प्राणायामस्वरूपवर्णनम्

वीतरागं जगन्नाथं सर्वज्ञं शुद्धरूपकम् ।
निष्कलङ्कं जगद्ध्येयं वंदे तं वीरस्वामिनम् ॥१॥
वाराणस्यां च यज्जाता कल्याणकचतुष्टयी ।
यस्योपदेशसामग्रीं प्राप्य तरन्ति सागरम् ॥२॥
येनापकारबुद्धीनां कमठादि दुरात्मानाम् ।
घोरोपसर्गकर्त्तॄणां चोपरि करुणा कृता ॥३॥
घ्राणविवरपर्यन्तं, जलधूलिविमिश्रितम् ।
तादृग् जलं च वर्षन्तं, कमठं तारयन्ति ये ॥४॥
तं पार्श्वा-धीशदेवेशं, नत्वा जगदुद्धारकम् ।
स्वगुरुं हृदि संस्थाप्य, प्राणायामो वितन्यते ॥५॥
ध्यानस्य परिसिद्ध्यर्थं, प्राणायामः प्रकीर्तितः ।
तं विना चित्तवाय्वोश्च, जयं कर्त्तुं न शक्यते ॥६॥
यत्र स्वान्तं मरुत्तत्र, यत्रानिलस्ततोमनः ।
क्षीरनीरसमोज्ञेयः, सम्बन्धस्तत्र सम्मतः ॥७॥
एकस्यैव विनाशे च, द्वितीयं परिनश्यति ।
एकस्यैव स्थितौ चैव, द्वितीयं परितिष्ठति ॥८॥

तयोर्द्वयोर्विनाशे च, इन्द्रियबुद्धिनाशनम् ।
ततो मोक्षः प्रजायेत, इति सर्वं व्यवस्थितम् ॥६॥
श्वासोच्छ्वासगतीनां च, निरोधे प्राणयामता ।
रेचकपूरकाभ्यां च, कुम्भकेनैव त्रैविधम् ॥१०॥
कैश्चिदाचार्यवर्यैश्च, प्रत्याहारश्च शान्तता ।
उत्तराधरभेदेन, चत्वारः परिकीर्त्तिताः ॥११॥
अतः सर्वस्य सांकल्ये[1], भेदा सप्तभवन्तिवै ।
कोष्ठादतिप्रत्यत्नेन, मुखनासाग्रबन्धतः ॥१२॥
वायूनां बाह्यक्षेपे च, रेचकः परिकीर्त्तितः ।
वायुमाकृष्य चापानद्वारपर्यन्तपूरणम् ॥१३॥
पूरकः स समाख्यातः, स्थिरीकारे तु कुम्भकः ।
एतत्त्रयप्रवातानां, बाह्यत्वं प्रतिपाद्यते ॥१४॥
एकस्मात्स्थानतः कृट्ष्वा, अन्यस्थाने च रक्षणम् ।
प्रत्याहारः समाख्यातः शान्तता सर्वसंमता ।१५।
तालुघ्राणास्य द्वारा च, यो वायुः प्रविरुध्यते ।
स शान्तः परिज्ञातव्यः, उत्तरस्तु निरूप्यते ॥१६॥
वायुमापीय चोर्ध्वांशे, चाकृष्य हृदयादिके ।

---

१ तत्र सर्वभित्तयर्थोऽत्र सु प्रत्ययोज्ञेयः

१ संकल्पने

स्थाने धारणरूपत्वं, उत्तरः समधीयते ॥१७॥
ततो विपर्यरूपेण, वायूनां प्रविधारणम् ।
अधरः स समाख्यातः, कीर्त्तितं वायुसप्तकम् ।१८।
रेचकवायुकर्त्तव्ये, रोगाणां च कफात्मनाम् ।
विनाशो जायते तस्मात्पूरकेनैव पुष्टिता ॥१९॥
व्याधीनां परिनाशश्च, कुम्भकेनैव तन्यते ।
हृत्पद्मप्रविकाशं च, नश्येदान्तरग्रन्थिता ॥२०॥
बलस्थिरत्व वस्तूनां, वृद्धिस्तु सर्वथा भवेत् ।
प्रत्याहारेण कान्तीनां, बलानां च प्रवृद्धिता ॥२१॥
शान्त्या च दोषशान्तिः स्यादुत्तराधरवायूनाम् ।
सेवनात्कुम्भकानां च, स्थिरता सर्वतो मुखी ॥२२॥
स्थानवर्ण क्रियार्थानां, ज्ञायकः शुद्धताजुषः ।
प्राणायामस्य द्वारेण, प्राणापानसमानके ॥२३॥
उदानव्यानवायूनां, जयं कर्त्तुं च शक्यते ।
प्राणवायुश्च नासाग्रे, हृन्नाभिचरणान्तके ॥२४॥
तत्रैव सर्वदा ज्ञेयः, हरिद्वर्णेन संयुतः ।
गमागमस्य[1] व्यापर्त्तेः, धारणेन विजीयते ॥२५॥

१ गमनागमनव्यापारस्य

घ्राणादि स्थानयोगेन, कृत्वा च रेचकं पुनः ।
तथा च पूरकं कृत्वा, व्याप्रियेते गमागमौ ॥२६॥
तथा कुम्भकद्वारेण, धार्यते च पुनः पुनः ।
अपानः कृष्णवर्णः स्याद्गुलस्यानु चौव नाडिगः ॥२७॥
चरणपृष्टभागेषु, गुदायां च स्थितः सदा ।
स्वकीय स्थान योगेन, कृत्वा च रेचकं पुनः ॥२८॥
तथैव पूरकं कृत्वा, जयं कर्त्तुं च शक्यते ।
समानः शुक्लवर्णः स्यान्नाभिहृत्सर्वसन्धिगः ।२९।
स्वकीयस्थानयोगेन, कृत्वा च रेचकं पुनः ।
तथैव पूरकं कृत्वा, विजेतुं शक्यते सदा ॥३०॥
उदानो रक्तवर्णः स्याद् हृत्कण्ठतालु भ्रू स्थितः ।
तथा मस्तकगो ज्ञेयः गमागमनियोगतः ॥३१॥
सर्वथा वशवर्त्तीस्यादुदानस्तादृशो मतः ।
घ्राणाकर्षणयोगेन, हृदयादौ च स्थाप्यते ॥३२॥
बलपूर्वेण तस्यैव, आकर्षणं विधीयताम् ।
आकृष्योपरिरुध्वा च, वशीकर्त्तुं च शक्यते ।३३।
सर्वत्वचितुव्यानः स्याद्वर्णैरिन्द्रधनुः समः ।
प्रसारणैश्च संकोचैः, क्रमेण कुम्भके कृते ॥३४॥

प्रसारणैश्च संकोचैः क्रमेण कुम्भके कृते ॥३४॥
जपं कर्त्तुं च शक्येत इति सर्वं विचार्यताम् ।
प्राणापान समानानामुदानव्यानवायूनाम् ॥३५॥
क्रमेण बीजरूपाणि, तेषां ध्यानाय सन्ति वै ।
स्वरोदयप्रकाशे च, तत्स्वरूपं निरूपितम् ॥३६॥
प्राणवायोर्जयेनैव, जठराग्नेश्च शक्तता ।
दीर्घश्वासस्य वायूनां, जयो देहेषु लाघवम् ॥३७॥
समानापानजेतव्ये, क्षतभङ्गादिरोहणम् ।
जठराग्नौ प्रदीप्तिः स्याद्मांसस्य स्वल्पता भवेत् ।३८।
तथा व्याधिः विनाशः स्यात्तयोश्च विजये सति ।
उदानवायुजेतव्ये उत्क्रान्ति जलकर्दमे ॥३९॥
अबाधा सर्वदा ज्ञेया, व्यानस्य विजये तथा ।
शीतोष्णस्यनपीडा स्यात्कान्तिर्निरोगता सदा ४०
अनेनैव प्रकारेण, प्राणादीनां जये कृते ।
कृत्वाभ्यासं मनःस्थैर्यमभ्यासं सर्वदा भजेत् ॥४१॥
उपरोक्तासने स्थित्वा, पादाङ्गुष्ठान्तकं तथा ।
शनैः शनैश्च वायूनां, कर्त्तव्यं रेचनं पुनः ॥४२॥
पूर्यतां वाममार्गेण, प्रथमं मनसा सह ।
पादाङ्गुष्ठेषु रुध्वा च, रुध्यात्पादतले ततः ॥४३॥

ततः पार्ष्णिविभागेषु, जंघायां गुल्फके तथा ।
उर्वोर्जानुनि पायूस्थे, लिङ्गे नाभौ च तुन्दके ॥४४॥
हृदये कण्ठस्थाने च, जिह्वायां तालुस्थानके ।
नासिकाग्रविभागे च, नेत्रे भ्रूमस्तके तथा ॥४५॥
ततोऽनेन प्रकारेण, शिरसि धार्यतां पुनः ।
ततो रश्मि क्रमेणैव, वायुना सह धारणे ॥४६॥
एकस्थानात्परस्मिंश्च, स्थाने नीत्वा च वायूनाम् ।
ततश्च ब्रह्मरंध्रेषु ततोऽपि नाभिपङ्कजे ॥४७॥
नीत्वा विरेचनं कृत्वा, ततः पश्चाच्च तन्यताम् ।
विरेचने क्रमोऽयं तु दर्शितो योगमार्गतः ॥४८॥
पादांगुष्ठादि स्थानेषु, जंघायां जानुनोस्तथा ।
उर्वोर्गुदा विभागे च, लिंगे च धारणे कृते ॥४९॥
ततः शीघ्रगतिर्भूयाद् बलं च प्रतिपद्यते ।
नाभौ धारणकर्त्तव्ये, ज्वरादिकं विनाशयेत् ॥५०॥
जठरे धारणेनैव, देहशुद्धिस्तु जायते ।
हृदये धारणेनैव, शुद्धं ज्ञानं प्रजायते ॥५१॥
कूर्मनाड़ीषु धर्त्तव्ये, रोगजरे विनाशयेत् ।
कण्ठे च धारणेनैव, क्षुधातृषे विनश्यतः ॥५२॥

जिह्वाग्रे धारणेनैव, रसज्ञानं प्रजायते ।
नेत्रयोर्धारणेनैव, रूपज्ञानं प्रजन्यते ॥५३॥
मस्तके धारणेनैव, नाशयेन्मस्तकव्यथाम् ।
तथा क्रोधस्य शान्तिश्च, जायते नात्र संशयः ।५४।
ब्रह्मरन्ध्रेषु धर्त्तव्ये, सिद्धस्य दर्शनं भवेत् ।
अनेनैव पकारेण, धारणाऽभ्यासतां भजेत् ॥५५॥
ततः प्रवनचेष्टायाः, निःसन्देहे कृते सति ।
सिधिप्रधानहेतूनां, ज्ञानार्थमुद्यतोभवेत् ॥५६॥
नाभिसंचारभावस्य, निष्कासने कृते सति ।
हृदूगतिं कारयित्वा च, द्वादशान्ते च धारणे ॥५७॥
ततः पवनस्थानानि जानीते स्थानयोगतः ।
तस्य संचारस्थानस्य, गतिज्ञानस्य योगतः ॥५८॥
अभ्यासस्यैव योगेन, शुभाशुभ फलोदयात् ।
तद्युक्तकालभावस्य, आयुषो ज्ञानता भवेत् ॥५९॥
ततोऽपि योगिना चैव, स्वान्तस्य वायुना सह ।
शनैः शनैश्च कृष्ट्वा च हृत्पद्मेषु नियन्त्रयेत् ॥६०
तादृक्कार्ये च कर्त्तव्ये, अविद्या परिनश्यति ।
विषयेच्छा विनाशेन, विकल्पांश्च विनाशयेत् ।६१।

ज्ञानं हृदि च जायेत, प्राणायामविधापने ।
तत्र चित्ते स्थिरे जाते वायोः क्व मण्डले गतिः ॥६२॥
कुत्र सङ्गमवैश्रामो, नाडी च कीदृशी भवेत् ।
इत्यादि सर्ववार्त्तानां, ज्ञानं च सुलभं भवेत् ॥६३॥
नासिका विवरे भौमं, वारुण वायव्ये तथा ।
आग्नेयकाभिधानानि, मन्यते मण्डलानि च ॥६४॥
मण्डले तत्र भौमं च, पृथिव्या बीजपूर्णकम् ।
वज्रचिह्नेन संयुक्तं, तप्त सुवर्णबिम्बकम् ॥६५॥
वारुणाक्षरलाञ्छितं, चन्द्रसमानकान्तिकम् ।
अमृतनिर्झरैः सान्द्रं, ज्ञेयं वारुणमण्डलम् ॥६६॥
स्निग्धसाञ्जनसंकाशमभ्रसदृशकान्तिकम् ।
अत्यन्तवृत्तबिन्दुना युक्तं दुर्लक्ष्यवायुना ॥६७॥
आक्रान्तं चञ्चलं चैव ज्ञेयं वायव्यमण्डलम् ।
चतुर्थमण्डलस्यापि, स्वरूपं प्रतिपाद्यते ॥६८॥
ऊर्ध्वज्वालासमायुक्तं भयंकरं त्रिकोनकम् ।
स्वस्तिकेनैव संयुक्तं फुल्लिंगसमपिङ्गलम् ॥६९॥
तथा तद् बीजसंयुक्तं ज्ञेयकाग्नेयमण्डलम् ।
एतानि मण्डलान्येवं, ज्ञातव्यानि मनीषिभिः ॥७०॥

अभ्यासस्यैव द्वारेण, पूर्वोक्त मण्डलानि च ।
स्वयमेव च ज्ञेयानि, आत्मना चात्मज्ञानतः ॥७१॥
तच्चतुर्मण्डले चैव, क्रमतो भ्रमद्वायूनाम् ।
चतुष्प्रकाररूपेण, ज्ञानं कार्यं च सर्वदा ॥७२॥
पीतवर्णस्य द्वारेण, भूत्वा च घ्राणछिद्रकम् ।
शनैः शनैश्च सञ्चारि, कोणाष्टाङ्गुलमानतः ।७३।
पुरन्दरत्व वातेन, नाम्ना सर्वत्र गीयते ।
श्वेतशीतलनीचैश्च, भागे शीघ्रं च गच्छति ॥७४॥
द्वादशाङ्गुलमानेन, वरुणो वायुको भवेत् ।
शीतोष्णकृष्णतिर्यक् च निरन्तरं च गम्यते ॥७५॥
षडङ्गुलप्रमाणैश्च, संचारे पवनाभिधः ।
बालसूर्यसमाज्योतिरत्युष्णश्चतुरङ्गुलः ॥७६॥
आवर्त्तायुक्तता तत्र, ऊर्ध्वं संचारिवायुकः ।
दहनाभिधता ज्ञेया, सर्वत्र सर्वयोगिभिः ॥७७॥
स्तम्भनादिककार्येषु उत्तमश्च पुरन्दरः ।
सर्वोत्तमेषु कार्येषु, वरुणः परिज्ञायते ॥७८॥
मलीने चंचले कार्ये, पवनः परिकीर्त्तितः ।
तथा वश्यादि कार्येषु, वह्निश्च परिभाषितः ॥७९॥

छत्रचामरहस्त्यश्वाः, ज्ञेयानि च पुरन्दरात् ।
आरामराज्यसमग्री, अभीष्टफलवस्तूनि ॥८०॥
राज्यादि सुखसम्पूर्णं, पुत्रस्वजनबन्धुकम् ।
सरसवस्तु संयोगं, सूचयेद्वरुणः सदा ॥८१॥
पवनसेवनेनैव, कृषिसेवादि कार्यकम् ।
शीघ्रं नश्यति मृत्युं च, सूचयेन्नात्र संशयः ॥८२
भयकलहवैरादि, त्रासश्च परिजायते ।
ततस्तत्सेवनं त्याज्यं, तादृग्योगं चिकीर्षता ॥८३॥
दहनसेवनेनैव, दाहभयौ च शोकता ।
रोगदुःखादि विघ्नानां, श्रेणिं विनाशतां भजेत् ८४
पूर्वोक्त सर्ववायुश्च, चन्द्रसूर्यस्य मार्गतः ।
मण्डलेच प्रवेशे तु, शुभकारी भवेत्सदा ॥८५॥
निष्कासे विपरीतं स्यात्प्रवेशे जीववायुता ।
निष्काश समये चैव, मृत्युवायुश्च ज्ञायताम् ॥८६॥
चन्द्रमार्गप्रवेशे च, इन्द्रवरुणवायुकौ ।
सर्वसिद्धिप्रदातारौ, विज्ञेयौ वायुवेदिना ॥ ८७॥
सूर्यमार्गात्प्रवेशे च, निष्क्रमणे तथैव च ।

पवनदहनौ वायूदक्षिणमार्गगच्छतः ।
विनाशककरौ ज्ञेयौ, अन्यमार्गे च मध्यमौ ॥८९
इङ्गलपिंगले चैव, सुषुम्ना नाडिका मता ।
तासां क्रमेण स्थानानि, चन्द्रसूर्यशिवानि च ॥९०
तासु च वामनाडी तु, सर्वदा सर्व गात्रके ।
अमृतवर्षिणी ज्ञेया, अमृतं बिभृती सदा ॥९१॥
अभीष्टफलसूच्या सा विज्ञेया वामनाडिका ।
दक्षिणनाडिसंचारः, अनिष्टफलसूचकः ॥९२॥
संहारकारिका साऽपि, विज्ञेया नाडिवेदिना ।
सुषुम्ना संचलन्ती सा, सिद्धिमोक्षप्रदायिनी ॥९३
अभ्युदयादि कार्येषु, वामनाडी प्रशंसिका ।
संभोगाहारयुद्धादि दीप्तकार्येषु दक्षिणा ॥९४॥
प्रभाते शुक्लपक्षे च, वाम नाडी शुभा मता ।
कृष्णपक्षे च दक्षिणा, नाडी शुभफला सदा ॥९५
पूर्वोक्तपक्षसर्वेषु, त्रिषु त्रिषु दिनेषु च ।
चन्द्रसूर्योदयौ ज्ञेयौ, शुभफलप्रदानकौ ॥९६॥
वायुश्चन्द्रसमाश्रित्य, उदयं यदि गच्छति ।
अस्तपर्यन्तकं कालं, सूर्ये परिसमाप्नुयात् ॥९७॥

तदा स शुभकारीस्यात्सूर्येषु चोदयस्तथा ।
चन्द्रेषु चास्ततां यायात्कल्याणफलकः सदा ॥९८
शुक्लपक्षे दिनारम्भे, काले च ध्यानपूर्वकम् ।
प्रतिपद्वायुसञ्चारः, शुभोऽशुभश्च लोक्यताम् ॥९९
आद्यत्रयदिने वायुः, सोदेति चन्द्रके स्वरे ।
ततस्त्रयदिने सूर्ये, कुरुते संक्रमं सदा ॥१००॥
ततस्त्रयदिने चन्द्रे, ततः सूर्ये च चन्द्रके ।
एवं च पूर्णमास्यन्तं, तद्गमनं प्रजायते ॥१०१॥
कृष्णपक्षे दिनारम्भे, सूर्योदयेन सार्धकम् ।
आद्यत्रय दिने सूर्ये, संचारः शुभसूचकः ॥१०२॥
ततस्त्रय दिने चन्द्रे, ततः सूर्ये च चन्द्रके ।
अमावास्याश्च पर्यन्तं, विज्ञेयं सर्वसज्जनैः॥१०३॥
पक्षत्रितयपर्यन्तमन्यथा यदि स्याद् गतिः ।
षड्मासावधि तस्यायुः, समाप्तिं परिगच्छति ।१०४।
पक्षद्वयविपर्यासे, अभीष्टबन्धुवस्तुनः ।
विपत्तिः परिज्ञातव्याः, एक पक्षे विभाव्यते ॥१०५॥
एकपक्षे विपर्यासे, दारुणरोगता भवेत् ।
द्वित्रिदिनविपर्यासे, कलहः समुत्पद्यते ॥१०६॥

द्वयादिदिनपर्यन्तं, रात्रिदिवसकालिकम् ।
वायोः सूर्ये च संचारः, मृत्युः क्रमेण ज्ञायताम् १०७
त्रिद्व्येकवर्षपर्यन्तं, मृत्युकालश्च सम्मतः ।
चन्द्रस्वरस्य संचारः, फलेन सह कथ्यते ॥१०८॥
एक द्व्यादित्रिपर्यन्तं रात्रिदिवसकालिकम् ।
वायोश्चन्द्रे च संचारः, तदा रोगश्च ज्ञायताम् १०९
यद्येकमासपर्यन्तं, सूर्यनाडी वहेत्सदा ।
एकरात्र्यवसाने च, मृत्युकालश्च सर्वथा ॥११०॥
यद्येकमासपर्यन्तं, चन्द्रनाड़ी वहेत्सदा ।
तदा तु धनहानिश्च, ज्ञातव्या स्वरवेदिना ॥१११॥
त्रिनाड़ी प्रविमार्गे च, वहेद्वायुश्च सर्वदा ।
मध्याह्नकालिके पश्चात् मृत्युर्भवति निश्चितम् ।११२
दशादिवशपर्यन्तं, द्विनाडिमार्गके स्थिते ।
कर्त्तव्ये गमने मृत्युं, सूचयेन्नात्र संशयः ॥११३॥
यदि दशदिनानां च, चन्द्रनाड्यां स्वरो वहेत् ।
तदोद्वेगकरोगादि, जायते वायुदोषतः ॥११४॥
तथार्धयामपर्यन्तं, इतस्ततश्चलेत्सदा ।
तदा तु लाभपूजादि, भवति वायुयोगतः ॥११५॥

विषुवत्कालिके ज्ञाते, यस्य नेत्रं परिस्फुरेत् ।
तस्य मृत्युस्तु निःशंकं, एक दिनान्तके भवेत् ॥११६॥
पञ्चसंक्रान्तिमुल्लंघ्य, यदि वायुर्मुखे चलेत् ।
तदा मित्रधनानां च, हानिः स्यात्सर्वतो सुखी ।११७।
निस्तेजत्वं विना मृत्युं, सर्वानर्थं ततो भवेत् ।
त्रयोदशसु सङ्क्रान्तिं, यदि च समुल्लंघयेत् ॥११८
चले तु वामनाड्यां च तदा रोगादि जायते ।
मार्गशीर्षस्य संक्रान्तेः, समाश्रित्य च तत्क्षणम् ११९
पंचदिनावसानं च, यद्येकनाडिकां वहेत् ।
अष्टादशे च वर्षान्ते, तदा मृत्युं च सूचयेत् ।१२०।
संक्रान्तिं शारदीकाल मारभ्य दिनपञ्चकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुः, पञ्चदशसमान्तके ॥१२१॥
मृत्युकालश्च विज्ञेयः कालवेदि महात्मना ।
श्रावणमासप्रारम्भे, यदि च दिनपञ्चकम् ॥१२२॥
एकनाड्यां वहेद्वायुः, द्वादशवर्षकालिके ।
मृत्युकालश्च विज्ञेयः, सर्वदा योगज्ञानतः ॥१२३॥
ज्येष्टमासस्य प्रारम्भादृशदिनावसानकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुः, नववर्षे तु मृत्यता ॥१२४॥

चैत्रमासस्य प्रारम्भात्, दिवसपञ्चमानकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुः, षड्वर्षान्ते च मृत्युता ।१२५।
माघमासस्य प्रारम्भाद्दिवसपञ्चमानकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुं त्रिवर्षान्ते च मृत्युता ॥१२६
यदि वायुश्च सर्वत्र, द्वित्रिचतुर्दिनान्तकम् ।
एकनाड्यां वहेत्सोऽथ, मृत्युश्च वर्षमध्यके ॥१२७
यथा क्रमानुसारेण, मृत्युकालश्च ज्ञायताम् ।
चलद्वायुं न जानीयाः, यदि शुभप्रकारतः ॥१२८॥
तदा तु पीतशुक्ले च, अरुणश्यामबिन्दुतः ।
तस्यैव निश्चयः कार्यः, वायुज्ञानं चिकीर्षता ।१२९।
व्यंगुष्ठाभ्यां च द्वौ कर्णौ द्विमध्यमाङ्गुलिकात्तथा ।
द्विनासाच्छिद्रकौ द्वौ च, कनिष्ठाऽनामियोगतः[१][२] १३०
मुखपद्मं निरुंध्येत, द्वितर्जनीकया च वै ।
नेत्रकोणं च रुंध्याच्च, तथा रुध्वा च स्वासताम् १३१
सावधानमनो भूत्वा, बिन्दुरङ्गो विलोक्यताम् ।
पीतबिन्दुनिपाते च, भौमतत्वं तु ज्ञायताम् ।१३२।
श्वेतबिन्दु निपाते तु, वरुणतत्त्वता भवेत् ।

१—अनामिका । २—ताभ्यां ।

कृष्णबिन्दुनिपाते च पवनः परिज्ञायताम् ॥१३३॥
रक्तबिन्दुनिपाते वै, हुताशनं च ज्ञायताम् ।
बिन्दुनिपातकाले च तत्त्वज्ञानं च कीर्त्तितम् ॥१३४॥
चलन्ती नाडिका वामा, दक्षिणया निरुध्यते ।
तस्यांगं परिपीड्येत, ततोऽन्यनाडिका भवेत् ।१३५।
विचारशीलमानुष्याः, वामभागाग्रभागके ।
चन्द्रक्षेत्रं च जलन्ति क्षेत्रविज्ञानहेतवे ॥१३६॥
लाभाऽलाभे सुखं दुखं जीवनमरणे तथा ।
वायुसञ्चारज्ञातारः विरलाः सन्ति सज्जनाः ॥१३७॥
यो बुद्धिमांश्च योगीन्द्रः विशुद्धां नाड़िकां तथा ।
सुविशुद्धप्रकारेण, जानाति वायुतस्ततः ॥१३८॥
उत्पद्यमानभावानां, सामर्थ्यानां च ज्ञातृता ।
नाभ्यष्टकर्णिकारूढं, कलाबिन्दुपवित्रितम् ॥१३९॥
रेफेण स्फुट-कान्तियुग्, हकारपरिचिन्तनम् ।
ततो विद्युत्त्व वेगेन, अग्निकणशतानि च ॥१४०॥
शिखानां सूर्यमार्गाच्च, तत्र रेचनता भवेत् ।
ततो नभस्तले तस्य, प्राप्त्यर्थं यत्नतां भजेत् ।१४१।
तत्पश्चादमृताद्रं च, कृत्वा शनैः शनैस्तथा ।

उतार्य चन्द्रसादृक्षी, कान्तिकं ह्याक्षरं पुनः ॥१४२॥
चन्द्रमार्गेण सन्नाभिपद्मे च परिस्थाप्यताम् ।
अनेनैव प्रकारेण, विशुद्धमार्गतस्तथा ॥१४३॥
निरन्तरं च प्रावेश्यं, निष्क्रमणं करोति यः ।
नाड्यभ्यासक्रियाणां सः, करणे कुशलो भवेत् १४४
अनेनैव प्रकारेण, नाड्या ह्यभ्यासद्वारतः ।
मेधावी कुशलो ज्ञानी, स्वकीयेच्छानुसारतः ॥१४५॥
तत्क्षण पुटकेनैव, घटितं सर्वथा भजेत् ।
अतो वायुविज्ञानार्थं, यत्नं करोतु सर्वदा ॥१४६॥
एकस्यां नाडिकायां च, सार्द्धद्विघटिकालकम् ।
सर्वत्र विद्यते वायुः, ततोऽनुपरिवर्तनम् ॥१४७॥
तां नाड़िकां च संत्यज्य, द्वितीय नाडिकां व्रजेत् ।
एवं क्रमेण ज्ञातव्यं, वायुसंचारमानकम् ॥१४८॥
स्वस्थे मनुष्यजीवे वै, एकत्र दिनरात्रिकम् ।
प्राणपवनसंख्यायाः, प्रमाणं कीदृशं भवेत् ।१४९।
गमनागमरूपेण, श्वासोच्छ्वासप्रमाणकम् ।
तन्यते यदि ज्ञानार्थं, ज्ञानिभिः कथितं तदा ।१५०।
एकविंशतिसाहस्त्रं, षट्शताधिकरूपकम् ।

प्रमाणं परिज्ञातव्यं, प्राणवायोश्च सर्वदा ॥१५१॥
अज्ञानी पुरुषा येऽपि, वायुसंक्रमणादिकम् ।
न जानन्ति कथं ते च प्रवीणास्तत्त्ववार्त्तके ॥१५२॥
पूरकवायुपूर्णेन, अधोमुखं च पङ्कजम् ।
प्रफुल्लितं प्रजायेत, तथोर्ध्वमुखतां व्रजेत् ॥१५३॥
कुम्भकवायुद्वरेण, प्रबोधितं भवेत्तथा ।
रेचकेन ततः क्षिप्त्वा, वायुहृत्पद्मपङ्कजात् ॥१५४॥
आकृष्यते तथोर्ध्वं श्रोतो मार्गग्रन्थिभेदनम् ।
कृत्वा ब्रह्मपुरं नीत्वा, पश्चाद्योगी कुतूहली ।१५५।
ब्रह्मरन्ध्राच्च निष्कास्य समाधियुक्तको भवेत् ।
अर्कतूले शनैर्वेधाभ्यासतां परितो व्रजेत् ॥१५६॥
मालतीमुकुलादौ च, ततस्तदात्ववर्जितः ।
स्थिरलक्ष्यकद्वारेण, सदा वेधनतां भजेत् ॥१५७॥
दृढ़ाऽभ्यासकृतां भाव्य, वरुणवायुतस्ततः ।
कर्पूरागुरुकुष्ठादि गन्धद्रव्येषु स्वच्छतः ॥१५८॥
प्रकारतच्च वेधं वै, कृत्वा च तदनन्तरम् ।
तत्र लक्ष्यं च सम्प्राप्य, तथैव वायुयोजने ॥१५९॥
कौशल्यं च परिप्राप्य, उद्यमपूर्वकं तथा ।

सूक्ष्मपक्षि शरीरेषु, वेधं पतंगदेहके ॥१६०॥
कृत्वा भृङ्गशरीरेषु, अभ्यासदृढतां व्रजेत् ।
ततो हरिणपश्वादौ, वेधं कृत्वा तथैव च ॥१६१॥
तादृशधीरयोगीन्द्रः, अनन्य मानसो भवेत् ।
जितेन्द्रियकतां प्राप्य, संचरणं करोति वै ॥१६२॥
ततो नराश्वहस्त्यादि, देहे प्रवेशनिर्गमौ ।
कृत्वा क्रमेण पुस्तादौ, उपले संक्रमं भजेत् ॥१६३
अनेनैव प्रकारेण, मृतप्राणिकलेवरे ।
वामनासाग्रद्वारेण, प्रवेशं लभते जनः ॥१६४॥
किन्तु पापस्य शंकातः, जीवितप्राणिदेहके ।
प्रवेशो नैव कर्त्तव्यः, भवभीरुमहात्मना ॥१६५॥
अनेनैव प्रकारेण, परदेहप्रवेशने ।
अभ्यासशक्तितां ज्ञात्वा, विमुक्तयोगिना समम्१६६
निर्लेपरूपकं भूत्वा, स्वेच्छाऽनुकूलभावतः ।
आश्चर्यजनकं ज्ञेयं, परदेहप्रवेशनम् ॥१६७॥
केवलं तच्च स्वाभ्यासशक्तिज्ञानाय शिक्ष्यते ।
न परवञ्चनार्थं च, योगिना परितन्यते ॥१६८॥
तस्यैव सिद्धिकर्त्तव्ये, प्रयत्ने शतशः कृते ।

अधिकसमये जाते सिद्धिः कस्यापि नो भवेत् ।१६९
क्लेशकारणभूतेनानेकोपायेन वायूनाम् ।
कृत्वा जयं च देहस्थ-नाड़ीप्रचारस्वाधीनम् ॥१७०॥
कृत्वाऽश्रद्धेय देहे च, परस्मिन् संक्रमे कृते ।
सिद्धेऽपि केवलं तेषां, विज्ञानासक्त योगिनाम् १७१
मोक्षमार्गस्य संसिद्धिः, कदापि नैव जायते ।
आत्मासक्तत्व युक्तानां, तत्र स्पृहा न विद्यते १७२
प्राणायामेन संपीड्ये, स्वान्ते स्वास्थ्यं च नो भवेत् ।
किमर्थमुच्यते तादृक्, अतो हेतुर्निगद्यते ॥१७३॥
प्राणस्यायमने पीड़ा, भवेत्तत्र न संशयः ।
पीडातश्चित्तवैप्लव्यं, ततः शान्तिः कुतो भवेत् १७४
पूरककुम्भके चैव, रेचके च परिश्रमः ।
कर्त्तव्यो नैव चित्तस्य, क्लेशकारण सम्मतः ।१७५।
क्लेशकारणरूपे च, तादृक् परिश्रमे तथा ।
कर्त्तव्ये मोक्षप्राप्तिश्च, प्रत्युत विघ्नतां भजेत् ।१७६।
विघ्नानां संनिधाने च, सर्वदा विद्यमानके ।
कार्ये सिद्धिस्तु कुत्रापि, कदापि नैव सम्भवेत् ॥१७७
नेतीधोत्यादिके येन, हठयोगप्रधानकम् ।

कृतं तेनापि संसार भ्रान्तिगर्त्तासु पातनम् ॥१७८
कृतं सर्वत्र स्वरुयैवमतो हि हठयोगके ।
अभ्यासं सर्वथात्यक्त्वा, भावे[1] सम्मुखतां भजेत् १७९
प्राणायामस्तु भावे च, रेचकादौ च सर्वथा ।
कृतो येनैव तेनापि,मोक्षमार्गोऽपि साधितः ॥१८०॥
पातंजलानुसारेण, प्राणायामः प्ररूप्यते ।
आसनाभ्यासतः पश्चात्तन्निरूपणता भवेत् ॥१८१॥
आसनसिद्धिकार्याच्च, श्वासोच्छ्वासगतेस्तथा ।
प्राणायाम--निरोधश्च, कथ्यते योगवेदिना ॥१८२॥
बाह्यपवनवस्तूनामान्तरप्रणिवेशने ।
श्वासश्च परिकथ्येत प्रश्वासः प्रणिगद्यते ॥१८३॥
आन्तरवायुरूपस्य, बाह्यनिष्कासने सति ।
प्रश्वासः परिजायेत, द्विगतिरोधने किल ॥१८४॥
प्राणायामस्तु पूर्णः स्यात्प्राणायामप्रयोगतः ।
देशकालप्रसंख्याभिः,मात्रासम्बन्धकैस्तथा ।१८५।
बाह्याभ्यान्तर भेदाभ्यां, तथा च स्तम्भवृत्तितः ।
प्राणायामे च दीर्घत्वं, सूक्ष्मत्वं सर्वदा भवेत् १८६

---

१ भावप्राणायामे

आन्तरश्वासव्यक्तीनां, बाह्यनिष्कासने सति ।
बाह्यनिरोधकर्त्तव्ये, बाह्यकुम्भक उच्यते ॥१८७॥
तद्विधिश्चाष्टकृत्वश्च, रेचककरणे किल ।
षोडश बाह्यकुम्भं च, कृत्वा चतुष्कवारतः ॥१८८॥
पूरके परिकर्त्तव्ये, रेचकं पूरकैः सह ।
बाह्यकुम्भककर्त्तव्ये, बाह्यवृत्तिः प्रकथ्यते ॥१८९॥
बाह्यश्वासस्वरूपं च, आन्तरे परिकृष्य च ।
आन्तरप्रणिरोधे च, आन्तरकुम्भको भवेत् ॥१९०॥
तद्विधिः परिदृश्येत, चतुः प्रणवपूरकम् ।
कृत्वा षोडशचान्तर्यं, कुम्भकं परितन्यते ॥१९१॥
ततोऽष्टरेचकांश्चैव, कृत्वाऽनेन प्रकारतः ।
पूरकरेचकाभ्यां च, कुर्यादान्तरकुम्भकम् ॥१९२॥
तत आभ्यन्तरं कुर्यात् ततो हि बाह्यकुम्भकम् ।
बाह्याभ्यन्तररूपेषु, एकत्र कुत्रचित्तथा ॥१९३॥
सुखपूर्वकप्राणानां, रोधने स्तम्भवृत्तिकम् ।
चतुःप्रणवरूपेण, पूरके करणे सति ॥१९४॥
अष्टरेचक कर्त्तव्ये, ततोऽनेन प्रकारतः ।
पूरकरेचकौ कृत्वा, यत्र कुत्र सुखेन च ॥१९५॥

प्राणानां रोधने चैव, स्तम्भवृत्तिर्निगद्यते ॥
अपरे तस्य भेदाश्च, यावत्संख्याः क्षणा यथा ॥१९६
जायन्ते पूरके वायौ, तावत्संख्याक्षणास्तथा ।
रेचके कुम्भके स्युश्च, संख्याभेदो न विद्यते ।१९७।
प्राणवायोश्च नाभौ च, हृदयकण्ठभागके ।
नासाऽऽभ्यन्तरभागे च, आन्तरदेश उच्यते ।१९८।
नासिका पुरतो वायुः बाह्यषोडश चांगुलम् ।
बाह्यदेशः प्रवक्तव्यः, साधकैः पूरके क्षणे ॥१९९॥
प्राणायामे च कर्त्तव्ये, नाभौ च श्वासकर्षणम् ।
सोऽपि षोडश चांगुलपर्यन्तंच बहिः क्षिपेत् ॥२००
यैर्हृदयान्तके चैव, आन्तरं परिकृष्यते ।
तैर्द्वादशांगुलान्तं च, बहिश्च परिक्षिप्यते ॥२०१॥
यो योगी कण्ठपर्यन्तं, श्वासं च परिकर्षति ।
सोऽप्यष्टांगुले बाह्ये, निष्कासनं तनोति च॥२०२॥
नासाऽभ्यन्तरभागे च, उपर्यन्तिमभागके ।
परिकर्षति श्वासं च, स चतुरंगुलांस्तथा ॥ २०३॥
बहिश्च श्वासतां नीत्वा, पूर्वपूर्वस्य चात्र वै ।
अपेक्षोत्तरकालीने, सूक्ष्मत्वं पूर्ववस्तुषु ॥२०४॥

दीर्घत्वं परिज्ञायेतां, प्राणायामे च सङ्कतः[1] ।
परस्परं च कालस्य, सम्बन्ध दृढ़भावतः ॥२०५॥
तस्य नियमरूपस्य, व्यतिक्रमो न जायते ।
चतुः प्रणवसंख्यातः, पूरककृत्यकालिके ॥२०६॥
एकक्षणश्च सज्ञातः, षोड़शक्षणकैस्तथा ।
कुम्भके परिकर्त्तव्ये, चतुः क्षणा भवन्ति च ॥२०७॥
अष्टप्रणवद्वारेण रेचके च कृते सति ।
द्वौ क्षणौ परिज्ञातव्यौ, मन्त्रसंख्या न मात्रके ॥२०८
तल्लग्नसमयस्यैव, अभिधा काल नामतः ।
यदि च सुखपूर्वेण, साधकेन कृते सति ॥२०९॥
द्वित्रिचतुर्गुणान्तं च, यावदिच्छन्ति तास्तथा ।
संख्याश्च परिवर्धन्ते, लाभश्च जायते ततः ॥२१०॥
कालमात्राधिके चैव, प्राणायामस्य दीर्घता ।
न्यूनतायां च सूक्ष्मत्वं, प्राणायामेतु ज्ञायताम् ॥२११
बाह्याभ्यन्तरवस्तूनां विषयाणां च त्यागतः ।
केवलकुम्भकश्चैव, प्राणायामः स तूर्यकः ॥२१२॥

---

[1] संख्यातः ।

शब्दस्पर्शरसानां च, गन्धवर्णस्य वस्तुनः ।
इन्द्रियविषयाणां च, बाह्यविषयता भवेत् ॥२१३॥
सङ्कल्पप्रविकल्पानां, विषयो मानसो मतः ।
तेषां च परित्यागे च, कर्त्तव्ये प्राणमार्गतः ॥२१४॥
स्वत एवावरोधः स्यात्प्राणायामः स तूर्यकः ।
प्राक्सूत्रे दर्शिते प्राणायामे च प्राणवस्तूनाम् ॥२१५
निरोधेन मनोरोधः, संयमो मानसो मतः ।
मन इन्धियरोधाश्च, प्राणसंयमता भवेत् ॥२१६॥
अत्र प्राणस्य रोधार्थं, निर्दिष्टं स्थानकं नहि ।
यत्र कुत्रापि स्थानेषु, यथेच्छं परिरुध्यताम् ॥२१७॥
तथा च काल संख्यायाः विधानमपि नो भवेत् ।
मात्राणामपि संख्यायाः विधानं नहि सर्वथा ॥२१८
प्राणायामस्य संसिद्धौ, मनः स्थैर्यं प्रजायते ।
धारणानां च तेषां वै, सामर्थ्यं सर्वथा भवेत् ॥२१९
प्राणायामेन साकं च, स्वासनाभ्यासयोगके ।
नाडीचक्रस्वरूपाणां, गृहाभ्यन्तरवस्तूनाम् ॥२२०॥
भिन्नाङ्गानां च यादृश्यः, प्रसुप्तशक्तयस्तथा ।
जागृतिस्तत्र काले च, उत्तमयोगप्राप्तये ॥२२१॥

शरीरे स्वस्थता तस्य, दृढ़रूपा प्रजायते ।
रोगिमनुष्यमात्रैश्च, चित्तैकाग्र्यं न तन्यते ॥२२२॥
तथोच तत्त्वज्ञाने च, स्थिरध्यानं न जायते ।
अतो योगस्य सिध्यर्थं, प्रारंभकालिके तथा ॥२२३॥
आसनाभ्यासकर्त्तव्यः, यतो देह दृढ़ं भवेत् ।
चित्ते सुस्थिरता चैव, जायते योगभावतः ॥२२४॥
श्वासानां चैव व्यायामः प्राणायामः स कथ्यते ।
आलस्यमूढ़तादीनां, देहदुर्बलवस्तूनां ॥२२५॥
प्राणायामेन नाशः स्यात्प्राणायामस्त्वतो मतः ।
हठयोगस्य भेदाश्च, कथ्यंते हठयोगतः ॥२२६॥
षट्कर्मासनमुद्राः प्रत्याहारप्राणसंयमौ ।
ध्यानं समाधि रंगानि, सप्तस्यु हठयोगके ॥२२७॥
धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिर्लौकिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि, षट्कर्माणि समाचरेत् ॥२२८॥
आसनं पूर्वप्रोक्तं च, मुद्रा तु प्रतिपाद्यते ।
महामुद्रा नभोमुद्रा, जालंधराख्य बन्धकः ॥२२९॥
उड्डीयानमहाबन्धौ, मूलबन्धश्च वेधके ।
विपरीतकराश्चैव, खेचरी योनिमुद्रिका ॥२३०॥

शक्तिशालिवज्रोऽन्यौ च तडागी दद्रुकी तथा ।
शाम्भवी धारणे पञ्च, अश्विनी पाशिनी तथा ॥२३१
भुजङ्गिनी च काकी च, मतङ्गी मुद्रका इमाः ।
राजयोगस्य सप्ताङ्गं, विचारणीयकं सदा ॥२३२॥
धारणे द्व्यंग भूते च, प्रकृति ब्रह्मधारणे ।
ध्यानस्यत्र्यंग रूपाणि, विराटीशस्य ध्यानके ॥२३३
ब्रह्मध्यानं तृतीयं स्यात्समाधिश्चतुरङ्गिका ।
वितर्कानुगतश्चैव, विचारानुगतस्तथा ॥२३४॥
आनन्दानुगतश्चैव, अस्मिताऽनुगतः किल ।
तस्यैव स्थूलभूतश्च, चेन्द्रियसूक्ष्मता तथा ॥२३५॥
अहङ्कारादि वस्तूनि, ध्यातव्यानि भवन्ति च ।
सूक्ष्मक्रिया स्वरूपैश्च स्वरोद साधनादिषु ॥२३६॥
प्रत्याहारेण नादानुसन्धानरूपवस्तुनः ॥
धारणाभिश्च षट्कर्मभेदनकृतिनस्तथा ॥२३७॥
तेषां सम्बन्धता ज्ञेया, अग्रे रूपं विचार्यते ।
वायुतो द्व्यंगुलोर्ध्वं च, गुह्यतो द्व्यंगुलं ह्यधः ॥२३८
चतुरङ्गुलविस्तृतं, समस्तनाडिमूलकम् ।
पक्ष्यंडसदृशं चैव, एककन्दस्तु विद्यते ॥ २३९ ॥

यत्र नाडिसहस्र च, द्वासप्ततिकमानके ।
निष्कास्य नाडिका तस्मात्सर्वदेहे च प्राप्यते ॥२४०
तासां मध्ये च योगेषु, नाडित्रयप्रधानता ।
इङ्गले पिङ्गले चैव, सुषुम्ना चाभिधानकाः ॥२४१॥
ईडा भोगवती गङ्गा, पिङ्गला यमुना नदी ।
ईडापिङ्गलयोर्मध्ये, सुषुम्ना च सरस्वती ॥२४२॥
प्रणवाकृति रूपा च, सुषुम्ना धनुषाकृतिः ।
ईडापिङ्गलमध्यत्वाद् मेरुदण्डान्तकं नयेत् ॥२४३॥
तत् स्थानात्पृथग्भूत्वा, वक्राकारं च धारयेत् ।
भ्रूयुगलोर्ध्वमीडाभिः, पिङ्गलाभिस्तथा सह ।२४४।
सङ्गता ब्रह्मरन्ध्रास्ये, ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तकम् ।
ईडा पिङ्गलसादृशी, सुषुम्ना मूलकन्दतः ॥२४५॥
निर्गताब्रह्मरन्ध्रान्तपर्यन्तं परिगच्छति ।
चानेनैव प्रकारेण, नीत्वा मूले च कन्दके ॥२४६॥
ब्रह्मरन्ध्रकपर्यन्तं, विस्तृता सुषुम्नादितः ।
नाडिकाश्च षड्ग्रन्थि, षट्चक्राभिख्यतां वहेत् २४७
योगक्रियाप्रद्वारेण, मूलाधारस्थिता तथा ।

---

१ षटचक्रद्वारतः

कुलकुण्डलिनीं नाड़ीं, प्रबोध्य चक्रद्वारतः ॥२४८॥
सुषम्ना प्रथमे चैव, प्रवाह्य ब्रह्मरन्ध्रके ।
उपरिष्टाच्च साहस्रदलकमलसंस्थिते ॥२४९॥
परमशिवरूपे च, लयं करोति मुख्यतः ।
लयकर्त्तव्यतोद्देशः, प्रथमः परिभाषितः ॥२५०॥
प्रथमचक्रनामाख्यं, मूलाधारकपद्मकम् ।
सुषुम्नाकन्दसंधौ च, तत्स्थितं परिभाव्यताम् २५१
वशषसाश्चतुर्वर्णाः, दलसमाः प्रकीर्त्तिताः ।
रक्तवर्णस्वरूपाश्च, चक्राधिष्टातृ डाकिनी ॥२५२॥
आधारपद्मकर्णिकागह्वरे वज्रनाडिषु ।
मुखे त्रिपुरसुन्दर्याः, वासस्थानं त्रिकोनकम् ॥२५३॥
शक्तिपीठकनामाख्यं, तन्मृदुचपला समम् ।
तत्र कन्दर्पनामाख्य, वायुनिवासस्थानकम् ॥२५४
सोऽपि जोवधराभिख्यः, बन्धुपुष्पसमो मतः ।
कोटिसूर्यप्रकाशाढ्यः, शक्तिशाली च सम्मतः २५५
त्रिकोनशक्तिके पीठे, स्वयंभूलिङ्गकं वसेत् ।
पश्चिमास्ये च तप्तानां, सुवर्णानां च सादृशम् २५६
मृदुकं ज्ञानध्यानानां, प्रकाशकत्व संयुतम् ।

स्वयम्भूलिङ्गस्योर्ध्वं च, पद्मकेसरसदृशम् ॥२५७॥
शङ्खवेष्टनयुक्तं च, सार्धत्रिवलयाकृति ।
सर्पवत्कुलकौण्डल्यं, स्वास्यात्स्वयंभूलिङ्गतः ।२५८।
निद्रितं मुखमावृत्य, तत्प्रबोधनिमित्तकम् ।
गोप्यं च गुरुगम्यं तद्भवतीति विज्ञायताम् ॥२५९॥
द्वितीयचक्रस्याभिख्यं, स्वाधिष्ठानाख्य पद्मकम् ।
तत्स्थिति लिङ्गमूले स्याद्, बभमयरलादिकम् ।२६०
षड्वर्णदलसंयुक्तं, रक्तवर्णेनसंयुतम् ।
तत्र बालाख्य सिद्धानां, स्थितिर्देवी च राकिनी २६१
तृतीयं मणिपूराख्यं, चक्रं स्यान्नाभिमूलके ।
डढणतथदाद्यानि, दशवर्णानि तानि वै ॥२६२॥[1]
सुवर्णमय वर्णानि, राजन्ते दशपत्रतः ।
यत्र रुद्राक्ष सिद्धाख्यलिङ्गं सर्वप्रकारतः ॥२६३॥
मंगलं प्रविधीयेत, यत्र परमधार्मिकी ।
लाकिनी देवता चैव, सर्वरूपैर्विराजते ॥२६४॥
चतुर्थं हृदिस्थं ज्ञेयं, चक्रमनाहतं तथा ।

---

१ टठडढण तथदधन ।

कखगघङचाद्यैश्च, द्वादशवर्णकैर्युतम् ॥२६५॥
अतिरक्तकवर्णैश्च, द्वादशपत्रकैर्युतम् ।
हृदि चाति प्रसन्नं च, स्थानं तस्य प्रकीर्त्तितम् २६६
तत्रानाहतपद्मे च , तेजस्वि रक्तवर्णकम् ।
अधिष्ठानं च बाणाख्यं, यस्य ध्याने कृते सति २६७
अत्र परत्र लोके च शुभफलं तु प्राप्यते ।
द्वितीय शिवनामाख्यं सिद्धलिंगं विराजते ॥२६८॥
काकिनी सदाधिष्ठात्री, देवी सा तत्र तिष्ठति ।
पञ्चमपद्मस्थानं तु, कण्ठं विशुद्धचक्रकम् ॥२६९॥
तद्वर्णं शुभसौवर्णं, धूम्रवर्णं च वामतः ।
अआ इई उवाद्यैश्च, षोड़शवर्णैः शोभितम् २७०
तस्य षोडशपत्राणि, तत्पद्मे छगलाण्डकम् ।
सिद्धलिंगं च शाकिनो, देवो तत्र विराजते ।२७१।
भ्रूद्वयमध्यभागे च, आज्ञा पद्माख्य चक्रकम् ।
शुभ्रवर्णं च षष्ठं स्याद्धक्षवर्णैन संयुतम् ॥२७२॥
शुक्लनामा महाकालः, तत्पद्मसिद्धिलिंगकः ।

हाकिनी च महाशक्तिः, चक्राधिष्टातृ देवता २७३
द्विदलपङ्कजोर्ध्वं च, ब्रह्मरन्धके इंगला ।
पिंगलासुषुम्ने चैव, संगमस्थानकं भजेत् ॥२७४॥
तत्तीर्थराजरूपत्वं, प्रयागं परिकीर्त्तितम् ।
तत्रैव स्नानकर्त्तव्ये, साधको मुक्ततां भजेत् ॥२७५
ब्रह्मरन्ध्रोपरिष्टाच्च, सहस्रदलपङ्कजम् ।
तत्स्थानाभिख्यता ज्ञेया कैलाशशुद्धरूपिका ॥२७६
तत्र स्थाने महादेवः, शिवः सदा विराजते ।
नकुलाभिधता वाच, नकुलाख्यं च कीर्त्तितम् २७७
नित्य विलासिता युक्तः, क्षयवृद्धि पराङ्मुखः ।
यः साधकः स्वकीयानां, चित्तवृत्तेश्च दार्ढ्यतः २७८
लीनं करोति तस्यैव, अखण्डज्ञानरूपकम् ।
निरञ्जनजगन्नाथस्वरूपं लभते सदा ॥२७९॥
सहस्रदलपद्माच्च, निर्गतामृतधारिकाम् ।
यः पीबति सदा योगी जयति मृत्युतां स च ।२८०।
सहस्रदलपद्मे च, कुलरूपा तु कुण्डली ।
महाशक्तौ लयं याति, तदा सृष्टुश्च सर्वथा ।२८१।
परमेशे लयं विद्याद् मूलाधारे तथैव च ।

चतुर्दलं च पद्मं तु, तदवस्थासु तत्र च ॥२८२॥
कुण्डली स्वदृढं स्थानं, निश्चयेन परित्यजेत् ।
क्रमेण कुण्डली चैव, षट् चक्रभेदद्वारतः ॥२८३॥
सहस्रदलपद्मं च, गत्वालयं च प्राप्नुयात् ।
तत्र शिवप्रभोर्योगः, मुक्ति क्रिया स्वरूपकः ।२८४।
तथा तस्य दशायां च, स योग्य खंडज्ञानवान् ।
निरञ्जनजगन्नाथरूपं प्राप्य शिवं भजेत् ॥२८५॥
प्राणायामः समायोगः, प्राणायाम इतीरितः ।
प्राणायाम इति प्रोक्तः, रेचकपूरकुम्भकैः ॥२८६॥
योगि यागल्वयः ॥
पूर्वोक्त संख्यया चैव प्राणायामे कृते सति ।
यदि तु कष्टप्राप्तिः स्यादष्टषोड़श वारतः ॥२८७॥
जापं कृत्वा च कर्त्तव्यः, प्राणायामः सुनिश्चयात् ।
यत्र जापक्रिया नास्ति, तत्रेक द्वित्रिवारतः ॥२८८॥
गणनायां कृतायां च, प्राणायामो वितन्यताम् ।
अन्यथा कार्यकर्त्तव्ये, फलप्राप्तिर्न जायते ॥ २८९॥

---

१ शक्तिः । २ पूरक ।

कुत इति च पृष्टव्ये, उत्तरंतु विधीयते ॥
अतोऽपि प्रथमस्तालः, तालोपरि च श्वासता ॥२९०
श्वासोपरि प्रश्वासः स्यादिति क्रमो निदर्शितः ।
किन्तु कदापि प्राबल्याद्रेचकं पूरकं च न ॥२९१॥
रेचककालवैशेषे, सतर्कसावधानता ।
यावच्छनैः शनैश्चैव, श्वासस्तु परित्यज्यते ॥२९२॥
हस्तारूढांश्च सक्तूंश्च, निःश्वास वायुयोगतः ।
उड्डापनाय शक्नोति, नैव तथा वितन्यताम् ॥२९३॥
प्राणायामस्य काले च, उपविश्य यथा सुखम् ।
मेरुदण्डं गलं चैव, मस्तकं वक्रता हितं ॥२९४॥
भ्रकुट्यां दृष्टितां धृत्वा, ततः कुम्भकतां भजेत् ।
किन्तु सिद्धमहात्मा च तत्सहायं परित्यजेत् ॥२९५
शीतली प्राणयामस्य, सहायताधिकां भजेत् ।
शीतल्याश्च सहायेन, सर्वकार्यकरोभवेत् ॥२९६॥
प्रोक्तं च :—
सर्वदा साधयेद्योगी, शीतलीकुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णकफपीताश्च, जायन्ते नैव तस्य वै ॥२९७॥
जिह्वाया वायुमाकृष्य, उदरे पूरयेच्छनैः ।

क्षणं च कुम्भकं कृत्वा, नासाभ्यां रेचकं पुनः २९८
प्राणायामक्रियातश्च, मोक्षप्राप्तिः प्रदर्शिता ।
वन्ध्यापुत्रसमा सा च, ज्ञातव्या सर्वसज्जनैः २९९
प्राणायामेन मोक्षश्चोदन्ययोगाङ्गता वृथा ।
प्रत्याहारादिकं व्यर्थं धारणा सफला कुतः ॥३००॥
ध्यानसमाधिता नैव, कर्त्तव्या च कदाचन ।
केवलप्राणयामेन, मोक्षप्राप्तिर्वितन्यताम् ॥३०१॥
तादृशप्राणयामस्तु, विग्रहे कष्टदो मतः ।
केवल देहदान्त्या च न कोऽपि गुणआत्मनि ।३०२
सम्यग्ज्ञानेन सार्धं च, सम्यक्क्रिया न यत्र वै ।
तत्र कथं शिवाप्तिः स्यादिति स्वान्ते विचार्यताम् ३०३
सर्वथा निष्फलो नैव, प्राणायामो निगद्यते ।
यथा पातञ्जलैः प्रोक्तः, तथा न जैनदर्शने ॥३०४॥
केवलवायुनिरोधे, प्रवेशो मोक्षता न हि ।
किन्तु सत्यस्वरूपं च, प्राणायामस्य ज्ञायताम् ॥३०५
योगाङ्गे च क्रमेणैव, आरोहे सिद्धता भवेत् ।
सम्यग्दर्शनपूर्वेण, प्रथमं च महाव्रतम् ॥३०६॥
अतिक्रमादि दोषेण, रहितं पालनं मतम् ।

अष्टप्रवचनेनैव, विशुद्धं परिपाल्यताम् ॥३०७॥
ततो नियमसद्भावः, तस्यैव परिशुद्धये ।
आसनं दृढध्यानार्थं, प्राणायामोपयोगि च ॥३०८॥
विशुद्ध प्राणयामस्य, स्वरूपमपि प्रोच्यते ।
यशोविजयप्राज्ञानां, ग्रन्थानामनुसारतः ॥३०९॥
हठयोगस्तु नाम्नैव, हठभावप्रकाशकः ।
सिद्धिर्हठेन कस्यापि, जायते न कदाचन ॥३१०॥
गुदातो दुग्धपानेऽपि, आत्मनि वद किं भवेत् ।
तत्कार्यं बालिशानां च, न तु विशुद्धयोगिनाम् ३११
अज्ञानिजनतुष्ट्यर्थं, लोकप्रतारणाय च ।
संसारोदधिपाताय, स्वपरदुःखहेतवे ॥३१२॥
आत्मीय ज्ञानशून्येन, अज्ञानिना वितन्यते ।
तत्क्रियास्वादरो नैव, कर्त्तव्यो ज्ञानिना कदा ॥३१३
हठेन कार्यकर्त्तव्ये, मिथ्यात्वं परिजायते ।
मिथ्यात्वं सर्वथा त्याज्यं श्रद्धात्वधनकांक्षिणा ३१४
प्रतिपादितमन्यत्र, तं योगं नैव धारयेत् ।
भवभ्रमणहेतुः स्यान्मिथ्यात्वपरिपोषकम् ॥३१५॥
वस्तुगत्या विचारे तु, सत्यं योगस्वरूपकम् ॥

मीलति योगदृष्ट्या च, परिशोधितरूपकम् ॥३१६॥
अतस्तदनुसारेण, प्राणायामस्वरूपकम् ।
चतुर्थदृष्टिरूपेण, ज्ञायते योगदीपके ॥३१७॥
चतुर्थी योगदृष्टिस्तु दीप्रा च प्राणयामिका ।
उत्थानभावना नैव, अत्रैव परिभाव्यताम् ॥३१८॥
प्राणायामे च द्रव्येण, कर्त्तव्ये वायुयोगतः ।
क्षणिका देहशुद्धिः स्यादतो लाभो न चात्मनि ३१९
कथंचिद् गुणदोषाणां, विचारे च कृते सति ।
अपेक्षया च मन्तव्यः प्राणायामस्तु द्रव्यतः ।३२०
द्रव्येण देहशुद्धिः स्यादतः स्वास्थ्यं भवेत्सदा ।
अनालस्यं च देहस्य, स्वास्थ्येनैव प्रजायते ॥३२१
देहस्वास्थ्ये च सज्ञाते, मनः स्वास्थ्यं प्रजायते ।
तता विचारप्राबल्यं, शुद्धकारणयोगतः ॥३२२॥
द्रव्यं च कारणं ज्ञेयं, भावः कार्यं निगद्यते ।
कृत्स्नकारणसामग्र्यां, कार्यं पूर्णं प्रजायते ॥३२३॥
प्राणायामस्तु भावेन, कार्यो दीपप्रभासमः ।
ज्ञानरूपः सदा भाव्यः, जैनशासनवेदिना ॥३२४॥
अनाद्यऽसत्यभावानां, मिथ्यात्वाविरत्यादीनाम् ।

प्रमादानां कषायाणा, यद्युक्तयोगवस्तूनाम् ॥३२५॥
हिंसाऽसत्यत्व चौर्याणामब्रह्ममतादीनाम् ।
अनादिकालशत्रूणां त्यागे तु भावरेचकः ॥३२६॥
पूर्वोक्तदोषरूपाणां, निष्कासे गुणपूरणम् ।
श्रद्धात्वविरत्यादीनां, दृढरूपेण पालनम् ॥३२७॥
कषायपरित्यागेन, प्रमादपरित्यागतः ।
समितिगुप्तिसेवातः, महाव्रतस्य पुष्टिता ॥३२८॥
उपयोगेन धर्मः स्यात्क्रियातः कर्म एव च ।
परिणामेन बन्धस्तु, विज्ञेयो जैनशासने ॥३२९॥
अहिंसा सत्यताऽस्तेयब्रह्मव्रतस्य पालनात् ।
मूर्च्छायाः परित्यागेन, दोषाणां त्यागता मता ३३०
दोषाणां सर्वथा त्यागे, रेचके शुद्धता भवेत् ।
गुणानां पूरणेनैव, पूरकः परिभाषितः ॥३३१॥
यदंशे गुणसम्प्राप्तिः पूरकता तु तादृशी ।
यावद्दोषस्य नाशः स्यात्तावद्रेचकता मता ॥३३२॥
वैराग्याभ्यासद्वारेण, गुणानां स्थिरता भवेत् ।
यदंशे गुणस्थैर्यं स्यात्कुम्भकस्तादृशो मतः ॥३३३॥
धर्मार्थं प्राणता त्याज्या, किन्तु धर्मो न त्यज्यताम्

प्राणसङ्कटसम्प्राप्तौ, धर्मेषु दृढ़तां भजेत् ॥३३४॥
चतुर्गतिकसंसारे, प्राणः सर्वत्र योनिषु
सुलभेन प्रप्राप्यन्ते, धर्मस्तु तत्र दुर्लभः ॥३३५॥
धर्मार्थप्राणसंत्यागे येषां मानसभावना ।
प्राणायामस्य योग्यास्ते, इतरे नामधारकाः ॥३३६॥
मधुरोदकसादृश्यं, तत्वश्रवणभावनम् ।
जायते यत्र काले च तदा तद् दृष्टिता भवेत् ॥३३७
क्षारोदकस्य संकाशं, संसारं परिमन्यते ।
गुरुभक्तिरद्रोहेण, बीजरोह समामता ॥३३८॥
सम्यक् श्रद्धां विना नैव, सूक्ष्मबोधोऽत्र सम्भवेत् ।
वेद्यसंवेद्यके चैव, पदे तु तादृशो मतः ॥३३९॥
अवेद्ये तु पदे नैव, बोधः स्वप्नेऽपि जायते ।
अतो हि वेद्यसंवेद्यपदार्थे यत्नतां भज ॥३४०॥
वेद्यबन्धुस्तु विज्ञेयः, मोक्षनिमित्तकः सदा ।
तज्ज्ञानं चैव संवित्तिः, नयनिक्षेपतः शुभा ॥३४१॥
वेद्यसंवेद्यप्रामाण्यं, ग्रन्थिभेदनतो मतम् ॥
पापप्रवृत्तिछेदस्तु तत एव प्रजायते ॥३४२॥
तप्तलौहस्वरूपस्य, पदधृति समा मता ।

आन्तर्निवृत्तिरत्रैव, तद्विपरीतके पदे ॥३४३॥
अवेद्यवेद्यनामाख्यो, भवाभिनन्दिजीवकैः ।
अज्ञेणाभेद्यको ज्ञेयः, जैनशासनबाह्यकैः ॥३४४॥
लोभकार्पण्यमात्सर्य, मायिकता जुषः सदा ।
दयापात्रत्व संयुक्तः, भवेन संभृतः सदा ॥३४५॥
एतादृशमनुष्याणां, निष्फलारम्भता भवेत् ।
तादृशां च गुणानां च, अवेद्यपदता दृढा ॥३४६॥
सत्सङ्गागमतत्त्वेभ्यः तेऽपि बहिर्मुखाः सदा ।
तैश्च सत्सङ्गतिर्नैव, प्राप्यते पापयोगतः ॥३४७॥
कुतर्कानां सहायेन, हस्त्यागमनकालिके ।
एकान्ते चोपविश्यैव, बठरैः परिभाव्यते ॥३४८॥
हनिष्यति च प्राप्तं चेत्पूर्वं हस्तिपकं तदा ।
अप्राप्तं यदि हन्ता चेत्तदा तु सर्वजन्तुनः ॥३४९॥
कथं दूरेऽपगच्छामि भयमत्र न विद्यते ।
प्राप्ताप्राप्तविचारे च, कर्त्तव्या समये तदा ॥३५०॥
हस्ती चागत्य तत्रैव, शुण्डादण्डेन तं जनम् ।
उत्पाट्य परिक्षिप्त्वा च, पादाभ्यां परिपीडितम् ॥३५१
तदा विचारदृष्टिना, केनचिच्च जनेन वै ।

आगत्य श्रावितं सम्यक् बोधाधायक सद्वचः ॥३५२॥
प्राप्ताप्राप्तविचारे च, कर्त्तव्ये तादृशी दशा ।
सम्प्राप्ता चाधुना भ्रातः, पीव धर्मरसायनम् ॥३५३॥
यथा च सन्निपातानां जीवानां पायसं विषम् ।
तथा बठरछात्राणां तत्काले तादृशं वचः ॥३५४॥
तथा चोक्तं पञ्चतन्त्रेः—
पयः पानं भुजङ्गानां, केवलं विषवर्धनम् ।
उपदेशो हि मूर्खाणां, प्रकोपाय न शान्तये ॥३५५॥
यथा च तत्त्वसम्प्राप्तिः, कृता मया च यादृशी ।
केनचिच्च जनेनैव, न प्राप्ता तादृशी कदा ॥३५६॥
संशयो नैव तत्रापि, एवं रीत्या च भावने ।
कुर्कटं दर्पणे दृष्ट्वा, यथा तेनैव युध्यते ॥३५७॥
तद्वद्भ्रान्तिश्च तत्रापि, विचारविमुखे जने ।
अतः सत्सङ्गतिं कृत्वा, आगनामनुभवेन च ॥३५८॥
ततोऽनु वस्तुतत्त्वं च, गृह्यतां सर्वसज्जनैः ।
अतः शास्त्रस्वरूपं च सर्वदा चिन्तनं शुभम् ॥३५९॥
अष्टके प्रोक्तं:—
शासनात्त्राणशक्तेश्च, बुधैः शास्त्रं निरूपितम् ।

वचनं वीतरागस्य, तत्तु नान्यस्य कस्यचित् ॥३६०॥
यथालस्येन सञ्युक्तौ, प्रमादि गुरुशिष्यकौ ।
तयोर्दृष्टान्तकं श्रुत्वा, प्रमादं परिवर्ज्यताम् ॥३६१॥
कस्मिंश्चिद् ग्रामबाह्ये च, पर्णकुट्यां च तिष्ठतः ।
गुरुशिष्यौ महामूर्खौ, आलस्यपरिपूरितौ ॥३६२॥
एकदा शीतकाले च, शीतं पतति दुःसहम् ।
वस्त्राणांपरितोऽभावे, ध्यायतो गुरुशिष्यकौ ॥३६३॥
प्रातः काले च भक्तानां, गृहे गत्वा च कम्बले ।
मार्गणे परिकर्त्तव्ये, शीतावरोधता भवेद् ॥३६४॥
प्रातः काले च सञ्जाते, भिक्षार्थं निकटे गतौ ।
यांकांभिक्षां च सम्प्राप्य, शीघ्रं कुट्यां निवेशितौ ३६५
रात्रेः पश्चाच्च तौ द्वौ च, विचारं कुरुतस्तदा ।
प्रातः काले च सञ्जाते, याचिष्यावश्च कंबलम् ३६६
एवं रीत्या च कर्त्तव्ये, शीते च प्रबले तथा ।
आलस्यस्य प्रभावेन, महच्छीतेन पीडितौ ॥३६७॥
परन्तु कम्बलार्थं च, ताभ्यां कृतं न याचनम् ।
प्रमादित्व मनुष्याणां, कियद्रूक्ष्यता भवेत् ३६८
तथैव धर्मकार्येषु, प्रमादं परित्यज्यताम् ।

अप्रमत्तत्व भावेन, योगाङ्गं प्रविधीयताम् ॥३६६॥
प्राणायामस्तु भावेन, द्रव्येण परिपालितः ।
तेनैव पुरुषेणैव, योगाङ्गाग्रे च गम्यते ॥३७०॥
आगमेनानुमानेन, सत्यज्ञानं च प्राप्यते ।
सर्वज्ञस्योपदेशानां, भिन्नता न हि सम्भवेत् ३७१
सर्वज्ञदासरूपाणां, देवानां भक्तिभावना ।
चित्र विचित्र रूपेण, तन्यते राग द्वेषतः ॥३७२॥
देवाः संसारिणो ज्ञेयाः, रागद्वेषस्वरूपकाः ।
एकत्र रागसद्भावः, अन्यत्र द्वेष भावना ॥३७३॥
सर्वज्ञ वीतरागस्य, भक्तिर्मुक्त्युपतिष्ठते ।
सैव विशुद्धभावेन, कर्त्तव्या ज्ञानिना सदा ।३७४।
रागिद्वेषित्वयुक्तानां, सम्यग्दृष्टित्वसेविनाम् ।
धर्मसाहाय्यदानार्थं, देवानां भक्तिभावना ॥३७५॥
इन्द्रियार्थज बुद्धिः स्याज्ज्ञानमागमहेतुकम् ।
शुभकृति गुणेनैव, असंमोहकता भवेत् ।३७६।
फलभेदस्य सङ्केत, तत एव प्रजायते ।
अतिप्रेमक्रियायां च, आदरः सर्वतोऽधिकः ।३७७।
विघ्नानि परिनश्येयुः, श्रियाः [illegible]मागमा भवेत् ।

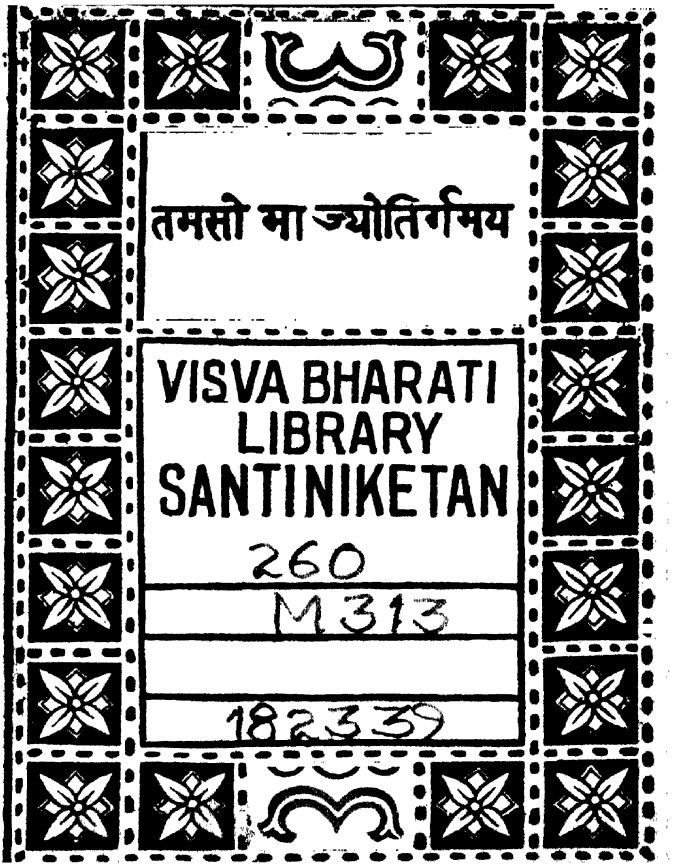
बुद्धिपूर्वक्रियातश्च, भवबृद्धिफलं भवेत् ।३७८।
ज्ञानपूर्वक्रियातश्च, शिवाङ्गं परिजायते ।
असंमोहक्रिया द्वारा, शीघ्रं मुक्तिः प्रजन्यते ॥३७९
पुद्गलरचनाभावः, मृगतृष्णा समो मतः ।
तत्र न मानसं दद्यात्सुखाभासेषु कुत्रचित् ॥३८०॥
एक एव शिवे मार्गे, ज्ञानी दद्याच्च मानसम् ।
अन्यत्र नैव दातव्यं, सर्वदा सुखमिच्छता ॥३८१॥
जीवस्य परिणामानां, भेदेन भिन्नदेशना ।
न तत्र पक्षपातेन, देशना भिन्नता मता ॥३८२॥
परमार्थविचारे च, नयप्रमाणभेदतः ।
मुनीनां देशना भिन्ना, पक्षपातविवर्जिता ॥३८३॥
शब्दभेदं च संश्रुत्य कालुष्यं न वितन्यताम् ।
तत्रैव परमार्थत्वं, भाव्यं सर्वसुखावहम् ॥३८४॥
यद्येव एकवस्तुत्वं, तदा कलहता कथम् ।
एक गङ्गात्वमाश्रित्य, व्यवहारे तु भिन्नता ।३८५।
वक्ति सुरनदीं कश्चिद्, गङ्गा वदन्ति केचन ।
वस्तुगत्या विचारे च, न कलहावकाशता ॥३८६॥
तथैव नयभेदेन, भिन्नत्वं यदि भासते ।

तथापि योजना कार्या, विचारशीलमानवैः ॥३८७॥
केवलज्ञानदृष्टीनां, उपयोगस्य गोचरे ।
वदन्ति युगपत्केचित्केचिच्च एक एव हि ॥३८८॥
केचिच्च क्रमभावेन, एवं रीत्या च जल्पने ।
अन्योऽन्यं कलहायन्ते, अन्येषां भिन्नभावता ३८९
तदोपाध्यायपूज्येन, यशोविजयज्ञानिना ।
नयभेदं समाश्रित्य, सावधानं शुभं कृतम् ॥३९०॥
तेषां च पूज्यपादानामाशयानामवेदिभिः ।
भेदभावं समाश्रित्य, क्लेशत्वं परिवर्धितम् ॥३९१॥
यथा नयप्रमाणेन, कलहो नैव सम्मतः ।
तथाऽत्र देशनायां च, समाधिर्नयभावतः ॥३९२॥
क्षमादिदशधर्माणां, त्रिकरणत्रियोगतः ।
पालने प्रकटीयेत, धर्मसंन्यासता शुभा ॥३९३॥
ततः कषायक्लेशानां, मुनीनां सर्वनाशता ।
समभावेन भावेषु, सर्वत्र भावना भवेत् ॥३९४॥
चत्वारो दृष्टयो येन, अभिनिवेशत्यागिना ।
लब्धा च शुभयोगेन, लभ्यते पञ्चमी सदा ॥३९५॥
ईदृश प्राणयामस्तु, सेवितो येन योगिना ।

विधूतकर्मक्लेशं च, कृत्वा शिवपदं भजेद् ॥३९६॥
धन्यास्ते पुरुषा ज्ञेया, येषां योगे सदा मनः ।
सेवित योगमार्गो यैः, तैः शिवं प्राप्यते सुखम्॥३९७
दृष्टिदर्शितरूपेण, प्राणायामो निषेव्यताम् ।
अन्यमार्गीय सेवातः, भवभ्रमणता भवेत् ॥३९८॥
ईदृशः प्राणयामस्तु, हरिभद्रादि ग्रन्थतः ।
दर्शितौ मयका तत्र, स्वीय कल्याणहेतवे ॥३९९
तत्र यदि विरुद्धं चेत्, मन्दबुद्धिप्रयोगतः ।
मिथ्या दुष्कृतता भूयात्, मदीयेति च प्रार्थना ।४००।

॥ इति श्री शास्त्रविशारद जैनाचार्य जगत्पूज्या नेक संस्था संस्थापक ग्रन्थमालादि द्वारा साहित्य प्रचारकानेक विदेशिकजनप्रतिबोधक भ्रम-निवारक पूज्यपादगुरुदेव विश्ववन्द्य सूरि-चक्र चक्रवर्त्ति शासनप्रभावक श्रीविजय धर्मसूरीश्वरशिष्येण न्यायतीर्थन्याय-विशारदोपाध्याय मङ्गलविजयेन

विरचिते संस्कृत पद्यमययोग
प्रदीपे प्राणायाम वर्णननामा
षोडशतमः प्रकाशः समाप्तः ॥


तमसो मा ज्योतिर्गमय
VISVA BHARATI
LIBRARY
SANTINIKETAN
260
M313
182339

॥ अर्हम् ॥

श्री नमो नमः श्री प्रभुधर्मसूरये

योग प्रदीपः

कर्ता—

न्याय-विशारद न्याय-तीर्थ उपाध्याय

श्री मङ्गलविजयजी महाराज

प्रकाशक :—

हेमचन्द सवचन्द शाह

कलकत्ता

प्रथमावृत्तिः

१०००

वीर सं० २४६६ धर्म सं० १८ वि० सं० १९९६

मुद्रक :—

कृष्णगोपाल केडिया

वणिक प्रेस,

१, सरकार लेन, कलकत्ता।

योगप्रदीप :

स्वर्गीय शास्त्र विशारद जैनाचार्य
श्री विजयधर्म सूरीश्वरजी महाराज

गुरुदेवसमर्घ्यम् ।

धर्मोद्योतकसद्विहारकरणान्मिथ्यातमो बाधितं
मांसाहारिजनस्य स्वान्तगुहिरे धर्माङ्कुरोरोपितः
ज्ञानोद्योतकरी च जैननिवहे संस्था [illegible]देता
तान्वन्दे कमल[illegible] प्रतिदिनं श्रीधर्मसूरीन् गुरून्

धर्मो विघ्नहरेण सेवितक्रमः धर्मं श्रयन्ते जनाः ।
धर्मेणैव कृतं च दुःखशमनं धर्माय सौख्यं सदा ।
धर्मात्स्वर्गशिवासिता च भविनां धर्मस्य कार्यं महत् ।
धर्मे न्यस्य जनस्य स्वान्तमखिलं स सेव्यते पण्डितैः ॥१॥

श्रीमद्गुरूणां कृपया च कार्यं सर्वं कृतमस्ति सफलं
मदीयम् ।
अज्ञानिवर्गेषु शिरोमणित्वं शीघ्रं मयि येन
विभाविहितं तत् ॥२॥

महोपकारिणां तेषां, मादृशैः किं विधीयते ।
अल्पोपकारकर्त्तव्ये, शक्तिलेशो न विद्यते ॥४॥

[illegible]कृतिर्मदोयाऽतः गुरूणां पादपङ्कजे ।
[illegible]यते हि भावेन, स्वीकारः क्रियतां प्रभो ॥५॥

प्रस्तावना मङ्गलाचरणम् ।

श्रीवीरदेवे जगदीश्वरत्वं
परेषु तल्लेशत्वं न विद्यते ।
रागित्वद्वेषित्वरूपं च तत्र
ईशस्वरूपे प्रतिपादितं तत् ॥१॥

यतो हि त्वत्तः न परः प्रभुः स्यात्
ततः श्रयन्ते त्वामेव योगिनः ।
विशुद्धभावेन श्रीवीरदेवं
नमामि नित्यं जगदीश्वरं तम् २

श्रीधर्मसूरिं च हृदि निधाय
योगप्रदीपे च वक्तव्यमादौ ॥
वितन्यते योगविकाशरूपं
कृपया च स्खलनां संसूचयन्तु ॥४॥

दीक्षाकालं समारभ्य, योगेच्छा परिवर्धते ।
सामग्रीविरहेणैव, तत्पूर्त्तिर्नैव जायते ॥४॥
संस्कृतज्ञानशून्ये च, योगज्ञानं कथं भवेत् ।
अतः संस्कृतग्रन्थानां, पठनं सुन्दरं खलु ॥५॥

गुरुदेवं विना नैव, काश्यां गन्तुं च शक्यते ।
पूर्णरूपेण साहाय्यं, तेषामत्रैव सम्मतम् ॥६॥
साधुछात्रेण सार्धं च, गुरूणां गमनं शुभम् ।
गत्वा व्याकरणादीनां, प्रारब्धं पठनं मया ॥७॥
न्यायसाहित्यपाठोऽपि, प्रत्यहं परिजायते ।
परीक्षां दातुमिच्छापि, जाता गुरुनिदेशतः ॥८॥
पातञ्जलीययोगस्य, पठनं तत्र सम्मतम् ।
तदर्थं बङ्गदेशीयः, पण्डितोऽपि समानीतः ॥९॥
तेनाऽपि योगशास्त्रं च, पाठितं चारुरूपतः ।
तत्रापि खलु शङ्कायाः, समाधानं न जायते ॥१०॥
चित्तवृत्तिनिरोधश्च, योगस्य लक्षणं यदि ।
तदा तु बहुदोषत्वं, प्रदीपे प्रतिपादितम् ॥११॥
अन्यग्रन्थे च शङ्कायाः, समाधानं न विद्यते ।
तं विना नैव तज्ज्ञानं, निःशंकं जायते मम ॥१२॥
योगशास्त्रीयटीकानां, सर्वासां प्रविलोकने ।
कृतं प्रायेण तत्रापि, समाधानं च नो भवेत् ॥१३॥
भगवद्धेमचन्द्राणां, सूरीणां योगशास्त्रके ।
प्रोक्तं शुद्धस्वरूपं च, लक्षणं सूरिणा तदा ॥१४॥

मदीयभाग्यदोषेण, मद्धृदये च नागतम् ।
अङ्गानां लक्षणं प्रोक्तं, पूर्वपद्धतितः खलु ॥१५॥
अतस्तत्रापि तच्छङ्का, समाधानं न जायते ।
योगदृष्टौ च योगस्य, स्वरूपं दृष्टिरूपतः ॥१६॥
अष्टदृष्टिस्वरूपेण, अष्टाङ्गस्य निरूपणम् ।
कृतं विशुद्धभावेन, हरिभद्रेण सूरिणा ॥१७॥
योगविंशतिका ग्रन्थे, अपि तन्नैव दर्शितम् ।
अतः शङ्का समाधानं, कथं ततः प्रजायते ॥१८॥
अपूर्ववर्णनं तत्र, योगस्य नव्यशैलितः ।
आत्मस्पर्शि भवेज्ज्ञानं, योगदृष्ट्यादि शास्त्रतः १९
पातञ्जलीययोगस्य, शङ्कासमाधिकारिका ।
एकाऽपि तादृशी टीका न दृष्टा कुत्रचिन्मया ।२०।
अन्वेषणे च कर्त्तव्ये, विज्ञजनस्ययोगतः ।
एका टीका च सम्प्राप्ता, उपाध्यायकृता खलु ॥२१॥
सम्पूर्णभाग्ययोगेन, तट्टीका परिदर्शनम् ।
संजातं मर्मस्पर्शित्वं, पूर्णरूपेण तत्र वै ॥२२।

---

१ पूज्यपादयशोविजयोपाध्यायैः

लक्षणं सुन्दरं तत्र, योगस्य प्रतिपादितम् ।
निर्दोषं सर्वथाशुद्धं, विशुद्धाचारदर्शकम् ॥२३॥
समितिगुप्तिमुख्यत्वव्यापारो यत्र विद्यते ।
स एव योगधर्मः स्याद्धर्मव्यापारनामतः ॥२४॥
निरवद्यश्च यः कोऽपि, व्यापारो धर्मपोषकः ।
प्रतिक्रमणसत्पाठपूजासामायिकात्मकः ॥२५॥
सर्वस्मिन् तत्र योगत्वं, योगलक्षणयोगतः ।
सन्ध्यावन्दनकार्ये च, अन्यथा नैव योगता ॥२६॥
योगस्याऽभावता तत्र, कथं त्वया विधीयते ।
दशदाडिमवत्सर्वा, निष्फला न कथं भवेत् ॥२७॥
धर्मव्यापाररूपे च, लक्षणे स्वीकृते सति ।
निर्दोषव्यापृताऽऽख्ये च, लक्षणं घटते खलु ॥२८॥
चित्तवृत्तिनिरोधे वै, लक्षणे नैव शुद्धता ।
योगांगे नैव कुत्रापि, लक्षणं घटते तथा ॥२९॥
सर्वत्र चित्तवृत्तित्वं, लक्षणे नैवशुद्धिता ।
प्रायोऽसंभवरूपं तत्, लक्षणं परिकीर्त्तितम् ॥३०॥
सर्वशब्दत्वसंयोगे, लक्षणे शुद्धता न हि ।
योगस्य लक्षणं तस्माच्छुद्धं जैनैर्निरूपितम् ॥३१॥

यशोविजयटीकासु, विशुद्धलक्षणं मतम् ।
तत्रैव संशयाऽभावः, सर्वथा परिजायते ॥३२॥
पुनः पुनश्च टीकायाः, दर्शनं च कृतं मया ।
तदा च स्पष्टरूपेण, सम्प्राप्तं योगलक्षणम् ॥३३॥
सम्यग्योगस्य कर्त्तव्यं, सम्यग्ज्ञानेन संमतम् ।
सम्यग्ज्ञानाच्च रागादिक्षयश्च सर्वथा खलु ॥३४॥
योगस्य पालनेनापि, न भवेद् मोहमन्दता ।
रागद्वेषादिसामग्री, यत्र प्रत्युत वर्धते ॥३५॥
तत्र योगो न मन्तव्यः, दम्भता किन्तु तत्र वै ।
भोगबाहुल्यसामग्री, योगस्तत्र कथं भवेत् ॥३६॥
यत्र विशुद्धयोगत्वं, पूर्णवैराग्यवासना ।
चारित्रं समतारूपं, तत्रैव सर्वथा मतम् ॥३७॥
शत्रौ मित्रे तृणे स्त्रैणे, लोहाऽश्मनि मणौ मृदि ।
मोक्षे भवे च सर्वत्र, समभावविधापनम् ॥३८॥
बाह्याडम्बरलेशोऽपि, कीर्त्तिलोलुपता न हि ।
लोकरञ्जनकर्याणि, न सन्ति यत्र लेशतः ॥३९॥

१ पंण्डिवर्य सुखलालजीकृतयोगदर्शनपुस्तकमपि अतीव-सहायकारी मन्तव्यं ।

तत्रैव योगरूपत्वं, आत्माभिमुखता सदा ।
निन्दकेस्तावके चैव, वर्तते समभावना ॥४०॥
विशुद्धाचार्यवर्येषु, योगिषु पाठकेषु च ।
सार्वाज्ञा दृढभावेन, शमभावश्च सर्वदा ॥४१॥
यादृशः परिदृश्येत, तादृशश्च परेषु न ।
यथाऽऽचार्यादिपूज्यानां, लक्षणं जैनदर्शने[1] ॥४२॥
ऋषिणा वेदव्यासेन, प्रोक्तं कूर्मपुराणके ।
दर्शितं तादृशं तत्र, अत्रापि प्रविधीयते ॥४३॥
आचाराङ्गादिकाङ्गानां, एकादशाऽभिधावताम्[2] ।
पाठादिकार्यकर्त्तृणामुपाध्यायकता मता ॥४४॥
मुनिसंघेषु मध्ये च, प्रायश्चित्तविधापनम् ।
रक्षणादिककार्यं च, येनैव प्रविधीयते ॥४५॥
विशुद्धाऽऽचार्यता तत्र, कूर्मपुराणशास्त्रतः ।
विचारोऽप्यत्र कर्त्तव्यः बुध्यनुसारतः खलु ॥४६॥
आचारांगादिशास्त्राणि, परत्र सन्ति नैव च ।
तेषामङ्गत्वनामापि, अन्यत्र दृश्यते नहि ॥४७॥
वेदाङ्गानि च षट् तत्र, एकादश न सन्ति वै ।
शिक्षाकल्पौ च ज्योतिष्कं, छन्दोव्याकरणे तथा ॥

[1] योगाङ्के ५४५ पृष्टे ।

निरुक्तिश्च षडेवात्र, वेदाङ्गानि च वैदिके ॥
आचाराङ्गादिशास्त्राणामङ्गत्वं नैव कीर्त्तितम् ।४९॥
यत्र तेषां च नाङ्गत्वं, पठनं-पाठनं कुतः ॥
तेन विना न वक्तव्यः, उपाध्ययस्तु तन्मते ॥५०॥
जैनदर्शनशास्त्रे च, आचाराङ्गादिपाठनम् ॥
पठनं साधुभिः सर्वैः, क्रियते सर्वदा तथा ॥५१॥
तेषां च पाठकानां, वै उपाध्यायपदं मतम् ॥
अन्येषां पाठकानां, च तत्पदं नैव सम्मतम् ॥५२॥
अतो हि जैनशास्त्रानुसारेण, तत्र जल्पनम् ॥
ऋषिणा सत्यरूपेण, कृतमिति च मन्यताम् ॥५३॥
तद्धृदिशुद्धजैनत्ववासना विद्यते यका ॥
तया च तेन तत्रैव, शुद्धरूपं प्ररूपितम् ॥५४॥
हठयोगादियोगेषु, केवलं लोकरञ्जनम् ॥
आत्मशुद्धित्वलेशोऽपि, विद्यते न कदाचन ॥५५॥
नोलिधौत्यादिकर्त्तव्ये, बस्तिक्रियादिके तथा ॥
कष्टं शारीरिकं तत्र, आत्माभिमुखता नहि ॥५६॥
आत्मशुद्धिविधातव्ये, एष मार्गो न कीर्त्तितः ॥
संवरनिर्जरारूपः विशुद्धः परिवर्णितः ॥५७॥

कर्मागमनिरोधश्च, संवरेण विधीयते ।
प्राचीनकर्मशाटश्च, निर्जरातः प्रजायते ॥५८॥
अहिंसासत्यमस्तेयं, सन्तोषो ब्रह्मचर्यकम् ।
कर्मजलतटाकाच्च, कर्मजलनिरोधनम् ॥५९॥
क्रियते यमयोगेन, जलाऽऽगतिनिरोधनम् ।
तपोध्यानादिद्वारेण, प्राचीनकर्मशाटनम् ॥६०॥
तत आत्मप्रदेशेभ्यः, निष्कासनं विधीयते ।
संवरात्कर्मनैरोधः, निष्कासो निर्जरादितः ॥६१॥
ततश्च शुद्धरूपत्वं, आत्मन्येव प्रजायते ।
मोक्षः स एव मन्तव्यः, विशुद्धो जैनशासने ॥६२
अतोऽन्यदीययोगेन, मोक्षप्राप्तिश्च नो भवेत् ॥
स्वरूपे भ्रान्तिरूत्वाद् भ्रान्तं, च प्रतिपादितम् ॥६३
सर्वज्ञशुद्धरूपत्वं यत्र, योगे न वर्णितम् ।
तं विना ध्यानसद्भावः, नागच्छति कदाचन ॥६४॥
विना ध्यानेन चिच्छुद्धिः, जायते नैव कर्हिचित् ।
कर्मापगमशून्येन, मलहानिश्च नो भवेत् ॥६५॥
शुद्धदृष्ट्या विचारे तु, जैनानां नैव दोषता ।
सर्वनयावलम्बित्वं, जैनशासनसम्मतम् ॥६६॥

सम्यग्दृष्टिमनुष्याणां, यस्य कस्यापि शास्त्रकम् ।
यद्वस्ते च समायाति, तत्सर्वं शुद्धरूपकम् ॥६७॥
मिथ्यादृष्टिमनुष्याणां, विशुद्धमपि शास्त्रकम् ।
परिणमति मिथ्यात्वरूपेण, दोषदृष्टितः ॥६८॥
अतो मिथ्यात्वसद्भावः, यस्य हृदि च विद्यते ।
विशुद्धयोगसद्भावः, तस्यापि दुर्लभो मतः ॥६९॥
महाव्रतं विना नैव, योगमार्गस्तु लभ्यते ।
नवकोटित्वरूपेण, अन्यत्र न प्ररूपणम् ॥७०॥
अहिंसादियमानां च, न विशुद्धनिरूपणम् ।
जैनदृष्टिं विनाऽन्यत्र, कदापि दृश्यते खलु ॥७१॥
नवकोटिविशुद्धं च, महाव्रतस्य पालनम् ।
तदपि नैव कुत्रचिज्जैनदृष्टिं विना भवेत् ॥७२॥
स्थावरजीवजन्तूनां, पालनं नैव कुत्रचित् ।
अन्यत्र भक्षणं तेषां, बाहुल्येन निगद्यते ॥७३॥
जैनेतरीयसाधूनां, चानन्तकायभक्षणम् ।
अतीव प्रेमरूपेण, जायते सर्वदा किल ॥७४॥
साधुषु तादृशं तर्हि, गृहस्थानां तु का कथा ।
अतो यमस्य शून्यत्वं, सर्वथा तत्र विद्यते ॥७५॥

काष्टोपानहाचैव, त्रसजीवस्य पीडनम् ।
बादुल्येन प्रजायेत, ततो यमस्य शून्यता ॥७६॥
मृषावादस्वरूपस्य, यदि ज्ञानं न विद्यते ।
तदा कथं च सत्यत्वं, पाल्यते तादृशैर्जनैः ॥७७॥
अग्निकायसमारम्भः, बहुविधेन दृश्यते ।
अप्कायस्य समारम्भः, दिवानिशं च तत्र वै ॥७८
वायुकायसमारम्भः, व्यजनेन विधाप्यते ।
वनस्पतेस्तु का वार्त्ता, सर्वथा सर्वदा किल ॥७९॥
अतस्तेषु न साधुत्वं, महाव्रतस्य शून्यतः ।
योगित्वस्य तु का वार्ता, यमाभावेन ज्ञायताम् ॥
यमस्य सर्वथाऽभावे, नियमस्यापि शून्यता ।
अग्रे च योगसामग्री, तत्पार्श्वे नैव तिष्ठति ॥८१॥
योगाभावे च योगित्वं, कथं परैर्निरूप्यते ।
पालनं शुद्धयोगानां, यत्र तत्रैव योगिता ॥८२॥
जैनदर्शनशास्त्रं च, सर्वथा योगरूपकम् ।
अहिंसा संयमानां च, निरूपणं पदे पदे ॥८३॥
आत्मविशुद्धमार्गेण, विनाऽन्यन्नैव दृश्यते ।
सर्वज्ञतामन्तृणामधःपातःपदे पदे ॥८४॥

क्षणिकशून्यता यत्र, सर्वथा परिदृश्यते ।
तत्रापि नैव योगत्वं, यमादीनामभावतः ॥८५॥
कथंचिदात्मनो नित्यानित्यत्वं यैश्च स्वीकृतम् ।
सदसद्रूपता यत्र, तत्रैव शुद्धयोगता ॥८६॥
द्रव्यपर्यायवत्त्वं च, तत्त्वं यत्र निरूपितम् ।
तत्रैव शुद्धयोगत्वमन्यत्र नैव दृश्यते ॥८७॥
सर्वदर्शनशास्त्राणामध्ययनं कृतं मया ।
गुरुदेवस्य सामीप्ये, काश्यां निवसता खलु ॥८८॥
ततोऽनु गुरुदेवानां, निकटे योगशास्त्रकम् ।
अन्येऽपि योगग्रन्थाश्च, पठिता बहुप्रेमतः ॥८९॥
गुरुकृपाकटाक्षेण, योगाध्ययनकं कृतम् ।
यावज्ज्ञानं गुरोश्चैव, आगतं मम पार्श्वके ॥९०॥
तावत्ततः समादाय, पश्चादनुभवः कृतः ।
ततोऽनुभवयोगेन, यत्प्राप्तं तन्निरूपितम् ॥९१॥
योगप्रदीपशास्त्रस्य, निर्माणं च यतः कृतम् ।
तत्सहायकग्रन्थानां, नामोल्लेखो विधीयते ॥९२॥
योगद्वात्रिंशिकायोगविंशतिका तथा खलु ।
योगशास्त्रं च योगदृष्टिसमुच्चयशास्त्रकम् ॥९३॥

अध्यात्मसारशास्त्रं च, शास्त्रवार्त्तादयस्तथा ।
तत्त्वार्थसूत्रवृत्तिश्च, ज्ञानार्णवश्च पुस्तकम् ॥९४॥
अध्यात्मोपनिषच्चैव, ज्ञानसाराष्टकं तथा ।
अष्टकं हारिभद्रीयं, देवधर्मपरीक्षणम् ॥९५॥
पातञ्जलीययोगश्च, भोजवृत्त्यादिकं तथा ।
भाष्यं च योगसूत्रीयं, हठयोगस्य दीपिका ॥९६॥
इत्याद्यनेकग्रन्थानां, सहायेन कृतः खलु ।
योगप्रदीपग्रन्थश्च, युक्तियुक्तया निरूपितः ॥९७॥
महाग्रन्थे च तादृक्षे, निर्माणे कौशलं नहि ।
अतश्च त्रुटयो वहव्यः, सन्ति मम प्रमादतः ॥९८॥
अथवाऽज्ञानदोषेण, नाश्चर्यं तत्र विद्यते ।
कृपां कृत्वा च सन्तस्तु, सूचयन्ति स्वभावतः ॥९९
पुनरावृत्तिकर्त्तव्ये, लभन्ते चोपयोगताम् ।
अतः कृपां विधायैव, सज्जनाः सूचयन्तु वै ॥१०
महोपकारिसूरीणां, गुरूणां कृपया खलु ।
ग्रन्थस्यपूर्णताज्ञेया, प्रशस्त्यादिनिरूपणात् ॥१०१
मादृशां पशुप्रायाणां, तादृग्ज्ञानं कुतो भवेत् ।
गुरुदेवप्रसादेन, सर्वकार्यं प्रजायते ॥१०२॥

गुरो ! त्वदीयसेवाऽपि, मन्दभाग्येन मादृशैः ।
पूर्णरूपेण नो प्राप्ता, तत्रान्यन्नैव कारणम् ॥१०३॥
परोक्षत्वकृपायाश्च, फलं प्राप्तं तु पूर्णतः ।
योगप्रदीपग्रन्थश्च, यतो मया विधीयते ॥१०४॥
भवान्तरेऽपि चारित्रप्राप्तिं, विना न याच्यते ।
इति जिनेन्द्रदेवाग्रे, मदीया प्रार्थना खलु ॥१०५॥

योगप्रदीपे विषयनिरूपणाख्यं परिशिष्टम्।

प्रथमे खलु योगांगे, मार्गानुसारितः किल।
सर्वदेशव्रतानां च, सम्यग्दर्शनवस्तुनः ॥१॥
अतिचारस्य वक्तव्यं, मोक्षस्य शुद्धरूपतः।
स्वरोदयस्य सज्ज्ञानं, ईश्वरस्य निरूपणम् ॥२॥
जगत्कर्तृत्वनैषेधः, मूर्त्तेर्ध्यानोपयोगिता।
इत्यादि वर्णनं तत्र, कृतं संक्षेपरूपतः ॥३॥
नियमे शौचसन्तोषस्वाध्यायतपस्तथा।
ईश्वरप्रणिधानं च, द्रव्यभावप्रभेदतः ॥४॥
वर्णितं तत्र विज्ञेयं, सार्वशास्त्रानुसारतः।
भेदप्रभेदरूपाणां, वर्णनं च कृतं तथा ॥५॥
तृतीये खलु योगाङ्गे, आसनस्य निरूपणम्।
पद्मासनादिभेदानां, स्वरूपं परिदर्शितम् ॥६॥
मुद्राणां बहुभेदानां, वर्णनं योगशास्त्रतः।
जैनशास्त्रानुसारेण, विशुद्धं परिदर्शितम् ॥७॥

चतुर्थे तत्र योगांगे, प्राणायामनिरूपणम् ।
रेचकपूरकानां च, कुम्भकानां तथैव च ॥८॥
सूक्ष्मतासमतानां च, लीनतैकत्वयोस्तथा ।
द्रव्यभावप्रभेदेन, बाह्याऽभ्यन्तररूपतः ॥९॥
तथा तेषां च भेदानां, आत्मनि केन रूपतः ।
सम्बन्धता प्रजायेत, तदपि परिदर्शितम् ॥१०॥
स्वरोदयप्रसङ्गेन, तत्र विशेषरूपतः ।
दर्शितो भव्यजीवानां, हठयोगनिषेधनम् ॥११॥
दोषता हठयोगे स्याद्, लाभस्तु नैव किञ्चन ।
केवलं भवभ्रान्तित्वं, तदपि तत्र दर्शितम् ॥१२॥
प्रत्याहाराख्ययोगाङ्गे, इन्द्रियमनसां तथा ।
विषयेभ्यो निवृत्तित्वं, दर्शितं स्पष्टरूपतः ॥१३॥
अन्यथा बहुदोषत्वं, दुर्गतिगमनं तथा ।
प्रश्नोत्तरस्वरूपेण, वर्णनं परिकीर्त्तितम् ॥१४॥
धारणायां क्वचिद्ध्येये, चित्तस्य स्थिरबन्धनम् ।
येन रूपेण कर्त्तव्यं, तदपि ज्ञापितं मया ॥१५॥
चित्तस्य ध्येयरूपस्य, स्वरूपं प्राक् प्रदर्शितम् ।
अत्र किल प्रसङ्गेन, वर्णितं स्पष्टरूपतः ॥१६॥

सप्तमे चैव योगाङ्गे, ध्यानस्यैव निरूपणम् ।
आर्त्तरौद्रस्य भेदानां, दुष्टध्यानत्वदर्शनम् ॥१७॥
धर्मशुक्लस्य भेदानां, मोक्षहेतुत्ववर्णनम् ।
ध्यानशुक्लस्यभेदानां, शिवसाधकतादृढा ॥१८॥
परेषां ध्यानभेदत्वे, सदोषत्वप्ररूपणम् ।
तत्सर्वं स्पष्टरूपेण, दर्शितं बोधहेतवे ॥१९॥
चतुर्भेदाख्यशुक्लस्य, सम्प्रज्ञातस्वरूपतः ।
पूर्वौ तौ द्वौ च भेदौ हि, प्रोक्तौ च योगसप्तमे ॥२०
उत्तरौ द्वौ च भेदौ तौ, असम्प्रज्ञातरूपतः ।
वर्णितौ परिज्ञातव्यौ, जैनशास्त्रानुसारतः ॥२१॥
विषयवर्णनं सूक्ष्मं, दर्शितं योगदीपके ।
विस्तृतवर्णने कार्ये, विस्तारोऽत्र प्रजायते ॥२२॥
संक्षेपरुचिजीवानां, योगज्ञानस्य हेतवे ।
संक्षेपतश्च सम्प्रोक्तं, सर्वं योगप्रदीपके ॥२३॥
अतस्तदनुसारेण, द्रष्टव्यं योगदीपकम् ।
अवान्तरविभागानां, ज्ञानं च परिजायते ॥२४॥
अन्यदर्शनयोगानां, वर्णनं तुलनात्मकम् ।
कथितं तत्र ज्ञातव्यं, योगज्ञानं चिकीर्षता ॥२५॥

इति

शास्त्रविशारदजैनाचार्यपूज्यपादगुरुदेवश्रीविजय-
धर्मसूरीश्वरशिष्येण न्यायविशारदन्याय-
तीर्थोपाध्यायमंगलविजयेन विरचिते
योगप्रदीपाऽऽख्ये योगशास्त्रे
प्रस्तावनाविषयविभागवर्णनं
समाप्तम्

उपाश्रय व मन्दिरका मकान।

श्री (गुजराती) जैन श्वेताम्बर तपगच्छ संघ नं० ९६ केनिंग स्ट्रीट, कलकत्ता।

॥ ॐ अर्हं ॥

योगप्रदीपग्रन्थसहायककालिकातीय गौर्जरतपोगच्छीयसंघमहाशयानां तथा बोथरा गोत्रीय श्रेष्टिवर्योदयचंद्राख्यश्रावकाणामौदार्य प्रदर्शनम् ।

कालिकातातपोगच्छे, श्रावकाणां शिरोमणिः ।
संघाधिपो गुणैः श्रेष्ठः, ज्येष्टालालाभिधानकः ॥१॥
तस्य स्वर्गगतेऽप्येवं, तत्पुत्राः पितृ सादृशाः ।
धैर्यौदार्यगुणैर्युक्ताः, सर्वदा [illegible] ॥२॥
व्यवहारे सदा दक्षः, गुर्वाज्ञायां च तत्परः ।
प्राणजीवननामाख्यः, कनिष्टः सद्गुणैर्युतः ॥३॥
यादृग्जल्पति तादृक्षं, कार्यं करोति तत्क्षणे ।
विलम्बस्यावकाशो न, तस्य स्वान्ते विराजते ॥४॥
[illegible]षु सर्वदा खलु ।
[illegible]धिपतिता संघैः, सम्मील्य क्षिप्यते ध्रुवम् ॥५॥

हस्तिना हास्तभारो हि, चोह्यते नान्यप्राणिभिः ।
इति विचार्य संघाग्रै र्दत्ता तेभ्यश्च स्वामिता ॥६॥
योगप्रदीपशास्त्रस्य, मुद्रापणोपदेशनम् ।
स्वीकृतं तत्कनिष्ठेन, प्राणजीवनबन्धुना ॥७॥
तत्क्षणे गुरुणा तत्र विचार्य मानसे निजे ।
प्रोक्तं तस्यैव नैकस्ये, श्रूयतां वचनं मम ॥८॥
भवतां संघ हट्टेषु, ज्ञानद्रव्यं च विद्यते ।
यदि संघस्य चेच्छा चेत्तत्र गत्वा प्रबुध्यताम् ॥९॥
संघसार्थं च सम्मील्य, ज्ञापितं बोधवाचिकम् ।
योगप्रदीपशास्त्रस्य, मुद्रापणं वरं मतम् ॥१०॥
हस्तागतो महान् लाभः, कथं संघैर्निषिध्यते ।
केशवादिमहाभागैः स्वीकृतं वचनं तदा ॥११॥
प्रफुल्लितस्वान्तेनैव, आगत्य गुरु सम्मुखे ।
संघवक्तव्यता तत्र, ज्ञापिता शुद्धभावतः ॥१२॥
योगप्रदीपशास्त्रस्य, पञ्चशतं च संख्यकम् ।
पुस्तकं शुद्धभावेन, गृह्यते संघपुंगवैः ॥१३॥

१—श्रेष्टिवर्य केशवजी भाइ, हेमचन्द्र भाइ छगनलाल भाइ प्रभृति

गुरुणा चैव तत्कार्यं, कृतं श्रुत्वा च तक्षणे ।
दत्वा च धर्मलाभं वै, तेभ्यस्तत्रोपदेशनम् ॥१४॥
विशुद्धधर्मकार्येषु, सर्वदा सन्तु तत्पराः ।
संगठनं सदा कार्यं, सर्वैः साकं च प्रेमतः ॥१५॥
ज्ञानादिद्रव्यवस्तूनां, कुर्युः सदोपयोजनम् ।
अतीव रक्षणे क्लेशप्रादुर्भावः प्रजायते ॥१६॥
तथैव देवद्रव्याणां, प्रभूणां मन्दिरे सदा ।
जीर्णोद्धारादिकार्येषु, ह्युपयोगो विधीयताम् ॥१७॥
सम्मील्य धर्मध्यानं च, कर्त्तव्यं धर्मलिप्सुना ।
सराकोद्धारकार्ये च, सहयोगः सदा तव ॥१८॥

श्रेष्टिवर्योदयचन्द्रमहाशयेषु किंचिद्वक्तव्यं

बोत्थरा कुलचन्द्रेण, उदयचन्द्रचारुणा ।
धैर्यौदार्यगुणाढ्येन, धर्मकार्यविधायिना ॥१९॥
त्रिंशतं पुस्तकानां वै, मुन्दापणं च स्वीकृतम् ।
स्वकीयद्रव्ययोगेन, ज्ञानलाभश्च गृह्यते ॥२०॥
अपूर्वज्ञानलाभोऽयं, मद्धस्तेषु समागतः ।
कथं विनाश्यते तादृक्, गुणाकांक्षिजनेन वै ॥२१॥

चंचलां च श्रियं दृष्ट्वा निश्चललाभकांक्षिणा ।
शुभावसरतां प्राप्य, सोत्साहेन वितन्यते ॥२२॥
यदा यदा च सत्कार्यावसरो यदि चाप्यते ।
तदा तदा यथायोगं, शुभे यत्नो विधीयते ॥२३॥
श्राद्धभोजनशालायाः, धर्मरक्षणहेतवे ।
उद्घाटने प्रयत्नोऽपि, विहितो द्रव्यभावतः ॥२४॥
तथैव पाठशालाऽपि, मरुदेशीयपाठने ।
अतीव दृढ़योगेन, स्थापिता पुरुषार्थतः ॥२५॥
जैनभवनकार्यार्थं, पुरुषार्थं पुस्फोरितम् ।
सर्वकार्येषु सर्वत्र, प्रोत्साहो विपुलः कृतः ॥२६॥
सर्वदोदयचन्द्रत्वं, त्वयि धर्मेण शोभते ।
गुरूणामुपदेशस्तु, शिरोधार्यः सदा तव ॥२७॥

श्रेष्टिवर्य गिरधरलालौदार्यप्रदर्शनम्

राजधन्य निजग्रामा, मोहमय्यां समागमात् ।
विपुलपुण्ययोगेन, संपत्तिश्च समर्जिता ॥२८॥
श्रेष्टिगिरधरेणैव, व्ययोऽपितादृशः कृतः ।
श्रीसंघादिककार्येषु, अन्येष्वपि तथैव च ॥२९॥

पञ्चाशत्पुस्तकं योगप्रदीपस्य च तेन वै ।
गृहीतं शुद्धभावेन, साधूनामुपदेशतः ॥३०॥
सराकस्य समुद्धारे, पावापुर्यां यदागतः ।
तदा तैनैव यदुक्तं, तदनुकरणं वचः ॥३१॥
यावन्तः श्राद्धवर्याश्च, अत्रागताश्च भावतः ।
तत्सर्वेषां च यद्व्ययं, जायते तति मादृशम् ॥३२॥
तत्राऽपि नैव सन्देहः, केन चित्प्रवितन्यताम् ।
तथैव तेन दत्तं वै, धर्मविवृद्धिकांक्षिणा ॥३३॥
राजनगरवास्तव्य, डाह्यालालात्मजेन वै ।
रमणिकेन पंचाशद्, मुद्राणां च सहायकम् ॥३४॥
सर्वचन्द्रसुपुत्रस्य, हेमचन्द्रस्य यत्नतः ।
प्रकाशनात्मकं कार्यं, शुभभावेन जायते ॥३५॥

—लेखको व्याकरणतीर्थ सोमचन्द्रः

योग प्रदीपः

विषयविभागः

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
मङ्गलाचरणं	१	वेश्यानिषेधवर्णनं	३७
प्राथमिकवक्तव्यं	२	[illegible]	[illegible]

योगप्रदीप ग्रन्थके छपानेका खर्च

	रु०	आ०	पा०
कागज	३५६	७	६
छपाई	५२६	४	०
जिल्द बंधाई	१४०	०	०
प्रेसकापी व प्रूफ-संशोधन	१२६	०	०
उपाश्रयका फोटो व ब्लाक बनवाई	१२	१५	०
कुल जोड़—रु०	११६४	१०	

[illegible]	२२	[illegible]	१०२
परस्त्री निषेध	३६	स्थान कर्त्तव्य निरूपणं	१४२

योग प्रदीपः

विषयविभागः

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
मङ्गलाचरणं	१	वेश्यानिषेधवर्णनं	३७
प्राथमिकवक्तव्यं	२	कर्मादाननिषेधवर्णनं	४०
पदार्थनिरूपणं	६	रात्रिभोजननिषेध वर्णनं	४५
पदार्थसमास	७	कुतर्क निषेधवर्णनं	४८
पदार्थसामान्यलक्षणं	१०	वात्सल्यनिषेधवर्णनं	५६
बद्धजीवावस्था	११	प्रथमशिक्षाव्रतं	५६
योगस्वरूपं	१३	द्वितीयशिक्षाव्रतं	६६
अहिंसानिरूपणं	१	चतुर्थ शिक्षाव्रतं	७०
सत्यस्वरूपं	१७	सम्यक्त्वस्वरूपवर्णनं	७४
अस्तेयस्वरूपं	२०	व्रतातिचारवर्णनं	१११
ब्रह्मचर्यस्वरूपं	२१	संलेखना स्वरूपं	१३०
परिग्रहस्वरूपं	२३	मार्गानुसारिगुणवर्णनं	१३५
अहिंसायां सर्वव्रतावतारः	२७	शिष्टाचार निरूपणं	१३५
प्रथम गुणव्रत	२९	विवाहस्वरूप निरूपणं	१३६
द्वितीयगुणव्रत	२९	पापभीरू स्वरूपं	१४०
मांसभक्षणनिषेध	३१	प्रसिद्धदेशाचार निरूपणं	१४१
मदिरा निषेध	३३	अवर्णवाद त्याग निरूपणं	१४२
परस्त्री निषेध	३६	स्थान कर्त्तव्य निरूपणं	१४२

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
सदाचारसंगनिरूपणं	१४३	अकृत्य त्याग वर्णनं	१६५
मातृ-पितृ सेवा निरूपणं	१४४	विशेषज्ञस्वरूपं	१६६
गृहत्यागनिरूपणं	१४८	कृतघ्नस्वरूपं	१६६
निन्द्यकर्मत्यागनिरूपणं	१४६	लोकवल्लभ स्वरूपं	१६७
वित्तानुसारि वेषनिरूपणं	१५१	लज्जास्वरूपं	१६७
बुध्यष्टगुणनिरूपणं	१५१	दयालुत्व निरूपणं	१६८
भोजनकर्त्तव्यवर्णनं	१५४	क्रूरस्वरूपं	१६८
अजीर्णस्वरूप निरूपणं	१५४	परोपकारस्वरूपं	१६६
त्रिवर्ग निरूपणं	१५७	अन्तरंगारिषड्रिपुनिरूपणं	१६६
अतिथिस्वरूपं	१५७	[illegible] स्वरूपं	१७२
साधुस्वरूपं	१५७	सर्वज्ञविषयक पूर्वपक्षः	१७३
दीनस्वरूपं	१५८	सर्वज्ञ पूर्वपक्ष खण्डनं	१७८
औचित्य स्वरूपं	१५८	[illegible] सर्वज्ञनिषेध	
अतिथिसाधुदीनस्वरूपं	१५८	वर्णनं	१६२
निषिद्धगमन त्याग स्वरूपं	१६०	शंकर स्वरूपवर्णनं	१६३
निषिद्धकालगमनत्यागस्वरूपं	१६१	श्रीकृष्णे सर्वज्ञता निषेधः	१६३
बलाबल विचारः	१६२	ब्रह्मणि सर्वज्ञता निषेधः	१६५
अतस्थ स्वरूपं	१६२	राम सर्वज्ञ निषेध वर्णनं	१६५
ज्ञानवृद्धस्वरूपं	१६४	श्रीकृष्णादौ जैनमतानुसारि	
पोष्य पोषक व्यवहार स्वरूपं	१६४	विशुद्धविचारः	१६८
दीर्घदर्शित्वस्वरूपं	१६५	जगत्कर्त्तृत्ववाद निरूपणं	२०७

विषय	पृष्ठ
वीतरागमूर्त्तिमण्डन प्रकार-पूर्वक निषेधकयुक्ति निरोक-रणं	२३७
स्वरोदयस्य विस्तृत विवेचनं (सार्धचतुःशतश्लोक प्रमाणं)	२८८
नियमस्वरूप वर्णनं	३४३
शौचस्वरूप वर्णनं	३४४
द्रव्यशौच निरूपणं	३४४
भावशौच निरूपणं	३४६
शौचफल निरूपणं	३५२
संतोष विस्तृत वर्णनं	३५४
स्वाध्यायभेदप्रभेद वर्णनं	३५८
तपःस्वरूप लक्षणपूर्वक बाह्या-भ्यन्तर भेदवर्णनं	३६०
बाह्यतपो विषयक पूर्वपक्ष निषेधपूर्वक भेदानुभेदवर्णनं	३६४
ईश्वर प्रणिधानवर्णनं	३७६
योगिभोगिसंवाद स्वरूपं	३७७
आसन स्वरूप लक्षणपूर्वक वर्णनं	३८५
पद्मासनादीनां वर्णनं	३८६
प्राणायामस्वरूपे द्रव्यभाव प्राणायाम वर्णन पूर्वक हठ-योगस्य युक्ति पूर्वक खण्डनं	
तदनुसारि फलादीनां च निरू पणं चतुःशतश्लोक प्रमाणं	३६७
प्रत्यहारे इन्द्रियवशी करणो पायादीनां वर्णनं धारणा-स्वरूप वर्णनं प्रसंगेमुद्राप्रभृ-तीनां वर्णनं	४५८
ध्यान वर्णनप्रसंगे जैनजैने तरीय ध्यानस्य वर्णनं	४६५
शुक्लध्यान स्वरूप विवेचनं	५६२
समाधि निरूपणं	५६३
पातंजलयोगविचारणा	६००
फलनिरूपणं	६३८
वीरधर्मपट्टावलिः	६५७
शुद्धिपत्रकं	७३३

योगप्रदीप :

न्याय विशारद न्याय तीर्थोपाध्याय

श्री मङ्गलविजयजी महाराज

* नमो नमः श्रीप्रभुधर्म्मसूरये *

आर्हत धर्म्म प्रदीपः ।

(योग प्रदीपः)

—:*:*:*:—

प्रथम प्रकाशः

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

सम्मेतशैलशिखरे—समता—रसेन,
योगावरोधनमितं प्रभुपार्श्वनाथैः ।
तीर्थंकरैरपरकैर्मुनिपुङ्गवैश्च,
लब्धं सनातनसुखं खलु तान्प्रवन्दे ॥१॥

वन्दे श्रीपार्श्वदेवेशं, सम्मेतशिखरे स्थितम् ।
वन्दितं वै त्रिलोकैश्च, जगदुद्धारकारकम् ॥२॥

पावापुर्य्याञ्च निर्वाणं, प्राप्तं येन सुखावहम् ।
श्रीवीरस्वामिनं वन्दे, त्रिलोकीजनपूजितम् ॥३॥

गौतमाद्यैर्गणाधीशैः, मुनिपुङ्गवनायकैः ।
त्रिपदीं प्राप्य वै वीरात्, रचितं दृष्टिवादकम् ॥४॥

नत्वा मुनिवरेन्द्रांस्तान्, धर्म्मसूरिं गुरुं तथा ।
ग्रन्थं कुर्वे यथा मत्या·ऽऽर्हतधर्म्मदीपकम् ॥५॥

प्राथमिक वक्तव्यम् ।

तापत्रयेणरहित ! प्रभुवीतराग !,
सध्ध्यानकालिकहृदि प्रविशेर्मदीये ।
पुंवेदकर्म्मसहितां विरतिं प्रदेहि,
यावन्न याति शुभमुक्तिपदं न तावत् ॥१॥
नार्थामहे तदपरं खलु चान्यवस्तु,
संसारभ्रान्तिमखिलामपनेतुमीहे ।
मिथ्यात्वपोषक[1]कषायप्रमादयोगान्,
त्यक्तुं प्रपंचसहितान्खलु मे समीहा ॥२॥
तज्जं दुक्खं च भुवने बहुभेदभिन्नम्,
वक्तुं[2] तथैव खलु कर्म्मकृतञ्च बाढम् ।
प्रच्छन्न—दुश्चरितकस्य फलं हि चैतत्,
भुक्तं तथाऽपि न लभे खलु तन्निवृत्तिम् ॥३॥
सम्यक्त्वयुक्तसविकाशि प्रदेहि ज्ञानम्,
त्यागं पुनर्निखिलदोषप्रचारमुक्तम् ।

१ मिथ्यात्वा विरति २ वक्तुमनीशं

भावत्रयेण प्रकटी भवति स्वरूपं,
खेदस्ततो भवति वै न च पूज्यभावः ॥४॥
साम्यं ममत्वरहितं प्रकटं ततः स्यात्,
मैत्र्यादि भाव इति तत्समये सुरूपः ।
ध्यानाग्निना निखिलकर्म्ममलं विदाह्यं,
शुद्धस्वरूप—परमं प्रविकाशनीयम् ॥५॥
अस्मिन्नपारभुवने नृभवो ह्यसाध्यः,
प्राप्तोमुहुर्विषयसर्पविषेण दष्टः ।
सद्भावप्राप्तिरनिशं सुगुरुप्रसादात्,
जायेत सा तदपरा शिवमार्गशुद्धिः ॥६॥
मोक्षाख्यमार्गगमने प्रयतं विधेहि,
भद्राशये खलुतरः[1] सुप्रकाशनीयम् ।
कैवल्यभावप्रकटे प्रकट स्वरूपम्,
योगावरोधनिरितौ[2] शुभतूर्य्यध्यानम् ॥७॥
चतुर्थध्यानज्वलनेन दग्ध—
मघातिकर्म्मप्रकटस्वरूपम् ।

---

१ पुरुषार्थः, २ निवृतौ,

लोकाग्रगन्तिस्तत आशु स्याद्वै,
दृष्टान्ततूर्य्य[1] प्रविभावनीयम् ॥८॥
सम्पूर्णकर्म्म—रहिते किल मुक्तिभावः;
जातिजरामरणताऽत्र प्रवेशशून्या।
एकान्ततो हि प्रमदो[2] नहि दुःखलेशः;
नैवागतिर्पुनरपि प्रविभावनीया ॥९॥
मुक्तिं गते भुवन[3] आगमनं यदा वै,
वन्ध्यातदा किमपि भो प्रसवं न कुर्य्यात्।
कार्य्यं भवेत्खलु यदैव निमित्तशून्यं
जातस्तदा जगति कारणताविलोपः ॥१०॥
संयोजनं न यदि यत्र [4]प्रसूतिजेन,
नानन्तरं पतनता प्रविभावनीया।
कांक्षा[5] समाश्रव[6] वियुक्तमतो सदैव;
जायेत सिद्धस्वरूपं मलताविहीनम् ॥११॥
तादृश सुखं ह्यशनरिक्तकके कथं स्यात्?
दृष्टा जनेन सुखता शुभभुक्तिकाले।

---

१ चतुष्कः २ सुखरूपः, ३ संसारे ४ दुःखेन, ५ अभिलाषा, ६ संक्लेशः

भुक्तिः किमर्थमितिवै तु समादधस्व;
स्वास्थ्यायभुक्तिरिति वै भुवनेप्रसिद्धा ॥१२॥
स्वास्थ्यंच येषु भगवत्सु सदैव जातं;
रीत्या कया च खलु तेषु प्रकल्पयेस्त्वम् ।
रुग्णेषु ह्यौषधमिति सुजने प्रसिद्धम्
स्वास्थ्ये जनेऽपि भुवने नहि कोऽपि दद्यात् ॥१३॥
खेलादिका[1] विषयवासनया जनेऽस्ति;
सम्पूर्णराग रहिते वद सा कथं स्यात् ?।
पामादिरोगसहिते किल कण्डुभावः,
तादृग्गदादि[2] विकले नहि तद्विधानम् ॥१४॥
वेद्यं च हीदृश सुखं परमात्मभिश्च;
कैवल्यबोधविकले श्रुतिगोचरत्वम् ।
पुर्य्याः सुखानुभवता न वनाधिवासे,
तादृश्युदाहृतिरतः परिमर्शनीया ॥१५॥
शर्म्मानु-भूतिविकले यदि मोक्षभावः
पाषाणसदृशजडे स कथं नहि स्यात् ?
लोकेऽपि पुत्रजननीषु न वन्ध्यभावः

१ केलिक्रीडो, २ रोगादि ।

ज्ञानादिगौणरहिते न च मुक्तिभावः ॥१६॥

पदार्थनिरूपणम्—

तादृग्जिनेन कथिता द्वयतत्ववत्ता,
जीवा जडाश्च सकले जगति प्रसिद्धाः ।
जीवस्वरूपमिति वै उपयोगवत्वं,
ज्ञानादिगौणसरूपं प्रविभावनीयम् ॥१॥
जीवाद्विधा निगदिताः खलु शुद्धबद्धाः,
मुक्तस्य मोचन भवाद्वयी तत्ववत्ता,
संरोधनिर्जर इति प्रविचारणीये,
हिंसासमाश्रवनिरोधकसंवरश्च ॥२॥
ध्यानादिना च परिशाटन-निर्जरा-स्यात्,
मुक्तस्यमोचन निमित्तवती हि सा स्यात् ।
बोधव्यमाश्रवसरूपमिति प्रबोध्यं,
हिंसादिसाधननिमित्तककर्म्म रूपम् ॥३॥
जीवे तडागसरूपे जलकर्म्मरूपं,
नैमित्तता खलु समानयनं ह्यनादेः ।

१ गुण, २ निमित्तरूपा, ३ विचारणीयम् ।

बन्धेन दुग्धसलिलस्य नयं विचार्य्य,
बन्धस्वरूपमिति वै प्रविधारणीयम् ॥४॥

पदार्थसमासस्वरूपं—

द्रव्य-भाव-प्रभेदेन, संवरो द्विप्रकारकः ।
कर्म्म-पुद्गल-प्रत्तानां, छेदोद्रव्य उदाहृतः ॥५॥
भवहेतुक्रियाणाञ्च, त्यागः स भावसंवरः ।
परमार्थेन विज्ञेयं, मोक्षप्राप्ति निबन्धनम् ॥६॥
सकामाऽकामभेदेन, निर्जराऽपि द्विधा मता ।
सकामा निर्जरा ज्ञेया, संयमिनां प्रधानतः ॥७॥
सोपयोगित्वभावेन, कर्म्मणां परिशाटनम् ।
सकामा निर्जरा सा-स्या-दकामा तु निगद्यते ॥८॥
चतुर्गतिकसंसारे, क्षुधादिसहनादितः ।
अनुपयोग-भावेन, "अकामा" परिजायते ॥९॥
द्रव्य-भावप्रभेदेन, आश्रवोऽपि द्विधामतः ।
सत्कर्म्मपुद्गलादानं, द्रव्याश्रवो निरूपितः ॥१०॥
परिणामो भवेद्यादृक्, हिंसादीनां प्रयोगतः ।
भावाश्रवः स विज्ञेयः, आश्रवाऽऽरोधमिच्छता ॥११॥
चतुस्तत्त्वसहायेन, भिन्ना जीवा उदाहृताः ।

शुद्धाशुद्धप्रभेदेन, जीवा द्वेधा निरूपिताः ॥१२॥
सर्वथा कर्म्मनिर्मुक्ताः, प्रोक्ताऽनन्तचतुष्टयाः ।
संपूर्ण बन्धरहिताः, सिद्धेशाः प्रतिपादिताः ॥१३॥
ईश्वरो द्विविधो ज्ञेयः, जीवत्परम मुक्तिकः ।
चतुर्णां घात्यदृष्टानां, सर्वथा क्षयभावतः ॥१४॥
तीर्थंकराभिधानाख्य कर्म्मोदयाः सदेहकाः ।
जीवन्मुक्ताश्च विज्ञेयाः, युक्तानन्तचतुष्टयाः ॥१५॥
घात्यघात्यादिनिर्मुक्ताः, सिद्धाः परममुक्तिकाः ।
आनन्त्यसुखवतित्वं, जीवन्मुक्तेषु नो मतम् ॥१६॥
निरञ्जनाश्च साकाराः, जीवन्मुक्ता उदाहृताः ।
निरञ्जना निराकाराः, सिद्धाश्च परमात्मनः ॥१७॥
अनन्त-शक्तिभिर्युक्ताः, अनन्त-ज्ञानशालिनः ।
अनन्त-दर्शनैर्युक्ताः, स्थैर्य्याचारित्रसंयुताः ॥१८॥
एतच्चतुष्टयं[1] तत्त्वं, विद्यत उभयेष्वपि ।
अनन्तसुखभेदेन, भिन्ना द्वये निरूपिताः ॥१९॥
चतुर्वर्णाश्च ये जीवाः, राग-द्वेषविवर्जिताः ।
सर्वे मुक्तिं गमिष्यन्ति, पक्षपातो न विद्यते ॥२०॥

१ अनन्त-ज्ञान-दर्शन-चारित्र-वीर्य्य ।

पुं-स्त्री-लिङ्गसमायुक्ताः, कृत्रिमाश्च नपुंसकाः ।
सर्वे ते मुक्तिगन्तारः, रागादिरहिता यदा ॥२१॥
चारित्रं मुक्तिहेतुश्च, सम्यक्त्व-ज्ञानशालि च ।
तादृशं विद्यते ह्येषां,गच्छेयुर्नो शिवं कथम् ?॥२२॥
यदि कारणसर्वस्वं, मुक्तेर्नाग्न्यञ्च मन्यते ।
तदा नग्नास्तु गच्छन्ति, मुक्तिं रागसमन्विताः ॥२३॥
रागादि रहितत्वं चे-न्मुक्तेः कारणमीष्यते ।
तदा नग्ना अनग्ना वा,कथं मुक्तिं न प्राप्नुयुः? ॥२४॥
तस्मान्नाशाम्बरे मुक्तिर्न च श्वेताम्बरे मता ।
रागादिरहिते मुक्ति-रिति सर्वं व्यवस्थितम् ॥२५॥
ज्ञानादिगुणहीनत्वं, मुक्तावपि यदीष्यते ।
तदा च तादृशी मुक्तिः पाषाणान्नातिरिच्यते ॥२६॥
अतो गुणविशेषाणां, विच्छेदो नहि सम्मतः ।
विशेषाणां गुणानां वै, आविर्भावो विशेषतः ॥२७॥

अथ संक्षेपतः पदार्थविचारः—

मुक्तिः क्षणिकवादे न, तत्त्वाख्यानं विचार्य्यताम् ।
मुक्तिः क्षणिकत्वा चेत्, क्षणनाशेन नश्यति ॥२८॥
अतो ज्ञानादियुक्ता सा, सहिता वै सुखादिभिः ।

मुक्तिः शुद्धस्वरूपा वै, जैनशासनसम्मता ॥२९॥
योगिभिः शर्मसंवेद्यं, परेषां श्रुतिगोचरम् ।
उपमाया अभावेन, व्यक्तं वक्तुं न शक्यते ॥३०॥
समं नृपेण रंकस्य, न क्वचिदुपमीयते ।
मोक्षशर्म्माधिकं सुखं, यत्र स्यात्तत्र मन्यते ॥३१॥
तादृशं शर्म्मसंसारे, नास्त्युपमीयते कथम् ?
विद्यमानञ्च तच्छर्म्म वक्तुं शक्यं न मानवैः ॥३२॥
सम्यग्ज्ञानक्रियासाध्यं, सुखं मुक्तेर्मनीषिभिः ।
तदर्थं क्रियतां यत्न-श्चान्यद्धू म्रशिखोपम् ॥३३॥

पदार्थसामान्यलक्षणम्

ध्रौव्योत्पादव्ययेनऽपि, युक्तं तत्त्वं निगद्यते ।
एतल्लक्षण-निर्मुक्तं, तत्त्वं नास्ति जगत्त्रये ॥३४॥
पूर्वपर्य्यायनाशेन, रूपान्तरोद्भवस्तथा ।
अन्वयिद्रव्ययुक्तेन, उत्पादः स उदाहृतः ॥३५॥
अन्वयाऽप्रच्युतत्वेन, पूर्वरूपवियोजनम् ।
जैनशासनवेद्यैश्च, विनाशः परिभाषितः ॥३६॥
ध्रौव्यं नित्यत्वरूपं हि, लक्षणेनैव लक्ष्यते ।
त्रिभिरेभिस्समायुक्तः, पदार्थः परिकीर्तितः ॥३७॥

बद्धजीवावस्थाविचारः

नित्या-नित्यत्वसंयुक्ताः, भिन्नाभिन्नाश्च देहतः ।
सामान्याश्च विशेषाश्च, बद्धा जीवा उदाहृताः ॥३९॥
स्वरूपाऽव्ययरूपत्वं, नित्यत्वं प्रणिगद्यते ।
अप्रच्युतमनुत्पन्नं, कौटस्थ्यं नित्यमेव न ॥४०॥
स्वजातित्वापरित्यागाद्रूपान्तरस्य चोद्भवः ।
अनित्यत्वं समाख्यातं, जैनदर्शनवेदिभिः ॥४१॥
भिन्नत्वे स्वशरीरेण, पीडा केषां न काचन ।
ताडनेन यथोष्ट्राणां, गर्दभानां दुःखं न हि ॥४२॥
एकान्ततो ह्यभिन्नत्वे, शरीरस्य विनाशतः ।
आत्मनोऽपि विनाशः स्यात्सर्वाऽनिष्टं प्रजायते ॥४३॥
धर्म्माधर्म्मादिकार्य्याणां, योगाङ्गानां तथैव च ।
परलोकाद्यभावेन, विफलत्वं प्रपद्यते ॥४४॥
भेदोऽभेदश्च सम्बन्धो, देहजीवात्मनोर्मतः ।
क्रियाणाञ्चैव साफल्य-मतोहि मोक्षसाधनम् ॥४५॥[1]
आत्मत्वाऽऽख्यंच सामान्यं, सर्वात्मनि तु विद्यते ।
नृत्वतिर्य्यक्त्व भेदेन, विशेषः परिभाषितः ॥४६॥

१ "मोक्षसुखम्" इत्यपि पाठः ।

विवेचनं विशेषेण, योगेन कीर्तयिष्यते ।
योगस्वरूपशुद्धं त-द्वक्तव्यं ज्ञानलिप्सया ॥४७॥

इति शास्त्र—विशारद् जैनाचार्य--पूज्यपाद-
विजयधर्म्मसूरिशिष्येण--न्यायविशारद-
न्यायतीर्थ उ० मङ्गलविजयेन विरचिते
आर्हतधर्म्मप्रदीपे सामान्यरूपेण
जीवस्वरूपवर्णननामा
प्रथम प्रकाशः ॥

योगस्वरूपम्

सामान्यं लक्ष्मयोगस्य, कथ्यतेऽत्र प्रकाशके ।
योगाङ्गानाञ्च निर्देशः, क्रियते यमभेदतः ॥१॥
पवित्रयोगशब्दोऽयं, येषां कर्णेऽपि नागतः ।
तेऽपि मनुष्यरूपेण, मन्तव्या हरिणाः सदा ॥२॥
अष्टानामपि योगानां, नामतत्त्वं निरूप्यते ।
यमाश्च नियमाश्चैव, आसनप्राणयामकौ ॥३॥
ध्यानसमाधयः प्रोक्ताः, प्रत्याहारश्च धारणा ।
एतानि योगनामानि, प्रोक्तानि हेमसूरिभिः ॥४॥
धर्म्मव्यापाररूपत्वं, योगस्य लक्षणं विदुः ।
चित्तवृत्तिनिरोधस्तु, नोच्यते दोषदर्शनात् ॥५॥
समितिगुप्तिरूपोहि, धर्म्मव्यापार उच्यते ।
सर्वाऽपि धार्म्मिकी वृत्तिः, धर्म्मव्यापार एव हि ॥६॥
पुण्यसंज्ञानभेदेन, धर्मोऽपि द्विविधो मतः ।
संसारे सुखसम्पत्तिः, पुण्यधर्म्मेण जायते ॥७॥
सम्यग्ज्ञानक्रियारूपः, द्वितीयो धर्म्म उच्यते ।
सम्यग्दर्शनज्ञानेन, सह चारित्ररूपकः ॥८॥
यतोऽभ्युदयनिःश्रेय-स्वरुपो धर्म्म उच्यते ।

वैशेषिकैः समाख्यात, विरोधो नाऽत्र संभव ॥९॥
अहिंसा सत्यमस्तेयं, ब्रह्मचर्य्यापरिग्रहौ ।
एते पञ्च यमाज्ञेया, कथ्यन्ते नियमास्तत ॥१०॥

अहिंसानिरूपणं

यमानां पञ्चरूपाणां, स्वरुपं प्राङ् निरूप्यते ।
ततः क्रमेण चान्येषाम्, विवेचनं वितन्यते ॥११॥
प्रमत्तयोगयोगेन, प्राणिनां प्राणनाशनम् ।
हिंसा भाष्या हि तत्त्वज्ञैः, दुर्गति-गर्त-पातिका ॥१२॥
पूर्वोक्त-लक्षणे जीवे, सा हिंसा परिघट्यते ।
नित्यानित्यत्वमेकान्तं, यत्र सा घटते न हि ॥१३॥
पीडाकर्तृत्वयोगेन, देहस्य व्यपरोपणात् ।
हन्मीत्येनं स्वभावेन, हिंसैवमुपपद्यते ॥१४॥
एतद्विषययुक्त्यादिं, हरिभद्राष्टके बहुम् ।
विचार्य्य परिहर्तव्या, कल्याणसुखकांक्षिणा ॥१५॥
अभावश्चैव हिंसायाः, अहिंसा परिकथ्यते ।
सर्वदेशप्रभेदेन, द्विविधा परिभाषिता ॥१६॥
सोपयोगपरिणामा-न्नवकोटिविशुद्धिका ।

---

१ परिणामात् ।

अहिंसा यमिनां ज्ञेया, गृहस्थानां निगद्यते ॥१७॥
हिंसाकरणसंकल्पः, त्रसेषु नैव धार्य्यते ।
निर्दोषित्रसजीवानां, हिंसात्यागोऽनपेक्षया ॥१८॥
वशानां विंशतिः ज्ञेया, संयमिनाञ्च सर्वथा ।
सपादन्तु गृहस्थानां,विज्ञेया धर्म्मकांक्षिभिः ॥१९॥
द्रव्यभावप्रभेदाभ्यां, चतुर्भंगी प्ररूप्यते ।
एका—सा द्रव्यतो हिंसा,भावतो नैव कथ्यते ॥२०॥
ज्ञातव्या भावतश्चैका, द्रव्यतो न निगद्यते ।
द्रव्यतो भावतश्चैव, उभाभ्यामपि नो तथा ॥२१॥
कायचापल्ययोगेन, यमिनां सोपयोगिनाम् ।
या जाता गमने हिंसा, द्रव्येण सा निगद्यते ॥२२॥
हिंसायाः परिणामस्य चाभावे काययोगतः ।
हिंसा या स्यात्तु जीवानां,द्रव्येणसा निरूपिता ॥२३॥
अनुपयोगपूर्वेण, ह्यव्रतीनांच गच्छताम् ।
जीवानां मृत्यभावेऽपि, हिंसात्वं न निवर्तते ॥२४॥
जीवाः पुण्यवशेनैव; तेषां पादेषु नागताः ।
अतो मृतिं न संप्राप्ताः म्रियन्ते चान्यथा ध्रुवम् ॥२५॥
अतोऽत्र भावतो हिंसा, द्रव्यतो नैव गद्यते ।

द्रव्यभावेन हिंसानां, स्वरूपं परिचिन्त्यते ॥२६॥
अनुपयोगपूर्वेण, प्रमत्तयोगभावतः ।
अव्रतीनां प्रयाणेषु, जीवानां मरणे तथा ॥२७॥
या हिंसा किल जायेत, द्रव्यभावस्वरूपिका ।
कथ्यते वीतरागाद्यैः, संसाराऽनन्तदर्शिका ॥२८॥
सोपयोगस्वभावेन,अप्रमतत्वयोगतः ।
गच्छतां मुनिराजानां, जाता जीवमृतिर्न वै ॥२९॥
शुद्धाऽहिंसा तु विज्ञेया, द्रव्यभावस्वरूपिका ।
दीपेव मार्गद्रष्ट्री सा, मोक्षं नयति लीलया ॥३०॥
दयारूपंच ज्ञातव्यं, स्वपरयोर्विभेदतः ।
चिदानंदस्वरूपेषु जीवेषु परमार्थतः ॥३१॥
मिथ्यात्वकारणैश्चान्यैः, कर्म्मागमस्वरूपकैः ।
अनादिकालतो जीवाः, भ्राम्यन्ते दुःखसागरे ॥३२॥
रोधो जीवेन तेषांच, चिन्तनीयो मुहुर्मुहुः ।
यथा यष्टि—प्रहारेण, जीवस्य दुःखता भवेत् ॥३३॥
कर्म्मागमनद्वारेण, संसारभ्रमणं दुःखम् ।
यष्टिजं तु क्षणं दुःखं, अनन्तकर्म्मजं दुःखम् ।।३४॥
यष्टि दुःखस्य वैनाशः, स्वल्पकाले प्रजायते ।

कर्म्मदुःखस्य वैनाशः, दुर्लभः प्रणिगद्यते ॥३५॥
कर्मागमनिरोधेन, स्वदया परिपालिता ।
एतद्दयाप्रभावेण, मुक्तिं गच्छन्ति मानवाः ॥३६॥
दीनेष्वार्त्तेषु भीतेषु, रोगिषु पीडितेषु च ।
प्रतिकारपरत्वं यत्, हृदयस्य प्रकम्पनम् ॥३७॥
येन केन प्रकारेण, पीडां हर्तुं चिकीर्ष्यते ।
परदया तु बोधव्या, अहिंसा धर्म्ममिच्छता ॥३८॥
दया द्वयस्वरूपत्वं, मादृशैर्न प्ररूप्यते ।
वक्तुं शक्तेरभावाच्च, कया रीत्या प्ररूप्यते ॥३९॥
सूक्ष्मा हिंसा तु सा ज्ञेया, येषां सहजशत्रुता ।
योगिनां क्षीणमोहानां, दर्शनेन विमुच्यते ॥४०॥

सत्यस्वरूपनिरूपणं

सतां सम्पूर्णजीवानां, हितं पथ्यं यदुच्यते ।
प्राणिनामानुकूल्यंयत् तत्सत्यमिति गीयते ॥४१॥
पथ्यटन्तो मृगा दृष्टा, पृष्टः पापर्द्धिकैर्जनैः ।
दृष्टा मृगास्त्वया किं भो ! यथातथ्यं निगद्यताम् ॥४२॥
प्रोच्यन्ते यदि दृष्टास्ते, हिंस्यन्ते तैर्दुरात्मभिः ।
तत्सत्यं नैव विज्ञेयं, हिंस्यन्ते येन जन्तवः ॥४३॥

दृष्टस्य जल्पने हिंसा, लुप्यते प्रथमं ततः ।
तेनैवं रक्षता सत्य-महिंसा कवलीकृता ॥४४॥
सत्यं जीवानुकुल्यंतद्, व्रतमुक्तं हि ज्ञानिना ।
निरूक्तार्थं समालोच्य, वक्तव्यं धर्म्मरक्षता ॥४५॥
तस्मात्तथैव वक्तव्यं, मृगा दृष्टा मया नहि ।
द्वितीयं प्रथमं चैत—न्निरुक्तार्थेन रक्ष्यते ॥४६॥
नवकोटि—विशुद्धं तत्, संयमिभिः प्रगृह्यते ।
गृहस्थ-ग्रहणा-योग्यं, तस्मात्स्थूलं निगद्यते ॥४७॥
कन्या-गवादि-भूमीनां, न्यासापहरणं तथा ।
कूटसाक्ष्यन्त्वलीकंच,जल्पन्ति नहि धार्म्मिकाः ॥४८॥
कन्यया द्विपदानांच, चतुष्पदानामादितः ।
कर्तव्यः संग्रहो ह्येवं, व्रतार्थं भवभीरुभिः ॥४९॥
मृषावादे महादोषः, सर्वशास्त्रेषु विश्रुतः ।
परत्रदुर्गतेर्हेतुः, ह्यतो नैवं प्रजल्पयेत् ॥५०॥
चण्डालिका कदा काऽपि, दृष्टा भूदेव-भानुना ।
जातशंकेन पृष्टा सा, सत्यंभो प्रणिगद्यताम् ॥५१॥
काकमांसं चितापक्वं, ग्रहीतंच त्वया करे ।
रजस्वला च प्रत्यक्षम्, शिरः शकृत्करंडिका ॥५२॥

जलभृद्घटहस्ता त्वं, महाऽपवित्रदेहनी ।
सिंचसि त्वं, कथं भूमि-मुत्तरन्तु प्रदेहि मे ॥५३॥
असत्य-परदारेषु, लम्पटा ये जना मताः ।
तेषां पदांच संस्पर्शा—दपुण्या बालुका गताः ॥५४॥
यदि न क्रियते विप्र ! पयसा सेचनं मया ।
देह उद्दीय लग्नास्ताः, कुर्वन्ति चापवित्रताम् ॥५५॥
तासां संयोगसद्भावे, मालिन्यंच मनो भवेत् ।
यथा कुसंगसंसर्गात्,तथा स्वात्मनि भाव्यताम्॥५६॥
मनोमालिन्यभावेन, जातात्मनि मलीनता ।
अतो मालिन्यरक्षार्थं, क्रियते जलसेचनम् ॥५७॥
क्षेपणं शकृदादेश्च, चाण्डालकैर्वितन्यते ।
योषितामृतुकालश्च, धर्म्मः स्वाभाविको मम ॥५८॥
असत्यवादनं किन्तु, धर्म्मो मया न मन्यते ।
अतः ! कण्ठगतैः ! प्राणै-रसत्यं नैव जल्प्यते ॥५९॥
कारणञ्च मृषा प्रोक्तं, भ्रमीनां नैक-योनिषु ।
भव भ्रमण रक्षायै, कदा यत्नो न मुच्यताम् ॥६०॥
दृष्टान्तन्तत्समागृह्य, ह्यसत्यं परिहीयताम् ।
निदानं सर्वपापानां, सर्व दोषाकरस्तथा ॥६१॥

एकत्राऽसत्यजं पापमन्यत्र सर्व-पापकम् ।
तौलेनाधो मृषायाति, अन्यदूर्ध्वं च तष्ठिति ॥६२॥
अतो मृषा न वक्तव्य, सर्व धर्म्मं सुरक्षता ।
सर्वं भ्रष्टमसत्येन, धर्म्मं कर्म्मं प्रपञ्चकम् ॥६३॥

अस्तेय स्वरूप निरूपणं

अदत्तादानमादेयं, किञ्चित्तृणादिकं नहि ।
त्रियोग करणेनैव, तृतीयं तदूव्रतं मतम् ॥६४॥
एतदूव्रतं मुनीनाञ्च, गृहस्थैनैंव पाल्यते ।
अणुव्रतं गृहस्थानां, यथा शक्त्या च पालनम् ॥६५॥
येन राज्ञां न दण्ड्यःस्याल्लोकेषु नैव निन्दनम् ।
अस्तेयं तादृशं स्थूलं, व्यवहारे निगद्यते ॥६६॥
एतादृशं महत्स्तेयं, नादेयं सद्विचारकैः ।
परद्रव्यस्य चौर्य्येण, आत्ता तैः परप्राणता ॥६७॥
मारणे तु क्षणं दुःखं, यावत्पौत्र परम्परा ।
अदत्तादान कृत्येन, आविर्भावस्त्वशर्म्मणः ॥६८॥
यादृशं दीयते दानं, तादृशं सुखमश्नुते ।
दुःख दाने प्रहीणत्वं, फलं परत्र भोक्ष्यते ॥६९॥
चौरं सज्जन रूपेणमन्यन्ते नहिकेचन ।

अविश्वासखनिःसस्यात्सदाचौर्य्यञ्चहीयताम् ॥७०॥
ज्ञातव्यंद्विविधिं चौर्य्यं, बाह्याभ्यन्तर भेदतः ।
बाह्यं चौर्य्यं समाख्यातमाभ्यन्तरं विचार्य्यताम् ॥७१॥
स्व सत्वं यत्र नास्त्येव, परसत्वंतु विद्यते ।
ग्रहणं यदनापृच्छय, तददत्तमुदाहृतम् ॥७२॥
स्वकीयाः ये शरीरस्थाः, रक्तादिषु समुद्भवाः ।
तज्जीवानां हि तत्रैव, नहि सत्वं परस्य वै ॥७३॥
तानना पृच्छ्ययदूदत्तम्, शरीरञ्च स्वकीयकम् ।
देहमर्पयतां तत्स्थाः, जीवाःपरैश्च भक्षिताः ॥७४॥
देयादेयेऽनभिज्ञोयः, सोऽनालोच्य प्रयच्छति ।
अदत्तमपितज्ज्ञेयम्, आभ्यन्तरं विचार्य्यताम् ॥७५॥

ब्रह्मचर्य स्वरूप निरूपणं

वेद-मोहोदयेनैव, विषयेच्छा प्रजायते ।
मैथुनन्तत्तु बोधव्यं, त्यागात्तूर्य्यं व्रतं मतम् ॥७६॥
मैथुनञ्च द्वयोर्योगे, द्वयोः पुरुषयोरपि ।
कार्य्यकरणेचैकस्मिन्, मिथुनत्वं प्रसज्यते ॥७७॥
स्त्री पुंसानांच संयोगः, यदि मैथुनमुच्यते ।
स्वसृ भ्रातुश्च संयोगो, मैथुनं किं न कथ्यते ॥७८॥

भक्ति रागस्य संयोगः, भगिन्यादिषु जायते ।
तस्मान्न मैथुनं तत्र, व्यवहारे निगद्यते ॥७९॥
सेवने भजनं भक्तिः, भगिनीषु च सेवनम् ।
मैथुन लक्षणं तत्र, गतो दोषोऽत्र चिन्त्यताम् ॥८०॥
वेद मोहोदयेऽप्येव, संयोगोऽपि विजातिकः ।
मैथुन लक्षणं ज्ञेयम्, जगत्कल्याणमिच्छुभिः ॥८१॥
दीव्यौदारिक कामानां, कृतानुमतिकारितैः ।
मनोवाक् काययोगेन, चाष्टादश विभेदकाः ॥८२॥
तादृशं मिथुनत्वंतत्, त्यक्तव्यं मोक्षकांक्षिभिः ।
सर्वतो ब्रह्मचर्य्यंच, संयमिभिः प्रपाल्यते ॥८३॥
परस्त्री त्याग रूपंयत्, देशतो गृहमेधिनाम् ।
सधवा विधवाश्चैव, स्वस्त्रीभिन्ना परस्त्रियः ॥८४॥
कन्या साधारिणी चैव, परस्त्री समुदाहृता ।
तस्यास्त्यागोगृहस्थानां, देशत्यागित्व भावतः ॥८५॥
ऐकध्यमैक्यभावेन, द्विविधं द्विविधेन वै ।
द्विविधं त्रिविधेनाऽपि, यथाशक्त्या च गृह्यते ॥८६॥
व्रतानां किल सर्वेषामपवादः प्ररूपितः ।
ब्रह्म व्रतेऽपवादोन, कथितो ज्ञान भानुभिः ॥८७॥

सर्वेषां सार्वभौमानां, ब्रह्मचर्यं समाधिदम् ।
शुद्धं हृदिस्थितं येषां, नमस्तेभ्यस्सहस्रशः ॥८८॥
इन्द्राः संसदितिष्ठन्ति, वन्दित्वा ब्रह्मचारिणः ।
पूज्याः सर्वेऽपि बोधव्याः,महाप्रभाव शालिनः॥८९॥
यदसाध्यंहि कार्य्यतत्, कुर्वन्तिते महात्मनः ।
सीता सुदर्शनादीनां, दृष्टान्तः परिभाषितः ॥९०॥
सिंह राक्षस नागाश्च, मयोपद्रवकारिणः ।
सर्वेते नम्र संभूताः, ब्रह्मचर्य्य प्रभावतः ॥९१॥
परत्र देवलोकादौ, गतास्ते ब्रह्मचारिणः ।
मनुष्यत्वं ततः प्राप्य, गन्तारः परमं पदम् ॥९२॥

परिग्रह स्वरूपं

ममेति ममता भावः, प्रोक्तः परिग्रहो जिनैः ।
मूर्च्छा लोभादयश्चैव, पर्य्यायाः परिकीर्तिता ॥९३॥
सर्वेषामपि पापानां, लोभोहि मूलकारणम् ।
विडंबितं जगद्येन, ग्रहाणामधिकोग्रहः ॥९४॥
समुद्रस्यान्तिमं वारि, दैवशक्त्यावगाहते ।
नतु लोभ समुद्राम्भः, कदाचिदपि गाहते ॥९५॥

---

१ स्वयंभरमणसमुद्रः ।

उत्तराध्ययनेचेच्छा, आकाशसदृशीमता ।
न प्राप्तश्चाऽपितस्यान्तः, इच्छा या जगति तथा ॥९६॥
तत्त्यागे ममताऽभावः, जायते निष्परिग्रहः ।
बाह्याभ्यन्तर भेदेन, द्विविधः परिज्ञायते ॥९७॥
धन धान्यादि संत्यागे, कामिनी नां तथैव च ।
ज्ञेयंबाह्यं हि नैग्रन्थ्यमाभ्यन्तरं निरुप्यते ॥९८॥
कषायाणां च सर्वेषामनन्त दुःख दायिनाम् ।
सर्वथा त्याग कर्त्तव्ये, आभ्यन्तर व्रतंमतम् ॥९९॥
चिते परिग्रहोयस्य, बहिर्निर्ग्रन्थतावृथा ।
लोकवञ्चक रूपत्वं, किमर्थं परितन्यते ॥१००॥
त्यक्त्वा ये तृणवद्बाह्यं, परिग्रहं कषायजम् ।
साधुत्वं प्रतिपद्यन्ते,श्लाध्यास्ते द्यु सदामपि॥१०१॥
सर्वतो देशतश्चैव, द्विविधश्चापरिग्रहः ।
सर्वतो यमिनां ज्ञेयः, गृहमेधिषु देशतः ॥१०२॥
सर्वतः सर्व मूर्च्छायास्त्यागं कर्तु न शक्यते ।
त्यागश्च देशतस्तस्य,कर्तव्यो भव भीतिभिः ॥१०३॥
ईच्छायाः परिमाणन्तु, शुद्धभावेन क्रियते ।
निष्परिग्रहवत्वं तद्देशतः परिभाषितम् ॥१०४॥

तृष्णा व्याकुल चित्तैश्च, दुष्टवासनया सह ।
कृतश्च यैर्न संतोषः,ते प्राप्ताः दुःखसागरम् ॥१०५॥
सुभूमचक्रवर्त्याद्याः, दुर्योधनादयस्तथा ।
लोभावेशेन संप्राप्ताः, दुखानाश्च परम्पराः ॥१०६॥
केनचिच्च दरिद्रेण, चारणार्थं महीषीणाम् ।
वनखंडे सरः पाल्यां, विश्रान्तंधरणीतले ॥१०७॥
दृष्टः कश्चन पाषाणः, परीक्षा विकलेनवै ।
चिन्तारत्नञ्च पाषाण-रूपेण ग्रहणी कृतम् ॥१०८॥
क्षुधातुर तया तेन, तृषा व्याकुल भावतः ।
चिन्तितं स्वीय स्वान्तेतत्,लोकबोधाय कथ्यते ॥१०९॥
सरोजलं पयस्स्याच्चेद्, वटपत्राणि पूरिकाः ।
प्रतिदिनञ्च भोज्यंस्यात्परिश्रमाद्विमुच्यते ॥११०॥
चक्षुरुद्घाट्य दृष्टं वै, सर्वं दुग्धादि वस्तुकम् ।
अतीव तेन जग्धं तत्,रिक्तं जातं न किञ्चन ॥१११॥
कुटुम्ब परिवारैश्च, यदा संभूय भुज्यते ।
तदा तान्यपि दृष्टानि,भुक्तं तेन समंचतैः ॥११२॥
रिक्तताऽपि ततो नैव, तदाऽधिकं विचार्य्यते ।
सप्त तलोऽपि प्रासादः,सुवर्ण निर्मितो भवेत् ॥११३॥

प्रासादं दृष्टवांस्तत्र, क्रीडां कृत्वातु तैस्सह ।
नैकविधेन पाशेन, खेलयति स नित्यशः ॥११४॥
पुत्र पौत्रादिकं दृष्ट्वा, ह्यधिकंस प्रमोदभाक् ।
प्रभावस्तत्र कस्येति, हृदये न विचारणा ॥११५॥
तदाऽत्र कोऽपि देवश्च, परीक्षार्थं समागतः ।
काकरूपं परिगृह्य, स्थितस्तत्र गवाक्षके ॥११६॥
कौं कौमित्येव शब्देन, गत्वाच व्याकुली कृता ।
तस्य प्रोड्डायनार्थाय, लोष्टादिकं गवेष्यते ॥११७॥
देव कृतेषु हर्म्येषु, सुवर्ण निर्म्मितेषु च ।
कथं पाषाण खण्डंतत्,प्राप्यते क्षेप्तुमिच्छता॥११८॥
चिन्तामणिश्च ग्रन्थिस्थः, स्मृतस्तेन दुरात्मना ।
गृहीत्वा चिक्षिपे तंच,लात्वा देवोऽपिगच्छति॥११९॥
दुग्धादिना प्रहीणन्तत्,पश्यति च तडागकम् ।
चित्त भ्रान्तिः किमुस्वप्नं,हृदये तेन चिन्तितम्॥१२०॥
इन्द्र जालादिकं किंवा, सर्वं नष्टं च हेलया ।
किंच तेनैव न ज्ञातम्,चिन्ता रत्नं गतं हहा ॥१२१॥
हा पुत्र ! हे पितस्तस्मि, ञ्जलिप्ते नैव प्राप्यते ।
तथा मनुष्य-जन्मादि,गतं सत्प्राप्यते कथम् ॥१२२॥

अतो मूर्च्छां परित्यज्य, निर्ममताऽनुभूयताम् ।
प्राप्यते स्वर्ग सौख्यानि,मोक्ष सुखं ततः परम्॥१२३॥
सर्व त्यागेषु शान्तिर्यद्,तदेच्छा परिमाणकम् ।
सर्वैरेतद्धि कर्तव्यं, लोकद्वयसुखेच्छुभिः ॥१२४॥
संतोषादैहिकं शर्म्म, परलोके तथैव च ।
लोकद्वये सुखं भुक्त्वा,प्राप्नोति परमं पदम् ॥१२५॥

अहिंसायां सर्वव्रतावतारस्वरूपं

महाणुव्रत रूपाणि, व्रतानि कथितानि वै ।
महाव्रतानि साधूनां, गृहस्थानामणुव्रतम् ॥१२६॥
व्रतानि तानि सर्वाणि, अहिंसाऽन्तर्गतानि वै।
तान्यपि सुखबोधाय, निगद्यन्ते विशेषतः ॥१२७॥
मृषा वादेन सर्वेषाम्, दुखं मनसि जायते ।
अयं महात्मरूपोऽपि,मृषा वादे न लज्जते ॥१२८॥
अहिंसायाः प्ररिक्षार्थै, सन्तोमृषां वदन्ति न ।
हिंसा भावश्च सर्वत्र,स्तेयाऽऽदानेषु दृश्यते ॥१२९॥
वधबन्धादिकं सर्वं, चौर्य्य वस्तु निबन्धनम् ।
अतस्तत्परिहर्तव्यम्,हिंसात्यागं विधित्सुना॥१३०॥
सर्वे दार्शनिकाश्चैव, हिंसां वदन्ति मैथुने ।

रक्तजाः सूक्ष्म जीवाश्च, समुद्भूताहि योनिगाः॥१३१॥
यथाशक्त्या परित्यागो, जीवानामनुकम्पया ।
परिग्रहोऽपि हिंसास्याल्लोभात् किंकिंन जायते॥१३२॥
मातरं पितरं बन्धून्, घ्नन्तितते लोभिनो जनाः ।
माता पुत्रादिकं हन्ति, पुत्रश्च मातरं तथा ॥१३३॥
माता स्वकं पतिं हन्ति, पिता हन्ति स्वकां स्त्रियम्
सर्वत्र कारणेनैवं हिंस्य-हिंसक भावना ॥१३४॥
अतः परिग्रह-त्यागः, कर्तव्यः सुख-लिप्सया ।
अनेनैव विचारेण, अहिंसां प्राप्नुयुः सदा ॥१३५॥
अतोऽहिंसाव्रतेष्वेव, सर्वाण्यन्तर्गतान्यपि ।
स्वल्पधीनांचबोधाय, कथितानि पृथक्पृथक् ॥१३६॥

इति शास्त्र—विशारद जैनाचार्य--पूज्यपाद-
विजयधर्म्मसूरिशिष्येण-न्यायविशारद-
न्यायतीर्थ उ० मङ्गलविजयेन विरचिते
आर्हतधर्म्मप्रदीपे योगाङ्गे यमवर्णन
नामा द्वितीय प्रकाशः ॥

अथ तृतीय प्रकाशः

प्रथम गुणव्रतस्वरूपं

निरूपणं द्वितीये च कृतं महाव्रताणुव्रतादीनाम् ।
तृतीयेऽस्मिन्वर्ण्यते गुण शिक्षाव्रतस्वरूपंच ॥१॥
दिग्व्रतादीनि सर्वाणि, कथ्यन्ते गुरुयोगतः ।
पूर्वोत्तरयमाशाश्च, पश्चिमा दिक्तथैव च ॥२॥
ऐशान्यादि विदिक्चैव, विमला तमसी तथा ।
विदिशांच दिशामासां, परिमाणं निगद्यते ॥३॥
ममता परिमाणेच्छुः, परिमाणं दिशां कुरु ।
जगदाक्रम्य माणानां, जीवानामनुकम्पया ॥४॥
निवर्तनाय लोभानां, दिङ्नियमं विधेहि भोः ।
कृतो दिङ्नियमो येन, तेन तत्रैव गम्यते ॥५॥
ततो बहिःस्थजीवानां, रक्षणं सर्वदा कृतम् ।
विद्वद्भिःखलु कर्तव्यं, परिमाण मतो दिशम् ॥६॥

द्वितीयगुणव्रतस्वरूपं

अहिंसार्थं च कर्तव्यो, भोगोपभोग नैयमः ।
सकृद्भोगे यदायाति,भोगोऽन्नादितदात्मकः ॥७॥

पुनःपुनश्च भोगेहि, आयान्ति यानि वस्तूनि ।
वस्त्राभरणगेहानि, उपभोगोनिगद्यते ॥८॥
यस्मिन्भोगे महारम्भः, अभक्ष्याणि सदैवच ।
त्याज्यानितानि सर्वाणि, ह्यहिंसां परिरक्षता ॥९॥
मधुमांस सुरादिंच, अभक्ष्यानन्तकायकं ।
तक्रादूबहिश्चनिष्क्रान्तं, नवनीतमपित्यजेत् ॥१०॥
निशाशनंच तत्सर्वं, पञ्चोदुम्बरजंफलम् ।
मुद्गादि द्विदलं सर्वं, आमदध्यादि संयुतम् ॥११॥
जायते तस्य संगेन, जीवोत्पत्तिः क्षणे क्षणे ।
धर्म्मार्थिना न भोक्तव्यं, व्रतपालनमिच्छुना ॥१२॥
साधारणे शरीरेऽस्मिन्सत्वानन्त्यंसमावसेन् ।
उत्पद्यन्ते म्रियन्ते च, समये समये तथा ॥१३॥
अल्पारम्भेण कार्य्यंचेन्महारम्भः कथं भवेत् ।
लाभालाभौ समालोच्य,कर्तव्यं सर्वं सज्जनैः ॥१४॥
अस्मै नश्वरपिंडाय, कथमेष विधीयते ।
अल्पारम्भेण चेत्तृप्तिर्जायते सत्वशालिनः ॥१५॥
प्राणान्तेऽपि न कर्तव्यमनन्त जीव पीडनम् ।
जग्घादनन्तकायानां,जीवानन्त्यंच भक्षितम् ॥१६॥

मतान्तरेऽपि सुत्यक्तम्, अनन्तकाय भक्षणम् ।
सर्वज्ञ शासनं प्राप्य, कथमद्यादनन्तकम् ॥१७॥
द्वाविंशतिरभक्ष्याणि, तथाचानन्तकायकम् ।
सर्वथा परित्याज्यानि, विषयुक्त विषान्नवत् ॥१८॥
प्रपीबन्ति रसान्सर्वान्, गत्वा सर्वत्र मक्षिकाः ।
माण्डेवान्तिं प्रकुर्वन्ति,तन्मध्विति प्रगीयते ॥१९॥
निष्ठ्यूतमल्पक्षिप्तंच, भोजनेषुच केनचित् ।
उच्छिष्ठंतत्समाज्ञाय, गालीदानं विधीयते ॥२०॥
मक्षिकावान्ति संजातं, जीवोत्पत्तेश्च कारणम् ।
कोऽपि कस्याऽपिनोच्छिष्ठं,खलुभुक्ते कदैवहि ॥२१॥
पवित्रोऽहं सदाचारी, विचारो मानसे भवेत् ।
उच्छिष्ठं त्वं कथं मूढ!,भुंक्ष्व मधु विचार्य्यताम् ॥२२॥
मधुस्नानेन देवाहि, भ्रष्टाः मूढजनैः कृताः ।
स्वयं भ्रष्टाः परांश्चैव, भ्रष्टयन्ति दुरात्मनः ॥२३॥

मांस भक्षण निषेध स्वरूपं

विना जीवस्य संहारात्, मांसंनोत्पद्यते क्वचित् ।
स्वस्य दुःखं स्वपीडायां, परस्य परपीडनम् ॥२४॥

१ पि ।

यथाशाकस्य संस्कारे, कर्त्तव्ये किल छूरिणा ।
कदाचिद्धस्तयोर्लग्ने, दुःखमतीव जायते ॥२५॥
यथा खड्ग प्रहारेण, जीवानां मारणेसति ।
यद् दुःखं जायते तेषां, तद्वक्तुं नैव शक्यते ॥२६॥
यव चूर्णं मुखे भृत्वा, पापिभवाभिनन्दिना ।
मुष्टिना मार्य्यते यत्र, नतद् देवालयं भवेत् ॥२७॥
जगतोऽम्बा जगन्माता, सर्वेषां जननीमता ।
कथमद्यात्सुतान्सावै,न्यायमार्गो विलोक्यताम् ॥२८॥
यदा खादति स्वीयांश्च, तदा सा जननी कथम् ।
जन्य जनक सम्बन्धः, पित्रोः सर्वत्र सम्मतः ॥२९॥
वध्य घातकता नैव, प्रलये कोऽपि मन्यते ।
ततः सम्बन्धरूपत्वं, ज्ञातव्यं शुभमिच्छता ॥३०॥
देव्यग्रे याचते पुत्रं, परपुत्रप्रदानतः ।
रक्षणेच्छा स्वपुत्राणां, परपुत्रविघातनम् ॥३१॥
देवी स्थानेषु गत्वाच, हन्तव्यो नहि केनचित् ।
कश्चिल्लघुर्महान्प्राणी,कल्याणमिच्छुना सदा ॥३२॥
नैवेद्यं परिबोधव्यं, बलिर्नो प्राणिनाशनम् ।
प्राणिनां हननेतत्र, शूनां स्थानं न किं भवेत् ॥३३॥

यथा देवी समीपे च, अखण्ड पुष्प ढौकनम् ।
तथैवाजादि जीवानामखण्डत्वं विधीयते ॥३४॥
त्वद्दर्शनेन भो देवि ! यथा सुखं ममात्मनि ।
तथैवंचैषु जीवेषु, सुखं शस्वत्प्रजायताम् ॥३५॥
कदाचिदपि तत्कण्ठे, शस्त्राघातो न दीयते ।
त्वदीय दर्शनेनाऽयं, यथायुरभिजीवताम् ॥३६॥
एवं रीत्याच ये तत्र, देवीस्थाने नयन्तितम् ।
नीत्वा पशुं च जल्पन्ति; ते नराः स्वर्गगामिनः ॥३७॥
अहिंसा परमो धर्म्मः, सर्व शास्त्रेषु विश्रुतः ।
यत्र जीव दया नास्ति, तत्सर्वं परिवर्जयेत् ॥३८॥

मदिरानिषेधवर्णनम्

दोषाणां कारणं मद्यं, गुणानांच विनाशकम् ।
सर्वोन्माद निमित्तंतद, दुःखानांच निदानकम् ॥३९॥
मद्यं सच्चित्तहन्तृत्वं, मद्यं बुद्धि विनाशकम् ।
मद्यं धर्म्म विघातित्वं, मद्यं सुखाप-नोदकम् ॥४०॥
मदिरा पान मात्रेण, शरीरमुन्मदायते ।
मातरं मन्यते पुत्रीं पुत्रीं, मातेति जल्पति ॥४१॥
मदिरा-पान ताऽऽधीना गच्छन्तः स्खलनात्पथि ।

पतन्ति राज मार्गेऽपि, नृत्यन्ति रोदयन्ति च ॥४२॥
गोपनीय स्ववस्तूनि, प्रकाशयन्ति हेलया ।
असंबद्धं प्रजल्पन्ति असभ्यमाचरन्तथा ॥४३॥
सज्जनान्दुर्जनांश्चैव, वेत्तिन स्वपरान्तथा ।
यद्वा तद्वा प्रजल्पन्ति, विचार शून्यता हृदः ॥४४॥
व्यात्तमुखः पथे भूत्वा, नग्नः स्वपिति चत्वरे ।
मूत्रयति मुखे श्वानः,कुर्वन्ति वा शकृदपि ॥४५॥
शरीरे रजसा व्याप्ते, कदाऽशुचौ पतत्यपि ।
अशुचि रूप देहस्यादतो, मद्यं विवर्जयेत् ॥४६॥
शाम्बादि यादवाः केचिदरण्यं प्राप्नुवन्कदा ।
तरुच्छन्न निकुञ्जेषु, दृष्टास्तैमद्यवापिका ॥४७॥
मद्यमतीव पित्वाच, जाता उन्माद पोषकाः ।
असंबद्धं प्रजल्पन्ति, नृत्यन्ति गीत गायिनः॥४८॥
द्वैपायन समीपे ते, गत्वा गालीं ददत्यपि ।
ताडयन्ति च लोष्टेन, वचोभिस्तर्जयन्ति ते ॥४९॥
एतेषां यादवानांच, उन्माद कारणादितः ।
क्रोधावेशेन जातंच, वपुस्तस्य भयंकरम् ॥५०॥
रौद्र ध्यान वशेनैव, परिणाम विपर्य्ययतः ।

तपः प्रज्वाल्य नैदानं, कृत्वा भवनवासिषु ॥५१॥
अग्निकुमार देवेषु, जातश्चाज्ञान योगतः ।
स्मृत्वा पूर्व भव वैराद्, द्वारिकाज्वालनोद्यतः ॥५२॥
सद्यः काष्टादि संचित्य, वायुं विकृत्य तत्क्षणात् ।
जीवादि भृतमावासं, ज्वालयति च वह्निना ॥५३॥
हा ! मातः हा ! पितश्चैव, वदन्ति बहवो जनाः ।
इमं त्रायस्व हे मातः ! प्रत्यज्य मां क्व गच्छसि ॥५४॥
असारे किल संसारे, नकोऽपि शरणं मम ।
विना देवञ्च सर्वज्ञं, विना च जैन शासनम् ॥५५॥
जीवानां शरणं नौका, पयोधौ मज्जतां यथा ।
तथैवैतदवस्थायामस्माकं शरणं विभुः ॥५६॥
इत्येवमुच्यमानास्ते, भस्मसाच्चाऽभवन्तदा ।
नष्टाश्च यादवाः सर्वे, सर्वेषामेव पश्यताम् ॥५७॥
मद्य-पान फलं चैतद्भुक्तं संभूय यादवैः ।
तद्वक्तुं नैव शक्येत, देवा सुर नरैरपि ॥५८॥
जाताश्च व्यसना-धीनाः, अधुना राजपुत्रकाः ।
राज्यादि सर्व सामग्रीं, नाशयन्त्येक हेलया ॥५९॥

१—मनुष्यादि ।

मद्यादि व्यसनाधीनाः, यदि तेऽपि भवन्ति न।
तदा भारत नष्टत्वं, नार्हति भवितुं कदा ॥६०॥
दुःखदायि च नोमद्यमिहलोके परत्र च।
सज्जनैः परित्यज्यन्ते, मद्यादि व्यसनान्यतः ॥६१॥

परस्त्रीनिषेधवर्णनं

तथैव परदाराणां, व्यसनं दुःख दायकम्।
परदारेषु लाम्पट्यात्, रावणोऽधोगतिं गतः ॥६२॥
परदार प्रसक्तानां, हृदि धर्म्मो न विद्यते।
निर्णीय स्थानमेकान्तं, समयश्च सुनिश्चितः ॥६३॥
पूज्यः कोऽपि तदानीञ्च, धर्म्मोपदेष्टु मागतः।
तदा स कस्य कार्य्यस्य, व्याजं निष्कास्य गच्छति॥६४॥
न तदा धर्म्म जिज्ञासां, श्रोतुं भवति संमुखः।
मौनं विधाय तत्रैव, गमनोत्सुक भाग्भवेत ॥६५॥
परस्त्री व्यसनाधीनाः, धर्म्मापमान-कारिणः।
कथं ते सुख लब्धारः,दृष्टा केनाऽपि कुत्रचित् ॥६६॥
विचार्य्यतां च संमील्य, धर्म्मः कीदृक् च रक्षितः।
धर्म्मापमान कर्तारः,धर्म्म शीला कथं नु ते ॥६७॥
स्वकीय वीर्य्य सम्पत्तिं, परस्त्रियै ददाति यः।

प्रसूतिस्तत्र जाताऽपि, स्वगृहे नैव किंचन ॥६८॥
यस्य गृहे सुतो जातः, धनवा न्तेन तद्गृहम् ।
स्वगृहं तेन शुन्यं स्यात्, लोकनीयञ्च सर्वदा ॥६९॥
परकीयः स विज्ञेयः, एहि पुत्र ! न जल्पति ।
जल्पने गाली प्रादानं, करोति बहुशस्तदा ॥७०॥
यथेक्षु रस निष्कासे, तुषत्वमवशिष्यते ।
तथैव-वीर्य्य निस्कासे, किमवशिष्यते वद ॥७१॥
वीर्य्य पाते गते दुष्टा-यां गमनं करोतिकः ।
धन धान्य बृहद्धानिं,पश्यतामधिकाऽधिकाम् ॥७२॥
तद्रक्षणे च स्वर्गादि, गतिं स लभते जनः ।
पारम्पर्य्येण निर्वाण,सुखं प्राप्नोति निश्चितम् ॥७३॥
तेजोऽधिकं शरीरे च, बलं बुद्धिं प्रवर्द्धते ।
जायते धर्म्म धीरत्वमिहलोके च श्लाघ्यता ॥७४॥
मृत्वा वैमानिके देवे, स महात्मा प्रगच्छति ।
ततश्चुत्वा मनुष्यत्वं, प्राप्य भवति संयमी ॥७५॥
प्रपाल्य शुद्ध चारित्रं, त्रिकरण त्रियोगतः ।
क्षपक श्रेणिमारुह्य, गच्छति परमं पदम् ॥७६॥

वेश्यानिषेध वर्णनम्

वेश्याया व्यसनं नैव, कुर्वन्ति सज्जना जनाः ।

कुर्वन्ति ये नरास्तेऽपि, ज्ञातव्याश्चाधमाऽधमाः ॥७७॥
वेश्या धनादिकं सर्वमिच्छति न गुणादिकम् ।
निर्गुणं रूपहीनं सा, मन्यते कामदेवताम् ॥७८॥
अनेक वीट पुरुषैः, उच्छिष्टश्च शरीरकम् ।
सा कथं भुज्यते वेश्या, उच्छिष्टभोज्यवज्जनैः॥७९॥
उच्छिष्ठं परिहर्तृभिः, वेश्या त्याज्या च सर्वदा ।
विनाश्वानं नवै केचिदुच्छिष्टं, भुञ्जते जनाः ॥८०॥
राज यक्ष्मादि रोगाणां, कारणं साऽपि कथ्यते ।
अनेकैर्रोगिभिर्भुक्ता, गमनेन भवन्ति ते ॥८१॥
कन्या पुत्री समाज्ञेया, कन्या च भगिनी समा ।
तस्यां कथं व्रजेत्प्राज्ञः, परस्त्री त्यागवान् जनः ॥८२॥
विधवा पतिहीना स्यात्, ज्ञातव्या परमार्थतः ।
उच्छिष्टान्न समं त्याज्या, प्राणान्तेऽपि नवै व्रजेत्॥८३॥
यथा स्वकीय मात्रादौ, यः कश्चित्कर्हि गच्छति ।
तं दृष्ट्वा तु मनस्येवं, पर्य्यालोचति नित्यशः॥८४॥
अयं दुष्टो महापापी, नोऽभ्रति मम मातरम् ।
तस्य कष्ट प्रदानाय, कार्य्यं किं किं करोति न ॥८५॥
मदीय मातृ पुत्र्यादौ, यो दुष्टः परिगच्छति ।

शिरश्च तस्य छेत्स्यामि, समयो लभते यदा ॥८६॥
छिनत्ति समयं प्राप्य, चोपस्थ हस्त नासिकाः ।
दुःखमतीव भुक्त्वा स, प्रयाति दुर्गतिन्ततः ॥८७॥
सधवा विधवा कन्या, वेश्या सर्वे परस्त्रियः ।
तासु कदापि नोगच्छेत्, सुखेच्छा हृदये यदि ॥८८॥
धन्याः नराश्च ते ज्ञेयाः, परस्त्रीषु परां मुखाः ।
तस्यां दृष्टिं न क्षिप्ता ये, श्लाघनीयाः कथं न ते ॥८९॥
अभक्ष्यानन्त कायादि, द्विदलं रात्रि भोजनम् ।
मधुमद्यादिकं सर्वं, मांस संधानकादिकम् ॥९०॥
बह्वारम्भ-समुत्पन्नं, बहु पाप निबन्धनम् ।
एतत्सर्वं परित्याज्यम्, मनसाऽपि न प्रार्थयेत् ॥९१॥
औषधार्थंच जग्धंचेल्लब्धवभक्ष्यादिकं जनैः ।
स्वामरत्वन्न कुर्वीत, किमर्थं परिषेव्यते ॥९२॥
अल्पारम्भं च सर्वं यत्, भोक्तव्यं न कदाचन ।
तत्रापि संयमः कार्य्यः, इन्द्रियाणां नृपुंगवैः ॥९३॥
येषां नामाऽपि नोज्ञातं, स्वेनापरजनेन वा ।
मधुरस्स पदार्थोऽपि, भोक्तव्यो नहि कर्हिचित् ॥९४॥
प्रवृत्तिर्यदि तत्रस्याद्भवेत्तस्याः फलं विषम् ।

भुक्ते तस्मिन्फलेनूनं, मृत्युः सपदि जायते ॥९५॥
अतोऽत्र तन्न भोक्तव्यमधिकं मधुरञ्चवै ।
धर्म्मार्थिभिः प्रयत्नेन, चान्येनाऽपि सुखेच्छया ॥९६॥
वस्त्रादीनां समाभोगं, तत्साधनं तथैव च ।
आसक्त्या नैव सेवेत, स्वभार्य्यामपि सर्वदा ॥९७॥
कर्तव्यो नियमस्तेषु, संतोषः परमं सुखम् ।
द्वितीयादिषु सर्वासु, पर्वभूते तिथावपि ॥९८॥
कल्याणकदिने चैव, स्वपैतृकदिनेषु च ।
ब्रह्मचर्य्यं व्रतं कुर्य्यात्, सर्वथा हित कांक्षया ॥९९॥

कर्मादाननिषेधवर्णनं

त्याज्याः सदा महारंभाः, कर्म्मादानादिका अपि ।
पापादान निमित्तत्वात्कर्म्मादानं निगद्यते ॥१००॥
पंच दश स्वरूपाणि, शास्त्रे निगदितानि च ।
स्वल्प जीवन कार्य्यार्थ, किमर्थं प्रविधीयते ॥१०१॥
यत्र लाभो न वै कश्चिद्, हानिस्तेषु च सर्वदा ।
अतःत्याज्यानि सर्वाणि, कर्म्मादानानिभावतः॥१०२॥
इङ्गाल वन गन्त्र्यादि, भाटी च स्फोटकं तथा ।

एतानि पञ्चकर्म्माणि,त्यक्तव्यानि सुखेच्छया॥१०३॥
दन्त लाक्षा रसादीनां, केशादेः क्रयविक्रयौ ।
क्रियेते धन लाभाय, आत्म लाभो न चिन्त्यते ॥१०४॥
उदरार्थं ह तत्सर्वमुदरमत्र तिष्ठति ।
तद्द्वाराऽशुभकर्म्माणि,चित्वायाति भवान्तरे॥१०५॥
घोरातिघोर वैपाकः, परत्र तेन भुज्यते ।
साहाय्य परिदानाय, न तेन सह गच्छति ॥१०६॥
धनानामुपभोगं ते, मिलित्वा कुर्वते सदा ।
न तवोपकृतिं कांचिन्मन्यन्ते वै कदाचन ॥१०७॥
यंत्रपीडन कर्म्माणिः, निर्लाछनं तथैव च ।
वनादौ दव दानादि, तडाग जल शोषणम् ॥१०८॥
असती पोषणादीनि, कर्म्माण्येतानि पंच वै ।
सामान्यान्यव बोध्यानि, विचारोऽत्र विधीयते ॥१०९॥
कुम्भकारान्न भ्राजादि, द्वारेष्टिका यवादीनाम् ।
अन्येषामपि तादृशां, कर्मणां करणादितः ॥११०॥
वृक्षादयश्च ज्वाल्यन्ते, आशुशुक्षणि योगतः ।
अग्नियोगश्च यत्रैव, तदङ्गार क्रियोच्यते ॥१११॥
वनस्थितस्य वृक्षस्य, छित्वा पत्र-फलानि च ।

भुक्ते तस्मिन्फलेनूनं, मृत्युः सपदि जायते ॥९५॥
अतोह्येतन्न भोक्तव्यमधिकं मधुरञ्चवै ।
धर्म्मार्थिभिः प्रयत्नेन, चान्येनाऽपि सुखेच्छया ॥९६॥
वस्त्रादीनां समाभोगं, तत्साधनं तथैव च ।
आसक्त्या नैव सेवेत, स्वभार्य्यामपि सर्वदा ॥९७॥
कर्तव्यो नियमस्तेषु, संतोषः परमं सुखम् ।
द्वितीयादिषु सर्वासु, पर्वभूते तिथावपि ॥९८॥
कल्याणकदिने चैव, स्वपैतृकदिनेषु च ।
ब्रह्मचर्य्यव्रतं कुर्य्यात्, सर्वथा हितकांक्षया ॥९९॥

कर्मादाननिषेधवर्णनं

त्याज्याः सदा महारंभाः, कर्म्मादानादिका अपि ।
पापादान निमित्तत्वात्कर्म्मादानं निगद्यते ॥१००॥
पंच दश स्वरूपाणि, शास्त्रे निगदितानि च ।
स्वल्प जीवन कार्य्यस्य, किमर्थं प्रविधीयते ॥१०१॥
यत्र लाभो न वै कश्चिद्, हानिस्तेषु च सर्वदा ।
अतःत्याज्यानि सर्वाणि,कर्म्मादानानिभावतः॥१०२॥
इङ्गाल वन गन्त्र्यादि, भाटी च स्फोटकं तथा ।

एतानि पञ्चकर्म्माणि,त्यक्तव्यानि सुखेच्छया॥१०३॥
दन्त लाक्षा रसादीनां, केशादेः क्रयविक्रयौ ।
क्रियेते धन लाभाय, आत्म लाभो न चिन्त्यते ॥१०४॥
उदरार्थं ह तत्सर्वमुदरमत्र तिष्ठति ।
तदूद्वाराऽशुभकर्म्माणि,चित्वायाति भवान्तरे॥१०५॥
घोरातिघोर वैपाकः, परत्र तेन भुज्यते ।
साहाय्य परिदानाय, न तेन सह गच्छति ॥१०६॥
धनानामुपभोगं ते, मिलित्वा कुर्वते सदा ।
न तवोपकृतिं कांचिन्मन्यन्ते वै कदाचन ॥१०७॥
यंत्रपीडन कर्म्माणिः, निर्लाछनं तथैव च ।
वनादौ दव दानादि, तडाग जल शोषणम् ॥१०८॥
असती पोषणादीनि, कर्म्माण्येतानि पंच वै ।
सामान्यान्यव बोध्यानि, विचारोऽत्र विधीयते ॥१०९॥
कुम्भकारान्न भ्राजादि, द्वारेष्टिका यवादीनाम् ।
अन्येषामपि तादृशां, कर्मणां करणादितः ॥११०॥
वृक्षादयश्च ज्वाल्यन्ते, आशुशुक्षणि योगतः ।
अग्नियोगश्च यत्रैव, तदङ्गार क्रियोच्यते ॥१११॥
वनस्थितस्य वृक्षस्य, छित्वा पत्र-फलानि च ।

विक्रयाय कृतं कर्म्म, वनकर्म्म तदुच्यते ॥११२॥
अङ्गोपाङ्गानि गन्त्र्याश्च, स्तंभादि तोरणं तथा ।
व्यापारः क्रियते तेषां, रथकर्म्म तदुच्यते ॥११३॥
हस्त्यश्व शकटादीनां, रासभानां मयस्य च ।
बलिवर्द्द प्रमुख्याणां, क्रय विक्रययोस्तथा ॥११४॥
भाटकत्वं समुद्दिश्य, व्यापारः क्रियते यदा ।
ज्ञातव्यं भाटकं कर्म्म, कथितं जैन-शासने ॥११५॥
तडागस्य च निर्माणं, वापी कूपादि वस्तुनाम् ।
कृष्यर्थं भूमिखानादि, स्फोटकं कर्म्म कथ्यते ॥११६॥
एतानि पंचकर्म्माणि, महारम्भ मयानि च ।
धर्म्मार्थिना हि हेयानि,न कर्त्तव्यानि कर्हिचित्॥११७॥
दन्तादीनां च व्यापारः, हस्त्यादीनां विनाशकः ।
दन्तादिर्जायते नैव, हस्तीनां हननं विना ॥११८॥
तथैव मौक्तिकादीनां, यत्रोत्पत्तिः प्रजायते ।
क्रयार्थं गमनं तत्र, दन्तवाणिज्यमुच्यते ॥११९॥
लाक्षादि रञ्जकाणाञ्च, हरितालादि वस्तुनाम् ।
बहुशोऽवद्यमूलानां, व्यापारो वाणिजो मतः ॥१२०॥
तैलादि घृत गौडानां, मद्याद्यासव वस्तुनाम् ।

कृत्रिम घृतकादीनां,व्यापारः क्रियते कथम् ॥१२१॥
अतिलोभार्थिना चैव, व्यापारः क्रियते यदि ।
स ज्ञे यो रस व्यापारः, रस वाणिज्यमुच्यते ॥१२२॥
पश्वादीनां शुकादीनां, मनुष्याणां तथैव च।
केशच्छेदन व्यापारः, केश वाणिज्यमुच्यते ॥१२३॥
शंखकाद्यहिफेनानां, विष प्रधान वस्तुनाम् ।
व्यापारः क्रियतेयस्तत्,विष वाणिज्यमुच्यते॥१२४॥
तिलेक्षु सर्सपाणाञ्च, अतस्येरण्ड वस्तुनाम् ।
रसार्थं पीलनं तेषाम्, जलानां जलवेश्मनि ॥१२५॥
रस तैलादि निष्कास्य, क्रियेते क्रय विक्रयौ ।
तादृग्व्यापार कर्त्तव्यं, यन्त्र पीडनमुच्यते ॥१२६॥
बलीवर्दादि जीवानां, लिङ्गत्वगादि छेदनम् ।
तादृशं कर्म्म संसारे, निर्लाञ्छनं निगद्यते ॥१२७॥
क्षेत्रे धान्यादि वृध्यर्थं, दवदानं विधीयते ।
दवदान क्रिया सास्यात्पुत्राणां जीवनाय या॥१२८॥
अन्नादीनां च वापाय, तडागानाञ्च शोषणम् ।
क्रियते कार्य्यते यत्तु, तत्सरः शोषणं मतम् ॥१२९॥
पोषणं दास दासीनां, शुकानां चैव पक्षिणाम् ।

कुक्कुट वर्तकादीनां, हिंसक-प्राणिनां तथा ॥१३०॥
ग्रहणं धन वृध्यर्थं, क्रियते धन लिप्सुभिः ।
यशोऽर्थं क्रियते तद्धि, "असती-पोषणं" मतम्॥१३१॥
पञ्चेन्द्रियस्य जीवस्य, संहारो दृश्यते किल ।
ऐकद्वीन्द्रियकादीनां, जीवानान्तु कथैव का ॥१३२॥
उदर पूर्तिरन्येन, व्यापारेण प्रजायते ।
तदा प्राणान्त कालेऽपि, व्यापारः किमु क्रियते॥१३३॥
केनाऽपि यदि रूपेण, जीविका नैव जायते ।
तदा महापवादेऽपि, समयः प्रविलोक्यताम् ॥१३४॥
कोट्यादि धन सम्पत्तौ, सत्यामपि विधीयते ।
तदा मनसि ज्ञातव्यं, तृष्णाधिकैर्हृदिस्थितैः॥१३५॥
येषां तुष्टिर्भवेन्नैव, ते महारम्भिणोमताः ।
मज्जादीनां प्रयोगस्तु, यंत्रे वस्त्रे विधीयते ॥१३६॥
वस्त्रादिषु च लेपाय, मज्जादिकं प्रदीयते ।
एतादृक्पाप कर्तारो, धर्म्मात्मानः कथंनुते ॥१३७॥
पञ्चेन्द्रियस्य जीवस्य, वधान्मज्जादि जायते ।
तत्क्रीत्वा यंत्रकादिषु, विलेपनं विधीयते ॥१३८॥
तादृशः कर्म्मणः कर्ता, पापात्मा किं तरिष्यति ।

यदि धर्म्मात्मता तस्य, वधिकस्य कथंनु सा॥१३६॥
तस्य प्रशंसकाश्चैव, तेऽपि पापानुमोदकाः।
जीवाः किं किं न क्रियन्ते, चाल्पस्वार्थस्यसिद्धये॥१४०॥
चरबीति च भाषायां, सैव मज्जा च संस्कृते।
तयाविलिप्त वस्त्रादि, चाक चिक्याय गृह्यते॥१४१॥
अशुद्धं तच्च वस्त्रादि, कथं देहेच धार्य्यते।
धारणे तैश्च हिंसातः, न पृथग्भूयते कदा॥१४२॥
अनुमन्ता विशसिता, निहन्ता क्रय विक्रयी।
संस्कर्ता चोपकर्ताच, खादकश्चेति घातकाः॥१४३॥
विचारो यदि चेत्स्वान्ते, स्वल्पमात्रोऽपि विद्यते।
तदा यंत्रक कर्म्माणि, कार्य्यन्ते न कदाचन॥१४४॥
अनुमोदनता तेषां, महापापाय जायते।
तदाहारश्च दोषाय, तस्मात्साऽपि प्रत्यज्यते॥१४५॥

रात्रि भोजन निषेध वर्णनं

निशा भुक्तिश्च हातव्या, सर्वदा सर्व-मानवैः।
सर्व दर्शन-वित्तैश्च, निषिद्धा शास्त्रचक्षुभिः॥१४६॥
यदि चतुर्विधाहारं, परित्यक्तुं न शक्यते।
तथाप्य-ान खाद्येतु, क्रियेते नहि कर्हिचित॥१४७॥

दोषाणां लोकनं सम्यक, प्रत्यक्षेण प्रतन्यते ।
अनेक जीव संहार, कारणं रात्रि भोजनम् ॥१४८॥
हीनाङ्गयाश्चाशनेनैव, बुद्धिर्नश्यति दूरतः ।
जलोदराय यूका तु,मक्षिका वान्तिकारणम् ॥१४९॥
कोलिकः कुष्ट रोगाणां, कारणं प्रणिगद्यते ।
कण्टकाद्यशनेनैव, विध्यते तालु निश्चितम् ॥१५०॥
गलेषु केशलग्नेन, स्वरभंगः प्रजायते ।
साक्षात्तेषांच दोषाणां, कारणं रात्रि भोजनम् १५१॥
परम्परा च दोषाणां, परिणामोऽति दुस्त्यजः ।
बुद्ध्यादीनां विनाशेन, सर्वस्वं परिणश्यति ॥१५२॥
नैवाहुतिर्न च स्नानं, नश्राद्धं देवतार्चनम् ।
दानं वा विहितं रात्रौ, भोजनंतु विशेषतः ॥१५३॥
पंच विंशति भाराणां, दुग्धानां पायसं कृतम् ।
तत्र रुधिर बिन्दुश्च, प्रक्षिप्तो यदि केनचित् ॥१५४॥
तदा तत्पायसं सर्वं, सर्वैश्च परित्यज्यते ।
अस्रृग्रूपंच तन्मत्वा, केनचिन्नैव खाद्यते ॥१५५॥
तमस्विन्यशनस्यैव, पाचने प्रविलोक्यताम् ।
अनेक सूक्ष्म जीवानां, पतने किमु प्रोच्यते ॥१५६॥

पततां तेषु जीवानां, पतितं रुधिरादिकम् ।
कथं तद्भुज्यते श्राद्धैरन्यैश्च सुखलिप्सुभिः ॥१५७॥
पायसं रुधिरं जातमित्येवं हृदि मन्यते ।
तदाऽन्नादिक सद्वस्तु,मांसं किं नहि प्रोच्यते ॥१५८॥
रुधिर बिन्दु पातेन, सर्वं रुधिरमुच्यते ।
अनेक जीव संपाते, मांसं किं मूढ! नोद्यते ॥१५९॥
वारि पानं तथा रात्रौ, क्रियते नैव धार्म्मिकैः ।
पततिवारि जीवेच, शोणितं च कथं न तत् ॥१६०॥
अस्तं गते दिवानाथे, आपो रुधिरमुच्यते ।
अन्नं मांस समं प्रोक्तं ,मारकण्डेन महर्षिणा॥१६१॥
स्वाचारो वै य आर्य्याणामार्य्यावर्ते निरूपितः ।
म्लेच्छानां विपरीतस्स, यवनानां सुलक्ष्यते ॥१६२॥
आर्य्यैः निशासु सर्वत्र, किंचिदपि न भुज्यते ।
कर्तव्यं किं तथाऽऽस्माकमिति रोजाव्रतंकृतम् ॥१६३॥
यच्चार्य्येभ्यो विरुद्धं हि, आचारितमनार्य्यैकैः ।
तद् दृष्टान्तेन बोधव्यं,नार्य्याणां रात्रिभोजनम्॥१६४॥
दृष्ट्वा प्रत्यक्ष दोषस्य, दृष्ट्वा च व्यवहारकम् ।
शास्त्रेऽपिदर्शितादोषा, अतोरात्रौन भोजनम्॥१६५॥
उलूक काक मार्जाराः, गृद्धादि पक्षिणस्तथा ।

नकुल-किरि-सर्पाश्च, जायन्ते रात्रि भोजिनः॥१६६॥
रात्रि भोजन दोषज्ञाः, प्रातः सायाह्नकालयोः।
द्वि घटिकांपरित्यज्य, धार्म्मिका भुञ्जतेदिवा॥१६७॥
निशासु भोजनं जैनैः, भजनीयं न कर्हिचित्।
जिनाज्ञा हृदये येषां, ते शुद्धाःधार्म्मिकामता॥१६८॥
अनिशा भोजिनः सर्वे, वयं जैना प्रभाषिणः।
दुग्धादिकंच मिष्टान्नं, भुंजते ते विशंकया॥१६९॥
बाह्येन श्रावका एते, कथं रात्रौ च भोजिनः।
मिष्टान्नदुग्धभोगेषु, दम्भस्तेषांविलोक्यताम्॥१७०॥
यदि मिष्ठान्न भोक्तारः, कथं भोजन वर्जिनः।
निशाहारश्चहेयश्चेद्, दुग्धादि किमु भुंजते॥१७१॥
नाम्नैव श्रावका येतु, रात्रि भोजन वर्जिनः।
दुग्धादिसर्वभोक्तारः, किंतर्हित्यागिनोमताः॥१७२॥

कुतर्क निषेध वर्णनम्

केचिद् वदन्ति रात्रौ च, भोजने नियमः कथम्।
अभक्ष्यानन्त कायानां, नियमश्चकिमर्थकः॥१७३॥

[1]सत्यादि नियमश्चैव, कार्य्यते साधुना सदा।

१—सत्यादि व्रतस्य।

अभक्ष्यानन्तकायानां, भक्षणं क्रियतां नवा ॥१७४॥
व्रतं रात्र्यशनस्यैव, कृत्वा मृषां च सेवते ।
व्यवहारे च मूर्खाणां, गलच्छेदो विधीयते ॥१७५॥
बाह्य धार्मिक भावत्वमान्तरिकी प्रतारणा ।
एतादृग्बकवृत्तीनां, लाभो न नियमे भवेत् ॥१७६॥
इत्यादि युक्तयस्तेषां, बालप्रतारणादिकाः ।
मन्द बुद्धि मनुष्याणां, विशंति हृदये सदा ॥१७७॥
त्रिकाल ज्ञानि प्रोक्तानां, शास्त्राणामनुसारतः ।
येषांमनसि श्रद्धास्यात्तेमिथ्यावादिनः कथम् ॥१७८॥
यदंशे त्यागवत्वं स्यात्कृतं च शुद्ध भावतः ।
तस्मिन्नंशे च हेयत्वं,दर्शितं सर्व दर्शिभिः ॥१७९॥
अभक्ष्यानन्तकायानां, त्यागभावश्च सर्वथा ।
अव्रतानां मृषादीनां, साधुभिरुपदिष्यते ॥१८०॥
विचारोऽत्रापि कर्तव्यः, मनुजा भिन्नवृत्तयः ।
त्यागाऽत्यागत्वभावश्च,आत्मिककर्मजोमतः॥१८१।
यस्मिन्वस्तुनि येषांच, त्यागेच्छा परिजायते ।

१—त्यागिता

पठिताऽपठितानांवै, त्यागस्तस्यैव कार्य्यते ॥१८२॥
त्यागेच्छा हृदये येषामभक्ष्यादिषु जायते ।
मृषादि त्याग एतेषां, कार्य्यते न बलादपि ॥१८३॥
मृषा त्यागे च काठिन्यं, खड्गधारा समंमतम् ।
काठिन्यव्रतकर्तारः, सर्वे जना भवन्ति न ॥१८४॥
मृषा त्यागि नरैश्चैव, अभक्ष्यादि च त्यज्यते ।
इत्यपि नियमः शास्त्रे, किन्तु सर्वैर्न पाल्यते ॥१८५॥
उन्मत्तवच्च वक्तव्यं, प्रलापो बहुशस्सदा ।
युक्ति-युक्तं न भाषित्वं,व्रतंकिंचिन्नपाल्यते॥१८६॥
मृषा त्यागोऽपि कर्तव्यः, यद्यपि सम्यगेवहि ।
सत्यवादेष्वशक्तानां, बलेन नैव कार्य्यते ॥१८७॥
मृषा त्यागी च यः कश्चित्, परदारेषु खेलति ।
अमृषावादिनस्सर्वे, किं तदा परदारगाः ॥१८८॥
तथाऽभक्ष्यादिकत्यागी, कश्चित्प्रतारयेज्जनान् ।
तदा प्रतारकास्सर्वे,कथ्यन्त इतिवैकथम् ॥१८९॥
यदि कश्चिन्मृषा त्यागी, मद्यादिंच प्रपीबति ।
मदिरोन्मादभावेन, हन्ति जीवान्बहूनपि॥१९०॥
विचारः क्रियते तत्र, सर्वे च सत्यवादिनः ।

मद्यपाश्च दुराचाराः, नोच्यन्ते कथमित्यपि॥१९१॥
यथेष्टं जल्पतां भुक्ताम्, यथेष्टं पीयतां च भोः।
मृषात्यागस्य भो विद्वन् !,करणेकिं प्रयोजनम्॥१९२॥
एवं विचारे कर्तव्ये, व्यवस्था नैव विद्यते।
यतो यस्मिंश्चहेयेच्छा,तत्त्यागस्खलु कार्य्यते ॥१९३॥
न्याय मार्गे समाने च, सर्वदा समता जुषि।
एकपाक्षिकमाश्रित्य, कथं वादो विधीयते ॥१९४॥
उपदेशोहि साधूनां, त्यागे सर्वस्य वस्तुनः।
यथाशक्त्या च कर्तव्यः,धर्म्मोहिगृहिभिस्तथा॥१९५॥
सर्वथा त्याग भावश्च, साधुभिरूपदिश्यते।
तत्पालनेऽसमर्थैं यैः, देशतः किं न गृह्यते ॥१९६॥
अतोहि विषये यस्मिन्, येषाञ्च त्यागभावना।
तत्त्यागः कार्य्यतां नित्यमिति सर्वं व्यवस्थितम्॥१९७॥
व्रतानाञ्चैव सप्तानां, पालने च समर्थकैः।
उपर्य्युक्तं हि तत्सर्वं,धारणीयञ्च नित्यशः ॥१९८॥
पालनीयाः सदा सर्वे, नियमाश्च चतुर्दश।
सचित्त द्रव्यवैकृति, तंबोल वाहने तथा ॥१९९॥
कुसुमानि च वस्त्राणि, स्नानं दिग्धारणञ्चवै।

उपानच्छयनञ्चैव, ब्रह्मचर्य्यं विलेपने ॥२००॥
नियमा भक्तमित्याहुः, पालनीया व्रतार्थिना ।
तेषां संवरसद्भावो, ह्यधिकत्वेन जायते ॥२०१॥
यथावै जल हारिण्या, भाजनं परिमृज्यते ।
स्वच्छे पात्रे चकं स्वच्छं, पाने स्वादु प्रदृश्यते ॥२०२॥
तथैव व्रतधर्तृणां, नियमा मल शोधकाः ।
नियमेषु गृहीतेषु, उपयोगे च तीव्रता ॥२०३॥
उपयोगस्य तीव्रत्वे, भावशुद्धिः प्रजायते ।
संवरो भावशुद्धेश्च, आश्रव प्रतिरोधकः ॥२०४॥
अतोऽपि नियमाः कार्य्याः, गंठस्याद्या तथैवच ।
व्रतत्वे यादृशः कालः, जायते शुभभावतः ॥२०५॥
तदायुषश्चबन्धश्चेद्वैमानिकं विना नहि ।
तादृगायुश्च संबध्य, मृत्वा तस्मिश्च गम्यते ॥२०६॥
धन्या शुद्धव्रताचाराः, आडम्बरे न रंजकाः ।
श्लाघ्या नरेन्द्र देवेन्द्रैः, धार्म्मिकास्ते जनामताः॥२०७॥

वात्सल्यवर्णनं

तेषां सेवाऽपि पुण्याय, भक्तिर्लाभाय जायते ।
सोदर्तांव्यवहारेऽपि, वात्सल्यं कुरु भावतः ॥२०८॥

येन केन प्रकारेण, धर्म्मे विघ्नं न जायते ।
तादृग् कार्य्यंच कर्तव्यं, तद्धात्सल्यं निगद्यते॥२०६॥
बहु यत्नश्च कर्तव्यः, स्वधर्म्मिवर्द्धने यतः ।
तद्वृद्धौ वृद्धिर्धर्म्माणां,तद्वृद्धौ सुप्रभावना ॥२१०॥
प्रभावना प्रणालिःप्राक्, जैन शास्त्रेषु विश्रुता।
तादृश्यद्योपलब्धा न, धर्म्मान्तरे तु सागता ॥२११॥
जगत्पूज्य सुसेव्येन, रत्नप्रभेण सूरिणा ।
ओशिया नगरीजातास्तेसर्वे श्रावकीकृताः ॥२१२॥
ओशवालेन प्रख्याता, शुद्धि कृता महात्मना ।
प्रभावना तु सा शुद्धा,कर्तव्या साधुभिस्तथा॥२१३॥
श्रीमाल नगरी जाता, उदय प्रभसूरिणा ।
ब्राह्मणाद्याश्च सर्वेते, श्रावकाः शुद्धितःकृताः॥२१४॥
पूर्य्याभ्यन्तर वास्तव्याः,श्रीमालाः कोटिरूप्यकाः ।
श्रीमाल नाम प्रख्याता, बाह्यास्ते 'पोरवालकाः'॥२१५॥
पालिजास्ते "पलीवालाः" "सोरठिया" सौराष्ट्रतः ।
'लाड्वा श्रीमाल'प्रख्यातास्तादृशीसाप्रभावना॥२१६॥
दधिवाहन-पुत्रेण, राज्ञाच करकण्डुना ।

१—श्रीमालतोलाटेगमनात्ते लाड्आ श्रीमालिनाम्नाख्याता।

वाटधानकवास्तव्या श्चाण्डाला ब्राह्मणीकृताः॥२१७।
जातितो भेद भावो न, आचार्य्येण स्थिरीकृतः।
अस्माभिश्च कथं तत्र, भेदभावो विधीयते ॥२१८॥
या सद्रूप तडागादौ, विद्यते न जलागमः।
व्ययस्तु प्रचुरस्तत्र, कियत्तिष्ठति तज्जलम् ॥२१९॥
तथैव जैन धर्म्मादौ केषामागमनं नहि।
व्ययकारणप्राबल्यं, कियान्धर्म्म स तिष्ठतिः॥२२०॥
धर्म्मान्तरीय लोकाश्च, गृह्णन्ति श्रावकान्मुहुः।
समर्प्य धन पुत्रादि[1], श्राद्धैःकिं क्रियते तदा॥२२१॥
यदि केचिद्विधर्म्मीयाः, जैना भवितुमागताः।
तद्भेदोव्यवहारे च कथं जैनाः भवन्तिते ॥२२२॥
प्रतिबन्धं स्वजातीनां[2] कुर्वन्ति द्वेष भावतः।
सहायताश्च नो जैना, दद्यु स्तेषाञ्च किं भवेत् ॥२२३॥
अतस्सर्वैश्च संमील्य, चिन्तनीयञ्च सर्वदा।
त्रिशंकुन्यायता तेषामागता किमुवा नहि॥२२४॥
अतः स्वान्त-विशालन्तु, कृत्वा सर्वं विचार्य्यताम्।
शुद्धिभूतैर्भवद्भिश्च, परेषां किं निषिध्यते ॥२२५॥

१—पुत्रादीन्। २—स्वजातीयाजनाः।

ओशवाल कुले जाता, आचारेण विहीनकाः ।
कुलेन किमु कर्तव्यं, यत्राचारस्य शून्यता ॥२२६॥
अधः कुले प्रसूतोऽपि, यत्राचार-पवित्रता ।
प्रमाणं तत्कुलंज्ञेयमन्यन्नहि प्रमाणकम् ॥२२७॥
भिन्न देशे प्रजाता ये, भिन्नाहारेण पोषिताः ।
जैन शासनतां प्राप्ताः सर्वेते बान्धवामताः ॥२२८॥
जैन शासन संप्राप्ताः, येकेऽपि च मनुष्यकाः ।
तैस्समं व्यवहारेच, भेदभावो न शोभते ॥२२९॥
येन केन प्रकारेण, सम्यग्धर्म्मश्च प्राप्यते ।
सर्वोत्तमं तु वात्सल्यमन्यत्सर्वं प्रपंचकम् ॥२३०॥
धर्म्मशीलाश्च ये ज्ञेयाः, अन्येषां धर्म्मप्रापकाः ।
दृष्ट्वा साधर्म्मिकान्बधून्मन्यन्तेप्राणतोऽधिकान्२३१
इमे शासन पक्षीयाः, इमे युवक संघजाः ।
इमे खरतराज्ञेया, वै तपोगच्छका इमे ॥२३२॥
इमे दिगम्बरा ज्ञेया, इमे श्वेताम्बरा अपि ।
ते सर्वे चैकदेशीयाः, क्लेशवर्द्धक संज्ञकाः ॥२३३॥
भाषमाणा वयं जैनाः वीतरागानुयायिनः ।
शासन वर्धका ये च, ते सर्वे सार्वदैशिकाः ॥२३४॥

ते महापुरुषा ज्ञेया, महाप्रभावकाश्चते ।
साधर्म्मिकाय सर्वस्वं, दातारो दुर्लभाभुवि ॥२३५॥
साधर्म्मिकस्य संबन्धश्चाधिकस्तु सहोदरात् ।
सः सम्बन्ध इहैव स्यात्साधर्म्मिको भवान्तरे ॥२३६॥
कामदेवादयो धन्याः, धन्याश्चासंप्रतिनृपाः ।
साधर्म्मिकं सुहृद्भावं, प्राणान्ते न त्यजन्तिते ॥२३७॥
वर्णितञ्च प्रसङ्गेन, सप्तमेव्रतवर्णने ।
दर्शितो खलुमार्गोऽयं, नृपादिव्रतधारिणाम् ॥२३८॥

तृतीयगुणव्रतं (अनर्थदण्डनिषेधवर्णनं)

शरीर ज्ञाति वर्गाय, यत्किञ्चिन्नोपयुज्यते ।
अनर्थ दण्डरूपंतत्, सर्वं सर्वैश्च गीयते ॥२३९॥
प्रयोजनं विनाऽनर्थदण्डेन किमुदण्ड्यते ।
अनर्थं कर्म्मबन्धश्च, क्रियते कथमात्मनि ॥२४०॥
हास्य खेलन सारूप्य, चेष्टाकौतुक कारिणी ।
शारीरिक कुचेष्टाच, सर्वानर्थकदण्डिका ॥२४१॥
कृष्यर्थं कर्षकेभ्यश्च, प्रदत्तं कृषिसाधनम् ।
शकटादिकवाहाय, दत्तंतेभ्यः प्रमादतः ॥२४२॥
व्यापारे पशुजातीनां, धान्यानाञ्च कुवस्तूनाम् ।

आनयनायतेषाञ्च, दत्ताबुद्धिरनर्थदा ॥२४३॥
पापोपदेशदातृत्व, फालिकुट्टालके तथा ।
पेषणी चुल्लिकेचैव, रथोदुखल मूशलम् ॥२४४॥
संस्कृत्य प्रविमुक्तानि, याचकदापनाय च ।
ज्ञेयमनर्थमेतच्च, जातं कर्म्म समर्पणे ॥२४५॥
तडागादिक संस्थाने, गालन रहिते जले ।
स्नानाद्यं घोलनंचैव, पादानां धावनं तथा ॥२४६॥
अग्निदान्यादिहिंस्रञ्च, दाक्षिण्याच्चप्रयच्छतः ।
अनर्थ दण्डनं तस्य, लगति नाऽत्रसंशयः ॥२४७॥
अष्टम्यादौ तिथौचैवं, खण्डनं पेषणं तथा ।
धार्म्मिकाचरणंनैतत्कार्य्यं नैव व्रतार्थिना ॥२४८॥
असंबद्ध प्रलापित्वं, प्रमादाचरणं तथा ।
निरर्थक जलादीनां, क्षेपणेऽनर्थ दण्डनम् ॥२४९॥
उपयोगेनतत्सर्वं, दृष्ट्वा भूमीं वितन्यते ।
तत्रनाऽनर्थादण्डत्वं, चिन्तनीयंच सर्वदा ॥२५०॥
द्यूत व्यसन सेवित्वं, नाटक प्रेक्षणादिकम् ।
आक्रोश कारिवाणित्वं, यद्वतद्वा प्रजल्पनम् ॥२५१॥
मात्सर्य्य धारणेनैवं, शापानांच प्रदानकम् ।

पापपोषक युद्धं च, वैरिणांपशुपक्षिणाम् ॥२५२॥
तेषां युद्धं च पश्यन्तामिर्ष्यादिना च प्रेरणम् ।
शटिताऽऽन्नस्य दानंवै, व्यापारकरणे मतेः ॥१५३॥
अपर धननाशादि, चिन्तनंद्वेष भावतः ।
इत्यादिकं च कर्तव्यमनर्थं दण्डपोषकम् ॥२५४॥
यत्र लाभोन विद्येत, दोषश्च प्रचुरोमतः ।
त्यागिनाऽनर्थ दण्डस्य,नैव कार्य्यंहि कर्म्मतत्॥२५५॥

इति श्री शास्त्रविशारद जैनाचार्य्य जगन्मान्य शासन प्रभावक जंगम युग प्रधान श्रीविजय धर्म्मसूरि शिष्येण न्यायतीर्थ न्याय विशारदोपाध्यायमङ्गल विजयेन विरचिते योगे प्रदीपे गुणव्रत त्रयी निरूपण नामाऽयंतृतीय प्रकाशः ॥

चतुर्थ प्रकाशः

प्रथम शिक्षाव्रतम्

गुणवत त्रयाणांच, तृतीयेहि निरूपणम् ।
चतुः शिक्षाव्रतानाञ्च, करोमि प्रतिपादनम् ॥१॥
समता सर्वभूतेषु, समता शत्रु मित्रयोः ।
शमः स्त्रैणेषुशस्येषु, स्वर्णेऽश्मनिमणौमृदि ॥२॥
सर्वथा देशतश्चैवं, शमनं रागद्वेषयोः ।
तस्याऽयः प्राप्तिर्यत्तु, समायः परिकीर्तितः ॥३॥
सामायिकं भवेन्नाम, प्रत्यये स्वार्थिकेठकि ।
अथवा त्यागता मोह, क्षयोपशमयोगतः ॥४॥
क्षायोपशमिकं तत्र, सामायिकंप्ररूपितम् ।
संयमिनाञ्च विज्ञेयं, षष्टादिगुण भूमिके ॥५॥
अष्टानांच कषायाणां, क्षयोपशम योगतः ।
सामायिकंच विज्ञेयं, देशतो गृहमेधिनाम् ॥६॥
द्वादशानां कषायाणां, क्षयोपशमभावतः ।
चारित्र परिणामोयः, सर्व सामायिकं मतम् ॥७॥
एतत्सराग चारित्रं, कथितं सर्वदर्शिभिः ।

विशुद्ध पालनेनाऽपि, चारित्रं च विशुद्धयेत् ॥८॥
कषायाणांच सर्वेषां, यत्रोपशमता भवेत ।
औपशमिकचारित्रमेकादशगुणालये ॥९॥
मलानामुपशाम्येन, औपशमिकता भवेत् ।
तच्च सामायिकं शुद्धं, किंचन कालयोगतः ॥१०॥
सर्व चारित्र मोहस्य, सम्पूर्ण क्षय भावतः ।
सर्वथा शुद्ध चारित्रं, यथा ख्यातंचनिर्म्मलम् ॥११॥
प्राप्तावस्थांच शैलेसीं, योगरोधादनन्तरम् ।
सर्व संवर रूपत्वं, सर्व सामायिकं मतम् ॥१२॥
एतत्सामायिकं ज्ञेयं, चतुर्दश गुणालये ।
"इर्यापथिकता"युक्तं, सामायिकं सयोगिनि ॥१३॥
क्षायोपशमिकानान्तु, स्वरूपं प्रतिपादितम् ।
सर्वतो देश भेदेन, ततः सर्वं व्यवस्थितम् ॥१४॥
सामायिकेच कर्तव्ये, सावद्यत्याग रूपके ।
यावद्द्विघटिकाकालं, स्थितःसर्वविशुद्धिमान् ॥१५॥
कर्म्माणि यानि नश्यन्ति, तद्वक्तुं नैव शक्यते ।
मृतेच देवलोकादौ, गच्छतिनाऽत्र संशयः ॥१६॥
कश्चित्सामायिकं कर्त्तुं, स्थितः पौषध शालके ।

सावद्यत्यागभावस्य, स्वरूपं नावबोधते ॥१७॥
व्यवहारिक वस्त्राणि, त्यक्त्वाऽन्यानिच धारयन् ।
"करेमिभंत" इत्यस्य, पठति पाठमित्यपि ॥१८॥
कश्चिद्गणयतेमालां कश्चित्पठति पुस्तकम् ।
कश्चिद् वार्ताविनोदंच,करोति चौघ संज्ञया ॥१९॥
कंचित्पुत्रादयश्चैव, तत्रागत्य वदन्तितं ।
भोपितः कुंचिकां देहि,मम किंचत्प्रयोजनम् ॥२०॥
वदत्यज्ञश्च भो पुत्र,अहं सामायिके स्थितः ।
कुंचिका मम वस्त्रेऽस्ति,शीघ्रमादायगच्छतु ॥२१॥
ततश्चासौ समादाय, त्वरितमेव गच्छति ।
गत्वा सारम्भ कार्य्याणि,करोति स्वेच्छया ततः ॥२२॥
काचिदपर जीर्णातु, स्थानकवासिनी तथा ।
सामायिके मुखं बद्धवा,स्थिता च गृहकोणके ॥२३॥
पक्त्वा घाटादिकं सर्वं, जातावधूश्च निश्चिता ।
गृहमार्जन कार्य्य च, करोति व्यवहारतः ॥२४॥
तदाहि कुक्कुरश्चैकः, पाकशालासुचागतः ।

१—स्थानके ।

१—वृद्धा ।

तया स्थविरया दृष्टः, घाटादि खादनोत्सुकः ॥२५॥
तत्काले मरुभाषायां, वधूटी बोधनाय च ।
दूहेति संज्ञकं गीतं, पठितं संश्रुतं तया ॥२६॥
"सुन बहुवडमोरी, सासुरी एक बात ।
गंडकजी बढ़िया, घरमें कीनो ठाठ ॥
कुत्तो जी आया, खायो हांडो रो घाट ।
हामायिक मारे, थारे नहि को ठाय" ॥२७॥
इति प्रजल्प्य वध्वैतु, ज्ञापितं मनसि स्थितम् ।
पूर्णे सामायिके जाते, किं भक्ष्यामो वयंकिल ॥२८॥
एतादृक् कार्य्य कर्तव्ये, को लाभो भो विचिन्त्यताम् ।
संमूर्च्छिमप्रवृत्त्याभं, जायतेऽशुभयोगतः ॥२९॥
अतो ज्ञानोपयोगेन, कर्तव्यं सर्वदा जनैः ।
आत्मनोगुणसद्भावः, सावद्यत्यागतो भवेत् ॥३०॥
त्रितय योग शुद्धेन, प्रमादपरित्यागतः ।
आत्म-संज्ञान-सद्रूप-चरणंचिन्तनं मुहुः ॥३१॥
येनकेन प्रकारेण, मलानां परिशोधनम् ।
गुणदोषासिनाशौ च, सामायिक फलं महत् ॥३२॥
सामायिकस्य कर्त्तव्ये, क्रिया शुद्धिः प्रजायते ।

यतः शुभस्य वृद्धिस्यात्, शुभभाव समागमात् ॥३३॥

धौतवस्त्रञ्च प्रच्छाद्य, निर्विघ्ने स्थानके शुभे ।
आसनं मुखपत्तिश्च, हस्तेलघु रजोहरम् ॥३४॥
प्रतिलेख्यानि सर्वाणि, ततः क्रियां समाचरेत् ।
वस्त्रबन्धनमास्ये न, कार्य्यते चरणेच्छुभिः ॥३५॥
मुखबन्धं समायेतु, क्रियते फललिप्सया ।
प्रत्युत जीव वैनाशो, पातकं किल जायते ॥३६॥
उपर्य्युपरि निष्ठयूतं, पतति च मुहुर्मुहुः ।
उत्पत्ति सुक्ष्म जीवानामुक्ता प्रज्ञापनादिके ॥३७॥
समये समयेऽसंख्य, जीवानां परिनाशनम् ।
अहिंसा परिपालाय, मुखबन्धं न तन्यताम् ॥३८॥
मुखबन्धो यतस्स्यात्तु, मुखपत्तिर्वचोमृषा ।
मुखे पतनशीला सा, मुखपत्तिर्निगद्यते ॥३९॥
आचाराङ्गस्य सूत्रस्य, रुद्रे चाध्ययने तथा ।
श्वासोच्छ्वासस्य निष्कासे,जल्पनेक्ष्वेडकेतथा ॥४०॥
मुखं हस्तस्थ वस्त्रेण, पिधाय जल्पनं कुरु ।
कासादिकां क्रियां सर्वां ,कुर्य्याद्धस्तैःपिधाय च॥४१॥

१—परिधाय ।

उपयोगेन धर्म्मोऽपि, क्रियातः कर्म्म कथ्यते ।
परिणामेन बन्धःस्यात्, परमार्थेन बोध्यताम् ॥४२॥
मुखबंधे कुलिङ्गत्वं, कुलिङ्गाद्धर्म्मभ्रष्टता ।
कुलिङ्गं नैव कर्तव्यं, मुखबन्धनतां त्यजेत् ॥४३॥
पूर्वं क्षमासनं देयं, तत "इर्या" निगद्यताम् ।
तस्मुत्तरि मनथार्दि,जल्पित्वा ध्यानमाश्रयेत् ॥४४॥
नमस्काराश्च चत्वारः, ध्यातव्या ध्यानतः खलु ।
ततो लोगस्स पाठश्च, स्पष्ट रूपेण कथ्यते ॥४५॥
ततः क्षमासनं पश्चाद्मुखपत्तिप्रलेखनम् ।
प्रतिलिख्य च लाभाय,आदेशौद्वौ विमार्ग्यताम् ॥४६॥
नमस्कारैक वक्तव्यं, "करेमिभंते" याचनम् ।
स्वयं वा गुरु सामीप्पे, सकृत्पाठस्य जल्पनम् ॥४७॥
आदेशाश्चैव चत्वारः, नमस्कारत्रयी ततः ।
अध्यात्म चिन्तनं पश्चात्स्थेयं सामायिकेसदा ॥४८॥
गमनागमशुद्धयर्थमिर्य्यापथिकमुच्यते ।
विना शुद्धिं समायस्य, फलं शुद्धं न प्राप्यते ॥४९॥
पूर्वं "करेमि भन्ते" च, कृत "इर्य्या" न युज्यते ।
"इर्या" गति विशुद्धाय, न कृतं गमनादिकम् ॥५०॥

विनागमनकर्तव्ये, यदीर्य्या प्रतिक्रम्यते ।
तदा खल्वनवस्थास्यादतः स्वान्ते विचार्य्यताम् ॥५१॥
यदि शुद्धिं नवै कृत्वा, करेमिभंत उच्यते ।
तदा शुद्धदशायाम्वै, ह्यशुद्धिश्चागता कुतः ॥५२॥
प्रागशुद्धौ समायंतु, क्रियते तन्न युक्तिमत् ।
पश्चादीर्य्या च कर्तव्या, युक्तं नैतद्वचः खलु ॥५३॥
अतः शान्तस्वभावेन,मध्यस्थेन विचार्य्यताम् ।
लाभालाभौ समालोच्य,कर्तव्यं शुभमिच्छता ॥५४॥
रागद्वेषत्वविध्वंसः, शुद्धं सामायिकं मतम् ।
तदातु सफलं जन्म, प्राप्यते यच्च तादृशम् ॥५५॥

द्वितीयशिक्षाव्रतम्

देशावकाशिकाख्यश्च, व्रतं तदधिकंमतम् ।
अन्येषांहि व्रतानाञ्च, संक्षेपोऽत्र वितन्यते ॥५६॥
सर्व-व्रतेषु यस्त्यागः, कृतोऽपि स्थूल रूपतः ।
अत्राऽपि तस्यसंक्षेपः, क्रियतेलाभमिच्छता ॥५७॥
घटिका षोडशंयावत्स्थेयं, सामायिके च वै ।
सायं प्रायः प्रतिक्रान्तिः,मता देशावकाशिके ॥५८॥
एकाशनोपवासादि, प्रभृतिशक्तितस्तपः ।

कर्तव्यं शुभभावेन, सर्वं शास्त्रानुसारतः ॥५९॥
गृहीत्वोपाश्रये स्थेयं प्रत्याख्यानाद्यभिग्रहम् ।
सामायिकफलापेक्षा, फलाधिकंविबोध्यताम् ॥६०॥
बहुसंवरसद्भावः, सामायिकाच्च जायते ।
विनयादि गुणोद्भावाद्, निर्जरा प्रचुरामता ॥६१॥
अतः सर्वं परित्यक्त्वा, तिथिपर्वादिकेषुच ।
देशावकाशिकाख्यंच, कर्तव्यं सर्वदा खलु ॥६२॥

तृतीय शिक्षाव्रतम्

पूर्व व्रतेषु हेयानां, नियमः स्थूलतः कृतः ।
अत्रविशेषतस्तेषां, त्यागभावो विधीयते ॥६३॥
पुष्टिमात्मगुणानां च, धत्तेतत्पौषधंव्रतम् ।
निरुक्त्या कथ्यमानेऽपि, चिन्तनीयं मुहुर्मुहुः ॥६४॥
भावितः शुभभावेन, आत्माचैकादशेव्रते ।
ज्ञान दर्शन चारित्र-गुणानां पुष्टिता मता ॥६५॥
अष्टानां च कषायाणां, मलानां शोधनादतः ।
आत्मनि शमभावःस्याद्,गुणवृद्धिस्ततोभवेत्॥६६॥
संवरःपौषधे त्रिंशद्, गुणः सामायिकान्मतः ।
महाफलस्य लाभाय, कर्त्तव्यं तादृशं व्रतम् ॥६७॥

यदिमृत्युर्भवेत्तत्र, वैमानिकां गतिं विना ।
अन्यागतिर्न जायेत, शास्त्रमेतद्विबोध्यताम् ॥६८॥
उत्कृष्टादि जघन्यान्तं, तपोऽप्यत्र विधीयते ।
उत्कृष्ट उपवासस्स्यादेकासनं जघन्यकम् ॥६९॥
केवलिभिः समाख्यातं, पौषधन्तुचतुर्विधम् ।
आहार देह संस्कार, व्यापाराब्रह्मत्यागतः ॥७०॥
अशनं पानखाद्यं च, स्वाद्यमिति चतुर्विधम् ।
आहाराणांच सर्वेषां, त्यागादाहारपौषधम् ॥७१॥
एकाशनादिकर्त्तव्ये, एकभक्तस्यहेयतः ।
देशतः पौषधं ज्ञेयमशनमवलम्बतः ॥७२॥
वीतराग सपर्य्या च, कार्य्या पौषधकारिणा ।
पूजां विना च सद्भाव, वृद्धिर्नो गृहमेधिनाम् ॥७३॥
अतोऽपि वीतरागस्य, पूजा कार्य्या च सर्वथा ।
यथा देवाधिदेवानां, नामतो दर्शनेऽधिका ॥७४॥
तत्राऽपि स्पर्शने वृद्धिः, जायते शुभभावतः ।
वृद्धयर्थं हि भावानां, देवपूजा विधीयताम् ॥७५॥
देवाधिदेव पूजायाः, क्षणे स्नानंच युज्यते ।
तावच्च स्नानसंस्कारः, त्याज्योयावद्व्रतस्थितिः॥७६॥

सर्वथा देह संस्कार, त्यागतः सर्वपौषधम् ।
देशतस्त्यागभावेन, देशतोऽस्नानपौषधम् ॥७७॥
सर्वथा व्यापृतित्यागे, सर्वव्यापारपौषधम् ।
देशतो व्यापृति त्यागे,देशव्यापार पौषधम् ॥७८॥
ब्रह्मचर्य्यं दिवा रात्रौ, त्यागेन स्व-परस्त्रियः ।
ब्रह्मपौषधं सर्वं तत्, परस्त्रीत्यागिदेशतं[1] ॥७९॥
चतुर्णां पौषधानांच, पालनं सर्वथा मतम् ।
पौषधव्रतमित्येवं, रूढिप्रधानतो मतम् ॥८०॥
पौषधमुपवासोऽपि, आहारत्यागरूपत ।
यथाशक्त्या च कर्तव्यं, सर्वदेश प्रभेदत ॥८१॥
देशपौषधवक्तव्ये, बाधा काचिन्न लक्ष्यते
अन्यथा वीरनिर्वाणे, युज्यन्ते न प्रदीपकाः ॥८२॥
निर्वाणश्च तदा रात्रौ, श्रावकैः पौषधस्थितैः ।
प्रयुज्यन्ते कथं दीपाः,श्राद्धैः सावद्यहेयकैः[2] ॥८३॥
अतोऽत्र दीर्घया दृष्टया, विचार्य्यतां सुभावतः ।
चतुर्विधंकृतं नैव, आहारत्यागरुपकम् ॥८४॥

१—केवलपरस्त्री त्यागिनो गृहस्थस्य देशतोब्रह्मचर्यम् ।
२—सावद्यत्यागिभिः ।

द्वादशानां व्रतानां वै, पौषधमुत्तमं व्रतम् ।
पर्वतिथौ विशेषेण, कर्तव्यमप्रमादिभिः ॥८५॥
सूर्य्ययशःप्रमुख्यानां, नृपाणां पूर्वकालिके ।
कुमारपालराजानां, कालो मीलति पौषधे ॥८६॥
सर्वं कार्य्यं परित्यज्य, ऐहिकं च प्रयत्नतः ।
महाशयाः प्रकुर्वन्ति, पौषधं पारलौकिकम् ॥८७॥
अद्यतनगृहस्थानां, वार्तायां समयो बहु ।
जायतेऽतीव हर्षेण, धर्म्मकार्य्ये न विद्यते ॥८८॥
देह पोषण कार्य्येण, भ्रमयन्ति दिवा निशि ।
धर्म्मकार्य्ये घटीं नैव, मूढ़धीनां च मीलति ॥८९॥
विना धर्म्माद्धनं कुत्र, सुखं धर्म्मादृते नहि ।
अतो धर्म्मस्य कार्य्येषु, प्रयत्नशीलवान्भव ॥९०॥
बाह्यप्रदर्शनं नैव, आत्मौन्नत्यै च पौषधम् ।
कर्म्ममलविलीनार्थं, क्रियतां पर्व पौषधम् ॥९१॥
केचिन्निद्रां प्रकुर्वन्ति, सामायिके च पौषधे ।
केचित्कथां प्रकुर्वन्ति, वार्तालापं च केचन ॥९२॥
क्रियाऽजीर्णं परनिन्दा, ज्ञानाजीर्णमहंकृतिः ।
तपोऽजीर्णं प्रकोपादि,भुक्त्यजीर्णं विरेचनम् ॥९३॥

अन्यत्राप्यन्यनिन्दाच, कर्तव्या न कदाचन ।
पौषधधारिभिस्तर्हि, किमर्थं सा विधीयते ॥९४॥
परनिन्दा महापापं, नीचगोत्रप्रदायिनी ।
परनिन्दाप्रभावेन, जायते खल्वधोगतिः ॥९५॥
अतोनिन्दा न कर्तव्या,यस्यकस्यापि जन्तुनः ।
स्वाध्यायध्यानताकार्य्या, पौषधेगुणकांक्षिणा ॥९६॥
अतोऽत्र पोषधेचैव, प्रमादो नहि कश्चन ।
कर्तव्यः शुभ-भावेन, धर्म्मं ध्यानं विधीयताम्॥९७॥
आनन्दकामदेवेन, पोषधं शुभभावतः ।
कृतं तथैव कर्तव्यं, श्रावकैः सुसमाधितः ॥९८॥
अनुक्ताः करणं तत्र, गंठस्याद्या अभिग्रहाः ।
आगतास्तत्प्रभेदाश्च, देशावकाशिके व्रते ॥९९॥

चतुर्थशिक्षाव्रतम्

अतिथिसंविभागस्य, करणं द्वादशव्रतम् ।
मुनीनां प्रतिलाभेन, पौषधस्य विचारणे ॥ १००॥
विज्ञप्तिरन्नपानार्थं, क्रियताम्वै ह्युपाश्रये ।
सद्भक्त्या गृह्यमानीय, समीपे वस्तुढौकनम् ॥१०१॥
मुनिर्गृह्णाति यद्वस्तु, चारित्रपरिपुष्टये ।

गृहस्थैर्वैंच तत्सर्वं, भोक्तव्यं गुणकांक्षिभिः ॥१०२॥
ग्रामे च साधवः सन्ति, पोषधंतत्समीपके ।
धर्म्म पुष्ट्यैच कर्तव्यमुत्तरलाभ कांक्षिणा ॥१०३॥
प्रदानमासनादीनां, शुद्धाहारनिमन्त्रणम् ।
प्रतिलाभनतः पश्चाद्गन्तव्यंच कियत्पदम् ॥१०४॥
अन्नादीनां मुनीनांवै, प्रयोजनं न विद्यते ।
तदाग्रहो न कर्तव्यः, आहाराय गृहस्थकैः ॥१०५॥
ग्रामे मुनेरसद्भावे, दिशांतु प्रविलोकनम् ।
ते ग्रामनगरे धन्ये, मुनिपादैः पवित्रिते ॥१०६॥
मुनीनां चरणन्यासैः, हयुदेशप्रदानतः ।
व्याख्याभ्यन्तर द्वैतंच पवित्रं तद्धि मन्यताम्॥१०७॥
नगरं मामकीनंच, पावयिष्यन्ति ते कदा ।
तदा पवित्रमात्मानं, मन्यामहे सुभावतः ॥१०८॥
भावनेति च कर्त्तव्या, मुनीनां शुभभावतः ।
व्रतधारिगृहस्थेन, चान्येनाऽपि तथैवच ॥१०९॥
अभावे तु मुनीनांवै, गृहिणां व्रतधारिणाम् ।
ज्ञापनीयश्च सद्भावः,गृहमानीय योग्यतः ॥११०॥
अभावेव्रतधर्तृणां, सम्यक्त्वगुणशालिनाम् ।

भावभक्तिर्विधातव्या, प्रमोदभावनावता ॥१११॥
येन केन प्रकारेण, सीदतां गृहमेधिनाम् ।
धर्म्मेऽपि प्रेरणा कार्य्या, द्वादशव्रतधारिणा॥११२॥
श्रावका द्विविधा ज्ञेयाः, व्रत्यव्रति-विभेदतः ।
व्रताचरणता येषां, ते श्राद्धाव्रतिनो मताः ॥११३॥
व्रतलेशोऽपि येषां न, चतुर्थगुणस्थायिनाम् ।
श्रद्धाधनेन संयुक्ताः, अव्रताः श्रावका मता ॥११४॥
श्रद्धाऽपि हृदये नास्ति, किन्तु सम्यक्त्व काङ्क्षिणः ।
मार्गानुसारिसंयुक्ताः,श्लाघ्यास्तेऽपिकथञ्चन॥११५॥
येषां सम्यक्त्वरत्नंवै, हृदये विद्यते दृढम् ।
ते धन्याः पुरुषाः ज्ञेया, लघुकर्म्मत्वपोषकाः ॥११६॥
निगद्यते तरिः श्रद्धा, संसारोदधितारणे ।
अनन्ते भ्रमतां काले, जीवानां सा च दुर्लभा ॥११७॥
वीतरागं विना नाऽन्यं, देवं स्वप्नेऽपि मन्यते ।
मन्यन्ते वै गुरुं नान्यं, शुद्धप्ररूपकं विना ॥११८॥
सर्वज्ञप्रोक्तसद्धर्म्मं, रत्नत्रयस्वरूपकम् ।
धर्म्मतत्वं विना तस्मात्प्राणान्तेऽपिन मन्यते ॥११९॥
स्वरूपं तस्य किंचिच्च, कथ्यते शास्त्र योगतः ।

स्ववुध्या कल्पिते धर्मे, दोष.पत्तिश्च जायते॥१२०॥
यतः शास्त्रं पुरस्कृत्य, वक्तव्यं ज्ञानिभिः सदा।
ततस्तदुच्यते किञ्चित्. श्रूयतां शुद्धभावतः॥१२१॥

इति शास्त्र विशारद जैनाचार्य्य जगत्पूज्याऽऽ
चार्य्य शिखामणिपूज्यपाद गुरुदेव विजय
धर्म्मसूरिशिष्येण न्याय विशारद न्याय
तीर्थोपाध्याय मंगलविजयेन विर
चिते योगेप्रदीपे शिक्षाव्रत
वर्णन नामा चतुर्थप्रकाशः

॥ पञ्चमप्रकाशः ॥

चतुःशिक्षा व्रतानाञ्च, संक्षेपेण निरूपणम् ।
कृतं पूर्व प्रकाशेऽपि, विना श्रद्धां न युज्यते ॥१॥

सम्यक्त्वस्वरूप वर्णनं

स्वान्ते श्रद्धाधनं यस्य, जन्म तस्यैव सार्थकम् ।
हृदि श्रद्धाधनं नास्ति, व्रतं तस्यच निष्फलम् ॥२॥
सहस्रविन्दुलेखेऽपि, एकांकञ्च कृतं न वै ।
यथा तेषाञ्च विन्दूनां, गणना नोपयुज्यते ॥३॥
तथा व्रतेऽपि कर्तव्ये, सम्यक्त्वं यदि नो धृतम् ।
विन्दुसदृग् व्रतानाञ्च, गणना नैव विद्यते ॥४॥
अतः सम्यक्त्वरत्नस्य, स्वरूपं किंचिदुच्यते ।
भव्यानां प्रतिवोधाय, स्वात्मनोऽपिहिताय च ॥५॥
अनादि काल संसारे, भ्रमतां कर्म्म योगतः ।
यथाप्रवृतियत्नश्च, लभ्यतेऽनेकशः खलु ॥६॥
अध्यवसायवैशेष, करणं प्रतिपादितम् ।
त्रिविधं तद्धि वोधव्यं, सम्यक्त्व साधनंमतम् ॥७॥
यथा प्रवृति यत्नाख्यं, चापूर्व करणं तथा ।
अनिवृतिप्रयत्नंच, तात्पर्य्यार्थो निगद्यते ॥८॥

उपयोगं विना कार्य्ये, व्यापारे साधनं भवेत् ।
तादृशऽध्यवसायश्च, यथाप्रवृत्तिनामकः ॥९॥
अकामनिर्जराद्वारा, पुद्गलावर्तकं द्वयं ।
अवशिष्टश्च संसारः, तदाऽविवेकभावतः ॥१०॥
धर्म्मश्रवणजिज्ञासा, तदानिं जायते तथा ।
श्रवणसंमुखीकालः, स ज्ञेयो जैनशासने ॥११॥
संसारे भ्रम्यमाणानां, पुद्गलावर्त सार्धकम् ।
संसृतिरवशिष्टास्याद् विशुद्धिश्चाधिका भवेत् ॥१२॥
मार्गानुसारिणांचैव, प्राप्तेच्छा परिजायते ।
स मार्ग सन्मुखीकालः, धर्म्मपथेच यातिवै ॥१३॥
अकाम निर्जराभिश्च, विनाशो वै-च कर्म्मणाम् ।
पुद्गलावर्त एकस्यात्संसारस्यावशिष्टता ॥१४॥
वाह्याडम्बरधर्म्माणां, तदातु परिहेयता ।
सर्वज्ञदर्शिते मार्गे, प्राप्तुमिच्छा प्रजायते ॥१५॥
मिथ्यात्ववासना मन्दा, आत्मशुद्धि गवेषणम् ।
तत्कालोऽसौ विबोधव्यः धर्म्मयौवननामतः ॥१६॥
यथाप्रवृतियत्नाख्यं, जीवेनासमनेकशः ।
अनेकवार प्राप्तेऽपि, कार्य्यसिद्धिस्तु दुर्लभा ॥१७॥

अकाम निर्जरां तांच, ततो विशेषरूपतः ।
कुर्वतां कर्म्म सप्तानां, स्थितिह्रासः प्रजायते ॥१८॥
यथा मिथ्यात्वमोहानां, कर्म्मणां बृहती स्थितिः ।
सप्तति कोटि कोटीनां, सागरोपमताजुषाम् ॥१९॥
तावत्क्षपयते यावत्, पल्योपमत्वसंख्यतः ।
भागोना कोटि कोटि,सागरोपमाऽवशिष्यते ॥२०॥
सर्वेषां कर्म्मणाञ्चैव, विज्ञेया स्थितिरीदृशी ।
तात्पर्यार्थो निगद्येत, श्रूयतां शास्त्रयोगतः॥२१॥
या व्यक्तिः पूर्वकालेतु, चाबध्नान्मोहनीयकम् ।
सप्ततेः कोटि कोटीनां, स्थितिकास्तच्चूनाऽधुना॥२२॥
पूर्वोक्तं स्थितकञ्चैव, बध्नान्ति कर्म सप्तकम् ।
स्थित्यधिकं न बध्नाति, आत्मशुद्धिविशेषतः ॥२३॥
यदि ततो निवर्तेत, उत्कृष्ट स्थितिकं पुनः ।
बध्नातीति च विज्ञेयं, अध्यवसायकुत्सितः ॥२४॥
आयुष्कर्म्मान्तरेणैव, ज्ञातव्या पूर्वपद्धतिः ।
चात्रैवमुच्यते कैश्चिद्, निर्जराऽत्र न जायते ॥२५॥
उपयोगस्तु नास्त्येव, कथं सा निर्जरा मता ।
क्रियते तत्समाधानं, धान्यागारस्य ज्ञानतः ॥२६॥

स्वल्पं प्रक्षिप्यते धान्यं, अस्वल्पमपसार्यते ।
तत्कार्य्य करणेनैव, धान्यं स्वल्पंतु तिष्टति ॥२७॥
धान्यापकर्षणं कार्य्यं, चोपयोगं विना कृतम् ।
तथा विनोपयोगेन साऽकामनिर्जरा मता ॥२८॥
छेदनभेदनादीनां, क्षुधा-तृष्णादि वस्तूनाम् ।
ताडनादिक कष्टानां, सहनेऽकामनिर्जरा ॥ २९ ॥
पराधीनत्वसोढव्ये, पञ्चाऽग्न्यादितपस्यतः ।
एवं रीत्यैवचाज्ञान, कष्टानां सहने तथा ॥३०॥
संजातनिर्जरा याश्च, ताः किलाऽकाम निर्जराः ।
निर्जराभिश्च प्रोक्ताभिः,कर्म्मणां च क्षयो मतः ॥३१॥
यथाप्रवृत्तियत्नेन, महाकार्यं कृतं तथा ।
यथानदीष्ठ पाषाणः, घटितो नहि केनचित् ॥३२॥
तथापि सुकुमारत्वं, प्रवाहे घर्षणेन च ।
अकामनिर्जरातो वै, कर्म्मणां जायते क्षयः ॥३३॥
तत्करणंच सर्वेण, जीवेनाप्तमनेकशः ।
ग्रंथिभेदःकृतोनैव, तदाप्ते किं प्रयोजनम् ॥३४॥
यदि ग्रन्थिर्नवै भिन्ना, श्रद्धाप्राप्तिश्च नो कृता ।
तदा मनुष्यजातीनां, मीलने किंफलं भवेत् ॥३५॥

सा जातिश्च शुभाज्ञेया, सम्यक्त्वं जायते यतः ।
अजागलस्तनानीव, अन्या सर्वा च निष्फला ॥३६॥
अतः सम्यक्त्वलाभाय, यत्नं दृढ़तया कुरु ।
प्रोच्यते शुभभावेन, तत्स्वरूपं यथाक्रमम् ॥३७॥
यथाकरणयत्नञ्च, यथाऽभव्यशरीरिणः ।
बहुवारं च सम्प्राप्ताः, ग्रन्थिभेदेऽसमर्थकाः ॥३८॥
ह्रासीकृता ह्यनेकैस्तु, पूर्वोक्तकर्म्मणां स्थितिः ।
अग्रे तेनैव गच्छन्ति, परिणामविशोधितः ॥३९॥
ततः प्रतिनिवर्तेत, बध्नाति कर्म्मतादृशम् ।
अधिकस्थितिकत्वं तत्, विशेषइति दृश्यताम्॥४०॥
पूर्वोक्तधर्म्मतारुण्य, कालक्रमो महात्मनाम् ।
अभव्यानाञ्च जीवानां,क्रमो न विद्यते क्वचित्॥४१॥
एकपुद्गलार्वर्तादि, प्रोक्तं सर्वंतु बोध्यताम् ।
भव्यजीवान् समाश्रित्य,अभव्यानाञ्च नैव तत् ॥४२॥
मूलं नास्ति कुतः शाखा,दृष्टान्तोऽत्रापि भाव्यताम् ।
अभव्ये नास्ति सम्यक्त्वं, कुतश्च तादृशःक्रमः॥४३॥
यथाप्रवृतिनामाख्यं, एकं तादृशयत्नकम् ।

१—अनेकशः ।

तस्य कालक्रमो नास्ति, ततः सर्वं व्यवस्थितम्॥४४॥
अतः करणप्राप्तेऽपि, प्रमादरहितो भव।
विना च ग्रन्थिभेदेन, प्रापणं तच्च निष्फलम् ॥४५॥
यथाप्रवृत्तियत्नस्य, स्वरूपं प्राक् प्रपंचितम्।
अथापूर्वप्रयत्नस्य, स्वरूपं प्रणिगद्यते ॥४६॥
पल्योपमस्य सारूप्यं, सम्यक्त्वे चोपयोगि तत्।
प्रासंगिकं च कथ्येत, भव्यानां सुखहेतवे ॥४७॥
कूपदृष्टान्तद्वारेण, काल्पनिकेन सर्वथा।
पल्योपमस्य सारूप्यं, प्रसंगाच्च निरूप्यते ॥४८॥
उत्सेधाङ्गुलमानेन, अधस्तादेकयोजनम्।
पृथुलेनाऽपि तन्मानं, कल्प्यते एककूपकम् ॥४९॥
दशाहजातबालस्य, देवकुर्वादिजन्मिनः।
केशानां सूक्ष्मखंडेन, भर्तव्यं तच्च कूपकम् ॥५०॥
सम्पूर्णभृतकूपाद्धि, प्रतिवर्षं शतं किल।
एकैकखण्डनिष्कासे,रिक्तः कूपो यदा भवेत ॥५१॥
तत्कालः सोऽपि विज्ञेयः, पल्योपमाभिधानकम्।
तस्मिन् सखंडकेशानां, भरणं केन न कृतम् ॥५२॥
किन्तु भव्यावबोधाय, दृष्टान्तं कल्पितं किल।

षण्णां पल्योपमानाञ्च,मध्येऽद्धायाः प्रयोजनम्॥५३॥
पल्योपमद्विपञ्चानां[1], दशकोट्या गुणीयताम् ।
कालार्थकांक्षिणा ज्ञेयः,स कालः सागरोपमः ॥५४॥
सागरदशकोटीनां, दशकोट्या च गुण्यते ।
सैवापसर्पिणी चोक्ता, उत्सर्पिण्यपि तादृशी ॥५५॥
उत्सर्पिण्यवसर्पिण्योः, मेलने कालचक्रकम् ।
अनन्त कालचक्रेण, पुद्गलावर्तकं मतम् ॥५६॥
अनन्तपुद्गलावर्ताः, जीवेन संसृतौ कृताः ।
बिनाऽन्तं तस्य सम्यक्त्वं,प्राप्नोति न कदाचन॥५७॥
अनन्तासंख्य शब्दार्थौ, व्युत्पत्त्या सदृशौ मतौ ।
अन्तो न विद्यते येषां,कालः सोऽनन्तको मतः॥५८॥
संख्या न विद्यते यस्य, सःकालोऽसंख्यको मतः ।
व्युत्पत्त्या किन्तुचार्थानां,स्वीकारेनोफलंभवेत्॥५९॥
रूढ्यर्थोऽत्र प्रवक्तव्यः, जैन शास्त्रानुसारतः ।
अनन्तस्याप्यनन्ताह्य, संख्यातानामसंख्यकाः॥६०॥
संख्यातानाञ्च संख्याताः,भेदाः शास्त्रे निरूपिताः ।
अल्पबुद्धि मनुष्याणां, हृदये नेव विश्यते ॥६१॥

---

१ द्विपंचानां कोटिनां

कर्म्मग्रन्थादिशास्त्रञ्च, तूर्य्यं सुपरिचिन्त्यताम् ।
अन्यथाकालसंख्याने, हृद्ग्राह्या पद्धतिर्नहि ॥६२॥
किञ्च पल्योपमानां हि, क्षेत्राद्धोद्धारभेदकाः ।
सूक्ष्मबादरभेदेन, षड्भेदाः परिकीर्तिताः ॥६३॥
सागरोपमभेदानां, भेदा ज्ञेया षडेव हि ।
अत्र प्रयोजनं यस्य, तत्स्वरूपं निरूपितम् ॥६४॥
प्रकृतमनुसार्य्येतत्, व्याख्यानञ्च प्रकुर्वता ।
अपूर्वयत्न सारूप्यं, लिख्यते शुभभावतः ॥६५॥
पूर्वप्रोक्तविशुद्धेश्च, शुद्धिरत्रैव चाधिका ।
वीर्य्योल्लासादिसामग्री, ग्रन्थिभेदप्रसाधिका॥६६॥
यदा तादृश सामग्र्याः, प्राप्तिः शीघ्रं प्रजायते ।
तदातु ग्रन्थिभेदस्य,स्थितिःकियच्चिरा भवेत्॥६७॥
यादृशाऽध्यवसायस्य, पूर्वं प्राप्तिः कदापिन ।
तदपूर्वकरणं वै, विज्ञेयं सुखमिच्छता ॥६८॥
अपूर्वकार्य्यकाराद्वै, अपूर्वमिति कथ्यते ।
स्थितिघातो रसाख्यस्य, गुणश्रेणिगुणक्रमौ॥६९॥
कथितानि सुदूभावेन, कार्य्याणीति सुबन्धनम् ।
तत्स्वरूपं क्रमेणैव, कथ्यते गुरुयोगतः ॥७०॥

मोहनीयं तथा वेद्यं, ज्ञानदर्शनरोधकौ[1]।
आयुष्कं नामगोत्रे च,अन्तरायोऽष्टकर्म्मणाम्॥७१॥
विनायुष्कं च सर्वेषाम्, कर्म्मणां कथिता स्थितिः।
अपवर्तनयत्नेन, तस्याघातो विधीयते ॥७२॥
कर्म्मस्थितेश्च संह्रासे, निमित्तं यच्च कथ्यते।
तदपवर्तना नाम, करणं प्रणिगद्यते ॥७३॥
बहुस्थितिक यत्कर्म्म, पूर्वं बद्धं प्रयोगतः।
भुज्यते स्वल्पकाले वै, यत्नेनैवापवर्तने[2] ॥७४॥
तादृशं यत्र क्रियेत, स्थितिघातः स कथ्यते।
रसाघातस्वरूपं तत्, यथाप्राप्तं निरूप्यते[3] ॥७५॥
वनस्पतौ यथा वै तु, रसो सर्वत्र दृश्यते।
रससत्तानुमीयेत, तथा वै कर्म्मपुद्गले ॥७६॥
जगति पुद्गलाः सन्ति, ये ते सर्वे रसान्विताः।
कर्म्मणो वर्गणायाम्वै, यथानिम्बादिपुद्गले ॥७७॥
यथा कटुकता निम्बे, इक्ष्वादौ मधुरो मतः।
पुण्यस्य मधुरस्तादृक्, पापस्य कटुको मतः ॥७८॥

---

१ ज्ञानदर्शनावरणे २ अपवर्तनाकरणेन ३ रसस्य आघातः रसाघातः।

यथा निम्बरसानां च, क्वाथश्च वै प्रतन्यते ।
एकभागस्य पाकेन, द्विगुणः कटुरुच्यते ॥७९॥
द्विभागस्य प्रपाकेन, त्रिगुणो जायते कटुः ।
त्रिगुणानां प्रपाकेन, रसश्चतुर्गुणो मतः ॥८०॥
तथेक्षुरसक्वाथेन, एकद्वित्रिचतुर्गुणाः ।
रसांशाः परिशिष्यन्ते, कथ्यते तद्विशेषतः ॥८१॥
तथैव पुण्यपापेषु, पुद्गलेषु प्रबोधनम् ।
मधुरः पुण्यपुद्गले, कटुता पापपुद्गले ॥८२॥

दृष्टान्तं

जातकषायभावेन, पूर्वं गालिप्रदानकम् ।
स्वल्पो बन्धस्तदाजातः, कषायमन्दभावतः ॥८३॥
ततो निमित्तसद्भावात्, अपरेणाधिकः कृतः ।
तदा तन्मारणेच्छाऽपि, जायते क्रोधतीव्रतः ॥८४॥
मारणार्थं यदायातः, तदा तेनाऽपि मार्य्यते ।
बध्यघातकभावेन, परस्परं निहन्यते ॥८५॥
कषायतारतम्येन, रसेषु तारतम्यता ।
ते रसाश्च प्रवर्द्धन्ते, एकद्वित्रिचतुर्गुणाः ॥८६॥
पूर्वोक्ताश्च रसाः सर्वे, यावत्ताश्च चतुर्गुणाः ।

तानपवर्तयत्नेन, अल्पीकरोति शुद्धितः ॥८७॥
अशुभस्य च ह्रासःस्यात्, शुभस्य वर्द्धनं मतम् ।
रसाघातः स विज्ञेयः, रसाघातं चिकीर्षता ॥८८॥
अशुभरसद्वारेण, दुर्विपाकश्च जायते ।
शुभेन शुभवैपाकः, प्राप्नोति नाऽत्रसंशयः॥८९॥
अपवर्तनयत्नेन, व्रजेद्दुःखविपाकताम् ।
सुखविपाकसद्भावः, समीपे वै प्रगच्छति ॥९०॥
पूर्वे स्थितिरसाऽऽघातौ, परिणामाविशुद्धितः ।
स्वल्पौस्वल्पौ च सञ्जातौ,अधुनातु विशेषतः॥९१॥
पूर्वापेक्षाविशुद्धिःसा, अधिकाप्यत्र जायते ।
ततःस्थितिरसाघातौ, क्रियेते चाधिकौतदा ॥९२॥
गुणश्रेणिश्चसंक्रामौ, विविच्येते क्रमेण तौ ।
भावतःस्वान्तशुध्यर्थं, कर्म्मशास्त्रानुसारतः ॥९३॥
कर्म्महासविधानाय, पूर्वे दैर्घिककालिके ।
कर्म्मणां राशयस्तोकाः, क्रियन्ते स्तोकभावतः॥९४॥
कर्म्मणामत्र ह्रासार्थं, स्वल्पकालेऽपि राशयः ।
बहव्यः नाशाय क्रियन्ते, अपूर्वं तच्च मन्यते॥९५॥
अन्तर्मुहूर्तकालश्च, अपूर्वकरणे मतः ।

आद्यसमयसद्भावात्, द्वितीयेऽसंख्यगुण्यकाः॥९६॥
ततोधिकास्तृतीयेऽपि, असंख्यातगुणा मता ।
एवमन्तिमकालीन, पर्य्यन्तावधिसम्मतम् ॥९७॥
शुभेनाध्यवसायेन, बध्यमानाच्छकर्म्मणाम्[1] ।
मध्येऽशुभस्य प्रक्षेपः, प्रतिक्षणमसंख्यकम् ॥९८॥
शुभप्रचुरयोगेन, जायन्तेचाशुभाः शुभा ।
दशघटिकखंडेषु, लवणाल्पं प्रकीर्य्यते ॥९९॥
शर्कराषड्गुयोगेन, लवणं शर्करायते ।
ततोऽप्यधिकगुण्यश्च,द्वितीयेऽप्यधिको मतः॥१००॥
तृतीयेऽपिततो संख्या, तगुणः क्षेपतो मतः ।
एवमन्तिमकालीन, प्रर्य्यन्तक्षेपणं तथा ॥१०१॥
कार्य्यमिदमपूर्वश्च, अपूर्वकरणे मतम् ।
अपूर्वश्च ततो ज्ञेयं, नामाऽपि श्रवणे सुखम्॥१०२॥
प्रथमं यादृशी व्यक्तिः, स्वल्पशुद्धिप्रयोगतः ।
दीर्घस्थितिककर्म्माण्यऽबध्नादध्यवसायतः ॥१०३॥
अधुना शुद्धिसद्भावाद्,बध्नाति स्वल्पकालिकाम् ।
निगद्यते च भावार्थः, सुखबोधाय मादृशाम्॥१०४॥

१—वध्यमान शुभकर्मणाम्

यादृशस्थितिकं कर्म्म, बध्नाति प्रथमे क्षणे ।
द्वितीये समये तस्मात्, स्तोकस्थितिकता मता॥१०५॥
तृतीये समये तस्मा द्बध्यते स्तोककालिकम् ।
चरमक्षणपर्य्यन्तम्, ज्ञातव्यं चैव भावतः ॥१०६॥
अपूवाणि च कार्य्याणि, अपूर्वकरणे च वै ।
क्रियन्ते शुभयोगेन, आत्मशुद्धि विशेषतः ॥१०७॥
अपूर्ववीर्य्यसामग्री, करणेऽत्र प्रजायते ।
कदापि तादृशोनाभूद्, यादृशोऽपूर्व यत्नके ॥१०८॥
अनेन करणेनैव, मिथ्यात्वकर्म्मणां तथा ।
आद्यानाञ्च कषायाणां, ग्रन्थिता प्रविभिद्यते॥१०९॥
अपूर्वकरणे तस्याः, भेदनं खलु जायते ।
तादृक् कार्य्यस्य कर्तव्ये, प्रोत्साहः प्रबलो मतः॥११०॥
अपूर्वयत्नप्राबल्याद्, चापूर्वकार्य्यता भवेत् ।
ग्रन्थिं तेन ततोभित्वा, भावाग्रिमे च गच्छति ॥१११॥
अधिकाऽपि ततः शुद्धिः, अनिवृत्तिप्रयत्नके ।
विना सम्यक्त्वप्राप्तिञ्च, आगतं न निवर्तते ॥११२॥
वीर्य्योल्लासादि सामग्री, वृद्धिं गता यदाऽपि वै ।
तदा दर्शनमोहस्य, साफल्यं विजये भवेत् ॥११३॥

दर्शनमोहकं जेतुं, योऽध्यवसायसाधकः ।
तदनिवृतियत्नस्य, लक्षणं प्रतिपादितम् ॥११४॥
अनिवृतिप्रयत्नेन, नाम्ना चाध्यवसायतः ।
दीर्घस्थितिक मिथ्यात्व, मोहनीयस्य कर्म्मणः॥११५॥
पश्चादन्तर्मुहूर्तञ्च, वृहत्स्थितिक कर्म्मभ्यः ।
अन्तर्मुहूर्त संवेद्य, कर्म्मणाञ्च पृथक् पृथक् ॥११६॥
तत उदयवृत्यन्त, मुहूर्तस्थितिकैः सह ।
संमील्य यच्च वेद्येत, यतोऽन्तष्करणस्यवै॥११७॥
अन्तर्मुहूर्त वेद्यादृष्टाऽभावात्प्रथमेक्षणे ।
नो प्रदेशोदयोऽप्येवं, उभयोदयनाशतः ॥११८॥
औपशमिकभावःस्यादनादिकमिथ्यात्विनः ।
क्षायोपशमिकश्चैव, सिद्धान्तिकमते मतम्॥११९॥
अन्तर्मौहूर्तिकं वेद्यं, बृहत्स्थितिककर्म्मभ्यः ।
तत्पृथक करणंतेभ्यः, अन्तरकरणं मतम् ॥१२०॥
यथाऽन्धश्चाक्षि लाभेन, स्वान्ते च बहु तुष्यति ।
आत्मासम्यक्त्वलाभेन,अत्यानन्दंचप्राप्नुयात्॥१२१॥

१—पृथक्कृत्य २—अन्तरकरणस्य ३—कर्माभावाद्
४—मिथ्यात्विनः ।

सर्वज्ञोक्तस्य धर्म्माद्धि, ऋते स्वप्ने न मन्यते ।
तत्त्वं तत्त्वस्वरूपं च, जानाति धर्म्मरागतः ॥१२२॥
देवे देवत्वबुद्धिर्या, गुरौ च गुरुता मतिः ।
धर्म्मेधर्म्मत्व या बुद्धिः, सा सम्यक्त्वं निगद्यते॥१२३॥
अनेकान्तिकता सर्व—, पदार्थे परिमन्यते ।
ध्रौव्योत्पादव्ययेनाऽपि, युक्तं तत्वं निगद्यते॥१२४॥
वन्ध्यापुत्रसमं चान्यत्, सर्वं तद्रहितं यदा ।
वस्तुस्वभावधर्म्मोऽपि, यथार्थं हृदि धार्य्यते॥१२५॥
प्राणान्तकष्ट जातेऽपि, आस्तिकत्वं न मुच्यते ।
धर्म्म श्रवण सद्रागः, महान्स्वान्ते प्रजायते ॥१२६॥
संप्राप्तयौवना या तु, कामिनी सा विवाहिता ।
आद्यसमागमे तस्याः, रागो यादृक् प्रजायते ॥१२७॥
ततोऽनन्तगुणो रागः, धर्म्मश्रुतौ स्वभावतः ।
क्षुधितस्य च मिष्टान्न, लाभादप्यधिको मतः॥१२८॥
हेये हेयत्व बुद्धिश्च, उपादेये ह्युपादेयता[1] ।
ज्ञेये ज्ञेयत्व ज्ञानञ्च, सम्यक्त्वात्परिजायते ॥१२९॥
मिथ्यात्वोपशमाज्जाता, औपशमिकता मता ।

१—उपादानता

निगद्यते स्वरूपं वै, क्षायोपशमिकस्य हि ॥१३०॥
औपशमिकजीवश्च, स्थितमिथ्यात्व कर्मकः[1] ।
मिथ्यात्वमलशोधाय, बहु यत्नं करोति वै ॥१३१॥
तत्कालं मलशुध्या च, शुध्यन्ति कतिचित्तथा ।
कतिचिदर्धशुद्धानि, अशुद्धानि पराण्यपि ॥१३२॥
सम्यक्त्वमोहरूपाणि, शुद्धानि कथितानि च ।
अर्द्धशुद्धानि मिश्राणि, अशुद्धं प्रथमंतथा ॥१३३॥
मलीनवस्त्रप्रच्छाद्ये[2], दीपाग्र न प्रकाशता ।
प्रतिभान्ति तमांस्येव, मिथ्यात्वोदय प्राप्तये[3]॥१३४॥
मलीन वस्त्र निष्कासे, प्रदीपस्तु प्रकाशते ।
तथामिथ्यात्वनिष्कासात्,श्रद्धादीपःप्रदीप्यते॥१३५॥
वृद्धिंगते च सद्भावे, शुद्धपुञ्जस्य वेदनात् ।
क्षायोपशमिकी श्रद्धा, प्रकटंयाति तत्क्षणात्॥१३६॥
मिश्रोदयात्तु मिश्रश्च, मिथ्यादृष्टिस्त्वशुद्धके ।
यादृशं क्रियते कार्य्यं, तादृशं फलमश्नुते ॥१३७॥

---

१ अवशिष्ट मिथ्यात्वकर्मणां मध्यं स्थित मिथ्यात्व मलशोधाय ।

२ मलनिवस्त्राच्छादिते दीपकाग्रे प्रकाशोऽवरुध्यते ।

३ मिथ्यात्योदयेतथा ।

उदयागतमिथ्यात्वं, चानुभवेन नश्यति ।
अनुदयस्य रोधेन, उपशमो विधीयते ॥१३८॥
उपशमेतु भवेद्यादृक्, तादृक्क्षायोपशामिके ।
क्रमेतुभिन्नतानास्ति,नाम्नोश्चभिन्नता कथम्॥१३९॥
सर्वथोपशमोज्ञेयः, मिथ्यात्वस्य च पूर्वके ।
परे[1] मिथ्यादृयश्चैव, शुद्धपुञ्जोदयस्तथा ॥१४०॥
द्वयोर्मध्ये च कस्याऽपि, नोदयः प्रथमे मतः ।
प्रथमं च ततः शुद्धं, द्वितीयं नहि तादृशम्॥१४१॥
अन्तर्मुहूर्तिकं ज्ञेयमौपशमिकता च वै ।
क्षायोपशमिकस्याऽपि, कालमानंविधीयते॥१४२॥
सागरोपम षट् षष्टिः, द्विनरभवताधिका ।
क्षायोपशमकालश्च, अपरश्च निगद्यते ॥१४३॥
पौद्गलिकं द्वितीयश्च, प्रथमं नैव तादृशम् ।
एतद्भेदेन भेदोऽपि, ज्ञातव्यो दर्शनार्थिना ॥१४४॥
क्षायिकस्य स्वरूपं तत्, कथ्यते गुरुयोगतः ।
प्रथमानां कषायाणां, दर्शनादि त्रयस्य च ॥१४५॥
एषां सप्तकमोहानां, सर्वथा परिनाशतः ।

---

१ परस्मिन् ।

जातंक्षायिकसम्यक्त्वं, मोक्षमार्गप्रदर्शकम्॥१४६॥
पूर्वोक्त-त्रय-पुञ्जानां, मध्येचाशुद्धमिश्रयोः ।
क्षयानन्तर शुद्धं तत्, क्षयार्थमुद्यमीयते ॥१४७॥
सर्वेषु क्षय जातेषु, ग्रासोन्तिमः प्रशिष्यते ।
वेदकं समये तस्मिन्,सम्यक्त्वंप्रबलंमतम् ॥१४८॥
क्षायिकपूर्वकाले च, वेदकमनुभूयते ।
पश्चाच्च क्षायिकं ज्ञेयं,भिन्नतैतादृशी द्वयोः॥१४९॥
छद्मस्थस्य च नो शुद्धं, चापायशुद्ध द्रव्यतः ।
शुद्धं केवलिनांज्ञेयं, प्रोक्तंशास्त्रानुसारतः ॥१५०॥
कारकं रोचकं चैव, दीपकं दर्शनं तथा ।
त्रिविधं कथितं ज्ञेयं, स्वरूपं तन्निगद्यते ॥१५१॥
श्रद्धापूर्णप्रभावेन, महाव्रतस्य पालनम् ।
अप्रमत्तत्वभावेन, क्रियाणां करणं तथा ॥१५२॥
एतादृशी क्रियाशुद्धिः, यत्र कुत्र न लक्ष्यते ।
तच्च कारक सम्यक्त्वं सप्तमे गुण भूमिके ॥१५३॥
अप्रमत्तत्वभावेन, क्रियां कर्तुं न शक्यते ।
तत्क्रिया कारके चैव, प्रमोदतः विधीयते ॥१५४॥
तादृग् व्यक्तिश्च विज्ञेया, रोचकदर्शनान्विता ।

भवेच्छासनरागत्वं, प्रतिरोम दिवानिशम् ॥१५५॥
दीपकदर्शनस्यैव, स्वरूपं प्रतिपाद्यते ।
पूर्वोक्ताचरणानाञ्च, लेशो यत्र न विद्यते ॥१५६॥
तद्रुतिनैव सद्भावः, स्वप्नेऽपि परिजायते ।
बोधयत्यपरांश्चैव, स्वस्मिंतस्तु नैव किञ्चन ॥१५७॥
लोकमनः प्रतुष्टयर्थं, धर्म्म क्रिया वितन्यते ।
प्रदृश्यते च शुष्कंवै, हृदयं मुद्गशैलवत् ॥१५८॥
यादृग् व्यक्तिश्च विज्ञेया, दीपक दर्शनान्विता ।
अभव्येतच्च बोधव्यं, अपरस्मिन्न कथ्यते ॥१५९॥
प्रोक्तमं क्षायिकं प्राक्च, तत्पश्चाद्वेदकं मतम् ।
क्षायोपशमिकं पश्चा, दौपशमिकता ततः ॥१६०॥
अन्येऽपि सर्व भेदाश्च, त्रिविधेषु समागताः ।
यथाप्युक्ताः स्वबोधाय, परेषां ज्ञापकाय वै ॥१६१॥
निश्चय व्यवहाराभ्यां, द्विविधमपि कथ्यते ।
द्रव्यभावप्रभेदेन, भिन्नं तच्चप्रदृश्यते ॥१६२॥
आत्मीयं क्षायिकं ज्ञेयं, अपरमुपचारतः ।
निश्चयकारिको श्रद्धा, आत्मीया परिगण्यते ॥१६३॥
दर्शनमोहनाशेन, निर्म्मलगुणरूपकम् ।

नैश्चयिकश्च सम्यक्त्वं, कथितं ज्ञान भानुभिः॥१६४॥
ज्ञानादिकन्तु नोदत्ते, निर्वाणं दर्शनं विना।
ततश्च दर्शनं श्रेष्ठं, ज्ञायतां धर्म्म मर्म्मतत्॥१६५॥
प्राप्यते देश चारित्रं, सम्यक्त्वं प्राप्य कैश्चन।
सर्वविरतिप्राप्त्यनन्तरमन्तर्मुहूर्तके ॥१६६॥
केवल ज्ञानतां प्राप्य, मोक्षं गच्छन्ति केचन।
केचित्क्रमेण गच्छन्ति, जीवविशेषकारणम् ॥१६७॥
देशतो विरतिं प्राप्य, संख्यातसागरोपमम्।
स्थितीनां क्षयतस्सर्व, विरतिं याति निर्म्मलाम्॥१६८
तावत्स्थितिकतानाशे, नोपशमश्रेणितांव्रजेद्।
यावत्स्थिति क्षयाच्चैव, क्षपक क्षेणिता भवेत्॥१६९॥
यत्र घातिक्षयं कृत्वा, केवलज्ञानभाग्भवेत।
शैलेशीश्च ततःप्राप्य, निर्वाणं परिगच्छति ॥१७०॥
औत्सर्गिकक्रमोज्ञेयः, सर्वमेतच्च प्रायिकम्।
आपवादिक मार्गेषु, नैवं विधः क्रमोऽपिच ॥१७१॥
श्रद्धानानि हि चत्वारि, लिङ्गानि त्रिविधानिच।
विनयो दशधाप्रोक्तः, त्रिशुद्धिःपञ्चदूषणम्॥१७२॥
अष्टौ प्रभावकाः ख्याताः, कथितं पञ्च भूषणम्।

पञ्च लक्षणताज्ञेया, षड् यत्नाश्च प्रपञ्चिताः॥१७३॥
षड्भावना षडागाराः, कथितं पञ्चभूषणम् ।
पञ्च लक्षणता ज्ञेया,षड् यत्नाश्च प्रपञ्चिताः ॥१७४॥
जीवाऽजीवानि तत्वानि, प्रोक्तानि जैन दर्शने ।
परमार्थेन तेषाञ्च, भावार्थस्य विचारणा ॥१७५॥
श्रद्धानमाद्यमेतच्च, द्वितीयं प्रणिगद्यते ।
तदर्थानाञ्चज्ञातारः, मुनयः शुद्धभाषिणः ॥१७६॥
संवेगरंगतारंगे, स्नातकाः परमार्थतः ।
शुद्धमार्गोपदेष्टारः, ते सेव्याः शमभावतः ॥१७७॥
सम्यक्त्व वान्तिकर्तारः, यथाच्छंदक निह्निवाः ।
कुशीलाश्चेव पार्श्वस्थाः, वेषविडम्बकास्तथा ॥१७८॥
अज्ञानिनस्तु हेयास्यु, तच्छ्रद्धानं तृतीयकम् ।
मिथ्यादृष्टेश्च संगस्तु, त्यजनीयश्च सर्वदा॥१७९॥
यथा गाङ्गीयतोयानि, गतानि लवणोदके ।
तत्संयोगेन क्षारत्वं, प्राप्तं वै नाऽत्रसंशयः ॥१८०॥
तथा मिथ्यात्विनो योगात्,तत्वमतत्वरूपतः ।
परिणमति दुर्योगात्, कुशीलानांच योगतः ॥१८१॥
श्रद्धानं चतूर्थं तत्, त्रलिङ्गमथ कथ्यते ।

जिनागमस्य जिज्ञासा, श्रोतृ श्रुतौच सर्वदा ॥१८२॥
मधुरस्तु रसोयत्र, द्राक्षाखण्डादितोऽधिकः ।
लिङ्गं तत्प्रथमंज्ञेयं, द्वितीयंतु निगद्यते ॥१८३॥
तरुण्यास्तरुणेनैव, संयोगेन यथारसः ।
सुरगीतश्रुतौरागः, धर्म्म श्रुतौ ततोऽधिकः ॥१८४॥
बुभुक्षितद्विजोऽरण्यमुत्तीर्य्य घृतपूरकम् ।
यथेच्छति तथा धर्म्म, श्रवणेच्छा प्रजायते ॥१८५॥
देवगुर्वोश्च कर्त्तव्यं, वैयावृत्यं सुभावतः ।
तृतीयलिङ्गताज्ञेया, विनयत्वं प्रकाश्यते ॥१८६॥
सयोगिकेवलिस्था ये, अर्हन्तस्ते उदाहृताः ।
सम्पूर्णकर्म्मदग्धाये, सिद्धास्ते प्रतिपादिताः ॥१८७॥
चैत्यशब्देन सुग्राह्या, जिनस्य प्रतिमा सदा ।
क्षमादि दशधा धर्म्मः, तस्याकराश्च साधवः॥१८८॥
दायका नायकाश्चैव, पञ्चाचारस्य पालकाः ।
आचार्य्यास्ते च ज्ञातव्याः, पाठकः प्रणिगद्यते॥१८९॥
पाठयिता च सूत्राँश्च, शिष्यांश्चैव दिवानिशम् ।
उपाध्यायस्तु बोधव्यः, सूत्रानुसारतःखलु १९०॥
तत्प्रवचनसंघानां, दर्शनानां तथैव च ।

एषां दशविधानां च, भक्तिभावो वितन्यताम्॥१६१॥
हृदये बहुमानेन, वाह्या भक्तिश्च वन्दनैः।
गुणस्तुतिविधानेन, अपगुणस्य छादनात् ॥१६२॥
आभ्यान्तराश्च विज्ञेया, आशातना प्रहेयतः।
बिनयो दशधा चैव, कथितो जैन शासने ॥१६३॥
शास्त्रेषु त्रिविधा शुद्धिः, कथिता शुद्धिवेदिभिः।
तासां रूपाणि कथ्यन्ते, स्वकीय शुद्धिमिच्छता॥१६४
प्रथमोक्ता मनः शुद्धिः, वाक् छुद्धिस्ततोऽपरा।
कायशुद्धिस्तृतीया च, अतोऽन्या नैव विद्यते।१६५॥
वीतरागं बिना देवं, बिना च जैनशासनम्।
नान्यज्ञगति सत्यंसा, मनः शुद्धिनिरूपिता ॥१६६॥
जिनभक्तेर्नभूतं यत्, अन्यतस्तत् कथं भवेत्।
बस्यवचनमेतादृक्, बाक् शुद्धिश्च सामता ॥१६७॥
सेहे बद्धत्वभावेन, छेद्यभेद्यादिवेदनाम्।
जिनदेवं विनानान्यं, नमामि प्रलयेऽपिच ॥१६८॥
स्वान्ते यस्य मतिरेषा, कायशुद्धिस्तु सामता।
वर्जनीयं सदा शीघ्रं, शास्त्रेच पञ्चदूषणम् ॥१६९॥
धर्म्मवादेन तत्वानां, दृढाय गुरुसन्निधौ।

शंकानाञ्च समाधान, कर्तव्यं शुभभावतः ॥२००॥
तत्त्वानां निर्णयार्थञ्च, शंका सा पुष्टिदायिका ।
अवश्यमेव कर्तव्या, मानवैर्मुक्तिरिच्छुभिः ॥२०१॥
वितण्डा लक्षणैर्युक्ता, जयस्य लिप्सया तथा ।
जैन शास्त्रेषु या शंका,सा सम्यक्त्व प्रदूषिका॥२०२॥
तादृक् शंका न कर्तव्या, समय व्यर्थकारिका ।
हानिः प्रत्युत तत्वेषु, मूलनाशविधायिनी ॥२०३॥
राज्ञि रंके समाबुद्धिः, येषां च किल सर्वदा ।
नान्यथा वादिनस्तेस्युः, सर्वज्ञाः समदर्शिनः ॥२०४॥
कुदर्शनस्य या वाञ्छा, कांक्षा सा परिकीर्तिता ।
द्वितीयं दूषणं ज्ञेयं, विषवल्ली समं मतम् ॥२०५॥
कल्पवृक्षं परित्यज्य, कण्टकीं को निषेवते ।
ऐकान्तिक कुदृष्टेश्च, कांक्षा च दुःखदायिका ॥२०६॥
धर्म्मफलस्य संमोहः, वितिगिच्छा प्रकीर्तिता ।
या या क्रियाऽस्ति सा चैव, फलवती निगद्यते ॥२०७॥
शुद्धधर्म्मक्रियाणाञ्च, मिलिष्यति फलं न किम् ।
निष्फलत्वं न धर्म्मस्य, स्वप्नेऽपि परिभाव्यताम् ।२०८।
निरीहया च कर्तव्या, सर्वधर्म्म क्रिया खलु ।

मोक्षकारणता ज्ञेया, परा स्वर्गफलादिका ॥२०९॥
फलं मनसि नेष्टव्यं, फलेन किं प्रयोजनम् ।
यथा धान्यस्य वापेन,मिलिष्यति न किं तृणम्॥२१०॥
मिथ्यामतौ गुणाश्चैव, तद्रूपेणैव संगताः ।
संयोगेन विषस्यैव, दुग्धं विषायते यथा ॥२११॥
तथा मिथ्यात्व संयोगे,गुणो मिथ्या स्वरूपकः।
तद्गुणानाञ्च श्लाघावै,मिथ्यावर्णन सदृशी ॥२१२॥
अतो न वर्णनं कार्य्यं, सम्यक्त्व गुणशालिना ।
बालानां दुख हेतुः स्यात्त्याज्यं च तूर्य्यदूषणम्॥२१३॥
उन्मार्गेषु प्रगन्तृणां, स्तवमुन्मार्गपोषणम् ।
कदापि नैव कर्तव्या, अत उन्मार्गिनां स्तुतिः॥२१४॥
मिथ्यात्विनां सहावासः, कर्तव्यो न हि कर्हिचित् ।
संसर्गकरणात्तेषां, दोषः प्रत्युत सर्वदा ॥२१५॥
दोषायन्ते गुणाश्चैव, विषमिश्रितधान्यवत् ।
न केऽपि प्राप्तुमिच्छन्ति,गुणांश्च दोषमिश्रितान्॥२१६
अष्टौ प्रभावका ज्ञेया, धूर्य्याः प्रावचनी मतः ।
विद्यमानश्रुतार्थानां, ज्ञातारो भवभीरवः ॥२१७॥
द्वितीयो धर्म्मवक्तावै, नन्दिषेणो महामुनिः ।

रञ्जयत्युपदेशेन, भनक्ति परसंशयान् ॥२१८॥
श्रद्धां द्रढीयते स्वस्य, स्वात्मानं रञ्जयन्ति वै ।
तादृशो धर्म्मवक्ता वै, विज्ञेयो धर्म्मकांक्षिणा॥२१९॥
स्वपरमतसंवेद्य, तर्ककौशलशालिना ।
समयसूचिकाबुद्धिर्ज्ञातव्या मल्लवादिनः ॥२२०॥
विद्वज्जन सभायाश्च, केनचिन्नाभिभूयते ।
प्रौढ़पाण्डित्ययुक्तश्च,तृतीयोऽपि प्रभावकः ॥२२१॥
यशोविजयमुख्याश्च यथा च धर्म्मसूरयः ।
काशिराजसभायाश्च, जयश्री प्राप्नुवन्ति ते॥ २२२॥
निमित्तकं यथार्थं वै, यो वक्ति भद्रबाहुवत् ।
वितथलेशता नैव, चतूर्थः स प्रभावकः ॥२२३॥
तपोगुणेन देदीप्तः, धर्मरोपकता सदा ।
आश्रवरोधकर्ता वै, कोपेन वर्जितः सदा ॥२२४॥
नन्दिषेणो मुनिर्वै तु, पञ्चमोऽपि प्रभावकः ।
मन्यते सर्वदा चैव,जिनाज्ञां प्राणतोऽधिकाम्॥२२५॥
विद्यामन्नादिभिर्युक्तो, वज्रस्वामिसमो मतः ।
शासनोन्नतिकर्ता च, बौद्धप्रदेशके यथा ॥२२६॥
षष्ठः प्रभावको ज्ञेयः, राज्ञश्च प्रतिबोधकः ।

आचार्य्य हेमचन्द्राद्याः, हीरसूरीश्वरो यथा ॥२२७॥
अञ्जन-योग-योगेन, कालिकमुनि सादृशः।
धर्म्मप्रभावको ज्ञेयः, सप्तमो जैनशासने ॥२२८॥
माधुर्य्यार्थेन संयुक्तं, काव्यं सदा सुधारसैः।
कृत्वा धर्मनिमित्तेन, राजानं रञ्जयन्ति ये ॥२२९
शासनभावका ज्ञेयाः, सिद्धसेन दिवाकराः।
यावत्तत्सदृशा नैव, भवन्ति जैनशासने ॥२३०॥
तावत्पूजादिधर्माणां कारणे प्रोद्यमा मताः।
तेऽपि प्रभावका ज्ञेयाः,शुद्धाचार प्ररूपकाः ॥२३१॥
भूषणानि च ज्ञेयानि, तत्सरूपं निगद्यते।
ज्ञायःक्रियाविधीनाञ्च,प्रत्याख्यानञ्च वन्दनम्॥२३२॥
कौशल्यञ्च क्रियास्वेव, तदपि प्रथमं मतम्।
संसारतारणे शक्तं, तीर्थं तेन निगद्यते ॥२३३॥
द्रव्यभावप्रभेदेन, तीर्थं संसेव्यतां सदा।
गीतार्थमुनिवर्य्येण, धर्मस्नेहो विधीयते ॥२३४॥
तीर्थसेवनरूपं तद्, द्वितीयं भूषणं मतम्।
भक्तिर्देव-गुरूणाञ्च, यथायोगं प्रतन्यते ॥२३५॥
देवानां द्रव्यभावेन, क्रियते सेवनादिकम्।

शुद्धाशनेन साधूनां, भक्तिः प्रकाश्यते सदा ॥२३६॥
तृतीयं भूषणं ज्ञेयं, भक्तिरूपं प्ररूपितम् ।
अद्धातश्चालनोपायो, येन केन कृते सति ॥२३७॥
चित्ते चञ्चलता नैव, प्राणान्तेऽपि विधीयताम् ।
चतुर्थं भूषणं ज्ञेयं, श्रद्धानं शुद्धिमिच्छता ॥२३८॥
"शासनस्यानुमोदित्वं, येन कृत्येन जायते ।
प्रत्यहं धर्मरागश्च, सर्वेषां हृदये तथा ॥२३९॥
तादृक् कार्य्यञ्च कर्त्तव्यं, शासनस्यानुमोदिना ।
भूषणं पञ्चमं ज्ञेयं, वीतरागत्वमिच्छता ॥२४०॥
लक्षणानि विबोध्यानि, दर्शनज्ञापकानि वै ।
सापराधिषु जीवेषु, हेया मनो मलीनता ॥२४१॥
वक्तव्या वाग् विचार्य्यैव, लक्षणं प्रथमं मतम् ।
देवमानवसौख्यानां, दुःखरूपेण चिन्तनम् ॥२४२॥
सुखपश्चाच्च दुःखं वै, तत् सुखं नैव गीयते ।
एकान्तसुखता यत्र, दुःखलेशो न वै कदा ॥२४३॥
क्षायिकं च सुखं सत्यमन्यञ्च दुःख रूपकम् ।
यस्य सा सुखप्राप्तिस्यात्, सुखीति प्रणिगद्यते॥२४४॥
संवेगाख्यं द्वितीयं च, तृतीयन्तु निगद्यते ।

भवभ्रमणभीतो यो, यथा च निगडादिषु ॥२४५॥
नारकादि भवभ्रान्त्या, भवोद्वेगः प्रजायते ।
तारकं न विना धर्मात्, स्वान्ते किञ्चित्तु मन्यते॥२४६॥
भवोद्वेगस्वरूपं वै, निर्वेदः परिकथ्यते ।
दीनेष्वार्त्तेषु भीतेषु, याचमानेषु जीवितम् ॥२४७॥
येन केन प्रकारेण, तदुदुःखं परिणाशयेत् ।
द्रव्यानुकम्पनं तच्च, भावतस्तु निगद्यते ॥२४८॥
धर्महीनेषु जीवेषु, धर्म्मप्राप्तिः प्रकार्य्यते ।
धर्म्म-प्राप्तेश्च सल्लाभस्तद्धि भावानुकम्पनम् ॥२४९॥
जिनेन वीतरागेण, भाषितं नान्यथा किल ।
मनसि वाचि काये च तादृशी यस्य भावना ॥२५०॥
आस्तिकता तदा ज्ञेया, पञ्चमं लक्षणं स्मृतम् ।
एतच्चिह्नेन विज्ञेया, श्रद्धावन्तो जना इमे ॥२५१॥
षड् यातना विचारस्तु, क्रियते सुख हेतवे ।
सर्वजीवैश्च कर्त्तव्यो, जैनशासनवेदिभिः ॥२५२॥
कुतीर्थिना गृहीतानि, अर्हच्चैत्यानि सर्वथा ।
तत्र वन्दनकार्य्याणि, कर्त्तव्यानि न वै कदा॥२५३॥

१—स्वरूपनामा

वन्दना करयोगेन, नमनं मस्तकेन वै।
अभीष्टान्नादि दानेन, गौरवञ्च प्रकाश्यते ॥२५४॥
वन्दनादिक सर्वं तत्, यतनायाः फलं मतम्।
दानादिका द्वितीया सा,यतना शुभभावजा ॥२५५॥
पुनः पुनः प्रदानं यत्, चानुप्रदानमुच्यते।
सुपात्रे मोक्षहेतुत्वं, दाने करुणता न वै ॥२५६॥
कुपात्रे करुणा-बुद्ध्या, दीयतां व्यवहारतः।
पात्रा-पात्रविचारो न, अनुकम्पासु सम्मतः ॥२५७॥
यो विना जल्पनं ब्रूयात्, स आलापो निगद्यते।
मुहुर्मुहुश्च ह्यालापं कुर्वन् संल्लापको मतः ॥२५८॥
यतनाऽतोऽपि सम्यक्त्वं, दीप्यते व्याहृतिश्चवै।
दीप्यते कारणात् सा वै,यतना नैक भेदतः॥२५९॥
चलन्ति शुद्ध-धर्म्मान्न, सम्यक्त्वदृढ़पालकाः।
आकाराः स्युर्न वै तेषां, चान्येषामुपकारकाः ॥२६०॥
पुरप्राकार तुल्यास्ते, आकाराः परिभाषिताः।
प्राकारो न विनाद्वारमाकारा स्तादृशा मताः॥२६१॥
आकाराःषट च बोद्धव्याः, सम्यक्त्व रक्षका मताः।
राजागणाभियोगौ च, बलदेवाभियोगकौ ॥२६२॥

वृत्तिकान्तारकश्चैव, गुरुनिग्रह इत्यपि ।
तादृशं यादृशं वक्ति, पालनीयं नृपुङ्गवैः ॥२६३॥
दन्तिनां यादृशा दन्ता, निःसृता न विशन्तिवै ।
सज्जन-दुर्जनानाञ्च, मध्ये भेदस्तु तादृशः ॥२६४॥
सज्जनस्य वचः सत्यं, प्रस्तरोत्कीर्णचिह्नवत् ।
दुर्ज्जनस्य वचो मिथ्या, जलरेखा-स्वरूपवत्॥२६५॥
राजाग्रहेण कर्तव्ये, मनः शैथिल्यवादिभिः ।
दोष आकारतो नैव, विज्ञेयो ज्ञानशालिना ॥२६६॥
तथापि स्वान्तशैथिल्यं, इदमेवहि ज्ञायताम् ।
एवमन्यत्र चाकारे, विज्ञेयं शुभदृष्टिभिः ॥२६७॥
राजाग्रहाभियोगेन, गैरीयपरिवेषणम्[1] ।
अन्यागारेषु तत्काले, कारितं कार्तिकेन[2] वै ॥२६८॥
यतः सम्यक्त्वनैर्मल्यं, जायते स्वान्त शुद्धितः ।
भावना सैव बोद्धव्या, सम्यक्त्वशुद्धकारिका॥२६९॥
अभिमानवशेनैव, करोत्यज्ञानतः क्रियाम् ।
असत्या साऽपि बोद्धव्या, घटकुट्यां प्रभातवत् ॥२७०॥
प्रथमा भावना ज्ञेया, द्वितीया परिकथ्यते ।

१—गैरियक परिवेषणं २—कार्तिक श्रेष्ठिभिः

धर्म्मप्रसादरूपस्य, पीठं तु दर्शनं मतम् ॥२७१॥
येन पीठं दृढीभूयात्प्रसादोऽपि दृढ़ो भवेत् ।
पीठे यदि च शैथिल्यं प्रासादो नैव तिष्ठति ॥२७२॥
श्रद्धादृढ़त्वभावाय, क्रियते सा तृतीयका ।
सम्यक्त्वरत्नरक्षार्थं, मनस्तत्रविधीयताम् ॥२७३॥
मनःस्थैर्य्ये यतो जाते, गुणेषु स्थिरता मता ।
गुणरत्नं विना तेन, विशकलितरूपकम् ॥२७४॥
आगत्य मोहचौराश्च, चोरयन्ति गुणांश्च वै ।
ततो दृढं विधानाय, चतुर्थी भावना मता ॥२७५॥
प्राधान्यञ्च शमादीनां, भावना पञ्चमी मता ।
सर्वस्याधारता भूमौ, गुणानां दर्शनं तथा ॥२७६॥
सम्यक्त्वरूपपात्रं वै, यदा मिलति तद्वरम् ।
श्रुतशीलादिभावानामधो यायाच्च नो रसः ॥२७७॥
षष्ठी च भावना ज्ञेया, श्रद्धानं चैव रक्षता ।
षड्भावनाश्चसंप्रोक्ताः,अत्यादरं वितन्यताम्॥२७८॥
स्थानकं षड्विधं ज्ञेयं, सम्यक्त्वशुद्धिकारणम् ।
चैतन्यलक्षणो जीवः कर्मपुद्गलमिश्रितः॥२७९॥
क्षीर-नीर-समोज्ञेयः, किन्तु निश्चयतः पृथक् ।

यथा हंसो जलं त्यक्त्वा,दुग्धं पीबति वै पृथक्॥२८०॥
स्वानुभवेन हंसेन, कर्मविवेचनं कृतम्।
स्थानकं प्रथमं संज्ञं, द्वितीयं प्रतिपाद्यते ॥२८१॥
आत्मा नित्यस्वरूपोऽयं अनुभूतश्च सर्वदा।
जन्मनैव यथा बालः, स्तन्यपानं विधीयते ॥२८२॥
पूर्वभवीय संस्काराद्, विना पीबति वै कथम्।
यदि पीतं तदावान्ति,क्रियते च कथं नु वै ॥२८३॥
अतः पूर्वभवाभ्यासः, तत्र किं नानुमीयते।
दानादिककियाणाञ्च,फलं तु पारलौकिकम् ॥२८४॥
अतो नित्यः स मन्तव्यः, देवमनुष्यकस्यवै।
अनित्यत्वञ्च पर्य्यायात्, नित्यो द्रव्येण कथ्यते॥२८५॥
नित्यानित्यत्वरूपेण, चिन्तनं यच्च तन्यते।
द्वितीयं स्थानकं ज्ञेयं, तृतीयं प्रणिगद्यते ॥२८६॥
दण्डयोगात्कुलालैश्च, क्रियते वै घटो यथा।
तथा कर्म्मप्रयोगेन, जीवैर्देहश्च तन्यते ॥२८७॥
ईशकर्त्ता स्वरूपाच्च, कर्मकृत् पररूपतः।
सुग्रामनगरादीनां, कर्त्ताऽपि व्यवहारतः ॥२८८॥
पुण्यपापफलानाञ्च, भोक्तात्मा परिज्ञायते।

शरीरादिकभोग्यानां, भोक्ताऽपि चानुमानतः॥२८९॥
व्यवहारनयेनैवं, विज्ञेयं बुद्धिशालिना।
निश्चयतो गुणानांवै, भोक्ता च प्रणिगद्यते॥२९०॥
चतुर्थस्थानकं तच्च, पञ्चमञ्च प्रकाश्यते।
अनन्तसुखरूपैव, निश्रेयः पदता स्थिरा॥२९१॥
आधिव्याध्यादिराहित्यं, क्षायिकसुखपोषणम्।
स्थानकं पञ्चमं तादृक्, षष्ठं स्थानकमुच्यते॥२९२॥
ज्ञानक्रियातया मोक्षः, इति सम्यक् विचार्य्यताम्।
सहजतो हि सर्वेतं, गमिष्यन्ति न कर्हिचित्॥२९३॥
ज्ञानवादी वदत्येवं, सत्यञ्च ज्ञानमेवहि।
क्रियाज्ञानं विना नैव, तज् ज्ञानं किंकरिष्यति॥२९४॥
शुक्तौ रजतभ्रान्त्या तु, गमने रजतं न वै।
अतः सत्यं तु विज्ञेयं, ज्ञानमेव जगत्त्रये॥२९५॥
क्रियां विना क्रियावादी, तज्ज्ञानं किं करिष्यति।
ज्ञानेन किं तरिष्यन्ति हस्तप्रचालनं विना॥२९६॥
भोजनादिकसामग्री, समीपे परितिष्ठति।
गच्छति किं मुखे ग्रासः हस्तेन ग्रहणं बिना॥२९७॥
अतः सत्या क्रिया ज्ञेया ज्ञानं तु निष्फलं मतम्।

अज्ञानिनां च संक्लेशः, एकान्तं हृदि मन्यताम्॥२९८॥
स्याद्वादाश्रयणेनैव विद्यते नैव दूषणम् ।
सज्ज्ञानपूर्वकं कर्म्म, करणे दोषता न वै ॥२९९॥
सापेक्षया च तत्सर्वं, सत्यं मनसि मन्यताम् ।
निरपेक्षतया सर्वमसत्यं परिभाव्यताम् ॥३००॥
तदिदं स्थानकं षष्ठं, शुभभावेन ज्ञायताम् ।
सम्यक्त्व निर्म्मलं तस्माद्, दोषापत्तिर्न जायते।३०१॥
सप्तषष्टि विचाराणां, विचारो हृदये यदा ।
मोक्षप्राप्तिस्तदा तेषां, सासन्ना नाऽत्र संशयः ।३०२।
यथा केवलज्ञानानां, मोहनीयं न रोधकम् ।
सहायि कारणं किन्तु, तत्क्षयः प्रणिगद्यते ॥३०३॥
सद्दर्शनस्य वै तत्र, दृष्टिमोहो न रोधकः ।
सहायि कारणं ज्ञेयं, तच्चोपशमनादिकम् ।३०४।
मतिज्ञानतिरोभावः[१], क्षयोपशमनादितः ।
जातं ततो निमित्तं तत्, कथ्यते परमार्थतः ॥३०५॥
यावत्कारण सामग्री, बाह्याभ्यन्तरभेदिका ।
न मिलति तदा कार्य्यं, कदापि नैव जायते ॥३०६॥

१—मतिज्ञानावरणादिकर्मक्षयोपशमादितः

परिभ्रष्टस्य चारित्रात्, सम्यक्त्वं हृदये च वै।
मुक्तिप्राप्तौ न संदेहः, कर्तव्यः परमार्थतः ॥३०७॥
सम्यक्त्वात्सत्यज्ञानञ्च, ततः चारित्रता मता।
यथाख्यातचरित्राच्च,शीघ्रं मुक्तिः प्रजायते ।३०८।
यदि च दर्शने भ्रष्टः सम्यग्ज्ञानं कुतो भवेत्।
विना तेन न चारित्रं मुक्तिस्तु शशशृङ्गवत् ॥३०९॥
दंसणभट्ठो भट्ठो दंसणभट्ठस्स नत्थि निव्वाणम्।
सिज्झन्ति चरणरहिया दंसणरहियान सिज्झन्ति।३१०
प्राणान्तकष्टप्राप्तेऽपि सम्यक्त्वं नैव हीयते।
येनकेनाप्युपायेन सम्यक्त्वं हृदि धार्य्यताम् ॥३११॥
सम्यक्त्वशुभकार्य्यस्य पालने विघ्नता भवेत्।
अतः परीक्षणं कार्य्यं भावनातश्च सर्वदा ॥३१२॥
श्रेयांसि बहुविघ्नानि भवन्ति महतामपि।
अश्रेयसि प्रवृत्तानां क्व यान्ति विघ्ननायकाः॥३१३॥
विघ्नं भवति नित्यं वै यथा सदुव्यवहारिणः।
प्रयोजनं क्व विघ्नस्य तथाऽसदुव्यवहारिणः॥३१४॥
मिथ्या व्याहृतिरूपत्व, विघ्नराहुश्च सर्वदा।
तत्र चापरविघ्नानां, प्रवेशो नैव विद्यते ॥३१५॥

इति शास्त्रविशारद जैनाचार्य्य विश्व
वन्द्याचार्य्यचूडामणि पूज्यपाद गुरुदेव
विजयधर्म्मसूरि शिष्येण न्यायतीर्थ
न्यायविशारदोपाध्याय मंगल
विजयेन विरचिते
योगप्रदीपे सप्तपञ्च
सम्यक्त्व वर्णननामा
पञ्चमप्रकाशः
समाप्तः ।

॥षष्ठ प्रकाशः॥

निगदितश्च संक्षेपाद्, द्वादशव्रतानां व्याख्यानश्च ।
पञ्चमे प्रकाशके च सम्यग् दर्शनं च ज्ञातव्यम् ॥१

व्रतातिचार वर्णनं

व्रतानां सातिचाराणां, पालने दूषणं महत् ।
अतोऽतिचारता ज्ञेया, नादर्तव्या च कर्हिचित्॥२॥
दर्शनस्यातिचाराश्च, शङ्कादयो निरूपिता ।
अणुव्रतादिकानाञ्च, निरूपणं प्रसङ्गतः ॥३॥
भवेच्च स्खलना क्वापि, व्रताचरणकारिणाम् ।
सा च चतुर्विधा ज्ञेया, चातिक्रमादि भेदतः ॥४॥
व्यत्यतिक्रमकौ चैव, अनाचारातिचारकौ ।
तेषां स्वरूपविज्ञानं, कथ्यते वीरशासनात् ॥५॥
आधाकर्म्मादि भोज्यस्य, निमन्त्रणश्रुतौ श्रुतात् ।
अतिक्रमश्च जायेत, आचारस्य तु लंघनात् ॥६॥
तदाहारानयार्थं वै, स्वस्थानाच्च प्रयाणके ।

व्यतिक्रमाभिधानं स्यादुल्लंघने विशेषतः ॥७॥
दायकगृहसंप्राप्ते, आहारग्रहणे सति ।
अतिचारस्तु विज्ञेयः, त्रिश्रेणिभ्यः प्रपातनः ॥८॥
आहारादानतः पश्चाद् भुंक्ते गत्वा गृहान्तरे ।
भोजने खल्वनाचारः, अनाचारस्य सेवनात् ॥९॥
योग्यप्रायश्चिती भूता, स्खलना परिकीर्तिता ।
चतुर्थी स्खलनायां तु, प्रायश्चित्तं महन्मतम् ॥१०॥
अज्ञातभावतः कश्चित्, करोत्येवं विधां क्रियाम् ।
प्रायश्चित्तस्य तत्रैव, ग्रहणार्हो निगद्यते ॥११॥
यदि च ज्ञातभावेन, त्रिश्रेणिमुपगच्छति[२] ।
तथाऽपि हृदि सद्भावात् प्रायश्चित्तस्य योग्यता ॥१२॥
परिणामेन योग्यत्वं, ज्ञातव्यं ज्ञानिभिः सदा ।
ततः प्रायश्चितं देयं, दानेऽन्यथा तु दण्ड्यते ॥१३॥
व्रतार्थिनाऽतिचाराश्च, सेवनीया न वै कदा ।
पापभीरुः कथं पापं, सेवते ज्ञातभावतः ॥१४॥
विस्मरणात्कदाप्येवं, सेवति चातिचारकम् ।

१—उपाश्रये

२ प्राप्नोति ।

भग्ने व्रते च पश्चाद्वै, विचारो जायते हृदि ॥१५॥
ज्ञापनार्थं तदा तेषां, भग्नं व्रतं न मन्यताम् ।
किन्त्वतिचारता लग्ना, प्रायश्चित्तमतोमतम् ॥१६॥
प्रतिक्रान्तिर्द्विसंध्यं च, ह्यतिचारस्य शोधिका ।
व्रतार्थिनातु कर्त्तव्या, मनः शुद्धिं विधित्सता॥१७॥
वधबन्धछविच्छेदाः, अतिभारस्य ढौकनम् ।
अन्नपान निरोधश्च, व्रते चाद्येऽतिचारता ॥१८॥
स्थावरादिक जीवानां, यतो वधो विधीयते ।
वधरूपोऽतिचारश्च, प्रथमे प्रथमोमतः ॥१९॥
त्रसकर्मोदयेनैव, त्रसाश्च परिभाषिताः ।
तेषां रज्वादिना बन्धः, द्वितीयः प्रथमे मतः ॥२०॥
वृक्षादीनां त्वचोच्छेदः, छविच्छेद उदाहृतः ।
प्रथमाणुव्रतानां च, अतिचारस्तृतीयकः ॥२१॥
नरहस्तिपशूनांच, ह्यतिभारस्य ढौकनाद् ।
अतिभाराऽनुढौकाख्यः, चतुर्थः प्रथमे मतः ॥२२॥
अन्नपानस्य तेषां च, निरोध करणे खलु ।
अन्न पाननिरोधाख्यः, पञ्चमः प्रथमे मतः ॥२३॥

ज्ञेया नादरणीयाश्च, दोषप्रवृद्धिहेतुकाः ।
वर्ज्या हि चातिचारास्ते, धर्मार्थिभिः प्रयत्नतः॥२४॥
मिथ्याऽभ्याख्यानरहस्याभ्याख्याने कूटलेखनम् ।
न्यासापहारसाकार मंत्रभेदा द्वितीयके ॥२५॥
पापोपदेशनं चैव, अन्यस्योन्मार्ग प्रेरणम् ।
मिथ्योपदेशनं ज्ञेयं, द्वितीये प्रथमो मतः ॥२६॥
गुह्यप्रकाशकत्वेन, रहस्यसत्प्रभाषणम् ।
अभ्याख्यानं हि चैकान्ते, द्वितीयश्चातिचारकः॥२७॥
अनालोच्य प्रवक्तव्यं, चौरो वा पारदारिकः ।
एवं प्रकारवादित्वं, तृतीयश्च द्वितीयके ॥२८॥
अन्यसदृशकारश्च, कूल मुद्रा विधापनम् ।
परप्रयोगताऽऽधीनं, अन्येनाऽनुक्तवाक्त्वतः॥२९॥
लेखस्य कारकत्वेन, अतिचारस्य सेवनाद् ।
चतुर्थश्चातिचारः स्याद्, जैनधर्माऽनुसारतः ॥३०॥
विश्वासागतजीवानां, वंचनं नैक भेदतः ।
अन्यपार्श्वे समागत्य, विश्वस्तस्य प्रकाशनम्॥३१॥
विश्वस्तमंत्रभेदाऽऽख्यः, अतिचारश्च पंचमे ।
एते पंचातिचारश्च, द्वितीयस्मिन् व्रते मताः ॥३२॥

न्यासी कृतकवस्तूनां, अथवा चापलापनम् ।
न्यासाऽपहारनामाऽऽख्यः, द्वितीये पञ्चमो मतः॥३३॥
स्तेनक्रियासु चौरस्य, या प्रेरणा विधीयते ।
ततस्तेन प्रयोगाख्यः, तृतीये प्रथमो मतः ॥३४॥
चौर्येणानीतरिक्तस्य, ग्राह्यं मुधाक्रयेणवा ।
आदानं स्तेनपार्श्वाश्च, द्वितीयश्च तृतीयके ॥३५॥
राज्यास्नायं समुल्लंघ्य, ग्राह्यमन्यविधेन वै ।
विरुद्धराज्य इत्याख्यः, अतिचारस्तृतीयके ॥३६॥
सुवर्णरूप्यसादृक्ष, कुत्सित द्रव्य वस्तुषु ।
वर्णादिना च निर्माय, लोके सुवर्णवत्तया ॥३७॥
प्रख्यापनञ्च सर्वत्र, विषये व्यवहारके ।
गृह्यतां सत्यसौवर्णमसत्यं परित्यज्यताम् ॥३८॥
प्रतिरूपक इत्याख्यः, चतुर्थश्च तृतीयके ।
व्यवहारोप्यनादेयः, सर्वदुःखस्य कारणम् ॥३९॥
कूटतूल कुमानेन, परेषां प्रवितारणम् ।
कूटक्रयणमित्याख्यः, तृतीये पञ्चमो मतः ॥४०॥
स्वापत्या व्यतिरिक्तस्य, कन्यादानफलेच्छया ।
स्नेहसम्बन्धतो वापि, विवाहस्य च कारणम् ॥४१॥

अन्यविवाहकाराख्यः, चतुर्थे प्रथमो मतः ।
अयमपि प्रदोषाख्यः, श्रीकृष्णेन निराकृतः ॥४२॥
प्रतिनरञ्चरन्ती वै, सा स्त्री साधारणी मता ।
किञ्चित्कालं च भाट्या वै, ग्राह्या तत्राऽपि भोगके॥४३॥
इत्वरकाल इत्याख्यः, अतिचारश्च संमतः ।
महात्मना च संत्याज्यः, नादर्तव्यश्च कहिर्चित्॥४४॥
अन्येन स्वीकृतायान्तु, स्त्रियां गमनरूपकः ।
परगृहीत इत्याख्यः, तृतीयश्च चतुर्थके ॥४५॥
करणे वै तु क्रीडाया, या क्रीडा रागकारिका ।
अनङ्गक्रीडनाख्यश्च, चतुर्थो वै चतुर्थके ॥४६॥
कामविषयतायाश्च, वृद्धिस्तीव्रप्रकामतः ।
योनिप्रमुख कक्षादि, स्थानेषु मुष्कमोचनम् ॥४७॥
तत्कृतेन ग्रहीलायां, चटकायाश्च सादृशम् ।
मृतवन्निश्चलः शेते, अभीक्ष्णं स्त्रीषु रोहणम्॥४८॥
कुत्सिता सा क्रिया ज्ञेया, विषयाणां प्रवर्द्धिका ।
तस्याश्च सेवनञ्चैव, पञ्चमोऽनङ्गक्रीडनम् ॥४९॥
सातावेदोदयेनैव, अग्निदेवादि-साक्षिकम् ।
पाणिग्रहणनामाख्यः, विवाहः परिकीर्तितः॥५०॥

यावत्प्रमाणक्षेत्रस्य, प्रतिज्ञा च व्रताय वै ।
तस्याश्च भंगकर्तव्ये, प्रमाणातिक्रमोमतः ॥५१॥
क्षेत्रस्य यत्प्रमाणेन, धनाय नियमः कृतः ।
उल्लंघनं कृतं तस्य, व्रतेऽतिचारता मता ॥५२॥
धनधान्यस्य वै यावत्प्रमाणा या प्रतिश्रुतिः ।
उल्लंघनं कृतं तस्याः, धनप्रमाणलंघनम् ॥५३॥
दास्यादि भृत्यकानाञ्च, यावती वै प्रतिश्रुतिः ।
उल्लंघनं कृतं तस्याः, भृत्यप्रमाणलंघनम् ॥५४॥
रुप्यक शातकुम्मानां, यावती च प्रतिश्रुतिः ।
उल्लंघनं कृतं तस्याः, तेषां प्रमाणलंघनम् ॥५५॥
आकाशात्पतितैश्चैव, जलैर्निष्पाद्य शस्यकम् ।
तस्योत्पत्तेश्च यत्स्थानं, क्षेत्रं तत्प्रणिगद्यते ॥५६॥
पञ्चकाणुव्रतानाञ्च, सम्यक्त्वस्य च वै तथा ।
अतिचाराश्च शास्त्रेषु, प्रोक्तास्ते च प्रकाशिताः॥५७॥
शास्त्रमालम्ब्य वक्तव्ये, दृश्यते भवभीरुता ।
अन्यथा भववृद्धिस्यादनन्तदुःखदायिका ॥५८॥
शास्त्रं चक्षुश्च येषां वै, कथं तेऽसत्यवादिनः ।
शास्त्रदीपे समीपस्थे, न गर्तेषु पतन्ति ते ॥५९॥

शास्त्रं पुरस्कृतं येन, वीतरागः पुरस्कृतः ।
पुरस्कृते च सर्वज्ञे, कथं मिथ्या वदन्ति ते ॥६०॥
आत्मशासनत्राणाय, बुधैः शास्त्रं निरूप्यते ।
वीतरागवचो रूपं, नान्यच्च परिकीर्तितम् ॥६१॥
स्मृत्यन्तर्ध्यान कार्य्यं च, उर्ध्वाधोदिग्व्यतिक्रमौ ।
क्षेत्रस्य वृद्धिरूपं स्यात्, तिर्य्यग्दिग्व्यतिलंघनम्॥६२॥
अतिचारास्तु विज्ञेयाः, दिग्वरतेः प्रदूषकाः ।
गुणव्रतस्वरूपे च, प्रथमे भवभीरुणा ॥६३॥
व्याकुलत्व प्रमादेन, मत्याद्यपाटवादिना ।
क्षेत्रविस्मरणं चैव, स्मृत्यन्तर्ध्यानमुच्यते ॥६४॥
पर्वतशिखरारोहविषये वा प्रतिश्रुतिः ।
तस्यातिक्रमकारित्वमुर्ध्वव्यतिक्रमस्तदा ॥६५॥
लौहसुवर्ण ताम्रादि, रजतादिषु भूमिषु ।
भूमिगृहोदपानानां, नियमो यादृशः कृतः ॥६६॥
उल्लंघनं कृतं तस्य, अधोदिशो व्यतिक्रमः ।
अतिचारश्च बोधव्यः, परिहेयश्च सर्वदा ॥६७॥
तिर्य्यग्गमनप्रासंग्ये, दिग्विदिङ्नियमः कृतः ।
गमनागमकर्तव्ये, व्यतिक्रमेऽतिचारता ॥६८॥

शतयोजनमन्यत्र, सहस्रादिकमेकतः ।
यावत्प्रमाणकं दिक्षु, कृतं तेन व्रतार्थिना ॥ ६६ ॥
गमने कारणं नैव, सहस्रयोजनेषु वै ।
शतयोजनगन्तव्ये, प्रसङ्गो जायते बहु ॥७०॥
अतो लोभवशेनैव, अन्वस्मिश्चान्यक्षेपणम् ।
कृतं समीकरत्वाय, क्षेत्रवृद्धिस्ततो मता ॥७१॥
सचित्तं तेन संबद्धं, सचित्तमिश्रणं तथा ।
अभिषवश्च दुष्पक्वः मता पञ्चातिचारता ॥७२॥
कन्दमूलफलादीनां, सचित्तानाञ्च भक्षणम् ।
सचित्ताहारकर्तव्ये, ह्यतिचारश्च सप्तमे ॥७३॥
पादपादिसचित्तेन, संबद्धा गुन्द्रवस्तुता ।
पक्वफलसचित्तादावन्तवर्त्तिश्च बीजतः ॥७४॥
अनाभोगादिरूपेण, कृतं तस्य च भक्षणम् ।
सचित्तसंयुताहारः, अतिचारो द्वितीयकः ॥७५॥
अनेकद्रव्यसंधाननिष्पन्नानां परिश्रुताम् ।
मांसप्रकार खंडानामासवानां तथैव च ॥७६॥
अनाभोगादि रूपेण कृतं तेषां तु भक्षणम् ।
अभिषव इतिख्यातश्चतुर्थः सप्तमे मतः ॥७७॥

अर्धस्विन्नयवादीनां, गोधूम मुद्गवस्तुनः ।
अनाभोगादि रूपेण कृतं तेषाञ्च भक्षणम् ॥७८॥
पञ्चमोह्यतिचारश्च, सप्तमे प्रतिपादितः ।
नादर्तव्यश्च ज्ञातव्यः, सप्तमव्रतकांक्षिणा ॥७९॥
कन्दर्पश्चैव कौकुच्यः, मौखर्य्यमविचारता ।
उपभोगाधिकत्वंच, युक्ताधिकरणं तथा ॥८०॥
असमीक्ष्य समारंभः अष्टमे प्रतिपादितः ।
अतिचाराश्च बोधव्याः व्रतरक्षणकांक्षिभिः ॥८१॥
रागोदयेन हास्यादि प्रयुक्तासभ्यवादिता ।
कन्दर्पः सोऽथ विज्ञेयः अतिचारोऽष्टमे मतः॥८२॥
मोहोदयेन हास्यादि, युक्तासभ्यप्रलापिता ।
तदर्जनकृतकायेनाऽसभ्यव्यापार-कारणम् ॥८३॥
कौकुच्यं तच्च विज्ञेयं, अतिचारो द्वितीयकः ।
कर्तव्यं न कदाप्येवं, अनाचारस्य कारणम् ॥८४॥
असंबद्धकहास्यादि, असम्बद्धवचस्विता ।
असंबद्ध प्रलापित्वं, मौखर्य्यं तन्निगद्यते ॥८५॥
शकटेन युगं चैव, उदुखलेन मूशलम् ।
कार्मुकेन शरादिञ्च, संयोज्य गृहरक्षणम् ॥८६॥

युक्ताधिकरणं तच्च, कथ्यते भवभीरुणा ।
महारंभनिमित्तं तत् कर्तव्यं न कदाचन ॥८७॥
अतिचारो न कर्तव्यः ज्ञातव्यो व्रतधारिणा ।
अनर्थदण्डहेये च, अतिचारश्चतुर्थकः ॥८८॥
यावद्वस्त्रादिकानाञ्च मध्ये येषां प्रयोजनम् ।
तदधिकञ्च मन्तव्यमुपभोगाधिकं तथा ॥८९॥
अधिकस्योपभोगस्य, रक्षणे दोषता खलु ।
अधिकं रक्षणीयं न अष्टमव्रतधारिणा ॥९०॥
रक्षणेऽप्यतिचारश्च, मनस्येवञ्च भाव्यताम् ।
अनालोच्य समारंभे,अतिचारोऽष्टमे मतः ॥९१॥
षष्टसप्तमयोश्चैव, अष्टमस्य तथैव च ।
गुणव्रतं कृतं नाम, अणुव्रतगुणाकरम् ॥९२॥
मनोवचनकायैश्च, दुष्प्रणिधाप्यनादरः ।
स्मृत्यनवप्रतिस्थाप्यः नवमेऽप्यतिचारता ॥९३॥
व्रतविषयिणो शिक्षा, यत्र सुचारु विद्यते ।
अन्त्यतूर्य्य व्रतानाञ्च, शिक्षाव्रताभिधानता ॥९४॥
शरीरस्य विभागानां, पाणीनाञ्च पदां तथा ।
अव्यवस्थितरीत्यैव, सामायिके च स्थापनम् ॥९५॥

कायचापल्यभावेन, अस्थिरताऽऽसने मता ।
स्थानासनेऽस्थिरत्वेन, स्थैर्यं नैव प्रजायते ॥९६॥
कायदुष्प्रणिधानाख्या, नवमेऽप्यतिचारता ।
कायदुष्प्रणिधानञ्च, न कर्तव्यं कदाचन ॥९७॥
वर्णसंस्कारकाभावे, शुद्धमुच्चारणं नहि ।
न तेनार्थावबोधःस्यात्सा वाग्दुष्प्राणिधानता॥९८॥
द्रोहे-र्ष्याक्रोधलोभानां, गर्वादीनां तथैव च ।
मनस्येवं प्रजायन्ते, व्यासङ्गेनैव विभ्रमाः ॥९९॥
मनो दुष्प्रणिधानञ्च, तत्करणेन प्रजायते ।
तादृशं नैव सेव्यं वै, सेवने चातिचारता ॥१००॥
सामायिके समत्वे च, आत्मनः शुद्धरूपके ।
अनुत्साहो न कर्तव्यः, कर्तव्ये चातिचारता॥१०१॥
पश्चात्स्मृति विनाशेन, कृत्वा सामायिके स्थितः ।
कृतं नवेति ज्ञानं न, अतिचारस्ततस्तथा ॥१०२॥
उपयोगे समायः स्याद्, विस्मरणे सदोषता ।
दोषागमो न जायेत, अतःस्यात्सावधानता ॥१०३॥
आनय प्रेष्य प्रायोगौ, शब्दरूपानुपातकौ ।

१—इत्याख्यः

पुद्गलक्षेपनामाख्याः, दशमे चातिचारता ॥१०४॥
संदेशादि प्रदानेन, सचित्तादिकवस्तुनः ।
आनयनं वितन्येत, दशमे प्रथमो मतः ॥१०५॥
अभिगृहीत देशानां, व्यतिक्रम भयादितः ।
भृत्यं प्रेष्य त्वयानेयं, मदीयञ्च गवादिकम् ॥१०६॥
प्रेरणेति च कर्तव्ये, प्रेष्यप्रयोगनामकः ।
अतिचारश्च मन्तव्यः, देशावकाशिके व्रते ॥१०७॥
स्वगृहभूमि देशानां, पूर्वमभिग्रहः कृतः ।
पश्चादुत्पन्न हेतौ तु, किञ्चिदूव्याजं विधीयते॥१०८॥
उच्छ्वासादि कृतेनैव, अन्येषां प्रतिबोधनम् ।
शब्दानुपातरूपोऽयं, दशमे स्यात्तृतीयकः ॥१०९॥
स्वगृहभूमि देशानां, पूर्वमभिग्रहः कृतः ।
पश्चादुत्पन्न हेतौ च, छलं किञ्चिद्गवेष्यते ॥११०॥
स्वाकारालोकनेनैव, अन्येषां प्रतिबोधनम् ।
रूपानुपातरूपोऽयं, चतुर्थो दशमे मतः ॥१११॥
नियमित प्रदेशादेः, बहिः स्थित जनस्य वै ।
ज्ञापनार्थञ्च लोष्टादि, स्वप्रदेशात्प्रक्षिप्यते ॥११२॥

अस्मिन्कार्य्ये च कर्तव्ये, पुद्गलक्षेपनामकः ।
अतिचारश्च ज्ञातव्यः, दशमे पञ्चमोमतः ॥११३॥
प्रत्यवेक्षित राहित्ये, स्थानके वाऽप्रमार्जिते ।
उत्सर्गादाननिक्षेपा, अनादरस्मृती तथा ॥११४॥
अतिचाराश्च पञ्चेमे, पौषधव्रतदूषकाः ।
नाचरणीयाःकदाप्येवं, मन्तव्याःपौषधार्थिना॥११५॥
प्रस्रवणस्य चोच्चारे, खेलसिंघाण वस्तुनः ।
दृष्ट्या विलोकनं यत्र, प्रमार्जनञ्च नो कृतम् ॥११६॥
एतादृग्भूमिदेशादौ, उत्सर्गकरणं तथा ।
आद्योऽतिचाररूपोऽयं, मन्तव्यः पौषधव्रते ॥११७॥
पीठफलकयष्टीनां, पात्रकम्बलवस्तुनः ।
दृष्ट्या विलोकनं यत्र, नो कृतं च प्रमार्जनम्॥११८॥
एतादृग्भूमिदेशादौ, निक्षेपग्रहणे कृते ।
द्वितीयो ह्यतिचारश्च, मन्तव्यः पौषधव्रते ॥११९॥
संस्तार साधनस्यैव, दर्भकम्बल वस्तुनः ।
दृष्ट्या विलोकनं यत्र, न कृतं वै प्रमार्जनम्॥१२०॥
एतादृग्भूमि देशादौ, संस्तारक प्रविस्तरौ ।
तृतीयो ह्यतिचारश्च, मन्तव्यः पौषधव्रते ॥१२१॥

पर्वण्यादिक तिथ्यादौ, अनुत्साहश्च पौषधे ।
अनादरेण कर्तव्ये, अतिचारश्चतुर्थकः ॥१२२॥
करणीयक्रियादीनां, चोपवासादिपौषधे ।
स्मरणे स्खलना या स्यात्स्मृत्यनुस्थापनं च तत्॥१२३॥
स्मृत्यनुस्थापनं यत्तु, पंचमश्चातिचारकः ।
सावधानेन कर्तव्यं, पौषधमप्रमादिना ॥१२४॥
सचित्ते वस्तु निक्षेपः, सचित्तेन पिधानकम् ।
परस्य व्यपदेशाख्यः, मात्सर्य्य दर्शनं तथा ॥१२५॥
कालातिक्रमकाख्यश्च, एते पञ्चातिचारकाः ।
अतिथि संविभागस्य, मन्तव्या व्रतलिप्सुभिः॥१२६॥
चतुर्धाहारपानानां, अनादानमनीषया ।
यवगोधूमशाल्यादौ, सचित्ते निक्षपात्तथा ॥१२७॥
एतत्कार्य्ये च कर्तव्ये, अतिचारः प्रजायते ।
महामुनेश्च दानादौ, चान्तरायो निबध्यते ॥१२८॥
अतस्तादृङ् न कर्तव्यं, यतो दानान्तरायकृत् ।
अतिथिसंविभागस्य, प्रथमश्चातिचारकः ॥१२९॥
चतुर्धाऽऽहार पानानां, अनादान मनीषया ।
सुरणकन्दपुष्पादि, सचित्तेन पिधानकम् ॥१३०॥

सचितेन पिधानाख्यः, अतिचारः प्रकथ्यते ।
अतिथिसंविभागस्य, मन्तव्यश्च द्वितीयकः ॥१३१॥
पश्यन्तं संयतं वै तु, भिक्षाकाल उपस्थिते ।
न स्वान्ते देयबुद्धिश्च, प्रकटाऽन्नादि वस्तुषु ॥१३२॥
किञ्चिच्छलं च निष्कास्य, परकीयं प्रकथ्यते ।
विनाऽऽज्ञां किमुयच्छामि,तुभ्यं महामुने!वद!!१३३॥
एतादृक् कार्य्यकर्तव्ये, अतिचारः प्रजायते ।
अतिथिसंविभागस्य, कर्तव्यं नहि तादृशम्॥१३४॥
कषाययुक्तचित्तेन, द्वेषबुध्या प्रयच्छताम् ।
मात्सर्य्याख्योऽति चारश्च,चतुर्थः संविभागके॥१३५॥
योग्यो गोचरकालोऽपि, तस्यातिक्रमणं कृतम् ।
सद्भावो हृदये नैव, अनादानमनीषया ॥१३६॥
कालातिक्रम इत्याख्यः, अतिचारः प्रकीर्त्तितः ।
संविभागस्य ज्ञातव्यः, संविभागं प्रकुर्वता ॥१३७॥
जीवितमरणाशंसा, मित्रसुखानुरागके ।
निदानकरणं चैव, संलेखनातिचारता ॥१३८॥
वस्त्रादि बहुलाभेन, कुटुम्बानां सुखेन वै ।
लोकश्लाघाश्रुतेनैव, जीवनमिदमेव च ॥१३९॥

जल बुद्बुद् स्वरूपस्य, देहविनाशरूपतः ।
अवस्थानादि गार्ध्येन, प्रयत्नकरणं तथा ॥१४०॥
इति जीवितशंसायाः, करणं व्रतधारिणाम् ।
जीविताशंस इत्याख्यः, संलेखनातिचारकः॥१४१॥
स्वकीयानादरं दृष्ट्वा, मरणं मामकं कदा ।
चिन्तनपरिणामस्स्याद्, मरणाशंसनं मतम् ॥१४२॥
रोगग्रस्तशरीरस्य, मृतौ दत्तश्च मानसम् ।
प्राप्तजीवनकष्टस्य, मुहुर्मरण चिन्तनम् ॥१४३॥
मरणाशंस इत्याख्यः, ह्यति चारो द्वितीयकः ।
संलेखनातिचारेषु, मन्तव्यः सुखमिच्छता ॥१४४॥
जीविते मरणे चैव, सहचारि सुमित्रके ।
योग्यो ह्यपूर्वस्नेहश्च, तं हातुं नैव वाञ्छति ॥१४५॥
इत्यनुरागकारित्वे, मित्रानुरागता मता ।
संलेखनासु बोधव्यस्तृतीयो ह्यतिचारकः ॥१४६॥
स्मृतिविशेषरूपेण, अनुभूत स्त्रिया सह ।
मुहुः सुखस्य संस्मारे, सुखानुबन्धरूपकः ॥१४७॥
कष्टानुष्ठानशीलैश्च, तपोभिर्लाभसंचितः ।
तेषां विक्रय कारित्वे, निदानं तन्निगद्यते ॥१४८॥

यदि वाऽऽसां तपस्यानां, चारित्रस्य तथैव च ।
अस्ति मम फलंतर्हि, जन्मान्तरस्य चिन्तनम्॥१४९॥
चक्रवर्त्यादि भोगानां, देवेन्द्रादिक वस्तुनः ।
सुखं भवतु खल्वेवं, चिन्तनं वै निदानकम्॥१५०॥
तपश्चारित्र नागं[1] वै, विक्रीय रासभः क्रीतः ।
यथा भोगनिदानं वै, ब्रह्मदत्तादिना कृतम्॥१५१॥
निदानं नैव कर्तव्यं, पुरुषेण कदाचन ।
चिन्तामणिं परित्यज्य, शकलं च कथं धृतम्॥१५२॥
साहचर्य्यस्य पूर्वस्य, पांशु क्रीडादि वस्तुनः ।
स्मरणे सति यः स्नेहः, संजातः सुखरूपकः ॥१५३॥
तस्य प्राणान्तकालेऽपि, परित्यागो न जायते ।
इति विचिन्तनं तच्च, मन्तव्यश्च द्वितीयकः॥१५४॥
संलेखनातिचारश्च, ज्ञातव्यः सर्वदा जनैः ।
तेषामाचरणे यत्नः, कदापि नैव तन्यते ॥१५५॥
एतेषामतिचाराणां, येन केन प्रकारतः ।
आचरणन्तु सर्वेषां, यदि वा यस्य कस्यचित्॥१५६॥

१—हास्तिनं

कृतं प्रमादतस्तस्य, मिथ्यादुष्कृतता भवेत् ।
भूयादतःपरं नैव, आचारणं न तन्यते ॥१५७॥

इति श्री शास्त्रविशारद-जैनाचार्य्य-सुश्लोक
कीर्ति-विश्वपूज्य जंगमयुगप्रधान पूज्य-
पाद गुरुदेव श्री विजयधर्म्म सूरीश्वर
शिष्येण न्यायविशारद न्यायतीर्थो
पाध्याय मंगलविजयेन विरचिते
योगप्रदीपेऽतिचार वर्णन
नामा षष्ठप्रकाशः ।

॥ सप्तम प्रकाशः ॥

संलेखनास्वरूप वर्णनं

संलेखना शिवादाने, समर्था मलशोधिका ।
संलेखना सुखप्राप्त्यै, परमं साधनं मतम् ॥१॥
कषायविग्रहादीनां[1], तद्भवमृत्यु कारणे ।
यथार्थं तनुकारित्वे, मारणान्तिकलेखना[2] ॥२॥
द्विविधा सा च विज्ञेया, द्रव्यभावप्रभेदतः ।
तयोर्द्वयोः स्वरूपञ्च, अनुक्रमेण प्रोच्यते ॥३॥
धातुभ्यो विषयोन्मादः, कथितः पूर्वसूरिभिः ।
आहारादिकहेयेन, तस्य शोषणता मता ॥४॥
द्रव्यसंलेखना ज्ञेया, संलेखनां चिकीर्षता ।
भावसंलेखनारूपं, कथ्यते शास्त्रयोगतः ॥५॥
रागद्वेष कषायाणां, समतापरिणामजा[3] ।
धर्म्मध्यानप्रभावेन, जनेन संनिरुध्यते ॥६॥

१—शरीरादीनां २—संलेखना चोप युज्यते ३—वृत्तिः

भावसंलेखना ज्ञेया, भाववृद्धिं प्रकुर्वता ।
कर्तव्या ज्ञानिभिः सर्वैः, द्वयी संलेखना तथा ॥७॥
संलेखनात्मघातेषु, भिन्नता प्रतिभाति का ।
प्राणघातस्तु सर्वत्र, विद्यते च तयोर्द्वयोः ॥८॥
रागद्वेषौ विनिर्मुच्य, धृत्वा निर्ममतां किल ।
भावप्राणप्रशुध्यर्थं, द्रव्यप्राणान्विमुञ्चति ॥९॥
ध्यानारूढः सदैव स्यात्समता सर्ववस्तुषु ।
न स्वीयं परकीयञ्च, जगति सर्वथा मतम् ॥१०॥
द्वादशवर्षपर्य्यन्तं, मरणान्तिकलेखनाम् ।
आलोच्य स्वीय बोधेन, आपृच्छ्य ज्ञानिनं तथा॥११॥
तादृशमस्ति यद्यायुः, संलेखनां करोति सः ।
युज्यते करणं नैव, ज्ञानाभावे च तादृशी ॥१२॥
स्वपरेषां सुलाभाय, यदि शक्तिश्च विद्यते ।
तद्युपकारता कार्य्या, इत्येवं भावना सदा ॥१३॥
असारस्य शरीरस्य, नश्वरशीलरूपतः ।
ज्ञानेन तपसा पातः, आत्मघातो न कथ्यते ॥१४॥
अतोविचार्य्य वक्तव्यं, आत्मघातः क्रियात्मकः ।
द्वयोः स्वरूपमज्ञात्वा, अन्यद्वक्तुं न युज्यते ॥१५॥

रागद्वेषविनाशी क्व, क्व च रागमलीमसः ।
द्वयोः साम्यं न कर्तव्यं, हस्तिरासभयोर्यथा॥१६॥
क्व चिन्तामणि सद्रत्नं, क्व काचशकलं तथा ।
धर्म्मध्यानप्रलीनः क्व, क्व चार्तध्यान रूपकम् ॥१७॥
अवस्थायां प्रमादिन्यां, आत्मघातो विधीयते ।
अप्रमत्त शरीरादौ, संलेखनां समीहते ॥१८॥
अतो विचार्य्य वक्तव्यं, समंजसञ्च सर्वदा ।
तूलनात्मक दृष्ट्या च, तूलना सर्वदा मता ॥१९॥
आत्महितञ्च भावेन, भवेत्सर्वत्र सर्वदा ।
रत्नत्रितयरूपेण, आत्मन्येव गवेष्यताम् ॥२०॥
शरीरं नश्वरं त्याज्यं, येन केन प्रकारतः ।
अप्रमत्तत्वभावेन, प्रमत्तभावतस्तथा ॥२१॥
निष्कास्यते रसः सारो, यथेक्ष्वादिकवस्तुषु ।
निस्सारश्च तुषादिस्तु, त्यज्यते सर्वमानवैः ॥२२॥
स्वपरोपकृतिसारः, सदैव देहधारिणाम् ।
यावत्कालं प्रजायेत, तावत्तेषाञ्च रक्षणम् ॥२३॥
यदा तत्कार्य्यकर्तव्ये, शक्तिस्तेषु न विद्यते ।
तृषरूपस्य वैतस्य, त्यक्तव्ये दोषतां वद ॥२४॥

धर्म्मध्यानप्रधानेन, अप्रमत्तत्वयोगतः ।
शरीरादेश्च हातव्ये, नहि दोषो गुणावह; ॥२५॥
आर्तध्यानप्रधानेन, कषायदृढ़भावतः ।
शरीरादेश्च हातव्ये, बहुदोषो विभाव्यताम् ॥२६॥
एकतो गुणप्राधान्यं, अन्यतो दोषरूपता ।
लाभालाभौ समालोच्य पश्चात्सर्वं निगद्यताम्॥२७॥
अत आत्मार्थिना कार्य्या, संलेखना सुभावतः ।
आत्मनः सुखलाभाय, अन्तिमसमये तथा॥२८॥

इति शास्त्रविशारद जैनाचार्य्य विश्ववन्द्य
जंगमयुगप्रधान सूरीश्वरसम्राट श्री
विजयधर्म्मसूरि शिष्येण न्यायतीर्थन्याय
विशारदोपाध्याय मंगल विजयेन विर-
चिते योगप्रदीपे मारणान्तिक
संलेखना वर्णननामा
सप्तम प्रकाशः

॥ अष्टम प्रकाशः ॥

मार्गानुसारि गुणवर्णनं

कृष्यते चात्मक्षेत्रं च, मार्गानुसारिभिर्हलैः ।
तदा सम्यक्त्व बीजस्य, वपनं जायते सदा ॥१॥
बीजावापे हलं मुख्यं, कारणं प्रणिगद्यते ।
अतो मार्गानुसारित्वमवश्यमेव दर्श्यते ॥२॥
धर्म्ममार्गानुगन्तव्ये, मता मार्गानुसारिता ।
कदा तादृगवस्था च, प्राप्यते इति दर्श्यते ॥३॥
पञ्चत्रिंशच्च भेदेन, न्यायसम्पन्नतादितः ।
स्वरूपं तस्य वक्तव्यं, श्रूयतां धर्म्मभावतः ॥४॥

न्यायसंपन्नविभवस्वरूपं

स्वामिमित्रादि द्रोहाच्च, वश्वस्तानां प्रतारणात् ।
चौर्य्यादेश्चासदर्थानां, परित्यागश्च सर्वथा ॥५॥
स्वसवर्णानुकूल्येन, सद् व्यापारे प्रवर्तनम् ।
अर्थार्जनस्य चोपायः, स न्यायःप्रणिगद्यते ॥६॥

तेन सम्पन्नतास्तेषाम्, न्यायसम्पन्न उच्यते ।
धर्म्मे व्ययस्य तेषां हि, क्रियते शुद्धभावतः ॥७॥
अन्यायार्जितवित्तानां, व्ययो धर्म्मे भवेन्नहि ।
केनचिद् यदि क्रियेत, तदा तत्र कषायता ॥८॥
चौर्य्यादिकश्च तत्राऽपि, गालिप्रदानकारणम् ।
न्यायालयेषु गन्तव्यं, जायतेऽन्याययोगतः ॥९॥
गृहादावुपभोगेऽपि, स्वान्ते भीतिश्च जायते ।
समभावो यदा कुत्र, प्राप्येत न कदाचन ॥१०॥
अन्यायार्जित वित्तानां, अनुभूतं नृपैः फलम् ।
न्यायार्जितधनानाञ्च, प्राप्तं च श्रेष्टिनाफलम्॥११॥
तयोः कथानकं चैव, "धर्म्मदेशनशास्त्रके" ।
पूज्य गुरुवरेणैव, प्रोक्तं ततोवधार्य्यताम् ॥१२॥
अन्यायफलकिंपाकः, अत्र परत्र भुज्यते ।
न्यायफलञ्च सौभाग्यं, सर्वत्राप्यनुभूयते ॥१३॥

शिष्टाचारनिरूपणं

व्रतज्ञानवयोवृद्धाः, प्रामाणिकाश्च सर्वदा ।
यैश्च सेवाकृता तेषां, ते च शिष्टा उदाहृताः॥१४॥

१—धर्मदेशनात्मक ग्रन्थे

लोकविरुद्ध हातत्वं, दीनोद्धारे च यत्नता ।
सर्वदा शुभध्यानत्वं, धर्म्मदेशस्वजातिषु ॥१५॥
सदाचारस्स विज्ञेयस्तस्य प्रशंसकाः सदा ।
मन्तव्या धर्म्मग्रन्थेषु, शिष्टाचार प्रशंसकाः ॥१६॥
आचारः कथ्यते तेषां, श्रूयतां हि तमिच्छता ।
श्रुत्वा स्वान्ते च धर्तव्यः, आचरणीय एव वै ॥१७॥
विपद्युच्चैश्च प्रस्थेयं, श्रयणीयं महत्पदम् ।
न्यायानपेतवृत्तिश्च, मलीनं नैव मानसम् ॥१८॥
दुर्जनः पार्थनीया न, मित्रांश्चाल्पधनं तथा ।
सता केनेति प्रोक्तं वै, असिधारासमं व्रतम् ॥१९॥
नियमाः षट् सदाचाराः, पालनीयाश्च सर्वदा ।
तदा शिष्टत्वमायाति, अन्यथा तु कदापि न ॥२०॥

विवाहस्वरूपनिरूपणं

कुलशीले समे येषां, ये च विभिन्न गोत्रजाः ।
तेषां परस्परं कार्य्यः, विवाहो गृहमेधिभिः ॥२२॥
पितृपितामहादीनां, पूर्ववंशः कुलं मतम् ।
अभक्ष्य भक्षणत्यागः, शीलञ्च तन्निगद्यते॥२२॥

वेषभाषाधनानाञ्च, मन्तव्याऽपि समानता ।
सर्वेषु विपरीतेषु, कर्हिचिन्न समानता ॥ २३ ॥
वरस्त्वभक्ष्यभोगीन, अभक्ष्यभोगिनी वधुः ।
तयोर्द्वयोश्च संयोगः, संक्लेश वर्द्धकोमतः ॥२४॥
वरोऽपि मद्यमांसांशी, सदाचारवती वधुः ।
उत्तमकुलजा पत्नी, अधमकुलजो वरः ॥२५॥
तयोः परस्परं योगे सुखशान्ति कुतो भवेत् ।
तथैव भिन्न भाषायां, वैषम्यं विभवे तथा ॥२६॥
अतः कुलादिके साम्ये, विवाहे रतिजं सुखम् ।
अन्यथा नित्य संक्लेशः, प्रजायते परस्परम् ॥२७॥
पूर्वैक पुरुषो[1] वंशः, तद्गोत्रमिति कथ्यते ।
वध्वा वरस्य गोत्रस्य, भिन्नता चाऽत्र संमता ॥२८॥
एकगोत्रे च वैवाहे, कर्तव्ये दोषता भवेत् ।
भगिनीभातृ संयोगसदृशी पापता मता ॥२७॥
युग्मकाले प्रदृश्येत, व्यवहारश्च तादृशः ।
अधुना किं न क्रयेत, उच्यतां दोषदर्शिना ॥३०॥

---

१ पूर्वैकपुरुषपरंपरातः समागतो वंशो गोत्रमिति कथ्यते
यथा गर्गादागतं गोत्रं गार्ग्यमुच्यते तथैवात्रापि ।

युगलिक मनुष्याणां, सहजन्म मृती तथा ।
यावत्कालं न सम्बद्धः, तावद् भ्राता भगिन्यपि॥३१॥
यदातयोः रतिक्रीडा, परस्परं प्रजायते ।
तदा तयोश्च दाम्पत्य, लक्षणा चैव योग्यता॥३२॥
जायते नैव वैवाहः, अग्निदेवादिसाक्षिकः ।
वैवाहिकश्च कार्य्यं नो, तत्काले सर्वथा मतम् ॥३३॥
या व्यवहारमर्यादा, आद्यभगवता कृता ।
पक्वान्नभोजनादीनां, कुम्भादिशिल्प वस्तुनः॥३४॥
ह्रासप्राप्तिः कलानाश्च, राज्यपालनवस्तुनः ।
अविष्कारश्च सर्वेषामाद्यभगवता कृताः ॥३५॥
तदा युगलिकानाश्च, अभूदाचारमन्दता ।
शनै शनैश्च मन्दत्वे, व्युच्छिन्नः सर्वदा ततः॥३६॥
व्यवहारस्य प्राधान्यमार्य्यावर्ते च संमतम् ।
वैवाहादिक कार्य्याणां, सर्वेषाञ्च तदादितः ॥३७॥
सहजन्ममृती चैव, धर्म्मो युगलिको नहि ।
अधुनाकेषु कुत्राऽपि, विवाहः कथ्यते कथम् ॥३८॥
यदा च सहजन्मादि, व्यवहारस्तदा नहि ।
व्यवहारो यदा जातः, सहजन्मादिर्नो तदा ॥३९॥

विवाह एक गोत्रीयः, भगिनीभ्रातृसदृशः ।
अतस्तत्र न कर्तव्यः, संसार सुखमिच्छता ॥४०॥
सदाचार प्रसिध्यर्थं, विवाहः संसृतौ मतः ।
अन्यथाऽसत्प्रचारेण, विनंक्ष्यन्ति परस्परम् ॥४१॥
एकगोत्रजवैवाहः, आर्य्याचारो न वै भवेत् ।
लोकविरुद्धदोषाद्याः, भवन्ति महतां सदा ॥४२॥
व्यवहारश्च धर्म्मेषु, आर्य्याणां मुख्यतो मतः ।
अधर्म्मोऽन्यायप्राधान्यः, म्लेच्छानां सः प्रदृश्यते॥४३॥
अतो विवाह कार्य्येषु, आर्य्यम्लेच्छेषु भिन्नता ।
एकगोत्रजवैवाहः, अधर्म्म मूलको मतः ॥४४॥
सुयोग्य स्त्री परिप्राप्ते, सुयोग्य सुत लाभता ।
सुयोग्यपुत्रलाभे च, धर्म्मध्यानेसहायता ॥४५॥
परिमितं धनञ्चैव, दीयते व्यवहारतः ।
स्वातन्त्र्यञ्च गृहे देयं, न ह्ययोग्य स्वतन्त्रता॥४६॥
परस्त्री भगिनी तुल्या, मन्तव्या सर्वदा जनैः ।
एतच्चतुष्टयं कार्य्यं, स्त्री सदाचारपोषकम् ॥४७॥
एकाकिन्या न गन्तव्यं, निशि नैवातिजागृतिः ।
दूरतो वारिनानेयं, वासो मातृगृहे सदा ॥४८॥

रजकमालिदूतीनां, सहवासो दुःखप्रदः ।
यतः शीलस्य वैनाशः, त्यक्तव्यः सर्वथा मतः॥४९॥
प्रयोजनमनुद्दिश्य, स्वस्थानान्नैव गम्यताम् ।
कामलम्पटदासीनां, सहवासोऽपि हीयताम् ॥५०॥
विदेशगमने पत्यो, शृङ्गारो नहि सज्यताम् ।
सुयोग्यकुलमर्य्यादा, रक्षणीया सदा मता ॥५१॥
मर्मविद्वचनं चैव, कुचेष्टायां प्रधानता ।
उद्भटवेशहास्यादि, गीतं कौतुककारकम् ॥५२॥
विचित्ररङ्गरक्तानि, वस्त्राणि च सुपुष्पकम् ।
रात्रौ बहिर्गतिश्चैव, सर्वमेतत्परित्यजेत् ॥५३॥
कुलीनसधवास्त्रीणां विधवानां तथैव च ।
आचारा ये विरुध्यास्युः, कर्तव्या न कदाचन॥५४॥

पापभीरुस्वरुपं

हिंसाऽसत्यादत्तदानो ब्रह्मचण्डालकादीनाम् ।
अभक्ष्य सुरामिषाणां, पापर्धित्वच्युतादोनाम्॥५५॥

१—तृष्णादीनाम्

पापसाधक वस्तूनां, त्यागः कार्य्यो विपश्चिता ।
सर्वदा सुखशीलेन, भाव्यञ्च पाप भीरुणा॥५६॥
सात्विकश्च सदाऽऽचारः, प्रसिद्धदेशवासिभिः ।
परिवेशाशनादीनां, वस्त्रपात्रादिवस्तुनः ॥५७॥
वैवाहादिककार्य्याणां, संस्थितान्त सुजन्मनाम् ।
रक्षणीयश्च सर्वत्र, न कर्तव्या विरुद्धत ॥५८॥

प्रसिद्धदेशाचारस्वरूपनिरूपणं

यस्मिन्देशे निवासः, स्यात्तद्देशवासिभिः सह ।
सुख दुःखादि कार्य्येषु, कर्तव्यतत्परो भव ॥५९॥
अन्यथाचारकर्तव्ये, मनुष्या मरुदेशिकाः ।
वराडप्रान्त भागस्था, सर्वथा तत्पृथग् भवाः ॥६०॥
वराड प्रान्तिकैर्ज्ञातं, लुण्टाका वञ्चका इमे ।
आगता धनलुण्टार्थं, नत्वस्मद्दुःख दुःखिनः॥६१॥
इति विचार्य्य सर्वैश्च, मीलित्वा धनलुण्टितम् ।
व्यवसायस्य यत्पत्रं, प्रज्वाल्य भस्मसा कृतम् ॥६२॥
तथैव वंगदेशादौ, ढाकाप्रान्तस्थितैर्जनैः ।
बहिष्कारः कृतस्सर्वैः मरूदेशप्रवासिनाम् ॥६३॥
सात्विके च सदाचारे, तद्देशे च निवासिनाम् ।

रजकमालिदूतीनां, सहवासो दुःखप्रदः ।
यतः शीलस्य वैनाशः, त्यक्तव्यः सर्वथा मतः॥४९॥
प्रयोजनमनुद्दिश्य, स्वस्थानान्नैव गम्यताम् ।
कामलम्पटदासीनां, सहवासोऽपि हीयताम् ॥५०॥
विदेशगमने पत्यो, शृङ्गारो नहि सज्यताम् ।
सुयोग्यकुलमर्य्यादा, रक्षणीया सदा मता ॥५१॥
मर्मविद्वचनं चैव, कुचेष्टायां प्रधानता ।
उद्भटवेशहास्यादि, गीतं कौतुककारकम् ॥५२॥
विचित्ररङ्गरक्तानि, वस्त्राणि च सुपुष्पकम् ।
रात्रौ बहिर्गतिश्चैव, सर्वमेतत्परित्यजेत् ॥५३॥
कुलीनसधवास्त्रीणां विधवानां तथैव च ।
आचारा ये विरुध्यास्युः, कर्तव्या न कदाचन॥५४॥

पापभीरुस्वरुपं

हिंसाऽसत्यादत्तदानो ब्रह्मचण्डालकादीनाम् ।
अभक्ष्य सुरामिषाणां, पापर्धित्वद्यु[1]तादीनाम्॥५५॥

१—तृष्णादीनाम्

पापसाधक वस्तूनां, त्यागः कार्य्यो विपश्चिता ।
सर्वदा सुखशीलेन, भाव्यञ्च पाप भीरुणा॥५६॥
सात्विकश्च सदाऽऽचारः, प्रसिद्धदेशवासिभिः ।
परिवेशाशनादीनां, वस्त्रपात्रादिवस्तुनः ॥५७॥
वैवाहादिककार्य्याणां, संस्थितान्त सुजन्मनाम् ।
रक्षणीयश्च सर्वत्र, न कर्तव्या विरुद्धत ॥५८॥

प्रसिद्धदेशाचारस्वरूपनिरूपणं

यस्मिन्देशे निवासः, स्यात्तद्देशवासिभिः सह ।
सुख दुःखादि कार्य्येषु, कर्तव्यतत्परो भव ॥५९॥
अन्यथाचारकर्तव्ये, मनुष्या मरुदेशिकाः ।
वराडप्रान्त भागस्था, सर्वथा तत्पृथग् भवाः ॥६०॥
वराड प्रान्तिकैर्ज्ञातं, लुण्टाका वञ्चका इमे ।
आगता धनलुण्टार्थं, नत्वस्मद्दुःख दुःखिनः॥६१॥
इति विचार्य्य सर्वैश्च, मीलित्वा धनलुण्टितम् ।
व्यवसायस्य यत्पत्रं, प्रज्वाल्य भस्मसा कृतम् ॥६२॥
तथैव वंगदेशादौ, ढाकाप्रान्तस्थितैर्जनैः ।
बहिष्कारः कृतस्सर्वैः मरूदेशप्रवासिनाम् ॥६३॥
सात्विके च सदाचारे, तद्देशे च निवासिनाम् ।

सहयोगः प्रदातव्यः, सर्वकार्य्येषु सर्वदा ॥६४॥
सुखित्वं करणेनैव, वासो कार्य्यो न चान्यथा ।
पालनीयस्सदाचारः, देशादौ वसता सता ॥६५॥

अवर्णवादत्यागस्वरुपनिरूपणं

निन्दा केनाऽपि नो कार्य्या, यस्य कस्यापि जन्तुनः॥
निन्दकाः संसृतौ जाताः,निन्दायाः कारकाजनाः ६६
आत्मश्लाघा न कर्तव्या, नीचगोत्रप्रसूतिका ।
कोटिशो भवपर्य्यन्तं, दुर्मोचा संसृतौ मता ॥६७॥
परम्पराभवो यश्च, अपमानविधायकः ।
निन्दामूलक औपायः, कर्तव्यो न कदाचन ॥६८॥
राज्ञां तदाश्रितानाञ्च, निन्दा त्याज्या विशेषतः ।
प्राणानां वा धनानां वा, नाशः प्रत्यक्षतो मतः ॥६९॥
स्वप्राणधनरक्षार्थं, राजनिन्दा प्रहीयताम् ।
गृहस्थैश्च सदा त्याज्योऽवर्णवादश्च सर्वदा ॥७०॥

स्थान कर्त्तव्य निरूपणं

स्वादुशीतजलं यत्र, यत्र दूर्वादि वस्तुनः ।
समुत्पत्तिश्च जायेत, गृहं कार्य्यं तु तत्र वै ॥७१॥

स्थानेऽतिव्यक्तरूपे वै, गृहकार्य्यं न शान्तिदम्।
चौरादि लम्पटादीनां, चोत्पातः सर्वदा भवेत् ॥७२॥
स्थानादावतिगुप्ते वै, गृहं न सुखशान्तिदम् ।
अग्निप्रकाशवायूनां, अभावे स्वाध्य हीनता ॥७३॥
अनेकागमकं द्वारं, निर्गमद्वारनैककम् ।
तस्मिन्गृहेऽपि शान्तिर्न, मन्तव्या सुखमिच्छता॥७४॥
पारदारिकचौरौ च, विशतस्तत्र चान्यतः ।
अन्यतो गमनं तस्माद्, ह्युपद्रव प्रधानता ॥७५॥
अतस्तदपिनो कार्य्यं, गृहञ्च गृहमेधिना ।
परिमितद्वाररूपं, गृहं कार्य्यं सुखेच्छुभिः ॥७६॥
साधर्म्मिकसहावासः, गृहं कार्य्यञ्च तत्र वै ।
पुत्रेषु धर्म्म प्राधान्यं, सहवासेन जायते ॥७७॥
कुप्रातिवेश्मिके योगे, धर्म्मनाशश्च सर्वथा ।
सदाचारस्य वैलौपः, दत्ता धर्म्मे तिलाञ्जलिः॥७८॥
देशान्तरप्रयाणेऽपि, तादृग्गृहनिवासिनाम् ।
स्वान्ते निरन्तरं चिन्ता, ततः स्वाध्यंकुतोभवेत्॥७९॥

सदाचारिसंगनिरूपणं

द्यूतकृद् धूर्तजल्पानां,, दुराचारिप्रवादिनाम् ।

भिक्षुरजकभाण्डानां, मालिकुम्भकृतां तथा ॥८०॥
पापर्द्धिनीचजातीनां, मद्यमांसादिभोजिनाम् ।
पारदारिकचौराणां, अन्येषां तादृशामपि ॥८१॥
उपरि कथितानाञ्च, संगस्त्याज्यस्सुखेच्छभिः ।
कर्तव्यः सर्वदा संगः, धर्म्मिणां शुद्धचारिणाम्॥८२॥
नीचसङ्गप्रसङ्गेन, समागच्छति नीचताम् ।
समुद्रजलयोगेन, गंगायां क्षारता यथा ॥८३॥
कदापि नैव कर्तव्यः, सुश्राद्धैर्नीचसंगता ।
सर्वथा धर्म्मनाशः स्याद्भवन्ति दुर्गुणास्तथा ॥८४॥
कुसंगतिप्रसंगेन, नष्टः कुलवालु मुनिः ।
साध्वाचारपरिभ्रष्टः, नृजन्महारितं तथा ॥८५॥

मातापितृसेवास्वरूपनिरूपणं

त्रिसंध्यं जनको वन्द्यः, गृहकार्य्येषु पृच्छनम् ।
परत्र हितकार्य्येषु, कर्तव्येषु च प्रेरणम् ॥८६॥
भोगादि सर्ववस्तूनां, तयोः प्रदानता मता ।
तत्राऽपि मातृभक्तिस्तु, कर्तव्या चाधिका मता॥८७॥
उपाध्यायादृदशाचार्य्य, आचार्य्याणां शतं पिता ।
सहस्त्रं तु पितुर्माता, गौरवेणातिरिच्यते ॥८८॥

स्तन्यपानकपर्य्यन्तं, पशूनां मातृता मता ।
पश्चान्मातुः पतिस्सस्यात्तादृशी पशुरूपता ॥८९॥
दाराणां लाभपर्य्यन्तं, मातृभक्तिषु तत्पराः ।
ते नराः अधमाः ज्ञेयाः, सत्प्रवृत्तिर्बहिर्मुखाः ॥९०॥
दारेषु चागतेष्वेव, मातृभक्तिः प्रलीयते ।
सावकाशे वदत्येवं, शृणोतु पति देवता ॥९१॥
श्वश्रुननान्द जेष्ठिन्यः, गालिं ददति प्रत्यहम् ।
निरन्तरमतिक्लेशं कुर्वन्ति सोद्यमाश्चताः ॥९२॥
किञ्चिदपि न शृण्वन्ति, भवन्तस्तु वचो मम ।
किं मया वद कर्तव्यं, गच्छामि स्थानके क्वच ॥९३॥
एवमुक्त्वा प्रकुर्वन्ति, उरः कुट्टनता क्रियाम् ।
भजन्ति नाटकं तादृक्, स्वचरितानुसारतः ॥९४॥
उद्विग्न स्वान्तभावेन, जाता व्याकुलता हृदि ।
किं कर्तव्ये च वै मूढः, पत्नी गुरुं करोति सः ॥९५॥
सा वदति मया त्यक्तं, यथा मातृगृहं सदा ।
तथा त्वया सदा त्याज्यं, मातृगृहं नु सर्वथा॥९६॥
वस्त्राणां धावनं चैव, अशुचिक्षालनादिकम् ।
रोगाणां परिचर्य्या च जनन्या प्रेमतः कृता ॥९७॥

सेवा करणप्रासंग, आगतस्तस्य नृपशोः ।
तदा स्त्रीसन्मुखी भूत्वा, त्यक्ता माता च सर्वदा॥९८॥
तादृशकार्य्यकर्तारः, ज्ञेयास्तेप्यधमा नराः ।
त्यक्त्वा मात्रुपकारं वै, स्वच्छन्दवर्तिनः सदा ॥९९॥
दातव्या कोपमा तेषां, नराणां किल कथ्यताम् ।
यावज्जीवं चोपकृतिः, स्थावरा विस्मरन्तिनो ॥१००॥
प्रथमवयसि पीतं तोयमल्पं स्मरन्तः,
शिरसि निहित भारा नालिकेरा नराणाम् ।
उदकममृतकल्पं ते ददुर्जीवितान्तम्,
नहि कृतमुपकारं, साधवो विस्मरन्ति ॥१०१॥
प्रस्थाय स्त्री मतिं स्वान्ते, त्यजन्ति ये च मातरम्।
तेषामधम जीवानां, का गति भाविनी वद ॥१०२॥
गृह कार्य्यं प्रकुर्वन्तीं, मन्तारो ये च मातरम् ।
मध्यमास्तेऽपि बोधव्या, मातृभक्तिं प्रकुर्वता ॥१०३॥
सद्विचारप्रसङ्गे च, ते स्वार्थसाधका जनाः ।
वार्तालापेषु मध्ये च, वदन्ति तच्छणोतु वै ॥१०४॥
षष्टिवत्सरसंप्राप्ते, पितृणां धीः प्रणश्यति ।
नाऽऽदेया सम्मतिस्तेषां, वदन्ति तादृशं जनाः॥१०५॥

हेलयन्ति च सर्वत्र, तेषां भक्तिश्च दूरतः ।
बुध्येक कारणं स्वस्मिन्, मन्यन्ते मूढबुद्धयः ॥१०६॥
तेऽपि नरा न वैश्लाध्याः, मन्तव्याः सज्जनैर्हृदि ।
उत्तमा भाविनी शिक्षा, ग्राह्या च ज्ञानिभिः सह॥१०७॥
सेवां भक्त्या च कुर्वन्ति, मातृपित्रोश्च सर्वदा ।
सर्वसंसारिकार्य्येषु, तदाज्ञां पालयन्तिये ॥१०८॥
पूर्वं कारयतां पित्रोः, पश्चात्कुर्वन्ति भोजनम् ।
तेषां सुखेन सौभाग्यं, सदा मनसि मन्यते ॥१०९॥
त्रैकालिकनमस्कारं, कुर्वन्ति भक्ति भावतः ।
न तु मनसि संकोचः, क्रियत उत्तमैर्जनैः ॥११०॥
विश्रान्तिर्गृहकार्य्येभ्यः, दातव्या सर्वथा सुतैः ।
धार्म्मिकसर्वकार्य्येषु, कर्तव्या प्रेरणा मता ॥१११॥
येन केन प्रकारेण, श्रद्धामूलकसद्व्रतम् ।
तदा मे सफलं जन्म, पितृभिर्यदि प्राप्यते ॥११२॥
इति भावनया तेषां, समायपौषधादिकम् ।
गत्वा गुरु समीपे तु, कारयितव्यता मता ॥११३॥
येन योगेन बुध्यन्ते, तस्य योगस्य वर्णनम् ।
चतुर्णामनुयोगानां, कर्तव्यं गुरुभिः सदा ॥११४॥

प्रत्युपकारतां तस्य, वालयन्ति सुपुत्रकाः ।
ते पुत्रा उत्तमा ज्ञेया, श्लाघ्याः जगति ते मताः॥११५॥
पितरोऽपि सुतान् सर्वान्, धर्म्मे प्रेरयन्ति वै ।
अधर्म्मात्पाति यस्त्वेवं, सः पितेति निगद्यते॥११६॥
संतानोत्पत्ति कर्तव्ये, पितृत्वं नैव कथ्यते ।
तत्र विषयप्राधान्यं, अस्ति वेदोदये तथा ॥११७॥
धर्म्मस्य पुष्ठिदा माता, अधर्म्माद्रक्षणात्पिता ।
कुर्वतः स्वस्वकार्य्यं वै, तावेव पितरौ तदा ॥११८॥
पूर्वोक्तगुणयुक्तेषु, मातृपितृषु सर्वदा ।
भक्तिभावश्च कर्तव्यः, पुत्रैश्च सुखमिच्छुभिः॥११९॥

गृहत्यागनिरूपणं

स्वचक्र परचक्रादिः, दुर्भिक्षप्लेगमारयः ।
स्वीय निर्वाहताऽभावः, लोकविरोधता तथा॥१२०॥
इत्युपद्रवयुक्तस्य, स्थानस्य सेवनं दुखम् ।
अतस्तत्परिहर्तव्यं, स्थानं स्थान सुखेच्छ्या ॥१२१॥

निन्द्यकर्मत्यागनिरूपणं

निन्द्यं कर्म्मत्रिधा प्रोक्तं, देशजातिकुलैरपि ।
गौर्जरैर्मद्यमांसादि, ब्राह्मणे मद्यविक्रयः ॥१२२॥

रात्रि भोजनता जैने, निन्द्यं कर्म्म निगद्यते ।
प्रवृतिर्गर्हिते कार्य्ये, नैव कार्य्या कदाचन ॥१२३॥
तिललवणवाणिज्यं, ब्राह्मणेषु निगद्यते ।
असत्यवादिता जैने, निन्दनीया मता तथा ॥१२४॥

वित्तानुसारिव्ययनिरूपणं

ऊनाधिको न वै कुर्य्यात्, लाभानुसारि सद्व्ययः ।
न्यूने कृपणता दोषः, अधिकेषु स्याद् दरिद्रता॥१२५॥
समयोचितरीत्याच कुटुम्बपरिपोषणम् ।
धार्म्मिककार्य्यकर्त्तव्ये, विवाहादौ तथैव च ॥१२६॥
अतिथिभक्तिकर्तव्ये, सा धार्म्मिके तथैव च ।
एवंरीत्या च सर्वत्र, योग्यव्ययो विधीयते ॥१२७॥
पादमायान्निधिंकुर्य्यात्, पादं वित्ताय योजयेत् ।
धर्म्मोपभोगयोःपादं, पादं भर्तव्य-पोषणे ॥१२८॥
आयादर्धं नियुञ्जीत, धर्म्मं समधिकं ततः ।
कुर्य्याच्छेषेण शेषञ्च, यत्नतः तुच्छमैहिकम् ॥१२९॥
धर्म्ममार्गेऽधिकं तस्माद्व्ययं कुर्वन्तु सज्जनाः ।
पुण्याल्लक्ष्मीःप्रजायेत, लक्ष्म्याः दानफलं मतम्॥१३०॥
परोपकारकार्य्येषु सद्व्ययः क्रियते सदा ।

धर्म्मस्वजातिदेशादौ, पुण्ये च तारतम्यकम्॥१३१॥
मोक्षफलं सुपात्रादौ दीने पुण्यफलं स्मृतम् ।
सप्तक्षेत्रं सुपात्रं च आदितोऽभयदानकम् ॥१३२॥
सज्जना ये न कुर्व्वन्ति, आयानुकूल सव्ययम् ।
कृतघ्नास्ते च बोधव्या, धर्म्मेषु द्रोहता मता॥१३३॥
पुण्याद्विभवसंप्राप्तिः, फलं पुण्यस्य भक्षितम् ।
क्षीणेपुण्ये च दारिद्र्यं, दारिद्राद्धर्म्मनाशत॥१३४॥
प्रातःकालं समुत्थाय, नाम गृह्णन्ति नो जनाः ।
न नाम श्रेष्टिशब्देन, पुत्कुर्वन्ति जनास्तथा॥१३५॥
पितामहार्जिता लक्ष्मी, पितृष्वसा न भुज्यते ।
पित्रुपार्जितलक्ष्मी सा, जाता च भगिनी समा॥१३६॥
स्वयमुपार्जिता लक्ष्मी स्वपुत्री भुज्यते कथम् ।
अतः सव्ययता श्रेष्टा, वित्तस्य गृहमेधिना ॥१३७॥
अष्टादश तु दोषा वै, लगन्ति च धनार्जने ।
आत्मवस्त्रमलीनं च, भवति पाप योगतः ॥१३८॥
मलीनः पुरुषो जातः, क्षाल्यते व्ययनीरतः ।
अन्यथा पापिनाऽनेन, भुज्यते कुगतौ दुःखम् ॥१३९॥

१—आत्मा ।

संमील्य भुज्यते सर्वैः, धनं सर्वमुपार्जितम् ।
दुर्गतौ तेन नो कोऽपि, पापभोगाय गच्छति ॥१४०॥

वित्तानुसारिवेषस्वरूपनिरूपणं

वित्तानुसारतो वेषं, विधातव्यश्च सर्वदा ।
सहस्रपतिना वेषः, कोटिशस्य धृतो यदि ॥१४१॥
तदा जगति निन्दास्यादुद्भटवेषकारणात् ।
दरिद्रोऽयं कथं चेमं, वेषं परिदधाति सः ॥१४२॥
गृहे किमपि नास्त्येव चोरितं कश्च कस्यचित् ।
अन्यथा तादृशो वेषो, कथञ्च परिधीयते ॥१४३॥
सहस्राधिपतेर्वेषं, कोटिशश्च दधाति नु ।
तदा जगति कार्पण्य, प्रसिद्धिस्तस्य जायते ॥१४४॥
अतोवित्तानुसारेण, सद्वेषः परिधार्य्यते ।
श्लाघनीयस्स सर्वत्र, ज्ञातव्यः सुखमिच्छता॥१४५॥

बुध्यष्टगुण स्वरूपनिरूपणं

धर्म्मश्रवणकार्य्येषु बुध्यष्टगुणकारणम् ।
तेषां गुणविहीनाना, मधिकारश्च नो भवेत्॥१४६॥
धीमता च यथा केन, रामायणं निगद्यते ।
ग्राम्यजनस्यसाम्मुख्ये, सीताख्यानं समागतम्॥१४७॥

सीता हरणता प्रोक्ता, विदुषा तत्र संसदि ।
पश्चाद्ग्राम्य जनैःपृष्टं सीताजनं भवेत् कदा॥१४८॥
तैर्ज्ञाता हरिणी सीता, हरिण शब्द जल्पनाद ।
मानुषी भाविनी नैव, शंकाशंकु महान् हृदि॥१४९॥
निर्बुद्धिक मनुष्याणां, समीपे किं कथानकम् ।
बुध्यष्टकगुणानाञ्च, अभ्यासः क्रियतां दृढम्॥१५०॥
सुश्रूषा श्रवणञ्चैव, ग्रहणं धारणं तथा ।
उहापोहोऽर्थविज्ञानं, तत्वज्ञानञ्च धीगुणाः ॥१५१॥
"सुश्रूषा" श्रोतुमिच्छा वै, "श्रवण" शब्द संश्रुतिः।
शास्त्रार्थस्य दृढीकारः, "ग्रहणं" कथ्यते बुधैः ॥१५२॥
गृहीतार्थस्य संस्कारः, "धारणा" सा उदाहृता ।
ज्ञात्वार्थतं समालम्ब्य, अन्यस्मिन्सद्विचारणा ॥१५३॥
व्याप्त्यनुग्राहकैस्तर्कैः, "ऊहा" सा क्रियते तदा ।
यथा धूमं नगे दृष्ट्वा, धूमाग्नि सहचारिताम् ॥१५४॥
तर्कैर्महानसस्थानं, स्मृत्वा व्याप्तिर्वितन्यन्ते ।
नगाग्न्य-मितिश्चैव, सै "वोहा" वै निरूपिता॥१५५॥

२—कौटीश्वराणां वेषो रंकेन यदि ध्रियते

युक्तयनुभववैरुध्यं, अनर्थस्य च कारणम् ।
तादृक्कार्यान्निवृत्तिस्तु, "अपोहः" परिकीर्तितः॥१५६॥
सामान्य ज्ञानमूहा सा, अपोहस्तद् विशेषकम् ।
तर्कविशेषद्वारा च, समारोपविवर्जितः ॥१५७॥
वस्तुधर्म्मस्य विज्ञानमर्थज्ञानमुदाहृतम् ।
अमुकवस्तुनो रूपमिदमेवाऽन्यथा नहि ॥१५८॥
रूपस्य निश्चयं तादृक्, तत्वज्ञानं निगद्यते ।
प्रत्यहं धर्म्मसंश्रावात्[1], समागच्छति ते गुणाः॥१५९॥
बुद्धिगुणैश्च पूर्वोक्तैः, निर्म्मला यस्य शेमुषी ।
अकल्याणस्य भागी स, भवेन्नैव कदाचन ॥१६०॥
क्लान्तमपोऽभ्रतिखेदं, तप्तं निर्वाति बुध्यते मूढम्।
स्थिरतामेतिव्याकुलमुपयुक्तसुभाषितं चेतः॥१६१॥
किं हारैः किमु कंकणैः किमसमैः कर्णावतंसैरलम् ।
केयूरैर्मणिकुण्डलै रलमलं साडम्बरैरम्बरैः ।
पुंसामेकमखण्डितं पुनरिदं मन्यामहे मण्डनम् ।
यनिष्पीडितपार्वणामृतकरस्यन्दोपमासूक्तयः॥१६२॥

१—श्रवणाद्

भोजनकार्यस्वरूपनिरूपणं

अजीर्णे भोजनत्यागी, सर्वदा स सुखी भवेत् ।
अजीर्ण भोजिनां नैव, शरीरे स्वस्थता खलु ॥१६३॥
धर्म्मसाधनता देहे, धर्म्मार्थिभिर्मता सदा ।
पापिनां पाप हेतुश्च, रोगिणां क्लेश साधनम् ॥१६४॥
दुःखहेतुश्च रंकानां, भोगिनां भोगसाधनम् ।
कर्म्मादान निमित्तंतु, यन्त्रपीलनकारिणाम् ॥१६५॥

अजीर्ण स्वरूप निरूपणं

व्यवहारानुसारेण, शरीरं धर्मसाधनम् ।
इति स्वीकृत्य मन्तव्यमजीर्णे भोजनं त्यजेत् ॥१६६॥
अजीर्णप्रभवाः रोगाः, धातुक्षयादजीर्णकम् ।
धातुक्षयस्य रक्षार्थं, ब्रह्मचर्य्यञ्च पालयेत् ॥१६७॥
परिपाको यदान्नस्य, सम्पूर्णे विग्रहे तदा ।
अजीर्णस्य भयं नैव, मन्तव्यं हृदये सदा ॥१६८॥
स्वादु मिष्टान्नकं दृष्ट्वा भुञ्जते तृष्णयाऽधिकम् ।
नाशयन्ति शरीरं ते, अजीर्णं प्रार्थयन्ति वै ॥१६९॥
मलवातयोर्विगन्धो, विड्भेदोगात्र गौरव मरुच्यम्।
अविशुद्धश्चोद्गारः, षडजीर्ण व्यक्तलिङ्गानि ॥१७०॥

अजीर्णलक्षणे ज्ञाते तत्कालं भोजनं त्यजेत् ।
शरीरजं विकारञ्च, जठराऽग्निस्तु शामयेत् ॥१७१॥
पाक्षिक उपवासो वै, धर्म्मशास्त्र उदाहृतः ।
स्वास्थ्यार्थं यदि कर्तव्यः,तदापि विग्रहे सुखम्॥१७२॥
वैद्यैरजीर्णरक्षार्थमायुर्वेदे विरेचनम्
अमुत्र परलोकेषु, अहितार्थं विरेचनम् ॥१७३॥
उभयलोकसौख्याय, उपवासो निरूपितः ।
उपवासो ह्यतःकार्य्यः, यतोऽजीर्णस्य रक्षणम्॥१७४॥
विरेचने शरीरादौ, जायते परिवर्तनम् ।
क्वचिद्वायुप्रकोपःस्यात्,नाड़ीचशिथिलाभवेत्॥१७५॥
पक्षभक्षितचान्नानामुपवासे प्रपक्वता । ।
मनो निर्म्मलतामेति, भगवद्भजने रुचिः ॥१७६॥
अनालस्यमवैकारः, शरीरे स्वस्थता सदा ।
उपवासोऽप्यतःश्रेष्टः, न तु विरेचनं कदा ॥१७७॥
किञ्चिन्न्यूनोदरं कार्य, प्रचारार्थं नभस्वताम् ।
क्षुधागर्तप्रपूराय, कल्प्यं षड् भागकं मतम्॥१७८॥
आहारेण त्रिभागं तु, द्विभागं ह्रियते जलैः ।
तन्नियमाऽनुसारेण, दुःखं नो वर्तने भवेत् ॥१७९॥

प्रकृतेरानुकूल्येन, नियतकाल भोजनम् ।
तत्साम्यमिति गीयेत, स्वास्थ्यं सर्वत्र रक्षता ॥१८०॥
पानाहारादयो यस्याऽविरुद्धाः प्रकृतेरपि ।
सुखित्वायावकल्प्यन्ते, तत्साम्यमिति गीयते ॥१८१॥
पितुर्मातुः शिशुनाञ्च, गर्भिणीवृद्धरोगिणाम् ।
प्रथमं भोजनं दत्वा, स्वयं भोक्तव्यमुत्तमैः ॥१८२॥

त्रिवर्ग निरुपणं

अन्योऽन्या प्रतिबन्धेन, त्रिवर्गमपि साधयेत् ।
धर्म्मार्थकामनानाञ्च, समूहश्चत्रिवर्गकः ॥१८४॥
त्रिवर्गसाधनं सम्यक्, गृहस्थानां प्रचोदिम् ।
त्रिवर्ग विफलं यस्य, तस्य जन्मनिरर्थकम् ॥१८४॥
धर्म्मार्थयोर्विनाशेन, केवलं कामसेवनात् ।
विपत्तेर्भाजनं सम्यक्, भवेयुस्ते नराः सदा ॥१८५॥
धर्म्मकामविनाशेन, केवलं वसु प्रार्जनात् ।
सिंहवत् पापभागीस्यादुपभोगो न वै भवेत् ॥१८६॥
अर्थकाम विनाशेन, केवलं धर्म्म सेवनम् ।
तत्कर्तव्यं मुनीनांस्याद्,गृहस्थानां न युज्यते॥१८७॥

धर्म्माथौं परिषेव्येते, यदा कामविनाशतः ।
गृहिणामधिकारे तु, गृहस्थाऽभावता भवेत् ॥१८८॥
अतः परस्पराबाधः, यत्र स्यात्करणं हि तत् ।
अन्यथा करणे तत्र, दोषापत्तिर्भवेत् सदा ॥१८९॥
नाशौ वैस्त्रीधनादीनां, कदाचिद्दैवयोगतः ।
धर्म्मरक्षा तदा कार्य्या, धर्म्मः सर्वस्व कारणम्॥१९०॥
स्वान्ते धर्म्मधनं यस्य, तस्य सर्वं समागतम् ।
हृदि धर्म्मधनं नास्ति, तस्य सर्वं निरर्थकम् ॥१९१॥
त्रिवर्गसाधनं सम्यक्, गृहस्थानां सुसंमतम् ।
मोक्षश्चैव मुमूक्षूणामन्येषां न कदाचन ॥१९२॥
यथायोग्याऽतिथौ साधौ, दोनेषु प्रतिपत्तिकृत् ।
धर्म्म योग्यः स बोधव्यः, अन्येतु नामधारिणः॥१९३॥

अतिथि स्वरूपं

तिथि पर्वादिकं सर्वं, त्यक्तं येन महात्मना ।
अतिथिं तं विजानीयादन्यमभ्यागतं विदुः ॥१९४॥

साधु स्वरूपं

महाव्रतधरा धीराः, भिक्षामात्रोपजीविनः ।
सामयिकस्थ धर्म्मोपदेशका गुरवोमताः ॥१९५॥

महाव्रत धरा ये च, पञ्चाचारस्य पालकाः ।
पञ्चेन्द्रियविजेतारः, प्रवचनाष्टता युताः ॥१९६॥
समभावसमालीनाः, सर्वसम्पत्तिकारकाः ।
स्वपरदर्शने विज्ञाः, साधवस्ते उदाहृताः ॥१९७॥

दीनस्वरूपं

धर्म्मार्थकाममोक्षाणां, येषामेको न विद्यते ।
प्राप्तं सर्वक्षयं येषां, ते दीनाः परिकीर्तिता ॥१९८॥
अतिथावतिथेर्बुध्या, साधुबुध्या च साधुषु ।
दीने कारुण्यबुध्या च, भक्तिः कार्य्या तथैव च॥१९९॥

औचित्यस्वरूपं

औचित्यमेकमेकत्र, गुणानां कोटिरेकतः ।
विषायते गुणग्रामः, औचित्य परिवर्जितः ॥२००॥

अतिथिसाधुदीनदानस्वरूपं

दीनेऽनुकम्प्यबुध्या च, दातव्ये नहि दोषता ।
अन्यथा करणाऽभावे, सम्यक्त्वं ज्ञायते कथम्॥२०१॥
येषां स्वान्ते दया नास्ति, ते पाषाणसमा मता ।
दयाहीनमनुष्येषु, जैनत्वं न निगद्यते ॥२०२॥

वीतराग समीपे च, पूर्वं नैवैद्यढौकनम् ।
पश्चादागत साधूनां, कार्य्यश्च प्रतिलाभनम् ॥२०३॥
ततः साधर्म्मिकानाञ्च, कार्य्यते चैव भोजनम् ।
दीनेभ्यश्च ततोदत्वा, भुज्यते श्रावकैः स्वयम्॥२०४॥
आग्रह परिहारेण, सरलाशयसंयुताः ।
सद्युक्तीनां ग्रहीतारः, धर्म्म योग्याश्चतेमताः॥२०५॥
आग्रहिणो मतिर्यत्र, तत्रयुक्तिं नयन्ति ते ।
यत्र चानाग्रहायुक्तिः, मतिं तत्र नयन्ति ते॥२०६॥
अभिनिवेश प्राधान्यमाग्रहि हृदये सदा ।
अनाग्रहि मनुष्याणां, प्रमाणमागमं मतम् ॥२०७॥
सौजन्योदार्य्यदाक्षिण्य, स्थिरताप्रियभाषकाः ।
परोपकारकारित्वं, ग्रहणार्हा गुणा मताः ॥२०८॥
येषां तेष्वनुरागश्च, तत्रैव पक्षपातता ।
ते मता धर्म्मयोग्याश्च, ये गुणपक्षपातिनः ॥२०९॥
निर्गुणश्च गुणद्वेषी, भवति गुणरागिषु ।
आगच्छन्ति गुणा नैव, गुणद्वेषिणि सर्वथा ॥२१०॥
आगच्छन्ति सदा ते च, गुणरागिषु सद्गुणाः ।
भवन्ति गुणिनो तेऽपि, निपाने दद्रका यथा ॥२११॥

निषिद्धगमनत्यागस्वरुपं

निषिद्धदेशगंतव्ये, लाभश्च धनप्रापणम् ।
प्रचुरगुण-नाशःस्यात्,स्थित्वेकान्ते विचार्य्यताम्॥२१२

हृन्निष्ठुर धर्म्महानि, निर्दयता प्रवर्द्धनम् ।
असभ्य व्यवहाराणां, दुर्गुणानां प्रवेशनम् ॥२१३॥

अनादिकालभावेन, जीवो विषयतां व्रजेत् ।
आर्य्यदेशं परित्यज्य, अनार्य्य गमने तथा ॥२१४॥

धार्म्मिक सहवासो न, अर्वाग् दर्शिसमागमात् ।
मांसाशि सहवासेन, के के दोषा भवन्ति नो ॥२१५॥

यादृशः सहवासस्तादृशा दोषा गुणा अपि ।
काठिन्यं गुणप्रावेशे, दोषाः शीघ्रं विशन्तिवै॥२१६॥

विदेशगमने काले, उत्साहो मानसे बहु ।
ददाति याश्च शिक्षां यस्तां सर्वां सोऽपि मन्यते॥२१७॥

विदेशीय जलं पीत्वा, विदेशिसहवासतः ।
पश्चात्सर्वां चतांशिक्षां, हृदो निष्कासयेत्खलु॥२१८

गुणविपाकता येषां, जाता संपर्कतः हृदि ।
ते स्वदेशविदेशेषु, सर्वत्र समदर्शिनः ॥२१९॥

सर्वथा हृदये येषां, नास्ति गुणविपाकता ।
असत्संगतियोगे च, पतन्ति नाऽत्र संशयः ॥२२०॥
गंगाजलं महात्स्वादु, यदा सिंधौ[1] प्रगच्छति ।
तदा तज्जलयोगेन, गंगात्वं त्यज्यते सदा ॥२२१॥
अपूर्णोत्साहजीवस्य, विचारो नश्वरः सदा ।
धर्म्मभावोऽपि हारिद्रारागसदृक् सुमन्यताम् ॥२२२॥
मंजिष्ठारागसादृश्यं, पूर्णानां धर्म्मवासना ।
पूर्णानां देशवैदेशे, दोषः कुत्र न विद्यते ॥२२३॥
अतो निषिद्धदेशेषु, अपूर्णै गम्यते नहि ।
गमने तेषु आर्य्यत्वं, कदापि नैव तिष्ठति ॥२२४॥

निषिद्धकालगमनत्यागस्वरूपं

निषिद्धकालगन्तव्यं, कर्तव्यं न कदाचन ।
रात्रिकाले च साधूनां, यथा च ब्रह्मचारिणाम् ॥२२५
तीर्थयात्रा चतुर्मासे, निषिद्धा दोषभावतः ।
तत्र यात्रार्थप्रस्थाने, दोषा हिंसादयस्तथा ॥२२६॥
उपद्रवाश्च चौराणां, जायन्ते बहुलास्ततः ।
विराधनाषा कायानां, संभवेत् प्रचुरातदा॥२२७॥

१—समुद्रे

साधुवन्दनकार्य्याय, गच्छन्ति साधुमार्गिणः ।
चातुर्मासेऽपि गन्तव्ये,दोषान्पश्यन्ति नो जडाः॥२२८॥
वन्दनार्थं सहस्त्रश, आगतानां तदैव तैः ।
भोजनार्थं महाचुल्लीः, कृत्वा पापं विधीयते ॥२२९॥
असंख्यत्रसजीवानां, निधर्मने विनाशता ।
षण्णां जीवनिकायानां,प्रबलास्याद्विराधना ॥२३०॥
निषेधयन्ति पूजां ते, न वन्दनामिति चिन्त्यताम् ।
स्वपूजाकांक्षिणस्ते च, ईशपूजा निषेधकाः ॥२३१॥
स्वपूजार्थं महत्पापकारकानाश्च कागतिः ।
भविष्यतीति तन्मन्ये,शुभा तु नहि कर्हिश्चित् ॥२३२॥
अतो दया निधीमांवै, वन्दना किमु युज्यते ।
चातुर्मासे तु नैषेध, आगमने वितन्यताम् ॥२३३॥

बलाबलविचरनिरूपणं

शारीरं मानसञ्चैव, स्वपरेषां बलाबलम् ।
धनसम्पत्तिवाणिज्यमनुष्यसाधनादिकम् ॥२३४॥
संपक्षुसंपभावादि ज्ञात्वाऽथश्च सर्वदा ।
पश्चात्तुकार्य्यं कर्तव्ये, मन्यते धर्म्मयोग्यता ॥२३५॥

शरीरबलहीनानां, बलवता सह योधने ।
सर्वसम्पत्तिहानिः स्याल्लाभश्च सर्वथा नहि ॥२३६॥
बलहीनोऽपि व्यायामं, कर्त्तुं समुद्यमीयते ।
अतिश्रम प्रभावेन, बलंनश्यति पूर्वजम् ॥२३७॥
बलवतश्च व्यायामे, पुष्टिर्जायेत विग्रहे ।
अतोऽनेक क्रियाणाञ्च, करणे कुशलो भवेत् ॥२३८॥
सर्वं बलवतां पथ्यं, चावलस्य न किञ्चन ।
समरेषु च सर्वत्र, बलबुध्युपयोगिता ॥२३९॥
कर्म्मणा सह संग्रामे, बलं प्रधानकारणम् ।
बलभावेन संसारी, जायते परमार्थतः ॥ २४०॥
यदा शमदमध्यानैश्चात्मनि स्याद्बलिष्ठता ।
दुर्बलप्राणिनां कर्म्मसंग्रामे स्थानकं नहि ॥२४१॥
यदा मोहस्य प्राबल्यात्, कर्म्मणां च बलिष्ठता ।
तदा तैस्सह संग्रामे, आत्मनो विजयो नहि ॥२४२॥
तथा संसारि संग्रामे, एकत्र सैनिकं बलम् ।
अन्यत्र स्वल्पकं सैन्यं, तद्बलंतत्र हार्य्यते ॥२४३॥
अतो बलाबलं ज्ञात्वा, कर्तव्यं सर्वथा मतम् ।
तादृश कार्य्यकर्त्तारः, धर्म्मयोग्या उदाहृताः ॥२४४॥

व्रतस्थस्वरूपनिरूपणं

अनाचारस्य हातारः, शुद्धाचारस्य पालकाः ।
व्रतस्थास्ते च बोधव्या, इतरे नाम धारिणः॥२४५॥

ज्ञानवृद्धस्वरूपनिरूपणं

हेयोपादेयवस्तूनां, निश्चयो येन जायते ।
सम्यग्ज्ञानञ्च तज्ज्ञेयं, परं मिथ्यामतं सदा॥२४६॥
ताभ्यां वृद्धाः व्रते ज्ञाने, तद् वृद्धानाञ्च पूजकाः ।
व्रतस्थज्ञानवृद्धानां पूजकाः कथ्यंते जनैः ॥२४७॥
ज्ञानवृद्धस्य सेवायां ज्ञायते वस्तुरूपकम् ।
व्रतवृद्धस्य भक्त्या वै,जायते च व्रतोदयम् ॥२४८॥
अनयोर्भावतस्सेवा,—कर्तव्ये सफलं जनुः ।
अत्र परत्र जायेत धर्म्मयोग्यस्ततो भवेत् ॥२४९॥

पोष्यपोषकव्यवहारस्वरूपं

मातृपितृकलत्राणां, भातृपुत्रकयोस्तथा ।
पोष्यपोषकभावत्वं, क्रियते व्यवहारतः ॥२५०॥
अप्राप्यवस्तुदानेन, प्राप्यानाञ्च सुरक्षणात् ।
पोषकत्वञ्च पोष्याणां,धर्म्मयोग्यत्वकांक्षिभिः॥२५१॥

दीर्घदर्शित्वनिरूपणं

अर्थानर्थविवेकित्वं, पूर्वापरविचारकृत् ।
विज्ञेयं दीर्घदर्शित्वं, सर्वत्रकुशलो भवेत् ॥२५२॥
सहसा कार्य्यकर्त्तव्ये, आपत्तिः प्राप्यते सदा ।
विमृश्य कार्य्यकर्त्तृणां,संपच्च वृणुते सदा ॥२५३॥
सहसा विदधीत न,क्रियामविवेकः परमापदां पदम् ।
वृणुते हि विमृश्यकारिणं, गुण लुब्धाःस्वयमेवसम्पदः ।
विचारकारिणी शक्तिः, भूतभविष्यकालिकी ।
दीर्घदर्शिमनुष्येषु, विद्यते सुखहेतुका ॥२५५॥
गुणदोषस्वरूपौ तौ, पदार्थौ परिचिन्तयेत् ।
पश्चात्कार्य्यकर्तव्ये, दोषापत्तिर्न किञ्चन ॥२५६॥
दीर्घदर्शिगुणप्राप्तिः, विना पुण्यं न जायते ।
सुप्राप्तः स गुणो येन, मन्तव्यो धर्म्मयोग्यकः ॥२५७॥

अकृत्यत्यागनिरूपणं

कृत्याकृत्यादि तत्त्वानां, पेयापेयादि वस्तुनः ।
जीवाजीवादि भावानां,गम्यागम्यादि कस्य वै ॥२५८॥
स्वकीय परकीयानां, भक्ष्याभक्ष्यादि वस्तुनः ।
स्वरूपं येन बोध्येत, विशेषज्ञत्वमुच्यते ॥२५९॥

यस्य तेषां न विज्ञानमकार्य्ये स प्रवर्तते ।
अकृत्यानाञ्च कारित्वे, प्रपतति स दुर्गतौ ॥२६०॥

विशेषज्ञस्वरूपं

आत्मनो गुणदोषौ च, जानाति स विशेषवित् ।
ज्ञात्वा गुणे प्रवर्तेत, दोषांश्च प्रतिक्रामति ॥२६१॥
स्व प्रवृत्तित्व विज्ञाने, शक्तिर्येषां न विद्यते ।
पशुसमाश्च ते ज्ञेयाः, शृङ्गपुच्छविहीनकाः ॥२६२॥
इहोपपत्तिर्ममकेन कर्म्मणा,
कुतः प्रयातव्यमितो भवादिति ।
विचारणायस्य न जायते हृदि,
कथं स धर्म्मप्रवणो भविष्यति ॥२६३॥
जानन्ति चोपकारं ये, विस्मरन्ति कदापि न ।
सन्तस्ते विरला ज्ञेया, धर्म्मयोग्याश्च ते मताः॥२६४॥

कृतघ्नस्वरूप

उपकारं न जानन्ति, प्रत्युत विघ्नकारिणः ।
स्वार्थसाधकसम्पूर्णाः, कृतघ्नाः परिकीर्तिता ॥२६५॥
कृतघ्ने च कृतज्ञे च, भेदस्तु जघयोः सदा ।
जकारः स्वर्ग हेतुस्स्यात्, घकारः स्वघ्नदो मतः ॥२६६॥

जकारश्च वहेन्नित्यं, महासत्त्वो युधिष्ठिरः ।
दुर्योधनो धकारश्च, धृत्वा नरकभागभूत् ॥२६७॥

लोकवल्लभस्वरूपनिरूपणं

प्रमाणिकजनो लोकः, तस्य च वल्लभः सदा ।
अप्रमाणिकलोकस्य, वल्लभोऽपि भवेन्न वा ।२६८।
अप्रमाणिकलोकास्तु, निन्दन्ति धर्म्मकारिणः ।
अधर्म्मिणश्च श्लाघन्ते, तेषां व्यापारतेदृशो ॥२६९॥
ये धर्म्मकार्य्यकर्तारः, हसन्ति तांश्च ते सदा ।
उपहासश्च कुर्वन्ति, स्वजातीय स्वभावतः ॥२७०॥
अकार्य्यकारिणस्तांश्चा—नलसान्प्रवदन्तिये ।
केषां स्तुतिं न कुर्वन्ति, अतएवाप्रमाणिकाः ॥२७१॥
तेषां प्रियोऽप्रियो वा च, भवितुं कोऽपि नार्हति ।
अतः प्रमाणिकैर्लोकैः, कथ्यते लोकवल्लभः ॥२७२॥
मर्य्यादा सेविता येन, कृतव्रतं न मुञ्चति ।
प्राणान्तकष्टके जाते, न मर्य्यादामुल्लंघयेत् ॥२७३॥

लज्जास्वरूपनिरूपणं

संयमकारणं लज्जा, असंयमाच्च रक्षति ।
लज्जायुक्तो नरश्चैव, सर्वत्र फलमाप्नुयात् ॥२७४॥

लज्जाहीनाः मनुष्यास्तु, अकार्य्यकार्य्यतत्पराः ।
अत्यल्पस्वार्थ लाभाय, त्यजन्ति सर्वसज्जनान् ॥२७५

लज्जा गुणौघ जननी जननीमिवार्य्या,-
मत्यन्तशुद्धहृदयामनुवर्तमानाः ।
तेजस्विनः सुखमसूनपि संत्यजन्ति,
सत्यस्थितिव्यसनिनो न पुनः प्रतिज्ञाम् ॥२७६॥

दयालुत्वनिरूपणं

दुःखिनां दुःखनाशाय, तेषां सुखित्व प्राप्तये ।
सर्वदा यत्नकर्तारः, जगति ते दयालवः ॥२७७॥
अनुकम्पा निरूप्ये च, स्वरूपं कीर्तितं तथा ।
नया सह य संयुक्तः, 'सदयः" परिभाषितः ॥२७८॥
अक्रूरः शमतासेवी, सौम्यगुणी स कथ्यते ।
करोति कस्य नोद्वेगं, सर्वेषां शर्म्मवाञ्छति ॥२७९॥

क्रूरस्वरूपनिरूपणं

क्रूरा उद्वेग कर्तारः, त्यजन्ति स्वपरान्नपि ।
स्वभाव शान्ति राहित्या, शीघ्रमकार्य्यकारिणः ।२८०॥
पुण्योदयेन सौम्यत्वं पापैश्च क्रूरता भवेत् ।
क्रूरताऽतः प्रहातव्या, आदर्तव्या च सौम्यता ॥२८१॥

परोपकारस्वरूपं

येनकार्य्येण चान्यानां, लाभो भवति सर्वदा ।
ज्ञेयः परोपकारः सः, अन्यस्तु स्वार्थसाधकः ॥२८२॥
करणे तस्य यः शूरः, परोपकारकर्म्मणः ।
स महापुरुषो ज्ञेयः, जगत्कल्याणकारकः ॥२८३॥
परोपकारकर्त्तव्ये, शक्तिर्येषाञ्च विद्यते ।
ते नरा उत्तमा ज्ञेया, व्यवहारानुसारतः ॥२८४॥
विद्यते च गुणा येषु, सर्वमार्गानुसारिणः ।
सः सर्वगुणधौरेयः, मन्तव्यः सर्वसज्जनैः ॥२८५॥
यद्यपि भूषितो मर्त्यः[1], तपो ध्यानादिकैर्गुणैः ।
विना परौपकारं ते, शोभन्ते न गुणा अपि ॥२८६॥
शासनोद्धारकार्य्यञ्च, कृत घ्नैर्नैव क्रियते ।
अतः परोपकारेण, धर्म्मयोग्यस्सदा मतः ॥२८७॥

अन्तरंगारिषड्रिपुनिरूपणं

कामक्रोधतृष्णामान, मदहर्षाश्च वैरिणः ।
अन्तरङ्गारिषड् वर्गाः, जगदहितकारिणः ॥२८८॥

१--मनुष्यः

तेषां परिहृतिः कार्य्या, सर्वदा सुखमिच्छता ।
अन्तरङ्गारिभिर्ग्रस्ताः, ते कथं सुखकांक्षिणः ॥२८९॥
परापरगृहीतेषु, स्त्रीषु रत्यभिलाषिता ।
स काम इति विज्ञेयः,त्यक्तव्यः स च सर्वदा॥२९०॥
स्वरपरकष्टमज्ञात्वा, आन्तरप्रीतिनाशकः ।
स्वात्मनि क्रियते कोपः,स क्रोधः परिकीर्तितः॥२९१॥
देयवस्तु समीपस्थे, ग्राहके च समागते ।
तृष्णा तरलचित्तेन, किञ्चिदपि न दीयते ॥२९२॥
ज्ञेयो लोभकषायः स, कथ्यतेऽन्य प्रकारतः ।
विना कारणमन्यस्य, वस्तुनोऽनीतिपूर्विका ॥२९३॥
ग्रहणेच्छा प्रजायेत, स लोभः परिभाषितः ।
कारणं सर्वपापानां, गुणानां नाशको मतः ॥२९४॥
परप्रतारणं यच्च, आग्रहेण न माननम् ।
आग्रहः सर्व कार्येषु स मानः परिकीर्त्तितः ॥२९५॥

प्रोक्तं योगशास्त्रे

जातिलाभकुलैश्वर्य्य बलरूप तपः श्रुतैः ।
कुर्वन् मदं पुनस्तानि, हीनानि लभते जनः ॥२९६॥

ये जना दुःखमुत्पाद्य, परेषां कारणं विना ।
द्यूतादि व्यसनद्वारा, तुष्यन्ति धनलाभतः ॥२९७॥
स हर्ष इति विज्ञेयः, षडेते वैरिणोमताः ।
अन्तरंगारिरूपाणां, कर्तव्या त्यागतामता ॥२९८॥

वशीकृतेन्द्रियस्वरूपं

वशीकृतेन्द्रियग्रामो, गृहिधर्म्माय कल्पते ।
एतद्गुणविहीनास्तु, धर्म्म योग्या नहि कदा ॥२९९॥
इन्द्रियग्राममर्य्यादी, कृतो येन महात्मना ।
वशीकृतेन्द्रिय ग्रामो, धर्म्मयोग्योगृही मतः ॥३००॥
परस्त्री सर्वथा त्यागी, स्वस्त्रीसंतोषधारकाः ।
वशीकृतेन्द्रियस्सोऽपि, ज्ञातव्यः सर्वदा गृही ॥३०१॥
सर्वथेन्द्रियग्रामस्य, साधूनां त्यागिता मता ।
देशतः त्यागिता ज्ञेया, गृहमेधिषु भावतः ॥३०२॥
पञ्चत्रिंशद् गुणा एते, सम्पूर्णाश्च भवन्ति वै ।
तदा तेषां परिपूर्णे, धर्म्मयोग्यस्य पूर्णता ॥३०३॥
न्यूनत्वे न्यूनता ज्ञेया, संपूर्णेषु च पूर्णता ।
धर्म्मबीजोसि योग्यं च, क्षेत्रं ज्ञेयं महात्मभिः॥३०४॥

तस्मिन् क्षेत्रे च सम्यक्त्व-बीजारोपणता मता ।
बीजादंकुरपत्रादि, पुष्पफलादिकश्च वै ॥३०५॥
सर्वं शीघ्रं प्रजायेत, ततो मुक्तिः प्रजायते ।
ते गुणाःसर्वथा मान्या, आदर्तव्या क्षणे क्षणे ॥३०६॥
धन्यास्ते पुरुषा ज्ञेयाः, सर्वश्लाघ्याश्च ते मताः ।
एतद्गुणसमायुक्ताः, ते नरा स्वर्गगामिनः ॥३०७॥
मुक्तिः परम्परा तेषां, जायते शुभ योगतः ।
यत्नश्चातोहि कर्तव्यः, यत्ने किं किं न सिध्यति ॥३०८

इति श्रीशास्त्रविशारद जैनाचार्य्य विश्ववन्द्य
सूरिसम्राट् विजयधर्म्मसूरिशिष्येण न्याय
विशारद न्यायतीर्थोपाध्याय मंगल
विजयेन विरचिते आर्हतधर्म्म
प्रदीपे मार्गानुसारिगुणवर्णन
नामाऽष्टमः प्रकाश
समाप्तः

॥ नवमप्रकाशः ॥

सर्वज्ञविषयकपूर्वपक्षवर्णनं

अधुना सर्वज्ञ-विषय-विचारणा क्रियते तत्वरूपेण ।
बुद्धहरिहरजिनानाञ्च, तिष्ठति सर्वज्ञता कुत्र ॥१॥

पुरुषा नैव सर्वज्ञा, भवेयुश्च कदापि वै ।
यथा नरश्च रथ्यास्थस्तथाऽयमपि भाव्यताम् ॥२॥

प्रमाणत्वे न मन्तव्ये, ईश्वरेऽनादि कालिके ।
अनुमानं जगत्कर्तुः, बाधकं तन्न साधकम् ॥३॥

प्रत्यहं किं करायन्ते, यस्य सुराऽसुरादयः ।
छत्रादि चामरा दिव्यास्त्रिलोकख्यातिसूचिकाः ॥४॥

तत्रेश्वरत्व मन्तव्ये, आपत्तिश्च भवेन्नहि !
लाभस्य भावना किन्तु, दृश्यते च पदे पदे ॥ ५ ॥

किञ्चेश्वरं विनाऽन्यस्याः, व्यक्तेः पार्श्वे न तादृशि ।
दिव्यविभूति सामग्री, विद्यते न कदाचन ॥ ६ ॥

इन्द्रजालक्रियाकाराः, नमस्यां कारयन्ति वै ।
कीर्तिलोलुपता द्वारा, किं किं कुर्वन्ति नो तदा ॥७॥
देवागमनभोयान-चामरादि विभूतयः ।
मायाविष्वपि दृश्यन्ते, नातस्त्वमसि नो महान् ॥८॥
अनादिकाल खानिस्थमशुद्धं शातकुम्भकम् ।
क्षारतेजः प्रयोगेन, स्वच्छं शुद्धं विधीयते ॥ ९ ॥
ज्ञानादीनां तथाऽऽत्मा वै, अभ्यासेन तथैव च ।
अज्ञानमलनाशेन, सर्वज्ञः किमु नो भवेत् ॥१०॥
इयं युक्तिर्न मन्तव्या, अयुक्तवाक्प्रयोगतः ।
विशुद्धेस्तारतम्यत्वमभ्यासे नैव जायते ॥११॥
नाल्पज्ञत्वं परित्यज्य, सर्वज्ञोऽपि भवेत्कदा ।
वक्तुं न शक्यते भेदः, सर्वज्ञाल्पज्ञयोस्तथा ॥१२॥
अभ्यासः प्लवनस्यैव, जनैः कैश्चित्प्रतन्यते ।
तादृगभ्यास प्राबल्यादुत्प्लवति गर्तमेककम् ॥१३॥
योजनोत्प्लवनं नैव, क्रियते कुत्रचित्कदा ।
तथैवाभ्यासकद्वारा, सर्वज्ञत्वं न जायते ॥१४॥
दशहस्तान्तरं व्योम्नो, यो नामोत्प्लुत्यगच्छति ।
न योजनशतं गन्तुं, शक्तोऽभ्यासशतैरपि ॥१५॥

मनुष्यत्वे न सार्वज्ञमस्तीति मे मतिः सदा ।
परन्तु ब्रह्मविष्णुत्वे, देवे कथं न विद्यते ॥ १६ ॥
अथापिदिव्य देहत्वाद्ब्रह्म विष्णुमहेश्वराः ।
कामं भवंतु सर्वज्ञाः, सार्वज्ञ्यं तु नरस्य किम् ॥१७॥
भक्तानुग्रहणे चैव, ये शूराः शत्रु-निग्रहे ।
कामिनी कामनाशक्ताः, ब्रह्मविष्णु-महेश्वराः ॥१८॥
कामस्नेहैः क्षणैः रागैः, युक्तेषु द्वेषधारिषु ।
यदि तेषाञ्च सार्वज्ञ्यं, अपराधं किमन्यकैः ॥१९॥
किञ्चेश्वरस्तु नास्त्येव, प्रमाणानामभावतः ।
तत्सर्वं प्रतिपाद्येत, सर्वेषां ज्ञानलाभतः ॥२०॥
वस्त्विन्द्रिय सुसंबद्धं, प्रत्यक्षेणैव गृह्यते ।
अक्षिसंबन्धता नास्ति, प्रत्यक्षं तस्य नो भवेत् ॥२१॥
प्रत्यक्षं तु मतं लिङ्गं अनुमाने च सर्वतः ।
व्याप्ति स्मरणतो वह्नेः, धूमस्य दर्शने यथा ॥२२॥
लिङ्गस्यादर्शनाभावे, ईश्वरो नानुमीयते ।
अनुमानप्रमाणस्य, अवकाशो न विद्यते ॥२३॥
उपमानप्रमाणन्तु, सादृश्यज्ञानयोगतः ।
सादृश्य ज्ञानताभावे, प्रकृतिस्तस्य नो भवेत् ॥२४॥

प्रमाणेन न सार्वज्ञ्यं, सिध्यति केनचिद्यदि ।
तदा च तत्प्रणीतानां, आगमे न प्रमाणता ॥२५॥
आगमस्य प्रमाणेन, ईश्वरो नैव साध्यते ।
ततः प्रमाणताऽभावे, सर्वज्ञः संसृतौ नहि ॥२६॥
विना सर्वज्ञता कस्य, उपपत्तिर्न वस्तुनः ।
देवदत्तो यथा पुष्टः, भुनक्ति दिवसे नहि ॥२७॥
भोजनञ्च विना पुष्टिं,कस्याऽपि जायते नहि ।
प्रत्यक्षेण च पुष्टः स, दृश्यते सर्वजन्तुभिः ॥२८॥
अनुत्पन्नं विना येन, तत्तेनैव प्रकल्पयेत् ।
कल्प्यते पुष्टि योगेन, प्रकृतेर्रात्रिभोजनम् ॥२९॥
क्वचिन्नानुपपत्तित्वं तथा सर्वज्ञतां विना ।
अतः कल्प्येत सर्वज्ञः, किमर्थं वद सत्यताम् ॥३०॥
प्रमाणं पञ्चकं यत्र, वस्तुरूपेण जायते ।
वस्तुसत्ता विबोधार्थं, तत्राभाव प्रमाणता ॥३१॥
प्रत्यक्षादि प्रमाणैश्च, सिद्धिर्यस्य भवेन्नहि ।
विद्यते नैव सर्वज्ञः, त्रैलोक्ये शशशृङ्गवत् ॥३२॥
अतीन्द्रियपदार्थानां साक्षाद् दृष्टा न विद्यते ।
नित्यवेदवचोभिश्च, यः पश्यति स पश्यति ॥३३॥

निर्णयोऽपि पदार्थानां, कर्तव्यो वेदवाक्यतः ।
अपौरुषेय वेदस्य, कर्ता च सर्वथा नहि ॥३४॥
नित्यवेदवचस्त्वेव, अभ्यासदृढभावतः ।
अतीन्द्रिय पदार्थानां, ज्ञानं संजायते तथा ॥३५॥
अपौरुषेय वेदेन, किं स्यात्पदार्थज्ञानता ।
पौरुषेयश्च वै वेदः मन्तव्यो बोधमिच्छता ॥३६॥
प्राचीन परिपाट्यावै, गुर्वादीनां समागमात् ।
तत्सम्प्रदायहेतोश्च, पदार्थबोधजः खलु ॥३७॥
अतएव पुरा कार्य्यो, वेदपाठः प्रयत्नतः ।
ततो धर्म्मस्य जिज्ञासा, कर्तव्या धर्म्मसाधनी ॥३८॥

इतिश्री शास्त्रविशारद जैनाचार्य्य विश्ववन्द्य
सूरिसम्राड् विजयधर्म्मसूरि शिष्येण
न्यायतीर्थ न्यायविशारदोपाध्याय
मंगलविजयेन विरचिते आर्हत
धर्म्मप्रदीपे सर्वज्ञसिद्धि
पूर्वपक्ष वर्णन नामा
नवम प्रकाशः
समाप्तः ॥

॥ दशम प्रकाशः ॥

सर्वज्ञ विषयक पूर्वपक्ष खण्डनः

सर्वज्ञं वीतरागं तं, विनाध्यानं न सिध्यति ।
विना ध्यानेन सर्वेषां, कर्म्मणां न क्षयो भवेत् ॥१॥
सर्वज्ञसिद्धि प्रामाण्यं, न स्यादिति च ते मतिः ।
प्रमाणस्य तु सत्वेन, मिथ्या सा परिभाषिता ॥२॥
ज्ञानस्य तारतम्यं हि, विश्रान्तं कुत्रचिन्मतम् ।
तरतमशब्दवाच्यत्वात्, सर्वदा परिमाणवत् ॥३॥
तारतम्यश्च विश्रान्तं, परिमाणस्य व्योमनि ।
सर्वज्ञे तारतम्यश्च, विश्रान्तं ज्ञानभावतः ॥४॥
प्रतिभाज्ञानप्रज्ञानां, जीवेऽधिकाधिकत्वतः ।
एकैकापेक्षया चैव, जगति खलु दृश्यते ॥५॥
न्यूनाधिक्यश्च सर्वत्र, सर्वजीवेषु दृश्यते ।
तदा तस्याश्च वै पूर्णविश्रान्तिस्तु क्वचिन्मता ॥६॥
यत्रोत्कृष्टत्व ज्ञानं वै सर्वपदार्थगोचरम् ।

सर्वज्ञो माननीयश्च सर्वकाले च सज्जनैः ॥ ७ ॥
यथा लिम्बुफलादाम्रफलं महन्निगद्यते ।
नालिकेरं च तस्माद्वै कुष्माण्डं परिकथ्यते ॥ ८ ॥
ततः प्रतोलिमार्गाणां गृहं ततो पुरं मतम् ।
ततो भारतदेशादिस्तिर्य्यग्लोकस्ततो मतः ॥९॥
त्रिलोकी महती तस्मादिति रूपेण लोकने ।
परिमाणं महत्सर्वं, विश्रम्यते च पुष्करे ॥ १० ॥
ज्ञेया ज्ञानस्य तद्रीत्या, एकैकतारतम्यता ।
धर्म्मपालात्क्षमापाले, धनपाले ततोऽधिकम् ॥११॥
तच्छोभनमुनीन्द्रे वै, हेमचन्द्रे ततो महत् ।
हरिभद्रे तदाधिक्यं, ततश्च वज्रस्वामिनि ॥१२॥
भद्रबाहौ ततो ज्ञेयं, श्रुतकेवलि नामके ।
ततोऽवध्यादि ज्ञानिषु, मनःपर्य्यायज्ञानिनि॥१३॥
ततोऽधिकश्च सम्पूर्णलोकालोकप्रकाशकम् ।
विश्रान्तं ज्ञानमुत्कृष्टं, तं सर्वज्ञश्च मन्यताम् ॥१४॥
यथा तप्तोष्णनीरादौ, औष्ण्यं तारतम्यकम् ।
उत्कृष्टौष्णे सुजातेऽपि, अग्नित्वं न प्रपद्यते ॥१५॥
सहकारित्वसामग्र्या, आगन्तुकधर्म्मं विना ।

द्रव्यस्य सहजो धर्म्मः, वैशिष्ट्यं स्वाश्रये नयेत्॥१६॥
अभ्यासस्य प्रभावेन, क्रमिक वर्द्धमानतः।
सर्वोत्कृष्टं च प्राप्नुयात्तथैवाऽत्रावधार्य्यताम् ॥१७॥
यथा हेमत्वे क्षारादिप्रभृतीनां प्रयोगतः।
शुद्धसुवर्णरूपत्वं, जायते नाऽत्र संशयः ॥१८॥
गुणश्रेणि समारोहे, योगाभ्यासस्य योगतः।
सर्वथा मोहनाशेन, ज्ञानावारादि नश्यति ॥१९॥
सर्वथा नश्यति यत्र, शुक्लध्यानप्रभावतः।
तत्र कैवल्यरूपोऽयं, ज्ञानभानुः प्रकाशते ॥२०॥
तद्वान् ? सार्वश्च विज्ञेयः, विभ्रान्तं तारतम्यकम्।
ज्ञानं क्वुत्र भवेन्नैव, उत्कृष्टं तदपेक्षया ॥२१॥
जले ओष्ण्यञ्च दृश्येत, स धर्म्मः सहजो नहि।
समागतश्च हेतोर्वै, अग्न्यादि सहकारितः ॥२२॥
अतो जलेऽति तप्तेऽपि, जलमग्निर्न जायते।
आगन्तुकेषु धर्म्मेषु, तादृशो नियमो नहि ॥२३॥
जलज्वालनकर्त्तव्ये, सर्वनाशो विधीयते।
ज्ञानं तु सहजो धर्म्मस्तस्य विभ्रान्तिर्दृश्यते ॥२४॥
दृष्टान्तं प्रथमं दत्तं, चोत्प्लुतिकरणस्य वै।

सहजोत्प्लुति धर्म्मो न, किन्तु कर्म्मस्वभावजः ॥२५॥
अतो नैव च मन्तव्यं, दृष्टान्तं तादृशं च वै ।
धूलिप्रक्षेपन्यायेन, वक्तव्यं तद् घृणास्पदम् ॥२६॥
प्रत्युत प्लुति कर्तव्ये, सामर्थ्यं परिनश्यति ।
ज्ञाने न तारतम्यञ्च, तादृशं परिदृश्यते ॥२७॥
विना कस्योपदेशञ्च, शास्त्रावलोकनं विना ।
चन्द्रसूर्य्यग्रहादीनां, धर्म्माधर्म्मादि वस्तुनः ॥२८॥
नरकस्वर्गतत्त्वानां, कालाकाशादि वस्तुनः ।
कोऽपि प्रत्यक्षदृष्टास्ति, यद्विषयोपदेशकः ॥२९॥
विना चिह्नं विना ज्ञानं, विना विषयोपदेशकम् ।
याऽविसंवादिता यत्र, तत्साक्षात्कृत्स संमतः॥३०॥
यथा च जिनपालादि, अन्योपदेशतां विना ।
चन्द्रसूर्यप्रज्ञप्तिभ्यः, ज्योतिशास्त्रादिकात्तथा॥३१॥
कृत्वा चन्द्रग्रहादीनां, स्वयं साक्षाच्च निर्णयम् ।
विनोपदेशसद्भावं[1], दत्ते परोपकारतः ॥ ३२ ॥
अतीन्द्रिय पदार्थानां, सर्वेषां चैव सर्वथा ।
यः साक्षात्कारकारीस्यात्सः सर्वज्ञो विभाव्यताम् ३३
परमाण्वादि तत्त्वानां, चातीव सूक्ष्मवस्तुनः ।

१—अन्योपदेशं विना स्वयमुपदेशं

अतीतकाल सद्रामरावणादिनृणां तथा ॥३४॥
निषधनीलरुक्मीणां, महाहिमवतां तथा ।
देवकुर्वादिवप्राणां, चैरावतादि वस्तुनः ॥ ३५ ॥
महाविदेहवप्राणां[१], धातकीद्वीपसदृशाम्[२] ।
समस्तानां पदार्थानां, साक्षाद्दृष्टा च मन्यताम्।३६।
एतेऽर्थाश्चाऽपि केषांचित्प्रत्यक्षास्युश्च सर्वदा ।
पर्वतस्थैर्यथा धूमैः कृशानुरनुमीयते ॥ ३७ ॥
अग्नेरनुमितेः कर्तुरनुमेयः शिखी तथा ।
तथापि पर्वतस्थायाः, व्यक्तेः प्रत्यक्षमेव च ॥३८॥
व्यवहित समीपस्थाः, अर्थाः सूक्ष्मादिका अपि ।
त्रैकालिक पदार्था ये, अनुमेयाश्च मादृशाम् ॥३९॥
कस्यचिदपि व्यक्तेश्च, प्रत्यक्षाश्च भवन्तु ते ।
प्रत्यक्षीभूतका यस्य, सर्वज्ञः किं स नो भवेत् ॥४०॥
प्रागुक्तं यत्प्रमाणं न, सार्वसिद्धौ च विद्यते ।
वन्ध्यापुत्रसमं ज्ञेयं, प्रमाणस्य प्रसिद्धितः ॥ ४१ ॥
पदार्थः सो न मन्तव्यः प्रत्यक्षः यस्य नो भवेत् ।
यदि चैवं प्रमन्येत, विरोधो दृश्यतां तदा ॥ ४२ ॥

---

१ क्षेत्राणां २ धातकी द्वीपिकादीनाम्

पर्वतगह्वरस्था ये, ये च भित्तिर्बहिर्भवाः ।
रथ्यन्तरस्थिता ये च, पितामहादि पूर्वजाः ॥४३॥
ते सर्वे तव नाध्यक्षा, मन्यतां नैव ते त्वया ।
उच्यते यदि कस्यैव, प्रत्यक्षा अभवँश्च ते ॥ ४४ ॥
मन्यतां वै ततस्तर्ह्यतीन्द्रियविषयेष्वपि ।
यस्य तेऽपि हि प्रत्यक्षा, स सर्वज्ञो भवेन्न किम् ॥४५॥
वै प्रत्यक्ष प्रमाणन्तु, ईशसिद्धौ नियामकम् ।
अनुमानं तु चर्य्येत, बाधकं तन्न वै भवेत् ॥ ४६ ॥
अनुमानं विना नैव, धर्मि साध्यस्य साधकम् ।
धर्म्मित्वे न च किं ग्राह्यः, सर्वज्ञः सुगतोऽथवा ॥४७॥
किंवा सर्वमनुष्याश्च, प्रश्नत्रयी विधीयते ।
धर्म्मितया च सर्वस्य, स्वीकारेऽपि गतिर्नहि ॥४८॥
साध्यत्वेन च तत्राऽपि, असत्त्वं किमु गृह्यते ।
सर्वज्ञस्तत्रनास्त्येव, इत्यनुमानता भवेत् ॥४९॥
असर्वज्ञत्वमथापि, गृह्यते साध्यत्वेन किल पुंसा ।
सार्वस्यधर्म्मित्वेच, हेतुनाकथ्यते तत्वतः किमु ॥५०॥
अनुपलम्भ हेतुत्वे, भावार्थस्तु निगद्यते ।
हेतोः कस्याप्यभावेन, सर्वज्ञः संसृतौ न हि ॥५१॥

सर्वज्ञस्यापि तत्रैव, उपलम्भो न जायते ।
तस्य किं कारणस्यैव, कार्य्यस्यैव तथैव च ॥५२॥
एवं प्रश्नत्रयी चैव, जायते चानुमानके ।
स्वीकारे आद्यपक्षस्य प्रश्नद्वयी च तत्र वै ॥५३॥
तवैकस्योपलम्भो न, सर्वज्ञस्य प्रजायते ।
जगति वा सर्वजीवस्य, इत्याशंका भवेत्सदा ॥५४॥
स्वीकारे आद्यपक्षस्य, भावार्थस्तु प्रजायते ।
सर्वज्ञ गोचरस्यैव, अनुभवस्तवापि नो ॥ ५५ ॥
इत्थेवं कथ्यमाने तु, हेतौ स्याद् व्यभिचारिता ।
अन्यजीवस्य वै चेतोऽनुभवस्तव नो भवेत् ॥५६॥
इति कथं निगद्येत, अन्यत्रानुभवो नहि ।
अन्यस्य मानसे सर्वज्ञानुभवो न विद्यते ॥ ५७ ॥
कस्यचिद्वस्तुतत्त्वस्यानुभवाभावतस्तव ।
तद्वस्तु सर्वथा नैव, इति वक्तुं न शक्यते ॥ ५८॥
सार्वानुमत्यभावेन, एकस्य तव सर्वदा ।
सर्वज्ञः संसृतौ नास्ति, इति मिथ्या वचो मतम् ॥५९॥
सर्वजीवस्य सर्वज्ञानुभवाभावतोऽपि च ।
सर्वज्ञः संसृतौ नास्ति, एवं कथञ्च कथ्यते ॥ ६०॥

स्वीकारे युग्मपक्षस्य, दोषापत्तिश्च सर्वदा ।
जगति सर्वजीवानां तादृशोऽनुभवः कथम् ॥ ६१ ॥
विना सर्वज्ञतां सर्वजीवानामप्यनुभवः ।
मानसिकः कथं ज्ञातः, सत्यं साहसिकं वचः॥६२॥
आन्तरिकश्च स्वीकारो बहिर्निषेधधूर्तता ।
असत्यं तच्च मा ब्रूथाः अनन्तभवकारणम् ॥६३॥
प्रोक्त दोषस्य रक्षार्थं, सर्वज्ञ कारणस्य च।
अभाव उपलम्भस्य, सर्वज्ञः सर्वदा नहि ॥ ६४ ॥
इत्यपि वचनं मिथ्या, सर्वज्ञ कारणे सति ।
ज्ञानावारादिघातीनां, कर्म्मणां कारणं क्षयः ॥६५॥
अनुमानेन हेतोश्च, सिद्धिस्तु प्रतिपाद्यते ।
ज्ञानावारादि रूपाणां, सर्वथा घातिकर्म्मणाम् ॥६६॥
कस्यांचिच्च क्षयो व्यक्तौ, भवेत्तत्र न संशयः ।
ह्रासेन तारतम्यस्य, कनकोपलयोर्यथा ॥ ६७ ॥
क्षारपुटाग्निसंयोग कारणानां समूहकः ।
मीलतियादृशस्तादृक्तारतम्यात्सुवर्णतः ॥ ६८ ॥
बाह्याभ्यन्तरमालिन्यविनाशः परिदृश्यते ।
पूर्णकारणसामग्र्या, पूर्णमलश्च नश्यति ॥६९॥

सुवर्णं निर्मलं भूयात्तथात्मनि विलोक्यताम् ।
अनादिकाललग्नानि, ज्ञानाद्यावरणानि च ॥ ७०॥
मोहनीयान्तरायश्च, घाति तत्परिभाष्यते ।
एतत्कर्म्मचतुर्णाञ्च, रत्नत्रयाविराधनात् ॥७१॥
निरतिचार योगानां, सर्वथा पालने सति ।
परमात्मनि जायेत, घातीनां सर्वथा क्षयः ॥ ७२ ॥
आविर्भूयाच्च कैवल्यज्ञानं सदा च निर्म्मलम् ।
लोकालोकस्य वै साक्षात्कारकारित्वमेव च ॥ ७३ ॥
यस्मिन्स्यात्तादृशं ज्ञानं सः सर्वज्ञ उदाहृतः ।
अतः सर्वज्ञ हेत्वभावो नैवात्र च विद्यते ॥ ७४ ॥
कदाचिदेवमुच्येत, सार्वकार्य्यस्य नाशतः ।
सर्वज्ञः संसृतौ नास्ति, मिथ्या वचनमित्यपि ॥७५॥
अविसंवादि वाक्यश्च, सर्वज्ञः कार्य्यता मता।
जैनागमेषु तत्साक्षात्, द्रष्टव्यं सज्जनैः सदा ॥७६॥
सर्वज्ञ व्यापकाभावात्सर्वज्ञ संसृतौ नहि ।
आकाशपुष्पवज्ज्ञेयं, इत्यपि वचनं हृदि ॥७७॥
समस्तवस्तुनः साक्षात्कारकारी च वै तथा ।
व्यापकत्वं च सार्वस्य, उभयत्र प्रसिद्धति ॥७८ ॥

क्रियते चानुमानञ्च, शास्त्रानुभवयोगतः ।
समस्त वस्तुनः साक्षात्कारी कश्चिच्च विद्यते ॥७६॥
तद्ग्रहण स्वभावत्वे, प्रक्षीण प्रतिबन्धतः ।
यद्ग्रहण स्वभावत्वे, प्रक्षीण प्रतिबन्धकम् ॥८०॥
तत्साक्षात्कारितास्याद्वै, रूपसाक्षात्कृतिर्भवेत् ।
यथाऽपगतसद्ध्वान्त, प्रतिबन्धक लोचनम् ॥८१॥
तथा समस्त तत्वानां साक्षात्कारित्व नाशिनां ।
ज्ञानावारादि घातीनां, कर्म्मणां क्षयभावतः ॥८२॥
सुगतं धर्म्मिणं मत्वा, सर्वज्ञः स्वत्व साधकः ।
खपुष्पवच्च सो ज्ञेयः, मीमांसकैः मनोरथः ॥ ८३॥
सम्पूर्णया च सामग्र्या, [illegible] प्रजायते ।
अतोहि व्यापकाभाव वचः प्रलापमात्रकम् ॥ ८४ ॥
पूर्वोक्त दोषसद्भावे, निषेध्यो नहि केनचित् ।
सुगतव्यक्तिनैषेधे, सर्वज्ञत्वेन संमते ॥ ८५ ॥
सर्वसार्व निषेधोऽपि, नागत इति मन्यताम् ।
एकस्यापि निषेधे तु अपरस्य विधानकम् ॥ ८६ ॥
समागता च विज्ञेया, मर्य्यादेयञ्च शाश्वती ।
विनाऽपरस्य विधानेन, एकस्य न निषेधता ॥ ८७ ॥

आनयाब्राह्मणत्वं हि, उक्ते तु क्षत्रियस्य च ।
आनयनं मनुष्यस्य, भिन्नस्य तस्य सदृशः ॥ ८८ ॥
न तु गवादि जन्तूनां, चानयनं प्रकथ्यते ।
तथा ब्राह्मणभिन्नानां, क्षत्रियानयनं मतम् ॥८९॥
तथा सर्वज्ञसिद्धिस्तु, सुजाता निश्चयात्मिका ।
अनुमानस्य शंकायां, प्रत्युत्तरं विधीयते ॥ ९० ॥
किलाप्रमाणिकानाञ्च, अर्थानां हेतुरुच्यते ।
सामान्यवक्तृतायां वा, वैपरीत्येन चाथवा ॥९२॥
पक्षत्रयेषु चाद्यावै, असिद्धः प्रणिगद्यते ।
स यो भवति सर्वज्ञः, अप्रामाण्यञ्च नो वदेत् ॥९३॥
सती वेश्या भवेन्नैव, वह्नौ च शीतता नहि ।
सर्वज्ञः नो भवेद्वक्ता, तथा विरुद्धवस्तुनः ॥९४॥
स्वीकारे युग्मपक्षस्य, भावार्थ एव जायते ।
सर्वज्ञत्वाद्विरुद्धार्थं, समर्थनं करोति न ॥ ९५ ॥
अतः सार्वञ्च नो मेने, इति हास्यास्पदं वचः ।
स्वीकारे नेत्रपक्षस्य, सर्वज्ञो नो प्रवक्तृतः ॥ ९६॥
इति वचो हि नो सम्यग्, हेतौ स्याद्व्यभिचारिता ।
वक्तृता चैव सर्वज्ञे, साध्यञ्च तत्र नास्ति वै ॥९७॥

सर्वज्ञोऽपि न सर्वज्ञः, वेश्या भवति नाऽसती ।
इति न्यायः प्रजायेत, शोचनीयं च सर्वदा ॥९८॥
अतोऽनुमानप्रामाण्यं, सर्वज्ञस्य प्रसाधकम् ।
दृढ़भावेन मन्तव्यं, सर्वज्ञसिद्धिमिच्छता ॥९९॥
प्रमाणमागमं चैव, सर्वज्ञस्य न बाधकम् ।
पौरुषेयागमं चैव, सर्वज्ञबाधकं मतम् ॥ १००॥
अथवाऽपौरुषेयं च, प्रश्नद्वयी प्रजायते ।
अपौरुषेयप्रामाण्यं, सर्वज्ञबाधकं न हि ॥ १०१॥
अपौरुषेय सिद्धान्तं, कदाचिन्नैव संभवेत् ।
वाक्यसमूह सिद्धान्तं, पदावलिषु वाक्यता ॥१०२॥
पदन्तु वर्णसंदोहः, वर्णाः कण्ठादिस्थानजाः ।
धर्माधर्मौ विना नांगं, विनांगेन मुखं कुतः ॥१०३॥
मुखं विना न वक्तृत्वं, तच्छास्तार कथं परे ।
आगमं यदि मन्येत, अपौरुषेयता कथम् ॥१०४॥
यदि चापौरुषेयं चेत्, तत्तर्हि चागमं कथम् ।
तदागमं प्रमाणं स्याद्वक्ता च गुणवान्यदा ॥१०५॥
वक्ता भवन्मते नास्ति, प्रामाण्यमागमे कथम् ।
सार्वो हिरण्यगर्भः स्यादिति चेद्वेदवाक्यतः॥१०६।

अपौरुषेयरूपोहि, वेदोऽनेन नस्वीकृत ।
प्रमाणैरागमैश्चैव, सर्वज्ञसिद्धिरागता ॥ १०७ ॥
पौरुषेयागमेनैव, सर्वज्ञो न निषिध्यते ।
सर्वज्ञः पुरुषेणैव, स्वयं किं प्रतिषिध्यते ॥ १०८ ॥
उपमानप्रमाणं न, सर्वज्ञ बाधकं न वै ।
उपमानोपमेयानां, विषयो दृष्टि गोचरे ॥ १०९ ॥
तत्रोपमानता ज्ञेया, सर्वज्ञस्य भवन्मते ।
स्वीकारो कर्हिचिन्नैव, तदा चर्चा वै निष्फला।११०।
भवतेवं प्रमन्येत, भवत्सिद्धान्त वादतः ।
तदोपमानबाधा न, इत्येवमपि मन्यताः ॥१११॥
अतीन्द्रिय पदार्थानां, सार्वं विना निरूपणम् ।
केनापि च प्रकारेण, क्रियते न हि केनचित् ॥११२॥
किञ्चाऽर्थापत्ति प्रामाण्यं, सर्वज्ञबाधकं न वै ।
प्रत्युत साधकं ज्ञेयं, इत्येवं हृदि मन्यताम् ॥११३॥
विना सर्वज्ञसद्भावे, वेदे नैव प्रमाणता ।
संपूर्णगुणवान्वक्ता, तत्र सर्वज्ञता भवेत् ॥११४॥
प्रामाण्यमन्यथा वाचि, कुत्रचिन्नैव जायते ।
वेदे प्रमाणता सिध्यै, सर्वज्ञः किल मन्यताः ।११५।

प्रमाणपंचकं यत्र, शुद्धरीत्यां प्रवर्तते ।
तत्र कथमभावः स्यात्सर्वज्ञस्येति चिन्त्यताम् ॥११६॥
प्रश्नः—समस्त वस्तुनो ज्ञाता सर्वज्ञो यदि मन्यते।
तदाऽशुचिपदार्थानां, नारकदुःखवस्तूनां ॥११७॥
अनुभवोऽपि तस्य स्यादन्यथा ज्ञातृता न हि ।
उत्तरं—ज्ञानस्य प्राप्य कारित्वं, यस्य सिद्धान्त सम्मतम् ॥ ११८ ॥
तस्यापत्तिर्भवेदेव, सा न हि जैनशासने ।
ज्ञानमप्राप्य कारित्वं, जैनशासनसम्मतम् ॥११९॥
यथा सूर्यः स्वस्थानस्थः, वस्तुतत्वं प्रकाशते ।
आत्मस्थं तु तथा ज्ञानं, वस्तुतत्वं प्रकाशते।१२०।
प्रश्नः—संसारोऽनाद्यनन्तः स्यात्पदार्थानामनन्तता
अनन्तवस्तु सार्थानां, ज्ञानमनुक्रमे भवेद् ॥१२१॥
अनन्तकाल जातेऽपि, सर्वज्ञो न भवेत्कदा ।
सम्पूर्णज्ञानताऽभावे, सर्वज्ञो नैव सिद्धयति।१२२।
उत्तरं—यत्रानेक पदार्थानां, कृतं च प्रतिपादनम् ।
सम्यग् रीत्या च तच्छास्त्रं, अभ्यस्तं गुरुयोगतः१२३
निरूपणं च सम्पूर्णं, पदार्थानां च तत्र वै ।

जायते युगपज्ज्ञानं, कालविलम्बता न हि ॥१२४॥
तथा सार्वोऽपि सम्पूर्णपदार्थानां विलोकनम् ।
एकस्मिन् समयेनैव करोति नात्र संशयः ॥१२५॥
यथा सकलशास्त्रार्थः, स्वभ्यस्तः प्रतिभासते ।
मनस्येकक्षणेनैव, तथाऽनन्त प्रवेदनम् ॥१२६॥

शंकरादिषु सर्वज्ञनिषेधवर्णनम्

सर्वज्ञः वितरागो न, शङ्करब्रह्मविष्णवः ।
कामक्रोधादि संयुक्ताः, हिंसादिभावपोषकाः।१२७
स्वाङ्के स्त्रियं समादाय, गलहस्तप्रदायकाः ।
अवस्थां कामभोगीयां, सूचयन्ति च सर्वदा ।१२८।
केनापि सज्जनेनैव, स्वस्त्री स्वाङ्के न धार्यते ।
सर्वजनसमक्षेषु, तेषां च का विडम्बना ॥१२९॥
लज्जा कापि च स्वान्ते चेत्पामरजनसादृशी ।
कार्यश्च कामरागादि सूचकं च करोति किम्॥१३०॥
ततस्ते न हि सर्वज्ञाः, वीतरागा न कर्हिचित् ।
असभ्यकार्यकर्तव्ये, भवेयुरीश्वराः कथम् ।१३१।

शंकरस्वरूपवर्णनम्

शंकरैः सह पार्वत्या, एकदा कोपनं कृतम् ।
तदा प्रार्थयते सोऽपि, योजयित्वा निजौ करौ।१३२।
ततः कोपाधिकत्वेन, अलक्तादि युतेन वै ।
पादेन प्रहृतिर्दत्ता, शीघ्रं मुखे तदा तया ॥१३३॥
लग्नाऽलक्तमुखः शैवः, करोतु सर्ववाञ्छितम् ।
विश्वनाथीय टीकायां, सा शिवहेतुका मता।१३४।
कामभोगप्रसङ्गे च, कोपनं करणं मतम् ।
शान्त्यर्थं प्रार्थना सैव, कोपाधिकत्व कारिका ॥१३५॥
भस्मावगुण्ठितो देहः, वासुकीवलयायितः ।
श्मासानवास कर्त्ताऽपि, न त्यागी कामभोगके।१३६।
ढक्कां डमरूपां तां, गृहीत्वा सोऽपि नृत्यति ।
अहो! चेश्वर रूपस्य, गतिः शिवस्य कीदृशी॥१३७॥
नातो ज्ञानी च ध्यानी न, किन्तु क्रीडा कुतूहली ।
त्रिशूलयुक्तहस्तश्च, सर्वज्ञः स शिवः कथम्।१३८।

श्रीकृष्णे सर्वज्ञनिषेधवर्णनम्

हरिरपि न सर्वज्ञः, विषयाधीन स्वान्तकः ।
दृष्टान्तेनैव ज्ञाप्येत, तत्तच्छास्त्रानुसारतः॥१३९॥

१—पादप्रहृतिः ।

मिलित्वा गोपिकाः सर्वाः, वस्त्राणि परित्यज्य च ।
कुर्वन्ति जल क्रीड़ां ताः, स्वेच्छया कामपुष्टये।१४०॥
कृष्णस्तत्रा समागत्य, चोरितं चेलकादिकम् ।
आरूढः स्वेच्छया तत्र, वृक्षे कदम्बनामके ॥१४१॥
समाप्य जलक्रीडां वै, समागच्छन्ति तास्तटे ।
अदृष्ट्वा स्वीय वस्त्राणि,जाता व्याकुलमानसाः१४२।
तदा कदम्ववृक्षस्थं, दृष्ट्वा कृष्णं च गोपिकाः ।
स्वगुह्यमेकहस्तेन, स्थगित्वा प्रार्थयन्ति ताः ॥१४३॥
मदीयानि सुवस्त्राणि, समर्पयन्तु नाथ भोः ।
वयं नग्नाः कियच्चिरं, स्थास्यामोऽत्र प्रभो वद १४४
तदा श्रीहरिणा प्रोक्तं, योजयित्वा करौ द्वयौ ।
प्रार्थयन्तु तदा दास्ये, अन्यथा न हि कर्हिचिद् १४५।
पश्यंतु भो जनाश्चात्र, असभ्यता च कीदृशी ।
वस्त्रापहरणं कीदृग्, कीदृशी हृदि धृष्टता ॥१४६॥
प्राकृतः पुरुषः कोऽपि, तादृक्कार्यं करोति न ।
करणे महती लज्जा, नास्पदं पदे पदे ॥१४७॥
श्रीकृष्णसदृशः व्यक्तिः, रुक्मिण्यादि महासती ।
कथं करोति तत्कार्यं, महाधीभित्स कारणः ।१४८।

यदि कृतज्ञ सत्यं चेद्, तदा स पामरो जनः।
सर्वज्ञो वीतरागो न, अल्पज्ञः सम्मतो महान्।१४९।

ब्रह्मणि सर्वज्ञनिषेधवर्णनम्

ब्रह्मापि न हि सर्वज्ञः, सावित्री लोलुपः सदा।
वृद्धावस्थां च सम्प्राप्तः, न त्यजति कुवासनाम् ॥१५०॥

रामसर्वज्ञनिषेधवर्णनम्

यदि रामोऽपि सर्वज्ञः, सीतया हरणे सति।
कथं जनस्य पृच्छा सा, क्व गता सा प्रिया मम।१५१।
क्षणे क्षणे विलापादि, करोति मोह मूर्च्छया।
हा! सीते! इति हा! सीते! वदति तादृशं कथम् १५२
यदि स्वयं च सर्वज्ञः, सीता गवेषणं कुतः।
कथं युद्धादिकं कार्यं, कथं जीवविनाशता ॥१५३॥
वने कलङ्क सम्भ्रान्त्या, कथं त्यागं करोति सः।
कथं कलङ्क सम्भ्रान्तिः, कथं शुद्धिविधापनम्।१५४।
लवकुशैः समं युद्धं, करोति सर्वज्ञः कथम्।
स्वपुत्रौ न कथं ज्ञातौ, सार्वज्ञं तस्य कीदृशम्।१५५
भवदागममानाच्च, रामे सर्वज्ञता न हि।

कपिलोऽपि न सर्वज्ञः, अव्यक्ते ज्ञान स्वीकृतादू।१५६
अव्यक्ते जडरूपे च, ज्ञानधर्मौ मतौ कथम् ।
ऐश्वर्यबुद्धिसद्भावः, जडस्य घटते न हि ॥१५७॥
एकान्तनित्यतत्त्वानां, तन्मते प्रतिपादनम् ।
संसारबन्धमोक्षाश्च, योगाङ्गानाञ्च पालनम् ॥१५८॥
तत्सर्वं घटते नैव, कथं सन्यस्तधारणम् ।
आत्मनो व्यापकत्वे च, किमपि घटते न हि ॥१५९।
विरुद्धवस्तु स्वीकारे, विरुद्धस्योपदेशतः ।
कपिले नैव देवत्वं, युज्यते युक्त्यभावतः ।१६०॥
बुद्धोऽपि नैव सर्वज्ञः, शून्यवादप्ररूपणाद् ।
पदार्थेषु च सर्वत्र क्षणिकत्व प्रज्ञापनाद् ॥१६१॥
शून्यवादस्य सिध्यर्थं, प्रमाणं यदि दीयते ।
तदा शून्यमशून्यं स्याद्, शून्यं चेन्न प्रमाणकम्।१६२
प्रमाणं यदि नो शून्यं, तर्हि वस्तु प्रसिध्यति ।
वस्तुत्वं चेत्प्रमाणस्य, शून्यवादो न तिष्ठति ।१६३
क्षणिकेऽप्यन्वयि द्रव्यं, भवन्मते न विद्यते ।
कृतस्य च विनाशेन, अकृतस्यागमः सदा ॥१६४॥

हिंस्यहिंसकभावानां, स्मृत्यादि शुद्धवस्तूनाम् ।
कार्यकारणतत्वानां, पोष्यपोषकतादीनाम् ।१६५।
व्यवहारो विभज्येत, क्षणिकवाद स्वीकृताद् ।
योगानां पालनं व्यर्थं, बुद्धसेवा च निष्फला ॥१६६॥
उपास्योपासकादीनां, व्यवहारो न युज्यते ।
पूज्यपूजकभावानां, सेव्यसेवकतादीनाम् ॥१६७॥
स्वशरीरार्पणेनैव, तत्रस्थ जीवजन्तूनाम् ।
विनाऽऽज्ञां तत्प्रदानेन, करुणा कवली कृता ॥१६८॥
मांसभक्षणकर्तव्ये, हिंसाऽनुमतिरागता ।
असत्य प्रतिपादित्वे, मृषावादोऽपि सेवितः ॥१६९॥
जीवादत्तं कृतं तेन, देहस्थ जीवदानतः ।
अन्यद् व्रतमपि त्यक्तं, निन्दादिकरणेन च॥१७०।
एवं रीत्या विचारे च, कर्तव्ये नहि देवता ।
बुद्धस्यापि प्रमन्तव्या, तपसि हीनशक्तिता ॥१७१॥
स्त्रीसङ्गः काममाचष्टे, द्वेषं चायुधसंग्रहः ।
मोहं चैवाक्षसूत्रादि, अशौचं च कमण्डलूः ॥१७२॥
भक्तानुग्रहकर्तारः, दुष्ट मनतत्पराः ।
अवतारं गृहीतारः, युगे युगे च सर्वदा ॥ १७३ ॥

वृन्दावनमिदं विद्धि, मां विद्धि मधुसूदनम् ।
आत्मानं राधिकां विद्धि, यथेष्टं भो समाचरेः १७४
गुरवस्तन्मते चैव, दृश्यन्ते भोगलुब्धकाः ।
त्यागलेशो न वै किञ्चित्तद्व्यायिनां तथा १७५
तरणोपायता नैव, त्यागाद्विना न मुक्तता ।
लोहनावं समारुह्य, तरिष्यंति कथं नु ते ॥१७६॥
देवाश्च विषयाधीनाः, गुरौ च यमशून्यता ।
भोगप्रधानता धर्मे, कुत्र तरणसाधनम् ॥१७७॥
हिंसाप्रधानयागादि, धर्म्माच्च न तरन्ति ते ।
अतस्तद्देवगुर्वाद्याः, तारणे न समर्थकाः ॥१७८॥

श्रीकृष्णादौ जैनमतानुसारि विचारः

वस्तुगत्या विचारे च, श्रीकृष्णः पुरुषो महान् ।
वस्त्रहरणकार्यं तत्कृतं तेन कदापि न ॥१७९॥
कामिना किन्तु केनापि, स्वेन्द्रिय परिपुष्टये ।
समालम्ब्य च श्रीकृष्णं, स्वार्थसिध्यै च दर्शितं १८०
परस्त्री त्यागिना तेन, स्पष्टं परधनं न हि ।
परनिन्दा कृता नैव, सदाचारी च सर्वदा ॥१८१॥

जैनदर्शनविख्यातः, श्रूयतां तत्कथानकम् ।
भव्यजीवावबोधार्थं, कथ्यते शुद्धभावतः ॥१८२॥
श्रीमती रुक्मिणीदेवी, एकदा दैवयोगतः ।
महामुनिश्चतुर्ज्ञानी, यमुना निकटे स्थितः ॥१८३॥
साधुर्मासोपवासी सः, देहेऽपि ममता नहि ।
ज्ञानोध्यानी महात्यागी,स्वाध्यायध्यानतत्परः॥१८४॥
तस्यागतिञ्च विश्रुत्य, वन्दनेच्छा महीयसी ।
यमुनापयसा वृद्धिः, तदानीं सा समागता ॥१८५॥
कया रीत्या च गन्तव्यं, इति चिन्ताकुला यदा ।
तदा श्रीकृष्णसामीप्ये,सा समागत्य पृच्छति॥१८६॥
वन्दनायै मुनीनां च, गमनेच्छा गरीयसी ।
नद्याः पुरसमुत्तारे, उपायः प्रतिपाद्यताम् ॥१८७॥
कृष्णो वदति भो देवि ! तत्र गत्वैवमुच्यताम् ।
ब्रह्मचारी पतिर्मे चेदेकी भवतु द्वे तटे ॥१८८॥
सा गत्वा च वदत्येवं, यमुने ! शृणु मद्वचः ।
मे पतिर्ब्रह्मचारीचेदेकी भवतु ते तटे ॥१८९॥
तदानीं तत्र संजातमाश्चर्यं हृदये महद् ।
गत्वा महामुनिं नत्वा,आहारः प्रातिलाभितः॥१९०॥

मुनिना पारणं चैव कृतं दत्ता च देशना ।
धर्मध्यानं समाचर्य, प्रत्यागमनमिच्छति ॥१९१॥
यमुनाजलवृद्धिश्च, आगता बहुवेगतः ।
किं कर्त्तव्ये मुढ़ासैव, शोचति मानसे बहु॥१९२॥
तदानीं स मुनिर्वक्ति, यातु नदी समीपके ।
गत्वा चैवं प्रवक्तव्यं,श्रृणोतु यमुने ! च भोः ॥१९३॥
मुनिः सदोपवासी चेद् द्वे तटे च तदा तव ।
एकी भवतु शीघ्रं वै,जातं तदा च तादृशम् ॥१९४॥
रुक्मिणीमाने शङ्का, जाता तदा च श्रूयताम् ।
द्वात्रिंशत्सहस्राणां च,स्त्रीणां सदोपभोगके ॥१९५॥
ब्रह्मचारी कथं स स्यादुपवासी मुनिः कथम् ।
आहारग्रहणेनैव, मुनिना पारणं कृतम् ॥१९६॥
सर्वजनसमक्षेऽपि, कथमेतादृशं भवेद् ।
इतिशङ्का समाक्रान्ता,रुक्मिणी सा गृहे गता ॥१९७॥
गृहकार्ये मनः किञ्चिद्, व्यग्रा न महासती ।
चिन्ताग्रस्त स्वचित्तेन, विचारं वितनोति सा ॥१९८॥
सर्वज्ञो भगवांश्चैव, द्वाविंशतितमो जिनः ।
जिनेन्द्रो नेमिनाथश्च, तदानीं स समागतः॥१९९॥

अष्टादश सहस्रैश्च, साधुवृन्दैः समायुतः ।
देवेन्द्रनरनाथैश्च, आगतो रैवताचले ॥२००॥
वनेशो द्वारिकां गत्वा, श्रीकृष्णमवर्धापयद् ।
प्रदाय पारितोष्यं च, श्रीकृष्णेन विसर्जितः॥२०१॥
वन्दनार्थं स्वकावासाद्[1], यादवैः कुलकोटिभिः ।
रथाश्वहस्ति सामग्र्या, राज्ञां च समुदायकैः॥२०२॥
तौर्यत्रिकैश्च संयुक्तः, बन्दिवृन्दैः समाश्रितः ।
समुद्रविजयाद्यैश्च, दशार्हैः सुप्रतिष्ठितः ॥२०३॥
देवनिर्मित पर्षद्यां, श्रीकृष्णः स समागतः ।
भगवन्नेमि नाथं च, कृतवांश्च प्रदक्षिणाम् ॥२०४॥
वन्दित्वा च नमस्यित्वा, यथा योग्यासने स्थिताः ।
प्रधानपुरुषार्थस्य, साधनीं धर्मदेशनाम् ॥२०५॥
श्रुत्वा प्रफुल्लिताः सर्वे, धर्मध्यानेषु तत्परा ।
केचिच्चारित्र-सद्धर्मं, केचिच्च श्राद्धधर्मकम् ॥२०६॥
केचित्सम्यक्त्व सद्भावं, केचिद्मार्गानुसारिताम् ।
स्व स्व योग्यं च सम्प्राप्य, उत्थिता राजपौरुषाः॥२०७॥

१—द्वारिकातः

समयं रुक्मिणी प्राप्य, पृच्छति जगदीश्वरम् ।
भगवान्तद्विचारज्ञ, ज्ञात्वोत्तरमदापयद् ॥२०८॥
सहस्राणां च द्वात्रिंशत्स्त्रीभोगे ब्रह्मचारिता ।
आहारे क्रियमाणे च, उपवासी मुनिःकथम् ॥२०९॥
इत्यारेका च ते स्वान्ते, जाता सा महती खलु ।
परमार्थमजानाना, परिप्रष्टुं समागता ॥२१०॥
उत्तरं श्रूयतां देवि ! श्रुत्वा चैवावधार्यताम् ।
परस्त्री सर्वथा त्यागी,देशतो ब्रह्मचार्यतः ॥२११॥
द्वेधा ब्रह्मव्रतं प्रोक्तं, सर्वतो देशतस्तथा ।
मुनीनां सर्वतो ज्ञेयं, नवकोटि विशुद्धितः ॥२१२॥
परस्त्री त्यागसद्भावाद्देशतो ब्रह्मचारिता ।
गृहमेधिषु सम्प्रोक्ता, देशतस्त्याग भावतः ॥२१३॥
तव स्वामी च श्रीकृष्णः, ब्रह्मचारी स देशतः ।
परस्त्री सर्वथात्यागी,मन्तव्यो नात्र संशयः ॥२१४॥
स महापुरुषो ज्ञेयः, सम्यग्दृष्टिश्च सर्वथा ।
तीर्थकृन्नामकर्मत्व, बन्धकृत्पुरुषोत्तमः ॥२१५॥
इति भागवतीं वाणीं, श्रुत्वा प्रमादवत्यसदू ।
मुनिविषयिणीं शङ्कां, निर्णेतुं सा प्रवर्त्तते ॥२१६॥

नेराहारकारित्वं, चारित्रपरिपुष्टये ।
न तु विषयपुष्ट्यर्थं, ज्ञातव्यं मानसे सदा ॥२१७॥

विनाहारं च देहं न, विना देहं न योगता[1] ।
विना योगं च ध्यानं न, विना ध्यानं न मुक्तिता ॥२१८

अतो देहस्य रक्षायै, आहारश्च मुनेर्मतः ।
विग्रहं धर्महेतुश्च, मुनीनां सर्वदा मतम् ॥२१९॥

राजमार्गे यथा गर्त्ता, पतिता दैवयोगतः ।
येन केन प्रकारेण, पूर्यते सुप्रयत्नतः ॥२२०॥

यदि च नैव पूर्येत, तदा हानिः प्रजायते ।
जनानां गच्छतां मार्गे, अतः समीकरी मता ॥२२१॥

मुनीनां च तथा ज्ञेया, क्षुधागर्त्ता महीयसी ।
क्षुधागर्त्तां विना भूत्वा, चारित्रं नैव पाल्यते ॥२२२॥

अतः सरसवैरस्यैः, प्रासुकैरन्नपानकैः ।
क्षुधागर्त्ता प्रपूर्येत, चारित्रपरिपुष्टये ॥२२३॥

षट्कारण प्रभावेन, आहारश्च मुनेर्मतः ।
अन्यथाऽऽहारकर्त्तव्ये, प्रायश्चित्त विधापनम् ॥२२४॥

१—चारित्रता

इत्यादि देशनां श्रुत्वा, रुक्मिण्यादिकसज्जनाः ।
शङ्कासमाधितां कृत्वा,निःसंशया गृहे गताः ॥२२५॥
तद् दृष्टान्तेन ज्ञातव्यं श्रीकृष्णो नैव लम्पटः ।
गोपवधूदुकूलानां, चोरोऽपि नैव कर्हिचिद् ॥२२६॥
किन्तु कामिजनेनैव, तेन भवाभिनन्दिना ।
विषयवासना पूर्त्यै,श्रीकृष्णोऽपि विनिन्दितः ॥२२७॥
श्रीरामोऽपि महात्मासौ,परस्त्रीत्यागभावतः ।
अन्ते सर्वं परित्यज्य,निर्ग्रन्थोऽजनि सर्वथा ॥२२८॥
निरतिचारचारित्रपालने तत्परोऽभवत् ।
प्रपाल्य शुद्धचारित्रमासनं सेवितं महद् ॥२२९॥
प्राणायामं च योगाङ्गं, धारणां प्रतिपद्य च ।
भरतादि त्रिकोट्यैश्च, मुनिभिः सह संयुतः॥२३०॥
अनेकाभिग्रहं कुर्वन्, विरतिं प्रतिपालयन् ।
शमभावेन स्वात्मानम्भावयन् विमलाचले ॥२३१॥
समागतश्च तत्रापि, तृतीयं ध्यानमाश्रयन् ।
योगनिरोधनं कृत्वा, शैलेशीं परिप्राप्तवान् ॥२३२॥
चतुर्थध्यानतां ध्यात्वा, सर्वैः सह शिवं गतः ।
अतः सोऽपि विशुद्धात्मा,माननीयश्च सर्वथा॥२३३॥

अतो रामोऽपि सर्वज्ञः, जातश्चयोगपालनाद् ।
न तु पूर्वदशायां स,मन्तव्य इति भाव्यताम्॥२३४॥
रामकृष्णादिका व्यक्तिः, नासीदिह च भारते ।
व्युत्पत्त्यर्थं समाश्रित्य, वदन्ति च समाजिनः॥२३५॥
वसति यत्र त्रैलोक्यं, वसुदेवः स सम्मतः ।
आत्मनि रमयन् सोऽपि,श्रीरामः परिभाषितः॥२३६॥
स तु पृथग् न व्यक्तिः स्यादेक एव स ईश्वरः ।
परमात्मा च मन्तव्यः,न तु रामादिका अपि ॥२३७॥
उ० इति व्युत्पत्ति मन्तव्ये,सर्वथाऽनर्थता भवेत् ।
हिंसा-नन्दो दयानन्दः, इति कथं न प्रोच्यते॥२३८॥
दय धातुर्गतौ हिंसा, करणदानतादिषु ।
हिंसार्थं च समाश्रित्य, दयते हिंसते तथा॥२३९॥
दयानन्दः स विज्ञेयः व्युत्पत्त्यर्थाश्रयात्ततः ।
अतो योगरूढोऽर्थोऽपि,मन्तव्यः सर्वसज्जनैः ॥२४०॥
इतिहासप्रसिद्धानां, अपलापो न जायते ।
रामकृष्णादिकाः सर्वे,जातास्ते पुरुषोत्तमाः ॥२४१॥
रामकृष्णौ प्रसिद्धौ तौ, सर्वत्र संस्तुतौ मतौ ।
महात्मानौ च विज्ञेयौ,विवादः क्वचिन्नहि ॥२४२॥

एतद्विषयलीलानि कार्यं, बीभित्सरूपकम् ।
कर्त्तव्यं न हि केनापि, धर्मध्यानं विधीयताम् ॥२४३॥
बुद्धोऽपि न हि सर्वज्ञः, पूर्वं सर्वं प्रपञ्चितम् ।
[illegible]प्राप्तिव्यक्तौ च सार्वज्ञं नैव युज्यते ॥२४४॥
व्यक्तेषु क्षीणमोहासु, विनाऽन्यो नैव विद्यते ।
यः सर्वज्ञः स चेशो वै, जिनेन्द्र एव मन्यताम् ॥२४५॥
जगन्निर्माणकर्त्तारं, मन्यन्ते केऽपि मोहतः ।
ईश्वरो न जगत्कर्त्ता, यथार्थं परिभाव्यताम् ॥२४६॥

इति श्रीशास्त्रविशारद जैनाचार्य्य जगत्पूज्य बङ्गदेशादौ अहिंसाधर्मोद्धारकानेकराजसद्ध-र्मोपदेशक पूज्यपादश्रीविजयधर्मसूरी-श्वराज्ञेन न्यायविशारद न्याय-तीर्थोपाध्याय मंगलविजयेन विरचिते आर्हतधर्म्मप्रदीपे सर्वज्ञनिरूपण नामा दशम प्रकाशः समाप्तः ॥

॥ अथैकादशम प्रकाशः ॥

जगत्कर्त्तृत्ववादनिरूपणम्

दशमे सार्वसिद्धिश्च, प्रकाशे प्रतिपादिता ।
जगत्कर्त्तृत्वमीशस्य, किमस्तीति निगद्यते ॥१॥
पृथिवीपर्वतादीनां, कर्त्ता स्यात्कोऽपि बुद्धिमान् ।
कार्यत्वादिति मानं च, घटकर्त्ता कुलालवत् ॥२॥
यद्यज्जगति कार्यं तन्नो भवेत्कर्त्तृणा विना ।
यथा घटादिकं कार्यं, तथा च पर्वतादिकम् ॥३॥
यन्नेवं तन्न चैवं च, व्योमादिकं यथा मतम् ।
तादृशकार्यनिर्माणे, सामर्थ्यं चापरस्य नो ॥४॥
पर्वतादिषु कार्यत्वं, प्रत्यक्षं चानुभूयते ।
तत्कर्त्तृत्वं च मन्तव्यं, स एव परमेश्वरः ॥ ५ ॥
केनचिदत्र प्रोक्तं च, जगत्कर्त्ता महेश्वरः ।
अदेहत्वान्नभो वच्च, इत्यपि नैव युक्ति युक् ॥६॥

मदर्शनाऽनभिज्ञस्य, वचनं तादृशं मतम् ।
पृच्छामि प्रश्नकर्तारं, श्रूयतां सावधानतः ॥ ७ ॥
धर्मीश्वरं प्रतीतं वा, अप्रतीतं भवन्मते ।
मन्यते चाप्रसिद्धं चेद्धेतुस्तदा न युज्यते ॥ ८ ॥
अप्रतीतेश्वरो धर्मी, जगत्कर्तृत्व साध्यकम् ।
अशरीरत्व हेतुश्च, प्रयोगः सफलो न वै ॥ ९ ॥
अप्रतीतेऽशरीरत्वं, क्व स्थानं लभते वद् ।
हेतुता नैव युज्येत, विचार्यं मानसे सदा ॥१०॥
धर्मी यदि प्रतीतः स्याज्जगन्नाथस्य वै तदा ।
यत्प्रमाणात्प्रतीतश्च, स्वकृद्देहस्य तेन वै ॥११॥
कथं ज्ञानं न जायेत, जगत्कर्तृत्वरूपतः ।
अत ईशोऽपि मन्तव्यः, नित्यः स एक एव तु ॥१२॥
नैक कर्तुश्च स्वीकारे, कार्ये विमतिता भवेत् ।
अतोऽनेकेन मन्तव्याः, जगत्कल्याणमिच्छता ॥१३॥
तेषु चाव्यापकत्वश्चेत्सर्वत्र रचनं कथम् ।
अतो व्यापकता मान्या, जगत्कर्तृत्वकांक्षिभिः॥१४॥
सर्वज्ञः सोऽपि ज्ञातव्यः, सर्वकारण तानतः ।
सर्वकार्यस्य निर्माणमन्यथा तस्य नो भवेत् ॥१५॥

उत्तरपक्षः—

मानं नैयायिकं दत्तं, जगत्कर्त्तृत्व साधकम् ।
व्याप्तेः प्रमाणतः सिद्धिः, यावत्तु न विधीयते ।१६।
ईश्वरेषु च तावद्वै, कर्त्तृत्वं नैव सिध्यति ।
प्रश्नावकाशता तत्र, जायते च मनीषिणाम् ॥१७॥
त्वदिष्टो जगदीशः किं, सशरीरोऽन्यथा भवेत् ।
शरीरधारकेशे च, प्रश्नावकाशता बहु ॥१८॥
दृश्यशरीरधारी किं, सदास्मदादिवत्किमु ।
पिशाचवच्च किं वा स्याद् दृश्य-विग्रही किमु ।१९।
दृश्यशरीरधारित्वे, व्याप्तेः न प्रमाणता ।
केषाञ्चिदपि जीवानां, दृष्टिगोचरता न हि ॥२०॥
यदि दृश्यशरीरी चेत्तदा तु चास्मदादिवत् ।
प्रत्यक्षः किं न सर्वेषां, दृश्यते च क्षमातले ॥२१॥
शरीराभावतश्चैव, शरीरी नैव मन्यते ।
ईशकर्त्तृत्ववादोऽपि, कदापि नैव युज्यते ॥२२॥
तृणाभ्राशनिपातादि, इन्द्रधनुष्कवस्तूनाम् ।
वनस्पत्यादिकानाञ्च, उत्पादो दृष्टिगोचरः ॥२३॥
कार्यत्व हेतुता तत्र, ईश्वरे कर्त्तृता न हि ।

हेतौ च व्यभिचारित्वमनुमानेऽप्रमाणता ॥२४॥
अदृश्ये विग्रहे मान्ये, तत्रारेका तु जायते ।
महात्म्यं तादृशं तत्र, देहे सति न दृश्यते ॥२५॥
भाग्यहीनाः स-मे किंवा, पश्यति न हि वैग्रहम् ।
तादृगद्भुतमाहात्म्यं, ईशस्य किमु दृश्यते ॥२६॥
इत्येवमपि वाक्यं तु, प्रमाणविफलं मतम् ।
शपथैर्माननीयं स्यादन्या गति र्न विद्यते ॥२७॥
जगत्कर्तुर्महात्म्यस्य, सिद्धिरदृश्यदेहतः ।
अदृश्य देह सिद्धिश्च, तादृगीश महात्म्यतः ।२८।
इत्यन्योन्याश्रयो दोषः महात्म्यस्वीकृतौ भवेत् ।
अतो हि प्रथमः पक्षः, नादर्त्तव्य कदाचन ॥२९॥
द्वितीय पक्षस्वीकारे, संशयस्तत्र जायते ।
आकाशा[1]ष्पवत्तत्स्यात्सर्वथा ऽविद्यमानतः ॥३०॥
अत[illegible]न्नैव दृश्येत, भाग्यस्य न्यूनताऽथवा !
इति संशयसद्भावे, निर्णयो नैव जायते ॥३१॥
अना[illegible]शोऽप्यदेहोऽस्ति, वैषम्यं तन्मते भवेत् ।
[illegible]तदार्ष्टान्तिके चैव, ज्ञातव्ये ज्ञानमिच्छता ॥३२॥

१—दृष्टान्त ।

घटपटादि कार्याणि, कृतानि दृश्य देहिना ।
पृथिव्यादीनि कार्याणि, अदेहिना कृतानि वै ।३३।
इति विषमता ज्ञेया, युक्ति वैषम्ययोगतः ।
तथाप्याकाशवत्तस्य, अदेहीशस्य सर्वथा ॥३४॥
जगन्निर्माणसामर्थ्यं, कदापि नैव सम्भवेत् ।
कार्यसिद्धेर्विना देहं, मन्तव्ये दोषदुष्टता ।३५।
वियतेदं जगच्चैव, कृतमित्यपि मन्यताम् ।
युक्ति शून्यं यथा तादृक्, तथात्र परिदृश्यते ।३६।
जगन्निर्माणकर्त्तुश्च, अदेहित्वे नस्वीकृतौ ।
अनवस्थात्व दोषोहि, जायते नात्र संशयः ।३७।
यो यः शरीरधारी स्यात्सावयवः स दृश्यते ।
यश्च सावयवो दृष्टः तत्कर्त्ता सशरीरवान् ।३८।
सोऽपि सावयवः किं न तत्कर्त्ता देहवान्भवेत् ।
एवं रीत्या च मन्तव्ये अनवस्था भवेद् ध्रुवम् ॥३९॥
तृणाभ्रविद्युदुल्कादीन्द्रधनुरादि वस्तूनाम् ।
वनस्पत्यादिकानाञ्च उत्पाद ईश्वरं विना ॥४०॥
अधुनाऽपि च दृश्येत, ततः प्रत्यक्ष बाधिते ।
धर्मिणि हेतु प्रायोगाद्वाधहेतुर्निगद्यते ॥४१॥

समागते च बाधत्वे, बाधिते नानुमानता ।
अतोऽनुमानताऽभावान्नेशे संसार कर्त्तृता ॥४२॥
अनेकेश्वर कर्त्तृत्वे; वैमत्यं जगतो भवेत् ।
इत्यपि दोषता ज्ञेया, युक्ति विरुद्धता खलु ॥४३॥
पिपीलिकाश्च सम्भूय, सञ्चयन्ति कणादिकम् ।
नैक वर्धकिना चैव, सम्मील्य क्रियते गृहम् ॥४४॥
नैक सुवर्णकाराश्च, कुर्वन्ति भूषणं तथा ।
नैकाधिकारिणा चैव, न्यायः सम्मील्य दीयते ॥४५॥
न्यायालयेषु सन्मत्या तद्दृष्टान्तं विचार्यताम् ।
अल्पज्ञानामियं रीतिः, सर्वज्ञे का विचारणा ॥४६॥
अतो वैमत्य दोषेण, सर्वज्ञैकस्य मान्यता ।
प्रत्यक्षादि प्रमाणेन, विरुद्धा सर्वथा मता ॥४७॥
तत्रापि यदि कथ्येत, तत्कार्यमीशकर्त्तृकम् ।
प्रत्यक्षाद्यपलापानामन्धश्रद्धापि कीदृशी ॥४८॥
प्रत्यक्ष दृश्यमानानां, सर्वदा कार्य कारिणाम् ।
कृत्वानादरमेकेशकर्त्तृकं यदि मन्यते ॥ ४९ ॥
तदा घटपटादीनां, कुलालादि विधायिनाम् ।
पुत्रकर्त्तृ पितृणाञ्च, कर्त्तृत्वं मन्यते कथम् । ५०।

एकेशेन कृतं सर्वं, व्यर्था कुलालयत्नता ।
मातापित्रोस्तु संयोगः,निष्फलो जायते सदा ।५१।
पित्रोरुपकृतिश्चैव, कथं पुत्रेण मन्यते ।
तत्रेश्वरस्य कर्त्तृत्वं, पितृणां न कदाचन ॥५२॥
नवमासान्तपर्यन्तं, मात्रोदरेषु धारितः ।
प्रसूतिर्योनिद्वारा वै, मात्रा कृता च प्रेमतः ॥५३॥
ईश्वरेण न किञ्चिच्च, कार्यं कृतं कदाचन ।
उपकारं कथं तस्य, मन्यामहे वयं तथा ॥५४॥
स्त्रीसंभोगादेकं सर्वं, दण्डभ्रमि क्रियाऽपि वै ।
कृता चैकेश्वरेणैव, सर्वेषां निष्फलः श्रमः ॥५५॥
स्यादेतत्कुम्भकारादेः, कारणं न निषिध्यते ।
किन्त्वन्येषाञ्च सर्वेषां, कार्याणां कारको विभुः।५६॥
मक्षिका मधुमण्डादि, कार्यं कुर्वन्ति सर्वदा ।
सर्वे जनाः प्रपश्यन्ति, अपलापश्च कीदृशः ॥५७॥
वैमत्यस्य च सद्भावादेकमीशञ्च कल्पते ।
तर्हि त्वत्कल्पना ज्ञेया, कृपण व्यय सादृशी ॥५८॥
यथा प्रलोभि जीवश्च, धनव्ययश्च भोजने ।
दृष्ट्वा गृहं परित्यज्य, देशान्तरे गतः खलु ॥ ५९॥

तत्सदृशमिदं ज्ञेयं बुद्धि मूसल सादृशी ।
तीक्ष्णबुद्धेरभावेन, कल्पना तादृशी कृता ॥६०॥
ईश्वरो व्यापकश्चैव कल्पनेति न युज्यते ।
देहाच्च व्यापकत्वं वै, अथवा ज्ञानतो भवेत् ॥६१॥
शरीराव्यापकत्वे च बाधः प्रत्यक्षतो भवेत् ।
सर्वजगति सर्वत्र तिष्ठतीति कल्पने ॥६२॥
अनन्तः प्राणिनश्चान्ये, अजीवाश्च धरातले ।
तव मते क्व तिष्ठन्ति, अवकाशो न कुत्रचित् ॥६३॥
पदार्थाः सन्ति नान्येऽपि वक्तुमिति न युज्यते ।
नैयायिकस्य ग्रन्थेषु, त्वयैवं प्रतिपादिताः ॥६४॥
तव मतेऽपरे जीवाः, सर्वे ते व्यापका मताः ।
अतो वद समेषाञ्च, अवकाशः क्व विद्यते ॥६५॥
देहव्यापकमन्तव्ये, अशुचि स्वादनं भवेद् ।
नारकवेदनादीनां, अनुभवोऽपि सर्वदा ॥६६॥
कुत्र चित्स्त्रीषु कर्हिचित्सम्भोगोऽपि प्रजायते ।
गुह्य स्थानस्य सम्बन्धाव्यापकत्वे महाक्षतिः ॥६७॥
सम्भोगोऽपि सदा ज्ञेयः परस्त्री पातकी भवेत् ।
विषया रक्त जीवानामीदृशता न भवेत्कदा ॥६८॥

सोऽपि सम्भोगसम्बन्धः निरन्तरं प्रजायते ।
नियमस्तु गृहस्थानां परस्त्री विषये सदा ॥६६॥
तवेशस्य व्रतं नास्ति, महच्चित्रमिदं मतम् ।
अनेकदोषसद्भावे, व्यापकत्वं न देहतः ॥७०॥
सर्वव्यापकता ज्ञानादीशस्य यदि मन्यते ।
तदा क्षतिर्न जैनानामिष्टापत्तिस्तु सर्वदा ॥७१॥
जैनैर्व्यापकता मान्या कैवल्यज्ञानद्वारतः ।
किन्तु तवैव सिद्धान्त व्याघातः सर्वथा भवेत् ॥७२॥
विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतो मुखं, विश्वतः पाणि ।
उत विश्वतो बाहु, विश्वतः पादः इति श्रुतिः ॥७३॥
देहव्यापकता सिद्धिः करोति सर्वथा श्रुतिः ।
ज्ञानव्यापकता चैव भवद्भिर्मन्यते कथम् ॥७४॥
कथ्यते यदि सर्वत्र व्यापकत्वं न मन्यते ।
नियतस्थान मन्तव्ये, कार्यसिद्धिः कुतो भवेत् ॥७५॥
अनियत प्रदेशानां, कार्यं कुर्यात्कथं सदा ।
मन्तव्यो व्यापकश्चैव, सिद्धिः स्यादन्यथा नहि ॥७६॥
तदप्यचारुमन्तव्यं, प्रश्नानामवकाशतः ।
जगद्विरचनं देहात्किंवा, सङ्कल्पतो मतम् ॥७७॥

१—शुक्लयजुर्वेदे

अनन्तकालजातेऽपि, जगत्पूर्णं न रच्यते ।
जगन्निर्माणतः पूर्णा, कदापि नैव सम्भवेत् ॥७८॥
स्वीकारे प्रथमे पक्षे, पृथिवी पर्वतादीनाम् ।
अनन्तानं पदार्थानां, निर्माणं क्रमतो भवेत् ॥७९॥
देहव्यापकता पक्षः, भवद्भिरेव भक्षितः ।
सङ्कल्प पक्षस्वीकारे, व्यापकत्वं न सिध्यति ॥८०॥
नियतदेशिकत्वेन, कार्यं सर्वं विधीयते ।
यथा विद्याधरा देवाः, स्वस्थानस्थाश्च सर्वदा ॥८१॥
दूरस्थान्यपि कार्याणि, करोति चैक हेलया ।
तथा च भवदीशो न, नियत देशिकस्थः किम् ॥८२॥
सङ्कल्पतश्च तत्कार्यं, किं न कुर्यादथो वद ?
दोषापत्तिश्च नास्त्येव, व्यापको मन्यते कथम् ॥८३॥
नियमित प्रदेशस्थे, श्रुति बाधः प्रजायते ।
संसारव्यापकत्वेतु, युक्ति बाधो महान्भवेत ॥८४॥
ज्ञानस्याप्राप्य कारित्वे, दोष लेशो न विद्यते ।
यन्मते प्राप्य कारित्वं, तन्मतेऽनेक दोषता ॥८५॥
अशुचिस्वादनादीनां, नारक वदनादीनाः ।
अन्धकारा भूतीनां, परस्त्रीसङ्गमादानाम् ॥८६॥

कुसुमचन्दनादीनां, रसवत्यादि वस्तूनाम् ।
सर्वदेश्वरज्ञानं तु, व्यापकत्वेन सम्मतम् ॥८७॥
ज्ञानस्य प्राप्यकारित्वमपि तेषां मते मतम् ।
अतः पूर्वोक्तवस्तूनां, अनुभवो न किं भवेत् ॥८८॥
तदनुभवकर्त्तुश्च, मन्यते चेशता कथम् ।
ज्ञानव्यापकता चैव, भवन्मते न युक्तियुक् ॥८९॥
जगत्कर्त्ता च सर्वज्ञः, इति कथं त्वयोच्यते ।
प्रत्यक्षादि प्रमाणेन, सिध्यति न कदाचन ॥९०॥
अक्षसम्बद्धवस्तूनां, ग्राहकमक्षजं मतम् ।
अत्रीन्द्रियञ्च सार्वज्ञ्यं, कथं तेनैव गृह्यते ॥९१॥
जगत्कर्तुश्च सार्वज्ञ्यं, प्रत्यक्षादिकमानतः ।
अन्येनापि प्रकारेण, सिध्यति न कदाचन ॥९२॥
अनुमानपरोक्षेण, प्रमाणेन न सिध्यति ।
व्याप्तिज्ञानञ्च कर्त्तव्यं, सर्वदा लिङ्गलिङ्गिनोः ॥९३॥
जगत्कर्त्तुश्च सार्वज्ञ्य, सिद्धौ हेतुर्न सम्भवेत् ।
अतो हेतोरभावेन साध्यसिद्धिः कथम्भवेत् ॥९४॥

१—प्रत्यक्षं

तादृशीं मान्यतं विना जगद्विचित्रता न वै ।
जगद्वैचित्र्य सिद्ध्यर्थं, तस्य सर्वज्ञता मता ॥९५॥
तद्युक्तिरपि नादेया, सुहृदां हृदये खलु ।
विचारस्यावकाशस्तु, मीलत्यपि पदे पदे ॥९६॥
जगद्विविधता ज्ञेया, स्थिरजङ्गमभेदतः ।
स्थावरमपि द्वैधं स्यात्सचेतनमचेतनम् ॥९७॥
सचित्तजङ्गमानाञ्च, स्थावराणाञ्च सर्वदा ।
स्वस्व कर्मादि सामग्र्या,वैचित्र्यं जायते किल ॥९८॥
जडस्थावर संसारे, वैचित्र्यं जीवकर्मतः ।
कारणपञ्चता योग्यसाधनसम्पदां किल ॥९९॥
योगे कारण साकल्यं, अनादित्व प्रवाहतः ।
विज्ञेयं स्थितमस्तीति, ईशस्य न प्रयोजनम् ॥१००॥
जगद्वैचित्र्य सिध्यर्थं, व्यर्था चेश्वरसार्वता ।
तेन विनापि सर्वत्र, वैचित्र्यं परिसिध्यति ॥१०१॥
अनुमानं न सिध्यर्थं, आगमं तु विचार्यते ।
आगम ईशकृत्किंवा,अन्येनापि कृतं भवेत् ॥१०२॥
स्वीकारे प्रथमे पक्षे, सार्वज्ञ्यसिद्धिता न वै ।
तदेवं दर्शयिष्यामि, शृण्वन्तु सावधानतः ॥१०३॥

महात्म्ये न्यूनता यायात्, स्वयं स्वगुणगानतः ।
महात्मनो न युज्येत, सर्वज्ञोऽहं प्रजल्पनम् ॥१०४॥
आगमो मयका चैव, कृत इति च मन्यते ।
अभिमानित्व सूचत्वं, वाक्यं नेशस्य शोभते ॥१०५॥
तथापि यदि मन्येत, आगमश्चेश्वरैः कृतः ।
वाक्यसमूहकं शास्त्रं, पदसमूहवाक्यता ॥१०६॥
पदानि वर्णसन्दोहः, वर्णाः तालवादि सम्भवाः ।
स्थानं देहं तु विज्ञेयं, अशरीरे न युज्यते ॥१०७॥
अदेहोशे च स्वीकारे, खण्ड्ययुक्तिः प्रदर्शिता ।
जगन्निर्माणकर्त्तुश्च शरीरं नैव सांप्रतम् ॥१०८॥
अदेहस्य च मन्तव्ये, शास्त्रसिद्धिस्तुनो भवेत् ।
शास्त्र वर्णात्मकं सर्वं, कथं तेन विरच्यते ॥१०९॥
उपायेनैव केनाऽपि, ईशकृतं न युज्यते ।
ईशकृतं कथं तर्हि, शास्त्रमिति त्वयोच्यते ॥११०॥
स्वीकारे चापरे पक्षे, शास्त्रकृत विभिन्नतः ।
शास्त्रकारश्च सर्वज्ञः, असर्वज्ञोऽथवा मतः ॥१११॥

१—युज्यते २—अन्येन ।

सर्वज्ञपक्ष स्वीकारे, द्वौ सर्वज्ञौ समागतौ ।
एकः संसारकर्त्ता वै, शास्त्रकर्त्ता द्वितीयकः ॥११२॥
द्वयोः सार्वज्ञ्य मन्तव्ये, मूलक्षतिः समागता ।
ईश्वर एक एवेति, मान्यता भवतां मते ॥११३॥
द्वयोः सार्वज्ञ्य सिद्ध्यर्थं साधनानां गवेषतः ।
चिन्तायामनवस्थास्यादिति सर्वं विचिन्त्यताम्।११४॥
शास्त्ररचयिता नैव, सर्वज्ञ इति मन्यते ।
अल्पज्ञ कृत शास्त्रेषु, विश्वासो नैव जायते ॥११५॥
प्रमाणभूत सिद्धान्ते, विरोधस्तु कथं भवेत् ।
नातस्तत्रापि प्रामाण्यं, इति मनसि धीयताम् ।११६॥
मा हिंस्यात्सर्वभूतानि, महावाक्यमिदं मतम् ।
आलभते पशुं चैव, अग्निषोमीय यज्ञके ॥११७॥
षट्शतानि नियुज्यन्ते, पशूनामध्यमेऽहनि ।
अश्वमेधस्य वाक्याच्च,न्यूनैश्चपशुभिः त्रिभिः॥११८॥
नानृतं वचनं ब्रूयात्,इति मिथ्या च दर्शिता॥११९॥
न नर्मयुक्तं वचनं हिनस्ति,
न स्त्रीषु राजन् न विवाह काले ।
प्राणात्यये सर्वधनापहारे,
पञ्चानृता न्याहुरपातकानि ॥१२०॥

इत्याद्यसत्यवक्तव्ये, पापं तु नैव मन्यते ।
तच्छास्त्रेष्वेव ज्ञातव्यं, पश्य तेषां तु धृष्टता ॥१२१॥
लोष्टवत्परद्रव्याणि, वचनमिति सूचकम् ।
अदत्त परिहारस्य, मन्तव्यं तन्मनीषिभिः ॥१२२॥
वेदश्रुत्यादि शास्त्राणां वाक्यानि न तु श्लोकतः ।
यद्यपि ब्राह्मणोधार्ष्ट्यात्,परकीयमादत्ते छलेन वा।१२३।
तथापि नादत्तादानं सर्वं ब्राह्मणेभ्यो दत्तम् ।
ब्राह्मणानां च दौर्बल्याद्र षलाः परिभुञ्जते ॥१२४॥
तस्मादपहरन् ब्राह्मणः, स्वमादत्ते स्वयमेव ।
ब्राह्मणो भुङक्ते, स्वं वस्ते स्वं ददाति ॥१२५॥
अपुत्रस्य गतिर्नास्ति, स्वर्गो नैव च नैव च ।
तस्मात्पुत्रमुखं दृष्ट्वा, स्वर्गं गच्छन्ति मानवाः।१२६।
अनेकानि सहस्राणि, कुमारब्रह्मचारिणाम् ।
दिवं गतानि विप्राणां, अकृत्वा कुलसन्ततिं ॥१२७॥
तादृशाश्च ह्यसम्बन्धाः, प्रलापाः प्रतिपादिताः ।
वेदश्रुतौ स्मृतौ चैव,कथितं प्रविलोक्यताम्॥१२८॥
अतः संसारनिर्माता, सर्वज्ञः परमेश्वरः ।
भूतभाविभवज्ज्ञाता, भवतां जगदीश्वरः ॥१२९॥

स्वेच्छाचार्य सुराणां च, महोपद्रवकारिणाम् ।
तादृगीश्वरवादश्च, खण्ड्यता मादृशैर्जनैः ॥१३०॥
कथं कृतश्च निर्माणं, न ततः परमात्मता ।
स्वस्थितिं प्रतिषेद्धारं, ज्ञात्वा निर्माप्यते कथम्॥१३१॥
अतो नहि स सर्वज्ञः, दुष्टानां दण्डने सति ।
भक्तानां परित्राणे च, रागद्वेषस्य मुख्यता ॥१३२॥
इमे दुष्टा अतो दण्ड्याः, त्रातव्या न कदाचन ।
त्रातव्या भक्तकाश्चैव,न दण्ड्यास्ते कदाचन ॥१३३॥
अयं निजः परो वेति, गणना लघुचेतसाम् ।
उदारचरितानाञ्च, वसुधैव कुटुम्बकम् ॥१३४॥
अज्ञानां पक्षपातश्च, तादृशो नैव विद्यते ।
सर्वज्ञस्य कथं तर्हि, पक्षपातो महान्भवेत् ॥१३५॥
इमे दुष्टा इमे भक्ताः, इति वाग्मोह सूचिका ।
रागद्वेषसमायुक्तं, मन्यते चेश्वरं कथम् ॥
स्व स्व कर्मसमाधीना रागद्वेषसमन्विता ।
स्वस्व कर्मफलानाञ्च, भोक्तारः प्रतिपादिताः॥१३७॥
इमे मम परे चैव इति मनसि धार्यताम् ॥१३८॥
तवेश्वरो न सर्वज्ञः, किन्तु स पामरो जनः ।

तमीश्वरश्च मन्तारः, [illegible]ऽपि तादृशाः ॥१३६॥
परमात्मा जगत्कर्त्ता, स्वतन्त्रः किं पराधीनः ।
स्वतन्त्रपक्ष स्वीका[illegible], स कृपालुर्भवेन्नहि ॥१४०॥
एको रोगी परः शोकी, एको रङ्कः परो धनी ।
एको दुःखी परः सुखी, प्राज्ञ एकोऽति मूर्खराट् ॥१४१॥
स्वाम्येकः सेवकश्चान्यः, इत्येवं विविधां दशाम् ।
निर्मातुः परमेशस्य, पक्षपातो महान्मतः ॥१४२॥
दयालुता क्व याता सा, मनसि परिचिन्त्यताम् ।
एवं विधाश्च सृष्टिं तां, कथं कुर्यात्स्वतंत्रकः॥१४३॥
स्वतन्त्रोऽतो न मन्तव्यः, दयालूर्नापि सम्भवेत् ।
अज्ञानी निर्दयः सोऽपि, ज्ञातव्यस्तद्विधानतः॥१४४॥
यदि सत्यदयालूः स्यात्सुखिनं सकलं सृजेत् ।
परतन्त्रस्तु विज्ञेयः, सोऽपि दोषयुतः सदा ॥१४५॥
[illegible]य सत्[illegible]यपापकर्मानुसारतः ।
प्रेरितेशेन कर्त्तृणा, क्रियते रचनं जगत् ॥१४६॥
अतः कर्मानुसारेण, विचित्रं मन्यते यदा ।
जगत्कर्त्तुश्च निर्माणे, स्वातन्त्र्यं तु तदा नहि॥१४७॥
फलं कर्मानुसारेण, ईशः सर्वत्र दीयते ।

कथं तर्हि स निर्माता, मन्यते परमेश्वरः ॥१४८॥
स्वकर्मकारको जीवः, भोक्ता कर्मफलस्य च ।
संसर्त्ता परिनिर्वाता, स ह्यात्मा नान्य लक्षणः॥१४९॥
कर्मकालस्वभावाश्च, उद्यमनियती तथा ।
पञ्चकारणसामग्र्या, कार्यं सर्वं तु सिद्ध्यति ॥१५०॥
कारण पञ्चसारूप्यं, तत्त्वाख्याने प्रपञ्चितम् ।
अतस्तत्रैव दृष्टव्यं, पञ्चकारणकांक्षिणा ॥१५१॥
स्वतन्त्रो न हि युज्येत, परतन्त्रेऽप्रयोजनम् ।
द्वयोर्मध्ये च नैकोऽपि, पक्षश्चात्र निगद्यते ॥१५२॥
जगन्निर्माण शक्तिमान्, करोति रचनां यदि ।
नित्यकर्त्तृ स्वभावेन,किंवाऽन्यथा स्वभावतः॥१५३॥
स्वीकारे प्रथमे पक्षे, जगन्निर्माणकार्यतः ।
निवृत्तिः परमेशस्य, कदाचिदपि नो भवेत्॥१५४॥
निवृत्तिर्यदि स्यात्तर्हि, स्वभावे हानिता भवेत् ।
अतः स्यादित्य नित्यत्वमागच्छेत्परमात्मनः॥१५५॥
यदि स्वभावताऽभावे, सृष्ट्युत्पत्तिं करोति सः ।
तर्हि तेनैव सा सृष्टिः,क्रियते इति मन्यताम् ॥१५६॥
स्वभावाऽभावता तयोः द्वयोरपि च सादृशी ।

एकः कुर्यात्परोनैव, राजाऽऽज्ञेति च किं भवेत् ॥१५७॥
स्वभावाऽभाव सत्त्वे च यदि कार्यं प्रजायते ।
तर्हि वन्ध्या प्रसूतिं किं, न कुर्यात्कारणं वद ! ॥१५८॥
अतः कर्तृत्व स्वाभावस्वीकारेऽपि गतिर्नहि ।
अस्वीकारे स्वभावे च, दोषापत्तिस्तथैव च ॥१५९॥
नित्यमेकस्वरूपेशः, जगद्रचयिता खलु ।
इत्यपि पक्षस्वीकारे, रचना नैव सम्भवेत् ॥१६०॥
संहारोऽपि न युज्येत, संशय भावतः खलु ।
एकेनैव स्वरूपेण, कार्यद्वयीं करोति सः ॥१६१॥
किं तेनैव स्वरूपेण, अथवा भिन्नरूपतः ।
एकेनैव स्वरूपेण, कार्यद्वयीं करोति चेत् ॥१६२॥
एतत्पक्षे च मन्तव्ये, तद् द्वयी युगपद् भवेत् ।
स्वीकारे भिन्नपक्षे वै, स्वरूपभेदस्पष्टतः ॥१६३॥
ईश्वरस्याप्य-नित्यत्वमागच्छेन्नात्र संशयः ।
रजो गुणेन निर्माणं, तमो गुणेन संहृतिः ॥१६४॥
सत्त्वगुणेन स्थैर्यं स्यात्स्पष्टा स्वरूप भिन्नता ।
कार्यभेदे स्वरूपस्य, भेद ततोऽप्यनित्यता ॥१६५॥
किं चेश्वरो भवेन्नित्यः, स्वान्ते इत्यपि धार्यताम् ।

किन्तु निरंतरं सृष्टिं,किं करोति जल्प्यताम् ॥१६६॥
यदेशस्य भवेदिच्छा, तदा सृष्टिं करोति सः ।
अन्यथा न करोतीति, ईदृशी मान्यता मम ॥१६७॥
स्वाधीनेच्छापि तस्यैव, परतंत्रः कुतो भवेद् ।
स्वाधीनेच्छा प्रमन्तव्ये, सदोत्पत्तिस्तथैव च ॥१६८॥
इच्छायाः परतन्त्रत्वे, ईश्वरः शक्तिमान्न हि ।
पराधीनेऽसमर्थत्वमसमर्थे कुतो भवेत् ॥१६९॥
किं चेच्छा ममता रूपा, ममता लोभरूपिका ।
लोभः कषायरूपः स्यात्सकषायीश्वरो मतः ॥१७०॥
सकषायि समीपे च, याञ्चायाः किं प्रयोजनम् ।
न परञ्च दरिद्रोऽपि, ईश्वरी कर्त्तुमीश्वरः ॥१७१॥
कषायी जगदीशश्चेदन्येशाः किं भवन्ति न ।
समेऽपि सकषायित्वे, एकः स्यादपरो न हि ॥१७२॥
राजाज्ञा चेति नास्त्येव,सर्वं मनसि चिन्त्यताम् ।
सेच्छ-ईशो न मन्तव्यः प्राणैः कण्ठगतैरपि ॥१७३॥
बुद्धिमताञ्च संसारे, प्रवृत्तिर्द्विप्रकारिका ।
स्वार्थकारुण्ययोगेन, निर्माणं जगतो मतम् ॥१७४॥
कृतार्थत्वेन स्वार्थो न, जगदीशस्य सम्भवेत् ।

जगन्निर्माणकर्त्तव्ये,इति स्वान्ते विचार्यताम् ॥१७५॥
अतः कारुण्य योगेन, सृष्टिः सृज्येत चेश्वरैः ।
द्वितीयस्यापि पक्षस्य,अवकाशो न विद्यते ॥१७६॥
दुःखिजीवस्य दुःखस्य, दूरीकरणभावतः ।
करुणा सैव विज्ञेया,सृष्ट्युत्पत्तिस्तया न हि ॥१७७॥
प्राक्काले जगदुत्पत्तेः, देहेन्द्रियाद्यभावतः ।
सर्वजीवस्य सौख्यं स्याद् :खलेशो न किञ्चन ॥१७८॥
पश्चाद्देहेन्द्रियाद्यश्च, उत्पाद्य करुणावता ।
सुखीनां दुःखदातृत्वे,कारुण्यं कीदृशं मतम् ॥१७९॥
देहेन्द्रियाद्यभावेन, प्राक्काले सुखिनो जनाः ।
केषां दुःखविनाशाय, ईशेन करुणा कृता ॥१८०॥
पश्चाच्च सृष्टिनिर्माणाद्, दृष्ट्वा च दुःखिनो जनान् ।
ततः करुणता जाते, दृष्टः परस्पराश्रयः ॥१८१॥
दुःखिजीवं विनिर्माय, दृष्ट्वा तान्दुःखिनो जनान् ।
करुणा मानसे जाता, दूरीकर्त्तुं प्रयत्यते ॥१८२॥
अनादीशश्च मुक्तो वा, अमुक्तो वा किमुच्यते ।
यद्युच्येत प्रमुक्तो वा, तदा स घटते नहि ॥१८३॥
सर्वकर्मविनाशः स्यात्तदा मुक्तस्तु कथ्यते ।

यदा मुक्तत्वमीशस्य,अनादित्वं तदा नहि ॥१८४॥
अनादित्वञ्च मुक्तत्वं, परस्परं विरोधयुक् ।
कदापि नैव युज्येत, मुक्त ईशस्ततो नहि ॥१८५॥
अमुक्तपक्षमन्तव्ये, किं नेश्वरास्तदा समे ।
अनादित्वं न मुक्तस्य,अमुक्ते चेशता नहि ॥१८६॥
द्वौ पक्षौ च नादेयौ, मन्येते भवताऽपि वै ।
नास्ति तृतीयपक्षोऽपि,किं क्रियतेऽधुना वद !।१८७।
जगन्निर्माण कर्त्तव्ये, ईश्यस्य किं प्रयोजनम् ।
प्रश्नादश भवेयुश्च, उत्तरं च विधीयते ॥१८८॥
जगन्निर्माणकर्त्तव्ये, यथा रुचीश्वरेषु किम् ।
कारणं विद्यते तत्र, किं वा स्यात्परतन्त्रता ॥१८९॥
धर्माय चाथवेशस्य, सृष्टिनिर्माणता भवेत् ।
क्रीडा कुतुहलात्किं वा,निग्रहानुग्रहाय किम् ॥१९०॥
अथवा सुखहेतुत्वे, ईशस्य स्यात्परिश्रमः ।
किंवा दुःखविनाशाय,भूतविघ्नक्षयाय किम् ।१९१।
भावि विघ्न विनाशाय, ईस्वरस्य श्रमः खलु ।
किंवा स्वभावतस्तस्य, प्रवृत्तिर्जायते सदा ॥१९२॥
एतेषां दश प्रश्नानां, समाधानं न विद्यते ।

समाधानेन येनैव, सन्तोषः सर्वदा भवेत् ॥१९३॥
प्रथमपक्षस्वीकारे, सृष्टिक्रमे विपर्यता ।
पुरुषे लक्षणं स्त्रीणां,पुरुषस्य न स्त्रीषु किम्।१९४।
यथा रुच्या यदा सृष्टिः,रचयेदीश्वरस्तदा ।
तदैकनियमेनैव, किं न रचयतीश्वरः ॥१९५॥
मोहाधीने च निर्माणे, यथा रुचिर्निविद्यते ।
विपर्यासश्च दोषोऽपि,आगच्छेत्प्रथमे खलु ॥१९६॥
द्वितीयपक्षमन्तव्ये, ईशे स्वतन्त्रता नहि ।
अन्याश्रयाच्च कर्त्तव्ये,स्वतन्त्रो गीयते कथम् ।१९७
प्राणिकर्मसहायेन ईशः, सृष्टिः करोति चेत् ।
तदेशेन कृतं किं स्यात्कर्मकृतं तु मन्यताम् ॥१९८॥
तृतीयपक्षमन्तव्ये, ईशे कृतार्थता न हि ।
धर्मरूपस्य कार्यस्य, ईशस्य न प्रयोजनम् ॥१९९॥
धर्माधर्मक्षयाद् मुक्तिः, इति सार्वत्रिकं वचः ।
पुण्यस्येऽपि धर्मश्चेद् मुक्तस्तदेश्वरो न हि ॥२००॥
नादेयश्च चतुर्थोऽपि, क्रीडा कुतूहलः खलुः ।
बालस्य शोभते सोऽपि, ईश्वरे नैव युज्यते ॥२०१॥
बालो धूलिगृहादिं च, यथा करोति प्रावृषि ।

पश्चाद् भनक्ति तत्सर्वं, युज्यते तस्य तादृशम् २०२
अपि तु वीतरागस्य, ध्येयस्य परमेशितुः ।
क्रीडाकर्त्तुं न युज्येत, हास्यास्पदं महद् भवेत् २०३
निग्रहाऽनुग्रहौ तौ च, रागद्वेषस्वरूपकौ ।
दुष्टस्य निग्रहश्चैव, भक्तानुग्रह रूपकः ॥२०४॥
ईश्वरस्य इमे भक्ताः, इमे दुष्टाश्च नो कदा ।
रागद्वेषनिमित्तश्च, तस्य नष्टं तु सर्वथा ॥२०५॥
निग्रहानुग्रहौ तौ च, स्यातां तत्र न सर्वथा ।
तत्पक्षोऽपि भवेन्नैव, सर्वदेति विचार्यताम् ॥२०६॥
षष्टादि नवपर्यन्ताः, युज्यन्ते पक्षका न हि ।
अनादि नित्य मन्तव्ये, सुखं तु सर्वदा भवेत् २०७
दुःखं कदापि नास्त्येव, दुःखनाशाय नो भवेत् ।
प्रयासः परमेशस्य, स्वान्ते सर्वं विचार्यताम् ॥२०८॥
सर्वदा सुखमीशस्य, सुखार्थं न परिश्रमः ।
प्रत्यवायोऽप्यज्ञान य, भवेन्न परमेशितुः ॥२०९॥
अतः सोऽपि भवेन्नैव, किमर्थं स प्रवर्तते ।
भविष्यत्प्रत्यवायस्य, सर्वे च कल्पना न हि ॥२१०॥
पक्षोऽपि दशमस्त्याज्यः, युक्ति युक्त्या न युज्यते ।

जगन्निर्माणकर्त्तव्ये, यदीशस्य स्वभावता ॥२११॥
तर्हि निवर्तने तस्माद् मन्यते किं प्रयोजनम् ।
किन्तु स्वयं हि ईशो वै, स्वभावेन करोति सः २१२।
मन्तव्यमिति चेशस्य, नित्यत्वव्यापकादिकम् ।
तद्विशेषण दातव्ये, फलं किंचिन्न सम्भवेत् ॥२१३॥
स्वभावेनैव सम्पूर्णजगच्चक्रं भ्रमत्यपि ।
इत्येवं जल्पनेनैव, दोषापत्तिर्न जायते ॥२१४॥
एतावच्च प्रयासोऽपि, कर्त्तृत्वाधिष्ठिते खलु ।
सर्वदा सेवनीयः स्यात्साक्षित्विनि हि चेश्वरे ।२१५
सर्वज्ञे वीतरागे च, दोषापत्तिर्न सर्वथा ।
दृश्यतां सुविवेकेन, कारणसमवायतः ॥ २१६ ॥
कार्यं सर्वं प्रजायेत, तत्तु ईशेन युज्यते ।
ध्येयावलम्बरूपेण, ईश्वरः सर्वथा मतः ॥ २१७॥
कर्मकालस्वभावानां, नियतस्योद्यमस्य वै ।
बाह्याभ्यन्तरसामग्र्या, कार्यश्च मीलने मतम् ।२१८।
कर्मणां जडरूपत्वात्फलं कुतस्तदर्पयेत् ।
इति प्रश्नावकाशस्यात्केषाञ्चिन्मानसे यदा ॥२१९॥
लोहश्च लोहचुम्बश्च, दूरादाकर्षयेद्यथा ।

कृष्ट्वा नयति सामीप्ये, कर्मादिष्वपि तादृशम् २२०
रूपाकर्षकयन्त्रं[1] च, रूपाकृतिं तु कर्षयेत्
शब्दाकर्षकयन्त्रं[1] वै, सर्वशब्दादि जातिकम् ॥२२१॥
गृहीत्वा श्रावयेच्चैव, तथा कर्मादिकञ्च वै।
शुभाशुभफलादाने, शक्तिमत्तन्न किम्भवेत् ॥२२२॥
जडेष्वपि पदार्थेषु, शक्तेरनन्तता मता।
एकान्त नियमो नास्ति, जडः किञ्चित्करोति न २२३।
कस्याश्चिच्च युवत्याः, चित्रस्य परिदर्शनात्।
ब्रह्मचारी व्रताढ्यश्च, स्त्री चित्रेण विनाशयेत् ॥२२४॥
कस्मिंश्चिदपि प्रासादे, स्त्रियाश्चित्रं च विद्यते।
न स्थेयं ब्रह्मचारिणा, इत्याज्ञा पारमेश्वरी ॥२२५॥
यथा चित्रस्थ रूपस्य सामर्थ्यं स्वान्तचालने।
जडेषु किं न सामर्थ्यं, अस्तीति सुविचार्यताम् २२६
प्रसिद्ध शास्त्रगीतायां, पञ्चमाध्यायके खलु।
प्रोक्तं चतुर्दशे श्लोके, श्रूयतां सावधानतः ॥२२७॥
न कर्तृत्वं न कर्माणि, लोकस्य सृजति प्रभुः।
न कर्मफलसंयोगः, स्वभावस्तु प्रवर्तते ॥२२८॥

---

[1] कैमेरा २ फोनोग्राफादि

सर्वथा कर्मवादश्च, निषिद्धो जैनशासने ।
ते च मीमांसका ज्ञेयाः, सदा मिथ्यात्विनो मताः२२९
पञ्चकारणभावेन, कार्यं जैनेषु सम्मतम् ।
विना कारणसामग्रीं, कार्यं किंचिन्न सिध्यति ।२३०।
ईश्वरकर्त्तृवादिभिः, जगत्सर्वं विडम्बितम् ।
ईश्वरेच्छा च यादृशी, तादृक् कार्यं भविष्यति२३१
यस्य कस्यापि कार्यस्य, ईश्वरेच्छा नियामिका ।
इत्युक्त्वा सर्वजीवानां, पौरुषार्थं विनाशितम् २३२
किमर्थं पुरुषार्थो हि, कर्त्तव्यः केनचित्कदा ।
ईश्वरेच्छा विना नैव, कार्यं किञ्चित्प्रजायते ॥२३३॥
निः सत्त्वा उद्यमैर्हीना, ईशकृद्वादिना कृताः ।
पञ्चकारणप्रौचानैः, प्रजाश्च सोद्यमी कृताः॥२३४॥
ईशोऽपि सर्वशक्तिमानुत्पादयति प्रस्तरे ।
कमलं किं न तद्बुद्धि,वन्ध्यायाः सन्ततिं न किम्२३५
सोऽपि कारणसामग्र्या, निष्पादयति कृत्यकम् ।
अस्माभिरपि कथ्येत, कार्यं कारणपञ्चतः ॥२३६॥
युक्तियुक्त प्रवक्तॄणां, जैनानां दोषरोपणम् ।
ईशं जैना न मन्यन्ते, अतस्तेऽपि च नास्तिकाः२३७

वस्तुगत्या विचारे च, नास्तिकता तु तन्मते ।
जगत्कर्तृत्व शून्येऽपि, जगत्कर्तृत्व माननम् ॥२३८॥
मिथ्या दोषप्रदानेन, कलङ्की कृत ईश्वरः ।
कलङ्कीश्वरमन्तॄणामास्तिक्यं वद कीदृशम् ।२३९।
महामिथात्विनां तेषां, वाग्नियमो न युज्यते ।
जैनानां सत्यवादीनामन्यथा त्वं कथं वदेत् ।२४०।
ईश्वरकर्तृवक्तारः, नैयायिकादयः खलु ।
अन्ये भाटि गृहीतारः, षट्दर्शन बहिर्भूताः ॥२४१॥
प्रकृतिं सांङ्ख्यतो लात्वा, जीवमीशञ्च ह्यन्यतः ।
तत्त्वत्रितयमादाय, जाताश्चेमे समाजिनः ॥२४२॥
जैना बौद्धाश्च सांख्याश्च, मिमांसकास्तथैव च ।
जगत्कर्तृत्व रूपेण, मन्यन्ते चेश्वरं न हि ॥२४३॥
मिमांसकमते चैव, सर्वज्ञो नैव विद्यते ।
ईश्वरस्य तु मन्तव्ये, वार्ता तेषां मते न हि ।२४४।
वीतरागश्च सर्वज्ञः, सर्वदर्शी निरञ्जनः ।
जैनानामीश्वरो ज्ञेयः, अन्येषां न हि तादृशः ।२४५।
तादृगीशस्य मन्तॄणां, जैनानां युक्तिवादिनाम् ।
ईश्वरो नास्ति चैतेषां, इति कथं प्रघोष्यते ॥२४६॥

मिथ्या कलङ्कदानेन, महत्पापं प्रजायते ।
सुज्ञास्तेषां प्रलापांश्च,शृण्वन्ति श्रवणे न हि॥२४७॥
मिथ्याप्रलाप जल्पाके, मिथ्यावेदानुयायिनि ।
जैना भावदयां चैव, चिन्तयन्ति मुहुर्मुहुः ॥२४८॥
सकषायीश्वरो येषां, यमहीनाश्च साधवः ।
दयारहितधर्मश्च, तेषां कियद् निगद्यते ॥२४९॥
ईश्वरकथितो ज्ञेयः, महाव्रती गुरुस्तथा ।
धर्मो दयाप्रपूर्णश्च, नान्यत्र परिप्राप्यते ॥२५०॥
आत्मादि परलोकादि, स्वर्गनरकवस्तूनाम् ।
धर्माधर्मादि मुक्तिश्च,शुद्धा जैनैः प्रदर्शिता ॥२५१॥
अस्त्यात्मा परलोकश्चेत्येवं येषां मते मतिः ।
त एव आस्तिका ज्ञेया अन्ये सर्वे च नास्तिकाः॥२५२॥
आस्तिकमुख्यजैनाश्च, भारतेषु मताः सदा ।
आस्तिकाभासकाश्चान्ये,ज्ञातव्या सुखकांक्षिणा२५३

इतिश्री शास्त्रविशारद जैनाचार्य जगद्विख्यात जङ्गम युगप्रधान सूरिचक्रचक्रवर्त्ति परामाराध्य पूज्यपाद गुरुदेव श्रीविजयधर्म-

सूरीश्वरशिष्येण न्यायविशारद

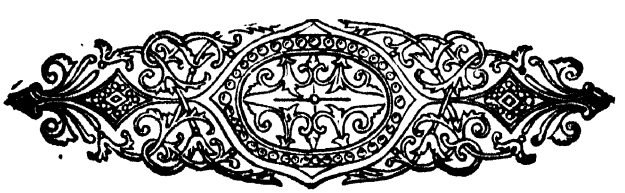
न्यायतीर्थोपाध्याय मंगलविजयेन

विरचिते आर्हतधर्म्मप्रदीपे

जगत्कर्त्तृत्व विशेषवर्णन

नामा एकादशम

प्रकाशः समाप्तः ॥



॥ अथद्वादशम प्रकाशः ॥

वीतरागमूर्त्तिमण्डनप्रकारः

मूर्त्तिद्वारा च कल्याणं, साधयन्ति समे जनाः ।
मूर्त्तिः सकल कार्याणां, भवेत्परमसाधिका ॥ १ ॥
रागिमूर्त्ति समालोके, रागभावश्च जायते ।
द्वेषिमूर्त्ति समालोके, द्वेषभावश्च मानसे ॥ २ ॥
शान्तमूर्त्ति समालोके, त्यागिता प्रकटीयते ।
सार्वमूर्त्ति सुध्यानेन, द्वेषाभावस्तु सर्वथा ॥ ३ ॥
शुद्धालम्बनतः कार्यसिद्धिः शुद्धा प्रजायते ।
अशुद्धतश्च न शुद्धा, जायते नात्र संशयः ॥ ४ ॥
शुद्धालम्बनतश्चैव, आत्मशुद्धिः प्रजायते ।
शुद्धालम्बनरूपाय, वीतरागाय ते नमः ॥ ५ ॥
द्रव्यभावाभिधाऽऽकृत्या, ईशो ज्ञेयश्चतुर्विधः ।
नामसंज्ञाभिधा ज्ञेया, यथा च ऋषभादयः ॥ ६ ॥
आकृत्या प्रतिबिम्बं तत्, द्रव्येण कारणं मतम् ।
भूता जिना भविष्यन्ति,द्रव्यत्वेन [illegible]ः ॥७॥

तीर्थकृन्नामकर्मत्वं, येषां चोदयवर्त्तिता ।
ते भाव जिनदेवा स्युः, इति सर्वं व्यवस्थितम् ॥८॥
देवाधिदेव सार्वस्य, मूर्त्तिं नो मन्यते कति ।
अन्येषामपि सर्वेषां, मूर्त्तिस्तैरपि मन्यते ॥ ९ ॥
यावत्कालीन संसारः तावत्कालाकृतिर्मता ।
मूर्त्तिं विना न केषाञ्चित्,कार्यसिद्धिश्च सम्भवेत्॥१०
यां शाखाञ्च समाश्रित्य, आरोहितुं प्रवर्तते ।
तां च्छेत्तुवर्त्तमानस्य, अधःपातो भवेद् ध्रुवम् ॥११॥
तथा ध्येयं समाश्रित्य, यो ध्यानेषु प्रवर्त्तते ।
ध्येयमूर्त्तिर्न मन्तृणां,गतिः कीदृग्भविष्यति ॥१२॥
ईशमूर्त्तिं न मन्तारः, तेषां भावस्तु कीदृशः ।
हलाहलं विषं पीत्वा,तैलं पीबन्ति चोर्ध्वकम् ॥१३॥
चर्च्यते च प्रमाणेन, मूर्त्तिविषयमान्यता ।
युक्तिप्रमाणराहित्यं, नादेयं कस्यचिद्वचः ॥१४॥
केचिद्वदन्ति जाड्येन, मूर्त्तिर्वन्द्या कदापि न ।
यथा पर्वतपाषाणः, तथेयमपि भाव्यताम् ॥१५॥
ईश्वर इत्यभिख्यं च, स्मरणीयं न कर्हिचित ।

१—तैलोपरि ।

रजोऽभिधानवत्तच्च, जडत्वाद्धेतुता मता ॥१६॥
जडत्वेन समानेऽपि, एका वन्द्या परा न हि ।
तत्र विनिगमं नास्ति, उत्तरं तु विधेहि भोः ॥१७॥
वाच्यवाचकसम्बन्धाद्वन्दनीयाऽभिधामता ।
घटशब्दाभिधाने च, घटस्योपस्थितिर्यथा ॥१८॥
तथेश इति शब्देन, ईशस्योपस्थितिस्तथा ।
अतोऽभिधा च मन्तव्या,मूर्त्तिर्मान्या न कर्हिचिद्॥१९
हृद् ग्राह्यानैव तद्युक्तिः, सा मूर्त्यामपि तादृशी ।
स्थाप्यस्थापकसम्बन्धः, मूर्त्तिर्मूर्त्ति मतोरपि ॥२०॥
प्रतिबन्धस्य सद्भावाद्वन्द्या मूर्त्तिः कथं न भोः ।
पुरुषस्य च कस्यचित्सम्मील्य सचिवादिभिः ॥२१॥
क्रियते चाभिषेकैस्तैः, तदा राजेति गीयते ।
पुरुषत्व समानेऽपि, स राजाऽन्ये कथं न स्युः ॥२२॥
स्थापितो विधिना यैश्च, नृपस्तु तैर्मतस्तदा ।
यथा वा पुरुषः कोऽपि,विरक्तः संस्कृतो भवेत् ॥२३॥
यावत्पर्यन्तवेषो न साधोश्च परिधापितः ।
तावत्कालञ्च सा व्यक्तिः,साधुत्वेन न पूज्यते॥२४॥
यदा तेन धृतो वेषः, साधुत्वं न हि पालितम् ।

तथापि साधुबुध्यातं,वन्दन्ते ते जनाः कथम् ॥२५॥
यथाभिषिक्तराजादौ, राजत्व स्थापना कृता ।
यथा परिधृते वेषे, साधुत्वं स्थाप्यते जनैः ॥२६॥
यस्यां मूर्त्यां च यत्काले, प्रतिष्ठा विधिना कृता ।
मन्त्रेण स्थाप्यते देवः,वन्द्या मूर्त्तिस्तदा मता ॥२७॥
स्थाप्य स्थापक सम्बन्धाद्वन्द्या मूर्त्तिस्तथैव च ।
मूर्त्तिर्मूर्त्तिमतश्चैव, सम्बन्धः सदृशो मतः ॥२८॥
अतः पर्वतपाषाणः, वन्द्यो न सर्वथा मतः ।
मूर्त्तिर्वन्द्या जिनेन्द्रस्य, निर्विकारत्व-सूचिका ॥२९॥
ईशस्य मूर्त्ति नाम्नोश्च, जडत्वं सादृशं द्वयोः ।
एकं वन्द्यं परं नैव, वक्तव्यं कारणं त्वया ॥३०॥
सम्बन्धान्नामधेयञ्च, वन्द्यमित्यपि नोचितम् ।
स तु मूर्त्त्यां च सत्त्वेन,कथंनो वन्द्यते त्वया ॥३१॥
अतो वन्द्ये त्वया ते द्वे, त्याज्यते वा तथैव च ।
इति तर्कः सदैव स्यान्निषिद्धो लुम्पकैः कथम् ॥३२॥
मसिकूर्चं मुखे दत्त्वा, नगरद्वारसामीपे ।
पश्यस्व मूर्त्तिमन्तृंश्च, ईशमूर्त्तिनिषेधकान् ।३३।
अतः पापाद्मुखं बध्वा, प्रायश्चित्त-गवेषकाः ।
दर्शयन्ति कथं स्वास्यं,लुम्पकाः पापपोषकाः ॥३४॥

सर्वत्र घोषणीयश्च, ज्ञाप्यश्च जनसम्मुखात् ।
तादृशपापकर्तृणां, अत्रेदृशो गतिर्भवेत् ॥३५॥
ऋषिलिखितपत्राणां, कथं सूत्रं च कथ्यते ।
ईशवाणी च सूत्रं स्याद्भूता भगवता सह ॥३६॥
पञ्चत्रिंशद् गुणैराढ्या, वाणी भगवतो मता ।
लिखितेषु च सूत्रेषु, एको गुणोऽपि नो भवेत् ॥३७॥
योजनगामिनी वाणी, सूत्रं तु तादृशं न हि ।
वाणीरूपं कथं प्रोच्य, प्रतारयसि धूर्तराट् ॥३८॥
स्थापना भगवद्वाण्याः, यदि सूत्रेऽस्ति प्रोच्यते ।
भगवत्स्थापना तर्हि, मूर्त्तौ कथं निषिध्यते ॥३९॥
स्थापना द्वय सादृश्ये एका मान्या परा न हि ।
भेदभावः कथं चैवं, प्रमाणं वद बालिश ॥ ४० ॥
अभावेन प्रमाणस्य, नाद्रीयते वचोऽपि तत् ।
शून्यचित्तमनुष्याणां, प्रमाणं विद्यते कथम् ॥४१॥
अस्माकमनुमानञ्च, युक्तिरपि प्रसिध्यति ।
आगमं च प्रमाणं स्यात्सुविदितं पदे पदे ॥४२॥
आगममूर्त्तिरूपत्वं, कथं तेन निषिध्यते ।
यदि निषिध्यते तर्हि, आगमं नैव कथ्यते ॥४३॥

तथापि जिन मूर्त्यश्च, पूजा कुत्र प्रदर्शिता ।
इति प्रष्टुं यदीच्छाचेत्तर्हि सूत्रं निगद्यते ॥४४॥
सूर्याभदेवपूजाया, वक्तव्ये राजप्रश्नीये ।
सप्तदशविधा पूजा, प्रकारो विस्तृतो मतः ॥४५॥
गत्वा सिद्धालये चैव, धूपं जिनवरान्ददे ।
जिनमूर्त्तिसमीपे तु, देवा वदन्ति भावतः ॥४६॥
भवन्मताऽभिप्रायेण, जिनेन्द्रास्तत्र सन्ति नो ।
केवलजिनबिम्बानि, उक्ताः जिनवराः कथम् ॥४७॥
स्थापनां जिन संकाशां, मत्वा वदति तादृशम् ।
यदभिप्रायतः सा वाक्, घटते चान्यथा नहि ॥४८॥
त्वदभिप्रायतः केन, प्रकारेण न युज्यते ।
अतो मूर्त्तिश्च वन्द्यास्याद्युक्ति युक्त्याविचारणे ।४९।
अन्यथा जिनमूर्त्तीनामग्रे नमुत्थुणं कथम् ।
तिन्नाणं तारयाणं सः, पाठः पूर्णो न युज्यते ॥५०॥
विजयदेवप्रासङ्गे, जीवाभिगमसूत्रके ।
पूजा पाठःप्रभोर्मूर्त्याः[1], विस्तृतेन निरूपितः ॥५१॥

१—प्रभोर्मूर्त्या अग्रे ।

ज्ञातासूत्रे द्रुपत्कन्या, विवाहसमयेऽपि वै ।
मोहमायां परित्यज्य, जिनपूजा कृता शुभा ॥५२॥
वैवाहिके च जीवानां, कामरागप्रबोधके ।
विषयाणाञ्च प्राबल्यं जायते सर्वसम्मतम् ॥५३॥
धर्मरागस्तु धर्मिणां, जीवानां हृदये भवेत् ।
अन्येषां न भवत्येव, अनुभूतं समैस्तथा ॥५४॥
महासत्याश्च द्रौपद्याः, भावं पश्यत निर्मलम् ।
वीतराग सपर्यायैः, जिनालये सूची भूता ॥५५॥
स्नानादिकां क्रियां कृत्वा, प्रतिमा परिमार्ष्टि सा ।
अभिषेकं विधायोच्चैः, पूजाकर्त्तुं प्रवर्तते ॥५६॥
जीवाभिगमसूत्रे च, अधुनाऽपि विलोक्यताम् ।
राजप्रश्नीय सूत्रेऽपि, योऽधिकारः प्रदर्शितः ॥५७॥
साक्षिरूपेण सम्पूर्णः, तस्यात्रापि विलोकनम् ।
कथितं सर्वज्ञातव्यं, शंकास्थानं न विद्यते ॥५८॥
सर्वपूजाविधिं कृत्वा, भावस्तवः कृतस्तया ।
नमुत्थुणं च तत्पार्श्वे, पठितं तत्र भावतः ॥५९॥
ताश्च मिथ्यात्विनीं चैव, केचिद्वदन्ति बालिशाः ।
तद्वचः सर्वथाऽसत्यं, माननीयश्च सर्वदा ॥६०॥

यदि मिथ्यात्विनी सा स्यान्नमुत्थुणं कथं तदा।
न हि मिथ्यात्विनो जीवाः, जिनेन्द्राग्रे वदन्ति तम्६१
तिन्नाणं तारयाणं च बुद्धाणं बोहयाणं वै।
मुत्ताणं मोयगाणं च, साऽवददिति भावतः ॥६२॥
यदि मिथ्यात्विनी सा चेदेतादृशं तदा वदेत्।
अर्थपुत्रत्व राज्यादि, भोगप्रदानको भव ॥६३॥
मोक्षाभिलाषिणी याश्चा, न तु भोगाभिलाषिणी।
कथं मिथ्यात्विनी सा स्यात् दृढ़ सम्यक्त्वधारिणी६४
मिथ्यात्विनीं च मन्तारः, ते मिथ्यादृष्टिनो मताः।
उत्सूत्रस्य प्ररूपित्वे, गमिष्यन्ति ह्यधोगतिम् ।६५।
यदि मिथ्यात्विनी सा चेन्नारदागमने सति।
उत्थिता न कथं सा भोः, सूत्रं गत्वा विलोक्यताम् ६६
प्रोक्ता महासती सा वै शास्त्रे भगवता खलु।
कथं मिथ्यात्विनी सा स्यत्प्रायश्चित्तं विधीयताम्।६७
भूमिपति सिद्धार्थेन, कल्पे पूजा कृता तथा।
सिद्धार्थः श्रावकश्चैव, आचाराङ्गे प्रदर्शितः ॥६८॥
शास्त्रेष्वेवं च संप्रोक्तं, विरोधोधार्यते कथम्।
सप्तमाङ्गेषु चानन्दश्रावको, वक्ति वै ध्रुवम् ॥६९॥

जिनेन्द्रस्य विना चैत्यं, वन्दनीयं न किञ्चन ।
श्रद्धानालापके चैवं, प्रतिज्ञातं सुनिश्चितम् ॥७०॥
जिनबिम्बं तु चैत्यं स्या, च्चैत्यं जिनसभातरुः ।
अनेकार्थेच[1] संप्रोक्ताः, चैत्यशब्देन दर्शिता ॥७१॥
प्रकरणादि प्रासङ्गा, च्छाब्दबोध विचारके ।
कर्त्तव्ये नैव दोषोऽस्ति, ज्ञातं सिन्धवमानय ॥७२॥
अन्यदेवस्य वन्द्यत्वे, अन्यत्र जिन बिम्बके ।
अवन्द्यत्व प्रतिज्ञा च, जिनबिबवन्द्यं विना ॥७३॥
पूज्येत न हि केनापि, प्रकारेणेति मे मतिः ।
जिनमूर्त्तिरवन्द्येति, नियमश्च विधिं विना ॥७४॥
विंशतौ शतकानां च, विद्याचारणसाधुभिः ।
पञ्चमाङ्गे च मूर्त्तीनां, वन्दनानमने कृते ॥७५॥
लब्धीनां स्फोरणं चैव, प्रमादाचरणं मतम् ।
प्रायश्चित्तं च तस्येर्या,न तु वन्दनकादीनाम् ॥७६॥
वन्दनानमने चैव, भक्ति रूपे च दर्शिते ।
उत्तराध्ययने भक्तेः, फलं चैवं प्रदर्शितम् ॥७७॥

१—अनेकार्थ संग्रहे ।

स्थानाङ्गे दशमेस्थाने, दशधा सत्यतामता ।
स्थापना सत्यता तत्र, भगवद्भिर्निरूपिता ॥७८॥
स्थानाङ्गे तूर्यस्थाने च, जिनमूर्त्तिस्तु दर्शिता ।
किमर्थं सत्यतालोपः, मृषोदितं कथं त्वया ॥७९॥
पदे पदे च सूत्रेषु, मूर्त्तिपाग प्रदर्शिताः ।
सम्प्रति भूमिपालाद्यैः[1], जिनप्रासादलक्षकम् ॥८०॥
जिनबिम्बानि कोटिशः, निर्मापितानि भावुकैः ।
अनेकधर्मकार्याणि, कृतानि धनसद्व्ययात् ॥८१॥
मूर्त्ति निषेधप्रासङ्गे, जैनाभासेन केनचित् ।
दृष्टान्तं दत्तमेकं च, श्रूयतां सावधानतः ॥८२॥
मूर्त्तिपूजकजैनाय, मूर्त्तिनिषेद्धृ पुत्रिका ।
दत्तास्वश्रूवावधूटी सा, गता जिन गृहे कदा ॥८३॥
जिन प्रासाद द्वारेषु, सिंहमूर्त्तिविलोकनात् ।
भयाकुला च सा जाता, स्वश्रूमेवं ब्रवीतिसा ॥८४॥
मन्दिरे नावगच्छामि, सिंहं खादति सत्वरम् ।
वधूवाचमिमां श्रुत्वा, स्वश्रूर्वदति भद्रिका ॥८५॥

१—कुमारपालवस्तुपाल प्रभृतिभिः ।

प्रस्तरमूर्त्तिसिंहोऽयं, भक्षयेन्न कदाचन ।
तर्हि प्रस्तरमूर्त्तिः सा,स्वश्रु भो किं ददातिवः ॥८६॥
मूर्त्तेर्जडस्वरूपायाः, पूजने किं प्रयोजनम् ।
पूजयेज्जडरूपं चे, त्पर्वतस्तर्हि पूज्यताम् ॥८७॥
इति वधूवचोभिश्च, सर्वैस्त्यक्तं च पूजनम् ।
स्थानकवासिजातं यत्, सर्वं च तत्कुटुम्बकम् ॥८८॥
ईशपूजनश्राद्धैश्च दत्तं, दृष्टान्त तादृशम् ।
मूर्त्तिपूजक पुत्री च, दत्तामूर्त्तिविरोधिने ॥८९॥
सा स्वश्रवा सहपूज्यस्य, वन्दनायैगताखलु ।
वधूटी नूतनां दृष्ट्वा, केयं पृष्टा च साधुभिः ॥९०॥
अस्मत्पुत्रवधूज्ञेया, मूर्त्तिपूजावलम्बिनी ।
श्रुत्वा पूज्यैश्च सम्प्रोक्तं,सम्यक्त्वं गृह्यतांदृढम्॥९१॥
अत्र सम्यक्त्व शब्देन, ईशमूर्त्ति निषेधनम् ।
कृतं पूज्यैश्च ज्ञातव्यं, स्वमूर्त्तिपरिपूजकैः ॥९२॥
संसारे च विना श्रद्धां, भ्रमन्ति बहवो जनाः ।
हृदि विशुद्ध श्रद्धानं, अस्ति पूज्यं तु पृच्छति ॥९३॥
तव सम्यक्त्व स्वीकारे, कल्याणं मम किं भवेत् ।
कथितं निश्चितं पूज्यैः, भवेदत्र न संशयः ॥९४॥

पूज्य शिक्षा प्रदानाय, सम्यक्त्वं स्वीकृतं तया ।
ईशपूजनश्रद्धा सा, स्वान्ते दृढा च रक्षिता ॥९५॥
केनापि नापगच्छेत्सा[1], आगच्छेन्नैव दानतः ।
अभव्याः किमुतिष्ठेयुः, ज्ञातं प्रलापमात्रकम् ॥९६॥
प्रत्यहं दर्शनं कर्त्तुं, समागच्छति स्थानके ।
तया सहापि पूज्यस्य, रागोजातो महान् हृदि ॥९७॥
चातुर्मासे च सम्पूर्णे, पूज्यैरुत्थानकं कृतम् ।
सर्वे ग्रामजनाश्चैव, सन्मानार्थं गता बहिः ॥९८॥
साऽपि विलावनार्थाय, वस्त्रादिकं निजं समं ।
गृहीत्वा सा गतोद्याने, मङ्गलं श्रावितं च तैः ॥९९॥
प्रत्यागच्छन्ति श्राद्धास्ते, श्रुत्वा च मङ्गलं खलु ।
नागच्छति वधूटी सा, पृष्टे वदतिकारणम् ॥१००॥
दर्शनं पूज्यसाधूनां, विनाकृत्वा न भुज्यते ।
प्रतिज्ञाकारिता पूज्यैः कथं ग्रहे व्रजामिभोः ॥१०१॥
कुर्वन्ति विह्वलितं पूज्याः, किं कर्त्तव्यंमया तदा ।
गृहे तिष्ठामि श्राद्धाश्चे, द्भोजनंक्रियतेकथम् ॥१०२॥

१—श्रद्धा ।

विना च भोजनं देहः, कथञ्च मम स्थीयते ।
पूज्यैः साकं विहारञ्च,अतः करोमिनिश्चतम् ॥१०३॥
तिष्टन्तु चाथवा पूज्याः, नगरेचात्र सर्वदा ।
मम दर्शनसंलाभः, मीलिष्यति च नित्यशः ॥१०४॥
अतो व्याघ्रतटी न्यायः, किं क्रियते समागतः ।
विचार्य कथितं पूज्यैः; उपायश्चात्र विद्यते ॥१०५॥
कुंकुमभृत पात्रञ्च, शीघ्रमानीयतां त्वया ।
आर्द्रीं कृत्यचपादौद्वौ,स्थाप्येतेचेलकेमया ॥१०६॥
सद्भानीतं च वस्त्रंत, च्चारणन्यास संयुतम् ।
श्राविकायैच दत्तंतद्, देशना दानपूर्वकम् ॥१०७॥
अस्मद्दर्शनसादृश्यं, फलञ्चरणदर्शने ।
भविष्यतीति मन्तव्यं,श्रुतं सर्वैश्च श्रावकैः ॥१०८॥
तदा वधूश्च साऽवोचत्, सर्वं समक्षमीदृशम् ।
त्वयि साधुत्व सद्भावोऽस्ति,न वेतिन कथ्यते ॥१०९
आत्मीया साधुता चैव, सादृष्ट्या न विलोक्यते ।
अरूपा साधुता ज्ञेया,दृष्ट्याविलोक्यते कथम् ॥११०॥
पादन्याससमालोका[1], त्साधुदर्शन सादृशम् ।

१—समालोकनात् ।

यदा फलं लभेत्तर्हि, कथं मूर्त्तिर्निषिध्यते ॥१११॥
पादन्यासोऽपिमूर्त्तिस्था, द्वेषो मूर्त्ति-स्वरूपकः ।
स्वमूर्त्तिर्माननीया, चेदन्या कथंनिषिध्यते ॥११२॥
तव चरण न्यासेषु, तव मते न साधुता ।
कथं दर्शन प्राप्तिश्च, कार्यतेमायिना त्वया ॥११३॥
श्रूयतां भो जनावाक्यं, स्वमूर्त्तिपूजका इमे ।
ईशमूर्त्तिं न मन्तृणां, धूर्तताकीदृशीमता ॥११४॥
सर्वज्ञाज्ञापलापानां, उत्सूत्रभाषिणां सदा ।
फलमनन्तसंसारः, अन्यत्किमपिनो भवेत् ॥११५॥
सार्व्वसिद्धान्त वाक्यानाऽमेकाक्षरविलोपने ।
संसारानन्तता प्रोक्ता, किं ब्रुवे सूत्रलोपने ॥११६॥
पूजयति समान् मूर्त्या, मूर्त्या भुंक्ते महारसान् ।
सत्कारं लभते मूर्त्या, दर्शयेत्साधुताचवै ॥११७॥
यदि वेषं परित्यज्य, गृहि वेषं विधीयते ।
वन्दना व्यवहारश्च, न कुर्यात्कोऽपि तन्मते ॥११८॥
साधु बुध्या च तं कोऽपि, वन्दनादि करोति न ।
आहारादिक सामग्रीं, ददाति कोऽपि नो कदा ११९

१—तंगृहिवेषधारिणम्

साधु वेषं च सन्मूर्त्तिं, मन्यते हृदये दृढम् ।
ईशमूर्त्तिं कथं तर्हि, निषिध्यते च मूर्खराट् ।१२०।
ज्ञापयेच्छब्द द्वाराचे, त्तदा मूर्त्तिः समागता ।
शब्दोमूर्त्तिः स्वरूपः सः, सातु कथं निषिध्यते १२१
जनैः शब्देन बुध्येत, मोक्ष ज्ञानं च शब्दतः ।
युद्धं च शब्दतश्चैव, शब्दत्किां कि न जायते १२२
शब्दपुद्गलरूपः सः, मूर्त्तिः स्यात्पुद्गलात्मिका ।
ज्ञान कारण मूर्त्तिश्चे, त्कथं मूर्त्ति र्निषिध्यते १२३
मूर्त्तिरतोऽपि मन्तव्या, मूर्त्तिर्मान्या सदैव च !
ध्येय मूर्त्तिं समालम्ब्य, तरन्ति भव सागरम् ।१२४
लोंकालुम्पक शाहेन, गृहस्थलेखकेन वै ।
मूर्त्तिस्तु लोपिता तेन, दुर्भव्येन स्वच्छन्दिना ॥१२५॥
मूर्ख जनस्य संकाशे, दत्तं व्याख्यानकंच तैः ।
आलस्यं युग्गृहीणाञ्च, पातने का विलम्बता ।१२६।
सूत्राणां कति पाग्गाश्च, अमूल्यकेन लुम्पिता ।
कति सूत्राणि शाहेन, लोकेन वर्जितानि च ॥१२७॥
सन्तषालेन मूर्खेण, पाठानां परिवर्त्तनम् ।
कपोल कल्पितानाञ्च, सत्यपाठत्व दर्शनम् ॥१२८॥

आद्य गुरुश्च सस्त्रीकः, आरम्भेनैव संयुतः ।
ब्रह्मचारि विनेयाश्च, तेषां धर्मस्तु कीदृशः ॥१२९॥
मुखाच्छादन वस्त्रेण, निष्ठ्यूतस्यैव स्वादकाः ।
सद्गृद्धिश्चकथं तेषां, भवेदिति विचार्यताम् ।१३०।
आर्यसमाजिनः सर्वे मूर्त्तिं वदन्ति नोचिता ।
मूर्त्या जगति पाखण्डः, वर्धितः परिदृश्यते ॥१३१॥
प्रस्तर निर्मिता गावः, दुग्धं ददाति नो कदा ।
अदन्ति न तृणं चैव, मन्यन्ते गाः कथञ्चताः ।१३२
यदि ता गाश्च मन्यन्ते, दुग्धं तस्याश्च गृह्यताम् ।
तासां जडस्वरूपाणां, मानने किं फलं भवेत् ॥१३३॥
तथैव जडरूपायाः, मूर्त्या सिद्धिश्च का भवेत् ।
अतो मूर्त्तिर्न मन्तव्या, जने पाखण्डवर्धिका ।१३४
भवदीयश्च वक्तव्यं, युक्ति युक्तं कदापि न ।
दृष्टान्तमपि प्रत्युत, मूर्त्ति सिद्धि प्रदायकम् ।१३५
बालेन केन चिन्नैव, दृष्टा गौः पृष्ठमीदृशम् ।
कीदृशी गौर्भवत्येव, गोश्चित्रं तेन दर्शितम् ।१३६।

१—अध्यापकेन

तद् दृष्ट्वा मानसे बोधः संस्कारः परिजायते।
व्यक्तिश्च सदृशीं दृष्ट्वा, संस्कारो द्रोधता भवेत्१३७
इयं गौरिति विज्ञेया, ज्ञानं जातं तदा हृदि।
गोश्चित्रेणाऽपि सत्यागौः, सुज्ञाता मानसे तदा१३८
गोश्चित्रं यदि दृष्टं नो, गो विज्ञानं कुतो भवेत्।
सत्य ज्ञानं भवेद्यस्मा, च्चित्रं तत्कारणं न किम्१३९
यदि मूर्त्तं न मन्येत, तिस्रः स्त्रियः समागताः।
माता पुत्री वधूश्चैव, स्त्र्याकृत्या च समानता१४०।
समीपे चैकस्या गत्वा, भक्ति भावः प्रदर्श्यते।
अन्या कांचिच्च दृष्ट्वा, स्त्रीं स्नेह रागः प्रवर्धते१४१
दृष्ट्वा पराञ्च स्वश्चान्ते, काम रागः प्रजायते।
तिसृणां दर्शने तुल्ये, भावेषु भिन्नता कथम्।१४२।
यदि मूर्त्तिं न मन्येत, भेद भावः कुतो भवेत्।
स्थापनाऽतोऽपि मन्तव्या, तां विना कार्यता न वै१४३
मातृ बुद्धिः कृता यत्र, तत्रस्याद्भक्ति भावना।
पुत्री बुद्धि कृता यत्र, स्नेह रागः प्रवर्धते ॥१४४॥
धर्मपत्नी मदीयेयं, इति यत्रैव तन्मतिः।
यस्यां कृता च तत्रैव, कामरागः प्रजायते ॥१४५॥

आत्मा च न भवेन्माता, नपुत्री न वधूर्भवेत् ।
न पुत्रो न पिता ज्ञेयः, सर्वं च स्थूल देहतः ॥१४६॥
विग्रहेवै समानेऽपि, पुत्र्यादि ज्ञानता कथं ।
यत्स्थापना कृता यस्यां, व्यवहारोऽपि स्यात्ततः १४७
जानीते मातरं मूर्त्या, मूर्त्यां पुत्रीं प्रज्ञापयेत् ।
मूर्त्या वधूं च जानीया, न्मूर्त्या किं किं न सिध्यति
यदि मूर्त्तिं न मन्येत, मूल शंकर वाडवैः ।
गेरूणा रञ्जितं वस्त्रं, सन्यासि परिचायकम् ॥१४६॥
किमर्थं धारितं तेन, कथं हस्ते कमण्डलूः ।
दयानन्दः कथं नाम, तेनैव परिवर्त्तितम् ॥१५०॥
चित्रमये दयानन्दे, अवस्था भेद सूचकम् ।
नैकधा प्रति बिम्बानि, किमर्थं मुद्रितानि भोः १५१
क्रियते किमर्थं सर्वं, मूत्या वो न प्रयोजनम् ।
गृहिवेषं परित्यज्य, कथं जनान्प्रतारयेः ॥१५२॥
गुरुकुले च कालेजे, तच्चित्रं धारितं कथम् ।
विद्यार्थिनां समीपे च, भारत चित्र दर्शनम् ॥१५३॥

१-शरीराकृत्या च तस्यां मातृत्वादि बुद्धि कल्पना भवेत् !

कोटं बूटं पटलूनं, टोपादि परिधाय च ।
सन्यासीति च वक्तव्यं, जानातु जनता न वा।१५४
निराकापश्वरस्यापि, आकारः क्रियते कथम् ।
ईशमूर्त्तिरतो नैव, मन्तव्या इति मे मतिः ॥१५५॥
निराकारस्य चाकारः, भवद्भिरपि दृश्यते ।
अष्टानामष्ट निष्कासे, वद किमवशिष्यते ॥१५६॥
यदि वदेश्च नो किञ्चि,त्तदपि नैव बुध्यते ।
तदा विन्दु स्वरूपोऽपि, आकारो दृश्यते कथम् ।१५७
निराकारस्य चाकारः, भवतेवं च दर्शितः ।
जीवानां प्रतिबोधाय, तथान्यैरपि दृश्यते ॥१५८॥
अस्मन्मते भवेन्नैव, निराकारश्च केवलः ।
निरञ्जनो निराकारः, सिद्धेशः परिकीर्त्तितः ।१५९।
निरञ्जनश्च साकारः, जीवन्मुक्तो निगद्यते ।
तस्य मूर्त्तिस्तु मान्यास्या, द्ध्यानार्थं परमात्मनः।१६०
ध्येयं विना कथं ध्यानं, विना ध्यानेन कर्मणां ।
क्षयः कथं भवेच्चैव, कैवल्यं तद् विना न हि १६१
विना ज्ञानं कथं मुक्तिः, विना मुक्तिं भ्रमिः सदा ।
ततो ध्येयं च मन्यव्यं, येन सर्वं प्रसिध्यति ।१६२।

येषां मते निराकारः, केवलमेक ईश्वरः ।
तेषां ध्यानादिकं सर्वं, विनाध्येयं कथं भवेत् ।१६३
यथा किञ्चिद्धनुर्धारी, समीपे ध्येय वस्तूनि ।
शरो हिलक्ष्य वेधार्थं, मुञ्चति स्वेष्ट सिद्धये ॥१६४॥
यदि साकार ध्येयं न, कुत्र शरः प्रमोचनम् ।
शरः क्रियासु नैष्फल्यं, धनुर्धारीषु जायते ॥१६५॥
यदि पार्श्वे शरो नो, ऽस्याद्विन्ध्याल्लक्ष्यं कथं तदा।
लक्ष्य वेधन कार्याय, शरोऽपि चोपयुज्यते ॥१६६॥
तत्र नो चेद्धनुर्धारी, तदा किमपि नो भवेत्।
अतस्त्रितय संयोगः, स्वेष्टकार्य समर्थकः ॥१६७॥
ध्याता ध्यानं तथा ध्येयं, जगति त्रितयं मतम् ।
अन्तरात्माचध्यातास्या, द्ध्यानं चैकाग्र सन्ततिः१६८
पिण्डस्थादिक ज्ञातव्यं, ध्येयं ध्यानं समिच्छता ।
ज्ञेयो ध्याता धनुर्धारी, अत्र ध्यानं शरः समम् १६९
लक्ष्यं ध्येयं तु विज्ञेयं, त्रिपुटी स्वेष्ट साधिका ।
विना ध्येयं स्वसामीप्ये, ध्यानं कस्य विधीयते १७०
अतो ध्यानस्य सिद्धयर्थं, ध्येयमूर्त्तिरुदाहृता ।
ध्येये शुद्ध स्वरूपे च, ध्यानं शुद्धं प्रजायते ॥१७१॥

वीतरागं स्मरेद्योगी, वीतरागत्वमश्नुते ।
सरागं ध्यायतस्तस्य, सरागत्वं सुनिश्चितम् ॥१७२॥
दयानन्देन दृष्टान्तं, दत्तमेकं तु श्रूयताम् ।
कस्याश्चिच्छिव मूर्त्याश्च, उपरि शिव रात्रिके१७३
केनचिद्मूषकेनापि, निहारस्तु कृतस्तदा ।
रात्रिश्चतेन तत्रैव, जागरता विलोकितः ॥१७४॥
तद्दृष्ट्वा तेन स्व स्वान्ते, एवं विधं विचारितम् ।
स्व रक्षायां न यः शक्तः, पर रक्षातु ततः कुतः१७५
अतो मूर्त्ति र्न मन्तव्या, इति मनसि निश्चितम् ।
ततो दीक्षां गृहीत्वा वै, निषिद्धं देव मन्दिरम् १७६
वने पर्वत स्थानेषु, महात्मा कश्चिदागतः ।
ध्यानमगोचरं तत्र, अकरोदात्मशुद्धये ॥१७७॥
तदा पक्षिण आगत्य, देहं तस्यातुदद्मुहुः ।
निहारश्च कृतस्तत्र, महात्मा मौनमास्थितः ॥१७८॥
तन्निषेद्धुं प्रयत्नं न, अकरोदपि कश्चन ।
अतःकिंसोऽसमर्थस्यात्,ज्ञातव्योध्यानमिच्छुभिः१७९
वीतरागे मनोलीनं, यस्य शुद्ध स्वरुपके ।
तस्य महात्मनः किंचिद, देहस्य न प्रयोजनम् ॥१८०॥

देहं पतेददन्तु वा, कोऽपिकं वा प्रकुर्वतु ।
इति बुद्धिश्च यत्स्वान्ते, तस्य बाह्य निरर्थकम् ॥१८१॥
तद्वदत्रापि ज्ञातव्यं, स्थापना रूपशङ्करे ।
असामर्थ्यं न चैतस्य,किन्तु ममत्व शून्यता ।१८२॥
ध्यानावस्थस्तथा योगी, मूर्त्तिरूपो निगद्यते ।
चेष्टां कामपिनो कुर्या,द्ध्यानावस्थाविरोधिनी ।१८३॥
तद्वदीश्वरमूर्त्तिं च, ध्यानार्थमवलम्बते ।
अतः सर्व परित्यज्य, धर्मध्यानं विधीयताम् ।१८४॥
मूर्त्ति मूर्त्तिमतश्चैव, अभेदस्योपचारतः ।
मूर्त्तिमपि विरागां तां,मन्ये च ध्यानहेतवे ।१८५॥
पर्वतस्थं यथातृण्यं, ज्वलद्दृष्ट्वावदेज्जनः ।
दहति पर्वतः पश्य, यथा स्रवतिकुण्डका ॥१८६॥
उपचारस्तु तद्बुद्धि, अत्रापि व्यवहारतः ।
ईश्वरं पूजयाम्यहं, इतिमनसिमन्यते ॥१८७॥
स्तुतिः सर्वा विधीयेत, उद्दिश्य परमात्मनः ।
न प्रस्तर मयीं मूर्त्ति,मुद्दिश्य क्रियते किमु ॥१८८॥
यदि मूर्त्तिं समुद्दिश्य, पूजादि क्रियते मया ।
चैवंतदातु वाच्यं स्याद्धे ! मूर्त्ते ! प्रस्तरात्मिके ॥१८९

प्रस्तरं मकराणातः, आनीय शिल्पिभिः कृता ।
मनोहरे च बिम्बेन, दृश्यते मानसे मम ॥१६०॥
अतस्त्वां परिध्यायामि, अन्यथा न कदाचन ।
इत्येवं देव प्रासादे,गत्वा वाच्यं च सर्वदा ॥१६१॥
किन्तु कोऽपि न, कर्हिचिद्ब्रवीति हिकदाचन ।
परन्तु हे ! जगन्नाथ ! वीतराग शिवङ्कर !॥१६२॥
एवं वदन्ति सर्वे वै, गत्वा च जिनमन्दिरे ।
मोक्षार्थं क्रियते ध्यानं,मूर्त्ति पूजा कुतो मता ।१६३।
किन्तु सन्मूर्त्ति द्वारेण, ईश्वरोऽत्र प्रपूज्यते ।
ईश पूजाऽप्यतो ज्ञेया,भाव्यतां परमार्थतः ॥१६४॥
समाचारं यथा किञ्चिज्ज्ञापयितुं विदेशके ।
इच्छेत्तदा च किं द्वारा,ज्ञाप्यतेऽत्र स्थितो जनः ।१६५.
इति विचारे संजाते, मनस्येवं स्मृतं तदा ।
यन्त्रद्वारा विना तारं, संदेशकंचप्रेष्यते ॥१६६॥
तथेश्वरस्य पूजादि, करणेच्छा गरीयसी ।
केन द्वारेण तन्येत,विचारो मानसे महान् ॥१६७॥

१---भाषायां रेडीओ इति गीयते ।

तदा हार्दिकसद्भावः, जातो जिन प्रासादके ।
स्तुत्यादि क्रियते गत्वा, वीतरागसमीपके ॥१९८॥
वुध्याऽऽकारं च लक्ष्यी कृत्येश्वरः परिपूज्यते ।
ईश पूजा ह्यतो ज्ञेया,वस्तुगत्या विचार्यताम् ॥१९९॥
किं चापरं हि दृष्टान्तं, लोकबोधायदीयते ।
ध्यानावस्था च कीदृक् स्याद्भावार्थेन निगद्यते ।२००।
यथा काचित्कुलाद्भ्रष्टा, दुराचाराय तत्परा ।
रात्रौ सङ्केतिते स्थाने,गमनार्थं समुत्सुका ॥२०१॥
गृहाद्गतवती तत्र; मध्यरात्रौ च निर्भया ।
मार्गे यवनप्रासादे, पादशाहेन भूषिते ॥२०२॥
खुदाध्यानेषु लग्नस्य, मनस्यन्यन्न किञ्चन ।
अन्यो मार्गस्तु नास्त्येव,यवनमन्दिरं विना ॥२०३॥
पादशाहस्य पीठे सा, पादं दत्वा च गच्छति ।
पादशाहेन तत्काले, मनस्येवं विचारितम् ॥२०४॥
प्रत्यागमनकाले च, शिक्षादेया दृढा मया ।
स्वकार्यं च समाप्य सा, यदा गच्छति वै तदा२०५

१--मसजीते इति भाषायाम ।

पृच्छति हस्तमादाय, ममोपरि कथं त्वया ।
खुदाध्यानेषु लग्नस्य, पादं दत्वा द्रुतं गतम् ।२०६।
क्षन्तव्यो मम रोषो हि, श्रूयतां मेऽपि वाचिकम् ।
ध्यानं त्वदीयमीशे नो, किन्तु लोकेषणाकृते ।२०७।
त्वद्ध्यानं यदि सत्यं चे, त्तदाकारस्वरुपके ।
तदा कथं स सङ्कल्पः, भवत्येवं विचार्यताम् ।२०८।
मम ध्यानंच कामेषु, लग्नं दृढं च सर्वथा ।
तव पीठेषु पादौ द्वौ, दत्वा च गमनं कृतम् ।२०९।
न ज्ञातः किं महाराजः, रङ्को वाऽन्योऽथवा खलु ।
यस्य मनोऽत्र यद्ध्याने, लग्नं कथं च ज्ञायते ।२१०।
तव ध्यानं न देवेषु, दोषाणाँ किन्तु दर्शने ।
अतो ज्ञातंच मे पीठे, पादौ दत्वा च गच्छति २११
पादशाहेन तद्वाक्यं, शिक्षा रूपेण मानितम् ।
बालादपि च सद्वाक्यं, ग्राह्यं सर्वं तु नैतिकम् ।२१२।
तदुपकारं निजे स्वान्ते, मन्यते स मुहुर्मुहुः ।
दुराचारश्च सा त्यक्त्वा, पादशाहोपदेशतः ॥२१३॥
शुद्धा कुलवती जाता, परस्परञ्च ज्ञानतः ।
अतो हि तस्य भावार्थः, उपनयेन प्रोच्यते ॥२१४॥

ध्यानावस्थासु चागत्य, करोति कोऽपि विघ्नकम् ।
ध्यानं तथापि नो, त्याज्यं प्राणैः कण्ठगतैरपि २१५।
सामान्यपुरुषस्यापि, ध्यानपद्धतिरीदृशी ।
सम्पूर्ण ध्यानमग्नस्य, योगिनः किमु कथ्यते ।२१६।
पूर्वेचाध्ययने काले, श्रुतमेकं कथानकम् ।
विदुषा कथितं चैव, तथा मया निगद्यते ॥२१७॥
वाराणस्याश्च नैकट्ये, गङ्गायाश्च समीपके ।
दयानन्दश्च तत्रापि, आकाशध्यानमातनोत्॥२१८।
ध्यानरसनिमग्नस्य, निकटे तस्य चागता ।
निद्रादेवी च तत्रैव, द्वे द्वास्यौ प्राहिणोत्तदा ॥२१९॥
आलसतन्द्रिका नाम्न्यौ, स्वकार्यं कुरुतस्तदा ।
आलस्याद्देहशैथिल्यं, तन्द्रा निद्रां तु ज्ञापयेत्।२२०।
निद्रा देव्या समागत्य, ध्यानं तदा विनाशितम् ।
धराशायी दयानन्दः, घौं घौं घ्राणं करोतिसः।२२१।
शब्दं कुर्वंश्च तत्काले, व्यात्तमुखोऽभवत्खलु ।
श्वाऽऽगत्य वृहतीं शंकां, मुखे कृत्वाशु गच्छति २२२
यदा जागर्ति स्वामी, स ध्यानं विमुच्य सत्वरम् ।
लात्वा कमण्डल दण्डे, आगतः स्वीय स्थानके ।२२३।

चिन्तयति निजे स्वान्ते, ध्यान कार्यं न सुन्दरम् ।
अतो ध्यानं न कर्त्तव्यं, मदीया मतिरीदृशी ।२२४।
स्वरक्षायां समर्थो न, परान् कथं स रक्षयेत् ।
अतः संन्यासिता त्याज्या, इति कथं न प्रोच्यते२२५
यदि सत्या च वार्तेयं, शङ्करस्यापि तादृशी ।
यदेयं नैवसत्या स्यात्सापि वार्ता च तादृशी ॥२२६॥
मन्दिराणांच केषाञ्चिद्दृष्ट्वाऽनाचरणं बहु ।
यूकापतनत्रासेन, वस्त्रं किं तेन त्यज्यते ॥२२७॥
वीतरागप्रसादे च, शुभध्यानं भवेत्सदा ।
तद्भयात्सर्व प्रासादः, न त्यक्तव्यः कदाचन ॥२२८॥
कस्यचिद्दरिद्रस्य, वस्त्रेषु पतिता यूका ।
मुक्ति निदानकं ध्यानालयं कथं तु त्यज्यते ॥२२९॥
वस्त्राद्यूकां परित्यज्य, वस्त्रमाच्छादनं वरम् ।
यत्रानाऽचारता दृष्टा, सा त्यक्तव्या त्वया सदा२३०
वीतरागपरिज्ञानं, जायते द्विप्रकारतः ।
चरित्रपठनेनैव, मूर्त्तिदर्शनतस्तथा ॥२३१॥
सर्वज्ञ साधनेनैव, वीतरागस्तु दर्शितः ।
येषां वांचि विरोधो न, तत्र सर्वज्ञता मता ॥२३२॥

पूर्वापर विरोधस्तु, यस्यागमे न दृश्यते ।
तदागमं तु विज्ञेयं, सर्वज्ञपरिभाषितम् ॥२३३॥

प्रोक्तमुपाध्यायकृताष्टके :—

शासनात्त्राणशक्तेश्च, बुधैः शास्त्रं निरूपितम् ॥
वचनं वीतरागस्य, तत्तु नान्यस्य कस्यचित् ॥२३४॥
ईशचरित्र ज्ञानञ्च, तत एव प्रजायते ।
आचाराङ्गादिसूत्रेषु, आवश्यकीय वृत्तिके ॥२३५॥
तच्च जैनागमं ज्ञेयं, शास्त्रं सर्वज्ञभाषितम् ।
कषच्छेद सुतापैश्च, मतं सर्वं परीक्षितम् ॥२३६॥
त्रिषष्टिचरिते चैव, अन्यागमेषु ज्ञायताम् ।
चरित्रपठनेनैव, सर्वज्ञः परिज्ञायते ॥२३७॥
मूर्त्या च वीतरागत्वं, दृश्यते चानुमानतः ।
प्रत्यक्षदर्शनेनैव, भवेदनुमितिर्दृढा ॥२३८॥
सम्बन्धस्त्वङ्गनायाश्च, येषामङ्केषु दृश्यते ।
तेन रागानुमानञ्च, क्रियते ज्ञानहेतवे ॥२३९
मन्तव्या रागिणश्चेमे, अङ्गनायाश्च योगतः ।
यत्र यत्र स सम्बन्धः,तत्र रागो विलोक्यते॥२४०॥
यथाऽयं शिवदत्तश्च,तथा कृष्णादयो मताः ।

तेषां स्त्रीणाञ्च सम्बन्धः, पूर्वमेव प्रदर्शितः ॥२४१॥
ज्ञातव्या द्वेषिणश्चेमे, हस्ते शस्त्रस्य योगतः ।
यत्र शस्त्रस्य सम्बन्धः, तत्र द्वेषोऽपि सम्मतः२४२
यथेमे युद्धकर्त्तारः, तथा कृष्णादयो मताः ।
तेषांशस्त्रस्यसम्बन्धः, गत्वामूर्त्यां विलोक्यताम्२४३
ज्ञातव्योऽयञ्च पूर्णो, न हस्तस्थ जपमालतः ।
यदि सम्पूर्णज्ञानो, चेत्किमर्था जपमालिका ॥२४४॥
अपूर्णः परिपूर्णार्थं, ध्यायते जपमालया ।
तन्निमित्तेन चाल्पज्ञे, ध्यानकारणता भवेत् ॥२४५॥
यदि सोऽपि प्रपूर्णः, स्यात्किमर्थं ध्यानतां भजेत् ।
ध्यानकरणतो ज्ञेयः, अपूर्णः सर्वथा खलु ॥२४६॥
प्रोक्तं चान्यत्र—
रागोऽङ्गना सङ्गमतोऽनुमेयः,
द्वेषो द्विषद्दारणहेतिगम्यः ।
मोहकुवृत्तागमदोषसाध्यः,
न यस्य एवं स एव चार्हन् ॥२४७॥
यस्या मूर्त्यांश्च हस्तादौ, शस्त्र त्रिशूलकादीनाम् ।
सर्वथा नास्ति सम्बन्धः, सा मूर्त्तिर्वीतरागिणी ।२४८।

यस्याश्चाङ्केषु दाराणां, सम्बन्धो नास्ति सर्वथा ।
वीतरागत्व सद्भावं, सा मूर्त्तिः परिदर्शयेत् ॥२४९॥
यस्या मूर्त्तेः समीपस्थ, कमण्डलूस्तु सूचयेत् ।
अशौचेन प्रपूर्णत्वं, ज्ञापयेन्नात्रसंशयः ॥२५०॥
यस्या हस्ते च मालास्यात्तया तु प्रतिबोधयेत् ।
सर्वथा ऽपूर्णताचैव, न तु सर्वज्ञतां कदा ॥२५१॥
अतो यस्यां शस्त्रादीनां, सम्बन्धो न कदाचन ।
भक्तानां तारणेच्छा न, दुष्टानां नैव निग्रहे ॥२५२॥
सर्वजन्तुषु सर्वत्र, समभावश्च सर्वथा ।
भक्तेषु दुष्ट जीवेषु,रागद्वेषो न कर्हिचित् ॥२५३॥
इमे परे मदीया न, येषां च नैव भावना ।
समभावश्च सर्वेषु, वीतरागः स ज्ञायते ॥२५४॥

प्रोक्तं योग शास्त्रेः—

बलं जगद्ध्वंसन रक्षण क्षमं कृपा,
च सा सङ्गमके कृतागसि ।
इतीव संचिन्त्य विमुच्य मानसं,
रुषैवरोषस्तव नाथ निर्ययौ ॥२५५॥
जगति मूर्त्तिद्वारैव, ईशपूजाविधायिनः ।

अवेक्ष्य द्रोहिणां चैव,सङ्ख्यायाः स्वल्पता मता॥२५६॥
अनादि काल पूजायाः, निषेधका अर्वाचीनाः ।
यदि पूजा न प्राच्या,स्यान्निषिद्धा वादिभिः कथम्२५७
आधुनिकनिषेद्धृणां, यथा च ढुंढकादीनां ।
युक्तिशून्य विचारस्य, आदरो न विधीयते ॥२५८॥
तन्मतेऽज्ञानिनोजीवा,गृहस्थाः कति चागताः ।
कल्पित्व नूत्नवेषं च,भ्रमन्ति लुम्पका जनाः ॥२५९॥
यत्राज्ञानस्य बाहुल्यं, तत्र तेषां प्रचारता ।
शास्त्राचार बहिर्भूता,आचरणा च दृश्यते ॥२६०॥
रात्रौ जलवियोगेन, अशौचं तु पदे पदे ।
लघु बृहद्द्विशङ्कायां, जातायां किं वितन्यते॥२६१॥
पिशाचसदृशो वेषः, विरुद्धः शास्त्रतः सदा ।
महामिथ्यात्विनो ज्ञेया,लुम्पका दोषपोषकाः॥२६२॥
युक्तियुक्तया प्रसिद्धा सा,पूजा कल्याणकारिणी ।
कथं तस्या निषेधं ते, कुर्वन्ति लुम्पकाजनाः ॥२६३॥
वीतराग-सपर्यायाः, फलं मोक्षो निगद्यते ।
तस्या निषेधकर्त्तृणां, फलं संसारवर्धनम् ॥२६४॥
लुम्पकविषये नैव, इच्छा तु लेखने भवेत् ।

अमुलखर्षि सौभाग्यचन्द्रास्ते हेतवो मताः॥२६५॥
स्वयं नष्टा पराश्चैव, नाशयति च सर्वथा ।
ततस्तेषां च शिक्षायै,लिखितं बिन्दुमात्रकम्॥२६६॥

दिगम्बरीय पूर्व पक्षः—

नग्नाटा ईशमूर्त्तिं च, मन्यन्ते दृढ़भावतः ।
पूजाऽऽकार विधानादौ,तेषां विभिन्न मान्यता॥२६७॥
यादृशो जिन देहस्य, आकारश्च दिगम्बरे ।
तादृशाकारतस्तुल्या, मूर्त्ति जैनेश्वरी मता ॥२६८॥
आकारस्य विभेदे च, भावेषु भिन्नता भवेत् ।
अत आकारतस्तुल्या,मूर्त्तिरपि विधाप्यताम् ॥२६९॥
यथा भगवतो देहः दृश्यते नग्न रूपतः ।
नग्नरूपैव सा मूर्त्तिः, मन्तव्या सर्वथा मता ॥२७०॥
भगवद्गुह्यचिह्नं च, स्पष्टमेव विलोक्यते ।
तथा खड्गासनी मूर्त्त्यां,गुह्यचिह्नं च कार्यताम्॥२७१॥
एतादृग्यदि मन्येत, तदास्मद्भिन्नता न हि ।
अन्यथा खलु कर्त्तव्ये,शास्त्रार्थश्च विधीयते ॥२७२॥

उत्तर पक्ष :—

अस्योत्तरं समीचीनं, प्रयच्छामि सुयुक्तितः ।

यदि चेश्वर नाग्न्यं च, भवतां दृढ़ सम्मतम् ॥२७३॥
सर्वथा तत्र तेनैव, सदा मूर्त्तिस्तु कार्यताम् ।
एकदेश समीकारे, अन्यत्र विषमं कथम् ॥२७४॥
भगवच्चक्षुषोःकाली, कीकी शुक्ला च डोलिका ।
श्यामस्निग्धा शुभा, पक्ष्म केशराजिः सुशोभना॥२७५॥
ओष्ठौ बिम्बसमौ प्रोक्तौ, हस्तपादेषु रक्तता ।
तलौतथाविधातव्यौ, केशाश्च श्याम स्निग्धकाः॥२७६।
सकेशस्तनतामूर्त्यां, केशाश्च गुह्य स्थानके ।
स्नसाः कथं न तन्यन्ते प्रतिमासु त्वया तथा ॥२७७॥
एतत्सर्वं परित्यज्य, चिह्नमेवं कथंकृतम् ।
क्रियते यदि चिह्नं, चेत्तदाऽन्यदपिकार्यताम्॥२७८॥
यदि सर्वं न तन्येत, कथं चिह्नेषु चाग्रहः ।
चिह्नस्य दर्शनेनैव, भावना कामुकी भवेत् ॥२७९॥
वीतरागाश्चनो लिङ्गं, निष्काश्य यान्ति सर्वदा ।
दीक्षाकाले च तत्स्कन्धे, देवदूष्यं च स्थापितम्॥२८०
देवेशेनेति मन्तव्ये, कथं नग्ना भवेयुस्ते ।
देवदूष्येन वै मूर्च्छा, परिग्रहो न कथ्यते ॥२८१॥

१—रूपेण ।

येन राज्यादिकं सर्वं, त्यक्तं च क्षणमात्रतः ।
तस्मिश्च वीतरागे वै,मोह सम्भावना कथम्।२८२।
यावत्समयपर्यन्तं, तत्तिष्ठेत्तत्र ज्ञायताम् ।
सवस्त्रत्वं जिनेन्द्रेषु, अपयाने न वस्त्रता ॥२८३॥
यथाऽऽहारनिहारौ च, चर्मदृष्टावगोचरौ ।
तथा चेश्वर नाग्न्यत्वं, अन्यैरपि न दृश्यते ॥२८४॥
मूर्त्यां नग्नत्वरूपं च, स्पष्टरूपेण लोक्यते ।
विरहिणां तु तद् दृष्ट्वा,दुर्भावना च मानसे ॥२८५॥
अतएव च नग्नाटैः, स्त्रीणांमोक्षो निषेधितः ।
तासां त्रैकालिकं लिङ्ग, दर्शनमनिवारितम् ॥२८६॥
प्रातःकाले गुरोर्लिङ्ग, मध्याह्ने देवलिङ्गकम् ।
विभावर्यां पतेर्लिङ्गं पश्यन्ति प्रेमभावतः ॥२८७॥
लिङ्गदर्शनतस्तासां, तद्भावो हृदि जायते ।
मोक्षाधिकारता तासां,स्वप्नेऽपि नहि तन्मते॥२८८॥
अतो नाग्न्यं परित्यज्य, वीतरागाकृतिस्तथा ।
तादृग्मूर्त्तिर्विधातव्या,दृष्टृणां ध्यानपोषिका॥२८९॥

१—जायते ।

स्वेताम्बरीय जैनेषु, मूर्त्तिस्तादृक् च दृश्यते ।
श्यामभ्रुकुटिसिनग्धत्व, सूक्ष्मौ च पक्ष्मलौतथा॥२६०॥
वीतरागस्य पूजायाः, विधौ तेषाञ्चभिन्नता ।
साऽपि प्रसङ्गप्रस्तावे, कथ्यते बोधहेतवे ॥२६१॥
दिगम्बरा द्विधा ज्ञेया, मूर्त्तिपूजकनिन्दका ।
तोतातारणपन्थिनः,मन्यन्ते नैव मूर्त्तिकाम् ॥२६२॥
किन्तु शास्त्रञ्च मन्यन्ते,शास्त्राणां मन्दिरं तथा ।
तेषामग्रे प्रदोपादिक्रिया, सर्वाविधीयते ॥२६३॥
मूर्त्तिं ये एव मन्यन्ते, तेऽपिद्विधाउदाहृताः ।
विंशतिपथिकाः, केचिन्त्रयोदशत्वपन्थिनः ॥२६४॥
जलाद्यष्टविधापूजा, विंशतिपन्थिभिर्मता ।
आर्द्रवस्त्रेण मार्जित्वं[1],तेरापन्थिषु सम्मतम् ॥२६५॥
जलचन्दनपुष्पादि, यजे स्वाहेति भावतः ।
उदित्वासर्वनीरादि, मूर्त्त्यग्रेषु च ढौक्यते ॥२६६॥
विंशतिपन्थिभिः सर्वैः, पूजा तादृग्विधीयते ।
तेरापन्थिजनाश्चैव, वदन्त्यन्यत्करोतिन ॥२६७॥

१—परिमार्जनंप्रोच्छनं क्रियतेतत् ।

केनापि श्रेष्ठिना चैव, कंचिज्जनं निमन्त्र्यवै ।
प्रोक्तमद्य गृहे मे च,मिष्टान्नं परिभुज्यताम् ।२९८।
यदा गृहे च भुक्त्यर्थं, आगतः सज्जनस्तदा ।
मृण्मयगोलकं सम्यक्केनचित्परिवेशितम् ॥२९९॥
तद्दृष्ट्वा तेन सम्प्रोक्तं, किमिदं ढौकितं त्वया ।
तेनोक्तं मोदकं,सम्यक्खाद्यतां शुभभावतः॥३००॥
तथैवात्र प्रभूणाञ्च अग्रे गत्वा च प्रोच्यते ।
यजामहे च मिष्टान्नं[1],प्रोक्त्वा दत्ते च ह्यन्यकम्।३०१।
नालिकेरफलं च्छित्वा, सूक्ष्मखण्डो विधीयते ।
कुंकुमरागरक्तं च, कृत्वा पुष्पेण ढौक्यते ॥३०२॥
पुष्पबुध्या ददाने च, मृषावादोऽत्र जायते ।
अथवा तन्दुलान् रक्त्वा, दीयते पुष्परूपतः ।३०३।
पुष्पबुध्या च रक्तानां तन्दुलादि प्रदापने ।
उपहासं प्रभोः कृत्वा,कस्यां गत्यां च गम्यते ।३०४।
उपयोगेन धर्मोऽपि, क्रियातः कर्मबध्यते ।
परिणामेन बन्धोऽपि,जायतेऽत्रापि ज्ञायताम् ।३०५।

१—नैवेद्यंयजामहे स्वाहा ।

लविङ्गादि प्रभूणाञ्च, ढौकने, किंफलं भवेद् ।
वातरोगश्च जातो न, येनोपशमता भवेत् ॥३०६॥
किं बुध्या ढौकते तच्च, तादृशं च स्फुटंवद ।
कल्पितानि च शास्त्राणि,तवेति मन्यते मया॥३०७॥
सत्यप्रकाशपत्रे च, युक्तियुक्त्या विचारितम् ।
अतस्ततोऽपि ज्ञातव्यं,सत्यजैनत्वकांक्षिणा ॥३०८॥
तथैव धूपदीपाक्षत, नैवेद्यफलादिषु ।
मृषावादप्रकारश्च, सर्वत्र परिचिन्त्यताम् ॥३०९॥
पञ्चकल्याणकादौ च, क्रियन्ते च समाः क्रियाः ।
तस्या निरन्तरंकार्ये,दोष दृष्टिः कुतोभवेद्॥३१०॥
कल्याणकक्षणे चैव, नाटकं परितन्यते ।
रामलीलासमं ज्ञेयं, दृश्यते तच्चलेशतः ॥३११॥
देवलोकात्परिच्युत्य, मातृगर्भेऽवतीर्यते ।
एषा ख्यातिश्च सर्वत्र ,नग्नाटानां न तादृशी ॥३१२
तेषां तु देवलोकाच्च, परिच्युत्य प्रभुस्तदा ।
अवतरति पेटायां, गर्भं पेटा तु धारयेत् ॥३१३॥
जडस्वरूपपेटायां येषां मातृत्वभावना ।
तेषांमते पितुश्चैव, किं जडो न निगद्यते ॥३१४॥

पेटा माता भवेद्यस्य, तस्य पिता तु को भवेत् ।
अत्र विचारकर्त्तव्ये, वैलक्षण्यं तु सम्भवेत् ॥३१५॥
कुत्र चित्केनचिच्चैव, श्रुतं तादृग्न चेदृशम् ।
प्रभुर्वा जडपेटासु, गर्भत्वेनावतीर्यते ॥३१६॥
गर्भाधानादिकाः सर्वाः, क्रियास्तत्रेन्द्रकादिभि ।
स्वीयमाचारमागत्य,कृत्वाऽगच्छच्च स्थानके॥३१७
जडमातापितृभ्यां वै, उत्पत्तिश्च प्रभोर्यदा ।
मन्यते हृदयं तेषां, जडस्वरूपमेवहि ॥३१८॥
जन्माविर्भावता तस्मा,ज्जन्मादिकाः समाः क्रियाः।
देवा देव्यश्च सम्मील्य,प्रभुं नीत्वा सुदर्शने ॥३१९॥
गत्वाऽभिषेकमुख्यां च, क्रियां तत्रैव कुर्वंति ।
पश्चाद्राजादिकैः सर्वैः, जन्मोत्सवः प्रतन्यते ॥३२०॥
ततो वैवाहिकं कृत्यं, सर्वं सर्वैश्चतन्यते ।
ततो राज्याभिषेकं च, क्रियते शृणु भावतः ।३२१।
सिंहासने च राज्ञोवै, पुत्तलं परिधार्यते ।
तं राजानं समेमत्वा,याचन्ते न्यायमार्गताम्॥३२२॥
भूत्वा कश्चिदधिष्ठाता, न्यायं ददाति सार्विकम् ।
अन्ये सर्वे च सत्यत्वं,उक्त्वा ददतितालिकाम् ॥३२३।

केचित्तत्रैव नृत्यन्ति, गायन्ति केऽपि सज्जनाः ।
नाटकं केऽपि कुर्वन्ति, हावभावपुरःसरम् ॥३२४॥
कालपनिकाः समे देवाः, लोकान्तिकाश्चशास्वतम् ।
कुर्वन्ति स्वीयमाचारं, वदन्ति प्रभु सम्मुखे ॥३२५॥
जयनन्देति पूर्वञ्च, जयभद्रेति घोषणाम् ।
कुर्वन्ति च प्रभो तीर्थं, प्रवर्त्तय वदन्ति ते॥३२६॥
जगज्जीव प्रबोधाय दीक्षां, गृहाण तीर्थप ।
इत्येवं सर्वेसम्मील्य,कुर्वन्ति याचनां तदा ॥३२७॥
नृदेवेशैश्च सम्मील्य, दीक्षोत्सवो विधीयते ।
अनेकराजपुत्रैश्च, दीक्षा तैः सह गृह्यते ॥३२८॥
दीक्षां लात्वा रथारोहं, कृत्वा विहरणं भवेत् ।
रथे संस्थाप्य नग्नाटैः,विहारः कार्यते विभोः ॥३२९॥
दीक्षां श्वेताम्बरे प्राप्य, पद्भ्यां विहरणं सदा ।
नतु रथेषु संस्थाप्य, विहारः कार्यते कदा ॥३३०॥
कौचित्तु पितरौ भूत्वा, दत्तश्चाहारशुद्धकम् ।
गृहीत्वा प्रभुराहारं, गच्छन्त्यन्यत्र स्थानके ॥३३१॥
प्रभूणां कल्पनाऽन्यस्यां,व्यक्तौ यदा विधीयते ।
तां व्यक्तिं जगदीशंच,मत्वा क्रिया वितन्यते॥३३२॥

दीक्षा स्वीकरणात्पश्चाद्रथं, कदापि नारोहद् ।
रथयात्रा किमुद्दिश्य,ईशस्य क्रियते च भोः ॥३३३॥
दीक्षाग्रहणकार्याय, रथमारुह्य गच्छति ।
नग्नो भूत्वा तदातत्र, न रथाऽरोहणं कृतम् ॥३३४॥
रथाऽऽरोहोऽपि यत्काले, वस्त्रालंकारसंयुतः ।
तदा तत्र न नग्नत्वं, अधुना नग्नता कथम् ॥३३५॥
भवन्मतेऽपि दीक्षां वै, आदाय त्याजितं समम् ।
प्रागवस्थासु नैवं, तन्मुञ्चति परमेश्वरः ॥३३६॥
कया भावनया गन्त्रीं, आरोहयेत्प्रभुं तदा ।
त्यागावस्थासु, स्यन्दनारोहणं नैव युज्यते ॥३३७॥
अत्यागभाव कालेषु, न नाग्नै रथरोहणम् ।
रथारोहोऽपि केनापि, प्रकारेण न युज्यते ॥३३८॥
वदन्ति केऽपि नग्नाटा, त्वन्मन्दिरं न सुन्दरम् ।
वीतरागत्वसद्भावः, दर्शकं नैव विद्यते ॥३३९॥
तदपि नैव युज्येत, मन्दिरं तस्य नो भवेत् ।
वीतरागा अनगाराः, चागारैर्रहिता सदा ॥३४०॥
इदं शीतलनाथस्य, महावीरप्रभो रिदम् ।
इदं श्रीशान्तिनाथस्य,इदं चन्द्रप्रभोश्चभोः॥३४१॥

एवं च वीतरागाणां, गृहाणि क्रियन्ते त्वया ।
क्व भवन्ति अनागाराः,गृहे च विद्यमानके ॥३४२॥
अनागारेषु सागारभावोऽपि नैव युज्यते ।
सागारिता गृहेणैव, तदाऽनगारता न वै ॥३४३॥
जिनगृहं कथं तर्हि, निर्माप्यते दिगम्बरैः ।
वीतरागगृहं नैव, युज्यते युक्तियुक्ततः ॥३४४॥
अस्मन्मते तु तादृक् च, दोषावकाशता न हि ।
पञ्चकल्याणकादीनां, आरोपस्य च सम्भवात्॥३४५॥
भक्ति भाव विधानाय, स्थापना तत्र तन्यते ।
वीतरागत्वमेकं च केवलं, तु भवन्मते ॥३४६॥
भक्तिभाव विधानाय, भवद्भिर्यदि मन्यते ।
तदाऽन्येषां कथं, दोषाऽऽरोपणं क्रियते त्वया॥३४७॥
अतस्तादृश कर्त्तव्ये, दोषलेशो न युज्यते ।
केवल वीतरागीयां, दशां यों मन्यते सदा ॥३४८॥
तेषांमते न युज्येत, जिनगृहविधापनम् ।
तथैव रथयात्रादि, युज्यते न कदाचन ॥३४९॥
चन्दनपुष्पपूजायां, नैवेद्य धूप दीपके ।
फलाऽऽरात्रिक कर्त्तव्ये,मृषावादो महान्भवेद् ।३५०।

चन्दनादिकपूजायाः, अभावे ज्ञापनं तथा ।
मिथ्यारोपस्य सद्भावे, गतिः कीदृग्भविष्यति॥३५१॥

नैक पैटासु मातृत्वरूपेण, कल्पना कृता ।
कुत्रचिच्च कदाचिच्च, दृष्टं केन न तादृशम् ॥३५२॥

नाभिराजादि भूपानां,राज्ञीपेटा न सम्भवेद् ।
किमुद्दिश्य च नग्नाटैः, तादृशी कल्पना कृता॥३५३॥

गर्भापहरणं चैव, श्वेताम्बरैर्न गोपितम् ।
आश्चर्यं मन्यते तत्र,नग्नाटैश्च विनिन्दितम् ॥३५४॥

नूतनशास्त्रकर्त्तव्ये काले, निष्कासितं च तैः ।
प्राचीनशास्त्रमन्तृभिः, श्वेताम्बरैर्न गोपितम् ॥३५५॥

अधुना कुशला वैद्याः, कुर्वन्ति तादृशीं क्रियाम् ।
देवानां तादृशो कार्यं, कर्त्तव्ये किमुचित्रता ॥३५६॥

पेटास्वनेकमातृत्व, पितृत्वेनैव कल्पिते ।
मत्तव्येऽपि न लज्जा,स्यादजितादिजैनस्यवै ॥३५७॥

बहु दोषाश्च नग्नाटे, इदानीमपि दृश्यते ।
तथापि परकीयांश्च, दोषां दृष्ट्वा च रज्यते ॥३५८॥

अदुष्टे दोषितारोपः, झटिति तेन तन्यते ।
दिगम्बरेण शास्त्रे च, श्वेताम्बरस्य सर्वदा ॥३५९॥

तेषां मते च, साधूनामाचारः प्रणिगद्यते ।
दिशावस्त्रं च येषां, ते दिगम्बरास्तु कीर्त्तिताः॥३६०॥
दिगम्बरा गृहस्था नो, वस्त्राणां धारणे सति ।
क्षुल्लकैलकब्रह्मत्वचारिणो, न दिगम्बराः ॥३६१॥
विंशतिः किन्तु संख्यानां, मुनीनां गदिताः खलु ।
ते च दिगम्बराः स्युर्वै, अन्ये च नामधारिणः ॥३६२॥
भवन्ति मुनयो नग्नाः केचिच्चलन्ति पादतः ।
केचिच्च धूम्रयन्त्रेषु,आरुह्य यान्ति ते जनाः॥३६३॥
जय कीर्त्यादि साधुश्च, पद्भ्यां विहृत्यचागतः ।
बलिवर्दद्विगन्त्र्यौ च, गृहस्थाः पञ्चविंशतिः ॥३६४॥
श्राविकासप्तसङ्ख्याकाः अन्येच श्रावका मताः ।
तैः सह शुभ यात्रायै, सम्मेताचल आगतः ॥३६५॥
कमण्डलु मयूराणां, पिच्छानां गुच्छकं तथा ।
विग्रहमानकं चैव, स्थूलं बृहत्कटासनम् ॥३६६॥
धान्यानां तृणमाच्छाद्य, उपरि च कटासनम् ।
सघनवस्त्रकुट्यां च, शयनं जयकीर्तीनाम् ॥३६७॥
सगृहं दीपकं चैव, रात्रौ पार्श्वे च धारयेत् ।
अग्निकायस्य संस्पर्शः, रात्रौ तैर्न निषेधितः॥३६८॥

शौचार्थं जल याञ्चा च, तै रात्रावपि साधुभिः ।
कमण्डलूं प्रपूर्यैव, जलमानीय स्थाप्यते ॥३६६॥
सायङ्काले समायं[2] च,क्रियते तैश्च साधुभिः ।
प्रातःकालेऽपि तादृक् च,तन्यते[1] सुखमिच्छुभिः॥३७०।
विचारोऽत्रैव कर्त्तव्यः,दीक्षाकाले कृतश्चकिम् ।
चारित्राणाञ्च पञ्चानां,मध्ये किं स्वीकृतं तदा ॥३७१॥
यावज्जीवञ्च तत्किंवा, किंवा चेत्वरकालिकम् ।
प्रोच्यते चेत्वरं कालं, गृहिणां तर्हि कीदृशम् ॥३७२॥
इत्वरीयं गृहस्थानां, साधूनामपि तादृशम् ।
गृहि मुनिषु भेदो न, भवदीयमते मतः ॥३७३॥
यावज्जीवञ्च कथ्येत, गृहीतं च समायकम् ।
तर्हि सायं प्रभाते च, समायं क्रियते कथम् ॥३७४॥
द्वि सन्ध्यायां च, षडावश्यकं तु करणं मतम् ।
सम्मूर्छिमेषु तादृक्सा,प्रणालिः प्रपलायिता ॥३७५॥
व्युच्छिन्ने जिन,कल्पेऽपिजिनकल्पित्व कल्पना ।
द्विकालं प्रतिक्रान्तिश्च, द्विकालं प्रतिलेखनम् ॥३७६॥

१—वितन्यते २—सामायिकं क्रियते ।

प्रत्याख्यानञ्च कर्त्तव्यं,पारणं तस्य भावतः।
सप्तवारं च चैत्यस्य, वन्दनं चैत्यवन्दनम् ॥३७७॥
सप्तकृत्वश्च स्वाध्यायः, निर्जरायै विधीयते।
रात्रौ स्वाध्याय ध्यानं,च संस्तारकीय पौरुषी।३७८।
क्रियाकाण्डं महच्चात्र, श्वेताम्बरे निरूपितम्।
सूक्ष्मजीवस्य रक्षायै, मुखवस्त्रस्य धारणम् ॥३७९॥
सावद्यवाचिकं पापं, साधूनामन्यथा लगेत्।
धर्मोपकरणं यच्च, शास्त्रेषु प्रतिपादितम् ॥३८०॥
तत्सर्वं यमरक्षायै, यथा पिच्छो कमण्डलूः।
कटासनं तृणाद्यश्च, पटकुटी तथैव च ॥३८१॥
धर्मोपकरणाभावे, धर्मोपकरणं मतम्।
दीपादिकञ्च सावद्यं, साधुभिः सेव्यते कथम् ॥३८२॥
सेव्यते यदि तैश्चैव,तदा ते साधवः कथम्।
यदि शौचक्रियां कृत्वा, तत्रागच्छति साधुराट्३८३
कमण्डलू जलेनैव, क्षालयत्यास्यमुख्यकम्।
हस्तपादादिकं सर्वं, क्षालितं मन्यते शुभम्[1] ॥३८४॥
उष्णजलस्य नो कालं, जानन्ति साधवस्तथा।

१—शुद्धं।

आहारविधि प्रस्तावे, तेषां विचित्रता खलु ॥३८५॥
अभिग्रहो गृहे यस्मिन्, साधूनां पूर्यते तदा ।
तद्गृहस्वामिनी काचित्स्त्री, चागच्छतिसत्वरम् ।३८६।
प्रक्षाल्य हस्तपादौ च, भोजनार्थं निमन्त्रयेत् ।
उत्थितः सन् मुनिस्तत्र, गृह्णाति किल भोजनम् ।३८७
ग्रासं कृत्वा ददत्येव, स्त्री भोजयेच्छनैः शनैः ।
गरिष्टाहारमादत्ते, किञ्चिद् वत्वरूपकम् ॥३८८॥
मार्गे च भक्त लोकेभ्य, आहारः क्रियते सदा ।
उच्छिष्टं सर्व देहं स्त्री, आर्द्र वस्त्रेण मार्जयेत् ॥३८९॥
एतां सर्वां क्रियां चैव, स्त्री करोति हि तन्मते ।
कल्पित जिनकल्पानां, अवस्थां पश्य कीदृशीम् ।३९०
दिगम्बराः क्व नग्नाटाः, क्वजि न कल्पित-साधवः ॥
महाशक्तिधराश्चैते, दृष्टिवादस्य धारकाः ॥३९१॥
समुद्रवारि हस्ते च, येषां माति न संशयः ।
शासन भारयोग्यं च, शिष्यं सम्पाद्य भावतः ।३९२
सर्वशिष्यस्य सामीप्ये, तेन-शिक्षा च दीयते ।
द्वादशवर्ष पर्यन्तं, सूत्रमध्याययेद्गुरुः ॥३९३॥
पश्चाद्द्वादशवर्षान्तं, ददाति चार्थवाचनाम् ।

द्वादश वर्षपर्यन्तं, विहरेत्साधुना सह ॥३९४॥
तत आचार्यपदवीं, च प्रदाय जिनकल्पयेत् ।
एकरात्रिश्च ग्रामेषु, नगरे पञ्च रात्रिकम् ॥३९५॥
सर्वदा मौनमास्थाय, स्वाध्यायः परितन्यते ।
नव्यं शिष्यं च नो, कुर्यात् ग्रन्थ निर्मापनं नहि३९६
न च व्याख्यानकारित्वं, ईर्याया भेदनं न हि॥
यदि षण्मासपर्यन्तं, आहारो नैव मील्यते ॥३९७॥
तथापि शमभावेन, आत्मानं भावयेत्सदा ।
वने पर्वतकोणेषु, श्मशाने शून्यमन्दिरे ॥३९८॥
एकान्त स्थानके कुत्र, मौनंध्यानं समाचरेत् ।
एतादृग्जिनकल्पिनामाचारः क्रातिदुष्करः ॥३९९॥
क्व कल्पितेषु नग्नेषु, आचार इति भाव्यताम् ।
क्व पर्वतगुरुर्मेरुः, क्व बल्मिकश्च वन्यकः ॥४००॥
क्व च भास्करसद्भासः, क्व च खद्योतजातयः ।
हस्ति शरीर सम्भारः, उह्यते हस्तिना सदा ॥४०१॥
गर्दभजातिना नैव, तद्भार उह्यते कदा ।
कपोल कल्पिताचारः, भवन्मते तु विद्यते ॥४०२॥
पारंपर्यागताचारः, सम्भवेन्न कदाचन ।

क्षुल्लकैलक वर्णित्व, कल्पना नूतनी कृता ॥४०३
शास्त्रे नामावलिनास्ति, कुतस्तादृक्च कल्पना ।
वस्त्रादिकं न द्वे कच्छे, क्षुल्लकैः परिधार्यते ॥४०४॥
एलकस्यापि द्वे कच्छे, नान्यं च भवतः कदा।
आचारं वर्णिनां चैव, न जानाति मुनिस्तथा॥४०५॥
आचारो ब्रह्मचारिणां कथितस्तेन साधुना ।
षडावश्यक कर्त्तव्यं, साधूनां नैव विद्यते ॥४०६॥
प्रतिलेखनिका नास्ति, समित्यानाश्च का कथा ।
काल्पनिकमुनीनां च, आचारऽऽगमनं कुतः ॥४०७॥
क्रिया विधिविधानादि, सर्वं काल्पनिकं मतम् ।
श्वेताम्बरीय तीर्थेषु, गत्वा युद्धं वितन्यते ॥४०८॥
येन केन प्रकारेण, स्वसत्वं परिस्थाप्यते ।
मक्षितारंग तीर्थेषु, धुलेवा शौरिनामके ॥४०९॥
महावीरे च पापायां, राजगृह्यादितीर्थके ।
चम्पापूर्यां च सम्मेते, वाराणस्यां तथैव च ॥४१०॥
रुप्यकंकोटिसंख्यानां, न्यायालये व्ययं भवेत् ।
मांसाशिपोषणं कार्यं, जैनानां नैव युज्यते ॥४११॥
अधुनापि च तीर्थेषु, क्लेशं कर्त्तुं च तत्पराः ।

वीतरागस्य भक्तानां, रागद्वेष प्रधानता ॥४१२॥
जलादग्निः समुत्थितः, तादृशो न्याय आगतः।
कषाय शान्तिमिच्छूनां, कषायस्य प्रधानता ॥४१३॥
सुखशान्त्यै क्व स्थानेषु, गन्तव्यं वद बालिश।
कषायक्षय कर्त्तव्ये, वस्त्राणां विघ्नता मता ॥४१४॥
चारित्रोपगृहाणां च, रक्षणे च कषायता।
वस्त्राणां त्याजने चापि, कषायो नैव त्याजितः॥४१५॥
तेषामज्ञानभाजांवै, नाग्न्ये फलं न सम्भवेत्।
कषाय कारणं वस्त्रं, मत्वा नग्ना धरातले ॥४१६॥
विहरन्तीति बुद्ध्यापि, त्याजिता न कषायता।
किन्तु कषाय वृद्धिश्च, नग्नाटेषु च दृश्यते ॥४१७॥
न हि सम्यक्त्व लेशोऽपि मुनिपंडितव्यक्तिषु।
बाबूपाटिषु काचिच्च, मन्दता केषु दृश्यते ॥४१८॥
व्यर्थकोलाहलं कृत्वा, ते मीलत्यपितेषु वै।
मूर्त्तिपूजा प्रसङ्गे च, प्रासङ्गिकं च वर्णितम् ॥४१९॥
अजितानां चग्रन्थावै, अत्र वर्णनकारणम्।
न हि द्वेषत्वसद्भावः, किन्तु यथा स्वरूपकम्॥४२०॥
यादृग्दृष्टं श्रुतं यस्मा, त्तादृशमत्र वर्णितम्।

केवलिकवलाहारः, स्त्रीशूद्रमुक्तिवर्णनम् ॥४२१॥
यथायोग्यं च चर्च्यैत, अन्यदपि प्रसङ्गजम् ।
अथमूर्त्ति प्रस्तावेषु, काचिद्विशेषता मता ॥४२२॥
द्वेधा श्वेताम्बरे मूर्त्तिः प्रोक्ता शास्त्रानुसारतः ।
विशुद्धजिनकल्पं च, आश्रित्य तादृशीमता ॥४२३॥
स्थविरकल्पसद्भावे, मन्यते नहि तादृशी ।
व्यवहारोऽपिलोकोत्तरो, गृह्यते सुयोगतः ॥४२४॥
एकतो निश्चयो ज्ञेयः, व्यवहारोऽपि चान्यतः ।
नयद्वयानुसारेण, व्यवस्थाजैनशासने ॥४२५॥
रथयात्रादिकं सर्वं, व्यवहारेणयुज्यते ।
केवलं निश्चयं चैव, मन्यन्ते ये भवादृशाः ॥४२६॥
तेऽपि मिथ्यात्विनो,ज्ञेया व्यवहारस्य लोपनात् ।
नयद्वयीं समाश्रित्य, कार्यं कुर्वन्ति ये जनाः ।४२७॥
ते जैनशासने मान्याः, अन्ये शासन बाह्यकाः ।
दिगम्बरीयशास्त्राणां, आचाराणां[1] तथैवच ॥४२८॥
कवलाहारा भुक्तीनां, विचारेच्छा प्रजायते ।
विशेषावश्यग्रन्थीय, टीका प्रभृति ग्रन्थके ॥४२९॥

१—गृहस्थ साधूनामाचाराणां ।

बहुस्पष्टत्व रूपेण, सर्वं तत्र विचारितम् ।
बालचन्द्रकृते ग्रन्थे, सत्यप्रकाशमासिके ॥४३०॥
अन्यसाधुजनेनापि, तत्रैव चर्चितं खलु ।
तत्त्वाख्याने च ग्रन्थे वै,ग्रन्थकारेण चिन्तितम्॥४३१॥
अन्यप्रकरणे शिष्टं, वक्ष्ये युक्त्यनुसारतः ।
तत्सर्वं परिज्ञातव्यं विशुद्ध धर्मकांक्षिभिः ॥४३२॥

॥ इति शास्त्रविशारद जैनाचार्य जगद्गुरु शासन
प्रभावक विद्यासाहित्यधर्मोद्धारक जंगम
युग प्रधान समाराधितसूरिमंत्र पूज्या-
पाद गुरुदेव श्रीविजयधर्म सूरीश्वर
चरणारविन्देषु भृङ्गायमाणेन न्याय
विशारदन्याय तीर्थोपाध्याय मङ्गल
विजयेन विरचिते योग
प्रदीप प्रकरणे मूर्त्ति द्वारा
परमात्मपूजा प्रक-
रणवर्णननामाद्वा-
दश प्रकाशः
समाप्तः ॥

॥ अथत्रयोदशम प्रकाशः ॥

स्वरोदय निरूपणं

अजोऽकलोऽविनाशी यः, यः समता सरित्पतिः ।
निष्कलङ्को विशुद्धश्च, पातुवः श्रीजिनाधीशः ॥१॥
निरञ्जनश्च नैर्गुण्यः, सगुणो निर्मलः सदा ।
निर्भयो निरहङ्कारः, निर्ग्रन्थो जगदीश्वरः ॥२॥
जन्मजरात्वरोगादि, क्लेशकर्मबहिर्मुखम् ।
प्रातिहार्य समायुक्तः, सर्वज्ञः परमेश्वरः ॥३॥
पार्श्वेश जिनदेवानां, मूर्त्तिः कल्याणकारिणी ।
सम्मेताचलप्रासादे, स्थितां वन्दे निरन्तरम् ॥४॥
कालज्ञान प्रभावेन, आगमस्यानुसारतः ।
हृदिगुरुकृपां धृत्वा, स्वरज्ञानं निरूप्यते ॥५॥
सर्वत्रैवोपयुज्येत, धर्मकार्येऽपरे तथा ।
अतस्तदपि प्रोच्येत, मयाज्ञानानुसारतः ॥६॥
अत्यन्तस्थिरचित्तेन, ज्ञायते च स्वरोदयम् ।
ततः शुभाशुभं कार्यं, भाविलाभस्य सूचकम् ॥७॥

शरीरे नाडिकाः सन्ति, अनेका गुणधारिकाः ।
तासुतिस्रः प्रधानाःस्युः,कथ्यन्ते चाभिधाः खलु ॥८॥
इङ्गलापिङ्गले चैव, सुषुम्ना च तृतीयका ।
विभिन्नाश्च गुणास्तासां, कथ्यन्ते सुखहेतवे ॥९॥
भवति भ्रकुटी चक्रे, प्रकाशः प्राणवायूनाम् ।
वङ्कनाड्याश्च मार्गेण, नाभौ निवसनं भवेत् ॥१०॥
नाभिप्रदेश सञ्चारा, दक्षिणं इङ्गलागृहम् ।
वामतः पिङ्गलास्थानं, द्वयोर्मध्ये तृतीयकम् ॥११॥
वामस्वरस्य सञ्चाराच्चन्द्रोदयं विज्ञायताम् ।
यदा दक्षिणसञ्चारः, तदा सूर्यो निगद्यते ॥१२॥
निशाकरः सुकार्याय, दुष्कार्याय रविः पुनः ।
एवं विधे च कर्त्तव्ये, जायते सुखशांतिता ॥१३॥
द्विस्वरस्यैव सञ्चारः, समकाले यदा भवेत् ।
तृतीया नाडिका ज्ञेया, कार्ये हानिर्भवेत्तदा ॥१४॥
चन्द्रस्वरस्य सञ्चारे, स्थिरकार्यं दृढं भवेत् ।
सूर्यस्वरस्य सञ्चारे, चरकार्यं सुयोगतः ॥१५॥
कृष्णपक्षपतिस्सूर्यः, शुक्लपक्षपतिस्तथा ।
चन्द्रश्च परिज्ञातव्यः,लात्वा तिथिविभागकम् ॥१६॥

कर्त्तव्यकार्यकर्त्तव्ये, तत्रैव लाभता भवेत् ।
कृष्णपक्षेषु चाद्यास्ताः,तिथितिसश्चसंमताः ॥१७॥
तत्पश्चाच्चन्द्रस्था ज्ञेया, तिस्रश्च तिथयः खलु ।
ततः सूर्यस्य ज्ञातव्याः चन्द्रस्यापि ततो मता॥१८॥
एवं रीत्या च पक्षान्तपर्यन्तं परिज्ञायताम् ।
शुक्लपक्षस्य रीतिश्च, कथ्यते सुखहेतवे ॥१९॥
शुद्धपक्षेषु चाद्यास्ताः, चन्द्रस्य तिथियो मताः ।
ततः सूर्यस्य चन्दस्य,ज्ञातव्याः स्युश्च भावतः॥२०॥
भोमशनिश्चरादित्य, वाराणां च रविः पतिः ।
सोम बुध गुरूणां च, शुक्राणां चन्द्रमा पतिः॥२१॥
एवं रीत्या च ऋक्षाणां, पति विषय भावनम् ।
पश्चात्कार्यस्य कर्त्तव्ये,लाभस्तु बहुलो भवेत्॥२२॥
कृष्णपक्ष तिथीनामारम्भे, सूर्यस्वरो भवेत् ।
तत्पक्षः सुखकारी, स्यात्प्रवीणस्य न संशयः ॥२३॥
शुक्लपक्ष तिथौ प्रातः, चन्द्रस्वरोदयो भवेत् ।
तदा पक्षः स शान्तित्वा,ऽऽधायकः परिज्ञायताम्॥२४॥
चन्द्रतिथौ स्वरश्चन्द्रः, सूर्ये सूर्य उदाहृतः ।
वहेद्यदि तदाकार्ये, पुष्टिः सुखं च जायते ॥२५॥

चन्द्रतिथौ स्वरः सूर्यः, यदि प्रकाश्यते तदा ।
कायपीडा च संक्लेशः, वित्तनाशश्च जायते ॥२६॥
सूर्यतिथिदिने प्रातः, चन्द्रस्वरश्च ज्ञायते ।
राजभयादि संक्लेशः,स्वान्ते चञ्चलता भवेत्॥२७॥
प्रतिपदि द्विपक्षाणां, सुषुम्नायाः स्वरो भवेत् ।
न लाभो हानिता नैव, भवेदत्र न संशयः ॥२८॥
सिंह वृषभ वृश्चिकाः,कुम्भश्चैताश्च राशयः ।
चन्द्रस्वरस्य विज्ञेया, कथ्यन्ते च पुना रवेः ॥२९॥
अन्यथा कार्यकर्त्तव्ये, हानिर्भवति सर्वथा ॥३०॥
कर्क मकर तूलाश्च, मेष एताश्च राशयः ।
तत्सूर्य योगसद्भावे, चरकार्यं प्रशान्तिदम् ॥३१॥
मीनमिथुनकन्याश्च, धनमेताश्च राशयः ।
द्विस्वाभावाश्च विज्ञेयाः, कार्ये हानिप्रदा मताः॥३२॥
चन्द्र सूर्यस्य ये मासाः, स्वरशास्त्रे प्रकाशिताः ।
प्रथग्रूपेण विज्ञेयाः, राशिवर्गित भास्करात् ॥३३॥
कोऽपि प्रश्न विधानाय, आगतः शुभभावतः ।
पृच्छकश्च दिशायाश्च, विचारः खलु कथ्यते ॥३४॥

सम्मुखे वामके चोर्ध्वं, दिविस्थते नैव पृच्छयते ।
तदा तु चन्द्रयोगश्चे,त्कार्यसिद्धौ न संशयः॥३५॥
दक्षिणस्यामधश्चैव, पश्चिमायां स्थितेन वै ।
पृच्छयते सूर्य, योगश्चेत्कार्य सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्॥३६॥
वामेतरे च स्थित्वा वै, सूर्यस्वरेषु पृच्छयते ।
लग्नवारतिथेर्योगे, मीलने कार्यता भवेत् ॥३७॥
वामेतरे च स्थित्वानु, प्रश्नः प्रासङ्गिको भवेत् ।
पूर्णश्चन्द्रः स्वरस्तत्र, कार्यसिद्धिस्तु जायते ॥३८॥
वामेतरे च स्थित्वा वै, चन्द्रस्वरेण पृच्छयते ।
रवि तत्त्वतिथिर्वारान्विना, कार्यं भवेत्कथम् ॥३९॥
अधः पश्चात्स्थितः कोपि, प्रश्नश्चागत्य पृच्छयते ।
उदयश्चन्द्रतायाश्चेत्फलं, किञ्चिन्न जायते ॥४०॥
स्थित्वा वामेतरे भागे, सूर्यस्वरेण पृच्छयते ।
चन्द्रयोगं विना तस्य, कार्यसिद्धिर्न सम्भवेत् ॥४१॥
सन्मुखोर्ध्वदिशां स्थित्वा, सूर्यस्वरेण पृच्छयते ।
चन्द्रयोगं विना तस्य, कार्यसिद्धिर्भवेन्नहि ॥४२॥
समाक्षराणि चन्द्रस्य, विषमानि रवेः सदा ।
तेषां सङ्ख्या विधानाय, पद्धतिः परिदर्श्यते ॥४३॥

चतुःषडष्ट द्विः सप्त; दशद्वादश स्युस्तथा ।
समाक्षराणि ज्ञायन्तां, चन्द्रस्य[1] हि तदानि च ॥४४॥

एक त्रिपञ्चसप्तत्वं, नवैकादशसंख्यका ।
अक्षराणां च ज्ञातव्याः, विषमरूपयोगतः ॥४५॥

सूर्ययोगस्य ज्ञेयानि, विषमान्यक्षराणि च ।
स्वरं प्रश्नाक्षरं चैव, विज्ञाय निर्णयः खलु ॥४६॥

सर्वलौकिककार्याणि, त्यक्त्वा ध्याने दृढो भवेत् ।
श्रवणमननादीनां, करणे स्वरज्ञानता ॥४७॥

प्राणायामं तु योगाङ्ग, स्थिरचित्तेन साधयेत् ।
प्रथमभूमिकाः तस्य, स्वरोदयस्तु ज्ञायताम् ॥४८॥

प्राणायामविचारश्च, कठिनः सर्वदा मतः ।
द्वौ भेदौ तस्य विज्ञेयौ, निश्चय व्यवहारजौ ॥४९॥

स्वरूपे च स्वरूपेण, लीनो निश्चयतो भवेत् ।
सञ्चरेच्च यथाश्रेणि, सयोगी कुशलो मतः ॥५०॥

क्षपकोपशमे श्रेणी, कथिते जैन शासने ।
तयोः कालाद्यभावेन, साधना नैव विद्यते ॥५१॥

१—चन्द्रस्वरस्य ।

प्रत्यहं ध्यानताऽभ्यासे, मनः स्थैर्यं तु चेद्भवेत् ।
तदाऽनुभव लेशं च, अद्य प्राप्नोति कश्चन ॥५२॥

स्वानुभवस्य लेशेन, कठिनं कर्म नश्यति ।
अल्पभवे स भव्यात्मा, सिध्यति नात्र संशयः॥५३॥

व्यवहारानुसारेण, ध्यानभेदो न कथ्यते ।
पृथक्पृथक्स्वरूपेण, कथने ग्रन्थवृद्धिता ॥५४॥

अष्टौ भेदाश्च योगस्य, प्राणायामश्चतुर्थकः ।
तस्य सप्तप्रभेदाः स्युः, सकलसिद्धिदायकाः ॥५५॥

रेचकपूरके ज्ञेये, कुम्भकश्च तृतीयकः ।
शान्तिकसमते ज्ञेये, एकता लीनता तथा ॥५६॥

द्रव्यभावप्रभेदेन, रेचकादेश्च भिन्नता ।
देहस्थाशुद्धवायूनां, निष्कासने तु रेचकः[१] ॥५७॥

हिंसाऽसत्यादि पापानां, कषायाणां तथैव च ।
दुर्गुणानाञ्च निष्कासे, रेचको भावतो मतः ॥५८॥

शुद्धवायुप्रवेशेन, पूरको द्रव्यतः किल ।
दयासत्यादि भावानां, क्षमामार्दवबस्तूनाम् ॥५९॥

१—रेचको द्रव्यतोभवेद् ।

सर्वोत्तमगुणानां च, प्रवेशो भावपूरकः ।
दुर्गुणानां च निष्कासे, गुणानां च प्रवेशने ॥६०॥
सर्वथा गुणवत्त्वं स्या, त्कदाचिद्दैव योगतः ।
वायुस्थिरत्व कर्त्तव्ये, कुम्भको द्रव्यतो मतः ॥६१॥
वैराग्याभ्यासद्वारेण, गुणस्थैर्यं यदा भवेत् ।
भावकुम्भकता तत्र, अन्यथा नाममात्रतः ॥६२॥
वायूनां च प्रवेशेन, कश्चात्मनि गुणो भवेत् ।
पुद्गलरूपता वायोः, आत्मनि च निरूपता ॥६३॥
द्वयोश्चनैव सम्बन्धः, केनापि रूपतो भवेत् ।
अतः कथं द्वयोश्चैवं, मीलनं परिसम्भवेत् ॥६४॥
किमुद्दिश्य च वायूनां, प्रोक्तात्मशुद्धिहेतुता ।
शङ्कायाश्च समाधानं, प्रोच्यते जैनशास्त्रतः ॥६५॥
जैनेतरीय—शास्त्रेषु, समाधानं न विद्यते ।
विचारः सूक्ष्मश्चैव, कृतः केनापि नो कदा ॥६६॥
द्रव्यरेचकवायूनां, देहे सम्बन्धता मता ।
वायुशुद्धप्रवेशेन, शरीरे स्वस्थता भवेत् ॥६७॥
आसनादिक योगाङ्गं, विना शरीरयोगतः ।
कदापि सम्भवेन्नैव, अतः स्वस्थत्व सिद्धये ॥६८॥

साधनता च वायूनामतः, कारणात्सम्मता ।
धर्मसाधनदेहस्य, स्वास्थ्यं चैव ततो भवेत् ॥६६॥
स्वस्थशरीरसम्बन्धा, दुर्गुणानाञ्च त्याजने ।
शीघ्रं मनः प्रवर्त्तेत; प्राणायामस्तु भावतः ॥७०॥
जायते नैव सन्देहः; आत्मशुद्धेश्च साधने ।
गुणानां पूरणे चैव, दुर्गुणानाञ्च त्याजने ॥७१॥
सर्वगुणमयश्चैव, आत्मा योगेन जायते ।
अतोहि रेचकादीनां, परम्परा च हेतुता ॥७२॥
भावतः प्राणयामस्य, हेतुता चात्मशुद्धिके ।
द्रव्यतो रेचकादीनां, देहशुद्धौ च हेतुता ॥७३॥
गुणानामेकताऽऽदाने, एकता परिजायते ।
निजयोगे च तल्लीने, लीनता परिकथ्यते ॥७४॥
लीनदशा बहिर्भावा, त्समाधित्वस्वरूपके ।
निश्चयतः स जीवात्मा, स्वामी शिवपुरस्य वै ॥७५॥
स्वरख्याति स्थिरी भावे, स्वल्पकं कर्षणं न वै ।
मूलबन्धे दृढी भावे, बीजसञ्चारता भवेत् ॥७६॥
देहे पञ्चापि वाताःस्युः, प्राणसमान नामकौ ।
अपानोदान व्यानाश्च, ज्ञातव्या गुरुयोगतः ॥७७॥

हृदये प्राणता ज्ञेया, समानः सर्वदेहगः ।
अधोऽपानगवायुः, स्यात्कण्ठस्थोदानता भवेत् ॥७८॥
विज्ञेयः सन्धिगो व्यानः, ज्ञेया एते च वायवः ।
तेषाञ्च पञ्च बीजानि ज्ञातव्यानि च ज्ञानिना ॥७९॥
ऐं पैं रौं ल्लौं क्लौं बीजानि, कथितानि प्रधानतः ।
तेषां गर्भित भेदानां, रूपं वक्तुं न शक्यते ॥८०॥
पञ्चबीजप्रचारेण, अनहद्ध्वनिर्भवेत् ।
ध्वनि निर्गम भेदाश्च, योगीश्वरेण संस्मृताः॥८१॥
वर्णमात्रं तु बीजस्य, विद्याच्च कमलं प्रति ।
भिन्न भिन्न गुणास्तेषां, शास्त्रतश्चावधार्यताम् ॥८२॥
सर्वसिद्धिर्वसत्यस्मिन्, सर्वा लब्धिश्च विद्यते ।
सम्पद्यतेऽद्य काश्चिच्च, काश्चिच्च नभवन्त्यपि॥८३॥
नाभौ च वर्णसञ्चारः, सोऽहं प्रकाशरूपकः ।
जापं वै चाजपं, विद्यात्सर्वत्रानुभवो भवेत् ॥८४॥
नाभेः सञ्चारभावेन, रंकारोऽत्र प्रकाशते ।
तत्र भवेन्मनः स्थैर्यं, सङ्कल्पश्चाशुभो नवै ॥८५॥
अनहदाधिपश्चैव, यो देवः स्थिरचित्तकम् ।
दृष्ट्वा सेवा स्वरूपेण, अनेकर्द्धिं सदर्शयेत् ॥८६॥

दृष्ट्वा पौद्गलिकीं ऋद्धिं, यस्यचित्तं च नो चलेत् ।
स नरो ज्ञान सम्पत्तिं, प्राप्नोति नात्र संशयः ॥८७॥
वेद भेदः समाधिः, स्याद्ग रुगमेन लक्ष्यकम् ।
कुण्डलिर्नाभिपार्श्वे च, तत्पश्चाद्वङ्कनाडिका ॥८८॥
मार्गो दशम द्वारस्य, स सरलो विज्ञायते ।
वक्रमार्ग प्रचारे च, प्राप्यते न कदाचन ॥८९॥
मुद्रापञ्चापि ज्ञातव्याः, त्रयो बन्धाश्च कीर्त्तिताः ।
मुख्यंपद्मासनं ज्ञेयं, चतुरशीतिरासने ॥९०॥
अस्त व्यस्तं चरेद्वायुः, कारणयोगभावतः ।
षट्कर्माणि प्रकुर्वन्ति, नेलिधोत्यादिकाः क्रियाः ॥९१॥
त्राटकादि क्रियाश्चैव, बस्ति भेदादिकास्तथा ।
हठयोगेषु विज्ञेयाः, निषिद्धा जैनशासने ॥९२॥
यद्यपि त्राटकं योगं, द्विभेदं खेदशान्तिदम् ।
निरुणद्धि गदान् देहे, निद्राऽलस विनाशकम् ॥९३॥
तथापि हठहेतुः स्यात्त्याज्यं, चात्मार्थिभिर्जनैः ।
आत्मकल्याणता यस्मिन् सयोगः क्रियते नरैः ॥९४॥
पौद्गलिकर्द्धिलोभेन, हठयोगे पतन्ति ये ।
बाह्यख्याति निमित्तेन, आत्मख्यातिं त्यजन्ति ते॥९५।

अग्रे योगाङ्ग कर्त्तव्ये, लोभात्क्षणो न विद्यते ।
स्वल्प स्वार्थेन मूर्खाश्च, कुर्वन्ति नात्मसाधनम् ॥६६॥

दृष्टयो योगस्य ज्ञेयाः, अष्टौ वस्तुगतेर्मता ।
अन्तर्गताश्च ध्यानादौ, कथ्येते तत्प्रभेदकौ ॥६७॥

आद्यं सालम्बनं ज्ञेयं, निरालम्बं द्वितीयकम् ।
तत्करणेन सज्ज्ञानं, भावतस्तु प्रकाशते ॥६८॥

मित्रा तारा बला दीप्ता, स्थिरा कान्ता प्रभा परा ।
दृष्टयो गदिताश्चाष्टौ, बोधतः परिदृदर्श्यते ॥६९॥

सघनाघनदैवस्य[1], रात्रिषु बालमन्दकाः ।
अन्ये च दृष्टि भेदेन, पश्यन्ति भिन्नरूपतः ॥१००॥

ओघ दृष्टि प्रचारेण, अर्थ दृष्टौ विभिन्नता ।
भिन्नार्थ दर्शनं चैव, ओघदृष्टि प्रभावतः ॥१०१॥

विनाऽनुभव विज्ञानं, आडम्बरः प्रजायते ।
आडम्बरेण हानिः, स्यात्कल्याणं प्रणिनश्यति ॥१०२॥

निरूपाधिक स्थानञ्च, एकान्त ध्यान पुष्टिदम् ।
स्त्रीषण्ठादिकराहित्यं, ध्यानयोग्यं मतं च तत् ॥१०३॥

१—दिवसेषु ।

अल्पाऽऽहारी विनिद्रः, स्याद्भक्ता भक्त विवर्जितः ।
लोकैषणा न काचित्स्या, त्प्रभु प्रीतौ दृढो भवेत् ।१०४।
आज्ञामोक्षं विना नैव, कर्त्तव्या हि कदाचन ।
ध्यानयोग्यः सज्ञातव्यः, भववृद्धेः पराङ्मुखः ॥१०५॥
पञ्चाधारे समायुक्तः, साध्वाचारे सदारतः ।
मानामाने च साम्यत्वं, समस्तृणधनादिषु ॥१०६॥
गृह्णाति बाह्यपदवी नो, न रोगाणां चिकित्सकः ।
लोलुपी नैव सत्कारे, न स्वस्तुत्यादिकारकः॥१०७॥
धर्मध्याने रतो नित्यं, स्वशंसायामधोमुखी ।
एतद्गुणसमालीनः, ध्यानाधिकारको मतः ॥१०८॥
त्यागी च परनिन्दायाः, स्वनिन्दाश्रवणे सुखी ।
विकथा परिहारी स्या, द्धर्षशोके पराङ्मुखः॥१०९॥
शत्रौमित्रे समत्वं वै, परऽऽशात्यागभावुकः।
ध्यानाभ्यासे च जिज्ञासुः, गुणान्वेषणतत्परः॥११०॥
ध्यानाभ्यासी भवेद्यो ना, तस्य दुःखं न जायते ।
इन्द्रादिभिः स पूज्यः, स्याद्दद्धिस्तस्यैवस्वान्तके॥१११॥
पुष्पमालायते सर्पः, मृगपतिर्मृगायते ।
पावको जलस्थानं, स्यात्समुद्रोगोष्पदायते ॥११२॥

अरण्यं नगरायेत, शत्रुर्मित्रायते किल ।
विषं चामृतता, भूयाद्वैरं च समतायते ॥११३॥
व्यवहारेण सद्ध्याना, द्देवेन्द्रत्वं च प्राप्यते ।
निश्चयतः सुध्यानाच्च, मोक्षरूपं फलं भवेत् ॥११४॥
सुखाऽऽनन्त्यं च जायेत, साद्यनन्तं च तत्रवै ।
कर्माष्टकं क्षयं कृत्वा, प्राप्नोति परमंपदम् ॥११५॥
स्युर्ध्यानानि हि चत्वारि प्रोक्तानि जैनशासने ।
रूपस्थं च पदस्थं च, पिण्डस्थं रूपवर्जितम् ॥११६॥
स्वगुणांशं च तद्ध्यानं, लभेत प्रथमं तदा ।
स्वरूपभेदताऽऽद्यस्य, कथिता स्वरशास्त्रके ॥११७॥
विकाररूपतां त्यक्त्वा, निर्विकारे स्थितः सदा ।
मनसा सङ्गतिस्तस्य, क्रियते सुखहेतवे ॥११८॥
तीर्थकृत्पदप्राधान्यं, अनन्त गुण हेतुकम् ।
तद्गुणध्यान भावेन, प्राप्यन्ते चात्मसद्गुणाः॥११९॥
पदस्थध्यानता ज्ञेया, पिण्डस्थं परिदर्श्यते ।
दुरात्मा क्व मलीनोऽहं, क्व शुद्धः परमेश्वरः ॥१२०॥
क्व कर्माष्टविनिर्मुक्तः, क्व कर्मग्रथितो जनः ।
शुद्धरूपः पराज्योतिः, क्वाशुचिरपवित्रकः ॥१२१॥

भेदाऽनन्त्यं द्वयोर्ज्ञेयं, ईश्वरे मादृशेजने ।
स्वपरिणति रूपेशः, सर्वथा परिकीर्त्तितः ॥१२२॥
परपरिणतीरूपो, स्वपरिणतिर्नैव च ।
मयि तादृशरूपत्वं, ईश्वरे न कदाचन ॥१२३॥
निजस्वरुप भोगी सः, सदा स्वगुणपोषकः ।
शुद्धगुणेषु शुद्धत्वं, स्वपरिणतिरुच्यते ॥१२४॥
स्वकीय शक्ति सद्ध्याने,यः प्राप्नोति शान्तिताम् ।
पिण्डस्थं ध्यानकं ज्ञेयं,रूपातीतं निगद्यते ॥१२५॥
रूपादिकं न विद्येत, क्षायिकगुणताजुषः ।
तस्य ध्यानेन तद्रूपं,रूपातीतं तु कीर्त्तितम् ॥१२६॥
पिण्डस्थादिकध्यानानां, स्वरुपं च विशेषतः ।
सङ्क्षेपेणैव कथ्येत, भव्यानां सुखहेतवे ॥१२७॥
देहस्थः कर्मनिर्मुक्तः, ज्ञानवान् परमेश्वरः ।
जिनेन्द्रः स्मर्यते यत्र,पिण्डस्थ तन्निगद्यते ॥१२८॥
अर्हद्रूपाणि, यन्मन्त्रपदानि हृदयाम्बुजे ।
चिन्त्यन्ते शशिशुभ्राणि,पदस्थं तत्प्ररूपितम् ॥१२९॥
प्रातिहार्यैण संयुक्तः, समवसरणो जिनः ।
यद्ध्यायतेऽत्र तद्बिम्बं, रूपस्थं तन्निगद्यते ॥१३०॥

अमूर्त्तः चिन्मयः शुद्धः, निराकारो निरञ्जनः ।
सिद्धेशः स्मर्यतेयत्र, रूपातीतं तु कीर्त्तितम्॥१३१॥
प्राणायामे च कर्त्तव्ये, पिण्डस्थं ध्यानसम्मतम् ।
समागमं मनोवाय्वोः,ज्ञात्वा वायुं च साधयेत्॥१३२॥
ततो निजगृहे स्वान्तं, आनयति च बुद्धिमान् ।
तत्र निरन्तरां प्रीतिं, कारयेदधिकाऽधिकाम् ॥१३३॥
योगानलं च स्व स्वान्ते,करोति जागृतिं तथा ।
शुभासनं मिताऽऽहारं, दृढ़भावेन तन्यते ॥१३४॥
चक्षुभ्यां च त्यजेन्निद्रा, भिन्नतां जीवदेहयोः ।
जानीयात्स्वर्णपाषाण, वत्कथंचिच्च वा शुचिः ॥१३५॥
भेदनयेन तद्दृष्टिं, स्थापयेद्हृदये किल ।
तत्र शङ्कां परित्यज्य,निश्चयतो दृढ़तां भजेत्॥१३६॥
कार्यप्रसङ्गतो वक्ता वदति, स्तोकमात्रकम् ।
अधिकं न वदेत्किञ्चि,न्निरवद्यं वचोऽपि तत् ॥१३७॥
स्वप्नवत्संसृतिं विद्याद्देहं, धनं च यौवनम् ।
सर्वमसाररूपं च, जानीयात्संसृतौ सदा ॥१३८॥
जिनवाणीं दृढ़ां स्वान्ते स्थापयेच्छुद्ध भावतः ।
रसं ध्यानानुसम्भूतं,योगीन्द्र एव स्वादते ॥१३९॥

विरलाः संसृतौ ज्ञेयाः, रोगशोकादिवर्जिताः ।
शरीरे शक्तिप्राचर्यं, वर्धते च दिने दिने ॥१४०॥
यो हि निश्चलचित्तेन, ध्यानमाराधयेत्सदा ।
तस्याल्पाहारनैरोग्यं, प्रत्यहमुपयोगता ॥१४१॥
जायते नात्र खंदेहः, कथितं ज्ञानभानुना ।
नासाग्रभागदृग्धृत्वा,कृत्वाऽथवा द्विसम्पुटम्॥१४२॥
हृत्पद्मे योऽपि ध्यायेत, सिद्धचक्र स्वरूपकम् ।
तस्य स्वभावतो,ध्यानमतिरायाति स्पष्टतः ॥१४३॥
मायाबीजेन सद्युक्तं, प्रणवं प्रथमं मतम् ।
वर्णबीजगुणज्ञानान्नादवर्णस्थिरत्वतः ॥१४४॥
स्थिरस्वरः प्रजायेत, लक्ष्याग्रे नादता ततः ।
तस्य प्रकाशता स्वान्ते,जायते गुरु योगतः॥१४५॥
प्राणायामं च सम्पूर्णं, कथितुं नैव शक्यते ।
स्वल्पज्ञानं च स्वल्पायुः,मादृशैः कथ्यतेकथम्॥१४६॥
नाममात्रेण किञ्चिच्च, प्रोक्तं स्वरमहोदधौ ।
भूमयो दशसङ्ख्याकाः,प्रथमं च स्वरोदयः ॥१४७॥
परप्रकाशता रूपं स्वरं, जानाति यो जनः ।
पञ्चतत्त्वानि जानीया, द्विचाराशयपूर्वकम् ॥१४८॥

द्विस्वरे पञ्चतत्त्वानां, ज्ञानेन वर्णमानकौ ।
आकारकाल साफल्यं,ज्ञायते नात्र संशयः ॥१४६॥
पृथ्वीजलाग्निवाताश्च, आकाशं पञ्चमं मतम् ।
पृथ्वीजलाधिपश्चन्द्रः,अन्येषां च पती रविः ॥१५०॥
पीतश्वेतहरिद्रक्त, श्यामवर्णाश्च पञ्चधा ।
पञ्च तत्त्वेषु विज्ञेयाः, अनुक्रमेण ते तथा ॥१५१॥
सम्मुखं सञ्चरेत्पृथ्वी, दूरतो द्वादशांगुलम् ।
समचतुरस्राऽऽकारः घ्राणतः सन्मुखं तथा ॥१५२॥
घ्राणतोऽधो विभागं च, जलं च षोडशांगुलम् ।
आकृतिर्वर्त्तुला तस्य,चन्द्रस्य सादृशी मता ॥१५३॥
घ्राणत उर्ध्वदिक्षु च, सञ्चरेत्तत्वपावकम् ।
चतुरंगुलता तस्य, आकारो बालभास्करः ॥१५४॥
तिर्यक् चरतिवातोऽपि, अष्टांगुलं च घ्राणतः ।
ध्वजासमानताऽऽकारैः ज्ञेयं तत्त्वचतुर्थकम् ॥१५५॥
नाशा सम्पुटस्थानेषु, चलेन्न बाह्यभासता ।
श्यामवर्णश्च तस्य,स्यान्नभस्तत्त्वं च पञ्चकम्॥१५६॥
पञ्चाशत्पलपर्यन्तं, पृथ्वीतत्वं च सञ्चरेत् ।
चत्वारिंशज्जलं तत्त्वं;त्रिंशत्पलं च पावकम् ॥१५७॥

विंशतिपलपर्यन्तं, वायुतत्त्वंतु सञ्चरेत् ।
दशपलत्वपर्यन्तं, नभस्तत्त्वंतु सम्मतम् ॥१५८॥
अध्यर्धद्विघटी चैव, एकस्वरे विज्ञायताम् ।
एवं च पञ्चतत्त्वानां, अहोनिशि प्रचारता ॥१५९॥
लिखेत्स्वरेषु तत्त्वं वै, यः कोऽपिभिन्नरूपतः ।
काल समय विज्ञानं, वर्षदिवसमानकम् ॥१६०॥
प्रथममेषसंक्रान्तेः, प्रवेशो जायते यदा ।
तदा तत्त्वं विचार्यैव,श्वास स्थैर्यं विधीयते ॥१६१॥
पृथ्वीतत्वस्य यश्चैव,प्रकाशोः नामतः स्वरे ।
मुख्ययोगस्तदा ज्ञेयः, यस्य फलं निगद्यते ॥१६२॥
प्रजासु सुखप्राचुर्यं, समयश्चोत्तमो भवेत् ।
धान्योत्पत्तेश्च बाहुल्यं;पशूनां सुख शान्तिता॥१६३॥
ईतिभीतिर्भवेन्नैव; जनवृद्धिश्च जायते ।
इत्येवं श्रेष्टता तस्य,नृपाणां,सुखशान्तिकम्॥१६४॥
अप्तत्त्वं च तदा तत्र; शशिस्वरेषु संचरेत् ।
फलं तस्यतु विज्ञेयं,स्थिर चित्तेन श्रूयताम् ॥१६५॥
वैपुल्यं मेघवृष्टेः स्या; दन्नं चोत्पद्यते खलु ।
प्रजासु सुखसर्वस्वं, जायते नात्रसंशयः ॥१६६॥

धर्म भावश्च सर्वेषां, हृदये बहु जायते ।
दान पुण्यादि भावेषु,नीतिमार्गे नृपोभवेत्॥१६७॥
प्रीतिश्च तत्र जायेत, सर्वस्वं सर्वथा सदा ।
शशिस्वरे च ज्ञातव्यं,तत्त्वयुग्मंतु सुन्दरम्॥१६८॥
मेषसंक्रान्ति लग्ने च, प्रथमघटिकासु वै ।
स्वरे तत्वं यथा रूपं;दृश्यते तादृशं फलम् ॥१६९॥
स्वरे पावक तत्त्वं, स्याद्वृष्टिः स्वल्पा च जायते ।
रोगदुःखेषु प्राचुर्यं, दुष्कालश्च प्रजायते ॥१७०॥
देशभङ्गोऽपि जायेत, प्रजा सुखं न विद्यते ।
अग्नि तत्त्वस्य प्राकाश्यं,द्विस्वरेषु यदा भवेत् ॥१७१॥
अशुभं च फलं ज्ञेयं; फलार्थिना च सर्वदा ।
वायु तत्त्वं स्वरे चैव; चलेत्तदा तु युद्धता ॥१७२॥
अल्पवृष्टिस्तु विज्ञेया; वर्षं च मध्यमं भवेत् ।
जायते स्वल्पधान्यादि,स्वल्पं तृणादिकं तथा॥१७३॥
नभस्तत्त्वं स्वरे पूर्वं, चलेत्तस्य फलं तदा ।
न जायते तृणं पूर्णं, अन्यत्सर्वं च पूर्ववत्॥१७४॥
एवं रीत्या च विज्ञेयं,स्वरतत्त्वफलं महत् ।
धारणीयं च तत्स्वान्ते,कार्यं पश्चाद्विधीयताम्॥१७५॥

मधुमासोज्वले पक्षे; प्रतिपदि तिथ्यादिके ।
लग्नविचारता शुद्धा; संचारे स्वतत्त्वतः ॥१७६॥

तस्य वर्णोपि ज्ञातव्यः, स्वरतत्त्वानुसारतः ।
प्रातःकाले स्वरेचन्द्रे,पृथ्वी तत्त्वं भवेद्यदा ॥१७७॥

तत्फलं तु तदा ज्ञेयं; सर्वदा सुखदायिता ।
मेघवृष्टिर्भवेत्तत्र, सुखशान्तिप्रदा सदा ॥१७८॥

समयः सुन्दरो ज्ञेयः; राजप्रजासु हार्दिकः ।
सन्तोषो हर्षपूर्णश्च; ईतिभीतिर्न विद्यते ॥१७९॥

चन्द्रस्वरेक्षतत्त्वस्य[१], फलं तु कथितं मया ।
प्रातःकाले स्वरे चन्द्रे, जलतत्त्वं भवेद्यदा ॥१८०॥

सुभिक्षसमयस्तत्र, वर्षा सर्वत्र जायते ।
शान्तिः पुष्टिर्भवेद्दार्ढ्यं,धर्मेरागोदृढोभवेत॥१८१॥

भव्यस्वान्ते च ज्ञातव्यः,बाहुल्यं दानपुण्यके ।
जलं पृथ्वी च तत्त्वे द्वे, यदि सूर्यस्वरेच ते ॥१८२॥

समयोमध्यमस्तत्र, प्रातःकाल स्वरे फलम् ।
राजभङ्गः प्रजापीडा, नभस्तत्त्वं स्वरे यदा ॥१८३॥

१—क्षिति तत्वस्य ।

मध्यमवर्गद्वेषी च, पूर्ववाक्यानुसारतः ।
तत्त्वत्रयावशिष्टस्य, स्वरतत्त्वविचारणे ॥१८४॥
बहुदेशेषु दुष्कालं, संशयो नात्र जायते ।
सूर्यस्वरोऽग्नि तत्त्वं च, प्रातःकाले भवेद्यदि ॥१८५॥
रोगशोकादिकं सर्वं, सर्व जनेषु जायते ।
संक्लेशोऽप्यधिको ज्ञेयः,दुष्कालं च पतेद्ध्रुवम्॥१८६
सूर्येपावकतत्त्वं, चेन्नृपविग्रहता क्वचित् ।
अल्पवृष्टिः प्रजायेत, अनिलतत्त्वयोगतः ॥१८७॥
प्रातःकाले च तद्दिने, सुषुम्ना यदि सञ्चरेत् ।
तदैव म्रियते दृष्टा, छत्रभङ्गश्च जायते ॥१८८॥
अन्नं स्तोकं च कुत्रचि, त्कुत्रचित्सर्वथा न हि ।
सुषुम्नायाः फलं ज्ञेयं, स्वरशास्त्रानुसारतः ॥१८९॥
स्वरतत्त्वसमालोके, इयं रीतिश्च वार्षिकी ।
अपरागे तु ज्ञातव्या, हृदये प्रेमभावतः ॥१९०॥
माघमासे च सप्तम्यां, वैशाखे च तृतीयके ।
प्रातःकाले च दृष्टव्यः, वर्षबोजं च भावतः॥१९१॥
तत्त्वे जले पृथ्व्यां चैव, चन्द्रस्वरः प्रविश्यते ।
तत्कालकृत व्यापारे,सर्वत्र स सुखी भवेत् ॥१९२॥

अपरे स्वरतत्त्वे च फलं, स्यादधमं तथा ।
सिध्यति च फलं तस्य,मध्यमं निश्चयं भवेत्॥१९३॥
परीक्षा सर्वसद्भावे, मेषभावे बलीयसी ।
तद्दिने तत्त्वदृष्टव्ये, फलं ज्ञेयं दृढं हृदि ॥१९४॥
अद्यतने प्रदृष्टश्च, विचारः परिकथ्यते ।
स्वहृदि विलिख्य स्वान्ते,स्वरविचारतां भजेत्॥१९५॥
प्रतिपच्चैच शुद्धस्य, तत्र शशि स्वरो नचेत् ।
तदा तस्य त्रिमासेषु, अत्युद्वेगः प्रजायते ॥१९६॥
चैत्रमासे द्वितीयायां, चन्द्रस्वरश्च नो चलेत् ।
गतिस्तस्य विदेशे, स्यादुदुःखं तत्रैव जायते ॥१९७॥
चैत्रशुक्लतृतीयायां, चन्द्रस्वरस्य शून्यतः ।
पित्त ज्वरादिकं सर्वं, जायते नात्र संशयः ॥१९८॥
नवमासे च मृत्युः स्याद्यति,स्वरोऽपि ज्ञायते ।
चैत्र शुक्ल चतुर्थ्यां च,चन्द्र स्वरो न भासते॥१९९
नवमासे च मृत्युः, स्यादृष्टं च स्वरवेदिना ।
पञ्चम्यां तदभावेन, राजदण्डश्च जायते ॥२००॥
षष्ठ्यां चन्द्रस्वराभावे, वर्षमध्ये च तस्यवै ।
बन्धुमृत्युः प्रजायेत, दृष्टव्यं ज्ञानिना सदा ॥२०१॥

चन्द्रस्वरो न सप्तम्यां, प्रातःकाले च दृश्यते ।
म्रियते गेहिनी तस्य, विज्ञेयं स्वर ज्ञानतः ॥२०२॥
चन्द्रस्वरो न चाष्टम्यां,प्रातःकाले च दृश्यते ।
अत्यन्त दैहिकी पीडा,जायते च सुखं न हि॥२०३॥
चद्रः स्वरश्च दृश्येत, तदा शारीरिकं सुखम् ।
भाग्योदयस्य प्राबल्यं,वर्षपर्यन्त सौख्यकम् ॥२०४॥
अथ जनेन केनाऽपि, प्रश्न श्चागत्य तन्यते ।
चन्द्रस्वरे च कं पृथ्वीतत्त्वं, पूर्णं च दृश्यते ॥२०५॥
प्रश्नकर्त्तुस्तदा तस्य, कार्यसिद्धि प्रजायते ।
तेजोऽनिले च खं तत्त्वं,चन्द्रस्वरेषु दृश्यते ॥२०६॥
प्रश्नकर्त्तुस्तदा चैव, कार्यसिद्धिर्न जायते ।
पृथ्वीजलस्थिरे कार्ये, चन्द्रस्वरे प्रशान्तिके ॥२०७॥
चरकार्याय नो ज्ञेयं, इतिसर्वं-व्यवस्थितम् ।
तेजोऽनिले च व्योमानि,चरकार्याय सन्ति वै ॥२०८॥
रोगिजनस्य प्रश्नं च, आगत्य केनचिद्यदि ।
तस्य श्वासविचारेण, उत्तरं प्रविधीयते ॥२०९॥

१—जलं ।

चन्द्रस्वरे चलेत्पृथ्वी, तस्यां दिशि च पृच्छयते ।
निश्चयतश्च तैर्ज्ञेयं, रोगी न म्रियते तदा ॥२१०॥
चन्द्रस्वरश्च बध्येत, सूर्यस्वरश्चलेत्तदा ।
वामपार्श्वे च रोगिणां,प्रश्ने जीवेन्न सर्वथा ॥२११॥
पूर्णस्वरेषु चागत्य, प्रश्नकाले स्वरो न चेत् ।
रोगिणां शान्तिता नैव, विद्यते लेशमात्रतः॥२१२॥
शून्यस्वरेषु चागत्य, प्रश्नः स्वरप्रचारणे ।
रोगी मृतो न विज्ञेयः,वर्तते सुखशान्तिता॥२१३॥
वातपित्त कफानाञ्च, त्रयाणां पिण्डता त्रयं ।
समतोविग्रहे शान्तिः,विषमे रोगता भवेत् ॥२१४॥
चतुरशीतिकावार्ताः, पित्तस्य पञ्चविंशतिः ।
कफस्त्रयप्रकारश्च, द्वादशशतकं भवेत् ॥२१५॥
वायुनिश्वासनौदर्यं, तत्स्वामिको दिवाकरः ।
शतनाड्यां सदा, तिष्ठेत्कथितं स्वरवेदिना ॥२१६॥
स्कन्धे पित्तनिवासः स्यात्जठराग्नौ चसञ्चरेत ।
दिवानाथः पतिर्ज्ञेयः,योगिभिः कथितं खलु ॥२१७॥
नाभिकमलतो, वामदिशि त्रिकरपल्लवे ।
कफस्य नाडियुग्मं वै,ह्रस्तिथतिकं च ज्ञायताम्॥२१८॥

चन्द्रपतिश्चतस्याः, स्यात्कथ्यते व्यवहारतः ।
निश्चयतः स्वलक्ष्ये,स्यात्स्थीयन्ते त्रिकनाडिकाः २१९
त्रयाणां स्वीय स्वीर्यत्तौ, वातपित्तकफात्मनाम् ।
ज्ञापयन्ति बलं देहे, तस्यारोपश्च तन्यते ॥२२०॥
स्वकर्त्तव्यं च विस्मृत्य, अन्यगृहेषु गम्यते ।
कफाद्युद्रेकता रोगः, सन्निपाते न जायते ॥२२१॥
पादोनं च द्विरोगाश्च, प्रतिरोम भवन्ति वै ।
अशुभोदयोगे च, विपाकेन विपच्यते ॥२२२॥
स्वतत्त्वं स्वस्वरे चैव, देहेचलेच रोगिणाम् ।
एक रोगोदयो ज्ञेयः,स्थिरचित्तेन ज्ञानिना ॥२२३॥
एक स्वरे द्वितीयस्य, स्वरस्य च प्रकाशता ।
प्रश्नश्चर्त्तुर्मनुष्यस्य, रोगाणां बहुलं भवेत ॥२२४॥
पूर्णस्वरेण चागत्य, पूर्णस्वरेषु पृच्छयते ।
सर्वसंसारिकार्यस्य, ज्ञेया सम्पूर्णता तदा ॥२२५॥
शून्यस्वरेणचागत्य, शून्यश्चरेण पृच्छयते ।
यदृयच्चिन्तितकार्यं,तन्नहि सिध्येत्कदाचन ॥२२६॥
शून्यस्वरेण चागत्य, वहत्स्वरेण पृच्छयते ।
तस्य कार्यस्य सिद्धिर्वै, ज्ञेया नैवात्र संशयः ॥२२७

पूर्णस्वरेण परित्यज्य, शून्यस्वरेण पृच्छयते ।
तस्यकार्ये च नैष्फल्यं, न साफल्यं कदाचन ॥२२८॥
वायुर्गुरौ च श्रेष्टः स्या, दुव्योमशनिश्चरे शुभम् ।
एतदद्वये च सञ्चारे, पूर्वरोगो विनश्यति ॥२२९॥
प्रातःकाले च सौम्ये वै, क्षिति तत्त्वं शुभं मतम् ।
पुष्करं सोमवारे च शुक्रे, तेजः सुसम्मतम् ॥२३०॥
चन्द्रसूर्यस्वरे कार्य, कर्त्तव्यं कथ्यते मया ।
नूतनजैनप्रासाद, खातक्षणे स्वरो विधुः ॥२३१॥
तद्योगेऽमृतता श्रावः, स्थिरारुणद्यु तिर्भवेत् ।
बिम्बस्य प्रतिष्ठाकारे,प्रभावश्चाति जायते ॥२३२॥
मूलसिंहासने देव. स्थिरीकरणकालिके ।
जिनगृहेषु कुम्भस्य,चारोहे चन्द्रता शुभम् ॥२३३॥
पौषधशाल कर्त्तव्ये, दानशाला गृहापणे ।
प्रासाददुर्ग प्राकारे, संघमाला विधापके ॥२३४॥
तीर्थयात्राप्रदाने वै, दीक्षाऽऽदाने तथैव च ।
चन्द्रयोगः सुखाकारी, मन्यते जैन शासने ॥२३५॥
नूतनगृहपुर्यां च, प्रवेशे प्रथमे तथा ।
वस्त्राभूषणताऽऽदाने,योगाभ्यासे कृते खलु॥२३६॥

औषधारामे कर्त्तव्ये, नृपमैत्रिकृते च वै ।
राजतिलककर्त्तव्ये, प्राकारे प्रविवेशने ॥२३७॥
राज्यसिंहासनाऽऽरोहे, अन्यस्मिन्स्थिरकार्यके ।
चन्द्रयोगः शुभोज्ञेयः,स्थिरकार्ये च लाभकृत्॥२३८॥
सूर्यस्वरे च कर्त्तव्ये, कार्यं परिनिगद्यते ।
विद्याध्ययनध्याने च, देवाराधनमंत्रके ॥२३९॥
अरीणां जयकर्त्तव्ये, विषभूतस्य कर्षणे ।
रोगिणामौषधाऽऽदाने,विघ्ननाशक कार्यके ॥२४०॥
गजाश्ववाहने चैव, अशनपानस्नानके ।
लिखने नूतने ग्रन्थे, ऋतुदानादिके किल ॥२४१॥
युद्धार्थं गमने राज्ञां, समरे च यशस्करे ।
प्रयाणकालिके कार्ये,गन्तव्ये वाञ्छिते द्वीपे॥२४२॥
कार्यश्च सफलं कृत्वा, क्षिप्रमायाति मन्दिरे ।
सूर्ययोगे च तत्सर्वं,सफलं स्यान्न संशयः॥२४३॥
चरकार्ये च कर्त्तव्ये, सूर्ययोगःशुभो मतः ।
लाभालाभौ समालोच्य,कर्त्तव्यं क्रियतां सदा॥२४४॥
सौम्यकार्ये विधोर्योगः, सूर्ययोगः क्रूरे शुभः ।
सुषुम्ना चलने कार्यं,कर्त्तव्यं नैव किञ्चन ॥२४५॥

आग्रहेणैव कर्त्तव्ये, हानिर्भवति निश्चिता ।
दुःखदौर्भाग्य पीडां,च लभेत नात्र संशयः॥२४६॥
श्वासशीघ्रपरावर्त्तो, क्षणे चन्द्रः क्षणे रविः ।
सुषुम्ना स स्वरोज्ञेयः,स्वरज्ञानं चिकीर्षता॥२४७॥
सुषुम्ना स्वर सञ्चारे, आत्मध्यानं विधीयते ।
आत्मतत्त्व परामर्शे,संसारेऽलिप्तता भवेत् ॥२४८॥
तत्त्वस्वरूप ज्ञातव्ये, उपायस्तु प्रकाश्यते ।
भावौ शुभाशुभौ तस्य,हृदयेऽधिकसम्मतौ॥२४९॥
चरस्थिरप्रवक्तव्ये, तृतीया द्विस्वभावजा ।
वार्त्ताऽपि कथिता ज्ञेया,सुषुम्ना स्वरसम्भवा॥२५०॥
द्वयंगुष्टाभ्यां च करणे द्वे तर्जनीभ्यां तु चक्षुषी ।
मध्यमाभ्यां च घ्राणे द्वे,पराभ्यां चाधरौ स्मृतौ॥२५१॥
आच्छाद्य भ्रकटौ स्वान्तं, नेयं च गुरुयोगतः ।
यद्भ्रूयुक्तविन्दुश्च, पतति भ्रकुटौ किल ॥२५२॥
तादृशो वर्णो विज्ञेयः,रक्तः श्वेतो हरित्पीतः ।
श्यामश्चेत्यभिधेयंतद्,विन्दुरूपेण ज्ञायताम् ।२५३।
प्रथमो वायु सञ्चारः,द्वितीयोग्निश्च सम्मतः ।
तृतीया भूश्च ज्ञातव्या, तूर्यं ज्ञेयं जलं तथा ।२५४

आकाशः पञ्चमं तत्त्वं, स्वर उत्थान बोधकम् ।
पिंगलायां वहेच्चैव, सङ्क्रमः प्रणिगद्यते ॥२५५॥
पृथ्वीजले शुभे ज्ञेये, अग्निश्च मध्यमो मतः ।
वायुर्हानिप्रदोज्ञेयः, आकाशं मृत्युदं मतम् ॥२५६॥
ऊर्ध्वं मृत्युरधः शान्तिः,उच्चाटनं तिरश्चीनम् ।
मध्ये च स्तम्भनं ज्ञेयं, वर्जितोपायता रवौ ॥२५७॥
जंघायां भूश्च विज्ञेया, नाभ्यामनिलतामता ।
अग्नि तत्त्वंतु स्कन्धे,स्यान्नभस्तु मस्तके मतम्॥२५८॥
स्थिरकार्ये प्रधाना भूः, चरे जलं विचार्यताम् ।
अग्निश्च समकार्येस्या, द्वायुरुच्चाटने मतः ॥२५९॥
व्योमसञ्चलने कार्यं, कर्त्तव्यं न कदाचन ।
ध्यानयोगे हि चाभ्यासरीतिश्च कथिता मया॥२६०॥
पश्चिम दक्षिणे चैव, भूजले चैव तत्त्वके ।
प्राधान्यमुत्तरस्यां वै, पूर्वस्यां वातता मता ॥२६१॥
स्थिर स्थानं च व्योमैव, दिशातत्त्वस्य ज्ञायताम् ।
भूजले कार्यसिद्धिः,स्यादग्नौ मृत्युर्विचार्यताम्॥२६२॥
क्षयकारी प्रवातःस्यान्नभो, निष्फल रूपकं ।
शनैः सिद्धिः क्षमायां च,जलं तत्कालसिद्धिदम्॥२६३

अग्निवाय्योश्च हानिः,स्यात्कार्यं नभसि निष्फलम् ।
रणकार्ये वली बह्निः, भूजलयोश्च संग्रहे ॥२६४॥
जीवितविजयालाभे, मित्रार्थंयुद्धसङ्कटे ।
गमनागम कार्ये च, ज्ञेया सर्वोत्तमा मही ॥२६५॥
कलहशोकभावेषु, मरणोत्पात संक्रमे ।
वायोः फलं च विज्ञेयं, प्रसिद्धं स्वरयोगतः ॥२६६॥
राजनाशोग्नि तत्त्वे च, दुर्भिक्षं च क्षमाजले ।
रोगादयश्च विज्ञेयाः, तत्तत्त्वस्यैवचारके ॥२६७॥
दुर्भिक्षघोरसंक्लेशौ, देशभङ्गभयादिकम् ।
अनिलाकाशतायां च, चतुष्पदविनाशता ॥२६८॥
महेन्द्रवरुणे योगे, वृष्टिर्घनस्य जायते ।
राजवृद्धिः प्रजासौख्यं, कालश्च सुखदो मतः॥२६९॥
पृथिवीजलतत्त्वे च, चन्द्रस्थानं स्थिरंमतम् ।
तयोः फलं शुभं ज्ञेयं, अनुपमं च सर्वदा ॥२७०॥
पृथिव्यां बहुपादाःस्युः, जलवाय्वोर्युगौ पदौ ।
चतुष्पदाश्चवह्नौस्युः, आकाशं पादहीनकम्॥२७१॥
रविस्वर्भानुभौमत्वं, शनिसौरीशस्वामिनः ।
पञ्चतत्त्वस्य ज्ञातव्याः, सूर्यस्य परिकीर्त्तिताः ॥२७२॥

बुधौ भूमिपतिर्ज्ञेयः जलस्य शशि सम्मतः ।
अग्नेःपतिर्मतः शुक्रः, वायुर्गुरुश्च चान्द्रके ॥२७३॥

जय तुष्टिश्चपुष्टिश्च, रतिः क्रीड़ा च हास्यता ।
षडैवचन्द्रदशा ज्ञेया, पृथ्वीजलस्य सन्निधौ ॥२७४॥

ज्वरनिद्रा प्रयासाश्च, चतुर्थं कम्पनं मतम् ।
चन्द्रस्य वै दशा ज्ञेयाः, अग्निर्वायुश्चतत्त्वके॥२७७॥

गतायुः प्रथमे ज्ञेयं, मृत्युर्ज्ञेयं द्वितीयके ।
नभस्तत्व प्रसंगेन, चान्द्रस्य द्वादशीमता ॥२७६॥

मधुकषायतः तिक्ताम्लानि रसाश्च कीर्त्तिता ।
पञ्चमोऽव्यक्तरूपश्च, अनुक्रमेण दर्श्यते ॥२७७॥

यादृशरसताऽऽस्वादे, प्रीतिर्मनसि जायते ।
तादृक्तत्वं च ज्ञातव्यं, शङ्कायाः समयोनहि ॥२७८॥

धनिष्ठाः श्रुति[२] रोहिण्याः,पृथिव्या बीजरूपकम्॥२७९॥

मूलोत्तरा भद्रा[२] चैव, शतभिषक् च दयाद्रिका[३] ।
पूर्वाषाढा च वाऽश्लेषा, जलस्य स्थानरूपकम् ॥२८०॥

हस्तविशाखता चित्रा, मृगशिराः पुनर्वसुः ।
उत्तराफाल्गुनी चैव, अश्विनी वातबोधिका ॥२८१॥

नभसः पवनं तष्मा, त्पावकं च जलं ततः ।
ततो भुवश्च प्राकाशः,ज्ञायते स्वर योगतः ॥२८२॥
अग्न्युदये क्षुधाद्यश्च, इच्छा वायूदये सति ।
क्षान्त्यादिकं च वै, श्वान्ते चोदय जलभूमिके॥२८३
पूर्वाफाल्गुनिकामाघम्[1], पूर्वाभाद्रपदा[2] तथा ।
कृतिका भरणीपुष्यमग्नेः सप्तक भानि च ॥२८४॥
गुदाधारो क्षमा चैव, लिङ्गाधारश्च पानीयम् ।
चाक्षुराधारता तैजे, घ्राणाधारश्च वातकः ॥२८५॥
श्रवणाधारमाकाशं, निहाराः पञ्चकीर्त्तिताः ।
चान्द्रस्वरेचा सञ्चारे, युद्धार्थं नैव गम्यते ॥२८६॥
चलने तत्र शत्रूणां, जयो भवति निश्चयात् ।
सूर्यस्वरस्य सञ्चारे, युद्धार्थं परिगम्यते ॥२८७॥
समये विजयः स्वस्य, जायते नात्र संशयः ।
सूर्यस्वरः स्वकीयश्च, शत्रूणामपि सैव च ॥२८८॥
प्रथमस्तत्र यो याति, जयस्तस्यैव जायते ।
शशिस्वरे च सञ्चारे, सङ्गामे नैव गम्यते ॥२८९॥

१—श्रवण । २—भाद्रपदा । ३—आदि पदेन रेवती ।
४—मघा ।

स्वस्य पराभवो ज्ञेयः, शत्रूणां विजयो भवेत् ।
दूरदेशे च संग्रामे, चन्द्रस्वरः शुभो मतः ॥२६०॥
निकटदेशसंग्रामे, सूर्यस्वरश्च सुन्दरः ।
संग्राम विषये प्रश्नाः,स्वरशास्त्रे निरूपिताः॥२६१॥
गर्भविषयमादाय, काचिद्विचारता खलु ।
श्रूयतां सावधानेन, स्वरशास्त्रानुसारतः ॥२६२॥
क्लीबकन्याप्रसूत्यादि, गर्भपतनकादीनाम् ।
दीर्घस्वल्पायुषां चैव, विचारः परितन्यते ॥२६३॥
चन्द्रस्वरे च सञ्चारे, आगत्य पूर्णदिग्वस्तः ।
गर्भवत्याः कृते प्रश्ने,कन्येति परिकथ्यताम् ॥२६४॥
सूर्यस्वरे च संचारे, पूर्णदिशि प्रपृच्छने ।
गर्भे पुत्रो विज्ञातव्यः, संशयो नैव विद्यते ॥२६५॥
सुषुम्ना स्वर सञ्चारे, गर्भ विषय प्रश्नके ।
गर्भे नपुंसको ज्ञेयः,गर्भ प्रश्नार्थिना खलु ॥२६६॥
चन्द्रस्वरे च पृष्टव्ये, ज्ञातुः सूर्यस्वरोमतः ।
पुत्रजन्मविज्ञातव्यः,किन्तु स नैव जीवति ॥२६७॥
सूर्यस्वरे कृते प्रश्ने, तस्य सूर्यस्वरस्तथा ।
सुखदायी सुतो ज्ञेयः, संशयो नैव जायते ॥२६८॥

चन्द्रस्वरे कृते प्रश्ने, तस्य सूर्यस्वरो भवेत् ।
पुत्री चोत्पद्यते तस्य, सा जीवेन्न कदाचन ॥२९९॥
चन्द्रस्वरस्तयोर्द्वयोः, प्रश्नक प्राश्निकेषु च ।
कन्या निश्चयतो ज्ञेया, दीर्घायुः साऽपि भुज्यते॥३००॥
क्षमातत्त्वे च ज्ञातव्ये, प्रश्नकर्त्तुर्नरस्यवै ।
सन्मानं राजद्वारा स्याद्रूपे, देवकुमारवत् ॥३०१॥
जलतत्त्वे समागत्य, प्रश्नः केनापि तन्यते ।
धनवांश्च सुखीपुत्रः, भोक्ता षड्रसवस्तुनः ॥३०२॥
अग्नितत्त्वे कृते प्रश्ने, गर्भपतनता भवेत् ।
यदि च जायते जन्म, जीवेन्नहि स सर्वथा ॥३०३॥
वायुतत्त्वे कृते प्रश्ने, गर्भोगलति वै तदा ।
प्रश्नकरणकाले च, यदि छाया च विद्यते ॥३०४॥
व्योमतत्त्वे च पृष्टव्ये, गर्भो नपुंसको भवेत् ।
चलचन्द्रेतु कन्यास्यात्, वन्ध्यात्व दोषसंयुता ॥३०५॥
चन्द्रसूर्यस्वरे चारे, यदि चन्द्रवली भवेत् ।
गर्भवत्याश्च गर्भे वै, कन्यायुग्मं च जायते॥३०६॥
चन्द्रसूर्यस्वरे चारे, यदि रविर्वली भवेत् ।
गर्भवत्याश्च गर्भे तु, पुत्ररत्नस्य युग्मकम् ॥३०७॥

स्त्री गर्भाधानके तत्त्वं, यद्वा शुभाशुभं भवेत् ।
तस्यफलं क्रमेणैव, विज्ञेयं शास्त्रयोगतः ॥३०८॥
जातो गर्भः क्षमातत्त्वे, सन्मानं लभते सदा ।
स्वयं सुखी च राजा,स्यात्कर्त्तव्यो नैव संशयः॥३०९॥
गर्भाधाने च के[1] तत्त्वे, पुण्ययोगेन चेद्यदि ।
धनी भोगी सदाचारी, दारकः स्याद्विचक्षणः॥३१०॥
गर्भाधानं च वह्नौस्यादल्पायुष्कसुतो भवेत् ।
विद्यते जीवने दुःखं,तन्माता म्रियतेऽथवा ॥३११॥
गर्भाधानं च वायौ स्याद, दुःखी देशान्तरे खलु ।
बुद्धिहीनं मनस्तस्य, जायते वायुयोगतः ॥३१२॥
गर्भाधाने नभस्तत्त्वे गर्भस्यैव च हानिता ।
तत्त्वे जन्मफलंवच्मि, अनुक्रमेण ज्ञायताम् ॥३१३॥
पृथ्वीतत्वे सुतो ज्ञेयः, जलतत्वे सुता मता ।
गर्भो वाताग्निवायूनां, गगने क्लीबरूपता ॥३१४॥
स्व स्व स्वरे च कर्त्तव्ये, प्राधान्यं परिज्ञायताम् ।
संक्रमसमये प्रश्ने,स्थितेऽपि नाशता भवेत् ॥३१५॥

१—जले ।

विदेशगमने कार्ये, विचारः क्रियते खलु ।
दक्षिणपश्चिमादिक्षु, चन्द्रयोगो बलीमतः ॥३१६॥
विदेशे सुखता प्राप्तिः, आगच्छेच्छान्तितो गृहे ।
दिशिपूर्वोत्तरस्यां च, सूर्ययोगे न गम्यते॥३१७॥
योग इच्छाप्रदो ज्ञेयः, कथितः स्वरवेदिना ।
स्वीय स्वीय विदिक्षुवै, दिगनुसारजंफलं[1] ॥३१८॥
चन्द्रस्वरे च संचारे, पूर्वोत्तरा निषिध्यते ।
गमनागमनं चैव, पीड़ाऽथवा प्रजायते ॥३१९॥
दक्षिणपश्चिमायां च, भानुयोगे न गम्यताम् ।
गमने म्रियते तत्र, किंवा मृत्युसमंफलम् ॥३२०॥
दूरविदेशगन्तव्ये, योगेप्रबलता भवेत् ।
निकटदेश गन्तव्ये, मध्यमो योगशान्तिदः॥३२१॥
पृथ्वीजलं च तत्वयुग्, प्रयाणप्रश्नके शुभम् ।
अन्यानि चैव तत्वानि, मन्यतामशुभानि च ॥३२२॥
ऊर्ध्वदिशापतिश्चन्द्रः, अधोदिशापती रविः ।
क्रूरसौम्याकृतिं ज्ञात्वा,गतिभावश्च ज्ञायताम्॥३२३

१—दिगनुसारेण शुभाशुभं ।

विदेशनरप्रस्तावे, प्रश्नः केनापि तन्यते ।
सुखदुःखजिज्ञासायां, उत्तरं च विधीयते ॥३२४॥
जलतत्वं भवेद्यत्र, वक्तव्यं दृढ़तस्तदा ।
कार्यसिद्धिं च कृत्वा,वै आयाति शीघ्रतः सुखम् ॥३२५
पृथ्वी तत्वे च पृष्टव्ये, वक्तव्यं स्थिरता तदा ।
दुःखलेशो न विद्येत, ज्ञातव्यं भूमि योगतः॥३२६॥
वायुतत्वे कृते प्रश्ने, परित्यजति केतनम् ।
परस्थाने गतो ज्ञेयः, चिन्ता तस्यैव जायते ॥३२७॥
अग्नितत्वे रुजः पीडा, नभो मृत्युं प्रकाशते ।
अतस्तत्वं परिज्ञाय, सर्वकार्यं प्रतन्यते ॥३२८॥
सूर्ये विषमपादाश्च, चन्द्रे समपदा मताः ।
वारतिथि प्रकाराणां, ज्ञातव्या दृश्यते स्थितिः॥३२९
चन्द्रेऽग्रे वामपादाश्च, भ्रियन्ते चत्वारः सदा ।
गमनकालेऽ ज्ञेयं, लाभस्तत्र प्रजायते ॥३३०॥
सूर्यस्वरेऽभिदक्षिणान्, पादान्धृत्वा च वै चलेत् ।
गतिकार्यं विधेयं च, तत्र सफलता भवेत् ॥३३१॥

१—पद्धति ।

स्वरं, विज्ञाय कर्त्तव्ये, कार्ये कुशलता सदा ।
अन्यथा मूढवत्कार्यं,सम्मूर्छिमं च सम्मतम् ॥३३२॥
तिथिवार नक्षत्राणां, योगस्यकरणे खलु ।
दिक्छूलतिथिदग्धानां, व्यतिपातकवस्तूनाम् ॥३३३
शुक्रास्तयोगिन्याश्चैव, यमघण्टादिवस्तूनाम् ।
सञ्चारश्चापयोगानां, स्वरज्ञाने न विद्यते ॥३३४॥
विज्ञेयं स्वरविज्ञानं, मानसे गुरुयोगतः ।[१]
सरोहि चोदकं नाना, शोभानैव समर्प्यते ॥३३५॥
देवकुलं बिना देवं, विना चन्द्रं विभावरी ।
साधवश्च तपो हीना, तपोऽपि समतां विना॥३३६॥
यथैव ते न शोभन्ते, तथैवात्रावधार्यताम् ।
विनैव स्वरविज्ञानं, योगीन्द्रो नैव शोभते ॥३३७॥
न भवेत्साधनं नाना,[२] स्वरज्ञानं च पूर्णकम् ।
अतो गुरुगमाद्यं च, पूर्णसाधनकारणम् ॥३३८॥
दक्षिण स्वरभुक्तिश्च, वामतः पीयते जलम् ।
शयनं वामपार्श्वे, स्यान्नायाति तनुरोगता ॥३३९॥

१-पृथक पृथक २—बिना ।

चन्द्रस्वरे च सञ्चारे, भोजनं च वितन्यते ।
सूर्यस्वरे पयः पाने, नायाति तनु रोगताम् ॥३४०॥
अजीर्णे भुक्ति भुञ्जाने, स्त्रीभुक् च बलहीनके ।
अपथ्य पथ्य कर्त्तव्ये, नेत्रहानिश्च जायते ॥३४१॥
पञ्चसप्तदिनादौ च, स्वरेषु विपरीतता ।
विज्ञेया विग्रहे पीडा, स्वरज्ञानानुसारतः ॥३४२॥
स्थण्डिले इङ्गला ज्ञेया, लघुनीत्यां च पिङ्गला ।
पूर्वदिशासु शायं च,प्रतिदिनं हि सम्मतम्॥३४३॥
दिवसे चन्द्रसञ्चारे, रात्र्यां सूर्यस्वरे तथा ।
अभ्यासे तादृशे कार्ये, आयुः पूर्णं तु भुज्यते॥३४४॥
विपर्यासे च सञ्चारे, फलं स्वरस्य ज्ञायते ।
समीपे चागतं मृत्युः; तत्र किंचिन्न संशयः॥३४५॥
द्विघटिका च ह्यध्यर्धा, चन्द्र सूर्यस्वरौ मतौ ।
त्रयोदशात्र स्वासा स्युः,सुषुम्ना स्वरचालने ॥३४६॥
अष्टौ प्रहरपर्यन्तं, भानुस्वरो निरन्तरम् ।
यदि चलेत्तदा ज्ञेयं, आयुष्कर्म त्रिवार्षिकम् ॥३४७॥
चान्द्रश्च पिङ्गलायाश्च, षोडश प्रहरावधि ।
यदि भवति सञ्चारः,आयुस्तदा द्विवार्षिकम्॥३४८॥

सूर्यो निरन्तरं गत्वा, त्रिरात्रिदिवसं चरेत् ।
ज्ञाते आकाशतत्वे च, आयुर्वर्षमितंमतम् ॥३४९॥
चतुर्दिवसपर्यन्तं, आकाशं सञ्चलेद्यदि ।
शरीरे स्थिरता ज्ञेया,उत्कृष्टा मासषट्ककम् ॥३५०॥
सूर्यस्वरंनिरन्तर्यं, त्रिरात्रिदिवसं चलेत् ।
आयुर्वर्षमितं ज्ञेयं, दीर्घनिद्रां ततो भजेत् ॥३५१॥
षोडशदिवसं सौर्य, स्वरं चलेन्निरन्तरम् ।
एकमासिकमायुश्च, अवश्यं म्रियते ततः ॥३५२॥
निरन्तरं वहेन्मासं, सूर्यस्वरं कुयोगतः ।
द्विदिनजीवनं ज्ञेयं, अधिकं न हि कुत्रचित् ॥३५३॥
निरन्तरं सुषुम्ना वै, घटिका पञ्च सञ्चलेत् ।
तत्कालमरणं ज्ञेयं, कथितं ज्ञानभानुना ॥३५४॥
चन्द्र सूर्यौ न विद्येते, सुषुम्नापि च नो भवेत् ।
मुखाच्छ्वासस्य सञ्चारे,चत्वारो घटिकास्थितिः॥३५५
चन्द्रस्वरो दिने चैव, रात्रौ सूर्यस्वरो भवेत् ।
मन्तव्यमितिदीर्घायुः, स्वरयोगप्रधानतः ॥३५६॥
सूर्यस्वरो दिने चैव, रात्रौ चन्द्रस्वरोभवेत् ।
जीवितं मासषट्कंच, अग्रे चाशा न विद्यते॥३५७॥

द्वादशचतुरष्टौ च, षोडषविंशतिदिनाः ।
चन्द्रस्व य संचारे, आयुस्तत्र निगद्यते ॥३५८॥
दीर्घायुस्तस्य विज्ञेयं, कर्त्तव्यः संशयो नहि ।
दिवसत्रयपर्यन्तं, चलेत्तत्वं नभोयदि ॥३५९॥
जीवति वर्षपर्यन्तं, अधिकं नैव विद्यते ।
एवं रीत्या च सर्वत्र, सर्वदा जीवितंमतम् ॥३६०॥

प्रोक्तं श्राद्धविधौः—

ऊर्ध्वं वहिरधस्तोयं, तिरश्चीनः समीरणः ।
भूमिर्मध्यपुटे व्योम, सर्वाङ्ग वहते पुनः ॥३६१॥
वायुं वह्नि जलं पृथ्वीं, व्योमतत्वं वहेत्क्रमात् ।
वहत्योरुभयोर्नाड्योः,ज्ञातव्योऽयं क्रमःसदा ॥३६२॥
पृथ्व्याः पलानि पञ्चाशच्च,त्वारिंशत्तथाऽम्भसः ।
अग्नेः त्रिंशत्पुनर्वायोः, विंशतिर्नभसोदश॥३६३॥
तत्त्वाभ्यांभूजलाभ्यां,स्याच्छान्ति कार्ये फलोन्नतिः ।
दीक्षा स्थिरादिके कृत्ये,तेजोवाय्वम्बरैः शुभम्॥३६४
जोवितव्ये जये लाभे, शस्योत्पत्तौ च वर्षणे ।
पूजार्थे युद्धप्रश्ने च, गमनागमने तथा ॥३६५॥

भूकेतत्वे शुभे स्यातां, वह्निवातौ च नो शुभौ।
अर्थसिद्धिः स्थिरोर्व्यां च, शीघ्रमम्भसि निर्दिशेत् ३६६
पूजाद्रव्यार्जनोद्वाहे, दुर्गादि सरिदागमे।
जीविते शुभ कार्यादौ गृहक्षेत्रादि संग्रहे ॥३६७॥
क्रयविक्रयणे वृष्टौ, सेवाकृषिद्विषत्क्षये।
विद्यापट्टाभिषेकादौ, शुभार्थे च शुभःशशिः ॥३६८॥
प्रश्ने प्रारम्भणे चापि, कार्याणां वामनाशिका।
पूर्णवायुः प्रवेशश्चेत्तदा, सिद्धिरसंशया ॥३६९॥
बद्धानां रोगमुक्तानां, स्वपदाद्भ्रष्टजन्तूनाम्।
प्रश्ने युद्धविधौ वैरि, संग्रामे सहसा भये ॥३७०॥
स्थाने पानेऽशने नष्टान्वेषणे सुतकार्यके।
विवाहे दारुणे कार्ये, सूर्यनाडिः प्रशस्यते ॥३७१॥
विद्यारम्भे च दीक्षायां, शस्त्राभ्यास विवादके।
राजदर्शनगीतादौ, मन्त्रतन्त्रादि साधने ॥३७२॥
योगदर्शनकार्याय, आन्तर साधनादिके।
दक्षिणे यदि वा वामे, यत्र वायुर्निरन्तरम् ॥३७३॥
चन्द्रस्वरो यदि स्याच्चे, दुदधिसुतवासरे।
सूर्येरविश्च जायेत तदा, तु सर्वथा सुखम् ॥३७४॥

तं पादमग्रतो दत्वा, निःसरेन्निजमन्दिरात् ।
अधर्म वैरि चौरादि, विग्रहो न भवेत्कदा ॥३७५॥
चन्द्रस्वरे चतुःपादान्, चाग्रेधृत्वा च वामतः ।
सूर्यस्वरे त्रिपादांश्च, धृत्वाग्रे चैव गम्यताम्॥३७६॥
स्वजनस्वामि गुर्वाद्याः, ये चान्ये हितचिन्तका ।
जीवाङ्गे ते ध्रुवं कार्या,कार्यसिद्धि च काङ्क्षिणा॥३७७
तिथिवार नक्षत्राणि,दिक्छूलं कृति[1] योगतः ।
व्यतिपातश्च दग्धादि, यमघण्टादिकं यथा ॥३७८॥
अपयोगादिकानाञ्च, न स्यात्प्रवेशता स्वरे ।
सदा स्वरस्य प्राधान्यं,न योगकरणा दीनाम्॥३७९॥
विनोदकं तडाकं न, सरो हंसं विना न हि ।
तरुः छायां विना नैव,शोभां न लभते कदा॥३८०॥
तपो बिना मुनिर्नैव, तपश्च समतां विना ।
स्वरज्ञानं बिना योगी,शोभते न कदाचन ॥३८१॥
स्वराणां साधनं नाना, पूर्णज्ञानं भवेन्नहि ।
साधनं गुरुयोगाच्च, प्राप्तव्यं सर्वदा जनैः ॥३८२॥

१—करण ।

दिने चन्द्रस्वरश्चेद्, निशायां च चलेद्रविः ।
अभ्यास स्तादृशो यस्य, पूर्णायुस्तस्य सर्वथा॥३८३॥
त्रिरात्रिदिनपर्यन्तं, व्योमतत्त्वं च सञ्चरेत् ।
जीवनं वर्ष पर्यन्तं, तत्पश्चाच्च विपद्यते ॥३८४॥
चतुर्दिनस्य पर्यन्तं, व्योतत्त्वं च सञ्चलेत् ।
आयुः षाण्मासिकं ज्ञेयं, दीर्घनिद्रा ततः परा ॥३८५॥
लघुनीति वृहन्नीत्योः, वायुश्च युगपत्स्रवेत् ।
दशदिवसपर्यन्तं, जीवनं तस्य निश्चितम् ॥३८६॥
एक पक्षत्व पर्यन्तं, विपरीतः स्वरश्चलेत् ।
रोगोत्पत्तिश्च देहेस्या, ज्ज्ञातव्या स्वरवेदिना॥३८७॥
निकट मृत्युकालं वै, ज्ञात्वा च तत्वज्ञानिना ।
आत्मसाधन बाहुल्यं, कर्त्तव्यमप्रमादिना ॥३८८॥
धनबुध्या कुलाचारं, जानन्ति दुष्टबुद्धयः ।
वस्तुस्वभाव सद्धर्मं, जानन्ति विरला जनाः॥३८९॥
तत्वं सुवर्णरूप्यादि, कथ्यते गृहिना सदा ।
स्वद्रव्यगुणपर्यायं, मन्यन्ते ज्ञानिनः खलु ॥३९०॥
स्त्रीनरभोग क्रीडां वै, कामं गदन्ति कामिनः ।
गुणाभिलाषकामंतु, ज्ञानिना वस्तु कथ्यते ॥३९१॥

देव लोकादि भोगं तु, मन्यते मन्दधीः शिवम् ।
भावबन्ध परिमुक्तं, गदति ज्ञानिनः शिवम् ॥३९२॥
एक समयमात्रं च, कार्याप्रमादता न हि ।
धर्मसाधनभावेषु, ज्ञानिना तु विशेषतः ॥३९३॥
शिरसि कालचक्रं च, भ्रमति सर्वदा खलु ।
प्रतिक्षणं च जीवानां, आयुर्नश्यति पश्यताम्॥३९४॥
अस्थिररूपसंसारः, शरीरमस्थिरंमतम् ।
सम्पत्तिरस्थिरा ज्ञेया, यौवनमपि नो स्थिरम्॥३९५॥
सन्ध्या[1] रागसमानं, तद्धनयौवनसम्मतम् ।
पदार्थाः सकला ज्ञेयाः,बाह्याश्च स्वप्नसन्निभा॥३९६॥
ममेदं मम सर्वं च, कर्त्तव्यं सर्वथा न हि ।
त्वदीयं तु न किञ्चित्स्यात्संसारे स्वप्नसन्निभे॥३९७॥
त्वदीयं तव पार्श्वेऽस्ति, बाह्यं तव न विद्यते ।
ममेदं च ममेदं वै, कथं मूढः प्रघोषयेः ॥३९८॥
ममेदं च ममेदं च, वैकारिकैः प्रजल्प्यते ।
आत्मार्थिनां[2] च नो,किञ्चित्संसारे परिविद्यते॥३९९॥
हृदिचेज्ज्ञान सूर्यःस्या, द्वैराग्यं चन्द्रसन्निभम् ।
तत्समी पेच मिथ्यात्व,तमः किञ्चिन्न जन्यते॥४००॥

स्व स्वरूपञ्च स्वान्ते, हि विलोकन्ते च वै जनाः ।
तेषां भवभयं नैव, विद्यते च कदाचन ॥४०१॥
समभावः सदा येषां, निर्ममताऽपि सर्वदा ।
समीपे समता तेषां, निवासः क्रियते सदा॥४०२॥
किञ्चिन्न बन्धनं तेन, बध्यते साम्परायिकम् ।
परपरिणतिस्त्याज्या, परसङ्गश्च सर्वथा ॥४०३॥
कञ्चुकी त्यागतः सर्पः, सर्पत्वं नैव मुञ्चति ।
तथा देहस्य संत्यागे,नोज्झति जीवतां जीवः॥४०४॥
उत्पद्यते पदार्थो यः, स पदार्थो न त्वं खलु ।
विनश्यसि न त्वं चैव, न लघु न महानपि ॥४०५॥
त्वयि न रूपवस्तुत्वं न, जातिन कुलंहितत् ।
न राजा न चरं कोऽपि,न रोगी नैव शोकवान्॥४०६॥
सर्वस्मिन्त्वं सदा चासि,भिन्नोऽसि सर्वदा तथा ।
उवक्तव्यः स्वरूपोऽसि, सच्चिदानन्दरूपकः॥४०७॥
मृत्युजन्मजरा नैव, ईतिर्भीतिर्न विद्यते ।
कस्यचिच्च नरेन्द्रस्य, यत्राज्ञा सर्वथा नहि ॥४०८॥
सदेशः स्वस्य विज्ञेयः, अन्यः परश्चज्ञायते ।
तत्रगन्तुं जिज्ञासा, चेदन्यत्सर्वं परित्यजेत् ॥४०९॥

नश्वरशील भावेषु, आशां कर्त्तुं न युज्यते ।
स्वयं रङ्कश्च नो चान्यं,ईश्वरी कर्त्तुमीश्वरः॥४१०॥
विनाशि पुद्गला ज्ञेयाः, अविनाशीत्वमेवहि ।
स्वयमेव हि स्वस्मिंश्च,विचारः क्रियते खलु॥४११॥
सुवर्णनिगडं पुण्यं, पापं लौहमयं मतम् ।
पुण्यपापौ परित्यज्य, पृथक् सर्वत्र स्थीयताम्॥४१२॥
पञ्चमीं च गति प्राप्तिं विना सुखं न जायते ।
त्रिलोकी सुखसंदोहः,तदग्रे विन्दुमात्रकम्॥४१३॥
ज्ञानध्यान रसालीना, निर्विकल्पदशां भजेत् ।
विकल्पजालकं त्यक्त्वा,स्वोपयोगी भवेत्सदा॥४१४॥
निर्विकल्पोपयोगस्तु, समाधिरूपको मतः ।
केवलज्ञानप्राकट्यं, तत्र प्रकाशते सदा ॥४१५॥
दर्शनं स्वस्वरूपस्य, जायते तत्र निर्मलम् ।
कालराक्षस त्रासस्य, तत्र स्थानं न विद्यते॥४१६॥
अहमस्य मदीयास्ते, ईदृशी यत्र भावना ।
बन्धनं तत्र विज्ञेयं, बहिरात्मत्व दर्शिनः ॥४१७॥
अहं न कस्य यूयं मे नो, भावना सदा भवेत् ।
यत्रेदृशी भवेद्बुद्धिः, तत्स्थानं सुमनोरमम्॥४१८॥

ममेदमिति भावेन, रागद्वेषाश्च सर्वदा ।
ममता भावना त्यागे,नश्यन्ति प्रपञ्चाः खलु॥४१६॥
येषां रागश्च द्वेषो न, तेषां जन्म न विद्यते ।
मृत्युस्तेषां समीपेतु, कदाचिन्नैव तिष्ठति ॥४२०॥
एकसमयमात्रं वै, प्रमादो न विधीयताम् ।
प्रमादोऽपि महाशत्रुः,आन्तरिक उदाहृतः ॥४२१॥
बाह्यशत्रुर्बहिर्भावः, विनाशकरणोद्यतः ।
आभ्यन्तरप्रमादस्तु, सर्वं हरति पश्यतः ॥४२२॥
क्षणमात्रप्रसङ्गश्च, प्रमादाय न दीयताम् ।
स्तोकमपि क्षणं लब्ध्वा,धर्ममार्गात्स पातयेत्॥४२३॥
वीतरागस्य ध्यानं तत्, प्रत्यहं क्रियते जनैः ।
एक श्वासःसुध्यानेन, भवकोट्यघतां हरेत् ॥४२४॥
एकमुहूर्त्तपर्यन्तं, श्वाससङ्ख्या कियद्भवेत् ।
जैनधर्मानुसारेण, प्रमाणं तस्य कथ्यते ॥४२५॥
त्रिसहस्राधिका सप्तशती, त्रिसप्ततिर्मता ।
एकदिवससङ्ख्यानां, परिमाणं निगद्यते ॥४२६॥
शतंनवतियुक्तं च, सहस्त्राणां त्रयोदश ।
तदुपर्येकलक्षं च, दिनेश्वासा उदाहृताः ॥४२७॥

एवं रीत्या च वर्षाणां, प्रमाणमपि कार्यताम् ।
पश्चाद्मनसि धर्त्तव्य,कति मे निष्फला गताः॥४२८॥
षोडशाधिकतायुक्तं, शतवर्षंच जीवन ् ।
उत्कृष्टं प्रायिकं चैत, त्सोपक्रमं च तन्मतम्॥४२९॥
अध्यवसायनैमित्त, शास्त्रगर्तादिकं तथा ।
श्वासोच्छवासश्च,रोगाश्चस्पर्शश्चायुर्विनाशकाः४३०
स्तोकश्वासश्च स्पर्शश्च, यत्र तत्र न ह्रासता ।
अधिकश्वाससञ्चारे, आयुश्च परिक्षीयते ॥४३१॥
समाधौ च चतुःश्वासाः, शुभध्याने च षण्मताः ।
दश तृष्णा विशून्ये च,द्वादशजल्पने मताः ॥४३२॥
षोडशशयने क्षीणाः, गन्तव्ये द्विश्च विंशतिः ।
स्त्रीसम्भोगे च षट्त्रिंशत्;श्वासा नश्यन्तितत्र वै।४३३
अधिकाः स्वल्पकाले च, नश्यन्ति प्राणवायवः ।
आयुक्षयश्च शक्तीनां, रोगाश्चनाशकामताः॥४३४॥
अधिकं नैव वक्तव्यं, शयनं चाधिकं नहि ॥
अतिशीघ्रं न गन्तव्यं,विवेको मानसे यदा॥४३५॥
मनो वाग्योर्गतिश्चैव, ज्ञाता येन महात्मना ।
श्वासः स्थिरी कृतो येन,स योगे कुशलो भवेत्॥४३६॥

आत्मध्यानगुहां गत्वा, प्राणायामं विधीयते ।
पश्चाद्धुताशनं तस्य, दशमे स्थानके मिलेत्॥४३७॥
तेषां व गच्छतां मार्गे, यदाऽऽश्चर्यं प्रजायते ।
शान्तदशानुभावेन, मुखाद्वक्तुं न शक्यते॥४३८॥
स्वान्ते सद्भावना वृद्धिः, जायते वचनातिगा ।
तदा सुखसमुद्रस्य, उत्तिष्ठेल्लहरी मधु ॥४३९॥
इन्द्रस्यभोगभुञ्जाने, यादृशं कथितं सुखम् ।
क्षणध्याननिमग्नस्य, अग्रे तद्विन्दुमात्रकम् ॥४४०॥
न प्राप्यते विना ध्यानं, मनःशुद्धस्वरूपता ।
विना शुद्धस्वरूपं च, विकल्पो नैव शाम्यति॥४४१॥
पद्मासनं समालम्ब्य, मूलबन्धो विधीयते ।
मेरुदण्डसमीकारे, भेदो द्वारस्य प्राप्यते ॥४४२॥
श्वास सञ्चारणं कृत्वा,कल्पना जालकं त्यजेत् ।
तथा यथा भवेत्स्थैर्यं, तथा प्रेमविवर्धते ॥४४३॥
प्राप्यते न विना प्रेम, परिश्रमे कृतेऽपि च ।
समीपे प्रेमप्रातीत्यां, सर्वमुपस्थितं भवेत् ॥४४४॥
या रचना त्रिलोक्यां,स्यात्सर्वास्वस्मिंश्च विद्यते ।
अनुभवं विना सर्वं, नैव जानाति मूढधीः॥४४५॥

विचारेऽभ्यन्तरे भावे, मनोवायुःस्थिरो भवेत् ।
तथा नाभिसरोजे च, पूरकेण समीयते ॥४४६॥
नाभिश्वासं च सम्भृत्य,ऊर्ध्वं तु रैचके खलु ।
अजपाजापता तत्र, कोऽपि जानाति सज्जनः॥४४७॥
उत्तिष्ठति स्वरोऽहं च, सोकारे परिमीयते ।
अजपा जापतायाश्च, रहस्यं दर्शितंमया ॥४४८॥
देहमध्येऽधिका नाड्यः, सन्ति विस्तृतरूपतः ।
पिण्डरूप प्रदृष्ट्यर्थं, विचारोऽपि महान्मतः ॥४४९॥
विस्तारो वटशाखाव, जायते नाभिकेन्द्रतः ।
ज्ञेयो वह्निःप्रभेदोऽपि,स्वरोदयस्य शास्त्रतः॥४५०॥
नागाकारमध्यर्धं च, तत्र द्विवलयं मतम् ।
कुण्डलि नाडितो नाभौ,निवासः क्रियते सदा॥४५१
ता ऊर्ध्वं गामिन्यश्चैव, नाड्यो दश शरीरके ।
द्वे द्वे तिरश्चिनी नाड्यौ, चतुर्विंशतिरङ्कतः ॥४५२॥
दशवायु प्रवाहिन्यः, मनसो दशमुख्यतः ।
इङ्गलापिङ्गले चैव, गन्धारिकासुषुम्नके ॥४५३॥
हस्तजिह्वा च पुष्पा वै, यशस्विनी अलम्बुसा ।
शङ्खिनी दश विज्ञेया,आसां स्थानं विचार्यते॥४५४॥

इङ्गला वामपार्श्वे, स्यात्पिङ्गला दक्षिणेमता ।
नाशापुटे चरन्ती च, मध्ये ज्ञेया सुषुम्नका॥४५५॥
वामकर्णे यशस्विनी, पुष्पा मता च दक्षिणे ।
अलम्बुसा मुखस्थाने, लिङ्गस्थानं न मन्यते ॥४५६॥
गुदायां शङ्खिनी ज्ञेया, दिग्राडिका च देवतः[१] ।
प्राणाश्रिताश्च ज्ञातव्याः, कथ्यन्ते वातसंश्रिताः॥४५७
प्राणापानौ समानश्च, उदानव्यानकौ तथा ।
नागा किरकराकूर्मौ, देवदत्ता धनञ्जयी ॥४५८॥
प्राणादि पञ्चवायूनां, स्वरूपं नाममात्रतः ।
नागादिपञ्चनाडीनां, स्वरूपं च प्रकाश्यते ॥४५९॥
नागनाडी प्रकाशेन, उद्गारः परिजायते ।
उदयात्कूर्मनाडीनां, चित्तमुन्मीलितं भवेत् ॥४६०॥
छींकोत्पत्तिः किर्कराताः, प्रकाशो देवदत्ततः ।
जम्भादिकं च सुस्थैर्यं, जायते देवतः पुनः ॥४६१॥
यदा स्वर बहिश्चारः, आगत्य कोऽपि पृच्छति ।
सिद्धिश्च तस्य कार्यस्य, कदापि नैव जायते॥४६२॥

१-देवेषु ।

आन्तरस्वरसञ्चारे, आगत्य कोऽपि पृच्छति ।
कोट्युपाये च तस्यैव,कार्यसिद्धिर्न जायते ॥४६३॥
आम्नाय क्रमभावेन, स्वरध्यानं विधीयताम् ।
सम्यक्त्वयुक्तविज्ञेन, शिवसुखं च प्राप्यते ॥४६४
स्वर विचारः संक्षेपा,त्कथितो मन्दबुद्धिना ।
स्खलना कापि दृश्येत, सूचनीया च प्रेमतः ॥४६५॥
सद्बुद्ध्या सूचनाकार्या, स्वीक्रियते मया सदा ।
मन्यते चोपकारश्च, अत्र परत्र सर्वथा ॥४६६॥

卐

॥ इति शास्त्रविशारद जगद्वत्पूज्य जंगम युग प्रधान सकलागम रहस्यवेदि शासनसम्राट्सूरि चक्रचक्रवर्त्ति वाराणसी पालीताणा मधुमती म्हेसाणमोहमयी गुरुकुलपाठशाला संस्थापक वीरमगामपाटडी आग्राप्रभृत्यनेकग्राम पुस्तकालय संस्थापक अनेक बोर्डीङ्ग संस्थापकानेक जोर्णोद्धार कारक साहित्यधर्मोद्धारक भारत यूरोपफ्रांस इटली जर्मनी प्रभृत्यनेक देशवासि जन

शङ्का समुद्धारकानेकराजसद्बोधक
पूज्यपाद आराध्यदेव श्रीविजयधर्म
सूरिशिष्येण न्यायविशारद न्याय
तीर्थोध्याय मङ्गलविजयेन विर-
चिते योगप्रदीपे यमांगे
स्वरोदयवर्णननामा त्रयोदश
प्रकाशः समाप्तः ॥ अत्र
समस्त श्लोकसंख्या
त्रिसहस्रं तत्समाप्तौच
समाप्तं यमाऽऽख्यं
प्रथमं योगाङ्गम् ॥

❀ नमो नमः श्रीप्रभु धर्म सूरये ❀

॥ योगप्रदीपः ॥

नियम स्वरूपवर्णनम्

परमानन्दयुग्देवं, परमशान्तिदं सदा ।
नमामिवर्धमानं तं, धर्मसूरिं गुरुं तथा ॥ १ ॥
योगांगेऽपि द्वितीयाङ्गं, वर्ण्यते नियमाभिधम् ।
महाव्रतविशुद्ध्यर्थं, तदपि—परिकीर्त्तितम् ॥ २ ॥
योगांगे नियमाश्चैव, यमपुष्टिकरामताः ।
महाव्रतं विना तेषां, पालनं दुष्करं मतम् ॥ ३ ॥
योगश्रेणिसमारोहं, यदिकर्त्तुं चिकीर्षति ।
तदातु नियमाः स्वान्ते,पालनीयास्च सर्वथा ॥ ४ ॥
तेऽपि पञ्चप्रविख्याताः, योगांगे च द्वितीयके ।
शौचसन्तोषरूपौ द्वौ, तपः स्वाध्यायके तथा ॥५॥
ईश्वरप्रणिधानं च, पञ्चमं तत्र कीर्त्तितम् ।
स्वरूपं कथ्यते तेषां, पञ्चानां च यथाक्रमम् ॥ ६ ॥

शौचस्वरूप वर्णनम्

बाह्याभ्यन्तर पावित्र्यं, तच्छौचं परिभाषितम् ।
मनोवाक्कायतः शुद्धं, तदपि द्विविधंमतम् ॥ ७ ॥

द्रव्य शौचनिरूपणम्

जलेन देह देहस्य, शुद्धिस्तु क्षणिका मता ।
प्रायोऽन्यमलरोधाय, शक्ता पूजा क्षणेतुसा ॥ ८ ॥
स्नानेन द्वैशिकी शुद्धिः, त्वगुपरिप्रक्षालनात् ।
सर्वदा न शरीरस्य, शुद्धिः कुत्रापि जायते ॥ ९ ॥
मदिरा घटवद्देहे, शुद्धिर्भो वद कीदृशी ।
पौरनिर्धमनं चैव, शरीरं सर्वथाऽशुचि ॥ १० ॥
शुक्र शोणित संव्याप्तं, मात्राऽऽत्ताहारवर्धितम् ।
मूलोत्तरनिमित्तानाम,शुचितश्च नो शुचि ॥ ११ ॥
अशुचि नव द्वारेण, प्रतिक्षणं वहेत्सदा ।
तत्र शुचित्वसद्भावः, महामोहस्य सेवनात् ॥१२॥
बाह्याभ्यान्तरदेशानां, देहे यदि विपर्यता ।
दैव योगेन सर्वत्र, तदा कोऽपि स्पृशेन्नहि ॥१३॥
अतोऽशुचिस्वरूपे च,पावित्र्यं तत्र कीदृशम् ।
मनाशयेन वक्तव्यं, मन्यते च कथं त्वया ॥१४॥

अतोऽपवित्र देहस्य, देवपूजाविधानके ।
क्षणिका शुद्धि बुध्यर्थमादौ, द्रव्येण शौचता ॥१५॥
द्वितीयं सुतकान्ते स्या, द्वाह्यमलोपदिग्धके ।
देहेतुमलशुद्ध्यर्थं, तृतीयं प्रणिगद्यते ॥१६॥
गृहिणां त्रितयं स्नानं, द्रव्यस्नान स्वरूपकम् ।
तत्रापि सर्वदा कार्यं, यत्नपूर्वं च शौचकम् ॥१७॥
अनेकजलजन्तूनां, विनाशस्तत्र जायते ।
बह्वी विराधना ज्ञेया, आरम्भि गृहिणां तथा ॥१८॥
अगालित—जलानां वै, व्यापृतौ यतना नहि !
विना यत्नं क्रिया सर्वा, आश्रवसाधिकामता ॥१९॥
अतो यत्नोऽपि कर्त्तव्यः, सर्वथा सुखमिच्छता ।
उपयोगेन धर्मः, स्यादन्यत्राधर्मता खलु ॥२०॥
जीवाकुलेन या रिक्ता सा, भूमिस्नानयोग्यका ।
नदी तडाग कूपे नो, स्नातुं धर्मिषु युज्यते ॥२१॥
एकस्मिन् जलबिन्दौ ये, सन्ति जीवा ह्यसङ्ख्यका ।
यदि सर्षपमानास्ते, जम्बुद्वीपे न मान्तिवै ॥२२॥
क्षालनीयमतो नीरं, पश्चात्स्नानविधापनम् ।
दृढ़गलनकेनापि, जीवानां शोधनं मुहुः ॥२३॥

शुद्धपट्टं च संस्थाप्य, परिमितजलेन वै ।
तत्रोपविश्यकर्त्तव्यं, स्नानं च गृहमेधिना ॥२४॥
अतोजलस्थ—जीवानां, रक्षां कर्त्तुं चिकीर्षता ।
भूमिनिरीक्षणापूर्वं, द्रव्यशौचविधापनम् ॥२५॥

भावशौच निरूपणम्

भिन्नता देहजीवानां, ज्ञातव्या ज्ञानिना सदा ।
शुद्धप्रकाशरूपोऽयं, निश्चयनयतः सदा ॥२६॥
व्यवहारेण नो शुद्धः, कर्मणां बन्ध योगतः ।
निश्चयव्यवहारेण, ज्ञातव्योऽपि च सर्वदा ॥२७॥
अत्यन्तशुचिदेहः, स्यान्मलमूत्रेण सम्भृतः ।
सप्तधातुप्रपूर्णश्च, अतो मलीनरूपकः ॥२८॥
दयाम्भसा कृतं स्नानं, जीवेनात्म प्रदेशके ।
कर्ममलविलीनार्थं, स्नानं तत् भावतोमतम् ॥२९॥
योगिनामुत्तमं ज्ञेय, महिंसा धर्मपोषकम् ।
हिंसा तो विनिवृत्यर्थं, वीतरागेण कीर्त्तितम् ॥३०॥
नमनादिप्रयोगेन, द्रव्यतः कायिकं मतम् ।
द्विविधमपि सर्वेषां, गृहिणां योगिनां भवेत् ॥३१॥

यस्य योग्यं च यद् द्रव्यं, तत्तेनैव विधीयताम् ।
गृहिणां बाह्यसम्पत्तिः; सदैवारम्भजामता ॥३२॥
अत आरम्भ दोषेण, सञ्चितं कर्मजालकम् ।
तत्पापस्य विशुद्ध्यर्थं; द्रव्यस्नानेन पूजनम् ॥३३॥
वस्त्रेषु कालिमा लग्ना, तत्कालेनैव क्षाल्यते ।
बहुकालीन सञ्जाते, शोधनं दुष्करं तदा ॥३४॥
प्रतिदिनं प्रक्षालेन, शुद्धं वस्त्रं च दृश्यते ।
तथैवात्र प्रकर्त्तव्ये, शीघ्रं शुद्धं प्रजन्यते ॥३५॥
आत्मनि चैव ज्ञातव्यं; प्रत्यहं भावशौचक ।
आरम्भदोषशुद्ध्यर्थम्, द्रव्यपूजाविधापनम् ॥३६॥
कायिकं द्विविधं शौचं, स्पष्टरूपेण दर्शितम् ।
वाचिकमपि द्वैविध्यं, प्रसङ्गात्परिदर्श्यते ॥३७॥
वाग्द्रव्यवर्गणा शुद्धा, भाषा रूपेण जायते ।
तदा तद् द्रव्यतो ज्ञेयं, वाक्छौचं प्रचिकीर्षता ॥३८॥
लोकबोधनकार्याय, व्यवहारप्रसिद्धये ।
वाग् निष्पाद्य च वक्तव्ये, बाह्या वाक्छौचतामता॥३९॥
शुद्धद्रव्यवहृतौ ज्ञेया, एषा वै बाह्य शौचता ।
अशुद्धद्रव्यवहारेतु, शौचत्वं नैव गद्यते ॥४०॥

सर्वज्ञवीतरागस्य, स्तुत्यादिसमये यथा ।
विशुद्धावाक्य वक्तव्ये,वाक्छौचं भावतोमतम् ॥४१॥
जीवानामानुकूल्यंयत्, पवित्रं वचनं च तत् ।
सर्वत्रैवं च वक्तव्ये, वाक् छौचमपि भावतः ॥४२॥
तादृशं वाचिकं सत्यं, सर्वत्र ये वदन्ति वै ।
ते महापुरुषा ज्ञेया, वन्दनीया सतामपि ॥४३॥
यज्जीवहितमत्यन्तं, तत्सत्यं प्रणिगद्यते ।
तदपि भावशौचं, स्यात्सर्वेषां तच्च सम्मतम् ॥४४॥
सत्यरूपं च शौचं ये, कुर्वन्ति सर्वदा जनाः ।
तेषां मोक्षसुखं चैव, सर्वदा निकटीयते ॥४५॥
स्वर्गसुखस्य का वार्त्ता, अवश्यं प्रतिपद्यते ।
अतस्तत्र प्रयत्नोऽपि, कर्त्तव्यः सर्वदा जनैः ॥४६॥
क्रोधलोभभयाच्चैव, हास्येन रहितं सदा ॥
वचनं भावशोचं, तत्सर्वज्ञशासनेमतम् ॥४७॥
मधुरं निपुणं, स्तोकमगर्वितमतुच्छकम् ।
मत्यापूर्वं च सङ्कल्प्य, वक्तव्यं धर्मपुष्टिदम् ॥४८॥
शुष्कवादविवादौहि, परित्याज्यौ च सर्वथा ।
धर्मवादप्रधानेन, वक्तव्ये भावशोचता ॥४९॥

सप्तविशेषणैर्युक्तं, वचनं शुद्धशौचजम् ।
तादृशवाक्प्रकारं च, ज्ञात्वा वदन्ति नैपुणाः ॥५०॥
मननार्थं गृहीता ये, परिणता मनस्त्वतः ।
पुद्गलवर्गणाश्चैव, बाह्यमानसिका मताः ॥५१॥
ता लात्वा व्यवहाराय, मननं यत्र तन्यते ।
आर्त्तरौद्रनिमित्तं, तन्मानसं भवपोषकम् ॥५२॥
धर्मध्यानप्रधानं, यद्विरतीनां च चिन्तनम् ।
आर्त्तरौद्रविनिर्मुक्त, मध्यात्मभावपोषकम् ॥५३॥
सर्वविभाववस्तूनां, मिथ्यात्व भावनाजुषाम् ।
कषाययोगरूपाणां, दुर्गुणानां विचारणम् ॥५४॥
अनादिकालिका एते, संसारपरिवर्धकाः ।
परित्याज्याः कथं ते,स्युः पुनः पुनः विचारणम्॥५५॥
योगमार्गागलारूपा, अनन्तदुःखदायकाः ।
भवभ्रमणनैमित्ताः, गत्यनन्तप्रदायकाः ॥५६॥
तेषां ज्ञातं स्वरूपं यैः, द्रव्यगुणपर्यायतः ।
तेषां मानसिकं बाह्यं शौचं च परिकीर्त्तितम् ॥५७॥
ज्ञात्वा ततो[1] निवृत्ता ये, शुभभावेन सर्वथा ।

१—कषायोग ।

ते महापुरुषा ज्ञेया, भावशौचविधायकाः ॥५८॥
तेषां निष्कासने यत्नः, ब्रह्मास्त्रेणैव कार्यताम् ।
क्रियां च योगजादृते, ब्रह्मास्त्रं नैव प्राप्यते ॥५९॥
मन्मनो मीनवन्नित्यं, रत्नत्रये च क्रीडयेत् ।
यदि च दैवयोगेन, तदा मे सफलं जनु ॥६०॥
जीवान् दशति सर्पो वै, किञ्चिन्नायाति स्वास्यके ।
प्राणान् हरति जीवानां, पापभागी च केवलः॥६१॥
रजनीवासरो भूयाद, उध्वसेच्चवसत्यपि ।
नभः पातालरूपं, स्यान्मनःस्थैर्यं तदापि नो ॥६२॥
अभ्यासी ज्ञानध्यानस्य, काङ्क्षीमोक्षसुखस्य च ।
तपोभिस्तप्तदेहस्स्यात, मनःस्थैर्यं तदाऽपि नो॥६३॥
ध्यानश्रेणिसमारोही, पूर्वानां पूर्णपाठकः ।
मनसोऽस्थैर्ययोगेन, तेऽपि गच्छन्ति संसृतौ॥६४॥
रसलांपट्यनिर्मुक्तः, त्यक्तं च देहभूषणं ।
कामभोगादि मुक्तेऽपि,पूर्णत्यागी तु नो भवेत्॥६५॥
यदिमनसि चाश्चल्यं, न त्यक्तं येन वै नृणा ।
सर्वस्मिन् तस्य त्यागेऽपि,स्वान्तस्थैर्यं विना नभोः॥६६
सर्वं तन्निष्फलं ज्ञेयं. अजागलतर्म्नातिवत ।

अतः सर्व प्रकारेण, स्थैर्यं च मानसे भजेत्॥६७॥
अन्यत्र गमने जाते, कर्मबन्धं विना नहि ।
आगच्छति च तत्पार्श्वे, अतः स्वान्ते विचार्यताम्॥६७॥
धूर्त्तं च सर्वदा ज्ञेयं, सद्व्यवहृति नैव च ।
नपुंसकं च सर्वत्र, वायुवद्गतिकं सदा ॥६९॥
पुंसि तस्याधिकारो न, दारेषु न कदाचन ।
स्वजातीनां स्वजातीये, अधिकारश्च शोभते॥७०॥
ततो ज्ञाने च ध्याने च, वैराग्ये चाधिकारता ।
रत्नत्रये च सर्वत्र, तपश्चर्ये तथैवच ॥७१॥
अतोऽन्यत्रापि गन्तव्ये, हास्यास्पदं महद्भवेत् ।
संसारे चाधिका भ्रान्तिः[१], सुखलेशो न किञ्चन॥७२॥
रत्नत्रयादिकंसर्वं, नपुसकं च विद्यते ।
अन्यत्सर्वं परित्यज्य, स्वजाति सङ्गम कुरु॥७३॥
सप्तमादिगुणारूढाः, ये विद्यन्ते च साधवः ।
तेषां तत्राधिकारः, स्यादन्येषां न कदाचन ॥७४॥
वदन्ति साधितं, केचिदमुकैर्योगिभिर्मनः ।
अधुना परिदृश्येत, तच्च साहसिकं वचः ॥७५॥

१—भ्रमण ।

बाह्याडम्बरनिर्मुक्ताः, मन्त्रतन्त्रेषु नैव च ।
लोकरञ्जनकार्येषु, रक्ताश्च ये न सर्वदा ॥७६॥
ते महापुरुषा ज्ञेयाः, स्वात्मसाधनतत्पराः ।
दोषदृष्टिर्विनिर्मुक्ताः, सर्वत्र समदर्शिनः ॥७७॥
शौचदृष्टिविधानेन, अशौचपरिहारतः ।
मैत्र्यादि भावितात्मा वै, मोक्षाधिकारतां भजेत् ॥७८॥
मनसो निग्रहो नित्यं,मुहुः स्वाध्याययोगतः ।
वैराग्येनैव कर्त्तव्यः, मनः शीघ्रं वशं भवेत ॥७९॥
अध्यात्मचिन्तनेनैव, बहिरात्मबहिर्मुखः ।
विकथा परित्यागेन, मनः शीघ्रं वशं भवेत् ॥८०॥

शौच फल निरूपणम्

कायशौच प्रसंगेन, जुगुप्सा तत्र जायते ।
रसासृगादि धातूनां; दर्शने कस्य नो भवेत् ॥८१॥
यथा बालः स्वभावेन, शकृच्च परिगूंथति ।
युवानस्तादृशं दृष्ट्वा, जुगुप्सां च करोति वै ॥८२॥
दारासक्तांश्च यूनो वै, दृष्ट्वा हसन्ति मध्यमाः ।
तेऽपि स्वकीय पुत्राणाम्,शुचिभूतत्वहस्तकम् ॥८३॥

मुखे क्षिप्त्वा च चुम्बन्ति, कुर्वन्ति तादृशीं क्रियाम्।
तां दृष्ट्वा योगिनां चैव, जुगुप्सा परिजायते ॥८४॥
उत्तरोत्तरचेष्टा वै, जुगुप्सा कारिका मता।
तथैव स्वाङ्गदृष्टव्ये, जुगुप्सा किं न जायते ॥८५॥
शौचात्स्वांग जुगुप्सा वै, स्वान्तं ततो निवर्तते।
अशुचिविनिवृत्ता च, योगांगेषु प्रवर्तते ॥८६॥
जुगुप्साऽसत्य वक्तव्ये, जायते सत्यवादिनाम्।
कर्णकटुकरं नित्यं, असत्यवचनं मतम् ॥ ८७ ॥
आर्त्तरौद्रादिध्यातारं, दृष्ट्वा च धर्मध्यानिनः।
जुगुप्सा तत्र जायेत, अतस्तन्नैव सुन्दरम् ॥८८॥
अतः शौचत्वदृष्टृणां, योगिनां चैव सर्वदा।
नैव केवल देहेषु, जुगुप्सा सर्ववस्तुषु ॥८९॥
मनोवाक्काय योगेषु, मिथ्यात्वाविरतौ तथा।
कषायोन्माद भावेषु, जुगुप्सा च सदा भजेत् ॥९०॥
सम्यक्त्व परिपाकेन, मिथ्यात्वं परित्यज्यताम्।
संयमपालनेनैव, अविरतौ घृणां भजेत् ॥९१॥
परपरिणतेस्त्यागात्स्वस्यां च लीनतां नयेत्।
संसारभ्रान्तिनैमित्ते, कषाये शौचतां व्रजेत् ॥९२॥

अप्रमत्तत्वमसद्भावादुन्मादतां च संत्यजेत् ।
एवं रीत्या च सर्वत्र, शौचता परिभाव्यताम् ॥९३॥
एतादृक् शौच कर्त्तव्ये, आत्मा भवेद् विशुद्धिभाक् ।
यमापेक्षा च शौचादौ, नियमे शुद्धताधिका ॥९४॥
उत्तरोत्तर विशुद्ध्यावै, योगांगे शुद्धभावना ।
अधिकरूपतश्चैव; जायते नात्र संशयः ॥९५॥

सन्तोष स्वरूपम्

शौचाभ्यासं दृढीकृत्य, सन्तोष श्रेणितां व्रजेत् ।
दुःखं परस्पृहारूपं; सन्तोषो निःस्पृहः सदा ॥९६॥
स्पृहा तृष्णादिका ज्ञेया, ततश्च निवृत्तौ सुखम् ।
यदि नैव निवर्त्तेत, तदा तु श्रूयतामिदम् ॥९७॥
जलोका रक्तपानेषु, अतीव तत्परा भवेत् ।
पश्चाच्च रक्तनिष्कासे, नारकवेदनां भजेत् ॥९८॥
तथैव सुभूमादीनां, चक्रिणां रावणादीनाम् ।
वासुदेवादिकानां च, अन्येषामपि तादृशी ॥९९॥
कौरवाणां च राज्ञां वै तृष्णातरलचेतसाम् ।
कूबरनलभ्रातॄणां, कोणिकभूपतेस्तथा ॥१००॥

१—तादृशी वेदना जायते ।

एतादृशां कथां चैव, श्रवणे दुःखदायिका ।
सुखमतो न कुत्राऽपि, यथा सन्तोषिणां सदा॥१०१॥
वनवासनिवासानां, क्षमायां शायिनां च वै ।
भिक्षा मात्रोपजीव्यानां,महात्मनां सुखं यथा॥१०२॥
सन्तोषात्परिजायेत, तादृशं न हि कुत्रचित् ।
सुखलेशश्च विद्येत, सर्वत्र परिभाव्यताम् ॥१०३॥
सन्तोषश्च धृतो येन, सर्वैश्च पूज्यते नरैः ।
नृदेवेन्द्रैश्च सद्भावैः वन्दितः स महात्मभिः ॥१०४॥
येषां स्वान्ते च सन्तोषः, निवासस्तन्यते सदा ।
पूजनीयः स सर्वत्र, कर्त्तव्यो नैव संशयः ॥१०५॥
तृष्णा स्वान्तपटे चैव, बहिश्च साधुता वृथा ।
कंचुक्याश्च परित्यागे,यथा सर्पो न निर्विषः॥१०६
तडागपालिरुन्नष्टे, नश्यति सलिलं यथा ।
तथा परिग्रहत्यागे, कर्मरजो विनश्यति ॥१०७॥
बाह्याभ्यन्तरमूर्च्छा च, त्यक्ता येन महात्मना ।
जगत्त्रयी च तत्पार्श्वे, सेवायां परितिष्ठति ॥१०८॥
यथाऽऽकाशं प्रभातुं वै, दैवशक्त्या समीहते ।
तथापि ममतायाश्च, पारं प्राप्तुं न शक्यते ॥१०९

स्वयंभूसागराणां च, अवगाहोऽति दुर्लभः ।
ततोऽपि लोभवेलानामवगाहे नैव शक्तिमान्॥११०॥
अतस्तस्याश्च संत्यागः, येनकेन प्रकारतः ।
कर्त्तव्यः सर्वथा श्रेयः यदि मुक्तिं च वांछति।१११।

सर्वथेच्छा परित्यागः, सन्तोषः सर्वथा मतः ।
देशतश्च परित्यागे, सन्तोषो देशतस्तथा ।११२।

साधूनां सर्वथा त्यागः, दशमादिगुणालये ।
पञ्चमगुणपर्यन्तं, देशतो गृहिणां मतः ॥११३॥
विना महाव्रतं नैव, नियमा गुणपोषका ।
त्यागेच्छा सर्वथा येषां, स्वीकार्यं तैर्महाव्रतम् ।११४।
चक्रवर्त्तिषु नो तादृक्, सुखं सन्तोषकारिणाम् ।
भिक्षामात्रोपजीव्यानां, भिक्षूणां च यथोदितम्।११५।

देवाश्च किंकरा-यन्ते, समुद्रः स्थलतां भजेत् ।
भुजङ्गः पुष्पमालास्यात् सिंहोऽपि हरिणायते ।११६।
अपरिग्रहोऽपि सन्तोषः, नियमोऽपि तथैव च।
भेदः काऽपि न विद्येत, समाधानं विधीयताम् ।११७।

मूर्च्छा च ममता रूपा, परिग्रहः स एव हि ।
तस्याश्चैव परित्यागे, महाव्रतं च पञ्चमम् ॥११८॥

१—क्षपकश्रेणौ ।

ततोऽपि सूक्ष्मभावेन, त्यागस्तोषे निगद्यते ।
नियमांगे च सन्तोषः, अतोऽधिकस्वरूपतः ॥११९॥
सर्वथा देशभेदौ द्वौ, पञ्चमे स्वीकृतौ मतौ ।
सर्वथा यस्य सन्तोषः, तस्य महाव्रतं मतम् ॥१२०॥
देशतः यस्य सन्तोषः, अणुव्रतं च तस्य वै ।
यमाख्य प्रथमांगेतु, भेदौ द्वौ परिदर्शितौ ॥१२१॥
नियमाख्यद्वितीयांगे, द्वौ भेदौ नैव तिष्ठतः ।
यथा मत्या समाधानमतोऽपि गदितं मया ॥१२२॥
सर्वोत्तमस्य सौख्यस्य, प्राप्तिर्यतः प्रजायते ।
स सन्तोषो विज्ञातव्यः, कथितो ज्ञान भानुभिः ॥१२३
देवेन्द्राणां नरेन्द्राणां, जनैर्यत्सुख सम्मतम् ।
सन्तोषि नरसिंहानां, अग्रे तत्तुच्छमात्रकम् ॥१२४
अतः सर्वविभावानां, भावना परित्यज्यताम् ।
एक एवहि सन्तोषः, हृत्पटे च निवेश्यताम् ॥१२५
श्रद्धाहीनं कथं ज्ञानं, सर्वज्ञ शासने मतम् ।
श्रद्धा ज्ञाने च सन्तोषात्प्राप्यते ते च दुष्करे ॥१२६॥

२--पञ्चमेव्रते यथारव्ये ।

श्रेयोऽतोऽपि च सन्तोषः, परम सुखदो मतः ।
तत्प्राप्त्ये प्रयतं चैव, कर्त्तव्यं सर्वथा जनैः ॥१२७॥

॥ स्वाध्याय निरूपणम् ॥

आचाराङ्गादि शास्त्राणामङ्गत्वं नामधारिणाम् ।
उपाङ्गद्वादशानां च, प्रकीर्णच्छेदकादीनाम् ॥१२८॥
मूलनामपि शास्त्राणामागमाभिख्यधारिणाम् ।
पठनं पाठनं नित्यमकाले परिवर्जनम् ॥१२९॥
अस्वाधाय विनिर्मुक्तः, काले स्वाधाय सम्मत ।
योगविधि प्रपन्नेन, स्वाध्यायं सर्वदा कुरु ॥१३०॥
सम्यग् दर्शनसज्ज्ञाने, सम्यक् चारित्रमेव च ।
तेषां शुद्धगुणानां च, प्राप्त्यै स्वाध्यायता मता।१३१।
आविर्भावो हि प्राप्तिः स्यात्तिरोभावो निषेधकः ।
व्यवहारेण वक्तव्यं, निश्चयतो न कथ्यते ॥१३२॥
स्वाध्याये निर्जरा ज्ञेया यमाऽभ्यासे च संवरः ।
उभाभ्यां सहयोगेन, शुद्धात्मा जायते किल ॥१३३॥
स्वाध्यायः पञ्चधा प्रोक्तः, जैनशासनवेदिभिः ।
वाचना पृच्छना चैव, अनुप्रेक्षा तथैव च ॥१३४॥

धर्मकथा तथाऽऽम्नाय, स्वरूपं कथ्यते ततः ।
आगमस्यानुसारेण, काल्पनिकं न विद्यते ॥१३५॥
कालिकोत्कालिकानां च, सूत्राणां पाठनं सदा ।
शिष्याध्यापनता काले, वाचना परिकीर्त्तिता ॥१३६॥
संशयविनिवृत्त्यर्थं, सूत्रार्थपरिपृच्छनम् ।
विशिष्टज्ञानलाभाय, पृच्छना कथिता जिनैः ॥१३७॥
सत्पूर्वाधीत शास्त्राणां, तथैवाध्ययनादीनाम् ।
अर्थस्य मानसेऽभ्यासः, अनुप्रेक्षा मता सताम् ।१३८।
ह्रस्वदीर्घप्लुतानां च, उदात्तादि स्वरूपिणाम् ।
अनुनासिकभेदानां, विज्ञातव्यं स्वरूपकम् ॥१३९॥
परचाच्च घोषशुद्ध्या वै, परावर्त्तिश्च सर्वदा ।
पुनरावर्तरुपो वै, आम्नायः परिभाषितः ॥१४०॥
श्रुतचारित्रधर्मौ द्वौ, ज्ञात्वा रहस्य ज्ञापनम् ।
भव्यजीवप्रबोधाय, धर्मकथा सा कथ्यते ॥१४१॥
आत्मप्रदेशलग्नानां, कर्मणां परिशाटनम् ।
निर्जरा सैव विज्ञेया, स्वाध्यायात्परिजायते ॥१४२॥
स्वाध्यायः सर्वदा कार्यः, घोषशुद्ध्या च पूर्वकम् ।
लवलेश प्रमादानां, नावकाशः प्रदीयताम् ॥१४३॥

आसुप्तेरामृतेः कालं, नयेत्स्वाध्याय योगके ।
इषन्नावसरो देयः, कषायभावचिन्तने ॥१४४॥
त एव पुरुषाः श्लाघ्याः, स्वाध्यायध्यानतत्पराः ।
अपूर्वां निर्जरां चैव कुर्वन्ति ये च सर्वदा ॥१४५॥
सूत्राणां पौरुषी चाद्या, द्वितिया चार्थ पौरुषी ।
चतुर्थी पौरुषी चान्त्या, रात्रावपि तथैव च ॥१४६॥[1]
एवं रीत्या च कर्त्तव्यः, स्वाध्यायश्चैव नित्यशः ।
ततश्चैव मनः स्थैर्यं, जायते ज्ञानध्यानतः ॥१४७॥
मालकौशिक ग्रामादि, पवित्र रागेण संयुतैः ।
मञ्जुलघोष नादेन, द्वात्रिंशद्दोषशून्यतः ॥१४८॥
अष्टगुण युतेनैव, नासिकान्यस्य दृष्टिकैः ।
स्थिरबन्धं समाश्रित्य, स्वाध्यश्च विधीयताम् ।१४९॥
एतादृक् कार्यकर्त्तव्ये, आगच्छति दिनं कदा ।
तादृक स्वाध्याय कर्त्तारः, धन्यास्ते पुरुषा मताः।१५०।

॥ तपः स्वरूपनिरूपणम् ॥

कर्मतापनशक्तं यत्, तत्तपः परिकीर्त्तितम् ।
वक्तव्यं ज्ञानरूपं हि, क्षायोपशमिकं च तत् ॥१५१॥

१—पश्चाच्चरमा पौरुष्या अभिधानं चतुर्थी पौरुषी ।

बाह्याभ्यन्तरभेदेन, द्विविधं प्रणिगद्यते ।
शक्तमाऽऽभ्यन्तरं ज्ञेयं, बाह्यं च तस्य पोषकम् ।१५२
बाह्यं कारणरूपं तत्कार्यमाऽऽभ्यन्तरं मतम् ।
कृत्स्नकारणयोगेन, कार्यं भवति तत्क्षणे ॥१५३॥
नव्यकर्मागमो नैव, पुराणकर्मशाटनम् ।
शुष्के कर्मरसे जाते, निःस्नेहं तेन जन्यते ॥१५४॥
तस्यापि लक्षणं ज्ञेयं, तपसो जैनशास्त्रतः ।
एतादृक् तपसः कार्ये, आत्मशुद्धिः प्रजायते ।१५५।
अनशनावमौदर्ये, वृत्तिसंक्षेपणं तथा ।
कायक्लेशरसत्यागौ, संलीनतेति बाह्यकम् ।१५६।
अशनं भोजनं ज्ञेयमन्नादिप्रविभेदजम् ।
पानं जलादि विज्ञेयं, खाद्यं दुग्धादि वस्तुजम् १५७
मुखशुद्धिनिमित्तं यत्स्वाद्यं एलादि वस्तुकम् ।
एतच्चतुर्विधाहारत्यागो यत्र विधीयते ॥१५८॥
आहारत्यागरूपं हि, अनशनं निगद्यते ।
द्विविधं तत्र विज्ञेयं, इत्वरं प्रथमं मतम् ॥१५९॥
यावत्कथिकरूपं हि, द्वितीयं परिकीर्त्तितम् ।

अमुककालपर्यन्तमाहारत्यागमित्वरम् ॥ १६० ॥
यावज्जीवं च सर्वेषामाहाराणां च त्याजनम् ।
यावत्कथिकरूपं तद्विज्ञेयं जैनशासनात् ॥ १६१ ॥
पादोपगमनाद्यं च, ह्यनशनं द्वितीयकम् ।
व्यवहारोऽपि तत्रैव, अनशनस्य कथ्यते ॥ १६२ ॥
चतुर्थषष्ठभक्तादि, त्यागरूपं हि चेत्वरम् ।
आहारत्यागरूपाश्च, नियमा इत्वरे मताः ॥१६३॥
न्यूनाहारे च कर्त्तव्ये, ऊनोदर्यं निगद्यते ।
जघन्यमध्यमोत्कृष्टभेदेन त्रिविधं मतम् ॥१६४॥
यावत्प्रमाणभोज्यं हि, मुखे सुखेन क्षिप्यते ।
कवलं तत्र विज्ञेयं, भेदेन प्रणिगद्यते ॥ १६५ ॥
द्वात्रिंशत्कवलानां वै, आहारः पुरुषे मतः ।
अष्टाविंशतिका ज्ञेया, स्त्रीणां च कवलास्तथा ॥१६६
अष्टकावलिका हारे, अवमौदर्यकं परम् ।
द्वादशकवले चैव, उपार्धं परिकीर्त्तितम् ॥१६७॥
द्वात्रिंशत्कवलानां वै, एकेनापि च नूनकम् ।
जघन्यं तच्च विज्ञेयं, नूनोदर्यं चिकीर्षता ॥१६८॥

१—तत् सर्वाहारत्यागरूपम् ।

सामीप्येनेकवस्तूनां, कृतं च ढौकनं यदा ।
लालसा परिहाराय, परित्यागश्च तन्यते ॥ १६९ ॥
केषाञ्चित्तत्रवस्तूनां, हार्दिकशुभभावतः ।
वृत्तिसंक्षेपनामाख्यं, तत्तपः परिकीर्त्तितम् ॥१७०॥
वस्तुगत्या विचारेषु, इच्छारोधस्तपोमतम् ।
यस्य कस्यापि वस्तुनः, त्यागेच्छा तप उच्यते ॥१७१
मधु मद्यं च मांसं च, नवनीतं चतुर्विधम् ।
अभक्ष्यंसर्वदा ज्ञेयं, महाविकृति रूपकम् ॥१७२
दुग्धं दधि घृतं चैव, तैलं च तलितं तथा ।
गुडं च विकृतिश्चैव, षडेताः परिकीर्त्तिताः ॥१७३
अभक्ष्यविकृतीनां च, त्यागस्तु सर्वथा मतः ।
षण्णां मध्येऽपिनैमित्तं, समाश्रित्य च कुत्रचित् १७४
कासांचिद्विकृतीनां च, त्यागश्च क्रियते यदा।
रसपरित्यागरूपं तत्तदा च तप उच्यते ॥ १७५ ॥
गर्हितजन संपात, राहित्ये दूरदृक् पथि ।
विबाधा रहिते स्थाने, शय्यासननिषेवनम् ॥१७६॥
आगमोक्तप्रमाणेन, वीरासनादि कायिकम् ।
तत्कष्टसहनेनैव, कायक्लेशं निगद्यते ॥ १७७॥

लोचादिकं च सर्वं वै, कष्टं तत्र समीक्ष्यताम् ।
तत्सर्वं चैव ज्ञातव्यं, कायक्लेशेषु सम्मतम् ॥१७८॥
शून्ये गृहे च देवालये च पर्वतगह्वरे ।
इत्यादि शुभस्थाने वै, शान्तिभावविधायके ।१७९।
ज्ञान दर्शन चारित्र तपो वीर्य प्रवृद्धये ।
संकोचित शरीरेण, स्थातव्ये लीनता मता ।१८०।

॥ बाह्यतपसि पूर्वपक्षः ॥

दुःखरूपोपवासादि, तपो वक्तुं न शक्यते ।
मर्मोदयस्वरूपं वै वेदनीये च सम्मतम् ॥ १८१ ॥
मोक्षस्य कारणं नैव, अतस्तपो न कथ्यते ।
औदयिकस्वरूपं च, असाता जनकं मतम् ।१८२।
यथा गोमहिषीणां वै, क्षुधादि द्वारतो दुःखम् ।
तथोपवासकर्त्तव्ये नृणां क्षुधादितस्तथा ॥१८३॥
वेदनीयोदयेनैव, तादृशी दुःखता भवेत् ।
बाह्यं तपः कथं तत्स्याच्छुभभावेन चिन्त्यताम् ।१८४
उपवासादि द्वारेण, उत्पन्नां दुःखभावनाम् ।
तत् सहने तपःस्वी स्यादपराद्धं परेण किम् १८५।

विशेषदुःखसोढव्ये, तपस्वी च ततोऽधिकः ।
एतादृशि च मन्तव्ये, अत्यन्त दुःखि नारकाः १८६
महातपस्विनस्तेऽपि, आर्त्तरौद्रादि संयुताः ।
शान्तिसाम्राज्यसद्भावाः, योगिनश्चातपस्विनः १८७
इति विचित्र भावो हि, जगति सर्वदा भवेत् ।
अतो विचार्य वक्तव्यं, भवभीरुजनेन वै ॥१८८॥

॥ उत्तरपक्षः ॥

तपो दुःखस्वरूपं नो, जिनेन्द्रशासने मतम् ।
आगमानुमतेनैव, तपोरूपं निगद्यते ॥ १८९ ॥
तपस्तदेव कर्त्तव्यं दुर्ध्यानं येन नो भवेत् ।
इन्द्रियाणां च नो हानिः, योगानां वै तथैव च १९०
देहपीड़ा भवेन्नैव, धर्मध्यानस्य वृद्धिता ।
यतो येनैव जायेत, तत्तपो जैनशासने ॥ १९१ ॥
केशलोचादिकार्याणामुपवासादिवस्तूनाम् ।
अतः को बुद्धिशाली वै, तपसि दुःखतां वदेत् १९२
यथैव रोगिणां चैव, रोगाणां प्रतिकारके ।
औषधशस्त्रप्रायोग्ये, किञ्चिद्दुःखं च जायते ॥१९३॥

भाव्यारोग्यस्य सद्भावे, तद्दुःखं नैव मन्यते ।
तथाऽत्र कर्मरोगाणां, प्रतिकारे च भाव्यताम् ।१९४।
महौषधं तपो रूपमत्रैव परिचिन्त्यताम् ।
दुःखानामवकाशो न, धर्मध्यानस्य वृद्धिता ॥१९५॥
सद्भावनां विना नैव, तपः कर्त्तुं च शक्यते ।
पूर्वपुण्योदयेनैव, तपसि भावना भवेत् ॥१९६॥
अनन्तकालचक्राणां, संसारे भ्रान्तिकारणम् ।
कर्मजन्यं च दुःखं तदार्त्तरौद्रादि रूपकम् ॥१९७॥
तच्च तपः प्रभावेन, सर्वथा प्रणिनश्यति ।
अव्याबाधसुखं चैव, प्राप्यते तेन सर्वदा ॥ १९८॥
भावरोगविनाशेषु, समर्थं कारणं तपः ।
तत् कथं दुःखरूपं वै, मन्यते सुखमिच्छता ।१९९।
देहारोग्यं च तेनैव, जायते दृढ़योगतः ।
असाध्यं संसृतौ नास्ति, यत्तपसा न सिध्यति २००
यथैव रोगिणां रोगान्, दूरीकर्त्तुं चिकीर्षता ।
कटुकौषधपाने च, कर्त्तव्ये पीडनं भवेत् ॥२०१॥
व्याधीनां चैव केषाञ्चिच्छस्त्रतः च्छेदनादिना ।
प्रतिकारे च कर्त्तव्ये, दुःखं तेषां च जायते ॥२०२॥

तथापि तन्न स्वान्तेहि धार्यते सुखमिच्छता ।
तथात्र भावरोगाणां दूरीकर्त्तुं चिकीर्षता ॥२०३॥
उपवासादि कर्त्तव्ये नैव दुःखं विगण्यते ।
अतो न दुःखरूपं तत् किन्तु औषधरूपकम् ॥२०४॥
अत्र समाधिरूपं तद्धर्मध्याननिबन्धनम् ।
दुःखलेशो भवेन्नैव महाशान्तिविधायकम् ॥२०५॥
यथेष्टकार्यसंसिद्धौ दुःखं वणिग् न मन्यते ।
तथात्र शिवसंसिद्धौ कथं दुःखं तु मन्यते ॥२०६॥
तपः कर्मोदयं नैव इति दृढं प्रमन्यताम् ।
कर्मोदयफलं चैव संसारभ्रमणं मतम् ॥२०७॥
कषायोदयभावो हि मोक्षस्य प्रतिबन्धकः ।
तेषां क्षयस्वरूपं तत् कारणं तस्य कथ्यते ॥२०८॥
तपसा कर्मवैनाशः तत् कथं प्रतिबन्धकम् ।
प्रतिबन्धकरूपं हि कारणं नैव कथ्यते ॥२०९॥
विशिष्टज्ञानसंवेगशमसारमिदं तपः ।
क्षायोपशमिकं ज्ञेयं इति दृढं सुनिश्चितम् ॥२१०॥
बाह्यतपो विधानेन शरीरे लाघवं भजेत् ।
धातूनां शोषणे-नैव नेन्द्रियोन्मादता पुनः ॥२११॥

अनालस्यं क्रिया कार्ये प्रमादः परिणश्यति ।
अप्रमत्तत्वभावोहि आगच्छति च तत्क्षणे ॥२१२॥
इन्द्रियोन्मादताभावः मनः स्थैर्यप्रभावतः ।
मनोऽपि स्थिरतां याति तपो वैराग्यभावतः ॥२१३॥
कर्मदहनसामर्थ्यमत्यन्तं यत्र विद्यते ।
आभ्यन्तरतपस्तच्च कीर्त्तितं जैनशासने ॥२१४॥
षड्विधं तच्च विज्ञेयं प्रायश्चित्तादि भेदतः ।
क्रमेण तस्य सारूप्यं कथ्यते शुद्धभावतः ॥२१५॥
यानि व्रतानि साधूनां गृहीतानि च सन्निधौ ।
तत्र प्रमादद्वारा हि दोषाणामुद्भवो भवेत् ॥२१६॥
तेषां संशोधनं येन प्रकारेणैव तन्यते ।
प्रायश्चित्तं च तज्ज्ञेयं जैनशास्त्रानुसारतः ॥२१७॥
तच्च दशविधं ज्ञेयं आलोचनादि भेदतः ।
तेषामपिस्वरूपं वै कथ्यते जैनशासनात् ॥२१८॥
भावविशुद्धिपूर्वेण गुरूणां च समीपके ।
निवेदनं हि दोषाणामालोचनं च तद्भवेत् ॥२१९॥
कृत पापस्य पश्चात्तापेन निर्वतनं ततः ।
यथा वै नव्यदोषाणां न लग्ने सावधानता ॥२२०॥

तत्प्रतिक्रमणं चैव, कर्त्तव्यं शुभभावतः ।
तदुभयस्य सारूप्यं, लक्षणात्प्रतिपाद्यते ॥२२१॥
गुरूणां निकटे दोषप्रकाशपूर्वकं यथा ।
कृतपापनिवृत्यर्थं, मिथ्या दुष्कृतयाचना ॥२२२॥
तदुभयाभिधानं च प्रायश्चित्तं निगद्यते ।
विवेकनामधेयं च प्रायश्चितं ततः परम् ॥२२३॥
अन्नपानोपधीनां च शय्या-साधन वस्तूनाम् ।
शुद्धाशुद्धविचारो वै प्रायश्चितं विवेककम् ॥२२४॥
आहोस्विदन्नपानानामकल्प्यानां प्रमादतः ;
कृतं चेद्ग्रहणं तेषां कार्यस्त्यागश्च शीघ्रतः ॥२२५॥
अकल्प्यान्नकादीनामौपकरणवस्तूनाम् ।
उपयोगेन सञ्चिन्त्य निरोधः प्रविधीयताम् ॥२२६॥
पुनर्दैहिक वाचां च व्यपाराणां च सर्वथा ।
व्युत्सर्गे च कृते चैव प्रायश्चित्तं हि सम्मतम् ॥२२७॥
महाव्रते प्रतिज्ञाते दिनादिकेऽमुके तथा ।
मासे वर्षे च सञ्जाते तेषां मध्येऽमुकस्य च ॥२२८॥
अमुकदिनमासानां छेदनेच्छेदनाभिधम् ।
प्रायश्चित्तं च विज्ञेयं प्रायश्चित्तं चिकीर्षता ॥२२९॥

यस्य साधोश्च यादृक्षाः दोषा लग्नाश्च भावतः ।
प्रमादसेविनस्तादृग् दोषाणां चैव ज्ञानतः ॥२३०॥
पूर्वं ज्ञात्वा च पश्चाद्वै दीक्षापर्यायकस्य च ।
ह्रासकरणसद्भावे छेदरूपं च तन्मतम् ॥२३१॥
षड्विकृतिपरित्यागे निर्विकृतिकनामना ।
तत्राचाम्लोपवासादौ तपः कार्यं च तन्मतम् ॥२३२
दूषितानां मुनीनां च दोषणां च प्रमाणतः ।
पक्षमासं च पर्यन्तं वर्षादिकं तथैव च ॥२३३॥
संसर्गत्यागपूर्वेण सर्वथा दूरवर्जनम् ।
प्रायश्चित्तं च तज्ज्ञेयं परिहाराऽभिधानकम् ॥२३४॥
ब्रह्मचर्य-यमानां च विनाशकारि साधूनाम् ।
पुनर्महाव्रतानां चारोपणे चोपस्थापनम् ॥२३५॥
मूलच्छेदे कथंचिच्च ऐक्यं तत्परिकीर्त्तिते ।
अंशतः छेदनेनैव छेदाभिधानकं मतम् ॥२३६॥
दीक्षापर्यायकाख्यानां सर्वथा-छेदने सति ।
मूलाभिधानकं चैव प्रायश्चित्तं च सम्मतम् ॥२३७॥
अनवस्थाप्य पारांचिकयोर्नव च भिन्नता ।
अल्पकालपर्यन्तं अनारोपो महाव्रते ॥२३८॥

उपस्थापनकाख्ये च प्रायश्चित्ते च सर्वथा ।
तयोरन्तरभावेन पृथग् नैव तु गण्यते ॥२३६॥
अष्टकर्मविनाशे च आभ्यन्तरं निमित्तकम् ।
विनयाख्यं च मन्तव्यं तपो विनयकांक्षिणा ॥२४०
तद्वै चतुर्विधं ज्ञेयं ज्ञानादीनां विभेदतः ।
तेषां स्वरूपकं चैव कथ्यते सुखहेतवे ॥२४१॥
बहुमानस्य पूर्वेण ज्ञानेन सुकृतार्जनम् ।
नवीन कर्मणां बन्धः नो भवेद्धूर्तनं तथा ॥२४२॥
तादृशज्ञानशिक्षायाः अभ्यासः सर्वथा मतः ।
स ज्ञानविनयो ज्ञेयः ज्ञानविनयमिच्छता ॥२४३॥
यथार्थतत्त्वरूपाणां सार्वकथित वस्तूनाम् ।
श्रद्धातश्चल्यमानं न शङ्काद्युद्भवने सति ॥२४४॥
कृत्वा संशोधनं चैव, निःशङ्कितादिमान् भवेत् ।
एतादृक्कार्यकर्त्तव्ये दर्शनविनयः कृतः ॥२४५॥
सामायिकादिपञ्चानां, चारित्राणां च मध्यके ।
यत्र कुत्रापि चारित्रे, समाधिर्मानसे भवेत् ॥२४६॥
तस्यापि विधिपूर्वेण, पालनं शुभभावतः ।
सत्या प्ररूपणा तत्र, चारित्रविनये मता ॥२४७॥

सम्यग्दर्शनज्ञानादि, गुणाधिकेषु भावतः ।
अभ्युत्थानाऽऽसनानां च प्रदाने वन्दनादीनाम् ॥२४८
भक्तिभावे न कर्त्तव्ये विनय उपचारतः ।
वैयावृत्यस्वरूपं च, शास्त्रोक्तं प्रतिपाद्यते ॥२४९॥
आचारप्रदानेन, षट् त्रिंशद्गुणाऽऽयुतः ।
आचार्य कथितः शास्त्रे, वैयावृत्त्यं च भावतः ॥२५०
एकादशांगशास्त्राणामुपाङ्गानां तथैव च ।
प्रकीर्णादिकशास्त्राणां पाठने पठने तथा ॥२५१॥
उपाध्यायः समाख्यातः, यद्गुणाः पंचविंशतिः ।
उपाध्यायश्च तद्युक्तः, कथितो जैनशासने ॥२५२॥
उग्रतपः प्रकर्त्तव्ये, तपस्वी कथितो मतः ।
क्षमादिगुणयुक्तश्च, सर्वत्रैव निरीहता ॥ २५३ ॥
चारित्राचारशिक्षाणां, प्राप्तेच्छा शुभयोगतः ।
येषां जाता च ते सर्वे, शैक्षकाः परिकीर्त्तिताः ॥२५४
नवदीक्षितशिष्याणां, चारित्राचारदानतः ।
संपादने च ज्ञानादौ, शिष्यश्च भावतो मतः ॥२५५॥
रोगपीडित साधुश्च, सग्लानः परिकीर्त्तितः ।
दीक्षाचार्यस्य चैकस्य, शिष्याणां परिवारकः ॥२५६

कुलमिति समाख्यातं, गणश्च प्रतिपाद्यते ।
स्थविरसंततीनां च, मर्यादा गण उच्यते ॥२५७॥
तथाऽनेक कुलानां च, समुदायो गणो मतः ।
विभिन्नाचार्यवर्याणां, शिष्याश्चैव परस्परम् ॥२५८
सहाध्यायित्व संसाध्य, समान वाचनादिषु ।
सम्मील्य ज्ञानगोष्टीनां, करणेऽपि गणो मतः ॥२५९
सर्वज्ञशासनं चैव यैश्च स्वान्ते सुस्वीकृतम् ।
तेषां च समुदायो वै, संघशब्देन गण्यते ॥२६०॥
मूलोत्तर गुणैश्चैव, सम्पन्नाः समनोज्ञकाः ।
ज्ञानदर्शनचारित्रगुणैश्च येतु सादृशाः ॥२६१॥
आचार्यादि दशानां वै साधूनां च महात्मनाम् ।
वस्त्रान्नपानवस्तूनामुपाश्रयादिकस्य च ॥२६२॥
संस्तारकादि सामग्रो, रूपस्यैव प्रदानकम् ।
शुश्रूषौषधवस्तूनां, दुर्गाटवीषु लङ्घने ॥२६३
येषां चारित्रयोग्यानां, साधनानां प्रदानकम् ।
वैयावृत्त्यं च तज्ज्ञेयं, भक्तिभावविधानतः ॥२६४॥
स्वाध्यायस्य स्वरूपं वै, यथा शक्त्या निरूपितम् ।
व्युत्सर्गस्य स्वरूपं हि, कथ्यते शुभयोगतः ॥२६५॥

शास्त्रोक्तविधिपूर्वेण, अन्नवसनकादीनाम् ।
संसक्तकादि वस्तूनां, त्यागे व्युत्सर्गता किल ॥२६६॥
द्विविधं तच्च विज्ञेयं, बाह्याभ्यन्तर भेदतः ।
तस्य शुद्धस्वरूपं च, कथ्यते जैनशासनात् ॥२६७॥
आयुष्यकर्मणां नाशं, समीपे च समागतम् ।
ज्ञात्वौघिकौपग्राह्यानामुपाधि विग्रहादीनाम् ॥२६८॥
बाह्यवस्तुस्वरूपाणां त्याजने बाह्यरूपकम् ।
कामक्रोधमदानां च हर्षलोभादिवस्तूनाम् ॥२६९॥
त्यागाभ्यन्तरो ज्ञेयः व्युत्सर्गः शास्त्रयोगतः ।
प्रकारान्तररूपेण, द्वौ भेदौ चापि कीर्त्तितौ ॥२७०
द्रव्यभावस्वरूपौ च, सम्मतौ जैनशासने ।
द्रव्यव्युत्सर्गरूपस्य, चतुर्भेदाः प्रकीर्त्तिताः ॥२७१॥
जिनकल्पप्रतिज्ञाते, गच्छस्य परित्यागतः ।
गणव्युत्सर्गता ज्ञेया, द्रव्यतः परिकीर्त्तिता ॥२७२॥
अनशनादि कर्त्तव्ये, कायचेष्टा सुत्यागतः ।
कायव्युत्सर्गता ज्ञेया, धर्मभावप्रवृद्धितः ॥२७३॥
जिनकल्पप्रतिज्ञाते, सर्वज्ञाऽऽज्ञानुसारतः ।
उपधीनां च संत्यागे, व्युत्सर्ग उपधेर्मतः ॥२७४॥

गृहीताऽशुद्धभोज्यानां, आहाराणां च त्यागतः ।
आहारत्याग व्युत्सर्गः, कथितो जिनभानुभिः ।२७५।
भावव्युत्सर्गता चैव, कथिता त्रिप्रकारतः ।
कषायत्यागरूपो हि व्युत्सर्गः परिकीर्त्तितः ॥२७६॥
मिथ्यात्वादिकबन्धानां, भवभ्रान्तिप्रदायिनाम् ।
तेषां सर्वप्रकारेण, त्यागे च भवत्यागता ॥२७७॥
कर्मबन्धनहेतूनां, सर्वथा त्यागभावतः ।
कर्मव्युत्सर्गता ज्ञेया, भावतः प्रतिपादनात् ॥२७८॥
बुभुक्षुरिह संसारे मुमुक्षुरपि दृश्यते ।
भोगे मोक्षे निराकांक्षी, विरलो हि महाशयः ॥२७९
संहननोत्तमानां[1] च, अन्यतमत्वधारिणाम् ।
योगिनां चैकतत्त्वे वै, चलचित्तनिरोधतः ॥ २८०॥
मानसस्थैर्यं कर्त्तव्ये, चिन्ता निरोध उच्यते ।
तादृश स्थिरचित्तस्य, एकस्मिंश्च पदार्थके ॥२८१॥
स्वरूपप्रविचाराय, स्वान्तस्य विनियोजने ।
ध्यानस्वरूपता ज्ञेया, वीतरागानुयायिभिः ॥२८२॥

१—प्रथम द्वितीय तृतीय संहननानां मध्ये ।

ध्यानभेदप्रभेदानां, रूपं योगांगसप्तमे ।
विस्तृतरूप भावेन, वक्ष्यते शुद्धदृष्टितः ॥२८३॥
बाह्याभ्यन्तरभेदेन, तपसा मलसंक्षयः ।
ततः कायेन्द्रियादीनां, स्वाधीनता प्रजायते ॥२८४॥
ईश्वर द्रव्यपर्यायगुणेषु योगयोजनम् ।
सर्वथा चिन्तनं तेषु, ईश्वर प्रणिधानता ॥२८५॥
ईश्वरप्रणिधानेन, चित्तस्य सुसमाधिता ।
प्रसन्नमानसे चैव, किं किं कार्यं न सिध्यति ॥२८६॥
चतुर्निक्षेपरूपेषु ईशेषु च पुनः पुनः ।
प्रणिधानं च कर्त्तव्यं, भावशुद्धिं चिकीर्षता ॥२८७॥
ईशास्य लाषिणी नेत्रे, ईशोपास्ति करौ मम ।
तद्गुणश्रोतृणी श्रोत्रे, भवतो मम सर्वदा ॥२८८॥
पूर्वोक्त नियमाश्चैव, पालनीयाश्च सर्वथा ।
तान् विना च कथं योगमार्गाग्रे च प्रवीणता ॥२८९
महाव्रतं धृतं येन, नियमे तस्य योग्यता ।
तां योग्यतां च संपाद्य, अग्रे सुखेन गम्यताम् ॥२९०
नितरां संयमाश्चैव, नियमाः परिकीर्त्तिताः ।
तत्पतिपादनेनैव, द्वितीयांगं निरूपितम् ॥२९१॥

कामिनां प्रार्थना सैव, योगिनां च समीपके ।
युक्तिपूर्वेण संवादः, एतद्रूपो निगद्यते ॥२९२॥

॥ अज्ञानी ॥

संसारसागरे बन्धो, सद्विचारशिरोमणे ।
सुगन्धिपुष्पवाञ्छा चेत्पुष्पमालां गृहाण ! भो ॥२९३
चंपककेतकीनां च, सुगन्धिपुष्पगुम्फिता ।
अत उत्कटगन्धिः सा, प्रेमोपहार भावना ॥२९४॥
अवश्य प्रेमसद्भावे, उपहारं करोमि त्वाम् ।
मद् भक्तिरसप्रेम्णैव, गृहाण ! मा विलम्बय ॥२९५

॥ ज्ञानी ॥

घ्राणेन्द्रिये निरीहे मे, तव याञ्चा च निष्फल ।
योगिनि निःस्पृहे चैव, सर्वा पृथ्वी वशं वदा ॥२९६
घ्राणं नेच्छति सद्गन्धं, दुर्गन्धं चापि नेच्छति ।
सुगन्धेतरभावेषु, वर्तते समभावता ॥ २९७॥

॥ अज्ञानी ॥

विषादपरिहाराय, स्वादुभोज्यं समीहता ।
द्राक्षा मिष्टान्न सर्वं वै आनयामि च शीघ्रतः ॥२९८

मदीया प्रार्थना चैषा, स्वीकार्या मानसे सदा ।
अपरा नैव वाञ्छा मे, सत्यं वदामि सर्वथा ॥२९९

॥ ज्ञानी ॥

रसना लुब्धता हीना, समुद्रममृतायते ।
सम्पूर्णरससामग्री, समागच्छति सत्वरम् ॥३००॥
प्रेमभावो भवेन्नैव, यत्र कुत्रापि वस्तुनि ।
रागरूपः स विज्ञेयः, रागो बन्धनकारकः ॥३०१॥

॥ अज्ञानी ॥

स्वदेशस्थेन सम्पूर्ण विदेशि नाटकादीनाम् ।
द्रष्टुमिच्छा च स्वान्ते चेदाज्ञापय तदा प्रभो ॥३०२
तत्रत्य सर्ववस्तूनां, करोमि उपढौकनम् ।
मदीया प्रार्थना सा वै, स्वीकार्या प्रेमभावतः ॥३०३

॥ ज्ञानी ॥

सर्वस्तुषु निर्लिप्ते नेत्रे च सर्वदा मम ।
दर्शने कौतुकं नैव, केषांचिदपि वस्तूनाम् ॥३०४॥
सर्वनाटकरूपं हि, संसारे प्रतिभासते ।
अपरनाटकानां वै, दर्शनेच्छा कथं भवेत् ॥३०५॥

माता पिता च भ्रात्रादि, भगिनी कलत्रादीनाम् ।
जीवेनानन्तवारं हि, संसारे वसता कृतम् ॥३०६॥
दृष्टं तज्ज्ञानिना सर्वं, एकैकानन्तवारकम् ।
पुत्रः पितृ तया चैव, पिता पुत्रस्वरूपतः ॥३०७॥
माता कलत्र संजाता, कलत्रं मातृरूपताम् ।
स्वकीयं नाटकं त्यक्त्वा,पश्यामि चापरं कथम्॥३०८
अतः सर्वं च तत्त्यक्त्वा, द्रक्ष्यामि स्वगुणान् सदा ।
पुद्गलद्रव्यरूपाणां, दर्शने का विडम्बना ॥३०९॥

॥ अज्ञानी ॥

ग्रीष्मतापार्दितेनैव, देहे पीडा प्रजायते ।
तदा तत्परिहाराय, वायुं करोमि शीतलम् ॥३१०॥

॥ ज्ञानी ॥

भोगविलासशून्या मे, त्वचा भवति सर्वदा ।
सर्वदा शीतला सैव,वायोश्च न प्रयोजनम् ॥३११॥
मिथ्यावायुश्च सर्वत्र, वाति वै सर्वजन्तुषु ।
श्रद्धाधनं च सर्वेषां, लात्वा नश्यति सत्वरम् ॥३१२॥
अन्यत्सर्वं धनं चैव, मीलति सर्वजन्तूनाम् ।
श्रद्धाधनं तु सर्वज्ञधर्मं विना न प्राप्यते ॥३१३॥

अतो विभिन्नवस्तूनां, वाञ्छा कार्या कदापि नो।
सर्वज्ञशासनं प्राप्तुं, यततां सर्वदा खलु ॥३१४॥

॥ अज्ञानी ॥

विनोदकारिगीतानां, श्रवणेच्छा गरीयसी।
श्रीकृष्णमन्दिरे गत्वा, रासलीला च श्रूयताम् ॥३१५॥
गोपीनां सुन्दरं गीतं, शृङ्गारपरिपूर्णजम्।
नर्तनं सुखदं चैव, हावभावविधायकम् ॥३१६॥
श्रुतं न येन तद्गीतं, तस्य जन्मनिरर्थकम्।
हारितं खलु संसारे, अजागलस्तनादिवद् ॥३१७॥

॥ ज्ञानी ॥

शृङ्गारपोषकं वाक्यं; श्रुतौ श्रोतुं च नेच्छतः।
अश्लीलकामरागानां, पोषकं भवपोषकम् ॥३१८॥
विभित्सशब्दगीते वै, कल्याणं यदि स्यात्तदा।
विदूषकानां च भट्टानां, प्रथमं परिजायते ॥३१९॥
कामिना काम तृप्त्यर्थं प्रपञ्चस्तादृशः कृतः।
स्वयं नष्टा परांश्चैव, नाशयति च धूर्तराट् ॥३२०॥
योगिनां निकटे चैव, तद्वक्तुं नैव युज्यते।
वेश्या भांडजनाग्रेषु, रासलीला विधीयताम् ॥३२१॥

एकैकेन्द्रिय द्वारेण, मधुपमीनहस्तिनः ।
पतङ्गहरिणाश्चैव, प्राणान् जहति सत्वरम् ॥३२२॥
पञ्चेन्द्रियसमासक्ताः, रासलीला विधायकाः ।
धर्माभिधानमात्रेण, अधर्मं पोषयन्ति ते ॥३२३॥
यथा देवी समीपे च, धर्माभिधानमात्रतः ।
जन्तु-बलि प्रदानेन[१], तथाऽत्र परिभाव्यताम् ॥३२४॥
यदि प्रभुषु भक्तिश्चेद्वैराग्य जनकं तदा ।
गीतगानं च कर्त्तव्यं, सर्वदा सुसमाधिना ॥३२५॥
अध्यात्मभावना यत्र, भवभयनिवारिणी ।
जायते तादृशं गीतं, गेयं तु सर्वदा मतम् ॥३२६॥
इन्द्रियविषयासक्ताः, कामिनः सुखवामिनः ।
चक्रिणो ब्रह्मदत्ताश्च, रावणादि नृपास्तथा ॥३२७॥
परस्त्रीलम्पटाः केचिद्यवना-भवपोषकाः ।
विगता ऋद्धयस्तेऽपि, याताश्च नरकावनिं ॥३२८॥
कुष्ट विनष्ट देहा वै, प्रमेहैः पूतिगन्धिकाः ।
दुःखदौर्भाग्यसंयुक्ताः, लुण्टाकाः पापपोषकाः ।३२९

१—यथा देवीभक्ता अजा बलिदानेनानर्थं कुर्वन्ति तथाऽत्र परिभाव्यताम् ।

सर्वे नरकगन्तारः अन्ये सहायदायकाः ।
अधर्मस्य फलं तादृक्, मीलति नात्र संशयः ॥३३०॥
मार्गे गृहे च यान्तीनां लुण्टाकाश्च परस्त्रीणाम् ।
मर्यादा भङ्गकर्तॄणां, का गतिर्भाविनी वद ॥३३१॥
अधुना भारते तादृक् अनर्थं बहु जायते ।
तासां च शीलरक्षायाः, कर्त्ता सुगतिभाग् भवेत।३३२।
धन्यास्ते पुरुषा ज्ञेयाः, विषयैश्च पराङ्मुखाः ।
इन्द्रियमनसां चैव, सर्वथा दमनोत्सुकाः ॥३३३॥
सुदर्शनातिमुक्ताश्च, धन्यशालिभद्रादिकाः ।
चन्दनासुलसासीताः, श्लाघ्याश्च तादृशाःजनाः।३३४
प्राणान्तकष्टसम्प्राप्ते, भवेयुर्नेन्द्रियाधीनाः ।
परीक्षा हाटके चैव, पूज्यते नैव लोहके ॥३३५॥
रासलीलेश्वरे नास्ति, यदि च रासलीलया ।
वर्त्तते क्रीडनेच्छा चेत्तदा स बालसादृशः ॥३३६॥
सामान्ययोगिनां चैव, नेन्द्रियेषु विडम्बना ।
कथमीश्वररूपस्य, इन्द्रियेषु विडम्बना ॥३३७॥
योगाङ्गे रासलीलायाः, संवादः परिदर्शितः ।
तां दृष्ट्वा विषये तस्य,आलोचना कृता मया ।३३८।
इन्द्रियाणां स्वरूपं च, द्रव्यभावप्रभेदकम् ।
शब्दादि विषयाणां च, प्रोक्तं रूपं प्रसङ्गतः। ।३३९

सकारणोच्यमानानां, प्रस्तावः समुपांस्थतः ।
तत्प्रतिपादनं चात्र, आवश्यकं निगद्यते ॥३४०॥
काचित्स्वरूपता तेषां, जैनतत्त्वप्रदीपके ।
दर्शिता दर्शयिष्यामि,अस्य द्वितीय भागके ॥३४१
दमनमिन्द्रियाणां च, तपसां हि फलं महत् ।
नेन्द्रियाणि च दम्यन्ते, साधारणैर्जनैर्खलु ॥३४२॥
तादृशं दमनं चैव योगिनां परिकीर्त्तितम् ।
भोगिनां विद्यते नैव, संवादेन प्रदर्शितम् ॥३४३
योगिनो ज्ञानिशब्देन, भोगिनोऽज्ञानि नामतः ।
विज्ञेयाश्चात्र संवादे, त्यागात्यागसमर्थके ॥३४४
योगिनो भोगत्यागेन, यास्यन्ति परमां गतिम् ।
भोगिनो भोगभावेन,प्राप्स्यन्ति चाधमांगतिम्।३४५
इन्द्रियाणां जयेनैव योगिनः परिकीर्त्तिताः ।
इन्द्रियविषयासक्ताद्भोगिनः परिभाषिताः ।३४६।

॥ इतिश्री शास्त्रविशारदजैनाचार्यजङ्गमयुगप्रधान सूरिचक्रचक्रवर्त्ति-शासनसम्राट्-परमाराध्य-विश्व वन्द्य म्हेसाणा-वाराणसी-पालिताणा-ओसिया मधुमती-शिवपुरी-लीम्बडी-आग्रा-प्रभृत्यनेक स्थानेपाठशाला-गुरुकुल-अनाथालय-बोर्डीङ्ग पाटडी-वीरमगाम-आग्राप्रभृति स्थानेषु

पुस्तकालय-जर्मनी-इटली-फ्रांस-चामेरिका
जेकोसलावी-लन्दन-भारत प्रभृत्यने-
कदेशेषु विद्वज्जनसमुदायानां
शङ्कासमाधानकारक-साहित्य सम-
र्पकानेकतीर्थधर्म साहित्योद्धारक
दरभङ्गा काशि जोधपुर उदयपुर
भावनगर जीर्णदुर्गलीम्बडी
वांकानेरप्रभृतिनरेशोपदेशक
पूज्यपादाचार्यवर्य श्री-
विजयधर्मसूरीश्वरशिष्येण
न्यायविशारदन्यायती-
र्थोपाध्याय मङ्गलविज-
येन विरचिते आर्ह
द्धर्मप्रदीपे योगाङ्गे
नियमाख्य द्वितीया-
ङ्गवर्णननामा चतु-
र्दशतमःप्रकाशः
समाप्तः ॥

तृतीयं योगाङ्गमासनाख्यं निरूप्यते

सम्मेतशैलतीर्थस्थं, त्रिलोकी वृन्द वन्दितम् ॥
प्रभुं श्री पार्श्वदेवेशं, नमामि स्वान्तशुद्धये ॥१॥
आसनानां स्वरूपं च, ध्यानोपयोगी सर्वदा ।
विनासनं च सद्ध्यानं, क्रियते नैव योगिभिः ॥२॥
आसनानामनेकानि, विद्यन्ते योगशासने ।
नामाकृति स्वरूपाणि, निरूपितानि योगतः ॥३॥
पद्मसिद्धे समं चैव, आत्मसंयमभावुकैः ।
योग्यासने नियोक्तव्यं, ध्यानकर्त्तुं च पौरुषैः ॥४॥
एषु त्रयेषु मध्ये च केनचिदासनेन वै ।
शरीरे स्थिरता येन, जायते तन्निषेव्यताम् ॥५॥
मेरुदण्डसमं चैव, मस्तकं परिकीर्त्तितम् ।
ग्रीवा तयोश्च सारल्यं, कर्त्तव्यं सर्वदा मतम् ॥६॥
दृष्टिश्च नासिकाग्रे स्यादथवा च भ्रूमध्यके ।

ध्यानिना रक्षितव्या च, ध्यानकाले हि सर्वदा ॥७॥
आलस्य परिहाराय, सावधानो भवेत्तथा ।
चक्षुः सम्मील्य स्थातव्यं, यथा सुखेन स्थीयते ॥८॥
दीर्घकालिकपर्यन्ते, स्थेये बाधा च नो भवेत् ।
तादृशासनबन्धेन, आसनाभ्यासता मता ॥९॥
कायचेष्टासु शैथिल्यं स्वाभाविक स्वरूपतः ।
योगासनाय कर्त्तव्यं, बलात्कारेण नो कदा ॥१०॥
अनन्तज्ञानि देवेशे, मनसस्तन्मये तथा ।
आसनस्य भवेत्सिद्धिः, तत्रैव परिभाव्यताम् ॥११॥
एकप्रहरपर्यन्तं, स्थातव्ये नैव क्लिष्टता ।
अचलैकासनेनैव, लघुकालस्तु ज्ञायताम् ॥१२॥
परस्मिन् दीर्घता ज्ञेया, आसनसिद्धिमिच्छता ।
आसनसिद्धि भावेषु द्वन्द्वबाधा च नो भवेत् ॥१३॥

॥ पद्मासनस्वरूपम् ॥

पादं च दक्षिणं पूर्वं, दक्षिणजंघके खलु ।
आनीय वामजंघायाः, उपरि तस्य मोचनम् ॥१४॥
घुण्टनमस्य पेट्टस्य, वामभागस्य कोणके ।
यथा स्पृशेत्तथैवं च, कर्त्तव्यं सुखहेतवे ॥१५॥

तथैव वामपादं वै आनीय वामजंघतः ।
दक्षिणस्यां च जंघायां, उपरि परिस्थाप्यताम् ॥१६॥
तस्यैव घुण्टनं पेट्टदक्षिणभागकोणके ।
यथा स्पृशेत्तथैवं हि कर्त्तव्यं सुप्रयत्नतः ॥१७॥
पदबन्धश्च ज्ञेयः सः पश्चाच्च हस्तयोर्द्वयोः ।
स्वस्तिकासनरूपेण, घुण्टनोपरि मोचनम् ॥१८॥
नासाग्रदृष्टिदानेन, अधोभागविकोचतः[१] ।
यदासनं च कर्त्तव्यं, तद्धि पद्मासनं मतम् ॥१९॥
(कुलकम्)

॥ सिद्धासन स्वरूपम् ॥

वामपादस्य तस्यैव, आनीय चैव जंघके ।
गुदोपस्थेन्द्रियाणां, वै मध्येऽनेन प्रकारतः ॥२०॥
स्थापनं तस्य तत्रैव, वामपाद तलोऽपि हि ।
दक्षिणपाद्जंघां च, यथा स्पृशति किंचन ॥२१॥
तथा दक्षिणपादं च, आनीय तस्य जंघके ।
गुह्येन्द्रियोपरिष्टाच्च, अनेनैव प्रकारतः ॥२२॥
रक्षणीयश्च तस्यैव, दक्षिणपादस्याङ्गुलिः ।

---

१ संकोचतः

वामपादस्य घुण्ट्यां वै जंघायां मध्यके तथा ॥२३॥
यथा गच्छेत्तथा कार्यं पश्चात्तथा प्रकारतः ॥
वामपादस्य चाङ्गुलेः दक्षिणपादघुण्टके ॥२४॥
यथा मध्ये च जंघायां सुप्रयत्नेन मोचनम् ।
उपस्थेन्द्रियतायाश्च, अण्डकोशस्य दक्षिणे ॥२५॥
मोचनं सुप्रयत्नेन, कृते जालंधरो मतः ।
तत्क्रमादासने सिद्धिः, सिद्धासनं प्रकीर्त्तितम् ॥२६॥
॥ कुलकम् ॥

समासनस्वरूपम् ॥

वामपादं तथानीय, कामं जंघैकतश्च हि ॥
तद्घुण्टिके च लिंगे च जंघास्थि मध्यके तथा ॥२७
ततो दक्षिणपादं च, आनीय तस्य जंघके ।
वामपादस्य घुण्ट्यां वै, जंघायाश्चोर्ध्वभागके॥२८
यथा स्पृशेत्तथा कार्यं, पश्चात्तत्रैव मोचनम् ।
वामपादांगुलीनां च, दक्षिणपादपिण्डके ॥२९॥
जंघायाश्च तथा मध्ये, मोचनं सुखपूर्वकम् ।
हस्तनेत्रे च सर्वत्र, स्वस्तिकासनसादृशे ॥३०॥
अभिधानं च तस्यैव, समासनत्वनामकम् ।

योगशास्त्रेषु ज्ञातव्यं, योगाभ्यासं चिकीर्षता ॥३१॥

॥ कुलकम् ॥

॥ वज्रासनस्वरूपम् ॥

जैनशास्त्रानुसारेण, आसनोक्तत्वपूर्वकम् ।
ध्यानसंक्षेपरूपत्वं, प्रोच्यते शुद्धबुद्धितः ॥३२॥
छद्मस्थयोगिनां स्वान्तस्थिरतारूपध्यानकम् ।
एकमुहूर्त्तपर्यन्तं, तिष्ठति सुखपूर्वकम् ॥३३॥
तद्ध्यानमत्र विज्ञेयं, द्विविधं धर्मशुक्लतः ।
मोक्षकारणकं तच्च परे संसारवर्धके ॥३४॥
दुर्गतिगर्त्तापातेन, आर्त्तरौद्राख्य ध्यानके ।
दुर्ध्याने परिज्ञातव्ये, वक्ष्ये तेषां स्वरूपके ॥३५॥
तथा मुहूर्त्तकालाच्च, पश्चाच्चिन्तनरूपकम् ॥
तिष्ठेद्ध्यानान्तरं तत्र, बह्वर्थसंक्रमाच्च वै ॥३६॥
दैर्घकालिकपर्यन्तं, चास्ति ध्यान परम्परा ।
अतो मुहूर्त्त कालाच्च, ऊर्ध्वं ध्यानान्तरं मतम् ॥३७॥
धर्मध्यानोपकाराय, यथाऽऽसनं प्रयुज्यते ।
तथा मैत्र्यादिरूपाणां, भावनानां प्रयोगता ॥३८॥
केऽपि पापं न कुर्वन्तु,नो भवेद्दुःखितो जनः ।

सर्वकल्याणभागी स्याद् मुक्तिं याति जगत्तथा॥३६॥
केनाऽपि सह वैरादि, कार्यं स्वप्नेऽपि नो कदा ।
तादृशी भावना येषां,तेषां मैत्री सदा भवेत् ॥४०॥
सर्वदोषविनाशानां, वस्तुतत्त्वावलोकिनाम् ।
निन्दापरांमुखानां च,स्वश्लाघा परिवर्जिनाम् ॥४१॥
सर्वदा गुणरत्नानामिच्छूनां धर्मध्यानिनाम् ।
मुनिमत्तङ्गजानां च, गुणानामनुरागता ॥४२॥
यस्य स्वान्ते सदा तिष्ठेत्तस्य प्रमोदभावना ।
सर्वदा परिज्ञातव्या, मोक्षदूति समा मता ॥४३॥
धर्मार्थकाममोक्षाणां येषामेकोऽपि नो भवेत् ।
स दीनः परिज्ञातव्यः, पुरुषार्थप्रहीणकः ॥४४॥
आर्त्तः पीडितरूपः स्याद् द्रव्यभावप्रभेदतः ।
सप्तधाभययुक्तस्तु, सभीतः परिकीर्त्तितः ॥४५॥
एतादृशेषु दीनेषु, आर्त्तेषु त्राणकांक्षिषु ।
प्रतिकारीय बुद्धिर्या, कारुण्यं गीयतां सदा ॥४६॥
क्रूरकर्मादिकर्तॄणां, देवगुर्वादि निन्दिनाम् ।
स्वश्लाघातुष्टचित्तानां, परगुणापलापिनाम् ॥४७॥
सर्वदा निर्दयानां च, पापपोषकवृत्तीनाम् ।

तादृशां दुष्टजीवानां, विना माध्यस्थ भावनाम् ।४८
अन्यो-पायस्तु नास्त्येव, अतो माध्यस्थ भावना ।
कर्त्तव्या सर्वदा शान्तचितेन सुखकांक्षिणा ॥४९॥
एतादृग्भावना द्वारा, त्रुटिता ध्यानसन्ततेः ।
संधातुमपि शक्तः स्यात्परिणामविशुद्धितः ॥५०॥
योगिनाऽऽसनतां जित्वा, ध्यानमार्गस्य सिद्धये ।
तीर्थपर्वतस्थानादौ, विशुद्धे यत्र कुत्रचित् ॥५१॥
तत्रैकान्तं समाश्रित्य, ध्यानाय योगिना सदा ।
आसनाऽभ्यासता कार्या, सर्वदा सुखमिच्छुना॥५२॥
जैनदर्शनानुसारेणासनविशुद्धरूपकम् ।
शास्त्राणि च समालोक्य, मया किञ्चित्प्रकाश्यते॥५३
पर्यङ्कासननामाख्यं, वीरवज्रासने तथा ।
अब्जभद्रासने चैव, दण्डासनं तथैव च ॥५४॥
उत्कटिकासनं ज्ञेयं, गोदोहासनता तथा ।
कायोत्सर्गासनं चैव, इत्याद्यासननामकम् ॥५५॥
जंघाद्वयस्य चाधस्ताद्भागस्य चरणोपरि ।
कर्त्तव्ये नाभिपर्यन्ते, दक्षिणवामहस्तकौ ॥५६॥
उपरिस्थापनीयौ तौ, तत्र यदासनं भवेत् ।

तत्पर्यङ्कासनं ज्ञेयमन्यत्सर्वं निरूप्यते ॥५७॥
यत्र वै वामपादश्च, दक्षिणजंघकोपरि ।
तथा दक्षिणपादस्तु, वामजंघासु धारयेत् ॥५८॥
एवं कार्ये च कर्त्तव्ये, यदासनं प्रजायते ।
तदासनं तु विज्ञेयं, वीरासनाभिधानकम् ॥५९॥
पूर्वोक्तेन प्रकारेण, वीरासने कृते सति ।
पृष्टभागे च वज्रवदाकृतिमत्करेण च ॥६०॥
यत्रासने द्विपादांगुष्टकौ च परिग्राह्यकौ ।
तदासनं तु विज्ञेयं, वज्रासनाभिधानकम् ॥६१॥
क्षमायां पादरक्षा च, कार्या सिंहासने तथा ।
उपविश्य ततः पश्चादपनयो विधीयताम् ॥६२॥
तादृशकार्यकर्त्तव्ये, अवस्थितिश्च यादृशी ।
तादृशीमपि केचिच्च, वीरासनं वदन्ति च ॥६३॥
वीरासनस्य मन्तव्ये, मतान्तरं प्रदर्श्यते ।
यत्पतञ्जलिना प्रोक्तं, तदपि प्रतिपाद्यते ॥६४॥
आसनादुत्थिते चैव, क्षमायामेकपादकम् ।
द्वितीयं घुण्टिपर्यन्तं,कृष्ट्वोपरि तु स्थापयेत् ॥६५॥
तादृक्पादरक्षातश्च, यदासनं प्रकाश्यते ।

वीरासनाभिधं तच्च, विज्ञेयं तु मतान्तरे ॥६६॥
एकस्याश्चैव जङ्घायाः, परस्यां मध्यभागके ।
संश्लेषो यत्र जायेत तद्धि पद्मासनं मतम् ॥६७॥
मुष्कस्याग्रविभागेषु, पादद्वितलभागकौ ।
सम्पुटाकारकौ कृत्वा, हस्ताभ्यां तत्र तन्यताम् ।६८।
कच्छपिका च कर्त्तव्या एवं कार्यं च तत्क्षणे ।
यदासनं प्रजायेत तद्धि भद्रासनं भवेत् ॥६९॥
यत्रोपविश्य संयुक्ताङ्गुल्यश्च गुल्फकैः सह ।
तथा पृथक्त्याश्च संश्लिष्टाः, द्विजङ्घके द्विपादकैः ।७०
प्रसारितौ च कर्त्तव्यौ तदोत्कटिकमासनम् ।
तथा पादतलाभ्यां च पृथक्त्याश्च त्याजने सति ७१
गोदोहिकासनं चैव ज्ञेयमासनवेदिना ।
द्विभुजावायती कृत्य ऊर्ध्वं स्थितश्च तिष्ठति ॥७२॥
अवस्थितषु देहेषु, अपेक्षा रहितो भवेत् ।
कायोत्सर्गाभिधं चैव, चासनं प्रणिगद्यते ॥७३॥
यत्रासने च कर्त्तव्ये, मनस्थैर्यं प्रजायते ।
तदासनं तु विज्ञेयं ध्यानसिद्धिं चिकीर्षता ॥७४॥
प्रोक्तं योगशास्त्रैः—

स्याज्जंघयोरधो भागे पादोपरि कृते सति ।
पर्यङ्को नाभिगोत्तान, दक्षिणोत्तरपाणिकः ॥७५॥
वामोंऽहिर्दक्षिणोरूर्ध्वं, वामोरूपरि दक्षिणः ।
क्रियते यत्र तद्वीरोचितं वीरासनं स्मृतम् ॥७६॥
पृष्टे वज्राकृती भूते दोर्भ्यां वीरासने सति ।
गृह्णीयात्पादयोर्यत्राङ्गुष्टौ वज्रासनं तु तत् ॥७७॥
सिंहासनाधिरूढस्यासनापनयने सति ।
तथैवावस्थितिर्या ता मन्ये वीरासनं विदुः ॥७८॥
जङ्घाया मध्यभागे तु, संश्लेषो यत्र जंघया ।
पद्मासनमिति प्रोक्तं, तदासनविचक्षणैः ॥७९॥
संपुटौ कृत्य मुष्काग्रे, तलपादौ तथोपरि ।
पाणिकच्छपिकां कुर्याद्यत्र भद्रासनं तु तत् ॥८०॥
श्लिष्टाङ्गुली श्लिष्टगुल्फौ, भूश्लिष्टौरू प्रसारयेत् ।
यत्रोपविश्य पादौ तत् दण्डासनमुदीरितम् ॥८१॥
आयासेन सदा मुक्तः, घ्राणाग्रे नेत्रतां न्यसेत् ।
सम्मील्य चौष्टकौ द्वौ च, प्रसन्नमुखतां भजेत् ८२
पूर्वोत्तरदिशायां च, मुखं कृत्वाऽप्रमादवान् ।
ध्यानकर्त्ता तु योगीन्द्रः, ध्यानार्थमुद्यतो भवेत् ।८३

काष्टाग्निसमबोधस्तु, अत्र दृष्ट्यां प्रजायते ।
क्षेपो न विद्यते चात्र आसनसाधनोद्यतः ॥८४॥
श्रवणेच्छा दृढा ज्ञेया, सर्वदा तत्र तत्परः ।
तारुण्यसुखसंयुक्ता, स्त्रिया सह समन्वितः ।८५।
यथा सुरस्य सङ्गीतं, श्रोतुमिच्छा प्रजायते ।
ततोऽपि शुद्धतत्त्वानि, श्रोतुमिच्छा बलीयसी ।८६।
यथा शयित राजानः, शृण्वन्ति धर्मवार्त्तिकाम् ।
प्रमत्तासनश्रोतव्ये, धर्मेऽनादरता भवेत् ॥८७॥
श्रोतुमिच्छा तु सा नैव, कथ्यते गुरुयोगतः ।
प्रत्युत धर्महानिः स्यादतोऽप्रमत्ततां भज ॥८८॥
यथैव शास्त्रश्रोतव्ये, मानसं परिरज्यते ।
विकसितं शरीरं स्याच्छ्रवणे चैकतानता ॥८९॥
सर्वकार्यं च संत्यज्य, श्रवणे सम्मुखः सदा ।
तादृक् श्रोतृत्व युक्तं स्यात्तत्वश्रवणकालिके ॥९०॥
विनेच्छां गुणगानं च कर्त्तुं नैवं तु युज्यते ।
बधिराग्रे च शङ्खध्मनमन्धाग्रे दर्पणं यथा ॥९१॥
तथैव निर्गुणानां च, पार्श्वे धर्मकथा मता ।
अतो निर्गुणतां त्यक्त्वा सगुणत्वं समाश्रय ।९२।

प्रायोऽत्र विघ्नता नैव, धर्महेतौ प्रजायते ।
अनाचारपरीहारात्साधनं प्रतिपद्यते ॥६३॥
येषां पूर्णा च सामग्री तेषां कार्ये तु पूर्णता ।
पूर्णसाधनभावाय, प्रयत्नः प्रविधीयताम् ॥६४॥
स्थिरबन्धस्वरूपत्वमासनमत्र सम्मतम् ।
स्थिरासने च सद्ध्यानं स्थिररूपेण जायते ॥६५॥
येषामासनसिद्धिः स्यात्प्राणायामादिके तथा ।
योगाङ्गे प्रवृत्तिस्तेषामस्खलिता प्रजायते ॥६६॥
यमनियमरूपे च योगाङ्गे शुद्धपालिते ।
तेषामासनसंसिद्धिः भवति सर्वदा शुभा ॥६७॥
धन्यास्ते पुरुषा ज्ञेया सेवन्ते ये च स्वासनम् ।
धर्महेतुः सदा चैवं ते नराः सुखभागिनः ६८॥

इति श्री शास्त्रविशारद जैनाचार्य जगद्गुरु
विश्ववन्द्य श्रीविजयधर्मसूरीश्वर शिष्येण
न्यायविशारद न्यायतीर्थोपाध्याय
मङ्गलविजयेन विरचिते योग
प्रदीपे तृतीययोगाङ्गासन
वर्णननामा पञ्चदशम
प्रकाशः समाप्तः ॥

प्राणायामस्वरूपवर्णनम्

वीतरागं जगन्नाथं सर्वज्ञं शुद्धरूपकम् ।
निष्कलङ्कं जगद्ध्येयं वंदे तं वीरस्वामिनम् ॥१॥
वाराणस्यां च यज्जाता कल्याणकचतुष्टयी ।
यस्योपदेशसामग्रीं प्राप्य तरन्ति सागरम् ॥२॥
येनापकारबुद्धीनां कमठादि दुरात्मानाम् ।
घोरोपसर्गकर्त्तॄणां चोपरि करुणा कृता ॥३॥
घ्राणविवरपर्यन्तं, जलधूलिविमिश्रितम् ।
तादृग् जलं च वर्षन्तं, कमठं तारयन्ति ये ॥४॥
तं पार्श्वा-धीशदेवेशं, नत्वा जगदुद्धारकम् ।
स्वगुरुं हृदि संस्थाप्य, प्राणायामो वितन्यते ॥५॥
ध्यानस्य परिसिद्ध्यर्थं, प्राणायामः प्रकीर्तितः ।
तं विना चित्तवाय्वोश्च, जयं कर्त्तुं न शक्यते ॥६॥
यत्र स्वान्तं मरुत्तत्र, यत्रानिलस्ततोमनः ।
क्षीरनीरसमोज्ञेयः, सम्बन्धस्तत्र सम्मतः ॥७॥
एकस्यैव विनाशे च, द्वितीयं परिनश्यति ।
एकस्यैव स्थितौ चैव, द्वितीयं परितिष्ठति ॥८॥

तयोर्द्वयोर्विनाशे च, इन्द्रियबुद्धिनाशनम् ।
ततो मोक्षः प्रजायेत, इति सर्वं व्यवस्थितम् ॥६॥
श्वासोच्छ्वासगतीनां च, निरोधे प्राणयामता ।
रेचकपूरकाभ्यां च, कुम्भकेनैव त्रैविधम् ॥१०॥
कैश्चिदाचार्यवर्यैश्च, प्रत्याहारश्च शान्तता ।
उत्तराधरभेदेन, चत्वारः परिकीर्त्तिताः ॥११॥
अतः सर्वस्य सांकल्ये[1], भेदा सप्तभवन्तिवै ।
कोष्ठादतिप्रत्यत्नेन, मुखनासाग्रबन्धतः ॥१२॥
वायूनां बाह्यक्षेपे च, रेचकः परिकीर्त्तितः ।
वायुमाकृष्य चापानद्वारपर्यन्तपूरणम् ॥१३॥
पूरकः स समाख्यातः, स्थिरीकारे तु कुम्भकः ।
एतत्त्रयप्रवातानां, बाह्यत्वं प्रतिपाद्यते ॥१४॥
एकस्मात्स्थानतः कृट्ष्वा, अन्यस्थाने च रक्षणम् ।
प्रत्याहारः समाख्यातः शान्तता सर्वसंमता ।१५।
तालुघ्राणास्य द्वारा च, यो वायुः प्रविरुध्यते ।
स शान्तः परिज्ञातव्यः, उत्तरस्तु निरूप्यते ॥१६॥
वायुमापीय चोर्ध्वांशे, चाकृष्य हृदयादिके ।

---

१ तत्र सर्वभित्तयर्थोऽत्र सु प्रत्ययोज्ञेयः

१ संकल्पने

स्थाने धारणरूपत्वं, उत्तरः समधीयते ॥१७॥
ततो विपर्यरूपेण, वायूनां प्रविधारणम् ।
अधरः स समाख्यातः, कीर्त्तितं वायुसप्तकम् ।१८।
रेचकवायुकर्त्तव्ये, रोगाणां च कफात्मनाम् ।
विनाशो जायते तस्मात्पूरकेनैव पुष्टिता ॥१९॥
व्याधीनां परिनाशश्च, कुम्भकेनैव तन्यते ।
हृत्पद्मप्रविकाशं च, नश्येदान्तरग्रन्थिता ॥२०॥
बलस्थिरत्व वस्तूनां, वृद्धिस्तु सर्वथा भवेत् ।
प्रत्याहारेण कान्तीनां, बलानां च प्रवृद्धिता ॥२१॥
शान्त्या च दोषशान्तिः स्यादुत्तराधरवायूनाम् ।
सेवनात्कुम्भकानां च, स्थिरता सर्वतो मुखी ॥२२॥
स्थानवर्ण क्रियार्थानां, ज्ञायकः शुद्धताजुषः ।
प्राणायामस्य द्वारेण, प्राणापानसमानके ॥२३॥
उदानव्यानवायूनां, जयं कर्त्तुं च शक्यते ।
प्राणवायुश्च नासाग्रे, हृन्नाभिचरणान्तके ॥२४॥
तत्रैव सर्वदा ज्ञेयः, हरिद्वर्णेन संयुतः ।
गमागमस्य[1] व्यापर्त्तेः, धारणेन विजीयते ॥२५॥

१ गमनागमनव्यापारस्य

घ्राणादि स्थानयोगेन, कृत्वा च रेचकं पुनः ।
तथा च पूरकं कृत्वा, व्याप्रियेते गमागमौ ॥२६॥
तथा कुम्भकद्वारेण, धार्यते च पुनः पुनः ।
अपानः कृष्णवर्णः स्याद्गुलस्यानु चौव नाडिगः ॥२७॥
चरणपृष्टभागेषु, गुदायां च स्थितः सदा ।
स्वकीय स्थान योगेन, कृत्वा च रेचकं पुनः ॥२८॥
तथैव पूरकं कृत्वा, जयं कर्त्तुं च शक्यते ।
समानः शुक्लवर्णः स्यान्नाभिहृत्सर्वसन्धिगः ।२९।
स्वकीयस्थानयोगेन, कृत्वा च रेचकं पुनः ।
तथैव पूरकं कृत्वा, विजेतुं शक्यते सदा ॥३०॥
उदानो रक्तवर्णः स्याद् हृत्कण्ठतालु भ्रू स्थितः ।
तथा मस्तकगो ज्ञेयः गमागमनियोगतः ॥३१॥
सर्वथा वशवर्त्तीस्यादुदानस्तादृशो मतः ।
घ्राणाकर्षणयोगेन, हृदयादौ च स्थाप्यते ॥३२॥
बलपूर्वेण तस्यैव, आकर्षणं विधीयताम् ।
आकृष्योपरिरुध्वा च, वशीकर्त्तुं च शक्यते ।३३।
सर्वत्वचितुव्यानः स्याद्वर्णैरिन्द्रधनुः समः ।
प्रसारणैश्च संकोचैः, क्रमेण कुम्भके कृते ॥३४॥

प्रसारणैश्च संकोचैः क्रमेण कुम्भके कृते ॥३४॥
जपं कर्त्तुं च शक्येत इति सर्वं विचार्यताम् ।
प्राणापान समानानामुदानव्यानवायूनाम् ॥३५॥
क्रमेण बीजरूपाणि, तेषां ध्यानाय सन्ति वै ।
स्वरोदयप्रकाशे च, तत्स्वरूपं निरूपितम् ॥३६॥
प्राणवायोर्जयेनैव, जठराग्नेश्च शक्तता ।
दीर्घश्वासस्य वायूनां, जयो देहेषु लाघवम् ॥३७॥
समानापानजेतव्ये, क्षतभङ्गादिरोहणम् ।
जठराग्नौ प्रदीप्तिः स्याद्मांसस्य स्वल्पता भवेत् ।३८।
तथा व्याधिः विनाशः स्यात्तयोश्च विजये सति ।
उदानवायुजेतव्ये उत्क्रान्ति जलकर्दमे ॥३९॥
अबाधा सर्वदा ज्ञेया, व्यानस्य विजये तथा ।
शीतोष्णस्यनपीडा स्यात्कान्तिर्निरोगता सदा ४०
अनेनैव प्रकारेण, प्राणादीनां जये कृते ।
कृत्वाभ्यासं मनःस्थैर्यमभ्यासं सर्वदा भजेत् ॥४१॥
उपरोक्तासने स्थित्वा, पादाङ्गुष्ठान्तकं तथा ।
शनैः शनैश्च वायूनां, कर्त्तव्यं रेचनं पुनः ॥४२॥
पूर्यतां वाममार्गेण, प्रथमं मनसा सह ।
पादाङ्गुष्ठेषु रुध्वा च, रुध्यात्पादतले ततः ॥४३॥

ततः पार्ष्णिविभागेषु, जंघायां गुल्फके तथा ।
उर्वोर्जानुनि पायूस्थे, लिङ्गे नाभौ च तुन्दके ॥४४॥
हृदये कण्ठस्थाने च, जिह्वायां तालुस्थानके ।
नासिकाग्रविभागे च, नेत्रे भ्रूमस्तके तथा ॥४५॥
ततोऽनेन प्रकारेण, शिरसि धार्यतां पुनः ।
ततो रश्मि क्रमेणैव, वायुना सह धारणे ॥४६॥
एकस्थानात्परस्मिंश्च, स्थाने नीत्वा च वायूनाम् ।
ततश्च ब्रह्मरंध्रेषु ततोऽपि नाभिपङ्कजे ॥४७॥
नीत्वा विरेचनं कृत्वा, ततः पश्चाच्च तन्यताम् ।
विरेचने क्रमोऽयं तु दर्शितो योगमार्गतः ॥४८॥
पादांगुष्ठादि स्थानेषु, जंघायां जानुनोस्तथा ।
उर्वोर्गुदा विभागे च, लिंगे च धारणे कृते ॥४९॥
ततः शीघ्रगतिर्भूयाद् बलं च प्रतिपद्यते ।
नाभौ धारणकर्त्तव्ये, ज्वरादिकं विनाशयेत् ॥५०॥
जठरे धारणेनैव, देहशुद्धिस्तु जायते ।
हृदये धारणेनैव, शुद्धं ज्ञानं प्रजायते ॥५१॥
कूर्मनाड़ीषु धर्त्तव्ये, रोगजरे विनाशयेत् ।
कण्ठे च धारणेनैव, क्षुधातृषे विनश्यतः ॥५२॥

जिह्वाग्रे धारणेनैव, रसज्ञानं प्रजायते ।
नेत्रयोर्धारणेनैव, रूपज्ञानं प्रजन्यते ॥५३॥
मस्तके धारणेनैव, नाशयेन्मस्तकव्यथाम् ।
तथा क्रोधस्य शान्तिश्च, जायते नात्र संशयः ।५४।
ब्रह्मरन्ध्रेषु धर्त्तव्ये, सिद्धस्य दर्शनं भवेत् ।
अनेनैव पकारेण, धारणाऽभ्यासतां भजेत् ॥५५॥
ततः प्रवनचेष्टायाः, निःसन्देहे कृते सति ।
सिधिप्रधानहेतूनां, ज्ञानार्थमुद्यतोभवेत् ॥५६॥
नाभिसंचारभावस्य, निष्कासने कृते सति ।
हृदूगतिं कारयित्वा च, द्वादशान्ते च धारणे ॥५७॥
ततः पवनस्थानानि जानीते स्थानयोगतः ।
तस्य संचारस्थानस्य, गतिज्ञानस्य योगतः ॥५८॥
अभ्यासस्यैव योगेन, शुभाशुभ फलोदयात् ।
तद्युक्तकालभावस्य, आयुषो ज्ञानता भवेत् ॥५९॥
ततोऽपि योगिना चैव, स्वान्तस्य वायुना सह ।
शनैः शनैश्च कृष्ट्वा च हृत्पद्मेषु नियन्त्रयेत् ॥६०
तादृक्कार्ये च कर्त्तव्ये, अविद्या परिनश्यति ।
विषयेच्छा विनाशेन, विकल्पांश्च विनाशयेत् ।६१।

ज्ञानं हृदि च जायेत, प्राणायामविधापने ।
तत्र चित्ते स्थिरे जाते वायोः क्व मण्डले गतिः ॥६२॥
कुत्र सङ्गमवैश्रामो, नाडी च कीदृशी भवेत् ।
इत्यादि सर्ववार्त्तानां, ज्ञानं च सुलभं भवेत् ॥६३॥
नासिका विवरे भौमं, वारुण वायव्ये तथा ।
आग्नेयकाभिधानानि, मन्यते मण्डलानि च ॥६४॥
मण्डले तत्र भौमं च, पृथिव्या बीजपूर्णकम् ।
वज्रचिह्नेन संयुक्तं, तप्त सुवर्णबिम्बकम् ॥६५॥
वारुणाक्षरलाञ्छितं, चन्द्रसमानकान्तिकम् ।
अमृतनिर्झरैः सान्द्रं, ज्ञेयं वारुणमण्डलम् ॥६६॥
स्निग्धसाञ्जनसंकाशमभ्रसदृशकान्तिकम् ।
अत्यन्तवृत्तबिन्दुना युक्तं दुर्लक्ष्यवायुना ॥६७॥
आक्रान्तं चञ्चलं चैव ज्ञेयं वायव्यमण्डलम् ।
चतुर्थमण्डलस्यापि, स्वरूपं प्रतिपाद्यते ॥६८॥
ऊर्ध्वज्वालासमायुक्तं भयंकरं त्रिकोनकम् ।
स्वस्तिकेनैव संयुक्तं फुल्लिंगसमपिङ्गलम् ॥६९॥
तथा तद् बीजसंयुक्तं ज्ञेयकाग्नेयमण्डलम् ।
एतानि मण्डलान्येवं, ज्ञातव्यानि मनीषिभिः ॥७०॥

अभ्यासस्यैव द्वारेण, पूर्वोक्त मण्डलानि च ।
स्वयमेव च ज्ञेयानि, आत्मना चात्मज्ञानतः ॥७१॥
तच्चतुर्मण्डले चैव, क्रमतो भ्रमद्वायूनाम् ।
चतुष्प्रकाररूपेण, ज्ञानं कार्यं च सर्वदा ॥७२॥
पीतवर्णस्य द्वारेण, भूत्वा च घ्राणछिद्रकम् ।
शनैः शनैश्च सञ्चारि, कोणाष्टाङ्गुलमानतः ।७३।
पुरन्दरत्व वातेन, नाम्ना सर्वत्र गीयते ।
श्वेतशीतलनीचैश्च, भागे शीघ्रं च गच्छति ॥७४॥
द्वादशाङ्गुलमानेन, वरुणो वायुको भवेत् ।
शीतोष्णकृष्णतिर्यक् च निरन्तरं च गम्यते ॥७५॥
षडङ्गुलप्रमाणैश्च, संचारे पवनाभिधः ।
बालसूर्यसमाज्योतिरत्युष्णश्चतुरङ्गुलः ॥७६॥
आवर्त्तायुक्तता तत्र, ऊर्ध्वं संचारिवायुकः ।
दहनाभिधता ज्ञेया, सर्वत्र सर्वयोगिभिः ॥७७॥
स्तम्भनादिककार्येषु उत्तमश्च पुरन्दरः ।
सर्वोत्तमेषु कार्येषु, वरुणः परिज्ञायते ॥७८॥
मलीने चंचले कार्ये, पवनः परिकीर्त्तितः ।
तथा वश्यादि कार्येषु, वह्निश्च परिभाषितः ॥७९॥

छत्रचामरहस्त्यश्वाः, ज्ञेयानि च पुरन्दरात् ।
आरामराज्यसमग्री, अभीष्टफलवस्तूनि ॥८०॥
राज्यादि सुखसम्पूर्णं, पुत्रस्वजनबन्धुकम् ।
सरसवस्तु संयोगं, सूचयेद्वरुणः सदा ॥८१॥
पवनसेवनेनैव, कृषिसेवादि कार्यकम् ।
शीघ्रं नश्यति मृत्युं च, सूचयेन्नात्र संशयः ॥८२
भयकलहवैरादि, त्रासश्च परिजायते ।
ततस्तत्सेवनं त्याज्यं, तादृग्योगं चिकीर्षता ॥८३॥
दहनसेवनेनैव, दाहभयौ च शोकता ।
रोगदुःखादि विघ्नानां, श्रेणिं विनाशतां भजेत् ८४
पूर्वोक्त सर्ववायुश्च, चन्द्रसूर्यस्य मार्गतः ।
मण्डलेच प्रवेशे तु, शुभकारी भवेत्सदा ॥८५॥
निष्कासे विपरीतं स्यात्प्रवेशे जीववायुता ।
निष्काश समये चैव, मृत्युवायुश्च ज्ञायताम् ॥८६॥
चन्द्रमार्गप्रवेशे च, इन्द्रवरुणवायुकौ ।
सर्वसिद्धिप्रदातारौ, विज्ञेयौ वायुवेदिना ॥ ८७॥
सूर्यमार्गात्प्रवेशे च, निष्क्रमणे तथैव च ।

पवनदहनौ वायूदक्षिणमार्गगच्छतः ।
विनाशककरौ ज्ञेयौ, अन्यमार्गे च मध्यमौ ॥८९
इङ्गलपिंगले चैव, सुषुम्ना नाडिका मता ।
तासां क्रमेण स्थानानि, चन्द्रसूर्यशिवानि च ॥९०
तासु च वामनाडी तु, सर्वदा सर्व गात्रके ।
अमृतवर्षिणी ज्ञेया, अमृतं बिभृती सदा ॥९१॥
अभीष्टफलसूच्या सा विज्ञेया वामनाडिका ।
दक्षिणनाडिसंचारः, अनिष्टफलसूचकः ॥९२॥
संहारकारिका साऽपि, विज्ञेया नाडिवेदिना ।
सुषुम्ना संचलन्ती सा, सिद्धिमोक्षप्रदायिनी ॥९३
अभ्युदयादि कार्येषु, वामनाडी प्रशंसिका ।
संभोगाहारयुद्धादि दीप्तकार्येषु दक्षिणा ॥९४॥
प्रभाते शुक्लपक्षे च, वाम नाडी शुभा मता ।
कृष्णपक्षे च दक्षिणा, नाडी शुभफला सदा ॥९५
पूर्वोक्तपक्षसर्वेषु, त्रिषु त्रिषु दिनेषु च ।
चन्द्रसूर्योदयौ ज्ञेयौ, शुभफलप्रदानकौ ॥९६॥
वायुश्चन्द्रसमाश्रित्य, उदयं यदि गच्छति ।
अस्तपर्यन्तकं कालं, सूर्ये परिसमाप्नुयात् ॥९७॥

तदा स शुभकारीस्यात्सूर्येषु चोदयस्तथा ।
चन्द्रेषु चास्ततां यायात्कल्याणफलकः सदा ॥९८
शुक्लपक्षे दिनारम्भे, काले च ध्यानपूर्वकम् ।
प्रतिपद्वायुसञ्चारः, शुभोऽशुभश्च लोक्यताम् ॥९९
आद्यत्रयदिने वायुः, सोदेति चन्द्रके स्वरे ।
ततस्त्रयदिने सूर्ये, कुरुते संक्रमं सदा ॥१००॥
ततस्त्रयदिने चन्द्रे, ततः सूर्ये च चन्द्रके ।
एवं च पूर्णमास्यन्तं, तद्गमनं प्रजायते ॥१०१॥
कृष्णपक्षे दिनारम्भे, सूर्योदयेन सार्धकम् ।
आद्यत्रय दिने सूर्ये, संचारः शुभसूचकः ॥१०२॥
ततस्त्रय दिने चन्द्रे, ततः सूर्ये च चन्द्रके ।
अमावास्याश्च पर्यन्तं, विज्ञेयं सर्वसज्जनैः॥१०३॥
पक्षत्रितयपर्यन्तमन्यथा यदि स्याद् गतिः ।
षड्मासावधि तस्यायुः, समाप्तिं परिगच्छति ।१०४।
पक्षद्वयविपर्यासे, अभीष्टबन्धुवस्तुनः ।
विपत्तिः परिज्ञातव्याः, एक पक्षे विभाव्यते ॥१०५॥
एकपक्षे विपर्यासे, दारुणरोगता भवेत् ।
द्वित्रिदिनविपर्यासे, कलहः समुत्पद्यते ॥१०६॥

द्वयादिदिनपर्यन्तं, रात्रिदिवसकालिकम् ।
वायोः सूर्ये च संचारः, मृत्युः क्रमेण ज्ञायताम् १०७
त्रिद्व्येकवर्षपर्यन्तं, मृत्युकालश्च सम्मतः ।
चन्द्रस्वरस्य संचारः, फलेन सह कथ्यते ॥१०८॥
एक द्व्यादित्रिपर्यन्तं रात्रिदिवसकालिकम् ।
वायोश्चन्द्रे च संचारः, तदा रोगश्च ज्ञायताम् १०९
यद्येकमासपर्यन्तं, सूर्यनाडी वहेत्सदा ।
एकरात्र्यवसाने च, मृत्युकालश्च सर्वथा ॥११०॥
यद्येकमासपर्यन्तं, चन्द्रनाड़ी वहेत्सदा ।
तदा तु धनहानिश्च, ज्ञातव्या स्वरवेदिना ॥१११॥
त्रिनाड़ी प्रविमार्गे च, वहेद्वायुश्च सर्वदा ।
मध्याह्नकालिके पश्चात् मृत्युर्भवति निश्चितम् ।११२
दशादिवशपर्यन्तं, द्विनाडिमार्गके स्थिते ।
कर्त्तव्ये गमने मृत्युं, सूचयेन्नात्र संशयः ॥११३॥
यदि दशदिनानां च, चन्द्रनाड्यां स्वरो वहेत् ।
तदोद्वेगकरोगादि, जायते वायुदोषतः ॥११४॥
तथार्धयामपर्यन्तं, इतस्ततश्चलेत्सदा ।
तदा तु लाभपूजादि, भवति वायुयोगतः ॥११५॥

विषुवत्कालिके ज्ञाते, यस्य नेत्रं परिस्फुरेत् ।
तस्य मृत्युस्तु निःशंकं, एक दिनान्तके भवेत् ॥११६॥
पञ्चसंक्रान्तिमुल्लंघ्य, यदि वायुर्मुखे चलेत् ।
तदा मित्रधनानां च, हानिः स्यात्सर्वतो सुखी ।११७।
निस्तेजत्वं विना मृत्युं, सर्वानर्थं ततो भवेत् ।
त्रयोदशसु सङ्क्रान्तिं, यदि च समुल्लंघयेत् ॥११८
चले तु वामनाड्यां च तदा रोगादि जायते ।
मार्गशीर्षस्य संक्रान्तेः, समाश्रित्य च तत्क्षणम् ११९
पंचदिनावसानं च, यद्येकनाडिकां वहेत् ।
अष्टादशे च वर्षान्ते, तदा मृत्युं च सूचयेत् ।१२०।
संक्रान्तिं शारदीकाल मारभ्य दिनपञ्चकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुः, पञ्चदशसमान्तके ॥१२१॥
मृत्युकालश्च विज्ञेयः कालवेदि महात्मना ।
श्रावणमासप्रारम्भे, यदि च दिनपञ्चकम् ॥१२२॥
एकनाड्यां वहेद्वायुः, द्वादशवर्षकालिके ।
मृत्युकालश्च विज्ञेयः, सर्वदा योगज्ञानतः ॥१२३॥
ज्येष्टमासस्य प्रारम्भादृशदिनावसानकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुः, नववर्षे तु मृत्यता ॥१२४॥

चैत्रमासस्य प्रारम्भात्, दिवसपञ्चमानकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुः, षड्वर्षान्ते च मृत्युता ।१२५।
माघमासस्य प्रारम्भाद्दिवसपञ्चमानकम् ।
एकनाड्यां वहेद्वायुं त्रिवर्षान्ते च मृत्युता ॥१२६
यदि वायुश्च सर्वत्र, द्वित्रिचतुर्दिनान्तकम् ।
एकनाड्यां वहेत्सोऽथ, मृत्युश्च वर्षमध्यके ॥१२७
यथा क्रमानुसारेण, मृत्युकालश्च ज्ञायताम् ।
चलद्वायुं न जानीयाः, यदि शुभप्रकारतः ॥१२८॥
तदा तु पीतशुक्ले च, अरुणश्यामबिन्दुतः ।
तस्यैव निश्चयः कार्यः, वायुज्ञानं चिकीर्षता ।१२९।
व्यंगुष्ठाभ्यां च द्वौ कर्णौ द्विमध्यमाङ्गुलिकात्तथा ।
द्विनासाच्छिद्रकौ द्वौ च, कनिष्ठाऽनामियोगतः[१][२] १३०
मुखपद्मं निरुंध्येत, द्वितर्जनीकया च वै ।
नेत्रकोणं च रुंध्याच्च, तथा रुध्वा च स्वासताम् १३१
सावधानमनो भूत्वा, बिन्दुरङ्गो विलोक्यताम् ।
पीतबिन्दुनिपाते च, भौमतत्वं तु ज्ञायताम् ।१३२।
श्वेतबिन्दु निपाते तु, वरुणतत्त्वता भवेत् ।

१—अनामिका । २—ताभ्यां ।

कृष्णबिन्दुनिपाते च पवनः परिज्ञायताम् ॥१३३॥
रक्तबिन्दुनिपाते वै, हुताशनं च ज्ञायताम् ।
बिन्दुनिपातकाले च तत्त्वज्ञानं च कीर्त्तितम् ॥१३४॥
चलन्ती नाडिका वामा, दक्षिणया निरुध्यते ।
तस्यांगं परिपीड्येत, ततोऽन्यनाडिका भवेत् ।१३५।
विचारशीलमानुष्याः, वामभागाग्रभागके ।
चन्द्रक्षेत्रं च जलन्ति क्षेत्रविज्ञानहेतवे ॥१३६॥
लाभाऽलाभे सुखं दुखं जीवनमरणे तथा ।
वायुसञ्चारज्ञातारः विरलाः सन्ति सज्जनाः ॥१३७॥
यो बुद्धिमांश्च योगीन्द्रः विशुद्धां नाड़िकां तथा ।
सुविशुद्धप्रकारेण, जानाति वायुतस्ततः ॥१३८॥
उत्पद्यमानभावानां, सामर्थ्यानां च ज्ञातृता ।
नाभ्यष्टकर्णिकारूढं, कलाबिन्दुपवित्रितम् ॥१३९॥
रेफेण स्फुट-कान्तियुग्, हकारपरिचिन्तनम् ।
ततो विद्युत्त्व वेगेन, अग्निकणशतानि च ॥१४०॥
शिखानां सूर्यमार्गाच्च, तत्र रेचनता भवेत् ।
ततो नभस्तले तस्य, प्राप्त्यर्थं यत्नतां भजेत् ।१४१।
तत्पश्चादमृताद्रं च, कृत्वा शनैः शनैस्तथा ।

उतार्य चन्द्रसादृक्षी, कान्तिकं ह्याक्षरं पुनः ॥१४२॥
चन्द्रमार्गेण सन्नाभिपद्मे च परिस्थाप्यताम् ।
अनेनैव प्रकारेण, विशुद्धमार्गतस्तथा ॥१४३॥
निरन्तरं च प्रावेश्यं, निष्क्रमणं करोति यः ।
नाड्यभ्यासक्रियाणां सः, करणे कुशलो भवेत् १४४
अनेनैव प्रकारेण, नाड्या ह्यभ्यासद्वारतः ।
मेधावी कुशलो ज्ञानी, स्वकीयेच्छानुसारतः ॥१४५॥
तत्क्षण पुटकेनैव, घटितं सर्वथा भजेत् ।
अतो वायुविज्ञानार्थं, यत्नं करोतु सर्वदा ॥१४६॥
एकस्यां नाडिकायां च, सार्द्धद्विघटिकालकम् ।
सर्वत्र विद्यते वायुः, ततोऽनुपरिवर्तनम् ॥१४७॥
तां नाड़िकां च संत्यज्य, द्वितीय नाडिकां व्रजेत् ।
एवं क्रमेण ज्ञातव्यं, वायुसंचारमानकम् ॥१४८॥
स्वस्थे मनुष्यजीवे वै, एकत्र दिनरात्रिकम् ।
प्राणपवनसंख्यायाः, प्रमाणं कीदृशं भवेत् ।१४९।
गमनागमरूपेण, श्वासोच्छ्वासप्रमाणकम् ।
तन्यते यदि ज्ञानार्थं, ज्ञानिभिः कथितं तदा ।१५०।
एकविंशतिसाहस्त्रं, षट्शताधिकरूपकम् ।

प्रमाणं परिज्ञातव्यं, प्राणवायोश्च सर्वदा ॥१५१॥
अज्ञानी पुरुषा येऽपि, वायुसंक्रमणादिकम् ।
न जानन्ति कथं ते च प्रवीणास्तत्त्ववार्त्तके ॥१५२॥
पूरकवायुपूर्णेन, अधोमुखं च पङ्कजम् ।
प्रफुल्लितं प्रजायेत, तथोर्ध्वमुखतां व्रजेत् ॥१५३॥
कुम्भकवायुद्वरेण, प्रबोधितं भवेत्तथा ।
रेचकेन ततः क्षिप्त्वा, वायुहृत्पद्मपङ्कजात् ॥१५४॥
आकृष्यते तथोर्ध्वं श्रोतो मार्गग्रन्थिभेदनम् ।
कृत्वा ब्रह्मपुरं नीत्वा, पश्चाद्योगी कुतूहली ।१५५।
ब्रह्मरन्ध्राच्च निष्कास्य समाधियुक्तको भवेत् ।
अर्कतूले शनैर्वेधाभ्यासतां परितो व्रजेत् ॥१५६॥
मालतीमुकुलादौ च, ततस्तदात्ववर्जितः ।
स्थिरलक्ष्यकद्वारेण, सदा वेधनतां भजेत् ॥१५७॥
दृढ़ाऽभ्यासकृतां भाव्य, वरुणवायुतस्ततः ।
कर्पूरागुरुकुष्ठादि गन्धद्रव्येषु स्वच्छतः ॥१५८॥
प्रकारतच्च वेधं वै, कृत्वा च तदनन्तरम् ।
तत्र लक्ष्यं च सम्प्राप्य, तथैव वायुयोजने ॥१५९॥
कौशल्यं च परिप्राप्य, उद्यमपूर्वकं तथा ।

सूक्ष्मपक्षि शरीरेषु, वेधं पतंगदेहके ॥१६०॥
कृत्वा भृङ्गशरीरेषु, अभ्यासदृढतां व्रजेत् ।
ततो हरिणपश्वादौ, वेधं कृत्वा तथैव च ॥१६१॥
तादृशधीरयोगीन्द्रः, अनन्य मानसो भवेत् ।
जितेन्द्रियकतां प्राप्य, संचरणं करोति वै ॥१६२॥
ततो नराश्वहस्त्यादि, देहे प्रवेशनिर्गमौ ।
कृत्वा क्रमेण पुस्तादौ, उपले संक्रमं भजेत् ॥१६३
अनेनैव प्रकारेण, मृतप्राणिकलेवरे ।
वामनासाग्रद्वारेण, प्रवेशं लभते जनः ॥१६४॥
किन्तु पापस्य शंकातः, जीवितप्राणिदेहके ।
प्रवेशो नैव कर्त्तव्यः, भवभीरुमहात्मना ॥१६५॥
अनेनैव प्रकारेण, परदेहप्रवेशने ।
अभ्यासशक्तितां ज्ञात्वा, विमुक्तयोगिना समम्१६६
निर्लेपरूपकं भूत्वा, स्वेच्छाऽनुकूलभावतः ।
आश्चर्यजनकं ज्ञेयं, परदेहप्रवेशनम् ॥१६७॥
केवलं तच्च स्वाभ्यासशक्तिज्ञानाय शिक्ष्यते ।
न परवञ्चनार्थं च, योगिना परितन्यते ॥१६८॥
तस्यैव सिद्धिकर्त्तव्ये, प्रयत्ने शतशः कृते ।

अधिकसमये जाते सिद्धिः कस्यापि नो भवेत् ।१६९
क्लेशकारणभूतेनानेकोपायेन वायूनाम् ।
कृत्वा जयं च देहस्थ-नाड़ीप्रचारस्वाधीनम् ॥१७०॥
कृत्वाऽश्रद्धेय देहे च, परस्मिन् संक्रमे कृते ।
सिद्धेऽपि केवलं तेषां, विज्ञानासक्त योगिनाम् १७१
मोक्षमार्गस्य संसिद्धिः, कदापि नैव जायते ।
आत्मासक्तत्व युक्तानां, तत्र स्पृहा न विद्यते १७२
प्राणायामेन संपीड्ये, स्वान्ते स्वास्थ्यं च नो भवेत् ।
किमर्थमुच्यते तादृक्, अतो हेतुर्निगद्यते ॥१७३॥
प्राणस्यायमने पीड़ा, भवेत्तत्र न संशयः ।
पीडातश्चित्तवैप्लव्यं, ततः शान्तिः कुतो भवेत् १७४
पूरककुम्भके चैव, रेचके च परिश्रमः ।
कर्त्तव्यो नैव चित्तस्य, क्लेशकारण सम्मतः ।१७५।
क्लेशकारणरूपे च, तादृक् परिश्रमे तथा ।
कर्त्तव्ये मोक्षप्राप्तिश्च, प्रत्युत विघ्नतां भजेत् ।१७६।
विघ्नानां संनिधाने च, सर्वदा विद्यमानके ।
कार्ये सिद्धिस्तु कुत्रापि, कदापि नैव सम्भवेत् ॥१७७
नेतीधोत्यादिके येन, हठयोगप्रधानकम् ।

कृतं तेनापि संसार भ्रान्तिगर्त्तासु पातनम् ॥१७८
कृतं सर्वत्र स्वरुयैवमतो हि हठयोगके ।
अभ्यासं सर्वथात्यक्त्वा, भावे[1] सम्मुखतां भजेत् १७९
प्राणायामस्तु भावे च, रेचकादौ च सर्वथा ।
कृतो येनैव तेनापि,मोक्षमार्गोऽपि साधितः ॥१८०॥
पातंजलानुसारेण, प्राणायामः प्ररूप्यते ।
आसनाभ्यासतः पश्चात्तन्निरूपणता भवेत् ॥१८१॥
आसनसिद्धिकार्याच्च, श्वासोच्छ्वासगतेस्तथा ।
प्राणायाम--निरोधश्च, कथ्यते योगवेदिना ॥१८२॥
बाह्यपवनवस्तूनामान्तरप्रणिवेशने ।
श्वासश्च परिकथ्येत प्रश्वासः प्रणिगद्यते ॥१८३॥
आन्तरवायुरूपस्य, बाह्यनिष्कासने सति ।
प्रश्वासः परिजायेत, द्विगतिरोधने किल ॥१८४॥
प्राणायामस्तु पूर्णः स्यात्प्राणायामप्रयोगतः ।
देशकालप्रसंख्याभिः,मात्रासम्बन्धकैस्तथा ।१८५।
बाह्याभ्यान्तर भेदाभ्यां, तथा च स्तम्भवृत्तितः ।
प्राणायामे च दीर्घत्वं, सूक्ष्मत्वं सर्वदा भवेत् १८६

---

१ भावप्राणायामे

आन्तरश्वासव्यक्तीनां, बाह्यनिष्कासने सति ।
बाह्यनिरोधकर्त्तव्ये, बाह्यकुम्भक उच्यते ॥१८७॥
तद्विधिश्चाष्टकृत्वश्च, रेचककरणे किल ।
षोडश बाह्यकुम्भं च, कृत्वा चतुष्कवारतः ॥१८८॥
पूरके परिकर्त्तव्ये, रेचकं पूरकैः सह ।
बाह्यकुम्भककर्त्तव्ये, बाह्यवृत्तिः प्रकथ्यते ॥१८९॥
बाह्यश्वासस्वरूपं च, आन्तरे परिकृष्य च ।
आन्तरप्रणिरोधे च, आन्तरकुम्भको भवेत् ॥१९०॥
तद्विधिः परिदृश्येत, चतुः प्रणवपूरकम् ।
कृत्वा षोडशचान्तर्यं, कुम्भकं परितन्यते ॥१९१॥
ततोऽष्टरेचकांश्चैव, कृत्वाऽनेन प्रकारतः ।
पूरकरेचकाभ्यां च, कुर्यादान्तरकुम्भकम् ॥१९२॥
तत आभ्यन्तरं कुर्यात् ततो हि बाह्यकुम्भकम् ।
बाह्याभ्यन्तररूपेषु, एकत्र कुत्रचित्तथा ॥१९३॥
सुखपूर्वकप्राणानां, रोधने स्तम्भवृत्तिकम् ।
चतुःप्रणवरूपेण, पूरके करणे सति ॥१९४॥
अष्टरेचक कर्त्तव्ये, ततोऽनेन प्रकारतः ।
पूरकरेचकौ कृत्वा, यत्र कुत्र सुखेन च ॥१९५॥

प्राणानां रोधने चैव, स्तम्भवृत्तिर्निगद्यते ॥
अपरे तस्य भेदाश्च, यावत्संख्याः क्षणा यथा ॥१९६
जायन्ते पूरके वायौ, तावत्संख्याक्षणास्तथा ।
रेचके कुम्भके स्युश्च, संख्याभेदो न विद्यते ।१९७।
प्राणवायोश्च नाभौ च, हृदयकण्ठभागके ।
नासाऽऽभ्यन्तरभागे च, आन्तरदेश उच्यते ।१९८।
नासिका पुरतो वायुः बाह्यषोडश चांगुलम् ।
बाह्यदेशः प्रवक्तव्यः, साधकैः पूरके क्षणे ॥१९९॥
प्राणायामे च कर्त्तव्ये, नाभौ च श्वासकर्षणम् ।
सोऽपि षोडश चांगुलपर्यन्तंच बहिः क्षिपेत् ॥२००
यैर्हृदयान्तके चैव, आन्तरं परिकृष्यते ।
तैर्द्वादशांगुलान्तं च, बहिश्च परिक्षिप्यते ॥२०१॥
यो योगी कण्ठपर्यन्तं, श्वासं च परिकर्षति ।
सोऽप्यष्टांगुले बाह्ये, निष्कासनं तनोति च॥२०२॥
नासाऽभ्यन्तरभागे च, उपर्यन्तिमभागके ।
परिकर्षति श्वासं च, स चतुरंगुलांस्तथा ॥ २०३॥
बहिश्च श्वासतां नीत्वा, पूर्वपूर्वस्य चात्र वै ।
अपेक्षोत्तरकालीने, सूक्ष्मत्वं पूर्ववस्तुषु ॥२०४॥

दीर्घत्वं परिज्ञायेतां, प्राणायामे च सङ्कतः[1] ।
परस्परं च कालस्य, सम्बन्ध दृढ़भावतः ॥२०५॥
तस्य नियमरूपस्य, व्यतिक्रमो न जायते ।
चतुः प्रणवसंख्यातः, पूरककृत्यकालिके ॥२०६॥
एकक्षणश्च सज्ञातः, षोड़शक्षणकैस्तथा ।
कुम्भके परिकर्त्तव्ये, चतुः क्षणा भवन्ति च ॥२०७॥
अष्टप्रणवद्वारेण रेचके च कृते सति ।
द्वौ क्षणौ परिज्ञातव्यौ, मन्त्रसंख्या न मात्रके ॥२०८
तल्लग्नसमयस्यैव, अभिधा काल नामतः ।
यदि च सुखपूर्वेण, साधकेन कृते सति ॥२०९॥
द्वित्रिचतुर्गुणान्तं च, यावदिच्छन्ति तास्तथा ।
संख्याश्च परिवर्धन्ते, लाभश्च जायते ततः ॥२१०॥
कालमात्राधिके चैव, प्राणायामस्य दीर्घता ।
न्यूनतायां च सूक्ष्मत्वं, प्राणायामेतु ज्ञायताम् ॥२११
बाह्याभ्यन्तरवस्तूनां विषयाणां च त्यागतः ।
केवलकुम्भकश्चैव, प्राणायामः स तूर्यकः ॥२१२॥

---

[1] संख्यातः ।

शब्दस्पर्शरसानां च, गन्धवर्णस्य वस्तुनः ।
इन्द्रियविषयाणां च, बाह्यविषयता भवेत् ॥२१३॥
सङ्कल्पप्रविकल्पानां, विषयो मानसो मतः ।
तेषां च परित्यागे च, कर्त्तव्ये प्राणमार्गतः ॥२१४॥
स्वत एवावरोधः स्यात्प्राणायामः स तूर्यकः ।
प्राक्सूत्रे दर्शिते प्राणायामे च प्राणवस्तूनाम् ॥२१५
निरोधेन मनोरोधः, संयमो मानसो मतः ।
मन इन्धियरोधाश्च, प्राणसंयमता भवेत् ॥२१६॥
अत्र प्राणस्य रोधार्थं, निर्दिष्टं स्थानकं नहि ।
यत्र कुत्रापि स्थानेषु, यथेच्छं परिरुध्यताम् ॥२१७॥
तथा च काल संख्यायाः विधानमपि नो भवेत् ।
मात्राणामपि संख्यायाः विधानं नहि सर्वथा ॥२१८
प्राणायामस्य संसिद्धौ, मनः स्थैर्यं प्रजायते ।
धारणानां च तेषां वै, सामर्थ्यं सर्वथा भवेत् ॥२१९
प्राणायामेन साकं च, स्वासनाभ्यासयोगके ।
नाडीचक्रस्वरूपाणां, गृहाभ्यन्तरवस्तूनाम् ॥२२०॥
भिन्नाङ्गानां च यादृश्यः, प्रसुप्तशक्तयस्तथा ।
जागृतिस्तत्र काले च, उत्तमयोगप्राप्तये ॥२२१॥

शरीरे स्वस्थता तस्य, दृढ़रूपा प्रजायते ।
रोगिमनुष्यमात्रैश्च, चित्तैकाग्र्यं न तन्यते ॥२२२॥
तथोच तत्त्वज्ञाने च, स्थिरध्यानं न जायते ।
अतो योगस्य सिध्यर्थं, प्रारंभकालिके तथा ॥२२३॥
आसनाभ्यासकर्त्तव्यः, यतो देह दृढ़ं भवेत् ।
चित्ते सुस्थिरता चैव, जायते योगभावतः ॥२२४॥
श्वासानां चैव व्यायामः प्राणायामः स कथ्यते ।
आलस्यमूढ़तादीनां, देहदुर्बलवस्तूनां ॥२२५॥
प्राणायामेन नाशः स्यात्प्राणायामस्त्वतो मतः ।
हठयोगस्य भेदाश्च, कथ्यंते हठयोगतः ॥२२६॥
षट्कर्मासनमुद्राः प्रत्याहारप्राणसंयमौ ।
ध्यानं समाधि रंगानि, सप्तस्यु हठयोगके ॥२२७॥
धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिर्लौकिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि, षट्कर्माणि समाचरेत् ॥२२८॥
आसनं पूर्वप्रोक्तं च, मुद्रा तु प्रतिपाद्यते ।
महामुद्रा नभोमुद्रा, जालंधराख्य बन्धकः ॥२२९॥
उड्डीयानमहाबन्धौ, मूलबन्धश्च वेधके ।
विपरीतकराश्चैव, खेचरी योनिमुद्रिका ॥२३०॥

शक्तिशालिवज्रोऽन्यौ च तडागी दद्रुकी तथा ।
शाम्भवी धारणे पञ्च, अश्विनी पाशिनी तथा ॥२३१
भुजङ्गिनी च काकी च, मतङ्गी मुद्रका इमाः ।
राजयोगस्य सप्ताङ्गं, विचारणीयकं सदा ॥२३२॥
धारणे द्व्यंग भूते च, प्रकृति ब्रह्मधारणे ।
ध्यानस्यत्र्यंग रूपाणि, विराटीशस्य ध्यानके ॥२३३
ब्रह्मध्यानं तृतीयं स्यात्समाधिश्चतुरङ्गिका ।
वितर्कानुगतश्चैव, विचारानुगतस्तथा ॥२३४॥
आनन्दानुगतश्चैव, अस्मिताऽनुगतः किल ।
तस्यैव स्थूलभूतश्च, चेन्द्रियसूक्ष्मता तथा ॥२३५॥
अहङ्कारादि वस्तूनि, ध्यातव्यानि भवन्ति च ।
सूक्ष्मक्रिया स्वरूपैश्च स्वरोद साधनादिषु ॥२३६॥
प्रत्याहारेण नादानुसन्धानरूपवस्तुनः ॥
धारणाभिश्च षट्कर्मभेदनकृतिनस्तथा ॥२३७॥
तेषां सम्बन्धता ज्ञेया, अग्रे रूपं विचार्यते ।
वायुतो द्व्यंगुलोर्ध्वं च, गुह्यतो द्व्यंगुलं ह्यधः ॥२३८
चतुरङ्गुलविस्तृतं, समस्तनाडिमूलकम् ।
पक्ष्यंडसदृशं चैव, एककन्दस्तु विद्यते ॥ २३९ ॥

यत्र नाडिसहस्र च, द्वासप्ततिकमानके ।
निष्कास्य नाडिका तस्मात्सर्वदेहे च प्राप्यते ॥२४०
तासां मध्ये च योगेषु, नाडित्रयप्रधानता ।
इङ्गले पिङ्गले चैव, सुषुम्ना चाभिधानकाः ॥२४१॥
ईडा भोगवती गङ्गा, पिङ्गला यमुना नदी ।
ईडापिङ्गलयोर्मध्ये, सुषुम्ना च सरस्वती ॥२४२॥
प्रणवाकृति रूपा च, सुषुम्ना धनुषाकृतिः ।
ईडापिङ्गलमध्यत्वाद् मेरुदण्डान्तकं नयेत् ॥२४३॥
तत् स्थानात्पृथग्भूत्वा, वक्राकारं च धारयेत् ।
भ्रूयुगलोर्ध्वमीडाभिः, पिङ्गलाभिस्तथा सह ।२४४।
सङ्गता ब्रह्मरन्ध्रास्ये, ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तकम् ।
ईडा पिङ्गलसादृशी, सुषुम्ना मूलकन्दतः ॥२४५॥
निर्गताब्रह्मरन्ध्रान्तपर्यन्तं परिगच्छति ।
चानेनैव प्रकारेण, नीत्वा मूले च कन्दके ॥२४६॥
ब्रह्मरन्ध्रकपर्यन्तं, विस्तृता सुषुम्नादितः ।
नाडिकाश्च षड्ग्रन्थि, षट्चक्राभिख्यतां वहेत् २४७
योगक्रियाप्रद्वारेण, मूलाधारस्थिता तथा ।

---

१ षटचक्रद्वारतः

कुलकुण्डलिनीं नाड़ीं, प्रबोध्य चक्रद्वारतः ॥२४८॥
सुषम्ना प्रथमे चैव, प्रवाह्य ब्रह्मरन्ध्रके ।
उपरिष्टाच्च साहस्रदलकमलसंस्थिते ॥२४९॥
परमशिवरूपे च, लयं करोति मुख्यतः ।
लयकर्त्तव्यतोद्देशः, प्रथमः परिभाषितः ॥२५०॥
प्रथमचक्रनामाख्यं, मूलाधारकपद्मकम् ।
सुषुम्नाकन्दसंधौ च, तत्स्थितं परिभाव्यताम् २५१
वशषसाश्चतुर्वर्णाः, दलसमाः प्रकीर्त्तिताः ।
रक्तवर्णस्वरूपाश्च, चक्राधिष्टातृ डाकिनी ॥२५२॥
आधारपद्मकर्णिकागह्वरे वज्रनाडिषु ।
मुखे त्रिपुरसुन्दर्याः, वासस्थानं त्रिकोनकम् ॥२५३॥
शक्तिपीठकनामाख्यं, तन्मृदुचपला समम् ।
तत्र कन्दर्पनामाख्य, वायुनिवासस्थानकम् ॥२५४
सोऽपि जोवधराभिख्यः, बन्धुपुष्पसमो मतः ।
कोटिसूर्यप्रकाशाढ्यः, शक्तिशाली च सम्मतः २५५
त्रिकोनशक्तिके पीठे, स्वयंभूलिङ्गकं वसेत् ।
पश्चिमास्ये च तप्तानां, सुवर्णानां च सादृशम् २५६
मृदुकं ज्ञानध्यानानां, प्रकाशकत्व संयुतम् ।

स्वयम्भूलिङ्गस्योर्ध्वं च, पद्मकेसरसदृशम् ॥२५७॥
शङ्खवेष्टनयुक्तं च, सार्धत्रिवलयाकृति ।
सर्पवत्कुलकौण्डल्यं, स्वास्यात्स्वयंभूलिङ्गतः ।२५८।
निद्रितं मुखमावृत्य, तत्प्रबोधनिमित्तकम् ।
गोप्यं च गुरुगम्यं तद्भवतीति विज्ञायताम् ॥२५९॥
द्वितीयचक्रस्याभिख्यं, स्वाधिष्ठानाख्य पद्मकम् ।
तत्स्थिति लिङ्गमूले स्याद्, बभमयरलादिकम् ।२६०
षड्वर्णदलसंयुक्तं, रक्तवर्णेनसंयुतम् ।
तत्र बालाख्य सिद्धानां, स्थितिर्देवी च राकिनी २६१
तृतीयं मणिपूराख्यं, चक्रं स्यान्नाभिमूलके ।
डढणतथदाद्यानि, दशवर्णानि तानि वै ॥२६२॥[1]
सुवर्णमय वर्णानि, राजन्ते दशपत्रतः ।
यत्र रुद्राक्ष सिद्धाख्यलिङ्गं सर्वप्रकारतः ॥२६३॥
मंगलं प्रविधीयेत, यत्र परमधार्मिकी ।
लाकिनी देवता चैव, सर्वरूपैर्विराजते ॥२६४॥
चतुर्थं हृदिस्थं ज्ञेयं, चक्रमनाहतं तथा ।

---

१ टठडढण तथदधन ।

कखगघङचाद्यैश्च, द्वादशवर्णकैर्युतम् ॥२६५॥
अतिरक्तकवर्णैश्च, द्वादशपत्रकैर्युतम् ।
हृदि चाति प्रसन्नं च, स्थानं तस्य प्रकीर्त्तितम् २६६
तत्रानाहतपद्मे च , तेजस्वि रक्तवर्णकम् ।
अधिष्ठानं च बाणाख्यं, यस्य ध्याने कृते सति २६७
अत्र परत्र लोके च शुभफलं तु प्राप्यते ।
द्वितीय शिवनामाख्यं सिद्धलिंगं विराजते ॥२६८॥
काकिनी सदाधिष्ठात्री, देवी सा तत्र तिष्ठति ।
पञ्चमपद्मस्थानं तु, कण्ठं विशुद्धचक्रकम् ॥२६९॥
तद्वर्णं शुभसौवर्णं, धूम्रवर्णं च वामतः ।
अआ इई उवाद्यैश्च, षोड़शवर्णैः शोभितम् २७०
तस्य षोडशपत्राणि, तत्पद्मे छगलाण्डकम् ।
सिद्धलिंगं च शाकिनो, देवो तत्र विराजते ।२७१।
भ्रूद्वयमध्यभागे च, आज्ञा पद्माख्य चक्रकम् ।
शुभ्रवर्णं च षष्ठं स्याद्धक्षवर्णैन संयुतम् ॥२७२॥
शुक्लनामा महाकालः, तत्पद्मसिद्धिलिंगकः ।

हाकिनी च महाशक्तिः, चक्राधिष्टातृ देवता २७३
द्विदलपङ्कजोर्ध्वं च, ब्रह्मरन्धके इंगला ।
पिंगलासुषुम्ने चैव, संगमस्थानकं भजेत् ॥२७४॥
तत्तीर्थराजरूपत्वं, प्रयागं परिकीर्त्तितम् ।
तत्रैव स्नानकर्त्तव्ये, साधको मुक्ततां भजेत् ॥२७५
ब्रह्मरन्ध्रोपरिष्टाच्च, सहस्रदलपङ्कजम् ।
तत्स्थानाभिख्यता ज्ञेया कैलाशशुद्धरूपिका ॥२७६
तत्र स्थाने महादेवः, शिवः सदा विराजते ।
नकुलाभिधता वाच, नकुलाख्यं च कीर्त्तितम् २७७
नित्य विलासिता युक्तः, क्षयवृद्धि पराङ्मुखः ।
यः साधकः स्वकीयानां, चित्तवृत्तेश्च दार्ढ्यतः २७८
लीनं करोति तस्यैव, अखण्डज्ञानरूपकम् ।
निरञ्जनजगन्नाथस्वरूपं लभते सदा ॥२७९॥
सहस्रदलपद्माच्च, निर्गतामृतधारिकाम् ।
यः पीबति सदा योगी जयति मृत्युतां स च ।२८०।
सहस्रदलपद्मे च, कुलरूपा तु कुण्डली ।
महाशक्तौ लयं याति, तदा सृष्टुश्च सर्वथा ।२८१।
परमेशे लयं विद्याद् मूलाधारे तथैव च ।

चतुर्दलं च पद्मं तु, तदवस्थासु तत्र च ॥२८२॥
कुण्डली स्वदृढं स्थानं, निश्चयेन परित्यजेत् ।
क्रमेण कुण्डली चैव, षट् चक्रभेदद्वारतः ॥२८३॥
सहस्रदलपद्मं च, गत्वालयं च प्राप्नुयात् ।
तत्र शिवप्रभोर्योगः, मुक्ति क्रिया स्वरूपकः ।२८४।
तथा तस्य दशायां च, स योग्य खंडज्ञानवान् ।
निरञ्जनजगन्नाथरूपं प्राप्य शिवं भजेत् ॥२८५॥
प्राणायामः समायोगः, प्राणायाम इतीरितः ।
प्राणायाम इति प्रोक्तः, रेचकपूरकुम्भकैः ॥२८६॥
योगि यागल्वयः ॥
पूर्वोक्त संख्यया चैव प्राणायामे कृते सति ।
यदि तु कष्टप्राप्तिः स्यादष्टषोड़श वारतः ॥२८७॥
जापं कृत्वा च कर्त्तव्यः, प्राणायामः सुनिश्चयात् ।
यत्र जापक्रिया नास्ति, तत्रेक द्वित्रिवारतः ॥२८८॥
गणनायां कृतायां च, प्राणायामो वितन्यताम् ।
अन्यथा कार्यकर्त्तव्ये, फलप्राप्तिर्न जायते ॥ २८९॥

---

१ शक्तिः । २ पूरक ।

कुत इति च पृष्टव्ये, उत्तरंतु विधीयते ॥
अतोऽपि प्रथमस्तालः, तालोपरि च श्वासता ॥२९०
श्वासोपरि प्रश्वासः स्यादिति क्रमो निदर्शितः ।
किन्तु कदापि प्राबल्याद्रेचकं पूरकं च न ॥२९१॥
रेचककालवैशेषे, सतर्कसावधानता ।
यावच्छनैः शनैश्चैव, श्वासस्तु परित्यज्यते ॥२९२॥
हस्तारूढांश्च सक्तूंश्च, निःश्वास वायुयोगतः ।
उड्डापनाय शक्नोति, नैव तथा वितन्यताम् ॥२९३॥
प्राणायामस्य काले च, उपविश्य यथा सुखम् ।
मेरुदण्डं गलं चैव, मस्तकं वक्रता हितं ॥२९४॥
भ्रकुट्यां दृष्टितां धृत्वा, ततः कुम्भकतां भजेत् ।
किन्तु सिद्धमहात्मा च तत्सहायं परित्यजेत् ॥२९५
शीतली प्राणयामस्य, सहायताधिकां भजेत् ।
शीतल्याश्च सहायेन, सर्वकार्यकरोभवेत् ॥२९६॥
प्रोक्तं च :—
सर्वदा साधयेद्योगी, शीतलीकुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णकफपीताश्च, जायन्ते नैव तस्य वै ॥२९७॥
जिह्वाया वायुमाकृष्य, उदरे पूरयेच्छनैः ।

क्षणं च कुम्भकं कृत्वा, नासाभ्यां रेचकं पुनः २९८
प्राणायामक्रियातश्च, मोक्षप्राप्तिः प्रदर्शिता ।
वन्ध्यापुत्रसमा सा च, ज्ञातव्या सर्वसज्जनैः २९९
प्राणायामेन मोक्षश्चोदन्ययोगाङ्गता वृथा ।
प्रत्याहारादिकं व्यर्थं धारणा सफला कुतः ॥३००॥
ध्यानसमाधिता नैव, कर्त्तव्या च कदाचन ।
केवलप्राणयामेन, मोक्षप्राप्तिर्वितन्यताम् ॥३०१॥
तादृशप्राणयामस्तु, विग्रहे कष्टदो मतः ।
केवल देहदान्त्या च न कोऽपि गुणआत्मनि ।३०२
सम्यग्ज्ञानेन सार्धं च, सम्यक्क्रिया न यत्र वै ।
तत्र कथं शिवाप्तिः स्यादिति स्वान्ते विचार्यताम् ३०३
सर्वथा निष्फलो नैव, प्राणायामो निगद्यते ।
यथा पातञ्जलैः प्रोक्तः, तथा न जैनदर्शने ॥३०४॥
केवलवायुनिरोधे, प्रवेशो मोक्षता न हि ।
किन्तु सत्यस्वरूपं च, प्राणायामस्य ज्ञायताम् ॥३०५
योगाङ्गे च क्रमेणैव, आरोहे सिद्धता भवेत् ।
सम्यग्दर्शनपूर्वेण, प्रथमं च महाव्रतम् ॥३०६॥
अतिक्रमादि दोषेण, रहितं पालनं मतम् ।

अष्टप्रवचनेनैव, विशुद्धं परिपाल्यताम् ॥३०७॥
ततो नियमसद्भावः, तस्यैव परिशुद्धये ।
आसनं दृढध्यानार्थं, प्राणायामोपयोगि च ॥३०८॥
विशुद्ध प्राणयामस्य, स्वरूपमपि प्रोच्यते ।
यशोविजयप्राज्ञानां, ग्रन्थानामनुसारतः ॥३०९॥
हठयोगस्तु नाम्नैव, हठभावप्रकाशकः ।
सिद्धिर्हठेन कस्यापि, जायते न कदाचन ॥३१०॥
गुदातो दुग्धपानेऽपि, आत्मनि वद किं भवेत् ।
तत्कार्यं बालिशानां च, न तु विशुद्धयोगिनाम् ३११
अज्ञानिजनतुष्ट्यर्थं, लोकप्रतारणाय च ।
संसारोदधिपाताय, स्वपरदुःखहेतवे ॥३१२॥
आत्मीय ज्ञानशून्येन, अज्ञानिना वितन्यते ।
तत्क्रियास्वादरो नैव, कर्त्तव्यो ज्ञानिना कदा ॥३१३
हठेन कार्यकर्त्तव्ये, मिथ्यात्वं परिजायते ।
मिथ्यात्वं सर्वथा त्याज्यं श्रद्धात्वधनकांक्षिणा ३१४
प्रतिपादितमन्यत्र, तं योगं नैव धारयेत् ।
भवभ्रमणहेतुः स्यान्मिथ्यात्वपरिपोषकम् ॥३१५॥
वस्तुगत्या विचारे तु, सत्यं योगस्वरूपकम् ॥

मीलति योगदृष्ट्या च, परिशोधितरूपकम् ॥३१६॥
अतस्तदनुसारेण, प्राणायामस्वरूपकम् ।
चतुर्थदृष्टिरूपेण, ज्ञायते योगदीपके ॥३१७॥
चतुर्थी योगदृष्टिस्तु दीप्रा च प्राणयामिका ।
उत्थानभावना नैव, अत्रैव परिभाव्यताम् ॥३१८॥
प्राणायामे च द्रव्येण, कर्त्तव्ये वायुयोगतः ।
क्षणिका देहशुद्धिः स्यादतो लाभो न चात्मनि ३१९
कथंचिद् गुणदोषाणां, विचारे च कृते सति ।
अपेक्षया च मन्तव्यः प्राणायामस्तु द्रव्यतः ।३२०
द्रव्येण देहशुद्धिः स्यादतः स्वास्थ्यं भवेत्सदा ।
अनालस्यं च देहस्य, स्वास्थ्येनैव प्रजायते ॥३२१
देहस्वास्थ्ये च सज्ञाते, मनः स्वास्थ्यं प्रजायते ।
तता विचारप्राबल्यं, शुद्धकारणयोगतः ॥३२२॥
द्रव्यं च कारणं ज्ञेयं, भावः कार्यं निगद्यते ।
कृत्स्नकारणसामग्र्यां, कार्यं पूर्णं प्रजायते ॥३२३॥
प्राणायामस्तु भावेन, कार्यो दीपप्रभासमः ।
ज्ञानरूपः सदा भाव्यः, जैनशासनवेदिना ॥३२४॥
अनाद्यऽसत्यभावानां, मिथ्यात्वाविरत्यादीनाम् ।

प्रमादानां कषायाणा, यद्युक्तयोगवस्तूनाम् ॥३२५॥
हिंसाऽसत्यत्व चौर्याणामब्रह्ममतादीनाम् ।
अनादिकालशत्रूणां त्यागे तु भावरेचकः ॥३२६॥
पूर्वोक्तदोषरूपाणां, निष्कासे गुणपूरणम् ।
श्रद्धात्वविरत्यादीनां, दृढरूपेण पालनम् ॥३२७॥
कषायपरित्यागेन, प्रमादपरित्यागतः ।
समितिगुप्तिसेवातः, महाव्रतस्य पुष्टिता ॥३२८॥
उपयोगेन धर्मः स्यात्क्रियातः कर्म एव च ।
परिणामेन बन्धस्तु, विज्ञेयो जैनशासने ॥३२९॥
अहिंसा सत्यताऽस्तेयब्रह्मव्रतस्य पालनात् ।
मूर्च्छायाः परित्यागेन, दोषाणां त्यागता मता ३३०
दोषाणां सर्वथा त्यागे, रेचके शुद्धता भवेत् ।
गुणानां पूरणेनैव, पूरकः परिभाषितः ॥३३१॥
यदंशे गुणसम्प्राप्तिः पूरकता तु तादृशी ।
यावद्दोषस्य नाशः स्यात्तावद्रेचकता मता ॥३३२॥
वैराग्याभ्यासद्वारेण, गुणानां स्थिरता भवेत् ।
यदंशे गुणस्थैर्यं स्यात्कुम्भकस्तादृशो मतः ॥३३३॥
धर्मार्थं प्राणता त्याज्या, किन्तु धर्मो न त्यज्यताम्

प्राणसङ्कटसम्प्राप्तौ, धर्मेषु दृढ़तां भजेत् ॥३३४॥
चतुर्गतिकसंसारे, प्राणः सर्वत्र योनिषु
सुलभेन प्रप्राप्यन्ते, धर्मस्तु तत्र दुर्लभः ॥३३५॥
धर्मार्थप्राणसंत्यागे येषां मानसभावना ।
प्राणायामस्य योग्यास्ते, इतरे नामधारकाः ॥३३६॥
मधुरोदकसादृश्यं, तत्वश्रवणभावनम् ।
जायते यत्र काले च तदा तद् दृष्टिता भवेत् ॥३३७
क्षारोदकस्य संकाशं, संसारं परिमन्यते ।
गुरुभक्तिरद्रोहेण, बीजरोह समामता ॥३३८॥
सम्यक् श्रद्धां विना नैव, सूक्ष्मबोधोऽत्र सम्भवेत् ।
वेद्यसंवेद्यके चैव, पदे तु तादृशो मतः ॥३३९॥
अवेद्ये तु पदे नैव, बोधः स्वप्नेऽपि जायते ।
अतो हि वेद्यसंवेद्यपदार्थे यत्नतां भज ॥३४०॥
वेद्यबन्धुस्तु विज्ञेयः, मोक्षनिमित्तकः सदा ।
तज्ज्ञानं चैव संवित्तिः, नयनिक्षेपतः शुभा ॥३४१॥
वेद्यसंवेद्यप्रामाण्यं, ग्रन्थिभेदनतो मतम् ॥
पापप्रवृत्तिछेदस्तु तत एव प्रजायते ॥३४२॥
तप्तलौहस्वरूपस्य, पदधृति समा मता ।

आन्तर्निवृत्तिरत्रैव, तद्विपरीतके पदे ॥३४३॥
अवेद्यवेद्यनामाख्यो, भवाभिनन्दिजीवकैः ।
अज्ञेणाभेद्यको ज्ञेयः, जैनशासनबाह्यकैः ॥३४४॥
लोभकार्पण्यमात्सर्य, मायिकता जुषः सदा ।
दयापात्रत्व संयुक्तः, भवेन संभृतः सदा ॥३४५॥
एतादृशमनुष्याणां, निष्फलारम्भता भवेत् ।
तादृशां च गुणानां च, अवेद्यपदता दृढा ॥३४६॥
सत्सङ्गागमतत्त्वेभ्यः तेऽपि बहिर्मुखाः सदा ।
तैश्च सत्सङ्गतिर्नैव, प्राप्यते पापयोगतः ॥३४७॥
कुतर्कानां सहायेन, हस्त्यागमनकालिके ।
एकान्ते चोपविश्यैव, बठरैः परिभाव्यते ॥३४८॥
हनिष्यति च प्राप्तं चेत्पूर्वं हस्तिपकं तदा ।
अप्राप्तं यदि हन्ता चेत्तदा तु सर्वजन्तुनः ॥३४९॥
कथं दूरेऽपगच्छामि भयमत्र न विद्यते ।
प्राप्ताप्राप्तविचारे च, कर्त्तव्या समये तदा ॥३५०॥
हस्ती चागत्य तत्रैव, शुण्डादण्डेन तं जनम् ।
उत्पाट्य परिक्षिप्त्वा च, पादाभ्यां परिपीडितम् ॥३५१
तदा विचारदृष्टिना, केनचिच्च जनेन वै ।

आगत्य श्रावितं सम्यक् बोधाधायक सद्वचः ॥३५२॥
प्राप्ताप्राप्तविचारे च, कर्त्तव्ये तादृशी दशा ।
सम्प्राप्ता चाधुना भ्रातः, पीव धर्मरसायनम् ॥३५३॥
यथा च सन्निपातानां जीवानां पायसं विषम् ।
तथा बठरछात्राणां तत्काले तादृशं वचः ॥३५४॥
तथा चोक्तं पञ्चतन्त्रेः—
पयः पानं भुजङ्गानां, केवलं विषवर्धनम् ।
उपदेशो हि मूर्खाणां, प्रकोपाय न शान्तये ॥३५५॥
यथा च तत्त्वसम्प्राप्तिः, कृता मया च यादृशी ।
केनचिच्च जनेनैव, न प्राप्ता तादृशी कदा ॥३५६॥
संशयो नैव तत्रापि, एवं रीत्या च भावने ।
कुर्कटं दर्पणे दृष्ट्वा, यथा तेनैव युध्यते ॥३५७॥
तद्वद्भ्रान्तिश्च तत्रापि, विचारविमुखे जने ।
अतः सत्सङ्गतिं कृत्वा, आगनामनुभवेन च ॥३५८॥
ततोऽनु वस्तुतत्त्वं च, गृह्यतां सर्वसज्जनैः ।
अतः शास्त्रस्वरूपं च सर्वदा चिन्तनं शुभम् ॥३५९॥
अष्टके प्रोक्तं:—
शासनात्त्राणशक्तेश्च, बुधैः शास्त्रं निरूपितम् ।

वचनं वीतरागस्य, तत्तु नान्यस्य कस्यचित् ॥३६०॥
यथालस्येन सञ्युक्तौ, प्रमादि गुरुशिष्यकौ ।
तयोर्दृष्टान्तकं श्रुत्वा, प्रमादं परिवर्ज्यताम् ॥३६१॥
कस्मिंश्चिद् ग्रामबाह्ये च, पर्णकुट्यां च तिष्ठतः ।
गुरुशिष्यौ महामूर्खौ, आलस्यपरिपूरितौ ॥३६२॥
एकदा शीतकाले च, शीतं पतति दुःसहम् ।
वस्त्राणांपरितोऽभावे, ध्यायतो गुरुशिष्यकौ ॥३६३॥
प्रातः काले च भक्तानां, गृहे गत्वा च कम्बले ।
मार्गणे परिकर्त्तव्ये, शीतावरोधता भवेद् ॥३६४॥
प्रातः काले च सञ्जाते, भिक्षार्थं निकटे गतौ ।
यांकांभिक्षां च सम्प्राप्य, शीघ्रं कुट्यां निवेशितौ ३६५
रात्रेः पश्चाच्च तौ द्वौ च, विचारं कुरुतस्तदा ।
प्रातः काले च सञ्जाते, याचिष्यावश्च कंबलम् ३६६
एवं रीत्या च कर्त्तव्ये, शीते च प्रबले तथा ।
आलस्यस्य प्रभावेन, महच्छीतेन पीडितौ ॥३६७॥
परन्तु कम्बलार्थं च, ताभ्यां कृतं न याचनम् ।
प्रमादित्व मनुष्याणां, कियद्रूक्ष्यता भवेत् ३६८
तथैव धर्मकार्येषु, प्रमादं परित्यज्यताम् ।

अप्रमत्तत्व भावेन, योगाङ्गं प्रविधीयताम् ॥३६६॥
प्राणायामस्तु भावेन, द्रव्येण परिपालितः ।
तेनैव पुरुषेणैव, योगाङ्गाग्रे च गम्यते ॥३७०॥
आगमेनानुमानेन, सत्यज्ञानं च प्राप्यते ।
सर्वज्ञस्योपदेशानां, भिन्नता न हि सम्भवेत् ३७१
सर्वज्ञदासरूपाणां, देवानां भक्तिभावना ।
चित्र विचित्र रूपेण, तन्यते राग द्वेषतः ॥३७२॥
देवाः संसारिणो ज्ञेयाः, रागद्वेषस्वरूपकाः ।
एकत्र रागसद्भावः, अन्यत्र द्वेष भावना ॥३७३॥
सर्वज्ञ वीतरागस्य, भक्तिर्मुक्त्युपतिष्ठते ।
सैव विशुद्धभावेन, कर्त्तव्या ज्ञानिना सदा ।३७४।
रागिद्वेषित्वयुक्तानां, सम्यग्दृष्टित्वसेविनाम् ।
धर्मसाहाय्यदानार्थं, देवानां भक्तिभावना ॥३७५॥
इन्द्रियार्थज बुद्धिः स्याज्ज्ञानमागमहेतुकम् ।
शुभकृति गुणेनैव, असंमोहकता भवेत् ।३७६।
फलभेदस्य सङ्केत, तत एव प्रजायते ।
अतिप्रेमक्रियायां च, आदरः सर्वतोऽधिकः ।३७७।
विघ्नानि परिनश्येयुः, श्रियाः [illegible]मागमा भवेत् ।

बुद्धिपूर्वक्रियातश्च, भवबृद्धिफलं भवेत् ।३७८।
ज्ञानपूर्वक्रियातश्च, शिवाङ्गं परिजायते ।
असंमोहक्रिया द्वारा, शीघ्रं मुक्तिः प्रजन्यते ॥३७९
पुद्गलरचनाभावः, मृगतृष्णा समो मतः ।
तत्र न मानसं दद्यात्सुखाभासेषु कुत्रचित् ॥३८०॥
एक एव शिवे मार्गे, ज्ञानी दद्याच्च मानसम् ।
अन्यत्र नैव दातव्यं, सर्वदा सुखमिच्छता ॥३८१॥
जीवस्य परिणामानां, भेदेन भिन्नदेशना ।
न तत्र पक्षपातेन, देशना भिन्नता मता ॥३८२॥
परमार्थविचारे च, नयप्रमाणभेदतः ।
मुनीनां देशना भिन्ना, पक्षपातविवर्जिता ॥३८३॥
शब्दभेदं च संश्रुत्य कालुष्यं न वितन्यताम् ।
तत्रैव परमार्थत्वं, भाव्यं सर्वसुखावहम् ॥३८४॥
यद्येव एकवस्तुत्वं, तदा कलहता कथम् ।
एक गङ्गात्वमाश्रित्य, व्यवहारे तु भिन्नता ।३८५।
वक्ति सुरनदीं कश्चिद्, गङ्गा वदन्ति केचन ।
वस्तुगत्या विचारे च, न कलहावकाशता ॥३८६॥
तथैव नयभेदेन, भिन्नत्वं यदि भासते ।

तथापि योजना कार्या, विचारशीलमानवैः ॥३८७॥
केवलज्ञानदृष्टीनां, उपयोगस्य गोचरे ।
वदन्ति युगपत्केचित्केचिच्च एक एव हि ॥३८८॥
केचिच्च क्रमभावेन, एवं रीत्या च जल्पने ।
अन्योऽन्यं कलहायन्ते, अन्येषां भिन्नभावता ३८९
तदोपाध्यायपूज्येन, यशोविजयज्ञानिना ।
नयभेदं समाश्रित्य, सावधानं शुभं कृतम् ॥३९०॥
तेषां च पूज्यपादानामाशयानामवेदिभिः ।
भेदभावं समाश्रित्य, क्लेशत्वं परिवर्धितम् ॥३९१॥
यथा नयप्रमाणेन, कलहो नैव सम्मतः ।
तथाऽत्र देशनायां च, समाधिर्नयभावतः ॥३९२॥
क्षमादिदशधर्माणां, त्रिकरणत्रियोगतः ।
पालने प्रकटीयेत, धर्मसंन्यासता शुभा ॥३९३॥
ततः कषायक्लेशानां, मुनीनां सर्वनाशता ।
समभावेन भावेषु, सर्वत्र भावना भवेत् ॥३९४॥
चत्वारो दृष्टयो येन, अभिनिवेशत्यागिना ।
लब्धा च शुभयोगेन, लभ्यते पञ्चमी सदा ॥३९५॥
ईदृश प्राणयामस्तु, सेवितो येन योगिना ।

विधूतकर्मक्लेशं च, कृत्वा शिवपदं भजेद् ॥३९६॥
धन्यास्ते पुरुषा ज्ञेया, येषां योगे सदा मनः ।
सेवित योगमार्गो यैः, तैः शिवं प्राप्यते सुखम्॥३९७
दृष्टिदर्शितरूपेण, प्राणायामो निषेव्यताम् ।
अन्यमार्गीय सेवातः, भवभ्रमणता भवेत् ॥३९८॥
ईदृशः प्राणयामस्तु, हरिभद्रादि ग्रन्थतः ।
दर्शितौ मयका तत्र, स्वीय कल्याणहेतवे ॥३९९
तत्र यदि विरुद्धं चेत्, मन्दबुद्धिप्रयोगतः ।
मिथ्या दुष्कृतता भूयात्, मदीयेति च प्रार्थना ।४००।

॥ इति श्री शास्त्रविशारद जैनाचार्य जगत्पूज्या नेक संस्था संस्थापक ग्रन्थमालादि द्वारा साहित्य प्रचारकानेक विदेशिकजनप्रतिबोधक भ्रम-निवारक पूज्यपादगुरुदेव विश्ववन्द्य सूरि-चक्र चक्रवर्त्ति शासनप्रभावक श्रीविजय धर्मसूरीश्वरशिष्येण न्यायतीर्थन्याय-विशारदोपाध्याय मङ्गलविजयेन

विरचिते संस्कृत पद्यमययोग
प्रदीपे प्राणायाम वर्णननामा
षोडशतमः प्रकाशः समाप्तः ॥

॥ प्रत्याहारस्वरूपवर्णनम् ॥

यमनियमताप्राप्तिः, पुण्योदयेन जायते ।
प्राणायामासनानां च, प्राप्तिस्तु दुर्लभा भवेत् ॥१॥
सर्वयोगाङ्गता ज्ञेया, सम्यग्दर्शनपूर्विका ।
अग्रे एकाङ्गता शून्यं, सहस्रबिन्दुता यथा ॥२॥
दर्शनपूर्वकं येन, योगाङ्गं स्वायती कृतम् ।
ते एवसंस्तुतौ श्लाघ्याः, महात्मनाश्च ते मताः ॥३॥
प्रोक्त योगक्रमेणैव, स्वात्मशुद्धिस्तु जायते ।
विना क्रमिकता ज्ञानं, आत्मवञ्चकता भवेत् ॥४॥
सप्ततलीय हर्म्येषु, श्रेणिक्रमेण रोहणम् ।
विना क्रमं तु गन्तारः, पतन्ति च ततोऽप्यधः ॥५॥
महाव्रतयमाख्यं च, गृहीतं येन नो कदा ।
ते यदि ध्यानकर्त्ता चेत् कस्याग्रे ब्रूमहे तदा ॥६॥
क्वचित्क्रमस्य शीघ्रत्वं, यथा च भरतादिषु ।
मरुदेव्यादि मातृषु, तथा चान्यत्र भाव्यताम् ॥७॥
सर्वथा व्रतशून्येषु, जनेषु नैव ध्यानता ।
किन्तु दुर्ध्यानता ज्ञेया, संसारपरिपोषिका ॥८॥

धर्मध्यानं न मन्तव्यमपि तु चार्द्ररौद्रकम् ।
अधोगमनहेतुस्तत्किन्तु दुष्टविचारजम् ॥९॥
अतस्तादृशध्यानं च, त्यक्त्वा वैधर्मध्यानके ।
प्रत्याहारं क्रमेणैव, रोहणे दुःखनाशनम् ॥१०॥
सम्मेताचलनिर्वाणं, प्राप्तं यैः परमात्मभिः ।
तान्ध्यात्वा हृदये सम्यक् गुरुदेवप्रसादतः ॥११॥
प्रत्याहारस्य व्याख्यानं, क्रियते सुखहेतवे ।
हरिभद्रादि पूज्यानां, ग्रन्थानामवलम्बतः ॥१२॥
इन्द्रियाणां निवृत्तिस्तु, विषयेभ्यश्च सर्वथा ।
प्रत्याहारः स विज्ञेयः, रहस्यं परिकीर्त्यते ॥१३॥
व्युत्थानध्यानतारूपदशा साधारणं तथा ।
वस्तुस्वभावचिन्तातः, स्वकीय प्रतिपत्तितः ॥१४॥
प्रयुक्त रागद्वेषाणां, फलस्यानुपधानता ।
तदेवेन्द्रियवस्तूनां, परमोजय उच्यते ॥१५॥
चक्षुरुद्घाटनेनैव, वस्तूनामवलोकने ।
कृतेऽपि रागद्वेषौ न, तदेन्द्रियजयो भवेत् ॥१६॥
स्वादकाले च वस्तूनां, जीह्वया चर्विते सति ।
अस्वादे रागद्वेषौ न, तदेन्द्रियजयो भवेत् ॥१७॥

यथा च राजमार्गेषु, गर्ता च पतिता यदा ।
पूरणीयास्तदा सा च, येन केन प्रकारतः ॥१८॥
सुवर्णे राजतैश्चैव, मृत्तिकया च लौहकैः ।
येन केन प्रकारेण, पूरणीया निगद्यते ॥१९॥
तथा क्षुधात्वगर्तायां, पूरणं नैकरूपतः ।
परन्तु रागद्वेषौ न, कर्त्तव्यौ सर्वथौचितौ ॥२०॥
रूपे रसे च गन्धे च, शब्दे च स्पर्श वस्तूनि ।
मनोहारिणि चान्यत्र, रागद्वेषविहीनता ॥२१॥
तत्रैव रागद्वेषाणामभावे विजयो भवेत् ।
प्रत्याहारस्तु विज्ञेयः रागादि वर्जिते हृदि ॥२२॥
तथा चोक्तं स्तुतौः—

संयतानि तवाक्षाणि, न चोच्छृङ्खलितानि च ।
इति सम्यक् प्रतिपद्य, त्वयेन्द्रियजयः कृतः ॥२३॥

प्राणायामाहठाद्याश्च, योगा न[१] चित्तरोधने ।
निश्चितोपायता शून्या, तदेन्द्रियजयः कथम् ॥२४
अध्यात्मभाववृद्धित्वाद्, समता परिणामता ।

---

१ न क्षमा ।

तत्प्रवाहित्व ज्ञानाख्यः, राजयोगः शुभो मतः ॥२५
चित्तमिन्द्रियजेतव्ये, शुद्धहेतुश्च मन्यते ।
इन्द्रियविजये चातः, उपायो मुख्यतो मतः ॥२६॥
प्रत्याहारोपयोगित्वाच्छुद्धयोगविचारता ।
इन्द्रियजयता हेतु वक्तव्यं प्रतिपाद्यते ॥२७॥
भोगीवक्तव्यमः—
विषयपरिपौषित्वं, संसारसुखसाधनम् ।
मदीय पुष्पसारत्वं, गृहाण दुःखनाशनम् ॥२८॥
भोगिनस्तादृशं वाक्यं, विषयपुष्टिदं सदा ।
श्रुत्वा परमयोगीन्द्रः, जल्पति निर्मलं वचः ॥२९॥
इच्छाविहीन योगीन्द्रे, कीदृशी तव प्रार्थना ।
संयोगमूलजीवेन, प्राप्ता दुःखपरम्परा ॥३०॥
अभिलाषविहीना च, सर्वथा नासिका सम ।
विजिते भाववेदे च, द्रव्यार्थं नैव याचना ॥३१॥
अतः सुगन्धता युक्ता, स्वाधीना गह्वरी मम ।
प्रार्थना[१] गन्धसम्बन्धे, गृह्यते नहि कर्हि चित् ॥३२॥

---

१ त्वदीया गन्धसम्बान्ध प्रार्थना

भोगी—

विषादहारि स्वादुत्वं, भोज्यं यदि च कांक्षसि ।
तदा द्राक्षा रसादित्वं प्रयच्छामि यथा सुखं ।३३।
स्वीकृत्यानुगृहाण त्वं, सर्वयोगिशिरोमणे ।
मदीयां तादृशीं याञ्चां, माऽमोघां कुरु सर्वथा ।३४

योगीन्द्र :—

जिह्वेन्द्रियं रसास्वादपराङ्मुखं च सर्वथा ।
गिलति सर्पवद्ग्रासं, जानाति नहि स्वादुताम् ३५
सदा स्वादनिरीहे च स्वादेच्छा नैव जायते ।
स्वादेच्छायाः प्रभावेन, मत्स्यानां मृत्युता भवेत् ३६
अतो भ्रातर्न वक्तव्यं, तादृशे विषये कदा ।
प्राथना नैव कर्त्तव्या, भोगेच्छा परिवर्धनी ॥ ३७॥
यदि स्वयं स्वदेशेषु, विदेशी सर्ववस्तुकम् ।
द्रष्टुमिच्छा त्वदीया चेत्, सङ्कोचं तन्यते कथम् ३८॥
चित्रविचित्रवस्तूनां, योगीन्द्रसुखहेतूनाम् ।
सर्वसंसारिभावानां, दर्शनं कारयाम्यहम् ॥३९॥

योगीन्द्र :—

सर्वथा रागद्वेषेभ्यः, विहीने मम चक्षुषि ।

निर्लिप्ते सर्वभावे च, लिप्तेच्छा जायते कथम् ॥४०
अभिलाषो न कुत्रचित्सर्ववस्तुषु सर्वदा ।
कथं च दृश्यभावेषु, दृष्टेच्छा सम्मुखा भवेत् ॥४१
भोगी—
ग्रीष्मतापेन संतप्ते, भूतले गम्यते कथम् ।
प्रस्वेदजलसंलिप्ते, गात्रे च सुखता कुतः ॥४२॥
अतस्तदपनोदार्थं, छायावायू करोम्यहम् ।
तच्छीतत्वप्रभावेन, सर्वत्र सुखता भवेत् ॥४३॥
भूतले शीतसंयोगाद् गमने सुखकारिता ।
गात्रे च वायुयोगेन, प्रस्वेदो नैव जायते ॥४४॥
अतो मदीययाञ्चां च, स्वीकुरु योगीराट् सदा ।
छायावायू प्रकुर्वाणो, दुःखलेशो न किंचन ॥४५॥
योगी—
त्वगिन्द्रियाभिलाषे च, सर्वथा रहिते मम ॥
विजिते भाववेदे च, द्रव्यस्य नैव शक्तिता ॥४६॥
स्वात्मसुखनिमित्ताय, त्यक्ता च देहसुखता ।
क्षणिकं देहजं ज्ञेयं, सुखं संसारिकं किल ॥४७॥
योगलीने च योगीन्द्रे, सुखेच्छा तादृशी नहि ।

तादृशसुखसद्भावाद, मृत्युं प्राप्नोति हस्तिकः ॥४८
देहसुखनिमित्ते च, ब्रह्मदत्तादयो यथा ।
नारकयातनागाढां प्राप्ता कर्मप्रभावतः ॥४९॥
अतः क्षणिकदेहार्थं, शुद्धं सुखं न प्रार्थ्यते ।
योगिवेद्यसुखार्थं च, सदा यत्नो विधीयताम् ॥५०
भोगी—
यदि विनोदताहेतु, सङ्गीतं श्रोतुमिष्यते ।
दुर्लभं तद्धि देवानां, तादृशं श्राव्यते मया ॥५१॥
यथा भोगविलासानां, प्राधान्यं कृष्णमन्दिरे ।
दुर्लभा रासलीला च, जायते तत्र सर्वदा ॥५२॥
तां श्रुत्वा योगिनः स्वान्तं, मुह्यति रासनाटके ।
कामरागप्रधानं च, मोलति साधनं सदा ॥५३॥
योगी—
यत्रैव रासलीला स्यान्न, तद्धि देवमन्दिरम् ।
किन्तु केलिगृहं ज्ञेयं, यथा च वाममार्गिणाम् ॥५४
कामरागस्य पुष्टित्वं, यत्रैव परिजायते ।
तद्धि भोगप्रधानं स्यादीश्वरता मता वृथा ॥५५॥
कामभोगिषू चेशत्वं, मन्यते यदि धूर्तराट् ।

तदा तु वाममार्गिषु, कथं न प्रणिगद्यते ॥५६॥
श्रोत्रेषु निस्पृहा ज्ञेया, वेदोदयविनाशिनः ।
शुभाशुभगुणाढ्यं च, शब्दं शृणोमि नो कदा ॥५७
शब्दश्रुतिप्रभावेन, हरिणो मृत्युतां गतः ।
कथं कालमुखे गन्तुमिच्छामि वद बालिश ! ॥५८
भोगी—
निष्कामता च योग्या चेद् बीजारोहस्तु नो तदा ।
सुखकारणतात्यागे, यातना च पदे पदे ॥५९॥
योगी—
यदि वास्तविकं सौख्यमात्मनि चैव वांछसि ।
विकारजं सुखाभासं, तदा सर्वं च त्यज्यताम् ॥६०
ये चान्यशान्तिदातारः, तेषां शान्तिस्तु सर्वदा ।
यादृशमुप्यते बीजं तादृशं फलमाप्यते ॥६१॥
एकोऽहं नास्ति मे कश्चिन्न चाहमपि कस्यचित् ।
एवमदीनभावेन, आत्मनि परिभाव्यताम् ॥६२॥
एको मे शाश्वतश्चात्मा, ज्ञानदर्शनसंयुतः ।
शेषा मे बाह्यभावाः स्युः सर्वान् तांश्च त्यजाम्यहम्
पापाष्टादश स्थानानि, संसारभ्रान्तिहेतूनि ।

तत्प्रभावेन सम्प्राप्ताः, दुःखानां च परम्परा ॥६४॥
अतः समग्ररूपेण, त्याज्यन्ते तानि सर्वथा ।
यतो न भवभ्रान्तिः स्यात्ततश्च शाश्वतं सुखम् ।६५।
यावद्विकारजं सौख्यं, प्रत्याहारो न तावता ।
विकारेच्छा परित्यागे, प्रत्याहारस्तु जायते ॥६६॥
जैनेतरीयग्रन्थेषु, प्रत्याहारस्वरूपकम् ।
यत्प्रोक्तं दृश्यते तद्धि, स्वपरज्ञानहेतवे ॥६७॥
श्रोत्रादीन्द्रियवस्तूनां, रागद्वेषात्मपोषिणाम् ।
विवेकबलपूर्वेण, निवृत्तिः क्रियतां दृढा ॥६८॥
उन्मादपरिपुष्टित्वजनकाहारतां त्यजेत् ।
इन्द्रियाणां च स्वाधीने, कर्त्तव्ये यत्नतां भजेत् ६९॥
स्वविषयत्यागेन, प्रत्याहारस्तु जायते ।
याज्ञवल्क्ये च यः प्रोक्तः, उपायः स विलिख्यते ७०॥
पद्मासनोपविश्यैव, केवलं कुम्भद्वारतः ।
श्वासोच्छ्वासगतेरोधात् प्रत्याहारस्तु सिध्यति ७१॥
सिद्धासनोपविश्यैव, निमेषोन्मेषशून्यके ।
घ्राणेन्द्रिये च सम्प्राप्ते, स्थिरदृष्टिविधानके ॥७२॥
प्रत्याहारस्तु जायते, अपरोपायतां भज ।

प्राणायामस्य चाभ्यासः, कर्त्तव्यः शांतचित्ततः ७३॥
द्वादशसहस्राणां च, प्रणवानां जपे सति ।
प्रतिकरणमुद्राणामभ्यासे नैव सिध्यति ॥७४॥
श्वासोच्छ्वासलयोद्भावे, स्थाने च चित्तवृत्तीनाम् ।
स्थिरीकरणकर्त्तव्ये प्रत्याहारस्तु सिध्यति ॥७५॥
प्रत्याहारस्य चाभ्यासे, इन्द्रियाणां च वश्यता ।
स्वान्तं च निर्मलं भूयात्तपो वृद्धिस्ततो भवेत् ॥७६॥
दीनताया विनाशः स्याद्हे हे चारोग्यता भवेत् ।
समाधीनां प्रवेशे च, योग्यता परिजायते ॥७७॥
सम्यक्श्रद्धां विना नैव, मिथ्यात्वस्य न मन्दता ।
मिथ्यात्ववासनानाशे, सम्यग्ज्ञानं न जायते ॥७८
आश्रवबन्धरूपाणां, तत्त्वानां ज्ञानशून्यतः ।
संवररोधताऽभावे, प्रत्युत बन्धता भवेत् ॥७९॥
अतः प्रोक्तः क्रमो नैव, प्रत्याहारस्य मन्यताम् ।
रागद्वेषस्य सद्भावे, प्रत्याहारः कुतो भवेत् ॥८०॥
शुद्धा भागवती दीक्षा, येन प्राप्ता महात्मना ।
अतिचारविहीना सा, प्रत्याहारस्तदा खलु ॥८१॥
दीक्षास्वरूपम् :—

दीयते परमं ज्ञानं, क्षीयते पापपद्धतिः ।
तेन दीक्षोच्यते शास्त्रे, सर्वज्ञागमज्ञानतः ॥८२॥
दिव्यज्ञानं यतो दद्यात् कुर्यात् पापक्षयं ततः ।
तस्माद्दीक्षेति सम्प्रोक्ता, सर्वशास्त्रेषु सम्मता ८३॥
ददाति दिव्यभावं चेत्, शिणुयात् पापसन्ततिम् ।
तेन दीक्षेति विख्याता, मुनिभिः शास्त्रपारगैः ८४॥
दीक्षाशब्दस्य नैरुक्त्या, अर्थस्तु प्रतिपादितः ।
प्रत्याहारोपयोगित्वाद्रागादिजयहेतुकः ॥८५॥
प्रसङ्गस्यानुसारेण, एतदपि विवेचितम् ।
प्रकृतमनुसर्त्तव्यं, प्रत्याहारप्रसङ्गजम् ॥८६॥
प्रत्याहारस्वरूपं तु, वास्तविकं निगद्यते ।
पञ्चमदृष्टिरूपेण, कथ्यमानं गुणावहम् ॥८७॥
स्थिराख्यपञ्चमीदृष्टिः, दर्शनं तत्र निर्मलम् ।
रत्नप्रभासमं ज्ञेयं, भ्रान्त्यादिमलवर्जितम् ॥८८॥
सूक्ष्मविशुद्धबोधस्तु, निर्मलस्तत्र जायते ।
पञ्चादिदुर्गतिं त्यक्त्वा, देवरूपं यतो भवेत् ॥८९॥
शुद्धश्रद्धा प्रभावेन, वैमानिकं विना न हि ।
तादृगुन्नतिहेतुर्यः चिन्ता तेन कथं भवेद् ॥९०॥

वर्षाकालेषु बालैश्च, धूलीगृहं वितन्यते ।
चेष्टां च तादृशीं दृष्ट्वा यूनां घृणास्पदं भवेत् ॥६१
प्राक्काले कृतवन्तस्ते, तादृक्क्रियां च प्रेमतः ।
अधुना ज्ञानसञ्जाते, तेषां घृणा प्रजायते ॥६२॥
शकृच्चुंथनचेष्टां च, कुर्वन्ति बालका यथा ।
तां दृष्ट्वा चाष्टवर्षाणां बालानां मानसे घृणा ॥६३॥
युवानो युवतीनां च, तुष्यन्ति प्रथमागमे ।
विकारभावनाजन्यां, कुर्वन्ति भोगचेष्टिकाम् ॥६४॥
तां दृष्ट्वा मध्यमाश्चैव पुत्रादीनां च क्लेशतः ।
घृणां कुर्वन्ति जल्पन्ति, लज्जाहीना इमे जनाः ॥६५॥
स्वयं तादृक् क्रियां कृत्वा, भोगसम्भोगकारिकाम् ।
स्त्रीपुत्रादिकक्लेशेन, अधुना विषसन्निभा ॥६६॥
यदा दृष्टिपथं याति, सा क्रिया दुःखदायिका ।
प्रतिभाति च स्वान्ते सा तदा दुःखं चिरं भवेत् ॥६७।
गात्रशैथिल्यसद्भावे, मलस्रोतो हि चाङ्गतः ।
बालादिकाश्चतदूदृष्ट्वा, हसन्ति तादृशान् जनान् ६८।
योगिभिश्चैव सर्वा या, या क्रिया परिदृश्यते ।
तां दृष्ट्वा मोहतत्त्वस्य, गर्हन्त्यसारता सदा ॥६९॥

अहो मोहस्य महात्म्यं सर्वे, मुह्यन्ति प्राणिनः ।
ज्ञानदृष्टेरभावेन, विकल्पयन्ति तादृशम् ॥१००॥
नृत्यन्ति खलु संसारे, अनेकरूपधारिणः ।
माता भूत्वा कदाचिच्च, भवति पितृतां कदा ॥१०१
कदा भ्रातृस्वरूपं च, धृत्वा तु स्नेहभावनाम् ।
कुर्वन्ति क्लेशभावं च, तेनैव सह सर्वदा ॥१०२॥
एवं सर्वक्रियां दृष्ट्वा, योगिनो ज्ञानचक्षुषा ।
अनित्यभावनां धृत्वा, वैराग्यं मानसे भजेत् ॥१०३
विषयभोगसामीप्ये, इन्द्रियं नैव प्रेषयेत् ।
समभावेन चात्मानं, भावयन्ति च सर्वदा ॥१०४॥
सर्वज्ञभाषितं धर्मं, विना स्वस्मिन्न मन्यते ।
गच्छन्ति तं समाश्रित्य, भव्या मुक्तिपथं सदा १०५
रागद्वेषौ परित्यज्य, विकारभावनां तथा ।
शुद्धात्मानो गुणे रन्तुं, विशुद्धां भावनां भजेत् १०६
प्रत्याहारस्तदा ज्ञेयः, गुणानां शुद्धदर्शने ।
केवलतत्त्वरूपस्य, प्रकाशे चोद्यतो भव ॥१०७॥
रत्नत्रयं विना नैव, अन्योपायो निगद्यते ।
सर्वेऽसारस्वरूपाश्च, उपायाः परिभाषिताः ॥१०८॥

शीतलचन्दनाज्जातः, दहत्यग्निर्वनं सदा ।
धर्मजनितभोगाश्च, ज्ञेयाः संसारवर्धकाः ॥१०९॥
अनिष्टास्तेऽपि ज्ञातव्याः, मानसे सर्वदा खलु ।
त्यक्तव्या परिज्ञातव्या, जैनशासनवेदिभिः ॥११०॥
यत्राविनाशिभावः, स्यादंशे शुद्धस्वरूपजः ।
तत्र पुद्गलजालस्य, सदृग्भवस्तु भासते ॥१११॥
संसारे विषवज्ज्ञेयाः भोगा रोगसमाः सदा ।
आशा च राक्षसी तुल्या, सर्वत्र प्रतिभाति च ११२
चिदानन्दसुखास्वादे, भावना सर्वदा भवेत् ।
प्रत्याहारस्त्वतः शुद्धः, मन्यते जैनशासने ॥११३॥

॥ इति श्रीशास्त्रविशारदजगद्वन्द्यजैनाचार्यपूज्य-
पादाराध्यदेव शासनसम्राट् श्रीविजयधर्म-
सूरिशिष्येण न्यायविशारदन्यायतीर्थो-
पाध्यायमङ्गलविजयेन विरचिते य ग-
प्रदीपे प्रत्याहाराख्यपञ्चमयोगाङ्ग-
वर्णननामा सप्तदशतमः प्रकाशः
समाप्तः ॥

योगप्रदीपे।

॥ धारणास्वरूपवर्णनम् ॥

सर्वथा घातिनिर्मुक्तः, तीर्थकृन्नामकर्मणः।
उदयो यस्य तस्मै च, सर्वज्ञाय नमो नमः ॥१॥
आदिदेवं हृदि ध्यात्वा, धर्मसूरिं गुरुं तथा।
धारणायाः स्वरूपं च, वक्ष्मि गुरुप्रसादतः ॥२॥
ध्येयवस्तुषु सर्वत्र, चित्तस्य स्थिरबन्धनम्।
धारणा परिज्ञातव्या, तत्स्वरूपं प्रकाश्यते ॥३॥
नाभिहृदयनासाग्रं, भालभ्रकुटितालुतः।
मस्तकमुखकर्णानि, धारणास्थानकानि च ॥४॥
दर्शितानि च शास्त्रेषु, एकत्र कुत्रचित्तदा।
स्थाप्यतां च मनस्तत्र, धारणा कथ्यते खलु ॥५॥
संवित्तिप्रत्ययाश्चैव, जायन्ते बहवः किल।
व्याख्यानं परिज्ञातव्यं, योगाशास्त्रानुसारतः ॥६॥
आध्यात्मिकाधि-भौतिके, देशे वा चाधिदैविके।
[illegible], ध्येयावयवे शके ॥७॥

चित्तैकाग्रे च कर्त्तव्ये, धारणा प्रणिगद्यते ।
धारणाभ्यासद्वारेण, चित्तवृत्तिः स्थिरा भवेत् ॥८॥
मुद्राभ्यासोऽपि तस्मै मा कर्तव्यः तत्र सम्मतः ।
नासिकाग्रविभागे च, मनःस्थिरीकृते सति ॥९॥
अगोचरी तु मुद्रा स्याद्धारणासूपयोगिनी ।
नासाग्रभागतश्चैव, चतुरंगुलके पदे ॥१०॥
स्वान्तस्थैर्ये च कर्त्तव्ये, मुद्रां तु भूचरी म त
आज्ञाचक्रे च स्वान्तस्य, स्थिरीकारे च चाचरी ।११।
आज्ञाचक्रे च स्वान्तस्य, स्थिरीकारे च दृष्टीनाम् ।
समस्थलेऽधिकाधिक्याद्धस्तद्वयस्य चान्तरे ॥१२॥
आन्तरे चातिन्यूने वै वितस्तेर्नाधिके सति ।
मानसानीतवस्तूनां, कल्पनायां स्थिरीकृते ॥१३॥
मुद्रा च शाम्भवी ज्ञेया, स्वस्थस्वकीयलक्ष्यके ।
अलक्ष्यं च परित्यज्य, लक्ष्ये चित्तप्रदानके ॥१४॥
बाह्योपकरणानां च, अपेक्षा नैव विद्यते ।
एतादृशे च कर्त्तव्ये, यज्जातं तन्निगद्यते ॥१५॥
परा शीघ्रं तु पश्यन्तीं, रूपं धृत्वा च मध्यमा ।
वैखर्या वर्ण तत्त्वार्थे, शब्दैकत्वं वितन्यते ॥१६॥

मुद्रा तु शाम्भवी तत्र, मन्तव्या शिवशासने ।
शिवेन साधिता यस्मात्ततः, शाम्भवी कथ्यते । १७।
पञ्चाङ्गा नियमादीनि, प्रोक्तानि बहिरंगतः ।
त्रीण्येव चान्तरङ्गानि, योगाङ्गानि भवन्ति वै ॥१८॥
बाह्ये चाभ्यन्तरे चैव, स्थूलसूक्ष्मविभागके ।
कुत्रचिद् ध्येयस्थाने च, चित्तस्य स्थिरबन्धनम् ॥१९॥
धारणा सैव ज्ञातव्या, धारणां वै चिकीर्षता ।
जैनेतरीयग्रन्थेषु, धारणरूपता मता ॥२०॥
आद्ययोगत्रयाणां च, पञ्चानां प्राप्तिता यतः ।
साधकैर्धारणाभ्यासे, साफल्यं परिप्राप्यते ॥२१॥
धारणायाः स्वरूपं तु वस्तुगत्या विचार्यते ।
योगदृष्टिक्रमेणैव, धारणा योगधारणा ॥२२॥
कीदृशोऽत्राधिकारी, स्यान्मादृशां ज्ञानहेतवे ।
कया रीत्या च कर्त्तव्या, तत्सर्वं प्रणिगद्यते ॥२३॥
चाञ्चल्यरहितो ज्ञेयः, रोगेभ्यो रहितस्तथा ।
नैष्ठुर्यैः सर्वथा मुक्तः, स्थिरमानसिकः सदा ॥२४॥
वर्णादिशुभयुक्तः स्यात् प्रसन्नास्यं च सर्वदा ।
हृदि सरलता नित्यं, गुणान्वेषणतत्परः ॥२५॥

सुस्वरता च माधुर्यं, मुखे विशति सर्वदा ।
धैर्यप्रभावशालीस्यान्मित्रादिदृष्टिसंयुतः ॥२६॥
दृढाऽधृष्यत्वसंयुक्तः, जनप्रियश्च सर्वदा ।
एतावद्गुणसंयुक्तः, धारणाऽधिकृतो जनः ॥२७॥
योग्यतां च विना नैव, कार्यं हि सफलं भवेत् ।
धारणादिमहायोगे सा कथं न विचार्यते ॥२८॥
रागादिदोषनाशे च, कर्त्तव्ये तत्परो भव
स्वगुणपरितृप्त्यर्थं, स्वात्मनि परिचिन्तनम् ॥२९॥
समता सर्वभूतेषु, योग्यसंयोगसंयुतः ।
वैर्यविरोधभावानां, सर्वथा नाश-सम्मुखः ॥३०॥
तादृशे कार्यकर्त्तव्ये, बुद्धिर्ऋतम्भरा खलु ।
योगिनि निस्पृहे चैव, उत्पद्यन्ते च तत्क्षणात् ॥३१
प्रसङ्गवशतोऽत्रैव, योगरूपं विशेषतः ।
मोक्षप्राप्त्युपयोगित्वादतस्तत्तु विचार्यते ॥३२॥
यत्र सर्वप्रकारेण, विशुद्धा धर्मव्यापृतिः ।
योगरूपा तु सा ज्ञेया, तद्विशेषो निगद्यते ॥३३॥
स्थानादिधर्मव्यापारः, योगविशेषरूपकः ।
प्रणिधानं प्रवृत्तिश्च, विघ्नजयश्च सिद्धिता ॥३४॥

विनियोगश्च तत्पञ्च, भावानां सन्निकर्षता ।
यत्रैव तादृशो धर्मव्यापारपरिशुद्धकः ॥३५॥
स योगः परिमन्तव्यः, प्रतिबन्धस्तु नो कदा ।
विपरीतस्वभावानां, भावानां नैव योग्यता ॥३६॥
ताः क्रिया योगरूपा न, ज्ञातव्या ज्ञानिना सदा ।
पञ्चाशयेन संयुक्ता, भावप्रधानता यतः ॥३७॥
प्रोक्तं योगविंशिकाटीकायाम् :—
प्रणिधिप्रवृत्तिविघ्नजयसिद्धिविनियोगभावतः प्रायः
धर्मज्ञैराख्याताः शुभाशयाः, पञ्चधाऽत्र विधौ ३८॥
प्रणिधानस्वरूपम् :—

स्वापेक्षया च नीचानां, जीवानां प्रतिद्वेषता ।
कदापि नैव कर्त्तव्या, किन्तु परोपकारता ॥३९॥
तां बुद्धिं मानसे धृत्वा, वार्तमानिकधार्मिके ॥
कर्त्तव्यभूमिकास्थाने, प्रेरणं प्रणिधानता ॥४०॥
वार्त्तामानिकधर्माणां, स्थानानां समुद्देशतः ।
कर्त्तव्यतदुपायानां, पद्धतेर्युक्तता तथा ॥४१॥
पञ्चाशयशून्यतातीव्रप्रयत्नः प्रवृत्तिर्मता ।
योगोपयोगभावेषु सा शुद्धा परिकीर्त्तिता ॥४२॥

यतः परिणते धर्मप्रवृत्तौ, विघ्नशून्यता ।
विघ्नजयस्तु मन्तव्यः, विघ्नस्तु त्रिविधो मतः ॥४३
परिषहाः क्षुधातृष्णादयस्त्वधो निगद्यते ।
शारीरिकं तु रोगादि, द्वितीयं विघ्नमुच्यते ॥४४॥
मनोविभ्रमविघ्नं तु तृतीयं परिकीर्त्तितम् ।
धार्मिकप्रवृत्तौ बाधा, कर्त्तव्ये विघ्नरूपता ॥४५॥
यथा प्रयाणकर्त्तव्ये, मार्गे कण्टकप्रस्तरौ ।
देहज्वरादिरोगाश्च, स्वान्तेऽपि च दिशां भ्रमः ४६॥
तज्जयस्त्रिविधः प्रोक्तः, हीनमध्यमभेदतः ।
उत्कृष्टभेदतश्चैव, सर्वथा परिज्ञायताम् ॥४७॥
कष्टे पतितजीवानां, दानेन दुःखिनां सदा ।
दयया चार्द्रभावेन, दुःखापहारतां भजेत् ॥४८॥
हीनगुणे च कर्त्तव्या, सर्वथा दुःखनाशता ।
सिद्धिस्तु निर्गुणे चैव, प्रथमा परिकीर्त्तिता ॥४९॥
पूर्वोक्तधर्मस्थानस्य, परोपकारबुद्धितः ।
अहिंसादेश्च प्राप्तव्ये, द्वितीया परिभाषिता ॥५०॥
अतिचारविहीने च, गुर्वादोचगुणाऽऽढ्यके ।
विनयभक्तिता कार्या, बहुमानादिना युता ॥५१॥

तादृशकार्यकर्त्तव्ये, सिद्धश्चैव तृतीयका ।
तत्तत्सद्धर्मस्थानानामवाप्तिस्तात्त्विकी सदा ॥५२॥
सा सिद्धिः परिज्ञातव्या, सर्वदा सिद्धिमिच्छता ।
विनियोगस्वरूपं तु, प्रोच्यते योगतः सदा ॥५३॥
स्वप्राप्तधर्मस्थानानां, यथोपायं परस्य च ।
सम्पादकत्वबुद्धिस्तु, विनियोगो निगद्यते ॥५४॥
भावार्थ :—
धार्मिकभूमिस्थानानां, प्राप्तव्ये परिशीलता ।
अहिंसादिप्रधानानां, तद्योग्योपायतः खलु ॥५५॥
स्वसिद्धौ परिज्ञातेऽपि, परेषां प्राप्तिकार्यके ।
उपायपरिज्ञातव्ये, विनियोगस्तु कीर्त्तितः ॥५६॥
कति स्थानानि प्रोक्तानि, योगास्तु कतिधा मता ।
एतत्सर्वप्रकारस्तु, ज्ञानार्थं परिकथ्यते ॥५७॥
स्थानोर्णार्थाश्च ज्ञातव्या, आलम्बनं तथैव च ।
अनालम्बनता चैव, योगास्तु पञ्च कीर्त्तिताः ॥५८॥
एतत्पञ्चकयोगेषु, आद्यौ द्वौ कर्मयोगकौ ।
अन्तिमत्रिकयोगास्तु, ज्ञानयोगा उदाहृताः ॥५९॥

---

१ कष्टदूरीकरणद्वारा ।

आसनं स्थानशब्देन, ज्ञेयं पद्मासनादिकम् ।
प्रत्येकं हि क्रियारम्भे, काले सूत्रस्य जल्पने ॥६०॥
वर्णस्तूर्णे विज्ञातव्यः, अथार्थः परिदर्श्यते ।
शब्दाभिधेयबोधस्तु, अर्थशब्देन कीर्त्यते ॥६१॥
बाह्यमूर्त्यादिध्यानं तु, आलम्बनं निगद्यते ।
रूपिद्रव्यविहीनं च, शुद्धचैतन्यमात्रकम् ॥६२॥
अनालम्बनताध्यानं, तद्भावार्थस्तु कथ्यते ।
निर्विकल्पत्वचिन्मात्रसमाधिरूपमेव च ॥६३॥
रूपिद्रव्यस्य चालम्बरहितं परिज्ञायताम् ।
अनालम्बनध्यानं तु, हृदि सर्वत्र धार्यताम् ॥६४॥
स्थानं स्वयं क्रियारूपं, सूत्रोच्चारणमूर्णता ।
अतश्च स्थानवर्णौ च, क्रियारूपावुदाहृतौ ॥६५॥
अर्थस्तु बोधरूपः स्यादुध्यानमालम्बनं मतम् ।
शुद्धचैतन्यमात्रस्य, समाधिरूपमेव हि ॥६६॥
अनालम्बनता ध्यानं, त्रितयं योगरूपकम् ।
अन्त्यक्रियोग नाम्नैव, ज्ञानयोगस्तु कथ्यते ॥६७॥
भावार्थः--मोक्षकारणभूताश्च, आत्मव्यापृतयःखलु ।
ज्ञानरूपास्तु ताः सर्वाः, क्रियोगे ज्ञानता ततः ॥६८॥

स्थानादिपञ्चयोगानामधिकारी प्रदर्श्यते ।
देशतः सर्वतश्चैव, यमिनां स्थानवर्णकौ ॥६९॥
क्रियारूपौ तु द्वौ योगौ, तावेव चाधिकारिणौ ।
वस्तुतो यमिनां चैव, योगानां सम्भवः सदा ॥७०॥
चारित्रहीनजीवे च, सम्यग्दृष्टित्वसंयुते ।
योगानां बीजमात्रं तु, विज्ञेयं कस्यचिन्मते ॥७१॥
क्रियाज्ञानस्वरूपौ च, यादृशौ तादृशौ च तौ ।
किन्तु चारित्रमोहानां, क्षयोपशमहेतुतः ॥७२॥
अवश्यं प्रकटीयेते, तौ द्वौ योगौ च साधुषु ।
अतश्चारित्रवन्तस्ते, सम्मताश्चाधिकारिणः ॥७३॥
अनेन कारणेनैव, हरिभद्रेण सूरिणा ।
योगबिन्दुषु चाध्यात्मसमता ध्यानभावना ॥७४॥
वृत्तिसंक्षेपता रूपा, सम्पत्तिः पञ्चयोगिषु ।
यदि चारित्रवत्सु चेद्योगसम्पत्तिरुच्यते ॥७५॥
तदा निश्चयदृष्ट्या च, यत्र चारित्रहीनता ।
तत्र तु व्यवहारेण, श्राद्धसाधुक्रियावताम् ॥७६॥
तादृक् क्रिया विधाने च, को लाभः परिजायते ।
तदुत्तरजिज्ञासायां, समाधानं विधीयते ॥७७॥

अपुनर्बन्धकेनापि, सम्यग्दृष्टित्वद्वारतः ।
व्यवहारं तमाश्रित्य, या क्रिया तन्यते यदा ॥७८॥
सर्वोत्कृष्टस्थितेश्चैव, मोहस्य नैव बन्धकः ।
सकृद्बन्धकसद्भावः, द्विबन्धे द्विश्च बन्धकः ॥७९॥
तत्र योगो न मन्तव्यः, किन्तु तद्योगहेतूनाम् ।
बीजमात्रं तु विज्ञेयं, सम्यग्दृष्टित्वसंयुते ॥८०॥
अपुनर्बन्धको यो न, सम्यग्दृष्टिस्तु नैव च ।
सकृन्धद्बकता न स्याद्, द्विर्बन्धकादिसंयुते ॥८१॥
तादृग्व्यक्तौ च सा क्रिया तत्र न बीजमात्रतः ।
योगाभासस्वरूपा सा मिथ्यायोगत्वसंयुता ॥८२॥
व्रतधारिमनुष्याणामुचितवृत्तिधारिणाम्[1]।
मैत्र्यादिभावगर्भत्वं, शास्त्राज्ञीवादिचिन्तनम् ॥८३॥
अध्यात्मं परिज्ञातव्यं, भावना प्रतिपाद्यते ।
अध्यात्मस्येव प्रत्यहं, वर्धकश्चित्तवृत्तीनाम् ॥८४॥
निरोधयुक्ताऽभ्यासः, भावना परिभाव्यताम् ।
उत्पातादिकवस्तुत्वं, सूक्ष्मोपयोगसंयुतम् ॥८५॥
तादृक्चित्तं तु विज्ञेयं, अध्यात्मनामकं सदा ।

---

१ तत्र तु योगसंपत्तिः व्यवहारतः क्रियावतां साधुश्राद्धादिषु ।

अविद्या कल्पितेष्टत्वानिष्टत्वपरिहारतः ॥८६॥
शुभाशुभत्ववस्तूनां, १प्रवृत्तौ समभावतः ।
सर्वदा भावनं सम्यक्, समता प्रणिगद्यते ॥८७॥
परिस्पन्दस्वरूपेषु, विकल्परूपवस्तुषु ।
अन्यसंयोगवृत्तीनामपुनर्बन्धभावतः ॥८८॥
मनोद्वारा निरोधे तु, वृत्तिसंक्षेपता मता ।
एतेषां पञ्चयोगानामन्तर्भावो विचार्यते ॥८९॥
अत्र वर्णितस्थानादि, योगेषु च प्रवेशनम् ।
अनेनैव प्रकारेण, तन्मते योगरीतितः ॥९०॥
अध्यात्मं नैकरूपं च देवसेवास्वरूपकम् ।
स्थानयोगे समावेषः, तस्यैव परिकीर्त्तितः ॥९१॥
अध्यात्मजपस्वरूपस्य, समावेशस्तु वर्णके ।
जपं तु वर्णरूपं स्यादूर्णे वर्णस्वरूपता ॥९२॥
तत्त्वचिन्तनरूपस्य, अध्यात्मयोगकस्य वै ।
अर्थयोगे समावेशः, अतोऽध्यात्मं द्वियोगके ॥९३॥
भावनायाः समावेशः, मन्तव्यस्त्रिकयोगके ।
ध्यानस्य तु समावेशः, आलम्बने सुयोगके ॥९४॥
वृत्तिसंक्षयतः साम्यौ योगेऽनालम्बने च तौ ।

ज्ञातव्यौ शुभयोगेन, स्थानादियोगतावता ॥६५॥
प्रोक्तस्थानादियोगाश्च ये शास्त्रे परिदर्शिताः ।
इच्छा प्रवृत्तिः स्थैर्यं च, सिद्धिर्भेदश्चतुर्थकः ॥६६॥
स्थानादियोग कर्त्तृणां, तद्दशायां कथानकम् ।
श्रुत्वा चान्तरिकी प्रीतिः, येषां च हृदये भवेत् ॥६७॥
तेषां च शुभभावेन, योगानुष्ठानवृत्तिता ।
विधिपूर्वानुष्ठानं च, कुर्वाणं प्रतिप्रेमतः ॥६८॥
बहुमानस्तु कर्त्तव्यः, हृदयोल्लासवृद्धितः ।
तादृक्कार्ये च कर्त्तव्ये परिणतिः शुभा यदा ॥६९॥
येषां हृदि प्रजायेत, तादृशीभावना खलु ।
योगदशैव सा ज्ञेया, इच्छायोगस्वरूपिका ॥१००॥
भावार्थः—
स्थानादि योगयुक्तानां, कथासु प्रीतिता सदा ।
विधिकर्त्तृषु मानादिद्वारा सोल्लासमात्रकम् ॥१०१॥
किंचिदभ्यासयोगादि, विचित्रपरिणामकम् ।
आदधाने तु यैवेच्छा, तत्प्रधानं च योगकम् ॥१०२॥
द्रव्यक्षेत्राद्यसामग्र्या, अङ्गानां विकलेऽपि या ।
यथाविहितस्थानादियथाशक्तिप्रयोगतः ॥१०३॥

क्रियमाणं तु स्थानादि, इच्छायोगं निगद्यते ।
सदा सर्वदशायां च, उपशमप्रधानकम् ॥१०४॥
यथाविहितस्थानादितद्योगपालनं तथा ।
अर्थादङ्गस्य साकल्याद्विधीयमानस्थानकम् ॥१०५॥
प्रवृत्तियोगरूपत्वं, प्रवृत्तिर्योगउच्यते ।
उपशमे प्रधाने च, स्थानादियोगपालने ॥१०६॥
बाधककारणानां च, यदा चिन्ता न विद्यते ।
योगः स स्थिरता रूपः, कथ्यते योगशास्त्रतः॥१०७॥
स्थानादिसर्वचेष्टा सा, अन्येषां हितसाधिका ।
यदा भवेत्तदा चैव, सिद्धिर्योगो निगद्यते ॥१०८॥
तत्सर्वेषां च भावार्थः, स्पष्टरूपेण कथ्यते ।
स्थानादियोगप्राप्तानां, श्रुत्वा तु योगिनां कथाम्१०९
प्रीतिर्या मानसे जाता, इच्छायोगस्तु सम्मतः ।
स्थानादिपञ्चयोगानां पालनं दृढरूपतः ॥११०॥
प्रवृत्तिः सा तु विज्ञेया, प्रवृत्तियोगरूपिका ।
स्थानादिपञ्चयोगानां, यानि बाधकवस्तूनि ॥१११॥
तदुभयचिन्तनं नैव, यत्र तत्स्थैर्ययोगकम् ।
स्थानादिपञ्चयोगेष अन्येषां हितचिन्तनम ॥११२॥

तात्पर्यार्थः--

सर्वथा सर्वदा कार्यं, सिद्धियोगस्तदुच्यते ।
यदवस्थासु द्रव्यादि, सामग्री विकलेऽपि च ॥११३॥
अपूर्वोल्लाससद्भावः, शास्त्रोक्तविधिना भवेत् ।
सन्मानपूर्वकश्चैव, योगाऽभ्यासोऽल्पमात्रकः ।११४।
क्रियमाणस्तु भावेन, इच्छायोगश्च तत्र वै ।
वीर्योल्लासस्य प्राबल्याद्यत्र शास्त्रानुसारतः ॥११५॥
योगाभ्यासस्तु सम्पूर्णः, साङ्गोपाङ्गेन संयुतः ।
क्रियते यत्र तत्रैव प्रवृत्तियोगता मता ॥११६॥
प्रवृत्ति योगस्वरूपश्च, स्थिरतायोगसम्मतः।
भिन्नता द्वययोगे या, भवति साऽपि कथ्यते ॥११७॥
प्रवृत्तौ दोषभावानां, भीतिस्तु परितिष्ठति ।
स्थैर्ययोगे तु सा नैव, भिन्नतेति निरूपिता ॥११८॥
यत्र स्थानादि योगानां, विधोयमान योगिनाम् ।
स्वात्मनिसर्वथा शान्तिः स्वान्येषामपि प्राणिनाम्११
तादृशं योगिनं दृष्ट्वा,शान्तिर्हृदये जायते ।
अर्थात् हिंसकजीवानां, सिद्धयोगिसमागमात्१२०
हिंसाऽसत्यादिदुष्टानां, दुर्गुणानां च त्यागने ।

शुद्धा बुद्धिर्यतश्चैव, जायते दुरात्मनाम् ॥१२१॥
सिद्धियोगस्तु विज्ञेयः, सिद्धियोगं चिकीर्षता ।
इच्छादियोगवैशेषे, आशयभेदव्यंजकः ॥१२२॥
क्षयोपशमभेदस्तु, मन्तव्यो हेतु रूपतः ।
इच्छादि योगरूपेषु, अन्योऽन्यं भिन्नता स्फुटा॥१२३
परन्तु तेषु सर्वेषु, मध्ये चासंख्यभेदता ।
तादृशभिन्नता हेतुः, क्षयोपशम उच्यते ॥१२४॥ ६
भव्यप्राण्यभिधानेन, अपुनर्बन्धकादिकः ।
जीवात्मा परिज्ञातव्यः, अन्यो नैव च सम्मतः।१२५
इति विशेषता ज्ञेया, योगधर्मे प्रवेशता ।
इच्छादियोगकार्याणि, कथ्यन्ते क्रमतः खलु ॥१२६
अनुकम्पा च निर्वेदः, संवेगप्रशमौ तथा ।
दुःखितप्राणिनां बाह्याभ्यन्तरवस्तुदानतः ॥१२७॥
यथाशक्त्या च या दूरी, करणेच्छा सानुकम्पनम् ।
नैर्गुण्यपरिज्ञानेन, संसारचारकात् खलु॥१२८॥
विरक्तता तु निर्वेदः, संवेगः परिभाष्यते ।
मोक्षाभिलाषरूपो हि, संवेगः प्रणिगद्यते ॥१२९॥
अपरेच्छा न स्वप्नेऽपि, कदाचिदपि जायते ।

क्रामक्रोधकषायाणां, शान्तिस्तु प्रथमो मतः ॥१३०॥
इच्छादियोगतत्त्वानां, कार्यरूपाणि तानि च ।
स्थानादियोगभेदानां, चैत्यवन्दनकादिषु ॥१३१॥
अवतारस्तु योग्येन, प्रकारेण वितन्यताम् ।
यदा कोऽपि च श्रद्धावान्, करोति चैत्यवन्दनम् १३२॥
अरिहंत चेइयाणां, करेमि काउसग्गेत्ति ।
तदा तु सूत्रपाठानां, विनोच्चारणतां तथा ॥१३३॥
कदापि नैव जायेत, ऊर्णताशुद्धरूपतः ।
यथाविधि तु सूत्राणां विशुद्धघोषपूर्वकम् ॥१३४॥
उच्चारणं तथा कार्यं, स्पष्टबोधो यतो भवेद् ।
दोषाणां परित्यागेन, सूत्राणां शुद्धजल्पने ॥१३५॥
वर्णयोगफलं तु स्याद्विशुद्धं पदज्ञानकम् ।
तदा तु तस्य जायेत, यदा च शुद्धजल्पनम् ॥१३६॥
वर्णयोगप्रभावेन, पदज्ञानं तथार्थकम् ।
तथार्थपदज्ञानेन, अर्थालम्बनयोगिने ॥ १३७ ॥
बहुधाऽविपरीतेन, मुक्तिस्तु परिजन्यते ।
अर्थालम्बनयोगानां, राहित्ये स्थानवर्णतः ॥१३८॥
पारम्पर्येण मोक्षस्य, आविर्भावो न जायते ।

यदनुष्ठानकं चैव, मोक्षप्रदानशक्तिकम् ॥१३९॥
तदेव सदनुष्ठानं ज्ञातव्यं मोक्षकांक्षिणा ।
द्विविधं सदनुष्ठानं साक्षात्परम्परात्मकम् ॥१४०॥
फलदं परिज्ञातव्यं, योगदर्शनशास्त्रतः ।
अमृतत्वक्रियारूपं, प्रथमं परिकीर्त्तितम् ॥१४१॥
तद्धेतुत्वक्रियारूपं, द्वितीयं परिज्ञायताम् ।
प्रारम्भिकं च विज्ञेयं, चैत्यवन्दनरूपकम् ॥१४२॥
अत्र विचारता कार्या, अमृतत्वं च तत्कदा ।
चैत्यवन्दनकोच्चारणानुष्ठानं तथा भवेत् ॥१४३॥
स्थानवर्णार्थयोगानामालम्बनस्य शुद्धितः ।
एतच्चतुष्ट्ययोगानां, सम्बन्धस्तु घनः खलु ॥१४४
अर्थालम्बनयोगानां यत्र सम्बन्धता नहि ।
परन्तु रुचिमात्रत्वं, तद्धेतुत्वं तदा भवेत् ॥१४५॥
यदा विध्यनुसारेण, दृढीकृत्य च स्वासनम् ।
सूत्रं पठति भावेन, शुद्धोच्चारणपूर्वकम् ॥१४६॥
चैत्यवन्दनकाले च, तदा तु भद्रको जनः ।
तथालम्बनयोगे तु, उपयोगविशुद्धकम् ॥१४७॥
तदा तच्चैत्यवन्दत्वं, चतुर्योगेन पूर्णकम् ।

भावक्रिया स्वरूपं च, अमृतं चैत्यवन्दनम् ॥१४८॥
अर्थालम्बनयोगे च, उपयगोस्य रक्षणात् ।
ज्ञानस्वरूपयोगस्तु, तत्रैवं संप्रवर्त्तते ॥१४९॥
तथा विध्यासनं बध्द्वा, सूत्रोच्चारणशुद्धितः ।
चैत्यवन्दनपाठे च, कर्त्तव्ये समये तु वै ॥१५०॥
आलम्बने च सूत्रार्थे, उपयोगश्च नो यदा ।
चैत्यवन्दनता तादृक् तदोपयोगशून्यतः ॥१५१॥
कारण द्रव्यरूपा सा, अर्थालम्बनहीनतः ।
तीव्ररुचिस्वरूपत्वमन्यतो भावरूपतः ॥१५२॥
तादृक्षकार्यद्वारापि, कदाचिन्मोक्षसौख्यकम् ।
अतस्तादृगनुष्ठानमुपादेयं तद्धेतुतः ॥ १५३ ॥
उपयोगस्य चाभावे, तद्धेतुकं च सम्मतम् ।
स्वरसम्मत्तिमात्रादि, सर्वेषां सन्निधौ सति ॥१५४॥
उपयोगस्य चाभावे, द्रव्यरूपं हि तन्मतम् ।
उपयोगस्य सत्त्वेऽपि, पूर्णकारणयोगतः ॥१५५॥
अमृतं तच्च विज्ञेयममृतफलदानतः ।
स्थानादियोगहीनत्वे, केवलं नैव निष्फलम् ॥१५६॥

---

१ तदा तच्चैत्यवन्दनत्वम्

अपित्वनिष्ठरूपं हि, अनिष्टफलदं मतम् ।
अतो योगाधिकाराणां, समीपे तस्य वर्णनम् ॥१५७
कर्त्तव्यं सुखबोधाय अयोग्ये नैव तन्यताम् ।
अर्थालम्बनयोगेभ्यो, व्यक्तिस्तु रहिता च या ॥१५८
स्थानवर्णत्वयोगेभ्यः, यदि चेद्रहिता भवेत् ।
तदा तु तत्क्रिया रूपमनुष्ठानं हि निष्फलम् ॥१५९॥
मृषा रूपं ततो ज्ञेयं विपरीतानुष्ठानतः ।
कुपात्रे पात्रबुद्धितः, प्रदाने योगवस्तुनः ॥१६०॥
मृषावादस्तु तस्यापि, जायते नात्र संशयः ।
असत्क्रियानुष्ठानं च, त्रिविधं परिकीर्त्तितम् ॥१६१
अननुष्ठानमेकं स्याद्वितीयं गरनामकम् ।
विषानुष्ठानकं चैव, तृतीयं परिज्ञयताम् ॥१६२॥
कदा केन प्रकारेण, असत्त्वं प्रतिपद्यते ।
इति प्रश्ने च सद्भावे, समाधानं विधीयते ॥१६३॥
यच्चैत्यवन्दनाकाले, नार्थालम्बनयोगकौ ।
न रुचिर्नैव स्थानं स्याद्वर्णयोगस्तु नो मतः ॥१६४॥
आदरता न तत्र स्यात्, सम्मूर्च्छिमक्रियानिभम् ।
मानसिकोपयोगेन शून्यत्वान्निष्फलं ततः ॥१६५॥

निष्फलता च सद्भावे, क्रिया तु निष्फला मता ।
एतादृशानुष्ठानं च अननुष्ठानमुच्यते ॥१६६॥
चैत्यवन्दनकर्त्तव्यसमये प्रतिज्ञा कृता ।
ठाणेणं मोणेणं झाणेणं अप्पाणं वोसिरामीति १६७
पाठोच्चारणकाले च, स्थानमौनादिकस्य वै ।
प्रतिज्ञां यादृशीं कृत्वा, तस्या भङ्गे तु जायते ॥१६८
महामृषा स्वरूपं हि, पापं तु नैव केवलम् ।
कर्मबन्धादिकत्वं वै, अननुष्ठानके भवेत् ॥१६९॥
स्थानवर्णादियोगानां, सम्बन्धभवनेऽपि च ।
स्वर्गादि पारलौकिकोद्देशेन यदि तन्यते ॥१७०॥
तदा गरानुष्ठानं तत्कथ्यते जैनयोगतः ।
यच्च गरानुष्ठानं तद्, विषानुष्ठानतां भजेत् ॥१७१
धनकीर्त्यादिलोभेन ऐहिकफललिप्सुना ।
एतादृशानुष्ठाने च, कर्त्तव्ये विषनामता ॥१७२॥
ऐहिकपरलोकनां सुखस्य कामनादितः ।
मोक्षस्यैव प्रतिज्ञायाः, भङ्गः स्पष्ट उदाहृतः ॥१७३॥
अनेनैव प्रकारेण अननुष्ठानरूपकम् ।
गरविषानुष्ठानं च, हेयरूपेण मन्यते ॥१७४॥

अतो योगाधिकाराणां, मता शिक्षा प्रदानता ॥
अयोग्यानधिकाराणां, नो चैत्यवन्दनामता ॥१७५॥
चैत्यवन्दनकर्त्तव्ये, योग्याधिकारिणश्च के ।
विरतिपरिणामेन ये योग्यास्ते च सम्मता ॥१७६॥
अतो योग्याधिकारेण ज्ञातव्याः स्पष्टरूपतः ।
इति शब्देन ज्ञातव्यं, कथानुष्ठानत्यागने ॥१७७॥
प्रतिज्ञा तु कृता या या, स्पष्टशब्दस्वरूपतः ॥
विरतिपरिणामं च, विना सा न वितन्यते ॥१७८॥
विरतिपरिणामानामतोऽपि चैत्यवन्दनम् ॥
ते सर्वे योग्यरूपाः स्युः, अतो योग्याश्च ते मता॥१७९
तात्पर्यार्थस्तु तस्यैव, स्पष्टरूपो निगद्यते ॥
चैत्यवन्दनकर्त्तव्ये, प्रतिज्ञा परिभाव्यते ॥१८०॥
तावकायं ठाणेणं इत्यादि ॥
इत्यादि पाठद्वारेण, कायोत्सर्गस्य स्वीकृतिः ॥
क्रियमाणा तु कायस्य, गुप्तिरूपा विभाव्यते ॥१८१॥
विरतिपरिणामं च, विनातो नैव युज्यते
अन्येषां योग्यता नैव, कायचेष्टा तु संमता ॥१८२
देशविरतिवन्तो हि, चैत्यवन्दनकार्यके ॥

मध्यमाधिकारित्वं, सूचामात्रेण सम्मतम् ॥१८३॥
तथा तुलासमारोपे, मध्ये च ग्रहणे सति ॥
यथा पल्लौ च द्वौ ग्राह्यौ, तथैवात्रविचार्यताम् ॥१८४
फलितार्थः—
सर्वे विरतिवन्तोऽपि तत्त्वतश्चाधिकारिणः ॥
तात्त्विकदृष्टिदानेन, वस्तुतत्वं प्ररूपितम् ॥१८५॥
अपुनर्बन्धकाः किन्तु, सम्यग्दर्शनिनस्तथा ॥
व्यहारेण ज्ञातव्याः, अधिकारिणस्ते तथा ॥१८६॥
अपुनर्बन्धभावेन, ये च शून्या हि सर्वथा ॥
विधिप्रचुरसन्मानं, कर्त्तुं जानन्ति नो कदा॥१८७॥
अनधिकारवन्तो हि, चैत्यवन्दनकार्यके ॥
सर्वथा परिज्ञातव्या, शिक्षा तेषां न दीयते ॥१८८
तद्धेतुद्रव्यरूपं स्यादमृतं भावरूपकम् ॥
सदनुष्ठानता तत्र, अन्यत्र नैव मन्यते ॥१८९॥
अननुष्ठानता रूपं, गरविषानुष्ठानकम् ॥
न द्रव्यभावरूपं न किन्तु चेष्टात्वमात्रकम् ॥१९०॥
पञ्चानुष्ठानमध्येष, हेयमाद्यं त्रयं मतम् ॥
अन्त्यद्वयमुपादेयं, मोक्षकारणकं शुभम् ॥१९१॥

शङ्का:—

अविधिना क्रियाकार्ये, अन्यलाभश्च नो यदि ॥
तीर्थाऽनुच्छेदरूपा हि, परम्परा तु रक्ष्यते ॥१९२॥
यदि तादृक् क्रियाणां च अकर्त्तव्ये परम्परा ॥
व्युच्छिद्यते ततश्चैव अविधिः परितन्यते ॥१९३॥
विध्यनुकूलरूपेण कर्त्तारः स्वल्पका जनाः ॥
यदि तेषां विनाशः स्यात्तदा तीर्थविनाशता १९४
अतः केनापि रूपेण क्रिया कार्या च सर्वदा ॥
विध्यविधि विचारस्तु अतएव न तन्यते ॥१९५॥

उत्तरं—

अविधि पुष्टिकर्त्तव्ये तीर्थाऽविच्छेदरूपकम् ॥
आलम्बनं न कर्त्तव्यं शास्त्राज्ञा परिकांक्षिणा १९६
शास्त्रोक्त सत्क्रियाणां च लोपः प्रथमतो भवेत् ॥
शुद्धक्रिया विलोपे तु तीर्थोच्छेदः प्रजायते ॥१९७॥
अविधितः क्रिया कार्ये अन्य लाभो न विद्यते ॥
तीर्थरक्षा स्वरूपो हि लाभस्तु तत्र सम्मतः॥१९८॥
जनसमूह तीर्थं न शास्त्राज्ञा परिपालकाः ॥
शुद्धक्रियात्व कर्त्ता च संघस्तीर्थस्वरूपकः ।१९९॥

शास्त्राज्ञा लोपकर्तृत्वे समूहे नैव संघता ।
किन्त्वस्थिसमुदायः स न तत्र संघता मता ॥२००॥
तीर्थरक्षा छलेनैव अविधिः परिस्थाप्यते ॥
तदान्तेऽविधिमात्रत्वं शिष्यते इति मन्यते ॥२०१॥
शास्त्रविधिक्रियालोपः सर्वथैव प्रजायते ॥
तल्लोपे तीर्थनाशः स्यात् सर्वानर्थं ततो भवेत्२०२
एकत्र तीर्थरक्षा स्यादन्यत्र तीर्थनाशनम् ।
द्वयीकार्यप्रसङ्गे च, यद्युक्तं तद्विधीयताम् ॥२०३॥
सर्वोच्छेदस्तु तीर्थानां, विनाशे परिजल्पिते ।
तीर्थनाशो यथा न स्यात्तथाविधं वितन्यताम् २०४॥
अविधिपक्षपातेन, शास्त्रोक्तविधिनाशनम् ।
ततोऽनिष्टफलं चैव, दृष्टान्तेन प्रदर्श्यते ॥२०५॥
स्वयं मृतस्तु एकः स्यादन्यः केनापि मारितः ।
तद् द्वयोश्चैव मर्त्तव्ये, विशेषं वद कीदृशम् ॥२०६॥
शुद्धविधिगवेषे च, सद्भावो हृदि सत्यपि ।
स्थानादियोगकर्त्तव्ये, शक्तिर्येषां च नो यदा ॥२०७
शासनस्यानुरागश्चेद्विधिपक्षगवेषणे ।
सरलाशयता स्वान्ते, तदा न निष्फला क्रिया ॥२०८

विधिपक्षानुरागो न, नापि तु तद् गवेषणम् ।
गतानुगतिरूपेण, सदा क्रिया विधीयते ॥२०६॥
तदा तु तस्य जीवस्य, क्रियान्धसदृशी भवेत् ।
तादृक् क्रिया विधाने च, नो लाभः किन्तु हानिता ॥
शैथिल्याचारकर्त्तारः, शैथिल्याचारपोषकाः ।
स्वीयभक्तमनुष्याणां, तेऽपि स्वकीथजालके ॥२११॥
प्रक्षेपार्थं तु जल्पन्ति, मन्यन्ते च विधिं न ते ।
वक्ति कश्चिद्यदा कोऽपि, तदा तु क्रोधपूर्वकम् २१२
मद् गुरुः सम्प्रदायः सः, एतादृगागतः खलु ।
किं ते सर्वेऽपि मूर्खाःस्युः, भवानेव हि पण्डितः २१३
क्रियां तादृग्न कुर्वन्ति, धर्मोच्छेदस्तदा भवेत् ।
परम्परासमायातां,त्यजामि न कदापि भोः !॥२१४॥
यतो यादृक् च या चास्ति, करिष्यामश्च तादृशीं ।
अन्यथा तीर्थनाशः स्यादेवं वदन्ति बालिशाः ।२१५
अक्रियाशीलताऽनादिकालिकी च प्रवेशति ।
अक्रियाकारिजीवेषु, यथाऽस्माकं न दोषता ।२१६।
तथाविधिक्रियाकारान् प्रति न दोषभागिता ।
वयं तु देशकाश्चैव, व्यवहारस्य रक्षणात् ॥२१७॥

शास्त्रानुकूलकर्त्तव्यं, दुर्लभं वार्तमानिके ।
चलत्यशुद्धरूपा या, साऽपि नश्यति सर्वथा ॥२१८
रक्षणे व्यवहारस्य, धर्मोऽपि रक्षितो भवेत् ।
तदुच्छेदे तदुच्छेदः, समागच्छति सत्वरम् ॥२१९॥
तादृगसत्यव्यक्तीनामुन्मार्गपरिदर्शिनाम् ।
शास्त्रोपदेशकर्त्तव्ये शिक्षादानं विधीयते ॥२२०॥
मृत्युदृष्टान्तकं पूर्वं, दत्तं तत्तु विचार्यते ।
कर्मजन्यं स्वयं मृत्युः, तत्रान्यस्य न दोषता ।२२१।
द्वितीयमृत्युकाले च, कर्मसत्ता तु सर्वदा ।
किन्तु मारकव्यक्तीनां, दुष्टाशयो निमित्तकः ॥२२२
अधिकः सोऽपि मन्तव्यः दुष्टाशयवतां सदा ।
अतोऽपि मारकव्यक्तीनामवश्यं दोषभागिता ॥२२३
तथैवात्र स्वयं लोकाः कुर्वन्ति सर्वदाऽविधिम् ।
शुद्धां क्रियां न कुर्वन्ति तत्र तेषां तु दोषता ॥२२४
नोपदेशकव्यक्तीनां, इति सत्यं तु मन्यताम् ।
येषां चैवोपदेशेन, गच्छन्त्यविधिमार्गके ॥२२५॥
तादृक् क्रियां च कुर्वन्ति अतस्तेषां सदोषता ।
उपदेशकव्यक्तीनां, जायते नात्र संशयः ॥२२६॥

विश्वासघाततोऽत्रापि, मन्तव्या ज्ञानिना सदा ।
येषां विश्वासमात्रेण, पतन्त्यविधिगर्त्तके ॥२२७॥
शरणागतजीवानां, मस्तकोच्छेदसादृशम् ।
कार्यमत्रापि विज्ञेयमुन्मार्गपोषिणां सदा ॥२२८॥
भवभीरुमनुष्येण, अतोऽविधेर्न पोषणम् ।
कार्यं केनापि रूपेण, प्राणैः कण्ठगतैरपि ॥२२९॥
विधिमार्गाय यत्नस्य, निरन्तरविधानतः ।
कदाचित्कस्य जीवस्य, शुद्धधर्मस्य चाप्तिता ॥२३०
ततस्त्रिषु च लोकेषु, अमारिपटघोषणा ।
कारिता सदृशं चैव, फलमत्रावधार्यताम् ॥२३१॥
काचिदेकापि या व्यक्तिः, विधिपूर्वानुष्ठायिका ।
तत्तुल्यानैव मन्तव्या, अविधिकारि कोटिशः ॥२३२
अतः परोपकर्त्तॄणां, गुरूणां तादृशी कदा ।
दुर्बलता न स्वीकार्या, प्राणैः कण्ठगतैरपि ॥२३३॥
विध्युपदेशता यत्र, दातव्या श्रोतुः सम्मुखे ।
अयोग्यस्य प्रदानेतु, प्रत्युताऽनर्थता भवेत् ॥२३४॥
अतो नीचाशयानां च, नैवशास्त्रोपदेशनम् ।
तेषां चैवोपदेशे तु, दोषाधिक्यं प्रजायते ॥२३५॥

पापकारकव्यक्तीनामपेक्षया च कारिते ।
उपदेशे जनानां च, सर्वथा दोषभागिता ॥२३६॥
अतो योग्येषु पात्रेषु, शुद्धशास्त्रोपदेशनम् ।
स्वयं शुद्धप्रवृत्तिश्च, कर्त्तव्या तीर्थरक्षणे ॥२३७॥
वार्त्तां च तादृशीं श्रुत्वा, स्थूलबुद्धिकमानुषः ।
वदति नैव कर्त्तव्या, चर्चा मस्तकस्फोटिका ॥२३८
"महाजनो येन गतः स पन्थाः" तद्वाक्यानुसारेण-
पूर्वपरंपरा याता, या क्रिया सैव तन्यते ।
सा जीतव्यवहारस्य, प्रवृत्तिः परिदृश्यते ॥२३९॥
यावत्पर्यन्ततीर्थं च, तिष्ठति भारते सदा ।
तावत्पर्यन्तकालं तु, जीतव्यवहृतिर्भवेत् ॥२४०॥
लोकसंज्ञां परित्यज्य, शुद्धशास्त्ररहस्यकम् ।
सूक्ष्मबुध्या च ज्ञातव्यं, धर्मतीर्थं तु रक्षता ॥२४१॥
शास्त्रापेक्षां च संत्यज्य, गतानुगतिकत्वतः ।
लोकप्रवाहरूपस्य, प्रामाण्ये परिमानने ॥२४२॥
लोकसंज्ञा समायाति, महाजनैर्विचार्यते ।
तज्जीतव्यवहारस्य, स्वरूपं कीदृशं भवेत् ॥२४३॥
लोकविश्वासकर्त्तव्ये, यदि कल्याणता भवेत् ।

तदा तु नैव कार्यं स्याद्लौकिकं च सर्वथा ॥२४४॥

ज्ञानसारे प्रोक्तम् :—

स्तोका आर्या अनार्येभ्यः, स्तोका जैनाश्च तेष्वपि ।
शुद्धास्तेष्वपि स्तोकाः स्युः स्तोकास्तेष्वपि सत्क्रियाः।
श्रेयोर्थिनो हि भूयांसो, लोके लोकोत्तरे च न ।
स्तोका हि रत्नवणिजः, स्तोकाश्च स्वात्मसाधकाः ॥
एकोऽपि शास्त्रनीत्या यः, वर्त्तते स महाजनः ।
किमज्ञसार्थकं शतमन्धस्य न पश्यति ॥२४७॥
यत्संविज्ञजनाचीर्णं, श्रुतवाक्यैरबाधितम् ।
तज्जीतं व्यवहाराख्यं, पारम्पर्यविशुद्धिमत् ॥२४८॥
यदाऽऽचीर्णमसंविज्ञैः, श्रुतार्थानवलम्बिभिः ।
न जीतं व्यवहारस्तदन्धसन्ततिसम्भवम् ॥२४९॥
आकल्पव्यवहारार्थं, श्रुतं न व्यवहारकम् ।
इतिवक्तुर्महत्तन्त्रे, प्रायश्चित्तं प्रदर्शितम् ॥२५०॥
तस्माच्छ्रुतानुसारेण, विध्येकरसिकैर्जनैः ।
संविज्ञजीतमालम्ब्यमित्याज्ञा पारमेश्वरी ॥२५१॥
यदि सर्वादरेणैव, पक्षपातो विधेः सदा ।
क्रियते तर्हि शास्त्रस्य, पाठानां का गतिर्भवेत् २५२॥

अविहिकया परमकयमसूयवयणं मणंति सव्वन्नू ।
पायच्छित्तं जम्हा, अकए गुरुयं कए लहुअं ॥२५३॥

उत्तरम् :—

नैतानि वचनान्येव, मूलत एव चाविधेः ।
प्रवृत्तिकारकाण्येव, किन्तु विधिप्रवृत्तिके ॥२५४॥
अनाभोगादिना चैव, ज्ञेया चाविधिदोषता ।
छद्मस्थेन न तद्भीत्या, क्रिया त्यागो वितन्यते २५५
तथाविधित्वज्ञानानामाद्याऽभ्यासे स्वभावता ।
वान्यदापि प्रवक्तव्या, अविधिदोषता खलु ॥२५६॥
निरनुबन्धरूपा सा, अतस्तस्य च तादृशम् ।
अनुष्ठानं न दोषाय, विधीनां बहुमानतः ॥२५७॥
गुर्वाज्ञा योगभावाच्च, तस्य च विधिरूपता ।
एतद्वार्ता प्रदृष्टव्ये, ज्ञेयानि वचनान्यपि ॥२५८॥
अतः कश्चिन्न दोषः स्याद्मन्तव्यः शुद्धबुद्धिना ।
अध्यात्मसारग्रन्थे च, यदुक्तं तत्प्रदर्श्यते ॥२५९॥
अशुद्धापि हि यच्छुद्धाः, क्रियाहेतुः सदाशयात् ।
ताम्रं रसानुवेधेन, सुर्णत्वमुपगच्छति ॥२६०॥
योऽविधिबहुमानात्तु, कुर्यादविधिना क्रियाम् ।

तस्य कर्त्तुरपेक्षायाः, विधीनां व्यवस्थापने ॥२६१॥
रसिकस्तस्य कर्त्ताऽपि, भव्य एव निगद्यते ।
तद्वार्त्तासु च प्रामाण्यं, योगदृष्टौ प्रदर्शितम् २६२॥
तात्त्विकः पक्षपातश्च, भावशून्या च या क्रिया ।
अनयोरन्तरं ज्ञेयं, भानु खद्योतयोरिव ॥२६३॥
उपसंहाररूपेण, यत्किञ्चित्प्रणिगद्यते ।
प्रस्तुतविषये चैव, सावधानेन श्रूयताम् ॥२६४॥
स्थानादिपञ्चयोगेषु, यस्य प्रयत्नशीलता ।
चैत्यवन्दनकादीनि, अनुष्ठानानि तस्य वै ॥२६५॥
सदनुष्ठानरूपेण, सर्वदा परिजायते ।
अतो हि शुद्धभावेन, सदनुष्ठानकं भजेत् ॥२६६॥
चैत्यवन्दनकर्त्तव्ये, स्थानादियोगयोजने ।
वार्ताऽचलच्च तत्रैव, प्रसङ्गवशतो यदा ॥२६७॥
तीर्थोच्छेदस्तु को वस्तु, विधिप्ररूपणा तथा ।
तीर्थरक्षणकार्ये च, आवश्यकी मता सदा ॥२६८॥
इति वार्त्ता प्रसंगेन चर्चा चात्रैव चर्चिता ।
प्रकृतमनुसृत्यैव वक्तव्यं प्रणिगद्यते ॥२६९॥
चैत्यवन्दनकाद्याश्च, क्रियाः बाह्यरूपिकाः ।

तदात्मा स्थानवर्णादि, पूर्वोक्तयोग एव हि ॥२७०॥
यदि पूर्वोक्तयोगेषु प्रयत्नशीलरूपतः ।
क्रिया कर्त्तव्यरूपेण, तन्यते शुद्धभावतः ॥२७१॥
तदैव सा क्रिया ज्ञेया, शुद्धशुद्धतरात्मिका ।
संस्कारपुष्टिताहेतु, सदनुष्ठानतां भजेत् ॥२७२॥
अनुक्रमेण ज्ञातव्या, कर्मक्षयनिमित्तका ।
सदनुष्ठानभेदानां, दृष्टव्योऽन्तिमयोगके ॥२७३॥
अनालम्बनयोगस्य, समावेशः प्रजायते ।
प्रीतिभक्तिवचोऽसङ्गसम्बन्धाच्चतुर्विधम् ॥२७४॥
चतुःष्वसङ्गताख्यं तु, अनालम्बनयोगके ।
समाविष्टं प्रज्ञातव्यं, योगदर्शनतः सदा ॥२७५॥
भावशुद्धित्वयोगेन[1], चैकानुष्ठानकं मतम् ।
चतुर्भेदस्वरूपेण, परिणमति सर्वदा ॥२७६॥
एवमेवानुष्ठानं च, चतूरूपेण जायते ।
प्रीतिभक्त्यादिकं सर्वं, तद्रूपेण प्रपद्यते ॥२७७॥
सर्वं कार्यं परित्यज्य, तत्क्रियार्थं प्रयत्नकम् ।
तन्यते यत्र तत्रैव, प्रीत्यनुष्ठानकं भवेत् ॥२७८॥

---

१ तारतम्येन

अत्यन्ताधिकप्रीतिस्तु, यदनुष्ठानके भवेत् ।
प्रीत्यनुष्ठानकापेक्षा, भक्त्यनुष्ठानके सदा ॥२७६॥
आलम्बनपदार्थेषु, विशेषादरबुद्धितः ।
प्रत्येकं तद्धि व्यापारः, अधिकशुद्धतां भजेत् २८०॥
यथा मातास्वभार्याणां, भोजनवस्त्रकादिना ।
पालने समरूपेऽपि, भावेन भिन्नता मता ॥२८१॥
स्वभार्यापालने प्रीतिः, भक्तिः स्वमातृरक्षणे ।
बाह्यसमेषु सर्वेषु, प्रीतिभक्तौ विशेषता ॥२८२॥
शास्त्रे दृष्टिं परिस्थाप्य, सर्वकार्येषु साधूनाम् ।
या प्रवृत्तिः शुभा जाता, तदा वचोऽनुष्ठानता ।२८३।
यदा संस्कारदृढं भूयात्, प्रवृत्तिकरणे क्षणे ।
शास्त्रस्मरणकर्त्तव्यस्यावश्यकं न विद्यते ॥२८४॥
यथा चन्दनद्रव्येषु, सुगन्धिस्तु स्वभावजा ।
तथा संस्कारदार्ढ्येन, धार्मिका नियमाः सदा ।२८५।
जीवनैकरसीभूताः, स्युरसङ्गानुष्ठानजाः ।
तदधिकारिता ज्ञेया, जिनकल्पिसु साधुषु ॥२८६॥
वचनासङ्गरूपायां, क्रियायां स्वरूपभिन्नकम् ।
शास्त्रप्रेरणतैकत्र, अन्यत्र प्रेरणा न हि ॥२८७॥

शास्त्रजनितसंस्कारबलेनैव प्रजायते ।
यथा चक्रपरिभ्रामं, दण्डेन प्रथमं मतम् ॥२८८॥
दण्डजनितवेगेन, पश्चात्तु परिजायते ।
सङ्गस्य परित्यागेन, अनालम्बनता भवेत् ॥२८९॥
अनालम्बनरूपत्वमसङ्गत्वानुष्ठानकम् ।
मन्तव्यं शुद्धभावेन, असङ्गयोगकांक्षिणा ॥२९०॥
आलम्बनत्वयोगस्तु, स्थानादिपञ्चरूपकः ।
इच्छास्थैर्यप्रवृत्त्यादिचतुर्भेदस्य योजने ॥२९१॥
पञ्चभिः सह कर्त्तव्ये, विंशतिकुलसंख्यकाः ।
तत्र प्रत्येकभेदानां, प्रीत्यनुष्ठानकादिना ॥२९२॥
योजने कुलसंख्या स्यादशीतिभेदरूपिका ।
आलम्बनेषु द्वैविध्यं, रूप्यरूपिविभेदतः ॥२९३॥
त एव ध्यानभेदाः स्युः, ध्यानभेदेषु चर्च्यते ।
धारणाशब्दसाम्येन, योगस्वरूपधारणे ॥२९४॥
विशेषरूपता काचित्प्रसङ्गेन प्रदर्शिता ।
योगविंशतिग्रन्थात्तु, नातोऽप्रस्तुतरूपता ॥२९५॥
अधुना धारणायोगं, प्रकृत्यमनुसृत्य वै ।
अवशिष्टं प्रतन्येत, अष्टदृष्टित्वयोगतः ॥२९६॥

दोषाणां नाशकर्त्तव्ये, तृप्तिं तु परमां भजेत् ।
समतोचितसंयोगाद्वैरविनाशता भवेत् ॥२६७॥
ततः ऋतंभराप्रज्ञा; जायते योगशुद्धितः ।
तत्स्वरूपत्वज्ञानार्थं, प्रोच्यते शास्त्रयोगतः ॥२६८॥
द्वितीयापूर्वयत्नत्व, भाविसामर्थ्ययोगतः ।
प्रभवेयं समाधिप्रज्ञारूपात्तं भरा मता ॥२६६॥

प्रोक्तं ज्ञानसाराष्टके :—

सन्ध्येव दिनरात्रिभ्यां, केवलश्रुतयोः पृथक् ।
बुधैरनुभवो दृष्टः, केवलार्करुणोदयः ॥३००॥
योगानां शुभचिह्नानि, प्रोक्तानि चान्यशास्त्रके ।
योगाचार्येण दृष्टानि, पञ्चमीदृष्टितस्तथा ॥३०१॥
अत्रैव तानि योज्यानि, धारणाशुभामिच्छता ।
कान्ताख्ययोगदृष्टिषु, तारा समप्रकाशता ॥३०२
दृढातत्त्वमीमांसास्याद्धारणा दृढधारणे ।
अन्यश्रुतस्य नो तत्र, वासनापि प्रजायते ॥३०३॥
यथान्यकार्यकर्त्तव्ये, सत्यपि स्त्रीमनो यथा ।
स्वपत्यूपरि सर्वं च, नान्यत्र परितिष्ठति ॥३०४॥

तथैव धर्मिजीवानां कर्त्तृत्वेऽप्यन्यकार्यके ।
न तत्र रागरक्तत्वं, अपि तु श्रुतधर्मके ॥३०५॥
तथाप्रकारके ज्ञाने, विघ्नविचारणा भवेत् ।
भोगानां भवहेतूनां, विचारो नैव तन्यते ॥३०६॥
न गुणो दोषता नैव, विषयरूपभावतः ।
गुणापगुणकार्यत्वं, मनसा नैव तन्यते ॥३०७।
मायाविजनतां ज्ञात्वा, लङ्घनं तन्यते सदा ।
सत्यस्वरूपज्ञातृत्वाद् भवबृद्धेस्तु मीयते ॥३०८॥
तत्र मनो न चाश्चल्यं, नैव भ्रान्तिस्वरूपकम् ।
भोगांस्त्वसत्यरूपांश्च, ज्ञात्वा ततो निवर्तते ३०९॥
भवभीत्या तु नो तत्र, निवर्तने च हेतुता ।
किन्तु सत्यं परिज्ञाय, असत्यं परित्यज्यते ॥३१०॥
तादृशीं दृष्टितां येन, प्राप्ता भव्यात्मना सदा ।
तेनैव भवसामुद्रं, तीर्यते नात्र संशयः ॥३११॥
धारणाया विचारस्तु, अनेकदृष्टिबिन्दुतः ।
अनेकयोगग्रन्थनामाश्रयाच्च वितन्यते ॥३१२॥
तत्रापि दृष्टिदोषेण, शास्त्रयोगविरुद्धतः ।
तथाऽनुभवबद्धीनामभावतश्च यत्कृतम् ॥३१३॥

प्ररूपणं विरुद्धं चेत्, भूयाद्मिथ्यात्वदुष्कृतम् ।
ज्ञानियोगिजनेनैव, कृपां विधाय सूच्यताम् ।३१४।

॥ इतिश्रीशास्त्रविशारदजैनाचार्यविश्ववन्द्यपूज्य-
पादसूरिचक्रचक्रवर्त्तिजङ्गमयुगप्रधानसकला-
गमरहस्यवेदिआजन्मपरमब्रह्मचारिशुद्ध-
प्ररूपकाचार्यदेव श्रीविजयधर्मसूरी-
श्वरशिष्येणन्यायविशारदन्याय-
तीर्थोपाध्यायमङ्गलविजयेन-
निर्मिते योगप्रदीपे धार-
णाख्यषष्ठयोगाङ्गव-
र्णननामाऽष्टाद-
शतमःप्रकाशः
समाप्तः ॥

अनन्तज्ञानरूपाय, दर्शनानन्तधारिणे ।
चारित्रानन्तयुक्ताय, अनन्तवीर्यशालिने ॥१॥
प्रातिहार्याष्टदीप्ताय, पूर्णातिशयरूपिणे ।
पञ्चत्रिंशच्च वाणीनां, गुणेन सहिताय च ॥२॥
त्रैलोक्यध्येयरूपाय त्रिलोकीपूजिताय च ।
त्रिलोकीजनवन्द्याय त्रिलोकी जनस्वामिने ॥३॥
देवनरेन्द्रनाथाय, जगन्नाथाय सर्वदा ।
परमानन्दरूपाय, नमः त्रैलोक्यतायिने ॥४॥
आदितीर्थप्रतिष्ठाय, आदितीर्थंकराय च ।
आदिनिर्ग्रन्थदेवाय, आदिभव्यत्वबोधिने ॥५॥
आदिकैवल्यज्ञानाय, आदीश्वराय देहिनाम् ।
आदिजिनेन्द्रदेवाय, ऋषभस्वामिने नमः ॥६॥
त्रिंशतिश्चाजितादीनां, यत्र निर्वाणताऽभवद् ।
तेषां गणधराणां च, शुभस्वाम्यन्तस्वामिनाम् ॥७॥
कोटिशः साधुवृन्दानां, मोक्षप्राप्तिश्च यत्र वै ।
तस्मै गिरिवरेन्द्राय, सम्मेताय नमोनमः ॥८॥
त्रिकालं वदनं तेषां, कृत्वा स्मृत्वा गुरुं तथा ।
योगप्रदीपग्रन्थेषु, ध्यानव्याख्या वितन्यते ॥९॥

ध्यानं चतुर्विधं ज्ञेयं, चार्त्तरौद्रद्वयं खलु ।
तृतीयं धर्मध्यानं स्याच्छुक्लध्यानं चतुर्थकम् ॥१०॥
आद्ये द्वे हेयतारूपे, संसारवृद्धिहेतुके ।
अन्त्ये द्वे मोक्षमार्गस्य, निमित्ते परिकीर्त्तिते ॥११॥
आर्त्तरौद्रकध्यानानां, हेयस्वरूपधारिणाम् ।
आदौ व्याख्या प्रकारस्तु, स्वबोधाय वितन्यते १२
शोकाक्रन्दनभावेषु, परितापविलापके ।
पीडानिदानसद्भावे, आर्त्तध्यानं प्रकथ्यते ॥१३॥
तच्चतुर्विधरूपं स्यादिष्टानां विरहादितः ।
इष्टवियोगसद्भावे, या चिन्ता परिजायते ॥१४॥
मातापुत्रकलत्राणां, पिताभ्रातादिप्राणिनाम् ।
आयुःपूर्णे च सद्भावे, वियोगो दुःखदायकः ॥१५॥
वियोगो मे कदा नो स्यादिति विचाररूपकम् ।
इष्टवियोगचिन्ताख्यं, प्रथमं परिकीर्त्तितम् ॥१६॥
अनिष्टपितृबन्धूनां, संयोगो यदि जायते ।
तद्वियोगः कदा मे स्यादिति चिन्ता तु या भवेत् ॥१७
तदपि दुःखहेतु स्यादार्त्तध्यानं द्वितीयकम् ।
शूलज्वरादिरोगाणामत्यन्तदुःखदायिनाम् ॥१८॥

सद्भावे या च चिन्ता स्यात्संसारवृद्धिहेतुका ।
तृतीयमार्त्तध्यानं तज्जैनशास्त्रे प्ररूपितम् ॥१६॥
कामोपहतचित्तेन, पतितपरिणामिना ।
जनेन परिचिन्त्येत, देवेन्द्रनृपचक्रिणाम् ॥२०॥
वैभवसामग्रीं दृष्ट्वा भवान्तरे ममापि हि ।
अनेन तपसा भूयात्समृद्ध्यादिकतादृशम् ॥२१॥
इत्येवं चिन्तनं चैव निदानं प्रणिगद्यते ।
भोगविषययाञ्चातः भोगोऽपि परिप्राप्यते ॥२२॥
संसारकूपपाताय सा याञ्चा दुःखदायिका ।
यतः संसारवृद्धिः स्याद्भवभ्रमणता ततः ॥२३॥
यत्र भोगास्ततो रोगाः यत्र रोगास्ततोऽशमः[1] ।
यत्र दुःखं च तत्रापि दुर्ध्यानं सर्वदा भवेत् ॥२४॥
दुर्ध्याने सुखलेशोऽपि वस्तुगत्या न जायते ।
अतो हि चार्त्तत्यागाय सदा यत्नो विधीयताम् ॥२५
जन्मदुःखं जरादुःखं मृत्युदुखं पुनः पुनः ।
तत्कथं सुखरूपं स्याज्ज्ञानिना परिचिन्त्यताम् ॥२६

---

१ अशमे दुःखम्

आर्त्तत्यागं विना नैव कुत्रापि सुखशान्तिता ।
न भवेदिति मन्तव्यं संसारे सर्वदा तथा ॥२७॥
षड्गुणस्थानपर्यन्तमार्त्तध्यानं तु सम्भवेत् ।
अग्रे तु नैव विज्ञेयं चारित्रपरिशुद्धितः ॥२८॥
प्रथमे तस्य प्राधान्यं चतुर्थादिषु मन्दता ।
अग्रे यथा यथा गच्छेत्तथा तस्यैव मन्दता ॥२९॥
चतुर्गत्याख्यसंसारे साम्परायिकयोगतः ।
सर्वत्र परिजायेत आर्त्तं तु सर्वप्राणिनाम् ॥३०॥
आर्त्तध्यानप्रभावेन भ्रमन्ति संसृतौ सदा ।
अतो हि तत्परित्यागे यत्नः श्रेयस्करो मतः ॥३१॥
त्यक्त्वा निदानध्यानं च आर्त्तध्यानानि त्रिण्यपि ।
प्रमत्तगुणस्थानेषु भवन्ति तु प्रमादतः ॥३२॥
रौद्रध्यानस्वरूपं तु लक्षणेन विधानतः ।
चिन्तनीयं विशेषेण दुर्गतिगर्त्तपातनम् ॥३३॥
सत्त्वव्यपादनोद्बन्धपरितापनकादीनाम् ।
हिंसानुबन्धिकार्याणां विचारो रौद्रिकः स्मृतः ।३४।
हिंसानुबंन्धिनामाख्यं रौद्रं तु प्रथमं मतम् ।
नरकगतिसम्पाते कारणं प्रथमं खलु ॥३५॥

रागद्वेषप्रभावेन जीवानां हनने तथा ।
बन्धने ताडने चैव विचारो रौद्रपोषकः ॥३६॥
हास्यलोभादिदोषेण यः असत्यजल्पनं कृतम् ।
तदपि सत्यरूपेण संस्थापितं कुबुद्धितः ॥३७॥
निरन्तरा तु सा चिन्ता ख्यातिजात्यादिलोभतः ।
मृषानुबन्धिनामाख्यं रौद्रं ध्यानं द्वितीयकम् ॥३८॥
जीवमारणकौशल्यपूर्वेणैव निरन्तरम् ।
तीव्राशुभेन स्वान्तेन दुःखदानविचारणम् ॥३९॥
मृषानुबन्धिध्यानं हि ज्ञेयं तदपि सर्वदा ।
असत्यकार्यवृत्तौ च क्रूरता स्पष्टरूपतः ॥४०॥
द्रव्यहरणकार्याणामुपाये मानसं सदा ।
रुध्वा विचारकर्त्तव्ये या चिन्ता परिजायते ॥४१॥
स्तेयानुबन्धिध्यानं तद्रौद्राख्यं च तृतीयकम् ।
दुष्टविचारसन्दोहो जायते नात्र संशयः ॥४२॥
विषयार्जनरक्षायाः व्ययस्य कारणे तथा ।
विचारे सततं कार्ये वैषयिकानुबन्धि तत् ॥४३॥
येन केन प्रकारेण विषयप्रापणं भवेत् ।
तदा सर्वत्र सौख्यं स्याद्न्यथा तु विटम्बना ॥४४॥

तादृशी मान्यता चाष्टादशपापस्य पुष्टिदा ।
पापात्कथं सुखं भूयादिति स्वान्ते च चिन्त्यते ॥४५
रक्षणेऽपि सदा ज्ञेयं दुर्ध्यानं दुःखदायकम् ।
यदि चौरः समागच्छेत्तदा किं क्रियते मया ॥४६।
राजदण्डाग्निभीतीनां शङ्कास्थानं तु सर्वदा ।
दुर्ध्यानसाधनं सर्वरक्षणं परिकीर्त्यते ॥४७॥
व्यये तु महती चिन्ता न्यूनतायां विचारणे ।
केन रूपेण सा हानिः पूर्यते केन योगतः ॥४८॥
इत्यपि चिन्तनं ज्ञेयं रौद्रध्यानस्य पोषणम् ।
अतः सर्वत्र रौद्रं तद्विषयादिषु जायते ॥४९॥
आये दुखं व्यये दुखं सर्वत्र दुःखमेव हि ।
चतुर्थरौद्रध्यानं तत्कीर्त्तितं शास्त्रयोगतः ॥५०॥
गुणपञ्चकपर्यन्तं, तद्ध्यानं परिप्राप्यते ।
त एव स्वामिनो ज्ञेया, अन्यत्र न कदाचन ॥५१॥
नकरगतिसम्पाते, साधनं परमं मतम् ।
दुर्गतिदूतिरूपं तद्धेयं, तु सर्वथा भवेत् ॥५२॥
अन्यधर्मीयमन्तव्यं, ध्यानं पूर्वं निगद्यते ।
पश्चात्तु जैनध्यानानां, स्वरूपं प्रतिपाद्यते ॥५३॥

उत्तमध्यानव्याख्या तु, लक्षणेन विधानतः ।
अधिकारिस्वरूपं च, यथा शक्त्या निरूप्यते ॥५४॥
ध्येयवस्तुषु स्वान्तस्य, वृत्तीनामेकतानता ।
तद्ध्यानमिति ज्ञातव्यं, जैनेतरीययोगतः ॥५५॥
ध्यानाधिकारिजीवानां, योग्यता प्रणिगद्यते ।
तादृशीं योग्यतां प्राप्य, ध्यानी ध्यानं समाचरेत् ५६
गुरुशास्त्रीयवाक्येषु, विश्वासः सर्वथा मतः ।
इन्द्रियस्वान्तवृत्तीनां, विषयात्परिमोचनम् ॥५७॥
कायेन मनसा चैव, यमानां परिपालनम् ।
नियमपालनं नित्यं, तपसि चादरः सदा ॥५८॥
अनावश्यकवस्तूनां, सर्वथा परित्यागनम् ।
स्थानान्नवस्त्रपात्राणामत्यल्पं परिधारणम् ॥५९॥
ध्येयसम्बन्धिग्रन्थेभ्यः अन्यग्रन्थो न पठ्यते ।
ध्येयप्रभावराहस्य—दर्शिका श्रूयते कथा ॥६०॥
ध्येय विरुद्धश्रोतव्ये, श्रवणं नैव दीयताम् ।
कुटुम्बपरिवाराणां, ममतां सर्वथा त्यजेत् ॥६१॥
प्रसिद्धदैनिकाद्यं च, पत्रं सासाहिकं तथा ।
ध्यानिना पठ्यते नैव, यतो विक्षेपता भवेत् ॥६२॥

सभासमितिस्थानानां, वर्जनं सर्वथा मतम् ।
स्वयशोगुणवृद्ध्यर्थं, कुत्रापि नैव चेष्टनम् ॥६३॥
परचर्चा न कर्त्तव्या, परदोषो न दृश्यताम् ।
तेषां च चिन्तनं नैव, कर्त्तव्यं ज्ञानिना कदा ॥६४॥
मधुरं प्रियतायुक्तं, वक्तव्यं योगिना सदा ।
प्रयोजनं विना नैव वक्तव्यं क्रियतांकदा ॥६५॥
सदा मौनं च कर्त्तव्यं, चित्तविषादवर्जनम् ।
अहंकारादि भावानां स्पर्शनं नैव तन्यताम् ॥६६॥
मानसन्मानरूपाणां भावानां नैव प्रार्थनम् ।
स्वीयस्त्र्यादिकसम्पत्तीनां संगं सर्वथा त्यजेत् ६७
ध्येयप्रीतिकराणां च ग्रन्थानां पठनं सदा ।
स्वेष्टनाम्नश्च मन्त्राणां जपनं विधिपूर्वकम् ॥६८
इष्टदेवगुणानां वै प्रभावस्यैव चिन्तनम् ।
तस्य दयालुभावेषु विश्वासः क्रियतां सदा ॥६९
ध्येयसाधनस्थानादिमालावस्त्रासनं तथा ।
स्त्र्यादेसर्वसामग्रीस्नानं विना न स्पृश्यताम् ।७०।
जागर्या नाधिका कार्या शयनं नाधिकं तथा ।
भोजनं चाधिकं नैव लङ्घनं नाधिकं तथा ॥७१॥

तम्बाक्वादिकष्टानां[1] दुष्टानां व्यसनं त्यजेत् ।
मांसमद्यादिवस्तूनां सर्वथा वर्जनं वरम् ॥७२॥
नोष्णाभुक्तिश्च कर्त्तव्या नाम्ला तिक्ता न माधुरी ।
सर्षपादिकतैलानां पलाण्डूलसुनादीनाम् ॥७३॥
गज्जरपनसादीनां भोगो नैव विधीयताम् ।
तथा दध्यादिवस्तूनां भोगो योगविबाधकः ॥७४॥
मिष्टलिम्बूफलं चैव बिल्लीफलं तथैव च ।
कदलीफलमुख्यं च भोजनं योगिनां मतम् ॥७५॥
गृहे कस्यापि नो भुक्तिः परहस्तेन नो तथा ।
शुद्धरूपं स्वयं दृष्ट्वा भोजनं परिभाव्यताम् ॥७६
यत्प्रोक्तं तच्च सम्पूर्णं स्वान्ते ग्राह्यं तु सर्वथा ।
तथा नियतस्थानादिनियतंसमयस्तथा ॥७७॥
नियतमासनं चैव संसेव्यमन्त्रकं स्मरेत् ।
ध्यानभेदस्वरूपं च तच्छास्त्रेणैव कथ्यते ॥७८॥
ध्यानमनेकधा प्रोक्तं स्थूलसूक्ष्मादिभेदतः ।
स्वरूपं कथ्यते तस्य श्रूयतां सावधानतः ॥७९॥

---

[1] कष्टानां व्यसनानां

सहस्रदलसंख्याकं ब्रह्मरन्ध्रे च पङ्कजम् ।
महापद्माभिधानं तद्विशुद्धं श्वेतवर्णकम् ॥८०॥
शुद्धतेजोमयं ज्ञेयं वर्णान्वितं च पत्रकम् ।
हसक्षभलवरयुं हसखफें वर्णात्मकम् ॥८१॥
द्वादशबीजसंयुक्तं कर्णिका तु निगद्यते ।
अकथं त्रीणि वर्णानि तिष्ठन्ति च त्रिकोणके ८२
त्र्यस्रमध्ये च विज्ञेयं हलक्षेन त्रिकोणकम् ।
तन्मण्डपे च ओंकारः सदा सिद्धो विराजते ॥८३
योगिना परिचिन्येत तत्रैव नादबिन्दुकम् ।
पीठमेकं च राजेत द्वौ हंसौ तत्र तिष्ठतः ॥८४॥
पादुका खलु तत्रापि सर्वगुरुर्विराजते ।
द्विभुजाभ्यां च संयुक्तः त्रिनेत्रपरिशोभितः ॥८५
शुक्लवस्त्रं समाच्छाद्य चन्दनलिप्तगात्रकः ।
श्वेतमालासमायुक्तः सर्वदा परिशोभितः ॥८६॥
तादृशगुरुध्यानेन स्थूलध्यानं तु सिद्ध्यति ।
अग्रे च सर्वध्यानानां सोऽपि योग्यो भविष्यति ८७
प्रोक्तं विश्वसारतन्त्रे :—
प्रातः शिरसि शुक्लेऽब्जे त्रिनेत्रं द्विभुजं गुरुम् ।

वराऽभयं करं शान्तं स्मरेत्तन्नामपूर्वकम् ॥८८॥
कङ्कामालिनीतन्त्रेऽपि प्रोक्तम् :—
सहस्रदलपद्मस्थमन्तरात्मानमुज्ज्वलम् ।
तदूर्ध्वं नादबिन्दोश्च मध्ये सिंहासनोज्ज्वले ॥८९॥
तत्र निजगुरुं नित्यं रजताचलसन्निभम् ।
वीरासनसमासीनं सर्वाभरणभूषितम् ॥९०॥
शुक्लमाल्याम्बरैर्युक्तं वरदाभयपाणिकम् ।
वामोरूशक्तिसंयुक्तं कारुण्येनावलोकितम् ॥९१॥
प्रियया सव्यहस्तेन धृतचारुकलेवरम् ।
वामेनोत्पलधारिण्या रक्तालङ्कारिण्या युतम् ॥९२॥
ज्ञानानन्दसमायुक्तं स्मरेत्तन्नामपूर्वकम् ।
तादृग्गुरुपदं ज्ञेयं ध्यानार्थमत्र गृह्यताम् ॥९३॥
तादृग्गुरुस्वरूपस्य चिन्तनं स्थूलध्यानकम् ।
ततोऽग्रे किल ज्योतिष्करूपं तु प्रविचार्यताम् ॥९४॥
गुह्यदेशेषु लिङ्गस्य मूले च मध्यस्थानके ।
कुण्डलिनीवक्राकारैः परिवृत्यैव तिष्ठति ॥९५॥
जीवात्मा खलु तत्स्थाने दीपशिखासदृक्स्थितः ।
ज्योतिर्मयप्रभूणां च तत्स्थाने स्मरणं भजेत् ॥९६॥

तदेव ज्योतिष्कं ध्यानं तन्त्रशास्त्रे परिस्मृतम् ।
भ्रूमध्ये मानकस्योर्ध्वभागे ओंकारतां भजेत् ॥९७॥
शिखामालासमायुक्तं ज्योतिष्कं परितिष्ठति ।
तस्यैव ध्यानकर्त्तव्ये तेजोध्यानं प्रजायते ॥९८॥
योगसिद्धिस्ततो ज्ञेया आत्मप्रत्यक्षकारिका ॥
शुद्धाशक्तिः प्रजायेत आत्मनः सुखदा सदा ॥९९॥

सूक्ष्मध्यानस्वरूपम्—

पूर्वपुण्योदयेनैव साधकस्यैव कुण्डली ।
जागृद्दशां च सम्प्राप्य मीलित्वा चात्मना सह १००
नेत्ररन्ध्रस्य मार्गेण निष्क्रम्य चोर्ध्वभागके ।
राजमार्गाभिधाने च स्थले वै परिभ्राम्यति ॥१०१॥
भ्रमणकार्यकर्त्तव्ये चाञ्चल्यसूक्ष्मतादितः ।
ध्यानयोगेषु तस्याश्च, दर्शनं नैव जायते ॥१०२
शाम्भवी योगमुद्रायाः, कर्त्तव्यसमये तथा ।
कुण्डलिन्याश्च ध्याने वै, सूक्ष्मध्यानं निगद्यते १०३
तद्ध्यानं कठिनं ज्ञेयं, गोपनीयं च सर्वथा ।
देवानां दुर्लभं तच्च, तन्त्रशास्त्रेषु कीर्त्तितम् १०४

स्थूलध्यानाच्च ज्योतिर्ध्यानं शतगुणकं भवेत् ।
ज्योतिर्ध्यानाच्च सूक्ष्मत्वध्यानं लक्षगुणं स्मृतम् ॥
आत्मप्रत्यक्षता यस्माद् ध्यानतः परिजायते ।
तत्कथं नैव श्रेष्टं स्यादिति मनसि चिन्त्यताम् १०६

श्रीभगवद्गीता अ० ६ ध्यानोल्लेखश्लोका :—

समं कायशिरोग्रीवं, धारयनचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं, दिशाश्चानवलोकयन् १०७

अ० ६ । श्लो० १३

सङ्कल्पप्रभवान् कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समं ततः ॥१०८॥
शनैः स्वरूपतां ध्यायेद् बुध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा, न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ६
यतो यतो निश्चरति, मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैव, तदात्मनि वशं नयेत् ॥११०॥
निर्गुणं च निराकारं, निराकारं च सद्गुणं ।
निर्गुणं चैव साकारं, साकारं सद्गुणं तथा १११
अद्वैतद्वैततत्त्वेषु, चतुर्भङ्गी निरूप्यते ।
प्रथमाद्वैतभावेषु, दृश्यते लोकहेतवे ॥११२॥

आनेर्वाच्यमचिन्त्यं च, अवाङ्मनसगोचरम् ।
निष्क्रियं शुद्धब्रह्मत्वं, निराकारं च निर्गुणम् ११३
गुणातीतोऽविनाशी च, अजो मायापतिस्तथा ।
महेश्वरो जगत्कर्त्ता, निराकारश्च सद्गुणः ॥११४॥
मायातीतोऽविनाशी च, दिव्यविग्रहधारकः ।
स एव भगवान् ज्ञेयः, साकारो निर्गुणस्तथा ॥११५
अजश्चैवाविनाशं च, लीलाविहारयुक् सदा ।
दिव्यया प्रकृत्या चैव, खेलको दिव्यवैग्रहः ॥११६
स विराट् स्वरूपस्तु, ईश्वरः सर्वरूपकः ।
साकारः सगुणश्चैव भगवान् परिकीर्त्तितः ॥११७

द्वैते चतुर्गुणयोजने —

दयालुः सर्वजीवेषु- सर्वेशाक्तरान्वितः ।
न्यायकारी तु ज्ञातव्यः, निराकारश्च निर्गुणः ॥११८
सञ्चालकश्च सर्वत्र, सर्वसंसारिप्राणिनाम् ।
सगुणः स निराकारः, द्वैतरूपश्च कीर्त्तितः ॥११९॥
भक्तानां परित्राणाय, मायातो देहधारी च ।
सर्वदा निर्गुणो ज्ञेयः, साकारो निर्गुणस्तथा ॥१२०

भक्तैश्च सह लीलायाः, कर्त्ता गुणाकरः सदा ।
लीलामयस्तु ज्ञायव्यः साकारः सद्गुणस्तथा ।१२१॥

सीतारामध्यानस्वरूपम्—

कालाम्भोधरकान्तिकान्तमनिशं वीरासनाध्यासितम्
मुद्रां ज्ञानमयीं दधानमपरं, हस्ताम्बुजं जानूनि ॥
सीतां पार्श्वगतां सरोरुहकरां, विद्युन्निभं राघवम् ।
पश्यन्तं मुकुटां गदादिविविधकल्पोज्ज्वलाङ्गं भजे१२२

सिंहासनारूढरामध्यानस्वरूपम्—

नवदूर्वादलं श्यामं, पद्मपत्रायते क्षणम् ।
रविकोटिप्रभायुक्तं, किरीटेन विराजितम् ॥१२३॥
कोटिकन्दर्पलावण्यं, पीताम्बरसमावृतम् ।
दिव्याभरणसम्पन्नं, दिव्यचन्दनलेपनम् ॥१२४॥
अयुतादित्यसंकाशं, द्विभुजं रघुनन्दनम् ।
वामभागे समासीनां, सीतां काञ्चनसन्निभाम् १२५
सर्वाभरणसम्पन्नां, वामाङ्के समुपस्थिताम् ।
रक्तोत्पलकराम्भोजां, वामेनालिंग्यसंस्थितम् १२६॥
सर्वातिशयशोभाढ्यं, दृष्ट्वा भक्तिसमन्वितम् ।
तादृशं रामस्वरूपं च, स्मर्यतां सर्वकामिना ॥१२७॥

बालगोपालध्यानस्वरूम्—

अव्याद् व्याकोपनीलाम्बुजरुचिरारुण
भोजनेत्रेऽम्बुजस्थः ।
बालजंघाकटोरः स्थलकलितरणत्किङ्किणीको मुकुन्दः ।
दोर्भ्यां हैयङ्गवीनं विद्यते विमलं पायसं विश्वबन्धः ।
गोगोपीगोपवीतोरुनखविलस
त्कण्ठभूषश्चिरं वः ॥१२८॥

वनभोजनकर्त्तृकृष्णध्यानम्—

बिभृद्वेणुं जठरपटयोः, शृङ्गवेषे च कक्षे
वामे पाणौ मसृणकवलं, तत्फलान्यंगुलीषु
तिष्ठन्मध्ये स्वपरिसुहृदो हासयन्नर्ममिश्र
स्वर्गे लोके मिषतं बुभुजे, यज्ञभुग्बालकेलिः ॥१२९॥

श्रीमद्भागवत १०-१३—११ ।

विश्वमोहनश्रीकृष्णध्यानम्—

अंसालम्बितवामकुण्डलधरं, मन्दोन्नतभ्रूतलम्
किञ्चित्कुञ्चितकोमलाधरपुटं, साचिप्रसारीक्षणम्
आलोलांगुलि पल्लवैर्मुरलिकामापूरयन्तं मुदा
मूले कल्पतरोरित्यंगललितं, ध्यायेज्जगन्मोहनम् १३०

श्रीकृष्णनटवेषध्यानम्—

श्यामं हिरण्यपरिधं, वनमाल्यबर्ह
धातुप्रवालनटवेषमनुव्रतांसे ।
विन्यस्तहस्तमितरेण धुनानमब्जं
कर्णोत्पलालककपोलमुखाब्जहासम् ॥१३१॥

श्रीमद्भागवत १०—२३—२२

बर्हापीडं नटवरवपुः, कर्णयोः कर्णिकारं
बिभ्रद्वासः कनककपिशं, वैजयन्ती च मालाम् ।
रन्ध्रान्वेणोरधरसुधया, पूरयन् गोपवृन्दै-
र्वृन्दारण्यं स्वपदरमणं, प्राविशद् गीतकीर्त्तिः १३२

श्रीमद्भागवत १०—२१—५।

वृन्दावनविहारिराधाकृष्णध्यानम्—
अङ्गश्यामलिमच्छटाभिरभितो, मन्दीकृतेन्दीवरम्
जाड्यं जागुडरोचिषां विदधतं पट्टाम्बरस्य श्रिया
वृन्दारण्यविलासिनं हृदिलसद्दामाभिरामोदरं
राधास्कन्धनिवेशितोज्ज्वलभुजं ध्यायेत
दामोदरम् ॥१३३॥

गीतावक्ताध्यानं—

प्रपन्नपारिजाताय, तोऽत्रवेत्रैकपाणये ।
ज्ञानमुद्राय कृष्णाय, गीतामृतदुहे नमः ॥१३४॥
श्रीकृष्णरामदेवानां, पञ्चमुखशिवादीनाम् ।
नैकावस्थास्वरूपेण, ध्यानभेदाः प्रकीर्त्तिताः ॥१३५
सर्वत्र रागप्राधान्यं, द्वेषादिकं च सर्वथा ।
मोहरूपं कदाचिच्च, वीतरागं न कुत्रचित् ॥१३६॥
अन्यत्र कामिरूपं च, चोररूपं च वर्णितम् ।
वीतरागस्वरूपं तु, दृश्यते नहि कुत्रचित् ॥१३७॥
तादृशध्यानकर्त्तणां, रागद्वेषादिकं विना ।
अन्यत्फलं न प्राप्येत, ततोऽपि भववृद्धिता ॥१३८॥
संसारभ्रान्तिसम्पूर्णा नापयाति कदाचन ।
अतस्तादृशव्यक्तीनां, ध्यानं तु दुःखहेतवे ॥१३९॥
अतः सर्वं परित्यज्य, वीतरागस्वरूपकम् ।
ईश्वरं वर्णितं पूर्वं, तद्ध्यानं सर्वसौख्यदम् ॥१४०॥

जनदृष्ट्या ध्यानस्वरूपं—

ध्यानरूपं तु जैनानां, कीदृशं वर्णितं मतम् ।
तत्सर्वं प्रतिपाद्येत, श्रूयतां सावधानतः ॥१४१॥

संहननं तु चात्रैव, उत्तमं परिगृह्यते ।
आद्यत्रयं च ध्यानादौ, उत्तमत्वेन कीर्त्तितम् १४२
वज्रर्षभेन नाराचं, ऋषभनाराचं तथा ।
संहननं तु नाराचं, तत्त्रितयं निरूपितम् ॥१४३॥
तन्मध्ये येन केनापि, युक्तो ध्यानाधिकारकः ।
पूर्वोक्तयोगसामग्रीयुक्तश्च परिगृह्यते ॥१४४॥
तस्यैवैकपदार्थे च, ध्यानं चिन्तानिरोधकम् ।
चलचित्तादिकं त्यक्त्वा, स्थिररूपेण चिन्तनम् १४५
वस्तुस्वरूपचिन्तायां, सर्वथा वस्तुरूपकम् ।
द्रव्यगुणपर्यायेण नित्यानित्यत्वरूपतः ॥१४६॥
सदसत्त्वप्रकारेण, सामान्येन विशेषतः ।
अपेक्षातश्च एकस्मिन् चिन्तनं सुखदायकम् १४७
दृढमनोबलं यत्र, चिन्तने परिगृह्यते ।
योगिना शुद्धस्वान्तेन, चिन्तने वस्तु प्राप्यते १४८
हेयं ध्यानं च सम्प्रोक्तमार्त्तरौद्राभिधानकम् ।
धर्मशुक्लत्वध्यानस्य, स्वरूपं प्रणिगद्यते ॥१४९॥
आदौ तु धर्मध्यानस्य, वर्णनं समुपस्थितम् ।
पश्चाच्च शुक्लध्यानस्य, स्वरूपं प्रणिगद्यते ॥१५०॥

अनादिवासनायोगान्मोहकर्मप्रयोगतः ।
तत्त्वाभ्यासविहीनेन, धर्मध्यानं तु विस्मृतम् १५१
दुष्टमानसयोगेन, प्रमादपरिसेवनात् ।
मिथ्यात्वभावनायोगाद्धर्मध्यानं तु विस्मृतम् १५२
धर्मध्यानं विना सर्वं, मानुष्यत्वं च निष्फलम् ।
रत्नत्रयीं विना शुद्धं, धर्मध्यानं तु नो भवेत् १५३
जैनागमं विना नैव शुद्धात्मना च ज्ञायते ।
शुद्धं रूपं तु नान्यत्र, कदापि परिप्राप्यते ॥१५४॥
यत्रैकान्तेन नित्यत्वं, अनित्यत्वं च यत्र वै ।
यत्र व्यापकतायुक्तः, अङ्गुष्ठपर्वमात्रकः ॥१५५॥
आत्मसत्ता तु यत्रैव, सर्वथा नैव मन्यते ।
नित्यतादिविचारस्तु, तत्र कथं विधीयते ॥१५६॥
एतादृग्वासना ज्ञेयाः, धन्यास्ते गुरवो मताः ।
धन्यास्ते शुभसंयोगाः, धर्मध्याने सहायकाः १५७
शुद्धयोगत्वसम्पन्नाः, शुद्धयोगप्रकाशकाः ।
ते यशोविजया धन्याः, ते धर्मसूरयस्तथा १५८
सर्वज्ञप्रोक्ततत्त्वेषु, श्रद्धायुत्पन्नहेतुकम् ।
चिन्तनं वस्तुनो यस्माद्धर्मध्यानं ततो मतम् १५९

धन्यास्ते दिवसा ज्ञेयाः, धन्यास्ते देशवासिनः ।
धन्या सा धर्मसामग्री, धर्मध्याने सहायिका १६०
ध्यानविघ्ननिमित्तानां, विनाशपरिप्राप्तये ।
समस्तवस्तुतत्त्वानां, शुद्धस्वरूपलब्धये ॥१६१॥
आत्मविशुद्धकार्याय, वस्तुधर्मगवेषणम् ।
ध्येयवस्तूनि स्वान्तस्य योजनं ध्यानमुच्यते ।१६२।

आज्ञाविचयधर्मध्यानस्वरूपम्:—

आगमार्थस्य निर्णेतुं, यो विचारो विधीयते ।
धर्मध्यानं मतं तच्च, शुद्धान्वेषणकार्यतः ॥१६३॥
पूर्वापरविरोधेन, रहितं सर्वजन्तूनाम् ।
हितकारी च निर्वद्यं, गम्भीरार्थेन संयुतम् ।१६४।
द्रव्यपर्यायसंदृब्धं, सर्वज्ञकथितं तथा ।
तादृशाऽऽगमतत्त्वानां, निश्चयार्थं विचारणम् १६५
तदाज्ञाविचयं नाम धर्मध्यानं प्रकीर्त्तितम् ।
सर्वज्ञपरमेशस्य, आज्ञा च कीदृशी भवेत् ।१६६।
तत्परीक्षां स्फुटीकर्तुं, चित्तस्यैकाग्रवृत्तिता ।
आज्ञाविचयनामाख्यं, धर्मध्यानं प्ररूपितम् १६७

पूर्वधरैश्च संदृब्धं, बुद्धर्यतिशयधारिभिः ।
सूत्रं तु परिज्ञातव्यमन्यत्सूत्रं तु नो भवेत् ॥१८६॥

प्रोक्तमभिधानचिन्तामणौ—

सूत्रं सूचनकृद्वाक्यं, सूत्रार्थस्य प्रपञ्चकम् ।
टीका निरन्तरं व्याख्या, पञ्जिका पदभञ्जिका १८७

प्रोक्तं भगवत्यां—

सुत्तत्थो खलु पढमो, बीओ निग्जुत्ति मिसिओ भणिओ ।
तइयो निरविसेसो एसो, खलु अणुओगो ॥१८८॥

येन विशुद्धरूपेण, पञ्चाङ्गी मानिता दृढा ।
जिनाज्ञा तेन जीवेन, विशुद्धा परिपालिता ॥१८९॥

तादृगाऽऽज्ञात्वमन्तृणामाज्ञाविषयनामकम् ।
धर्मध्यानं विशुद्धं स्यादन्यत्र नैव मन्यताम् १९०

आगमलोपिलुम्पाकैः, जिनाज्ञा तु विराधिता ।
पञ्चाङ्गीलोपकर्त्तृणां, बैधेयानां च का कथा ।१९१।

तेषु सर्वमनुष्येषु, भावदयाविचिन्तनम् ।
धर्मयानं विना तेषां, क्रिया सर्वा तु निष्फला १९२

जिनाज्ञापालनारूपमाज्ञाविचयनामकम् ।
धर्मध्यानं सदा येषां, ते नराः शिवगामिनः १९३
अपायविचयधर्मध्यानस्वरूपम्—
गौरवविकथाद्यैश्च, प्रमादेन परीषहैः ।
सन्मार्गात्स्खलनं नो मे भूयात्कदापि कुत्रचित् १९४
इत्येवं चिन्तनं यत्र, शुद्धरूपेण जायते ।
अपायविचयं नाम धर्मध्यानं प्रकीर्त्तितम् ॥१९५॥
मूलोत्तरस्वरूपाणां प्रकृतीनां विभागतः ।
उद्भूतजन्मवार्धक्यमरणार्णवभ्रान्तितः ॥१९६॥
खिन्नान्तरात्मनाचैव, संसारिसुखभोगके ।
दोषाणां चिन्तनं सम्यगपायविचयं स्मृतम् १९७
मिथ्यात्वावृतचेतोभिः, कुदृष्टिभिः प्रदर्शितात् ।
उन्मार्गाच्च कथं चैते, प्राणिनोऽपचलन्ति वै १९८
इत्येवं चिन्तनं सम्यग्, तदपि धर्मध्यानकम् ।
द्वितीयं परिज्ञातव्यं, धर्मध्यानं चिकीर्षता ॥१९९॥
रागद्वेषकषायेभ्यः, जाता दुःखपरम्परा ।
तेऽपायाः परिज्ञातव्याः, संसारे दुःखसाधने २००
अत्र परत्र सर्वत्र, सुखं न कुत्रचिद्भवेत् ।

कथं केनापगच्छेयुरित्येवं चिन्तनं मुहुः ॥२०१॥
अपायविचयाख्यं तद्धर्मध्यानं द्वितीयकम् ।
दोषाणां च विनाशस्य, चिन्तनमत्र मुख्यतः २०२
दर्शिते वीतरागेण, मार्गे रत्नत्रयात्मके ।
विना प्राप्तिं भवारण्ये, पर्यटन्ति च देहिनः ॥२०३॥
अनादिभ्रान्तितो जातं, मिथ्यात्वात्यागरूपकम् ।
कर्मबन्धनिमित्तं तत्कथं मया निरुध्यते ॥२०४॥
सोऽहं सिद्धस्वरूपात्मा, संज्ञाननिर्मलेक्षणः ।
जातिपङ्के[1] परिभ्रष्टः, भिद्यमानश्च कर्मणा २०५॥
एकत्रमोहसैन्यं स्यादन्यत्राहं च केवलः ।
अप्रमत्तेन मया स्थेयमत्रारीणां च संगरे ॥२०६॥
प्रोक्तं ज्ञानार्णवे—
निर्धूय कर्मसंघातं, प्रबलध्यानवह्निना ।
कदा स्वं शोधयिष्यामि, धातुस्थमिव काञ्चनम् ।२०७।
किमुपेयो ममात्मायं, किंवा विज्ञानदर्शने ।
चरणं वाऽपवर्गाय, त्रिभिः सार्धं स एव वा ॥२०८॥
कोऽहं ममाश्रवः कस्मात्कथं बन्धः क्व निर्जरा ।
का मुक्तिः किं विमुक्तस्य, स्वरूपं च निगद्यते २०९

---

१ जन्ममृत्यादि ।

जन्मनः प्रतिपक्षस्य, मोक्षस्यात्यन्तिकं सुखम् ।
अव्याबाधं स्वभावोत्थं, केनोपायेन लभ्यते ।२१०।
मय्येव विदिते सर्वं, विज्ञातं भुवनत्रयम् ।
यतोऽहमेव सर्वज्ञः, सर्वदर्शी निरञ्जनः ॥२११॥
एको भावः सर्वथा येन दृष्टः सर्वे भावाः सर्वथा
तेन दृष्टाः ।
सर्वे भावाः सर्वथा येन दृष्टाः एको भावः सर्वथा
तेन दृष्टः ॥२१२॥
यावत्समयपर्यन्तं, संयोगो बाह्यवस्तुना ।
तावत्पर्यन्तकं मे सा, स्वस्थिति र्दुर्लभाभवेत् २१३
वीतरागेण ये प्रोक्ताः ये च सूत्रेषु गुम्फिताः ।
ते तथैवानुभूयन्ते, अतो मार्गे विलग्यते ॥२१४॥
सन्मार्गाऽपतनोपायः, दशवैकालिकसूत्रके ।
प्रोक्तं शय्यंभवाऽऽचार्यैः, स्वबोधाय प्रदर्श्यते २१५
आया-वयाहि चयसोगमल्लं, कामे कमाहि कमि-
अं खु दुक्खं ।
छिन्दाहि दोसं विणएज्जरागं, एवं सुहि होहिसि
सम्पराये ॥२१६॥

जरा जाव न पीडेइ, वाही जाव न वड्ढइ ।
जाविन्दियाइ न हायन्ति ताव धम्मं समायरे ।२१७।

तं देह वासं असुइ असासयं ।
सया चए निच्च हियट्ठि अप्पा ॥
छिदन्तु जाइमरणस्स बन्धणं ।

उवेइ भिक्खु अपुणागमं गइं ।२१८।

इमं सरीरं अनिच्चं, असुई असुईसंभवं ।
असासया वासमिणं, दुक्खकेसाणभायणं ॥२१९॥
अतो हि खलु संसारः, अपायः परिकीर्त्तितः ।
तत्परित्यागता कार्ये, धर्मध्यानं द्वितीयकम् ॥२२०॥
कामक्रोधादिलोभाश्च, प्रमादत्यागहीनता ।
अपायः सोऽपिज्ञातव्यः, तद्विनाशाय चिन्त्यताम्२२१

विपाकविचयधर्मध्यानस्वरूपम् :—

शुभाशुभस्वरूपत्वं, कर्मविपाकचिन्तनम् ।
सुखाय शुभवैपाकः, दुःखाय चाशुभस्तथा ॥२२२॥
देवमनुष्यतिर्यक्त्वनारक भववासके ।
कर्मणामनुभूतिर्या, तां वक्तुं नैव शक्यते ।२२३।

सानुकूलं च मित्रादिमातापितृकलत्रकम् ।
पुत्रादि शुभसंयोगाः, पुष्पमालादिकं तथा ॥२२४॥
शय्यासनं च यानादिवस्त्रपात्रादिकानि च ।
कर्पूरचन्दनादीनि, केलिक्रीडावनादिके ॥२२५॥
प्रासादध्वजतोरण्यं, छत्रचामरहस्तिनः ।
अश्वादिनगरादीनि, वस्तूनि सुखहेतवे ॥२२६॥
क्षेत्रादिरामणीयानि, सर्वदा सुखदानि वै ।
कामभोगादिसामग्री, जायते सुखहेतवे ॥२२७॥
कुन्तासिछूरिकादीनि, यन्त्रधानुष्कशस्त्रकम् ।
सर्पविषादिसिंहादि, अग्निवृश्चिककण्टकम् ।२२८।
दुष्कालवैरवैरोधं, भयक्लेशदस्थानकम् ।
इत्यादिदुष्टसंयोगाः, जायन्ते दुःखहेतवे ।२२९।
वर्षाघर्मतुषारादि ईत्युपद्रववस्तुकम् ।
शीतोष्णपरचक्रादि, अनिष्टफलदानि च ॥२३०॥
दुःखविपाकभूतानि, दुःखरूपाणि तानि च ।
कर्मविपाकरूपाणि, गीयन्ते जैनशासने ॥२३१॥
यत्सर्वं दृश्यते तद्धि, कर्मविपाकएव च ।
संसारे सर्वजीवेषु, अनुभवेन लोकने ॥२३२॥

मूलप्रकृतयस्तेषां, कर्मणां चाष्टकीर्त्तिताः ।
अष्टपञ्चाशता चैव, शताधिका परिस्फुटा ॥२३३॥
पञ्चभेदेन भिन्नत्वं, मत्यादिज्ञानपञ्चकम् ।
तदाच्छादनकर्मत्वं, चक्षुः पट्टसमं मतम् ॥२३४॥
ज्ञानावरणनामाख्यमाद्यं तु परिकीर्त्तितम् ।
यत्सामान्योपयोगत्वं, तद्दर्शनं प्रकीर्त्तितम् ॥२३५॥
तदावारककर्मत्वं, दर्शनावरणं मतम् ।
निद्रादिपञ्चकं ज्ञेयं, दर्शनघातिमूलतः ॥२३६॥
चक्षुर्दर्शनोद्भूत्वं, दर्शनोद्गमछेदकम् ।
प्रतिहारसमाज्ञेया, दर्शनावारकर्मता ॥२३७॥
मधुलिप्तासिधारायाः, समं तु वेदनीयकम् ।
मधुलेहनस्वादस्य, सदृशं शातवेद्यकम् ॥२३८॥
जिह्वोच्छेदसमं ज्ञेयमसातावेदनीयकम् ।
सुखदुःखस्वरूपं च, फलं ततो हि प्राप्यते ॥२३९॥
सच्छ्रद्धानविघातृत्वं, दर्शनमोहमुच्यते ।
चारित्रनाशकं ज्ञेयं, चारित्रमोहनीयकम् ॥२४०॥
षोडशकं कषायाणां, नोकषायेन युक्तकम् ।
नवसंख्यं च ज्ञातव्यं, त्रिकदर्शनमोहकम् ॥२४१॥

अष्टाविंशतिभेदाः स्युः सङ्कलने तु सर्वदा ।
मदिरापानसंकाशं, मोहनीयं निगद्यते ॥२४२॥
निगडक्षेपरूपत्वमायुष्ककर्म गीयते ।
चित्रकारसमं ज्ञेयं, नामकर्मविचित्रकम् ॥२४३॥
गतिजात्यादिभेदेन, त्र्यधिकं शतमुच्यते ।
तेषां व्याख्याप्रकारस्तु, जैनतत्त्वप्रदीपके ॥२४४॥
सुघटं भुंभलाकूटसदृशं गोत्रकर्मकम् ।
भांडागारिकसादृक्षं, गोत्रकर्म प्रकीर्त्तितम् ॥२४५॥
दानादिसर्वकार्येषु, विघ्नप्रदानरूपकम् ।
कोशाऽध्यक्ष समं तद्व, अन्तरायं निरूप्यते ॥२४६॥
ज्ञानावरणपाकेन, ज्ञानशक्तिर्निरुध्यते ।
मतिज्ञानस्य मांद्येन, आत्मनि परितप्यते ॥२४७॥
दर्शनावारपाकेन, दर्शनं नैव जायते ।
वस्तुदर्शनजिज्ञासा, केनापि नैव पूर्यते ॥२४८॥
सातावेदोदयाच्चैव, सुरनरेन्द्रसेवितम् ।
सुखं तु लभते प्राणी, सुखसङ्कल्पमात्रतः ॥२४९॥
दर्शनमोहकेनैव, सच्छ्रद्धानं विलुप्यते ।
तल्लोपेन निमज्जन्ति, जीवाश्च भवसागरे ॥२५०॥

चारित्रमोहनीयेन, स्वान्तशुद्धिविधायकम् ।
आत्मनः शुद्धिहेतुत्वं, चारित्रं नैव प्राप्यते ॥२५१॥
प्रमादपारवश्येन, लब्ध्वापि भ्रश्यते ततः ।
चारित्रमोहनीयस्य, फलं तदपि ज्ञायताम् ॥२५२॥
आयुष्ककर्मपाकेन, गत्यन्तरेषु गम्यते ।
नारकदेवलोकेषु, तिर्यक्षु मानुजे तथा ॥२५३॥
यादृशाध्यवसायेन, बद्धमायुष्ककर्मकम् ।
तादृशाध्यवसायेन, गम्यते नात्र संशयः ॥२५४॥
नारकायुष्कपाकेन, नारके खलु गम्यते ।
तिर्यक्त्वायुष्कयोगेन, तिर्यग्योनिषु भ्रम्यते ॥२५५॥
देवायुःपरिपाकेन, देवगतिषु जायते ।
मनुष्यायुष्कयोगेन, मानुष्यं परिप्राप्यते ॥२५६॥
नामकर्मोदयेनैव, गतिजात्यादिभेदकम् ।
विचित्रनामकर्मत्वं, प्राप्यते प्राणिभिस्तथा ।२५७।
गोत्रकर्मोदयेनैव, उच्चैर्नीचैश्च गोत्रकम् ।
जीवेनैव समासाद्य, फलं तादृक् च भुज्यते ॥२५८॥
अन्तरायोदयेनैव, दानलाभादिपञ्चकम् ।
विघ्नसन्ततिदानेन. तत्कर्त्तुं नैव शक्यते ॥२५९॥

लष्टपुष्टशरीरोऽपि, अन्तरायप्रयोगतः ।
तृणं वालयितुं शक्तः, कदापि नैव जायते ॥२६०॥
येन येन प्रकारेण, कर्मणां परिपाकता ।
जायते तेन रूपेण, भुज्यते जन्तुना सदा ॥२६१॥
कर्मणां कटुपाकेन, युक्ताः संसारसागरे ।
दुर्गतिदुःखसंतानसन्तापिता जनाः खलु ॥२६२॥
मृत्युउत्पत्तिमहोर्मीणां, जालेन निचितास्तथा ।
मिथ्यात्ववातयोगेन, क्लिश्यन्ते मोहिनो जनाः २६३
अतो मिथ्यात्वमोहादि, त्यक्त्वा शिवार्थिनो जनाः ।
संसारपाशमुच्छेत्तुं, यतन्ते भाग्यशालिनः ॥२६४॥
श्लाघ्यास्त एव ज्ञातव्याः, धन्याश्चैते जनाः सदा ।
कर्मणां परिनाशाय, धारयन्ति महाव्रतम् ॥२६५॥
कर्मणां नाशसद्भावे, विपाको नैव जायते ।
मूलनाशेन शाखानां, स्थितिः कियच्चिरा भवेत् २६६
विपाकविचयाख्यं तद्धर्मध्यानं समाश्रय ।
विपाकानां स्वरूपं च, तेनैव परिज्ञायते ॥२६७॥
विना वस्तुस्वरूपं तु, ज्ञात्वा किं केन तन्यते ।
येन स्वरूपज्ञानं च, प्राप्तं तेनैव सर्वथा ॥२६८॥

तत्त्यागाय प्रयत्नं च, कर्त्तुं सफलतां भजेत् ।
ध्यानादिकस्य साफल्यं, तस्यैव सर्वदा मतम् ।२६९।
मोहमदिरया मत्ताः, मिथ्यात्वपरिसेविनः ।
संसारसागरस्तेषां, उन्मज्जने सहायकः ॥२७०॥
तादृशानां वराकानां, चिन्त्या भावदया सदा ।
कल्याणमार्गच्युतानां, भविष्यति च का गतिः २७१
धर्मध्यानं तृतीयं च, यथाशक्त्या निरूपितम् ।
स्खलना यदि दृश्येत, सूचनीयं कृपालुना ॥२७२॥
द्वितीयपरिसंस्कारे, सूचाऽमूल्या भविष्यति ।
सर्वेषामुपकारश्च, भवति नात्र संशयः ॥२७३॥
धर्मध्यानस्य कर्त्तारः, ग्रैवेयकादिनाकिषु ।
भवन्ति तत्र देवेशाः, सुखसौभाग्यशालिनः २७४
शरच्चन्द्रनिभं देहं, दिव्याभरणभूषितम् ।
विशिष्टवीर्यशालित्वं, प्राप्नुवन्ति च योगिनः २७५
इच्छासम्पन्नभोगादिसुखामृतरसायनम् ।
निर्विघ्नमुपभुञ्जानां, गतं कालं न जानते ॥२७६
दिव्यभोगस्य पर्यन्ते, परिच्युत्य च स्वर्गतः ।
सर्वोत्तमशरीरेण, आगच्छन्ति क्षमातले ॥२७७॥

शुद्धवंशे समुत्पद्य, नित्योत्सवमनोहरान् ।
नैकभोगांश्च भुञ्जाना, विचरन्ति महीतले ॥२७८॥
विवेकत्वं समासाद्य, त्यक्त्वा भोगांश्च सर्वथा ।
सर्वोत्तमसुध्यानेन, गच्छन्ति पदमव्ययम् ॥२७९॥
अतोहि धर्मध्यानाय, सर्वथोद्यमतां भज ।
शिवश्री जायते यस्मात्ततः कथं न सेव्यते ॥२८०॥
द्रव्यक्षेत्रस्य सम्बन्धि, आकारस्य विशेषतः ।
चिन्तनं सूक्ष्मबुद्ध्या तत्संस्थानविचयं मतम् ॥२८१
पञ्चास्तिकायरूपोऽयं, लोक इति विभाव्यताम् ।
आकारः कीदृशस्तस्य, भेदाश्च कतिधा मता २८२
इत्येवं चिन्तनं नित्यं, सूक्ष्मबुद्ध्या च तत्त्वतः ।
संस्थानविचयाख्यं तद्धर्मध्यानं प्रकीर्तितम् ॥२८३
धर्मध्यानस्य योग्याश्च, सप्तमे गुणवर्तिनः ।
एकादशात्वगाश्चैव, द्वादशगुणवर्तिनः ॥२८४॥
त एव नैव मन्तव्याः, किन्त्वष्टमगुणालयाः ।
नवमगुणस्थानस्थाः, दशमगुणवर्तिनः ॥२८५॥

१ पञ्चमादितः प्रारभ्यदशमगुणस्थानपर्यन्तं

तादृश गुणस्थानेषु, धर्मध्यानस्य सम्भवः ।
अर्थात्सप्तमतश्चैव, द्वादशगुणपूर्वके ॥२८६॥
श्वेताम्बरीय मन्तव्ये, सम्भवः परिज्ञायताम् ।
दिगम्बरीय मन्तव्ये, चतुर्थात्सप्तमे खलु ॥२८७॥
अग्रे तु नैव मन्तव्यः, धर्मध्यानं गुणालये ।
दिगम्बरीयमन्तव्ये, युक्तिस्तु तेन दर्शिता ॥२८८॥
सम्यग्दृष्टिमनुष्याणां, श्रेणिप्रारम्भपूर्वके ।
धर्मध्यानं तु मन्तव्यं, श्रेण्यारम्भस्तु चाष्टमात् २८९
अतोऽष्टमादिकात्प्राक्च, गुणेषु धर्मध्यानकम् ।
सूक्ष्मबुध्या विचारस्तु, कर्त्तव्यो गुणकांक्षिणा २९०
अष्टमादि गुणस्थाने, धर्मध्यानस्य सम्भवः ।
वस्तुगत्या प्रचारश्च, केनापि नैव वार्यते ॥२९१॥
अनाद्यनन्तलोकस्तु, स्थित्युत्पादव्ययात्मकः ।
तस्याकृतेर्विचारश्च, संस्थानविचयात्मकः ॥२९२॥
विभिन्नद्रव्यगानन्तपर्यायपरिवर्त्तनात् ।
सर्वदाऽऽसक्ततां नैव रागादौ मानसीं भजेत् २९३॥
क्षायोपशमिकाद्याश्च, भावाः स्युर्धर्मध्यानके ।
लेश्याः क्रमेण शुद्धाः स्युः, तेजः पीताश्च शुक्लकाः ॥

योगप्रवृत्तिचिह्नं च, प्रथमं परिभाव्यते ।
आरोग्यं लोभता हीनमनैष्ठुर्यं च सर्वदा ॥२९५॥
मूत्रपुरीषमलपत्वं, शुभो गन्धश्च देहजः ।
कान्तिः प्रसादता चैव, स्वरेषु सौम्यता तथा २९६
इह लोके फलान्येव, निगद्यन्ते विशेषतः ।
योगशास्त्रीय श्लोकेन, प्रमाण दृढ़भावतः ॥२९७॥
त्यक्तसंगास्तनुं त्यक्त्वा, धर्मध्यानेन योगिनः ।
ग्रैवेयकादिस्वर्गेषु, भवन्ति त्रिदशोत्तमाः ॥२९८॥
महामहिमसौभाग्य, शरच्चन्द्रनिभप्रभम् ।
प्राप्नुवन्ति वपुस्तत्र, स्रग्भूषाम्बरभूषितम् ॥२९९॥
विशिष्टवीर्यबोधाढ्यं, कामार्त्तिज्वरवर्जितः ।
निर्विघ्नं परिसेवन्ते, सुखं चानुपमं चिरम् ॥३००॥
इच्छासम्पन्नसर्वार्थं, मनोहारि सुखामृतम् ।
निर्विघ्नमुपभुञ्जानाः, गतं कालं न जानते ॥३०१॥
अतः स्वर्गापवर्गस्य, हेतुत्वं धर्मध्यानके ।
अपवर्गैकहेतुत्वं, शुक्लध्याने प्रकीर्त्तितम् ॥३०२॥
धर्मध्यानस्य पुष्टयर्थमात्मबोधो निगद्यते ।
अध्यात्मज्ञानताहीनं ध्यानं सर्वं निरर्थकम् ॥३०३॥

शुद्धात्मबोधरूपोहि, मोक्षमार्गः प्रकीर्त्तितः ।
मग्नता यस्य तत्रैव, भावसाधुः समुच्यते ॥३०४॥
आत्मज्ञानेषु लीनत्वं, बालक्रीड़ासमं परम् ।
इन्द्रजालनिभं सर्वं, मन्यते शुद्धयोगिराट् ॥३०५॥
व्यवहारो विना ज्ञानं, प्रोच्यते केनचित्कथम् ।
आदर्शखण्डके रत्नं, रत्नमादर्शखण्डकम् ॥३०६॥
उत्तरकालिके ज्ञेयं, काचं काचं मणिर्मणिः ।
रज्यति सत्यध्यानेषु, विषयेषु परांमुखः ॥३०७॥
मुक्तिमार्गं तु दृष्ट्वा वै, मानसेऽतीव हृष्यति ।
आत्मज्ञानी स मन्तव्यः, अन्ये तु जनवञ्चकाः ३०८
आत्मपरिणतिस्त्रेधा, बहिरात्मा तु चैककः ।
अन्तरात्मा द्वितीयः स्यात्तृतीयः परमात्मकः ३०९॥
देहादौ चात्मबुध्यैव, आत्मत्वमानने खलु ।
बहिरात्मा तदा ज्ञेयः चित्तभ्रान्तिप्रदोषतः ॥३१०॥
देहात्मादौ विवेकत्वं, यस्य स्वान्ते च जागृतम् ।
आत्मा विभिन्नरूपः स्याच्छुद्धः सर्वप्रकाशकः ३११
देहस्तु जडतारूपः मलादिदोष सम्भृतः।
अशुचिपूतिगन्धत्वं, वैरविरोधकारणम् ॥३१२॥

शरीराद्भिन्नरूपेण, य आत्मा परिमन्यते ।
सोन्तरात्मा सदा ज्ञेय, कर्मणां मर्मवित्तथा ३१३॥
घातिकर्मविनाशेन, यो जातः शुद्धरूपकः ।
परमात्मा स विज्ञेयः शुद्धरूपो निरञ्जनः ॥३१४॥
इन्द्रियबलतादौ च, आत्मबुद्धित्वयोगतः ।
अहंकारत्वभावः स्याद्, बहिरात्मा तु तत्र वै ॥३१५
अलक्ष्यो देहव्यापी स्यान्निरंजनो विशुद्धिभाग् ।
देहात्मात्वाभिमानेन, अरिमित्रादिकल्पनम् ॥३१६॥
स्वकीयपरकीयत्वकल्पना भ्रममूलिका ।
अशुद्धव्यवहारेण, तादृशो कल्पना भवेत् ॥३१७॥
पुत्रादिकल्पना ज्ञेया, बहिरात्मप्रयोगतः ।
पुद्गलीय पदार्थेषु, ममत्वबुद्धियोजनम् ॥३१८॥
बाह्यदृष्टिप्रचारेण, रूपादिकं विलोक्यते ।
अन्तरदृष्टिसद्भावे, मोहदृष्टिर्विनश्यति ॥३१९॥
मोहदृष्टिपरित्यागे, गुणसृष्टिगृहे[1] सदा ।
रूपिणं वीक्ष्य रूपत्वं, रक्तपीतादि कल्पनम् ॥३२०

---

१ स्वगृहे सदा

ग्रहणयोग्यतां त्यक्त्वा, गृहीतं नैव वर्जयेत् ।
सर्वस्वभावज्ञाता यः स स्वपरप्रकाशकः ॥३२१॥
शुक्तौ रजतभ्रान्त्या वै, यतते बालिशो यथा ।
देहात्मभ्रमबुद्धया च, बहिरात्मा तथा मतः ॥३२२॥
यथा रजतभ्रांतिश्च, शुक्तिं दृष्ट्वा निवर्तते ।
शुद्धात्मज्ञानसद्भावे, देहभ्रमोऽपि नश्यति ॥३२३॥
यथा योगे च भोगे च, स्वपिसि यं विना च त्वम् ।
अतीन्द्रियस्वरूपत्वं, त्वदीयं सर्वदा मतम् ॥३२४॥
ज्ञानिनां सर्वसंसारे, सम्बन्धः कोऽपि नो भवेत् ।
जगत्कषायरूपत्वं, जगदन्धसमं मतम् ॥३२५॥
बहिरात्मस्वरूपस्य, त्यागे चान्तररूपता ।
यत्र विकल्पता-नैव, तत्रैव परमात्मता ॥३२६॥
या दृढ़वासना तत्र, शुद्धात्मपदहेतुका ।
इलिका भ्रमरीध्यानाद्यथा वै भ्रमरी भवेत् ॥३२७॥
जिनमतिर्जिनेन्द्रे च, दद्याज्जिनपदं तथा ।
यत्र जडेषु विश्वासः, तत्र च सर्वथा भयम् ॥३२८
यत्र जडे न विश्वासः तत्र निर्भयता सदा ।
रुध्वा चेन्द्रियवृत्तिं च, विभावं सर्वथा त्यजेत् ३२९

अन्तरात्मा तु दृश्येत, शुद्धात्मपदहेतुकः ।
भिन्नं देहादिकं ज्ञेयं, त्वं सदा भिन्नरूपकः ३३०
शुद्धात्मपथदीपत्वं, तदा स प्रकटीभवेत् ।
ततः शुद्धात्मता प्राप्तिः, वीतराग-स्वरूपता ॥३३१॥
भेदज्ञानसुखास्वादी क्रिया कष्टं च नो भजेत् ।
विना ज्ञानं तपः कारे, भवान्तो नैव प्राप्यते ॥३३२
पुद्गलाभिनिवेशाश्च, जायन्ते ज्ञानिनां कथम् ।
सर्वमद्विनाशे च, सहजोद्योतता भवेत् ॥३३३॥
क्षमादिधर्मसद्भावे, धर्मसन्यासतोद्भवेत् ।
कल्पितभवभावेषु, औदासीन्यं च नो कथम् ३३४
यथा हि रज्जुज्ञानेन, अहिज्ञानं निवर्तते ।
तथात्मज्ञानसद्भावे, भवाबोधो निवर्तते ॥३३५॥
अरूपिचेतनं द्रव्यं, सधर्मः[1] परिकीर्त्तितः ।
परहितं न तादृक्षं द्रव्यं मनसि ज्ञायताम् ॥३३६॥
रागादि परित्यज्यैव, कुरु गुणगवेषणम् ।
तदा स्वान्ते चिदानन्दस्वरूपं प्रकटीयते ॥३३७॥

---

१ पुद्गल परिणामं

रागादिपरिणामेन, मानसेऽनन्तसंसृतिः ।
रागादि रहिते तत्र शिवपदं समीपकम् ॥३३८॥
भवप्रपञ्चस्वान्तं च तन्मृषा रूपतां भजेत् ।
स्तोकदिनान्तके सर्वं रजो रूपं प्रभासते ॥३३९॥
रागादि परित्यज्यैव, कुरु गुणगवेषणम् ।
विशुद्धरूपता चित्ते, तदा च प्रकटीयते ॥३४०॥
औदासीन्ये च संसारे ज्ञानध्यानामृताञ्जनम् ।
मुनिनाष्टाङ्गयोगेन, तत्त्वामृतं प्रसूयते ॥३४१॥
अनासङ्गमतिध्याने, रागद्वेषविच्छेदनम् ।
सहजभावलीनत्वमौदासीन्यप्रसूतिकम् ॥३४२॥
ममताराक्षसी यस्य, समीपे सर्वदा वसेत् ।
निर्ममता सुखास्वादः, कदापि नैव लभ्यते ३४३
ममताविषसंयुक्ते, अन्तरगुणवृन्दता ।
परिणश्यति शीघ्रं सा, अनन्तदोषपोषिका ३४४
ममताविषनाशे च, समता निकटे वसेत् ।
गुणवृन्दप्रकाशश्च, शीघ्रं हि परिजायते ॥३४५॥
वासना मोहजन्या सा ज्ञानिनां प्रतिकूलता ।
मिथ्याश्रुतनिमित्ता सा, अहंकारप्रसूतिका ३४६॥

मोहतिमिरमग्नानामन्धकारोदयः सदा ।
मिथ्याज्ञानं च मूढानां, रागद्वेषविवर्धनम् ॥३४७॥
रोगिणां च यथा क्षीरं, सन्निपाताय जायते ।
भाववैराग्यपुष्टित्वे, समता निश्चला भवेत् ॥३४८
ममता पङ्गुता चातः, सर्वथा परिणश्यति ।
भावज्वरेण पुष्टां च, दाहतृष्णां, विनाशयेत् ३४९
विवेकगारुडीमन्त्रैः, रागाहिविषनाशनम् ।
सर्वथा शान्तिसद्भावः, तत एव प्रजायते ॥३५०
अहो मोहस्य माहात्म्यमज्ञानिना न ज्ञायते ।
ज्ञानिना सर्वरूपेण ज्ञातं ततो न चित्रकम् ३५१
रागाहिविषनाशाय, विवेकमन्त्रतां भज ।
भववनसमुच्छेदः, सर्वथा परिजायते ॥३५२॥
पुष्करावर्त्तसादृश्ये, धर्मे हर्षविशालता ।
तथा द्वेषहुताशेन, चिन्तातापस्तु जन्यते ॥३५३॥
यथा यथा च संसारे, वासना मोहहेतुका ।
जायते च तथा नैव, शुद्धभावः कदाचन ॥३५४॥
विषयविषरूपश्च, भववासोऽपि दोषकृत् ।
घोरकषायभावश्च, तदा तु प्रकटीयते ॥३५५॥

दुष्टकषायछेदाय, शुद्धचित्तं विधीयते ।
शुभभावनिमित्तेन, तच्छेदः सर्वथा भवेत् ॥३५६
शुद्धौषधि क्षमायाश्च, प्रयोगशुद्धियोगतः ।
क्रोधादि मोहतापश्च, शीघ्रमेव विनश्यति ॥३५७
क्षमा चन्दन निःस्यन्दरसैः स्वान्तं च सिच्यताम् ।
दयावल्लिवितानानां, मण्डपः फुल्लितो भवेत् ३५८
चिदानन्दमयो देहः, चेतनस्य सुकोमलः ।
क्रोधाग्निदाहयोगेन, भस्मीभूतः प्रजायते ॥३५९॥
तथा यत्नश्च कर्त्तव्यः, यथा न स्याद्विनाशता ।
अपूर्वशुद्धदेहस्य रक्षणं परमं मतम् ॥३६०॥
बिना खेदेन शान्त्या च, सुखसाम्राज्यता भवेत् ।
यादृशं कारणं चैव कार्यं च तादृशं भवेत् ॥३६१॥
मानमहीधराणां च, शिखराण्यष्टकानि वै ॥
तत्रारोहिमनुष्याणां, शुद्धालोकः कथं भवेत् ॥३६२॥
मृदुता पविघातेन मानपर्वतछेदनम् ।
क्रियतां लघुकालेन, तदाश्चर्यं भवेत्खलु ॥३६३॥
संसाराटविमध्येषु, मायावल्लिगृहं खलु ।
मूढ़ेन तस्य सङ्गेन, ज्ञाननेत्रं विनाशितम् ॥३६४॥

बाह्यकोमलता स्वच्छा, कार्येषु वक्रता सदा ।
मायानाग्याश्च दंशेन, गुणाढ्यं परिनाशितम् ३६५
तस्य निग्रहकार्याय, स्वान्ते विचारतां कुरु ।
ऋजुता जांगुली मन्त्रैः, पाठसिद्धैश्च वश्यता ॥३६६
लोभमहावनारोहः, तृष्णावल्ल्या विधीयते ।
खेदपुष्पेन वृद्धित्वं, दुःखफलस्य हेतुका ॥३६७॥
आकरः सर्वदोषाणां, गुणधनापहारकः ।
व्यसनपल्लिकन्दश्च, लोभपाशः प्रकीर्त्तितः ॥३६८॥
लोभमेघस्य दार्ढ्येन, पापपङ्कः प्रवर्धते ।
धर्महंसो रतिं नैव, लभते कुत्रचित्कदा ॥३६९॥
स्वयम्भूरमणानां च, पारं प्राप्नोति कर्हिचित् ।
तथाऽपि लोभसामुद्रं, पारं प्राप्नोति नो कदा ॥३७०
तोषागस्तिमुनीनां च, सागरः शौचरूपकः ।
येनाञ्जलिसमं मत्वा, प्रपीतस्तेन सर्वथा ॥३७१॥
यदा तृष्णात्वलाम्पट्यं, तदा चित्तं तु भ्राम्यति ।
सन्तोषसेतुबन्धेन, लोभ सागरतां तर ॥३७२॥
धनार्थं गिरिमृत्स्नायै, दुर्ध्यानेनैव भ्राम्यति ।
अक्षयज्ञानभंडारः, स्वसमीपे न पश्यति ॥३७३॥

यदा तु चित्तचाञ्चल्यं, तदा सुखं न प्राप्यते ।
यत्रैव स्थिरतावासः, तदा सुखं समीपगम् ॥३७४॥
स्वान्ते वचसि काये च, स्थिरता पूर्णरूपतः ।
यस्य तस्यैव साम्राज्यं, ग्रामेऽरण्ये दिवानिशि ३७५
इन्द्रियवश्यतां हीरुक्[१], कषायविजयोनहि ।
अत इन्द्रियताधीने, कर्त्तव्ये सहजं सुखम् ॥३७६॥
स्वाकार्यपरिकर्त्तव्ये, परसुखं न गण्यते ।
प्रीतिर्न केनचित्साकं, इन्द्रियं दुर्जनो भजेत् ॥३७७॥
न धर्मं नैव नीतिं च, गणयेन्नैव किञ्चन ।
अत्र परत्र दुःखानां, खानिरिन्द्रियता मता ॥
स्वेच्छाचारिपदार्थेषु, इन्द्रियग्रामता व्रजेत् ।
पादे धृत्वा वशं कुर्याज्ज्ञानवंशसहायतः ॥३७९॥
उन्मार्गगामिनोऽवश्याः, चपलेन्द्रियघोटकाः ।
आकृष्य नरकारण्ये नीयन्ते नात्र संशयः ॥३८०॥
अन्तरङ्गारियोद्धृणां, दृढसेनाधिपं खलु ।
क्षणे हृत्वेन्द्रियाण्येव[२], नाशयन्ति श्रुतं शुभम् ३८१

---

१ विना

एकेन्द्रियत्वकार्मुकैः, प्राणांश्च शतशो हरेत् ।
पञ्चेन्द्रियत्वधानुष्कैः, किं किं कार्यं न तन्यते ३८२
अप्रमादत्ववज्रेण, मोहमल्लस्य ताडनात् ।
ज्ञानी स्वात्मपदं प्राप्य, चिदानन्देन शोभते ३८३
सर्वभ्रान्तिविनाशश्च, ज्ञानोद्योतेन जायते ।
विषयभ्रमजालश्च, ज्ञानिनामपि मोहयेत् ॥३८४॥
स्वविलासं परिदर्श्य, असत्यकुम्भितां भजेत् ।
इन्द्रजालांसमां तां च, मत्वा तस्यां न मोदते ३८५
चर्माच्छादितवामा सा मूत्रपुरीषभाजनम् ।
कामकीटसमाकूला, तां च त्यागी परित्यजेत् ३८६
कुचफलस्य काठिन्यं, विशालपरिराजता ।
हासपुष्पपल्लवौष्ठप्रियासु विषवल्लिता ॥३८७॥
विषयत्यागभावेन, सर्वं त्यक्तं समाधिना ।
नदीतरणताऽभ्यासं, विनोदधिर्न तीर्यते ॥३८८॥
लालामिश्रितमस्थित्वलेहनं श्वा करोति वै ।
तथा विषयभोगेषु, मोदते जडभृज्जनः ॥३८९॥
दुर्दम्यदलनार्थं तु यत्नं करोतु सर्वदा ।
स्वान्तजयेन जीतं तदिन्द्रियमिति मन्यताम् ३९०

विषयग्रामसीमायां, स्वेच्छाचारी च गच्छति ।
जिनाज्ञांकुशतां धृत्वा, कुर्यान्मनोगजं वशम् ३९१
बाह्यपदार्थजालेषु, चित्तं भ्राम्यति सर्वदा ।
स्वस्मिन्नात्महितं नैव, पश्यति मूढ़मानुषः ॥३९२
मृगतृष्णा समा ज्ञेया, विषयवासना खलु ।
तदुपेक्षा च कर्त्तव्या, ज्ञानिना ज्ञानचक्षुषा ३९३
प्रियाप्रियकुलाचारः, रुचिपूर्वो न धार्यताम् ।
अङ्गजा वल्लभा पुत्राः, स्वकीयत्वबहिर्मुखाः ३९४॥
यथा पुत्रादिस्वीयाश्च, यूकादिकास्तथा न किम् ।
अतो नैव स्वकीयास्ते, परकीयाः परे न वै ॥३९५॥
एक एव समुत्पन्नः, एक एव विपद्यते ।
न स्वीयाः परकीया नो, अतः सर्वं विभाव्यताम्३९६
धर्मध्यानप्रसङ्गेन, समताज्ञा विलोकिता ।
साम्यभावं विना दृष्ट्वा, ध्यानं कर्त्तुं न शक्यते३९७
समताभावप्राधान्यं, जिनाज्ञासु विलोक्यताम् ।
अतोहि समता रूपं, यत्किञ्चित्प्रविचारितम् ३९८
धर्मध्यानं समाश्रित्य, ये भव्याः शुद्धचेतसा ।
संसारसागरं शीघ्रं, तरन्ति ते महाशयाः ३९९

धर्मध्यानस्य भेदाश्च, प्रपञ्चेन विचारिताः ।
पिण्डस्थादिकध्यानानां, स्वरूपं प्रविचार्यते ॥४००॥
पिण्डस्थं च पदस्थं च, रूपस्थं रूपवर्जितम् ।
ध्यानं चतुर्विधं प्रोक्तं, ध्यानार्थियोगिनां कृते ४०१
पिण्डस्थे परिध्यानेषु, धारणा पञ्चकीर्त्तिताः ।
सुसंयमं समाश्रित्य, ज्ञानी कर्मविनाशयेत् ॥४०२
पार्थिवी च तथाग्नेयी, मारुती वारुणो तथा ।
तत्रभूः पञ्चमी चेति, पिण्डस्थोयाः प्रदर्शिताः ४०३
यदालम्ब्य सदाचारी, तरति भवसागरम् ।
पार्थिवीधारणायां च, चिन्तनीयं विचार्यते ४०४
तिर्यग्लोकसमंध्यानी चिन्तयेत्क्षीरसागरम् ।
तत्र सहस्रपत्राढ्यं, पङ्कजं स्वर्णसादृशम् ॥४०५॥
जम्बूद्वीपसमं तच्च, चान्तः केशरशोभितम् ।
स्फुरत्पिङ्गप्रभांचितां, सुमेरुसदृशीं तथा ॥४०६॥
विशुद्धां कर्णिकां तत्र, तां योगी परिचिन्तयेत् ।
श्वेतसिंहासनस्थं तं, कर्मोच्छेदसमुद्यतम् ४०७
स्वात्मानं ध्यायते तत्र, पार्थिवी सा च धारणा ।
तादृशी धारणाऽप्यत्र, ध्यातव्या ध्यानकांक्षिभिः ४०८

शारदचन्द्रसादृश्यं, तत्रैव श्वेतवर्णकम् ।
विष्टरमुच्चतायुक्तं, तत्र स्थितं स्वकं स्मरेत् ४०६
तत्रस्थं स्वीयमात्मानं, एतादृशं स्मरेत्तदा ।
रागादिसर्वदोषाणां नाशने पूर्णशक्तिकम् ॥४१०
भवोद्भूतानि कर्माणि, तेषां सन्तानशातने ।
प्रोद्यमशीलतायुक्तं स्वंसर्वथा विचिन्तयेत् ॥४११॥
ततो दृढप्रयासेन नाभिमण्डलमध्यगम् ।
षोडशदलसंयुक्तं, पङ्कजं परिचिन्त्यताम् ॥४१२॥
तत्पद्मकर्णिकायां च, स्वरमालासुशोभितम् ।
प्रतिदलसमासीनं, महामंत्रं तु ध्यायताम् ॥४१३॥

अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः ।

रेफबिन्दु कलाक्रान्तं, महामन्त्रे यदक्षरम् ॥
रेफात्शनैश्च निष्क्रान्तिं, धूमशिखां तु चिन्तयेत् ।
स्फुलिङ्गानां ततिं ध्यायेज्ज्वालामालामनन्तरम् ।
ततो ज्वालासमूहेन, हृदिस्थं कमलं दहेत् ॥४१५॥
तदष्टकर्मनिर्माणमष्टपत्रमधोमुखम् ।
दहत्येव महामंत्रध्यानोत्थः प्रबलानलः ॥४१६॥

ततो बहिः शरीरस्य, त्रिकोणं चाग्निमण्डलम् ।
ध्यायेज्ज्वालाकलापेन, ज्वलन्तमिव वाडवम् ४१७
ततः त्रिभुवनाभोगं पूरयन्तं समीरणम् ।
चालयन्तं गिरीनब्धीन् क्षोभयन्तं तु चिन्तयेत् ४१८
तावद्भस्मरजस्तेन, क्षिप्रमुद्धूयवायुतः ।
दृढाभ्यासैः प्रशांतिं तं, आनयेन्मारुतीं ततः ॥४१९॥
दाह्याभावात्स्वयं शान्तिं, याति वह्निः शनैः शनैः ।
ततश्च वारुणी चेव, धारणा समयः खलु ॥४२०॥
स्मरेद्वर्षत्सुधासारैः धनमालाकुलं नभः ।
ततोऽर्धेन्दुसमाक्रान्तं, मण्डलं वारुणांकितम् ४२१
नभस्तलं सुधामेघैः प्लवयेत्तत्पुरं ततः ।
तद्रजः कायसम्भूतं, क्षालयेदिति वारुणी ॥४२२॥
सप्तधातुत्वराहित्य, राकेन्दुपूर्णकान्तिकम् ।
सर्वज्ञसमस्वात्मानं, शुद्धभावेन संस्मरेत् ॥४२३॥
पश्चात्सद्विष्टरासीनं, सर्वातिशयराजितम् ।
विदग्धाशेष कर्माणां, पूर्णकल्याणकांक्षिणम् ॥४२४॥
स्वाङ्गमध्ये निराकारं, संस्मरेदिति तत्रभूः ।
दृढाभ्यासश्च पिण्डस्थे, ध्यानी शुद्धसुखं स्मरेत् ४२५

अविश्रान्तस्यपिण्डस्थे, दृढाभ्यासस्य ध्यानिनः ।
प्रभवन्ति न दुर्विद्याः मन्त्रमण्डलशक्तयः ॥४२६॥
डाकिन्यः तुच्छयोगिन्यः पिशाचाश्च पलाशनाः ।
तत्काले एव त्रस्यन्ति, तस्य तेजोऽसहिष्णवः ४२७॥
दुष्टाः सिंहगजेन्द्राश्च, भल्लुकाः पन्नगास्तथा ।
जिघांसवोऽपि तिष्ठन्ति, स्तंभिता इव दूरतः ॥४२८॥
पवित्रपदमालंब्य, योगिना यद्विधीयते ।
पदस्थध्यानता ज्ञेया, नैक नयविशारदैः ॥४२९॥
तत्र षोडशपत्राढ्ये, नाभिकन्दगतेऽम्बुजे ।
स्वरमाला यथापत्रं, भ्रमन्तीं चिन्तयेत्ततः ॥४३०॥

क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ ड ढ ण
त थ द ध न प फ ब भ म

चतुर्विंशति पत्रं च, हृदि पद्मसकर्णिकम् ।
वर्णान् यथाक्रमं तत्र, चिन्तयेत्पञ्चविंशतिम् ४३१॥
वक्त्राब्जेऽष्टदले वर्णाष्टकमन्यत्ततः स्मरेत् ।
संस्मरेन्मातृकामेवं, स्याच्छ्रुतज्ञानपारगः ॥४३२॥

य र ल व श ष स ह

पङ्कजदलमध्येषु, ध्यायति चाजवर्णकान् ।
नष्टपदार्थबोधं तु, ध्यातुः संपद्यते क्षणात् ॥४३३॥
सर्वमन्त्रपदाधीशं, समग्रतत्त्वस्वामिनम् ।
आद्यन्तमन्त्रभेदेन, अज्झलेन समुद्भवम् ॥४३४॥
ऊर्ध्वाऽधोरेफसम्बन्धं, हकारं बिन्दुलाञ्छितम् ।
अनाहतेन संयुक्तं, तत्त्वं श्रीमन्त्रराजकम् ॥४३५॥
देवासुरैर्नतं तत्त्वं, स्वाज्ञानध्वान्तभास्करम् ।
ध्यायन् शिरःस्थचन्द्रांशुकलयाक्रान्तदिङ्मुखम् ४३६
बुद्धं केचिद्धरिं केचित्केचिदजं महेश्वरम् ।
शिवं सार्वं तथेशानं, तं वर्णं कथयामि वै ॥४३७॥
अर्हमित्यक्षरं प्राणप्रान्तसंस्पर्शिपावनम् ।
ह्रस्वं दीर्घप्लुतं सूक्ष्ममतिसूक्ष्मं ततः परम् ॥४३८
ग्रन्थींश्च दारयन्नाभि, कन्द हृद् घण्टिकादिका ।
सुसूक्ष्मध्वनिना मध्य, मार्गस्थं यं स्मरेत्ततः ॥४३९
पश्चात्तत्रान्तरात्मानं, प्लाव्यमानं विचिन्तयेत् ।
बिन्दु तप्तकलानिर्यत्क्षीरगौरामृतोर्मिभिः ॥४४०॥
ततः सुधासरः सूतषोडशाब्जदलोदरे ॥
स्वात्मानं स्थाप्य पत्रेषु, विद्यादेवीश्च षोड़श ४४१॥

शुद्धस्फटिकभृङ्गार, क्षरत्क्षीरसितामृतैः ।
आभिराप्लाव्यमानं स्वमात्मानं परिचिन्तयेत् ॥४४२
तथास्यमन्त्रराजस्याभिधानं परमेष्ठिनम् ।
अर्हन्तं मस्तके ध्यायेच्छुद्धस्फटिकस्वच्छकम् ॥४४३॥
तद्ध्यानावेशतः सोऽहं, सोऽहमित्यवदन्मुहुः ।
निःशङ्कमेकतां विद्यादात्मानः परमात्मना ॥४४४॥
ततोऽरागमद्वेष—ममोहं सर्वदर्शिनम् ।
देवार्च्यमीश्वरं चैव, कुर्वाणं धर्मदेशनाम् ॥४४५॥
ध्यायन्नात्मानमेवेत्थमभिन्नं सर्वदर्शिना ।
प्राप्नोति परमात्मत्वं, ध्यानी निर्धूय कल्मषम् ४४६
महानत्त्वमिदं ध्यानी, ध्यायति च यदैव सः ।
तदैवा-नन्द-संपद्भूर्मुक्ति श्रीरुपतिष्ठते ॥४४७॥
रेफबिन्दुकलाहीनं, ध्यायेच्छुभ्रं ततोऽक्षरम् ।
ततोऽनक्षरतां प्राप्तमनुच्चार्यं तु चिन्तयेत् ॥४४८॥
निशाकरकलाकारं, सूक्ष्मं भास्करभास्वरम् ।
अनाहताभिधं देवं, विस्फुरन्तं विचिन्तयेत् ४४९
तदेव हि क्रमात्सूक्ष्मं, ध्यायेद् बालाग्रसन्निभम् ।
क्षणमव्यक्तमीक्षेत, जगज्ज्योतिर्मयं ततः ॥४५०॥

प्रचाव्यमानसंल्लक्ष्यादलक्ष्ये दृढतः स्थिरम् ।
ज्योतिरक्षयमत्यक्षमन्तरुन्मीलति क्रमात् ॥४५१॥

तथा हृत्पद्ममध्यस्थं, शब्दब्रह्मैकहेतुकम् ।
अज्झलेनैव संवीतं, वाचकं परमेष्ठिनः ॥४५२॥

मस्तकस्थितचन्द्रांशुकलामृतरसान्वितम् ।
कुम्भकैः प्रणवं ध्यायेन्महामन्त्रस्वरूपकम् ॥४५३॥

पीतं च स्तम्भकार्येषु, अरुणं वश्यकृत्यके ।
क्षोभणे विद्युताकारं, श्यामं विद्वेषकार्यके ॥४५४

चन्द्रकान्तिसदृग् रूपं कर्मनाशे च चिन्तयेत् ।
प्रणवं भिन्नकार्येषु चिन्तनीयं तु सम्मतम् ४५५

यद्यपि कर्मघातार्थियोगिनां चन्द्ररूपकम् ।
प्रणवं चिन्तनं प्रोक्तं, ध्यानिनं उपरिस्थितम् ॥४५६

तथापि द्रव्यक्षेत्रादि, सामग्रीवशतः किल ।
पीतादिवर्णरूपेण, ध्यानं कर्त्तुमनर्हकम् ॥४५७॥

पुण्यरूपमिदं मंत्रं, जगत्त्रयेषु पावनम् ।
योगी तु शुद्धरूपं हि, पञ्चपरमेष्टिनं स्मरेत् ४५८

अष्टदलं सिताम्भोजे कर्णिकायां कृतस्थितिम् ।
आद्यं ससाक्षरं मंत्रं, पवित्रं परिचिन्तयेत् ॥४५९॥

सिद्धादिकं चतुष्कं च, दिग्दलेषु यथाक्रमम् ।
चूलापदं चतुष्कं च, विदिग्दलेषु चिन्तयेत् ॥४६०
मोक्षलक्ष्मीं च संप्राप्ताः, अत्र ध्यानिमहाशयाः ।
मन्त्रराजमिदं ध्यात्वा, वैमानिकीं गतिं गताः ४६१
महात्म्यमस्य सम्पूर्णं योगिभिर्नैव कथ्यते ।
अनभिज्ञो जनो वक्तुं, शक्नोति न कदाचन ४६२
अयमेवहि संसारे, दुःखितानां च बान्धवः ।
अमुं त्यक्त्वा च जीवानां, नाऽभ्योऽस्तिकरुणापरः
सम्पूर्णकष्टपाताले, अटत्संसृति सागरे ।
अनेनैव जगत्सर्वमुद्धृत्य नीयते शिवे ॥४६४॥
कृत्वा पापसहस्राणि, हृत्वा जन्तुशतानि च ।
अमुं मंत्रं समाराध्य, तिर्यञ्चोऽपि दिवं गताः ४६५
अष्टोत्तरशतं ह्यस्य, त्रिशुध्या चिन्तयन्मुनिः ।
भुञ्जानोऽपि चतुर्थस्य प्राप्नोति निर्मलं फलम् ४६६
गुरुपञ्चकनामोत्था, विद्या तु षोडशाक्षरा ।
जपञ्शतद्वयं तस्या चतुर्थस्याप्नुयात्फलम् ॥४६७॥
विद्याभिधानम्—
अरिहंत-सिद्ध-आयरिय-उवज्झाय-साहु ।

शतानि त्रीणि षड् वर्ण, चत्वारि चतुरक्षरम् ।
पञ्चाक्षर्णं जपन् योगी चतुर्थफलमश्नुते ॥४६८॥
अरहंत-सिद्ध-अरिहंत । पञ्चावर्णमकारमेव ।
प्रवृत्तिहेतुरेवैतदमीषां कथितं फलम् ।
फलं स्वर्गापवर्गौतु, वदन्ति परमार्थतः ॥४६९॥
पञ्चवर्णमयीपञ्चतत्त्वाविद्योद्भूता श्रुतात् ।
अभ्यस्यमानासततं, भवक्लेशं निरस्यति ४७०
हाँ ह्रीँ ह्रूँ ह्रौँ ह्रः असिआउसा नमः ।
मङ्गलोत्तमशरणपदान्यव्यग्रमानसः ।
चतुःसमाश्रयाण्येव, स्मरन्मोक्षं प्रपद्यते ॥ ४७१॥
चतुर्मङ्गलं चतुरुत्तमं चतुः शरणं ।
अरिहंतसिद्ध-साधुधर्मसमाश्रयाणि ।
मुक्तिं सौख्यप्रदां ध्यायेद्विद्यापञ्चदशाक्षराम् ।
सर्वज्ञाभं स्मरेन्मंत्रं, सर्वज्ञानप्रकाशकम् ॥४७२॥
ॐ ह्रीँ श्रीँ अर्हं नमः ।
अस्य प्रभावसामर्थ्यं, कैश्चिद्वक्तुं न शक्यते ।
विना सर्वज्ञं देवं च कुत्रचित्कर्हिचित्खलु ॥४७३॥
पञ्चवर्णं स्मरेन्मन्त्रं, कर्मनिर्मूलनाशकम् ।

वर्णमालाञ्चितं मन्त्रं ध्यायेत्सर्वाभयङ्करम् ॥४७४

नमो सिद्धाणं ॥

ॐ नमोऽर्हते केवलिने परमयोगिने विस्फुर दुरुशुक्लध्यानाग्निनिर्दग्धकर्म बीजाय प्राप्तानन्त चतुष्टयाय सौम्याय शान्ताय मङ्गलवरदाय अष्टादशदोषरहिताय स्वाहा ।

चन्द्रबिम्बादिवोद्भूतां, श्रवन्तीममृतं सदा ।
विद्यां क्ष्वीँ इति भालस्थां ध्यायेत्कल्याणकारकम्
क्षीराम्भोधे विनिर्यान्तीं प्लावयन्तीं सुधाम्बुभिः ।
भाले चन्द्रकलां ध्यायेत्सिद्धिसोपानपद्धतिं ॥४७६॥
अस्याः स्मरणमात्रेण त्रुट्यद्भवबन्धनः ।
प्रयाति परमानन्दकारणपदमव्ययम् ॥४७७॥
नासाग्रे प्रणवः शून्यमनाहतमिति त्रयम् ।
ध्यायन् गुणाष्टकं लब्ध्वा, ज्ञानमाप्नोति निर्मलम्
ॐ हं । अणिमाद्याः । अष्टगुणाः ॥
शङ्खकुन्दशशाङ्काभांस्त्रीनमून् ध्यायतः सदा ।
समग्रविषयं ज्ञानप्राग्लभ्यं, जायते नणाम् ॥४७९॥
द्विपार्श्वप्रणवद्वन्द्वं, प्रान्तयोर्मायया वृतम् ।
सोऽहं मध्ये विमूर्धानं अहम्लीँ कारं विचिन्तयेत्

ह्रीँ ॐ ॐ सो अहम्लीँ हँ ॐ ॐ ह्रीँ
कामधेनुमिवाचिन्त्यं फलसम्पादनक्षमाम् ॥
अनवद्यां जपेद्विद्यां गणभृद्वदनोद्गताम् ॥४८१॥
विद्या—ॐ जोग्गे मग्गे तच्चे भूए भविस्से अन्ते
पक्खे जिणपार्श्वे स्वाहा ॥
षट्कोणेऽप्रतिचक्रे फडिति प्रत्येकमक्षरम् ।
सव्ये न्यसेद्विचक्राय स्वाहा बाह्येऽपसव्यतः ॥४८२
भूतान्तं बिन्दुसंयुक्तं तन्मध्ये न्यस्य चिन्तयेत् ।
नमो जिणाणमित्याद्यै रोँ पूर्वैर्वेष्टयेद्बहिः ॥४८३॥
ॐ नमो जिणाणं। ॐ नमो ओहिजिणाणं। ॐ नमो
परमोहि जिणाणं । ॐ नमो सव्वोसहि जिणाणं ।
ॐ नमो अनन्तोहिजिणाणं। ॐ नमो कुट्ठबुद्धीणं।
ॐ नमो पदानुसारिणं। ॐ नमो सम्भिन्नसोआणं।
ॐ नमो उज्जुमईणं । ॐ नमो विपुलमईणं ।
ॐ नमो चाउद्दसपुव्वीणं । ॐ नमो दसपुव्वीणं ।
ॐ नमो अट्ठंगमहानिमित्तकुसलाणं ।
ॐ नमो विउव्वणइड्ढिपत्ताणं ।
ॐ नमो विज्जाहराणं । ॐ नमो चारणाणं ।

ॐ नमो पण्णसमणाणं। ॐ नमो आगासगामीणं।
ॐ ज्सोँ ज्सोँ श्री ह्री धृतिकीर्त्तिबुद्धिलक्ष्मी स्वाहा।
इति पदैर्वलयं पूरयेत्, पञ्चनमस्कारेण पञ्चाङ्गुली-
न्यस्तेन सकली क्रियते।
ॐ नमो अरिहंताणं ह्राँ स्वाहा। अङ्गुष्ठे।
ॐ नमो सिद्धाणं ह्रीँ स्वाहा। तर्जन्यां।
ॐ नमो आयरियाणं ह्रूँ स्वाहा। मध्यमायाम्॥
ॐ नमो उवज्झायाणं ह्रैँ स्वाहा। अनामिकायाम्॥
ॐ नमो लोए सव्वसाहूणं ह्रौँ स्वाहा कनिष्ठायाम्
एवं वारत्रयमङ्गुलीषु विन्यस्य मस्तकोपरि पूर्व-
दक्षिणापरोत्तरेषु भागेषु विन्यस्य जपं कुर्यात्॥
अष्टदलाम्बुजे ध्यायेदात्मानं दीप्ततेजसम्।
प्रणवाद्यस्य मन्त्रस्य वर्णान्पत्रे यथाक्रमम्॥४८४॥
पूर्वाशाभिमुखः पूर्वमधिकृत्यादिमण्डलम्।
एकादशशतान्यष्टाक्षरं मन्त्रं जपेत्ततः॥४८५॥
पूर्वाशानुक्रमादेवमुद्दिश्यान्यदलान्यपि।
अष्टरात्रं जपेद्योगी सर्वप्रत्यूहशान्तये॥४८६॥
अष्टरात्रे व्यतिक्रान्ते क्रमस्यास्यप्रवर्तिनः।

निरूपयति पत्रेषु वर्णानेतानुक्रमम् ॥४८७॥
भीषणाः सिंहमातङ्गरक्षः प्रभृतयः क्षणात् ।
शाम्यन्ति व्यन्तराश्चान्ये ध्यानप्रत्यूहहेतवे ॥४८८॥
मंत्रप्रणवपूर्वोऽयं फलमैहिकमिच्छुभिः ।
ध्येयः प्रणवहीनस्तु निर्वाणपदकांक्षिभिः ॥४८९॥
ॐ नमो अरिहंताणं । नमो अरिहंताणं ।
चिन्तयेदन्यमप्येनं मन्त्रं कर्मौघशान्तये ॥
स्मरेत्सत्त्वोपकाराय विद्यां तां पापभक्षिणीम्॥४९०
ऋषभादिवर्धमानेभ्यो नमः । पापभक्षिणीमिति ।
ॐ अर्हन् मुखकमलवासिनि पापात्मक्षयंकारि
श्रुतज्ञानज्वालासहस्र ज्वलिते सरस्वति मा पापं
हन हन दह दह क्षाँ क्षीँ क्षूँ क्षौँ क्षः क्षीरवरधवले
अमृत सम्भवे वँ वँ हूँ हूँ स्वाहा इत्येवं लक्षणम् ॥
प्रसीदति मनः सद्यः पापकालुष्यमुज्झति ।
प्रभावातिशयादस्याः ज्ञानदीपः प्रकाशते ॥४९१॥
ज्ञानवादिभिः समाम्नातं वज्रस्वाम्यादिभिः स्फुरत्
विद्यावादात्समुद्धृत्य बीजभूतं शिवः श्रियः ॥४९२
जन्मदाह हुताशस्य प्रशान्तनवपाथरिदम् ।

गुरूपदेशतो ज्ञेयं सिद्धचक्रं विचिन्तयेत् ॥४९३॥

पिण्डस्थ ध्यानस्वरूपम् ।

शिवश्री सम्मुखीनस्य विध्वस्ताखिलकर्मणः ।
चतुर्मुखस्य सम्पूर्ण भुवनाभयदायिनः ॥४९४॥
चन्द्रमण्डलसादृश्यच्छत्रत्रितयशोभितः ।
लसद्भामण्डलाभोग विडम्बितविवस्वतः ॥४९५॥
दिव्यदुन्दुभिः निः स्वानगीतसाम्राज्यसम्पदः ।
रणद्भिरेफझङ्कार मुखराशोकशालिनः ॥४९६॥
सिंहासननिषण्णस्य वीज्यमानस्य चामरैः ॥
देवासुरशिरोरत्नदीप्रपादनखद्युतेः ॥४९७॥
दिव्यपुष्पोत्कराकीर्णा सङ्कीर्णपरिषद्भुवः ।
उत्कन्धरैर्मृगाकुलैः पीयमानकलध्वनेः ॥४९८॥
शांतवैरेभसिंहादि समुपासितसन्निधेः ।
प्रभोदिव्यसभास्थस्यमुखतःपरमेष्ठिनः ॥४९९॥
रागद्वेषमहामोहविकारैरकलङ्कितम् ।
शान्तं कान्तं मनोहारि सर्वलक्षणलक्षितम् ॥५००
तीर्थिकैरपरिज्ञात योगमुद्रामनोरमम् ।
अक्षणोरमन्दमानन्दं निःस्यन्दं ददद्भक्तम् ॥५०१॥

जिनेन्द्रप्रतिमारूपमपिनिर्मलमानसः ।
निर्निमेषदृशाध्यायन् रूपस्थध्यानवान् भवेत् ॥५०२
योगी ह्याभ्यासयोगेन, तन्मयत्वमुपागतः ।
सर्वज्ञीभूतमात्मानमवलोकयति स्फुटम् ॥५०३॥
सर्वज्ञो भगवान्योऽयमहमेवास्मि सध्रुवम् ।
एवं तन्मयतां यातः, सर्ववेदीति मन्यते ॥५०४॥
वीतरागो विमुच्येत, वीतरागं विचिन्तयन् ।
रागिणं तु समालम्ब्य, रागी स्यात्क्षोभणादिकृत् ॥
येन येन हि भावेन, युज्यते यंत्रवाहकः ।
तेन तन्मयतां याति, विश्वरूपो मणिर्यथा ॥५०६॥
नासध्यानानि सेव्यानि, कौतुकेनापि किन्त्विह ।
स्वनाशायैव जायन्ते, सेव्यमानानि तानि यत् ५०७
सिध्यन्ति सिद्धयः सर्वाः, स्वयं मोक्षावलम्बिनाम् ।
सन्दिग्धा सिद्धिरन्येषां, स्वार्थभ्रंशस्तु निश्चितः ५०८

॥ रूपातीतस्वरूपम् ॥

अमूर्त्तस्य चिदानन्दरूपस्य परमात्मनः ।
निरञ्जनस्य सिद्धस्य, ध्यानं स्याद्रूपवर्जितम् ॥५०९॥

इत्यजस्रं स्मरन् योगी, तत्स्वरूपावलम्बिनः ।
तन्मयत्वमवाप्नोति, ग्राह्यग्राहकवर्जितम् ॥५१०॥
अनन्यशरणी भूय, तस्मिंश्चलीयते तथा ॥
ध्यातृध्यानो-भयाऽभावे, ध्येयेनैक्यं यथा व्रजेत्५११
सोऽयं समरसीभावस्तदेकीकरणं मतम् ।
आत्मायदपृथक्त्वेन लीयते परमात्मनि ॥५१२॥
अलक्ष्यं लक्ष्यसम्बन्धात्स्थूलात्सूक्ष्मं विचिन्तयेत् ।
सालम्बाच्च निरालम्ब तत्त्ववित्तत्वमंजसा ॥५१३॥
पिण्डस्थादिकध्यानानां स्वरूपं परिकीर्त्तितम् ।
योगशास्त्रस्थश्लोकेन न तु स्वीयविचारतः ॥५१४
मादृशां मन्दबुद्धीनामनुभवियोगतः ।
तादृशं शुद्धज्ञानं च न भवेन्नात्र संशयः ॥५१५॥
पिण्डस्थं धारणाद्यैश्च ध्येयस्वरूपचिन्तनम् ।
पदस्थं पदमालम्ब्य पवित्रं प्रविधीयते ॥५१६॥
मन्त्रविद्यास्वरूपाणि अरिहन्तपदानि च ।
समालम्ब्यैव कर्त्तव्यं पदस्थं ध्यानमुच्यते ॥५१७॥
समवसरणस्थस्य तीर्थेशस्य जगद्विभोः ।
प्रातिहार्यादियुक्तस्य पूर्णातिशयशोभिनः ॥५१८

पञ्चत्रिंशद्गुणाढ्यस्य वाणीनां सर्वगामिनाम् ।
तादृशार्हद्रूपस्य रूपस्थं ध्यानमुच्यते ॥५१६॥
स्वरूपं चिंतनं सम्यक् जगदानन्ददायिनः ।
केवलालोकरूपस्य जगदुद्धारकारिणः ॥५२०॥
पुद्गलाकारशून्यानां सिद्धानां परमात्मनाम् ।
चिदानन्दस्वरूपाणां शास्वतसुखशालिनाम् ॥५२१
निरञ्जनस्वरूपाणां, पूर्णकर्मविनाशिनाम् ।
सिद्धानां शुद्धध्यानं तद्रूपातीतं प्रकीर्त्तितम् ॥५२२
पिंडस्थादि चतुर्भेदं ध्यानं च परिकीर्त्तितम् ।
चतुर्धाधर्मध्यानानां, स्वरूपं प्राग् विलोकितम् ॥५२३
मोक्षस्य स्वर्गाणां च, कारणं धर्मध्यानकम् ।
मोक्षैककारणं सम्यग्, शुक्लध्यानं प्रकीर्त्यते ॥५२४
साक्षात्स्वर्गस्य हेतुत्वं, धर्मध्याने विचारितम् ।
पारम्पर्येण मोक्षस्य, हेतुत्वमपि सम्मतम् ॥५२५॥
आद्यद्वयस्य शुक्लस्य, अनुत्तरविमानता ।
अस्तीति परिमन्तव्या, मोक्षसुखं च सम्मतम् ५२६
उत्तरद्वयशुक्लस्य, सर्वथा मोक्षहेतुता ।
केवलिभिर्विना नैव, योगरोधो विधीयते ॥५२७॥

शैलेशीमपि चावस्थामन्यत्रनैव प्राप्नुयात् ।
विना केवलज्ञानेषु, इति सर्वं व्यवस्थितम् ॥५२८॥

॥ इति ॥

शास्त्रविशारदजैनाचार्य जैनसाहित्यधर्मोद्धारक-
देशिविदेशिविद्वज्जनानेकराजन्यप्रतिबोधक
ज्ञानप्रचारकानेकसाहित्यग्रन्थनिर्मापक
सूरिचक्रचक्रवर्तिशासनसम्राट् जङ्गम-
युगप्रधानपरमाराध्यदेवपूज्यपादसाधु-
जनवन्दनीय श्रीविजय धर्म सूरि
शिष्येण न्यायविशारद न्याय-
तीर्थोपाध्यायमङ्गलविजयेनविर-
चिते योगप्रदीपे ध्यानाख्य-
सप्तमयोगान्तर्गत धर्मध्यान पिंड
स्थादिध्यानचतुष्कवर्णननामा-
एकोनविंशतितमप्रकाशः
समाप्तः ॥

अधोलोकेषु स्वर्गेषु, तिर्यग्लोकस्थितेषु च ।
यान्येव जिनबिम्बानि, ध्येयरूपाणि सर्वदा ॥१॥
भवनपतिस्थानेषु, व्यन्तरनिलयेषु च ।
वानमन्तरस्थानेषु, ज्योतिष्के च स्थिरास्थिरे ॥२॥
वैमानिके च सर्वत्र, जिनबिम्बानि यानि च ।
भक्त्या च बहुमानेन, तानि वन्दे निरन्तरम् ॥३॥
यत्र प्रस्तुतग्रन्थस्य, निर्माणं क्रियते मया ।
त्रिलोकी जनवद्यं तं, सम्मेतशिखरे स्थितम् ॥४॥
द्विविधरिपुनिर्नाशकर्त्तारं योगरोधिनम् ।
पूर्णलक्ष्म्याश्च भर्त्तारं, जगदुद्धारकारकम् ॥५॥
तादृशं पार्श्वदेवेशं, शुक्लध्यानचतुर्थके ।
स्थितं तं सर्वथा वन्दे, त्रिशुद्ध्या बहुभक्तितः ॥६॥
अज्ञानपङ्कतो येन, उद्धृतो मादृशो जनः ।
प्रच्छन्नपापपङ्केन, विलिप्तोऽनादिकालतः ॥७॥
मादृशदुष्टजन्तूनामुद्धारो येन कारितः ।
विश्ववन्द्यं च तं धर्मसूरीशं प्रणमाम्यहम् ॥८॥
जिनेन्द्रदेवतां नत्वा, धर्मसूरिं गुरुं तथा ।
शुक्लध्यानस्य व्याख्यानं क्रियते योगशास्त्रतः ॥९

आद्यं संहननं येषां, पूर्वादिश्रुतवेदिनाम् ।
अष्टप्रावचनं ज्ञानं येषां माषतुषादीनाम् ॥१०॥
तेषामेवाधिकारश्च, अत्र शास्त्रे च वर्णितः ।
त एव मोक्षलक्ष्मीणां ज्ञायन्ते स्वामिनः सदा ११
स्वल्पसारादिजन्तूनामधिकारो न विद्यते ।
सामग्रीपरिपूर्णेन, पूर्णकार्यं प्रजायते ॥१२॥

प्रोक्तं योगशास्त्रे—

छिन्ने भिन्ने हते दग्धे, देहे स्वमपि दूरगम् ।
प्रपश्यन् वर्षवातादिदुःखैरपि न कम्पते ॥१३॥
न पश्यति तदा किञ्चिन्न शृणोति न जिघ्रति ।
स्पष्टं किञ्चिन्न जानाति, लेप्यनिर्मितमूर्तिवत् १४
आत्मार्थं श्रय सर्वत्र, मुञ्च मोहावनिं तथा ।
वैराग्यं च विवेकं च, भो समाश्रय सर्वथा ॥१५॥
आत्माऽहितं परित्यज्य, हिते मनो नियुज्यताम् ।
शरीरात्मविभेदं च, भावयस्व निरन्तरम् ॥१६॥
अनन्तसुखताधारमनन्तदुःख नाशनम् ।
तादृशो शुक्लध्याने च, प्रयत्नः प्रविधीयताम् ॥१७॥

अत्यन्तनिर्मलं तच्च, मोक्षसुखनिदानकम् ।
तद्ध्यानं येन सम्प्राप्तं, तेभ्यो नमोस्तु सर्वदा १८
बाह्यक्रियाविहीनं यदिन्द्रियविषयातीतम् ।
सर्वथेच्छाविनिर्मुक्तं, स्वरूपे स्थितमानसम् ॥१९॥
तादृशैर्लक्षणैर्युक्तं, गुणश्रेणिषु विद्यते ।
तच्छुक्लमिति ज्ञातव्यं, जैनदर्शनवेदिभिः ॥२०॥
आद्यसंहननानां च, शुक्लेऽधिकारता यदि ।
अन्त्यसंहननानां च, उपदेशो निरर्थकः ॥२१॥
इति संशयसंजाते, समाधानं विधीयते ।
बिना समाधिसम्बोधं, संशयात्मा विनश्यति ॥२२
ऐदंयुगीनजीवानां, यद्यपि नाधिकारता ।
तथापि सम्प्रदायानामविच्छेदाय कीर्त्यते ॥२३॥
पृथक्त्वसवितर्कं च आद्यं हि सविचारकम् ।
एकत्वमपृथक्त्वं च, अविचारं द्वितीयकम् ॥२४॥
सूक्ष्मक्रियास्वरूपं चाप्रतिपातितृतीयकम् ।
व्युच्छिन्नक्रियकं चैव, चतुर्थं परिकीर्त्तितम् ॥२५॥
एषां चतुर्विभेदानां, स्वरूपं लक्षणं तथा ।
कथ्यते स्वीयबोधाय, परकल्याणहेतवे ॥२६॥

वितर्कः श्रुतज्ञानं स्यात्पृथक्त्वभिन्नरूपकम् ।
अर्थव्यञ्जनयोगानां, सङ्क्रान्तिश्च विचारता २७
पूर्वगतश्रुतज्ञानविषयकत्वरूपकम् ।
अर्थव्यञ्जनयोगानां, संक्रमणं परस्परम् ॥२८॥
तादृग्विचारकर्त्तव्यपूर्वकंद्रव्यपर्यवे ।
तथागुणेषु संचारसम्बन्धिशुभध्यानकम् ॥२९॥
वितर्कसविचाराख्यं, पृथक्त्वेनैव संयुतम् ।
प्रथमं शुक्लध्यानं तत्कीर्त्तितं सुखहेतवे ॥३०॥
अथवाचापराश्रयं, विना लब्ध्वा तदातने ।
विशुद्धविमलात्मत्वस्वरूपचिन्तनं सदा ॥३१॥
तदपि शुक्लध्यानं तत्प्रथमं परिभाष्यते ।
तृतीयं लक्षणं चैव कथ्यते बोधहेतवे ॥३२॥
अथवा जीवरूपस्य, अजीवस्य च वस्तुनः ।
स्वभावस्य विभावस्य, पृथक्करणपूर्वके ॥३३॥
द्रव्यपर्यायतत्त्वानां पृथक् पृथक्त्वचिन्तने ।
गुणानां पर्यायेषु, पर्यायाणां गुणे तथा ॥३४॥
संक्रमणस्य कर्त्तव्ये, सततं प्रविचारता ।
तदपि शुक्लध्यानं तत्प्रथमं प्रणिगद्यते ॥३५॥

सवितर्कविचाराणां, संयोज्य च पृथक्त्वतः ।
स्वल्पांशे चैव चाश्चल्यतरङ्गिसागरैः समम् ॥३६॥
असंक्षुब्धदशावच्च, दशानुभवरूपकम् ।
तदपि शुक्लध्यानं च, प्रथमं परिकीर्त्तितम् ॥३७॥

भावार्थः—

षड्द्रव्याणां च मध्येषु, एकस्मिन् द्रव्यरूपके ।
उत्पादव्ययध्रौव्यादिपर्यायस्य पृथक् पृथक् ॥३८॥
विचारश्च वितर्केण, सहचरिततायुतः ।
यत्रैव सविधीयेत, तद्ध्यानमपि आद्यकम् ॥३९॥

द्वितीय शुक्लध्यानस्वरूपम्—

एकत्वेन वितर्केण, अप्रविचारयुक्तकम् ।
वातानाहतदीपेन, समं स्थिरत्वप्रापणम् ॥४०॥
एकत्वप्रवित्तर्कं च, अविचारं द्वितीयकम् ।
तादृशीध्यानता ज्ञेया जगत्कल्याणहेतुका ॥४१॥

तृतीयशुक्लध्यानरूपम्—

सूक्ष्मक्रियास्वरूपाच्च अपरिभ्रष्टरूपकम् ।
सूक्ष्मक्रियाऽप्रतिपाति, शुक्लध्यानतृतीयकम् ॥४२

चतुर्थशुक्लध्यानस्वरूपम्—

शैलेशीं च दशां प्राप्ताः, योगत्रयविहीनकाः ।
पञ्चह्रस्वस्वराणामुच्चारणकालसादृशम् ॥४३॥
तावत्समयमानं यत्तद्ध्यानं प्रविधीयते ।
समुच्छिन्नक्रियाऽनिवृत्त्याख्यं ध्यानं चतुर्थकम् ॥४४
सिंहावलोकन्यायेन, आद्ये द्वे शुक्लध्यानके ।
लक्षणगर्भितैःश्लोकैः, स्वरूपं प्रविचार्यते ॥४५॥
पूर्वगतेषु भङ्गिकश्रुतानुसारतस्तथा ।
अर्थव्यञ्जनयोगान्तराणां च यत्र संक्रमः ॥४६॥
तत्र निरोधकर्त्तव्ये, प्रथमं परिकीर्त्तितम् ।
उत्पादव्ययध्रौव्यादि, पर्यवस्य हि चैकतः[1] ॥४७।
पर्याये निष्प्रकम्पत्वपूर्वश्रुतानुसारिणा ।
चेतसा चिन्तनं चैव, शुक्लध्यानं द्वितीयकम् ॥४८॥

तात्पर्यार्थः—

आद्यद्वयस्य शुक्लस्य एकद्रव्यं हि चाश्रयः ।
पूर्वधरेषु चाद्यस्य, ध्यानद्वयस्य सम्भवः ॥४९॥

---

१ एकस्मिन्

अतो ध्यानद्वयं चैव, सवितर्कं निगद्यते ।
सहितं श्रुतज्ञानेन, अतः समानमुच्यते ॥५०॥
विभिन्नताऽपि या दृष्टा साऽपि चात्र प्रदर्श्यते ।
प्रथमे भेदप्राधान्यं, द्वितीयेऽभेदरूपता ॥५१॥
पृथक्त्वैकत्वशब्देन सर्वत्र प्रतिपादिता ।
अर्थव्यञ्जनयोगानां, संक्रान्तिः प्रथमे मता ॥५२॥
द्वितीये संक्रमो नैव, सर्वथा विद्यते खलु ।
सविचारमतो ज्ञेयं, ध्यानं तु प्रथमं सदा ॥५३॥
निर्विचारं द्वितीयं तद् ध्यानं विभिन्नमुच्यते ।
ध्याता पूर्वधरो यत्र, पूर्वश्रुतानुसारतः ॥५४॥
करुयचित्परमाणोश्च अन्यस्य जडवस्तुनः ।
तथात्मद्रव्यतत्त्वेषु, उत्पादस्थिरनाशिनाम् ॥५५॥
मूर्त्तत्वामूर्त्ततादीनां, पर्यायाणां च सर्वदा ।
द्रव्यास्तिकनयेनैव, भेदप्राधान्यरूपतः ॥५६॥
चिन्तनं परिकर्त्तव्यं, योगिना ध्यानपूर्वके ।
एकद्रव्यार्थरूपस्य चान्ये द्रव्यार्थरूपके ॥५७॥

१ आद्ये शुक्लध्याने

पर्यायस्यैकरूपस्य, अन्यपर्यायरूपके ।
अर्थतः शब्दरूपे च, शब्दतश्चार्थरूपके ॥५८॥
चिन्तने परिकर्त्तव्ये, प्रथमशुक्लध्यानता ।
मानसिकादि योगेषु, एकं त्यक्त्वा हि चापरे ॥५९
तादृशे चिन्तने कार्ये, नाना वितर्कता मता ।
सप्रविचारतारूपं, प्रथममत्र कथ्यते ॥६०॥
अत्रैव श्रुतज्ञानस्य चालम्बनं हि मुख्यतः ।
एक द्रव्यस्थपर्यायाणाञ्च विभिन्नदृष्टितः ॥६१॥
विचारः क्रियते चात्र, प्रथमे शुक्लध्यानके ।
वितर्कमवलम्ब्यैव, एकार्थतोऽन्यार्थके ॥६२॥
एकस्माच्छब्दतश्चैव, अन्यशब्दे च संक्रमः ।
एकस्माद्योगतश्चैव, अन्ययोगे च संक्रमः ॥६३॥
यदा ध्याता श्रुताधारे, कं चिदेव च पर्यवम् ।
अर्थं चाश्रित्य तत्रैव, अभेदेनैव चिन्तयेत् ॥६४॥
मानसिकादियोगेषु, मध्ये चैकत्र योगके ।
निश्चलतां च सम्प्राप्य, शब्दार्थौ च विचिन्तयेत्

---

१ पृथक्त्व

तथैव भिन्नयोगेषु संक्रमं च करोति न ।
तदेकत्ववितर्कत्वनिर्विचारं द्वितीयकम् ॥६६॥
आलम्बनं हि चैकस्य चिन्तनं चैव मुख्यतः ।
तथार्थशब्दयोगानां, संक्रमः सर्वथा नहि ॥६७॥
उभयध्यानमध्येषु, यत्र भेदप्रधानता ।
तत्राऽभ्यासैर्दृढीकृत्य पश्चाद्भेदप्रधानके ॥६८॥
योग्यता परिप्राप्नुयाद्यथा च स्वशरीरके ।
व्याप्तः सर्पविषाणाञ्च, गारुडिमन्त्रयोगतः ॥६९॥
दंशस्थानेषु चैकत्रीक्रियते मन्त्रवादिना ।
तथैव सर्वविश्वेषां भिन्नविषयवस्तुषु ॥७०॥
अस्थैर्यतो भ्रमत्स्वान्तं ध्यानेनैवैकवस्तुषु ।
आनीय स्थैर्यतारूपं कार्यते योगिना सदा ॥७१॥
स्वान्ते दृढे च सञ्जाते, यथा च काष्ठराशिषु ।
बहुकाष्ठं च निष्कास्य, अवशिष्टं च वह्नितः ॥७२॥
दाहेन भस्मतां यायात्तथैवात्र विचार्यताम् ।
अथवा पूर्णकाष्ठानि निष्कास्य वाह्निस्थानतः ॥७३
प्रदीप्तरूपवह्निश्च, स्वयमेवोपशाम्यति ।
तथोपर्युक्तशैल्या च, एकवस्तुषु मानसम् ॥७४॥

स्थिरतां परिप्राप्नुयात् पर्यन्ते तन्मनस्तथा ।
चाञ्चल्यं च परित्यज्य, निष्प्रकम्पं प्रजायते ॥७५॥
तत्काले परिणामश्च महतीं शुद्धितां भजेत् ।
ज्ञानावरणसम्पूर्णं तदा विनाशतां भजेत् ॥७६॥
तदा सर्वज्ञभावश्च, प्राप्यते ध्यानयोगतः ।
द्वयध्यानस्वरूपस्य, व्यवस्था परिदर्शिता ॥७७॥
तृतीयशुक्लध्याने च, स्वासोच्छ्वाससमाक्रिया ।
कायिकी चैव विद्येत, तद्ध्याने पातनस्य च ॥७८॥
सम्भवो नैव कुत्रचित्कदापि, विद्यते खलु ।
ततः सूक्ष्मक्रियाऽप्रतिपातिध्यानमुच्यते ॥७९॥
चतुर्थध्यानरूपेषु, सूक्ष्मक्रियाऽपि नो भवेत् ।
तत्र चात्मप्रदेशानां निष्प्रकम्पत्वरूपता ॥८०॥
सर्वथा च सदा ज्ञेयं, अतो ध्यानचतुर्थकम् ।
क्रियानिवृत्तिरूपं[1] च, कथ्यते ध्यानशास्त्रके ॥८१॥
एतद्ध्यानप्रभावेन, सर्वाश्रवस्यद्वारकम् ।
तथा सर्वस्यबन्धस्य, द्वारं सर्वं निरुध्यते ॥८२॥

---

१ समुच्छिन्नक्रियानिवृत्तिरूपम्

अवशिष्टस्य चाघातिकर्मणो हि विनाशतः ।
मोक्षप्राप्तिस्ततश्चैव, परममुक्तिता भवेत् ॥८३॥
निरञ्जनो निराकारः, सिद्धः कर्मविनाशतः ।
साद्यनन्तस्थितीनां च, भोक्ता स परमेश्वरः ॥८४॥
द्विदृष्ट्या शुक्लध्यानस्य, अधिकारित्वमुच्यते ।
गुणस्थानकदृष्ट्या च, परा च योगदृष्टितः ॥८५॥
गुणस्थानं समुद्दिश्य, विचारो यदि तन्यते ।
तदा चतुर्षु शुक्लेषु, आद्यौ द्वौ च प्रकारकौ ॥८६॥
एकादशे च द्वादशे, गुणस्थाने च वर्तिषु ।
पूर्वधरेषु प्राप्येते अन्यत्र नैव तौ मतौ ॥८७॥
अत एकादशे चैव, द्वादशे गुणवर्त्तिनः ।
पूर्वधराश्च नो चेद्धि तदा शुक्लं न विद्यते ॥८८॥
परन्तु धर्मध्यानत्वं, मन्तव्यं तत्र धीमता ।
तदपि प्रायिकं ज्ञेयं, माषतुषादिसाधुतः ॥८९॥
मरुदेवादिव्यक्तिषु, दृष्टिवादस्य शून्यता ।
पूर्वधरत्वता नैव, विद्यते इति मन्यताम् ॥९०॥
शुक्लध्यानं च तत्रापि, कथितमागमे खलु ।
बाहुल्येन च तद्ध्यानं, पूर्वधरेषु ज्ञायताम् ॥९१॥

अन्यत्र धर्मध्यानं च, तद् द्वयगुणस्थानके ।
इत्याद्यद्विशुक्लानां, विचारः परिकर्त्तितः ॥९२॥
तृतीयशुक्लध्यानस्य, चतुर्थस्य तथैव च ।
केवलिनोऽधिकारिणः, तत्र नैव विवादता ॥९३॥
त्रयोदशे गुणे चैव, तथा चतुर्दशे खलु ।
केवलिनं विना नैव, विद्यन्ते चान्ययोगिनः ॥९४॥
पूर्वधरेषु चाद्यौ द्वौ, प्रकारौ सर्वदा मतौ ।
केवलिषु हि चान्त्यौ द्वौ प्रकारौ सर्वथा मतौ ॥९५
योगदृष्ट्या विचारे च, कर्त्तव्ये योगधारिषु ।
त्रिकयोगवतीव्यक्तिरधिकारवती मता ॥९६॥
कायादित्रिकयोगानां, योगत्रिकत्वधारिणाम् ।
प्रथमशुक्लध्यानस्य, स्वामिनस्ते हि सम्मताः ॥९७॥
त्रिकयोगेषु मध्ये च, कस्यचिद्योगधारिणः ।
योगिनो हि द्वितीयस्य, शुक्लस्य चाधिकारिणः ॥९८
केवलकाययोगत्वधारी ध्यानतृतीयके ।
सर्वथा योगहीनाश्च, चतुर्थशुक्लधारिणः ॥९९॥
सर्वथा संवरश्चैव, चतुर्थशुक्लध्यानके ॥
बाह्याऽभ्यन्तररूपो हि, मन्तव्यो ध्यानिना तदा १००

चतुर्षु शुक्लध्यानेषु, मोक्षहेतुत्वमुच्यते ।
आभ्यन्तरतपोरूपं, तथा संवररूपकम् ॥१०१॥
नव्यकर्मनिरोधेन, पुरातनस्य निर्जरात् ।
शुद्धात्मत्वस्य सम्प्राप्तिः, सैव मोक्षो निगद्यते ॥१०२
जैनतत्त्वप्रदीपाऽऽख्यस्वीयग्रन्थानुसारतः ।
विचारः शुक्लध्यानस्य, कृतश्च मन्दबुद्धिना ॥१०३
योगशास्त्रानुसारेण, विचारः प्रविधीयते ।
योगमूर्त्तित्वरूपाणां, हैमयोगानुवादतः ॥१०४॥
पूज्येन हेमचन्द्रेण, प्रभुणा नैकदृष्टितः ।
यथा विचारता दृष्टा, तथा चात्र प्रदर्श्यते ॥१०५॥
एकस्मिन्परमाण्वादौ, द्रव्ये पर्यायवस्तूनाम् ।
उत्पादस्थितिभङ्गानां, मूर्त्तत्वामूर्त्ततादीनाम् ॥१०६
नैकविधनयेनैव, द्रव्यपर्यायतार्थिकैः ।
यदनुचिन्तनं शास्त्राद् दृष्टिवादानुसारतः ॥१०७॥
तदाद्यशुक्लध्यानंतदर्थव्यञ्जनवस्तुषु ।
तथा योगन्तरेष्वेव, संक्रमयुक्तमाद्यकम् ॥१०८॥
विज्ञेयं ध्यानवित्सर्वमत्रैव प्रथमं हि तत् ।
अर्थव्यञ्जनभावेषु, तथा योगान्तरेषु च ॥१०९॥

मनसः संक्रमादेव, तत्र स्थैर्यं कथं भवेत् ।
इति संशयसम्प्राप्ते, उत्तरं प्रविधीयते ॥११०॥
एकद्रव्यादिवस्तुषु, मनसः स्थैर्यसम्भवात् ।
अतो हि ध्यानता तत्र, अविरुद्धा निगद्यते ॥१११॥
पूर्वगतानुसारेण, एकपर्यायताश्रितम् ।
एकत्वसवितर्काख्यं, द्वितीयं शुक्लमुच्यते ॥११२
अर्थव्यञ्जनयोगेषु, संक्रमो यत्र नो भवेत् ।
निष्प्रकम्पनिवातस्थप्रदीपमिवमानसम् ॥११३॥
यत्र ध्याने भवेत्तद्धि, द्वितीयं स्पष्टरूपकम् ।
मोक्षगमनकाले च, मनोवाग्योगरोधिते ॥११४॥
बादरे काययोगे च, सार्वेण रोधिते सति ।
सूक्ष्मोच्छ्वासनिश्वासादि, कायक्रिया च यंत्रः वै ॥
अनिवर्ति तथा चैव, शुक्लध्यानं तृतीयकम् ।
चतुर्थशुक्लध्यानस्य, स्वरूपं प्रतिपाद्यते ॥११६॥
शैलेशीगत सार्वस्य, शैलवन्निश्चलस्य च ।
उत्सन्नक्रियतारूपं, अप्रतिपातितूर्यकम् ॥११७॥
त्रियोगेषु च प्राथम्यं, एकयोगे द्वितीयकम् ।
शरीरयोगिनां चैव, तृतीयं परिकीर्त्तितम् ॥११८॥

अयोगिनां चतुर्थं स्यादितिध्यानं व्यवस्थितम् ।
कार्ययोगस्वरूपं च, प्रोच्यते लेशमात्रतः ॥११९॥
पञ्चशरीरयुक्तस्य, जीवस्य वीर्यवस्तुनः ।
परिणति विशेषत्वं, काययोगो निगद्यते ॥१२०॥
अन्ययोगस्वरूपं तु, जैनतत्त्वप्रदीपके ।
ग्रंथे च दर्शितं ज्ञेयं, वक्ष्ये तत्त्वप्रदीपके ॥१२१॥
ननु च शुक्लध्यानस्योपरिभेदद्वये मनः ।
केवलिषु च सर्वथा, विद्यते न कदाचन ॥१२२॥
तथा च मनसोऽभावे, कथं मानसस्थैर्यकम् ।
ध्यानं च विद्यते तत्र, इति शङ्का प्रजायते ॥१२३
छद्मस्थस्य यथा स्थैर्यं, मानसं ध्यानमुच्यते ।
तथा केवलिनश्चैव, निश्चलयोगयोगकम् ॥१२४॥
योगत्वाव्यभिचारेण, ध्यानशब्दाभिधायकम् ।
ज्ञातव्यं ज्ञानिना चैव, इति सर्वं व्यवस्थितम् ॥१२५
तथापितूर्यशुक्ले च, निरुद्धकाययोगिनि ।
काययोगविहीने च, ध्याने चातिप्रसङ्गता ॥१२६॥
तत्र ध्यानं कथं वाच्यं, शंका च महती हृदि ।
समाधानं च तस्याश्च, क्रियते योगशास्त्रतः ॥१२७

मनसः संक्रमादेव, तत्र स्थैर्यं कथं भवेत् ।
इति संशयसम्प्राप्ते, उत्तरं प्रविधीयते ॥११०॥
एकद्रव्यादिवस्तुषु, मनसः स्थैर्यसम्भवात् ।
अतो हि ध्यानता तत्र, अविरुद्धा निगद्यते ॥१११॥
पूर्वगतानुसारेण, एकपर्यायताश्रितम् ।
एकत्वसवितर्काख्यं, द्वितीयं शुक्लमुच्यते ॥११२
अर्थव्यञ्जनयोगेषु, संक्रमो यत्र नो भवेत् ।
निष्प्रकम्पनिवातस्थप्रदीपमिवमानसम् ॥११३॥
यत्र ध्याने भवेत्तद्धि, द्वितीयं स्पष्टरूपकम् ।
मोक्षगमनकाले च, मनोवाग्योगरोधिते ॥११४॥
बादरे काययोगे च, सार्वेण रोधिते सति ।
सूक्ष्मोच्छ्वासनिश्वासादि, कायक्रिया च यंत्रः वै ॥
अनिवर्ति तथा चैव, शुक्लध्यानं तृतीयकम् ।
चतुर्थशुक्लध्यानस्य, स्वरूपं प्रतिपाद्यते ॥११६॥
शैलेशीगत सार्वस्य, शैलवन्निश्चलस्य च ।
उत्सन्नक्रियतारूपं, अप्रतिपातितूर्यकम् ॥११७॥
त्रियोगेषु च प्राथम्यं, एकयोगे द्वितीयकम् ।
शरीरयोगिनां चैव, तृतीयं परिकीर्त्तितम् ॥११८॥

अयोगिनां चतुर्थं स्यादितिध्यानं व्यवस्थितम् ।
कार्ययोगस्वरूपं च, प्रोच्यते लेशमात्रतः ॥११९॥
पञ्चशरीरयुक्तस्य, जीवस्य वीर्यवस्तुनः ।
परिणति विशेषत्वं, काययोगो निगद्यते ॥१२०॥
अन्ययोगस्वरूपं तु, जैनतत्त्वप्रदीपके ।
ग्रंथे च दर्शितं ज्ञेयं, वक्ष्ये तत्त्वप्रदीपके ॥१२१॥
ननु च शुक्लध्यानस्योपरिभेदद्वये मनः ।
केवलिषु च सर्वथा, विद्यते न कदाचन ॥१२२॥
तथा च मनसोऽभावे, कथं मानसस्थैर्यकम् ।
ध्यानं च विद्यते तत्र, इति शङ्का प्रजायते ॥१२३
छद्मस्थस्य यथा स्थैर्यं, मानसं ध्यानमुच्यते ।
तथा केवलिनश्चैव, निश्चलयोगयोगकम् ॥१२४॥
योगत्वाव्यभिचारेण, ध्यानशब्दाभिधायकम् ।
ज्ञातव्यं ज्ञानिना चैव, इति सर्वं व्यवस्थितम् ॥१२५
तथापितूर्यशुक्ले च, निरुद्धकाययोगिनि ।
काययोगविहीने च, ध्याने चातिप्रसङ्गता ॥१२६॥
तत्र ध्यानं कथं वाच्यं, शंका च महती हृदि ।
समाधानं च तस्याश्च, क्रियते योगशास्त्रतः ॥१२७

यथा कुलालचक्रं हि, भ्रमिनिमित्तदण्डके ।
अभावेऽपि च पूर्वाभ्यासाद्भ्रमति विलोक्यते ॥१२८
तथा च मानसादीनां, योगानां चैव सर्वथा ।
उपरमेऽपि योगीनां, ध्यानं भवति निश्चलम् ॥१२९
यद्यपि शब्दतो योगाः न सन्ति चेति मन्यते ।
तथापि सार्वरूपस्य, ईशस्य परमात्मनः ॥१३०॥
उपयोगत्वरूपस्य, भावमानसयोगतः ।
ध्यानमयोगिनां चैव, मन्तव्यमिति निश्चितम् ॥
यद्वा ध्यानस्य कार्यस्य, निर्जरणस्य हेतुतः ।
ध्यानं स्यादिति मन्तव्यं, तदृष्टान्तेन दर्श्यते ॥
यथा च पुत्रकार्यस्य, कर्त्तव्येऽपुत्रकः खलु ।
पुत्र इति निगद्येत, तथैवात्र विलोक्यताम् ॥१३३॥
भवति चास्य सार्वस्य, भवोपग्राहिकर्मणाम् ।
निर्जरारूपकार्यं तदन्यच्च प्रतिपाद्यते ॥१३४॥
शब्दार्थस्य बहुत्वेन, अथवा ध्यानता भवेत् ।
यथा च हरिशब्दस्य, अर्कमर्कटकादयः ॥१३५॥
बहवोऽर्थाश्च विद्यन्ते, एवं ध्यानपदस्य च ।
ध्यै धातुश्च चिन्तायां, ध्यैं काययोगरोधके ॥१३६॥

ध्यैं चायोगिकत्वेऽपि, वदन्ति शुद्धज्ञानिनः ।
प्रमाणं परिदर्श्येत, विना मानं न मन्यते ॥१३७॥
निपाताश्चोपसर्गाश्च, धातवश्चेति ते त्रयः ।
अनेकार्थाः स्मृताः सर्वे, पाठस्तेषां निदर्शनम् ॥१३८
आगमश्चोपपत्तिश्च, सम्पूर्णं दृष्टिलक्षणम् ।
अतोन्द्रियाणामर्थानां, सद्भावप्रतिपत्तये ॥१३९॥
गृहीत्वैकमर्थं शास्त्रादर्थान्तरे ततो व्रजेत् ।
ततः शब्दं च शब्दाद्धि, पुनरर्थं च योगतः ॥१४०
योगान्तरे ततो गच्छेत् सुधीरेवं क्रमेण वै ।
सङ्क्रामति च शीघ्रं वै, अर्थादिषु च ध्यायकः १४१
अनेनैव प्रकारेण, व्यावर्तते स्वयं तथा ।
पृथक्त्वे सुदृढाऽभ्यासः, जायते योगिनो यदा १४२
प्रकटितात्मसामर्थ्यः, तदैकत्वस्य योग्यता ।
उत्पादस्थितिनाशादिपर्यवस्यैकयोगकः ॥१४३॥
ध्यायति पर्यवं चेकं, एकत्वमविचारकम् ।
त्रिलोकीविषयं ध्यानादणुसंस्थं मनः क्रमात् ।
धारयेद्देहगं विषं दंशे मंत्रेण मांत्रिकाः ।
ज्वलति चैव ध्यानाग्नौ, समुज्ज्वले च योगिनः १४५

दहन्ति निखिलान्येव, घातिकार्माणि तत्क्षणे ।
ज्ञानदृष्टेश्च ह्यावारं, मोहं तथान्तरायकम् ॥१४६॥
एतानि घातिकर्माणि, विलयं यान्ति तत्क्षणात् ।
केवलज्ञानदृष्टी च, सम्प्राप्य दुर्लभे ततः ॥१४७॥
योगी पश्यति जानाति, लोकालोकं यथार्थकम् ।
सर्ववस्तुत्वज्ञानेन सर्वज्ञः परिकथ्यते ॥१४८॥
सर्वस्य दर्शनेनैव, सर्वदर्शी निगद्यते ।
सत्त्वादित्रिगुणानां च, अभावे निर्गुणो भवेत् ।१४९
ज्ञायिकज्ञानसद्भावे, सगुणः परिकथ्यते ।
स वीतरागः सर्वज्ञः केवली भगवान् किल ॥१५०॥
यावदायुष्कसद्भावः, तावत्कालपर्यन्तकम् ।
विहरति क्षमायां च, सुरासुरनरोरगैः ॥१५१॥
प्रणतोऽनन्तसामर्थ्यः, विहरति च तैः सह ।
भव्यजीवप्रबोधाय, जगन्नाथः सतीर्थपः ॥१५२॥
वाग्ज्योत्स्नयाऽखिलान्येव, भव्यकमलबोधोनि ।
बोधयति च तत्कालं, मिथ्यात्वं च विनाशयेत् ।१५३
तन्नामस्मृतिमात्रेण, अनादिकालसम्भवम् ।
दुःखं च भव्यजीवानां, क्षयं याति न संशयः १५४

सर्वातिशयतत्त्वानां, श्रीवीतरागस्तोत्रके ।
स्वरूपं विस्तरेणैव कथितं परिज्ञायताम् ॥१५५॥
स्वरूपज्ञानलिप्सुभिः, स ग्रन्थः प्रविलोक्यताम् ।
ग्रन्थवृद्धिभयेनैव, अत्र न प्रतिपाद्यते ॥१५६॥
वाग्गुणाः पञ्चत्रिंशच्च, जायन्ते घातिनाशतः ।
अष्टौ च प्रातिहार्यादिगुणावलिर्विराजते ॥१५७॥
तादृशी खलु शक्तिश्च, तीर्थङ्करेषु जायते ।
अन्येषां तादृशी गुणावलिर्न प्रकटीयते ॥१५८॥
क्षायिकाश्च गुणाः सर्वे, केवलिषु भवन्ति वै ।
ततोऽघातिविनाशेन, सिद्धा भवन्ति शाश्वताः॥१५९
प्रोक्तं योगशास्त्रे—
तीर्थङ्करनामसंज्ञं न यस्य कर्मास्ति सोऽपि
योगबलात् ।
उत्पन्नः केवलः सन् सत्यायुषि बोधयत्पुर्वीम् ।१६०।
सम्पन्नकेवलज्ञानदर्शनोऽन्तर्मुहूर्त्तशेषायुः ।
योगी चार्हति ध्यानं, तृतीयमपिऽ कर्त्तुमचिरेण ॥
सर्वे च योगिनो ध्यानं, चाविशेषेण चान्यथा ।
आरभन्ते तृतीयं च, विशेषमुत चास्ति वै ॥१६२॥

तत्स्वरूपविज्ञानार्थं, स्पष्टरूपं निगद्यते ।
स्वच्छचित्तेन श्रोतव्या, तृतीयध्यानकालता ॥१६३॥
आयुष्ककर्मणां यावत्स्थितिः शेषा च तावती ।
कर्मणो वेदनीयस्य, यदि स्याच्च तदा तथा ॥१६४॥
आरभते तृतीयं तदथायुःस्थितिकस्य वै ।
सकाशाच्च द्राघीयसी, स्थितिश्च वेदनीयके १६५
स्थितिरसादिवस्तूनां, घाताद्यर्थं तदा खलु ।
समुद्घातं करोत्येव, सर्वज्ञो भगवान् तदा ॥१६६॥

तथा च प्रोक्तं योगशास्त्रे--

केवलिनः पुनर्यस्य, कर्म भवत्यायुषोऽतिरिक्ततरम् ।
स समुद्घातं भगवानथ, गच्छति तत्समीकर्त्तुम् ॥
समुद्घातस्य शब्दार्थः, स्पष्टरूपेण कथ्यते ।
अपुनर्भावताद्योतिसंशब्दः परिकीर्त्तितः ॥१६८॥
उत्प्राबल्यार्थके चेव, हननं घातरूपकम् ॥
तच्च देहबहिर्जीवप्रदेशस्य निःसारणम् ॥१६९॥

---

१ अथवाऽऽयुष्ककर्म

तस्य विधिक्रमश्चैव, स्वबोधार्थं निगद्यते ।
यदि च तत्र त्रुटिः स्यात्प्रेषणीया समीपके ॥१७०॥
प्रथमे समये एव, स्वदेहतुल्यमानकम् ।
ऊर्ध्वमधश्च ह्यायतं, लोकान्तगामिनं तथा ॥१७१॥
जीवप्रदेशसङ्घातं दण्डाकारं च केवली ।
करोतीति च विज्ञेयं, द्वितीयसमये खलु ॥१७२॥
तदेव दण्डकं चैव, पूर्वापरदिशाद्वये ।
प्रसारणाद् च पार्श्वाद्धि कपाटवत्कपाटकम् ॥१७३॥
लोकान्तगं करोत्येव, तृतीये समये किल ।
तदेवं च कपाटं वै, दक्षिणोत्तरदिग्द्वये ॥१७४॥
प्रसारणाच्च मन्थानमिव लोकान्तगामिनम् ।
मन्थानं च करोत्येव, एवं च लोगभागकम् ॥१७५
बहुपूरितकं प्रायो, जीवप्रदेशकैस्तथा ।
चतुर्थसमये चैव, मन्थान्तराणि पूरयेद् ॥१७६॥
लोकनिष्कुटकैः साकं, तान्येव पूरयेत्खलु ।
ततश्च सकलो लोकः जीवप्रदेशपूरितः ॥१७७॥
लोकपूरणगीतेन, आत्मविभुत्वं चापरैः ।
स्वीकृतमिति विज्ञेयं स्तोके च सर्वकालिकम् १७८

तथा चोक्तम्—

विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतो मुखं विश्वतो बाहुरुत-
विश्वतः पात् इत्यादि ॥१७६॥

अज्ञजनोपरिष्टाच्च दयाभावो वितन्यते ।
चतुर्थसमये चैव, लोकान्तव्यापिता भवेद् ॥१८०॥
सर्वकालिकता नैव, आत्मविभुत्वकं वदेत् ।
अतो ज्ञानं परित्यज्य, सम्यक्तया विचार्यताम् १८१
युक्तिप्रमाणदृष्ट्या च विभुत्वं नैव सिध्यति ।
अतो मिथ्यात्वभावश्च महाशयेन त्यज्यताम् १८२
पञ्चमसमये पूर्वक्रमेण प्रतिलोमकम् ।
मन्थान्तराणि जीवस्य, सकर्मकप्रदेशकम् ॥१८३॥
सङ्कोचयति सर्वज्ञः, मन्थानस्योपसंहृतिः ।
घनतरस्य सङ्कोचनात् क्रियते क्षणषष्ठके ॥१८४॥
सप्तमे समये चैव, संहियते कपाटकम् ।
दण्डात्मनि च सङ्कोचात् तादृशी जायते स्थिति ॥
अष्टमे समये दण्डं, उपसंहृत्य देहगः ।
भवति सर्वज्ञो देवः, कर्त्तव्यकरणेन च ॥१८६॥
समुद्घातस्य कालेष. मनोवाग्योगव्यापृतिः ।

प्रयोजनस्य राहित्याद् योगिना न वितन्यते ॥१८७॥
काययोगस्य व्यापृतिः, केवलैव तदा भवेत् ।
आद्याष्टमक्षणे चौदारिककायस्य योगता ॥१८८॥
द्वितीयषष्ठकाले[1] च, पुनरौदारिकं ततः ।
वहिष्ट्वगमनेनैव, कार्मणवीर्यस्पन्दतः ॥१८९॥
औदारिकेन कार्मण्ये[2], मिश्रता प्रविमन्यते ।
औदारिकत्वकार्मणमिश्रयोगो निगद्यते ॥१९०॥
तृतीय चतुर्थे चैव, पञ्चमे समये किल ।
कार्मणयोगता सा च केवलैव निगद्यते ॥१९१॥

भावार्थ :—

औदारिकाद् बहिर्बहुतरप्रदेशव्यापृतेः ।
असहायककार्मण्ययोग एवावतिष्ठते ॥१९२॥

तथा चोक्तं योगशास्त्रे :—

औदारिकप्रयोक्ता, प्रथमाष्टसमय-रसाविष्टः ।
मिथौदारिकप्रयोक्ता, सप्तमषष्ठदितीयेषु ॥१९३॥

---

१ सप्तमे—२ कार्मणस्य

कार्मणशरीरयोगी, चतुर्थके पञ्चमे तृतीये च ।
समयत्रयेऽपि तस्मिन्भवत्यनाहारको नियमात् ॥
परित्यक्तसमुद्घातः, योगत्रिकं च कारणात् ।
व्यापर्त्यपि यथाऽनुत्तरसुरः पृष्ठो मानसम् ॥१९५॥
योगसत्यं च ह्यसत्याऽमृषा वा प्रयुंक्ते खलु ।
एवमामन्त्रणादौ च, वाग्योगमपि नेतरौ ॥१९६॥
द्वौ भेदौ च द्वयोरपि, औदारिकं शरीरकम् ।
काययोगत्वख्यापकं, फलकप्रतिदानके ॥१९७॥
अन्तर्मुहूर्त्तकाले च, योगरोधश्च योगिना ।
क्रियते तत्स्वरूपं च अनुक्रमेण दर्श्यते ॥१९८॥
त्रेधा योगोऽपि ज्ञातव्यः सूक्ष्मो बादररूपकः ।
केवलोत्पत्तिकादुत्तरकालश्चजघन्यतः ॥१९९॥
अन्तर्मुहूर्त्तमात्रं च, देशोनोत्कृष्टतस्तथा ।
पूर्वकोटिप्रमाणं च, तावत्कालं विहारवान् ॥२००॥
अन्तर्मुहूर्त्तमात्रं हि, यदायुरवशिष्यते ।
तदा सयोगिसर्वज्ञः, बादरकाययोगतः ॥२०१॥
प्रथमं बादरो चैव, वाङ्मानसयोगकौ ।
निरुणद्धि ततः पश्चात्सूक्ष्मकायस्य योगताम् ॥२०२

बादरकाययोगं च, निरुणद्धि ततः परम् ।
सति तस्मिंश्च सूक्ष्मयोगस्य रोद्धुमशक्यतः ॥२०३
धावन् सन् नरो नैव, वारयंति च वेपथुं ।
बादरयोगसर्वस्य, निरोधानन्तरं तथा ॥२०४॥
सूक्ष्मेण काययोगेन, सूक्ष्मौ वाङ्मानसौ किल ।
निरुणद्धि च तौ योगौ, सूक्ष्मक्रियांमनैवृति ॥२०५॥
तृतीयं शुक्लध्यानं तत्स्वात्मनैव करोति सन् ।
सूक्ष्मकायिकयोगं च, निरुणद्धि च केवली ॥२०६॥
चतुर्थशुक्लध्यानं च, आविर्भवेदयोगके ।
अस्यान्ते चैव क्षीयन्ते, चत्वार्यघातिकानि च २०७
लघुपञ्चकवर्णोत्थोच्चारणकालतुल्यकम् ।
कालमवाप्य शैलेशीं, युगपत्क्षपयेत् खलु ॥२०८॥
वेद्यायुर्नामगोत्राणि, परितः परिनाशयेत् ।
औदारिकं च तैजस्यं, कार्मणं भवमूलकम् ॥२०९॥
त्यक्त्वेह ऋजुश्रेण्यैव, याति लोकान्तकं खलु ।
एकेन समयेनैव, कर्त्तव्यो नात्र संशयः ॥२१०॥
ननु चोपरि गच्छन् सन् लोकान्तादपि चोर्ध्वकम् ।
गच्छति च ततः किं न, देहत्यागभूमेरधः ॥२११॥

तिर्यग्वा किं न गच्छेच्च, इति शङ्का प्रजायते ।
उत्तरं योगन्यायेन, अत्रैव परिदर्श्यते ॥२१२॥
गतिसहायकं तत्त्वं, धर्मास्तिकायनामकम् ।
स्थितिसहायकं चैवाऽधर्मास्तिकायरूपकम् ॥२१३॥
तत ऊर्ध्वं च तत्त्वस्य, तद्द्वयस्य वियोगतः ।
न गच्छतीति मन्तव्यं, प्रमाणस्य प्रदर्शनात् ॥२१४
तत्त्वद्वयस्य सिद्धिस्तु, द्रव्यप्रदीपशास्त्रके ।
युक्तिप्रमाणरूपेण दर्शिता तत्र लोक्यताम् ॥२१५॥
अधोगमनहेतुकं, गौरवं नैव विद्यते ।
अधो याति ततो नैव, काययोगवियोगतः ॥२१६॥
योगप्रयोगताऽभावे न तिर्यगपि गच्छति ।
अतः पूर्वोक्तशङ्कायाः अवसरो न विद्यते ॥२१७॥
मृदष्टलेपलिप्तं च, यथाऽलाबुजले क्षिपेत् ।
यावत्तल्लेपसद्भावः, तावज्जले निमज्जति ॥२१८॥
मृल्लेपक्षालनेनैव, शुद्धालाबु यदा भवेत् ।
तदा जलस्य चोपरिष्टादागच्छति तुम्बकम् ॥२१९
नोर्ध्वं याति जलाभावात्, लेपाभावादधस्ततः ।
न यातीति च मन्तव्यं युक्तिप्रमाणयोगतः ॥२२०॥

वायूनां प्रेरणेनैव, किन्तु तिर्यक् च गच्छति ।
तथा च सिद्धजीवानां दृष्टान्तं प्रविचार्यताम् ॥२२१
कर्माष्टकस्य लेपेन, जीवतुम्बं भवोदधौ ।
मज्जति योगमार्गेण, दृष्टान्तं प्रविचार्यताम् ॥२२२
जीवतुम्बं च लोकान्तं धर्माधर्मावधिस्तथा ।
तावत्पर्यन्तकं याति, नोर्ध्वं ततोऽपि गच्छति ॥
कर्माष्टकवियोगेन, गौरवस्य वियोगतः ।
नाधोऽपि याति सिद्धश्च परप्रेरणशून्यतः ॥२२४॥
तिर्यगपि न याता सः अतो लोकान्तके स्थितः ।
साद्यनन्तस्थितिकत्व, पर्यन्तं परितिष्ठति ॥२२५॥
साद्यनन्तस्वरूपं तदनुपमं स्वभावजम् ।
अव्याबाधं च तत्सौख्यं, सर्वज्ञेनैव प्राप्यते ॥२२६

शङ्कासमुत्थानम्—

सादिकथमनन्तं स्याद्युक्तया च नैव युज्यते ।
सादित्वं यत्र दृष्टं वै, तस्य विनाशता ध्रुवम् ॥२२७
यथा घटादिकं सादि तस्य ध्वंसो विलोक्यते ।
तथैव सिद्धिसौख्यस्य, विनाशे नैव संशयः ॥२२८

समाधानम् :—

इति शङ्काकुले लोके, समाधानं वितन्यते ।
तेनैव घटज्ञातेन, साद्यनन्तकतां भजेत् ॥२२९
प्रध्वंसो हि घटादीनां, जातश्च मुद्गरादितः ।
प्रध्वंसस्य क्षयो नास्ति, अनन्तत्वमतो मतम् ॥२३०
प्रध्वंसस्य क्षयश्चेद्धि, मन्यते मन्दबुद्धिना ।
तदा तु घटसद्भावः, तत्कालेऽपि प्रसज्यते ॥२३१॥
अनन्तत्वं प्रध्वंसे च, नैयायिकेन स्वीकृतम् ।
सर्वदर्शनकारैश्च, तत्रानन्त्यं निगद्यते ॥२३२॥
तथा च घटध्वंसे हि, सादित्वं घटध्वंसतः ।
अनन्तत्वं प्रध्वंसे च, विनाशस्य वियोगतः ॥२३३
साद्यानन्त्यं च युक्त्या वै मोक्षसुखे विभाव्यताम् ।
युक्तिप्रमाणदानेन, साधितं नात्र संशयः ॥२३४॥
स्वाभाविकं च तज्ज्ञेयमात्मस्वरूपमात्रतः ।
न कारणान्तरादेव, एवं सुखं प्रजायते ॥२३५॥
मुक्तौ सुखादिकं नैव, वैशेषिकैश्च मन्यते ।
आत्मविशेषभावानां, गुणानां समुच्छेदता ॥२३६।
यत्रैव जायते तत्र, मोक्षत्वं प्रविमन्यते ।

इत्यादि बालचापल्यमज्ञानिनां च ज्ञायताम् ॥२३७॥
गुणानां समुच्छेदश्च, यदि मोक्षो निगद्यते ।
गुणहीनं शिवं चैव, अभिलषति को जडः ॥२३८॥
जडत्वं यदि मुक्तौ चेत्तदा शृगालता वरा ।
कदाचिज्ज्ञानमात्रा च, तत्रापि प्रविलोक्यते ॥२३९
अतः प्रोक्तं मल्लिषेणसूरिभिः—
वरं वृन्दावने रम्ये, क्रोष्टुत्वमभिवाञ्छितुम् ।
न तु वैशेषिकीं मुक्तिं, गौतमो गन्तुमिच्छति २४०
गुणशून्यश्च मोक्षश्चेत्कथं संसारतां त्यजेत् ।
योगाङ्गपालने कष्टं, कथं त्वया विधीयते ॥२४१॥
चार्वाकसदृशैर्भावैः सुखेन परिजीव्यताम् ।
कथं कारं च वैराग्यं, ब्रह्मचर्यं च धार्यते ॥२४२॥
अतो मातृसुखा एते, युक्तिविकलभाषिणः ।
तेऽपि न योगयोग्याः स्युरिति सर्वं व्यवस्थितम् ॥
सांख्यबौद्धादिकाः सर्वे, मुक्तिसुखविहीनकाः ।
सम्यग्दर्शनहीनास्ते, प्राप्नुवन्ति कथं सुखम् ॥२४४
सवेद्यं योगिनामेव, परेषां श्रुतिगोचरम् ।
उपमाऽभावतो व्यक्तमभिधातुं न शक्यते ॥२४५

कीदृशी सुखता तत्र, इति वक्तुं न शक्यते ।
उपमाऽभावता तत्र, अतो न प्रतिपाद्यते ॥२४६॥
नालिकेरीयद्वीपस्थः, जनोऽपि दैवयोगतः ।
समागतो नगर्यां च, प्रचुरा यत्र भोज्यता ॥२४७॥
सुखादु तत्र मिष्टान्नं, नैकविधं च विद्यते ।
नैके जनाश्च भुक्त्यर्थं, तत्रैव समुपस्थिताः ॥२४८॥
केनचिच्च दयाभावाद्, भुक्त्यर्थं स निमन्त्रितः ।
कुक्ष्यवगाहपर्यन्तं, यथेष्टं च भुनक्ति सः ॥२४९॥
आगतः स्वगृहे भुक्त्वा, पुत्रादिकैश्च पृच्छ्यते ।
भवान् कुत्र गतो यद्वा, किं भुक्तं तन्निगद्यताम् ॥
नालिकेरं बिना नैव, किमप्यन्यं च विद्यते ।
ज्ञाप्यते च कया रीत्या, इति चिन्तातुरो महान् ।
यद्दत्तं नं धृतं तेन, तावत्पुनश्च पृच्छ्यते ।
स्वादितं वस्तुतत्त्वं च, ज्ञापितं नैव शक्यते २५२
तथा मोक्षसुखं नैव, ज्ञापितं शक्यते जनैः ।
संसारे तादृशं वस्तु, न विद्यते कदाचन ॥२५३॥
सादृश्याऽभावतः तद्धि उपमितुं न शक्यते ।
उपमानादितश्चैव, यद्युपमेयके गुणाः ॥२५४॥

अधिकाश्चैव विद्यन्ते, तदा तत्रोपमानता ।
अत्राधिकगुणाश्चैव, तत्सुखापेक्षया यदि ॥२५५॥
विद्यन्ते च तदा तत्र उपमानं विधीयते ।
संसारे तादृशं वस्तु, कदाचिन्नैव विद्यते ॥२५६॥
उपमाऽभावतश्चैव, अभिधातुं न शक्यते ।
इति यदुक्तकं तच्च, सुसत्यं परिमन्यताम् ॥२५७॥
निराबाधं सुखं शुद्धं, मोक्षे च प्रतिपादितम् ।
तदर्थं यत्नता चैव, कर्त्तव्या सर्वदा जनैः ॥२५८॥
संसारे च सुखं नैव, विद्यते हि कदाचन ।
अतोऽपि तत्र मोहत्वमज्ञानं किं ततः परम् २५९
अनन्तज्ञानदृष्टित्व, सुखवीर्यमयः खलु ।
प्रमाणसिद्धमोक्षश्च, जैनशासनसम्मतः ॥२६०॥
तत्र श्रद्धा सदा कार्या, तदर्थमुद्यमीयताम् ।
अन्यत्सर्वं परित्यज्य, तत्र यत्नो विधीयताम् २६१
एवं च शुक्लध्यानस्य, स्वरूपं कथितं मया ।
स्वस्यैव प्रतिबोधाय, परेषां सुखहेतवे ॥२६२॥

इति श्रीशास्त्र-विशारदजैनाचार्य जगद्विख्यात-
धर्मिजनमान्यशासनरक्षकजङ्गमयुगप्रधान-

जगद्गुरुदेशिर्विदश्यनेकजनसंशयभञ्जन-
सूरिचक्रचक्रवर्त्ति अनेकग्रन्थनिर्मा-
पकानेकशिक्षणसंस्थासंस्थापकानेक-
जीर्णोद्धारकश्रीविजयधर्मसूरीश्व-
रशिष्यन्यायतीर्थन्यायविशारदो-
पाध्यायमङ्गलविजयेन विनि-
र्मिते योगप्रदीपे शुक्लध्यान-
वर्णननामाविंशतितमः
प्रकाशः समाप्तः ॥

समाधिनिरूपणम् ।

समाधिरूपता यैश्च, प्राप्ता च जगदीश्वरैः ।
तेभ्यः समाधिरूपेभ्यः, श्रीपार्श्वेभ्यो नमोनमः ॥१
यस्माच्छ्रद्धागुणः प्राप्तः, यस्माच्च ज्ञानबिन्दुता ।
यस्माच्चारित्र सम्प्राप्तिः, तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥२॥
सत्समाधिस्वरूपं च, अत्रैव परिवर्ण्यते ।
अज्ञानदोषसङ्गेन, त्रुटिश्चेत् क्षम्यतां सता ॥३॥
समाधिस्तु तदेवार्थमात्राभासकरूपकम् ।
ध्येयस्य ध्यानता ध्याने, समाधौ ध्येयरूपता ॥४॥
यदर्थं क्रियते ध्यानं, तदेवार्थस्वरूपकम् ।
समाधौ प्रकटीयेत, अतस्तत्रैव श्रेष्ठता ॥५॥
सारसामाधितादृष्टिः, पूर्णप्रवृत्तिरूपिका ।
स्वस्वभावेषु ज्ञातव्या, चन्द्रवद्बोधदर्शिका ॥६॥
व्यतिचार[1] पदोयोगी, अत्रैव परिदृश्यते ।
नातिचारस्त्वलेशो[1] हि, सूक्ष्मोऽपि प्रणिगद्यते ॥७॥

---

१ केवलित्वादातिचारलेशोऽपि समाध्यवस्थायां न दृश्यते

आरोहाऽऽरूढसादृक्षो, अस्य गतिश्च तादृशी ।
चन्दनगन्धतुल्या च, क्षमाप्यत्रैव दृश्यते ॥८॥
आसंगरहिताप्यत्र, क्रिया स्वगुणपोषिका ।
शिक्षातश्च यथारत्नयोजकदृष्टिभिन्नता ॥९॥
तथा तस्य नियोगेन, अपूर्वयत्नयोगतः ।
केवल क्षमता तस्य, जायते शक्तिशालिनः ॥१०॥
सर्वज्ञः क्षीणदोषश्च, सर्वलब्धिसमन्वितः ।
परोपकारिपूर्णश्च, शिवसुखं भजेत्ततः ॥११॥
योगनिरोधतां कृत्वा, अयोगिभावतां भजेत् ।
सर्वशत्रुक्षयादेव, सर्वव्याधिविनाशता ॥१२॥
पूर्णसर्वसमीहश्च, सर्वार्थयोगके यथा ।
जाता ततोऽपि चानन्तगुणा तस्य निरीहता ॥१३॥
तृतीयशुक्लध्यानेषु, सम्प्रज्ञातसमाधिता ।
योगनिरोधताकाले, सूक्ष्मा क्रिया च तत्र वै ॥१४॥
चतुर्थशुक्लध्यानेषु, सर्वथाश्रवरोधता ।
शैलेशीं च दशां प्राप्तः, असंप्रज्ञातता ततः १५
सर्वाश्रवप्रवृत्तीनां, सर्वथा तत्र शून्यता ।
सर्वसंवरता तत्र, सर्वथा प्रकटीयते ॥१६॥

योगग्रन्थानुरोधेन, सर्वमेतत्प्रपञ्चितम् ।
द्वेधा समाधिता चैव, संक्षेपेन निरूपिता ॥१७॥
तृतीयतूर्यध्यानस्य शुक्लस्य प्रतिपादने ।
समये कथितं सर्वमतोऽत्र न निगद्यते ॥१८॥
प्रासङ्गिकं च यत्किञ्चिद्योगविषयकं तथा ।
निरूपणेऽवकाशं च, दृष्ट्वाऽत्र प्रतिपाद्यते १९
योगिनो द्विविधा ज्ञेया, कुलप्रवृत्तयोगिनः ।
योगिकुलेषु ये जाता, तद्धर्मे चानुरागिणः ॥२०॥
ते कुलयोगिनो ज्ञेयाः, कथ्यन्ते योगिनः परे ।
दयावन्तश्च सर्वत्र, परोपकारिणः सदा ॥२१॥
सुश्रूषादिगुणानां च सेवने तत्पराः खलु ।
प्रवृत्तचक्रयोगिनः, त एव परिकीर्त्तिताः ॥२२॥
शुद्धभाववती या च, भावशून्या च या क्रिया ।
तद्द्वयोरन्तरं ज्ञेयं, भानुखद्योतवत् यथा ॥२३॥
तथाऽत्र द्वययोगीनामन्तरं परिज्ञायते ।
यद् हृदि छद्मनास्त्येवाऽशुद्धभावप्रकाशकम् ॥२४॥
गुह्यदोषादिसेवित्वं तस्याग्रे परिकथ्यताम् ।
जनकल्याणयुक्तस्य, यत्र रागादिशान्तिता ॥२५॥

यच्चित्ते भेद भावश्च, तस्य गुह्यं न कथ्यते ।
योग्यायोग्यविभागस्य, अज्ञानिनो जनस्य च २६
तस्याग्रे नेव वक्तव्यं, गुह्यभावप्रकाशनम् ।
वक्तव्ये दोषवृद्धिः स्याद् गुणानां च विनाशता २७
विशुद्धज्ञानिना चैव, योग्यायोग्यविभागताम् ।
ज्ञात्वैव परिवक्तव्यं, परेषां गुणपुष्टये ॥२८॥
योगस्तु द्विविधः प्रोक्तः, जैनेतरीययोगके ।
प्रथमः सम्प्रज्ञातः स्याद्द्वितीयोऽसम्प्रज्ञातकः ॥२९॥
जैनयोगानुसारेण, तुलना च विधीयते ।
अध्यात्मभावनायोगो, ध्यानं च समता तथा ॥३०॥
वृत्तिसंक्षयतारूपः पञ्चमः परिकीर्त्तितः ।
एतेषां पञ्चयोगानां, मध्ये पञ्चमयोगके ॥३१॥
द्विविधस्यापि योगस्य, समावेशस्तु पञ्चमे ।
येन रूपेण जायेत, तत्प्रकारो निगद्यते ॥३२॥
आत्मनः स्थूलसूक्ष्माणां, चेष्टानां च तद्धेतूनां ।
कर्मसंयोगयोग्यत्वानां च क्रमेण ह्रासता ॥३३॥
वृत्तिसंक्षयरूपत्वं, तत्रैव परिभाष्यते ।
वृत्तिसंक्षयता साऽपि, ग्रंथिभेदेन भाविनी ॥३४॥

उत्कृष्टमोहबन्धानां, सम्बन्धस्य विनाशतः ।
प्रारभ्यते ततश्चैव, त्रयोदशगुणालये ॥३५॥
परिपूर्णत्वमाप्नोति, विशेषत्वं निगद्यते ।
अष्टमगुणस्थानाच्च, द्वादशे गुणस्थानके ॥३६॥
पृथक्त्वसवितर्काख्यध्यानं, च प्रथमं मतम् ।
एकत्वसवितर्कं च, शुक्लध्यानं द्वितीयकम् ॥३७॥
तत्रैव द्विप्रकारेषु, समावेशो विधीयते ।
सम्प्रज्ञाताख्ययोगस्य, योगिभिःपरिज्ञायताम् ॥३८॥
निर्वितर्कविचारानन्दास्मितानिर्भासित्वकम्[1] ।
पर्यायरहिते तत्र, शुद्धद्रव्यत्ववस्तुके ॥३९॥
शुक्लध्याने द्वितीये च, एकत्वसवितर्कके ।
सम्प्रज्ञातस्य योगस्य, अन्तर्भावो विधीयते ॥४०॥
असम्प्रज्ञातयोगस्तु, केवलज्ञानप्रापितः ।
त्रयोदशाख्यके चैव, चतुर्दशाख्यके तथा ॥४१॥
गुणस्थाने च संस्कारशेषरूपोऽवशिष्यते ।
अघातिकर्मसम्बन्धः, संस्कारशेषता खलु ॥४२॥

---

१ निर्भासाऽऽख्यकम

संस्कारशेषतारूपो ह्यसम्प्रज्ञातयोगकः ।
तादृशी च दशायां च, मतिज्ञानविशेषकः ॥४३॥
संस्कारसम्भवो नैव, भावस्वान्तवियोगतः ।
अतः संस्कारशेषेण, अघातिकर्मरूपकः ॥४४॥
सम्बन्धः परिज्ञातव्यः नान्योऽपि कुत्रचिद्भवेत् ।
अतोऽप्यसम्प्रज्ञातत्वयोगो ध्यानद्विरूपकः ॥४५॥
तृतीयशुक्लध्यानं च चतुर्थशुक्लध्यानकम् ।
तत्रैव ध्यानरूपे च, समावेशो विभाव्यते ॥४६॥
परैर्द्वियोगता प्रोक्ता, जैनैर्ध्यानचतुष्ककम् ।
केवलनामभिन्नत्वं, परैः प्रोक्तं स्वशास्त्रके ॥४७॥
वास्तविकार्थसम्प्राप्तिः, परत्र नैव दृश्यते ।
यादृशीस्फुटरूपाऽत्र, तादृशी नैव कुत्रचित् ॥४८॥
अन्त्यद्विशुक्लतारूपः, असम्प्रज्ञातयोगकः ।
जैनशास्त्रेषु ज्ञातव्यः, योगिना योगकांक्षिणा ॥४९॥
योगप्रदीपनामाख्यं, यच्च शास्त्रं विनिर्मितम् ।
पातञ्जलादिशास्त्राणां, यथामत्या विलोकनात् ५०
यादृशं जैनशास्त्रेषु, योगानां च निरूपणम् ।
तादृशं नैव चान्यत्र, सूक्ष्मावलोकनं तथा ॥५१॥

सर्वज्ञागममध्येषु, सम्पूर्णं प्रतिपादितम् ।
कुत्रचिद् दृष्टिरूपेण, कुत्रचिद्योगनामतः ॥५२॥
तत्तत्सर्वं विलोक्यैव, मया च मन्दबुद्धिना ।
सर्वेषां योगरूपं हि, यथा मत्या प्रकाशितम् ॥५३॥

॥ इतिश्रीशास्त्रविशारदजैनाचार्यश्रीमद्विजय-
धर्मसूरीश्वरशिष्येण न्याय विशारद-
न्यायतीर्थोपाध्यायमङ्गलविजयेन
विनिर्मिते योगप्रदीपे समाधि
स्वरूप वर्णननामा एक-
विंशतितमः प्रकाशः
समाप्तः ॥

योगदर्शनविचारणा ।

॥ नमो नमः श्रीप्रभुधर्मसूरये ॥

परं ज्योतिर्नमस्कृत्य, धर्मसूरिं गुरुं तथा ।
मीमांसा योगशास्त्रस्य, क्रियते जैनदृष्टितः ॥१॥
चित्तवृत्तिनिरोधश्च, कथितं योगलक्षणम् ।
उभययोगसाम्येन, ग्रन्थकृता निरूपितम् ॥२॥
सर्वचित्तस्य वृत्तीनां, निरोधो योग उच्यते ।
असम्प्रज्ञातयोगेषु, घटते लक्षणं तदा ॥३॥
अन्ययोगाङ्गभेदेषु, चित्तवृत्तिसमुद्भवात् ।
लक्षणं युज्यते नैव, अव्याप्तिदोषता ततः ॥४॥
विना च सर्वशब्दस्य, दोषनिवारणं नहि ।
सर्वशब्दप्रयोगे च, निर्दोषं लक्षणं सदा ॥५॥
अयं भाष्याभिप्रायस्तु, सर्वथा दोषयुग् मतः ।
अध्याहारे कृते दोषः, अकृतेऽपि तथैव च ॥६॥
अध्याहारस्य सर्वस्य, न कृते सम्प्रज्ञातके ।
यद्यपि संग्रहो जातः, अतिव्याप्तिर्विक्षिप्तके ॥७॥

चित्तवृत्तिनिरोधस्तु, तत्रापि जायते तथा ।
लक्षणस्यैव सद्भावे, अतिव्याप्तिर्भवेद्ध्रुवम् ॥८॥
यद्यध्याहारता कार्या, इति चेदुच्यते तदा ।
योगाङ्गेषु परेष्वेव, अव्याप्तिर्निश्चिता भवेत् ॥९॥
अतोऽध्याहारकर्त्तव्ये, अकर्त्तव्ये तथैव च ।
अतिव्याप्तिरव्याप्तिश्च, जायते योगलक्षणे ॥१०॥
द्विपाशारज्जुको न्यायः, आगतोऽत्र विलोक्यताम् ।
सर्वदोषनिरासाय, क्लिष्टशब्दस्तु चेद्भवेत् ॥११॥
क्लिष्टचित्तीयवृत्तीनां, निरोधो योग उच्यते ।
तदा तु दोषता नैव, सम्पूर्णं किन्तु नो भवेत् ॥१२॥
सन्ध्यावन्दनकार्येषु, देवपूजादिके तथा ।
योगस्याभावता ज्ञेया, योगाङ्गे नैव संग्रहः ॥१३॥
व्यापारो धार्मिको यो यः, तत्र योगस्तु सम्मतः ।
सन्ध्यावन्दनकार्ये च, योगता नैव त्वन्मते ॥१४॥
धार्मिकव्यापृतौ योगे, स्वीकृते नैव दोषता ।
तद्व्यापारश्च सर्वत्र, निरवद्यश्च धार्मिकः ॥१५॥
जैनशैल्यनुसारेण, योगलक्षणमुच्यते ।
स्वभावोन्मुखरूपा या, समितिगुप्तिरूपिका ॥१६॥

सर्वाक्रिया तु विज्ञेया, योगात्मिका च सर्वथा ।
निरवद्या च निष्पापा, मोक्षदा सा क्रिया मता ॥१७
अल्पज्ञानां मते सर्वमपूर्णं परिदृश्यते ।
जैनयोगे तु ज्ञातव्यं, प्रमाणपरिपूर्वकम् ॥१८॥
सूत्रैकादशपर्यन्तं रोधव्याः पञ्चवृत्तयः ।
निरूपणं च तासां वै सूत्रभाष्ये यथोचितम् ।१९।
वृत्तीनां पञ्चभेदास्तु, दृष्टव्या नैव तात्त्विकाः ।
स्वेच्छायाः परिणामस्तु, मुख्यतः कारणं भवेत् २०
विकल्पस्मृतिनिद्राख्याः, यथार्थेतरभेदजाः ।
द्विरूपा परिज्ञातव्याः, समावेशो विचार्यते ॥२१॥
प्रमाणे चाप्रमाणे च, सर्ववृत्तिप्रवेशनम् ।
वास्तविक्याः प्रमाणेषु, इतरस्या विपर्यये ॥२२॥
अतो द्विभेदकर्त्तव्ये, सूत्रे च लघुता भवेत् ।
लघुसूत्रं परित्यज्य, गुरुत्वे न हि विज्ञता ॥२३॥
कार्श्यद्विशेषतां प्राप्य, पञ्चता यदि मन्यते ।
क्षयोपशमवैचित्र्याद् भेदाऽसंख्यमवाप्यते ॥२४॥
वस्तूनां सर्वथाऽभावे, शब्दज्ञानबलेन वै ।
यो बोधः परिजायेत, यथा खपुष्पकं किल ॥२५॥

शशविषाणशब्देन, कश्चिद्बोधस्तु जायते ।
सोऽयं वैकल्पिको बोधः विकल्पकोटिको मतः ।२६।
अप्रमाणस्वरूपत्वात् समावेशो विपर्यये ।
आत्मचैतन्यशब्देन, भेदबोधकषष्ठीतः ॥२७॥
आत्मचैतन्ययोर्भेदः, भासते शब्दयोगतः ।
भेदनयप्रधानेन, प्रमाणांशस्वरूपकः ॥२८॥
विकल्पः स यथार्थः स्याद्वास्तववस्तुबोधतः ।
विकल्पव्यवहारस्तु, शास्त्रप्रमाणसम्मतः ॥२९॥
अर्थवन्नामराहित्याद्विभक्तिरन्यथा कथम् ।
अर्थवन्नामतश्चैव, विभक्तिः परिकीर्त्तिता ॥३०॥
एष वन्ध्यासुतो याति, शशशृङ्गधनुर्धरः ।
स्नात्वा च कूर्मदुग्धेषु, खपुष्पकृतशेखरः ॥३१॥
वैकल्पिकं विना बोधं, प्रयोगास्तादृशाः कथम् ।
अतः सोऽपि हि मन्तव्यः, प्रयोगप्रविलोकनात् ३२
यथार्थेतरभेदेन, द्विविधः परिकीर्त्तितः ।
प्रयोगास्तादृशा ज्ञेयाः, यथा बोधानुसारतः ॥३३॥
कदाचिद्भेदप्राधान्यभेदस्यापि कुत्रचित् ।
व्यवहर्तृमनुष्यस्य, दृष्टिद्वयविलोकने ॥३४॥

प्रमाणं परिभासेत, यथा दृष्ट्यनुसारतः ।
स एव नयबोधः स्यादंशिभावप्रकाशकः ॥३५॥
वस्तुगत्या विचारे तु, चैतन्यमात्मरूपकम् ।
तस्यानेकस्वरूपेषु, यदा चैतन्यवस्तुनः ॥३६॥
उपस्थितं च वक्तव्यं, तदा तु भेद दृष्टीनाम् ।
प्राधान्यं तत्र संस्थाप्य, प्रामाणिकैर्निगद्यते ॥३७॥
चेतन्यमात्मनो रूपं, सर्वेषां तच्च सम्मतम् ।
एतत्कथनयोगेन, इदमेव प्रसिद्धति ॥३८॥
आकाशपुष्पवैकल्पः, विपर्ययस्वभावतः ।
अशास्त्रीयश्च सर्वत्र, मन्तव्यः सर्वथा मतः ॥३९
मनुष्यस्य स्वरूपाख्याः, चैतन्यादिविकल्पकाः ।
शास्त्रीयाः सर्वमन्तव्याः, तत्रैव नयरूपतः ॥४०
प्रमाणैकांशरूपास्तु, कथं न नयरूपकाः ।
नयस्वरूपबोधे च नो भवेद्प्रमाणता ॥४१॥
एकान्ताभावरूपाऽपि निद्रावृत्तिर्न कथ्यते ।
तत्र हस्त्यश्वभावानां, कदाचिद्भासता भवेत् ॥४२
स्वप्नावस्थाऽपि त्वेकेन, निद्राप्रकारता मता ।
अतः सत्या प्रभासेत, दृष्टं च तादृशं किल ॥४३॥

नैकशो जागृतावस्थासु यदनुभवो भवेत् ।
निद्रायामपि तादृक्षः, यादृग् जागृदृशास्वपि ॥४४
तेनैव हेतुना ज्ञेया, निद्रावृत्त्यां च सत्यता ।
अयथार्था च कुत्रचित् सद्बोधाऽभावतः खलु ॥४५
अयथार्थायथार्थाभ्यां, भेदाभ्यां द्विविधा मता ।
इत्येवं परिमन्तव्यं, सार्वशास्त्रानुसारतः ॥४६॥
स्मृतिरपि च वृत्तीनां, तिसृणां ज्ञेययोगतः ।
प्रमाणेतररूपेषु, अन्तर्भावो विभाव्यते ॥४७॥
रजते राजतो बुद्धिः, यदि च स्मर्यते सदा ।
यथार्थबोधता तत्र प्रमाणेन विलोक्यताम् ॥४८॥
शुक्तौ च राजती बुद्धिः, यदा च स्मर्यते खलु ।
तदाऽयथार्थबोधः स्याद्प्रमाणे विभाव्यताम् ॥४९॥
वृत्तीनां पञ्चतां त्यक्त्वा, अतो द्वेधा निरूप्यताम् ।
प्रमाणेतररूपेषु, अन्तर्भावः प्रदर्शितः ॥५०॥
षोडशसूत्रग्रन्थेषु, अपरापरभेदतः ।
वैराग्यं द्विविधं ज्ञेयं, सूत्रकारस्य सूचनात् ॥५१॥
आपातधर्मसंन्यासः, प्रथमं परिभाव्यते ।
विषयागतदोषाणां, प्रारम्भे दोषदृष्टितः ॥५२॥

वैराग्यं यादृशं भूयात्तादृशमपरं मतम् ।
परवैराग्यरूपं च, कथ्यते जैनदृष्टितः ॥५३॥
तात्त्विकधर्मसंन्यासः, विषयेषु पराङ्मुखात् ।
यः स्वरूपस्य चिन्तायाः, प्राबल्यात्परिजायते ॥५४॥
अष्टमगुणस्थानेषु, शुद्धवैराग्यमुच्यते ।
सम्यग्दर्शनचारित्रधर्माश्च मिश्रभावतः ॥५५॥
क्षायोपशमिकयवस्थाऽपूर्णतां परित्यज्य वै ।
क्षायिकभावपूर्णत्वं, प्राप्यते योगज्ञानतः ॥५६॥
तत्रैव परवैराग्यं, विज्ञेयं शुद्धधर्मतः ।
अन्यत्रापरता ज्ञेया, वैराग्यस्य विभेदतः ॥५७॥
द्विस्वरूपस्य वैशद्यं, भाष्यकारेण नोदितम् ।
भगवत्पाठकेनैव, शुद्धरूपं प्रपञ्चितम् ॥५८॥
अष्टादशसु सूत्रेषु, द्वौ योगौ परिकीर्त्तितौ ।
सम्प्रज्ञातस्तु चैकः स्यादपरोऽसम्प्रज्ञातकः ॥५९॥
तद्वियोगस्य चर्चायाः, स्वरूपं प्रविचार्यते ॥
सर्वज्ञशास्त्रयोगेन, शुद्धबुध्या च चर्च्यते ॥६०॥
अध्यात्मभावनाध्यानसमतावृत्तिसंक्षयाः ।
तेषु च योगभेदेषु, पञ्चमो वृत्तिसंक्षयः ॥६१॥

---

१ क्षयोपशमयोगतः

तत्रैव द्वययोगानां, समावेशः प्रजायते ।
आत्मनः स्थूलसूक्ष्मायाः, क्रियाया हेतुतस्तथा ॥६२
कर्मसंयोगयोग्यस्य, क्रमाद्घातिप्रभावतः ।
वृत्तिसंक्षयता तत्र, जायते ग्रन्थिभेदतः ॥६३॥
भवदुत्कृष्टमोहस्य, कर्मबन्धस्य नाशतः ।
प्रारम्भः परिजायेत, वृत्तिसंक्षयवस्तुनः ॥६४॥
अष्टमगुणस्थानेषु, प्रारम्भस्तस्य सम्मतः ।
त्रयोदशगुणाख्ये च परिपूर्णत्वमाप्यते ॥६५॥
अष्टमगुणस्थानाच्च, द्वादशगुणस्थानके ।
पृथक्त्वैकत्ववैतर्कसविचाराविचारके ॥६६॥
शुक्लध्यानस्य द्वौ भेदौ, अत्रैव सम्मतौ सदा ।
सम्प्रज्ञाताख्ययोगस्य, अन्तर्भावो विभाव्यते ६७॥
निर्वितर्कविचारानन्दास्मितानिर्विभासता[1] ।
सम्प्रज्ञातोऽपि पर्यायरहितशुद्धद्रव्यके ॥६८॥
शुक्लध्याने च तस्यैव, अन्तर्भावो निगद्यते ।
असम्प्रज्ञातयोगस्तु, केवलज्ञानप्राप्तिके । ६९॥

---

१ निर्भासता ।

अर्थात्त्रयोदशाच्चैव, चतुर्दशगुणालये ।
प्राप्यते चेति मन्तव्यं, एतद् द्वयगुणालये ॥७०॥
अघातिकर्मसम्बन्धसंस्कारः परितिष्ठति ।
असम्प्रज्ञातयोगस्तु, संस्कारशेषकालिके ॥७१॥
द्रव्यमानससत्त्वेऽपि, भावमनो न विद्यते ।
अतः संस्कारशेषत्वं, तत्रैव प्रणिगद्यते ॥७२॥
प्रकृतौ च विदेहे च, भवप्रत्ययोगता ।
भवप्रत्ययशब्देन, जन्मतोऽवधिज्ञानता ॥७३॥
साऽपि तस्यैव सिद्धान्ते, घटते नैव युक्तितः ।
जन्मतोऽवधिज्ञानस्य, विदेहेषु च पूर्णता ॥७४॥
अत्र विदेहशब्देन, एकावतारिता भवेत् ।
सा च सर्वार्थसिद्धेषु, देवेषु घटते सदा ॥७५॥
म्रियते श्रेणिसम्प्राप्तः, पूर्णायुषो वियोगतः ।
लवसप्तकालेन, परिणामस्य शुद्धितः ॥७६॥
मृत्वा तत्रैव जायेत, सर्वार्थसिद्धनामके ।
एकावतारितां प्राप्य, सिध्यति नात्र संशयः ॥७७॥
चतुर्विंशतिमारभ्य, षड्विंशतिकसूत्रके ।
परमेश्वररूपत्वं, भाष्यकारेण दर्शितम् ॥७८॥

भाष्यटीका कृता चैव, सूत्रकारीयमान्यताम् ।
दर्शयता प्रधानेन, षड्धर्मास्तत्र दर्शिताः ॥७६॥
ईशे सत्त्वगुणानां च प्राकर्ष्यं केवलं मतम् ।
द्वितीयं सृष्टिकर्तृत्वं एकत्वं च तृतीयकम् ॥८०॥
अनादिशुद्धता चैव, तूर्या च नित्यमुक्तता ।
पञ्चमी सर्वज्ञातृत्वमनुग्रहाभिलाषिता ॥८१॥
प्रथमद्विगुणानां च, स्वीकारो नैव युज्यते ।
कर्माऽभावे च प्राकर्ष्यं, सत्त्वगुणस्य नो भवेत् ॥८२
जडप्रकृतितत्त्वस्य सत्त्वगुणो निगद्यते ।
जडप्रकृतिशून्ये च सर्वज्ञे, नैव युज्यते ॥८३॥
मोहजन्यगुणा एते मोहाभावे च ते कथम् ।
जगत्कर्त्तृत्वरूपत्वं, वीतरागे न युज्यते ॥८४॥
निरूपितं मया तत्र, तत्त्वाख्याने विभाव्यताम् ।
उत्तरत्रिगुणानां च, एकत्वाऽनादिशुद्धते ॥८५॥
अनुग्रहाभिलाषानां, समन्वयः कथं भवेत् ।
सर्वज्ञत्वस्य मन्तव्ये, योगे च प्रविवेचितम् ॥८६॥
उत्तरत्रिगुणानां च, विवेचनं विधीयते ।
एकत्वशब्दभावार्थः संख्यासादृश्यरूपकः ॥८७॥

ईश्वरैकत्वसंख्या तु, ईश्वरे नैव युज्यते ।
सर्वे मुक्तात्मनो ज्ञेया, निराकारा निरञ्जनाः ॥८८॥
ईश्वरपदवाच्या ये, तत्रैकत्वं न युक्तियुक् ।
अनादिसिद्धमुक्तत्वं, कदापि नैव सिध्यति ॥८९॥
शुद्धता कर्मराहित्यमनादित्वे कथं भवेत् ।
यत्काले कर्मराहित्यं, तत्काले हि विशुद्धता ॥९०॥
तर्हि कथमनादित्वं, शुद्धतायां प्रयुज्यते ।
अनादित्वं च शुद्धत्वं, माता वन्ध्या समं मतम् ॥९१
अनुग्रहाभिलाषित्वं, रागरूपं प्रकीर्तितम् ।
यत्र रागश्च तत्रैव, द्वेषोऽपि प्रणिगद्यते ॥९२॥
रागद्वेषसमायुक्ते, ईश्वरत्वं न मन्यते ।
अनुग्रहाभिलाषित्वं, दोषत्वान्नैव युज्यते ॥९३॥
ईश्वरध्यानयोगेन, आत्मशुद्धिरवाप्यते ।
योगिना येन तत्रैव, तद्धेतुत्वं निगद्यते ॥९४॥
एतावता च मन्तव्यः, अनुग्रहस्तु चेश्वरे ।
वास्तविकीदशा चैव, कदापि नैव युज्यते ॥९५॥
ईश्वरे सर्वज्ञत्वं च यादृशं योगदर्शने ।
तादृशं जैनधर्मे च, विशेषस्तु प्रदर्श्यते ॥९६॥

रागादिदोषनाशेन, सर्वज्ञत्वं प्रजायते ।
नित्यमुक्तत्वस्वीकारे, तस्योत्पत्तिः कथं भवेत् ॥९७
विना रागादिदोषाणां, नाशेन नैव जायते ।
दोषाणां परिनाशे च, आयाति मुक्तता खलु ॥९८
नित्यमुक्तत्वमीशे च, कया रीत्या प्रदर्श्यते ।
युक्तिशून्येन मन्तव्ये, बुद्धिमत्ता न तिष्ठति ॥९९॥
वन्ध्यापुत्रसमं ज्ञेयं, द्वयमपि च सर्वथा ।
दोषाणां परिनाशे च, नित्यत्वं नैव मुक्तके ॥१००॥
दोषनाशस्य राहित्ये, मुक्तता नैव युज्यते ।
मुक्ततायां च दोषाणामभावः सर्वथा मतः ॥१०१॥
दोषनाशकसामग्रीं, विना नाशो न सम्भवेत् ।
यत्काले ताहशी पूर्णा, सामग्री खलु विद्यते १०२
तत्काले जायते नाशः, तदा तत्र न नित्यता ।
अतोऽपि नित्यमुक्तत्वं, सर्वथा शशशृङ्गवत् १०३
नेश्वरे षड्गुणानां च, योगोक्तानां हि सम्भवः ।
अतः षड्गुणता तस्य, युक्तियुक्तया न युज्यते ॥१०४
त्रयस्त्रिंशत्तमे सूत्रे, प्रोक्ता मैत्र्यादिभावना ।
चित्तशुद्धेश्च हेतुत्वं, प्रोक्तं तत्र विचार्यते ॥१०५॥

सुखिप्राणिषु मैत्री च, भावना परिदर्शिता ।
सङ्कुचितविचारोऽत्र, विशालता नैव दृश्यते १०६
सा च सुखिममुष्येषु, देवेषु च तथैव च ।
युज्यते मैत्रिभावश्च, अन्यत्र न कदाचन ॥१०७॥
सर्वप्राणिषु मन्तव्यः, मैत्रिभावश्च सर्वदा ।
सुखिते दुःखयुक्ते च, सर्वत्र शुभचिन्तनम् ॥१०८॥
मा कार्षीत्कोऽपि पापानि, मा चाभूत्कोऽपि दुःखितः
मुच्यतां जगदप्येषा, मतिर्मैत्री निगद्यते ॥१०९॥
क्व सुखिजीवव्यक्तौ च, मैत्रीभावविचिन्तनम् ।
क्व प्राणिमात्रके वर्गे, मैत्रिभावविचिन्तनम् ॥११०॥
सुखिषु सुखवाञ्छत्वं, दुर्लभं तन्न विद्यते ।
समस्तप्राणिवर्गेषु, सुखाशा दुर्लभा मता ॥१११॥
वस्तुगत्या विचारे तु, न केऽपि सुखिनो जनाः ।
यत्रैव मोहसम्बन्धः, तत्र च सुखिता कथम् ॥११२॥
चतसृभावनायाश्च, स्वरूपं योगशास्त्रके ।
प्रोक्तं विस्तृतरूपेण, अत्र नैव विवेचितम् ॥११३॥
अतो हि योगशास्त्रेषु, भावना न समीचिना ।
दर्शिता चाल्पबुद्धित्वात्सार्वशास्त्रे न तादृशी ११४

प्राणायामोऽपि मन्तव्यः, चित्तशुद्धेर्न कारणम् ।
हठेन कार्यकर्त्तव्ये, चित्तव्याकुलता भवेत् ॥११५॥
हठयोगस्य बाहुल्यं, प्राणायामे भवेत्खलु ।
चित्तव्याकुलसद्भावे, कदापि नैव शान्तिता ॥११६॥
जैनयोगानुसारेण, द्रव्यभावस्वरूपतः ।
हठयोगस्य नोसत्ता, अतो हि चित्तशान्तिता ११७
ध्येयविषयचित्तस्य, समानाकारवृत्तिता ।
समापत्तिस्तु विज्ञेया, इतरयोगदर्शने ॥११८॥
सवितर्कनिर्वितर्कौ, यदा ध्येयस्य स्थूलता ।
तदा तु द्वौ भवेयातां, दृश्यते चैव द्वौ परौ ॥११९॥
यदा तु ध्येयसूक्ष्मः स्यात्सनिर्विचारको तथा ।
तदा विभावितौ द्वो तु सर्वसङ्कलने ततः ॥१२०॥
समापत्तिः समाख्याता, चतुर्भेदस्वरूपिका ।
सबीजाश्चैव ज्ञातव्याः, सम्प्रज्ञातस्वरूपिका ॥१२१
जैनशास्त्रीययोगेषु, समापत्तिर्विचार्यते ।
भावनातः समुत्पादः, भावना परिदर्श्यते ॥१२२॥
या भावना च चित्तेषु, एकाग्रत्वं नियोजयेत् ।
यस्या अनुभवः सद्भिः, शुक्लध्याने वितन्यते १२३

सपर्यायबृहद्द्रव्यभावना परिभाव्यते ।
सावितर्कसमापत्तिः, विज्ञेया प्रथमा तदा ॥१२४॥
अपर्यायबृहद्द्रव्यभावना परितन्यते ।
निर्वितर्कसमापत्तिः द्वितीया परिकीर्त्तिता ॥१२५॥
सपर्यायकसूक्ष्मस्य, द्रव्यस्य भावना यदा ।
सविचारसमापत्तिः, तृतीया परिभाषिता ॥१२६॥
अपर्यायकसूक्ष्मस्य, द्रव्यस्य परिभावना ।
निर्विचारसमापत्तिः, चतुर्थी परिकीर्त्तिता ॥१२७॥
आसां हि भावनानां च, मोहोपशमश्रेणिके ।
सम्प्रज्ञात तुल्यत्वं सबीजत्वं विलोक्यते ॥१२८॥
क्षपकश्रेणिभावेषु, असम्प्रज्ञातसादृशम् ।
निर्बीजत्वं सदा ज्ञेयं, योगिभिः योगकांक्षिभिः १२९
समापत्तिस्वरूपत्वं, स निर्बीजस्वरूपतः ।
यादृशं चिन्तितं जैनैरन्यत्र नैव तादृशम् ॥१३०॥
परिस्फुटस्वरूपेण, यथा भेदा विचारिताः ।
तादृश पष्टरूपत्वमलपज्ञत्वे कुतो भवेत् ॥१३१॥
ऋतम्भराप्रज्ञायाश्च, स्वरूपं परिचिन्तितम् ।
यादृशं जैनय गेष अन्यत्र नहि तादृशम् ॥१३२॥

अष्टमगुणस्थानेषु, जातसामर्थ्ययोगतः ।
तद्बलात्प्रकटीभूता, या समाधिजप्रज्ञता ॥१३३॥
शास्त्रतः प्रतिपाद्यत्वं, यद्वस्तुषु न शक्यते ।
तेषामतीन्द्रियाणां च, वस्तूनामवगाहिनी ॥१३४॥
केवलज्ञानरूपा न, न श्रुतज्ञानरूपिका ।
रात्र्यवसानकाले च, सूर्योदयस्य पूर्वके ॥१३५॥
संध्यारात्रिदिनानां च, भिन्नरूपा च या दृशा ।
माध्यमिकस्वरूपा सा, विज्ञेया सर्वसज्जनैः ॥१३६॥
तथाऽत्र श्रुतज्ञानान्ते, केवलज्ञानपूर्वके ।
अरुणोदयसादृक्षी, ज्ञेयानुभवरूपिका ॥१३७॥
यदनुभवता ज्ञेया, तत्काले दीर्घदर्शिनी ।
अन्यैस्तु परिगीयेत, ऋतम्भराभिधानका ॥१३८॥
शुद्धानुभवता सर्वा, केवलज्ञानप्राक्क्षणे ।
श्रुतज्ञानान्तिमावस्थायां सैव परिप्राप्यते ॥१३९॥
जैनयोगप्रसिद्धा ये दृश्यन्तेऽन्यत्र नो तथा ।
ते पातञ्जलयोगेषु, सन्ति कदापि नो खलु ॥१४०॥
भवप्रत्ययशब्दस्तु, देवनारकयोनिषु ।
अवधिज्ञानप्रस्तावे, दर्शितो भवप्रत्ययः ॥१४१॥

स्पष्टं तत्त्वार्थसूत्रेषु, अध्याये प्रथमे खलु ।
स्पष्टरूपेण सम्प्रोक्तं, पातञ्जले तथैव च ॥१४२॥
सवितर्कनिर्वितर्कौ, सविचाराविचारकौ ।
महाव्रतादिशब्दाश्च, कृतकारितशब्दकौ ॥१४३
अनुमोदितशब्दश्च, अन्येऽपि तादृशास्तथा ।
पातञ्जले समायाताः, प्रसिद्धा जैनदर्शने ॥१४४॥
ध्यानविशेषरूपार्थे, अध्याये नवमे तथा ।
प्रतिपादितदृष्टव्याः, सवितर्कादिशब्दकाः ॥१४५
प्रथमं सविचारं तद् द्वितीयमविचारकम् ।
शब्दार्थज्ञा न वैकल्पैः, सङ्कीर्णसवितर्ककाः ॥१४६
समापत्तिर्विज्ञातव्या, सार्वभौमा महाव्रतम् ।
कृतकारितशब्दस्तु, जैनयोगे पदे पदे ॥१४७॥
आचाराङ्गादिसूत्रेषु, तत्त्वार्थादिकसूत्रके ।
उपस्थापनकाले च, महाव्रतं नियुज्यते ॥१४८॥
सर्वतो विरतिश्चैव महाव्रतं निगद्यते ।
यस्मिन्नर्थे च ये शब्दाः, पातञ्जलीयदर्शने ॥१४९
प्रयुक्ताश्च तदेवार्थे, दृश्यन्ते जैनदर्शने ।
कुत्रचिद्भिन्नता स्वल्पा, यथाऽस्ति दृश्यते तथा १५०

अनुमोदितशब्दस्तु, पातञ्जलेषु दृश्यते ।
अनुमतिप्रयोगस्तु, जैनेषु प्रविलोक्यताम् ॥१५१॥
प्रकाशाऽऽवरणाद्याश्च, शब्दाः पातञ्जले मताः ।
ज्ञानाऽऽवरणशब्दास्तु, तत्स्थाने जैनदर्शने ॥१५२॥
निरुपक्रमशब्दश्च, सोपक्रमस्तथैव च ।
वज्रसंहनकेवल्यौ[1], ज्ञानावरणकर्म च ॥१५३॥
सम्यग्दर्शनशब्दश्च, सम्यग्ज्ञानं च ज्ञायताम् ।
सर्वज्ञादिकशब्दाश्च, अन्येऽपि तादृशाः खल १५४
चरमदेहशब्दोऽपि, क्षीणक्लेशप्रकारकाः ।
जैनसूत्रेषु सर्वत्र, सुप्रसिद्धा भवन्ति ते ॥१५५॥
वज्रऋषभनाराचसंहननादिशब्दकाः ।
तत्त्वार्थसूत्रभाष्यादौ, दृश्यन्ते बहुधा खलु ॥१५६॥
चरमदेहशब्दोऽपि, दृश्यते तत्र सूत्रके ।
अतो जैनात्समायाता, पातञ्जले ते शब्दकाः १५७
प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराऽवस्था चतुर्विधा ।
प्रोक्ताः पातञ्जले योगे, जैने नामान्तरास्तथा १५८
अविद्याद्याश्च मोहाख्यकर्मौदयिकरूपकाः ।
भावविशेषरूपास्ते, ज्ञातव्याः सर्वसज्जनैः ॥१५९॥

---

१ वज्रसंहनन

तेषां प्रसुप्तता चैव, तज्जनकस्य कर्मणः ।
अबाधाकालनाशेन, कर्मनिषेकवस्तुता ॥१६०॥
तनुत्वं चैव विज्ञेयमुपशमस्वरूपकम् ।
क्षयोपशमरूपं वा, विच्छिन्नत्वं निगद्यते १६१
प्रतिपक्षस्वरूपाणां कर्मणामुदयादितः ।
अन्तरिकत्वरूपं च, तथोदारत्वरूपता ॥१६२॥
उदयावलिकायां च, प्राप्तमुदाररूपकम् ।
जैनयोगेषु तेषां वै, नामान्तरं विचारितम् १६३
योगसूत्रे तृतीये च पादे विभूतिवर्णनम् ।
द्विविधा साऽपि ज्ञातव्या, ज्ञानेतरविभेदतः ॥१६४॥
भूताऽनागतज्ञानं च, सर्वस्य श्रुतज्ञानकम् ।
पूर्वजातेश्च ज्ञानं वै, परचित्तस्य ज्ञानता ॥१६५॥
भुवनज्ञानता चैव, ताराणां व्यूहज्ञानता ।
ज्ञानविभूतिभेदाश्च, शारीरिक्यो विभूतयः १६६
परकायप्रवेशादि, अन्तर्ध्यानाऽणिमादिकाः ।
ऐश्वर्यरूपलावण्य कायसम्पत्तिरूपिका ॥१६७॥

---

१ लब्धयः

शारीरिक्यश्च याः प्रोक्ताः दृश्यन्ते जैनयोगतः ।
अवधिज्ञानता चैव, मनःपर्यायज्ञानता ॥१६८॥
जातिस्मरणज्ञानं च, इति ज्ञानादिलब्धयः ।
विभूतिशब्दता तत्र, जैनेषु लब्धिसंज्ञकाः ॥१६९
आमौषधिश्च सर्वौषधिश्चैव विप्रुडोषधिः ।
वैक्रियलब्धिता चैव, श्लेष्मौषध्यादिनामकाः १७०
जङ्घाचारणविद्याचारणाऽऽहारकलब्धयः ।
शारीरिक्यश्च विज्ञेयाः, अनेकभेदरूपिका ।१७१।
आवश्यकस्य निर्युक्तौ, तत्त्वार्थसूत्रवृत्तिषु ।
नामान्तरीयरूपेण अनेकास्ताश्च वर्णिताः ॥१७२॥
जैनेषु योगभाष्ये च सोपक्रमादिभेदतः ।
आयुष्कर्मविभेदत्वं बहुधा सादृशं मतम् ॥१७३॥
आर्द्रवस्त्रस्य दृष्टान्तं, तृणराशेश्च ज्ञातकम् ।
यत्प्रोक्तं तच्च निर्युक्तौ, विशेषावश्यके तथा ॥१७४
वृत्त्यादिसर्वशास्त्रेषु दृश्यते खलु साम्यता ।
तत्त्वार्थभाष्यशास्त्रे च, ततोऽप्यधिकमुच्यते ॥१७५
गणितगोचरत्त्वं तत्तृतीयं परिदर्शितम् ।
तत्त्वार्थभाष्यशास्त्रस्य, व्यासभाष्यादिकस्य वै ॥

बहुधा सादृशं ज्ञेयं, सूक्ष्मदृष्ट्या निरीक्षणे ।
अतः सर्वत्र ज्ञातव्यं, सूक्ष्मदृष्टिप्रधानता ॥१७७॥
यथार्द्रवस्त्रवैतानं, लघुकालेन शुष्यते ।
तथा सोपक्रमायुष्कं, स्वल्पकालेन भुज्यते ॥१७८॥
सम्पीडितं च तद्वस्त्रं, चिरेण परिशुष्यते ।
निरुपक्रमतायुष्कं, चिरकालेषु भुज्यते ॥१७९॥
यथाऽग्निः शुष्ककाष्ठादौ, मुक्तो वातेन सर्वथा ।
स्वल्पकालेन तत्सर्वं, दहति एकहेलया ॥१८०॥
तथा सोपक्रमायुष्कं, नश्यति एकहेलया ।
तादृशोऽग्निश्च निर्वाते, स्थाने च गुरुकालके ॥१८१
तामेव काष्ठराशिं च, चिरकाले च ज्वालयेत् ।
तथाऽत्रैव विज्ञातव्यं, निरुपक्रमगोचरे ॥१८२॥
यथा संहतशुष्के च, तृणराशिविभक्तके ।
क्रमेण दह्यमाने च, दाहश्चिरेण जायते ॥१८३॥
तस्याः शैथिल्यभूतासु, प्रकीर्णोपचितासु च ।
सर्वतो ज्वाल्यमानासु एककालं च सर्वथा ॥१८४
भस्मीभूता च सा सर्वा, शीघ्रमेव प्रजायते ।
तथा सोपक्रमादीनां, विनाशः परिज्ञायताम् ।१८५।

गुणकृद्भागहाराभ्यां, राशिच्छेदाच्च तत्र वै ।
संख्यातामपवर्त्तः स्यान्न संख्येयार्थशून्यता ॥१८६
तद्वदुपक्रमेणैव, अभिहतस्तथैव च ।
दुःखैर्मृत्युसमुद्घातैः, आर्त्तश्च कर्मप्रत्ययम् ॥१८७
अनाभोगेन योगेन, उत्पाद्य करणं यथा ।
फलोपभोगलघ्वर्थं[1], कर्मापवर्त्तयत्तथा ॥१८८॥
न चास्य फलशून्यत्वं तथाऽत्र प्रविज्ञायताम् ।
धौतपटो यथार्द्रश्च, संहितश्चिरकालिकः ॥१८९॥
शोषं चैवोपगच्छेच्च, निरुपक्रमता तथा ।
दृष्टान्तानां च सादृक्षं, शब्दसाम्येन दृश्यते ॥१९०
योगबलेन योगी वै नैकदेहो विरच्यते ।
योगशास्त्रे च तादृक्षवर्णनं तुर्यपादके ॥१९१॥
वैक्रियादिकलब्धीनां, जैनयोगेषु वर्णनम् ।
बहुधा परिदृश्येत, तत्रापि समता खलु ॥१९२॥
जैनशास्त्रे च वस्तूनां, द्रव्यपर्यायरूपतः ।
तत्त्वार्थे लक्षणं चैव, उत्पादव्ययध्रौव्यकः ॥१९३

---

१ लघुकालेन फलोपभोगार्थं

युक्तं तत्त्वं निगद्येत, एतच्च प्रतिपादितम् ।
योगदर्शनसूत्रेषु, धर्मधर्मिविचारके ॥१९४॥
द्रव्यपर्यायतश्चैव, तथोभयस्वरूपता ।
किं वोत्पादव्ययेनैवं, युक्तं ध्रौव्यं च वस्तुकं ॥१९५
भावार्थस्तादृशश्चैव, सूक्ष्मबुद्ध्या विचारणे ।
भिन्नता तादृशी ज्ञेया, योगे सांख्यानुसारिता ॥
ऋतेश्च चित्तशक्तेर्वै, भावाश्च परिणामिनः ।
सत्सिद्धान्तं समालम्ब्य, परिणामत्ववादता ॥१९७
अवस्था परिणामस्य, धर्मलक्षणके च वै ।
उपयोगे जडेऽर्थे च, प्रकृतौ च विधीयते ॥१९८॥
पुरुषेषु च तन्नैवं, लेशमात्रं तु मन्यते ।
जैनदर्शनशास्त्रेषु, सर्वे च परिणामिनः ॥१९९॥
भावा भवन्ति सर्वत्र, सर्वज्ञाऽज्ञासमश्रयात् ।
उत्पादव्ययरूपस्य, पर्यायस्योपयोगता ॥२००॥
जडचेतनतत्त्वेषु, द्रव्येषु परितन्यते ।
तादृग् भिन्नत्वसत्त्वेऽपि तयोर्द्वयोश्च दर्शने २०१
परिणामत्ववादस्तु, कथंचिदेकरूपकः ।
अनेकान्तिकसिद्धान्तसमाश्रये न दूषणम् ॥२०२॥

माध्यस्थदृष्टिमाश्रित्य, हरिभद्रेण सूरिणा ।
गुणग्राहकता सर्वा, हृदये प्रकटीकृता ॥२०३॥
स्वान्ते स्याद्वादतायेषां, दृढभावेन चागता ।
स्याद्वादमूर्त्तिरूपाणां, सर्वं तेषां च गोचरम् ॥२०४
पूर्णैश्च तादृशे कार्ये, पूर्णता नैव हीयते ।
अपूर्णानां च कर्त्तव्ये, सर्वं तत्परिणश्यति ॥२०५॥
पूर्णश्रद्धाधनं येषां, मानसे सर्वथा वसेत् ।
मिथ्याश्रुतं तु तेषां वै सम्यग् रूपेण जायते ॥
तादृग्दृष्टान्तमाश्रित्यमादृशैर्नो विधीयते ।
आगामिबालजीवाश्च, नो गच्छेयुर्हि चोत्पथे ॥
चित्तप्रसन्नतायाश्च, बाधा केनापि नो भवेत् ।
तत्तप इति विज्ञेयं, योगमार्गत्वकांक्षिभिः ॥२०८॥
तदेव हि तपः कार्यं, दुर्ध्यानं यत्र नो भवेत् ।
येन योगा न हीयन्ते, क्षीयन्ते नेन्द्रियाणि च ॥
कषायमन्दताबृद्धिहेतुस्त्वाभ्यन्तरं तपः ।
ध्यानपुष्टिनिमित्तं तत्तादृशं जैनशासने ॥२१०॥
द्विविधं च यथा जैने, तथा योगे न दृश्यते ।
विभिन्नताऽच तेनैव, ज्ञातव्या ज्ञानचक्षुषा ॥२११

ईश्वरप्रणिधानस्य, शुद्धत्वं जैनशासने ।
प्रतिक्रियाऽनुष्ठानस्य, कर्त्तव्यसमये यथा ॥२१२॥
लक्ष्यी कृत्य च शास्त्रं वै तदुपदेशकेश्वरम् ।
प्रभुं हि हृदि संस्थाप्य, कर्त्तव्यं प्रणिधानकम् २१३
अविद्याया समावेशः, मिथ्यात्वे परितिष्ठति ।
स्थानांगसूत्रशास्त्रेषु, मिथ्यात्वं दशधा मतम् ॥
असाधुषु च साधुत्वं, साधावसाधुता तथा ।
अजीवे जीवरूपत्वं, जीवेऽजीवस्वरूपता ॥२१५॥
अयुक्ते युक्तरूपत्वं, युक्तेऽयुक्तस्वरूपता ।
सर्वत्र तादृशी बुद्धिः, मिथ्यात्वपरिपोषिका ॥२१६
प्रोक्ताऽविद्या च मिथ्यात्वस्वरूपा प्रतिपादिता ।
अस्मिताऽऽरोपरूपा सा, द्विप्रकारा निगद्यते ॥२१७
प्रपञ्चे चेतनारोपः, चेतने दृश्यवस्तुनः ।
आरोपः सोऽपि मिथ्यात्वस्वरूपो जैनदर्शने ॥२१८
अस्मिता चेदहङ्कारः, ममत्वबीजरूपकः ।
रागद्वेषस्वरूपत्वं, तदा कषायरूपकः ॥२१९॥
कदापि म्रियते नैव, सर्वदा जीव्यते मया ।
सदा मरणभीतिश्च, जीविताऽऽशा च सर्वदा २२०

तत्सर्वं भयसंज्ञात्वं, रूपं जैनै र्निगद्यते ।
परिग्रहादिसंज्ञानां, मैथुनस्य तथैव च ॥२२१॥
अभिनिवेशताऽत्रापि, ज्ञातव्या सूक्ष्मदर्शिना ।
आहारादिकसंज्ञानां भूतवज्ज्ञानिना सदा ॥२२२
सर्वथैव निरुद्धाश्चेदप्रमत्तत्वभावतः ।
तदा त्वभिनिवेशस्य, शून्यता तत्र दृश्यते ॥२२३
सर्वे क्लेशाश्च ज्ञातव्याः, जैनशास्त्रानुसारतः ।
मोहाख्यकामभेदस्य, औदयिकस्वरूपकाः ॥२२४
क्लेशक्षयेण कैवल्यप्राप्तिश्च योगदर्शने ।
मोहक्षयेण कैवल्यप्राप्तिर्जैनेऽपि सम्मता ॥२२५॥
मोहकर्मैकदेशस्य, क्लेशस्य परिनाशतः ।
योगे कैवल्यताप्राप्तिः, पातञ्जलैर्मता सदा ॥२२६॥
सम्पूर्णमोहनाशेन, कैवल्यं जैनदर्शने ।
न त्वेकांशस्य नाशेन कैवल्यं परिजायते ॥२२७
अल्पज्ञदर्शने तादृग्, मिथ्यारूपं प्रभाषितम् ।
सम्पूर्णमोहनाशेन, कैवल्यं कथितं जिनैः ॥२२८॥
दग्धबीजसमाक्लेशनाशे च चित्तनाशता ।
सहमतश्च सूत्रेषु, योगेषु परिवर्णितः ॥२२९॥

मोहप्रधानघातीनां, कर्मणां दग्धबीजवत् ।
द्वादशगुणस्थानेषु, यथाऽऽख्यातेन नाशता ॥२३०
कर्मविपाकतादीनाम् प्रस्तुत सूत्रभाष्यके ।
ईदृशी सप्तवार्तासु, मतभेदः प्रदर्शितः ॥२३१॥
विपाकस्त्रिविधो ज्ञेयः, कर्मबन्धनभेदके ।
क्रमेऽपि चैकरूपत्वं, तथा चात्र प्रदर्श्यते ॥२३२॥
कर्मणां पूर्वबद्धानां, फलं पूर्वं तु चाप्यते ।
पश्चाद् बद्धत्वरूपाणां, फलं पश्चादवाप्यते ॥२३३
वासनाऽनादिकालीना, नैकभविकरूपिका ।
कर्माशये विज्ञातव्या, तथा प्रारब्धता खलु ॥२३४
कर्माशयस्वरूपस्य, जन्मावधिकृतस्य वै ।
फलं तु मरणे चैव, सर्वं पश्चान्मिलिष्यति ॥२३५
तत्काले फलवैमुख्यं, भवनं नैव गौणतः ।
गौणकर्मकतायाश्च, मुख्यकर्मणि चागमः ॥२३६
तत्रापि जैनसिद्धान्तः, स्पष्टरूपेण दर्श्यते ।
त्रेधा विपाकता प्रोक्ता, सा तु नैव समीचीना ॥२३७
अधिका परिदृश्येत, वैदिकेऽपि विलोक्यताम् ।
गङ्गामरणताऽदृष्टविशेषफलरूपिका ॥२३८॥

प्रोक्त विपाकभिन्नत्वं, शुद्धदृष्ट्या विलोकने ।
अत्यल्पभेदकार्येऽपि, जायते चाष्टभेदता ॥२३६॥
ज्ञानावरणतादीनां, कर्मणां चाष्टभेदता ।
अवान्तरप्रभेदाश्च, जायन्तेऽनेकरूपतः ॥२४०॥
एतादृग्नियमो नास्ति, पूर्वफलं च पूर्वकम् ।
पश्चादूबद्धस्य पश्चाच्च, क्वचित्किन्तु विपर्ययः ॥२४१
पूर्वबद्धस्य पश्चाच्च, पश्चादूबद्धस्य पूर्वकम् ।
यथाम्रादिफलानां च तथाऽत्र परिभाव्यताम् ॥२४२
वासनाऽप्येकरूपेण, कर्मरूपा उदाहृता ।
अतो हि भिन्नता नास्ति कर्मणि सर्वमागतम् २४३
एकभविकता चैव, आयुष्कर्मणि मन्यते ।
ज्ञानावारादिकानां च, नैकभविकता भवेत् ॥२४४॥
प्रारब्धता विपाकौनीत्येते चायुष्ककर्मणि ।
दृश्यन्तेऽन्यानि सर्वाणि, कर्माणि गदितानि च २४५
प्रदेशोदययोगेन, भुज्यन्ते नियमस्ततः ।
आयुष्कर्मणि नास्त्येव, अतो हि परिज्ञायताम् २४६
मृत्युं विनापि दुःखं च, क्षेत्रकालादिकं तथा ।
उद्बोधकनिमित्तानि, सन्ति कर्माशये खलु ॥२४७

मरणसमये चैव, अवश्योदयकर्मकम् ।
आयुष्कं तच्च विज्ञेयमतस्तस्य प्रधानता ॥२४८॥
आवागमनता चैव, गौणस्येव प्रधानके ।
संक्रमविधिज्ञानं च, विना तन्नैव ज्ञायते ॥२४९॥
कर्मप्रकृतिशास्त्रेषु, पञ्चसंग्रहशास्त्रके ।
लिखितं विस्तृतेनैव, अतस्ततो विज्ञायताम् ॥२५०
सर्वदृश्यप्रपञ्चानां सूत्रे तु दुःखरूपता ।
विवेकिजनबोधाय, कथिता परिज्ञायताम् ॥२५१॥
तद्वचनं च दृष्ट्या वै, नयदृष्ट्या विलोक्यताम् ।
निश्चयनयरूपेण, सर्वदृश्यप्रपञ्चकम् ॥२५२॥
दुःखरूपं निगद्येत, व्यवहारनयेन वै ।
सुखदुःखोभयं चैव, एकान्ते नैव दुःखता ॥२५३॥
सांख्यसूत्रानुसारेण, सृष्टिसंहारयोः क्रमः ।
सत्कार्यवादरूपेण दर्शितः सर्वरूपतः ॥२५४॥
असदुत्पादता नैव, नासतो भावता भवेत् ।
एकान्तरूपता तत्र सांख्य-शास्त्रे च दर्शिता २५५
मिथ्यारूपा तु सा ज्ञेया, तादृशी मान्यता खलु ।
एकान्तस्वाकृतिस्तस्मादतो मिथ्यात्वपोषिका २५६

जैनशास्त्रानुसारेण, एकान्तेनैव मानने ।
प्रागभावप्रध्वंसानामस्वीकारः प्रजायते ॥२५७॥
यतः कार्येष्वनादित्वमानन्त्यं च समानयेत् ।
अतोऽभावद्वयानां च, स्वीकारः सर्वथा मतः २५८
तत्सर्वं समुत्पद्येत, असतश्च कथंचन ।
उत्पादः परिजायेत, सतो विनाशता भवेत् २५९
एतादृग्वस्तुमन्तव्ये, पदार्थमात्रतासु च ।
द्रव्यपर्यायरूपत्वं, घटते नात्र संशयः ॥२६०॥
द्रव्यपर्यायमन्तव्ये, उत्पादव्ययकेन वै ।
ध्रौव्येन युक्तरूपत्वं, घटते वस्तुलक्षणम् ॥२६१॥
यमेषु सार्वभौमत्वं, राहित्याद्देशकालतः ।
जैनशास्त्रानुसारेण, सर्वशब्दनियोजने ॥२६२॥
महाव्रतं निगद्येत, अन्यथा नैव युज्यते ।
वास्तविकस्वरूपं तत्सर्वज्ञेन प्ररूपितम् । ॥२६३॥
देशशब्देन सम्बन्धे, अणुव्रतं निरुपितम् ।
एवं रीत्या विवेकेन, नियमे फलता भवेत् ॥२६४॥
द्वितीयपादसूत्रे च, द्वाविंशत्यभिधानके ।

---

१ सर्वप्राणातिपातादि विरमणं

शुद्धभोजनपानेन, मृत्तिकाजलवस्तुना ॥२६५॥
शरीरस्य च शुद्ध्यर्थं, कृतं तद्बाह्यशौचकम् ।
चित्तदोषविशुद्धित्वमाभ्यन्तरं तु कथ्यते ॥२६६॥
द्रव्यभावप्रभेदेन, जैनैः शौचं निरूपितम् ।
येन शौचेन भावस्य, बाधा नैव प्रजायते ॥२६७॥
तद् द्रव्यशौचता ग्राह्या, अपरा नैव मन्यते ।
यथा शृङ्गारवासेन[1], प्रेरितश्च जलादिना ॥२६८॥
स्नानादिकार्यकर्त्तव्ये द्रव्यशौचं न कथ्यते ।
भावस्य कारणं यत्तु, तद्द्रव्यं प्रणिगद्यते ॥२६९॥
पञ्चाधिके च पञ्चाशत्सूत्रभाष्ये च दर्शितम् ।
इन्द्रियाणां च वश्यत्वं, स्वरूपोपायता तथा ॥२७०
तत्रानेकविचाराणां, भेदं प्रदर्श्य यौगिके ।
परमवश्यतारूपं, शब्दादिविषयैः सह ॥२७१॥
इन्द्रियाणां च, सम्बन्धरोधे परमवश्यता ।
इति भाष्याभिप्रायं च, दृष्ट्वा जैनानुसारतः ॥२७२
विचारभिन्नतां ज्ञात्वा, शुद्धरूपं प्रदर्श्यते ।
इन्द्रियाणां निरोधस्तु, न स्यात्परमवश्यता ॥२७३॥

---

१ यथा शृङ्गारवासनया ।

शुभाशुभत्वशब्दाद्यैः, सम्बन्धे हृषिकस्य च ।
सत्यपि तत्त्वज्ञानादिबलेन भवतो न यौ ॥२७४॥
कदापि रागद्वेषौ च येन केन प्रकारतः ।
इन्द्रियाणां च सामान्या, परमवश्यता खलु ॥२७५
परमवश्यतायाश्च, उपायो ज्ञानमेव च ।
न हि चित्तनिरोधो वै, केवलं परिमन्यते ॥२७६॥
अध्यात्मभावनाद्वारा, जाता या समभावना ।
तत्सहितं च यज्ज्ञानं, राजयोगः स कथ्यते ॥२७७
चित्तस्य विजये चैव, इन्द्रियाणां जये तथा ।
द्वयोरुपायता मुख्या, ज्ञानरूपा निगद्यते ॥२७८॥
हठयोगादिरूपस्तु, प्राणायामो न मन्यते ।
विकाशमार्गरोधे तु, विघ्नत्वजनको भवेत् ॥२७९॥
येनैव हठयोगस्य, प्राधान्यं स्वीकृतं दृढम् ।
प्रत्याहारादिकं तेन, कदापि नेव लभ्यते ॥२८०॥
प्रत्याहारादियोगाङ्गं, प्रधानं मुक्तिकारणम् ।
सर्वथा चेन्द्रियाणां च प्रत्याहारेषु वश्यता ॥२८१॥
धारणाचित्तवश्यत्वं, ध्यानेनात्मविशुद्धता ।
तादृक् शुद्धक्रमं त्यक्त्वा, को हठयोगमाश्रयेत् ॥२८२

हठयोगस्तु योगो न, किन्तु लोकप्रतारणा ।
तद्द्वारा स्वात्मवञ्चत्वं सद्गतिस्तु कुतो भवेत् २८३
बलात्कारीययोगः सः, मुग्धरञ्जनकारणम् ।
ज्ञानिनां तत्र हास्यं स्यात्संसारपरिवर्धकः ॥२८४॥
हठयोगस्वरूपो यः प्राणायामस्तु केवलः ।
येनैव स्वीकृतस्तेन, मुक्तिमार्गो निषेधितः ॥२८५॥
पञ्चाधिके च पञ्चाशत्सूत्रे च भाष्यकर्त्तृणा ।
सांख्यधर्मानुसारेण, योगसिद्धान्तवर्णितः ॥२८६॥
मुख्यानि तत्र वस्तूनि, दर्शितानि च तत्र वै ।
भोगज्ञानसुखाद्यं च, प्रकृतेश्च विकारजम् ॥२८७
कूटस्थनित्यता ज्ञेया, पुरुषे सर्वदा किल ।
अतो न बद्धता तत्र, मुक्तता नैव दर्शिता ॥२८८
पुरुषे मुक्तताज्ञानं, आरोपितं तु मन्यते ।
जडचेतनभिन्नत्वज्ञानं मुक्तेरुपायता ॥२८९॥
भेदविज्ञानसद्भावेऽविद्यादिक्लेशकर्मणाम् ।
विपाका-नाम-भावश्च, स एव मुक्तिरूपकः ॥२९०॥
मुक्तेः पूर्वं च सार्वत्वं, कस्यचिच्च प्रजायते ।
कस्यचिन्नैव विज्ञेयं, मान्यता चेति सर्वथा ॥२९१॥

यस्य सर्वज्ञता जाता, तस्य मुक्तेरनन्तरम् ।
स्वान्तदेहादिनाशे च, सर्वज्ञत्वं विनश्यति ॥२९२॥
सार्वज्यंमानसं कार्यमात्मनो नैव विद्यते ।
कूटस्थो निर्विकारश्च, आत्मा चेतनरूपकः ॥२९३॥
एतत्त्रितयवस्तूनां, जैनशास्त्रानुसारतः ।
विचारः परिकर्त्तव्यः, वस्तुतत्त्वप्रकाशने ॥२९४॥
सुखदुःखादिभोगस्तु, संसारिकस्य चात्मनः ।
वास्तविकविकारः स्यात्मनसो नैव युज्यते ॥२९५॥
अतो मुक्तित्वशब्देन, संसारकालिकस्य वै ।
भोगस्यैव विनाशो हि, ज्ञातव्यः सर्वसज्जनैः २९६
नत्वारोपितभोगस्य, चाभावो मुक्तिसम्मतः ।
इत्येवं परिमन्तव्यं, शुद्धवस्तुगवेषकैः ॥२९७॥
विवेकख्यातिशब्देन, सम्यग्दर्शनवस्तुनः ।
कर्मक्लेशादिकानां च, तत्राऽभावे च मोक्षता २९८॥
मूक्तेः पूर्वं च क्लेशानां, निवृत्तिः सर्वसम्मता ।
क्लेशनिवृत्तिसद्भावे, सर्वज्ञत्वं दृढं भवेत् ॥२९९॥
मोहनिवृत्तिसद्भावे, क्लेशाऽभावः प्रजायते ।
सर्वथा क्लेशराहित्ये, घातीनां च विनाशता ३००॥

घातिकर्मविनाशे च, सर्वज्ञत्वं च तत्क्षणे ।
ततोऽघातिविनाशे च, मुक्तत्वं प्रकटीयते ॥३०१॥
अतो मुक्तेश्च प्राक्काले, सर्वज्ञत्वं च सर्वथा ।
नियमात्प्रकटीयेत, कर्त्तव्यो नात्र संशयः ॥३०२॥
मोक्षप्राप्तेश्च सद्भावे, सर्वज्ञत्वं न नश्यति ।
सर्वविषयकं ज्ञानं, तदेवात्मस्वभावता ॥३०३॥
संसारिकदशायां च, ज्ञानं तादृक् च नात्मनः ।
आवरणस्य सद्भावे, तज्ज्ञानं नैव जायते ॥३०४॥
यथा सूर्यप्रकाशोऽपि, अभ्रेण परिवेष्टितः ।
यावत्पर्यन्तता तस्य, सद्भावे न प्रकाशता ॥३०५॥
यदा पवनबाहुल्यान्नश्यन्त्यभ्राणि सर्वथा ।
तदा सूर्यप्रकाशोऽपि, शुद्धरूपः प्रजायते ॥३०६॥
यथा शुद्धात्मताज्ञानं, कर्माभ्रैश्च निरुध्यते ।
यावत्पर्यन्तघातीनां, कर्मणां विद्यमानता ॥३०७॥
तावत्पर्यन्तता तत्र, शुद्धज्ञानं न जायते ।
संवरनिर्जरारूपाद, वायुनां घातिकर्मणाम् ॥३०८॥
विनाशे सर्वथा जाते, शुद्धात्मज्ञानता तदा ।
यथा बीजे प्रदग्धे च, प्रादुर्भवति नाङ्कुरः ॥३०९॥

तथा ध्यानाग्निना दग्धे, कर्मणि न भवाङ्कुरः ।
तथैव घातिनाशेन, ज्ञानावरणनाशता ॥३१०॥
अतः सर्वज्ञता स्वस्मिन्नागता न विनश्यति ।
साद्यनन्तत्वपर्यन्तं, सा च तिष्ठति सर्वदा ॥३११॥
येन सर्वज्ञता नाशः, स्वीकृतोऽज्ञानिभिर्जनैः ।
तन्मोक्षो नैव मन्तव्यः, यत्र नैव प्रकाशता ॥३१२
अतोऽपि दृढभावेन, मोक्षसर्वज्ञता सदा ।
मन्तव्या स्थिरचित्तेन, निष्कास्यतामज्ञानता ३१३॥
तादृशी ज्ञानता चैव, स्वयमेव प्रजायते ।
तादृशज्ञानमन्तव्ये, कूटस्थता च नात्मनि ॥३१४
जैनशास्त्रानुसारेण प्रकृतिषु न केवलम् ।
उत्पादव्ययताध्रौव्ययुक्तं तत्त्वं समं मतम् ॥३१५॥
जडचेतनतत्त्वेषु, सर्वत्र लक्षणं सदा ।
अतो युक्तिं विभाव्यैव, कूटस्थनित्यतां त्यज ३१६
चतुर्थपादसूत्रेषु, द्वादशसु प्रकाशितम् ।
लिख्यते तस्य भावार्थः, स्पष्टरूपेण कश्चन ३१७॥
प्रत्येकवस्तुधर्माणां, तिस्रोऽवस्था भवन्ति वै ।
भूतभावित्वसत्कालाः, तत्कृत् तत्र विभिन्नता ॥

भूतभाविदशायां च, प्रत्येकं स्वस्वरूपके ।
धर्मेण सह सम्बन्धः, अस्तीति प्रतिपादितः ॥३१९॥
तादृशवस्तुतत्त्वानां, जैनप्रक्रियया सह
संयोजने च सद्भूतं, स्वरूपं परिसिध्यति ॥३२०॥
द्रव्यपर्यायरूपेण, वस्तुतत्त्वे दृढीकृते ।
पूर्वोक्तकालभेदस्य, व्यवस्था घटते सदा ॥३२१॥
द्रव्यपर्यायरूपं हि, सर्वं जगद्विलोक्यते ।
स्वरूपान्तरेण चात्रैव, स्याद्वादोऽयं निषेवितः ३२२॥
स्याद्वादे स्वीकृते चैव, व्यवहारस्तु सर्वदा ।
सर्वप्रकारसंसिद्धः, मन्तव्यो नात्र संशयः ॥३२३॥
स्याद्वादाख्यनरेन्द्रस्य, यत्राज्ञा परिवर्तते ।
तत्रैव वस्तुतत्त्वत्वं, नान्यत्र तद्विलोक्यते ॥३२४॥
प्रकृतितत्त्वमन्तव्ये, स्याद्वादः स्वीकृतो दृढः ।
सप्तभंगीप्रदीपे च, सर्वमेतद्विचारितम् ॥३२५॥
यत्र वैकान्तनित्यत्वं, तादृक् सत्कार्यवादता ।
तत्र सद्वस्तुतत्वानामाशा खपुष्पसादृशी ॥३२६॥
पातञ्जलीय योगस्य, कृता विचारणा मया ।
कृपा च गुरुदेवानां, मुख्यकारणतां भजेत् ॥३२७॥

यशोविजयविज्ञानां, दर्शनपारगामिनाम् ।
युक्तिमालम्ब्य यत्किञ्चिन्मयाऽप्यत्र विचारितम् ॥

॥ इति श्रीशास्त्रविशारदजैनाचार्य विश्ववन्द्य-
पूज्यपादशासनसम्राट्जङ्गमयुगप्रधानाऽऽरा-
ध्यदेवश्रीविजयधर्मसूरीश्वरशिष्येणन्या-
यविशारदन्यायतीर्थोपाध्यायमङ्गल-
विजयेन विरचिते योगप्रदीपे
पातञ्जलयोगविचारात्मक-
द्वाविंशतितमप्रकाशः
सम्मेतशैलशिखरे
समाप्तिमगमतः ॥

फलनिरूपणपरिशिष्टम् ।

विभूतिवर्णनं चैव, यथायोगे प्रदर्शितम् ।
विभूतिपादप्रस्तावे, अत्रापि तत्प्रदर्श्यते ॥१॥
अहिंसा परिपूर्णा च, योगिना येन पाल्यते ।
तस्य महात्मनो दृष्टिपातादैरादि शाम्यति ॥२॥
विना व्याख्यानकर्त्तव्ये, केवलदृष्टिमात्रतः ।
जन्मजातानि वैराणि, त्यजन्ति जन्तवः सदा ॥३॥
भगवद्देशनाकाले, समवसरणे शुभे ।
प्राणिनः क्रूरहिंसाद्याः आगच्छन्ति च सत्वरम् ॥४॥
मृगा मृगेन्द्रसिंहादिं, दृष्ट्वा च प्रेमभावतः ।
एकस्मिन् स्थानके सर्वे, स्थित्वा शृण्वन्ति देशनाम् ।
अनन्तशक्तियुक्तानां, तीर्थकृतां समीपके ।
अतिशयत्वहेतुश्च, आगतौ यदि कथ्यते ॥६॥
तदाऽत्र किमु कथ्येत, यत्रातिशयता नहि ।
अहिंसा केवला शुद्धा, हेतुत्वेन निगद्यते ॥७॥
येऽतिशयात्प्रमुक्ताश्च बलदेवादिसाधवः ।
तेषां महामुनीनां च, समीपे चागतिः कथम् ॥८॥

अरण्ये देशनां श्रोतुं, तेषां च क्रूरप्राणिनः ।
समागच्छन्ति भावेन, तत्रापि कारणं च तत् ॥९॥
आगत्य प्रेमभावेन, तिष्ठन्ति सर्वदा खलु ।
विस्मृत्य वैरभावं च, रूषयन्ति च पर्षदम् ॥१०॥
अतः पूर्णयमानां च, पालने किमु नो भवेत् ।
मोक्षसुखस्य सम्प्राप्तिः, अन्यस्य तर्हि का कथा ११
देवदानवगन्धर्वा यक्षराक्षसकिन्नराः ।
सेवाभावं च ते सर्वे, दर्शयन्ति विनम्रतः ॥१२॥
देवा अपि नमस्यन्ति देवेन्द्राश्चक्रवर्त्तिनः ।
अन्येषां प्राणिनां तर्हि किं कथ्यते ततः परम् ॥१३
सर्वथा शुद्धरूपेण, नवकोट्यनुसारतः ।
पालयन्ति च येऽहिंसां, तदाग्रे किमु वर्ण्यते ॥१४
विशुद्धसंयमं चैव, अतिचारादिशून्यतः ।
सर्वथा पालयन्ति ये, तेषां स्फुटा विभूतयः ॥१५॥
सर्वेषां संयमानां च मध्ये सा मुख्यरूपिका ।
अहिंसा कथिता ज्ञेया, अन्ये च वृत्तिरूपतः ॥१६॥
अहिंसा परिपूर्णायां, सर्वं पूर्णं निगद्यते ।
तस्याश्च न्यूनतायां हि, सर्वं न्यूनं प्ररूप्यते ॥१७॥

योगाङ्गानां च सर्वेषां, मूलभूता निगद्यते ।
मूलस्य च विनाशेन, शाखादिकं न तिष्ठति ॥१८
दयानदीमहातीरे, सर्वे धर्मास्तृणांकुरः ।
तस्यां शोषमुपेतायां, कियन्नन्दन्ति ते चिरम् १९
यदि मोक्षसुखानां च, आस्वादेच्छा प्रजायते ।
तदा कण्ठगतैः प्राणैः, अहिंसा नैव मुच्यताम् २०
सर्वदुःखविनाशाय, सर्वसुखस्य लब्धये ।
अहिंसा शुद्धधर्माय, सर्वथाऽचोद्यमीयताम् ॥२१॥
ते धन्याः पुरुषा ज्ञेयाः, सर्वश्लाघ्याश्च ते मताः ।
सर्वेषां वन्दनीयास्ते सर्वथाऽहिंसकाश्च ये ॥२२॥
सतां च सर्वजीवानां, अनुकूलं वदन्ति ये ।
तेषां प्राणविघातादिप्रतिकूलं च नो कदा ॥२३॥
तत्सत्यं गीयते सर्वैः, अन्यत्सर्वमसत्यकम् ।
व्युत्पत्तिप्रविबोधेन, एतत्सत्यं निरुपितम् ॥२४॥
प्रवृत्तिः सत्यशब्दस्य, परपीडाकरं वचः ।
प्रमत्तयोगयोगेन, वक्तव्यं न कदाचन ॥२५॥
यद्भूतहितमत्यन्तं, असत्यप्रतिपादकम् ।
अन्यत्सर्वं च मन्तव्यं, तत्सत्यमिति गीयते २६

सर्वासां च क्रियाणां च सत्यवादिमहात्मभिः ।
सर्वफलाश्रयत्वं च, प्राप्यते व्रतपालनात् ॥२७॥
अहिंसायाः फलं यच्च, प्रोक्तं श्रीजैनशासने ।
सत्यस्यापि फलं तादृक्, प्राप्यते नात्र संशयः ॥२८
सत्यासत्ये च मिश्रा च, चतुर्थी व्यवहारजा ।
भाषाणां चतसृणां च, आद्यान्तिमे च भाषके ॥२९॥
नवकोटित्वरूपेण, अतिचारविहीनकम् ।
सत्यं च पालितं येन, फलं तस्यैव ज्ञायताम् ॥३०॥
भाषणीये सतां चैव, द्वे भाषे सर्वसम्मते ।
अन्ये द्वये परित्याज्ये, इत्याज्ञा पारमेश्वरी ॥३१॥
गुणानुरागतां देवाः कुर्वन्ति च नराधिपाः ।
उद्वहन्ति च तस्याज्ञां, अग्निर्भजति शीतताम् ॥३२॥
अस्तेयव्रतकर्त्तव्ये, अचौर्यं च फलं महत् ।
सर्वरत्नोपस्थानं च, तत्समीपे च सर्वदा ॥३३॥
परस्वहरणे येषां, नियमः शुद्धभाषिणाम् ।
समायान्ति श्रियस्तेषां, स्वयमेव स्वयंवराः ॥३४॥
विघ्नानि दूरतो यान्ति, साधुवादः प्रजायते ।
स्वर्गसौख्यानि ढौकन्ते, अस्तेयव्रतधारिणाम् ।३५॥

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठाने, ब्रह्मचारिमहात्मनः ।
सम्पूर्णशक्तिलाभश्च, जायते ब्रह्मयोगतः ॥३६॥
दीर्घायुषः सुसंस्थानाः, दृढसंहनना नराः ।
तेजस्विनो महावीर्याः, भवेयुर्ब्रह्मचर्यतः ॥३७॥
प्राणाधारं चरित्रस्य, आत्मशुद्धयेककारणम् ।
पालको ब्रह्मचर्यस्य, पूजितैरपि पूज्यते ॥३८॥
उभयलोकसंसिद्धिः, देवेन्द्रपरिपूज्यता ।
सम्पूर्णसुखताऽवाप्तिः, जायते ब्रह्मचर्यतः ॥३९॥
ब्रह्मचर्येण वीर्याणां, लाभस्तु परिजायते ।
सद्बुध्याश्च ततः प्राप्तिः, रत्नत्रयं ततो मतम् ॥४०
पूर्णरत्नत्रयाणां च ज्ञानेन पालनं भवेत् ।
ततः सर्वोत्तमं ध्यानं, ततश्च केवलं मतम् ॥४१॥
जन्मकथंत्वसम्बोधः, अपरिगृहस्थैर्यके ।
तृष्णा पिशाचिनो दूरे, गच्छति व्रतधारिणाम् ॥४२
शुद्धात्मगृहप्रावेशे, अन्तरायं करोति सा ।
तद्भावे च तस्यैव, अभावः परिजायते ॥४३॥
समीपे निधयस्तस्य, कामगव्य-नु-गामिनी ।
अमरा दासतां यान्ति, सन्तोषो यत्र तिष्ठति ॥४४

जितान्यक्षाणि मोक्षाय, संसारायेतराणि वै ।
तादृशमन्तरं ज्ञात्वा, यद्युक्तं तत्समाचर ॥४५॥
तपस्विनो मनः शुद्धिपरिहीनस्य सर्वथा ।
ध्यानं खलु मुधाचक्षुर्विकलस्येव दर्पणम् ॥४६॥
तदवश्यं मनःशुद्धिः, कर्त्तव्या सिद्धिमिच्छता ।
ततो यमादिसंप्राप्तिः, किमन्यैः कायदण्डनैः ॥४७॥
अस्ततन्द्रैरतः पुंभिः, निर्वाणपदकांक्षिभिः ।
विधातव्यः समत्वेन, रागद्वेषद्विषत्क्षयः ॥४८॥
मनःशुद्ध्यै च कर्त्तव्यः, रागद्वेषविनिर्जयः ।
कालुष्यं येन हित्वात्मा, स्वस्वरूपेऽवतिष्ठते ॥४९॥
अमन्दानन्दप्राप्तव्ये, साम्यवारिणि मज्जताम् ।
जायते सहसा पुंसां, रागद्वेषविनाशता ॥५०॥
शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा च, परसंसर्गशून्यता ।
जायते चेति वक्तव्यं, शुद्धिश्च द्विप्रकारतः ॥५१॥
द्रव्यशौचाच्छरीरस्य, क्षणं शुद्धिः प्रजायते ।
भावशौचेन जीवानां, कर्ममलो विशुध्यति ॥५२॥
अनुत्तमसुखानां च, संतोषात् लाभसम्भवेत् ।
अतः संतोषता श्रेष्ठा, पालनीया च सर्वथा ॥५३॥

यत्सुखं च नरेद्राणां, यत्सुखं चक्रवर्त्तिनाम् ।
सन्तोषियोगिनश्चाग्रे, तत्सुखं बिन्दुमात्रकम् ॥५४
तपसा निर्जरा चैव, संवरोऽपि प्रजायते ।
आश्रवस्य निरोधेन, सकामा निर्जरा मता ॥५५॥
कायेन्द्रियस्य संसिद्धि, अशुद्धिक्षयतो भवेत् ।
तपसः परिजायेत मन्तव्यं ज्ञानिना सदा ॥५६॥
स्वाध्यायः पञ्चधा कार्यः, वाचनापृच्छनादिभिः ।
सकामानिर्जरा चैषा, यमिनां परिजायते ॥५७॥
आचाराङ्गादिग्रन्थानां, अध्यात्मपरिपोषिणाम् ।
तेषामेवेह स्वाध्यायः, अन्येषां न कदाचन ॥५८॥
ईश्वरप्रणिधानेन, समाधिसिद्धिः भवेत् ।
ईश्वरप्रणिधानं च, अतः कार्यं विवेकिना ॥५९॥
मैत्र्यादिष्वात्मशक्तीनां, प्रादुर्भावः प्रजायते ।
समताभावरूपं तत् आत्मबलं प्रकाशते ॥६०॥
अनित्यादिकभावेषु, संवेगादि प्रजायते ।
निर्वेदता ततश्चैव, शुद्धरूपा प्रकाशते ॥६१॥

सम्यक्त्वशुद्धरत्नस्य, फलं मिथ्यात्वसंक्षयः ।
अनुकम्पाऽपि तस्यैव, ज्ञातव्ये लिंगतां भजेत् ॥६२
आस्तिक्यं च फलं मुख्यं, गीयते जैनशासने ।
अतः सम्यक्त्वरत्नं तत्, पालनीयं प्रयत्नतः ॥६३॥

पातञ्जलयोगे—

सूर्ये संयमकर्त्तव्ये, भुवनज्ञानता भवेत् ।
चन्द्रे संयम कार्ये च, ताराव्यूहस्य ज्ञानता ॥६४॥
ध्रुवे च संयमे कार्ये, तद्गतिज्ञानता भवेत् ।
नाभिचक्रे च कर्त्तव्ये कायव्यूहस्य ज्ञानता ॥६५॥
संयमात्कण्ठकूपे च, क्षुत्पिपासा निवर्त्तते ।
संयमात्कूर्मनाड्यां च, स्थैर्यं तु प्रणिगद्यते ॥६६॥
मूर्धज्योतिषिकर्त्तव्ये, सिद्धिदर्शनता भवेत् ।
प्रातिभादिकसर्वं च, जायते योगयोगतः ॥६७॥
हृदये संयमे कार्ये, चित्तसंवित्प्रजायते ।
बन्धकारणशैथिल्यात्, प्रचारपरिवेदनात् ॥६८॥
चित्तस्य परदेहेषु, प्रवेशः परिजायते ।
उदानवायुजेतव्ये, कम्पकं कण्टकादिषु ॥६९॥

असंगोत्क्रान्तिके चैव, जायते वायुतावशे ।
समानवायुजेतव्येज्वलनं फलरूपकम् ॥७०॥
श्रोत्राकाशस्य सम्बन्धः संयमाद्दिव्यश्रोत्रकम् ।
कायाकाशस्य सम्बन्धः संयमात्प्रतिपाद्यते ॥७१॥
लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनं भवेत् ।
स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थतत्त्वस्य संयमात् ॥७२॥
भूतजयस्ततश्चैव, अणिमादिकस्य चोद्भवः ।
कायसम्पत्तिस्तद्धर्मानभिघातश्च जायते ॥७३॥
प्राबल्यरूपलावण्यं, वज्रसंहननादिकम् ।
इत्येवं योगवृक्षस्य, फलत्वं प्रतिपादितम् ॥७४॥
पातञ्जलाऽनुसारेण, ईदृशं कथितं फलम् ।
जैनशास्त्रानुयोगेन, विशिष्टं परिदर्श्यते ॥७५॥
विभूतिर्द्विप्रकारा स्याद्वैज्ञानिकी च देहजा ।
अतीताऽनागते ज्ञाने, जीवानां श्रुतज्ञानकम् ॥७६॥
पूर्वजातित्वज्ञानं च, जातिस्मरणनामकम् ।
भुवनज्ञानता चैव, परचित्तस्य ज्ञानकम् ॥७७॥
ताराव्यूहस्य सज्ज्ञानं, एता ज्ञानविभूतयः ।
हस्तिबलं च विज्ञेयं, अन्तर्धानं सुयोगजम् ॥७८॥

परकायप्रवेशादि, ऐश्वर्यमणिमादिकम् ।
रूपलावण्यताख्या च, कायसम्पत्प्रकीर्त्तिता ॥७६॥
शारीरिकी विभूतिश्च, ज्ञेया पातञ्जले खलु ।
जैनशास्त्रेषु लब्धित्वरूपा सा प्रणिगद्यते ॥८०॥
मनःपर्यायज्ञानं च, अवधिज्ञानकं तथा ।
जातिस्मरणज्ञानं च, इत्यादि ज्ञानलब्धयः ॥८१॥
आमौषधिश्च विप्रुडौषधिश्लेष्मौषधिश्च वै ।
सर्वौषधिः स्वरूपा च, जङ्घाचारणलब्धयः ॥८२॥
विद्याचारणलब्धिश्च, वैक्रियाहारकादयः ।
शारीरिक्यश्च मन्तव्या लब्धयो ज्ञानिना सदा ८३
योगवृक्षफलं चैतत्, लब्धिरूपं प्रकीर्त्तितम् ।
कैवल्यज्ञानलब्धिश्च, योगस्य फलता मता ॥८४॥
सम्पूर्णकर्मणां चैव, क्षयो योगेन जायते ।
कल्पवृक्षस्वरूपाच्च, योगात्किं किं न जायते ॥८५॥
सम्यक्त्वेनैव मिथ्यात्वं, सहाऽज्ञानेन नश्यति ।
शुद्धतत्त्वेषु वैशुद्धिर्बुद्धिर्यत्र प्रजायते ॥८६॥
श्रद्धादीपप्रकाशश्च, तत्रैव प्रकटीयते ।
सम्यग्दर्शननैर्मल्यं, यतो योगेन संभवेत् ॥८७॥

सावद्ययोगत्यागेन, विरतिः संवरो भवेत् ।
पापस्थानकहेतूनां, नाशस्तेनैव जायते ॥८८॥
कर्मागमनिरोधे च, आश्रवद्वाररोधनम् ।
संवरो हेतुताभावं, भजेत नात्र संशयः ॥८९॥
कषाये सर्वथा नाशे, मोहनीयं विनश्यति ।
मोहनीयविनाशेन, संसारसागरं तरेत् ॥९०॥
क्षायोपशमिके भावे, गृहीते पूर्वयोगतः ।
पश्चात्क्षायिकरूपेण, तस्य परिणतिर्भवेत् ॥९१॥
मिश्रश्रद्धानभावेन, क्षायिकी च ततो भवेत् ।
क्षायोपशमिकाज्ज्ञानात्कैवल्यं क्षायिकं ततः ॥९२॥
मिश्रभावादिचारित्राद्यथाख्यातं च क्षायिकम् ।
चारित्रं परिजायेत, मोक्षप्राप्तिस्ततो भवेत् ॥९३॥
क्षमया क्रोधनाशश्च, मृदुत्वे माननाशता ।
आर्जवेन च कौटिल्यं, सर्वथा परिनश्यति ॥९४॥
सन्तोषेणैव लोभस्य, विजयः परिजायते ।
भावनाऽनित्यतादीनां, भावनीया प्रयत्नतः ॥९५॥
शुद्धभावनया चैव, शुद्धो भावः प्रजायते ।
सर्वे संवररूपास्ते, उपायाः परिदर्शिता ॥९६॥

एतेषां रक्षणेनैव, संवरो रक्षितो भवेत् ।
यमाश्च नियमाश्चैव, आसनं प्राणयामकम् ॥९७॥
प्रत्याहारश्च सर्वं तत्प्रोक्तं योगांगरूपकम् ।
संवरहेतुता तत्र, दर्शिता जैनशासने ॥९८॥
धारणाध्यानतारूपे, समाधिर्निर्जरा खलु ।
संवरनिर्जरातत्त्वे मोक्षकारणरूपके ॥९९॥
जैनदर्शनशास्त्रेषु, योगस्य पालनं परम् ।
अवश्यमेव कर्त्तव्यं, इत्याज्ञापारमेश्वरी ॥१००॥
मुमुक्षूणां च साधूनां आत्मनश्चिन्तनं विना ।
सम्मतिश्चान्यकार्यस्य, दर्शिता नैव ज्ञायताम् १०१
कदाचित्कार्यप्रासङ्गे, यदि कार्यं तु चापतेत् ।
तदा निवृत्तिपुष्टित्वसाधिकां प्रवृत्तिं भजेत् ॥१०२॥
आश्रवः सर्वथा हेयः, उपादेयश्च संवरः ।
तदर्थं सर्वथा यत्नं, कुर्वन्ति जैनसाधवः ॥१०३॥
निवृत्तिप्रधानस्य, प्रवृत्तेश्चाभिधानकम् ।
प्रवचनाष्टमातृत्वं, गदितं जैनशासने ॥१०४॥
साधुजीवनप्राधान्या, दिनचर्या निगद्यते ।
तृतीययामकं त्यक्त्वा, अन्यत्रियामकालिके ॥१०५॥

मुख्यतया तु स्वाध्यायः, ध्यानं च करणं मतम् ।
उपदेशादिदानं च, सावद्यरहितं सदा ॥१०६॥
जैनसिद्धान्तकारेण, योगार्थेषु प्रधानतः ।
ध्यानशब्दः प्रयुक्तोऽस्ति, ध्यानलक्षणवेदिना १०७
आलम्बनादिभेदानां, व्याख्या विस्तृतरूपतः ।
अनेकजैनशास्त्रेषु, प्रोक्ता गणधरादिभिः ॥१०८।

उत्तराध्ययनसूत्रस्याध्ययनं २६ ।

दिवसस्स चउरो भाए, कुज्जा भिक्खु वियक्खणे ।
तओ उत्तरगुणे कुज्जा दिणभागेसु चउसुवि १०९
पढमं पोरिसि सज्झायं बिइअं झाणं झिआयइ ।
तइआए गोयरकालं, पुणो चउत्थिय सज्झायं ॥११०
रत्तंपि चउरो भाए, भिक्खु कुज्जा वियक्खणो ।
तओ उत्तरगुणे कुज्जा, राइभागेसु चउसुवि ।१११
पढमं पोरिसि सज्झायं, बिइअं झाणं झिआयइ ।
तइआए निद्दमोक्खं तु चउत्थिए भुज्जो वि सज्झायं
स्थानांगसूत्रके ज्ञेयं, समवायांगसूत्रके ।
व्याख्याप्रज्ञप्तिसूत्रेषु, उत्तराध्ययनसूत्रके ॥११३॥

आत्मचिन्तनरूपस्य, ध्यानस्य परिशीलनम् ।
सर्वकार्यं परित्यज्य, ध्यानमेव समाश्रय ॥११४॥
आवश्यकीयनिर्युक्तौ, कायोत्सर्गकनामके ।
अध्ययने च साधूनां, ध्यानता प्रतिपादिता ॥११५॥
येन योगेन शुद्धस्य, सम्बन्धश्चात्मनो भवेत् ।
योगः स एव मन्तव्यः, साक्षात् योगत्ववेदिना ११६
यमनियमनामाख्यौ, योगौ संवररूपकौ ।
संवरः कर्मरोधाख्यः, अतश्चात्मनि युज्यते ॥११७
आसनस्यैव सम्बन्धः, आत्मनि चैव नो भवेत् ।
आसनं विग्रहस्यैव, योगस्तत्र कथं भवेत् ॥११८॥
दृढभावः शरीरस्य, विनासनं न युज्यते ।
दृढशरीरसम्बन्धः, ध्यानेषु चोपयुज्यते ॥११९॥
ध्यानं तु निर्जरारूपं, निर्जरा कर्मणो भवेत् ।
आत्मनः शुद्धिहेतुत्वं, परम्परा निगद्यते ॥१२०॥
मन्तव्यमासनं चैव, अतएव हि योगिना ।
प्राणायामस्तु योगाङ्गं, कया रीत्या प्ररूप्यते १२१
द्रव्यतः प्राणयामस्य, सम्बन्धो नैव चात्मनः ।
श्वासनिष्कासनादीनां क्रियाणां च प्रधानता ॥१२२

तस्याश्च निग्रहे ज्ञेयः सम्बन्धो ज्ञानिना सदा ।
आत्मनि तु न कश्चिच्च, सम्बन्धः परिज्ञायताम् १२३
पुद्गलरूपता तासु, देहः पुद्गलरूपकः ।
अतो द्वयोर्हि सम्बन्धः, साक्षान्नैव निगद्यते ॥१२४
भावतः प्राणयामश्च, गुणप्रवेशनादिकः ।
सम्बन्धश्चात्मनस्तस्य, साक्षादेव प्ररूप्यते ॥१२५॥
आत्मशुद्धिप्रकारे च, हेतुता तस्य युज्यते ।
अतोऽपि सैव मन्तव्या, न तु निरर्थकः खलु ॥१२६
इन्द्रियसंयमश्चैव, प्रत्याहारे निगद्यते ।
अतो हि संवरः सोऽपि, आत्मविशुद्धिहेतुकः ॥१२७
मनसः संयमश्चैव, धारणासु निगद्यते ।
सोऽपि संवररूपः स्यादात्मविशुद्धिहेतुकः ॥१२८॥
तपो भेदस्वरूपाच्च, ध्यानात्तु निर्जरा मता ।
संवरोऽपि ततश्चैव, कथितो ध्यानशालिना ॥१२९
यावत्पर्यन्तध्यानाग्निः, आत्मनि ज्वलितो भवेत् ।
तावत्कालीनपर्यन्तं, कर्मणां निर्जरा मता ॥१३०॥
कर्मणो मूलरूपस्य, रागद्वेषस्य शाटनम् ।
तत्कार्यं चैव ध्यानाग्निः, वितनोत्यतिशीघ्रकम् ॥१३१॥

मूलस्य ज्वालनेनैव, अन्येषां कीयती स्थितिः ।
मूलनाशेन नश्यन्ति, कर्माण्यन्यानि निश्चितम् १३२
तृतीयध्यानरूपे च, योगनिरोधकालीने ।
सर्वयोगनिरोधेन, सर्वसंवरता भवेत् ॥१३३॥
निर्जराऽपि भवेदेव, तत एव सुनिश्चिता ।
चतुर्थध्यानरूपे च समाधौ पूर्णनिर्जरा ॥१३४॥
सर्वेषां कर्मणां चैव, सर्वथा निर्जरा खलु ।
चतुर्थध्यानपर्यन्ते, जायते नात्र संशयः ॥१३५॥
मोक्षः स एव विज्ञेयः, ततश्चोर्ध्वगतिर्भवेत् ।
धर्माधर्मास्तिकायौ च, यत्र स तत्र गच्छति ॥१३६॥
ततश्चोपरि नो याति, धर्मास्त्यादिवियोगतः[1] ।
कर्मणां सर्वथाऽभावे, नाधो याति ततः खलु १३७॥
लोकाग्रे च स्थितिस्तस्य, सिद्धस्य परमात्मनः ।
साद्यनन्तत्वपर्यन्तं, सुखाऽनन्त्यं भुनक्ति सः १३८॥
सम्पूर्णयोगतत्त्वस्य, सेवने फलपूर्णता ।
सातिचारे च न्यूनत्वं, फलस्य परिकीर्त्तितम् १३९॥
अतोऽप्रमत्तभावेन, अतिचारविहीनता ।
सर्वदा सेवनीयोऽयं, योगश्च योगिना सदा १४०

१ धर्माऽस्तिकायादि

तादृग्महत्फलं श्रुत्वा, को योगे न प्रवर्त्तते ।
यो न प्रवर्त्तते तत्र, तस्य जन्म निरर्थकः ॥१४१॥
ते धन्याः पुरुषा ज्ञेयाः, ये च योगं समाश्रिताः ।
आत्मानं निर्मलं कृत्वा, ये च मोक्षं गताः खलु १४२
योगशब्दश्च येषां नो, कर्णगोचरतां गतः ।
जन्मनिरर्थकस्तेषां, पशुप्रायाश्च सर्वदा ॥१४३॥
महापातकिनो ये स्युः, परस्त्रीलम्पटाः सदा ।
लुंटाका मद्यमांसादिसेविनो दुर्भगा जनाः ॥१४४॥
हिंसादिष्वनुरक्ता ये सप्तव्यसनसेविनः ।
तेऽपि योगं समाराध्य, प्राप्ताः शिववधूश्रियम् १४५॥
चिरकालार्जितान्येव, येन पापानि सर्वदा ।
ते नाशयन्ति योगेन, घनवच्चण्डवाततः ॥१४६॥
अप्राप्तपूर्वधर्माणः, मरुदेव्यादिका खलु ।
तेऽपि योगप्रभावेण, भवन्ति शिवशालिनः ॥१४७॥
भरतादिमहाराजाः, षट्खंडभरताधिपाः ।
महायुद्धादिकर्त्तारः, महारम्भत्वसेविनः ॥१४८॥
तेऽपि राज्यश्रियं त्यक्त्वा योगधर्मसमाश्रयात् ।
रत्नत्रयं च सम्प्राप्य, आसेदुः केवलश्रियम् ॥१४९॥

महापापिनो दुष्टाश्च, दृढप्रहारिणो जनाः ।
तेऽपि योगं समासाद्य, प्रयाताः परमं पदम् ॥१५०॥
सर्वोत्तमीययोगश्रीप्राप्तये यत्नतां भज ।
अन्यत्सर्वं च त्यक्तव्यमित्याज्ञा पारमेश्वरी ॥१५१॥
योगफलस्य वक्तव्ये, प्रासङ्गिकं च वर्णितम् ।
तत्र यदि क्षतिर्मेस्यात् क्षन्तव्योऽहं च योगिभिः ॥
योगशास्त्रस्य सज्ज्ञानं, विद्यते नहि किञ्चन ।
तथापि धृष्टतां धृत्वा, कथितं लेशमात्रकम् ॥१५३॥
कृपया गुरुदेवानां, यत्प्राप्तं तत्समर्पितम् ।
भव्यजनाश्च तस्यैव, कुर्वन्तु चोपयोगकम् ॥१५४॥
योगस्याभ्यासतां मुक्त्वा, नान्यत्र स्वीयमानसम् ।
योजयन्तु च हे भव्याः ! कदाचिदपि कुत्रचित् ॥१५५
अतः प्रमादस्थानानां, सर्वेषां त्यागभावतः ।
अप्रमत्तत्वभावेन, तन्वन्तु योगभावनाम् ॥१५६॥
योगप्रदीपनामाख्यः ग्रन्थो मया विनिर्मितः ।
तन्निर्माणेन यत्पुण्यं, जातं तेनैव सर्वथा ॥१५७॥
शुद्धचारित्रसामग्री शीघ्रं मोक्षप्रसाधनी ।
अविलम्बेन भूयाद् मे, नान्यं किञ्चिच्च प्रार्थये १५८

॥ इति श्रीशास्त्रविशारदजैनाचार्यविश्ववन्द्य परमोपकारीशासनसम्राट् सूरिचक्रचक्रवर्तिपरम-योगिजङ्गमयुगप्रधान श्रीविजयधर्मसूरीश्वरशिष्येण न्यायविशारदन्यायातीर्थतत्त्वाख्यानार्हद्दर्शनदीपिकाधर्मदीपिकासप्तभङ्गीप्रदीपधर्मप्रदीपसम्यक्त्वप्रदीपद्रव्यप्रदीपव्युत्पत्तिवादवृत्ति शक्तिवादटिप्पणिकानयप्रदीप योगप्रदीपप्रभृत्यनेकग्रन्थ निर्मापकोपाध्यायमङ्गलविजयेन विरचिते योगधर्मप्रतिपादकयोगप्रदीपे योगफलवर्णननामात्रयोविंशतितमः प्रकाशः समाप्तः॥

तत्समाप्तौ च ग्रन्थोऽपिकलिकातानगर्यां श्रीगूर्जरजैनश्वेताम्बरीय तपगच्छीयोपाश्रये समाप्तोऽभूत् ॥

ॐ शान्तिः ॥ शान्तिः ॥ श्रीरस्तु ॥

कल्याणमस्तु ॥

॥ नमो नमः श्री प्रभुधर्मसूरये ॥

वीरधर्मपट्टावलिः ।

योगप्रदीपस्य प्रशस्तिः ।

वन्दे-शासननायकं जिनपतिं वीरं सिद्धार्थात्मजं
द्वादशवर्षमितं तपश्च विहितं येनैव घोरं महत् ।
उपसर्गादिककष्टसोढशक्तं ध्यानासकैवल्यकं
पावापुरिस्थितमनन्तसुखदं, श्रीवर्धमानं स्तुवे ॥१॥
मिथ्यात्वतैमिरतया च व्याप्तम्
यदीयस्वान्तमज्ञानदोषतः ।
श्रीवीरभानूदयेनैव नष्टम्
पावानगर्यां यजनक्षणे तत् ॥२॥
श्रीवर्धमानात्त्रिपदीमवाप्य
दग्धं परिपूर्णश्रुतं च येन ।
श्रीद्वादशांगित्वरूपात्प्रसिद्धम्
तमिन्द्रभूतिं शतशो नमामः ॥३॥

तस्यैव यादृशी भक्तिः, निःसीमा जगतां गुरौ ।
तल्लेशो मादृशां स्याच्चेत्तदैव सफलं जनु ॥४॥
मानोऽपि रत्नलाभाय, सद्रागः प्रभुभक्तये ।
खेदः कैवल्यज्ञानाय, सर्वं चित्रं गुरो तव ॥५॥
अल्पायुष्कत्वहेतोश्च, अन्येषां गणधारिणाम् ।
भगवत्पट्टयोग्यत्वं, नैव तेषां प्रकीर्त्तितम् ॥६॥
सुधर्मस्वामिनां किन्तु, स्वपट्टत्वं समर्पितम् ।
तदादिशिष्यसम्पत्तिः, तेषामेव विभाव्यते ॥७॥
विचरन्त्यधुना ये च, ते सर्वे साधवः किल ।
सुधर्मस्वामिनां शिष्याः, ज्ञातव्या सर्वसज्जनैः ॥८
श्रीवीरात्त्रिपदीमवाप्य रचना पूर्वस्य पूर्वं कृता
सल्लब्धिं परिप्राप्य नैव मनसि दर्पाङ्कुरो रोपितः ।
सर्वज्ञ सदृग्यदीय शुद्धशिक्षां गृह्णाति संघः सदा
तद्धर्मेण सुवासितं च भरतं जीयात्सुधर्माग्रणीः ॥९
प्रभुश्रीवीरदेवानां, पट्टो येन विभूषितः ।
स सुधर्मा गणी सर्वकल्याणकारको भवेत् ॥१०॥
कोटिं नवनवतिं विहाय हेम्नामष्टौ च प्रियास्तथा ।
मातृपितृगणैश्च येन गृहीता चौरैः सह तत्क्षणे

श्रीसुधर्मगुरोश्च पार्श्वे सततं गत्वा बहुप्रेमतः ।
दीक्षा चार्हती योगशुद्धहृदयाज्जोयात्स जम्बू गुरुः ११
सुधर्मस्वामिनां पट्टः, भूषितो येन साधुना ।
जम्बूस्वामिगुरुः स स्यात्सङ्घकल्याणकृत्सदा ॥१२॥
ऋषभधरिणीपुत्रः, जम्बूनामा महामुनिः ।
सम्प्राप्तशीलसम्यक्त्वः, अभूत्साधुशिरोमणिः १३
षोडशवर्षपर्यन्तं, गृहे स्थित्वा ततः परम् ।
छद्मस्थे विंशतिर्ज्ञेया वर्षाणां च ततः परम् ॥१४॥
अशीतिवर्षपूर्णायुः परिपाल्य शिवं गतः ।
तत्पट्टे प्रभवः स्वामी, स्थापितः गुरुणा तदा ॥१५॥
आर्यप्रभवस्वामी च, कात्यायनीयगोत्रकः ।
आर्यशय्यंभवं प्राप्य, ततस्तेऽपि दिवं गताः ॥१६॥
वात्सगोत्रेषु सम्भूतः, आर्यशय्यंभवो मुनिः ।
यज्ञस्तम्भस्य चाधस्ताद्वीतरागजगद्गुरोः ॥१७॥
शान्तिनाथजिनेन्द्रस्य, वीतरागत्वदर्शिनी ।
मूर्त्तिं दृष्ट्वा प्रबुद्धोऽसौ, जैनोदीक्षां च लब्धवान् ॥
मनकाख्यस्वपुत्रस्य, शिवाय रचितं महत् ।
दशवैकालिकाख्यं हि सूत्रं स्वाचारदर्शकम् ॥१९॥

जगत्कल्याणरूपं तन्मत्वा संघेन रक्षितम् ।
पठित्वा नैकभव्याश्च, मोक्षमार्गे प्रयान्ति वै ॥२०॥
प्रभवस्वामिनः पट्टे, शय्यंभवो महामुनिः ।
श्रुतकेवलितां प्राप्य, व्यहरच्च महीतले ॥२१॥
सूरेः शय्यंभवस्यैव, पट्टेऽभूच्छ्रुतकेवली ।
यशोभद्राख्यसूरिश्च, प्रतापिसूर्यसन्निभः ॥२२॥
तुङ्गिकायनगोत्रीयः, सर्वलब्धिसमन्वितः ।
अनेकभव्यजन्तूनां, बोधको दोषरोधकः ॥२३॥
सम्भूतिविजयाख्यश्च, तत्पट्टे शान्तसेवधिः ।
माढरगोत्रसम्भूतः, सम्पूर्णश्रुतपारगः ॥२४॥
प्राचीनगोत्रसंजातः, भद्रबाहुमहामुनिः ।
नैकागमेषु निर्युक्तीः, कृतवान् बुद्धियोगतः ॥२५॥
कल्पसूत्राख्यसूत्रं च, उद्धृतं दृष्टिवादतः ।
संघोपद्रवनाशाय, स्तोत्रं व्यरचयत्तथा ॥२६॥
उपसर्गहराख्यं च, जगज्जन्तुहितावहम् ।
महास्तोत्रं कृतं येन, शीघ्रं दुरितनाशकम् ॥२७॥
तस्मै महामुनीन्द्राय, नमः श्रीभद्रबाहवे ।
रक्षणं जैनधर्मस्य, कृतं च मुनिना तदा ॥२८॥

सम्भूतिविजयस्यैव, पट्टे साधुशिरोमणिः ।
गौतमगोत्रसम्भूतः, स्थूलभद्रो महामुनिः ॥२९॥
पाटलिपुरवास्तव्यः, शकटालाख्यमंत्रिणः ।
पुत्रः कोशागृहे वासी, पितृमृत्योरनन्तरम् ॥३०॥
मन्त्रिमुद्राप्रदानाय, नन्दराजेन तत्क्षणे ।
आहूतः स्थूलभद्रोऽसौ, तन्मुद्रा ढौकिता तदा ॥३१
तां दृष्ट्वा स्थूलभद्रेण, चिन्तितं मानसे निजे ।
राज्योन्मादवशेनैव, पितॄणां मृत्युता खलु ॥३२॥
कर्णे जप प्रभावेन, राज्ञां च मतिमान्यतः ।
पितॄणां मृत्युता जाता, ममापि सा कथं न स्यात् ॥
अतो मृत्युनिरोधाय, त्यक्त्वा वेश्यानिवासता ।
मौनं विधाय तत्स्थानाद्विचाराय गतस्ततः ॥३४॥
दास्यामि चोत्तरं पश्चान्मानसे कृतनिश्चयः ।
सम्भूतिविजयाख्यश्च, सम्मुखे मीलितो गुरुः ॥३५
महामुनिं च तं दृष्ट्वा, स्वान्ते च चिन्तितं तदा ।
मृत्युनिरोधकार्याय, समर्थोऽयं मुनीश्वरः ॥३६॥
शरणं तस्य चेन्मे स्यान्मम श्रेयस्तदा भवेत् ।
इत्येवं मानसे मत्वा, दीक्षायै प्रार्थना कृता ॥३७

योग्यजीवं परिज्ञाय, गुरुणा दीक्षितः किल ।
राजसभां समागत्य, धर्मलाभं प्रदत्तवान् ॥३८॥
शोचितो राजप्रश्नश्च, लोचितमुत्तरं कृतम् ।
तं श्रुत्वा मानसे स्वीये, राज्ञा च परिचिन्तितम्॥३९
अहो ! चैतस्य दार्ढ्यं तदहो मानसनिश्चयः ।
अहो ! वैराग्यपुष्टित्वं, कामरागस्य मन्दिरे ॥४०॥
इत्येवं स्तुतिश्लाघां च, मुहुर्मुहुः करोत्यसौ ।
तत्काले राजहर्म्याच्च, निर्गतः शान्तसेवधिः ॥४१॥
कोशायाः प्रतिबोधाय, चातुर्मासाय याचनाम् ।
करोति गुरुसाम्मुख्ये, स्थूलभद्रो महामुनिः ॥४२
योग्यस्य योग्यतां ज्ञात्वा, गुरुणा स्वीकृतिः कृता ।
गतः कोशागृहे साधुः, चित्रशालां च याचते ॥४३
पूर्वप्रेमवशेनैव, शाला समर्पिता तदा ।
षड्रसभोज्यसामग्री, वर्षाकालो महांस्तथा ॥४४
मदनागारवासेन, मदनोऽपि विनाशितः ।
कोशाशृङ्गारसामग्रीं, दृष्ट्वापि नैव मोहितः ॥४५
वैराग्यमयवाक्येन, अध्यात्मदेशनादिना ।
प्रतिबोध्य च तां कोशामणव्रतं प्रदत्तवान् ॥४६॥

शुद्धां च श्राविकां कृत्वा, आगतौ गुरुसन्निधौ ।
कठिनकार्यकर्त्तारं, स्थूलभद्रमुनीश्वरम् ॥४७
धन्यवादं मुहुर्दत्त्वा, कथितं गुरुणा तदा ।
साधुशिरोमणिर्ज्ञेयः, भारते नैव त्वादृशः ॥४८॥
दशपूर्वं च सम्पूर्णं, पठितं चार्थयोगतः ।
चतुःपूर्वं च सूत्रेण, अर्थेन नैव लब्धवान् ॥४९॥
सम्पूर्णदृष्टिवादं च, भद्रबाहुगुरोर्मुखात् ।
सम्प्राप्य भारतेऽन्तिमः, सञ्जातः श्रुतकेवली ॥५०
वेश्यागृहनिवासेन, षड्रसभोज्यभोगिना ।
कामरागवद् वेश्यायाः, हावभावे न मोहितः ॥५१॥
तादृशो भारते वीरः, न भूतो न भविष्यति ।
सत्साधुगणनायां च, प्रथमोस्थूलभद्रकः ॥५२॥
भगवत्स्थूलभद्र ण, स्वपट्टे स्थापितौ च द्वौ ।
आर्यमहागिरिश्चैकः, सुहस्ती च द्वितीयकः ॥५३
एलापत्ये च गोत्रे वै, सम्भूतः स महामुनिः ।
विच्छेदे जिनकल्पेऽपि, तत्कल्पतुलना कृता ॥५४
विशुद्धव्रतयोगेन, स्वीयवीर्यं परिस्फुरन् ।
कठिनं तादृशं कार्यं, कृतं तेन मुनीन्द्रकैः ॥५५॥

वासिष्ठगोत्रसम्भूतः, सुहस्तिगुरु संयमी ।
गुणानुरागरक्तत्वात्स्तुतिरेव चकार सः ॥५६॥
श्रेष्ठिगृहे स्थितः सूरिरार्यमहागिरेस्तथा ।
जिनकल्पविनाशेऽपि, जिनकल्पस्य कार्यता ॥५७
कृता येन मुनीन्द्रेण, तस्य स्तुतिं च किं ब्रुवे ।
इत्येवं भावना तेन, भाविता शुद्धयोगतः ॥५८॥
आर्यमहागिरिं तं च, वन्देऽहं भक्तिभावतः ।
धन्यास्ते मुनयो ज्ञेया, जैनशासनदीपकाः ॥५९
सुहस्तिसूरिबोधेन, भद्राश्राद्धासुतेन वै ।
अवन्तिसुकुमारेण, लब्धा दीक्षा च शास्वती ॥६०
द्वात्रिंशच्च वधूस्त्यक्त्वा, स्वर्गतुल्यं च सौख्यकम् ।
तीव्रवैराग्ययोगेन, गृहीतं भावतो व्रतम् ॥६१॥
गुरोरनुमतिं प्राप्य, श्मशाने ध्यानकं कृतम् ।
पूर्वभवीयवैराच्च, जम्बूकी चागता तदा ॥६२॥
तया च भक्षिते देहे, न कृता स्वल्पदेवना ।
शुद्धचारित्रयोगेन, विग्रहं च समर्पितम् ॥६३
त्रिप्रहरीयदुःखं तदनुभूय महामुनिः ।
यतः स्थानाद्ववन्त्यां च, आगतस्तत्र चागमत् ॥६४

तत्स्थाने मन्दिरं शुभ्रं, कारितं तत्सुतेन च ।
महाकालं च तन्नामधृतं, जिनालयस्य च ॥६५॥
अवन्तिपार्श्वनाथस्य, मूर्त्तिरपि च कारिता ।
प्रतिष्ठिता शुभे योगे, सूरिणा शुद्धमन्त्रकैः ६६॥
दुर्भिक्षे च परिप्राप्ते, अटन् रङ्कः क्षुधातुरः ।
भिक्षार्थं परिभ्रान्यन् सन्सूरीणां निकटे गतः ॥६७
गोचर्यार्थं गतः सूरिः, कस्यचिच्छ्रेष्ठिनो गृहे ।
विशुद्धमौदकीं भिक्षां, श्रेष्ठी ददाति भावतः ॥६८
भिक्षां च तादृशीं दृष्ट्वा रङ्को याचति मोदकान् ।
अतीव क्षुत्प्रयोगेन, मह्यं पीडा प्रजायते ॥६९॥
मह्यं ददातु भो किञ्चित्त्वत्पार्श्वे प्रचुराः खलु ।
विद्यन्ते मोदकाः सूरे ! ददाने नैव न्यूनता ॥७०॥
सूरिणा ज्ञानयोगेन, भाविकालो विलोकितः ।
अस्माच्छासनवृद्धिश्च, भाविकाले च निश्चिता ७१
स्वीयज्ञानेन विज्ञाय, पश्चादुक्तं मुनीश्वरैः ।
गृह्यते यदि दीक्षा चेन्ममाहारस्तु लभ्यते ॥७२॥
दीक्षा च दीयतां साधो, मा विलम्बो विधीयताम् ।
दत्ता च तत्क्षणे दीक्षा, भोजनं कारितं महत् ॥७३

अतिगरिष्ठभोज्यं च, रूक्षदेहे न पच्यते ।
भक्षितं प्रचुरं तेन, देहपीडा ततो भवेत् ॥७४
देहे व्याधिः समुत्पन्ना, अतीव प्राणघातिनी ।
तदीयभक्तिकर्त्तव्ये, श्रेष्ठिनस्ते समागताः ॥७५॥
तान् दृष्ट्वा मानसे स्वीये, व्यचिन्तयत्स साधुराट् ।
अहो संयमसाम्राज्यं, मीलितं गुरुयोगतः ॥७६॥
ददति ये न मे भिक्षां, तेऽपि सेवासु चागताः ।
सेवां च तादृशीं दृष्ट्वा, जाता धर्मेषु रागता ॥७७
धन्योऽहं कृतकृत्योऽहं, मानुष्यं सफलं मम ।
जैनधर्मस्य सम्प्राप्तिः, विना पुण्यं न जायते ॥७८॥
चिन्तामणिमहारत्नं, रङ्कगृहे न राजते ।
मादृशरङ्कहस्ते च, तदपि चागतं प्रभो ! ॥७९॥
तदेवं पुण्ययोगेन, लब्धं गुरुप्रसादतः ।
धन्यास्ते गुरवो ज्ञेया, धन्यो धर्मश्च सर्वदा ॥८०॥
इत्येवं भावनां कृत्वा, विशुद्धपरिणामतः ।
मृत्वा मौर्यकुले जातः, सम्प्रति नाम संप्रति ॥८१॥
चन्द्रगुप्तप्रपौत्रोऽयमशोकनृपपौत्रकः ।
कुणालस्य सुतो जातः गुरुदीक्षा प्रभावतः ॥८२॥

जातमात्रेण सम्प्राप्तमशोकदत्तराज्यकम् ।
जिनेन्द्ररथयात्रा च, प्रयाति कुत्रचिद्दिने ॥८३॥
संघेन बहुहर्षेण, अतीवाडम्बरेण च ।
सम्पूर्णनगरे तत्र, भ्रामिता रथयात्रिका ॥८४॥
आर्यसुहस्तिभिः साकं, सुसाधुवृन्दकं तथा ।
प्रचुरं च समायातं, धर्मोन्नतिनिमित्ततः ॥८५॥
राजमार्गे समायाते, सम्राट् च सम्प्रतिस्तदा ।
सम्मुखे च समायाति, दृष्टा च रथयात्रिका ॥८६॥
तन्मध्ये गुरुदेवं च, दृष्ट्वा चिन्तति मानसे ।
नेपथ्यं तादृशं चैव, पूर्वं दृष्टं मया क्वचिद् ॥८७॥
दर्शनाद् गुरुदेवानां, जातिस्मृतिरजायते ।
धन्योऽहं कृतकृत्योऽहं, जातं गुरोश्च दर्शनम् ॥८८
पूर्वभवं च संस्मृत्य, गुरुपादान्तिके तदा ।
आगत्यैव नमस्कारं, करोति शुद्धभावतः ॥८९॥
रङ्कावस्था मदीया क्व क्व च राज्यस्य योग्यता ।
जातमात्रेण सम्प्राप्तं, राज्यं च भारतं खलु ॥९०॥
एतत्सर्वगुरूणां च, कृपया समवाप्तकम् ।
गुरुकृपा च किं किं नो, कार्यं चैव करिष्यति ॥९१

भवकूपाद्यथा पूर्वमुद्धृतो हस्तदानतः ।
तथैवोद्धरणं चैव, अस्मिन्भवे वितन्यनाम् ॥९२॥
गुरुणा श्रुतज्ञानेन, सर्वं विलोकितं तदा ।
तस्य भाविहितायैव, मार्गोऽपि दर्शितः खलु ॥९३
आगत्य गुरुदेवं च, पृच्छति भक्तिपूर्वकम् ।
त्वत्प्रसादेन सम्प्राप्ता, भारते चेदृशी भूमिः ॥९४॥
गुरुणा देशना पूर्वं, बोधितः सम्प्रतिस्तदा ।
विशुद्धजैनधर्मश्च, संप्राप्तो गुरुयोगतः ॥९५॥
शुद्धसम्यक्त्ववतां प्राप्य, सज्ञातो दृढधर्मवान् ।
अपूर्वधर्मसम्प्राप्तिः, गुरुं विना न जायते ॥९६॥
गुरूणामुपदेशेन, धर्मोन्नतिविधापने ।
पुस्फोरितं स्वीय वीर्यं स्वं, जैनधर्मे क्षणे क्षणे ॥९७॥
अवन्त्यां च नगर्यां हि साधुसभा नियोजिता ।
आर्यसुहस्तिद्वारेण, विभक्ता देशभागकाः ॥९८॥
अमुकसाधुसन्दोहैरमुके भागके खलु ।
विहर्त्तव्यं च सर्वत्र, दातव्या शुद्धदेशना ॥९९॥
अमुकैरमुके भागे, विहर्त्तव्यं च प्रेमतः ।
भारते चैकदेशोऽपि, मोक्तव्यो साधुना नहि ॥१००॥

साधुविहारशून्येन, भारतं धर्महीनकम् ।
अतः सर्वत्र गन्तव्यं, साधुना भारते खलु ॥१०१
किं चानार्यप्रदेशेषु, साधुविहारहेतवे ।
कृत्रिमसाधवस्तत्र, प्रेष्यन्ते च मया तथा ॥१०२॥
व्यवस्थां ईदृशीं कृत्वा, सर्वत्र दर्मिनां[1] तथा ।
विहारः कारितस्तेन, प्रचारो विहितो बहु ॥१०३॥
स्वल्पकालेन जैनानां, साम्राज्यं तेन निर्मितम् ।
धर्मप्रचारबाहुल्यं, सुहस्तिगुरुयोगतः ॥१०४॥
सपादलक्षसंख्याकाः, प्रसादास्तेन कारिताः ।
जिनानां ते च विज्ञेयाः जैनधर्मस्य भारते ॥१०५॥
सपादकोटिसंख्याकाः, प्रतिमाः कारिताः शुभाः ।
जीर्णानि मन्दिराण्येव, उद्धृतानि विशेषतः १०६
षट्त्रिंशत्सहस्राणि, उद्धृतानि तथा खलु ।
एकलक्षाणि धातूनां, प्रतिमास्तेन कारिताः ॥१०७
शतशो दानशालानामुद्घाटनं कृतं तदा ।
धर्मप्रचारकार्याय, म्लेच्छानां मोचितः करः ॥१०८

---

१ जैनसाधूनाम् ।

साधुविहारयोग्यानि, क्षेत्राणि कारितानि च ।
वस्त्रपात्रान्नपानादि शुद्धं देयं च साधुभ्यः ॥१०९
इत्येवं घोषितं तेन, ज्ञापितं देशनादिना ।
प्रतिपुरं प्रतिग्रामं, कृत्रिमसाधुद्वारतः ॥११०॥
यस्य गृहेषु यद्वस्तु, विद्यते शुद्धमानकम् ।
तद्वस्तु साधुसामीप्ये, ढौकनं शुद्धभावतः ॥१११॥
यदि साधुश्च गृह्णाति, तदा देयं च तत्तथा ।
मूल्यं तस्य महाराजा, तस्मै दास्यति कोशतः ११२
एवंरीत्या च म्लेच्छेषु, विहारः सुलभः कृतः ।
साधुभिस्तत्र गत्वैव, प्रचारो बहुधा कृतः ॥११३॥
आर्यदेशेषु साधूनां, प्रचारे स्वल्पकष्टता ।
अन्यत्र कष्टबाहुल्यं, तदपि सुलभीकृतम् ॥११४॥
अनेककोटिसंख्याकाः, जैनधर्मानुयायिनः ।
जैनाश्च कारितास्तेन, श्रद्धारत्नसमर्पणात् ॥११५॥
धन्याश्च गुरवस्ते वै, धन्याः सम्प्रतिभूमिपाः ।
शासनरागता तादृग्, येषां स्वान्ते विराजते ११६
तादृशगुरुशिष्याणां, समायोगस्तु दुर्लभः ।
सुहस्तिना कृतं यादृक् तादृशं च करोति कः ॥११७

दन्तधावनकार्यं च, कर्त्तव्यं तेन तत्क्षणे ।
नव्यमन्दिरनिर्माणजल्पनं कर्णगोचरे ॥११८॥
समायाति तदा चैव, कर्त्तव्यं दन्तधावनम् ।
तादृशी प्रतिज्ञा तेन, कृता गुरुसमीपके ॥११९॥
चतुर्दिक्षु च सर्वत्र, मन्दिराणां विधापनम् ।
भव्यमूर्त्तिप्रतिष्ठानां, विधानं शुभयोगतः ॥१२०॥
सुयोग्यशिष्ययोगेन, आर्यसुहस्तिना खलु ।
भारते जैनसाम्राज्यं, कारितं धर्मभावतः ॥१२१॥
प्रभुवीरात्समारभ्य, आर्यसुहस्तिकावधि ।
निर्ग्रन्थगच्छनाम्नैव, प्रसिद्धं वीरशासनम् ॥१२२॥
वीरनिर्वाणकालाच्च, द्वितीयस्मिन् शताब्दिके ।
उत्तरार्धे च दुष्कालो, जातो द्वादशवार्षिकः ॥१२३
साधुसंख्यासु न्यूनत्वं, श्रुतज्ञानस्य ह्रासता ।
श्रुतसाधोश्च रक्षायै, सम्प्रतेर्यत्नको महान् ॥१२४
जैनधर्मस्य रक्षायां, सर्वं च रक्षितं भवेत् ।
स्थितिद्वयस्य चोन्नत्यै, निर्ग्रन्थसाधुना तदा ॥१२५
विभिन्नगच्छशाखानां, कुलानां व्यवस्थाकृता ।
एवं रीत्या च कर्त्तव्ये, सर्वं व्यवस्थितं भवेत् ॥१२६

भद्रबाहुविनेयाच्च, गोदासाभिधानकात् ।
गोदासगणसम्भूतः, ज्ञातव्यो जैनशासने ॥१२७
आर्यमहागिरेः शिष्याद् बलिस्सहस्य नामतः ।
बलिस्सहगणस्यैव, उत्पत्तिस्तत्र जायते ॥१२८॥
सुहस्तिसूरिशिष्येभ्यः, उद्देहचारणौ गणौ ।
मानववेसवाट्याख्यौ, गणौ च निर्गतौ तदा ॥१२९
सुहस्तिसूरिशिष्याश्च, मुख्या द्वादशसंख्यकाः ।
पञ्चमः सुस्थितस्तेषु, षष्ठः सुप्रतिबुद्धकः ॥१३०॥
उदयगिरिमध्ये च, सूरिमन्त्रस्य कोटिशः ।
जापस्य जपनादेव, जातः कोटिकगच्छकः ॥१३१॥
कोटिकगच्छमध्ये च, वज्री विद्याधरी तथा ॥
उच्चनागरिका चैव माध्यमिका चतुर्थिका ॥१३२॥
शाखाश्च परिज्ञातव्याः उपशाखाऽप्यनेकशः ।
इत्येवं परिमन्तव्यं, निर्ग्रन्थ नामधेयकम् ॥१३३॥
निर्ग्रन्थग्रन्थतायाश्च, नामान्तराणि सन्ति वै ।
न तु विभिन्नगच्छत्वं; ज्ञातव्यं बुद्धिशालिना ॥१३४
आर्यसुहस्तिनां पट्टे, सुस्थितप्रतिबुद्धकौ ।
संजातौ मुख्यशिष्यौ द्वौ पट्टशोभाविवर्धकौ ॥

आर्यमहागिरेः काले, आर्यसुहस्तिनस्तथा ।
द्वादशवार्षिकः कालः, अपतच्च भयङ्करः ॥१३६॥
तत्काले नैक संख्याकैः, साधुभिर्भोज्य त्यागतः ।
अनशनं च सम्प्राप्य, स्वर्गे गताश्च तत्क्षणे ॥१३७
दुष्कालस्य प्रभावेन, आगमज्ञानह्रासता ।
कलिंगाधिपराज्ञा च, खारवेलेन तत्क्षणे ॥१३८॥
जैनस्थविरसाधूनां, कुमारीपर्वते खलु ।
एकत्रीकरणायैव, आह्वानं च कृतं तदा ॥१३९॥
आर्यबलिस्सहश्चैव, बोधिलिङ्गनक्षत्रकौ ।
देवाचार्यश्च धर्मश्च, प्रभृत्यनेक साधवः ॥१४०॥
सुस्थितप्रतिबुद्धौ च, उमास्वातिस्तथा परः ।
श्यामाचार्याश्च तत्रैव, आगता स्थविरास्तथा ॥१४१
आर्यपोइणिकाः साध्व्यः, समितौ चागताः खलु ।
कलिङ्गभिक्षुराजश्च, पुष्यमित्रादिकाः किल ॥१४२॥
चतुर्विधकसंघस्य, आगतिस्तत्र जायते ।
कलिङ्गराजविज्ञप्त्या, साधुसाध्व्य अनेकशः ॥१४३
मगधमथुराबङ्गे, देशे धर्मप्रचारतः ।
आगमज्ञ मुनीन्द्रैश्च, आगमसंग्रहः कृतः ॥१४४॥

पूर्वधरमुनीन्द्रैश्च, पूर्वस्य संग्रहः कृतः ।
यस्य पार्श्वे च यज्ज्ञानं, तत्सर्वं संग्रही कृतम् १४५
आर्यसुहस्तिनः पट्टे, सुस्थितप्रतिबुद्धकौ ।
द्वयोर्गोत्राभिधाने च, व्याघ्रापत्यकनामके ॥१४६॥
कोटिशमन्त्रजापाच्च, कोटिकौ तौ प्रकीर्त्तितौ ।
काकन्दिकनगर्यां च, काकन्दकौ समुद्भवात् ॥१४७
सुविहितक्रियानिष्ठौ, सुज्ञाततत्त्वकौ तथा ।
महापुरुषरूपौ तौ, विज्ञेयौ जिनशासने ॥१४८॥
धर्मोन्नतिविधानाय, सततं चोद्यमौ तथा ।
धर्मं प्राणसमं मत्वा, धर्मध्यानपरायणौ ॥१४९॥
कोटिकगच्छके जाताः, इन्द्रदिन्नादि सूरयः ।
स्थविरप्रियग्रन्थश्च, विद्याधरादिकास्तथा ॥१५०॥
सुस्थितसूरिपट्टे च, कौशिकगोत्रभूषकः ।
दिन्नसूरिश्च तत्पट्टे, विज्ञेयो वीरशासने ॥१५१॥
आर्यसिंहगिरिश्चैव, तत्पट्टे शान्तसेवधिः ।
संजातो दृढधर्मश्च, जगत्कल्याणकारकः ॥१५२॥
प्रसङ्गतोऽनुवक्तव्याः, प्रभावशालिसूरयः ।
आर्यश्च कालिकाचार्यः, गर्दभिल्लविनाशकः ॥१५३

सांवत्सरी महापर्व, प्रागस्ति पञ्चमी दिने ।
चतुर्थ्यां कालिकाचार्याज्ञातं संघनियोगतः ॥१५४॥
धारावासनगर्याश्च, वीरसिंहस्य पुत्रकः ।
भृगुकच्छनृपाणां च, मातुलः समभूत्तदा ॥१५५॥
गुणाकराख्यसूरीणां, प्रबुद्धो देशनादितः ।
जैनीं दीक्षां समादाय, सम्भूतो जैनसाधुराट् ॥१५६
तद्भगिन्याः सरस्वत्या, भ्रातृदीक्षाऽनुयोगतः ।
तया दीक्षा प्रपन्ना च, विशुद्धा गुरुसन्मुखे ॥१५७
बुद्धिबलेन साधुः सः, सूरित्वं प्रतिपन्नवान् ।
निरतिचारचारित्रं, पालयति च सर्वदा ॥१५८॥
अनुमतिं गुरूणां च, प्राप्य विहृतवांस्तथा ।
सर्वत्र परिभ्राम्यन् सनुज्जयिन्यां समागतः ॥१५९॥
रूपलावण्ययुक्ता या, विशुद्धब्रह्मचारिणी ।
साध्वी सरस्वती साऽपि, तत्पूर्यां च समागता ॥१६०
गर्दभिल्लनृपश्चैव, सर्वदा स्त्रीषु लम्पटः ।
महासती स्वरूपं च, दृष्ट्वा स मोहमूर्छितः ॥१६१
बलात्कारात्समादाय, अन्तःपुरे स नीतवान् ।
तन्मुक्त्यर्थं च सूरीशैः, प्रयत्नश्च कृतो बहु ॥१६२

विनाशकालयोगेन विपरीता मतिर्भवेत् ।
दुर्बुद्धिगर्दभिल्लेन, स्वान्ते नैव विचारितम् ॥१६३
साध्वी शीलसुरक्षायै, आचार्यैश्च विचारितम् ।
विनाऽन्यराजसामर्थ्यात्साध्व्याश्च मोचनं न हि ॥
शकराजं समानीय, भीषणयुद्धमादृतम् ।
गर्दभिल्लसमुच्छेद्य, साध्वी शुद्धा च मोचिता १६५
बलभानुमित्रकानां च, तद्राज्यं हि समर्पितम् ।
कालिकाचार्यबोधेन, ताभ्यां धर्मश्च स्वीकृतः ॥१६६
तदाग्रहाच्च तत्रैव, चातुर्मासी कृता तदा ।
मन्त्रिणां मतिमांद्येन, प्रतिष्ठानपुरे गतः ॥१६७॥
तत्रस्य नृपसामीप्ये, जैनधर्मोपदेशनम् ।
प्रभावशालिबोधेन, प्रबुद्धः सोऽपि भूपतिः ॥१६८॥
राजाग्रहनियोगेन, चतुर्थी दिवसे खलु ।
पञ्चमीतः समानीय, पर्व तदा समादृतम् ॥१६९॥
अद्यावधि च तत्पर्व, प्रचलति च भारते ।
तदीयाज्ञा शिरोधार्य, स्वीकृतिश्च कृता समैः १७०
धन्यास्ते कालिकाचार्याः, धर्मोन्नतेश्च कारकाः ।
साध्वीशीलस्य रक्षायै, स्वशक्तिपरिस्फोटिता ॥१७१

आर्यदिन्नस्य पट्टेषु, आर्यसिंहगिरिस्तथा ।
कौशिकगौत्रसम्पन्नः, जातिस्मरणवान् खलु ॥१७२
तत्पट्टे गौतमाभिख्य, गोत्रे सूरिपुरन्दरः ।
वज्रस्वामिमहासाधूः, सम्भूतो लब्धिभाक् तथा ॥
आर्यधनगिरेः पुत्रः, सुनन्दाकुक्षिसम्भवः ।
तुम्बवनाख्य ग्रामस्थः, जातो धर्मपरायणः ॥१७४॥
स्वोत्पत्तिसमये श्रुत्वा, पितृदीक्षा मनोहराम् ।
संजात जातिस्मृत्या च, मातुरुद्वेगहेतवे ॥१७५॥
रोदति सततं तत्र, षण्मासावधिकं तथा ।
भिक्षायै चैकदा साधुः धनगिरिः समागतः ॥१७६
तं दृष्ट्वा च तया प्रोक्तं, गृह्यतां स्वीय पुत्रकम् ।
धनगिरिमहाभागैः, गृहीतः सोऽपि तत्क्षणे ॥१७७
महाभारत्व योगेन, दत्तं वज्राभिधानकम् ।
पालनस्थः स बालोऽपि, जातश्चैकादशांगवित् १७८
यदा त्रिवार्षिको जातः, रूपलावण्यसंयुतः ।
तं दृष्ट्वा स्वीय मातृणां, मोहश्च वर्धते खलु ॥
मात्रा राजसभां गत्वा, पुत्राय प्रार्थना कृता ।
धनगिरिः सुनन्दा च, आगतौ राजमन्दिरे ॥१८०॥

पुत्रव्यामोहकार्याय, सुनन्दा सुखभक्षिकाम् ।
अनेकविधता युक्तां, तत्र गत्वा च ढौकते ॥१८१॥
धनगिरिमहाभागैः, साधुचिह्नं रजोहरम् ।
तत्समीपे च मुक्त्वा वै, प्रोक्तं द्वाभ्यां च तत्क्षणे ॥
तुभ्यं यद्रोचते तद्धि, गृह्यतां भाग्यसेवधे ।
मोहसाधनमिष्टान्नं, त्यक्त्वा रजोहरं धृतम् ॥१८३
ततो मातापि वैराग्याद्दीक्षां गृह्णाति भावतः ।
यदाष्टवार्षिको जातः, तदा जृम्भकदेवकः ॥१८४॥
पूर्वभवीय मित्रोऽसौ, परीक्षायै तदागतः ।
उज्जयिन्याश्च मार्गेषु, वृष्टिनिवृत्तिकालिके ॥१८५॥
कुष्माण्डशुद्धभिक्षां च, दीयमानां न गृह्णीयात् ।
अनिमेषत्व चिह्नेन, जानाति देवपिण्डकम् ॥१८६॥
मह्यं न कल्पते तद्धि, कथितं तेन तत्क्षणे ।
तुष्टदेवेन तत्काले, दत्ता वैक्रियलब्धिका ॥१८७॥
द्वितीय समये भिक्षा, घृतपुराभिधानिका ।
दीयमानापि साऽशुद्धा, देवपिण्डस्वरूपिका ॥१८८॥
तद्योग्यां च मत्वावै तुष्ट जृम्भकदेवतः ।
सम्प्राप्ता च म..विद्या, आकाशगामिनी तदा ॥१८९

अन्यदा पाटली पुत्रे, विहारेण समागताः ।
तत्र साध्वी मुखाच्चैव, वज्रस्वामि गुणावलिम् ॥
श्रुत्वा च रुक्मिणी नाम्नी, कनीधनस्य श्रेष्ठिनः ।
गृह्णाति नियमं तत्र, वज्रस्वामि पतिं विना ॥१९१॥
नान्यं पतिं करिष्यामि, इति च प्रतिज्ञा कृता ।
धनश्रेष्ठिवरेणैव, नैकोपायाः कृताः खलु ॥१९२॥
परन्तु सा प्रतिज्ञातात् न च्युता लेशमात्रतः ।
तदा वज्रमहाभागः, आगतश्च पुरे वरे ॥१९३॥
श्रुत्वा धनेन तत्काले, स कोटिद्रव्यसंयुताम् ।
रुक्मिणीं दीयमानां च, न गृह्णाति स साधुराट् १९४
प्रतिबोध्य तदा तां च, वैरागमयवाक्यजैः ।
गम्भीरशुद्धबोधैश्च, दत्तं रत्नत्रयं तदा ॥१९५॥
शुद्धा साध्वी च संजाता, वज्रगुरूपदेशतः ।
चारित्रं च विशुद्धं तत्पालयति सहर्षतः ॥१९६॥
दुर्भिक्षे चैकदा जाते, संघं संस्थाप्य पट्टके ।
सुभिक्षीय पुरीमध्ये, गुरुभिः संघ आनीतः ॥१९७
पर्युषणा समायाते, प्रभुभक्तिप्रवर्धिका ।
पुष्पादि सर्वसामग्री, निषिद्धा बोद्धधर्मिभिः ॥१९८

संघेनैव समागत्य, गुरुणा प्रार्थना कृता ।
विना विशुद्धसामग्रीं, प्रभुभक्तिः कथं भवेत् ॥१९९
भवादृग्गुरुसंयोगे, कथं भक्तौ च विघ्नता ।
द्वेषबुध्या च तेनैव, प्रतिषेधः कृतः खलु ॥२००॥
जैनधर्ममहाद्वेषी, अयं च बौद्धभूपतिः ।
स्वसत्तायाः समुन्मादः, धर्मद्वेषेण जायते ॥२०१॥
जैनानां भक्तिनाशाय, उपायस्तेन शोधितः ।
अतः केनापि योगेन, जैनत्वं परिदृश्यताम् ॥२०२॥
गुरुणा संघविज्ञप्त्या, तद्भक्तिपरिपुष्टये ।
धर्मोन्नतिसमुद्दिश्य, गताश्च सूरयस्ततः ॥२०३॥
व्योमविद्याप्रयोगेन, माहेश्वरी पुरी खलु ।
मालिनं पितृमित्रं च, जल्पन्ति पुष्पहेतवे ॥२०४॥
हिमवत्पर्वते गत्वा, श्रीदेव्याश्च समीपके ।
हुताशनवनाच्चैव, लक्षशः कुसुमानि च ॥२०५॥
महापद्मानि संगृह्य, देवकृत विमानके ।
माहेश्वरीय पुष्पाणि, लात्वा महोत्सवेन च ॥२०६॥
दुन्दुभिनादपूर्वेण, आगतास्तत्र सूरिराट् ।
देवेन सर्वपुष्पाणि, दत्तानि श्रावकाय च ॥२०७॥

अतीव भक्तिपूर्वेण, अतीवानन्दयोगतः ।
प्रभुभक्तिं प्रकुर्वन्ति, सर्वे च तत्र श्रावकाः ॥२०८
विशुद्धपुष्पगन्धेन, शुद्धसुगन्धिवस्तुना ।
जिनेन्द्रपूजनं दृष्ट्वा, राज्ञा मनसि शोचितम् ॥२०९
सर्वं गुरुप्रसादेन, जैनसंघेन कृतं तथा ।
तादृशा गुरवो नैव, अस्माकं दर्शने खलु ॥२१०॥
गुरुदर्शनकार्याय, राजा तत्र समागतः ।
गुरूणां देशनां श्रुत्वा, शुद्धकल्याणकारिणीम् ॥२११
सम्यग्रत्नं परिप्राप्य, जैनधर्मप्रभावनाम् ।
करोति चातिभावेन, दृढधर्मपरायणः ॥२१२॥
अहो गुरुमहात्म्यं तद्, बोद्धुं च प्रतिबोध्य वै ।
तद्देशे जैनधर्मत्वं, स्थापितं गुरुणा तदा ॥२१३॥
शत्रुंजये महातीर्थे, श्रेष्ठिजावडभावडैः ।
विक्रमशतके पूर्णे, अष्टवर्षोत्तरे तथा ॥२१४॥
तत्तीर्थोद्धृतिकार्यं च, कृतं तैः श्रेष्ठिभिः किल ।
प्रतिष्ठायाश्च कर्त्तव्ये, गुरवः प्रभावशालिनः ॥२१५
विद्यया परिपूर्णाश्च, तत्कार्ये प्राथिताश्च तैः ।
तेषां च भाग्ययोगेन, मीलिता दशपूर्विणः ॥२१६

वज्रस्वाम्याख्य सूरीन्द्राः, अतिप्रभावशालिनः ।
विहारानुक्रमेणैव, आगतास्तेऽपि तत्र वै ॥२१७॥
विज्ञप्तिं श्रेष्ठिनां श्रुत्वा, महालाभाय ते तथा ।
स्वीकृत्यैव प्रतिष्ठायाः, कार्यं प्रारब्धकं खलु ॥२१८
कपर्दीयक्षविघ्नेन, मूलनायकस्वामिनाम् ।
स्थैर्यं च नैव जायेत, उत्थापनं पुनः पुनः ॥२१९॥
महाविद्याबलेनैव, ज्ञाता तस्यैव विघ्नता ।
यक्षं सन्तोष्य तत्रैवाधिष्ठातृत्वं कृतं तदा ॥२२०।
तन्मूर्त्तिः स्थापिता तत्र, तत्तीर्थे गुरुणा खलु ।
आधिपत्यं च तस्यैव, शत्रुंजये विराजते ॥२२१॥
महाकार्यं विधायैव, गुरुभिर्विहृतिः कृता ।
तीर्थोद्धारप्रतिष्ठा च, जाता सद्गुरुयोगतः ॥२२२
अन्यदा गुरुदेवानां, कफोद्रेकप्रभावतः ।
भोजनादनुस्वाद्यर्थं, शुण्ठीग्रंथिश्च रक्षिता ॥२२३
कर्णे च स्थापिता साऽपि, विस्मृता वृद्धभावतः ।
प्रतिक्रमणकाले च, पतिता कर्णतस्तदा ॥२२४॥
आसनमृत्युतां ज्ञात्वा, सूरिणा च प्रमादतः ।
द्वादशवर्षपर्यन्तं, दुर्भिक्षस्य प्रवर्शनम् ॥२२५॥

सूरिर्ज्ञानेन विज्ञाय, वज्रसेनं हि तत्क्षणे ।
आहूय कथितं तेन, लक्षमूल्योदनात्खलु ॥२२६॥
त्वं भिक्षां च यदाऽप्नुयाः, तदुत्तरदिने च भोः ।
सुभिक्षं तु त्वया ज्ञेयमन्यथा न कदाचन ॥२२७॥
पूर्वं च दशमं तस्माद् व्युच्छिन्नं वज्रस्वामितः ।
वज्रसेन महाभागैः, तदनु विहृतिः कृता ॥२२८॥
सोपारकपुरे तस्माच्छिष्येण सह चागतः ।
जिनदत्ताख्य भव्यानां, भिक्षार्थं गतवान् गृहे २२९
तत्पत्न्याश्चेश्वरी नाम्न्याः क्रीतं च लक्ष्यमूल्यकम् ।
अन्ने तस्मिंश्च संक्षिप्तं, विषं हालाहलं तदा २३०
विचारितं स्वस्वान्ते च अन्नं धनं न विद्यते ।
आगतेऽहि च भिक्षूणां, भिक्षां दास्ये कथं खलु २३१
दर्शयामि कथं स्वास्यं, विचार्यं विषवत्कृतम् ।
तस्या विशुद्धभावोऽपि, ज्ञातो हि गुरुणा तदा २३२
आगत्य सूरिणा प्रोक्तं, नैवं कार्यं कदाचन ।
श्वः काले भूरिपोतं तद्, आगच्छति च धान्यकं २३३
तच्छ्रुत्वा च सहर्षेण, जिनदत्तेन शोचितम् ।
यदि सत्यं भवेत्तर्हि, आनन्दः परिजायते ॥२३४॥

प्रचुरधान्यसम्प्राप्ते, सुकालः परिजायते ।
नागेन्द्रचन्द्रनिर्वृत्तिविधाधरैः सुतैः सह ॥२३५॥
जिनदत्तोहि चेश्वर्या, प्रेरितो वृतमात्तवान् ।
पुत्रचतुष्कनाम्ना च, भिन्नाः शाखाश्च निसृताः ॥
चन्द्रनाम्ना च तद् गच्छः, शाखारूपेण जायते ।
नागेन्द्रेणैव नागेन्द्रः, चन्द्रेण चन्द्रगच्छकः ॥२३७॥
निर्वृतिनामरूपेण, निर्वृतिनामगच्छकः ।
विद्याधरेण तद्रूपः, एवं च परिज्ञायताम् ॥२३८॥
वज्रसेनमहाभागपट्टे च चन्द्रसूरयः ।
प्रभावशालिनस्तेऽपि, ज्ञातव्या जैनशासने ॥२३९॥
प्रभावशालिसाधूनां[1], सिद्धसेनदिवाकराः ।
ज्ञातव्याश्च महाभागाः, विक्रमप्रतिबोधकाः ॥२४०
वृद्धवादिगुरूणां च, पार्श्वे कुमुदचन्द्रकैः ।
महाविज्ञैः समागत्य, स्वकल्याणं च साधितम् ॥
बङ्गदेशीय कुमाररराजं च देशनादिना ।
जैनं कृत्वा च सुश्राद्धः, कारितो जैनशासने ॥२४२

१—प्रभावशालि साधूनां मध्ये ।

परमार्हतभक्तोऽपि, संजातो गुरुयोगतः ।
विहृत्यच ततः स्थानादवन्त्यां गुरवो गताः ॥२४३
अवन्तिपार्श्वनाथस्य, अवन्तीनगरीयके ।
मूर्त्तिर्ब्राह्मणलोकैश्च, स्वाधीनी कृत्य सर्वथा ॥२४४
जैननामापमानं च, कृतं तादृशकार्यतः ।
तत्र गत्वा महाकालमन्दिरे च कृता स्थितिः ॥
कल्याणमन्दिराख्यं च, स्तोत्रं सुरचितं तदा ।
तत्स्तोत्रपठने यच्च, संजातं तन्निशम्यताम् ॥२४६
पञ्चदशमश्लोकस्य, उच्चारणं यदा भवेत् ।
तदा तच्छिवलिङ्गं च, स्फुटितं गुरुमंत्रतः ॥२४७॥
तन्मध्ये पार्श्वनाथस्य, प्रतिमा निःसृता शुभा ।
तदृष्ट्वा सर्वलोकाश्च कुर्वन्ति शुद्धभावनाम् २४८
महाश्चर्यं महाश्चर्यं, जगति गुरुणा कृतम् ।
विक्रमादित्य राजापि, आगतो गुरूसन्निधौ ॥२४९
स्तुतिं च गुरुदेवानां, करोति भक्तिभावतः ।
विक्रमप्रतिबोधाय, प्रारब्धा देशना खलु ॥२५०॥
गुरूपदेशयोगेन, विशुद्धशक्तियोगतः ।
प्रतिबोध्यैव राजानं श्रावकः सूरिणा कृतः ॥२५१॥

संस्कृतं प्राकृतं ज्ञानं, प्रचुरं परिज्ञायताम् ।
तत्सदृशोहि विज्ञश्च, तत्काले भारते नहि ॥२५२॥
जैनदर्शनशास्त्राणि, शुद्धन्याययुतानि च ।
निर्मापितानि जैनेषु, विद्यन्ते खलु भारते ॥२५३॥
आद्यं निर्मापणं न्यायशास्त्राणां सूरिणा कृतम् ।
तत्पश्चान्न्यायशास्त्रस्य, ग्रन्थानेकाश्च निर्मिताः ॥
सर्वागमीय ग्रन्थानामनुवादश्च संस्कृते ।
कर्त्तव्ये स्वीय जिज्ञासा, दर्शिता संघसम्मुखे ॥२५५
नमस्कारमहामंत्रानुवादश्च कृतस्तदा ।
तच्छ्रुत्वा संघमुख्येन, प्रायश्चित्तं प्रदर्शितम् ॥२५६
तत्प्रायश्चित्तरूपेण, विक्रमप्रतिबोधनम् ।
कृतं च गुरुदेवेन, बहुयुक्तिप्रयोगतः ॥२५७॥
विक्रमीय चरित्राच्च, विज्ञेयं ज्ञानशालिना ।
अत्र तु नाममात्रेण, दर्शितमधुना मया ॥२५८॥
सिद्धाचलस्य यात्रायै, महासंघश्च योजितः ।
निष्कासितो महानेव, विक्रमेणैव तत्क्षणे ॥२५९॥
ओङ्कारनगरे जैनमन्दिरं नूतनं कृतम् ।
अश्वावबोधतीर्थस्य, उद्धारोऽपि कृतः खलु ॥२६०॥

अनेकधर्मकार्याणि, कारितानि च सूरिणा ।
सन्मतितर्कन्यायावतारादिकाश्च ग्रन्थकाः ॥२६१
सर्वोत्तमाश्च विज्ञेयाः, प्रौढयुक्त्या समन्विताः ।
तन्नामस्मृतिमात्रेण, पापं च परिनश्यति ॥२६२॥
दक्षिणदेशमध्ये च, सूरीणां स्वर्गवासता ।
सञ्जाता कालयोगेन, दिवाकरा दिवं गताः ॥२६३
धन्यास्ते सूरयो ज्ञेयाः, जैनधर्मस्य दीपकाः ।
अद्यावधि च तन्नाममन्त्ररूपेण गीयते ॥२६४॥
चन्द्रगच्छादि गच्छाश्च, नामान्तरस्वरूपतः ।
चतुरशीतिगच्छाश्च, सञ्जाता वाचनादितः ॥ २६५
चन्द्रगच्छादि गच्छाश्च, रूपान्तरेण[1] ते तथा ।
नामान्तरं स्वरूपेण, विज्ञेया जैनशासने ॥२६६ ॥
निर्ग्रन्थ प्रथमं नाम, द्वितीयं कोटिकं तथा ।
चन्द्रगच्छस्तृतीयं च, अभिधानं प्ररूपितम् ॥२६७
वनगच्छचतुर्थं च अभिधानं निगद्यते ।
यतो हि तच्च संजातं, तत्स्वरूपं च लेशतः ॥२६८

१—निर्ग्रन्थ गच्छस्य ।

चंद्रसूरीशपट्टेषु, सामन्तभद्रसूरयः ।
महाप्रतापसंयुक्ताः जगद्द्योतकारकाः ॥२६६॥
दिगम्बरत्वभेदोऽपि, पतितः कालदोषतः ।
सम्प्रदाय द्वयस्यापि, ते पूज्याः सूरयो मताः ॥२७०
तन्निर्मिताश्च सद्ग्रन्थाः, मन्यन्ते चासरूपतः ।
द्वाभ्यां च सम्प्रदायाभ्यां, संशयो नात्र विद्यते ॥
विवादो नैव केषाञ्चित्तद् विषये प्रजायते ।
युक्त्यनुशासनं देवागमस्तोत्रं च सुन्दरम् ॥२७२॥
स्वयम्भूस्तोत्ररूपाश्च, ग्रन्थाः सर्वैश्च सम्मताः ।
सूरीणां वृद्धदेवानां, प्रतिबोधस्य हेतवे ॥२७३॥
देवागमीय स्तोत्रं तत्कृतं सामन्तसूरिभिः ।
दिगम्बराश्च ते सन्ति, इत्युक्तौ न प्रमाणता ॥
प्रमाणाभावतो नैव, तादृग् वाक्यं च मन्यते ।
प्रमाणविरहेणापि, यदि त्वया निगद्यते ॥२७५॥
तदा शशविषाणं च, मन्यतां च स्वच्छन्दतः ।
कल्याणमन्दिरस्यैव सिद्धसेनदिवाकराः ॥२७६॥
श्वेताम्बराश्च कर्त्तारः, प्रसिद्धं युक्तियुक्ततः ।
तथाप्यज्ञानदोषेण, नग्नाटत्वं च भाषितः ॥२७७॥

यथैव मानतुंगानां, सूरीणां स्वीकृतिः कृता ।
तथैवात्रापि ज्ञातव्यं, सामन्तभद्रसूरिषु ॥२७८॥
तद् ग्रन्थेषु प्रमाणं च, नग्नाटसाधकं न हि ।
उत्कटत्यागभावेन, स्वीकृता वनवासता ॥२७९॥
दृष्ट्वा दिगम्बरैस्तेषु, घोषितं च दिगम्बरम् ।
योगिनां समदृष्टित्वात्पक्षपातो न विद्यते ॥२८०॥
पूर्वविदश्च ते ज्ञेयाः, घोरतपस्विनस्तथा ।
आगमस्यानुसारेण, क्रियायाः कारकाश्च ते ॥२८१॥
देवकुलादिशून्येषु, स्थानेषु वनवासता ।
वनवासित्वयोगेन, वनगच्छोपि निर्गतः ॥२८२॥
वनवासित्वगच्छोऽपि, निर्ग्रन्थतश्चतुर्थकः ।
प्ररूपणासु भेदस्य, लेशमात्रं न विद्यते ॥२८३॥
सामन्तभद्रपट्टेषु, वृद्धदेवाः समागताः ।
सततं धर्मवृद्धीनां, कारका दुःखवारकाः ॥२८४॥
तत्पट्टे परिज्ञातव्याः, प्रद्योतनाख्य सूरयः ।
शासनरागता तेषां हृदये परिराजते ॥२८५॥
सूरयो मानदेवाख्याः, तत्पट्टवृद्धिकारकाः ।
कर्त्तारो लघुशान्तीनां, सङ्घोपद्रवनाशकाः ॥२८६॥

तत्पट्टे मानतुंङ्गाख्याः, सूरयो धर्मवर्धकाः ।
विशेषरूपतस्तेषां, स्वरूपं कथ्यते मया ॥२८७॥
धारानगरवास्तव्यः वृद्धभोजाभिधानकः ।
तन्नृपस्य सभायां च, भक्तामरस्य कारकाः २८८॥
नैकतालकदानेन, सूरीणां च नियन्त्रितः ।
एकैकश्लोक पाठेन, एकतालकत्रोटनम् ॥२८९॥
सम्पूर्णस्तोत्रसंजाते, सर्वतालकत्रोटनम् ।
सूरिभिश्च कृतं तत्र, महाश्चर्यप्रदर्शकम् ॥२९०॥
तादृशीं गुरुशक्तिं च, दृष्ट्वा नृपश्चमत्कृतः ।
जैनधर्मप्रभावोऽपि, तत्सभासु प्रजायते ॥२९१॥
गुरूपदेशलाभेन, प्रभावः प्रसृतो बहु ।
प्रभावशालिनस्ते च, सूरयो जगती तले ॥२९२॥
बप्पभट्टिगुरूणां च, स्वरूपं लेशमात्रतः ।
प्रसङ्गतो निगद्येत, स्वकीय ज्ञानहेतवे ॥२९३॥
पाञ्चालदेशवास्तव्य, सूरपालनृपस्य च ।
पुत्रास्ते सूरयो ज्ञेया, जगदुद्योतकारकाः ॥२९४॥
लघुवयसि दीक्षा च, गृहीता शुद्धभावतः ।
सिद्धसेनाख्य सूरीणां, पार्श्वे च मोढगच्छके २९५

ज्ञानचारित्रयोगेन, आचार्यत्वे नियोजिताः ।
संजाता बप्पभट्टयाख्याः, सूरयो जैनशासने २९६
प्रत्यहं श्लोकसाहस्रं, सूरिकण्ठेषु जायते ।
तादृशशक्तिसामर्थ्यमन्यत्रनैव विद्यते ॥२९७॥
गोपगिरिनृपाणां च, उपदेशप्रभावतः ।
प्रतिबोधनकार्यं च, सूरिभिश्च कृतं तदा ॥२९८॥
आमराजेन तत्काले, विशालं खलु मन्दिरम् ।
निर्मापितं च तत्रापि, प्रतिमा सुमनोहरा ॥२९९॥
सुवर्णमयमूर्त्तिश्च, महामूल्येन कारिता ।
प्रतिष्ठिता शुभे लग्ने, सूरिभिः शुभमन्त्रतः ॥३००॥
महावीरप्रभूणां च, सा मूर्त्तिः परिज्ञायताम् ।
आमराजस्य भाग्येन, जातं सुन्दरमन्दिरम् ।३०१।
लक्षणावर्तग्रामस्य[1], नृपस्य प्रतिबोधकाः ।
धर्मराजं शुभे धर्मे, संस्थाप्य स दृढो कृतः ॥३०२॥
वर्धनकुञ्जरादीनां, बौद्धानां परिजीवकाः ।
वादिकुञ्जरसिंहस्य, उपाधिर्मीलितस्तदा ॥३०३॥

---

१ लक्ष्मणावर्त्त

तस्य सेनापतिं चैव, प्रतिबोध्यैव तत्क्षणे ।
दत्त्वा भागवतीं दीक्षामात्मकल्याणकारितम् ३०४
सूरीणामुपदेशेन, आमराजेन भावतः ।
सिद्धाचलादि तीर्थानां, सङ्घो निष्कासितो महान् ॥
इत्याद्यनेककार्याणि, कृतानि सूरिभिः खलु ।
जैनधर्मप्रभावश्च, संजातो गुरुयोगतः ॥३०६॥
मानतुंगाख्यसूरीणां, पट्टे च वीरसूरयः ।
यथार्थनामयुक्तास्ते, शासनवृद्धिकारकाः ॥३०७॥
सूरयो जयदेवाख्याः, तत्पट्टे शुभचिन्तकाः ।
स्वीय शक्त्यनुसारेण, जैनधर्मप्रभावकाः ॥३०८॥
देवानन्दाख्य सूरिश्च, तत्पट्टपरिवर्धकः ।
शुद्धा क्रियानुरागेण, रक्तं च स्वीयमानसम् ॥३०९॥
विक्रमसूरयो ज्ञेयाः, तत्पट्टपरिदीपकाः ।
जैनसिद्धान्तज्ञातारः, स्वपरोन्नतिकारकाः ॥३१०
ततो नृसिंहसूरीणां, परिचयो विशेषतः ।
कार्यते धर्मयोगेन, स्वपरोन्नति हेतवे ॥३११॥
स्वपरशास्त्रज्ञातारः; महाविज्ञाश्च ते मताः ।
नरसिंहपुरे यक्षस्योपदेशप्रदाः खलु ॥३१२॥

तं प्रतिबोध्य तस्माच्च, मांसाहारस्य भक्षणम् ।
त्याजितं सूरिभिश्चैव, स्वप्रभावः प्रदर्शितः ।३१३।
क्षोमाणानामधेयं च, राजकुलं स्वशक्तितः ।
प्रतिबोध्यैव धर्मेषु, दृढीकृतं च सूरिभिः ॥३१४॥
तद्वंशीय समुद्राख्य, कुमारं प्रतिबोध्य च ।
दीक्षां भगवतीं दत्वा, कल्याणं कारितं च तैः ३१५
समुद्रसूरयः पश्चात्ते जाता भाग्ययोगतः ।
वादे दिगम्बरं जित्वा, स्वशक्तिपरिदर्शकाः ॥३१६
नागह्रदीय तीर्थं च, ततश्च स्वायती कृतम् ।
श्वेताम्बरीय संघस्य, विजयः कारितश्च तैः ।३१७।
महाप्रभावसंयुक्ताः जैनशासनदीपकाः ।
आचार्यनरसिंहाख्याः, जयन्तु जगती तले ॥३१८॥
समुद्रसूरयो ज्ञेयाः, धर्मोन्नति प्रभावकाः ।
तत्पट्टे शोभमानास्ते, जगदानन्ददायकाः ॥३१९॥
तत्पट्टं भूषयामासुः, मानदेवाख्य सूरयः ।
शासनभक्तिकर्त्तारः, वादीभसिंहसादृशाः ।३२०॥
विबुधप्रभसूरीन्द्राः तत्पट्टं भूषयन्ति वै ।
अनेकशास्त्रज्ञातारः, भव्यानां प्रतिबोधकाः ।३२१॥

तत्पट्टं शोभयामासुः, जयानन्दाख्य सूरयः ।
सर्वत्रानन्ददातारः, जगत्कल्याणकारकाः ॥३२२॥
अलंचक्रुश्च तत्पट्टं, रविप्रभाख्य सूरयः ।
रविसमप्रकाशं च, कुर्वन्ति भारते खलु ॥३२३॥
प्रकाशयन्ति तत्पट्टं, यशोदेवाख्य सूरयः ।
चन्द्रोज्वलयशोवादैः, शासनं दीपयन्ति ते ॥३२४
प्रद्युम्नसूरिदेवानां, विषये लेशमात्रकम् ।
लिख्यते स्वात्मबोधाय, अन्येषां ज्ञानहेतवे ॥३२५॥
मेदपाटनृपाणां च, अल्लाख्यानां च बोधकाः ।
धर्मवादविधाने च, अद्वितीयाः प्रकीर्त्तिताः ॥३२६
तैराचार्यमहाभागैः, राजसभासु चान्यदा ।
नग्नाटवादिनां तत्र, पराजयश्च कारितः ॥३२७॥
श्वेताम्बरं दृढीकृत्य, युक्त्या च साधितं तदा ।
सर्ववादेषु नग्नानां, पराजयश्च जायते ॥३२८॥
त्रिभुवनगिर्यादीनां, नृपाणां प्रतिबोधकाः ।
सर्वत्र जैनधर्मस्य, विजयं कारयन्ति ते ॥३२९॥
तन्नाम्ना चापरे जाताः, आचार्या जैनशासने ।
मेदपाटनृपाणां च, तन्मध्ये बोधकश्च कः ॥३३०॥

अतस्तन्निर्णयो नैव, जातोऽद्यावधि शासने ।
ऐतिहासिकसामग्र्याः, अभावे निर्णयो न हि ३३१
सूरयो मानदेवाख्याः, तत्पट्टे चागतः खलु ।
ततो विमलचन्द्राख्याः, सूरयः पट्टदीपकाः ॥३३२॥
तत्पट्टं भूषयामासुः, उद्योतनाख्यसूरयः ।
वटगच्छ समुत्पत्तिः, तत एव प्रजायते ॥३३३॥
तत्स्वरूपं विशेषेण, कथ्यते ज्ञानहेतवे ।
श्रोतव्यं प्रेमभावेन, शासनोन्नतिकांक्षिभिः ३३४
पञ्चत्रिंशत्तमे पट्टे, सुधर्मस्वामिनां खलु ।
संजाताश्च महाभागाः, उद्योतनाख्य सूरयः ।३३५
मथुरा तीर्थयात्रा च, अनेकशः कृता च तैः ।
सम्मेतशिखरस्यैव, पञ्चकृत्वश्च सा कृता ॥३३६॥
एकदा खलु तीर्थानां, यात्रां कृत्वा हि चार्बुदे ।
यात्रार्थं च समायाताः, तलहट्ट्यांश्च नैकटे ॥३३७
टेलिग्रामस्य सीमायां, वटस्याधस्तले तदा ।
स्थिताश्च सूरयस्तत्र, विश्रामकृतिहेतवे ॥३३८॥
तत्काले सुग्रहाणां च, योगस्तु जायते महान् ।
आचार्येणैव तत्काले, चिन्तितं निजमानसे ॥३३९॥

अधुना शुभयोगानां, योगो मीलतिसर्वथा ।
शुभे लग्ने शुभं कार्यं, कर्त्तव्यमिति चिन्तितम् ३४०
सर्वदेवादिशिष्याणां, मुख्यानां च तदा खलु ।
स्वाभिप्रायं प्रदर्श्यैव, स्वकार्यकरणोद्यताः ॥३४१॥
आचार्यपददानं च, तेषां कृतं च तत्क्षणे ।
आशीर्वादप्रदानं वै, कृतं च सूरिभिस्तदा ॥३४२
वटवृक्षसमायुष्मत्संततिः परिवर्धताम् ।
शासने सुखपूर्वेण, प्रचारः प्रविधीयताम् ॥३४३॥
तत्काले सर्वदेवानां, ख्यातिश्च वटगच्छतः ।
जैनेषु सर्वदा जाता, पश्चाच्च वनगच्छतः ॥३४४॥
वटेष्वाचार्यतादानाद्वटगच्छः प्रजायते ।
समाचार्यां न भेदोऽस्ति, निर्ग्रन्थतश्च कश्चन ३४५
अतो नामान्तरं ज्ञेयं, न तु स्वतंत्रगच्छता ।
इत्येवं सर्वं ज्ञातव्वं, जैनशासनवेदिभिः ॥३४६॥
सर्वदेवाख्यसूरीणां, सन्ततिर्वटवृक्षवत् ।
प्रशाखादिस्वरूपेण, अतीव परिवर्धते ॥३४७॥
नागेन्द्रादिकगच्छानामवान्तरीय गच्छकाः ।

अनेकशश्च संजाताः, तेऽपि वटे समागताः ॥३४८
वटगच्छस्य मुख्यत्वं, तत्काले परिवर्त्तते ।
चैत्यवाससमुत्पत्तिः, सजाता तस्य पूर्वतः ॥३४९॥
वटशासनकाले च, परे गच्छा विनिर्गताः ।
समाचार्याः प्रभेदेन, भिन्नत्वं तत्र चागतम् ।३५०।
सर्वदेवाख्य सूरीणां, पट्टेऽभूद्देवसूरयः ।
कर्णसिंहाख्य हालारनृपस्य प्रतिबोधकाः ॥३५१॥
मालवदेशवास्तव्य, पोर्वाख्य गृहिणस्तथा ।
प्रतिबोध्य विशुद्धे च, जैनधर्मे समानीताः ॥३५२॥
प्राग्वाटजातिरूपेण, तेषां च स्थापना कृता ।
प्रभावशालिनस्ते च संजाता जगती तले ॥३५३॥
प्रसङ्गतः परेषां च, महात्मनां च वर्णनम् ।
वादिवेतालश्रीशान्तिसूरीणां च विधीयते ॥३५४॥
थारापद्राख्य गच्छीय, विजयसिंहसूरयः ।
तच्छिष्यास्ते च संजाताः चन्द्रगच्छस्य दीपकाः३५५
धनपालकवीनां च, प्रेरणाशक्तियोगतः ।
भोजराजसभायां च, दर्शयन्ति स्वशक्तिताम् ३५६

१ वटगच्छे । २ वटगच्छशासनकाले ।

नैकवादिवराणां च, वादे जित्वा हि तत्क्षणे ।
स्वीय चमत्कृतिश्चैव, सूरिभिर्दर्शिताः खलु ।३५७
उत्तराध्ययने सूत्रे, गम्भीरार्थेन संयुता ।
न्यायगर्भितटीकाऽपि, रचिता बुद्धियोगतः ॥३५८
पाइटीकाभिधाना च, प्रसिद्धा जैनशासने ।
सप्तशतं च श्रीमालकुटुम्बानां च बोधनम् ॥३५९॥
अपूर्वशक्तियोगेन, सूरिणा च कृतं तदा ।
अतीववादशक्तया च, भोजराजेन हर्षतः ॥३६०॥
वादिवेतालरूपश्च, दत्तोपाधिश्च तत्क्षणे ।
तत्सभायां च तैरेव, पदं कवीन्द्रनामकम् ॥३६१॥
सम्प्राप्तं विज्ञयोगेन, वादिचक्रित्वकं परम् ।
एवमनेकरूपा च पदवी तेषां च मीलिता ॥३६२॥
गूर्जराभिधभीमश्च, भोजश्च मालवाधिपः ।
सन्मानं गुरुदेवानां, कुर्वन्ति नैकरूपतः ॥३६३॥
थारापद्रीय चौहाण—जातीनां प्रतिबोधनम् ।
प्रभावशालिना तेन, सूरिणा च कृतं तदा ॥३६४॥

मलधारिअभयदेवसूरिस्वरूपम्

गौर्जरदेशवास्तव्य, कर्णदेवेन तत्क्षणे ।

गुरुषु शुद्धचारित्रमुत्कृष्टं च तपस्तथा ॥३६५॥
दृष्ट्वा तेनैव सूरीणां, मलधारिपदार्पणम् ।
कृतं प्रसन्नरूपेण, गुणेषु पक्षपाततः । ३६६॥
कुलपाकतीर्थयात्रां च, कृत्वैलचपुरे वरे ।
गत्वा श्रीपालराजस्य, प्रतिबोधनता कृता ॥३६७॥
मुक्तागिर्याख्य तीर्थस्य, कारिता तत्र स्थापना ।
सिरपुरेऽन्तरिक्षस्य, पार्श्वनाथप्रभोस्तथा ॥३६८॥
प्रतिष्ठाविधियोगेन, सूरिणा तेन कारिता ।
परमजैनधर्मत्वं, प्रापितं तन्नृपे तदा ॥३६९॥
मुक्तागिर्याख्य तीर्थं च, श्वेताम्बरीय सूरिभिः ।
स्थापितं हि ततो नैव, नग्नाटत्वं च तत्र वै ॥३७०॥
श्वेताम्बरीय श्राद्धानां, तत्र वसत्यभावतः ।
दिगम्बरीय-सत्ता च, संजाता तत्र तीर्थके ॥३७१॥
मूलनायकमूर्त्तिश्च, श्वेताम्बरत्व दर्शिका ।
अद्यापि विद्यते तत्र, गत्वा च दृश्यतां खलु ॥३७२॥

मलधारिहेमचन्द्रपरिचयः ।

अभयदेवसूरीणां, मलधार्यभिधानताम् ।
सुशिष्या हेमचन्द्राश्च, प्रखरवादिनस्तथा ॥३७३॥

विशेषावश्यके सूत्रे, महद्वीका विनिर्मिता ।
अष्टाविंशतिसाहस्रश्लोकप्रमाणसंयुता ॥३७४॥
गम्भीरार्थेन युक्ता सा, नैकवादसमन्विता ।
गणधरादिवादाश्च, तत्रैव चिन्तिता खलु ॥३७५॥
अजयमेरुराजाऽपि, व्याख्यानं श्रोतुमिच्छया ।
प्रत्यहं देशनायां च, आगच्छति च भावतः ।३७६
भुवनपालराजेन, सूरीणामुपदेशतः ।
जैनमन्दिरपूजायै, आगतानां करो नहि ॥३७७॥
सर्वथा करमुक्ताश्च, कृतास्तेनैव श्रावकाः ।
सूरिव्याख्याप्रभावेन, जातो धर्मे च रागवान् ३७८
सौराष्ट्रराजखेंगारः, संजातः सूरिभक्तराट् ॥
शाकम्भरीयराजेन, पृथ्वीपालेन तत्क्षणे ॥३७९॥
सूरीणामुपदेशेन, जैनधर्मश्च स्वीकृतः ।
रणथम्भोरग्रामे च, कारितं जैनमन्दिरम् ॥३८०॥
सिद्धराजादि[1] राजापि, व्याख्यानश्रवणाय वै ।
आगच्छति गुरूणां च, नैकटे नैकशः खलु ॥३८१
निर्माता नैकग्रन्थानां, जेता च नैकवादिनाम् ।

१ सिद्धराज जयसिंह ।

शुद्धप्रभावसयुक्ता, जयतु जैनशासने ॥३८२॥

वादिदेव परिचय।

महानैयायिकास्ते च, शासने प्रौढतार्किकाः
चतुरशीतिसाहस्रश्लोकप्रमाणतायुतः ॥३८३॥
रत्नाकरान्तस्याद्वादादिग्रन्थस्तैश्च निर्मितः।
गौर्जरेश्वरसिद्धराजस्तेषां भक्तराट् खलु ॥३८४॥
तत्सभायां च नग्नाटाः, कुमुदचन्द्रवादिनः।
वादे जित्वा च सद्युक्त्या, जयध्वजः प्रवर्तितः ३८५
सांख्यदर्शनकाराणां, वादिनां तस्य संसदि।
जित्वा च धर्मवादेन, वादिसिंहपदं तथा ॥३८६॥
सम्प्राप्तं सूरिभिस्तैश्च, जैनधर्मः प्रवर्धितः।
जैनशासनशोभायाः कारकाश्च जयन्तु ते ॥३८७॥

कलिकालसर्वज्ञहेमचन्द्रपरिचयः —

सम्पूर्णे भारते तेषां, यशोगानं प्रवर्तते।
सर्वकविवरेन्द्रेषु, प्राधान्यं तेषु वर्तते ॥३८८॥
सर्वेषां ग्रन्थकर्तृणां प्राधान्यं तेषु सर्वदा।
व्याख्यानशालिनां मध्ये, मुख्यव्याख्यानकारकाः ॥

कुमारपालभूपालबोधकागुरवश्च ते ।
अष्टादशसु देशेषु, अमारिपटघोषणम् ॥३९०॥
कारितमुपदेशेन, सूरिणा भूपतेः खलु ।
जन्मसफलता राज्ञां, कारिता सूरिणा तदा ॥३९१
अपूर्वविज्ञता तेषामपूर्वबुद्धिकौशलम् ।
अपूर्वा तर्कशक्तिश्च, सर्वापूर्वं च सूरिषु ॥३९२॥
व्याकरणं च लिङ्गानुशासने नैव संयुतम् ।
पादलक्षप्रमाणं च, श्लोकानां तत्र वर्तते ॥३९३॥
काव्यानुशासनं चैव, छन्दोऽनुशासनं तथा ।
वादानुशासनं तैश्च, स्वोपज्ञं च विनिर्मितम् ३९४
न्याये प्रमाणमीमांसा, सटीका तैश्च निर्मिता ।
अनेककाव्यग्रन्थाश्च, रचिता सूरिभिः खलु ॥३९५॥
प्रौढिमयोगशास्त्रं च, सटीकं वर्तते खलु ।
वीतरागमहास्तोत्रं, जैनगीतास्वरूपकम् ॥३९६॥
सार्धत्रिकोटिश्लोकानां, निर्माणं जैनशासने ।
तैरेव कारितं बुध्या, सर्वाश्चर्यविधायकम् ॥३९७॥
नैकमन्दिरनिर्माणं, प्रतिष्ठाकरणं तथा ।
अनेकतीर्थयात्रा च, संघद्वारा कृता खलु ॥३९८॥

सिद्धाचलमहासंघ, कुमारपालभूभुजोः ।
अतीव भक्तियुक्तेन, निष्कासितश्च भावतः ॥३९९॥
कलिकालीय सर्वज्ञाः जयन्तु ते सूरिवराः ।
तेषां स्मरणमात्रेण, गलन्ति पापपङ्कजाः ॥४००॥
प्रसङ्गतश्च सम्प्रोक्तं, वादिवैतालकादीनाम् ।
संक्षेपेण चरित्रं च, स्वपरज्ञानहेतवे ॥४०१॥
देवसूरिप्रभूणां च, अष्टात्रिंशतिपट्टके ।
सर्वदेवाख्य सूरिश्च, तत्पट्टे च द्वितीयके ॥४०२॥
यशोभद्राख्य सूरिश्च, तत्पट्टे परिराजते ।
मुनिचन्द्राख्य सूरिश्च, तत्पट्टपरिवर्धकः ॥४०३॥
अजितदेवसूरिश्च, मुनिचन्द्रान्वये खलु ।
विजयसिंहाख्य सूरिश्च, अजितदेवपट्टके ॥४०४॥
सोमप्रभाख्य सूरिश्च, तत्पट्टपरिदीपकः ।
अनुक्रमेण ते ज्ञेयाः, सूरयो वटगच्छके ॥४०५॥
षष्ठं निर्ग्रन्थसाधूनां, तपोगच्छाभिधानकम् ।
कथं केन च सम्प्राप्तं, तत्स्वरूपं निगद्यते ॥४०६॥
सोमप्रभाख्य सूरीणां, मणिरत्नाख्य सूरयः ।
लघुभ्रातृत्वरूपेण, प्रसिद्धा जैनशासने ॥४०७॥

तच्छिष्यातीवयोग्याश्च, परं संवेगधारकाः ।
जगच्चन्द्राभिधानेन, विख्याता वीरशासने ॥४०८॥
योग्यानां योग्यतां ज्ञात्वा सोमप्रभाख्य सूरिणा ।
आचार्यत्वे नियुक्तास्ते, जगच्चन्द्राख्य सूरयः ॥
तदानिं वटगच्छेषु, क्रिया शैथिल्यमागतम् ।
तद्धुद्धारस्य कर्त्तव्ये, जिज्ञासा मानसे बहु ॥४१०॥
सहयोगं विना नैव, कार्यसिद्धिः प्रजायते ।
भुवनचन्द्रसूरीणां, संयोगः कार्यसाधकः ॥४११॥
तत्सहायेन तैरेव, क्रियोद्धारश्च कारितः ।
शिष्यदेवेन्द्रसूरीणां साहाय्यं परमं मतम् ॥४१२॥
शुद्धक्रियां च कुर्वन्ति, आचाम्लं च तपस्तथा ।
अभिग्रहं नवीनं च, निरन्तरं प्रजायते ॥४१३॥
अनेकाचार्यवर्यांश्च, ज्ञात्वा सवेगरूपकान् ।
तद्धस्ते सूरिभिस्तैश्च, क्रियोद्धारश्च कारितः ॥४१४
अमात्य वस्तुपालश्च, तेजपालमहाशयः ।
जैनशासनमध्ये च, पुष्पदन्तो ह्यपूर्वकौ ॥४१५॥
शत्रुंजयस्य यात्रायां, एकादशश्च च सूरयः ।
भिन्नगच्छसमुत्पन्ना, निमन्त्रिता महाशयैः ॥४१६

जगच्चन्द्राख्य सूरिश्च, मुख्यतया विराजते ।
अनेककार्यकर्तृत्वं, सूरिषु च निगद्यते ॥४१७॥
घोरतपस्विनस्तांश्च, परमत्यागिनस्तथा ।
मेदपाटनरेशेन, जैत्रसिंहेन तत्क्षणे ॥४१८॥
तान् दृष्ट्वा च तपा रूपं पदं तेन समर्पितम् ।
दीक्षाग्रहणकालादारभ्य कण्ठगतासुकम् ॥४१९॥
आचाम्लाख्य तपश्चर्यं, कृतं कल्याणहेतवे ।
मेदपाटनरेशश्च, जातः परमभक्तराट् ॥४२०॥
राजसभासु तैरेवः दिगम्बरीय वादिनाम् ।
द्वात्रिंशद्गणनानां च, जित्वा वादे सुयुक्तितः ॥४२१
हीरकवदभेद्यत्वाद्युक्तीनां वादकालिके ।
हीरलेति च सोपाधिः, प्राप्तश्च राजसंसदि ॥४२२॥
मेदपाटनृपाश्चैव, मन्यन्ते बहुभक्तितः ।
वटगच्छस्य सन्नाम, सूरितश्च तपोऽभिधम् ॥४२३
अद्यावधि च तन्नाम, वर्तते जैनशासने ।
उन्नतिः खलु तस्यैव, प्रतिदिनं च जायते ॥४२४॥
जगच्चन्द्राख्यसूरीणां, पट्टे देवेन्द्रसूरयः ।
महाप्रभावसद्युक्ताः, संजाता जैनशासने ॥४२५॥

कर्मग्रन्थादिशास्त्राणां, कर्त्तारो भाग्यशालिनः ।
श्रावकदिनकृत्यानां, निर्मातारश्च ते मताः ॥४२६
मेदपाटनृपाणां च, समरसिंहभूभुजाम् ।
जयतल्लाख्य देवीनां, सर्वेषां प्रतिबोधकाः ॥४२७॥
सूरीणामुपदेशेन, जयतल्लाख्य राज्ञीभिः ।
चित्रकुटीय दुर्गेषु, पार्श्वनाथस्य मन्दिरम् ॥४२८॥
निर्मापितं च भावेन, सम्यक्त्वप्राप्तिहेतवे ।
प्रतिष्ठा सूरिवर्येण, कारिता विधिपूर्वकम् ॥४२९॥
गूर्जरदेशवास्तव्य, वीरधवलभूपतेः ।
भक्तिश्च गुरुदेवानामुपर्यतीव जायते ॥४३०॥
अमात्यवस्तुपालोऽपि, जातश्च गुरुभक्तराट् ।
समरसिंहभूपालैः, सूरीणामुपदेशतः ॥४३१॥
अमारिपटहोद्घोषः, स्वराज्ये कारितो मुदा ।
अनेकधर्मकार्याणि, कृतानि गुरुबोधतः ॥४३२॥
महाप्रतापिनस्ते च, जैनशासनदीपकाः ।
जयन्तु गुरुदेवाश्च, तादृशा जगती तले ॥४३३॥
तत्पट्टे धर्मघोषाख्याः, सूरयश्च समागताः ।
मण्डपदुर्गवास्तव्य, पेथडाख्यस्य मन्त्रिणः ॥४३४

झांझणाख्य कुमाराणां, सूरयः प्रतिबोधकाः ।
तदुपदेशेन मंत्री च, चतुरशीति मन्दिरम् ॥४३५॥
अनेकपुस्तकागारान्, करोति भक्तिभावतः ।
प्रतिभाशालिनस्ते च, जैनशासनवर्धकाः ॥४३६॥
सोमप्रभाख्य सूरिश्च, तत्पट्टे परिराजते ।
सोमतिलकसूरिश्च, तत्पट्टे च समागतः ॥४३७॥
तत्पट्टं भूषयामासुः, देवसुन्दरसूरयः ।
अनेकग्रन्थकर्त्तारः, अनेकराजबोधकाः ॥४३८॥
सोमसुन्दरसूरिश्च, जयतु पृथिवीतले ।
देवसुन्दरसूरीणां, पट्टे सोऽपि समागतः ॥४३९॥
मुनिसुन्दरनामानः, सूरयो वीरशासने ।
तत्पट्टे च समायाताः, धर्मवृद्धिकराश्चते ॥४४०॥
अध्यात्मकल्पद्रौमादिग्रन्थानां कारकाः खलु ।
सहस्रावधिकर्त्तारः, महाप्रतापशालिनः ॥४४१॥
मुजफराख्य म्लेच्छानां, गूर्जरे च निवासिनाम् ।
उपदेशं विधायैव, धर्मप्रभावदर्शिनः ॥४४२॥

१—अवधान ।

सुबा दफरखानानां खम्भातपुरवासिनाम् ।
प्रतिबोधनकर्त्तारः, सूरयस्ते महाशयाः ॥४४३॥
अद्भुतवादशक्तिं च, दृष्ट्वा तैर्यवनैस्तदा ।
वादिगोकुलषण्डाख्यं, पदं तत्र समर्पितम् ॥४४४॥
दक्षिणविज्ञलोकैश्च, कालीसरस्वतीनामकम् ।
पदं दत्तं गुरुभ्यश्च, सभासु सर्वसन्निधौ ॥४४५॥
शिरोहिराजद्वारा च उपदेशप्रदानतः ।
अमारिपटहोद्घोषः, दापितः स्वीय राजसु ॥४४६॥
एवमनेककार्याणां, कर्त्तृणां च प्रतापिनाम् ।
सूरीणां हि गुणानां वै स्तुतिं कर्तुं न शक्यते ॥
तत्पट्टं शोभयामासुः, रत्नशेखसूरयः ।
श्राद्धविध्यादि शास्त्राणां, कर्त्तारो जैनशासने ॥४४८
दफरखानपर्षद्यां, बांबी प्रमुखवादिभिः ।
सम्मील्य गुरुदेवानां, कालीसरस्वतीपदम् ॥४४९॥
दत्तं सद्भावपूर्वेण, सहर्षेणैव तत्क्षणे ।
स्वप्रभावश्च तत्रापि, सूरिभिः परिदर्शितः ॥४५०॥
श्राद्धप्रतिक्रमस्यैव, वृत्तिश्च रचिता शुभा ।
श्राद्धविधीय ग्रन्थस्य, वृत्तिश्च विधिकौमुदी ॥४५१

षडावश्यकवृत्तिश्च, चतुसहस्रश्लोकिका ।
आचारत्वप्रदीपाख्यः, ग्रन्थस्तैरेव निर्मितः ॥४५२॥
हैमव्याकरणे तैश्च, अवचूरिर्विनिर्मिता ।
प्रबोधचन्द्रवृत्तिश्च, कृतेति परिश्रूयते ॥४५३॥
लक्ष्मीसागरसूरिश्च, तत्पट्टे च समागतः ।
लघुवयसि चारित्रं, गृहीत्वा पठनं कृतम् ॥४५४॥
सिद्धान्तचर्चावार्तासु, कौशल्यं प्राप्तवान् खलु ।
गच्छभेदस्य नाशाय, करोति च परिश्रमम् ॥४५५
राजनगरश्राद्धेन, गुरूपदेशदानतः ।
ज्ञानकोशः कृतस्तेन, हस्तलिखित-पत्रके ॥४५६॥
वस्तुपालस्य रासोऽपि सूरिणा तेन निर्मितः ।
तादृशगुरुदेवाश्च, जयन्तु जैनशासने ॥४५७॥
सुमतिसाधुसूरिश्च, तत्पट्टे राजते सदा ।
हेमविमलसूरिश्च, तत्पट्टे च समागतः ॥४५८॥
सूत्रकृताङ्गसूत्रस्य, दीपिका तेन निर्मिता ।
कवित्वं गुरुदेवे च, राजते नात्रसंशयः ॥४५९॥
हेमविमलसूरीणामानन्दविमलाभिधाः ।
तत्पट्टे सूरयो ज्ञेयाः, धर्मोन्नति विधायकाः ॥४६०

महातपस्विनस्ते च, क्रियोद्धारस्य कारकाः ।
त्यागि चारित्रपात्रत्वं, तेषु च परिशोभते ॥४६१
तपस्त्यागप्रभावेन, सौराष्ट्रपतिना खलु ।
सुरत्राणेन सौराष्ट्रे, तद्विहारश्च याचितः ॥४६२॥
जगर्षिमुख्यसाधूनां, विहारस्तत्र जायते ।
गत्वोपदेशदानेन, प्रभावः परिदर्शितः ॥४६३॥
सूरीणामुपदेशेन, कर्माशाहाख्य श्रावकैः ।
शत्रुंजयस्य तीर्थस्य, उद्धारस्तैश्च कारितः ॥४६४॥
नवोपवासकं कृत्वा, अन्त्यावस्थासु सूरिभिः ।
अनशनं विधायैव, स्वर्गे गच्छन्ति शुद्धितः ॥४६५
तत्पट्टं भूषयामासुः विजयदानसूरयः ।
खरतरतपोगच्छे, प्राग्जातं वैमनस्यकम् ॥४६६॥
तत्सर्वं तन्महाभागैरन्योऽन्यसहकारतः ।
शासनवृद्धिकार्याय, विनाशितं च प्रेमतः ॥४६७॥
द्वेषोत्पादकग्रन्थाश्च, गच्छद्वयस्य सन्ति ये ।
जलाधीनाश्च ते सर्वे, कारितास्तैश्च सूरिभिः ॥
अपूर्वप्रेमवृद्धिश्च, संजाता गुरुयोगतः ।
जल्पानां सप्तकस्यैव, आज्ञा च सूरिभिः कृता ॥४६९

परस्परं च बन्धुत्वं, वर्धितं सूरिभिस्तदा ।
जयन्तु गुरुदेवाश्च, तादृशा जैनशासने ॥४७०॥
तत्पट्टं दीपयामासुः, हीरविजयसूरयः ।
लघुवयसि दीक्षां च, गृहीत्वा वीरशासने ॥४७१॥
गुर्वाज्ञां च गृहीत्वैव, देवगिरौ समागताः ।
तत्रत्य विज्ञपार्श्वे च, पठनं पुष्कलं कृतम् ॥४७२॥
प्रमाणशास्त्रग्रन्थेषु, ग्रन्थाः षडदर्शनात्मकः ।
अधीताः स्वल्पकालेन, नव्यन्यायः कृतस्तथा ॥४७३
सामुद्रिकं च ज्योतिष्कं, साहित्ये संहिता मतिः ।
नाटकशास्त्रग्रन्थाश्च, अधीताः सूरिभिस्तथा ४७४
सिद्धान्ते पूर्णयोग्यत्वं, सम्प्राप्तं गुरुयोगतः ।
कर्मग्रन्थादिशास्त्राणां, ज्ञानं शुद्धं समादृतम्४७५
यशोगानं च सूरीणां, जैनजैनेतरे तथा ।
आइनेऽकबरी ग्रन्थे, अबुलफजलेन च ॥४७६।
विन्सेण्टस्मिथविज्ञैश्च, स्वग्रन्थेषु स्तुतिः कृता ।
सर्वविज्ञजनैरेव, प्रशंसाऽतिकृता तदा ॥४७७॥
अपूर्वब्रह्मतेजोभिः, शुद्धपाण्डित्ययोगतः ।
शुद्धचारित्रयोगेन, प्रभावः प्रसृतो महान् ॥४७८॥

सम्राडकबरस्तेषां, संजातो भक्तराट् सदा ।
धर्मोपदेशतां श्रुत्वा, कृतं कार्यमनेकधा ॥४७६॥
सूरीणामुपशेन, वर्षे षण्मासिकावधि ।
मांसाहारनिषेधश्च, अक्बरैः सर्वथा कृतः ॥४८०॥
निर्दोषपशुपक्षीणाममारित्वं च घोषितम् ।
शत्रुंजयादितीर्थानां, करस्तेन निषेधितः ॥४८१॥
पर्युषणादिने चैव, समस्त भारते खलु ।
मांसाहार निषेधश्च, कारितः सूरिबोधतः ॥४८२॥
साधूनां विहृतौ विघ्नं दूरीकृतं च भारते ।
सूरिषु भक्तियोगेन, उपदेशप्रभावतः ॥४८३॥
जगद्गुरुपदं तेषामर्पितं भक्तिभावतः ।
तत्सभासु च नान्येन, सम्प्राप्तं तादृशं पदम् ४८४
सर्वजनहितायैव, कार्यं कृतमनेकशः ।
तत्सर्वं परिदृष्टव्यं, सूरीश्वराख्यग्रन्थके ॥४८५॥
शासनदीपकेनैव, विद्याविजयबन्धुना ।
लिखितं स प्रमाणेन, सर्वदेशीय युक्तितः ॥४८६॥

---

१ सरीश्वर अने सम्राट ग्रन्थतः ।

हीरविजयसूरीणां सन्नाम भारते खलु ।
सुवर्णाक्षररूपेण, विद्यते जगतो तले ॥४८७॥
महावीरप्रभूणां च, अहिंसा परिघोषणा ।
सम्पूर्णभारते चैव, प्रवर्त्तिता च सूरिणा ॥४८८॥
भारतीयाश्च राजानः, सूरीणां चरणाम्बुजे ।
अहोभाग्यं च मन्वाना, आगच्छन्ति च प्रेमतः ४८९
अपूर्वसूरीशौभाग्यमपूर्वविज्ञता तथा ।
अपूर्वः शिष्यसन्दोहोऽपूर्वं सूरिवरे खलु ॥४९०॥
रोगाक्रान्ते शरीरेऽपि, भैषज्यं नैव सेवितम् ।
धर्मध्यानं च कुर्वाणाः, सूरयश्च दिवं गताः ४९१
ऊनाख्यग्राममध्ये च, अन्त्या सर्वा क्रिया तदा ।
कृता श्राद्धेन भावेन, सशोकेनैव तत्क्षणे ॥४९२॥
तत्पट्टं भूषयामासुः, विजयसेनसूरयः ।
प्रभावशालिनस्तेऽपि, धर्मप्रभावकारकाः ॥४९३॥
सूबानां खानखानानामुपदेशस्यदापनम् ।
तद् द्वारानेककार्यं च, कारितं सेनसूरिणा ॥४९४॥
गुरूणां वृद्धभावे च, देशना श्रवणाय च ।
विजयसेनसूरीणामाह्वानमकबरैः कृतम् ॥४९५॥

सूरिभिस्तत्र गत्वैव, लाहोराभिधग्रामके ।
प्रबला देशनाद्वारा, प्रभावोऽपि प्रदर्शितः ॥४९६॥
भूषणाख्यैश्च नग्नाटैः, चिन्तामणेश्च सम्मुखे ।
सूरते च कृतो वादः, तेषां निरूत्तरी कृता ॥४९७
योगशास्त्रस्य चाद्यैकश्लोकस्य बुद्धियोगतः ।
पञ्चाधिकशतार्थाहि, कृताश्च सूरिभिः खलु ॥४९८
सुमित्रारासग्रन्थश्च, सूरिभिर्निर्मितस्तदा ।
चतुर्लक्षप्रभूणां च, मूर्त्तीनां शुभयोगतः ॥४९९॥
प्रतिष्ठा च कृता तैर्हि, यात्राऽपि प्रचुरास्तथा ।
कालीसरस्वतीरूपं, पदं प्राप्तं च तैः खलु ॥५००॥
सम्राडकबरैस्तेषां, दत्तं विशुद्धप्रेमतः ।
जयन्तु सूरयस्तेऽत्र, भारते जैनशासने ॥५०१॥
कादम्बर्याख्य साहित्ये, स्फुटा टीका च निर्मिता ।
भानुसिद्धीन्दुविज्ञाभ्यां[1], बुद्धिचातुर्ययोगतः ॥५०२॥
विजयहीरसूरीणां, विज्ञान्तेवासिनः समे ।
सर्वे च ग्रन्थकर्त्तारः, सर्वे सिद्धान्तपारगाः ॥५०३॥

१—भानुचन्द्रसिद्धिचन्द्राभ्यां ।

तत्पट्टं दीपयामासुः, विजयदेवसूरयः ।
मण्डपदुर्गमध्ये च, तेषामामन्त्रणं भवेत् ॥५०४॥
जहांगिरेण सम्राजा, आहूय देशना श्रुता ।
महातपापदं तेन, अर्पितं बहुहर्षतः ॥५०५॥
जगतसिंहराणानां, योगेन ह्युदयेपुरे ।
धर्मोपदेशकं दत्वा, अहिंसा च प्रवर्त्तिता ॥५०६
महाभागाश्च ते ज्ञेया, शुद्धधर्मोपदेशकाः ।
जयन्तु भारते ते च, जैनशासनवर्धकाः ॥५०७॥
तत्कालीन महाभागाः, यशोविजयविज्ञकाः ।
अपूर्वप्रतिभा युक्ताः, महाप्रतापशालिनः ॥५०८॥
अपूर्वयोगिनस्ते च, अपूर्वत्यागिनस्तथा ।
अपूर्वशक्तियुक्ताश्च, सर्वापूर्वसमन्विताः ॥५०९॥
द्वितीय हरिभद्राश्च, अवतीर्णाः क्षमातले ।
यादृशी प्रतिभा तेषां, नान्यत्र तादृशी खलु ॥५१०
प्रौढयुक्तिभृतास्तेषां, ग्रन्थाश्च जैनशासने ।
सर्वविषयशास्त्राणि, कृतानि तर्कशैलितः ॥५११
तत्समं नैव पाण्डित्यं तत्काले नैव भारते ।
तादृशा जैनधर्मे च, न सन्ति पण्डिता खलु ॥५१२

संस्कृते प्राकृते चैव, गौर्जरे मरुदेशीये ।
भाषावादे च ग्रन्था स्युरनेके जैनशासने ॥५१३॥
काश्यां द्वादशवर्षान्तं, स्थित्वा दर्शनशास्त्रकम् ।
नव्यप्राचीनग्रन्थाश्च, अधीता गुरुयोगतः ॥५१४॥
वादविषयशक्तिश्च, काश्यां प्रौढाश्च दर्शिता ।
न्यायविशारदं चैव, पदं प्राप्तं च तत्र वै ॥५१५॥
रहस्यपदयुक्तानां, अष्टाधिकशतं खलु ।
ग्रन्थाश्च निर्मितास्तैश्च, प्रौढयुक्तिसमन्विताः ।५१६
अपूर्वतत्त्वचर्चा च, अपूर्वबुद्धियोगतः ।
अनेकवादग्रन्थाश्च, रचितास्तेर्महात्मभिः ॥५१७॥
सर्वविषयसाहित्यं, निर्मितं प्रौढयुक्तितः ।
जैनशासनधूरा च, ऊढा तेन महात्मना ॥५१८॥
जैनदर्शनमध्ये च, तत्समा नैव साधवः ।
विद्यन्ते विज्ञवर्याश्च, अतो धन्याश्च ते खलु ॥
दिगम्बरादियुक्तीनां, खण्डनं विहितं महत् ।
अध्यात्ममतशास्त्रे च, दृश्यतां तत्त्वकांक्षिभिः ॥
तादृशाः साधनश्चैव, जयन्तु जगती तले ।
अस्माकं वन्दनं तेषां, भवतु च पुनः पुनः ॥५२१॥

विजयसिंहसूरिश्च, विजयदेवपट्टके ।
क्रमेणैव समायातः, वीरधर्मस्य शासने ॥५२२॥
तदानिं च क्रिया काण्डे, शैथिल्यं हि प्रवेशितम् ।
तन्निराशाय यत्नोऽपि, सत्यविजयसाधुभिः ॥५२३
क्रियोद्धारस्य कार्येषु, नैकसाधुसमागताः ।
आत्मकल्याणकर्त्तव्ये, केषामिच्छा न जायते ॥५२४
वैरागी महातपस्वी च, सत्यविजयसाधुराट् ।
अपरसाधुसाहाय्यात्क्रियोद्धारश्च कारितः ॥५२५॥
ततः संवेगि नाम्ना च, आत्मार्थिनश्च साधवः ।
जैनशासनमध्ये च, विख्याता धर्मयोगतः ॥५२६॥
कर्पूरविजयश्चैव, तत्पट्टे परिराजते ।
क्षमाविजयसाधुश्च, ज्ञातव्यस्तदनन्तरम् ॥५२७॥
जिनविजयभव्यात्मा, ततोऽनुराजते खलु ।
तपोगच्छे च विख्यातः जयतु भुवि मण्डले ॥५२८
उत्तमविजयस्तस्मात्पद्मविजयपण्डिताः ।
रूपविजयसाधुश्च, कीर्त्तिविजयसाधुराट् ॥५२९॥
कस्तूरविजया ज्ञेयाः, पूज्याश्च भाग्यशालिनः ।
मणिविजयशौभाग्यं वर्तते सर्वसाधुषु ॥५३०॥

महायोगित्वरूपेण, प्रसिद्धाः शक्तिशालिनः ।
जगत्पूज्या महाभागाः, मणिविजयसाधवः ॥५३१
अशीतिषटशतं तेषां, शिष्यप्रशिष्यरूपतः ।
विद्यन्ते साधवश्चैव, चिन्तामणिस्वरूपकाः ॥५३२।
तपोगच्छेषु ते ज्ञेया, सर्वेषां गुरवः खलु ।
संविज्ञेषु शिरोभूताः, जयन्तु गुरवः सदा ॥५३३॥
बुद्धिविजयशिष्याश्च, मुख्यास्तेषां च सम्मताः ।
दुलवाग्रामसंजाताः, पाञ्चालदेशमध्यके ॥५३४॥
टेकसिंहपितुर्नाम, कर्मादे मातृनामकम् ।
बटेलसिंह तन्नाम, प्राक्काले गुरूणां मतम् ॥५३५॥
संवेगि शुद्धसाधूनां, तद्देशे विरहो महान् ।
अतो लुम्पकसाधूनां, दीक्षां पार्श्वेऽगृहीत्तदा ।५३६
बूटेरायश्च तन्नाम, ढुंढकेन नियोजितम् ।
जिनागमविलोकेन, जिनपूजां विलोकिता ॥५३७॥
गुरुपार्श्वे च सम्प्रोक्तं, कथं मूर्त्तिर्न मन्यते ।
सूत्रेषु बहवः पाठाः, विद्यन्ते च पदे पदे ॥५३८॥
गुरुणा क्रोधदृष्ट्या च, पूजा प्रोक्ता न कुत्रचित् ।
इत्युक्ते गुरुणा पाठाः, दर्शिता गुरुसम्मुखे ॥५३९॥

मूलचन्द्रेण तत्काले, दीक्षा च गुरुसंनिधौ ।
गृहीता भक्तिभावेन, ततो जाताः सहायकाः ॥
गुरुपार्श्वे च तत्पाठाः, दृष्टा यदा च तेन वै ।
मूलचन्द्रमहाराजौ, गुरूणां कथितं तदा ॥५४१॥
दाक्षिण्यं नैव कर्त्तव्यं, त्यज्यतां मुखवस्त्रिका ।
सदा मुखेषु पाटाश्च, अश्वानामेव शोभते ॥५४२
प्रत्युताऽसंख्यजीवानां, हिंसा च जायते ध्रुवम् ।
तस्माच्च त्रोटनं श्रेष्टं, इत्युक्त्वा तैश्च त्रोटिता ॥
कृपारामम्महाभागाः, शुद्धवैराग्यमूर्त्तयः ।
आत्मकल्याणकर्त्तव्ये, गुरून् गवेषयन्तिते ॥५४४॥
मातुलमूलचन्द्राणां, योगश्च मीलितस्तदा ।
तद् गुरुनिकटे तैश्च, दीक्षा च स्वीकृता शुभा ॥
वृद्धिचन्द्रं च तन्नाम, योजितं गुरुणा तदा ।
ततः पाञ्चालदेशेषु, मूर्त्तिपूजोपदेशनम् ॥५४६॥
विशुद्धश्रावका नैके, संजाताश्चोपदेशतः ।
विहृत्य तैर्महाभागैः, शुद्धधर्मश्च दर्शितः ॥५४७॥
सिद्धाचलस्य यात्रायै ततश्च साधवस्त्रयः ।
यात्रां कृत्वा चतुर्मासं, कृतं भावपुरे वरे ॥५४८॥

राजनगरमध्ये च, आगत्यैव ततः परम् ।
मणिविजयपार्श्वे च, शुद्धदीक्षा च याचिता ॥५४९
संवेगि साधवो जाताः, त्रयोऽपि गुरुसामीपे ।
बुटेरायस्य सन्नाम, बुद्धिविजयरूपकम् ॥५५०॥
मुक्तिविजयसन्नाम, मूलचन्द्रस्य स्थापितम् ।
वृद्धिविजयरूपं च, वृद्धिचन्द्रस्य योजितम् ॥५५१॥
शिष्यौ तौ द्वौ च संजातौ बुद्धिविजययोगिनां ।
परं संवेगतां प्राप्य, हर्षितौ तौ महाशयौ ॥५५२॥
आत्मारामादि पूज्यैश्च, पश्चात्पाश्चालमध्यके ।
शुद्धधर्मप्रचारश्च, विहितः पुष्कलस्तदा ॥५५३॥
अष्टादशमहाभागैः, साधुभिः सह तत्र वै ।
आत्मारामैश्च पाटानां, त्रोटनं च कृतं महत् ५५४
गूर्जरदेशमध्ये च, आगतास्ते महाशयाः ।
बुटेरायगुरूणां च, दीक्षां पार्श्वेऽगृहीत्तदा ॥५५५
शुद्धसंवेगिनो जाताः, परमवैराग्यमूर्त्तयः ।
शुद्धधर्मप्रचाराय, गुरूणां ते सहायकाः ॥५५६॥
नीतिविजयपूज्याश्च, क्षान्तिविजयसाधवः ।
बुद्धिविजयसाधूनां, शिष्याश्च ते समे मताः ॥५५७

संवेगिसाधवश्चैव, अतोवृद्धिं गताः खलु ।
प्रचारकार्यकर्त्तव्ये, सर्वे ते च सहायकाः ॥५५८॥
विजयानन्दं सूरीणां, पांचालश्च प्रदेशकः ।
शुद्धश्रद्धाप्रवेशाय, अर्पितो गुरुभिस्तदा ॥५५९॥
पूज्यानां मूलचन्द्राणां, राजनगरमध्यके ।
प्रचारो विहितः शुभ्रः, आशातीतश्च तत्क्षणे ।५६०
पूज्यानां वृद्धिचन्द्राणां, काठियावाडमध्यके ।
अनेकधा प्रचारस्य, कार्यं च विहितं शुभम् ॥५६१॥
नीतिविजयपूज्यैश्च, सुरतादिप्रदेशके ।
धर्मप्रचारकार्यं च, कृतं शासनरागतः ॥५६२॥
क्षान्तिविजयसत्साधुः, महातपोविधायकः ।
वैराग्यपुष्टिव्याख्याभिः, प्रचारः कृतवान् खलु ५६३
तदा सुसंपशान्तिश्च, अपूर्वा परिदृश्यते ।
अपूर्वबन्धुभावत्वं, परस्परं प्रजायते ॥५६४॥
साहित्यवृद्धिकार्यं च, साधुभिश्च कृतं तदा ।
नूतनग्रन्थनिर्माणं, विजयानन्दसूरिभिः ॥५६५॥
प्रज्ञापनाऽऽख्यसूत्रस्य, टीप्पनं वृद्धिचन्द्रकैः ।
पूज्यैश्च विहितं ज्ञेयं, स्वाध्यायो विहितो महान् ५६६

परिचयो विशेषेण, वृद्धिचन्द्रमहात्मनाम् ।
कार्यते सुखबोधाय, शान्तिसाम्राज्यसिद्धये ॥५६७
जगद्गुरुत्वयोग्यत्वं, दृश्यते पादपंकजे ।
शान्तरसमयीमूर्त्तिः, तेषां च प्रविलोक्यते ॥५६८
साधूनां शान्तिदातारः, पक्षपातविवर्जिताः ।
गुणज्ञा गुणदृष्टारः, दृश्यन्ते नैव तादृशाः ॥५६९॥
क्रोधस्यावसरो नैव, तेषां पार्श्वे च कर्हिचित् ।
देवाणुप्रियशब्देन, मुनीन् जल्पन्ति सर्वदा ॥५७०॥
साधुजीवनपर्यन्तं, मिथ्यादुष्कृतकस्य वै ।
दातव्येऽवसरो नैव, तेषां कदापि जायते ॥५७१॥
विचार्यशुद्धवक्तारः, कुर्वन्ति नैव चापलम् ।
हितमितादिशब्देन, युक्तं जल्पन्ति ते तथा ५७२
तत्काले सर्वसाधूनामाधिपत्यं च राजते ।
क्लेशवार्ता न कर्हिचित्तत्समीपे भवेत् खलु ॥५७३॥
महाक्रोधिमनुष्याश्च, यदाऽऽगच्छन्ति नैकटे ।
शान्तमूर्त्तिं च तं दृष्ट्वा, तेऽपि गच्छन्ति शान्तिताम्
तख्तसिंहाख्यभूपाला, आगत्य गुरुसन्निधौ ।
एकदा तेऽपि जल्पन्ति, दृष्ट्वा च पादपंकजम् ५७५

भवतां चेन्न दीक्षा स्यात् संसारे भूपतिस्तदा ।
अहो गुरुषु सौभाग्यं, अद्भुतं परिदृश्यते ॥५७६॥
साधूनां पाठनं सम्यग्देशना मेघगम्भीरा ।
व्याख्याशैली हि चापूर्वा, गुरुषु विद्यते सदा ५७७
शिष्यसन्दोहबाहुल्यं, प्रज्ञाशक्तिसमन्वितम् ।
तादृशं नैव केषाञ्चिद्यादृशं विद्यते गुरौ ॥५७८॥
विद्वत्ता खलु चाद्यापि, गुरूणां समुदायके ।
अन्येषां समुदायेषु, तादृशी नैव विद्यते ॥५७९॥
एकादशसु शिष्येषु, मध्ये द्वौ श्रेष्ठपण्डितौ ।
वादिशिरोमणी तौ च, महाप्रभावशालिनौ ॥५८०
प्रथमो हि गुरुदेवः स्यान्नेमिसूरिर्द्वितीयकः ।
स्वपरशास्त्रज्ञातारौ, सिद्धान्तेषु महोदधी ॥५८१॥
परे सिद्धान्तज्ञातारः, स्वात्मीयधर्मपोषकाः ।
गम्भीरविजयाद्याश्च, संस्कृतग्रन्थकारकाः ॥५८२॥
केवलविजयाश्चाद्याः, वैराग्यरसपोषकाः ।
भद्रभावेन संयुक्ताः, साधुद्वयसमन्विताः ॥५८३॥
गम्भीरविजयानां च, साधवः सप्तसंख्यकाः ।
स्वयं पण्डितवर्याश्च, सिद्धान्तपारगामिनः ॥५८४॥

उत्तमविजया ज्ञेयाः, उत्तमधर्मदेशकाः ।
साधुत्रयसमायुक्ताः, गुरुभक्तिपरायणाः ॥५८५॥
चतुरविजयाः पूज्याः, शान्तस्वभावताजुषः ।
वैराग्यरसतायुक्ताः, जैनसिद्धान्तज्ञायकाः ॥५८६॥
द्वादशसाधुसंयुक्ताः, तपोधर्मप्रदर्शकाः ।
आत्मकल्याणमार्गेषु, विचरन्ति च ते सदा ॥५८८॥
राजविजयपूज्याश्च, सदा वैराग्यदीपकाः ।
भावविजयसाधुश्च, तपस्विनां शिरोमणिः ॥५८८॥
हेमविजयसाधूनाममोघधर्मदेशना ।
वैराग्यवासनारूपा, दससंख्याकसाधवः ॥५८९॥
विजयनेमिसूरीणां, षष्टिसंख्याकसाधवः ।
अनेके पण्डितास्तेषु, अनेके ग्रन्थलेखकाः ॥५९०॥
प्रेमविजयसाधूनां, शिष्यत्रयी च वर्तते ।
अपूर्वप्रेमभावश्च, विद्यते च महात्मनाम् ॥५९१॥
शान्तमूर्त्तित्वरूपेण, कर्पूरविजयस्य वै ।
ख्यातिश्च जैनधर्मेषु, अपूर्वत्यागभावतः ॥५९२॥
साधूनां सप्तसंख्याः स्याद्भाषाग्रन्थस्य लेखकाः ।
प्राचीनपुस्तकानां च, ते स्वयमनुवादकाः ॥५९३॥

वृद्धिचन्द्रगुरूणां च, अतीव प्रेमपात्रता ।
सम्पादिता च यैरेव, तेषां च शिष्यसम्पदा ॥५९४॥
विशेषरूपतश्चैव, निगद्यते प्रसङ्गतः ।
सर्वदिग्गामिनः शिष्याः, परेषां नैव सन्ति वै ५९५॥
विजयधर्मसूरीणां, गुरूणां किमु कथ्यते ।
वर्णनं तद्गुणानां च, जैनजैनेतरैः कृतम् ॥५९६॥
षोडशभिन्नभाषायां, गुरूणां जीवनं खलु ।
विभिन्नदेशविज्ञैश्च, लिखितं स्वीयभक्तितः ५९७॥
प्रौढजीवनवादश्च, संस्कृते प्राकृते च वै ।
मंगलविजयाद्यैश्च, साधुभिश्च विनिर्मितः ॥५९८॥
गौर्जर्यां चैव भाषायां, गद्यपद्यात्मकानि च ।
निर्मिताऽनेकरूपाणि, विद्यन्ते जीवनानि च ॥५९९॥
आदर्शसाधुग्रन्थानां, हिन्दीभाषासु निर्मितिः ।
फ्राञ्चेटलीयभाषायां, जीवनं विद्यते तथा ॥६००॥
आङ्गलसिंहलीयासु, भाषासु नैकजीवनम् ॥
लिखितं विभिन्नविज्ञैश्च, सर्वेषां बोधहेतवे ॥६०१॥
महाराष्ट्रीयभाषायां, कन्नडासु तथैव च ।
षड्भाषायां च ग्रंथोऽपि लिखितः साधुभिः खलु ॥

१—व्या० सा० तीर्थ तर्कालङ्काराहिमांशुविजयैः ।

इत्येवं भिन्नभाषायां, विज्ञैश्च भक्तिभावतः ।
जीवनं लिखितं ज्ञेयं दृश्यतां सर्वसज्जनैः ॥६०३॥
शिष्याश्च प्रौढविद्वांसः, सर्वदेशविहारिणः ।
सर्वदेशीयभाषायां, विज्ञाश्च परिकीर्त्तिताः ॥६०४॥
शासनरागरक्ताश्च, शुद्धचारित्रपालकाः ।
वादिशिरोमणीभूताः, वीरशासनपोषकाः ॥६०५॥
विजयेन्द्राऽऽख्यसूरिश्च, मुख्यशिष्यश्च सम्मतः ।
इतिहासादिशास्त्रेषु, पाण्डित्यं परिवर्तते ॥६०६॥
अनेक ग्रन्थकर्त्तृत्वं, भिन्नभाषासु ज्ञायताम् ।
पञ्चशिष्यस्य सम्पत्तिः, सूरीणां परिजायते ॥६०७॥
मङ्गलविजयश्चैव, द्वितीयः परिकीर्त्तितः ।
पाठकपदसंयुक्तः, न्यायतीर्थविशारदः ॥६०८॥
अनेकग्रन्थकर्त्ता च, भाषायां संस्कृते तथा ।
प्रभाकरेण संयुक्तः, नैकदेशेविहारवान् ॥६०९॥
सम्मेतशिखरादीनां, तीर्थानां समुद्धारकः ।
बङ्गे सराकजातीनामुद्धारे च समुद्यतः ॥६१०॥
शिष्योऽपि तादृशस्तस्य, सर्वकार्यसहायकः ।
गुरुष भक्तिरागश्च, सर्वदा परिदर्शकः ॥६११॥

कीर्त्तिविजयश्चैव, सिद्धान्तपरिपाठकः ।
स्वाध्यायध्यानकर्त्ता च, श्रावकान् प्रतिबोधकः ॥
रत्नविजययोगीन्द्रः, योगकार्ये सदा रतः ।
ग्रन्थपञ्चविनिर्माता, शुद्धचारित्रपालकः ॥६१३॥
भक्तिविजयपंन्यासः जैनसिद्धान्तज्ञायकः ।
त्रिंशच्छिष्यसंयुक्तः, गौर्जरे च विहारवान् ॥
सिंहविजयसाधुश्च, आत्मधर्मगवेषकः ।
कर्मग्रन्थादिशास्त्राणामभ्यासी सर्वदा खलु ॥६१५॥
विद्याविजयसत्साधुः, जैनशासनदीपकः ।
व्याख्यानवारिधिश्चैव, जैनसाहित्यलेखकः ॥६१६॥
अनेकग्रन्थनिर्माता, ग्रन्थाश्च सर्वदेशीयाः ।
पञ्चविंशतिसंख्याकाः, ग्रन्थानां निर्मितीकृताः ॥
शिष्योऽपि तादृशो ज्ञेयः सर्वदर्शनज्ञायकः ।
ग्रन्थपञ्चककर्त्तृत्वं, तस्मिंश्च विद्यते खलु ॥६१८॥
न्यायविजयसाधुश्च, महाविज्ञश्च सम्मतः ।
प्रखरतार्किकः सोऽपि, प्रौढग्रन्थविधायकः ॥३१९॥
अपूर्वा प्रतिभा तस्य, व्याख्यानकारको महान् ।
शुद्धसांत्वनशक्तिश्च, तत्रैव विद्यते तथा ॥६२०॥

महेन्द्रविजयश्चैव, शुद्धचारित्रपालकः ।
ज्ञानध्यानसमायुक्तः, भक्तिभावसमन्वितः ॥६२१॥
गुणविजयसाधुश्च, चारित्रे दृढरागवान् ।
गुरुभक्तिसमायुक्तः, त्यागभावेषु तत्परः ॥६२२॥
जयन्तविजयश्चैव, शान्तमूर्त्तिः प्रसिद्धभाक् ।
वैराग्यवासनायुक्तः, क्रियासु कर्मठः सदा ॥६२३॥
प्राचीनतत्त्ववेत्ता च, ग्रन्थससकृकारकः ।
शिष्योऽपि गुरुभक्तश्च, सोऽपि ग्रन्थविधायकः ॥
देवेन्द्रविजयः साधुः स्पष्टवक्ता निगद्यते ।
चारित्रगुणरक्तः स्याद् गुरुध्यानपरायणः ॥६२६॥
धरणेन्द्राख्यसाधुश्च, भजनानन्दकारकः ।
गौर्जरे विहृतिस्तस्य, क्रियाकाण्डेषु तत्परः ॥६२६
इत्येवं शिष्यसम्पत्तिः, गुरूणां परिजायते ।
प्रशिष्या नैकसंख्याकाः, वीरशासनसम्मताः ॥
प्रशस्तिकारकेनापि, जैनतत्त्वप्रदीपकम् ।
व्युत्पत्तिवादटीका च, शक्तिवादस्य टीप्पणम् ॥
नयप्रदीपग्रन्थश्च, व्याकृतिधर्मदीपिका[1] ।
योगप्रदीपशास्त्रं च, योगस्य प्रतिपादकम् ॥६२६॥

१ धर्मदीपिका व्याकरणम

आदर्शभूतिनामाख्यं; गुरुदेवस्य जीवनम् ।
वीरपट्टावलिश्चैव, प्रशस्तिरूपतः खलु ॥६३०॥
नवसंख्याकग्रन्थाश्च, संस्कृते निर्मितास्तथा ।
हिन्दीभाषासु चैकः स्यात् पदार्थव्यवस्थापकः ॥६३१
तत्त्वाख्यानस्य द्वौ भागौ, पूर्वोत्तरार्द्ध भेदतः ।
षड्दर्शनस्य तत्त्वानां, समालोचकतायुतौ ॥६३२
आदर्शदीपिका साऽपि, जैनतत्त्वनिरूपिका ।
विस्तृतरूपतः सर्वतत्त्वानां परिदर्शिका ॥६३३॥
सप्तभङ्गी प्रदीपश्च, सप्तभङ्गप्ररूपकः ।
स्याद्वादापूर्वशैली च, दर्शकः सोऽपि सम्मतः ॥६३४
द्रव्यप्रदीपग्रन्थे च, षड्द्रव्यस्य प्ररूपणम् ।
श्रद्धाप्रदीपग्रन्थे च, सम्यक्त्वप्रतिपादनम् ॥६३५॥
धर्मजीवनदीपे च, गुरूणां राससूपतः ।
चरित्रं लिखितं तत्र, विज्ञेयं धर्मकांक्षिभिः ॥६३६॥
धर्मप्रदीपग्रन्थेषु, स्तवनानां निरूपणम् ।
अध्यात्मरूपतो ज्ञेयं, भिन्नविषयकं तथा ॥६३७॥
गङ्गूलीसंग्रहश्चैव, गुरुस्तुतिनिरूपकः ।
आन्ध्रदेशीयभाषासु[1], व्याकृतिकोषनिर्मितिः ॥६३८

---

१ तेनुगुभाषासु

लुम्पकमतदीपाख्य, मूर्त्तिमण्डनरूपकः ।
मुखे च वस्त्रिकायाश्च, बन्धनस्य निषेधकः ॥६३९॥
ग्रन्थानां विंशतिसंख्या, कृता प्रशस्तिकारकैः ।
द्रव्यानुयोगपूर्णत्वं, दृश्यते च पदे पदे ॥६४०॥
न्यायशैलीधृता तत्र, युक्तिशून्यं च नो भवेत् ।
सर्वेषां सुखबोधाय, निर्मिता शुद्धभावतः ॥६४१॥
योगप्रदीपशास्त्रेषु, वीरपट्टावलौ तथा ।
यदशुद्धं च ज्ञातं स्याद्विशोध्य परिदर्श्यताम् ६४२।
शास्त्रविरुद्धदोषश्चेत् प्रमादप्रेषदोषतः ।
स्खलना यदि चेत्तर्हि, मिथ्यादुष्कृतता भवेत् ॥६४३
गुप्तिनवनिधानेन, नवधा ब्रह्मचर्यकैः ।
युक्ते खे वत्सरे वीरविभोः कैवल्यस्थानके ॥६४४॥
माघशुक्लद्वितीयायां, योगप्रदीपशास्त्रके ।
ग्रन्थान्ते च कृता ज्ञेया, प्रशस्तिर्वीरशासने ॥६४५॥
गौर्जराभिधदेशेषु, वटपद्रीयराज्यके ।
लींचग्रामे समुत्पन्नैः, मङ्गलविजयैः कृतः ॥६४६॥
योगप्रदीपग्रन्थश्च, निर्मितो ज्ञानहेतवे ।
तत्समाप्तौ समाप्तिश्च, ग्रन्थस्य परिज्ञायताम् ॥६४७॥

---

१ ढूंढकमतप्रदीप ।

इति
शास्त्रविशारदजैनाचार्यजङ्गमयुगप्रधानजगत्पूज्य
श्रीविजयधर्मसूरीश्वरशिष्येण न्यायविशारद-
न्यायतीर्थोपाध्यायमङ्गलविजयेन विरचिते
योगप्रदीपग्रन्थे भगवत्सुधर्मस्वामित
आरभ्य गुरुदेवशिष्यप्रशिष्यपर्यन्त-
वर्णनाऽऽख्यवीरधर्मपट्टावलि रूपा
प्रशस्तिः समाप्ता । तत्समाप्तौ-
च ग्रन्थसमाप्तिः प्रजायते ॥

॥ ॐ शान्तिः शान्तिः ॥

योगप्रदीपग्रन्थस्य शुद्धिपत्रकम् ।

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
दीपकं	प्रदीपकं	२	२
द्वय	द्वयी	६	३
बाध	बोध	६	१३
वतित्वं	वर्त्तित्त्वं	८	११
ध्रौव्योत्पाद व्ययेनाऽपि	उत्पादव्यय ध्राव्यन	१०	११
वद्यै	वेद्यै	१०	१६
लाका	लोका	११	१३
आर्हद्धर्मप्रदीपे	योगप्रदीपे	१२	६
मुप	मुपप	१४	१२
शँ	शै	१७	८
लन्प	लम्प	१६	३
दांच	दांश्च	१६	४
नांच	नाञ्चैव	२१	१८
सर्वता	सर्वतो	२२	१०
०	१ स्त्रीपुरुष संयोगोऽपि	२२	१६
मयो	महो	२३	७
ग्र	ग्रं	२४	६
प्ररि	प्रर	२७	१४
त्यि	त्म	३१	१४
शून्यं	शून्यं	३७	३

अशुद्ध	शुद्ध	पृष्ठ	पंक्ति
ह	हि	४१	४
णिः	णि	४१	१०
यस्त	यत्त	४३	७
ङा	डा	४३	१६
ष्य	श्य	४६	१३
तद्व	तद् वृ	५३	४
द्व	द्वा	५७	१७
सीं	शीं	६०	८
तृ	तृ	७१	१८
तीं	तीं	७३	७
क्व	त्त्व	७४	३
निं	नीं	७५	५
र्वता	वर्ता	७८	१३
थीं	थीं	८०	१०
रसाख्यस्य	रसाघातः	८१	१६
सुद्द	शुद्ध	८१	१७
गुणश्रेणिश्चसंक्रामौ	गुणश्रेणिगुणसंक्रमौ	८४	१२
मता	मताः	८५	२
वाणि	र्वाणि	८६	५
मित्था	मिथ्या	८७	११
भन	भेन	८७	१५
ध्यस्थित	ध्ये स्थितः	८६	१७
क्छा	च्छा	८६	१८
थ्था	थ्यान्वो	९०	६

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
तः	त्ये	६१	१७
याद्व	ताद्व	६२	८
त	त्	६३	१२
कथितं पञ्च भूषणम्	कथिता जैन-शासने	६४	२
तूर्थं तत् त्र	तुर्थं तत् त्रि	६४	१८
बि	वि	६६	५
वस्य	त्रस्य	६६	१३
तूर्थः	तुर्थः	६६	११
मन्ना	मंत्रा	६६	१६
न्य श्च	न्यश्च	१०१	१६
वि	वे	११२	१६
नूल	नव्य	११४	११
श्व	च्च	११५	६
क्ष	क्षं	११५	६
वर	ावर	११८	७
स्त्र	स्त्र	११६	३
द्धा	द्धं	११६	११
ता	कं	११६	११
रव्याः	ख्या	१२३	१
व श्व	विश्व	१२४	१२
त्वं	व्यं	१३६	१
अवि	आवि	१३८	१०
च्छ	च्छ	१४६	१६

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
सै वोहा	सैवोहा	१५२	१६
द्धार	द्वार	१५४	१८
र्य	र्यं	१५५	१५
द्रका	द्रु	१५६	१८
त्वे	त्वै	१६०	३
हात्	हत्	१६१	३
षा	षट्	१६१	१
चर	चार	१६२	१३
स्या	स्य	१७५	१५
कस्य चि	कस्याश्चि	१८२	१२
रूपां	रु रूपां	१६३	१२
फलं	कलं	२१०	६
त्वे न	त्वेन	२११	६
तृ	तृ	२१३	४
व्या	द्व्या	२१४	५
मादोनां	कारिणाम्	२१६	१८
त्रीन्द्रि	तीन्द्रि	२१७	१०
कृत	कार	२१६	१५
द्व	द्वृ	२२१	८
भुंक्ते	नैजकं भुंक्ते	२२१	१०
ति०	ति च	२२१	१०
नि	र्न	२२६	६
युवत्याः	वामायाः	२३२	८
तीर्थ क्रन्नाम कर्मत्वं	सर्वज्ञता सदा चैव	२३८	१

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
मन्तृणां	मन्तॄणां	२३८	१०
तो	तौ	२३६	१५
मूर्त्तिमंतृ	स्वमूर्त्ति मन्तृ	२४०	१६
स्यत्	स्यात्	२४४	१४
चेत्यं	चैत्यं	२४५	१
न्वे	त्वे	२४५	७
जिन बिम्बवन्द्यं विना	वन्द्यबिम्बं विना नहि	२४५	८
पू	यू	२४५	६
पाठा	पाठाः	२४६	५
तच्चा	तच्च	२४६	६
द	द्	२४६	१४
प्राप्ति	प्राति	२५०	५
शब्दर्तिक कि	शब्दार्तिक कि	२५१	६
पाग्गा	पाठा	२५१	१५
लोकेन	लोंकेन	२५१	१६
सद्व	सद्बु	२५२	४
त्त	त्ति	२५३	७
अन्या	अन्यां	२५३	१०
मूत्त्या	मूर्त्त्या	२५४	१३
पाश्वे	पार्श्वे	२५५	३
श्च	च्च	२५५	७
न्य	न्त	२५५	१८
श्वें	श्वें	२५६	६
	कि	२५८	१

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
सर्व	सर्वं	२५८	८
प	ष	२६४	६
जैनस्य वै	कविज्ञके	२७८	१४
जि न	जिन	२८२	१२
बु	षु	२८३	
ईया	ईर्या	२८३	६
र्य ते	र्यं ते	२८४	४
भवतः कदा	खलु सर्वदा	२८४	४
स	स्र	२९०	२
ग	क	२९७	२
ण्ठा	ण्ढा	२९६	१६
धा	चा	३००	५
द्द	द्दे	३०१	३
स्थ	स्थं	३०२	१४
तस्य स्यात्	स ज्ञेयो	३०५	१६
संचारे	संचारे च	३०८	२
द्धि	द्धिः	३११	६
या	यो	३१२	१६
श्व	क	३१३	१२
श्च	स्व	३१३	१५
क	कु	३१६	१३
व	ब	३१८	२
तष्मा	तस्मा	३२०	१
व	ब	३२२	१५

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
श्चाश्च	श्चारश्च	३२६	६
पृथक्	विना	३२६	१७
चत्वारो	चतस्रो	३२८	१४
स्वय	स्वरस्य	३२६	२
ङ्ग	ङ्गं	३२६	६
नाशिका	नाडिका	३३०	७
भा	भाः	३३३	१०
स्त्रा	स्त्रां	३३६	१७
न	नम्	३३७	३
वजा	वज्रा	३३६	६
ञ्च	ञ्च	३४०	१०
क	कम्	३४७	६
म	मं	३५१	१३
शुचिभूतत्त्व	अशुचिभूत	३५२	१७
ष्टृ	ष्टृ	३५३	१०
प्सा	प्सां	३५३	१४
अप्रमत्तत्वम	दोषदृष्टृत्व	३५४	१
म्य	भ्य	३५५	१४
भा	मा	३५५	१७
यन्त्ते	यन्ते	३५६	१३
ल्ये	योग्ये	३५७	१७
प्त्ये प्रयतं	प्त्यै प्रयत्नं	३५८	२
ति	ती	३६०	५
न्यस्य	न्यस्त	३६०	११

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
ध्यश्च	ध्यायश्च	३६०	१२
नेक	नैक	३६३	१
ना	कं	३७०	५
ते	तम्	३७०	१३
र्नव	नैव	३७०	१७
वारकः	चारकम्	३७२	१८
पाधि	पधि	३७४	६
तग्दु	तद्गु	३७६	११
पांस्थ	पस्थि	३८३	१
संघा	संधा	३६१	५
तषु	तेषु	३६३	१४
कां	को	४००	१८
जपं	जयं	४०१	२
पका	प्रका	४०३	६
धि	द्धि	४०३	८
कार्ग्ने	मार्ग्ने	४०४	१७
मार्ग	मार्गं	४०७	१
शुभौ	शुभो	४०८	४
कुष्ठादि	कस्तूरी	४१४	१५
तच्च	तश्च	४१४	१६
ण्द्र	न्द्र	४२१	२
नस्तथा	तस्तथा	४२३	१४

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
स्र च	स्रं च	४२४	१
स्वयंमू	स्वयंभू	४२६	१
वण	वर्ण	४२७	१
शाभि	शोभि	४२७	११
णः	णाः	४३५	२
बधु	बन्ध	४३५	१४
तद्वद् भ्र	तद्वद्भ्रा	४३७	१३
आगना	आगमा	४३७	१४
गङ्गा	गङ्गां	४४०	१६
प्रत्याहारं क्रमेणैव	प्रत्याहारक्रमेणैव	४४५	४
सम	मम	४४७	१३
णो	णे	४४६	१२
होना	हीना	४५३	१७
स्त्वनः	रस्त्वतः	४५७	१०
य म	योम	४५७	१४
यागा	योगा	४५७	१५
मुद्रां	मुद्रा	४५६	७
मत	मता	४५६	७
दो	दौ	४६३	१७
वकता	बन्धकता	४६७	८
स्वरूप	रूप	४६८	१२

अशु	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
ते	ते च	४७२	१
ज्ञ	ज्ञा	४७६	१२
न	तत्	४७६	१६
ला	लो	४८१	१
यत्र	चैव	४८४	१५
मन्धस्य न पश्यति	मन्धवन्नैव गण्यते	४८६	८
द्धाः	द्धा	४८७	१६
माता	मातृ	४६०	५
हस्य	हित्य	५०१	१४
सु	सू	५०३	४
कान्	कम्	५१७	१
रिश	रिंश	५१७	७
वकारा	वराका	५१७	१५
बैधे	वैधे	५१८	१६
क	कं	५२४	८
सच्छृ	सच्छ्र	५२४	८
त्रस्य	त्रक	५२६	७
आका	त्वाऽऽका	५२६	७
तः	तम्	५३१	११
ने	नं	५३१	१६
मियथ्या	मिथ्या	५३६	१८

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
त्नो	प्नो	५३६	१२
स्वर	स्पर्श	५४६	१०
संस्मृरे	संस्मरे	५४६	१७
महानत्त्व	महत्तत्त्व	५४८	११
द्र भ	ते भ	५५२	११
सध्या	सद्धया	५५७	११
मोक्षस्य	मोक्षस्य चैव	५५६	११
च	०	५५६	११
का	को	५६०	१५
वाहिन्	वह्निन	५६६	१६
वादि	व्यादि	५७१	१५
द्वि	द्वय	५७२	२
नेक	नैक	५७३	१३
यंत्रः	यत्र	५७४	१२
तूर्य	तुर्य	५७४	१६
तूर्य	तुर्य	५७५	१५
यत्पु	यत्यु	५७६	१४
त्तितः	त्तितः	५८०	१३
चेव	चैव	५८०	१४
दि	द्वि	५८३	१५
रः	रैः	५८४	४

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
चैब	चैव	५८६	३
बिना	विना	५६०	११
विद	विदे	५६२	१
धो	धौ	५६३	८
शा	शो	५६३	१५
न	ण	५६५	२
तूर्य	तुर्य	५६५	३
नेव	नैव	५६६	३
च तद्धेतूनां	हेतुदर्शिनां	५६६	१५
तत्रेव	तत्रैव	५६७	७
बाधा	बोधा	६०३	१६
चिद	प्य	६०३	१७
न्य	न्यं	६०३	१७
द्ध	ध्य	६०४	८
तूर्या	तुर्या	६०६	५
द्धो	द्धौ	६१३	१२
खल	खलु	६१७	८
का	काः	६१६	८
ता	ना	६२१	२
यागे	योगे	६२२	६
सम	समा	६२२	१३

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
नीयेते	नोद्येते	६२७	१३
द	द्व	६३४	१६
तः	त्	६३७	११
असत्य प्रतिपादकं	तत्सत्यमिति गीयते	६४०	१७
तत्सत्यमिति गीयते	असत्यप्रतिपादकम्	६४०	१८
प्रधानस्य	मुख्यरूपस्य	६४६	१५
शास्त्रषु	शास्त्रे	६५०	६
ति	त्ति	६५६	२
तीर्थ	तीर्थेन	६५६	४
योगदर्शन विचारणा	पातंजलयोग विचारणा	६००	१
त्मज	त्मजम्	६५७	१
ता	ताम्	६६२	११
तौ	तो	६६३	१
द्रण	द्रेण	६६३	१३
र्थार्थं	र्थेर्थं	६६५	७
जेनाश्च	जैनाश्च	६७०	१४
भिल्ल	भिल्लं	६७६	६
गश्भीर	गम्भीर	६७६	१२
न्नति	न्नति	६८०	१०
श्वरी पुरी	श्वरीं पुरीं	६८०	११
ग्रंथि	ग्रन्थि	६८२	१४

अशुद्धं	शुद्धं	पृष्ठ	पंक्ति
जैन	जैना	६८५	५
नश्यति	णश्यति	६८७	४
सूरीणां च	सूरयश्च	६९०	५
नः	ताः	६९०	५
सरिभिः	सूरिभिः	६९३	४
तः	ताः	६९५	३
ने नैव	नेनैव	७०२	७
नि	नीं	७०४	५
सवेग	संवेग	७०४	१३
तो	तौ	७०४	१६
नामकम्	पदम्	७०८	५
कः	काः	७११	७
नैव	चैव	७१५	१७
साधन	साधव	७१६	१७
नि	नीं	७१७	३
पूजां	पूजा	७१८	१४
जौ	जौः	७१९	४
या	यो	८२७	३
गुरुध्यान	ज्ञानध्यान	७२८	१०
शुद्ध	शुद्धं	७३०	८
पयन्त	पर्यन्त	७३१	५

न्यायविशारद न्यायतीर्थ परमपूज्य उपाध्याय श्रीमंगलविजयजी महाराज कृत ग्रन्थ :—

(संस्कृत)

१ जैनतत्त्वप्रदीप
२ धर्मदीपिकाव्याकरण
३ आदर्शविभूति
४ योगप्रदीप
५ वीरधर्मपट्टावली
६ व्युत्पत्तिवाद टीका (अमुद्रित)
७ शक्तिवाद टिप्पन (अमुद्रित)
८ नयप्रदीप (अमुद्रित)
९ वंगबिहार प्रकरण (अमुद्रित)
१० धर्मबोध व्याकरण एक अध्याय मूलसूत्र (अमुद्रित)
११ उल्लासकल्लोलिनी भ्रमशोधक (अमुद्रित)

(हिन्दी)

१२ जैन साहित्यमें पदार्थव्यवस्था
१३ वेदरहस्य संक्षेप (अमुद्रित)
१४ महाभारतरहस्य प्रदर्शन (अमुद्रित)
१५ मनुस्मृतिरहस्य संक्षेप (अमुद्रित)
१६ कूर्मपुराणरहस्य (अमुद्रित)

(गुजराती)

१७ आर्हतदर्शनदीपिका

१८ धर्मजीवन प्रदीप

१९ धर्मप्रदीप

२० गुरुदेव पूजा योगगर्भित (छोटी)

२१ गुरुदेव पूजा (बड़ी)

२२ सम्यक्त्वप्रदीप

२३ द्रव्यप्रदीप

२४ तत्त्वाख्यानपूर्वार्द्ध

२५ तत्त्वाख्यानउत्तरार्द्ध

२६ सप्तभंगीप्रदीप

२७ कवलाहारप्रकरण (अमुद्रित)

२८ गहूंली संग्रह (अमुद्रित)

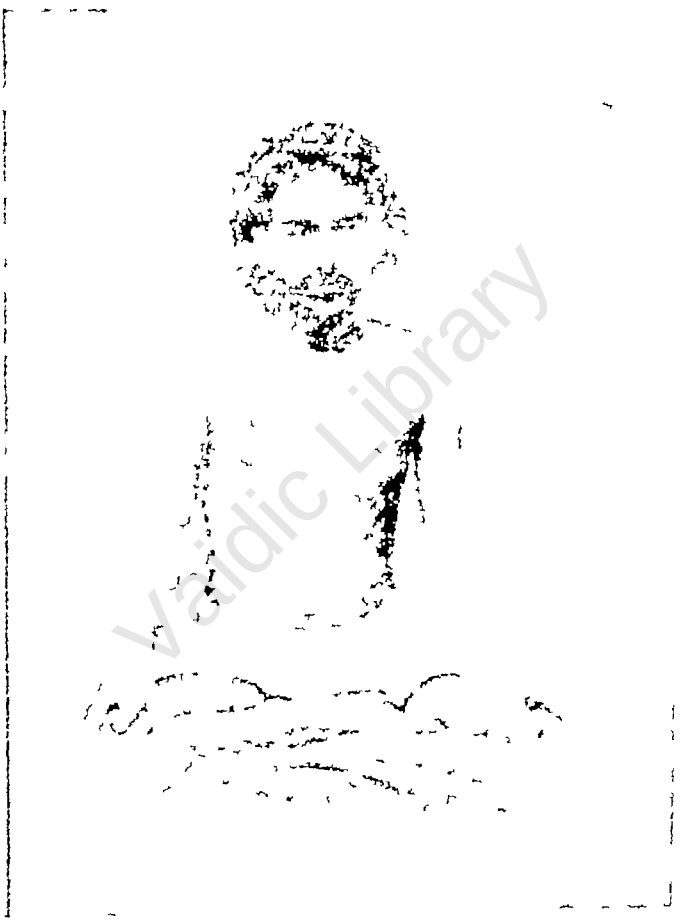
२९ ढूंढकमतप्रदीप (अमुद्रित)

मुनिराज श्रीप्रभाकर विजयजी कृत ग्रन्थ :—

१ सराक जाति

२ आदर्श जैनदर्शन (जैनतत्त्वप्रदीपका अनुवाद)

परम पूज्यपाद योगिराज
श्रीस्वामी सियारामजी महाराज



'मेरा यह लक्ष्य था कि मैं पुरुषों तथा स्त्रियोंमें इस बातकी जागृति करा दूँ कि यदि वे व्यवहारको शुद्ध और आहारको सात्त्विक बनाकर शरीरको ठीक रखें और विषयोंसे मनको हटाकर अन्तर्मुख करें तो उनको अपने भीतरके खजानेका पता लग सकता है।'

—सियाराम

Vaidic Library

विषयानुक्रमणिका

चित्र—परम पूज्यपाद योगिराज श्रीस्वामी सियारामजी महाराज ... ३
द्वितीय संस्करणके प्रकाशकका वक्तव्य ४
गीताप्रेसद्वारा प्रकाशित तृतीय तथा चतुर्थ संस्करणोंके सम्बन्धमें निवेदन ... ५
-प्राक् वक्तव्य ... ... ६—९
(१) श्रीमान् डा० मङ्गलदेवजी शास्त्री ६
(२) स्वामी श्रीदिव्यानन्दजी महाराज ७
(३) बाबू श्रीगंगाप्रसादजी ८
(४) म० म० डा० गोपीनाथजी कविराज ९
-ग्रन्थकारका वक्तव्य .. .. १०—१४
आशीर्वाद—पूज्यपाद स्वामी श्रीसोमतीर्थजी महाराज १५
चित्र—पूज्यपाद योगिराज श्री १०८ श्रीयुत स्वामी सोमतीर्थजी महाराज .. १५
-भूमिका-रूप षड्दर्शन-समन्वय ... ... १—१३९

पहला प्रकरण

वेद और दर्शन १

दूसरा प्रकरण

पूर्वमीमांसा और उत्तरमीमांसा अर्थात् मीमांसा और वेदान्तदर्शन . ४
"द्वा सुपर्णा सयुजा" मन्त्रके अर्थका द्योतक चित्र .. ३३

तीसरा प्रकरण

न्याय और वैशेषिक दर्शन ४६

चौथा प्रकरण

सांख्य और योगदर्शन ६७
रूपकद्वारा योगका चित्रण १२७
षड्दर्शन-सदुपयोग-समन्वय-सूत्र १३९
-पातञ्जलयोगप्रदीप ... ... १४०—५९५
समाधिपाद १४०
कोशसम्बन्धी चित्र १७७
ओंकारका भावनामय चित्र २१३
साधनपाद २७२
उड्डियान तथा नौली-सम्बन्धी चित्र ३८६
आसनोंके चित्र . . ४२२—४२९
सूर्यभेदी व्यायामसे सम्बन्धित आसनोंके चित्र ४३२-४३३
षट्चक्रद्योतक चित्र (चतुर्थ प्राणायाम—पाँचवीं विधि) . ४४८
सूत्र ३२ के विशेष वक्तव्यका परिशिष्ट (ओषधिद्वारा शरीर-शोधन) .. ४५२
विभूतिपाद ४७३
कैवल्यपाद ५५०
-परिशिष्ट ... ... ५९६—६३६
परिशिष्ट १ मूलसूत्र ५९६
परिशिष्ट २ वर्णानुक्रमसूत्रसूची ६०१
परिशिष्ट ३ शब्दानुक्रमणी ६०६
परिशिष्ट ४ विषय-सूची ६१८

Vaidic Library

ॐ

द्वितीय संस्करणके प्रकाशकका वक्तव्य

पूज्य श्रीस्वामीजी महाराजने योगके यथार्थ रहस्य तथा स्वरूपको मनुष्यमात्रके हृदयङ्गम करानेके लिये 'पातञ्जलयोगप्रदीप' नामक पुस्तक लिखी थी। उसका प्रथम संस्करण अनेक वर्षोंसे अप्राप्य हो रहा था। अब उसकी द्वितीयावृत्ति 'आर्य-साहित्य-मण्डल' द्वारा छपकर पाठकोंके सम्मुख प्रस्तुत है। इस बार श्रीस्वामीजी महाराजने इसमें अनेक विषय बढ़ा दिये हैं और योग-सम्बन्धी अनेक चित्रोंका समावेश किया है। इससे ग्रन्थ प्रथम संस्करणकी अपेक्षा लगभग दुगुना हो गया है। इस ग्रन्थमें योगदर्शन, व्यासभाष्य, भोज-वृत्ति और कहीं कहीं योगवार्त्तिकका भी भाषानुवाद दिया है। योगके अनेक रहस्य—योग-सम्बन्धी विविध ग्रन्थों और स्वानुभवके आधारपर भली प्रकार खोले हैं, जिससे योगमें नये प्रवेश करनेवाले अनेक भूलोंसे बच जाते हैं। श्रीस्वामीजीने इसकी 'षड्दर्शन-समन्वय' नाम्नी भूमिकामें मीमांसा आदि छहों दर्शनोंका समन्वय बड़े सुन्दररूपसे किया है। महर्षि दयानन्द सरस्वतीको छोड़कर अर्वाचीन आचार्य तथा विद्वान् छहों दर्शनोंमें परस्पर विरोध मानते हैं, किंतु श्रीस्वामीजी महाराजने प्रबल प्रमाणों तथा युक्तियोंसे यह सिद्ध करनेका प्रयास किया है कि दर्शनोंमें परस्पर विरोध नहीं है। श्रीस्वामीजी महाराज इस प्रयासमें पूर्ण सफल हुए हैं तथा कपिल और कणाद ऋषिका अनीश्वरवादी न होना, मीमांसामें पशु-बलिका निषेध, द्वैत-अद्वैतका भेद, सृष्टि-उत्पत्ति, बन्ध और मोक्ष, वेदान्त-दर्शन अन्य दर्शनोंका खण्डन नहीं करता, सांख्य और योगकी एकता आदि कई विवादास्पद विषयोंका विवेचन स्वामीजी महाराजने बड़े सुन्दर ढंगसे किया है, इसके लिये स्वामीजी महाराज अत्यन्त धन्यवादके पात्र हैं। दर्शनों और उपनिषद् आदिमें समन्वय दिखलाने और योगसम्बन्धी तथा अन्य कई आध्यात्मिक रहस्यपूर्ण विषयोंको साम्प्रदायिक पक्षपातसे रहित होकर अनुभूति, युक्ति, श्रुति तथा आर्षग्रन्थोंके आधारपर खोलते हुए स्वामीजीने अपने स्वतन्त्र विचारोंको प्रकट किया है। अतः इन विचारोंका उत्तरदायित्व श्रीस्वामीजी महाराजपर ही समझना चाहिये न कि आर्यसाहित्य-मण्डलपर।

पुस्तकको अधिक उपयोगी बनानेके उद्देश्यसे स्वामीजीके आदेशानुसार यथोचित स्थानोंमें चित्र भी दिये गये हैं। कुछ आसनोंके चित्र पं० भद्रसेनजीके यौगिक व्यायाम-संघके ब्लाकोंसे लिये गये हैं। जिनके लिये पं० भद्रसेनजी मण्डलकी ओरसे धन्यवादके पात्र हैं।

—प्रकाशक

श्रीहरिः

गीताप्रेसद्वारा प्रकाशित तृतीय संस्करणके सम्बन्धमें

निवेदन

इस ग्रन्थके दो संस्करण अन्य स्थानोंसे प्रकाशित हो चुके थे। हमारे सम्मान्य श्रीहरिकृष्णदासजी गोयन्दकाने जब योगदर्शनकी टीका लिखी, तब उनको इस ग्रन्थसे पर्याप्त सहायता मिली और उन्होंने अपनी टीकाकी भूमिकामें इसका उल्लेख भी किया। इससे 'योगदर्शन' के बहुत-से पाठकोंने इस ग्रन्थके लिये माँग की। पता बतलाये जानेपर अनेक पाठकोंने ग्रन्थकार महोदयसे ग्रन्थ प्राप्त करनेका भी प्रयत्न किया, किंतु ग्रन्थका दूसरा संस्करण भी समाप्तप्राय होने तथा मूल्य अधिक होनेके कारण वह सबको सुलभ न हो सका। इसपर ग्रन्थकार महोदयने उसे गीताप्रेसके द्वारा प्रकाशित किये जानेके लिये अनुरोध किया, अतः गीताप्रेसके द्वारा उसका प्रकाशन स्वीकार कर लिया गया। एवं ग्रन्थकार श्रीस्वामी ओमानन्दजी महाराजने इस ग्रन्थके प्रकाशनका सर्वाधिकार गीताप्रेसको दे दिया। यद्यपि यह ग्रन्थ प्रेसमें मुद्रणार्थ बहुत दिनोंसे दिया हुआ था, किंतु कार्य बहुत अधिक होनेके कारण शीघ्र प्रकाशित न हो सका। भगवत्कृपासे अब यह छपकर तैयार हो चुका है। मुद्रणकी अनेक कठिनाइयों और महँगाईके होते हुए भी पाठकोंकी सुविधाके लिये इसका मूल्य दूसरे संस्करणसे आधा ही रखा गया है। इस ग्रन्थमें श्रीस्वामीजी महाराजने अपने दृष्टिकोणके अनुसार जो विचार प्रकट किये हैं, उनका उत्तरदायित्व उन्हींपर समझना चाहिये, प्रकाशकपर नहीं। आशा है इस ग्रन्थसे पाठक लाभ उठावेंगे।

चतुर्थ संस्करण

अबकी बार श्रीस्वामीजी महाराजने सूर्यभेदी व्यायाम (सूर्य-नमस्कार) का सविस्तर विवरण और जोड़ दिया है, अतः उसकी प्रक्रियाको प्रदर्शित करनेवाले ९ इकरंगे चित्र भी आर्टपेपरपर छापकर लगाये गये हैं। साथ ही कुछ अन्य आसनोंके भी ६ चित्र और बढ़ाये गये हैं। इनके अतिरिक्त स्थान-स्थानपर अन्यान्य उपयोगी विषयोंका भी समावेश किया गया है, जिससे इसकी उपयोगिता और भी बढ़ गयी है। इन्हीं कारणोंसे इस संस्करणमें २४ पृष्ठकी और वृद्धि हो गयी है, तथापि इसका मूल्य वही रक्खा गया है। आशा है कि इन सब उपयोगी सामग्रियोंसे पाठकगण अब और अधिक लाभ उठा सकेंगे।

—प्रकाशक

प्राक् वक्तव्य

[१]

श्रीमान् डा० मङ्गलदेवजी शास्त्री, एम् ए०, डी० फिल्० (ऑक्सन) प्रिंसिपल संस्कृत-कालेज बनारस, सुपरिंटेंडेंट आफ संस्कृत स्टडीज यू० पी० तथा रजिस्ट्रार संस्कृत-कालेज-परीक्षा युक्तप्रान्त, वाराणसी

'योग' शब्दका मौलिक अर्थ क्या है ? यह एक विचारणीय प्रश्न है। तो भी इसमें कोई संदेह नहीं कि 'योग' का अर्थ वास्तवमें निषेधपरक* न होकर विधिपरक ही है। परंतु योगसूत्रमें 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' इस प्रकार योगका जो प्रारम्भिक वर्णन किया है, वह निषेधपरक ही है। इसका कारण प्राथमिक अभ्यासीकी, योगके तात्त्विक स्वरूपको, जो 'स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते' के अनुसार स्वयंसंवेद्य ही है, समझनेकी क्षमताका न होना ही है।

योगके विषयमें ध्यान रखनेकी दूसरी बात यह है कि वह वास्तवमें एक दर्शन नहीं है। वह तो वृत्तियोंके रूपमें फुलझरी-सदृश प्रतिक्षण उपक्षीयमाण जीवनी-शक्तिको स्वरूपमें स्थिर करके अनर्घभास्वर मणिकी तरह स्वयंप्रकाश आत्माके स्वरूपको 'अनुभव' करनेकी एक विशिष्ट कला है। इसी कलाका विभिन्न दृष्टियोंसे भगवद्गीतामें 'समत्वं योग उच्यते', 'योगः कर्मसु कौशलम्' इस प्रकार वर्णन किया है। पर इस कलाका भी दार्शनिक आधार होना चाहिये। इसी दृष्टिसे जैसे न्याय (तर्क) का कला होनेपर भी, दर्शनोंमें समावेश किया जाता है, उसी प्रकार योगकी गणना दर्शनोंमें की गयी है।

उपर्युक्त कारणोंसे योगकी ठीक ठीक व्याख्या केवल शुष्क पाण्डित्यके सहारे नहीं हो सकती। अतएव योगसूत्रोंपर अनेकानेक पाण्डित्यपूर्ण टीकाओंके होनेपर भी वास्तविक दृष्ट्या उनका कोई महत्त्व नहीं है। इसके विपरीत 'पातञ्जलयोगप्रदीप' का महत्त्व इसीमें है कि इसकी रचना एक ऐसे विशिष्ट व्यक्तिने की है, जिन्होंने जीवनकी प्रयोगशालामे इस कलाका अभ्यास किया है। ऐसी व्याख्याके एक-एक शब्दका महत्त्व होना चाहिये। ग्रन्थकर्त्ता-ने अपने अनुभवके आधारपर न केवल सूत्रोंकी विशद व्याख्या ही लिखी है, किंतु योग-मार्गके यात्रीको जिस जिस बातके जाननेकी आवश्यकता हो सकती है, उस-उसको बतलानेका प्रयत्न किया है। दार्शनिक जिज्ञासुओंके लिये दार्शनिक समन्वयकी विद्वत्तापूर्ण व्याख्या भी इस ग्रन्थका एक विशेष महत्त्व है।

भारतवर्षमें अत्यन्त प्राचीन कालसे ही योगशास्त्रका विकास हुआ है। इसलिये विभिन्न शास्त्रीय परम्पराओंमें योगविषयक अनेकानेक बहुमूल्य अनुभव और उपयोगी विचार बिखरे पड़े हैं। बिखरे हुए मोती-सदृश इन विचारों और अनुभवोंको भी इस व्याख्यामें विवेचनापुरःसर यथास्थान एकत्रित करके ग्रन्थकर्त्ता महोदयने जिज्ञासुओं और साधकोंका बड़ा उपकार किया है। इस संस्करणमे व्याख्याकर्त्ताने इस व्याख्याको सर्वथा सर्वाङ्गपूर्ण बनानेकी चेष्टा की है। इसके लिये हम सबको उनका आभारी होना चाहिये। आशा है, जिज्ञासुजन इस संस्करणका पूर्ण सदुपयोग करेंगे।

---

* अर्थात् शून्यवादके सदृश योग निषेधपरक नहीं है, वरं अन्वयव्यतिरेकके साथ नेति नेतिद्वारा परब्रह्म परमात्मस्वरूपको प्राप्त कराता है।

श्रीस्वामी दिव्यानन्दजी महाराज (पूर्व बा० देवकीनन्दन गुप्त वानप्रस्थी)
(संयोजक पातञ्जलयोगप्रदीप-प्रकाशन-प्रबन्ध-परिषद्)

सन् १९३९ के अप्रैल मासमें स्वर्गीय लाला रघुवरदयालजी मैजिस्ट्रेटकी प्रेरणासे श्रीस्वामी ओमानन्दजी महाराज, स्वर्गीय लाला प्यारेलालजी रिटायर्ड डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन जज, ब्रह्मचारी शिवचरणजी नगीनानिवासी और मैं रामगढ़ जिला नैनीताल गये। वहाँ हम 'श्रीनारायण स्वामी आश्रममें' ठहरे। वहाँके शान्त वातावरणमें श्रीस्वामी ओमानन्दजी महाराजने दो बजे अपना मौन-व्रत खोलनेके पश्चात् एक घंटा प्रतिदिन योगदर्शनका प्रवचन करना स्वीकार किया।

प्रवचन समाप्त होनेपर लाला रघुवरदयालजीकी इच्छा हुई कि जनताकी जानकारीके लिये योग-दर्शनके सिद्धान्त बहुत संक्षिप्तरूपमें जनताके समक्ष रखे जायँ। अतः उन्होंने एक छोटी-सी पुस्तक लिखी और उस पुस्तकको श्रीस्वामीजी महाराजकी ओरसे छपवानेका विचार प्रकट किया। स्वामी-जीने कहा कि इससे कुछ लाभ न होगा; अच्छा तो यह होगा कि पुस्तक पर्याप्त विस्तृत हो। लालाजीके इच्छानुसार स्वामीजीने एक घंटा प्रतिदिन मौन खोलनेके पश्चात् लिखवाना शुरू कर दिया। परंतु ऐसा करनेसे पूर्व पूज्यपाद गुरुदेवजी श्री १०८ स्वामी सोमतीर्थजी महाराजकी स्वीकृति आवश्यक समझी गयी। गुरुदेवजी महाराजका उत्तर आया कि भाषाटीकाएँ बहुत हैं, अतः इससे कुछ लाभ न होगा। यदि टीका विशेष महत्त्वकी हो तो कोई आपत्ति नहीं है।

स्वामीजी गुरुदेवजीके आदेशके अनुसार अपने अनुभवके आधारपर प्रतिदिन एक घंटा लिखाते रहे। ब्रह्मचारी शिवचरणजी और लाला रघुवरदयालजी लिखते थे। लिखनेके पश्चात् दोनों मिलाकर भूलोंको ठीक कर लेते थे। कुछ दिनोंके पश्चात् बाबू गंगाप्रसादजी चीफ जस्टिस भी रियासत टिहरीसे रिटायर्ड होकर वहाँ आ गये।

पहाड़से नीचे उतरनेपर यह उचित समझा गया कि छपवानेसे पूर्व गुरुजी महाराज पुस्तकको एक बार सुन लें। स्वास्थ्य अत्यन्त खराब होनेपर भी गुरुजी महाराज दिनमें अवकाश न मिलनेके कारण रातके समय सुनते रहे और अनुभवके आधारपर यथा-तथा संशोधन कराते रहे।

यह भी उचित समझा गया कि सूत्रोंकी व्याख्या व्यासभाष्यके आधारपर की जाय और जनताके लाभके लिये जहाँ आवश्यक हो भोजवृत्ति, विज्ञानभिक्षुके योगवार्त्तिक तथा वाचस्पति मिश्रकी टीका भी दी जाय।

कुछ मित्रोंके अनुरोध करनेपर हिप्नोटिज्म। (Hypnotism) मेसमेरिज्म, (Mesmerism) आदि एवं उत्तरायण, दक्षिणायन आदिकी यथास्थान व्याख्या भी कर दी गयी और हठयोगकी षट् क्रियाएँ तथा प्राणायाम, आसन, मुद्रा आदिका विस्तारसे वर्णन कर दिया गया, जिससे पाठकों-को दूसरी पुस्तकोंका सहारा ढूँढ़ना न पड़े। प्रत्येक पादके अन्तमें उपसंहारके रूपमें यह बतला दिया गया कि उसमें क्या-क्या विषय है।

स्वामीजी महाराजको बहुत-सी अनुभूत ओषधियाँ साधुओं, महात्माओंसे प्राप्त हुई थीं तथा उन्होंने स्वयं अनुभव किया था और कराया था। साधकोंके हितार्थ कुछ मित्रोंके आग्रहसे उनको भी यथास्थान प्रकाशित करा देना आवश्यक समझा गया। पुस्तकके प्रकाशनका कार्य एक प्रकाशन-प्रबन्ध-परिषद्के अधीन कर दिया गया, जिसके निम्नलिखित सभासद् थे—

१–श्री १०८ स्वामी सोमतीर्थजी महाराज

२–श्रीस्वामी ओमानन्दजी तीर्थ

३–रायबहादुर श्रीगंगाप्रसादजी एम्. ए. रिटायर्ड चीफ जस्टिस टिहरी गढ़वाल

४–श्री बा० प्यारेलालजी रिटायर्ड डिस्ट्रिक्ट ऐंड सेशन जज (स्वर्गीय)

५–श्री ला० रघुवरदयालजी रिटायर्ड मैजिस्ट्रेट (स्वर्गीय)

६–श्री ला० हरप्रसादजी एम्० ए०, एल्-एल्० बी०, दिल्ली

७–श्री मास्टर बाबूप्रसादजी कोपाध्यक्ष, सेंट्रल को-ऑपरेटिव बैंक, अजमेर

८–श्री बा० जगदीशप्रसादजी एम्० ए०, सम्पादक प्रदीपप्रेस, मुरादाबाद

९–श्री बा० देवकीनन्दनजी गुप्त वानप्रस्थी (वर्तमान स्वामी श्रीदिव्यानन्दजी)

श्री ला० प्यारेलालजी तथा ला० रघुवरदयालजीने पुस्तकके प्रकाशनार्थ सौ-सौ रुपये प्रदान किये। पुस्तकको अङ्कोंके रूपमें छपवाना आरम्भ किया गया। किंतु कुछ अङ्कोंके निकल जानेके पश्चात् बड़ी कठिनाईका सामना करना पड़ा। कुछ मित्रोंने सलाह दी कि कार्यको बंद कर दिया जाय, परंतु स्वामीजीको यह असह्य था कि कुछ ग्राहकोंसे पूरी पुस्तकके दाम लेकर उन्हें थोड़े-से अङ्क दिये जायँ। कुछ मित्रोंकी सहायतासे ऋण लेकर कार्य पूरा हो पाया। परंतु प्रेसके ऋणसे सर्वथा मुक्त करवानेका श्रेय श्री ला० व्रजलालजी Inspector of schools D. A. V. College विभागको है।

पुराने पुस्तक-विक्रेताओंका अनुमान था कि पहला संस्करण निकलनेमें ८-१० वर्ष लग जायँगे, परतु जनताने इसे इतना पसंद किया कि लगभग एक वर्षमें ही सब प्रतियाँ समाप्त हो गयीं और माँगको देखते हुए दूसरे संस्करणका निकालना अनिवार्य हो गया। किंतु युद्धके कारण कागजके न मिलनेसे यह कार्य स्थगित करना पड़ा। स्वामीजी महाराजने इस अवसरका लाभ उठाते हुए पुस्तकमें कई स्थानोंपर अधिक विस्तारसे व्याख्या कर दी है और कुछ चित्र भी दे दिये हैं। विशेष वक्तव्य और विशेष विचार उनके अपने अनुभवके आधारपर हैं, जिनसे पाठकोंको विशेषरूपसे लाभ उठाना चाहिये।

हम उन सब महानुभावोंके अत्यन्त आभारी हैं, जिन्होंने इस पुस्तकके प्रकाशनमें हमारी सहायता की है।

[२]

श्री बा० गंगाप्रसादजी एम्० ए०, एम्० आर्० ए० एस्० (रायबहादुर), रिटायर्ड चीफ जस्टिस, टिहरी गढ़वालराज्य, भूतपूर्व प्रधान सार्वदेशिक आर्य-प्रतिनिधि-सभा।

श्रीस्वामी ओमानन्द तीर्थकृत पातञ्जलयोग-प्रदीप भाष्यके पहले संस्करणका जनताने अच्छा मान किया। पहला संस्करण भी एक प्रकारसे सर्वाङ्गपूर्ण था। श्रीस्वामीजीने दूसरे संस्करणमें कई विषय बढ़ा दिये हैं। योगसम्बन्धी शायद ही कोई विषय हो, जो ग्रन्थके भीतर न आ गया हो। षड्दर्शन-समन्वयका विषय परिवर्द्धित करके बहुत स्पष्ट कर दिया है। आशा है कि योग-साधनके इच्छुक और साधक ग्रन्थसे बहुत लाभ उठायेंगे।

[४]

(महामहोपाध्याय डॉ० गोपीनाथजी कविराज, एम्० ए०, डी० लिट्०, वाराणसी)

श्रद्धेय श्रीओमानन्द स्वामीजीकृत पातञ्जलयोगप्रदीप नामक (द्वितीय संस्करण) ग्रन्थ देखकर प्रसन्नता हुई। इस ग्रन्थमें पातञ्जलयोगसूत्रोंका भावार्थ, व्यास-भाष्य, तत्त्व-वैशारदी, भोजवृत्ति तथा योग-वार्तिकके अनुसार विस्तृत रूपसे हिंदीमें संकलित किया गया है। योग-मार्गके साधकोंके लिये उपयोगी बहुत-से विषय चित्रादिकोंके साथ इसमें संनिविष्ट हुए हैं। इसमे उपनिषद् और भारतीय दर्शनोंके विभिन्न तत्त्वोंका आलोचन भी प्रासंगिक रूपमें निपुणताके साथ किया गया है। इसकी भाषा सरल तथा सुगम है और व्याख्याकारकी तत्त्वविश्लेषण-प्रणाली भी अत्यन्त चित्ताकर्षक है। ग्रन्थारम्भसे पहले ग्रन्थकारका लिखा हुआ षड्दर्शन-समन्वय भी इसमें विस्तृत भूमिकारूपमें दिया गया है। इससे ग्रन्थकी उपयोगिता और भी बढ़ गयी है। इस पुस्तकमें कुछ अनुभूत ओषधियोंका विवरण भी दे दिया गया है। आशा है, योग-तत्त्व-जिज्ञासु, ज्ञानि-समाज तथा विद्वद्गोष्ठीमें इस ग्रन्थका समुचित आदर तथा बहुल प्रचार होगा।

ॐ

ग्रन्थकारका वक्तव्य

पातञ्जलयोगप्रदीपका यह चौथा संस्करण पाठकोंके समक्ष आ रहा है। प्रथम संस्करणकी छपाईका कार्य सन् १९४१ में बिना किसी साधन और सामग्रीके अङ्कोंके रूपमें निकालना आरम्भ किया गया था। बीच-बीचमें कई प्रकारकी कठिनाइयाँ उपस्थित होती रहीं। वे सब जिस परम गुरु परमेश्वरकी प्रेरणासे और जिसके समर्पणरूपमें यह कार्य किया गया था, उसीकी अपार और अद्भुत शक्तिद्वारा दूर होती रहीं और अन्तमें मार्च १९४२ को यह पुस्तकरूपमें तैयार हो ही गयी। इसके प्रकाशन-प्रबन्ध-परिषद्के सदस्योंको प्रेस तथा अन्य सज्जनोंके ऋण चुकानेके सम्बन्धमें अत्यन्त चिन्ता थी, पर एक वर्षके अंदर ही पुस्तककी इतनी माँग बढ़ी कि न केवल उस ऋणका ही निबटारा हो गया प्रत्युत लगभग सारी पुस्तकें समाप्त हो गयीं और सन् १९४३ में ही दूसरी आवृत्ति निकालनेकी आवश्यकता प्रतीत होने लगी। उस भयंकर युद्धके समयमें इतने बड़े धार्मिक ग्रन्थका बिना किसी बाह्य सहायताके निकालना असम्भव था। सन् १९४६ में युद्धकी समाप्तिपर ऐसा प्रयत्न किया गया कि धार्मिक ग्रन्थ छपवानेके लिये जो दानियोंके कई ट्रस्ट हैं, उनमेंसे कोई इसको छपवाकर कम-से-कम मूल्यपर जनतातक पहुँचा दे, अथवा किसी ऐसे दानी महानुभावकी सहायतासे जो अपने रुपयोंको इस प्रकारके आध्यात्मिक कार्योंमें लगाना चाहते हैं थोड़े दामोंमें पाठकोंतक पहुँच सके। इसमें सफलता प्राप्त न होनेपर दूसरे संस्करणको "आर्यसाहित्य-मण्डल, अजमेर"को जो इस प्रकारके धार्मिक ग्रन्थ छापनेमें सराहनीय कार्य कर रहा है, इस विश्वासपर सौंप दिया गया कि वह इसको अधिक-से-अधिक उपयोगी और सुन्दर बनाते हुए कम से-कम दामोंमें सर्वसाधारणके हाथोंमें पहुँचाने-का यत्न करेगा। तीसरा संस्करण गीताप्रेस, गोरखपुरद्वारा उत्तम-से-उत्तम रूपमें और कम-से-कम दामोंमें गत अगस्त १९५९ ई० में ५००० की संख्यामें प्रकाशित हुआ था। किंतु पुस्तककी माँग इतनी अधिक हुई कि प्रकाशकको जनवरी १९६० ई० के आरम्भमें ही चौथा संस्करण निकालनेकी आवश्यकता प्रतीत होने लगी। नये संस्करणके मुद्रणका कार्य प्रारम्भ कर दिया गया परन्तु अनेक कठिनाइयोंके कारण छपाई शीघ्र न हो सकी। इस संस्करणमें कई स्थलोंपर विषयको अधिक स्पष्ट करनेके उद्देश्यसे परिवर्द्धन किया गया है। आशा है पाठकगण इससे अधिक-से-अधिक लाभ प्राप्त कर सकेंगे।

षड्दर्शनसमन्वय—योगके दार्शनिक स्वरूपको समझनेके लिये तो दर्शनोंका ज्ञान आवश्यक है ही, किंतु दर्शनोंका यथार्थ ज्ञान भी योगद्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है, इसके बिना उसको बोध करानेवाले बाह्य स्थूल शब्द आदि बुद्धिके केवल व्यायामरूप साधन ही रहते हैं। प्राचीन विशाल हृदय व्यापक-दृष्टिवाले ऋषि समत्व (समन्वय) बुद्धिसे युक्त होते थे। यथा—वेदोंके कर्मकाण्ड तथा ज्ञानकाण्डमें जो विरोध प्रतीत होने लगा था, उसीके अविरोधकी स्थापना और समन्वय-साधनके उद्देश्यसे श्रीजैमिनिजीने पूर्वमीमांसा और श्रीव्यासजीने उत्तरमीमांसाकी रचना की थी, किंतु कई नवीन संकीर्ण विचारवाले व्यक्ति नाना प्रकारके भेद-भाव उत्पन्न करके हिंदुओंके व्यक्तिगत, सामाजिक, धार्मिक और राष्ट्रीय अवनति और पतनका कारण हुए हैं, वे ही प्राचीन ऋषियोंके भाष्योंमें भी परस्पर भेद और विरोधका विष फैला गये हैं।

आधुनिक कालमें महर्षि दयानन्दने सबसे प्रथम इस त्रुटिका अनुभव किया और दर्शनोंके अविरोध तथा समन्वय-साधनपर पूरा जोर दिया, किंतु उनके पश्चात् इस उद्देश्यकी पूर्तिके लिये कोई विशेष प्रयत्न नहीं किया गया। न्याय, वैशेषिक, सांख्य और योग—इन चारों दर्शनोंका मुख्य उद्देश्य प्रकृतिके सर्वथा परित्यागपूर्वक शुद्ध अर्थात् परब्रह्मको प्राप्त करना है, न कि अपर ब्रह्म अर्थात् ईश्वरके खण्डनमें जैसा कि सामान्यतया उनपर दोष आरोपित किया गया है। सांख्य और योग ही दो प्राचीन निष्ठाएँ हैं और वास्तवमें यही प्राचीन वेदान्त (फिलासफी) है, जिसका श्रुतियों (उपनिषदों) और स्मृतियोंमें स्थान-स्थानपर वर्णन पाया जाता

है। गीता तो सांख्ययोगका ही मुख्य ग्रन्थ है । सांख्य और योगके आभ्यन्तर रूपके अतिरिक्त कार्यक्षेत्रमें उनका बाह्य व्यावहारिक रूप कैसा होना चाहिये, इस बातको गीतामें विशेषताके साथ स्पष्ट शब्दोंमें दर्शाया है । उदाहरणार्थ, जहाँ ईश्वर-समर्पणद्वारा निष्काम कर्मयोग बतलाया गया है, वहाँ योगकी निष्ठा है और जहाँ 'गुण ही गुणोंमें वर्त रहे हैं, आत्मा अकर्त्ता है' इस भावनाद्वारा ज्ञानयोग बतलाया गया है, वह सांख्यनिष्ठा है । इसी प्रकार जहाँ-जहाँ 'अन्यादेश' अर्थात् प्रथम पुरुष और मध्यम पुरुषद्वारा परमात्माकी उपासना बतलायी गयी है, वह योगकी निष्ठा है और जहाँ 'अहंकारादेश' और 'आत्मादेश' अर्थात् उत्तम पुरुष और आत्माद्वारा परमात्माका बोध कराया गया है वह सांख्य-निष्ठा है, इत्यादि ।

जैन और बौद्ध भारतवर्षके दो प्रसिद्ध धर्मोंके प्रवर्तक आचार्य उच्चकोटिके अनुभवी योगी हुए हैं । सांख्ययोगके सदृश इनका ध्येय भी असम्प्रज्ञात समाधि अर्थात् शुद्ध पर-ब्रह्म परमात्माकी ही प्राप्ति है । बाह्य स्थूल शब्दोंके भ्रमजालमें फँसकर इनके वास्तविक स्वरूपको समझनेमें भी बहुत धोखा खाया गया है । ये भी एक प्रकारसे हमारे दर्शन-समन्वयके अन्तर्गत हो सकते हैं । अर्थात् जैसे जलके सर्वत्र पृथ्वीमें व्यापक होते हुए भी पृथ्वीसे पृथक् उसके शुद्ध स्वरूपसे ही पिपासाकी तृप्ति हो सकती है, इसी प्रकार चेतन तत्त्वके सर्वत्र व्यापक होते हुए भी उनका लक्ष्य उसके शुद्ध स्वरूप परमात्मा—परब्रह्मको प्राप्त करना है । इससे उसके शबल-स्वरूप अपर ब्रह्म—ईश्वरका निराकरण न समझना चाहिये, प्रत्युत उन्होंने भी किसी रूपमें इस लक्ष्यकी प्राप्तिमें उसके अपर स्वरूपका ही सहारा लिया है। योग, किसी स्थान-विशेषपर जिसको देश कहा गया है (देशबन्धश्चित्तस्य धारणा), अपर ब्रह्म ईश्वरका सहारा लेकर (ईश्वरप्रणिधानाद्वा) त्रिगुणात्मक स्थूलभूत, तन्मात्रोंतक सूक्ष्मभूत, अहंकार और चित्तके आवरणोंको क्रमशः वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मितानुगत समाधिद्वारा हटाता हुआ विवेकख्यातिद्वारा गुणोंको सर्वथा पृथक् करके असम्प्रज्ञात समाधिमें शुद्ध पर-ब्रह्म परमात्म-स्वरूपमें अवस्थिति कराता है । इस सूक्ष्मदृष्टिसे उनके मन्तव्य और साधनोंमें भी अधिक अन्तर नहीं प्रतीत होगा ।

योगमार्गमें प्रवेशसे पूर्व संकीर्ण विचारोंके कूपमण्डूक न रहकर अभ्यासीगण हृदयकी विशालताकी दृष्टिसे यह देख सकें कि किस प्रकार वैदिक दर्शनरूपी नदियाँ विश्वरचयिता पिताके अनन्त ज्ञानके अथाह सागरमें समावेश करती हैं, इस उद्देश्यसे षड्दर्शन-समन्वयको 'पातञ्जलयोगप्रदीप'का भूमिका-रूप बनाया गया है ।

अखिल भारतवर्षीय आर्यकुमार परीक्षा परिषद्ने 'षड्दर्शन-समन्वय'को अपनी सिद्धान्त-शास्त्रकी परीक्षामें रख लिया अतः उनके आग्रहसे षड्दर्शनसमन्वयको पृथक् पुस्तकरूपमें शाहपुरा-दर्बार (स्वर्गीय) श्रीराजा उम्मेदसिंहजीने छपवा दिया है ।

प्रथम संस्करणकी अपेक्षा दूसरे संस्करणमें षड्दर्शन-समन्वय द्विगुणित हो गया है; क्योंकि दर्शनोंके वास्तविक स्वरूपको विस्तारके साथ दिखलाने तथा नाना प्रकारकी प्रचलित शङ्काओंके संतोषजनक समाधान करनेका इसमें पूरा यत्न किया गया है ।

पातञ्जलयोगप्रदीप—कई योगके प्रेमी सज्जनोंका विशेषकर प्रोफेसर विश्वनाथजी विद्यालंकार भूतपूर्व उप-आचार्य गुरुकुल काँगड़ीका आग्रह था कि सूत्रोंके भावों तथा कहीं-कहीं व्यासभाष्यको भी अधिक से-अधिक खोलनेका यत्न किया जाय । सूत्रोंकी व्याख्यामें विशेषरूपसे व्यासभाष्य और भोजवृत्तिको जिनका उचित स्थानोंमें टिप्पणीके रूपमें भावार्थ भी उद्धृत किया गया है तथा सामान्यरूपसे विज्ञानभिक्षुके योगवार्त्तिक (जिसके बहुत-से सूत्रोंका जहाँ आवश्यकता प्रतीत हुई है टिप्पणीमें भी भावार्थ दे दिया गया है), वाचस्पति मिश्रके तत्त्ववैशारदी तथा और बहुत-से प्राचीन और नवीन भाष्योंको दृष्टिगोचर रक्खा गया है । विशेष विचार और विशेष वक्तव्यमें अपने स्वतन्त्र विचारोंको लेते हुए प्रसङ्गप्राप्त बहुत-से दार्शनिक और योग सम्बन्धी विषयों तथा उपनिषदोंके रहस्योंको खोलनेका यत्न किया गया है ।

योगदर्शनके दो उच्च कोटिके भाष्यकार विज्ञानभिक्षु और वाचस्पति मिश्रके भाष्योंमें जहाँ कहीं परस्पर विरोध और अर्थोंमें अयुक्ति प्रतीत हुई है, उसका भी युक्ति और प्रमाण-सहित स्पष्टीकरण आवश्यक समझा गया है। यथा, स० पा० सूत्र ७ सूत्र १९ और सूत्र ४६ का वि० व०, सा० पा० सूत्र ४ का वि० व०।

साधारण मनुष्य स्थूल शरीरद्वारा कोई विचित्र क्रिया तथा भौतिक जगत्‌से सम्बन्ध रखनेवाले आश्चर्यजनक चमत्कार अथवा बाह्य व्यवहारसे सम्बन्धित सिद्धि और विभूति आदिको ही योगका गौरव समझते हैं, उनका यह बाह्य-दृष्टि हटाकर यह निर्देश करानेके उद्देश्यसे कि योगका वास्तविक स्वरूप अन्तर्मुख होना है, समाधिपाद सूत्र १८ के वि० व० में योगकी चार भूमियों—वितर्क, विचार, आनन्द, अस्मिता तथा विवेक-ख्याति, पर-वैराग्य, असम्प्रज्ञात-समाधि और कैवल्य तथा उनके अन्तर्गत चन्द्रलोक (सूक्ष्मलोक), आदित्य-लोक (कारणजगत्) क्रममुक्ति, सद्योमुक्ति और अवतार आदिका भी वर्णन आवश्यक समझा गया है।

समाधिपाद सूत्र ३४ के वि० व० मे सूक्ष्म प्राणोंके वर्णनके साथ-साथ सूक्ष्म नाड़ियों, स्वरों, तत्त्वों, चक्रों और कुण्डलिनी शक्तिका भी दिग्दर्शन करा देना आवश्यक था। चक्रोंके सम्बन्धमें बहुत-सी ऐसी बातें, जिनका राजयोगसे कोई सम्बन्ध नहीं है और काल्पनिक हैं, केवल तान्त्रिक विचारोंकी जानकारीके उद्देश्यसे लिखी गयी हैं। तान्त्रिक ग्रन्थ और तान्त्रिक सम्प्रदायोंके सम्बन्धमें हम किसी प्रकारकी विवेचना करना उचित नहीं समझते। निःसंदेह इनमेंसे कई एककी तो पञ्चमकारके सम्बन्धमें बड़ी उच्च आध्यात्मिक धारणा है; यथा—"पुण्यापुण्य पशुको ज्ञानखड्गसे मारकर पर-तत्त्वमें चित्त लयका नाम 'मांस' भक्षण है, इन्द्रियोंका मनसे निरोध कर आत्मामे संयोजन करना 'मत्स्य' भोजन है। कुण्डलिनी शक्तिको जाग्रत् कर सहस्रदलस्थित शिवके साथ सोमरसके उत्पादनका नाम 'मैथुन' है इत्यादि"।

हिंदुओंमे वैष्णव, शैव और शाक्त—तीन प्रकारके तान्त्रिक ग्रन्थ तथा वैष्णव, शैव और शाक्त—तीन प्रकारके तान्त्रिक सम्प्रदाय हैं तथा उनके अन्तर्गत और बहुत-से अवान्तर भेद हैं। जैन और बौद्धोंमें भी बहुत-से तान्त्रिक ग्रन्थ और तान्त्रिक सम्प्रदाय हैं। इनके अतिरिक्त और बहुत-से स्वतन्त्र तान्त्रिक सम्प्रदाय और पद्धतियाँ प्रचलित हैं। लगभग सभी तान्त्रिक सम्प्रदाय शुद्ध परब्रह्म परमात्मस्वरूपमें अवस्थितिकी अपेक्षा प्राकृतिक शक्तियोंकी प्राप्तिमें विशेष प्रवृत्ति रखते हैं। राजयोगके अध्यात्म-उन्नति चाहनेवाले साधकोंके लिये उनकी केवल उन्हीं बातोंको ग्रहण करना चाहिये, जो उनके अपने मुख्य उद्देश्यमे सहायक हो सकें।

साधनपाद सूत्र ३० की व्याख्यामें जहाँ हमने योगियों तथा साधारण मनुष्योंके लिये व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक तथा अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्धसे अहिंसा, सत्य आदि यमोंका आदर्श बतलाया है, वहाँ सूत्र ३१ के विशेष वक्तव्यमें राष्ट्रपतियोंके लिये जिनके ऊपर सारे राष्ट्र अथवा मनुष्यसमाजका उत्तरदायित्व होता है, उनके लिये इसका क्या स्वरूप होना चाहिये, इसको महाभारत आदिके कई उदाहरणोंके साथ दर्शाया है तथा श्रीकृष्णजी महाराजने राष्ट्रके रक्षणार्थ कर्णपर्वमें जो सूक्ष्मदृष्टिका उपदेश दिया है, उसको भी उद्धृत कर दिया है।

साधनपाद सूत्र १७, २६, २९ की टिप्पणियोंमें वैदिक दर्शनोंके चार प्रतिपाद्य विषयों-का बौद्ध-दर्शनके चार आर्य सत्योंके साथ, योगदर्शनके अष्टाङ्गयोगका बौद्ध-दर्शनके अष्टाङ्गिक मार्गके साथ तथा योगके पाँच यमोंका बौद्धदर्शनके पञ्चशीलके साथ समन्वय दिखलाते हुए बौद्धधर्मके इन विषयोंपर यथोचित प्रकाश डाला गया है। तथा जैनधर्ममें जो पाँच यमोंको पाँच महाव्रतोंके नामसे जैन धर्मका आधारशिलारूप माना है उनको भी उन्हींकी प्राकृत भाषामें अर्थसहित दिखला दिया गया है।

आध्यात्मिक विषयसे भौतिक शरीरका क्या सम्बन्ध ऐसे विचार योगमार्गमें कोई स्थान नहीं रख सकते। आध्यात्मिक उन्नतिमें शरीर ही सबसे प्रथम और मुख्य साधन है। बिना स्वस्थ, स्वच्छ और निर्मल शरीरके योगमार्गकी प्रथम सीढ़ीपर भी पग धरना दुर्गम है। अतः शरीरके स्वच्छ, शुद्ध, निर्मल और नीरोग रखनेके चार उपाय सा० पा० सूत्र ३२ के वि० व० में विस्तारपूर्वक बतलाये हैं—(१) हठयोगकी षट् क्रियाएँ, (२) प्राकृतिक चिकित्सा, (३) सम्मोहन और संकल्प-शक्ति। उपर्युक्त तीनों साधन तभीतक काम दे सकते हैं जबतक कि शरीर और मन इनके करनेके योग्य स्वस्थ अवस्थामें हों। किंतु किसी ऐसी व्याधि आदि पीड़ाकी उपस्थितिमें, जब शारीरिक अथवा मानसिक शक्तियाँ इन क्रियाओंके करनेमें सर्वथा असमर्थ हो जायँ, तब ओषधियोंका ही सहारा लेना पड़ता है। इस मार्गमें प्रवेश करनेवाले लगभग ९० प्रतिशत किसी न-किसी प्रकारकी व्याधि लिये हुए शरीरसे अस्वस्थ अवस्थामें ही देखे जाते हैं। उनके लिये सबसे प्रथम कार्य उन व्याधियोंको निवृत्त अथवा शिथिल करना होता है। प्राचीन समयमें जंगलों और पहाड़ोंमें रहनेवाले योगीजनोंके लिये वहींसे प्राप्त होनेवाली जड़ी-बूटी आदिका ज्ञान रखना आवश्यक होता था, जिससे आवश्यकतानुसार उनको काममें लाया जाता था। किंतु इस समय न तो ऐसे स्थान आसानीसे उपयुक्त हो सकते हैं और न वहाँकी कठिनाइयोंको सहन करनेके योग्य शरीर रहे हैं। आधुनिक कालमें ओषधियोंमें भी नाना प्रकारके अन्वेषण किये गये हैं और उत्तम-से-उत्तम ओषधियाँ हर स्थानपर उपलब्ध हो सकती हैं, इसलिये हमने ऐसी ओषधियोंको, जिनको हमने अनुभवी सन्यासियों, महात्माओं, डाक्टरों और वैद्योंसे प्राप्त किया है तथा जिनको हमने स्वयं अनुभव किया है अथवा कराया है उपायरूप (४) में लेखबद्ध कर दिया है। जिससे साधक अथवा पथदर्शक किसी योग्य वैद्य तथा डाक्टरकी अनुपस्थितिमें आवश्यकतानुसार काममें ला सके। रोग तथा व्याधि एक प्रकारसे पापरूप है और ओषधि प्रायश्चित्तरूप; पूर्ण सावधानीपूर्वक यत्न होना चाहिये कि यह पाप निकट न आ सके, किंतु उसकी उपस्थितिमें प्रायश्चित्तरूप ओषधिसे बचनेके लिये नाना प्रकारकी युक्तियोंको ढूँढ़ना बुद्धिमत्ता नहीं है। इन चार उपायोंमेंसे ओषधियोंको साधनपादके अन्तमें परिशिष्ट भागमें दे दिया गया है।

सा० पा० सूत्र ४० की व्याख्यामें जहाँ हमने ध्यानपर बैठनेके लिये कई उपयोगी आसनों और नियमोंका वर्णन किया है, वहाँ विशेष वक्तव्यमें ध्यानके उपयोगी स्थान आदिको बतलाकर सब प्रकारके बन्धों, मुद्राओं और आसनों तथा गुफामें लंबे समयतक बैठनेके नियमों आदिका वर्णन कर देना भी उचित समझा है; क्योंकि इनकी न केवल शरीरको स्वस्थ और नीरोग रखनेमें उपयोगिता है वरं वे नाड़ीशोधन और प्राणके उत्थानमें भी अत्यन्त सहायक होते हैं।

सा० पा० सूत्र ४९ की व्याख्यामें प्राणायामका विस्तारपूर्वक वर्णन करनेके पश्चात् उसके विशेष वक्तव्यमें हठयोगकी पुस्तकोंके आठों प्रकारके प्राणायाम तथा उनके अन्तर्गत और बहुत-सी प्राणायामकी विधियोंको भी दिखलाया गया है।

सिद्धियों, विभूतियों और चमत्कारों आदिके सम्बन्धमें प्रचलित अन्धविश्वास और भ्रान्त ज्ञान हटानेके उद्देश्यसे वि० पा० सूत्र ६ के विशेष वक्तव्यमें संयमके वास्तविक स्वरूप तथा उसके सदुपयोग और दुरुपयोगपर पूरी विवेचना की गयी है।

विभूतिपाद सूत्र २६ के पिछले संस्करणमें टिप्पणीमें व्यासभाष्यका केवल शब्दार्थ ही दिया गया था, उसके सम्बन्धमें अपने विचारोंको सुरक्षित रक्खा गया था। कई महानुभावोंके आग्रहसे नये संस्करणमें उसका स्पष्टीकरण कर दिया गया है।

विभूतिपाद सूत्र ३९ में उत्क्रान्ति शब्दको लेते हुए विशेष वक्तव्यमें देवयान, पितृयान, क्रममुक्ति, सद्योमुक्ति, अवतार आदि गूढ़ विषयोंके स्पष्टीकरणकी आवश्यकता समझी गयी है।

कैवल्य पाद सूत्र ३४ के भोजवृत्तिमें योगके साथ सब दर्शनोंका समन्वय दिखलाया गया है। किसीको उसके द्वारा अन्य दर्शनोंके खण्डनकी शङ्का न होने पावे, इस हेतु उसका स्पष्टीकरण भी उचित समझा गया है।

सूत्रोंके विशेष विचार और विशेष वक्तव्य अवश्य पढ़ने चाहिये, उनमे पाठकगण बहुत-सी उपयोगी और जानने योग्य बातोंको पायेंगे। सूत्रोंकी व्याख्यामें व्यासभाष्य, भोजवृत्ति और योगवार्त्तिक आदिकी सभी मुख्य बातें आ गयी है। टिप्पणियोंमे उनका भावानुवाद केवल विशेष जानकारीके उद्देश्यसे किया गया है। योगवार्त्तिक जो किंचित् बड़ा और गूढ़विषयक है केवल उच्च श्रेणियोंके पाठकोंके लिये है। इन टिप्पणियोंको यदि चाहें तो स्वेच्छानुसार छोड़ सकते हैं।

बहुत-सी उपयोगी आवश्यक और जाननेयोग्य बातोंके बढ़ा देनेसे वर्तमान ग्रन्थ प्रथम संस्करणकी अपेक्षा लगभग दुगुना हो गया है।

इस प्रकार जहाँ इस पातञ्जलयोगप्रदीपमें लगभग सभी आवश्यक विषयोंका संकलन किया गया है और केवल इस एक पुस्तकको रखते हुए अन्य बहुत-सी पुस्तकोंकी आवश्यकता नहीं रहती है, वहाँ बहुत-से सत्संगियों तथा अन्य कई प्रेमी सज्जनोंके विचारोंको दृष्टिमें रखते हुए दैनिक पाठके लिये "सांख्य-तत्त्व-समास" तथा योगदर्शनके अर्थसहित सूत्र गुटकारूपमें "सांख्ययोगसार" नामसे अलग छपवा दिये गये हैं।

सारा ही मनुष्य-जीवन योगके अन्तर्गत है। इसलिये मनुष्य-जीवनसे सम्बन्ध रखनेवाले सारे विषयोंको यथोचित स्थानमें दर्शाया गया है। मनुष्योंकी प्रकृतियाँ और रुचियाँ भिन्न-भिन्न हैं। यह असम्भव है कि सारी बातें सब मनुष्योंको संतुष्ट कर सकें। अतः पाठक महानुभावोंसे निवेदन है कि नाना प्रकारके विचाररूपी पुष्पोंकी इस ग्रन्थरूपी वाटिकामेंसे अपने रुचिकर पुष्पोंकी सुगन्धको ग्रहण कर लें। जो उनके दृष्टिकोणसे अनावश्यक अथवा दोषयुक्त प्रतीत हों, उनके प्रति उपेक्षावृत्तिद्वारा अपने उदार भावोंका परिचय दें।

सारे ही विषयोंको स्वतन्त्र विचारोंके साथ युक्ति, अनुभूति और श्रुतिके आधारपर निष्पक्षभावसे उनके सूक्ष्म-से-सूक्ष्म रूपमें दर्शानेका यत्न किया गया है। आशा है पाठकगण साम्प्रदायिक पक्षपात तथा मत-मतान्तरोंकी संकीर्णताकी क्षुद्रतासे परे होकर हृदयकी विशालतामें प्रत्येक विषयपर अपनी स्वच्छ, निर्मल और सात्त्विक बुद्धिसे विवेकपूर्ण विचार करके वास्तविक लाभ उठायेंगे।

कुछ बातोंको कई प्रकरणोंमें उद्धृत किया गया है। इसको पुनरुक्ति दोष नहीं समझना चाहिये। महत्त्वपूर्ण और गहन विषयोंको पाठकोंको हृदयंगम करानेके लिये ऐसा किया गया है जैसी कि धार्मिक ग्रन्थोंकी शैली चली आ रही है।

जो महानुभाव इस ग्रन्थमें किसी प्रकारकी त्रुटियों और भूलोंके बतलाने, किसी स्थानपर न्यूनाधिक वा परिवर्तन करने अथवा अपने विशेष विचारोंके प्रकट करनेकी कृपा करेंगे, उनका बड़े आदर, सम्मान और धन्यवादके साथ स्वागत किया जायगा तथा इसके अगले संस्करणमें उनके सम्बन्धमे पूरा विचार किया जायगा।

पाठकोंके सुभीतेके लिये ग्रन्थके अन्तमे चार परिशिष्ट दिये गये है। परिशिष्ट (१) में सांख्य और योगदर्शनके मूल सूत्र, (२) में वर्णानुक्रमसूत्रसूची, (३) में शब्दानुक्रमणी और (४) में विषयसूची है। आशा की गयी थी कि दूसरे सस्करणमें अशुद्धियाँ न होने पायेंगी, किंतु प्रेसवालोंके प्रयत्न करनेपर भी बहुत-सी अशुद्धियाँ रह गयी थीं और एक लंबा शुद्धयशुद्धिपत्र लगाना पड़ा था। इस संस्करणमें उन भूलोंको यथासाध्य सुधार दिया गया है।

अन्तमें जिन महानुभावोंने इस ग्रन्थके तैयार कराने और प्रकाशन करानेमें किसी प्रकारकी भी सहायता दी है उनका धन्यवाद तथा जिन प्राचीन ऋषियों और वर्तमान समयके महापुरुषों और विद्वानोंके उच्च, पवित्र और रहस्यपूर्ण विचारोंसे इस ग्रन्थको सुशोभित किया गया है और उपयोगी बनाया गया है उनके प्रति कृतज्ञताका प्रकट कर देना अत्यन्त आवश्यक प्रतीत होता है।

ओम् तीर्थ

पातञ्जलयोगाश्रम, पुष्कर

Vaidic Library

पातञ्जलयोगप्रदीप

पूज्यपाद योगिराज श्री १०८ श्रीयुत स्वामी
सोमतीर्थजी महाराज

Vaidic Library

पूज्यपाद योगिराज श्री १०८

श्रीयुत स्वामी सोमतीर्थजी महाराज

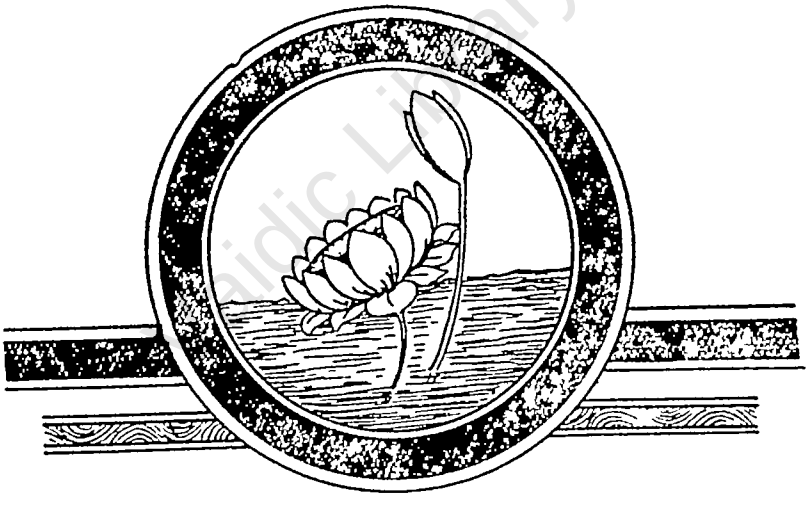
का

आशीर्वाद

क्लेशान्धकारनाशाय मुमुक्षूणां विमुक्तये ।
तत्त्वज्ञानप्रदानाय क्षमो योगप्रदीपकः ॥
(भूयात्)

क्लेशरूपी अन्धकारको नाश करनेके लिये तथा मुमुक्षुजनोंकी मुक्तिके लिये और तत्त्वोका ज्ञान प्रदान करनेके लिये पातञ्जलयोगप्रदीप समर्थ हो ।

Vaidic Library



ॐ

पातञ्जलयोग-प्रदीप

षड्दर्शनसमन्वय

भूमिका

पहिला प्रकरण

वेद

वेद ईश्वरीय ज्ञान है, जिसका प्रादुर्भाव ऋषियोंपर सृष्टिके आरम्भमें समाधिद्वारा होता है।

१. मूल वेदमन्त्र—इन मन्त्रोंकी चार संहिताएँ हैं, जो ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद कहलाती हैं। इनकी भी पाठादि भेदसे ११३१ शाखाएँ कहलाती हैं।

२. ब्राह्मणग्रन्थ—इनमें अधिकतर मूल वेदोंमें बतलाये हुए धर्म अर्थात् यज्ञादि कर्मों तथा विधि-निषेधकी विस्तृत व्याख्या और व्यवस्था है। 'ब्राह्मण' नामकरणका कारण यह है कि इनका प्रधान विषय ब्रह्मन् (बृह् वर्धने, बढ़नेवाला अर्थात् वितान यज्ञ) है। इनमेंसे चार प्रसिद्ध हैं—ऐतरेय ऋग्वेदका, शतपथ यजुर्वेदका, ताण्ड्यब्राह्मण सामवेदका और गोपथ अथर्ववेदका। ब्राह्मणग्रन्थोंमें कुछ अंश ऐसा भी सम्मिश्रित हो गया है, जो मूल वेदमन्त्रोंके आशयके विपरीत जाता है।

३. उपनिषद्—उपनिषद्का मुख्य अर्थ ब्रह्मविद्या है और यहाँ उपनिषद् ब्रह्मविद्या-प्रतिपादक ग्रन्थ-विशेषके हैं। इनमें अधिकतर वेदोंमें बताये हुए आध्यात्मिक विचारोंको समझाया गया है। इन्हींको वेदान्त कहते हैं। इनमें मुख्य ग्यारह हैं—ईश, केन, कठ, प्रश्न, मुण्डक, माण्डूक्य, तैत्तिरीय, ऐतरेय, श्वेताश्वतर, छान्दोग्य और बृहदारण्यक।

दर्शन

वेदोंमें बतलाये हुए ज्ञानकी मीमांसा दर्शनशास्त्रोंमें मुनियोंद्वारा सूत्ररूपसे की गयी है। दर्शन शब्दका अर्थ है 'दृश्यते अनेन इति दर्शनम्' जिसके द्वारा देखा जाय अर्थात् वस्तुका तात्त्विक स्वरूप जाना जावे।

"प्राणिमात्रकी दुःखनिवृत्तिकी ओर प्रवृत्ति"

छोटे-से-छोटे कीटसे लेकर बड़े-से-बड़े सम्राट्तक प्रतिक्षण तीनों प्रकारके आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक दुःखोंमेंसे किसी न-किसी दुःखकी निवृत्तिका ही यत्न करते रहते हैं; फिर भी दुःखोंसे छुटकारा नहीं मिलता। मृगतृष्णाके सदृश जिन विषयोंके पीछे मनुष्य सुख समझकर दौड़ता है, प्राप्त होनेपर वे दुःख ही सिद्ध होते हैं। इसलिये तत्त्वदर्शीके लिये निम्न चार प्रश्न उपस्थित होते हैं—

---

१. चार उपवेद माने गये हैं—

ऋग्वेदका उपवेद अर्थवेद, यजुर्वेदका उपवेद धनुर्वेद, सामवेदका उपवेद गान्धर्ववेद, अथर्ववेदका उपवेद आयुर्वेद।

दर्शनोंके चार प्रतिपाद्य विषय

१. *हेय*—दु.खका वास्तविक स्वरूप क्या है, जो 'हेय' अर्थात् त्याज्य है ?

२. *हेयहेतु*—दु:ख कहाँसे उत्पन्न होता है, इसका वास्तविक कारण क्या है, जो 'हेय' अर्थात् त्याज्य दु:खका वास्तविक 'हेतु' है ?

३. *हान*—दु खका नितान्त अभाव क्या है, अर्थात् 'हान' किस अवस्थाका नाम है ?

४. *हानोपाय*—हानोपाय अर्थात् नितान्त दु.खनिवृत्तिका साधन क्या है ?

तीन मुख्य तत्त्व

इन प्रश्नोंपर विचार करते हुए तीन बातें और उपस्थित होती हैं—

१. *चेतनतत्त्वः आत्मा, पुरुष (जीव)*—दु:ख किसको होता है ? जिसको दु:ख होता है, उसका वास्तविक स्वरूप क्या है ? यदि उसका दु:ख स्वाभाविक धर्म होता तो वह उससे बचनेका प्रयत्न ही न करता। इससे प्रतीत होता है कि वह कोई ऐसा तत्त्व है, जिसका दु.ख और जडता स्वाभाविक धर्म नहीं है। वह चेतनतत्त्व है। इस चेतन—आत्मा (पुरुष) के पूर्ण ज्ञानसे तीसरा प्रश्न 'हान' सुलझ जाता है। अर्थात् आत्माके यथार्थरूपके साक्षात्कार—'स्वरूपस्थिति' से दु:खका नितान्त अभाव हो जाता है।

२. *जडतत्त्वः प्रकृति*—इस चेतनतत्त्वसे भिन्न, इसके विपरीत, किसी और तत्त्वके माननेकी भी आवश्यकता होती है, जिसका धर्म दु:ख है, जहाँसे दु:खकी उत्पत्ति होती है और जो इस चेतनतत्त्वसे विपरीत धर्मवाला है। वह जडतत्त्व है, जिसको प्रकृति, माया आदि कहते है। इसके यथार्थरूपको समझ लेनेसे पहला और दूसरा दोनों प्रश्न सुलझ जाते हैं। अर्थात् दु.ख इसी जडतत्त्वका स्वाभाविक गुण है, न कि आत्माका। जड और चेतनतत्त्वमें आसक्ति तथा अविवेकपूर्ण सयोग ही 'हेय' अर्थात् त्याज्य दु.खका वास्तविक स्वरूप है और चेतन तथा जडतत्त्वका अविवेक अर्थात् मिथ्या ज्ञान या अविद्या 'हेयहेतु' अर्थात् त्याज्य दु:खका कारण है। चेतन और जडतत्त्वका विवेकपूर्ण ज्ञान 'हानोपाय'—दु.ख-निवृत्तिका मुख्य साधन है।

३. *चेतनतत्त्वः परमात्मा, पुरुषविशेष (ईश्वर, ब्रह्म)*—इन दोनो चेतन और जडतत्त्वोके माननेके साथ एक तीसरे तत्त्वको भी मानना आवश्यक हो जाता है, जो पहले चेतनतत्त्वके सर्वांश अनुकूल हो और दूसरे जडतत्त्वके विपरीत हो, अर्थात् जिसमें पूर्ण ज्ञान हो, जो सर्वज्ञ हो, सर्वव्यापक और सर्वशक्तिमान् हो, जिसमें दु:ख, जडता और अज्ञानका नितान्त अभाव हो, जहाँतक आत्माका पहुँचना आत्माका अन्तिम ध्येय है, जो ज्ञानका पूर्ण भण्डार हो, जहाँसे ज्ञान पाकर आत्मा जड-चेतनका विवेक प्राप्त कर सके और अविद्याके बन्धनोंको तोड़कर 'हेय' दु:खसे सर्वथा मुक्ति पा सके। इस तर्कके द्वारा हमें तीसरे और चौथे दोनों प्रश्नोका उत्तर मिल जाता है, अर्थात् यही 'हान' है और 'हानोपाय' भी हो सकता है।

षड्दर्शन

इन चारो रहस्यपूर्ण प्रश्नोंको समझानेके लिये 'दर्शनशास्त्रों' में इन तीनों तत्त्वोंका छोटे-छोटे और सरल सूत्रोंमें युक्तियुक्त वर्णन किया गया है। इन दर्शनशास्त्रोंमें 'षड्दर्शन'—छः दर्शन—मुख्य हैं। १. मीमांसा, २. वेदान्त, ३. न्याय, ४. वैशेषिक, ५ सांख्य, ६. योग। ये षड्दर्शन वेदोंके उपाङ्ग कहलाते है।

वेदोंके अङ्ग

१. *शिक्षा*—जिसका उपयोग वैदिक वर्णों, स्वरों और मात्राओंके बोध करानेमें होता है।

२. *कल्प*—जो आश्वलायन, आपस्तम्ब, बौधायन और कात्यायन आदि ऋषियोंके बनाये श्रौत-सूत्र, गृह्यसूत्र, धर्मसूत्र है, जिनमें यागके प्रयोग, मन्त्रोंके विनियोगकी विधि है।

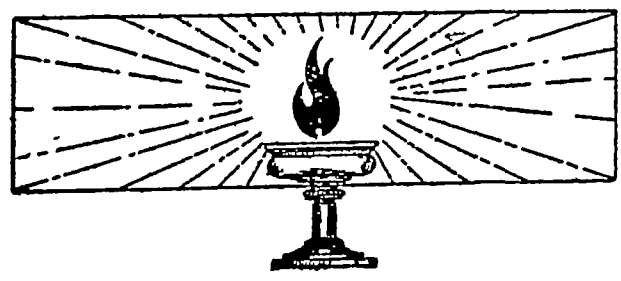
३. *व्याकरण*—जो प्रकृति और प्रत्यय आदिके उपदेशसे पदके स्वरूप और उसके अर्थका निश्चय करनेके लिये उपयोगी हैं।

४. *निरुक्त*—जो पदविभाग, मन्त्रका अर्थ और देवताके निरूपणद्वारा एक-एक पदके सम्भावित और अवयवार्थका निश्चय करता है।

५. *छन्द*—जो लौकिक और वैदिक पादोंकी अक्षर-संख्याको नियमित करने, पाद, यति और विराम आदिकी व्यवस्था करनेमें उपयोगी है।

६. *ज्योतिष*—जो यज्ञादि-अनुष्ठानके कालविशेषकी व्यवस्था करता है।

ये वेदोंके अङ्ग कहलाते हैं। अर्थात् इनके द्वारा वेदमन्त्रोंके अर्थोंका यथार्थ बोध प्राप्त होता है।



Vaidic Library

दर्शनोंके चार प्रतिपाद्य विषय

१. *हेय*—दु.खका वास्तविक स्वरूप क्या है, जो 'हेय' अर्थात् त्याज्य है ?

२. *हेयहेतु*—दु:ख कहाँसे उत्पन्न होता है, इसका वास्तविक कारण क्या है, जो 'हेय' अर्थात् त्याज्य दु खका वास्तविक 'हेतु' है ?

३. *हान*—दु खका नितान्त अभाव क्या है, अर्थात् 'हान' किस अवस्थाका नाम है ?

४. *हानोपाय*—हानोपाय अर्थात् नितान्त दु.खनिवृत्तिका साधन क्या है ?

तीन मुख्य तत्त्व

इन प्रश्नोंपर विचार करते हुए तीन बातें और उपस्थित होती हैं—

१. *चेतनतत्त्वः आत्मा, पुरुष (जीव)*—दु:ख किसको होता है ? जिसको दु:ख होता है, उसका वास्तविक स्वरूप क्या है ? यदि उसका दु:ख स्वाभाविक धर्म होता तो वह उससे बचनेका प्रयत्न ही न करता। इससे प्रतीत होता है कि वह कोई ऐसा तत्त्व है, जिसका दु:ख और जडता स्वाभाविक धर्म नहीं है। वह चेतनतत्त्व है। इस चेतन—आत्मा (पुरुष) के पूर्ण ज्ञानसे तीसरा प्रश्न 'हान' सुलझ जाता है। अर्थात् आत्माके यथार्थरूपके साक्षात्कार—'स्वरूपस्थिति' से दु.खका नितान्त अभाव हो जाता है।

२. *जडतत्त्वः प्रकृति*—इस चेतनतत्त्वसे भिन्न, इसके विपरीत, किसी और तत्त्वके माननेकी भी आवश्यकता होती है, जिसका धर्म दु:ख है, जहाँसे दु:खकी उत्पत्ति होती है और जो इस चेतनतत्त्वसे विपरीत धर्मवाला है। वह जडतत्त्व है, जिसको प्रकृति, माया आदि कहते हैं। इसके यथार्थरूपको समझ लेनेसे पहला और दूसरा दोनों प्रश्न सुलझ जाते हैं। अर्थात् दु ख इसी जडतत्त्वका स्वाभाविक गुण है, न कि आत्माका। जड और चेतनतत्त्वमें आसक्ति तथा अविवेकपूर्ण सयोग ही 'हेय' अर्थात् त्याज्य दु खका वास्तविक स्वरूप है और चेतन तथा जडतत्त्वका अविवेक अर्थात् मिथ्या ज्ञान या अविद्या 'हेयहेतु' अर्थात् त्याज्य दु.खका कारण है। चेतन और जडतत्त्वका विवेकपूर्ण ज्ञान 'हानोपाय'—दु.ख-निवृत्ति-का मुख्य साधन है।

३. *चेतनतत्त्वः परमात्मा, पुरुषविशेष (ईश्वर, ब्रह्म)*—इन दोनो चेतन और जडतत्त्वोंके माननेके साथ एक तीसरे तत्त्वको भी मानना आवश्यक हो जाता है, जो पहले चेतनतत्त्वके सर्वांश अनुकूल हो और दूसरे जडतत्त्वके विपरीत हो, अर्थात् जिसमें पूर्ण ज्ञान हो, जो सर्वज्ञ हो, सर्वव्यापक और सर्वशक्तिमान् हो, जिसमें दु:ख, जडता और अज्ञानका नितान्त अभाव हो, जहाँतक आत्माका पहुँचना आत्माका अन्तिम ध्येय है, जो ज्ञानका पूर्ण भण्डार हो, जहाँसे ज्ञान पाकर आत्मा जड-चेतनका विवेक प्राप्त कर सके और अविद्याके बन्धनोंको तोड़कर 'हेय' दु:खसे सर्वथा मुक्ति पा सके। इस तर्कके द्वारा हमें तीसरे और चौथे दोनों प्रश्नोका उत्तर मिल जाता है, अर्थात् यही 'हान' है और 'हानोपाय' भी हो सकता है।

षड्दर्शन

इन चारों रहस्यपूर्ण प्रश्नोंको समझानेके लिये 'दर्शनशास्त्रों' में इन तीनों तत्त्वोंका छोटे-छोटे और सरल सूत्रोंमें युक्तियुक्त वर्णन किया गया है। इन दर्शनशास्त्रोंमें 'षड्दर्शन'—छः दर्शन—मुख्य है। १. मीमांसा, २. वेदान्त, ३. न्याय, ४. वैशेषिक, ५. सांख्य, ६. योग। ये षड्दर्शन वेदोंके उपाङ्ग कहलाते है।

वेदोंके अङ्ग

१. *शिक्षा*—जिसका उपयोग वैदिक वर्णों, स्वरों और मात्राओंके बोध करानेमे होता है।

२. *कल्प*—जो आश्वलायन, आपस्तम्ब, बौधायन और कात्यायन आदि ऋषियोंके बनाये श्रौत-सूत्र, गृह्यसूत्र, धर्मसूत्र हैं, जिनमें यागके प्रयोग, मन्त्रोंके विनियोगकी विधि है।

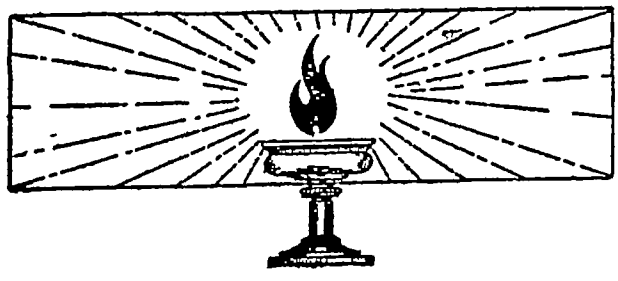
३. *व्याकरण*—जो प्रकृति और प्रत्यय आदिके उपदेशसे पदके स्वरूप और उसके अर्थका निश्चय करनेके लिये उपयोगी हैं।

४. *निरुक्त*—जो पदविभाग, मन्त्रका अर्थ और देवताके निरूपणद्वारा एक-एक पदके सम्भावित और अवयवार्थका निश्चय करता है।

५. *छन्द*—जो लौकिक और वैदिक पादोंकी अक्षर-संख्याको नियमित करने, पाद, यति और विराम आदिकी व्यवस्था करनेमें उपयोगी है।

६. *ज्योतिष*—जो यज्ञादि-अनुष्ठानके कालविशेषकी व्यवस्था करता है।

ये वेदोंके अङ्ग कहलाते हैं। अर्थात् इनके द्वारा वेदमन्त्रोंके अर्थोंका यथार्थ बोध प्राप्त होता है।



Vedic Library

दूसरा प्रकरण

पूर्वमीमांसा और उत्तरमीमांसा अर्थात् मीमांसा और वेदान्तदर्शन

कर्मकाण्ड—वेदमन्त्रोमें बतलायी हुई—कर्तव्य कर्मो अर्थात् इष्ट और पूर्त्त कर्मोकी—शिक्षाका नाम कर्मकाण्ड है। इष्ट वे कर्म हैं, जिनकी विधि मन्त्रोमे दी गयी हो, जैसे यज्ञादि, और पूर्त्त वे सामाजिक कर्म हैं, जिनकी आज्ञा वेदमें हो, किंतु विधि लौकिक हो, जैसे पाठशाला, कूप, विद्यालय, अनाथालय आदि बनवाना इत्यादि। इन दोनो कर्मोके तीन अवान्तर भेद हैं—नित्यकर्म, नैमित्तिक कर्म और काम्य कर्म।

१. *नित्यकर्म*—जो नित्य करने योग्य है, जैसे पञ्चमहायज्ञ आदि।

२. *नैमित्तिक*—वे कर्म है, जो किसी निमित्तके होनेपर किये जायँ, जैसे पुत्रका जन्म होनेपर जातकर्म-संस्कार।

३. *काम्यकर्म*—जो किसी लौकिक अथवा पारलौकिक कामनासे किये जायँ। इनके अतिरिक्त कर्मोके दो और भेद हैं, निषिद्धकर्म और प्रायश्चित्तकर्म।

(क) *निषिद्धकर्म*—जिनके करनेका शास्त्रोंमें निषेध हो।

(ख) *प्रायश्चित्तकर्म*—जो विहितकर्मके न करने अथवा विधिविरुद्धके करने, या वर्जित कर्म करनेसे अन्तःकरणपर मलिन सस्कार पड जाते है, उनके धोनेके लिये किये जायँ।

किसी कामनाकी सिद्धिके लिये किये गये कर्मोका फल भोगना ही पड़ेगा, तथा प्रतिषिद्धकर्मोका आचरण अशुभ फल करेगा ही। अतः इनसे निवृत्ति वाञ्छनीय है, परंतु नित्य और नैमित्तिकका अनुष्ठान नितान्त आवश्यक है। अतः काम्य और निषिद्ध कर्मोसे निवृत्ति परंतु प्रायश्चित्त तथा नित्य और नैमित्तिक कर्मोमें प्रवृत्ति मोक्षकी साधिका है।

उपासनाकाण्ड—वेदमन्त्रोमें बतलायी हुई लवलीनता अर्थात् मनकी वृत्तियोको सब ओरसे हटाकर केवल एक लक्ष्यपर ठहरानेकी शिक्षाका नाम उपासना है।

ज्ञानकाण्ड—इसी प्रकार वेदमन्त्रोमें जहाँ-जहाँ आत्मा तथा परमात्माके स्वरूपका वर्णन है, उसको ज्ञानकाण्ड कहते हैं। मन्त्रोंके कर्मकाण्डका विस्तारपूर्वक वर्णन मुख्यतया ब्राह्मणग्रन्थोंमें, ज्ञानकाण्डका आरण्यको तथा उपनिषदोमें और उपासनाकाण्डका दोनोंमें किया गया है।

मीमासा—इन तीनों काण्डोके वेदार्थविषयक विचारको मीमांसा कहते हैं। मीमासा शब्द 'मान ज्ञाने' से जिज्ञासा अर्थमें 'माने जिज्ञासायाम्' वार्त्तिककी सहायतासे निष्पन्न होता है। मीमासाके दो भेद हैं—पूर्वमीमासा और उत्तरमीमासा।

पूर्वमीमासामें कर्मकाण्ड और उत्तरमीमासामें ज्ञानकाण्डपर विचार किया गया है।

उपासना दोनोंमें सम्मिलित है। इस प्रकार ये दोनों दर्शन वास्तवमें एक ही ग्रन्थके दो भाग कहे जा सकते हैं। पूर्वमीमासा श्रीव्यासदेवजीके शिष्य जैमिनि मुनिने प्रवृत्तिमार्गी गृहस्थियो तथा कर्मकाण्डियोके लिये बनायी है। उसका प्रसिद्ध नाम मीमासादर्शन है। इसको जैमिनिदर्शन भी कहते हैं। इसके बारह अध्याय हैं, जो मुख्यतया कर्मकाण्डसे सम्बन्ध रखते हैं। उत्तरमीमासा निवृत्तिमार्गवाले ज्ञानियों तथा संन्यासियोके लिये श्रीव्यास महाराजने स्वय रचा है। वेदोंके कर्मकाण्ड-प्रतिपादक वाक्योमे जो विरोध प्रतीत होता है, केवल उसके वास्तविक अविरोधको दिखलानेके लिये पूर्वमीमासाकी और वेदके

ज्ञानकाण्डमें मतभेदोंका समाधान और अविरोधकी स्थापनाके लिये उत्तरमीमांसाकी रचना की गयी है। इस कारण इन दोनों दर्शनोंमें शब्दप्रमाणको ही प्रधानता दी गयी है। दोनों दर्शनकार लगभग समकालीन हुए हैं। इसलिये श्रीवैष्णवोंको भी यही समझ लेना चाहिये जो उत्तरमीमांसाके प्रकरणमें श्रीव्यासदेवजी महाराजका बतलाया जायगा।

पूर्वमीमांसा

मीमांसाका प्रथम सूत्र है 'अथातो धर्मजिज्ञासा' अर्थात् अब धर्मकी जिज्ञासा करते हैं।

मीमांसाके अनुसार धर्मकी व्याख्या वेदविहित, शिष्टोंसे आचरण किये हुए कर्मोंमें अपना जीवन डालना है। इसमें सब कर्मोंको यज्ञों तथा महायज्ञोंके अन्तर्गत कर दिया गया है। भगवान् मनुने भी ऐसा ही कहा है—'महायज्ञैश्च यज्ञैश्च ब्राह्मीयं क्रियते तनुः' महायज्ञों तथा यज्ञोंद्वारा ब्राह्मण-शरीर बनता है। पूर्णिमा तथा अमावास्यामें जो छोटी छोटी इष्टियाँ की जाती हैं, इनका नाम यज्ञ और अश्वमेधादि यज्ञोंका नाम महायज्ञ है। (१) ब्रह्मयज्ञ—प्रातः और सायंकालकी संध्या तथा स्वाध्याय। (२) देवयज्ञ—प्रातः तथा सायंकालका हवन। (३) पितृयज्ञ—देव और पितरोंकी पूजा अर्थात् माता, पिता, गुरु आदिकी सेवा तथा उनके प्रति श्रद्धा-भक्ति। (४) बलिवैश्वदेवयज्ञ—पकाये हुए अन्नमेंसे अन्य प्राणियोंके लिये भाग निकालना। (५) अतिथियज्ञ—घरपर आये हुए अतिथियोंका सत्कार—ये यज्ञके अवान्तर भेद हैं।

ये यज्ञ और महायज्ञ वेदोंमें बतलायी हुई विधिके अनुसार होने चाहिये। इसलिये जैमिनि मुनिने इनकी सिद्धिके लिये 'शब्द' अर्थात् 'आगम' प्रमाण ही माना है, जो वेद है।

वेदके पाँच प्रकारके विषय हैं—(१) विधि, (२) मन्त्र, (३) नामधेय, (४) निषेध और (५) अर्थवाद। 'स्वर्गकामो यजेत' 'स्वर्गकी कामनावाला यज्ञ करे' इस प्रकारके वाक्योंको 'विधि' कहते हैं। अनुष्ठानके अर्थ-स्मारक वचनोंको 'मन्त्र' के नामसे पुकारते हैं। यज्ञोंके नामकी 'नामधेय' संज्ञा है। अनुचित कार्यसे विरत होनेको 'निषेध' कहते हैं तथा किसी पदार्थके सच्चे गुणोंके कथनको 'अर्थवाद' कहते हैं। इन पाँच विषयोंके होनेपर भी वेदका तात्पर्य विधिवाक्योंमें ही है। अन्य चारों विषय उनके केवल अङ्गभूत हैं तथा पुरुषोंको अनुष्ठानके लिये उत्सुक बनाकर विधिवाक्योंको ही सम्पन्न किया करते हैं। विधि चार प्रकारकी होती है—कर्मके स्वरूपमात्रको बतलानेवाली विधि 'उत्पत्ति-विधि' है। अङ्ग तथा प्रधान अनुष्ठानोंके सम्बन्धबोधक विधिको 'विनियोग-विधि', कर्मसे उत्पन्न फलके स्वामित्वको कहनेवाली विधिको 'अधिकार-विधि' तथा प्रयोगके प्राशुभाव (शीघ्रता) के बोधक विधिको 'प्रयोग-विधि' कहते हैं। विषयके निर्णय करनेमें सहायक श्रुति, लिङ्ग, वाक्य, प्रकरण, स्थान तथा समाख्या नामक षट् प्रमाण होते हैं।

जैमिनि मुनिके मतानुसार यज्ञोंसे ही स्वर्ग अर्थात् ब्रह्मकी प्राप्ति होती है। 'स्वर्गकामो यजेत' स्वर्गकी कामनावाला यज्ञ करे। यज्ञके विषयमें श्रीमद्भगवद्गीतामें ऐसा वर्णन किया गया है—

यज्ञार्थात्कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबन्धनः।
तदर्थं कर्म कौन्तेय मुक्तसङ्गः समाचर॥ (३।९)

यज्ञके लिये जो कर्म किये जाते है, उनके अतिरिक्त अन्य कर्मोंसे यह लोक बँधा हुआ है। तदर्थ अर्थात् यज्ञार्थ किये जानेवाले कर्म (भी) तू आसक्ति अथवा फलाशा छोड़कर करता जा।

सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः ।
अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्त्विष्टकामधुक् ॥ (३ । १०)

प्रारम्भमें यज्ञके साथ-साथ प्रजाको उत्पन्न करके ब्रह्माने (प्रजासे) कहा—'इस (यज्ञ) के द्वारा तुम्हारी वृद्धि हो, यह (यज्ञ) तुम्हारी कामधेनु हो अर्थात् यह तुम्हारे इष्ट फलोंको देनेवाला हो ।'

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।
परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥ (३ । ११)

(प्रजापति ब्रह्मा यह भी बोले कि) तुम इस यज्ञसे देवताओंको संतुष्ट करते रहो (और) वे देवता (वर्षा आदिसे) तुम्हें संतुष्ट करते रहें । (इस प्रकार) परस्पर एक दूसरेको सतुष्ट करते हुए (दोनों) परम श्रेय अर्थात् कल्याण प्राप्त कर लो ।

इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः ।
तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव सः ॥ (३ । १२)

क्योंकि यज्ञसे सतुष्ट होकर देवता लोग तुम्हारे इच्छित (सब) भोग तुम्हें देंगे । उन्हींका दिया हुआ उन्हें (वापिस) न देकर जो (केवल स्वय) उपभोग करता है, अर्थात् देवताओंसे दिये गये अन्न आदिसे पञ्चमहायज्ञ आदिद्वारा उन देवताओंका पूजन किये बिना जो व्यक्ति खाता-पीता है, वह सचमुच चोर है ।

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ।
भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात् ॥ (३ । १३)

यज्ञ (पञ्चमहायज्ञ आदि) करके शेष बचे हुए भागको ग्रहण करनेवाले सज्जन सब पापोंसे मुक्त हो जाते हैं, परंतु (यज्ञ न करके केवल) अपने लिये ही जो (अन्न) पकाते हैं, वे पापीलोग पाप भक्षण करते हैं ।

अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।
यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥ (३ । १४)

अन्नसे प्राणिमात्रकी उत्पत्ति होती है, अन्न पर्जन्यसे उत्पन्न होता है, पर्जन्य यज्ञसे उत्पन्न होता है और यज्ञकी उत्पत्ति (वैदिक) कर्मसे होती है ।

कर्म ब्रह्मोद्भवं विद्धि ब्रह्माक्षरसमुद्भवम् ।
तस्मात् सर्वगतं ब्रह्म नित्यं यज्ञे प्रतिष्ठितम् ॥ (३ । १५)

उस कर्मको तू वेदसे उत्पन्न जान और वेद अविनाशी परमात्मासे उत्पन्न हुआ है । इससे सर्व-व्यापी परम अक्षर परमात्मा सदा ही यज्ञमें प्रतिष्ठित है ।

यहाँ तीसरे चेतनतत्त्व अर्थात् ईश्वरको व्यष्टिरूपसे प्रत्येक यज्ञका अधिष्ठातृदेव माना गया है, जिसकी उस विशेष यज्ञद्वारा उपासना की जाती है ।

यथा—

"तद् यदिदमाहुः अमुं यजामुं यज' इत्येकैकं देवम्,
एतस्यैव सा विसृष्टिः, एष उ ह्येव सर्वे देवाः ।" (बृ० १ । ४ । ६)

जो यह कहते हैं कि उसका याग करो, उसका याग करो, इस प्रकार एक-एक देवताका याग बतलाते हैं, वह इसीकी 'विसृष्टिः' बिखरा हुआ अर्थात् व्यष्टिरूप है, नि.संदेह यह ही सारे देवता हैं।

अर्थात् अग्नि उस ब्रह्मसे उत्पन्न हुआ, उसीका प्रकाशक है। इसी प्रकार दूसरे देवता भी उसीके प्रकाशक हैं। इसलिये यज्ञोंमें जो अग्नि, इन्द्र आदि भिन्न-भिन्न देवताओंकी उपासना पायी जाती है, वह वास्तवमें उसी एक ब्रह्मकी उपासना है।

पुनश्च—

तदेवाग्निस्तदादित्यस्तद्वायुस्तदु चन्द्रमाः।
तदेव शुक्रं तद् ब्रह्म ता आपः स प्रजापतिः॥ (यजु० अ० ३२ म० १)

वह ही अग्नि है, वह सूर्य है, वह वायु है, वह चन्द्रमा है, वह शुक्र अर्थात् चमकता हुआ नक्षत्र है, वह ब्रह्म (हिरण्यगर्भ) है, वह जल (इन्द्र) है, वह प्रजापति (विराट्) है।

स धाता स विधर्ता स वायुर्नभ उच्छ्रितम्। (अ० वेद १३। ४। ३)
सोऽर्यमा स वरुणः स रुद्रः स महादेवः। (अ० वेद १३। ४। ४)
सो अग्निः स उ सूर्यः स उ एव महायमः। (अ० वेद १३। ४। ५)

वह (ईश्वर) धाता है, वह विधाता है, वही वायु, वही आकाशमें उठा मेघ है। वही अर्यमा, वही वरुण, रुद्र और महादेव है। वही अग्नि, सूर्य और महायम है।

स वरुणः सायमग्निर्भवति स मित्रो भवति प्रातरुद्यन्।
स सविता भूत्वान्तरिक्षेण याति स इन्द्रो भूत्वा तपति मध्यतो दिवम्॥
(अथर्ववेद १३। ३। १३)

वह सायंकाल अग्नि और वरुण होता है और प्रातःकाल उदय होता हुआ वह मित्र होता है, वह सविता होकर अन्तरिक्षसे चलता है, वह इन्द्र होकर मध्यसे द्युलोकको तपाता है।

यास्कने निरुक्तके दैवतकाण्ड (सप्तम अध्याय) में स्पष्ट शब्दोंमें विवेचना की है कि इस जगत्के मूलमें एक महत्त्वशालिनी शक्ति विद्यमान है, जो निरतिशय ऐश्वर्यशालिनी होनेसे ईश्वर कहलाती है। वह एक अद्वितीय है, उसी एक देवताकी बहुत रूपोंसे स्तुति की जाती है।

यथा—

महाभाग्याद् देवताया एक एव आत्मा बहुधा स्तूयते।
एकस्यात्मनोऽन्ये देवाः प्रत्यङ्गानि भवन्ति। (७। ४। ८-९)

हानोपाय—इसी प्रकार जहाँ उत्तरमीमांसामें 'हानोपाय' अर्थात् मुक्तिका साधन, ज्ञानियों तथा सन्यासियोंके लिये, ज्ञानद्वारा तीसरे तत्त्व अर्थात् परमात्माकी उपासना बतलायी गयी है, वहाँ पूर्वमीमांसामें कर्मकाण्डी गृहस्थियोंके लिये यज्ञोंद्वारा व्यष्टिरूपसे उसी ब्रह्मकी उपासना बतलायी गयी है।

हान—किंतु 'हान' अर्थात् मुक्तिके सम्बन्धमें जैमिनि और व्यास भगवान्में कोई विशेष मत-भेद नहीं है तथा अन्य दर्शनकारोंसे भी अविरोध है।

यथा—

ब्राह्मेण जैमिनिरुपन्यासादिभ्यः। (वेदान्त-दर्शन ४। ४। ५)

सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः ।
अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्त्विष्टकामधुक् ॥ (३ । १०)

प्रारम्भमें यज्ञके साथ-साथ प्रजाको उत्पन्न करके ब्रह्माने (प्रजासे) कहा—'इस (यज्ञ) के द्वारा तुम्हारी वृद्धि हो, यह (यज्ञ) तुम्हारी कामधेनु हो अर्थात् यह तुम्हारे इष्ट फलोंको देनेवाला हो ।'

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः ।
परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥ (३ । ११)

(प्रजापति ब्रह्मा यह भी बोले कि) तुम इस यज्ञसे देवताओंको संतुष्ट करते रहो (और) वे देवता (वर्षा आदिसे) तुम्हें सतुष्ट करते रहें । (इस प्रकार) परस्पर एक दूसरेको सतुष्ट करते हुए (दोनों) परम श्रेय अर्थात् कल्याण प्राप्त कर लो ।

इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः ।
तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव सः ॥ (३ । १२)

क्योंकि यज्ञसे सतुष्ट होकर देवता लोग तुम्हारे इच्छित (सब) भोग तुम्हे देंगे । उन्हींका दिया हुआ उन्हें (वापिस) न देकर जो (केवल स्वय) उपभोग करता है, अर्थात् देवताओंसे दिये गये अन्न आदिसे पञ्चमहायज्ञ आदिद्वारा उन देवताओंका पूजन किये बिना जो व्यक्ति खाता-पीता है, वह सचमुच चोर है ।

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः ।
भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात् ॥ (३ । १३)

यज्ञ (पञ्चमहायज्ञ आदि) करके शेष बचे हुए भागको ग्रहण करनेवाले सज्जन सब पापोंसे मुक्त हो जाते हैं, परंतु (यज्ञ न करके केवल) अपने लिये ही जो (अन्न) पकाते हैं, वे पापीलोग पाप भक्षण करते हैं ।

अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।
यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥ (३ । १४)

अन्नसे प्राणिमात्रकी उत्पत्ति होती है, अन्न पर्जन्यसे उत्पन्न होता है, पर्जन्य यज्ञसे उत्पन्न होता है और यज्ञकी उत्पत्ति (वैदिक) कर्मसे होती है ।

कर्म ब्रह्मोद्भवं विद्धि ब्रह्माक्षरसमुद्भवम् ।
तस्मात् सर्वगतं ब्रह्म नित्यं यज्ञे प्रतिष्ठितम् ॥ (३ । १५)

उस कर्मको तू वेदसे उत्पन्न जान और वेद अविनाशी परमात्मासे उत्पन्न हुआ है । इससे सर्व-व्यापी परम अक्षर परमात्मा सदा ही यज्ञमें प्रतिष्ठित है ।

यहाँ तीसरे चेतनतत्त्व अर्थात् ईश्वरको व्यष्टिरूपसे प्रत्येक यज्ञका अधिष्ठातृदेव माना गया है, जिसकी उस विशेष यज्ञद्वारा उपासना की जाती है ।

यथा—

"तद् यदिदमाहुः अमुं यजामुं यज' इत्येकैकं देवम्,
एतस्यैव सा विसृष्टिः, एष उ ह्येव सर्वे देवाः ।" (बृ० १ । ४ । ६)

जो यह कहते हैं कि उसका याग करो, उसका याग करो, इस प्रकार एक-एक देवताका याग बतलाते हैं, वह उसीकी 'विसृष्टि' बिखरा हुआ अर्थात् व्यष्टिरूप है, निःसंदेह यह ही सारे देवता हैं।

अर्थात् अग्नि उस ब्रह्मसे उत्पन्न हुआ, उसीका प्रकाशक है। इसी प्रकार दूसरे देवता भी उसीके प्रकाशक हैं। इसलिये यज्ञोंमें जो अग्नि, इन्द्र आदि भिन्न-भिन्न देवताओंकी उपासना पायी जाती है, वह वास्तवमें उसी एक ब्रह्मकी उपासना है।

तथा—

तदेवाग्निस्तदादित्यस्तद्वायुस्तदु चन्द्रमाः।
तदेव शुक्रं तद् ब्रह्म ता आपः स प्रजापतिः॥ (यजु० अ० ३२ म० १)

वह ही अग्नि है, वह सूर्य है, वह वायु है, वह चन्द्रमा है, वह शुक्र अर्थात् चमकता हुआ नक्षत्र है, वह ब्रह्म (हिरण्यगर्भ) है, वह जल (इन्द्र) है, वह प्रजापति (विराट्) है।

स धाता स विधर्ता स वायुर्नभ उच्छ्रितम्। (अ० वेद १३। ४। ३)
सोऽर्यमा स वरुणः स रुद्रः स महादेवः। (अ० वेद १३। ४। ४)
सो अग्निः स उ सूर्यः स उ एव महायमः। (अ० वेद १३। ४। ५)

वह (ईश्वर) धाता है, वह विधाता है, वही वायु, वही आकाशमें उठा मेघ है। वही अर्यमा, वही वरुण, रुद्र और महादेव है। वही अग्नि, सूर्य और महायम है।

स वरुणः सायमग्निर्भवति स मित्रो भवति प्रातरुद्यन्।
स सविता भूत्वान्तरिक्षेण याति स इन्द्रो भूत्वा तपति मध्यतो दिवम्॥
(अथर्ववेद १३। ३। १३)

वह सायंकाल अग्नि और वरुण होता है और प्रातःकाल उदय होता हुआ वह मित्र होता है, वह सविता होकर अन्तरिक्षसे चलता है, वह इन्द्र होकर मध्यसे द्युलोकको तपाता है।

यास्कने निरुक्तके दैवतकाण्ड (सप्तम अध्याय) में स्पष्ट शब्दोंमें विवेचना की है कि इस जगत्के मूलमें एक महत्त्वशालिनी शक्ति विद्यमान है, जो निरतिशय ऐश्वर्यशालिनी होनेसे ईश्वर कहलाती है। वह एक अद्वितीय है, उसी एक देवताकी बहुत रूपोंसे स्तुति की जाती है।

यथा—

महाभाग्याद् देवताया एक एव आत्मा बहुधा स्तूयते।
एकस्यात्मनोऽन्ये देवाः प्रत्यङ्गानि भवन्ति। (७। ४। ८-९)

हानोपाय—इसी प्रकार जहाँ उत्तरमीमांसामें 'हानोपाय' अर्थात् मुक्तिका साधन, ज्ञानियों तथा सन्यासियोंके लिये, ज्ञानद्वारा तीसरे तत्त्व अर्थात् परमात्माकी उपासना बतलायी गयी है, वहाँ पूर्वमीमांसामें कर्मकाण्डी गृहस्थियोंके लिये यज्ञोंद्वारा व्यष्टिरूपसे उसी ब्रह्मकी उपासना बतलायी गयी है।

हान—किंतु 'हान' अर्थात् मुक्तिके सम्बन्धमें जैमिनि और व्यास भगवान्में कोई विशेष मत-भेद नहीं है तथा अन्य दर्शनकारोंसे भी अविरोध है।

यथा—

ब्राह्मेण जैमिनिरुपन्यासादिभ्यः। (वेदान्त-दर्शन ४। ४। ५)

जैमिनि आचार्यका मत है कि मुक्त पुरुष (अपर) ब्रह्मरूपसे स्थित होता है, क्योंकि श्रुतिमें उसी रूपका उपन्यास (उद्देश्य) है ।

चितितन्मात्रेण तदात्मकत्वादित्यौडुलोमिः ॥ (वेदान्तदर्शन ४ । ४ । ६)

औडुलोमि आचार्य मानते है कि मुक्त पुरुष चितिमात्र स्वरूपमे स्थित होता है, क्योकि यही उसका अपना स्वरूप है ।

एवमप्युपन्यासात्पूर्वभावादविरोधं बादरायणः ॥ (वे० द० ४ । ४ । ७)

इस प्रकार भी उपन्यास (उद्देश्य) हैं और पूर्व कहे हुए धर्म भी उसमें पाये जाते हैं, इसलिये उन दोनोंमें कोई विरोध नही है । यह बादरायण (सूत्रकार व्यासदेवजी) मानते हैं ।

अर्थात् प्रवृत्तिमार्गवाले सगुण ब्रह्मके उपासक शबल (सगुण) स्वरूपसे मुक्तिमें शबल ब्रह्म (अपर ब्रह्म) के ऐश्वर्यको भोगते हैं, जो जैमिनिजीको अभिमत है और निवृत्तिमार्गवाले निर्गुण शुद्ध ब्रह्मके उपासक शुद्ध निर्गुण स्वरूपसे शुद्ध निर्गुण ब्रह्म (परब्रह्म) को प्राप्त होते हैं जैसा कि औडुलोमि आचार्यको अभिमत है । व्यासजी दोनो विचारोको यथार्थ मानते हैं, क्योंकि श्रुतिमें दोनों प्रकारकी मुक्तिका वर्णन है ।

मीमांसकोके मोक्षकी परिभाषा इन शब्दोंमें है—'प्रपञ्चसम्बन्धविलयो मोक्षः । त्रेधा हि प्रपञ्चः । पुरुष बध्नाति तदस्य त्रिविधस्यापि बन्धस्य आत्यन्तिको विलयो मोक्ष.' । (शास्त्रदीपिका) इस जगत्के साथ आत्माके शरीर, इन्द्रिय और विषय—इन तीन प्रकारके सम्बन्धके विनाशका नाम मोक्ष है; क्योंकि इन तीन बन्धनोने ही पुरुषको जकड रक्खा है । इस त्रिविध बन्धके आत्यन्तिक नाशकी सज्ञा मोक्ष है । सांख्य और योगके अनुसार यह सम्प्रज्ञात समाधिका अन्तिम ध्येय है ।

जैमिनि ईश्वरवादी थे

पूर्वमीमांसाका मुख्य विषय यज्ञ और महायज्ञ है । इसलिये जैमिनि मुनिने प्रसङ्गप्राप्त उसमें कर्मकाण्डका ही निरूपण किया है । ईश्वरके विस्तारपूर्वक वर्णनकी, जो उत्तरमीमासाका विषय है, अपने दर्शनमें आवश्यकता नहीं देखी । इसलिये कहीं-कहीं (वैशेषिक और सांख्यके सदृश) इस दर्शनके सम्बन्धमें भी अनीश्वरवादी होनेकी शङ्का उठायी गयी है । इसके समाधानके लिये उपर्युक्त स्पष्टीकरण पर्याप्त है । अनेक व्यास-सूत्रोंसे जैमिनिजीका ईश्वरवादी होना सिद्ध होता है । यथा—

साक्षादप्यविरोधं जैमिनिः ॥ (वेदान्त द० १ । २ । २८)

जैमिनि आचार्य साक्षात् ही वैश्वानर पदके ईश्वरार्थक होनेमें अविरोध कथन करते हैं । तथा अध्याय १ पाद २ सूत्र ३१, अध्याय १ पाद ४ सूत्र १८, अध्याय ४ पाद ३ सूत्र ११ से १४ तक, अध्याय ४ पाद ४ सूत्र ५ जैमिनिके ईश्वरवादी होनेमे प्रमाण हैं ।

पूर्वमीमांसामें पशु-मांसकी बलिका निषेध

पूर्वमीमांसामे जो कहीं कहीं पशुओंके मासकी आहुति देनेका विधान पाया जाता है । वह पीछेकी मिलावट मालूम होती है (अथवा उसको हिंसक मासाहारी मनुष्योंके लिये यज्ञके अतिरिक्त मास-भक्षणमें प्रतिबन्धरूप समझना चाहिये) मूल सूत्रोंमें यज्ञमे मांसमात्रका निषेध है । यथा **"मांसपाकप्रतिषेधः"** (१२ । २ । २) मीमांसा । मास पकाना श्रुतिसे निषिद्ध है और सब आर्षग्रन्थोमें हिंसा वर्जित है । यथा—

सुरा मत्स्याः पशोर्मांसं द्विजातीनां बलिस्तथा।
धूर्तैः प्रवर्तितं यज्ञे नैतद् वेदेषु कथ्यते॥

(महाभारत, शान्तिपर्व)

'सुरा, मछली और पशुओंका मास तथा यज्ञमें द्विजाति आदि मनुष्योंका बलिदान धूर्तोद्वारा यज्ञमें प्रवर्तित हुआ है—अर्थात् दुष्ट राक्षस मासाहारियोंने यज्ञमें चलाया है। वेदोंमें मासका विधान नहीं है।'

अन्य सब दर्शनोंके सदृश हम पूर्वमीमासाके भी विशेष रूपको दिखलाना चाहते थे, किंतु यह विचार करके कि उसके यज्ञादिसम्बन्धी गूढ विषय और पारिभाषिक शब्द योगमार्गवालोंके लिये अधिक रुचिकर न हो सकेंगे, हमने उसका केवल वह सामान्य रूप ही, जिसका हमारे षड्दर्शनसमन्वयसे सम्बन्ध है और जो इस ग्रन्थके पाठकोंको लाभदायक हो सकता है, दे दिया है।

मीमांसाग्रन्थ सब दर्शनोंमें सबसे बडा है। इसके सूत्रोंकी संख्या २६४४ तथा अधिकरणोंकी ९०९ हैं। ये सूत्र अन्य सब दर्शनोंके सूत्रोंकी सम्मिलित सख्याके बराबर है। द्वादश अध्यायोंमें धर्मके विषयमें ही विस्तृत विचार किया गया है। पहले अध्यायका विषय है—धर्मविषयक प्रमाण, दूसरेका भेद (एक धर्मसे दूसरे धर्मका पार्थक्य), तीसरेका अङ्गत्व, चौथेका प्रयोज्य-प्रयोजकभाव, पाँचवेंका क्रम अर्थात्—कर्मोंमें आगे-पीछे होनेका निर्देश, छठेका अधिकार (यज्ञ करनेवाले पुरुषकी योग्यता), सातवें तथा आठवेंका अतिदेश (एक कर्मकी समानतापर अन्य कर्मका विनियोग), नवेंका ऊह, दसवेंका बाध, ग्यारहवेंका तन्त्र तथा बारहवेंका विषय प्रसङ्ग है। पूर्वमीमासापर सबसे प्राचीन वृत्ति आचार्य उपवर्षकी है।

उत्तरमीमांसा

उत्तरमीमासाको ब्रह्मसूत्र, शारीरिक सूत्र, ब्रह्ममीमांसा तथा वेदका अन्तिम तात्पर्य बतलानेसे वेदान्तदर्शन और वेदान्तमीमासा भी कहते है। इस दर्शनके चार अध्याय हैं और प्रत्येक अध्याय चार पादोंमें विभक्त है।

(१) पहले अध्यायका नाम समन्वय अध्याय है; क्योंकि इसमें सारे वेदान्तवाक्योंका एक मुख्य तात्पर्य ब्रह्ममें दिखाया गया है। इसके पहले पादमें उन वाक्योपर विचार है, जिनमें ब्रह्मका चिह्न सर्वज्ञतादि स्पष्ट है। दूसरेमें उनपर विचार है, जिनमे ब्रह्मका चिह्न स्पष्ट है और तात्पर्य उपासनामें है। तीसरेमें उनपर विचार है, जिनमें ब्रह्मका चिह्न स्पष्ट है और तात्पर्य ज्ञानमें है। चौथेमें संदिग्ध पदोपर विचार है।

(२) दूसरे अध्यायका नाम अविरोध अध्याय है; क्योंकि इसमें इस दर्शनके विषयका तर्कसे श्रुतियोंका परस्पर अविरोध दिखाया गया है। इसके पहले पादमें इस दर्शनके विषयका स्मृति और तर्कसे अविरोध; दूसरेमे विरोधी तर्कोंके दोष; तीसरेमे पञ्चमहाभूतके वाक्योंका परस्पर अविरोध, और चौथेमें लिङ्ग-शरीर-विषयक वाक्योंका परस्पर अविरोध दिखाया गया है।

(३) तीसरे अध्यायका नाम साधन अध्याय है; क्योंकि इसमें विद्याके साधनोंका निर्णय किया गया है। इसके पहले पादमें मुक्तिसे नीचेके फलोंमें त्रुटि दिखलाकर उनसे वैराग्य, दूसरेमें जीव और

ईश्वरमें भेद दिखलाकर ईश्वरको जीवके लिये फलदाता होना; तीसरेमें उपासनाका स्वरूप और चौथे पादमें ब्रह्मदर्शनके बहिरङ्ग तथा अन्तरङ्ग साधनोंका वर्णन है ।

(४) चौथे अध्यायमें विद्याके फलका निर्णय दिखलाया है, इसलिये इसका नाम फलाध्याय है । इसके पहले पादमें जीवन्मुक्ति; दूसरेमें जीवन्मुक्तकी मृत्यु; तीसरेमें उत्तरगति और चौथेमें ब्रह्मप्राप्ति और ब्रह्मलोकका वर्णन है ।

अधिकरण——पादोंमें जिन-जिन अवान्तर विषयपर विचार किया गया है, उनका नाम अधिकरण है ।

अधिकरणोंके विषय——अधिकरणोंमे निम्नलिखित विषयोंपर विचार किया गया है——

१. ईश्वर, २. प्रकृति, ३. जीवात्मा, ४. पुनर्जन्म, ५. मरनेके पीछेकी अवस्थाएँ, ६. कर्म, ७ उपासना, ८ ज्ञान, ९. बन्ध, १०. मोक्ष ।

ब्रह्मसूत्रमें व्यासदेवजीने जहाँ दूसरे आचार्योंके मत दिखलाकर अपना सिद्धान्त बतलाया है, वहाँ अपनेको बादरायण नामसे बोधन किया है । इस दर्शनके अनुसार——

१ *'हेय'*——त्याज्य जो दुःख है उसका मूल जडतत्त्व है अर्थात् दुःख जडतत्त्वका धर्म है ।

२. *'हेयहेतु'*——त्याज्य जो दुःख है उसका कारण अज्ञान अर्थात् जडतत्त्वमे आत्मतत्त्वका अध्यास अर्थात् जडतत्त्वको भूलसे चेतनतत्त्व मान लेना है । चारों अन्तःकरण मन, बुद्धि, चित्त, अहङ्कार और इन्द्रियों तथा शरीरमें अहभाव और उनके विषयमें ममत्व पैदा कर लेना ही दुःखोमें फँसना है ।

३. *'हान'*——दुःखके नितान्त अभावकी अवस्था 'स्वरूपस्थिति' अर्थात् जडतत्त्वसे अपनेको सर्वथा भिन्न करके निर्विकार निर्लेप शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थित होना है ।

४. *'हानोपाय'*——स्वरूप-स्थितिका उपाय 'परमात्मतत्त्वका ज्ञान' है, जहाँ दुःख, अज्ञान, भ्रम आदि लेशमात्र भी नहीं हैं और जो पूर्णज्ञान और शक्तिका भण्डार है ।

द्वैत-अद्वैत सिद्धान्तके भेद

आत्मतत्त्वके सम्बन्धमें द्वैत-अद्वैत आदि मतावलम्बियोंने शब्दोंके अर्थ निकालनेमें खासी खींचातानी की है । अद्वैतवादी 'हान' अर्थात् स्वरूपस्थिति, मोक्षकी अवस्थामें आत्मतत्त्व और परमात्मतत्त्वकी भिन्नता नहीं मानते । उनके मतानुसार व्यवहार-दशामें आत्मतत्त्वके रूपमें परमात्मतत्त्वका ही व्यवहार होता है । मुक्तिकी अवस्थामें आत्मतत्त्व परमात्मतत्त्वमें, जो इसका ही अपना वास्तविक स्वरूप है, अवस्थित रहता है । द्वैतवादी आत्मतत्त्व और परमात्मतत्त्वमें जडतत्त्वसे विजातीय भेद मानते हैं; और आत्मतत्त्व-परमात्मतत्त्वमें परस्पर सजातीय भेद मानते हैं——अर्थात् आत्मा तथा परमात्मा परस्पर जडतत्त्वके सदृश भिन्न नहीं हैं; किंतु एकजातीय होते हुए भी अपनी-अपनी अलग सत्ता रखते हैं । मुक्तिकी अवस्थामें आत्मा परमात्माको प्राप्त होकर उसके सदृश, दुःखोको त्यागकर, ज्ञान और आनन्दको प्राप्त होता है ।

इसी प्रकार जडतत्त्वके सम्बन्धमें भी उनका मतभेद है । अद्वैतवादी जडतत्त्वकी सत्ता परमात्मतत्त्वसे भिन्न नहीं मानते, उसीमे आरोपित मानते हैं, जैसे रस्सीमें साँप और सीपमे चाँदीकी सत्ता आरोपित है, वास्तविक नहीं । इस प्रकार अद्वैतवादी जडतत्त्वको 'अनिर्वचनीय माया' अथवा 'अविद्या' मानते हैं, जो न सत् है न असत् । सत् इस कारण नहीं कि मुक्ति अर्थात् स्वरूपस्थितिकी अवस्थामें

उसका नितान्त अभाव हो जाता है और असत् इसलिये नहीं कि सारा व्यवहार इसीमें चल रहा है, किंतु जगत्का अभिन्ननिमित्तोपादान-कारण ब्रह्म या चेतनतत्त्व ही है; क्योंकि माया ब्रह्मसे अलग कोई स्वतन्त्र सत्ता नहीं रखती, वह ब्रह्महीकी विशेष शक्ति अथवा सत्ता है । ब्रह्ममें कोई परिणाम नहीं होता, वह सदा एकरस है । जगत्की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय मायाका परिणाम है; यह केवल चेतन सत्तामें भ्रमसे भासता है । यह सिद्धान्त विवर्त्तवाद कहलाता है, जिसमें ब्रह्मको जगत्का विवर्ती उपादान कारण माना गया है, अर्थात् ब्रह्म अपने स्वरूपको किंचिन्मात्र भी नहीं बदलता है; परंतु भ्रमसे बदला-सा प्रतीत होता है ।

नासद्रूपा न सद्रूपा माया नैवोभयात्मिका ।
सदसद्भ्यामनिर्वाच्या मिथ्याभूता सनातनी ॥

'माया न असद्रूप है न सद्रूप और न उभयात्मिका ही । वह सत्-असत् दोनोंसे अनिर्वचनीय मिथ्यारूपा और सनातन (नित्य) है ।'

यहाँ केवल शब्दोंका उलट-फेर है । वास्तवमें तो इससे जगत्का उपादान कारण माया ही सिद्ध होती है । मायाको चाहे सत् कहो, चाहे असत्, चाहे सत् और असत् दोनोसे विलक्षण ! यथा—

मायामेघो जगन्नीरं वर्षत्येष यतस्ततः ।
चिदाकाशस्य नो हानिर्न च लाभ इति स्थितिः ॥

'मायारूपी मेघसे जगत्रूपी नीर बरस रहा है और आकाशके समान निर्लेप चेतनकी कुछ हानि नहीं, न वह आकाशरूपी ब्रह्म भीगता या गीला ही होता है ।'

छन्दांसि यज्ञाः क्रतवो व्रतानि भूतं भव्यं यच्च वेदा वदन्ति ।
अस्मान्मायी सृजते विश्वमेतत् तस्मिंश्चान्यो मायया संनिरुद्धः ॥
मायां तु प्रकृतिं विद्यान्मायिनं तु महेश्वरम् ।
तस्यावयवभूतैस्तु व्याप्तं सर्वमिदं जगत् ॥

(श्वेता० ४ । ९-१०)

'छन्द, यज्ञ (हविर्यज्ञ), क्रतु (ज्योतिष्टोमादि), व्रत, भूत, भविष्यत् और जो कुछ और वेद बतलाते हैं, इस सबको मायाका स्वामी (मायी) इससे रचता है और उसमें दूसरा (पुरुष) मायासे रुका (बँधा) है । प्रकृतिको माया जानो और महेश्वरको मायी, सारा विश्व उस (मायी—मायाशबल) के अङ्गोंसे व्याप्त है ।'

नामरूपविनिर्मुक्तं यस्मिन् संतिष्ठते जगत् ।
तमाहुः प्रकृतिं केचिन्मायामन्ये परे त्वणून् ॥ (बृहद्वासिष्ठ)

'नाम और रूपसे रहित यह जगत् जिसमे ठहरता है, उसको कोई (जगत्का उपादान होनेसे) प्रकृति कहते हैं, दूसरे (जगत्की मोहक होनेसे) माया बोलते है और कुछ लोग परमाणु नाम लेते हैं ।'

द्वैतवादमें इस जड प्रकृतिको एक स्वतन्त्र तत्त्व 'प्रकृति' नामसे मानते हैं । मुक्तिकी अवस्थामें इसका नाश केवल मुक्तिवालोंके लिये होता है । इसका अपने स्वरूपसे अभाव नहीं होता, क्योंकि जो मुक्ति-अवस्थाको प्राप्त नहीं हुए हैं, उनके लिये यह बनी रहती है ।

यथा—

'कृतार्थं प्रतिनष्टमप्यनष्टं सदन्यसाधारणत्वात् । (योगदर्शन २ । २२)

'जिसका प्रयोजन सिद्ध हो गया है, उसके लिये नष्ट हुआ भी (वह अपने स्वरूपसे) नष्ट नहीं होता, क्योंकि वह दूसरोंके साझेकी वस्तु है ।' यही प्रकृति जगत्का उपादान कारण है, जगत् इसका कार्य है । जिस प्रकार घट (घड़ा) कार्य है, मिट्टी उसका उपादान कारण है, कुम्हार निमित्त कारण है और इसका प्रयोजन पाकादि कार्योंमें लाना है, इसी प्रकार प्रकृति जगत्का उपादान कारण, ब्रह्म निमित्त कारण और पुरुषोंका भोग अपवर्ग इसका प्रयोजन है ।

द्वैत-अद्वैत सिद्धान्तके भेदमें अविरोध

जड तथा चेतनतत्त्वके सम्बन्धमें द्वैत-अद्वैतवादियोंके सिद्धान्तमें जो भेद दिखलाया गया है वास्तवमें वह कोई भेद नहीं है । किसी साधारण दृश्यका यदि कई लेखक वर्णन करें तो वे सब एक-जैसे नहीं हो सकते । लेखकोंके विचार, उनकी रुचि, दृष्टिकोण और लेखनशैलीके अनुसार भिन्नताका होना आवश्यक है । ये तीनो तत्त्व केवल अनुभवगम्य हैं, बुद्धिसे अधिक सूक्ष्म होनेके कारण वर्णनमें ठीक-ठीक नहीं आ सकते । इस कारण तत्त्ववेत्ताओंकी वर्णनशैलीमें भिन्नताका होना स्वाभाविक है । बाह्यदृष्टिवालोंको भले ही यह भिन्नता वास्तविक प्रतीत हो, किंतु सूक्ष्मदृष्टिसे देखनेवालोंके लिये इसमें कोई भिन्नता नहीं ।

इस प्रकार—

'हान'—दुःखकी अत्यन्त निवृत्ति अर्थात् स्वरूपस्थिति वेदान्तके द्वैत-अद्वैत दोनों ही सिद्धान्तोंका अन्तिम लक्ष्य है । वह स्वरूपस्थिति 'ब्रह्मसदृश' होना हो अथवा 'ब्रह्मस्वरूप' होना हो, यह केवल शब्दोंका उलट-फेर ही है । इसी प्रकार 'हेयहेतु' दुःखका कारण जडतत्त्व है, इसका आत्मतत्त्वसे सयोग हटाना दोनो सिद्धान्तवालोंका ध्येय है । अद्वैतवादियोंने इसको रज्जुमें सर्पके सदृश, परमात्मतत्त्वमें आरोपित एक कल्पित वस्तु बतलाकर आत्मतत्त्वसे इसका संयोग छुड़ाया है । द्वैतवादियोंने इसको आत्मतत्त्वसे सर्वथा भिन्न एक अलग तत्त्व दिखलाकर उसमेंसे आत्मतत्त्वका अध्यास हटाया है ।

'हानोपाय'—दुःखकी निवृत्तिका साधन परमात्मतत्त्वका ज्ञान दोनो सिद्धान्तवालोंके लिये समानरूपसे माननीय है । यही वेदान्तका मुख्य विषय है ।

हमने केवल द्वैत और अद्वैत सिद्धान्तोंका वर्णन किया है । अन्य सम्प्रदायोंके 'विशिष्टाद्वैत', 'शुद्धाद्वैत', 'द्वैताद्वैत' इत्यादि सब सिद्धान्त जिनका इसी प्रकरणके अन्तमें वर्णन किया जायगा, इन्हीं दो मुख्य सिद्धान्तोंके अन्तर्गत हैं ।

यहाँ इतना बतला देना आवश्यक है कि परिणामवाद सांख्य और योगका सिद्धान्त, जिसका वर्णन चौथे प्रकरणमें किया जायगा, एक अंशमें अद्वैतवादसे मिलता है अर्थात् 'स्वरूपावस्थिति' 'परममुक्ति' की अवस्थामें आत्मतत्त्व और परमात्मतत्त्वकी अभिन्नता होती है । व्यवहार दशामें आत्मतत्त्वके रूपमें परमात्मतत्त्वका ही व्यवहार होता है और दूसरे अंशमें द्वैतवादियोंसे मिलता है । अर्थात् जडतत्त्व एक स्वतन्त्रतत्त्व त्रिगुणात्मक प्रकृतिनामसे है । परम मुक्तिकी अवस्थामें इसका नाश केवल मुक्तिवालोंके लिये हो जाता है । दूसरोंके लिये स्वरूपसे इसका अभाव नहीं होता ।

वेदान्तदर्शनका प्रथम सूत्र है—

'अथातो ब्रह्मजिज्ञासा'

'अब ब्रह्मके विषयमें विचार आरम्भ होता है ।'

दूसरा सूत्र है—

'जन्माद्यस्य यतः'

'इस जगत्की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय जिससे होती है अर्थात् जो जगत्की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलयका निमित्त कारण है, वह ब्रह्म है ।' जैसा कि श्रुति बतलाती है—

यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते येन जातानि जीवन्ति । यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति । तद् विजिज्ञासस्व । तद्ब्रह्म ॥ (तै० ३ । १)

'जिससे ये भूत उत्पन्न होते हैं, उत्पन्न होकर जीते है और मरते हुए जिसमें लीन होते हैं, उसकी जिज्ञासा कर, वह सत्य ब्रह्म है ।'

वेदान्तदर्शनका तीसरा सूत्र है—

'शास्त्रयोनित्वात्' (१ । १ । ३)

ब्रह्म 'शास्त्रप्रमाणक है ।' ब्रह्म इन्द्रियोंकी पहुँचसे परे है, इसलिये वह प्रत्यक्षका विषय नही, अनुमान भी उसकी झलकमात्र देता है । पर शास्त्र उसका दिव्य स्वरूप दर्शाता है, जिससे अनुमान इधर ही रह जाता है । अतएव कहा है—

'येन सूर्यस्तपति तेजसेद्धः । नावेदविन्मनुते तं बृहन्तम् (तै० ब्रा० ३ । १२)

'जिस तेजसे प्रदीप्त होकर सूर्य तपता है, उस महान् (प्रभु) को वह नही जानता जो वेदको नहीं जानता है ।'

वेदान्तदर्शनका चौथा सूत्र है—

'तत्तु समन्वयात्' (१ । १ । ४)

'वह ब्रह्मका शास्त्रप्रमाणक होना एक तात्पर्यसे है ।' सारे शास्त्रका एक तात्पर्य ब्रह्मके प्रतिपादनमें है, अतएव कहा है—

'सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति' (कठ० १ । २ । १५)

'सारे वेद जिस पदका अभ्यास करते है ।' इसलिये श्रुतिका तात्पर्य एक ब्रह्मके प्रतिपादनमें है, कहीं शुद्धस्वरूपसे, कही शबलस्वरूप अथवा उपलक्षणसे ।

वेदान्तदर्शनके आदिके ये चारों सूत्र वेदान्तकी चतुःसूत्री कहलाते हैं । इनमें सामान्यरूपसे वेदान्तका विचार कर दिया है, विशेषरूपसे आगे किया है ।

वेदान्तमें परमात्मतत्त्व (ब्रह्म) का दो प्रकारसे वर्णन है—एक उसके शुद्ध स्वरूपका, जो प्रकृतिसे पृथक् अपना निजी निर्गुण केवल शुद्ध स्वरूप है । यह 'सर्वतत्त्वैर्विशुद्धम्' सारे तत्त्वोंसे निखरा हुआ (श्वे० २ । १५) है । स्वरूपमात्र होनेसे उसे शुद्ध कहते हैं । दूसरा, प्रकृतिके सम्बन्धसे जो उसका शबल अपर अथवा सगुणरूप है, वह है ।

इस शबल स्वरूपका भी समष्टि-व्यष्टि भेदसे दो प्रकारका वर्णन किया गया है अर्थात् सारे विश्वमे उसकी महिमाका एक साथ देखना उसके समष्टि रूपका दर्शन है और उसके साथ उसका वर्णन समष्टि रूपका वर्णन है। इसके तीनो भेद—

१. विराट् (चेतनतत्त्व+स्थूल जगत्),

२. हिरण्यगर्भ (चेतन तत्त्व+सूक्ष्म जगत्) और

३. ईश्वर (चेतन-तत्त्व+कारण जगत्)

योगदर्शन समाधिपाद सूत्र २८ पर 'विशेष विचार'में विस्तारपूर्वक दिखलाये गये हैं। शबल स्वरूपको भिन्न-भिन्न शक्तियोमे देखना उसके व्यष्टि रूपका दर्शन है और उनके द्वारा वर्णन उसके व्यष्टि रूपका वर्णन है।

वेदान्त (उपनिषदो) में शबल ब्रह्मकी उपासना समष्टि और व्यष्टि दोनों प्रकारसे बतलायी गयी है। वेदान्तदर्शनमें इसी बातको स्पष्ट करते हुए कहा गया है कि वेदो और उपनिषदोमें जहाँ-जहाँ इन्द्र, सविता, वैश्वानर, अग्नि, आकाश तथा प्राणादिकी उपासना बतलायी गयी है, वह उन दिव्य शक्तियोकी नहीं है, किंतु व्यष्टिरूपसे ब्रह्मकी ही उपासना है।

पूर्वमीमासामें व्यष्टिरूपसे सगुण ब्रह्मकी यज्ञोंद्वारा उपासना बतायी गयी है, इसलिये कई एक तार्किकोंको इसके बहु ईश्वर तथा अनीश्वरवादी होनेकी शङ्का हुई है। इसके अनुसार उपासक मुक्तिमें अपने सगुण स्वरूप अर्थात् जीवरूपसे अपने सगुणोपास्य ईश्वर अर्थात् अपर ब्रह्मके साथ उसके ऐश्वर्य और आनन्दको भोगता है। अन्य चार दर्शनकारो (न्याय, वैशेषिक, सांख्य और योग) को परब्रह्म अर्थात् शुद्धरूपेण परमात्माकी उपासना अभिमत है, इसलिये कई एक तार्किकोको उनके अनीश्वरवादी होनेकी शङ्का हुई है। इनके अनुसार उपासक कैवल्यमें अपने शुद्ध आत्मस्वरूपसे परब्रह्म निर्गुण ब्रह्म, अर्थात् शुद्ध परमात्मतत्त्वमें एकीभावसे लीन हो जाता है।

वेदान्तमें ब्रह्मका वर्णन कहीं-कहीं अन्य आदेशसे जैसे 'तत्त्वमसि', कहीं 'अहङ्कारादेश' से जैसे 'अहं ब्रह्मास्मि' और कहीं 'आत्मादेश'से जैसे 'अयमात्मा ब्रह्म' से किया गया है। अद्वैतवादी इन वाक्योको अद्वैतपरक समझकर महावाक्य कहते हैं।

प्राचीन वेदान्त सांख्य और योगके अनुसार इन महावाक्योका अभिप्राय शरीरमें भासनेवाले आत्माके शुद्ध स्वरूपकी परब्रह्म परमात्माके शुद्ध स्वरूपके साथ अभिन्नताकी प्रतीति कराना है। इनमें 'त्वं', 'अहम्', 'अयमात्मा' आत्माके शुद्ध स्वरूपके सूचक है और 'तत्', 'ब्रह्म', 'परब्रह्म' परमात्माके शुद्ध स्वरूपका निर्देश करते हैं।

उपलक्षणसे ब्रह्मका वर्णन

जहाँ बाह्य पदार्थके द्वारा उसके अन्तरात्मापर दृष्टि ले जाना अभिप्रेत होता है, वहाँ वह बाह्य पदार्थ उसके अंदर स्थित परमात्माके जाननेका उपलक्षण होता है, जैसे—

यः पृथिव्यां तिष्ठन् पृथिव्या अन्तरो यं पृथिवी न वेद यस्य पृथिवी शरीरम् यः पृथिवीमन्तरो यमयत्येष त आत्मान्तर्याम्यमृतः। (बृह० ३। ७। ३)

जो पृथिवीमें रहता हुआ पृथिवीसे अलग है; जिसको पृथिवी नहीं जानती, जिसका पृथिवी शरीर है, जो पृथिवीके अंदर रहकर नियममें रखता है, यह तेरा आत्मा अन्तर्यामी अमृत है, (वेदान्तदर्शन १ । २ । १८ से २० तक अन्तर्यामिकरण) ।

शबल रूपमें और उपलक्षणमें यह भेद है कि शबल रूपमें बाह्यशक्तिसे विशिष्ट रूप कहा हुआ होता है और उपलक्षणमें उसके द्वारा उसमें शक्ति देता हुआ केवल स्वरूप होता है ।

चेतनतत्त्वका शुद्ध स्वरूप

तदव्यक्तमाह हि । (वेदान्त० ३ । २ । २३)

'इसे अर्थसे परे ब्रह्मका अव्यक्त शुद्ध स्वरूप है ।' जैसा कि श्रुति कहती है—

शुद्धमपापविद्धम् । (ईश० ८)

'वह शुद्ध और पापसे न बींधा हुआ है ।'

शुद्ध चेतनतत्त्व ज्ञानवाला नहीं है, किंतु ज्ञान-स्वरूप है—

सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म । (तै० २ । १ । १)

'(शुद्ध) ब्रह्म, सत्य, ज्ञान और अनन्त है ।'

तच्छुभ्रं ज्योतिषां ज्योतिः । (मुण्डक०)

'वह शुभ्र ज्योतियोंका ज्योति है ।'

ब्रह्मका शुद्ध स्वरूप प्रायः नेति-नेति निषेधमुख शब्दोंसे वर्णन किया गया है; क्योंकि उसका स्वरूप क्या है, यह बात तो आत्मानुभवसे ही जानी जा सकती है; उपदेश केवल यही हो सकता है कि ज्ञात वस्तुओंसे उसका परे होना जँचा दिया जाय, जैसा कि महर्षि याज्ञवल्क्यने देवी गार्गीको उपदेश किया है—

एतद्वै तदक्षरं गार्गि ब्राह्मणा अभिवदन्त्यस्थूलमनण्वह्रस्वमदीर्घमलोहितमस्नेहमच्छायमतमोऽवाय्वनाकाशमसंगमरसमगन्धमचक्षुष्कमश्रोत्रमवागमनोऽतेजस्कमप्राणममुखममात्रमनन्तरमबाह्यं न तदश्नाति किञ्चन न तदश्नाति कश्चन । (बृह० ३ । ८ । ८)

'हे गार्गि ! इसको ब्राह्मण अक्षर कहते हैं, वह न मोटा है, न पतला है, न छोटा है, न लम्बा है, न लाल है (उसमें कोई रंग नहीं हैं), बिना स्नेहके है, बिना छायाके है, बिना अँधेरेके है, वह वायु नहीं है, आकाश नहीं है, वह असङ्ग है, रससे रहित है, गन्धसे रहित है, उसके नेत्र नहीं, श्रोत्र नहीं, वाणी नहीं, मन नहीं, उसके तेज (जीवनकी गर्मी) नहीं, प्राण नहीं, मुख नहीं, परिमाण नहीं, उसके कुछ अंदर नहीं, उसके कुछ बाहर नहीं, न वह कुछ भोगता है, न कोई उसको उपभोग करता है ।'

यत्तदद्रेश्यमग्राह्यमगोत्रमवर्णमचक्षुःश्रोत्रं तदपाणिपादम् । नित्यं विभुं सर्वगतं सुसूक्ष्मं तदव्ययं तद्भूतयोनिं परिपश्यन्ति धीराः ॥ (मुण्डक० १ । १ । ६)

'जो आँखोसे दिखलायी देनेवाला नहीं है, जो हाथोसे ग्रहण नहीं किया जा सकता, जिसका कोई गोत्र नहीं है, जिसका कोई वर्ण (रंग अथवा आकृति) नहीं है; जिसकी न (भौतिक) चक्षु है, न

श्रोत्र है, जिसके न हाथ हैं, न पैर हैं, जो नित्य है, विभु है, सर्वव्यापक है, सूक्ष्मसे सूक्ष्म है, जो नाशरहित है, जो सब भूतोंका योनि है, उसको धीर लोग देखते हैं।'

न तत्र चक्षुर्गच्छति न वाग्गच्छति नो मनो न विद्मो न विजानीमो यथैतदनुशिष्यात्, अन्यदेव तद् विदितादथो अविदितादधि, इति शुश्रुम पूर्वेषां ये नस्तद्व्याचचक्षिरे। (केन० १ । ३)

'न वहाँ नेत्र पहुँचता है, न वाणी पहुँचती है, न ही मन (पहुँचता है), न समझते है, न जानते हैं, जैसे उसका उपदेश करे, वह जाने हुएसे निराला है (और) न जाने हुएसे अलग, यह सुना है पूर्वजोंसे, जिन्होंने हमारे लिये उसकी व्याख्या की है।'

यदातमस्तन्न दिवा न रात्रिर्न सन्न चासच्छिव एव केवलः। (श्वे० ४ । १८)

'जब ब्रह्मज्ञानका प्रकाश उदय होता है, तब वहाँ न दिन है न रात है, न सत् है न असत् (न व्यक्त है न अव्यक्त है), वहाँ केवल शिव है।'

हमारा सारा व्यवहार जडतत्त्व अथवा शबल चेतनतत्त्वमें चल रहा है। शुद्ध चेतनतत्त्व जडतत्त्वसे विलक्षण है। वह वैशेषिक दर्शनमें बतलाये हुए द्रव्योंके सदृश किसी गुण, कर्म अथवा समवायकी अपेक्षा नहीं रखता। उपनिषदोंमें महत्त्वसे उसकी विचित्र व्यापकता और अणुत्वसे विचित्र सूक्ष्मताका, न कि परिच्छिन्नताका निर्देश किया है। जैसे—

अणोरणीयान् महतो महीयान्। (श्वे० ३ । २०, कठ० २ । २०, तै० आ० १० । १२ । १)

'अणु-से-अणु (सूक्ष्म-से-सूक्ष्मतर) और महान्से महत्तर।'

महान्तं विभुमात्मानं मत्वा धीरो न शोचति॥ (कठ० १ । २ । २२)

'उस महान् विभु आत्माको जानकर धीर पुरुष शोकसे परे हो जाता है।' शुद्ध चेतनतत्त्व अपरिणामी, निर्विकार, निष्क्रिय (केवल ज्ञान-स्वरूप) कूटस्थ नित्य है, जडतत्त्व विकारी, सक्रिय और परिणामी नित्य है; जड़तत्त्वमें ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक क्रिया चेतनतत्त्वकी संनिधिमात्रसे है। यह सिद्धान्त सांख्य और योगके समान वेदान्तको भी अभिमत है। जैसे—

निष्कलं निष्क्रियं शान्तं निरवद्यं निरञ्जनम्। (श्वे० ६ । १९)

'वह निरवयव है, निश्चल है, शान्त, निर्दोष और निर्लेप है।'

अनेजदेकं मनसो जवीयः। (ईश० ४)

'अडोल, एक, मनसे बढ़कर वेगवाला (सर्वत्र व्यापक होनेके कारण) है।' गीतामें इसका विस्तारके साथ वर्णन है। जैसे—

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च।
नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः॥ (२ । २४)

'यह आत्मा अच्छेद्य है, यह आत्मा अदाह्य, अक्लेद्य और अशोष्य है तथा यह आत्मा निःसंदेह नित्य, सर्वव्यापक, अचल, स्थिर रहनेवाला और सनातन है।'

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः।
अहंकारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते॥ (३ । २७)

Vaidic Library

ब्रह्मसूत्रमें योग-साधनकी शिक्षा

आसीनः सम्भवात् ॥ (ब्रह्मसूत्र ४ । १ । ७)

शङ्का—उपासनाके मानसिक होनेसे शरीर-स्थितिका अनियम है । इसपर बतलाते हैं—

उत्तर—उपासना किसी आसनसे बैठकर करनी चाहिये, क्योंकि एक प्रत्ययका प्रवाह करना उपासना है और उसका चलते या दौड़ते हुए पुरुषमें सम्भव नहीं है; क्योंकि गति आदि चित्तमें विक्षेप करनेवाले है । खडे रहनेवालेका भी मन देहके धारण करनेमें व्यग्र रहता है, इसलिये वह सूक्ष्म वस्तुके निरीक्षण करनेमें समर्थ नहीं होता । लेटे हुएका मन भी सम्भव है कि अकस्मात् ही निद्रासे विवश हो जाय, किंतु बैठा हुआ पुरुष इस प्रकारके बहुत-से दोषोंका परिहार भलीभाँति कर सकता है । इस-लिये उस उपासनाका होना सम्भव है । (शाङ्करभाष्यार्थ)

ध्यानाच्च ॥ (ब्रह्मसूत्र ४ । १ । ८)

और एक प्रत्ययका प्रवाह करना ही 'ध्यायति' (ध्यै धातु) का अर्थ है और 'ध्यायति' शब्द, जिनकी अङ्ग-चेष्टाएँ शिथिल हों, दृष्टि शिथिल हो और चित्त एक ही विषयमें आसक्त हो, उनमें उपचारसे योजित होना दिखायी देता है । जैसे कि बगुला ध्यान करता है, जिसका प्रिय विदेशमें गया है, वह स्त्री ध्यान करती है । बैठा हुआ पुरुष आयासरहित होता है, इससे भी उपासना बैठे हुएका कर्म है । (शाङ्करभाष्यार्थ)

अचलत्वं चापेक्ष्य ॥ (ब्रह्मसूत्र ४ । १ । ९)

और 'ध्यायतीव पृथिवी' (पृथिवी मानो ध्यान करती है) इस श्रुतिमें पृथिवी आदिमें अचलत्वकी अपेक्षासे ही 'ध्यायति' शब्दका प्रयोग होता है और वह उपासना बैठे हुएका काम है, इसमें लिङ्ग है । (शाङ्करभाष्यार्थ)

स्मरन्ति च ॥ (ब्रह्मसूत्र ४ । १ । १०)

'शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः' (पवित्र देशमें अपना स्थिर आसन स्थापित करके) इत्यादि स्मृति-वचनसे शिष्टलोग उपासनाके अङ्गरूपसे आसनका विधान करते हैं । इसीसे योगशास्त्रमें पद्मक आदि आसनोका उपदेश है । (शाङ्करभाष्यार्थ)

यत्रैकाग्रता तत्राविशेषात् ॥ (ब्रह्मसूत्र ४ । १ । ११)

विशेषता न पाये जानेसे जहाँ चित्त एकाग्र हो सके, उसी देशमें बैठकर समाधि लगावे अथवा उपासना करे अर्थात् समाधि अथवा उपासनाका सम्बन्ध चित्तवृत्ति-निरोधसे है । किसी दिशा, काल और देश-विशेषसे नहीं ।

जिस दिशा, देश या कालमें उपासकका मन सहजमें ही एकाग्र हो, उसी दिशा आदिमें उपासना (ध्यान) करनी चाहिये, क्योंकि पूर्व दिशा, पूर्वाङ्ग, पूर्व देशकी ओर निम्न स्थान आदिके समान यहाँ विशेषका श्रवण नहीं है, क्योंकि अभीष्ट एकाग्रता सर्वत्र तुल्य है । परंतु कितने ही विशेष भी कहते हैं । यथा—

समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ।
मनोऽनुकूले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥ (श्वे० २ । १०)

'सम और पवित्र, सूक्ष्म पाषाण, वह्नि और रेतीसे वर्जित, शब्द और जलाशय आदिसे वर्जित, मनके अनुकूल और नेत्रोंको पीडा न देनेवाले निर्वात या एकान्त प्रदेशमें बैठकर योग साधन करे।'

इसपर कहते हैं--ठीक है, इस प्रकारका नियम है, परतु ऐसे नियमके रहनेपर भी विशेषमे नियम नहीं है, ऐसा सुहृद् होकर आचार्य कहते हैं। 'मनोऽनुकूले' 'मनके अनुकूल' यह श्रुति जहाँ एकाग्रता है, वहीं, ऐसा इतना ही दिखलाती है। (शाङ्करभाष्यार्थ)

अपि च संराधने प्रत्यक्षानुमानाभ्याम् ॥ (ब्र० सू० ३ । २ । २४)

उक्त परमात्माको कोई धीर पुरुष समाधि-दशामें जान सकता है। यह—

'कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन् ।' (कठ० २ । १ । १)

'ज्ञानप्रसादेन विशुद्धसत्त्वस्ततस्तु तं पश्यते निष्कलंध्यायमानः ।' (मु० ३ । १ । ८)

यं विनिद्रा जितश्वासाः संतुष्टाः संयतेन्द्रियाः ।
ज्योतिः पश्यन्ति युञ्जानास्तस्मै योगात्मने नमः ॥

इत्यादि श्रुति और स्मृतिसे जाना जाता है।

अर्थात् समस्त प्रपञ्चसे शून्य और अव्यक्त इस आत्माको योगीलोग सराधन समयमे देखते है। संराधन समयमें योगीलोग परमात्माको देखते हैं, यह कैसे समझा जाता है ? प्रत्यक्ष और अनुमानसे, श्रुति और स्मृतिसे जाना जाता है, क्योंकि 'कश्चिद्धीर.०' (जिसकी नेत्रादि इन्द्रियाँ विषयोमे व्यावृत हो गयी हैं ऐसा अमृतको चाहनेवाला कोई विवेकी पुरुष प्रत्यगात्माको देखता है) 'ज्ञानप्रसादेन विशुद्धसत्त्व०' (ज्ञानकी निर्मलतासे जिसका अन्त करण विशुद्ध हुआ है, वह ध्यान करता हुआ सब अवयवभेदसे वर्जित आत्माको देखता है।) इत्यादि श्रुतियाँ हैं। उसी प्रकार—

'य विनिद्रा जितश्वासा.०' (निद्रारहित श्वासको जीते हुए मनुष्य, जिसकी इन्द्रियाँ वशमें हैं ध्यान करते हुए जिस ज्योतिको देखते हैं, उस योगलभ्य आत्माको नमस्कार है, उस सनातन भगवान्को योगी सम्यक्रूपसे देखते हैं। इस प्रकारकी स्मृतियाँ भी हैं। (शाङ्करभाष्यार्थ)

दोनों मीमांसाओंके ग्रन्थकार आचार्योंका समय और उनसे पूर्व आचार्योंके नाम

उत्तरमीमासा अर्थात् ब्रह्मसूत्रोंके कर्ता महर्षि बादरायण हैं। इनके सम्बन्धमें ऐसा निश्चय प्रसिद्ध और प्रचलित है कि यही पराशर ऋषिके पुत्र कृष्णद्वैपायन वेदव्यास हैं, जो महाभारतके समयमें हुए हैं। जिन्होंने कुरुक्षेत्रमें होनेवाले युद्धकी सारी घटनाओंसे धृतराष्ट्रको जानकारी कराते रहनेके लिये सजयको दिव्यदृष्टि दी थी और जो स्वय महाभारत और गीताके रचयिता बतलाये जाते हैं। कपिलमुनि, आसुरि, पञ्चशिख, जैगीषव्य, वार्षगण्य, जनक और पराशर--इन सब प्राचीन आचार्योंने क्रमशः सांख्यज्ञानमें निष्ठा प्राप्त करके जगत्में उसका प्रचार किया था। वास्तवमें साख्य ही अपने व्यापकरूपमें उपनिषदोकी प्राचीन वेदान्त फिलासफी है और जिसको पिछले कालके साम्प्रदायिक आचार्योंने, जिनका हम आगे वर्णन करेंगे, अपने सम्प्रदायकी संकीर्णतामें संकुचित करके दर्शाया है, वह सब नवीन वेदान्तविचार हैं। बादरायणका अर्थ बादरिके पुत्र है। इससे सिद्ध होता है कि पराशर ऋषिका दूसरा नाम बादरि था। बादरि आचार्यका

नाम ब्रह्मसूत्रोमे चार वार (१ । २ । ३०, ३ । १ । ११, ४ । ३ । ७, ४ । ४ । १०) आया है और जैमिनिके मीमांसा सूत्रोमें भी चार स्थानों (३ । १ । ३, ६ । १ । २७, ८ । ३ । ६, ९ । २ । ३०) में आया है । इससे सिद्ध होता है कि वादरि ऋषिने कर्म-मीमासा और ज्ञान-मीमासा दोनोंपर सूत्रग्रन्थ बनाये थे । इनके मतमें वैदिक कर्ममें सबका अधिकार है । उसमें जन्मसे जातिभेदको कोई स्थान नहीं दिया गया है ।

बादरायणके ब्रह्मसूत्रमें जैमिनिका नाम (१ । २ । २८, १ । २ । ३१, १ । ३ । ३१, १ । ४ । १८, ३ । २ । ४०, ३ । ४ । २-७, ३ । ४ । १८, ३ । ४ । ४०, ४ । ३ । १३, ४ । ४ । ५, ४ । ४ । ११) ग्यारह वार आया है । औडुलोमि आचार्यका नाम (ब्र० सू० १ । ४ । २१, ३ । ४ । ४५, ४ । ४ । ६ में) तीन वार आया है और काशकृत्स्न आचार्यका नाम (ब्रह्म० सू० १ । ४ । २२ में) एक वार आया है । आत्रेय आचार्यका नाम (ब्रह्म० सू० ३ । ४ । ४४ में) और जैमिनिदर्शनमें (४ । ३ । १८, ६ । १ । २६) दो वार आया है । आचार्य आश्मरथ्यका नाम (ब्रह्म० सू० १ । २ । २९, १ । ४ । २०) और जैमिनिसूत्र (३ । ५ । १६) में आया है । आचार्य कार्ष्णाजिनिका नाम (ब्रह्म० सू० ३ । १ । ९) और मीमासासूत्र (४ । ३ । १७, ६ । ७ । ३५) में आया है । इससे सिद्ध होता है कि जैमिनिसूत्र और बादरायणसूत्रोंसे पूर्व दोनों पूर्वमीमासा और उत्तरमीमासापर बहुतसे प्राचीन आचार्योंके सूत्र विद्यमान थे और परस्पर विचारोमें मत-भेद भी था, क्योकि ऐसे गूढ विषयोमें विचारोकी भिन्नताका होना स्वाभाविक ही है । किंतु उन सूत्रोके भाष्यकार नवीन साम्प्रदायिक आचार्योकी कटाक्ष (Controversy) की शैलीके विरुद्ध वे अपने विचारोंसे भिन्नता रखनेवाले आचार्योंके मतको आदर और सम्मानसे दिखलाते थे ।

वेदान्तपर भाष्यकार आचार्योंके नवीन सम्प्रदाय

प्राचीन समयमें उपनिषद् वेदान्त कहलाते थे, किंतु वे भिन्न-भिन्न समयमे भिन्न-भिन्न ऋषियोंद्वारा प्रचार किये गये तथा बनाये गये थे । इसलिये उनकी विचार-भिन्नताको जिसका हो जाना स्वाभाविक था जब बादरायण आचार्यने अपने ब्रह्मसूत्रोंमें सब उपनिषदोंकी विचारैकता सिद्ध कर दी, तब यह ब्रह्मसूत्र भी उपनिषदोके समान ही प्रामाणिक माना जाने लगा । इन्हीं बादरायण आचार्यद्वारा व्यास नामसे भगवद्गीतामें सारे उप-निषदोका सार अति निपुणतासे समझाया गया है । इसलिये अन्तमें उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र और भगवद्गीता ये तीनों प्रस्थानत्रयी नामसे वेदान्तके मुख्य प्रामाणिक ग्रन्थ माने जाने लगे । बौद्ध धर्मके पतनके पश्चात् प्रत्येक नवीन सम्प्रदायके प्रवर्तक आचार्यको वेदान्तके प्रस्थानत्रयीके इन तीनों भागोंपर अपने सम्प्रदायके सिद्धान्तके आधारपर भाष्य लिखकर यह सिद्ध करनेकी आवश्यकता हुई कि उसका सम्प्रदाय वेदान्तके अनुसार है और अन्य सम्प्रदाय इसके विरुद्ध हैं । साम्प्रदायिक दृष्टिसे प्रस्थानत्रयीपर भाष्य लिखनेकी रीति चल पड़नेपर भिन्न-भिन्न पण्डित अपने-अपने सम्प्रदायोके भाष्योंके आधारपर टीकाएँ लिखने लगे । इसके परिणामस्वरूप नवीन वेदान्तके पाँच सम्प्रदाय अद्वैत, विशिष्टाद्वैत, द्वैत, शुद्धाद्वैत, द्वैताद्वैतके सिद्धान्तोके आधारपर लगभग पाँच दृष्टिकोणसे ब्रह्मसूत्रोपर भाष्य किये गये हैं ।

पाँचों अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोशोंका विस्तारपूर्वक वर्णन योगदर्शन समा० पा० सू० १७ वि० व० में, तीनो स्थूल, सूक्ष्म, कारण शरीरोंका समाधिपाद सूत्र २८ के विशेष वक्तव्यमें, पुनर्जन्मका साधनपाद सूत्र १३ के विशेष वक्तव्यमें और देवयान, पितृयान आदिका वि० पा० सू० ३९ वि० व० में देखें ।

१—ब्रह्मसूत्रपर भाष्यकार श्रीस्वामी शङ्कराचार्यका अद्वैतसिद्धान्त

अद्वैत सिद्धान्त—१. ऑखोंसे दिखलायी देनेवाले सारे जगत् अर्थात् सृष्टिके पदार्थोंकी अनेकता सत्य नहीं है। वास्तवमें यह सब एक ही शुद्ध चैतन्य सत्ता (तत्त्व) है, जो निर्गुण, निर्विशेष, शुद्ध-ज्ञान-स्वरूप है, जिसको परब्रह्म या परमात्मा कहते हैं। २. परमात्माके साथ अनादिसे एक विशेष शक्ति है जिसको माया अथवा अविद्या कहते हैं, जो न सत् है और न असत् अर्थात् अनिर्वचनीय है। ब्रह्म इस सारे अनेकविध जड़-चेतन सृष्टिके प्रपञ्चको इसी अविद्या अथवा मायाद्वारा रचता है। जिस प्रकार मायावी मदारी अपनी माया शक्तिसे नाना प्रकारके जड़-चेतन पदार्थोंको प्रकट करके दिखलाता है, जो अपनी वास्तविक सत्ता नहीं रखते हैं, केवल भ्रान्तिमात्र होते हैं। ३. इसलिये मायासम्बद्ध ब्रह्म ही इस जगत्का अभिन्न निमित्त उपादान कारण है। मायाके सम्बन्धसे ब्रह्मको ईश्वर कहते हैं और अविद्याके सम्बन्धसे जीव। ४. जीव अविद्याके कारण अपने ब्रह्मस्वरूप अर्थात् शुद्ध ज्ञानस्वरूपको भूलकर बुद्धि, अहंकार, मन, इन्द्रियों और शरीर आदिकी उपाधियोंको अपना वास्तविक स्वरूप समझकर उनकी अवस्थाओंको अपनी अवस्था मान लेता है। इस अज्ञानके कारण अल्पज्ञता, अल्पशक्तिमत्ता और परिच्छिन्नताकी सीमामें आकर कर्ता और भोक्ता बन जाता है और सकाम कर्मोंद्वारा पुण्य और पापका सञ्चय करता हुआ आवागमनके चक्रमें फँसकर उनके फलोंको भोगता है। ५. आत्मा और परमात्मा अथवा जीव और ब्रह्मकी एकताके अनुभवसिद्ध पूर्ण ज्ञानसे अविद्याका नाश हो जानेपर शरीर, इन्द्रियों, मन, अहंकार और बुद्धि आदि उपाधियोंमेंसे आत्मभाव मिट जाता है, जिसके उपरान्त कर्ता-भोक्ताका अभिमान निवृत्त हो जानेपर कर्म, उनके फलों और आवागमनसे मुक्ति पाकर परिच्छिन्नता और अल्पज्ञताकी सीमाको तोड़कर अपने अनन्त शुद्ध ज्ञानस्वरूपमें अवस्थित हो जाता है। यह अद्वैत सिद्धान्त कहलाता है। इसको निर्विशेषाद्वैत तथा विवर्तवाद भी कहते हैं। इस सम्प्रदायके आचार्य श्रीस्वामी शङ्कराचार्य हुए हैं, जिनके सम्बन्धमें कई इतिहासलेखकोंद्वारा यह निश्चित किया गया है कि इन्होंने विक्रमी संवत् ८४५ तदनुसार ७८८ ई० सनमें जन्म ग्रहण किया था और ३२ वें वर्षमें वि० सं० ८७८, ई० सन् ८२० में शरीर त्याग किया था; किंतु श्रीस्वामी दयानन्दजी महाराजने स्वामी शङ्कराचार्यका समय आजसे २२०० वर्ष पूर्व माना है।

श्रीस्वामी शङ्कराचार्यजी अपने समयके अद्वितीय विद्वान् थे। इनका ब्रह्मसूत्रपर भाष्यशारीरकभाष्य कहलाता है। ब्रह्मसूत्रोंके संस्कृतमें जितने भाष्य हुए हैं, उनमें सबसे अधिक प्रचलित और प्रसिद्ध श्रीस्वामी शङ्कराचार्यका है और शङ्करप्रतिपादित मत ही सामान्यरूपसे वेदान्त समझा जाने लगा है। किंतु बहुत-से विद्वानोंका विचार है कि स्वामी शङ्कराचार्यजीने अपनी अलौकिक बुद्धि और विद्याको बादरायणसूत्रोंके आशयको स्पष्ट करनेकी अपेक्षा अपने प्रवर्तित सम्प्रदायके मण्डन और अपनेसे विभिन्नता रखनेवाले मतोंके खण्डनमें अधिक प्रयोग किया है।

डाक्टर घाटेने 'वेदान्त' नामक अंग्रेजी पुस्तकमें शङ्कर, रामानुज, निम्बार्क, मध्व तथा वल्लभके व्याख्यानोंका तारतम्य अनुशीलनकर मूल सूत्रोंके प्रतिपाद्य सिद्धान्तोंको खोज निकालनेका यत्न किया है। उनकी सम्मतिमें शङ्कराचार्यके अनेक सिद्धान्तोंकी पुष्टि सूत्रोंसे नहीं की जा सकती। कार्य-कारणके सम्बन्धमें सूत्रकार 'परिणामवाद'के पक्षपाती प्रतीत होते हैं न कि 'विवर्तवाद'के। 'आत्मकृतेः परिणामात्' (ब्र० सू० १ । ४ । २६) में सूत्रकारने परिणाम शब्दका स्पष्ट निर्देश किया है।

अनुसार कर्माशय, कर्माशयके अनुसार जन्म, आयु और भोग तथा उनमें सुख और दुःख उत्पन्न होते हैं। सम्प्रज्ञात समाधिकी चारों भूमियों वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता अनुगतमें ये सब क्लेश तनु अर्थात् शिथिल हो जाते हैं और उसकी उच्चतम अवस्था विवेकख्यातिमे सत्त्वकी विशुद्धतासे सारे क्लेश अपनी जननी अविद्यासहित दग्ध बीजतुल्य हो जाते हैं। अब वही तम अपने अविद्यारूप धर्मको छोडकर इस सबसे उच्चतम सात्त्विक वृत्तिको स्थिर रखनेमें सहायक होता है। सर्ववृत्तिनिरोधरूप असम्प्रज्ञात समाधिमें चित्तमे कोई वृत्ति न रहनेके कारण द्रष्टाकी शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति होती है। उस समय चित्तमें निरोधके सस्कारोंका परिणाम होता है। कैवल्यमें व्युत्थानके सारे सस्कारोंको नष्ट करनेके पश्चात् निरोधके सस्कार स्वय भी नष्ट हो जाते हैं। तब अपने धर्मी (उपादान-कारण) चित्तके अपने कारणमें लीन होनेके साथ दग्ध बीजरूप अविद्या क्लेशका भी लय हो जाता है।

शंकरके निर्विशेष अद्वैतसिद्धान्त और सांख्य-योगके द्वैतसिद्धान्तमें तुलना

वैदिक दर्शनकारोंने जहाँ चेतन तत्त्वको निमित्त कारण और जड तत्त्वको इस जगत्का उपादान कारण बतलाया है, वहाँ शकरने चेतन तत्त्वको ही जगत्का अभिन्न निमित्त-उपादान कारण माना है। शङ्करने ब्रह्मसूत्रके भाष्यमें एक स्थानपर सांख्यके इस आक्षेपको कि चेतन तत्त्वसे जड तत्त्व कैसे उत्पन्न हो सकता है (अर्थात् चेतन तत्त्व जड तत्त्वका उपादान कारण नहीं हो सकता) इस प्रकार निवारण किया है कि जैसे तुम्हारे अव्यक्त मूल प्रकृतिसे व्यक्त महत्तत्त्व अहकारादि उत्पन्न होते हैं, वैसे ही चेतन-तत्त्वसे जड तत्त्व उत्पन्न हो सकता है, किंतु सांख्य-योगका जड तत्त्व मूल प्रकृति त्रिगुणात्मक है। सत्त्वमें रज और तम जितना बढ़ता जाता है उतनी ही स्थूलता और जितना रज और तम कम होता है उतनी ही सूक्ष्मता बढ़ती जाती है। स्थूलताके क्रमको व्यक्त होना और सूक्ष्मताके क्रमको अव्यक्त होना कहते हैं। इसलिये सारा सूक्ष्म और स्थूल अर्थात् अव्यक्त और व्यक्त संसार तीनों गुणोका ही परिणाम है। किंतु एक अपरिणामी निर्विकार कूटस्थ नित्य ब्रह्ममें इन नाना प्रकारके विकारों और परिणामोंका होना कैसे सम्भव हो सकता है। इसलिये शकरको भी जगत्के उपादान कारण त्रिगुणात्मक प्रकृतिके स्थानमें ब्रह्मके साथ एक अनादि तत्त्व माया अर्थात् अविद्याका मानना अनिवार्य हो गया, जिसके द्वारा ब्रह्म स्वय अपरिणामी और निर्विकार रहता हुआ भी इस सारे ससारकी रचना कर सकता है। जैसा कि शांकरभाष्य उपसहारदर्शन अधिकरणसूत्र २४ में बतलाया है—

अद्वैतं तत्त्वतो ब्रह्म तच्चाविद्यासहायवत्।
नानाकार्यकरं कार्यक्रमोऽविद्यास्थशक्तिभिः॥

(ब्र० सू० अ० २ पा० १ अधि० ८ शाकरभाष्य)

'यद्यपि परमार्थतः ब्रह्म एक ही है, तथापि वह अविद्याकी सहायतासे अनेक विचित्र कार्योंको उत्पन्न कर सकता है और अविद्याकी शक्तियोंसे कार्य-क्रमकी व्यवस्था हो सकती है।' इस माया अर्थात् अविद्याकी अलग सत्ता माननेमें अद्वैतसिद्धान्त खण्डित होता था और असत् माननेमें इसके अन्तर्गतसारा ससार श्रुति, स्मृति और स्वय अपना अद्वैतसिद्धान्त असत् और मिथ्या सिद्ध होता था, इसलिये इसको अनिर्वचनीय नाम दिया गया, जिसको न सत् कह कहते हैं और न असत्। इस प्रकार शङ्करकी त्रिगुणात्मक माया अर्थात् अविद्या सांख्यकी त्रिगुणात्मक प्रकृति है। अनिर्व-चनीय अथवा सत् और असत् दोनोंसे विलक्षण कह देना केवल शब्दोका ही रूपान्तर है। दोनों सिद्धान्तोंका इससे परे होकर अपने शुद्ध चेतन स्वरूपमें अवस्थित होना अन्तिम ध्येय है। एक और मुख्य भेद इन दोनो सिद्धान्तों-

में यह है कि जहां साख्य चेतन-तत्त्वकी सन्निधिसे त्रिगुणात्मक जड-तत्त्वमें स्वाभाविक ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक क्रियाका होना इस ससारकी रचनाका कारण बतलाता है, वहाँ शकरको ब्रह्मकी स्वतन्त्रता, स्वेच्छाचारिता और महिमा दिखलानेके लिये यह मानना पडा कि ब्रह्म अपनी इच्छासे अपनी महिमा दिखलानेके लिये शोबदेबाज मदारीके सदृश अपनी अनादि माया अर्थात् अविद्यासे इस जगत्की रचना करता है। इसमें नाना प्रकारके दोष आते है, जिनका युक्तिद्वारा सतोषजनक उत्तर नहीं मिल सकता अर्थात्—(१) ब्रह्मको क्यों ऐसे जगत्के रचनेकी इच्छा होती है, जिसमें दु.ख-ही-दु:ख है और फिर स्वयं ही उससे मुक्ति पानेके लिये श्रुति-स्मृतिद्वारा उपदेश दिलवाता है। (२) यदि यह कहा जाय कि जगत् और उसके अन्तर्गत सुख-दु:ख सब मिथ्या और भ्रमरूप ही है, केवल एक ज्ञानस्वरूप ब्रह्म ही सत्य है तो ब्रह्मने इस भ्रमको क्यों फैलाया और निर्भ्रान्त ब्रह्ममें भ्रम कैसा ? (३) अविद्यासे ब्रह्म जगत्की रचना करता है और अविद्या ब्रह्मसे अभिन्न है फिर अविद्या और जगत्से छुटकारा कैसे सम्भव हो सकता है ? (४) ब्रह्मकी शक्तिरूप अविद्यासे जगत्की उत्पत्ति है, इसलिये विद्या अर्थात् ज्ञानद्वारा ही इससे मुक्ति हो सकती है; किंतु अविद्याके अन्तर्गत होनेके कारण सारे साधन श्रुति और स्मृति भी अविद्या रूप ही होने। विद्या और ज्ञान ब्रह्मसे बाहर कहाँसे लाया जा सकता है। (५) सर्वज्ञ ज्ञानस्वरूप ब्रह्मकी शक्ति माया अर्थात् अविद्या नहीं होनी चाहिये। प्रत्युत निर्भ्रान्त विद्या और सत्य ज्ञान होना चाहिये। (६) और यदि उसमे संसारके रचनेकी इच्छा भी हो तो वह निर्भ्रान्त विद्या और सत्य ज्ञानके साथ हो न कि माया और अविद्याके साथ। (७) मदारी पैसा कमाने अथवा अपनेसे बडे आदमियोको खुश करनेके प्रयोजनसे शोबदे और तमाशे दिखलाता है। आप्तकाम ब्रह्मको इस मायाजालके फैलानेमें प्रयोजन क्या है ? (८) यदि अपनी महिमा और प्रभुता दिखलानेके लिये, तो यह किसको दिखलाना ? जब कि एक ब्रह्मके सिवा दूसरा कोई है ही नहीं। (९) यदि अपनी प्रभुता और महिमा दिखलानेके लिये जीवोको उत्पन्न करता है तो इस प्रकारकी महिमा और प्रभुता दिखलानेकी अभिलाषा होना ही महिमा और प्रभुताके अभावको सिद्ध करता है। (१०) यदि बिना किसी अपने विशेष प्रयोजनके ब्रह्मद्वारा ससारकी रचना केवल जीवोंके कल्याण अर्थात् भोग और अपवर्गके लिये स्वाभाविक मानी जाय तो यह साख्य और योगका ही सिद्धान्त आ गया।

इस प्रकार जहाँ द्वैतवादी साख्ययोग सारे दोषों, विकारो और परिणामो आदिको, त्रिगुणात्मक प्रकृतिमें डालकर ब्रह्मका अद्वैत, निर्दोष, निर्विकार, अपरिणामी, निष्काम, निष्क्रिय, कूटस्थ, नित्य शुद्ध ज्ञानस्वरूप सिद्ध करता है और उस शुद्ध ज्ञानस्वरूपमे अवस्थिति अपना अन्तिम ध्येय ठहराता है, वहाँ यह निर्विशेष अद्वैतवाद इन सारे दोषोका ब्रह्ममे आरोप करके ब्रह्मको सदोष, विकारी, परिणामी, सक्रिय, सकाम और अपनी महिमा दिखलाने और प्रतिष्ठा पानेका अभिलाषी, प्रसवधर्मी, अज्ञान, अविद्या और भ्रम-युक्त सिद्ध करता है, किंतु यद्यपि यह निर्विशेष अद्वैत सिद्धान्त व्यवहार-दशामे इस प्रकार दोषयुक्त और युक्तिहीन है, तथापि यह भावना कि यह सारा द्रष्टव्य संसार मिथ्या, अविद्या और भ्रमरूप है, केवल एक ब्रह्म ही सत्य है, साधकोको साधनरूपसे शुद्ध-चेतन-स्वरूपमें अवस्थिति प्राप्त करानेमें रोचक और सहायक प्रतीत होता है। इसीलिये बहुत-से महात्माओने इस सिद्धान्तको अपनाया है और अपना रहे है। इसलिये साख्ययोगके द्वैतवाद अर्थात् परिणामवाद और शकरके निर्विशेष अद्वैतवाद अर्थात् विवर्तवादमें अन्तिम लक्ष्यकी प्राप्तिमें कोई वास्तविक अन्तर नही है।

२—ब्रह्मसूत्रके भाष्यकार श्रीरामानुजाचार्यका विशिष्टाद्वैत सिद्धान्त

शकरसे लगभग २५० वर्ष पश्चात् (जन्म विक्रम सं० १०७३ तदनुसार ई० सन्० १०१६ श्रीरामानुजाचार्यने विशिष्टाद्वैत-सम्प्रदाय चलाया । इनका ब्रह्मसूत्रपर भाष्य 'श्रीभाष्य' कहलाता है । प्रसिद्ध है कि ब्रह्मसूत्रपर एक अति प्राचीन व्याख्या 'वृत्ति' अथवा 'कृतकोटि', नामसे बौधायन ऋषिकी बनायी हुई थी; किंतु वह लुप्त हो चुकी थी; उसको टकङ्कमिर्ड, गुहदेव आदि पूर्व-आचार्योंने संक्षेप किया था । उसके आधारपर श्रीरामानुजाचार्य अपने श्रीभाष्यका लिखा जाना अपने वेदार्थ-सग्रहमें बतलाते हैं "भगवान् बौधायनकी विस्तीर्ण वृत्तिका जो पूर्व-आचार्योंने सक्षेप किया है, उनके मत-अनुसार सूत्रोका व्याख्यान किया जाता है ।"

श्रीस्वामी रामानुजाचार्यका विशिष्टाद्वैत-सिद्धान्त—इस सम्प्रदायका मत है कि शकराचार्यका माया-मिथ्यात्ववाद और अद्वैत-सिद्धान्त दोनों झूठे हैं । चित् अर्थात् जीव और अचित् अर्थात् विषय, शरीर, इन्द्रियॉ आदि पॉचो स्थूल भूतोसे बना हुआ भौतिक जगत् और ब्रह्म ये तीनों यद्यपि भिन्न हैं तथापि चित् अर्थात् जीव और अचित् अर्थात् जड जगत् ये दोनों एक ही ब्रह्मके शरीर है, जैसा कि अन्तर्यामी ब्राह्मण (बृह० उप० ३ । ७) में कहा है कि यह सारा बाह्य जगत् शरीर इत्यादि और जीवात्मा ब्रह्मका शरीर है और वह इनका अन्तर्यामी आत्मा है । इसलिये चित्-अचित्-विशिष्ट ब्रह्म एक ही है । इस प्रकारसे विशिष्ट रूपसे ब्रह्मको अद्वैत माननेसे यह सिद्धान्त विशिष्टाद्वैत कहलाता है । इस सिद्धान्तके अनुसार मोक्षमें जीवात्मा ब्रह्मको प्राप्त होकर ब्रह्मके सदृश हो जाता है न कि ब्रह्मरूप । पुरुषोत्तम, नारायण, वासुदेव और परमेश्वर ब्रह्मके पर्यायवाचक हैं । उपर्युक्त सारी बातोसे सिद्ध होता है कि इस सम्प्रदायमें सगुण ब्रह्म अर्थात् अपर ब्रह्म=शबल ब्रह्मकी प्राप्ति ही अपना लक्ष्य माना है, जो योगकी सम्प्रज्ञात-समाधिका अन्तिम ध्येय हो सकता है ।

३—ब्रह्मसूत्रके भाष्यकार श्रीमध्वाचार्यका द्वैत-सिद्धान्त

श्रीरामानुजाचार्यके १८२ वर्ष पश्चात् विक्रमी स० १२५४, तदनुसार ई० सन् ११९७ में श्रमदानन्द तीर्थका, जो मध्वाचार्यके नामसे प्रसिद्ध है, जन्म हुआ । ८६ वर्षकी अवस्थामें विक्रमी स० १३४०, तदनुसार ई० सन् १२८३ में इनका शरीर-त्याग हुआ । इनका ब्रह्मसूत्रपर भाष्य 'पूर्णप्रज्ञ-भाष्य' के नामसे प्रसिद्ध है । यह द्वैत-सम्प्रदायके प्रवर्तक हुए हैं । इनका मत है कि ब्रह्म और जीवको कुछ अंशोंमें एक और कुछ अंशोंमें भिन्न मानना परस्पर विरुद्ध और असम्बद्ध बात है । इसलिये दोनोको सदा भिन्न ही मानना चाहिये, क्योंकि इन दोनोमें पूर्ण अथवा अपूर्ण रीतिसे भी एकता नहीं हो सकती । लक्ष्मी ब्रह्मकी शक्ति ब्रह्मके ही अधीन रहती है; किंतु उससे भिन्न है ।

आर्यसमाजके प्रवर्तक श्रीस्वामी दयानन्दजी महाराजका सिद्धान्त भी द्वैतवाद कहलाता है, किंतु इन दोनोमें अन्तर यह है कि जहॉ श्रीमध्वाचार्यजीने अधिकतर पुराणोका आश्रय लिया है वहाँ श्री-स्वामी दयानन्दजीने वेदो, उपनिषदों, वैदिक दर्शनों और प्रामाणिक स्मृतियोंका उसके साथ समन्वय दिखलाया है । श्रीस्वामी दयानन्दका द्वैतवाद सब वैदिक दर्शनोंके समन्वयके साथ साख्ययोगका ही सर्वांशमें द्वैतवाद है; किंतु लेखकका यह व्यक्तिगत स्वतन्त्र विचार है कि उन्होंने चैतन्य-तत्त्वका शुद्ध

स्वरूप अर्थात् परब्रह्मको न दिखलाकर केवल ईश्वर-जीव और प्रकृतिका ही वर्णन किया है; जो इस सृष्टिकी सारी बाह्य रचनामें पाये जा रहे हैं। इस सिद्धान्तके अनुसार पुनरावर्तनीयरूप अपर ब्रह्मकी प्राप्ति ही मुक्तिकी सीमा हो सकती है, जो योगकी सम्प्रज्ञात-समाधिका अन्तिम ध्येय हो सकता है, किंतु स्वामीजीका योगसाधनपर पूरा जोर देने और उसको ही परमात्माकी प्राप्तिका साधन बतलाने तथा पातञ्जल-योगको योगका मुख्य प्रामाणिक ग्रन्थ माननेसे योगकी अन्तिम सीमा असम्प्रज्ञात-समाधि और उसका अन्तिम ध्येय शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थितिरूप कैवल्य भी आ जाता है। स्वामी दयानन्दजीने ईश्वर, जीव और प्रकृति इन तीनोंका जो विशेषरूपसे वर्णन किया है, इससे सामान्यतया इनका सिद्धान्त त्रैतवाद समझा जाता है; किंतु चेतन तत्त्वका समष्टि ब्रह्माण्डके सम्बन्धसे ईश्वर नाम है और व्यष्टि-पिण्डोंके सम्बन्धसे जीव। ये दोनों चेतन-तत्त्वके शबल अर्थात् मिश्रितरूप हैं। इसलिये लेखकके व्यक्तिगत विचारके अनुसार स्वामी दयानन्दका सिद्धान्त द्वैतवाद ही है। स्वामी दयानन्दजीने शुद्ध चेतन-तत्त्व अर्थात् परब्रह्म-का वर्णन विशेषरूपसे इस कारण नहीं किया कि उस समयका जनसमूह उसके समझनेमें अयोग्य था और उनका मुख्य उद्देश्य समाज-सुधार और धर्मरक्षा था। स्वामी दयानन्दजीके समयमें हिंदू-समाज और वैदिक-धर्म जैसी विकट परिस्थितिमें मृत्युकी ओर जा रहा था, उसका उदाहरण किसी भी पूर्वाचार्यके समयमें न मिल सकेगा। स्वामी दयानन्दजीका हिंदू-धर्म और समाजकी निम्न प्रकारकी दुर्दशाको हटाना मुख्य उद्देश्य था—

१. वैदिक धर्मका नाना प्रकारके मत-मतान्तर और सम्प्रदायोंमें विभक्त होकर परस्पर एक-दूसरेका विरोध करना।

२. एक ईश्वर-उपासनाके स्थानमें न केवल अनेक देवी-देवताओं किंतु भूत, प्रेत, पीर, पैगम्बर, कब्र, मजार आदिकी सांसारिक कामनाओंके लिये पूजना।

३. मूर्तिपूजाका दुरुपयोग और मन्दिर-तीर्थ आदि पवित्र स्थानोंमें नाना प्रकारके दुर्व्यवहार।

४. गुण, कर्म, स्वभावको छोड़कर जन्मसे जात-पातकी व्यवस्था माननेके कारण ऊँची कहलानेवाली जातियोंकी प्रमादके कारण अवनति और नीची कहलानेवाली जातियोंकी उन्नतिके मार्गमें रुकावट इसका परिणामरूप सारे हिंदू-समाजकी अधोगति।

५. स्वयं अपने गुण, कर्म और स्वभावको ऊँचा बनानेकी अपेक्षा एक दूसरेको नीचा, छोटा, झूठा और अपूर्ण बतलाकर अपनेको ऊँचा, बड़ा सच्चा और पूर्ण सिद्ध करनेकी आसुरी चेष्टा। इस प्रकार हिंदुओंमें परस्पर भ्रातृभाव, समानता, आदर और सत्कारका अभाव।

६. ऊँचे सवर्ण कहलानेवाले संकीर्ण-हृदय मनुष्योंका नीची कहलानेवाली निर्धन जातियोंका न केवल धार्मिक-सामाजिक और नागरिक अधिकारोंका हरण करना किंतु उनके प्रति पिशाचवत् अत्याचार करके उनको दूसरे मजहबोंके जालमें फँसनेके लिये मजबूर करना।

७ बाल-विवाह, वृद्ध-विवाह आदि नाना प्रकारकी कुरीतियाँ। स्त्रियोंको शूद्रा बतलाकर उनको जन्म-सिद्ध धार्मिक अधिकारोंसे वञ्चित रखना, विधवाओंके साथ अन्यायपूर्वक दुर्व्यवहार।

८. हिंदुओंके सामाजिक, धार्मिक, राष्ट्रिय, नागरिक और वैयक्तिक आदि सारे अङ्गोंमें स्वार्थमय जीवन।

९ सार्वभौम वैदिक-धर्मको मूर्खता और अज्ञानतासे संकीर्ण करके न केवल अन्य मतावलम्बियोके लिये उसमें प्रवेशका द्वार बद कर देना किंतु अपनी झूठी स्वार्थ-सिद्धिके लिये अपने वैदिकधर्मी भाइयोको छोटी-छोटी बातोंमें अपनेसे पृथक् करके विधर्मियोके जालमे फँसनेमें सहायक होना ।

१०. उपर्युक्त सारे दोषोंसे अनुचित लाभ उठाकर दो विदेशीय मजहबोंका न केवल विद्याहीन छोटी जातिवाले गाँवो, पहाडो और जगलोमें रहनेवाले अनपढ़ हिंदुओको किंतु नीलकण्ठ-जैसे बडे-बड़े अंग्रेजी पढे हुए विद्वानोंको पौराणिक कथाओंमें अयुक्ति और दोष दिखलाकर अपने मजहबके जालमें फँसाना।

११. राष्ट्रका परतन्त्र होना, विदेशी राजके कारण देशभक्ति, प्राचीन सभ्यता और धर्म-भाषाके प्रति प्रेमका अभाव, दासताके विचार, विदेशी भाषा, संस्कृति और सभ्यताकी ओर प्रवृत्ति इत्यादि-इत्यादि ।

४—ब्रह्मसूत्रके भाष्यकार श्रीवल्लभाचार्यका शुद्धाद्वैत-सिद्धान्त

श्रीवल्लभाचार्यका जन्म विक्रमी सवत् १५३६ तदनुसार १४७९ ई० सन् में हुआ । इनका ब्रह्मसूत्रपर भाष्य "अणुभाष्य" कहलाता है । उनका मत निर्विशेष-अद्वैत, विशिष्ट-अद्वैत और द्वैत तीनों सिद्धान्तोंसे भिन्न है । यह शंकराचार्यके समान इस बातको नहीं मानते कि जीव और ब्रह्म एक हैं और न मायात्मक जगत्को मिथ्या मानते हैं; बल्कि मायाको ईश्वरकी इच्छासे विभक्त हुई एक शक्ति बतलाते हैं । माया-अधीन जीवको बिना ईश्वरकी कृपाके मोक्षज्ञान नहीं हो सकता, इसलिये मोक्षका मुख्य साधन ईश्वरभक्ति है । मायारहित शुद्ध जीव और परब्रह्म (शुद्ध ब्रह्म) एक वस्तु ही है दो नहीं हैं । इसलिये इसको शुद्ध-अद्वैत-सम्प्रदाय कहते हैं । इस अशमें यह सिद्धान्त सांख्ययोगके सदृश है; किंतु पौराणिक रगमें इसकी दार्शनिकता छिप गयी है ।

५—ब्रह्मसूत्रके भाष्यकार श्रीनिम्बार्काचार्यका द्वैत-अद्वैत सिद्धान्त

श्रीनिम्बार्काचार्य लगभग विक्रम स० १२१९ तदनुसार ११६२ ई० सन् में हुए हैं । इन्होंने 'वेदान्त-पारिजात" नामसे ब्रह्मसूत्रपर भाष्य लिखा है । जीव, जगत् और ईश्वरके सम्बन्धमें इनका मत है कि यद्यपि ये तीनो परस्पर भिन्न हैं तथापि जीव और जगत्का व्यवहार तथा अस्तित्व ईश्वरकी इच्छापर अवलम्बित है, स्वतन्त्र नही है और ईश्वरमें ही जीव और जगत्के सूक्ष्म तंत्त्व रहते हैं । विशिष्ट-अद्वैतसे अलग करनेके लिये इसका नाम द्वैत-अद्वैत-सम्प्रदाय रखा गया है ।

उपर्युक्त सम्प्रदाय शंकरके मायावादको स्वीकृत न करके ही उत्पन्न हुए हैं और ज्ञानकी अपेक्षा भक्तिप्रधान हैं । वैष्णवसम्प्रदायसे सम्बन्ध रखते हैं । इसलिये जहाँ स्वामी शंकराचार्यका भाष्य उपनिषदोंपर निर्भर है, वहाँ इन सम्प्रदायोके भाष्यमें पुराणों और विशेषकर विष्णुपुराणको अधिक उद्धृत किया गया है ।

प्राय· ये सब सम्प्रदाय चार प्रकारकी मुक्ति मानते है—

(१) सालोक्य मुक्ति—विष्णु अर्थात् ईश्वरके लोकमें निवास करना । (२) सामीप्य मुक्ति—ईश्वरके लोकमें ईश्वरके समीप रहना । (३) सारूप्य मुक्ति—विष्णु अर्थात् ईश्वरके समान रूपवाला बन जाना । (४) सायुज्य मुक्ति—विष्णु-लोकमें विष्णुके समान विभूतिको प्राप्त होना । ये मुक्तिकी

अन्तर्गत एक प्रकारसे यों लोक अर्थात् सूक्ष्म जगत्के स्व., महः, जन , तप. और सत्यम्के अन्तर्गत हो सकती है ।

ब्रह्मसूत्र विज्ञानभिक्षुका भाष्य नये ढंगका 'विज्ञानामृत' नामसे है; जिसमें श्रुति, स्मृति और दर्शनोंकी एक वाक्यमें सगति दिखलायी गयी है, किंतु वह किसी भी साम्प्रदायिकरूपमें नही है ।

ब्रह्मसूत्रोंमें अन्य वैदिक दर्शनोंका खण्डन नहीं है

ब्रह्मसूत्रोंमें किसी वैदिक दर्शनका खण्डन नहीं है; बल्कि श्रीव्यासजीने तो जिन सिद्धान्तोंमे अन्य विद्वानोंका उनमें मत-भेद था, उनको भी आदरपूर्वक दिखलाया है; किंतु साम्प्रदायिक आचार्योंने जहाँ सूत्रोंके शब्दोंसे अपने सम्प्रदायके पक्षमें और अपनेसे भिन्न सम्प्रदायोके विपक्षमें अर्थ निकालनेमें खींचातानी की है, वहाँ प्राचीन तत्त्ववेत्ता ऋषियोंके दर्शनोंको भी जो वेदोके उपाङ्गरूप है, दूषित ठहरानेमें पूरा जोर लगाया है । इसी कारण कणादमुनिप्रणीत वैशेषिक और कपिल मुनिके साख्यका ब्रह्मसूत्रोंमें खण्डन होनेका भ्रम हुआ है ।

जन्माद्यस्य यत (ब्र० सू० १।१।२) के अर्थ जो तैत्तिरीय उपनिषद्के "यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते येन जातानि जीवन्ति । यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति तद् विजिज्ञासस्व तद् ब्रह्म" के प्रतीकमें है, तीन प्रकारसे हो सकते हैं । १. जगत्की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलयका अभिन्न उपादान-निमित्तकारण जड-तत्त्व (सांख्यकी प्रकृति, वैशेषिकके परमाणु अथवा चार्वाकके चार भूत) है । २.जगत्की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलयका अभिन्न-निमित्त-उपादान-कारण चेतन-तत्त्व है । ३. जगत्की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलयका निमित्त-कारण चेतन-तत्त्व अर्थात् आत्मसत्ता और उपादान-कारण जड-तत्त्व (प्रकृति अथवा परमाणु) अनात्मसत्ता है । इस प्रकार मुख्य तीन वाद अथवा सिद्धान्त हो सकते हैं ।

१. जड-अद्वैत-वाद (चार्वाकवालोंका जडवाद)

२. चेतन अद्वैतवाद (नवीन वेदान्तियोंका अद्वैतवाद)

३. चेतन जड अर्थात् आत्म-अनात्म द्वैत-वाद (वैदिक दर्शनोका द्वैत-वाद) । सिद्धान्तरूपमें तो यह द्वैतवाद है; किंतु व्यवहारदशामें त्रैतवाद हो जाता है अर्थात् (१) ईश्वर (सगुण ब्रह्म=शबल ब्रह्म=अपर ब्रह्म) जो ब्रह्माण्ड अर्थात् समष्टिरूपेण जड-तत्त्वके सम्बन्धसे चेतन-तत्त्व अर्थात् परमात्मसत्ताका नाम है । (२) जीव, जो पिण्ड अर्थात् व्यष्टिरूपेण जड-तत्त्वके सम्बन्धसे चेतन-तत्त्व अर्थात् आत्मसत्ताका नाम है और (३) प्रकृति (जड-तत्त्व) जो अनात्मसत्ता है और केवल कैवल्य-अवस्थामें ही जब द्रष्टाकी शुद्ध चैतन्य (परमात्मा=परब्रह्म=निर्गुण ब्रह्म=शुद्ध ब्रह्म) स्वरूपमें अवस्थिति होती है, तब उस कैवल्य प्राप्त किये हुए जीवकी अपेक्षासे अद्वैत कहा जा सकता है न कि मासारिक जीवोकी अपेक्षासे । यह द्वैतवाद सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक चारो दर्शनोका सिद्धान्त है । दु खनिवृत्तिके उद्देश्यसे इन प्राचीन दर्शनकारोने खोज की है । दु ख-प्रतीति और उसकी निवृत्तिका प्रयत्न चेतन तत्त्व (आत्मसत्ता) के अस्तित्वको सिद्ध करता है । इसलिये पहला जड अद्वैतवाद दूषित ठहरता है । यदि दुःख चेतन तत्त्व (आत्मसत्ता) का ही धर्म होता तो उसकी प्रतीति न होती और यदि दुःखकी प्रतीति भी आत्माका धर्म माना जाय तो दुःख और उसकी

प्रतीति दोनो चेतन-तत्त्व (आत्मसत्ता) का स्वाभाविक गुण होनेसे उसकी त्रिकालमें भी निवृत्ति असम्भव होती । इसलिये दूसरा सिद्धान्त चेतन-अद्वैत-वाद भी इनको सतुष्ट न कर सका । इसलिये ये तत्त्व-वेत्ता ऋषि इसी परिणामपर पहुँचे हैं कि एक तो चेतन-तत्त्व (आत्मसत्ता) है, जो हमारा वास्तविक स्वरूप है और इससे भिन्न एक कोई दूसरा जडतत्त्व (अनात्मसत्ता) है, जिसके स्वाभाविक धर्म दु खादि है, जिनके हटानेका प्रयत्न किया जाता है । इसके अतिरिक्त सिद्धान्त स० १ तथा स० २ के पक्षमें न तो कोई श्रुति मिलती है न युक्ति और न संसारमें कोई उदाहरण; परंतु सिद्धान्त स० ३ को सारी श्रुतियॉ, स्मृतियॉ, युक्ति और उदाहरण सिद्ध करते हैं ।

शङ्का—जैसे सुवर्णके आभूषण नाना प्रकारकी आकृति रखते हुए भी सुवर्णरूप ही हैं, जैसे तरगें, बुलबुले, नदी, तालाब आदि सब जलरूप ही हैं, वैसे ही सारा जगत् केवल एक अद्वितीय ब्रह्मरूप ही है ।

समाधान—ये उदाहरण तो द्वैत-सिद्धान्तकी ही पुष्टि करते हैं; क्योंकि सुवर्णके आभूषणोंके आकारोंमें एक दूसरा तत्त्व आकाश, जलके तरङ्ग-बुलबुले आदिमें वायु और नदी-तालाब आदिमें पृथिवी-भेदक है ।

शङ्का—**"यथोर्णनाभिः सृजते गृह्णते च तथाक्षरात् सम्भवतीह विश्वम् ॥**

(मु० १ । १ । ७)

'जिस प्रकार चेतन मकड़ी जड-जन्तुओंकी अभिन्न निमित्त-उपादान-कारण है, इसी प्रकार चेतन ब्रह्म इस जड जगत्का अभिन्न निमित्त-उपादान-कारण है ।' इससे चेतन-अद्वैतवाद सिद्ध होता है ।

समाधान—यह श्रुति द्वैत सिद्धान्तको ही सिद्ध करती है । अर्थात् जिस प्रकार जड तन्तुकी उत्पत्तिका चेतन मकड़ी निमित्त-कारण है और उसके मुँहका जड लेप उपादान-कारण है, इसी प्रकार जड जगत्का उपादान-कारण त्रिगुणात्मक जड प्रकृति है और निमित्त-कारण चेतन ब्रह्म है ।

शङ्का—"सर्वं खल्विद ब्रह्म" इस श्रुतिसे केवल एक ब्रह्म (चेतन-तत्त्व) ही सिद्ध होता है ।

समाधान—इससे यह अभिप्राय है कि ब्रह्म (चेतन-सत्ता) ही सारे त्रिगुणात्मक जगत्में व्यापक हो रहा है; जड-सत्ताका अभाव सिद्ध नहीं होता ।

यह श्रुति ब्रह्मके शबल, अपर, साकार, सगुण अर्थात् त्रिगुणात्मक प्रकृतिसे मिले हुए स्वरूपका बोध करा रही है न कि शुद्ध, पर, निराकार, निर्गुण, प्रकृतिसे सर्वथा निखरे हुए केवली स्वरूपका । अन्य श्रुतियॉ भी ऐसा ही बताती हैं । यथा—

तदनन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यता ॥ (ईश० उ० मन्त्र ५)

वह ब्रह्म इस सब (त्रिगुणात्मक जगत) के अदर है वह निश्चय ही इस सब (त्रिगुणात्मक जगत्) के बाहर है । तथा—

न तत्र चक्षुर्गच्छति न वाग्गच्छति नो मनो न विद्मो न विजानीमो यथैतदनु शिष्यादन्यदेव तद्विदितादथो अविदिता दधि । इति शुश्रुम पूर्वेषां ये नस्तद्व्याचचक्षिरे ॥

(केन उ० १ । ४)

वहाँ (उस ब्रह्मतक) नेत्रेन्द्रिय नहीं जाती, वाणी नहीं जाती, मन नहीं जाता। अतः जिस प्रकार शिष्यको इस ब्रह्मका उपदेश करना चाहिये, वह हम नहीं जानते—वह हमारी समझमें नहीं आता। वह विदितसे अन्य ही है तथा अविदितसे भी परे है—ऐसा हमने पूर्व पुरुषोसे सुना है जिन्होंने हमारे प्रति उसका व्याख्यान किया था।

यद्वाचानभ्युदितं येन वागभ्युद्यते । तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥

(केन उ० १ । ४)

जो वाणीसे प्रकाशित नहीं है, किन्तु जिससे वाणी प्रकाशित होती है, उसीको तू ब्रह्म जान । जिस इस (इन्द्रियगोचर त्रिगुणात्मक जगत्) की लोग उपासना करते हैं वह ब्रह्म नहीं है।

यन्मनसा न मनुते येनाहुर्मनो मतम् तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥

(केन उ० १ । ५)

जो मनसे मनन नहीं किया जा सकता बल्कि जिससे मन मनन किया हुआ कहा जाता है, उसीको तू ब्रह्म जान। जिस इस (इन्द्रियगोचर, त्रिगुणात्मक जगत्) की लोक उपासना करता है वह ब्रह्म नहीं है।

यच्चक्षुषा न पश्यति येन चक्षूंषि पश्यति। तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥

(केन उ० १ । ६)

जिसे कोई नेत्रद्वारा नहीं देख सकता वरन् जिसकी सहायतासे नेत्र देखते हैं, उसीको तू ब्रह्म जान। जिस इस (इन्द्रियगोचर, त्रिगुणात्मक जगत्) की लोक उपासना करते है वह ब्रह्म नहीं है।

यच्छ्रोत्रेण न शृणोति येन श्रोत्रमिदं श्रुतम्। तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥

(केन उ० १ । ७)

जो कानसे नही सुना जा सकता वरन् जिससे श्रोत्रोमे सुननेकी शक्ति आती है, उसी को तू ब्रह्म जान। जिस इस (इन्द्रियगोचर त्रिगुणात्मक जगत्) की लोक उपासना करता है वह ब्रह्म नहीं है।

यत्प्राणेन न प्राणिति येन प्राणः प्रणीयते। तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते ॥

(केन उ० १ । ८)

जो प्राणके द्वारा विषय नहीं किया जा सकता वरन् जिससे प्राण अपने विषयोंकी ओर जाता है उसीको तू ब्रह्म जान। जिस इस (इन्द्रियगोचर त्रिगुणात्मक जगत्) की लोक उपासना करता है वह ब्रह्म नहीं है।

स्मृति भी ऐसा ही बताती है। यथा—

यथा प्रकाशयत्येकः कृत्स्नं लोकमिमं रविः ।
क्षेत्रं क्षेत्री तथा कृत्स्नं प्रकाशयति भारत ॥ (गीता १३ । ३३)

हे भारत ! जैसे सूर्य अकेला इस सारे लोकको प्रकाशित करता है वैसे क्षेत्रका मालिक (ब्रह्म) इस सारे लोक (इन्द्रियगोचर, त्रिगुणात्मक जगत्) को प्रकाशित करता है।

श्रीस्वामी शङ्कराचार्यने भी अपने निर्माण षट्कमें इसी बातको सिद्ध किया है। यथा—

मनोबुद्ध्यहंकारचित्तानि नाहं न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे।
न च व्योमभूमिर्न तेजो न वायुश्चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम्॥ १॥
न च प्राणसंज्ञो न वै पञ्च वायुर्न वा सप्त धातुर्न वा पञ्च कोशः।
न वाक् पाणिपादं न चोपस्थपायु श्चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम्॥ २॥

मैं अर्थात् आत्मतत्त्व, मन, बुद्धि, अहकार और चित्त नहीं है; कान और जिह्वा भी नहीं, नासिका और नेत्र नहीं है, आकाश और पृथ्वी नहीं, तेज नहीं है, वायु नहीं है। मैं अर्थात् आत्मतत्त्व चिदानन्दरूप है शिव है शिव है॥ १॥

मैं अर्थात् आत्मतत्त्व प्राणवर्ग नहीं है, पञ्चवायु नहीं है, सप्त धातु नहीं है, पाँच कोश नहीं है, वाणी, हाथ, पैर नही है, जननेन्द्रिय और गुदा नहीं है। मै अर्थात् आत्मतत्त्व चिदानन्दरूप है शिव है शिव है॥ २॥

इसलिये सब दर्शनकारोका सिद्धान्त जड-चेतन द्वैतवाद है। जड-तत्त्व (अनात्मसत्ता) को चेतन-तत्त्व (आत्मसत्ता) से भिन्न करनेके उद्देश्यसे जड-तत्त्वके अवान्तरभेद करण, माप और वर्णन-शैलीमें भेद होनेके कारण बाह्यदृष्टि रखनेवालोको इनमें परस्पर भेद होनेका भ्रम होता है।

दार्शनिक दृष्टिकोणसे जानना अपनेसे भिन्न वस्तु जड-तत्त्व (अनात्मसत्ता) का ही हो सकता है। अपनेको अर्थात् चेतन-तत्त्व (परमात्मसत्ता) अर्थात् परब्रह्मको जाननेका शब्द प्रयोग करना अयुक्त है। यथा "विज्ञातारमरे केन विजानीयात्" सबके जाननेवाले विज्ञाताको किससे जाना जा सकता है। अर्थात् किसीसे भी नहीं जाना जा सकता है। 'येनेदं सर्वं द्विजानाति तं केन विजानीयात्'॥ (बृ० ६। ४) जिससे यह सब जाना जाता है, उसको किससे जानें ? सम्प्रज्ञात-समाधिकी सारी भूमियाँ वितर्क, विचार, आनन्द, अस्मिता और विवेकख्यातिमें त्रिगुणात्मक प्रकृतिके ही सारे कार्योंको साक्षात् करते हुए इनसे आसक्ति हटाकर विरक्त होना होता है। असम्प्रज्ञात-समाधिमें कुछ जानना शेष न रहनेपर केवल शुद्ध चैतन्यस्वरूप (परमात्म=परब्रह्म) में स्वरूप-अवस्थिति होती है। इसी प्रकार जहाँ-जहाँ परमात्मा अथवा परब्रह्मके जाननेका वर्णन आया है जैसे "आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्य।" वहाँ अनात्म ज्ञेय पदार्थोंको (चाहे उन्हें प्रकृति कहो, चाहे माया, चाहे अविद्या और चाहे भ्रम) जानकर "नेति-नेति" द्वारा पृथक् करते हुए अन्तमें सारे ज्ञेय पदार्थोंकी समाप्तिपर शेष जाननेयोग्य न कुछ रहनेपर शुद्ध परमात्मस्वरूपमें ही अवस्थिति होती है। यथा—

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्॥ (कण्ठ० ६। १०)

जब पाँचो ज्ञानेन्द्रियाँ मनके साथ रुक जाती हैं और बुद्धि भी चेष्टारहित हो जाती है, उसको परमगति अर्थात् परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति कहते हैं।

इसलिये इन तत्त्ववेत्ता प्राचीन दर्शनकारोंका ऋतम्भरा-प्रज्ञाद्वारा साक्षात्कार परप्रत्यक्ष है, जो शब्द और अनुमानका बीज है अर्थात् जिसके आश्रय शब्द और अनुमान होते हैं।

'श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषयाविशेषार्थत्वात् ।' (यो० द० १ । ४९)

शब्द और अनुमानकी प्रज्ञासे ऋतम्भराप्रज्ञाका विषय अलग है, विशेषरूपसे अर्थका साक्षात्कार करानेसे । केवल शब्द और अनुमानका आश्रय लेनेवाले आचार्यों और उनके आधारपर पाश्चात्त्य विद्वानोंने उनके वास्तविक सारको न समझकर इन प्राचीन दर्शनकारोंके कहीं अनीश्वरवादी और कहीं बहु ईश्वरवादी होनेका धोखा खाया है ।

अब उत्तर-मीमांसाके जिन सूत्रोंमें अन्य दर्शनोंके खण्डन होनेका भ्रम हुआ है, उनका स्पष्टीकरण किया जाता है ।

ईक्षतेर्नाशब्दम् । (ब्रह्म० १ । १ । ५)

(ईक्षतेः) ईक्षणसे (अशब्दम्) शब्द-प्रमाणरहित (न) नहीं है । अर्थात् ब्रह्मको जगत्की उत्पत्ति आदिमें निमित्त-कारण मानना शब्दप्रमाणरहित नहीं है; क्योंकि उसमें यह शब्द प्रमाण है । 'तदैक्षत बहु स्यां प्रजायेयेति' । उसने ईक्षण किया, मैं बहुत होऊँ, प्रजावाला होऊँ ।

वि० व०—कुछ साम्प्रदायिक भाष्यकारोंने 'अशब्दम्'के अर्थ प्रमाणरहित प्रकृति लगाकर सांख्यदर्शनका खण्डन किया है, जो सर्वथा अनुचित और अन्यायपूर्ण है; क्योंकि सांख्यकी त्रिगुणात्मक प्रकृति अनेक श्रुतियों और स्मृतियोंसे प्रमाणित है । यथा—

'मायां तु प्रकृतिं विद्यान्मायिनं तु महेश्वरम् ।' (श्वेता० ४ । १०)

प्रकृतिको माया जानो और महेश्वरको मायावाला ।'

'अजामेकां लोहितशुक्लकृष्णां बह्वीः प्रजाः सृजमानां सरूपाः ।' (श्वेता० ४ । ५)

'एक अजा (अनादि प्रकृति) है जो लाल, श्वेत और काली (रजस्, सत्त्व और तमस्—इन तीन गुणोंवाली) है । वह अपने समान रूपवाली (तीन गुणोंवाली) बहुत-सी प्रजाओंको उत्पन्न कर रही है ।'

'महतः परमव्यक्तमव्यक्तात् पुरुषः परः ।' (कठ० १ । ३ । ११)

'महत्तत्त्वसे परे अव्यक्त (मूलप्रकृति) और अव्यक्तसे परे पुरुष (ब्रह्म) है । निम्न वेद-मन्त्रोंमें कितनी उत्तम रीतिसे प्रकृतिका वर्णन किया गया है—

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते ।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्नन्यो अभिचाकशीति ॥
समाने वृक्षे पुरुषो निमग्नोऽनीशया शोचति मुह्यमानः ।
जुष्टं यदा पश्यत्यन्यमीशमस्य महिमानमिति वीतशोकः ॥
(श्वेता० ४ । ६ ७, अ० का ९ सूक्त ९ मंत्र २०)

'(पुरुष और पुरुषविशेष अर्थात् जीव और ईश्वररूप) जो पक्षी जो साथ रहनेवाले और मित्र हैं, वे दोनो एक ही त्रिगुणात्मक प्रकृतिरूप वृक्षको आलिङ्गन किये हुए हैं । उन दोनोंमेंसे एक जीवरूपी पक्षी (जन्म, आयु और भोगरूपी सुख-दुःख) स्वादवाले फलको खाता है और दूसरा ईश्वर-

रूपी पक्षी फल न खाता हुआ केवल साक्षीरूपसे रहता है । उसी प्रकृतिरूप वृक्षपर जीवरूपी पक्षी आसक्त होकर असमर्थतासे धोखा खाता हुआ शोक करता है (किंतु) जब योगयुक्त होकर अपने दूसरे साथी ईश और उसकी महिमाको देखता है, तब शोकसे पार हो जाता है ।'

इस प्रकृति रूप वृक्षकी जड ऊपरकी ओर है और शाखाएँ नीचेकी ओर । पृथ्वीमें छिपी हुई उसकी जड़ अव्यक्त मूल प्रकृति गुणोंकी साम्यावस्था है जो अलिङ्ग कहलाती है और प्रत्यक्ष न होनेके कारण केवल आगम और अनुमानगम्य है । जिसके सम्बन्धमें कहा गया है—

गुणानां परमं रूपं न दृष्टिपथमृच्छति ।
यत्तु दृष्टिपथं प्राप्तं तन्मायैव सुतुच्छकम् ॥

(वार्षगण्याचार्य षष्टितन्त्र)

अर्थ—गुणोंका असली रूप अर्थात् साम्य परिणाम दृष्टिगोचर नहीं होता । जो (विषम परिणाम) दृष्टिगोचर होता है वह माया-जैसा है और अविनाशी है ।

दिखलायी देनेवाला वृक्षका आधार तना गुणोंका प्रथम विषम परिणाम व्यक्त महत्तत्त्व लिङ्गमात्र है जो सत्त्व ही सत्त्व है । उसमें क्रिया मात्र रज और उस क्रियाको रोकने मात्र तम है, जो कारण जगत्, देवयानवाला आदित्यलोक और ओ३म्के तीसरे पाद साधारण मनुष्योंके लिये सुषुप्ति अवस्थावाली और योगियोंके लिये अस्मिता अनुगत सम्प्रज्ञात समाधि और विवेक ख्यातिकी अवस्थावाली तीसरी मात्रा मकार है । जो आनन्दमय कोश कहलाता है । यही महत्तत्त्व सत्त्वकी विशुद्धताको लिये हुए विशुद्ध सत्त्वमय चित्त, समष्टि चित्त और ईश्वरका चित्त कहलाता है । जिसमें ईश्वरका जीवोंके प्रति कल्याण करनेका नित्य संकल्प, वेदोंका ज्ञान, सर्वज्ञता, सर्वशक्तिमत्ता और सारी शक्तियाँ निरतिशयताको प्राप्त किये हुए विद्यमान हैं । और सत्त्वकी विशुद्धताको छोडे हुए, सत्त्व चित्त=जीवोंका चित्त=कारण शरीर कहलाता है, जो संख्यामें अनन्त हैं और सत्त्वचित्तकी अपेक्षा परिच्छिन्न, अल्पज्ञ और अल्पशक्तिवाले हैं । और इनमें जो लेशमात्र तम है उसमें अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेशादि क्लेशोंकी जन्मभूमि अविद्या वर्तमान है । यह तम विवेक-ख्यातिकी अवस्थामें अविद्या क्लेशोंके दबनेपर उस वृत्तिको रोकने मात्रका कार्य करता है । चेतनतत्त्व=पुरुषका शुद्ध स्वरूप, शुद्ध आत्मतत्त्व=परब्रह्म=शुद्धब्रह्म=परमात्मा जिसकी सन्निधिसे यह विषम परिणाम हो रहा है, उसीके ज्ञानका प्रकाश महत्तत्त्वके दोनों समष्टि और व्यष्टिरूपोंमें पड़ रहा है । महत्तत्त्वके ज्ञान-स्वरूप चेतनतत्त्वसे प्रकाशित होनेको गीतामें अतिसुन्दर शब्दोंमें वर्णन किया गया है—

मयाध्यक्षेण प्रकृतिः सूयते सचराचरम् ।
हेतुनानेन कौन्तेय जगद्विपरिवर्तते ॥ (९ । १०)
मम योनिर्महद्ब्रह्म तस्मिन् गर्भं दधाम्यहम् ।
सम्भवः सर्वभूतानां ततो भवति भारत ॥ (१४ । ३)
सर्वयोनिषु कौन्तेय मूर्तयः संभवन्ति याः ।
तासां ब्रह्म महद्योनिरहं बीजप्रदः पिता ॥ (१४ । ४)

'द्वा सुपर्णा सयुजा' मन्त्रके अर्थका द्योतक चित्र

Vaidic Library

अर्थ— हे अर्जुन ! मेरा आश्रय करके प्रकृति चराचरसहित सब जगत्को रचती है इसी कारण जगत् परिवर्त्तित हो रहा है। हे अर्जुन ! मेरी योनि (गर्भ रखनेका स्थान) महत्तत्त्व है। उसीमें मैं गर्भ रखता हूं (अपने ज्ञानका प्रकाश डालता हूँ) और उसी (जडचेतनके संयोग) से सब भूतोकी उत्पत्ति होती है। हे अर्जुन ! सब योनियोंमें जो शरीर उत्पन्न होते हैं, उन सबकी योनि महत्तत्त्व है और उनमें बीजको डालनेवाला मैं (चेतन तत्त्व) पिता हूँ।

चेतनतत्त्वसे प्रकाशित अथवा प्रतिबिम्बित समष्टिचित्त, समष्टि अस्मिता और व्यष्टि चित्त, व्यष्टि अस्मिता कहलाते हैं। समष्टिचित्तके सम्बन्धसे चेतनतत्त्व ईश्वर=पुरुष विशेष=शबलब्रह्म=साकार ब्रह्म और व्यष्टिचित्तके सम्बन्धसे जीव कहलाता है। ईश्वर उपास्य और जीव यहाँपर प्राज्ञ रूपसे उपासक है (देखो पातञ्जलयोग-प्रदीप समाधि पाद सूत्र २८ का विशेष विचार)। यहाँ यह बात भी ध्यानमे रखनेकी है कि पुरुष शब्द तीन अर्थोंमें प्रयुक्त होता है। पहिला चेतनतत्त्वका शुद्ध स्वरूप अर्थात् परब्रह्म=शुद्धब्रह्म=परमात्मा। दूसरा समष्टि जगत्के सम्बन्धसे चेतनतत्त्वका शबल स्वरूप अर्थात् ईश्वर= अपरब्रह्म=शबलब्रह्म। और तीसरा व्यष्टि शरीरोंके सम्बन्धसे चेतन तत्त्वका शबल स्वरूप अर्थात् जीवात्मा।

इस वृक्षके तनेमें गुणोंका दूसरा विषम परिणाम अविशेषरूप अहकार है जो विज्ञानमय कोश कहलाता है और योगियोके लिये आनन्द अनुगत सम्प्रज्ञात समाधिका स्थान है।

अहंकारसे उत्पन्न हुई शाखाएँ गुणोका तीसरा विषम परिणाम (पाँच तन्मात्राएँ) पाँच सूक्ष्मभूत और मनसहित शक्तिरूप पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ और पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं। ये प्राणमय कोश और मनोमय कोश हैं। तथा दूसरे विषम परिणाम अहकार अर्थात् विज्ञानमय कोशको साथ लेकर व्यष्टिरूपसे जीवोंके सूक्ष्म शरीर तथा समष्टिरूपसे सूक्ष्म जगत्=द्यौ लोक=ब्रह्मलोक और पितृयाणवाला चन्द्रलोक=सोमलोक कहलाता है। स्थूलभूतोसे लेकर तन्मात्राओंतक सूक्ष्मताका जो तारतम्य चला गया है इसीको लेकर इसको पाँच सूक्ष्म लोको स्व. महः, जनः, तपः और सत्यमूमें विभक्त करके दिखलाया गया है तथा उपनिषदोंमे गन्धर्वलोक, देवलोक, पितरलोक, अजानजदेवलोक, इन्द्रलोक, बृहस्पतिलोक, प्रजापतिलोक और ब्रह्मलोक आदि कई भागोमें विभक्त करके दिखलाया है। जो वास्तवमें सूक्ष्मताकी अवस्थाएँ हैं और जिनका अनुभव योगियोको विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें होता है। इन सूक्ष्म शरीरोके सम्बन्धसे जीवकी संज्ञा तैजस, उपासक और समष्टिरूपमें इन सूक्ष्म लोकोके सम्बन्धसे ईश्वरकी सज्ञा हिरण्यगर्भ उपास्य है। यह ओ३म्के दूसरे पादको उकार मात्रा है जो साधारण मनुष्योके लिये स्वप्न और योगियोके लिये सम्प्रज्ञात समाधिकी अवस्था है।

अन्तकी पतली शाखाएँ पत्तोसहित गुणोका चौथा विषम परिणाम १६ विकृतियाँ अर्थात् पाँच स्थूलभूत और ग्यारह इन्द्रियोके स्थूलरूप अर्थात् समष्टिरूपमें इसकी शाखाएँ स्थूल जगत्—नक्षत्रलोक, भूर्लोक और भुव लोक और व्यष्टिरूपमें इसके पत्ते जीवोके स्थूल शरीर है जिनको अन्नमय कोश कहते हैं। यह ओ३म्के पहले पाद जाग्रत् अवस्थावाली अकार मात्रा है (देखो पातञ्जलयोग प्रदीप समाधिपाद सूत्र २८ का विशेष विचार) स्थूल जगत्के सम्बन्धसे ईश्वरकी सज्ञा उपास्य विराट् और जीवकी संज्ञा

उपासक विश्व है। यहाँ यह ध्यानमें रखनेकी बात है कि भूः और भुवः दोनो स्थूल जगत् अर्थात् नक्षत्रलोकमे हैं। हमको अपनी पृथ्वीका विशेषरूपसे वर्णन करना होता है इसलिये इसको अलग भूः नामसे पुकारते हैं। दूसरे नक्षत्रवाले हमारी पृथ्वीको भुवः में शामिल करके अपने लोकको भूः कहेंगे। व्यष्टिरूपसे स्थूल शरीरके अंदर सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म शरीरके अंदर कारण शरीर व्यापक हो रहा है और समष्टिरूपमें स्थूल जगत्के अंदर सूक्ष्म जगत् और सूक्ष्म जगत्के अन्दर कारण जगत् व्यापक हो रहा है।

इस वृक्षका फल जन्म, आयु और भोग है। उसका स्वाद सुख और दु ख है, जिसको जीवरूपी पक्षी चखता रहता है।

जीवरूपी पक्षीकी असमर्थतासे धोखा खाना क्रमश. अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश, क्लेश, उनसे पाप-पुण्यरूपी सकाम कर्म, सकामकर्मसे कर्माशय, कर्माशयसे जन्म, आयु और भोगके लिये स्थूल शरीररूपी अनन्त, अस्थिर पत्तोंमें घूमना है।

योगयुक्त होकर जीवरूपी पक्षीका ईश्वररूपी पक्षी और उसकी महिमाको देखना योगके अङ्गोंका अनुष्ठान तथा ईश्वरप्रणिधान है, जिसका वर्णन योगदर्शन साधनपाद सूत्र १ व ३२ में तथा समाधि-पादके सूत्र २३ से २८ तक किया गया है।

"आत्मा ज्ञातव्यः प्रकृतितः विवेकतव्यः न पुनः आवर्तते"

'आत्माको जानना चाहिये, प्रकृतिसे भिन्न उसका विवेक करना चाहिये, वह पुनः नहीं लौटता है।

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः। (गीता ३। २७)

'सम्पूर्ण कर्म प्रकृतिके गुणोंद्वारा किये हुए हैं।'

मयाध्यक्षेण प्रकृतिः सूयते सचराचरम्। (गीता ९। १०)

'हे कौन्तेय! मेरी (ईश्वरकी) अध्यक्षताके रहते हुए प्रकृति चराचर जगत्को उत्पन्न करती है।'

प्रकृत्यैव च कर्माणि क्रियमाणानि सर्वशः।
यः पश्यति तथात्मानमकर्तारं स पश्यति॥ (गीता १३। २९)

'जो पुरुष समस्त कर्मोंको सब प्रकारसे प्रकृतिसे ही किये हुए देखता है तथा आत्माको अकर्ता देखता है, वही तत्त्वज्ञानी है।'

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः।
निबध्नन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम्॥ (गीता १४। ५)

'हे महाबाहो! सत्त्व, रज और तम—ये प्रकृतिसे उत्पन्न हुए तीनों गुण अविनाशी आत्माको (अविवेकमे) शरीरमें बाँधते हैं।'

प्रकृतिं पुरुषं चैव विद्ध्यनादी उभावपि।
विकारांश्च गुणांश्चैव विद्धि प्रकृतिसम्भवान्॥ (गीता १३। १९)

'प्रकृति और पुरुष—इन दोनोको ही तू अनादि जान और विकारोंको तथा त्रिगुणात्मक सम्पूर्ण पदार्थोंको भी प्रकृतिसे उत्पन्न हुए जान।'

जब स्वयं व्यासजी महाराज अपने स्वरचित गीतामें इस प्रकार प्रकृतिका स्पष्टरूपसे वर्णन कर रहे हैं तो इन्हींके सूत्रोंमें 'अशब्दम्' के अर्थ 'प्रमाणरहित' प्रकृति निकालना कितना घोर पक्षपात और अत्याचार है। यह पाठक स्वय समझ सकते हैं।

श्रुति और स्मृतिद्वारा तो सांख्य और योग ही प्राचीन वेदान्त और ब्रह्मप्राप्तिका साधन सिद्ध होता है। यथा—

'तत्कारणं सांख्ययोगाधिगम्यं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ॥'

(श्वेता० ६ । १३)

'उस देवको—जो जगत्की उत्पत्ति आदिका निमित्त कारण है और जो साख्ययोगद्वारा ही जाना जा सकता है—जानकर मनुष्य सारे फाँसोंसे छूट जाता है।'

लोकेऽस्मिन्द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्ता मयानघ।
ज्ञानयोगेन सांख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम् ॥

(गीता ३ । ३)

'हे निष्पाप अर्जुन ! इस मनुष्य-लोकमें मैंने पुरातन कालमें (कपिल मुनि और हिरण्यगर्भ रूपसे) दो निष्ठाएँ बतलायी हैं। (कपिलमुनिद्वारा बतलायी हुई) सांख्ययोगकी निष्ठा ज्ञानयोगसे होती है और (हिरण्यगर्भ रूपसे बतलायी हुई) योगियोंकी निष्ठा निष्काम कर्मयोगसे।'

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते।
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः ॥

(म० भा०)

'सांख्यके वक्ता परमर्षि कपिल हैं और योगके वक्ता हिरण्यगर्भ हैं। इनसे पुरातन इनका वक्ता और कोई नहीं है।'

ज्ञानं महद् यद्धि महत्सु राजन् वेदेषु सांख्येषु तथैव योगे।
यच्चापि दृष्टं विविधं पुराणं सांख्यागतं तन्निखिलं नरेन्द्र ॥

(महाभारत, शान्तिपर्व)

'हे नरेन्द्र ! जो महत् ज्ञान महान् व्यक्तियोंमें वेदोंके भीतर तथा योगशास्त्रोंमें देखा जाता है और पुराणमें भी विविध रूपोंमें पाया जाता है, वह सभी सांख्यसे आया है।'

इस प्रकार श्रीव्यासजी महाराजने स्वरचित गीता और महाभारतमें कपिल ऋषिके साख्यकी महिमा बतलायी है। न केवल कपिल मुनिका सांख्य और उसकी प्रकृति ही श्रुतियो और स्मृतियोंसे प्रमाणित है, किंतु कपिल मुनिको ऋषियोंमें सर्वोच्च और श्रेष्ठ स्थान दिया गया है। यथा—

'ऋषिप्रसूतं कपिलं यस्तमग्रे ज्ञानैर्बिभर्ति'। (श्वेता०)

'जो पहिले उत्पन्न हुए कपिल मुनिको ज्ञानसे भर देता है।'

'सिद्धानां कपिलो मुनिः' (गीता १० । २६)

'सिद्धोंमें मैं कपिल मुनि हूँ।'

श्रीगौड़पादाचार्यजीने भी सांख्यके २५ तत्त्वोंके ज्ञानद्वारा मुक्तिका होना बतलाया है। यथा—

पञ्चविंशतितत्त्वज्ञो यत्र तत्राश्रमे वसेत् ।
जटी मुण्डी शिखी वापि मुच्यते नात्र संशयः ॥

'जिसको (साख्यमें बतलाये हुए) २५ तत्त्वोंका ज्ञान हो गया है, वह चाहे किसी आश्रममें स्थित हो, चाहे वह गृहस्थ हो, चाहे सन्यासी हो, वह अवश्य मुक्त हो जाता है, इसमें सशय नहीं है ।'

उपर्युक्त प्रमाणोंसे पूर्णतया सिद्ध होता है कि श्रीव्यासजीका 'अशब्दम्' से प्रकृतिको प्रमाण-रहित सिद्ध करना अभिप्राय कदापि नहीं हो सकता ।

'अशब्दम्' को 'अव्यक्त' मूलप्रकृति अथवा मायावादियोंकी 'अनिर्वचनीय' मायाका पर्याय-वाचक मान लेनेपर भी (यद्यपि श्रीव्यासजीको मायावादका सिद्धान्त किसी सूत्रमें भी अभिमत नहीं है) सांख्यके साथ समन्वयमें ही सूत्रके अर्थ होते हैं न कि निराकरण (खण्डन) में । अर्थात् सांख्यकी अव्यक्त मूलप्रकृति अथवा मायावादियोंकी अनिर्वचनीय माया जगत्की उत्पत्ति आदिका निमित्तकारण नहीं हो सकती । वह केवल उपादानकारण हो सकती है; क्योंकि **'तदैक्षत बहु स्यां प्रजायेयेति'** द्वारा चेतन ब्रह्म ही जगत्की उत्पत्ति आदिका निमित्त कारण हो सकता है ।

इसी अध्यायके चौथे पादके सूत्रोंके अर्थ भी इन आचार्योंने प्रकृतिके अप्रामाणिक सिद्ध करने और सांख्यके निराकरणमें निकालनेका यत्न किया है । इसलिये इनका भी संक्षेपसे स्पष्टीकरण कर देना आवश्यक प्रतीत होता है ।

आनुमानिकमप्येकेषामिति चेन्न शरीररूपकविन्यस्तगृहीतेर्दर्शयति च ।

(ब्रह्मसूत्र १ । ४ । १)

(एकेषाम्) कई शाखावालोंकी शाखाओंमें (आनुमानिकम्) आगम और अनुमानगम्य स्वतन्त्र प्रकृतिका भी वर्णन पाया जाता है ।

यथा—**'महतः परमव्यक्तमव्यक्तात् पुरुषः परः ।'**

महत्तत्त्वसे परे अव्यक्त (मूल प्रकृति) है और उससे परे पुरुष है । (इति चेत्) यदि ऐसा कहो तो (न) यह ठीक नहीं है, क्योंकि (शरीररूपकविन्यस्तगृहीतेः) शरीरके तौरपर रूपकसे बतलायी हुईका ग्रहण होनेसे अर्थात् जिस प्रकार शरीर आत्माके अधीन है इसी प्रकार प्रकृतिको ब्रह्मके अधीन बतलाया गया है । (दर्शयति च) और श्रुतिवाक्यसे भी ऐसा ही पाया जाता है ।

यथा—**'आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु ।'**

'आत्माको रथका स्वामी जाने और शरीरको रथ ।'

वि० व०—योगियोंको केवल तीनो गुणोके प्रथम विषम परिणाम महत्तत्त्वतक ही समाधिद्वारा साक्षात्कार हो सकता है । उससे उसके कारण आगमगम्य गुणोंकी साम्य अवस्था 'मूल प्रकृति' का अनुमान किया जाता है । इसलिये गुणोंकी साम्य अवस्था मूल प्रकृतिको आगम और अनुमानगम्य कहा जाता है ।

सूक्ष्मं तु तदर्हत्वात् । (ब्रह्मसू० १ । ४ । २)

पदार्थः-(तु) किंतु (तत्) वह प्रकृति इसी स्थूल जगत्का (सूक्ष्म) सूक्ष्मतत्त्व है (अर्हत्वात्) योग्य होनेसे अर्थात् सृष्टिका सूक्ष्म तत्त्व ही अव्यक्त शब्दके योग्य है। जिस प्रकार वृक्ष अपने बीजमें अव्यक्तरूपसे स्थित रहता है, इसी प्रकार यह सृष्टि अपने बीज सूक्ष्मतत्त्वमें अव्यक्तरूपसे स्थित रहती है।

तदधीनत्वादर्थवत्। (ब्रह्मसू० १।४।३)

(तदधीनत्वात) उपर्युक्त प्रकृतिका ईश्वरके अधीन होनेसे और जगत्की उत्पत्ति आदिमें ईश्वरके सहायक होनेसे (अर्थवत्) सार्थक अर्थात् प्रयोजनवाला होना सिद्ध होता है। प्रकृतिका मुख्य प्रयोजन पुरुषका भोग और अपवर्ग है। यथा—

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्।

(यो० द० २।१८)

'प्रकाश, क्रिया और स्थिति जिसका स्वभाव है, भूत और इन्द्रिय जिसका स्वरूप है, भोग और अपवर्ग जिनका प्रयोजन है, वह दृश्य है।'

ज्ञेयत्ववचनाच्च। (ब्रह्मसू० १।४।४)

(ज्ञेयत्ववचनात्) ज्ञेयताके न कहे जानेसे भी प्रकृति स्वतन्त्र नहीं है, ब्रह्माधीन ही है। अर्थात् पुरुषका अन्तिम ज्ञेय प्रकृतिकी प्राप्ति नहीं, बल्कि ब्रह्मकी प्राप्ति बतलायी गयी है।

(च) इसलिये भी प्रकृति ईश्वरके आधीन ही सिद्ध होती है, न कि उससे स्वतन्त्र।

वदतीति चेन्न प्राज्ञो हि प्रकरणात्। (ब्रह्मसू० १।४।५)

(चेत्) यदि (इति) ऐसा कहो कि (वदति) श्रुति अव्यक्त मूल प्रकृतिको भी ज्ञेय बतलाती है। यथा—

अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययं तथारसं नित्यमगन्धवच्च यत्।
अनाद्यनन्तं महतः परं ध्रुवं निचाय्य तन्मृत्युमुखात्प्रमुच्यते॥

(कठ० १।३।१५)

'यह जो शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्धसे शून्य अव्यय है, नित्य है, अनादि-अनन्त है, महत्तत्त्वसे परे है, अटल है, उसको जानकर पुरुष मृत्युके मुखसे छूट जाता है।' (न) तो यह ठीक नहीं है (हि) क्योंकि (प्रकरणात) प्रकरणसे यहाँ (प्राज्ञ) चेतन है अर्थात् यहाँ चेतन ब्रह्मका प्रकरण ऊपरसे चला आ रहा है न कि जड प्रकृतिका।

त्रयाणामेव चैवमुपन्यासः प्रश्नश्च। (ब्रह्मसू० १।४।६)

(च) और (एवं) इस प्रकार (त्रयाणाम्) तीन पदार्थोंका (एव) ही (उपन्यासः) वर्णन=उत्तर (च) और (प्रश्न) प्रश्न भी है। इसलिये यहाँ अव्यक्त मूल प्रकृतिका प्रसङ्गसे वर्णन है न कि मुख्यतया ज्ञेय होनेसे।

अर्थात् मृत्यु और नचिकेताके संवादमें नचिकेताके तीन ही प्रश्न हैं। अग्नि, जीवात्मा और परमात्मा उनके तीन ही उत्तर हैं। तीसरे परमात्मविषयक प्रश्नका यह उत्तर है, जो 'अशब्दमस्पर्शम्' इत्यादि

वचनमें दिया गया है। प्रधान अथवा प्रकृतिविषयक न तो प्रश्न है और न उत्तर ही। इसलिये इस वचनमें प्रधान या प्रकृतिके कारणवादकी शङ्का नहीं हो सकती।

महद्वच्च। (ब्रह्मसू० १।४।७)

(महद्वत्) महत् शब्दके समान (च) भी। अर्थात् जैसे महत् शब्द महत्तत्त्वका वाचक है, परंतु 'महान्तं विभुमात्मानम्'। (कठ० २। २२) में आया हुआ महत् शब्द महत्तत्त्वका वाचक नहीं है, इसी प्रकार अव्यक्त आदि पद भी अपने प्रकरणमें प्रकृतिवाचक हैं। परमात्माके प्रकरणमें उनको प्रकृतिवाचक मानकर अर्थ करना ठीक नहीं है।

चमसवदविशेषात् (ब्रह्मसू० १।४।८)

(अविशेषात्) विशेषके न कहनेसे (चमसवत्) चमसके समान।

जैसे चमस नाम चमसेका है और बृह० २। २। ३ में चमसका लक्षण इस प्रकार किया है। **'अर्वाग्विलश् चमस ऊर्ध्वबुध्नः'** अर्थात् जिसमें नीचे बिल हो और ऊपर बुध्न पेंदा हो, वह चमस कहलाता है। चमसके इस लक्षणसे जहाँ पर्वतकी गुहामें अथवा अन्यत्र कहीं नीचे बिल और ऊपर बुध्न अर्थात् पेंदा हो तो उसको चमस नहीं कह सकते। इसी प्रकार अव्यक्तका अर्थ इन्द्रियातीत होनेसे मूल प्रकृतिको अव्यक्त कहते हैं, किंतु परमात्मप्रकरणमें आये हुए ऐसे शब्दोसे मूल प्रकृतिका ग्रहण नहीं किया जा सकता। प्रकरणानुसार परमात्माके ही अर्थ हो सकते है।

ज्योतिरुपक्रमा तु तथा ह्यधीयत एके। (ब्रह्मसू० १।४।९)

(ज्योतिरुपक्रमा) आरम्भ जिसका ज्योति है (तु) निश्चय करके (एके) कई आचार्य (तथा हि) वैसा ही (अधीयते) पाठ करते हैं।

अजामेकां लोहितशुक्लकृष्णां बह्वीः प्रजाः सृजमानां सरूपाः।
अजो ह्येको जुषमाणोऽनुशेते जहात्येनां भुक्तभोगामजोऽन्यः॥ (श्वेता० ४। ५)

यहाँ जीवात्मा, ईश्वर और प्रकृति तीनोंको अज=अजन्मा अर्थात् अनादि कहा है। तो क्या कहीं अज विशेषणसे जीवात्माके प्रकरणमें ईश्वरका तथा ईश्वरके प्रकरणमें प्रकृतिका ग्रहण कोई कर सकता है? नहीं, क्योकि कई आचार्योंने अपने पाठमें ज्योतिसे उपक्रम अर्थात् आरम्भ करके स्पष्ट पढा है। जैसे कि छान्दोग्य० ६। ४। १ मे तेज, अप् और अन्नका स्वरूप स्पष्ट करनेको कहा है कि—

'यदग्ने रोहितं रूपं तेजसस्तद् रूपं यच्छुक्लं तदपां यत्कृष्णं तदन्नस्य'।

अग्निकी लपटमें लाल रग तेजस् तत्त्वका, श्वेत अप्तत्त्वका और काला अन्नका रूप है। इसीको सत्त्व, रज, तमका शुक्ल, रक्त, कृष्णरूप मानकर त्रिगुणात्मक-प्रकृतिका वर्णन 'अजामेका लोहित०' इत्यादि वाक्यमें हो जाता है। अजा शब्दके प्रयोग मात्रसे प्रकृतिको स्वतन्त्र जगत्का कारण नहीं माना जा सकता।

कल्पनोपदेशाच्च मध्वादिवदविरोधः। (ब्रह्मसू० १।४।१०)

(कल्पनोपदेशात्) कल्पनापूर्वक उपदेश होनेसे (च) भी (मध्वादिवत्) मधु आदि कल्पित उपदेशके समान (अविरोधः) विरोध नहीं है। अर्थात् इन तीनोंके विषयमें 'अजा' शब्द न आकृति-निमित्तक है, न यौगिक है; किंतु कल्पनासे यह उपदेश है। अर्थात् तेज, जल, अन्न (रज, सत्त्व, तम) रूप प्रकृतिको अजा कल्पना किया गया है। जैसे कोई बकरी लोहितशुक्लकृष्णा हो और अपने-जैसी बहुत-सी संतानवाली हो, कोई अज (बकरा) इसके भोगमें आसक्त न हो, कोई भोग रहा हो। इस प्रकारकी बात है। यह ऐसी कल्पना है जैसे छान्दोग्य ३ । १ मे आदित्यको जो मिठाई नहीं है मधु (शहद) कल्पना किया है तथा बृह० ५ । ८ में वाणीको जो गौ नहीं है धेनुरूपकमे कहा है।

न संख्योपसंग्रहादपि नानाभावादतिरेकाच्च ॥ (ब्रह्मसू० १ । ४ । ११

(नानाभावात्) अनेक होनेसे (च) और (अतिरेकात्) बच रहनेके कारण (संख्योपसंग्रहात्) संख्याके साथ कथन करनेसे (अपि) भी (न) नहीं कह सकते [कि प्रकृति स्वतन्त्र कर्ता है।]

जिस परमात्मारूप आधारमें प्रकृति रहती है, उसी आधारमें कहीं एक प्रकृतिके बदले अन्य पाँच संख्यावाले पदार्थोंकी भी स्थिति कही गयी है। इससे एक प्रकृतिके बदले पाँच संख्याके उपसंग्रहसे विरोध आयेगा। इसका उत्तर यह है कि यह विरोध नहीं है; क्योंकि (नानाभावात्) एक प्रकृतिके अनेक हो जानेमे अनेक कथन करना विरुद्ध नहीं है तथा पाँच संख्या भी अटल नहीं है।

यस्मिन् पञ्च पञ्चजना आकाशश्च प्रतिष्ठितः।
तमेव मन्य आत्मानं विद्वान् ब्रह्मामृतोऽमृतम् ॥

(बृह० ४ । ४ । १७)

'जिसमें पाच पञ्चजन और आकाश ठहरा हुआ है, उसीको मैं आत्मा, ब्रह्म, अमृत मानता हूँ, उसको जानकर मैं अमृत हुआ हूँ।'

इसमें पञ्चजन शब्दसे पांच मनुष्य नहीं लेना है; किंतु अगले सूत्रमें बतलायेंगे कि प्राण, चक्षु, श्रोत्र, अन्न और मन—इन पाँचको यहाँ पञ्चजन कहा है। परतु पञ्च पञ्चजन कहनेसे भी आधेयरूपसे पाँच ही पदार्थोंको नहीं कहा; किंतु [अतिरेकात्] आत्मा और आकाश भी पाँचके अतिरिक्त पड़े है तथा एक प्रकृतिके नानारूप होनेसे एकके पाँच कहना भी विरुद्ध नहीं है।

संगति— तो फिर 'पञ्चजनाः' से क्या अभिप्रेत है ? उत्तर—

प्राणादयो वाक्यशेषात् । (ब्रह्मसू० १ । ४ । १२

(प्राणादयः) पाँच पञ्चजन यहाँ प्राणादि पाँच हैं। (वाक्यशेषात्) क्योंकि वाक्यशेषमें उनका ग्रहण है। 'यस्मिन् पञ्च पञ्चजनाः' से उत्तरवाक्यमें ब्रह्मका स्वरूप निरूपण करनेके लिये प्राणादि पाँच कहे हैं।

'प्राणस्य प्राणमुत चक्षुषश्चक्षुरुत श्रोत्रस्य श्रोत्रमन्नस्यान्नं मनसो ये मनो विदुः'

(बृह० ४ । ४ । १८)

'जो प्राणके प्राण, नेत्रके नेत्र, श्रोत्रके श्रोत्र, अन्नके अन्न और मनके मनको जानते हैं' इस वाक्यशेषसे १. प्राण, २. चक्षु, ३. श्रोत्र, ४. अन्न, ५. मन—इन पाँचका नाम पूर्वोक्त वाक्यमें पञ्चजन है।

सगति—यदि यह कहो कि जिनके पाठमें अन्नकी गणना नहीं है, उनके पाठमें पञ्चजन किससे पूरे होंगे ? तो इसका उत्तर अगले सूत्रमें देते हैं ।

ज्योतिषैकेषामसत्यन्ने । (ब्रह्मसू० १ । ४ । १३)

(एकेषाम्) कई शाखाओंके (अन्ने) अन्न पद (असति) न होनेपर (ज्योतिषा) ज्योति पदसे पाँचकी सख्या पूरी की जाती है ।

अर्थात् 'प्राणस्य प्राणम्' इत्यादि पूर्वोक्त माध्यन्दिन पाठमें तो प्राणादि पाँच पढे हैं । पर—

'प्राणस्य प्राणमुत चक्षुषश्चक्षुरुत श्रोत्रस्य श्रोत्रं मनसो ये मनो विदुः ।'

(बृह० ४ । ४ । १८)

इस काण्व पाठमें अन्न नहीं पढा है । इनकी पाँच संख्या ('ज्योतिषा ज्योति·' ४ । ४ । १६) इस पूर्वश्लोकमें पठित ज्योतिसे पूरी करनी चाहिये ।

इन साम्प्रदायिक भाष्योंमें दूसरे अध्यायके प्रथम दो पादोंके लगभग सभी सूत्रोके अर्थ साख्य, योग और वैशेषिकके खण्डनमें लगाये गये हैं । जो वास्तवमें उनके साथ समन्वयमें हैं । इस बातको दर्शानेके उद्देश्यसे यहाँ दूसरे पादके प्रथम दस सूत्रोंको उनके पदार्थसहित उद्धृत कर देना षड्दर्शन-समन्वयके इस छोटेसे प्रकरणके लिये स्थालीपुलाकन्यायसे पर्याप्त होगा ।

रचनानुपपत्तेश्च नानुमानम् । (ब्रह्मसू० २ । २ । १)

पदच्छेदः—**रचनानुपपत्तेः, च, न, अनुमानम् ।**

(च) पहले पादमें शब्दप्रमाणसे सिद्ध कर आये है कि जड प्रकृति जगत्का निमित्तकारण नहीं हो सकती, वह केवल उपादानकारण है, निमित्तकारण चेतन ब्रह्म है और अब उसी बातको यहाँ युक्तिसे सिद्ध करते हैं । (रचनानुपपत्तेः) वर्तमान सृष्टिकी सयुक्तिक रचनाके असिद्ध होनेसे (अनुमानम्) आगम और अनुमानसिद्ध प्रकृति (न) अचेतन होनेसे जगत्का निमित्तकारण नहीं हो सकती । वह केवल उपादानकारण है । जगत्का निमित्तकारण चेतन होनेसे केवल ब्रह्म ही हो सकता है ।

प्रवृत्तेश्च । (ब्रह्मसू० २ । २ । २)

पदच्छेदः—**प्रवृत्तेः, च ।**

(च) और (प्रवृत्तेः) अप्रवृत्त जड प्रकृति बिना किसी चेतन निमित्तकारणके स्वय प्रवृत्त भी नहीं हो सकती ।

पयोऽम्बुवच्चेत्तत्रापि । (ब्रह्मसू० २ । २ । ३)

पदच्छेदः—**पयोऽम्बुवत्, चेत्, तत्र, अपि ।**

पदार्थ—(चेत्) यदि यह कहा जाय कि (पयोऽम्बुवत्) दूध और जलके सदृश जड प्रकृतिकी स्वतः प्रवृत्ति होती है तो (तत्र, अपि) वहाँ भी जड प्रवृत्ति गाय और बछड़े आदि चेतनके अधीन ही होती हैं ।

व्यतिरेकानवस्थितेश्चानपेक्षत्वात् । (ब्रह्मसू० २।२।४)

पदच्छेदः—**व्यतिरेकानवस्थितेः, च, अनपेक्षत्वात् ।**

(व्यतिरेकानवस्थितेः) प्रकृतिके पृथग्भावसे अवस्थित न होनेसे (च) और (अनपेक्षत्वात्) अपेक्षारहित होनेसे भी प्रकृति नहीं; किंतु ब्रह्म ही जगत्का निमित्तकारण हो सकता है।

अन्यत्राभावाच्च न तृणादिवत् । (ब्रह्मसू० २।२।५)

पदच्छेदः—**अन्यत्राभावात्, च, न, तृणादिवत् ।**

(तृणादिवत्) जिस प्रकार गौके पेटमें जाकर जड तृणादि स्वभावसे ही दूध बन जाते हैं इसी प्रकार जड प्रकृतिकी स्वतः प्रवृत्ति हो सकती है ? उत्तर—(न) नहीं हो सकती; क्योंकि (अन्यत्र अभावात्) गौसे अतिरिक्त बैल आदिके पेटमें तृणादि दूध नहीं बनते हैं। इसलिये इस प्रवृत्तिका निमित्त-कारण चेतन गौ है।

अभ्युपगमेऽप्यर्थाभावात् । (ब्र० सू० २।२।६)

पदच्छेदः—**अभ्युपगमे, अपि, अर्थाभावात् ।**

(अभ्युपगमे, अपि) यदि प्रकृतिमे बिना किसी चेतनके स्वतः प्रवृत्ति मान भी ली जाय तो भी (अर्थाभावात्) सृष्टि बनानेमें जड प्रकृतिका कोई प्रयोजन नही हो सकता।

पुरुषाश्मवदिति चेत्तथापि । (ब्र० सू० २।२।७)

पदच्छेदः—**पुरुषाश्मवत्, इति, चेत्, तथापि ।**

(पुरुषाश्मवत्) जिस प्रकार अन्धा किसीसे पूछकर मार्ग चल सकता है या लोहेमें चुम्बककी समीपतासे गति आ जाती है, उसी प्रकार अचेतन प्रकृति स्वतः जगत्को रच सकती है (इति चेत्) यदि ऐसा मानो (तथापि) तो भी ठीक नहीं है; क्योकि जैसे अन्धोंको मार्ग दिखलानेवाले और लोहेको चुम्बककी अपेक्षा होती है, इसी प्रकार जड प्रकृतिको प्रवृत्त करानेमें किसी चेतनकी अपेक्षा होगी।

अङ्गित्वानुपपत्तेश्च । (ब्र० सू० २।२।८)

पदच्छेदः—**अङ्गित्वानुपपत्तेः, च ।**

(च) और (अङ्गित्वानुपपत्तेः) प्रकृतिके तीन गुण सत्त्व, रजस् और तमस् जड होनेके कारण बिना किसी चेतनके स्वयं अङ्ग और अङ्गीभावसे प्रवृत्त नहीं हो सकते, इसलिये उनमे इस क्षोभका निमित्तकारण चेतन ब्रह्म ही हो सकता है।

अन्यथानुमितौ च, ज्ञशक्तिवियोगात् । (ब्र० सू० २।२।९)

पदच्छेदः—**अन्यथा, अनुमितौ, च, ज्ञशक्तिवियोगात् ।**

(अन्यथा) अन्य प्रकारसे (अनुमितौ) अनुमान करनेमें (च) भी (ज्ञशक्तिवियोगात्) चेतनशक्तिके वियोग होनेसे। यदि प्रकृतिके तीनो गुणोका स्वभाव अन्यथा अर्थात् कभी सयोग और कभी वियोग भी अनुमान कर लिया जाय तो भी उनके ज्ञानरहित होनेके कारण बिना किसी चेतनके उनमें ज्ञानपूर्वक क्रिया न हो सकेगी, इसलि ये चेतन ब्रह्म ही जगत्की उत्पत्ति आदिमें निमित्तकारण है।

विप्रतिषेधाच्चासमञ्जसम् । (ब्र० सू० २।२।१०)

पदच्छेदः—**विप्रतिषेधात्, च, असमञ्जसम् ।**

(विप्रतिषेधात्) परस्पर विरोधसे (च) भी (असमञ्जसम्) अनियमिकता होती है ।

बिना चेतन ब्रह्मके अस्तित्वको माने हुए तीनों गुणोंके परस्पर विरुद्ध उत्पादन और नाशन धर्म मान लेनेसे भी अनियमिकता होती है ।

इसी प्रकार ग्यारहसे सत्रहतक सात सूत्र वैशेषिकके साथ समन्वयमें हैं; न कि श्रीकणाद मुनिको नास्तिक सिद्ध करके उनके दर्शनके निराकरणमें । इस पादके अन्तके चार सूत्रोंमें सांख्य और वैशेषिकको सेश्वर मानकर भी इन भाष्यकारोंद्वारा इन दर्शनोंको दूषित ठहरानेका प्रयत्न किया गया है । जिसका मूल सूत्रोंमें नाम-निशान भी नहीं है । ब्रह्मसूत्र २ । १ । ३ में 'योग' शब्द देखकर कई साम्प्रदायिक आचार्योंने इस सूत्रका अर्थ योगके निराकरणमें लगानेका यत्न किया है । इस भ्रान्तिको मिटानेके लिये दूसरे अध्यायके पहले पादके प्रथम तीन सूत्रोंको उनके सरल और स्पष्ट अर्थसहित उद्धृत कर देना आवश्यक है ।

स्मृत्यनवकाशदोषप्रसङ्ग इति चेन्नान्यस्मृत्यनवकाशदोषप्रसङ्गात् ।

(ब्र० सू० २ । १ । १)

(चेत्) यदि (इति) ऐसा कहा जाय कि (स्मृत्यनवकाशदोषप्रसङ्गः) स्मृतिके अनवकाशरूप दोष अर्थात् असंगतिका प्रसङ्ग होगा तो (न) नहीं; क्योंकि (अन्यस्मृत्यनवकाशदोष-प्रसङ्गात्) अन्य स्मृतियोंके अनवकाशरूप दोषका प्रसङ्ग होगा । यहाँ सूत्रके पूर्वार्धमें यह शङ्का उठायी गयी है कि यदि ब्रह्मको निमित्तकारण माना जाय और प्रकृतिको उसके अधीन उपादानकारण, तो किसी-किसी स्मृतिमें जो केवल प्रकृतिको स्वतन्त्र उपादानकारण माना है, उन स्मृतियोंका अनवकाशरूप दोष होगा । यथा—

इत्येष प्रकृतिकृतो महदादिविशेषभूतपर्यन्तः ।
प्रतिपुरुषविमोक्षार्थं स्वार्थ इव परार्थ आरम्भः ॥ (साख्यकारिका ५६)

'इस प्रकार यह प्रकृतिसे किया हुआ महत्तत्त्वसे लेकर विशेष अर्थात् स्थूल भूतोतकका आरम्भ प्रत्येक पुरुषके मोक्षके लिये स्वार्थकी तरह परार्थ है ।'

अव्यक्ताद्व्यक्तयः सर्वाः प्रभवन्त्यहरागमे ।
राज्यागमे प्रलीयन्ते तत्रैवाव्यक्तसंज्ञके ॥ (गीता ८ । १८)

'सम्पूर्ण विश्वमात्र भूतगण ब्रह्माके दिनके प्रवेशकालमें अव्यक्त (मूल प्रकृति) से उत्पन्न होते हैं और ब्रह्माकी रात्रिके प्रवेशकालमें उस अव्यक्त नामक मूल प्रकृतिमें ही लय होते हैं ।'

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः । (गीता ३ । २७)

'(वास्तवमें) सम्पूर्ण कर्म प्रकृतिके गुणोद्वारा किये हुए हैं ।'

सूत्रके उत्तरार्धमें इस शङ्काका यह समाधान किया गया है कि यदि इन स्मृतियोंके अनवकाश-दोषका डर है तो अन्य स्मृतियोंमें जहाँ ब्रह्मको निमित्तकारण और प्रकृतिको तदधीन उपादानकारण बतलाया गया है उनको भी तो अनवकाशदोषकी प्राप्ति होगी ।

यथा—

निरिच्छे संस्थिते रत्ने यथा लोहः प्रवर्तते ।
सत्तामात्रेण देवेन तथा चायं जगज्जनः ॥ (सा० प्रवचन-भाष्य ९६)

'जैसे बिना इच्छावाले चुम्बकके स्थित रहनेमात्रमें लोहा गतिशील होता है, वैसे ही सत्तामात्र ब्रह्मसे जगत्की उत्पत्ति आदि होती है ।'

मयाध्यक्षेण प्रकृतिः सूयते सचराचरम् ।
हेतुनानेन कौन्तेय जगद्विपरिवर्तते ॥ (गीता ९ । १०)

'हे अर्जुन ! मेरी (ब्रह्मकी) अध्यक्षतामें प्रकृति चराचरसहित सब जगत्को रचती है । इस हेतुसे ही यह संसाररूप चक्र घूमता है ।'

इतरेषाञ्चानुपलब्धेः । (ब्रह्मसू० २ । १ । २)

(च) और (इतरेषाम्) अन्योंके (अनुपलब्धेः) न पाये जानेसे । अर्थात् कई वेद-विरुद्ध चार्वाक आदि स्मृतिको छोड़कर अन्य स्मृतियोके अनवकाशका दोष पाया भी नहीं जाता, जैसा कि पहले सूत्रमें सांख्य और गीता दोनों स्मृतियोंमें स्पष्टरूपसे दिखला दिया गया है । इसलिये प्रकृति उपादान-कारण और ब्रह्म निमित्तकारण इन दोनोंकी ही व्यवस्था ठीक है ।

एतेन योगः प्रत्युक्तः । (ब्रह्मसू० २ । १ । ३)

(एतेन) इस कथनसे (योगः) संयोगके (प्रत्युक्तः) प्रतिवादका खण्डन हो गया; अर्थात् जैसे बिना ब्रह्मके स्वतन्त्ररूपेण केवल प्रकृति जगत्का कारण नहीं बन सकती, इसी प्रकार बिना ब्रह्मके केवल संयोग स्वतन्त्ररूपेण जगत्का कारण नहीं बन सकता । इसी बातको श्वेताश्वतर उपनिषद्मे दर्शाया है ।

कालः स्वभावो नियतिर्यदृच्छा भूतानि योनिः पुरुष इति चिन्त्या ।
संयोग एषां न त्वात्मभावादात्माप्यनीशः सुखदुःखहेतोः ॥ (श्वेता० १ । २)

'क्या काल या स्वभाव या नियति (होनी) या यदृच्छा (इतिफाक) या स्थूलभूत कारण है अथवा जीवात्मा कारण है, यह विचारणीय है । इनका संयोग भी कारण नहीं हो सकता, क्योंकि वे अनात्म (जड) पदार्थ हैं और जीवात्मा भी समर्थ नहीं; क्योंकि वह स्वयं सुख-दुःखमें पडा है ।'

ते ध्यानयोगानुगता अपश्यन् देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढाम् ।
यः कारणानि निखिलानि तानि कालात्मयुक्तान्यधितिष्ठत्येकः ॥ (श्वेता० १ । ३)

'उन्होंने ध्यानयोगमें लगकर उस परमात्माकी निजशक्तिको जो कार्योंके अंदर छिपी हुई है, प्रत्यक्ष देखा—जो देव अकेला काल और जीवात्मासमेत इन सारे कारणोंका अधिष्ठाता है ।'

जिस योगको ब्रह्मके साक्षात्कारका श्रुति स्पष्टरूपमें प्रशंसाके साथ मुख्य साधन बतलाती है, उसी योगकी ब्रह्मसूत्रद्वारा निराकरण किये जानेकी सम्भावना कितनी आश्चर्यजनक है ।

योगशिखोपनिषद्, अध्याय एकमें बतलाया है—

ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः ।
विना देहेऽपि योगेन न मोक्षं लभते विधे ॥ २४ ॥

'हे विधे ! साधक चाहे ज्ञाननिष्ठ, विरक्त, धर्मज्ञ और जितेन्द्रिय क्यों न हो, तो भी योग बिना इस देहसे मुक्ति-लाभ न कर सकेगा ।'

तीसरा प्रकरण

न्याय और वैशेषिक दर्शन

कणाद मुनिप्रवर्तित वैशेषिकदर्शन और गौतम मुनिप्रवर्तित न्यायदर्शनके सिद्धान्त एक-जैसे हैं। न्यायदर्शन एक प्रकारसे वैशेषिक सिद्धान्तकी ही विस्तृत व्याख्या है या यों कहिये कि इन दोनों दर्शनोंमें एक ही फिलासफी है जिसका पूर्वाङ्ग वैशेषिक है और उत्तराङ्ग न्याय।

इन दोनो दर्शनकारोका ठीक-ठीक समय निश्चय करना अति कठिन है; किंतु यह सिद्ध है कि ये दोनों भगवान् कपिल और पतञ्जलि मुनिके पीछे हुए हैं; क्योंकि इन्होंने अतीन्द्रिय पदार्थोंके वास्तविक स्वरूप जाननेके लिये योगका ही सहारा लिया है और व्यास तथा जैमिनिसे पूर्वकालमें हुए हैं; क्योंकि ब्रह्मसूत्रमें उनके सिद्धान्तोंका वर्णन आया है। इन दोनोमे कणाद गौतमसे पहले हुए हैं; क्योकि वैशेषिक दर्शन न्यायदर्शनकी अपेक्षा अधिक प्राचीन समयका है।

वैशेषिक दर्शन

नामकरण—इस दर्शनका नाम वैशेषिक, काणाद तथा औलूक्य है। विशेष नामक पदार्थकी विशिष्ट कल्पना करनेके कारण इसको वैशेषिक संज्ञा प्राप्त हुई है और कणाद तथा उनके पिता उलूक ऋषिके नामपर इसे काणाद और औलूक्य कहते हैं। कणादका कहीं-कहीं काश्यप अर्थात् कश्यप मुनिका पुत्र अथवा कश्यप गोत्रवाला नाम भी मिलता है।

वैशेषिक सूत्रोंकी सख्या तीन सौ सत्तर है, जो दस अध्यायोमें विभक्त है। प्रत्येक अध्यायमें दो आह्निक हैं। प्रथम अध्यायके प्रथम आह्निकमें द्रव्य, गुण तथा कर्मके लक्षण तथा विभागका और दूसरे में 'सामान्य' का, दूसरे तथा तीसरे अध्यायमें नौ द्रव्योंका, चौथे अध्यायके प्रथम आह्निकमें परमाणु-वादका तथा द्वितीयमे अनित्य द्रव्य विभागका, पाँचवें अध्यायमें कर्मका, छठे अध्यायमें वेद-प्रामाण्यके विचारके बाद धर्म-अधर्मका, सातवें तथा आठवें अध्यायमें कतिपय गुणोका, नवें अध्यायमें अभाव तथा ज्ञानका और दसवेंमें सुख-दुःख-विभेद तथा विविध कारणोका वर्णन किया गया है।

वैशेषिकका अर्थ है पदार्थोंके भेदोका बोधक।

पदार्थ जो प्रतीतिसे सिद्ध हो उसे कहते हैं।

वैशेषिक दर्शनमें हेय, हेय-हेतु, हान और हानोपाय—इन चारों प्रतिपाद्य विषयोके समझनेके लिये छः पदार्थ—१-द्रव्य, २-गुण, ३-कर्म, ४-सामान्य, ५-विशेष और ६-समवायका निरूपण किया है तथा उनके सामान्य धर्म और विशेष धर्मके तत्त्वज्ञानसे नि.श्रेयस अर्थात् मोक्ष बतलाया है।

यथा—

धर्मविशेषप्रसूताद् द्रव्यगुणकर्मसामान्यविशेषसमवायानां पदार्थानां साधर्म्यवैधर्म्याभ्यां तत्त्वज्ञानान्निःश्रेयसम्। (वै० १।१।४)

'धर्मविशेषसे उत्पन्न हुआ जो द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य, विशेष और समवाय (इतने) पदार्थोंका साधर्म्य और वैधर्म्यसे तत्त्वज्ञान, उससे मोक्ष होता है ।'

इन पदार्थोंमें केवल धर्मी तो द्रव्य है, अन्य पाँच पदार्थ धर्म है । अर्थात् गुण और कर्म द्रव्यके धर्म है; सामान्य और विशेष द्रव्य, गुण ओर कर्म-तीनोके धर्म हैं; और समवाय पाँचोका धर्म है । इन छःमेंसे पहले तीन द्रव्य, गुण और कर्म मुख्य पदार्थ है, क्योंकि इन्हींसे अर्थ-क्रिया (प्रयोजन) सिद्ध होती है और यही धर्म अधर्मके निमित्त होते है । शेष तीन उपपदार्थ है; क्योकि उनसे कोई अर्थ-क्रिया सिद्ध नहीं होती; वे केवल शब्दव्यवहारके ही उपयोगी है ।

नौ द्रव्य

द्रव्य नौ है—

पृथिव्यापस्तेजोवायुराकाशं कालो दिगात्मा मन इति द्रव्याणि ।

(वै० १ । १ । ५)

पृथिवी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, काल, दिशा, आत्मा और मन—ये नौ द्रव्य हैं ।

१—पृथिवीके कारणरूप निरवयव सूक्ष्म परमाणु नित्य है और उनका कार्यरूप स्थूल भूमि अनित्य है । पृथिवीमें गन्ध, रस, रूप, स्पर्श चार गुण है । उनमेसे मुख्य गन्ध है ।

२—जलकी पहचान शीत स्पर्श है । उष्ण जलमे जो उष्णता प्रतीत होती है वह अग्निकी है । कारणरूप निरवयव जलके सूक्ष्म परमाणु नित्य है और कार्यरूप साधारण जल अनित्य है । जलमें रस, रूप और स्पर्श तीन गुण है; उनमेंसे मुख्य रस है ।

३—अग्निकी पहचान उष्ण स्पर्श है । जहाँ उष्ण स्पर्श है वहाँ अवश्य किसी-न-किसी रूपमें अग्नि है । कारणरूप निरवयव अग्निके सूक्ष्म परमाणु नित्य है और कार्यरूप साधारण अग्नि अनित्य है । अग्निमें रूप और स्पर्श दो गुण है, उनमेंसे रूप मुख्य है ।

४—वायुकी पहचान एक विलक्षण स्पर्श है । कारणरूप निरवयव वायुके परमाणु नित्य हैं और कार्यरूप साधारण वायु अनित्य है ।

इन चारों द्रव्योसे तीन प्रकारकी वस्तुएँ बनी हैं—शरीर, इन्द्रिय और विषय । मनुष्य, पशु-पक्षी आदिके शरीर तथा वृक्ष आदि पृथिवीके है, घ्राणेन्द्रिय पृथिवीकी है, शरीर और इन्द्रियके सिवा जितनी मिट्टी, पत्थर आदि रूप पृथिवी है, वह सब पार्थिव विषय है । इसी प्रकार जल-मण्डलस्थ जीवोके शरीर जलीय है, रसना (रस अनुभव करनेवाली इन्द्रिय) जलीय है; नदी, समुद्र, बर्फ, ओले आदि जलीय विषय हैं । तेजोमण्डलस्थ जीवोंका शरीर तैजस है । नेत्रेन्द्रिय तैजस हैं, अग्नि, सूर्य और जठराग्नि आदि तैजस विषय है । वायु-मण्डलस्थ जोवोका शरीर वायवीय है, त्वचा इन्द्रिय वायवीय है और बाहर जो वृक्ष आदिको कँपानेवाला वायु है तथा अंदर जो प्राणरूप वायु है, यह वायवीय विषय है ।

५—आकाशकी पहचान शब्द है । जहाँ शब्द है वहाँ आकाश है । शब्द सर्वत्र है, अतएव आकाश विभु (व्यापक) है । विभु निरवयव होनेसे नित्य होता है, अतएव आकाश नित्य और एक है । आकाशका शरीर कोई नहीं, पर उसका इन्द्रिय श्रोत्र है; कर्ण-छिद्रके अंदरका आकाश श्रोत्र है ।

पृथिवी, जल, तेज, वायु और आकाश—ये पाँचों द्रव्य पञ्चभूत कहलाते हैं। इनके क्रमसे गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द—ये पाँच गुण हैं। घ्राण, रसना, नेत्र, त्वचा और श्रोत्र—ये पाँच इन्द्रियाँ हैं। जिनके क्रमसे गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द—ये पाँच विषय है। घ्राण नासिकाके अग्रवर्ती है और पार्थिव होनेसे पृथिवीके गुण गन्धकी ही ग्राहक है। रसना जिह्वाग्रवर्ती है और जलीय होनेसे जलके गुण रसकी ही ग्राहक है। नेत्र काली पुतलीके अग्रवर्ती है और तैजस होनेसे रूपका ही ग्राहक है। त्वचा सर्वशरीरगत है और वायवीय होनेसे स्पर्शकी ही ग्राहक है।

६ काल—'यह उससे आयुमें छोटा है, वह इससे आयुमें बड़ा है। यह जल्दी हो गया है और वह देरसे हुआ है।' इत्यादि जो विलक्षण प्रतीतियाँ होती हैं, उनका निमित्त काल है। काल सारे कार्यों (अनित्यों) की उत्पत्ति, स्थिति और विनाशमें निमित्त होता है। काल नित्य, विभु और एक है; किंतु व्यवहारके लिये पल, घड़ी, दिन, रात, महीना, वर्ष और युग तथा भूत, भविष्यत् और वर्त्तमान आदि उसके अनेक भेद कल्पनासे कर लिये जाते हैं। अनित्य पदार्थोंकी अपेक्षासे कल्पित हैं।

नित्येष्वभावादनित्येषु भावात् कारणे कालाख्येति। (वै० २। २। ९)

'नित्योंमें न होनेसे और अनित्योंमें होनेसे कारणमें काल संज्ञा है।' यहाँ कारणमें कालको भी गिना है।

७ दिशा—'यह इससे पूर्व है, दक्षिण है, पश्चिम है, उत्तर है, पूर्वदक्षिण है, दक्षिणपश्चिम है, उत्तरपश्चिम है। उत्तरपूर्व है; नीचे है, ऊपर है'—आदि ये दस प्रतीतियाँ जिससे होती हैं वह दिशा है।

इत इदमिति यतस्तद्दिश्यं लिङ्गम्। (वै० २। २। १०)

'यहाँसे यह पर है या अपर' यह प्रतीति जिससे होती है वह दिशाका लिङ्ग है। सारे कार्योंकी उत्पत्ति, स्थिति और विनाशमें कालवत् दिशा भी निमित्त होती है। कालवत् दिशा भी विभु है और एक है; किंतु व्यवहारके लिये उसके भी पूर्वादि भेद कर लिये जाते हैं। परिच्छिन्न पदार्थोंकी अपेक्षासे कल्पित हैं।

८ आत्मा—आत्माकी पहचान चैतन्य (ज्ञान) है। ज्ञान, शरीरका धर्म नहीं हो सकता; क्योंकि शरीरके कारण जो पृथिवी आदि भूत हैं उनमें ज्ञान नहीं। यदि उनमें ज्ञान होता तो उनसे बने हुए घटादिमें भी ज्ञान होता। ज्ञान इन्द्रियोंका भी गुण नहीं है; क्योंकि किसी इन्द्रियके नष्ट हो जानेपर भी उसके पहले अनुभव किये हुए विषयकी स्मृति रहती है और स्मृति उसीको होती है जिसने अनुभव किया हो; इसलिये यह अनुभव करनेवाला इन्द्रियोंसे भिन्न है। ज्ञान, मनका गुण भी नहीं; क्योंकि मन जाननेका साधन है, ज्ञाता नहीं। इसलिये परिशेषसे ज्ञान आत्माका गुण सिद्ध होता है। इससे आत्माका अनुमान होता है। इसी प्रकार इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, सुख, दुःख भी शरीरसे भिन्न आत्माका अनुमान कराते हैं। हितकी प्राप्ति और अहितके परिहारके लिये शरीरकी चेष्टा भी इस बातको प्रकट करती है कि रथमें रथके सारथिके सदृश अपने हित-अहितको जानकर शरीरको चलानेवाला शरीरसे पृथक् उसका अधिष्ठाता आत्मा है।

आकाशवत् आत्मा भी विभु (व्यापक) और नित्य है—

विभवान्महानाकाशस्तथा चात्मा। (वै० ७। १। २२)

विभु धर्मवान् महान् है आकाश, वैसे (ज्ञानस्वरूप) आत्मा है ।

९ मन—जिस प्रकार बाह्यरूपादि ज्ञानके साधन नेत्रादि इन्द्रियाँ हैं, उसी प्रकार सुख-दुःखादिके ज्ञानका साधन जो इन्द्रिय है, वह मन है, मन अणु है—

तदभावादणु मनः । (वै० ७ । १ । २३)

उसके अर्थात् विभुत्वके अभावसे मन अणु है ।

इस प्रकार द्रव्य नौ ही हैं । यद्यपि तम (अन्धकार, अँधेरा) काले रंगका और चलता हुआ प्रतीत होता है तथापि वस्तुत. वह कोई द्रव्य नहीं । प्रकाशका अभाव ही तम है, प्रकाशके न होनेसे न दीखना ही उसमें कालापन है । यदि वास्तवमें उसका कोई अपना रंग होता तो प्रकाशके साथ दीखता । जो चलता हुआ प्रतीत होता है, वास्तवमें वह अँधेरा नहीं चलता; किंतु प्रकाशके आगे-आगे चलनेसे अँधेरा चलता हुआ प्रतीत होता है, जैसे पुरुषके चलनेसे छाया चलती हुई प्रतीत होती है ।

चौबीस गुण

गुण चौबीस है—रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, सख्या, परिमाण, पृथक्त्व, संयोग, विभाग, परत्व, अपरत्व, गुरुत्व, द्रवत्व, स्नेह, शब्द, बुद्धि, सुख, दु ख, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, धर्म, अधर्म और संस्कार ।

१ *रूप*—रूप श्वेत, नीला, पीला आदि कई प्रकारका है । यह नेत्रसे ग्राह्य है; पृथिवी, जल और अग्निमें द्रव्यादिका प्रत्यक्ष करानेवाला है ।

२ *रस*—रस मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त और कषाय-भेदसे छः प्रकारका है, यह रसनेन्द्रियसे ग्राह्य है ।

३ *गन्ध*—गन्ध सुगन्ध और दुर्गन्ध भेदसे दो प्रकारका है और घ्राणेन्द्रियसे ग्राह्य है । यह केवल पृथिवीमें रहती है ।

४ *स्पर्श*—स्पर्श तीन प्रकारका है, शीत, उष्ण, अनुष्णाशीत (न ठंडा न गर्म), यह त्वगिन्द्रियसे ग्राह्य है और पृथिवी, जल, तेज और वायुमें रहता है ।

रूप, रस, गन्ध और स्पर्श—पृथिवीमें ये चारों गुण हैं; जलमें गन्ध नहीं, शेष तीनो हैं, अग्निमें गन्ध और रस नहीं शेष दो है और वायुमे रूप भी नहीं केवल स्पर्श है ।

५ *सख्या*—'यह एक है, दो हैं' इत्यादि व्यवहारका हेतु सख्या है । सख्या एक द्रव्यके आश्रय भी है, जैसे 'यह एक वृक्ष है', और अनेक द्रव्योके भी, जैसे 'ये दो वृक्ष हैं' । एकत्व सख्या नित्य द्रव्योंमें नित्य है, क्योकि नित्य द्रव्योके सदा बने रहनेसे एकत्व सख्या भी सदा बनी रहती है । अनित्य द्रव्योंमें एकत्व संख्या अनित्य है, क्योंकि उनके उत्पन्न होनेके साथ उत्पन्न होती है और उनके नाश होनेके साथ नष्ट हो जाती है ।

एकमें एकत्व सख्या तो सदा ही होती है; किंतु द्वित्व, त्रित्वादि संख्या सदा नहीं होती । वह तब उत्पन्न होती है जब हम अलग-अलग दो अथवा दोसे अधिक वस्तुओंको इकट्ठा मिलाकर कहना चाहते हैं कि ये दो हैं अथवा तीन हैं इत्यादि । द्वित्व-त्रित्वादि संख्या अपेक्षाबुद्धिसे उत्पन्न होती है और अपेक्षा-बुद्धिके नाश होनेपर नाश हो जाती है, इसलिये यह अनित्य होती है । यह द्वित्वादि सख्या व्यासज्यवृत्ति

कहलाती हैं, क्योंकि वह अपने आश्रयभूत वस्तुओंमे सबमें एक ही हैं, अलग-अलग नहीं। सख्या नित्य, अनित्य, मूर्त, अमूर्त सारे द्रव्योमें रहती है।

६ *परिमाण*—'यह इतना है' इस व्यवहारका हेतु परिमाण है। परिमाण चार प्रकारका होता है; अणुत्व, महत्त्व, दीर्घत्व और ह्रस्वत्व। ये परिमाण एक दूसरेकी अपेक्षासे कहे जाते हैं। एक वस्तुको उससे बडी वस्तुकी अपेक्षासे अणु या ह्रस्व कहा जाता है और छोटीकी अपेक्षासे महत् या दीर्घ। परमाणुओंमें अणुत्व और ह्रस्वत्व तथा आकाश आदि विभु द्रव्योमें महत्त्व और दीर्घत्व मुख्य हैं। परिमाण भी नित्य, अनित्य, मूर्त, अमूर्त सब द्रव्योका धर्म है।

७ *पृथक्त्व*—'यह इससे पृथक् है' इस व्यवहारका हेतु पृथक्त्व है। यह भी सब द्रव्योका धर्म है। संख्यावत् एक पृथक्त्व नित्य द्रव्योंमे नित्य होता है और अनित्योंमें अनित्य; क्योंकि आश्रयके नाशसे उसका नाश आवश्यक है।

८ *सयोग*—'यह संयुक्त है' इस प्रतीतिका निमित्त सयोग है। यह तीन प्रकारका होता है—(क) अन्यतर कर्मज अर्थात् सयुक्त होनेवाले दो पदार्थोंमेंसे एकके कर्मसे उत्पन्न होनेवाला, जैसे श्येन पक्षी और पर्वतका सयोग, (ख) उभयकर्मज अर्थात् दोनोंके कर्मसे उत्पन्न होनेवाला, जैसे दो मेढ़ोंका सयोग; (ग) सयोगज अर्थात् सयोगसे उत्पन्न होनेवाला, जैसे हाथ और पुस्तकके संयोगसे शरीर और पुस्तकका सयोग।

इनमें अन्यतर कर्मज और उभयकर्मज संयोग भी दो प्रकारका होता है।

(अ) 'अभिघात' शब्दका हेतु-सयोग और (ब) 'नोदन' अहेतु-संयोग।

सयोग सब द्रव्योंमे रहता है और अनित्य होता है, क्योंकि परमाणु आदि नित्य द्रव्योंमें भी नया ही उत्पन्न होता है। हर एक सयोग अव्याप्यवृत्ति होता है, अर्थात् जो संयुक्त हैं उनके सारे स्वरूपमें संयोग नहीं होता, किंतु किसी एक या किन्हीं एक प्रदेशोंके साथ होता है।

९ *विभाग*—सयोगका नाशक गुणविभाग है। सयोगवत् यह भी तीन प्रकारका है—(क) अन्यतर कर्मज जैसे श्येन पक्षीके उड जानेसे श्येन और पर्वतका विभाग, (ख) उभय कर्मज, जैसे दो मेढोके परस्पर पीछे हटनेसे मेढोका विभाग और (ग) विभागज, जैसे हाथ और पुस्तकके अलग हो जानेसे शरीर और पुस्तकका विभाग।

१०, ११ *परत्व, अपरत्व*—'यह परे है, यह वरे है' इस व्यवहारके निमित्त गुण परत्व और अपरत्व हैं। ये दो प्रकारके हैं—दैशिक और कालिक। दैशिक, दिशासे किये हुए अर्थात् दूर-निकटकी अपेक्षासे, जैसे वह वस्तु इससे परे है (दूर है), यह वरे है (निकट है), और कालिक, कालसे किये हुए अर्थात् आयुकी अपेक्षासे, जैसे वह पर है, वडा है और यह अपर है, छोटा है। दैशिक और कालिक, सारे परत्व और अपरत्व अपेक्षा-बुद्धिसे उत्पन्न होते हैं और अपेक्षा-बुद्धिके नाशसे नष्ट होते हैं। कालिक परत्व और अपरत्व अनित्योके धर्म है, नित्योंके नहीं, दैशिक परत्व और अपरत्व पृथिवी, जल, अग्नि, वायु और मनके धर्म हैं, विभुके नहीं होते।

१२ *गुरुत्व*—गिरनेका निमित्त गुरुत्व (भार) है। यह जल और पृथिवीमे रहता है। वायुमें

गुरुत्वकी प्रतीति पार्थिव और जलीय परमाणुओके सयोगसे होती है। गुरुत्व नित्योंमें नित्य और अनित्योमें अनित्य है।

१३ द्रवत्व—यह बहनेमें निमित्त (बहनेका धर्म) है। वह दो प्रकारका है; (क) स्वाभाविक जैसे जलमे और (ख) नैमित्तिक जैसे घृत आदि पार्थिव वस्तुओंमें अग्निके संयोगसे उत्पन्न होता है। द्रवत्व भी नित्योमे नित्य और अनित्योंमें अनित्य होता है।

१४ स्नेह—स्नेह जलका विशेष गुण है, बिखरे हुए कणोको मिलानेका हेतु है। यह नित्योंमें नित्य और अनित्योमें अनित्य होता है।

१५ शब्द—यह आकाशका गुण है, श्रोत्र-ग्राह्य है और दो प्रकारका है—(क) ध्वनि-स्वरूप जैसा मृदग आदिमे होता है और (ख) वर्ण-स्वरूप जैसा मनुष्योंकी भाषामे।

१६ बुद्धि—बुद्धि ज्ञानका नाम है, यह केवल जीवात्माका गुण है, इसके दो भेद है—(क) अनुभव, नया ज्ञान और (ख) स्मृति, पिछले जाने हुएका स्मरण।

अनुभव दो प्रकारका होता है—(अ) यथार्थ, सच्चा, जिसको प्रमा एवं विद्या कहते है। इसके तीन भेद प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम प्रमाणके प्रसंगमें बतलाये जायँगे। (ब) अयथार्थ, मिथ्या, जिसको अप्रमा या अविद्या कहते हैं। इसके दो भेद सशय और विपर्ययको भी अलग बतलाया जायगा।

साख्य और योगने आत्माको ज्ञानस्वरूप तथा बुद्धिको तीनो गुणोंका प्रथम विषम परिणाम माना है, जो सत्त्वमें रज केवल क्रियामात्र और तम उस क्रियाको केवल रोकने मात्र है। सत्त्वके प्रकाश और आत्माके ज्ञानके प्रकाशमें अत्यन्त विलक्षणता है, फिर भी बुद्धिमें सत्त्वकी स्वच्छता एव निर्मलताके कारण आत्माके ज्ञानके प्रकाशको ग्रहण करनेकी अनादि योग्यता है। यह आत्माके ज्ञानसे प्रकाशित हुई बुद्धि किसी-न-किसी ज्ञानेन्द्रिय-द्वारा बहिर्मुख होकर नाना प्रकारके यथार्थ और अयथार्थ आकारोमें परिणत होती रहती है। यह ज्ञान तथा अज्ञानका परिणाम बुद्धिमें ही होता है। इसलिये ज्ञान और अज्ञान दोनों बुद्धिहीके धर्म माने गये हैं; किंतु बुद्धि जड़ है। इसलिये उसको इस ज्ञान और अज्ञानका बोध नहीं होता। इसका बोध आत्माको होता है; क्योंकि बुद्धिमे वृत्तिरूपसे यह नाना प्रकारका ज्ञान और अज्ञानका परिणाम उसीके ज्ञानके प्रकाशमे हो रहा है। इसलिये आत्माको बुद्धिकी वृत्तियोका द्रष्टा होता हुआ भी कूटस्थ नित्य ही माना जाता है। बुद्धिको आत्माके साथ सम्मिलित करनेसे शबल अर्थात् मिश्रित आत्माकी संज्ञा जीव होती है। इसलिये बुद्धिके धर्मज्ञान आदिक वैशेषिकमें जीवात्माके गुण बतलाये गये हैं। कई समालोचकोको बुद्धि और आत्मामें विवेकपूर्ण ज्ञान न होनेके कारण यह भ्रम हुआ है कि बुद्धिके अलग हो जानेसे वैशेषिकका आत्मा एक जड द्रव्य रह जाता है। उनको जानना चाहिये कि बुद्धिकी वृत्तियोका द्रष्टा न रहते हुए भी आत्मा अपने शुद्ध ज्ञान स्वरूपसे च्युत नहीं होता है, किंतु बुद्धिके जो विकारादि उसमें आरोपित किये जाते हैं, उनका भी बाध हो जाता है।

१७ सुख—सुख इष्ट विषयकी प्राप्तिसे उत्पन्न होता है और सदा अनुकूल स्वभाव होता है। अतीत विषयोंमें उनकी स्मृतिसे और अनागत विषयोंमें उनके संकल्पसे होता है। सुखमें मुख और नेत्र खिल जाते हैं। विज्ञानियोंको जो विषय और उसकी स्मृति तथा संकल्पके बिना सुख होता है वह विद्या, शान्ति, संतोष और धर्म-विशेषसे होता है।

१८ दुःख—यह इष्टके वियोग या अनिष्टकी प्राप्तिसे उत्पन्न होता है और सदा प्रतिकूल-स्वभाव होता है। अतीत विषयोंमें स्मृति-जन्य और अनागत विषयोंमें सकल्प-जन्य होता है। दुःखमें मुख मुरझा जाता है और दीनता आ जाती है।

१९ इच्छा—अपने लिये या दूसरोंके लिये किसी अप्राप्त वस्तुकी प्रार्थना (चाहना) इच्छा है। किसी वस्तुको इष्ट-साधक या अनिष्ट-निवारक जानकर उसमें इच्छा होती है। इच्छा दो प्रकारकी होती है, फलकी इच्छा और उपायकी इच्छा। फल, सुखकी प्राप्ति और दु.खकी निवृत्ति है, और सब उसके साक्षात् और परम्परासे उपाय हैं।

२० द्वेष—प्रज्वलन स्वरूप द्वेष है, यह प्रयत्न, स्मृति, धर्म और अधर्मका हेतु है अर्थात् द्वेषसे मारने या जीतनेका प्रयत्न होता है। जिससे द्वेष होता है उसकी बार-बार स्मृति होती है। दुष्टोसे द्वेषमें धर्म और श्रेष्ठोमें द्वेषसे अधर्म होता है। क्रोध, द्रोह, मन्यु, अक्षमा और अमर्ष—ये द्वेषके भेद हैं।

२१ प्रयत्न—उद्योग, उत्साह प्रयत्न है। यह दो प्रकारका होता है—(क) जीवन-पूर्वक जो सोये हुएके प्राण, अपानादिको चलाता है और जाग्रत्-कालमें अन्त करणका इन्द्रियोके साथ सयोग कराता है, (ख) इच्छा-द्वेषपूर्वक हितके साधनोके ग्रहणमें इच्छापूर्वक प्रयत्न होता है और दु खके साधनोंके परित्यागमें द्वेषपूर्वक।

२२, २३ धर्म, अधर्म—वेद-विहित कर्मोंसे धर्म उत्पन्न होता है, यह पुरुषका गुण है, कर्ताके प्रिय, हित और मोक्षका हेतु होता है। इसके विपरीत प्रतिषिद्ध कर्मोसे अधर्म उत्पन्न होता है, यह कर्त्ताके अहित और दुःखका हेतु होता है। धर्म और अधर्मको अदृष्ट कहते हैं।

२४ संस्कार—यह तीन प्रकारका होता है—(क) वेग—यह पृथ्वी, जल, तेज, वायु और मन—इन पाँच द्रव्योमें कर्मसे उत्पन्न होता है और अगले कर्मका हेतु होता है। (ख) भावना—यह अनुभवसे उत्पन्न होता है, स्मृति और पहचानका हेतु है। विद्या, शिल्प, व्यायाम आदिमें बार-बारके अभ्याससे इस सस्कारका अतिशय होता है। उसके बलसे उस-उस विषयमें निपुणता आती है। (ग) स्थितिस्थापक—अन्यथा किये हुएको फिर उसी अवस्थामें लानेवाला सस्कार स्थितिस्थापक कहलाता है। जिससे टेढ़ी की हुई शाखा छोडनेसे फिर सीधी हो जाती है। सस्कार स्पर्शवाले द्रव्योमें रहता है।

इन चौबीस गुणोमेंसे रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, स्नेह, सासिद्धिक द्रवत्व, बुद्धि, सुख, दु.ख, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, धर्म, अधर्म, भावना, सस्कार और शब्द—ये विशेष गुण हैं, क्योकि ये एक द्रव्यको दूसरे द्रव्यसे निखेरते है और सख्या, परिमाण, पृथक्त्व, सयोग, विभाग, परत्व, अपरत्व, गुरुत्व, नैमित्तिक द्रवत्व और वेग सस्कार, ये सामान्य गुण हैं; क्योकि ये एक द्रव्यको दूसरे द्रव्यसे नहीं निखेरते।

३ कर्म—चलना (हरकत) रूप कर्म है, यह पाँच प्रकारका है—

उत्क्षेपणमवक्षेपणमाकुञ्चनं प्रसारणं गमनमिति कर्माणि। (वै० १।१।७)

१ उत्क्षेपण—ऊपर फेंकना
२ अवक्षेपण—नीचे गिराना
३ आकुञ्चन—सिकोडना
४ प्रसारण—फैलाना और
५ गमन—अन्य सब प्रकारकी क्रिया। ये पाँच कर्म है।

मनुष्यके कर्म पुण्य-पाप-रूप होते हैं, महाभूतोंके नहीं। ये कर्म भी नौ द्रव्योंमेंसे किसी-न-किसी द्रव्यके धर्म हैं।

२ सामान्य—किसी अर्थकी जो जाति (किस्म) है वह सामान्य है, जैसे वृक्षकी वृक्षत्व और मनुष्यकी मनुष्यत्व जाति है। जाति बहुतोंमें एक होती है, जैसे सारे वृक्षोंमें वृक्षत्व जाति एक है। जो एक ही हो अथवा जो विभु हो उसमें जाति नहीं रहती, जैसे दिशा, काल, आकाश और आत्मामें।

सामान्यके दो भेद हैं—पर और अपर। एक व्यापक जाति; जिसकी अवान्तर जातियाँ और भी हों, जैसे वृक्षत्व, पर-सामान्य कहलाती है; उसकी अवान्तर जाति, जैसे आम्रत्व, अपर-सामान्य कहलाती है। अपर-सामान्यको सामान्य-विशेष भी कहते हैं; क्योंकि वह सामान्य भी है और विशेष भी। जैसे आम्रत्व सारे आमोंमें सामान्य है, किंतु दूसरे वृक्षोंसे आमोंको विशेष (अलग) करती है, इसलिये विशेष भी है।

सामान्य विशेष (पर, अपर) सापेक्ष हैं। आम्रत्वादिकी अपेक्षासे वृक्षत्व पर (सामान्य) है और वृक्षत्वकी अपेक्षासे आम्रत्व अपर (विशेष) है, किंतु वृक्षत्व भी पृथिवीत्वकी अपेक्षासे अपर है और आम्रत्व भी अपनी अवान्तर जातियोंकी अपेक्षासे पर है। जिसकी आगे कोई अवान्तर जाति न हो, वह केवल अपर होता है, जैसे घटत्वादि और जिसकी व्यापक जाति न हो वह केवल पर ही होता है। ऐसी जाति केवल सत्ता है, जो सारे द्रव्यों, सारे गुणों और सारे कर्मोंमें होती है। सत्ता वह है जिससे सत्-सत् इस प्रकारकी प्रतीति होती है, अर्थात् द्रव्य सत् है, गुण सत् है, कर्म सत् है। और सारी (द्रव्यत्वादि) जातियाँ सामान्य-विशेष हैं, किंतु इन द्रव्यत्वादि जातियोंमेंसे हर एक जाति अनेक व्यक्तियोंमें रहती है, इसलिये प्रधानतया वे सामान्य ही हैं, किंतु अपने आश्रय (द्रव्यादि) को दूसरे पदार्थोंसे अलग भी करती हैं, इसलिये गौणतया विशेष शब्दसे कही जाती हैं, किंतु जो विशेष पदार्थ है वह इनसे अलग ही है।

३ विशेष—जैसे घोड़ेसे गौमें विलक्षण प्रतीति जाति-निमित्तक होती है और एक गौसे दूसरी गौमें विलक्षण प्रतीतिका निमित्त रूपादि या अवयवोंकी बनावट आदिका भेद है। इसी प्रकार योगियोंको एक ही जाति, गुण और कर्मवाले परमाणुओंमें जो एक दूसरेसे विलक्षण प्रतीति होती है उसका भी कोई निमित्त होना चाहिये, परमाणुओंमें और कोई भेद (बनावट आदिका भेद) असम्भव होनेसे, जो वहाँ भेदक धर्म है वही विशेष पदार्थ है। यह विशेष सारे नित्य द्रव्योंमें रहता है, क्योंकि अनित्य द्रव्योंमें और गुण-कर्मादिमें तो आश्रयके भेदसे भेद कहा जा सकता है, किंतु नित्य द्रव्योंमें नहीं। इसलिये हर एक नित्य द्रव्यमें एक-एक विशेष होता है, जिससे वे एक दूसरेसे विलक्षण प्रतीत होते हैं और देश-कालके भेदमें भी यह वही परमाणु है, यह पहचान जो योगियोंकी होती है इसका निमित्त भी विशेष पदार्थ है। अर्थात् पहचान और विलक्षण प्रतीति किसी निमित्तसे होती है, जैसे गौमें गोत्व जातिसे और शुक्लमें शुक्लत्व गुणसे; और वह निमित्त परमाणुओंमें कोई और न होनेसे उनमें भी अवश्य कोई अलग ऐसा पदार्थ है जो पहचान और विलक्षण प्रतीतिका निमित्त है, वही विशेष पदार्थ है। इस विशेष पदार्थका पता इसी दर्शनने लगाया है, इसीलिये इसको वैशेषिक कहते हैं।

६ *समवाय*—सम्बन्ध सदा दोमें होता है, जैसे कुंडे और दहीका सम्बन्ध है। इनमेंसे दही कुंडेसे और कुंडा दहीसे अलग भी रहता है। ऐसे सम्बन्धको संयोग कहते है। किंतु जो ऐसा घना सम्बन्ध है कि सम्बन्धी न अलग-अलग थे और न हो सकते हैं जैसे गुण-गुणीका सम्बन्ध, वहाँ सम्बन्धको समवाय कहते है। अर्थात् गुणीमें गुण समवाय-सम्बन्धसे रहता है। इसी प्रकार अवयवोंमें अवयवी क्रियावालोंमें क्रिया, व्यक्तिमें जाति और नित्य द्रव्योंमें विशेष समवाय सम्बन्धसे रहता है।

अभाव पदार्थ—पिछले वैशेषिक आचार्योंने उपर्युक्त छः भाव पदार्थोंके अतिरिक्त 'अभाव' भी एक अलग पदार्थ निरूपण किया है। अभाव चार प्रकारका है। प्रागभाव,, प्रध्वसाभाव, अत्यन्ताभाव और अन्योन्याभाव। किसी वस्तुकी उत्पत्तिसे पहले उसका अभाव प्रागभाव और नाशके पीछे उसका अभाव प्रध्वंसाभाव है। किसी वस्तुका नितान्त अभाव अत्यन्ताभाव है और एक वस्तुमें दूसरी वस्तुका अभाव अन्योन्याभाव है।

न्याय-दर्शन

न्यायसूत्रके रचयिताका गोत्र-नाम गौतम या गोतम है और व्यक्तिगत नाम अक्षपाद है।

प्रमाणोसे अर्थका परीक्षण अर्थात् विभिन्न प्रमाणोंकी सहायतासे वस्तुतत्त्वकी परीक्षा न्याय है।

प्रत्यक्ष और आगमके आश्रित अनुमान (न्याय) है। अनुमानमें परीक्षा करके अर्थकी सिद्धि की जाती है। परीक्षा प्रत्यक्ष आदि प्रमाणोंसे होती है, जैसे अग्निकी सिद्धिमें जब यह प्रतिज्ञा की कि 'पर्वतमें अग्नि है' तो यह शब्दप्रमाण हुआ; जब रसोईका उदाहरण दिया तो वह प्रत्यक्षप्रमाण हुआ, जब 'जैसे रसोई धूमवाली है, वैसे यह पर्वत धूमवाला है' ऐसा उपनय कहा, तो यह उपमान हुआ। इस प्रकार प्रत्यक्ष, उपमान और शब्द, इन सब प्रमाणोसे परीक्षा करके अग्निकी सिद्धि की गयी। इस प्रकार समस्त प्रमाणोके व्यापारसे परीक्षा करके अग्निकी सिद्धि की गयी। इस प्रकार समस्त प्रमाणोके व्यापारसे अर्थका निश्चय करना न्याय है।

न्यायसूत्र पाँच अध्यायोमें विभक्त हैं और प्रत्येक अध्याय दो आह्निकोंमें। इनमें षोडश पदार्थोंके उद्देश्य (नाम-कथन) तथा लक्षण (परिभाषा) परीक्षण किये गये हैं।

प्रमाणप्रमेयसंशयप्रयोजनदृष्टान्तसिद्धान्ताऽवयवतर्कनिर्णयवादजल्पवितण्डाहेत्वाभासछल-जातिनिग्रहस्थानानां तत्त्वज्ञानान्निःश्रेयसाधिगमः ।

(न्याय १ । १)

'प्रमाण, प्रमेय, सशय, प्रयोजन, दृष्टान्त, सिद्धान्त, अवयव, तर्क, निर्णय, वाद, जल्प, वितण्डा, हेत्वाभास, छल, जाति और निग्रहस्थान, इनके तत्त्वज्ञानसे मोक्षकी प्राप्ति होती है।' इनमेंसे प्रमेयके तत्त्वज्ञानसे मोक्ष मिलता है और प्रमाण आदि पदार्थ उस तत्त्वज्ञानके साधन हैं।

यथार्थ ज्ञानका साधन प्रमाण है, जाननेवाला प्रमाता, ज्ञान प्रमिति और जिस वस्तुको जानना है वह प्रमेय कहलाती है।

न्याय-दर्शनके अनुसार चार मुख्य प्रमाण हैं—१ प्रत्यक्ष, २ अनुमान, ३ उपमान, ४ आगम।

१ प्रत्यक्ष प्रमाण—इन्द्रियों और अर्थके सम्बन्धसे उत्पन्न हुआ जो अशब्द (नाममात्रसे न कहा हुआ), अव्यभिचारी (न बदलनेवाला) और निश्चयात्मक हो, वह प्रत्यक्ष प्रमाण है।

प्रत्यक्षके दो भेद हैं—निर्विकल्पक और सविकल्पक। वस्तुका आलोचनमात्र ज्ञान, जिसमें सम्बन्धकी प्रतीति नहीं होती है, निर्विकल्पक है; और जिसमें सम्बन्धकी प्रतीति होती है, वह सविकल्पक है। निर्विकल्पक पहले होता है और सविकल्पक पीछे। जैसे गोको देखकर 'गौ' यह ज्ञान पहले-पहल नहीं होता; क्योंकि 'गौ' इस ज्ञानमें केवल व्यक्तिका ज्ञान नहीं, किंतु एक विशेष व्यक्ति, एक विशेष जाति (गोत्व) से सम्बन्ध रखने-वाली प्रतीत भी होती है। यह सम्बन्धका ज्ञान सम्बन्धियोंको पहले-पहल अलग जाने बिना नहीं हो सकता। इससे अनुमान होता है कि पहले दोनों सम्बन्धियों (जाति, व्यक्ति) का सम्बन्धरहित ज्ञान अलग-अलग हुआ है, पीछे यह भी है' यह ज्ञान हुआ है। इनमेंसे पहला निर्विकल्पक है; पीछे जो सम्बन्धको प्रकट करनेवाला ज्ञान हुआ है, वह सविकल्पक है। निर्विकल्पक कहनेमें नहीं आता। वह ऐसा ही प्रत्यक्ष है जैसे बालक या गूँगेको होता है। इसके विपरीत सविकल्पक कहने-सुननेमें आता है।

२. अनुमान प्रमाण—साधन-साध्य, लिङ्ग लिङ्गी अथवा कार्य-कारणके सम्बन्धसे जो ज्ञान उत्पन्न हो, उसे अनुमान कहते हैं।

जहाँ व्याप्ति अर्थात् साहचर्य (साथ रहने) का नियम पाया जाता है, वहीं अनुमान होता है। धूम अग्निके बिना नहीं होता, इसलिये धूमसे अग्निका अनुमान होता है; पर अग्नि बिना धूम भी होता है, इसलिये अग्निसे धूमका अनुमान नहीं होता। जिसके द्वारा अनुमान करते हैं उसको लिङ्ग (चिह्न) कहते हैं और जिसका अनुमान होता है, उसको लिङ्गी। इस प्रकार धूम लिङ्ग है और अग्नि लिङ्गी। लिङ्गी वह होता है, जो व्यापक हो। जहाँ धूम है वहाँ अग्नि अवश्य है, धूममें अग्निकी व्यापकता है, ऐसा होनेसे ही अनुमान हो सकता है। यदि बिना अग्निके भी धूम होता तो उससे अग्निका अनुमान न होता। जैसे अग्नि बिना धूमके भी होती है, अतएव अग्निसे धूमका अनुमान नहीं हो सकता। इसलिये जहाँ व्याप्ति है वहीं अनुमान होता है। चाहे वह सम-व्याप्ति हो चाहे विषम-व्याप्ति हो। सम-व्याप्ति, जैसे गन्ध और पृथिवीत्वकी है। जहाँ गन्ध है वहीं पृथिवीत्व है और जहाँ पृथिवीत्व है वहीं गन्ध है। और विषम-व्याप्ति, जैसे अग्नि और धूमकी है; क्योंकि जहाँ धूम है वहीं अग्नि है, यह तो नियम है, पर जहाँ अग्नि है वहाँ धूम भी हो, यह नियम नहीं है।

अनुमान तीन प्रकारका है—पूर्ववत् शेषवत् और सामान्यतोदृष्ट।

पूर्ववत्—जहाँ प्रत्यक्षभूत लिङ्ग लिङ्गीमेंसे एकके देखनेसे दूसरेका अनुमान हो। जैसे धूमसे अग्निका। यहाँ दोनों प्रत्यक्षके विषय हैं। अर्थात् यहाँ अनुमेय (लिङ्गी) जो अग्नि है, वह भी रसोई आदिमें विशेषरूपसे प्रत्यक्ष हो चुका है।

शेषवत्—जहाँ-जहाँ प्रसङ्ग जा सकता है, वहाँ-वहाँसे हटाकर शेष बचे हुएका अनुमान शेषवत् है, जैसे 'शब्द किसका गुण है' इस विचारमें सारे द्रव्योंका प्रसङ्ग आता है। उनमेंसे किसीका भी गुण न होनेसे परिशेषसे यह आकाशका लिङ्ग (गुण) है (वै० २। १। २७)। यही परिशेषानुमान शेषवत् कहलाता है।

सामान्यतोदृष्ट—जो सामान्यरूपसे देखा गया हो पर विशेषरूपसे न देखा गया हो। वह वहाँ होता है जहाँ लिङ्गीको पहले प्रत्यक्ष देखा हुआ न हो—जैसे देखने-सुनने आदि क्रियाओंसे इन्द्रियोंका

अनुमान । क्रियाका कोई साधन (करण) अवश्य होता है, जैसे छेदनेका कुल्हाडा । इसी प्रकार देखना, सुनना आदि क्रिया हैं, उनका भी कोई करण अवश्य होना चाहिये । यहाँ जो करण हैं वही इन्द्रिय है । यद्यपि सामान्यरूपसे यह देखा गया है कि जो क्रिया होती है, उसका कोई करण अवश्य होता है, जैसे छेदने आदिमें कुल्हाडा, पर जैसे करणका यहाँ अनुमान करना है, अर्थात् इन्द्रियरूप, वैसा करण कभी भी देखा नहीं गया, इसलिये यह अनुमान सामान्यतोदृष्ट है । इसी प्रकार जगत्की रचनासे इसको रचनेवालेका ज्ञान सामान्यतोदृष्ट है । पूर्ववत् वहाँ होता है, जहाँ पहले अनुमेयको भी देखा हुआ है और सामान्यतोदृष्ट वहाँ होता है, जहाँ अनुमेयको कभी देखा नहीं है । इसी अनुमानसे जो अतीन्द्रिय पदार्थ है, उनका ज्ञान होता है ।

३—उपमान-प्रमाण——प्रसिद्ध-सादृश्यसे सज्ञा-सज्ञीके सम्बन्धका ज्ञान उपमान है, यथा——जो गवय (नीलगाय) को नहीं जानता वह यह सुनकर कि 'जैसी गौ वैसी गवय' वनमे जाय और गौ-सदृश व्यक्तिको देखे तो उसको यह ज्ञान होगा कि यह गवय है । यहाँ गवय व्यक्ति प्रत्यक्ष है, पर यह ज्ञान कि 'इसका नाम गवय है' प्रत्यक्ष नहीं । यदि यह भी प्रत्यक्ष होता तो सभीको प्रतीत हो जाता । यह ज्ञान अनुमानसे भी नहीं हुआ; क्योंकि सज्ञाका कोई लिङ्ग नहीं होता । शब्दसे भी नहीं हुआ, क्योकि यह किसीने बतलाया नहीं । इसलिये जिससे यह ज्ञान हुआ है वह एक अलग ही उपमान-प्रमाण है ।

४—आगम-प्रमाण——आप्तके उपदेशको शब्द-प्रमाण कहते हैं । अर्थके साक्षात् करनेवाले और यथा-दृष्टका उपदेश करनेवालेका नाम आप्त है । शब्दप्रमाण दो प्रकारका है——दृष्ट-अर्थ और अदृष्ट-अर्थ । जिस आप्त उपदेशका अर्थ यहाँ देखा जाता है, वह दृष्ट-अर्थ है; जिसका अर्थ यहाँ नहीं देखा जाता, जैसे स्वर्गादि, वह अदृष्ट-अर्थ है । लौकिक वाक्य दृष्टार्थ हैं, वैदिक वाक्य प्राय. अदृष्टार्थ ।

न्यायदर्शनमें ऐसे पदार्थोंको जिनके न्यायद्वारा तत्त्व-ज्ञानसे निःश्रेयस् हो सकता है, सोलहकी सख्यामें विभक्त किया गया है——

१—प्रमाण——चार हैं, इनका वर्णन ऊपर कर दिया गया है ।

२—प्रमेय——बारह हैं, इनका वर्णन आगे किया जायगा ।

३—संशय——समान धर्मकी प्रतीतिसे, अनेकोके धर्मकी प्रतीतिसे, विप्रतिपत्ति [परस्पर विरोधी पदार्थोंके सहभाव] से, उपलब्धिकी अव्यवस्थासे और अनुपलब्धिकी अव्यवस्थासे विशेषकी आकाङ्क्षावाला विचारसशय है । सशयका साधारण लक्षण एक धर्मीमें विरुद्ध नानाधर्मोंका ज्ञान समझना चाहिये ।

४—प्रयोजन——जिस अर्थको लक्ष्यमें रखकर किसी विषयमें प्रवृत्त होना है, वह प्रयोजन है ।

५—दृष्टान्त——लौकिक और परीक्षकोंकी बुद्धिकी जिस अर्थमें समता हो, वह दृष्टान्त है । जैसे अग्निके अनुमानमें रसोई । दृष्टान्तके विरोधसे ही परपक्ष खण्डनीय होता है और दृष्टान्तके समाधानसे ही स्व-पक्ष स्थापनीय होता है ।

६—सिद्धान्त——शास्त्रके आधारपर अर्थोंके माननेकी व्यवस्था सिद्धान्त है । सिद्धान्त चार प्रकारका है——

(क) *सर्वतन्त्र-सिद्धान्त*——जो सारे शास्त्रोंका सिद्धान्त हो, अर्थात् जिसमे किसी शास्त्रका विरोध न हो ।

(घ) *प्रतितन्त्रसिद्धान्त*—जो अपने-अपने शास्त्रका अलग-अलग सिद्धान्त हो।

(ङ) *अधिकरणसिद्धान्त*—जिसकी सिद्धि दूसरे अर्थोंकी सिद्धिपर निर्भर हो।

(च) *अभ्युपगमसिद्धान्त*—वादीकी मानी हुई बातको ही मानकर उसपर विचार करना।

७ *अवयव*—प्रतिज्ञा, हेतु, उदाहरण, उपनय और निगमन—ये पाँच अवयव है। जैसे 'घट अनित्य है' यह प्रतिज्ञा है; 'उत्पत्तिवाला होनेसे' यह हेतु है; 'उत्पत्ति-धर्मवाले पट आदि द्रव्य अनित्य देखनेमें आते हैं' यह उदाहरण है; 'ऐसा ही घट भी उत्पत्ति-धर्मवाला है' इसको उपनय कहते है; 'इसलिये उत्पत्ति-धर्मवाला होनेसे घट अनित्य सिद्ध हुआ' इसका नाम निगमन (उपसंहार) है। यहाँ यह समझ लेना आवश्यक है कि पूर्व प्रमाणोंमें जो अनुमान कहा है, वह दो प्रकारका होता है—स्वार्थानुमान अर्थात् अपने लिये अनुमान; और परार्थानुमान अर्थात् दूसरेके लिये अनुमान। स्वार्थानुमान-कर्ता जब उस ज्ञानको दूसरेको निश्चय कराना चाहता है, तब उसकी सिद्धिके लिये अपने मुखसे उसे जो वाक्य कहना पड़ता है, उसके ये पाँच अवयव होते है और वही अनुमान परार्थानुमान कहलाता है।

८ *तर्क*—जिसका सम्यक् ज्ञान न हो उसको जानना चाहते हुए उसमें कारणके सम्भवसे तत्त्वज्ञानके लिये जो युक्ति है, वह तर्क है।

९ *निर्णय*—संशय उठाकर पक्ष-प्रतिपक्षद्वारा अर्थका अवधारण (निश्चय) निर्णय है।

१० *वाद*—पक्ष और प्रतिपक्षका वह अङ्गीकार जिसमें प्रमाणोंसे और तर्कसे साधन और प्रतिषेध हो, जो सिद्धान्तसे विरुद्ध न हो और पाँचों अवयवोंसे युक्त हो, वाद कहलाता है।

११ *जल्प*—जो वादके विशेषणोंसे युक्त हो, किंतु जिसमें छल, जाति और निग्रहस्थानोंसे भी साधन और प्रतिषेध हो, वह जल्प है।

१२ *वितण्डा*—जल्प जब प्रतिपक्षस्थापनासे हो तो वितण्डा होता है।

इस प्रकार किसी अर्थके निर्णयके लिये वादी-प्रतिवादीकी जो बातचीत होती है, उसका नाम कथा है और वह तीन प्रकारकी होती है, तत्त्व-निर्णयके लिये वाद होता है, दूसरोंको परास्त करनेके लिये वा सिद्धान्तकी रक्षाके लिये जल्प होता है और जहाँ विजिगीषु (जीतनेकी इच्छावाला) छल-जाति आदिका भी प्रयोग करता है और अपने पक्ष-स्थापनसे हीन केवल दूसरेके पक्षपर प्रमाण, तर्क, छल, जाति आदिसे सब प्रकार आक्षेप करता है वह वितण्डा है।

१३ *हेत्वाभास*—हेत्वाभास वे हैं जो हेतु लक्षणके न होनेसे हैं तो अहेतु, किंतु हेतुके समान हेतुवत् भासते हैं। ये पाँच प्रकारके होते हैं—

(क) *सव्यभिचार हेत्वाभास*—जो एकमें अर्थात् केवल साध्यमें ही नियत न हो अर्थात् अन्यवस्थामें हो। जैसे किसीने कहा 'शब्द' नित्य है स्पर्शवान् न होनेसे, स्पर्शवाला 'घट' अनित्य देखा जाता है, 'शब्द' वैसा स्पर्शवाला नहीं, इसलिये शब्द नित्य है। यहाँ दृष्टान्तमें स्पर्शत्व और अनित्यत्वरूप धर्म साध्य-साधन-भूत नहीं है; क्योंकि परमाणु स्पर्शवान् है, किंतु अनित्य नहीं, नित्य है। ऐसे ही यदि कहे कि जो स्पर्शवान् नहीं वह नित्य है, जैसे 'आत्मा' तो यह भी नहीं कह सकते, क्योंकि बुद्धि स्पर्शवाली नहीं किंतु नित्य नहीं, अनित्य है। इस कारण दोनो दृष्टान्तोंमें व्यभिचार आनेसे स्पर्शत्व न होना हेतु-सव्यभिचार हुआ।

(ख) *विरुद्ध हेत्वाभास*—सिद्धान्तको अङ्गीकार करके उसीका विरोधी जो हेतु है, वह विरुद्ध हेतु है। जैसे शब्द नित्य है; क्योंकि कार्य है। यह कार्य होना नित्यताका विरोधी है, न कि साधक।

(ग) *प्रकरणसम हेत्वाभास*—विचारके आश्रय अनिश्चित पक्ष और प्रतिपक्षको प्रकरण कहते हैं। उसकी चिन्ता सशयसे लेकर निर्णयतक जिस कारण की गयी है वही निर्णयके लिये काममें लाया जाय तो दोनो पक्षोकी समतासे प्रकरणसे आगे नहीं बढ़ता, इसलिये प्रकरणसम हुआ। जैसे किसीने कहा कि 'शब्द' अनित्य है, तो नित्य धर्मका ज्ञान न होनेसे यह हेतु प्रकरणसम है। इससे दो पक्षोंमें किसी एक पक्षका निर्णय नहीं हो सकता, क्योंकि यदि शब्दमें नित्यत्वधर्मका ग्रहण होता तो प्रकरण ही नहीं बनता, अथवा अनित्यत्व धर्मका ज्ञान शब्दमें होता तो भी प्रकरण सिद्ध न होता। अर्थात् यदि दो धर्मोमेंसे एकका भी ज्ञान होता तो 'शब्द अनित्य है कि नित्य'--यह विचार ही क्यों प्रवृत्त होता।

(घ) *साध्यसम हेत्वाभास*--स्वयं साधनीय होनेके कारण जो साध्यसे कोई विशेषता नहीं रखता वह साध्यसम है। जैसे 'छाया द्रव्य है' यह साध्य है, 'गतिवाला' होनेसे यह हेतु है, क्योंकि छायाका गतिमान् होना स्वय साध्यकोटिमें है, इसलिये यह हेतु साध्यसे विशेष नहीं, इसलिये 'साध्य' के 'सम' हुआ; क्योकि छायामें जैसे द्रव्यत्व साध्य है वैसे ही गति भी साध्य है।

(ङ) *कालातीत हेत्वाभास*—जिस अर्थका वर्णन समय चूककर किया गया हो उसे कालातीत कहते हैं। हेतुका काल वह है जब अर्थ सदिग्ध हो; किंतु जब अर्थ किसी प्रबल प्रमाणसे निश्चित हो, तो वहाँ हेतु उसे उलटकर कुछ सिद्ध नहीं कर सकता। जैसे कोई कहे कि 'अग्नि उष्ण नहीं है, क्योंकि द्रव्य है' तो यह हेतु कालातीत है; क्योंकि जब अग्निका उष्ण होना प्रत्यक्षसे निश्चित है तो यहाँ उष्ण न होना सिद्ध करनेके लिये हेतुका काल ही नहीं; क्योंकि अग्निका उष्ण न होना प्रत्यक्षसे बाधित है। अतएव नवीन नैयायिक कालातीतको बाधित भी कहते हैं।

१४ छल—अर्थको बदल देनेसे वादीके वचनका विघात करना छल है। अर्थात् वादीके कहनेका जो अभिप्राय है उससे विरुद्ध अभिप्राय लेकर उसपर आक्षेप करना छल है। यह छल तीन प्रकारका है—

(क) *वाक्छल*—साधारणरूपसे कहे हुए अर्थमे वक्ताके अभिप्रायसे विरुद्ध अन्य अर्थकी कल्पनाको वाक्छल कहते हैं। जैसे किसीने कहा कि 'यह बालक नवकम्बलवान् है' कहनेवालेका यहाँ आशय यह है कि 'इस बालकका कम्बल नया है', पर छलवादी वक्ताके अभिप्रायसे विरुद्ध कहता है कि 'इस लडकेके पास तो केवल एक कम्बल है नौ कहाँ है'—नव शब्दके नवीन और नौ--ये दो अर्थ हैं। इस छलवादीकी रोक यह है कि नवकम्बल शब्द जो दो विशेष अर्थोंका एक सामान्य शब्द है, उसमें जो तुमने एक अर्थकी कल्पना कर ली है, इसका क्या हेतु है, क्योंकि बिना निश्चय किये अर्थ-विशेषका निश्चय नहीं हो सकता है कि यह अर्थ इसको अभिप्रेत है और वह विशेष तुम्हारे अर्थमें नहीं है, इसलिये यह तुम्हारा दूषण नहीं सिद्ध होता।

(ख) *सामान्य छल*--जो बात बन सकती है उसके स्थानमें अति समानताको लेकर एक बनती बातकी कल्पना सामान्य छल है। जैसे किसीने कहा 'यह ब्रह्मचारी विद्याविनयसम्पन्न है,' इस वचनका

खण्डन अर्थ-विकल्पसे ग्रहण तथा असम्भव अर्थकी कल्पनासे करना कि जैसे ब्रह्मचारीमे विद्याविनय-सम्पत्ति सम्भव है वैसा व्रात्य (यज्ञोपवीतके सस्कारसे हीन) मे भी है तो व्रात्य भी ब्रह्मचारी है; क्योकि वह भी विद्याविनयसम्पन्न है। इसका खण्डन यह है कि यह वाक्य प्रशसार्थक है, इसलिये इससे असम्भव अर्थकी कल्पना नहीं हो सकती; ब्रह्मचारी सम्पत्तिका विषय है, उसका हेतु नहीं है।

(ग) उपचार छल—धर्मके अमुख्य प्रयोगमें मुख्य अर्थसे प्रतिषेध उपचार छल है। यहाँ 'धर्म' से अभिप्राय 'वृत्ति' का है। शब्दकी वृत्ति दो प्रकारकी है—मुख्य और अमुख्य। मुख्य अर्थमे मुख्य वृत्ति होती है; जैसे 'गङ्गाया स्नाति'—यहाँ गङ्गा शब्द मुख्य वृत्तिसे प्रवाहका बोधक है। मुख्य वृत्तिको 'शक्ति' कहते हैं। और 'गङ्गाया घोष.' यहाँ गङ्गा शब्द अमुख्य वृत्तिसे गङ्गातीरका बोधक है। अमुख्य वृत्तिको 'लक्षण' कहते हैं। जब लक्षण वृत्तिसे प्रयोग किया गया हो और मुख्य वृत्तिको लेकर कोई निषेध करे, जैसे कहा है गङ्गामें घोष, घोष तो उसके किनारेपर है तो यह उपचार छल है। अथवा जैसे किसीने कहा 'मचान चिल्ला रहे हैं।' इसका दूसरा खण्डन करता है कि मचानोपर बैठे हुए पुरुष चिल्ला रहे हैं न कि मचान। मचान शब्दके मुख्य अर्थ लकड़ियोसे बनी ऊँची बैठकके हैं, जो किसान खेतीकी रखवालीके लिये बना लेते हैं और उसमे शब्दकारिता असम्भव है; इसलिये अमुख्य वृत्ति (लक्षणा) से मञ्चपर बैठे पुरुष बोलते हैं यह वक्ताका अभिप्राय है। वादी इसके अभिप्रायको न लेकर शका करता है कि मञ्चपर बैठे पुरुष बोलते हैं न कि मञ्च। यह उपचार छल है। इसका खण्डन यह है कि यहाँ मचान शब्द मुख्य नहीं, गौण है, मञ्चस्थ पुरुषोके अर्थमे ही प्रयुक्त हुआ है! प्रधान और गौण शब्दका प्रयोग वक्ताकी इच्छापर होता है और अर्थ उसीके अभिप्रायसे लिया जाता है।

१५ जाति—साधर्म्य और वैधर्म्यसे प्रतिषेध (खण्डन) करनेको जाति कहते हैं। असत् उत्तर जाति है, जब कोई सच्चा उत्तर न सूझे तो साधर्म्य-वैधर्म्यको लेकर ही जो समय टाला जाता है वह जात्युत्तर होता है। जातिके चोवीस भेद हैं जो स्थानाभावसे यहाँ नहीं दिये जाते हैं।

१६ निग्रहस्थान (हारकी जगह)—विप्रतिपत्ति अर्थात् उलटा समझना या अप्रतिपत्ति अर्थात् प्रकरण-के अज्ञानको निग्रहस्थान कहते हैं, अर्थात् विप्रतिपत्ति या अप्रतिपत्ति करनेसे पराजय होती है। प्रतिपत्तिका अर्थ प्रवृत्ति है; विपरीत अथवा निन्दित प्रवृत्तिको विप्रतिपत्ति कहते हैं और दूसरेसे सिद्ध किये पक्षका खण्डन न करना अथवा अपने पक्षपर दिये हुए दोषका समाधान न करना अप्रतिपत्ति है। निग्रहस्थान बाईस प्रकारका है। स्थानाभावसे उन भेदोका यहाँ वर्णन नहीं किया जा सकता। निग्रहस्थानका साधारण लक्षण उत्तरका स्फुरण या उलटा स्फुरण समझ लेना चाहिये।

वैशेषिकदर्शनके नौ द्रव्योके सदृश न्यायदर्शनके इन सोलह पदार्थोमेसे वास्तवमे मुख्य बारह प्रमेय ही हैं, जो प्रमाणद्वारा जानने योग्य हैं। अन्य सब पदार्थ प्रमेयका प्रमाणद्वारा ज्ञान करानेमे सहायक है।

प्रमेय

१—आत्मा—जिसके पहचानके लिये इच्छा, द्वेष, सुख, दुःख, ज्ञान और प्रयत्न लिङ्ग हैं। यही भोगता है।

२—शरीर—जो चेष्टा, इन्द्रियो और अर्थोका आश्रय और भोगका स्थान है।

३–*इन्द्रियाँ*—घ्राण, रसना, चक्षु, त्वचा, श्रोत्र,—जिनके उपादान कारण क्रमसे पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश हैं। ये भोगके साधन (करण) हैं।

४–*अर्थ*—गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द—जो पाँचों इन्द्रियोके यथाक्रम भोगने योग्य विषय और पाँचों भूतोके यथायोग्य गुण हैं।

५–*बुद्धि, ज्ञान, उपलब्धि*—ये तीनों पर्याय शब्द हैं। अर्थोका भोगना अर्थात् अनुभव करना बुद्धि है।

६–*मन*—जिसका लिङ्ग एकसे अधिक ज्ञानेन्द्रियोंसे एक समयमें ज्ञान न होना है, जो सारी इन्द्रियोंका सहायक और सुख-दुःखादिका अनुभव करानेवाला है।

७–*प्रवृत्ति*—मन, वाणी और शरीरसे कार्यका आरम्भ होना प्रवृत्ति है।

८–*दोष*—प्रवृत्त करना जिनका लक्षण है वे राग, द्वेष और मोह तीन दोष हैं।

९–*प्रेतभाव*—पुनर्जन्म अर्थात् सूक्ष्म शरीरका एक स्थूल शरीर छोड़कर दूसरा धारण करना प्रेतभाव है।

१०–*फल*—प्रवृत्ति और दोषसे जो अर्थ उत्पन्न हो उसे फल कहते हैं। फल दो प्रकारका होता है, मुख्य और गौण। मुख्य फल सुख-दुःखका अनुभव है और सुख-दुःखके साधन शरीर, इन्द्रियाँ, विषय आदि गौण फल हैं। यहाँ दोनो फलोके ग्रहण करनेके लिये अर्थ कहा है। राग, द्वेष और मोह जो दोष हैं, उनमेसे मोह राग-द्वेषका कारण है और प्रवृत्ति फलकी उत्पादक है।

११–*दुःख*—जिसका लक्षण पीड़ा है। सुख भी दुःखके अन्तर्गत है, क्योंकि सुख बिना दुःखके नहीं रह सकता।

१२–*अपवर्ग*—दुःखकी अत्यन्त निवृत्ति अर्थात् ब्रह्मप्राप्ति अपवर्ग है।

इन दोनों दर्शनोके अनुसार आत्मा, आकाश, काल, दिशा, मन और (वायु, अग्नि, जल और पृथिवीके) परमाणु नित्य हैं, और शरीर, इन्द्रियाँ, चारों स्थूलभूत अर्थात् पृथिवी, जल, अग्नि, वायु और इनसे बनी हुई सारी सृष्टि अनित्य है।

नित्य द्रव्य निरवयव होना चाहिये। आत्मा, आकाश, काल और दिशा विभु अर्थात् व्यापक होनेके कारण और मन तथा चारो भूतोंके परमाणु जो अणु हैं, अति सूक्ष्म होनेके कारण निरवयव होनेसे नित्य है। इस अशमें विभु और अणु द्रव्य समान हैं किंतु अणु परिच्छिन्न, एकदेशीय होनेसे सक्रिय होते हैं और विभु व्यापक होनेसे निष्क्रिय। इस अशमें अणु और विभु एक दूसरेसे विरोधी धर्मवाले हैं। पृथिवी, जल, अग्नि, वायु, शरीर, इन्द्रियाँ तथा भूमण्डल आदि समस्त मूर्तिमान् पदार्थ अवयववाले, सक्रिय और अनित्य हैं। इन दोनो दर्शनोंने साख्यके सदृश परमात्मतत्त्वको आत्मतत्त्वमें सम्मिलित कर दिया है अर्थात् उसका अलग वर्णन नहीं किया है। इससे यह सिद्ध नहीं होता है कि इन्होने उसके अस्तित्वको अस्वीकार किया है। ईश्वरीयज्ञान वेदको दोनो दर्शनोने आगम (शब्द) प्रमाण माना है।

इस प्रकार परमात्मतत्त्वका अलग वर्णन न करनेका कारण यह है कि इन दोनो दर्शनोंने वेदान्तके समान 'हेयहेतु' अर्थात् दुःखका कारण अविद्या, मिथ्या-ज्ञान या अविवेक माना है। 'हान' अर्थात् दुःखका

अत्यन्त अभाव स्वरूप-अवस्थिति, अपवर्ग, निःश्रेय या ब्रह्म-प्राप्ति बतलाया है, किंतु 'हानोपाय' अर्थात् दुःख-निवृत्तिका साधन जहाँ वेदान्तने ब्रह्मज्ञान बतलाया है वहाँ इन दोनों दर्शनोने जड और चेतनतत्त्वका विवेक अर्थात् तत्त्वज्ञान माना है।

दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरोत्तरापाये तदनन्तराभावादपवर्गः ।

(न्याय १ । १ । २)

सोलह पदार्थोंके तत्त्वज्ञानसे मिथ्या-ज्ञान अर्थात् अविद्याका नाश होता है । मिथ्या-ज्ञानके नाशसे दोषो (राग, द्वेष, मोह) का नाश होता है । दोषोंके नाशसे प्रवृत्तिका नाश होता है । प्रवृत्तिके नाशसे जन्मका न मिलना और जन्मके न मिलनेसे सब दु खोका अभाव होता है । सब दु खोका अभाव ही अपवर्ग है ।

आत्मेन्द्रियमनोऽर्थसन्निकर्षात् सुखदुःखे । (वैशेषिक ५ । २ । १५)

आत्मा, इन्द्रिय, मन और अर्थके सम्बन्धसे सुख-दुःख होते है।*

तदनारम्भ आत्मस्थे मनसि शरीरस्य दुःखाभावः स योगः । (वैशे० ५ । २ । १६)

मनका आत्मामें स्थित होनेपर उसका (मनके कार्यका) जो अनारम्भ (कार्यका बद कर देना) है, वह योग है, जो शरीरके दुःखके अभावका हेतु है ।

अपसर्पणमुपसर्पणमशितपीतसंयोगाः कार्यान्तरसंयोगाश्चेत्यदृष्टकारितानि ।

(वैशे० ५ । २ । १७)

(यह जो मरनेके समय मनका पूर्वदेहसे) निकलना और (दूसरे देहमें) प्रवेश करना है तथा (जन्मसे ही) जो खाने-पीनेकी वस्तुओके सयोग हैं तथा दूसरे शरीरका जो सयोग है, ये (सब मनुष्य के) अदृष्टसे कराये जाते हैं ।

यहाँ अदृष्ट (धर्म-अधर्म) मीमासकोंके अपूर्व और साख्ययोगके कर्माशयके अर्थमें प्रयोग हुआ है ।

तदभावे संयोगाभावोऽप्रादुर्भावश्च मोक्षः । (वैशे० ५ । २ । १८)

(तत्त्वज्ञानसे) उस (अदृष्ट) का अभाव हो जानेपर (पूर्व शरीरसे) संयोगका अभाव और नयेका प्रकट न होना मोक्ष है ।

न्यायमञ्जरीमें मुक्तिके स्वरूपका इस प्रकारका वर्णन किया गया है—

स्वरूपैकप्रतिष्ठानः परित्यक्तोऽखिलैर्गुणैः ।
ऊर्मिषट्कातिगं रूपं तदस्याहुर्मनीषिणः ॥
संसारबन्धनाधीनं दुःखक्लेशाद्यदूषितम् ।

मुक्त दशामें आत्मा अपने विशुद्ध (ज्ञान) स्वरूपमें प्रतिष्ठित और अखिल गुणोसे विरहित रहता है । ऊर्मिका अर्थ क्लेशविशेष है । भूख-प्यास प्राणके, लोभ-मोह चित्तके, शीत और तप

---

* ऐसा ही उपनिषदोंमें बतलाया गया है—
आत्मेन्द्रियमनोयुक्त भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः । (कठोप०)
इन्द्रिय और मनसे युक्त आत्माको बुद्धिमान् भोक्ता कहते हैं ।

शरीरके क्लेशदायक होनेसे ऊर्मि कहे जाते हैं। मुक्त आत्मा इन छः ऊर्मियोंके प्रभावको पार कर लेता है और दु.ख-क्लेशादि सासारिक बन्धनोंसे विमुक्त होता है। मुक्त अवस्थामें बुद्धि, सुख, दु ख, इच्छा, द्वेष, ज्ञान, प्रयत्न, धर्म, अधर्म तथा सस्कारका मूलोच्छेद हो जाता है। आत्माके इस शुद्ध स्वरूपको वेदान्तमें बतलाया गया है **'सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म'** (तै० २।१।१) परब्रह्म सत्य ज्ञानस्वरूप और अनन्त है। यही साख्य और योगका कैवल्य है। और वेदान्तकी शुद्ध, निर्गुण, निर्विशेष ब्रह्मके स्वरूपमें अवस्थिति है। सुख, दुःख, ज्ञान, प्रयत्न, धर्म, अधर्म आदि साख्यमें बुद्धिके धर्म बतलाये गये हैं। किंतु न्याय (सूत्र १।१०) और वैशेषिक (सूत्र ३।२८) में बुद्धिको आत्मामें सम्मिलित करके आत्माके शबल स्वरूपको जडपदार्थोंसे भिन्न पहचान करनेके लिये उसके लिङ्ग (चिह्न) के रूपमें वर्णन किये गये हैं। यह भ्रममूलक शका नहीं होनी चाहिये कि मुक्त अवस्थामें ज्ञानके न रहनेसे आत्मा एक जड पदार्थ रह जायगा; क्योंकि बुद्धिका धर्मरूप ज्ञान तो त्रिगुणात्मक जडप्रकृतिके तीनो गुणोमें सत्त्वगुणका सात्त्विक प्रकाशरूप है; और आत्माका ज्ञान उससे अति विलक्षण चेतनरूप है, क्योकि आत्मा स्वयं चैतन्यस्वरूप है। उससे प्रकाशित होनेके कारण बुद्धिमें चेतनताकी प्रतीति होती है। मुक्त अवस्थामें दु.ख-सुख दोनोका अभाव होता है, क्योंकि वास्तवमें तो दुःख-निवृत्तिका ही नाम सुख है। सुखके साथ राग लगा रहता है और वह बन्धनका कारण है। तथा—

'परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः' (यो० सा० पा० १५)

क्योंकि (विषयसुखके भोगकालमें भी) परिणामदु ख, तापदु:ख और सस्कारदुःख बना रहता है और गुणोंके स्वभावमें भी विरोध है, इसलिये विवेकी पुरुषके लिये सब कुछ (सुख भी जो विषयजन्य है) दुःख ही है। त्रिगुणात्मक प्रकृतिके रजसमें दु.ख है और सत्त्वमें सुख है। इसलिये सुखके बने रहनेमें गुणातीत अवस्था नहीं रह सकती। सुख विषय और विषयभोक्ता दोनोकी अपेक्षा रखता है। इस कारण मुक्त अवस्थामें सुखके माननेसे निर्विशेष, निर्गुण, शुद्ध अद्वैतकी सिद्धि न हो सकेगी।

उपनिषदोंमें जहाँ ब्रह्मके साथ आनन्दका शब्द आया है वह ज्ञानके अर्थमें है। अथवा वे श्रुतियाँ शबल ब्रह्म अर्थात् अपर ब्रह्मकी सूचक हैं। और वह मुक्तिकी अवस्था शबल ब्रह्मकी प्राप्ति है जो पुनरावर्तिनी है और ब्रह्मलोकतक सूक्ष्म लोकोके आनन्दको भोगना है। और जो साख्य और योगके अनुसार सम्प्रज्ञातसमाधिका अन्तिम ध्येय है। इसलिये कैवल्यरूप और पुनरावर्तिनी रूप दो प्रकारकी मुक्ति है। जो जिसको अभिमत हो वह उसकी इच्छा करे और उसकी प्राप्तिके लिये यत्न करे।

कार्यकारण

प्रत्येक संहत्यकारी अर्थात् किसी प्रयोजनके लिये बनी हुई वस्तु, जैसे वस्त्र कार्य कहलाता है। बिना कारणके कोई कार्य नहीं हो सकता। यह कारण तीन प्रकारका होता है—

(१) *उपादान कारण*—जिससे वह वस्तु बनी हो, जैसे तन्तु जिससे वह वस्त्र बना है। यहाँ तन्तुवस्त्रका उपादान कारण है।

(२) *निमित्त कारण*—तन्तुओंका सयोग-विशेष करनेवाला जुलाहा निमित्त कारण है।

(३) *साधारण कारण*—तन्तुओका ओतप्रोतरूपमें सयोग-विशेष तथा कर्घा आदि साधारण कारण हैं।

न्याय और वैशेषिकका सिद्धान्त

इन दोनो दर्शनोका सिद्धान्त आरम्भिक उपादान कारण अर्थात् परमाणु-वाद है। इनके सिद्धान्तानुसार सारे स्थूल पदार्थोंके मूल उपादान कारण निरवयव सूक्ष्म परमाणु हैं। ऐसे दो परमाणुओंके आपसमें संयुक्त हो जानेसे द्वयणुककी उत्पत्ति होती है, जो अणु परमाणुविशिष्ट होनेसे स्वयं अतीन्द्रिय होते हैं। ऐसे तीन द्वयणुकोंके सयोगसे त्र्यणुक (त्रसरेणु या त्रुटि) की उत्पत्ति होती है, जो महत्परमाणुसे संयुक्त होनेसे जन्य पदार्थोंका उत्पादक तथा इन्द्रियगोचर होता है। घरके छतके छेदसे जब सूर्य-किरणें प्रवेश करती हैं, तब उनमें नाचते हुए जो छोटे-छोटे कण नेत्र-गोचर होते हैं, वे ही त्रसरेणु हैं। यथा—

जालान्तरगते भानौ यत् सूक्ष्मं दृश्यते रजः। तस्य षष्टतमो भागः परमाणुः स उच्यते॥

त्र्यणुकका महत्त्व द्वयणुकोंकी संख्याके कारण उत्पन्न हुआ माना जाता है, न कि उनके अणु-परिमाणसे चार त्रसरेणुओके योगसे चतुरणुककी उत्पत्ति होती है। फिर स्थूल पदार्थोंकी इत्यादि। इस प्रकार पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और उनके सारे स्थूल पदार्थोंकी उत्पत्ति होती है। ये परमाणु उपादान कारण हैं और इनका विशेष रूपसे सयोग होना साधारण कारण है; और ईश्वर, जिसके ज्ञान और प्रेरणासे यह परमाणु विशेष रूपसे सयुक्त हो रहे है, वह और अदृष्ट (पुरुषका भोग और अपवर्ग अथवा कर्माशय) इनका निमित्त कारण है। इस प्रकार न्याय और वैशेषिकने सांख्यकी प्रकृति और महत्तत्त्वको जडतत्त्वके वर्णन करनेकी आवश्यकता न देखी। जिस प्रकार सांख्यने पाँच तन्मात्राओं और अहंकारको स्थूलभूतों और इन्द्रियो आदिका प्रकृति (उपादान कारण) माना है, इसी प्रकार न्याय और वैशेषिकने परमाणुओंको स्थूलभूत, शरीर और इन्द्रियोंका उपादान कारण माना है। किंतु जहाँ साख्यने अहकार और तन्मात्राओंको महत्तत्त्वकी विकृति (कार्य) माना है, वहाँ न्याय और वैशेषिकने मन और परमाणुओंको निरवयव होनेके कारण इनके अतिरिक्त इनके अन्य किसी कारण (प्रकृति) की खोज करनेकी आवश्यकता न समझी।

जिस प्रकार साख्य और योगने स्थूलभूत और इन्द्रियोंको केवल विकृति (विकार) माना है, वैसे ही इन दोनो दर्शनकारोने स्थूलभूत और इन्द्रियोंको मध्यम परिमाणवाला और अनित्य माना है।

साख्यके तीनो गुणोंके परिणामके स्थानपर इन्होंने परमाणुओका विशेष रूपसे संयोग ही साधारण (असमवायी) कारण माना है। तीसरा निमित्त कारण ईश्वर, चारों दर्शनकारो (न्याय, वैशेषिक, साख्य और योग) को समान-रूपसे अभिमत है। यद्यपि उसको विशेष रूपसे वर्णन करनेकी आवश्यकता नहीं समझी है—जिस प्रकार सुवर्णसे बने हुए आभूषणकी परीक्षाके समय सुवर्णकारकी परीक्षा करनी बुद्धिमत्ता नहीं है। किंतु ईश्वरके अस्तित्वको तो सभी दर्शनकारोंने माना है। *यथा*—

'क्षित्यादिकं सकर्तृकं कार्यत्वाद् घटवत्'

जिस प्रकार कुम्हार घटका बनानेवाला है उसी प्रकार ईश्वर जगत्का बनानेवाला है।

'ईश्वरः कारणं पुरुषकर्माफल्यदर्शनात्' (न्याय० ४। १। १९)

मनुष्योके कर्मोंके फल जिसके हाथमें है वही ईश्वर है।

'संज्ञा कर्म त्वस्मद्विशिष्टानां लिङ्गम् । प्रत्यक्षप्रवृत्तत्वात् संज्ञा कर्मणः' ।

(वैशेषिक २ । १ । १८)

इन सूत्रोंकी शंकरमिश्रने इस प्रकार व्याख्या की है—

संज्ञा नाम कर्म कार्यक्षित्यादि तदुभयम्, अस्मद्विशिष्टानामीश्वरमहर्षीणाम् सत्त्वेऽपि लिङ्गम् । घटपटादिसंज्ञानिवेशनमपि ईश्वरसंकेताधीनमेव । यः शब्दो यत्र ईश्वरेण संकेतितः स तत्र साधुः । तथा च सिद्धं संज्ञाया ईश्वरलिङ्गत्वम् । एवं कर्मापि ईश्वरे लिङ्गम् । तथा हि क्षित्यादिकं सकर्तृकं कार्यत्वात् घटवत् इति ।

सज्ञा अर्थात् नाम और कर्म अर्थात् पृथ्वी आदि कार्य ये दो चीजे हमसे बढकर एक विशिष्ट ईश्वर और महर्षि आदिके अस्तित्वको प्रमाणित करती हैं । घट, पट आदिनामसे वे ही पदार्थ किस प्रकार समझे जाते हैं । ईश्वरके संकेतसे । पृथ्वी, जल जब कार्य हैं, तब इनका कर्ता भी अवश्य होना चाहिये, वही ईश्वर है ।

तद्वचनादाम्नायस्य प्रामाण्यम् । (वै० १ । १ । ३) में तद् शब्द ईश्वरका बोधक है ।

इन सूक्ष्म परमाणुओंको अवकाश देनेवाला एक व्यापक जडतत्त्व चाहिये था । उसके लिये न्याय और वैशेषिकने आकाश महान् परिमाणवाला मूल प्रकृति (प्रधान) के स्थानपर माना है । आकाशसे अतिरिक्त इन दोनों दर्शनकारोने परमाणुओंके संयोगक्रम तथा परत्व-अपरत्व दिखलानेके लिये दिशा और कालको भी महत्परिमाणवाला माना है, जिनको साख्य और योगने बुद्धिका निर्माण किया हुआ मानकर चौबीस तत्त्वोमें सम्मिलित नहीं किया है ।

साख्य तथा योगके सदृश ये दोनो दर्शन भी आत्माको विभु और शरीर, इन्द्रिय तथा मनसे पृथक् चेतन तत्त्व मानते हैं । आत्माको जड-तत्त्वसे भिन्न दिखलानेवाले चिह्न निम्न प्रकार बतलाये है—

प्राणापाननिमेषोन्मेषजीवनमनोगतीन्द्रियान्तरविकाराः सुखदुःखेच्छाद्वेषप्रयत्नाश्चात्मनो लिङ्गानि । (वैशे० ३ । २ । ४)

प्राण, अपान, पलक मीचना-खोलना, जीवन, मनकी गति, एक इन्द्रियके प्रत्यक्षसे दूसरे इन्द्रियमें विकार उत्पन्न होना, सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष और प्रयत्न आत्माके लिङ्ग (चिह्न) हैं ।

इच्छाद्वेषप्रयत्नसुखदुःखज्ञानान्यात्मनो लिङ्गम् । (न्याय १ । १०)

इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, सुख, दु ख और ज्ञान आत्माके लिङ्ग (चिह्न, साधक) हैं ।

आत्मा शरीरसे भिन्न एक चेतन तत्त्व है, क्योकि श्वासको बाहर निकालना, अंदर ले जाना, पलक झपकाना आदि क्रियाएँ उसी समयतक रहती हैं, जबतक उसका आत्मासे सयोग रहता है । आत्मासे संयोग छूटनेपर मृतक शरीरमे क्रियाएँ नहीं होतीं । इसलिये जहाँ ये क्रियाएँ हों, वहाँ आत्माका होना सिद्ध होता है ।

योग और साख्यने बुद्धि अर्थात् चित्तको पृथक् तत्त्व माना है, किंतु न्याय और वैशेषिकने इसको आत्मामे ही सम्मिलित करके आत्माके शबल स्वरूपके धर्म, ज्ञान, प्रयत्न आदि बतलाये हैं । इसलिये जहाँ साख्य और योगने आत्माको ज्ञान अथवा चेतनस्वरूप माना है वहाँ न्याय और वैशेषिकने ज्ञान और प्रयत्न आदि धर्मवाला माना है; क्योकि ज्ञान और प्रयत्न आदिको आत्माका धर्म माने बिना वैशेषिकके

लक्षणानुसार (शुद्ध) आत्माका अस्तित्व इनके प्रमाण और लक्षणसे सिद्ध नहीं हो सकता था; क्योंकि उनके लक्षणानुसार द्रव्य या तो समवायीकारण हो, जैसे परमाणु स्थूल भूतोंके; या क्रियावाला हो जैसे मन तथा परमाणु; या गुणवाला हो जैसे आकाश शब्द-गुणवाला है ।

चेतन स्वरूप आत्मामें ये तीनो धर्म न होनेसे वैशेषिक और न्यायके लक्षणानुसार जो केवल भौतिक पदार्थोंके वास्तविक स्वरूपको बतलाते है, आत्माका वास्तविक स्वरूप नही सिद्ध हो सकता था । इसलिये इन्होने बुद्धि (चित्त) को आत्मामें सम्मिलित करके उसके (बुद्धिके) धर्म, ज्ञान, प्रयत्न आदिसे आत्माके शबल स्वरूपका अस्तित्व बुद्धिके साथ सिद्ध किया है ।

वैशेषिक सूत्र (३ । २ । ४) और न्याय सूत्र (१ । १०) में बतलाये हुए लिङ्ग आत्माके धर्म नहीं हैं और न इनका आत्माके साथ समवाय सम्बन्ध है । यह आत्माका शरीरके साथ अस्तित्व बतलानेके लिये केवल चिह्न मात्र हैं । जैसे रामके मकानको निर्देश करनेके लिये यह कहा जाय 'जिस मकानमें आमका वृक्ष है वही रामका मकान है' इन दोनो सूत्रोंमें आत्माके सगुण अर्थात् शबल स्वरूपको बतलाया है । जिसकी सज्ञा जीव है । क्योंकि प्राण, अपान, पलक मींचना, पलक खोलना, जीवन, यह सब प्राणके धर्म है । मनकी गति मनका धर्म है । इन्द्रियोका विकार इन्द्रियोका धर्म है । इच्छा, द्वेष, दुःख, सुख, प्रयत्न और ज्ञान बुद्धिके धर्म हैं । ये सब तीनों गुणोके कार्योंके धर्म गुणरूप ही हैं । इसी बातको गीता अध्याय ५ के ८ वें तथा ९ वें श्लोकोंमे बताया गया है ।

नैव किञ्चित् करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित् । पश्यञ्शृण्वन् स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन् गच्छन्स्वपञ्श्वसन्॥८॥
प्रलपन् विसृजन् गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि । इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु वर्तन्त इति धारयन् ॥ ९ ॥

तत्त्वको जाननेवाला साख्ययोगी तो देखता हुआ, सुनता हुआ, स्पर्श करता हुआ, सूँघता हुआ, भोजन करता हुआ, गमन करता हुआ, सोता हुआ, श्वास लेता हुआ, बोलता हुआ, त्यागता हुआ, ग्रहण करता हुआ, आँखोको खोलता हुआ और मीचता हुआ भी सब इन्द्रियाँ अपने-अपने अर्थोंमें बर्त रही हैं इस प्रकार समझता हुआ निःसंदेह ऐसे माने कि मैं कुछ भी नहीं करता हूँ ।

आत्माका शुद्ध स्वरूप वैशेषिकके सूत्र (७ । १ । २२) मे बताया गया है ।

विभवान्महानाकाशस्तथा चात्मा । (वै० ७ । १ । २२)

विभु धर्मवान् महान् है आकाश वैसे (ज्ञानस्वरूप) आत्मा है । वैशेषिकके इस सूत्रके अनुसार ही श्रुति-स्मृतियोमें आत्माके शुद्ध ज्ञानस्वरूपको व्यापक और निष्क्रिय ही माना है । यथा—

आकाशवत् सर्वगतश्च नित्यः । (छान्दोग्य० ३ । १४ । ३)

आकाशके समान आत्मा व्यापक और नित्य है ।

नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः । (गीता २ । २४)

यह आत्मा नित्य व्यापक स्थाणु तथा निष्क्रिय और सनातन है ।

यथा प्रकाशयत्येकः कृत्स्नं लोकमिमं रविः । क्षेत्रं क्षेत्री तथा कृत्स्नं प्रकाशयति भारत ॥

यथा सर्वगतं सौक्ष्म्यादाकाशं नोपलिप्यते । सर्वत्रावस्थितो देहे तथात्मा नोपलिप्यते ।।

(गीता १३ । ३२-३३)

जिस प्रकार सर्वत्र व्याप्त हुआ आकाश (भी) सूक्ष्म होनेसे लिपायमान नहीं होता है, वैसे ही सर्वत्र देहमें स्थित हुआ (भी) आत्मा गुणातीत होनेके कारण देहके गुणोसे लिपायमान नहीं होता है ।

हे अर्जुन ! जिस प्रकार एक ही सूर्य इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको प्रकाशित करता है उसी प्रकार एक ही आत्मा सम्पूर्ण क्षेत्रको प्रकाशित करता है ।

आत्माके शबल स्वरूपकी पिण्डरूप व्यष्टि शरीरोंमे सिद्धिसे सामान्यतोदृष्ट प्रमाणद्वारा परमात्माके शबल स्वरूपकी ब्रह्माण्डरूप समष्टि जगत्मे सिद्धि होती है ।

वैशेषिक और न्यायमें योग साधनकी शिक्षा

आत्मा तथा परमात्माका अस्तित्व प्रमाण और लक्षणसे सिद्ध करनेके पश्चात् इन दोनो दर्शनकारोंने न केवल आत्मा और परमात्माका, किंतु अतीन्द्रिय जड पदार्थोंका भी वास्तविक स्वरूप जाननेके लिये योग-साधनका ही सहारा बतलाया है । यथा—

आत्मन्यात्ममनसोः संयोगविशेषादात्मप्रत्यक्षम् । (वैशेषिक ९ । १ । ११)

आत्मामें आत्मा और मनके संयोगविशेषसे आत्माका प्रत्यक्ष होता है । अर्थात् आत्मा और मनका योग-समाधिद्वारा जब सयोग प्रत्यक्ष होता है, तब उस सयोगविशेषसे आत्माका प्रत्यक्ष होता है ।

तथा द्रव्यान्तरेषु प्रत्यक्षम् । (वैशे० ९ । १ । १२)

इसी प्रकार अन्य (सूक्ष्म अतीन्द्रिय) द्रव्योंका प्रत्यक्ष होता है ।

असमाहितान्तःकरणा उपसंहृतसमाधयस्तेषां च । (वैशे० ९ । १ । १३)

युक्त योगी जो समाधिको समाप्त कर चुके है उनके लिये (अतीन्द्रिय द्रव्योंका) बिना समाधिके भी प्रत्यक्ष होता है ।

तत्समवायात् कर्मगुणेषु । (वैशे० ९ । १ । १४)

उन (द्रव्यो) में समवेत होनेसे कर्म गुणोंमें (युक्त और युञ्जान दोनो प्रकारके योगियोंको प्रत्यक्ष होता है) ।

आत्मसमवायात्मगुणेषु । (वैशे० ९ । १ । १५)

आत्मामें समवेत होनेसे आत्माके गुणोंका प्रत्यक्ष होता है ।

समाधिविशेषाभ्यासात् । (न्याय० ४ । २ । ३८)

समाधिविशेषके अभ्याससे (तत्त्वज्ञान उत्पन्न होता है) ।

अरण्यगुहापुलिनादिषु योगाभ्यासोपदेशः । (न्याय० ४ । २ । ४२)

वन, गुफा और नदी-तीर आदि स्थानोंमें योगाभ्यासका उपदेश (किया जाता है) ।

तदभावश्चापवर्गे । (न्याय० ४ । २ । ४५)

और मोक्षमें उसका (इन्द्रिय और अर्थके आश्रयभूत शरीरका) अभाव होता है ।

तदर्थं यमनियमाभ्यामात्मसंस्कारो योगाच्चाध्यात्मविध्युपायैः । (न्याय० ४ । २ । ४६)

उस मोक्षके लिये यम और नियमोसे तथा अभ्यासविधिके उपायोंद्वारा योगसे आत्माका संस्कार करना चाहिये अर्थात् योगके प्रतिबन्धक मल-विक्षेप और आवरणको हटाना चाहिये ।

चौथा प्रकरण

सांख्य और योगदर्शन

साख्य और योग भारतवर्षकी प्राचीन प्रसिद्ध वैदिक तथा वेदान्त फिलासफी है, जिसने सारे भूमण्डलके विद्वानोंको विस्मित कर दिया है।

परमात्मा (चेतनतत्त्व) के निर्गुण शुद्ध स्वरूपका वर्णन उपनिषदोंमे विस्तारपूर्वक किया गया है, इसलिये उपनिषदोंको वेदान्त कहते हैं। ज्ञानका अन्त अर्थात् जिसके जाननेके पश्चात् कुछ जानना शेष न रहे। योग और सांख्यमें उसके जाननेके साधन विशेषरूपसे बतलाये गये है, इसलिये सांख्य और योग ही प्राचीन वेदान्त फिलासफी है। यथा—

नित्यो नित्यानां चेतनश्चेतनानामेको बहूनां यो विदधाति कामान्।
तत्कारणं सांख्ययोगाधिगम्यं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः॥

(श्वेता० ६। १६)

नित्योंका नित्य, चेतनोंका चेतन जो अकेला ही बहुतोंकी कामनाओंको पूरा करता है, उस देवको जो (सृष्टि आदिका निमित्त) कारण है और जो सांख्य और योगद्वारा ही जाना जा सकता है जानकर (मनुष्य) सारी फाँसोंसे छूट जाता है।

वेदान्तविज्ञानसुनिश्चितार्थाः संन्यासयोगाद् यतयः शुद्धसत्त्वाः।
ते ब्रह्मलोकेषु परान्तकाले परामृताः परिमुच्यन्ति सर्वे॥

(मु० ३ ख० २ मं० ६)

वेदान्तके विज्ञानका उद्देश्य जिन्होंने ठीक-ठीक निश्चय कर लिया है और जो यतिजन संन्यास (सांख्य) और योगसे शुद्ध अन्तःकरणवाले हैं, वे लोग सबसे उत्तम अमृतको भोगते हुए मरनेके समय ब्रह्मलोकोंमें स्वतन्त्र हो जाते हैं। तथा—

नास्ति सांख्यसमं ज्ञानं नास्ति योगसमं बलम्।

सांख्यके समान और कोई दूसरा ज्ञान नहीं है और योगके समान और कोई दूसरा बल नहीं है।

द्वौ क्रमौ चित्तनाशाय योगो ज्ञानं च राघव। योगो वृत्तिनिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम्॥
असाध्यः कस्यचिद्योगो ज्ञानं कस्यचिदेव च। प्रकारौ द्वौ ततः साक्षाज्जगाद परमः शिवः॥

(योगवासिष्ठ)

हे राम! चित्तका नाश करनेके लिये केवल दो निष्ठाएँ बतलायी गयी हैं—योग और सांख्य। योग चित्तवृत्तिनिरोधसे प्राप्त किया जाता है और सांख्य सम्यग् ज्ञानसे। किसी-किसीके लिये योग कठिन होता है और किसी-किसीको साख्य। इस कारण परम शिवने योग और सांख्य दोनों ही मार्गोंको बतलाया है।

लोकेऽस्मिन्द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्ता मयानघ । ज्ञानयोगेन सांख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम् ॥
(गीता ३ । ३)

हे निष्पाप अर्जुन ! इस मनुष्यलोकमें मैंने पुरातन कालमें (कपिल मुनि और हिरण्यगर्भरूपसे) दो निष्ठाएँ बतलायी हैं । (कपिल मुनिद्वारा बतलायी हुई) सांख्ययोगियोंकी निष्ठा ज्ञानयोगसे होती है और (हिरण्यगर्भरूपसे बतलायी हुई) योगियोंकी निष्ठा निष्काम कर्मयोगसे (और भक्ति योगसे) होती है । यथा—

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते । हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यो पुरातनः ॥
(महाभारत)

सांख्यके वक्ता परम ऋषि कपिल हैं और योगके वक्ता हिरण्यगर्भ हैं । इनसे पुरातन इनका वक्ता और कोई नहीं । यद्यपि ये दोनों फिलासफी अलग-अलग नामसे वर्णन की गयी हैं, किंतु वास्तवमें दोनों एक ही हैं । यथा—

सांख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः । एकमप्यास्थितः सम्यगुभयोर्विन्दते फलम् ॥
यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते । एकं सांख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति ॥
(गीता ५ । ४-५)

सांख्य और योगको पृथक्-पृथक् अविवेकी लोग ही जानते हैं न कि पण्डित लोग । इन दोनोंमेंसे एकका भी ठीक अनुष्ठान कर लेनेपर दोनोंका फल मिल जाता है । सांख्ययोगी जिस शुद्ध परमात्मस्वरूपका लाभ करते हैं योगी भी उसीको पाते हैं । जो सांख्य और योगको एक जानता है, वही तत्त्ववेत्ता है । किंतु इन दोनोंमें सांख्य किंचित् कठिन है । यथा—

संन्यासस्तु महाबाहो दुःखमाप्तुमयोगतः । योगयुक्तो मुनिर्ब्रह्म नचिरेणाधिगच्छति ॥
(गीता ५ । ६)

किंतु हे अर्जुन ! बिना योगके सांख्य साधनरूपमें कठिन है । योगसे युक्त होकर मुनि शीघ्र ही ब्रह्मको प्राप्त कर लेते हैं ।

जिस प्रकार सत्त्व, रजस् और तमस्—इन तीनोंमेंसे प्रत्येक गुण बिना अन्य दो की सहायताके अपना कोई भी कार्य स्वतन्त्ररूपसे प्रारम्भ नहीं कर सकते उसी प्रकार ज्ञान, कर्म और उपासना भी अपने-अपने कार्यमें परस्पर एक दूसरेके सहयोगकी अपेक्षा रखते हैं । सांख्यनिष्ठामें ज्ञान प्रधान है तथा कर्म और उपासना गौण एवं योगनिष्ठामें कर्म और उपासनाकी प्रधानता है ।

सांख्य और योग दोनों आरम्भमें एक ही स्थानसे चलते हैं और अन्तमें एक ही स्थानपर मिल जाते हैं, किंतु योग बीचमें थोडेसे मार्गसे घुमाववाली पक्की सडकसे चलता है और सांख्य सीधा कठिन रास्तेसे जाता है ।

सांख्य और योगमें बहिर्मुख होकर संसारचक्रमें घूमनेके कारण अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेश तथा सकाम कर्म बतलाये गये हैं और इसी क्रमानुसार अन्तर्मुख होनेके साधन अष्टाङ्ग योग अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि है ।

योगद्वारा अन्तर्मुख होना—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार—ये पाँच बहिरङ्ग साधन हैं और धारणा, ध्यान, समाधि अन्तरङ्ग साधन हैं। ये तीनों धारणा, ध्यान, समाधि भी असम्प्रज्ञात समाधि (स्वरूपावस्थिति) के बहिरङ्ग साधन हैं। उसका अन्तरङ्ग साधन नेति-नेतिरूप पर-वैराग्य है, जिसके द्वारा चित्तसे अलग आत्माको साक्षात्कार करानेवाली विवेकख्यातिरूप सात्त्विक वृत्तिका भी निरोध होकर (शुद्ध चैतन्य) स्वरूपावस्थितिका लाभ होता है।

सांख्यद्वारा अन्तर्मुख होना—अष्टाङ्ग योगके पहले पाँच बहिरङ्ग साधन सांख्य और योगमें समान है, किंतु जहाँ योगमें सालम्बन अर्थात् धारणा, ध्यान, समाधिद्वारा किसी विषयको ध्येय बनाकर अन्तर्मुख होते है, वहाँ सांख्यमें निरालम्ब अर्थात् बिना किसी विषयको ध्येय बनाकर अन्तर्मुख होते है। उसमें धारणा, ध्यान और समाधिके स्थानमें चित्त और उसकी वृत्तियाँ दोनों ही त्रिगुणात्मक हैं, इसलिये 'गुण ही गुणोमें बरत रहे है' इस भावनासे आत्माको चित्तसे पृथक् अकर्त्ता केवल शुद्ध स्वरूपमें देखना होता है। 'यह आत्मसाक्षात्कार करानेवाली विवेकख्यातिरूप एक गुणोंकी ही सात्त्विक वृत्ति है।' इस प्रकार पर वैराग्यद्वारा इस वृत्तिके निरोध होनेपर (शुद्ध चैतन्य) स्वरूपावस्थितिको प्राप्त होते हैं।

योगमें उत्तम अधिकारियोंके लिये असम्प्रज्ञात समाधि-लाभका विशेष उपाय ईश्वर-प्रणिधान—यह ओ३म्की मात्राओंद्वारा उपासना है अर्थात् ओ३म्के अर्थोंकी भावना करते हुए वाणीसे जाप करना एक मात्रावाले अकार ओम्की उपासना है। इसमें स्थूल शरीरका अभिमान रहता है, इसलिये स्थूल शरीरके सम्बन्धसे जो आत्माकी संज्ञा विश्व है, वह उपासक होता है और स्थूल जगत्के सम्बन्धसे जो परमात्माकी संज्ञा विराट् है, वह उपास्य होता है।

ओ३म्के मानसिक जापमें अकार, उकार दो मात्रावाले ओ३म्की उपासना होती है। इसमें सूक्ष्म शरीरका अभिमान रहता है, इसीलिये सूक्ष्म शरीरके सम्बन्धसे जो आत्माकी संज्ञा तैजस है, वह उपासक होता है और सूक्ष्म जगत्के सम्बन्धसे जो परमात्माकी संज्ञा हिरण्यगर्भ है, वह उपास्य होता है। जब मानसिक जाप भी सूक्ष्म होकर केवल ओ३म्का ध्यान (ध्वनि) ही रह जाय तो यह अकार, उकार, मकार तीनों मात्रावाले पूरे ओ३म्की उपासना है। इसमें कारण-शरीरका अभिमान रहता है। इसलिये कारणशरीरके सम्बन्धसे आत्माकी जो संज्ञा प्राज्ञ है, वह उपासक होता है और कारण-जगत्के सम्बन्धसे जो परमात्माकी संज्ञा ईश्वर है, वह उपास्य होता है। जब यह तीन मात्रावाली ध्यानरूप वृत्ति भी सूक्ष्म होते-होते निरुद्ध हो जाय तो अमात्र विराम रह जाता है। यह कारण-शरीर और कारण-जगत् दोनोसे परे शुद्ध परमात्मप्राप्तिरूप स्वरूपावस्थिति है, जो प्राणिमात्रका अन्तिम ध्येय है।

सांख्यमें उत्तम अधिकारियोंके लिये असम्प्रज्ञात-समाधि-लाभका विशेष उपाय **'ध्यानं निर्विषयं मनः'**,—इसके द्वारा जो वृत्ति आये उसको हटाना होता है। अन्तमे सब वृत्तियाँ रुक जानेपर निरोध करनेवाली वृत्तिका भी निरोध करके स्वरूपावस्थितिको प्राप्त करना होता है। योगका, भक्तिका लंबा मार्ग सुगम है। यह सांख्यके ज्ञानका छोटा मार्ग उससे कठिन है।

कार्यक्षेत्रमें सांख्य और योगका व्यवहार—

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्। (योगद० ४। ७)

योगियोंका कर्म न पापमय होता है न पुण्यमय, क्योंकि योगीके लिये तो पापकर्म सर्वथा त्याज्य ही है और कर्त्तव्यरूप पुण्यकर्म वह आसक्ति, लगाव, ममता और अहताको छोड़कर निष्कामभावसे करता है। इसलिये बन्धनरूप न होनेसे अकर्मरूप ही है। साधारण अयोगी लोगोंके कर्म पाप, पुण्य और पापपुण्यसे मिश्रित तीन प्रकारके होते हैं। यह सूत्र साख्य और योग दोनोंके लिये समान है; किंतु योगी कर्म और उसके फलको ईश्वरके समर्पण करके आसक्तिको त्यागते हैं और साख्ययोगी गुण गुणोंमें बरत रहे हैं, आत्मा अकर्त्ता है, इस प्रकार इसके लगावसे मुक्त रहते है। योगकी उपासना अर्थात् भक्तिका मार्ग लंबा किंतु सुगम है। सांख्यके ज्ञानका मार्ग छोटा किंतु कठिन है।

योगियोंका कार्यक्षेत्रमें व्यवहार—

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः। लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा॥
कायेन मनसा बुद्धया केवलैरिन्द्रियैरपि। योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वाऽऽत्मशुद्धये॥
युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम्। अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबध्यते॥

(गीता ५। १०—१२)

कर्मोंको ईश्वरके समर्पण करके और आसक्तिको छोड़कर जो कर्म करता है, वह पानीमें पद्मके पत्तेके सदृश पापसे लिप्त नहीं होता॥ १०॥ योगी फलकी कामना और कर्त्तापनके अभिमानको छोड़कर अन्तःकरणकी शुद्धिके लिये केवल शरीर, मन, बुद्धि और इन्द्रियोंसे कर्म करते हैं॥ ११॥ योगी कर्मके फलको त्यागकर परमात्मप्राप्तिरूप शान्तिको लाभ करते हैं। अयोगी कामनाके अधीन होकर फलमें आसक्त हुआ बँधता है॥ १२॥

सांख्ययोगियोंका कार्यक्षेत्रमें व्यवहार—

तत्त्ववित्तु महाबाहो गुणकर्मविभागयोः। गुणा गुणेषु वर्तन्त इति मत्वा न सज्जते॥

(गीता ३। २८)

नैव किंचित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित्। पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन्गच्छन्स्वपञ्श्वसन्॥
प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि। इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु वर्तन्त इति धारयन्॥

(गीता ५। ८-९)

'हे महाबाहो! गुणविभाग (अर्थात् सत्त्व, रज और तम—तीनों गुणोंके जो बुद्धि, अहंकार, इन्द्रियादि ग्रहण और पाँचो विषयादि ग्राह्यरूप हैं) और कर्मविभाग (अर्थात् उनकी परस्परकी चेष्टाएँ) को तत्त्वसे जाननेवाला गुण गुणोंमें बरत रहे हैं (अर्थात् ग्रहण और ग्राह्यरूप तीनों गुणोंके परिणामोंमें ही व्यवहार हो रहा है, आत्मा अकर्त्ता है) ऐसा जानकर कर्म और उनके फलोंमें आसक्त नहीं होता'॥२८॥ तत्त्ववेत्ता सांख्ययोगी देखता हुआ, सुनता हुआ, छूता हुआ, सूँघता हुआ, खाता हुआ, चलता हुआ, सोता हुआ, साँस लेता हुआ, बोलता हुआ, छोड़ता हुआ, पकड़ता हुआ, आँख खोलता हुआ और मीचता हुआ भी

ऐसा ही समझता है कि मैं कुछ भी नहीं करता। सब चेष्टाओंमें केवल इन्द्रियाँ ही अपने-अपने विषयोंमें प्रवृत्त हो रही है। (आत्मा इनका द्रष्टा, इनसे पृथक् निर्लेप हैं) ॥ ८, ९ ॥

सांख्य और योगकी उपासना—परमात्माका शुद्ध स्वरूप तीनो पुरुषों और तीनों लिङ्गोंसे परे है, किंतु व्यवहार-दशामें उसका संकेत किसी-न-किसी लिङ्ग और पुरुषद्वारा ही हो सकता है।

योगद्वारा उपासना—योगद्वारा उसकी उपासना अन्य आदेश अर्थात् प्रथम और मध्यम पुरुष-द्वारा की जाती है। यथा—

प्रथम पुरुषद्वारा—

ईशा वास्यमिदꣳ सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्। तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

(ईशोप० १। १, यजु० ४०। १)

यह जो कुछ स्थावर और जङ्गम जगत् है, वह ईश्वरसे आच्छादनीय है अर्थात् सबमें ईश्वरको व्यापक समझना चाहिये। उसका त्यागभावसे भोग करना चाहिये। अर्थात् ईश्वरसमर्पण करके व्यवहार करे। लालच न करे, अर्थात् आसक्ति न होने दे। धन किसका है ? अर्थात् किसीका नहीं।

तदेजति तन्नैजति तद्दूरे तद्वन्तिके।
तदन्तरस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः ॥

(ईशा० ५)

वह हिलता है, वह नहीं हिलता है। वह दूर है, वह निश्चयसे समीप है। वह इस सबके अंदर है, वह निश्चय ही इस सबके बाहर है।

मध्यम पुरुषद्वारा—

उत वात पिताऽसि न उत भ्रातोत नः सखा सनो जीवात वे कृधि।

(ऋग्वेद १०। १८६)

हे परमात्मन्! तू हमारा पिता है, तू भ्राता है, तू ही सखा है। हे प्रभो! हमारा आयुष्य बढ़ाओ।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देवदेव ॥

आप ही माता हैं, आप ही पिता है, आप ही बन्धु है और आप ही सखा हैं। आप ही विद्या हैं, आप ही द्रव्य हैं, हे देवोंके देव! आप ही मेरे सब कुछ हैं।

तत्त्वमसि।

"वह तू है" यहाँ "त्वम्" मध्यम पुरुष उस शुद्ध परमात्मतत्त्वका निर्देश करता है, जो सबके अंदर व्यापक हो रहा है और जहाँ तक पहुँचना प्राणीमात्रका अन्तिम ध्येय है।

सांख्यद्वारा उपासना—सांख्यद्वारा उसकी उपासना अहकारादेश अर्थात् उत्तम पुरुषद्वारा और आत्मादेश अर्थात् आत्माद्वारा की जाती है।

यथा—

उत्तम पुरुषद्वारा—

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः। अहमादिश्च मध्यं च भूतानामन्त एव च॥

(गीता १० । २०)

हे अर्जुन ! मैं सब भूतोके हृदयमें स्थित आत्मा हूँ। मैं ही सब भूतोकी उत्पत्ति, स्थिति और संहाररूप हूँ।

अहं ब्रह्मास्मि।

"मैं ब्रह्म हूँ" यहाँ "अहम्" उत्तम पुरुष उस त्रिगुणात्मक अहंकारको नहीं बतला रहा है, जो त्रिगुणात्मक महत्तत्त्वकी विकृति है और न उसके साथ चेतन तत्त्वके सम्मिश्रणको जिसकी संज्ञा जीव है; किंतु शुद्ध परमात्मतत्त्वका निर्देश कर रहा है, जो हमारे सबके अदर व्यापक हो रहा है, जो असम्प्रज्ञात समाधि तथा कैवल्यकी अवस्थामें शेष रह जाता है, जो हमारा अन्तिम लक्ष्य है। अर्थात् जहाँतक हमको पहुँचना है, वही हमारा वास्तविक स्वरूप हो सकता है। किंतु हमारा सारा व्यवहार त्रिगुणात्मक अहंकार-द्वारा ही किया जा सकता है। रज और तम बन्धनमें डालनेवाले होते हैं और केवल सत्त्व बधनसे छुड़ानेवाला है। इसलिये यहाँ सात्त्विक अहंकारके राजसी, तामसी अंशको हटाया जा रहा है। राजसी, तामसी अहंकार नष्ट होनेके पश्चात् केवल सात्त्विक अहंकार शेष रह जाता है। यह एक प्रकारसे विवेक ख्यातिकी अवस्था है। जिस प्रकार विवेक ख्याति अन्य सब वृत्तियोंके निरोधपूर्वक स्वय भी निरुद्ध हो जाती है, इसी प्रकार यहाँ भी सात्त्विक अहंकार राजसी, तामसी अहंकारको नष्ट करनेके पश्चात् स्वयं भी निवृत्त हो जाता है। इस अहंकारके सर्वथा अभावरूप असम्प्रज्ञात समाधि अथवा कैवल्यकी अवस्थामें जो शुद्ध परमात्मतत्त्व शेष रह जाता है उसीको निर्देश करानेके लिये यह अहंकारादेश है।

आत्माद्वारा—

अग्निर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च॥
वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च॥
सूर्यो यथा सर्वलोकस्य चक्षुर्न लिप्यते चाक्षुषैर्बाह्यदोषैः।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा न लिप्यते लोकदुःखेन बाह्यः॥

(कठ० २ । ५ । ६, १०-११)

जिस प्रकार एक ही अग्नि नाना भुवनोंमें प्रविष्ट होकर उनके प्रतिरूप (उन-जैसा रूपवाला) हो रही है, इसी प्रकार एक ही सब भूतोंका अन्तरात्मा नाना प्रकारके रूपोंमें उन-जैसा रूपवाला हो रहा

है और उनसे बाहर भी है। जिस प्रकार एक ही वायु नाना भुवनोंमें प्रविष्ट होकर उनके प्रतिरूप अर्थात् उन-जैसा रूपवाला हो रहा है, उसी प्रकार एक ही सब भूतोंका अन्तरात्मा नाना प्रकारके रूपोंमें प्रतिरूप (उन-जैसा रूपवाला) हो रहा है और उनसे बाहर भी है। जिस प्रकार सूर्य सब लोकोंका चक्षु होकर भी आँखोंके बाह्य दोषसे लिप्त नहीं होता। इसी प्रकार एक ही सब भूतोंका अन्तरात्मा लोकके बाह्य दुःखोंसे लिप्त नहीं होता; क्योंकि वह उनसे बाहर है।

अयमात्मा ब्रह्म।

"यह आत्मा ब्रह्म है" यहाँ "आत्मा" शब्द जीवात्माके लिये नहीं है बल्कि त्रिगुणात्मक तीनों शरीरोंके परित्यागपूर्वक, शुद्ध आत्मातत्त्वका निर्देश करता है।

प्रथम पुरुष, मध्यम पुरुष, उत्तम पुरुष और आत्मा क्रमशः एक दूसरोंसे अधिक समीपताके सूचक हैं; किंतु कर्म और भक्तिप्रधान योग साधारण मनुष्योंको ज्ञानप्रधान साख्यसे अधिक आकर्षक और सुगम प्रतीत होता है। पर भक्ति और कर्म भी अपनी अन्तिम सीमापर पहुँचकर ज्ञानका रूप ही धारण कर लेते हैं।

यथा—

यदग्ने स्यामहं त्वं त्वं वाघास्या अहम्। स्युष्टे सत्या इहाशिषः॥

(ऋ० ६। ३ अ०। ४० वर्ग २३)

हे प्रकाशस्वरूप परमात्मन्! यदि मैं तू हो जाऊँ और तू मै हो जाय अर्थात् द्वैतभाव मिटकर एकत्वभाव उत्पन्न हो जाये तो तेरा आशीर्वाद ससारमें सत् हो जाय।

यथा—

जब मैं था तब तू न था तू पायो मैं नाय।
प्रेम गली अति सांकरी, तामें द्वै न समाय॥

इस प्रकार साख्य और योगमें बीचके मार्गमें थोड़ा-सा ही अन्तर है।

सांख्यदर्शन

गीतामें साख्यको ज्ञानयोग तथा संन्यासयोगके नामसे भी वर्णन किया गया है। सांख्य नाम रखनेका यह भी कारण हो सकता है कि इसमें गिने हुए पच्चीस तत्त्व माने गये हैं।

सांख्य नामकरणका रहस्य इसके एक विशिष्ट सिद्धान्त 'प्रकृतिपुरुषान्यताख्याति'में भी छिपा हुआ है; क्योंकि 'प्रकृतिपुरुषान्यताख्याति' या 'प्रकृतिपुरुषविवेक' का ही दूसरा नाम 'संख्या=सम्यक्

ख्याति=सम्यक् ज्ञान=विवेकज्ञान' है। किसी वस्तुके विषयमें तद्गत दोषों तथा गुणोंकी छानबीन करना भी 'संख्या' कहलाता है।

यथा—

दोषाणां च गुणानां च प्रमाणं प्रविभागतः।
कश्चिदर्थमभिप्रेत्य सा संख्येत्युपधार्यताम्॥ (महाभारत)

संख्याका अर्थ आत्माके विशुद्ध रूपका ज्ञान भी किया गया है।

यथा—

शुद्धात्मतत्त्वविज्ञानं सांख्यमित्यभिधीयते।

(शङ्करविष्णुसहस्रनाम-भाष्य)

सांख्य-प्रवर्तक—कपिलमुनि

साख्यके प्रवर्तक श्रीकपिलमुनि हुए हैं और योगदर्शनके निर्माता श्रीपतञ्जलिमुनि। कपिलमुनि आदि विद्वान् और प्रथम दर्शनकार है।

यथा—

सिद्धानां कपिलो मुनिः। (गीता १०। २६)

सिद्धोंमें कपिल मुनि हूँ।

ऋषिप्रसूतं कपिलं यस्तमग्रे ज्ञानैर्बिभर्ति। (श्वेता० उप०)

जो पहले उत्पन्न हुए कपिल मुनिको ज्ञानसे भर देता है तथा—

आदिविद्वान् निर्माणचित्तमधिष्ठाय कारुण्याद् भगवान् परमर्षिरासुरये जिज्ञासमानाय तन्त्रं प्रोवाच। (पञ्चशिखाचार्य)

आदिविद्वान् (पहले दर्शनकार) भगवान् परम ऋषि (कपिल) ने निर्माणचित्त (सासारिक संस्कारोसे शून्य) के अधिष्ठाता होकर जिज्ञासा करते हुए आसुरिको दयाभावसे (सांख्य) शास्त्रका उपदेश दिया।

सर्गादावादिविद्वानत्रभगवान् कपिलो महामुनिर्धर्मज्ञानवैराग्यैश्वर्यसम्पन्नः प्रादुर्बभूव।

(वाचस्पति मिश्र)

सृष्टिके आदिमें आदि-विद्वान् पूजनीय महामुनि कपिल धर्म-ज्ञान-वैराग्य और ऐश्वर्यसे सम्पन्न प्रकट हुए।

सांख्यके प्रसिद्ध प्राचीन आचार्य

आदिविद्वान् भगवान् कपिल मुनिके पश्चात् विज्ञानभिक्षुके समयतक साख्यके निम्नलिखित प्रसिद्ध आचार्य हुए हैं—

आसुरिमुनि, पञ्चशिखाचार्य, पतञ्जलि, जैगीषव्याचार्य, वार्षगण्याचार्य, विन्ध्यवासी (रुद्रिल) जनक, पराशर (बादरी), व्यास, ईश्वरकृष्ण आर्य। कई लेखकोंने निम्नलिखित नामोंको भी साख्य आचार्योंमें सम्मिलित किया है--

भार्गव, उल्लक, वाल्मीकि, हारीत, देवल (माठर वृत्तिका० ७१), बाद्धलि, कैरात, पौरिक, ऋषभेश्वर, पञ्चाधिकरण, कौण्डिन्य, मरुक (युक्तिदीपिका का० ७१) गर्ग, गौतम, (जयमङ्गला)

सांख्यके मुख्य ग्रन्थ

सांख्यके बहुत-से प्राचीन ग्रन्थ इस समय लुप्त हैं। कई एकके केवल नाम ही मिलते हैं।

(१) *परम ऋषि कपिल मुनिप्रणीत 'तत्त्वसमास'*--इसके वर्त्तमान समयमें केवल बाईस सूत्र मिलते हैं। वास्तवमें इसीको साख्यदर्शन कहना चाहिये। इसका उपदेश भगवान् कपिलने आसुरि जिज्ञासुको किया था और भगवान् कपिल-जैसे आदिविद्वान्द्वारा आसुरि-जैसे जिज्ञासुके लिये साक्षात्कारपर्यन्त इन्हीं सूत्रोंका उपदेश परमार्थक हो सकता है। आसुरिके बनाये हुए किसी विशेष ग्रन्थका तो पता नहीं चलता, किंतु उनके सिद्धान्तका वर्णन प्राचीन ग्रन्थोंमें उपलब्ध होता है। स्याद्वादमञ्जरीमें आसुरिका एक श्लोक (पंद्रहवाँ श्लोक) उद्धृत किया गया है।

तत्त्वसमासपर विज्ञानभिक्षुके शिष्य भावागणेशकृत 'सांख्यतत्त्वयाथार्थ्यदीपन' टीका प्रसिद्ध है। तथा शिवानन्दकृत 'साख्यतत्त्वविवेचन', 'सर्वोपकारिणी टीका', 'साख्यसूत्रविवरण' आदि टीकाएँ भी हैं।

(२) *पञ्चशिखाचार्यके सूत्र*--आसुरिने कपिल मुनिसे प्राप्त की हुई सांख्यकी शिक्षाका पञ्चशिखाचार्यको उपदेश किया, जिसने इस शास्त्रका विस्तार किया। इस प्रकारका वर्णन सांख्यकारिकामें आता है। इन सूत्रोंका ग्रन्थ लुप्त है। व्यासजीने अपने योगदर्शनके भाष्यमें लगभग इक्कीस पञ्चशिखाचार्यके सूत्रोंको कई स्थानोंमें उद्धृत किया है।

(३) *वार्षगण्याचार्यप्रणीत षष्टि-तन्त्र*--यह ग्रन्थ भी नहीं मिलता है। साठ प्रधान विषयोंकी व्याख्या होनेके कारण अथवा साठ परिच्छेद होनेके कारण इसका नाम षष्टितन्त्र रखा गया था। ईश्वरकृष्ण आर्यने अपनी सांख्यसप्ततिको षष्टितन्त्रके आधारपर ही बनाया है। वे बहत्तरवीं कारिकामें लिखते हैं कि षष्टितन्त्रके सविस्तर विषयको सांख्यसप्ततिमें सक्षिप्त किया गया है और उसकी आख्यायिकाएँ आदि छोड दी गयी हैं। श्रीव्यासजी महाराजने योगदर्शनके भाष्यमें वार्षगण्याचार्यके वचनोंको कई स्थानोंमें लिखा है*।

(४) *साख्यसप्तति*--सांख्यसप्तति अथवा सांख्यकारिका 'षष्टितन्त्र' के आधारपर आर्य मुनि ईश्वरकृष्णद्वारा लिखा गया है। इसमें मुख्य सत्तर कारिकाएँ हैं, इस कारण इसका नाम सांख्यसप्तति रखा गया है। इसपर वाचस्पति मिश्रद्वारा की हुई टीका (१) 'सांख्यतत्त्वकौमुदी' कहलाती है, (२) 'गौडपादभाष्य' भी प्राचीन और प्रामाणिक है, किंतु (३) 'माठरवृत्ति' सबसे प्राचीन मानी जाती है। (४) 'युक्ति दीपिका', (५) 'जयमङ्गला', (६) 'चन्द्रिका' भी प्रसिद्ध टीकाएँ हैं।

* कई विद्वानोंका ऐसा विचार है कि षष्टितन्त्रके रचयिता पञ्चशिखाचार्य हैं। किंतु पञ्चशिखाचार्यके सूत्र व्यासभाष्यमें विशेषरूपसे उद्धृत हैं तथा षष्टितन्त्रका एक श्लोक वार्षगण्याचार्यके नामसे भी मिलता है।

(५) *साख्यसूत्र*—ये पाँच सौ सत्ताईस सांख्यसूत्र छः अध्यायोमें विभक्त हैं । पहले अध्यायमें विषयका प्रतिपादन, दूसरेमें प्रधानके कार्योका निरूपण, तीसरेमें वैराग्य, चौथेमें सांख्यतत्त्वोंके सुगम बोधके लिये रोचक आख्यायिकाएँ, पाँचवेंमें परपक्षका निरास और छठेमें सिद्धान्तोंका सक्षिप्त परिचय है । इसपर विज्ञानभिक्षुने 'सांख्यप्रवचनभाष्य' लिखा है । सामान्यतया ये कपिल मुनिके बनाये हुए सूत्र माने जाते हैं और षडध्यायी सांख्यदर्शनके नामसे प्रसिद्ध हैं । इनके सम्बन्धमें कई आधुनिक विद्वानोंका विचार है कि 'यह सांख्यसप्तति'के आधारपर लिखा हुआ उसके पिछले समयका ग्रन्थ है; क्योंकि इसमें बहुत-से सूत्र साख्यकारिकासे लिये हुए प्रतीत होते हैं । शंकराचार्यने सांख्यकारिकाके अतिरिक्त इसके सूत्रोको कहीं भी प्रमाणमें उद्धृत नहीं किया है । वाचस्पति मिश्रने, जिन्होंने अन्य सब दर्शनों और सांख्यकारिकाकी भी टीका की है, इस ग्रन्थमेंसे एक भी सूत्रको प्रमाणरूपमें नहीं दिया है । इससे सिद्ध होता है कि इन सूत्रोंके संग्रहकर्त्ता विज्ञानभिक्षु हैं और सम्भव है उनमेंसे बहुतसे सूत्र स्वयं उनके बनाये हुए हों, जैसा कि 'सांख्यप्रवचनभाष्य'की भूमिकासे प्रतीत होता है ।

कालार्कभक्षितं सांख्यशास्त्रं ज्ञानसुधाकरम् । कलावशिष्टं भूयोऽपि पूरयिष्ये वचोऽमृतैः ॥

(सा० प्र० भा० भू० ५)

सांख्यज्ञान-चन्द्रमाको कालरूपी राहुने निगल लिया है । उसकी एक कला शेष रह गयी , उसको फिर मैं अमृतरूपी वचनसे पूरा करूँगा । स्वयं विज्ञानभिक्षुने भी तत्त्वसमासको ही अपने सांख्यप्रवचनभाष्यका आधार माना है । जैसा कि उन्होंने अपनी भूमिकामें लिखा है—

तत्त्वसमासाख्यं हि यत् संक्षिप्तं सांख्यदर्शनम् ।
तस्यैव प्रकर्षेणास्यां निर्वचनम् ॥

'तत्त्वसमास नामी जो संक्षिप्त सांख्यदर्शन है, उसीको इस (षडध्यायी दर्शन) में खोलकर बतलाया गया है ।'

इसके विपरीत कई विद्वानोंने इसको प्रामाणिक और प्राचीन साख्यदर्शन माना है । उनके विचारानुसार साख्यसप्ततिसे इसमें सूत्र लिये गये हो, इस सम्बन्धमें कोई ठोस प्रमाण नहीं मिलता । हो सकता है कि इसी साख्यसप्ततिसे वे सूत्र लिये गये हो—अथवा किसी अन्य साख्य ग्रन्थसे इन दोनोंमें लिये गये हो । सांख्यसप्ततिको इनकी अपेक्षा अधिक प्रसिद्धि और लोक-प्रियता प्राप्त होनेका कारण इसके सरल और आर्या छन्दोंमें श्लोकबद्ध होना हो सकता है । इन सूत्रोंपर 'अनिरुद्धवृत्ति' विज्ञानभिक्षुसे पूर्व समयकी मानी जाती है । सां० प्र० भा० भू० ५ से अभिप्राय इन सूत्रोंपर 'प्रवचन-भाष्य' लिखना ही हो सकता है, जिनका सकेत उनके शिष्य भावागणेशने अपने 'तत्त्वयाथार्थ्यदीपन' में स्थान-स्थानपर किया है । वैसे भी विज्ञानभिक्षुको सांख्ययोगको पुनः प्रतिष्ठित करनेका सुयश प्राप्त है । इनके योगदर्शन व्यास-भाष्यपर 'योग-वार्तिक' और सांख्ययोगके आधारपर ब्रह्मसूत्रपर 'विज्ञानामृत' भाष्य अति उत्तम और प्रसिद्ध ग्रन्थ हैं । इनके अतिरिक्त इन्होंने 'सांख्य-सार' तथा 'योग-सार' में इन दर्शनोंके सिद्धान्तोंको संक्षिप्त और सरल ढंगसे प्रतिपादन किया है ।

किंतु इन सूत्रोंको कपिलमुनिप्रणीत कहना अत्यन्त भूल है; क्योंकि आधेयशक्तियोग इति पञ्चशिखि (अ० ५ सूत्र ३२) से इनका पञ्चशिखाचार्यके पश्चात् तथा अ० ५ सूत्र ७९ में बौद्धोंका शून्यवाद, अ० ५ सूत्र ८५ में वैशेषिकोंके ६ पदार्थ और अ० ५ सूत्र ८६ में न्यायके १६ पदार्थोंका वर्णन होनेसे इनका वैशेषिक, न्याय और बौद्ध धर्मके पीछे बनाया जाना सिद्ध होता है ।

(६) श्वेताश्वतर उपनिषद् और श्रीमद्भगवद्गीता भी सांख्य और योगके ही ग्रन्थ है । श्वेताश्वतरमें उसके आभ्यन्तररूप और गीतामें उसके आभ्यन्तररूप और सिद्धान्तोके अतिरिक्त कार्यक्षेत्रमें व्यावहारिक रूपको विशेषताके साथ दर्शाया है । गीतामें योग और सांख्य इन ही दो निष्ठाओंका विशेष रूपसे वर्णन है । योगकी निष्ठामें गुणोंका किसी-न-किसी अशमें सम्बन्ध रहता है । सांख्यकी निष्ठा तीनों गुणोके सर्वथा परित्यागपूर्वक होती है । यथा निष्काम कर्मयोगमें, योगनिष्ठामें सारे कर्मों और उनके फलोंको ईश्वर (जो त्रिगुणात्मक ब्रह्माण्डके सम्बन्धसे ब्रह्मकी संज्ञा है) के समर्पण करके फलोंकी वासनाओसे मुक्त कराया जाता है और सांख्यनिष्ठामें 'तीनो गुण ही ग्रहण और ग्राह्यरूपसे बर्त रहे हैं, आत्मा अकर्त्ता है' इस भावनासे कर्तापनका अभिमान हटाया जाता है तथा योगनिष्ठामें अन्यादेशसे और सांख्यनिष्ठामें अहंकारादेश तथा आत्मादेशसे ब्रह्मका निर्देश किया जाता है इत्यादि ।

श्रीमद्भागवतके तीसरे स्कन्धमें जो भगवान् कपिलने अपनी माताको उपदेश दिया है, वह भी सांख्यकी उच्चकोटिकी शिक्षा है ।

कपिलमुनिप्रणीत तत्त्वसमास (प्राचीन सांख्य-दर्शन) की व्याख्या ।

अथातस्तत्त्वसमासः ॥ १ ॥

अब (दुःखोंकी निवृत्तिका साधन तत्त्वोंका यथार्थ ज्ञान है) इसलिये तत्त्वोंको संक्षेपसे वर्णन करते हैं ।

व्याख्या—ससारमें प्रत्येक प्राणीकी यह प्रबल इच्छा पायी जाती है कि 'मै सुखी होऊँ, दुखी कभी न होऊँ' । किंतु सुखकी प्राप्ति बिना दुःखकी निवृत्ति असम्भव है; क्योंकि दुःखकी निवृत्तिका नाम ही सुख है । इसलिये सुखके अभिलाषियोको दुःखकी जड़ काट देनी चाहिये । दुःखकी जड अज्ञान है । जितना अधिक अज्ञान होगा, उतना ही अधिक दुःख होगा । जितना कम अज्ञान होगा, उतना ही कम दुःख होगा । ज्ञान और अज्ञान तत्त्वोंके सम्बन्धसे हैं । जिस तत्त्वका अज्ञान होगा, उसीसे दुःख होगा । जिस तत्त्वका जितना यथार्थज्ञान होता जायगा, उससे उतनी ही दुःखनिवृत्तिरूप सुखकी प्राप्ति होती जायगी । जब सारे तत्त्वोंका यथार्थ ज्ञान हो जायगा तो सारे तत्त्वोंसे अभयरूप सुखका लाभ होगा । इसलिये सारे तत्त्वोंका यथार्थ ज्ञान ही सारे दुःखोंकी जडका काटना है अतः सारे तत्त्वोंका सक्षेपसे विचार आरम्भ किया जाता है ।

जडतत्त्व

संगति—दुःख-निवृत्तिकी इच्छा और प्रयत्न करनेवालेका दुःख स्वाभाविक धर्म नहीं हो सकता, क्योंकि यदि ऐसा होता तो वह उसकी निवृत्तिका यत्न ही नहीं करता । इससे सिद्ध होता है कि

दुःख-निवृत्तिकी इच्छा करनेवालेसे भिन्न उससे विपरीत धर्मवाला कोई दूसरा तत्त्व है, जिसका स्वाभाविक धर्म दुःख और जडता है । यदि यह कहा जाय कि दुःखनिवृत्तिकी इच्छा और प्रयत्न करनेवाला ही एक अकेला चेतनतत्त्व है । उससे भिन्न कोई दूसरा तत्त्व नहीं है । दुःखकी प्रतीति अविद्या, अज्ञान, भ्रम अथवा मायासे होती है तो ये अविद्या, अज्ञान, भ्रम और माया भी स्वय किसी भिन्न तत्त्वके अस्तित्वको सिद्ध करते हैं जिसके ये स्वाभाविक धर्म है ।

यदि यह कहा जाय कि यह चेतन तत्त्वसे अतिरिक्त और कुछ नहीं है, तो यह स्वाभाविक धर्म होनेसे दुःखकी कभी भी निवृत्ति नहीं हो सकेगी और उसके लिये किसी भी प्रकारका यत्न करना व्यर्थ होगा । यदि ऐसा माना जाय कि उस चेतनतत्त्वको ठीक-ठीक न जाननेसे यह भ्रम इत्यादि हो रहा है । यथार्थरूप जाननेसे सब भ्रम और दुःखोंकी निवृत्ति हो जाती है, तो इससे भी किसी भिन्न तत्त्वकी सिद्धि होती है; क्योंकि जानना किसी दूसरी वस्तुका होता है । सबके जाननेवालेको किससे जाना जा सकता है ।

यथा 'विज्ञातारमरे केन विजानीयात् ।'

इससे सिद्ध होता है कि चेतनतत्त्वसे भिन्न एक जडतत्त्व है । उसका यथार्थरूप समझानेके लिये अगले दो सूत्रोंमें उसको चौबीस अवान्तर भेदोंमें विभक्त करके दिखलाते हैं ।

अष्टौ प्रकृतयः ॥ २ ॥

षोडश विकाराः ॥ ३ ॥

(जडतत्त्वके प्रथम दो भेद प्रकृति और विकृति हैं, उनमेंसे) आठ प्रकृतियाँ हैं—प्रधान अर्थात् मूल प्रकृति, महत्तत्त्व, अहकार और पाँच तन्मात्राएँ अर्थात् शब्द-तन्मात्रा, स्पर्श-तन्मात्रा, रूप-तन्मात्रा, रस-तन्मात्रा और गन्धतन्मात्रा; और सोलह विकृतियाँ हैं—पाँच स्थूल भूत आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी, और ग्यारह इन्द्रियाँ अर्थात् पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ—श्रोत्र, त्वचा, नेत्र, रसना और घ्राण, और पाँच कर्मेन्द्रियाँ—वाणी, हस्त, पाद, उपस्थ और गुदा और ग्यारहवाँ मन ।

व्याख्या—जिसके आगे कोई नया तत्त्व उत्पन्न हो उसको प्रकृति कहते हैं, अर्थात् जो किसी नये तत्त्वका उपादान कारण हो और जिसके आगे जो कोई नया तत्त्व उत्पन्न हो उसको विकृति—विकार अर्थात् कार्य कहते हैं । जड-तत्त्वके चौबीस विभागोंमेंसे जो आठ प्रकृतियाँ बतलायी हैं उनमेंसे प्रधान अर्थात् मूल प्रकृति ही एक केवल प्रकृति है, अन्य सात तो प्रकृति और विकृति दोनो हैं । अर्थात् महत्तत्त्व (चित्त) प्रधान (मूल प्रकृति) की विकृति और अहकारकी प्रकृति है । अहंकार महत्तत्त्व-की विकृति और पाँच तन्मात्राओ और ग्यारह इन्द्रियोंकी प्रकृति है । पाँच तन्मात्राएँ अहकारकी विकृति और पाँच स्थूलभूतोकी प्रकृति हैं । ग्यारह इन्द्रियाँ अहंकारकी विकृतियाँ हैं । इनके आगे नया कोई तत्त्व उत्पन्न नहीं होता । इसलिये ये स्वयं किसीकी प्रकृति नहीं । अतः ये केवल विकृतियाँ हैं । इसी प्रकार पाँच स्थूलभूत पाँच तन्मात्राओंकी विकृतियाँ हैं । इनके आगे कोई नया तत्त्व उत्पन्न नहीं होना । इसलिये ये स्वय किसीकी प्रकृतियाँ नहीं हैं । अतः ये केवल विकृतियाँ हैं । ये चौबीसों भेद वास्तवमें एक जडतत्त्व 'प्रधान' अर्थात् मूल प्रकृतिहीके हैं जो सक्रिय और चेतनारहित है ।

जड-तत्त्वके इन चौबीस भेदोंको साक्षात् करानेके पश्चात् ही भगवान् कपिलने इन दोनो सूत्रो-का जिज्ञासु आसुरिको उपदेश किया है । जिससे कोई नया तत्त्व उत्पन्न हो उसे प्रकृति और जिससे आगे

कोई नया तत्त्व उत्पन्न न हो उसे विकृति कहते हैं। विकृतिस्वरूपसे अव्यापि और व्यक्त अर्थात् प्रकट होती है। उससे उसकी प्रकृति अनुमानगम्य होती है, जो उसमें व्यापि होनेसे उसकी अपेक्षा विभु होती है और उसमे अव्यक्त होनेके कारण उसकी अपेक्षा सूक्ष्म होती है।

ग्यारह इन्द्रियाँ और पाँच स्थूल भूत अव्यापी और व्यक्त (प्रकट-प्रत्यक्ष) हैं। इनसे आगे कोई नया तत्त्व उत्पन्न नहीं होता, इसलिये ये केवल विकृति है। इनकी प्रकृति अनुमानगम्य है जो इनमें व्यापि और अव्यक्त (अप्रकट) है। स्थूल शरीरसे अन्तर्मुख होनेपर ध्यानकी पहली परिपक्व अवस्थामें दिव्य निर्मल शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्धका साक्षात्कार होता है। यही पाँचों तन्मात्राएँ पाँचो स्थूल भूतोंकी प्रकृति है। किंतु व्यक्त (प्रकट) हो जानेसे ये प्रकृति नहीं रहीं, विकृति हो गयीं। इसलिये इनकी अव्यक्त प्रकृति अनुमानगम्य माननी पड़ेगी। इन तन्मात्राओसे भी अन्तर्मुख होनेपर ध्यानकी परिपक्व अवस्थामें केवल 'अहमस्मि' वृत्ति रह जाती है। ये ग्यारह इन्द्रियों और पाँचो तन्मात्राओंकी प्रकृति 'अहकार'का साक्षात्कार है; किंतु व्यक्त (प्रकट) हो जानेसे यह विकृतिरूप हो गयी, इसलिये इसकी अव्यक्त प्रकृति भी अनुमानगम्य माननी पडेगी। इस अहंवृत्तिसे भी अन्तर्मुख होनेपर अहंकारसे रहित केवल 'अस्मितावृत्ति' रह जाती है। यह 'महत्तत्त्व' अहंकारकी प्रकृति है, किंतु अब वह महत्तत्त्व भी व्यक्त होनेसे प्रकृति न रहा, विकृति हो गया; इसलिये इसकी भी कोई प्रकृति अनुमानगम्य माननी पडती है। इससे आगे किसी नये जडतत्त्वका साक्षात्कार नहीं होता, केवल चेतनतत्त्व रह जाता है। इसलिये यह अनुमानगम्य प्रकृति ही अव्यक्त प्रधान अथवा मूलप्रकृति है। इस प्रकार कपिलमुनिके बतलाये हुए जडतत्त्वके ये चौबीसों अवान्तर भेद केवल बुद्धि अथवा तर्ककी उपज नहीं हैं, किंतु अनुभवसिद्ध हैं।

सगति—उपर्युक्त रीतिसे जडतत्त्वके अवान्तर भेदोंका अनुभव करनेके पश्चात् जो चेतन-तत्त्व शेष रह जाता है, उसका वर्णन अगले चौथे सूत्रमें करते हैं। उसके दो भेद हैं। एक जडतत्त्वसे मिला हुआ अर्थात् मिश्रित=शबल=अपर=सगुणस्वरूप, दूसरा शुद्ध=पर=निर्गुणस्वरूप। मिश्रितके भी दो भेद है।

एक व्यष्टिरूपसे अनन्त शरीरो (पिण्डो)के सम्बन्धसे, दूसरा समष्टिरूपसे सारे ब्रह्माण्ड (विश्व) के सम्बन्धसे। इन तीनो भेदोका वर्णन एक पुरुषशब्दसे अगले सूत्रमें करते हैं।

चेतनतत्त्व (पुरुष)

पुरुषः ॥ ४ ॥

पुरुषके अर्थोका स्पष्टीकरण—पचीसवाँ चेतनतत्त्व पुरुष है, जो तीन अर्थोका बोधक है।*

---

* कई एक टीकाकारोंने पुरुष शब्दके अर्थ (१) जीव, (२) हिरण्यगर्भ अर्थात् ईश्वर, अपरब्रह्म और (३) परमात्मा अर्थात् परब्रह्म तो किये हैं, किंतु पहले अर्थ जीवके अतिरिक्त अन्य दोनों अर्थोको विशेषरूपसे नहीं खोला है। अर्थात्—

जन्ममरणकरणाना प्रतिनियमादयुगपत् प्रवृत्तेश्च।
पुरुषबहुत्व सिद्ध त्रैगुण्यविपर्ययाश्चैव ॥ (सा० का० १८)

तथा—

जन्मादिव्यवस्थातः पुरुषबहुत्वम्। (सा० द० १। १४९)

—के अनुसार व्यष्टि अन्तःकरणोके धर्मों अथवा स्थूल, सूक्ष्म और कारणशरीरोकी क्रियाओंके भेदसे इन व्यष्टि अन्तःकरणों अथवा व्यष्टि शरीरोंकी अपेक्षासे जीव अर्थ पुरुषमे बहुत्व दिखलाया है और (२) समष्टि

(१) चेतनतत्त्व व्यष्टि (पिण्ड) शरीरोंसे मिश्रित यथा—

स य एषोऽन्तर्हृदय आकाशः । तस्मिन्नयं पुरुषो मनोमयः । अमृतो हिरण्मयः ॥

यह जो हृदयके अंदर आकाश है, उसमें यह पुरुष है, जो मनका मालिक, अमृत और ज्योतिर्मय है । अन्तःकरणोंके अनन्त और परिच्छिन्न होनेसे ये पुरुष अनन्त और परिच्छिन्न कहलाते हैं तथा परिच्छिन्नताके कारण अल्पज्ञ हैं । इनकी सज्ञा जीव भी है । इनकी अपेक्षासे चेतनतत्त्व आत्मा कहलाता है ।

(२) चेतनतत्त्व (ब्रह्माण्ड) समष्टि जगत्से मिश्रित यथा—

सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् ।
स भूमिं विश्वतो वृत्वा अत्यतिष्ठद्दशाङ्गुलम् ॥ (श्वेता० ३ । १४)

वह पुरुष हजारो सिर, हजारों नेत्र और हजारो पाँवोंवाला है । वह इस ब्रह्माण्डको चारों ओरसे घेरकर भी दस अंगुल परे खडा है अर्थात् दसो दिशाओमें व्याप्त हो रहा है । समष्टि अन्तःकरणके एक और विभु होनेसे वह एक और सर्वव्यापक है और सर्वव्यापकताके कारण सर्वज्ञ है । इसकी संज्ञा ईश्वर=पुरुष विशेष=सगुण ब्रह्म=अपरब्रह्म और शबल ब्रह्म है । इसकी अपेक्षासे चेतन-तत्त्व परमात्मा कहलाता है ।

अन्तःकरणकी अपेक्षासे समष्टिरूपेण ईश्वर अर्थ पुरुषमें एकत्व इस प्रकार दिखलाया है—जैसे वृक्षोंके समूहकी वनरूप एक संज्ञा होती है और (३) परब्रह्मके शुद्ध निर्विशेष स्वरूप पुरुष अर्थमें आत्माओंके अन्तःकरणों अथवा स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीरसे परे केवली अवस्थामें एक जातिके सदृश एकत्व दिखलाया है ।

यथा—

एकमेव यथा सूत्र सुवर्णं वर्त्तते पुनः ।
मुक्तामणिप्रवाहेषु मृण्मये रजते तथा ॥
तद्वत् पशुमनुष्येषु तद्वद्धस्तिमृगादिषु ।
एकोऽयमात्मा विज्ञेयः सर्वत्रैव व्यवस्थितः ॥
एक एव तु भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः ।
एकधा बहुधा चैव दृश्यते जलचन्द्रवत् ॥
यथा ह्यय ज्योतिरात्मा विवस्वान् ।
अपोभिन्ना बहुधैकोऽनुगच्छन् ॥
उपाधिना क्रियते भेदरूपो देवः क्षेत्रेष्वेवमजोऽप्यात्मा ॥
वायुर्यथैको भुवन प्रविष्टो रूपं रूप प्रतिरूपो बभूव ।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूप रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ॥

वास्तवमें ईश्वरके अर्थमें पुरुषका स्वरूप इस प्रकार है कि व्यष्टिसत्त्व चित्तोंमें सत्त्वकी विशुद्धता, सर्वज्ञताका बीज तथा ज्ञान, धर्म, वैराग्य और ऐश्वर्यादि सातिशय हैं । जहाँपर ये पराकाष्ठाको पहुँचकर निरतिशयताको प्राप्त होते हैं, वह विशुद्ध सत्त्वमय चित्त समष्टिचित्त है । उसकी अपेक्षासे चेतनतत्त्वकी संज्ञा ईश्वर, शबल ब्रह्म और अपर ब्रह्म है । उसमें एकत्व है और व्यष्टिपिण्डों अथवा चित्तों और समष्टि ब्रह्माण्ड अथवा विशुद्ध सत्त्वमय चित्तसे परे जो चेतन तत्त्वका अपना शुद्ध केवली स्वरूप है ऐसे अर्थवाले पुरुषकी संज्ञा परमात्मा, निर्गुण ब्रह्म, शुद्धब्रह्म तथा परब्रह्म है ।

(३) शुद्ध चेतनतत्त्व जडतत्त्वसे निखरा हुआ केवल शुद्ध ज्ञानस्वरूप है । यथा—

एतावानस्य महिमातोज्यायाँश्च पूरुषः ।
पादोऽस्य विश्वाभूतानि त्रिपादस्यामृतं दिवि ॥ (ऋ० १० । ९० । ३)

यह इतनी बडी तो उसकी महिमा है । पुरुष (परमात्मा=शुद्धचेतन-तत्त्व) इससे कहीं बड़ा है । सारे भूत इसका एकपाद हैं । उसके तीन पाद अमृतस्वरूप अपने प्रकाशमें है । इसकी संज्ञा शुद्धब्रह्म=निर्गुणब्रह्म=परब्रह्म और परमात्मा है । यह जडतत्त्वकी सारी उपाधियों समष्टि, व्यष्टि, एकत्व, बहुत्व इत्यादिसे परे केवल शुद्ध ज्ञानस्वरूप है, जिसका वर्णन दूसरे प्रकरणमें किया गया है ।

व्यष्टि अन्तःकरणोंके समष्टि अन्तःकरणके साथ सम्बन्धित होनेसे जीव ईश्वरका ही अंशरूप भिन्न-भिन्न स्थानोंमें बतलाया गया है । यथा—

यश्चिन्मात्ररसोऽपि नित्यविमलोपाधेर्गुणैरीश्वरो हेयैः क्लेशमुखैर्गुणैर्विरहितो मुक्तः सदा निर्गुणः ।

सोऽस्मान् बुद्धिगुणैः स्वयं निगडितान् स्वांशान् कृपासागरो दीनान्मोचयतु प्रभुगुणमयं पाशं दहन् लीलया ॥ (योगवार्त्तिक पा० १ स १)

जो चिन्मात्र रस होकर भी नित्य विमल उपाधिके गुणोंसे ईश्वर है, जो क्लेशप्रमुख हुए गुणोंसे रहित, सदा मुक्त और निर्गुण है वह कृपासागर प्रभु, स्वयं बुद्धि-गुणोंसे बँधे हुए अपने अंश हम दीनोंको लीलाके तौरपर गुणमय फंदोंको जलाते हुए मुक्त करे । तथा—**"ईश्वर अंश जीव अविनाशी"** । इसलिये यद्यपि पूर्ण अंशमें जीव ईश्वर नहीं हो सकता, किंतु उसकी उपासनाद्वारा (जिन गुणोंद्वारा उसकी उपासना की जाय) उसके तद्रूप होकर उसके अनन्त ज्ञान, धर्म, ऐश्वर्य, वैराग्य इत्यादि गुणोंको ब्रह्मलोकमें उपभोग करता है । इस अवस्थाके लिये भी वैकृतिक बन्ध अर्थात् मनुष्यलोकके बन्धनोंकी अपेक्षासे मुक्तिका शब्द प्रयोग किया गया है । इस मुक्तिकी अवस्थामें जीव संकल्पमय होता है । यथा—

शृण्वन् श्रोत्रं भवति ....ऽहङ्कारो भवति । (शतपथ का० १४ । ४ । २ । १७)

साख्यने आत्माके शुद्ध स्वरूपको सर्वव्यापक, निर्गुण, गुणातीत, निष्क्रिय, निर्विकार, अपरिणामी, कूटस्थ नित्य माना है । जो साख्य ग्रन्थोंके इन टीकाकारोंको भी अभिमत है । इसके अनुसार आत्मामें जाति नहीं रह सकती· क्योंकि जो विभु है उसमे जाति नहीं रहती—जैसे आकाश । इसके अतिरिक्त एक जातिमें जो व्यक्तियाँ होती हैं, उन व्यक्तियोंमें परस्पर भेद अथवा विलक्षणताके निमित्त कारणरूप, अवयवोंकी बनावट, गुण, कर्म, देश, काल, दिशा आदि होते हैं । उपर्युक्त बतलाये हुए आत्माके लक्षणमें इनमेसे किसी भी निमित्तकी सम्भावना नहीं हो सकती । इसके अतिरिक्त जब त्रिगुणात्मक जड़, अग्नि, वायु आदिके शुद्ध स्वरूपमे एकत्व है तो गुणातीत आत्माके शुद्ध ज्ञानस्वरूपमें बहुत्व कैसे सम्भव हो सकता है ? कपिल-जैसे आदिविद्वान् और साख्य-जैसी विशाल प्राचीन फिलासफीके साथ पुरुष अर्थ परब्रह्मके इस प्रकारके लक्षणका कोई मेल नहीं बैठ सकता । बहुत सम्भव है कि नवीन वेदान्तियोंके कटाक्षके विरोधमें नवीन साख्यवादियोंने भी अद्वैतके खण्डन और द्वैतके समर्थनमें इस प्रकारकी युक्तियोंको प्रयोग करनेमें कोई दोष न समझा हो । फिर भी प्राचीन साख्य और इन नवीन साख्य-वादियोंमें आत्माका शुद्ध केवली स्वरूप एक ही प्रकारका है । ध्येय वस्तुके स्वरूप अथवा लक्षणमें कोई भेद नहीं है, केवल कहनेमात्रके लिये एकत्व और बहुत्वमें भेद है । जातिसे अभिप्राय सत्तामात्र ज्ञानस्वरूप माननेमें कोई दोष नहीं आता है । तत्त्व-समासकी व्याख्याके पश्चात् इसी प्रकरणमे इस विषयपर अधिक प्रकाश डाला जायगा ।

स यदि पितृलोककामो भवति संकल्पादेवास्य पितरः समुत्तिष्ठन्ति ..... तेन सम्पन्नो महीयते ॥ (छान्दोग्य० ८ । २ । १ से १० तक)

संकल्पादेव तु तच्छ्रुतेः ॥ अतएव चानन्याधिपतिः ॥ (ब्रह्मसूत्र ४ । ४ । ८-९)

इसका अनुभव विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधिकी ऊँची अवस्थामें होता है । आत्मा और परमात्मामें अभिन्नता है । दोनो शुद्धज्ञानस्वरूप चेतनतत्त्वके सूचक हैं । आत्मा पिण्डकी अपेक्षासे और परमात्मा ब्रह्माण्डकी । असम्प्रज्ञात समाधिमें सर्ववृत्तियोंका निरोध इस दूसरे प्रकारकी मुक्तिका अनुभव है । असम्प्रज्ञातसमाधिमें सर्ववृत्तियोंके निरोध होनेसे शुद्धचेतन स्वरूपमें अवस्थिति होती है; किंतु चित्तमें सस्कार शेष रहनेके कारण पुनः व्युत्थान अवस्थामें आना होता है । चित्तमें संस्कारशेषकी निवृत्तिपर चित्तके अपने कारणमें लीन हो जानेपर जो पुनः व्युत्थानमें न आनेवाली शुद्धचेतनस्वरूपमें अवस्थिति है, वही दूसरी सर्वोत्तम मुक्ति है । यथा—

गताः कलाः पञ्चदशप्रतिष्ठा देवाश्च सर्वे प्रतिदेवतासु ।
कर्माणि विज्ञानमयश्च आत्मा परेऽव्यये सर्व एकीभवन्ति ॥
यथा नद्यः स्यन्दमानाः समुद्रेऽस्तं गच्छन्ति नामरूपे विहाय ।
तथा विद्वान्नामरूपाद् विमुक्तः परात्परं पुरुषमुपैति दिव्यम् ॥ (मुण्डक० ३ । २ । ७-८)

उनकी पंद्रह कलाएँ अपने-अपने कारणोंमें चली जाती है, और उनकी सारी इन्द्रियाँ अपने सदृश देवताओंमें चली जाती हैं । उनके कर्म और विज्ञानमय आत्मा सब उस परले अव्यय ब्रह्ममें एक हो जाते हैं । जिस प्रकार बहती हुई नदियाँ समुद्रमें अस्त हो जाती हैं और अपना नाम और रूप खो देती हैं, इसी प्रकार शुद्ध निर्गुण ब्रह्मका जाननेवाला नामरूपसे अलग होकर परे-से-परे जो दिव्य पुरुष है उसको प्राप्त होता है ।

योऽकामो निष्काम आप्तकाम आत्मकामो न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति ब्रह्मैव सन् ब्रह्माप्येति ॥ (बृह० ४ । ४ । ६)

जो कामनाओसे रहित है, जो कामनाओंसे बाहर निकल गया है, जिसकी कामनाएँ पूरी हो गयी हैं, या जिसको केवल आत्माकी कामना है उसके प्राण नहीं निकलते हैं । वह ब्रह्म ही हुआ ब्रह्मको पहुँचता है । इस प्रकारकी मुक्ति ही सांख्य और योगका कैवल्य है । ब्रह्मके शबल स्वरूपकी उपासना और उसका साक्षात्कार कारणशरीर (चित्त) से होता है । शुद्धचेतनतत्त्वमें कारणशरीर तथा कारण जगत् परे रह जाता है । यहाँ न द्वैत रह जाता है न अद्वैत । यथा—

अद्वैतं केचिदिच्छन्ति द्वैतमिच्छन्ति चापरे । मम तत्त्वं न जानन्ति द्वैताद्वैतविवर्जितम् ॥

कोई-कोई अद्वैतकी इच्छा करते हैं और कोई द्वैतकी । ये दोनो मेरे शुद्ध परमात्मतत्त्वको नहीं जानते । वह द्वैत-अद्वैत दोनोंसे परे है । उसमें न द्वैत है न अद्वैत । भेदाभेदविवर्जितपन्थः ॥ (तत्त्ववेत्ता ज्ञानीका) मार्ग भेद-अभेदसे अलग है ।

एक कहूँ तो अनेक सो दीखत । एक अनेक जहाँ कछु नाईं ॥ (सुन्दरदास)

यहाँपर यह भी बता देना आवश्यक है कि स्वरूप-अवस्थितिमें पहुँचकर चित्तसे सारे संस्कारोंके नाश कर लेनेपर भी जो योगी सब प्राणियोंके कल्याणका संकल्प अपने चित्तमें बनाये रखते है, इनके चित्तोंके बनानेवाले गुण अपने कारणमें लीन नहीं होते, किंतु ये चित्त अपने विशाल सात्त्विक शुद्ध स्वरूपसे ईश्वरके विशुद्ध सत्त्वमय चित्तमें जिसमें वेदोंका ज्ञान और सारे प्राणियोंके कल्याणका सकल्प विद्यमान है (समान सकल्प होनेसे) लीन रहते हैं और वे असम्प्रज्ञातसमाधिकी अवस्थाके सदृश शुद्धचैतन्य परमात्मस्वरूपमें अवस्थित रहते है। ईश्वरीय नियमानुसार ससारके कल्याणमें जब-जब उनकी आवश्यकता होती है, तब-तब वे अपने शुद्ध स्वरूपसे इस भौतिक जगत्में अवतीर्ण होते है। दूसरे शब्दोंमें अवतार लेते है। यथा—

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत। अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्। धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे॥

हे भारत ! जब-जब धर्मकी हानि और अधर्मकी वृद्धि होती है, तब तब मैं अपने-आपको प्रकट करता हू। (अपने शुद्ध स्वरूपसे शबल स्वरूपमें अवतरण करता हूँ अर्थात् भौतिक जगत्में अवतार लेता हू।) सज्जनोंकी रक्षाके लिये और दूषित कार्य करनेवाले मनुष्योका सहार करनेके लिये तथा धर्म-स्थापन करनेके लिये युग-युगमें प्रकट होता हूँ।'

साख्य और योगको कैवल्य, जिसमें संसारका बीजमात्र भी न रहे, अभिमत है। इसलिये उन्होंने पुरुष सं० १ अर्थात जीवात्मा जो अनन्त अन्तःकरणोंके सम्बन्धसे अनन्त है, जडतत्त्व अर्थात् ज्ञानरहित सक्रिय त्रिगुणात्मक प्रकृति और पुरुष संख्या ३ अर्थात् परमात्मतत्त्व जो शुद्ध चेतन निष्क्रिय ज्ञानस्वरूप है, इन तीनोंका ही विशेषरूपसे वर्णन किया है। सांख्य, पुरुष (स० १) अर्थात् जीवोंकी जो संख्यामें अनन्त है, ज्ञान और संन्यास (त्याग) द्वारा जडतत्त्व अर्थात् त्रिगुणात्मक प्रकृतिसे पूर्णतया भिन्न करके पुरुष स० ३ अर्थात् परमात्मतत्त्वतक ले जाता है। इसलिये उसमें पुरुष स० १ अर्थात् जीवोंको बहुत्व (अनन्त सख्यावाला) और पुरुष सख्या ३ अर्थात् परमात्मतत्त्वको क्रियारहित शुद्ध ज्ञानस्वरूपके विशेषणके साथ वर्णन किया गया है।

योग पुरुष स० १ अर्थात् जीवोको पुरुष स० २ अर्थात् पुरुषविशेष=ईश्वर-प्रणिधानद्वारा पुरुष स० ३ अर्थात् परमात्मतत्त्वतक पहुँचता है। इसलिये उसमें पुरुष स० २ अर्थात् ईश्वरत्वकी जडतत्त्वके साथ महिमाको विशेषरूपसे दर्शाया है।

व्याख्या—इस चेतनतत्त्वका शुद्धस्वरूप जडतत्त्वसे सर्वथा विलक्षण है, अर्थात् ज्ञानस्वरूप और निष्क्रिय है। चुम्बक और लोहेके सदृश इस चेतनतत्त्वकी सन्निधिसे ही जडतत्त्वमें ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक क्रिया हो रही है। इस चेतनतत्त्वकी सन्निधिके कारण पूर्वोक्त जडतत्त्वमें एक प्रकारका क्षोभ हो रहा है जिससे प्रधानमे महत्तत्त्व, महत्तत्त्वमें अहकार, अहकारमें तन्मात्राओं और इन्द्रियोंका और तन्मात्राओमें सूक्ष्म भूतोंसे लेकर पाँचों स्थूलभूतोंतकका परिणाम हो रहा है।

इसी आशयको उपनिषद्में दूसरे शब्दोंमें बतलाया है—

यस्तन्तुनाभ इव तन्तुभिः प्रधानजैः स्वभावतो देव एकः स्वमावृणोत् स नो दधात् ब्रह्माप्ययम्॥ (श्वेता० ६। १०)

वह एक अखण्ड परमेश्वर जो मकडीके सदृश प्रधान (मूल प्रकृति) से उत्पन्न होनेवाले तन्तुओं (कार्यों) से अपने आपको स्वभावतः आच्छादित कर लेता है, वह हमें ब्रह्ममें लय (समाधि=स्वरूपमें) स्थिति देवे ।

चेतन-तत्त्वमें जड-तत्त्व-जैसा कोई परिणाम तथा अवान्तर भेद नहीं है । अतः शुद्ध चेतनतत्त्व देश, काल, जाति तथा संख्याकी सीमासे भी परे है । जड-तत्त्वकी उपाधिसे उसमें संख्याका आरोप कर लिया जाता है । इसलिये विकल्पसे पुरुषमें बहुत्व कहा जाता है । अर्थात् व्यष्टि चित्तोंमें प्रतिबिम्बित चेतनमें, चित्तके अन्य धर्मोंके समान बहुत्व (संख्या) को भी आरोप कर लिया जाता है और स्वरूप-अवस्थिति अथवा कैवल्यकी अवस्थामें चित्तके अन्य सब धर्मोंके अभावके साथ बहुत्व (संख्या) की भी निवृत्ति हो जाती है । चेतनसे प्रतिबिम्बित महत्तत्त्वमें जब समष्टि अहकार बीजरूपसे छिपा हुआ हो तो उसको समष्टि अस्मिता कहते हैं । उसमें समष्टि महत्तत्त्वकी वृत्ति (मैं हूँ) समष्टि अहकार है । इस समष्टि-अहकारका क्षोभरूप परिणाम पाँच तन्मात्राएँ अर्थात् किसी दूसरे तत्त्वसे न मिला हुआ शब्द-द्रव्य, स्पर्श-द्रव्य, रूप-द्रव्य, रस-द्रव्य और गन्ध-द्रव्य हैं ।

इसी प्रकार अहंकारसे ही ग्यारह इन्द्रियाँ उत्पन्न होती हैं अर्थात् जब 'मैं हूँ' की वृत्तिका उत्पादक सामान्य द्रव्य उत्पन्न हुआ तो 'वही मैं देखता हूँ' 'वही मै सुनता हूँ' इत्यादि विशेष वृत्तिके उत्पादक विशेष द्रव्यमें परिणत हुआ । उपर्युक्त महत्तत्त्व (समष्टिचित्त) में प्रतिबिम्बित चेतन, हिरण्यगर्भ पुरुषका वर्णन हुआ । इसी प्रकार व्यष्टि चित्तोमें प्रतिबिम्बित चेतन, अन्य पुरुषों (जीवों) को समझ लेना चाहिये ।

अहकारमें विशुद्ध सत्त्वको समष्टि अहकार और रजस् तथा तमस्से मिश्रित सत्त्वको व्यष्टि अहंकार समझना चाहिये । अतः समष्टिचित्त, विशुद्ध सत्त्वमय चित्त और व्यष्टिचित्त केवल सत्त्वचित्त कहलाते है । चित्तोंमें समष्टि, व्यष्टि और अनेकत्व अहंकारकी अपेक्षासे समझना चाहिये । (विशुद्ध सत्त्वमय चित्तका विस्तारपूर्वक वर्णन समाधिपादके चौबीसवे सूत्रकी व्याख्यामें दिया है ।)

तन्मात्राओंके मेलसे स्थूलभूत (महाभूत) उत्पन्न होते हैं । शब्द-तन्मात्राके साथ किञ्चित् दूसरे तन्मात्राओंके मेलसे शब्द-गुणवाला आकाश उत्पन्न होता है । इसी प्रकार स्पर्श-तन्मात्राकी अधिकतासे स्पर्श-गुणवाला वायु, रूपतन्मात्राकी अधिकतासे रूप-गुणवाला अग्नि, रसतन्मात्राकी अधिकतासे रसगुणवाला जल और गन्ध-तन्मात्राकी अधिकतासे गन्ध-गुणवाली पृथ्वी उत्पन्न होती है ।

तन्मात्राओ और स्थूलभूतोंके बीचमें एक अवस्था सूक्ष्मभूतोकी है, जिनकी सूक्ष्मताका तारतम्य स्थूल-भूतोंसे लेकर तन्मात्राओंतक चला गया है ।

इन पाँचों स्थूलभूतोंसे आगे कोई नया तत्त्व उत्पन्न नही होता । मनुष्य, पशु, पक्षी, वृक्ष, धातु, दूध, दही आदि सब इन्हींके रूपान्तर हैं । इसलिये ये निरे विकार अर्थात् विकृति है ।

जडतत्त्वमें सब प्रकारके परिणामोका निमित्तकारण पुरुष है और इन सारे परिणामोका प्रयोजन भी पुरुषका भोग और अपवर्ग ही है । चेतनतत्त्व, जडतत्त्व, जडतत्त्वकी चेतनतत्त्वसे सन्निधि, उस सन्निधिसे क्षोभको प्राप्त हुए जडतत्त्वका चौबीस तत्त्वोमें विभक्त होना तथा पुरुषका प्रयोजन, भोग और अपवर्ग—ये सब अनादि अर्थात् कालकी सीमासे परे हैं

शङ्का—जैसे अव्यक्त-प्रधान, व्यक्त महत्तत्त्वादिका उपादान कारण हो सकता है, वैसे ही ज्ञानस्वरूप चेतन-तत्त्व जडतत्त्वका उपादान कारण हो सकता है। इसलिये जड-तत्त्वको चेतनतत्त्वसे पृथक् मानना ठीक नहीं।

समाधान—जडतत्त्व प्रधान अव्यक्त अर्थात् मूलप्रकृति त्रिगुणात्मक है। सत्त्व, रजस् और तमस्—इन तीन गुणोंकी न्यूनाधिकतासे विषमताको प्राप्त होती हुई वह चौबीस अवान्तर भेदोंमें विभक्त हो रही है, किंतु चेतन-तत्त्व निर्गुण शुद्ध ज्ञानस्वरूप है, जिसमें न कोई विषमता हो सकती है न परिणाम।

शङ्का—उसकी त्रिगुणात्मक मायासे जगत्की उत्पत्ति हो सकती है।

समाधान—यह केवल शब्दोंका अदल-बदल है अर्थात् ऐसा माननेमें प्रकृतिके स्थानमें माया शुद्धचेतन तत्त्वसे भिन्न जगत्का उपादान कारण ठहरेगी। यदि मायाको शुद्ध चेतनतत्त्व (निर्गुण-निराकार शुद्धब्रह्म) से अभिन्न उसकी ही एक अनिर्वचनीय शक्ति मान ली जाय तो परब्रह्ममें द्वैतकी सिद्धि होगी और यह द्वैत उसका स्वाभाविक गुण होनेसे किसी प्रकार भी पृथक् नहीं हो सकेगा और अद्वैतपरक महावाक्य तथा वेद-शास्त्र सब व्यर्थ हो जायँगे। इसलिये तीन गुणोंका, जिनकी विषमताके कारण प्रधान मूल प्रकृति चौबीस अवान्तर भेदोंमें विभक्त हो रही है, अगले सूत्रमें वर्णन करते हैं।

प्रकृतिके तीन गुण

त्रैगुण्यम् ॥ ५ ॥

(चौबीसों जडतत्त्व सत्त्व, रजस् और तमस्) तीन गुणवाले है।

व्याख्या—सत्त्वका स्वभाव प्रकाश, रजस्का क्रिया और तमस्का स्थिति है। ये तीनों स्वभाव प्रत्येक वस्तुमें पाये जाते हैं। जो वस्तु स्थिर है उसमें क्रिया उत्पन्न हो जाती है और वेगवाली क्रियाके पीछे उसमें प्रकाश प्रकट हो जाता है। जो प्रकाशवाली है वह समयान्तरमें प्रकाशहीन हो जाती है और अन्तमें क्रियाहीन भी हो जाती है। जब एक वस्तु स्थिर होती है तो उसमें तमस् प्रधान होता है, रजस् और सत्त्व गौणरूपसे रहते हैं और अपने समयपर उसमें प्रकट हो जाते हैं। जब वह वस्तु क्रियावाली होती है तो उसमें रजस् प्रधान होता है, सत्त्व और तमस् गौण होते हैं। फिर वही वस्तु जब प्रकाशवाली हो जाती है तो उसमें सत्त्व प्रधान हो जाता है, रजस् और तमस् गौण। इस प्रकार सब वस्तुओंमें तीनों गुण प्रधान या गौणरूपसे विद्यमान रहते हैं। पुरुषसे अतिरिक्त जो कुछ भी है यह सब त्रिगुणात्मक ही है।

किंतु ये सब तीनो गुणोंके विकृतरूप ही है।

यथा—

गुणानां परमं रूपं न दृष्टिपथमृच्छति।
यत्तु दृष्टिपथं प्राप्तं तन्मायैव सुतुच्छकम् ॥ (वार्षगण्याचार्य-षष्टीतन्त्र)

गुणोंका असली रूप अर्थात् साम्य परिणाम दृष्टिगोचर नहीं होता, जो (विषम परिणाम) दृष्टिगोचर होता है, वह माया-जैसा है और विनाशी है।

गुणोंका परिणाम—गुण परिणामशील है। परिणाम सांख्यका पारिभाषिक शब्द है। परिणामके अर्थ हैं तबदीली अर्थात् पहले धर्मको छोड़कर किसी दूसरे धर्मको ग्रहण करना। परिणाम दो प्रकारका होता है, एक साम्य अर्थात् सरूप परिणाम—जैसे दूधमें दूधके निर्विकार बने रहनेकी अवस्थामें होता है। दूसरा विषम अर्थात् विरूप परिणाम, जैसे दूधमें एक निश्चित समयके पश्चात् खटास आदि विकारके आनेसे होता है। विषम अर्थात् विरूप परिणामका ही प्रत्यक्ष होता है। उस प्रत्यक्षसे साम्य परिणामका अनुमान किया जाता है। तीनों गुणोंका साम्य परिणाम ही अनुमानगम्य अव्यक्त अर्थात् प्रधान मूल प्रकृति अथवा केवल प्रकृति है।

गुणोंका प्रथम विषम परिणाम महत्तत्त्व—चेतनतत्त्वसे इस मूल प्रकृतिमें एक प्रकारका क्षोभ होकर सत्त्वमें क्रियामात्र रजका और उस क्रियाको रोकनेमात्र तमका प्रथम विषम परिणाम हो रहा है, जो महत्तत्त्व (समष्टिरूपमें एक विशुद्ध सत्त्वमय चित्त और व्यष्टिरूपमें अनन्त सत्त्व-चित्त) है। जिसमें कर्तापनका अहंकार बीजरूपसे छिपा हुआ है। महत्तत्त्वमें चेतनतत्त्वके ज्ञानके प्रकाशको ग्रहण करनेकी अनादि योग्यता है और चेतन-तत्त्वमें महत्तत्त्वमें अपने ज्ञानके प्रकाशको डालनेकी अनादि योग्यता है। महत्तत्त्वके ज्ञानस्वरूप चेतनतत्त्वसे प्रकाशित होनेको गीतामें अति सुन्दर शब्दोंमें वर्णन किया गया है—

मयाध्यक्षेण प्रकृतिः सूयते सचराचरम्।
हेतुनानेन कौन्तेय जगद्विपरिवर्त्तते॥ (९।१०)
मम योनिर्महद्ब्रह्म तस्मिन् गर्भं दधाम्यहम्।
सम्भवः सर्वभूतानां ततो भवति भारत॥ (१४।३)
सर्वयोनिषु कौन्तेय मूर्त्तयः सम्भवन्ति याः।
तासां ब्रह्म महद्योनिरहं बीजप्रदः पिता॥ (१४।४)

हे अर्जुन! मेरा आश्रय करके प्रकृति चराचरसहित सब जगत्को रचती है, इसी कारण जगत् परिवर्तित हो रहा है।

हे अर्जुन! मेरी योनि (गर्भ रखनेका स्थान) महत्तत्त्व है, उसीमें मैं गर्भ रखता हूँ (अपने ज्ञानका प्रकाश डालता हूँ) और उसी (जड-चेतनके संयोग) से सब भूतोंकी उत्पत्ति होती है।

हे अर्जुन! सब योनियोंमें जो शरीर उत्पन्न होते हैं, उन सबकी योनि महत्तत्त्व है और उनमें बीजको डालनेवाला मैं चेतनतत्त्व पिता हूँ।

इसीलिये हिरण्यगर्भके लिये जो चेतनतत्त्वकी महत्तत्त्वके सम्बन्धसे संज्ञा है, वेदोंमें इस प्रकार कहा गया है—

हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।

हिरण्यगर्भ ही पहले उत्पन्न हुए जो समस्त भूतोंके एक पति थे। जिस प्रकार महत्तत्त्व ज्ञानस्वरूप चेतनतत्त्वके ज्ञानके प्रकाशको ग्रहण कर रहा है उसको यथार्थ रूपसे समझानेके लिये इस स्थूल जगत्में न तो कोई शब्द मिल सकता है और न कोई सर्वांशमें ठीक ठीक घटनेवाला उदाहरण, फिर भी इसको तीन प्रकारसे बतलाया गया है—(१) जैसे वायु भुवनोंमें व्यापक है इसी प्रकार चेतन तत्त्व महत्तत्त्वमें व्यापक हो रहा है।

यथा—

वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ॥

(कठ० २ । ५ । १०)

जिस प्रकार एक वायु-तत्त्व सारे भुवनोंमें प्रविष्ट होकर रूप-रूपमें प्रतिरूप (उन-जैसा रूपवाला) हो रहा है, उसी प्रकार एक आत्मा, जो सबका अन्तरात्मा है, रूप-रूपमें प्रतिरूप हो रहा है और अपने कुछ चेतनखण्डसे बाहर भी है ।

(२) जैसे सूर्य जलाशयोंमें प्रतिबिम्बित हो रहा है, इसी प्रकार ज्ञानस्वरूप चेतन-तत्त्व महत्तत्त्व (विशुद्ध सत्त्वमय समष्टि चित्त तथा अनन्त व्यष्टि सत्त्वचित्तों) में प्रतिबिम्बित हो रहा है ।

यथा—

एक एव तु भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः ।
एकधा बहुधा चैव दृश्यते जलचन्द्रवत् ॥

(ब्रह्मबिन्दु उप० २२)

एक ही भूतात्मा भूत-भूतमें विराजमान है । जिस प्रकार एक ही चन्द्रमा जलमें अनेक होकर दीखता है, उसी प्रकार एक ही आत्मा अनेक रूपमें (समष्टि विशुद्ध सत्त्वमय चित्तमें एकत्व-भावसे और व्यष्टि सत्त्व चित्तोंमें बहुत्व-भावसे) प्रतिरूप हो रहा है ।

जैसे चुम्बक पत्थरकी सन्निधिसे लोहेमें क्रिया उत्पन्न होती है, इसी प्रकार चेतनतत्त्वके ज्ञानसे प्रकाशित होनेके कारण महत्तत्त्वमें ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक क्रिया हो रही है ।

यथा—

निरिच्छे संस्थिते रत्ने यथा लोहः प्रवर्तते ।
सत्तामात्रेण देवेन तथा चायं जगज्जनः ॥

(साख्यप्रवचनभाष्य १ । ९७)

जैसे बिना इच्छावाले चुम्बकके स्थित रहनेमात्रसे लोहा प्रवृत्त होता है, वैसे ही सत्तामात्र देव (परमात्मा) से जगत्की उत्पत्ति आदि होती है । आभ्यन्तर दृष्टि रखनेवाले तत्त्ववेत्ताओंके लिये ये तीनों उदाहरण समानार्थक हैं । चेतनतत्त्वके महत्तत्त्वमें प्रतिबिम्बित होने और बीजरूपसे छिपे हुए विशुद्ध सत्त्वमय चित्तमें समष्टि अहंकारके और सत्त्वचित्तोंमें व्यष्टि अहंकारके क्षोभ पाकर अहंभावसे प्रकट होनेको उपनिषदोंमें अनेक प्रकारसे वर्णन किया है ।

यथा—

सोऽकामयत । बहु स्यां प्रजायेयेति । स तपोऽतप्यत । स तपस्तप्त्वा इदꣳसर्वमसृजत यदिदं किञ्च । तत्सृष्ट्वा तदेवानुप्राविशत् ।

(तैत्तिरीय २ । ६ । १)

उसने कामना की कि मैं बहुत हो जाऊँ । मैं प्रजावाला होऊँ । उसने तप तपा । तप तपनेसे पीछे उसने इस सबको रचा जो कुछ यह है । इसको रचकर वह इसमें प्रविष्ट हुआ । यह स्पष्ट है कि अपने-

को अपने आप रचना और अपनेमें अपने आपको प्रवेश करना—ये दोनों बातें असम्भव हैं; क्योंकि ये दोनों क्रियाएँ कर्तासे भिन्न किसी दूसरी वस्तुकी अपेक्षा रखती हैं और यह त्रिगुणात्मक प्रकृति ही है।

(२)*महत्तत्त्वका विषम परिणाम अहंकार*—पुरुष (चेतनतत्त्व) से प्रतिबिम्बित महत्तत्त्व ही सत्त्वमें रजस् और तमस्की अधिकतासे विकृत होकर अहंकाररूपसे व्यक्तभावमें बहिर्मुख हो रहा है। इस अहंकारसे ही कर्तापनका भाव आरम्भ होता है।

यथा—

अहंकारः कर्त्ता न पुरुषः ॥ (साख्य ६। ५४)

'कर्तापन अहंकारमें है न कि पुरुषमें।' महत्तत्त्वका विषम परिणाम अहंकार ही अहंभावसे एकत्व, बहुत्व, व्यष्टि, समष्टिरूप सर्वप्रकारकी भिन्नता उत्पन्न करनेवाला है। विभाजक अहंकारहीसे ग्रहण और ग्राह्यरूप दो प्रकारके विषम परिणाम हो रहे हैं।

(३)*अहंकारका विषम परिणाम ग्रहणरूप ग्यारह इन्द्रियाँ*—महत्तत्त्वसे व्याप्य विभाजक अहंकार ही सत्त्वमें रज और तमकी अधिकतासे विकृत होकर परस्पर भेदवाली ग्रहणरूप पाँच ज्ञानेन्द्रियों, पाँच कर्मेन्द्रियो और ग्यारहवें इनके नियन्ता मनके रूपमें व्यक्त होकर बहिर्मुख हो रहा है।

(४) *अहंकारके विषम परिणाम ग्राह्यरूप पाँच तन्मात्राएँ*—महत्तत्त्वसे व्याप्य विभाजक अहकार ही सत्त्वमें रज और तमकी अधिकतासे विकृत होकर परस्पर भेदवाली ग्राह्य पाँच तन्मात्राओंके रूपमें व्यक्त-भावसे बहिर्मुख हो रहा है।

(५) *तन्मात्राओंके विषम परिणाम ग्राह्यरूप पाँच स्थूल भूत*—विभाजक अहंकारसे व्याप्य पाँचों तन्मात्राएँ ही सत्त्वमे रज और तमकी अधिकतासे विकृत होकर परस्पर भेदवाले पाँच स्थूल भूतोमें व्यक्तभावसे वहिर्मुख हो रही हैं।

स्थूल भूत और तन्मात्राओंके बीचमें एक अवस्था सूक्ष्म भूतोंकी है, जिनकी सूक्ष्मताका तारतम्य स्थूल भूतोंसे लेकर तन्मात्राओंतक चला गया है।

इस प्रकार महत्तत्त्वकी अपेक्षा अहंकारमें, अहकारकी अपेक्षा पाँचो तन्मात्राओंमें और ग्यारह इन्द्रियोमें, और तन्मात्राओंकी अपेक्षा स्थूलभूतोमें क्रमशः रज तथा तमकी मात्रा बढ़ती जाती है और सत्त्वकी मात्रा कम होती जाती है। यहाँतक कि स्थूल जगत् और स्थूल शरीरमें रज तथा तमका ही व्यवहार चल रहा है। सत्त्व केवल प्रकाशमात्र ही रह रहा है। यहाँ यह भी बतला देना आवश्यक है कि महत्तत्त्वमें प्रतिबिम्बित चेतनतत्त्व (आत्मा-परमात्मा) भी इन राजसी, तामसी आवरणोसे ढका हुआ भौतिक शरीर तथा भौतिक जगत्में केवल झलकमात्र ही दिखायी देता है। इसलिये उपनिषदोमें पुरुषका 'निवासस्थान चित्तमें जिसका विशेष स्थान आनुमानिक अङ्गुष्ठमात्र हृदय है, बतलाया गया है और साख्य तथा योगद्वारा उसकी प्राप्तिका उपाय स्थूलभूत, तन्मात्राएँ, अहकार और महत्तत्त्वसे क्रमशः अन्तर्मुख होते हुए स्वरूपावस्थित होना बतलाया है।

जिस प्रकार उत्तरमीमांसाके प्रथम चार सूत्र वेदान्तकी चतुःसूत्री कहलाती है, इसी प्रकार तत्त्व-समासके 'अष्टौ प्रकृतयः,' 'षोडश विकाराः,' 'पुरुषः,' त्रैगुण्यम्'—ये चार सूत्र साख्यकी चतुःसूत्री है, जिनका कपिलमुनिने सारे ज्ञेय पदार्थोंका जिज्ञासु आसुरिको समाधि-अवस्थामें अनुभव कराके उपदेश किया है।

सगति—तीनों गुणोंका कार्य अगले सूत्रमें बतलाते हैं ।

सृष्टि और प्रलय

संचरः प्रतिसंचरः ॥ ६ ॥

सृष्टि और प्रलय (इन तीनो गुणोकी अवस्थाविशेष हैं) ।

व्याख्या—ग्यारह इन्द्रियां और पांच स्थूल भूत, इन सोलहों केवल विकृतियोका, जो तीनो गुणोंके केवल विकार हैं, रजपर उनके अधिक-प्रभावसे वर्तमान स्थूल रूपको छोडकर अपने कारण, अहकार और पांचों तन्मात्राओंमें क्रमसे लीन हो जानेका नाम प्रलय है और अपने प्रकृतियोसे, इनका तमपर रजके अधिक प्रभावके कारण फिर विकृतिरूपमें प्रकट होनेका नाम सृष्टि है । सृष्टिके पीछे प्रलय, प्रलयके पीछे सृष्टि—यह क्रम-प्रवाह अनादिसे चला आ रहा है । जिस प्रकार ठीक रातके बारह बजेसे दिन आरम्भ होकर रातके बारह बजे समाप्त होता है, यद्यपि सूर्योदयसे सूर्यास्ततक दिन और सूर्यास्तसे सूर्योदयतक रात्रि कहनेमें आती है, इसी प्रकार सृष्टि-उन्मुख और प्रलय-उन्मुख अवस्था-परिणाम निरतर चलता रहता है, यद्यपि स्थूलभूतोंमें जबसे व्यवहार चलानेकी योग्यताका अभिभव होता है, तबसे प्रलय और जब इसका प्रादुर्भाव होता है, तबसे सृष्टिका आरम्भ होना कहा जाता है ।

प्रलयमें सातों प्रकृतियोका, सुषुप्तिमें अन्तर्मुख होनेके सदृश, केवल वृत्तिरूपसे ही लय होना बन सकता है, न कि स्वरूपसे, क्योंकि अविद्यादि क्लेश, कर्मोंके विपाक और वासनाओंके संस्कारोकी निवृत्ति होनेपर चित्तका स्वरूपसे (अर्थात् चित्तको बनानेवाले सत्त्व, रजस् और तमस्का) अपने कारणमें लीन होना तो केवल कैवल्यरूप मुक्तिमें ही हो सकता है ।

(ब्रह्मसूत्रमें भी अध्याय ४ पाद २ सूत्र १ से ५ तक इस बातको दर्शाया है । देखो शांकरभाष्य ।)

यहाँ यह भी बतला देना आवश्यक है कि स्थूलभूतोकी सूक्ष्मताके तारतम्यको लिये हुए तन्मात्राओ-तक)एक सूक्ष्मावस्था होती है, जिसके अन्तर्गत सारे सूक्ष्म लोकलोकान्तर हैं । प्रलयमें केवल पृथिवी, जल और अग्निका स्वरूपसे लय और सृष्टिमें स्वरूपसे उत्पन्न होना होता है ।

यथा—

तदैक्षत बहु स्यां प्रजायेयेति तत्तेजोऽसृजत । तत्तेज ऐक्षत बहु स्यां प्रजायेयेति तदपोऽसृजत । तस्माद् यत्र क्व च शोचति स्वेदते वा पुरुषस्तेजस एव तदध्यापो जायन्ते॥३॥ ता आप ऐक्षन्त बहव्यः स्याम प्रजायेमहीति ता अन्नमसृजन्त तस्माद् यत्र क्व च वर्षति तदेव भूयिष्ठमन्नं भवत्यद्भ्य एव तदध्यन्नाद्यं जायते ॥ ४ ॥ (छान्दोग्य० ६ । २)

उसने ईक्षण किया—मैं बहुत हो जाऊँ, प्रजावाला होऊँ । उसने तेजको रचा । उस तेजने ईक्षण किया—मैं बहुत होऊँ, प्रजावाला होऊँ । उसने जलको रचा । इसलिये जहाँ कहीं पुरुष गर्म होता है और उसे पसीना आता है, वहाँ तेजसे ही जल उत्पन्न होते है ॥ ३ ॥

उस जलने ईक्षण किया—मैं बहुत होऊँ, मै प्रजावाला होऊँ । उसने पृथिवीको रचा । इसलिये जहाँ-कहीं वर्षा होती है, वहीं बहुत अन्न अर्थात् पार्थिव पदार्थ उत्पन्न होते हैं ॥ ४ ॥

न्याय और वैशेषिक भी यहींसे सृष्टिको आरम्भ करते हैं। श्रीकृष्णमहाराजने गीता अध्याय ८ में सृष्टिकी उत्पत्ति और प्रलयका क्रम इसी प्रकार बतलाया है।

यथा—

आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन।
मामुपेत्य तु कौन्तेय पुनर्जन्म न विद्यते ॥ १६ ॥
सहस्रयुगपर्यन्तमहर्यद्ब्रह्मणो विदुः।
रात्रिं युगसहस्रान्तां तेऽहोरात्रविदो जनाः ॥ १७ ॥
अव्यक्ताद् व्यक्तयः सर्वाः प्रभवन्त्यहरागमे।
राज्यागमे प्रलीयन्ते तत्रैवाव्यक्तसंज्ञके ॥ १८ ॥
भूतग्रामः स एवायं भूत्वा भूत्वा प्रलीयते।
राज्यागमेऽवशः पार्थ प्रभवत्यहरागमे ॥ १९ ॥

हे अर्जुन! ब्रह्मलोकसे लेकर सब लोक पुनरावर्ती स्वभाववाले हैं, परंतु हे कुन्तीपुत्र! मुझको (परब्रह्मको) प्राप्त होकर पुनर्जन्म नहीं होता है ॥ १६ ॥

ब्रह्माका जो एक दिन है उसको हजार चौकड़ी युगतक अवधिवाला और रात्रिको भी हजार चौकड़ी युगतक अवधिवाली जो पुरुष तत्त्वसे जानते हैं अर्थात् जो अनित्य जानते हैं, वे योगीजन कालके तत्त्वको जाननेवाले है ॥ १७ ॥

सम्पूर्ण दृश्यमात्र भूतगण ब्रह्माके दिनके प्रवेशकालमें अव्यक्त मूलप्रकृतिसे उत्पन्न होते हैं और ब्रह्माकी रात्रिके प्रवेशकालमें उस अव्यक्त मूलप्रकृतिमें ही लय होते है ॥ १८ ॥

हे अर्जुन! वही यह भूतसमुदाय उत्पन्न हो-होकर प्रकृतिके वशमें हुआ रात्रिके प्रवेशकालमें लय होता है और दिनके प्रवेशकालमें फिर उत्पन्न होता है ॥ १९ ॥

संगति—अब सृष्टिके अवान्तर भेद बतलाते हैं ॥

सृष्टिके तीन भेद

अध्यात्ममधिभूतमधिदैवं च ॥ ७ ॥

(सृष्टिके तीन अवान्तर भेद हैं) अध्यात्म, अधिभूत और अधिदैव।

(१) *अध्यात्म*—जो सीधे अपने साथ सम्बन्ध रखनेवाले है, जैसे बुद्धि, अहकार, मन, इन्द्रियाँ और शरीर।

(२) *अधिभूत*—जो अन्य प्राणियोंकी भिन्न-भिन्न सृष्टिसे सम्बन्ध रखनेवाले हैं, जैसे गौ, अश्व, पशु-पक्षी आदि।

(३) *अधिदैव*—जो दिव्य शक्तियोकी सृष्टिसे सम्बन्ध रखनेवाले है, जैसे पृथिवी, सूर्य आदि।

व्याख्या—अध्यात्म, अधिभूत और अधिदैव सृष्टिके सम्बन्धसे तीन ही प्रकारका सुख-दुःख होता है—आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक। आध्यात्मिक सुख-दुःख दो प्रकारका है—शारीरिक और मानसिक।

शरीरका बलवान्, फुर्तीला और स्वस्थ होना शारीरिक सुख है, शरीरका दुर्बल, अस्वस्थ और रोगी होना शारीरिक दुःख है। इसी प्रकार शुभ संकल्प, शान्ति, वैराग्य आदि मानसिक सुख है, ईर्ष्या, तृष्णा, शोक, राग, द्वेष आदि मानसिक दुःख हैं।

आधिभौतिक सुख वह है जो दूसरे प्राणियोंसे मिलता है, जैसे गौ आदिसे दूध-घृतका, घोड़े आदिसे सवारीका और आधिभौतिक दुःख जैसे सर्प, बिच्छू आदिके काटनेसे होता है। आधिदैविक सुख प्रकाश, वृष्टि आदिसे होता है, आधिदैविक दुःख अतिवृष्टि और बिजली आदिके गिरनेसे होता है।

सङ्गति—मोक्षकी उपयोगिनी अध्यात्मसृष्टिका अगले सूत्रोंमें सविस्तर वर्णन करते हैं।

पाँच वृत्तियाँ

पञ्चाभिबुद्धयः[1] ॥ ८ ॥

बुद्धिकी वृत्तियाँ पाँच हैं।

व्याख्या—वृत्तियाँ पाँच प्रकारकी हैं—प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति।

प्रमाण यथार्थ ज्ञानको कहते हैं। यह तीन प्रकारका है—प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम। विपर्यय मिथ्या ज्ञानको कहते हैं, जो वस्तुके असली रूपमें प्रतिष्ठित न हो; जैसे रस्सीमें सर्प और सीपमें चाँदीकी भ्रान्ति। विकल्प भेदमें अभेद और अभेदमें भेदवाले ज्ञानको कहते हैं; जैसे 'पानीसे हाथ जल गया'—यहाँ अग्नि और पानीके भेदमें अभेदका ज्ञान है; और 'काठकी पुतली'—यहाँ काठ और पुतलीके अभेदमें भेदका ज्ञान है। निद्रा अभावकी प्रतीतिका आलम्बन करनेवाली वृत्तिका नाम है और स्मृति उन पाँचों वृत्तियोंद्वारा अनुभूत ज्ञानका स्मरण होना है। (इनका विस्तारपूर्वक वर्णन आगे योगदर्शन सा० पा० सू० ५ से ११ तक देखें।)

पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ

पञ्च दृग्योनयः[2] ॥ ९ ॥

पाँच ज्ञानके स्रोत (ज्ञानेन्द्रिय—नेत्र, श्रोत्र, घ्राण, रसना और त्वचा) है।

व्याख्या—नेत्र, श्रोत्र, घ्राण, रसना और त्वचा—ये पाँच ज्ञानके स्रोत है। ये ज्ञानके प्रवाह बुद्धिके लिये अहर्निश बहते रहते हैं। नेत्र रूप-ज्ञानका, श्रोत्र शब्द-ज्ञानका, घ्राण गन्ध-ज्ञानका, त्वचा स्पर्श-ज्ञानका प्रवाह अहर्निश बहाती है।

---

१. भावागणेश आदिने आठवें सूत्रके अर्थ इस प्रकार किये हैं—

अभिबुद्धि, अभिमान, इच्छा, कर्तव्यता, क्रिया—ये पाँच अभिबुद्धि हैं। इनमें अभिबुद्धि अभिमुखी बुद्धि है अर्थात् यह अवश्य करना है, इस रूपवाली बुद्धिका नाम अभिबुद्धि है। मैं करता हूँ—यह वृत्ति अभिमान है। इच्छा चाहको कहते हैं। यह सकल्प मानसीवृत्ति है। कर्तव्यता, ज्ञानेन्द्रियोंकी शब्दादि विषयोंमें वृत्तिका नाम है। क्रिया वचन आदि लक्षणवाली कर्मेन्द्रियोंकी वृत्ति है।

२. 'साख्य तत्त्व-विवेचन' और 'तत्त्वयाथार्थ-दीपन' आदिमें नवें सूत्रका पाठ "पञ्चकर्म योनयः" दिया है, जिसके अर्थ इस प्रकार किये हैं,—कर्मजन्य और कर्मजनक होनेसे धृति, श्रद्धा, सुखा, अविविदिषा और विविदिषा—ये पाँच कर्मयोनि कहलाती हैं। इनके क्रमसे लक्षण इस प्रकार हैं—वाणी, कर्म और सकल्पमें जो प्रतिष्ठित हो, वह धृति

पाँच प्राण

पञ्च वायवः ॥ १० ॥

पाँच वायु (प्राण) हैं ।

व्याख्या—वायु पाँच हैं—प्राण, अपान, समान, व्यान, उदान; इन पाँचोंको प्राण भी कहते हैं ।

प्राण-वायुका निवास-स्थान हृदय है । यह शरीरके ऊपरी भागमें रहता हुआ ऊपरकी इन्द्रियोंका काम संचालन करता है । अपान-वायुका निवास-स्थान गुदाके निकट है और शरीरके निचले भागमें सचालन करता है, निचली इन्द्रियोंद्वारा मल-मूत्रके त्यागादिका काम उसके आश्रित है । समान-वायु शरीरके मध्यभाग नाभिमें रहता हुआ हृदयसे गुदातक संचार करता है । खाये पिये अन्न, जल आदिके रसको सब अङ्गोंमें बराबर बाँटना उसका काम है । व्यान-वायु सारी स्थूल, सूक्ष्म और अतिसूक्ष्म नाड़ियोंमें घूमता हुआ शरीरके प्रत्येक भाग-में रुधिरका संचार करता है । उदान-वायु सूक्ष्म शरीरको शरीरान्तर वा लोकान्तरमें ले जाता है ।

प्राणका विस्तारपूर्वक वर्णन योगदर्शन समाधि पा० सू० ३४ के वि० वि० में देखें ।

पाँच कर्मेन्द्रियाँ

पञ्च कर्मात्मानः ॥ ११ ॥

पाँच कर्मकी शक्तियाँ (कर्मेन्द्रियाँ) हैं ।

व्याख्या—बोलना, पकड़ना, चलना, मूत्र-त्याग और मल-त्याग—ये पाँच शारीरिक कर्म हैं । इन पाँचो कर्मोंके करनेवाली वाणी, हस्त, पाद, उपस्थ और गुदा—ये पाँच शक्तियाँ कर्मेन्द्रिय कहलाती हैं ।

पाँच गाँठवाली अविद्या

पञ्चपर्वा अविद्या ॥ १२ ॥

पाँच गाँठोंवाली अविद्या है ।

व्याख्या—अविद्या पाँच प्रकारकी है—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ।

अनित्यमें नित्य, अपवित्रमे पवित्र, दुःखमें सुख और अनात्मामें आत्माका ज्ञान अविद्या है । बुद्धिमें आत्मबुद्धि अस्मिता है । सुखकी इच्छा अर्थात् लोभकी वृत्तिका नाम राग है । सुख-साधनमें विघ्न डालने-वालोके प्रति घृणा अथवा द्वेष-वृत्ति द्वेष है और मृत्युसे भयकी वृत्तिका नाम अभिनिवेश है । इनको क्रमसे तमस्, मोह, महामोह, तामिस्र और अन्धतामिस्र कहते हैं ।

है । अनसूया, ब्रह्मचर्य, यजन, याजन, तप, दान, प्रतिग्रह और होम—यह श्रद्धाका लक्षण है । जो अर्थार्थीका विद्या, कर्म और तपका आचरण करना, नित्य प्रायश्चित्तपरायण होना (भूलोंका शोधन करना) है, इसको सुखा कहते हैं । वेद-ज्ञानकी इच्छामें प्रतिबन्धक क्रिया अविविदिषा है । यह अचेतन एकत्व है, पृथक्त्व है, नित्य है, सूक्ष्म है, सत्कार्य है, अक्षोभ्य है—यह जाननेकी इच्छा विविदिषा है । इनमें चार धृति, श्रद्धा, सुखा, अविविदिषा बन्धके कारण हैं । केवल आत्माके विषयमें एकत्व और पृथक्त्व आदि विषयवाली विविदिषा मोक्षका हेतु है, क्योंकि यह ज्ञान और मोक्षके प्रतिबन्धको नाश करनेवाले कर्मोंसे उत्पन्न होती है और उन कर्मोंकी जनक भी है ।

१. ग्यारहवें सूत्रमें भावागणेश आदिने 'पञ्चकर्मात्मानः'में कर्मात्माके अर्थ वैकारिक, तैजस, भूतादि, सानु-मान और निरनुमान किये हैं ।

इनकी विस्तारपूर्वक व्याख्या योगदर्शन सा० पा० प्रथम नौ सूत्रोंमें देखें ।

अट्ठाईस अशक्तियाँ

अष्टाविंशतिधाऽशक्तिः ॥ १३ ॥

अट्ठाईस प्रकारकी अशक्ति है ।

एकादशेन्द्रियवधाः सहबुद्धिवधैरशक्तिरुद्दिष्टा ।
सप्तदशवधा बुद्धेर्विपर्ययात् तुष्टिः सिद्धानाम् ॥ (सा० का० ४९)

इन्द्रियोंके जो ग्यारह वध हैं, वे बुद्धिके वधोंके साथ मिलकर (ग्यारह) अशक्ति बतलायी गयी है । (नौ) तुष्टि और (आठ) सिद्धिसे उलटी (नौ अतुष्टियाँ और आठ असिद्धि) ये सतरह बुद्धिके वध (सत्तरह अशक्ति) हैं । (इस भाँति अट्ठाईस प्रकारकी अशक्ति है) ।

व्याख्या—मनुष्यके पास बुद्धि ही ऐसी शक्ति है, जिसके द्वारा वह भोग-अपवर्गका प्रयोजन सिद्ध कर सकता है, यदि उसमें पूर्ण शक्ति हो अर्थात् यदि उसकी शक्तिका किसी प्रकार भी ह्रास न हुआ हो । जितनी भी त्रुटि होती है, वह सब बुद्धिकी अशक्तिसे ही होती है । बुद्धिकी अशक्ति अट्ठाईस प्रकारकी है । ग्यारह अशक्तियाँ ग्यारह इन्द्रियोंके मारे जानेसे होती हैं; जैसे नेत्रसे अंधा होना, कानसे बहिरा होना, घ्राणसे गन्ध न ज्ञात होना, रसनासे रसका स्वाद न आना, त्वचासे कुष्ठ होना, वाणीसे गूँगा होना, हाथोंसे ठूँठा तथा पाँवोंसे पंगु होना, उपस्थसे नपुंसक और गुदासे गुदावर्त (मलबन्ध) होना, मनसे उन्माद होना— ये ग्यारह इन्द्रियोंकी अशक्तिसे बुद्धिकी अशक्ति ग्यारह प्रकारकी है । बुद्धिकी साक्षात् अशक्ति सत्तरह प्रकारकी है । नौ तुष्टियों एवं आठ सिद्धियों जो अगले दो सूत्रोंमें बतलायी जायँगी उनसे उलटी नौ अतुष्टियाँ और आठ असिद्धियाँ मिलकर बुद्धिकी सतरह अशक्तियाँ हैं । ये तुष्टियाँ स्वयं अपने रूपसे तो आत्मोन्नतिमें सहायक और उपादेय हैं । इसलिये शक्तिरूप हैं । केवल इनमें आसक्ति अर्थात् इनमें संतुष्ट होकर आत्मोन्नतिके लिये यत्न करना छोड़ देना हेय कोटिमें है । इस कारण इनसे उलटी नौ अतुष्टियाँ नौ अशक्तिरूप है ।

नौ तुष्टियाँ

नवधा तुष्टिः ॥ १४ ॥

तुष्टियाँ नौ प्रकारकी हैं ।

आध्यात्मिकाश्चतस्रः प्रकृत्युपादानकालभाग्याख्याः ।
बाह्या विषयोपरमात् पञ्च नव तुष्टयोऽभिमताः ॥ (सा० का० ५०)

तुष्टियाँ नौ मानी गयी हैं । उनमेंसे चार आध्यात्मिक हैं, जिनके नाम प्रकृति, उपादान, काल और भाग्य हैं । और पाँच बाह्य हैं, जो (आत्मसाक्षात्कारसे पूर्व ही उसके साधनरूप) विषयोंमें वैराग्यसे होती हैं ।

व्याख्या—तुष्टि, उपरति अथवा उपरामता हटे रहनेको कहते हैं, अर्थात् मोक्ष-प्राप्तिसे पहले ही उसके साधनोंको छोड़कर संतुष्ट हो जानेका नाम तुष्टि है । यह दो प्रकारकी होती है—बाह्यतुष्टि और आध्यात्मिकतुष्टि ।

बाह्य तुष्टि अन्तरात्माको समझे बिना केवल बाहरके विषयोंसे उपरतिको कहते हैं। वह पाँच प्रकारकी है—शब्द-तुष्टि, स्पर्श-तुष्टि, रूप-तुष्टि, रस-तुष्टि और गन्ध तुष्टि। इन शब्द-स्पर्शादि पाँचों विषयोंसे पाँच प्रकारके दुःख होते हैं। अर्थात् (१) इनके प्राप्त करनेमें दुःख, (२) रक्षामें दुःख, (३) नाशमें दुःख, (४) भोगमें दुःख; क्योंकि भोगके अभ्याससे कामना बढ़ती है और कामनाकी अपूर्तिमें दुःख होता है—और (५) दूसरोंकी हिंसाका दुःख, क्योंकि बिना किसीकी हिंसाके भोगकी प्राप्ति नहीं हो सकती। उपर्युक्त तुष्टियाँ हेयकोटिमें हैं, किंतु जब साधनरूप कर्तव्यको बिना किसी प्रकारके आलस्य और प्रमादके इन विषयोसे सर्वथा आसक्ति और लगावको त्यागकर किया जाता है तब इस प्रकारकी तुष्टिसे संतुष्ट हुआ मन निश्चल और कामनारहित होकर परम शान्तिको प्राप्त कर लेता है। अतः इस प्रकार ही तुष्टि शक्तिरूप है।

आध्यात्मिक तुष्टियाँ चार प्रकारकी हैं—प्रकृति-तुष्टि, उपादान-तुष्टि, काल-तुष्टि और भाग्य-तुष्टि। ये तुष्टियाँ उनको होती हैं जो यह जानते हुए भी कि जड-तत्त्व और चेतन-तत्त्व सर्वथा भिन्न हैं, किसी झूठे भरोसेपर स्वरूपावस्थितिके लिये यत्न नही करते। इन तुष्टियोके क्रमसे (१) पार, (२) सुपार, (३) पारापार, (४) अनुत्तमाम्भ और (५) उत्तमाम्भ नाम हैं।

१—प्रकृति-तुष्टि—यह जानकर भी कि आत्मा प्रकृतिसे अलग है आत्माके साक्षात्कारके लिये इस भरोसेपर धारणा-ध्यान-समाधिका अभ्यास न करना कि प्रकृति पुरुषके भोग-अपवर्गके लिये स्वय प्रवृत्त हो रही है इसलिये भोगके सदृश अपवर्ग भी आप ही प्राप्त हो जायगा—यह प्रकृतिके भरोसेपर प्रकृति-तुष्टि है यह भरोसा इसलिये झूठा है कि प्रकृति पुरुषकी इच्छाके अधीन चल रही है, जब वह स्वयं सतुष्ट होकर मोक्षके साधनसे उपराम हो रहा है तो प्रकृति उसके लिये क्या कर सकती है।

२—उपादान-तुष्टि—इस भरोसेपर कि सन्यास ग्रहण करनेसे अपवर्ग स्वयं मिल जायगा, उसके लिये उपाय न करना उपादान-तुष्टि है। यह भरोसा इसलिये झूठा है कि संन्यास एक चिह्नमात्र है। उसमें भी धारणा, ध्यान और समाधि ही आत्मसाक्षात्कारका हेतु है।

३—काल-तुष्टि—इस विश्वासपर कि समय पाकर स्वयं मुक्ति प्राप्त हो जायगी, उसके लिये कोई यत्न न करना काल-तुष्टि है। यह कालका भरोसा इसलिये झूठा है कि काल सब कार्योंका समान हेतु है—उन्नतिके सदृश वह अवनतिका भी हेतु है। इसलिये उन्नतिके लिये यत्न ही अपेक्षित है।

४—भाग्य-तुष्टि—इस भरोसेपर कि यदि भाग्यमें होगा तो स्वयं तत्त्वज्ञान प्राप्त होकर मुक्ति हो जायगी, उसके लिये कोई यत्न न करना भाग्य-तुष्टि कहलाती है। यह भरोसा इसलिये झूठा है कि भाग्य भी अपने पुरुषार्थका ही बनाया हुआ होता है।

उपर्युक्त तुष्टियाँ हेय कोटिमें हैं, किंतु जब साधनरूप कर्तव्यको बिना किसी प्रकारके आलस्य और प्रमादके किया जाता है, तब इन तुष्टियोसे धैर्य और शान्ति प्राप्त होती है। अतः इस प्रकारकी तुष्टि शक्तिरूप हैं।

आठ सिद्धियाँ

अष्टधा सिद्धिः ॥ १५ ॥

सिद्धि आठ प्रकारकी है।

ऊहः शब्दोऽध्ययनं दुःखविघातास्त्रय सुहृत्प्राप्तिः ।
दानं च सिद्धयोऽष्टौ सिद्धे. पूर्वोऽङ्कुशस्त्रिविध. ॥ (सा० का० ५९)

ऊह, शब्द, अध्ययन, तीन दुःखविघात, सुहृत्प्राप्ति और दान—ये सिद्धियाँ हैं। सिद्धिसे पूर्व तीन प्रकारका अङ्कुश है ।

व्याख्या—सिद्धियाँ आठ है—ऊह, शब्द, अध्ययन, सुहृत्प्राप्ति, दान, आध्यात्मिक दुःखहान, आधिभौतिक दुःखहान और आधिदैविक दु.खहान ।

ऊह-सिद्धि—पूर्व-जन्मके संस्कारोसे स्वय इस सृष्टिको देख भालकर नित्य-अनित्य, चित्-अचित्के निर्णयसे चौवीस तत्त्वोका यथार्थ ज्ञान होना ।

शब्द-सिद्धि—विवेकी गुरुके उपदेशसे ज्ञान होना ।

अध्ययन-सिद्धि—वेद आदि शास्त्रोके अध्ययनसे ज्ञान होना ।

सुहृत्प्राप्ति-सिद्धि—वे सिद्ध पुरुष जो स्वयं मनुष्योका अज्ञान मिटानेके लिये घूम रहे हैं, उनमेंसे किसी दयालुके मिल जानेसे ज्ञानका प्राप्त होना ।

दान-सिद्धि —वे योगी जो अपने खाने-पीनेकी आवश्यकताओंसे निरपेक्ष होकर आत्मसाक्षात्कारमें लगे हुए है उनकी भोजन आदि सब प्रकारकी आवश्यकताओको श्रद्धा-भक्तिके साथ पूरा करनेसे उनके प्रसादसे ज्ञान लाभ करना ।

गीता अध्याय १७ मे सात्त्विक, राजस और तामस मनोवृत्तिके भेदसे तीन प्रकारका दान वतलाया गया है ।

यथा—

दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे । देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम् ॥ २० ॥
यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः । दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम् ॥ २१ ॥
अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते । असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम् ॥ २२ ॥

दान देना ही कर्तव्य है—ऐसे भावसे जो दान देश, काल और पात्रके प्राप्त होनेपर प्रत्युपकार न करनेवालेके लिये दिया जाता है, वह दान सात्त्विक कहा गया है ॥ २० ॥ और जो दान क्लेशपूर्वक तथा प्रत्युपकारके प्रयोजनसे अथवा फलको उद्देश्य रखकर फिर दिया जाता है, वह दान राजस कहा गया है ॥ २१ ॥ और जो दान विना सत्कार किये अथवा तिरस्कार पूर्वक अयोग्य देश, कालमें कुपात्रों (मद्य-मांसादि अभक्ष्य वस्तुओका सेवन करनेवाले, हिंसक, दुराचारी, पाप कर्म करनेवाले) के लिये दिया जाता है, वह दान तामस कहा गया है ॥ २२ ॥ दान देनेवाले तथा दान लेनेवाले दोनोंके लिये सात्त्विक दान ही इष्ट है । राजस तथा तामस दान देनेवाले तथा लेनेवाले दोनोके लिये राजसी तथा तामसी वृत्तियोका उत्पन्न करनेवाला होता है ।

उपर्युक्त पाँच सिद्धियाँ तत्त्वज्ञानके उपाय हैं और निम्न तीन सिद्धियाँ उनके फल हैं।

आध्यात्मिक दुःख-हान——सब आध्यात्मिक दुःखोंका मिट जाना।

आधिभौतिक दुःख-हान——सब आधिभौतिक दुःखोंका मिट जाना।

आधिदैविक दुःख-हान——सब आधिदैविक दुःखोंका मिट जाना।

इनसे उलटी आठ प्रकारकी असिद्धियाँ बुद्धिकी आठ प्रकारकी अशक्तियाँ हैं।

संगति——आध्यात्मिक विपर्योका वर्णन करके अब अगले सूत्रमें मूल तत्त्वोंका धर्म बतलाते हैं।

दस मूल धर्म

दश मौलिकार्थाः ॥ १६ ॥

दश मूलभूत धर्म हैं (अस्तित्व, संयोग, वियोग, शेषवृत्तित्व, एकत्व, अर्थवत्त्व, परार्थ्य, अन्यता, अकर्तृत्व और बहुत्व)।

व्याख्या – अव्यक्त और पुरुषके संयोगसे सृष्टिरचना हुई है। पुरुष तो सदा ही अपने वास्तविक शुद्ध ज्ञानस्वरूपसे असग, निर्लेप और निर्विकार ही रहता है, यह जड अव्यक्तका धर्म-संयोग उसमें विकल्पसे कहा जाता है। सृष्टिमें जो धर्म पाये जाते हैं, वे कार्य-जगत्के धर्म हैं। उससे पहले मूल-भूत अव्यक्त और पुरुषमें जो धर्म पाये जाते हैं, वे मौलिक धर्म है।

अस्तित्व, सयोग, वियोग और शेषवृत्तित्व——ये चार धर्म पुरुष और अव्यक्त दोनोके है। सयोग और वियोग परिणामी अव्यक्तके स्वाभाविक और वास्तविक धर्म हैं, किंतु कूटस्थ नित्य पुरुषमें विकल्पसे कहे गये हैं। अव्यक्त और पुरुष दोनोमें अस्तित्व है। दोनो परस्पर संयुक्त होते हैं, जिससे सृष्टि-रचना होती है। दोनों वियुक्त होते हैं, जब मोक्ष होता है। दोनों विद्यमान रहते हैं, जब प्रलय होती है। (भावागणेशादिने जीवन्मुक्तके सस्कारमात्रसे 'चक्रभूमिवत्' शरीरकी जो स्थिति है, उसको शेष-वृत्ति मानकर केवल पुरुषका धर्म बतलाया है।)

एकत्व, अर्थवत्त्व और परार्थ्य——ये तीन धर्म अव्यक्तमें हैं। अव्यक्त एक है, प्रयोजनवाला है, पुरुष (जीव) को भोग और अपवर्ग देना इसका प्रयोजन है और परार्थ है; क्योंकि पुरुषके लिये काम करता है अपने लिये नहीं। (भावागणेशादिने 'अर्थवत्त्व'को पुरुषार्थवत्त्व मानकर पुरुषका धर्म कहा है।)

एकत्व——यह धर्म पुरुष अर्थात् शुद्ध चेतन-तत्त्वका तथा समष्टि अन्त करण (विशुद्ध-सत्त्वमय चित्त) की अपेक्षासे उसके शबलस्वरूप ईश्वरका भी है।

अन्यता और बहुत्व——जडवर्गसे भिन्न होनेसे अन्यत्व धर्म पुरुषका है और व्यष्टि अन्त.करणोंके सम्बन्धसे जीव अर्थ पुरुषका बहुत्व धर्म है, जो व्यष्टि अन्तःकरणों (सत्त्वचित्तो) की अपेक्षासे परस्पर भिन्न और संख्यामें बहुत (अनन्त) हैं।

अकर्तृत्व——यह धर्म पुरुष (शुद्ध-चेतन-तत्त्व) का है। पुरुष अपने शुद्ध चेतन-स्वरूपसे कर्ता नहीं है, किंतु द्रष्टा है। कर्तृत्व——यह धर्म गुणोमें है।

सङ्गति——अगले सूत्रमें सृष्टि रचनाका प्रयोजन बताते हैं।

सृष्टिका रूप

अनुग्रहः सर्गः ॥ १७ ॥

अनुग्रह सृष्टि है ।

इत्येष प्रकृतिकृतो महदादिविशेषभूतपर्यन्तः ।
प्रतिपुरुषविमोक्षार्थं स्वार्थ इव परार्थ आरम्भः ॥ (सा० का० ५६)

इस प्रकार यह प्रकृतिसे किया हुआ महत्तत्त्वसे लेकर विशेष अर्थात् पाँचो स्थूल भूतो और इन्द्रियों-तकका आरम्भ प्रत्येक पुरुषके मोक्षके लिये स्वार्थके सदृश परार्थ है । जिस प्रकार एक मित्र अपने मित्रके कार्यमे प्रवृत्त हुआ उसे अपने स्वार्थके सदृश साधता है, इसी प्रकार यह प्रकृति पुरुषके प्रयोजनको स्वार्थ-की भाँति साधती है; जबतक वह मोक्ष नहीं पा लेता । मोक्ष पा लेनेपर फिर उसके लिये रचना नहीं रचती, यद्यपि दूसरोंके लिये रचती है (क्योकि मुक्तको अब उसकी रचनासे कोई प्रयोजन नहीं है) ।

औत्सुक्यनिवृत्त्यर्थं यथा क्रियासु प्रवर्तते लोकः ।
पुरुषस्य विमोक्षार्थं प्रवर्तते तद्वदव्यक्तम् ॥ (सा० का० ५८)

उत्कण्ठाके मिटानेके लिये जैसे लोक (दुनिया) कामोंमें प्रवृत्त होता है (भूख मिटानेके लिये भोजनमे प्रवृत्त होते है), इसी प्रकार पुरुषके मोक्षके लिये प्रधान अर्थात् प्रकृति प्रवृत्त हो रही है ।

व्याख्या—अव्यक्तकी पुरुषके अनुकूल प्रवृत्ति सृष्टि है, क्योंकि अव्यक्त सृष्टि-रचनामें पुरुषके लिये बुद्धि, अहंकार, इन्द्रियाँ, शरीर और विषय आदि रचता है । उसकी सारी रचना पुरुषके भोग और अपवर्ग-के लिये ही है; क्योंकि पुरुषकी संनिधिमें पुरुषके ही ज्ञानसे पुरुषके लिये ही उसमें सारी क्रियाएँ ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक हो रही हैं ।

सङ्गति—अगले सूत्रमे प्राणियोंकी सृष्टि बतलाते हैं ।

चौदह प्रकारकी प्राणि-सृष्टि

चतुर्दशविधो भूतसर्गः ॥ १८ ॥

चौदह प्रकारकी प्राणियोंकी सृष्टि है ।

अष्टविकल्पो दैवस्तैर्यग्योनश्च पञ्चधा भवति ।
मानुष्यश्चैकविधः समासतो भौतिकः सर्गः ॥
ऊर्ध्वं सत्त्वविशालस्तमोविशालश्च मूलतः सर्गः ।
मध्ये रजोविशालो ब्रह्मादिस्तम्बपर्यन्तः ॥ (सा० का० ५३-५४)

आठ प्रकारकी दैवी सृष्टि है । पाँच प्रकारकी तिर्यक् योनियोकी है । मनुष्यकी एक प्रकारकी है । ये संक्षेपसे प्राणियोंकी सृष्टि है । ऊपरकी सृष्टि सत्त्वप्रधान है, निचली तमःप्रधान है और मध्यकी रजःप्रधान है । ये ब्रह्मासे लेकर शैवालतक सृष्टि है ।

व्याख्या—चौदह प्रकारकी प्राणियोकी सृष्टि इस प्रकार है—ब्राह्म, प्राजापत्य, ऐन्द्र, दैव, गान्धर्व, पित्र्य, विदेह और प्रकृतिलय—यह आठ प्रकारका दैव-सर्ग है, जो भिन्न-भिन्न कर्मोपासनाका फल है ।

इसके बाद नवाँ मानुष-सर्ग अर्थात् मानुषी-सृष्टि है और अन्तमें, मनुष्यसे नीचे, पशु, पक्षी, सरीसृप अर्थात् रेंगनेवाले जन्तु, कीट और स्थावर—इन पाँचका तिर्यक्-सर्ग है।

उपर्युक्त १४ प्रकारकी सृष्टिमेंसे मनुष्यसे नीचे ५ प्रकारके तिर्यक् सर्गका तो प्रत्यक्ष होता है, किंतु मनुष्यसे ऊँचे ८ प्रकारके दैव-सर्गका मनुष्योंसे सूक्ष्म होनेके कारण प्रत्यक्ष नहीं हो सकता। वितर्कानुगतसे ऊँची प्रकाशमय विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें सूक्ष्मताके तारतम्यसे जो आनन्दमें अन्तर है, इसी प्रकार इनमेंसे पहले ६ सर्गोंमें परस्पर अन्तर है। इन छहोंमें भी सूक्ष्मताके तारतम्यसे आनन्दमें परस्पर और कई अवान्तर भेद हो सकते हैं। इसी कारण बृहदारण्यक उपनिषद्, शतपथ ब्राह्मण और तैत्तिरीय उपनिषदादिमें इनके नामोंमें कुछ अन्तर प्रतीत होता है; किंतु जिस प्रकार प्रकाशमय विचारानुगत संकल्पमयी अवस्था समानरूपसे होती है, यद्यपि इसमें समाधि-अवस्थाकी सूक्ष्मताके अनुसार अन्तर होता है। इसी प्रकार इन सब सर्गोंमें जीव संकल्पमय होता है, यद्यपि संकल्पोंमें परस्पर सूक्ष्मता और आनन्दके तारतम्यसे अन्तर होता है। ये सब स्व., मह., जन., तप. और सत्यम्के अन्तर्गत हैं। विदेह और प्रकृतिलयोंका आनन्द और सूक्ष्मता पहले ६ सर्गोंकी अपेक्षा अधिक है और उनकी अवधि भी इनसे अधिक है, क्योंकि विदेह विचारानुगतसे ऊँची आनन्दानुगत सम्प्रज्ञातसमाधिकी भूमितक पहुँचे हुए है और शरीरसे अभिमान छोडे हुए हैं तथा प्रकृतिलय इससे भी ऊँची अस्मितानुगत भूमिमें अहङ्कारका भी अभिमान छोडे हुए हैं। ये दोनो अवस्थाएँ केवल योगियोंको ही प्राप्त होती हैं। इसलिये तैत्तिरीय उपनिषद्, बृहदारण्यक उपनिषद् और शतपथ ब्राह्मणमें इनका वर्णन नहीं है। श्रीव्यासजी महाराज विभूतिपाद सूत्र २६ के भाष्यमें इनके सम्बन्धमें लिखते हैं—"विदेह और प्रकृतिलय नामक योगी कैवल्यके तुल्य स्थितिमें हैं, इसलिये वे किसी (दिव्य) लोकमें निवास करनेवालोंके साथ नहीं उपन्यास किये गये"। अवान्तर भेदोंको लेकर ही उपर्युक्त प्रथम छः सर्गोंका कई प्रकारसे वर्णन किया गया है। यथा—

तैत्तिरीय उपनिषद् शीक्षावल्ली अनुवाक ८।

१. मनुष्यके आनन्दकी काष्ठाका सौगुना आनन्द मनुष्य-गन्धर्वलोकवालोंको।
२. मनुष्य गन्धर्वका सौगुना आनन्द दैव-गन्धर्वलोकवालोंको।
३. दैव गन्धर्वका सौगुना आनन्द पितरलोकवालोंको।
४. पितरका सौगुना आनन्द आजानजदैवलोकवालोंको।
५. आजानज देवताओंका सौगुना आनन्द कर्मदेवलोकवालोंको।
६. कर्मदेवका सौगुना आनन्द दैवलोकवालोंको।
७. दैवका सौगुना आनन्द इन्द्रलोकवालोंको।
८. इन्द्रका सौगुना आनन्द बृहस्पतिलोकवालोंको।
९. बृहस्पतिका सौगुना आनन्द प्रजापतिलोकवालोंको।
१०. प्रजापतिका सौगुना आनन्द ब्रह्माके लोकवालोंको।

बृहदारण्यक उपनिषद् ४।३।२।

१. मनुष्यके आनन्दकी पराकाष्ठाका सौगुना आनन्द पितरलोकवालोंको।
२. पितरका सौगुना आनन्द गन्धर्वलोकवालोंको।

३. गन्धर्वका सौगुना आनन्द आजानजदेवलोकवालोंको ।

४. आजानजदेवका सौगुना आनन्द प्रजापतिलोकवालोंको ।

५. प्रजापतिलोकवालोंका सौगुना आनन्द ब्रह्माके लोकवालोंको ।

शतपथ १४ । ७ । १ । ३१ ।

१. मनुष्यका सौगुना आनन्द पितरलोकवालोंको ।

२. पितरका सौगुना आनन्द कर्मदेवलोकवालोंको ।

३. कर्मदेवका सौगुना आनन्द आजानजदेवलोकवालोंको ।

४. आजानजदेवका सौगुना आनन्द देवलोकवालोंको ।

५. देवका सौगुना आनन्द गन्धर्वलोकवालोंको ।

६. गन्धर्वका सौगुना आनन्द प्रजापतिलोकवालोंको ।

७. प्रजापतिका सौगुना आनन्द ब्रह्माके लोकवालोंको ।

उन्हीं सूक्ष्म लोकोंको ही चन्द्रलोक, सोमलोक और स्वः, महः, जन , तपः, सत्यम् कहते हैं।

जिस प्रकार व्युत्थानकी अपेक्षा सम्प्रज्ञात समाधि योग है, किंतु असम्प्रज्ञात समाधिकी अपेक्षा सम्प्रज्ञातसमाधि व्युत्थान है, इसी प्रकार मनुष्यके मृत्युलोककी अपेक्षा यह सब अमरलोक और मनुष्यके बन्धनकी अपेक्षासे यह पुनरावृत्ति मुक्तिकी अवस्थाएँ हैं, किंतु अपुनरावृत्ति मुक्ति (कैवल्य) की अपेक्षासे यह सब बन्धन है । यथा—

आ ब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन । मामुपेत्य तु कौन्तेय पुनर्जन्म न विद्यते ॥

(गीता ८ । १६)

ब्रह्मलोकसे लेकर सब लोक पुनरावर्ती स्वभाववाले हैं, किंतु हे अर्जुन ! मुझ (शुद्ध चेतन-तत्त्व' परब्रह्म, परमात्मा) को प्राप्त होकर पुनर्जन्म नहीं होता । इस पुनर्जन्म न होनेवाली मुक्तिके भी दो भेद हो सकते हैं—(१) वे योगी जो असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा चित्तके सर्व संस्कार और अविद्यादि क्लेश नाश कर चुके हैं, किंतु उनके चित्तमें केवल संसारके प्राणियोंके कल्याणका सकल्प शेष रह गया है, इसलिये यह संकल्प ईश्वरके प्राणियोंके कल्याणके नित्य संकल्पके तदाकार होनेके कारण, इनके चित्त ईश्वरके विशुद्ध सत्त्वमय चित्तमें लीन होकर पुनः न आनेवाली मुक्तिका लाभ करते हैं और समय-समय-पर उसके नियमानुसार प्राणीमात्रके कल्याणके लिये संसारमें अवतरण करते हैं अर्थात् अवतार लेते हैं । यथा—

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत । अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् । धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ॥

(गीता ४ । ७ ८)

हे भारत ! जब-जब धर्मकी हानि और अधर्मकी वृद्धि होती है, तब-तब मैं अपने-आपको प्रकट करता हूँ । सज्जनोंकी रक्षा करनेके लिये और दूषित कर्म करनेवालोंका नाश करनेके लिये तथा धर्मस्थापन करनेके लिये युग-युगमें प्रकट होता हूँ ।

(२) जो योगी असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा सारे सस्कार और अविद्यादि क्लेश नाश कर चुके हैं तथा उपर्युक्त संकल्पशेष भी निवृत्त कर चुके है, उनके चित्त बनानेवाले गुण अपने कारणमें लीन हो जाते हैं और आत्मा (चेतनतत्त्व) अपने शुद्ध कैवल्य स्वरूपमे अवस्थित हो जाता है। पहली अवस्थावाले योगी इस संकल्पको हटाकर चित्तके बनानेवाले गुणोको अपने कारणमें लीन करनेका हर समय अधिकार रखते हैं तथा कहीं-कहीं कलाओंकी न्यूनाधिकता दिखलाकर अवतारोके कई अवान्तर भेद बतलाये हैं।

इसी प्रकार कहीं-कहीं इन चित्तोंको सिद्ध चित्त तथा निर्माण चित्तके नामसे वर्णन किया गया है।

संगति—अगले सूत्रमे उनका बन्ध और मोक्ष बतलाते हैं।

बन्ध और मोक्षके तीन प्रकार

त्रिविधो बन्धः ॥ १९ ॥

त्रिविधो मोक्षः ॥ २० ॥

तीन प्रकारका बन्ध (वैकृतिक, दाक्षिणिक और प्राकृतिक) होता है ॥ १९ ॥ तीन प्रकारका मोक्ष (वैकृतिक, दाक्षिणिक और प्राकृतिक) होता है ॥ २० ॥

व्याख्या—बन्ध तीन प्रकारका है—वैकृतिक (वा वैकारिक), दाक्षिणिक और प्राकृतिक। जो योगी वितर्कानुगतवाली प्रथमभूमिमें आत्मसाक्षात्कारसे शून्य केवल भूत, इन्द्रिय, मन आदि १६ विकारोंमें ही आसक्त हो रहे हैं अथवा राजसी प्रवृत्तिवाले मनुष्य जिनके कर्म सत्त्वगुण, तमोगुण दोनोसे मिश्रित हैं, वे इन वैकृतिक वासनाओंके अधीन उसी भूमिमें मनुष्यलोकमें जन्म लेते हैं। इनका यह बन्ध वैकृतिक वा वैकारिक कहलाता है।

जो विचारानुगतवाली दूसरी भूमिमें आत्मसाक्षात्कारसे शून्य रहकर केवल सूक्ष्म विषयोमें ही आसक्त हो रहे हैं तथा जो आत्मसाक्षात्कारसे शून्य रहकर फल-कामनाके अधीन होकर केवल सकाम इष्ट-पूर्त आदि परोपकार और अहिंसात्मक सात्त्विक कर्मोंमे लगे हुए है, वे इन सात्त्विक वासनाओंके अधीन होकर दक्षिणमार्गसे चन्द्रलोक अर्थात् सात्त्विकताके तारतम्यानुसार सूत्र १८ में बतलायी हुई ६ दैव सर्गोंमें सात्त्विक वासनाओंका फल भोगकर आत्मसाक्षात्कारके लिये अपनी पिछली भूमिकी योग्यताको लिये हुए मनुष्यलोकमें फिर जन्म लेते हैं। इनका यह बन्ध दाक्षिणिक कहलाता है। (देखो विभूतिपाद सूत्र ३९ का विशेष वक्तव्य) सम्प्रज्ञात समाधिकी उच्चतर और उच्चतम भूमि आनन्दानुगत और अस्मितानुगतको प्राप्त किये हुए योगी जो आत्मसाक्षात्कारसे शून्य रहकर केवल इन भूमियोके आनन्दमें आसक्त रहते हैं और विवेकख्यातिद्वारा स्वरूपावस्थितिका यत्न नहीं करते हैं, वे शरीर त्यागनेके पश्चात् इन वासनाओंके अधीन लवे समयतक विदेह और (अस्मिता) प्रकृतिलय अवस्थामें कैवल्यपद-जैसी स्थितिमें रहकर आत्मसाक्षात्कारके लिये पानीमें डुबकी लगानेवाले पुरुषके सदृश फिर उठते हैं अर्थात् उच्च कुलवाले योगियोके घरमें अपनी पिछली भूमिकी योग्यताको प्राप्त किये हुए फिर जन्म लेते हैं (देखो समाधिपाद० १८, १९)। इनका यह बन्ध प्राकृतिक बन्ध है। अर्थात् आत्मसाक्षात्कारसे शून्य रहकर वितर्कानुगत भूमिमे आसक्त हुए योगियोका बन्ध वैकृतिक,

विचारानुगतमे आसक्त हुए योगियोका बन्ध दाक्षिणिक और आनन्दानुगत तथा अस्मितानुगत भूमियोमें आसक्त हुए योगियोका बन्ध प्राकृतिक कहलाता है ।

इन तीनो बन्धोसे छूटना तीन प्रकारका मोक्ष है । स्थूल विषयोंसे आसक्ति हटाना तथा राजसी, तामसी वासनाओका छोड़ना वैकारिक बन्धसे मोक्ष है । सूक्ष्म विषयोसे आसक्ति हटाना तथा सात्विक कार्योमे निष्काम भाव होना दाक्षिणिक बन्धसे मोक्ष है । आनन्दानुगत तथा अस्मितानुगत भूमिके आनन्दमें आसक्तिसे परवैराग्यद्वारा चित्तको हटाकर स्वरूपावस्थितिका लाभ प्राप्त करना प्राकृतिक बन्धसे मोक्ष है ।

ऊपर तीन प्रकारका बन्ध और मोक्ष दिखलाकर यह बतला देना आवश्यक हो जाता है कि बन्ध और मोक्ष किसको होता है ? उसका क्या स्वरूप है ? और किस कारणसे होता है ? तथा नास्तिकोंकी इस शङ्काका समाधान कर देना उचित प्रतीत होता है कि यदि संसारकी उत्पत्ति करनेवाला कोई ईश्वर माना जाता है तो जीवोके बन्ध और दु खोंका उत्तरदायित्व भी उसीपर आ जाता है ।

दो अनादि तत्त्व

साख्य और योगमे चेतन और जड दो अनादि तत्त्व माने गये है । पुरुष अर्थात् चेतन-तत्त्व ज्ञानस्वरूप, निष्क्रिय, असङ्ग, निर्लेप और कूटस्थ नित्य है और जड तत्त्व (सत्त्व, रजस्, तमस्) त्रिगुणात्मक, सक्रिय और परिणामी नित्य है । सत्त्व प्रकाश, हल्का, सुख, ज्ञान, वैराग्य, ऐश्वर्य और धर्म स्वभाववाला है । तमस् भारी अन्धकार, मोह, अज्ञान, अवैराग्य और अधर्म स्वभाववाला है । रजस् क्रिया, गति, चञ्चलता और दु:ख स्वभाववाला है । इन तीनो गुणोके सरूप अर्थात् साम्य परिणाम-की अवस्थाका नाम मूल प्रकृति है जो केवल अनुमान और आगमगम्य है । चेतन तत्त्व पुरुषकी सनिधिसे इस जड-तत्त्वमें एक प्रकारका विरूप अर्थात् विषम परिणाम हो रहा है ।

अवरोहण क्रम (Descent)

(१) महत्तत्त्व—पहिला विषम परिणाम महत्तत्त्व है जो सत्त्वमें रजस् क्रियामात्र और तमस् उस क्रियाको रोकनेमात्र है । यह महत्तत्त्व सत्त्वकी विशुद्धतासे समष्टि रूपमें विशुद्ध सत्त्वमय चित्त कहलाता है जिसमे समष्टि अहकार बीजरूपसे रहता है जो ईश्वरका चित्त है । और सत्त्वकी विशुद्धताको छोडे हुए अपने व्यष्टि रूपमे सत्त्व चित्त कहलाता है जो अनन्त हैं । इन अनन्त सत्त्व चित्तोंमें व्यष्टि अहंकार बीजरूपसे रहते हैं । ये जीवोंके चित्त कहलाते हैं । चेतन-तत्त्वमें अपने ज्ञानके प्रकाश डालनेकी और महत्तत्त्वमें इस ज्ञानके प्रकाशको लेनेकी अनादि योग्यता चली आ रही है । उदाहरण थोडे ही अशोंमें घटा करता है । किन्तु चेतन-तत्त्व और महत्तत्त्व जैसी कोई भी वस्तु भौतिक ससारमें उदाहरण देनेके लिये नहीं मिल सकती । इसलिये पारिभाषिक उदाहरणोंसे इन दोनों तत्त्वोंकी सनिधि बतलानेके विषयको समझ लेना चाहिये । इनके लौकिक अर्थोपर नहीं जाना चाहिये ।

योगका उदाहरण

जिस प्रकार सूर्यका प्रतिबिम्ब अनन्त जलाशयोमें पड रहा है, इसी प्रकार चेतन-तत्त्वके ज्ञानका प्रकाश समष्टि विशुद्ध सत्त्वमय चित्तमें तथा व्यष्टि सत्त्व चित्तोंमें पड़ रहा है । यथा—

एक एव तु भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः ।
एकधा बहुधा चैव दृश्यते जलचन्द्रवत् ॥ १ ॥
यथा ह्ययं ज्योतिरात्मा विवस्वान् अपोभिन्ना बहुधैकोऽनुगच्छन् ।
उपाधिना क्रियते भेदरूपो देवः क्षेत्रेष्वेवमजोऽप्ययमात्मा ॥ २ ॥

अर्थ—एक ही भूतात्मा भूत-भूतमें विराज रहा है । जिस प्रकार एक ही चन्द्रमा जलमें अनेक होकर दीखता है उसी प्रकार वह आत्मा (चेतन-तत्त्व) भी अनेक रूपसे प्रतीत हो रहा है ॥ १ ॥ जिस प्रकार ज्योतिःस्वरूप सूर्य एक होता हुआ भी भिन्न-भिन्न जलाशयोंमें अनेक होकर दीखता है । यह भेद उसका केवल उपाधिके कारण है । उसी प्रकार अनादि परमात्मदेव (चेतन-तत्त्व) क्षेत्रभेदसे अनेक रूपमें दिखायी दे रहा है ॥ २ ॥

सांख्यका उदाहरण

जिस प्रकार चुम्बककी संनिधिसे लोहेमें क्रिया होती है इसी प्रकार चेतनतत्त्वकी सनिधिसे समष्टि तथा व्यष्टि चित्तोंमें ज्ञान-नियम और व्यवस्थापूर्वक क्रिया हो रही है । यथा—

निरिच्छे संस्थिते रत्ने यथा लोहः प्रवर्तते ।
सत्तामात्रेण देवेन तथा चायं जगज्जनः ॥
अत आत्मनि कर्तृत्वमकर्तृत्वं च संस्थितम् ।
निरिच्छत्वादकर्त्ताऽसौ कर्त्ता संनिधिमात्रतः ॥

(साख्य प्रवचनभाष्य १ । ९७)

अर्थ—जैसे बिना इच्छावाले चुम्बकके स्थित रहनेमात्रमें लोहा (आप-से-आप) गतिशील होता है, वैसे सत्तामात्र देव (चेतन-तत्त्व) से जगत्की उत्पत्ति आदि होती है । इस कारण परमात्मा (चेतन-तत्त्व) में कर्तृत्व और अकर्तृत्व भी अच्छे प्रकार सिद्ध है । वह निरिच्छ होनेसे अकर्त्ता और सामीप्यमात्रसे कर्ता है ।

उपनिषदोंका उदाहरण

जिस प्रकार वायु सारे भुवनोंमें व्यापक हो रहा है, वैसे ही चेतन-तत्त्व समष्टि तथा व्यष्टि चित्तोंमें व्याप्त हो रहा है । यथा—

अग्निर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रति रूपो बभूव ।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ॥
वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव ।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ॥ (कठोप० २ । २ । १०)

जैसे एक ही अग्नि सारे भुवनोंमे प्रविष्ट होकर प्रतिरूप हो रहा है इसी प्रकार एक ही आत्मा (चेतन-तत्त्व) जो सब भूतोंके भीतर है—रूप-रूपमें प्रतिरूप हो रहा है और बाहर भी है । जैसे एक ही वायु सारे भुवनोंमे प्रविष्ट होकर रूप-रूपमे प्रतिरूप हो रहा है इसी प्रकार एक ही आत्मा जो सब भूतोंके अंदर है । रूप-रूपमें प्रतिरूप हो रहा है और बाहर भी है ।

महत्तत्त्वके ज्ञानस्वरूप चेतन-तत्त्वसे प्रकाशित होनेको गीतामे अति सुन्दर शब्दोंमें वर्णन किया गया है । यथा—

मयाध्यक्षेण प्रकृतिः सूयते सचराचरम् ।
हेतुनानेन कौन्तेय जगद्विपरिवर्तते ॥ (अ० ९ श्लो० १०)
मम योनिर्महद्ब्रह्म तस्मिन् गर्भं दधाम्यहम् ।
सम्भवः सर्वभूतानां ततो भवति भारत ॥
सर्वयोनिषु कौन्तेय मूर्तयः सम्भवन्ति याः ।
तासां ब्रह्म महद्योनिरहं बीजप्रदः पिता ॥ (अ० १४ श्लो० ३-४)

हे अर्जुन ! मेरा आश्रय करके प्रकृति चराचरसहित सब जगत्को रचती है । इसी कारण सारा जगत् परिवर्तित हो रहा है । हे अर्जुन ! मेरी योनि (गर्भ रखनेका स्थान) महत्तत्त्व है । उसीमें मैं गर्भ रखता हूँ (अर्थात् अपने ज्ञानका प्रकाश डालता हूँ) और उसी (जड-चेतनके सयोग) से सब भूतोकी उत्पत्ति होती है । हे अर्जुन ! सब योनियोमे जो शरीर उत्पन्न होते हैं उन सबकी योनि महत्तत्त्व है और उनमें बीजको डालनेवाला मै (चेतन-तत्त्व) पिता हूँ ।

पुरुषसे प्रतिबिम्बित समष्टि चित्त, समष्टि अस्मिता और व्यष्टि चित्त, व्यष्टि अस्मिता कहलाते हैं । पुरुष निष्क्रिय होते हुए भी अपने चित्तका द्रष्टा है अर्थात् चित्तमे उसके ज्ञानके प्रकाशमे जो कुछ भी हो रहा है वह उसे स्वय ज्ञात रहता है । व्यष्टि चित्तोके सम्बन्धसे चेतन-तत्त्वका नाम जीव है । जो संख्यामें अनन्त हैं और अल्पज्ञ है । समष्टि चित्तके सम्बन्धसे चेतन-तत्त्वका नाम ईश्वर, अपरब्रह्म, सगुण ब्रह्म और शबल ब्रह्म है जो एक, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान् और सर्वज्ञ है । अपने शुद्धस्वरूपसे चेतन-तत्त्वका नाम परमात्मा, निर्गुण ब्रह्म, परब्रह्म और शुद्धब्रह्म है । पुरुष शब्दका प्रयोग जीव, ईश्वर और परमात्मा तीनों अर्थोमें होता है । किस प्रकरणमें पुरुष शब्दका प्रयोग किया गया है इसका ठीक-ठीक विवेक न रहनेके कारण बहुधा विद्वान् साख्य और योगके वास्तविक सिद्धान्तको समझनेमे धोखा खाते हैं ।

(२) महत्तत्त्वका विषम परिणाम अहकार—पुरुष (चेतन-तत्त्व) से प्रतिबिम्बित महत्तत्त्व ही सत्त्वमें रज और तमकी अधिकतासे विकृत होकर अहंकार रूपसे व्यक्त भावमें बहिर्मुख हो रहा है । यह अहंकार ही अहभावसे एकत्व, बहुत्व, व्यष्टि, समष्टि रूप सर्व प्रकारकी भिन्नता उत्पन्न करनेवाला है । विभाजक अहकारहीसे ग्राह्य और ग्रहण रूप दो प्रकारके विषम परिणाम हो रहे हैं ।

(३) अहकारका विषम परिणाम ग्राह्यरूप पञ्च-तन्मात्राएँ—विभाजक अहकार ही सत्त्वमें रज और तमकी अधिकतासे विकृत होकर परस्पर भेदवाली ग्राह्यरूप शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध तन्मात्राओके रूपमें व्यक्तभावसे बहिर्मुख हो रहा है ।

(४) अहकारका विषम परिणाम ग्रहण रूप एकादश इन्द्रिये—वही अहकार सत्त्वमें रज और तमकी कुछ विशेषताके साथ अधिकतासे विकृत होकर परस्पर भेदवाली शक्तिमात्र पॉच ज्ञानेन्द्रियों, पॉच कर्मेन्द्रियो और ग्यारहवॉ इनके नियन्ता मन रूपमें व्यक्त होकर बहिर्मुख हो रहा है ।

(५) तन्मात्राकोंके विषम परिणाम ग्राह्य रूप पॉच स्थूल भूत—अहंकारसे व्याप्य पाँचों तन्मात्राएँ ही सत्त्वमे रज और तमकी अधिकतासे विकृत होकर परस्पर भेदवाले आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी रूप पाँचों स्थूल भूतोमें व्यक्तभावसे बहिर्मुख हो रही हैं ।

इस प्रकार वहिर्मुखता (अवरोहण) में महत्तत्त्वकी अपेक्षा अहकारमें, अहकारकी अपेक्षा पाँचों तन्मात्राओ और ग्यारह इन्द्रियोंमें और तन्मात्राओंकी अपेक्षा पाँचों स्थूल भूतोंमें क्रमशः रज और तमकी मात्रा वढ़ती जाती है और सत्त्वकी मात्रा कम होती जाती है। यहाँतक कि स्थूल जगत् और स्थूल शरीरमें रज और तमका ही व्यवहार चल रहा है। सत्त्व केवल प्रकाश मात्र ही रह रहा है। महत्तत्त्वमे प्रतिविम्बित चेतन-तत्त्व भी उपरोक्त राजसी और तामसी आवरणोमें आच्छादित होकर स्थूल शरीर और भौतिक जगत्में केवल झलक मात्र ही दिखायी दे रहा है।

ऊपरके विवरणसे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि पुरुष अर्थात् चेतन-तत्त्वके शुद्ध स्वरूपमें तथा जड अर्थात् गुणोके साम्य परिणाममें न कोई कार्य हो रहा है और न हो सकता है। जड-तत्त्व क्योकि त्रिगुणात्मक है। इसलिये चेतन-तत्त्वकी संनिधिमात्रसे होनेवाले विषय परिणाममें ग्राह्य और ग्रहण रूपमें तीनों गुणोंकी न्यूनाधिकताके कारण सारे भेदभाव और कार्य तथा बन्ध और मोक्ष भी हो रहा है। कारण, सूक्ष्म तथा स्थूल जगत्के सम्बन्धसे चेतन-तत्त्व ईश्वर और कारण, सूक्ष्म तथा स्थूल शरीरके सम्बन्धसे चेतन-तत्त्व जीव कहलाता है। इसलिये सारा कार्य जीव, ईश्वर और प्रकृति—इन तीनो तत्त्वोंमे हो रहा है और हो सकता है। ईश्वरको समष्टिरूपमें और जीवको व्यष्टिरूपमे जड और चेतनका सम्मिश्रण समझना चाहिये। कारण जगत् अर्थात् समष्टि विशुद्ध सत्त्वमय चित्त एक है। इसलिये ईश्वर एक है। चूँकि इसमें जीवोके प्रति कल्याण करनेका सकल्प, वेदोंका ज्ञान, सर्वव्यापकता, सर्वशक्तिमत्ता आदि सारी शक्तियाँ निरतिशयताको प्राप्त किये हुए हैं इसलिये ईश्वर इन लक्षणोसे युक्त है। सत्त्व-चित्त अर्थात् कारण शरीर संख्यामें अनन्त हैं इसलिये जीव सख्यामें अनन्त हैं। ये विशुद्ध सत्त्वमय चित्तकी अपेक्षा परिच्छिन्न, अल्पज्ञ और अल्प शक्तिवाले हैं इसलिये जीव भी इन लक्षणोसे युक्त है। ये सत्त्व चित्त चूँकि सत्त्वकी विशुद्धताको छोडे हुए हैं इसलिये इनमें लेश मात्र तम है जिसमे अविद्या वर्तमान है। अविद्यासे आत्मा और चित्तमें अभिन्नताकी प्रतीति करानेवाला अस्मिता क्लेश उत्पन्न हो रहा है।

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता। (यो० द० सा० पाद सूत्र ६)

दृक्-शक्ति आत्मा और दर्शन-शक्ति चित्तका एक स्वरूप-जैसा भान होना अस्मिता क्लेश है।

अस्मिता क्लेशसे राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेश, उनसे सकाम कर्म, सकाम कर्मसे ज-म, आयु और भोग—उनमे सुख और दुःख होते हैं। इस प्रकार वन्धकी शृङ्खला वढ़ती जाती है।

द्रष्टृदृश्योः संयोगो हेयहेतुः। (यो० द० सा० पाद सूत्र १७)

अर्थ—द्रष्टा और दृश्यका सयोग "हेयहेतु" (दुःखका कारण) है।

तस्य हेतुरविद्या। (यो० द० सा० पाद सूत्र २४)

अर्थ—इस सयोगका कारण अविद्या है।

तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम्। (यो० द० सा० पाद सूत्र २५)

उसके (अविद्याके) अभावसे संयोगका अभाव 'हान' है। वह चिति शक्तिका कैवल्य है।

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः (यो० द० सा० पाद सूत्र २६)

अविप्लव विवेक-ख्याति हानका उपाय है ।

इस विवेक-ख्यातिकी अवस्थामें सत्त्व चित्तमें सत्त्वकी विशुद्धता इतनी बढ जाती है कि उसके लेशमात्र तममें जो अविद्या वर्तमान थी वह अपने अस्मिता क्लेश आदि परिवारसहित दग्धबीज भावको प्राप्त होने लगती है और तम उस केवल सात्विक वृत्तिको रोकनेका काम करता रहता है । उस विवेकख्यातिमें जो आत्मसाक्षात्कार होता है उससे सत्त्व चित्तकी विशुद्धता इतनी बढ़ जाती है कि उस वृत्तिको स्थिर रखनेवाले तमको भी दबा दे । तब उस अन्तिम सात्विक वृत्तिके भी निरुद्ध हो जानेपर आत्माकी असम्प्रज्ञात समाधिरूप परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति हो जाती है । यही वास्तवमें प्राकृतिक मोक्षका नमूना है ।

किन्तु विवेक-ख्यातिकी प्राप्तिका उपाय अष्टाङ्ग योग बतलाया है । यथा—

योगाङ्गानुष्ठानाद् शुद्धिक्षयेज्ञानदीप्तिरविवेकख्यातेः । (यो० द० सा० पाद सूत्र २८)

योगके अङ्गके अनुष्ठानसे अशुद्धिके नाश होनेपर ज्ञानका प्रकाश विवेक-ख्याति पर्यन्त हो जाता है ।

योगके आठ अङ्ग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि बतलाये गये हैं । इनमें सबसे अन्तिम अङ्ग (सम्प्रज्ञात) समाधि है । इस सम्प्रज्ञात समाधिकी चार भूमियाँ, वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत है ।

ऊपर हमने अवरोह क्रम बतला दिया है । इससे उलटे आरोह क्रम (Ascent) में जितनी अन्तर्मुखता बढती जायगी, उतना ही रज और तमका विक्षेप तथा मल हटकर सत्त्वका प्रकाश बढ़ता जायेगा । और इस सत्त्वके प्रकाशमें चेतन (आत्म-स्पर्श) की अधिक स्पष्टतासे प्रतीति बढ़ती जायेगी । यही क्रम बन्धको हटाने और मोक्षकी प्राप्तिका है ।

(१) इस आरोह क्रममें सबसे पहली अवस्था वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि है जिसमें रज और तमके दबनेपर सत्त्वके प्रकाशमे स्थूल भूतों और उनके व्यवहारके वास्तविक स्वरूपका साक्षात्कार होता है । इस भूमिका सम्बन्ध चूँकि पाँचो स्थूल भूतों और उनसे बने हुए स्थूल पदार्थ, स्थूल शरीर और स्थूल जगत् (भूः भुवः अर्थात् पृथ्वी और नक्षत्र लोक) से है । इसलिये इस भूमितक वैकारिक बन्ध बतलाया गया है ।

(२) दूसरी अवस्था विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि है । इसमे रज और तमके अधिक दबनेपर सत्त्वके अधिक प्रकाशमें पाँचों स्थूल भूतोंके कारण पाँचो सूक्ष्म भूतोका उनकी सूक्ष्मताके तारतम्यसे पाँचो तन्मात्राओतकका साक्षात्कार होता है और उसका सम्बन्ध पाँचो सूक्ष्म भूत, सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म जगत् (चन्द्रलोक, सोमलोक अथवा स्वः, महः, जनः, तपः और सत्यम् जो एक प्रकारसे सूक्ष्मताकी अवस्थाएँ हैं) से है और इनमें आसक्त योगी इस पुनरावर्त्तिनी मुक्तिको प्राप्त होता है । इसलिये इस वैकारिक बन्ध अर्थात् जन्म, मृत्यु, जरा और रोगसे तो मोक्ष हो जाता है किन्तु इसमें दाक्षिणिक बन्ध अर्थात् सूक्ष्म शरीर और उससे सम्बन्ध रखनेवाले राग-द्वेष आदि मानसिक विकार बने रहते हैं इसलिये इसे दाक्षिणिक बन्ध बतलाया गया है ।

न विशेषगतिर्निष्क्रियस्य । (साख्य ५ । ७६)

विशेष गतिका प्राप्त हो जाना वास्तविक मुक्ति नहीं है; क्योंकि आत्मा अपने शुद्ध ज्ञान-स्वरूपसे निष्क्रिय है ।

संयोगाश्च वियोगान्ता इति न देशादिलाभोऽपि । (साख्य ५ । ८४)

संयोग वियोगान्त है । इसलिये किसी देश विशेष (चन्द्रलोकके अन्तर्गत किसी सूक्ष्म लोक) का लाभ भी वास्तविक मुक्ति नहीं है ।

(३) तीसरी अवस्था आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि है । जिसमें तन्मात्राओंके रज और तम दब जानेपर, सत्त्वके प्रकाश बढनेपर उनके कारण अहंकारका "अहम् अस्मि" वृत्तिसे साक्षात्कार होता है । इस सत्त्वके आनन्द और प्रकाशमें चेतन-तत्त्वकी इतनी स्पष्टतासे प्रतीति होती है कि कुछ योगी इसी अवस्थाको आत्मस्थिति समझकर इसीमें आसक्त हो जाते हैं और शरीर त्यागनेपर इस अवस्थामें दिव्य लोकोंसे परे होकर उनके कालकी अवधिसे अधिक समयतक कैवल्य-जैसे आनन्दको भोगते रहते हैं । ये विदेह कहलाते है ।

(४) चौथी अवस्था अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधिकी है । इसमें अहकारके रज और तमके दब जानेपर सत्त्वके प्रकाशमें उसके कारण चित्तका साक्षात्कार 'अस्मि' वृत्तसे होता है । इस सत्त्वके प्रकाशमें चित्तमें प्रतिबिम्बित चैतन्य (आत्म-स्पर्श) की इतनी स्पष्टतासे प्रतीति होती है कि कई योगी इसी अवस्थाको आत्म-स्थिति समझकर इसीमें आसक्त हो जाते हैं और शरीर त्यागनेपर इस अवस्थामें दिव्य लोकोसे भी अधिक अवधितक कैवल्य-जैसे आनन्दको भोगते रहते हैं । ये प्रकृतिलय कहलाते हैं ।

उपर्युक्त दोनों अवस्थाओमें दाक्षिणिक बन्ध अर्थात् सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म जगत्के बन्धसे तो मोक्ष हो जाता है किन्तु इसमें भी प्राकृतिक बन्ध बना रहता है । विदेहोंको अहंकारका और प्रकृतिलयोंको अस्मिताका । यथा—

नानन्दाभिव्यक्तिर्मुक्तिर्निर्धर्मत्वात् । (साख्य ५ । ७४)

आनन्दका प्रकट हो जाना मुक्ति नहीं है, (क्योंकि वह आत्माका) धर्म नहीं है (किन्तु अन्त.करणका धर्म है) ।

न कारणलयात् कृतकृत्यता मग्नवदुत्थानात् । (साख्य १ । ५४)

कारण (अस्मिता प्रकृति) में लय होनेसे पुरुषको कृतकृत्यता (स्वरूप-अवस्थिति) नहीं हो सकती, क्योंकि इसमें डुबकी लगानेवालेके समान (पानीसे ऊपर) आत्म स्थिति प्राप्त करनेके लिये उठना (मनुष्य-लोकमें आना) होता है ।

असम्प्रज्ञात समाधि और कैवल्यकी अवस्थामें केवल इतना भेद है कि असम्प्रज्ञात समाधिमें सब वृत्तियोंका निरोध होता है । चित्तमे निरोधके संस्कारसे अन्य सब व्युत्थानके संस्कार दबे रहते हैं और वह आत्माकार होता है और आत्माकी शुद्ध परमात्म-स्वरूपमें अवस्थिति

होती है किन्तु कैवल्यमें चित्तके बनानेवाले गुण अपने कारणमें लीन हो जाते हैं। यथा—

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति।

(योग कैवल्य पाद सूत्र ३४)

पुरुषार्थसे शून्य हुए चित्तके बनानेवाले गुणोंका अपने कारणमें लीन हो जाना कैवल्य है अथवा चितिशक्तिका अपने स्वरूपमें अवस्थित हो जाना कैवल्य है।

तीन प्रमाण

त्रिविधं प्रमाणम् ॥ २१ ॥

प्रमाण तीन प्रकारका है (प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम अर्थात् आप्तवचन)।

व्याख्या—प्रत्यक्ष प्रमाण—जो किसी इन्द्रियसे जाना जाय; अनुमान—जो किसी चिह्नसे समझा जाय और आप्त-वचन—किसी आप्तका उपदेश—आप्त उसे कहते हैं जिसने पदार्थको साक्षात् किया हो और सत्यवक्ता हो। इसकी विस्तारपूर्वक व्याख्या यो० समा० पा० सू० ७ में की गयी है। विशेष वहाँ देखें।

संगति—तत्त्वज्ञानका फल कहते हुए अगले सूत्रमें ग्रन्थको समाप्त करते हैं।

एतत् सम्यग् ज्ञात्वा कृतकृत्यः स्यात्।
न पुनस्त्रिविधेन दुःखेनाभिभूयते ॥ २२ ॥

यह ठीक-ठीक जानकर पुरुष कृतकृत्य हो जाता है और फिर तीन प्रकारके दुःखोंसे नहीं दबाया जाता।

सम्यग्ज्ञानाधिगमाद् धर्मादीनामकारणप्राप्तौ।
तिष्ठति संस्कारवशाच्चक्रभ्रमिवद् धृतशरीरः ॥ ६७ ॥
प्राप्ते शरीरभेदे चरितार्थत्वात् प्रधानविनिवृत्तौ।
ऐकान्तिकमात्यन्तिकमुभयं कैवल्यमाप्नोति ॥ ६८ ॥

यथार्थ ज्ञान (विवेकज्ञान) की प्राप्तिसे जब कि धर्मादि अकारण बन गये तो पुरुष संस्कारके वशसे चक्रके घूमनेके सदृश शरीरको धारण किये हुए ठहरा रहता है। अर्थात् जिस प्रकार कुम्हारके चक्रको चलाना बंद करनेपर भी कुछ देरतक चाक पहलेके वेगसे चलता रहता है। इसी प्रकार यथार्थ ज्ञान (विवेकज्ञान) की प्राप्तिपर भी पहले संस्कारोंके अधीन कुछ समयतक शरीर चलता रहता है। यह अवस्था जीवन्मुक्ति कहलाती है ॥ ६७ ॥ शरीरके छूट जानेपर और चरितार्थ होनेसे प्रधानकी निवृत्ति होनेपर ऐकान्तिक (अवश्य होनेवाले) और आत्यन्तिक (सदा रहनेवाले) कैवल्यको प्राप्त होता है अर्थात् परमात्मस्वरूपमें पूर्णतया अवस्थित हो जाता है ॥ ६८ ॥

पञ्चविंशतितत्त्वज्ञो यत्र तत्राश्रमे वसेत्।
जटी मुण्डी शिखी वापि मुच्यते नात्र संशयः ॥ (गौडपादाचार्य)

जिसको (साख्यमे बतलाये हुए) २५ तत्त्वोंका (सम्यक्) ज्ञान हो गया है, वह चाहे किसी आश्रममें स्थित हो, चाहे गृहस्थमें ही हो, चाहे सन्यासमें—वह अवश्य मुक्त हो जाता है। इसमें कोई भी सशय नहीं है।

दर्शनोंके चार प्रतिपाद्य विषयोंपर सांख्यके मुख्य सिद्धान्त

हेय – त्याज्य जो दु.ख है, वह तीन प्रकारकी चोट पहुँचाता रहता है—१ आध्यात्मिक अर्थात् अपने अदरसे शारीरिक चोट, जैसे ज्वर आदि, या मानसिक चोट, जैसे राग-द्वेष आदिकी वेदना। २ आधिभौतिक अर्थात् किसी अन्य प्राणीद्वारा पीड़ा पहुँचना और ३ आधिदैविक अर्थात् किसी दिव्य शक्ति जैसे विजली आदिसे पीड़ा पहुँचना।

इनके दूर करनेके साधन यद्यपि वर्तमान हैं और श्रौतकर्मोंसे इनका प्रतीकार हो जाता है, किंतु इनका नितान्त अभाव नहीं होता; क्योंकि इनका बीज बना ही रहता है।

हेय-हेतु – इस दु:खकी जड अज्ञान, अविद्या, अविवेक है। जितना अज्ञान दूर होता जाता है, उतना ही दु:खका अभाव होता जाता है। इसलिये—

हान—दु:खका नितान्त अभाव अज्ञान अर्थात अविद्याका सर्वथा नाश हो जाना है। उपनिषदोंका भी यही सिद्धान्त है, यथा—अविद्याया अपाय एव हि परप्राप्तिर्नार्थान्तरम्॥ अर्थात् अविद्याकी निवृत्ति ही परमात्माकी प्राप्ति है, इससे भिन्न कोई अन्य वस्तु नहीं। (मुण्डक १। १। ५ शाकरभाष्य)

हानोपाय—सारे तत्त्वोंका विवेकपूर्ण यथार्थ ज्ञान है। जिस-जिस तत्त्वका यथार्थ ज्ञान होता जायगा, उस-उस तत्त्वके दु:खकी निवृत्ति होती जायगी। सारे तत्त्वोंका विवेकपूर्ण ज्ञान होनेसे सारे दु:खोकी निवृत्ति हो जाती है। (तत्त्वोंका यथार्थ ज्ञान समाधिद्वारा ही अपनी-अपनी भूमियोंमें हो सकता है न कि व्युत्थान दशामें।)

मुख्य तत्त्व

मुख्य तत्त्व दो हैं—जड और चेतन

जड-तत्त्वके चौवीस मुख्य विभाग हो सकते हैं; और चेतनतत्त्व पुरुष जडतत्त्वके सम्बन्धसे जीव तथा ईश्वर और अपने शुद्ध स्वरूपसे परमात्मतत्त्व कहलाता है। परमात्मतत्त्व अन्तिम ध्येय अथवा 'हान' है। सारे तत्त्वोंके विवेकपूर्ण यथार्थ ज्ञानके पश्चात् वहीं पहुँचना है। इसलिये साख्यने उसकी परीक्षा करनेकी आवश्यकता नहीं समझी। अन्य पचीस तत्त्वोंको इस प्रकार बतलाया है—

अष्टौ प्रकृतयः, षोडश विकाराः, पुरुषः।

आठ प्रकृतियाँ, सोलह विकार और पुरुष। ये इस प्रकार हैं—

मूलप्रकृतिरविकृतिर्महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त।
षोडशकस्तु विकारो न प्रकृतिर्न विकृतिः पुरुषः॥ (सा० का० ३)

(आठ प्रकृतियोंमेंसे) मूल प्रकृति विकृति नहीं है अर्थात् कारण-द्रव्य स्वय किसीका विकार—विकृत परिणाम—कार्य नहीं है। शेष सात महत्तत्त्व आदि (महत्तत्त्व, अहंकार और पाँच तन्मात्राएँ)

प्रकृति-विकृत दोनों हैं । अर्थात् महत्तत्त्व मूल प्रकृतिकी विकृति और अहंकारकी प्रकृति, अहंकार महत्तत्त्वकी विकृति और पाँच तन्मात्राओं तथा ग्यारह इन्द्रियोंकी प्रकृति है और पाँच तन्मात्राएँ अहंकारकी विकृति और पाँच स्थूल भूतोंकी प्रकृति हैं ।

अन्य सोलह विकृतियाँ (पाँच स्थूल-भूत और ग्यारह इन्द्रियाँ) केवल विकृति हैं, किसीकी प्रकृति नहीं हैं । यद्यपि सारी स्थूल वस्तुएँ इन्हीं पाँचों स्थूल-भूतोंके कार्य हैं, किंतु वे अपने विकृत परिणामसे आगे कोई नया तत्त्व कारणरूप होकर नहीं बनाते ।

पुरुष न प्रकृति है न विकृति, अर्थात् न वह किसीका स्वयं विकृत परिणाम है, न उससे कोई विकृत परिणाम उत्पन्न होता है ।

सृष्टि-क्रम

प्रकृतेर्महांस्ततोऽहंकारस्तस्माद् गणश्च षोडशकः ।
तस्मादपि षोडशकात् पञ्चभ्यः पञ्चभूतानि ॥ (सा० का० २२)

मूल प्रकृतिसे महत्तत्त्व, महत्तत्त्वसे अहंकार, अहंकारसे सोलहका समूह अर्थात् पाँच तन्मात्राएँ और ग्यारह इन्द्रियाँ, इन सोलहमेंसे जो पाँच तन्मात्राएँ हैं, उनसे पाँच स्थूल-भूत उत्पन्न होते हैं ।

न्याय-वैशेषिक तथा सांख्य और योगके सिद्धान्तोंमें तुलना

इस प्रकार जहाँ न्याय और वैशेषिकने जड द्रव्योंमें पृथ्वी, जल, अग्नि और वायुके परमाणु तथा मनको अणु (अति सूक्ष्म) और आकाश, दिशा तथा कालको विभु—व्यापकरूपसे निरवयव और नित्य माना है; सांख्य और योगने उनमेंसे काल और दिशाको जड तत्त्वमें सम्मिलित नहीं किया है; क्योंकि ये वास्तविक तत्त्व नहीं हैं—न प्रकृति हैं, न विकृति और न पुरुषके सदृश प्रकृति और विकृति दोनोंसे भिन्न कोई चेतन पदार्थ ही । सांख्य और योगके मतमें ये दोनों एक क्रमसे दूसरे क्रममें और एक स्थानसे दूसरे स्थानमें परत्व, अपरत्व (आगे-पीछे, निकटता और दूरी) बतलानेके लिये केवल बुद्धिकी निर्माण की हुई वस्तुएँ हैं; स्वयं अपना कोई अस्तित्व नहीं रखते ।

मनके स्थानपर अहंकार और पृथ्वी, जल, अग्नि तथा वायुके परमाणुओंके स्थानपर तन्मात्राएँ और उनको अवकाश देनेवाले आकाशके स्थानपर महत्तत्त्व हो सकता है । ऐसी अवस्थामें मूल प्रकृतिको माननेकी आवश्यकता नहीं रहती; क्योंकि तन्मात्राएँ अणु होनेसे और महत्तत्त्व विभु होनेसे अन्य किसी समवायी अर्थात् उपादान कारणकी अपेक्षा नहीं रखते; किंतु जहाँसे न्याय-वैशेषिकने स्थूल सृष्टिका क्रम दिखलाया है, वहींसे सांख्य मूल जड तत्त्वकी खोजमें सूक्ष्मतर एवं सूक्ष्मतम सृष्टिके क्रमकी ओर गया है । जिस जड-तत्त्वके अन्तर्गत विभु और अणु दोनों प्रकारके जड पदार्थ हैं, वह सबसे प्रथम जड-तत्त्व तीन गुण है, सत्त्व, रजस् और तमस् । इसलिये कपिल मुनि बतलाते हैं—

त्रैगुण्यम् ॥ ५ ॥

आठों प्रकृतियाँ और सोलह विकृतियाँ सत्त्व-रजस्-तमस् गुणरूप ही हैं । न्याय और वैशेषिकमें जिस प्रकार द्रव्योंके चौबीस गुण (धर्म) बतलाये हैं, उस प्रकार ये तीनों गुण किसी द्रव्यके गुण

(धर्म) नहीं हैं, किंतु स्वय द्रव्य (धर्मी) है; जिनके संयोग-वियोगसे सारी सृष्टिकी उत्पत्ति, स्थिति और प्रलय होती है। इनको गुण इसलिये कहा गया है कि चेतन और जड-तत्त्वमें पुरुष चेतन-तत्त्व तो मुख्य है और ये जड-तत्त्व गौण हैं; अथवा जिस प्रकार तीन लपेटकी ऐठसे रस्सी वटी हुई होती है, उसी प्रकार जड-तत्त्व तीन गुण अर्थात् तीन लपेटवाला है, जिससे सारी सृष्टि वनी हुई है।

प्रीत्यप्रीतिविषादात्मकाः प्रकाशप्रवृत्तिनियमार्थाः।
अन्योऽन्याभिभवाश्रयजननमिथुनवृत्तयश्च गुणाः॥ (सा० का० १२)

गुण सुख-दुःख और मोह-स्वरूप हैं; प्रकाश, प्रवृत्ति और रोकनेकी सामर्थ्यवाले हैं; एक दूसरेको दवाने, सहारा देने, प्रकट करने और साथ रहनेके कर्मवाले हैं।

गुणोंका स्वरूप

- सत्त्वगुण सुख-स्वरूप है, रजोगुण दुःख-स्वरूप है और तमोगुण मोह-स्वरूप है।

गुणोंकी सामर्थ्य

- सत्त्व प्रकाश करनेमें समर्थ है, रजस् प्रवृत्त करनेमें और तमस् रोकनेमें।

गुणोंका काम

गुण एक दूसरेको दवाते हैं। जव सत्त्वगुण प्रधान होता है तव रजस् और तमस्को दवाकर सुख-प्रकाशादि अपने धर्मोंसे शान्त वृत्ति उत्पन्न करता है। जव रजस् प्रधान होता है तव सत्त्व और तमस्को दवाकर दुःख-प्रवृत्ति आदिसे घोर वृत्तिको उत्पन्न करता है। इसी प्रकार तमस् प्रधान होकर सत्त्व और रजस्को दवाकर आलस्य—सुस्ती आदिसे मोहवृत्तिको उत्पन्न करता है।

ये तीनों गुण एक दूसरेके आश्रय हैं। सत्त्व रजस् और तमस्के सहारेपर प्रकाशको प्रकट करता है और प्रकाशद्वारा रजस्-तमस्का उपकार भी करता है। इसी प्रकार रजस्-तमस् भी अन्य दोका सहारा लेते है और उपकार भी करते हैं।

तीनों गुण एक-दूसरेको प्रकट करते हैं। स्थितवस्तु क्रियावाली और क्रियावाली प्रकाशवाली हो जाती है। इस प्रकार तमस् रजस्को और रजस् तमस्को प्रकट करता है।

एक गुण अन्य दोके साथ रहता है; कभी अलग नहीं होता; सव एक-दूसरेके जोड़े हैं। सव सर्वत्र हैं, विभु हैं। रजस्का जोडा सत्त्व है, सत्त्वका रजस्; इसी प्रकार तमस्के सत्त्व-रजस् जोड़े हैं; और दोनो सत्त्व और रजस्का तमस् जोडा (साथी) है। इनका स्वरूपसे कोई पहला सयोग उपलब्ध नहीं होता है और न कभी वियोग उपलब्ध होता है।

सत्त्वं लघुप्रकाशकमिष्टमुपष्टम्भकं चलं च रजः।
गुरुवरणकमेव तमः प्रदीपवच्चार्थतो वृत्तिः॥ (सा० का० १३)

सत्त्व हल्का और प्रकाशक माना गया है; रजस् उत्तेजक और चल; और तमस् भारी और रोकनेवाला है। दीपकके सदृश (एक) उद्देश्यसे इनका काम है।

गुणोंके धर्म

सत्त्व हल्का और प्रकाशक है, इसलिये सत्त्व-प्रधान पदार्थ हल्के होते हैं। जैसे हल्की होनेके कारण आग ऊपरको जला करती है, वायु तिरछी चलती है, इन्द्रियाँ शीघ्रतासे काम करती हैं। सत्त्वकी प्रधानतासे अग्निमें प्रकाश है, इसी प्रकार इन्द्रिय और मन प्रकाशशील हैं। सत्त्व और तमस् स्वयं अक्रिय हैं, इसलिये अपना-अपना काम करनेमें असमर्थ है। रजस् क्रियावाला होनेसे उनको उत्तेजना देता है और अपने-अपने काममें प्रवृत्त कराता है। जब शरीरमें रजस् प्रधान होता है, तब उत्तेजना और चञ्चलता बढ़ जाती है। रजस् चलस्वभाव होनेसे हल्के सत्त्वको प्रवृत्त करता है, किंतु तमस् भारी होनेसे रजस्-को रोकता है। जब शरीरमें तमस् प्रधान होता है, तब शरीर भारी होता है और काममें प्रवृत्ति नहीं होती।

गुणोंके परस्पर विरोधी होनेपर भी सबका एक ही उद्देश्य है। सत्त्व हल्का है, तमस् भारी है। तमस् स्थिर करता है, रजस् उत्तेजित करता है। इस प्रकार तीनो गुण परस्पर विरोधी हैं, किंतु दीपकके सदृश इनकी प्रवृत्ति एक ही प्रयोजनसे है। जिस प्रकार बत्ती और तेल अग्निसे विरोधी होते हुए भी अग्निके साथ मिले हुए प्रकाशका प्रयोजन सिद्ध करते हैं, इसी प्रकार सत्त्व, रजस् और तमस् परस्पर विरोधी होते हुए भी एक-दूसरेके अनुकूल कार्य करते हैं।

प्रत्येक पदार्थमें तीनो गुण पाये जाते हैं। हरएक पदार्थ सुख, दुःख और मोहका उत्पादक है। इससे सिद्ध होता है कि उसमें सुख, दुःख और मोहको उत्पन्न करनेवाला तीन प्रकारका द्रव्य विद्यमान है। वही सत्त्व, रजस् और तमस् है। हल्कापन, प्रीति, तितिक्षा, सतोष, प्रकाश आदि सुखके साथ उदय होते हैं; इसलिये सत्त्वगुणके परिणाम हैं। इसी प्रकार दुःखके साथ चञ्चलता, उत्तेजकता आदि, और मोहके साथ निद्रा, भारीपन आदि रहते हैं। इसलिये ये क्रमशः रजस् और तमस्के परिणाम हैं।

गुणोंका परिणाम

चेतन-तत्त्व कूटस्थ नित्य है और जडतत्त्व 'गुण' परिणामी नित्य है; एक क्षण भी बिना परिणाम-के नहीं रहता। परिणाम सांख्य और योगका पारिभाषिक शब्द है, जो परिवर्तन अर्थात् तबदीलीके अर्थमें प्रयुक्त होता है। परिणामका लक्षण एक धर्मको छोड़कर दूसरा धर्म धारण करना है। यह परिणाम दो प्रकारका होता है। एक सरूप अर्थात् सदृश परिणाम; दूसरा विरूप अर्थात् विसदृश परिणाम। जैसे जब दूध दूधहीकी अवस्थामें बना रहता है तब भी उसके परमाणु स्थिर नहीं रहते, चलते ही रहते है; इस अवस्थामें दूधमें दूध ही बने रहनेका परिणाम हो रहा है। यह सदृश अर्थात् सरूप परिणाम है। दूधमें जामन पड़नेके पश्चात् जब दही बननेका परिणाम होता है, अथवा एक निश्चित समयके पश्चात् जब दूधमें दूधके बिगड़ने अर्थात् खट्टा होनेका परिणाम होता है, तब वह विरूप अर्थात् विसदृश परिणाम है। विरूप अर्थात् विसदृश परिणामका तो प्रत्यक्ष होता है, किंतु उस प्रत्यक्षसे सरूप अर्थात् सदृश परिणाम अनुमानसे जाना जाता है। इसी प्रकार तीनों गुणोंका पृथक्-पृथक् अपने सरूपमें अर्थात् सत्त्वका सत्त्व-रूपसे, रजस्का रजस्रूपसे, तमस्का तमस्रूपसे प्रवृत्त होना, अर्थात् सत्त्वका सत्त्वमें, रजस्का रजस्में और तमस्का तमस्में जो परिणाम है वह सदृश परिणाम है। यह गुणोंकी साम्य अवस्था है। इसीको मूल

प्रकृति, प्रधान, अव्यक्त कहते हैं—जो सारे जड-तत्त्वोंका मूल कारण है। जब तीनों इकट्ठे होकर एक दूसरेको दबाकर परिणाममें प्रवृत्त होते हैं तो वह विरूप परिणाम है। इसको गुणोका विषम परिणाम कहते हैं। महत्तत्त्वसे लेकर पाँचों स्थूल-भूतपर्यन्त तेईसों तत्त्व तीनो गुणोके विषम परिणाम ही हैं; जो सब प्रकृतिके कार्य हैं। उसकी अपेक्षा ये सब विकृति और व्यक्त हैं।

यद्यपि अपनी-अपनी विकृतियोंकी अपेक्षा महत्तत्त्व, अहकार एव पाँचो तन्मात्राएँ अव्यक्त और प्रकृतियाँ हैं, किंतु मूल प्रकृतिकी अपेक्षासे सब व्यक्त और विकृतियाँ हैं। यहाँ यह भी बतला देना आवश्यक है कि जिस-जिस विकृतिका प्रत्यक्ष होता जाता है उस-उस प्रत्यक्षसे उसकी प्रकृतिका अनुमान किया जाता है। समाधिद्वारा सबसे अन्तमें गुणोंका सबसे प्रथम विषम परिणाम महत्तत्त्वका विवेक-ख्याति-द्वारा साक्षात्कार होता है। उस साक्षात्कारसे गुणोंकी सबसे प्रथम साम्य परिणामवाली अवस्थाका अनुमानसे ज्ञान होता है। गुणोंका साम्य तथा विषम परिणाम, दोनों अनादि हैं। साख्यका यह सिद्धान्त परिणामवाद कहलाता है, अर्थात् यह सारी सृष्टि गुणोका ही परिणाम है।

न्याय और वैशेषिकसे विपरीत सांख्य और योगमें सुख-दु ख, इच्छा, द्वेष, ज्ञान, प्रयत्न, बुद्धि [चित्त अर्थात् अन्तःकरण] के धर्म माने गये हैं और यह बुद्धि पुरुषसे पृथक् एक जड-तत्त्व है। पुरुष केवल चेतनस्वरूप है। बुद्धि (चित्त अथवा अन्त.करण) उसका गुण नहीं है, किंतु उससे पृथक् उसका दृश्य अथवा 'स्व' है। वह उसका द्रष्टा अथवा स्वामी है, उसका पुरुषके साथ आसक्ति तथा अविवेकपूर्ण सयोग होनेके कारण उसके गुण पुरुषमें अविवेकसे आरोप कर लिये जाते हैं।

सृष्टि-उत्पत्ति

गुण सारी सृष्टिकी उत्पत्तिके समवायी अर्थात् उपादान कारण है।

गुणका विशेष परिणाम, जिससे तत्त्वमें पृथक्ता होती है, साधारण असमवायी कारण है।

चेतनस्वरूप पुरुष व्यष्टिरूपसे और पुरुष-विशेष समष्टिरूपसे अपनी सन्निधिसे चुम्बकके सदृश ज्ञान, व्यवस्था तथा नियमपूर्वक जड गुणोंके विषम परिणाममें निमित्त कारण हैं।

इस विषम परिणामका प्रयोजन पुरुषका भोग और अपवर्ग है; क्योकि यह पुरुषकी ही सन्निधिसे पुरुषके ही ज्ञानमें परार्थ अर्थात् पुरुषके ही अर्थ, ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक हो रहा है।

त्रिगुणात्मक जड-तत्त्व और पुरुष दोनो अनादि हैं, इसलिये इनका पुरुषके साथ सन्निधिमात्र सयोग, साम्य परिणाम, विषम परिणाम तथा पुरुषका भोग और अपवर्गका प्रयोजन भी अनादि हैं। अनादिका अभिप्राय कालकी सीमासे परे होना है और काल कोई वास्तविक वस्तु नहीं है, विषम परिणामके पीछे क्रमोंके परत्व और अपरत्व बतलानेके लिये केवल बुद्धिका निर्माण किया हुआ पदार्थ है।

पुरुषका बहुत्व

साख्यने जहाँ पुरुषको अनेक माना है वहाँ केवल व्यष्टि अस्मिताकी अपेक्षासे है। चेतन-तत्त्वसे प्रतिबिम्बित व्यष्टि चित्त (महत्तत्त्व) जिनमें अहंकार बीजरूपसे छिपा रहता है, उसकी संज्ञा व्यष्टि अस्मिता है। वास्तवमें अव्यक्त प्रधान प्रकृतिके सदृश पुरुष भी सख्यारहित है। जिस प्रकार बुद्धि (चित्त अर्थात् अन्त करण) के धर्म सुख-दु ख, प्रेतभाव, क्रिया आदि पुरुषमें आरोपित कर लिये गये हैं, इसी

प्रकार अस्मिताका बहुत्व पुरुषमें केवल आरोपमात्र है; क्योंकि बुद्धि (चित्त अर्थात् अन्त करण) चेतनसे प्रतिबिम्बित होकर ही चेतन-जैसी प्रतीत होती है। जैसे एक ही सूर्य अनेक जलाशयोंमे प्रतिबिम्बित होकर उन जलाशयोंके प्रतिबिम्बकी अपेक्षासे अनेक कहा जाता है, इसी प्रकार एक ही चेतन-तत्त्व अनेक चित्तरूपी जलाशयोंमें उनकी सख्याकी अपेक्षासे अनेक कहा जाता है। जब त्रिगुणात्मक, परिणामी, सक्रिय जड-तत्त्व अपने अव्यक्तरूपमें सख्यारहित है, तब गुणातीत, अपरिणामी, निष्क्रिय चेतन-तत्त्वके शुद्ध ज्ञानस्वरूपमें जो अव्यक्तसे भी सूक्ष्मतर है, सख्याकी सम्भावना कैसे हो सकती है। पुरुषमें अनेकत्वका आरोप अस्मिता क्लेशकी अहंवृत्तिके साथ आरम्भ होता है और विवेक-ख्यातिद्वारा इस अहंवृत्तिके अभावसे निवृत्त हो जाता है; क्योंकि अहंकार ही अहम्-भावसे भिन्नताका सूचक है। भाव यह है कि स्वरूप-स्थिति अथवा कैवल्यकी अवस्थामें बुद्धि (चित्त अर्थात् अन्तःकरण) का संयोग न रहनेपर उसके धर्म, सुख-दुःख, क्रिया आदिके सदृश बहुत्व (संख्या) का भी अभाव हो जाता है।

जन्ममरणकरणानां प्रतिनियमादयुगपत् प्रवृत्तेश्च।
पुरुषबहुत्वं सिद्धं त्रैगुण्यविपर्ययाच्चैव ॥ (सा० का० १८)

जन्म, मरण और करणों (अन्तःकरण, इन्द्रियो) के अलग-अलग नियमोसे, एक साथ प्रवृत्त न होनेसे और तीनो गुणोके भेदसे पुरुषका अनेक होना सिद्ध है।

अर्थात् सब पुरुष न एक साथ जन्म लेते है, न एक साथ मरते हैं, उनका अलग-अलग जन्म-मरण होता है। इसी प्रकार करणोमें भी भेद है—कोई अन्धा है, कोई बहिरा है, कोई लूला है, सब एक-जैसे नहीं हैं, सबमें एक जैसी प्रवृत्ति भी नहीं है अर्थात् एक समयमें सब एक ही कर्म नहीं करते। जब एक सोता है, तब दूसरा जागता है, तीसरा चलता है, इत्यादि। सबके गुण भी एक-जैसे नही होते, कोई सत्त्वगुणवाला है, तो कोई रजोगुणी और कोई तमोगुणी।

किंतु यह अनेकत्व (संख्या) बद्ध पुरुषोंकी अपेक्षासे होता है, न कि मुक्त पुरुषोंकी अपेक्षासे, क्योंकि जन्म-मरण, इन्द्रिय-लोप और सत्त्वगुणी रजोगुणी और तमोगुणी, होना इत्यादि जो पुरुषके अनेकत्वके साधन हैं, अन्त.करणादिके धर्म हैं, न कि शुद्ध चेतन-तत्त्वके।

यथा—

वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ॥(कठ० २।२।१०)

जिस प्रकार एक ही वायु नाना भुवनोंमें प्रविष्ट होकर उनके प्रतिरूप (उनके रूपवाला) हो रहा है इसी प्रकार एक ही सब भूतोका अन्तरात्मा (चेतन-तत्त्व) नाना प्रकारके रूपोंमें प्रतिरूप (उनके रूप-जैसा) हो रहा है और उनसे बाहर भी है।

उपद्रष्टानुमन्ता च भर्ता भोक्ता महेश्वरः।
परमात्मेति चाप्युक्तो देहेऽस्मिन् पुरुषः परः ॥ (गीता १३।२२)

पुरुष (चेतन-तत्त्व) इस देहमें स्थित हुआ भी पर अर्थात् त्रिगुणात्मक प्रकृतिसे सर्वथा अतीत ही है। (केवल) यथार्थ सम्मति देनेवाला होनेसे अनुमन्ता (एवं) सबको धारण करनेवाला होनेसे भर्ता,

जीवरूपसे भोक्ता, (तथा) ब्रह्मादिकोंका भी स्वामी होनेसे महेश्वर और अपने शुद्ध चेतन ज्ञानस्वरूपसे परमात्मा है—ऐसा कहा गया है ।

य एवं वेत्ति पुरुषं प्रकृतिं च गुणैः सह ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि न स भूयोऽभिजायते ॥ (गीता १३ । २३)

इस प्रकार पुरुषको और गुणोंके सहित प्रकृतिको जो मनुष्य तत्त्वसे (समाधिद्वारा अन्तर्मुख होकर अर्थात् विवेक-ख्यातिद्वारा) जान लेता है, वह सब प्रकारसे बर्तता हुआ भी पुनर्जन्मको नहीं प्राप्त होता है ।

अन्तःकरण अनेक हैं, इसलिये अन्तःकरणोंकी अपेक्षासे पुरुषमें भी अनेकता विकल्पसे मानी गयी है । पुरुष और अन्तःकरण आदिमें विवेक भेदज्ञान न होनेके कारण जैसे उनके अन्य सब धर्म पुरुषमें अज्ञानसे आरोपित होते हैं वैसे ही उनका धर्म अनेकत्व (सख्या) भी अज्ञानसे पुरुषमें आरोपित होता है।

विवेक-ज्ञानके पश्चात् स्वरूप-स्थितिकी अवस्थामें जहाँ चित्तके निरोध होनेके साथ उसके सारे धर्म—क्रिया आदिका अभाव हो जाता है, वैसे ही अनेकत्व (सख्या) का भी अभाव हो जाता है ।

पुरुष—बन्ध और मोक्ष

यह बन्ध और मोक्ष भी वास्तवमे प्रकृतिके कार्य चित्तमें ही होते हैं । पुरुष स्वय स्वरूपसे सदा असङ्ग है; वह न बद्ध होता है न मुक्त ।

जैसे—

तस्मान्न बध्यतेऽद्धा न मुच्यते नापि संसरति कश्चित् ।
संसरति बध्यते मुच्यते च नानाश्रया प्रकृतिः ॥ (सा० का० ६२)

इसलिये साक्षात् न कोई बद्ध होता है, न कोई छूटता है, न कोई जन्मान्तरमे घूमता है । प्रकृति ही नाना (देव, मनुष्य, पशु आदि शरीरोमें) आश्रयवाली घूमती, बँधती और छूटती है ।

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः ।
अहंकारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते ॥
तत्त्ववित्तु महाबाहो गुणकर्मविभागयोः ।
गुणा गुणेषु वर्तन्त इति मत्वा न सज्जते ॥ (गीता ३ । २७–२८)

सम्पूर्ण कर्म प्रकृतिके गुणोद्वारा किये हुए हैं (तो भी) अहकारसे मोहित हुए अन्तःकरणवाला पुरुष 'मैं कर्ता हूँ' ऐसा मान लेता है । परतु हे महाबाहो ! गुणविभाग (५ स्थूल भूत, ५ तन्मात्राएँ, ५ कर्मेन्द्रियाँ, ५ ज्ञानेन्द्रियाँ, ५ शब्दादि विषय, मन, अहकार, बुद्धि, चित्त) और कर्मविभाग (इनकी परस्परकी चेष्टाएँ) के तत्त्वको जाननेवाला ज्ञानी पुरुष सम्पूर्ण गुण गुणोंमें बर्त रहे हैं ऐसा जानकर आसक्त नहीं होता ।

अज्ञान जो बन्धका कारण और ज्ञान जो मोक्षका कारण है तथा धर्म-अधर्म जो ससारके कारण हैं—ये सब बुद्धिके धर्म हैं । इनका साक्षात् सम्बन्ध बुद्धिसे है, क्योंकि परिणाम बुद्धिमे होता है, न कि अपरिणामी पुरुषमें । इसलिये इनका फल बन्ध, मोक्ष और संसारका भी साक्षात् सम्बन्ध बुद्धिसे है । पुरुष सदा बन्ध, मोक्ष और संसारमें भी एकरस रहता है । बुद्धिमें भेद होता है । अज्ञानमें जो अवस्था

बुद्धिकी होती है, ज्ञानमें उससे भिन्न हो जाती है। पुरुष बुद्धिका द्रष्टा होनेसे बुद्धिके आकारसे अपनेको भिन्न न समझनेके कारण उन अवस्थाओंको अपनी अवस्थाएँ समझ लेता है; किंतु वास्तवमें वे अवस्थाएँ उसकी नहीं, बुद्धिकी हैं। इसलिये बन्ध, मोक्ष और संसारका सम्बन्ध बुद्धिसे है, जो प्रकृतिका रूपान्तर है। ऊपर बतलाये हुए प्रकारके अनुसार बुद्धिका पुरुषके साथ परम्परा सम्बन्ध है। इसलिये ये बुद्धिके धर्म पुरुषमें आरोपित कर लिये गये हैं। जैसे योद्धाओंकी जीत-हार राजाकी जीत-हार समझी जाती है।

प्रकृति जिस प्रकार अपनेको बाँधती और छुड़ाती है, कारिकाकार उसको निम्न प्रकारसे बतलाते हैं—

रूपैः सप्तभिरेव तु बध्नात्यात्मानमात्मना प्रकृतिः।
सैव च पुरुषार्थं प्रति विमोचयत्येकरूपेण॥ (सां० का० ६३)

प्रकृति स्वयं अपने आपको सात रूपों (धर्म, अधर्म, अज्ञान, वैराग्य, अवैराग्य, ऐश्वर्य और अनैश्वर्य) से बाँधती है और वही फिर पुरुषार्थके लिये (पुरुषका परम प्रयोजन मोक्ष सम्पादन करनेके लिये) एक रूप (ज्ञानरूप) से (अपने-आपको) छुड़ाती है।

सांख्य-दर्शनमें पुरुषका बहुत्व

सांख्य-दर्शनमें जहाँ इस विषयका वर्णन किया गया है, अब उसपर प्रकाश डालते हैं।

जन्मादिव्यवस्थातः पुरुषबहुत्वम्। (सां० द० १। १४९)

जन्म आदि व्यवस्थासे पुरुष बहुत हैं—अर्थात् जन्म, मरण, सुख, दुःख सब अन्तःकरण (सत्त्वचित्त) के धर्म हैं और अन्तःकरण अनन्त हैं; इसलिये अन्तःकरणोंकी अपेक्षासे पुरुषमें बहुत्व माना जाता है यह उपाधि-भेद है, जैसा कि अगले सूत्रमें बतलाते हैं।

उपाधिभेदेऽप्येकस्य नानायोग आकाशस्येव घटादिभिः।
(सां० १। १५०)

उपाधिभेदमें भी एकका नाना प्रकारका प्रतीत होना होता है आकाशके सदृश घटादिकोंके साथ। अर्थात् एक ही आकाश नाना प्रकारके घटादिकोंके साथ उपाधि-भेदसे उन घटादिकों-जैसा भिन्न-भिन्न प्रकारका प्रतीत होता है। इसी प्रकार एक चेतन-तत्त्व अन्तःकरणोंकी उपाधिसे बहुत धर्मवाला प्रतीत होता है।

उपाधिर्भिद्यते न तु तद्वान्। (सां० १। १५१)

उपाधिका भेद होता है; परंतु उपाधिवालेका भेद नहीं होता है। अर्थात् बहुत्व केवल उपाधिरूप अन्तःकरणोंमें है, न कि पुरुषके वास्तविक शुद्ध चेतन-स्वरूपमें। (विज्ञानभिक्षुने सूत्र १५० को पूर्वपक्षमें और सूत्र १५१ को उत्तरपक्षमें रखकर अन्तःकरणोंके उपाधि-भेदसे पुरुषमें बहुत्व सिद्ध किया है, जो हमारी तत्त्व-समासके चौथे सूत्र "पुरुषः" की व्याख्यासे अविरुद्ध है, जिसमें व्यष्टि अन्तःकरणोंके सम्बन्धसे जो पुरुषकी संज्ञा जीव है इसमें बहुत्व बतलाया गया है।)

एवमेकत्वेन परिवर्तमानस्य न विरुद्धधर्माध्यासः। (सां० १। १५२)

इस प्रकार एक आत्मा (चेतन-तत्त्व) माननेसे उपाधिवालेका विरुद्ध धर्मवाला भान न होगा।

नाना प्रकारके धर्मों अर्थात् सुख-दु.ख आदिका भान होना केवल अन्तःकरणोंकी उपाधिमें घट सकता है न कि निर्विकार शुद्ध चेतन-स्वरूपमें।

अन्यधर्मत्वेऽपि नारोपात् तत्सिद्धिरेकत्वात्। (सा० १। १५३)

अन्यके धर्म होनेपर भी एक होनेके कारण आरोप करनेसे उसकी सिद्धि नहीं है। जन्म-मरण, सुख-दुःखादि आत्माके धर्म नहीं हैं। अन्तःकरणोंके धर्म उसमें आरोप किये गये है। इससे आत्माके वास्तविक शुद्ध स्वरूपमें बहुत्व नहीं सिद्ध होता है।

यदि कहो कि पुरुषोंको बहुत माननेमें अद्वैत श्रुतियोंसे विरोध आयेगा तो उसका समाधान इस प्रकार है—

नाद्वैतश्रुतिविरोधो जातिपरत्वात्। (सा० द० १। १५४)

ये श्रुतियाँ जातिपरक है (अर्थात् शुद्ध चेतन-तत्त्व अर्थ पुरुषके सत्तामात्र आत्मस्वरूपका निर्देश करती हैं), इसलिये (जीव अर्थ) पुरुषको (अन्तःकरणोंकी अपेक्षासे) जन्मादि व्यवस्थासे बहुत माननेमें उनसे विरोध नहीं हो सकता।

यहाँ जातिसे मनुष्य, पशु आदि जैसी जाति, जिसके अन्तर्गत बहुत से व्यक्ति होते हैं, अभिप्राय नहीं है, किंतु सत्तामात्र शुद्ध चेतनतत्त्वसे, जो सदा एकरस और समानरूप है, अभिप्राय है, जो व्यक्तियोंके भेदक दिशा, काल, नाम, रूप, आकार और गुणोंके परिणामसे परे है। जिस प्रकार वेदान्त (उपनिषदो) में चेतन-तत्त्व दो प्रकार शुद्ध (पर, निर्गुण) और शबल (अपर, सगुण) रूपसे वर्णन किया गया है—शबल स्वरूपकी व्यष्टिरूपसे विश्व, तैजस और प्राज्ञ, और समष्टिरूपसे विराट्, हिरण्यगर्भ और ईश्वर संज्ञा की है; इसी प्रकार सांख्य और योगमें प्रतिबिम्बित चेतनतत्त्वकी व्यष्टिरूपसे पुरुष सज्ञा है और समष्टिरूपसे हिरण्यगर्भ, पुरुषविशेष और ईश्वर संज्ञा है। इस व्यष्टिरूपेण प्रतिबिम्बित पुरुषसंज्ञक चेतनमें बहुत्व (संज्ञा) है, न कि शुद्ध चेतनतत्त्वमें, जो कि तदाकार (एक समान रूप) है। इसीको अगले सूत्रमें और स्पष्ट करते हैं।

विदितबन्धकारणस्य दृष्ट्या तद्रूपम्। (सा० द० १। १५५)

जिसने बन्धका कारण (अविवेक) जान लिया, उसकी दृष्टिमें (सब पुरुषोंकी) तद्रूपता (समानरूपता) है।

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥
आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥

(गीता ६। २९, ३२)

सर्वव्यापी अनन्त चेतनमें एक ही भावसे स्थितिरूप योगसे युक्त हुए आत्मावाला तथा सबमें समभावसे देखनेवाला योगी आत्माको सम्पूर्ण भूतोंमें व्यापक देखता है और सम्पूर्ण भूतोंको आत्मामें देखता है। हे अर्जुन! जो योगी अपनी सादृश्यतासे सम्पूर्ण भूतोंमें सम देखता है और सुख अथवा दुःखको भी सबमें सम देखता है, वही योगी परम श्रेष्ठ माना गया है।

यदि यह कहा जाय कि समानरूपता है तो सबको क्यों नहीं प्रतीत होती, तो उसका समाधान इस प्रकार है—

नान्धाऽदृष्टया चक्षुष्मतामनुपलम्भः । (सा० द० १।.१५६)

अन्धोके न देखनेसे समाखोंको अनुपलब्धि नहीं होती ऐसा नही अर्थात् यदि विवेक-चक्षुहीन अविवेकियोको पुरुषोकी समानरूपता नहीं दीखती तो इससे यह सिद्ध नहीं होता कि विवेककी ऑखोंवाले समाखोको भी समानरूपताकी उपलब्धि न हो ।

गीता अध्याय १८ मे इस ज्ञानके सात्त्विक, राजसी और तामसी तीन भेद दिखलाये हैं । यथा—

ज्ञानं कर्म च कर्ता च त्रिधैव गुणभेदतः ।
प्रोच्यते गुणसंख्याने यथावच्छृणु तान्यपि ॥ १९ ॥
सर्वभूतेषु येनैकं भावमव्ययमीक्षते ।
अविभक्तं विभक्तेषु तज्ज्ञानं विद्धि सात्त्विकम् ॥ २० ॥
पृथक्त्वेन तु यज्ज्ञानं नानाभावान् पृथग्विधान् ।
वेत्ति सर्वेषु भूतेषु तज्ज्ञानं विद्धि राजसम् ॥ २१ ॥
यत्तु कृत्स्नवदेकस्मिन् कार्ये सक्तमहैतुकम् ।
अतत्त्वार्थवदल्पं च तत्तामसमुदाहृतम् ॥ २२ ॥

ज्ञान और कर्म तथा कर्ता भी गुणोंके भेदसे सांख्य-शास्त्रमें तीन-तीन प्रकारसे कहे गये हैं । उनको भी तू भली प्रकारसे सुन ॥ १९ ॥ जिस ज्ञानसे मनुष्य पृथक् पृथक् सब भूतोंमें एक अविनाशी परमात्म-भावको विभागरहित समभावसे स्थित देखता है, उस भावको तू सात्त्विक जान ॥ २० ॥ और जो ज्ञान अर्थात् जिस ज्ञानके द्वारा मनुष्य सम्पूर्ण भूतोमे भिन्न-भिन्न प्रकारके अनेक भावोंको न्यारा-न्यारा करके जानता है, उस ज्ञानको तू राजस ज्ञान समझ ॥ २१ ॥ और जो ज्ञान सब कार्यरूप शरीरमें ही सम्पूर्णताके सदृश आसक्त है तथा जो बिना युक्तिवाला तत्त्व-अर्थसे रहित और तुच्छ है, वह ज्ञान तामस कहा गया है ॥ २२ ॥

सांख्य और ईश्वरवाद

सांख्यने पुरुषकी सन्निधिको विषम-परिणाममें निमित्त कारण माना है, पुरुष-विशेषका वर्णन नहीं किया; किंतु सामान्यतोदृष्ट प्रमाणसे उसकी सिद्धि होती है, क्योंकि जिस प्रकार व्यष्टिरूपसे पुरुषकी सन्निधि गुणोके व्यष्टि परिणाममें निमित्त कारण है, इसी प्रकार समष्टिरूपसे पुरुष-विशेषकी सन्निधि गुणोके अव्यक्त साम्य परिणाम तथा समष्टि व्यक्त गुणोंके विषम परिणाममें निमित्त कारण है ।

नोट—यहाँ यह भी बता देना आवश्यक है कि जिस प्रकार कुछ पक्षपाती अविद्या अथवा मायावादी नवीन वेदान्तियोने साख्यके जड-तत्त्व-प्रधान अर्थात् त्रिगुणात्मक मूल प्रकृतिके अस्तित्वके खण्डन करने और केवल अद्वैत चेतनवाद सिद्ध करनेमें श्रुति और स्मृतियोंके अर्थ निकालनेमें अर्थोंकी खींचा-तानी की है । इसी प्रकार कई एक नवीन साख्यवादियोंने भी उनके विरोधमें श्रुति और स्मृतियोंद्वारा शुद्ध चेतन-तत्त्वमें बहुत्व सिद्ध करनेका यत्न किया है । किंतु यह उनका अविद्यावादी नवीन वेदान्तियोंके सदृश केवल पक्षपात है, जो श्रुति-स्मृति और युक्तिके विरुद्ध है और साख्य-वेदान्तको उसके उच्चतम सिद्धान्तसे गिराता है ।

कई साम्प्रदायिक पक्षपातियोंने कपिल मुनिपर नास्तिकता और उनके दर्शनपर अनीश्वरवादका दोषारोपण किया है। इसके कई कारण हो सकते हैं—

उनके विचारमें (१) सांख्यने प्रधान (मूल प्रकृति) को जगत्का स्वतन्त्र कारण माना है, ईश्वरका वर्णन नहीं किया है। वास्तवमें मूल प्रकृतिको साख्यने जगत्का उपादान कारण माना है, उसको उसके उपादान कार्योंकी अपेक्षासे स्वतन्त्र बतलाया है, क्योंकि वह गुणोंकी साम्य-अवस्था है, जो पुरुषके लिये निष्प्रयोजन है। इस साम्य परिणाम तथा विषम परिणाममें निमित्त कारण ईश्वर ही है, जिसकी सन्निधिसे परिणाम हो रहा है। (२) सांख्यने ईश्वरको २५ तत्त्वोंमें अलग वर्णन नहीं किया है। इसके सम्बन्धमें ऊपर बतला आये हैं कि पुरुषमें पुरुष विशेष ईश्वरको सम्मिलित कर दिया गया है।

केवल वेदान्त (उपनिषद् और ब्रह्मसूत्र) ने ब्रह्मको 'हान' और ब्रह्मज्ञानको 'हानोपाय' अर्थात् साध्य और साधन दोनो माना है। इसलिये उनमें ब्रह्मका ही विशेषरूपसे विस्तारपूर्वक वर्णन है; अन्य चारों दर्शन—न्याय, वैशेषिक, साख्य और योगने परमात्मतत्त्वको केवल 'हान' अर्थात् साध्य माना है। 'हानोपाय' अर्थात् साधन जड और चेतनतत्त्वका विवेकपूर्ण ज्ञान बतलाया है, इसलिये इन्हे उसको विशेष-रूपसे अलग वर्णन करनेकी आवश्यकता नहीं प्रतीत हुई; क्योंकि जानना तो केवल अपनेसे भिन्न वस्तुका होता है, जो दृश्य कहलाता है और वह त्रिगुणात्मक जड-तत्त्व है। जिसके वास्तविक स्वरूपको विवेकपूर्ण जानकर आत्मासे भिन्न करनेके लिये दर्शनकारोंने अपने-अपने माप और वर्णन-शैलीके अनुसार अवान्तर भेदोंमें विभक्त करके दिखलाया है। अपने शुद्ध परमात्मस्वरूपका जानना नहीं होता, उसमें तो स्वरूपावस्थिति होती है।

'येनेदं सर्वं विजानाति तं केन विजानीयात्'। (बृह० ६ । ४)

जिससे यह सब जाना जाता है उसको किससे जाने ?

तथा—**विज्ञातारमरे केन विजानीयात्।**

विज्ञानभिक्षुने जो उपर्युक्त सूत्रों तथा 'वामदेवादिमुक्तो नाऽद्वैतम्' (१५७) 'वामदेवादि मुक्त हुए उससे अद्वैत नहीं रहा' से जो अन्तःकरणोंके धर्मोंको साथ लेकर पुरुषमें बहुत्व बतलाया है, इससे हमारा कोई विरोध नहीं है।

हमने तत्त्व-समासके चौथे सूत्रकी व्याख्यामें तथा अन्य कई स्थानोंमें पुरुषके केवल शुद्ध चेतन-स्वरूपमें एकत्व किंतु उसके व्यष्टि अन्तःकरणोंके साथ मिश्रित स्वरूपमे जिसकी सज्ञा जीव है बहुत्व दिखलाया है। साख्यने बन्ध और मोक्ष प्रकृतिमें ही माने हैं। यथा—

रूपैः सप्तभिरेव तु बध्नात्यात्मानमात्मना प्रकृतिः।
सैव च पुरुषार्थं प्रति विमोचयत्येकरूपेण॥ (सा० का० ६३१)

(धर्म, अधर्म, अज्ञान, वैराग्य, अवैराग्य, ऐश्वर्य और अनैश्वर्य) इन सात रूपोंमें प्रकृति अपने-आपको बाँधती है। वही फिर पुरुषार्थके लिये एक रूप (ज्ञान) से अपने आपको छुड़ाती है। इसलिये प्रकृतिके कार्योंको साथ लेकर जीवसज्ञक पुरुषमें बन्ध, मोक्ष, सख्या आदि सब कुछ सिद्ध होते हैं। साख्यके वास्तविक स्वरूप-को समझनेके लिये इस बातका विवेक होना अति आवश्यक है, कि कहाँ पुरुषका शब्द जीव-अर्थमें प्रयोग हुआ है, कहाँ ईश्वर-अर्थमें और कहाँ शुद्ध चेतन परमात्मस्वरूपके अर्थमें।

सबके जाननेवाले विज्ञानको किससे जाना जा सकता है अर्थात् किसीसे भी नहीं जाना जा सकता है। योगदर्शनने ईश्वरप्रणिधानको भी एक 'हानोपाय' अर्थात् साधनरूपमें वर्णन किया है। साख्य तीनों गुणोंके साम्य परित्यागपूर्वक सीधा एक साथ परब्रह्मकी ओर जाता है जैसा कि हमने इसी प्रकरणमें दो स्थानोंमें साख्यकी निष्ठामें बतलाया है।

'ईश्वरासिद्धेः' का समाधान

ईश्वरासिद्धेः। (सा० द० १। ९२)

उपर्युक्त सूत्रसे साख्यपर अनीश्वरवादी होनेका दोष लगाया जाता है।

यह सूत्र पहले अध्यायके प्रत्यक्ष प्रमाणके प्रसङ्गमें आया है। अब उसे स्पष्ट किये देते हैं।

यत् सम्बद्धं सत् तदाकारोल्लेखि विज्ञानं तत्प्रत्यक्षम्। (सा० द० १। ८९)

इस सूत्रमें प्रत्यक्षका लक्षण बतलाया है। अर्थात् इन्द्रियोंके सनिकर्षरूप सम्बन्धको प्राप्त हुआ जो उस विषयके आकारका चित्र खींचनेवाला विज्ञान (चित्तकी वृत्ति) है, वह प्रत्यक्ष कहलाता है। इसपर यह शङ्का होती है कि योगियोंको बिना इन्द्रियोंके सनिकर्षके चित्तवृत्तिका वस्तुके तदाकार होकर प्रत्यक्ष ज्ञान होता है, इसलिये उपर्युक्त लक्षणमें अव्याप्ति दोष आ जाता है। इसका समाधान अगले सूत्रमें करते है—

योगिनामबाह्यप्रत्यक्षत्वान्न दोषः। (सा० द० १। ९०)

योगियोंका बाह्य प्रत्यक्ष न होनेसे उपर्युक्त लक्षणमें अव्याप्ति दोष नहीं आता, अर्थात् उपर्युक्त लक्षण केवल बाह्य प्रत्यक्ष ज्ञानका है, योगियोंका इस प्रकारका ज्ञान बाह्य प्रत्यक्ष नहीं है, वह आभ्यन्तर प्रत्यक्ष है। इसलिये सूत्रमें बतलाये हुए लक्षणमें अव्याप्ति दोष नहीं आता।

अथवा—

लीनवस्तुलब्धातिशयसम्बन्धाद्वादोषः। (सा० द० १। ९१)

योगियोंको लीन वस्तुओं (सूक्ष्म, व्यवहित, विप्रकृष्ट) में अतिशय सम्बन्ध होनेसे अव्याप्ति दोष नहीं आता।

दूसरी शङ्का इस प्रकार उत्पन्न होती है कि योगियोंको ईश्वरका प्रत्यक्ष होता है इसलिये सूत्रमें बतलाये हुए लक्षणमें अव्याप्ति दोष आता है। इसका उत्तर सूत्रकार निम्न सूत्रमें देते हैं—

ईश्वरासिद्धेः। (सा० द० १। ९२)

ईश्वरकी असिद्धिमें (अव्याप्ति दोष नहीं आता है)।

यह सूत्र ईश्वरके अस्तित्वके अभावको नहीं बतलाता है, किंतु इससे ईश्वरके शुद्ध स्वरूपका प्रत्यक्ष अन्तःकरणद्वारा नहीं होता अर्थात् चित्तवृत्ति ईश्वरके शुद्ध स्वरूपके तदाकार होकर उसका ज्ञान नहीं प्राप्त करा सकती है। इसलिये इस सूत्रसे ईश्वरके अस्तित्वकी असिद्धि नहीं बतलायी गयी है, किंतु जिस प्रकार भौतिक पदार्थोंका साधारण मनुष्योंको बाह्य प्रत्यक्षसे और योगियोंको सूक्ष्म पदार्थोंका आभ्यन्तर प्रत्यक्षसे ज्ञान होता है, इस प्रकार ईश्वरका प्रत्यक्षद्वारा ज्ञान नहीं होता।

साख्यने ईश्वरको ऐसा स्वेच्छाचारी सम्राट् नहीं माना है, जो अपने मनोरञ्जनके लिये सृष्टिकी रचना करता है और स्वार्थ-सिद्धिके लिये सर्वहितकारी नियमोंका भी उल्लङ्घन कर सकता है; किंतु सर्वज्ञ,

सर्वशक्तिमान् और ज्ञानस्वरूप माना है, जिसकी ज्ञान-शक्तिसे जड-प्रकृतिमें सारे पुरुषोंके कल्याणार्थ सृष्टि, उत्पत्ति, स्थिति और प्रलयकी ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक क्रिया हो रही है । जैसा स्वयं विज्ञानभिक्षुने सूत्र सत्तानवेके प्रवचन-भाष्यमें लिखा है ।

निरिच्छे संस्थिते रत्ने यथा लोहः प्रवर्तते ।
सत्तामात्रेण देवेन तथा चायं जगज्जनः ॥
अत आत्मनि कर्तृत्वमकर्तृत्वं च संस्थितम् ।
निरिच्छत्वादकर्तासौ कर्ता सांनिधिमात्रतः ॥

(साख्य प्रवचन भाष्य १ । ९७)

जैसे विना इच्छावाले रत्न (मणि चुम्बक) के स्थित रहनेमात्रमें लोहा (आप-से-आप) प्रवृत्त होता है, वैसे ही सत्तामात्र देव (ईश्वर) से जगत्की उत्पत्ति आदि होती है । इस कारण ईश्वरमें कर्तृत्व और अकर्तृत्व भी अच्छी प्रकार सिद्ध है । वह निरिच्छ होनेसे अकर्ता और सामीप्यमात्रसे कर्ता है ।

इसी बातको गीताके पाँचवें अध्यायमें निम्नलिखित श्लोकोंमें दर्शाया है—

न कर्तृत्वं न कर्माणि लोकस्य सृजति प्रभु ।
न कर्मफलसंयोगं स्वभावस्तु प्रवर्तते ॥ १४ ॥
नादत्ते कस्यचित्पापं न चैव सुकृतं विभुः ।
अज्ञानेनावृतं ज्ञानं तेन मुह्यन्ति जन्तवः ॥ १५ ॥
ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः ।
तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम् ॥ १६ ॥

ईश्वर भूत-प्राणियोंके न कर्तापनको और न कर्मो तथा कर्मोके फलके सयोगको (वास्तवमें) रचता है, किंतु परमात्माके सानिध्यसे प्रकृति ही वर्तती है । अर्थात् गुण ही गुणोमे वर्त रहे है ॥ १४ ॥

सर्वव्यापी ईश्वर न किसीके पापको और न किसीके शुभ कर्मको भी ग्रहण करता है (किंतु) अविद्यासे ज्ञान (विवेक-ज्ञान) ढका हुआ है, इससे सब जीव मोहित हो रहे हैं ॥ १५ ॥

परंतु जिनका अन्त.करणका अज्ञान विवेकज्ञानद्वारा नाश हो गया है, उनका वह ज्ञान सूर्यके सदृश उस परब्रह्म परमात्माके स्वरूपको हृदयमें प्रकाशित करता है अर्थात् साक्षात् कराता है ॥ १६ ॥

ईदृशेश्वरसिद्धिः सिद्धा । (सा० द० ३ । ५७)

उपर्युक्त सूत्रसे ईश्वरकी सिद्धि स्पष्ट शब्दोंमें बतलायी गयी है ।

विज्ञानभिक्षुने यहाँ अपने साख्य-प्रवचनभाष्यमे ईश्वरको प्रकृतिलयका वाचक बतलाया है । इसलिये पाठकोंके स्वतन्त्रतापूर्वक विचार करनेके लिये प्रकृतिलयके प्रसङ्गके साथ इस सूत्रको बतलाये देते हैं—

न कारणलयात् कृतकृत्यता मग्नवदुत्थानात् । (सा० द० ३ । ५४)

कारणमें लीन होनेसे पुरुषको कृतकृत्यता नहीं हो सकती, क्योंकि डुबकी लगानेवालेके समान फिर ऊपर उठना होता है । इस विषयमें योगदर्शन १ । १९ की व्याख्या देखिये ।

कृतिलय होना भी मुक्ति नहीं है, क्योंकि जिस प्रकार डुबकी लगानेवालेको श्वास लेनेके
लिये ` है, इसी प्रकार प्रकृतिलयोंको भी एक नियत समयके पश्चात् विवेक-ज्ञानद्वारा
स्वरूपावस्थि के लिये प्रकृतिलीनतासे निकलकर फिर जन्म लेना होता है।

अ **तद्योगः पारवश्यात्** । (सा० द० ३ । ५५)

यद्यपि ार्य नहीं है, तो भी परतन्त्रतासे उसका योग होता है। अर्थात् यद्यपि प्रकृति कार्य
पदार्थ नहीं फिर भी सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान् ईश्वरके नियमोंके अधीन पुरुषके अपवर्ग
(स्वरू के लिये प्रवृत्त हो रही है। प्रकृतिलय पुरुष स्वरूपावस्थितिको प्राप्त किये हुए
नहीं प प्रकृति ईश्वरीय नियमोंसे परतन्त्र हुई, उनको अपवर्ग दिलानेके लिये प्रकृतिलीनतासे
फि गियोंके कुलमें जन्म दिलाती है।

हे सर्ववित् सर्वकर्ता । (सा० द० ३ । ५६)

ही सर्वज्ञ और सबका कर्ता है।

अर्थात् वह चेतन-तत्त्व ईश्वर, प्रकृति जिसके अधीन ज्ञान, व्यवस्था और नियमपूर्वक पुरुषके र्गके लिये प्रवृत्त हो रही है, सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान् है।

ईदृशेश्वरसिद्धिः सिद्धा । (सा० द० ३ । ५७)

इस प्रकारकी ईश्वरकी सिद्धि सिद्ध है।

अर्थात् प्रथम अध्यायके बानबे सूत्रमें ईश्वरके बद्ध तथा मुक्त दोनों प्रकारका न होनेसे असिद्धि बतलायी थी, पर इस प्रकार सर्वसृष्टिका नियन्ता, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् ईश्वरकी सिद्धि सिद्ध है।

यहाँ प्रसङ्ग तथा युक्तिसे प्रकृतिलय पुरुष जिनमें न पूरा विवेकज्ञान है और जो न स्वरूपावस्थितिको प्राप्त किये हुए हैं, वे सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान् ईश्वर नहीं हो सकते। यदि प्रकृतिलयसे सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान् ईश्वरके ही अर्थ लिये जायँ तो समष्टि प्रकृतिके अधिष्ठाता समष्टिरूपेण चेतन-तत्त्व ईश्वरके ही हो सकते हैं, जिसका योगदर्शन १ । २८ की व्याख्या तथा वि० वि० में विस्तार-पूर्वक वर्णन किया गया है, जो उसका शुद्ध स्वरूप नहीं है, किंतु शबल अर्थात् प्रकृतिके संयोगसे है।

सम्भव है विज्ञानभिक्षुने प्रकृतिलयसे सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान् ईश्वरके अर्थ इस अभिप्रायसे किये हों कि योगियोंको समाधिद्वारा केवल महत्तत्त्वतक ही साक्षात्कार होता है, इससे अव्यक्त मूल प्रकृति अनुमानगम्य होती है। इसलिये अनुमानगम्य अव्यक्त कारण प्रकृतिके अधिष्ठाता ईश्वर भी महत्तत्त्वके अधिष्ठाता हिरण्यगर्भरूपसे ही व्यक्त (प्रकट प्रत्यक्ष) हो सकते है। अतः डुबकी लगानेवालेके सदृश प्रकृतिसे बाहर निकलनेसे अभिप्राय महत्तत्त्व अर्थात् समष्टि सूक्ष्म जगत्के अधिष्ठाता हिरण्यगर्भरूपसे पुरुषको अपवर्ग दिलानेके लिये सृष्टि-उत्पत्तिके समय प्रकट होना है।

सांनिध्यमात्रेणेश्वरस्य सिद्धिस्तु श्रुतिस्मृतिषु सर्वसम्मतेत्यर्थः।

अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो मध्य आत्मनि तिष्ठति।
ईशानो भूतभव्यस्य न ततो विजुगुप्सते एतद्वैतद् ॥
सृजते च गुणान् सर्वान् क्षेत्रज्ञस्त्वनुपश्यति।
गुणान् विक्रियते सर्वानुदासीनवदीश्वरः ॥

(सांख्य-प्रवचन भाष्य ३ । ५७)

अङ्गुष्ठपरिमाण हृदय-देश है, उस हृदयाकाशमें वर्तमान पुरुषको हृदयकी उपाधिके कारण अङ्गुष्ठमात्र कहा है। वह अङ्गुष्ठमात्र पुरुष शरीरके भीतर रहता है (व्यापक होनेपर भी चूँकि हृदय-देशमें उपलब्धि होती है अतः हृदयोपहित निर्देश किया है)। जो उस भूत और भविष्यत्‌के स्वामी आत्माको जानकर फिर कुछ भी छिपाना नहीं चाहता, वही यह आत्मतत्त्व है और (वह) सब गुणोंको उत्पन्न करता है, पीछे क्षेत्रज्ञ तो देखता है (गुणोंका द्रष्टा रहता है), ईश्वर उदासीनके सदृश सब गुणोंको कार्यरूपमें परिणत करता है।

गीताके अध्याय १३ के निम्नलिखित श्लोकोंका भी यही आशय है—

अनादित्वान्निर्गुणत्वात् परमात्मायमव्ययः।
शरीरस्थोऽपि कौन्तेय न करोति न लिप्यते ॥ ३१ ॥
यथा सर्वगतं सौक्ष्म्यादाकाशं नोपलिप्यते।
सर्वत्रावस्थितो देहे तथात्मा नोपलिप्यते ॥ ३२ ॥
यथा प्रकाशयत्येकः कृत्स्नं लोकमिमं रविः।
क्षेत्रं क्षेत्री तथा कृत्स्नं प्रकाशयति भारत ॥ ३३ ॥

हे अर्जुन ! अनादि होनेसे और गुणातीत होनेसे वह अविनाशी परमात्मा शरीरमें स्थित हुआ भी (वास्तवमें) न कर्ता है और न लिपायमान होता है ॥ ३१ ॥

जिस प्रकार सर्वत्र व्याप्त हुआ भी आकाश सूक्ष्म होनेके कारण लिप्त नहीं रहता है, वैसे ही सर्वत्र देहमें स्थित हुआ भी आत्मा (गुणातीत होनेके कारण देहके गुणोसे) लिप्त नहीं रहता है ॥३२॥

हे अर्जुन ! जिस प्रकार एक ही सूर्य इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको प्रकाशित करता है, उसी प्रकार एक ही आत्मा सम्पूर्ण क्षेत्रको प्रकाशित करता है ॥ ३३ ॥

कपिलमुनि आस्तिक थे अन्य युक्तियाँ

यदि कपिल मुनि नास्तिक होते तो श्वेताश्वतरादि उपनिषद् तथा गीतामें उनकी इतनी प्रशसा नहीं की जाती जैसा कि इस प्रकरणके आरम्भमें दिखलाया गया है। साख्य तथा योग सबसे प्राचीन वैदिक दर्शन है। योग कर्मयोग और साख्य ज्ञानयोगके नामसे प्रसिद्ध हैं, जिनका गीतामें बार-बार वर्णन आता है।

श्रीमद्भागवतके तीसरे स्कन्धमें जहाँ भगवान् कपिलने अपनी माताको आध्यात्मिक उपदेश दिया है, वहाँ उनको स्वयं ईश्वरका अवतार माना गया है।

श्रीव्यासजी महाराजने योगदर्शनके भाष्यमें पञ्चशिखाचार्यके साख्यसूत्रोंको अनेक स्थानोंपर उद्धृत किया है।

साख्यने वेदोंको अपौरुषेय, ईश्वरीय ज्ञान और आप्त प्रमाण माना है।

न पौरुषेयत्वं तत्कर्तुः पुरुषस्याभावात्। (सा० द० ५। ४६)

उन (वेदो) का बनानेवाला कोई पुरुष नहीं (दिखलायी देता है), इसलिये उनका पौरुषेयत्व नहीं बन सकता।

न मुक्तामुक्तयोरयोग्यत्वात् । (सा० द० ५ । ४७)

मुक्त और अमुक्त (बद्ध) के अयोग्य होनेसे (वेदोंकी) पौरुषेयता नहीं बन सकती ।

निजशक्त्यभिव्यक्तेः स्वतःप्रामाण्यम् । (सा० द० ५ । ५१)

अपनी स्वाभाविक निज शक्तिद्वारा उत्पन्न होनेसे वेदोंको स्वतःप्रमाणता है ।

सांख्यने अपने सारे सिद्धान्तोंको वेदके आधारपर माना है और उनका श्रुतियोंसे अविरोध सिद्ध किया है । जैसे—

निर्गुणादिश्रुतिविरोधश्चेति । (सा० द० १ । ५४)

निर्गुणादि श्रुतियोंसे भी विरोध है ।

पारम्पर्येण तत्सिद्धौ विमुक्तिश्रुतिः । (सा० द० ६ । ५८)

परम्परासे उस मोक्षकी सिद्धिमें मुक्ति-प्रतिपादक श्रुति है ।

समाधिसुषुप्तिमोक्षेषु ब्रह्मरूपता । (सां० द० ५ । ११६)

समाधि, सुषुप्ति तथा मोक्षमें ब्रह्मरूपता हो जाती है ।

द्वयोः सबीजमन्यत्र तद्बृतिः । (सा० द० ५ । ११७)

दोमें सबीज और अन्यत्र (तीसरेमें) उस (बीज) का नाश हो जाता है ।

अर्थात् सुषुप्तिमें बन्धनके बीज पाँचो क्लेश संस्काररूपसे बने रहते हैं और (असम्प्रज्ञात) समाधिमें व्युत्थानके संस्कार चित्त-भूमिमें बीजरूपसे दबे रहते हैं, किंतु (तीसरे) मोक्षमें चित्तके नाशके साथ उस बीजका नाश हो जाता है ।

द्वयोरिव त्रयस्यापि दृष्टत्वान्न तु द्वौ । (सा० द० ५ । ११८)

दोके समान तीनोंके दृष्ट होनेसे केवल दो ही नहीं मान सकते ।

अर्थात् सुषुप्तिको सबने अनुभव किया है और समाधिको कुछ लोगोंने; इसलिये इन दोनोंसे मोक्षकी अवस्था भी सिद्ध होती है ।

वासनयानर्थख्यापनं दोषयोगेऽपि न निमित्तस्य प्रधानबाधकत्वम् । (सा० द० ५ । ११९)

दोषके योग्य होते हुए भी वासनासे अनर्थकी ख्याति नहीं हो सकती और निमित्तको मुख्य बाधकता है ।

अर्थात् यद्यपि सुषुप्तिमें तमोगुण दोषका योग है तो भी वासनासे कोई अनर्थ (क्लेशादि) प्रकट नहीं हो सकता और सुषुप्तिका निमित्त तमोगुण मुख्यतया दुःख आदिको रोके रहता है; इसलिये सुषुप्तिमें भी ब्रह्मरूपता अवश्य है ।

इससे बढ़कर सांख्यमें ईश्वर-सिद्धिको और किस प्रमाणकी आवश्यकता रह जाती है ।

योग-दर्शन

योगका महत्त्व

योग साख्यका ही क्रियात्मक रूप है । योग सारे सम्प्रदायों और मत-मतान्तरोंके पक्षपात और वाद-विवादसे रहित सार्वभौम धर्म है, जो तत्त्वका ज्ञान स्वयं अनुभवद्वारा प्राप्त करना सिखलाता है और मनुष्यको उसके अन्तिम ध्येयतक पहुँचाता है । सारी श्रुति-स्मृतियाँ योगकी महिमाका गान कर रही हैं ।

योगका वास्तविक स्वरूप

योगके सम्बन्धमें नाना प्रकारकी फैली हुई भ्रान्तियोके निवारणार्थ उसके वास्तविक स्वरूपको समझा देना अत्यावश्यक है। मोटे शब्दोंमें योग स्थूलतासे सूक्ष्मताकी ओर जाना अर्थात् बाहरसे अन्तर्मुख होना है। चित्तकी वृत्तियोंद्वारा हम स्थूलताकी ओर जाते है अर्थात् बहिर्मुख होते हैं। (आत्मतत्त्वसे प्रकाशित चित्त अहंकाररूप वृत्तिद्वारा, अहंकार इन्द्रियो और तन्मात्राओंरूप वृत्तियोद्वारा, तन्मात्राएँ सूक्ष्म और स्थूलभूत और इन्द्रियाँ विषयोंकी वृत्तियोंद्वारा बहिर्मुख हो रही है)। जितनी वृत्तियाँ बहिर्मुख होती जायँगी उतनी ही उनमें रज और तमकी मात्रा बढ़ती जायगी और उससे उलटा जितनी वृत्तियाँ अन्तर्मुख होती जायेंगी उतना ही रज और तमके तिरोभावपूर्वक सत्त्वका प्रकाश बढ़ता जायगा। जब कोई भी वृत्ति न रहे तब शुद्ध परमात्मस्वरूप शेष रह जाता है।

योगके तीन अन्तर्विभाग—योगके मुख्य तीन अन्तर्विभाग किये जा सकते हैं—ज्ञानयोग, उपासनायोग और कर्मयोग।

ज्ञानयोग—भौतिक पदार्थोका जान लेना अर्थात् सांसारिक ज्ञान और विज्ञान ज्ञानयोग नहीं है। बल्कि तीनो गुणों और उनसे बने हुए सारे पदार्थोंसे परे अर्थात् स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर तथा स्थूल, सूक्ष्म और कारण जगत् अथवा अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोष अथवा शरीर, इन्द्रियो, मन, अहंकार और चित्तसे परे गुणातीत शुद्ध परमात्मतत्त्वको जिसके द्वारा इन सबमें ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक क्रिया हो रही है, संशय, विपर्ययरहित पूर्णरूपसे जान लेना ज्ञानयोग है। यह ज्ञान केवल पुस्तकोके पढ लेनेसे या शब्दोंद्वारा सुन लेनेमात्रसे ही नहीं प्राप्त हो सकता। उसके लिये उपासनायोगकी आवश्यकता होती है।

उपासनायोग—एक प्रत्ययका प्रवाह करना अर्थात् चित्तकी वृत्तियोंको सब ओरसे हटाकर केवल एक लक्ष्यपर ठहरानेका नाम उपासना है। किसी सासारिक विषयकी प्राप्तिके लिये इस प्रकार एक प्रत्ययका प्रवाह करना उपासना कहा जा सकता है उपासनायोग नहीं। यह उपासनायोग तभी कहलायगा जब इसका मुख्य लक्ष्य केवल शुद्ध परमात्मतत्त्वकी प्राप्ति हो। इसको स्पष्ट शब्दोमें यो समझना चाहिये कि जिस प्रकार जलके सर्वत्र भूमिमें व्यापक रहते हुए भी उसकी शुद्ध धाराको किसी स्थानविशेषसे खोदनेपर निकाला जा सकता है। उसी प्रकार परमात्म-तत्त्वके सर्वत्र व्याप्त रहते हुए भी उसके शुद्ध स्वरूपको किसी स्थान विशेषद्वारा अन्तर्मुख होकर प्राप्त किया जा सकता है। यह जो चित्तको किसी विशेष ध्येय (विषय-लक्ष्य) पर ठहराकर शुद्ध परमात्मस्वरूपको प्राप्त करनेका यत्न किया जाता है यही उपासनायोग है। इस एकाग्रतारूप उपासनाको सम्प्रज्ञात समाधि तथा सम्प्रज्ञात योग कहते है। इसके पश्चात् जो सर्व-वृत्तियोंके निरोध होनेपर शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति है, वह ज्ञानयोग है। इसीको असम्प्रज्ञात समाधि तथा असम्प्रज्ञातयोग कहते हैं। इसके लिये किसी एकान्त निर्विघ्न शुद्ध स्थानमें सिर, गर्दन और कमरको सीधा एक रेखामें रखते हुए किसी स्थिर सुख आसनसे बैठना, प्राणोकी गतिको धीमा करना और इन्द्रियोंको बाहरके विषयोंसे हटाकर चित्तके साथ अन्तर्मुख करना आवश्यक है। फिर यह देखना होगा कि अन्तर्मुख होनेके लिये किस स्थानको लक्ष्य बनाया जाय। वैसे तो परमात्मा सर्वत्र

व्यापक हैं; किंतु उनके शुद्ध स्वरूपतक पहुँचनेके लिये अपने ही शरीरमें किसी स्थानको लक्ष्य बनानेमें सुगमता रहती है। इसमे पाँच विषयवती प्रवृत्तिके स्थान हैं। अर्थात् नासिकाका अग्रभाग गन्धका, जिह्वाका अग्रभाग रसका, तालु रूपका, जिह्वाका मध्यभाग स्पर्शका और जिह्वाका मूल भाग शब्दका स्थान है।

इनसे भी अधिक प्रभावशाली 'विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति' के सुषुम्ना नाडीमें विद्यमान मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा और सहस्रारचक्र हैं। सुषुम्ना, जो गुदाके निकटसे मेरुदण्डके भीतर होती हुई मस्तिष्कके ऊपरतक चली गयी है, सर्वश्रेष्ठ नाड़ी है। यह सत्त्व-प्रधान, प्रकाशमय और अद्भुत शक्तिवाली है। यही सूक्ष्मशरीर, सूक्ष्म प्राणों तथा अन्य सब शक्तियोंका स्थान है। इसमें बहुतसे सूक्ष्म शक्तियोंके केन्द्र हैं जिनमें अन्य सूक्ष्म नाडियाँ मिलती हैं। इन शक्तियोंके केन्द्रोको पद्म, कमल तथा चक्र कहते हैं। उनमें उपर्युक्त सात मुख्य है। उनमें भी मणिपूरक, अनाहत, आज्ञा और सहस्रार विशेष महत्त्वके हैं। किसके लिये ध्यानके वास्ते कौन-सा स्थान अधिक उपयोगी हो सकता है यह इस मार्गके अनुभवी ही बतला सकते हैं।

जिस प्रकार तली तोड कुएँके खोदते समय कई प्रकारकी मिट्टीकी तहें तथा अन्य अद्भुत वस्तुएँ निकलती हैं ऐसा ही ध्यान अवस्थामें होता है। यहाँ भी स्थूल भूत, सूक्ष्म भूत, अहंकार और अस्मिता (आत्मासे प्रकाशित चित्त)—ये चार प्रकारकी तीनो गुणोकी तहें आती हैं। जब स्थूल भूत अथवा उनसे सम्बन्ध रखनेवाले विषय सामने आवें उसको वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि*, जब सूक्ष्मभूत अथवा उनसे सम्बन्धित विषय उपस्थित हो उसको विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि,* जब इन दोनो विषयोसे परे केवल 'अहमस्मि' वृत्ति रह जाय उसको आनन्दानुगत और जब उससे भी परे केवल 'अस्मि' वृत्ति रह जाये उसको अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहा जाता है।

जिस प्रकार सारी मिट्टीकी तहोंके समाप्त होनेपर जलको रेतसे अलग किया जाता है इसी प्रकार गुणोकी इन चारो तहोंके पश्चात् जब आत्माको चित्तसे अलग साक्षात् किया जाता है तब उसको विवेक-ख्याति कहते है। उसके पश्चात् शुद्ध परमात्मस्वरूप शेष रह जाता है जो असम्प्रज्ञात समाधि, असम्प्रज्ञात योग या ज्ञानयोग कहलाता है। अतः उपासनायोगद्वारा ही ज्ञानयोगकी प्राप्ति हो सकती है। परन्तु यह उपासनायोग भी बिना कर्मयोगके नहीं साधा जा सकता।

कर्मयोग—कोल्हूके बैलके सदृश कामोंमें लगे रहनेका नाम कर्मयोग नहीं है। शरीर, इन्द्रियों, धन, सम्पत्ति आदि सारे साधनो उनसे होनेवाले कर्तव्यरूप सारे कर्मोंको तथा उनके फलोंको भी ईश्वरको समर्पण करते हुए अनासक्त निष्काम भावसे व्यवहार करनेका नाम कर्मयोग है। जिस प्रकार मञ्च (Stage) पर आया हुआ एक्टर (Actor) अपने पार्टको भलीभाँति करता हुआ अंदर इसका कोई

---

* पहली दो भूमियों वितर्क अनुग। और विचारानुगतमें गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द इन—पाँचों विषयोंमें प्रायः रूप और शब्द ही समक्ष आते हैं, क्योंकि रूपको ग्रहण करनेवाली नेत्र इन्द्रिय और शब्दको ग्रहण करनेवाली श्रोत्र इन्द्रिय हर समय काम करती रहती है। इसलिये सुगमताके कारण कई आचार्य रूप या शब्दको ही ध्येय बनाकर ध्यान आरम्भ करना बतलाते हैं।

भी प्रभाव अपने हृदयपर नहीं होने देता है इसी प्रकार कर्मयोगी ईश्वरकी ओरसे आये हुए सारे कर्तव्योंको भलीभाँति करता हुआ भी अदरसे अलिप्त रहता है ।

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥
कायेन मनसा बुद्ध्या केवलैरिन्द्रियैरपि ।
योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वात्मशुद्धये ॥
युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम् ।
अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबध्यते ॥

(गीता ५ । १०–१२)

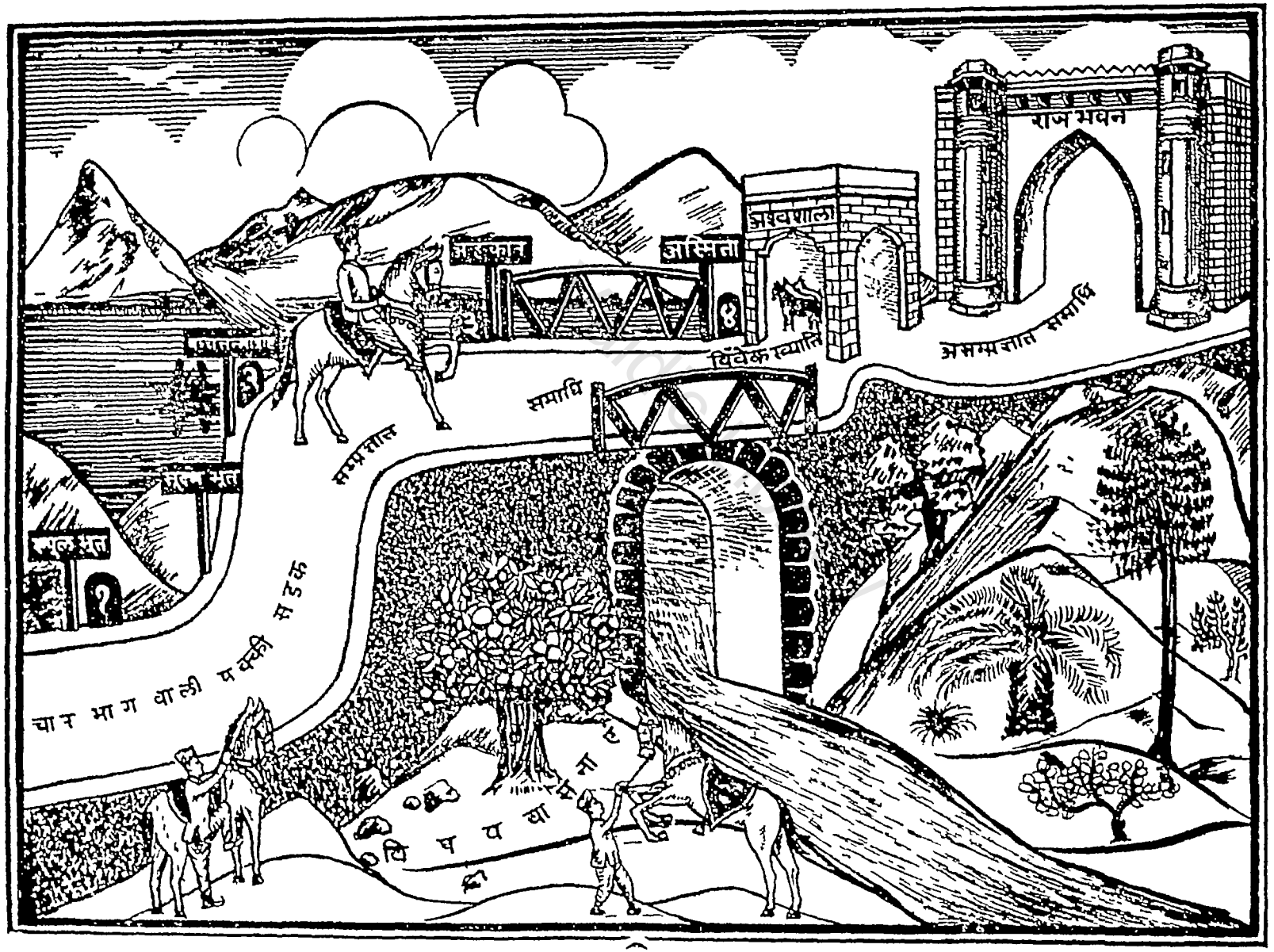
अर्थात् कर्मोंको ईश्वरके समर्पण करके और आसक्तिको छोड़कर जो कर्म करता है वह पानीमें पद्मपत्रके सदृश पापसे लिप्त नहीं होता ॥ १० ॥ योगी फलकी कामना और कर्तापनके अभिमानको छोड़कर अन्तःकरणकी शुद्धिके लिये केवल शरीर, इन्द्रियों, मन और बुद्धिसे काम करते हैं ॥ ११ ॥ योगी कर्मके फलको त्यागकर परमात्मप्राप्तिरूप शान्तिको लाभ करते हैं । अयोगी कामनाके आधीन होकर फलमें आसक्त हुआ बँधता है ॥ १२ ॥

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् । (योगद० ४ । ७)

अर्थात् योगीके कर्म न पुण्यरूप होते हैं न पापरूप, क्योंकि वह कर्तव्यरूप कर्मोंको ईश्वर-समर्पण करके फलोंका त्याग कर निष्काम भावसे करता है । पाप कर्म तो वह कभी करता ही नहीं, क्योंकि वे उसके लिये सर्वदा त्याज्य हैं । दूसरे साधारण मनुष्योंका कर्म पाप, पुण्य और पुण्य-पाप-मिश्रित तीन प्रकारका होता है ।

उपासनामें जब चित्तकी वृत्तियोंको एक लक्ष्यविशेषपर ठहरानेका यत्न किया जाता है, तब मन अन्य विषयोंमें राग होनेके कारण उनकी ओर दौडता है । विषयोंमें राग सकाम कर्मोंसे होता है । इसलिये विषयोंसे वैराग्य प्राप्त करनेके लिये कर्मोंमें निष्कामताका होना आवश्यक है । अर्थात् पापरूप अधर्म कर्म तो त्याज्य होते ही हैं पुण्यरूप धर्म अर्थात् कर्तव्यकर्मोंको भी उनकी फलोंकी इच्छाको छोडकर निष्कामभावसे करना चाहिये । इसलिये उपासनायोग बिना कर्मयोगकी सहायताके नहीं सिद्ध हो सकता । किंतु ये निष्कामताके भाव भी ध्यानद्वारा ही परिपक्व हो सकते हैं । अर्थात् कर्मयोगकी सिद्धि भी उपासना योगकी सहायतासे ही हो सकती है । इसलिये जिस प्रकार संसारकी कोई भी वस्तु सत्त्व, रजस् और तमस्के सम्मिश्रणके बिना अपना अस्तित्व नहीं रख सकती, केवल इतना भेद होता है कि कहीं सत्त्वकी प्रधानता होती है कहीं रजकी और कहीं तमकी, इसी प्रकार इन तीनो योगोंमें भी तमरूप उपासनायोग चित्तको एक लक्ष्यपर ठहरानेवाला, रजरूप निष्काम कर्मयोग और सत्त्वरूप ज्ञानयोग—ये तीनों किसी-न-किसी अंशमें बने ही रहते हैं । यह अवश्य होता है कि कहीं उपासनाकी प्रधानता होती है कहीं कर्मकी और कहीं ज्ञानकी ।

Vaidic Library


राजभवन
अश्वशाला
अस्मिता
विवेकख्याति
असम्प्रज्ञात समाधि
समाधि
सम्प्रज्ञात
चार भाग वाली पक्की सड़क
विषय

तीनों योगोंके दो मुख्य भेद—सांख्य और योग

इन तीनों योगोके दो मुख्य भेद सांख्य और योग नामसे किये गये हैं। जहाँ भक्तियोग और कर्मयोगपर अधिक जोर दिया गया हो, वह योगनिष्ठा कहलाती है और जहाँ ज्ञानको प्रधानता दी जाती है, वह सांख्यनिष्ठा। इन दोनो निष्ठाओका वर्णन साख्य-प्रकरणके आरम्भमें विस्तारपूर्वक कर दिया गया है।

रूपकद्वारा योगका स्वरूप

योगका दार्शनिक महत्त्व बतलाकर अब एक रोचक रूपकद्वारा उसके अष्टाङ्ग स्वरूपको दिखलानेका यत्न किया जाता है—चित्त और पुरुषका जो अनादि स्व-स्वामी-भाव-सम्बन्ध चला आ रहा है उसके अनुसार 'स्व'रूप चित्तको अश्व और स्वामीरूप पुरुषको सवार समझना चाहिये। इस अश्वका मुख्य प्रयोजन अपने स्वामीको भोग (इष्ट) रूप मार्गको पूरा करकर अपवर्गरूप लक्ष्यतक पहुँचा देना है। यह मार्ग एक पक्की सड़कवाला चार भागोमे विभक्त है—पहला स्थूलभूत, दूसरा सूक्ष्म भूतोंसे तन्मात्राओंतक, तीसरा अहंकार और चौथा अस्मिता। अन्तिम किनारेपर भेदज्ञानरूपी एक अश्वशाला है। यहाँ इस घोडेको छोड़ देना पड़ता है और अन्तिम लक्ष्य अपवर्ग परमात्मस्वरूप एक विशाल सुन्दर राजभवन है, जहाँ इस सवारको पहुँचा देना घोडेका मुख्य उद्देश्य है। सकाम कर्मरूप असावधानीसे पुरुष घोडेकी पीठपरसे नीचे गिरकर बाग पकडे हुए घोडेके इच्छानुसार असमर्थतासे उसके पीछे घूम रहा है। इस अश्वकी असंख्य चालें हैं, जो वृत्तियाँ कहलाती हैं। ये दो प्रकारकी हैं—एक क्लिष्ट, जो पुरुषके लिये अहितकारी है। दूसरी अक्लिष्ट, जो पुरुषके लिये हितकर है। वह पाँच अवस्थाओंमें रहती है—मूढ़, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध। इनमें पहली तीन अवस्थाएँ पुरुषके प्रतिकूल है; केवल अन्तिम दो अनुकूल है। यह घोड़ा पहली तीन अवस्थाओमें अपनी अनन्त क्लिष्ट चालोसे संसाररूपी घोर भयङ्कर वनमें विषय-वासनारूप हरियालीकी ओर भाग रहा है और सवार जन्म, आयु और भोग (अनिष्ट) रूपी नदी-नालों, खाई-खंदक, काँटे और पत्थरोंमें असमर्थतासे घसिटता हुआ उसके पीछे चला जा रहा है और सुख-दुःख-रूपी चोटोसे पीड़ित हो रहा है। एक अपरिमित समयसे उस अवस्थामें रहते हुए पुरुष अपने वास्तविक स्वरूपको सर्वथा भूल गया है और घोडेके साथ एकात्मभाव करके उसके ही विषयोको अपना मानने लगा है। ईश्वर-अनुग्रहसे जब अध्यात्मविषयक सत्-शास्त्रो और नि.स्वार्थ आप्तकाम योगी गुरुओंके उपदेशसे उसको अपने और इस घोडेके वास्तविक स्वरूपका तथा अपने अन्तिम लक्ष्यका पता लगता है, तब वह यम-नियमके साधनोंसे घोड़ेकी क्लिष्ट चालोको अक्लिष्ट बनाता है। आसनका सहारा लेकर घोड़ेकी रकाबपर पैर रखनेका यत्न करता है। प्राणायामकी सहायतासे रकाबपर पैर जमानेमें समर्थ होता है। प्रत्याहारद्वारा वशीकार करके उसकी पीठपर सवार होनेमें सफलता प्राप्त करता है। भोग (इष्ट) रूपी पक्की सडककी ओर घोडेका मुख फेरना धारणा है। घोडेको उस ओर चलाना आरम्भ कर देना ध्यान है और सड़कके निकट पहुँच जाना समाधि है। वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता अनुगतरूप एकाग्रताकी अवस्थाओसे क्रमानुसार भोगरूपी मार्गके स्थूल, सूक्ष्म, अहकार और अस्मितारूपी भागोंको समाप्त करता है, विवेकख्यातिद्वारा घोडेको अश्वशालामें छोड़कर सर्ववृत्तिनिरोध अपवर्ग नामक शुद्ध परमात्मस्वरूपरूपी विशाल राजभवनमे पहुँचता है।

दूसरे मनोरञ्जक उदाहरणद्वारा योगका स्वरूप—सिनेमाके साधारण श्वेत रंगकी चादर (पर्दा) के समान सत्त्वचित्त (जिसमें सत्त्व-ही-सत्त्व है, रज क्रियामात्र और तम उस क्रियाको रोकनेमात्र है) का स्वरूप समझना चाहिये। यह विद्युत्के सदृश आत्मा (चेतन-तत्त्व) के ज्ञानके प्रकाशसे प्रकाशित हो रहा है। भेद केवल इतना है कि विद्युत् जड होनेके कारण स्वय सिनेमाके पर्देका देखनेवाला नहीं है। उसको दूसरे चेतन-पुरुष देखते हैं। आत्मा ज्ञानस्वरूप होनेसे अपने ज्ञानके प्रकाशमें जो कुछ चित्तमें हो रहा है, उसका द्रष्टा है।

यही चित्तरूपी पर्दा कुछ रज और तमकी अधिकताका मैल लिये हुए एक दूसरे अहकाररूप पर्देके स्वरूपमे प्रकट हो रहा है। यह अहकाररूपी पर्दा रज और तमकी अधिकताका मैल लिये हुए तन्मात्राओंसे लेकर सूक्ष्म भूतोंरूपी पर्देके स्वरूपमें प्रकट हो रहा है। सूक्ष्म भूतोरूपी पर्दा कुछ रज और तमकी अधिकताको लिये हुए पॉच स्थूल भूतोंरूपी पर्देके स्वरूपमें प्रकट हो रहा है। इस पर्देपर विषय-वासनाओंसे युक्त अनन्त वृत्तियॉ सिनेमाके चित्रोंके सदृश घूम रही है। चित्तरूपी पर्देमें आत्माके ज्ञानका प्रकाश पड़ रहा है। इसलिये अपने ज्ञानके प्रकाशमें जो-जो रूप यह पर्दा धारण करता है उसका स्वयमेव ही आत्माको ज्ञान रहता है और अपने ज्ञानस्वरूपमें सर्वथा अवस्थित रहते हुए भी चित्तरूपी पर्देका द्रष्टा होनेके कारण जैसा आकार यह पर्दा धारण करता है वैसा ही वह प्रतीत होता है।

अष्टाङ्गयोग—बहिरङ्ग साधन यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहारकी सहायतासे अन्तरङ्ग साधन धारणा, ध्यान और समाधिद्वारा चित्तकी वृत्तिरूपी चित्रोंका वास्तविक स्वरूप साक्षात्कार होता है। वितर्कानुगत समाधिद्वारा चित्रोंका स्थूलस्वरूप तथा पॉच स्थूल भूतोवाली चित्तकी अवस्थाका वास्तविक ज्ञान प्राप्त होता है। विचारानुगत समाधिद्वारा वृत्तिरूप चित्रोके सूक्ष्मस्वरूप तथा चित्तरूपी पर्देकी सूक्ष्म भूतोंसे तन्मात्रातककी अवस्थाका ज्ञान प्राप्त होता है। इससे ऊपर आनन्दानुगत समाधिद्वारा चित्तकी अहकाररूप अवस्थाका साक्षात्कार होता है। अस्मितानुगत समाधिद्वारा अस्मिता (आत्मासे प्रकाशित चित्त) के स्वरूपका ज्ञान प्राप्त होता है। विवेकख्यातिद्वारा आत्मारूपी विद्युत् और चित्तरूपी पर्देमें भेद-ज्ञान प्राप्त होता है। पर वैराग्यद्वारा इससे भी परे होकर आत्मारूपी विद्युत्की अपने वास्तविक परमात्मस्वरूपमे अवस्थिति होती है।

योगके आदि आचार्य

योगके आदि आचार्य हिरण्यगर्भ है। हिरण्यगर्भ-सूत्रोके आधारपर (जो इस समय लुप्त हैं) पतञ्जलिमुनिने योगदर्शनका निर्माण किया है। इसको विस्तारपूर्वक समाधिपादके प्रथम सूत्रमे दर्शाया जायगा। पतञ्जलि मुनिकी जीवनी तथा योगदर्शनके भाष्यकारोका वर्णन इस प्रकरणके अन्तमें किया जायगा।

योगदर्शनके चार पाद

योगदर्शनके चार पाद हैं और १९५ सूत्र हैं। समाधिपादमे ५१, साधनपादमें ५५, विभूतिपादमें ५५ और कैवल्यपादमें ३४।

१ *समाधिपाद*—जिस प्रकार एक निपुण क्षेत्रज्ञ सबसे प्रथम सबसे अधिक उपजाऊ भूमिको

तैयार करके उसमें श्रेष्ठतम बीज बोता है, इसी प्रकार श्रीपतञ्जलि महाराजने समाहित चित्तवाले सबसे उत्तम अधिकारियोके लिये सबसे प्रथम समाधिपादको आरम्भ करके उसमे विस्तारपूर्वक योगके स्वरूपको वर्णन किया है।

सारा समाधिपाद एक प्रकारसे निम्न तीन सूत्रोंकी विस्तृत व्याख्या है।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

योग चित्तकी वृत्तियोंका रोकना है।

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

तब (वृत्तियोंके निरोध होनेपर) द्रष्टाकी स्वरूपमे अवस्थिति होती है।

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥

दूसरी (स्वरूपावस्थितिसे अतिरिक्त) अवस्थामे द्रष्टा वृत्तिके समान रूपवाला प्रतीत होता है।

चित्त, बुद्धि, मन, अन्तःकरण लगभग पर्यायवाचक समानार्थक शब्द है, जिनका भिन्न-भिन्न दर्शनकारोने अपनी-अपनी परिभाषामें प्रयोग किया है। मनकी चञ्चलता प्रसिद्ध है। सृष्टिके सारे कार्योंमें मनकी स्थिरता ही सफलताका कारण होती है। सृष्टिके सारे महान् पुरुषोंकी अद्भुत शक्तियोमे उनके मनकी एकाग्रताका रहस्य छिपा हुआ होता है। नैपोलियनके सम्बन्धमें कहा जाता है कि वह इतना एकाग्रचित्त था कि रणभूमिमें भी शान्तिपूर्वक शयन कर सकता था, किंतु ये सब एकाग्रताके बाह्य रूप हैं।

योगके अन्तर्गत मनको दो प्रकारसे रोकना होता है—एक तो केवल एक विषयमें लगातार इस प्रकार लगाये रखना कि दूसरा विचार न आने पावे, इसको एकाग्रता अथवा सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसके चार भेद हैं।

(१) *वितर्क*—किसी स्थूल विषयमें चित्तवृत्तिकी एकाग्रता।

(२) *विचार*—किसी सूक्ष्म विषयमें चित्तवृत्तिकी एकाग्रता।

(३) *आनन्द*—अहकार विषयमें चित्तवृत्तिकी एकाग्रता।

(४) *अस्मिता*—अहंकाररहित अस्मिता विषयमे चित्तवृत्तिकी एकाग्रता।

इसकी सबसे ऊँची अवस्था विवेकख्याति है, जिसमे चित्तका आत्माध्यास छूट जाता है और उसके द्वारा आत्मस्वरूपका उससे पृथक्‌रूपमें साक्षात्कार होता है, किंतु योगदर्शन इसको वास्तविक आत्म-स्थिति नहीं बतलाता है। यह भी चित्तहीकी एक वृत्ति अथवा मनका ही एक विषय है, किंतु इसका निरन्तर अभ्यास वास्तविक स्वरूपावस्थितिमें सहायक होता है।

उपर्युक्त विवेक ख्याति भी चित्तहीकी एक उच्चतम सात्त्विक वृत्ति है। इसको 'नेति-नेति' (यह वास्तविक स्वरूपावस्थिति नहीं है, यह आत्मस्थिति नहीं है इत्यादि) रूप परवैराग्यद्वारा हटाना मनका दूसरी प्रकारसे रोकना है—इसके भी हट जानेपर चित्तमें कोई भी वृत्ति न रहना अथवा मनका किसी विषयकी ओर न जाना, सर्ववृत्ति-निरोध असम्प्रज्ञात समाधि है। इसकी विस्तारपूर्वक व्याख्या योगदर्शनमें यथास्थान की जायगी।

निरोध अपने स्वरूपका सर्वथा नाश हो जाना नहीं है, किंतु जड-तत्त्वके अविवेकपूर्ण सयोगका चेतन तत्त्वसे सर्वथा नाश हो जाना है। इस संयोगके न रहनेपर द्रष्टाकी (शुद्ध परमात्म-) स्वरूपमें अवस्थिति होती है। इसको तीसरे सूत्रमें बतलाया गया है। 'स्वरूपावस्थिति' इतना व्यापक शब्द है कि सारे सम्प्रदाय और मत-मतान्तरवाले इसके अपने अभिमत अर्थ ले सकते है, किंतु योग क्रियात्मकरूपसे अन्तिम लक्ष्यपर पहुँचाकर यथार्थ स्वरूप अनुभव कराकर शब्दोके वाद-विवादमें नहीं पड़ा है। स्वरूपावस्थितिसे अतिरिक्त भिन्न अवस्थाओमें यद्यपि द्रष्टाके स्वरूपमें किसी प्रकारका परिवर्तन नहीं होता है, तथापि जैसी चित्तकी वृत्ति सुख-दुःख और मोहरूप होती है, वैसा ही द्रष्टा भी प्रतीत होता है। जैसे जलमें प्रतिबिम्बित चन्द्रमा जलके हिलनेसे चलायमान और स्थिर होनेसे शान्त प्रतीत होता है।

ब्रह्मसूत्र तथा साख्यसूत्रके सदृश योगदर्शनके भी प्रथम चार सूत्र योगदर्शनकी चतु सूत्री हैं, जिनमें सारा योगदर्शन सामान्यरूपसे बतला दिया है। शेष सब सूत्र इन्हींकी विशेष व्याख्यारूप हैं।

२ *साधनपाद*——दूसरे पादमें विक्षिप्त चित्तवाले मध्यम अधिकारियोके लिये योगका साधन बतलाया गया है——

सर्वबन्धनो और दु खोके मूल कारण पॉच क्लेश हैं——अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेप और अभिनिवेश।

अविद्या——अनित्यमे नित्य, अशुद्धमें शुद्ध, दुःखमें सुख, अनात्मामे आत्मा समझना अविद्या है। इस अविद्यारूपी क्षेत्रमें ही अन्य चारों क्लेश उत्पन्न होते है।

अस्मिता——इस अविद्याके कारण जड चित्त और चेतन पुरुप चितिमें भेद ज्ञान नहीं रहता। यह अविद्यासे उत्पन्न हुआ चित्त और चितिमें अविवेक अस्मिता क्लेश कहलाता है।

राग——चित्त और चितिमें विवेक न रहनेसे जडतत्त्वमें सुखकी वासना उत्पन्न होती है। अस्मिता क्लेशसे उत्पन्न हुई चित्तमें सुखकी इस वासनाका नाम राग है।

द्वेष——इस रागसे सुखमें विघ्न पडनेपर दु:खके सस्कार उत्पन्न होते हैं। रागसे उत्पन्न हुए दु:खके सस्कारोंका नाम द्वेष है।

अभिनिवेश——दु:ख पानेके भयसे भौतिक शरीरको बचाये रखनेकी वासना उत्पन्न होती है, इसका नाम अभिनिवेश क्लेश है।

क्लेशोंसे कर्मकी वासनाएँ उत्पन्न होती हैं। कर्म वासनाओंसे जन्मरूपी वृक्ष उत्पन्न होता है। उस वृक्षमें जाति, आयु और भोगरूपी तीन प्रकारके फल लगते हैं। इन तीनो फलोंमे सुख-दु खरूपी दो प्रकारका स्वाद होता है।

जो पुण्य-कर्म अर्थात् हिंसारहित दूसरेके कल्याणार्थ कर्म किये जाते हैं, उनसे जाति, आयु और भोगमें सुख मिलता है और जो पाप-कर्म अर्थात् हिंसात्मक दूसरोको दु.ख पहुँचानेके लिये कर्म किये जाते हैं, उनसे जाति, आयु और भोगमें दु.ख पहुँचता है।

किंतु यह सुख भी तत्त्ववेत्ताकी दृष्टिमें दु:खरूप ही है, क्योकि विषयोंमे परिणाम-दु ख, ताप-दु.ख और सस्कारदु ख मिला हुआ होता है, और तीनो गुणोके सदा अस्थिर रहनेके कारण उनकी सुख-दु ख और मोहरूपी वृत्तियाँ भी बदलती रहती है। इसलिये सुखके पीछे दु खका होना आवश्यक है।

१ हेय—त्याज्य दुःख क्या है ?

हेयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥

आनेवाला दुःख हेय—त्यागने योग्य है ।

२ हेयहेतु—त्याज्य दुःखका कारण क्या है ?

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥ १७ ॥

द्रष्टा और दृश्यका संयोग हेयहेतु—दुःखका कारण है ।

दृश्यका स्वरूप

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ १८ ॥

सारा दृश्य त्रिगुणात्मक है; सत्त्वका स्वभाव प्रकाश है, रजस्का क्रिया और तमस्का स्थिति है । इनका स्वरूप पाँच स्थूलभूत—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश और पाँच तन्मात्राएँ—गन्धतन्मात्रा, रसतन्मात्रा, रूपतन्मात्रा, स्पर्शतन्मात्रा और शब्दतन्मात्रा तथा तेरह इन्द्रियाँ—पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, मन, अहंकार और चित्त हैं—इनका प्रयोजन पुरुषको भोग और अपवर्ग दिलाना है ।

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥ १९ ॥

गुणोंकी चार अवस्थाएँ हैं— १ विशेष—पाँचों स्थूलभूत और ग्यारहो इन्द्रियो, २ अविशेष—पाँच तन्मात्राएँ और अहंकार, ३ लिङ्गमात्र—महत्तत्त्व और ४ अलिङ्ग-प्रधान अर्थात् अव्यक्त मूलप्रकृति ।

द्रष्टाका स्वरूप

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥ २० ॥

द्रष्टा यद्यपि देखनेकी शक्तिमात्र निर्मल और निर्विकार है, फिर भी उसे चित्तकी वृत्तियोंका ज्ञान रहता है ।

दृश्यका प्रयोजन

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ २१ ॥

यह सारा दृश्य द्रष्टा पुरुषके अपवर्ग (स्वरूपावस्थिति) करानेके लिये है ।

यह दृश्य मुक्त पुरुषोंका प्रयोजन सिद्ध करके अन्य पुरुषोंके लिये इसी प्रयोजनके सिद्ध करानेमें लगा रहता है ।

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥ २२ ॥

जिनका प्रयोजन सिद्ध हो गया है, उनके लिये यह दृश्य नष्ट हुआ भी अपने स्वरूपसे नष्ट नहीं होता; क्योंकि वह दूसरोंकी साँझा वस्तु है अर्थात् दूसरोंके भोग-अपवर्गके साधनमें लगा रहता है ।

द्रष्टा और दृश्यके संयोगके वियोगका कारण अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥ २३ ॥

स्वशक्ति और स्वामिशक्तिके स्वरूपकी उपलब्धिका कारण संयोग है । अर्थात् संयोग हटानेके लिये स्वशक्ति और स्वामिशक्तिके स्वरूपकी उपलब्धि की जाती है । स्वशक्ति अर्थात् दृश्यके स्वरूपकी उपलब्धि,

जो भोगरूप है, सम्प्रज्ञात समाधिद्वारा और स्वामिशक्ति अर्थात् पुरुषके स्वरूपकी उपलब्धि, जो अपवर्गरूप है, असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा की जाती है। दृश्य और द्रष्टा अर्थात् चित्त और पुरुषका जो आसक्तिपूर्वक स्व-स्वामि अर्थात् भोग्यत्व और भोक्तृत्व-भाव सम्बन्ध है, वह सयोग है।

संयोगकी उत्पत्तिका कारण अगले सूत्रमें बतलाते है—

तस्य हेतुरविद्या ॥ २४ ॥

द्रष्टा और दृश्यके अविवेकपूर्ण सयोगका कारण अविद्या है।

३ हान–दु खका निन्तान्त अभाव क्या है?

तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ॥ २५ ॥

अविद्याके अभावसे सयोगका अभाव होता है—यही 'हान' है। यह चेतनस्वरूप पुरुषका कैवल्य है।

४ हानोपाय–दु खके निन्तान्त अभावका साधन क्या है?

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २६ ॥

निर्मल अडोल विवेक ख्याति हानका उपाय है।

विवेकख्यातिकी सबसे ऊँची अवस्थावाली प्रज्ञा अगले सूत्रमें बतलायी गयी है—

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥ २७ ॥

उस विवेक-ख्यातिकी सात प्रकारकी सबसे ऊँची अवस्थावाली प्रज्ञा होती है।

१ जो कुछ जानना था जान लिया, अर्थात् जितना गुणमय दृश्य है वह सब परिणाम, ताप और संस्कारदु खो तथा गुणवृत्तिविरोधसे दु:खरूप ही है। इसलिये 'हेय' है। अब कुछ जानने योग्य नहीं रहा।

२ जो कुछ दूर करना था दूर कर दिया, अर्थात् द्रष्टा और दृश्यका सयोग जो 'हेय-हेतु' है वह दूर कर दिया। अब कुछ दूर करने योग्य नहीं रहा।

३ जो कुछ साक्षात् करना था साक्षात् कर लिया, अर्थात् निरोध-समाधिद्वारा 'हान' को साक्षात् कर लिया। अब कुछ साक्षात् करने योग्य नहीं रहा।

४ जो कुछ करना था कर लिया, अर्थात् 'हान' का उपाय 'अविप्लव विवेक-ख्याति' सम्पादन कर लिया। अब कुछ करने योग्य नहीं रहा।

५ चित्तने अपने भोग अपवर्ग दिलानेका अधिकार पूरा कर दिया, अब कोई अधिकार शेष नहीं रहा।

६ चित्तके गुण अपने भोग अपवर्गका प्रयोजन सिद्ध करके अपने कारणमें लीन हो रहे हैं।

७ गुणोसे परे होकर शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति हो रही है।

निर्मल विवेक-ख्याति, जिसे हानका उपाय बतलाया है, अब उसकी उत्पत्तिका साधन बतलाते है।

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥ २८ ॥

योगके अङ्गोंके अनुष्ठानसे अशुद्धिके क्षय होनेपर ज्ञानकी दीप्ति (प्रकाश) विवेक-ख्यातिपर्यन्त बढ जाती है।

योगके आठ अङ्ग

योगके आठ अङ्ग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि हैं। इनका विस्तारपूर्वक वर्णन योगदर्शनमें यथास्थान किया जायगा।

३ विभूतिपाद

धारणा, ध्यान और समाधि—तीनों मिलकर संयम कहलाते हैं। ये तीनो अन्य पाँच अङ्गोंकी अपेक्षा सबीज समाधिके अन्तरङ्ग साधन है, किंतु निर्बीज समाधिके ये भी बहिरङ्ग साधन हैं, क्योंकि उसका अन्तरङ्ग साधन पर-वैराग्य है। इस संयमके विनियोगसे नाना प्रकारकी सिद्धियाँ प्राप्त हो सकती हैं, जिनका तीसरे पादमें वर्णन है। ये सिद्धियाँ यद्यपि अश्रद्धालुओंकी योगमें श्रद्धा बढाने और असमाहित (विक्षिप्त) चित्तवालोंके चित्तको एकाग्र करनेमें सहायक होती हैं, किंतु इनमें आसक्ति नहीं होनी चाहिये। इसकी कई सूत्रोंसे चेतावनी दी गयी है; जैसे—

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ॥ ३७ ॥

ऊपर बतलायी हुई प्रातिभ आदि सिद्धियाँ व्युत्थानमें सिद्धियाँ हैं, किंतु समाधिमें विघ्न है।

योगमार्गपर चलनेवालेके लिये नाना प्रकारके प्रलोभन आते हैं। अभ्यासीको उनसे सावधान रहना चाहिये, उनमें फँसनेसे और घमण्डसे बचे रहना चाहिये। इस सम्बन्धमें निम्न सूत्र है—

स्थान्युपनिमन्त्रणे संगस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसंगात् ॥ ५१ ॥

स्थानवालोंके आदरभाव करनेपर लगाव और अभिमान नहीं करना चाहिये, क्योंकि ऐसा करनेसे फिर अनिष्टके प्रसगका भय है।

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥ ४९ ॥

चित्त और पुरुषके भेद जाननेवाला सारे भावोंके अधिष्ठातृत्व और सर्वज्ञातृत्वको प्राप्त होता है।

किंतु योगीको उससे भी अनासक्त रहकर अपने असली ध्येयकी ओर बढना चाहिये, जैसा कि अगले सूत्रमें बतलाया है—

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥ ५० ॥

उससे भी वैराग्य होनेपर, दोषोंका बीज क्षय होनेपर कैवल्य होता है।

४ कैवल्यपाद

इसमें कैवल्यके उपयोगी चित्त तथा चित्तके सम्बन्धमें जो-जो शङ्काएँ हो सकती हैं, उनका युक्तिपूर्वक निवारण किया है।

चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ॥ २२ ॥

पुरुषको, जो क्रिया अथवा परिणामरहित है, स्वप्रतिबिम्बित चित्तके आकारकी तरह आकारकी प्राप्ति होनेपर अपने विषयभूत चित्तका ज्ञान होता है।

अर्थात् निर्विकार पुरुषमें दर्शन-कर्तृत्व, ज्ञातृत्व स्वाभाविक नहीं है, किंतु जैसे निर्मल जलमें प्रतिबिम्बित हुए चन्द्रमामें अपनी चञ्चलताके बिना ही जलरूपी उपाधिकी चञ्चलतासे चञ्चलता भासती है

वैसे ही चित्तमें प्रतिविम्बित जो चेतन है, वह भी स्वाभाविक ज्ञातृत्व और भोक्तृत्वके विना ही केवल प्रतिविम्बाधार चित्तके विषयाकार होनेसे तदाकार भासता है।

वह सदा अपरिणामी, क्रियारहित और ज्ञानस्वरूप रहता हुआ इसका साक्षी बना रहता है। अगला सूत्र चित्तके सम्बन्धमें है—

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥ २३ ॥

द्रष्टा और दृश्यसे रँगा हुआ चित्त सारे आकारवाला होता है।

अर्थात् एक तो चित्तका अपना स्वरूप है, दूसरा पुरुषसे प्रतिविम्बित होकर चेतन अर्थात् ज्ञानवाला प्रतीत होता है। यह उसका द्रष्टासे उपरक्त हुआ गृहीता स्वरूप है। तीसरा बाह्य विषयोंसे प्रतिविम्बित होकर उन-जैसा भासता हुआ स्वरूप है। यह उसका दृश्य उपरक्त बाह्य स्वरूप है।

इस प्रकार चित्तको एक ऐसा दर्पण समझना चाहिये, जिसमें सूर्यका प्रकाश पड़ रहा हो और अन्य विषयोंका प्रतिविम्ब आ रहा हो। इस शङ्काके निवारणार्थ कि जब चित्तसे ही सब व्यवहार चल रहे है और उसीमें सब वासनाएँ रहती हैं तो द्रष्टा प्रमाणशून्य होकर चित्त ही भोक्ता सिद्ध हो जायगा। अगला सूत्र है—

तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ॥ २४ ॥

यद्यपि चित्त अनगिनती वासनाओंसे चित्रित है तथापि वह पुरुषके लिये है, क्योंकि वह संहत्यकारी है।

यहाँतक चित्त और पुरुषका भेद युक्तिद्वारा बतलाकर अब अगले सूत्रमें यह बतलाते हैं कि इसका वास्तविक ज्ञान तो अनुभवगम्य है।

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ॥ २५ ॥

समाधिद्वारा जब योगीको पुरुष और चित्तके भेदका साक्षात्कार हो जाता है, तब उसकी आत्मभाव-भावना कि 'मैं कौन हूँ, क्या हूँ, कैसा हूँ'—इत्यादि निवृत्त हो जाती है।

अब इस पादके अन्तिम सूत्रमें कैवल्यका स्वरूप बतलाते हैं।

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चिति शक्तेरिति ॥ २४ ॥

पुरुषार्थसे शून्य हुए गुणोंका अपने कारणमे लीन हो जाना कैवल्य है; अथवा चिति-शक्तिका अपने स्वरूपमें अवस्थित हो जाना कैवल्य है।

गुणोंकी प्रवृत्ति पुरुषके भोग और अपवर्गके लिये है। जब यह प्रयोजन सिद्ध हो जाता है, तब उस पुरुषके प्रति उनका कोई कर्तव्य शेष नहीं रहता। इसलिये वे अपने कारणमें लीन हो जाते हैं। इस प्रकार पुरुषका अन्तिम लक्ष्य अपवर्ग सम्पादन करनेके पश्चात् गुणोंका अपने कारणमे लीन हो जानेका नाम कैवल्य है। अथवा यों समझना चाहिये कि धर्मी चित्तके परिणामक्रम बनानेवाले गुणोंका अपने कारणमें लीन हो जानेपर चिति-शक्ति (पुरुष) का चित्तसे किसी प्रकारका सम्बन्ध न रहनेपर (शुद्ध परमात्म-) स्वरूपमें अवस्थित हो जानेका नाम कैवल्य है।

चित्तकी नौ अवस्थाओंका संक्षिप्त वर्णन

सांख्य और योग फिलासफीमें चित्तका विषय महत्त्वपूर्ण है। उसके वास्तविक स्वरूपको समझानेकी दृष्टिसे चित्तकी नौ विशेष अवस्थाओंको यहाँ समन्वयके अन्तमें संक्षेपसे वर्णन कर देना आवश्यक समझते हैं। इसको चित्तकी क्षिप्त-विक्षिप्त आदि पाँच भूमियोंके विषयसे, जिसका समाधि-पादमें वर्णन हुआ है, पृथक् समझना चाहिये।

१ *जाग्रत् अवस्था*—'सत्त्व चित्त' में सत्त्वगुण गौणरूपसे दबा रहता है, तम सत्त्वको वृत्तिके यथार्थरूपके दिखलानेसे रोके रखता है, परंतु रज प्रधान होकर चित्तको इन्द्रियोंद्वारा बाह्य विषयोंमें उपरक्त करनेमें समर्थ होता है। प्रमाण, विपर्यय, विकल्प और स्मृति-वृत्तियोंका उदय होता है। इन्द्रियाँ बहिर्मुख होकर स्थूल शरीरद्वारा कार्य करती हैं। चित्तमें व्युत्थानके सस्कार तथा व्युत्थानका परिणाम होता है। पुरुष वृत्ति-सारूप्य प्रतीत होता है।

२ *स्वप्नावस्था* - सत्त्वगुण गौणतर रूपसे दबा रहता है। तम रजको इतना दबा लेता है कि वह चित्तको इन्द्रियोंद्वारा बाह्य विषयोंमे उपरक्त नहीं कर सकता है किंतु रजकी क्रिया सूक्ष्मरूपसे होती रहती है, जिसमे वह चित्तको मनद्वारा स्मृतिके सस्कारोंमें उपरक्त करनेमें समर्थ रहता है। इसमें भावित स्मर्तव्य स्मृति वृत्ति रहती है। मन इन्द्रियोंके अन्तर्मुख होनेसे सूक्ष्मशरीरमें स्वप्नका कार्य करता है। चित्तमें व्युत्थानके संस्कार तथा व्युत्थानका परिणाम होता है। पुरुष वृत्तिसारूप्य प्रतीत होता है।

३ *सुषुप्ति अवस्था*—सत्त्वगुण गौणतम रूपसे दब जाता है। तमोगुण रजोगुणकी स्वप्नावस्थावाली क्रियाओंको भी रोककर प्रधानरूपसे चित्तपर फैल जाता है। इसलिये किसी विषयका किसी प्रकारका भी ज्ञान नहीं रहता है; किंतु रजका नितान्त अभाव नहीं होता, वह कुछ अशमें बना ही रहता है। जिसके कारण किसी विषयके ज्ञान न होनेकी अर्थात् अभावकी प्रतीति होती रहती है। सूक्ष्मशरीरमें कार्य बद होकर कारण-शरीरमें निद्रावृत्ति बनी रहती है। पुरुष वृत्ति-सारूप्य प्रतीत होता है।

४ *प्रलयावस्था*—प्रलयमें चित्तकी अवस्था सुषुप्ति-जैसी होती है, केवल इतना भेद है कि यह व्यष्टि-चित्तकी सुषुप्ति है और प्रलय समष्टि-चित्तकी, जिससे सर्वबद्ध जीव गाढ़ निद्रा-जैसी अवस्थामें रहते हैं।

५ *समाधि प्रारम्भ अवस्था*—तमोगुण गौणरूपसे रहता है। रजोगुणकी चित्तको चलायमान करनेकी क्रिया निर्बल होती जाती है। सत्त्वगुण प्रधान होकर चित्तको एकाग्र करने और उसमें वस्तुके यथार्थरूपको दिखलानेमे समर्थ होता जाता है। इसमें सर्वार्थताका दबना और एकाग्रवृत्तिका उदय होना प्रारम्भ होता है। पुरुष वृत्ति-सारूप्य प्रतीत होता है।

६ *सम्प्रज्ञात समाधि (एकाग्रता)*—तमोगुण गौणतर रूपसे दबा रहता है। सत्त्वगुण रजोगुणको दबाकर प्रधानरूपसे अपना प्रकाश करता है, जिससे चित्त वस्तुके तदाकार होकर उसका यथार्थरूप दिखलानेमें समर्थ होता है। स्थूलशरीरमें कार्य बद होकर सूक्ष्मशरीरमें एकाग्रवृत्ति रहती है। स्वप्नावस्थासे इसमें यह विलक्षणता है कि तमके स्थानपर इसमें सत्त्वकी प्रधानता हो जाती है, चित्तमे समाधि परिणाम होता है। पुरुष एकाग्रतावृत्ति-सारूप्य प्रतीत होता है।

७ सम्प्रज्ञात समाधि और असम्प्रज्ञात समाधिके बीचकी अवस्था (विवेकख्याति)—तमोगुण गौणतम रूपसे नाममात्र रहता है । चित्तसे रजोगुण-तमोगुणका आवरण हटकर सत्त्वगुणका पूर्णतया प्रकाश फैल जाता है । रजोगुण केवल इतनी मात्रामें रहता है कि जिससे पुरुषको चित्तसे भिन्न दिखलाने-की क्रिया हो सके और तम इस वृत्तिको रोकनेमात्र रह जाता है । सुषुप्तिसे इसमें यह विलक्षणता है कि तमके स्थानपर इसमें सत्त्व प्रधानरूपसे रहता है । सुषुप्तिमें कारण-शरीरमें अभावकी प्रतीतिके स्थानपर इसमें कारण-शरीरमें चित्तद्वारा पुरुषका चित्तसे भेदज्ञान (विवेकख्याति) होता है ।

८ असम्प्रज्ञात समाधि (स्वरूपावस्थिति)—'सत्त्व चित्त' में बाहरसे तीनो गुणोका (वृत्तिरूप) परिणाम होना बद हो जाता है । तीनो गुणोका नितान्त अभाव होनेसे विवेक-ख्याति अर्थात् पुरुषको चित्तसे भिन्न प्रतीत करानेवाली वृत्ति भी रुक जाती है । सर्ववृत्तियोके निरुद्ध हो जानेपर चित्त अपने वास्तविक सत्त्व स्वरूपसे पुरुषमें अवस्थित रहता है और पुरुषकी शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति होती है । चित्तमे केवल निरोध-परिणाम अर्थात् सस्कार शेष रहते हैं, जिनके दुर्बल होनेपर उसे फिर व्युत्थान-दशामे आना होता है ।

९ प्रतिप्रसव अर्थात् चित्तको बनानेवाले गुणोंकी अपने कारणमे लीन होनेकी अवस्था—चित्त में निरोध-परिणाम अर्थात् संस्कार-शेष भी निवृत्त हो जाते हैं । चित्तको बनानेवाले गुण पुरुषका भोग-अपवर्गका प्रयोजन पूरा करके अपने कारणमे लीन हो जाते हैं और पुरुष शुद्ध कैवल्य परमात्मस्वरूपमें अवस्थित हो जाता है ।

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तेरिति ।।(३ । ३४)

पुरुषार्थसे शून्य हुए गुणोंका अपने कारणमें लीन हो जाना कैवल्य है, अथवा चिति शक्तिकी स्वरूपावस्थिति कैवल्य है ।

पतञ्जलिमुनिका परिचय

योगदर्शनके सूत्रकार श्रीपतञ्जलिमुनिकी जीवनीका ठीक-ठीक पता नहीं चलता, किंतु यह बात नि.सदेह सिद्ध है कि श्रीपतञ्जलिमुनि भगवान् कपिलके पश्चात् और अन्य चारो दर्शनकारोसे बहुत पूर्व हुए हैं । किसी-किसीका मत है कि पाणिनि व्याकरणका महाभाष्य तथा वैद्यककी चरक-सहिता—ये दोनो जो अपने-अपने विषयके अद्वितीय ग्रन्थ हैं, इन्हींके रचे हुए है । जैसे कि कहा गया है—

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ।।

मै उस मुनियोमें श्रेष्ठ पतञ्जलिको बद्धाञ्जलि (हाथ जोडकर) नमस्कार करता हूँ, जिसने कि योगसे अन्त करणके, पद (व्याकरण-महाभाष्य) से वाणीके और वैद्यक (चरक-ग्रन्थके द्वारा) से शरीरके मलको दूर किया है (धोया है) ।

योगदर्शनके प्रथम सूत्र 'अथ योगानुशासनम्' के सदृश महाभाष्यको भी प्रथम सूत्र 'अथ शब्दानुशासनम्' से आरम्भ किया गया है तथा चरकमें भी सांख्ययोग फिलासफीको ही वैद्यकका आधार-शिला बनाया गया है । यथा—

सत्त्वमात्मा शरीरं च त्रयमेतत्त्रिदण्डवत् । लोकस्तिष्ठति संयोगात्तत्र सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥
स पुमॉश्चेतनं तच्च तच्चाधिकरणं स्मृतम् । वेदस्यास्य तदर्थं हि वेदोऽयं सम्प्रकाशतः ॥
(२ । ४५-४६)

चित्त, आत्मा और शरीर इन तीनोंका तीन दण्डोंके समान परस्पर सम्बन्ध है । इन तीनोंके सम्बन्धमे ससार ठहरा हुआ है । उसीमे सब कुछ प्रतिष्ठित है ॥ ४५ ॥

इन तीनोंके सम्बन्धको ही पुमान् (पुरुष), चेतन और (आयुर्वेदका) अधिकरण माना गया है। इस पुरुषके लिये ही इस आयुर्वेदका प्रकाश किया गया है ॥ ४६ ॥

निर्विकारः परस्त्वात्मा सत्त्वभूतगुणेन्द्रियैः ।
चेतने कारणं नित्यो द्रष्टा पश्यति हि क्रियाः॥५५॥

आत्मा निर्विकार है, पर है, चित्त, भूतगण (शरीर) और इन्द्रियोके चैतन्यमे कारण है । नित्य है, द्रष्टा है, (क्रियारहित होता हुआ भी) सर्व चित्तकी क्रियाओको देखनेवाला है ॥ ५५ ॥

किंतु इन दोनों ग्रन्थोके साथ पतञ्जलिमुनिका नाम केवल इन ग्रन्थोकी प्रतिष्ठा बढानेके लिये लगाया गया है । अन्यथा दोनों ग्रन्थ योगदर्शनकी अपेक्षा बहुत पिछले समयके बने हुए है । वैद्यक अनुभवसिद्ध विषय है । इसलिये सांख्ययोग फिलासफीके साथ इसका समन्वय होना स्वाभाविक ही है । पाणिनि मुनिप्रणीत अष्टाध्यायीपर यह महाभाष्य लिखा गया है, इस कारण अनुशासनका शब्द प्रयोग किया गया है । प्राचीन कालके पतञ्जलिमुनिका महाभाष्यका रचयिता होना भी एक विचित्र रूपमे दिखलाया गया है । जिसके अनुसार पतञ्जलिमुनिको शेषनागका अवतार मानकर काशीमे एक बावड़ीपर पाणिनिमुनिके समक्ष सर्परूपमें प्रकट होना बतलाया गया है । पाणिनिमुनि घबराकर 'को भवान्' के स्थानपर 'कोऽभवान्' बोलते हैं। सर्प उत्तर देता है । 'सर्पोऽहम्' । पाणिनिमुनि पूछते हैं—'रेफः कुतो गतः'। सर्प उत्तर देता है—'तव मुखे' । इसके पश्चात् सर्पके आदेशानुसार एक चादरकी आड लगा दी गयी । उसके अदरसे शेषनाग पतञ्जलिमुनि अपने हजारो मुखोंसे एक साथ सब प्रश्नकर्ताओको उत्तर देने लगे । इस प्रकार सारा महाभाष्य तैयार हो गया । किंतु सर्पकी इस आज्ञाके कि कोई पुरुष चादर उठाकर अदर न देखे एक व्यक्तिद्वारा उल्लङ्घन किये जानेपर शेषनागकी फुंकारसे ब्राह्मणोके सारे कागज जल गये । ब्राह्मणोंकी दुखी अवस्थाको देखकर एक यक्षने, जो वृक्षपर बैठा पत्तोपर भाष्यको लिखता जाता था, वे पत्ते उनके पास फेंक दिये । उन पत्तोंमेंसे कुछको बकरी खा गयी । इसीलिये कुछ स्थानोमें महाभाष्यमें असङ्गति-सी पायी जाती है ।

पाराशर्यशिलालिभ्यां भिक्षुनटसूत्रयोः । (४ । ३ । ११०)

अष्टाध्यायीके उपर्युक्त सूत्रसे व्यासजीका पाणिनिमुनिसे पूर्व होना सिद्ध होता है । फिर पाणिनिमुनिप्रणीत अष्टाध्यायीपर महाभाष्यकर्ता पतञ्जलि योगदर्शनके सूत्रकार पतञ्जलि किस प्रकार हो सकते हैं ।

यह सम्भव है कि पतञ्जलि नामके कोई अन्य व्यक्ति इन दोनों उच्च कोटिके ग्रन्थोंके रचयिता हुए हों ।

योगदर्शनपर भाष्य तथा वृत्ति आदि

योगदर्शनके ऊपर अनेक भाष्य, वृत्तियाँ और टीकाएँ रची गयी हैं। उनमें सबसे अधिक प्रामाणिक, प्रसिद्ध और प्राचीन व्यासभाष्य है। व्यासभाष्य स्वयं बहुत ही गूढार्थ है। उसके अर्थको समझानेके लिये वाचस्पति मिश्रने तत्त्ववैशारदी और विज्ञानभिक्षुने योगवार्तिककी रचना की है। विज्ञानभिक्षुने एक अलग पुस्तक योगसारमें योगके सिद्धान्तोका सारांश उपस्थित किया है। वृत्तियोमें "राजमार्तण्ड" जिसका प्रसिद्ध नाम "भोजवृत्ति" है, अत्यन्त लोकप्रिय और प्रामाणिक है। गणेश भट्टकी एक बडी वृत्ति योगवार्तिकके आधारपर निर्मित हुई है। योगदर्शनके भाष्यकार व्यासका ठीक-ठीक समय निश्चय करना कठिन है। कई एक विद्वानोका मत है कि ब्रह्मसूत्रकार व्यास ही योगदर्शनके भाष्यकार व्यास हैं। योग-दर्शनके प्रथम वार्तिकमें विज्ञानभिक्षुने भी ब्रह्मसूत्रकार बादरायणको ही योगदर्शनका भाष्यकार व्यास बतलाया है। अन्य कई विद्वान् ऐसा मानते है कि योगदर्शनके भाष्यकार व्यास ब्रह्मसूत्रकार व्याससे भिन्न हैं और बहुत पूर्व समयमें हुए हैं। व्यास-भाष्यमे भिन्न-भिन्न स्थानोंमे लगभग इक्कीस सूत्र पञ्च-शिखाचार्यके, कुछ वचन जैगीषव्य और वार्षगण्याचार्यके तथा एक-दो घटनाएँ रामायणकी भी उद्धृत की गयी हैं। इससे सिद्ध होता है कि साख्यके प्राचीन ग्रन्थ पञ्चशिखाचार्यके सूत्र और वार्षगण्याचार्य-प्रणीत षष्ठी-तन्त्र जो इस समय लुप्त हैं तथा वाल्मीकीय रामायण व्यासभाष्यके समय विद्यमान थे।

श्रीमद्भगवद्गीता और महाभारत आदि ग्रन्थ तथा ब्रह्मसूत्र उसके पश्चात् बनाये गये है।

पूज्यपाद १०८ श्रीस्वामी सोमतीर्थजी महाराज

प्रणीत

षड्दर्शन-सदुपयोग-समन्वय-सूत्र

१–अथ षड्दर्शनसदुपयोगसमन्वयसूत्रम् ।

अब पूर्वमीमांसा आदि छहों दर्शनोंके सदुपयोगका समन्वय करनेवाले सूत्रोंको प्रारम्भ करते हैं ।

२–गर्भाधानसंस्कारादिवेदारम्भपर्यन्तसंस्कारैः संस्कृतो वेदं पठेत् ।

गर्भाधानसे लेकर वेदारम्भपर्यन्त दस सस्कारोंसे अपने शरीर, मन और अन्तःकरणको पवित्र बना ब्रह्मचारी वेदको पढे ।

३–अथ धर्मजिज्ञासा ।

वेदाध्ययनके पश्चात् धर्मकी जिज्ञासा अर्थात् उसके जाननेका प्रयत्न करें ।

४–तत्र अथातो धर्मजिज्ञासा इत्यस्योपयोगः ।

धर्मके ज्ञान प्राप्त करनेमें पूर्वमीमासाका उपयोग है ।

५–कृतधर्मानुष्ठानशुद्धान्तःकरणः साधनचतुष्टयं सम्पादयेत् ।

यथार्थ स्वरूपसे जाने हुए धर्मके अनुष्ठानद्वारा अपने अन्तःकरणको निर्मल बनाकर विवेक, वैराग्य, शम-दमादिसम्पत् और मुमुक्षा— इन चार साधनोका सम्पादन करें ।

६–संजातमुमुक्षः ब्रह्मजिज्ञासुः स्यात् ।

जब मुमुक्षा अर्थात् जन्म-मरणके बन्धनसे छूटनेकी प्रबल अभिलाषा मनमे उत्पन्न हो जाय, तब ब्रह्मको जाननेकी इच्छा करे ।

७–अथातो ब्रह्मजिज्ञासा इत्यस्यात्रोपयोगः ।

ब्रह्मज्ञानकी प्राप्तिमें उत्तरमीमासा (वेदान्तदर्शन) उपयोगी है ।

८–अस्त्यत्रांशत्रयम् ।—ब्रह्मप्राप्तिके उपायके तीन भाग है ।

९–श्रवणं मननं निदिध्यासनं च ।—श्रवण, मनन और निदिध्यासन ।

१०–श्रवणे सर्वे वेदान्ता उपयुक्ताः ।—श्रवणके लिये सभी वेदान्त ग्रन्थ उपयोगी हैं ।

११–मनने न्यायवैशेषिकयोः सहकारिता ।—मननके लिये न्याय और वैशेषिक सहायक हैं ।

१२–क्वचित् पूर्वपक्षत्वेन । १३–क्वचित् सिद्धान्तसमर्थनात् ।

ये दोनो दर्शन कहीं तो पूर्व पक्ष उपस्थित करके विचारका द्वार खोलते हैं और कहीं सिद्धान्तका समर्थन करते है । इस प्रकार सहकारी हैं ।

१४–निदिध्यासने सांख्ययोगयोरुपयोगः ।

निदिध्यासनमें साख्य और योगका उपयोग करना उचित है । इनकी रीतिसे साधन करके आत्म-निष्ठा प्राप्त करनी चाहिये ।

१५–तत्र तस्य सम्यग्विधानात् ।—क्योकि निदिध्यासनका इनमें भलीभाँति विधान है ।

१६–इति षड्दर्शनसदुपयोगसमन्वयसूत्रम् ।

अब षड्दर्शनके सदुपयोगके समन्वयका प्रतिपादन करनेवाले सूत्र समाप्त हुए ।

ॐ

पातञ्जलयोगप्रदीप

समाधिपाद

निपुण क्षेत्रज्ञ जिस प्रकार सबसे प्रथम अधिक उपजाऊ भूमिको तैयार करके उसमें श्रेष्ठतम बीज बोता है, इसी प्रकार महर्षि पतञ्जलि समाहित चित्तवाले उत्तम अधिकारियोंके लिये सबसे प्रथम समाधिपाद आरम्भ करते हैं।

अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

शब्दार्थ—अथ=अब आरम्भ करते हैं। योग+अनुशासनम्=योगकी शिक्षा देनेवाले ग्रन्थको।

अन्वयार्थ—अब योगकी शिक्षा देनेवाले ग्रन्थको आरम्भ करते हैं।

व्याख्या—'अथ' यह शब्द अधिकार अर्थात् आरम्भवाचक और मङ्गलार्थक है। जिसके द्वारा लक्षण, भेद, उपाय और फलोंसहित शिक्षा दी जाय अर्थात व्याख्या की जाय उसको अनुशासन कहते हैं। इसलिये 'अथ योगानुशासनम्' के अर्थ हुए 'अब लक्षण, भेद, उपाय और फलोंसहित योगकी शिक्षा देनेवाले शास्त्रको आरम्भ करते है। योग समाधिको कहते हैं. और समाधि सारी भूमियो (अवस्थाओं) मे चित्तका धर्म है। जो तीन भूमियों (अवस्थाओं) में दबा रहता है और केवल दो भूमियोंमें प्रकट होता है। चित्तकी पाँच भूमियाँ हैं—क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध। इनका विस्तारपूर्वक वर्णन दूसरे सूत्रमें किया जायगा। इनमेंसे अत्यन्त चञ्चल चित्तको क्षिप्त और निद्रा, तन्द्रा, आलस्यादिवाले चित्तको मूढ़ कहते हैं। क्षिप्तसे जो श्रेष्ठ चित्त है अर्थात् जिसमें कभी-कभी स्थिरता होती रहती है, उसे विक्षिप्त कहते हैं। क्षिप्त और मूढ़ चित्तमें तो योगका गन्ध भी नहीं होना और विक्षिप्त चित्तमें जो कभी-कभी क्षणिक स्थिरता होती है उसकी भी योग-पक्षमें गिनती नहीं है; क्योंकि यह स्थिरता दीर्घ कालतक स्थिर नहीं रहने पाती, शीघ्र ही प्रबल चञ्चलतासे नष्ट हो जाती है। इसलिये विक्षिप्त भूमि भी योगरूप नहीं है। जिसका एक ही अग्र विषय हो अर्थात् एक ही विषयमे विलक्षणवृत्तिके व्यवधानसे (बीच-बीचमें आ जानेसे) रहित सदृश वृत्तियोंके प्रवाहवाले चित्तको एकाग्र कहते हैं। यह पदार्थके सत्-स्वरूपको प्रकाश, क्लेशको नाश, बन्धनको ढीला और निरोधके अभिमुख करता है। यह सम्प्रज्ञात समाधि और सम्प्रज्ञात योग कहलाता है। इसके चार भेद—वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत सत्रहवें सूत्रमें बतलाये जायँगे। पुनः सर्ववृत्तियोंके निरोधवाले चित्तको निरुद्ध कहते हैं। उस निरुद्ध चित्तमें असम्प्रज्ञात समाधि होती है, उसीको असम्प्रज्ञात योग कहते है।

उसके लक्षणको प्रकाशित करनेकी इच्छासे अगला सूत्र बना है।

विशेष विचार

अनुबन्ध-चतुष्टय—शास्त्रकार अपने शास्त्रके आरम्भमें निम्न चार बातोका वर्णन कर दिया करते हैं—

१ विषय—इस शास्त्रका विषय क्या है ?

२ प्रयोजन—इसका प्रयोजन क्या है ?

३ अधिकारी—इसका अधिकारी कौन है ?

४ सम्बन्ध—इनके साथ शास्त्रका सम्बन्ध क्या है ?

इनको अनुबन्ध-चतुष्टय कहते हैं। महर्षि पतञ्जलिने 'अथ=अब आरम्भ करते हैं' इससे इन चारों बातोंको बतला दिया है कि—

१ इस पातञ्जल्योगदर्शनका विषय योग है, जिसमे योगके अवान्तर भेद, साधन और फलका प्रतिपादन किया गया है।

२ योगद्वारा स्वरूप-स्थिति (अपवर्ग=निःश्रेय=मोक्ष=कैवल्य=आत्मस्थिति=परमात्मप्राप्ति) कराना इस शास्त्रका प्रयोजन है।

३ स्वरूप-स्थिति एवं परमात्मप्राप्तिका जिज्ञासु एव मुमुक्षु साधक इसका अधिकारी है।

४ यह दर्शन योगका प्रतिपादक है, इसलिये इसका योगसे प्रतिपाद्य-प्रतिपादकभाव-सम्बन्ध है। योग साधन है, स्वरूप-स्थिति साध्य है। अतः स्वरूपस्थिति और योगका साध्य-साधनभाव सम्बन्ध है। स्वरूप-स्थितिका जिज्ञासु योगका अधिकारी है। इसलिये स्वरूपस्थिति और अधिकारीमें प्राप्य-प्रापकभाव सम्बन्ध है। अधिकारी और योगका कर्तृ-कर्त्तव्यभाव सम्बन्ध है।

धात्वर्थ—योग शब्द युक्ति अर्थात् मेल तथा 'युज् समाधौ' इस (धातु) से समाधिके अर्थमें प्रयुक्त होता है। श्रीव्यासजी महाराजने इस दर्शनमें योगका सर्वत्र ही समाधिके अर्थहीमे प्रयोग किया है।

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।

(२ । २९)

में समाधि और योगमें अङ्गाङ्गि-भाव सम्बन्ध बतलाया गया है, परतु समाधि जिसके दो भेद—सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात बतलायेंगे, योगका मुख्य अङ्ग तथा साधन होनेके कारण योगके अर्थमें इस दर्शनमें प्रयुक्त हुआ है।

योगकी प्राचीन परम्परा—'शासन' उपदेश अथवा शिक्षाको कहते हैं। अनु+शासन=जिस विषयका शासन पहिलेसे विद्यमान हो। इसलिये अनुशासन शब्दसे श्रीपतञ्जलि महाराजने योगशिक्षाका प्राचीन परम्परासे चला आना बतलाया है, जिसका वर्णन श्रुति और स्मृतिमें पाया जाता है।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः। (याज्ञवल्क्य)

हिरण्यगर्भ ही योगके वक्ता हैं, इनसे पुरातन और कोई वक्ता नहीं है। इत्यादि वचनोसे श्रीयाज्ञवल्क्यने हिरण्यगर्भको योगका आदि-वक्ता अर्थात् गुरु माना है। इसी प्रकार—

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते ।
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः ॥

(महाभा० १२ । ३४९ । ६५)

साख्यके वक्ता कपिलाचार्य परमर्षि कहलाते हैं और योगके वक्ता हिरण्यगर्भ हैं, जिनसे पुराना और कोई वक्ता इनका नहीं है। इसी प्रकार—

इदं हि योगेश्वर योगनैपुणं हिरण्यगर्भो भगवान् जगाद यत् ।

(श्रीमद्भा० ५ । १९ । १३)

हे योगेश्वर ! यह योगकौशल वही है, जिसे भगवान् हिरण्यगर्भने कहा था। हिरण्यगर्भ किसी भौतिक मनुष्यका नाम नहीं है, बल्कि महत्तत्त्वके सम्बन्धसे शबल ब्रह्मका वाचक है (वि० वि० सूत्र २)। जैसा कि

हिरण्यगर्भः समवर्त्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत् ।
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम ॥

(ऋ० १० । १२१ । १; यजु० अ० १३ मन्त्र ४)

हिरण्यगर्भ ही पहले उत्पन्न हुए, जो समस्त भूतोंके एक पति थे । उन्हींने इस पृथिवी और स्वर्गलोकको धारण किया । उस सुखस्वरूप देवकी हम पूजा करते हैं ।

अथ य एषोऽन्तरादित्ये हिरण्मयः पुरुषो दृश्यते हिरण्यश्मश्रुर्हिरण्यकेश आप्रणखात् सर्व एव सुवर्णः । (छान्दो० १ । ६ । ६)

अब यह सुनहरा पुरुष जो सूर्यके अंदर दीखता है, जिसकी सुनहरी दाढी मूँछें और सुनहरे बाल हैं । नखोंसे अग्रतक जो सारा ही सुवर्णमय है ।

हिरण्यगर्भो द्युतिमान् य एषच्छन्दसि स्तुतः ।
योगैः सम्पूज्यते नित्यं स च लोके विभुः स्मृतः ॥

(महाभा० १२ । ३४२ । ९६)

यह द्युतिमान् हिरण्यगर्भ वही हैं, जिनकी वेदमें स्तुति की गयी है । इनकी योगीलोग नित्य पूजा किया करते हैं और संसारमें इन्हें विभु कहते है ।

हिरण्यगर्भो भगवानेष बुद्धिरिति स्मृतः ।
महानिति च योगेषु विरञ्चीति तथाप्यजः ॥

इन हिरण्यगर्भ भगवान्को (समष्टि) बुद्धि कहते हैं । इन्हींको योगीलोग महान् (महत्तत्त्व=समष्टि चित्त=समष्टि बुद्धि) तथा विरञ्चि और अज (अजन्मा) भी कहते हैं ।

हिरण्यगर्भो जगदन्तरात्मा । (अद्भुतरामा० १५ । ६)

हिरण्यगर्भ जगत्के अन्तरात्मा हैं ।

इसके अतिरिक्त श्रुति और स्मृतियोंमें जहाँ योगका वर्णन किया गया है, उसके कुछ उदाहरण दिये जाते हैं—

श्वेताश्वतर उपनिषद् अध्याय २—

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा संनिवेश्य ।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ ८ ॥

शरीरके तीन अङ्गों (छाती, गर्दन और सिर) को सीधा रखकर इन्द्रियोंको मनके साथ हृदयमें प्रवेश करके, ओंकारकी नौकापर सवार होकर भयके लानेवाले सारे प्रवाहोंसे पार उतर जाय ।

प्राणान् प्रपीडयेह संयुक्तचेष्टः क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत ।
दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनं विद्वान् मनो धारयेताप्रमत्तः ॥ ९ ॥

(शरीरकी) सारी चेष्टाओंको वशमें करके प्राणोंको रोके और प्राणके क्षीण होनेपर नासिकासे श्वास ले । सचेत सारथि जैसे घोडोंकी चञ्चलताको रोकता है, इस प्रकार अप्रमत्त होकर मनको रोके ।

समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ।
मनोऽनुकूले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥ १० ॥

ऐसे स्थानपर योगका अभ्यास करे जो सम है, शुद्ध है, ककड, बालू और अग्निसे रहित है, जो शब्द, जलाशय और लता आदिसे मनके अनुकूल है, आँखोको पीडा देनेवाला नहीं है, एकान्त है और वायुके झोंकोंसे रहित है ।

नीहारधूमार्कानिलानलानां खद्योतविद्युत्स्फटिकशशीनाम् ।
एतानि रूपाणि पुरःसराणि ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे ॥११॥

जब अभ्यासका प्रभाव होने लगता है, तब पहले यह रूप दीखते हैं—कुहरा, धुआँ, सूर्य, वायु, अग्नि, जुगनू, विद्युत्, बिल्लौर और चन्द्र; यह सब रूप दीखकर जब शान्त हो जाते हैं, तब ब्रह्मका प्रकाश होता है ।

पृथ्व्यप्तेजोऽनिलखे समुत्थिते पञ्चात्मके योगगुणे प्रवृत्ते ।
न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥१२॥

जब पृथिवी, जल, तेज, वायु और आकाश प्रकट होते है, अर्थात् पाँचों तत्त्वोका जय हो जाता है, तब फिर योगीके लिये न रोग है, न जरा है, न दु ख है; क्योकि उसने वह शरीर पा लिया है जो योगकी अग्निसे बना है ।

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादं स्वरसौष्ठवं च ।
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति ॥१३॥

योगका पहला फल यह कहते हैं—शरीर हल्का हो जाता है, आरोग्य रहता है, विषयोकी लालसा मिट जाती है, कान्ति बढ जाती है, स्वर मधुर हो जाता है, गन्ध शुद्ध होता है और मल-मूत्र थोडा होता है ।

यथैव बिम्बं मृदयोपलिप्तं तेजोमयं भ्राजते तत् सुधान्तम् ।
तद्वाऽऽत्मतत्त्वं प्रसमीक्ष्य देही एकः कृतार्थो भवते वीतशोकः ॥१४॥

इसके पीछे उसे आत्माके शुद्धस्वरूपका साक्षात् होता है । जैसे वह रत्न जो मिट्टीसे लिथड़ा हुआ होता है, जब धोया जाता है तो फिर तेजोमय होकर चमकता है, इस प्रकार देही (पुरुष) फिर आत्मतत्त्व (आत्माके असली स्वरूप) को देखकर शोकसे पार हुआ कृतार्थ हो जाता है ।

यदाऽऽत्मतत्त्वेन तु ब्रह्मतत्त्वं दीपोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत् ।
अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वैर्विशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ॥१५॥

फिर जब योगयुक्त होकर दीपकके तुल्य आत्मतत्त्वसे ब्रह्मतत्त्वको देखता है, जो अजन्मा, अटल (कूटस्थ) और सब तत्त्वोंसे विशुद्ध है, तब उस देव (शुद्ध परमात्मतत्त्व) को जानकर सब फाँसोसे छूट जाता है ।

कठोपनिषद् अ० २ वल्ली ३—

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥१०॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥११॥

जब पाँचो ज्ञानेन्द्रियाँ मनके साथ स्थिर हो जाती हैं (प्रत्याहारद्वारा अन्तर्मुख हो जाती हैं) और बुद्धि भी चेष्टारहित हो जाती है (चित्तकी सब वृत्तियोंका निरोध हो जाता है) उसको परमगति

(सबसे ऊँची अवस्था) कहते है । उसीको योग मानते है, जो इन्द्रियोकी निश्चल धारणा है । उस समय वह (योगी) प्रमादसे (अपने स्वरूपको भूला हुआ जो वृत्तिसारूप्य प्रतीत हो रहा था उससे) रहित होता है अर्थात् शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थित होता है, क्योंकि योग प्रभव और अप्यय (निरोधके सस्कारोके प्रादुर्भाव, अर्थात् प्रकट होने और व्युत्थानके संस्कारोंके अभिभव, अर्थात् दबनेका स्थान) है ।

नैव वाचा न मनसा प्राप्तुं शक्यो न चक्षुषा ।
अस्तीति ब्रुवतोऽन्यत्र कथं तदुपलभ्यते ॥१२॥
अस्तीत्येवोपलब्धव्यस्तत्त्वभावेन चोभयोः ।
अस्तीत्येवोपलब्धस्य तत्त्वभावः प्रसीदति ॥१३॥

वह (आत्मा) न वाणीसे, न मनसे, न आँखसे पाया जा सकता है । 'वह है' ऐसा कहनेके सिवा उसे कैसे उपलब्ध करे । 'वह है' इस रूपसे और तत्त्वस्वरूपसे उसको जानना चाहिये । जब 'वह है' इस प्रकार अनुभव कर लिया है, तब उसका तत्त्व स्वरूप स्पष्ट हो जाता है ।

विशिष्ट रूपसे उसका 'वह है' करके और शुद्ध स्वरूपमें उसका तत्त्वभाव अनुभव करते हैं ।

गीता अध्याय ६—

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥१०॥

योगी अकेला एकान्त स्थानमे बैठकर, एकाग्रचित्त होकर, आशा और संग्रहको त्यागकर निरन्तर आत्माको परमात्माके साथ जोडे ।

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥११॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥१२॥

वह योगी पवित्र स्थानमें, जो न अति ऊँचा हो और न अति नीचा, कुश, ऊनका आसन और वस्त्रको बिछाकर उस आसनपर एकाग्र मनसे बैठकर, इन्द्रियों और चित्तको वश करके आत्मशुद्धिके लिये योगाभ्यास करे ।

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥१३॥

सिर, गर्दन और धड एक सीधमे अचल रखकर, स्थिर रहकर, इधर-उधर न देखता हुआ, नासिकाके अग्रभागमें दृष्टि रखे ।

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः॥१४॥

और शान्तचित्त, निर्भय, ब्रह्मचर्य-व्रतमें स्थित, मनका सयम कर मुझ (परमात्मा) मे परायण हुआ योगयुक्त होवे ।

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥१५॥

इस प्रकार निरन्तर अपने-आपको योगमें लगाये हुए तथा मनको निग्रह किये योगी मुझमें (परमात्मामें) स्थित रहनेवाली तथा परम निर्वाणको देनेवाली शान्तिको प्राप्त होता है ।

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

योगी तपस्वियोंमें श्रेष्ठ है और (शास्त्रके जाननेवाले) ज्ञानियोंसे भी श्रेष्ठ माना गया है तथा कर्मकाण्डियोसे भी श्रेष्ठ है । इसलिये हे अर्जुन ! तू योगी बन ।

प्रयाणकाले मनसाचलेन भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव ।
भ्रुवोर्मध्ये प्राणमावेश्य सम्यक् स तं परं पुरुषमुपैति दिव्यम् ॥

(गीता ८ । १०)

वह भक्तियुक्त पुरुष अन्तकालमें भी योगबलसे भृकुटीके मध्यमें प्राणको अच्छी प्रकार स्थापन करके फिर निश्चल मनसे स्मरण करता हुआ उस दिव्य स्वरूप परम पुरुष परमात्माको ही प्राप्त होता है ।

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥

(गीता ८ । १२)

हे अर्जुन ! सब इन्द्रियोके द्वारोंको रोककर अर्थात् इन्द्रियोको विषयोसे हटाकर तथा मनको हृदेशमे स्थिर करके और अपने प्राणको ब्रह्मरन्ध्रमें स्थापन करके योग-धारणामे स्थित हुआ ।

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् ।
यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥

(गीता ८ । १३)

जो पुरुष ॐ ऐसे इस एक अक्षररूप ब्रह्मको उच्चारण करता हुआ और उसके अर्थस्वरूप मेरेको (परमात्माको) चिन्तन करता हुआ शरीरको त्यागकर जाता है वह पुरुष परम गतिको प्राप्त होता है ।

उपर्युक्त दो श्लोकोंके अर्थका स्पष्टीकरण——हृदय बहुत-सी नाडियोका केन्द्र स्थान है । वहाँसे एक नाडी ब्रह्मरन्ध्रको जाती है जैसा कि श्रुति बतलाती है——

शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका ।
तयोर्ध्वमापन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्त्युक्रमणे भवन्ति ॥

(छान्दोग्य० ८ । ६ । ६; कठ० ६ । १६)

एक सौ एक हृदयकी नाडियाँ हैं । उनमेंसे एक (सुषुम्ना नाडी) मूर्धाकी ओर निकलती है । उस नाडीसे ऊपर चढ़ता हुआ (योगी) अमृतत्व (ब्रह्मलोक) को प्राप्त होता है । दूसरी (नाड़ियाँ) निकलनेमें भिन्न-भिन्न गति (देने) वाली होती है । हाँ, निकलनेमें भिन्न-भिन्न गति देनेवाली होती हैं ।

जो योगी प्रत्याहारद्वारा मनको हृदयमें स्थिर करके पूरे मनोबलसे सारे प्राणको उस मुख्य नाड़ीसे ब्रह्मरन्ध्रमें ले जाता है । वहाँ योग धारणाका आश्रय किये हुए ॐ का जाप करता हुआ और उसके अर्थभूत ईश्वरका चिन्तन करता हुआ शरीर त्यागता है वह परम गतिको प्राप्त होता है । किन्तु इस प्रक्रियाको अन्त समय वही कर सकता है जिसने जीवनकालमें इसका अच्छी प्रकार अभ्यास कर लिया है ।

योगदर्शनकी विशेषता——योगदर्शनका प्रयोजन जो स्वरूप-स्थिति, अनुबन्ध-चतुष्टयमें बतलाया है,

जिसके पर्यायवाचक भिन्न-भिन्न दर्शनोंकी परिभाषामें कैवल्य, अपवर्ग, मोक्ष, निःश्रेयस इत्यादि हैं, इसीको लक्ष्यमें रखकर सर्वदर्शन——न्याय, वैशेषिक, मीमासा, ब्रह्मसूत्र आदिकी रचना हुई है। पर योगदर्शनने इसको अति सुगमता, सरलता, नियम तथा ज्ञानपूर्वक और क्रियात्मक रूपसे बतलाया है।

योगके भेद——साधनोंके भेदसे योगको १ राजयोग अर्थात् ध्यान-योग, २ ज्ञानयोग अर्थात् साख्ययोग; ३ कर्मयोग अर्थात् निष्काम-कर्म अनासक्ति-योग; ४ भक्तियोग; ५ हठयोग आदि श्रेणियोंमें विभक्त किया गया है।

१ इस दर्शनका मुख्य विषय राजयोग अर्थात् ध्यानयोग है। पर उपर्युक्त सब प्रकारके योग इसके अन्तर्गत है।

२ ज्ञानयोग अर्थात् साख्ययोग——सारे ज्ञेयतत्त्वका ज्ञान इस योगदर्शनमें अति उत्तमतासे कराया गया है। सिद्धान्तरूपमें इसकी साख्ययोगसे अभिन्नता है।

३ कर्मयोग अर्थात् अनासक्ति निष्कामकर्मयोग।

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः। (१।२४)

उपासनामें उपासक अपने अंदर उपास्यके गुण धारण करता है। इसलिये इससे निष्काम कर्म अनासक्ति योगकी शिक्षा मिलती है।

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्। (४।७)

यह भी निष्काम-कर्मकी शिक्षापरक है।

४ भक्तियोग——

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्। (१।२०)

यह श्रद्धा, भक्तिका मुख्याङ्ग है; इसलिये इस सूत्रसे तथा 'ईश्वरप्रणिधानाद्वा' (१।२३) से भक्तिकी शिक्षा योगदर्शनके अन्तर्गत है। इसी प्रकार 'तज्जपस्तदर्थभावनम्' (१।२८), 'स्वाध्यायादिष्ट-देवतासम्प्रयोग' (२।४४) से जप और मन्त्रयोग भी इसमें सम्मिलित है। 'यथाभिमतध्यानाद्वा' (१।३६) यह योगदर्शनकी व्यापकताका सूचक है।

५ हठयोगका सम्बन्ध शरीर और प्राणसे है, जो योगके आठ अङ्गो—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधिमेंसे आसन और प्राणायामके अदर आ जाते हैं। हठयोग राजयोगका साधनमात्र ही है। जैसा कि हठयोगप्रदीपिकाके श्लोक २ से विदित है——

'केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते।'

केवल राजयोगके लिये हठयोगकी विद्याका उपदेश किया जाता है।

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा। राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते॥

(हठयोगप्रदीपिका ३।२६)

राजयोगके विना पृथ्वी (आसन) नहीं शोभित होती है। राजयोगके विना निशा (कुम्भक प्राणायाम) नहीं शोभित होती है और राजयोगके विना विचित्र मुद्रा शोभित नहीं होती है।

'ह' का अर्थ सूर्य (पिङ्गला नाडी) 'ठ' का अर्थ चन्द्रमा (इडा नाड़ी) है, इनके योगको हठयोग कहते हैं।

यथा—

हकारः कीर्तितः सूर्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते ।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते ॥ (सिद्धसिद्धान्तपद्धति)

सूर्य (पिङ्गला नाडी अथवा प्राणवायु) को हकार और चन्द्र (इडानाडी अथवा अपानवायु) को ठकार कहते हैं । इन सूर्य और चन्द्र (अर्थात् पिङ्गला और इडा नाड़ियोंमें बहनेवाले प्राण-प्रवाहो अथवा प्राण और अपान वायुओ) के मिलनेको हठयोग कहते है ।

६ लययोग और कुण्डलिनीयोग तो राजयोग ही है, जो सूत्र ३६ समा० पा० के अन्तर्गत है ।

७ पाश्चात्यदेशोमें दृष्टिबन्ध (Sightism),अन्तरावेश (Spiritualism) ,सम्मोहन(Mesmerism) और वशीकरण (Hipnotism), जो मनोयोगके नामसे पुकारे जाते है, वे भी प्रत्याहार और धारणाके अन्तर्गत हैं । ये सब भारतवर्षमें प्राचीन समयसे चले आ रहे है ।

८ यम और नियम न केवल व्यक्तिगत रूपसे विशेषतया योगियोंके लिये बल्कि सामान्यरूपसे सब वर्णो, आश्रमो, मत-मतान्तरों, जातियो, देशो और समस्त मनुष्य-समाजके लिये माननीय मुख्य कर्त्तव्य तथा परम धर्म हैं ।

इस प्रकार इस पातञ्जलदर्शनमें सब प्रकारके योगोका समावेश हो गया है ।

संगति—योग किसको कहते हैं ?

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

शब्दार्थ—योगः=योग । चित्तवृत्तिनिरोधः=चित्तकी वृत्तियोका रोकना (है) ।

अन्वयार्थ—चित्तकी वृत्तियोंका रोकना योग है ।

व्याख्या—योगका स्वरूप बतलाते हैं । निर्मल सत्त्वप्रधान चित्तकी जो अङ्गाङ्गिभावसे परिणत वृत्तियाँ है उनका निरोध अर्थात् जो बाहरको चित्तकी वृत्तियाँ जाती है उन बहिर्मुख वृत्तियोको सासारिक विषयोंसे हटाकर उससे उल्टा अर्थात् अन्तर्मुख करके अपने कारण चित्तमें लीन कर देना योग है । ऐसा निरोध (चित्तकी वृत्तियोंका रोकना) सब चित्तकी भूमियोमें सब प्राणियोका धर्म है, जो कभी किसी चित्तमें प्रकट हो जाता है, प्रायः चित्तोमें छिपा हुआ ही रहता है ।

सूत्रमे केवल 'चित्तवृत्तिनिरोध' शब्द है, 'सर्वचित्तवृत्ति निरोध' नहीं है । इससे सूत्रकारने सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात दोनो प्रकारकी समाधियोंको योग बतलाया है । अर्थात् असम्प्रज्ञात-समाधि जिसमें सब वृत्तियोका निरोध हो जाता है, वह निरुद्ध अवस्था तो योग है ही, किंतु सम्प्रज्ञात-समाधि भी जिसमें सात्त्विक एकाग्रवृत्ति बनी रहती है, वह एकाग्र अवस्था भी योगके लक्षणके अन्तर्गत है । अर्थात् चित्तसे तमका मल-रूप आवरण और रजस्‌की विक्षेपरूप चञ्चलता निवृत्त होकर सत्त्वके प्रकाशमें जो एकाग्र वृत्ति रहे, उसको भी योग समझना चाहिये ।

सारी सृष्टि सत्त्व, रजस् और तमस्, इन तीन गुणोंका ही परिणामरूप है । एक धर्म आकार अथवा रूपको छोडकर धर्मान्तरके ग्रहण अर्थात् दूसरे धर्म, आकार अथवा रूपके धारण करनेको परिणाम

कहते है । चित्त इन गुणोका सबसे प्रथम सत्त्वप्रधान परिणाम है । इसीलिये इसको चित्तसत्त्व भी कहते है । यह इसका अपना व्यापक स्वरूप है । यह सारा स्थूल जगत् जिसमें हमारा व्यवहार चल रहा है, रज तथा तमप्रधान गुणोंका परिणाम है ।

इसके बाह्य अथवा आभ्यन्तर संसर्गसे जो चित्तसत्त्वमें क्षण-क्षण गुणोका परिणाम हो रहा है, उसको चित्तवृत्ति कहते हैं ।

विषयको और स्पष्टरूपसे समझना चाहिये । मानो चित्त अगाध परिपूर्ण सागरका जल है । जिस प्रकार वह पृथिवीके सम्बन्धसे खाड़ी, झील आदिके आन्तरिक तदाकार परिणामको प्राप्त होता है, इसी प्रकार चित्त आन्तर राग-द्वेष, काम-क्रोध, लोभ-मोह, भयादि रूप आकारसे परिणत होता रहता है तथा जिस प्रकार वायु आदिके वेगसे जलरूपी तरङ्गें उठती हैं, इसी प्रकार चित्त इन्द्रियोंद्वारा बाह्य विषयोंसे आकर्षित होकर उन-जैसे आकारोंमें परिणत होता रहता है । यह सब चित्तकी वृत्तियाँ कहलाती हैं, जो अनन्त हैं और प्रतिक्षण उदय होती रहती हैं । इनका विस्तारपूर्वक वर्णन अगले सूत्रोंमें किया जायगा । जैसे जल, वायु आदिके अभावमें तरङ्ग आकारादि परिणामोको त्यागकर स्वभावमें अवस्थित हो जाता है वैसे ही जब चित्त बाह्य तथा आभ्यन्तर विषयाकार परिणामको त्यागकर अपने स्वरूपमें अवस्थित हो जाता है, तब उसको चित्तवृत्तिनिरोध कहते हैं । उपर्युक्त परिणाम-रूप वृत्तियाँ चित्तमें इन्हीं तीनोंके प्रभावसे उदय होती रहती हैं । चित्तसत्त्व ज्ञानस्वभाववाला है । जब उसमें रजोगुण, तमोगुण—दोनोंका मेल होता है, तब ऐश्वर्य विषय प्रिय होते हैं; जब यह तमोगुणसे युक्त होता है, तब अधर्म, अज्ञान, अवैराग्य और अनैश्वर्यको प्राप्त होता है । वही चित्त जब तमोगुणके नष्ट होनेपर रजोगुणके अंशसे युक्त होता है, तब धर्म, ज्ञान, वैराग्य और ऐश्वर्यको प्राप्त होता है । वही चित्त जब रजोगुणके लेश-मात्र मलसे भी रहित होता है, तब स्वरूपप्रतिष्ठ कहलाता है; तब चित्तसत्त्व और पुरुषकी भिन्नताका ज्ञान होता है, जिसको विवेक-ख्याति अर्थात् भेदज्ञान कहते हैं (२ । २६; ३ । ४९) । विवेक-ख्यातिके परिपक्व होनेपर धर्ममेघ समाधिकी अवस्था प्राप्त होती है (४ । २९) । जिसको परम परसंख्यान भी कहते हैं । चिति-शक्ति (पुरुष) अपरिणामी और अप्रतिसंक्रमा अर्थात् परिणाम-क्रिया और सयोग आदिसे रहित तथा चित्तके सारे विषयोकी द्रष्टा, शुद्ध और अनन्त है । सत्त्वगुणात्मक चित्त इस पुरुषसे विपरीत है अर्थात् परिणामी और क्रियादिवाला विषयोंका स्वयं द्रष्टा नहीं, किंतु पुरुषको दर्शानेवाला और जड होनेके कारण पुरुषकी अपेक्षा अशुद्ध तथा अन्तवाला है । इस प्रकार चित्तसे पुरुषका भिन्न देखना विवेक-ख्याति कहलाती है । जब इस विवेक-ख्यातिसे भी वैराग्य प्राप्त हो जाता है (१ । १६), तब उस विवेक-ख्यातिका भी निरोध हो जाता है (१ । ७); यह निर्बीज-समाधि है । इसको असम्प्रज्ञात इसलिये कहते है—क्योंकि इसमें कोई सासारिक (प्राकृतिक) विषय नहीं जाना जाता है । इस प्रकार सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात भेदसे चित्त-वृत्ति-निरोधरूप योग दो प्रकारका है ।

यह सार्वभौम सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात-समाधि चित्तका धर्म है जैसा ऊपर बतलाया जा चुका है, तथापि केवल अन्तकी दो ऊँची अवस्थाओंमें उसका प्रादुर्भाव होता है । प्रथम तीन निचली अवस्थाओंमें रज तथा तमकी प्रधानतासे विक्षेप तथा मलके आवरणसे दबा रहता है ।

चित्तकी पाँच अवस्थाएँ निम्न प्रकार हैं—

चित्तकी पाँच अवस्थाएँ

नाम अवस्था	गुणका परिणाम	गुणवृत्ति	दशा	वृत्ति	वृत्तिका स्वरूप	स्थिति-गति	निमित्त धर्म	प्रवृत्ति
१ मूढ अवस्था	तम प्रधान; रज, सत्त्व गौण	निद्रा,तन्द्रा, मोह, भय, आलस्य, दीनता, भ्रम आदि	व्युत्थान	सर्वार्थता	अस्वाभाविक	नीच मनुष्योंकी	काम, क्रोध, लोभ, मोह	अज्ञान, अधर्म, राग, अनैश्वर्य
२ क्षिप्त अवस्था	रज प्रधान; तम, सत्त्व गौण	दुःख, चञ्चलता, चिन्ता, शोक, संसारके कामोंमें प्रवृत्ति	व्युत्थान	सर्वार्थता	अस्वाभाविक	साधारण ससारी मनुष्योंकी	राग, द्वेष	अज्ञान, अधर्म, राग, अनैश्वर्य, ज्ञान, धर्म, वैराग्य, ऐश्वर्य
३ विक्षिप्त अवस्था	सत्त्व प्रधान; रज, तम गौण	सुख,प्रसन्नता, क्षमा,श्रद्धा, धैर्य, चैतन्यता, उत्साह, वीर्य, दान, दया आदि	व्युत्थान;समाधि आरम्भ	सर्वार्थता; एकाग्रता आरम्भ	अस्वाभाविक	ऊँचे मनुष्यों, जिज्ञासुओंकी	अनासक्ति, निष्काम कर्म	ज्ञान, धर्म, वैराग्य, ऐश्वर्य
४ एकाग्र अवस्था	सत्त्व प्रधान; रज, तम वृत्तिमात्र	तटस्थता	योग; सम्प्रज्ञात समाधि	एकाग्रता	स्वाभाविक	योगियोंकी	अपर वैराग्य	वस्तुका यथार्थ ज्ञान
५ निरुद्ध अवस्था	गुणोका बाहरसे परिणाम बद; 'चित्त-सत्त्व'में निरोध परिणाम, संस्कार शेष	स्वरूपस्थिति	योग; असम्प्रज्ञात समाधि	सर्ववृत्तिनिरोध	चित्तकी स्वरूप-प्रतिष्ठिति; अस्वाभाविक और स्वाभाविक वृत्तियो-का अभाव	ऊँचे योगियोंकी	पर वैराग्य	द्रष्टाकी स्वरूप-स्थिति

Vaidic Library

१ *मूढावस्था*—इस अवस्थामें तम प्रधान होता है, रज तथा सत्त्व दबे हुए गौणरूपसे रहते हैं। यह अवस्था काम, क्रोध, लोभ और मोहके कारण होती है। जब चित्तकी ऐसी अवस्था होती है, तब मनुष्यकी प्रवृत्ति अज्ञान, अधर्म, राग और अनैश्वर्यमें होती है। यह अवस्था नीच मनुष्योंकी है।

२ *क्षिप्तावस्था*—इसमें रजोगुणकी प्रधानता होती है, तम और सत्त्व दबे हुए गौणरूपसे रहते हैं, इसका कारण रागद्वेषादि होते हैं। इस अवस्थामें धर्म-अधर्म, राग-विराग, ज्ञान-अज्ञान, ऐश्वर्य और अनैश्वर्यमें प्रवृत्ति होती है। अर्थात् जब तमोगुण सत्त्वगुणको दबा लेता है, तब अधर्म, अज्ञानादिमें और जब सत्त्व तमको दबा लेता है, तब धर्म, ज्ञानादिमें प्रवृत्ति होती है। यह अवस्था साधारण सांसारिक मनुष्योंकी है।

३ *विक्षिप्तावस्था*—इस अवस्थामें सत्त्वगुण प्रधान होता है, रज तथा तम दबे हुए गौणरूपसे रहते हैं। यह निष्काम कर्म करने तथा राग-द्वेष, काम-क्रोध, लोभ और मोहादिके छोडनेसे उत्पन्न होती है। इस अवस्थामें क्योंकि सत्त्वगुण किसी मात्रामें बना रहता है, इस कारण मनुष्यकी प्रवृत्ति धर्म, ज्ञान, वैराग्य और ऐश्वर्यमें होती है। परंतु रजोगुण चित्तको विक्षिप्त करता रहता है। यह अवस्था ऊँचे मनुष्यों तथा जिज्ञासुओंकी है। यह तीनों अवस्थाएँ चित्तकी अपनी स्वाभाविक नहीं हैं और न योगकी हैं, क्योंकि बाहरके विषयोंके गुणोंसे चित्तपर उनका प्रभाव पड़ता रहता है।

४ *एकाग्रावस्था*—जब एक ही विषयमें सदृश वृत्तियोंका प्रवाह चित्तमें निरन्तर बहता रहे, तब उसको एकाग्रता कहते हैं। यह चित्तकी स्वाभाविक अवस्था है, अर्थात् जब चित्तमें बाह्य विषयोंके रज तथा तमका प्रभाव न रहे, तब वह निर्मल चमकते हुए स्फटिकके सदृश स्वच्छ होता है। उस समय उसमें परमाणुओंसे लेकर महत्तत्त्वपर्यन्त ग्राह्य, ग्रहण और ग्रहीतृ विषयोंका यथार्थ साक्षात् हो सकता है। इसीकी अन्तिम स्थिति विवेक-ख्याति है, जिसकी ऊपर व्याख्या कर आये हैं। एकाग्रताको सम्प्रज्ञात समाधि भी कहते हैं। इसमें प्रकृतिके सर्व कार्यों (गुणोंके परिणामों) का पूर्णतया साक्षात् हो जाता है।

५ *निरुद्धावस्था*—जब विवेक-ख्यातिद्वारा चित्त और पुरुषका भेद साक्षात्कार हो जाता है, तब उस ख्यातिसे भी वैराग्य (पर-वैराग्य) उदय होता है, क्योंकि विवेक-ख्याति भी चित्तकी ही एक वृत्ति है। इस वृत्तिके भी निरुद्ध होनेपर सर्ववृत्तियोंके निरोध होनेसे चित्तकी निरोधावस्था होती है। इस निरोधावस्थामें अन्य सब संस्कारोंके तिरोभावपूर्वक पर-वैराग्यके संस्कारमात्र शेष रहते है। निरोधावस्थामें किसी प्रकारकी भी वृत्ति न रहनेके कारण कोई पदार्थ भी जाननेमें नहीं आता, तथा अविद्यादि पाँचों क्लेशसहित कर्माशय-रूप जन्मादिकोंके बीज नहीं रहते। इसलिये इसको असम्प्रज्ञात तथा निर्बीज-समाधि भी कहते हैं। इस शङ्काके निवारणार्थ कि सर्ववृत्तियोंके निरोध होनेपर क्या पुरुषका भी निरोध हो जाता है ? अथवा क्या वह शून्य अवस्था है ? अगले सूत्रमें बतलाया है कि सर्ववृत्तियोंके निरुद्ध होनेपर पुरुष (शुद्ध परमात्म) स्वरूपमें अवस्थित होता है।

विशेष विचार सूत्र २—योगके विषयको समझनेके लिये चित्तके स्वरूप तथा सृष्टिक्रमका ज्ञान अति आवश्यक है इसलिये इसका कुछ विस्तारपूर्वक वर्णन कर देना उचित समझते है।

मूल प्रकृति जड, अलिङ्ग, परिणामिनी तथा त्रिगुणमयी अर्थात् प्रकाश क्रिया (प्रवृत्ति) और स्थितिशील है। प्रकाश सत्त्वका, क्रिया रजका और स्थिति (रोकना, दबाना) तमका धर्म है। गुण अपने स्वरूपसे ही परिणाम-स्वभाववाले हैं। इसलिये इनका सत्तामात्र साम्य-परिणाम अर्थात् सत्त्वसे सत्त्वमें, रजसे रजमें और तमसे तममें परिणाम, इनके विषम परिणामोंके प्रत्यक्ष होनेसे अनुमानगम्य और आगमगम्य है। गुणोंकी साम्य-परिणामवाली अवस्थाका नाम ही प्रधान अथवा मूल-प्रकृति है। यह परोक्ष अर्थात् प्रत्यक्ष न

होनेयोग्य अव्यक्त गुणोका परिणाम पुरुषके लिये निष्प्रयोजन है । पुरुषका प्रयोजन भोग और अपवर्ग है । भोग गुणोके परिणामोका यथार्थरूपसे साक्षात्कार और अपवर्ग पुरुषकी स्वरूपावस्थिति है । बिना गुणोंके साक्षात्कार किये हुए स्वरूपावस्थिति दुर्लभ है । चेतन तत्त्वका शुद्धस्वरूप जड-तत्त्वसे सर्वथा विलक्षण है । जड-तत्त्वके सम्बन्धसे उसकी ईश्वर तथा 'जीव' सज्ञा है । जड-तत्त्व परिणामी नित्य और चेतन-तत्त्व कूटस्थ नित्य है । जडतत्त्व विकारी और चेतन-तत्त्व निर्विकार है । जड-तत्त्व सक्रिय और चेतन तत्त्व निष्क्रिय, केवल ज्ञानस्वरूप है । जड-तत्त्वमे ज्ञान, नियम तथा व्यवस्थापूर्वक क्रिया चेतन-तत्त्वकी सन्निधि-मात्रसे है । अर्थात् चेतन-तत्त्व क्रियाका निमित्त-कारण और जड-तत्त्व समवायी अथवा उपादान-कारण है । समष्टि जड-तत्त्वके सम्बन्धसे चेतन-तत्त्वकी संज्ञा पुरुष-विशेष अथवा ईश्वर है । वह सर्वज्ञ, सर्वव्यापक और सर्वशक्तिमान् है । उसके स्वाभाविक ज्ञानद्वारा पुरुषोके कल्याणार्थ गुणोमें विषम परिणाम हो रहा है, जिससे सारी सृष्टिकी रचना हो रही है, जो इस प्रकार है--

१ *प्रथम विषम-परिणाम महत्तत्त्व*—सत्त्वगुणमें रजोगुणका क्रियामात्र तथा तमोगुणका स्थितिमात्र विषम परिणाम अर्थात् सत्त्वगुण-प्रधान रजोगुण और तमोगुणका लिङ्गमात्र प्रथम विषम-परिणाम महत्तत्त्व है। यही लिङ्ग है और सृष्टिके नियमोका बीजरूप है । इसीसे सारी सृष्टिकी उत्पत्ति होती है । वह योगदर्शनके अनुसार समष्टि तथा व्यष्टि चित्त और साख्यके अनुसार समष्टि तथा व्यष्टि बुद्धि है । वेदान्तमे चेतन-तत्त्व-की महत्तत्त्व (समष्टि चित्त) के सम्बन्धसे 'हिरण्यगर्भ' और व्यष्टि-चित्तके सम्बन्धसे 'तैजस' संज्ञा है । यह चित्त व्यष्टिरूपसे पुरुषके लिये गुणोंका साक्षात्कार करानेका (साधन) है । कहीं-कहीं मन, बुद्धि, अहंकार और चित्तको एकार्थक और कहीं-कहीं चार प्रकारकी वृत्तिभेदसे इनको अन्त करण-चतुष्टय कहा गया है । अर्थात् संकल्प-विकल्प करनेसे मन, अहभाव प्रकट करनेसे अहकार, निर्णय तथा निश्चय करनेसे बुद्धि और स्मृति तथा संस्कारोसे चित्रित होनेसे चित्त ।

साख्यमें महत्तत्त्वके लिये 'बुद्धि' और योगमें 'चित्त' शब्द प्रयोग हुए है । साख्यमे बुद्धिमें चित्तको और योगमें चित्तमें बुद्धिको सम्मिलित कर लिया गया है । सिद्धान्तात्मक होनेसे साख्यमें बुद्धिद्वारा सब पदार्थोंका विवेकपूर्ण निर्णय करना और क्रियात्मक होनेसे योगमें चित्तद्वारा अनुभव अर्थात् साक्षात्कार करना बताया गया है । फोटो लेनेके प्लेटके सदृश ग्राह्य तथा ग्रहण सब प्रकारके विषयोको पुरुषको प्रत्यक्ष करानेके लिये चित्त दर्पणरूप है । चित्तहीमें सुख-दुःख, मोहादिरूप सत्त्व, रजस् तथा तमस्के परिणाम होते हैं । चित्तहीका वृत्तिमात्रसे सूक्ष्म शरीरके साथ, एक स्थूल शरीरको छोडकर दूसरे शरीरमें जाना (आवागमन)होता है । असङ्ग, निर्लेप पुरुष केवल इसका द्रष्टा है। इस चित्तमे ही अहंकार बीजरूपसे रहता है ।

२ *द्वितीय विषम-परिणाम अहंकार*--अहम्भावसे एकत्व-बहुत्व, व्यष्टि-समष्टि आदि सर्व प्रकारकी भिन्नता उत्पन्न करनेवाला, महत्तत्त्वका विषम-परिणाम अहंकार है । अहकारहीके ग्राह्य और ग्रहण भेदवाले दो प्रकारके विषम-परिणाम उत्पन्न होते हैं ।

३ *ग्यारह इन्द्रियॉ ग्रहण विषम-परिणाम*—परस्पर भेदवाली पॉच ज्ञानेन्द्रियॉ शक्तिरूप—श्रोत्र, त्वचा, चक्षु, रसना, घ्राण, इसी प्रकार परस्पर भेदवाली पॉच कर्मेन्द्रियॉ शक्तिरूप—हस्त, पाद, वाक्,पायु (गुदा), उपस्थ (मूत्रत्यागकी इन्द्रिय) और ग्यारहवॉ मन । ये विभाजक अहंकारके ग्रहण विषम-परिणाम है ।

४ *ग्राह्य सूक्ष्म विषम-परिणाम पञ्च-तन्मात्राएँ*—परस्पर भेदवाली शब्द-तन्मात्रा, स्पर्श-तन्मात्रा, रूप-तन्मात्रा, रस-तन्मात्रा,गन्ध-तन्मात्रा—ये भेदभाव उत्पन्न करनेवाले विभाजक अहंकारके ग्राह्य विषम-परिणाम हैं ।

५ *ग्राह्य स्थूल विषम-परिणाम*--अर्थात् पॉच स्थूलभूत--पृथिवी, जल, अग्नि, वायु और आकाश—पाँच तन्मात्राओंके ग्राह्य स्थूल विषम-परिणाम है ।

इन विषम-परिणामोंमें सत्त्वमें रजस् तथा तमस्का प्रभाव क्रमसे बढता जाता है। अर्थात् महत्तत्त्वकी अपेक्षा अहंकारमें, अहकारकी अपेक्षा पञ्च-तन्मात्राओं और ग्यारह इन्द्रियोंमें और पाँच तन्मात्राओंकी अपेक्षा पाँचो स्थूल-भूतोमें रजस् तथा तमस्की मात्रा क्रमशः बढ़ती जाती है! यहाँतक कि पाँचों स्थूल-भूतोंमें रजस् तथा तमस्की मात्रा इतनी (प्रधानरूपसे) बढ जाती है कि वे उसके कारण स्थूलरूपमें हमारे दृष्टिगोचर हो रहे है।

प्रकृतेर्महांस्ततोऽहंकारस्तस्माद् गणश्च षोडशकः।
तस्मादपि षोडशकात् पञ्चभ्यः पञ्चभूतानि ॥२२॥ (सा० का०)

प्रकृतिसे महत्, उससे अहकार, उससे सोलह (पाँच तन्मात्राएँ, ग्यारह इन्द्रियाँ) का समूह, उस सोलहमें जो पाँच (तन्मात्राएँ) हैं, उनसे पाँच (स्थूल) भूत उत्पन्न होते हैं।

मूलप्रकृतिरविकृतिर्महदाद्याः प्रकृतिविकृतयः सप्त।
षोडशकस्तु विकारो न प्रकृतिर्न विकृतिः पुरुषः ॥ ३ ॥ (सा० का०)

मूल प्रकृति विकृति नहीं है (केवल प्रकृति है), महत् आदि सात (महत्तत्त्व, अहकार, पाँच तन्मात्राएँ) प्रकृति-विकृतियाँ है, सोलह (पाँच स्थूलभूत, ग्यारह इन्द्रियाँ) केवल विकृतियाँ ही हैं (प्रकृतियाँ नहीं हैं)। पुरुष न प्रकृति है न विकृति। पुरुष उसका प्रयोजन—भोग और अपवर्ग, गुणोंका साम्य-परिणाम—मूल प्रकृति तथा उनके (गुणोंके) विषम-परिणाम—सात प्रकृतियाँ-विकृतियाँ अर्थात् महत्तत्त्व, अहकार एव पञ्च-तन्मात्राएँ, अनादि अर्थात् आरम्भरहित हैं। सोलह केवल विकृतियाँ अर्थात् ग्यारह इन्द्रियाँ और पाँच स्थूलभूत (और उनसे रचा हुआ यह सारा विश्व) सादि माने गये हैं, पर यह भी स्वरूपसे ही सादि है; क्योकि सृष्टिके आरम्भमें अपने कारणसे कार्यरूपमें प्रकट होते हैं। प्रवाहसे तो ये भी अनादि हैं; क्योंकि प्रलयमें अपने कार्यस्वरूपको कारणमें लीन करके, दूसरी सृष्टिमें फिर पहलेकी तरह उत्पन्न होते हैं। यह प्रवाह प्रत्येक सृष्टिके आरम्भमें क्रमसे होता चला आ रहा है। इसलिये ये प्रवाहसे अनादि हैं।

सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथा पूर्वमकल्पयत्। (ऋग्० १० । १३० । ३)

उस ईश्वरने इस सूर्य और चन्द्रको पहले कल्पोके अनुसार बनाया।

अब एक शङ्का यह उत्पन्न होती है कि चित्त जड है, उसमें वस्तुका ज्ञान किस प्रकार हो सकता है और पुरुष असङ्ग, निर्लेप और क्रियारहित है, उसमे जाननेकी क्रिया किस प्रकार हो सकती है?

इसका समाधान इस प्रकार है कि चित्त-सत्त्व जड होते हुए भी ज्ञानस्वरूप पुरुषसे प्रतिबिम्बित अर्थात् प्रकाशित है। इसलिये इसमें (चित्तमें) ज्ञान दिलानेकी योग्यता है और पुरुषको चित्तमें अपने प्रतिबिम्बित अर्थात् प्रकाश-जैसी चेतनासे उसका (चित्तका) तथा उसके सारे विषयोका स्वतः ज्ञान रहता है। इसीलिये इस दर्शनमें चित्तको दृश्य और पुरुषको द्रष्टा कहा गया है।

ग्राह्य-ग्रहणरूप, स्थूलभूतोंसे लेकर महत्तत्त्वपर्यन्त गुणोके सारे परिणामोंको पुरुषको साक्षात्कार करानेका चित्त ही एक करण (साधन) है।

इस प्रकार गुणोंके परिणामोका यथार्थरूपसे साक्षात्कार करना भोग है। यही सम्प्रज्ञात समाधि है अथवा सम्प्रज्ञातयोग है और गुण-परिणामके साक्षात्कारके पश्चात् स्वरूपावस्थिति अपवर्ग है अर्थात् असम्प्रज्ञात-समाधि अथवा असम्प्रज्ञात-योग है। यह समाधि सब अवस्थाओंमें चित्तका धर्म है। इस धर्मके छिपे रहने और प्रकट न होनेका कारण यह है कि हमारा सारा व्यवहार स्थूल-जगत् अर्थात् सोलह (केवल) विकृतियोमें ग्राह्य-ग्रहणरूपसे चल रहा है। इनमें तम तथा रजकी प्रधानता है और सत्त्व गौणरूपसे है।

इसलिये इस व्यवहारमें आसक्ति हो जानेके कारण तमस् तथा रजस्के परिणाम—राग, द्वेष और अभिनिवेशके संस्काररूप आवरण और अहंकारमें जो रजस् तथा तमस्की मात्रा है, उससे अस्मिता-क्लेशके संस्काररूपी आवरण और चित्तसत्त्वमें जो सत्तामात्र तमस् तथा रजस्का परिणाम है; उससे अविद्या क्लेश अर्थात् जड चित्त और चेतन पुरुषमें अविवेकके संस्कारोंका आवरण, चित्तसत्त्वपर चढ जाता है। इस प्रकार इन आवरणोंसे मलिन और विक्षिप्त हुए चित्त-सत्त्वपर प्रतिक्षण इन संस्कारोंसे नाना रूपके आन्तरिक तथा बाह्य परिणाम होते रहते हैं, जो वृत्ति कहलाते हैं।

मूढावस्थामें जब तम प्रधान होता है, तब निद्रा, आलस्य, प्रमाद आदि तामसी वृत्तियाँ उदय होती हैं। क्षिप्तावस्थामें जब रज प्रधान होता है, तब चञ्चल, अस्थिर करनेवाली राजसी वृत्तियाँ उदय होती हैं और विक्षिप्तावस्थामें वस्तुके यथार्थस्वरूपकी प्रकाशक सात्त्विक वृत्तियाँ उदय होती हैं, किंतु यह सात्त्विक वृत्तियाँ राजसी वृत्तियोंसे अस्थिर और चलायमान होती रहती हैं।

इस प्रकार इस सर्वार्थता (मनके सब विषयोंकी ओर जानेकी प्रवृत्ति) में यथार्थ तत्त्वका प्रकाशक, चित्तका एकाग्रता—धर्म दबा रहता है। अभ्यास और वैराग्यद्वारा जब सर्वार्थताका निरोध होता है, तब तमस् तथा रजस्के दबनेसे सत्त्वके प्रकाशमें वस्तुका यथार्थ ज्ञान प्राप्त करानेवाली एकाग्रता (सम्प्रज्ञात-समाधि) का उदय होता है जिसकी पराकाष्ठा गुण-परिणाम साक्षात्कारपर्यन्त पुरुष और चित्तमें विवेक-ज्ञान है। इस वृत्तिसे भी परवैराग्यद्वारा आसक्ति निवृत्त होनेपर सब वृत्तियोंका निरोधरूप असम्प्रज्ञात-समाधि अर्थात द्रष्टाकी स्वरूपावस्थिति होती है। उस समय चित्तमें केवल निरोधके संस्कार शेष रहते हैं, ये निरोधके संस्कार अपनी दुर्बल अवस्थामें निरोधसे पुनः व्युत्थानमें ले जानेके कारण होते हैं। निरन्तर अभ्यास एवं वैराग्यसे निरोध-संस्कारोंकी दृढ़भूमि होनेपर अन्य

Vaidic Library

रूप परिणाम होना भी रुक जाता है, तब आत्माका (शुद्ध परमात्म) स्वरूपमें अवस्थान होता है।

चितिशक्ति कूटस्थ नित्य होनेसे स्वरूपसे कभी प्रच्युत नहीं होती है। जैसा निरोधकालमें पुरुषका स्वभाव है वैसा ही व्युत्थानकालमें है, किंतु अविवेकसे वैसा प्रतीत नहीं होता। जिस प्रकार जब भ्रमसे शुक्ति (सीप) में रजत (चाँदी) का भान होता है, तब उस भ्रमकालमें उस भ्रमसे न सीपका अभाव और न चाँदीकी ही उत्पत्ति होती है, फिर भ्रम दूर होनेपर जब यह ज्ञान होता है कि यह चाँदी नहीं किंतु सीप है, तब इस ज्ञानसे सीपकी उत्पत्ति और चाँदीका अभाव नहीं होता—केवल अस्ति-नास्ति आदिका (भाव-अभावका) व्यवहार होता है। वैसे ही चिति-शक्ति सर्वदा एकरस ही है, किंतु व्युत्थान-कालमें अविवेकके कारण अन्यरूपसे भान होती है और निरोधकालमें कैवल्यके सदृश निज शान्तरूपसे भान होती है। यह निरोध और व्युत्थानमें भेद है।

विवेक-ख्याति सबसे अन्तिम सात्त्विक वृत्ति है जिसमें चित्तद्वारा आत्माका साक्षात्कार होता है। यहींतक पुरुषार्थका विषय है। इसमें जो आत्मसाक्षात्कार होता है उससे चित्तकी इतनी सात्त्विकता बढ़ जाती है कि इस वृत्तिसे भी आसक्ति हट जाती है। इस आसक्तिके हट जानेका नाम ही पर वैराग्य है। तब चित्तमें किसी प्रकारकी कोई भी वृत्ति न रहनेपर द्रष्टाकी शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति होती है।

द्रष्टा, पुरुष, चिति-शक्ति, दृक्शक्ति, चेतन, आत्मा एकार्थक शब्द है तथा अध्यास, उपाधि, आरोप, भ्रम एकार्थक है।

सगति—निरोधसे भिन्न व्युत्थान अवस्थामें पुरुषका क्या स्वरूप होता है ?

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥

शब्दार्थ—वृत्तिसारूप्यम्=वृत्तिकी समानरूपता, इतरत्र=दूसरी अर्थात् निरोधसे भिन्न व्युत्थान अवस्थामें (पुरुषकी होती है) ।

अन्वयार्थ—दूसरी अर्थात् निरोधसे भिन्न व्युत्थान अवस्थामें द्रष्टाकी वृत्तियोंके समानरूपता होती है अर्थात् द्रष्टा वृत्तियोंके समान रूपवाला प्रतीत होता है ।

व्याख्या—दूसरी अर्थात् निरोधसे उठनेपर व्युत्थानकालमें द्रष्टा वृत्तियोंके, जो आगे लक्षणसहित कही जायगी, समान रूपवाला प्रतीत होता है । जैसा पञ्चशिखाचार्यने कहा है—

एकमेव दर्शनं ख्यातिरेव दर्शनम् ।

एक ही दर्शन है, ख्याति (वृत्ति) ही दर्शन है अर्थात् पुरुष वैसा ही दीखता है जैसी वृत्ति होती है, इसलिये सुख-दुःख, मोहरूप सत्त्वगुणवाली, रजोगुणी अथवा तमोगुणी जैसी चित्तकी वृत्तियाँ होती है, वैसा ही व्यवहार-दशामें पुरुषका स्वरूप जाना जाता है । अर्थात् यह सुखी है, यह दुखी है, यह मोहमें है, ऐसा लोग समझते हैं । जब चित्त एकाग्रतासे परिणत होता है, तब चितिशक्ति भी उस रूपमें प्रतिष्ठित होती है । जब चित्त इन्द्रिय-वृत्तिके साथ विषयाकारसे परिणत होता है, तब पुरुष भी उस वृत्तिके रूपाकार ही जान पडता है ।

अर्थात् यद्यपि परमार्थतः पुरुष असङ्ग और निर्लेप है तथापि अयस्कान्तमणि (चुम्बक पत्थर) के समान असयुक्त रहते हुए भी केवल संनिधिमात्रसे उपकारकरणशील चित्तरूप दृश्यका दृश्यत्वरूपसे पुरुषके साथ भोग-अपवर्ग सम्पादनार्थ अनादि स्वस्वामिभाव सम्बन्ध है । इसलिये शान्त, घोर, मूढाकार वृत्तिविशिष्ट चित्तकी सनिधिसे पुरुष अपनेको चित्तसे भिन्न न जानकर 'मै शान्त (सुखी) हूँ', 'मै दुखी हूँ' 'मे मूढ हूँ' इत्यादि—इस प्रकार अपनेमे चित्तके धर्मोका आरोप कर लेता है । इसी बातको बृहदारण्यक उपनिषद्में निम्न शब्दोमें दर्शाया है—

'स समानः सन् ध्यायतीव लेलायतीव' वह आत्मा बुद्धिके समान होकर अर्थात् बुद्धिके साथ तादात्म्याध्यासको प्राप्त होकर मानो ध्यान करता है मानो चलता है ।

अथवा मलिन दर्पणमें प्रतिबिम्बित मुखमें मलिनताका आरोप करके अविवेकी-जन 'मेरा मुख मलिन है', इस प्रकार शोक करता है, वैसे ही पुरुष भी चित्तके उपाधि-धर्मोका अपनेमें आरोप करके 'मै सुखी हूँ, मै दुखी हूँ' इत्यादि, इस प्रकार भ्रमजालमें फँसकर शोकग्रस्त हो जाता है । यह वृत्तिसारूप्य पदका अर्थ है ।

यद्यपि पुरुष असङ्ग है तथापि उसकी चित्तके साथ योग्यता-लक्षण-सनिधि है अर्थात् पुरुषमें भोक्तृत्व-शक्ति और द्रष्टृत्व-शक्ति है और चित्तमें दृश्यत्व-शक्ति और भोग्यत्व-शक्ति है । यही इन दोनोकी परस्पर योग्यता है । इस योग्यता-लक्षण-सनिधिसे ही चित्त सुख-दु.ख, मोहाकाररूप परिणामसे भोग्य और दृश्य हुआ स्व कहा जाता है और पुरुष भोक्ता और द्रष्टा हुआ स्वामी कहा जाता है । यह जो पुरुषके भोगका हेतु स्व-स्वामि-भाव सम्बन्ध है, यह भी चित्तसे ही अपने निजरूपके अविवेकप्रयुक्त है और अविवेक तथा वासनाका प्रवाह बीज और अंकुरके सदृश अनादि है । इस प्रकार चित्तवृत्तिविषयक उपभोगमें जो चेतनका अनादि स्व-स्वामि-भाव सम्बन्ध है, वह वृत्ति-सारूप्यमें कारण है ।

जैसे जलाशय (नदी अथवा तालाब) में जब नाना प्रकारकी तरंगे उछलती होती है, तब गगनस्थ चन्द्रमण्डलका प्रतिबिम्ब उस जलाशयमें स्थिर निज यथार्थरूपसे नहीं भान होता है और जब तरंगे

उठना बंद हो जाती है, तब स्वच्छ निश्चलरूपसे प्रकाशमान होकर चन्द्र-प्रतिबिम्ब प्रतीत होता है। वैसे ही जब चित्तकी वृत्तियाँ विषयाकार होनेसे चञ्चल रहती हैं, तब चेतन भी चन्द्रमण्डलकी भाँति चित्तमे प्रतिबिम्बित हुआ तदाकार होनेसे निजरूपमे नहीं भासता है। जब चित्तवृत्तियाँ निरुद्ध हो जाती है, तब चन्द्रमण्डलके सदृश चेतन निज स्थिररूपमे स्थित हो जाता है। यह तीसरे और चौथे सूत्रका फलितार्थ है।

संगति—चित्तकी वृत्तियाँ बहुत होनेपर भी निरोध करनेयोग्य है। उनको अगले सूत्रमे पाँच श्रेणियोंमे विभक्त करके बतलाते हैं।

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ॥ ५ ॥

शब्दार्थ—वृत्तय.=वृत्तियां, पञ्चतय.=पांच प्रकार (की होती है); क्लिष्टा:=क्लिष्ट (राग द्वेषादि क्लेशोकी हेतु और); अक्लिष्टा:=अक्लिष्ट(राग-द्वेष आदि क्लेशोकी नाश करनेवाली)।

अन्वयार्थ—वृत्तियां पांच प्रकारकी होती है। क्लिष्ट अर्थात् राग-द्वेषादि क्लेशोकी हेतु और अक्लिष्ट अर्थात राग-द्वेषादि क्लेशोकी नाश करनेवाली।

व्याख्या—बाह्य-पदार्थ असख्य होनेके कारण उनसे उत्पन्न होनेवाली वृत्तियाँ भी असख्य है। इन सबका सुगमतासे ज्ञान हो सके इसलिये उन सब निरोद्धव्य वृत्तियोको पाँच श्रेणियोमे विभक्त किया गया है, जिनके नाम अगले सूत्रमें दिये जायँगे। इन पाँच प्रकारकी वृत्तियोंमेंसे कोई क्लिष्टरूप होती है और कोई अक्लिष्टरूप। सत्त्व-प्रधान वृत्तियां अक्लिष्टरूप और तमस् प्रधान वृत्तियाँ क्लिष्टरूप हैं अर्थात् जिन वृत्तियोंके हेतु अविद्या आदि पांच क्लेश (२ । ३) है, जो कर्माशय (२ । १२) के समूहकी उत्पत्तिकी भूमिया हैं, वे क्लिष्ट कहलाती हैं। अर्थात् अविद्या आदि मूलक जो कर्माशयके समूहका क्षेत्ररूप वृत्तियाँ होती है, वे क्लिष्ट वृत्तियाँ कहलाती है और जो अविद्या आदि पाँचो क्लेशोकी नाशक और गुणाधिकारकी विरोधी विवेकख्यातिरूप वृत्ति होती है, वह अक्लिष्ट कहलाती है। पहले अक्लिष्ट वृत्तियोको ग्रहण करके क्लिष्ट वृत्तियोका निरोध करना चाहिये। फिर परवैराग्यसे उस अक्लिष्ट वृत्तिका भी निरोध हो जाता है।

यद्यपि क्लिष्ट वृत्तियोके संस्कार बहुत गहरे जमे हुए होते है तथापि उनके छिद्रोमें सत्-शास्त्र और गुरुजनोके उपदेशसे अभ्यास और वैराग्यरूप अक्लिष्ट वृत्तियाँ वर्तमान रहती है। अर्थात् उनके द्वारा अक्लिष्ट वृत्तियाँ उत्पन्न हो सकती है। वृत्तियोका यह स्वभाव है कि वे अपने सदृश सस्कारोंको उत्पन्न करती हैं—क्लिष्ट वृत्तियाँ क्लिष्ट संस्कारोको और अक्लिष्ट वृत्तियाँ अक्लिष्ट संस्कारोको। इस प्रकार छिपी हुई अक्लिष्ट वृत्तियाँ उत्पन्न होकर अक्लिष्ट सस्कारोको और अक्लिष्ट सस्कार अक्लिष्ट वृत्तियोको उत्पन्न करते है। यह चक्र यदि निरन्तर चलता रहे तो क्लिष्ट वृत्तियोका निरोध हो जाता है। पर इनके संस्कार सूक्ष्मरूपसे अक्लिष्ट वृत्तियोके छिद्रो (बीच) में बने रहते है (४ । २७)। उनका नाश निर्बीज समाधिके अभ्याससे होता है (२ । १०)। उपर्युक्त विधिके अनुसार जब क्लिष्ट वृत्तियाँ सर्वथा दब जाती हैं, तब अक्लिष्ट वृत्तियोका भी निरोध परवैराग्यसे हो जाता है। इन सब वृत्तियोंका निरोध असम्प्रज्ञात योग है।

संगति—पाँचो वृत्तियोके नाम बतलाते है—

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥

शब्दार्थ—प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति; ये पाँच प्रकारकी वृत्तियाँ है जिनका लक्षण अगले सूत्रमें बतलायेंगे।

संगति—प्रमाण-वृत्तिके तीन भेद दिखलाते है—

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

शब्दार्थ—प्रत्यक्ष-अनुमान-आगमा.=प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम; प्रमाणानि=प्रमाण हैं ।

अन्वयार्थ—प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम भेदसे तीन प्रकारकी प्रमाण-वृत्ति है ।

व्याख्या—प्रमा (यथार्थज्ञान) करण (साधन) को प्रमाण कहते हैं । मैं देखता हूँ, मैं सुनता हूँ, मैं सुखी हूँ, मैं दुःखी हूँ, मैं यह अनुमानसे जानता हूँ, मैं यह वेद-शास्त्रसे जानता हूँ, इस प्रकारके ज्ञानका नाम बोध है । यह बोध यदि यथार्थ हो तो प्रमा कहलाता है, अयथार्थ हो तो अप्रमा । जिस वृत्तिसे प्रमा (यथार्थ बोध) उत्पन्न होता है, उसका नाम प्रमाण है ।

प्रमाका लक्षण—अनधिगत (स्मृति-भिन्न) अबाधित (रस्सीमें सर्पकी तरह जो नाशवान् न हो) अर्थको विषय करनेवाले पौरुषेय ज्ञान (पुरुषनिष्ठ ज्ञान) को प्रमा कहते हैं । इसीको यथार्थ अनुभव वा सत्य-ज्ञान भी कहते हैं । यह प्रमा चक्षु आदि इन्द्रियोंद्वारा वा लिङ्ग-ज्ञानद्वारा अथवा आप्त वाक्य-श्रवणद्वारा चित्तवृत्तिसे उत्पन्न होती है । इसलिये उस चित्तवृत्तिको प्रमाका करण होनेसे प्रमाण कहा जाता है । वह प्रमाण चित्तवृत्ति तीन प्रकारकी है—

१ जो चक्षु आदि इन्द्रियोंद्वारा विषयाकार चित्तकी वृत्ति उदय होती है, वह प्रत्यक्ष-प्रमाण कहलाती है ।

२ जो लिङ्गद्वारा उत्पन्न होती है, वह अनुमान-प्रमाण कहलाती है ।

३ और जो आप्त-वाक्य-श्रवणद्वारा उत्पन्न होती है, वह शब्द-प्रमाण या आगम-प्रमाण कहलाती है ।

इन प्रमाणोंसे जो पुरुषको ज्ञान होता है, वह फलप्रमा कहलाता है । वह फलप्रमा भी चित्तवृत्ति-रूप प्रमाणोंके तीन प्रकारके होनेसे प्रत्यक्ष-प्रमा, अनुमिति-प्रमा और शाब्दी-प्रमा भेदसे तीन प्रकारका है ।

प्रत्यक्ष-प्रमाण एवं प्रत्यक्ष-प्रमा—ग्रहण-रूप प्रत्येक ज्ञानेन्द्रिय (नासिका, रसना, चक्षु, त्वचा और श्रोत्र) और ग्राह्यरूप उनके विषय (गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द) क्रमसे एक ही कारणसे उत्पन्न होते है, इसलिये इन दोनोंमें एक-दूसरेको आकर्षण करनेकी शक्ति होती है । उदाहरणार्थ जब किसी रूपवाले घटादिक विषयका आँखसे सन्निकर्ष होता है, तब आँखकी रश्मि उसपर पड़ती है । चित्तका उस विषयमें राग होनेसे वह इस नेत्र-प्रणालीद्वारा विषय-देशपर पहुँचकर उस विशेष घटादिके आकारवाला हो जाता है । चित्तके ऐसे घटादिक आकार-विशिष्ट परिणामको प्रत्यक्ष प्रमाण-वृत्ति कहते हैं और उसमें जो 'अहं घटं जानामि' 'मैं घट विषयक ज्ञानवाला हूँ', इस आकारवाला जो विषयसहित चित्तवृत्ति-विषयक पुरुषनिष्ठ ज्ञान है अर्थात् जो चिदात्मा (चितिशक्ति) का प्रतिबिम्ब उस प्रत्यक्ष-प्रमाण-वृत्ति-द्वारा उस वृत्ति-जैसा विषयाकार होता है, वह प्रत्यक्ष-प्रमा कहलाता है । प्रमाण वृत्तिका फल होनेसे उसको फलप्रमा भी कहते हैं । वही पौरुषेय-बोध अथवा पौरुषेय-ज्ञान है । इस प्रकार व्यक्तिरूप विशेष अर्थको विषय करनेवाली वृत्ति प्रत्यक्ष-प्रमाण है और उस वृत्तिके अनुसार जो प्रतिबिम्ब-रूप पौरुषेय ज्ञान है, वह प्रत्यक्ष-प्रमा है तथा चित्तमें प्रतिबिम्बित जो चेतनात्मा (चितिशक्ति) है, वह प्रमाता है ।

अनुमान-प्रमाण एवं अनुमान-प्रमा अर्थात् अनुमिति—लिङ्गसे लिङ्गीका सम्बन्ध सामान्य-रूपसे निश्चय करके जो यथार्थ ज्ञान प्राप्त हो उसको अनुमान कहते हैं । उदाहरण—जहाँ-जहाँ धूम होता है वहाँ-वहाँ अग्नि होती है । जैसे रसोईघरमें, और जहाँ-जहाँ अग्नि नहीं होती वहाँ-वहाँ धूम नहीं होता, जैसे तालाबमें । इस प्रकार धूमसे अग्निका सम्बन्ध सामान्य-रूपसे निश्चित करके पर्वतमें धूमको देखकर अग्निके होनेका जो यथार्थ ज्ञान प्राप्त हो, उसको अनुमान-प्रमाण कहते हैं । इस अनुमान-प्रमाणसे जो चित्तमें परिणाम होता है, उसको अनुमानवृत्ति कहते हैं । उस अनुमान-वृत्तिद्वारा जो चिदात्मा (चिति-शक्ति) का प्रतिबिम्ब-रूप पौरुषेय ज्ञान (पौरुषेय बोध) है, वह अनुमिति-प्रमा कहलाता है ।

आगम-प्रमाण एवं आगम-प्रमा—वेद, सत्-शास्त्र तथा आप्त-पुरुष, जो भ्रम, विप्रलिप्सा आदि दोषोंसे रहित यथार्थवक्ता हों, उनके वचनोंको आगम-प्रमाण कहते हैं। वेदों एवं सत्-शास्त्रोंको पढ़कर या सुनकर तथा आप्त-पुरुषोंके वचनोंको सुनकर श्रोताके चित्तमें जो परिणाम होता है, उसे आगम अथवा शब्दप्रमाण-वृत्ति कहते है। उस वृत्तिद्वारा जो चिदात्मा (चितिशक्ति) का प्रतिबिम्ब-रूप पौरुषेय-ज्ञान (पौरुषेय बोध) होता है, वह फल प्रमा, शब्द-प्रमा कहलाता है।

विशेष वक्तव्य सूत्र ७—इस सूत्रकी व्याख्यामें विज्ञानभिक्षु अपने योगवार्तिकमें प्रत्यक्ष-प्रमाणके सम्बन्धमें लिखते है—

प्रमाता चेतनः शुद्धः प्रमाणं वृत्तिरेव च।
प्रमार्थाकारवृत्तीनां चेतने प्रतिबिम्बनम्॥
प्रतिबिम्बितवृत्तीनां विषयो मेय उच्यते।
वृत्तयः साक्षिभास्याः स्युः करणस्यानपेक्षणात्॥
साक्षाद् दर्शनरूपं च साक्षित्वं सांख्यसूत्रितम्।
अविकारेण द्रष्टृत्वं साक्षित्वं चापरे जगुः॥

शुद्ध चेतनको प्रमाता, वृत्तिको प्रमाण और चेतनमें अर्थाकार वृत्तियोंका प्रतिबिम्ब प्रमा कहा जाता है। प्रतिबिम्बित वृत्तियोंके विषयको मेय अर्थात् प्रमेय कहते है। करण अर्थात् इन्द्रियोंकी अपेक्षासे रहित वृत्तियाँ साक्षिभास्य होती है। साख्यसूत्रमें साक्षात् दर्शन रूपको साक्षी कहा गया है, किंतु कोई अविकारी द्रष्टाको ही साक्षी रूप मानते हैं।

समीक्षा—शुद्ध चेतनको प्रमाता मानना अयुक्त और श्रुतिविरुद्ध है; क्योंकि शुद्ध नाम सर्वधर्मरहितका है और प्रमाता नाम प्रमारूप धर्मविशिष्टका है। इसलिये चित्तमे प्रतिबिम्बित चेतन (जीवात्मा) ही प्रमाका आधार होनेसे प्रमाता है। प्रमारूप बोध शुद्ध चेतनका मुख्य धर्म नही है।

यथा—ज्ञानं नैवात्मनो धर्मो न गुणो वा कथंचन।
ज्ञानस्वरूप एवाऽऽत्मा नित्यः सर्वगतः शिवः॥

ज्ञान आत्मा (शुद्ध चेतन) का धर्म या गुण नही है, किंतु यह नित्य सर्वव्यापक शिव आत्मा ज्ञानस्वरूप ही है। 'असङ्गो ह्यय पुरुषः' यह (सबका आत्मभूत) पुरुष असङ्ग है। 'साक्षी चेता केवलो निर्गुणश्च' चेतन पुरुष निर्गुण होनेसे केवल साक्षी ही है। एवं साख्य-प्रवचनभाष्यमें विज्ञान-भिक्षुने भी ऐसा ही लिखा है 'पुरुषस्तु प्रमासाक्ष्येव न प्रमाता'। (सांख्यसू० ८७) पुरुष प्रमाका साक्षी ही है प्रमाता नहीं।

तथा—'कल्पितं दर्शनकर्तृत्वं वस्तुतस्तु बुद्धेः साक्ष्येव पुरुषः' (सा० २। २०)

पुरुषमें दर्शनकर्तृत्व कल्पित है और साक्षित्व वास्तविक है।

इसलिये इसकी व्यवस्था निम्नरूपसे समझनी चाहिये।

प्रत्यक्ष-प्रमाण—प्रत्यक्ष-प्रमाणके सम्बन्धमें प्रमाण, प्रमेय, प्रमा, प्रमाता और साक्षी भेदसे पाँच पदार्थ माने जाते है—

१ जिस प्रकार तालाब आदिका जल प्रणालीद्वारा क्षेत्रमे जाकर क्षेत्राकार हो जाता है, उसी प्रकार चित्तका नेत्रादि इन्द्रियोंद्वारा बाह्य विषय घटादिसे सम्बद्ध होकर उस घट आदि आकाररूप परिणामको प्राप्त होनेपर जो 'अय घट.' 'यह घट है' इस घटादि आकारवाली चित्तवृत्ति होती है, वह बौद्धप्रमा कही जाती है। इस प्रमाका विषय-सम्बन्ध नेत्रादि इन्द्रियोद्वारा उत्पन्न होता है, इसलिये इसको 'प्रमाण' कहते है।

२ उपर्युक्त घटादि आकारवाली चित्तवृत्तिका विषय घटादि 'प्रमेय' कहलाता है।

३ पुरुषनिष्ठ बोध फल होनेसे किसीका करण नहीं है, इसलिये वह केवल 'प्रमा' कहलाता है।

४ बुद्धि-प्रतिबिम्बित चेतन जो इस प्रमाका आश्रय है, वह प्रमाता कहा जाता है।

५ और बुद्धि-वृत्ति-उपहित जो शुद्ध चेतन है, वह साक्षी है।

अनुमान-प्रमाण—लिङ्ग-लिङ्गी, साधन-साध्य अथवा कार्य-कारणके सम्बन्धसे जो यथार्थ ज्ञान उत्पन्न हो, उसे अनुमान कहते हैं। अनुमान तीन प्रकारका होता है। पूर्ववत्, शेषवत् और सामान्यतोदृष्ट।

१ पूर्ववत्—जहाँ कारणको देखकर कार्यका अनुमान हो, जैसे बादलोंको देखकर होनेवाली वर्षाका अनुमान।

२ शेषवत्—कार्यसे कारणका अनुमान, जैसे नदीके मटीले पानीको देखकर प्रथम हुई वर्षाका अनुमान।

३ सामान्यतोदृष्ट—जो सामान्य रूपसे देखा गया हो, परतु विशेष रूपसे न देखा गया हो, जैसे घट (मिट्टीके बने हुए घडे) को देखकर उसके बनानेवाले कुम्हारका अनुमान; क्योकि प्रत्येक बनी हुई वस्तुका कोई चेतन निमित्त-कारण सामान्यरूपसे देखा जाता है।

अनुमानके सम्बन्धमे इतना जान लेना आवश्यक है कि लिङ्ग-लिङ्गी अर्थात् साधन-साध्यका जिस धर्म-विशेषके साथ सम्बन्ध होता है, वह व्याप्ति कहलाता है और ऐसे सम्बन्ध होनेके ज्ञानको व्याप्तिज्ञान कहते हैं। लिङ्गके प्रत्यक्ष होनेपर अप्रत्यक्ष लिङ्गीका इस व्याप्ति-ज्ञानसे अनुमान किया जाता है। जैसे धूम एव अग्निके सम्बन्ध होनेके ज्ञानसे विशेषरूपसे धूमको देखकर यह निश्चय करना कि जहाँ ऐसा धूम होता है वह बिना अग्निके नहीं होता, इस व्याप्ति-ज्ञानसे धूमके प्रत्यक्ष होनेसे अप्रत्यक्ष अग्निका जानना अनुमान है।

अनुमानका मूल प्रत्यक्ष ही है, क्योकि पूर्वप्रत्यक्षद्वारा अनुमान होता है। यदि प्रत्यक्ष विकार दोष-संयुक्त हो तो अनुमान भी मिथ्या हो जाता है। इन्द्रिय एवं अर्थके संनिकर्षसे उत्पन्न भ्रान्ति-दोषसे रहित ज्ञान प्रत्यक्ष कहलाता है। भ्रान्ति-दोषके निम्न कारण होते हैं—

१ विषयदोष—पदार्थ इतनी दूर हो जिससे यथार्थ ज्ञानमें भ्रम उत्पन्न हो; पदार्थ ऐसी अवस्थामें रक्खा हो जिससे यथार्थ ज्ञानमें भ्रान्ति उत्पन्न हो। द्रष्टा और दृश्यके मध्यमें शीशा आदि कोई ऐसी वस्तु आ जाय जिससे दृश्य अपने वास्तविक रूपमें न दिखलायी दे सके।

२ इन्द्रिय-दोष—जैसे काम्ल (पीलिया) रोगवालेको सब वस्तुएँ पीली दीखती है।

३ मनोदोष—मनके असावधान तथा अस्थिर होनेसे पदार्थका ठीक-ठीक ज्ञान नहीं होता है।

शब्द-प्रमाण—अलौकिक विषयमें वेद ही प्रमाण हो सकते हैं, इसीलिये इस प्रमाणका नाम आगम-प्रमाण है। वेदके आश्रित जो ऋषि, मुनि और आचार्योंके वचन है, वे भी इसी प्रमाणके अन्तर्गत है। लौकिक विषयमें भी आप्तपुरुष ही प्रमाण हो सकते हैं। आप्तपुरुष तत्त्ववेत्ता होते हैं, जिनके जानने और कहनेमें (ज्ञान और क्रियामें) कोई दोष नही होता, अर्थात् जिनका ज्ञान भ्रान्ति-दोष (जिसका अनुमान-प्रमाणके सम्बन्धमें वर्णन कर दिया है) से युक्त न हो तथा जिनमें विप्रलिप्सा (धोखेमें डालनेका) दोष न हो।

कई आचार्योंने उपमान, अर्थापत्ति, सम्भव, अभाव, ऐतिह्य और संकेतको अलग प्रमाण माना है, जैसे मीमासाने प्रत्यक्ष, अनुमान, आगम, उपमान, अनुपलब्धि (अभाव) और अर्थापत्ति—ये छ. प्रमाण माने हैं, न्यायने प्रत्यक्ष, अनुमान, आगम और उपमान—ये चार प्रमाण माने है, किंतु दर्शनकारोमें प्रमाणके सम्बन्धमें यह कोई विशेष मतभेद नहीं है, केवल स्थूल बुद्धिवालोको वर्णनशैलीकी बाह्य प्रणालीको देखकर अविवेकके कारण परस्पर विरोध होनेका भ्रम होता है, क्योकि यह सब तीनो प्रमाणोके अदर ही

आ जाते हैं। जैसे प्रसिद्ध पदार्थके सादृश्यसे साध्यके साधनेको 'उपमान' कहते है, वह अनुमानके अंदर आ जाता है। जो बात अर्थसे निकल आवे उसे 'अर्थापत्ति' कहते है; जैसे रामके घरपर यदि उसे पुकारें और उत्तर मिले कि 'वह घर नहीं है', तो यहाँ 'अर्थात् बाहर है', यह अपने-आप ज्ञात हो जाता है। यह भी अनुमानके अंदर आ जाता है। एक बातसे दूसरी बातका जहाँ सिद्ध होना सम्भव हो उसे 'सम्भव' कहते है। जैसे 'रामकरोड़पति' है इससे लखपति होना सिद्ध है। यह भी अनुमान-के अन्तर्गत है। 'मकानमें पुस्तक नहीं है' यह ज्ञान अभाव-प्रमाणसे होता है। पर वस्तुतः यह प्रत्यक्ष ही है, क्योंकि जिस वस्तुका ज्ञान जिस इन्द्रियसे प्रत्यक्ष होता है उसका अभाव भी उसीसे प्रत्यक्ष हो जाता है। इसलिये 'अभाव' प्रत्यक्ष-प्रमाणके अन्तर्गत है 'ऐतिह्य',—जो परम्परासे कहते चले आते हो। इनमें कहनेवाले-का निश्चय न होनेसे यह ज्ञान संशयवाला होता है, इसलिये यह प्रमाण नहीं और यदि कहनेवालेका आप्तपुरुष होना निश्चय हो जाय तो शब्द-प्रमाणके अंदर आ जाता है। नियत इशारोंसे अपने अभिप्रायोको एक-दूसरेपर प्रकट करनेको 'संकेत' कहते हैं। यह भी अनुमानके अंदर आ जाता है, क्योकि संकेत नियत किया हुआ चिह्न है। इस प्रकार तीन ही प्रमाण सिद्ध होते हैं, जो साख्य तथा योगाचार्योंने माने है। अन्य सब इन्हींके अन्तर्गत हो जाते हैं।

संगति—विपर्यय-वृत्तिका वर्णन करते हैं—

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥

शब्दार्थ—विपर्ययः=विपर्यय; मिथ्याज्ञानम्=मिथ्या ज्ञान है; अ-तद्-रूप-प्रतिष्ठम्=जो उसके (पदार्थके) रूपमें प्रतिष्ठित नहीं है अर्थात् जो उस पदार्थके वास्तविक रूपको प्रकाशित नहीं करता है।

अन्वयार्थ—विपर्यय मिथ्या-ज्ञान है, जो उस पदार्थके रूपमें प्रतिष्ठित नहीं है।

व्याख्या—सूत्रमें 'विपर्यय' लक्ष्य है, 'मिथ्या-ज्ञान' लक्षण है और 'अतद्रूपप्रतिष्ठम्' हेतु है। 'अतद्रूपप्रतिष्ठम्' विकल्पमें भी हेतु (कारण) है। इसलिये विकल्प-वृत्तिमे अतिव्याप्ति दोषके निवारणार्थ अर्थात् विकल्पसे विपर्ययमे भिन्नता दिखलानेके लिये, विपर्यय-वृत्तिके लक्षणमें 'मिथ्या-ज्ञानम्' पद दिया गया है।

विषयके समान आकारसे परिणत चित्तवृत्तिको प्रमाण; और विषयसे विलक्षण आकारसे परिणत चित्तवृत्तिको विपर्यय समझना चाहिये।

मिथ्याज्ञान अर्थात् जैसा अर्थ न हो वैसा उत्पन्न हुआ ज्ञान विपर्यय कहलाता है। जैसे सीपमें चाँदी-का ज्ञान, रज्जु (रस्सी) में सर्पका अथवा एक चन्द्रमें द्विचन्द्रका ज्ञान; क्योकि वह उसके रूपमें प्रतिष्ठित (स्थित) नहीं होता अर्थात् उसके असली रूपको प्रकाशित नहीं करता। जो ज्ञान वस्तुके यथार्थरूपसे कभी भी न हटकर वस्तुके यथार्थरूपको ही प्रकाशित करता है, वह 'तद्रूपप्रतिष्ठित' वस्तुके रूपमें प्रतिष्ठित (स्थित) होनेके कारण सत्य-ज्ञान, यथार्थज्ञान अर्थात् प्रमाण कहलाता है। जहाँ वस्तु अन्य हो और चित्तवृत्ति अन्य प्रकारकी हो, वहाँ चित्तकी वृत्ति उस वस्तुके यथार्थ रूपमें प्रतिष्ठित (स्थित) नहीं होती है। इसलिये वह अतद्रूपप्रतिष्ठित होनेके कारण विपर्यय-ज्ञान कहलाता है। भाव यह है कि जिस प्रकार पिघली धातु, किसी साँचेमें ढाल देनेसे वैसे ही आकारकी हो जाती है और वैसे ही आकारको धारण कर लेती है, तैसे ही चित्त भी बाह्य वस्तुसे सम्बद्ध हुआ संयुक्त वस्तुके समान आकारसे परिणत हो तदाकार हो जाता है। यह चित्तका विषयाकार परिणाम ही प्रमाण-ज्ञान या प्रमाण-वृत्ति कहलाता है। यदि ढाली हुई धातुकी वस्तु किसी दोषके कारण साँचेके आकारसे विलक्षण अथवा विपरीत हो जाय तो वह वस्तुका आकार दोषविशिष्ट होनेसे स्वरूपमें अप्रतिष्ठित हुआ दूषित कहलाता है। इसी प्रकार यदि वस्तुके आकारसे चित्तकी वृत्ति किसी दोषके कारण विलक्षण अथवा विपरीत अथवा भिन्न प्रकारकी हो जाय तो वह वृत्तिका आकार भी वस्तुके समानाकार न

होनेसे स्वरूपमें प्रतिष्ठित न होनेके कारण दूषित, मिथ्या या भ्रान्त ज्ञान कहा जाता है, जैसा कि सीपमें चाँदी-का ज्ञान, रस्सीमें सर्पका ज्ञान अथवा एक चन्द्रमें द्विचन्द्रका ज्ञान। किसी वस्तुसे विलक्षण अथवा विपरीत चित्तके आकारको ही विपर्यय ज्ञान कहते हैं अर्थात् विषयके समानाकारसे परिणत चित्तवृत्तिको प्रमाण और विषयसे विलक्षण अथवा विपरीत अथवा भिन्न आकारमे परिणत चित्तवृत्तिको विपर्यय कहते हैं।

अथवा जो ज्ञान निज-रूपमें प्रतिष्ठित नहीं है, वह अतद्-रूप-प्रतिष्ठित कहा जाता है। अर्थात् सीपमें जो सीपका ज्ञान, रज्जुमें जो रज्जुका ज्ञान और चन्द्रमे जो एकचन्द्रज्ञान है, वह निज-रूपमें प्रतिष्ठित होने-से प्रमाण-ज्ञान है, और जो सीपमें चाँदीका ज्ञान, रज्जुमें सर्पका ज्ञान या एकचन्द्रमे द्विचन्द्रका ज्ञान है, वह उत्तर (अगले) कालमे होनेवाले यथार्थ ज्ञानसे बाधित होनेके कारण निज-रूपमें अप्रतिष्ठित है, क्योंकि उत्तर-कालिक (आगे होनेवाला) ज्ञानस्वरूपसे प्रच्युतकर उसकी प्रतिष्ठाको भङ्ग करनेवाला है। इसलिये रज्जु-विषयक रज्जु-ज्ञान किसी ज्ञानसे बाधित न होनेसे स्वरूप-प्रतिष्ठित होनेके कारण प्रमाण है और रज्जु-विषयक सर्प-ज्ञान उत्तरकालिक यथार्थ ज्ञानसे बाधित होनेसे स्वरूपमे अप्रतिष्ठित होनेके कारण विपर्यय ज्ञान है।

जिस प्रकार विपर्यय-ज्ञान रूपाप्रतिष्ठित है, वैसे ही संशय भी उत्तरकालिक ज्ञानसे बाधित होनेसे रूपाप्रतिष्ठित है। इसलिये संशय भी विपर्ययके अन्तर्गत है।

यह विपर्यय-संज्ञक (नामवाली) चित्तकी वृत्ति ही अविद्या कही जाती है। इसलिये अविद्या-संज्ञक विपर्यय ज्ञान अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश-भेदसे पाँच प्रकारका है, जिनका पञ्चक्लेशके नामसे (२-३) में वर्णन किया जायगा। भेद केवल इतना है कि यह विपर्यय चित्तकी एक वृत्तिरूप है और क्लेश वृत्तियोंके संस्काररूप होते हैं।

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेशोंके ही साख्यपरिभाषामें क्रमसे तमस, मोह, महामोह, तामिस्र, अन्धतामिस्र नामान्तर है। इनका विस्तारपूर्वक वर्णन साधनपादके तीसरे सूत्रकी टिप्पणीमें किया जायगा।

विशेष वक्तव्य सूत्र ८—विपर्यय-वृत्ति किस प्रकार अक्लिष्टरूप हो सकती है ? इस शंकाको बहुधा जिज्ञासुओंसे सुना गया है। इसलिये उसके कुछ उदाहरणोंको यहाँ दे देना आवश्यक प्रतीत होता है। यह सारा त्रिगुणात्मक जगत् 'अविद्या है', 'माया है', 'स्वप्न है', 'शून्य है', 'विज्ञान है', इत्यादि कल्पनाएँ 'अविद्यावादी', 'मायावादी', 'स्वप्नवादी', 'शून्यवादी', 'विज्ञानवादी' इत्यादिकी भ्रममूलक, अयथार्थ और विपर्ययरूप है; क्योंकि त्रिगुणात्मक जडतत्त्वको 'अविद्या', 'माया' अथवा 'शून्य'' माननेमें उसीके अन्तर्गत होनेके कारण सारे वेद-शास्त्र, साधन-सम्पत्ति, पुरुषार्थ, योग-अभ्यास और स्वयं ये सिद्धान्त और युक्तियाँ भी 'अविद्या', 'माया', 'स्वप्न' अथवा 'शून्य'रूप होकर विपर्यय सिद्ध होगी और सारे सांसारिक तथा पारमार्थिक व्यवहार दूषित हो जायँगे। इसलिये त्रिगुणात्मक जडतत्त्वको 'अविद्या' 'माया' 'स्वप्न' अथवा 'शून्य' मानना विपर्ययवृत्ति है। वास्तवमें इस त्रिगुणात्मक जडतत्त्वको आत्मासे भिन्न अनात्मतत्त्व मानना ही प्रमाणवृत्ति है। इस अनात्मतत्त्वमें आत्माका भान होना अर्थात् उसमे आत्माध्यासरूप विपर्यय-वृत्ति सारे बन्धनोंका कारण होनेसे अत्यन्त क्लिष्टरूप है। इस अनात्मतत्त्वसे आत्माध्यासको हटाना ही मनुष्यका मुख्य प्रयोजन और परम पुरुषार्थ है। इसलिये उपर्युक्त 'अविद्यावादी', 'मायावादी' और 'शून्यवादियों'की विपर्यय वृत्ति बाह्य वाद-विवादको छोडकर अन्तर्मुख होते समय जड तत्त्वसे आत्माध्यास हटानेमें साधनरूपसे जब सहायक हो तो अक्लिष्टरूप धारण कर लेती है। इसी प्रकार विज्ञान अर्थात् चित्त आत्माको बाह्य जगत् दिखलानेके लिये त्रिगुणात्मक करण अर्थात् साधनरूप ही है। इसलिये इससे अतिरिक्त बाह्य जगत्को न मानना भी विपर्यय है, किंतु अन्तर्मुख होते समय जब साधनरूपसे जड तत्त्वसे आत्माध्यास हटानेमें सहायक हो, तब यह विपर्यय-वृत्ति भी अक्लिष्टरूप धारण कर लेती है।

संगति—विकल्प-वृत्तिका लक्षण बतलाते है—

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥

शब्दार्थ—शब्द-ज्ञान-अनुपाती=शब्दसे उत्पन्न जो ज्ञान, उसका अनुगामी अर्थात् उसके पीछे चलनेका जिसका स्वभाव है (और जो); वस्तुशून्यः=वस्तुसे शून्य है, वस्तुकी सत्ताकी अपेक्षा नहीं रखता है (इस प्रकारका ज्ञान); विकल्पः=विकल्प कहलाता है ।

अन्वयार्थ—शब्दसे उत्पन्न जो ज्ञान, उसके पीछे चलनेका जिसका स्वभाव हो और जो वस्तुकी सत्ताकी अपेक्षा न रखता हो इस प्रकारका ज्ञान विकल्प कहलाता है ।

व्याख्या—शब्दके ज्ञानके अनन्तर उदय होनेवाला जो निर्विषयक चित्तका तदाकार परिणाम है, वह विकल्प वृत्ति कहलाता है । यह वृत्तिनिर्विषयक होनेके कारण प्रमाणवृत्तिसे भिन्न है और यह विपर्यय वृत्ति भी नहीं है; क्योंकि बोध होनेपर भी इसका व्यवहार चलता रहता है । जैसे 'पुरुषका चैतन्यरूप है' ऐसे शब्द-ज्ञानके अनन्तर जो 'पुरुषका चैतन्यरूप है,' ऐसा चित्तका तदाकार परिणाम विकल्पवृत्ति है; क्योंकि इस वृत्तिमें पुरुष विशेषण-रूप और चैतन्य विशेष्यरूप भासता है । परंतु जैसे 'अश्वका घोडा' कहनेसे एक ही पदार्थमें विशेषण-विशेष्य-भाव सम्भव नहीं है, वैसे ही पुरुषमें जो कि चैतन्य ही है विशेषण-विशेष्य-भाव नहीं है । इसलिये 'पुरुषका चैतन्यरूप है' यह ज्ञान निर्विषय होनेसे विकल्पवृत्तिरूप है । 'चैतन्य ही पुरुष है' ऐसा बोध होनेपर भी 'पुरुषका चैतन्यरूप है' ऐसा व्यवहार होता है । इससे यह विपर्ययवृत्तिरूप नहीं है । इसी प्रकार 'अनुत्पत्तिधर्मा पुरुषः' इस शब्दज्ञानके अनन्तर 'उत्पत्तिरूप धर्मके अभाववाला पुरुष है' ऐसा जो ज्ञान उदय होता है, वह भी विकल्प-वृत्ति है, क्योंकि भाव-पदार्थसे अन्य कोई अभाव-पदार्थ नहीं है । इसलिये पुरुषमें उत्पत्तिरूप धर्मके अभावका ज्ञान निर्विषयक है । ऐसा बोध होनेपर भी कि 'भाव-पदार्थसे अतिरिक्त कोई अभाव-पदार्थ नहीं है, उक्त शब्द-ज्ञानके बलसे 'अनुत्पत्तिधर्मा पुरुषः' ऐसा व्यवहार होता ही रहता है । इसलिये 'अनुत्पत्तिधर्मा पुरुष.' 'उत्पत्ति-धर्मके अभाववाला पुरुष है' यह विपर्ययरूप नहीं है, किंतु विकल्पवृत्तिरूप है ।

इसी प्रकार 'राहुका सिर' 'काठकी पुतली' यह ज्ञान भी विकल्पवृत्ति है, क्योंकि 'राहु और सिर' 'काठ और पुतली' का भेद नहीं है । यह ज्ञान भी निर्विषयक होनेसे विकल्प है । प्रमाण, विपर्यय और विकल्प-वृत्तिके भेदको सरल शब्दोमें यो समझना चाहिये कि प्रमाण वस्तुके यथार्थ ज्ञानको कहते है, जैसे सीपमें सीपका ज्ञान । यह यथार्थ ज्ञान वस्तुके रूपमें प्रतिष्ठित होता है । जैसे सीपमें सीपका ज्ञान प्रतिष्ठित है अर्थात् स्थिर है, ठहरा हुआ है, बाध अर्थात् अस्थिर, हटनेवाला नहीं । चित्तमें ऐसे तदाकार परिणामको प्रमाणवृत्ति कहते है । विपर्यय वस्तुके मिथ्या-ज्ञानको कहते है । जैसे सीपमे चाँदीका ज्ञान प्रतिष्ठित नहीं है, अस्थिर है । सीपके यथार्थ ज्ञान हो जानेपर इसका बाध हो जाता है अर्थात् सीपमें चाँदीका मिथ्या-ज्ञान हट जाता है । चित्तमें ऐसे तदाकार परिणामको विपर्ययवृत्ति कहते है । विकल्प इन दोनोंसे विलक्षण है । यह वस्तुका यथार्थ ज्ञान नहीं है, क्योंकि निर्विषय होता है, अर्थात् कोई वस्तु इस ज्ञानका विषय नहीं होती, किंतु यह केवल शब्दज्ञानके अनन्तर उदय होता है । यह इसमें प्रमाणसे भिन्नता है । यह मिथ्या-ज्ञान भी नहीं है, क्योंकि जो लोग जानते है कि पुरुष और चैतन्य भिन्न-भिन्न नही है, वे भी ऐसा ही व्यवहार करते है । यह इसमें विपर्ययसे भेद है ।

साधारण लोगोको जिसमें बाधबुद्धि उदय हो, वह विपर्यय और निपुण विद्वानोको विचारद्वारा जिसमें बाध-ज्ञान हो, वह विकल्प समझना चाहिये । यह विकल्पवृत्ति वहाँ होती है, जहाँ अभेदमें भेद या भेदमें

अभेद आरोप किया जाता है। जैसे पुरुष और चैतन्य, राहु और सिर, काठ और पुतली; दो-दो वस्तु नहीं है तथापि इस अभेदमें भेद आरोप किया जाता है। लोह और आग, अथवा पानी और आग दो-दो वस्तु हैं, तथापि 'लोहेका गोला जलानेवाला है,' अथवा 'पानीसे हाथ जल गया' इस कथनसे भेदमें अभेद आरोप किया जाता है।

'अहं वृत्ति' भी एक विकल्प-वृत्ति ही है, क्योंकि इसमें चेतन और अहंकारके भेदमें अभेद आरोप किया जाता है। पल, घडी, दिन, मास आदिकी ज्ञानरूप वृत्तियाँ भी विकल्प वृत्तियाँ हैं; क्योंकि क्षणोंके भेदमें अभेदका आरोप किया जाता है (३ । ५२)।

गौ आदि शब्दोंमें शब्द, अर्थ और ज्ञानके भेदमें अभेदसे भासनेवाली वृत्ति भी विकल्प-वृत्ति ही है, जिसकी (१ । ४२) मे 'सवितर्क समापत्ति' सज्ञा की है।

टिप्पणी—विज्ञानभिक्षुने इस सूत्रका अर्थ निम्न प्रकार किया है—

शब्द-ज्ञान-अनुपाती=शब्द और ज्ञान जिसके पीछे आते है; वस्तुशून्य:=और वस्तुसे जो शून्य है; विकल्प:=वह विकल्प है। अर्थात् यह ज्ञान वस्तुसे शून्य है, ऐसा जाननेवाले विवेकी भी ऐसा ही कहते और समझते है।

सगति—निद्रा-वृत्तिका स्वरूप बतलाते हैं—

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥

शब्दार्थ—अभाव-प्रत्यय-आलम्बना=(जाग्रत् तथा स्वप्नावस्थाकी वृत्तियोके) अभावकी प्रतीतिको आश्रय करनेवाली, वृत्ति:=वृत्ति; निद्रा=निद्रा है।

अन्वयार्थ—(जाग्रत् तथा स्वप्नावस्थाकी वृत्तियोके) अभावकी प्रतीतिको आश्रय करनेवाली वृत्ति निद्रा है।

व्याख्या—निद्रा 'वृत्ति' ही है; इसको सूचित करनेके लिये सूत्रमें वृत्ति ग्रहण है। कई आचार्य निद्राको वृत्ति नहीं मानते है, किंतु योगके आचार्य आत्मस्थितिसे अतिरिक्त चित्तकी प्रत्येक अवस्थाको वृत्ति ही मानते हैं।

'अभाव' शब्दसे जाग्रत् और स्वप्नावस्थाकी वृत्तियोका अभाव, अथवा जाग्रत् और स्वप्नकी वृत्तियोके अभावका हेतु तमोगुणको जानना चाहिये।

रजोगुणका धर्म क्रिया और प्रवृत्ति है। जाग्रत्-अवस्थामे चित्तमें रजोगुण प्रधान होता है। इसलिये वह सत्त्वगुणको गौणरूपसे अपना सहकारी बनाकर अस्थिर रूपसे क्रियामें अर्थात् विषयोमें प्रवृत्त करनेमें लगा रहता है। तमोगुणका धर्म स्थिति, दबाना, रोकना अर्थात् प्रकाश और क्रियाको रोकना है। सुषुप्ति-अवस्थामें तमोगुण रजस् तथा सत्त्वको प्रधानरूपसे दबा देता है। इसलिये चित्तमें तमोगुणका ही परिणाम प्रधानरूपसे होता रहता है। उस समय चित्तमें अभावकी ही प्रतीति होती है। जिस प्रकार एक अँधेरे कमरेमें सब वस्तुएँ छिप जाती है, किंतु सब वस्तुओको छिपानेवाला अन्धकार दिखलायी देता है, जो वस्तुओके अभावकी प्रतीति कराता है, इसी प्रकार तमोगुण सुषुप्ति-अवस्थामें चित्तकी सब वृत्तियोको दबाकर स्वयं स्थिररूपसे प्रधान रहता है, किंतु रजोगुणका नितान्त अभाव नहीं होता है, तनिक मात्रामे रहता हुआ वह इस अभावकी भी प्रतीति कराता रहता है। चित्तके ऐसे परिणामको निद्रा-वृत्ति कहते हैं।

तब चित्तमें तमोगुणवाली, 'मै सोता हूँ' इस प्रकारकी वृत्ति होती है। इस वृत्तिके संस्कार चित्तमें उत्पन्न होते है, फिर उससे स्मृति होती है कि 'मै सोया और मैंने कुछ नहीं जाना'। यहाँपर इतना विशेष यह भी जान लेना कि जिस निद्रामें सत्त्वगुणके लेशसहित तमोगुणका प्रचार होता है, उस निद्रासे उठकर पुरुषको 'मै सुखसे सोया, मेरा मन प्रसन्न है और मेरी प्रज्ञा स्वच्छ है' इस प्रकारकी स्मृति होती है;

और जिस निद्रामें रजोगुणके लेशसहित तमोगुणका संचार होता है उससे उठनेपर इस प्रकारकी स्मृति होती है—'मैं दुःखपूर्वक सोया, मेरा मन अस्थिर और घूमता-सा है' और जिस निद्रामें केवल तमोगुणका प्राबल्य होता है तो उससे उठनेपर 'मैं बेसुध सोया, मेरे शरीरके अङ्ग भारी हो रहे हैं, मेरा चित्त व्याकुल है' इस प्रकारकी स्मृति होती है। यदि उस वृत्तिका प्रत्यक्ष न हो तो उसके संस्कार भी न हों; और संस्कारोंके न होनेसे स्मृति भी नहीं हो सकती। इसलिये निद्रा एक वृत्ति है, वृत्तिमात्रका अभाव नहीं है। श्रुति और स्मृतियोंने भी निद्राको वृत्ति ही माना है।

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तं च गुणतो बुद्धिवृत्तयः।

जाग्रत्, स्वप्न और निद्रा—ये गुणोंसे बुद्धिकी वृत्तियाँ हैं। एकाग्रताके तुल्य होते हुए भी निद्रा तमोमयी होनेसे सबीज तथा निर्बीज-समाधिकी विरोधिनी है, इसलिये रोकने योग्य है।

नशा तथा क्लोरोफार्म आदिसे उत्पन्न हुई मूर्च्छित-अवस्था भी निद्रा-वृत्तिके ही अन्तर्गत है।

विशेष विचार सूत्र १०—सुषुप्ति तथा प्रलय-कालमें तमोगुणप्रधान अन्धकारमें चित्तका लय होता है; और असम्प्रज्ञात समाधिकी अवस्थामें अविद्या आदि क्लेशोंसे रहित पुरुषके निज-रूपमें चित्त अवस्थित रहता है और पुरुष स्वरूपमें अवस्थित होता है।

सुषुप्ति व्यष्टि चित्तोंकी अवस्था है और प्रलय समष्टि-चित्त अर्थात् महत्तत्त्वकी सुषुप्ति है।

असम्प्रज्ञात-समाधिमें चित्तमें संस्कार-शेष अर्थात् निरोधके संस्कार रहते हैं जिनके दुर्बल होनेपर व्युत्थान-अवस्थामें लौटना होता है। कैवल्य (मुक्ति) में संस्कारशेष भी निवृत्त हो जाते हैं, इसलिये पुनः आवृत्ति नहीं होती।

टिप्पणी—'प्रत्यय' पदका अर्थ ज्ञान, प्रतीति, वृत्ति तथा कारण भी है। वाचस्पतिमिश्रने प्रत्यय पदका 'कारण' रूप अर्थ मानकर सूत्रका निम्न प्रकार अर्थ किया है—जाग्रत् तथा स्वप्नकी वृत्तियोंके अभावका प्रत्यय (कारण) जो बुद्धिनिष्ठ सत्त्वगुणका आच्छादक तमोगुण या अज्ञान है आलम्बन (विषय) जिस चित्तवृत्तिका, वह निद्रा कहलाती है।

संगति—क्रमसे प्राप्त स्मृतिका वर्णन करते है—

अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥

शब्दार्थ—अनुभूत=अनुभव किये हुए, जाने हुए; विषय=(किसी) विषयका; असम्प्रमोषः=जो चुराया हुआ न हो (फिर चित्तमें) उससे अधिकका नहीं, किंतु आरोहपूर्वक तन्मात्रविषयक ज्ञान होना; स्मृतिः=स्मृति है।

अन्वयार्थ—अनुभव किये हुए विषयका फिर चित्तमें आरोहपूर्वक उससे अधिक नहीं, किंतु तन्मात्र-विषयक ज्ञान होना स्मृति है*।

व्याख्या—स्मृतिसे भिन्न ज्ञानका नाम अनुभव है। अनुभवसे ज्ञात (जानी हुई) वस्तुको अनुभूत कहते हैं। जब किसी दृष्ट अथवा श्रुत (देखी या सुनी हुई) आदि वस्तुका ज्ञान होता है, तब एक प्रकारका उस अनुभूत वस्तुका तदाकार संस्कार चित्तमें पड़ जाता है। फिर जब किसी समयमें उद्बोधक सामग्रीके उपस्थित होनेपर वह संस्कार-प्रफुल्लित हो जाता है, तब चित्त इस संस्कारविषयक परिणामको प्राप्त हो

* यदि 'असम्प्रमोष.' के अर्थ 'न खोया जाना' लगाये तब सूत्रके यह अर्थ होंगे "अनुभव किये हुए विषयका न खोया जाना अर्थात् किसी अभिव्यञ्जकको पाकर संस्कारप्रफुल्लित हो जाना स्मृति है।"

जाता है। यह अनुभूत पदार्थविषयक चित्तका तदाकार परिणाम स्मृति-वृत्ति कहलाता है। प्रमाण, विपर्यय और विकल्पद्वारा जाग्रत् अवस्थामें जिस किसी वस्तुको अनुभव करते है तो उस अनुभवसे चित्तपर संस्कार पडते हैं। उन संस्कारोंसे स्मृति होती है। अनुभव-सदृश सस्कार होते है और संस्कार-सदृश स्मृति होती है। निद्रामें अभावका अनुभव होता है। उसके सस्कारसे भी उसके सदृश स्मृति पैदा होती है। इसी प्रकार स्मृतिके भी संस्कार पडते हैं और उनसे भी उसके सदृश स्मृति होती है। स्मृतिका विषय अनुभूतिसे कम अथवा उसके बराबर हो सकता है, उससे अधिक नहीं हो सकता है। स्वप्न भी जाग्रत्-अवस्थाके अनुभूत पदार्थोंकी स्मृति है। इसमें जाग्रत्के स्मर्तव्य विषय भी दिखलायी देते हैं, किंतु वे सब कल्पित होते हैं। यह स्मृतिकी स्मृति है। इसमें यह यथार्थ ज्ञान नहीं होता कि हम स्मरण कर रहे हैं। इसको भावित-स्मर्तव्य-स्मृति कहते हैं। जाग्रत् अवस्थामें जो स्मृति होती है, उसमें स्मर्तव्य विषय नहीं दिखलायी देता, किंतु हमको ज्ञान होता है कि हम स्मरण कर रहे हैं, यह वास्तविक स्मृति है। इसको अभावित-स्मर्तव्य-स्मृति कहते हैं। स्मृतिको सबसे अन्तमें लिखनेका कारण यह है कि यह वृत्ति प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृतिके अनुभव-जन्य सस्कारोसे उत्पन्न होती है।

सम्प्रमोष नाम "मुष स्तेये" धातुसे तस्करता स्तेय अर्थात् चोरीका है। इसलिये असम्प्रमोषका अर्थ तस्करताका अभाव है। जिस प्रकार लोकमें पुत्रके लिये पितासे छोडी हुई वस्तुका ग्रहण करना असम्प्रमोष, अस्तेय अर्थात् चोरी नहीं है, किंतु दूसरोकी छोडी हुई वस्तु ग्रहण करना (चोरी) है, इसी प्रकार अनुभव, स्मरण-ज्ञानका पिता है; क्योकि स्मरण-ज्ञान अनुभवसे ही उत्पन्न होता है। अनुभूत विषय अनुभवद्वारा छोड़ी हुई सम्पत्तिके तुल्य है। इसलिये स्मरण-ज्ञानका अनुभूत विषयसे अधिक प्रकाश करना सम्प्रमोष (चोरी) अर्थात् स्मृति नहीं है। केवल अनुभूत विषयको ही उसके बराबर अथवा उससे न्यून (कम) प्रकाश करना (अधिक नहीं) असम्प्रमोष है अर्थात् स्मृति है। इसलिये स्मृतिका विषय अनुभूत विषयसे कम हो सकता है, अधिक नहीं हो सकता।

यहाँ यह शङ्का उत्पन्न होती है कि चित्त जो स्मरण करता है वह प्रत्यय-मात्र (ज्ञानमात्र ग्रहण-मात्र) का स्मरण करता है या ग्राह्यमात्र (विषयमात्र) या ग्राह्य-ग्रहण (विषय और ज्ञान)—इन दोनोंका स्मरण करता है? इसका समाधान यह है कि यद्यपि ज्ञानविषयक अनुभवके अभावसे विषयका ही स्मरण होना सम्भव है तथापि पूर्व अनुभवको ग्राह्य-ग्रहण उभयाकारविशिष्ट होनेसे उनसे उत्पन्न हुआ संस्कार भी उन दोनों आकारोसे संयुक्त होकर ग्राह्य-ग्रहण दोनो स्वरूपवाली स्मृतिको उत्पन्न करता है, एक-विषयक-को नहीं। इसलिये ज्ञान-सम्बद्ध विषयका ही स्मरण होता है; न केवल ज्ञानका और न केवल विषयका अर्थात् अनुभव, आकार, स्मरण—ये तीनो समान ही आकारसे भान होते है, विभिन्न आकारसे नहीं। 'अहं घटं जानामि' मै घट-विषयक ज्ञानवाला हूँ, इस अनुभवमें घट और ज्ञान दोनोका ही भान होता है। इससे अनुभव-जन्य संस्कार भी दोनों विषयोवाला मानना पडेगा। इसी प्रकार इस सस्कारसे उत्पन्न होनेवाली स्मृति भी दोनो विषयवाली होगी, एक विषयवाली नहीं। इससे यह सिद्ध हुआ कि ग्राह्य और ग्रहण—इन दोनोंका ही स्मृति प्रकाश करती है, एकका नहीं।

यह स्मृति दो प्रकारकी है। एक भावित-स्मर्तव्य अर्थात् मिथ्या-पदार्थ-विषयक जो कि स्वप्नमें होती है, और एक अभावित-स्मर्तव्य अर्थात् यथार्थ पदार्थको विषय करनेवाली जो कि जाग्रत्-कालमें होती है, जैसा ऊपर व्याख्यामें बतला आये हैं।

यह प्रमाणादि पाँच भेदोंवाली उपर्युक्त सूत्रोमें बतलायी हुई वृत्तियाँ सात्त्विक, राजस और तामस होनेसे सुख, दुःख और मोहस्वरूप है; और सुख, दुःख और मोह क्लेशस्वरूप हैं। इसलिये ये सब वृत्तियाँ ही निरोध करने योग्य हैं। मोह स्वयं अविद्यारूप होनेसे सर्वदुःखोंका मूल है। दुःखकी वृत्तियाँ स्वयं दुःखरूप ही है। सुखकी वृत्तियाँ सुखके विषयो और उनके साधनोमें राग उत्पन्न कराती है। 'सुखानुशयी रागः' (२ । ७) 'सुख-भोगके पश्चात् जो उसकी वासना रहती है, वह राग है'। उन सुखके विषयो और उनके साधनोंमें विघ्न होनेपर द्वेष उत्पन्न होता है 'दुःखानुशयी द्वेषः' (२ । ८)। इसलिये क्लेशजनक सुख, दुःख, मोहस्वरूप होनेसे सब प्रकारकी वृत्तियाँ त्याज्य है। इनके निरोध होनेपर सम्प्रज्ञातयोग सिद्ध होता है। तदनन्तर पर वैराग्यके उदय होनेसे असम्प्रज्ञात-योग सिद्ध होता है।

विशेष विचार सूत्र ११—स्वप्न जागने और सोनेके बीचकी अवस्था है। सूत्रकी व्याख्यामें स्वप्नमें हमने भावित-स्मर्तव्य अर्थात् मिथ्या पदार्थविषयक स्मृतिका होना बतलाया है। स्वप्न भी अन्तःकरणके गुण-भेदसे तीन प्रकारके होते हैं। तामसिक स्वप्न, राजसिक स्वप्न और सात्त्विक स्वप्न। जब स्वप्नमें तमोगुणकी प्रधानता होती है, तब कुछ-से-कुछ विचित्र स्वप्न दिखलायी देते हैं। अर्थात् सारी वस्तुएँ अस्थिर रूपसे दिखलायी देती है और जागनेपर उनकी कुछ भी ठीक-ठीक स्मृति नहीं रहती। यह स्वप्नकी अधम अवस्था तामसिक है। जिस समय स्वप्न-अवस्थामें रजोगुण अधिक होता है, उस समय जाग्रत्-दशामें देखे हुए पदार्थ ही कुछ रूपान्तरसे दृष्टिगोचर होते है और उनकी स्मृति जागनेपर रहती है। यह स्वप्नकी मध्यम अवस्था राजसिक है। ये दोनो प्रकारके स्वप्न भावित-स्मर्तव्य स्मृतिवाले होते है। जो स्वप्न सच्चे होते हैं अर्थात् जिनका फल सच्चा होता है, वे सात्त्विक कहलाते हैं और यह स्वप्नकी उत्तम अवस्था है। यह अधिकतर योगियोंको होती है और कभी-कभी साधारण लोगोंको भी सत्त्वके उदय होनेपर। तमके दबने और सत्त्वके प्रधान रूपसे उदय होनेके कारण यह स्वप्नकी अवस्था अकस्मात् ही एक प्रकारसे वितर्कानुगतकी भूमि बन जाती है और उस-जैसा ही अनुभव होने लगता है। इसलिये इसको भावित-स्मर्तव्य स्मृतिकी कोटिमें नही रखना चाहिये।

संगति—उपर्युक्त सात सूत्रोमें पाँचों प्रकारकी वृत्तियोंका निरूपण करके अब अगले सूत्रमें उनके निरोधका उपाय बतलाते है—

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥

शब्दार्थ—अभ्यास-वैराग्याभ्यां=अभ्यास और वैराग्यसे; तत्-निरोधः=उनका (वृत्तियोंका) निरोध होता है।

अन्वयार्थ—अभ्यास और वैराग्यसे उन वृत्तियोंका निरोध होता है।

व्याख्या—चित्तवृत्ति निरुद्ध करनेके दो उपाय है—अभ्यास और वैराग्य। चित्तका स्वाभाविक बहिर्मुख प्रवाह वैराग्यद्वारा निवृत्त होता है। अभ्यासद्वारा आत्मोन्मुख आन्तरिक प्रवाह स्थिर हो जाता है।

भगवान् व्यासदेवजीने अभ्यास और वैराग्यको बडे सुन्दर रूपकसे वर्णन किया है, जो इस प्रकार है—

चित्त एक नदी है, जिसमें वृत्तियोका प्रवाह बहता है। इसकी दो धाराएँ है। एक संसार-सागर-की ओर, दूसरी कल्याण-सागरकी ओर बहती है। जिसने पूर्व जन्ममें सांसारिक विषयोंके भोगार्थ कार्य

किये है, उसकी वृत्तियोकी धारा उन संस्कारोके कारण विषय-मार्गसे वहती हुई संसार-सागरमें जा मिलती है और जिसने पूर्व-जन्ममें कैवल्यार्थ काम किये हैं, उसकी वृत्तियोंकी धारा उन संस्कारोके कारण विवेक-मार्गमें वहती हुई कल्याण-सागरमें जा मिलती है। ससारी लोगोकी प्राय. पहली धारा तो जन्मसे ही खुली होती है; किंतु दूसरी धाराको शास्त्र, गुरु, आचार्य तथा ईश्वरचिन्तन खोलते हैं। पहली धाराको वद करनेके लिये विषयोके स्रोतपर वैराग्यका वन्ध लगाया जाता है और अभ्यासके वेलचेसे दूसरी धारा-का मार्ग गहरा खोदकर वृत्तियोके समस्त प्रवाहको विवेक-स्रोतमें डाल दिया जाता है। तव प्रवल वेगसे वह सारा प्रवाह कल्याणरूपी सागरमें जाकर लीन हो जाता है। इस कारण अभ्यास तथा वैराग्य दोनों ही इकट्ठे मिलकर चित्तकी वृत्तियोंके निरोधके साधन है।

जिस प्रकार पक्षीका आकाशमें उडना दोनो ही पक्षोके अधीन है, न केवल एक पक्षके। इसी प्रकार समस्त वृत्तियोंका निरोध न केवल अभ्याससे ही और न केवल वैराग्यसे ही हो सकता है, किंतु उसके लिये अभ्यास और वैराग्य दोनोंका ही समुच्चय होना आवश्यक है।

तमोगुणकी अधिकतासे चित्तमें लय-रूप निद्रा, आलस्य, निरुत्साह आदि मूढावस्थाका दोष उत्पन्न होता है और रजोगुणकी अधिकतासे चित्तमें चञ्चलतारूप विक्षेप दोष उत्पन्न होता है। अभ्याससे तमोगुणकी निवृत्ति होती है और वैराग्यसे रजोगुणकी।

सूत्र—२। २८ में वतलाये हुए योगके आठ अङ्गोंमेंसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार; जो पाँच वहिरङ्ग हैं उनकी सिद्धिमें अभ्यास अधिक सहायक होता है और तीन अन्तरङ्ग धारणा, ध्यान और समाधिमें वैराग्य।

गीतामें भगवान् श्रीकृष्णने भी अर्जुनको, मनको रोकनेके अभ्यास, वैराग्य दोनों ही समुच्चयरूपसे साधन वतलाये हैं।

असंशयं महावाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्। अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥

(गीता ६। ३५)

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः। वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः॥

(गीता ६। ३६)

हे महावाहो! निस्सदेह मन चञ्चल और कठिनतासे वशमें होनेवाला है; परंतु हे कुन्तीपुत्र अर्जुन! अभ्यास और वैराग्यके द्वारा वशमें हो जाता है।

मनको वशमें न करनेवाले पुरुषद्वारा योग प्राप्त होना कठिन है, यह मै जानता हूँ; किंतु स्वाधीन मनवाले प्रयत्नशील पुरुषद्वारा साधन करनेसे प्राप्त हो सकता है।

संगति—वृत्तियोंको रोकनेके उपाय अभ्यास और वैराग्यमेंसे प्रथम अभ्यासका स्वरूप और प्रयोजन अगले सूत्रमें वतलाते हैं—

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः॥१३॥

शब्दार्थ—तत्र=उन दोनो अभ्यास और वैराग्यमेंसे; स्थितौ=चित्तकी स्थितिमें; यत्नः=यत्न करना; अभ्यासः=अभ्यास है।

अन्वयार्थ—उनमेंसे चित्तकी स्थितिके विषयमें यत्न करना अभ्यास है।

व्याख्या—चित्तके वृत्तिरहित होकर शान्त प्रवाहमे वहनेको स्थिति कहते हैं । उस स्थितिके प्राप्त करनेके लिये वीर्य (पूर्ण सामर्थ्य) और उत्साहपूर्वक यत्न करना अभ्यास कहलाता है ।

यम, नियम आदि योगके आठ अङ्गोंका बार-बार अनुष्ठानरूप प्रयत्न अभ्यासका स्वरूप है; और चित्तवृत्तियोंका निरोध होना अभ्यासका प्रयोजन है ।

पठन-पाठन, लेखन, पाक, क्रय-विक्रय, सीवन, नृत्य-गायन आदि सर्व कार्य अभ्याससे ही सिद्ध होते हैं । अभ्यासके वलसे रस्सीपर चढे हुए नट तथा सरकस आदिमें न केवल मनुष्य किंतु सिंह, अश्व आदि पशु अपनी प्रकृतिके विरुद्ध आश्चर्यजनक कार्य करते हुए देखे जाते हैं । अभ्यासके प्रभावसे अति दुःसाध्य कार्य भी सिद्ध हो सकते हैं । इसलिये जब मुमुक्षु चित्तकी स्थिरताके लिये अभ्यासनिष्ठ होगा, तब वह स्थिरता भी उसको अवश्य प्राप्त होकर चित्त वशीभूत हो जायगा; क्योंकि अभ्यासके आगे कोई कार्य दुष्कर नहीं है ।

संगति—राजस-तामस वृत्तियोके अनादि प्रबल संस्कार चित्तकी एकाग्रताके विरोधी हैं । उनसे प्रतिबद्ध (घिरा हुआ) अभ्यास एकाग्रतारूप स्थिति सम्पादन करानेमें कैसे समर्थ होगा ? इस शङ्काकी निवृत्ति अगले सूत्रमें अभ्यासके दृढ़-भूमि होनेसे बतलाते हैं—

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

शब्दार्थ—सः=वह (पूर्वोक्त अभ्यास); तु=किंतु; दीर्घकाल=बहुत कालपर्यन्त; नैरन्तर्य=निरन्तर अर्थात् लगातार व्यवधानरहित; सत्कार-आसेवितः=सत्कारसे ठीक-ठीक सेवन किया हुआ अर्थात् श्रद्धा, वीर्य, भक्तिपूर्वक अनुष्ठान किया हुआ; दृढभूमिः=दृढ़ अवस्थावाला हो जाता है ।

अन्वयार्थ—किंतु वह पूर्वोक्त अभ्यास दीर्घ कालपर्यन्त निरन्तर व्यवधानरहित ठीक-ठीक श्रद्धा, वीर्य, भक्तिपूर्वक अनुष्ठान किया हुआ दृढ अवस्थावाला हो जाता है ।

व्याख्या—विषयभोग वासनाजन्य व्युत्थानके संस्कार मनुष्यके चित्तमें अनादि जन्म-जन्मान्तरोंसे पड़े चले आ रहे हैं । उनको थोड़े-से ही समयमें बीजसहित नष्ट कर देना अत्यन्त कठिन है । वे निरोधके संस्कारोको तनिक-सी भी असावधानी होनेपर दबा सकते हैं । इस कारण अभ्यासको दृढ़भूमि बनानेके हेतु धैर्यके साथ दीर्घ कालपर्यन्त लगातार श्रद्धा और उत्साहपूर्वक प्रयत्न करते रहना चाहिये ।

सूत्रमें तीन विशेषणसे किया हुआ अभ्यास दृढभूमि अर्थात् दृढ अवस्थावाला बतलाया है । (१) पहिला विशेषण दीर्घ काल है । वहाँ दीर्घ कालसे दस-बीस आदि वर्षोंका नियम नही है, क्योंकि योगके अधिकारी भिन्न-भिन्न प्रकारके होते है । जिन्होने पूर्व जन्मोंमें अभ्यासके संस्कारोंको दृढ़ कर लिया है और जिनका वैराग्य भी तीव्र है, उनको शीघ्र या अति शीघ्र समाधि-लाभ होता है । इतर जनोको शीघ्र समाधि-लाभ नहीं होता । उन्हें निराश न होना चाहिये, किंतु धैर्यके साथ चिरकालतक एकाग्रता-निमित्त दृढ़ अवस्थाके लिये अभ्यासका सेवन करते रहना चाहिये । (२) दूसरा विशेषण 'नैरन्तर्य' है अर्थात् अभ्यासको लगातार निरन्तर व्यवधानरहित करते रहना चाहिये । ऐसा न हो कि एक मास अभ्यास किया, फिर दस दिनके लिये छोड़ दिया; फिर तीन मास किया, पुनः एक मास बंद कर दिया; इस प्रकार व्यवधानके साथ किया हुआ अभ्यास बहुत समयमें भी दृढ़भूमि नहीं होता । इसलिये बिना व्यवधानके अभ्यासको निरन्तर करते रहना चाहिये । (३) तीसरा विशेषण 'सत्कारासेवितः'

है अर्थात् वह अभ्यास ठीक-ठीक सत्कारपूर्वक श्रद्धा, भक्ति, वीर्य, ब्रह्मचर्य और उत्साहपूर्वक अनुष्ठान किया जाना चाहिये। दीर्घकालतक निरन्तर सेवन किया हुआ अभ्यास भी बिना इस विशेषणके दृढ़ अवस्थावाला न हो सकेगा। इन तीनो विशेषणोसे युक्त अभ्यास न केवल व्युत्थानरूप राजस-तामस वृत्तियोंके सस्कारोसे प्रतिबद्ध न हो सकेगा, किंतु इन संस्कारोको तिरोभूत करके चित्तकी स्थिरतारूप प्रयोजनके सिद्ध करनेमे समर्थ होगा।

अतः अभ्यासी जनोंको थोडे कालमें ही अभ्याससे घबरा न जाना चाहिये, किंतु दृढभूमि-प्राप्ति-के लिये दीर्घकाल निरन्तर सत्कारसे अभ्यास करते रहना चाहिये।

विशेष विचार—श्रद्धा तीन प्रकारकी बतलायी गयी है।

यथा—

त्रिविधा भवति श्रद्धा देहिप्रकृतिभेदतः।
सात्त्विकी राजसी चैव तामसीति बुभुत्सवः॥
तासां तु लक्षणं विप्राः शृणुध्वं भक्तिभावतः।
श्रद्धा सा सात्त्विकी ज्ञेया विशुद्धज्ञानमूलिका॥
प्रवृत्तिमूलिका चैव जिज्ञासामूलिकापरा।
विचारहीनसंस्कारमूलिका त्वन्तिमा मता॥

अर्थात् देहधारियोकी प्रकृतिके भेदानुसार सात्त्विक, राजसिक और तामसिक तीन प्रकारकी श्रद्धा होती है। विशुद्ध ज्ञानमूलक श्रद्धा सात्त्विक है, प्रवृत्ति और जिज्ञासामूलक श्रद्धा राजसिक है और विचारहीन संस्कारमूलक श्रद्धा तामसिक है। इनमेंसे सात्त्विक श्रद्धा ही श्रेष्ठ है। सूत्रमें इसी श्रद्धाका 'सत्कार' शब्दसे अनुष्ठान करना बतलाया गया है।

संगति—वैराग्य दो प्रकारका है—अपर-वैराग्य और पर-वैराग्य। अगले सूत्रमें प्रथम अपर-वैराग्यका स्वरूप बतलाते हैं—

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्॥ १५॥

शब्दार्थ—दृष्ट-आनुश्रविक-विषय-वितृष्णस्य=दृष्ट और आनुश्रविक विषयोमे जिसको कोई तृष्णा नहीं है उसका; वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्=वशीकार नामवाला वैराग्य है।

अन्वयार्थ—दृष्ट और आनुश्रविक विषयोंमें जिसको तृष्णा नहीं रही है, उसका वैराग्य वशीकार नाम-वाला अर्थात् अपर-वैराग्य है।

व्याख्या—विषय दो प्रकारके हैं—दृष्ट और आनुश्रविक। दृष्ट वे हैं जो इस लोकमे दृष्टिगोचर होते हैं, जैसे रूप, रस, गन्ध, शब्द, स्पर्श, धन, सम्पत्ति, अन्न, खानपान, स्त्री, राज्य, ऐश्वर्य इत्यादि। आनुश्रविक वे हैं जो वेद और शास्त्रोंद्वारा सुने गये हैं, ये भी दो प्रकारके होते हैं—

(क) शरीरान्तर-वेद्य, जैसे देवलोक, स्वर्ग, विदेह और प्रकृतिलयका आनन्द (१।१९) इत्यादि।

(ख) अवस्थान्तर-वेद्य, जैसे दिव्य-गन्ध-रस आदि (१।३५), अथवा तीसरे पादमें वर्णन की हुई सिद्धियाँ आदि।

इन दोनों प्रकारके दिव्य और अदिव्य विषयोकी उपस्थितिमें भी जब चित्त प्रसंख्यान ज्ञानके बलसे

इनके दोषों (२ । १५) को देखता हुआ इनके सङ्ग-दोषसे सर्वथा रहित हो जाता है; न इनको ग्रहण करता है, न परे ही हटाता है अर्थात् जब इनमें उसका ग्रहण करानेवाला राग और परे हटानेवाला द्वेष—दोनो निवृत्त हो जाते हैं । जैसा कि कहा गया है—

विकारहेतौ सति विक्रियन्ते येषां न चेतांसि त एव धीराः ।

'विकारका कारण उपस्थित होनेपर भी जिनके चित्तोमें विकार उत्पन्न नहीं होता, वे ही धीर हैं ।'

इस प्रकार चित्त एकरस बना रहना है । चित्तकी ऐसी अवस्थाका नाम वशीकारसज्ञा वैराग्य है ।' इसीको अपर-वैराग्य कहते है, जिसकी अपेक्षासे दूसरे सूत्रमे परवैराग्य बतलाया है ।

किसी विषयके केवल त्यागनेका नाम वैराग्य नहीं है; क्योकि रोग आदिके कारण भी विषयोसे अरुचि हो जाती है, जिससे उनका त्यागना होता है । किसी विषयके अप्राप्त होनेपर भी उसका भोग नहीं किया जा सकता है । दिखावेके लिये तथा भय, लोभ और मोहके वशीभूत होकर, अथवा दूसरोके आग्रहसे भी किसी विषयको त्यागा जा सकता है, परंतु उसकी तृष्णा सूक्ष्मरूपसे मनमें बनी रहती है ।

विवेकद्वारा विषयोंको अनन्त दुःखरूप और बन्धनका कारण समझकर उनमें पूर्णतया अरुचिका हो जाना तथा उनमें सर्वथा सङ्ग-दोषसे निवृत्त हो जाना ही वैराग्य कहा जा सकता है ।

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ॥

विषयोकी कामना विषयोके भोगसे कभी शान्त नहीं होती है, किंतु हवि डालनेसे अग्निकी ज्वालाके सदृश और अधिक बढती है ।

इसी प्रकार भर्तृहरिजीने कहा है—

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्तास्तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः ।
कालो न यातो वयमेव यातास्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः ॥

अर्थात् भोग नहीं भोगे गये (भोगोंको हमने नहीं भोगा), किंतु हमी भोगे गये, तप नही तपे, हमीं तप गये; समय नहीं बीता, किंतु हमीं बीत गये, तृष्णा जीर्ण नहीं हुई, किंतु हमीं जीर्ण हो गये ।

वैराग्यकी चार सज्ञाएँ (नाम) है—यतमान, व्यतिरेक, एकेन्द्रिय और वशीकार ।

यतमान—चित्तमें स्थित चित्तके मूलरूप राग-द्वेष आदि दोष ही इन्द्रियोके अपने-अपने विषयोंमें प्रवर्तक हैं । उन राग-द्वेष आदि दोषोका बार-बार चिन्तनरूप प्रयत्न जिससे इन्द्रियोंको उन विषयोमें प्रवृत्त न कर सके, यतमान-संज्ञक वैराग्य है ।

व्यतिरेक—फिर विषयोमे दोषोके चिन्तन करते-करते निवृत्त और विद्यमान चित्त मलरूप दोषोका व्यतिरेक निश्चय अर्थात् इतने मल निवृत्त हो गये है, इतने निवृत्त हो रहे है, इतने निवृत्त होनेवाले है, इस प्रकार जो निवृत्त और विद्यमान चित्तमलोका पृथक्-पृथक् रूपसे ज्ञान है, वह व्यतिरेक-संज्ञक वैराग्य ।

एकेन्द्रिय—जब यह चित्तमलरूपी रागादि दोष बाह्य इन्द्रियोको तो विषयोमे प्रवृत्त करनेमें असमर्थ हो गये हो किंतु सूक्ष्मरूपसे मनमें बने रहें, जिससे विषयोकी संनिधिसे चित्तमें फिर क्षोभ उत्पन्न कर सके तब यह वैराग्यकी अवस्था एकेन्द्रियसंज्ञक है ।

वशीकार—सूक्ष्मरूपसे भी जब चित्तके मल-रागादि दोषोंकी निवृत्ति हो जाय और दिव्य-अदिव्य विषयोंके उपस्थित होनेपर भी उपेक्षा-बुद्धि रहे, तब यह तीनों संज्ञाओंसे परे वशीकार-संज्ञक वैराग्य है अर्थात् यह ज्ञान कि 'ममैते वश्या नाहमेतेषां वश्य इति' मेरे ये वशीभूत हैं, मैं इनके वशीभूत नहीं हूँ।

ये पहिली तीन भूमिवाले वैराग्य-निरोधके साक्षात् हेतु नहीं हैं। निरोधका साक्षात् हेतु चौथी भूमिवाला वशीकार-संज्ञक वैराग्य ही है। इसलिये सूत्रकारने इसीका वर्णन किया है। किंतु यह भूमि पहिली तीन भूमियोंको क्रमसे लाँघकर ही प्राप्त होती है। इसका दूसरा नाम अपर-वैराग्य है। इसका फल सम्प्रज्ञात-समाधि है, जिसकी सबसे ऊँची भूमि पुरुष और चित्तकी भिन्नता प्रतीत करानेवाली विवेक-ख्याति है। किंतु यह भी त्रिगुणात्मक चित्तकी ही एक वृत्ति है। इससे विरक्त हो जाना पर वैराग्य है, जिसका फल असम्प्रज्ञात-समाधि है।

संगति—सम्प्रज्ञात-समाधिके साधन अपर-वैराग्यको बतलाकर अब अगले सूत्रमें असम्प्रज्ञात-समाधिका साधन पर-वैराग्यका वर्णन करते हैं—

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥ १६ ॥

शब्दार्थ—तत्=वह=वैराग्य, परम्=पर (सबसे ऊँचा) है जो; पुरुषख्यातेः=प्रकृति-पुरुष-विषयक विवेकज्ञान—सत्त्व-पुरुषान्यता-ख्याति—विवेकख्यातिके उदय होनेसे, गुण-वैतृष्ण्यम्=गुणोंमें तृष्णा-रहित हो जाना है।

अन्वयार्थ—विवेकख्यातिद्वारा गुणोंसे तृष्णारहित हो जाना पर-वैराग्य है।

व्याख्या—अपर-वैराग्य दिव्य-अदिव्य आदि विषयोंमें तृष्णारहित हो जाना है। पर-वैराग्य जहाँतक गुणोंका अधिकार है, उन सबमें तृष्णारहित हो जाना है। अपर-वैराग्यद्वारा योगी दृष्ट-आनुश्रविक विषयोंमें दोष देखकर उनसे विरक्त होता है। जब चित्तसे उनकी तृष्णा निवृत्त हो जाती है, तब चित्त एकाग्र हो जाता है। यही सम्प्रज्ञात-समाधि है। इसकी उच्चतम अवस्थामें चित्त और पुरुषके भेदका साक्षात्कार होता है। इसका नाम पुरुषख्याति, सत्त्वपुरुषान्यता-ख्याति तथा विवेकख्याति है। इस ख्यातिमें ज्यो-ज्यो अभ्यास बढ़ता जाता है त्यो-त्यो चित्त निर्मल होता जाता है और आत्मशुद्धि उत्तमोत्तम प्रतीत होती है। चित्तकी अत्यन्त निर्मलतामें यह पुरुषख्याति भी चित्तकी ही एक सात्त्विक वृत्ति और गुणोंका ही परिणाम प्रतीत होने लगती है। तब इस विवेकख्यातिसे भी वैराग्य उत्पन्न होने लगता है। इस प्रकार गुणोंसे भी तृष्णा-रहित अर्थात् विरक्त होना पर-वैराग्य है। इस पर-वैराग्यको ही ज्ञानप्रसाद-मात्र कहते हैं, क्योंकि इसमें रजस्-तमस् गुणका गन्धमात्र भी नहीं रहता।

इस वैराग्यके उदय होनेसे योगी धर्ममेघ-समाधिनिष्ठ हुआ अपने मनमें भाष्यकारके शब्दानुसार यह मानता है कि जो प्राप्त करने योग्य था वह प्राप्त हो गया, जो नाश करने योग्य पाँच क्लेश थे वे नष्ट हो गये, अब संसारका वह संक्रम (चक्र, सिलसिला) टूट गया है, जिसके टूटे बिना मनुष्य उत्पन्न होकर मरता है और मरकर उत्पन्न होता है। यह पर-वैराग्य ही ज्ञानकी पराकाष्ठा (परम सीमा) है। इसीके निरन्तर अभ्याससे कैवल्य होता है।

विशेष विचार सूत्र १६—गुणवैतृष्ण्यम्=जो त्रिगुणात्मक बुद्धि अथवा चित्तका कार्य है, वह सब योगीके लिये हेय-कोटिमें है। विवेक-ख्याति भी सत्त्वगुणात्मक और बुद्धिका कार्य है, इसलिये वह भी त्याज्य है।

त्यज धर्ममधर्मं च उभे सत्यानृते त्यज । उभे सत्यानृते त्यक्त्वा येन त्यजसि तत् त्यज ॥

अधर्म, धर्म और असत्य, सत्य (तामसी और सात्त्विकवृत्ति) दोनोंको त्याग दे । दोनों तामसी और सात्त्विक वृत्तियोंको त्यागकर जिस वृत्तिसे इन दोनोंको त्यागा है उसे भी त्याग दे। इसमें भी तृष्णाका अभाव होना पर-वैराग्य है अर्थात् मनको विषयोंमें प्रवृत्त करानेवाला उन विषयोंमें राग ही है । जब मनको एक ध्येय विषयमें लगाया जाता है, तब वह अन्य विषयोंमें राग होनेके कारण उनकी ओर भागता है और ध्येय विषयमें स्थिर नहीं रहता । इन अन्य सब विषयोंसे राग निवृत्त होनेपर केवल एक ध्येय विषयमें रागका बना रहना अपर-वैराग्य है, जिसका फल एकाग्रता अर्थात् सम्प्रज्ञात समाधि है । इस सम्प्रज्ञात-समाधिकी पराकाष्ठा विवेकख्याति है, जिसमें पुरुष और चित्तकी भिन्नताका विवेक-ज्ञान उत्पन्न होना है अर्थात् चित्तद्वारा आत्माका साक्षात्कार होता है । किंतु यह भी सत्त्वगुणात्मक एक वृत्ति ही है और चित्तका ही कार्य है । इसमें भी रागका न रहना पर-वैराग्य है, जिसका फल असम्प्रज्ञात समाधि है । आरम्भमें असम्प्रज्ञात-समाधिमें चित्तकी वृत्तियोंका सर्वथा निरोध अर्थात् असम्प्रज्ञात-समाधि क्षणिक होती है, किंतु धीरे-धीरे इसके संस्कार बढ़ने और व्युत्थानके संस्कार दबने लगते है । विवेकख्याति (प्रसंख्यान) की स्थायी अवस्थाका नाम धर्ममेघ-समाधि (४ । २९) है । धर्ममेघ-समाधिकी पराकाष्ठा ज्ञान-प्रसाद नामी पर-वैराग्य है, जिसका फल असम्प्रज्ञात-समाधि है और असम्प्रज्ञात-समाधिकी अन्तिम सीमा कैवल्य- (४ । ३४) है । साधनपाद सूत्र २६ में हानका उपाय अविप्लव विवेकख्याति बतलाया है, अतः अविप्लव विवेक-ख्यातिके लिये ही मनुष्यका प्रयत्न हो सकता है । इस विवेकख्यातिमें जो आत्मसाक्षात्कार होता है, उसे आत्म-साक्षात्कारसे यह विवेकख्याति भी स्वयं ही चित्तकी एक सात्त्विक वृत्ति प्रतीत होने लगती है और उसमें भी लगाव जाना रहता है । इस विवेकख्यातिसे आसक्तिका हट जाना ही पर-वैराग्य है । इसी बातको इस सूत्रमें बतलाया गया है । 'तत्पर पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम्' इस आसक्तिके हटते ही चित्त सर्ववृत्ति-शून्य हो जाता है और पुरुष स्वरूपप्रतिष्ठित, जिसका नाम असम्प्रज्ञात समाधि है ।

सगति—इस प्रकार निरोधके उपायभूत अभ्यास-वैराग्यका लक्षण प्रतिपादन करके अब इन दोनो उपायोंसे सिद्ध होनेवाली सम्प्रज्ञात-समाधिका उसके चार अवान्तर-भेदसहित स्वरूप निरूपण करते है—

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः ॥ १७ ॥

शब्दार्थ—वितर्क-विचार-आनन्द-अस्मितारूप-अनुगमात्=वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता नामक स्वरूपोंके सम्बन्धसे (जो चित्तकी वृत्तियोंका निरोध है) वह; सम्प्रज्ञातः=सम्प्रज्ञात समाधि कहलाती है ।

अन्वयार्थ—वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता नामक स्वरूपोंके सम्बन्धसे जो चित्तकी वृत्तियोंका निरोध है, वह सम्प्रज्ञात-समाधि कहलाता है अर्थात् वितर्कके सम्बन्धसे जो समाधि होती है, उसका नाम वितर्कानु-गत; विचारके सम्बन्धसे विचारानुगत; आनन्दके सम्बन्धसे आनन्दानुगत और अस्मिताके सम्बन्धसे होने-वाली समाधिका नाम अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि है ।

व्याख्या—सूत्रके अन्तमें समाधि शब्द शेष रहा है, उसे लगाना चाहिये ।

जिससे ध्येय (जिसका ध्यान किया जाय) वस्तुका स्वरूप अच्छी प्रकार अर्थात् संशय और

विपर्यय (अविद्या) से रहित यथार्थ रूपसे जाना जाता है, उस भावना-विशेषका नाम सम्प्रज्ञात है। वह चार प्रकारका है। वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत।

इस भावनाविशेषको ही सम्प्रज्ञात-समाधि कहते है। अन्य विषयोंको छोडकर केवल एक ध्येय वस्तुको बार-बार चित्तमे रखनेका नाम भावना है। इस भावनाका विषयभूत जो भाव्य है (जिसकी भावना की जाय, ध्येय) वह ग्राह्य, ग्रहण और ग्रहीतृभेदसे तीन प्रकारका है। इन तीनोमें ग्राह्य स्थूल-सूक्ष्मके भेदसे दो प्रकारके है। पाँच स्थूलभूत और स्थूल इन्द्रियाँ स्थूल विषय हैं; पाँच सूक्ष्मभूत अर्थात् तन्मात्राएँ और सूक्ष्म इन्द्रियाँ (केवल शक्तिरूप) सूक्ष्म विषय है।

जिस प्रकार निशाना लगानेवाला पहले स्थूल लक्ष्यको वेधन करता है, फिर सूक्ष्मको, इसी प्रकार योगी भी पहले स्थूल वस्तुका साक्षात् करके फिर सूक्ष्म ध्येयकी भावनामें प्रवृत्त होता है। अर्थात् सूक्ष्म वस्तुको साक्षात् करता है।

(१) पाँचो स्थूलभूत-विषयक तथा स्थूल इन्द्रिय-विषयक ग्राह्य भावनाका नाम वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात है।

(२) सूक्ष्मभूत-विषयक तथा सूक्ष्म इन्द्रिय-विषयक ग्राह्य-भावनाका नाम विचारानुगत सम्प्रज्ञात है।

(३) तन्मात्राओ तथा इन्द्रियोके कारण सत्त्व-प्रधान अहङ्कार-विषयक केवल ग्रहण-भावनाका नाम आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात है।

(४) अस्मिता अर्थात् चेतनसे प्रतिबिम्बित चित्तसत्त्व बीजरूप अहङ्कारसहित-विषयक ग्रहीतृ-भावनाका नाम अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात है।

वितर्कानुगत ग्राह्य समाधि—जिस भावनाद्वारा ग्राह्य-रूप किसी स्थूल विषय विराट्, महाभूत, सूर्य, चन्द्र, शरीर, स्थूल इन्द्रिय आदि किसी स्थूल, वस्तुपर चित्तको ठहराकर सशय-विपर्यय-रहित उसके यथार्थ स्वरूपको सारे विषयोसहित जो पहले कभी न देखे, न सुने और न अनुमान किये थे, साक्षात् किया जाय, वह वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि है।

इसके दो भेद सवितर्क—शब्द, अर्थ और ज्ञानकी भावनासहित और निर्वितर्क—शब्द, अर्थ और ज्ञानकी भावनासे रहित केवल अर्थ-मात्र, इसी पादके बयालीस और तैंतालीस सूत्रमे बतलाये हैं, जिनकी व्याख्या वहीं की जायगी।

विचारानुगत ग्राह्य समाधि—वितर्क-अनुगतद्वारा जब चित्त वस्तुके स्थूल आकारको साक्षात् कर लेता है, तब उसकी दृष्टि आगे बढती है। तब जिस भावनाद्वारा ग्राह्य-रूप स्थूल भूतोके कारण पाँचो सूक्ष्मभूतोका पाँचो तन्मात्राओंतक तथा शक्तिमात्र इन्द्रियोका यथार्थ रूप, संशय-विपर्यय-रहित सारे विषयोंसहित साक्षात् किया जाय, वह विचारानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि कहलायगी।

इसके भी दो भेद सविचार—देश-काल और धर्मकी भावनासहित और निर्विचार—देश-काल और धर्मकी भावनासे रहित केवल अर्थमात्र धर्मी, इस पादके चौवालीसवे सूत्रमें बतलाये है, जिनकी व्याख्या वहीं की जायगी।

यहाँ यह बात स्मरण रखनेकी है कि वितर्क सम्प्रज्ञातद्वारा जहाँ स्थूल विषयोको साक्षात् किया

जाता है। यदि योगी उस स्थूल विषयपर न रुककर आगे बढना चाहे तो एकाग्रताकी दृढतामें उसका सूक्ष्म स्वरूप स्वय साक्षात् होने लगता है, क्योंकि एकाग्रताकी दृढतामे चित्तके सत्त्वगुणका प्रकाश बढकर सूक्ष्म विषयोको साक्षात् करानेमें समर्थ हो जाता है और यह भावना वितर्कसे विचार हो जाती है।

आनन्दानुगत (केवल) ग्रहणरूप समाधि—विचारानुगतके निरन्तर अभ्याससे जब चित्तकी एकाग्रता इतनी बढ जाय कि शक्तिमात्र इन्द्रियो तथा तन्मात्राओके कारण अहङ्कारको उसमे धारण करके साक्षात् किया जाय तो उसको आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि कहेंगे।

विचारानुगत-समाधिमे जिस सूक्ष्म विषयका साक्षात् किया जाता है, यदि योगी वहीं न रुककर आगे बढना चाहे तो चित्तकी एकाग्रताद्वारा सत्त्वगुणकी अधिकतामें अहङ्कारका स्वय साक्षात् होने लगता है।

'आनन्द' नाम रखनेका कारण यह है कि सत्त्वगुण-प्रधान अहङ्कार आनन्द-रूप है तथा सूक्ष्मताके तारतम्यको साक्षात् करते हुए योगीका चित्त सत्त्वगुणके बढनेसे आनन्दसे भर जाता है। उस समय कोई भी विचार अथवा ग्राह्य विषय, उसका विषय नही रहता, किंतु आनन्द-ही-आनन्द उसका विषय बन जाता है और 'मै सुखी हूँ, मै सुखी हूँ' ऐसा अनुभव होता है। जो योगी इसीको अन्तिम ध्येय समझकर इसीमें संतुष्ट हो जाते है और आगे नही बढ़ते हैं, उनका देहसे तो अध्यास छूट जाता है परतु स्वरूपावस्थिति नहीं होती। शरीर त्यागनेके पश्चात् वे लबे समयतक कैवल्यपद-जैसे आनन्दको भोगते रहते है। वे विदेह कहलाते हैं, जिनका इसी पादके उन्नीसवें सूत्रमें वर्णन किया जायगा।

अस्मितानुगत गृहीतृ-रूप समाधि—चेतनसे प्रतिबिम्बित चित्त जिसमें बीजरूपसे अहङ्कार रहता है अर्थात् चित्त, बीजरूप अहङ्कार और अहङ्कारोपाधित पुरुष, जहाँसे पुरुष और चित्तमें अभिन्नता आरोप होती है उसका नाम अस्मिता है। अस्मिता अहङ्कारका कारण है, इसलिये उससे सूक्ष्मतर है। जब चित्तकी एकाग्रता इतनी बढ जाय कि अस्मितामें धारणा करनेसे उसका यथार्थ रूप साक्षात् होने लगे, तब उसको अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं।

यदि आनन्दानुगत सम्प्रज्ञातवाला योगी वहाँ न रुककर आगे बढना चाहे तो इस अवस्थामें पहुँच जाता है। इसमे आनन्दानुगतवाली वृत्ति 'अहमस्मि०' मै सुखी हूँ, मै सुखी हूँ' अधिक निर्मल होकर केवल 'अस्मि-अस्मि' यही ज्ञान शेष रह जाता है। इस वृत्तिवाली अवस्था बड़ी मनोरञ्जक होती है। बहुधा योगी इसीको आत्मस्थिति समझकर इसीमें संतुष्ट हो जाते है और आगे बढ़नेका यत्न नही करते, उनका आत्माध्यास अहङ्कारसे तो छूट जाता है, किंतु अस्मितामें बना रहता है। शरीरान्त होनेपर विदेहोसे अधिक लबे समयतक ये योगी कैवल्य पद-जैसा आनन्द भोगते रहते हैं। उन्हे प्रकृतिलय कहते है, जिनका वर्णन उन्नीसवें सूत्रमें किया जायगा। आनन्दानुगत और अस्मितानुगत भूमियोमें पाँचो सूक्ष्म विषयो-जैसा साक्षात्कार नही होता है। यह केवल अनुभवगम्य है (अतः इनका वर्णन शब्द-मात्र समझना चाहिये)।

इन चारो समाधियोमें वितर्क समाधि चतुष्टयानुगत अर्थात् वितर्क, विचार, आनन्द, अस्मिता—इन चारोसे युक्त है, क्योकि कार्यमें कारण अनुगत रहता है। इस कारण स्थूलभूतोंके तन्मात्राओका कार्य होनेसे स्थूलभूतोंमें तन्मात्राएँ अनुगत हैं और तन्मात्राओके अहङ्कारका कार्य होनेसे तन्मात्राद्वारा अहङ्कार

अनुगत है। अहङ्कार अस्मिताका कार्य होनेसे अहङ्कारद्वारा अस्मिता अनुगत है। इस प्रकार स्थूलभूतोंकी भावना करनेसे फलतः सबकी भावना प्राप्त होती है, इसलिये स्थूलभूतविषयक भावना चतुष्टयानुगत है।

इसी प्रकार विचारानुगतसम्प्रज्ञात त्रितयानुगत है। इस भावनामें स्थूलभूतोंका भान न होनेसे यह वितर्कसे रहित है। कार्यमें कारण अनुगत रहता है न कि कारणमें कार्य। इसलिये तन्मात्राओंकी भावनामें स्थूलभूतोंका भान नहीं होता है। इसी प्रकार आनन्दानुगतसम्प्रज्ञात द्वयानुगत है, क्योंकि इस भावनामें स्थूल तथा सूक्ष्म दोनों प्रकारके भूतोंका भान न होनेसे यह वितर्क तथा विचार दोनोंसे रहित है।

अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात एकानुगत है, क्योंकि इसमें अस्मितामात्रके अतिरिक्त किसी अन्यका भान नहीं होता।

ये चारों प्रकारकी समाधियाँ सालम्बन और सबीज भी कहलाती हैं। सालम्बन इसलिये कि ये किसी ध्येयका आलम्बन (सहारा) बनाकर की जाती हैं, और यह आलम्बन ही बीज है, इसलिये इनका नाम सबीज-समाधि भी है।

जब योगी किसी स्थूल ध्येयको आलम्बन बनाकर उसमें चित्त ठहराता है, तब पहिले स्थूल वस्तुको देखता है। ज्यों-ज्यों एकाग्रता बढ़ती जाती है त्यों-त्यों उसके सूक्ष्म अवयव भासते जाते हैं, यहाँतक कि स्थूलभूतोंके कारण सूक्ष्मभूतोंका भी साक्षात् होने लगता है। एकाग्रताके और अधिक बढ़नेपर यह सूक्ष्मभूत-विषयक ग्राह्य वृत्ति भी बंद हो जाती है और तन्मात्राओंके कारण ग्रहण-रूप सत्त्व-प्रधान अहङ्कारका उसकी आनन्द-रूप प्रिय, मोद, प्रमोद आदि वृत्तियोंसे साक्षात् होता है। एकाग्रताकी सूक्ष्मता और सत्त्वगुणकी वृद्धिके साथ-साथ यह आनन्द रूपवाली अहङ्कारकी वृत्ति भी सूक्ष्म होती जाती है, यहाँतक कि अहङ्कारके कारण अस्मिताका अहङ्कारसे रहित उसकी वृत्ति 'अस्मि-अस्मि' से साक्षात् होने लगता है अर्थात् 'मैं हूँ' केवल यही ज्ञान शेष रह जाता है। इस वृत्तिकी सूक्ष्मतामें पुरुष और चित्तमें भिन्नता उत्पन्न करनेवाली विवेकख्यातिरूपी वृत्तिका उदय होता है। इस विवेकख्यातिमें भी आत्मस्थिति-का अभाव प्रतीत करानेवाली पर-वैराग्यकी वृत्ति 'नेति-नेति' 'यह स्वरूपावस्थिति नहीं है, यह आत्मस्थिति नहीं है' के अभ्यासपूर्वक असम्प्रज्ञात-समाधिकी सिद्धि होती है। जिसका लक्षण अगले सूत्रमें बतलाया जायगा।

विशेष वक्तव्य—सूत्र १७—कोशोद्वारा अभ्यासकी प्रणाली:—

एक अभ्यासकी प्रणाली कोशोद्वारा अन्तर्मुख होते हुए स्वरूप-स्थिति-प्राप्तिकी है, जिसका वर्णन उपनिषदोंमें इस प्रकार है—

यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि।
ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेत्तद्यच्छेच्छान्त आत्मनि॥ (कठ० १।३।१३)

बुद्धिमान् वाणीको (ज्ञानेन्द्रियको) मनमें लय करे; उसको (मनको) ज्ञानात्मा (बुद्धि) में लय करे, बुद्धिको महानात्मा (महत्तत्त्व) में लय करे और उस महत्तत्त्वको शान्तात्मामें लय करे। (यदि 'ज्ञान आत्मनि' के अर्थ 'अहंकारमें' और 'महति' के अर्थ 'बुद्धिमें' लिये जायँ तो ये सूत्रगत चारों भावनाएँ हो जाती हैं।)

यह इस प्रकार है.—

सम्प्रज्ञात समाधिके चार भेद

नाम	रूप	विषय	सम्बन्ध	अनुगत	रहित	वृत्ति
१ वितर्कानुगत	ग्राह्य	५ स्थूल-भूत तथा स्थूल विषय शरीर, सूर्य, चन्द्र आदि और स्थूल इन्द्रियाँ	वितर्क	चतुष्टयानुगत— वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मितासे अनुगत		स्थूल विषयाकार वृत्ति
२ विचारानुगत	ग्राह्य	५ सूक्ष्मभूत, तन्मात्राओंतक सूक्ष्म इन्द्रियाँ (शक्तिरूप)	विचार	त्रितयानुगत— विचार-आनन्द और अस्मितासे अनुगत	वितर्करहित	सूक्ष्म विषयाकार वृत्ति
३ आनन्दानुगत	ग्रहण	अहंकार	आनन्द	द्वयानुगत— आनन्द और अस्मितासे अनुगत	वितर्क तथा विचारसे रहित	आनन्द विषयाकार 'अहं' वृत्ति
४ अस्मितानुगत	गृहीतृ	अस्मिता	अस्मिता	एकानुगत— अस्मितासे अनुगत	वितर्क, विचार और आनन्दसे रहित	अस्मिता विषयाकार 'अस्मि' वृत्ति

Vaidic Library

(१) किसी भी सुखासनपूर्वक स्थिर बैठकर अन्नमय कोशमें आत्माध्यास छोड़कर प्राणमय कोशमें घुसना ।

(२) प्राणोंकी गतिको रोककर अथवा धीमा करके इन्द्रियोंको अन्तर्मुख करके प्राणमय कोशसे आत्माध्यास हटाकर मनोमय कोशमें प्रवेश करना।

(३) मनोमय कोशसे आत्माध्यास हटाकर विज्ञानमय कोशमें जाना ।

(४) विज्ञानमय कोशसे आत्माध्यासको छुड़ाकर आनन्दमय कोशमें स्थित होना ।

ये चारो सम्प्रज्ञात-समाधिके ही भेद हैं, क्योंकि जब आनन्दमय कोशको भी विजय कर लिया जाय, तब स्वरूपावस्थिति होती है ।

अन्नमय कोशसे आत्माध्यास हटाना अथवा उसकी विजय आसन और प्राणायामकी सिद्धिसे (२ । ४६-४९), प्राणमय कोशकी प्रत्याहार और धारणाकी सिद्धिसे (२ । ५४; ३ । १), मनोमय कोशकी वितर्क-भावनाद्वारा, विज्ञानमय कोशकी विचार और उसकी ऊँची अवस्था आनन्दानुगत समापत्तिसे और आनन्दमय कोशकी विजय निर्विचारकी सबसे ऊँची अवस्था अस्मितानुगत और ऋतम्भरा प्रज्ञा अर्थात् सम्प्रज्ञातसमाधिकी सबसे ऊँची अवस्था विवेक-ख्यातिसे होती है । तत्पश्चात् स्वरूपावस्थितिका लाभ होता है ।

सूत्रमें चारो भावनाओंद्वारा किसी विषयको आलम्बन करके (ध्येय बनाकर) निरालम्ब (निर्बीज अर्थात् असम्प्रज्ञात) समाधितक पहुँचनेकी प्रक्रिया बतलायी है । यहाँ कोशोंद्वारा आरम्भसे आलम्बनका अभाव करते-करते अन्तमें अभाव करनेवाली वृत्तिका भी अभाव करके निरालम्ब-समाधिकी सिद्धि करना बतलाया गया है । यही इन दोनोंमें भेद है । प्रथम प्रक्रिया योगनिष्ठाकी है और दूसरी सांख्यनिष्ठाकी ।

आत्माध्यास हटानेसे अभिप्राय आत्माको कोशोंसे परे अर्थात् पृथक् देखना है । इसको क्रियात्मक-रूपसे इस प्रकार करना चाहिये । किसी सुखासनसे बैठकर शरीरको ढीला छोड़कर क्रमशः पाँचो अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोशोंमें ऐसी भावना करे कि आत्मा इनसे परे इनका द्रष्टा केवल चेतन ज्ञानस्वरूप है । इसी प्रकार क्रमशः तीनो स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीरोंमें भी यह भावना की जा सकती है कि आत्मा इनका द्रष्टा इनसे परे अर्थात् पृथक् केवल शुद्ध चैतन्य ज्ञानस्वरूप है, इनके विकार और परिणामोंसे उसपर कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा है । इसको शरीरसे आत्माध्यास हटानेकी साधना अथवा विदेह-भावना कह सकते हैं ।

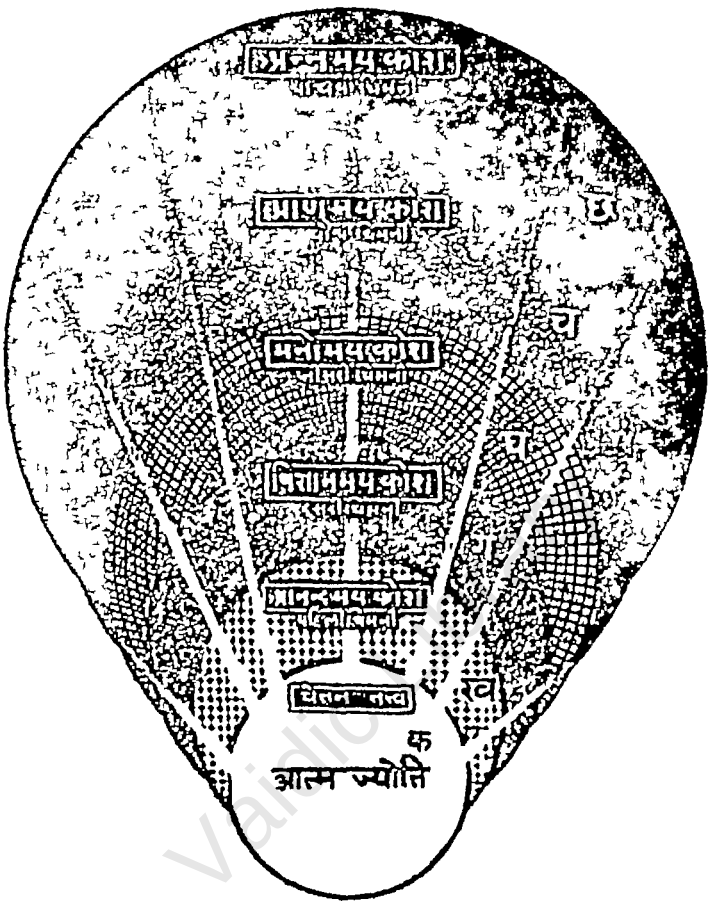
कोश—कोश खोल अथवा म्यानको कहते हैं । वे पाँच हैं—आनन्दमय, विज्ञानमय, मनोमय, प्राणमय और अन्नमय ।

इन पाँचो कोशोंको पाँच रङ्गवाली चिमनियाँ समझनी चाहिये और शुद्ध चेतनतत्त्व (आत्मतत्त्व) को एक प्रकाशकी ज्योति; जिसका प्रकाश इन भिन्न-भिन्न रङ्गवाली चिमनियोंमेंसे होकर बाहर आता हुआ उनके रङ्गों-जैसा प्रतीत होता है ।

आनन्दमय कोश—शुद्ध आत्मतत्त्वपर चित्त (महत्तत्त्व) की पहिली चिमनी है । इसको आनन्द-मय कोश कहते हैं । आनन्दका विकाररूपी यह कोश आत्मस्वरूपको आच्छादित करके (ढँककर) प्रिय, मोद, प्रमोद-रहित आत्माको प्रिय, मोद, प्रमोदवान् तथा अपरिच्छिन्न सुख-रहित आत्माको परिच्छिन्न

Vaidic Library

कोशसम्बन्धी चित्र



(१) शुद्ध आत्मतत्त्व = ज्ञान-प्रकाश, आत्मज्योति।

(२) आनन्दमय कोश—चित्त, (महत्तत्त्व) = प्रथम चिमनी = कारण-शरीर; कारण शरीरके सम्बन्धसे शबल स्वरूप आत्माकी संज्ञा—प्राज्ञ।

(३) विज्ञानमय कोश = बुद्धि, अहंकार = दूसरी चिमनी।

(४) मनोमय कोश = मन, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ (शक्तिरूप)= तीसरी चिमनी।

(५) प्राणमय कोश = पाँच कर्मेन्द्रियाँ (शक्तिरूप), पाँच प्राण = चौथी चिमनी।

सूक्ष्म शरीर सूक्ष्म शरीरके सम्बन्धसे शबल स्वरूप आत्माकी संज्ञा—तैजस।

(६) अन्नमय कोश = पाँचों भूतोंसे बना हुआ स्थूल शरीर, स्थूल इन्द्रियाँ—पाँचवीं चिमनी = स्थूल शरीर, स्थूल शरीरके सम्बन्धसे शबल-स्वरूप आत्माकी संज्ञा—विश्व।

[पृष्ठ १७७

सुखविशिष्ट रूपमें प्रकट करता है। यह आनन्दमय कोशरूप अज्ञानका आवरण ही जीवका कारण-शरीर कहलाता है। इस कारण-शरीरसहित आत्माको प्राज्ञ कहते हैं।

विज्ञानमय कोश—इस आनन्दमय कोशरूपी चिमनीके ऊपर दूसरी चिमनी अहंकार और बुद्धिकी है, इसको विज्ञानमय कोश कहते हैं। यह विज्ञानमय कोश आत्मस्वरूपको आच्छादित करके अकर्त्ता आत्माको कर्त्ता, अविज्ञाता आत्माको विज्ञाता, निश्चयरहित आत्माको निश्चययुक्त और जाति-अभिमान-रहित आत्माको जाति-अभिमानयुक्त-जैसा प्रकट करता है। इस विज्ञानमय कोशमें अभिमान वर्तमान है। कर्तृत्व, भोक्तृत्व, सुखित्व आदि अभिमान ही इस विज्ञानमय कोशका गुण है।

मनोमय कोश—इस विज्ञानमय कोशरूपी चिमनीपर तीसरी मन और ज्ञानेन्द्रियोंकी रङ्गवाली चिमनी चढ़ी हुई है, जिसको मनोमय कोश कहते हैं। मन और ज्ञानेन्द्रियोका विकाररूपी यह कोश आत्मस्वरूपको आच्छादित करके संशयरहित आत्माको संशययुक्त, शोक-मोहरहित आत्माको शोक-मोहादियुक्त और दर्शनरहित आत्माको दर्शन आदिका कर्त्तारूप प्रकट करता है। इस मनोमय कोशमें इच्छाशक्ति वर्तमान है।

प्राणमय कोश—मनोमय कोशरूपी चिमनीपर चौथी चिमनी पाँच कर्मेन्द्रियों और पाँच प्राणोकी चढ़ी हुई है, जिसको प्राणमय कोश कहते हैं। प्राण और इन्द्रियोका विकाररूपी यह प्राणमय कोश आत्माको आच्छादित करके वक्तृत्वरहित आत्माको वक्ता, दातृत्वरहित आत्माको दाता, गतिरहित आत्माको गतिशील, क्षुधा-पिपासारहित आत्माको क्षुधा-पिपासायुक्त आदि नाना प्रकारके विकारोसे युक्त-जैसा प्रकट करता है। इस प्राणमय कोशमे क्रियाशक्ति वर्त्तमान होनेसे यह कार्यरूप होता है।

ये तीनों विज्ञानमय, मनोमय और प्राणमय कोश मिलकर सूक्ष्म-शरीर कहलाते हैं। इस सूक्ष्म-शरीरसहित आत्माका नाम तैजस है।

अन्नमय कोश—चौथी प्राणमय कोशरूपी चिमनीपर पाँचवीं स्थूल शरीरकी चिमनी है, जो अन्नमय कोश कहलाता है। यह अन्नसे बने हुए रज-वीर्यसे उत्पन्न होता है और अन्नसे ही बढ़ता है। इसलिये इसको अन्नमय कहते हैं। इस अन्नमय कोशके कारण अपरिच्छिन्न, अविभक्त आत्मा परिच्छिन्न तथा विभक्त, और तापरहित आत्मा तापयुक्त, अजर, अमर, अजन्मा आत्मा जरा, मृत्यु और जन्मसे युक्त प्रतीत होता है। इस अन्नमय कोशको ही स्थूल-शरीर कहते है और स्थूल-शरीरसहित आत्माको विश्व।

कोश-सम्बन्धी चित्र

(१) शुद्ध आत्मतत्त्व = ज्ञान प्रकाश आत्मज्योति।

(२) आनन्दमय कोश = चित्त (महत्तत्त्व) = प्रथम चिमनी = कारण-शरीर; कारण-शरीरके सम्बन्धसे शबल-स्वरूप आत्माकी संज्ञा—प्राज्ञ।

(३) विज्ञानमय कोश = बुद्धि-अहंकार = दूसरी चिमनी

(४) मनोमय कोश = मन, पाँच ज्ञानेन्द्रिय (शक्तिरूप)= तीसरी चिमनी।

(५) प्राणमय कोश = पाँच कर्मेन्द्रियाँ (शक्तिरूप), पाँच प्राण = चौथी चिमनी।

} सूक्ष्म-शरीर, सूक्ष्म शरीरके सम्बन्धसे शबल-स्वरूप आत्माकी संज्ञा—तैजस।

(६) अन्नमय कोश = पाँचों भूतोंसे बना हुआ स्थूल शरीर, स्थूल इन्द्रियाँ = पाँचवी चिमनी = स्थूल-शरीर, स्थूल शरीरके सम्बन्धसे शबल-स्वरूप आत्माकी संज्ञा—विश्व।

संगति—अपर-वैराग्यजन्य सम्प्रज्ञात-समाधिका निरूपण करके अब पर-वैराग्यजन्य असम्प्रज्ञात-समाधिका लक्षण कहते हैं—

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

शब्दार्थ—विराम = (सब) वृत्तियोके निरोधका; प्रत्यय = कारण (जो परवैराग्य है उसके); अभ्यास-पूर्वः = पुनः-पुनः अनुष्ठानरूप अभ्याससे; संस्कार-शेषः = जो (उसके) संस्कार शेष रह जाते हैं वह; अन्यः = दूसरी अर्थात् असम्प्रज्ञात समाधि है ।

अन्वयार्थ—सर्ववृत्तियोंके निरोधका कारण जो पर-वैराग्य है, उसके पुनः-पुनः अनुष्ठानरूप अभ्याससे जो उसके संस्कार शेष रह जाते हैं, वह असम्प्रज्ञात-समाधि है ।

व्याख्या—सूत्रमें 'विराम-प्रत्यय०' 'संस्कारशेषः' और 'अन्यः'—ये तीन पद हैं, इनमेंसे पहिले विशेषण 'विराम-प्रत्यय' से असम्प्रज्ञात-समाधिका उपाय, दूसरे विशेषण 'संस्कारशेषः' से उसका लक्षण और तीसरे 'अन्यः' से लक्ष्य (असम्प्रज्ञात-समाधि) का निर्देश किया है ।

इससे पूर्व सूत्रमें बतला आये हैं कि सम्प्रज्ञात-समाधिकी पराकाष्ठा विवेकख्याति है, जिसमें चित्त-द्वारा पुरुषका साक्षात्कार होता है, अथवा चित्त और पुरुषमें भिन्नताका विवेकज्ञान उत्पन्न होता है । किंतु यह भी एक चित्तहीकी वृत्ति है और गुणोंका ही परिणाम है । इस वृत्तिसे भी तृष्णारहित हो जाना पर-वैराग्य है (सूत्र १६) पर-वैराग्यसे विवेकख्यातिरूपी अन्तिम वृत्तिका भी निरोध हो जाता है । इसलिये उसको सूत्रमें 'विराम-प्रत्यय' 'सब वृत्तियोके निरोधका कारण' बतलाया गया है ।

इस 'विराम-प्रत्यय' अर्थात् पर-वैराग्यका अभ्यास यह है कि इस वृत्तिको भी 'नेति-नेति' 'यह आत्मस्थिति नहीं है, यह स्वरूपावस्थिति नहीं है' इस प्रकार हटाता रहे । इस प्रकार पुनः-पुनः अनुष्ठान-रूप अभ्याससे जब इस एकाग्र-वृत्तिका भी निरोध हो जाता है, तब असम्प्रज्ञात-समाधि होती है, अर्थात् उसमें कोई ज्ञेय सांसारिक वस्तु जानने योग्य नहीं रहती । इसको निर्बीज-समाधि भी कहते हैं; क्योकि इसमें अविद्या आदि क्लेशरूप संसारका बीज नहीं रहता । असम्प्रज्ञात-समाधिमें कोई वृत्ति नहीं रहती; केवल विरामप्रत्ययरूप पर-वैराग्यके निरोधके संस्कार शेष रहते हैं । किंतु यह कोई वृत्ति नहीं है । यह निरोधका परिणाम (३ । ९-१०) है । इस अवस्थामे पुरुषकी (शुद्ध चेतन) स्वरूपमें अवस्थिति होती है । निरोधके सस्कारोसे अतिरिक्त एकाग्रता, समाधि-प्रारम्भ और व्युत्थानके सस्कारोमें वृत्तियाँ बनी रहती हैं; इसलिये निरोधके सस्कारोंके दुर्बल होते ही व्युत्थानके संस्कार प्रबल होने लगते हैं और असम्प्रज्ञात-समाधि भङ्ग होने लगती है ।

चित्तका परिणाम (अवस्था-विशेष) चार प्रकारका होता है; व्युत्थान, समाधि-प्रारम्भ, एकाग्रता और निरोध ।

(१) मूढ़ तथा क्षिप्त चित्तकी भूमियोमें जब तम तथा रज प्रधानरूपसे होते हैं, तब व्युत्थानके संस्कारोका परिणाम होता है ।

(२) विक्षिप्त-भूमिमें सत्त्वकी प्रबलतासे समाधि-प्रारम्भके संस्कारोंका परिणाम होता है ।

(३) उसके पश्चात् सत्त्वगुणकी वृद्धिसे एकाग्रता-भूमिमें एकाग्रताके संस्कारोका परिणाम होता है।

(४) निरोध-भूमिमें निरोधके संस्कारोका परिणाम होता है।

व्युत्थानसे उत्पन्न हुए संस्कार समाधि-प्रारम्भसे उत्पन्न होनेवाले सस्कारोसे नष्ट हो जाते हैं। समाधि-प्रारम्भसे उत्पन्न हुए संस्कार एकाग्रतासे उत्पन्न होनेवाले संस्कारोंसे और एकाग्रतासे उत्पन्न होनेवाले संस्कार निरोधसे उत्पन्न होनेवाले संस्कारोसे नष्ट होते हैं। ये निरोधके संस्कार ही संस्कार-शेष है। असम्प्रज्ञात-समाधिमें निरोधके संस्कार ही शेष रहते हैं। जैसे अग्निसे सुवर्णको तपाते हुए उसमें डाला हुआ सीसा सुवर्णके मैलको जलानेके पश्चात् अपनेको भी जला देता है, वैसे ही जब निरोधसे उत्पन्न हुए संस्कार एकाग्रतासे उत्पन्न होनेवाले संस्कारोंको नष्ट करके स्वयं भी नष्ट हो जाते हैं, तब इस संस्कार-शेषकी निवृत्तिका नाम ही कैवल्य है। असम्प्रज्ञात-समाधि और कैवल्यमें इतना ही अन्तर है।

यहाँ इतना और जान लेना आवश्यक है कि सूत्रकारने असम्प्रज्ञात-समाधिका साधन विराम-प्रत्यय अर्थात् परवैराग्यका अभ्यास विशेषताके साथ बतलाया है; क्योंकि सम्प्रज्ञात-समाधि सालम्ब्य होती है अर्थात् किसी ग्राह्य-रूप वा ग्रहण-रूप वा गृहीतृ-रूप ध्येयका आलम्बन बनाकर की जाती है और यह आलम्बन ही बीजरूपसे उसमें रहता है, जिससे उसको सबीज भी कहते हैं। इसलिये उसका साधन अपर-वैराग्य भी उसकी अपेक्षासे सालम्ब्य और सबीज होता है अर्थात् अपर-वैराग्य उस बीजरूप ध्येय विषयको आलम्बन करके होता है। किंतु असम्प्रज्ञात-समाधि निरालम्ब्य और निर्बीज है, क्योंकि यह किसी ध्येयको बीजरूप आलम्बन बनाकर नहीं की जाती है; और कार्यके समान रूपवाला ही कारण होना चाहिये, इसलिये निरालम्ब्य निर्बीज पर-वैराग्य असम्प्रज्ञात-समाधिका साधन है। अतः सर्ववृत्ति-निरोध-रूप असम्प्रज्ञात-समाधिके निमित्त सर्ववृत्तियोके निरोधके कारण पर-वैराग्यका ही पुनः-पुनः अनुष्ठान-रूप अभ्यास करना चाहिये।*

विशेष वक्तव्य—सूत्र १८—सूत्र १७ की व्याख्यामें हमने सम्प्रज्ञात समाधिकी चारो भूमियोंका सामान्यरूपसे वर्णन कर दिया है। यहाँ इस सम्बन्धमें कुछ विशेष बातोका जिज्ञासुओंके हितार्थ बतला देना उचित प्रतीत होता है। ध्यानकी परिपक्व अवस्थामें जब कुण्डलिनी जाग्रत् होती है अर्थात् सारे स्थूलप्राण सुषुम्णा नाडीमें प्रवेश कर जाते हैं और स्थूल शरीर तथा स्थूल जगत्से परे होकर अन्तर्मुखता होती है—तब उस प्रकाशमय अवस्थामें इन भूमियोका वास्तविक अनुभव हो सकता है।

वितर्कानुगत समाधि—वितर्कानुगतभूमिकी प्रकाशमयी अवस्थामें जिस स्थूल विषयकी ओर वृत्ति जाती है उसीका यथार्थरूप साक्षात्कार हो जाता है। सात्त्विकता और सूक्ष्मताके तारतम्यसे इस भूमिके अन्तर्गत बहुत-सी श्रेणियाँ हो सकती है। इसमें दो प्रकारका अनुभव होता है। एक तो पिछले तामस तथा सात्त्विक संस्कारोका वृत्तिरूपसे उदय होना, दूसरा वस्तुके वास्तविक स्वरूपका ज्ञान। जब पिछले तामस संस्कार उदय होते हैं, तब चित्त किसी कल्पित भयङ्कर डरावनी आकारवाली वृत्तिमें अथवा अन्य तामसी-राजसी वस्तुओंके आकारमें परिणत हो जाता है। यह तमस्के कारण प्रकाशमय नहीं होती, अथवा

* सूत्रके अर्थ वाचस्पति मिश्रकी व्याख्याके आधारपर किये गये हैं। 'प्रत्यय' पदको 'प्रतीति' अर्थमें लेकर सूत्रका अर्थ इस प्रकार होता है:—विराम-प्रत्यय-अभ्यास-पूर्व=विराम प्रतीतिका अभ्यास है पूर्व जिसके। संस्कार-शेषः=सस्कार जिसमें शेष हैं। अन्यः=दूसरा अर्थात् असम्प्रज्ञात है।

इसमें धुँधला-सा प्रकाश होता है। जब सात्त्विक संस्कार उदय होते हैं, चित्त किसी धार्मिक कल्पित आकारवाली मूर्ति अथवा किसी धर्मात्माके रूपवाली वृत्ति तथा अन्य सात्त्विक वस्तुओंके आकारमें परिणत होने लगता है। वास्तविक अनुभवमें व्यवहित (व्यवधानवाली), विप्रकृष्ट (दूरवाली) वस्तुओं, स्थानों, मनुष्यों तथा महात्माओंका साक्षात्कार होता है। इस वितर्क भूमिमें जो कभी-कभी स्थूल शरीरसहित उडनेकी प्रतीति होती है, वह प्राणोंके उत्थानकी अवस्था है और जो कभी-कभी ऐसे भयकी प्रतीति होती है कि मानो कोई हाथ-पैर आदि अङ्गोंको बाँध रहा है अथवा पकड रहा है, वह उन स्थानोंमेंसे प्राणोंके अन्तर्मुख होनेकी अवस्था है। इन सारे अनुभवोंको द्रष्टा बनकर देखता रहे। इस भूमिमें आसक्तिका होना बन्धनका कारण है। कपिल मुनिने तत्त्वसमासके उन्नीसवें सूत्रमें इसको वैकारिक बन्ध बतलाया है, जो पाँचों स्थूल भूत (और उनसे बनी हुई वस्तुएँ) और ग्यारह इन्द्रियों अर्थात् इन सोलह विकृतियोंमें आसक्तिके कारण होता है। यदि इस भूमिमें आसक्ति बनी रहे और आगे बढनेका यत्न न किया जाय तो इस भूमिकी परिपक्व अवस्थाको प्राप्त किये हुए योगी इन सात्त्विक संस्कारोंको लिये हुए मनुष्यसे ऊँची योनि अथवा मनुष्य-लोकमें ऊँची श्रेणीमें जन्म लेते हैं। कई बालक और बालिकाएँ ऐसे देखनेमें आये हैं, जो पिछले जन्मके संस्कारोंसे प्राप्त की हुई योगबुद्धि लेकर आये हैं। जो अनुभव साधारण मनुष्योंको लंबे समयमें भी होना कठिन था, वह उनको बहुत थोडे कालमें प्राप्त हो गया।

विचार अनुगत समाधि—स्थूल भूतोंसे परे तन्मात्राओंतक सूक्ष्म भूतोंकी सूक्ष्मताका तारतम्य चला गया है। इसीके अन्तर्गत सारे सूक्ष्मलोक हैं, जो वास्तवमें सूक्ष्म अवस्थाओंके ही नाम हैं। सत्त्वकी स्वच्छताके कारण वे अवस्थाएँ संकल्पमयी और आनन्दमयी होती हैं, किंतु सात्त्विकता और सूक्ष्मताके अनुसार ही इस संकल्प और आनन्दमें भी भेद होता है। इसमें दो प्रकारका अनुभव होता है। एक वह जो भौतिक विज्ञानसे सर्वथा विलक्षण होता है। इसको अपरोक्ष ज्ञान कहना चाहिये। दूसरा वह जिसमें चित्त-भूमिमें समय-समयपर संचित हुए धार्मिक तथा सात्त्विक संस्कार वृत्तिरूपसे उदय हो जाते हैं। इनको सात्त्विक दृश्य कहते हैं। ये साधकोंके अपने-अपने काल्पनिकरूपमें प्रकाशमय आकृतिमें प्रकाश आभा-जैसे प्रकट होते हैं। वास्तवमें तो चित्त ही इन सात्त्विक संस्कारोंसे प्रेरित हुआ इन प्रकाशमय आकारवाली वृत्तियोंमें परिणत होता है। यथा:—

"क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः"

(समाधि पा० सू० ४१)

राजस तामस वृत्तिरहित स्वच्छ चित्तकी उत्तम जातीय (अतिनिर्मल) मणिके समान ग्रहीता, ग्रहण और ग्राह्य विषयोंमें स्थिर होकर उनके तन्मय हो जाना (उनके स्वरूपको प्राप्त हो जाना) समापत्ति है। किंतु साधकको इस बातका तनिक भी भान नहीं होता है। वह उनको यथार्थ ही समझता है और उनके साथ भौतिक दशासे कहीं अधिक स्पष्टरूपसे व्यवहार (बातचीत इत्यादि) कर सकता है। सत्त्वकी स्वच्छताके कारण चित्तका इस समयका सारा व्यवहार सत्य और निर्मल होता है। इन अनुभवोंको अत्यन्त गुप्त रखना चाहिये। किसीपर तनिक भी प्रकट न होने देना चाहिये। इन दृश्योंको द्रष्टारूपसे देखता रहे, आसक्ति न होनी चाहिये। कोई-कोई साधक इसकी आरम्भिक अवस्थाको पाकर इतने विस्मित हो जाते हैं कि अपनेको कृतकृत्य समझने लगते हैं और अपने इष्ट-मित्रोंपर प्रकट करने लगते हैं कि हमको अमुक देवता अथवा

देवीके दर्शन हो गये हैं। इससे सर्वसाधारणमें तो वे सिद्ध प्रसिद्ध हो जाते हैं, किंतु अंदरसे उनकी उन्नति रुक जाती है और आगेका मार्ग बंद हो जाता है। इस प्राप्त की हुई प्रतिष्ठा और अभिमानके खोये जानेके भयसे किसी अनुभवी पथ-दर्शकसे आगेका मार्ग पूछनेमें भी संकोच होने लगता है। इस दूसरी भूमिवालोके लिये ही विशेषकर योगदर्शनमें इस प्रकार चेतावनी दी गयी है—

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात्। (विभूतिपा० सू० ५१)

स्थानवालोंके आदर-भाव करनेपर आसक्ति (लगाव) और अभिमान (घमण्ड=अहंकार) नहीं करना चाहिये; क्योंकि ऐसा करनेसे फिर अनिष्टके प्रसङ्गका भय है।

ऊँची कोटिके साकार उपासक भक्तोंका निर्मल स्वच्छ चित्त उनके अभिमत एक निश्चित प्रकाशमय आकारवाली वृत्तिके रूपमें स्वेच्छानुसार परिणत होनेका अभ्यस्त हो जाता है। यह एकाग्रताकी परिपक्व अवस्था परिपक्व वैराग्य और दृढ निष्ठासे होती है। जो योगी इसी विचारानुगत समाधिके आनन्दमें आसक्त हो जाते हैं और आगे बढनेका यत्न नहीं करते, वे शरीरान्त होनेपर अपनी भूमिकी परिपक्व अवस्थाके अनुसार ही किसी दिव्यलोकके आनन्दको एक लंबे समयतक भोगते रहते हैं। यह लोक एक प्रकारसे सूक्ष्मताकी सात्त्विक अवस्था ही है। इनकी मिश्रित संज्ञा स्वर्गलोक, चन्द्रलोक तथा सोमलोक है और उनका मार्ग पितृयाण अथवा दक्षिणायनके नामसे उपनिषदोंमें बतलाया गया है। किंतु इसको हमारी पृथ्वीसे बाहर दिखलायी देनेवाले इस भौतिक चन्द्रमाको न समझना चाहिये। यह इस स्थूल जगत्के अंदर सूक्ष्म जगत् है। वहाँके आनन्दकी अपेक्षा इसको स्वर्ग, सोम अथवा चन्द्र नाम दिया गया है और वहाँका मार्ग भी बहिर्मुख गतिवाला नहीं है, किंतु अंदरको जानेवाला है; क्योंकि ध्यानकी अवस्थामें अन्तर्मुख होते हैं न कि बहिर्मुख। सूक्ष्म जगत् सूक्ष्म शरीरके सदृश इस स्थूल जगत्के अदर होना चाहिये न कि बाहर (देखो विभूतिपाद सूत्र ३६ के विशेष वक्तव्य संख्या २ में)।

सूक्ष्मता और आनन्दके तारतम्यसे इस चन्द्रलोक, सोमलोक अथवा स्वर्गलोकको भी कई अवान्तर भेदोंमें विभक्त किया गया है, जैसा कि हमने षड्दर्शनसमन्वय प्रकरण ४ में तत्त्वसमासकी सूत्र ४ एव १८ की व्याख्यामें विस्तारपूर्वक बतलाया है, किंतु इन सूक्ष्मलोकोंमें पहुँच जाना कैवल्य अर्थात् वास्तविक मुक्ति नहीं है, यथा—

न विशेषगतिर्निष्क्रियस्य। (सा० अ० ५ सूत्र ७६)

विशेष गतिका प्राप्त हो जाना वास्तविक मुक्ति नहीं है, क्योंकि आत्मा अपने शुद्ध ज्ञानस्वरूपमें निष्क्रिय है।

संयोगाश्च वियोगान्ता इति न देशादिलाभोऽपि। (सा० अ० ५ सूत्र ८०)

संयोग वियोगान्त है। इसलिये किसी देशविशेष (चन्द्रलोकके अन्तर्गत किसी सूक्ष्मलोक) का लाभ भी वास्तविक मुक्ति नहीं है।

आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन।
मामुपेत्य तु कौन्तेय पुनर्जन्म न विद्यते॥ (गीता ८। १६)

हे अर्जुन! ब्रह्मलोकसे लेकर सब लोक पुनरावर्ती स्वभाववाले हैं, किंतु हे कुन्तीपुत्र! मुझको (शुद्ध परमात्मतत्त्वको) प्राप्त होकर पुनर्जन्म नहीं होता है।

इसलिये वास्तवमें ये भी बन्धनरूप ही है। कपिल मुनिने तत्त्वसमासके सूत्र १९ में इन लोकोंकी प्राप्तिको दाक्षिणिक बन्ध कहा है, जो सूक्ष्म शरीर और तन्मात्राओंतक सूक्ष्म विषयोंमें आसक्तिके कारण होता है। मनुष्यके मर्त्यलोककी अपेक्षा तो ये लोक अमर कहलाते हैं और मनुष्यके बन्धनोंकी अपेक्षा इनकी प्राप्ति मुक्ति कही जा सकती है। किंतु यह मुक्ति पुनरावर्तिनीरूप ही है, जो निवृत्ति-मार्गवालोंके लिये हेय है। एक लंबे समयतक इन लोकोंके सूक्ष्म आनन्दको भोगकर पिछली भूमिमें प्राप्त की हुई योग्यताको लिये हुए ये योगी मनुष्यलोकमें ऊँची श्रेणीके योगियोंमें जन्म लेते हैं। जिससे आत्मस्थिति-प्राप्तिके लिये यत्न कर सकें।

आनन्दानुगत—समाधि—इसमें अहंकारका साक्षात्कार होता है। यह अहङ्कारका साक्षात्कार अन्य सूक्ष्म विषयों-जैसा नहीं होता है, क्योंकि अहंकार तन्मात्राओंतक सारे सूक्ष्म विषयों और उनको विषय करनेवाली ज्ञानेन्द्रियोंका स्वयं उपादान कारण है, अहङ्कार दूसरा विषम परिणाम है, जिसमें सत्त्वकी बाहुल्यता है और सत्त्वगुणमें ही आनन्द (सुख) है। इसलिये इस भूमिमें सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म विषयोंसे परे 'अहमस्मि' वृत्तिद्वारा केवल अहङ्कारके आनन्दका ही अनुभव होता है। जैसा कि गीतामें बतलाया गया है—

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः॥
यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥ (६। २१, २२)

जिस अवस्थामें योगी उस परम सुखको जानता है, जो बुद्धिसे ही ग्रहण किया जाता है न कि इन्द्रियोंसे और न उसमें स्थित हुआ तत्त्वसे फिसलता है। जिस आनन्दको प्राप्तकर योगी उससे बढ़कर अधिक और कोई लाभ नहीं समझता है और जिस अवस्थामें स्थित योगी महान् दुःखसे भी कभी विचलित नहीं होता, उस दुःखोंके मेलसे अलग अवस्थाको योग नामवाला जाने।

किंतु इस आनन्दानुगत भूमिमें भी आसक्त न होना चाहिये। जो योगी इस आनन्दानुगत भूमिको ही स्वरूप-अवस्थिति समझकर इसीमें आसक्त रहते हैं और आगे आत्मसाक्षात्कार करनेका यत्न नहीं करते, वे शरीरान्त होनेपर विदेह (शरीररहित) अवस्थामें कैवल्य-पद-जैसी स्थितिको प्राप्त किये हुए इसी आनन्दको भोगते रहते हैं। यह विदेहावस्था विचारानुगत भूमिमें बतलाये हुए ब्रह्मलोकपर्यन्त सूक्ष्म लोकों-से अधिक सूक्ष्म, अधिक आनन्द और अधिक अवधिवाली है, किंतु यह भी बन्धनरूप ही है। कैवल्य अर्थात् वास्तविक मुक्ति नहीं, यथा—

नानन्दाभिव्यक्तिर्मुक्तिर्निर्धर्मत्वात्। (साख्य० ५। ७४)

आनन्दका प्रकट हो जाना मुक्ति नहीं है, (क्योंकि वह आत्माका) धर्म नहीं है (किंतु अन्तः-करणका धर्म है)।

अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि—इसमें अस्मिताका साक्षात्कार होता है। अस्मिताका साक्षात्कार भी अहंकारके साक्षात्कारके सदृश सूक्ष्म विषयों-जैसा नहीं होता है, क्योंकि अस्मिता पुरुषसे प्रतिबिम्बित अथवा प्रकाशित चित्तकी संज्ञा है, जो अहंकारका उपादान कारण और गुणोंका प्रथम विषम परिणाम है,

जिसमें सत्त्व ही सत्त्व है। रजस् क्रियामात्र और तमस् उस क्रियाको रोकनेमात्रके लिये है। इसलिये इसमें अहङ्काररहित केवल 'अस्मि' वृत्तिसे अपरिच्छिन्न, असीम और व्यापक आनन्दका अनुभव होता है। जो योगी इस असीम आनन्दमे आसक्त रहते हैं, वे शरीर छोड़नेपर अस्मिता-अवस्थामें कैवल्यपद-जैसी स्थितिको प्राप्त किये हुए लंबे समयतक इस आनन्दको भोगते रहते हैं। यह अवस्था विदेह अवस्थासे अधिक सूक्ष्म, अधिक आनन्द और अधिक अवधिवाली होती है। गुणोकी साम्य अवस्थावाली मूल प्रकृति तो केवल अनुमान और आगमगम्य है और पुरुषके लिये निष्प्रयोजन होती है। वास्तविक प्रकृति तो गुणोंका प्रथम विषम परिणाम महत्तत्त्व (चित्त=बुद्धि) ही है। इसलिये इस अस्मिता प्रकृतिको प्राप्त किये हुए योगियोकी संज्ञा प्रकृतिलय बतलायी गयी है। यह सबसे ऊँची भूमि असीम आनन्दवाली और कैवल्य पदके तुल्य है। किंतु बन्धनरूप ही है। वास्तविक कैवल्य नहीं है। यथा—

न कारणलयात् कृतकृत्यता मग्नवदुत्थानात्। (सा० १। ५४)

कारण (अस्मिता प्रकृति) में लय होनेसे पुरुषको कृतकृत्यता (स्वरूप-अवस्थिति) नहीं हो सकती, क्योंकि उसमें डुबकी लगानेवालोंके समान (पानीसे ऊपर) आत्मस्थिति प्राप्त करनेके लिये उठना (मनुष्यलोकमें आना) होता है। कपिल मुनिप्रणीत तत्त्वसमासमें इन दोनों उच्चतर और उच्चतम भूमियोको प्राकृतिक बन्ध कहा गया है, क्योंकि यद्यपि इनमें सोलह विकृतियो और पाँच तन्मात्राओंसे मुक्ति प्राप्त हो जाती है, किंतु विदेहोको अहंकार और प्रकृतिलयोको अस्मितामें आसक्ति होनेके कारण प्रकृतिका बन्ध बना ही रहता है।

विवेकख्याति—ऊपर बतला आये हैं कि पुरुषसे प्रतिबिम्बित अथवा प्रकाशित चित्तका नाम अस्मिता है। गुणातीत चैतन्यस्वरूप पुरुष और त्रिगुणात्मक जड चित्तमें भिन्नताका विवेकज्ञान न रहकर अस्मिताकी प्रतीति अस्मिता-क्लेश है। जिससे असङ्ग पुरुषमें सङ्गका दोष आरोप होना आरम्भ होता है। इस प्रकार अस्मिता क्लेश ही राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेश तथा सकाम कर्म, उनके फलोकी वासनाएँ, उनके अनुसार जन्म-आयु भोग तथा उसमें सुख-दुःखका कारण है। इसकी जननी अविद्या-क्लेश है, जो सत्त्व चित्तमें लेशमात्र तमस्में बीजरूपसे वर्तमान रहती है। विवेकख्यातिमें त्रिगुणात्मक चित्त और गुणातीत चेतन आत्मामे भेदज्ञान उत्पन्न होता है। इससे अस्मिता-क्लेश निवृत्त हो जाता है और अविद्या-क्लेश अपने अन्य सब क्लेशरूपी परिवारसहित दग्धबीज-तुल्य हो जाती है। अब वही लेशमात्र तमस् जिसमें अविद्या वर्त्तमान थी, इस सात्त्विक वृत्ति (विवेकख्याति) को स्थिर रखनेमें सत्त्वका सहायक हो जाता है। आत्मसाक्षात् करानेवाली यह विवेकख्याति भी चित्तहीकी सबसे उच्चतम सात्त्विक वृत्ति है। जिस प्रकार दर्पण (शीशा) में दिखलायी देनेवाला स्वरूप वास्तविक स्वरूप नहीं होता है, इसी प्रकार चित्तमे आत्माका साक्षात्कार वास्तविक स्वरूप-अवस्थिति नहीं है। इस प्रकार विवेकख्यातिसे भी आसक्तिका हट जाना परवैराग्यद्वारा होता है।

असम्प्रज्ञात अथवा निर्बीजसमाधि—परवैराग्यद्वारा विवेकख्यातिरूप सात्त्विक वृत्तिके निरुद्ध हो जानेपर द्रष्टाकी शुद्ध चेतन परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति होती है। यही असम्प्रज्ञात अथवा निर्बीज समाधि कहलाती है। इस समय चित्तमें कोई वृत्ति नहीं रहती है, किंतु वृत्तियोको हटानेवाला निरोधका परिणाम रहता है। आरम्भमें असम्प्रज्ञात समाधि क्षणिक (बहुत कम समयवाली) होती है, किंतु

ज्यो-ज्यो धीरे-धीरे निरोधके संस्कार व्युत्थानके संस्कारोंको नष्ट करते जाते हैं, त्यो-त्यो अधिक समयतक रहनेवाली होती जाती है और इसकी अवस्था परिपक्व होती जाती है। अन्तमें जब निरोधके संस्कार व्युत्थानके सारे संस्कारोंको नष्ट कर देते है, तब वे स्वयं भी नष्ट हो जाते हैं, जिस प्रकार सीसा सुवर्णके मलको जलाकर स्वयं भी जल जाता है। तब शरीर छोडनेपर चित्तको बनानेवाले गुण अपने-अपने कारणमें लीन हो जाते हैं और द्रष्टा शुद्ध चेतन परमात्मस्वरूपमें अवस्थित हो जाता है। इस कैवल्यको सद्योमुक्ति कहते हैं। इस देहान्त अवस्थाका उपनिषदोंमें निम्न प्रकार वर्णन आया है—

यो अकामो निष्काम आप्तकाम आत्मकामो न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति ब्रह्मैव सन् ब्रह्माप्येति।

(बृह० ४। ४। ६)

जो कामनाओसे रहित है, जो कामनाओसे बाहर निकल गया है, जिसकी कामनाएँ पूरी हो गयी हैं अथवा जिसको केवल आत्माकी कामना है, उसके प्राण (प्राण और इन्द्रियाँ) नहीं निकलते हैं, वह ब्रह्म ही हुआ ब्रह्मको पहुँचता है।

आदित्यलोक देवयान—

जिन योगियोंने असम्प्रज्ञात समाधिका लाभ प्राप्त कर लिया है, किंतु उनके चित्तसे व्युत्थानके सारे सस्कार अभी नष्ट नहीं हो पाये हैं, कुछ शेष रह गये हैं, इस अवस्थामें शरीरान्त होनेपर वे आदित्यलोकको प्राप्त होते हैं और उनका मार्ग उत्तरायण कहलाता है, किंतु आदित्यलोक विचार-अनुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें बतलाये हुए-जैसा कोई सूक्ष्म लोक नहीं है और न यह दिखलायी देनेवाला भौतिक स्थूल सूर्य है प्रत्युत वह विशुद्ध सत्त्वमय चित्त है, जिसको हमने ईश्वरके चित्तके नामसे कई स्थानोंमें वर्णन किया है और देवयान अथवा उत्तरायणको भौतिक-जैसी गतिका अनुमान न करना चाहिये, क्योंकि मार्ग और गति बाहरकी वस्तुओंमें होती है। यहाँ इन शब्दोंसे अभिप्राय इन योगियोंके चित्तोंका विशुद्ध सत्त्वमय चित्तमें अन्तर्मुख होना है। वहाँ 'अमानव' ईश्वरके अनुग्रहद्वारा इन शेष व्युत्थानके सस्कारोंके निवृत्त होनेपर चित्तके गुणोंके अपने कारणमें लीन होनेपर ये योगी शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति प्राप्त करते हैं। यथा—

कार्यात्यये तदध्यक्षेण सहातः परमभिधानात्। (वेदा० द० ४। ३। १०

ब्रह्मलोक (आदित्यलोक=विशुद्ध सत्त्वमय चित्त) मे पहुँचकर वह कार्य (शबल ब्रह्म) को लाँघकर उस कार्यसे परे जो उसका अध्यक्ष परब्रह्म है, उसके साथ ऐश्वर्यको भोगता है। इसको क्रम-मुक्ति कहते हैं।

अवतार—स्वरूप-अवस्थितिको प्राप्त किये हुए जिन योगियोने अपने चित्तसे असम्प्रज्ञात समाधि-द्वारा व्युत्थानके सारे सस्कारोंको नष्ट कर दिया है, किंतु उनके चित्तमें प्राणियोंके कल्याणका संकल्प बना हुआ है तो उनके चित्तोंको बनानेवाले गुण अपने कारणमे लीन नहीं होते। ये चित्त अपने विशाल सात्त्विक स्वरूपसे ईश्वरके विशुद्ध सत्त्वमय चित्तमें, जिसमें सारे प्राणियोंके कल्याणका सकल्प विद्यमान है, (समान सकल्प होनेसे) लीन रहते हैं और वे कैवल्यपदके सदृश-शुद्ध चेतन परमात्मस्वरूपमें अवस्थित रहते हैं। ईश्वरीय नियमानुसार संसारके कल्याणमें जब उनकी आवश्यकता होती है तो वे इस भौतिक जगत्मे अवतीर्ण होते हैं। दूसरे शब्दोंमें अवतार लेते हैं। यथा—

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत। अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्। धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ॥
(गीता ४। ७-८)

हे भारत ! जब-जब धर्मकी हानि और अधर्मकी वृद्धि होती है, तब-तब मै अपनेको प्रकट करता हूँ (अपने शुद्ध स्वरूपसे शबल स्वरूपमें अवतरण करता हूँ अर्थात् भौतिक जगत्में अवतार लेता हूँ)। सज्जनोंकी रक्षा करनेके लिये और दूषित कार्य करनेवालोंका नाश करनेके लिये मै युग-युगमें प्रकट होता हूँ। तथा—

आदिविद्वान् निर्माणचित्तमधिष्ठाय कारुण्याद् भगवान् परमर्षिरासुरये जिज्ञासमानाय तन्त्रं प्रोवाच।

आदिविद्वान् भगवान् परम ऋषि (कपिल मुनि) ने निर्माणचित्त (सासारिक वासनाओके सस्कारोंसे शून्य) के अधिष्ठाता होकर जिज्ञासा करते हुए आसुरि मुनिको दयाभावसे सांख्य-तत्त्व-समासका उपदेश दिया। तथा—

ऋषिप्रसूतं कपिलं यस्तमग्रे ज्ञानैर्बिभर्ति। (श्वेताश्व०)

पहिले उत्पन्न हुए कपिल मुनिको ज्ञानसे भर देना है।

सङ्गति—सूत्र १८ में असम्प्रज्ञात समाधिका स्वरूप दिखलाकर अब अगले सूत्रमें यह बतलाते हैं कि जिन योगियोने पिछले जन्ममें विचारानुगतसे ऊँची आनन्दानुगत अथवा अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधिकी भूमिको प्राप्त कर लिया है, उनको असम्प्रज्ञात समाधिकी प्राप्तिके लिये अन्य साधारण मनुष्यों-जैसी पुरुषार्थकी अपेक्षा नहीं होती। वे जन्महीसे पिछले योगबलके कारण इसके प्राप्त करनेकी योग्यता रखते हैं—

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥

शब्दार्थ—भवप्रत्ययः = जन्मसे ही प्रतीति; विदेह-प्रकृति-लयानाम् = विदेह और प्रकृतिलयोको होती है।

अन्वयार्थ—विदेह और प्रकृतिलयोको जन्मसे ही असम्प्रज्ञात-समाधिकी प्रतीति होती है।

व्याख्या—सत्रहवे सूत्रमें बतला आये है कि विदेह वे योगी हैं, जो वितर्कानुगत तथा विचारानुगत समाधिको सिद्ध करके शरीरसे आत्माध्यास छोड चुके है और आनन्दानुगत भूमिमें प्रविष्ट होकर उसका अभ्यास कर रहे है। उनका देहमें आत्माभिमान निवृत्त हो गया है। इसलिये विदेह कहलाते है। प्रकृतिलय वे योगी है, जिन्होने आनन्दानुगतको सिद्ध कर लिया है और सातो प्रकृतियोका साक्षात् करते हुए अस्मितानुगत समाधिका अभ्यास कर रहे है।

कोई-कोई योगी इन दोनो समाधियोकी मनोरञ्जक, आनन्दमय और शान्त अवस्थाओंको ही आत्मावस्थिति समझकर इन्हींमें मग्न रह जाते हैं और उनमें संतुष्ट होकर आगे बढ़नेका यत्न नहीं करते। शरीरान्त होनेपर ये विदेह योगी अपने संस्कार-मात्रके उपयोगवाले चित्तसे कैवल्य-पदके समान एक लंबे समयतक आनन्द और ऐश्वर्यको भोगते है। इसी प्रकार प्रकृतिलय अपने अधिकारके सहित चित्तके साथ शरीर-त्यागके पश्चात् विदेहोसे भी अधिक लंबे समयतक अस्मिता-प्रकृतिमें कैवल्य-पदके समान आनन्द अनुभव करते हैं। किंतु यह वास्तविक स्वरूपावस्थिति (मुक्ति) नहीं है, जैसा कि सांख्यदर्शनमें बतलाया गया है—

नानन्दाभिव्यक्तिर्मुक्तिर्निर्धर्मत्वात् । (सांख्य ५ । ७४)

आनन्दका प्रकट हो जाना मुक्ति नहीं है, (क्योंकि यह आत्माका) धर्म नहीं है (किंतु अन्तःकरणका धर्म है) ।

न कारणलयात् कृतकृत्यता मग्नवदुत्थानात् । (सांख्य ३ । ५४)

कारण (अस्मिता-प्रकृति) में लय होनेसे (पुरुषको) कृतकृत्यता (स्वरूपावस्थिति) नहीं हो सकती है, क्योंकि उसमें डुबकी लगानेवालेके समान (पानीसे ऊपर) उठना होता है अर्थात् जिस प्रकार डुबकी लगानेवालोंको एक निश्चित समयतक पानीमें रहनेके पश्चात् श्वास लेनेके लिये पानीसे ऊपर उठना होता है, इसी प्रकार विदेह और प्रकृतिलयोको भी परम तत्त्वज्ञान अथवा आत्मस्थिति प्राप्त करनेके लिये फिर जन्म लेना पड़ता है । उनकी समाधि भवप्रत्यय कहलाती है ।

प्रत्यय नाम प्रतीति, प्रकट होने, ज्ञान होनेके हैं अर्थात् जन्मसे ही जिसकी प्रतीति होती है अथवा जो जन्मसे ही प्रकट होता है अर्थात् जन्मसे ही जिस असम्प्रज्ञात समाधिके प्राप्त करनेकी योग्यता होती है, उसे 'भवप्रत्यय' कहेंगे; अथवा 'भवात् प्रत्ययः भवप्रत्ययः' 'भवात्' नाम जन्मसे, 'प्रत्ययः' नाम ज्ञान; जन्मसे ही है ज्ञान जिस असम्प्रज्ञात योगकी प्राप्तिका, उसका नाम 'भवप्रत्यय' है ।

अथवा 'भव' नाम जन्मका है और 'प्रत्यय' कारणको कहते हैं । 'भव-प्रत्यय' से यह अभिप्राय है कि इनका चित्त पूर्वजन्मकी योग-सिद्धिके प्रभावसे जन्मसे ही असम्प्रज्ञात योगमें प्रवृत्त होता है ।

इन विदेह और प्रकृतिलय योगियोंको असम्प्रज्ञात योगकी प्राप्तिविषयक ज्ञानका अधिकार प्राप्त होता है । वे श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञा आदि साधनोका पूर्व जन्ममें अभ्यास कर चुके है इसलिये उनको इन साधनोंकी आवश्यकता 'उपाय प्रत्यय' वाले योगियोकी भाँति इस जन्ममें नहीं होती । पिछले जन्मके अभ्यासके संस्कारके बलसे उनको पर-वैराग्य उदय होकर 'विराम-प्रत्यय' के अभ्यासपूर्वक असम्प्रज्ञात-समाधि सिद्ध हो जाती है । भगवान् श्रीकृष्णने श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय छः में ऐसे विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत भूमियोंके योगियोंकी सज्ञा जिन्होंने स्वरूपावस्थितिको शरीर-त्यागसे पूर्व लाभ नहीं कर पाया है, योगभ्रष्ट कह करके उनकी गति इस प्रकार बतलायी है—

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते । न हि कल्याणकृत्कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति ॥४०॥

हे अर्जुन ! उसका न इस लोकमे, न परलोकमें कोई विनाश होता है । हे तात ! कोई भी कल्याण करनेवाला दुर्गतिको प्राप्त नहीं होता ।

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः । शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥४१॥

योगभ्रष्ट पुण्यात्माओके लोकोको प्राप्त होकर वहाँ बहुत कालतक निवास करके फिर उनके घरमें जन्म लेता है, जो शुचि और श्रीमान् है ।

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् । एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥४२॥

अथवा बुद्धिमान् योगियोके कुलमें ही जन्म लेता है । लोकमें इस प्रकारका जो जन्म है, वह बडा दुर्लभ है ।

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् । यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥४३॥

वहाँ उसे पूर्व जन्मकी (योगवाली) बुद्धि मिल जाती है और हे कुरुनन्दन (अर्जुन) ! वह फिर सिद्धिके लिये यत्न करता है ।

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः । जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥

वह उसी पहले अभ्याससे अवश होकर (सिद्धिमें) खींच लिया जाता है । योगका जिज्ञासु भी शब्द ब्रह्मसे आगे निकल जाता है ।

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः । अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥

योगी लगातार प्रयत्न करता हुआ धीरे-धीरे सारे पापोंको धोकर अनेक जन्मोंकी सिद्धिके अनन्तर परम गतिको पा जाता है ।

विशेष वक्तव्य (सूत्र १९)—कई भाष्यकारोने इस सूत्रके भ्रान्तिजनक अर्थ किये हैं । इसका मूल कारण वाचस्पति मिश्रके 'भवप्रत्यय' के सम्बन्धमें अयुक्त और 'विदेह तथा प्रकृतिलय' के प्रति संकीर्ण विचार हैं, जिनका उन्होने न केवल अनुकरण ही किया है, किंतु उनको और अधिक विकृतरूपमें दिखलानेका यत्न किया है । विज्ञानभिक्षुने इन सब बातोंका समाधान तो कर दिया है, किंतु 'विदेह और प्रकृतिलय' का जो स्वरूप उन्होंने यहाँ तथा सांख्य-प्रवचन-भाष्यमें दिखलाया है, वह स्वयं आपत्तिजनक है । इसलिये अपनी व्याख्याके समर्थनार्थ व्यासभाष्यका भाषानुवाद तथा अन्य सब संदेहो और भ्रान्तियोके निवारणार्थ वाचस्पति मिश्रके 'तत्त्ववैशारदी' और विज्ञानभिक्षुके 'योगवार्तिक' का भाषानुवाद कर देना आवश्यक प्रतीत होता है ।

व्या० भा० का भाषानुवाद (सूत्र १९)—विदेह देवोंकी असम्प्रज्ञात समाधिका नाम 'भवप्रत्यय' है । वे विदेह अपने संस्कारमात्रके उपयोगवाले चित्तसे कैवल्यपदके समान अनुभव करते हैं । वे अपने संस्कारके समान फल भोगकर लौटते हैं (अर्थात् आनन्दानुगत भूमिमें आसक्त योगी शरीर त्यागनेके पश्चात् एक लंबे समयतक विदेह-अवस्थामें कैवल्यपदके समान अनुभव करते हैं । फिर अपनी पिछली योगभूमिकी बुद्धि-को लिये हुए इस लोकमें ऊँचे योगियोंके कुलमें जन्म लेते हैं । उनको जन्मसे ही असम्प्रज्ञातसमाधिकी योग्यता होती है । इसलिये उनकी समाधि भवप्रत्यय कहलाती है) इसी प्रकार 'प्रकृतिलय' भी अपने साधिकार चित्तके (अस्मिता) प्रकृतिमें लीन होनेपर कैवल्यपदके समान अनुभव करते हैं । जबतक कि चित्तके अधिकार-वशसे पुनः इस लोकमें नहीं लौटते (अर्थात् इसी प्रकार अस्मितानुगत भूमिमें आसक्त योगी शरीर छोड़नेके पश्चात् एक लबे समयतक अस्मिता प्रकृतिलय-अवस्थामें कैवल्यपद-जैसी स्थितिको अनुभव करते है, फिर इस लोकमें ऊँचे योगियोके कुलमें अपनी पिछली भूमिके योगकी बुद्धिको लिये हुए जन्म लेते है । इनको भी असम्प्रज्ञातसमाधिकी जन्मसे ही योग्यता होती है । इसलिये इनकी समाधि भी 'भव-प्रत्यय' कहलाती है) ।

वाचस्पति मिश्रके तत्त्ववैशारदी (सूत्र १९) का भाषानुवाद—निरोध-समाधिके अवान्तर भेदको—जो कि हान (त्याग) और उपादान (ग्रहण) में अङ्ग है, उसे दिखलाते है कि 'यह निरोध समाधि दो प्रकारकी है—उपायप्रत्यय और भवप्रत्यय ।' उपायका अर्थ है, आगे कहे जानेवाले श्रद्धा आदि । वह श्रद्धा आदि है प्रत्यय अर्थात् कारण जिस निरोध-समाधिका, उस निरोध-समाधिको उपायप्रत्यय कहते हैं । होते है अर्थात् उत्पन्न होते हैं जन्तु इसमें, इस अर्थमें भवका अर्थ है अविद्या । भूत और इन्द्रियरूपी विकारो,

अथवा अव्यक्त, महत्, अहङ्कार, पञ्चतन्मात्रारूपी प्रकृतियोमें—जो कि अनात्म हैं, आत्मख्याति होती है तौष्टिकोको, जो कि वैराग्यसम्पन्न है। भव है प्रत्यय अर्थात् कारण जिस निरोध-समाधिका, उसे भवप्रत्यय कहते हैं। उन दोनोमे उपायप्रत्यय (समाधि) योगियोको होती है, जिनका कि वर्णन करेंगे। इस विशेष विधानद्वारा यह दर्शाया है कि शेषका मुमुक्षुके साथ सम्बन्ध नहीं है तो किनकी भवप्रत्यय (समाधि) होती है—इस सम्बन्धमे सूत्रद्वारा उत्तर कहा है। 'भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्' का अर्थ है विदेहोंकी और प्रकृतिलयोकी। इसकी व्याख्या करते है—विदेहानाम्=देवानाम् भवप्रत्ययः' भूत और इन्द्रिय इनमेंसे किसीको जो आत्मा मानते है और उसकी उपासनाद्वारा उसकी वासनासे जिनका अन्तःकरण वासित है, वे देहपातके बाद इन्द्रियों या भूतोमें लीन हो जाते हैं, और उनके मनोंमें केवल संस्कार अवशिष्ट रह जाते हैं और वे छः कोशोंवाले शरीरसे रहित हो जाते हैं, इन्हे विदेह कहते हैं। वे 'अपने संस्कारमात्रके उपयोगवाले चित्तद्वारा कैवल्यपदकी सदृश अवस्थाका अनुभव करते हुए अर्थात् प्राप्त करते हुए विदेह हैं। कैवल्यके साथ इनका सादृश्य है, 'वृत्तिशून्य' होना, इनके चित्तमें अधिकारसहित—संस्कारका शेष रहना (कैवल्यसे) वैरूप्य है। कहीं मूल पाठ है 'संस्कारमात्रोपभोगेन', इसका अर्थ यह है कि संस्कारमात्र ही जिसका उपभोग है, जिसमें कि चित्तवृत्ति नहीं है—ऐसे चित्तद्वारा। अवधिको प्राप्त हो जानेपर उस जातिवाले अपने संस्कार-विपाकको वे अतिक्रमण करते हैं और फिर भी संस्कारमें प्रवेश करते हैं। वायु-पुराणमें कहा भी है—

दश मन्वन्तराणीह तिष्ठन्तीन्द्रियचिन्तकाः। भौतिकास्तु शतं पूर्णम् इति ॥

'दस मन्वन्तरोतक इस अवस्थामें इन्द्रियचिन्तक रहते है और भूतचिन्तक तो पूरे सौ मन्वन्तरोतक।'

तथा प्रकृतिलय जो कि अव्यक्त, महत्, अहंकार, पञ्चतन्मात्राओमेंसे किसीको आत्मा मानते हैं, वे उसकी उपासनाद्वारा उसकी वासनासे वासित अन्तःकरणवाले, देहपातके पश्चात्, अव्यक्त आदिमेंसे किसीमें लीन हो जाते है।

साधिकार चित्तका अर्थ है अचरितार्थ चित्त, इस प्रकार ही चित्त चरितार्थ होता यदि विवेकख्याति-को भी वह पैदा करता, नही पैदा हुई सत्त्व और पुरुषमें भेद-ख्याति जिसकी ऐसे चित्तकी—जो कि अचरितार्थ है (अर्थात् जिसने अभीतक प्रयोजन पूरा नहीं किया) साधिकारता तो बनी हुई है। प्रकृतिसाम्यको प्राप्त करके भी चित्त अवधि प्राप्तकर फिर भी प्रादुर्भूत होता है और उसके बाद विवेक-को प्राप्त करता है, जैसे कि वर्षाकी समाप्तिपर मृद्भावको प्राप्त हुआ मण्डूकदेह फिर मेघ-जल-धाराके सिञ्चन-से मण्डूकदेह-सत्ताका अनुभव करता है। वायुपुराणमें कहा है—

सहस्रं त्वाभिमानिकाः ॥
बौद्धा दश सहस्राणि तिष्ठन्ति विगतज्वराः।
पूर्णं शतसहस्रं तु तिष्ठन्त्यव्यक्तचिन्तकाः ॥
पुरुषं निर्गुणं प्राप्य कालसंख्या न विद्यते।

हजार मन्वन्तरोतक आभिमानिक (अहकारचिन्तक), दस हजार मन्वन्तरोतक बौद्ध स्थित रहते है, बिना दुःख अनुभव किये अव्यक्तचिन्तक एक लाख मन्वन्तरोतक स्थित रहते हैं और निर्गुण पुरुषको प्राप्तकर कालकी कोई संख्या नहीं रहती।

चूँकि यह अर्थात् भवप्रत्यय पुनर्भव अर्थात् पुनर्जन्मकी प्राप्तिका हेतु है; अतः हेय है ।

समीक्षा—वाचस्पति मिश्रने उपासना शब्द चिन्तन, भावनाविशेष, समापत्ति अर्थात् समाधिके अर्थमें प्रयोग किया है ।

(१) पाँचो स्थूलभूतो तथा उनके अन्तर्गत स्थूल शरीर और इन्द्रियोंकी भावनासे युक्त वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहलाती है । पाँचो तन्मात्राओतक सूक्ष्म भूतो तथा उनके अन्तर्गत सारे सूक्ष्म विषयोकी भावनाओसे युक्त विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहलाती है । इन दोनोसे परे 'अहमिति' वृत्तिवाली अहकारकी भावनासे युक्त आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि कहलाती है और 'अहमिति' अहंकारसे परे अस्मितावृत्तिवाली अस्मिता-भावनासे युक्त अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि कहलाती है । इसलिये आनन्दानुगत भूमिमें आसक्तिवाले योगी ही देहपातके पश्चात् विदेह देवपदको प्राप्त हो सकते है न कि स्थूल भूतों और इन्द्रियोंकी भावनासे युक्त वितर्कानुगत भूमिवाले अस्मितानुगत भूमिमें आसक्तिवाले योगी ही (अस्मिता) प्रकृतिलय देव-पदको प्राप्त हो सकते हैं न कि तन्मात्राओ और अहकारकी भावनासे युक्त विचारानुगत और आनन्दानुगत भूमिवाले योगी, जैसा कि हमने १८ वे सूत्रकी व्याख्या तथा उसके विशेष वक्तव्यमें दिखलाया है ।

(२) भोज महाराजने भी अपनी १७ वें सूत्रकी वृत्तिमें ऐसा ही बतलाया है ।

यथा—

यदा तु रजस्तमोलेशानुविद्धमन्तःकरणसत्त्वं भाव्यते, तदा गुणभावाच्चितिशक्तेः सुख-प्रकाशमयस्य सत्त्वस्य भाव्यमानस्योद्रेकात्सानन्दः समाधिर्भवति अस्मिन्नेव समाधौ ये बद्धधृत-यस्तत्त्वान्तरं प्रधानपुरुषरूपं न पश्यन्ति ते विगतदेहाहङ्कारत्वाद् विदेहशब्दवाच्याः ।

जब रज और तमके किंचित् लेशसे युक्त हुआ अन्तःकरण सत्त्वकी भावना करता है, तब चिति-शक्तिके गुणरूप होनेसे सत्त्व (चित्त) ध्येयकी प्रबलताके कारण सत्त्व (चित्त) के सुखप्रकाशमय हो जानेके कारण सत्त्वचित्तमें आनन्द प्रतीत होता है । इसी समाधिमें जो आसक्त हो गये हैं और प्रधान पुरुष-भेदरूप विवेकख्यातिको नहीं प्राप्त करते हैं, वे योगी देहके अहङ्कार निवृत्त हो जानेसे (देहमें आत्माध्यास हट जानेके कारण) विदेह कहलाते है । यह ग्रहण अर्थात् अहङ्कारवृत्तिविशिष्ट अन्तःकरण-विषयक समाधि है ।

ततः परं रजस्तमोलेशानभिभूतं शुद्धसत्त्वमालम्बनीकृत्य या प्रवर्तते भावना तस्यां ग्राह्यस्य सत्त्वस्य न्यग्भावात्, चितिशक्तेरुद्रेकात् सत्तामात्रावशेषत्वेन समाधिः सास्मिता इत्युच्यते । न चाहङ्कारास्मितयोरभेदः शङ्कनीयः । यतो यत्रान्तःकरणमहमित्युल्लेखेन विषयान् वेदयते सोऽहङ्कारः । यत्रान्तर्मुखतया प्रतिलोमपरिणामे प्रकृतिलीने चेतसी सत्तामात्रमवभाति सास्मिता । अस्मिन्नेव समाधौ ये कृतपरितोषाः परमात्मानं पुरुषं न पश्यन्ति तेषां चेतसि स्वकारणे लयमुपागते प्रकृतिलया इत्युच्यन्ते ।

उस अहंकारसे आगे अन्तर्मुख होनेपर रजस्तमके लेशसे शून्य सत्त्वचित्तको विषय बनाकर जो भावना की जाती है तो उसमें ग्राह्यचित्तका अन्य रूप हो जाता है । वह चितिशक्तिकी प्रबलताके साथ सत्तामात्रसे शेष रह जाता है । इसलिये अस्मिता नामवाली समाधि कहलाती है । अहकार और अस्मिता—इन दोनोमें अभेदकी शंका न करनी चाहिये; क्योंकि जिस कालमें अन्तःकरणद्वारा 'अहमिति' 'मै हूँ'

इस भावसे चित्रित हुआ चित्त विषयको जानता है, वह अहंकार कहलाता है; और जहाँ 'अहमिति' इस प्रकारकी वृत्तिको छोडकर चित्त उलटे परिणामसे प्रकृति (अस्मिता) में अन्तर्मुख होता है और केवल सत्तामात्रसे रहता है तो वह अस्मिता कहलाता है । इसी समाधिमें जिन्होने सतोष कर लिया है ऐसे योगी परमात्मा पुरुषको नहीं देखते है । उनका चित्त अपने कारण अस्मिता (प्रकृति) में लयको प्राप्त होनेके कारण उनको "प्रकृतिलय" कहते है ।

(३) विदेह और प्रकृतिलय देवोंकी अवस्था अन्य सब दिव्य लोक-लोकान्तरोंके देवोकी अपेक्षा तो सबसे अधिक दिव्य, सूक्ष्म, सात्त्विक और उच्चतम है; किंतु साधिकारचित्त होनेके कारण कैवल्य नहीं है । इसीलिये व्यासभाष्यमें उनकी अवस्थाके लिये 'कैवल्यपद इव' कैवल्यपद-जैसी लिखा गया है । तथा विभूतिपाद सूत्र २६ के व्यासभाष्यमें ऐसा ही बतलाया गया है ।

त एते सप्त लोकाः सर्व एव ब्रह्मलोकाः ।
विदेहप्रकृतिलयास्तु मोक्षपदे वर्तन्ते ।
न लोकमध्ये न्यस्ता इति ।

इन पूर्वोक्त सातों लोकोंको ही ब्रह्मलोक जानना चाहिये (जिनमें वितर्कानुगत भूमिकी परिपक्व अवस्थामें विचारानुगत भूमि तथा आनन्दानुगत और अस्मितानुगत भूमिकी आरम्भिक अवस्थामें आसक्त योगी शरीर त्यागनेके पश्चात् अपनी-अपनी भूमियोके क्रमानुसार सूक्ष्म शरीरके साथ निवास करते हैं) । विदेह और प्रकृतिलय योगी कैवल्यपदके तुल्य स्थितिमें हैं, इसलिये वे किसी लोकमें निवास करनेवालोंके साथ नहीं उपन्यास किये गये ।

(४) विदेह और प्रकृतिलय देवोंकी कैवल्यपद-जैसी स्थितिको असम्प्रज्ञात समाधि कहना भी ठीक नहीं है, क्योंकि असम्प्रज्ञात समाधि तो मनुष्यलोकमें स्थूल देहसे सर्ववृत्तिनिरोधद्वारा लाभ की जाती है । इस बातकी भी उपेक्षा की जाय तो भी इस स्थितिको असम्प्रज्ञात समाधि नहीं कह सकते, क्योकि असम्प्रज्ञात समाधिमें तो सर्ववृत्तिनिरोध होता है । यह तो सम्प्रज्ञात समाधिकी ही उच्चतर और उच्चतम भूमि है, जिनमें चित्त इन दोनो एकाग्रतारूप सात्त्विक वृत्तियोमें परिणत हो रहा है । इसलिये श्रीव्यासजी महाराजने इस १९ वे सूत्रके भाष्यमे 'अतिवाहयन्ति' से यह दर्शाया है कि विदेह और प्रकृतिलय देव जब कैवल्यपद-तुल्य स्थितिसे इस लोकमें उच्च योगियोंके कुलमें जन्म लेते है, तब उनको अपने पिछले जन्मके योगाभ्यासके बलसे जन्मसे ही असम्प्रज्ञात समाधि लाभ करनेकी योग्यता होती है । इनको योगाभ्यास-के सस्कारोंसे शून्य चित्तवालोके सदृश श्रद्धा, वीर्य, स्मृति आदिकी अपेक्षा नहीं होती । इसलिये इस प्रकार जो इन योगियोको असम्प्रज्ञात समाधिका लाभ होता है, उस असम्प्रज्ञात समाधिको अपने निमित्तकारणकी अपेक्षासे भवप्रत्यय कहते हैं अर्थात् जन्म ही है कारण जिसका । भवके अर्थ यहाँ जन्म है ।

(५) भवके अर्थ यहाँ अविद्या लेना ठीक नहीं है, क्योंकि अविद्या अथवा मिथ्याज्ञानसे कैवल्य-पद-तुल्य स्थिति अथवा असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त नहीं हो सकती । असम्प्रज्ञात समाधि तो विवेकख्यातिद्वारा प्राप्त होती है, जिसमें अविद्या आदि सारे क्लेश दग्धबीज-तुल्य हो जाते हैं ।

(६) विदेह और प्रकृतिलयोंकी कैवल्यपद-तुल्य स्थितिको उसकी निकृष्टता दिखलानेके लिये वर्षाके पश्चात् मृद्भावको प्राप्त किये हुए मण्डूक-जैसी बतलाकर उसका उपहास करना भी अनुचित है,

क्योंकि यद्यपि ये दोनों चित्तकी स्थितियाँ विवेकख्यातिको प्राप्त किये हुए नहीं हैं, तथापि रज-तमसे शून्य हुआ चित्त इनमें अपने शुद्ध स्वच्छ सात्त्विक रूपमें चिति-शक्तिके प्रकाशसे भासता है। यदि इस अवस्थाको मण्डूकके मृद्भावको प्राप्त होनेके सदृश और पुनर्जन्मको जीवित भाव प्राप्त होनेके समान कहा जाय तो विवेकख्यातिके पश्चात् अनुपरावर्तिनी कैवल्य मण्डूकके ऐसे मृद्भाव प्राप्त होनेके सदृश मानी जायगी। जिसके कभी जीवित भावको प्राप्त होनेकी आशा नहीं रही हो। ऐसी कैवल्य तो बुद्धिमानोंके लिये हेयकोटिमे होगी न कि उपादेय। इसलिये ये दोनो उच्चतर और उच्चतम योगकी भूमियाँ स्वयं अपने स्वरूपसे हेय नहीं हैं। इनमें आसक्ति अर्थात् इनके आनन्दमे संतुष्ट होकर स्वरूप-अवस्थितिके लिये यत्न न करना ही अहितकर है और उनका फलस्वरूप विदेह और प्रकृतिलय अवस्था यद्यपि कैवल्य नहीं है, किंतु शरीरसे आत्माभिमान निवृत्त हो जानेके कारण कैवल्य-जैसी है और ब्रह्मलोकतक सारी सूक्ष्म और आनन्दमय अवस्थाओंसे उच्चकोटि की है।

(७) 'उपायप्रत्ययो योगिना भवति' इस बीसवें सूत्रके व्यासभाष्यसे उपायप्रत्यय—असम्प्रज्ञात-समाधि योगियोंकी बनाकर 'भव प्रत्यय' असम्प्रज्ञात-समाधि अयोगियोकी अथवा अज्ञानियोंकी सिद्ध करना भी ठीक नहीं है; क्योंकि १९ वें सूत्रके 'विदेहानां देवानां भवप्रत्ययः' इस व्यासभाष्यमें भवप्रत्ययवाले विदेहोंके लिये देवका शब्द प्रयोग किया गया है। उपायप्रत्ययवालोको तो श्रद्धा-वीर्य आदिका अनुष्ठान करके योग-श्रेणीमें प्रवेश करना होता है, किंतु भवप्रत्ययवाले श्रद्धा-वीर्य आदिका अनुष्ठान पूर्व जन्ममें कर चुके हैं, क्योंकि बिना इसके आनन्दानुगत और अस्मितानुगतकी भूमियों और कैवल्यपद-तुल्य स्थितिका प्राप्त होना असम्भव है।

(८) वायुपुराणमें चिन्तनका शब्द भावना, समापत्ति अर्थात् सम्प्रज्ञात समाधिके अर्थमें ले सकते हैं। इसमें क्रमसे स्थूलभूतोंसे लेकर मूलप्रकृतिपर्यन्त सम्प्रज्ञात समाधिकी भूमियोमें आसक्त योगियोंके शरीर त्यागनेके पश्चात् उनकी अवस्थाओंके सूक्ष्मता, सात्त्विकता और आनन्दके तारतम्यसे समयमें वृद्धि दिखलाते हुए इस बातको दर्शाया है कि एक लाख मन्वन्तरवाली स्थिति भी पुनरावर्तिनी ही है, केवल परमात्मप्राप्तिरूप कैवल्य अपुनरावर्तिनी है, जो असम्प्रज्ञात समाधिका अन्तिम ध्येय है।

यह एक प्रकारसे गीताके इस श्लोककी व्याख्या है—

आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन। मामुपेत्य तु कौन्तेय पुनर्जन्म न विद्यते॥ (८। १६)

विज्ञानभिक्षुके योगवार्तिकका भाषानुवाद सूत्र १९—असम्प्रज्ञात योगके भी निमित्तभेदसे दो प्रकार अगले दो सूत्रोद्वारा सूत्रकार कहेंगे। उन्हीं दो भेदोंको युक्तिसिद्ध पूर्वाचार्योंके कहे क्रमके अनुसार दोनो सूत्रोके अवतरणके लिये भाष्यकार दिखलाते हैं—'स खल्वयं द्विविध इति' वह असम्प्रज्ञातयोग दो प्रकारका है।

वह असम्प्रज्ञातयोग अगले सूत्रमें प्रज्ञापूर्वक बतलाया है। अतः आगे कहे श्रद्धा आदि हैं कारण जिसके ऐसा उपायप्रत्य असम्प्रज्ञातयोग योगियोको इस लोकमें होता है तथा योगभ्रष्टोको इस लोकमें और देवताविशेषोको देवलोकमें 'भवप्रत्यय' जन्म है कारण जिसका वह असम्प्रज्ञातयोग होता है—यह क्रम है। सूत्रकारको उपायप्रत्यय सविस्तर कहना है, अतः सूचीकटाहन्यायसे पहले भवप्रत्ययको कहेंगे। इस कारण सूत्र और भाष्यमें क्रमभेदको दोष नहीं मानना चाहिये। उत्पत्ति-क्रमके अनुसार सूत्रके क्रमका

उल्लङ्घन करके और सम्बन्धको पूरा करके सूत्रको उठाते हैं।--तत्रेति--भवका अर्थ है जन्म, वह भव ही है प्रत्यय अर्थात् कारण जिसका ऐसा विग्रह (भवप्रत्यय शब्दका) है । 'विदेहप्रकृतिलयानाम्' इसकी व्याख्या विभाग करके करते हैं कि 'विदेहानाम्' इत्यादि । शरीरकी अपेक्षाके बिना जो बुद्धिवृत्तिवाले हैं उन्हे विदेह कहते है--यह विभूतिपादमें स्पष्ट हो जायगा । वे विदेह महदादिदेव हैं, साधना-अनुष्ठानके बिना ही इन्हें असम्प्रज्ञातयोग केवल जन्मके ही निमित्तसे होता है (अर्थात् इस देहपातके अनन्तर उस-उस तत्त्वमें प्रादुर्भावरूप जन्मके कारणसे ही होता है । योनि अर्थात् उस-उस स्थानके अपने-अपने गुण या प्रभावद्वारा स्वाभाविक ज्ञानसे ही उन्हें असम्प्रज्ञात होता है । वे नित्यप्रति प्रलयमे और कभी-कभी सर्गकालमें भी स्वसस्कारमात्रोपगतचित्तद्वारा अर्थात् संस्कार जिसमे शेष हैं ऐसे निरोधावस्थित चित्तद्वारा कैवल्यपदकी-सी अवस्थाको प्राप्त हुए-हुए और व्युत्थानकालमें स्वसस्कारविपाक अर्थात् स्वभाव प्राप्त करानेवाले सस्कारके विपाक अर्थात् फलको अर्थात् ऐश्वर्यभोगको प्रारब्ध कर्मसे यन्त्रित हुए-हुए भोगते हैं । उसके पश्चात् मुक्त हो जाते हैं ।

इसी प्रकार प्रकृतिलय भी ईश्वर-उपासनाद्वारा या प्रकृतिदेवताकी उपासनाद्वारा जो आवरणसमेत ब्रह्माण्डको त्यागकर लिङ्गशरीरके साथ प्रकृतिके आवरणमें गये है, वे यहाँ प्रकृतिलीन कहे गये हैं और वे भी चित्तके कार्य समाप्त न होनेसे अपनी इच्छासे ही प्रकृतिमें लीन होनेपर, सस्कारके शेष रह जानेपर असम्प्रज्ञातयोगमें कैवल्यपदके सदृश अवस्थाको प्राप्त होते हैं, जबतक कि शेष अधिकारके वशसे चित्त फिर व्युत्थित नहीं होता । इस (प्रकृतिलय) का भी (असम्प्रज्ञात) भवप्रत्यय ही है । अधिकारकी समाप्तिपर वे भी मुक्त हो जाते हैं, यह आशा है । कोई 'भव' का अर्थ करते हैं अविद्या । उनका कहना है कि 'यह सूत्र' इन्द्रियोसे लेकर प्रकृतितकके चिन्तकोंको अविद्यारूपी कारणद्वारा असम्प्रज्ञात होता है, यह कह रहा है । परंतु यह नहीं है, क्योकि असम्प्रज्ञातका हेतु है परवैराग्य और वह परवैराग्य अविद्यामें सम्भव नहीं तथा जो वायुपुराणमे है कि 'दस मन्वन्तरोतक इस अवस्थामें इन्द्रियचिन्तक रहते हैं और भौतिक पूरे एक सौ मन्वन्तरोतक, आभिमानिक एक हजार मन्वन्तरोतक,, बौद्ध दस हजार मन्वन्तरोतक बिना दु खके रहते हैं और अव्यक्तचिन्तक पूरे एक लाख मन्वन्तरोतक रहते हैं, निर्गुण पुरुषको प्राप्त करके कालकी कोई सख्या नहीं रहती' यह वाक्य है । वह कर्मदेवोके, जिन्हें कि ज्ञान उत्पन्न नहीं हुआ और जो कि इन्द्रियादिके उपासक है--उस-उस पदमें अवस्थितिके कालको ही नियत करता है । उनके न तो असम्प्रज्ञात समाधिके कालोको और न देहादिके अभावसे वृत्तिके अभावके कालोको वह वाक्य निश्चित करता है, क्योकि इन्द्रिय आदिके चिन्तनमात्रद्वारा असम्प्रज्ञात उत्पन्न नहीं हो सकती तथा कभी-कभी होनेवाला जो वृत्तिका अभाव वह प्रलय और मरणादि (में उत्पन्न होनेवाले वृत्त्यभाव) के तुल्य होनेसे अपुरुषार्थ भी है एव इन्द्रियादिके उपासकोंको इन्द्रियादिके अभिमानी सूर्य आदि पदकी प्राप्ति होती है, यह फल अन्यत्र सुनायी भी देता है ।

समीक्षा--यहाँ विदेह और प्रकृतिलयोका जो स्वरूप दिखलाया है, उसके सम्बन्धमें हम भूमिकारूप षड्दर्शनसमन्वयके चौथे प्रकरणमें 'साख्य और ईश्वरवाद' मे लिख चुके हैं । यहाँ पुनः विचार करनेकी आवश्यकता नहीं प्रतीत होती । 'भव' के जो अर्थ जन्म लिये गये हैं, वे तो सूत्रकार और भाष्यकारके अभिप्रायके अनुसार ठीक ही हैं, किंतु जो देवविशेषकी देवलोकमें असम्प्रज्ञात-समाधिको भव-

प्रत्यय बतलाया गया है, सो देवलोककी समाधिकी मनुष्यलोककी समाधिके साथ कोई संगति नहीं दीखती। हाँ, इस श्लोकमें योगभ्रष्टकी असम्प्रज्ञात समाधि ही भवप्रत्यय हो सकती है। भगवान् श्रीकृष्णने गीतामें भी ऐसा ही कहा है, जैसा कि इस सूत्रकी व्याख्यामें बतलाया गया है। अन्य सब बातें वाचस्पति मिश्रकी समीक्षामें आ गयी हैं।

सङ्गति—पिछले सूत्रमें विदेह और प्रकृतिलयोंकी असम्प्रज्ञात-समाधिकी जन्मसिद्ध योग्यता बतलाकर अब अगले सूत्रमें साधारण योगियोंके लिये उसका उपायसे प्राप्त करना बतलाते हैं—

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥

शब्दार्थ—श्रद्धा-वीर्य-स्मृति-समाधि-प्रज्ञापूर्वकः=श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञापूर्वक(वह असम्प्रज्ञात-समाधि); इतरेषाम्=दूसरोंकी अर्थात् जो विदेह और प्रकृतिलय नहीं हैं, उन साधारण योगियोंकी होती है।

अन्वयार्थ—दूसरे योगी जो विदेह और प्रकृतिलय नहीं हैं, उनको श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञापूर्वक असम्प्रज्ञात-समाधि सिद्ध होती है।

व्याख्या—विदेह और प्रकृतिलयोंसे भिन्न योगियोंकी असम्प्रज्ञात-समाधि श्रद्धा आदिपूर्वक होती है। श्रद्धा आदि क्रमसे उपाय हैं और असम्प्रज्ञात-समाधि उपेय। इसलिये इनका उपायोपेय सम्बन्ध है। योगके विषयमें चित्तकी प्रसन्नता श्रद्धा है; उत्साह वीर्य है; जाने हुए विषयका न भूलना स्मृति है; चित्तकी एकाग्रता समाधि है; ज्ञेयका ज्ञान प्रज्ञा है।

श्रद्धा—जो विदेह और प्रकृतिलयोंसे भिन्न हैं, उन्हें जन्म-जन्मान्तरोंसे योगमें नैसर्गिक रुचि नहीं होती है; किंतु उनको पहले शास्त्र और आचार्यके उपदेश सुनकर योगके विषयमें विश्वास उत्पन्न होता है। योगकी प्राप्तिके लिये अभिरुचि अथवा उत्कट इच्छाको उत्पन्न करनेवाले इस विश्वासका नाम ही श्रद्धा है। यह कल्याणकारिणी श्रद्धा योगीकी रुचि योगमें बढाती है, उसके मनको प्रसन्न रखती है और माताके समान कुमार्गसे बचाती हुई उसकी रक्षा करती है।

वीर्य—श्रद्धासे वीर्य उत्पन्न होता है। योग-साधनकी तत्परता उत्पन्न करनेवाले उत्साहका नाम वीर्य है। श्रद्धाके अनुसार उत्साह और उत्साहके अनुसार साधनमें तत्परता होती है।

स्मृति—उत्साहवालेको पिछली अनुभव की हुई भूमियोंमें स्मृति उत्पन्न होती है। पिछले जन्मोंके अक्लिष्ट कर्मों और ज्ञानके संस्कारोंका जाग्रत् होना स्मृति है।

समाधि—पूर्वके अक्लिष्ट कर्म और ज्ञानके संस्कारोंके जाग्रत् होनेसे चित्त एकाग्र और स्थिर होने लगता है।

प्रज्ञा—समाधिस्थ एकाग्र चित्तमें ऋतम्भरा प्रज्ञा (विवेक-ज्ञान) उत्पन्न होती है, जिससे वस्तुका यथार्थ स्वरूप ज्ञात होता है। इसके अभ्याससे परवैराग्य और परवैराग्यसे असम्प्रज्ञात-समाधि होती है।

विशेष विचार (सूत्र२०)—कर्माशय चित्त-भूमिमें दो प्रकारसे रहते हैं। एक प्रधानरूपसे, जिन्होंने जन्म, आयु और भोगका कार्य आरम्भ कर दिया है, जिन्हें नियत विपाक तथा प्रारब्ध भी कहते है। दूसरे उपसर्जनरूपसे रहते हैं, जो प्रधान कर्माशयोंके सम्मुख अपने कार्यको आरम्भ करनेकी सामर्थ्य न पाकर चित्तकी निचली भूमियोंमें छिपे हुए पडे रहते हैं, जिनको अनियत विपाक तथा संचित कर्म भी कहते है। क्रियमाण कर्मोंसे जो कर्माशय बनते हैं, उनमेंसे कुछ तो प्रधान रूप धारण करके प्रारब्धके साथ मिल जाते

हैं और कुछ उपसर्जनरूपसे चित्तकी निचली भूमियोमें सचित कर्माशयोके साथ मिल जाते है। यह सचित कर्माशय भी समय-समयपर अपने किसी अभिव्यञ्जकको पाकर निचली भूमियोसे ऊपर आकर प्रधान रूप धारण करके प्रारब्ध बनते जाते हैं।

जन्म-जन्मान्तरोमें सचित किये हुए योगके संस्कार व्युत्थानके प्रधान सस्कारोंसे दबे हुए चित्तकी निचली भूमिमें सुप्तरूपसे पडे हुए श्रद्धा-वीर्यद्वारा व्युत्थानके संस्कारोंके दबनेपर योगके संस्कारोंको अभिव्यञ्जक (जगानेवाले) पाकर वेगके साथ जाग्रत् होकर निचली भूमियोसे ऊपर आकर प्रधान रूप धारण कर लेते है। यहाँ श्रद्धा-वीर्य तो केवल निमित्त कारण है। उपादान कारण तो निचली भूमियोमें संचित योगके संस्कार ही प्रकृतिरूप हैं—जैसा कि कैवल्यपाद सूत्र २ में बतलाया है—

'जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्।'

एक जातिसे दूसरी जातिमें बदल जाना प्रकृतियो (उपादान कारणों) के भरनेसे होता है। श्रद्धा-वीर्य केवल व्युत्थानके संस्कारोंकी रुकावटको हटानेमे निमित्त होते है। कहीं बाहरसे योगके सस्कारोको नहीं भरते। जैसे किसान पानीको रोकनेवाली मेडको केवल काट देता है तो मेडसे बाहर रुका हुआ पानी स्वयं कियारीमें आ जाता है।

यथा—निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत्। (कै० पा० सू० ३)

धर्मादि निमित्त प्रकृतियोका प्रेरक नहीं होता है, किंतु उससे रुकावट दूर हो जाती है, जिस प्रकार जब किसान किसी खेतमें पानी भरना चाहता है तो केवल पानीको रोकनेवाली मेड़के कुछ अंशको काट देता है। पानी स्वय उसमें होकर खेतमें भर जाता है।

संगति—पूर्वोक्त श्रद्धा आदि उपाय पूर्वजन्मोंके संस्कारोंके बलसे मृदु, मध्य और अधिमात्र भेदसे तीन प्रकारके होते हैं अर्थात् किसीके मृदु (मन्द) उपाय होते हैं, किसीके मध्य (सामान्य) और किसीके अधिमात्र (तीव्र) उपाय होते हैं। इससे मृदु उपाय, मध्य उपाय और अधिमात्र उपाय, उपायभेदसे तीन प्रकारके योगी होते है।

इन तीनो उपायभेदवाले योगियोमे भी प्रत्येक सवेग अथवा वैराग्यके मृदु, मध्य, अधिमात्र (तीव्र) तीन प्रकारके भेद होनेसे तीन-तीन प्रकारका होता है अर्थात् मृदु उपायवाला योगी, कोई मृदु सवेगवाला, कोई मध्य संवेगवाला और कोई अधिमात्र (तीव्र) संवेगवाला होता है। ऐसे ही अधिमात्र उपायवाला, कोई मृदु संवेगवाला, कोई मध्य सवेगवाला और कोई अधिमात्र (तीव्र) सवेगवाला होता है।

इस प्रकार श्रद्धा आदि उपायोके तीन भेद तथा सवेगके तीन भेद होनेसे उपाय-प्रत्यय योगियोके नौ भेद उत्पन्न होते हैं—

(१) मृदु-उपाय मृदु संवेगवान्, (२) मृदु-उपाय मध्य संवेगवान्, (३) मृदु-उपाय तीव्र संवेगवान्, (४) मध्य-उपाय मृदु संवेगवान्, (५) मध्य-उपाय मध्य संवेगवान्, (६) मध्य-उपाय तीव्र सवेगवान्, (७) अधिमात्र-उपाय मृदु सवेगवान्, (८) अधिमात्र-उपाय मध्य-संवेगवान्, (९) अधिमात्र-उपाय तीव्र सवेगवान्।

इन नौ प्रकारके उपाय-प्रत्यय योगियोंमेंसे उपायकी न्यूनाधिकता और वैराग्यकी न्यूनाधिकताकी अपेक्षासे किसीको विलम्बतम (अत्यन्त विलम्बसे), किसीको शीघ्रतम समाधिका लाभ प्राप्त होता है ।

उपर्युक्त सबमें अन्तिम योगियोंको सर्वापेक्षया शीघ्रतम समाधि-लाभ प्राप्त होता है, उन्हींका अगले सूत्रमें वर्णन करते है—

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥

शब्दार्थ—तीव्रसंवेगानाम्=तीव्र सवेगवान् (अधिमात्र उपायवाले योगियोंको) समाधि-लाभ; आसन्नः=शीघ्रतम=निकटतम होता है ।

अन्वयार्थ—तीव्र संवेग[1] और अधिमात्र उपायवाले योगियोंको समाधि-लाभ शीघ्रतम होता है ।

व्याख्या—इस सूत्रके आदिमें भाष्यकारोंने 'अधिमात्रोपायानाम्' 'अधिमात्र उपायवालोंको' इतना पाठ और सम्बद्ध किया है तथा 'समाधिलाभः समाधिफलं च भवति इति ।' 'समाधिका लाभ और उसके फल-का लाभ होता है' यह शब्द सूत्रके शेष है । वे सूत्रके अन्तमें लगाने चाहिये ।

इसलिये यह अर्थ हुआ कि जिनका उपाय अधिमात्र है और जिनका संवेग तीव्र है, उन उपाय-प्रत्यय योगियोंको समाधिका लाभ तथा उसके फलका लाभ शीघ्रतम प्राप्त होता है । अर्थात् उपायके अधिमात्र और संवेगके तीव्र होनेके कारण उपर्युक्त नौ प्रकारके उपाय-प्रत्यय योगियोंमेंसे उनको शीघ्रतम अर्थात् सबसे अधिक शीघ्रतासे समाधि तथा उसका फल कैवल्यका लाभ प्राप्त होता है ।

इनकी अपेक्षा अधिमात्र-उपाय मध्य सवेगवालोंको कुछ विलम्बसे; और इनकी अपेक्षा अधिमात्र-उपाय मृदु संवेगवालोंको उनसे अधिक विलम्बसे होगा ।

इसी प्रकार जितनी-जितनी उपायोंकी और संवेगकी न्यूनता होती है उतना-उतना विलम्बसे समाधि-लाभ होता है और जितनी-जितनी उपायोंकी और संवेगकी अधिकता होती है उतना-उतना शीघ्र समाधि-लाभ होता है ।

सङ्गति—तीव्र संवेग भी मृदु, मध्य, अधिमात्र—विशेषान्तर भेदसे तीन प्रकारका होता है। उनमें-से अधिमात्र तीव्र वैराग्यवाले योगियोंको शीघ्र समाधिका लाभ होता है । यह अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

शब्दार्थ—मृदु-मध्य-अधिमात्रत्वात्=(तीव्र संवेगके भी) मृदु, मध्य, अधिमात्र—ये तीन भेद होनेसे, ततः=उस (मृदु तीव्र सवेगवालोंके और मध्य तीव्र संवेगवालोंके समाधि-लाभ) से; अपि=भी, विशेषः= (अधिमात्र तीव्र संवेगवालोंको समाधि-लाभमें) विशेषता होती है ।

अन्वयार्थ—मृदु, मध्य, अधिमात्र—ये तीन भेद होनेसे मृदु तीव्र संवेगवालों और मध्य तीव्र संवेगवालोंके समाधि-लाभसे भी अधिमात्र तीव्र सवेगवालोंको समाधिलाभमें विशेषता है ।

व्याख्या—पूर्वसूत्रमें जो तीव्र संवेग बतलाया है, उस तीव्र सवेगके भी मृदु, मध्य, अधिमात्र—ये तीन भेद है अर्थात् मृदु तीव्र संवेग, मध्य तीव्र संवेग और अधिमात्र तीव्र संवेग ।

---

१. वाचस्पतिमिश्रने सवेगके अर्थ वैराग्य किये हैं, किंतु विज्ञानभिक्षुके योगवार्तिक तथा भोजवृत्तिमें क्रम-अनुसार इस प्रकार अर्थ हैं—'सवेगः उपायानुष्ठाने शैघ्र्यम्' सवेग उपायके अनुष्ठानमें शीघ्रताको कहते हैं । 'सवेगः क्रियाहेतुर्दृढतरः सस्कारः' क्रियाके करनेमें जो कारणरूप दृढतर सस्कार है, वह सवेग कहलाता है ।

इस प्रकार यह तीव्र सवेग तीन प्रकारका हुआ। इससे अधिमात्र-उपाय मध्य संवेगवाले आठवें श्रेणीके योगियोंकी अपेक्षासे अधिमात्र-उपाय मृदु-तीव्र सवेगवाले योगियोको शीघ्र समाधि-लाभ होता है और अधिमात्र-उपाय मध्य-तीव्र सवेगवाले योगियोको शीघ्रतर और अधिमात्र-उपाय अधिमात्र-तीव्र संवेग-वाले योगियोंको शीघ्रतम समाधिलाभ प्राप्त होता है। इन अधिमात्रोपाय अधिमात्र-तीव्र संवेगवाले योगियोंमें पूर्वके दोनो योगियोसे यह अत्यन्त शीघ्रतारूप समाधि-लाभमें विशेषता है।

सङ्गति—पूर्वोक्त अधिमात्र-उपाय अधिमात्र-तीव्र सवेगसे ही शीघ्रतम-समाधिका लाभ होता है, अथवा कोई और सुगम उपाय भी है—इस आशङ्काके निवारणार्थ सूत्रकार शीघ्रतम-समाधिका उपायान्तर बतलाते हैं—

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥

शब्दार्थ—ईश्वर-प्रणिधानात्=ईश्वर-प्रणिधानसे; वा=अथवा (शीघ्रतम समाधि-लाभ होता है)।

अन्वयार्थ—अथवा ईश्वर-प्रणिधानसे शीघ्रतम समाधि-लाभ होता है।

व्याख्या—इस सूत्रमें 'विशेष' इस पदका पूर्वसूत्रसे अनुवर्तन करनेसे आसन्नतम (शीघ्रतम) समाधि-लाभ होता है, यह अर्थ निकलते हैं।

पूर्वोक्त अधिमात्र-उपाय अधिमात्र तीव्र सवेगसे शीघ्रतम समाधि-लाभ होता है, अथवा सत्य-संकल्प ईश्वरमें भक्तिविशेष अर्थात् कायिक, वाचिक, मानसिक क्रियाओको उसके अधीन तथा कर्मों और उनके फलोको उसके समर्पण करने और उसके गुणो तथा स्वरूपका चिन्तन करनेसे, उसके अनुग्रहसे शीघ्रतम समाधि-लाभ होता है।

साधनपाद सूत्र १ एवं ३२ मे ईश्वर-प्रणिधानका सामान्य अर्थ ईश्वरकी भक्तिविशेष और शरीर, इन्द्रिय, मन, प्राण, अन्तःकरण आदि सब करणो, उनसे होनेवाले सारे कर्मों और उनके फलो अर्थात् सारे वाह्य और आभ्यन्तर जीवनको ईश्वरको समर्पण कर देना है, किंतु विशेषरूपसे यहाँ ईश्वर-प्रणिधानसे जो सूत्रकारका अभिप्राय है, वह अट्ठाईसवें सूत्रमें कहेंगे।

सङ्गति—जिसके प्रणिधानसे शीघ्रतम समाधि-लाभ होता है, उस ईश्वरका स्वरूप निरूपण करते है—

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥

शब्दार्थ—क्लेश-कर्म-विपाक-आशयैः=क्लेश, कर्म, उनके फल और वासनाओसे, अपरामृष्टः=न स्पर्श किया हुआ=सम्बन्ध-रहित=असम्बद्ध; पुरुषविशेषः=अन्य पुरुषोंसे विशेष (विभिन्न, उत्कृष्ट) चेतन; ईश्वरः=ईश्वर है।

अन्वयार्थ—क्लेश, कर्म, कर्मोंके फल और वासनाओसे असम्बद्ध, अन्य पुरुषोसे विशेष (विभिन्न उत्कृष्ट) चेतन ईश्वर है।

व्याख्या—क्लेश—'क्लिश्नन्तीति क्लेशाः' जो दुःख देते हैं, वे क्लेश कहलाते हैं। वे अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश-संज्ञक पाँच प्रकारके हैं, जिनका स्वरूप सूत्र (२ । ३) में बतलाया जायगा।

कर्म—इन क्लेशोसे धर्म-अधर्म अर्थात् शुभ-अशुभ और इनसे मिश्रित—ये तीन प्रकारके कर्म (४ । ७) उत्पन्न होते हैं। वेदोमें विधान किये हुए सब प्राणियोके कल्याणकी भावनासे किये हुए (सकाम) कर्म धर्म और वेदोमे निषेध किये हुए हिंसात्मक कर्म अधर्म हैं।

विपाकः—'विपच्यन्त इति विपाकाः' जो परिपक्व हो जाते हैं, वे विपाक कहलाते हैं अर्थात् उन सकाम कर्मोंके फल सुख-दुःखरूप जाति, आयु और भोग जिनका सूत्र (२ । १३) में वर्णन किया जायगा, विपाक कहलाते हैं ।

आशयः—'आ फलविपाकाच्चित्तभूमौ शेरत इत्याशयाः' फल पकनेतक जो चित्तभूमिमें पड़ी हुई सोती हैं, वे वासना 'आशय' कहलाती है, अर्थात् जो कर्म अभीतक पककर जाति, आयु और भोगरूप फल नहीं दे पाये है, उन कर्मफलोंके वासनारूप जो संस्कार चित्तभूमिमें पडे हुए है, वे आशय कहलाते हैं । (४।८)

उपर्युक्त क्लेश-कर्म आदि चारोंसे जो तीन कालमें लेशमात्र भी सम्बद्ध नही है, वह अन्य पुरुषोसे विशेष (विभिन्न उत्कृष्ट) चेतन ईश्वर कहलाता है ।

ईश्वरके अर्थ है—'ईशनशील इच्छामात्रेण सकलजगदुद्धरणक्षमः' ईशनशील अर्थात् इच्छामात्रसे सम्पूर्ण जगत्के उद्धार करनेमें समर्थ ।

शङ्का—'जन्माद् यस्य यतः' इस ब्रह्मसूत्रमे ईश्वरको जगत्की उत्पत्ति, स्थिति और प्रलयका करनेवाला बतलाया हैं । इस प्रकारके लक्षण नहीं किये है ।

समाधान—यहाँ प्रकरणानुसार ईश्वरका सामान्य लक्षण बतलाया है । उपासनामें उपास्यके जिस स्वरूपको लेकर उपासना की जाती है, उसके उसी स्वरूपमें अवस्थिति होती है । असम्प्रज्ञात समाधि अर्थात् ब्रह्मके शुद्धस्वरूपमें अवस्थितिके इच्छुक उपासकको संसारकी उत्पत्ति, स्थिति और प्रलयसे कोई प्रयोजन नहीं है । उसको क्लेश, सकामकर्म, कर्मोंके फल और वासनाओसे, जो बन्धनके कारण हैं, छुटकारा पाना है । इसलिये ईश्वरके ऐसे विशेष स्वरूपमें उपासना करना उसको बतलाया गया है ।

शङ्का—क्लेश, कर्म, विपाकादि तो चित्तके धर्म है, पुरुष तो ईश्वरके समान सदा असङ्ग और निर्लेप है, इसलिये ईश्वरमें अन्य पुरुषोसे क्लेशादि धर्मसे रहित होनेकी विशेषता अयुक्त है ।

समाधान—यद्यपि सभी पुरुषोमें वास्तविक क्लेशादि नहीं हैं तथापि चित्तमें रहनेवाले क्लेशादिका पुरुषके साथ औपाधिक सम्बन्ध है अर्थात् चित्तमें रहनेवाले क्लेशादि पुरुषमें अविवेकसे आरोपित कर लिये जाते हैं । जैसे योद्धाओमें (लडनेवालोमें) जीत-हार होती है, पर वह स्वामीकी कही जाती है अर्थात् जैसे राजा और सेनाका परस्पर स्व-स्वामिभाव सम्बन्ध होनेसे सेनाकर्तृक (सेनासे की हुई) जय-पराजयका स्वामिभूत राजामें व्यवहार होता है, क्योंकि वह उसके फलका भोक्ता है । इसी प्रकार चित्त और पुरुषका भी परस्पर स्व-स्वामिभाव सम्बन्ध होनेसे चित्तमें वर्तमान क्लेशादिका ही पुरुषमें व्यवहार होता है, क्योकि वह उसके फलका भोक्ता है । जैसा कठोपनिषद् (२ । ३) में कहा है—

आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ।

ज्ञानीलोग इन्द्रिय, मनसे युक्त आत्माको भोक्ता कहते हैं (इन्द्रियादिसे जो युक्त नहीं है वह भोक्ता नहीं है) ।

किंतु यह अविवेक-प्रयुक्त औपाधिक क्लेशोंका सम्बन्ध विवेकशील ईश्वरमें सम्भावित नहीं है । यह औपाधिक भोगके सम्बन्धका न होना ही ईश्वरमें अन्य पुरुषोंसे विशेषता है अर्थात् पुरुषके चित्तके साथ एकरूपतापन सम्बन्धसे जो चित्तके पुरुषमें औपाधिक धर्म आरोपित किये जाते हैं, उन धर्मोंसे असम्बद्ध जो विशुद्ध सत्त्वगुण-प्रधान चित्तोपाधिक नित्य ज्ञान ऐश्वर्यादि धर्मविशिष्ट सत्यकाम, सत्य-सकल्प चेतन है वह ईश्वर-पदका वाच्य है । वह अन्य पुरुषोसे विशेष है ।

शङ्का—यदि क्लेशादिसे असम्बद्ध होना ही ईश्वरमें विशेषता है तो मुक्त पुरुष तथा प्रकृतिलय आदि भी ईश्वर-पदका वाच्य हो सकते है, क्योंकि क्लेशसे तो उनका भी सम्पर्क नहीं होता है ।

समाधान—प्रकृतिलय और विदेह योगियोंको प्राकृत-बन्ध होता है तथा अपनी अवधिके अनन्तर संसारमें आनेसे भावी क्लेशोंसे सम्बन्ध होता है। विदेह और प्रकृतिलयोंसे भिन्न दिव्य-अदिव्य विषयोंके भोक्ता देव, मनुष्यादिकोंको क्रमशः दाक्षिणिक और वैकारिक बन्ध होता है। यद्यपि इन तीनों बन्धोंको काटकर कैवल्यको प्राप्त हुए पुरुष भी मुक्त ही कहलाते (वास्तवमें तो मुक्ति और बन्धन दोनों अन्तःकरणके ही धर्म हैं, पुरुष उसका द्रष्टा है इसलिये उसमें आरोपित कर लिये जाते) हैं तथापि वे सदा मुक्त नहीं हैं; क्योंकि क्लेशयुक्त होकर ही योग-साधनके अनुष्ठानद्वारा ही क्लेशोंके बन्धनसे मुक्त हुए है, किंतु ईश्वर सर्वदा क्लेशोंसे अपरामृष्ट होनेसे सदा ही मुक्त है। यह सदा मुक्तस्वरूपता ईश्वरमें मुक्त पुरुषों तथा प्रकृतिलयोंसे विशेषता है।

शङ्का—ज्ञानस्वरूप ऐश्वर्य तथा पुरुषोंके उद्धारके सत्यसंकल्परूप ऐश्वर्यका परिणाम अपरिणामी पुरुषमें होना असम्भव है और यदि यह धर्म चित्तका माना जाय तो सदा मुक्त ईश्वरका चित्तके साथ स्व-स्वामिभाव-सम्बन्ध सम्भव नहीं हो सकता; क्योंकि स्व-स्वामिभाव-सम्बन्ध अविद्यासे होता है। इस प्रकार सदा मुक्त पुरुषविशेषमें स्वाभाविक ऐश्वर्यके अभावसे और चित्तमें स्व-स्वामिभाव सम्बन्धके असम्भव होनेसे ईश्वरको सदा मुक्त पुरुषविशेष नहीं कहा जा सकता।

समाधान—यद्यपि अपरिणामी चेतनभूत ईश्वरमें इन ऐश्वर्योंका परिणाम होना असम्भव है; क्योंकि वह रजस्-तमस्रहित विशुद्ध चित्तका धर्म है और चित्तके साथ नित्यमुक्त ईश्वरका स्व-स्वामिभाव-सम्बन्ध असम्भव है तथापि जैसे अन्य पुरुषोंका अविद्याप्रयुक्त चित्तके साथ स्व-स्वामिभाव-सम्बन्ध है वैसे ईश्वरके साथ अविद्या-प्रयुक्त नहीं है। किंतु वह चित्तके स्वभावको जानता हुआ तीनो तापोंसे दुःखित संसार-सागरमें पड़े हुए जीवोंका ज्ञान एवं धर्मके उपदेशद्वारा उद्धार करनेके लिये विशुद्ध सत्त्वरूप, न कि अज्ञान-प्रयुक्त, चित्तको धारण किये हुए है। इसी प्रकार अज्ञानपूर्वक सगवाले चित्तमें परिणाम होता है। नित्य विशुद्ध सत्त्वरूप चित्तमें नित्य-ज्ञान वा प्रेरणाका होना परिणामरूप नहीं है। अविद्याके सम्बन्धसे रहित ईश्वर चित्तके स्वरूपको जानता हुआ पुरुषके भोग, अपवर्ग और धर्म-ज्ञानके उपदेशके लिये विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्तके धारण करनेसे भ्रान्त नहीं कहा जा सकता। ईश्वर विशुद्ध सत्त्वरूप चित्तद्वारा जीवोंके कल्याणार्थ संसारकी रचना करनेमें भ्रान्त नहीं किंतु ज्ञानमय ही है।

ईश्वरकी इच्छामात्रसे सब जगत्का उद्धार-रूप ऐश्वर्य अनादि विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्तके योगसे है और विशुद्ध सत्त्वगुणमय, चित्तका योग उत्कृष्ट ज्ञानसे है। विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्त हो तो उत्कृष्ट ज्ञान हो और उत्कृष्ट ज्ञान हो तो विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्त हो। ऐसे अन्योन्याश्रय (एक-दूसरेका सहारा लेना) रूप दोष यहाँ नहीं है; क्योंकि ये दोनो ही ईश्वरमें अनादि हैं। इन दोनोंमें कोई किसीकी अपेक्षा नहीं रखता है। जहाँ अपेक्षा होती है वहीं यह दोष होता है। ईश्वरका उस विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्तके साथ अनादि सम्बन्ध है; क्योंकि प्रकृति और पुरुषका संयोग-विभाग अर्थात् पुरुषके भोग-अपवर्गार्थ-सृष्टि, उत्पत्ति और प्रलय बिना ईश्वर-इच्छा (सत्य-संकल्प) के नहीं हो सकती।

भाव यह है कि यद्यपि धर्म एवं ज्ञानके उपदेशद्वारा पुरुषोंके उद्धार करनेकी इच्छा होनेसे ईश्वर विशुद्ध सत्त्वस्वरूप चित्तरूप उपाधिको धारण किये हुए हैं और इस उपाधिके धारणसे पूर्वोक्त इच्छा (सत्य-संकल्प) होती है। अर्थात् उद्धारकी इच्छा होनेसे ईश्वरको चित्तका ग्रहण करना और चित्तके ग्रहण होनेसे इच्छाका होना, इस प्रकार परस्परकी अपेक्षा होनेसे अन्योन्याश्रित दोष आता है तथापि बीज-अङ्कुरके समान संसार-के अनादि होनेसे इस दोषकी निवृत्ति हो जाती है।

जिस प्रकार अन्य पुरुषोंका चित्त पुरुषसे प्रतिबिम्बित हुआ सुख, दुःख, मोह (अविद्या) रूपसे परिणत होता है और योगियोंका चित्त पुरुषसे प्रतिबिम्बित हुआ निर्मल सात्त्विक ज्ञानसे परिणामको प्राप्त होता है; और उनकी ही उपाधिसे पुरुषमें सुख, दुःख और मोहग्रस्त होना तथा निर्मल सात्त्विक ज्ञानसे युक्त होना आरोप किया जाता है वैसा ईश्वरका विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्त नहीं है। वह केवल सात्त्विक परिणाम, उत्कर्ष (ऐश्वर्यविधि) वाला है—यह उसमें अन्य पुरुषोंसे विलक्षणता है।

उस विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्तमें निरतिशय ऐश्वर्यरूप उत्कृष्टता और वेद विद्यमान रहते हैं। उस विद्यमान उत्कृष्टता और वेदोंका वाच्य-वाचकभाव अनादि सम्बन्ध है। अर्थात् ईश्वरके चित्तमें अनादि उत्कृष्टता विद्यमान है और उसी चित्तमें उत्कृष्टताके वाचक वेद भी रहते हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि ईश्वर सदा ही ऐश्वर्यशाली और सदा ही मुक्त है।

शङ्का—यहाँ तो ईश्वरमें विशुद्ध सत्त्वमय चित्तके ग्रहणद्वारा सर्वोत्कृष्टता बतलायी है, क्या वह उत्कृष्टता सनिमित्त (किसी शास्त्रके प्रमाणसे सिद्ध) है या निष्प्रमाणक है? यदि श्रुति-स्मृतिको उसमें प्रमाण माना जाय तो श्रुति-स्मृतिमें क्या प्रमाण है?

समाधान—सर्वज्ञ ईश्वरके स्वाभाविक ज्ञानरूप वेद ईश्वरकी सर्वोत्कृष्टतामें प्रमाण हैं; और अन्य प्रमाणज्ञान ईश्वरके निर्वान्त और सर्वत्र सिद्ध होनेसे ईश्वरीय ज्ञान वेदकी प्रामाणिकता स्वतः सिद्ध है।

यह सर्वज्ञतादिरूप धर्म तथा वेदरूप शास्त्र ईश्वरके विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्तमें विद्यमान है और इन दोनोंका परस्पर अनादि निमित्त-नैमित्तिकभावसम्बन्ध है अर्थात् ईश्वरके चित्तमें वर्तमान विशुद्ध सत्त्वका प्रकर्ष निमित्तकारण है और वेद उसका आविर्भूत है। इस उत्कृष्टतासे ही ईश्वर नित्य-मुक्त और नित्य-ऐश्वर्यशाली कहा जाता है।

शङ्का—यदि ईश्वरको न मानकर केवल प्रधान (मूल-प्रकृति) को ही पुरुषके भोग-अपवर्ग-प्रयोजनके सम्पादनार्थ संसार-रचनामें प्रवृत्त मान लें तो क्या दोष होगा?

समाधान—ईश्वररूप प्रेरक न मानकर केवल जड-प्रधानको संसारकी रचनामें प्रवृत्त माननेमें यह दोष होगा कि जड-पदार्थ बिना चेतनकी प्रेरणाके अपने कार्य उत्पन्न नहीं कर सकता है, जैसे कि सारथिके बिना रथ नहीं चल सकता। इसलिये विशुद्ध सत्त्वोपाधिक नित्य-ज्ञान-क्रियैश्वर्यशाली चेतनभूत ईश्वरको मानना ही पड़ेगा। ऐसा ही उपनिषदोंमें बतलाया है—

मायां तु प्रकृतिं विद्यान्मायिनं तु महेश्वरम्। (श्वेताश्वतर-उपनिषद्)

माया प्रपञ्च (संसार) का उपादानकारण है और मायाका स्वामी प्रेरक परमेश्वर निमित्त-कारण है।

अन्य कल्पनाओंका निम्न प्रकार समाधान समझ लेना चाहिये—

ईश्वर अनेक नहीं हो सकते। यदि एक-जैसे अनेक हों और उनके अभिप्राय भिन्न-भिन्न हों तो कोई कार्य नहीं चल सकेगा अर्थात् एक चाहे सृष्टि हो और दूसरा चाहे सृष्टि न हो, ऐसी दशामें कुछ भी न हो सकेगा।

यदि ईश्वरोंको अनेक मानकर छोटा-बड़ा माने तो जो बड़ा है वही ईश्वर है, क्योंकि वही ऐश्वर्यकी पराकाष्ठा (अवधि) को प्राप्त हो जाता है।

इसलिये जिसमें ज्ञान और ऐश्वर्यकी पराकाष्ठा है और जो क्लेश, कर्म आदिसे सदा रहित है, वह सदा मुक्त, नित्य, निरतिशय, अनादि, अनन्त, सर्वज्ञ पुरुष-विशेष ईश्वर है।

विशेष विचार (सूत्र २४)—सूत्र चौबीसका सारांश—ईश्वरमें अन्य पुरुषोंसे यह विशेषता है कि वह तीनों कालमें क्लेशादिके सम्बन्धसे रहित है ।

यद्यपि क्लेशादि चित्तके धर्म हैं न कि असङ्ग, निर्लेप पुरुषके, तथापि चित्तमें रहनेवाले इन क्लेशोंका पुरुषमें औपाधिक सम्बन्ध है अर्थात् पुरुषमें अविवेकसे आरोपित कर लिये जाते हैं; क्योंकि पुरुष ही इनका भोक्ता है, किंतु ईश्वरमें इन औपाधिक क्लेशोंका भी सम्बन्ध नहीं है । ईश्वरमें मुक्त पुरुषोंसे यह विशेषता है कि वे क्लेश-युक्त होकर साधनके अनुष्ठानद्वारा मुक्त हुए हैं; ईश्वर तीनों कालमें मुक्त है । ईश्वरके अर्थ है—ईशनशील अर्थात् इच्छामात्र (सकल्पमात्र) से सम्पूर्ण जगत्के उद्धार करनेमें समर्थ ।

यह जगत्के उद्धारका ऐश्वर्य अनादि है और अनादि विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्तके अनादि योगसे है; और अनादि विशुद्ध सत्त्वगुणमय चित्तका अनादि उत्कृष्ट ज्ञानसे अनादि योग है ।

इस प्रकार विशुद्ध सत्त्वचित्तके साथ जगत्के उद्धारका ऐश्वर्य तथा उत्कृष्ट ज्ञानके ऐश्वर्यका अनादि योग होनेसे ये दोनों ऐश्वर्य इसमें परिणामरूप नहीं है । अन्य चित्तोंसे इस विशुद्ध सत्त्वचित्तमें यह विलक्षणता है कि यह चित्त अन्य चित्तो-जैसा न तो गुणोंका विषम परिणाम है और न इसमें कोई विसदृश परिणाम होता है । यह चित्त विशुद्ध अर्थात् रजस्-तमस्-शून्य सत्त्व है । इसी सत्त्वके सम्बन्धसे ईश्वरमें नित्य ज्ञान, नित्य इच्छा, नित्य क्रिया रहती है । 'तीनों तापोंसे दुःखित ससार-सागरमें पडे हुए जीवोंका उद्धार ज्ञान और धर्मके उपदेशसे करूँ' इस प्रकारकी इच्छा (सत्यसंकल्प) ईश्वरमें सर्वदा रहती है । उपनिषदोंमें भी ऐसा ही कहा गया है—

न तस्य कार्यं करणं च विद्यते न तत्समश्चाभ्यधिकश्च दृश्यते ।
परास्य शक्तिर्विविधैव श्रूयते स्वाभाविकी ज्ञानबलक्रिया च ॥

न उसका (मनुष्य-जैसा) कोई देह है, न इन्द्रियाँ हैं, न उसके कोई बराबर है, न उससे कोई बडा है । उसकी उत्कृष्ट शक्ति अनेक प्रकारकी अनादिसे सुनी जाती है; और उसके ज्ञान, बल और क्रिया—ये तीनों स्वाभाविक और नित्य हैं ।

सङ्गति—अब अगले सूत्रमें ईश्वरकी सर्वज्ञता अनुमान-प्रमाणद्वारा सिद्ध करते हैं—

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २५ ॥

शब्दार्थ—तत्र=उस पूर्वोक्त ईश्वरमें; निरतिशयम्=अतिशयरहित, सर्वज्ञबीजम्=सर्वज्ञताका बीज है ।

अन्वयार्थ—उस पूर्वोक्त ईश्वरमे सर्वज्ञताका बीज अतिशय (बढ़ती) रहित है ।

व्याख्या—अतीत, अनागत और वर्तमान जो अतीन्द्रिय पदार्थ हैं, उनमें किसी एक या बहुत-से पदार्थोंका जो सयमजयसे (सत्त्वगुणके न्यूनाधिक होनेसे) अल्प या अधिक प्रत्यक्ष ज्ञान होता है । वह प्रत्यक्ष ज्ञान सर्वज्ञताका बीज है । सयमजय अर्थात् सत्त्वगुणकी न्यूनाधिकताकी अपेक्षासे कोई योगी किंचित् ही अतीन्द्रिय वस्तुको प्रत्यक्ष कर सकता है । कोई बहुत अतीन्द्रिय वस्तुको प्रत्यक्ष कर सकता है । इस प्रकार ज्ञेय वस्तुओंकी अपेक्षासे प्रत्यक्ष ज्ञान अल्प या बहुत कहा जाता है । प्रथम संयमके जयसे योगीका जो एक या बहुत अतीन्द्रिय पदार्थोंका प्रत्यक्ष ज्ञान

होना है, वह सातिशय ज्ञान है । यह सर्वज्ञताका बीजरूप सातिशय ज्ञान वृद्धिको प्राप्त होते-होते जहाँ निरतिशय हो जाय वह सर्वज्ञ है ।

जो वस्तु किसीकी अपेक्षासे न्यून या अधिक हो, वह सातिशय कही जाती है, और जो काष्ठा (सीमा) को प्राप्त हुई कहीं विश्रान्त हो जाय, वह निरतिशय कही जाती है ।

जिस ज्ञानके बराबर अथवा अधिक ज्ञान हो, उसको सातिशय ज्ञान, और जिसके बराबर अथवा अधिक ज्ञान न हो अर्थात् जो काष्ठाको प्राप्त हो जाय, उसको निरतिशय ज्ञान कहते हैं ।

यह प्रथम संयमजसे उत्पन्न हुआ जो योगियोंमें सर्वज्ञताका बीजरूप सातिशय ज्ञान है, यह सातिशय होनेसे वृद्धिको प्राप्त होते-होते काष्ठाको प्राप्त होकर एक सीमापर पहुँचकर निरतिशय हो जायगा; क्योंकि जो पदार्थ न्यूनाधिक-रूप (कम-ज्यादापन) धर्मविशिष्ट होनेसे सातिशय होता है, वह अवश्य ही कहीं काष्ठाको प्राप्त होकर निरतिशय हो जाता है । जैसा कि अणु (छोटा) परिमाण परमाणुओंमें और महत् (बृहत् अर्थात् बडा) परिमाण आकाशमें काष्ठा (अन्तिम सीमा) को प्राप्त हो जाता है अर्थात् अणु परिमाणकी विश्रान्ति परमाणुमें और महत् परिमाणकी विश्रान्ति आकाशमें है; क्योंकि परमाणुसे अधिक कोई छोटा नहीं है और आकाशसे अधिक कोई बृहत् (बडा) नहीं है । ऐसे ही सर्वज्ञताका बीजरूप अतीन्द्रिय वस्तुविषयक योगीका ज्ञान सातिशय है, क्योंकि उस योगीके ज्ञानसे किसी दूसरे योगीका ज्ञान अधिक होता है । इस प्रकार बढ़ते-बढ़ते जहाँ परम काष्ठाको प्राप्त होकर यह निरतिशय ज्ञान हो जाय, वही सर्वज्ञ, सदा मुक्त ईश्वर है ।

जिस प्रकार ज्ञानकी काष्ठाका आधार ईश्वर बतलाया है, इसी प्रकार धर्म, वैराग्य, ऐश्वर्य, यश, श्री, प्रभुत्व और सम्पत्तिकी काष्ठाका भी आधार ईश्वरको जानना चाहिये ।

भाष्यकार लिखते हैं कि यह सामान्य दृष्टिसे अनुमानद्वारा ईश्वरके सर्वज्ञ होनेका समाधान है । यह विशेष-प्राप्तिमें समर्थ नहीं है । उसके नाम, महिमा, प्रभाव आदिकी विशेष प्राप्ति वेदोंमें खोजनी चाहिये । संसारकी रचनामें ईश्वरका कोई अपना अनुग्रह नहीं है । इसमें जीवोंका भोग-अपवर्गरूप अनुग्रह करना ही प्रयोजन है । इस दयालुताके कारण 'ज्ञान और धर्मोपदेशद्वारा सांसारिक पुरुषोंका मैं उद्धार करूँगा' इस भावसे कल्प-प्रलय और महाप्रलयके पीछे सृष्टिके आरम्भमें वेदोंका उपदेश करता है ।

जैसे कपिल मुनिने योगबलसे निर्माण किये हुए चित्तको (अपने संकल्पसे रचे हुए न कि कर्मोंसे विवश मिले हुएको) आश्रयण कर बिना किसी अपने प्रयोजनके केवल सृष्टिके अनुग्रहके लिये उनके कल्याणार्थ करुणा करके जिज्ञासु आसुरी ब्राह्मणको समाधिद्वारा अनुभव कराके पचीस तत्त्ववाले तत्त्व-समासरूपी साख्य-दर्शनका उपदेश दिया ।*

---

* भोजवृत्तिका भाषानुवाद (सूत्र २५)—उस ईश्वरमें सर्वज्ञताका बीज (सर्वज्ञताका कारण होनेसे बीजके सदृश बीज अर्थात् कारण) भूत, भविष्यत्, वर्तमान पदार्थोंके ज्ञानका अल्पत्व-महत्त्व निरतिशय है अर्थात् अवधिको प्राप्त हो गया है । जो सातिशय अल्पत्व, महत्त्व आदि धर्म हैं, उनकी अवधि देखी गयी है, जैसे परमाणुओंमें अल्पत्वकी और आकाशमें महत्त्वकी, ऐसे ही उच्च, नीच भावमें देखे हुए ज्ञान आदि चित्तके धर्म कहीं निरतिशय होते हैं । जिसमें वे निरतिशय हैं, वह ईश्वर है । यद्यपि इससे यह बोध नहीं होता

सङ्गति—पूर्वसूत्रोक्त अनुमानद्वारा ब्रह्मा आदि ही निरतिशय ज्ञानका आधार क्यों नहीं होते ? इस आशङ्काके निवारणार्थ अगले सूत्रमें ब्रह्मादिकोसे भी ईश्वरमें विशेषता बतलाते हैं—

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

शब्दार्थ—पूर्वेषाम्=पूर्व उत्पन्न ब्रह्मादिकोंका; अपि=भी; गुरुः=(वह ईश्वर) उपदेष्टा है; कालेन-अनवच्छेदात्=क्योंकि वह कालसे अवच्छिन्न (परिमित) नहीं है ।

अन्वयार्थ—वह ईश्वर पूर्व उत्पन्न हुए ब्रह्मादिकोंका भी गुरु है; क्योंकि वह कालसे परिच्छिन्न (परिमित) नहीं है ।

व्याख्या—गुरु उपदेष्टाका और पूज्यका नाम है ।

कालेन अवच्छिन्न=कालसे परिच्छिन्न अर्थात् जो किसी कालमें हो और किसी कालमें न हो ।

अतः कालेन अनवच्छिन्नं (कालसे अपरिच्छिन्न) के अर्थ सर्वकालमें विद्यमानके हैं ।

जैसे ब्रह्मादि सृष्टिसे पूर्व और महाप्रलयके अनन्तर उत्पत्ति-विनाशशील होनेसे काल-परिच्छिन्न हैं, वैसे ईश्वर नहीं है; क्योंकि वह सर्वदा विद्यमान होनेसे कालकी परिच्छिन्नतासे रहित है । इसलिये ब्रह्मादिकोको ज्ञान प्रदान करनेसे ईश्वर उन सबका गुरु और उपदेष्टा है ।

जैसा वर्तमान सर्गके आदिमें ईश्वर ज्ञान-ऐश्वर्य-युक्त सिद्ध है, वैसे ही पूर्व सर्गोंके आदिमें भी इस प्रकार विद्यमान होनेसे ईश्वर ही अनादि, सर्वज्ञ, निरतिशय, ज्ञानका आधार है, ब्रह्मादि नहीं हैं । जैसा यजुर्वेदीय श्वेताश्वतरोपनिषद्में बतलाया गया है—

यो ब्रह्माणं विदधाति पूर्वं यो वै वेदांश्च प्रहिणोति तस्मै ।
तं ह देवमात्मबुद्धिप्रकाशं मुमुक्षुर्वै शरणमहं प्रपद्ये ॥ (६ । १८)

जिस ईश्वरने सृष्टिके आदिमें ब्रह्माको उत्पन्न किया और जिसने ब्रह्माके हृदयमें स्वर, पाठ, रहस्य और अर्थसहित वेद-ज्ञानका प्रकाश किया, उस आत्मदेवकी मैं मुमुक्षु शरण लेता हूँ ।

विशेष वक्तव्य—इस सूत्रमें ईश्वरको कालकी सीमासे परे गुरुओका गुरु बतलाया गया है । राजा, प्रजा, स्वामी, सेवक आदि भावनाओमें भेदभाव तथा स्वार्थसिद्धिकी सम्भावना रहती है । माता-पिताका भी पुत्रके प्रति मोह हो सकता है; किंतु गुरु-शिष्यका सम्बन्ध केवल आध्यात्मिक है, जिसमें केवल ज्ञान-प्राप्ति और आत्मोन्नति ही उद्देश्य होता है; इसलिये सूत्रमें ईश्वरको गुरुओंके गुरुकी भावनासे उपासना बतलायी गयी है ।

योग-मार्गमें गुरुओंको शिष्योसे अपनी शक्ल या अपनी मूर्तिका ध्यान करवाना श्रेष्ठ नहीं है । वास्तविक गुरु होनेका अधिकारी वही हो सकता है, जो गुरुओके गुरु ईश्वरतक पहुँचावे और उसका ही प्रणिधान अर्थात् उसके ही सब कुछ समर्पण करना सिखलावे ।

कि जिसमें वे निरतिशय हैं वह ईश्वर ही क्यों है, कोई अन्य क्यों नहीं, तथापि 'यः सर्वज्ञः स सर्ववित्' इत्यादि उपनिषद्-वाक्य आदिके प्रमाणसे ईश्वरके ही सर्वज्ञत्वादि धर्म जानने चाहिये । ईश्वरका कोई प्रयोजन नहीं, तो वह जीव और प्रकृतिका क्यों संयोग-वियोग करता है ? यह शङ्का नहीं करनी चाहिये, क्योंकि दयालु होनेसे प्राणियोंके ऊपर दया करना ही उसका प्रयोजन है । यह ईश्वरका अध्यवसाय (इच्छा-विशेष) है कि 'कल्पोंके प्रलय और महाप्रलयोंमें सब प्राणियोंका उद्धार करूँ ।' जो जिसको इष्ट है वही उसका प्रयोजन है ।

साधकोंको अपने इस आध्यात्मिक मार्गमें सच्चे पथदर्शककी खोज करनेमें पूरा सचेत रहना चाहिये। योग-मार्गमें पथदर्शकका अनुभवी होना तो आवश्यक है ही, किंतु निम्न विशेषताओं-पर भी पूरा ध्यान रखना चाहिये। पथदर्शक किसी विशेष शक्ति अथवा किसी विशेष देवी-देवताके संकीर्ण उपासनाभावसे परे होकर केवल एक सर्वज्ञ सर्वव्यापक सर्वशक्तिमान् परमगुरु परमेश्वरका उपासक हो। जन्मसे जात-पात, मत-मतान्तरोंकी संकीर्णता तथा साम्प्रदायिक पक्षपातसे परे होकर प्राणिमात्रमें एक ही शुद्ध चेतन परमात्मतत्त्वको देखता हुआ सभीका शुभचिन्तक हो। जो साधकोंके केवल गुण, कर्म, स्वभाव और सात्त्विक संस्कारोंपर दृष्टि डालता हुआ उनको उनके अन्तिम लक्ष्यपर पहुँचानेमें प्रयत्नशील हो। साधकोंसे धन, सम्पत्ति, मान, प्रतिष्ठा आदिका इच्छुक न हो अथवा जो केवल अपने सम्प्रदायके फैलाने तथा शिष्य-मण्डलीके बढानेका इच्छुक न हो, अपितु निःस्वार्थ-भावसे बिना किसी वैयक्तिक लगावके समदृष्टिसे सभीको आत्मोन्नतिमें सहायता देनेमें तत्पर हो। जो दुनियाके राग-द्वेष आदि सारे प्रपञ्चों तथा पाखण्डों और बनावटसे परे होकर निरभिमान—निरहंकारताके साथ आत्मचिन्तनमें रत हो। पथप्रदर्शकपर इस प्रकार दृष्टि डालनेसे पूर्व साधकोंको स्वयं अपने अंदर देखना चाहिये। क्या हमारी जिज्ञासा सच्ची और वैराग्य तीव्र है? क्या हम सांसारिक कामनाओं, धन-सम्पत्ति, मान-प्रतिष्ठा अथवा अन्य किसी प्रकारकी स्वार्थ-दृष्टिसे इस मार्गमें प्रवेश नहीं कर रहे हैं? क्या हमारा प्राणिमात्रके प्रति स्वात्मा-जैसा प्रेम-भाव है? क्या हम जन्मसे जात-पात, मत-मतान्तर और साम्प्रदायिक संकीर्णताके कूप-मण्डूक तो नहीं हैं? क्या हम अपने पथदर्शकको धोका तो नहीं दे रहे हैं? क्या हम तपस्वी जीवन बिताने और पथदर्शककी सच्ची एवं हितकारी शिक्षाको ग्रहण करने और पालन करनेके लिये तैयार हैं? इत्यादि।

(श्रीगुरु-महिमा)

गुरु गोविन्द दोनों खड़े काके लागूँ पाय।
बलिहारी गुरुदेव की जिन गोविन्द दियो बताय॥
गुरु बिन भव निधि तरै न कोई। जो विरंचि संकर सम होई॥

(तुलसीकृत रामायण)

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

अर्थ—गुरु ब्रह्माके समान है, गुरु विष्णुके समान है एवं गुरु भगवान् शङ्करके समान है। गुरु तो साक्षात् ब्रह्म है, इसलिये उस गुरुको नमस्कार है।

हौं शिव शाक्त बनूँ न भजूँ चतुरानन विष्णु न इन्द्र मनाऊँ।
तीर्थ बसूँ नहिं ताप तपूँ गिरि कन्दर अन्तर ध्यान लगाऊँ॥
फेरूँ नहीं मठ मन्दिर में करमाल मणी, निज जोति जगाऊँ।
पूज्य सिरी गुरु के चरणों पर "ब्रह्म" सदैव ही सीस नवाऊँ॥
हों सब कष्ट विषाद विनष्ट वितान समुन्नति के तन जावें।
वाञ्छित हो फल प्राप्त सदा दिन सौख्य सुधारस में सन जावें॥
जीव सहाय अजा अनुकूल रहे मल अन्तर के हन जावें।
जो गुरु "ब्रह्म" दया कर दें तब देव दयालु सभी बन जावें॥

(बाबूराम "ब्रह्म" कवि)

सङ्गति—इस प्रकार ईश्वरका निरूपण करके अब उसका प्रणिधान किस प्रकार करना चाहिये; यह बतलानेके लिये उसका वाचक (नाम) अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

शब्दार्थ—तस्य=उस ईश्वरका; वाचकः=बोधक शब्द (नाम); प्रणवः=ओ३म् है ।

अन्वयार्थ—उस ईश्वरका बोधक शब्द ओ३म् है ।

व्याख्या—जिस अर्थका बोधक जो शब्द होता है, वह शब्द उस अर्थका वाचक कहलाता है और जिस वाचक शब्दसे जो बोध्य अर्थ होता है, वह अर्थ उस शब्दका वाच्य कहलाता है । जैसे गौ (गाय) शब्द वाचक है और सास्ना (गौओंके गलेमें कम्बल-सा लटका हुआ मास)-पुच्छ आदि-वाला पशुविशेष वाच्य है । वाचक, बोधक, अभिधायक, संज्ञा, नाम एकार्थक हैं । इसी प्रकार वाच्य, बोध्य, अभिधेय, संज्ञी, नामी भी समानार्थक हैं ।

प्रकर्षेण नूयते स्तूयतेऽनेनेति नौति, स्तौतीति वा प्रणव ओंकारः । (भोजवृत्ति)

नम्रतासे स्तुति की जाय जिसके द्वारा अथवा भक्त जिसकी उत्तमतासे स्तुति करता है, वह 'प्रणव' कहलाता है । वह 'ओ३म्' ही है ।

इस ओ३म्का और ईश्वरका वाच्य वाचक-भाव सम्बन्ध है अर्थात् निरतिशय ज्ञान-क्रियाकी शक्तिरूप ऐश्वर्यवाला व्यापक ईश्वर वाच्य है, अभिधेय है और ओ३म् वाचक, बोधक और अभिधायक है ।

भाष्यकार इस सम्बन्धको प्रश्नोत्तरद्वारा नित्य सिद्ध करते हैं । यथा—

प्रश्न—क्या वह ईश्वर और प्रणवका वाच्य-वाचक-भाव सम्बन्ध संकेत-कृत (संकेत-जन्य) है ? या दीपक-प्रकाशवत् संकेतद्योत्य अर्थात् दीपकके प्रकाशके सदृश विद्यमान ही संकेतसे ज्ञात कराया हुआ है ?

यदि सकेतसे वाच्य-वाचक-भाव सम्बन्धकी उत्पत्ति मानी जायगी तो जन्य (उत्पत्तिवाला) होनेसे सम्बन्ध अनित्य कहा जायगा; और यदि सकेतसे उत्पन्न नहीं होता, किंतु ज्ञात कराया जाता है, इस प्रकार सकेतको द्योतक (ज्ञान करानेवाला) माना जाय तो सम्बन्ध नित्य कहा जायगा । इन दोनोंमेंसे कौन-सा सम्मत है ? प्रष्टाका यह भाव है ।

उत्तर—यह ईश्वर और ओ३म्का वाच्य-वाचक-भाव सम्बन्ध नित्य है । केवल वर्णोंके संकेतसे प्रकाशितमात्र होता है, नया उत्पन्न नहीं होता है । जैसे पिता और पुत्रका सम्बन्ध विद्यमान ही होता है, उसे कोई नया कल्पित नहीं करता, किंतु केवल बतलाया जाता है कि 'यह इसका पिता है, यह इसका पुत्र है ।'

भाव यह है कि जैसे पिता-पुत्रका परस्पर जन्य-जनक-भाव सम्बन्ध विद्यमान हुआ ही 'यह इसका पिता है और यह इसका पुत्र है' इस प्रकार संकेतसे प्रकाश किया जाता है—ऐसा नहीं है कि उस संकेतसे ही वह पिता और वह पुत्र हुआ हो—वैसे ही ईश्वरकृत संकेत भी विद्यमान शब्द-अर्थ-सम्बन्धको प्रकाश करता है, उत्पन्न नहीं करता ।

इसी प्रकार सर्वत्र ही सकेत विद्यमान सम्बन्धका प्रकाशक है, जनक नहीं है । यह संकेत जैसे इस सर्गमें है वैसे ही अन्य सर्गोंमें भी वाच्य-वाचक शक्तिकी अपेक्षासे विद्यमान ही रहता है । अतः पूर्व-पूर्व सम्बन्धके अनुसार उत्तर-उत्तर सर्गमें ईश्वर संकेत करता है ।

विशेष वक्तव्य—सूत्र २७—सूत्रकी व्याख्यामें वाच्य ईश्वर और वाचक प्रणवमें अनादि सम्बन्ध दिखलाया गया है। शास्त्रोंमें कहीं-कहीं ऐसा वर्णन आया है कि प्रणव-ध्वनि केवल ध्यानद्वारा अनुभव करने योग्य है। उसका यथार्थमें मुखसे उच्चारण होना असम्भव है, तथापि गौणरूपेण जो प्रणव-मन्त्र उच्चारण किया जाता है, वह त्र्यक्षरमय है अर्थात् अ, उ और म् ओंकाररूपी प्रणव होता है। जिसके तीनों अक्षरोंमें त्रिगुणमयी प्रकृति क्रमशः अपने तीनो गुणों तमस्, रजस् और सत्त्व, अथवा स्थूल, सूक्ष्म और कारण तीनों जगत्सहित तथा सर्वशक्तिमान् परमेश्वर उनके अधिष्ठाता विराट्, हिरण्यगर्भ और ईश्वररूपसे अथवा सृष्टिकी उत्पत्ति, स्थिति और प्रलयकी अपेक्षासे ब्रह्मा, विष्णु और महेशरूपसे विद्यमान हैं। और प्रणव ही ईश्वररूप है। वैज्ञानिक दृष्टिसे प्रणवका स्वरूप यह है कि जहाँ कोई कार्य है वहाँ अवश्य कम्पन होगा और जहाँ कम्पन होगा वहाँ अवश्य कोई शब्द होगा। सृष्टिके आदि कारणरूप कार्यकी ध्वनि ही ओंकार है। प्रणव-ध्वनि ही ओंकार है। प्रणव-ध्वनिरूप ध्वन्यात्मक शब्दका रूप वर्णात्मक प्रतिशब्द होनेके कारण शाब्दिक ओंकार अथवा शब्दातीत प्रणव दोनों ही पूर्वापर-सम्बन्धसे ईश्वरवाचक होकर प्रणव कहलाते है। प्रणव ध्वन्यात्मक होनेके कारण उसका कोई भी अङ्ग मुखसे उच्चारण करने योग्य नहीं है। किंतु मानसिक जापसे परे केवल ध्यानकी अवस्थामें अन्तःकरणमें ही प्रणव-ध्वनि सुनायी दे सकती है। उसी ध्वन्यात्मक प्रकृतिके आदि शब्द ईश्वरवाचक प्रणवका वर्णात्मक प्रतिशब्द उपासना-काण्डकी सिद्धिके लिये बताया गया है। उसी वर्णात्मक प्रणव प्रतिशब्दको ओंकार कहते हैं। यह ओंकार अर्थात् वर्णात्मक प्रणव अ, उ, म् के सम्बन्धसे कहा गया है। इस वाचक प्रणव और वाच्य ईश्वरोंमें अनादि और अविमिश्र (नित्य) सम्बन्ध है। इस वाचक अर्थात् वर्णात्मक प्रणवके मानसिक जापकी परिपक्व अवस्थाके पश्चात् योगी केवल ध्यानरूप ध्वन्यात्मक प्रणवकी भूमिमें पहुँच जाता है। उसपर पूर्ण अधिकारकी प्राप्ति असम्प्रज्ञात समाधिके प्राप्त करनेमें सहायक होती है। यह २८ वें सूत्रके वि० व० में बतलाया जायगा। योगमार्गपर चलनेवालोंको उचित है कि 'ओम्' नामसे ही ईश्वरकी उपासना करें; क्योंकि यही उसका मुख्य अनादि और नित्य नाम व्यापक अर्थवाला है, अन्य सब गौण और संकीर्ण अर्थ-वाले हैं। सारी श्रुतियाँ और स्मृतियाँ उसी 'ओ३म्' का मुख्य रूपसे वर्णन कर रही हैं। यथा—

प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते। अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत्॥

(मु० २। ४)

प्रणव ('ओ३म्') धनुष है। आत्मा बाण है। ब्रह्म लक्ष्य कहा गया है। सावधानीसे उसे बींधना चाहिये। बाणके सदृश (अभ्यासी अपने लक्ष्य ब्रह्ममें) तन्मय हो जाय।

वह्नेर्यथा योनिगतस्य मूर्तिर्न दृश्यते नैव च लिङ्गनाशः।
स भूय एवेन्धनयोनिगृह्यस्तद्वोभयं वै प्रणवेन देहे॥ १३॥
स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम्। ध्याननिर्मथनाभ्यासाद् देवं पश्येन्निगूढवत्॥१४॥

(श्वे० उप० १। १३-१४)

जैसा कि अरणिमें स्थित भी अग्निकी मूर्ति नहीं दीखती है और न उसके सूक्ष्म रूप (जो अरणिके अंदर उस समय भी है) का नाश है, वह (अरणिगत अग्नि) फिर-फिर अधरारणि-उत्तरारणियोंमें और (मन्थन-दण्डके रगड़नेसे) ग्रहण की जाती है। इन दोनों बातोंके सदृश आत्मा ओंकारके देहमें (ध्यानसे पहले छिपा हुआ ध्यानाभ्याससे ग्रहण किया जाता है) ॥ १३ ॥ अपने देहको अधरारणि और ओ३म्को उत्तरारणि बनाकर ध्यानरूपी मन्थन-दण्डकी रगड़ बार-बार करनेसे छिपी हुई आगके सदृश उस परम ज्योतिको देखे ॥ १४ ॥

यदा वा ऋचमाप्नोत्योमित्येवातिस्वरत्येव ५ सामैवं यजुरेष उ स्वरो यदेतदक्षरमेतदमृतमभयं तत्प्रविश्य देवा अमृता अभया अभवन् । (छान्दो० १ । ४ । ४)

जब उपासक ऋग्वेदको पढता है, ऊँचे स्वरसे ओम् बोलता है । इसी प्रकार साम और इसी प्रकार यजुको । यही ओम् शब्द स्वर है । यह अक्षर, यह अमृत और अभय है । जो उपासक ऐसा जानकर ओम्की स्तुति करता है, वह उस स्वरमें प्रवेश करता है जो अक्षर, अमृत और अभय है और जैसे देव उसमें प्रवेश होकर अमर हो गये वैसे ही अमर हो जाता है ।

ओमिति ब्रह्म । ओमितीदꣳ सर्वम् । ओमित्येतदनुकृतिर्ह स्म वा अप्यो श्रावयेत्याश्रावयन्ति । ओमिति सामानि गायन्ति । ओꣳशोमिति शस्त्राणि शꣳसन्ति । ओमित्यध्वर्युः प्रतिगरं प्रतिगृणाति । ओमिति ब्रह्मा प्रसौति । ओमित्यग्निहोत्रमनुजानाति । ओमिति ब्राह्मणः प्रवक्ष्यन्नाह ब्रह्मोपाप्नवानीति । ब्रह्मैवोपाप्नोति । (तै० शी० ८)

ओम् यह ब्रह्म है । ओम् यह सब कुछ है । ओम् यह आज्ञा मानना है । ओम् अङ्गीकारका वाचक है । ओम् कहनेपर (ऋत्विज) मन्त्र सुनाते है । ओम् शोम् कहकर शस्त्रों (ऋग्वेदके प्रार्थना-मन्त्रविशेष) को पढ़ते है । ओम् कहकर (सोमयज्ञमें) अध्वर्यु यजुर्वेदी प्रतिगर (प्रोत्साहक मन्त्र-विशेष) पढता है । ओम् कहकर ब्रह्मा अनुज्ञा देता है । ओम् कहकर अग्निहोत्रकी अनुज्ञा देता है । वेद अध्ययन करनेवाला ब्राह्मण ओ३म् उच्चारण करता हुआ कहता है । मै ब्रह्म (वेद) को प्राप्त होऊँ और इस प्रकार वह ब्रह्मको अवश्य पा लेता है ।

ओमित्येतदक्षरमिदꣳ सर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतं भवद् भविष्यदिति सर्वमोङ्कार एव । यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योङ्कार एव । (मा० १)

यह सब कुछ ओम् अक्षर है; यह जो कुछ भूत, वर्तमान और भविष्यत् है सब उसकी व्याख्या है और जो कुछ तीनों कालोंसे ऊपर है, वह भी ओंकार ही है ।

सोऽयमात्माध्यक्षरमोङ्कारोऽधिमात्रं पादा मात्रा मात्राश्च पादा अकार उकारो मकार इति । (मा० ८)

वह यह आत्मा अक्षर दृष्टिसे मात्राओंवाला ओंकार है । पाद ही मात्रा है, मात्रा ही पाद है । वे मात्राएँ अकार, उकार और मकार हैं ।

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत एवमोङ्कार आत्मैव संविशत्यात्मनाऽऽत्मानं य एवं वेद य एवं वेद । (मा० १२)

चौथा पाद मात्रारहित है । उसमें कोई व्यवहार नही है, न कोई प्रपञ्च है, वह शिव और अद्वैत है । इस प्रकार ओकार आत्मा ही है । जो उसे इस प्रकार जानता है, वह आत्मासे आत्मामें प्रवेश कर जाता है । (माण्डूक्य मन्त्रोंकी व्याख्या सूत्र २८ के वि० व० में देखें)

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन् । यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम् ॥ (गीता ८ । १३)

जो पुरुष ॐ ऐसे इस एक अक्षररूप ब्रह्मको उच्चारण करता हुआ और उसके अर्थस्वरूप परमात्माको चिन्तन करता हुआ शरीरको त्यागकर जाता है, वह पुरुष परम गतिको प्राप्त होता है । ओंकारको सारे मन्त्रोंका सेतु बतलाया गया है तथा मनोवाञ्छित फलकी प्राप्तिके लिये प्रत्येक मन्त्रको ओ३म्के साथ उच्चारण किया जाता है । यथा—

'मन्त्राणां प्रणवः सेतुः'

माङ्गल्यं पावनं धर्म्यं सर्वकामप्रसाधनम् ।
ओंकारः परमं ब्रह्म सर्वमन्त्रेषु नायकम् ॥

सङ्गति—ईश्वर अर्थ और उसका शब्द ओ३म् तथा इन दोनोंका वाच्य-वाचक नित्य सम्बन्ध बतलाकर अब तेईसवें सूत्रमें बतलाये हुए 'ईश्वर-प्रणिधान' का लक्षण कहते हैं—

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

शब्दार्थ—तत् जपः=उस प्रणव (ओ३म्) का जप; तदर्थ=उस प्रणवके अर्थभूत ईश्वर-का; भावनम्=पुनः पुनः चिन्तन करना (ईश्वर-प्रणिधान है) ।

अन्वयार्थ—उस ओ३म् शब्दका जप और उसके अर्थभूत ईश्वरका ध्यान करना (पुनः-पुनः चिन्तन करना) ईश्वर-प्रणिधान है ।

व्याख्या—ओ३मका मानसिक जप करना और उसका वाच्य अर्थ जो ईश्वर है उसके सूत्र चौबीस, पचीस और छब्बीसमें बतलाये हुए गुणोंकी भावना अर्थात् पुन-पुनः ध्यान करना ईश्वर-प्रणिधान है । चित्तको सब ओरसे निवृत्त करके केवल ईश्वरमें स्थिर कर देनेका नाम भावना है । इस भावनासे अविद्या आदि क्लेश, सकाम कर्म, कर्मफल और वासनाओंके संस्कार जो बन्धन अर्थात् जन्म और मृत्युके कारण हैं; चित्तसे धुल जाते हैं और सात्विक शुद्ध ज्ञानके संस्कार उदय होते हैं और केवल ईश्वर ही एक ध्येय रह जाता है ? यह भावना बार-बारके अभ्याससे इतनी दृढ़ हो जानी चाहिये कि ओ३म् शब्दके साथ ही उसका अर्थ (ईश्वरका स्वरूप भी) स्मरण हो जाय । जैसे निरन्तर अभ्याससे गौ शब्दके साथ उसका सारा स्वरूप स्मरण हो जाता है ।

यद्यपि जप और ईश्वर-भावनारूप ध्यान दोनोका एक कालमें होना नहीं हो सकता है, तथापि भावनारूप ध्यानसे पूर्व और पश्चात् जप करनेका क्रम जानना चाहिये । जैसे श्रीव्यासजी महाराजने अपने भाष्यमें बतलाया है—

स्वाध्यायाद् योगमासीत योगात् स्वाध्यायमामनेत् ।
स्वाध्याययोगसम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते ॥

स्वाध्याय नाम प्रणव-जप और अध्यात्मशास्त्रके विचारका है । प्रणव-जपके पीछे योगाभ्यास करे और योगाभ्यासके पीछे प्रणवका जप करे । स्वाध्याय और योग—इन दोनो सम्पत्तियोंसे परमात्मा प्रकाशित होते हैं ।

इस प्रकार ईश्वर-प्रणिधानसे शीघ्रतम असम्प्रज्ञात समाधि-लाभ होता है ।

अभिप्राय यह है कि ओ३मका जाप उसके अर्थोंकी भावनाके साथ होना चाहिये । उसका क्रम इस प्रकार होगा कि पहले सूत्र २४, २५ और २६ मे बतलाये हुए ईश्वरके गुणोंकी भावना की जावे फिर ओ३मका मानसिक जाप एकाग्रवृत्तिके साथ किया जावे । यही सूत्र २३ मे बतलाया हुआ ईश्वर-प्रणिधान है । इससे असम्प्रज्ञात समाधिका शीघ्रतम लाभ किस प्रकार प्राप्त हो सकता है यह इस सूत्रके विशेष विचारमें भली प्रकार दर्शाया जावेगा ।

विशेष विचार—सूत्र २८—

(१) जाग्रत् अवस्थामें स्थूल-जगत्में जो स्थूल शरीरका व्यवहार चलता है, वह आत्माके संनिधि-मात्रसे है, इस स्थूल-शरीरके साथ आत्माके शबल-स्वरूपकी संज्ञा 'विश्व' होती है ।

(२) स्वप्नावस्था अथवा सम्प्रज्ञात-समाधिमें सूक्ष्म जगत्में जो सूक्ष्म-शरीरका व्यवहार चलता है, वह भी आत्माकी सनिधिसे है । सूक्ष्म-शरीरके सम्बन्धसे आत्माके शबल-स्वरूपकी सज्ञा 'तैजस' होती है ।

(३) सुषुप्ति अवस्थामें जो कारण-शरीरमें अभावकी प्रतीति होती है अथवा अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें जो अस्मिताका अनुभव होता है तथा विवेकख्यातिमें जब गुणोके प्रथम विकृत परिणामरूप चित्तकी आत्मासे भिन्नता प्रतीत होती है, वह भी आत्माके संनिधिमात्रसे है । इस कारण-शरीरके सम्बन्धसे आत्माके शबल-स्वरूपकी संज्ञा 'प्राज्ञ' है ।

ये तीनो आत्माके अपने शुद्ध स्वरूप नहीं हैं, प्रकृतिके गुणोसे मिश्रित है । इस कारण ये शबल, सगुण अथवा अपर-स्वरूप हैं । इनसे परे जो आत्माका अपना निखरा हुआ निज केवल शुद्ध स्वरूप है, वह पर अथवा निर्गुण शुद्ध है । वही स्वरूप-अवस्थिति अथवा आत्मस्थिति है ।

जिस प्रकार शरीरके सम्बन्धसे आत्माको समझा है, इसी प्रकार सम्पूर्ण जगत्के सम्बन्धसे परमात्माको समझ लेना चाहिये । समस्त संसारमें ज्ञान, नियम तथा व्यवस्थापूर्वक सम्पूर्ण कार्य परमात्माकी संनिधिमात्रसे होते हैं ।

स्थूल जगत्के साथ परमात्माके शबल-स्वरूपकी संज्ञा 'विराट्' है । इसी प्रकार सूक्ष्म-जगत्के सम्बन्धसे उसके शबल-स्वरूपकी संज्ञा 'हिरण्यगर्भ' है तथा कारण-जगत्के सम्बन्धसे उसके शबल-स्वरूपकी संज्ञा 'ईश्वर' है ।

ये तीनो परमात्माके शबल, सगुण अर्थात् अपर स्वरूप हैं; क्योकि ये प्रकृतिके गुणोसे मिश्रित हैं । यह सब महिमा उसके शबल-स्वरूपको ही दिखला रही है । प्रकृतिसे परे परमात्माका शुद्ध निर्गुण अर्थात् पर स्वरूप है । जैसे कि ऋग्वेदमें बतलाया गया है—

एतावानस्य महिमाऽतो ज्यायांश्च पूरुषः ।
पादोऽस्य विश्वा भूतानि त्रिपादस्यामृतं दिवि । (ऋक्० १ । ९० । ३)

यह इतनी बड़ी तो उसकी महिमा है; परमात्मा इससे कहीं बड़ा है । सारे भूत इसका एक पाद हैं । उसके तीन पाद अमृत-स्वरूप अपने प्रकाशमें हैं ।

ओ३म्की व्याख्या—ओ३म्की पहली मात्रा 'अकार' परमात्माके विराट्रूपकी बोधक है, जो विश्वका उपास्य है । दूसरी मात्रा 'उकार' हिरण्यगर्भकी बोधक है, जो तैजसका उपास्य है । तीसरी मात्रा 'मकार' ईश्वरकी बोधक है, जो प्राज्ञका उपास्य है, जिसका प्रणिधान तेईसवें सूत्रमें बतलाया गया है । चौथे 'इति विराम'में सब मात्राएँ समाप्त हो जाती हैं । वह गुणोकी सर्वउपाधियोसे रहित केवल शुद्ध निर्गुण परमात्मस्वरूप है, जहाँ उपास्य-उपासकके भेद-भाव समाप्त हो जाते हैं, जिसका निषेधात्मक वर्णन निम्न प्रकार किया गया है—

अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः ।

वह अदृष्ट है, उसको व्यवहारमें नहीं ला सकते, उसको पकड़ नहीं सकते, उसका कोई चिह्न नहीं, वह विचारमें नहीं आ सकता, उसको बतला नहीं सकते। वह आत्मा है; केवल यही प्रतीति उसमें सार है, वहाँ प्रपञ्चका झगड़ा नहीं, वह शान्त है, शिव है और अद्वैत (संख्याकी सीमासे परे) है, उसको चौथा पाद मानते हैं। वह आत्मा है, उसीको जानना चाहिये।

ओम्के पाद और मात्राएँ—माण्डूक्योपनिषद्में ओ३म् के चार पाद बतलाये गये हैं। पहले पादमें पहली मात्रा अकार, दूसरे पादमें दूसरी मात्रा उकार, तीसरे पादमें तीसरी मात्रा मकार और चौथे पादमें मात्रारहित विराम है।

१—पहले पादवाली अकार मात्रामें विराट् (स्थूल जगत्के सम्बन्धसे परमात्माका शबल स्वरूप) विश्व (स्थूल शरीरके सम्बन्धसे आत्माका शबल स्वरूप) और अग्नि (स्थूल शरीर और स्थूल जगत्की मुख्य प्रकृति अग्नि ही है, क्योंकि अग्निसे ही स्थूल शरीर और स्थूल लोक जीवित रहते हैं)।

२—दूसरे पादवाली उकार मात्रामें हिरण्यगर्भ (सूक्ष्म जगत्के सम्बन्धसे परमात्माका शबलस्वरूप), तैजस (सूक्ष्म शरीरके सम्बन्धसे आत्माका शबलस्वरूप) और वायु (सूक्ष्म शरीर तथा सूक्ष्म जगत्की मुख्य प्रकृति वायु ही है; क्योंकि सूक्ष्म शरीर तथा सूक्ष्म जगत्को वायु ही सूत्रात्मारूपसे जीवित रख रहा है)।

३—तीसरे पादवाली मकार मात्रामें ईश्वर (कारण जगत्के सम्बन्धसे परमात्माका शबल स्वरूप), प्राज्ञ (कारण शरीरके सम्बन्धसे आत्माका शबलस्वरूप) और आदित्य (कारणजगत् और कारणशरीरकी मुख्य प्रकृति—अव्यक्त मूल प्रकृति गुणोंकी साम्य अवस्था तो केवल अनुमान और आगमगम्य है, इसलिये वास्तवमें कारण जगत् विशुद्ध सत्त्वमय चित्त ही है और कारण शरीर सत्त्वचित्त है। आदित्य महत्तत्त्व अर्थात् विशुद्ध सत्त्वमय चित्तका ही दूसरा नाम है, इसलिये वही कारण जगत् और कारणशरीरकी मुख्य प्रकृति है)।

४—चौथे पाद मात्रारहित विराममें कारण जगत् और कारण शरीरसे परे केवल शुद्ध परमात्मतत्त्व है।

मात्राओंसे ओम्की उपासना

१—पहिले पाद एक मात्रावाले ओम्की उपासना—ओम्का वाचक जाप—अर्थोंकी भावनासहित ओम्का वाणीसे जाप करना पहिले पाद एक मात्रावाले अकार ओम्की उपासना है। इसमें स्थूल शरीरका अभिमान रहता है, इसलिये स्थूलशरीरके सम्बन्धसे जो आत्माकी संज्ञा विश्व है, वह उपासक होता है और स्थूल जगत्के सम्बन्धसे जो परमात्माकी संज्ञा विराट् है, वह उपास्य होता है। बाहरसे बिल्कुल बेसुध होकर पूरे तन्मय हो जानेकी अवस्थामें इसको वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधिकी भूमि समझना चाहिये, जिसमें ध्यानकी सूक्ष्मताके तारतम्यसे विश्वकी विराट्के स्वरूपमें अवस्थिति होती है, जिसके फलस्वरूप पाँचो स्थूल भूत आत्मोन्नतिमें प्रतिबन्धक न रहकर सहायक बन जाते हैं। (शेष सूत्र १७ की व्याख्या तथा सूत्र १८ के विशेष वक्तव्यमें देखें)

२—दूसरे पाद दो मात्रावाले अकार-उकार ओम्की उपासना—ओम्का मानसिक जाप—अर्थोंकी भावनासहित ओम्का मनसे जप करना दूसरे पाद दो मात्रावाले अकार-उकार ओम्की उपासना है। इसमें सूक्ष्म शरीरका अभिमान रहता है, इसलिये सूक्ष्म शरीरके सम्बन्धसे जो आत्माकी संज्ञा तैजस है, वह उपासक होता है और सूक्ष्म जगत्के सम्बन्धसे जो परमात्माकी संज्ञा हिरण्यगर्भ है, वह उपास्य होता है।

स्थूल शरीरसे बिल्कुल बेसुध होकर पूर्णतया तन्मय हो जानेकी अवस्थामें इसको विचारानुगत और आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधिकी भूमि समझना चाहिये, जिसमें ध्यानकी सूक्ष्मताके तारतम्यसे तैजस-की हिरण्यगर्भके स्वरूपमे अवस्थिति होती है । जिसके फलस्वरूप सूक्ष्मभूत आत्मोन्नतिमें प्रतिबन्धक न रहकर सहायक बन जाते हैं (शेष सू० १७ की व्याख्या तथा सूत्र १८ के वि० व० में देखे) । साधकको इसी दो मात्रावाले ओम् अर्थात् ओम्के मानसिक जापसे ही साधना आरम्भ करनी चाहिये ।

३—तीसरे पाद अकार, उकार और मकार तीन मात्रावाले पूरे ओम्की उपासना—ओम्का केवल ध्यान (ध्वनि)—जब मानसिक जाप अपनी परिपक्व अवस्थामे सूक्ष्म होते-होते केवल ध्यान (ध्वनि) रह जाय तब यह तीसरे पाद तीन मात्रावाले पूरे ओम्की उपासना है । इसमें कारण शरीरका अभिमान रहता है, इसलिये कारण शरीरके सम्बन्धसे जो आत्माकी संज्ञा प्राज्ञ है, वह उपासक होता है और कारण जगत्के सम्बन्धसे जो परमात्माकी संज्ञा ईश्वर है, वह उपास्य होता है । ध्यान (ध्वनि) की सूक्ष्मताके तारतम्यसे इसको अस्मितानुगत और विवेकख्यातिकी भूमि समझना चाहिये । जिसमें इस ध्यानकी सूक्ष्मताके तारतम्यसे प्राज्ञकी ईश्वरके स्वरूपमें अवस्थिति होती है ।

वास्तवमें यही ईश्वरप्रणिधान है जो सूत्र २३ मे असम्प्रज्ञात समाधिका साधन बताया गया है । अस्मिता अर्थात् आत्मासे प्रकाशित चित्त कोई इन्द्रियगम्य सांसारिक पदार्थ-जैसी वस्तु नहीं है । न उसका इन-जैसा साक्षात्कार होता है । वह एक विलक्षण अवस्था है, जिसका शब्दोके द्वारा वर्णन नहीं किया जा सकता और विवेकख्याति जिसमे आत्मा और चित्तका भेद ज्ञान होना बतलाया गया है । वह चित्त, आत्मा और उनका भेद ज्ञान भी सासारिक पदार्थो-जैसा नहीं है । वह अति विलक्षण चित्तकी सबसे ऊँची अत्यन्त सात्विक अवस्था है, जो शब्दोद्वारा नहीं बतलायी जा सकती । उसको चित्तद्वारा स्वरूप अवस्थितिका अनुभव कह सकते है । किन्तु इस अवस्थाकी प्राप्ति साधारण बात नहीं है । यह अत्यन्त कठिन और दुर्गम्य है । ओ३म् के मानसिक जापके निरन्तर अभ्याससे जब पूर्ण वैराग्य उदय हो जाय और अन्तःकरण पूर्ण रूपसे शुद्ध हो जाय तब सत्त्व अत्यन्त वृद्धिको प्राप्त होकर सूक्ष्म शरीरमें रजकी मानसिक जापकी क्रियाको करनेमे असमर्थ कर देता है । तब रज सत्त्वसे दबा हुआ कारणशरीरमें इस विवेक-ख्यातिकी वृत्तिरूप क्रियाको करना आरम्भ कर देता है । इस सत्त्वकी विशुद्धतामें तम, जिसमें अविद्या क्लेश वर्तमान है, इतना निर्मल हो जाता है कि अविद्या तथा अन्य सब क्लेश दग्धबीज-तुल्य हो जाते हैं । इस अवस्थामें तमका काम केवल इस अत्यन्त सात्विक वृत्तिको रोकने मात्र रह जाता है । यह विवेकख्यातिकी अवस्था जब निरन्तर बनी रहे तब उसको धर्ममेघ समाधि तथा अविप्लव विवेकख्याति कहते है । वही जीवनमुक्तिकी अवस्था है ।

४—चौथा पाद ओम्का मात्रारहित विराम शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति—जब उपर्युक्त ओम्का ध्यान (ध्वनि) भी अपनी अन्तिम परिपक्व अवस्थामें सूक्ष्म होता हुआ समाप्त हो जाय, तब कारण शरीरसे परे शुद्ध आत्माकी कारण जगत्से परे शुद्ध परमात्माके स्वरूपमें अवस्थिति होती है । यह असम्प्रज्ञात समाधि है, जिसकी प्राप्तिका साधन सूत्र २३ मे ईश्वरप्रणिधान बतलाया था । यहाँ पहुँचकर समस्त व्यवधान उपाधियाँ तथा उपास्य-उपासकभाव समाप्त हो जाता है । यही स्वरूपावस्थिति, आत्मस्थिति, परमात्मप्राप्ति अर्थात् प्राणिमात्रका अन्तिम ध्येय है ।

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत एवमोंकार आत्मैव स विशत्यात्मनाऽऽत्मानं य एवं वेद । (माण्डूक्योपनिषद्१२)

अमात्र (जिसकी कोई मात्रा नहीं वह ओंकार) चौथे पादवाला है, जो व्यवहारमें नहीं आता,

जहाँ प्रपञ्चका झगड़ा नहीं, जो शिव अद्वैत है, इस प्रकार ओ३म् आत्मा ही है। वह जो इसको जानता है, वह आत्मासे आत्मामें प्रवेश करता है।

भलो भयो हर बीसरो, सर से टली बलाय।
जैसे थे तैसे भये, अब कुछ कहो न जाय॥

कबीर

जब मैं था तब तू न था, तू पायो मैं नाय।
प्रेम-गली अति साँकरी, ता में द्वै न समाय॥

यदग्ने स्यामहं त्वं त्वं वाघास्या अहम्।
स्युष्टे सत्या इहाशिषः॥ (ऋग्वेद मण्डल ८ सूक्त ४४ मन्त्र २३)

हे प्रकाशमय परमात्मन्! यदि मै तू हो जाऊँ और तू मै हो जाय तो तेरा आशीर्वाद (सब प्राणियों-के कल्याणका संकल्प) संसारमें सत् हो जाय।

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्।
तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये॥ (ईशोप० मन्त्र १५)

सुनहरी पात्र (अत्यन्त लुभानेवाले और आकर्षक त्रिगुणात्मक तीनो शरीर और त्रिगुणात्मक तीनों जगत्) से सत्यका मुख (शुद्ध परमात्म-तत्त्व) ढका हुआ है। उसे हे पूषन् (आदित्य अर्थात् कारण जगत्के अधिष्ठाता ईश्वर) हटा दे, सत्य धर्म (शुद्ध परमात्मतत्त्व) को देखनेके लिये।

स्थूल, सूक्ष्म और कारण-शरीरका वर्णन

ओ३मकी व्याख्यामें तीनो शरीरोका संकेतमात्र ही वर्णन किया गया था। यहाँ उनका स्पष्टीकरण किये देते है—

स्थूल शरीर—रज-वीर्यसे उत्पन्न होनेवाला, अन्नसे बढ़नेवाला, पाँचों भूतो—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाशसे बना हुआ स्थूल शरीर है।

जाग्रत्—जब तमोगुण रजोगुणसे दबा हुआ होता है, तब जाग्रत्-अवस्थामें सारे कार्य स्थूल जगत्में इसी स्थूल शरीरद्वारा किये जाते हैं। इसी शरीरका जन्म-मरण और इसीमें जरा (बुढापा), रोगादि व्याधियाँ होती है।

सूक्ष्म शरीर—पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, शक्तिमात्र नासिका, रसना, चक्षु, श्रोत्र और त्वचा, और पाँच कर्मेन्द्रियाँ, शक्तिमात्र हस्त, पाद, वाणी, गुदा, उपस्थ; ग्यारहवाँ मन जिसके द्वारा ये शक्तियाँ काम करती हैं तथा जिसमें संकल्प-विकल्प होते हैं। पाँच सूक्ष्मभूत अथवा प्राण और अहंकार, अहंता पैदा करनेवाली शक्ति, बुद्धि चित्तसहित निर्णय करनेवाली तथा भावो और सस्कारोंको रखनेवाली शक्ति। यह अठारह शक्तियोंका समूह सूक्ष्म शरीर कहलाता है।

स्वप्न—जब बाहरके कार्योंसे स्थूल शरीर थक जाता है, तब तमोगुण रजोगुणको दबाकर स्थूल शरीरको स्थूल जगत्में कार्य करनेमें असमर्थ कर देता है; किंतु तमोगुणसे दबा हुआ सूक्ष्म शरीर जाग्रत्-अवस्थाकी स्मृतिके कल्पित विषयोमें कार्य करना आरम्भ करता है, वह स्वप्न कहलाता है।

सम्प्रज्ञात-समाधि—इसी प्रकार जब समाधि-अवस्थामें सत्त्वगुण रजोगुणको दबा लेता है, तब स्थूल शरीर स्थूल दशामें व्युत्थानके कार्य बंद कर देता है, किंतु सूक्ष्म शरीर सत्त्वगुणका प्रकाश पाकर सूक्ष्म जगत्में कार्य करता रहता है।

जहाँ स्वप्नमें तमोगुणके अन्धकारमें सब दृश्य कल्पित होते हैं, वहाँ समाधि-अवस्थामें सत्त्वगुणकी प्रधानतासे उसके प्रकाशमें ध्येय वस्तुके वास्तविक स्वरूपका ज्ञान होता है। सूक्ष्म शरीरको एक पैरमें डोरी बँधे हुए पक्षी अथवा एक पतंगके सदृश समझना चाहिये, जिसमें डोरी बँधी हुई है और वह डोरी चर्खीपर चढी हुई है।

यह डोरी प्राणकी है और चर्खी हृदय-स्थानकी है, जहाँ प्राणोकी ग्रन्थि (केन्द्र) है। उदान इस सूक्ष्म-शरीरको बाहरके समष्टि-प्राणसे जोडे हुए है।

स यथा शकुनिः सूत्रे प्रबद्धो दिशं दिशं पतित्वान्यत्रायतनमलब्ध्वा बन्धनमेवोपश्रयते, एवमेव खलु सोम्यैतन्मनो दिशं दिशं पतित्वान्यत्रायतनमलब्ध्वा प्राणमेवोपश्रयते, प्राणबन्धन हि सोम्य मन इति। (छान्दो० ६। ८। २)

जिस प्रकार पक्षी डोरीसे बँधा हुआ अनेक दिशाओमें घूमकर दूसरे स्थानपर आश्रय न पाकर अपने बन्धनके स्थानपर ही आ जाता है इसी प्रकार निश्चयसे, हे सोम्य! यह मन अनेक दिशाओमें घूम-घामकर किसी दूसरे स्थानपर आश्रय न मिलनेके कारण प्राणका ही सहारा लेता है; क्योकि हे सोम्य! मन प्राणके साथ बँधा हुआ है।

ऊँची अवस्थावाले योगीजन समाधि-अवस्थामें इस प्रकार सूक्ष्म जगत्में इस सूक्ष्म शरीरसे भ्रमण करते है, जिस प्रकार चर्खीपर चढी हुई डोरी ढीली करनेसे पतंग आकाशमें उड़ा चला जाता है और जिस प्रकार डोरी चर्खीपर लपेटनेसे पतंग फिर अपने स्थानपर आ जाता है, इसी प्रकार सूक्ष्म शरीर फिर अपने स्थानपर लौट आता है।

'महाविदेहा-बहिरकल्पिता' वृत्तिवाले (३ । ४३) सिद्ध योगी समाधिसे भिन्न अवस्थामें भी स्वेच्छानुसार सूक्ष्म जगत्में सूक्ष्म शरीरसे भ्रमण कर सकते हैं।

इस सूक्ष्म शरीरद्वारा ही चित्तमें जन्म, आयु और भोग देनेवाले वासनाओके सस्कार (कर्म-आशय) एकत्रित रहते हैं। जिस प्रकार चर्खीका डोरा टूटनेपर पतग जब दूसरी चर्खीके डोरेमें जोड़ दी जाती है तो उसका सम्बन्ध फिर उसी चर्खीसे हो जाता है, इसी प्रकार मृत्युके समय हृदयरूपी चर्खीसे प्राणरूपी डोरी टूटनेपर सूक्ष्म शरीररूपी पतंग उड़ता हुआ ऐसे गर्भके पास पहुँच जाता है जहाँ उसकी वासनाओं (प्रधान-कर्म-विपाक) की पूर्ति करनेवाले उसके समान संस्कार होते हैं, (व्याख्या २ । १२-१३)। वहाँ उसके हृदयग्रन्थिरूपी चर्खीमें इसके प्राणोंकी गाँठ लग जाती है और इस शरीरके साथ पूर्ववत् कार्य होने लगते हैं।

कई योगाचार्योंका मत है कि सूक्ष्म शरीरका सूक्ष्म-जगत्में भ्रमण नहीं होता है। सूक्ष्म जगत्में काल और दिशाका ऐसा भेद नहीं रहता जैसा स्थूल जगत् और स्थूल शरीरके व्यवहारमें होता है; केवल वृत्तियाँ जाती हैं अर्थात् चित्तमें इन्हीं वृत्तियोंद्वारा ऐसा परिणाम होता है और सूक्ष्म शरीर जाता हुआ प्रतीत होता है।

अनन्तं वै मनः (बृहदारण्यकोपनिषद्)

Vaidic Library

ॐकारका भावनामय चित्र

(१) विराम=शुद्ध निर्गुण, उपाधिरहित चेतन अर्थात् परमात्म-तत्त्व (चेतन तत्त्वका शुद्ध स्वरूप)।

(२) मकार=चेतन तत्त्व+समष्टि कारण-जगत तथा व्यष्टि कारण-शरीर। समष्टि कारण-जगत्का अधिष्ठाता 'ईश्वर', उपास्य, व्यष्टि कारण शरीरका अभिमानी 'प्राज्ञ' उपासक (चेतन तत्त्वका शबल स्वरूप)।

(३) उकार=चेतन तत्त्व+समष्टि सूक्ष्म जगत् तथा व्यष्टि सूक्ष्मशरीर। समष्टि सूक्ष्म जगत्का अधिष्ठाता 'हिरण्यगर्भ' तथा व्यष्टि सूक्ष्म शरीरका अभिमानी 'तैजस' उपासक (चेतन तत्त्वका शबल स्वरूप)।

(४) अकार=चेतन तत्त्व+समष्टि स्थूल जगत् तथा व्यष्टि स्थूल शरीर। समष्टि स्थूल जगत्का अधिष्ठाता 'विराट्' उपास्य, तथा व्यष्टि स्थूल शरीरका अभिमानी 'विश्व' उपासक (चेतन तत्त्वका शबल स्वरूप)।

चित्त अनन्त अर्थात् विभु है ।

वृत्तिरेवास्य विभुनश्चित्तस्य संकोचविकासिनीत्याचार्यः ।

(योगदर्शन ४ । १० व्यासभाष्य)

इस विभु चित्तकी वृत्ति ही संकोच-विकास धर्मवाली है; ऐसा आचार्य (पतञ्जलि मुनि) मानते हैं ।

कई सज्जनोका ऐसा विचार है कि समाधि-अवस्थामें जो सूक्ष्म जगत्का अनुभव होता है, वह स्वप्न जगत्के समान कल्पित ही होता है । उस समय जैसी वृत्ति उदय होती है वैसे ही दृश्य सामने आकर दिखलायी देने लगते हैं । इस सम्बन्धमें इतना कह देना पर्याप्त है कि स्वप्न रजोगुणपर तमोगुणकी अधिकता (प्रभाव) से होता है और समाधि रजोगुणपर सत्त्वगुणकी अधिकता (प्रभाव) से होती है जैसा ऊपर बतला आये हैं । समाधिमें जितनी मात्रामें सत्त्व तम और रजसे दबकर प्रधानरूपसे रहता है उतने ही अंशमें ये दृश्य कल्पित होते हैं । एकाग्रताके बढनेके साथ-साथ जितना-जितना सत्त्वका प्रकाश बढ़ता जाता है, उतनी-उतनी इन दृश्योंकी वास्तविकता बढती जाती है ।

कारण-शरीर—चेतनसे प्रतिबिम्बित सत्त्व-चित्त जिसमें अहंकार बीजरूपसे छिपा हुआ अपने कार्यको बंद किये हुए रहता है, जिसकी संज्ञा अस्मिता है उसको कारण-शरीर समझना चाहिये । जब तमोगुण रजोगुणको इतना दबा लेता है कि सूक्ष्म शरीर स्वप्नमें भी कार्य करनेमें असमर्थ हो जाता है तब सुषुप्ति-अवस्था आती है; इस अवस्थामे केवल कारण-शरीरमें ही कार्य होता है । कारण-शरीरके तमसे आच्छादित हो जानेके कारण केवल अभावकी प्रतीति होती है । इसके अतिरिक्त तमोगुणके अन्धकारमें न कुछ बाहरका ज्ञान होता है और न भीतरका ।

इसी प्रकार जब समाधिकी एकाग्रता बढनेपर सत्त्व रजस्को इतना दबा देता है कि सूक्ष्म शरीर एकाग्रतावाली वृत्ति दिखानेमें भी असमर्थ हो जाता है, तब सत्त्वके अत्यन्त प्रकाशमें विवेकख्याति उत्पन्न होती है; विवेकख्यातिका कार्य कारण-शरीरमें होता है । इसमें आत्माकी चित्तसे भिन्नता प्रतीत होती है अर्थात् चित्तद्वारा आत्माका साक्षात् होता है, किंतु यह आत्माका शुद्ध स्वरूप नहीं है, इसलिये यह स्वरूपावस्थिति नहीं है । विवेकख्याति भी एक वृत्ति ही है; क्योंकि इसमें भी रजोगुण कुछ अंशमें बना रहता है, जो इस वृत्तिके उदय होनेका कारण है । जब इसका भी निरोध हो जाता है, तब इस कारण-शरीरसे भी भिन्न जो आत्माका अपना निजी शुद्ध परमात्मस्वरूप है, उसमें अवस्थिति होती है ।

ओंकारका भावनामय चित्र

(१) विराम=शुद्ध, निर्गुण, उपाधिरहित, चेतन अर्थात् परमात्मतत्त्व (चेतन तत्त्वका शुद्ध स्वरूप) ।

(२) मकार=चेतनतत्त्व+समष्टि कारण-जगत् तथा व्यष्टि कारण-शरीर । समष्टि कारण जगत्का अधिष्ठाता 'ईश्वर' उपास्य; व्यष्टि कारण-शरीरका अभिमानी 'प्राज्ञ' उपासक (चेतन-तत्त्वका शबल स्वरूप) ।

(३) उकार=चेतनतत्त्व=समष्टि सूक्ष्म जगत् तथा व्यष्टि सूक्ष्म शरीर । समष्टि सूक्ष्म-जगत्का अभिमानी 'हिरण्यगर्भ' उपास्य तथा व्यष्टि सूक्ष्म शरीरका अभिमानी 'तैजस' उपासक (चेतन-तत्त्वका शबल-स्वरूप) ।

(४) अकार=चेतनतत्त्व+समष्टि स्थूलजगत् तथा व्यष्टि स्थूलशरीर । समष्टि स्थूल जगत्का अभिमानी 'विराट्' उपास्य तथा व्यष्टि स्थूल शरीरका अभिमानी 'विश्व' उपासक (चेतन तत्त्वका शबल-स्वरूप) ।

सङ्गति—सूत्र २३ मे असम्प्रज्ञात समाधिका साधन ईश्वर-प्रणिधान और सूत्र २८ में ईश्वर-प्रणिधानका स्वरूप तथा उससे प्राप्त असम्प्रज्ञात समाधिको बतलाकर उस विषयको समाप्त कर दिया। अब यहाँ अगले सूत्रमें असम्प्रज्ञात समाधिसे पूर्व ईश्वरप्रणिधानका विशेष फल दिखाते हैं—

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥

शब्दार्थ—ततः=उस ईश्वर-प्रणिधानसे; प्रत्यक्चेतना=प्रत्यक्चेतना (जीवात्मा) का; अधिगमः=प्राप्ति (साक्षात्कार); अपि=भी होता है; अन्तरायाभावः च=और अन्तरायोंका अभाव होता है।

अन्वयार्थ—उस ईश्वर-प्रणिधानसे प्रत्यक्चेतनाका ज्ञान भी होता है और अन्तरायों (विघ्नों) का अभाव होता है।

व्याख्या—प्रत्यक्चेतना=प्राञ्च।

विषयप्रातिकूल्येन स्वान्तःकरणाभिमुखमञ्चति या चेतना दृक्शक्तिः सा प्रत्यक्चेतना।

(भोजवृत्ति)

जो दृक्शक्ति विषयोंको छोड़कर अपने अन्तःकरणमें सम्मुख प्रवृत्त होती है, वह प्रत्यक्चेतना है।

ईश्वर-प्रणिधानसे केवल शीघ्रतम समाधिका ही लाभ नहीं होता है, किंतु अन्तराय (विघ्न) जिनका वर्णन अगले सूत्रमें किया जायगा, उनकी निवृत्तिपूर्वक प्रत्यक्चेतनाके स्वरूपका भी साथ-ही-साथ साक्षात्कार हो जाता है। इसीके बोधनार्थ सूत्रमें 'अपि' पद दिया है। भाव यह है कि उपास्यके जिन गुणोंकी भावना करके उपासक ध्यान करता है, उन्हीं गुणोंका उपासकमें समावेश होता है। जैसे ईश्वर चेतन, कूटस्थ नित्य है और क्लेशादिकोंसे रहित है, वैसे ही वास्तवमें जीवात्मा भी चेतन, कूटस्थ नित्य और क्लेशादिकोंसे रहित है। इस सादृश्यतासे ईश्वरके ध्यानरूप प्रणिधानसे प्रणिधान-कर्त्ताको अपने शुद्ध निर्विकार स्वरूपका भी प्रत्यक्ष ज्ञान होता है। तात्पर्य यह है कि अत्यन्त विरुद्ध धर्मवाले पदार्थोंमें एकके ध्यानसे दूसरे विरुद्ध धर्मवाले पदार्थका साक्षात्कार नहीं हो सकता, किंतु सदृश पदार्थोंमें एकके ध्यानसे दूसरे सदृश पदार्थका भी साक्षात्कार हो सकता है। जैसे एक शास्त्रके अभ्याससे सदृश अर्थवाले दूसरे शास्त्रका भी ज्ञान हो जाता है। इससे यह अभिप्राय है कि व्यवधानका अभाव होनेसे ईश्वर-प्रणिधानसे प्रथम ईश्वरका साक्षात्कार न होकर प्रणिधान-कर्त्ताको अपने कूटस्थ नित्य शुद्ध स्वरूपका ही साक्षात्कार हो जाता है और योग-विघ्नोंका अभाव हो जाता है।

वाचस्पति मिश्र लिखते हैं कि—

प्रतीपं विपरीतम् अञ्चति, विजानातीति प्रत्यक् स चासौ चेतनश्च।

जो विपरीत जानता और चेतन है, उसको प्रत्यक्चेतन कहते हैं, अर्थात् अविद्याविशिष्ट जीव।

ईश्वर-चिन्तनसे जीवका यथार्थ स्वरूप जाना जाता है। यद्यपि अन्यके चिन्तनसे अन्यका ज्ञान नहीं होता, किंतु जीव ईश्वरसे चेतनता धर्ममें सदृश है, इससे सदृश वस्तुका ज्ञान हो सकता है। वस्तुतः 'प्रति-प्रतिवस्तु अञ्चति गच्छति सर्वानुगतो भवति' प्रत्येक वस्तुके प्रति जाता है अथवा सबमें अनुगत (व्याप्त) होता है (वह प्रत्यक् है)—इस व्युत्पत्तिसे 'प्रत्यक्' शब्दसे ईश्वरको भी ले सकते हैं, तब ईश्वरोपासनासे जीव-ईश्वर दोनोंका ज्ञान होता है।

विशेष वक्तव्य सूत्र २९––प्रत्यक्-चेतना प्राज्ञका बोधक है और प्राज्ञ पुरुषसे प्रतिबिम्बित (प्रकाशित) चित्त, अर्थात् कारण शरीरके सम्बन्धसे आत्माका नाम है। इसलिये तीन मात्रावाले पूरे ओम्की उपासनाकी अस्मिता-भूमिमें प्रत्यक्चेतनाका साक्षात्कार होता है। चित्तके उच्चतम एकाग्रताकी अवस्थामें रजस्-तमस्का आवरण हट जानेसे सत्त्वकी स्वच्छता और निर्मलतामें योगके अन्तरायोंका भी अभाव हो जाता है। असम्प्रज्ञात-समाधिसे पूर्व ईश्वर-प्रणिधानका यह विशेष फल है।

सङ्गति––ईश्वर-प्रणिधानसे जिन अन्तरायोंका अभाव बतलाया है, उन चित्तको विक्षिप्त करके एकाग्रताको हटानेवाले योगके विघ्नोंका स्वरूप अगले सूत्रमें निर्देश करते हैं––

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ ३० ॥

शब्दार्थ–व्याधि····· त्वानि=व्याधि, स्त्यान, सशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्ध-भूमिकत्व और अनवस्थितत्व: चित्तविक्षेपा:=चित्तके विक्षेप; ते=वे; अन्तराया:=विघ्न हैं।

अन्वयार्थ––व्याधि, स्त्यान, सशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्ध-भूमिकत्व, अनवस्थितत्व––ये चित्तके नौ विक्षेप (योगके) विघ्न हैं।

व्याख्या––व्याधि–धातु, रस और करणकी विषमतासे उत्पन्न हुए ज्वरादिक व्याधि कहलाते हैं। वात, पित्त, कफ–इन तीनोंका नाम दोष है। रस, रक्त, मास, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र–ये सात धातु हैं। इनकी इयत्ता (अंदाज) को त्यागकर न्यूनाधिक हो जाना धातुकी विषमता अथवा दोष-प्रकोप कहा जाता है। भुक्त-पीत (खाये-पीये) अन्न-जलके परिपाक दशाको प्राप्त हुए सारका नाम रस है। खाये-पीये अन्न-जलका सम्यक्-रूपसे (ठीक-ठीक) न पचना रसकी विषमता है। करण नेत्रादि इन्द्रियोंका नाम है। कम देखना, कम सुनना आदि करणकी विषमता है।

स्त्यान–चित्तकी अकर्मण्यता अर्थात् इच्छा होनेपर भी किसी कार्यको करनेकी (योगसाधनके अनुष्ठानकी) सामर्थ्य न होना।

संशय–'मै योगसाधन कर सकूँगा कि नहीं कर सकूँगा, करनेपर भी योग सिद्ध होगा या नहीं' इन दो कोटियोंका विषय करनेवाला ज्ञान संशय है।

प्रमाद–समाधिके साधनोंका अनुष्ठान न करना।

आलस्य–चित्त अथवा शरीरके भारी होनेके कारण ध्यान न लगना। शरीरका भारीपन कफ आदिके प्रकोपसे और चित्तका भारीपन तमोगुणकी अधिकतासे होता है।

अविरति–विषयोंमे तृष्णा बनी रहना अर्थात् विषयेन्द्रिय-संयोगसे चित्तकी विषयोंमें तृष्णा होनेसे वैराग्यका अभाव।

भ्रान्तिदर्शन–मिथ्या-ज्ञान (योगके साधनों तथा उनके फलको मिथ्या जानना)।

अलब्ध-भूमिकत्व–किसी प्रतिबन्धक-वश समाधि-भूमिको न पाना अर्थात् समाधिमें न पहुँचना।

अनवस्थितत्व–समाधि-भूमिको पाकर भी उसमें चित्तका न ठहरना अर्थात् ध्येयका साक्षात् करनेसे पूर्व ही समाधिका छूट जाना।

उपर्युक्त नौ विघ्न एकाग्रतासे हटानेवाले हैं और चित्तकी वृत्तियोंके साथ होते हैं, उनके अभावमें नहीं होते। इस कारण चित्तके विक्षेप योगके मल, योगके अन्तराय और योगके प्रतिपक्षी कहलाते हैं।

सङ्गति—केवल पूर्वोक्त नौ ही योगके प्रतिबन्धक नहीं हैं, किंतु उनके वर्त्तमान होनेपर अन्य प्रतिबन्धक भी उपस्थित हो जाते हैं, जिनके स्वरूपका अगले सूत्रमें निर्देश करते हैं—

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ ३१ ॥

शब्दार्थ—दुःख=दुःख; दौर्मनस्य=दौर्मनस्य; अङ्गमेजयत्व=अङ्गमेजयत्व; श्वासप्रश्वासाः=श्वास और प्रश्वास; विक्षेपसहभुवः=विक्षेपोंके साथ होनेवाले हैं अर्थात् पूर्वोक्त अन्तरायोंके होनेसे यह पाँच अन्य प्रतिबन्धक भी उपस्थित हो जाते हैं।

अन्वयार्थ—दुःख, दौर्मनस्य, अङ्गमेजयत्व, श्वासप्रश्वास—ये विक्षेपोके साथ होनेवाले हैं अर्थात् उनके होनेसे ये पाँच प्रतिबन्धक भी उपस्थित हो जाते हैं।

व्याख्या—दुःख—पीडा जिसकी चोट खाकर उसके नाश करनेका यत्न करते हैं, वह आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक भेदसे तीन प्रकारका है। उनमेंसे (क) काम, क्रोध आदिजन्य मानस परिताप और व्याधि आदिजन्य शारीरिक परिताप आध्यात्मिक दुःख कहलाते हैं। आत्मा यहाँ मन तथा शरीरके अर्थमे प्रयोग हुआ है। (ख) सिंह, सर्प आदि भूतोसे जन्य दुःख आधिभौतिक हैं। भूत यहाँ प्राणियोके अर्थमें प्रयोग हुआ है। (ग) विद्युत्पात, अति-वर्षण, अग्नि, अति-वायु आदि दैविक शक्तियोंसे जन्य दुःख आधिदैविक है।

दौर्मनस्य—इच्छाकी पूर्ति न होनेपर मनमें क्षोभ होना।

अङ्गमेजयत्व—शरीरके अङ्गोका काँपना।

श्वास—विना इच्छाके बाहरके वायुका नासिकाद्वारा अंदर आना।

प्रश्वास—विना इच्छाके भीतरके वायुका नासिका-छिद्रोद्वारा बाहर निकलना। ये विक्षेपोंके साथ होनेवाले उपविक्षेप अथवा उपविघ्न हैं।

सङ्गति—उपर्युक्त विक्षेप और उपविक्षेप विक्षिप्त चित्तवालोको ही होते है, एकाग्र चित्त-वालोंको नहीं होते। इन समाधिके शत्रुओको अभ्यास-वैराग्यद्वारा निरोध करना चाहिये। उन दोनोमेसे अभ्यासके विषयको उपसंहार करनेके लिये अगला सूत्र है—

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥ ३२ ॥

शब्दार्थ—तत्=उन पूर्वोक्त विक्षेप तथा उपविक्षेपोके; प्रतिषेधार्थम्=दूर करनेके लिये; एकतत्त्व-अभ्यासः=एकतत्त्वका अभ्यास करना चाहिये अर्थात् किसी अभिमत एक तत्त्वद्वारा चित्तकी स्थितिके लिये यत्न करना चाहिये।

अन्वयार्थ—उन पूर्वोक्त विक्षेप तथा उपविक्षेपोको दूर करनेके लिये एकतत्त्वका अभ्यास करना चाहिये अर्थात् किसी अभिमत एक तत्त्वद्वारा चित्तकी स्थितिके लिये यत्न करना चाहिये।

व्याख्या—विक्षेप तथा उपविक्षेपोको दूर करनेके लिये किसी एक अभिमत (इष्ट) तत्त्वमें चित्तको बार-बार लगाना चाहिये अर्थात् किसी अभिमत एक तत्त्वद्वारा चित्तकी स्थितिके लिये यत्न करना चाहिये।

इस प्रकार एकाग्रताके उदय होनेपर सब विक्षेपोंका नाश हो जाता है। यह एक साधारण उपाय है। सबसे उत्तम उपाय तो ईश्वर-प्रणिधान है, जिसको सूत्र २९ में बतला दिया गया है।

योगवार्त्तिककार विज्ञानभिक्षु तथा भोजवृत्तिकारने इस सूत्रमें एकतत्त्वाभ्याससे किसी इष्ट अभिमत एकतत्त्वके अभ्यासका अर्थ ग्रहण किया है और वाचस्पति मिश्रने एकतत्त्वका अर्थ प्रधान तत्त्व और प्रधान तत्त्वको ईश्वर मानकर ईश्वर-प्रणिधानका अर्थ ग्रहण किया है। असम्प्रज्ञात-समाधिसे पूर्व ईश्वर-प्रणिधानका फल विक्षेपोंकी निवृत्ति सूत्र २९ में बतला दिया है, पुनः उसी बातका निर्देश करनेके लिये एक नये सूत्रकी रचना अनावश्यक है। इसलिये एकतत्त्वसे किसी इष्ट अभिमत तत्त्वका अर्थ लेना ही ठीक हो सकता है और सूत्र ३४ से ३९ तक जो चित्तकी स्थितिके उपाय बतलाये है, इनका इसी सूत्रसे सम्बन्ध है।

टिप्पणी ॥३२॥—इस सूत्रमें व्यास-भाष्यके आधारपर वाचस्पति मिश्र आदि बौद्धधर्मके पश्चात्के कई भाष्यकारोंने क्षणिकवाद मतको हटाकर 'सोऽहम्' 'मै वही हूँ' इत्यादि प्रत्यभिज्ञासे चित्तकी स्थिरता सिद्ध की है, अर्थात् एक ही चित्त अनेक विषयोंका ग्रहण करनेवाला है, नहीं तो 'जिसको मैने देखा था उसीको स्पर्श करता हूँ' यह ज्ञान न हो, इत्यादि निरूपण किया है। सूत्रकी व्याख्यामें इसका प्रसङ्ग न देखकर तथा विस्तारके भयसे वहाँ न देकर पाठकोंकी जानकारीके लिये उसको यहाँ लिख देते हैं—

बुद्ध भगवान्के शिष्य क्षणिक-विज्ञानवादी योगाचारके मतानुयायी जो वैनाशिक लोग है, उनके मतमें सब पदार्थ क्षणिक हैं। जो वस्तु एक क्षणमें होकर दूसरे क्षणमें नष्ट हो जाय, उसे क्षणिक कहते हैं। उन वैनाशिकोंके मतमें चित्त भी क्षणिक है, प्रत्ययमात्र है अर्थात् निराधार विज्ञानमात्र है और प्रत्यर्थनियत है अर्थात् क्षणिक होनेसे एक विषयको ग्रहण करके चित्त नष्ट हो जाता है और अन्य विषयमें गमन नहीं कर सकता। फिर दूसरा चित्त दूसरेको ग्रहण करके नष्ट हो जाता है। इसी प्रकार एक-एक विषयका विज्ञानरूप क्षणिक चित्त भिन्न-भिन्न होता है। इस प्रकार एक ही विषयको ग्रहण करनेवाले चित्तको प्रत्यर्थनियत कहते है। ऐसा क्षणिक प्रत्यय-मात्र प्रत्यर्थ-नियत जो चित्त है, वही आत्मा है। उनके मतमें उस क्षणिकचित्तसे भिन्न और कोई आत्मा नही है और सब पदार्थ एक क्षणमें उत्पन्न होकर दूसरे क्षणमें नष्ट हो जाते है। इस प्रकार सब पदार्थोंका नाश माननेसे उनको वैनाशिक कहते हैं।

बाह्य सर्व पदार्थोंको स्वप्नके पदार्थोंके सदृश मिथ्या मानकर क्षणिक विज्ञान-मात्रको ही ये 'तत्त्व' 'अमिथ्या' कहते हैं। इससे इनको क्षणिक-विज्ञानवादी कहते है। इनके मतमें प्रत्यय-मात्र क्षणिक-चित्त प्रत्यर्थ-नियत है। इससे चित्तमें अनेक पदार्थविषयक गमन-रूप चञ्चलता होती ही नहीं। इस प्रकार चित्तको क्षणिक माननेसे चित्तका एकाग्र होना भी सम्भव नही हो सकेगा। इस कारण एकाग्रताके लिये उपदेश करना तथा एकाग्रताके लिये प्रयत्न करना भी व्यर्थ होगा।

इन वैनाशिकोंसे यह प्रश्न किया जाय कि तुम्हारे गुरु भगवान् बुद्धदेवजीने जो चञ्चलतानिवृत्ति-द्वारा चित्तकी एकाग्रताके लिये योगके साधनका उपदेश दिया है, वह व्यर्थ ही है?

यदि वैनाशिक लोग इसका उत्तर यह दें कि 'यद्यपि एक विषयको ग्रहण करके दूसरेमें गमन

करना, दूसरेको त्यागकर तीसरेमें गमन करना, उसको त्यागकर अन्यमें गमन करना इत्यादि इस प्रकारकी चञ्चलता और चित्तकी एक ही विषयमें निरन्तर स्थितिरूप एकाग्रताका होना हमारे मतमे सम्भव नहीं है, क्योंकि चित्त क्षणिक है और उसका विषय भी क्षणिक है तथापि हमारे मतमें चित्तका प्रवाह क्षणिक नहीं है किंतु अनादि है। उस अनादि 'प्रत्यय-प्रवाह' मे अर्थात् चित्तके प्रवाहमें विलक्षण-विलक्षण विषयाकारतारूप चञ्चलताका अभाव करके सदृश-सदृश विषयाकारतारूप एकाग्रताका होना सम्भव है। अर्थात् प्रथम क्षणमें चित्त जैसा विषयाकार होकर नष्ट हुआ, फिर दूसरे क्षणमें दूसरा चित्त वैसा ही अन्य विषयाकार उत्पन्न होकर समाप्त होना, पुनः तीसरे चित्तका भी वैसा ही अन्य विषयाकार उत्पन्न होकर नष्ट हो जाना; इस प्रकार चित्त-प्रवाहमें सदृश-सदृश विषयाकाररूप एकाग्रता हो सकती है।

ऐसा उत्तर देनेपर उनसे फिर पूछा जाय कि यह एकाग्रता-प्रवाह चित्तका धर्म है अथवा प्रवाहके अंश चित्तका धर्म है ?

यदि वे कहें कि एकाग्रता-प्रवाह चित्तका धर्म है तो यह सम्भव न हो सकेगा, क्योंकि क्षणिक-क्षणिक चित्तोंसे भिन्न प्रवाह तो कोई पदार्थ हो नहीं है अर्थात् सदृश प्रत्यय-प्रवाहका आश्रय कोई एक चित्त तुम्हारे मतमें है ही नहीं, जिसका धर्म एकाग्रता माना जाय। इससे प्रथम पक्ष ठीक नहीं है। और यदि वे कहें कि प्रवाहके अंश चित्तका धर्म है तो यह दूसरा पक्ष भी अयुक्त है; क्योंकि चाहे प्रवाहका अंश चित्त सदृश प्रत्यय-प्रवाहमें हो अथवा विलक्षण प्रत्यय-प्रवाहमें हो, तुम्हारे मतमे क्षणिक होनेसे प्रत्यर्थ नियत है अर्थात् एक ही पदार्थको विषय करनेवाला होता है। इससे क्षणिक-चित्तमें अनेकाकारतारूप चञ्चलता और एकाग्रता सम्भव नहीं है। इससे चित्तमे चञ्चलताके और एकाग्रताके असम्भव होनेसे चञ्चलताके निवृत्तिपूर्वक एकाग्रताके लिये तुम्हारे गुरु भगवान् बुद्धदेवजीका उपदेश फिर भी व्यर्थ ही सिद्ध होता है। इसलिये प्रत्यय-प्रवाहका आश्रय एक स्थायी चित्त मानना ही योग्य है, जिस स्थायी चित्तका धर्म एकाग्रता सम्भव हो सके।

और यदि प्रत्यय-प्रवाहका आश्रय एकचित्त न मानकर भिन्न-भिन्न क्षणिक-प्रत्ययरूप ही चित्त उत्पन्न होना मानें तो पहिले अन्य चित्तके किये हुए कर्मका पिछले अन्य चित्तको फल किस प्रकार हो सकेगा ? जैसे भङ्ग पीनेवाला चित्त तो पहिले ही नष्ट हो गया और जिसने भङ्ग नहीं पिया उस दूसरे चित्तको नशा कैसे होगा ? और यदि यह कहें कि जैसे पुत्रके किये श्राद्धका माता-पिताको फल होता है और जैसे पुत्रमे तेजस्विता, वीरता आदि गुणोके लिये पुत्रके जन्मादिमे पिताके किये वैश्वानरयज्ञका फल पुत्रको होता है, वैसे ही पहिले अन्य चित्तके किये हुए कर्मका, पश्चात् अन्य चित्तको फल प्राप्त होगा तो यह भी सम्भव नहीं है, क्योकि पुत्र-पिता आदिका परस्पर जैसा जन्य-जनक-भाव सम्बन्ध है, वैसा पूर्व-उत्तर चित्तोंका जन्य-जनकभाव सम्बन्ध होता तो ऐसा कह सकते थे। परंतु तुम्हारे मतमें तो पूर्व-उत्तर चित्तोका जन्य-जनक-भाव सम्बन्ध नहीं है, क्योकि पूर्व चित्तके नष्ट होनेपर उत्तरवाला चित्त उत्पन्न होता है और क्षणिक चित्तसे अपनी उत्पत्ति-विनाशके अतिरिक्त और कोई व्यापार हो भी नहीं सकता।

जैसे पिताके निमित्त पुत्र श्राद्ध करता है तो पुत्रके किये श्राद्धका फल पिताको प्राप्त होता है

वैसे 'मै भङ्ग पीता हूँ, मेरे नशा होनेके पश्चात् इसका नशा उत्तरवाले चित्तको हो' इस प्रकार पूर्व-चित्त उत्तर-चित्तके निमित्त कर्म नहीं करता है तो उत्तरवाले चित्तको फल कैसे प्राप्त होगा ? इसलिये ये आपकी युक्तियां 'गोमयपायसीयन्याय' से भी अधिक अयुक्त है; क्योंकि गोबर और पायसकी तुल्यतामें तो गौसे उत्पन्न होना हेतु है, परंतु अन्य चित्तके किये कर्मका अन्य चित्त फल भोगता है, इसमें तो कोई हेतु नहीं है।

'गोमयपायसीय-न्याय' यह है कि जैसे कोई कहे 'गोमय' (गोबर) और 'पायस' (रबडी), ये दोनो तुल्य ही है, क्योकि ये दोनों गौसे पैदा होते हैं।

यदि क्षणिक-प्रत्ययोके प्रवाहका आश्रय एकचित्त न माने, किंतु क्षणिक-प्रत्यय मात्र ही चित्त मानें तो पहिले एक चितसे देखे पदार्थका अन्य दूसरा चित्त स्मर्ता कैसे होगा ? क्योकि जो जिस पदार्थका द्रष्टा होता है, कालान्तरमें वही उस पदार्थका स्मर्ता होता है। तुम्हारे मतमें द्रष्टा चित्त तो पहिले ही नष्ट हो गया, पश्चात् अन्य चित्त कैसे स्मरण करेगा ? अर्थात् आपके मतमें कोई स्मृति नहीं होनी चाहिये। और यदि प्रत्यय-प्रवाहका आश्रय एक स्थायी चित्त न मानकर क्षणिक-प्रत्यय-मात्र चित्तको ही आत्मा मानोगे तो स्वात्माके अनुभवका भी खण्डन प्राप्त होगा। यह स्वात्माके अनुभव अर्थात् प्रतीतिका खण्डन अत्यन्त अयुक्त है, क्योंकि 'जो मै दूरसे गङ्गाको देखता था वह मै अब गङ्गाजलको स्पर्श करता हूँ'; 'जो मै स्पर्श करता था वह में अब स्नान करके गङ्गाको नमस्कार करता हूँ', 'जो मै बाल-अवस्थामें नाना प्रकारकी क्रीडा करता था, यौवनावस्थामें मदसे मत्त हुआ काल व्यतीत करके अब जरारूप राक्षससे गृहीत हुआ काँप रहा हूँ' इत्यादि प्रत्यभिज्ञा ज्ञानोमें अनेक क्रियाओका एक ही कर्ता और उन सब प्रत्ययोका एक ही आश्रय अहम् पदका अर्थ जीवात्मा प्रतीत होता है। वह सब प्रत्ययका आश्रय अहम् पदके अर्थ स्वात्माकी प्रतीति क्षणिक-प्रत्यय-रूप आत्मा माननेसे सम्भव नहीं हो सकती, क्योकि क्षणिक-प्रत्यय-रूप आत्मा बाल्य, यौवनादि अवस्थाओमें अनेक क्रियाओका कर्त्ता नहीं हो सकता और उन सर्वप्रत्ययोका एक आश्रय अहम् पदके अर्थको विषय करनेवाले 'अहम्-अहम्' इस प्रत्यय-ज्ञानके सामर्थ्यको कोई प्रमाणान्तर तिरोभूत नहीं कर सकता, क्योकि प्रत्यक्ष-प्रमाणके ही बलसे अन्य प्रमाण प्रवृत्त होते हैं। इस प्रत्यक्ष-प्रमाणका अन्य कोई प्रमाण तिरस्कार नहीं कर सकता।

इस प्रकार क्षणिक-प्रत्यय-मात्र प्रत्यय नियत चित्त नहीं, किंतु अनेक पदार्थोंको विषय करनेवाला सर्वप्रत्ययोका आश्रय एक स्थायी चित्त है। यह बात ध्यानमे रखना आवश्यक है कि भगवान् व्यासजीने तो केवल चित्तका प्रत्ययमात्र और क्षणिक होना अयुक्त बतलाकर उसकी स्थिरता सिद्ध की है, किंतु बौद्ध धर्मके पश्चात्के भाष्यकारोने इसको भगवान् बुद्धके वैनाशिक शिष्योंके क्षणिकवादके साथ मिलाकर विस्तार दे दिया है।

विशेष वक्तव्य सूत्र ३२—बुद्ध भगवान् उच्चतम कोटिके अनुभवी योगी हुए हैं। उन्होने जो असम्प्रज्ञात समाधिका स्वरूप दिखलाया है, वह साख्ययोगके ही सदृश है, किंतु शब्दोंके यथार्थ अभिप्रायको समझनेमें बहुत धोका खाया गया है। सारे सृष्टिके व्यवहारमें सत्त्व, रजस् और तमस्—ये तीन गुण ही ग्राह्य-ग्रहणरूपसे वर्त रहे है। व्यष्टिरूपमें सत्त्व चित्त ही इनके कार्यक्षेत्र हैं। असम्प्रज्ञात समाधिमें चित्तके निरुद्ध हो जानेपर गुणोंका सारा व्यवहार उसके प्रति शून्य हो जाता है, किंतु उस शून्य अवस्थामें आत्म-तत्त्व शेष रहकर अपने स्वरूपमें अवस्थित होता है। इसलिये इस शून्यवादमें भी आत्मसत्ताका अस्तित्व

वास्तविक रूपमें सिद्ध होता है। शब्दोके बाह्य अर्थोंमें ही खींचातानी की गयी है। ग्राह्य, ग्रहण और ग्रहीतृ सारे विषयोंमें चित्त ही वृत्तिरूपसे परिणत होकर उनका बोध करा रहा है अर्थात् प्रत्येक व्यक्तिका सारा संसार विज्ञानरूप चित्तहीमें चल रहा है। आत्मा केवल उसका द्रष्टा है। इस अंशमें भगवान् बुद्धका बतलाया हुआ विज्ञानवाद सार्थक ही है, किंतु इसको दार्शनिक रूप देनेमें उनके विज्ञानवादी शिष्य इस आशयसे बहुत दूर चले गये है। इसी प्रकार गुण परिणामशील हैं। "चलं हि गुणवृत्ति', गुण परिणाम-स्वभाववाले है। क्षण-क्षणमें परिणाम हो रहा है। गुणोंसे बनी हुई सारी वस्तुएँ तथा चित्तमें भी प्रतिक्षण परिणाम हो रहा है, इसलिये सारी वस्तुएँ तथा विज्ञानरूप चित्त भी क्षणिक ही है। इसको श्रीव्यासजी महाराजने भी ३। ५२ सूत्रकी व्याख्यामे भली प्रकार दर्शाया है। भगवान् बुद्धके इस क्षणिक परिणामको लेकर उनके क्षणिकवादी वैनाशिक शिष्योने महात्मा बुद्धके अभिप्रायके विरुद्ध उसको अपने ढंगपर दार्शनिक रूप दे दिया है।

सङ्गति—जब चित्तमे असूया आदि कलुष (मल) होते है, तब वह स्थितिको नहीं लाभ कर सकता। उनके दूर करनेका अगले सूत्रमें उपाय बतलाते है—

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ३३

शब्दार्थ—मैत्री-करुणा-मुदितोपेक्षाणाम्=मित्रता, दया, हर्ष और उदासीनता—इन धर्मोंकी सुख-दुःख-पुण्यापुण्य-विषयाणाम्=सुखी, दुखी, पुण्यात्मा और पापियोके विषयमें (यथाक्रम), भावनातः= भावनाके अनुष्ठानसे, चित्तप्रसादनम्=चित्तकी निर्मलता और प्रसन्नता होती है।

अन्वयार्थ—सुखी, दुखी, पुण्यात्मा और पापियोके विषयमे यथाक्रम मित्रता, दया, हर्ष और उपेक्षाकी भावनाके अनुष्ठानसे चित्त प्रसन्न और निर्मल होता है।

व्याख्या—राग, ईर्ष्या, परापकार-चिकीर्षा, असूया, द्वेष और अमर्ष-संज्ञक राजस-तामसरूप—ये छः धर्म चित्तको विक्षिप्त करके कलुषित (मलिन) कर देते हैं। अतः ये छः चित्तके मल कहे जाते है।

इन छः प्रकारके मलोंके होनेसे चित्तमें छ प्रकारका कालुष्य (मल) उत्पन्न होता है। जो क्रमसे राग-कालुष्य, ईर्ष्या-कालुष्य, परापकारचिकीर्षा-कालुष्य, असूया-कालुष्य, द्वेष-कालुष्य और अमर्ष-कालुष्य कहलाते हैं।

राग-कालुष्य—स्नेहपूर्वक अनुभव किये हुए सुखके अनन्तर जो 'यह सुख मुझको सर्वदा ही प्राप्त हो' इत्याकारक (ऐसा आकारवाली) जो राजस वृत्ति-विशेष है, वह राग-कालुष्य है; क्योंकि यह राग सर्व-सुख-साधन विषयोकी प्राप्तिके न होनेसे चित्तको विक्षिप्त करके कलुषित (मलिन) कर देता है

ईर्ष्या-कालुष्य—दूसरोकी गुणादि या सम्पत्ति आदिकी अधिकता देखकर जो चित्तमें क्षोभ (एक प्रकारकी जलन अर्थात् दाह) उत्पन्न होना है, वह ईर्ष्या-कालुष्य कहलाता है; क्योंकि यह भी चित्तको विक्षिप्त करके कलुषित कर देता है।

परापकारचिकीर्षा-कालुष्य—किसीके अपकार (बुराई करने, दुःख पहुँचाने) करनेकी इच्छा चित्तको विह्वल करके कलुषित कर देती है।

असूया-कालुष्य—दूसरोके गुणोंमें दोष आरोप करना असूया पदका अर्थ है। जैसे किसी व्रतशीलको दम्भी जानना और आचारवालेको पाखण्डी जानना अर्थात् सदाचारीपर झूठे कलङ्क लगाना असूया-कालुष्य है।

द्वेष-कालुष्य—क्षमाका विरोधी कोप-कालुष्य (द्वेष-कालुष्य) भी चित्तको विक्षिप्त करके कलुषित कर देता है ।

अमर्ष-कालुष्य—किसीसे कठोर वचन सुनकर या अन्य किसी प्रकारसे अपमानित होकर जो उसको न सहन करके बदला लेनेकी चेष्टा है, वह अमर्ष-कालुष्य कहलाता है ।

इन उपर्युक्त कालुष्यो (मलो) से चित्त मलिन होकर विक्षिप्त हो जाता है और स्थितिके साधनमे प्रवृत्त होनेपर भी एकाग्र नहीं हो सकता । अतः इन मलोको निवृत्त करके चित्तको प्रसन्न और एकाग्र करनेका सूत्रमे निम्न प्रकार उपाय बतलाया गया है—

(१) सुखी मनुष्योको देखकर उनपर मित्रताकी भावना करनेसे राग तथा ईर्ष्या-कालुष्य (मल) की निवृत्ति होती है अर्थात् ऐसा समझनेसे कि 'यह सब सुख मेरे मित्रको है तो मुझे भी है', तब जैसे अपने राज्यके न होनेपर भी अपने पुत्रके राज्यलाभको अपना जानकर उस राज्यमें ईर्ष्या तथा रागकी निवृत्ति हो जाती है । वैसे ही मित्रके सुखको भी अपना सुख मानकर उसमे राग-निवृत्ति हो जायगी । एवं जब उसके सुखको अपना ही सुख समझेगा तो उसके ऐश्वर्यको देखकर चित्तमे जलन न होनेसे ईर्ष्या भी निवृत्त हो जायगी ।

(२) दुखी जनोपर करुणा अर्थात् दयाकी भावना करनेसे घृणा अर्थात् परापकारचिकीर्षारूप (दूसरेका अपकार अर्थात् बुराई करनेकी इच्छा) मलका अभाव होता है ।

अर्थात् जब किसी दुखी पुरुषको देखें तो इस वाक्यके अनुसार—

प्राणा यथात्मनोऽभीष्टा भूतानामपि ते तथा । आत्मौपम्येन सर्वत्र दयां कुर्वन्ति साधवः ॥

जैसे हमें अपने प्राण परम प्रिय हैं, वैसे ही अन्य प्राणियोको भी अपने प्राण प्रिय है; इस विचारसे साधुजन अपने प्राणोके समान सबके ऊपर दया करते है ।

अपने मनमें यह विचार करे कि 'इस दुखियाको बड़ा कष्ट होता होगा; क्योंकि जब हमारे ऊपर कोई संकट आ जाता है, तब हमको कितना दुःख भोगना पड़ता है' उसके दुःख दूर करनेकी चेष्टा करे । ऐसा न समझे कि हमे सुख-दुःखसे कोई प्रयोजन नहीं है । जब इस प्रकार करुणामयी भावना चित्तमें उत्पन्न हो जायगी, तब अपने समान सबके सुखकी चाहसे घृणा और परापकारचिकीर्षा (बुराई करनेकी इच्छा) की निवृत्ति हो जायगी ।

(३) पुण्यात्मा अर्थात् धर्म-मार्गमे जो पुरुष प्रवृत्त है, उन पुण्यशील पुरुषोंके प्रति हर्षकी भावना करनेसे असूया मलकी निवृत्ति होती है । अर्थात् जब पुण्यजनोंको देखे तो चित्तमें 'अहोभाग्य इसके माता-पिताके; जिन्होने ऐसा पुण्यात्मा पुत्र उत्पन्न किया और धन्य है इसको जो तन-मन-धन से धर्म-मार्गमें प्रवृत्त हो रहा है' इस प्रकार आनन्दको प्राप्त हो । जब इस प्रकार मुदिता-भावना चित्तमें उत्पन्न होगी, तब असूया-रूप चित्तका मल निवृत्त हो जायगा ।

(४) पाप-मार्गमें प्रवृत्त जो पापशील मनुष्य हैं, उनमें उपेक्षा (उदासीनता) की भावना करनेसे द्वेष तथा आमर्षक (बदला लेनेकी चेष्टा) या घृणारूप मलकी निवृत्ति होती है । अर्थात् जब पापी पुरुष कठोर वचन बोले अथवा किसी अन्य प्रकारसे अपमान करे तो चित्तमें ऐसा विचारे कि 'यह पुरुष स्वयं अपनी हानि कर रहा है, इसके ऐसे व्यवहारसे कोई प्रयोजन नहीं, मै इसके प्रति द्वेष या घृणा करके

अपनेको क्यों दूषित करूँ, इसको तो स्वयं अपने पापोंका दुःख भोगना है इत्यादि'; इस प्रकार उनपर उपेक्षाकी भावना करे । इस उपेक्षाकी भावनासे द्वेष तथा अमर्षरूप चित्त-मलकी निवृत्ति हो जाती है ।

इस प्रकार जब इन चारों भावनाओंके अनुष्ठानसे चित्तके मल धुल जाते हैं, तब निर्मल चित्त प्रसन्नताको प्राप्त होता है और प्रसन्न होता हुआ चित्त एकाग्रताका लाभ करता है ।*

भोज महाराजने इस सूत्रकी व्याख्या निम्न प्रकार की है—

मैत्री=मित्रता (प्रेम); करुणा=दया (पराये दुःखोंको निवृत्त करनेकी इच्छा); मुदिता=हर्ष; उपेक्षा=उदासीनता, इन चारोंको क्रमसे सुखियोंमें, दुखियोंमें, पुण्यवालोंमें और पापियोंमें व्यवहार करना चाहिये । जैसे सुखी जनोंमें 'ये सुखी हैं' ऐसा समझकर उनके साथ प्रेम करे, न कि ईर्ष्या अर्थात् उनकी बड़ाईका सहन न करना । दुखियोंको देखकर 'इनके दुःखकी कैसे निवृत्ति हो', इस प्रकार दया ही करे, न कि घृणा और तिरस्कार । पुण्यात्माओंमें उनके पुण्यकी बडाई करके अपनी प्रसन्नता ही प्रकट करे, न कि 'यह पुण्यात्मा क्यो है ?' ऐसा विरोध करना । पापियोंमें उदासीनताको धारण करे अर्थात् न उनके पापमें सम्मति प्रकट करे न उनसे द्वेष करे ।

सूत्रमें सुखादि शब्दोंसे सुख-दुःखवालेका प्रतिपादन किया है । जब इस प्रकार मैत्री आदि करनेसे चित्त प्रसन्न होता है, तब सुखसे समाधि प्रकट होती है । यह परिकर्म ऊपरका कर्म है, जैसे निश्रकादि व्यवहार, गणित-सिद्धिके लिये, और संकलित आदि (जोड़ आदि) कर्म उपकारकरूपसे प्रधान क्रियाकी सिद्धिके लिये होता है । ऐसे ही राग, द्वेष आदिके विरोधी मैत्री आदि करनेसे प्रसन्नताको प्राप्त हुआ चित्त, सम्प्रज्ञात-समाधिके योग्य हो जाता है । प्रधानतासे राग (विषयोंमें इच्छा), द्वेष (वैर, अनिष्टोंमें रोष)—ये दो ही चित्तके विक्षेपक है । यदि ये दोनों ही जड़से उखाड़ दिये जायँ तो चित्तकी प्रसन्नता होनेसे एकाग्रता होती है ।

सङ्गति—मैत्री आदि भावनाओंसे निर्मल और प्रसन्न हुआ चित्त जिन उपायोंद्वारा स्थितिको प्राप्त होता है, उनका वर्णन अगले सूत्रमें करते है । यहाँ यह बात स्मरण रहे कि अगले सब उपाय केवल समाहित चित्तवाले उत्तम अधिकारियोंके लिये है । विक्षिप्त चित्तवाले मध्यम अधिकारियोंको तो साधन-पादमें बताये अष्टाङ्गयोगका ही आश्रय लेना होगा—

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥

शब्दार्थ—प्रच्छर्दनविधारणाभ्याम्=नासिकाद्वारा बाहर फेंकने और रोकने—दोनोंसे; वा=अथवा; प्राणस्य=कोष्ठस्थित (कोठामें रहनेवाली) वायुके (मनकी स्थितिको सम्पादन करे) ।

अन्वयार्थ—अथवा कोष्ठस्थित (कोठामें रहनेवाली) वायुको नासिकापुटद्वारा (प्रयत्नविशेषसे) बाहर फेंकने और बाहर रोकने—दोनोंसे मनकी स्थितिको सम्पादन करे ।

व्याख्या—**कौष्ठ्यस्य वायोर्नासिकापुटाभ्यां प्रयत्नविशेषाद्वमनं प्रच्छर्दनम्, विधारणं प्राणायामस्ताभ्यां वा मनसः स्थितिं सम्पादयेत् ॥** (व्यासभाष्य)

---

* मैत्रीसे द्वेषाभावका ही ग्रहण करना चाहिये; स्नेहका नहीं; क्योंकि स्नेहका भी एक प्रकारका राग होनेके कारण बन्धन ही है ।

मुदितासे भी शोककी निवृत्ति ही समझना चाहिये, हर्ष नहीं, क्योंकि हर्ष भी एक प्रकारसे रागका हेतु होनेसे त्याज्य ही है ।—(मनु भाष्यकार मेधातिथि भट्ट)

कोष्ठस्थित (कोठेमें रहनेवाली) वायुको विशेष प्रयत्नसे बाहर वमन करने (एकदम नासिकाके दोनों छिद्रोंद्वारा बाहर फेंकने) को प्रच्छर्दन कहते हैं । उस बाहर वमन की हुई वायुको वहीं रोक देनेको विधारण कहते हैं । प्रच्छर्दन और विधारण दोनों प्राणायामोंसे मनकी स्थितिको सम्पादन करे ।

प्राणायामके तीन भेद—रेचक, श्वासको नासिका-छिद्रोंद्वारा बाहर निकालना; पूरक, नासिका-छिद्रोंद्वारा श्वासको अंदर ले जाना और कुम्भक, श्वासको बाहर अथवा अंदर रोक देना (२ । ५०) में विस्तारपूर्वक बतलाये जायँगे । इस सूत्रमें केवल दो भेद रेचक और कुम्भक बतलाये हैं । रेचकके लिये यहाँ प्रच्छर्दन शब्द प्रयोग हुआ है और उसकी विधि कोष्ठस्थित वायुको प्रयत्न विशेषसे एकदम नासिका-पुटद्वारा बाहर फेंकना बतलायी है । यहाँ केवल बाह्य-कुम्भक बतलाया गया है और उसके लिये विधारण शब्द प्रयोग हुआ है । यह प्राणायाम कपाल-भातिसे मिलता-जुलता है, जिसकी सारी विधियाँ २ । ३२ के वि० व० में षट्कर्मके अन्तर्गत बतलायी जायँगी । यहाँ भी प्रसंगसे उसकी दो प्रक्रियाएँ दिखायी जाती हैं ।

प्रक्रिया न० १—केवल प्रच्छर्दन—किसी सुखासनसे बैठकर मूलबन्ध और किंचित् उड्डीयान बन्ध लगाकर नाभिको उठाकर कोष्ठस्थित वायुको दोनों नासिका-पुटद्वारा वमनकी भाँति एकदम बाहर फेंक देना चाहिये । बाहर बिना रोके हुए इसी प्रकार लोहारकी धौंकनीके सदृश इस प्राणवायुको बाहर फेंकते रहना चाहिये । इसमें केवल रेचक किया जाता है । पूरक स्वयं होता रहता है । यह क्रिया बिना कुम्भकके की जाती है । आरम्भमें इस प्राणायामको इक्कीस बार अथवा यथासामर्थ्य करना चाहिये । शनैः शनैः अभ्यास बढ़ावे ।

प्रक्रिया न० २—प्रच्छर्दन-विधारण—ऊपर बतलायी हुई प्रक्रियामें पाँचवें प्राणायामपर अथवा इससे अधिक जितनी सामर्थ्य हो उसके पश्चात् पूरे उड्डीयानके साथ श्वासको बाहर निकालकर बाहर ही रोक दे और किसी विशेष मन्त्रकी मात्रासे अथवा बिना मन्त्रके जितनी देर सुगमतासे रोक सके बाहर ही रोक दे । यह एक प्राणायाम हुआ । इस प्रकार तीन प्राणायाम करे ।

भाष्यकारने केवल बाह्य कुम्भक बतलाया है, इसलिये भाष्यके अनुसार युक्त विधिसे प्रच्छर्दन अर्थात् रेचक करते-करते जब थक जायँ, तब विधारण अर्थात् उड्डीयानके साथ बाह्य कुम्भक यथाशक्ति करें । इस प्रकार कई बार करे अथवा प्रत्येक रेचकके पश्चात् यथाशक्ति बाह्य कुम्भक करें ।

कई टीकाकारोंने कुम्भक-वाचक 'विधारण' पदसे पूरकका भी ग्रहण करके रेचक-पूरक-कुम्भक प्राणायामके अर्थ किये हैं, जिनका विस्तारपूर्वक वर्णन साधनपादके ५० वें सूत्रमें किया गया है । इसके अनुसार उपर्युक्त प्रक्रिया न० २ में बतलाये हुए तीन प्राणायामोंमें बाह्य कुम्भकके पश्चात् पूरक करके आभ्यन्तर कुम्भक करे ।

इस प्राणायामको अभ्यासीगण ध्यानसे पूर्व निम्न प्रकारसे करे ।

गुदा और नाभीसे प्राणको एक साथ दोनों नथनोंसे बाहर पचीस, पचास अथवा सौ बार फेंके । अंदर लेनेकी आवश्यकता नहीं, केवल बाहर ही फेंकते रहें । अंदर स्वयं श्वास आता रहेगा । इस मात्रामें बाहर फेंकनेके पश्चात् एक साथ बाहर रोक दे । सामर्थ्य अनुसार बाह्य कुम्भक करे, उसके पश्चात् अंदर लेकर आभ्यन्तर कुम्भक करे । इसका समय बाह्य कुम्भकके बराबर या आधा रख सकते हैं । आभ्यन्तर कुम्भकमें नाभीपर ध्यान रखे ।

साधनपाद सूत्र ३२ के विशेष वक्तव्यमें षट् कर्ममें बतलायी हुई कपाल-भाँतिकी प्रक्रिया इससे कुछ भिन्न है। उसका नाम हमने नाडीशोधन रखा है।

प्राणायाम चित्तकी एकाग्र स्थिति उत्पन्न करता है।

द्वे बीजे चित्तवृक्षस्य प्राणस्पन्दनवासने। एकस्मिंश्च तयोः क्षीणे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः॥

(वशिष्ठ-वाक्य)

चित्तरूपी वृक्षके दो बीज हैं—प्राणस्पन्दन अर्थात् प्राणोंकी निरन्तर क्रिया, और दूसरी वासना। इन दोनोंमेंसे एकके क्षीण (सूक्ष्म) होनेसे दूसरा भी शीघ्र ही क्षीण (सूक्ष्म) हो जाता है।

सब इन्द्रियोंका काम प्राणके व्यापारसे चलता है और मन तथा प्राणका अपने-अपने व्यापारमें परस्पर एक-सा ही योग-क्षेम (अप्राप्तकी प्राप्ति—योग और प्राप्तकी रक्षा—क्षेम) है। अर्थात् दोनोंका कार्य करनेमें अधिक सम्बन्ध है। इसलिये प्राण सब इन्द्रियोंकी वृत्तियोंको रोककर मनकी एकाग्रता करनेमें समर्थ होता है। प्राणायाम सब दोषोंका नाशक है।

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥ (मनु०)

जैसे अग्नि-संयोगसे धातुओंके मल नष्ट हो जाते हैं, वैसे ही इन्द्रियोंके दोष भी प्राणके रोकनेसे नष्ट हो जाते है।

दोषोंसे ही चित्तकी वृत्तियाँ विक्षिप्त होती हैं। प्राणायाम दोषोंको दूर करके चित्तकी एकाग्रता करनेमें समर्थ होता है।

विशेष वक्तव्य (सूत्र ३४)—'प्राण'—चित्तके सदृश प्राणका ज्ञान भी योगमार्गके पथिकके लिये आवश्यक है। प्राण श्वास नहीं है जैसा कि कुछ व्यक्ति समझते हैं और न आत्मतत्त्व है जैसा कि कई पाश्चात्य विद्वान् मानते है, किंतु प्राण वह जडतत्त्व है, जिससे श्वास-प्रश्वास आदि समस्त क्रियाएँ एक जीवित शरीरमें होती हैं।

सृष्टिके आरम्भमें पाँचों स्थूलभूत, लोक-लोकान्तर और सारे जङ्गम तथा स्थावर पदार्थ अपने उपादान कारण आकाशसे प्राणशक्तिद्वारा उत्पन्न होते है; इसी प्राणशक्तिसे सहारा पाकर जीवित रहते है और प्रलयके समय इसीका आश्रय न पाकर कार्यरूपसे नष्ट होकर अपने कारणरूप आकाशमें मिल जाते हैं।

सर्वाणि ह वा इमानि भूतान्याकाशादेव समुत्पद्यन्ते, आकाशं प्रत्यस्तं यन्ति।
(छा० १। ९। १)

ये सारे भूत आकाशसे ही उत्पन्न होते है और आकाशमें ही लीन हो जाते हैं।

सर्वाणि ह वा इमानि भूतानि प्राणमेवाभिसंविशन्ति, प्राणमभ्युज्जिहते।
(छा० १। ११। ५)

ये सब भूत प्राणमें लीन होते हैं और प्राणसे प्रादुर्भूत होते है।

भौतिक पदार्थोंमें सबसे अधिक व्यापकताका सूचक आकाश और सबसे अधिक शक्तिका प्रकाशक (ज्ञापक) प्राण माना गया है, इसीलिये परमात्माकी व्यापकताको आकाशसे और ज्ञानमय सर्वशक्तिमत्ताको प्राणसे निर्दिष्ट किया गया है।

प्राणं देवा अनुप्राणन्ति । मनुष्याः पशवश्च ये । प्राणो हि भूतानामायुः । तस्मात्सर्वायुषमुच्यते । (तै० उ० ब्रह्म व० अनु० ३)

देवता प्राणके सहारे सोस लेते है और जो मनुष्य तथा पशु है वे भी (प्राणके सहारे साँस लेते है) । प्राण सब जन्तुओका आयु है, इसलिये सर्वायुष (सबका आयु) कहलाता है ।

प्राणो ब्रह्मेति व्यजानात् । प्राणाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते । प्राणेन जातानि जीवन्ति प्राणं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति ॥ (तै० उ० भृगुवल्ली अनु० ३)

उसने प्राणको ब्रह्म जाना । प्राणसे ही सब भूत-उत्पन्न होकर प्राणसे ही जीते है और मरते हुए प्राणमें प्रवेश करते है ।

सृष्टि-उत्पत्तिके सम्बन्धमें प्रश्नोपनिषद्मे बडे सौन्दर्यके साथ प्राणका वर्णन किया गया है ।

स मैथुनमुत्पादयते—रयिं च प्राणं च । (प्र० १ । ४)

प्रजापति (हिरण्यगर्भ) ने एक जोडा उत्पन्न किया—रयि और प्राण ।

आकाशसे उत्पन्न हुए वायु, अग्नि, जल, पृथिवी और इनके परमाणुसे लेकर बडे-बडे तारागण और सूर्यमण्डल सब रयि है; और वह शक्ति जिससे इनमें कम्पन हो रहा है, जिससे यह स्थिर रहकर अपना कार्य कर रहे हैं प्राण है । अथवा यो समझो कि सारा ब्रह्माण्ड एक बड़ा वाष्प-यन्त्र है, प्राण वाष्प है जिससे इस मशीनके सारे पुर्जे चल रहे है, और हिरण्यगर्भ इजीनियरके सदृश है, जो नियम और व्यवस्थाके साथ ज्ञानपूर्वक प्राणरूपी वाष्पसे ब्रह्माण्डरूपी मशीनको चला रहा है ।

प्राण जीवन-शक्ति है और रयि मूर्त्त तथा अमूर्त्त सारे पदार्थ है, जो प्राण-शक्तिसे अपने व्यक्तित्वको रखते हुए कार्य कर रहे हैं । प्राण धन-विद्युत् है और रयि ऋण-विद्युत् है ।

समष्टि प्राणको उपनिषदोमें मातरिश्वा और सूत्रात्मा कहा गया है ।

यह प्राण समष्टिरूपसे सारे ब्रह्माण्डको चला रहा है, इसी प्रकार व्यष्टिरूपसे न केवल मनुष्यके पिण्ड-शरीरको ही किंतु सारे जड़ पदार्थ—वृक्ष, लता आदि तथा चेतन—कीट, पतङ्ग, जलचर, पशु-पक्षी आदि सारे शरीर इससे जीवन पा रहे है, इसलिये ये सब 'प्राणी' एवं 'प्राणधारी' कहलाते हैं ।

सब इन्द्रियोका कार्य प्राणशक्तिसे ही चल रहा है, इसलिये उपनिषदोमे कहीं-कहीं प्राणका शब्द इन्द्रियोके लिये भी प्रयुक्त हुआ है ।

मनुष्य-शरीरमे वृत्तिके कार्य-भेदसे इस प्राणको मुख्यतया दस भिन्न-भिन्न नामोंमे विभक्त किया गया है—

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ च वायवः ।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनंजयः ॥—गोरक्षसंहिता

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त और धनञ्जय—ये दस प्रकारके वायु अर्थात् प्राण-वायु हैं ।

निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्मेति कीर्त्तिताः ।
अपानवायोः कर्मैतत् विण्मूत्रादिविसर्जनम् ॥
हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्मेति चेष्यते ।
उदानकर्म तत् प्रोक्तं देहस्योन्नयनादि यत् ॥

पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्त्तितम् ।
उद्गारादि गुणो यस्तु नागकर्मेति चोच्यते ॥
निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं वै कृकरस्य च ।
देवदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्द्री कर्मेति कीर्त्तितम् ॥
धनंजयस्य शोफादि सर्वकर्मप्रकीर्तितम् ।

(योगी याज्ञवल्क्य ४ अध्याय ६६ से ६९ तक)

श्वासका अंदर ले जाना और बाहर निकालना, मुख और नासिकाद्वारा गति करना, भुक्त अन्न-जलको पचाना और अलग करना, अन्नको पुरीष, पानीको पसीना और मूत्र तथा रसादिको वीर्य बनाना प्राण-वायुका काम है । हृदयसे लेकर नासिकापर्यन्त शरीरके ऊपरी भागमें वर्तमान है । ऊपरकी इन्द्रियोंका काम उसके आश्रित है ।

अपान-वायुका काम गुदासे मल, उपस्थसे मूत्र और अण्डकोशसे वीर्य निकालना तथा गर्भ आदिको नीचे ले जाना, कमर, घुटने और जाँघका काम करना है । नीचेकी ओर गति करता हुआ, नाभिसे लेकर पादतलतक अवस्थित है, निचली इन्द्रियोका काम इसके अधीन है ।

समान—देहके मध्यभागमें नाभिसे हृदयतक वर्तमान है । पचे हुए रस आदिको सब अङ्गो और नाड़ियोंमें बराबर बाँटना इसका काम है ।

व्यान—इसका मुख्य स्थान उपस्थ-मूलसे ऊपर है, सारी स्थूल और सूक्ष्म नाडियोंमें गति करता हुआ शरीरके सब अङ्गोंमें रुधिरका संचार करता है ।

उदान—कण्ठमें रहता हुआ सिरपर्यन्त गति करनेवाला है, शरीरको उठाये रखना इसका काम है । उसके द्वारा शरीरके व्यष्टि प्राणका समष्टि प्राणसे सम्बन्ध है । उदानद्वारा ही मृत्युके समय सूक्ष्म शरीरका स्थूलशरीरसे बाहर निकलना तथा सूक्ष्मशरीरके कर्म, गुण, वासनाओ और संस्कारोके अनुसार गर्भमें प्रवेश होना होता है । योगीजन इसीके द्वारा स्थूलशरीरसे निकलकर लोकलोकान्तरमें घूम सकते है ।

नागवायु उद्गारादि (छींकना आदि); कूर्मवायु संकोचनीय; कृकरवायु क्षुधा, तृष्णादि; देवदत्त-वायु निद्रा-तन्द्रा आदि और धनञ्जय-वायु पोषणादिका कार्य करता है ।

इनमेंसे अगले पाँच मुख्य हैं, पिछले पाँच उन्हींके अन्तर्गत है ।

हृदि प्राणो वसेन्नित्यमपानो गुह्यमण्डले । समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ॥
व्यानो व्यापी शरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः ॥ (गोरक्षसहिता ३०)

हृदयमें प्राण-वायु, गुह्यदेशमें अपान, नाभि-मण्डलमें समान, कण्ठमे उदान और सारे शरीरमें व्यान व्याप्त है ।

प्राणोंको अपने अधिकारमे चलानेवाले मनुष्यका अधिकार उसके शरीर, इन्द्रियो तथा मनपर हो जाता है । प्राणोंको वशमें करनेका नाम प्राणायाम है ।

प्राणवायुका स्थान हृदय है, यहाँ व्याप्त होकर नासिकाद्वारा बाहरकी ओर चलता है । अपान गुदामें व्याप्त होकर नीचेकी ओर गति करता है । समान नाभिमें व्याप्त होकर भुक्त अन्न आदिके रसको अङ्गों और नाड़ियोंमें पहुँचाता है ।

पूरकमें प्राणवायुको गुदास्थानतक ले जाकर अपान-वायुसे मिलाया जाता है, रेचकमें अपानको प्राणद्वारा ऊपरकी ओर खींचा जाता है, कुम्भकमें प्राण और अपान दोनोकी गतिको समानके स्थान नाभिमें रोक दिया जाता है। इससे रज और तमका मल दग्ध होकर सत्त्वका प्रकाश बढता है और मन शीघ्र एकाग्र हो जाता है।

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे। प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥

(गीता ४। २९)

कोई योगी अपानवायुमें प्राणवायुको होमते हैं (पूरक करते है), वैसे ही कुछ योगीजन प्राणमे अपानका हवन करते हैं (रेचक करते हैं) तथा कई योगीजन प्राण और अपानकी गतिको रोककर (कुम्भक करके) प्राणायामके परायण होते हैं।

प्राणायामसे मनुष्य स्वस्थ एव नीरोग रहकर दीर्घायु तथा मन और इन्द्रियोपर विजय प्राप्त कर सकता है। मनका प्राणसे घनिष्ठ सम्बन्ध है, मनको रोकना अति कठिन है, पर प्राणके निरोध तथा वशीकारसे मनका निरोध एवं वशीकार करना सुगम हो जाता है, इसलिये प्राणायाम योगका आवश्यक साधन है।

सूक्ष्म प्राणका वर्णन—मनुष्य-शरीरमे प्राण-प्रवाहिनी नाडियां असंख्य हैं, इसमेंसे पंद्रह मुख्य हैं। (१) सुषुम्णा, (२) इडा, (३) पिंगला, (४) गांधारी, (५) हस्तजिह्वा। ये दोनो क्रमशः वाम और दक्षिण नेत्रोंसे वाम और दक्षिण पैरके अँगूठेपर्यन्त चली गयी हैं। (६) पूषा, (७) यशस्विनी क्रमशः दक्षिण और वाम कर्णमें श्रवण साधनार्थ और (८) शूरा गन्ध-ग्रहणार्थ नासिका देशमें भ्रूमध्यपर्यन्त जाती है, (९) कुहू मुखमें जाती है, (१०) सरस्वती जिह्वाके अग्रभागपर्यन्त जाकर इसके ज्ञान और वाक्यो-को प्रकट करती है, (११) वारुणी, (१२) अलम्बुषा, (१३) विश्वोदरी, (१४) शङ्खिनी, (१५) चित्रा। इन पंद्रहमेंसे भी सुषुम्णा, इडा, पिङ्गला—ये तीन प्रधान हैं (जिनका योगसे घनिष्ठ सम्बन्ध है)। इन तीनोंमें सुषुम्णा सर्वश्रेष्ठ है। यह नाडी अति सूक्ष्म नलीके सदृश है, जो गुदाके निकटसे मेरु-दण्डके भीतर होती हुई मस्तिष्कके ऊपर चली गयी है। इसी स्थान (गुदा-स्थानके निकट) से इसके वाम भागसे इडा और दक्षिण भागसे पिङ्गला नासिका-मूलपर्यन्त चली गयी है।

वहां भ्रूमध्यमे ये तीनो नाडियाँ परस्पर मिल जाती है। सुषुम्णाको सरस्वती, इडाको गङ्गा और पिङ्गलाको यमुना भी कहते हैं। गुदाके समीप जहाँसे ये तीनो नाडियाँ पृथक् होती है, उसको 'मुक्त-त्रिवेणी' और भ्रूमध्यमें जहा ये तीनों पुन मिल गयी है, उसको 'युक्त-त्रिवेणी' कहते हैं।

साधारणतया प्राण-शक्ति निरन्तर इडा और पिङ्गला नाडियोसे श्वास-प्रश्वासरूपसे प्रवाहित होती रहती है। इडाको चन्द्र-नाडी और पिङ्गलाको सूर्य-नाडी कहते हैं। इडा तम.प्रधान और पिङ्गला रजःप्रधान है। श्वास कभी दायें नथुनेसे अधिक वेगसे चलता है, कभी बायेंसे और कभी दोनोसे समान गतिसे प्रवाहित होता है। जब बाये नथुनेसे श्वास अधिक वेगसे चलता रहे तो उसे इडा या चन्द्र-स्वर कहते है और जब दायेंसे अधिक वेगसे बहे तो उसे पिङ्गला व सूर्यस्वर कहते हैं एव जब दोनो नथुनोसे समान गतिसे अथवा एक क्षण एक नथुनेसे, दूसरे क्षण दूसरे नथुनेसे प्रवाहित हो तो उसे सुषुम्णा स्वर कहते है।

स्वस्थ मनुष्यका स्वर प्रतिदिन प्रातःकाल सूर्योदयके समयसे ढाई-ढाई घडीके हिसाबसे क्रमशः एक-एक नथुनेसे चला करता है। इस प्रकार अहोरात्र (एक दिन-रात) से बारह बार [बारह वक्त] बाये और बारह बार ही दायें नथुनेसे क्रमानुसार श्वास चलता है। किस दिन किस नथुनेसे श्वास चलता है, इसका निश्चित नियम है—

आदौ चन्द्रः सिते पक्षे भास्करस्तु सितेतरे ।
प्रतिपदा दिनान्याहुस्त्रीणि त्रीणि क्रमोदये ॥ (पवनविजय स्वरोदय)

शुक्लपक्षकी प्रतिपदा तिथिसे तीन दिनकी बारीसे चन्द्रसे (बायें नथुनेसे) तथा कृष्णपक्षकी प्रतिपदासे तीन-तीन दिनकी बारीसे सूर्य-नाडी (दायें नथुने) से सूर्योदयके समय श्वास (टाई घडी-तक) प्रथम प्रवाहित होता है ।

पाठकोंके सुभीतेके लिये इस सम्बन्धमें पृथक् चित्र दिया गया है, विस्तारके लिये उसमें देखे ।

शारीरिक विकार एवं रोगकी अवस्थामें स्वर अनियमितरूपसे चलने लगते है । प्रतिश्याय (जुकाम) की अवस्थामें सम्भवतः पाठकोंको स्वय इसका अनुभव हुआ होगा । उस अवस्थामें अपने प्रयत्न-द्वारा स्वरको बदलनेसे रोग-निवृत्तिमें बडी सहायता मिलती है । स्वर-साधनसे स्वेच्छानुसार स्वरका बदलना अति सुगम हो जाता है ।

जब इडा (चन्द्र—वाम स्वर) चल रहा हो, तब स्थायी काम करना चाहिये, जिनमें अल्प श्रम और प्रबन्धकी आवश्यकता हो तथा दूध, जल आदि तरल पदार्थोंके पीने, पेशाब करने, यात्रा और भजन, साधन आदि शान्तिके कार्य करने चाहिये ।

पिङ्गला (सूर्य—दायें स्वर) चलनेके समय इनसे अधिक कठिन कार्य करने चाहिये, जिनमें अधिक परिश्रम अपेक्षित हो तथा कठिन यात्रा, मेहनतके कार्य (व्यायाम आदि), भोजन, शौच, स्नान और शयन आदि करने चाहिये ।

सुषुम्णा (जब दोनो स्वर सम अथवा एक-एक क्षणमें बदलते हुए चल रहे हो) में योग-साधन तथा सात्त्विक धर्मार्थ कार्य करने चाहिये ।

दिवा न पूजयेल्लिङ्गं रात्रावपि न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेल्लिङ्गं दिवारात्रनिरोधतः ॥ (पवनविजय स्वरोदय)

दिनमें अर्थात् जब रजोगुण-प्रधान सूर्य-स्वर चल रहा हो, तब योगसाधन न करे और रात्रिमें भी अर्थात् जब तमः-प्रधान चन्द्र-स्वर चल रहा हो, तब भी योगाभ्यास न करे । दिन-रात दोनो अर्थात् सूर्य और चन्द्र दोनो स्वरोंका निरोध करके सुषुम्णाके समय जो पिङ्गला और इडारूपी दिन और रात दोनोका सन्धि समय है उसमें सदा योगाभ्यास करे ।

इस सूत्रकी व्याख्यामें बताये हुए कपाल-भाति प्राणायाम अथवा अन्य प्राणायाम करनेसे सुषुम्णा स्वर चलने लगता है । अतः अभ्यासके आरम्भमें (ध्यानादिसे पूर्व) प्राणायाम कर लेना चाहिये ।

स्वर-साधन—स्वर बदलनेकी क्रियाएँ

(१) जो स्वर चलाना हो उस नथुनेपर कुछ समयतक ध्यान करनेसे वह स्वर चलने लगता है । (२) जो स्वर चलाना हो उससे विपरीत करवटसे लेटकर पसलीके निकट तकिया दबानेसे कुछ कालमें वह स्वर चलने लगता है । (३) जो स्वर चलाना हो उससे विपरीत स्वरमें रूई अथवा वस्त्रकी गोली रखनेसे वह चलने लगता है । (४) बंद स्वरको अंगूठे या अगुलीसे दबाकर चालू स्वरसे श्वास लेकर पुनः उसे दबाकर बंद स्वरसे श्वास निकालें । इस प्रकार कई बार करनेसे बंद स्वर चलने लगता है । (५) दौड़ने, परिश्रम करने और प्राणायाम आदि करनेसे स्वर बदल जाता है ।

ज्वर और जुकाम आदि रोगोंकी अवस्थामें स्वर-परिवर्तनसे रोगकी शीघ्र निवृत्ति होती है ।

स्वर-साधनकी सिद्धिसे इच्छानुसार सुगमतासे स्वर बदला जा सकता है । उसके अभ्यासकी एक विधि यह है कि दिनके समय सूर्योदयसे चन्द्रस्वरके निश्चित समयसे चन्द्रस्वर चलाये । अपने बायें नथुनेकी ओर ओ३म्का जप करते हुए ध्यान रखनेसे बायाँ (चन्द्र) स्वर चलता रहेगा, भोजन और शौचादिके समय इससे विपरीत स्वर (सूर्य-स्वर) ध्यानद्वारा चलाये । रात्रिके समय सूर्यास्तपर सूर्य-स्वरके निश्चित समयसे सूर्य-स्वर चलाये । दायें नथुनेकी ओर ओ३म्का जप करते हुए ध्यान रखनेसे सूर्यस्वर चलता रहेगा । जल और दूध आदि पीने तथा मद्य-त्यागादिके समय विपरीत नथुनेपर ध्यान रखकर चन्द्रस्वर चलायें ।

दूसरी विधि—प्रातःकाल सूर्योदयके समयसे ढाई-ढाई घडीके हिसाबसे क्रमशः एक-एक नथुनेसे स्वाभाविक स्वर चलावे ।

इसी प्रकार योगाभ्यास, भजन-ध्यानादिके आरम्भ करनेसे पूर्व नासिकाके अग्रभागके मध्यभागमें नोक-पर ध्यान करनेसे सुषुम्णा-स्वर चलाया जा सकता है ।

तत्त्व—स्वरोंका तत्त्वोंसे घनिष्ट सम्बन्ध है, उनका चक्रोंमें भी वर्णन आयेगा । इसलिये उनका संक्षिप्त वर्णन चित्रद्वारा कर देना आवश्यक प्रतीत होता है ।

तत्त्व पाँच हैं—आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी । ये प्रत्येक स्वरके साथ चलते रहते है ।

प्रथमं वहते वायुर्द्वितीयं च तथानलः ।
तृतीयं वहते भूमिश्चतुर्थं वारुणो वहेत् ॥ (७१ शिवस्वरोदय)

प्रथम वायुतत्त्व बहता है, द्वितीय बार अग्नितत्त्व, तृतीय बार भूमितत्त्व, चतुर्थ बार वारुण (जल) तत्त्व और पाँचवीं बार आकाश-तत्त्व बहता है ।

तत्त्व-सम्बन्धी सामान्य बातें तथा किस समय कौन तत्त्व चल रहा है, इनको दी हुई तालिकाद्वारा पाठक जान सकेंगे ।

तत्त्व पहचाननेकी रीति

(१) हाथके दोनों अँगूठोंसे कानके दोनों छिद्र, बीचकी दोनों अँगुलियोंसे नथुनों, दोनों अनामिका और दोनों कनिष्ठिका अँगुलियोंसे मुँह तथा दोनों तर्जनियोंसे दोनों आँखें बंद करनेपर जिस तत्त्वका रंग दिखलायी दे उसीका उदय समझना चाहिये ।

(२) दर्पण (आइना) पर जोरसे श्वास मारनेपर उसकी भापसे दर्पणपर जिस तत्त्वके चिह्न बनें उसीका उदय समझना चाहिये ।

(३) जैसा मुँहका स्वाद हो उससे उसी तत्त्वका उदय समझना चाहिये ।

(४) शान्तिसे बैठकर श्वास ले, फिर देखें जिस तत्त्वके अनुसार श्वासकी गति हो और जिस तत्त्वके अनुसार श्वासका परिमाण हो, उसी तत्त्वका उदय समझना चाहिये ।

तत्त्व-साधन विधि—(१) पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश—इस क्रमसे एक-एक तत्त्वका साधन करना चाहिये । (२) जो तत्त्व साधना है उस तत्त्वके आकार एवं रंगका यन्त्र बनवाकर उस तत्त्वकी बाह्य गतिके परिमाण-अनुसार दूर रखकर ओ३म्के मानसिक जापके साथ त्राटक करना चाहिये । (३) ऐसी भावना करनी चाहिये कि जापके साथ श्वास-प्रश्वासकी गति यन्त्रतक हो रही है ।

स्वर-सम्बन्धी तालिका

नाम नाडी तथा स्वर	नाम प्रधान प्रकृति	पक्ष तथा तिथि जिसमें स्वर चलता है	शुभ कार्य जो जिस तिथिमें किये जायँ	नाम तत्त्व शुभकार्य के लिये	नाम दिन जो शुभ कार्यके लिये स्वरसे सम्बन्ध रखते है	दिशाएँ यात्राके लिये	स्वर-साधन-के लिये स्वर चलानेका समय
नाडी— इडा, गङ्गा, चन्द्र स्वर— चन्द्र, वाम	तम-प्रधान, शीतल प्रकृति, रात्रिके समान, शुक्ल पक्ष १५ दिनतक प्रधानता	शुक्ल पक्ष, १, २, ३, ७, ८, ९, १३, १४, १५ कृष्ण पक्ष ४, ५, ६, १०, ११, १२ सूर्योदयसे ढाई घडी अर्थात् एक घटातक चन्द्र-स्वर चलता है फिर सूर्य-स्वर एक घंटेतक	स्थिर तथा शुभ कार्य तीर्थ-यात्रा, मकान, तालाब, कुआँ आदि बनवाना, नये मकानमें प्रवेश, औषध आदि सेवन, दूध-जलादि पीना मूत्र-त्याग—सब प्रकार के शुभ कार्य	जल-तत्त्व पृथ्वी-तत्त्व	बुधवार बृहस्पतिवार शुक्रवार सोमवार	पश्चिम दक्षिण	सूर्योदयसे दिनमें चलना चाहिये भोजन, सोने, मलत्याग, स्नान-में सूर्यस्वर कर लेना चाहिये

Vaidic Library

नाडी— पिङ्गला, यमुना, सूर्य स्वर— सूर्य दाहिना	रजःप्रधान, गरम प्रकृति, कृष्ण पक्षमें १५ दिनतक इसकी प्रधानता दिनके समान	कृष्ण प १, २, ३, ७, १३, १४, १५ शुक्ल पक्ष ४,५,६,१०,११,१२ सूर्योदयसे ढाई घडी अर्थात् एक घंटातक सूर्य-स्वर चलता है, उसके पश्चात् चन्द्र-स्वर; यह क्रम बराबर चलता रहता है	व्यायाम आदि परिश्रमके काम, कठोर यात्रा, विद्याध्ययन, अध्यापन, दान, भोजन, मल-त्याग, सतानोत्पत्ति, मन्त्रजाप, ध्यान करना, सोना।	वायुतत्त्व	शनिवार मङ्गलवार	पूरब, उत्तर	सूर्यास्तसे रात्रिमें चलाना चाहिये जल, दूध आदि पीनेके समय, मूत्र-त्यागमें चन्द्र-स्वर कर लेना चाहिये
नाडी— सुषुम्णा, सरस्वती स्वर— दोनों स्वर बराबर चलना	सत्त्व-प्रधान, दिन-रात-की सधि, प्रातःकाल तथा सायंकाल-के समान	सूर्य-स्वरसे चन्द्र-स्वर और चन्द्र-स्वरसे सूर्य-स्वर बदलनेके समय चलता है। असाधारण अवस्थामें एक क्षण सूर्य और एक क्षण चन्द्र-स्वर चलता है।	शुभाशुभ, स्थिर, चर, कोई कार्य न करना चाहिये। योग-साधन, अभ्यास, ईश्वर-भक्ति, ध्यानादि करना चाहिये।	आकाश-तत्त्व			प्रातःकाल तथा सायकाल योगाभ्यासके समय

Vaidic Library

तत्त्व-सम्बन्धी तालिका

नं०	नाम तत्त्व	तत्त्वका रंग	तत्त्वका चिह्न	तत्त्वका स्वाद	तत्त्वकी गति	तत्त्वका परिमाण	तत्त्वका स्वभाव	तत्त्वमें करने योग्यकार्य
१	पृथ्वी	पीला	चौकोण	मीठा	सामनेको	१२ अङ्गुल	भारी	स्थिर कार्य
२	जल	सफेद	अर्धचन्द्राकार	कसैला	नीचेको	१६ अङ्गुल	शीतल	चर कार्य
३	अग्नि	लाल	त्रिकोण	चर्परा	ऊपरको	४ अङ्गुल	गरम	क्रूर कार्य
४	वायु	धूम्र मेघ-जैसा	षट्कोण-सदृश गोल	खट्टा	तिरछा	८ अङ्गुल	चञ्चल	शारीरिक व्यायामादि
५	आकाश	मिश्रित रंग	बूँद-बूँद-जैसा	कड़ुआ	कई तत्त्वोंकी मिश्रित गति	दोनों नासिका-ओंके भीतर	कई तत्त्वोंसे मिला हुआ	योगाभ्यास आदि

Vaidic Library

(४) प्रायः २ घंटे २४ मिनटतक त्राटक करना चाहिये । (५) प्रायः छः मास अथवा परिस्थिति-अनुसार एक ही तत्त्वका साधन करते रहना चाहिये । (६) जब बराबर तत्त्वके परिमाण-तक श्वास-प्रश्वासकी गति लगातार होने लगे, तब उस तत्त्वकी सिद्धि समझना चाहिये ।

पृथ्वीतत्त्वका साधन—एक इंच चौड़ा और एक इंच लंबा स्वर्ण, पीतल अथवा पीले कागजका चतुष्कोण यन्त्र बनवाकर चन्द्र-स्वरके पृथ्वी-तत्त्वके उदयकालमें नासिकाके अग्रभागसे १२ अङ्गुल दूर रखकर ओम्‌के मानसिक जापके साथ त्राटक करना चाहिये।

जलतत्त्वका साधन—चाँदी या कासेका अर्धवृत्ताकार यन्त्र इतना लंबा एव चौडा कि पृथ्वी-तत्त्वके चतुष्कोण यन्त्रके मध्यमें आ सके । चन्द्रस्वरके जलतत्त्वके उदयके समय नासाग्रभागसे १६ अङ्गुल दूर रखकर उपर्युक्त विधि-अनुसार त्राटक करना चाहिये ।

अग्नितत्त्व-साधन—तांबे अथवा मूँगाका त्रिकोणाकार यन्त्र इतना लंबा-चौडा कि जलतत्त्वके अर्धवृत्ताकार यन्त्रके मध्यमें आ सके । चन्द्रस्वरके अग्नितत्त्वके उदयकालमें ४ अङ्गुल नासाग्रभागसे दूर रखकर उपर्युक्त विधि-अनुसार त्राटक करना चाहिये ।

वायुतत्त्व-साधन—स्वच्छ नीलाथोथाका ऐसा गोलाकार यन्त्र या कागजपर नीले रंगका ऐसा गोलाकार निशान बनवाये कि अग्नितत्त्वके त्रिकोणाकार यन्त्रके मध्यमे आ सके । यन्त्रको नासाग्रभागसे आठ अङ्गुल दूर रखकर उपर्युक्त विधि-अनुसार त्राटक करना चाहिये ।

आकाशतत्त्वका साधन—चन्द्रस्वरमे आकाशतत्त्वके उदयकालमें नासाग्रभागपर ओम्‌के मानसिक जापके साथ त्राटक करना चाहिये ।

सुषुम्णा नाडी—ऊपर वर्णन कर चुके है कि सुषुम्णा नाडी सर्वश्रेष्ठ है, जो मेरुदण्डके भीतर सूक्ष्म नलीके सदृश चली गयी है ।

सुषुम्णाके अन्तर्गत सूक्ष्म नाडियाँ—सुषुम्णाके भीतर एक वज्र-नाडी है, वज्रके अदर चित्रणी है और चित्रणीके मध्यमें ब्रह्म-नाडी है । ये सब नाड़ियाँ मकडीके जाले-जैसी अतिसूक्ष्म हैं, जिनका ज्ञान केवल योगियोको ही हो सकता है । ये नाडियाँ सत्त्व-प्रधान, प्रकाशमय और अद्भुत शक्तिवाली हैं । ये ही सूक्ष्म-शरीर तथा सूक्ष्म प्राणके स्थान हैं । इनमें बहुत से सूक्ष्म शक्तियोंके केन्द्र हैं, जिनमें बहुत-सी अन्य सूक्ष्म नाड़ियाँ मिलती है । इन शक्तियोके केन्द्रोको पद्म तथा कमल कहते है । इनमेंसे मुख्य सात है—

मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा और सहस्रार ।

ये चक्र पाँचों तत्त्वो, पाँचो तन्मात्राओ, पाँचो ज्ञानेन्द्रियो, पाँचो कर्मेन्द्रियो, पाँचो प्राणो, अन्तःकरण, समस्त वर्णों-स्वरों तथा सातों लोकोके मण्डल हैं और नाना प्रकारके प्रकाश तथा विद्युत्‌से युक्त है । साधारण अवस्थामें ये चक्र बिना खिले कमलके सदृश अधोमुख हुए अविकसित रहते हैं । ध्यानद्वारा तथा अन्य प्रकारसे उत्तेजना पाकर जब ये ऊर्ध्वमुख होकर विकसित होते है, तब उनकी अलौकिक शक्तियोका विकास होता है ।

प्रत्येक चक्रमें नाना प्रकारकी अद्भुत शक्तियाँ हैं । तान्त्रिक तथा हठयोगके ग्रन्थोंमे प्रायः इनका वर्णन है । हम जिज्ञासुओकी जानकारीके लिये उनका उतना वर्णन कर देना आवश्यक समझते हैं, जितने-

का राजयोगसे सम्बन्ध है तथा तान्त्रिक ग्रन्थोकी उन बातोंका भी जिनकी पाठकोंके जाननेकी जिज्ञासा हो सकती है । तथा—तत्त्व-बीजका वाहन, अधिपति देवता, देवताकी शक्ति, यन्त्र, फल इत्यादि । (आत्मोन्नति चाहनेवालोको इनकी ओर विशेष ध्यान न देना चाहिये ।)

चित्रद्वारा दिखलायी हुई चक्रोकी स्थूलाकृति उनके सूक्ष्म-स्वरूपका बोध करानेके लिये केवल आनुमानिक है । इसी प्रकार Pelvic Plexus आदि अंग्रेजी नाम उनके वास्तविक स्थानको नहीं बतलाते हैं, केवल संकेतमात्र हैं ।

चक्रोंका वर्णन

मूलाधार चक्र—Pelvic Plexus के स्थूल स्वरूपसे इसके सूक्ष्म स्वरूपका संकेत किया जा सकता है ।

(१) चक्रस्थान—गुदामूलसे दो अंगुल ऊपर और उपस्थ मूलसे दो अगुल नीचे है ।

(२) आकृति—रक्त-रंगके प्रकाशसे उज्ज्वलित चार पंखडी (दलों) वाले कमलके सदृश है ।

(३) दलोंके अक्षर (वर्ण)—चारो पंखडियो (दलो) पर वं, श, ष और सं—ये चार अक्षर हैं ।

(४) तत्त्व-स्थान—चौकोण सुवर्ण रगवाले पृथ्वी-तत्त्वका मुख्य स्थान है ।

(५) तत्त्व-बीज 'लं' है ।

(६) तत्त्व-बीजकी गति—ऐरावत हाथीके समान सामनेकी ओर गति है ।

(७) गुण—गध गुण है ।

(८) वायु-स्थान—नीचेकी ओर चलनेवाले अपानवायुका मुख्य स्थान है ।

(९) ज्ञानेन्द्रिय—गधतन्मात्रासे उत्पन्न होनेवाली सूँघनेकी शक्ति नासिकाका स्थान है ।

(१०) कर्मेन्द्रिय—पृथ्वी-तत्त्वसे उत्पन्न होनेवाली मलत्याग-शक्ति गुदाका स्थान है ।

(११) लोक—भूलोक है (भू) ।

(१२) तत्त्व-बीजका वाहन—ऐरावत हस्ती जिसके ऊपर इन्द्र विराजमान हैं ।

(१३) अधिपति देवता—चतुर्भुज ब्रह्मा अपनी शक्ति चतुर्भुज डाकिनीके साथ ।

(१४) यन्त्र—चतुष्कोण, सुवर्णरंग ।

(१५) चक्रपर ध्यानका फल—आरोग्यता, आनन्दचित्त, वाक्य, काव्य, प्रबन्ध-दक्षता । इस चक्रके नीचे त्रिकोण यन्त्र-जैसा एक सूक्ष्म योनिमण्डल है, जिसके मध्यके कोणसे सुषुम्णा (सरस्वती) नाड़ी, दक्षिण कोणसे पिंगला (यमुना) नाड़ी और वाम कोणसे इडा (गङ्गा) नाडी निकलती है । इसलिये इसको मुक्तत्रिवेणी भी कहते हैं ।

तान्त्रिक ग्रन्थोमें बतलाया गया है कि इस योनि-मण्डलके मध्यमें तेजोमय रक्तवर्ण क्लीं बीजरूप कन्दर्प नामका स्थिर वायु विद्यमान है, जिसके मध्यमें ब्रह्मनाडीके मुखमें स्वयभू लिङ्ग है । इसमें कुण्डलिनी शक्ति साढे तीन कुण्डलमे लिपटी हुई शङ्खके आवर्तनके समान है । कुण्डलिनी शक्तिका वर्णन आगे किया जायगा । मूलशक्ति' अर्थात् कुण्डलिनी शक्तिका आधार होनेसे इस चक्रको मूलाधार कहते हैं ।

स्वाधिष्ठान चक्र—Hypogastric Plexus के स्थूल स्वरूपसे इसके सूक्ष्म स्वरूपका संकेत किया जा सकता है ।

(१) स्थान—मूलाधार चक्रसे दो अगुल ऊपर पेडूके पास इस चक्रका स्थान है ।

(२) आकृति—सिंदूरी रगके प्रकाशसे प्रकाशित छः पंखड़ी (दलो) वाले कमलके समान है ।

(३) दलोंके अक्षर (वर्ण)—छहो पखड़ियो (दलो) पर ब, भं, मं, य, र, लं—ये छः अक्षर (वर्ण) है ।

(४) तत्त्व-स्थान—श्वेत रग, अर्द्धचन्द्राकारवाले जल-तत्त्वका मुख्य स्थान है ।

(५) तत्त्व-बीज—'ब' है ।

(६) तत्त्व-बीज-गति—जिस प्रकार मकर लबी डुबकी लगाता है, इसी प्रकार इस तत्त्वकी नीचेकी ओर लबी गति है ।

(७) गुण—रस है ।

(८) वायु-स्थान—सर्वशरीरमें व्यापक होकर गति करनेवाले व्यानवायुका मुख्य स्थान है ।

(९) ज्ञानेन्द्रिय—रसतन्मात्रासे उत्पन्न स्वाद लेनेकी शक्ति रसनाका स्थान है ।

(१०) कर्म-इन्द्रिय—जलतत्त्वसे उत्पन्न मूत्र-त्याग-शक्ति उपस्थका स्थान है ।

(११) लोक—भुवः है ।

(१२) तत्त्व-बीजका वाहन—मकर जिसके ऊपर वरुण विराजमान हैं ।

(१३) अधिपति देवता—विष्णु अपनी चतुर्भुजा राकिनी शक्तिके साथ ।

(१४) यन्त्र—अर्धचन्द्राकार श्वेत रंग ।

(१५) चक्रपर ध्यानका फल—तान्त्रिक ग्रन्थोमें इस चक्रमें ध्यानका फल सृजन, पालन और निधनमें समर्थता तथा जिह्वापर सरस्वती देवीका होना बतलाया गया है ।

मणिपूरक चक्र—Epigastric Plexus अथवा Solar Plexus के स्थूल स्वरूपद्वारा इसके सूक्ष्म स्वरूपका संकेत किया जा सकता है ।

(१) स्थान—नाभिमूल है ।

(२) आकृति—नीले रगके प्रकाशसे आलोकित (प्रकाशित) दस पंखडी (दलो) वाले कमलके तुल्य है ।

(३) दलोंके अक्षर (वर्ण)—दसों पंखड़ियो (दलों) पर डं, ढं, णं, तं, थं, दं, धं, नं, पं, फं—ये दस अक्षर (वर्ण) हैं । इन दस वर्णोंकी ध्वनियॉ निकलती है ।

(४) तत्त्वस्थान—रक्त रग त्रिकोणाकारवाले अग्नि-तत्त्वका मुख्य स्थान है ।

(५) तत्त्व-बीज—'रं' है ।

(६) तत्त्व-बीज-गति—जिस प्रकार मेप (मेंढ़ा) ऊपरको उछलकर चलता है, इसी प्रकार इस तत्त्वकी ऊपरको गति है ।

(७) गुण—रूप है ।

(८) वायु-स्थान—खान-पानके रसको सम्पूर्ण शरीरमें स्व-स्व-स्थानपर समानरूपसे पहुँचाने-वाले समानवायुका मुख्य स्थान है ।

(९) ज्ञानेन्द्रिय—रूप-तन्मात्रासे उत्पन्न देखनेकी शक्ति चक्षुका स्थान है ।

(१०) कर्मेन्द्रिय—अग्नि-तत्त्वसे उत्पन्न चलनेकी शक्ति पाद (पैर) का स्थान है ।

(११) लोक—स्वः है ।

(१२) तत्त्व-बीजका वाहन—मेष (मेढा) जिसके ऊपर अग्निदेवता विराजमान हैं ।

(१३) अधिपति देवता—रुद्र अपनी चतुर्भुजा-शक्ति लाकिनीके साथ ।

(१४) यन्त्र—त्रिकोण रक्त रग ।

(१५) फल—विभूतिपादमें इस चक्रपर ध्यानका फल शरीरव्यूहका ज्ञान बतलाया है । इसमें ध्यान करनेसे अजीर्ण आदि रोग दूर होते है ।

अनाहत चक्र—इसके सूक्ष्म स्वरूपका संकेतक Cardiac Plexus का स्थूल स्वरूप है ।

(१) स्थान—हृदयके पास ।

(२) आकृति—सिंदूरी रगके प्रकाशसे भासित (उज्ज्वलित) बारह पंखड़ी (दलों) वाले कमलके सदृश है ।

(३) दलोके अक्षर (वर्ण)—बारह पंखड़ियोपर कं, खं, गं, घं, ङं, चं, छं, जं, झं, ञं, टं, ठं—ये बारह अक्षर (वर्ण) हैं ।

(४) तत्त्व-स्थान—धूम्र रग, षट्कोणाकार वायुतत्त्वका मुख्य स्थान है ।

(५) तत्त्व-बीज—यं है ।

(६) तत्त्व-बीज-गति—जिस प्रकार मृग तिरछा चलता है, इसी प्रकार इस तत्त्वकी तिरछी गति है ।

(७) गुण-स्पर्श है ।

(८) वायुस्थान—मुख और नासिकासे गति करनेवाले प्राणवायुका मुख्य स्थान है ।

(९) ज्ञानेन्द्रिय—स्पर्श-तन्मात्रासे उत्पन्न स्पर्शकी शक्ति त्वचाका केन्द्र है ।

(१०) कर्मेन्द्रिय—वायुतत्त्वसे उत्पन्न पकडनेकी शक्ति कर (हाथ) का स्थान है ।

(११) लोक—महर्लोक है । अन्तःकरणका मुख्य स्थान है ।

(१२) तत्त्व-बीजका वाहन—मृग ।

(१३) अधिपति देवता—ईशान-रुद्र अपनी त्रिनेत्र चतुर्भुजा शक्ति काकिनीके साथ ।

(१४) यन्त्र-षट्कोणाकार धूम्र रग ।

(१५) फल—वाक्पतित्व, कवित्वशक्तिका लाभ, जितेन्द्रिय होना इत्यादि तान्त्रिक ग्रन्थोमें बतलाया है । शिवसारतन्त्रमें कहा है कि इस स्थानमें उत्पन्न होनेवाली अनाहत ध्वनि ही सदा शिव है और त्रिगुणमय ओंकार इसी स्थानमें व्यक्त होता है । यथा—

शब्दं ब्रह्मेति तं प्राह साक्षाद्देवः सदाशिवः ।
अनाहतेषु चक्रेषु स शब्दः परिकीर्त्यते ॥ (परापरिमलोल्लासः)

जिसको शब्दब्रह्म कहते हैं, वही साक्षात् सदाशिव है । वही शब्द अनाहत चक्रमें है । कहीं-कहीं इस चक्रके समीप आठ दलोंका एक 'निम्न मनश्चक्र' (Lower mind Plexus) बतलाया गया है । स्त्रियों तथा भक्तिभाववालोंको ध्यान करनेके लिये अनाहतचक्र अच्छा उपयुक्त स्थान है ।

विशुद्ध चक्र—इसका संकेतक स्थूल स्वरूप Carotid Plexus है ।

(१) स्थान—कण्ठदेश है ।

(२) आकृति—धूम्र अथवा धुँधले रंगके प्रकाशसे उज्ज्वलित १६ पंखड़ी (दलो) वाले कमल-जैसी है ।

(३) दलोके अक्षर—सोलहों पङ्खड़ियोपर अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः—ये सोलह अक्षर है ।

(४) तत्त्व-स्थान—चित्र-विचित्र आकार तथा नाना रगवाले अथवा पूर्णचन्द्रके सदृश गोलाकार आकाश-तत्त्वका मुख्य स्थान है ।

(५) तत्त्व-बीज—हं है ।

(६) तत्त्व-बीजकी गति—जैसे हाथी घूम-घूमकर चलता है, उसी प्रकार इस तत्त्वकी घुमावके साथ गति है ।

(७) गुण—शब्द है ।

(८) वायु-स्थान—ऊपरकी गतिका हेतु शरीरपर्यन्त बर्तनेवाले उदानवायुका मुख्य स्थान है ।

(९) ज्ञानेन्द्रिय—शब्द-तन्मात्रासे उत्पन्न श्रवण-शक्ति श्रोत्रका स्थान है ।

(१०) कर्मेन्द्रिय—आकाश-तत्त्वसे उत्पन्न वाकशक्ति वाणीका स्थान है ।

(११) लोक—जनः है ।

(१२) तत्त्व-बीजका वाहन—हस्ती जिसके ऊपर प्रकाश देवता आरूढ़ हैं ।

(१३) अधिपति देवता - पञ्चमुखवाले सदाशिव अपनी शक्ति चतुर्भुजा शाकिनीके साथ ।

(१४) यन्त्र—पूर्णचन्द्रके सदृश गोलाकार आकाशमण्डल ।

(१५) चक्रपर ध्यानका फल—कवि, महाज्ञानी, शान्तचित्त, नीरोग, शोकहीन और दीर्घजीवी होना बतलाया गया है । इसके 'विशुद्ध' नाम रखनेका यह कारण बतलाया गया है कि इस स्थानपर मनकी स्थिति होनेसे मन आकाशके समान विशुद्ध हो जाता है ।

आज्ञाचक्र—इसका संकेतक Medula Plexus का स्थूल रूप है ।

(१) स्थान—दोनों भ्रुवोके मध्यमें भृकुटीके भीतर है ।

(२) आकृति—श्वेत प्रकाशके दो पखड़ियो (दलो) वाले कमलके सदृश है ।

(३) दलोके अक्षर (वर्ण)-दोनों पंखड़ियोंपर हं, क्षं है ।

इन दोनो पखड़ियोंके संकेतक पाश्चात्यविज्ञानके Pineal Gland और Pituitary Body समझना चाहिये; जिनको मनुष्यके मस्तिष्कके भीतर दो निरर्थक बालूसे ढके हुए मांस-पिण्ड कहा गया है । ये दोनों मांस-पिण्ड अपने स्थानपर रहते हुए आज्ञाचक्रके ऊर्ध्वमुख होकर विकसित होनेपर उससे दिव्य शक्तिको प्राप्त होते है ।

(४) तत्त्व—लिङ्ग अर्थात् लिङ्ग-आकार महत्तत्त्व है ।

(५) तत्त्व-बीज—ओ३म् है ।

(६) तत्त्व-बीज गति—नाद है ।

(७) लोक—तपः है ।

(८) तत्त्वबीजका वाहन—नाद जिसपर लिङ्गदेवता है ।

(९) अधिपति देवता—ज्ञानदाता शिव अपनी चतुर्हस्ता षडानना (छः मुख) हाकिनी शक्तिके साथ ।

(१०) यन्त्र—लिङ्गाकार ।

(११) फल—भिन्न-भिन्न चक्रोंके ध्यानद्वारा जो फल प्राप्त होते हैं, वे सब एकमात्र इस चक्रपर ध्यान करनेसे प्राप्त हो जाते है ।

इस स्थानपर प्राण तथा मनके स्थिर हो जानेपर सम्प्रज्ञात-समाधिकी योग्यता होती है ।

मूलाधारसे इडा, पिङ्गला और सुषुम्णा पृथक्-पृथक् प्रवाहित होकर इस स्थानपर मिलती हैं; इसलिये इसको युक्त-त्रिवेणी भी कहते हैं ।

इडा भागीरथी गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।
तयोर्मध्यगता नाडी सुषुम्णाख्या सरस्वती ॥
त्रिवेणीसंगमो यत्र तीर्थराजः स उच्यते ।
तत्र स्नानं प्रकुर्वीत सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥

(ज्ञानसंकलिनी-तन्त्र)

इडाको गङ्गा और पिङ्गलाको यमुना तथा इन दोनोके मध्यमें जानेवाली नाडी सुषुम्णाको सरस्वती कहते हैं । इस त्रिवेणीका जहाँ संगम है, उसे तीर्थराज कहते हैं । इसमें स्नान करके सारे पापोसे मुक्त हो जाते हैं ।

तदेव हृदयं नाम सर्वशास्त्रादिसम्मतम् ।
अन्यथा हृदि किंचास्ति प्रोक्तं यत् स्थूलबुद्धिभिः ॥ (योगस्वरोदय)

यही अर्थात् आज्ञाचक्र ही सर्वशास्त्र-सम्मत हृदय है । स्थूल-बुद्धिवाले ही अन्य स्थूल स्थानको हृदय कहते हैं ।

यह आज्ञाचक्र शिवनेत्र, (Organ of Clairvoyance) दिव्यदृष्टिका यन्त्र है ।

प्राणतोषिणी तन्त्रमें एक चौंसठ दलवाले ललना-संज्ञक चक्रकी तालुमें और एक शतदलवाले गुरु चक्रकी अवस्थिति ब्रह्मरन्ध्रमें बतलायी है तथा किसी-किसीने सोमचक्र (गुरु-चक्र), मानस-चक्र, ललाट-चक्र आदिका भी वर्णन किया है, किंतु ये सब सातों चक्रोके ही अन्तर्गत है । क्रियात्मकरूपसे इनकी अधिक उपयोगिता नहीं है ।

सहस्रार वा शून्य-चक्र—इसका संकेतक स्थूलरूप Cerebral Plexus है ।

(१) स्थान—तालुके ऊपर मस्तिष्कमें, ब्रह्मरन्ध्रसे ऊपर सब शक्तियोका केन्द्र है ।

(२) आकृति—नाना रंगके प्रकाशसे युक्त सहस्र पङ्खडियों (दलों) वाले कमल-जैसी है ।

(३) दलोके अक्षर—पङ्खोपर 'अ' से लेकर 'क्ष' तक सब स्वर और वर्ण हैं ।

(४) तत्त्व—तत्त्वातीत है ।

(५) तत्त्व-बीज—विसर्ग है ।

(६) तत्त्व-बीज गति—बिन्दु है ।

(७) लोक—सत्यम् है ।

(८) तत्त्व-बीजका वाहन—बिन्दु है ।

(९) अधिपति देवता—परब्रह्म अपनी महाशक्तिके साथ ।

(१०) यन्त्र—पूर्ण चन्द्र शुभ्र वर्ण ।

(११) फल—अमर होना, मुक्ति ।

इस स्थानपर प्राण तथा मनके स्थिर हो जानेपर सर्ववृत्तियोके निरोधरूप असम्प्रज्ञात-समाधिकी योग्यता प्राप्त होती है ।

कुछ विद्वानो तथा अभ्यासियोका विचार है कि उपनिषदोमें जो अङ्गुष्ठमात्र हृदय पुरुषका स्थान बतलाया गया है, वह ब्रह्मरन्ध्र ही है, जिसके ऊपर सहस्रारचक्र है, क्योकि यही अङ्गुष्ठमात्र आकाश-वाला है । यहीं चितका स्थान है, जिसमें आत्माके ज्ञानका प्रकाश अथवा प्रतिबिम्ब पड़ रहा है और इसी स्थानपर प्राण तथा मनके स्थिर हो जानेपर असम्प्रज्ञात समाधि अर्थात् सर्ववृत्तिनिरोध होता है ।

शरीरमें जीवात्माका कौन-सा स्थान है ? इस सम्बन्धमें कई बार प्रश्न किये गये है । वास्तवमें आत्माके ज्ञानका प्रकाश चित्तपर पड़ रहा है । चित्त ही कारणशरीर है । इस कारणशरीरके सम्बन्धसे आत्माकी सज्ञा जीवात्मा होती है । कारणशरीर सूक्ष्मशरीरमे व्यापक हो रहा है और सूक्ष्मशरीर स्थूल-शरीरमें । इस प्रकार जीवात्मा सारे ही शरीरमें व्यापक हो रहा है । फिर भी कार्य-भेदसे उसके कई स्थान बतलाये जा सकते हैं ।

सामान्यतः तथा सुषुप्ति अवस्थामें जीवात्माका स्थान हृदयदेश बतलाया गया है; क्योकि हृदय शरीरका मुख्य स्थान है । यहींसे सारे शरीरमें नाडियाँ जा रही है । सारे शरीरका आन्तरिक कार्य यहींसे हो रहा है । हृदयकी गति रुकनेसे सारे शरीरके कार्य बद हो जाते है, इसलिये सुषुप्तिकी अवस्थामें जीवात्माका स्थान हृदय कहा जा सकता है । जैसा कि उपनिषदोंमें बतलाया गया है—

यत्रैष एतत् सुप्तोऽभूद् य एष विज्ञानमयः पुरुषस्तदेषां प्राणानां विज्ञानेन विज्ञानमादाय य एषोऽन्तर्हृदय आकाशस्तस्मिञ्छेते ।

(बृह० २ । १ । १७)

जब कि यह पुरुष जो यह विज्ञानस्वभाव है गहरा सोया हुआ होता है, तब वह इन इन्द्रियोके विज्ञानके द्वारा विज्ञानको लेकर जो यह हृदयके अदर आकाश है वहाँ आराम करता है ।

स्वप्नावस्थामें जीवका स्थान कण्ठ बतलाया है, क्योकि जाग्रत्-अवस्थामें जो पदार्थ देखे, सुने या भोगे जाते हैं, उनका संस्कार बालके हजारवें भाग-जैसी बारीक कण्ठमें स्थित एक हिता नामकी नाड़ीमें रहना बतलाया गया है । इसलिये अनुभूत पदार्थ और उनका ज्ञान स्वप्न-अवस्थामें कण्ठमें होता है ।

जाग्रत्-अवस्थामें जीवात्मा बाह्य इन्द्रियोके द्वारा बाहरके विषयोको देखता है । बाह्य इन्द्रियोमें नेत्र प्रधान है, इसलिये जाग्रत्में जीवात्माकी स्थिति उपनिषद्में नेत्रमें बतलायी गयी है । यथा—

य एषोऽक्षिणि पुरुषो दृश्यत एष आत्मेति ।

(छान्दो० ८ । ७ । ४)

यह जो आँखमें पुरुष दीखता है, यह आत्मा है ।

सम्प्रज्ञात समाधिमें जीवात्माका स्थान आज्ञाचक्र कहा जा सकता है, क्योंकि यही दिव्यदृष्टिका स्थान है । इसीको दिव्यनेत्र तथा शिवनेत्र भी कहते हैं ।

इसी प्रकार असम्प्रज्ञात समाधिमें जीवात्माका स्थान ब्रह्मरन्ध्र है, क्योंकि इसी स्थानपर प्राण तथा मनके स्थिर हो जानेपर असम्प्रज्ञात समाधि अर्थात् सर्ववृत्तिनिरोध होता है ।

कुण्डलिनी शक्ति—पाठकोंको सुषुम्णा नाडीकी महत्ता उसके भीतर तीन शक्तिशाली नाड़ियोंके केन्द्रोंके वर्णन कर देनेसे प्रकट हो गयी होगी । वास्तवमें ब्रह्माण्डमें जितनी शक्तियाँ वर्तमान हैं, उन सबको ईश्वरने शरीररूपी पिण्डके इस भागमें एकत्रित कर दी है, किंतु सुषुम्णा नाडीका मुख त्रिकोण योनि-मण्डल-के मध्य स्थानपर जहाँसे यह मेरुदण्डके भीतर होती हुई ऊपरकी ओर चलती है, साधारण अवस्थामें बंद रहता है । इसी कारण इसकी शक्ति अविकसित रहती है और प्राणशक्ति केवल इडा और पिङ्गलाद्वारा जो इस त्रिकोण मण्डलके वाम और दक्षिण भागसे ऊपरकी ओर चक्रोंको छूती हुई चलती हैं; सारे शरीरमें निरन्तर प्रवाहित होती रहती है । इसी त्रिकोण योनिमण्डलमें एक अतिसूक्ष्म विद्युत्-समान अद्भुत दिव्य-शक्तिवाली नाडी लिपटी हुई पड़ी है । इसका दृष्टान्त एक ऐसी सर्पिणीसे दे सकते हैं, जो साढे तीन लपेट खाये हुए अपनी पूँछको मुखमें दबाये शंखाकार होकर सो रही हो । इसीको कुण्डलिनी-शक्ति कहते हैं । यह नाडी बिना प्रयोगके सुप्त-जैसी पडी रहती है । इसका शरीर-सम्बन्धी कोई कार्य बाह्य दृष्टिसे प्रतीत नहीं होता । इस कारण पाश्चात्य शरीर-शास्त्रके विद्वान् (Physiologist) अभीतक इसका कुछ पता नहीं लगा सके, किंतु प्राचीन यूनान, रोम आदि देशोंके तत्त्ववेत्ता जहाँ भारतवर्षसे सारी विद्याओंका प्रकाश फैला था; इससे परिचित थे । अफलात् (Plato) तथा पिथागोरस (Pythogorus)-जैसे आत्मदर्शी विद्वानोंके लेखोंमें इसका इस प्रकार संकेत पाया जाता है कि नाभिके पास एक ऐसी अद्भुत शक्ति विद्यमान है, जो मस्तिष्ककी प्रभुता अर्थात् बुद्धिके प्रकाशको उज्ज्वल कर देती है और जिससे मनुष्यके अंदर दिव्य शक्तियाँ प्रकट होने लगती हैं ।

कुण्डलिनी शक्तिका जाग्रत् होना—यह नाडी यदि किसी प्रकारसे अपने लपेटोंको खोलकर सीधी हो जाय और इसका मुख सुषुम्णा नाड़ीके भीतर चला जाय तो इसको कुण्डलिनीका जाग्रत् होना कहेंगे ।

जिस प्रकार सुसज्जित कमरेमें बिजलीके तार, नाना वर्णके ग्लोब, झाड़-फानूस तथा बिजलीके यन्त्र, पखे आदि लगे हों तो बिजलीके बटन (Switch) दबानेसे ये सब क्रमशः प्रकाश देने तथा अपना-अपना कार्य करना आरम्भ कर देते हैं, इसी प्रकार जब इस कुण्डलिनीरूपी बटन (Switch) के दबानेसे विद्युत्का प्रवाह (Electric Current) सुषुम्णारूपी तारमें पहुँचता है, तब क्रमशः सारे चक्रों और नाड़ियोंको प्रकाशित कर देता है । जिस-जिस चक्रपर यह कुण्डलिनी शक्ति पहुँच जाती है, वह अधोमुखसे ऊर्ध्वमुख होकर विकसित होता जाता है । जब यह आज्ञाचक्रपर पहुँच जाती है, तब सम्प्रज्ञात और जब सहस्रारतक पहुँच जाती है, तब सारी वृत्तियोंका निरोध होकर असम्प्रज्ञात समाधिकी वास्तविक रूपमें योग्यता प्राप्त होती है । इस अवस्थामें मनुष्यको सारे संसारका ज्ञान बहुत शीघ्र प्राप्त हो सकता है । कुण्डलिनी शक्तिके सुषुम्णाके मुखमें प्रवेश होनेपर नाना प्रकारके अनुभव होते हैं, उनका प्रकट करना

वर्जित है। किंतु हम कुण्डलिनी जाग्रत् करनेके कुछ उपाय तथा साधकोंके लाभार्थ कुछ चेतावनियाँ दे देना आवश्यक समझते हैं।

कुण्डलिनी जाग्रत् करनेके उपाय—विशेषतया कुण्डलिनी शक्ति तो शरीरके शुद्ध और सूक्ष्म होनेपर सात्त्विक विचार, शुद्ध अन्त.करण, ईश्वरकी सच्ची भक्ति और परिपक्व वैराग्यकी अवस्थामें एकाग्रता अर्थात् निश्चल ध्यानसे जाग्रत् होती है। जहाँ कहीं अकस्मात् किसी मनुष्यमें अलौकिक शक्ति, अद्भुत चमत्कार तथा असाधारण ज्ञानका विकास देखनेमें आवे तो समझना चाहिये कि पूर्व जन्मके किन्हीं सात्त्विक संस्कारोंके उदय होने अथवा हृदयपर सात्त्विक प्रभाव डालनेवाली अन्य किसी घटनासे कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत् होकर सुषुम्णाके मुखमें चली गयी है।

जिस प्रकार पृथ्वीमें लगे हुए नलद्वारा पानी ऊपर जानेके लिये केवल नलके ऊपर लगी हुई मशीन (Handle) को चलानेसे (Pumping से) नलीमेंसे पानी स्वयं ऊपर आना आरम्भ हो जाता है, इसी प्रकार साधनपादमें चतुर्थ प्राणायामकी पाँचवीं विधिद्वारा कुण्डलिनी शक्तिको चेतन करके सुषुम्णा-में लानेका यत्न किया जाता है।

निम्नलिखित प्राणायाम तथा मुद्राएँ कुण्डलिनी शक्तिको चेतन करनेमें सहायक हो सकती है।

(१) भस्त्रिका, कपाल-भाति, सूर्यभेदी प्राणायाम इत्यादि चतुर्थ प्राणायाम (वि० व० २। ३२, ४९, ५०, ५१)।

(२) महाबन्ध, महाबेध, महामुद्रा, खेचरी-मुद्रा, विपरीतकरणी-मुद्रा, अश्विनी-मुद्रा, योनि-मुद्रा, शक्तिचालिनी-मुद्रा इत्यादि (वि० व० २। ४६)

किंतु ये सब बाह्य साधन है, जो कुण्डलिनीको चेतन करनेमें सहायक होते हैं। उसके मुखका सुषुम्णामें प्रवेश केवल ध्यानकी परिपक्व अवस्थामें हो सकता है। बिना ध्यानके केवल बाह्य साधनोंसे कुण्डलिनी शक्तिको क्षोभ पहुँचानेसे अधिक-से-अधिक मूर्छा-जैसी अवस्था प्राप्त हो सकती है; जो सुषुप्ति तथा बेहोशीसे तो ऊँची है, किंतु वास्तविक स्वरूपावस्थिति नहीं है और न उसमें सूक्ष्म जगत्‌हीका कुछ अनुभव हो सकता है। कुण्डलिनी जाग्रत् करनेका सबसे उत्तम उपाय तो मूलाधारसे लेकर सहस्रारतक सब चक्रोंका भेदन करना है। विशेष विधि क्रियात्मक होनेके कारण लेखबद्ध नहीं की जा सकती। किसी अनुभवी निःस्वार्थ पथ-दर्शकसे ही सीखनी चाहिये। उसकी सामान्य विधि निम्न प्रकार है—

चक्रभेदन अर्थात् कुण्डलिनीयोग—(१) बद्धपद्म, (दोनों जंघाओंको दोनों पैरोंसे दबाकर), पद्म, सिद्ध, वज्र, स्वस्तिक आदि किसी आसन (२। ४६, ४७) से मेरुदण्डको सीधा किये हुए सिर, गर्दन और पीठको सम सूत्रमें करके मूलबन्ध लगाकर खेचरी-मुद्राके साथ बैठें।

(२) स्थान एकान्त, बंद और शुद्ध हो। प्रातःकाल कम-से-कम तीन घंटे और सायंकाल दो घंटे ध्यान करना चाहिये।

(३) कपालभाति, भस्त्रिका आदि प्राणायामके पश्चात् योनि-मुद्रा करके खेचरी-मुद्रा करे अर्थात् जिह्वाको ऊपरकी ओर घुमाकर तालूके पास कण्ठके छिद्रमें लगायें और दाँतोंको दबाये रखें।

(४) प्राण मूलाधार चक्रमें योनिमण्डलतक ले जाकर ऐसी भावना करें कि वहीं श्वास-प्रश्वास चल रहा है।

(५) वहीं मानसिक ध्वनिके साथ ॐका मानसिक जाप करें । (चौथा प्राणायाम विधि ५) ।

(६) ध्यान करते समय ऐसी भावना करे कि कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्णामें प्रवेश करके मूलाधार-को ऊर्ध्वमुख करती हुई विकसित कर रही है ।

इस प्रकार जब छः मास, एक वर्ष अथवा दो वर्षमें इस चक्रमें ध्यान पक्का हो जाय और प्राणोत्थान भली प्रकार होने लगे तो इसी भाँति अगले-अगले चक्रोको भेदन करना चाहिये । आज्ञाचक्र और सहस्रारमें अधिक समय देना चाहिये । प्रथम चक्रोंके ठीक-ठीक स्थान निश्चय करनेमें कठिनाई होगी किंतु कुछ दिनोंके अभ्यासके पश्चात् स्वयं यथास्थानपर मन स्थिर होने लगेगा ।

यह चक्रभेदनका क्रम दीर्घकालतक धैर्यके साथ करते रहना चाहिये । सुगमता और शीघ्र सिद्धि प्राप्त करनेके विचारसे आज्ञाचक्र और सहस्रार-चक्र ध्यानके लिये पर्याप्त है । यहींपर विधिपूर्वक ध्यान करनेसे कुण्डलिनी जाग्रत् हो सकती है । यद्यपि निचले चक्रोका विशेष ज्ञान और उनकी विशेष शक्तियाँ उनके अपने-अपने विशेष स्थानपर ध्यान करनेके सदृश नहीं प्राप्त होती । डाकगाड़ी (Mail Train) से लंबी यात्रापर जानेवाले यात्रियोको मार्गमें आनेवाले स्टेशनोकी भाँति इनका सामान्य ही ज्ञान होता है, किंतु दोनो चक्रोंपर ध्यानके परिपक्व होनेके पश्चात् निचले चक्रोका भेदन अति सुगमता और शीघ्रताके साथ हो सकता है ।

आत्मस्थितिके जिज्ञासुके लिये तो इन चक्रोंके चक्रमें अधिक न पडकर अपने अन्तिम ध्येयको लक्ष्यमें रखना ही श्रेयस्कर है ।

इन चक्रोंपर दो प्रकारसे ध्यान किया जाता है—

(१) सिद्धियों तथा शक्तियोंके प्राप्त करनेके उद्देश्यसे चक्रोंमें दी हुई विशेष-विशेष बातोकी विशेष-विशेष चक्रपर भावनाके साथ ध्यान किया जाता है । यह मार्ग तान्त्रिकोंका है तथा लंबा है ।

(२) आध्यात्मिक उन्नति तथा परमात्मप्राप्तिके उद्देश्यसे इन सब बातोंपर ध्यान न देकर केवल इन स्थानोको ध्येय बनाकर अंदर घुसना होता है । ऐसे अभ्यासियोके जो कुछ भी समक्ष आवे, उसको द्रष्टारूपसे देखना होता है; क्योकि उनका लक्ष्य केवल परमात्मतत्त्व है ।

कुण्डलिनी जाग्रत् करनेका एक अनुभूत साधन—

सबसे प्रथम साधनपाद सूत्र ५१ के विशेष वक्तव्यमें दी हुई चतुर्थ प्राणायामकी पाँचवीं विधि-अनुसार प्राणको ब्रह्मरन्ध्रमें चार-पाँच घंटेतक स्थिर करनेका अभ्यास परिपक्व कर लें । उपर्युक्त योग्यताकी प्राप्तिके पश्चात् शरीरके पूर्णरूपसे स्वस्थ अवस्थामें कार्तिकसे फाल्गुन अर्थात् नवम्बर मासमे मार्चतकके समयमें सारे बाह्य व्यवहारसे निवृत्त होकर शान्त एकान्त निर्विघ्न स्थानमें साधन आरम्भ करें । वस्ती अथवा एनिमाद्वारा उदर-शोधन करते रहे । यदि आवश्यकता हो तो धौती और नेती भी करते रहे । भोजन प्रातःकाल बादामका छौंका (बादामकी गिरी छिलके निकाली हुई), सौंफ कासनी, काली मिर्च पीसकर छानकर पिसे हुए बादामके साथ घीमें छौंक लिये जायँ । उसमें मुनक्के, अञ्जीर आदि डाले जा सकते हैं । रातको दूध ।

चतुर्थ प्राणायामद्वारा ब्रह्मरन्ध्रमें प्राणोंको अच्छी प्रकार स्थिर करनेके पश्चात् भ्रुकुटिपर ध्यान अर्थात् अन्तर्दृष्टिसे देखना आरम्भ कर दे । यदि इस प्रकार प्राणोंका उत्थान न हो सके तो शवासनसे

लेटकर यह प्रक्रिया करे। प्राणोंके उत्थानके समय किसी प्रकारके भयकी वृत्ति न आने दे। किसी अनुभवी निःस्वार्थ पथप्रदर्शककी संरक्षकतामें साधन करे। इस प्रक्रियामें भी मुख्य वस्तु ईश्वर-प्रणिधान और तीव्र वैराग्य है।

ब्रह्मरन्ध्र और भ्रुकुटिपर ध्यान करनेवाले जिन साधकोंको गर्मीके दिनोंमें इन स्थानोंपर ध्यान करनेसे अधिक गर्मी और खुश्की प्रतीत हो, वे एक-एक मासका समय निचले चक्रभेदनमें लगा सकते है। अर्थात्—

प्रथम एक मास मूलाधार चक्रभेदन—सामर्थ्यानुसार एक निश्चित संख्यामें अनुलोम-विलोम भस्त्रिका। एक निश्चित संख्यामें मूलाधारतक मध्यम भस्त्रिका। एक निश्चित संख्यामें मूलाधार चक्रपर अश्विनि मुद्रासदृश क्रिया। इसके पश्चात् चतुर्थ प्राणायामकी पाँचवीं विधि अनुसार ओम्‌का मानसिक जाप। मूलाधारपर जब प्राण स्थिर हो जायँ तब वहाँ केवल ध्यान अर्थात् अन्तर्दृष्टिसे टकटकी लगाकर देखते रहना अथवा वहाँ अनहद शब्दोंको सुनते रहना। दूसरे मासमें विशुद्ध चक्रभेदन इसी प्रकार करे तथा अन्य सब चक्रोंमें स्वाधिष्ठान चक्रतक इसी प्रक्रियाको रखें।

साधकोंके लिये चेतावनी

महात्मा मूसा, जो यहूदी धर्मके प्रवर्तक हुए हैं, उनके सम्बन्धमें कहा गया है कि होरब (Mount Horeb) पर योग-साधनके समय जब उनको प्रथम बार ईश्वरके प्रकाशके दर्शन हुए तो वे उस तेजको सहन न कर सके। इस रहस्यको उनके शिष्य योगमार्गसे अनभिज्ञ होनेके कारण नहीं समझ सके हैं।

(१) कुण्डलिनी शक्ति जब सुषुम्णा नाड़ीके अंदर प्रवेश होती है, तब उसकी पहिली टक्कर मूलाधार चक्रपर लगती है, इससे उपस्थ इन्द्रियपर दबाव पड़ता है; इसलिये मूलबन्ध सावधानीसे लगाये रहें।

(२) *उस समय स्थूल-जगत्‌से सूक्ष्म-जगत्‌में प्रवेश तथा स्थूल-शरीरसे सारे प्राणोंका प्रवाह* सुषुम्णा नाड़ीमें जाना आरम्भ होने लगता है, सारे बाह्य प्राण हाथ-पैर आदिसे खिंचावके साथ अंदर जाने लगते हैं; उस समय भयभीत न होना चाहिये; अन्यथा भयकी वृत्ति आनेके साथ ही प्राण फिर उतर जायँगे और पछतावा रह जायगा।

(३) विद्युन्मय सूक्ष्म नाड़ियों, चक्रों, तन्मात्राओं तथा तत्त्वों आदिके प्रकाश इतने अलौकिक होते हैं कि साधकको प्रथम अवस्थामें उनका सहन करना कठिन हो जाता है। इसी प्रकार सूक्ष्म-जगत्‌के शब्द भी अपरिचित होनेके कारण अति भयानक प्रतीत होते है। इसलिये द्रष्टा बनकर देखता रहे; अन्यथा भयकी वृत्ति आनेके साथ ही कुण्डलिनी शक्ति जहाँ पहुँची है, वहींसे फिर लौट जायगी।

(४) सूक्ष्म-जगत् स्थूल-जगत्‌से अति विलक्षण है, वहाँकी सूक्ष्मता और विलक्षणता भी प्रथम अवस्थामें भयका कारण बन सकती है, उससे भयभीत न हों।

(५) कभी-कभी अप्रिय और भयंकर दृश्य भी सम्मुख आते हैं, वह कुछ हानि नहीं पहुँचा सकते; स्वयं हट जाते हैं, उनसे भय उत्पन्न न हो।

(६) भ्रुकुटि अथवा ब्रह्मरन्ध्रमें प्राण रुक जानेके पश्चात् शवासनसे लेटकर ध्यान करनेसे शरीरके सीधे रहनेके कारण प्राणोंका प्रवाह कुण्डलिनीमें खिंच आने और फिर उससे सुषुम्णा नाड़ीमें प्रवेश

होनेमें आसनसे बैठनेकी अपेक्षा सुगमतासे होता है, परंतु इस तरह लेटकर क्रिया करना स्वास्थ्यके लिये लाभदायक नहीं है ।

चित लेटनेकी अवस्थामें जब मूलाधार चक्रपर सारे प्राणोके वेगकी टक्कर लगती है और इसलिये उपस्थ-इन्द्रियपर अधिक खिचाव पडता है, उस समय मूलबन्ध पूरी दृढ़ताके साथ बँधा रहना चाहिये; अन्यथा कमजोर क्षीण शुक्रवालोके लिये वीर्य अथवा मूत्र निकलनेकी सम्भावना हो सकती है ।

(७) ये सब प्रकारके भय उसी समयतक रहते हैं, जबतक कुण्डलिनी भ्रुकुटितक न पहुँच जाय । आज्ञाचक्रपर स्थिर होनेके पश्चात् कोई भय नही रहता । उस समय सारे सूक्ष्म-जगत्का ज्ञान प्राप्त हो सकता है, जिस ओर वृत्ति जाती है उसीका यथार्थ स्वरूप समक्ष आने लगता है । यही वास्तविक समाधि है । जब सहस्रारमें पहुँचती है तो सारी वृत्तियोका निरोध होकर असम्प्रज्ञात-समाधि सिद्ध होती है ।

(८) एक बार कुण्डलिनी जाग्रत् हो जानेपर यह न समझना चाहिये कि सर्वदा ऐसा ही होता रहेगा । मन तथा शरीरकी स्वस्थ अवस्था, निर्मलता, सूक्ष्मता, विचारोकी पवित्रता और वैराग्यका बना रहना अत्यावश्यक है, इनके अभावमें यह कार्य बंद हो सकता है ।

(९) भ्रुकुटि, ब्रह्मरन्ध्र आदि स्थानोंपर प्राणोंके ठहर जानेको कुण्डलिनी जाग्रत् हो जाना न समझना चाहिये, किंतु सारे प्राणोका प्रवाह जब स्थूलशरीरसे सुषुम्णा नाड़ीमें आ जाय और स्थूल-शरीर तथा स्थूल-जगत्से बेसुध होकर सूक्ष्म-शरीर तथा सूक्ष्म-जगत्में प्रवेश हो जाय तो कुण्डलिनी शक्ति-का जाग्रत् होना समझना चाहिये ।

(१०) मासभक्षण करनेवाले तो योगमार्गके अधिकारी ही नहीं हो सकते, इसलिये मास तो सदा अभक्ष्य ही है । मादक पदार्थ, शराब, भङ्ग, सुलफा, सिगरेट, बीडी आदि; लाल मिर्च, खटाई, तेल, गरिष्ट, वादी, कोष्ठबद्धता करनेवाले और कफवर्द्धक तथा तीक्ष्ण पदार्थोंका सेवन न करे । ध्यान तथा प्राणके उत्थानसे उत्पन्न होनेवाली खुश्की और गर्मीको दूर करनेके लिये दही, छाँछ और मट्ठेका सेवन कदापि न करे, इससे वायु आदिके कई रोग उत्पन्न हो जाते है । ऐसी अवस्थामें घृत, बादामका छौंका तथा मीठे बादामका रोगन और दूध लाभदायक होता है ।

(११) मैथुन, कुसङ्ग, क्रोध, शोक, भय आदि उत्पन्न करनेवाली बातो तथा अधिक शारीरिक परिश्रमवाले कार्योंसे इन दिनो बचा रहे ।

(१२) आहार—सूक्ष्म, सात्त्विक, स्निग्ध पदार्थ, दाल मूँग, सब्जी, लौकी, पपीता आदि; दूध, घी (घृत और बादाम, कासनी, सौंफ, काली मिर्चका छौंका जिसकी विधि सा० पा० सू० ३२ के वि० व० में बतलायी जायगी) एवं मीठे स्वास्थ्य-वर्द्धक फल, मेवेका रहना चाहिये ।

(१३) शरीरका शोधन बस्ती (एनिमा) से होता रहे, आँतोमें मल न रहने पावे, न कब्जी रहे, धौती, नेती भी होती रहे तो अच्छा है; किसी रेचक ओषधि—इतरीफल, त्रिफला, त्रिकुटा आदिका सेवन अच्छा है । (वि० व० सूत्र २ । ३२)

(१४) कुपथ्य करनेसे प्रमेह, वायु-विकार, शरीर-कम्पन आदि रोगोमे ग्रस्त हो जानेका भय है ।

(१५) शारीरिक ब्रह्मचर्यके समान मानसिक तथा आध्यात्मिक ब्रह्मचर्य अति आवश्यक है, अर्थात् आध्यात्मिक शक्तियोंका शारीरिक कामोंमें प्रयोग तथा अपने अनुभवोंको दूसरेपर प्रकट न करना चाहिये; अन्यथा शक्तियोंके खोये जानेकी सम्भावना है।

(१६) इस मार्गमें आडम्बर, बनावट (Fashion) से बचते हुए अपनी शक्तियों तथा अनुभवों-को छिपाये हुए साधारणावस्थामें रहना कल्याणकारी है। इसी सम्बन्धमें बतलाया गया है—

यं न सन्तं न चासन्तं नाश्रुतं न बहुश्रुतम्।
न सुवृत्तं न दुर्वृत्तं वेद कश्चित् स ब्राह्मणः॥
गूढधर्माश्रितो विद्वानज्ञातचरितं चरेत्।
अन्धवच्च जडवच्चापि मूकवच्च महीं चरेत्॥

जिसको कोई सत या असत, अश्रुत या बहुश्रुत, सुवृत्त या दुर्वृत्त नहीं जानता, वह ब्रह्मनिष्ठ योगी है। गूढ़ धर्मका पालन करता हुआ विद्वान् योगी दूसरोंसे अज्ञातचरित रहे। अन्धेके समान, जडके समान और मूकके समान पृथ्वीपर विचरण करे।

(१७) विशेष दूसरे पादके सूत्र ३०, ३१, ३२, ४६, ४७, ४९, ५०, ५१ के वि० वि० तथा वि० व० मे देखे।

(१८) सं० ५ में बतलाये हुए दृश्य ध्यानकी निचली प्रकाशरहित अवस्थामें ही सामने आते हैं और अधिकतर अपना कोई वास्तविक अस्तित्व नहीं रखते हैं। मनकी एकाग्रतामें अपने ही पिछले सस्कार वृत्तिरूपसे उदय हो जाते है। निर्भय होकर उनको द्रष्टा बनकर देखता रहे और यदि कोई अभ्यासी अपने पिछले सस्कारवश इनको वास्तविक रूपसे ही अनुभव करे और उनसे अपना अनिष्ट समझकर उनको हटाना चाहे तो सकल्पमात्रसे ही अथवा ॐ या गायत्रीके जापसे तुरंत ही अदृश्य हो जायँगे।

(१९) और वे जो ज्योतिर्मय अद्भुत दिव्य प्रकाशके साथ सामने आते हैं, उनमें भी आसक्त न हो। केवल द्रष्टारूपसे देखता रहे। वे भी अधिकतर अपने ही सात्त्विक संस्कार होते हैं, जो चित्तकी प्रकाशमय अवस्थामें वृत्तिरूपसे उदय होते है तथा ब्रह्मलोकतक जो सात्त्विक संसार है, वह भी चित्तकी वृत्तिरूपसे ही द्रष्टाके सामने आता है। सम्प्रज्ञात समाधिकी यह प्रकाशमय अवस्था उस सबीजमुक्तिका अनुभव कराती है, जिसका वर्णन १८ सूत्रके विशेष वक्तव्यमें किया गया है।

(२०) स० १६ में बतला आये हैं कि योगकी शक्तियोंको सांसारिक व्यवहारकी बातोंमें प्रयोग करना अहितकर है। इस सम्बन्धमें एक साधकने जो अपनी प्रारम्भिक अवस्थाका अनुभव बतलाया है, उसको अन्य साधकोंके हितार्थ लिखते है। उस अभ्यासीने बतलाया कि बडे तप और साधनके पश्चात् जब उसको किसी एक आसनसे छः-सात घंटे बैठनेका अभ्यास हो गया और प्राण भी किसी विशेष स्थानपर उतनी देरतक स्थिर होने लगे, तब गुरुकृपा और ईश्वर-अनुग्रहसे एक रात दो बजेके समय कुण्डलिनी जाग्रत् हुई। उस दिनसे लगभग दो बजे रातके चाहे वह जागता हो, सोता हो, बैठा हो या भजन कर रहा हो स्वयमेव विचित्र सनसनाहटके शब्दोंके साथ उसके शरीरके सारे स्थूलप्राण सुषुम्णा नाडीमें प्रवेश कर जाते और इस स्थूलशरीरसे परे होकर सूक्ष्म जगत्के नाना प्रकारके अनुभवोंको वह ग्रहण करने लगता। कुछ दिनोंतक इसी प्रकारसे कार्यक्रम चलता रहा। उसने पाश्चात्य (Spiritualism)

स्पिरिच्युलिज्मकी बातोंमें सुन रखा था कि सब मृतक आत्माओंसे बातचीत हो सकती है (वास्तवमें यह बात ठीक नहीं है; इसको साधनपाद सूत्र ३२ के विशेष वक्तव्यमें सम्मोहन शक्तिके प्रकरणमें समझाया जायगा)। उसका एक सम्बन्धी जिसके प्रति उसका मोह था कुछ समय पूर्व मर चुका था। एक दिन उसने संकल्प किया कि आज रात अपने निश्चित समयपर उसको देखेंगे कि वह कहाँ है। ठीक रातके दो बजेके पश्चात् जब सूक्ष्म जगत्के अनुभवका कार्य आरम्भ हुआ तो उसके समक्ष एक गर्भ आया। पूछनेपर अपमान और घृणाके साथ बतलाया गया कि यह वह व्यक्ति है जिसको तुम देखना चाहते हो। इस गर्भरूपमें अमुक घर और अमुक स्थानमें है। यह सब बातें कई मासके पश्चात् ठीक निकलीं; किंतु उसी दिनसे उस साधकका वह कार्य बंद हो गया और दो वर्षतक कई घृणित रोगोंमें ग्रस्त रहा, जिनके कारण अभ्यासपर बैठना असम्भव हो गया। अन्तमें रानपर गाँठवाले फोड़े निकलने आरम्भ हुए। जब पाँचवाँ फोड़ा निकल रहा था तब एक दिन उसको अपनी इस अधोगतिकी अवस्थापर अत्यन्त शोक और दुःख हुआ। उस रात दोनो हाथोंको नीचेकी ओर सीधा करके दीवारका सहारा लेकर यह निश्चय कर लिया कि पिछली अवस्थाको प्राप्त किये बिना न उठेगा। अधिक समय बीतनेके पश्चात् उस अवस्थामें प्रकाशके साथ एक आवाज आयी 'कल आयेगे'। उसने उत्तर दिया नहीं आज ही आना पडेगा। थोड़ी देरके पश्चात् उस प्रकाशमें एक और अत्यन्त दिव्य प्रकाशके साथ एक विशाल दिव्य प्रकाशमय आकृति उसके समक्ष आयी। उस समयकी सारी बाते वह साधक बतलाना नहीं चाहता, किंतु उस सारी रात तथा उसके पश्चात् कई दिनतक सुरीले मनोरञ्जक वेदोंके मन्त्र सुनायी देते रहे। उस दिनसे उसका कार्य फिर पूर्ववत् आरम्भ हो गया; किंतु यह उससे कुछ विचित्र रूपका था। इसमें पिछली-जैसी मनोरञ्जकता और आकर्षण तो न था, किंतु उससे अधिक आध्यात्मिकताकी ओर ले जानेवाला था। सम्भव है कि पिछले अनुभवोंकी सूक्ष्मताको अधिक समयतक सहन करनेयोग्य उसका स्थूलशरीर न हो और उसको कुछ विशेष भोगोंका भोगना और विशेष कार्योंका करना हो।

ईश्वरकी ओरसे जो कुछ भी होता है, वह मनुष्यके कल्याणार्थ ही होता है; किंतु हमारा उद्देश्य केवल इतना बता देना है कि इन शक्तियोंका सांसारिक कार्योंमें प्रयोग न करना चाहिये।

अपने अनुभवोंको दूसरोंपर प्रकट करनेमें जहाँ अपनी इन शक्तियोंका ह्रास होना तथा अभिमान और अहंकारका होना है, वहाँ दूसरोंके लिये भी अहितकर है। योगकी रहस्यपूर्ण बातोंको साधारण लोग समझनेमें असमर्थ होते हैं। परिणामरूप कुछ अन्धविश्वासी बनकर धोका खाते हैं और कुछ पाखण्ड रचकर सीधे-सच्चे लोगोंको धोका देते हैं। परस्पर भी एक दूसरेको अनुभव बतानेमें राग-द्वेष, असन्तोष और अभिमानकी वृत्तियाँ उदय होकर साधनामें विघ्नकारी होती हैं।

सङ्गति—अब चित्त-स्थितिका दूसरा उपाय बतलाते हैं—

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ॥ ३५ ॥

शब्दार्थ—विषयवती=(गन्ध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द) विषयोवाली; वा=अथवा; प्रवृत्तिः=प्रवृत्ति; उत्पन्ना=उत्पन्न हुई; मनसः=मनकी; स्थितिनिबन्धिनी=स्थितिको बाँधनेवाली होती है।

अन्वयार्थ—अथवा (गन्ध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द) विषयोवाली प्रवृत्ति उत्पन्न हुई मनकी स्थितिको बाँधनेवाली होती है।

व्याख्या—नासिकाके अग्रभागमें सयमकी दृढ़तासे जो दिव्य गन्धका साक्षात्कार होता है, उसको गन्धप्रवृत्ति तथा गन्ध-संवित् कहते हैं ।

जिह्वाके अग्रभागमें संयमकी स्थिरतासे जो दिव्य रसका साक्षात्कार होता है, उसे रसप्रवृत्ति तथा रससंवित् कहते हैं ।

तालुमें संयमकी स्थितिमें जो दिव्य रूपका साक्षात्कार होता है, उसको रूपप्रवृत्ति और रूप-सवित् कहते हैं ।

जिह्वाके मध्यभागमे संयम करनेसे जो दिव्य स्पर्शका साक्षात्कार होता है, उसका नाम स्पर्श-प्रवृत्ति और स्पर्श-संवित् है ।

जिह्वाके मूलमे संयमकी दृढ़तासे जो दिव्य शब्दका साक्षात्कार होता है, उसको शब्दप्रवृत्ति और शब्दसंवित् कहते हैं ।

इस प्रकार ये प्रवृत्तियाँ उत्पन्न हुई चित्तकी स्थितिको बाँधती हैं, संशयको नाश करती है, समाधि-प्रज्ञाकी उत्पत्तिमें द्वाररूप होती हैं । चन्द्र, सूर्य, नक्षत्र, मणि, प्रदीप, रत्न, प्रभादिमें चित्तके संयमसे जो इनका साक्षात्कार होता है, वह भी विषयवती प्रवृत्ति ही जाननी चाहिये ।

भाष्यकार लिखते है कि यद्यपि शास्त्र, अनुमान और आचार्यके उपदेशसे सम्यक् जाना हुआ अर्थ यथार्थ ही होता है; क्योकि शास्त्र और आचार्य यथार्थ अर्थके प्रतिपादनमें समर्थ होते हैं तथापि शास्त्रो और आचार्योंसे उपदेश किये हुए पदार्थोंमें जबतक किसी एक सूक्ष्मपदार्थका साक्षात्कार नहीं होता, तबतक कैवल्यपर्यन्त सूक्ष्म और सूक्ष्मतम पदार्थोंमें दृढ विश्वास नहीं होता । इसलिये शास्त्र, अनुमान और आचार्यके उपदेशमें दृढ विश्वास उत्पन्न करनेके लिये किसी एक सूक्ष्म, व्यवहित अथवा विप्रकृष्ट पदार्थका साक्षात्कार संयमकी दृढ़ताके लिये अवश्य करना चाहिये ।

जब शास्त्रादि-उपदिष्ट अर्थका एक देशमें जिज्ञासुको प्रत्यक्ष हो जाता है, तब कैवल्यपर्यन्त जितने सूक्ष्म विषय हैं, उन सबमें उसका श्रद्धापूर्वक दृढ विश्वास हो जाता है । इसीलिये इन विषयवती प्रवृत्तियोंका निरूपण किया गया है, जिनका शीघ्र साक्षात्कार हो जाता है ।

इन प्रवृत्तियोमेंसे किसी एक प्रवृत्तिके लाभसे उस शास्त्रोक्त अर्थमें वशीकारिता (स्वाधीनता) के होनेसे उस शास्त्रोक्त अर्थके प्रत्यक्ष करनेमें पुरुषकी सहज ही शक्ति हो जाती है और शास्त्रोक्त अर्थमें श्रद्धाकी अधिकतासे श्रद्धा, वीर्य, स्मृति और समाधिका लाभ भी योगीको निर्विघ्न हो जाता है ।

अतः विश्वास और श्रद्धाके लिये तथा चित्तकी स्थितिके लिये पहिले इन विषयवती प्रवृत्तियोंमेंसे किसी एकका सम्पादन करना चाहिये ।

विशेष विचार—सूत्र ३५—सूत्रकी व्याख्यामें गन्ध-विषयका स्थान नासिकाका अग्रभाग, रसना-विषयका जिह्वाका अग्र-भाग, रूप-विषयका तालु, स्पर्श-विषयका जिह्वाका मध्यभाग और शब्द-विषयका जिह्वाका मूल स्थान बतलाया है ।

वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात—इन स्थानोंपर यदि स्थूल ग्राह्य विषयोंका अर्थात् किसी विशेष गन्ध, रस, रूप, स्पर्श अथवा शब्दका ध्यान किया जाय तो जब पूरी एकाग्रता होनेपर उसका साक्षात्कार होने लगे तब वह वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि होगी ।

विचारानुगत सम्प्रज्ञात—यदि वहाँ न रुककर एकाग्रताको और अधिक बढाया जाय अथवा इनके सूक्ष्म विषय तन्मात्राओं तकका साक्षात्कार होने लगे तो वह विचारानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि कहलायगी ।

आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात—यदि उसमें भी रागको छोड्कर ध्यानको अन्तर्मुख किया जाय तो अहंकारका साक्षात्कार होने लगेगा । यह अहंकार गन्ध आदि विषय-जैसी कोई ग्राह्य वस्तु नहीं है, न इसका इस प्रकार-जैसा साक्षात्कार होता है । इसमें एक विचित्र आनन्दके साथ बाहरके सारे व्यवहारोंसे भूली-जैसी अवस्था होती है, किंतु यह भूलापन स्वप्न अथवा सुषुप्ति-जैसा नहीं होता । इसमें अहं-वृत्तिसे अहंकारका साक्षात्कार होता है । यही अहंकार है और इस समाधिका नाम आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि होगा ।

अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात—यदि आनन्दानुगतमें आसक्ति और लगावको छोड़कर ध्यानको और अदरकी ओर बढ़ाया जाय तो अस्मिता (पुरुषसे प्रतिबिम्बित चित्त सत्त्व) का साक्षात्कार होने लगता है, इसमें भी चित्तका किसी ग्राह्य विषय-जैसा साक्षात्कार नहीं होता । इसकी प्रथम अवस्थाका ही कुछ वर्णन हो सकता है । अन्तिम अवस्थाका यथार्थ रूप शब्दोंमें नहीं आ सकता । इसमें अहंकारद्वारा आत्म-तत्त्वको अहं-भावसे प्रतीति करानेवाली 'अहंवृत्ति' नहीं रहती । कर्तृत्व, भोक्तृत्व, ममता, देश, दिशा, काल आदिसे भिन्न आत्म-तत्त्वकी प्रतीति होती है । बीच-बीचमें ध्यानके शिथिल होनेपर जब कोई अहंकारवाली वृत्ति आकर अपने कर्तृत्व, भोक्तृत्व और ममताकी सीमासे परिच्छिन्न अवस्थाकी स्मृति कराती है तो उस दशामें बड़ा आश्चर्य होता है । इसकी उच्चतम अवस्था विवेकख्याति है, जिसमें चित्तसे भिन्न आत्माका साक्षात्कार होता है, किंतु यह चित्तद्वारा आत्मसाक्षात्कार वास्तविक नहीं है ।

इसमें भी राग और आसक्तिके छूटनेपर और अदरकी ओर घुसनेपर (परवैराग्यद्वारा) जब यह वृत्ति भी न रहे, तब सब वृत्तियोंके निरोध होनेपर स्वरूपावस्थिति होती है; किंतु ये सब बातें एक साथ अथवा सुगमता और शीघ्रतासे आनेवाली नहीं है । दीर्घकालतक निरन्तर सत्कारसे अभ्यास करते हुए और क्रम-क्रमसे भूमियोंको विजय करते हुए धैर्यके साथ उन्नति करते रहना चाहिये ।

अधिकारी पाठकोंकी जानकारीके लिये यह भी बता देना आवश्यक है कि सम्प्रज्ञातकी सिद्धिके लिये भ्रुकुटि (आज्ञा-चक्र) और असम्प्रज्ञात-समाधिकी सिद्धिके लिये ब्रह्मरन्ध्र (सहस्रार) ध्यानके लिये सबसे उत्तम स्थान हैं, किंतु अभ्यासके लिये आरम्भमें अंदरसे इन स्थानोंका अनुमान-द्वारा पता लगाना कठिन होता है । यदि रूपविषयका स्थान जो तालु है, उसके समक्ष अंदरसे ध्यान किया जाय तो ध्यान स्वयं भ्रुकुटि (आज्ञाचक्र) तक पहुँच जाता है । इसी प्रकार जिह्वामूल (ऊपरका स्थान अथवा छोटी जिह्वा) जो शब्द-विषयका स्थान है, वहाँसे तालुकी ओर ऊपरको ध्यान किया जाय तो ध्यान ब्रह्मरन्ध्रतक स्वयं पहुँच जाता है । ध्यानके लिये तालुको भ्रुकुटिका द्वार और जिह्वामूल अथवा छोटी जिह्वाको ब्रह्मरन्ध्रका द्वार समझना चाहिये । कहीं-कहीं जिह्वामूलसे ऊपर तालुमूल-को एक ललनाचक्रका स्थान बतलाया है ।

सगति—चित्त-स्थितिका विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति तीसरा उपाय अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

शब्दार्थ—विशोका=शोकरहितः वा=अथवा, ज्योतिष्मती=प्रकाशवाली (प्रवृत्ति उत्पन्न हुई मनकी स्थितिको बाँधनेवाली होती है)।

अन्वयार्थ—अथवा शोकरहित प्रकाशवाली प्रवृत्ति उत्पन्न हुई मनकी स्थितिको बाँधनेवाली होती है।

व्याख्या—सूत्रमें 'उत्पन्न मनसः स्थितिनिबन्धिनी'—'उत्पन्न हुई मनकी स्थितिको बाँधनेवाली होती है'—इतना वाक्य शेष है, सो लगाना चाहिये। विशोका=सुखमय (सात्त्विक) अभ्याससे जिसका शोक (दुःख) अर्थात् रजोगुणका परिणाम दूर हो गया है। ज्योतिः=सात्त्विक प्रकाश। ज्योतिष्मती प्रवृत्ति=सात्त्विक प्रकाश जिसमें अधिक या श्रेष्ठ हो, वह प्रवृत्ति ज्योतिष्मती कहलाती है।

जिस प्रकार पूर्वोक्त विषयवती प्रवृत्ति उत्पन्न हुई मनको स्थिर कर देती है, वैसे ही 'विशोका ज्योतिष्मती' सूत्रक प्रवृत्ति भी उत्पन्न होकर चित्तको स्थिर कर देती है।

जैसे विषयवती प्रवृत्तिके नासिका-अग्रभाग, जिह्वा-अग्रभागादि पाँच विशेष स्थान हैं, जहाँ मनको स्थिर किया जाता है; वैसे ही 'विशोका ज्योतिष्मती' प्रवृत्तिके भी सुषुम्णा नाडीमें विद्यमान मणिपूरक, अनाहत, आज्ञा आदि सात पद्म अर्थात् चक्र (जिनका सूत्र चौंतीसके वि० व०में वर्णन कर दिया गया है) विशेष स्थान है, जहाँ चित्तको स्थिर करना होता है।

भाष्यकारोंने इन चक्रोंमेंसे हृदयकमल अर्थात् अनाहत-चक्रमें मनको स्थिर करनेका वर्णन इस प्रकार किया है—

हृदय-कमलमें धारणा करनेसे (योगीको) जो बुद्धि-संवित् होती है (बुद्धि-सत्त्व भास्वर आकाश-सदृश है), उसमें स्थितिकी दृढ़तासे प्रवृत्ति सूर्य, चन्द्र, मणि और प्रभा रूपाकारसे विकल्पित होती है। इसी भाँति अस्मितामें समापन्न चित्त निस्तरङ्ग समुद्रके सदृश शान्त, अनन्त और अस्मिता मात्र होता है, जिसमें कि यह कहा है 'तमणुमात्रमात्मानमनुविद्यास्मीत्येव तावत् सम्प्रजानीते' उस अणुमात्र आत्माको जानकर अस्मि (हूँ) इतना ही जानता है। यह दो प्रकारकी विशोका विषयवती और अस्मितामात्र प्रवृत्ति ज्योतिष्मती कहलाती है, जिससे योगीका चित्त स्थिर होता है।

भाव यह है कि नाभिके ऊपर हृदय-देशमें जो हृदय-पद्म है, यद्यपि वह मुख नीचेकी ओर, नालिकाके ऊपरकी ओर होनेसे अधोमुख है तथापि प्रथम रेचक (जैसे प्रच्छर्दन सूत्र ३४) प्राणायामके अभ्यासद्वारा वह ऊर्ध्वमुख और प्रफुल्लित किया जाता है। उस ऊर्ध्वमुख प्रफुल्लित पद्मके मध्यमें 'ॐ' है, उसका 'अकार' सूर्यमण्डल और जाग्रत् स्थान है। उसके ऊपर 'उकार' चन्द्रमण्डल और स्वप्न-स्थान है। उसके ऊपर 'मकार' वह्निमण्डल और सुषुप्ति-स्थान है। उसके ऊपर आकाश-स्वरूप ब्रह्मनाद तथा अर्द्धमात्र तुरीय स्थान है। उस कमलकी कर्णिकाओंमें स्थित जो ऊर्ध्वमुखी सुषुम्णा नाडी है, उसको ब्रह्मनाडी भी कहते हैं (अथवा उसके बीचमें उससे भी सूक्ष्म एक और नाडी है जो ब्रह्मनाडी कहलाती है)। यह नाडी आन्तरिक सूर्यादि मण्डलोंके बीचसे होकर मूर्द्धापर्यन्त चली गयी है। इसलिये यह नाडी बाह्य सूर्यादि मण्डलोंसे भी सम्बद्ध है। यही चित्तका निवास-स्थान है। जब योगी उसमें बुद्धिविषयक संयम करता है, तब वह सात्त्विक ज्योतिःस्वरूप आकाश-तुल्य भासता हुआ चित्त

कभी सूर्य, कभी चन्द्र, कभी नक्षत्र, कभी मणि-प्रभा आदि रूपकी आकृतिवाला भान होता है। फिर उस बुद्धिसत्त्वका साक्षात्कार हो जाता है। यह ज्योति:स्वरूप बुद्धि-सत्त्वका साक्षात्कार ज्योतिष्मती प्रवृत्तिपदका वाच्य है। इसमें पूर्वोक्त सूर्यादि अनेक विषय रहते हैं, इसलिये यह भी विषयवती है और सत्त्वगुण-प्रधान होनेसे यह वृत्ति रजोगुण, तमोगुणसे रहित है, इसलिये विशोका कहलाती है।

इसी प्रकार अस्मितामें धारणा किया हुआ चित्त जब निस्तरङ्ग समुद्रके तुल्य शान्त और अनन्त होकर सत्त्व-प्रधान हो जाता है, तब उस चित्तकी दशाको अस्मिता-मात्र ज्योतिष्मती कहते हैं। इसी अस्मिताके विषयमें पञ्चशिखाचार्यका निम्नलिखित सूत्र है—

तमणुमात्रमात्मानमनुविद्यास्मीत्येवं तावत्सम्प्रजानीते।

उस अणुमात्र अस्मिताका धारणापूर्वक अनुभव 'हूँ' इस प्रकार जानता है।

इन सबमेंसे प्रथम निरूपित जो बुद्धि—सवित् (बुद्धि-साक्षात्कार-रूप प्रवृत्ति) है, उसका नाम विषयवती ज्योतिष्मती प्रवृत्ति है और दूसरी जो अस्मिता-स्वरूप चित्तकी प्रवृत्ति है, वह अस्मिता-मात्र ज्योतिष्मती कहलाती है। विशोका इन दोनोंका विशेषण है, क्योंकि शोकके कारण रजोगुणसे ये दोनों शून्य हैं।

इन दोनों प्रवृत्तियोंके उत्पन्न होनेसे भी योगीका चित्त स्थितिपदकी योग्यता प्राप्त कर लेता है।

सङ्गति—मनके स्थिर करनेका अन्य चौथा उपाय बतलाते हैं—

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

शब्दार्थ—वीतराग-विषयम्=रागरहित योगियोंके चित्त-विषयक संयम करनेवाला; वा=अथवा; चित्तम्=चित्त (मनकी स्थितिको बाँधनेवाला होता है)।

अन्वयार्थ—अथवा रागरहित योगी-गणके चित्तविषयक संयम करनेवाला (आलम्बनवाला) चित्त मनकी स्थितिको बाँधनेवाला होता है।

व्याख्या—'मनसः स्थितिनिबन्धिनी'—मनकी स्थितिको बाँधनेवाला होता है—इतना मिलानेसे सूत्रका अर्थ पूरा होता है।

जिन महान् योगियोंने विषयोंकी अभिलाषा पूर्णतया छोड़ दी है, जिसके कारण उनके चित्तसे अविद्यादि क्लेशोंके संस्कार मिट गये हैं, उनके चित्तका ध्यान करनेवाले चित्तमें भी वैसे ही सात्त्विक संस्कार उत्पन्न होते हैं और वह सुगमतासे एकाग्र हो जाता है।

सूत्रका यह भी अर्थ निकल सकता है कि साधक यदि क्रमशः विषयरागरहित अवस्थाको प्राप्त करके पूर्ण वैराग्यकी भूमिपर पहुँच जाय तो भी मनकी स्थितिको बाँधनेमें समर्थ हो जाता है।

संगति—चित्तकी एकाग्रताका अन्य पाँचवाँ उपाय अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ ३८ ॥

शब्दार्थ—स्वप्न-निद्रा-ज्ञान-आलम्बनम्=स्वप्नज्ञान और निद्राज्ञानको आलम्बन करनेवाला; वा=अथवा (चित्त मनकी स्थितिको बाँधनेवाला होता है)।

अन्वयार्थ—अथवा स्वप्नज्ञान और निद्राज्ञानको आश्रय करनेवाला चित्त मनकी स्थितिको बाँधनेवाला होता है।

व्याख्या—'चित्तं मनसः स्थितिनिबन्धनम्'—'चित्त मनकी स्थितिको बाँधनेवाला होता है'—इतना मिलानेसे सूत्रका अर्थ पूरा होता है।

जाग्रत्-अवस्थामें चित्तमें रजोगुण प्रधान होता है, इस कारण वृत्तियाँ बहिर्मुख होती हैं। स्वप्नमें रजोगुण बना रहता है; परतु तमोगुणसे आच्छादित होता है, इस कारण वृत्तियाँ अन्तर्मुख हो जाती हैं। निद्रामें तमोगुण रजोगुणको प्रधान-रूपसे पूर्णतया दबा लेता है, इस कारण उस समय केवल अभावकी प्रतीति करानेवाली वृत्ति रहती है।

स्वप्न और निद्रा-ज्ञान-आलम्बनसे यह अभिप्राय है कि जिस प्रकार स्वप्नमें तमोगुणके कारण वृत्तियाँ अन्तर्मुख होती हैं, इसी प्रकार ध्यानकी अवस्थामे तमके स्थानपर सत्त्वगुणसे वृत्तियोको अन्तर्मुख करना चाहिये और जिस प्रकार निद्रामे तमोगुणकी अधिकतासे अभावकी प्रतीति होती है, उसी प्रकार सत्त्वगुणकी प्रधानतासे एकाग्रता उत्पन्न करनी चाहिये, जिससे वस्तुका यथार्थ ज्ञान प्राप्त हो। इस प्रकार स्वप्न और निद्राके ज्ञानका आलम्बन करने (सहारा लेने) से मन स्थिर हो जाता है।

इस सूत्रके ये अर्थ भी निकल सकते है कि जिस प्रकार कभी-कभी मनुष्य अच्छे सात्त्विक और मनोरञ्जक स्वप्नके तथा गहरी सात्त्विक निद्राके पश्चात् जागनेपर भी कुछ समयतक यत्नपूर्वक उसी अवस्थाको बनाये रखता है, इसी प्रकार जाग्रत्-अवस्थासे भूले-जैसे होकर वृत्तियोको अन्तर्मुख करते रहनेसे चित्त एकाग्र हो जाता है।

टिप्पणी सूत्र ३८—विज्ञानभिक्षुने सूत्रकी व्याख्या निम्न प्रकार की है। स्वप्नरूप जो ज्ञान उस आलम्बनवाला चित्त अर्थात् प्रपञ्च-ज्ञानमें स्वप्नदृष्टिवाला चित्त जैसा कि कहा है 'दीर्घ-स्वप्नमिमं विद्धि दीर्घं वा चित्तविभ्रमम्' 'इस प्रपञ्चको लबा स्वप्न जानो या लबा चित्तका भ्रम समझो' यह दृष्टि कामदुघत्वादि गुणोसे वाणीमें धेनु-दृष्टिके समान है। क्षणभंगुर आदि गुणोसे जाग्रत् ज्ञानमें दृष्टिरूप है। यह भी वैराग्यद्वारा चित्तकी स्थिरताकी कारण है—यह आशय है। निद्यारूप ज्ञान ही है आलम्बन जिसका वह निद्रा-ज्ञान-आलम्बन चित्त स्थिर हो जाता है। विस्मृतरूप सब जीवोंमें सुषुप्ति दृष्टिवाला चित्त स्थिर हो जाता है। जैसा कि कहा है—

ब्रह्माद्यं स्थावरान्तं च प्रसुप्तं यस्य मायया।
तस्य विष्णोः प्रसादेन यदि कश्चित् प्रमुच्यते॥
चराचरं लय इव प्रसुप्तमिह पश्यताम्।
किं मृषा व्यवहारेषु न विरक्तं भवेन्मनः॥

ब्रह्मासे लेकर स्थावरपर्यन्त जिसकी मायासे प्रसुप्त है, उस विष्णुकी कृपासे ही कोई मुक्त होता है। यहाँ इस चराचरको लयकी भाँति प्रसुप्त देखनेवाले पुरुषका मन मिथ्या व्यवहारमें विरक्त क्यों न हो अर्थात् अवश्य हो जाता है।

सङ्गति—मनुष्योकी रुचियाँ भिन्न-भिन्न होनेसे जिस वस्तुमें जिसकी अधिक रुचि हो, उसीका वह ध्यान करे—अगले सूत्रमे यह बतलाकर प्रवृत्तिके प्रकरणको समाप्त करते हैं—

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

शब्दार्थ—यथा-अभिमत-ध्यानात्=जिसको जो अभिमत हो उसके ध्यानसे (मनकी स्थिति बँध जाती है); वा=अथवा ।

अन्वयार्थ—अथवा जो जिसको अभिमत (इष्ट) हो, उसके ध्यानसे मनकी स्थिति बँधं जाती है ।

व्याख्या—मनुष्योंकी भिन्न-भिन्न रुचियाँ होती हैं, इस कारण जिसकी जिसमें शास्त्रीय मर्यादानुसार सात्त्विक श्रद्धा हो, उसमें ध्यान लगानेसे चित्त एकाग्र हो जाता है ।

इस प्रकार जब चित्तमें एकाग्रताकी योग्यता प्राप्त हो जाय तो उसको जहाँ चाहें लगा सकते हैं ।

सङ्गति—चित्तके एकाग्र करनेके उपाय बतलाकर अगले सूत्रमें उनका फल बतलाते है—

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥

शब्दार्थ—परमाणु-परम-महत्त्व-अन्तः=परमाणु (सबसे बढकर सूक्ष्म) और परम-महत्त्व (सबसे बढकर महान्) पदार्थों पर्यन्त; अस्य=पूर्वोक्त उपायोसे स्थित हुए चित्तका; वशीकारः=वशीकार हो जाता है ।

अन्वयार्थ—पूर्वोक्त उपायोसे स्थित हुए चित्तका सूक्ष्म पदार्थोंमें परमाणुपर्यन्त और महान् पदार्थोंमें परम-महान् (आकाश) पर्यन्त वशीकार हो जाता है ।

व्याख्या—जब ऊपर बतलाये हुए उपायोंसे चित्तमें एकाग्र होनेकी योग्यता प्राप्त हो जाती है, तब वह पूर्णतया वशमें हो जाता है और छोटे-से-छोटे तथा बडे-से-बडे विषयमें बिना रुकावटके लगाया जा सकता है । फिर अन्य किसी उपायकी आवश्यकता नहीं रहती । सूक्ष्म विषयोंकी अवधि परमाणु है और वृहत् विषयोंकी अवधि आकाश है । जब इन दोनोंमें चित्त स्थित हो जाता है, तब स्थिरता चित्तके वशीभूत हो जाती है अर्थात् इच्छानुसार चित्तको स्थिर किया जा सकता है । इस प्रकार दोनो कोटियोंमें जाते हुए चित्तका जो रुकावटका न होना है, वह चित्तका परम वशीकार कहलाता है । इस वशीकारसे परिपूर्ण हुआ योगीका चित्त पुनः किसी अन्य अभ्यास-साध्य-स्थिति-उपायकी अपेक्षा नहीं रखता ।

सङ्गति—इस प्रकार इन उपायोद्वारा संस्कृत हुए चित्तकी किस स्वरूपवाली, किस विषयवाली और कैसी समापत्ति होती है ?—यह बतलाते है—

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ॥ ४१ ॥

शब्दार्थ—क्षीण-वृत्तेः=जिसकी राजस-तामस वृत्तियाँ क्षीण हो गयी है (ऐसे स्वच्छ चित्तकी); अभिजातस्य-मणे. इव=उत्तम जाति (अति-निर्मल) स्फटिक मणिके समान, ग्रहीतृ=अस्मिता, ग्रहण=इन्द्रिय; ग्राह्येषु=स्थूल भूतादि पदार्थ तथा तन्मात्रातक सूक्ष्म विषयोंमें; तत्स्थ=एकाग्र स्थित होकर तदञ्जनता=उन्हींके स्वरूपको प्राप्त हो जाना; समापत्तिः=समापत्ति (तदाकार होना) है ।

अन्वयार्थ—राजस-तामस वृत्तिरहित स्वच्छ चित्तकी उत्तम जातीय (अति-निर्मल) मणिके समान ग्रहीता (अस्मिता), ग्रहण (इन्द्रियाँ), ग्राह्य (स्थूल तथा सूक्ष्म विषयो) में स्थित होकर उनके तन्मय हो जाना (उनके स्वरूपको प्राप्त हो जाना) समापत्ति (तद्रूप होना) है ।

व्याख्या—यहाँ ऊपर बतलाये हुए उपायोसे स्वच्छ हुए चित्तकी उपमा अति-निर्मल स्फटिक अर्थात्

विल्लोरसे दी गयी है। जिस प्रकार अति-निर्मल स्फटिकके सामने जैसी वस्तु नीली, पीली अथवा लाल वर्णकी रखी जाय तो वह वैसा ही प्रतीत होता है। इसी प्रकार चित्तकी जब सब प्रकारकी राजस-तामस वृत्तियाँ क्षीण हो जाती हैं, तब वह सत्त्वके प्रकाश और सात्त्विकताके बढ़नेसे इतना स्वच्छ हो जाता है कि उसको जिस वस्तुमें लगावें उसके तदाकार होकर उसको साक्षात् करा देता है, चाहे वह ग्राह्य अर्थात् स्थूल अथवा सूक्ष्म विषय हो, चाहे ग्रहण अर्थात् इन्द्रियाँ और अहकार और चाहे ग्रहीतृ अर्थात् अस्मिता हो।

यह वस्तुका साक्षात् कराना इस प्रकार होता है कि वह उस वस्तुके स्वरूपको धारण कर लेता है। चित्तके इस प्रकार तदाकार (वस्तु-आकार) हो जानेका नाम समापत्ति अर्थात् सम्प्रज्ञात-समाधि है।

यद्यपि अनुष्ठानके क्रमसे ग्राह्य, ग्रहण, ग्रहीतृ होना चाहिये था तथापि ध्येयकी और समाधिकी उत्कृष्टता-अपकृष्टता बतलानेके अभिप्रायसे ग्रहीतृ, ग्रहण, ग्राह्य इस क्रमसे सूत्रमे इसको बतलाया गया है।

सङ्गति—अब इस समापत्तिके चार भेद दिखलाते है—

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥ ४२ ॥

शब्दार्थ—तत्र=उन समापत्तियोमेंसे, शब्द-अर्थ-ज्ञान-विकल्पैः=शब्द, अर्थ और ज्ञानके विकल्पोसे (भेदोंसे): संकीर्णा=मिली हुई, सवितर्का-समापत्तिः=सवितर्क समापत्ति है। तर्क शब्दका प्राचीन अर्थ शब्दमय चिन्ता है। वितर्क=विशेष तर्क। जिस समाधि प्रज्ञामें वितर्क रहता है, वह सवितर्का समापत्ति है।

अन्वयार्थ—उन समापत्तियोमेंसे शब्द, अर्थ और ज्ञानके विकल्पो (भेदो) से मिली हुई (अर्थात् इन तीनो भिन्न-भिन्न पदार्थोका अभेदरूपसे जिसमें भान होता है) सवितर्क समापत्ति होती है।

व्याख्या—शब्द—जो कर्णेन्द्रियसे ग्रहण किया जा सके, अथवा अर्थोके विशेष योजना-रूप हो; जैसे 'गौ'।

अर्थ—जाति आदि, जैसे 'गौ'—चार पाद, दो सींग, सास्ना और पुच्छवाला पशु-विशेष।

ज्ञान—इन शब्द और अर्थ दोनोका प्रकाश करनेवाली सत्त्वप्रधान बुद्धिवृत्ति जो शब्द 'गौ' और उसके अर्थ 'गौ' को मिलाकर बतलाती है कि जो 'गौ' शब्द है उसीका यह 'गौ' पशु-विशेष-अर्थ है।

ये तीनो भिन्न हैं, परतु निरन्तर अभ्यासके कारण मिले हुए प्रतीत होते हैं। जब 'गौ' में चित्तको एकाग्र किया जाय, तब समाधिस्थ चित्तमे 'गौ' अर्थ, 'गौ' शब्द और 'गौ' ज्ञानके भेदोंसे वह मिला हुआ भासे अर्थात् जब इन तीनोमें तदाकार रहे, तब उस समापत्तिको सवितर्क समापत्ति कहेंगे। इसीको सविकल्प भी कहते है, क्योकि इसमे शब्द, अर्थ और ज्ञान—इन तीनोंका विकल्प बना रहता है। जब शब्द और ज्ञानका विकल्प (भेद) जाता रहे और केवल 'गौ' अर्थ ही चित्तमें भासता रहे, तब वह निर्वितर्क (वितर्करहित) समापत्ति कहलाती है।

इसको विस्तार-रूपसे यो समझना चाहिये कि 'गौ' ऐसा कहनेसे 'गौ अर्थ', 'गौ-शब्द' और 'गौ-ज्ञान' तीनों अभिन्न भान होते है। इनमें यद्यपि उदात्त, अनुदात्त आदि धर्मवाला 'गौ' शब्द भिन्न है, 'गौ' शब्दका अर्थ सास्ना, शृङ्ग, पुच्छ आदि धर्मवाला पशु-विशेष भिन्न है और 'गौ' शब्दसे जो ज्ञान होता है वह प्रकाश आदि धर्मवाला ज्ञान भी भिन्न है। इसी प्रकार घट-पट आदि शब्द, अर्थ और ज्ञान

भिन्न-भिन्न ही होते हैं तथापि शब्द, अर्थ और ज्ञानका अभेद-सा भान होता है। इसलिये असत्य, अभेद-विषयक होनेसे यह भान विकल्प-रूप ही है (१ । ९)।

जैसे कि 'गौ' यह शब्द है, यह एक विकल्प है। यह विकल्प 'गौ' इस अंशसे गृहीत हुए अर्थका और ज्ञानका शब्दसे अभेद-विषयक है। इसी प्रकार 'गौ' यह अर्थ है, यह दूसरा विकल्प है। ऐसे ही 'गौ' यह ज्ञान है; यह तीसरा विकल्प है। यह विकल्प 'गौ' इस अंशसे गृहीत हुए शब्दका और अर्थका ज्ञानसे अभेद-विषयक है।

भाव यह है कि शब्द, अर्थ और ज्ञान—ये तीनो परस्पर भिन्न-भिन्न है, परंतु शब्द-सकेतकी स्मृतिसे एकका ज्ञान होनेसे दूसरे दोनोका भी साथ ही भान होता है। इससे शब्द-ज्ञानपूर्वक—इस शब्द, अर्थ, ज्ञानके असत्य अभेद-विषयक होनेसे यह ज्ञान विकल्परूप है।

इसलिये संकेत-स्मृतिपूर्वक स्थूलभूत अर्थ या भौतिक पदार्थमें समाहित योगीके जो शब्द, अर्थ और ज्ञानके विकल्पसे मिश्रित समाधि होती है, वह सवितर्क समापत्ति है।

और जब शब्द-संकेतकी स्मृतिके परित्यागपूर्वक कार्यरूप आगम और अनुमानरूप विकल्पसे रहित, जिस समाधि-अवस्थामे स्थूलभूत या भौतिक-रूप अर्थमात्रका ही भान होता है, वह निर्वितर्क समापत्ति कहलाती है।

संकेत-स्मृतिपूर्वक सवितर्क-समाधि अवस्थामें जो शब्दसे और ज्ञानसे मिश्रित स्थूलभूत अथवा भौतिक पदार्थका प्रत्यक्ष ज्ञान होता है, उसको विकल्प होनेसे अप्रत्यक्ष ही कहना चाहिये; क्योंकि शब्द-सकेतकी स्मृतिपूर्वक जो ज्ञान होता है; वह विकल्परूप ही होता है।

संकेत-स्मृतिके परित्यागपूर्वक निर्वितर्क समापत्ति अवस्थामें शब्दसे और ज्ञानसे रहित जो अर्थमात्रका प्रत्यक्ष होता है, उसको पर-प्रत्यक्ष कहते हैं। वह पर-प्रत्यक्ष आगम-ज्ञानका और अनुमान-ज्ञानका बीज है, क्योकि इस पर-प्रत्यक्षके बलसे ही योगीजन उपदेश करते हैं और उपदिष्ट अर्थका अनुमानद्वारा निश्चय कराते हैं। जैसे महर्षि कपिल, भगवान् पतञ्जलि, याज्ञवल्क्य आदि योगीश्वरोने उसी पर-प्रत्यक्षके बलसे शब्दसकेतके बोधनद्वारा शास्त्र-स्मृति आदि रूप प्रथम उपदेश किया था। इसलिये महर्षि कपिल आदि योगीजनोंका वह पर-प्रत्यक्ष संकेत-बोधनद्वारा आगमज्ञानका और अनुमान-ज्ञानका कारण है।

अर्थात् उस पर-प्रत्यक्षसे आगम और अनुमानज्ञान उत्पन्न होते है। आगम और अनुमान-ज्ञानके पश्चात् पर-प्रत्यक्ष नहीं होता, किंतु उसके आश्रित आगम और अनुमान होता है। इसलिये योगीको निर्वितर्क-समाधिसे उत्पन्न हुआ पर-प्रत्यक्ष ज्ञान दूसरे प्रमाणोसे असम्बद्ध होता है।

सगति—इस निर्वितर्क समापत्तिका लक्षण अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ ४३ ॥

शब्दार्थ—स्मृति-परिशुद्धौ=स्मृतिके शुद्ध हो जानेपर (अर्थात् आगम, अनुमान, ज्ञानके कारणीभूत शब्दसंकेत स्मरणके निवृत्त होनेसे), स्वरूपशून्या इव=स्वरूपसे शून्य-जैसी (अर्थात् अपने ग्रहण आकार ज्ञानात्मकरूपसे रहित चित्तवृत्ति); अर्थमात्रनिर्भासा=अर्थमात्र-सी भासनेवाली (अर्थात् केवल ग्राह्य-रूप अर्थमात्रको ही प्रकाश करनेवाली), निर्वितर्का=निर्वितर्क समापत्ति है।

अन्वयार्थ—स्मृतिके शुद्ध हो जानेपर (अर्थात् आगम-अनुमानके कारणीभूत शब्द-संकेत स्मरणके निवृत्त होनेसे) अर्थमात्र-सी भासनेवाली अपने (ग्रहणाकार ज्ञानात्मक) रूपसे रहित (चित्तवृत्ति)

निर्वितर्क समापत्ति है ।

व्याख्या—'स्वरूपशून्या इव' में 'इव' शब्दसे यह बतलाया है कि चित्त अपने ग्रहणात्मक स्वरूपसे नितान्त शून्य नहीं हो जाता है, क्योंकि ऐसा होनेपर अपने ग्राह्य अर्थके स्वरूपकी धारणा नहीं कर सकता । वह अर्थके ग्राह्यमात्र स्वरूपमें इतना तदाकार हो जाता है कि अपने ग्रहणात्मक स्वरूपसे शून्य-जैसा प्रतीत होता है ।

सवितर्क समाधिमें जितने शब्द, अर्थ और ज्ञान—तीनों भासते रहते हैं, अर्थात् चित्त इन तीनोंमें तदाकार रहता है । जितनी एकाग्रता बढ़ती जाती है उतनी ही बाह्यवृत्ति अन्तर्मुख होती जाती है । जब एकाग्रता इतनी सीमातक पहुँच जाय कि शब्द और उस शब्दके अर्थके सम्बन्धसे जो ज्ञान उत्पन्न होता है, इन दोनोंकी स्मृति भी न रहे और चित्त अपने ग्रहणात्मक स्वरूपसे शून्य-जैसा होकर उस बाह्य वस्तुके, जिसमें वह लगाया गया है, शब्द और ज्ञानसे निखरे हुए केवल अपने निजी अर्थमात्र स्वरूपको साक्षात् करने अर्थात् शब्द और ज्ञानको छोड़कर केवल ध्येय-वस्तुके तदाकार हो जाय तो उस समापत्तिको निर्वितर्क समापत्ति कहते हैं । इसीका निर्विकल्प भी नाम है; क्योंकि इसमें शब्द और ज्ञान-का विकल्प नहीं रहता ।

सूत्र ४२ में बतला आये हैं कि तर्क शब्दका प्राचीन अर्थ शब्दमय चिन्ता है । वितर्क=विशेष तर्क । और सूत्र ९ में विकल्पको भेदमें अभेद और अभेदमें भेद ज्ञान करानेवाली वृत्ति बतलाया गया है । जब चित्त अर्थ गौके साथ शब्द गौ और ज्ञान गौमें भी तदाकार हो रहा हो तब चित्त तीन आकारवाला होगा और अर्थ गौको पूर्णरूपसे न दर्शा सकेगा । अतः ये तीन आकारवाली वृत्ति सवितर्क अथवा सविकल्प समापत्ति कहलावेगी । किंतु जब सत्त्वका प्रकाश इतना बढ़ जावे कि वह रज और तमको दबाकर जितने अंशमें चित्त शब्द गौ और ज्ञान गौमें तदाकार हो रहा हो उससे शून्य-जैसा करके उसमें भी गौ अर्थमें तदाकार करने लगे तब यह पूर्णतया गौ अर्थसे भासनेवाली चित्तकी एकाकारवाली वृत्ति निर्वितर्क या निर्विकल्प समापत्ति कहलावेगी । इसी प्रकार सूत्र ४४ में सविचार और निर्विचार समापत्तिको सूक्ष्म विषयमें समझ लेना चाहिये ।

विशेष विचार—(सूत्र ४३)—सवितर्क-समापत्तिसे निर्वितर्क-समापत्तिमें भेदबोधक जो 'अर्थमात्र-निर्भासा' पद है, उसके अर्थको यों समझना चाहिये कि जैसे सवितर्क समापत्तिमें ग्राह्य ध्येय पदार्थ तथा ग्राह्य ध्येय पदार्थका वाचक शब्द और ग्राह्य ध्येय पदार्थका ज्ञान—ये तीनों विषय चित्तमें वर्तमान रहते हैं, वैसे निर्वितर्क समापत्तिमें ये तीनों विषय चित्तमें नहीं रहते हैं, क्योंकि इस दशामें केवल ग्राह्य (ध्येय) वस्तु-विषयक ही चित्त स्थिर रहता है, शब्द और ज्ञानविषयक नहीं रहता । इसलिये इसको 'अर्थमात्रनिर्भासा' कहते हैं; क्योंकि इस समापत्तिमें शब्द, अर्थ, ज्ञान-रूप (त्रिपुटीरूप) विकल्पका भान न होकर केवल अर्थाकारसे ही चित्त विद्यमान रहता है ।

यद्यपि इस अवस्थामें ग्रहणाकार ज्ञानात्मक चित्तवृत्ति भी रहती है, परंतु वह अपने रूपसे भान नहीं होती है, किंतु ध्येयरूप ही हो जाती है, इसलिये 'स्वरूपशून्या इव' में यह 'इव' पद दिया है ।

शब्द और ज्ञान भान न होकर केवल अर्थका ही भान क्यों होता है ? इसमें हेतु दिखलानेके लिये 'स्मृतिपरिशुद्धौ' यह पद प्रयोग किया है, अर्थात् यदि विकल्पात्मक आगम-अनुमान ज्ञानके कारणीभूत शब्द-संकेतका स्मरण इसमें रहता तो शब्द और ज्ञानका भी भान होता । परंतु वह स्मरण इस दशामें नहीं रहता; क्योंकि उसकी इस दशामें परिशुद्धि (निवृत्ति) हो गयी है । इसलिये शब्द और ज्ञानका भान न होकर केवल स्थूल 'गौ' 'घटादि' पदार्थोंके स्वरूपका ही भान होता है, अन्यका नहीं ।

तन्मात्रा, आकाश-परमाणु तथा इसका कारणीभूत शब्दतन्मात्रा एवं पञ्चतन्मात्राओंका कारणीभूत अहंकार, अहङ्कारका कारणीभूत लिङ्ग-संज्ञक महत्तत्त्व और महत्तत्त्वका कारण* अलिङ्ग-संज्ञक प्रकृति—ये सब सूक्ष्म विषयोंके अन्तर्गत हैं।

इन सबमेंसे पूर्व-पूर्व कार्यकी अपेक्षासे उत्तर-उत्तर कारणीभूत सूक्ष्म हैं। प्रकृतिसे परे अन्य किसी सूक्ष्म पदार्थके न होनेसे प्रकृतिमें ही सूक्ष्मताकी पराकाष्ठा है।

यद्यपि 'अव्यक्तात्पुरुषः परः' इस श्रुतिसे प्रकृतिकी अपेक्षा पुरुष सूक्ष्म है तथापि पुरुषके अग्राह्य और चेतन होनेसे उसकी सूक्ष्मता जडतत्त्वकी सूक्ष्मतासे विलक्षण है।

अर्थात् जैसे महत्तत्त्वकी अपेक्षासे प्रकृतिमें सूक्ष्मता है वैसी पुरुषमें नहीं; क्योंकि जिस प्रकार महत्तत्त्वका प्रकृति उपादान कारण है वैसा पुरुष उपादान कारण नहीं है, किंतु निमित्त-कारण है। इसलिये यद्यपि वस्तुतः पुरुष ही सूक्ष्मतम है तथापि जड-ग्राह्य, परिणामी उपादानकारणसहित सूक्ष्मताकी विश्रान्ति यहाँ प्रकृतिमें बतलायी गयी है।

सूक्ष्मभूतोंसे लेकर प्रकृतिपर्यन्त जितने सूक्ष्म पदार्थ हैं, वे सब विचार समापत्तिके विषय हैं। इसलिये आनन्दानुगत और अस्मितानुगत निर्विचार समापत्तिकी ग्रहण और ग्रहीता-रूप उच्चतर तथा उच्चतम अवस्थाएँ हैं।

सूक्ष्मता किसी नये तत्त्वके उपादान-कारण होनेकी अपेक्षासे बतलायी गयी है, इसलिये पाँच स्थूल भूत और ग्यारह इन्द्रियाँ किसी नये तत्त्वके उपादानकारण न होनेसे स्थूल विषय माने गये हैं।

विशेष वक्तव्य सूत्र ४५—इस सूत्रमें केवल सूक्ष्म विषयोंकी सूक्ष्मताकी पराकाष्ठा बतलायी गयी है। इससे यह न समझना चाहिये कि अलिङ्ग मूल-प्रकृति भी योगीके संयमका विषय बन सकती है; क्योंकि—(१) वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें केवल विकृति अर्थात् स्थूलभूतों और उनसे बनी हुई चीजोंका साक्षात्कार होता है। विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें स्थूलभूतोंकी प्रकृति सूक्ष्मभूतोंसे लेकर तन्मात्राओं-तकका जो अहङ्कारकी विकृति हैं साक्षात्कार होता है। विचारानुगतकी उच्चतर भूमि आनन्दानुगत सम्प्रज्ञातसमाधिमें उनकी प्रकृति अहङ्कारका जो महत्तत्त्व अर्थात् चित्तकी विकृति हैं साक्षात्कार होता है। और विचारानुगतकी उच्चतम भूमि अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें उसकी प्रकृति अस्मिता अर्थात् आत्मासे प्रकाशित चित्तका जो अलिङ्ग मूल-प्रकृतिकी विकृति है साक्षात्कार होता है। उसके पश्चात् मूल प्रकृतिका साक्षात्कार नहीं होता है, प्रत्युत विवेकख्यातिद्वारा चित्त और आत्माके भेदका ज्ञान होता है।

(२) विकृति व्यक्त होती है, उससे उसकी सूक्ष्मतर अव्यक्त प्रकृति अनुमानगम्य होती है। वितर्कानुगत सम्प्रज्ञातसमाधिमें केवल विकृति अर्थात् व्यक्त स्थूल भूतोंका साक्षात्कार होता है। उससे उनकी अव्यक्त प्रकृति—सूक्ष्म भूतोंका अनुमान किया जाता है। विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें जब उनकी प्रकृति—सूक्ष्म भूतोंका साक्षात्कार होता है, तब वे व्यक्त हो जानेसे किसी अव्यक्त प्रकृतिकी विकृति सिद्ध

---

* जो तत्त्व कारणमें लीन हो जाता है अथवा कारणका बोधन करता है, वह लिङ्ग कहलाता है। अर्थात् स्थूल-भूत और इन्द्रियाँ विशिष्टलिङ्ग हैं, सूक्ष्मभूत तन्मात्राएँ और अहंकार अविशिष्ट-लिङ्ग हैं और महत्तत्त्व केवल लिङ्गमात्र है। ये महत्तत्त्व आदि अपने-अपने कारणमें लीन होनेसे और अपने कारण प्रधानको बोधन करनेसे लिङ्ग हैं। प्रधान-प्रकृति किसीमें लीन न होनेसे और किसी कारणको बोधन न करनेसे अलिङ्ग है।

होते हैं। अतः उनकी अव्यक्त प्रकृति अहङ्कार अनुमानगम्य होती है। आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें जब अहङ्कारका साक्षात्कार होता है, तब वह व्यक्त हो जानेसे विकृतिरूप सिद्ध होता है और उसकी अव्यक्त प्रकृति अस्मिता अर्थात् आत्मासे प्रकाशित चित्त अनुमानगम्य होता है। अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें जब अस्मिताका साक्षात्कार होता है, तब व्यक्त हो जानेसे वह विकृतिरूप सिद्ध हो जाता है और किसी अव्यक्त प्रकृतिकी अपेक्षा रखता है, जो अनुमानगम्य होती है। यह अलिङ्ग मूलप्रकृति अर्थात् गुणोकी साम्यावस्था है। इसका साक्षात्कार नहीं होता। विवेकख्यातिद्वारा आत्मा और चित्तमें भेदज्ञान होता है। यदि इसके पश्चात् और किसी प्रकृतिका समाधिद्वारा साक्षात्कार माना जाय तो व्यक्त हो जानेसे वह विकृति-रूप सिद्ध हो जायगी और उसकी कोई और अव्यक्त मूल प्रकृति अनुमानगम्य माननी पडेगी। इस प्रकार अनवस्था दोष आयेगा (विशेष कैवल्यपाद सूत्र १० के विशेष वक्तव्यमें देखे)।

(३) अलिङ्ग-मूल-प्रकृति गुणोंकी साम्यावस्थाका नाम है, जिसमें साम्य परिणाम अर्थात् सत्त्वका सत्त्वमें, रजका रजमें और तमका तममें सरूप परिणाम हो रहा है। चित्त तीनो गुणोका प्रथम विरूप परिणाम है, जो सत्त्वप्रधान है और जिसमें सत्त्वमें रज क्रियामात्र और तम उस क्रियाको रोकनेमात्र काम कर रहा है। चूँकि चित्त त्रिगुणात्मक विषम परिणाम है, अतः उसके द्वारा गुणोके साम्य परिणामका साक्षात्कार नही हो सकता।

(४) सम्प्रज्ञात समाधिकी चार भूमियो—वितर्कानुगतमें स्थूल भूतोका, विचारानुगतमें सूक्ष्म भूतोंका तन्मात्राओतक, आनन्दानुगतमें अहङ्कारका और अस्मितानुगतमें अस्मिताका साक्षात्कार बतलाया गया है। कोई ऐसी भूमि नहीं बतलायी गयी है, जिसमें मूलप्रकृतिका साक्षात्कार होता हो। तथा सूत्र ४१ में ग्राह्यरूप स्थूल एवं सूक्ष्म भूतोका ग्रहणरूप अहङ्कारका और ग्रहीतृरूप अस्मिताकी ही समापत्ति बतलायी गयी है। यदि सूत्रकारको मूलप्रकृतिका भी बतलाना अभिमत होता तो उसका भी वर्णन किया जाता। अतः सूत्र ४६ "ता एव सबीजः समाधि" से अभिप्राय इन्हीं बतलायी हुई समापत्तियोसे है जिनमें मूल-प्रकृति सम्मिलित नहीं है।

(५) मूल-प्रकृति अर्थात् गुणोंकी साम्यावस्थाका पुरुषके साथ कोई सम्बन्ध नही है। फिर इसके साक्षात्कार करनेमें पुरुषका क्या प्रयोजन हो सकता है।

(६) कई अभ्यासियोंके सम्बन्धमें यह कहा जाता है कि उन्होने मूल-प्रकृतिका भी साक्षात्कार किया है। इस सम्बन्धमें हम केवल इतना बतला देना उचित समझते हैं कि यह धोखा विचारानुगत सम्प्रज्ञातसमाधिकी ही प्रकाशमय अवस्थामें होने लगता है। इससे ऊपरकी भूमियों आनन्दानुगतमें केवल अहङ्कारका और अस्मितानुगतमें अस्मिताका ही भान होता है। अन्य सब विषय नीचे ही रह जाते है। मूल-प्रकृतिका यदि किसी विषयके रूपमें साक्षात्कार हो तो वह अस्मिता और अहङ्कारसे नीचे केवल तन्मात्रा या कोई सूक्ष्म विषय ही सिद्ध होगी। हॉ, जिस प्रकार विवेक-ख्यातिमें पुरुष (आत्मा) का साक्षात्कार चित्तद्वारा कहा जाता है, यद्यपि वह स्वरूपप्रतिष्ठित अवस्था नहीं है। इसी प्रकार विवेक-ख्यातिमें चित्तके साक्षात्कारसे साथ ही-साथ गुणोकी साम्यावस्थाका भी साक्षात्कार कहा जा सकता है। यद्यपि चित्तके बनानेवाले गुणोका साम्य परिणाम तो पुरुषका भोग और अपवर्ग सम्पादन करनेके पश्चात् उनके प्रतिप्रसव अवस्थामें ही होता है।

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तेरिति ।
(४ । ३४)

सङ्गति—ये चारो समापत्तियाँ सवीज-समाधि हैं, यह बतलाते हैं—

ता एव सबीजः समाधिः ॥ ४६ ॥

शब्दार्थ—ता एव=ये पूर्वोक्त चारो समापत्तियाँ ही; सबीज. समाधि.=सबीज समधि कहलाती हैं ।

अन्वयार्थ—ये पूर्वोक्त चारों समापत्तियाँ ही सबीज समाधि कहलाती है ।

व्याख्या—ग्राह्य अनात्मवस्तु अर्थात् कार्यसहित प्रकृति जो ग्राह्य-ग्रहण और ग्रहीतृरूप दृश्य-वर्ग है, इसीका नाम बीज तथा आलम्बन (आश्रय) है । इसलिये इसको लेकर होनेवाली समाधिका नाम सबीज, सालम्बन तथा सम्प्रज्ञात है ।

उपर्युक्त चारों समापत्तियाँ सबीज-समाधि कहलाती है, क्योंकि सवितर्क और निर्वितर्क समापत्ति तो स्थूल ग्राह्य वस्तुके बीजसहित (आलम्बनसहित=आश्रयसहित) होती हैं और सविचार तथा निर्विचार सूक्ष्म ग्राह्य वस्तुके बीजसहित (आलम्बनसहित) होती है ।

सत्रहवें सूत्रमें बतलायी हुई आनन्दानुगत ग्रहणरूप और अस्मितानुगत ग्रहीतृरूप दोनो समाधियाँ निर्विचार समापत्तिके क्रमसे उच्चतर और उच्चतम अवस्थाओंके रूपसे निर्विचार समापत्तिके ही अन्तर्गत इस सूत्रमें कर दी गयी हैं । निर्विचारकी इन दोनो उच्चतर और उच्चतम अवस्थाओंको पृथक्-पृथक् रूपसे सम्मिलित करनेसे सबीज-समाधिके छ. भेद होते हैं—

(१) सवितर्क समापत्ति—स्थूल पदार्थोंमें शब्द, अर्थ और ज्ञानके विकल्पोंसे युक्त भासनेवाली चित्तवृत्ति ।

(२) निर्वितर्क—स्थूल पदार्थोंमें शब्द (नाम), अर्थ (रूप) और ज्ञानके विकल्पोसे रहित स्वरूपसे शून्य-जैसी केवल अर्थमात्रसे भासनेवाली चित्तवृत्ति ।

(३) सविचार—सूक्ष्म विषयोंमें देश-काल और निमित्त (धर्म) के विकल्पोंसे युक्त भासनेवाली चित्तवृत्ति।

(४) निर्विचार—सूक्ष्म विषयोमें देश-काल और निमित्त (धर्म) के विकल्पोसे रहित केवल धर्मीमात्रसे भासनेवाली चित्तवृत्ति ।

(५) निर्विचारकी उच्चतर अवस्था आनन्दानुगत—सत्त्व-प्रधान अहकारकी 'अहमस्मि' से भासनेवाली चित्तवृत्ति ।

(६) निर्विचारकी उच्चतम अवस्था अस्मितानुगत—बीजरूप अहंकारसहित चेतनसे प्रतिबिम्बित चित्त, 'अस्मिता'की, अहकाररहित 'अस्मि' से भासनेवाली चित्तवृत्ति ।

विशेष वक्तव्य (सूत्र ४६)—वाचस्पति मिश्रने आनन्दानुगत और अस्मितानुगतके भी दो-दो अवान्तर भेद करके सबीज-समाधिके आठ भेद बतलाये है । उनका कथन है कि 'ता एव सबीजः' इस पाठसे यह अर्थ न लेना चाहिये कि यही चार सबीज-समाधि हैं, अन्य नहीं; क्योंकि ऐसा माननेसे ग्रहण और ग्रहीतृ समापत्तिको सबीजत्वका लाभ नहीं हो सकेगा, किंतु 'ताः सबीज एव' इस प्रकार भिन्न क्रमसे 'एव' शब्दका सबीज शब्दके साथ अन्वय करके यह अर्थ करना चाहिये कि चारो सबीज ही हैं, निर्बीज नहीं हैं ।

इस प्रकार इन चारोंके निर्बीजत्वका निषेध हुआ है। ग्रहण और ग्रहीतृ समापत्तिके सबीजत्वका निषेध नहीं हुआ है। इसलिये इन दोनोंमें भी सबीजत्वकी विद्यमानतासे ग्रहण-ग्रहीतृ समापत्तियोंको भी सबीज जानना चाहिये।

जैसे ग्राह्य समापत्तिके विकल्प और विकल्पके अभावसे दो-दो भेद निरूपण किये गये है, वैसे ही ग्रहण और ग्रहीतृ समापत्तिमें भी दो-दो भेद जान लेना चाहिये। अर्थात् ग्रहण नाम श्रोत्र आदि इन्द्रियोंका है। शब्द श्रोत्रका विषय है और अहंकार इसका कारण है। इस प्रकार विचारपूर्वक भावना करनेसे सविचार ग्रहण समापत्ति और केवल इन्द्रियमात्रकी भावना करनेसे निर्विचार ग्रहण समापत्ति, एवं महत्तत्त्वका कार्य अहंकार त्रिगुणात्मक है, इस प्रकार भावना करनेसे सविचार ग्रहीतृ समापत्ति और केवल अहंकारमात्रकी भावना करनेसे निर्विचार ग्रहीतृ समापत्ति जानना चाहिये।

अतः चार प्रकारकी ग्राह्य समापत्ति, दो प्रकारकी ग्रहण समापत्ति और दो प्रकारकी ग्रहीतृ समापत्ति—ये सब मिलकर सबीज-समाधिके आठ भेद हुए।

विज्ञानभिक्षुने सबीज-समाधिके छः भेद दिखलाये है—

सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार, निर्विचार और निर्विचारके अन्तर्गत उसकी दो ऊँची अवस्थाएँ—आनन्दानुगत और अस्मितानुगत।

यही मूलसूत्र व्यासभाष्य तथा अनुभवके आधारपर ठीक प्रतीत होता है; क्योंकि केवल सवितर्क और सविचार समापत्ति शब्द, अर्थ और ज्ञान अथवा देश-काल और निमित्तसे युक्त होती हैं, न कि निर्वितर्क और निर्विचार। फिर निर्विचारकी उत्कृष्ट भूमियो आनन्दानुगत और अस्मितानुगत सम्प्रज्ञातमें उपर्युक्त विकल्पोंकी सम्भावना कैसे हो सकती है? आनन्दानुगत तन्मात्राओके कारण अहंकारकी केवल 'अहमस्मि' वृत्ति रहती है और अस्मितानुगतमें अहंकारके कारण अस्मिताकी अहकारसे रहित केवल 'अस्मि' वृत्ति रहती है। इसलिये वितर्क और विचार-जैसे आनन्द और अस्मिता समापत्तिके दो-दो भेद नहीं किये जा सकते।

सङ्गति—निर्विचार समापत्ति इन चारोंमें सबसे बढकर है; उसका फल अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥

शब्दार्थ—निर्विचार-वैशारद्ये=निर्विचारकी वैशारद्य=प्रवीणता=निर्मल होनेपर; अध्यात्मप्रसादः=अध्यात्म (प्रज्ञा) की निर्मलता होती है।

अन्वयार्थ—निर्विचार समाधिकी वैशारद्य (प्रवीणता) होनेपर अध्यात्म (प्रज्ञा) की निर्मलता होती है।

व्याख्या—वैशारद्य—"स्वच्छः स्थितिप्रवाहो वैशारद्यम्"=शुद्ध स्थितिका प्रवाह वैशारद्य कहलाता है।

अध्यात्म—"आत्मनि बुद्धौ वर्तत इत्यध्यात्म" जो आत्मा अर्थात् बुद्धिमें स्थित रहता है वह अध्यात्म है।

प्रसाद—प्रसन्नता, निर्मलता।

अध्यात्म-प्रसाद—बुद्धिमें जो प्रसन्नता अर्थात् निर्मलता रहती है, वह अध्यात्म-प्रसाद है। निर्विचार समाधिकी उच्चतम अवस्थामें रज-तम-रूप मल और आवरणका क्षय होनेपर प्रकाशस्वरूप बुद्धिका सत्त्व-गुणकी प्रधानतासे रजस-तमस्से अनभिभूत (अतिरस्कृत) स्वच्छ स्थिरता-रूप एकाग्र-प्रवाह निरन्तर बहता रहता है। इसीका नाम वैशारद्य है। इससे योगीको प्रकृति-पर्यन्त सब पदार्थोंका एक ही कालमें साक्षात्कार हो जाता है। इस साक्षात्कारका नाम अध्यात्म-प्रसाद है। इसीको स्फुट-प्रज्ञा-लोक तथा प्रज्ञाप्रसाद भी कहते हैं। श्रीव्यासजी महाराज इस अवस्थाका वर्णन इस प्रकार करते है—

प्रज्ञाप्रासादमारुह्याशोच्यः शोचतो जनान्।
भूमिष्ठानिव शैलस्थः सर्वान् प्राज्ञोऽनुपश्यति॥

प्रज्ञारूपी प्रासाद (महल-अटारी) पर चढ़कर शोकरहित प्राज्ञ (योगी) शोकमें पडे जनोंको ऐसे देखता है, जैसे पहाडकी चोटीपर खड़ा मनुष्य नीचे पृथ्वीपर खडे मनुष्योंको देखता है। (यहाँ निर्विचारके अन्तर्गत ही आनन्दानुगत और अस्मितानुगत भूमियाँ आ गयी हैं।)

सङ्गति—अध्यात्म-प्रसादसे जिस प्रज्ञा (बुद्धि) का योगीको लाभ होता है, उसका सार्थक नाम अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा॥ ४८॥

शब्दार्थ—ऋतम्भरा=सचाईको धारण करनेवाली, अविद्यादिसे रहित; तत्र=उस अध्यात्म-प्रसादके लाभ होनेपर, प्रज्ञा=बुद्धि अर्थात् ज्ञान (उत्पन्न) होता है।

अन्वयार्थ—अध्यात्म-प्रसादके लाभ होनेपर जो प्रज्ञा (समाधिजन्य बुद्धि) उत्पन्न होती है, उसका नाम ऋतम्भरा प्रज्ञा (सचाईको धारण करनेवाली अविद्यादिसे रहित बुद्धि) है।

व्याख्या—निर्विचार समाधिकी विशारदतासे जन्य अध्यात्म-प्रसादके होनेपर जो समाहित-चित्त योगीकी प्रज्ञा उत्पन्न होती है, उसका नाम ऋतम्भरा-प्रज्ञा है। यह उसका यथार्थ नाम है; क्योंकि 'ऋत' नाम सत्यका है, और 'भरा' के अर्थ धारण करनेवालीके है। अर्थात् यह प्रज्ञा सत्यहीको धारण करनेवाली होती है, इसमें भ्रान्ति, विपर्यय-ज्ञान अर्थात् अविद्यादिका गन्ध भी नहीं होता।

इस प्रज्ञाके होनेसे ही उत्तम योगका लाभ होता है, जैसा कि श्रीव्यासजीने कहा है—

आगमेनानुमानेन ध्यानाभ्यासरसेन च।
त्रिधा प्रकल्पयन् प्रज्ञां लभते योगमुत्तमम्॥

वेदविहित श्रवणसे, अनुमान (मनन) से और ध्यानाभ्यासमें आदर (निदिध्यासन) से—तीन प्रकारसे प्रज्ञाका सम्पादन करता हुआ योगी उत्तम योगको प्राप्त करता है।

सत्य और ऋतमें इस प्रकारका भेद समझ लेना चाहिये कि आगम और अनुमानद्वारा जो यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है अर्थात् Conceptual fact वह सत्य है। और साक्षात् करनेके पश्चात् जो यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है अर्थात् Perceptual fact वह ऋत है। अर्थात् ऋतका अर्थ साक्षात् अनुभूत सत्य है।

सङ्गति—अगले सूत्रमें आगम अनुमान-जन्य ज्ञानसे ऋतम्भरा-प्रज्ञाजन्य प्रत्यक्षज्ञानकी श्रेष्ठता बतलाते है—

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥

शब्दार्थ——श्रुत-अनुमान-प्रज्ञाभ्याम्=आगम और अनुमानकी प्रज्ञासे; अन्य-विषया=इस ऋतम्भरा प्रज्ञाका विषय अलग है; विशेष-अर्थत्वात्=विशेषरूपसे अर्थका साक्षात्कार करनेसे ।

अन्वयार्थ——आगम और अनुमानकी प्रज्ञासे ऋतम्भरा प्रज्ञाका विषय अलग है, विशेषरूपसे अर्थका साक्षात्कार करनेसे ।

व्याख्या——पदार्थके दो रूप होते हैं——एक सामान्य दूसरा विशेष । सामान्य वह है, जो उस प्रकार-के सब पदार्थोंमें पाया जाता है और विशेष वह है, जो प्रत्येक व्यक्तिका अपना-अपना रूप है, जिससे एक ही प्रकारके पदार्थोंमें भी एक-दूसरेसे भेद हो सकता है । आगम-जन्य ज्ञान वस्तुके सामान्य रूपको ही विषय करता है, विशेष रूपको नहीं, क्योंकि विशेषके साथ शब्दका वाच्य-वाचक-भाव सम्बन्ध नहीं होता है । शास्त्रने जिस वस्तुके साथ शब्दका सकेत किया है, उस वस्तुको वह शब्द सामान्यरूपसे ही बोधन करता है, न कि विशेषरूपसे । गो, वृक्षादि शब्दोके सुननेसे गो, वृक्षादिका सामान्य ज्ञान होता है, व्यक्तिविशेष गो, वृक्षादिका विशेष ज्ञान नहीं होता ।

इसी प्रकार अनुमान भी सामान्यरूपसे वस्तुका ज्ञान उत्पन्न कराता है, विशेषरूपसे नहीं, क्योकि अनुमानमें लिङ्गसे लिङ्गीका ज्ञान होता है, जहाँ लिङ्गकी प्राप्ति नहीं वहाँ अनुमान नहीं हो सकता, जैसे 'जहाँ धूम है वहाँ अग्नि है, जहाँ प्राप्ति है वहाँ गति है, जहाँ गतिका अभाव है, वहाँ प्राप्तिका अभाव है ।'

केवल प्रत्यक्ष-प्रमाण ही वस्तुके विशेष रूपको दिखलानेमें समर्थ होता है; किंतु इन्द्रिय-जन्य प्रत्यक्ष-ज्ञान भी स्थूल वस्तुओके ही प्रत्यक्ष रूपको दिखला सकता है, न कि सूक्ष्म, व्यवहित और विप्रकृष्ट अतीन्द्रिय पदार्थोंको । पञ्चतन्मात्राएँ, अहकार, महत्तत्त्व, प्रकृति, पुरुष आदि सूक्ष्म पदार्थोंमें प्रत्यक्षकी भी पहुँच नहीं है । आगम और अनुमानसे इनके सामान्य रूपका ही पता लग सकता है, इनके विशेष रूपको नहीं बतला सकते ।

निर्विचार समाधिकी विशारदतामें होनेवाली ऋतम्भरा प्रज्ञासे ही इन सूक्ष्म पदार्थोंके विशेष रूपका साक्षात्कार हो सकता है, अन्य किसी प्रमाणसे नहीं । अतएव यह प्रज्ञा विशेषविषयक होनेसे श्रुत-अनुमान प्रज्ञासे अन्य और उत्कृष्ट है । यही परम प्रत्यक्ष है । यह श्रुत और अनुमानका बीज है, अर्थात् श्रुत और अनुमान इसके आश्रय हैं, न कि यह उनके । वस्तुके इस यथार्थ स्वरूपको ही आगम बतलाता है और इसीका अनुमान किया जाता है । यहाँ ऋतम्भरा प्रज्ञाको प्रसंख्यान अर्थात् विवेक-ख्यातिके तुल्य समझना चाहिये ।

संगति——इस प्रज्ञाका फल अगले सूत्रमें बतलाते है——

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥

शब्दार्थ——तत्-जः=उस ऋतम्भरा प्रज्ञासे उत्पन्न होनेवाला; संस्कारः=सस्कार, अन्य-सस्कार-प्रतिबन्धी=दूसरे (सब व्युत्थानके) संस्कारोका प्रतिबन्धक (रोकनेवाला) होता है ।

अन्वयार्थ——उस ऋतम्भरा प्रज्ञासे उत्पन्न होनेवाला संस्कार अन्य सब व्युत्थानके सस्कारोंका बाधक (रोकनेवाला) होता है ।

व्याख्या—समाधिसे पूर्व चित्त केवल व्युत्थानके संस्कारोसे ही संस्कृत होता है। फिर जब समाधि-की अवस्थामें जो उसको अनुभव होता है उसके भी सस्कार पडते हैं। ये संस्कार व्युत्थानके सस्कारोंसे बलवान् होते हैं; क्योकि समाधि-प्रज्ञा व्युत्थानकी प्रज्ञासे अधिक निर्मल होती है। उसकी निर्मलतामें पदार्थ-का तत्त्व अनुभव होता है। जितना तत्त्वका अनुभव होता है उतने ही उसके संस्कार प्रबल होते हैं। इन संस्कारोंकी प्रबलतासे फिर समाधि-प्रज्ञा होती है। इस समाधिप्रज्ञासे उत्पन्न हुए संस्कार व्युत्थानके सस्कारो और वासनाओको हटाते है। व्युत्थानके सस्कारोंके दबनेसे उनसे उत्पन्न होनेवाली वृत्तियाँ भी दब जाती हैं। उन वृत्तियोंके निरोध होनेपर समाधि उत्पन्न होती है। इससे समाधि-प्रज्ञा, समाधि-प्रज्ञासे फिर समाधिके सस्कार—इस प्रकार यह चक्र लगातार चलता रहता है। यहाँतक कि निर्विचार-समाधि उपस्थित हो जाती है। फिर निर्विचार समाधिसे ऋतम्भरा प्रज्ञाका लाभ होता है। उस प्रज्ञासे निरोध-सस्कार होता है, निरोध-सस्कारसे फिर ऋतम्भरा-प्रज्ञाका प्रकर्ष, उस प्रज्ञासे फिर निरोध-संस्कारका प्रकर्ष—इस प्रकार लगातार चक्रसे निरोधके संस्कार पुष्ट हो-होकर व्युत्थानके संस्कारोंको सर्वथा रोक देते है।

शङ्का—जब समाधि-प्रज्ञा-जन्य सस्कार विद्यमान ही रहते हैं, तब वे संस्कार चित्तको अधिकार-विशिष्ट क्यो नहीं करते, क्योकि जो चित्त वासना-जनित सस्कारोसे युक्त होता है, वह जन्मादि दुःख देनेकी योग्यतावाला होनेसे अधिकार-विशिष्ट कहा जाता है।

समाधान—यद्यपि सस्कार विद्यमान रहते हैं तथापि वे संस्कार क्लेशक्षयके हेतु होनेसे चित्तको अधिकार-विशिष्ट नहीं करते; प्रत्युत चित्तको अधिकारसे रहित करते है; क्योकि जो संस्कार क्लेशादि वासनासे उत्पन्न होते है, वे ही संस्कार चित्तको अधिकार-विशिष्ट करते हैं, न कि ऋतम्भरा-प्रज्ञा-जन्य।

भाव यह है कि चित्तका दो कार्योंमें अधिकार है; एक शब्द-रूप-रसादि विषयोका पुरुषको भोग देना, दूसरा विवेक-ख्याति उत्पन्न करना। उनमें भोग-हेतु क्लेशादि वासना-जनित संस्कार-विशिष्ट चित्त भोगादि अधिकारवाला होता है और समाधि-जन्य सस्कारसे क्लेश-संस्काररहित हुआ चित्त विवेक-ख्याति अधिकारवाला कहा जाता है। इन दोनोमेंसे पहिला ही अधिकार योगका हेतु है, न कि दूसरा।

विवेक-ख्यातिके उदय होनेसे भोगाधिकारकी समाप्ति हो जाती है, क्योकि विवेक-ख्यातिके उत्पादन-पर्यन्त ही चित्तकी चेष्टा रहती है, इसके पश्चात् नहीं रहती।

सङ्गति—सबीज-समाधिका सबसे ऊँची चोटीतक वर्णन करके अब निर्बीज-समाधिको बतलाते हैं—

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ ५१ ॥

शब्दार्थ—तस्य=(पर-वैराग्यद्वारा) उस ऋतम्भरा-प्रज्ञा-जन्य सस्कारके; अपि=भी; निरोधे=निरोध हो जानेपर, सर्वनिरोधात्=(पुरातन-नूतन) सब सस्कारोके निरोध होनेसे; निर्बीजः समाधिः=निर्बीज-समाधि होती है।

अन्वयार्थ—पर-वैराग्यद्वारा उस ऋतम्भरा-प्रज्ञा-जन्य सस्कारके भी निरोध हो जानेपर पुरातन-नूतन सब सस्कारोके निरोध हो जानेसे निर्बीज-समाधि होती है।

व्याख्या—पर-वैराग्यद्वारा जो निखिल-वृत्ति प्रवाह तथा संस्कार-प्रवाहका निरोध है, वह निर्बीज-समाधि है।

सम्प्रज्ञात-समाधि किसी ध्येयको आलम्बन (आश्रय) बनाकर की जाती है। यह आलम्बन ही बीज है। इसलिये उसको सबीज, सालम्ब्य तथा सम्प्रज्ञात कहते है; किंतु असम्प्रज्ञात-समाधिमें आलम्बनका अभाव होता है। आलम्बनका अभाव करते-करते अभाव करनेवाली वृत्तियोका भी अभाव होनेपर जो समाधि होती है, वह असम्प्रज्ञात है। आलम्बन न रहनेसे इसको निर्बीज, निरालम्ब्य तथा असम्प्रज्ञात-समाधि कहते हैं।

यह निरोध केवल समाधि-जन्य ऋतम्भरा-प्रज्ञाका ही विरोधी नहीं है; किंतु प्रज्ञाजन्य संस्कारोका भी विरोधी है। इसीके बोधनार्थ सूत्रमें (तस्यापि) यह 'अपि' शब्द दिया गया है। अर्थात् इस निरोधसे जो संस्कार उत्पन्न होता है, वह सब सम्प्रज्ञात-समाधि-जन्य संस्कारोंको रोककर ही उदय होता है।

यद्यपि इस सर्ववृत्ति-निरोधमे तथा पर-वैराग्य-जन्य सस्कारोमे प्रत्यक्ष-प्रमाणकी योग्यता नही है, क्योकि सर्ववृत्ति-निरोधका योगीको प्रत्यक्ष होना असम्भव है। इसी प्रकार स्मृतिरूप कार्यसे भी निरोध-संस्कारका अनुमान नहीं हो सकता; क्योकि वृत्तिमात्रका निरोध होनेके कारण ये सस्कार स्मृति उत्पन्न नही कर सकते हैं, तथापि चित्तकी निरुद्धावस्थाका जो मुहूर्त, प्रहर, दिन-रात्रिरूपादि काल-क्रम है, उससे निरोध-संस्कारोका अनुमान होता है। अर्थात् योगीकी जो वृत्तियोंका निरोध होता है, वह एक क्षणमें नहीं होता है; किंतु पहिले एक घटी, फिर दो घटी, फिर एक प्रहर इत्यादि क्रमसे होता है। इसीसे निरोध-वृद्धिका सद्भाव सिद्ध होता है।

भाव यह है, जैसे-जैसे स्वरूपस्थितिके अभ्याससे व्युत्थान तथा समाधिके संस्कारोकी न्यूनता होती है, वैसे-वैसे निरोधके संस्कारोकी सत्ताका अनुमान कर लेना चाहिये; क्योकि बिना निरोध-संस्कारकी सत्ताके समाधि-प्रज्ञा-जन्य संस्कारोकी न्यूनता होनी असम्भव है।

इस निरोधावस्थामें क्लेश-जनक व्युत्थान-संस्कार तथा कैवल्योपयोगी सम्प्रज्ञात-समाधि-जन्य संस्कारोंके सहित ही चित्त अपनी प्रकृतिमें प्रविलय होकर अवस्थित हो जाता है।

यद्यपि निरोध-संस्कारोके सद्भावसे यह चित्त किंचित् अधिकार-विशिष्ट ही प्रतीत होता है तथापि ये सस्कार अधिकारके विरोधी ही हैं, न कि भोगके हेतु; क्योकि उस दशामें शब्द-रूप-रसाद्युपभोग तथा विवेकख्याति—ये दोनो ही अधिकार निवृत्त हो जाते है।

इसलिये यह चित्त निरोधावस्थामें समाप्त अधिकारवाला होकर सस्कारोके सहित निवृत्त हो जाता है।

इस समाप्त अधिकारवाले चित्तके निवृत्त होनेसे पुरुष शुद्ध परमात्मस्वरूपमे प्रतिष्ठित हुआ केवल शुद्ध तथा मुक्त कहा जाता है। इस असम्प्रज्ञात-समाधिके लाभसे ही योगी जीवन्मुक्त-पदको प्राप्त होता है। यह असम्प्रज्ञात-योग ही सब कर्तव्योकी सीमा है।

विशेष विचार (सूत्र ५१)—गुण एक क्षण भी बिना परिणामके नहीं रहते। चित्तमें दो प्रकारका परिणाम होता है। एक आन्तरिक परिणाम—जो स्वाभाविक, वास्तविक स्वरूप "सत्त्वचित्त" में होता है; दूसरा बाह्य—जो नाना प्रकारकी वृत्तियोसे होता है।

असम्प्रज्ञात अर्थात् निर्बीज-समाधिकी अवस्थामे चित्तमें कोई वृत्ति नही रहती। वृत्तियोको रोकनेवाले संस्कार रहते हैं, जिनको (१ । १८) में संस्कार-शेषके नामसे वर्णन किया गया है। इन

संस्कारोंके कारण चित्तमें बाहरसे निरोध अर्थात् वृत्तियोंके रोकनेका परिणाम होता रहता है (३ । ९) । चित्तमें इस निरोध-परिणामके कारण पुरुष किसी बाह्य दृश्यका द्रष्टा नहीं रहता; किंतु शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थित रहता है और चित्त पुरुषको दृश्य दिखलानेके कार्यको बंद करके अपने स्वरूपमें अवस्थित होता है । ये चित्तको बनानेवाले गुण कैवल्यकी अवस्थामें तो अपने कारणमें लीन हो जाते हैं; परतु इस निरोध-परिणामकी अवस्थामें अपने "सत्त्वचित्त" स्वरूपमें अवस्थित रहते हैं । इनमें अब केवल आन्तरिक परिणाम होता रहता है, जो शान्त प्रवाहवाला और स्वाभाविक है, जिसका वर्णन (३ । १०) में किया जायगा । निरोधसे भिन्न व्युत्थान-अवस्थामें पुरुष वृत्ति-सारूप्य प्रतीत होता है और असम्प्रज्ञात-समाधिमें चित्त पुरुष-सारूप्य वृत्तिरहित चेतन प्रतीत होता है । असम्प्रज्ञात-समाधि भङ्ग होनेपर निरोध-सस्कार दबते जाते हैं और व्युत्थानके संस्कार प्रबल होते जाते हैं । यहाँपर व्याख्याताके गुरु-भाई श्रीमान् हरिभजनजीने (अपने काष्ठ-मौन-व्रत धारण करनेसे कुछ पूर्व मौनावस्थामें) इस सम्बन्धमें जो अपने अनुभवद्वारा प्राप्त किये हुए विचारोंको लिखकर दिया था, उनको उन्हींके शब्दोंमें लिख देना जिज्ञासुओंके लिये उपयोगी होगा ।

श्रीमान् हरिभजनजीका संक्षिप्त परिचय

ये महात्मा पूर्व-जन्मके वैराग्यके संस्कारोंके उदय होनेपर अपने बाल्यकालहीमें पूज्यपाद श्रीस्वामी सोमतीर्थजी महाराजकी सेवामें रहकर कई वर्षतक योग-साधन करते रहे । तत्पश्चात् कई वर्षतक पुराने गुरुकुल काँगडीके एक स्थानमें मौन साधकर अपनी अवस्थाको परिपक्व करते रहे । गत हरिद्वार कुम्भके पश्चात् मास मई सन् १९३८ ई० में काष्ठमौन धारण कर लिया । मास जून १९३९ ई० से उनके कोई समाचार किसी प्रकारके नहीं मिले । उनके पिता, भाई, कुटुम्बियो तथा भक्त और प्रेमी मित्रोने उनके खोजनेमें पूर्ण प्रयत्न किया, परंतु अबतक कुछ पता नहीं लगा है ।

उनके अनुभव

"अब स्वरूप-स्थितिको समझें । प्रयत्नसे जब विक्षिप्त चित्तको एकाग्र किया जाता है और फिर उसे निरुद्ध किया जाता है, तब सर्ववृत्ति निरोध हो जानेपर जो पुरुषका अपने स्वरूपमें अवस्थित हो जाना है, उसका नाम स्वरूपस्थिति नहीं है, उसका नाम पुरुषका अपने स्वरूपमें अवस्थित होना है । स्वरूप-स्थिति उससे बहुत ऊँची स्थिति है । जैसे विक्षिप्त-भूमि चित्तको यदि हम किसी साधन-विशेषसे एकाग्र कर दे तो थोडी देर एकाग्र रह जानेपर भी हम उसको एकाग्र-स्थिति नहीं कह सकते, यह उसकी एकाग्र-अवस्था ही है । अथवा एकाग्र-भूमि चित्तको यदि हम प्रयत्नसे वृत्ति-निरोधद्वारा निरुद्ध कर दें तो हम उसे निरुद्ध-भूमि-चित्त नहीं कह सकते, यह उसकी निरुद्धावस्था है, निरुद्ध-स्थिति नहीं है । इसी तरह जबतक हम चित्तको विक्षिप्त और एकाग्रस्थितिसे किसी साधनद्वारा निरुद्ध करते हैं, तबतक हम स्वरूप-स्थिति नहीं कह सकते; यह पुरुषका अपने स्वरूपमें केवल अवस्थित होनामात्र है । जब चित्तकी विक्षिप्त और एकाग्र-भूमि सर्वथा निरुद्ध-भूमिमें बदल दी जाय, जब यह बिना किसी साधनके निरुद्ध रहने लगे, तब ऐसी अवस्थामें जो पुरुषका अपने स्वरूपमें स्थित हो जाना है वही स्वरूप-स्थिति है । स्वरूप-स्थितिवालेकी पुनः इतर (व्युत्थान) स्थिति कहना पूरी-पूरी भूल है, क्योंकि स्वरूप-स्थिति स्वाभाविक स्थिति है, वह बदल नहीं सकती, और जबतक वह स्वाभाविक नहीं तबतक स्वरूप-स्थिति नहीं कहला सकती ।

अतः स्वरूप-स्थिति वह स्थिति है जब कि चित्तकी विक्षिप्त और एकाग्र-भूमि पूर्णरूपसे निरुद्ध-भूमिमें बदल चुकी हो और ऐसी स्थितिमें चित्त-वृत्ति-निरुद्ध सहज ही, स्वाभाविक ही, अनायास ही रहने लगी हो; और इसीलिये उसे किसी प्रकारके भी प्रयत्नकी आवश्यकता नहीं रहती है। ऐसी स्थिति आनेपर जो पुरुषका सहज ही, स्वाभाविक ही, अनायास ही अपने स्वरूपमें स्थित हो जाना है; वही स्वरूप-स्थिति है। स्वरूप-स्थिति तो उस स्थितिका नाम है जहाँ चित्त अनायास ही, सहज ही, स्वाभाविक ही निरुद्ध-स्थितिमें रहता हो। पुरुषकी 'स्वरूपमे अवस्थिति' और 'स्वरूपस्थिति' में बडा भारी अन्तर है। पहली प्रयत्नकी अवस्था है, दूसरी सहज-स्थिति है। इतना और याद रहे कि ऐसी स्थिति आनेपर, जिस जिज्ञासुकी स्वरूप-स्थिति हो गयी हो, उसको भोगवश कोशमयी अवस्थामें भी प्रारब्धानुसार यद्यपि आना पड़ता है, परतु उस समयसे पहिले, क्योंकि वह स्वरूपमें स्थित था और भोग-समयके समाप्त हो जानेके बाद वह स्वरूप-स्थितिमे ही रहता है, इसलिये भोगकालकी स्थिति भी उसकी स्वरूपस्थिति ही कही जायगी। भोगसे पहिले तथा भोगके पीछे जिसकी स्वरूपमें स्थिति है, वह भोग-कालमें भी स्वरूपमें ही स्थित कहा जायगा। यद्यपि यह भोग भोगते समय कोशमयी हालतमें है; परंतु वह उसकी कोशमयी अवस्था है, कोशमयी स्थिति नहीं।

जैसे एकाग्रभूमि चित्तको जब हम प्रयत्नसे निरुद्ध कर देते हैं, तब वह उसकी निरुद्ध-स्थिति नहीं, वरं निरुद्धावस्था है। इसी तरह स्वरूपस्थितिवालेको जब-जब भी भोगवश कोशमयी हालतमें आना पडता है, तब-तब वह उसकी कोशमयी-अवस्था ही कही जायगी, न कि कोशमयी-स्थिति। स्थिति तो उसकी स्वरूपस्थिति ही है और उस कोशमयी अवस्थामें भी वह तभीतक आता है जबतक भोग समाप्त हो जानेपर वह सदाके लिये अपने स्वरूपमें सुप्रतिष्ठित नही हो जाता है।"

अर्थात् जबतक व्युत्थान-चित्तकी दशामें वृत्तियोका निरोध क्रिया-जन्य हो, प्रयत्नसे हो और स्थायी, दृढ़भूमि, स्वाभाविक, सहज और स्वयं होनेवाला न हो गया हो, तबतक वह 'निरोधकी अवस्था' अथवा 'स्वरूपावस्था' है, 'निरोधकी स्थिति' अथवा 'स्वरूपस्थिति' नहीं है, बल्कि उस समय-तक व्युत्थानकी ही स्थिति है जो कि स्वाभाविक और दृढभूमि बनी हुई है। जब चित्तकी वृत्तियोंका निरोध स्थायी और दृढभूमि हो जाय और बिना किसी क्रिया और प्रयत्नके स्वाभाविक, सहज ही प्रतिक्षण (हर समय) बना रहे, तब वह 'निरोधकी स्थिति' अथवा 'स्वरूपस्थिति' कहलायेगी।

प्रश्न—क्या स्वरूपस्थिति हो जानेपर योगीके सब कार्य बंद हो जाते हैं? क्योकि कोई भी काम बिना व्युत्थानकी अवस्थाके नहीं हो सकता।

उत्तर—नहीं; बिना कर्मके कोई शरीरधारी नहीं रह सकता।

(श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय ३। ४—९)

न कर्मणामनारम्भान्नैष्कर्म्यं पुरुषोऽश्नुते।
न च संन्यसनादेव सिद्धिं समधिगच्छति॥ ४॥

मनुष्य न (तो) कर्मोंके न करनेसे 'निष्कर्मता' को प्राप्त होता है (क्योंकि कर्मोंका न करना भी एक प्रकारका सकाम कर्म है) और न कर्मोंको त्यागनेमात्रसे 'स्वरूप-स्थिति' रूप सिद्धिको प्राप्त होता है।

न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत्।
कार्यते ह्यवशः कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणैः॥ ५॥

क्योंकि कोई भी (पुरुष) किसी काल क्षणमात्र भी विना कर्म किये नहीं रहता, निःसदेह सभी पुरुष प्रकृतिसे उत्पन्न हुए गुणोद्वारा परवश हुए कर्म करते हैं ।

कर्मेन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन् ।
इन्द्रियार्थान् विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते ॥ ६ ॥

जो मूढबुद्धि पुरुष कर्मेन्द्रियोंको (हठसे) रोककर इन्द्रियोके भोगोका मनसे चिन्तन करता रहता है, वह मिथ्याचारी अर्थात् दम्भी, असंयमी कहा जाता है (क्योकि उसकी इन्द्रियाँ वास्तवमें संयमित नहीं होती) ।

यस्त्विन्द्रियाणि मनसा नियम्यारभतेऽर्जुन ।
कर्मेन्द्रियैः कर्मयोगमसक्तः स विशिष्यते ॥ ७ ॥

और हे अर्जुन ! जो (पुरुष) मनसे इन्द्रियोंको वशमें करके अनासक्त हुआ, कर्मेन्द्रियोसे कर्म-योगका आचरण करता है, वह श्रेष्ठ है ।

नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः ।
शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्धयेदकर्मणः ॥ ८ ॥

तू शास्त्रविधिसे नियत किये हुए स्वधर्मरूप (कर्तव्यरूप) कर्मको कर; क्योकि कर्म न करनेकी अपेक्षा कर्म करना श्रेष्ठ है तथा कर्म न करनेसे तेरी शरीर-यात्रा भी सिद्ध नहीं होगी (कर्म करते रहना ही जीवित शरीरका स्वभाव है, हठसे कर्म छोड़ देना शरीरका दुरुपयोग और अज्ञान है) ।

यज्ञार्थात्कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबन्धनः ।
तदर्थं कर्म कौन्तेय मुक्तसङ्गः समाचर ॥ ९ ॥

यज्ञ अर्थात् आसक्तिरहित निष्कामभावसे सब प्राणियोंके कल्याणार्थ अथवा अपनी भोग-निवृत्तिके लिये ईश्वर-निमित्त किये हुए कर्मके सिवा अन्य कर्ममें (लगा हुआ ही) यह मनुष्य कर्मोंद्वारा बँधता है, इसलिये हे अर्जुन ! आसक्तिसे रहित हुआ उस परमेश्वरके निमित्त कर्मका भली प्रकार आचरण कर ।

'निरोध-स्थिति' अथवा 'स्वरूप-स्थिति' वाले योगीके कर्म भोग-निवृत्ति अथवा परमात्माकी आज्ञा पालन करते हुए प्राणिमात्रके कल्याणार्थ ईश्वर-निमित्त होते हैं । इन निष्काम और आसक्तिरहित कर्मोंके करनेमें उसकी 'व्युत्थान' की स्थिति नहीं होती, स्थिति तो 'निरोध' की ही रहती है । यह उसकी 'व्युत्थानकी अवस्था' है, जो अस्वाभाविक, अस्थायी और अदृढ तथा क्रिया-जन्य है । ये कर्म निष्काम-भावसे और आसक्ति तथा वासना-रहित होते हैं, इसलिये आगेके लिये भोग और बन्धनके संस्कारोंके उत्पादक नहीं होते । इस 'स्वरूप-स्थिति' को गीतामें 'समाधि-स्थिति' और ऐसे योगीको 'स्थितप्रज्ञ' के नामसे वर्णन किया है ।

(गीता अध्याय २ श्लोक ५४ से ६१)—

स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव ।
स्थितधीः किं प्रभाषेत किमासीत व्रजेत किम् ॥ ५४ ॥

हे केशव ! 'समाधिस्थस्थितप्रज्ञ' का क्या लक्षण है ? (और) 'स्थितप्रज्ञ' कैसे बोलता है ? कैसे बैठता है ? कैसे चलता है ?

प्रजहाति यदा कामान् सर्वान् पार्थ मनोगतान् ।
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥ ५५ ॥

हे अर्जुन ! जिस समय (यह पुरुष) मनमें इच्छित सब इच्छाओंको त्याग देता है, उस समय आत्मासे ही आत्मामें संतुष्ट हुआ, 'स्वरूपस्थिति' को प्राप्त हुआ, 'स्थितप्रज्ञ' कहा जाता है।

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥ ५६ ॥

दुःखोंकी प्राप्तिमें उद्वेग-रहित है मन जिसका, (और) सुखोंकी प्राप्तिमें दूर हो गयी है स्पृहा जिसकी (तथा) नष्ट हो गये हैं राग, भय और क्रोध जिसके, ऐसे मुनिको 'स्थितप्रज्ञ' कहा जाता है।

यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तत्तत्प्राप्य शुभाशुभम् ।
नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ ५७ ॥

जो पुरुष सर्वत्र स्नेहरहित हुआ, उस-उस शुभ तथा अशुभ (वस्तुओं) को प्राप्त होकर न प्रसन्न होता है (और) न द्वेष करता है, उसकी प्रज्ञा स्थिर है।

यथा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ ५८ ॥

और कछुवा (अपने) अङ्गोंको जैसे (समेट लेता) है (वैसे ही) यह पुरुष जब सब ओरसे (अपनी) इन्द्रियोंको इन्द्रियोंके विषयोंसे समेट लेता है (तब) उसकी 'प्रज्ञा' स्थिर होती है।

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥ ५९ ॥

(इन्द्रियोंके द्वारा) विषयोंको न ग्रहण करनेवाले पुरुषके (भी केवल) विषय (तो) निवृत्त हो जाते हैं (परंतु) राग नहीं (निवृत्त होता); और इस (स्थितप्रज्ञ समाधिस्थ) पुरुषका (तो) राग भी 'परम-तत्त्व' को साक्षात् करके निवृत्त हो जाता है।

यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः ।
इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः ॥ ६० ॥

हे अर्जुन ! जिससे (कि) यत्न करते हुए बुद्धिमान् पुरुषके भी मनको यह प्रमथन करनेवाली इन्द्रियाँ बलात्कारसे हर लेती हैं।

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः ।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ ६१ ॥

उससे उन सब इन्द्रियोंको वशमें करके समाहित-चित्त हुआ, मेरे (परमात्म-तत्त्वके) परायण (स्थित) होवे; क्योंकि जिस पुरुषके इन्द्रियाँ वशमें होती है, उसकी ही 'प्रज्ञा' स्थिर होती है।

या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी ।
यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥ (गीता २ । ६९)

सर्व प्राणियोंकी जो रात है, उसमें संयमीसमाधिस्थ (स्थितप्रज्ञ योगी) जागता है। जिसमें अन्य प्राणी जागते हैं, वह तत्त्वको जाननेवाले (स्थितप्रज्ञ) मुनिके लिये रात है। अर्थात् सुषुप्ति-अवस्थामें सब प्राणी तमोगुणके प्रभावसे अन्तर्मुखवृत्ति होकर हृदयाकाशमें आनन्दमय कोश (कारण-शरीर) में रहते है। तमोगुणके अन्धकारके कारण ब्रह्मानन्दमें रहते हुए भी वे उससे वञ्चित रहते है, जैसा कि उपनिषदोंमें कहा गया है—

इमाः सर्वाः प्रजाः सति सम्पद्य न विदुः सति सम्पद्यामह इति । (छा० ६ । ९ । २)

सुषुप्तिमें ये सारी प्रजाएँ (प्राणी) सत्-ब्रह्ममें रहते हुए भी नहीं जानते कि हम ब्रह्ममें स्थित है।

स्थितप्रज्ञ योगी सत्त्वगुणके प्रभावसे आनन्दमय कोश अर्थात् कारण-शरीरमें अन्तर्मुख होता है, इसलिये ज्ञानके प्रकाशसे ब्रह्मानन्दको प्राप्त करता है, यह उसका जागना है। जाग्रत्-अवस्थामें सब प्राणी व्युत्थान दशामें रहते हुए सासारिक कार्य करते हैं, किंतु स्थितप्रज्ञ योगी सब कार्योंको अपने भोग-निवृत्ति अथवा ईश्वरकी ओरसे कर्तव्यमात्र समझता हुआ ममता और अहंतासे रहित, अनासक्ति और निष्काम-भावसे करता है। इससे उत्पन्न होनेवाली वासनाओं तथा ममता और अहताके भावोसे न स्पर्श किया हुआ अन्तर्मुख (ही) बना रहता है। इसलिये उसका जाग्रत्-दशामें कार्य-क्षेत्रमें रहना भी रात्रिकी सुषुप्ति-अवस्थाके सदृश है, क्योकि उससे भोग दिलानेवाली वासनाएँ तथा संस्कार चित्तमें नहीं पड़ते।

ये योगी जो स्वरूपस्थितिको प्राप्त कर चुके है, दो प्रकारके होते है, पहिले—जिनके कर्म केवल भोग-निवृत्तिके लिये ही होते हैं; दूसरे वे योगी जिनके कर्म भोग-निवृत्ति तथा निष्काम आसक्तिरहित, परमात्माकी आज्ञा पालन करते हुए समस्त प्राणियोंके कल्याणार्थ ईश्वरार्पण होते हैं।

दो प्रकारकी मुक्ति—इसीके अनुसार इन दोनो प्रकारके स्वरूप-स्थितिवाले योगियोंकी मुक्ति भी दो प्रकारकी होती है—

प्रथम प्रकारके योगियोंकी मुक्तिमें चित्तको बनानेवाले गुण अपने कारणमें लीन हो जाते हैं, जो सांख्य और योगका कैवल्य है। दूसरे प्रकारवालोंकी मुक्तिमें 'चित्त-सत्त्व' अपने स्वरूपसहित ईश्वरके विशुद्ध सत्त्वमय चित्तमें (जिसका दूसरा नाम आदित्यलोक है) लीन (अवस्थित) रहता है।

ईश्वरीय नियमानुसार जब-जब उनकी आवश्यकता होती है, तब-तब वे सम्पूर्ण प्राणियोके कल्याणार्थ तथा ससारमें धर्म-मर्यादा स्थापन करनेके लिये शुद्ध चैतन्य स्वरूपसे शबल स्वरूपमे भौतिक जगत्में अवतरण करते हैं; जिस प्रकार स्वरूपस्थिति प्राप्त किया हुआ योगी असम्प्रज्ञात-समाधिसे व्यवहार दशामें आता है। यथा—

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदाऽऽत्मानं सृजाम्यहम्॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे॥

(गीता ४। ७-८)

'हे भारत! जब-जब धर्मकी हानि और अधर्मकी वृद्धि होती है, तब-तब मै अपने-आपको प्रकट करता हूँ, अर्थात् शुद्ध-स्वरूपसे शबल-स्वरूपमें आता हूँ। सज्जनोंकी रक्षाके लिये और दूषित कर्म करनेवालोका नाश करनेके लिये (तथा) धर्म-स्थापन करनेके लिये युग-युगमें प्रकट होता हूँ।'

यहाँ यह भी बतला देना आवश्यक है कि आना-जाना, बन्धन और मुक्ति आदि सब क्रियाएँ अन्तःकरणमें होती हैं, चेतन तत्त्व (पुरुष अर्थात् आत्मा) उनका केवल साक्षी, अप्रसवधर्मी, अपरिणामी, निष्क्रिय, नित्य, सदा एकरस रहता है।

उसमें बन्धन तथा मुक्तिका होना विकल्पसे आरोप किया जाता है जैसा कि साख्यसूत्रमें बतलाया गया है। "वाङ् मात्रं न तु तत्त्वं चित्तस्थिति" 'पुरुषमें बन्ध आदि कथनमात्र हैं, क्योकि चित्तमें ही बन्ध आदिकी स्थिति है', इन निर्मल, विशाल, ज्ञानवान्, शक्तिशाली, ऐश्वर्यवान्, वैराग्ययुक्त चित्तोमें

यद्यपि अविद्या आदि क्लेशोंका बीज सर्वथा दग्ध हो गया है, किंतु संसारके कल्याणके संस्कार शेष रहते हैं, जिनके कारण ईश्वरीय नियमानुसार समय-समयपर उनका प्रादुर्भाव होता है। इन्हें इस संकल्पको हटाकर चित्त बनानेवाले गुणोंको अपने कारणमें लीन करके कैवल्यप्राप्तिका सर्वदा अधिकार रहता है।

जिस प्रकार विदेहमुक्त और जीवन्मुक्त इन दो प्रकारके भेदोंमें उन जीवन्मुक्त योगियोंको भी मुक्त माना जाता है, जिनके चित्तके बनानेवाले गुण अपने कारणमे लीन नहीं हुए हैं; किंतु उनमें अविद्या आदि क्लेश सर्वथा दग्धबीज होकर पुनः बन्धनरूप अंकुरके उत्पन्न करनेमें सर्वथा असमर्थ हो गये हैं। इसी प्रकार यहाँ भी मुक्तिके इन दोनो भेदोंको समझ लेना चाहिये।

उपसंहार

पूर्व अधिकार किये हुए योगका लक्षण चित्तवृत्ति-निरोध इन पदोंका व्याख्यान, अभ्यास और वैराग्यरूप दोनो उपायोंका स्वरूप और भेद कहकर, सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात भेदसे योगके मुख्य और गौणभेदको कहकर, योगाभ्यासको दिखलाते हुए, विस्तारसे उसके उपायोंको बतलाकर; और सुगम उपाय होनेसे ईश्वरका स्वरूप, प्रमाण, प्रभाव और उसका वाचक नाम तथा उपासनाओंको बतलाकर और उनके फलोंका निर्णय कर, फिर चित्तके विक्षेप (व्याधिस्त्यानादि तीसवे सूत्रोक्त) और चित्त-विक्षेपके सहकारी दुःख आदि (इकतीसवे सूत्रोक्त) को कहकर और विस्तारसे चित्त-विक्षेपादिको हटानेवाले, एकतत्त्वके अभ्यास, मैत्री, करुणा आदि और प्राणायाम आदिको कहकर तथा सम्प्रज्ञात-असम्प्रज्ञात दोनो अङ्गरूप 'विषयवती वा प्रवृत्तिः' (पैंतीसवे सूत्रसे लेकर) इत्यादि विषयोंको कहकर, और उपसंहारद्वारा अपने-अपने विषयसहित अपने स्वरूप और फलसहित समापत्तिको कहकर, सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञातकी समाप्ति कर, सबीज-समाधिपूर्वक निर्बीज-समाधि कही गयी है। यह उपसंहार केवल सूत्रोंका है, इसमें व्याख्याताके अपने वि० वि०, वि० व०, टिप्पणी इत्यादि अर्थात् (सूत्र एकमे) अनुबन्ध-चतुष्टय जिसमें योगकी प्राचीन परम्परा, योग-दर्शनकी विशेषता, योगके भेद आदि विस्तारपूर्वक वर्णन हैं, (सूत्र दोमें) चित्त तथा सृष्टिक्रमका विस्तारके साथ वर्णन, (सूत्र सत्रहमे) कोशोंद्वारा अभ्यासकी प्रणाली तथा कोशोंकी विस्तृत व्याख्या, (सूत्र १८ में) सम्प्रज्ञात-समाधिकी भूमियो, असम्प्रज्ञात-समाधि और कैवल्यका विशेष वर्णन, (सूत्र १९ में) 'भव-प्रत्यय' के सम्बन्धमें अयुक्त और 'विदेह' तथा 'प्रकृतिलय' के प्रति सकीर्ण विचारोंके निराकरणार्थ तथा युक्त और यथार्थ अर्थके समर्थनार्थ 'व्यासभाष्य' 'तत्त्व वैशारदी' तथा 'योगवार्त्तिक' का भाषानुवाद, (सूत्र २६ में) गुरुका यथार्थ स्वरूप, (सूत्र २७ में) प्रणवका वर्णात्मक तथा ध्वन्यात्मक स्वरूप, (सूत्र २८ में) ओम्, स्थूल-सूक्ष्म तथा कारण-शरीरकी व्याख्या; जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति तथा समाधि-अवस्थाओंमें भेद, (सूत्र ३४ मे) सूक्ष्म प्राण, स्वर, स्वर-साधन, तत्त्व, तत्त्व-साधन, चक्र, चक्र-भेदन, कुण्डलिनी-शक्ति, कुण्डलिनी जाग्रत् करनेके उपाय, साधकोंको आवश्यक चेतावनी, और (सूत्र ५१ मे) स्थितप्रज्ञके लक्षण इत्यादिको भी उपसंहृत कर लेना चाहिये। इस प्रकार पातञ्जलयोगप्रदीपमे समाधि नामवाले पहले पादकी व्याख्या समाप्त हुई।

इति पातञ्जलयोगप्रदीपे प्रथमः समाधिपादः समाप्तः ॥

साधनपाद

प्रथम पादमें समाहित चित्तवाले योगके उत्तम अधिकारियोके लिये योगका स्वरूप, उसके भेद और उसका फल सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात समाधिको विस्तारके साथ वर्णन किया गया है और योगके मुख्य उपाय अभ्यास तथा वैराग्य-साधनकी कई विधियाँ बतलायी हैं। पर विक्षिप्त चित्तवाले मध्यमाधिकारी जिनका चित्त सासारिक वासनाओं तथा राग-द्वेष आदिसे कलुषित (मलिन) हैं, उनके लिये अभ्यास और वैराग्यका होना कठिन है उनका चित्त भी शुद्ध होकर अभ्यास और वैराग्यको सम्पादन कर सके इस अभिप्रायसे चित्तकी एकाग्रताके असदिग्ध उपाय क्रियायोगपूर्वक यम-नियमादि योगके आठ अङ्गोको बतलानेके लिये दूसरे साधनपादको आरम्भ करते हैं।

योगके अङ्गोंमें प्रवृत्त करानेसे पूर्व सबसे प्रथम चित्तकी शुद्धिका एक सरल और उपयोगी उपाय क्रियायोग बतलाते हैं—

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ १ ॥

शब्दार्थ—तपःस्वाध्याय-ईश्वरप्रणिधानानि=तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान, क्रियायोगः= क्रियायोग है।

अन्वयार्थ—तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान क्रियायोग है।

व्याख्या—तपः—जिस प्रकार अश्व-विद्यामे कुशल सारथि चञ्चल घोडोको साधता है इसी प्रकार शरीर, प्राण, इन्द्रियाँ और मनको उचित रीति और अभ्याससे वशीकार करनेको तप कहते हैं, जिससे सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास, सुख-दुःख, हर्ष-शोक और मान-अपमान आदि सम्पूर्ण द्वन्द्वोंकी अवस्थामें बिना विक्षेपके स्वस्थ शरीर और निर्मल अन्त.करणके साथ योगमार्गमें प्रवृत्त रह सके। शरीरमे व्याधि तथा पीड़ा, इन्द्रियोमें विकार और चित्तमें अप्रसन्नता उत्पन्न करनेवाला तामसी तप योगमार्गमें निन्दित तथा वर्जित है। श्रीव्यासजी महाराज लिखते हैं "अनादि कर्म क्लेश वासनासे चित्रित हुआ जो विषयोंमें प्रवृत्ति करानेवाला अशुद्धिमलरूप रजस्-तमसका प्रसार है, वह बिना तपके अनुष्ठानके नाशको प्राप्त होना असम्भव है। अत' सबसे पहले तपरूप साधनका उपदेश किया है। तच्च चित्तप्रसादनं-बाधमानमनेनाऽऽसेव्यमिति मन्यते 'जो तप चित्तकी प्रसन्नताका हेतु हो तथा शरीर-इन्द्रियादिका बाधाकारक (पीडाकारक) न हो। वही सेवनीय है अन्य नहीं' वही सूत्रकारादि महर्षियोको अभिमत है, क्योकि व्याधि, शरीरकी पीड़ा

आदि और चित्तकी अप्रसन्नता योगके विघ्न हैं। ऐसा ही उपनिषदोंमें बतलाया है 'तपसाऽनाशकेन' 'जो शरीरका नाशक न हो'। तपकी विशेष व्याख्या इस सूत्रके विशेष वक्तव्यमें देखें।

स्वाध्याय—वेद-उपनिषद् आदि तथा योग और सांख्यके अध्यात्मसम्बन्धी विवेक-ज्ञान उत्पन्न करनेवाले सत्-शास्त्रोंका नियमपूर्वक अध्ययन और ओंकारसहित गायत्री आदि मन्त्रोंका जाप।

ईश्वर-प्रणिधानके सामान्य अर्थ (१) ईश्वरकी भक्ति-विशेष और शरीर, इन्द्रिय, मन, प्राण, अन्तःकरण आदि सब बाह्य और आभ्यन्तर करणों, उनसे होनेवाले सारे कर्मों और उनके फलोंको अर्थात् सारे बाह्य और आभ्यन्तर जीवनको ईश्वरके समर्पण कर देना है। और उसके विशेष अर्थ (२) ओ३म्का उसके अर्थोंकी भावनासहित मानसिक जाप है। जैसा कि समाधिपाद सू० २८ की व्याख्या तथा विशेष वक्तव्यमें बतलाया गया है। दूसरे अर्थका सम्बन्ध आभ्यन्तर क्रियासे है। यह असम्प्रज्ञात समाधिके लाभ तथा क्लेशोंकी निवृत्तिमें साधनरूप है। समाधिपाद सू० २३में समाहित चित्तवाले उत्तम अधिकारियोंके लिये यह अर्थ प्रधानरूपसे लिया गया है। पहले अर्थका सम्बन्ध अधिकतर हमारे व्यावहारिक जीवनसे है। यह सम्प्रज्ञात समाधि तथा क्लेशोंको तनु (शिथिल) करनेमें साधनरूप है। इस सूत्रमें तथा इस पादके सूत्र ३२ में विक्षिप्त चित्तवाले मध्यमाधिकारियोंके लिये ये ही अर्थ प्रधानरूपसे लिये गये हैं।

कामतोऽकामतो वापि यत् करोमि शुभाशुभम्।
तत्सर्वं त्वयि संन्यस्तं त्वत्प्रयुक्तः करोम्यहम्॥

फलेच्छासे या निष्कामतासे जो शुभाशुभ कर्मका मैं अनुष्ठान करता हूँ, वह सब आप परमेश्वरके ही में समर्पण करता हूं; क्योंकि आप अन्तर्यामीसे ही प्रेरित होकर मैं सब कर्म करता हूँ।

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोषि ददासि यत्।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्॥ (गीता ९। २७)

हे कुन्तीपुत्र अर्जुन! जो तुम कार्य करो, भक्षण करो, यज्ञ करो अथवा दान करो और जो तप करो, वह सब मेरे (परमेश्वरके) ही अर्पण करो। यहाँ यह ध्यान रखनेकी बात है कि जिस योगीने अपने समस्त कार्य ईश्वरके समर्पण कर दिये हैं, उसका कोई काम अशुभ न होगा। सब शुभ ही होंगे तथा फलोंको ईश्वर-समर्पण कर देनेके कारण उसके कर्म फलेच्छा-परित्यागपूर्वक ही होंगे। कर्मों और उनके फलोंको ईश्वर-समर्पण कर देनेके अर्थ कर्महीन बन जाना नहीं है।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥ (गीता २। ४७)

हे अर्जुन! कर्मोंके अनुष्ठानहीमें तुम्हें अधिकार है, कर्मोंके फलमें कदापि नहीं; अतः फलके अर्थ कर्मोंका अनुष्ठान मत करो और कर्महीनतामें भी तेरी आसक्ति न होनी चाहिये अर्थात् ईश्वर-समर्पण करके सदा निष्कामभावसे अपने कर्तव्यरूप शुभ कर्म करते रहना चाहिये।

शङ्का—समाधिपादमें उत्तम अधिकारियोंके लिये वैराग्य-अभ्यासादि साधन बतलाये गये हैं और इस साधनपादमें मध्यमाधिकारियोंके लिये अष्टाङ्गयोग। फिर यहाँ उस अष्टाङ्गयोगके केवल तीन नियमोंको ही क्यों साधनरूप बतलाया गया है?

समाधान—इस पादमें मध्यमाधिकारियोके लिये वास्तवमें तो अष्टाङ्गयोग ही साधनरूप बतलाया गया है। और तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान पाँचो नियमोके अन्तिम तीन भाग हैं। किंतु ये व्यावहारिक जीवनको शुद्ध और सात्त्विक बनानेमें अधिक सहायक होते हैं। जिससे चित्त शुद्ध और निर्मल होकर अष्टाङ्गयोगपर सुगमतासे आरूढ हो सकता है।

गीतामें ऐसे योगेच्छुको आरुरुक्षु नामसे पुकारा गया है और इस क्रियायोगका नाम कर्मयोग दिया गया है। यथा—

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।

आरुरुक्षु अर्थात् योगारूढ़ होनेकी इच्छा रखनेवाले मननशील पुरुषोंके लिये कर्मयोगको कारण अर्थात् साधन कहा है। तपसे शरीर, वाणी, मन और अन्तःकरणकी अशुद्धि दूर होती है। स्वाध्यायसे तत्त्व-ज्ञानकी प्राप्ति तथा मनकी एकाग्रता और ईश्वर-प्रणिधानसे कर्मोंमें कामना और फलोंमें आसक्तिका त्याग तथा ईश्वरका अनुग्रह प्राप्त होता है। इसलिये इनको क्रियायोग नामसे अष्टाङ्गयोगके पूर्व अनुष्ठान करना बतलाया है और यदि इन तीनोके व्यापक अर्थ लिये जायँ तो सारे योगके आठो अङ्ग इन्हींके अन्तर्गत हो जाते हैं।

विशेष वक्तव्य—सूत्र १

तपकी व्याख्या—जिस प्रकार अग्निमें तपानेसे धातुका मल भस्म हो जानेपर उसमें स्वच्छता और चमक आ जाती है, इसी प्रकार तपकी अग्निमें शरीर, इन्द्रियों आदिका तमोगुणी आवरणके नाश हो जानेपर उनका सत्त्वरूपी प्रकाश बढ जाता है। योगमार्गमें आसन-प्राणायाम जिनका सूत्र ४६ एवं ४९ में क्रमसे वर्णन किया जायगा और सात्त्विक आहार-विहारादि शरीरके तप माने गये हैं तथा प्रत्याहार जिसका वर्णन सूत्र ५४ में किया जायगा और शम-दम आदि इन्द्रियो तथा मनके तप हैं।

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥ (गीता ६। १६)

यह योग न तो बहुत अधिक खानेवालेको और न कोरे उपवासीको, वैसे ही न बहुत सोनेवालेको और न बहुत जागनेवालेको प्राप्त होता है।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ (गीता ६। १७)

जो मनुष्य आहार-विहारमें, दूसरे कर्मोंमें, सोने-जागनेमे नियमित रहता है, उसका योग दु.ख-नाशक होता है।

युक्ताहार (मिताहार) यथा—

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः।
भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते॥

स्निग्ध, मीठा, प्रिय आहार, क्षुधा-परिमाणसे चतुर्थ भागसे न्यून, शिव (ईश्वर) की सम्यक् प्रीतिके लिये जो किया जाता है, वह मिताहार कहा जाता है। तामसी, राजसी, हिंसासे प्राप्त किये हुए तथा गरिष्ठ, वात-कफकारक, अति उष्ण, खट्टे, चरपरे, बासी, अतिरूक्ष, सूखे हुए, रूखे, सडे हुए,

जूठे, नशा करनेवाले, उत्तेजक, स्वास्थ्यको हानि पहुँचानेवाले पदार्थोंको त्यागकर केवल शुद्ध, सात्त्विक, हलके, मधुर, रसदार, स्निग्ध, ताजा, स्वास्थ्य वर्धक, चित्तको प्रसन्न करनेवाले पदार्थ जैसे दूध, घृत, ताजे रसदार मीठे सात्त्विक फल—जैसे मीठा संतरा, मीठा अनार, मुसम्मी (मालटा), अंगूर, सेब, केला, मीठा आडू, खूबानी आदि तथा सुश्क फल जैसे बादाम, अंजीर, मुनक्का इत्यादि, सात्त्विक सब्जी—जैसे लौकी, परवल, तुरई आदि; सात्त्विक अनाज—जैसे गेहूँ, मूँग, चावल आदिका नियमितरूपसे भूखसे न्यून मात्रामें सेवन करना अर्थात् उदरको दो भाग अन्नसे भरना, एक भाग जलसे और एक भाग वायुके संचारार्थ खाली रखना। रात्रिमें सोनेसे पूर्व दूध, फल आदि खल्पमात्रामें लेना चाहिये।

योगीजन स्वादको वशीकार किये हुए शरीरसे आसक्ति और ममता त्यागे हुए शरीरको केवल भजनके कार्यमें उपयोगी बनानेके निमित्त खान-पान आदिका विशेष ध्यान रखते हैं। साधारण मनुष्य स्वादके वशीभूत होकर, शरीरमें आसक्ति और ममताके साथ खान-पान आदिके व्यवहारमें लिप्त रहता है। यह योगी और भोगीमें भेद है। योगाभ्यासीके लिये मास, मादक पदार्थ तथा लाल मिर्च आदि सर्वथा त्याज्य है। उनके सेवनकी अपेक्षा भूखा रहना हितकर है। उनके सेवनमे आपत्ति तथा धर्मकी आड़ किसी अवस्थामें नहीं ली जा सकती।

अभ्यासियोंको अन्नके सम्बन्धमें पूरी सावधानी रखनी चाहिये। क्योंकि अन्नका शरीर तथा मनपर बड़ा प्रभाव पड़ता है। अन्न सात्त्विक तथा पवित्र कमाईका होना चाहिये। इस सम्बन्धमें हमारे एक प्रेमी सत्संगी पं० बाबूराम ब्रह्म कविकी एक कविता लिखी जाती है।

अन्न ही बनावे मन, मन जैसी इन्द्रियाँ हों
इन्द्रियोंसे कर्म, कर्म भोग भुगवाते हैं।
अन्नहीसे वीर क्लीव, क्लीव वीर होते देखे
अन्नके प्रताप योगी भोगी बन जाते हैं॥
अन्नहीके दूषणसे तामसी ले जन्म जीव
अन्नकी पवित्रतासे देव खिंच आते हैं।
मृत्युलोकसे हे 'ब्रह्म' मोक्ष और बन्धनका
वेद आदि मूल तत्व अन्न ही बताते हैं॥

युक्त विहार—ऐसी लंबी कठिन यात्राका न करना जिससे भजनमें विघ्न पडे। चलना-फिरना बिल्कुल बंद न कर दिया जाय जिससे तमोगुणरूपी आलस्य तथा प्रमाद उत्पन्न होकर भजनमें बाधक हो; बल्कि इतना चलता-फिरता और घूमता रहे जिससे शरीर स्वस्थ और चित्त प्रसन्न रहे और भजनका कार्य सफलतापूर्वक होता रहे।

युक्त कर्मचेष्टा—नियमितरूपसे कर्तव्य तथा नियत सत्कर्मोंको नित्य करते रहना अर्थात् न इतना अधिक शारीरिक परिश्रम करना जिससे थकान उत्पन्न होकर भजनमें विघ्न पडे और न सर्वथा कर्तव्यहीन होकर आलसी बन जाना।

युक्तस्वप्नावबोध—रात्रिमें सात घंटेसे अधिक न सोना जिससे तमोगुण न बढ़े, न चार घंटेसे कम सोना जिससे भजन करते समय नींद न सतावे।

योगमार्गमें चान्द्रायण आदि व्रत तथा लंबे उपवास वर्जित है। सप्ताहमें एक दिन उपवास रखना प्रशस्त है, जिससे सप्ताहमें सचित हुए शारीरिक तथा मानसिक विकार निवृत्त होते रहें। उपवास-वाले दिन अन्न सर्वथा त्याग दे, दूध-फलादि हलका आहार लेना चाहिये। सर्वथा निराहार रहनेसे प्राणोंके निरोधके साथ भजन करनेकी अवस्थामें मस्तिष्कमें खुश्की पहुँचने और कई दिनोंतक भजनके कार्यमें विघ्न पड़नेकी सम्भावना हो सकती है। विशेष अवस्थामें किसी-किसी ऐसे साधकसे जो शरीरके स्थूल तथा विकारी होने अथवा रजोगुणी मनकी चञ्चलताके कारण योगमार्गपर सुगमतासे नहीं चल सकते, चान्द्रायण आदि व्रत तथा लंबे उपवास भी कराये जाते हैं। ये किसी अनुभवीकी अध्यक्षता और पूरी देखभालमें होने चाहिये। प्रत्येक दिन नमक और साबुनमिश्रित गुन-गुने जलसे एनिमा करते रहना आवश्यक है। ऐसा न करनेसे पिछला बचा हुआ मल आँतोंमें सूख जाता है। उससे आँतोंमें खराश तथा अन्य विकार उत्पन्न होनेकी सम्भावना रहती है। लंबे उपवासमें पित्त बढ़ जाता है। इसलिये उपवासकी समाप्तिपर कागजी नीबूका शरबत अथवा शिकञ्जवी पिलावे। दूध तथा रसीले फल, कागजी नीबू, मीठा अनार, सेब, मीठा सतरा, मुसम्मी, अंगूर आदि शनैः-शनैः बढ़ाते जायँ। खट्टे फलोंको दूधके साथ न दें। कई दिनोंके पश्चात् अन्नको प्रथम मूँगकी दालके पानीसे आरम्भ करें और शनैः-शनैः मात्रा बढ़ाते जायँ। ऐसा करनेसे शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सुधर जायगा। लंबे उपवासके पश्चात् आँतोंमें पाचन-शक्ति कम हो जाती है और भूख बढ़ जाती है। थोड़ी-सी भूलमें नाना प्रकारके रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

वाणीका तप—वाणीका तप वाणीको संयममें रखना है अर्थात् केवल सत्य, प्रिय, आवश्यकता-नुसार दूसरोंका यथायोग्य सम्मान करते हुए वाणीसे वचन निकालना। वाणीको संयममें रखनेका यत्न करते हुए सप्ताहमें एक दिन मौनव्रत रखना प्रशस्त है। वाणीको संयममें रखनेका यत्न किये बिना केवल देखा-देखी मौन रखना मिथ्याचार है।

मनका तप—मनका तप मनको संयममें रखना है अर्थात् हिंसात्मक, क्लिष्ट भावनाओं तथा अपवित्र विचारोंको मनसे हटाते हुए हिंसात्मक अक्लिष्ट भावनाओं और शुद्ध विचारोंको मनमें धारण करना है। इस प्रकार क्लिष्ट विचारोंपर विजय प्राप्त करनेके पश्चात् सब प्रकारके विचार भविष्यके संकल्प-विकल्प और भूतकालकी स्मृतिसे मनको शून्य करनेका अभ्यास करना चाहिये।

गीताके अध्याय १७के अनुसार सात्त्विक, राजसी और तामसी तप—

श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत् त्रिविधं नरैः।
अफलाकाङ्क्षिभिर्युक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते॥ १७॥
सत्कारमानपूजार्थं तपो दम्भेन चैव यत्।
क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवम्॥ १८॥
मूढग्राहेणात्मनो यत्पीडया क्रियते तपः।
परस्योत्सादनार्थं वा तत्तामसमुदाहृतम्॥ १९॥

फलको न चाहनेवाले निष्कामी योगी पुरुषोंद्वारा परम श्रद्धासे किये हुए उस तीन प्रकारके (शारीरिक, वाचिक और मानसिक) तपको सात्त्विक कहते हैं और जो तप सत्कार, मान और पूजा-के लिये अथवा केवल पाखण्डसे किया जाता है वह अनिश्चित और क्षणिक फलवाला तप यहाँ

राजस कहा गया है । जो तप मूढ़तापूर्वक हठसे मन-वाणी और शरीरको पीड़ा देकर अथवा दूसरेका अनिष्ट करनेके लिये किया जाता है, वह तप तामस कहा गया है ।

स्वाध्याय—स्वाध्यायकी व्याख्यामें हमने जो ओंकारसहित गायत्री आदिका जाप बतलाया है, उस गायत्री-मन्त्रके अर्थोंको विशेषरूपसे खोल देना उचित प्रतीत होता है । गायत्री-मन्त्रके सम्बन्धमें मनु महाराज लिखते हैं—

ओंकारपूर्विकास्तिस्रो महाव्याहृतयोऽव्ययाः ।
त्रिपदा चैव सावित्री विज्ञेयं ब्रह्मणो मुखम् ॥ (२ । ८)

तीन मात्रावाले ओंकारपूर्वक तीन महाव्याहृति और त्रिपदा सावित्रीको ब्रह्मका मुख (द्वार) जानना चाहिये ।

गायत्री-मन्त्र

ओ३म् भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
(य० अ० ३६ मन्त्र ३) (ऋ० म० ३ सू० ६२ म० १०) (साम १४६२)

(१) ओंकारकी तीन मात्राएँ—अकार, उकार, मकार और चौथा अमात्र विराम ।

अकार—एक मात्रावाले विराट् जो स्थूल जगत्के सम्बन्धसे परमात्माका नाम है ।

फल—पाँचो स्थूल भूतों और उनसे बने हुए पदार्थोंको आत्मोन्नतिमें बाधक होनेसे हटाकर साधक बनानेवाला अपने विराट् रूपके साथ स्थूल जगत्के ऐश्वर्यका उपभोग करानेवाला ।

उकार—दो मात्रावाले हिरण्यगर्भ जो सूक्ष्म जगत्के सम्बन्धसे परमात्माका नाम है ।

फल—पाँचों स्थूल-सूक्ष्म भूतो और अहंकार आदिको आत्मोन्नतिमें बाधक होनेसे हटाकर साधक बनानेवाला, अपने हिरण्यगर्भरूपके साथ सूक्ष्म जगत्में ऐश्वर्यका उपभोग करानेवाला ।

मकार—तीनों मात्रावाले ईश्वर जो कारण जगत्के सम्बन्धसे परमात्माका नाम है ।

फल—कारण जगत्को आत्मोन्नतिमें बाधक बननेसे हटाकर साधक बनानेवाला, अपने अपर स्वरूपके साथ कारण जगत्के ऐश्वर्यका उपभोग करानेवाला ।

अमात्र विराम—परब्रह्म परमात्माकी प्राप्ति अर्थात् स्वरूपावस्थिति जो प्राणिमात्रका अन्तिम ध्येय है ।

(२) तीन महाव्याहृतियाँ—भूः, भुवः, स्वः ।

भूः—सारे ब्रह्माण्डका प्राणरूप (जीवन देनेवाला) ईश्वर, सब प्राणधारियोका प्राण-सदृश आधार और प्यारा पृथ्वीलोकका नियन्ता ।

भुवः—सारे ब्रह्माण्डका अपानरूप (पालन-पोषण करनेवाला) ईश्वर, सब प्राणियोको तीनों प्रकारके दुःखोंसे छुड़ानेवाला, अन्तरिक्षलोकका नियन्ता ।

स्वः—सारे ब्रह्माण्डका व्यानरूप (व्यापक) ईश्वर, सब प्राणधारियोंको सुख और ज्ञानका देनेवाला द्यौलोकका नियन्ता ।

(३) गायत्रीके तीन पाद—**तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥**

सवितुः—सब जगत्को उत्पन्न करनेवाले अर्थात् सब प्राणधारियोके परम माता-पिता ।

देवस्य—ज्ञानरूप प्रकाशके देनेवाले देवके ।

तत्—उस ।

वरेण्यम्—ग्रहण करने योग्य अर्थात् उपासना करने योग्य ।

भर्गः—शुद्ध स्वरूपका ।

धीमहि—हम ध्यान करते हैं ।

यः—जो (पूर्वोक्त सविता देव) ।

नः—हमारी ।

धियः—बुद्धियोंको ।

प्रचोदयात्—ठीक मार्गमें प्रवृत्त करे ।

सब प्राणियोके परम पिता-माता, ज्ञानरूप प्रकाशके देनेवाले देवके उस उपासना करनेयोग्य शुद्ध-स्वरूपका हम ध्यान करते हैं, जो हमारी बुद्धियोको ठीक मार्गमे प्रवृत्त करें ।

तीनो गुणोंका प्रथम विषम परिणाम महत्तत्त्व है । इसको व्यष्टिरूपमें बुद्धि तथा चित्त कहते हैं । इसीसे सत्-असत्, कर्तव्याकर्तव्य, धर्म-अधर्म आदिका निर्णय किया जाता है । इसीमें जन्म, आयु और भोग देनेवाले सारे संस्कार रहते हैं । इसके पवित्र होनेसे सन्मार्गकी प्राप्ति, संस्कारोंकी निवृत्ति और जन्म-आयु और भोगसे मुक्ति हो सकती है । इस गायत्री-मन्त्रमें विशेषरूपसे बुद्धि अथवा चित्तकी पवित्रताके लिये प्रार्थना की गयी है ।

वानप्रस्थ-आश्रम और संन्यास-आश्रमके प्रवेश तथा अभ्यासके आरम्भसे कई दिन पूर्व और प्रायश्चित्तार्थ आत्मोन्नति तथा शुभ-कामनाकी पूर्तिके लिये एक निश्चित संख्यामें गायत्री-मन्त्रका जप अत्यन्त श्रेयस्कर है ।

गायत्र्यास्तु परं नास्ति शोधनं पापकर्मणाम् ।
महाव्याहृतिसंयुक्तां प्रणवेन च स जपेत् ॥ (सवर्तस्मृति श्लोक २१८)

गायत्रीसे बढ़कर पापकर्मोका शोधक (प्रायश्चित्त) दूसरा कुछ भी नहीं है । प्रणव (ओंकार) सहित तीन महाव्याहृतियोंसे युक्त गायत्री मन्त्रका जाप करना चाहिये ।

इस गायत्री-मन्त्रके ऋषि विश्वामित्र हैं, देवता सविता और छन्द गायत्री है ।

सङ्गति—वह क्रियायोग किसलिये है ? यह बतलाते हैं—

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥ २ ॥

शब्दार्थ—(क्रियायोग) समाधि-भावनार्थः=समाधिकी भावना (समाधिका चित्तमें पुनः-पुनः निवेश) के लिये, क्लेश-तनू-करण-अर्थः=और क्लेशोके तनूकरण (दुबले करने) के लिये है ।

(स हि क्रियायोगः) 'सो वह उपर्युक्त क्रियायोग' इतना पाठ भाष्यकारोंने सूत्रके आदिमें अध्याहार किया है ।

अन्वयार्थ—समाधिकी भावनाके लिये और क्लेशोंके तनू करनेके लिये क्रियायोग है ।

व्याख्या—समाधि-भावना='समाधिरुक्तलक्षणस्तस्य भावना चेतसि पुनः पुनर्निवेशनम्'= समाधि जिसका लक्षण १ । २ में कहा है, उसकी भावना अर्थात् समाधिका चित्तमें बार-बार निवेश (लाना) है ।—(भोजवृत्ति)

क्लेशतनूकरणार्थः=क्लेशा वक्ष्यमाणास्तेषा तनूकरणं स्वकार्यकारणप्रतिबन्धः=क्लेश अविद्यादि अगले सूत्रमें कहे हैं, उनका तनूकरण 'उनके स्वकार्यके कारण होनेमे प्रतिबन्धकता' ।—(भोजवृत्ति)

अविद्या आदि क्लेश जिनका आगे वर्णन किया जायगा, जिनके संस्कार बीजरूपसे चित्त-भूमिमें अनादि-कालसे पड़े हुए हैं, उनको शिथिल करने और चित्तको समाधिकी प्राप्तिके योग्य बनानेके लिये क्रियायोग किया जाता है। तपसे शरीर, प्राण, इन्द्रिय और मनकी अशुद्धि दूर होनेपर वे शुद्ध होकर क्लेशोंके दूर करने और समाधि-प्राप्तिमें सहायता देते हैं। स्वाध्यायसे अन्तःकरण शुद्ध होता है और चित्त विक्षेपोंके आवरणसे मुक्त होकर समाहित होनेकी योग्यता प्राप्त कर लेता है। ईश्वर-प्रणिधानसे समाधि सिद्ध होती है और क्लेशोंकी निवृत्ति होती है।

यहाँ यह है कि क्रियायोगद्वारा क्लेशोंको तनू करना चाहिये। क्लेशोंके शिथिल होनेपर अभ्यास-वैराग्यका सुगमतासे सम्पादन हो सकेगा। अभ्यास-वैराग्यसे क्रमप्राप्त सम्प्रज्ञात-समाधिकी सबसे ऊँची अवस्था विवेक-ख्यातिरूप अग्निसे सूक्ष्म किये हुए क्लेशोंके संस्काररूप बीज दग्ध हो जाते हैं और चित्तका भोग-अधिकार समाप्त हो जाता है। क्लेशरूप बीजोंके दग्ध होनेपर पुनर्जन्म रुक जाता है। पुनर्जन्मके संस्कारोंकी वृद्धिसे चित्तका विवेकख्याति-अधिकार भी समाप्त हो जाता है और असम्प्रज्ञात-समाधिका लाभ प्राप्त होता है।

शङ्का—जिन क्लेशोंके दूर करनेके लिये क्रियायोग बतलाया गया है, वे क्लेश कौनसे हैं? यह अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ ३ ॥

शब्दार्थ—अविद्या-अस्मिता-राग-द्वेष-अभिनिवेशाः क्लेशाः=अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेश हैं।

व्याख्या—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेश हैं। ये पाँचों बाधनारूप पीड़ाको उत्पन्न करते हैं और चित्तमें वर्तमान रहते हुए संस्काररूप गुणोंके परिणामको दृढ़ करते हैं; इसलिये क्लेश नामसे कहे गये हैं। ये पाँचों विपर्यय अर्थात् मिथ्याज्ञान ही हैं, क्योंकि उन सबका कारण अविद्या ही है।

टिप्पणी—सूत्र ॥ ३ ॥ अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेशोंके ही सांख्य-परिभाषामें क्रमसे तमस्, मोह, महामोह, तामिस्र और अन्धतामिस्र नामान्तर हैं।

तमो मोहो महामोहस्तामिस्रो ह्यन्धसंज्ञकः।
अविद्या पञ्चपर्वैषा सांख्ययोगेषु कीर्तिता॥

तमस् (अविद्या), मोह (अस्मिता), महामोह (राग), तामिस्र (द्वेष) और अन्धतामिस्र (अभिनिवेश)—यह सांख्य और योगमें पञ्चपर्वा अविद्या कही गयी है। ये तमस आदि अवान्तरभेदसे साठ प्रकारके हैं, जैसा कि सांख्यकारिकामें बतलाया है—

भेदस्तमसोऽष्टविधो मोहस्य च दशविधो महामोहः।
तामिस्रोऽष्टादशधा तथा भवत्यन्धतामिस्रः॥ (सां० का० ४८)

तमस् और मोहका आठ-आठ प्रकारका भेद है। महामोह दस प्रकारका है। तामिस्र और अन्धतामिस्र अठारह-अठारह प्रकारके हैं।

तमस् (अविद्या)—प्रधान, महत्तत्त्व, अहङ्कार और पाँच तन्मात्राएँ—इन आठ अनात्मप्रकृतियोंमें आत्मभ्रान्तिरूप अविद्या-संज्ञक तम आठ विषयवाला होनेसे आठ प्रकारका है।

मोह (अस्मिता)—गौण फलरूप अणिमा-महिमा आदि आठ ऐश्वर्योंमें जो परम पुरुषार्थ भ्रान्ति-रूप ज्ञान है, वह अस्मिता-सज्ञक मोह कहलाता है। यह भी अणिमा आदि (३-४५) आठ भेदसे आठ प्रकारका है।

महामोह (राग)—शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्धसज्ञक लौकिक और दिव्य विषयोंमें जो अनुराग है, वह रागसंज्ञक महामोह कहा जाता है। यह भी दस विषयवाला होनेसे दस प्रकारका है।

तामिस्र (द्वेष)—उपर्युक्त आठ ऐश्वर्यों और दस विषयोंके भोगार्थ प्रवृत्त होनेपर किसी प्रतिबन्धकसे इन विषयोंके भोगलाभमें विघ्न पडनेसे जो प्रतिबन्धकविषयक द्वेष होता है, वह तामिस्र कहलाता है। वह तामिस्र आठ ऐश्वर्यों और दिव्य-अदिव्य दस विषयोंके प्रतिबन्धक होनेसे अठारह प्रकारका है।

अन्धतामिस्र (अभिनिवेश)—आठ प्रकारके ऐश्वर्य और दस प्रकारके विषय-भोगोंके उपस्थित होनेपर भी जो चित्तमें भय रहता है कि यह सब प्रलयकालमें नष्ट हो जायँगे, यह अभिनिवेश अन्धतामिस्र कहलाता है। अभिनिवेशरूप अन्धतामिस्र भी उपर्युक्त अठारहके नाशका भयरूप होनेसे अठारह प्रकारका है।

ये सब अज्ञानमूलक और दुःखजनक होनेसे अज्ञान, अविद्या, विपर्यय-ज्ञान, मिथ्याज्ञान, भ्रान्तिज्ञान और क्लेश आदि नामोंसे कहे जाते हैं।

सङ्गति—अविद्या सब क्लेशोंका मूल कारण है, यह अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ ४ ॥

शब्दार्थ—अविद्या-क्षेत्रम्=अविद्या क्षेत्र अर्थात् उत्पत्तिकी भूमि है; उत्तरेषाम्=अगलोंकी (अस्मिता-आदिकी), प्रसुप्त-तनु-विच्छिन्न-उदाराणाम्=जो प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार अवस्थामें रहते हैं।

अन्वयार्थ—प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार अवस्थावाले अस्मिता आदि क्लेशोंका अविद्या क्षेत्र है।

व्याख्या—जिस प्रकार भूमिमें रहकर ही बीज उत्पन्न होते हैं, इसी प्रकार अविद्याके क्षेत्रमें रहकर सब क्लेश बन्धनरूपी फल देते हैं। अविद्या ही इन सबोंका मूल कारण है। ये क्लेश चार अवस्थाओंमें रहते हैं—

प्रसुप्त—जो क्लेश चित्त-भूमिमें अवस्थित हैं, पर अभी जागे नहीं; क्योंकि अपने विषय आदि-के अभाव-कालमें अपने कार्योंको आरम्भ नहीं कर सकते हैं, वे प्रसुप्त कहलाते है। जिस प्रकार बाल्यावस्थामें विषय-भोगकी वासनाएँ बीजरूपसे दबी रहती हैं, जवान होनेपर जाग्रत् होकर अपना फल दिखलाती हैं।

तनु—तनु वे क्लेश है, जो प्रतिपक्षभावनाद्वारा अथवा क्रियायोग आदिसे शिथिल कर दिये गये हैं। इस कारण वे विषयके होते हुए भी अपने कार्यके आरम्भ करनेमें समर्थ नहीं होते, शान्त रहते हैं। परंतु इनकी वासनाएँ सूक्ष्मरूपसे चित्तमें बनी रहती है।

निम्न प्रकारसे इनको शिथिल (तनु) किया जाता है—

यथार्थ ज्ञानके अभ्याससे अविद्याको, भेद-दर्शनके अभ्याससे अस्मिताको, मध्यस्थ रहनेके विचार-से राग-द्वेषको, ममताके त्यागसे अभिनिवेश क्लेशको तनु (शिथिल) किया जाता है तथा धारणा, ध्यान और समाधिद्वारा अविद्या, अस्मिता आदि सारे क्लेश तनु किये जाते हैं।

विच्छिन्न—विच्छिन्न क्लेशोंकी वह अवस्था है, जिसमें क्लेश किसी दूसरे बलवान् क्लेशसे दबे हुए शक्तिरूपसे रहते हैं और उसके अभावमें वर्त्तमान हो जाते है। जैसे द्वेष-अवस्थामें राग छिपा रहता है और राग-अवस्थामें द्वेष।

उदार—उदार क्लेशोंकी वह अवस्था है, जो अपने सहायक विषयोंको पाकर अपने कार्यमें प्रवृत्त

हो रहे हैं। जैसे व्युत्थान अवस्थामें साधारण मनुष्योंमें होते हैं।

इन सबका मूलकारण अविद्या है। उसीके नाश होनेसे सर्वक्लेश समूल नाश हो जाते हैं।

दग्ध बीज—क्रियायोग अथवा सम्प्रज्ञात समाधिद्वारा तनु किये हुए क्लेश प्रसंख्यान अर्थात् विवेकख्यातिरूप अग्निमें दग्धबीज भावको प्राप्त हो जाते है। तत्पश्चात् पुनः अकुर उत्पन्न करने और फल देनेमें असमर्थ हो जाते हैं। यथा—

बीजान्यग्न्युपदग्धानि न रोहन्ति यथा पुनः।
ज्ञानदग्धैस्तथा क्लेशैर्नात्मना सम्पद्यते पुनः॥

जिस प्रकार अग्निसे जले हुए बीज फिर नहीं उगते हैं, इसी प्रकार विवेकज्ञानरूप अग्निसे जले हुए क्लेश फिर उत्पन्न नहीं हो सकते।

शङ्का—सूत्रकारने क्लेशोंकी इस पाँचवीं दग्धबीज-अवस्थाका वर्णन इस सूत्रमें क्यो नहीं किया?

समाधान—सूत्रकारने इस सूत्रमें 'अविद्याक्षेत्र' इस पदसे क्लेशोकी अविद्यामूलक चारो हेय (त्यागनेयोग्य) अवस्थाओका ही निरूपण किया है। क्लेशोकी पाँचवी दग्धबीज अवस्था अविद्याकी विरोधी होनेसे उपादेय (ग्रहण करनेयोग्य) है। अतः उसका इनके साथ कथन करना ठीक न था। इन पाँचवीं दग्धबीज अवस्थावाले क्लेशोंकी निवृत्ति किसी प्रयत्नविशेषकी अपेक्षा नहीं रखती। असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा उनके धर्मी चित्तके अपने कारणमें लीन होनेके साथ उनकी स्वयं ही निवृत्ति हो जाती है और कैवल्य अवस्थामें चित्तके अपने स्वरूपसे नाश होनेके साथ इनका भी नाश हो जाता है जैसा कि इसी पादके दसवें सूत्रमें बतलाया गया है 'ते प्रतिप्रसवहेयाःसूक्ष्माः।'

विशेष वक्तव्य—सूत्र ४—समाधिपाद सूत्र १९ के सदृश इस सूत्रकी व्याख्यामें भी कई भाष्यकारोंने क्लेशोकी प्रसुप्त अवस्थाके समझानेमें प्रसुप्त क्लेशोका उदाहरण विदेह और प्रकृतिलयोंके क्लेशोंसे देकर विदेह और प्रकृतिलयोके सम्बन्धमें भ्रान्तिजनक अर्थ किये हैं। इसका आधार भी वाचस्पति मिश्रकी ही व्याख्या है, जिसका इन सबने अनुकरण किया है। वाचस्पति मिश्रने सूत्रकी व्याख्याके अन्तमें यह श्लोक दिया है—

प्रसुप्तास्तत्त्वलीनानां तन्ववस्थाश्च योगिनाम्।
विच्छिन्नोदाररूपाश्च क्लेशा विषयसङ्गिनाम्॥

'तत्त्वलीनोके क्लेश प्रसुप्त, योगियोंके तनु और विषयी पुरुषोके क्लेश विच्छिन्न और उदार (अवस्थावाले) होते हैं।' तत्त्वलीनोसे अभिप्राय विदेह और प्रकृतिलय लिया है। उन्हे अज्ञानी और अयोगी मानकर प्रसुप्तक्लेशयुक्त सिद्ध करनेका यत्न किया गया है।

(१) समाधिपाद सूत्र १९ की व्याख्या तथा विशेष वक्तव्यमें बतला दिया गया है कि सम्प्रज्ञात समाधिकी चारो भूमियोंमें उच्चतर और उच्चतम भूमि आनन्दानुगत और अस्मितानुगतको विदेह और प्रकृतिलय क्रमानुसार प्राप्त किये हुए होते हैं। इन योगियोको अज्ञानी और अयोगी कहना अनुचित है। (२) सम्प्रज्ञातसमाधिमें क्लेश तनु और विवेकख्यातिमें दग्धबीज भावको प्राप्त होते हैं। इसलिये इनके क्लेश यद्यपि दग्धबीज-भावको प्राप्त नहीं हुए हैं तथापि उनके तनु होनेमें तो कोई सदेह नहीं हो सकता। (३) समाधिपाद सूत्र ३२ में एक तत्त्वके अभ्यासको चित्तकी स्थितिका साधन बतलाया है। सम्प्रज्ञात-समाधिमें किसी-न-किसी विषयको ही आलम्बन (ध्येय) बनाकर धारणा, ध्यान और समाधि

लगायी जाती है। फिर इस बतलायी हुई प्रणालीपर चलनेवाले साधकोंको योगदर्शनके सूत्रोंकी ही व्याख्यामें अयोगी और अज्ञानी कहना कब ठीक हो सकता है। (४) फिर भी यदि किसी स्थूल अथवा सूक्ष्म-विषयको ध्येय बनाकर समाधि लगानेवालोंको तत्त्वलीन कहा जाय तो भी यह सीमा वितर्कानुगत और विचारानुगत तक ही रह जाती है अर्थात् उन्हीं दोनों भूमियोंमें किसी अन्य ग्राह्यविषयको आलम्बन बनाना होता है। आनन्दानुगत और अस्मितानुगतमें तो सारे अन्य विषयोंसे परे होकर केवल ग्रहण और ग्रहीतृ, अहंकार और अस्मिता क्रमानुसार रह जाते हैं। उस उच्चतर और उच्चतम सत्त्वके प्रकाशमें क्लेश विना तनु हुए प्रसुप्त कैसे रह सकते हैं। (५) यदि इस अवस्थाको भी अविद्या और अज्ञानमय समझा जाय तब भी क्लेशोंकी इस अवस्थाको उदार कहना होगा न कि प्रसुप्त। विदेह और प्रकृतिलयोंकी इस प्रकार अधोगतिकी अवस्था दिखलाना सूत्रकारके आशयके विरुद्ध है। (६) तथा व्यास-भाष्य और भोजवृत्तिमें विदेह और प्रकृतिलयोंका नाम-निशान भी नहीं है। इसके स्पष्टीकरणके लिये इस सूत्रके व्यासभाष्य तथा भोजवृत्तिका भाषानुवाद कर देना उचित प्रतीत होता है।

व्यासभाष्यका अर्थ सूत्र ४—इनमें अविद्या उत्तर-क्लेश, अस्मिता आदि प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न, उदार—चार अवस्थावालोंकी क्षेत्र अर्थात् उत्पत्तिकी भूमि है। उनमें प्रसुप्त क्लेश कौन-से हैं? इसका उत्तर यह है कि जो चित्तमें बीजभावको प्राप्त हुए शक्तिमात्रसे रहते हैं। आलम्बन अर्थात् विषयके सम्मुख होनेपर उनकी जागृति होती है। प्रसंख्यान (विवेकख्याति) ज्ञानवाले योगीको, जिसके क्लेश दग्धबीज भावको प्राप्त हो गये हैं, विषयरूप आश्रयके सम्मुख होनेपर भी इन क्लेशोंकी फिर जागृति नहीं होती; क्योंकि जले हुए बीजकी कहींसे उत्पत्ति हो सकती है। इसलिये जिस योगीके क्लेश क्षीण हो गये है, वह 'कुशल चरमदेह' (जिसकी मुक्तिमें देह पड़नेतककी देर है) कहलाता है। उसी योगीमें यह पाँचवीं दग्ध-बीज-भाववाली क्लेशोंकी अवस्था है, दूसरेमें नहीं। क्लेशोंके रहते हुए भी उस पाँचवीं अवस्थामें बीजकी सामर्थ्य जल जाती है। इस कारण विषयोंके सम्मुखरूपसे रहते हुए भी उनकी जागृति नहीं होती। सोते हुए क्लेशोंका स्वरूप और दग्धबीज क्लेशोंकी अनुत्पत्ति यहाँतक कही गयी है।

अब तनुक्लेशोंकी निर्बलताका स्वरूप कहा जाता है। प्रतिपक्षभावनाद्वारा नष्ट किये हुए क्लेश तनु होते हैं। उसी प्रकार नष्ट हो-होकर उस-उस रूपसे फिर-फिर जो वर्तने लगते हैं, वे विच्छिन्न कहलाते हैं। किस प्रकार? उत्तर देते है, रागकालमें क्रोधके न देखे जानेसे निश्चय रागकालमे क्रोध नहीं वर्तता। राग भी किसी एक पदार्थमें देखे जाते हुए अन्य विषयमें नहीं है—यह नहीं देखा जाता है। ऐसा नहीं है कि एक स्त्रीमें चैत्र नामी पुरुष प्रीतिमान् हो और अन्य स्त्रियोंमें न हो, किंतु उसमें राग वर्तमान है और अन्यमें आगे होनेवाला है। यह लब्धवृत्ति ही तब प्रसुप्त तनु और विच्छिन्न होती है।

विषयमें जो वर्तमान वृत्ति है, वह उदार कहलाती है। ये सब क्लेश विषयत्वको नहीं छोड़ते। तब वे कौन-से क्लेश नहीं छोड़ते हैं? उत्तर—प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न, उदार चारो नहीं छोड़ते। यह सत्य ही है। तो पुन इन विशेषरूप हुओंका विच्छिन्नादित्व क्या है? जैसे प्रतिपक्षभावना करते हुए इनकी निवृत्ति होती है, वैसे ही अपने प्रकाशक संस्कार और विषयके द्वारा प्रकाशित होकर प्रकटता होती है। ये सब क्लेश अविद्याके भेद हैं, क्योंकि सबमें अविद्या ही प्रकाशित होती है। जब अविद्यासे वस्तुके स्वरूपको धारण किया जाता है, तब क्लेश चित्तमें सोये हुए अविद्या-वृत्तिकालमें उपलब्ध हो जाते हैं और

अविद्याके नाश होनेपर नाश हो जाते हैं ।

भोजवृत्तिका अर्थ सूत्र ४—क्लेशत्व धर्मका पाँचोंके ऊपर तुल्य होनेपर भी सबका कारण अविद्या है । अतः अविद्याकी प्रधानताका प्रतिपादन करते हैं—

अस्मिता, रागादि, जो प्रसुप्तादि भेदसे चार प्रकारके हैं, उन सबको उत्पन्न करनेवाली भूमि अविद्या है । अनात्मा अर्थात् अनात्मपदार्थ देहादिमें आत्माभिमानको अविद्या कहते हैं । जहाँ यह अविद्या शिथिल पड़ जाती है, वहाँ अस्मितादि क्लेशकी उत्पत्ति नहीं देखी जाती (और अविद्याके होनेपर देखी जाती है), इससे यह सिद्ध हुआ कि सबका मूल अविद्या है । जो क्लेश चित्तरूपी भूमिमें रहते हुए भी प्रयोजक-उद्बोधक (उकसानेवाले) के न मिलनेपर अपने कामका आरम्भ नहीं करते, वे प्रसुप्त कहलाते हैं । जैसे बाल अवस्थामें बालकके चित्तमें संस्काररूपसे बैठे हुए भी क्लेश किसी सहकारी प्रबोधकके न मिलनेसे प्रकट नहीं होते । जो अपने-अपने प्रतिपक्षभावनासे कार्य करनेकी शक्तिको शिथिल करनेवाले केवल वासनायुक्त चित्तमें रहते हुए बिना अधिक सामग्रीके अपने काम आरम्भ करनेमें असमर्थ हैं, वे तनु अर्थात् सूक्ष्म कहलाते हैं, जैसे अभ्यास करनेवाले योगीके । जो किसी बलवान् क्लेशसे दबाव पाकर ठहरे रहते हैं, वे विच्छिन्न कहलाते हैं,—जैसे द्वेष होनेपर राग और राग होनेपर द्वेष, क्योंकि ये राग और द्वेष दोनों परस्पर विरुद्ध हैं । कभी एक चित्तमें नहीं हो सकते । किसी सहकारीका मेल पाकर जो अपने-अपने कामको सिद्ध करते हैं, वे उदार कहलाते हैं, जैसे योग विरोधी पुरुषके सर्वदा ही व्युत्थान अवस्थामें हुआ करते हैं । अस्मिता आदि जो प्रत्येक चार प्रकारके हैं, इनका सम्बन्ध कारणीभूत अविद्याके साथ है । अविद्याके सम्बन्धसे शून्य क्लेशोंका स्वरूप कभी भी उपलब्ध नहीं होता तो मिथ्याज्ञानरूप अविद्याकी निवृत्ति यथार्थ ज्ञानके होनेपर भूने हुए बीजके समान अस्मितादि अंकुरित नहीं होते । इससे इनका कारण भी अविद्या और इन सबमें अविद्याका सम्बन्ध भी निश्चित है । इसीसे यह सब अविद्या शब्दसे व्यवहृत होते हैं । सभी क्लेश चित्तको विक्षिप्त करनेवाले हैं, इससे इनके उच्छेदमें योगीको पहिले यत्न करना चाहिये ।

सङ्गति—अविद्याको सर्वक्लेशोंका मूलकारण बताकर अब उसका यथार्थ स्वरूप दिखलाते हैं—

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ॥ ५ ॥

शब्दार्थ—अनित्य-अशुचि-दुःख-अनात्मसु=अनित्य, अपवित्र, दुःख और अनात्मा (जड़) में (क्रमसे); नित्य-शुचि-सुख-आत्मख्यातिः=नित्य, पवित्र, सुख और आत्मभाव अर्थात् चेतनताका ज्ञान, अविद्या=अविद्या है ।

अन्वयार्थ—अनित्यमें नित्य, अपवित्रमें पवित्र, दुःखमें सुख और अनात्मामें आत्माका ज्ञान अविद्या है ।

व्याख्या—जिसमें जो धर्म नहीं है, उसमें उसका भान होना अविद्याका सामान्य लक्षण है । पशुके तुल्य अविद्याके भी चार पाद हैं, जो निम्न प्रकार हैं—

(१) अनित्यमें नित्यका ज्ञान—यह सम्पूर्ण जगत् और उसकी सम्पत्ति अनित्य है, क्योंकि उत्पत्तिवाला और विनाशी है । इसको नित्य समझना ।

(२) अपवित्रमें पवित्रताका ज्ञान—शरीर कफ, रुधिर, मल-मूत्र आदिका स्थान अपवित्र है । इसको पवित्र मानना । अन्याय, चोरी, हिंसा आदिसे कमाया हुआ धन अपवित्र है, उसको पवित्र मानना । अधर्म, पाप, हिंसा आदिसे रँगा हुआ अन्तःकरण अपवित्र है, उसको पवित्र समझना ।

(३) दुःखमें सुखका ज्ञान—संसारके सब विषय दुःखरूप हैं (२ । १५), उनमें सुख समझना ।

(४) अनात्म (जड) में आत्मज्ञान—शरीर, इन्द्रिय और चित्त—ये सब अनात्म (जड) हैं, इनको ही आत्मा समझना । ये चार प्रकारके भेदवाली अविद्या है, यही बन्धनका मूल कारण है ।

विशेष विचार सूत्र ५—अविद्याका उत्पत्ति-स्थान—तीनों गुणोका प्रथम विषम परिणाम महत्तत्त्व है । जो सत्त्वमें रज क्रियामात्र और तम उस क्रियाको रोकने मात्र है । यह महत्तत्त्व सत्त्वकी विशुद्धतासे समष्टिरूपमें विशुद्ध सत्त्वमय चित्त कहलाता है, जिसमें समष्टि अहंकार बीजरूपसे रहता है, जो ईश्वरका चित्त है और सत्त्वकी इस विशुद्धताको छोड़कर व्यष्टिरूपमें सत्त्व चित्त कहलाता है, जो संख्यामें अनन्त हैं, जिनमें व्यष्टि अहंकार बीजरूपसे रहते हैं, जो जीवोंके चित्त कहलाते हैं । इन व्यष्टि चित्तोंमें जो लेश मात्र तम है, उस तममें ही अविद्या वर्तमान है । उस अविद्यासे अस्मिता क्लेश उत्पन्न होता है अर्थात् चेतन तत्त्वसे प्रतिबिम्बित अथवा प्रकाशित व्यष्टि सत्त्वचित्त व्यष्टि अस्मिता कहलाते हैं । त्रिगुणात्मक जड चित्त और गुणातीत चेतन पुरुष जिसके ज्ञानका प्रकाश चित्तमें पड़ रहा है, दोनों भिन्न-भिन्न हैं । उपर्युक्त अविद्याके कारण इन दोनोमें अभिन्नताकी प्रतीति होना अस्मिता क्लेश है । उस अस्मिता क्लेशसे राग-द्वेष आदि क्लेश उत्पन्न होते हैं, जैसा कि आगे बतलाया जायगा । अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधिमें अस्मिताका साक्षात्कार होता है । विवेकख्यातिमें सत्त्वकी विशुद्धतामें जड चित्त और चेतन पुरुषमें भेदज्ञान उत्पन्न होनेसे अस्मिता क्लेश निवृत्त हो जाता है और अविद्या अन्य सब क्लेशोंके सहित दग्धबीजतुल्य हो जाती है । अब वही लेशमात्र तमस्, जिसमें अविद्या वर्तमान थी, विवेकख्यातिरूप सात्त्विक वृत्तिको स्थिर रखनेमें सहायक हो जाता है ।

समाधिपाद सूत्र ८ में विपर्यय (अविद्या) वृत्तिरूपसे और यहाँ अविद्या आदि क्लेश संस्काररूपसे बतलाये गये हैं ।

सङ्गति—इस अविद्याके कारण सबसे प्रथम जब चित्त और आत्मामें विवेक जाता रहता है, तब जड चित्तमें आत्माका भाव आरोप हो जानेसे उसमें और आत्मामें अभिन्नता प्रकट होने लगती है; इससे अस्मिता क्लेश उत्पन्न होता है, जिसका लक्षण अगले सूत्रमें बतलाया गया है—

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ॥ ६ ॥

शब्दार्थ—दृग्-दर्शन-शक्त्योः=दृक्शक्ति और दर्शनशक्तिका; एकात्मता-इव=एक रूप-जैसा (भान) होना; अस्मिता=अस्मिता (क्लेश है) ।

अन्वयार्थ—दृक्शक्ति और दर्शनशक्तिका एक स्वरूप-जैसा भान होना अस्मिता (क्लेश) है ।

व्याख्या—पुरुष द्रष्टा है, चित्त दिखानेवाला उसका एक करण है । पुरुष चैतन्य है, चित्त जड है । पुरुष क्रियारहित है, चित्त प्रसवधर्मी अर्थात् क्रियावाला है । पुरुष केवल है, चित्त त्रिगुणमय है । पुरुष अपरिणामी है, चित्त परिणामशील है । पुरुष स्वामी और चित्त उसकी 'स्व'—मिलकियत है । इस प्रकार ये दोनों अत्यन्त भिन्न हैं । पर अविद्याके कारण दोनोंमें भेदकी प्रतीति जाती रहती है । जैसा कि पञ्चशिखाचार्यने कहा है—

बुद्धितः परं पुरुषमाकारशीलविद्यादिभिर्विभक्तमपश्यन् कुर्यात् तत्रात्मबुद्धिं मोहेन ॥

(पुरुष) बुद्धिसे परे पुरुषको स्वरूपशील और अविद्या आदि क्लेशसे अलग न देखता हुआ मोह (अविद्या) से बुद्धि (चित्त) में आत्मबुद्धि कर लेता है ।

इस प्रकार पुरुष और चित्तमें अविद्याके कारण एक-जैसा भान होना अस्मिता क्लेश है। इसीको हृदय-ग्रन्थि भी कहते हैं। यही असङ्ग पुरुष और चित्तका परस्पर अध्यारोप है। इस अध्यारोपसे आत्मामें बन्धनका आरोप होता है।

मुण्डक उपनिषद्में इस ग्रन्थिके भेदनका उपाय विवेकख्याति बतलाया है। यथा—

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे॥ (२।२।८)

उस पर और अवर अर्थात् चेतनरूप पुरुष और जडरूप चित्तके भेदका विवेकपूर्ण साक्षात् हो जानेसे हृदय-ग्रन्थिका भेदन हो जाता है। सारे संशय निवृत्त हो जाते हैं और सारे कर्म क्षीण हो जाते हैं।

वि० त०—पुरुषमें प्रतिबिम्बित अथवा प्रकाशित चित्तकी संज्ञा अस्मिता है और पुरुष एवं चित्तमें अभिन्नता की प्रतीति अस्मिताक्लेश है। पुरुष और चित्तमें भेद-ज्ञान विवेकख्याति है।

सङ्गति—इस अस्मिता क्लेशके कारण मन, इन्द्रियों और शरीरमें आत्मभाव अर्थात् ममत्व और अहम्त्व पैदा हो जाता है और उनके सुख पहुँचानेवाले विषयोंमें और वस्तुओंमें राग उत्पन्न हो जाता है, जिसका लक्षण अगले सूत्रमें करते हैं—

सुखानुशयी रागः॥ ७॥

शब्दार्थ—सुख-अनुशयी=सुख भोगनेके पीछे जो चित्तमें उसके भोगकी इच्छा रहती है; रागः= उसका नाम राग है।

अन्वयार्थ—सुख-भोगके पीछे जो चित्तमें उसके भोगकी इच्छा रहती है, वह राग है।

व्याख्या—शरीर, इन्द्रियों और मनमें आत्माध्यास हो जानेपर जिन वस्तुओं और विषयोंसे सुख प्रतीत होता है, उनमें और उनके प्राप्त करनेके साधनोंमें जो इच्छा-रूप तृष्णा और लोभ पैदा हो जाता है, उसके जो संस्कार चित्तमें पड़ जाते हैं, उसीका नाम राग-क्लेश है।

इन्द्रियस्येन्द्रियस्यार्थे रागद्वेषौ व्यवस्थितौ।
तयोर्न वशमागच्छेत्तौ ह्यस्य परिपन्थिनौ॥ (गीता ३।३४)

इन्द्रिय-इन्द्रियके अर्थमें अर्थात् सभी इन्द्रियोंके भोगोंमें स्थित जो राग और द्वेष है, उन दोनोंके वशमें नहीं होवे; क्योंकि वे दोनों ही कल्याणमार्गमें विघ्न करनेवाले महान् शत्रु हैं।

सङ्गति—यह राग ही द्वेषका कारण है, क्योंकि चित्तमें रागके संस्कार जम जानेपर जिन वस्तुओंसे शरीर, इन्द्रियों और मनको दुःख प्रतीत हो अथवा जिनसे सुखके साधनोंमें विघ्न पड़े, उनसे द्वेष होने लगता है। अब द्वेषका लक्षण कहते हैं—

दुःखानुशयी द्वेषः॥ ८॥

शब्दार्थ—दुःख-अनुशयी=दुःखके अनुभवके पीछे जो घृणाकी वासना चित्तमें रहती है उसको; द्वेषः=द्वेष कहते हैं।

अन्वयार्थ—दुःखके अनुभवके पीछे जो घृणाकी वासना चित्तमें रहती है, उसको द्वेष कहते हैं।

व्याख्या—जिन वस्तुओं अथवा जिन साधनोंसे दुःख प्रतीत हो, उनसे जो घृणा और क्रोध हो, उसके जो संस्कार चित्तमें पड़े, उसको द्वेष-क्लेश कहते हैं।

सङ्गति—द्वेष-क्लेश ही अर्थात् शरीर, इन्द्रियों आदिको दुःखोंसे बचानेके संस्कार ही अभिनिवेशके कारण हैं, जैसा अगले सूत्रसे स्पष्ट है—

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः ॥ ९ ॥

शब्दार्थ—स्वरसवाही=स्वभावसे बहनेवाला (जो कुदरती तौरपर बह रहा है); विदुषः-अपि= विद्वान्के लिये भी; तथारूढः=ऐसा ही प्रसिद्ध है (जैसा कि मूर्खोंके लिये वह); अभिनिवेशः= अभिनिवेश क्लेश है ।

अन्वयार्थ—(जो मरनेका भय हर एक प्राणीमें) स्वभावतः बह रहा है और विद्वानोंके लिये भी ऐसा ही प्रसिद्ध है (जैसा कि मूर्खोंके लिये), वह अभिनिवेश क्लेश है ।

व्याख्या—स्वरसवाही—स्वरस नाम वासनाद्वारा; वाही नाम प्रवृत्त है अर्थात् मरणभयके संस्कार जो जन्म-जन्मान्तरोंसे प्राणीमात्रके चित्तमें स्वभावसे ही चले आ रहे हैं ।

विदुषः—यह शब्द यहाँ केवल शब्दोंके जाननेवाले विद्वान्के लिये प्रयुक्त हुआ है । अर्थात् वह पुरुष जिसने कोरे शास्त्रोंको पढ़ा है और क्रियात्मकरूपसे योगद्वारा अनुभव तथा यथार्थ ज्ञान प्राप्त नहीं किया है । अभिनिवेशके अर्थ हैं 'मा न भूयं भूयासमिति'=ऐसा न हो कि मैं न होऊँ, किंतु मै बना रहूँ । 'शरीरविषयादिभिः मम वियोगो मा भूदिति'=शरीर और विषयादि (रूप-रसादि) से मेरा वियोग न हो । आत्मा अजर-अमर है, जैसा गीता अध्याय २ में बतलाया है—

य एनं वेत्ति हन्तारं यश्चैनं मन्यते हतम् ।
उभौ तौ न विजानीतो नायं हन्ति न हन्यते ॥ १९ ॥

जो इस आत्माको मारनेवाला समझता है तथा जो इसको मरा (मरनेवाला) समझता है, वे दोनों ही (तत्त्वको) नहीं जानते हैं । यह आत्मा न मारता है, न मारा जाता है ।

न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥ २० ॥

यह आत्मा किसी कालमें भी न जन्मता है, न मरता है, अथवा न यह होकर फिर न होनेवाला है; क्योंकि यह अजन्मा, नित्य, शाश्वत और पुरातन है । शरीरके नाश होनेपर भी इसका नाश नहीं होता है ।

वेदाविनाशिनं नित्यं य एनमजमव्ययम् ।
कथं स पुरुषः पार्थ कं घातयति हन्ति कम् ॥ २१ ॥

हे अर्जुन ! जो पुरुष इस आत्माको नाशरहित, नित्य, अजन्मा और अव्यय जानता है, वह पुरुष कैसे किसको मरवाता है और कैसे किसको मारता है ।

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥ २२ ॥

जैसे मनुष्य पुराने वस्त्रोंको त्यागकर दूसरे नये वस्त्रोंको ग्रहण करता है, वैसे ही आत्मा पुराने शरीरोंको त्यागकर नये शरीरोंको धारण करता है ।

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥ २३ ॥

इस आत्माको शस्त्रादि नहीं काट सकते, इसको आग नहीं जला सकती, इसको जल नहीं गला सकता और वायु नहीं सुखा सकता है।

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च।
नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः॥ २४॥

यह आत्मा शस्त्रोंसे छेदन नहीं किया जा सकता, यह आत्मा जलाया नहीं जा सकता, गलाया नहीं जा सकता और सुखाया नहीं जा सकता है तथा यह आत्मा निस्सदेह नित्य, सर्वव्यापक, अचल, कूटस्थ और सनातन है।

अव्यक्तोऽयमचिन्त्योऽयमविकार्योऽयमुच्यते।
तस्मादेवं विदित्वैनं नानुशोचितुमर्हसि॥ २५॥

यह आत्मा अव्यक्त अर्थात् इन्द्रियोंका अविषय और यह आत्मा अचिन्त्य अर्थात् मनका अविषय और यह आत्मा अविकारी कहा जाता है। इससे इस आत्माको ऐसा जानकर तुझे शोक करना उचित नहीं है।

फिर भी राग-द्वेषके कारण शरीरमें आत्माध्यास हो जाता है और मूर्खसे लेकर विद्वान्तक अपने वास्तविक आत्मस्वरूपको भूलकर भौतिक शरीरकी रक्षामें लगे रहते हैं और उसके नाशसे घबराते हैं। इस मृत्युके भयके जो संस्कार चित्तमें पड़ जाते है, इन्होंको अभिनिवेश क्लेश कहते है। यह अभिनिवेश क्लेश ही सकाम कर्मोंका कारण है, जिनकी वासनाएँ चित्तभूमिमें बैठकर वर्तमान और अगले जन्मो (आवागमन) को देनेवाली होती हैं, जो सूत्र बारहमें बतलाया जायगा।

सङ्गति—सब क्लेशोके बीजरूप होनेसे जो पाँचो क्लेश त्यागने योग्य हैं, उन पाँचो क्लेशो और उन क्लेशोकी प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार-रूप चार अवस्थाओंका पूर्व सूत्रोंमें निरूपण किया गया है। परंतु प्रसंख्यान-रूप (विवेक-ख्यातिरूप) अग्निद्वारा दग्ध-बीज-भावको प्राप्त हुए क्लेशोकी पाँचवीं अवस्थाका क्यो नहीं वर्णन किया गया ? इस शङ्काके निवारणार्थ अगला सूत्र है—

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः॥ १०॥

शब्दार्थ—ते=वे (पूर्वोक्त पाँच क्लेश); प्रतिप्रसवहेया.= (असम्प्रज्ञात-समाधिद्वारा) चित्तके अपने कारणमे लीन होनेसे त्यागने अर्थात् निवृत्ति करने योग्य हैं, सूक्ष्माः=क्रिया-योगसे सूक्ष्म और प्रसंख्यान (विवेकख्यातिरूप) अग्निसे दग्ध-बीज हुए।

अन्वयार्थ—वे पूर्वोक्त पाँच क्लेश, जो क्रिया-योगसे सूक्ष्म और प्रसंख्यान अग्निसे दग्धबीज-रूप हो गये हैं, असम्प्रज्ञात-समाधिद्वारा चित्तके अपने कारणमें लीन होनेसे निवृत्त करने योग्य हैं।

व्याख्या—ते पञ्चक्लेशा दग्धबीजकल्पा योगिनश्चरिताधिकारे चेतसि प्रलीने सह तेनैवास्तं गच्छन्ति। (व्यासभाष्य)

वे पाँच क्लेश, जो दग्धबीजके सदृश हैं, योगीके चरिताधिकार चित्तके अपने कारणमें लीन होते समय उसी चित्तके साथ लीन हो जाते हैं।

क्रिया-योग (अथवा सम्प्रज्ञात-समाधि) से सूक्ष्म किये हुए क्लेश जब प्रसंख्यान (विवेक-ख्याति) रूप अग्निसे दग्ध-बीजके समान हो जाते है, तब असम्प्रज्ञात-समाधिद्वारा समाप्त अधिकार-

वाले चित्तके अपनी प्रकृतिमें लीन होनेसे वे क्लेश भी उसके साथ लीन होकर निवृत्त हो जाते हैं। प्रतिप्रसवके अतिरिक्त उन क्लेशोंके निरोधके लिये अन्य किसी यत्नकी आवश्यकता नहीं है।

अर्थात् पुरुषके प्रयत्नका जो विषय होता है, वही उपदेश करनेमें आता है। जो सूक्ष्म क्लेश प्रसंख्यान-रूप अग्निमें दग्ध बीज-भावको प्राप्त हो गये हैं, उन पाँचवीं अवस्थावाले क्लेशोंकी निवृत्ति प्रयत्नका विषय नहीं है। जबतक चित्त विद्यमान रहता है, तबतक इन दग्ध-बीज-रूप क्लेशोंकी निवृत्ति किसी भी प्रयत्नसे नहीं हो सकती, किंतु जब पर-वैराग्यकी दृढ़तासे असम्प्रज्ञात-समाधिमें निरधिकार प्राप्त हुए चित्तका प्रलय होता है, तब चित्तके साथ-साथ ही वे दग्ध-बीज-भावको प्राप्त हुए क्लेश भी प्रलीन हो जाते हैं और कैवल्य अवस्थामें चित्तके अपने स्वरूपसे नाश हो जानेके साथ इनका भी नाश हो जाता है, क्योंकि धर्मीके नाश बिना संस्कार-रूप सूक्ष्म धर्मोंका नाश नहीं होता। धर्मीके नाशसे ही संस्कार-रूप सूक्ष्म धर्मोंका नाश होता है। इसलिये वे दग्ध-बीज-रूप पाँचवीं अवस्थावाले क्लेश प्रतिप्रसव-हेय अर्थात् चित्तके प्रलय होनेसे (अपने कारणमें लीन होनेसे) त्यागने योग्य हैं।

चित्तके प्रलय अर्थात् अपने कारणमें लीन होनेका नाम 'प्रतिप्रसव' और त्यागने योग्यका नाम 'हेय' है। ('प्रसव'का अर्थ उत्पत्ति है, उससे विरुद्ध 'प्रतिप्रसव'के अर्थ प्रलय अर्थात् अपने कारणमें लीन होनेके हैं)

शङ्का—तनूकरण, दग्धबीज-भाव और प्रतिप्रसव अर्थात् प्रलय यह क्रम है। अतः दग्ध-बीज-भावके प्रतिपादक 'ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥ ११ ॥' इस सूत्रको पहिले रखना उचित था।

समाधान—नहीं, मुख्य फल होनेसे प्रतिप्रसव अर्थात् प्रलयका ही पहिले उसमें निर्वचन किया है, उसमें द्वारकी साकाङ्क्षा होनेपर दग्ध-बीजभावको पीछे कहना उचित है।

सङ्गति—क्रिया-योग (अथवा सम्प्रज्ञात-समाधि) से तनु किये हुए अङ्कुर उत्पन्न करनेकी शक्तिरूप बीजभावके सहित जो तनु क्लेश हैं, वे तनुरूप क्लेश किस विषयक प्रयत्नसे दूर होते हैं? इसको अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥ ११ ॥

शब्दार्थ—ध्यानहेया.=(प्रसंख्यान-संज्ञक) ध्यानसे त्यागने योग्य हैं; तद्वृत्तय.=(क्लेशोंकी स्थूल वृत्तियाँ) जो क्रिया-योगद्वारा तनू कर दी गयी हैं।

अन्वयार्थ—क्लेशोंकी स्थूल वृत्तियाँ, जो क्रिया-योगसे तनू कर दी गयी हैं, प्रसंख्यान (विवेक-ख्याति) संज्ञक ध्यानसे त्यागने योग्य हैं। (जबतक कि वे सूक्ष्म होकर दग्ध-बीजके सदृश न हो जायँ।)

व्याख्या—अङ्कुर उत्पन्न करनेकी शक्तिरूप बीजभावके सहित जो चित्तमें क्लेश स्थित हैं, वे क्रिया-योग (अथवा सम्प्रज्ञात-समाधि) से तनु करते हुए प्रसंख्यान (विवेक-ख्याति) रूप ध्यानसे त्यागने योग्य हैं, जबतक कि वे सूक्ष्म होते-होते दग्धबीजके सदृश न हो जायँ।

भाव यह है कि प्रसंख्यानविषयक प्रयत्नसे उदय हुई जो प्रसंख्यान (विवेक-ख्याति) रूप अग्नि है, उस अग्निमें क्रिया-योगद्वारा तनु किये हुए क्लेश-रूप बीज दग्ध होते हैं। इसलिये जबतक क्रिया-योगसे तनु किये हुए क्लेश दग्ध-बीजके सदृश न हो जायँ, तबतक प्रसंख्यानविषयक प्रयत्न करते रहना चाहिये।

जैसे वस्त्रका स्थूल मल प्रक्षालन आदिसे सुगमतासे दूर किया जा सकता है, परंतु सूक्ष्म-मल विशेष

Vaidic Library

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥ १३ ॥

शब्दार्थ—सति मूले=अविद्या आदि क्लेशोंकी जडके होते हुए; तद्विपाकः=उसका (कर्माशय-का) फल, जाति-आयुः-भोगाः=जाति, आयु और भोग होते हैं ।

अन्वयार्थ—अविद्या आदि क्लेशोकी जड़के होते हुए उस (कर्माशय) का फल जाति, आयु और भोग होता है ।

व्याख्या—मनुष्य, पशु, देव आदि 'जाति' कहलाती हैं । बहुत कालतक जीवात्माका एक शरीरके साथ सम्बन्ध रहना 'आयु' पदका अर्थ है । इन्द्रियोके विषय रूप-रसादि 'भोग' शब्दार्थ है । यहाँ सूत्र बारह एवं तेरहमें क्लेशो, कर्माशयो, जाति, आयु और भोगको अलंकार-रूपसे वर्णन किया है । क्लेश जड है, उन जड़ोसे कर्माशयका वृक्ष बढता है । उस वृक्षमें जाति, आयु, और भोग तीन प्रकारके फल लगते हैं । कर्माशयका वृक्ष उसी समयतक फलता है जबतक अविद्या आदि क्लेश-रूपी उसकी जड विद्यमान रहती है । प्रसंख्यान (विवेकख्याति) द्वारा इस जड़के कट जानेपर कर्माशय-रूपी वृक्ष, जाति, आयु और भोगरूपी उसके फल तथा सुख-दुःख-रूपी उन फलोके स्वादकी निवृत्ति स्वयं ही हो जाती है । कर्माशयकी उत्पत्ति तथा फलमें भी अविद्या आदि क्लेश ही मूल है । पिछले सूत्रमें बतला आये है कि मनकी वृत्ति-रूपी कर्म अनन्त है, जो समस्त जीवनमें होते रहते हैं । इनसे उत्पन्न हुए सस्कार भी अनन्त हैं, जिनसे चित्त चित्रित रहता है । ये संस्कार चित्तमें जन्म-जन्मान्तरोसे संचित चले आ रहे हैं । जब जिन कर्माशयोके सस्कार चित्तमें प्रबलरूपसे उत्पन्न होते हैं, तब उन्हें प्रधान कहते हैं । जो शिथिलरूपसे रहते है, उन्हें उपसर्जन कहते हैं । मृत्युके समय प्रधान कर्माशय पूरे वेगसे जाग उठते हैं और अपने-जैसे पूर्व सब जन्मोके कर्माशयके सचित संस्कारोंके अभि-व्यञ्जक होकर उनको जगा देते हैं (४ । ९) । इन सब प्रधान सस्कारोके अनुसार ही अगला जन्म, ऐसी जाति, देवता, मनुष्य, पशु-पक्षी आदिमे होता है, जिनमें उनमें कर्माशयोका फल भोगा जा सके, और उतनी आयु देनेवाले होते है, जिसमे निश्चित भोग समाप्त हो सके । उन्हीं कर्माशयोके अनुकूल उनका भोग नियत होता है । इस प्रधान कर्माशयसे जो अगला जन्म, आयु तथा भोग नियत हो गया है, उसको 'नियत-विपाक' कहते है, जो सूत्र बारहमे 'दृष्टजन्मवेदनीय' से बतलाया गया है ।

उपसर्जन कर्माशय जो अगले जन्मोंमे भोग्य है, पर अभी उनका फल नियत नहीं हुआ है, उन्हे 'अनियत-विपाक' कहते है । इन्हीको सूत्र बारहमे 'अदृष्टजन्मवेदनीय' कहा है । इन उपसर्जन कर्माशयोकी, जो दबे पडे हुए हैं, जिनका फल अभी निश्चित नही हुआ है अर्थात् जो अनियत-विपाकवाले हैं, तीन प्रकारकी गति होती है—

(१) या तो वे बिना पके ही नियत-विपाकको किञ्चित् न्यून (दुर्बल) करके स्वयं नष्ट हो जाते हैं । इससे यह नहीं समझना चाहिये कि वे बिना फल दिये ही नष्ट हो गये, किंतु नियत-विपाकको कम (दुर्बल) करनेमे अपना फल दे चुके और नियतविपाक उनके नष्ट करनेमें उस अंशतक अपना फल दे चुका ।

(२) या वे नियत-विपाकके साथ हो जाते हैं और समय-समयपर अवसर पाकर अपना फल देते रहते हैं ।

(२) या वे चित्तभूमिमें वैसे ही दबे पड रहते है जबतक कि किसी जन्ममें उनके फल देनेका अवसर नही मिल जाता । जब कभी उनके जगानेवाले कर्माशय प्रधान होते है तो वे उस अभिव्यञ्जकको पाकर अपना फल देनेके लिये जाग उठते हैं ।

विशेष वक्तव्य—सूत्र १३—यहाँ यह भी बतला देना आवश्यक है कि अवस्था भेदसे कर्मोंको तीन भागोंमें विभक्त किया जा सकता है । सचित, प्रारब्ध और क्रियमाण ।

जो कर्म अनन्त जन्मोंमें किये गये हैं और अभीतक उनके भोग भोगनेकी बारी नहीं आयी है, किंतु केवल संस्काररूपेण कर्माशयमें हैं, उन्हे संचित कर्म कहते है ।

कर्माशयमें भरे हुए अनन्त कर्मोंमेंसे जिन थोडेसे कर्मोंने शरीररूपी फलकी उत्पत्ति कर दी है अर्थात् जिनका फल इस जन्ममें हो रहा है, उनको प्रारब्ध कर्म कहते हैं ।

जिन नवीन कर्मोंको संग्रह किया जाता है अर्थात् नवीन इच्छासे जो नवीन कर्म नवीन संस्कार उत्पन्न करते जाते हैं, वे क्रियमाण कहलाते हैं ।

सूत्रकी व्याख्यामें संचितकर्मोंके संस्कारोंको उपसर्जन कर्माशय अनियत-विपाक अदृष्टजन्मवेदनीय कहा गया है और प्रारब्धकर्मोंके संस्कारोंको प्रधान कर्माशय नियतविपाक दृष्टजन्मवेदनीय बतलाया गया है । क्रियमाण कर्मोंके सस्कारोंका वर्णन इसलिये नही किया गया कि कुछ तो इनमेंसे प्रारब्ध कर्मोंके प्रधान कर्माशयके साथ मिलकर अपना फल देना आरम्भ कर देते है और कुछ सचितकर्मोंके उपसर्जन कर्माशयके साथ मिल जाते हैं ।

शङ्का—संसारकी उत्पत्ति पुरुषको आत्मस्थिति करानेके लिये होती है, पशुओं आदि नीच योनियों-से मनुष्ययोनिमें आना और मनुष्यसे मनुष्य अथवा देवयोनियोंमें जाना तो सम्भव है, परंतु मनुष्यसे नीच पशु आदि योनियोमें जाना विकासवाद (Evolution theory) के विरुद्ध है और इसके माननेमें ईश्वरके सर्वशक्तिमत्ता, सर्वज्ञता, दया, न्याय और कल्याणकारिता आदि गुणोंमें भी दोष आता है ।

समाधान—सामान्यतः तो मनुष्योंका जन्म मनुष्योमें ही अथवा उससे ऊँची योनियोंमें ही होता है, पशु-पक्षी आदि नीच योनियोमें विशेष अवस्थामें उनको अपने कल्याणार्थ ही जाना होता है ।

ऊपर व्याख्यामें बतलाया गया है कि मनोवृत्तियाँ अनन्त हैं । ये मनोवृत्तियाँ जब हिंसा, विषय-भोग, मक्कारी, झूठ, अपवित्रता, देश तथा धर्मद्रोह आदि दोषोसे मिलकर होती हैं, तब वे मनुष्यत्वसे नीची हैं । ये वृत्तियाँ नाना प्रकारके दोषो—काम, क्रोध, लोभ मोह, भय आदिके न्यूनाधिक्य और तीनों गुणोंके परिणामके भेदसे इतने प्रकारकी हैं, जितने प्रकारके पशु, पक्षी, कीट, पतङ्ग, जलचर आदि । पशु आदिकोकी स्वाभाविक वृत्तियो और मनुष्यकी इस प्रकारकी मनोवृत्तियोमें कुछ अन्तर नहीं रहता । जिस अवस्थामें मनुष्यमें इस प्रकारकी मनोवृत्तियाँ उदय होती है तो (मानो) वह सूक्ष्म-शरीरसे उन्ही योनियोमें होता है, यद्यपि स्थूल-शरीर मनुष्य-जैसा रहता है । उदाहरणार्थ हिंसक-योनिमे जाना बतलाते हैं, उसीसे अन्य प्रकारकी योनिमें जाना समझ लेना चाहिये ।

हिंसा और मांस-भक्षण आदि क्रूरताका स्वभाव मनुष्यत्वके विपरीत धर्म है । हिंसकोके संसर्गसे जब किसीमे यह दोष उत्पन्न हो जाय और किसी कारणसे दूर या कम न हो, बल्कि इसमें प्रवृत्ति बराबर बढती जाय तो उसका स्वभाव क्रूर और हिंसक हो जायगा; क्योकि कर्मोंसे संस्कार और सस्कारोसे कर्म

बनते रहते हैं। यदि यह क्रम बिना किसी रुकावटके चलता रहे तो एक सीमापर पहुँचकर उसका सूक्ष्मशरीर उसकी अन्य मनोवृत्तियोंकी विशेषताओंको सम्मिलित करके उस हिंसक पशुविशेष-जैसा हो जाता है, जिसमें इस प्रकारकी हिंसाके अन्तर्गत सर्वगुण होते है। ऐसे क्रूर और हिंसक मनुष्यके मुखपर क्रूरता और खूँखारी टपकने लगती है। इससे यह प्रतीत होने लगता है कि उसका स्थूल-शरीर सूक्ष्म-शरीरके आकारमे परिणत होना आरम्भ हो गया है। स्वभावतः जहाँ कहीं भी वह मनुष्य जायगा शिकार हिंसा, मास-भक्षण आदिके साधन और सामग्रीको चाहेगा। जब शरीरको छोड़नेका समय आयगा तो यही हिंसासे सम्बन्ध रखनेवाले कर्माशय प्रधान-रूपसे जागेंगे और उसकी सारी मनोवृत्तियोंके अनुसार वैसी ही किसी हिंसक योनिमें उसका अगला जन्म होगा और वैसी ही आयु तथा भोग होगा। जैसी कि कहावत है 'अन्त समय जो मति सो गति' तथा गीता और उपनिषद्में भी ऐसा ही बतलाया गया है। यथा—

यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम्। तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभावितः॥

(गीता ८। ६)

हे कुन्तीपुत्र अर्जुन! यह मनुष्य अन्तकालमें जिस-जिस भी भावको स्मरण करता हुआ शरीरको त्यागता है उस-उस भावको ही प्राप्त होता है, सदा उस ही भावको चिन्तन करता हुआ।

कामान् यः कामयते मन्यमानः स कामभिर्जायते तत्र तत्र।
पर्याप्तकामस्य कृतात्मनस्तु इहैव सर्वे प्रविलीयन्ति कामाः॥

(मुण्डक ३। २। २)

जो इच्छाओंको मनमें रखता हुआ उनकी पूर्ति चाहता है, वह मनुष्य उन वासनाओंके अनुसार उत्पन्न होता है; परतु जिसने आत्माका साक्षात् कर लिया है उस पूर्ण हुई इच्छावाले मनुष्यकी समस्त कामनाएँ इस शरीरमें ही विलीन हो जाती हैं। जहाँ किसी हिंसक-योनिमें ऐसा गर्भ तैयार होगा, जिसमें इसकी सारी वासनाओंकी पूर्तिके सब साधन हो, वहीं यह अपना स्थान बना लेगा; क्योंकि प्राकृतिक नियम यही है कि स्वभाव अपने-जैसे स्वभावकी ओर खिंचता है। चुम्बक-पत्थर जिस प्रकार लोहेको अपनी ओर आकर्षित करता है, उसी प्रकार ऐसे गर्भ अपने स्वभाववाले सूक्ष्म-शरीरोंको अपनी ओर खींचते हैं। यह ईश्वरके पूर्ण ज्ञान, नियम और व्यवस्थामें प्रमाण है कि हरेक प्राणीके लिये शरीर छोड़नेसे पूर्व उसके अनुसार गर्भ तैयार रहता है। अब इसमें ईश्वरकी दया, सर्वशक्तिमत्ता तथा कल्याणकारी स्वभाव और विकासवादको देखिये।

(१) ईश्वरीय नियमोंसे तो सदैव ऐसे बुरे कर्मोंसे बचनेकी प्रेरणा होती रहती है, मास, रुधिर आदिको देखकर मनुष्यको स्वाभाविक ग्लानि होती है, दूसरोंकी पीडा देखकर दिल काँपता तथा पीड़ित होता है, किन्तु हिंसारूपी मलका आवरण हृदयपर आ जानेसे ईश्वरकी यह आवाज सुनायी नहीं देती।

(२) मनुष्य कर्म तथा भोग दोनो प्रकारकी योनि है, इसमें संस्कार बनते भी हैं और घुलते भी हैं। दूसरी जो भोग-योनियाँ है, उनमें सस्कार बनते नहीं बल्कि उनकी निवृत्ति होती है। यदि वह हिंसक फिर मनुष्य-योनिमें ही आये तो पिछले कर्माशयसे दबा हुआ हिंसाके कार्य करता रहेगा और उनसे उसी प्रकारके सस्कार बनते रहेंगे। यह क्रम सदाके लिये जारी रहेगा और वह अपने वास्तविक कल्याणसे वञ्चित रहेगा। यदि किसीको अपनी रक्षाके लिये कोई शस्त्र दिया जाय और वह नशेकी अवस्थामें उससे अपने ही शरीरको घायल करने लगे तो उसका हित इसीमें होगा कि नशा रहनेतक

उससे वह शक्ति छीन लिया जाय। ईश्वरीय नियमसे मनुष्य-शरीर इसलिये दिया गया है कि आत्मोन्नति करे और परमात्मातक पहुंचे। यथा—

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु। बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च॥
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान्। आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः॥

(कठ० उप० १। ३। ३-४)

आत्माको रथका स्वामी जानो, शरीरको रथ तथा बुद्धिको सारथि और मनको लगाम समझो। इन्द्रियोंको घोडे कहते हैं और उनके चलनेके मार्ग विषय हैं। इन्द्रिय-मनसे युक्त आत्माको बुद्धिमान् भोक्ता कहते हैं। इस कारण ईश्वरकी दयासे इस नशेके दूर होनेतक अथवा इस मलको दूर करनेके लिये नीची योनियोंमें जाना होता है, इस योनिमें आगेके लिये संस्कार नहीं बनते बल्कि पिछले हिंसा आदिके संस्कार धुल जाते हैं और वह फिर मनुष्य-योनिमें पवित्र होकर आत्मोन्नतिके लिये आता है। ये योनियाँ तो अन्तःकरणके मल धोनेके स्थान हैं।

जिस प्रकार अनजान बालक अपने शरीरको विष्ठामें सान लेता है तो माता नालीके पास ले जाकर पानीसे धोती है, इसी प्रकार कल्याणकारिणी प्रकृति माता अपने पुत्रोंके इन मलोंको इन योनियोंमें अपने हितकारी नियमोंके जलोंसे धोती है।

(३) इसमें ईश्वरकी दया है न कि क्रूरता; क्योंकि प्रत्येक मनुष्य अपनी इच्छाकी पूर्तिमें ही सुख समझता है; और इस प्रकार ईश्वरके पूर्ण ज्ञानवाले नियम उनकी इच्छाओंके अनुसार योनियोंमें भेजकर उनकी इच्छा-पूर्ति करते हैं।

(४) इसी तरह ईश्वरकी कल्याणकारिता यह है कि इस प्रकार मनुष्यके सब मल धुल जाते हैं और उसे फिर उन्नति करनेका अवसर मिल जाता है।

(५) इसमें ईश्वरका न्यायकारी नियम भी आ जाता है, जिससे हर प्राणीको उसके कर्मोंके अनुकूल फल मिल जाता है और इसमें उसकी सर्वज्ञता भी पायी जाती है कि जिससे समस्त संसारका कार्य व्यवस्थापूर्वक चल रहा है; क्योंकि जिस प्रकार घडीके चलानेमें सब यन्त्र काम करते हैं, इसी प्रकार संसाररूपी घड़ीके चलानेमें सब शरीरधारी अपने-अपने स्थानपर कुछ-न-कुछ काम कर रहे हैं।

सङ्गति—जाति, आयु और भोगमें पाप और पुण्यके अनुसार सुख-दुःख मिलता है, यह अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्॥ १४॥

शब्दार्थ—ते=वे (जाति, आयु, भोग); ह्लाद-परिताप-फलाः=सुख-दुःख फलके देनेवाले होते हैं; पुण्य-अपुण्य-हेतुत्वात्=पुण्य तथा पाप कारण होनेसे।

अन्वयार्थ—वे (जाति, आयु और भोग) सुख-दुःखरूपी फलके देनेवाले होते हैं, क्योंकि उनके कारण पुण्य और पाप हैं।

व्याख्या—पिछले सूत्रमें बतलाये हुए कर्माशयोंके फल जाति, आयु और भोग भी दो प्रकारके (स्वादवाले) होते हैं। एक सुखके देनेवाले (मीठे स्वादवाले), दूसरे दुःखके देनेवाले (कड़वे स्वादवाले)।

पुण्य अर्थात् अहिंसात्मक—दूसरोंको सुख पहुँचानेवाले कर्मोंसे जाति, आयु और भोगमें सुख

मिलता है । पाप अर्थात् हिंसात्मक—दूसरोंको दुःख पहुँचानेवाले कर्मोंसे दुःख मिलता है । पिछले सूत्रमें बतलाये हुए कर्मोंको जब स्वार्थ छोड़कर दूसरे प्राणियोंके कल्याणार्थ उनकी यथार्थ भलाई और सुख पहुँचानेकी मनोवृत्तिसे किया जाता है, तब वे कर्त्ताको सुख पहुँचानेका कारण होते हैं; और जब वे स्वार्थ-वश दूसरे प्राणियोंको काम, क्रोध, लोभ, मोहादिसे दुःख देनेकी मनोवृत्तिसे किये जाते है, तब वे करने-वालेको दुःखका कारण होते हैं । यही कारण है कि सर्वयोनियोंमें सुख-दुःख दोनों देखे जाते हैं । जिस प्रकार भौंरेको फूलकी सुगन्धमें आनन्द प्रतीत होता है, इसी प्रकार विष्ठाके कीडेको विष्ठामें सुख प्रतीत होता है । जिस प्रकार इसको सुगन्धित फूलके न मिलनेमें दुःख होता है, इसी प्रकार उसको विष्ठाके न मिलनेमें दुःख होता है । कुछ मनुष्योंको ऐश्वर्य, सुख, राज, धन-सम्पत्ति, सब प्रकारके साधन प्राप्त हैं और कुछ लूले, लँगडे, अन्धे, कोढी रोटीसे तङ्ग, सर्दीमें ठिठुरते हैं । इससे नीची योनियोंमें पशु-पक्षी भी इनसे अधिक सुख पाते हैं । कुछ कुत्ते गलियोंमें मारे-मारे फिरते हैं, कुछ मोटरोंमें बैठते हैं, नाना प्रकारके स्वादिष्ट पदार्थ खाते और तीन-तीन नौकर उनकी सेवामें रहते हैं । जो सुख अथवा दुःख दूसरोंको दिये हैं, उनका फल सुख-दुःख अवश्य मिलता है, चाहे इस योनिमें अथवा दूसरी योनियों (जन्मों) में । सुख-दुःख पहुँचानेवाले कर्मोंमें भी मनोवृत्तियाँ ही कारण होती हैं । डाक्टर एक पके फोडेको नश्तरद्वारा चीरकर उसके मवादको निकालता है, इससे डाक्टरके चित्तमें सुख पानेके कर्माशय बनते हैं, यदि कोई मनुष्य द्वेषसे उसी फोडेमें चाकू मारता है तो उसके चित्तमें दुःख पानेके कर्माशय बनते हैं । अकर्ममें भी कर्म होता है और कर्ममें भी अकर्म होता है । जैसा कि भगवान् श्रीकृष्णने गीता, अध्याय चारमें बतलाया है—

कर्मणो ह्यपि बोद्धव्यं बोद्धव्यं च विकर्मणः । अकर्मणश्च बोद्धव्यं गहना कर्मणो गतिः ॥ १७ ॥

कर्मका स्वरूप भी जानना चाहिये और अकर्मका स्वरूप भी जानना चाहिये तथा निषिद्ध कर्मका स्वरूप भी जानना चाहिये; क्योंकि कर्मकी गति गहन है ।

कर्मण्यकर्म यः पश्येदकर्मणि च कर्म यः । स बुद्धिमान्मनुष्येषु स युक्तः कृत्स्नकर्मकृत् ॥
(४ । १८)

जो पुरुष कर्ममें अर्थात् अहङ्काररहित अनासक्त भावसे की हुई सम्पूर्ण चेष्टाओंमें अकर्म अर्थात् वास्तवमें उनका न होनापना देखे और जो पुरुष अकर्ममें भी कर्मके अर्थात् अज्ञानी पुरुषद्वारा किये हुए सम्पूर्ण क्रियाओंके त्यागमें भी त्यागरूप क्रियाको देखे, वह पुरुष मनुष्योंमे बुद्धिमान् है और वह योगी सम्पूर्ण कर्मोंका करनेवाला है ।

यस्य सर्वे समारम्भाः कामसंकल्पवर्जिताः । ज्ञानाग्निदग्धकर्माणं तमाहुः पण्डितं बुधाः ॥
(४ । १९)

जिसके सम्पूर्ण कार्य कामना और संकल्पसे रहित हैं, ऐसे उस ज्ञानरूप अग्निद्वारा भस्म हुए कर्मोंवाले पुरुषको ज्ञानी जन पण्डित कहते हैं ।

त्यक्त्वा कर्मफलासङ्गं नित्यतृप्तो निराश्रयः । कर्मण्यभिप्रवृत्तोऽपि नैव किंचित्करोति सः ॥
(४ । २०)

जो पुरुष सांसारिक आश्रयसे रहित सदा परमानन्द परमात्मामें तृप्त है, वह कर्मोंके फल और सङ्ग अर्थात् कर्तृत्व-अभिमानको त्यागकर कर्ममें अच्छी प्रकार बर्तता हुआ भी कुछ भी नहीं करता है ।

यदि किसीके समक्ष कोई हिंसक जन्तु किसी सोते हुए मनुष्यको काटनेके लिये जाय और वह मनुष्य उसको दुःख देनेके विचारसे न बचावे अथवा कोई अपने किसी नियत कर्तव्य कर्मको न करे तो वह अकर्ममें कर्म होगा। इससे भी दुःख पानेके कर्माशय बनेंगे।

कर्म-सिद्धान्त बहुत गहन है, स्थूल-बुद्धिसे समझमें नहीं आ सकता, एकाग्रबुद्धिसे ही समझा जा सकता है। इस कर्म-सिद्धान्तका सार यही है कि कोई कर्म भी किसीको दुःख देनेकी नीयतसे न किया जाय—"मा हिंस्यात्सर्वभूतानि"। वास्तवमें न कोई किसीको सुख दे सकता है न दुःख। जो मिलना है वह उसे अवश्य मिलेगा। मनुष्य दूसरोको सुख-दुःखको पहुँचानेकी नीयतसे कर्म करके अपने अंदर सुख-दुःख पानेके कर्माशय एकत्र कर लेता है।

सङ्गति—योगीके लिये सुख-दुःख दोनो दुःखरूप ही है, अब यह बतलाते है—

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥ १५ ॥

शब्दार्थ—परिणाम-ताप-संस्कारदुःखैः = परिणाम, ताप, संस्कारके दुःखोसे; गुण-वृत्ति-विरोधात् च = और गुणोकी वृत्तियोके विरोधसे; दुःखमेव सर्वं विवेकिनः = दुःख ही है सब कुछ अर्थात् सुख भी दुःख ही है विवेकीको।

अन्वयार्थ—क्योकि (विषय-सुखके भोगकालमें भी) परिणाम-दुःख, ताप-दुःख और संस्कार-दुःख बना रहता है और गुणोके स्वभावमें भी विरोध है, इसलिये विवेकी पुरुषके लिये सब कुछ (सुख भी जो विषय-जन्य है) दुःख ही है।

व्याख्या—जिस प्रकार विष मिला हुआ स्वादिष्ट पदार्थ भी बुद्धिमान्‌के लिये त्याज्य है, इसी प्रकार जिन योगी-जनोको सम्पूर्ण क्लेश तथा उनके विभाग आदिका विवेकपूर्ण ज्ञान हो गया है, उनको ससारके सब विषय-सुखोमें दुःख-ही-दुःख प्रतीत होता है; क्योकि इन सुखोमें भी चार प्रकारका दुःख सम्मिलित है, जो नीचे व्याख्यासहित वर्णन किया जाता है—

परिणाम-दुःख—विषय-सुखके भोगसे इन्द्रियोकी तृप्ति नहीं होती है, बल्कि राग-क्लेश (२ । ७) उत्पन्न होता है। ज्यो-ज्यो भोगका अभ्यास बढ़ता है, त्यो-त्यो तृष्णा बलवती होती है। यथा—

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति। हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते ॥
(मनु० २ । ९४)

विषय-कामना विषयोके उपभोगसे कभी शान्त नही होती, किंतु हवन-सामग्रीके डालनेसे अग्निके सदृश और अधिक भडकती है। अर्थात् हविः (सामग्री) डालनेसे अग्नि बुझती नहीं, किंतु और बढती है, इसी प्रकार विषय-सुखके भोगसे विषय-सुखकी कामना शान्त नहीं होती, किंतु और बढ़ती है।

विषयोके भोगसे इन्द्रियाँ दुर्बल हो जाती है, अन्तमे इन्द्रियोमें विषय-भोगकी शक्ति बिल्कुल नही रहती और तृष्णा सताती है। यह सुख परिणाममें दुःख ही है।

ताप-दुःख—विषय-सुखकी प्राप्तिमें और उसके साधनमें राग-क्लेश (२ । ७) उत्पन्न होता है और उनमे जो रुकावटें होती हैं, उनसे द्वेष-क्लेश (२ । ८) उत्पन्न होता है। यह सुखके नाश होनेका दुःख सुखके भोग-कालमें भी सताता रहता है। इसी कारण यह सुख परिणाममें ताप-दुःख है।

संस्कार-दुःख—सुखके भोगके जो संस्कार चित्तपर पड़ते है, उनसे राग (२ । ७) उत्पन्न होता

है, मनुष्य उनके प्राप्त करनेमें यत्न करता है। उनमें रुकावटोंसे द्वेष (२ । ८) होता है। इस प्रकार राग-द्वेषके भी संस्कार पड़ते रहते हैं और उनके वशीभूत होकर जो शुभाशुभ कर्म करता है, उनके भी संस्कार पड़ते हैं। ये संस्कार आवागमनके चक्रमें डालनेवाले होते है, इसलिये यह सुख परिणाममें संस्कार-दुःख है।

गुण-वृत्ति-विरोध-दुःख—सत्त्व, रजस्, तमस्—ये क्रमसे प्रकाश, प्रवृत्ति और स्थिति स्वभाववाले हैं। इनकी क्रमसे सुख, दुःख और मोहरूपी वृत्तियाँ हैं। ये तीनो गुण परिणामी है। कभी एक गुण दूसरेको दबाकर प्रधान हो जाता है, कभी दूसरा उसको। जब सत्त्व रजस् तथा तमस्को दबा लेता है, तब सुख-वृत्तिका उदय होता है। जब रजस् सत्त्व और तमस्को दबा लेता है, तब दुःख और जब तमस् सत्त्व तथा रजस्को दबा लेता है, तब मोह पैदा हो जाता है। इन तीनो गुणोमे परिणाम रहता है। इस कारण इनकी वृत्तियोमें भी परिणामका होना आवश्यक है और सुखके पश्चात् दुःख और मोहका होना स्वाभाविक है। यह गुण-वृत्तियोके विरोधसे सुखमें दुःखकी प्रतीति है। जिस प्रकार मकड़ीका जाला भी आँखमे पड़कर अत्यन्त दुःखदायी होता है, इसी प्रकार विवेकी योगियोका चित्त अत्यन्त शुद्ध होता है, उनको लेशमात्र भी दुःख और क्लेश खटकता है। इस कारण वे संसारके सुखोको भी सदैव त्याज्य और दुःख-रूप समझते है; इसी प्रकार सांख्य-दर्शन अध्याय ६ में बतलाया गया है—

कुत्रापि कोऽपि सुखीति ॥ ७ ॥

तदपि दुःखशबलमिति दुःखपक्षे निःक्षिपन्ते विवेचकाः ॥ ८ ॥

क्या कहीं कोई सुखी है, अर्थात् कहीं कोई भी सुखी नही है। (जिसको सुख समझा जाता है) वह सुख भी दुःखसे मिला हुआ है, इसलिये उस सुखको भी दुःखके पक्षमें विवेकी पुरुष संयुक्त करते हैं।

नानक दुखिया सब संसार। सुखी वे ही जिन्ह नाम अधार॥

सङ्गति—जिस प्रकार चिकित्सा-शास्त्रमे रोग, रोगका कारण, आरोग्य, आरोग्यका साधन (ओषधि) चार विषय होते हैं, इसी प्रकार यहाँ इस शास्त्रमें (१) दुःख जो "हेय" त्याज्य है सूत्र १६ मे, (२) दुःखका कारण द्रष्टृ-दृश्यका संयोग जो "हेय-हेतु" है सूत्र १७ में, (३) दुःखका नाश, इस संयोगका अभाव जो "हान" अर्थात् कैवल्य है सूत्र २५ में, और (४) विवेकख्याति कैवल्यका साधन जो "हानोपाय" है सूत्र २६ में वर्णन किया गया है। इस प्रकार यह शास्त्र चतुर्व्यूह कहलाता है। "हेय" अर्थात् त्याज्य क्या है, यह अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

हेयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥

शब्दार्थ—हेयम्=त्याज्य; दुःखम्=दुःख; अनागतम्=आनेवाला है।

अन्वयार्थ—आनेवाले दुःख हेय (त्यागने योग्य) हैं।

व्याख्या—भूतकालका दुःख भोग देकर व्यतीत हो गया, इसलिये त्यागनेयोग्य नहीं। वर्तमान दुःख इस क्षणमे भोगा जा रहा है, दूसरे क्षणमे स्वयं समाप्त हो जायगा, इस कारण त्याज्य नहीं। इसलिये आनेवाला दुःख ही त्यागनेयोग्य है। विवेकीजन उसीको हटानेका यत्न करते हैं।

टिप्पणी सूत्र १६—बौद्धदर्शन—वैदिक दर्शनोंके चार प्रतिपाद्य विषयोंको बौद्धधर्ममें 'चार आर्य-सत्य' के नामसे वर्णन किया गया है—

पहिला आर्य-सत्य—दुःखम्—इस ससारका जीवन दुःखसे परिपूर्ण है। दूसरा आर्य-सत्य—दुःख-

समुदय.--इस दुःखका कारण विद्यमान है। तीसरा आर्य-सत्य--दु.ख-निरोधः--इस दुःखसे वास्तविक मुक्ति मिल सकती है। चौथा आर्य-सत्य--निरोधगामिनी प्रतिपद्--दु.खोके नाशके लिये वास्तविक मार्ग है।

(१) दु खको व्याख्या करते समय तथागतने बतलाया है--'हे भिक्षुगण ! दु ख प्रथम आर्य-सत्य है। जन्म दु.ख है। वृद्धावस्था भी दु ख है। मरण भी दु ख है। शोक, परिदेवना, दौर्मनस्य, उपायास सब दु.ख है। अप्रिय वस्तुके साथ समागम दुःख है। प्रियके साथ वियोग भी दुःख है। इप्सित वस्तुका न मिलना भी दुःख है। सक्षेपसे कह सकते है कि रागके द्वारा उत्पन्न पाँचो स्कन्ध (रूप, वेदना, सज्ञा, संस्कार तथा विज्ञान) भी दु ख है।' धम्मपद गाथा १४६ में बतलाया है--

को नु हासो किमानन्दो निच्चं पज्जलिते सति।
(को नु हासः क आनन्दो नित्यं प्रज्वलिते सति)

जब यह संसार नित्य जलते हुए घरके समान है, तब यहाँ हँसी क्या हो सकती है और आनन्द क्या मनाया जा सकता है।

(२) दुःख-समुदय--योगदर्शनके हेय हेतुके स्थानमे यह दूसरा आर्य सत्य है। समुदयका अर्थ हेतु है। यहाँ दु.खका हेतु तृष्णा बतलायी गयी है। मज्झिम निकायमें भगवान् बुद्धके शब्दोमे बतलाया गया है--

हे भिक्षुगण ! दुःख-समुदय दूसरा आर्य-सत्य है। दुःखका वास्तविक हेतु तृष्णा है, जो बारबार प्राणियोको उत्पन्न करती है, विषयोके रागसे युक्त है तथा उन विषयोका अभिनन्दन करनेवाली है। यहाँ और वहाँ सर्वत्र अपनी तृप्ति खोजती रहती है। यह तृष्णा तीन प्रकारकी है--(१) कामतृष्णा, जो नाना प्रकारके विषयोंकी कामना करती है। (२) भवतृष्णा, जो ससारकी सत्ताको बनाये रखती है। (३) विभवतृष्णा, जो संसारके वैभवकी इच्छा करती है। संक्षेपमें दु ख-समुदयका यही स्वरूप है।

सरितः स्निग्धाश्च सौमनस्या भवन्ति जन्तोः।
ते स्रोतः सृताः सुखैषिणस्ते वै जातिजरोपगा नराः॥

(धम्मपद गाथा ३४१)

तृष्णाकी धाराएँ प्राणियोको बड़ी प्रिय और मनोहर लगती है। सुखके फेरमें पडे उसकी धारामें पडते हैं और बार-बार जन्म-जराके चक्रमें जाते है।

न तद् दृढं बन्धनमाहुर्धीरा यद् आयसं दारुजं बर्बजं च।
संरक्तरक्ता मणिकुण्डलेषु पुत्रेषु दारेषु च याऽपेथा॥

(धम्मपद गाथा ३४५)

धीर विद्वान् पुरुष लोहे, लकड़ी तथा रस्सीके बन्धनको दृढ नहीं मानते। वस्तुतः दृढ बन्धन है--सारवान् पदार्थोंमें रक्त होना या मणि, कुण्डल, पुत्र तथा स्त्रीमें इच्छाका होना।

ये रागरक्ता अनुपतन्ति स्रोतः स्वयं कृतं मर्कटक इव जालम्।

(धम्मपद गाथा ३४७)

जो रागमें रक्त है, वे जैसे मकडी अपने बनाये जालमें पडती है, वैसे ही अपने बनाये स्रोतमें पडते हैं। मज्झिम निकायमें बतलाया गया है--"यही तृष्णा जगत्के समस्त विद्रोह तथा विरोधकी जननी है।

उसीके कारण राजा राजासे लडता है, क्षत्रिय क्षत्रियसे लडता है, ब्राह्मण ब्राह्मणसे लडता है, माता पुत्रसे लडती है और लडका मातासे लड़ता है। समस्त पापकर्मोंका निदान यही तृष्णा है। चोर उसीके लिये चोरी करता है, कामुक इसीके लिये परस्त्रीगमन करता है। धनी इसीके लिये गरीबोंको चूसता है। तृष्णामूलक यह संसार है। तृष्णा ही दुःखका कारण है, इसीका समुच्छेद प्रत्येक प्राणीका कर्त्तव्य है"।

सङ्गति—इस हेय दुःखका कारण "हेयहेतु" क्या है, यह अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ॥ १७ ॥

शब्दार्थ—द्रष्टृदृश्ययोः सयोगः = द्रष्टा और दृश्यका संयोग; हेयहेतु = हेय (त्याज्य दुःख) का कारण है।

अन्वयार्थ—द्रष्टा और दृश्यका संयोग "हेयहेतु" (दुःखका कारण) है।

व्याख्या—द्रष्टा चेतन पुरुष है, जो चित्तका स्वामी होकर उसको देखनेवाला है। दृश्य चित्त है जो स्व (मिलकियत) बनकर पुरुषको गुणोंके परिणाम-स्वरूप संसारको दिखाता है। चित्तद्वारा देखे जानेके कारण यह सारा गुणोंका परिणाम विषय, शरीर और इन्द्रिय आदि भी सब दृश्य ही हैं।

संयोग—इस पुरुष और चित्तका जो आसक्तिसहित अविवेकपूर्ण भोग्य-भोक्ताभावका सम्बन्ध है, उसके लिये यहाँ संयोग शब्द आया है। यही इस दुःखका (जो पिछले सूत्रमें हेय अर्थात् त्याज्य बतलाया था) "हेतु" अर्थात् कारण है।

पुरुषः प्रकृतिस्थो हि भुङ्क्ते प्रकृतिजान् गुणान्। कारणं गुणसङ्गोऽस्य सदसद्योनिजन्मसु ॥
(गीता १३। २१)

प्रकृतिमें स्थित हुआ ही पुरुष प्रकृतिसे उत्पन्न हुए त्रिगुणात्मक सब पदार्थोंको भोगता है और इन गुणोंका संग ही इस जीवात्माके अच्छी-बुरी योनियोंमें जन्म लेनेमें कारण है (सत्त्वगुणके संगसे देवयोनियोंमें, रजोगुणके संगसे मनुष्ययोनिमें और तमोगुणके संगसे पशु-पक्षी आदि नीच योनियोंमें जन्म होता है)।

टिप्पणी—इस सूत्रकी व्याख्या शीघ्रता तथा सरलताके कारण हमने प्रथम संस्करणमें भोजवृत्ति-अनुसार कर दी थी। इसके व्यासभाष्यके समझनेमें कई एकोंको कुछ शङ्काएँ उत्पन्न हुई हैं, इसलिये उनके स्पष्टीकरणके साथ व्यासभाष्यके भाषार्थको लिखा जाता है।

व्या० भा० भाषार्थ (सूत्र १७)—द्रष्टा नाम बुद्धि-प्रतिसंवेदी पुरुषका है अर्थात् बुद्धिमें प्रतिबिम्बित होकर तदाकारताको धारण करनेवाले अथवा अपने प्रतिबिम्बद्वारा बुद्धिको चेतन तुल्य करनेवाले पुरुषके लिये द्रष्टा शब्दका प्रयोग हुआ है।

दृश्य नाम बुद्धि सत्त्वोपारूढ सब धर्मों (सत्त्वमें स्थिर हुई सब धर्मोंवाली) का है। अर्थात् बुद्धि तथा इन्द्रियोंद्वारा जिन पदार्थोंको बुद्धिसे ग्रहण किया जाता है अथवा अहंकार आदिद्वारा जितने तत्त्व बुद्धिसे उत्पन्न होते हैं, उन सब प्रकृतिके कार्योंको दृश्य पदसे ग्रहण करना चाहिये। यह बुद्धि आदि दृश्य ही अयस्कान्तमणिके तुल्य संनिधिमात्रसे द्रष्टृरूप स्वामीका उपकार करता हुआ दृश्यरूपसे स्व हो जाता है (और भोक्ता भूत पुरुषका भोग्य)। यद्यपि यह दृश्य अपने जडरूपसे लब्धसत्तावाला होनेसे स्वतन्त्र है, तथापि पुरुषके अर्थ होनेसे इसको परतन्त्र ही जानना चाहिये।

वह पुरुषार्थप्रयुक्त जो स्व-स्वामिभाव या दृग्दृश्यभाव या भोक्तृ-भोग्यभावरूप अनादि प्रकृतिपुरुषका संयोग है, वह दुःखका कारण है। पञ्चशिखाचार्यने भी ऐसा ही कहा है—

"तत्संयोगहेतुविवर्जनात्स्यादयमात्यन्तिको दुःखप्रतीकारः"

अर्थात् दुःखके कारण बुद्धि-संयोगके विवर्जनसे (हट जानेसे) दुःखका अत्यन्त प्रतीकार (नाश) हो जाता है।

(यहाँ यह भी जान लेना चाहिये कि यह संयोग ही अस्मिता-क्लेश है, जिसका कारण अविद्या है और अविद्या सत्त्वचित्तमें जो लेशमात्र तम है, उसमें वर्तमान है।)

जिस प्रकार लोकमें परिहार करनेयोग्य दुःखहेतु पदार्थ-प्रतीकार (निवृत्तिका उपाय) है। इसी प्रकार यहाँ भी दुःख-हेतु संयोगका प्रतीकार जान लेना चाहिये। अर्थात् जिस प्रकार लोकमें पादतल (पैरका तलवा) भेद्य (दुःख पानेवाला) है और कण्टक (काँटा) भेदक (दुःख देनेवाला) है तथा कण्टकार पैर न रखना या जूते पहिनकर पैर रखना, यह इस पैरके तलवेमें काँटे लगनेके दुःखका प्रतीकार (उपाय) है, इसी प्रकार यहाँ कोमल पादतलके तुल्य मृदुल सत्त्वगुण (सत्त्वप्रधान बुद्धि अथवा सत्त्वचित्त) तप्य (दुःख पानेवाला) और रजोगुण उसका तापक (दुःख देनेवाला) है तथा प्रकृति-पुरुषके संयोगकी हानि या विवेकख्याति इस तापका प्रतीकार है। जैसे लोकमें भेद्य, भेदक और परिहार—इन तीनोंको जाननेवाला भेदक—कण्टकादिकी निवृत्तिके उपायरूप अनुष्ठान करके भेद-जन्य दुःखको प्राप्त नहीं होता, वैसे यहाँ भी जो तप्य, तापक और परिहार—इन तीनों पदार्थोंको जानता है, वह भी विवेकख्यातिरूप अनुष्ठान करके संयोगजन्य दुःखको प्राप्त नहीं होता।

यद्यपि तापरूप जो क्रिया है, वह कर्मभूत सत्त्व (चित्त) में ही है न कि पुरुषमें अर्थात् बुद्धि (चित्त) ताप्य है न कि पुरुष, क्योंकि पुरुष अपरिणामी तथा निष्क्रिय है, तथापि दर्शित विषयत्वरूप उपाधिसे या अविवेकसे बुद्धिके तदाकार होनेसे पुरुष भी तदाकारधारी अनुतापको प्राप्त हो जाता है। इसलिये पुरुषमें औपाधिक तापका संयोग है अर्थात् बुद्धि उपाधिके सम्बन्धसे पुरुष ताप्य है। प्रकृति-पुरुषका सम्बन्ध तापक है और विवेकख्याति इसका परिहार है॥ १७॥

विशेष जानकारीके लिये—विज्ञानभिक्षुके योगवार्तिकका भाषानुवाद॥ सूत्र १७॥

हेयके सूत्रकी व्याख्या करके क्रमसे प्राप्त हेयके हेतुके प्रतिपादक सूत्रका अवतरण करते हैं—तस्मात्—जो हेय कहा जाता है, उसके ही कारणका निर्देश किया जाता है—*द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः*—द्रष्टृ शब्दके पदार्थको कहते हैं—

द्रष्टा बुद्धि-प्रतिसंवेदी पुरुष है।

प्रतिसंवेदन—संवेदन बुद्धिकी वृत्तिके प्रतिबिम्बका नाम है। प्रतिध्वनिके समान इस (प्रतिसंवेदन) शब्दका प्रयोग किया गया है। वह प्रतिसंवेदन जिसको हो, वह बुद्धिकी वृत्तिका प्रतिसंवेदी—बुद्धिका साक्षी पुरुष है—यह फलितार्थ है।

दृश्य शब्दके पदार्थको कहते हैं—दृश्यबुद्धि-सत्त्वमें उपारूढ सब धर्म हैं। बुद्धि-सत्त्वको भी दृश्य होनेसे यहाँ विशेषण विवक्षित है, धर्म उसको भी बुद्ध्यारूढ होनेसे बुद्धिधर्मत्व विवक्षित है, इस अभिप्रायसे दृश्य-बुद्ध्यारूढ सब धर्म है, यह कहा गया है—ये धर्म बुद्धिके कार्य है, इस अभिप्रायसे

नहीं कहा है; क्योंकि प्रधान आदिका भी दृश्य होनेसे त्याग उचित नहीं है। उत्तर सूत्रमें मुख्यतया प्रधानको ही दृश्य कहा है। यद्यपि बुद्ध्यारूढ (बुद्धिमें प्रतिबिम्बित) पुरुष भी दृश्य है, तो भी वह दुःखसे रहित है, अतः उसका दर्शन हेय दुःखका हेतु नहीं है, इस आशयसे यहाँ दृश्यके अंदर पुरुषकी गिनती नहीं करेंगे। तथा सुख-दुःख-मोहात्मक दृश्यवाली बुद्धिके साथ द्रष्टा-साक्षी पुरुषका जो काष्ठमें अग्निके समान सम्बन्ध है—जिसको बन्ध भी कहते हैं, वह दुःखका हेतु है, यह सूत्रका अर्थ है। बुद्ध्यारूढ दृश्योंके साथ द्रष्टाका ज्ञानरूप संयोग हेयका हेतु यहाँ विवक्षित नहीं है।

'स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः'

इस आगामी सूत्रसे इस ज्ञानरूप सयोगको ज्ञानका हेतु ही कहा है, ज्ञानरूप नहीं कहा है। इस सूत्रसे बुद्धि और आत्माके संयोगकी भाँति घटादि वस्तुओंके साथ आत्माका सयोग भी भोगका हेतु है, यह जानना चाहिये, क्योंकि लाघवसे भोक्ता और भोग्य वस्तुका संयोग ही सामान्य भोगका हेतु कहना उचित है। विषयके भोगमें बुद्धिके अवच्छेदसे विषयका संयोग हेतु है, अतः अतिव्याप्ति नहीं है। यह सयोग पुरुषार्थका हेतु है और इस संयोगका हेतु पुरुषार्थ है, इस बातको कहनेके लिये—सकल पुरुषार्थस्वरूप जो पुरुषका स्वत्व है—सम्पत्ति है—उसका बुद्धिमें प्रतिपादन करते हैं—

तदेतदिति—वह यह दृश्य—अयस्कान्त मणिके सदृश संनिधिमात्रसे उपकारी दृश्यत्वसे स्वामी पुरुषका स्व-सम्पत्ति होता है।

शङ्का—'तस्य हेतुरविद्या' इस आगामी सूत्रसे ही सयोगका कारण कहेंगे, यहाँ सयोगके कारणकी अपेक्षा नहीं है ?

समाधान—यह नहीं कहना चाहिये, क्योंकि अविद्याको भी पुरुषार्थकी असमाप्तिके द्वारा बन्धकी हेतुता आगे कहेंगे। तदेतद् इत्यादिका अर्थ यह है कि तद् बुद्धि स्वत्व है। यह दृश्यजगत् जिसमें रहता है, वह दृश्य है, अतः अयस्कान्तमणिके समान सनिधिमात्रसे उपकारी होनेसे और स्वयं दृश्य होनेसे ज्ञान-मात्र स्वरूप—स्वामी पुरुषका वह स्व-(आत्मीय) सम्पत्ति होता है।

शङ्का—बुद्धिका अन्य स्वामी क्यो मानते हो ? वह बुद्धि ही अपरतन्त्रा, स्वय ही द्रष्ट्री स्वार्थ ही हो सकती है।

समाधान—तत्राह—अनुभवकर्मेति—क्योंकि कर्म-कर्तृ-विरोध होनेसे आप अपना दृश्य तो हो नहीं सकता; (अत) अनुभव नामक जो पुरुषका कर्म है, उस कर्मका विषय होता हुआ ही अन्यरूपसे पुरुष चैतन्यसे प्रतिष्ठात्मक-सिद्ध सत्तावाला अथवा अन्यरूपसे अन्यके प्रयोजनके कारण प्राप्त स्थिति, (अत.) स्वतन्त्र होनेपर भी पुरुषके अनाश्रित भी परार्थ होनेसे परतन्त्र हैं, परपुरुषका स्व-सम्पत्ति है। इस प्रकार दृश्य नामक भोग्यात्मक अखिल पुरुषार्थके बुद्धिनिष्ठ सिद्ध हो जानेपर वही पुरुषार्थ अनागत अवस्थामें स्थित-बुद्धि और पुरुषके सयोगमें कारण है—यह कहते हुए सूत्रके वाक्यार्थको कहते हैं—तयोरिति—उन स्व और स्वामीका—*दृश्यतेऽनयेति दर्शन बुद्धिः*—देखा जाय जिससे वह दर्शन नाम बुद्धिका है—पुरुषार्थकृतत्व वचन कथनके कारण यहाँ अनादिका अर्थ प्रवाहसे अनादि है।

शङ्का—पुरुषार्थका पुरुषसे संयोग माननेमें पुरुषकी अपरिणामिताका भंग हो जायगा (कोई भी सयुक्त पदार्थ अपरिणामी नहीं होता) ?

समाधान—सामान्य गुणोंके अतिरिक्त धर्मोंकी उत्पत्तिको ही व्यवहारके अनुसार परिणाम निश्चय किया है। घट आदिके संयोग आदिसे आकाश परिणामी नहीं होता और द्वित्व आदि संख्याके संयोगसे पुरुष परिणामी नहीं कहा जाता, पद्म-पत्रपर रक्खी जलकी बूँदसे पद्म-पत्रकी अपरिणामिता और असंयोग भी सुना जाता है। संयोग, विभाग, संख्या आदि द्रव्योंके सामान्य गुण है (अतः सामान्यगुण संयोगसे अपरिणामितांका भंग नहीं होता है)। श्रुति और स्मृतियोंमें सुखादिरूप परिणाम ही पुरुषमें नहीं माने है, मनके साथ सुखादिका अन्वय और व्यतिरेक है, अत. मनमें ही लाघवसे सुखादि माने है, सुखादिको मनका अवच्छेदक मानकर अन्यत्र—पुरुषमें उसको (सुखादिको) माननेमें गौरव है। संयोगादिके प्रति तो द्रव्यत्वरूपसे ही हेतुता होनेसे वह पुरुषकी भी हो सकती है और पुरुषका द्रव्यत्व तो अनाश्रित होनेसे तथा परिमाणसे सिद्ध है (अर्थात् जो अनाश्रित और परिमाणवाला होता है, वह द्रव्य हुआ करता है। पुरुष किसीके आश्रित नहीं और महत् परिमाणवाला है, अतः द्रव्य है)।

यद्यपि कारणावस्थामें बुद्धि और पुरुष दोनों विभु हैं, तथापि उनका संयोग परिच्छिन्न गुणान्तरके अवच्छेदसे सम्भव है ही, क्योंकि महदादि अविशिष्ट परिणाम त्रिगुणके संयोगके बिना उत्पन्न नहीं होते और वह संयोगज संयोग है, कर्मजन्य संयोग नहीं है। जैसे अवयवके संयोगसे अवयवीका संयोग होता है, वैसे अवच्छेदकीभूत गुणके संयोगसे ही दो विभुओंका (बुद्धि और पुरुषका) संयोग है। साक्षात् संयोगका पुरुषमें निषेध है, संयोगज संयोगका निषेध नहीं है। यदि आत्माका संयोग ही नहीं है, यह माना जाय तो प्रकृति-पुरुषके संयोगसे सृष्टि और उनके वियोगसे प्रलय यह जो श्रुति, स्मृति और सूत्रोंने माना है, वह न बन सकेगा।

भोक्तृ-भोग्य योग्यता ही यहाँ औपचारिक संयोग वक्तव्य है, यह नहीं कहना चाहिये; क्योंकि वह स्व-स्वामी-भाव होनेसे अनादि है, अनादि होनेसे कार्य हो नहीं सकता और उसके अविनाशी होनेपर ज्ञानसे नाशकताका विरोध होगा, नाशवान् माननेमें पुरुषको परिणामता होगी (जो कि अनिष्ट है)।

शङ्का—पुरुषका संयोग माननेमें पुरुषकी असंगताकी क्षति होगी ?

समाधान—नहीं, कमलपत्रमें जो कि पुरुषका दृष्टान्त है—संयोग होनेपर भी असंगता मानी जाती है। स्व-आश्रय विकारका हेतु जो संयोग है, उस संयोगको ही संगता है। पुरुषमें ऐसा संयोग नहीं है, जो पुरुषके अंदर विकारका हेतु हो; अतः पुरुषार्थका कारण बुद्धि और पुरुषका संयोग है, वही जन्मरूपसे दुःखका हेतु है—यह बात सिद्ध होती है। वह संयोग विशेष परमेश्वरकी योगमाया—योगीन्द्रोंसे भी अचिन्त्य—श्रुति और स्मृतियोंसे गम्य है—विशेष तर्कका विषय नहीं है, जिस मायाके द्वारा ईश्वर, नित्य-मुक्त-असङ्ग, अविद्या आदिसे रहित विभु और चेतनमात्र आत्मा जीव-समूहको बन्धनमें डालता है (जिसके कारण जीवसमूह बन्धनमें फँसे हुए है) ऐसा ही कहा है—

'अचिन्त्याः खलु ये भावा न तांस्तर्केण योजयेत्।'

निश्चय ही जो भाव अचिन्त्य हैं, उनको तर्कसे युक्त न करे—उनके विषयमें तर्कना न करे।

सेयं भगवतो माया यन्नयेन विरुध्यते। ईश्वरस्य विमुक्तस्य कार्पण्यमुत बन्धनम्॥

वह ही यह भगवान्‌की माया है जो कि नीतिका भी विरोध करती है। इसी मायाके कारण विमुक्त ईश्वरको भी दीनता और बन्धन होता है।*

* टिप्पणी—यह सिद्धान्त नवीन वेदान्तका समझना चाहिये। (प्रकाशक)

संयोगको दु.खकी हेतुता दिखलानेके लिये पञ्चशिखाचार्यके संवादको कहते हैं—तथा चोक्तं—यहाँसे—प्रतीकार—यहाँतक। बुद्धि और पुरुषका सयोग हेय दु:खका हेतु है, उसके परिवर्जनसे—उच्छेदसे दु खका आत्यन्तिक प्रतीकार होता है—उच्छेद होता है।

शङ्का—अनादि कालसे प्रवृत्त जो दु:खका हेतु सयोग, उसका उच्छेद नहीं हो सकता, इस आशयसे पूछते हैं प्रसङ्गसे उसकी शक्यताका निश्चय करनेके लिये—कस्मादिति।

समाधान—दु:खके हेतुके परिहारसे दु:खका प्रतीकार देखा जाता है। परिहार्य इस कथनसे प्रकृति आदि नित्य पदार्थोंकी व्यावृत्ति सिद्ध है। दु:खहेतुत्व नित्यत्वरूप लिङ्गसे दु:ख-हेतुके अनित्यत्व-दर्शनसे संयोगरूप दु:खके हेतुका अनित्य होना सिद्ध है। प्रकृति आदिकी नित्य व्यावृत्ति तथा च दु.खके हेतुत्व नित्यत्व लिङ्गसे संयोगका उच्छेद हो सकता है। इसका अनुमान होता है। दु:खके हेतुका प्रतीकार हो सकता है, इसमे लौकिक उदाहरण कहते हैं—तद्यथेति।

भेद्यत्व—भेदज दु:ख—भागित्व हैं, और भेतृत्व—भेदके द्वारा दु:खका हेतु है, पादानधिष्ठान—पैरसे अनारोहण—न चढना है। पादत्राण जूतेको कहते हैं अथवा जूता पहने पैरोसे काँटोंपर चढना।

ये तीन दु खका आश्रय, दु.खका हेतु और दु:खके परिहारके उपाय है, जो इनको जानता है—इस वचनसे भाष्यकारने इन तीनोके ज्ञानको दु:खके प्रतीकारकी हेतुता कहते हुए—यह तीनो मुमुक्षुको जानना चाहिये यह भी सूचित किया है।

शङ्का—ताप और दु:ख पर्यायवाची शब्द हैं तत्र दृष्टान्तमें यथा भेद्य-भेत्तृ-प्रतीकाररूप त्रिक है, ऐसा दार्ष्टान्तिकमें नहीं है; क्योकि उसमें एक बुद्धिको ही तप्य (तपनेवाली) और तापक (तपानेवाली) उभयरूप माना है और पुरुषको निर्दु ख माना है। अत: आक्षेप करते हैं—कस्मादिति—

समाधान—सिद्धान्त कहते है—त्रित्वोपलब्धीति। बाह्य दु:खके स्थलमें उक्त तीनोकी उपलब्धिके बलसे आन्तर दु:खके स्थानमें भी तीनोकी सिद्धि होती है, यह भाव है; उसका प्रकार कहते हैं—अत्रापीति—यहाँ दार्ष्टान्तिकमें भी, भाव यह है कि बुद्धिके एक होनेपर भी त्रिगुणात्मक होनेसे तीन अंश होते है, उनमेंसे रज अंश तापक है, सत्त्व-अंश तप्य—तपनेवाला है, बुद्धि और पुरुषका वियोग, दु खका प्रतीकार है, इस भाँति तीन बन सकते है। पुरुष ही तप्य—तपनेवाला क्यों नहीं है ? इस आशयसे पूछते हैं—कस्मादिति—सिद्धान्त कहते हैं—अत्रापि इत्यादिना—इससे क्षेत्रज्ञ—इस तर्कसे कर्मस्थत्वका अर्थ है कर्मतया अर्थात् सकर्मक होनेसे। कर्मत्वका अर्थ क्रिया व्यापक है; क्योकि दु:खव्याप्तत्व अपरिणामीमें सम्भव नहीं। वृत्तिव्याप्यत्व तो विषयतारूप अपरिणामीमें भी सम्भव है। अत: ज्ञानक्रियाकी कर्मता पुरुषमें बन सकती है, यह वाक्यशेष है और जो पुरुषकी स्वज्ञेयता है, वह भी स्वप्रतिबिम्बित बुद्धिकी वृत्तिसे व्याप्यत्व ही है, उसमें परिणामकी अपेक्षा नहीं है।

शङ्का—दु.खनिवृत्ति पुरुषार्थ कैसे हो सकती है ? क्योंकि दु:ख तो पुरुषमें होता नहीं, यह भी नही कह सकते कि पुरुषनिष्ठ दु:खका भ्रम है, इससे दु ख हेय है; क्योंकि विद्वानोको भी दु:ख हानके लिये असम्प्रज्ञात समाधिकी अर्थिता स्वीकार है ?

समाधान—दर्शितविषयत्वादित्यादि—पुरुष क्योंकि दर्शित विषय है, बुद्धि सत्त्वसे निवेदित विषय है; अत: सत्त्वके तप्यमान होनेपर प्रतिबिम्बरूपसे पुरुष बुद्धि सत्त्वके समान आकारवाला होता है, तपता नहीं,

मूढ बुद्धियोंको अनुतप्त-जैसा दिखलायी देता है, स्व-आकारके प्रतिविम्बनके सिवा विषयका निवेदन अपरिणामी पुरुषमें सम्भव नहीं है, इस बातका प्रतिपादन 'वृत्तिसारूप्य' इस सूत्रमें कर दिया है । तथा च—प्रतिविम्बरूपसे भोग नामक सम्बन्धके द्वारा विद्वानोंको भी दुःखकी हेयता है, पुरुषार्थके असम्भवका दोष नहीं है, यह भाव है—जो पुरुषमें भोक्तृत्व नहीं मानते, उन नवीन वेदान्तियोंको ही यह दोष है ॥ १७ ॥

अवतरणिका—अब दृश्यका स्वरूप, उसका कार्य तथा प्रयोजन बतलाते हैं—

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ १८ ॥

शब्दार्थ—प्रकाश-क्रिया-स्थिति-शीलम्=प्रकाश, क्रिया और स्थिति जिसका स्वभाव है; भूतेन्द्रियआत्मकम्=भूत-इन्द्रिय जिसका स्वरूप है; भोग-अपवर्ग-अर्थम्=और भोग-अपवर्ग जिसका प्रयोजन है; दृश्यम्=वह दृश्य है ।

अन्वयार्थ—प्रकाश, क्रिया और स्थिति जिसका स्वभाव है, भूत और इन्द्रिय जिसका स्वरूप है, भोग और अपवर्ग जिसका प्रयोजन है, वह दृश्य है ।

व्याख्या—सत्त्व, रजस् और तमस्—ये तीनो गुण और जो कुछ इनसे बना है वह दृश्य है ।

गुणोंका धर्म—प्रकाश सत्त्व-गुणका; प्रवृत्ति (क्रिया=चलना) रजोगुणका और स्थिति=रोकना तमोगुणका स्वभाव है । ये तीनो प्रकाश, क्रिया, स्थितिशील-गुण-परिणामी और परस्पर संयोग-विभागवाले है, तथा विवेक-ख्यातिरहित पुरुषके संग सयुक्त रहते है अर्थात् स्व-स्वामी-भाव (भोग्य-भोक्तृभाव) सम्बन्ध रखते हैं और विवेकख्यातिवाले पुरुषसे विभक्त हो जाते है ।

ये तीनो गुण साम्यावस्थाको प्राप्त हुए प्रधान (प्रकृति=अव्यक्त=कारण) रूपसे रहते हैं और विषमावस्थामें परस्पर अङ्ग-अङ्गीभावसे मिले हुए व्यक्त कार्योंको उत्पन्न करते है, अर्थात् जब सात्त्विक प्रकाशरूप कार्य उत्पन्न होता है, तब सत्त्वगुण अङ्गी (मुख्य) होता है, अन्य दोनो रजोगुण और तमोगुण अङ्ग (गौण) होते हैं । इसी प्रकार जब राजस तथा तामस कार्य उत्पन्न होते है, तब रजोगुण तथा तमोगुण अङ्गी और अन्य दोनो गुण अङ्ग होते है । अङ्ग-अङ्गीभावसे मिले हुए रहनेपर भी इनकी शक्तियाँ भिन्न-भिन्न ही रहती हैं, अतः सब कार्य विलक्षण होते हैं ।

मिलकर कार्य करनेसे ही ये तीनो गुण तुल्यजातीय अतुल्यजातीय कार्यको आरम्भ करते है । अर्थात् प्रकाशरूप सात्त्विक कार्यके आरम्भकालमें सत्त्वगुण तुल्यजातीय और अन्य दोनों रजोगुण और तमोगुण अतुल्यजातीय होते हैं । इसी प्रकार सत्त्वगुणकी अपेक्षासे प्रकाश तुल्यजातीय और अन्य दोनो गुणोकी अपेक्षासे अतुल्यजातीय है । इसीसे रजोगुण और तमोगुणके सम्बन्धमें जान लेना चाहिये । जहाँ जो तुल्य-जातीय है, वह उपादान कारण है और जो अतुल्यजातीय है, वह सहकारी कारण है ।

दिव्य शरीर उत्पन्न करनेके समय सत्त्वगुण प्रधान (मुख्य) होता है और रजोगुण-तमोगुण गौण (सहकारी) होते हैं; मनुष्य-शरीर उत्पन्न करनेके समय रजोगुण प्रधान होता है और अन्य दोनो गुण गौण होते है; और तिर्यक्-कीट-पशु आदिक शरीर उत्पन्न करते समय तमोगुण प्रधान होता है और अन्य दोनों गुण गौण होते हैं । इस प्रकार जिस गुणका कार्य उत्पन्न होता है, वह गुण प्रधान हुआ उदार होता है और अन्य दो गुण सहकारी कारण होनेसे प्रधान गुणके अन्तर्गत सूक्ष्म रूपसे रहते हैं और व्यापारमात्रमें अनुमानसे जाने जाते हैं । इस प्रकार ये तीनो गुण गौण-प्रधान (अङ्गाङ्गी) भावसे मिले हुए केवल पुरुषार्थ अर्थात् पुरुषके भोग-अपवर्गके प्रयोजन साधनेके लिये अयस्कान्तमणिके तुल्य पुरुषकी

मात्रसे कार्योंका उत्पादन करते हैं। ऐसे धर्मशील गुणोंकी साम्यावस्था ही प्रधान है और यही दृश्य कहा जाता है।

गुणोंका कार्य—यह दृश्य भूतेन्द्रियात्मक है, अर्थात् दस भूत, पाँच स्थूलभूत, पृथ्वी-जल आदि और पाँच सूक्ष्मभूत गन्ध, रस, तन्मात्रा आदि, और तेरह इन्द्रियाँ, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, तीन सूक्ष्म इन्द्रियाँ मन, अहङ्कार, बुद्धि+चित्त, (महत्तत्त्व) आदि सब ग्राह्य-ग्रहण रूपसे इन्हीं तीनो गुणोके कार्य हैं अर्थात इन्हींके विभिन्न रूप हैं।

गुणोंका प्रयोजन—यह त्रिगुणात्मक दृश्य अर्थात् भूतेन्द्रिय आदि रूपसे प्रकृतिका परिणाम निष्प्रयोजन नहीं है; किंतु पुरुषके भोग-अपवर्ग रूप प्रयोजनवाला है।

भोग—उसमें द्रष्टा-दृश्यके स्वरूप-विभागसे रहित इष्ट-अनिष्ट, गुण-स्वरूपका अवधारण (अनुभव) भोग कहलाता है।

अपवर्ग—द्रष्टा और दृश्यके स्वरूपसे विभक्त भोक्ताके स्वरूपका अवधारण (साक्षात्कार) अपवर्ग है। उपर्युक्त दोनों प्रकारके भोग भी पुरुषके कल्याणार्थ है, अर्थात् अपवर्ग दिलानेमें सहायक हैं, इसको स्पष्ट किये देते हैं।

१ (क) *भोग*—अनिष्ट गुण स्वरूपका अनुभव—कर्माशयका आवरण, क्लेशो और सस्कारोका मल जो अविद्या, अविवेक, आसक्ति और सकाम कर्मोंके परिणाम रूप चित्तपर चढ़ा लिया गया है, इसके निवारणार्थ मन, इन्द्रियो और शरीर आदिका भोग है, जो साधारणरूपसे सब प्राणी भोग रहे हैं। भाव यह है कि गुणोंके विषम परिणामका प्रयोजन तो पुरुषको उनका (गुणोंका) यथार्थ ज्ञान कराकर स्वरूपमें अवस्थित करानेका है। पर पुरुष अविद्या, अविवेक, आसक्ति और सकाम कर्मोंसे चित्तपर कर्माशय आदिका मल चढ़ा लेता है। इस मलके निवारणार्थ जो पुरुषका भोग है यद्यपि वह अनिष्ट है तथापि वह भी पुरुषके कल्याणार्थ है, क्योकि गुणोका यथार्थ ज्ञान दिलाकर स्वरूपमें अवस्थित करानेके लिये चित्तसे उन मलोका धोना आवश्यक है, जो अनिष्ट-भोगोद्वारा होता है।

(ख) *भोग*—इष्ट गुण स्वरूपका अनुभव—इस सम्पूर्ण दृश्यका गुणोंके परिणामका सम्प्रज्ञात-समाधिद्वारा विवेक-पूर्ण तत्त्वज्ञान जो इस दृश्यके भोगका वास्तविक प्रयोजन है, जिसको विवेकीजन भोगते हैं, जिसके पश्चात् स्वरूपावस्थिति प्राप्त होती है।

२ *अपवर्ग*—भोक्ताके स्वरूपका अवधारण स्वरूपावस्थिति है, जो विवेकख्यातिके पश्चात् प्राप्त होती है, जो पुरुषका परम प्रयोजन है।

इन दोनों दर्शनो अर्थात् पुरुषको गुणोका यथार्थ ज्ञान कराने (गुणोंके परिणामका दर्शन) और स्वरूप-अवस्थित कराने (पुरुष-दर्शन कराने) के अतिरिक्त प्रधान प्रवृत्तिका अन्य कोई तीसरा प्रयोजन नहीं है, जैसा कि व्यासजी महाराजने पञ्चशिखाचार्यके सूत्रसे अपने भाष्यमें दर्शाया है—

अयं तु खलु त्रिषु गुणेषु कर्तृष्वकर्तरि च पुरुषे तुल्यातुल्यजातीये चतुर्थे तत्क्रियासाक्षिण्युपनीयमानान् सर्वभावानुपपन्नाननुपश्यन्नदर्शनमन्यच्छङ्कत इति।

निश्चय इन तीनो गुणोंके कर्ता होते हुए चौथे उनकी क्रियाओंके साक्षी तुल्य-अतुल्य स्वभाववाले अकर्ता पुरुषमें (बुद्धिसे) प्राप्त कराये सारे भावोंको स्वाभाविक देखता हुआ अन्य दर्शनकी सम्भावना नहीं करता।

यद्यपि यह भोग-अपवर्गरूप दोनो पुरुषार्थ बुद्धिकृत होने और बुद्धिमें ही वर्तनेसे बुद्धिके ही धर्म हैं तथापि जैसे जय और पराजय योद्धाकृत और योद्धामें वर्तमान होनेपर भी उनके स्वामी राजामे कही जाती है; क्योकि वह उसका स्वामी और उसके फलका भोक्ता है, इसी प्रकार बन्ध या मोक्ष चित्तमें वर्तमान होते हुए भी पुरुषमे व्यवहारसे कहे जाते हैं; क्योकि वह बुद्धिका स्वामी और उसके फलका भोक्ता है ।

वास्तवमें पुरुषके भोग-अपवर्गरूप प्रयोजनकी समाप्ति न होनेतक चित्तमें ही बन्धन है और विवेकख्यातिकी उत्पत्तिसे पुरुषके उस प्रयोजनकी समाप्तिमें चित्तका ही मोक्ष है ।

जिस प्रकार बन्ध-मोक्ष-रूप चित्तके धर्मोका पुरुषमें आरोप किया जाता है, इसी प्रकार ग्रहण (स्वरूप-मात्रसे पदार्थका ज्ञान), धारण (ज्ञात हुए पदार्थकी स्मृति), ऊह (पदार्थके विशेष धर्मोका युक्तिसे निर्णय करना), अपोह (युक्तिसे आरोपित धर्मोको दूर करना), तत्त्वज्ञान (ऊहापोहसे पदार्थका ज्ञान प्राप्त करना), अभिनिवेश (तत्त्वज्ञानपूर्वक त्याग और ग्रहणका निश्चय) आदि धर्म भी चित्तमे वर्तमान रहते हुए पुरुषमे अविवेकसे आरोप किये जाते हैं, क्योकि वही उसका स्वामी और उसके फलका भोक्ता है ।

टिप्पणी——व्यासभाष्यका भाषानुवाद ॥ सूत्र १८ ॥

दृश्यका स्वरूप कहते है——

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ १८ ॥

प्रकाशशील सत्त्व है, क्रियाशील रज है और स्थितिशील तम है, ये गुण परस्पर उपरक्त-प्रविभाग हैं, सयोग-विभाग धर्मवाले है, एकने दूसरेके सहारेपर अपना मूर्तरूप भूतादि और इन्द्रियादि उपार्जित किया है, परस्पर अङ्ग और अङ्गी होनेपर भी असम्भिन्न शक्ति प्रविभाग हैं, तुल्यजातीय और अतुल्य-जातीय शक्तिके भेदसे अनुपाती हैं, प्रधान अवस्थाके समयमें उपदर्शित संनिधान है, गुण होनेपर भी व्या-पारमात्रसे प्रधानान्तर्णीत इनकी सत्ता अनुमित है, पुरुषार्थ कर्तव्य होनेसे अपने सामर्थ्यका प्रयोग करते हैं, सन्निधिमात्रसे उपकारी है, अयस्कान्त मणिके समान प्रत्ययके विना एक ही वृत्तिके अनुकूल बर्तते हुए प्रधान शब्दके वाच्य होते हैं (प्रधान शब्दसे उनको बोला जाता है), यह दृश्य कहलाता है । यह दृश्य भूतेन्द्रियात्मक है——भूतभावसे——पृथ्वी आदि सूक्ष्म और स्थूलरूपसे परिणत होता है तथा इन्द्रियभावसे ——श्रोत्रादि——सूक्ष्म और स्थूल भावसे परिणत होता है; और वह निष्प्रयोजन नहीं, किंतु प्रयोजनको लेकर प्रवृत्त होता है, अत· वह दृश्यपुरुषके भोगार्थ ही है, उनमेंसे इष्ट और अनिष्ट गुणके अविभागापन्न स्वरूप-अवधारण भोग है और भोक्ता पुरुषके स्वरूपका अवधारण अपवर्ग है, मुक्ति है; इन दोके अतिरिक्त दर्शन नहीं है ।

तथा चोक्तम्——**"अयं तु खलु त्रिषु गुणेषु कर्तृषु अकर्तरि च पुरुषे तुल्यातुल्यजातीये चतुर्थे तत्क्रियासाक्षिणि उपनीयमानान् सर्वभावान् उपपन्नान् अनुपश्यन् न दर्शनमन्यच्छङ्कते इति।"**

श्रीपञ्चशिखाचार्य कहते हैं——लोकमें तीनो गुणोके कर्ता होनेपर भी अकर्ता चतुर्थ पुरुषमें, जो कि गुणोकी क्रियाओका साक्षी है, बुद्धिसे लाये गये सब भावोंको मूढ युक्ति सिद्धवत् देखता हुआ अन्य दर्शनकी शंका भी नही करता है——सम्भावना भी नहीं समझता ।

शंका——ये बुद्धिकृत भोग और अपवर्ग, जो कि बुद्धिमें ही वर्तमान है, पुरुषमें किस प्रकार कहे जाते है ?

समाधान—जैसे कि विजय और पराजय योद्धाओंमें होती है और स्वामी राजामें व्यपदेशसे कही जाती है, क्योंकि राजा ही जय-पराजयके फलका भोक्ता होता है, ऐसे ही बन्ध और मोक्ष भी बुद्धिमें ही होते हैं और स्वामी-पुरुषमें व्यपदेशसे कहे जाते हैं, क्योंकि वह पुरुष ही उन बन्ध और मोक्षरूप फलोंका भोक्ता है, बुद्धिको ही पुरुषार्थकी समाप्तितक बन्ध है और उस पुरुषार्थकी समाप्ति अपवर्ग है, इससे ग्रहण, धारण, ऊहापोह, तत्त्वज्ञान और अभिनिवेश बुद्धिमें होते हुए पुरुषमें अध्यारोपित सद्भाववाले हैं; क्योंकि वह पुरुष ही उनके फलका भोक्ता है ॥ १८ ॥

विज्ञानभिक्षुके योगवार्त्तिकका भाषानुवाद ॥ सूत्र १८ ॥

अब द्रष्टा, दृश्य और सयोग—इन तीनोंके ही स्वरूपको सूत्रकार कहेंगे। उनमेंसे दृश्यके रूपके प्रतिपादक सूत्रका अवतरण करते हैं—'दृश्यस्वरूपमुच्यत' इति दृश्यके स्वरूपको कहते हैं—यहाँ पाठक्रमके विपरीत आदिमें दृश्यके कथनका कारण यह है कि दृशिमात्र इस आगामी सूत्रमें जो मात्र शब्द आया है, उससे अखिल दृश्यके भेदसे द्रष्टाका प्रतिपादन करना है, उसके लिये प्रतियोगी दृश्योंका ज्ञान अपेक्षित होगा, इसी कारण पूर्व सूत्रमें प्रथम प्रधानतया दृश्यका उपन्यास है यह जानना चाहिये।

प्रकाशक्रियास्थितिशील भूतेन्द्रियात्मक भोगापवर्गार्थं दृश्यम्। प्रलयकालमें प्रकाश आदि कार्यका अभाव होता है अतः यहाँ शीलपद दिया है। प्रकाश—बुद्धि आदिकी वृत्तिरूप आलोक और भौतिक आलोक है। क्रिया—प्रयत्न या चलनको कहते हैं। स्थिति—प्रकाश और क्रियासे शून्य या प्रकाश-क्रियाके प्रतिबन्धका नाम है। तत् शील गुणत्रय यह विशेष्यपद यहाँ उत्तर सूत्रमें गुणपर्वणि इस विभाग-वचनसे उपलब्ध होता है। अतएव भाष्यकार 'एते गुणाः' ऐसी व्याख्या करेंगे। इस प्रकार गुणोंके होनेमें प्रमाण कहते हैं, भूतेति—भूतेन्द्रियात्मक—स्थूल और सूक्ष्मरूप भूतों और स्थूल तथा सूक्ष्मरूप इन्द्रियोंका कारण है, इससे महदादि अखिल कार्योंका कारणत्व ही लब्ध होता है और वह कारणत्व गुणोंमें है (अर्थात् महदादि अखिल प्रपञ्चके कारण गुण हैं) और उनके प्रकाशादि रूपतामें प्रमाण है (अनुमान प्रमाण है), क्योंकि त्रिगुणात्मक जड कार्योंकी सिद्धि त्रिगुणात्मक जड कारणके बिना नहीं होती। गुणोंके कार्यको कहकर उनके स्वरूपकी सत्ताके प्रयोजक प्रयोजनको कहते है। भोगापवर्गार्थ—भोग और अपवर्ग प्रयोजनवाला है, यह सूत्रार्थ है।

शङ्का—तब तो तीन गुण ही दृश्य है, उनके विकार दृश्य नहीं हैं ?

समाधान—यह नहीं, क्योंकि गुणके पर्वरूपसे उत्तरसूत्रसे उनके विकारोंका भी सग्रह होता है, अतः वे भी दृश्य है। इस सूत्रकी व्याख्या करते है प्रकाशशीलमिति—वह दृश्य प्रकाश-क्रियास्थितिशील है।

शङ्का—सत्त्व आदि गुण ही यदि प्रकाशादिशील दृश्यरूपसे यहाँ कहे हैं और प्रकृतिको कहा नहीं, तो सूत्रकारकी न्यूनता है और सत्त्व आदि गुणोंको ही भूतेन्द्रियात्मक माननेसे प्रकृति माननेके सिद्धान्तकी क्षति होगी, क्योंकि प्रकृति व्यर्थ होगी।

समाधान—गुण ही प्रकृति शब्दके वाच्य है, उनसे अतिरिक्त प्रकृति नहीं है—यह निश्चय करते हैं—एते गुणाः—सत्त्व आदि ये गुण प्रकृतिशब्दके वाच्य होते हैं। प्रवीयतेऽस्मिन्कार्यजातमित्यादि व्युत्पत्त्या प्रधानप्रकृत्यादिशब्दैरुच्यन्त इत्यन्वय। जिसमें कार्यसमूह रहता है, इस व्युत्पत्तिसे प्रधान और प्रकृति आदि शब्दोंसे गुण ही कहे जाते हैं। तथा च साङ्ख्यसूत्रम्—

सत्त्वादीनामतद्धर्मत्वं तद्रूपत्वात् ।

पुरुषके उपकरण होने और बन्धनके कारणसे सत्त्व आदि गुण कहलाते हैं, प्रकाश और क्रिया आदि-की भाँति द्रव्यमें समवेत होनेसे सत्त्व आदि गुण नहीं कहलाते, यह भाव है। सत्त्व आदि ही प्रधान शब्दके वाच्य हैं। इसको सिद्ध करनेके लिये गुणोंके ही जगत्कारणत्व-अनित्यत्व आदिक जो हेतु-गर्भ विशेषण हैं, उनका उपपादन करते हैं। परस्परेति-सत्त्वका प्रविभाग—अधिक भाग रज और तमके स्वल्प भागोंसे उप-रक्त—संसृष्ट होता है, ऐसे ही रजस् और तमस्का भी जानना चाहिये। इस भाँति परस्परोपरक्तविभाग तथा संयोग विभाग धर्मवाले है, परस्पर संयोगविभाग स्वभाववाले हैं। इससे यह भी सिद्ध हो गया कि सत्त्व आदि गुण द्रव्य हैं (द्रव्याश्रित गुण नहीं हैं) तथा एक दूसरेकी सहायतासे अवयवीको उत्पन्न करते है, क्योंकि कार्य कारणके अभेदसे ही आरम्भ होता है।

शङ्का—यदि इतरेतर सहायतासे सब गुण सब कार्योंके कारण हो तो सत्त्व आदिको भी क्रिया आदिके होनेसे सक्रियत्व आदिकी आपत्तिसे प्रकाश आदि शक्तिका सांकर्य होगा ?

समाधान—तत्राह—परस्पर अङ्गाङ्गित्व होनेपर भी एक दूसरेके अङ्गाङ्गिभावसे उत्पन्न किये द्रव्यमें प्रकाश सत्त्वका ही गुण है, क्रिया रजस्का ही गुण है और स्थिति तमस्का ही गुण है, अतः प्रकाशादिकी शक्ति विभागका सम्भेद सम्मिश्रण नहीं है। तथा तुल्यजातीय और अतुल्यजातीय शक्तिभेदके गुण अनुपाती हैं। सत्त्व आदि जातिसे सजातीय हैं और जो सहकारी शक्तिविशेष हैं, वे विजातीय हैं, तदनुपाती हैं, उनके अविशेषसे उपस्तम्भक स्वभाववाले है। इससे (यह भी सिद्ध है कि) सत्त्व आदि गुण व्यक्तिस्वरूपसे अनन्त हैं (व्यापक हैं)। और त्रिगुणत्व आदि व्यवहार तो सत्त्व आदि जातिमात्रसे होता है—जैसे कि वैशेषिक मतमें नौ द्रव्योंमें द्रव्यत्व जाति मानकर द्रव्य व्यवहार होता है, यह सिद्ध हो गया। अतएव लघुत्व आदि धर्मोंसे एक दूसरेके साथ साधर्म्य और वैधर्म्य भी है, इस बातको साङ्ख्यसूत्रने सत्त्व आदिके लघुत्व आदिरूप साधर्म्य और वैधर्म्य दर्शाकर स्पष्ट किया है। तथा प्रधान वेलामें (प्रधानावस्थामें) स्व-स्व प्रधानकालमें विकारोंमें (कार्योंमें) अपने सान्निध्यको प्रकट करनेवाले होते है। तथा गुण होनेपर भी इतरके उपसर्जन होनेकी दशामें भी व्यापारमात्रसे (अपने सान्निध्यको प्रकट करनेवाले होते है) तथा विषय-विधिसे अयस्कान्तमणिके समान चित्तके आकर्षक होते है। वक्ष्यति हि—अयस्कान्तमणिके सदृश विषय हैं और अयस्-धर्मक चित्त है तथा प्रत्ययके बिना—अभिव्यक्तिके बिना अपने अनभिव्यक्ति कालमें—उस समय एकतम जिस किसी गुणान्तरकी वृत्तिसे पीछे सूक्ष्म वृत्तिवाले होते हैं, क्योंकि वृत्ति-अतिशयोंका ही विरोध कहा है—यह विशेषण समूहका अर्थ है। यह दृश्य कहलाता है। यह गुणत्रय ही कार्यकारण-भावयुक्त दृश्य कहे जाते है—इनके सिवा अन्य दृश्य नहीं है, यह अर्थ है। ये ही गुण न्याय और वैशे-षिकके द्वारा द्रव्याष्टक नामसे विभाग किये गये हैं और वेदान्तियोंने इनको माया कहा है। 'माया तु प्रकृतिं विद्यादिति श्रुते' मायाको तो प्रकृति जान, यह श्रुति कहती है। यह बात बृहद्वासिष्ठमें भी कही है—

नामरूपविनिर्मुक्तं यस्मिन्संतिष्ठते जगत् ।
तमाहुः प्रकृतिं केचिन्मायामन्ये परे त्वणून् ॥

नाम और रूपसे विनिर्मुक्त यह जगत् जिसमें ठहरता है—लीन हो जाता है, उसको कोई प्रकृति कहते हैं, दूसरे माया बोलते है और कुछ लोग अणु नाम लेते हैं।

शङ्का—यदि त्रिगुणसे पृथक् प्रकृति नहीं है तो 'अजामेका लोहितशुक्लकृष्णाम्' इत्यादि श्रुतिके कहे प्रकृतिके एकत्व आदिसे विरोध होगा, तथा—

हेतुमदनित्यमव्यापि सक्रियमनेकमाश्रितं लिङ्गम् ।
सावयवं परतन्त्रं व्यक्तं विपरीतमव्यक्तम् ॥

यह व्यक्त हेतुवाला, अनित्य, अव्यापी, सक्रिय, अनेक, आश्रितलिङ्ग, सावयव और परतन्त्र है । इसके विपरीत अव्यक्त अहेतु, नित्य, व्यापी, अक्रिय, एक, अनाश्रित, अलिङ्ग, निरवयव और स्वतन्त्र है । इत्यादिसे कहा हुआ व्यापकत्व अक्रियत्व निरवयवत्व आदिरूप जो साख्यका सिद्धान्त है, उसका विरोध होगा ।

एते प्रधानस्य गुणाः स्युरनपायिनः—

ये तीन प्रधानके अनपायी गुण हैं, इत्यादि स्मृतिपरम्परामें प्रधानके गुणोका आधाराधेय भाव सम्बन्ध और हेतुहेतुमद्भाव सम्बन्धको कहनेवाले वचन भी उपपन्न न होंगे । तथा—

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः—

सत्त्व, रजस् और तमस्—ये प्रकृतिसे उत्पन्न गुण हैं, यह गीतादि वाक्योमें सत्त्व आदिको जो प्रकृतिका कार्य कहा है, वह न बनेगा तथा २८ तत्त्वका पक्ष भी न बनेगा ।

समाधान—पुरुषभेद और सर्गभेदसे भेदका अभाव ही प्रकृतिका एकत्व अजादिवाक्योसे कहा है और अजादिवाक्यमूलक ही साख्यादिने भी प्रतिपादन किया है । अजावाक्यसे ऐसे ही तात्पर्यका निश्चय किया गया है । भोग्य और भोक्तृके मध्यमें भोग्य गुण हैं, वे भोग्यत्व और अभोग्यत्वके द्वारा सर्गभेदसे भिन्न-भिन्न (भेदवाले) होते है । ये भोग्यके योग्य हैं, और यह भोग्यके योग्य नहीं है, यह बात मुक्त पुरुषके उपकरणोमे भी हो सकती है; क्योंकि वे भी अन्य पुरुषके भोग्य होते हैं । भोक्ता पुरुष भी भोक्तृत्व और अभोक्तृत्वके भेदसे, सर्गके भेदसे भिन्न-भिन्न हो सकते हैं । पूर्व सर्गमें जो मुक्त हो चुके हैं, उत्तर सर्गमें भोक्ता नहीं हैं, किंतु दूसरे भोक्ता हैं । अत. प्रकृति एक है और पुरुष अनेक हैं, यह कहा जाता है । तथा वे ही गुण सब सर्गोमें स्रष्टा होते हैं, और महत् आदि विकारोका तो सर्गभेदसे भिन्न होना स्पष्ट ही है, क्योकि अतीत व्यक्तिका पुन: उदय न होना आगे कहेंगे । यदि प्रकृति एक ही व्यक्ति हो तो 'निमित्तमप्रयोजक प्रकृतीनाम्' इसमें प्रकृतिके लिये जो बहुवचन दिया है, इससे विरोध होगा और (इन्द्रो मायाभि पुरुरूप ईयते)—इत्यादि श्रुतिगत बहुवचनसे भी विरोध होगा । प्रकृतिका व्यापकत्व तो कारणत्व सामान्यसे ही जानना चाहिये (अर्थात् सब कार्योंमें अनुस्यूत है, अतः व्यापक है) कारणशून्य प्रदेशका अभाव होनेसे, जैसे कि गन्धादि पृथिवी आदिमें व्यापक होते है । महद् आदि तो सामान्यसे भी व्यापक नहीं है । अतएव अंशभेदसे प्रकृतिकी व्यापकता और परिच्छिन्नता मानी है, अतः "जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्" यह आगामी सूत्रोक्त प्रकृत्यापूर भी घट जाता है ।

प्रकृतिका जो अक्रियत्व माना है, वह अध्यवसायाभिमान आदिरूप प्रतिनियत कार्यसे शून्य है—चलनादि क्रियाशून्य नहीं है ।

प्रधानात् क्षोभ्यमाणाच्च तथा पुंसः पुरातनात् ।
प्रादुरासीन्महद् बीजं प्रधानपुरुषात्मकम् ॥

क्षोभ्यमाण प्रधानसे (गुणोकी विषमावस्थासे) तथा पुरातन पुरुषसे प्रधान-पुरुषात्मक महद्बीजका प्रादुर्भाव हुआ । इत्यादि स्मृतियोमे प्रकृतिको भी क्षोभ नामक चलन माना है ।

प्रकृतेर्गुणसाम्यस्य निर्विशेषस्य मानवि ।
चेष्टा यतः स भगवान् काल इत्यभिधीयते ॥

हे मानवि ! निर्विशेष-गुणसाम्य प्रकृतिकी जिससे चेष्टा होती है, वह भगवान् काल कहलाते है ।

यहाँ स्पष्ट ही प्रकृतिकी क्रिया कही गयी है और जहाँ कहीं पुरुषका भी क्षोभ श्रुतिमें आया है, वह संयोगके उन्मुख होनारूप गौण क्षोभ है, क्योकि संयोगकी उत्पत्ति तो प्रकृतिके कर्मसे ही होती है । प्रकृतिके लिये जो निरवयव कथनवाले वाक्य है, वे आरम्भ अवयवका निषेध करते हैं, वनाश वृक्षके तुल्य अंशोका निषेध नहीं करते, इससे 'एते प्रधानस्य गुणा.' ये प्रधानके गुण है इत्यादि वाक्य भी उपपादित हो गये, वनके सदृश प्रधान अंशीके पनस, आम, अनार आदिके तुल्य गुण द्रव्यको अंश माना है । जो सत्त्व आदि गुणोको प्रकृतिका कार्य कथन करनेवाला वचन है, वह वचन व्यवहारके अभिप्रायसे कहा गया है, क्योकि प्रकाशादि-रूप फलसे उपहितमें ही सत्त्वादि शब्दका प्रयोग होता है । फलानुपधान दशामें वे प्रकृतिरूप ही होते है । फलोपहिततया ही सत्त्व आदिका व्यवहार दिखलायी देता है । यदि गुणोको प्रकृतिका कार्य माने तो गुणोकी नित्यताके सिद्धान्तका विरोध होगा, अखण्ड प्रकृतिका विचित्र परिणाम असम्भव है, कदाचित् सम्भव मान भी ले तो महत् आदि दूसरे कार्य भी केवल प्रकृतिसे ही उत्पन्न हो जायँगे; गुणोकी कल्पना व्यर्थ होगी ।

शङ्का—गुणरूप अवच्छेदके भेदसे ही महत् आदि कार्योकी उत्पति होती है, यदि यह कहे ?

समाधान—यह नहीं कह सकते—ऐसा माननेमें गुणोसे ही सब कार्योंकी सिद्धि हो जायगी, उनसे भिन्न प्रकृतिकी कल्पना व्यर्थ होगी । यदि गुणत्रयसे अतिरिक्त प्रकृति हो—तब

गुणसाम्यमनुद्रिक्तमन्यूनं च महामते ।
उच्यते प्रकृतिर्हेतुः प्रधानं कारणं परम् ॥

हे महामते ! गुणोकी साम्यावस्था, जो कि गुणोसे न्यून या अधिक नहीं है, पर-कारण-प्रधान-हेतु या प्रकृति कहलाती है । इत्यादि स्मृतियोमें और 'सत्त्वरजस्तमसा साम्यावस्था प्रकृतिः'-सत्त्व, रजस् और तमस्की साम्यावस्था प्रकृति है, इस सांख्यसूत्रमें जो साम्यावस्थावाले गुणोको प्रकृति कहा है, वह आसानीसे संगत न होगा । 'विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि, ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः, परिणामक्रमसमाप्तिगुणानाम्' इत्यादि सूत्रोमे और भाष्यमें गुणोको ही मूल कारण कहनेवाले वचन भी उपपन्न न होगे, इत्यादि दूषण होगे और साम्यावस्था प्रकृतिके लक्षणमें विशेषण नहीं है, किंतु यदा कदाचित् सम्बन्धसे प्रकृतिका उपलक्षण है, जैसे कि कागवाले देवदत्तके घर हैं (यहाँ काकवत्त्व घरका विशेषण नहीं उपलक्षण है) और वह न्यूनाधिक भावसे असंहनन अवस्था—अकार्य अवस्था—है, उस अवस्थासे उपलक्षित गुणत्व प्रकृतिका लक्षण है—महदादिसे व्यावृत्त है—(महदादिमें अव्याप्त है) उससे सर्गकालमें भी गुणोको प्रकृतित्वकी सिद्धि होनेसे प्रकृतिकी नित्यताकी हानि नहीं होती । ईश्वर सदा एकरूप है, साम्यावस्थाशून्य है, उसमें भी प्रकृतिका लक्षण अतिव्याप्त नहीं है । गुणोंके सम्बन्धमें प्रमाणके उपदर्शक भूतेन्द्रियात्मक विशेषणकी व्याख्या करते है—तदेतद्भूतेति—वह दृश्य भूत और इन्द्रियात्मक है—'भूतभावेन'का विवरण है—पृथिव्यादिना

—उनमें भी अवान्तर विशेषको कहते है—सूक्ष्मस्थूलेन—तन्मात्रा सूक्ष्म हैं और पृथिवी आदि महाभूत स्थूल है। इन्द्रियभावेन, इसका विवरण है श्रोत्रादिना, श्रोत्रादिमें भी अवान्तर विशेषोंको कहते है—सूक्ष्मस्थूलेन। महद् और अहंकार सूक्ष्म इन्द्रियाँ हैं। एकादश इन्द्रियाँ स्थूल हैं। इन्द्रियोके संघातमें ईश्वर कारण है।

भोगापवर्गार्थमिति—यह गुणका ही दूसरा विशेषण है। मोक्षके उपपादककी व्याख्या करते हैं—"तत्तु नाप्रयोजनमिति" वह गुणत्रय प्रयोजनशून्य भूत और इन्द्रियरूपसे प्रवृत्त नहीं होता-किंतु प्रयोजनको लेकर ही प्रवृत्त होता है। अतः इस प्रकारका गुणत्रय पुरुषके भोग और अपवर्गके लिये ही प्रवृत्त होना है। भोग और अपवर्गकी व्याख्या करते हैं—तत्रेष्टानिष्टेति—इष्ट और अनिष्ट गुण सुखदु.खात्मक शब्द आदि विषय हैं। उनके स्वरूपका अवधारण तदाकार बुद्धिकी वृत्ति है—पुरुषनिष्ठ साक्षात्कार नहीं, क्योकि बुद्धिनिष्ठता आगे कहेगे। "स हि तत्फलस्य भोक्ता"—इससे पुरुषनिष्ठ भोगान्तरको भी आगे कहेंगे, पुरुषनिष्ठ भोगके चित् स्वरूप होनेसे तथा नित्य होनेसे वह पुरुषनिष्ठ भोग सुतरा फल नहीं है—यह भाव है। शब्द आदिकी वृत्तिके काल्में, विवेकख्याति होनेपर आगे कहा अपवर्ग ही है, अत इस प्रकारके शब्द आदिकी व्यावृत्तिके लिये 'अविभागापन्न' यह विशेषण पुरुषके साथ अविविक्त है (अमिश्रित है) अर्थात् अहकारसे मम (मेरा) यह आत्मनिष्ठतया अभिमान होना (भोग है), जीवन्मुक्तको भोग नहीं भोगाभास ही होता है; क्योकि मै सुनता हूँ इत्यादि अभिमान है अंदर जिनके उन शब्द आदि वृत्तिके गुणोमें ही भोग व्यवहार होना है। भोक्तुरिति—भोक्ता पुरुषका जो स्वरूप-उपाधिरहित चैतन्य है तदाकार बुद्धि अपवर्ग है।

आदौ तु मोक्षो ज्ञानेन द्वितीयो रागसंक्षयात्।
कृच्छ्रत्रयात् तृतीयस्तु व्याख्यातं मोक्षलक्षणम्॥

प्रथम मोक्ष ज्ञानसे होता है, दूसरा मोक्ष रागके क्षयसे होता है और तीसरा मोक्ष दु:खत्रयके छूट जानेसे होता है—यह मोक्षलक्षणकी व्याख्या हो गयी। इसमें यह पञ्चशिखाचार्यका वाक्य प्रमाण है। अथवा अपवृज्यतेऽनेनेति—हट जाता है—छूट जाता है—जिसके द्वारा दु:खसे वह अपवर्ग है। इस व्युत्पत्तिसे भी दु खत्रयसे छूटना ही अपवर्ग है।

शङ्का—क्यों जी ? भोग और अपवर्गके सिवाय अन्य प्रयोजनार्थ दृश्य क्यो नहीं होता ?

समाधान—द्वयोरिति—इन दो भोग और अपवर्गके अतिरिक्त दर्शन नहीं हैं, बुद्धिकी वृत्ति नहीं है। अविभागापन्नतामे पञ्चशिखाचार्यके संवादको प्रमाण देते हैं—तथा चोक्तमिति—लोकमें सबके कर्त्ता गुणोंके विद्यमान होनेपर भी तीन गुणोकी अपेक्षासे जो चौथा पुरुष है, जो कि गुणोंके व्यापारका साक्षीमात्र है, उसीमे कर्त्ता बुद्धिसे समर्प्यमाण गुणोके परिणामोको युक्तिसिद्धके समान देखता हुआ मूढ गुणोसे अन्य चैतन्य दर्शनकी सम्भावनातक नहीं करता है। इस विवेकके अग्रहणमें और भिन्नत्वमें हेतु है, तुल्यातुल्यजातीय यह पुरुषका विशेषण। बुद्धि और पुरुष दोनों ही स्वच्छ है और सूक्ष्म हैं, इस समानतासे गुण और पुरुष दोनो तुल्य जातीय हैं। पुरुष चेतन अपरिणामी है और गुण जड हैं, परिणामी है—इस भिन्नतासे गुण और पुरुष विजातीय हैं, यह आशय है।

यहां भाष्यमें तीन गुणोकी अपेक्षासे पुरुषको चतुर्थ कहा है—इस वचनसे अन्य भी जो तुरीय वाक्य हैं, वे जाग्रत् आदि अवस्थामें जो तीन गुण है, उनकी अपेक्षासे जो पुरुषका साक्षित्व है, उसको ही पुरुषकी तुरीया (चतुर्थ) अवस्था कहा है, यह बात सिद्ध है, ऐसा ही स्मृति भी कहती है—

सत्त्वाज्जागरणं विद्याद् रजसा स्वप्नमादिशेत् ।
प्रस्वापन तु तमसा तुरीयं त्रिषु संततम् ॥

सत्त्वगुणसे जागरण जानो और रजोगुणसे स्वप्न तथा तमोगुणसे सुषुप्ति समझो और तुरीय (समाधि) इन तीनों जागरत्, स्वप्न और सुषुप्तिमें सतत ओतप्रोत है, ऐसा समझना चाहिये ।

शङ्का—क्योंकि भोग और अपवर्ग गुणोंका कार्य होनेसे गुणनिष्ठ है, फिर पुरुषके भोग और अपवर्गके लिये दृश्य है यह कैसे कहते हैं ?

समाधान—तावेताविति—यद्यपि भोग और अपवर्ग बुद्धिकृत हैं, यह अन्वय और व्यतिरेकसे सिद्ध है कि ये बुद्धिके कार्य हैं, अतः उनको बुद्धिमें माननेमें ही लाघव है, पुरुषनिष्ठ माननेमें लाघव नहीं है । दृष्टान्त दिखलाकर परिहार करते हैं—यथेत्यादिना—पुरुषमें स्वामी होनेसे जयकी भाँति भोग और अपवर्ग व्यपदेशसे (अमुख्यमें मुख्य व्यवहारसे) कहे जाते हैं, यह वाक्यार्थ है । बन्ध और मोक्ष यथोक्त भोग और अपवर्ग है । वह पुरुष ही उनके फलका भोक्ता है । बुद्धिगत विषयावधारण और पुरुषावधारणके फल सुख-दुःख आदिरूप फलका भोक्ता है, अपनेमें प्रतिबिम्बित सुख-दुःखका साक्षी है । अतः उन सुख-दुःखका स्वामी है । यहाँ पुरुषका भी स्वतन्त्र भोग कहा है और "स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्ति" शास्त्रके इस अन्तिम सूत्रमें पुरुषका स्वत ही मोक्ष भी कहेंगे, अत पुरुषके भोग और अपवर्गका निषेध नहीं है, क्योंकि बुद्धिगत भोग और अपवर्गको स्वतः पुरुषार्थता नहीं है और करणके व्यापारकी पुरुषार्थता सिद्ध है । अपितु—परिणामरूप भोग और अपवर्गका ही पुरुषमें निषेध किया गया है । इसीलिये तौ-एतौ इस विशेषणसे भाष्यकारने भोग और अपवर्गको विशेषित किया है अर्थात् (तावेतौ भोगापवर्गौ बुद्धिकृतौ) ऐसा विशेषण दिया है ।

संसारी पुरुषोंको ही मुख्य भोग-बुद्धिकी वृत्तिसे अभिन्न सुखादिका साक्षात्कार होता है और जीवन्मुक्त तथा ईश्वरको तो गौण भोग होता है, जो सुखादिके साक्षात्कार मात्र रूप होता है । यह बात ईश्वरके लक्षणवाले सूत्रमें हमने प्रतिपादन की है । यदि पुरुषमें पृथक् भोग और मोक्ष न माने तब—

कार्यकरणकर्तृत्वे हेतुः प्रकृतिरुच्यते ।
पुरुषः सुखदुःखानां भोक्तृत्वे हेतुरुच्यते ॥
"मुक्तिर्हित्वान्यथारूपं स्वरूपेण व्यवस्थितिः"

कार्य, करणके कर्तृत्वमें प्रकृति हेतु कहलाती है और सुख-दुःखके भोगमें पुरुषको हेतु कहते हैं । अन्यथा रूपको त्यागकर स्वरूपसे व्यवस्थिति मुक्ति है । इत्यादि वाक्य उपपन्न न हो सकेंगे । बुद्धिके ही परमबन्ध और मोक्ष भी दर्शाते हैं "बुद्धेरेवेति" बुद्धिरूपसे परिणत गुणोंको ही पुरुषार्थकी असमाप्ति बन्धन है और विवेकख्यातिद्वारा तदर्थावसाय—पुरुषार्थकी समाप्ति अपवर्ग है तथा च यथोक्त भोग और अपवर्गरूप पुरुषार्थोंके साथ सम्बन्ध बुद्धिका बन्ध है और पुरुषार्थोंसे बुद्धिका वियोग मुक्ति है, यह भाव है—ये दोनों बुद्धिके परम बन्ध और परम मुक्ति हैं । और पूर्वोक्त भोग और अपवर्ग अपर बन्धन और जीवन्मुक्ति हैं, इसलिये कोई विरोध नहीं ।

एतेनेति—इससे शब्द आदि विषय-भोग और विवेकख्याति पुरुषमें औपचारिक होनेसे ग्रहण-धारणादि भी पुरुषमें औपचारिक सत्तावाले है, यह जानना चाहिये । स्वरूपमात्रसे अर्थोंका ज्ञान-ग्रहण है । चिन्तनको धारणा कहा है, अर्थगत विशेषकी तर्कणाको ऊहा कहते हैं, वितर्कके अंदरसे विचारद्वारा कितनोंहीके निराकरणको अपोह माना है, वितर्कके मध्यमेंसे विचारद्वारा कुछका अवधारण तत्त्वज्ञान है ।

तदाकारतापत्ति अभिनिवेश है। प्रकृतयोगकी भूमिका मात्रसे ही यहाँ चित्तके परिणामोंको गिना है। इनसे दूसरे भी इच्छा, कृति आदि उपलक्षित जानने चाहिये ॥ १८ ॥

सङ्गति—दृश्यका स्वभाव, स्वरूप और प्रयोजन कहकर अगले सूत्रमें उनकी अवस्थाओंका वर्णन करते हैं—

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥ १९ ॥

शब्दार्थ—विशेष-अविशेष-लिङ्गमात्र-अलिङ्गानि = विशेष, अविशेष, लिङ्गमात्र और अलिङ्ग; गुण-पर्वाणि = गुणोंकी अवस्थाएँ (परिणाम) है।

अन्वयार्थ—गुणोंकी चार अवस्थाएँ (परिणाम) हैं। विशेष, अविशेष, लिङ्गमात्र और अलिङ्ग।

व्याख्या—सत्त्व, रजस् और तमस्—इन तीनों गुणोंकी चार अवस्थाएँ है। विशेष, अविशेष, लिङ्गमात्र और अलिङ्ग।

(१) विशेष सोलह है। पाँच महाभूत—आकाश, वायु, अग्नि, जल और भूमि जो शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध-तन्मात्राओंके क्रमसे कार्य है, पाँच ज्ञानेन्द्रिय—श्रोत्र, त्वचा, चक्षु, रसना और नासिका, पाँच कर्मेन्द्रिय—वाणी, हस्त, पाद, पायु और उपस्थ, ग्यारहवाँ मन जो अहंकारके कार्य है (१, ४५)। ये सोलह, तीनों गुणोंके विशेष परिणाम है। इनको विशेष इस कारणसे कहते हैं कि तीनों गुणोंके सुख, दुःख, मोहादि जो विशेष धर्म है, वे सब शान्त, घोर, मूढ-रूपसे इनमें रहते है।

(२) अविशेष छः है। पाँच तन्मात्राएँ—शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध जो पाँचों महाभूतोंके क्रमसे कारण हैं, और एक अहंकार जो एकादश इन्द्रियोंका कारण है (१। ४५)। ये छ क्रमसे अहंकार और महत्तत्त्वके कार्य गुणोंके अविशेष परिणाम हैं। इनमें शान्त, घोर, मूढरूप विशेष धर्म नहीं रहते, इसलिये अविशेष कहलाते है।

तन्मात्राण्यविशेषाणि अविशेषास्ततो हि ते। न शान्ता नापि घोरास्ते न मूढाश्चाविशेषिणः ॥

तन्मात्राएँ अविशेष है। वे इसलिये अविशेष हैं क्योंकि वे शान्त, घोर और मूढ नहीं होते।

(३) लिङ्गमात्र—सत्तामात्र महत्तत्त्व (समष्टि तथा व्यष्टि चित्त) यह विशेष-अविशेषसे रहित केवल चिह्नमात्र तीनों गुणोंका प्रथम परिणाम है। लिङ्ग इसलिये कहलाता है, क्योंकि चिह्नमात्र व्यक्त है।

(४) अलिङ्ग—अव्यक्त—मूल प्रकृति अर्थात् गुणोंकी साम्यावस्था। यह अलिङ्ग-अवस्था पुरुषके निष्प्रयोजन है। अलिङ्ग-अवस्थाके आदिमें पुरुषार्थता कारण नहीं है और उस अवस्थाकी भी पुरुषार्थता कारण नहीं होती। यह पुरुषार्थकृत भी नहीं है, इस कारण नित्य कही जाती है। अलिङ्ग इसलिये कहलाती है कि इसका कोई चिह्न नहीं अर्थात् व्यक्त नहीं है, अव्यक्त है। ये चारों, तीनों गुणोंके परिणामकी अवस्थाविशेष हैं। इनमेंसे पहिली तीन अवस्थाएँ गुणोंके विषम परिणामसे होती हैं, यही पुरुषके प्रयोजनको साधती है। चौथी अलिङ्ग-अवस्थामें गुणोंमें साम्य परिणाम होता है, इसकी पुरुषके भोग तथा अपवर्ग किसी प्रयोजनमें प्रवृत्ति नहीं होती, परंतु इसी अवस्थाकी ओर गुणोंके जानेकी प्रवृत्ति होती है, क्योंकि यह मूल अवस्था है; इसीको प्रकृति, प्रधान, अव्यक्त तथा माया भी कहते है। स्थूलसे सूक्ष्म और सूक्ष्मतर तथा सूक्ष्मतम ज्ञान दिलानेके लिये यह क्रम दिखलाया है। उत्पत्तिका क्रम इससे उल्टा होगा। अर्थात् अलिङ्गसे लिङ्ग, लिङ्गसे ८ अविशेष और अविशेषसे सोलह विशेष उत्पन्न होते हैं (१। ४५)।

इन विशेषोंका कोई तत्त्वान्तर परिणाम नहीं होता, उनके केवल धर्म, लक्षण और अवस्था परिणाम होते रहते हैं, जो तीसरे पादमें बतलाये जायँगे ।

शङ्का—गीतामें तीनों गुणोंको प्रकृतिसे उत्पन्न हुआ बतलाया गया है । यथा—

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः ।

सत्त्व, रजस् और तमस्—ये प्रकृतिसे उत्पन्न गुण हैं ।

और यहाँ इस सूत्रमें गुणोंकी साम्य अवस्थाको प्रकृति बतलाया है ।

समाधान—वास्तवमें गुणोंकी साम्यावस्था ही अव्यक्त मूल प्रकृति है । गुणोंकी अव्यक्त साम्य अवस्थासे व्यक्त विषम अवस्थामें आनेको ही गीतामें प्रकृतिसे गुणोंका उत्पन्न होना बतलाया गया है । जैसा कि गर्गगण्याचार्यने कहा है—

गुणानां परमं रूपं न दृष्टि पथमृच्छति ।
यत्तु दृष्टिपथं प्राप्तं तन्मायैव सुतुच्छकम् ॥

गुणोंका असली रूप अर्थात् साम्य परिणाम मूल प्रकृति (अव्यक्त होनेके कारण) दृष्टिगोचर नहीं होता, जो विषम परिणाम दृष्टिगोचर होता है वह माया जैसा है और विनाशी है ।

अन्य स्मृतियाँ भी ऐसा ही बतलाती हैं । यथा—

प्रकृतिर्गुणसाम्यस्य निर्विशेषस्य मानवि ।
चेष्टायतः स भगवान् काल इत्यभिधीयते ॥

हे मानवि ! निर्विशेष-गुण साम्य प्रकृतिकी जिससे चेष्टा होती है वह भगवान् काल कहलाते हैं ।

गुण साम्यमनुद्रिक्तमन्यूनं च महामते
उच्यते प्रकृतिर्हेतुः प्रधानं कारणं परम् ॥

हे महामते ! गुणोंकी साम्यावस्था जो कि गुणोंसे न्यून या अधिक नहीं है, प्रकृति हेतु, प्रधान, कारण और पर कहलाती है ।

सांख्यसूत्रमें भी ऐसा बतलाया गया है । यथा—

सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः ।

अर्थात सत्त्व, रजस् और तमस्की साम्य अवस्था प्रकृति है ।

विशेष वक्तव्य—गुणपर्वाणि—जैसे बाँसके दण्डमें पोरी होती है, सबसे ऊपरकी पतली—सूक्ष्म होती है और क्रमसे नीचेकी मोटी—स्थूल होती जाती है, ऐसे ही प्रकृति अलिङ्ग सूक्ष्म है, लिङ्गमात्र (महत्तत्त्व) उससे स्थूल है, और लिङ्गमात्रकी अपेक्षा अविशेष (अहङ्कार-तन्मात्रा) स्थूल हैं, और अविशेषकी अपेक्षा विशेष स्थूल हैं । इसलिये गुणपर्वाणिका अर्थ यह हुआ कि इन चारो विभागोंमें गुण विभक्त हैं । अर्थात् ये चार गुणोंकी अवस्थाएँ हैं ।

सांख्य तथा योगमें जड तत्त्वको तीन विभागोंमें विभक्त किया है—प्रकृति-अविकृति, प्रकृति-विकृति और विकृति-अप्रकृति ।

(१) प्रकृति नाम तत्त्वके कारणका और विकृति नाम कार्यका है, तीनों गुणोंकी साम्यावस्थारूप जो अव्यक्त प्रधान है वह केवल प्रकृति है, विकृति नहीं । इसीकी इस सूत्रमें अलिङ्ग सज्ञा दी है, क्योंकि इसका कोई व्यक्त चिह्न नहीं है ।

(२) महत्, अहंकार, पञ्चतन्मात्राएँ—ये सात प्रकृति-विकृति है, क्योंकि ये सातो कार्य-कारण-स्वरूप हैं। अर्थात् महत्तत्त्व प्रकृतिका कार्य और अहंकारका कारण है। अहंकार महत्तत्त्वका कार्य और पाँचो तन्मात्राओंका कारण है और पाँचों तन्मात्राएँ अहङ्कारका कार्य और पाँचो स्थूलभूतोंके कारण हैं। इनमेंसे महत्तत्त्वकी संज्ञा लिङ्ग है; क्योंकि वह गुणोंका प्रथम कार्य=परिणाम, चिह्नमात्र=सत्तामात्र, व्यक्त है। और अहङ्कार तथा पाँच तन्मात्राएँ, इन छःकी सज्ञा अविशेष है; क्योंकि इनमें शान्त, घोर और मूढरूप विशेष धर्म नहीं रहते है।

(३) पाँच स्थूलभूत पाँच तन्मात्राओंके कार्य और ग्यारह इन्द्रियाँ अहंकारके कार्य—ये सोलह विकृति-अप्रकृति है, क्योंकि ये स्वयकार्य है और किसीका कारण नहीं हैं। इन सोलहकी विशेष संज्ञा है क्योंकि इनमें शान्त, घोर और मूढ विशेष धर्म रहते हैं। चेतन पुरुष अप्रकृति-अविकृति है अर्थात् वह न किसीका कार्य है, न कारण है। अपरिणामी, कूटस्थ नित्य है (विशेष व्याख्या १ । १ में देखो)।

यहाँ यह भी बतला देना आवश्यक है कि तीनो गुण सब धर्मोंमें परिणामको प्राप्त होनेवाले न नष्ट होते हैं, न उत्पन्न होते हैं, किंतु अतीत, अनागत, वर्तमानरूपसे विषम अवस्थामें उत्पत्ति-विनाशशील प्रतीत होते हैं। जैसे कि लोकमें देवदत्त दरिद्र हो गया; क्योंकि उसका धन हरण हो गया और गाय आदि पशु मर गये। यहाँ दरिद्रताका व्यवहार गाय आदिके मरनेसे उसमे आरोप किया जाता है, न कि उसके स्वरूपसे हानि होनेसे। इसी प्रकार गुणोंका समाधान है अर्थात् कार्यके उत्पत्ति-विनाशरूप परिणामसे गुणोंके स्वरूपमे परिणाम नहीं होता। गुणत्व धर्म सर्वदा एक-सा बना रहता है।

यहाँपर सत्कार्यवादका सिद्धान्त समझ लेना चाहिये अर्थात् प्रथम कार्य जो लिङ्गमात्र महत्तत्त्व है, वह उत्पत्तिसे पूर्व प्रधानमें सूक्ष्मरूपसे स्थित हुआ ही प्रधानसे विभक्त हुआ है। पहिले असत् नहीं था, इसी प्रकार छ. अविशेष लिङ्गमात्र महत्तत्त्वमें पहिले सूक्ष्मरूपसे स्थित ही अभिव्यक्त हुए हैं। इसी प्रकार सोलह विशेष भी अविशेषोंमें स्थित हुए ही विभक्त होते है। सोलह विशेषोंसे आगे कोई नया तत्त्व नहीं बनता है। अर्थात् इनका कोई नया तत्त्वरूप कार्य नहीं, इसलिये न उनमें कोई सूक्ष्मरूपसे स्थित है, न कोई तत्त्वान्तर उत्पन्न होकर विभक्त होता है, अतः उनका नाम विकृति है।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद सूत्र ॥ १९ ॥ दृश्य गुणोंके भेदोका निश्चय करानेके लिये यह सूत्र आरम्भ होता है—विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥ १९ ॥

विशेष, अविशेष, लिङ्गमात्र और अलिङ्ग—ये गुणोंके पर्व है।

उनमें आकाश, वायु, अग्नि, उदक और भूमि ये पाँच भूत है और—ये पाँच भूत शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध तन्मात्राओं अविशेषोंके विशेष हैं। तथा श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, जिह्वा, घ्राण—ये पाँच ज्ञानेन्द्रिय हैं। वाक्, हाथ, पैर, पायु (गुदा) और उपस्थ (जननेन्द्रिय)—ये पाँच कर्मेन्द्रिय हैं, मन सर्वार्थ ग्यारहवाँ इन्द्रिय है। ये सब अहंकाररूप अविशेषके विशेष हैं, गुणोंके ये सोलह विशेष परिणाम हैं। छः अविशेष है—शब्दतन्मात्रा, स्पर्शतन्मात्रा, रूपतन्मात्रा, रसतन्मात्रा और गन्धतन्मात्रा ये—एक, दो, तीन, चार और पाँच लक्षणवाले शब्दादि पाँच अविशेष हैं और छठा अहंकारमात्र अविशेष है। ये सत्तामात्रस्वरूप महत्तत्त्वके छः अविशेष परिणाम हैं और जो कि अविशेषोंसे पर है—लिङ्गमात्र है, वह महत्तत्त्व है। ये (छः अविशेष) उस सत्तामात्र महत्तत्त्वमें अवस्थित रहकर विवृद्धिकी पराकाष्ठाका अनुभव करते है और प्रतिसंसृज्यमान

(प्रलयको प्राप्त होते हुए) उसी सत्तामात्र महत्-आत्मामें अवस्थित होकर निःसत्तासत्त-निःसदसद्-निरसद् अव्यक्त अलिङ्ग; प्रधानमें लीन होते है यह उनका लिङ्गमात्र परिणाम है, निःसत्तासत्त-अलिङ्ग परिणाम है; अतः अलिङ्गावस्थामें पुरुषार्थ हेतु नही है । आदिमे—अलिङ्गावस्थामें पुरुषार्थकता कारण नही होती है । यतः उसका पुरुषार्थकता कारण नहीं होती, अतः वह पुरुषार्थकृत न होनेसे नित्य कहलाता है ।

तीन—विशेष, अविशेष और लिङ्गमात्र—जो अवस्थाविशेष है, इनके आदिमें पुरुषार्थता कारण होती है । वह अर्थ हेतु, निमित्त कारण होता है, अतः अनित्य कहा जाता है । गुण तो सर्वधर्मानुपाती हैं—न लीन होते है, न उत्पन्न होते है । गुणान्वयिनी, अतीत, अनागत व्यय आगमवाली व्यक्तियोसे ही उपजन, अपाय धर्मवाले जैसे भासते है । जैसे कहते है कि देवदत्त कंगाल हो गया, क्योंकि इसकी गौ मर गयी है । गौके मौतसे उसकी कंगाली है, उसके स्वरूपकी हानिसे उसकी कंगाली नहीं है, इसके समान ही यह समाधान है, लिङ्गमात्र अलिङ्गके प्रत्यासन्न है, क्रमका उल्लङ्घन न करके उस प्रधानसे संसृष्ट विभक्त होता है । तथा छः अविशेष परिणामके क्रमसे लिङ्गमात्रमें संसृष्ट विभक्त होते है, तथा उन अविशेषोमें भूत और इन्द्रियाँ संसृष्ट विभक्त होते है, तथा च यह पूर्व कहा है कि विशेषोसे परे तत्त्वान्तर नहीं होता, अतः विशेषोंका तत्त्वान्तर परिणाम नही होता है । उन विशेषोके धर्म-परिणाम, लक्षण-परिणाम और अवस्था-परिणाम कहलाते है, व्याख्या किये जाते है ॥ १९ ॥

विज्ञानभिक्षुके योगवार्तिकका भाषानुवाद ॥ १९ ॥ इस सूत्रने गुणोको ही दृश्य कहा है, गुणोंके विकारोको दृश्य नहीं कहा है, अत इस न्यूनताके निरासार्थ अगले सूत्रका अवतरण करते हैं—दृश्याना तु —दृश्योके स्वरूप-भेदके निश्चयार्थ—अवान्तर भेदोके प्रतिपादनार्थ इस सूत्रका आरम्भ होता है—

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ।

गुणरूप बाँस है, उस गुणरूप बाँसके अलिङ्ग आदि चार पर्व है—चार पोरी है । बीज और अङ्कुरकी भांति अवस्थाभेद हैं, अत्यन्त भिन्न नही है—अतः गुणोमें ही सब दृश्योंका अन्तर्भाव है, यह सूत्रकारका आशय है ।

कार्योंसे कारणोका अनुमान हुआ करता है, इस आशयसे विशेषादिके क्रमसे पर्वोंकी गिनती है । उनमेंसे जिस-जिस अविशेषका जो-जो विशेष है, उसको कहते है—तत्राकाशेति—आकाश आदि भूत शब्द आदि तन्मात्राओंके जो कि शान्त आदि धर्मोंसे शून्य शब्द आदि द्रव्यवाले सूक्ष्म द्रव्य है, इसीलिये जिनका नाम अविशेष है, उनके विशेष हैं । अभिव्यक्त शान्त आदि विशेषवाले यथाक्रम परिणाम है ।

तथा इति विशेषा—इसके साथ अन्वय है । अर्थात् श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, जिह्वा, घ्राण—ये ज्ञानेन्द्रिय और वाक्, पाणि, पाद, पायु और उपस्थ—ये कर्मेन्द्रिय और सर्वार्थ मन—ये सब एकादश अस्मितारूप अविशेषके विशेष हैं । मनको इन्द्रियोमें प्रवेशके लिये हेतुगर्भ विशेषण दिया है, सर्वार्थ-सर्वेषा दशेन्द्रियाणा अर्था एवार्था यस्य इति मध्यमपदलोपीसमासः । सब दस इन्द्रियोंके अर्थ (विषय) ही है विषय जिसके वह मन सर्वार्थ है । यह मध्यमपदलोपी समास है, क्योकि मनकी सहायतासे ही श्रोत्रादि इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयको ग्रहण करती है, अतः मन सर्वार्थ है । अहंकारके अविशेषत्वमें हेतुगर्भ विशेषण है । अस्मितालक्षणस्येति—अस्मितारूप—अभिमानमात्र धर्मवाले श्रवण, स्पर्शन दर्शन आदि विशेषरहित अहंकारके ये श्रोत्रादि विशेष है । इकट्ठा करके विशेष पर्वका उपसंहार करते हैं । गुणानामिति—गुणोके

ये सोलह विशेष परिणाम है। इस भाँति पाँच भूत, एकादश इन्द्रियगण यह षोडश सख्यावाला गुणोंका विशेष नामवाला परिणाम है।

शङ्का—इन्द्रियोंके समान तन्मात्राओंको अहंकारका विशेष क्यो नहीं कहा ? क्योकि तन्मात्रा भी शब्द, स्पर्श आदि विशेषवाले है ?

समाधान—यह नहीं कह सकते; क्योकि विशेषमात्रको ही यहाँ विशेष कहा है, तन्मात्रा विशेषमात्र नहीं है; क्योकि वे भूताकी अविशेष भी है। अविशेष पर्वकी व्याख्या करते है। षड् अविशेषा इति—छःको गिनते हैं—शब्दतन्मात्रमित्यादिसे अस्मितामात्र इसतक, एक द्वि त्रीति। लक्ष्यतेऽनेनेति लक्षणम्—जिससे लखाया जाय उसको लक्षण कहते हैं, वह धर्म होता है,—यहाँ तन्मात्राओंको द्रव्यत्व प्रतिपादन करनेके लिये लक्षण पद दिया है। तथा उत्तरोत्तर तन्मात्राओंमें पूर्व-पूर्व तन्मात्राओके हेतु होनेसे शब्द तन्मात्र शब्द धर्मवाली है, तत्कार्यतयास्पर्शतन्मात्र शब्द-स्पर्श उभय धर्मवाली है, इस प्रकार क्रमसे एक-एक लक्षण धर्मकी वृद्धि होती है, इनमे मात्र शब्दोके साथ शान्त आदि विशेषकी ही व्यावृत्ति है गुणान्तरके सम्पर्ककी व्यावृत्ति नहीं है; क्योंकि एकद्वित्र्यादि लक्षणत्वको कहा गया है।

तन्मात्राण्यविशेषाणि अविशेषास्ततो हि ते। न शान्ता नापि घोरास्ते न मूढाश्चाविशेषिणः॥

इतिविष्णुपुराणाच्च—तन्मात्रा अविशेष हैं इसलिये वे अविशेष है; क्योकि वे शान्त, घोर और मूढ नहीं होते, अतः अविशेष है, यह बात इस विष्णुपुराणसे प्रमाणित होती है।

शङ्का—तन्मात्राओंमें परस्पर कार्यकारणभाव सिद्ध हो जानेपर ही कारण गुणके क्रमसे उत्तरोत्तर गुण-वृद्धि हो जायगी, उसीमें क्या प्रमाण है ? क्योकि श्रुति और स्मृतियोंको तो स्थूल भूतोके विषयमें ही आकाशादिके क्रमसे कारणता है ?

समाधान—आकाशादि स्थूल भूतोंसे वायु आदिकी उत्पत्ति दिखलानेसे सूक्ष्मभूतोमें भी उसी प्रकारके कार्य-कारणभावकी कल्पना उचित है, ये तन्मात्रा तामस अहंकारसे शब्द आदिके क्रमसे उत्पन्न होते हैं, यह जानना चाहिये। अस्मिता मात्रा-अभिमान वृत्तिवाला है, उससे इन्द्रियभावापन्न अहंकारकी व्यावृत्ति होती है। "एते सत्तामात्रस्येति" ये सत्तामात्र महत्तत्त्वके षड् अविशेष परिणाम हैं। सत्ता—विद्यमानता या व्यक्तताका नाम है। आदि कार्य होनेसे महत्तत्त्व व्यक्ततामात्र है। प्रलयमें ही सब विकार (कार्य) द्रव्य अतीत और अनागतरूपसे रहते हैं—विद्यमानरूपसे नही रहते, अतः आदि विकार अङ्कुरवत् जो महान् है, वह सर्गके आदिमें सत्ताको लाभ करता (विद्यमान अवस्थामें आता) है, वह सत्तामात्र कहलाता है और वह सत्सामान्यसे सत्तामात्र कहा जाता है, क्योकि सद् विशेष अहकार आदि उस समय अविद्यमान होते हैं। इसीलिये यास्क मुनिने षड्भावविकारोंमेंसे जन्मके उत्तर अस्तिता (सत्ता) ही विकार कहा है। इस प्रकार ससारस्वरूपी वृक्षका अस्तितामात्र परिणाम महत्तत्त्व है और वही अहकारसे बुद्धि परिणाम है। इस प्रकार सब विकारोंके आत्मारूप बुद्धि नामक महत्तत्त्वके छः परिणाम अविशेष-सज्ञक हैं। सामान्य-सज्ञा अविशेषत्व कहा है। यद्यपि षोडशविशेषोका सामान्यत्व महत्तत्त्व और प्रकृति इन दोनोंमें है, तो भी विशेष शब्द पङ्कज आदि शब्दोकी भाँति षड् (छः) में ही योगरूढ है।

यहाँ छः के मध्यमेंसे तन्मात्राओंको बुद्धिकी परिणामता अहकारके द्वारा ही माननी चाहिये (अर्थात प्रकृतिसे महत्तत्त्व और महत्तत्त्वसे अहकार और उससे तन्मात्रा उत्पन्न होते हैं); क्योंकि "सूक्ष्मविषयत्वं चाविशेषपर्यवसानम्" इस सूत्रपर भाष्यने ऐसी ही व्याख्या की है।

लिङ्गमात्र पर्वकी व्याख्या करते हैं—यत्तत्परं—अविशेषोंसे जो पर है—पूर्व उत्पन्न है, बाँसके प्रथम पर्वकी भाँति जगत्का अङ्कुर महत्तत्त्व है उसीको लिङ्गमात्र कहते हैं। लिङ्ग अखिल वस्तुओंका व्यञ्जक है और वह महत्तत्त्व है। महत्तत्त्व ही स्वयम्भू—आदि पुरुष—कार्य ब्रह्मका उपाधिरूप है, जो सर्गके आदिमें सब जगत्को प्रकट करता हुआ उदय होता है जैसा कि सोकर चित्त उठता है। ज्ञानके अतिरिक्त तो व्यापार पीछे अहंकारसे उत्पन्न होता है, अतः महत्तत्त्व लिङ्गमात्र कहलाता है, ऐसा स्मृति भी कहती है—

ततोऽभवन्महत्तत्त्वमव्यक्तात् कालचोदितात्। विज्ञानात्मात्मदेहस्थं विश्वं व्यञ्जंस्तमोनुदः॥

कालसे प्रेरित उस अव्यक्त प्रकृतिसे आत्मदेहस्थ इस विश्वको व्यक्त करता हुआ तमका नाशक विज्ञानात्मा उत्पन्न हुआ। कोई सज्जन "लयं गच्छतीति लिङ्गम्" जो लयको प्राप्त होता है, वह लिङ्ग है—ऐसा लिङ्गपदका अर्थ करते है। वह प्रमाणके प्रभावसे उपेक्षित (त्याज्य) है, क्योंकि अहकार आदि भी लयको प्राप्त होनेसे लिङ्गमात्र कहे जा सकते हैं, जो उचित नहीं है। तथा लिङ्गमात्रमें जो मात्रशब्दका प्रयोग है, वह उपपन्न न होगा। उस सूक्ष्मरूपमें वे पूर्वोक्त अविशेष विशेष पदार्थ अवस्थासे अनागत अवस्थासे स्थित होकर उत्तरोत्तर बाँसकी पोरीकी भाँति स्थावर और जंगमोंकी विवृद्धिकी पराकाष्ठाको प्राप्त होते है। 'महान् प्रादुर्भूतब्रह्मा कूटस्थो जगदङ्कुरः' कूटस्थ जगत्का अङ्कुर महान् ब्रह्मा प्रादुर्भूत हुआ—इसमें यह स्मृति प्रमाण है।

तथा प्रतिसंसृज्यमान प्रलीयमान वे उसमें ही अतीत अवस्थासे अनुगत होकर उसीके साथ जो प्रसिद्ध तीन गुणोंकी साम्यावस्थारूप अलिङ्ग है—प्रधान नामका मूलकारण है उस प्रकृतिमें लीन होते हैं। इससे यह भी व्याख्या हो गयी कि जगत्की सृष्टि, स्थिति और लयका हेतु महत्तत्त्व उपाधियुक्त कार्य ब्रह्म भी है। प्रधानके अलिङ्गत्वको उपपादन करनेके लिये अव्यक्त यह विशेषण दिया है। स्वयं अव्यक्त होनेसे परस्पर व्यञ्जक नहीं है, अतः अलिङ्ग है—यह आशय है। पुरुषसे पर अभिमत शशशृङ्गादिसे व्यावर्त्तनके लिये "निःसत्तासत्ते" विशेषण दिया है। निर्गते पारमार्थिके सत्तासत्ते यस्मात्=निर्गत हैं पारमार्थिक सत् और असत् जिससे—यह विग्रह है। कूटस्थ और नित्यत्व आदि पारमार्थिक सत् है।

सतोऽस्तित्वे च नासत्ता नास्तित्वे सत्यता कुतः।

सत्के अस्तित्वमें असत्ता नहीं होती, नास्तित्वमें सत्यता कहाँ (अर्थात् नास्तित्वमें सत्यता रह ही नहीं सकती)।

तस्मान्न विज्ञानमृतेऽस्ति किंचित् क्वचित्कदाचिद् द्विज वस्तुजातम्।
यच्चान्यथात्वं द्विज याति भूयो न तत्तथा तत्र कुतो हि सत्त्वम्॥

हे द्विजसत्तम! इस हेतुसे विज्ञानके सिवा कुछ भी, कहीं भी और कभी भी वस्तुसमूह नहीं है। हे द्विज! जो वस्तु फिर अन्यथा हो जाती है वह वैसी नहीं होती, उसमें सत्ता कहाँ? (अर्थात् उसमें सत्ता भी नहीं होती) इन गरुडपुराण और विष्णुपुराणके वचनोंसे असत्ता सामान्यके अभावकी ही पारमार्थिक असत्ता सिद्ध है और वह प्रधानमें नहीं है; क्योंकि महद् आदि अखिल विकाररूपोंके साथ प्रलयकालमें नहीं होते हैं। सूक्ष्म दृष्टिसे तो परिणामी होनेसे प्रतिक्षण तत् धर्मरूपसे अपाय होता ही रहता है। यथा श्रुति और स्मृति भी चैतन्य-चिन्मात्रको सत् होते हुए यह जीव लोकक्षय और उदयसे परिवर्तन होता हुआ एक क्षण भी नहीं ठहरता इत्यादि कहती हैं। जैसे यह प्रधान सत्तासे वर्जित है

वैसे ही पारमार्थिकी असत्तासे भी वर्जित है; क्योंकि सत्ता सामान्यका अभाव ही पारमार्थिक असत्त्व है और वह प्रधानमें नहीं है, क्योंकि वह नित्य है, अर्थ क्रियाकारी है और श्रुति, स्मृति तथा अनुमानसे सिद्ध है। इसी भाँति सत् और असत्से अनिर्वचनीय—त्रिगुणात्मक—माया नामक प्रधान है, यह वेदान्त-सिद्धान्त भी अवधारणीय है।

नासद्रूपा न सद्रूपा माया नैवोभयात्मिका। सदसद्भ्यामनिर्वाच्या मिथ्याभूता सनातनी॥

माया न असद्रूपा है, न सद्रूपा है, न उभयरूपा ही है—वह सत् या असत्से अनिर्वाच्या है, मिथ्यारूपा और सनातनी है (नित्या है)। इस आदित्यपुराणादिमें माया नामक प्रकृतिको पारमार्थिक सत्त्व आदिरूपसे अनिरूप्या कहा है।

प्रपञ्चकी अत्यन्त तुच्छता या अत्यन्त विनाशिता वेदान्तका सिद्धान्त नहीं है, क्योंकि 'नाभाव उपलब्धेः" २। २। २८, "भावे चोपलब्धेः" २। १४। १५ इन वेदान्तके सूत्रोंने अत्यन्त तुच्छताका निराकरण किया है। "सत्त्वाच्चावरस्य" २। १। १६, "असद्व्यपदेशादिति चेन्न धर्मान्तरेण वाक्यशेषात्" २।१। १७; "वैधर्म्याच्च न स्वप्नादिवत्" इत्यादि यथाश्रुत वेदान्तसूत्रोंसे प्रपञ्चकी सत्-असत् रूपताकी ही सिद्धि होती है। "धर्मान्तरेण" का अर्थ है अतीत और अनागत धर्मसे और शास्त्रोंमें स्वप्न आदि दृष्टान्त क्षणभङ्गुरत्व और पारमार्थिक असत्त्व अंशसे ही जानने चाहिये। स्वप्न और गन्धर्वनगर आदि भी अत्यन्त असत् नहीं हैं; क्योंकि स्वप्न आदिमें भी साक्षि-भास्य मानस पदार्थ माने हैं। यदि ऐसा न मानें तो "सन्ध्ये सृष्टिराह हीनि" वेदान्तसूत्रसे ही स्वप्नमें जो सृष्टिका अवधारण किया उससे विरोध होगा। 'न स्वप्नादिवत्' इस वेदान्तसूत्रमें जाग्रत्-प्रपञ्चका केवल मानसत्व होना ही निषेध किया है। इससे जो स्वप्नादिके दृष्टान्तोंके द्वारा प्रपञ्चको मनोमात्र माना है, वह नवीन वेदान्तियोंका अपसिद्धान्त ही है; क्योंकि वेदान्तसूत्रने भी स्वप्न-तुल्यत्वके अभावका निर्णय किया है, इसलिये यथोक्त ही प्रपञ्चका "असत्त्व" ब्रह्ममीमांसाका भी सिद्धान्त-समान-तन्त्र सिद्ध है। कोई यहाँ उत्तर विशेषणमें अर्थ क्रियाकारित्व ही सत्त्व विवक्षित है और वह प्रलयकालमें प्रकृति और प्रकृतिके कार्यमें होता नहीं, अतः प्रकृति सत् नहीं—ऐसी शङ्का करते हैं? वह ठीक नहीं है; क्योंकि इस युक्तिसे ईश्वरसे अन्य पुरुष भी प्रलयकालमें अर्थ क्रियाकारी न होनेसे असत् हो जायेंगे। जीवोंमें भी विषयके प्रकाशनरूप व्यापारका उपरम ही असत्ता-लय-स्वाप-प्रलय-में है, यह ईश्वर प्रकरणमें श्रुति और स्मृतियोंमें प्रसिद्ध है। अतः प्रधानके पारमार्थिक सत्-असत्के अभावकी सिद्धिके लिये उसके विकारोंके भी पारमार्थिक सत्-असत् नहीं है—यह प्रतिपादन करनेके लिये प्रधानका विशेषणान्तर है 'निःसदसद् इति'—निर्गत हैं सत्-असत् जिससे—ऐसा विग्रह है। 'निःसन्निर-सद्' ऐसा पाठ होनेपर भी अर्थ वह ही है। प्रधान वृत्ति जितना विकार-समूह है। वह पारमार्थिक सत् नहीं है, क्योंकि परिणामी होनेसे अपने धर्मोद्वारा प्रतिक्षण उसका विनाश होता रहता है। आदि अन्तकी व्यक्ति अवस्थासे भी असत् ही है। 'वाचारम्भण विकारो नामधेयं मृत्तिका इत्येव सत्यम्।' विकार नामधेय (घट, शराव आदि) वाचारम्भण है (वाणीका विलास है)। मृत्तिका है, इतना ही सत्य है।

'अव्यक्तादीनि भूतानि व्यक्तमध्यानि भारत। अव्यक्तनिधनान्येव तत्र का परिदेवना॥' हे भारत! ये भूत आदिमें अव्यक्त थे, अब मध्य (वर्तमान) में व्यक्त हैं, मृत्यु होनेपर फिर अव्यक्त हो जायँगे। इनके विषयमें परिदेवना क्या? (दुःख नहीं मानना चाहिये, चिन्ता नहीं करनी चाहिये)। इत्यादि श्रुति और

स्मृति विकारोके नित्यतारूप सत्त्वका निराकरण करती हैं । यहाँ श्रुतिमें विकारोंके आदि और अन्तमें नाममात्र अवशेष होनेसे स्थिर न होनेके कारण अस्थिरकी अपेक्षासे कारणकी स्थिरत्वरूप सत्यता विवक्षित है; क्योकि 'नित्यो नित्याना सत्यस्य सत्यम्' वह नित्योंका नित्य है, सत्यका भी सत्य है । इन दूसरी श्रुतियोंमें भी इसी प्रकारका अर्थ सिद्ध है । विकार अत्यन्त तुच्छ हैं—इस कारणसे उनके नित्यतारूप सत्त्वका निराकरण नहीं है । यदि तुच्छतया निराकरण माने तो मृदुविकार जो ब्रह्मविकारमे दृष्टान्त दिया है वह उपपन्न न होगा; क्योकि लोकमे मृद्विकारको अत्यन्त तुच्छता सिद्ध नहीं है, जिससे कि ब्रह्मके कार्य प्रपञ्चके तुच्छ होनेपर उसकी दृष्टान्तता बन सके ? जिस प्रकार प्रधान वृत्ति कार्यसमूह अत्यन्त सत् नहीं है, उसी प्रकार अत्यन्त असत् भी नहीं है; क्योकि अतीत और अनागतरूपोंसे सदा ही सत् है । 'तद्वेदं तर्ह्यव्याकृतमासीत्' वह ही तो यह अव्याकृत था ।

आसीदिदं तमोभूतमप्रज्ञातमलक्षणम् । अप्रतर्क्यमविज्ञेयं प्रसुप्तमिव सर्वतः ॥

यह दृश्य जगत् प्रलयावस्थामें तमोभूत, अप्रज्ञात, अलक्षण, अप्रतर्क्य, अविज्ञेय, सर्वतः प्रसुप्तवत् था—इत्यादि श्रुति और स्मृतियोसे कार्य-जगत्की कारणरूप सत्ता सिद्ध है ।

शङ्का—इस प्रकार विकारसहित प्रधानके सत् और असत्का प्रतिषेध हो जानेपर, प्रकृतिकी सत् और असत् आत्मताका प्रतिपादन करनेवाली सैकड़ों श्रुति और स्मृतियोका विरोध होगा ? और 'सदसद् बाधाबाधाभ्याम्' इस साख्यसूत्रसे भी विरोध होगा ।

समाधान—ऐसा नहीं है; क्योकि इस प्रकारके जितने वाक्य है, वे सब व्यक्त और अव्यक्तरूप व्यावहारिक सत् और असत्परक है । सांख्यसूत्रमें बाध और अबाधरूप भेदसे सार्वकालिक है । कहा है—

जगन्मयी भ्रान्तिरियं कदापि न विद्यते । विद्यते न कदाचिच्च जलबुद्बुदवत् स्थितम् ॥

यह जगत्मयी भ्रान्ति कभी भी नहीं है, यह बात नहीं है, कभी-कभी नहीं होती । इसकी स्थिति जलके बुद्बुदके समान है ।

भ्रान्ति—यह पारमार्थिक भ्रमको लेकर ज्ञान और ज्ञेयके अभेदरूपकी विवक्षासे कही गयी है । अतएव गौतम सूत्र है—

'तत्त्वप्रधानभेदाच्च मिथ्याबुद्धेर्द्वैविध्योपपत्तिरिति' तात्त्विक मिथ्य बुद्धि—अनित्य पदार्थका ज्ञान है, वह प्रधान मिथ्याज्ञान है, प्रसिद्ध मिथ्याज्ञान है; जैसे शुक्तिमें रजत-ज्ञान । पारमार्थिक भ्रमका लक्षण है—तद्भाववति तत्प्रकारक अथवा असद्विषयकता, यह दोनो ही परिणामी नित्य पदार्थ बुद्धियोमें हैं । व्यावहारिक और पारमार्थिक भेदसे सत्ता आदिकी द्विप्रकारता विष्णुपुराण आदिमें प्रसिद्ध है ।

सद्भाव एषो भवते मयोक्तो ज्ञानं यथा सत्यमसत्यमन्यत् ।
एतच्च यत्संव्यवहारभूतं तथापि चोक्तं भुवनाश्रितं तत् ॥

जैसे यह ज्ञान सत्य है और अन्य सब असत्य है, यह सद्भाव मैने आपके लिये कह दिया है । और यह जो संव्यवहाररूप है, जो लोकके आश्रित है वह भी कह दिया है । तीसरी लोकसिद्ध परमात्म-चैतन्य सत्ता भी है, जो मनोमात्र परिणाम, शुक्तिमें रजत और स्वप्नके पदार्थोंकी सत्ता है । जो परमात्म-चैतन्य सत्य है, जीव-चैतन्य सत्य नही है, यह वेदान्तरहस्य है—

नान्योऽनोऽस्ति द्रष्टा, श्रोता, मन्ता, बोद्धा इत्यादि श्रुतिसिद्ध है। वह तो लय-शून्यत्वरूपा अति पारमार्थिक सत्ताके अभिप्रायसे समझनी चाहिये। प्रलयकालमें ही परमात्मामें प्रकृति और पुरुषोंके व्यापारके उपरमरूप लय होता है। 'प्रकृतिः पुरुषश्चोभौ लीयेते परमात्मनि' प्रकृति और पुरुष—ये दोनो परमात्मामें लीन होते हैं। इत्यादि वाक्योसे यह सिद्ध है। परमात्मा सदा जाग्रत्रूपसे लयशून्य है। वही परमार्थ सत् है। प्रकृति और पुरुष परमार्थ सत् नहीं है—यह नवीन वेदान्त वाक्योकी मर्यादा है। इससे सत् और असत्के विरोधसे एकत्र असम्भवका भी वारण हो गया; क्योकि व्यवहार और परमार्थके भेदसे, कालके भेदसे, अवच्छेदके भेदसे, स्वरूपके भेदसे और प्रकारके भेदसे इनका अविरोध है। इस प्रकार श्रुति और न्यायसे सिद्ध सत्यत्व और मिथ्यात्वके विभागको न जानते हुए आधुनिक वेदान्तियोके प्रपञ्चका अत्यन्त असत्यत्व आदिरूप नास्तिकोके सिद्धान्तके अनुसार अप-सिद्धान्त है—अतः मुमुक्षुओको दूरसे ही त्यागने चाहिये, क्योकि सामान्यन्यायसे अन्यत्र सिद्धान्तोको ही ब्रह्ममीमासाके सिद्धान्त कहा गया है। इस प्रकार सब ठीक है।

लिङ्गमात्र परिणामका उपसंहार करते हैं—एष तेषाम्—यह गुणोंका लिङ्गमात्र परिणाम है। अलिङ्ग पर्वकी व्याख्या करते है—निःसत्तासत्तं चेति—निःसत्तासत्त अलिङ्ग परिणाम है, निःसत्तासत्त इस कथनमें जो पदार्थ है वह अलिङ्ग नामक गुणोंका परिणाम है और वह साम्यावस्थानात्मक गुणोंसे अतिरिक्त है, इससे उस प्रधानकी गुणात्मता सिद्ध होती है। उसी साम्यावस्थाके लिये प्रधानवाची शब्द, धर्म-धर्मीके अभेदसे महदादिकी व्यावृत्तिके लिये ही यहाँ श्रुति-स्मृतियोमें प्रयोग किया है। परमार्थसे तो गुण ही तद्रूप लक्षित प्रधान हैं, भाष्यमें गुणोको ही प्रधान शब्दसे कहा है। अब पर्व और गुणोके परस्पर वैधर्म्यसे भेद प्रतिपादन करते हैं—उनमेंसे पहिले अलिङ्ग अवस्थारूप पर्वका तीनो पर्वसे और गुणोसे वैधर्म्यका प्रतिपादन करते हैं—अलिङ्गावस्थायामिति—पुरुषार्थ विषयभोग और विवेकख्याति तथा उनके कार्य-सुख और दुःखाभाव लिङ्ग अवस्थाके प्रति हेतु नहीं है; क्योंकि अलिङ्ग-अवस्थामें आदिमें सृष्टिके पहिले पुरुषार्थता—पुरुषार्थसमूह कारणरूपसे अभिमत नहीं हो सकते। दुःख-निवृत्तिकी व्यावृत्तिके लिये कारण यह शब्द कहा है। प्रलयकालमें दुःखनिवृत्तिकी कर्मके क्षयसे ही उपपत्ति होनेसे प्रलयमें प्रयोजन न रहनेसे दुःखकी निवृत्ति प्रलयका कारण नहीं होती—यह आशय है। उपसंहार करते हैं—न तस्या इति—यों कहा जा सकता है—व्यक्त अवस्थामें गुणोसे शब्द आदिके उपभोग आदिरूप पुरुषार्थ होता है अतः वह उसमें अनागतावस्था कारण हो, साम्यावस्थामें तो तज्जन्य कोई भी पुरुषार्थ नहीं होता अत. इस अव्यक्त अवस्थामें पुरुषार्थ कारण नहीं है। इससे क्या प्रयोजन है। यह कहते हैं—वह साम्यावस्था पुरुषार्थकृत नहीं है, अतः शास्त्रोमें नित्य कहलाती है। नित्यास्वाभाविकी है अनैमित्तिकत्वसे तीनो पर्वोंकी अपेक्षासे स्थित, स्वाभाविकत्व होनेपर भी धर्मादिकोसे प्रतिबन्ध यहाँ गुणोका साम्यरूप परिणाम है यह भाव है। अव्यक्त अवस्थाकी स्वाभाविकता व्यक्त अवस्थाकी अपेक्षासे नहीं होती, बहुत कालतक अवस्थायित्व ही नित्यत्व-सत्यत्व आदि दूसरे नामोके व्यवहारसे सिद्ध है। धर्म नित्य है, सुख-दुःख अनित्य है इत्यादि—महाभारत आदिमें व्यवहार होता है, इस प्रकारका नित्यत्व गीतादिमें कहा है—

अव्यक्तादीनि भूतानि व्यक्तमध्यानि भारत। अव्यक्तनिधनान्येव तत्र का परिदेवना॥

हे भक्त ! ये भूत आदिमें अव्यक्त थे और मध्य (वर्तमान) मे व्यक्त हैं, निधन—मृत्यु (अन्त) में फिर अव्यक्त हो जाते हैं; इसमे परिदेवन क्या ? इत्यादिसे यही बात कही है ।

अथवा सर्वदा सत्स्वरूप ही नित्यत्व यहाँके लिये भी सही, सृष्टिकालमे भी गुणोके साम्यका अत्यन्त उच्छेद नहीं होता है, अशसे ही वैषम्य है । आवरणरूप गुण-साम्य सदा ही रहता है । अन्यथा साम्यावस्थाका अत्यन्त उच्छेद होनेपर पर्वता ही न बन सकेगी । इस सूत्रने 'ऊर्ध्वमूलमधःशाखमित्यादि' गीताके अव्यक्त, मूल, प्रभव इत्यादि मोक्ष धर्मादिकका अनुसरण करके ससाररूप गुणवृक्षका ही चतुर्पर्वता निरूपण किया है । उस वश (बाँस) तुल्य गुणवृक्षके पूर्व-पूर्व तत्त्व आवरणोके अशसे ही उत्तर तत्त्वरूपसे परिणत होते है, जैसे कि समुद्रके अशसे फेन आदिरूप परिणाम हुआ करता है । जैसे दूध सर्वांशसे दही बन जाता है । पूर्व-पूर्व तत्त्वका सर्वांशसे परिणाम होता है वैसा नहीं है । उत्पन्न कार्यके कारणसे पुनः पूर्वोक्त तो कारणोको स्वकार्यके आवरक होनेसे अवस्थान सिद्ध है । इसलिये सर्गकालमें भी अविशिष्टावस्थाके अवस्थानसे उसकी नित्यता है ।

शङ्का—प्रकृतिको लेकर आठ आवरण ब्रह्माण्डके सुने जाते हैं, तन्मात्रा नहीं सुनी जाती है ।

समाधान—यह बात नहीं है, सूक्ष्म और स्थूलके एकत्वकी विवक्षासे (एक मानकर) आठ प्रकारका आवरण कहा है, अतएव भागवतके द्वितीय स्कन्धमें परब्रह्मकी गतिमें पाँच भूतोकी बहि.तन्मात्रा आवरणमे गति कही है, इन्द्रियो कारण न होनेसे आवरण नहीं कही, उनकी उत्पत्ति तो तन्मात्राओके समान देशमें होती है, जैसे कि तिलोंके समान देशमें सूक्ष्म तेलकी उत्पत्ति होती है । इधर तीन-तीन अवस्थाओंमें अनित्यत्वरूप वैधर्म्यको कहते हैं—त्रयाणामिति—तीन अवस्था विशेषोकी आदि उत्पत्तिमें पुरुषार्थता कारण होती है । आदि उत्पत्तिमें उपादान कारणके व्यवच्छेदके लिये कहते है—सर्वार्थ इति । और वह अर्थ-हेतु-निमित्त कारण होता है, अतः तीनो अवस्थाएँ अनित्य कही जाती है । शेष सुगम है ।

पर्वोंमें नित्य और अनित्यत्व वैधर्म्यको कहकर पर्वी गुणोका पर्वोंसे वैधर्म्य कहते है—गुणास्त्विति—सत्त्व आदि गुण तो सर्वविकारोमें अनुगत हैं, अतः उत्पत्ति और विनाशसे शून्य है—अनुपचरित नित्य हैं यह अभिप्राय है । अलिङ्ग अवस्था भी गुणोके सदृश नित्य नहीं है ।

शङ्का—त्रिगुणात्मक प्रकृतिके नित्य होनेपर—

प्रकृतिं पुरुषं चैव प्रविश्यात्मेच्छया हरिः ।
क्षोभयामास सम्प्राप्ते सर्गकाले व्ययाव्ययौ ॥
तस्मादव्यक्तमुत्पन्नं त्रिगुणं द्विजसत्तम ।

हे द्विज ! सर्गकाल प्राप्त होनेपर हरिने आत्मेच्छासे व्यय और अव्यय प्रकृति और पुरुषमें प्रविष्ट होकर इनमें क्षोभ उत्पन्न किया, उससे त्रिगुणात्मक अव्यक्त उत्पन्न हुआ । इत्यादि स्मृतियोमे प्रकृतिके लिये व्यय और उत्पत्ति वचन आये है, वे सङ्गत कैसे होगे ?

समाधान—व्यक्तिभिरेवेति—गुणान्वयिनीभिः—गुण-धर्म कार्य व्यक्ति अतीतसे उपचर्यान्त परिणाम-वालियोसे गुण-जन्म और विनाशवाले जैसे प्रतीत होते हैं कार्य-कारणका विभाग होनेसे, उन सत्त्वादि गुणोमें स्वतः जन्म और विनाश नहीं है । इसी कारणसे स्वानुगत व्यय आदिसे ही गुणात्मक प्रकृतिके व्यय आदिका व्यवहार होता है, यह आशय है । परिणाम तो प्रकृतिका पारमार्थिक होनेपर व्याप्योके

उत्पत्ति और विनाशका व्यापकोंमें व्यवहार होता है; उसमें दृष्टान्त कहते है—यथा देवदत्तो दरिद्राति, दरिद्रातिका अर्थ है क्षीण होना है। समः समाधिः—यह समाधान दार्ष्टान्तिकमें भी समान है।

शङ्का—तो भी प्रकृतिकी नित्यता नहीं बनती। "भूयश्चान्ते विश्वमायानिवृत्तिः" फिर अन्तमें विश्वमाया निवृत्त होती है।

प्रकृतिः पुरुषश्चोभौ लीयेते परमात्मनि।

प्रकृति और पुरुष—दोनो परमात्मामें लीन हो जाते हैं, इत्यादि वाक्योसे प्रकृतिकी नित्यता नहीं बनती।

समाधान—इसका उत्तर दे दिया है कि कार्यके विनाशसे कारणमें विनाश-व्यवहार उपचारसे होता है। व्यापारके उपरमरूप लयको ही पुरुषके साहचर्यसे प्रकृतिमें व्यय विनाश निश्चय किया है।

वियोजयत्यथान्योन्यं प्रधानपुरुषावुभौ। प्रधानपुंसोरनयोरेष संहार ईरितः॥

प्रधान और पुरुष—दोनों एक दूसरेको अपनेसे वियुक्त करते हैं, यही प्रधान और पुरुषका संहार कहलाता है, इत्यादि कूर्मपुराणके वचनोसे भी यही सिद्ध होता है, प्रकृति और पुरुषका कार्य उपरम ही उपचारसे विनाश कहलाता है, यदि ऐसा न मानें, तो न्यायके अनुग्रहसे बलवती श्रुतियोंका विरोध होगा। ऐसे ही प्रकृति और पुरुषका पुराणोमें श्रूयमाण उत्पत्ति भी अन्योऽन्यके संयोगसे अभिव्यक्ति ही जाननी चाहिये।

संयोगलक्षणोत्पत्तिः कथ्यते कर्मजातयोरिति स्मृतेः।

स्मृतिका भी यही तात्पर्य है प्रकृति और पुरुषकी संयोगरूप कर्मज उत्पत्ति कही जाती है। तथा चोक्तम्—

न घटत उद्भवः प्रकृतिपुरुषयोरजयोरुभययुजा भवन्त्यसुभृतो जलबुद्बुदवत्।
त्वयि त इमे ततो विविधनामगुणैः परमे सरित इवार्णवे मधुनि लिल्युरशेषाः॥

अज प्रकृति और पुरुषका उद्भव—उत्पत्ति नहीं बनती, प्राणधारी जलमें बुद्बुदके समान दोनोंसे संयुक्त होते हैं। आपके परमरूपके अंदर ही ये सब नाम और गुणोंके सहित लीन होते हैं जैसे कि समुद्रमें नदियाँ लीन होती हैं और मधुर रसमें सब रस लीन हो जाते हैं।

अब प्रकृति आदिका उन-उनके कार्योंसे अनुमान करानेके लिये पर्व शब्दसे सूचित अलिङ्गादिके अविरल क्रमको दर्शाते हैं—लिङ्गमात्रमिति—लिङ्गमात्रके अलिङ्ग प्रत्यासन्न है—अव्यवहित कार्य है। वही लिङ्गमात्र उस अलिङ्गमें—अलिङ्गावस्था प्रधानमें अव्यक्तरूपसे अविभक्त है अतः उससे विभक्त होता है। उसमें हेतु है—क्रमेति—क्रमका—पौर्वापर्यका कभी भी अतिक्रम नहीं करता, यदि कारणमें अनागत अवस्थासे असत्की भी उत्पत्ति मानें तो अविशेषतया सबकी सर्वत्र उत्पत्ति होनी चाहिये, और अतीतकी भी उत्पत्ति होनी चाहिये जो कि असम्भव है। और प्रागभाव कारण है नहीं; क्योंकि अभाव असिद्ध है। यदि अभावको निमित्तकारण मानें तो उसको ही उपादान कारण भी मान लें, तब तो शून्यवादियोंकी विजय हो गयी। अभावको उपादान देखा भी नहीं है। यदि यह कहा जाय तो निमित्तमें भी यह बात तुल्य ही है अतः—जैसे अभाव उपादान नहीं हो सकता वैसे निमित्त भी नहीं हो सकता। इसलिये कार्यजनन-शक्ति ही अनागत अवस्थारूपिणी कार्यरूपसे परिणत होती है, वह सत्कार्यवाद इस भाष्यने सिद्ध किया है। तथा इत्यादिकी भी यों ही व्याख्या करनी चाहिये। महद् आदिसे प्रकृति आदिके अनुमानका प्रकार

सांख्यसूत्रोंने कहा है, हमने भी उनके भाष्यमें उसको प्रपञ्चित किया है, (विस्तारूपसे लिखा है) विस्तारभयसे यहाँ प्रस्तुत नहीं करते। यह बात पहिले कह दी है। जैसे विशेषोंसे अवान्तरभेद भिन्न विशेष उत्पन्न होते हैं वैसे पहले इसी सूत्रके आदिमें कह दिया है।

शङ्का—सूत्रकारने गुणपर्वोंका चतुर्धा (चार प्रकारका) विभाग कैसे किया है ? ब्रह्माण्ड, स्थावर, जंगमरूपसे पर्व अनन्त हो सकते हैं ?

समाधान—ब्रह्माण्ड आदि सब विशेष कार्योंका विशेषोंमें ही अन्तर्भाव है, यह कहते हैं—न विशेषेभ्य इति—विशेषोंसे पर-उत्तर भावि, तत्त्वान्तर-तत्त्वभेद नहीं है, अतः विशेषोंका तत्त्वान्तर परिणाम नहीं है। अतः ब्रह्माण्ड आदिक सब विशेष पर्वसे ही गृहीत हैं यह भाव है। तत्त्वत्व—द्रव्यत्व है, तत्त्वान्तरत्व—स्ववृत्तिद्रव्यत्व उससे साक्षात् व्याप्य जातीयत्व है—पचीस तत्त्वोंमें पचीस जातिके अङ्गीकार न करनेमें तत्त्वान्तरत्व—स्ववृत्तिद्रव्य विभाजक उपाधिमत्त्व—तत्त्वान्तरत्व है।

शङ्का—यों तो तत्त्वका भेद होनेसे अन्तःकरणका जो कहीं-कहीं एकत्व कहा है, वह कैसे हो सकेगा ?

समाधान—जैसे विशेष नामक पञ्च तत्त्वात्मिका एक ही पृथिवी प्रथम उत्पन्न होती है, उसके पीछे उस पृथिवीके खोदने और मथन करनेसे पार्थिव जल और पार्थिव तेज अभिव्यक्त मात्र होते हैं, इसी प्रकार तत्त्व-त्रयात्मक ही आदिमें महान् उत्पन्न होता है, पीछे उस महत्तत्त्वमें स्थित अहंकार आदि वृत्तिभेदसे प्रकट होते हैं।

प्रश्न—तो क्या विशेषोंके परिणाम ही नहीं होते ?

उत्तर—नहीं, विशेषोंके परिणाम नहीं होते। उनके तो धर्म-परिणाम, लक्षण-परिणाम और अवस्था-परिणाम—सूत्रकार उत्तरपादमें व्याख्या करेंगे, वे होते हैं।

शङ्का—ऐसा ही सही, महत् आदिके क्रमसे कहा सृष्टिका प्रकार आकाश आदि क्रम-बोधक श्रुतिके विरुद्ध होनेसे हेय है। श्रुतिमें तन्मात्रकी चर्चा न होनेसे ये पदार्थ कल्पित हैं। मनु आदि स्मृतियाँ सांख्यकी इस कल्पनाका अनुवाद करनेसे धर्मविषयक ही हैं, प्रकृति आदिपरक नहीं है; अतः स्मृतियों-से भी प्रकृतिकी सिद्धि नहीं होती ?

समाधान—गुणत्रयात्मिका प्रकृति मूलकारणरूपसे मैत्रेयोपनिषद्में सुनी गयी है।

यथा—

' तमो वा इदमेकमास तत्परं स्यात् तत्परेणेरितं विषमत्वं प्रयाति एतद्वै रजसो रूपं तद्रजः खल्वीरितं विषमत्वं प्रयाति एतद्वै सत्त्वस्य रूपं तत्सत्त्वमेवेरितं तमसः सम्प्रास्रवत् तत्सांशोऽयं यश्चेतितामात्रः प्रतिपुरुषं क्षेत्रज्ञः संकल्पाध्यवसायलिङ्गः प्रजापतिस्तस्य प्रोक्ता अस्यास्तनवो ब्रह्मा रुद्रो विष्णुरित्यादि ।'

यह प्रपञ्च एक तम ही था, वह पर था, वह परसे प्रेरित विषम बन गया, यह ही रजका रूप है वह रज परसे प्रेरित होकर विषम हो गया, यह ही सत्त्वका रूप है, वह सत्त्व प्रेरित हुआ तमसे बहा—जुदा हुआ—वह सांश यह है—जो कि पुरुषका चेतितामात्र है—क्षेत्रज्ञ है। सत्त्व प्रेरित हुआ तम संकल्प और अध्यवसाय लिङ्ग है—प्रजापति है, उसका प्रोक्ता ब्रह्मा, रुद्र, विष्णु इत्यादि उसके तनु शरीर कहे गये हैं। तथा गर्भोपनिषद्में चौबीस तत्त्व इसी क्रमसे कहे हैं, यथा—

"अष्टौ प्रकृतयः, षोडश विकाराः शरीरम्" इति।

आठ प्रकृति हैं (मूल प्रकृति, महत्तत्त्व, अहंकार और पाँच तन्मात्रा) पोडश विकार हैं और शरीर । तथा प्रश्नोपनिषद्में—

'एवं ह वै तत्सर्वं परे आत्मनि सम्प्रतिष्ठते पृथिवी च पृथिवीमात्रा चापश्चापोमात्रा च तेजश्च तेजोमात्रा च वायुश्च वायुमात्रा चाकाशश्चाकाशमात्रा च इत्यादि ।'

इस भाँति वह सब पर-आत्मामें सम्प्रतिष्ठित है—पृथिवी, पृथिवीमात्रा, जल व जलमात्रा, तेज, तेजोमात्रा, वायु वायुमात्रा, आकाश और आकाशमात्रा इत्यादिसे परमात्मामे तेईस तत्त्व प्रतिष्ठित हैं; समुद्रमें नदी नदकी भाँति यह कहा है । अत. चौबीस तत्त्व प्रत्यक्ष श्रुतिसे और स्मृतिसे अनुमेय श्रुतिसे सिद्ध हैं । व्यवहार और परमार्थ विषयका भेद होनेसे अद्वैत-श्रुति इन श्रुतियोंकी बाधक नहीं है । व्यावहारिक अद्वैतश्रुतियाँ अविभाग लक्षणके अभेद-परक ही है—यह बात नदी-समुद्र-दृष्टान्तसे सिद्ध है । उन महदादिकी सृष्टिका क्रम भी श्रुतिमें पाठ-क्रमसे निश्चय होता है ।

एतस्माज्जायते प्राणो मनः सर्वेन्द्रियाणि च । खं वायुर्ज्योतिरापः पृथिवी विश्वस्य धारिणी ॥

इससे प्राण उत्पन्न होता है, मन और इन्द्रियाँ उत्पन्न होती हैं, आकाश, वायु, ज्योति, जल और सबको धारण करनेवाली पृथिवी उत्पन्न होती है ।

और जो तैत्तिरीय उपनिषद्में वियदादिकी सृष्टि कही है वहाँ वियत् (आकाश) से पहले स्मृतिसे उन्नेय श्रुतिके साथ एकवाक्यतादारा बुद्धि आदिकी सृष्टि पूरण कर लेनी चाहिये । छान्दोग्यमें जैसे वियद्वायु-की पूर्ति की है । किंच साख्योक्त सृष्टिके क्रममें स्पष्ट ही श्रुति प्रमाण है, जैसा कि गोपालतापनीयमें—

'एकमेवाद्वितीयं ब्रह्मासीत् तस्मादव्यक्तमेवाक्षरं तस्मादक्षरान्महत् महतो वै अहङ्कारस्त-स्मादेवाहङ्कारात् पञ्च तन्मात्राणि तेभ्यो भूतादीनीति ।'

एक अद्वितीय ब्रह्म ही था, उससे अव्यक्त अक्षर उत्पन्न हुआ, उस अक्षरसे महत्तत्त्व और महत्तत्त्वसे अहकार और अहकारसे पञ्चतन्मात्रा तथा तन्मात्राओंसे पाँच महाभूत आदि उत्पन्न हुए हैं । वेदान्तसूत्रोंने भी बुद्धि आदिके क्रमसे ही सृष्टि कही है, उनपर नवीनोंकी व्याख्याका हमने अपने भाष्यमें खण्डन किया है । इस प्रकार सांख्यशास्त्रमें प्रपञ्चित (विस्तारसे वर्णित) चौबीस तत्त्व ही यहाँ योगदर्शनके दो सूत्रोंने सक्षेपसे कहे हैं । इनके स्वरूप आदि भी वहीं दर्शाये हैं । सक्षेपसे यहाँ भी कहते हैं—

पाँच भूत और ग्यारह इन्द्रियाँ तो प्रसिद्ध ही है, तन्मात्रा इन पाँच भूतोंके साक्षात् कारण हैं, ये तन्मात्रा शब्द आदिवाले सूक्ष्म द्रव्य हैं, अत. इनको सूक्ष्म भूत भी कहीं कहते हैं । महत् और अहंकारका लक्षण मोक्षधर्ममे कहा है—

हिरण्यगर्भो भगवानेष बुद्धिरिति स्मृतः । महानिति च योगेषु विरञ्चिरिति चाप्युत ॥
भूतं चैकात्मकं येन कृत्स्नं त्रैलोक्यमात्मना । तथैव विश्वरूपत्वाद्विश्वरूप इति श्रुतः ॥
एष वै विक्रियापन्नः सृजत्यात्मानमात्मना । अहंकारं महातेजाः प्रजापतिमहंकृतम् ॥

यह भगवान् हिरण्यगर्भ हैं जिनको बुद्धि कहा है । योगमें इनको महान् और विरञ्चि कहा है, जिनने अपने आत्मरूपसे एकात्मक समस्त त्रैलोक्यको धारण किया है । इसी कारण विश्वरूप होनेसे उनको विश्वरूप कहा है । ये ही विक्रियापन्न अपने आत्मासे आत्माको उत्पन्न करते हैं । ये महातेजा प्रजापति अहंकृतरूप अहंकारको उत्पन्न करते हैं । यहाँ उपासनाके लिये शक्ति और शक्तिमान्के अभेदसे उपाधियोंके

नाम और रूपादि उपाधिमान्‌रूप कहे हैं। जैसे कि मनुष्य, पशु आदि शरीरोंके नामसे उन शरीरके अभिमानी आत्माओंको भी मनुष्य और पशु आदि नामसे बोलते हैं। दूसरी स्मृतियोंमें सांख्य और योगके अविवेकसे जड वस्तुरूपसे ही उनका व्यवहार है, ज्ञान और ऐश्वर्यादिरूप महत्तत्त्व और अभिमानरूप अहंकारका अन्तःकरणधर्मत्व होनेसे। प्रकृतिके तो तेईस तत्त्वोंके कारण सत्त्व आदि नामवाले सूक्ष्म द्रव्य असख्य हैं, उनको गुण इसलिये कहा है कि वे पुरुषके उपकरण है और पुरुषको बाँधनेवाले है। वे तीन गुण सुख-दुःख-मोहवाले होनेसे सुख-दुःख-मोहात्मक कहलाते हैं। पुरुषोंके सब अर्थोंके साधक होनेसे राजा और मन्त्रीके समान प्रधान कहे जाते हैं। जगत्‌का उपादान होनेसे प्रकृति और जगत्‌का मोहक होनेसे माया कहलाते है। वैशेषिक आदिने अपनी-अपनी परिभाषासे परमाणु और अज्ञान आदि शब्दोंसे कहा है। तदुक्तं वासिष्ठे—

नामरूपविनिर्मुक्तं यस्मिन् संतिष्ठते जगत्। तमाहुः प्रकृतिं केचिन्मायामेके परे त्वणून्॥

नाम और रूपसे रहित यह जगत् जिसमें ठहरा हुआ है, उसको कोई माया कहते हैं, कोई प्रकृति और कुछ लोग अणु कहते हैं। इनमें तेईस तत्त्व सर्गके आदिमें स्थूलशरीर और सूक्ष्मशरीर—दो रूपसे परिणत होते हैं। उनमेसे स्थूल तो पाँच भूतोसे बनता है और सूक्ष्म शेष १७ तत्त्वोसे बनता है। उन दोनो शरीरोंमेंसे सूक्ष्मशरीर काष्ठवत् चैतन्यका अभिव्यञ्जक होनेसे पुरुषका लिङ्ग शरीर कहलाता है। और वह अहंकारके बुद्धिमें प्रवेशसे सत्रह तत्त्ववाला (अवयववाला) सांख्यशास्त्रमे कहा गया है—'सप्तदशैकं लिङ्गमिति', इस सूत्रमें एकत्व समष्टिके अभिप्रायसे कहा है। "व्यक्तिभेदः कर्मविशेषात्" इस अगले सूत्रसे व्यक्तिरूपसे एक ही लिङ्ग-शरीरको अनेक कहा है। यह व्यष्टि और समष्टिभाव वन-वृक्षवत् नहीं है, किंतु पिता-पुत्रवत् ही है।

"तच्छरीरसमुत्पन्नैः कार्यैस्तैः करणैः सह। क्षेत्रज्ञाः समजायन्त गात्रेभ्यस्तस्य धीमतः॥

उस धीमान् हिरण्यगर्भके स्थूल और सूक्ष्म—दोनो शरीरोंसे समुत्पन्न कार्यों और करणोके सहित क्षेत्रज्ञ उत्पन्न होते है। इन मनु आदिके वाक्योसे हिरण्यगर्भके दो शरीरोके अंशसे ही अखिल पुरुषोके दोनो शरीरोंकी उत्पत्ति सिद्ध होती है। वन और वृक्षोमें इस प्रकारका कार्य-कारण-भाव नहीं होता है॥१९॥

सङ्गति—द्रष्टाका स्वरूप दिखाते हैं—

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः॥ २०॥

शब्दार्थ—द्रष्टा=द्रष्टा; दृशिमात्रः=देखनेकी शक्तिमात्र है, शुद्धः-अपि=निर्मल अर्थात् निर्विकार होनेपर भी, प्रत्यय-अनुपश्यः=चित्तकी वृत्तियोके अनुसार देखनेवाला है।

अन्वयार्थ—द्रष्टा जो देखनेकी शक्तिमात्र है, निर्विकार होता हुआ भी चित्तकी वृत्तियोके अनुसार देखनेवाला है।

व्याख्या—दृशिमात्र, इस शब्दसे यह अभिप्राय है कि देखनेवाली शक्ति विशेषणरहित केवल ज्ञानमात्र है अर्थात् यह देखना या वह देखना उसका धर्म नहीं है, बल्कि यह देखनेकी शक्तिमात्र धर्मी है, उसमें कोई परिणाम नहीं होता। यथा—

यथा दीपः प्रकाशात्मा स्वल्पो वा यदि वा महान्। ज्ञानात्मानं तथा विद्यादात्मानं सर्वजन्तुषु॥

अर्थ—जैसे दीपक चाहे छोटा हो चाहे बड़ा, प्रकाशरूप ही होता है, वैसे ही सब प्राणियोके अंदर आत्माको भी ज्ञानरूप जानो।

ज्ञानं नैवात्मनो धर्मो न गुणो वा कथंचन । ज्ञानस्वरूप एवात्मा नित्यः सर्वगतः शिवः ॥

अर्थ—ज्ञान न तो आत्माका धर्म है और न किसी भाँति गुण ही है । आत्मा तो नित्य, विभु और शिव (कल्याणकारी) ज्ञानस्वरूप ही है ।

प्रत्ययानुपश्य=चित्तकी वृत्तियोंके अनुसार देखनेवाला । चित्तवृत्ति गुणमयी होनेसे परिणामिनी है । विषयमें उपराग होनेसे वह विषय उसको ज्ञात होता है, पर पुरुष तो चित्तका सदैव साक्षी बना रहता है, वह चित्त पुरुषके ज्ञानरूपी प्रकाशसे (प्रतिबिम्बित होकर) चेतन-जैसा भासता है । इस कारण वह (चित्त) जिन-जिन वृत्तियोंके तदाकार होता है वह पुरुषसे छिपी नहीं रहती । पुरुषमें चित्त-जैसा कोई परिणाम नहीं होता ।

द्रष्टा स्वरूपसे शुद्ध परिणाम आदिसे रहित सर्वदा एकरस रहता हुआ भी चित्तकी वृत्तियोंका ज्ञान रखनेवाला है, क्योंकि चित्तमें उसके ही ज्ञानका प्रकाश है अर्थात् वह उसीके ज्ञानसे प्रतिबिम्बित है । चित्त सुख, दुःख, मोहादि वृत्तियोंके रूपमें परिणत होता रहता है । यह परिणाम आत्मामें नहीं होता है; क्योंकि वह अपरिणामी ज्ञानस्वरूप है । चित्तका साक्षी होनेके कारण उसमें ये वृत्तियाँ अज्ञानसे अपनी प्रतीत होती हैं ।

नोट—यह बात अच्छी प्रकार जान लेनी चाहिये कि आत्माका वास्तविक दर्शन विवेकख्याति-द्वारा चित्तको अपनेसे भिन्न देखना और असम्प्रज्ञात-समाधिद्वारा स्वरूपस्थिति प्राप्त करना है । इसके अतिरिक्त चित्तकी अन्य वृत्तियोंको आसक्तिके साथ देखना अदर्शन है; क्योंकि यह अविद्यासे होता है और इससे यथार्थ ज्ञान प्राप्त नहीं होता । आगे सूत्र तेईसकी व्याख्यामें इसका विशेष ध्यान रखना चाहिये ।

टिप्पणी—इस सूत्रकी व्याख्या खोलकर स्पष्ट शब्दोंमें कर दी गयी है, फिर भी पाठकोंकी अधिक जानकारी तथा अपनी व्याख्याकी पुष्टिके निमित्त व्यासभाष्य तथा भोजवृत्तिका भावार्थ भी नीचे दिया जाता है—

भावार्थ व्यासभाष्यः—सूत्र २० ॥ (दृशिमात्रः) सब धर्मोंसे रहित जो केवल चेतनमात्र अर्थात् ज्ञानस्वरूप पुरुष है, वह द्रष्टा कहा जाता है । यदि ज्ञानस्वरूप है तो ज्ञानका आश्रय कैसे हो सकता है अर्थात् ज्ञानस्वरूप धर्मका आधार होनेसे दृशिमात्र कैसे हो सकता है ? इस शङ्काका उत्तर देते हैं "शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः" यद्यपि वह स्वभावसे ज्ञानका आधार न होनेसे शुद्ध ही है तथापि प्रत्ययसंज्ञक बुद्धि-धर्म ज्ञानको अनुसरण करनेसे ज्ञानका आधार कहा जाता है ।

अर्थात् यद्यपि पुरुष ज्ञानस्वरूप ही है तथापि बुद्धिरूपी दर्पणमें प्रतिबिम्बित होनेसे उस बुद्धिके धर्मभूत ज्ञानका आधार प्रतीत होता है । इसलिये बुद्धिवृत्तिका अनुकारी अर्थात् तदाकारधारी होनेसे पुरुष 'प्रत्ययानुपश्य' कहा गया है ।

सो यह दृशिमात्र चेतनभूत पुरुष न तो बुद्धिके समान रूपवाला है और न अत्यन्त विरुद्ध रूपवाला है । अर्थात यह पुरुष बुद्धिसे विलक्षण है; क्योंकि ज्ञात-अज्ञात विषय होनेसे बुद्धि परिणामिनी है और सदा ज्ञानविषय होनेसे पुरुष अपरिणामी है । अर्थात् बुद्धिका विषयभूत जो गवादि, घटादि पदार्थ हैं वे कभी ज्ञात होते हैं और कभी अज्ञात, किंतु पुरुषका विषयभूत जो बुद्धितत्त्व है वह सदा पुरुषको ज्ञात ही रहता है । इसलिये बुद्धि सदा एक रस न होनेसे अर्थात् विषयसन्निधिसे विषयाकार होकर ज्ञात-विषय होनेसे और अन्य समयमें अज्ञात-विषय होनेसे परिणामिनी है और पुरुष सदा एक रस होनेसे अपरिणामी

है; क्योंकि पुरुषका विषयभूत बुद्धितत्त्व सदा ज्ञात ही रहता है। अतः यह दोनों परस्पर विलक्षण हैं। एवं संहत्यकारी होनेसे अर्थात् तीन गुणोंसे मिलकर पुरुषके भोग-अपवर्गरूप अर्थका सम्पादन करनेसे बुद्धि परार्थ है और पुरुष असंहत अर्थात् केवल होनेसे अन्य किसीका अर्थ न होनेके कारण स्वार्थ है। इस कारणसे भी दोनों परस्पर विलक्षण हैं। तथा शान्त, घोर, मूढाकारसे परिणत हुई बुद्धि शान्त, घोर, मूढ पदार्थविषयक अध्यवसायशील होनेसे त्रिगुण तथा अचेतन है और पुरुष गुणोंका उपद्रष्टामात्र होनेसे अर्थात् बुद्धिमें केवल प्रतिबिम्बितमात्र प्रकाश डालनेसे न कि तदाकार परिणत होनेसे गुणातीत और चेतन है, इस कारण बुद्धिके समान रूप नहीं है।

तो फिर क्या अत्यन्त विरुद्धरूप है? इसका उत्तर देते हैं कि अत्यन्त विरुद्धरूप भी नहीं है। क्योंकि (शुद्धोऽपि) यह पुरुष शुद्धरूप अर्थात् सब विकारों और परिणामोंसे रहित होनेपर भी (प्रत्ययानुपश्यः) बुद्धि-वृत्तिरूप ज्ञानको प्रकाशता हुआ बुद्धि-वृत्तिस्वरूप न होनेपर भी बुद्धिवृत्ति स्वरूपसे भान होता है। ऐसा ही पञ्चशिखाचार्यने भी कहा है—

"अपरिणामिनी हि भोक्तृशक्तिरप्रतिसंक्रमा
च परिणामिन्यर्थे प्रतिसंक्रान्तेव तद्वृत्तिमनुपतति,
तस्याश्च प्राप्तचैतन्योपग्रहरूपाया बुद्धि-
वृत्तेरनुकारमात्रतया बुद्धिवृत्त्यविशिष्टा हि
ज्ञानवृत्तिरित्याख्यायते।"

अर्थात् अपरिणामी जो भोक्तृ-शक्तिसंज्ञक पुरुष है वह यद्यपि अप्रतिसंक्रम है अर्थात् किसी विषय से सम्बन्ध न होनेसे निर्लेप है तथापि परिणामिनी बुद्धिमें प्रतिबिम्बित हुआ तदाकार होनेसे उस बुद्धिकी वृत्तिका अनुपाती (अनुसारी) हो जाता है और उस चैतन्य-प्रतिबिम्ब-ग्राहिणी बुद्धि वृत्तिके अनुकारमात्र होनेसे बुद्धिवृत्तिसे अभिन्न हुआ वह चेतन ही ज्ञानवृत्ति कहा जाता है।

भोजवृत्तिभावार्थ—सूत्र २०। पूर्वोक्त प्रकारसे दृश्यके स्वरूपको जो हेय अर्थात् त्यागने योग्य होनेके कारण प्रथम जाननेके योग्य है, अवस्थासहित वर्णन करके अब उपादेय अर्थात् ग्रहण करने योग्य द्रष्टा पुरुषके स्वरूपको बतलाते हैं। द्रष्टा पुरुष ज्ञानस्वरूप है। पुरुषका ज्ञान धर्म नहीं है, इसलिये सूत्रमें 'मात्र' शब्द है। कोई एक मानते है कि चेतना (ज्ञान) आत्माका धर्म है। वह स्वरूपसे शुद्ध होता हुआ परिणाम आदिसे रहित होनेपर भी, (सुप्रतिष्ठोऽपि) अपने स्वरूपसे प्रतिष्ठित रहता हुआ भी (प्रत्ययानुपश्यः) चित्तकी वृत्तियोंके अनुसार देखनेवाला है। बुद्धिकी समीपता अर्थात् उसमें प्रतिबिम्बित होनेके कारण उसकी विषयोंसे उपरक्त हुई वृत्ति ज्ञानके अनुसार (प्रतिसंक्रमाद्यभावेन) प्रतिसंक्रमके बिना भी अर्थात् बिना किसी विषयसे सम्बन्ध रखते हुए निर्लेप होनेपर भी देखता है। सारांश यह है कि बुद्धिमें विषयोंके उपरागकी उत्पत्ति होनेपर संनिधिमात्रसे पुरुषमें द्रष्टापन है।

विज्ञानभिक्षुके वार्त्तिकका भाषानुवाद सूत्र ॥ २० ॥

सूत्रका अवतरण करते हैं—व्याख्यातमिति—द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः—दृशि यहाँ गुण नहीं है, किंतु प्रकाशस्वरूप द्रव्य है।

ज्ञानं नैवात्मनो धर्मो न गुणो वा कथंचन। ज्ञानस्वरूप एवात्मा नित्यः सर्वगतः शिवः॥

ज्ञान आत्माका धर्म नहीं है और न किसी भाँति गुण ही है। आत्मा तो ज्ञानस्वरूप ही है, नित्य है, सर्वगत है और शिव (कल्याणकारी) है ॥ इत्यादि स्मृतिसे भी आत्मा ज्ञानस्वरूप द्रव्य ही सिद्ध होता है। अग्नि और उष्णता आदिमें भेद और अभेद होता है; क्योंकि उष्णताके ग्रहण न होनेपर भी चक्षुसे अग्निका ग्रहण होता है, परंतु पुरुषका ग्रहण ज्ञानके ग्रहणके बिना नहीं होता। अतः ज्ञान पुरुषका धर्म या गुण नहीं—पुरुषका स्वरूप ही है। मात्रशब्दसे पूर्व सूत्रमें कहे इन प्रकाश, क्रिया आदि गुणोंकी व्यावृत्ति हो गयी। इन प्रकाश, क्रिया आदिमें सब शेष गुणोंका अन्तर्भाव है अर्थात् कोई भी गुण पुरुषमें नहीं है। शुद्ध शब्दसे भूत और इन्द्रियात्मकत्वकी व्यावृत्ति होती है (अर्थात् आत्मा पञ्चभूतात्मक और एकादश-इन्द्रियात्मक भी नहीं है)। शुद्धोऽपि—बुद्धिसे अभेदके उपपादनार्थ शेष विशेषण हैं (शुद्ध और प्रत्ययानुपश्य विशेषण हैं)। यहाँ परिणामित्व, पारार्थ्य, अचेतनत्व आदि बुद्धिकी अशुद्धि हैं, वे अशुद्धि पुरुषमें नहीं है। यही पुरुषकी शुद्धि भाष्यमें व्यक्त होगी। प्रत्ययानुपश्य—प्रत्ययके समान 'आकारता-पन्न इव' होते हुआ बुद्धिकी वृत्तिका साक्षी है, यह अर्थ है। इस विशेषणसे द्रष्टामें प्रमाण कहा है। 'शुद्धोऽपीत्यादि' भाष्यके फलान्तरकी (दूसरे फलकी) भाष्यकार व्याख्या करेंगे। दृशिमात्रके शब्दार्थको कहते हैं—दृक्-शक्ति ही है। प्रलय और मोक्ष आदिमें जीवोंके दर्शन नामक चैतन्य फलका उपधान नहीं है (प्रतीति या व्यवहार नहीं है), इस प्रयोजनसे भाष्यकारने शक्ति-शब्दका प्रयोग किया है। एव शब्दका अर्थ कहते हैं—विशेषणोंसे अपरामृष्ट है (अछूता है), इन विशेषणोंसे विशेषितका अर्थ है, व्यावर्तन, द्रव्यान्तरसे भिन्न है यह तात्पर्य है। विशेषण वे विशेष गुण हैं जो वैशेषिक शास्त्रमें कहे हैं। उनसे दृक-शक्ति तीनों कालोंमें असम्बद्ध है, यह अर्थ है। इससे (सामान्य-गुण) संयोग, संख्या, परिमाण आदि होनेपर भी क्षति नहीं है। द्रष्टा यह लक्ष्य (वाचक) पद है। बुद्धिसे व्यावृत्त-भिन्न रूपसे इसकी व्याख्या करते हैं—स पुरुष इति। संवेदिनी बुद्धिका प्रतिसंवेदी पुरुष है, संवेदन अर्थाकार वृत्तिका नाम है—उस वृत्तिका संवेदन प्रतिध्वनिवत् प्रतिबिम्ब है जिसमें वह पुरुष है, यह अर्थ है। बुद्धिका साक्षी है, यह तात्पर्यार्थ है। इससे प्रतिबिम्बरूप आरोपित क्रियासे कल्पित दर्शन-कर्तृत्व द्रष्टृत्व है, यह बात भी सूचित कर दी है। आत्माकी ज्ञानस्वरूपता तो—

यथा दीपः प्रकाशात्मा स्वल्पो वा यदि वा महान्।
ज्ञानात्मानं तथा विद्यादात्मानं सर्वजन्तुषु ॥

जैसे दीपक छोटा है या बड़ा, वह प्रकाशरूप ही होता है, वैसे सब प्राणियोंके अंदर आत्माको भी ज्ञानरूप जानें। इत्यादि सैकड़ों वाक्योंके अनुग्रहसे और लाघव तर्ककी सहायतासे आत्मत्वादिरूप व्यतिरेकी आदि लिङ्गोंसे अनुमेय ज्ञानके आश्रयत्वकी कल्पनामें धर्मधर्मिभावापन्न दो वस्तुकी कल्पनाका गौरव होनेसे (आत्माकी) ज्ञानरूपता सिद्ध है। मैं जानता हूँ इत्यादि प्रत्यय तो, मैं गोरा हूँ ऐसे सैकड़ों भ्रमोंके अन्तः-पाती होनेसे (जैसा यह भ्रम है ऐसा ही भ्रम होनेसे), अप्रमाणताकी शङ्कासे युक्त होनेके कारण यथोक्त-अनुमानकी अपेक्षासे दुर्बल है। बुद्धि और पुरुषके विवेकका प्रतिपादन करनेके लिये और उनके अभेद भ्रमका उत्पादन करनेके लिये, उनके वैरूप्य और सारूप्यके प्रतिपादकतया—क्रमसे दो विशेषणोंकी व्याख्या करते हैं—वह आत्मा न बुद्धिके सरूप है और न अत्यन्त विरूप है—पारमार्थिक सारूप्यका अभाव है—यह 'शुद्धोऽपि' इत्यादि अंशका अर्थ है। प्रतिबिम्बरूप अपारमार्थिक सारूप्य है, यह शेष अंशका अर्थ है। तथा परिणामित्वादिरूप बुद्धिके सारूप्यका अभाव ही शुद्धि है और बुद्धिकी वृत्तिके सारूप्य ही प्रत्ययानुपश्यत्व है, यह बात आ जाती है। सारूप्यके अभाव और सारूप्यका क्रमसे प्रतिपादन

करते हैं—'न तावत्' इत्यादिसे—प्रथम तो वह आत्मा बुद्धिके सरूप—समान नहीं है। क्यों नहीं है। इसका उत्तर है—बुद्धि परिणामिनी है, बुद्धिके परिणामिनी होनेमें हेतु है कि वह बुद्धि ज्ञात और अज्ञात विषयवाली है। 'ज्ञातेति' इस वाक्यका विवरण करते हैं—तस्याश्चेति—उस बुद्धिके विषय गवादि और घटादि ज्ञात और अज्ञात होते हैं, अतः वे बुद्धिकी परिणामताको दर्शाते है—(व्याख्या) गवादिरिति—गोशब्द शब्दवाची है, अतः गवादि व घटादिपदोंसे धर्मीके सामान्य रूपसे—धर्म-धर्मीरूप सब ही बुद्धि-विशेषोंका ग्रहण है। वृत्तिसे व्याप्यको ज्ञान कहते हैं और वृत्तिसे अव्याप्यको अज्ञात कहते हैं। "दर्शयति" का अर्थ है अनुमान कराता है। भाव यह है—बुद्धि परिणामिनी हो तब भी कभी शब्द आदिके आकारवाली होती है, कभी नहीं होती—यह हो सकता है। क्यों जी! पुरुषके समान बुद्धिमें अपरिणामी होनेपर भी विषयका प्रतिबिम्बन ही विषयाकार हो सकता है। उस प्रतिबिम्बके कदाचित्—कभी-कभी होनेसे बुद्धिकी ज्ञाताज्ञातविषयता बन सकती है? यह नहीं कह सकते; क्योंकि स्वप्नावस्थामें और ध्यानावस्थामें विषयके समीप न होनेसे प्रतिबिम्बका पड़ना असम्भव है। शास्त्रोंमें बुद्धिमें विषयके प्रतिबिम्बको कहनेवाले वचन तो उस विषयके समान आकार जो परिणाम होता है उस परिणाम-मात्रके कारण कहे गये हैं। अतः बुद्धिके अर्थ-ग्रहणकी अनित्यतासे बुद्धिके अर्थाकार परिणामका अनुमान होता है। बुद्धिके परिणामित्व-को दिखलाकर उस परिणामित्वके अभावको पुरुषमें दिखलाते हैं—सदा ज्ञातेति—सदा ज्ञात है—बुद्धिको वृत्तिरूप जिससे उसका भाव सदा-ज्ञातविषयत्व है, वह सदा-ज्ञातविषयत्व पुरुषके अपरिणामित्वको अनुमान कराती है। यदि पुरुष परिणामी ही हो तो जडतारूप परिणामसे कभी उस पुरुषका विषय-बुद्धिकी वृत्ति अज्ञात भी रहनी चाहिये, ऐसा माननेमें वर्तमान भी घटादिकी वृत्तिका अज्ञान सम्भव हो जायगा। मै घटादिको निश्चय जानता हूँ या नहीं इत्यादि (प्रत्यक्ष घटादि-विषयमें) संशय भी हो सकता है। ऐसे ही योग्यकी अनुपलब्धिसे घटादिके ज्ञानका अभाव नियम न हो सकेगा; क्योंकि अज्ञात वृत्तिकी सत्ताका सम्भव है, यह भाव है।

शङ्का—इतनेसे भोक्ताका ज्ञान-परिणाम न सही, परंतु सुखादि-परिणामोंका भोक्तामें अभाव इसमें कैसे अनुमान हो सकेगा?

समाधान—शब्द आदि निश्चयरूप परिणामके बुद्धिमें सिद्ध हो जानेसे ही—उन शब्दादिके परिणामके कार्य इच्छा, कृति, सुख, दुःख, अदृष्ट, संस्कार आदि भी बुद्धिके धर्म है—यह बात सिद्ध हो जाती है; क्योंकि कारण अपने कार्यको समान अधिकरणमें ही उत्पन्न किया करता है (अतः बुद्धिरूप अधिकरणमें जिन शब्दादि विषयोंका निश्चय हुआ है, वह निश्चयात्मक ज्ञान अपने कार्य, इच्छा, कृति, सुखादिको भी उसी अधिकरण-बुद्धिमें उत्पन्न करेगा; अतः वे भी बुद्धिके ही धर्म या परिणाम हैं पुरुषके नहीं) इसीमें लाघव है।

शङ्का—पुरुष भी सदा ज्ञातविषय नहीं है; क्योंकि प्रलय आदिमें अपने विषय बुद्धिकी वृत्तिको नहीं जानता है? यह आक्षेप करते हैं—कस्मादिति—

समाधान—नहीति—पुरुषविषयक बुद्धिकी वृत्ति भी शब्द आदिके समान नहीं है, अथवा वह वृत्ति अगृहीत और गृहीत कालभेदसे होती है। ऐसा स्मृति भी कहती है—

"न चिदप्रतिबिम्बाऽस्ति दृश्याभावादृते किल। क्वचिन्नाप्रतिबिम्बेन किलादर्शोऽवतिष्ठते।"

चितिशक्ति—दृश्यके अभावके सिवा कहीं भी अप्रतिविम्बा नहीं होती है, जैसे कि दर्पण दृश्यके अभावके सिवा कभी भी प्रतिविम्बरहित नहीं होता है। तथा च—प्रलय आदिमें वृत्ति नामक दृश्यके अभावसे ही, उस बुद्धिवृत्तिको नहीं देखना, यह भाव है। उपसंहार करते हैं—सिद्धमिति—परिणामित्वकी भाँति ही बुद्धि और पुरुषके परार्थत्व और अपरार्थत्वको दिखलाते हैं—किं चेति—बुद्धि सहत्यकारी होनेसे परार्थ है, अपनेसे भिन्नके भोगादिके साधनार्थ है, सहत्यकारीकी अपेक्षासे व्यापारवाले शय्या-आसन और शरीर आदिकी भाँति। पुरुष स्वार्थ है—अपने भोग आदिका साधन है, उसमें उक्त हेतुओं—संहत्यकारी आदिका अभाव है। जो सहकारी-सापेक्ष व्यापारवाला नहीं होता, वह परार्थ नहीं हुआ करता—जैसे पुरुष। बुद्धिका ही व्यापारविषय ग्रहणादि इन्द्रियादि-सापेक्ष है, शय्या आदि भी जो शयन आदिके लिये है, भूमि आदिकी अपेक्षा रखते हैं। पुरुषका सुखादिके प्रकाशनका व्यापार ही नहीं होता, क्योंकि वह उसका स्वरूपसे नित्य है, सुखादिकी सत्तामें सुखादिके प्रकाशनार्थ पुरुष सहकारी कारणकी अपेक्षा नहीं रखता—यह भाव है। बुद्धिके परार्थ होनेमें श्रुति प्रमाण है—"न वा अरे सर्वस्य कामाय सर्वं प्रियं भवति आत्मनस्तु कामाय सर्वं प्रिय भवतीत्यादि"—सबकी कामनाके लिये सब प्यारे नहीं होते, अपनी कामनाके लिये सब प्यारे होते हैं। यहाँ कोई स्वार्थ इसका यह अर्थ करते है कि साध्य परार्थ नहीं होता है। यह नहीं हो सकता; क्योंकि भृत्य चेतनको भी स्वामी चेतनके अर्थ देखा जाता है। परार्थत्व परमात्रार्थ है, यदि यह कहो तो नहीं कह सकते। अचेतनत्वरूप अन्य वैधर्म्यको कहते हैं—तथा सर्वार्थेति—सुख-दुःख-मोहात्मक सर्वार्थ तीन गुणोंको ग्रहण करती हुई बुद्धि भी तदाकारतया त्रिगुणा—सत्त्व आदि गुणत्रयमयी अनुमानसे ज्ञात होती है—त्रिगुण होनेसे पृथिवी आदिकी भाँति अचेतन है—यह सिद्ध है। गुणोंका उपद्रष्टा पुरुष तो दृश्या बुद्धिके सानिध्यसे बुद्धिकी वृत्तिके प्रतिविम्बमात्रसे गुणद्रष्टा होता है—गुणाकार परिणामसे गुणोंका उपद्रष्टा नहीं होता, जैसे कि बुद्धि, अतः पुरुष त्रिगुण नहीं है, इसीसे चेतन है—यह शेष है। उपसंहार करते हैं—अत इति—अतः वैधर्म्यत्रयसे पुरुष बुद्धि-सरूप नहीं है। इतनेसे ही शुद्ध है, इसकी व्याख्या हो गयी।

शङ्का—सर्व अभिमानकी निवृत्तिके लिये सामान्यसे ही दृक् और दृश्यके विवेकका प्रतिपादन करना चाहिये, तो वह क्या बुद्धि और पुरुषके वैराग्यका प्रतिपादन किया जाता है?

समाधान—नहीं, बुद्धि ही पुरुषकी साक्षात् दृश्या है; क्योंकि अन्योंको बुद्ध्यारूढ होनेसे ही दृश्यता है। उसीमें (बुद्धिहीमें) साक्षात् अभिमान होता है और उस बुद्धिके सम्बन्धसे दूसरे विषयोंमें अभिमान होता है। मृत शरीरमें—सुषुप्त्यवस्थ-प्राणमें चैतन्यका अभाव स्पष्ट देखनेमें आता है। एक इन्द्रियका व्याघात हो जानेपर भी, चेतनताकी उपलब्धि होती है, अतः इन्द्रिय भी चेतन नहीं है—यह बात स्पष्ट ही है। अतः बुद्धिके विवेकसे ही सब अभिमानकी निवृत्ति होती है—इस अभिप्रायसे पुरुषमें बुद्धिका वैधर्म्य ही प्रायः प्रतिपादन करते हैं। एक बात यह भी है कि बुद्धिसे व्यतिरिक्तोंसे तो पुरुषका विवेक (पृथक्त्व) न्याय और वैशेषिकने सिद्ध कर ही दिया है, बुद्धिसे विवेक ही सांख्य और योगका असाधारण कृत्य है। अत्यन्त वैरूप्यका निराकरण करनेके लिये सदेह उठाते हैं—अस्तु तर्हि—अच्छा तो विरूप ही सही। समाधान—ना अत्यन्त विरूप—क्योंकि पुरुष प्रत्ययानुपश्य है। इसीकी व्याख्या करते हैं—क्योंकि वह बौद्ध प्रत्ययों (बुद्धिमें उत्पन्न हुए ज्ञानों) को बुद्धिके पीछेसे देखता है (बुद्धिकी वृत्तिको देखता है, यह अर्थ है)।

शङ्का—बुद्धिका द्रष्टा होनेपर भी अत्यन्त वैरूप्य क्यो नहीं है ?

समाधान—तमनुपश्यतीति—क्योकि उस बुद्धिके वृत्ति-प्रत्ययको देखता हुआ पुरुष बुद्ध्यात्मक न होता हुआ भी—परमार्थसे बुद्धिके असमानरूप भी बुद्धि-सरूप-जैसा प्रतीत होता है; जैसे जपापुष्पसे स्फटिक जपापुष्प-जैसा प्रतीत होता है, वैसे ही पुरुष बुद्धिका अनुकारी हो जाता है । अर्थ—ग्रहण रूपसे बुद्धिस्थमें पुरुषकी अर्थाकारता ही सिद्ध होती है । प्रतिबिम्बरूपसे और मिथ्या सारूप्यसे पारमार्थिक असारूप्यका विरोध नहीं है । यथोक्त सारूप्य और वैरूप्यके विषयमें पञ्चशिखाचार्यके वाक्यको प्रमाणमें उपस्थित करते हैं—तथा चोक्तमिति—

भोक्तृशक्ति बुद्धिके समान परिणामिनी नहीं है, तथा बुद्धिवत् स्वविषयमें सक्रान्त उपरक्त भी नहीं होती है; क्योंकि विकारके हेतुके साथ सयोग ही उपराग है । अतः बुद्धिके विकार प्रतिबिम्बसे ही इसकी सिद्धि हो जाती है—पुरुषके विकारकी कल्पना करना व्यर्थ है । इन दो विशेषणो (शुद्ध वा प्रत्ययानुपश्य) से पुरुषका बुद्धिसे वैरूप्य दर्शाया है । अब बुद्धिसे पुरुषका सारूप्य दिखलानेके लिये पहले बुद्धिकी चिद्रूपताका उपपादन करते हैं—

परिणामीत्यर्थ इति—परिणामी अपना स्वार्थ विषय जो बुद्धि है उसमें प्रतिबिम्बरूपसे संक्रान्तकी भाँति उपरक्त-जैसी होती हुई चिति-शक्ति—तद्वृत्तिबुद्धिकी विषयाकार वृत्तिकी अनुयायी है—बुद्धिको चेतन-जैसी बना देती है—जैसे कि सूर्य जलमें पडकर जलको सूर्यवत् कर देता है । इससे बुद्धिके रूपको दिखलाकर पुरुषके बुद्धि-सारूप्यको दर्शाते हैं—

तन्मात्रेति—हि शब्द अवधारण-वाचक है—उस भोक्तृशक्तिकी भी ज्ञानवृत्ति—ज्ञानरूपा वृत्ति बुद्धि-वृत्तिसे अविशिष्ट ही—अभिन्न ही कही जाती है, इसमें हेतु है—प्राप्तेति—उपग्रह-उपराग है । उक्त रीतिसे प्राप्त चैतन्य उपरागके सदृश बुद्धिकी वृत्तिके अनुकरण करनेवाली—प्रतिबिम्बोद्ग्राहिणी—तन्मात्र-तया यह ज्ञान वृत्तिका विशेषण है तथा च परस्परके प्रतिबिम्बसे दोनोका ही चेतनत्व सुखादिपरिणामकत्व रूप सारूप्य कहा जाता है ।

इस सूत्रने जीव और ईश्वरको साधारणतासे ही चिन्मात्र कहा है । तथा च श्रुति और स्मृति हैं—

"चेतामात्रः प्रतिपुरुषं क्षेत्रज्ञः"

ज्ञानमेव परं ब्रह्म ज्ञानं बन्धाय चेष्यते । ज्ञानात्मकमिदं विश्वं न ज्ञानाद् विद्यते परम् ॥

चेतामात्र—प्रतिपुरुष—क्षेत्रज्ञ ।

ज्ञान ही परं ब्रह्म है, ज्ञान ही बन्धके लिये है, यह सब ज्ञानात्मक है, ज्ञानसे परे कुछ नहीं है । जो वैशेषिक आदि आत्माको ज्ञानका आश्रय मानते है, वे श्रुति और स्मृतिका विरोध होनेसे उपेक्षणीय है (मानने योग्य नहीं हैं) किं च लाघवसे प्रत्येक पुरुष एक-एक व्यक्ति ज्ञानमात्र नित्य है, यह सिद्ध हो जानेपर उस ज्ञानका आश्रय माननारूप गौरवकी कल्पना नहीं करनी चाहिये । "जानामि" इस प्रतीतिकी सयोग सम्बन्धसे ही उपपत्ति हो जाती है । जैसे कि इन्धन तेजस्वी है—यह प्रत्यय संयोग सम्बन्धसे प्रमा-ज्ञान है, ऐसे ही बुद्धिमे ज्ञान नामक द्रव्यके सयोग सम्बन्धसे ज्ञानवत्त्व प्रत्यय प्रमा ही है । लोगोके अहं (मै) प्रत्ययमें बुद्धि भी भासती है । अनादि मिथ्या ज्ञानकी वासनानामक दोषके प्रतिबन्धकतामें कोई प्रमाण नहीं है, अतः 'अह जानामि' यह अविद्वानोका प्रत्यय अहं अंशमें भ्रम है और

ज्ञानत्व अंशमें प्रमा है—यह बात हम दोनोंको समान ही है। विद्वानोंको तो 'जानामि' यह प्रत्यय प्रसिद्ध ही है। परमेश्वरकी सर्वज्ञताका व्यवहार लोकव्यवहारकी दृष्टिसे होता है, अधिक तो सांख्यके भाष्य आदिमें कहा है—इति दिक् ॥ २० ॥

सङ्गति—इस दृश्यका प्रयोजन पुरुषके लिये है, यह अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ २१ ॥

शब्दार्थ—तद्-अर्थ एव=उस= (द्रष्टा पुरुष) के लिये ही; दृश्यस्य-आत्मा=दृश्यका स्वरूप है।

अन्वयार्थ—उस पुरुषके लिये ही (यह सारा) दृश्यका स्वरूप है।

व्याख्या—ऊपर कहे हुए लक्षणानुसार दृश्यका जो स्वरूप है वह पुरुषके प्रयोजनके हेतु है; क्योंकि प्रकृति अपने किसी भी प्रयोजनकी अपेक्षा न करके केवल पुरुषके भोग और अपवर्गके लिये प्रवृत्त होती है। इसीको निम्न कारिका स्पष्ट करती है—

इत्येष प्रकृतिकृतो महदादिविशेषभूतपर्यन्तः।
प्रतिपुरुषविमोक्षार्थं स्वार्थ इव परार्थ आरम्भः ॥

इस प्रकार प्रकृतिसे किया हुआ महत्‌से लेकर विशेषभूतोतकका आरम्भ प्रत्येक पुरुषके मोक्षके लिये स्वार्थकी नाईं परार्थ है।

वत्सविवृद्धिनिमित्तं क्षीरस्य यथा प्रवृत्तिरज्ञस्य।
पुरुषविमोक्षनिमित्तं तथा प्रवृत्तिः प्रधानस्य ॥ ५७ ॥

बछडेकी वृद्धिके निमित्त जिस प्रकार अचेतन दूधकी प्रवृत्ति होती है उसी प्रकार पुरुषके मोक्षके लिये प्रधानकी प्रवृत्ति होती है।

नानाविधैरुपायैरुपकारिण्यनुपकारिणः पुंसः।
गुणवत्यगुणस्य सतस्तस्यार्थमपार्थकं चरति ॥ ६० ॥

नाना प्रकारके उपायोसे यह उपकारिणी गुणवती (सत्त्व, रजस्, तमस् गुणवाली) प्रकृति उन अनुपकारी गुणरहित (गुणातीत) पुरुषके अर्थ नि.स्वार्थ काम करती है (जिस प्रकार परोपकारी सज्जन सबका भला करता है और अपना कोई प्रत्युपकार नहीं चाहता)।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद ॥ सूत्र २१ ॥ दृशिरूप पुरुषके कर्म और फलके भोगार्थ दृश्य है। उसकी प्रयोजन-सिद्धिके लिये ही दृश्यका आत्मा होता है अर्थात् स्वरूप होता है, यह अर्थ है। जड होनेके कारण दृश्यका स्वरूप (पर) चेतनरूपसे ही लब्ध होता है। इसलिये जिन पुरुषोंका भोग और अपवर्ग प्रयोजन सिद्ध हो गया है उनसे नहीं देखी जाती। अब प्रश्न होता है क्या स्वरूपके हानसे इस दृश्यका नाश हो जाता है ?

उत्तर—नाश नहीं होता ॥ २१ ॥

भोजवृत्तिभाषार्थ ॥ सूत्र २१ ॥

पूर्वोक्त लक्षणानुसार जो दृश्यका स्वरूप है वह उस पुरुषके भोक्तृत्व-प्रयोजन-सम्पादनार्थ है; क्योंकि प्रकृति अपने किसी भी प्रयोजनकी अपेक्षासे प्रवृत्त नहीं होती, किंतु पुरुषके भोक्तृत्व-सम्पादनके लिये प्रवृत्त होती है ॥ २१ ॥

विज्ञानभिक्षुके वार्त्तिकका भाषानुवाद ॥ सूत्र २१ ॥

बुद्धिसे अतिरिक्त द्रष्टाके विषयमे सूत्रकार प्रमाण कहते है—

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥

उस पुरुषके अर्थ है, प्रयोजन है भोग और अपवर्ग। भोग और अपवर्ग ही हैं प्रयोजन जिसके वह पुरुष है। यह मध्यमपदलोपी समास है—भोग और अपवर्ग-प्रयोजनवाला ही दृश्यका स्वरूप है—कार्य और कारणरूप तीनो गुण स्वार्थ नहीं है। इसमे अनुमानका यह प्रयोग है—

गुण परार्थ हैं—संहत्यकारी होनेसे, शय्यादिकी भाँति। इस अनुमानसे—बुद्धिसे अतिरिक्त पुरुष-नामक परकी सिद्धि होती है। इस अनुमानकी व्याख्या पूर्व सूत्रमें कर चुके हैं। तदर्थ ही दृश्य है इतना कहनेसे ही निर्वाह हो जाता। धातुका अर्थ जो दर्शन है उसमें अन्वयका भ्रम न हो इसके लिये आत्म-पदका प्रयोग किया है। तदर्थत्वमे युक्ति कहते हुए सूत्रकी व्याख्या करते है—

दृशिरूपस्येति—क्योकि दृशिरूप पुरुषका जो कर्मके सदृश कर्म-दर्शन, उस दर्शनकी विषयताको प्राप्त हुई वस्तु दृश्य होती है और दर्शन सब वस्तुओका प्रयोजन है यह बात सर्वसम्मत है, उसीके लिये गुणोका स्वरूप है। जो वस्तु पर-प्रयोजनके लिये हुआ करती है, वह पर-प्रयोजनके बिना एक क्षण भी नहीं ठहर सकती, नित्य या अनित्य प्रयोजनके बिना किसी भी परार्थ वस्तुकी स्थिति न दीखनेसे वह पुरुषार्थकी सिद्धिका कारण है, यह बात सिद्ध होती है। इस सूत्रसे यह सिद्ध है कि दृश्यकी सत्ता पर-चैतन्यके अधीन है ॥ २१ ॥

सङ्गति—क्या एक पुरुषके प्रयोजनको साधकर यह दृश्य नष्ट हो जाता है ? नही; क्योकि—

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥ २२ ॥

शब्दार्थ—कृतार्थं-प्रति-नष्टम्-अपि=जिसका प्रयोजन सिद्ध हो गया है उसके लिये नष्ट हुआ भी; अनष्टम्=(वह दृश्य) नष्ट नहीं होता; तद्-अन्य-साधारणत्वात्=क्योकि वह (दृश्य) दूसरोकी साझे-की वस्तु है।

अन्वयार्थ—जिसका प्रयोजन सिद्ध हो गया है उसके लिये यह दृश्य नष्ट हुआ भी नष्ट नहीं होता है; क्योंकि वह दूसरे पुरुषोके साथ साझेकी वस्तु है।

व्याख्या—इस सारे दृश्यकी रचना समस्त पुरुषोके भोग-अपवर्गके लिये है, न कि किसी विशेषके लिये। इसीलिये जिसका यह प्रयोजन सिद्ध हो गया है उसके लिये यद्यपि इस दृश्यका कार्य समाप्त और नाशके तुल्य हो जाता है, तथापि इसका सर्वथा नाश नही हो जाता; क्योकि एक पुरुषके मुक्त हो जानेसे सब मुक्त नहीं हो जाते। यह दूसरोके इसी प्रयोजनको साधनेमें लगा रहता है।

पुरुष शब्दके अर्थ यहाँ चित्त-प्रतिबिम्बित चिति-शक्ति (चेतन तत्त्व) अर्थात् जीवात्माके है। चित्तको बनानेवाले गुणोका जीवात्माके प्रयोजन भोग और अपवर्गको सम्पादन करनेके पश्चात् अपने कारणमें लीन हो जाना ही जीवात्माकी मुक्ति (कैवल्य) कही जाती है। चित्त, पुरुषका दृश्यरूप है। वही वृत्ति रूपसे अन्य सब दृश्योको पुरुषको बोध करानेका साधन है। एक चित्तके नष्ट होनेसे उससे दृश्यमान सारा जगत् भी उसके प्रति नष्ट होनेके तुल्य है, किंतु अनन्त जीवोके चित्त जिन्होंने (जीवोके) उनके प्रति भोग और अपवर्गका प्रयोजन सिद्ध नहीं किया है अपने विषय सारे दृश्यमान जगत्सहित वर्तमान रहते हैं।

जिस प्रकार आज दृश्य अनष्ट है उसी प्रकार सदा ही अनष्ट था और अनष्ट रहेगा। सांख्य सूत्र १।१५९ में भी ऐसा ही बतलाया गया है—'इदानीमिव सर्वत्र नात्यन्तोच्छेदः।'

शङ्का—सब चित्तोंके बनानेवाले गुणोंके पुरुषके प्रति भोग और अपवर्गका प्रयोजन सिद्ध करनेके पश्चात् अपने कारणमें लीन हो जानेपर तो यह दृश्य सर्वथा विनष्ट हो जावेगा।

समाधान—ऐसी सम्भावना न करनी चाहिये; क्योंकि पुरुष (जीवात्मा) संख्या अनन्त है। असंख्यका कभी शेष नहीं होता।

असंख्य–असंख्य=असंख्य। श्रुति भी ऐसा बतलाती है। यथा "पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते" अर्थात् "पूर्ण-पूर्ण=पूर्ण"। इसलिये यह दृश्य अपने स्वरूपसे सदासे था और सदा रहेगा। केवल कृतार्थ पुरुषके प्रति नष्ट होता है।

असंख्य पदार्थोंका गणित तत्त्व यह है—असंख्य+असंख्य=असंख्य, असंख्य–असंख्य=असंख्य, असंख्य×असंख्य=असंख्य, असंख्य–असंख्य=असंख्य; क्योंकि असंख्यका अधिक या कम नहीं है।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद ॥ सूत्र २२ ॥ कृतार्थ हुए एक पुरुषके प्रति यह दृश्य नष्ट अर्थात् नाशको प्राप्त हुआ भी अन्य पुरुषोंके साझेकी वस्तु होनेसे नाशको प्राप्त नहीं होता। कुशल पुरुषके प्रति नाशको प्राप्त हुआ भी यह दृश्य अन्य अकुशल पुरुषोंके प्रति कृतप्रयोजन नहीं हुआ है। इसलिये उन पुरुषोंकी रूप-विषयताको प्राप्त हुआ यह दृश्य चेतनरूप आत्माके द्वारा निजरूपसे लब्ध सत्तामात्र ही होता है। अभावको प्राप्त नहीं होता है। इस कारण (द्रष्टा) पुरुष और (दर्शनशक्ति) प्रकृतिके नित्य विद्यमान होनेसे इन दोनोंका संयोग अनादि कहा गया है। ऐसा ही पञ्चशिखाचार्यने कहा है।

धर्मिणामनादिसंयोगाद्धर्ममात्राणामप्यनादिसंयोगः।

अर्थात् (धर्मी) गुणोंके संयोगके अनादि होनेसे धर्मभूत महत्तत्त्वादिका संयोग भी अनादि है।

भोजवृत्ति भाषार्थ सूत्र २२—यद्यपि विवेकख्यातिपर्यन्त भोग सम्पादन करना धर्म होनेसे भी यह दृश्य कृतार्थ पुरुषके प्रति नष्ट हो जाता है अर्थात् व्यापार त्याग देता है। तथापि सब पुरुषोंके साधारण अर्थात् साझेकी वस्तु होनेसे अन्यके प्रति अनष्ट व्यापाररूपसे रहता है अतः सम्पूर्ण भोक्ताओंके साधारण होनेसे प्रकृतिकी कृतप्रयोजनता नहीं होती, न कभी उसका नाश होता है। एकके मुक्त होनेसे सब मुक्त नहीं हो जाते, ऐसा शास्त्रका भी सिद्धान्त है।

सगति—दृश्यका रूप दिखलाकर अब हेयका हेतु जो दृश्य और द्रष्टाका संयोग है, उसका वर्णन करते हैं।

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥ २३ ॥

शब्दार्थ—स्वस्वामिशक्त्यो॰=स्व-शक्ति और स्वामी-शक्तिसंज्ञक (बुद्धि पुरुषके); स्वरूप-उपलब्धि हेतु=स्वरूपकी उपलब्धिका जो कारण है, संयोगः=वह (दृश्य-द्रष्टृका स्व-स्वामिभाव) संयोग है अर्थात् स्व-शक्ति और स्वामिशक्तिके स्वरूपकी उपलब्धि (दृश्य-द्रष्टृके स्व-स्वामिभाव) संयोगका कारण है।

अन्वयार्थ—स्व-शक्ति और स्वामी-शक्तिसंज्ञक स्वरूपकी उपलब्धिका जो कारण है वह (दृश्य-द्रष्टृका स्वस्वामिभाव) संयोग है। अर्थात् स्व-शक्ति और स्वामी-शक्तिके स्वरूपकी उपलब्धि

(दृश्य-द्रष्टृके स्व स्वामिभाव) संयोगके वियोगका कारण है ।

व्याख्या—चित्त और यह सारा जड दृश्य स्व (मिल्कियत) है । चेतन पुरुष इसका स्वामी है । शक्ति शब्दका अर्थ स्वभाव या स्वरूप है, दृश्य ज्ञेय है और द्रष्टा ज्ञाता है । दृश्य और द्रष्टा दोनों नित्य और व्यापक हैं, उनका स्वरूपसे भिन्न कोई संयोग नहीं हो सकता । जो दृश्यमें भोग्यत्व और द्रष्टामें भोक्तृत्व है वह अनादि कालसे है । इस दृश्यके भोग्यत्व और द्रष्टाके भोक्तृत्व-भावको ही सयोग नाम दिया गया है । यह संयोग अनादि कालसे चला आ रहा है । इसीके हटानेके हेतु स्वशक्ति और स्वामि-शक्तिके स्वरूपकी उपलब्धि की जाती है । अर्थात् स्वशक्ति और स्वामिशक्तिके स्वरूपकी उपलब्धि दृश्य-द्रष्टाके स्व-स्वामिभाव संयोगके वियोगका कारण है । यह दृश्यके स्वरूपकी उपलब्धि अर्थात् दृश्य स्वरूपका विवेकपूर्ण साक्षात् करना भोग है और द्रष्टाके स्वरूपकी उपलब्धि अर्थात् पुरुष-दर्शन या स्वरूप-स्थिति अपवर्ग है ।

गीतामें द्रष्टाको क्षेत्रज्ञ और दृश्यको क्षेत्र तथा साख्यकारिकामें दृश्यरूप जड प्रकृतिको अन्धे और द्रष्टारूप निष्क्रिय पुरुषको लँगडेकी उपमा देकर इनके परस्परके संयोगको दिखलाया है ।

यथा—

यावत्संजायते किंचित्सत्त्वं स्थावरजङ्गमम् ।
क्षेत्रक्षेत्रज्ञसंयोगात्तद्विद्धि भरतर्षभ ॥ (गीता १३ । २६)

हे अर्जुन ! यावन्मात्र जो कुछ भी स्थावर-जङ्गम वस्तु उत्पन्न होती है उस सम्पूर्णको तू क्षेत्र (प्रकृति) और क्षेत्रज्ञ (पुरुष) के संयोगसे ही उत्पन्न हुई जान अर्थात् प्रकृति और पुरुषके परस्परके सम्बन्धसे ही सम्पूर्ण जगत्की स्थिति है ।

पुरुषस्य दर्शनार्थं कैवल्यार्थं तथा प्रधानस्य ।
पङ्ग्वन्धवदुभयोरपि संयोगस्तत्कृतः सर्गः ॥ २१ ॥ (साख्यकारिता)

पुरुषका दर्शनके लिये और प्रधानका मोक्षके लिये दोनोंका ही लँगडे और अन्धेकी तरह सयोग है । उससे की हुई (बनी हुई) सृष्टि है ।

यह द्रष्टा-दृश्यका संयोग जैसे अनादि है वैसे अनन्त नहीं है । पुरुष दर्शनपर्यन्त रहता है । पुरुष-दर्शनसे इसका अभाव हो जाता है । इसलिये पुरुष-दर्शन सयोगके वियोगका कारण है । दर्शन, अदर्शन (स्वरूप स्थितिका प्राप्त न होना अर्थात् अविवेक और आसक्तिके साथ चित्तवृत्तियोंका देखना) का विरोधी है । अतः जैसे दर्शन वियोगका निमित्तकारण है वैसे ही अदर्शन संयोगका निमित्तकारण है । अदर्शनका अभाव ही संयोगरूपी बन्धनका अभाव है, वही अपवर्ग अर्थात् मोक्ष है । दर्शनके होनेपर बन्धनके कारण अदर्शनका नाश हो जाता है ।

सक्षेपमें स्पष्ट शब्दोंमें सूत्रका अर्थ इस प्रकार समझना चाहिये ।

स्वशक्ति और स्वामिशक्तिके स्वरूपकी उपलब्धिका कारण संयोग है अर्थात् सयोग हटानेके लिये स्वशक्ति और स्वामिशक्तिके स्वरूपकी उपलब्धि की जाती है । स्वशक्ति अर्थात् दृश्यके स्वरूपकी उपलब्धि जो भोगरूप है सम्प्रज्ञात समाधिद्वारा और स्वामिशक्ति अर्थात् पुरुषके स्वरूपकी उपलब्धि जो अपवर्गरूप है, असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा की जाती है । दृश्य और द्रष्टा अर्थात् चित्त और पुरुषका जो आसक्तिपूर्वक

स्वस्वामि अर्थात् भोग्यत्व और भोक्तृत्व-भाव सम्बन्ध है वह संयोग है। सूत्र १७ में सयोगको हेय-हेतु बतलाया है। यह सयोग ही वास्तवमें अस्मिता क्लेश २—६ है। जिसने चित्तरूप-स्व और पुरुषरूप स्वामीको जड-चेतनके संमिश्रणसे एक नये जीव भावको उत्पन्न किया है। इस सयोगके रहते हुए ही इसी सयोगको हटानेके लिये स्व और स्वामीके स्वरूपकी उपलब्धि की जाती है।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद सूत्र २३। संयोगके स्वरूपको प्रकाशित करनेकी इच्छासे इस सूत्रकी प्रवृत्ति होती है। पुरुष जो स्वामी है वह अपने दृश्यके साथ दर्शनार्थ संयुक्त है। इस सयोग-द्वारा दृश्यके स्वरूपकी जो उपलब्धि है वह भोग और जो द्रष्टाके स्वरूपकी उपलब्धि है वह अपवर्ग है। दर्शन कार्य (विवेकख्याति) पर्यन्त सयोग है। इसलिये दर्शनको वियोगका निमित्तकारण कहा है। दर्शन अदर्शनका विरोधी है। इसलिये अदर्शन सयोगका निमित्तकारण कहा गया है। अर्थात् जैसे दर्शन (विवेकख्याति) वियोगका कारण है वैसे ही अदर्शन (अविवेक) संयोगका कारण है। यहाँ दर्शन मोक्षका कारण नहीं है, (किंतु) अदर्शनके अभावसे ही जो बन्धका अभाव होता है वह मोक्ष है। दर्शनके होनेपर बन्धके कारण अदर्शनका नाश हो जाता है। इसलिये दर्शन अर्थात् (विवेकख्याति) ज्ञानको कैवल्यका कारण कहा गया है।

(उपर्युक्त कथनका अभिप्राय यह है कि दर्शन अर्थात् ज्ञान = विवेकख्याति अदर्शन अर्थात् अज्ञान=अविवेकका विरोधी होनेसे दर्शन अदर्शनका ही नाश करता है बन्धका नहीं, इसलिये दर्शन साक्षात् मोक्षका कारण नहीं है, किंतु अदर्शननिवृत्तिपूर्वक बन्धनिवृत्तिद्वारा परम्परासे मोक्षका कारण है अर्थात् अदर्शनके अभावसे बन्धका अभाव होता है यहाँ उसीको मोक्ष कहा है और दर्शनके होनेसे ही बन्धके कारण अदर्शनका अभाव होता है, इसलिये इस अभिप्रायसे ही दर्शन कैवल्यका कारण कहा जाता है। कैवल्य साक्षात् ज्ञानजन्य नहीं है।)

अब यहाँपर प्रसङ्गसे यह विचार किया जाता है कि जिस अदर्शन अविद्या, अज्ञानका दर्शन विवेकख्याति =ज्ञानसे अभाव होता है, वह अदर्शन किस स्वरूपवाला है अर्थात् अदर्शन किसका नाम है ?

१—क्या गुणोंमें जो कार्योंके आरम्भका सामर्थ्य है उसका नाम अदर्शन है ?

२—वा दृशिरूप स्वामीके भोग-अपवर्गरूप अर्थ जिस चित्तने सम्पादन कर दिया है ऐसे चित्तका अनुत्पाद (फिर उदय न होना) अर्थात आत्मदर्शनका अभाव अदर्शन है ?

३—वा गुणोंकी अर्थवत्ता (चित्तमें भोग-अपवर्गरूप अर्थकी सूक्ष्म अवस्थासे विद्यमानता) अदर्शन है ?

४—अथवा चित्तकी उत्पत्तिका बीजभूत और प्रलयकालमें चित्तके सहित ही प्रकृतिमें लीन जो विपर्यय ज्ञान वासना है वह अदर्शन है ? (यही पक्ष सिद्धान्त होगा)

५—अथवा प्रधानसम्बन्धी स्थिति-सस्कारके क्षय होनेपर गति-संस्कारकी अभिव्यक्ति अदर्शन है ? अर्थात् प्रधानमें दो प्रकारका संस्कार रहता है। एक स्थिति-संस्कार जो प्रलयकालीन साम्य अवस्थाका कारण है और एक गति-सस्कार जो महत्तत्त्वादि विकारोंका आरम्भ है। ऐसा ही पञ्चशिखाचार्यने कहा है—

प्रधानं स्थित्यैव वर्तमानं विकाराकरणादप्रधानं स्यात्।
तथा गत्यैव वर्तमानं विकारानित्यत्वादप्रधानं स्यात॥
उभयथा चास्य प्रवृत्तिः प्रधानव्यवहारं लभते।
नान्यथा कारणान्तरेष्वपि कल्पितेष्वेष समानश्चर्चः॥

अर्थात् "प्रधान यदि स्थिति (गुणोकी साम्य अवस्था=कारण अव्यक्तरूप) से वर्ते तो विकारके न करनेसे अप्रधान है और यदि गति (गुणोकी विषम अवस्था=कार्य=व्यक्तरूप) से ही वर्ते तो विकारके नित्य होनेसे अप्रधान है। दोनों तरह इसकी प्रवृत्ति प्रधान नाम पाती है, अन्यथा नही, जो और (आदि) कारण (माया, अविद्या, परमाणु) कल्पना किये गये है उनके विषयमें भी यही समान विचार है" एव गति संस्कारके होनेसे जो महदादिकार्यका आरम्भ है क्या उसका नाम अदर्शन है ?

६—और कोई यह कहते हैं कि "प्रधानस्यात्मख्यापनार्था प्रवृत्तिः" अर्थात् प्रधानकी प्रवृत्ति अपने स्वरूप ख्यापन (बोधन) के अर्थ है ? इस श्रुतिसे दर्शनशक्ति ही अदर्शन पदका वाच्य है। अर्थात् यद्यपि पुरुष सारे पदार्थोंके ज्ञानमें समर्थ है। तथापि प्रधानकी प्रवृत्तिसे पूर्व पुरुष उनको देख नहीं सकता, सारे कार्य करनेमे समर्थ दृश्य भी उस समय उसे दिखलायी नहीं देता अर्थात् अनुभवका विषय नहीं होता है। अत प्रधानकी प्रवृत्तिसे जो पुरुषका दर्शन-सामर्थ्य है अर्थात् प्रधानमें जो अनुभव करानेकी शक्ति है क्या उसका नाम अदर्शन है ?

७—कोई यह कहते है कि प्रकृति तथा पुरुष—इन दोनोमें जो परस्पर दर्शन-शक्ति है, वह अदर्शन है। यद्यपि दृश्य जड है और पुरुष असङ्ग निर्धर्मक है, इसलिये दोनोका ही धर्म दर्शन नहीं हो सकता तथापि चेतनके प्रतिबिम्बसे दृश्यको चेतन-तुल्य होनेसे उस चेतनके प्रतिबिम्बकी अपेक्षासे दृश्यका धर्म दर्शन और बुद्धिरूप दृश्यकी अपेक्षासे पुरुषका धर्म दर्शन जानना। अर्थात् बुद्धि और चेतनका परस्पर अविवेक होनेसे दोनोका ही जो दर्शन धर्म है वह अदर्शन है।

८—और कोई यह कहते हैं कि शब्दादि विषयोका जो ज्ञान है वही अदर्शन है।

इस प्रकार अदर्शन (अविद्या) के स्वरूप-निरूपणमें आठ प्रकारके सांख्यशास्त्रने विकल्प किये है; परतु यह सब विकल्प सब पुरुषोके सङ्ग प्रकृति सयोग कारण होनेसे साधारण हैं। अर्थात् यह सब पूर्वोक्त अदर्शन (अविद्या) का लक्षण उसीमे रह सकता है जो कि प्रकृति-पुरुषके सयोगद्वारा सारे प्रपञ्चका हेतु है। और जो अविद्या प्रत्येक पुरुषके सङ्गबुद्धि सयोगद्वारा सुख-दुःख-भोगके वैचित्र्य (विचित्रता) में हेतु है (संख्या ४) इसका यह लक्षण नही अतः यह लक्षण असाधारण है। अर्थात् संयोग दो प्रकारका है, एक सारे संसारका कारण और एक प्रत्येक पुरुषके सुख-दुःख, बन्ध-मोक्षका कारण। यहाँ प्रथम साधारण संयोगका हेतु जो अदर्शन है उसीके यह सब पूर्वोक्त लक्षण है। द्वितीय असाधारण संयोग (सख्या ४) के (हेतुभूत अदर्शनके) नहीं। प्रत्येक पुरुषके सङ्ग असाधारण बुद्धि-सयोगका कारण जो अविद्या है उसको अगले सूत्रमे बतलाते हैं।

भोजवृत्ति भाषार्थ सूत्र २३—कार्य (स्वरूपज्ञान) के द्वारा इस संयोगका लक्षण करते है। स्वशक्ति दृश्यका स्वरूप (स्वभाव) है, स्वामिशक्ति द्रष्टाका स्वभाव (स्वरूप) है। इन दोनो (हेय ज्ञातृरूप जानने योग्य और जाननेवालारूप) से वर्तमानकी जो स्वरूप-उपलब्धि है उसका जो कारण है वह सयोग कहलाता है। वह भोग्य-भोक्तृभाव-स्वरूपसे भिन्न और कुछ नहीं है। इन दोनों नित्य व्यापकोके स्वरूपसे भिन्न सयोग और कोई वस्तु नही है। जो कि भोग्य (दृश्य) में भोग्यत्व और भोक्तृ (द्रष्टा) में भोक्तृत्व है वह अनादि कालसे है और वही संयोग है।

इस संयोगका कारण बतलाते है—

व्यासभाष्यपर विज्ञानभिक्षुके वार्तिकका भाषानुवाद सूत्र २३

द्रष्टा और दृश्यका स्वरूप कह दिया अब उनके सयोगके स्वरूपप्रदर्शक सूत्रको उठाते है—सयोगस्वरूपेति—द्रष्टा और दृश्यका सामान्य संयोग हेय (संसार) का हेतु नहीं है; क्योकि सामान्य सयोग तो प्रलय और मोक्ष दोनो दशामे समान ही हैं, अतः संयोगगत विशेषका अवधारण करनेके लिये यह सूत्र प्रवृत्त होता है—

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः सयोग —भोग्यताके योग्य होनेसे स्वशक्ति दृश्य है और भोक्तृ योग्य होनेसे स्वामिशक्ति द्रष्टा है; इन दोनोके स्वरूपकी उपलब्धिका हेतु जो संयोगविशेष है वह ही द्रष्टा-दृश्यका सयोग, यहाँ हेयका हेतु कहा है। विभुके साथ द्रष्टा और दृश्यका सामान्य संयोग सदा ही रहता है, अतः वह हेयका हेतु नहीं है, यह भाव है। वह संयोगविशेष—बुद्धिद्वारक-दृश्य बुद्धि-सत्त्व उपाधिरूप है, जिसको कि सर्ववर्मा इस भाष्यने कहा है, अत. दृश्यवाली बुद्धिके साथ संयोग ही यहाँ संयोग-विशेष है। आत्मेन्द्रियमनोयुक्त भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः । इन्द्रियो और मनसे युक्त आत्माको विचारशील भोक्ता कहते है। इस प्रकारकी श्रुति आदिसे लिङ्ग देह और आत्माके संयोगसे ही विषयका दर्शन जान पडता है, इससे भोक्ता और भोग्यकी योग्यता ही द्रष्टा और दृश्यका अनादिसम्बन्ध संयोग है। ऐसा माननेपर पुरुषमें परिणामिता आ जायगी। ऐसा जो किसीका कथन है, वह (कथन) सूत्रके स्वरस (अभिप्राय) से ही त्याज्य है। क्योकि ऐसा होनेपर "स्वस्वामिभावः सयोगः" इस प्रकारका सूत्र होना ही उचित है। सामान्य संयोग एक व्यक्ति अनादि होनेपर तो आगामी दो सूत्रोंसे उत्पत्ति और विनाशवचन संगत न हो सकेंगे ? चेतन और अचेतनके अतिरिक्त, प्रतिनियत योग्य-ज्ञानके अवच्छेदकका निरूपण नही किया है। वे दोनों (चेतन-अचेतन) मोक्षकालमें सामान्य होनेसे हेयके हेतु नही है। यदि स्वभुक्त वृत्तियोंकी वासनावाली प्रवाहरूपसे वासनाओकी जो अनादिता है, वही संयोग है—ऐसा कहे; तो भी इस प्रकारके सयोगको जो वक्ष्यमाण भाष्यमें अविद्याकी वासनासे जन्य कहा है, वह न घट सकेगा ? ऐसे संयोगके त्यागका अनौचित्य भी न बनेगा और जो यह कहा है कि सयोगसे पुरुष परिणामी हो जायगा, वह कथन परिणाम लक्षणके अज्ञानसे किया गया है; क्योंकि संयोग और विभागमात्रसे आकाश आदिमें परिणामका व्यवहार नहीं होता, अतः सामान्य गुणके अतिरिक्त धर्मकी उत्पत्ति ही परिणाम है—यह बात कही है। अन्यथा प्रतिसर्गमें प्रकृति और पुरुषका संयोग और विभाग जो श्रुति और स्मृतियोमें कहे हैं उनसे विरोध होगा, प्रतिसर्गमें योग्यताके उत्पादन और विनाश भी न घटेंगे; क्योंकि इससे पुरुषमें परिणामित्व दोष होगा, श्रुतिप्रतिपादित सयोग और विभागका ही उत्पादनादि क्रम उचित है। सूत्रार्थका विवरण करते हैं—पुरुष इत्यादिसे लेकर सोपवर्ग इसतक (पुरुष स्वामी अपने दृश्यके साथ दर्शनके लिये संयुक्त होता है, उस सयुक्त दृश्यकी उपलब्धि भोग है और द्रष्टाके स्वरूपकी उपलब्धि अपवर्ग है,) सूत्रमें स्वरूप पदका प्रयोग, विवेकख्यातिपर्यन्त दर्शन सामान्यकी संयोगजन्यताके प्रतिपादनके लिये है, अब "विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपाय" 'तस्य हेतुरविद्या', इन आगामी दोनो सूत्रोका अर्थ इसी सूत्रने उपपादित कर दिया है, अत. इस क्रमसे प्रतिपादन करते हैं—दर्शनाकार्येत्यादिसे कृतकृत्यका प्रयोजन नहीं रहता, अत उसकी अवस्थिति असम्भव है—अत दर्शन कार्यका अवसान—अन्त होनेतक ही सयोग है। अत दर्शन-द्रष्टाके स्वरूपकी उपलब्धि वियोगका कारण अर्थात् इस सूत्रसे कहनेके लिये

उपपादित है । तथा दर्शन अदर्शनका प्रतिद्वन्द्वी है—विरोधी है अतः अदर्शन संयोगका हेतु है, यह भी कह दिया अर्थात् सिद्ध कर दिया । दर्शन और अदर्शनके विरोधसे विरुद्ध ही वियोग और संयोगके दोनो कार्य भोग और अपवर्ग उचित ही है ।

शङ्का—अदर्शन संयोगका कारण है, तो अदर्शनके अभावसे ही संयोगकी निवृत्तिरूप मोक्ष हो जायगा, तब दर्शनको मोक्षका हेतु किस प्रकार कहा है ?

समाधान—यहाँ दर्शन मोक्षका कारण है—हमारे शास्त्रमें दर्शन-तत्त्वज्ञान मोक्षका कारण नहीं है; क्योंकि इसमें गौरव है, निरोध आदिका व्यवधान होनेसे मोक्षके अव्यवहित पूर्व कालमें नियमसे ज्ञानकी विद्यमानता असम्भव है, किंतु वक्ष्यमाणरूप अदर्शनके अभावसे ही द्रष्टा और दृश्यके संयोगका अभाव होता है और वही मोक्ष है । इससे अनिमित्ततया मोक्ष स्वाभाविकरूपसे नित्य है । यह बात सिद्ध हो जाती है ।

शङ्का—'विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपाय.'—इस अग्रिम सूत्रसे विरोध है—दर्शन वियोगका कारण है, इस अपने कथनसे भी विरोध है ?

समाधान—दर्शनस्य भाव इति (दर्शनके होनेपर बन्धके कारण अदर्शनका नाश होता है, अतः दर्शन-ज्ञान कैवल्यका कारण कहा है), तथा च तत्त्वज्ञान मोक्षमें प्रयोजनमात्र है, उत्तर सूत्रसे असाधारण सयोगके हेतु अदर्शनका निश्चय करनेके लिये उक्त अदर्शनमें विकल्प करके पूछते हैं—किं चेदमिति—सयोगका कारण जो अदर्शन कहा है वह क्या है ? नाम पद वाक्यकी शोभार्थक है, यद्यपि संयोग दर्शनका कारण है, ऐसा सूत्र होनेसे—दर्शनका अनुत्पाद ही संयोगका हेतु है ? यह बात उपस्थित होती है, अन्य संयोगका हेतु नहीं है ? तो भी उस दर्शनके अनुत्पादके साथ समनियत होनेसे अन्योंको भी सशयकोटिमें समझना चाहिये ।

१. उनमेंसे प्रथम विकल्प है—क्या सत्त्वादि गुणोंका अधिकार कार्य आरम्भका सामर्थ्य—अदर्शन है ? ज्ञानरूप अग्निसे अदग्ध कार्यविशेषकी जननशक्ति जिसका कि अर्थ उससे भी ससारका हेतु सयोगविशेष उत्पन्न होता है । द्वितीय विकल्पको छोडकर सब विकल्पोमे बन्धके कारण सत्त्वादि गुणोका योग होनेसे अदर्शन शब्द गौण है ।

२. द्वितीय विकल्पको कहते है—आहोस्विदिति—(दृशिरूप स्वामीके दर्शित विषयप्रधान चित्तका अनुत्पाद अदर्शन है) अदर्शन—इसमें दर्शन शब्दका कारण साधनत्व (दृश्यते अनेन) प्रतिपादन करनेके लिये "दृशिरूपस्य स्वामिनः दर्शितविषयस्य" यह चित्तका विशेषण है, दृशिरूपाय—स्वामिने दर्शितो विषयो येन-तस्य-चित्तस्य—दृशिरूपस्वामिके लिये दर्शित विषय चित्तका (अनुत्पाद) (तात्पर्य) दृशिरूप स्वामीके लिये दर्शित है विषय जिस चित्तसे उस चित्तका अनुत्पादन अदर्शन है ? इस कहे हुएका (भाष्यकार) विवरण करते हैं—स्वस्मिन्निति—अपने चित्तमे पुरुषार्थरूपसे जो दृश्य है, शब्दादि वृत्तिरूप है । उसमे सत्त्व पुरुषकी अन्यता-वृत्तिके हो जानेपर—जो दर्शनका अभाव चित्तवृत्तिका अभाव है (क्या वह अदर्शन है) मोक्षकालीन दर्शनके अभावकी व्यावृत्तिके लिये—सतितकके शब्दोका प्रयोग है । सयोगका अहेतु होनेसे इस प्रकारका अदर्शन तो विचारणीय नहीं है, चित्तमें पुरुषार्थकी सत्ता होनेपर ही अदर्शन संयोगका हेतु होता है । यह भाव है ।

३. व्यर्थ होनेसे द्वितीय विकल्पके विशेष्य भागके परित्यागमात्रसे तृतीय विकल्पको कहते है—

किमर्थवत्तेति-सत्कार्यकी सिद्धिसे भावि भोग और अपवर्ग नामक जो अव्यपदेश्य हैं उनका अपने कारण गुणोंमें अवस्थान अदर्शन है।

४ चतुर्थ विकल्पको कहते हैं—अत्राविद्येति-पाँच पर्ववाली अविद्या प्रलयकालमें अपने चित्तके साथ गुणोंमें लीन हुई वासनारूपसे (रहती है) उनके आश्रय चित्तकी उत्पत्तिका बीज (अदर्शन है) तथा च—अविद्याकी वासना ही अदर्शन है। यह ही पक्ष सिद्धान्त होगा।

५. पञ्चम विकल्पको कहते है—किं स्थिति इति–प्रधाननिष्ठ असाम्य परिणामके हेतु स्थितिसंस्कार-के क्षय हो जानेपर, गतिसंस्कार जो कि महदादिरूप विसदृश परिणामका हेतु है उसकी अभिव्यक्ति अदर्शन है। उस गतिसंस्कारकी अभिव्यक्तिसे ही प्रकृतिमें क्षोभके द्वारा पुरुष और प्रकृति संयोग उत्पन्न होता है। उन दोनों संस्कारोंके सद्भावमें मतान्तरका प्रमाण देते है—यत्रेदमुक्तम् स्थित्यै और गत्यै—यह तादर्थ्यमें चतुर्थी विभक्ति है एवकारका दोनोंके पीछे अध्याहार करना चाहिये। स्थित्यैव—ऐसा पाठ हो तो विशेषणमें तृतीया विभक्ति समझनी चाहिये। तथा च प्रधान यदि स्थितिमात्रसे ही वर्ते तो विकारका जनक न होनेसे प्रधान ही न रहेगा, क्योंकि मूलकारणत्व ही प्रधानत्व है, और यदि गतिमात्रसे ही वर्ते तब महद् आदि भी प्रकृतिके समान नित्य हो जायँगे, तब कौन किसका मूल है—यह व्यवहार ही असम्भव हो जायगा, अतः दोनों प्रकारसे ही स्थिति और गति दोनों रूपसे ही प्रधानका अवस्थान प्रधान व्यवहारके योग्य है। कार्य होनेसे महदादिमें प्रधान व्यवहार नहीं होता। केवल मूल कारणमें ही स्थिति और गतिका कालभेदसे निर्णायक विचार नहीं है, किंतु कल्पित विकाररूप कारणके भेदोंमें भी महदादिमें चर्चा—विचार समान हैं—इस बातको प्रसङ्गसे भी निर्धारण करते हैं—नास्तिकोंके अकुर्वद्रूपतावादका निराकरण करनेके लिये—कारणान्तरेष्वपीति–वह चर्चा—यथा मृत्तिका आदि यदि स्थितिसे ही या निवृत्तिसे ही वर्ते तो—कभी भी घटके उत्पन्न न करनेसे उसके कारणत्वकी हानि होगी यदि गतिसे ही (प्रवृत्तिसे ही) वर्ते तब भी मिट्टी और घट एक कालमें होनेसे कार्यकारणकी व्यवस्था न हो सकेगी। अतः विकाररूप कारण भी स्थिति और गति दोनोंवाला—कारण नहीं होता।

६. षष्ठ विकल्पको कहते हैं—दर्शनशक्तिरेवेति—पुरुषके लिये अपनेको दिखलानेकी जो क्षमता है, वह दर्शनशक्ति है, वही अदर्शन है और यह शक्ति विवेकख्यातिके अनुत्पादरूपी संयोगका हेतु है—तथा सांख्यकारिकामें कहा है—दृष्टाहमित्युपरमत्यन्या इति पुरुषस्य दर्शनार्थं कैवल्यार्थं तथा प्रधानस्य पङ्ग्वन्धवदुभयोरपि संयोगस्तत्कृतः सर्गः—मैं देखी गयी हूँ इस कारण प्रकृति उपरत हो जाती है, पुरुषके दर्शनार्थ और प्रधानके कैवल्यार्थ—लँगड़े और अन्धेके समान दोनोंका ही संयोग होता है और उस संयोगसे किया हुआ—बनाया हुआ यह सर्ग-सृष्टि है। तृतीय विकल्पमें स्थित शब्द आदि वृत्तिके अनुत्पादके त्यागसे इस छठे विकल्पका भेद है। प्रधानकी दर्शन शक्ति होनेमें श्रुतिको प्रमाण देते है—प्रधानस्येति—काण्वशाखासे लुप्त शाखाकी यह श्रुति है।

७. सप्तम विकल्पको कहते हैं—सर्ववोध्य इससे लेकर अवभाससे इसतकसे, सर्ववोध समर्थ भी पुरुष प्रधानकी प्रवृत्तिसे पहिले नहीं देखता, इससे एक अदर्शन पुरुषनिष्ठ है—और दूसरा सब कार्योंके उत्पादनमें समर्थ स्वरूप योग्य भी द्रव्य—प्रधानत्व प्रधानकी प्रवृत्तिसे पूर्व पुरुषको दिखलायी नहीं देता, यह द्रव्यनिष्ठ अदर्शन है—इस प्रकार दोनों प्रकृति और पुरुषका अदर्शन धर्म है। यह कोई कहते है—यह भी 'अदर्शन है' यह वाक्य-शेष है।

शङ्का—जड अदर्शनात्मक है उसका धर्म अदर्शन कैसे हो सकता है; क्योंकि अभाव अधिकरणरूप होता है—अव्यभिचार होनेसे लाघवतया एकत्व सिद्ध है—और दृशिरूप पुरुषका भी अदर्शनरूप कैसे घटता है; क्योकि प्रकाशरूपका अप्रकाशरूप होना असम्भव है ।

समाधान—उन दोनो अदर्शनोमेसे यह एक अदर्शन दृश्य स्वरूपभूत भी दृश्यधर्मत्वसे विशिष्ट होता है, इसमें हेतु है पुरुषप्रत्ययापेक्ष, दृश्य प्रत्ययकी अपेक्षा करके—दृश्यगोचर प्रत्ययके अभावसे—यह अर्थ है ।

८. अष्टम विकल्पको कहते है—दर्शनज्ञानमिति—ज्ञान—वासनारूप है वह भी दृश्यके संयोगका हेतु है—भोगापवर्गरूप—अनागतावस्था दर्शन यहाँ नहीं कहा है; क्योकि अर्थवत्तासे पुनरुक्ति दोष हो जाता ।

उपसहार करते है—इत्यत इति—शास्त्रोमें ये अज्ञानके भेद तान्त्रिको—दर्शनकारोने कहे हैं । संयोगके भेदसे सब ही अदर्शनोकी हेतुताको सिद्धान्त बनाते हुए ही सयोगविशेषके हेतु अदर्शन विषय-परक उत्तर सूत्रको उतारते हैं । तत्र विकल्पेति—उस अदर्शनमें विकल्प बहुत है—भेद बहुत है, ये पुरुष सामान्य और गुण सामान्यके पुरुषार्थके हेतुके सयोग सामान्यके प्रति कारणतामें हैं, यह जानना चाहिये । जो प्रत्येक चेतनका तत्-तत् चेतनका अपनी बुद्धिके साथ सयोग है वह हेयका हेतु है—यह बात स्वस्वामि इत्यादि प्रकृत सूत्रने कही है । तस्य हेतुरविद्या—चतुर्थ विकल्परूप अदर्शन ही—इस सूत्रके साथ अन्वय (मेल खाता) है । प्रत्यक् चेतनस्य—इस पाठमे स्व-स्व बुद्धिके अनुगमशील चेतनका—यह अर्थ है । भाव यह है—अविद्याक्षयके बाद भी जीवन्मुक्तके भोगार्थ विषयरूपसे परिणत गुणोंके साथ संयोग उत्पन्न होता है—अत. अविद्या गुण और पुरुषके सामान्य सयोगका हेतु नहीं किंतु यथोक्त गुणोका अधिकार ही संयोगका हेतु है । स्वबुद्धिके साथ सयोग तो जन्म जिसका दूसरा नाम है उस अविद्याके विना नही होता है, अतः बुद्धि और गुणोके सयोगका असाधारण कारण अविद्या ही है—वही बुद्धि (अविद्या) संयोगके द्वारा द्रष्टा और दृश्यके संयोगकी हेतु विद्यासे उच्छेद्य—काटने योग्य है, इस आशयसे वह ही उत्तर सूत्रने सूचित किया है—गुणोके अधिकार आदि नहीं कहे; क्योकि उनका ज्ञानसे उच्छेद नही होता । एक पुरुषके मुक्त हो जानेपर भी दूसरे पुरुषोके लिये गुणोका अधिकार ज्यूँ-का-त्यूँ बना रहता है, जो पुरुषसे काटा जा सकता है वही हेयका निदान—हेतु इस शास्त्रका प्रतिपादनीय विषय है, अन्यथा—काल, कर्म, ईश्वर आदि (जो कि सब कार्योंके प्रति सामान्य कारण है) वे भी यहाँ प्रतिपादनका विषय बन जायेंगे ॥ २३ ॥

सङ्गति—अगले सूत्रमें अदर्शनरूपी सयोगका कारण बताते है—

तस्य हेतुरविद्या ॥ २४ ॥

शब्दार्थ—तस्य हेतु = इस अदर्शनरूपी सयोगका कारण; अविद्या = अविद्या है ।

अन्वयार्थ—इस अदर्शनरूपी सयोगका कारण अविद्या है ।

व्याख्या—अदर्शनरूपी संयोगका कारण अविद्या अर्थात् मिथ्या-ज्ञान है; जिससे आत्मा और चित्तमें विवेक न होनेसे अभिन्नता प्रतीत होती है; और चित्तकी सुख, दुःख, मोहरूपी वृत्तियोंका पुरुषमें अध्यारोप होता है ।

तस्मात् तत्संयोगादचेतनं चेतनावदिव लिङ्गम् ।
गुणकर्तृत्वे च तथाकर्तेव भवत्युदासीनः ॥२०॥ (साख्यकारिका)

इस कारण उनके संयोगसे (पुरुष और बुद्धिके अविद्याके कारण आसक्ति वा अविवेकपूर्ण संयोगसे)

अचेतन बुद्धि चेतन-सी और वैसे ही गुणोंके कर्त्ता न होनेपर भी उदासीन (पुरुष) कर्त्ता-जैसा प्रतीत होता है।

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः।
अहंकारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते ॥२७॥ (गीता अ० ३)

वास्तवमें सम्पूर्ण कर्म प्रकृतिके गुणोद्वारा किये हुए हैं तो भी अहंकारसे मोहित हुए अन्तःकरण-वाला पुरुष 'मैं कर्ता हूँ' ऐसा मान लेता है अर्थात् अहभाव पैदा कर लेता है ।

सूत्र २३ में बतला आये है कि सयोग ही अस्मिता क्लेश २—६ है । इस सयोगका कारण अथवा अस्मिता क्लेशका क्षेत्र अविद्या है । वह सत्त्व चित्तमें जो लेशमात्र तम है उसमें वर्तमान है । विवेक-ख्याति-की अवस्थामें सत्त्वकी विशुद्धताके कारण यह अविद्यारूप तम दग्ध बीजभावको प्राप्त होकर इस अत्यन्त सात्त्विक अक्लिष्ट वृत्तिको केवल रोकनेमात्र कार्य करता है ।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद सूत्र २४ । जो प्रत्यक चेतन (अन्तरात्मा) का स्वबुद्धिके साथ सयोग है उस असाधारण संयोगका हेतु अविद्या अर्थात् विपर्यय ज्ञान वासना है । अविद्याका अर्थ है अनादिविपर्ययज्ञानजन्य वासना (वही असाधारण सयोगका हेतु है) ।

विपर्ययज्ञानकी वासनासे वासित जो बुद्धि है वह न तो कार्यमें निष्ठाको प्राप्त होती है (अधिकार-को समाप्त करती है) और न पुरुषख्यातिको प्राप्त होती है । साधिकार होनेसे पुनरावृत्तिशील हो जाती है । किंतु पुरुषख्याति पर्यवसान हुई बुद्धि अपने अन्तिम कार्यनिष्ठाको प्राप्त हो जाती है । वह समाप्त अधिकार हुई अज्ञानसे रहित होकर बन्धके कारणके अभाव हो जानेसे पुनरावृत्तिरहित हो जाती है । यहाँ-पर किसी नास्तिकने एक नपुसकके दृष्टान्तसे उपर्युक्त कथनका खण्डन उपहासके साथ किया है । एक अबोध स्त्री अपने नपुसक पतिसे कहती है "आर्यपुत्र मेरी बहिन तो पुत्रवती है मै क्यों नहीं हूँ" ? वह उसको उत्तर देता है 'मै मरकर तेरे लिये पुत्र उत्पन्न कर दूँगा" इसी प्रकार यह विद्यमान ज्ञान चित्तनिवृत्ति नहीं करता है तो फिर नष्ट होकर करेगा—इसकी क्या आशा करनी चाहिये (अर्थात् जब विद्यमान विवेकख्याति चित्तनिवृत्तिरूप मोक्ष नहीं उत्पन्न कर सकती तो परवैराग्यद्वारा विनष्ट होकर मोक्ष उत्पन्न करेगी इसकी कम आशा हो सकती है) इसका उत्तर एक आचार्यदेशीय अर्थात् एक साधारण बुद्धिवाले आचार्यने इस प्रकार दिया है कि चित्तके भोग-अपवर्गरूप परिणामोकी निवृत्तिका नाम मोक्ष है । और चित्तके भोग-अपवर्गरूप परिणाम निवृत्ति अदर्शनके अभावसे होती है । वह अदर्शन बन्धका कारण है । उसकी निवृत्ति विवेक-दर्शनसे होती है । विवेक-दर्शनकी निवृत्ति परवैराग्यसे होती है । चित्तके ऐसे स्वरूप होते ही मोक्ष होता है । फिर उस नास्तिकका उपहास व्यर्थ ही है ।

नोट—यहाँ व्यासजीने यह दिखलाया है कि एकदेशीय अर्थात् साधारण बुद्धिवाला आचार्य भी नास्तिककी इस आशङ्काका परिहार कर सकता है तो इसके उत्तर देनेसे कोई प्रयोजन नहीं है । साख्य-योगके विद्वान् आचार्यका तो यह मत है कि चित्तकी निवृत्ति ही मोक्ष है । चित्तकी निवृत्तिका साक्षात् कारण विवेकदर्शन नहीं है; किंतु स्थिर विवेकख्यातिमें परवैराग्य उदय होता है । परवैराग्यसे असम्प्रज्ञात समाधि । असम्प्रज्ञात समाधिके अधिकत्वके क्रमसे निरधिकार चित्तकी निरिन्धन अग्निके सदृश अपने कारणमें स्वरूप निवृत्ति होती है । इसलिये परवैराग्यद्वारा चित्तनिवृत्तिका कारण विवेकदर्शन है । इसलिये नास्तिकका उपहास निरर्थक है ।

भोजवृत्ति-भावार्थ सूत्र २४ । पूर्व जो विपर्यय मोहरूप अविद्या कहा है वह अविवेकख्यातिरूप संयोगका कारण है ।

व्यासभाष्यपर विज्ञानभिक्षुके वार्त्तिकका भाषानुवाद सूत्र २४

तस्य हेतुरविद्या—उस द्रष्टा और दृश्यके संयोगका बुद्धि और पुरुषके संयोगद्वारा अविद्या हेतु है । भाष्यकारने सूत्रकारके तात्पर्यके अभिप्रायसे ही 'तस्य' इस पदका अर्थ 'बुद्धि-संयोगस्य' किया है, साक्षात् ही नहीं; क्योंकि द्रष्टाका दृश्यके साथ सामान्य संयोग ही पूर्वसूत्रमें प्रकृत है । (प्रकरणमे आया हुआ है) । बुद्धिसंयोगस्येति; अविद्या यहां अनात्ममें आत्मबुद्धिमात्र है; क्योंकि वह ही यहाँ बुद्धिके साथ संयोगका कारण है और अनित्यादिमें नित्यादि बुद्धिरूप अविद्या जो आगे कहेंगे उसकी विवेकख्यातिसे निवृत्ति भी नहीं होती है । और वह अविद्या बुद्धिके संयोगसे जन्य है, अतः बुद्धिसंयोगके अव्यवहितपूर्व कालमें होनी चाहिये । (अनात्ममें आत्मबुद्धि तो सम्भव है, अनित्यादिमें नित्य बुद्धि-रूप सम्भव नहीं है) अतः भाष्यकार कहते हैं—'विपर्ययेति'—सर्गान्तरीय अविद्या स्वचित्तके साथ निरुद्ध हो जाती है—उसकी वासना प्रधानमें स्थित रहती है । उससे वासित प्रधान उसी पुरुषकी संयोगिनी उस प्रकारकी बुद्धिको उत्पन्न करता है, अतः अनादि होनेसे दोष नहीं है । अविद्याकी वासनामें बुद्धि और पुरुषका संयोग हेतु है—इसमें युक्ति कहते हैं—विपर्ययेति—विपर्यय ज्ञानकी वासनाओंके बलसे पुरुषख्यातिरूप-कार्यनिष्ठारूप स्व-कर्तव्यकी शक्तिसे अवधिको बुद्धि प्राप्त नहीं होती अतः साधिकार होनेसे पुनः लौट आती है—पुरुषके साथ संयुक्त हो जाती है । वही बुद्धि पुरुषान्यताख्यातिपर्यन्त हुई परवैराग्यके उत्पन्न कर देनेसे समाप्तिको प्राप्त होती है । तत'—चरिताधिकारो (जिसका अधिकार समाप्त हो चुका है) निष्पादितकार्या (जिसने अपना कार्य भोग और विवेकख्याति सम्पन्न कर दिया है) निवृत्ताविद्या (जिसने अविद्याको निवृत्त कर दिया है) हुई बुद्धि संयोग नामक बन्धके कारणके अभाव होनेसे फिर पुरुषसे संयुक्त नहीं होती । तथा च अन्वय और व्यतिरेकसे विपर्यय वासनाबुद्धि पुरुषके संयोगका हेतु है, यह भाव है । पुरुषख्यातिसे चित्तकी निवृत्ति होती है, जो यह कहा है इस विषयमे नास्तिकके आक्षेपके निराकरण करनेका इच्छुक—उसको दिखलाते हैं । 'अत्र क्वचित् पण्डक'के उपाख्यान—दृष्टान्तसे उद्घाटन करते है—आक्षेप करते हैं—नपुसकके आख्यानको ही कहते हैं—'मुग्धया' इत्यादिसे लेकर 'उत्पादयिष्यति'—इस तकसे । वह पण्डक उस अपनी भार्याको विनष्टमिति—विनष्ट—परवैराग्यसे निरुद्ध—ज्ञान—जो कि चित्तकी निवृत्तिरूप है—मोक्षको करेगा—मुक्ति देगा, यह नास्तिककी प्रत्याशा है—यह अर्थ है । उपेक्षाको सूचित करनेके लिये—पूर्वाचार्यके वचनोसे इस विषयमें सिद्धान्तको कहते हैं—ईषद् असमाप्त आचार्य आचार्यदेशीय होता है (अर्थात् जो आचार्य तो नहीं है परतु लगभग आचार्य-जैसा है) । जिस बातके उत्तरकी आचार्यलोग उपेक्षा कर देते हैं, उसका भी उन्होने उत्तर दिया है, वही उनकी आचार्य-देशीयता है । आचार्य वह है जिसका स्वरूप वायुपुराणमें कहा है—

आचिनोति च शास्त्रार्थमाचारे स्थापयत्यपि । स्वयमाचरते यस्मादाचार्यस्तेन चोच्यते ॥ इति

शास्त्रके अर्थोंका (उद्देशो—प्रयोजनोंका) जो संचय करता है, जनताको सदाचारमें नियुक्त करता है और स्वयं भी सदाचारी है, वह आचार्य कहा जाता है । ननु-शब्द यहाँ सम्बोधनवाचक है, यो कह सकते हैं—ज्ञान साक्षात् मोक्षका हेतु नहीं है, किंतु अविद्या नामक अदर्शनकी निवृत्ति तत्कार्य-निरोध-

योगद्वारा मोक्षका हेतु है। तथा च विनष्ट भी ज्ञानबुद्धि पुरुष वियोगरूप मोक्षका व्यापारद्वारा कारण सम्भव है।

शङ्का—यदि यह आचार्यदेशीय ही है तो क्या बुद्धि-चित्त आदि नामक अन्त.करणकी निवृत्ति ही मोक्ष नहीं है ?

समाधान—तत्र चित्तेति—चित्तनिवृत्ति मोक्ष होता ही है; किंतु उस विषयमें वेमौके ही इस नास्तिकको बुद्धिका मोह व्यर्थ है, इसलिये यहाँ उपेक्षणीय विषयमें समाधान करनेवालेकी आचार्यदेशीयता है, यह बात कही है ॥ २४ ॥

सङ्गति—सूत्र १६ में हेय जो दु.ख है, १७ में हेय-हेतु द्रष्टा और दृश्यका सयोग जो दु:खका कारण है, २३ मे स्वशक्ति और स्वामिशक्तिके स्वरूपकी उपलब्धि जो संयोगके वियोगका कारण है और २४ में सयोगका कारण अविद्या बतलाकर अब अगले सूत्रमें हान अर्थात् अविद्याके कारण सयोगके नाश-को जो कैवल्य है उसको बतलाते है—

तदभावात् संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम् ॥ २५ ॥

शब्दार्थ—तदभावात्=उसके (अविद्याके) अभावसे; सयोगाभाव:=सयोगका अभाव, हानम्=हान है, तत्-दृशे:=वह चिति शक्ति (द्रष्टा) का; कैवल्यम्=कैवल्य है।

अन्वयार्थ—उसके (अविद्याके) अभावसे (अदर्शनरूपी) सयोगका अभाव 'हान' है। वह चिति-शक्तिका कैवल्य है।

व्याख्या—अविद्याके विरोधी यथार्थ ज्ञानसे अविद्याका विच्छेद हो जाता है। अविद्याके अभाव होनेपर अविद्याके कार्य 'सयोग' के अभावको 'हान' कहते हैं। निराकार वस्तु 'सयोग' का मूर्त-द्रव्यके तुल्य छोडना नहीं होता है; किंतु अज्ञानसे जन्य संयोग अपने-आप ही निवृत्त हो जाता है। अर्थात् पुरुष-का अपने स्वरूपको भूल-जैसा होकर चित्तको अपने-से भिन्न न समझते हुए केवल उसकी बाह्य वृत्तियोंको ही देखते रहना जो संयोग है उसका कारण अदर्शन सूत्र तेईसमें बतलाया था, और इसका कारण पिछले सूत्रमें अविद्या बतला दी गयी है। इस अविद्याके नाशसे अदर्शनका और अदर्शनके नाशसे संयोगका स्वयं नाश हो जाता है। इस संयोगका नाश होना ही 'हान' है, अर्थात् दु:खका अपने कारणसहित नाश हो जाना। यह हान ही चिति-शक्ति (पुरुष) का कैवल्य अर्थात् केवल हो जाना, निखर जाना, स्वरूप-स्थिति, मोक्ष अर्थात् शुद्ध परमात्म-स्वरूपमें अवस्थिति है।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद सूत्र २५। इस अदर्शनके अभावसे बुद्धि और पुरुषके सङ्गका अभाव ही अत्यन्त दु खकी निवृत्ति है, यह अर्थ है; यही "हान" कहलाता है। यह द्रष्टाका कैवल्य है। यह पुरुषका अमिश्रीभाव है अर्थात् इसके पश्चात् फिर कदापि गुणोसे सयोग नहीं होता। दु:खके कारण-की निवृत्ति होनेपर दु.खकी निवृत्ति ही परम हान है। तब पुरुष स्वरूप-प्रतिष्ठित हो जाता है अर्थात् शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थित हो जाता है।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद सू० २५। अविद्याके विरोधी यथार्थ ज्ञानसे अविद्याका उच्छेद हो जाता है। अविद्याके अभाव होनेपर उसके कार्य संयोगका भी जो अभाव होता है वही 'हान' कहलाता है। सूर्त द्रव्यके समान इसका परित्याग नहीं होता है, किंतु विवेकख्यातिके उदय होनेपर अविवेक निमित्त संयोग स्वयं ही निवृत्त हो जाता है। यही इस संयोगका 'हान' है। यह जो संयोगका नाश है वही स्वरूपसे

नित्य केवली (शुद्ध-स्वरूप) पुरुषका कैवल्य कहलाता है ।

सङ्गति—इस 'हान' की प्राप्तिका उपाय बतलाते हैं—

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २६ ॥

शब्दार्थ—विवेक-ख्याति=विवेकज्ञान; अविप्लवा=शुद्ध, निर्मल, अडोल अर्थात् संशय विपर्ययरहित; हानोपायः=हानका उपाय है ।

अन्वयार्थ—शुद्ध विवेकख्याति हानका उपाय है ।

व्याख्या—विवेक दृश्य-द्रष्टाके भेद; और ख्याति नाम ज्ञानका है । इसलिये चित्त और पुरुष इन दोनोंकी भिन्नताका ज्ञान; अथवा यह ज्ञान कि शरीर, इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि और चित्त मुझसे भिन्न हैं, विवेकख्याति है । यह विवेकज्ञान आगम अर्थात् आचार्यके उपदेश और शास्त्रोंके पढ़ने तथा अनुमानसे भी उदय होता है, पर यह परोक्ष ज्ञान है; और अनादि अविद्याके निवृत्त करनेमें असमर्थ होता है । मिथ्या-ज्ञानजन्य व्युत्थानके संस्कार चित्तमें बने रहते है और तामस-राजस वृत्तियाँ उदय होती रहती है । यह विवेकख्याति विप्लवसहित है । विप्लवके अर्थ विच्छेद हैं अर्थात् जिसमें बीच-बीचमें राजसी-तामसी वृत्तियोंका उदय होना बना रहे । इसलिये ऐसा विवेक-ज्ञान हानका उपाय नहीं है । यह ज्ञान जब दीर्घकाल निरन्तर सत्कारपूर्वक प्रतिपक्षभावनाके बलसे अर्थात् क्लेशके विरोधी क्रिया-योगके अनुष्ठान-बलसे अविद्याके विरोधी तत्त्वज्ञान, अस्मिताके विरोधी भेदज्ञान, राग-द्वेषके विरोधी मध्यस्थता, अभिनिवेशके विरोधी सम्बन्ध-ज्ञान निवृत्तिके अनुष्ठानसे जब परिपक्व हो जानेपर समाधिद्वारा साक्षात् कर लिया जाता है तो वह अपरोक्ष ज्ञान होता है । इससे अविद्याके नाश हो जानेपर कर्तृत्व-भोक्तृत्व अभिमानसे रहित और राजस-तामस मलोंसे शून्य चित्त हो जाता है । तब सत्त्वगुणके प्रकाशमें चित्तमें चेतनका जो प्रतिबिम्ब अर्थात् प्रकाश पड़ रहा है और जिसके कारण चित्तमें चेतनता प्रतीत हो रही है, चित्तसे भिन्न उसका साक्षात्कार होता है । यद्यपि यह साक्षात्कार भी चित्तके द्वारा होता है इसलिये चित्तहीकी एक सात्त्विक वृत्ति है तथापि इसके निरन्तर अभ्याससे विवेक-ज्ञानका प्रवाह निर्मल और शुद्ध हो जाता है, क्लेशोंका सर्वथा नाश होता है और मिथ्या-ज्ञान दग्धबीजके तुल्य बन्धनकी उत्पत्ति करनेमें असमर्थ हो जाता है । यही अविप्लव अर्थात् अडोल, अविच्छेद निर्मल हानका उपाय है ।

क्षेत्रक्षेत्रज्ञयोरेवमन्तरं ज्ञानचक्षुषा ।
भूतप्रकृतिमोक्षं च ये विदुर्यान्ति ते परम् ॥ (गीता १३ । १४)

इस प्रकार क्षेत्र (प्रकृति) और क्षेत्रज्ञ (पुरुष) के भेदको तथा विकारसहित प्रकृतिसे छूटनेके उपायको जो पुरुष ज्ञाननेत्रोंद्वारा (विवेकख्यातिद्वारा) तत्त्वसे जान लेते हैं, वे महात्माजन परब्रह्म परमात्माको प्राप्त होते हैं ।

विवेकख्यातिकी स्थितिको अर्थात् जब विवेक ख्याति निरन्तर बनी रहे तब उसको अविप्लव विवेक ख्याति कहेंगे । इसीका नाम धर्ममेघ समाधि है । यही जीवन्मुक्तिकी अवस्था है । हानका उपाय अविप्लव विवेकख्याति बतलाया है । विवेकख्यातिमें जो आत्मसाक्षात्कार होता है उससे चित्त इतना विशुद्ध हो जाता है कि यह विवेकख्याति भी चित्तकी ही एक वृत्ति प्रतीत होने लगती है । इस प्रकार इस विवेकख्यातिसे भी जो आसक्तिका हट जाना है उसीका नाम पर वैराग्य है ।

"तत्परं पुरुष ख्यातिर्गुणवैतृष्ण्यम्"

विवेकख्यातिमें जो आत्मसाक्षात्कार होता है उस आत्मसाक्षात्कारसे जो इस विवेकख्यातिकी वृत्तिसे भी आसक्तिका हट जाना है वह पर वैराग्य है।

इससे विवेकख्यातिमें इस वृत्तिको चलानेवाला रज और इस वृत्तिको स्थिर करनेवाला तमको सर्वथा दबाकर सत्त्व भी रज और तमके बिना इस वृत्तिको चलानेमें असमर्थ हो जाता है। तब चित्तमें किसी भी वृत्तिके न रहनेपर केवल आत्मप्रकाश रह जाता है और आत्मा शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थित हो जाता है। इसीको असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। विवेकख्यातितक आत्मा चित्ताकार प्रतीत होता है और असम्प्रज्ञात समाधिमें चित्त आत्माकार होता है। अविप्लव विवेकख्यातिमें किस प्रकारकी प्रज्ञा होती है यह अगले सूत्रमें बतलायेंगे।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भावार्थ ॥ सूत्र २६ ॥

अब हानका उपाय क्या है ? यह बतलाते हैं।

बुद्धि और पुरुषकी भिन्नताका ज्ञान विवेकख्याति है और वह मिथ्याज्ञान जिससे निवृत्त हो गया है, ऐसी विवेकख्याति अविप्लव अर्थात् शुद्ध और निर्मल कहलाती है। जब मिथ्याज्ञान दग्धबीजके समान बन्धनकी अनुत्पत्तिके योग्य होता है तब रजोगुणनिमित्तक क्लेशके दूर हो जानेपर सत्त्वके परम प्रकाशमें परमवशीकारसंज्ञक वैराग्यमें वर्तमान हुए योगीके विवेकज्ञानका प्रवाह शुद्ध होता है। वह निर्मल विवेकख्याति हानका उपाय है। उससे मिथ्याज्ञान दग्धबीज-भावको प्राप्त हो जाता है। पुनः उत्पत्तिके योग्य नहीं होता। यह मोक्षका मार्ग है। यही हानका उपाय है।

व्यासभाष्यपर विज्ञानभिक्षुके वार्तिकका भावानुवाद सूत्र २६

इससे परे हानोपाय व्यूहके चतुर्थ पादका भी वाच्य कहाँतक है—इस विषयमें चतुर्थ व्यूहके प्रतिपादक सूत्रको उतारते हैं—अथेति—बुद्धिके संयोगकी निवृत्ति ही साक्षात् दुःखके हानमें कारण है। विवेकख्याति तो बुद्धिके संयोगके हेतु अविद्याकी निवर्त्तक होनेसे परम्परा सम्बन्धसे दुःखके हानका हेतु है। इस बातको भाष्यकारने प्राप्ति-शब्दसे सूचित किया है।

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः—

विवेकख्यातिकी साक्षात्काररूप निष्ठाको सूचित करनेके लिये—उसका 'अविप्लवा' विशेषण दिया है (आरम्भमें अभ्यासीको क्षणिक विवेकख्याति होती है। उसीको पर्याप्त समझकर योगी प्रयत्नको ढीला न कर दे, इसलिये अविप्लवा—कभी भी न हटनेवाली विवेकख्याति मोक्षका उपाय है, यह सूचित किया है) उसमें अविप्लव शब्दसे यह अर्थ कैसे निकलता है, इस आकाङ्क्षाके लिये कहते हैं—मिथ्याज्ञानके संस्कारोंके कारणसे विवेकख्याति प्लवित हो जाती—मिथ्याज्ञानके संस्कारोंसे बीचमें वह अभिभूत हो जाती है। यदेति—जब साक्षात्कारकी दशामें सूक्ष्म मिथ्या ज्ञान—अनागत-अवस्थामें हो, दग्ध-बीजके समान हो, उसका विवरण है—वन्ध्य-प्रसव, यह मिथ्या ज्ञानका प्रसव-सामर्थ्य वन्ध्या हो जाता है (उत्पादनकार्यके योग्य नहीं रहता), तब जिसकी क्लेशधूलि धुल गयी है, उस बुद्धि-सत्त्वके परवैशारद्य—वैलक्षण्य होनेपर—इसीका विवरण है—परस्या वशीकारसंज्ञायाम्—परवशीकारसंज्ञक वैराग्यमें वर्तनेवाले बुद्धि-सत्त्वके—परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः—इस सूत्रोक्त जो

इच्छाका अप्रतिघातरूप है, उसमें वर्तमान बुद्धि सत्त्वका विवेकख्याति प्रवाह निर्मल—मिथ्या ज्ञानसे अकलुषित होता है, अतः वह विवेकख्याति अविप्लवा कहलाती है । वह साक्षात्काररूपिणी विवेकख्याति हानका उपाय है । किसके द्वारा हानका उपाय है, इस आकाङ्क्षाके विषयमें कहते हैं—उस विवेकख्यातिसे सूक्ष्मरूप मिथ्याज्ञान दग्धबीज हो जाता है । फिर वह नहीं जमता, इस प्रकारसे यह विवेकख्याति-रूप—चित्तकी निवृत्ति आदिरूप—मोक्षका मार्ग है—इसीका विवरण है हानोपाय—

शंका—इस प्रकार ज्ञानसे ही दुःखहान नामक मोक्षकी प्राप्तिके वचनसे असम्प्रज्ञात योगका प्रयोजन क्या रहा ?

समाधान—परवैराग्यजन्य असम्प्रज्ञात योगको भी यहाँ ज्ञानके द्वारा ही मोक्षकी हेतुता है—यह आशय है ॥ २६ ॥

टिप्पणी—सूत्र २६ । बौद्ध दर्शन—बौद्धधर्ममें 'हान' के स्थानमें 'तृतीय आर्य सत्य' 'दुःखनिरोध' (निर्वाण) बतलाया गया है ।

दुःखनिरोध (निर्वाण)—तीसरे आर्य सत्यका नाम 'दुःखनिरोध' है । निरोध शब्दका अर्थ नाश या त्याग है । यह सत्य बतलाता है कि दुःखका नाश होता है । बुद्धने भिक्षुओके सामने इस सत्यकी इस प्रकार व्याख्या की है—

"इदं खोपन भिक्खवे दुक्खनिरोधं अरियसच्चं । सो तस्सायेव तण्हाय असेस विराग निरोधो चागो पटिनिस्सागो मुत्ति अनालयो ।"

अर्थात् दुःखनिरोध आर्यसत्य उस तृष्णासे अशेष—सम्पूर्ण वैराग्यका नाम है; इस तृष्णाका त्याग, प्रतिसर्ग, मुक्ति तथा अनालय (स्थान न देना) यही है ।

दुःखके कारणका दूसरे आर्यसत्यमें विवरण दिया गया है । उस कारणको यदि नष्ट कर दिया जाय, तो कार्य आप-से-आप स्वतः नष्ट हो जायगा । अतः कार्य-कारणका सम्बन्ध ही इस सत्यकी सत्ताका पर्याप्त प्रमाण है ।

दुःखनिरोधकी ही लोकप्रिय सज्ञा 'निर्वाण' है । तृष्णाके नाश कर देनेसे इसी जीवनमें पुरुष उस अवस्थापर पहुँच जाता है—जिसे निर्वाणके नामसे पुकारते है । 'अंगुत्तर निकाय' में निर्वाणप्राप्त पुरुषकी उपमा शैलसे दी गयी है—

सैलो यथा एकघनो वातेन न समीरति । एवं रूपा, रसा, सद्दा, गन्धा, फस्साच केवला ॥
इट्ठा धम्मा अनिट्ठा च, न पवेधन्ति तादिनो । ठितं चित्तं विप्प मुत्तं वसं यस्सानु पस्सति ॥

(अंगुत्तर निकाय ३ । ५२)

अर्थात् प्रचण्ड झंझावात पर्वतको स्थानसे च्युत नहीं कर सकता, भयंकर आँधीके चलनेपर भी पर्वत एक रस, अडिग, अच्युत बना रहता है । ठीक यही दशा निर्वाण-प्राप्त व्यक्तिकी है । रूप, रस, गन्धादि विषयोके थपेडे उसके ऊपर लगातार पडते रहते हैं, परतु उसके शान्त चित्तको किसी प्रकार भी क्षुब्ध नहीं करते । आश्रयोसे विरहित होकर वह पुरुष अखण्ड शान्तिका अनुभव करता है ।

नागार्जुनने माध्यमिक कारिकाके २५ वे परिच्छेदमें निर्वाणकी व्याख्या इस प्रकार की है ।

अप्रहीणमसम्प्राप्तमनुच्छिन्नमशाश्वतम् । अनिरुद्धमनुत्पन्नमेतन्निर्वाणमुच्यते ॥

निर्वाण न छोड़ा जा सकता है, न प्राप्त किया जा सकता है। यह न तो उच्छिन्न होनेवाला पदार्थ है और न शाश्वत पदार्थ है। यह न निरुद्ध है और न उत्पन्न।

हीनयान तथा महायान दोनोंके ग्रन्थोंमें निर्वाणका सामान्य स्वरूप इस प्रकार है—

(१) यह शब्दोंके द्वारा प्रकट नहीं किया जा सकता। निष्प्रपञ्च यह असंस्कृत धर्म है। अतः न तो इसकी उत्पत्ति है, न विनाश है और न परिवर्तन।

(२) इसकी अनुभूति अपने ही अंदर स्वतः की जा सकती है। इसीको योगाचारी लोग 'प्रत्यात्मवेद्य' कहते हैं और हीनयानी लोग 'पच्चत्तं वेदितब्बं' शब्दके द्वारा कहते है।

(३) यह भूत, वर्तमान और भविष्य—तीनों कालोंके बौद्धोंके लिये एक है और सम है।

(४) मार्गके द्वारा निर्वाणकी प्राप्ति होती है।

(५) निर्वाणमें व्यक्तित्वका सर्वथा निरोध हो जाता है।

योगदर्शनमें चौथा प्रतिपाद्य विषय 'हानोपाय' को 'विवेकख्याति' बतलाया गया है और विवेकख्यातिकी प्राप्ति अष्टाङ्गयोगद्वारा सूत्र २८ में बतलायी गयी है; किंतु बौद्धदर्शनमें हानोपायके स्थानमें चतुर्थ आर्यसत्य 'दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपत्' को सीधा अष्टाङ्गयोग बतलाया है। अष्टाङ्गयोगका नाम बौद्धदर्शनमें अष्टाङ्गिक मार्ग दिया गया है। इसका वर्णन २९ वें सूत्रकी टिप्पणीमें किया जायगा।

सङ्गति—निर्मल विवेकख्यातिमें योगीकी जैसी प्रज्ञा उत्पन्न होती है उसका स्वरूप बतलाते हैं—

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥ २७ ॥

शब्दार्थ—तस्य = उसकी (निर्मल विवेकख्यातिवाले योगीकी); सप्तधा = सात प्रकारकी; प्रान्तभूमि. = सबसे ऊँची अवस्थावाली, प्रज्ञा = बुद्धि होती है।

अन्वयार्थ—उस निर्मल विवेकख्यातिवाले योगीकी सात प्रकारकी सबसे ऊँची अवस्थावाली प्रज्ञा होती है।

व्याख्या—निर्मल विवेकख्यातिद्वारा योगीके चित्तके अशुद्धि रूप आवरण-मल नष्ट हो जानेसे दूसरे सांसारिक ज्ञानोंके उत्पन्न न होनेपर सात प्रकारकी उत्कर्ष अवस्थावाली प्रज्ञा उत्पन्न होती है। उनमेंसे प्रथम चार प्रकारकी प्रज्ञा कार्यसे विमुक्त करनेवाली है। विमुक्ति चित्तके अधिकारकी समाप्तिको कहते हैं। यह चार प्रकारकी प्रज्ञासम्बन्धी विमुक्ति कार्य अर्थात् प्रयत्नसाध्य है, इस कारण वह कार्य-विमुक्ति प्रज्ञा कहलाती है और अन्तकी तीन चित्तसे विमुक्त करनेवाली हैं, इस कारण वे चित्त-विमुक्त प्रज्ञा कहलाती हैं। उपर्युक्त चारों प्रज्ञाओंके लाभसे ये तीन प्रज्ञा स्वतः ही लब्ध हो जाती हैं।

कार्य-विमुक्ति प्रज्ञा—

१—*हेयशून्य अवस्था*—*"परिज्ञातं हेयं नास्य पुनः परिज्ञेयमस्ति।"* जो कुछ हेय था जान लिया, अब कुछ जानना शेष नहीं रहा अर्थात् जितना गुणमय दृश्य है वह सब परिणाम, ताप और संस्कार-दुःखों तथा गुणवृत्ति विरोधसे दुःखरूप ही है इसलिये 'हेय' है—यह मैंने जान लिया (२। १५, १८, १९)।

२—*हेयहेतु क्षीण अवस्था*—*"क्षीणाहेयहेतवो न पुनरेतेषा हातव्यमस्ति।"* जो दूर करना था अर्थात् द्रष्टा और दृश्यका संयोग जो 'हेय-हेतु' है वह दूर कर दिया, अब कुछ दूर करने योग्य शेष नहीं रहा (२। १६, १७)।

३—*प्राप्यप्राप्त अवस्था*—"साक्षात्कृतं निरोधसमाधिना हानम् ।" जो साक्षात् करना था वह साक्षात् कर लिया है, (अर्थात् निरोध-समाधिद्वारा हानको साक्षात् कर लिया) अब कुछ साक्षात् करनेयोग्य शेष नहीं रहा (२ । २५) ।

४—*चिकीर्षाशून्य अवस्था*—"भावितो विवेकख्यातिरूपो हानोपायः ।" जो सम्पादन करना था वह कर लिया है अर्थात् हानका उपाय निर्मल विवेकख्याति सम्पादन कर लिया, अब कुछ सम्पादन करने-योग्य शेष नहीं रहा (२।२६) । यह प्रज्ञा पर-वैराग्यकी परकाष्ठा है अर्थात् बुद्धि व्यापारकी प्रान्त रेखा है ।

चित्तविमुक्तिप्रज्ञा—

५—*चित्तसत्त्व-कृतार्थता*—"चरिताधिकारा बुद्धिः ।" चित्तने अपना अधिकार भोग अपवर्ग देनेका पूरा कर दिया है, अब उसका कोई अधिकार शेष नहीं रहा है ।

६—*गुणलीनता*—"गुणा गिरिशिखरकूटच्युता इव ग्रावाणो निरवस्थानाः स्वकारणे प्रलयाभिमुखाः सह तेनास्तं गच्छन्ति । न चैषा प्रविलीनानां पुनरस्त्युत्पादः प्रयोजनाभावादिति ।" जिस प्रकार पर्वतकी चोटीके किनारेसे गिरे हुए पत्थर बिना रुके हुए पृथिवीपर आकर चूर-चूर हो जाते हैं इसी प्रकार चित्तके बनानेवाले गुण अपने कारणमें लय होनेके अभिमुख जा रहे हैं; क्योंकि अब इनका कोई प्रयोजन शेष नहीं रहा ।

७—*आत्मस्थिति*—"एतस्यामवस्थाया गुणसम्बन्धातीतः स्वरूपमात्रज्योतिरमलः केवली पुरुषः इति" गुणोंके सम्बन्धसे परे होकर पुरुषकी परमात्मस्वरूपमें स्थिति हो रही है । अब कुछ शेष नहीं रहा ।

इस सात प्रकारकी प्रान्तभूमि प्रज्ञाको अनुभव करता हुआ योगी कुशल (जीवन्मुक्त) कहा जाता है; और चित्तके अपने कारणमें लीन होनेपर भी कुशल (विदेहमुक्त) कहलाता है । ये दोनो ही गुणातीत अर्थात् गुणोंके सम्बन्धसे रहित केवल शुद्ध आत्मस्वरूपसे स्थित होते हैं । इसलिये यह योगी विदेहमुक्त अवस्थाको जीवन्मुक्त दशामें ही प्रत्यक्ष कर लेता है ।

सङ्गति—हानका उपाय निर्मल विवेकख्यातिकी प्रज्ञाओंका स्वरूप दिखाकर अब उसकी प्राप्तिके साधन योग-अङ्गोंको बतलाते हैं—

योगाङ्गाऽनुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥ २८ ॥

शब्दार्थ—योग-अङ्ग-अनुष्ठानात्=योगके अङ्गोंके अनुष्ठानसे, अशुद्धिक्षये=अशुद्धिके नाश होनेपर, ज्ञानदीप्तिः=ज्ञानका प्रकाश; आविवेक-ख्यातेः=विवेकख्याति-पर्यन्त हो जाता है ।

अन्वयार्थ—योगके अङ्गोंके अनुष्ठानसे अशुद्धिके नाश होनेपर ज्ञानका प्रकाश विवेकख्याति-पर्यन्त हो जाता है ।

व्याख्या—योगके आठ अङ्गोंके अनुष्ठानसे क्लेश (२ । ३) रूपी अशुद्धि दूर होती है और सम्यक् ज्ञानका प्रकाश बढता है । इन अङ्गोंका अनुष्ठान जितना-जितना बढ़ता जाता है उतनी ही क्लेश-की निवृत्ति और ज्ञानके प्रकाशकी अधिकता होती जाती है । यहाँतक कि यह ज्ञानके प्रकाशकी वृद्धि विवेकख्यातिपर्यन्त पहुँच जाती है, जिसका सूत्र सत्ताईसमें वर्णन किया है । योगके अङ्गोंका अनुष्ठान अशुद्धिके वियोगका कारण है और विवेकख्यातिकी प्राप्तिका कारण है ।

टिप्पणी—(सूत्र २८) कारण नौ प्रकारके हैं—

उत्पत्तिस्थित्यभिव्यक्तिविकारप्रत्ययाप्तयः । वियोगान्यत्वधृतयः कारणं नवधा स्मृतम् ॥

कारण नौ प्रकारका माना गया है । उत्पत्ति-कारण, स्थिति-कारण, अभिव्यक्ति-कारण, विकार-कारण,

प्रत्यय-कारण, प्राप्ति-कारण, वियोग-कारण, अन्यत्व-कारण, धृति-कारण ।

(१) उत्पत्ति-कारण—जैसे बीज वृक्षका या मन विज्ञानका या अविद्या संयोगकी उत्पत्तिका कारण है । (सूत्र २ । २४)

(२) स्थिति-कारण—जैसे आहार शरीरकी स्थितिका या पुरुषार्थ मनकी स्थितिका; क्योंकि मन तबतक बना रहता है जबतक भोग और अपवर्गको सिद्ध नहीं कर देता ।

(३) अभिव्यक्ति-कारण—जैसे प्रकाश रूपकी अभिव्यक्ति (प्रकटता) का कारण है या रूप-ज्ञान पौरुषेय बोधकी अभिव्यक्तिका कारण है ।

(४) विकार-कारण—जैसे अग्निसे पककर चावल बदल (गल) जाते है, सो अग्नि उनका विकार-कारण है, या मनका दूसरे विषयमें लग जाना मनके विकारका कारण है ।

(५) प्रत्यय-कारण—जैसे धुएँका देखना अग्निके ज्ञानका कारण है ।

(६) प्राप्ति-कारण—जैसे धर्म सुखकी प्राप्तिका कारण है, या योगके अङ्गोका अनुष्ठान विवेक-ख्यातिकी प्राप्तिका कारण है ।

(७) वियोग-कारण—जैसे कुल्हाड़ा लकडीके टुकडोंके वियोगका कारण है या स्वशक्ति और स्वामिशक्तिके स्वरूपकी उपलब्धि संयोगके वियोगका कारण है । (सूत्र २ । २३) या योगके अङ्गोका अनुष्ठान अशुद्धिके वियोगका कारण है । (सूत्र २ । २८)

(८) अन्यत्व-कारण—जैसे सुनार सोनेके कुण्डलको दूसरी वस्तु अर्थात् कडा बना देनेका कारण है या जैसे रूपवती स्त्रीका देखना एक ही है, पर वह देखना पतिके सुख, सपत्नियोके दुःख, बेगाने पुरुषोंके मोह और तत्त्वज्ञानीकी उदासीनताका कारण होता है ।

(९) धृति-कारण—जैसे शरीर इन्द्रियो (प्राणो) के धारनेका कारण है; और इन्द्रिय (प्राण) शरीरके धारनेके कारण हैं या मनुष्य, पशु, पक्षी, ओषधि, वनस्पति एक-दूसरेके धारनेके कारण है ।—(व्यासभाष्य)

सङ्गति—वे योगके अङ्ग ये है—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥ २९ ॥

शब्दार्थ—यमनियमा ·· ··· समाधय:=यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि—(ये); अष्टौ अङ्गानि=आठ योगके अङ्ग है ।

अन्वयार्थ—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि—(ये) आठ योगके अङ्ग हैं ।

व्याख्या—ये आठ योगके अङ्ग विवेकख्यातिके साधन हैं । उनमेंसे धारणा, ध्यान, समाधि—साक्षात् सहायक होनेसे योगके अन्तरङ्ग साधन कहलाते हैं । यम-नियम योगके रुकावट हिंसादि वितर्कोंको निर्मूल करके समाधिको सिद्ध करते हैं । अन्य तीन अगले-अगले अङ्गमें उपकारक है अर्थात् आसनके जीतनेपर प्राणायामकी स्थिरता होती है और प्राणायामकी स्थिरतासे प्रत्याहार सिद्ध होता है ।

समाधिपादमें बतलाये हुए अभ्यास, वैराग्य, श्रद्धा, वीर्य आदि और इस पादमें बतलाया हुआ क्रियायोग इन्हीं आठों अङ्गोंके अन्तर्गत हो जाते हैं । अर्थात् धारणा, ध्यान और समाधि, बिना अभ्यास-वैराग्यके नहीं हो सकते, क्योंकि अभ्यास तो इन आठों अङ्गोंका पुन -पुन. अनुष्ठान-रूप ही है और

विना वैराग्यके समाधि सिद्ध हो ही नहीं सकती; क्योंकि सम्प्रज्ञात-समाधिमें एकाग्रता अर्थात् एकवृत्ति रहती है, जिसमें राग बना रहता है, पर उस वृत्तिमें राग स्थिर नहीं रह सकता। जबतक उससे इतर अन्य सब प्रकारकी वृत्तियोमें वैराग्य न हो। सम्प्रज्ञात-समाधिकी पराकाष्ठा विवेकख्याति है। उसमें भी जो वैराग्य है वह पर-वैराग्य कहलाता है; और निर्बीज-समाधिका साक्षात् सहायक होनेसे उसका अन्तरङ्ग साधन है। श्रद्धा, वीर्यके विना किसी साधनका अनुष्ठान हो ही नहीं सकता। क्रियायोगके तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान नियममें आ जाते है। महाभारतमें भी योगके आठ अङ्ग बतलाये है—"वेदेषु चाष्टगुणिनं योगमाहुर्मनीषिणः।" मनीषिगण वेदोमें योगको अष्टाङ्ग कहते हैं।

विशेष वक्तव्य—(सूत्र २९) इस पादमें सूत्र ३ से १३ तक बतला आये है कि पुरुष क्रमशः क्लेशों और सकाम कर्मोंद्वारा (अविद्यासे अस्मिता, अस्मितासे राग, रागसे द्वेष, इन दोनोसे अभिनिवेश क्लेश उससे सकाम कर्म, सकाम कर्मोंकी वासनाओसे जन्म, आयु, भोग और उनमें सकाम कर्मोंके पाप-पुण्यके अनुसार दुःख-सुख) बहिर्मुख होकर नाना प्रकारके दुःखोंको प्राप्त होता है। इन दुःखोंकी निवृत्तिके लिये इसी क्रमानुसार अन्तर्मुख होनेका सरल उपाय अष्टाङ्गयोग है।

१. *यम*—बहिर्मुखताकी सबसे अन्तिम अवस्था मनुष्यका अन्य सब प्राणियोके साथ व्यवहार है। इसलिये सबसे प्रथम इस व्यावहारिक जीवनको यमोद्वारा सात्त्विक और दिव्य बनाना होता है। सकाम कर्म, जो जन्म आयु और भोगके कारण है, निवृत्त हो जाते हैं। बाह्य व्यवहारसे सम्बन्ध रखनेवाले राग-द्वेष और अभिनिवेश क्लेश तनु हो जाते है।

२. *नियम*—नियमोका सम्बन्ध केवल अपने व्यक्तिगत शरीर, इन्द्रियों तथा अन्तःकरणके साथ होता है, इसलिये इनके यथार्थ पालनसे अपनी व्यक्तिसे सम्बन्ध रखनेवाला सारा बाह्य व्यावहारिक जीवन राजसी, तामसी, विक्षेप और आवरणरूप मलोसे धुलकर सात्त्विक, पवित्र और दिव्य बन जाता है।

३. *आसन*—आसनका सम्बन्ध शारीरिक क्रियासे है। इसके द्वारा शरीरकी रजरूप चञ्चलता और अस्थिरता और तमरूप आलस्य और प्रमाद हटकर शरीरमें सात्त्विक प्रकाश और दिव्यता उत्पन्न होती है।

४. *प्राणायाम*—प्राणायामद्वारा प्राणकी गतिको रोककर अथवा धीमा करके शरीरकी आन्तरिक गति (प्राण) को सात्त्विक (दिव्य) बनाया जाता है।

५. *प्रत्याहार*—प्रत्याहारद्वारा इन्द्रियोको आलस्य और प्रमादरूप तमस् और बहिर्मुखतारूप रजस्से शून्य करके इनको सात्त्विकरूपमे चित्तके साथ अन्तर्मुख करके दिव्य बनाना होता है।

६. *धारणा*—धारणाद्वारा चित्तके मूढ़ और क्षिप्तरूप तमस् और रजस्को हटाकर उसको सात्त्विक-रूपमें वृत्तिमात्रसे किसी एक विषयमें ठहराकर दिव्य बनाना होता है।

७. *ध्यान*—जिस विषयमें चित्तको वृत्तिमात्रसे ठहराया है, उस वृत्तिको अस्थिर करनेवाले रजस् और प्रमाद उत्पन्न करनेवाले तमस्को हटाकर चित्तको उस सात्त्विक (दिव्य) रूपसे लगातार उस एक वृत्तिमें ही ठहराना होता है।

८. *समाधि*—जिस विषयमें चित्तको वृत्तिमात्रसे ध्यानमें अविच्छिन्नताके साथ लगाया है, उस ध्येयाकार वृत्तिको जो रजस् ध्यान और ध्यातृरूप आकारतामें ले जा रहा है और तमस् जो उस ध्यान और ध्यातृरूप आकारताको रोके हुए है, उस लेशमात्र रजस् और तमस्को भी हटाकर समाधिमें चित्तका उस

सात्त्विक (दिव्य) रूपमें ध्यातृ और ध्यानसे शून्य जैसा होकर केवल ध्येयाकाररूपसे भासना होता है ।

इन आठो अङ्गोंमेंसे पहले पाँच योगके वहिरङ्ग साधन कहलाते हैं । उसमें उनका सीधा सम्बन्ध नहीं होता और अन्तिम तीन इसलिये अन्तरङ्ग साधन कहलाते हैं; क्योंकि जिस विषयमें समाधि लगायी जाती है, वे उसीको लेकर चलते हैं, किंतु ये तीनो भी असम्प्रज्ञात समाधिके वहिरङ्ग साधन हैं । उसका अन्तरङ्ग साधन परवैराग्य है, जिसके द्वारा आत्माको चित्तसे भिन्न साक्षात् करानेवाली विवेकख्यातिरूप सात्त्विक वृत्ति जो अष्टाङ्गयोगकी सीमा है उसका भी निरोध होकर शुद्ध परमात्मस्वरूपमें अवस्थिति होती है ।

अविद्या और अस्मितादि क्लेश, धारणा, ध्यान और समाधिमें तनु होकर विवेकख्यातिरूप अग्निमें दग्धबीजतुल्य हो जाते हैं और असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा धर्मी चित्तके अपने कारणमें लीन होनेसे उनका भी लय हो जाता है ।

अष्टाङ्गयोगमे निचली भूमियोंको सात्त्विक बनाते हुए ऊँची भूमियोंमें आरोह (Ascent) होता है । उन ऊँची भूमियोंकी सात्त्विकताकी अधिकताके अनुसार ही दिव्यताकी वृद्धि होती है । उन ऊँची भूमियोंकी सात्त्विकता और दिव्यताको लेकर अवरोह (Descent) में नीची भूमियोंको सात्त्विक और दिव्य बनाया जाता है और फिर उन नीची भूमियोंकी उस सात्त्विकता और दिव्यताको लेकर ऊँची भूमियोंको आरोहद्वारा सात्त्विक और दिव्य बनाया जाता है । इस प्रकार नीची और ऊँची सारी ही भूमियाँ, सारे अङ्ग और उनकी क्रियाएँ अर्थात् बाह्य-आभ्यन्तर सारा ही जीवन सात्त्विक और दिव्य बन जाता है ।

इन अङ्गोंका पृथक्-पृथक् साधनेका विधान न समझना चाहिये वरं आरम्भसे ही एक साथ सब अङ्गोंको साधना चाहिये; क्योंकि जिस प्रकार निचले अङ्ग ऊपरवाले अङ्गोंकी सहायता करते हैं, इसी प्रकार ऊपरवाले अङ्ग निचले अङ्गोंकी दृढ भूमि करनेमें सहायक होते हैं । ध्यान और समाधि-धारणाकी ही ऊँची अवस्थाएँ हैं । अत. आरम्भमें केवल धारणाका ही यत्न हो सकता है ।

टिप्पणी—(सूत्र २९) बौद्धदर्शन—बौद्धधर्ममें 'हानोपाय' के स्थानमें चतुर्थ आर्यसत्य 'दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपद्',-'अष्टाङ्गयोग' के स्थानमें 'अष्टाङ्गिक मार्ग' और 'पाँच यमो' के स्थानमें 'पञ्चशील' बतलाये गये हैं । यमोंमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तो समान है, केवल योगदर्शनके अपरिग्रह यमके स्थानमें बौद्धधर्ममें मद्यका निषेध बतलाया गया है । पाठकोंकी अधिक जानकारीके लिये बौद्ध-धर्मके उन सिद्धान्तोंको कुछ विस्तारके साथ बतला देना उचित प्रतीत होता है ।

दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपद्— 'प्रतिपद्' का अर्थ मार्ग है । यह चतुर्थ आर्य-सत्य दुःख-निरोधतक पहुँचानेवाला मार्ग है । निर्वाण प्रत्येक प्राणीका गन्तव्य स्थान है । उसतक पहुँचानेवाले मार्गका नाम 'अष्टाङ्गिक मार्ग' है । आठ अङ्ग ये हैं—

(१) सम्यक् दृष्टि (२) सम्यक् सङ्कल्प	प्रज्ञा
(३) सम्यक् वाचन (४) सम्यक् कर्मान्त (५) सम्यक् आजीविका	शील

(६) सम्यक् व्यायाम	
(७) सम्यक् स्मृति	समाधि
(८) सम्यक् समाधि	

अष्टाङ्गिक मार्ग—यह मार्ग बौद्धधर्मकी आचार-मीमांसाका चरम साधन है। इस मार्गपर चलनेसे प्रत्येक व्यक्ति अपने दुःखोंका हठात् नाश कर देता है तथा निर्वाण प्राप्त कर लेता है। इसलिये (अष्टाङ्ग-योगके सदृश) यह समस्त मार्गोंमें श्रेष्ठ माना गया है। जेतवनके पाँच सहस्र भिक्षुओंको उपदेश देते समय भगवान् बुद्धने अपने श्रीमुखसे इसी मार्गको ज्ञानकी विशुद्धिके लिये तथा मारको मूर्छित करनेके लिये आश्रयणीय बतलाया है—

मग्गानट्ठङ्गिको सेट्ठो सच्चानं चतुरो पदा। विरागो सेट्ठो धम्मानं द्विपदानाञ्च चक्खुमा॥
एसो व मग्गो नत्थञ्ञोदस्सनस्स विसुद्धिया। एतंहि तुम्हे पटिपज्जथ मारस्सेतं पमोहनं॥

(मार्गाणामष्टाङ्गिकः श्रेष्ठः सत्यानां चत्वारि पदानि।
विरागः श्रेष्ठो धर्माणां द्विपदानां च चक्षुष्मान्॥
एष एव मार्गो नास्त्यन्यो दर्शनस्य विशुद्धये।
एतं हि यूयं प्रतिपद्यध्वं मारस्यैष प्रमोहनः॥)

(धम्मपद २० । १-२)

अर्थात् निर्वाणगामी मार्गोंमें अष्टाङ्गिक मार्ग श्रेष्ठ है। श्लोकमें जितने सत्य हैं, उनमें आर्यसत्य श्रेष्ठ है। सब धर्मोंमें वैराग्य श्रेष्ठ है और मनुष्योंमें चक्षुष्मान् ज्ञानी बुद्ध श्रेष्ठ है। ज्ञानकी विशुद्धिके लिये तथा मारको मूर्छित करनेके लिये यही मार्ग (अष्टाङ्गिक मार्ग) आश्रयणीय है।

अष्टाङ्गिक मार्गका विशिष्ट रूप

(१) सम्यक् दृष्टि—'दृष्टि'का अर्थ ज्ञान है। सत्कार्यके लिये ज्ञानकी भित्ति आवश्यक होती है। आचार और विचारका परस्पर सम्बन्ध नितान्त घनिष्ठ होता है। विचारकी भित्तिपर आचार खडा होता है। इसलिये इस आचार-मार्गमें सम्यक् दृष्टि पहला अङ्ग मानी गयी है। जो व्यक्ति अकुशलको तथा अकुशलमूलको जानता है, कुशलको और कुशलमूलको जानता है, वही सम्यक् दृष्टिसे सम्पन्न माना जाता है। कायिक, वाचिक तथा मानसिक कर्म दो प्रकारके होते हैं—कुशल (भले) और अकुशल (बुरे)—इन दोनोंको भली प्रकार जानना 'सम्यक् दृष्टि' कहलाती है। 'मज्झिमनिकाय' में इन दोनोंका वर्णन निम्न प्रकार है—

	अकुशल	कुशल
काय कर्म	(१) प्राणातिपात (हिंसा)	(१) अ-हिंसा
	(२) अदत्तादान (चोरी)	(२) अ-चौर्य
	(३) मिथ्याचार (व्यभिचार)	(३) अ-व्यभिचार
वाचिक कर्म	(४) मृषा वचन (झूठ)	(४) अ-मृषा वचन
	(५) पिशुन वचन (चुगली)	(५) अपिशुन वचन
	(६) परुष वचन (कटुवचन)	(६) अ-कटुवचन
	(७) सम्प्रलाप (बकवाद)	(७) अ-सम्प्रलाप

मानस कर्म	(८) अभिध्या (लोभ)	(८) अ-लोभ
	(९) व्यापाद (प्रतिहिंसा)	(९) अ-प्रतिहिंसा
	(१०) मिथ्या दृष्टि (झूठी धारणा)	(१०) अ-मिथ्या दृष्टि

अकुशलका मूल है लोभ, दोष तथा मोह। इनसे विपरीत कुशलका मूल है अलोभ, अदोष तथा अमोह। इन कर्मोंका सम्यक् ज्ञान रखना आवश्यक है। साथ-ही-साथ आर्यसत्यो—दुःख, दुःखसमुदाय, दुःखनिरोध तथा दुःखनिरोधमार्गका भलीभाँति जानना भी सम्यक् दृष्टि है।

(२) *सम्यक् संकल्प*—सम्यक् निश्चय। सम्यक् ज्ञान होनेपर ही सम्यक् निश्चय होता है। निश्चय निष्कामताका, अद्रोहका तथा अहिंसाका होना चाहिये। कामना ही समग्र दुःखोंकी उत्पादिका है। अतः प्रत्येक पुरुषको इन बातोंका दृढ़ संकल्प करना चाहिये कि वह विषयकी कामना न करेगा, प्राणियोंसे द्रोह न करेगा और किसी भी जीवकी हिंसा न करेगा।

(३) *सम्यक् वचन*—ठीक भाषण। असत्य, पिशुनवचन, कटुवचन तथा बकवाद—इन सबको छोड देना नितान्त आवश्यक है। सत्यसे बढकर अन्य कोई धर्म नहीं है। जिन वचनोंसे दूसरेके हृदयको चोट पहुँचे, जो वचन कटु हो, दूसरेकी निन्दा हो, व्यर्थका बकवाद हो, उन्हें कभी नहीं कहना चाहिये। वैरकी शान्ति कटुवचनोंसे नहीं होती, प्रत्युत 'अवैर' से ही होती है—

नहि वेरेन वेरानि सम्मन्तीध कुदाचनं। अवेरेन च सम्मन्ति एस धम्मो सनन्तनो॥
(न हि वैरेण वैराणि शाम्यन्तीह कदाचन। अवैरेण च शाम्यन्ति एष धर्मः सनातनः॥)
(धम्मपद १। ५)

व्यर्थके पदोंसे युक्त सहस्रों काम भी निष्फल होते हैं। एक सार्थक पद ही श्रेष्ठ होता है, जिसे सुनकर शान्ति उत्पन्न होती है। शान्तिका उत्पन्न करना ही वाक्यप्रयोगका प्रधान लक्ष्य है। जिस पदसे इस उद्देश्यकी सिद्धि नहीं होती, उसका प्रयोग नितान्त अयुक्त है—

सहस्समपि चे वाचा अनत्थपदसंहिता। एकं अत्थपदं सेय्यो यं सुत्वा उपसम्मति॥
(सहस्रमपि चेद् वाचो अनर्थपदसंहिताः। एकमर्थपदं श्रेयो यच्छ्रुत्वोपशाम्यति॥)
(धम्मपद ८। १)

(४) *सम्यक् कर्मान्त*—मनुष्यकी सद्गति या दुर्गतिका कारण उसका कर्म ही होता है। कर्मके ही कारण जीव इस लोकमें सुख या दुःख भोगता है तथा परलोकमें भी स्वर्ग या नरकका गामी बनता है। हिंसा, चोरी, व्यभिचार आदि निन्दनीय कर्मोंका सर्वदा तथा सर्वथा परित्याग अपेक्षित है। इन्हींकी संज्ञा पञ्चशील है। पञ्चशील ये है—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, सुरा-मैरेय आदिक मादक पदार्थोंका असेवन। इन कर्मोंका अनुष्ठान सबके लिये विहित है। इनका सम्पादन तो करना चाहिये, परंतु इनका परित्याग करनेवाला व्यक्ति धम्मपदके शब्दोंमें 'मूलं खनति अत्तनो' अपनी ही जड़ खोदता है—

यो पाणमतिपातेति मुसावादञ्च भासति। लोके अदिन्नं आदियति परदारञ्च गच्छति॥
सुरामेरयपानं च यो नरो अनुयुञ्जति। इधेवमेसो लोकस्मि मूलं खनति अत्तनो॥
(यः प्राणमतिपातयति मृषावादं च भाषते। लोकेऽदत्तमादत्ते परदारांश्च गच्छति॥

सुरामैरेयपानं च यो नरोऽनुयुनक्ति । इहैवमेष लोके मूलं खनत्यात्मनः ॥)

(धम्मपद १८ । १२-१३)

आत्मविजय—अपने ऊपर विजय पाना ही मानवकी अनन्तशान्तिका चरम साधन है । आत्मदमन इन कर्मोंका विधान चाहता है । 'आत्मा ही अपना नाथ—स्वामी है । अपनेको छोड़कर अपना स्वामी दूसरा नहीं । अपनेको दमन कर लेनेपर ही दुर्लभ नाथ—(निर्वाण) को जीव पाता है'—

'अत्ता हि अत्तनो नाथो को हि नाथो परो सिया । अत्तनो व सुदन्तेन नाथं लभति दुल्लभं ॥'*

आत्मा हि आत्मनो नाथः को हि नाथः परः स्यात् ।
आत्मनैव सुदान्तेन नाथं लभते दुर्लभम् ॥

(धम्मपद १२ । ४)

भिक्षुओके लिये तो आत्मदमनके नियमोमें बहुत कडाई है । इन सार्वजनीन कर्मोंके अतिरिक्त उन्हें पाँच कर्म—अपराह्न-भोजन, माला-धारण, संगीत, सुवर्ण तथा अमूल्य शय्याका त्याग और भी कर्तव्य है । इन्हें ही 'दशशील' कहते है । भिक्षुओके निवृत्तिप्रधान जीवनको आदर्श बनानेके लिये भगवान् बुद्धने अन्य कर्मोंको भी आवश्यक बतलाया है, जिनका उल्लेख 'विनयपिटक' में किया गया है ।

(५) *सम्यक् आजीव (जीविका)*—झूठी जीविकाको छोडकर सच्ची जीविकाके द्वारा शरीरका पोषण करना । विना जीविकाके जीवन धारण करना असम्भव है । मानवमात्रको शरीर-रक्षणके लिये कोई-न-कोई जीविका ग्रहण करनी ही पड़ती है, परंतु यह जीविका सच्ची होनी चाहिये जिससे दूसरे प्राणियोको न तो किसी प्रकारका क्लेश पहुँचे और न उनकी हिंसाका अवसर आये । समाज व्यक्तियोके समुदायसे बना है । यदि व्यक्ति पारस्परिक कल्याणकी भावनासे प्रेरित होकर अपनी जीविका अर्जन करनेमे लगे तो समाजका वास्तविक मङ्गल होता है । उस समयके व्यापारोंमें बुद्धने निम्न पाँच जीविकाओंको हिंसाप्रवण होनेके कारणसे अयोग्य ठहराया है—(१) सत्थवणिज्जा (शस्त्र—हथियारका व्यापार), (२) सत्तवणिज्जा (प्राणीका व्यापार), (३) मंसवणिज्जा (मांसका व्यापार), (४) मज्जवणिज्जा (मद्य=शराबका व्यापार), (५) विसवणिज्जा (विषका व्यापार) । 'लक्खण सुत्त' ३ में बुद्धने निम्न जीविकाओको गर्हणीय बतलाया है—तराजूकी ठगी, कंस (बटखरे) की ठगी, मानकी (नापकी) ठगी, रिश्वत, वञ्चना, कृतघ्नता, साचियोग (कुटिलता), छेदना, वध, बन्धन, डाका—लूट-पाटकी जीविका ।

(६) *सम्यक् व्यायाम*—ठीक प्रयत्न, शोभन उद्योग, सत्कर्मोंके करनेकी भावना करनेके लिये प्रयत्न करते रहना चाहिये । इन्द्रियोपर संयम, बुरी भावनाओको रोकने और अच्छी भावनाओंके उत्पादन करनेका प्रयत्न, उत्पन्न हुई अच्छी भावनाओंको कायम रखनेका प्रयत्न—ये सम्यक् व्यायाम है । बिना प्रयत्न किये, चञ्चल चित्तसे शोभन भावनाएँ दूर भागती है और बुरी भावनाएँ घर जमाया करती हैं । अतः यह उद्योग आवश्यक है ।

(७) *सम्यक् स्मृति*—इस अङ्गका विस्तृत वर्णन 'दीघ निकाय' के 'महासति पट्ठान' सुत्त (२ । ९) में किया गया है । स्मृतिप्रस्थान चार हैं—(१) कायानुपश्यना, (२) वेदनानुपश्यना,

* यह आत्मविजयका सिद्धान्त वैदिक धर्मका मूल मन्त्र है—

उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानं नात्मानमवसादयेत् । आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥
बन्धुरात्माऽऽत्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः । अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ (गीता)

(३) चित्तानुपश्यना तथा (४) धर्मानुपश्यना । काय, वेदना, चित्त तथा धर्मके वास्तविक स्वरूपको जानना तथा उसकी स्मृति सदा बनाये रखना नितान्त आवश्यक होता है । काय मलमूत्र, केश तथा नख आदि पदार्थोंका समुच्चयमात्र है । शरीरको इन रूपोंमें देखनेवाला पुरुष 'काये कायानुपश्यी' कहलाता है । वेदना तीन प्रकारकी होती है—सुख, दुःख, न सुख न दुःख । वेदनाके इस स्वरूपको जाननेवाला व्यक्ति 'वेदनामें वेदनानुपश्यी' कहलाता है । चित्तकी नाना अवस्थाएँ होती हैं—कभी वह सराग होता है, कभी विराग, कभी सद्वेष और कभी वीतद्वेष; कभी समोह तथा कभी वीतमोह । चित्तकी इन विभिन्न अवस्थाओंमें उसकी जैसी गति होती है, उसे जाननेवाला पुरुष 'चित्तमें चित्तानुपश्यी' होता है । धर्म भी नाना प्रकारके हैं—(१) नीवरण—कामच्छन्द (कामुकता), व्यापाद (द्रोह), स्त्यानमृद्ध (शरीर-मनकी आलसता), औद्धत्य—कौकृत्य (उद्वेग खेद) तथा चिकित्सा (सशय), (२) स्कन्ध, (३) आयतन, (४) बोध्यग, (५) आर्य चतुःसत्य । इनके स्वरूपको ठीक-ठीक जानकर उनको उसी रूपमें जाननेवाला पुरुष 'धर्ममें धर्मानुपश्यी' कहलाता है । सम्यक् समाधिके निमित्त इस सम्यक् स्मृतिकी विशेष आवश्यकता है । काय तथा वेदनाका जैसा स्वरूप है, उसका स्मरण सदा बनाये रखनेसे आसक्ति नहीं उत्पन्न होती । चित्त अनासक्त होकर वैराग्यकी ओर बढ़ता है तथा एकाग्रताकी योग्यता सम्पादन करता है । (विशेष विवरणके लिये देखो 'दीर्घनिकाय' हिंदी अनुवाद पृष्ठ १९०—१९८)

(८) *सम्यक् समाधि*—योगदर्शन 'विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः' तथा उपनिषद् 'ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः' (ज्ञानके बिना मुक्ति नही मिलती) के सदृश बौद्धधर्ममें ज्ञानको निर्वाण—कैवल्य-मुक्तिका मुख्य साधन माना है । ज्ञानकी उत्पत्ति तबतक नहीं हो सकती, जबतक उसे धारण करनेकी योग्यता शरीरमें पैदा नहीं होती । ज्ञानके उदयके लिये शरीरकी शुद्धि नितान्त आवश्यक है । इसलिये अष्टाङ्गयोगके अनुसार ही बुद्ध भगवान्ने शील और समाधिके द्वारा क्रमशः कायशुद्धि और चित्तशुद्धिपर विशेष जोर दिया है ।

बुद्ध-धर्मके तीन महनीय तत्त्व हैं—शील, समाधि और प्रज्ञा । अष्टाङ्गिक मार्गके प्रतीक ये तीनों ही हैं । शीलसे तात्पर्य सात्त्विक कार्योंसे है । बुद्धके दोनों प्रकारके शिष्य थे—गृहत्यागी प्रव्रजित भिक्षु तथा गृहसेवी गृहस्थ । कतिपय कर्म इन दोनो प्रकारके बुद्धानुयायियोंके लिये समभावेन मान्य है । जैसे अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा मद्यका निषेध—ये 'पञ्चशील' कहलाते है और इनका अनुष्ठान प्रत्येक बौद्धके लिये विहित है । भिक्षुओंके लिये अन्य पाँच शीलकी भी व्यवस्था है—जैसे अपराह्ण-भोजन, मालाधारण, सगीत, सुवर्ण-रजत तथा महार्घ शय्या—इन पाँचो वस्तुओंका परित्याग । पूर्व शीलोंसे मिलाकर इन्हें 'दशशील' (दश सत्कर्म) कहते है । गृहस्थके लिये अपने पिता-माता, आचार्य, पत्नी, मित्र, सेवक तथा श्रमण-ब्राह्मणोंका सत्कार प्रतिदिन करना चाहिये ।

बुरे कर्मोंके अनुष्ठानसे सम्पत्तिका नाश अवश्यम्भावी है । नशाका सेवन, चौरस्तेकी सैर, समाज (नाच-गान) का सेवन, जूआ खेलना, दुष्ट मित्रोंकी संगति तथा आलस्यमें फँसना—ये छहों सम्पत्तिके नाशके कारण हैं । (दीर्घनिकाय, सिगालोवाद सुत्त ३१ पृष्ठ २७१—२७६)

शील तथा समाधिका फल है प्रज्ञाका उदय । भवचक्रके मूलमें 'अविद्या' विद्यमान है । जबतक

प्रज्ञाका उदय नहीं होता, तबतक अविद्याका नाश नहीं हो सकता। साधकका प्रधान लक्ष्य इसी प्रज्ञाकी उपलब्धिमें होता है। प्रज्ञा तीन प्रकारकी होती है—(१) श्रुतमयी—आप्त प्रमाणोंसे उत्पन्न निश्चय, (२) चिन्तामयी—युक्तिसे उत्पन्न निश्चय तथा (३) भावनामयी—समाधिजन्य निश्चय। श्रुत-चिन्ता-प्रज्ञासे सम्पन्न शीलवान् पुरुष भावना (ध्यान) का अधिकारी होता है। प्रज्ञावान् व्यक्ति नाना प्रकारकी ऋद्धियाँ ही नहीं पाता, प्रत्युत प्राणियोंके पूर्वजन्मका ज्ञान, परचित्त-ज्ञान, दिव्यश्रोत्र, दिव्यचक्षु तथा दुःक्षयज्ञानसे सम्पन्न हो जाता है। उसका चित्त कामास्रव (भोगकी इच्छा), भवास्रव (जन्मनेकी इच्छा) तथा अविद्यास्रव (अज्ञानमल) से सदाके लिये विमुक्त हो जाता है। साधक निर्वाण प्राप्तकर अर्हत्की महनीय उच्च पदवीको पा लेता है। धम्मपदने बुद्धशासनके रहस्यको तीन शब्दोंमें समझाया है—(१) सब पापोंका न करना, (२) पुण्यका संचय तथा (३) अपने चित्तकी परिशुद्धि—

सब्बपापस्स अकरणं कुसलस्स उपसम्पदा।
स-चित्त परियोदपनं एत बुद्धान सासनं॥

(धम्मपद १४। ५)

सर्वपापस्याकरणं कुशलस्योपसम्पदा।
स्वचित्तपर्यवदापनं एतद् बुद्धानां शासनम्॥

जैन धर्म—जैन धर्ममें पाँचों यमोंको पाँच महाव्रतका नाम दिया गया है और उनको उस धर्मका अत्यन्तिक माना गया है। उनकी जानकारी पाठकोंके लिये विशेष लाभदायक होगी। अतः उनको उनकी प्राकृत भाषामें अभिलिखित नीचे लिखा जाता है।

१—अहिंसा—

अहिंसा सुत्तं

तत्थिमं पढमं ठाणं महावीरेण देसियं। अहिंसा निउणा दिट्ठा सव्व भूएसु संजमो॥ १॥
जावन्ति लोए पाणा, तसा अदुवा थावरा। ते जाणमजाणं वा न हणे नो वि घायए॥ २॥

(दश० अ० ६ गा० ९-१०)

सयं तिवायए पाणे, अदुवऽन्नेहिं घायए। हणन्तं वाऽणु जाणाइ, वेरं वड्ढइ अप्पणो॥३॥

(सूत्र० श्रु० १ अ० १ उ० १ गा० ३)

जगनिस्सिएहिं भूएहिं, तसनामेहिं थावरेहिं च। नो तेसिमारभे दंडं, मणसा वयसा कायसा चेव॥

(उत्तरा० अ० ८ गा० १०)

सव्वे जीवा वि इच्छन्ति, जीविउं न मरिज्जिउं। तम्हा पाणि वहं घोरं निग्गंथा वज्जयंतिणं॥५॥

(दश० अ० ६ गा० ११)

अज्झत्थं सव्वओ सव्वं दिस्स, पाणे पियायए न हणे पाणिणो पाणे, भयवेराओ उचरए॥६॥

(उत्तरा० अ० ६ गा० ७)

सव्वाहिं अणु जुत्तीहिं, मईमं पडिलेहिया। सव्वे अक्कन्त दुक्खाय, अओ सव्वे न हिंसया॥७॥

(सूत्र० श्रु० १ अ० ११ गा० ९)

एवं खु नाणिणो सारं, जं न हिंसई किंचण। अहिंसा समयं चेव एयावन्तं वियाणिया॥ ८॥

(सूत्र० श्रु० १ अ० ११ गा० १०)

संवुज्झमाणे उ नरे मईमं, पावाउ अप्पाणं निवट्टएज्जा ।
हिंसप्प सूयाइं दुहाइं मत्ता, वेरा णुबन्धीणि महब्भयाणि ॥ ९ ॥
(सूत्र० श्रु० अ० १० गा० २१)

समया सव्व भूएसु, सत्तु-मित्तेसु वा जगे, पाणा इवाय विरई, जावज्जीवाए दुक्करं ॥ १० ॥
(उत्तरा० अ० १९ गा० २५)

अर्थ—भगवान् महावीरने अठारह धर्म-स्थानोंमें सबसे पहला स्थान अहिंसाका बतलाया है । सब जीवोंके साथ संयमसे व्यवहार रखना अहिंसा है, वह सब सुखोंकी देनेवाली मानी गयी है ॥ १ ॥ संसारमें जितने भी त्रस और स्थावर प्राणी हैं उन सबको जान और अनजानमें न स्वयं मारना चाहिये और न दूसरोंसे मरवाना चाहिये ॥ २ ॥ जो मनुष्य प्राणियोंकी स्वयं हिंसा करता है, दूसरोंसे हिंसा करवाता है और हिंसा करनेवालोंका अनुमोदन करता है, वह संसारमें अपने लिये वैरको बढ़ाता है ॥ ३ ॥ संसारमें रहनेवाले त्रस और स्थावर जीवोंपर मनसे वचनसे और शरीरसे—किसी भी तरह दण्डका प्रयोग नहीं करना चाहिये ॥ ४ ॥ सभी जीव जीना चाहते हैं, मरना कोई नहीं चाहता । इसीलिये निर्ग्रन्थ (जैन मुनि) घोर प्राणि-वधका सर्वथा परित्याग करते हैं ॥ ५ ॥ भय और वैरनिवृत्त साधकको, जीवनके प्रति मोह-ममता रखनेवाले सब प्राणियोंको सर्वत्र अपनी ही आत्माके समान जानकर उनकी कभी भी हिंसा न करनी चाहिये ॥ ६ ॥ बुद्धिमान् मनुष्य छहों जीव-निकायोंका सब प्रकारकी युक्तियोंसे सम्यक् ज्ञान प्राप्त करे और 'सभी जीव दुःख-से बचते हैं'—ऐसा जानकर उन्हें दुःख न पहुँचावे ॥ ७ ॥ ज्ञानी होनेका सार ही यह है कि वह किसी भी प्राणीकी हिंसा न करे । इतना ही अहिंसाके सिद्धान्तका ज्ञान यथेष्ट है । यही अहिंसाका विज्ञान है ॥ ८ ॥ सम्यक् बोधको जिसने प्राप्त कर लिया वह बुद्धिमान् मनुष्य हिंसासे उत्पन्न होनेवाले वैर-वर्द्धक एवं महाभयंकर दुःखोंको जानकर अपनेको पाप कर्मोंसे बचाये ॥ ९ ॥ संसारमें प्रत्येक प्राणीके प्रति—फिर वह शत्रु हो या मित्र—समभाव रखना तथा जीवनपर्यन्त छोटी-मोटी सभी प्रकारकी हिंसाका त्याग करना—वास्तवमें बहुत दुष्कर है ॥ १० ॥

२—सत्य

सच्च सुत्तं

निच्चकालऽप्पमत्तेणं, मुसावाय विवज्जणं । भासियव्वं हियं सच्चं निच्चाऽऽउत्तेण दुक्करं ॥ १ ॥
(उत्तरा० अ० १९ गा० २६)

अप्पणट्ठा परट्ठा वा, कोहा वा जइ वाभया । हिंसगं न मुसं बूया, नो वि अन्नं वयावए ॥२॥
मुसावाओ या लोगम्मि, सव्व साहूहिं गरहिओ । अविस्सा सो य भूयाणं, तम्हा मोसं विवज्जए ॥
(दश० अ० ६ गा० १२-१३)

नलवेज्ज पुट्ठो सावज्जं, न निरट्ठं न मम्मयं । अप्पणट्ठा परट्ठा वा, उभयस्संतरेण वा ॥ ४ ॥
(उत्तरा० अ० १ गा० २५)

तहेव सावज्जऽणुमोयणी गिरा, ओहारिणी जाय परोवघायणी ।
से कोह लोह भय हास माणवो, न हासमाणो वि गिरं वएज्जा ॥ ५ ॥
(दश० अ० ७ गा० ५४)

दिट्ठं, मियं असंदिद्धं, पडिपुराणं वियं जियं । अयंपिरमणुव्विग्गं, भासं निसिर अत्तवं ॥ ६ ॥

(दश० अ० ८ गा० ४९)

भासाए दोसे य गुणे य जाणिया, तीसे य दुट्ठे परिवज्जये सया ।
छसु संजए सामणिए सया जए, वएज्ज बुद्धे हियमाणु लोमियं ॥ ७ ॥

(दश० अ० ७ गा० ५६)

सयं समेच्च अदुवा वि सोच्चा, भासेज्ज धम्मं हियं पयाणं ।
जे गरहिया सणियाणप्पओगा, न ताणि सेवन्ति सुधीर धम्मा ॥ ८ ॥

(सूत्र श्रु० १ अ० १३ गा० १९)

सया सुद्धिं समुपेहिया मुणी, गिरं च दुट्ठं परिवज्जए सया ।
मियं अदुट्ठं अणुवीइ भासए, सयाण मज्झे लहई पसंसणं ॥ ९ ॥

(दश० अ०७ गा० ५५)

तहेव काणं काणेत्ति, पंडगंपंडगेत्ति वा । वाहियं वा वि रोगित्ति तेणं चोरेत्ति नो वए ॥१०॥

(दश० अ० ७ गा० १२)

वितहं पि तहामुत्तिं, जं गिरं भासए नरो । तम्हा सो पुट्ठो पावेणं किं पुण जो मुसं वए ॥११॥

(दश० अ० ७ गा० ५)

तहेव फरुसा भासा, गुरुभूओ वघाइणी । सच्चा वि सा न वत्तव्वा, जओ पावस्स आगमो ॥१२॥

(दश० अ० ७ गा० ११)

अर्थ—सदा प्रसन्नता और सावधान रहकर, असत्यको त्यागकर, हितकारी सत्य वचन ही बोलना चाहिये । इस तरह सत्य बोलना बड़ा कठिन होता है ॥ १ ॥ अपने स्वार्थके लिये अथवा दूसरोंके लिये क्रोधसे अथवा भयसे—किसी भी प्रसङ्गपर दूसरोंको पीड़ा पहुँचानेवाला असत्य वचन न तो स्वयं बोलना, न दूसरोंसे बुलवाना चाहिये ॥ २ ॥ मृषावाद (असत्य) संसारमें सभी सत्पुरुषों द्वारा निन्दित ठहराया गया है और सभी प्राणियों को अविश्वसनीय है । इसलिये मृषावाद सर्वथा छोड़ देना चाहिये ॥ ३ ॥ अपने स्वार्थके लिये, अथवा दूसरोंके लिये, दोनोंमेंसे किसीके भी लिये, पूछनेपर पाप-युक्त, निरर्थक एवं मर्म-भेदक वचन नहीं बोलना चाहिये ॥ ४ ॥ श्रेष्ठ साधु पापकारी, निश्चयकारी और दूसरोंको दुःख पहुँचानेवाली वाणी न बोले । श्रेष्ठ मानव इसी तरह क्रोध, लोभ, भय और हास्यसे भी पापकारी वाणी न बोले । हँसते हुए भी पाप वचन नहीं बोलना चाहिये ॥ ५ ॥ आत्मार्थी साधकको दृष्ट (सत्य) परिमित, असंदिग्ध, परिपूर्ण, स्पष्ट अनुभूत, वाचालतारहित और किसीको भी उद्विग्न न करनेवाली वाणी बोलना चाहिये ॥६॥ भाषाके गुण तथा दोषोंको भलीभांति जानकर दूषित भाषाको सदाके लिये छोड़ देनेवाला, षट्काय जीवोंपर संयत रहनेवाला तथा साधुत्व-पालनमें सदा तत्पर बुद्धिमान् साधक केवल हितकारी मधुर-भाषा बोले ॥७॥ श्रेष्ठ धीर पुरुष स्वयं जानकर अथवा गुरुजनोंसे सुनकर प्रजाका हित करनेवाले धर्मका उपदेश करे । जो आचरण निन्द्य हो, निदानवाले हों उनका कभी सेवन न करे ॥ ८ ॥ विचारवान् मुनिको वचन-शुद्धिका भलीभांति ज्ञान प्राप्त करके दूषित वाणी सदाके लिये छोड़ देनी चाहिये और खूब सोच-विचारकर बहुत परिमित और निर्दोष वचन बोलना चाहिये । इस तरह बोलनेसे सत्पुरुषोंमें महान् प्रशंसा प्राप्त होती है ॥ ९ ॥ काने को काना, नपुंसकको नपुंसक, रोगीको रोगी और चोरको चोर कहना यद्यपि सत्य है तथापि ऐसा नहीं

कहना चाहिये (क्योंकि इससे उन व्यक्तियोंको दुःख पहुँचता है) ॥ १० ॥ जो मनुष्य भूलसे मूलतः असत्य, किन्तु ऊपरसे सत्य मालूम होनेवाली भाषा बोल उठता है वह भी पापसे अछूता नहीं रहता, तब भला जो जान-बूझकर असत्य बोलता है उसके पापका तो कहना ही क्या ! ॥ ११ ॥ जो भाषा कठोर हो, दूसरोंको भारी दुःख पहुँचानेवाली हो—वह सत्य ही क्यों न हो—नहीं बोलनी चाहिये । क्योंकि उससे पापका आस्रव होता है ॥ १२ ॥

३—अस्तेय—

अतेणग सुत्तं

चित्तमंतमचित्तं वा, अप्पं वा जइ वा बहुं । दंतसोहणमित्तंपि, उग्गहं से अजाइया ॥ १ ॥
तं अप्पणा न गिण्हन्ति, नो वि गिण्हावए परं । अन्नं वा गिण्हमाणंपि नाणुजाणन्ति संजया ॥२॥

(दश० अ० ६ गा० १४-१५)

उड्ढं अहेय तिरियं दिसासु, तसाय जे थावर जे य पाणा ।
हत्थेहिं पाएहिं य संजमित्ता, अदिन्नमन्नेसु य नो गहेज्जा ॥ ३ ॥

(सूत्र० श्रु० १ अ० १० गा० २)

तिव्वं तसे पाणिणो थावरे य, जे हिंसति आयसुहं पडुच्च ।
जेलूसए होइ अदत्तहारी, ण सिक्खई सेय वियस्स किंचि ॥ ४ ॥

(सूत्र० श्रु० अ० ५ उ० १ गा० ४)

दन्त सोहणमाइस्स, अदत्तस्स विवज्जणं । अणवज्जेसणिज्जस्स गिण्हणा अविदुक्करं ॥ ५ ॥

(उत्तरा० अ० १९ गा० २७)

अर्थ—पदार्थ सचेतन हो या अचेतन, अल्प हो या बहुत, दाँत कुरेदनेकी सींक भी जिस गृहस्थके अधिकारमें हो उसकी आज्ञा लिये बिना पूर्ण संयमी साधक न तो स्वयं ग्रहण करते हैं, न दूसरोंको ग्रहण करनेके लिये प्रेरित करते है और न ग्रहण करनेवालोंका अनुमोदन करते हैं ॥ १-२ ॥ ऊँची-नीची और तिरछी दिशामें जहाँ कहीं भी जो त्रस और स्थावर प्राणी हों उन्हें संयमसे रहकर अपने हाथोंसे, पैरोंसे किसी भी अंगसे पीडा नहीं पहुँचानी चाहिये । दूसरोंकी बिना दी हुई वस्तु भी चोरीसे ग्रहण नहीं करनी चाहिये ॥ ३ ॥ जो मनुष्य अपने सुखके लिये त्रस तथा स्थावर प्राणियोंकी क्रूरतापूर्वक हिंसा करता है—उन्हें अनेक तरहसे कष्ट पहुँचाता है, जो दूसरोंकी चोरी करता है, जो आदरणीय व्रतोंका कुछ भी पालन नहीं करता, (वह भयङ्कर क्लेश उठाता है) ॥ ४ ॥ दाँत कुरेदनेकी सींक आदि तुच्छ वस्तुएँ भी बिना दिये चोरीसे न लेना, निर्दोष एवं एषणीय भोजन-पान भी दाताके यहाँसे दिया हुआ लेना, यह बड़ी दुष्कर बात है ॥ ५ ॥

४-ब्रह्मचर्य—

बंभचरिय सुत्तं

विरई अबंभचेरस्स, कामभोगरसन्नुणा । उग्गं महव्वयं बंभं, धारेयव्वं सुदुक्करं ॥ १ ॥

(उत्तरा० अ० १९ गा० २८)

अबंभचरियं घोरं, पमायं दुरहिट्ठियं । नाऽऽयरन्ति मुणी लोए, भेयायतणवज्जिणो ॥ २ ॥

(दश० अ० ६ गा० १६)

मूलमेयमहम्मस्स, महादोससमुस्सयं । तम्हा मेहुण संसग्गं, निग्गंथा वज्जयन्ति णं ॥ ३ ॥
(दश० अ० ६ गा० ११)

विभूसा इत्थिसंसग्गो, पणीयं रसभोयणं । नरस्सऽत्तगवेसिस्स, विसं तालउडं जहा ॥ ४ ॥
(दश० अ० ८ गा० ५७)

न रूव लावण्ण विलास हासं, नजंपियं इंगिय पेहियं वा ।
इत्थीण चित्तंसि निवेसइत्ता, दट्ठुं ववस्से समणे तवस्सी ॥ ५ ॥
(उत्तरा० अ० ३२ गा० १४)

अदंसणं चेव अपत्थणं च, अचिंतणं चेव अकित्तणं च ।
इत्थीजणस्साऽऽरियज्झाण जुग्गं, हियं सया बंभवए रयाणं ॥ ६ ॥
(उत्तरा० अ० ३२ गा० १५)

मण पल्हायजणणी काम राग विवड्ढणी । बंभचेररओ भिक्खू, थीकहं तु विवज्जए ॥ ७ ॥
समं च संथवं थीहिं, संकहं च अभिक्खणं । बंभचेर ओ भिक्खू निच्चसो परिवज्जए ॥ ८ ॥
अंग पच्चंग संठाणं, चारुल्लवियं पेहियम् । बंभचेररओ थीणं, चक्खुगिज्झं विवज्जए ॥ ९ ॥
कुइयं रुइयं गीयं, हसियं थणिय-कन्दियं । बंभचेर ओ थीणं, सोयगिज्झ विवज्जए ॥ १० ॥
हासं किड्डं रइं दप्पं, सहम्माऽवत्तासियाणि य । बभचेर ओ थीणं, नाणुचिन्ते कयाइवि ॥ ११ ॥
पणीयं भत्तपाणं तु खिप्पं मयविवड्ढणं । बंभचेरर ओ भिक्खू, निच्चसो परिवज्जए ॥ १२ ॥
धम्मलद्धं मियं काले, जत्तत्थं पाणिहावणं । नाइमत्तं तु भुंजेज्जा, बंभचेररओ सया ॥ १३ ॥
(उत्तरा० अ० १६ गा० २—८)

जहा दवग्गी पउरिन्धणे वणे, समारुओ नोवसमं उवेइ ।
एविन्दियग्गी वि पगाम भोइणो, न बंभयारिस्स हियाय कस्सई ॥ १४ ॥
(उत्तरा० अ० ३२ गा० ११)

विभूसं परिवज्जेज्जा, सरीर परिमंडणं । बंभचेररओ भिक्खू, सिंगारत्थं न धारए ॥१५॥
सद्दे रुवे य गन्धेय, रसे फासे तहेव य । पंचविहे काम गुणे निच्चसो परिवज्जए ॥१६॥
(उत्तरा० अ० १६ गा० ९-१०)

दुज्जये काम भोगे य, निच्चसो परिवज्जए । संकट्ठाणाणि सव्वाणि वज्जेज्जा पाणिहाणवं ॥१७॥
(उत्तरा० अ० १६ गा० १४)

कामाणुगिद्धिप्पभवं खु दुक्खं, सव्वस्स लोगस्स सदेवगस्स ।
जं काइयं माणसियं च किंचि, तस्सऽन्तगं गच्छई वीयरागो ॥ १८ ॥
(उत्तरा० अ० ३२ गा० १९)

देव दाणव गन्धव्वा, जक्खरक्खसकिन्नरा । बंभयारि नमं सन्ति दुक्करं जे करेन्तितं ॥१९॥
एस धम्मे धुवे निच्चे, सासये जिणदेसिए । सिद्धा सिज्झन्ति चाणेणं सिज्झिस्सन्ति तहा परे ॥२०॥
(उत्तरा० अ० १६ गा० १६-१७)

अर्थ——काम-भोगोंका रस जान लेनेवालेके लिये अब्रह्मचर्यसे विरक्त होना और उग्र ब्रह्मचर्य महाव्रतका धारण करना बड़ा कठिन कार्य है ॥ १ ॥ जो मुनि सयम-घातक दोषोंसे दूर रहते हैं, वे लोकमें रहते हुए भी दुःसेव्य, प्रमादस्वरूप और भयंकर अब्रह्मचर्यका कभी सेवन नहीं

करते ॥ २ ॥ यह अब्रह्मचर्य अधर्मका मूल है, महा दोषोंका स्थान है इसलिये निर्ग्रन्थ मुनि मैथुन-संसर्गका सर्वथा परित्याग करते हैं ॥ ३ ॥ आत्मशोधक मनुष्यके लिये शरीरका शृङ्गार, स्त्रियोंका संसर्ग और पौष्टिक स्वादिष्ट भोजन—सब तालपुट विषके समान महान् भयंकर है ॥ ४ ॥ श्रमण तपस्वी स्त्रियोंके रूप, लावण्य, विलास, हास्य, मधुर वचन, संकेत-चेष्टा, हाव-भाव और कटाक्ष आदि मनमें तनिक भी विचार न लाये और न इन्हें देखनेका कभी प्रयत्न करे ॥ ५ ॥ स्त्रियोंको रागपूर्वक देखना, उनकी अभिलाषा करना, उनका चिन्तन करना, उनका कीर्तन करना आदि कार्य ब्रह्मचारी पुरुषको कदापि नहीं करने चाहिये । ब्रह्मचर्य-व्रतमें सदा रत रहनेकी इच्छा रखनेवाले पुरुषोंके लिये यह नियम अत्यन्त हितकर है और उत्तम ध्यान प्राप्त करनेमें सहायक है ॥ ६ ॥ ब्रह्मचर्यमें अनुरक्त भिक्षुको मनमें वैषयिक आनन्द पैदा करनेवाली तथा काम-भोगकी आसक्ति बढ़ानेवाली स्त्री-कथाको छोड देना चाहिये ॥ ७ ॥ ब्रह्मचर्यरत भिक्षुको स्त्रियोंके साथ बातचीत करना और उनसे बार-बार परिचय प्राप्त करना सदाके लिये छोड़ देना चाहिये ॥ ८ ॥ ब्रह्मचर्य रत भिक्षुको न तो स्त्रियोंके अङ्ग-प्रत्यङ्गोंकी सुन्दर आकृतिकी ओर देखना चाहिये और न आँखोंमें विकार पैदा करनेवाले हाव-भावों और स्नेहभरे मीठे वचनोंकी ही ओर ॥ ९ ॥ ब्रह्मचर्यरत भिक्षुको स्त्रियोंका कूजन, रोदन, गीत, हास्य, सीत्कार और करुण-क्रन्दन—जिनके सुननेपर विकार पैदा होते हैं—सुनना छोड देना चाहिये ॥ १० ॥ ब्रह्मचर्यरत भिक्षु स्त्रियोंके पूर्वानुभूत हास्य, क्रीड़ा, रति, दर्प, सहसा—वित्रासन आदि कार्योंको कभी भी स्मरण न करे ॥ ११ ॥ ब्रह्मचर्यरत भिक्षुको शीघ्र ही वासनावर्धक पुष्टिकारक भोजन-पानका सदाके लिये परित्याग कर देना चाहिये ॥ १२ ॥ ब्रह्मचर्यरत स्थिरचित्त भिक्षुको संयमयात्राके निर्वाहके लिये हमेशा धर्मानुकूल विधिसे प्राप्त परिमित भोजन ही करना चाहिये । कैसी ही भूख क्यों न लगी हो, लालचवश अधिक मात्रामें कभी भोजन नहीं करना चाहिये ॥ १३ ॥ जैसे बहुत अधिक ईंधनवाले जंगलमें पवनसे उत्तेजित दावाग्नि शान्त नहीं होती उसी तरह मर्यादासे अधिक भोजन करनेवाले ब्रह्मचारीकी इन्द्रियाग्नि भी शान्त नहीं होती । अधिक भोजन किसीको भी हितकर नहीं होता ॥ १४ ॥ ब्रह्मचर्यरत भिक्षुको शृंगारके लिये शरीरकी शोभा और सजावटका कोई भी शृंगारी काम नहीं करना चाहिये ॥ १५ ॥ ब्रह्मचारी भिक्षुको शब्द, रूप, गन्ध, रस और स्पर्श—इन पाँच प्रकारके काम-गुणोंको सदाके लिये छोड़ देना चाहिये ॥ १६ ॥ स्थिरचित्त भिक्षु, दुर्जय काम-भोगोंको हमेशाके लिये छोड दे । इतना ही नहीं जिनसे ब्रह्मचर्यमें तनिक भी क्षति पहुँचनेकी सम्भावना हो, उन सब शंका-स्थानोंका भी उसे परित्याग कर देना चाहिये ॥ १७ ॥ देवलोक-सहित समस्त संसारके शारीरिक तथा मानसिक सभी प्रकारके दुःखका मूल एकमात्र कामभोगोंकी वासना ही है । जो साधक इस सम्बन्धमें वीतराग हो जाता है, वह शारीरिक तथा मानसिक सभी प्रकारके दुःखोंसे छूट जाता है ॥ १८ ॥ जो मनुष्य इस प्रकार दुष्कर ब्रह्मचर्यका पालन करता है उसे देव, दानव, गन्धर्व, यक्ष, राक्षस और किन्नर आदि सभी नमस्कार करते हैं ॥ १९ ॥ यह ब्रह्मचर्य धर्म ध्रुव है, नित्य है, शाश्वत है और जिनोपदिष्ट है । इसके द्वारा पूर्वकालमें कितने ही जीव सिद्ध हो गये हैं, वर्तमानमें हो रहे हैं और भविष्यमें होंगे ॥ २० ॥

५—अपरिग्रह,

अपरिग्गहसुत्तं

न सो परिग्गहो वुत्तो, नायपुत्तेण ताइणा । मुच्छा परिग्गहो वुत्तो इइ वुत्तं महेसिणा ॥ १ ॥
(दश० अ० ६ गा० २१)

धण-धन्न-पेसवग्गेसु, परिग्गह विवज्जणं । सव्वारंभ परिच्चाओ निम्ममत्तं सुदक्करं ॥ २ ॥
(उत्तर० अ० १९ गा० २९)

विड़मुब्भेइमं लोणं, तेल्लं, सप्पिं च फाणियं । न ते सन्निहिमिच्छन्ति नायपुत्त-वओरया ॥३॥
(दश० अ० ६ गा० १८)

जं पिवत्थं च पायं वा कंबलं पायपुंछणं । तंपि संजमलज्जट्ठा धारेन्ति परिहरन्ति य ॥ ४ ॥
(दश० अ० ६-२०)

सव्वधुवहिणा बुद्धा, संरक्खण परिग्गहे । अवि अप्पणो विदेहम्मि, नाऽऽयरन्ति ममाइयं ॥ ५ ॥
(दश० अ० ६ गा० २२)

लोहस्सेस अणुप्फासो, मन्ने अन्नयरा मवि । जे सिया सन्निही कामे गिही, पव्वइए न से ॥६॥
(दश० अ० ६-गा० १९)

अर्थ—प्राणिमात्रके संरक्षक ज्ञातपुत्र (भगवान् महावीर) ने कुछ वस्त्र आदि स्थूल पदार्थोंको परिग्रह नहीं बतलाया है । वास्तविक परिग्रह तो उन्होने किसी भी पदार्थपर मूर्च्छाका—आसक्तिका रखना बतलाया है ॥ १ ॥ पूर्ण संयमीको धन-धान्य और नौकर-चाकर आदि सभी प्रकारके परिग्रहोका त्याग करना होता है । समस्त पापकर्मोंका परित्याग करके सर्वथा निर्ममत्व होना तो और भी कठिन बात है ॥ २ ॥ जो संयमी ज्ञातपुत्र (भगवान् महावीर) के प्रवचनोमे रत हैं वे विड़ और उद्भेद्य आदि नमक तथा तेल, घी, गुड़ आदि किसी वस्तुके संग्रह करनेका मनमें संकल्पतक नहीं करते ॥ ३ ॥ परिग्रह-विरक्त मुनि जो भी वस्त्र, पात्र, कम्बल और रजोहरण आदि वस्तुएँ रखते है वे सब एकमात्र संयमकी रक्षाके लिये ही रखते है —कामों लाते हैं (इनके रखनेमे किसी प्रकारकी आसक्तिका भाव नहीं है) ॥ ४ ॥ ज्ञानी पुरुष, संयम साधक उपकरणोके लेने और रखनेमें कहीं भी किसी भी प्रकारका ममत्व नही करते और तो क्या, अपने शरीरतकपर भी ममता नहीं रखते ॥ ५ ॥ संग्रह करना, यह अंदर रहनेवाले लोभकी झलक है । अतएव मै मानता हू कि जो साधु मर्यादाविरुद्ध कुछ भी सग्रह करना चाहता है,वह गृहस्थ है—साधु नहीं है ॥६॥

सङ्गति—यम-नियमके बिना कोई अभ्यासी योगका अधिकारी नही हो सकता । यह न केवल अभ्यासियोंके लिये ही वर सब आश्रमवालोके लिये अत्यावश्यक है । इनमे यमोका सारे समाजसे घनिष्ठ सम्बन्ध होता है, इस कारण इनके पालनमें सब मनुष्य परतन्त्र है अर्थात् यह सब मनुष्योंका परम कर्त्तव्य है, जैसा कि मनु महाराज लिखते है—

यमान् सेवेत सततं न नियमान् केवलान् बुधः ।
यमान् पतत्यकुर्वाणो नियमान् केवलान् भजन् ॥—(मनु०)

बुद्धिमान्को चाहिये कि यमोका लगातार सेवन करे, केवल नियमोंका ही नहीं; क्योकि केवल नियमोका सेवन करनेवाला यमोका पालन न करता हुआ गिर जाता है ।

यहाँ इस सूत्रमें व्याख्या केवल उतनी ही की जायगी, जो योगियो तथा योगके जिज्ञासुओके अभिमत है । सूत्र ३१ के वि० वि०मे उनका सामान्य और व्यापक रूप दिखलाया जायगा—

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ ३० ॥

शब्दार्थ—अहिंसा-सत्य-अस्तेय-ब्रह्मचर्य-अपरिग्रहाः=अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह; यमाः=यम हैं ।

अन्वयार्थ—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह यम हैं ।

व्याख्या—अहिंसा=शरीर, वाणी अथवा मनसे काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय आदिकी मनोवृत्तियोंके साथ किसी प्राणीको शारीरिक, मानसिक पीडा अथवा हानि पहुँचाना या पहुँचवाना या उसकी अनुमति देना या स्पष्ट अथवा अस्पष्ट रूपसे उसका कारण बनना हिंसा है, इससे बचना अहिंसा है । गौ, अश्व आदि पशुओंका उचित रीतिसे पालन-पोषण करके प्राण-हरण न करते हुए उनसे नियमित रूपसे दूध आदि सामग्री प्राप्त करना तथा सेवा लेना हिंसा नहीं है, पर यही जब उनकी रक्षाका ध्यान न रखते हुए सेवा आदि क्रूरताके साथ ली जाय तो हिंसा हो जाती है ।

शिक्षार्थ ताड़ना देना, रोग-निवारणार्थ ओषधि देना अथवा ऑपरेशन करना, सुधारार्थ या प्रायश्चित्तके लिये दण्ड देना हिंसा नहीं है, यदि ये बिना द्वेष आदिके केवल प्रेमसे उनके कल्याणार्थ किये जायँ । पर यही जब द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोह और भय आदिकी मनोवृत्तियोसे मिश्रित हों तो हिंसा हो जाते हैं । प्राणोका शरीरसे वियोग करना सबसे बडी हिंसा है । श्रीव्यासजी महाराजने अहिंसाकी व्याख्या इस प्रकार की है कि सर्वकालमें सर्वप्रकारसे सब प्राणियोंका चित्तमें भी द्रोह न करना अहिंसा है । अहिंसा ही सब यम-नियमोंका मूल है, उसीके साधन तथा सिद्धिके लिये अन्य यम और नियम हैं और उसी अहिंसाको निर्मल रूप बनानेके लिये ग्रहण किये जाते हैं ।

पञ्चशिखाचार्यजी कहते हैं—

स खल्वयं ब्राह्मणो यथा यथा व्रतानि बहूनि समादित्सते तथा तथा प्रमादकृतेभ्यो हिंसा-निदानेभ्यो निवर्तमानस्तामेवावदातरूपामहिंसां करोति ।

निश्चय यह ब्राह्मण (वेदवेत्ता योगी) ज्यो-ज्यों बहुत-से व्रतों—यम-नियमोंको धारण करनेकी इच्छा करता है अर्थात् अनुष्ठान करता है त्यो-त्यों प्रमादसे किये हुए हिंसा आदिके कारणरूप पापोंसे निवृत्त हुआ उसी अहिंसाको निर्मल करता है ।

अहिंसा तथा अन्य सब यमोके विपरीत आचरण करनेमें मुख्य कारण अपनेको छोटेसे भौतिक शरीरमें संकुचित रूपमें देखना है, इसलिये योगियोंके लिये तो अहिंसाका उच्चतम स्वरूप प्राणिमात्रमें अपनी आत्माको व्यापकरूपमें देखना है । यथा—

यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्येवानुपश्यति ।
सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते ॥ (ईश० ६)

जो (साधक) सम्पूर्ण भूतोंको (अपनी) आत्मामें ही देखता है और समस्त भूतोंमें भी अपनी आत्माको ही देखता है, वह इस (सर्वात्मदर्शन) के कारण ही किसीसे घृणा नहीं करता ।

यस्मिन् सर्वाणि भूतान्यात्मैवाभूद्विजानतः ।
तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥

जिस समय ज्ञानी पुरुषके लिये सब भूत (अपनी) आत्मा ही हो गये, उस समय एकत्व देखनेवाले उस विद्वान्को क्या शोक और क्या मोह हो सकता है ।

इस विशाल व्यापक दृष्टिके सम्बन्धमें यह शङ्का न करनी चाहिये कि इस समत्वबुद्धिसे तामसी-

राजसी प्रकृतिवाले प्राणियोके प्रति व्यवहारमें कठिनाई आयेगी, क्योंकि प्रत्येक मनुष्यके स्वयं अपने अन्तः-करणमें तामसी, राजसी और सात्त्विक तीनों प्रकारकी वृत्तियोंका उदय और क्षय होता रहता है। जिस महान् योगीने इन संकीर्ण भावोको हटा दिया है, वह सारे अन्तःकरणों तथा उनकी वृत्तियोंको अपने ही अन्तःकरण और वृत्ति-जैसे रूपमें देखता है। जिस प्रकार अपनी तामसी, राजसी वृत्तियोंके निरोधपूर्वक सात्त्विक वृत्तियोके उदय करनेका यत्न करता है, इसी प्रकार सारे अन्तःकरणोंकी तामसी, राजसी वृत्तियोंके हटाने (क्षय करने) और सात्त्विक वृत्तियोके उठाने (उदय करने) की चेष्टा करता है।

अहिंसाका सामान्य रूप सूत्र ३१ के विशेष विचारमें देखें।

२. *सत्य*—वस्तुका यथार्थ ज्ञान ही सत्य है। उसको शरीरसे काममें लाना शरीरका सत्य है, वाणी-से कहना वाणीका सत्य है और विचारमें लाना मनका सत्य है। जो जिस समय जिसके लिये जैसा यथार्थरूपसे करना चाहिये वही सत्य है अर्थात् कर्तव्य ही सत्य है। अहिंसा तीनो कालमें सत्य है। इस कारण यथार्थरूपसे यथार्थज्ञानसे अहिंसाके लिये जो कुछ किया जाय, वह सत्य है। यदि कोई पुरुष द्वेषसे दिल दुखानेके लिये अन्धेको तिरस्कारके साथ अन्धा कहता है तो यह असत्य है, क्योंकि यह हिंसा है और हिंसा सदा असत्य है। श्रीव्यासजी महाराज सत्यकी व्याख्या इस प्रकार करते हैं—

अर्थानुकूल वाणी और मनका व्यवहार होना अर्थात् जैसा देखा हो, जैसा अनुमान किया हो और जैसा सुना हो वैसा ही वाणीसे कथन करना और मनमें धारण करना। दूसरे पुरुषमें अपने बोधके अनुसार ज्ञान करानेमे कही हुई वाणी यदि धोखा देनेवाली, भ्रान्ति करानेवाली अथवा ज्ञान करानेमें असमर्थ न हो और सब प्राणियोके उपकारके लिये प्रवृत्त हुई हो; और जिससे किसी प्राणीका नाश, पीड़ा अथवा हानि न हो, वह सत्य है। यदि इस प्रकार भी कही हुई वाणी प्राणियोंका नाश करनेवाली हो तो वह सत्य नहीं है बल्कि इस पुण्याभास पुण्यके प्रतिरूप पापसे महान् दुःखको प्राप्त होगा। इसलिये अच्छी प्रकार परीक्षा करके सब प्राणियोके हितार्थ सत्य बोले। मनु भगवान्‌ने भी ऐसा ही कहा है—

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।

सत्य बोले, प्रिय बोले, वह सत्य न बोले जो अप्रिय हो अर्थात् सत्यको मीठा करके बोले, कटु करके न बोले।

योगियोके लिये तो उच्चतम सत्यका स्वरूप आत्म-अनात्म, चेतन-जड़, पवित्र-अपवित्र, नित्य-अनित्यमें विवेकज्ञान अर्थात् आत्माको त्रिगुणात्मक अन्तःकरण, इन्द्रियो, शरीर, विषयों तथा भौतिक जगत्‌से सर्वथा भिन्न, निर्विकार, निर्लेप, निष्क्रिय, असङ्ग, अपरिणामी, कूटस्थ, नित्य, ज्ञानस्वरूप विवेकपूर्वक देखना है।

प्रकृत्यैव च कर्माणि क्रियमाणानि सर्वशः।
यः पश्यति तथात्मानमकर्तारं स पश्यति॥ (गीता १३। २९)

जो पुरुष सम्पूर्ण कर्मोंको सब प्रकारसे प्रकृतिसे ही किये हुए देखता है तथा आत्माको अकर्ता देखता है, वही देखता है अर्थात् तत्त्वज्ञानी है।

सत्यका सामान्यरूप सूत्र ३१ के विशेष विचारमें देखें।

३. *अस्तेय*—अन्यायपूर्वक किसीके धन, द्रव्य अथवा अधिकार दिका हरण करना स्तेय है। राजाका प्रजाके नागरिक अधिकार दबाना, ऊँचे वर्णवालों या धनपतियो नीचे वर्णवालों और निर्धनोंके

सामाजिक तथा धार्मिक अधिकारोंका छीनना स्तेय है। अधिकारिगणोंका रिश्वत लेना, दूकानदारोंका निश्चित या उचित मूल्यसे ज्यादा दाम लेना अथवा तौलमें कम देना तथा चीजोंमें मिलावट करना इत्यादि स्तेय है। पर इस प्रकार किसी वस्तुको प्राप्त करनेका मूल कारण लोभ और राग है। इस हेतु योगीका किसी वस्तुमें राग होना ही स्तेय समझना चाहिये। इसका त्यागना अस्तेय है।

अस्तेयकी अधिक व्याख्याके लिये सूत्र ३१ का विशेष विचार देखें।

४. ब्रह्मचर्य—मैथुन तथा अन्य किसी प्रकारसे भी वीर्यका नाश न करते हुए जितेन्द्रिय रहना अर्थात् अन्य सब इन्द्रियोंके निरोधपूर्वक 'उपस्थेन्द्रिय' के संयमका नाम ब्रह्मचर्य है। पूर्णतया ब्रह्मचर्यका पालन वही कर सकता है जो ब्रह्मचर्यके नाश करनेवाले पदार्थोंके भक्षण तथा कामोद्दीपक दृश्योंके देखने और इस प्रकारकी वार्ताओंके सुनने तथा ऐसे विचारोंको मनमें लानेसे भी बचता रहे।

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नत।
इन्द्रो ह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभरत॥

(अथर्ववेद अध्याय ३ सू० ५ म० १९)

अर्थात् ब्रह्मचर्यरूप तपसे देवताओंने कालको भी जीत लिया है। इन्द्र निश्चयसे ब्रह्मचर्यद्वारा देवताओंमें श्रेष्ठ बना है।

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम्।
ऊर्ध्वरेता भवेद् यस्तु स देवो न तु मानुषः॥

अर्थात् ब्रह्मचर्य ही उत्कृष्ट तप है। इससे बढकर तपश्चर्या दूसरी नहीं हो सकती ऊर्ध्वरेता पुरुष इस लोकमें मनुष्यरूपमें प्रत्यक्ष देवता ही है।

ब्रह्मचर्यकी महिमा महान् है। सम्पूर्ण विश्वके प्राणियोंमें जो जीवनकला दिखायी देती है वह सब ब्रह्मचर्यका ही प्रताप है। जीवन-कलामें सौन्दर्य, तेज, आनन्द, उत्साह, सामर्थ्य, आकर्षकत्व और सजीवत्व आदि अनेकानेक उत्तम गुणोंका समावेश ब्रह्मचर्यसे ही होता है। ब्रह्मचारी पुरुषके लिये संसारमें कोई बात असम्भव और अप्राप्त नहीं है।

सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले।
यस्य प्रसादान्महिमा ममाप्येतादृशो भवेत्॥

अर्थात् परिश्रमपूर्वक बिन्दु (वीर्य) को साधनेवाले अखण्ड ब्रह्मचारीके लिये इस लोकमें कोई भी ऐसी वस्तु नहीं है जो असम्भव और असाध्य हो। इस ब्रह्मचर्यके प्रतापसे ही मेरी (भगवान् शंकरकी) ऐसी महान् महिमा हुई है।

रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदः प्रजायते।
मेदसोऽस्थि ततो मज्जा मज्जायाः शुक्रसम्भवः॥ (सुश्रुत)

अर्थात् मनुष्य जो कुछ भोजन करता है वह पहिले पेटमें जाकर पचने लगता है फिर उसका रस बनता है, उस रसका पाँच दिनतक पाचन होकर उससे रक्त पैदा होता है। रक्तका भी पाँच दिन पाचन होकर उससे मांस बनता है। इस प्रकार पाँच पाँच दिनके पश्चात् मांससे मेद, मेदसे हड्डी, हड्डीसे मज्जा और अन्तमें मज्जासे सप्तम सार पदार्थ वीर्य बनता है। यही वीर्य फिर 'ओजस्' रूपमें सम्पूर्ण शरीरमें व्याप्त

होकर चमकता रहता है। स्त्रीके इस सतम शुद्ध अति शुद्ध सार पदार्थका रज कहते हैं। वीर्य कॉचकी तरह चिकना और सफेद होता है और रज लाखकी तरह लाल होता है। इस प्रकार रससे लेकर वीर्य और रजतक छः धातुओंके पाचन करनेमें पांच दिनके हिसाबसे पूरे तीस दिन लगभग चार घंटे लगते हैं।

वैज्ञानिकोंने ऐसा निश्चय किया है कि चालीस सेर भोजनसे एक सेर रक्त बनता है और एक सेर रक्तसे दो तोला वीर्य बनता है। इस प्रकार एक तोला वीर्यके बराबर चालीस तोला अर्थात् आधा सेर रक्त होता है।

यदि नीरोग मनुष्य सेरभर भोजन करे तो चालीस सेर भोजन चालिस दिनमें होगा। अर्थात् चालीस दिनकी कमाई दो तोला वीर्य हुई। इस हिसाबसे तीस दिन अर्थात् एक महीनेकी कमाई डेढ़ तोला हुई। एक बारमें मनुष्यका वीर्य कम-से-कम डेढ़ तोला तो निकलता ही होगा। इतने कठोर परिश्रमसे तीस दिनमें प्राप्त होनेवाली डेढ़ तोला अमूल्य अतुल कौवत एक समयमें ही फूँक डालना कितनी बडी मूर्खता है।

'मरणं बिन्दु पातेन। जीवनं बिन्दु धारणम्॥ अर्थात् वीर्यका नाश ही मृत्यु है और ब्रह्मचर्य अर्थात् वीर्यकी रक्षा ही जीवन है।

योगियोंके लिये ब्रह्मचर्यका वास्तविक स्वरूप—रयि अर्थात् अन्नके खींचनेके लिये जो प्राणोंकी आभ्यन्तर क्रिया होती है उसीका नाम भूख है, वह वृक्षों, पशु, पक्षी आदि और मनुष्योंमें समान है। वृक्ष प्राणोंके अनुकूल ही अन्नको खींचते हैं। यही कारण है कि विशेष-विशेष वृक्ष उन विशेष स्थानोंमें जहाँ उनके अनुकूल पृथ्वी-जलादिमें परमाणु नहीं होते हैं नहीं उगते हैं। पशु आदि भी प्राणोंके अनुकूल ही अन्नको खींचते हैं, यदि मनुष्यके कुसङ्गसे इस स्वाभाविक बुद्धिको न खो बैठे हो किंतु मनुष्य नाना प्रकारकी वासनाओंसे भ्रमित होकर इस विवेक बुद्धिको खो देता है कि किस समय प्राणोंको किस-किस विशेष रयि अर्थात् अन्नकी आवश्यकता है। कभी-कभी प्राणोंमें भी कई विशेष कारणोंके अधीन होकर बाहर रयि अर्थात् अन्नकी ओर आकर्षित होनेकी आभ्यन्तर क्रिया होती है। यही काम-विषयवासनाके पीछे जाना है। इसके वशीभूत हो जानेसे ब्रह्मचर्यका खण्डन होता है। इसलिये योगीके लिये ब्रह्मचर्यका वास्तविक स्वरूप प्राणोंपर पूरा अधिकार प्राप्त कर लेना है और प्राण आदि पञ्च वायु अन्तःकरणका सम्मिलित कार्य है। अतः अन्तःकरणपर पूरा अधिकार कर लेना आवश्यक है। यह अधिकार ब्रह्मनिष्ठासे प्राप्त होता है अर्थात् उस क्रमसे ब्रह्मनिष्ठ होना ही पूर्ण ब्रह्मचर्यका वास्तविक स्वरूप है।

अधिक जानकारीके लिये सूत्र ३१ का विशेष विचार देखें।

५. *अपरिग्रह*—धन, सम्पत्ति, भोग-सामग्री अथवा अन्य वस्तुओंको अपनी (शरीर-रक्षा आदि) आवश्यकताओंसे अधिक केवल अपने ही भोगके लिये स्वार्थ-दृष्टिसे सचय या इकट्ठा करना परिग्रह है। (आवश्यक वह वस्तु है जिसके बिना अभ्यास अथवा धार्मिक कार्य निर्विघ्नतापूर्वक न चल सकें अर्थात् जो अध्यात्मोन्नति अथवा धार्मिक कार्योंमें साधनरूपसे आवश्यक हो; किन्तु ऐसी वस्तुओंका सग्रह भी बिना किसी प्रकारकी आसक्ति या लगावके होना चाहिये अन्यथा वह भी परिग्रह ही समझा जावेगा।) इससे बचना अपरिग्रह है। पर योगीके लिये तो सबसे बड़ा परिग्रह अविद्या आदि क्लेश, शरीर और चित्त आदिमें ममत्व और अहङ्कार है, जो सब परिग्रहके मूल कारण हैं। इसके लिये इन सब क्लेशों आदिका न रखना ही अपरिग्रहका लक्षण अभिमत है।

शेष सूत्र ३१ के विशेष विचारमें देखें।

सङ्गति—इस प्रकार सामान्यरूपसे यमोका निरूपण करके अगले सूत्रमें उनकी सबसे ऊँची अवस्था बतलाते हैं—

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥ ३१ ॥

शब्दार्थ—जाति-देश-काल-समय-अनवच्छिन्नाः=जाति, देश, काल और समय (सकेत 'नियमविशेष') की सीमासे रहित; सार्वभौमाः=सब अवस्थाओमें पालन करने योग्य; महाव्रतम्=महाव्रत है ।

अन्वयार्थ—जाति, देश, काल और समयकी हदसे रहित सर्वभूमियोमे पालन करने योग्य यम महाव्रत कहलाते हैं ।

व्याख्या—जाति, देश, काल और समय (संकेत, नियमविशेष) की हदसे रहित होनेका यह अभिप्राय है कि इनके द्वारा हिंसा आदि यम संकुचित न किये जायँ ।

जातिद्वारा संकुचित—गौ आदि पशु अथवा ब्राह्मणकी हिंसा न करूँगा ।

देशद्वारा सकुचित—हरिद्वार, मथुरा आदि तीर्थोंमें हिंसा नहीं करूँगा ।

कालसे संकुचित—चतुर्दशी, एकादशी आदि तिथियोमें हिंसा नहीं करूँगा ।

समयद्वारा संकुचित—समयका अर्थ यहाँ काल नहीं है बल्कि विशेष नियम या विशेष संकेत है । जैसे देव अथवा ब्राह्मणकी प्रयोजन-सिद्धिके लिये हिंसा करूँगा अन्य प्रयोजनसे नहीं । इसी प्रकार अन्य यमोंको समझ लेना चाहिये । अर्थात् समयावच्छिन्न सत्य—प्राणहरण आदिके संकटसे अतिरिक्त मिथ्याभाषण न करूँगा । समयावच्छिन्न अस्तेय—दुर्भिक्षके अतिरिक्त चोरी न करूँगा । समयावच्छिन्न ब्रह्मचर्य—ऋतुकालसे अन्य समयमें स्त्रीगमन न करूँगा । समयावच्छिन्न अपरिग्रह—परिवारके परिपालनके लिये ही परिग्रह ग्रहण करूँगा ।

जब ये यम इस प्रकारकी संकीर्णतासे रहित सब जातियोके लिये सर्वत्र सर्वदा सर्वथा पालन किये जाते हैं, तब महाव्रत कहलाते हैं ।

विशेष विचार—(सूत्र ३१) इस सूत्रका यह भी भाव है कि यमोका पालन किसी जाति-विशेष, देश-विशेष, काल विशेष या अवस्था-विशेषके मनुष्योके लिये नहीं है; किंतु यह भूमण्डलपर रहनेवाली सभी जाति, देश, काल और अवस्थावालोके लिये पालने योग्य है, इसीलिये ये सार्वभौम महाव्रत कहलाते हैं । इससे पूर्वके सूत्रमें हमने यमोका वह लक्षण किया है, जो योगियोको अभिमत है । अब इस सूत्रके वि० वि० में हम उनका वह विशाल व्यापक और सामान्य स्वरूप दिखलानेका यत्न करेंगे, जिसका सम्बन्ध सम्पूर्ण मनुष्य-समाज और सारे राष्ट्रोसे है ।

तीसवें सूत्रकी सङ्गतिमें बतला आये है कि यमोका सम्बन्ध केवल व्यक्तियोसे नहीं है परतु सारे मनुष्य-समाजसे है, इसलिये सारे मनुष्य इनके पालन करनेमें समष्टिरूपसे परतन्त्र हैं । कोई मनुष्य चाहे वह किसी जाति, देश, काल, अवस्था, वर्णाश्रम, मत-मतान्तरका क्यों न हो, यदि उसे मनुष्य-समाजमें रहना है तो उसके लिये ये यम सर्वदा माननीय और पालनीय है ।

संसारमें फैली हुई भयंकर अशान्तिके नाशका केवलमात्र उपाय यमोका यथार्थरूपसे पालन करना है । यमके अर्थ ही शासन और व्यवस्था रखनेवालेके हैं । इनके पालनसे संसारकी अवस्था ठीक रह सकती है । यह शङ्का कि क्षत्रिय शासकादि अहिंसा और गृहस्थी ब्रह्मचर्यका पालन नहीं कर सकते, यमोको

यथार्थरूपसे न समझनेके कारण उत्पन्न होती है। उसके निवारणार्थ यमोंके स्वरूपको और स्पष्टरूपसे दिखलानेका यत्न करते हैं—

अहिंसा—जिस प्रकार सारे क्लेशोंका मूल अविद्या है, उसी प्रकार सारे यमोंका मूल अहिंसा है। हिंसा तीन प्रकारकी है—(१) शारीरिक—किसी प्राणीका प्राण-हरण करना अथवा अन्य प्रकारसे शारीरिक पीड़ा पहुँचाना; (२) मानसिक—मनको क्लेश देना; (३) आध्यात्मिक—अन्तःकरणको मलिन करना। यह राग, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोह, भयादि तमोगुण वृत्तिसे मिश्रित होती है, जैसा कि सूत्र तीसकी व्याख्यामें बतला आये हैं। किसी प्राणीकी किसी प्रकारकी हिंसा करनेके साथ-साथ हिंसक अपनी आत्मिक हिंसा करता है, अर्थात् अपने अन्तःकरणको हिंसाके क्लिष्ट संस्कारोंके मलसे दूषित करता है। इन तीनों प्रकारकी हिंसाओंमें सबसे बड़ी हिंसा आध्यात्मिक हिंसा है, जैसा कि ईशोपनिषद्-में बतलाया है—

असुर्या नाम ते लोका अन्धेन तमसाऽऽवृताः। तांस्ते प्रेत्याभिगच्छन्ति ये के चात्महनो जनाः॥

(ईश उ० मं० ३)

जो कोई आत्मघाती लोग हैं (अर्थात् अन्तःकरणको मलिन करनेवाले हैं); वे मरकर उन लोकों-में (योनियोंमें) जाते हैं जो असुरोंके लोक कहलाते हैं और घने अँधेरेसे ढके हुए हैं अर्थात् ज्ञानरहित मूढ़ नीच योनियोंमें जाते हैं।

शरीर तथा मनकी अपेक्षा आत्मा श्रेष्ठतम है, क्योंकि शरीर और मन तो आत्माके करण (साधन) हैं, जो मनुष्यको उसके कल्याणार्थ दिये गये हैं। इसलिये हिंसक अधिक दयाका पात्र है, उसके प्रति भी द्वेष अथवा बदला लेनेकी भावना रखना हिंसा है। इसलिये जिसपर हिंसा की जाती है उसके तथा हिंसक दोनोंके कल्याणार्थ हिंसा-पापको हटाना चाहिये। योगीमें अहिंसाव्रतकी सिद्धिसे आत्मिक तेज इतना बढ़ जाता है कि उसकी संनिधिसे ही हिंसक हिंसाकी भावनाको त्याग देता है। मानसिक शक्तिवाले मानसिक बलसे हिंसाको हटा दें, वाचिक तथा शारीरिक शक्तिवाले जहाँतक उनका अधिकार है उस सीमातक इन शक्तियोंको हिंसाके रोकनेमें प्रयोग करें। शासकों तथा न्यायाधीशोंका परम कर्तव्य ससारमें अहिंसाव्रतको स्थापन करना है। जिस प्रकार कोई मनुष्य मदोन्मत्त अथवा पागल होकर किसी घातक शस्त्रसे जो उसके पास शरीर-रक्षाके लिये है, अपने ही शरीरपर आघात पहुँचाने लगे तो उसके शुभचिन्तकोंका यह कर्तव्य होता है कि उसके हितार्थ उसके हाथोंसे वह शस्त्र हरण कर ले। इसी प्रकार यदि कोई हिंसक शरीर-रूपी शस्त्रसे जो उसको उसकी आत्माके कल्याणार्थ दिया गया है, दूसरोंको तथा अपनी ही आत्माको हिंसारूपी आघात पहुँचा रहा है और अन्य किसी प्रकारसे उसका सुधार असम्भव हो गया है तो अहिंसा तथा उसके सहायक अन्य सब यमोंकी सुव्यवस्था रखनेवाले शासकोंका परम कर्तव्य होता है कि उसके शरीरका उससे वियोग कर दे। यह कार्य अहिंसाव्रतमें बाधक नहीं है वरं अहिंसाव्रतका रक्षक और पोषक है।

पर यदि यह कार्य द्वेषादि तमोगुणी वृत्तियों अथवा बदला लेनेकी भावनासे मिश्रित है तो हिंसाकी सीमामें आ जाता है। अहिंसाके स्वरूपको इस प्रकार विवेकपूर्वक समझना चाहिये कि सत्त्वरूपी धर्म, ज्ञान, वैराग्य और ऐश्वर्य (श्रेष्ठ भावनाओं) के प्रकाशमें अहिंसा तथा उसके अन्य सब सहायक यमोंमें; और तमरूपी अधर्म, अज्ञान, अवैराग्य और अनैश्वर्य (नीच भावनाओं) के अन्धकारमें हिंसा तथा उसके

सहायक अन्य चारो वितर्कोंमें प्रवृत्ति होती है। धर्म-स्थापनके लिये युद्ध करना क्षत्रियोंका कर्तव्य है, उससे बचना हिंसारूपी अधर्ममें सहायक होना है।

स्वधर्ममपि चावेक्ष्य न विकम्पितुमर्हसि।
धर्म्याद्धि युद्धाच्छ्रेयोऽन्यत्क्षत्रियस्य न विद्यते॥ (गीता २। ३१)

स्वधर्मको समझकर भी तुझे हिचकिचाना उचित नहीं है; क्योंकि धर्मयुद्धकी अपेक्षा क्षत्रियके लिये और कुछ अधिक श्रेयस्कर नहीं हो सकता।

यदृच्छया चोपपन्नं स्वर्गद्वारमपावृतम्।
सुखिनः क्षत्रियाः पार्थ लभन्ते युद्धमीदृशम्॥ (गीता २। ३२)

हे पार्थ! यो अपने-आप प्राप्त हुआ और मानो स्वर्गका द्वार ही खुल गया हो, ऐसा युद्ध तो भाग्यशाली क्षत्रियोंको ही मिलता है। वेदमें भी ऐसा बतलाया गया है। यथा:—

ये युध्यन्ते प्रधनेषु शूरासो ये तनूत्यजः।
ये वा सहस्रदक्षिणास्तांश्चिदेवापि गच्छतात्॥
(अथर्व० १८। २। १७, ऋग्वेद १। १५४। ३)

जो संग्रामोंमें लड़नेवाले हैं, जो शूरवीरतासे शरीरको त्यागनेवाले हैं और वे जिन्होने सहस्रो दक्षिणाएँ दी हैं तू उनको (अर्थात् उनकी गतिको) भी प्राप्त हो।

अपनी दुर्बलताके कारण भयभीत होकर अत्याचारियोके अत्याचार सहन करना, अपनी धन-सम्पत्तिको चोर-डाकुओंसे हरण करवाना, अपने समक्ष अपने परिवार, देश, समाज अथवा धर्मको दुर्जनो-द्वारा अपमानित देखना अहिंसा नहीं है, बल्कि हिंसाका पोषक कायरतारूपी महापाप है। इतना बतला देना और आवश्यक है कि क्षात्रधर्मानुसार तेजस्वी वीर ही अहिंसा-व्रतका यथार्थरूपसे पालन कर सकता है। दुर्बल, डरपोक, कायर, नपुसक हिंसकोंकी हिंसा बढ़ानेमें भागी होता है।

उदाहरणार्थ डाकू सगठन और मृत्युसे निर्भयता—इन दो शक्तियोको लेकर निकलते हैं। जो पुरुष मृत्युके भयसे अपना धन और सम्पत्ति बिना मुकाबिला किये हुए आसानीसे दे देते है, वे उनके दूसरे स्थानोमें डाका डालने और लूटनेके उत्साह और हिम्मतको बढ़ाकर उनके इस प्रकारकी हिंसामें पापके भागी बनते है। जो वीर पुरुष उनसे अधिक मृत्युसे अभयरूप आत्मबल और संगठनरूप दिव्य शक्ति रखते हैं और सगठित होकर निर्भयताके साथ उन डाकुओंका मुकाबिला करते है, वे अपने प्राणोंको खोकर भी उन अत्याचारियोके दूसरे स्थानोंमे डाका डालनेके उत्साह और हिम्मतको कम करते हैं, वे उनकी हिंसाको घटाकर अहिंसारूपी पुण्यके भागी बनते है। यदि वे इस संग्राममें सफल होते हैं तो अपने धन और सम्पत्तिके ऐश्वर्यको भोगते हैं और यदि बलिदान होते है तो स्वर्गको प्राप्त होते है। भारतवर्षके क्षत्रियोंमें यह प्रथा थी कि जब वे अत्याचारी विधर्मी यवनोंके मुकाबिलेमें अपने धर्म और देशको बचानेकी कोई आशा न देखते थे तो उनके छोटे बच्चे और स्त्रियाँ आगकी चितामें भस्म हो जाती थीं और वे वीर क्षत्रिय हाथोंमें तलवारें लेकर एक-एक सैकड़ो अत्याचारियोको तलवारके घाट उतारकर बलि हो जाते थे। इस प्रकार धर्म और देशरक्षाके परम कर्तव्यको अपने अन्त समयतक पूरा कर जाते थे। पर इस वीरताके साथ-साथ उनमें एक सकीर्णता और स्वार्थका दुर्गुण भी था, जो उन्होंने असंख्य गरीब और नीची

जाति कहलानेवाले अपने भाइयोंको उनके धार्मिक, सामाजिक, नागरिक, राष्ट्रिय और आर्थिक अधिकारोंसे वंचित करके उनके अंदरसे मनुष्यत्वके अभिमानके संस्कारतकको निकाल दिया था। यह स्तेयरूप पाप ही उनकी असफलताका कारण हुआ। यदि वे इस स्वार्थमय संकीर्ण दृष्टिका परित्याग करके इन सब असंख्य भाइयोंमें अपनी-जैसी शूरवीरता तथा धर्मप्रेम और देशभक्ति उत्पन्न करनेका यत्न करते तो बहुत संभव है कि भारतवर्षका इतिहास आजके इतिहाससे कुछ और ही विचित्र रूपमें लिखने योग्य होता। संसारमें सारे राष्ट्रोंकी स्वतन्त्रताका भी मूल उपाय यही हो सकता है कि पराधीन राष्ट्रके सारे व्यक्ति संगठितरूपमें निर्भय होकर यह दृढ संकल्प कर लें कि यदि जीना है तो स्वतन्त्र राष्ट्रके वायुमण्डलमें ही श्वास लेंगे अन्यथा स्वतन्त्रताकी वेदीपर बलि हो जायँगे।

अहिंसा और सत्यके अवतार महात्मा गांधीजीने जब एक गायके बछड़ेकी अत्यन्त रुग्णावस्थामें सारे शरीरमें कीड़े पड़ जाने और उसका कष्ट असहनीय हो जानेपर उसके बचनेकी कोई सम्भावना न देखी, तब उनकी सत्त्वप्रधान बुद्धिने इसीको विवेकपूर्ण अहिंसा निश्चय किया कि उसको उस असहनीय कष्टसे बचानेके लिये किसी ओषधिद्वारा शीघ्र उसके रुग्ण शरीरको पृथक् करानेमें सहायता की जाय। पर यही कार्य यदि कोई चिकित्सक रोगीके चिकित्सासे तंग आकर अथवा उसका कोई सम्बन्धी उसकी सेवा-शुश्रूषासे बचनेके लिये तमरूपी प्रमादसे करे तो वह घोर हिंसामें प्रवृत्त हो जायगा। एक राष्ट्रद्वारा अहिंसा महाव्रतके पालनका सबसे बड़ा उदाहरण सम्राट् अशोकके समयमें मिलता है।

सर्वसाधारणके लिये अहिंसारूप व्रतके पालन करनेमें सबसे सरल कसौटी यह है "Do to others as you want others do to you" अर्थात् दूसरोंके साथ व्यवहार करनेमें पहले यह भली प्रकार जाँच लो कि यदि तुम इनके स्थानपर होते और वे तुम्हारे स्थानपर तो तुम उनसे किस प्रकार-का व्यवहार कराना चाहते। बस, वैसा ही तुम उनके साथ व्यवहार करो। यही सिद्धान्त सत्य और अस्तेय आदि यमोंमें भी घट सकता है।

हर समय इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि हमारा जीवन प्राणिमात्रके लिये सुखदायी और कल्याणकारी हो। कोई कार्य ऐसा न होने पाये, जिससे किसीको किसी प्रकारका दुःख पहुँचे।

हिंसाके सम्बन्धमें इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि किसका जीवन कितना मनुष्य-समाजके लिये उपयोगी अथवा हानिकारक है; क्योंकि मनुष्य-जीवनमें ही आत्मोन्नति की जा सकती है। अर्थात् खटमल, जूँ, मच्छर, पिस्सू आदि हिंसक जन्तुओंकी अपेक्षा साधारण कीट, पतंग आदिकी हिंसा अधिक बड़ी है। उनकी अपेक्षा साधारण जानवरोंकी। साधारण जानवरोंकी अपेक्षा उपयोगी पशुओंकी। उपयोगी पशुओंकी अपेक्षा मनुष्योंकी। साधारण मनुष्योंकी अपेक्षा उन उच्च कोटिके मनुष्योंकी जिनका जीवन पवित्र और उत्कृष्ट है, जिनसे देश, समाज और प्राणिमात्रको अत्यन्त लाभ पहुँच रहा हो।

सत्य—यह अहिंसाका ही रूपान्तर है। सत्यका व्यवहार केवल वाणीसे ही नहीं होता है जैसा कि साधारण मनुष्य समझते हैं। सूत्र २०वें की व्याख्यामें सत्यका वास्तविक स्वरूप दिखलाते हुए हमने बतलाया है कि कर्तव्य ही सत्य है। इसलिये जो मनुष्य प्रत्येक प्राणीके प्रति जिस अवस्था और जिस क्षेत्रमें वह हो उसके प्रति अपना कर्त्तव्य यथार्थरूपसे समझता है और उसका यथार्थरूपसे पालन करता है, वही सत्यव्रती है। राजा हरिश्चन्द्रने अपने पुत्र रोहिताश्वकी मृत्युका शोक और अपनी स्त्रीको घोर

विपदामें अपने समक्ष खडी हुई देखकर उसका मोह छोड़कर अपने स्वामी चाण्डालके प्रति कर्तव्यको समझा और उसका पालन किया। यह उनके सत्यकी अन्तिम परीक्षा थी, जिसने उनका नाम सदाके लिये अमर कर दिया। यदि प्रत्येक मनुष्य अपने कर्तव्यरूपी सत्य-व्रतको पालन करने लगे तो संसार-की अशान्ति स्वतः ही दूर हो सकती है।

कई अविवेकी पुरुष दूसरोके हृदयको पीड़ा पहुँचानेवाले वचन कहनेमे अपने सत्यवादी होनेका घमण्ड करते है। इस सम्बन्धमें हम केवल एक ऐतिहासिक घटनाका वर्णन कर देना पर्याप्त समझते हैं।

युधिष्ठिरके राजसूय यज्ञ-समाप्तिपर मयदानव चित्रकारद्वारा स्फटिककी बनायी हुई युधिष्ठिरकी आश्चर्यजनक सभामें जलको थल, थलको जल, दीवारको दरवाजा, दरवाजेको दीवार इत्यादि समझते हुए दुर्योधनको स्थान-स्थानपर ठोकर खाते हुए देखकर पाण्डवो और द्रौपदीका उसका उपहास करना तथा परिहाससे यह शब्द कहना कि 'हे महाराज धृतराष्ट्र (अन्धे) के पुत्र ! देखो द्वार इधर है।' जिनमे इन छिपे हुए अर्थोसे उसके दिलको चोट पहुँचानेकी भावना थी कि 'अन्धोके अन्धे ही पुत्र होते हैं' (महाभारत, सभापर्व अ० ३० श्लोक ३४) हिंसारूपी असत्य था, जिसका फल महाभारतका युद्ध और उससे भारतका सर्वथा पतन हुआ।

इसी प्रकार महाभारतमे कर्णपर्वकी एक घटना है। एक समय कर्णसे परास्त होनेके पश्चात् युधिष्ठिरने अर्जुनको कर्ण-वधके निमित्त उसके गाण्डीव धनुषको धिक्कारकर उत्तेजित किया कि 'हे अर्जुन ! तेरे गाण्डीव धनुष, बाहु-वीर्य, केसरी-सुत हनुमान्‌से अङ्कित ध्वजा और अग्निदत्त रथको बार-बार धिक्कार है। तुम अपने गाण्डीव धनुषको जो तुमसे बलवान् होनेका दावा करे, उस मित्र राजाको सौप दो।' अर्जुनने यह प्रतिज्ञा कर रखी थी कि जो उसको धिक्कारकर यह कहेगा कि तुम अपने गाण्डीव धनुषको किसी दूसरेको दे दो, क्योकि वह तुमसे बलवान् है, उसको वह मार डालेगा। इसलिये उसने अपनी प्रतिज्ञाका पालन करते हुए युधिष्ठिरका वध करनेके लिये अपनी तलवार खींच ली। उस समय श्रीकृष्णने अर्जुनको सत्यका स्वरूप इस प्रकार बतलाया कि 'हे अर्जुन ! अज्ञानी केवल शब्दके स्थूलरूपको देखते है पर ज्ञानी उसके सूक्ष्म स्वरूप अर्थको देखते हैं और उसके ही अनुसार व्यवहार करते हैं। तेरी प्रतिज्ञा केवल गाण्डीव धनुषको धिक्कारनेवालेका वध करनेकी थी और धिक्कारना अपमानके लिये द्वेषभावसे होता है। पर युधिष्ठिरने गाण्डीव धनुषकी प्रशंसा और मान बढानेके लिये प्रेमभावसे तुझे उत्तेजित करके कर्णका वध करनेके लिये ये शब्द कहे है। इसलिये युधिष्ठिरके शब्दोके यह अर्थ नही लिये जा सकते; और उसका मारना असत्य है। फिर भी यदि तू अज्ञानियोके सदृश रूढ़िवादमें ही पडना चाहता है तो मारना केवल शस्त्रसे और स्थूल शरीरका ही नहीं होता। युधिष्ठिर ज्ञानी है, शरीर उसके लिये कपडेके तुल्य है, उसके शरीरका पृथक् होना उसके लिये मृत्यु नहीं है। वाणीकी चोट शस्त्रसे अधिक तीक्ष्ण होती है, वही उसके लिये मृत्युके सदृश है, उसीसे उसको मार।'

राष्ट्रकी सब परिस्थितियोंको ध्यानमे रखते हुए योगीश्वर कृष्ण भगवान् सत्यभाषणकी व्यवस्थाका उपदेश अर्जुनको महाभारत, कर्णपर्व अध्याय ६९ मे इस प्रकार करते हैं—

नहि धर्मविभागज्ञः कुर्यादेवं धनंजय। यथा त्वं पाण्डवाद्येह धर्मभीरुरपण्डितः॥ १७॥

हे पाण्डुपुत्र धनंजय ! धर्मके विभागको जाननेवाला ऐसा नहीं किया करता जैसा कि तुम

आज यहाँ धर्मभीरु और अज्ञानी हो रहे हो ।

अकार्याणां क्रियाणां च संयोगं यः करोति वै । कार्याणामक्रियाणां च स पार्थ पुरुषाधमः ॥ १८ ॥

जो अकार्यों (न करने योग्य कामो) का क्रियाके साथ संयोग करता है (अमलमें लाता है) और कार्यों (करने योग्य कामो) का अक्रियासे संयोग करता है (अनुष्ठान नहीं करता), हे पार्थ ! वह अधम पुरुष है ।

अनुसृत्य तु ये धर्मं कथयेयुरुपस्थिताः । समासविस्तरविदां न तेषां वेत्सि निश्चयम् ॥१९॥

जो धर्मानुष्ठान करनेवाले (आमिल लोग) दृढतासे (निश्चयपूर्वक) धर्मका निरूपण करते है, उन सक्षेप और विस्तारसे जाननेवालोके निश्चयको तुम नहीं जानते ।

अनिश्चयज्ञो हि नरः कार्याकार्यविनिश्चये । अवशो मुह्यते पार्थ यथा त्वं मूढ एव तु ॥२०॥

कर्तव्याकर्तव्यके निश्चयसे हीन मूढ़ मनुष्य, हे पार्थ ! तुम्हारी तरह अवश्य ही भूल करता है ।

नहि कार्यमकार्यं वा सुखं ज्ञातुं कथंचन । श्रुतेन ज्ञायते सर्वं तच्च त्वं नावबुध्यसे ॥ २१ ॥

कर्तव्य और अकर्तव्य किसी प्रकार भी सुखपूर्वक (आसानीसे) नहीं जाना जाता, यह सब कुछ तो वेद और शास्त्रोंके श्रवणसे जाना जाता है, तुम इस बातको नहीं जानते ।

अविज्ञानाद् भवान्यच्च धर्मं रक्षति धर्मवित् । प्राणिनां त्वं वधं पार्थ ! धार्मिको नावबुध्यसे ॥२२॥

हे धर्मवित् कौन्तेय ! तुम धर्मके तत्त्वको बिना जाने धर्मकी रक्षा करना चाहते हो । धार्मिक वृत्ति-वाले भी तुम, प्राणियोका वध कब करना चाहिये, यह नही जानते ।

प्राणिनामवधस्तात सर्वज्यायान् मतो मम । अनृतां वा वदेद्वाचं न तु हिंस्यात् कथंचन ॥२३॥

हे तात ! प्राणियोका न मारना ही सबसे श्रेष्ठ है, मेरा यह मत है (निश्चय है) । चाहे झूठ बोल दे परंतु हिंसा कभी न करे ।

स कथं भ्रातरं ज्येष्ठं राजानं धर्मकोविदम् । हन्याद् भवान्नरश्रेष्ठ प्राकृतोऽन्यः पुमानिव ॥२४॥

नरश्रेष्ठ ! सो तुम दूसरे अज्ञानी मनुष्यकी तरह, धर्म तत्त्वके ज्ञाता राजा और बडे भाईको किस प्रकार मारते हो ।

अयुध्यमानस्य वधस्तथाशत्रोश्च मानद । पराङ्मुखस्य द्रवतः शरणं चापि गच्छतः ॥२५॥
कृताञ्जलेः प्रपन्नस्य प्रमत्तस्य तथैव च । न वधः पूज्यते सद्भिस्तच्च सर्वं गुरौ तव ॥२६॥

जो युद्ध नहीं कर रहा है, जो शत्रु नहीं है, हे मानद ! जो पीठ दे चुका है—जो युद्धसे भाग रहा है, जो शरणमें आ रहा है, जो हाथ जोडे सामने आया है (आपद्ग्रस्त है) और जिसकी बुद्धि ठिकाने नहीं है, भले आदमी इनके वधको अच्छा नहीं कहते; और यह सब कुछ तुम्हारे पूज्य (युधिष्ठिर) में विद्यमान है ।

त्वया चैवं व्रतं पार्थ बालेनेव कृतं पुरा । तस्मादधर्मसंयुक्तं मौर्ख्यात्कर्म व्यवस्यसि ॥२७॥

हे पार्थ ! तुमने पहले जो यह प्रतिज्ञा की है, वह तो बच्चोकी-सी है । उसीसे अपनी मूर्खताके कारण अधर्मयुक्त कार्य करनेका निश्चय कर रहे हो ।

स गुरुं पार्थ कस्मात्त्वं हन्तुकामोऽभिधावसि । असम्प्रधार्य धर्माणां गतिं सूक्ष्मां दुरत्ययाम् ॥२८॥

धर्मोंकी सूक्ष्म और दुरत्यय गतिका निर्णय न करके, हे पार्थ ! तुम अपने बड़े भाईको क्यों मारने दौडते हो ?

सत्यस्य वदिता साधुर्न सत्याद्विद्यते परम् । तत्त्वेनैव सुदुर्ज्ञेयं पश्य सत्यमनुष्ठितम् ॥३१॥
भवेत्सत्यमवक्तव्यं वक्तव्यमनृतं भवेत् । यत्रानृतं भवेत् सत्यं सत्यं चाप्यनृतं भवेत् ॥३२॥

सत्यका वक्ता साधु है, सत्यसे उत्तम कुछ नही है । (तुम) देखो, व्यावहारिक सत्य तत्त्वसे ही दुर्विज्ञेय है । जहाँ झूठ सत्य हो जाय और सत्य झूठ हो जाय, वहाँ सत्य बोलना अकर्तव्य हो जाता है और अनृत कर्तव्य हो जाता है ।

सर्वस्वस्यापहारे तु वक्तव्यमनृतं भवेत् । तत्रानृतं भवेत्सत्यं सत्यं चाप्यनृतं भवेत् ॥
तादृशं पश्यते बालो यस्य सत्यमनुष्ठितम् ॥ ३४ ॥
भवेत्सत्यमवक्तव्यं न वक्तव्यमनुष्ठितम् । सत्यानृते विनिश्चित्य ततो भवति धर्मवित् ॥३५॥

(दुराचारी हिंसकद्वारा) सर्वस्व-हरण उपस्थित होनेपर झूठ ही बोलना योग्य होता है (झूठ बोलना कर्तव्य बन जाता है) । वहाँपर झूठ सत्य और सत्य झूठ हो जाता है । जो सत्यका अनुष्ठान करना चाहता है, ऐसे बालकको सत्यका यही तत्त्व समझना चाहिये । यदि कहींपर सत्य बातका न कहना ही ठीक हो तो वहाँपर किये हुए सत्यको नहीं ही कहना चाहिये । इस प्रकार झूठ और सत्यके तत्त्वको निश्चय करके मनुष्य धर्मवित् होता है । यथा चाल्पश्रुतो मूढो धर्माणामविभागवित् ।

वृद्धानपृष्ट्वा संदेहं महच्छ्वभ्रमिवार्हति ।
तत्र ते लक्षणोद्देशः कश्चिदेवं भविष्यति ॥ ५४ ॥
दुष्करं परमं ज्ञानं तर्केणानुव्यवस्यति ।

जो मनुष्य ज्ञानवृद्ध पुरुषोसे पूछकर संदेहका निराकरण नहीं कर लेता है, वह अज्ञानके बड़े भारी गड्ढेमें ही पड़ा रहता है । इसलिये यहाँ कुछ धर्मके लक्षण और उद्देश्यको मैं तुझे कहता हूँ । धर्मका ज्ञान बडा दुष्कर है, तर्कसे ही उसका निश्चय हो सकता है ।

श्रुतेर्धर्म इति ह्येके वदन्ति बहवो जनाः । तत्ते न प्रत्यसूयामि न च सर्वं विधीयते ॥ ५५ ॥

बहुत-से लोग ऐसा कहते हैं कि श्रुतिसे धर्मका ज्ञान होता है । तेरे सामने मैं इसका खण्डन नहीं करता । किंतु श्रुतिसे सभी कुछ नहीं निश्चय हो सकता । (देश, काल और परिस्थितिके अनुसार कहीं तर्कका भी आश्रय लेना पड़ता है ।)

प्रभवार्थाय भूतानां धर्मप्रवचनं कृतम् ।
यत्स्यादहिंसासंयुक्तं स धर्म इति निश्चयः ॥
अहिंसार्थाय हिंस्राणां धर्मप्रवचनं कृतम् ॥ ५७ ॥

प्राणियोंकी रक्षाके लिये धर्मका प्रवचन किया गया है । जो अहिंसासे युक्त है वही धर्म है, यह तू निश्चय समझ । धर्मका प्रवचन तो हिंसकोंकी भी अहिंसाके लिये किया गया है ।

धारणाद् धर्ममित्याहुर्धर्मो धारयते प्रजाः । यत्स्याद् धारणसंयुक्तं स धर्म इति निश्चयः ॥५८॥

धर्म प्रजाको धारण करता है (व्यवस्थामें रखता है), धारण करनेसे ही उसे धर्म कहते हैं । जो धारण (कर्म) संयुक्त है (प्रजाको व्यवस्थित रखता है), वह धर्म है, यह (शास्त्रोंका) निश्चय है ।

ये न्यायेन जिहीर्षन्तो धर्ममिच्छन्ति कर्हिचित् । अकूजनेन मोक्षं वा नानुकूजेत् कथंचन ॥५९॥
अवश्यं कूजितव्ये वा शङ्केरन्नप्यकूजितः । श्रेयस्तत्रानृतं वक्तुं तत्सत्यमविचारितम् ॥६०॥

जो न्यायानुकूल आचरणको ही धर्मका लक्षण मानते हैं, उनका मत है कि यदि कहीं न बोलनेसे [illegible] हो तो वहाँ कभी न बोले (चुप रहे) । यदि बोलना आवश्यक ही [illegible] न बोलनेसे [illegible] होता हो तो वहाँ झूठ बोलनेमें ही श्रेय है, वह बिना विचारे (निः-[illegible]) [illegible] है ।

यः कार्येभ्यो व्रतं कृत्वा तस्य नानुपपादयेत् । न तत्फलमवाप्नोति एवमाहुर्मनीषिणः ॥६१॥

जो किसी कामकी प्रतिज्ञा करके उसको अनेक प्रकारसे (विधिमें हेर-फेर करके) करता है, [illegible] कहते हैं कि वह उसके फलको नहीं पाता ।

प्राणात्यये विवाहे वा सर्वज्ञातिवधात्यये । नर्मण्यभिप्रवृत्ते वा न च प्रोक्तं मृषा भवेत् ॥६२॥

प्राणोंपर संकट आनेपर, विवाह-कालमें, सर्वज्ञातिका अत्यन्त वध उपस्थित होनेपर या हँसी-[illegible] झूठ झूठ नहीं माना जाता ।

अधर्मं नात्र पश्यन्ति धर्मतत्त्वार्थदर्शिनः । यत्स्तेनैः सह सम्बधान्मुच्यते शपथैरपि ॥६३॥

यदि चोरोंके साथ [illegible] (झूठ) शपथ ले-लेकर भी अपनेको उनके हाथसे छुडा ले तो [illegible] इसको अधर्म नहीं कहते ।

श्रेयस्तत्रानृतं वक्तुं तत्सत्यमविचारितम् । न च तेभ्यो धनं देयं शक्ये सति कथंचन ॥६४॥

चोर आदिसे सम्बन्ध पड़नेपर झूठ बोलना अच्छा है, वह बिना विचारे सत्य ही है । सामर्थ्य होते उनको किसी प्रकार भी धन नहीं देना चाहिये ।

पापेभ्यो हि धनं दत्तं दातारमपि पीडयेत् । तस्माद् धर्मार्थमनृतमुक्त्वा नानृतभाग् भवेत् ॥६५॥

पापियोंको दिया हुआ धन दाताको भी दुःख देता है । इस कारण धर्मके लिये झूठ बोलकर भी मनुष्य झूठा नहीं होता ।

एष ते लक्षणोद्देशो मयोद्दिष्टो यथाविधि ।
यथाधर्मं यथाबुद्धिर्मयाद्य वै हितार्थिना ॥ ६६ ॥
एतच्छ्रुत्वा ब्रूहि पार्थ यदि वध्यो युधिष्ठिरः ॥

पार्थ ! मैं तुम्हारा हितैषी हूँ, आज मैंने यह धर्मका लक्षण और उद्देश्य बुद्धिपूर्वक विधिसहित धर्मानुसार कह दिया । इसको सुनकर यदि युधिष्ठिर वधके योग्य है तो तुम ही कह दो (अर्थात् वधके योग्य नहीं है) ।

राजा श्रान्तो विक्षतो दुःखितश्च कर्णेन संख्ये निशितैर्बाणसंघैः ।
यश्चानिशं सूतपुत्रेण वीर शरैर्भृशं ताडितो युध्यमानः ॥ ७६ ॥
अतस्त्वमेतेन सरोषमुक्तो दुःखान्वितेनेदमयुक्तरूपम् ।
अकोपितो ह्येष यदि स्म संख्ये कर्णं न हन्यादिति चाब्रवीत् सः ॥ ७७ ॥

राजा युधिष्ठिर युद्धमें कर्णके तेज बाणसमूहसे घायल हुआ, दुखी और थक गया था, और हे वीर ! युद्ध करते हुए उसपर सूतपुत्र निरन्तर खूब बाण चला रहा था, अतः दुःखसे युक्त उस युधिष्ठिर-

ने रोषमें आकर यह अयुक्तरूप वचन तुमको कहा है। उसने इसलिये ऐसा कहा है कि यदि अर्जुन कुपित न होगा तो युद्धमें कर्णको नहीं मार सकेगा। (युधिष्ठिरके कथनका अभिप्राय तुम्हारा या गाण्डीवका अपमान करना नहीं है, अपितु तुमको जोश दिलाकर कर्णका वध कराना है।)

जानाति तं पाण्डव एष चापि पापं लोके कर्णमसह्यमन्यैः।
ततस्त्वमुक्तो भृशरोषितेन राज्ञा समक्षं परुषाणि पार्थ ॥ ७८ ॥

हे पाण्डव ! राजा युधिष्ठिर यह भी समझते हैं कि यह पापी कर्ण लोकमें अन्य वीरोंसे असह्य है। हे पार्थ ! इसीलिये क्रोधातुर धर्मराजने तुम्हारे सम्मुख ही तुमको यह कठोर वचन कहे है।

नित्योद्युक्ते सततं चाप्रसह्य कर्णे द्यूतं ह्यद्य रणे निबद्धम्।
तस्मिन् हते कुरवो निर्जिताः स्युरेवं बुद्धिः पार्थिवे धर्मपुत्रे ॥ ७९ ॥

नित्य उद्यत और अत्यन्त असह्य कर्णके भरोसेपर ही आज युद्धमें बाजी लगी है। इसके मरनेपर कौरव हार जायँगे, महाराज धर्मपुत्रका यह अभिप्राय है।

ततो वधं नार्हति धर्मपुत्रस्त्वया प्रतिज्ञार्जुन पालनीया।
जीवन्नयं येन मृतो भवेद्धि तन्मे निबोधेह तवानुरूपम् ॥८०॥

अत धर्मपुत्र वधके योग्य नहीं है। हे अर्जुन ! तुमको प्रतिज्ञा पालन करनी चाहिये। जिस बातसे यह जीते ही मृतवत् हो जाय, वह (उपाय) तुम्हारे अनुरूप है, यहाँ मुझसे समझ लो।

यदा मानं लभते माननार्हस्तदा स वै जीवति जीवलोके।
यदावमानं लभते महान्तं तदा जीवन्मृत इत्युच्यते सः ॥ ८१ ॥

जबतक माननीय पुरुष मान पाता रहता है, तबतक ही वह संसारमें जीता है और जब वह महान् अपमानको प्राप्त होता है, तब वह जीते-जी मरा कहा जाता है।

सम्मानितः पार्थिवोऽयं सदैव त्वया च भीमेन तथा यमाभ्याम्।
वृद्धैश्च लोके पुरुषैश्च शूरैस्तस्यापमानं कलया प्रयुङ्क्ष्व ॥ ८२ ॥

यह राजा युधिष्ठिर सदा ही तुमसे, भीम, सहदेव और नकुलसे तथा अन्य वृद्ध और शूरवीर पुरुषोंने लोकमें सम्मानित रहा है। तुम इसका कुछ थोडा-सा अपमान कर दो।

त्वमित्यत्र भवन्तं हि ब्रूहि पार्थ युधिष्ठिरम्। त्वमित्युक्तो हि निहतो गुरुर्भवति भारत ॥ ८३ ॥

हे पार्थ ! तुम युधिष्ठिरको 'आप'के स्थानमें 'तू' कहकर बुला लो। जो पूज्य होता है वह 'तू' कहकर बुलानेसे ही मृतके तुल्य हो जाता है।

एवमाचर कौन्तेय धर्मराजे युधिष्ठिरे। अधर्मयुक्तं संयोगं कुरुष्वैनं कुरूद्वह ॥ ८४ ॥

हे कौन्तेय ! तुम यही व्यवहार धर्मराज युधिष्ठिरके साथ करो। हे कुरूद्वह ! इनके साथ यह अधर्मसंयुक्त व्यवहार ही करो (इनके अपमानके लिये तुम्हारा इतना व्यवहार ही पर्याप्त है)।

अथर्वाङ्गिरसी ह्येषा श्रुतीनामुत्तमा श्रुतिः। अविचार्यैव कार्यैषा श्रेयस्कामैर्नरैः सदा ॥ ८५ ॥

यह अथर्वाङ्गिरसी श्रुति सारी श्रुतियोंमें उत्तम है। आत्म-कल्याणके इच्छुक मनुष्योंको यह बिना विचारे ही करनी चाहिये।

अयथेन वधः प्रोक्तो यद् गुरुं त्वमिनि प्रभुः। तद् ब्रूहि त्वं यन्मयोक्तं धर्मराजस्य धर्मवित् ॥८६॥

प्रभुको जो कि 'तू' कहना है, यह उसका बिना वधके ही वध है। हे धर्मज्ञ ! जो मैने कहा है, वही तू धर्मराजको कह दे।

वधं ह्ययं पाण्डव धर्मराजस्त्वत्तोऽयुक्तं वेत्स्यते चैवमेव।
ततोऽस्य पादावभिवाद्य पश्चात् समं ब्रूयाः सान्त्वयित्वा च पार्थम् ॥८७॥

हे पाण्डव ! यह धर्मराज इस प्रकार 'तू' कहे हुएको अनुचित समझ ले तब तुम सब इनके चरणोमें अभिवादन करके पृथापुत्र युधिष्ठिरको सान्त्वनाके वचन कहना (सान्त्वना देना)।

भ्राता प्राज्ञस्तव कोपं न जातु कुर्याद् राजा धर्ममवेक्ष्य चापि।
मुक्तोऽनृताद् भ्रातृवधाच्च पार्थ हृष्टः कर्णं त्वं जहि सूतपुत्रम् ॥ ८८ ॥

बुद्धिमान् भाई धर्मको देखते हुए तुम्हारे ऊपर कोप कभी नहीं करेंगे। हे पार्थ ! तुम झूठ और भ्रातृवधसे रहित होकर प्रसन्नतापूर्वक सूतपुत्र कर्णको मार लेना।

शास्त्रके अनुसार निरपराधी जीवोकी हिंसाको रोकना सबसे बड़ा सत्य है। कल्पना करो कि कुछ लोग डाकुओसे पीछा किये जानेपर तुम्हारे समक्ष किसी गुप्त स्थानमें छिप जायँ और उनके पश्चात् डाकू आकर तुमसे पूछे कि वे आदमी कहाँ गये हैं ? इस अवसरपर तुम्हारा क्या कर्तव्य होगा। ऐसी अवस्थामें प्रत्येक मनुष्यका अपने-अपने सामर्थ्यानुसार हिंसकोंकी हिंसा हटाना और निरपराधीकी सहायता करना परम कर्तव्य होगा अर्थात् अहिंसाप्रतिष्ठित योगी अपने आत्मबलसे हिंसकोकी हिंसावृत्तिका दमन करे। यथा 'अहिंसाप्रतिष्ठाया तत्सनिधौ वैरत्यागः।'

सम्मोहन और संकल्पशक्तिसे युक्त मनोविज्ञानी मानसिक प्रेरणासे हिंसकोंकी हिंसा-वृत्तिको हटाये। वाक्-शक्तिमें निपुण वक्तागण हिंसकोको इस पापसे बचनेका उपदेश दे। शस्त्रविद्यामें कुशल योद्धागण अपने शारीरिक बलसे हिंसकोकी हिंसा हटानेका यत्न करें।

यदि तुममें उपर्युक्त कोई भी सामर्थ्य नहीं है और अपनी मृत्युसे भी डरते हो तो ऐसी परिस्थितिमें मनु महाराज, योगीश्वर भगवान् कृष्ण और नीतिशास्त्र इस प्रकार व्यवस्था देते है:—

नापृष्टः कस्यचिद् ब्रूयान्न चान्यायेन पृच्छतः।
जानन्नपि हि मेधावी जडवल्लोक आचरेत् ॥ (मनु० २। १२०)

जबतक (हिंसक) कोई प्रश्न न करे, तबतक कुछ नहीं बोलना चाहिये और यदि हिंसक अन्यायसे पूछे तो भी उत्तर नहीं देना चाहिये या जानते हुए भी पागलके समान कुछ हाँ, हूँ कर देना चाहिये।

अवश्यं कूजितव्ये वा शङ्केरन्नप्यकूजितः।
श्रेयस्तत्रानृतं वक्तुं तत्सत्यमविचारितम् ॥ (महाभारत, कर्णपर्व)

और यदि बोलना आवश्यक ही हो जाय या न बोलनेसे शक उत्पन्न हो तो वहाँ झूठ बोलनेमे ही श्रेय है। वह बिना विचारे (निःसंदेह) सत्य ही है। तथा—

सत्यस्य वचनं श्रेयः सत्यादपि हितं वदेत्।
यद्भूतहितमत्यन्तमेतत्सत्यं मतं मम ॥ (महाभारत, शान्तिपर्व)

सत्य बोलना अच्छा है, परंतु सत्यसे भी ऐसा बोलना अच्छा है, जिससे सब प्राणियोका (वास्तविक) हित हो, क्योंकि जिससे सब प्राणियोका अत्यन्त (वास्तविक) हित होता है, वह हमारे मतमें सत्य है।

यहाँ इस बातको भली प्रकार समझना चाहिये कि अहिंसा (अपने वास्तविक स्वरूपमें) तीनों कालमें सत्य है। अत. अहिंसाके लिये नियमित सीमातक जो कुछ भी किया जाय और कहा जाय वह करना और कहना सत्यरूप ही है; क्योंकि जिस समय जिसके लिये जैसा करना चाहिये या कहना चाहिये वही—कर्तव्य ही सत्य है। इसी बातको यहाँ शास्त्रकारोंने दर्शाया है, किंतु इसको सांसारिक लाभ तथा सकट और आपत्तिके अवसरपर असत्यभाषणमें समर्थक समझनेकी भूल कदापि न होनी चाहिये, क्योंकि ऐसे ही अवसरोपर सत्यकी परीक्षा होती है। सत्यकी महिमा इस प्रकार बतलायी गयी है:—

अश्वमेधसहस्रं च सत्यं च तुलया धृतम्।
अश्वमेधसहस्राद्धि सत्यमेव विशिष्यते॥

हजार अश्वमेध और सत्यकी तुलना की जाय तो सत्य ही अधिक रहेगा। तथा च:—

आत्महेतोः परार्थे वा नर्महास्याश्रयात्तथा।
ये मृषा न वदन्तीह ते नराः स्वर्गगामिनः॥

जो लोग इस जगत्में स्वार्थके लिये, परार्थके लिये या हँसीमें भी कभी झूठ नहीं बोलते, उन्हींको स्वर्गकी प्राप्ति होती है। इसीके स्पष्टीकरणके लिये महाभारतमें बतलाया गया है कि धर्मावतार युधिष्ठिर महाराजने सकटके समयमें एक ही बार 'अश्वत्थामा हतो नरो वा कुञ्जरो वा' 'अश्वत्थामा मारा गया मनुष्य अथवा हाथी' कहा था, जिसके फलस्वरूप उनका पृथ्वीसे चार अगुल ऊपर चलनेवाला रथ साधारण रथोके समान भूमिपर चलने लगा। और अन्तमें उनको कुछ समयके लिये नरकमें भी रहना पडा। अर्जुनको शिखण्डीको सामने खडा करके भीष्मपितामहका तीरोंद्वारा वध करनेके फलस्वरूप अपने पुत्र बभ्रुवाहनसे पराजित होना पडा।

सत्यके सम्बन्धमें हर समय इन बातोका ध्यान रखना चाहिये—आवश्यकतानुसार बोले, अनावश्यक बातें न करे। असत्य, कटु अथवा दूसरेको जिससे दुःख पहुँचे ऐसे शब्द न बोले। परस्पर द्वेष बढे ऐसी बातें न करे। चुगली न करे। किसीको ऐसा वचन न दे जिसको पूरा न कर सकता हो। जिसको जो वचन दिया हो उसको पूरा करना चाहिये। समयका पूरा ध्यान रखना चाहिये। दूसरोसे सम्बन्धित सारे कार्य ठीक समयपर हो।

अस्तेय—अस्तेय सत्यका ही रूपान्तर है। केवल छिपकर किसीकी वस्तु अथवा धनका हरण करना ही स्तेय नहीं है जैसा कि साधारण मनुष्य समझते हैं। भूखसे तंग आकर उदर-पूर्तिके लिये चोरी करनेवाला निर्धन स्तेय पापका इतना अधिक अपराधी नहीं है जितने कि निम्नश्रेणीवाले सम्पत्तिशील।

(१) सकीर्ण हृदय, सवर्ण, ऊँची जाति कहलानेवाले, समृद्धिशाली, अपनेको धर्मका ठेकेदार समझनेवाले, जो नीची जाति कहलानेवाले निर्धनोके धार्मिक, सामाजिक, नागरिक अधिकारोका हरण करते है (धार्मिक अधिकारोका हरण करना सबसे बडा स्तेय और महापाप है; क्योंकि ईश्वरीय ज्ञानकी प्राप्ति और आत्मोन्नति करना मनुष्यमात्रका न केवल जन्मसिद्ध अधिकार ही है, प्रत्युत मनुष्य-देहका यही एक मुख्य उद्देश्य भी है।)

(२) अत्याचारी राजा, जो प्रजाके राजनीतिक, सामाजिक, धार्मिक तथा नागरिक अधिकार हरण करता है।

(३) लोभी जमींदार, जो गरीब किसानोंसे अत्याचारद्वारा धन प्राप्त करते हैं।

(४) फैक्ट्रियोके लोभी मालिक, जो मजदूरोको पेटभर अन्न न देकर सब नफा अपने पास रखते है ।

(५) लोभी साहूकार, जो दूना सूद लेते हैं और गरीबोकी जायदादको अपने अधिकारमें लानेकी चिन्तामें रहते हैं ।

(६) धोखेबाज व्यापारी, जो वस्तुओमें मिलावट करके धोखा देकर अधिक लाभ कमाना चाहते है।

(७) रिश्वतखोर न्यायाधीश तथा अन्य अधिकारीगण, जो वेतन पाते हुए भी कर्तव्यपालनमें प्रमाद करते और रिश्वत लेते है ।

(८) लोभी वकील, जो केवल फीसके लोभसे झूठे मुकद्दमे लड़वाते हैं ।

(९) लोभी वैद्य, जो रोगीका ध्यान न रखकर केवल फीसका लोभ रखते हैं ।

(१०) वे सारे मनुष्य, जो अन्यायपूर्वक किसी भी अनुचित रीतिसे धन, वस्तु अथवा किसी भी अन्य लाभको प्राप्त करना चाहते हैं ।

इस समय सारे राष्ट्रोमें जो बडे आन्दोलन चल रहे हैं, वे अस्तेय-व्रतके यथार्थरूपसे पालन करनेसे शान्त हो सकते हैं ।

ब्रह्मचर्य—शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि सारी शक्तियाँ ब्रह्मचर्यपर निर्भर हैं । एक स्वस्थ शरीरके सदृश ब्रह्मचर्यका पालन करता हुआ सारा मनुष्यसमाज सुख और शान्तिको प्राप्त होता है । २५ वर्षतक अखण्ड ब्रह्मचारी रहनेके पश्चात् गृहस्थाश्रममें प्रवेश करके शास्त्रानुसार केवल सतानोत्पत्ति-के लिये ऋतुसमयपर स्त्रीसंयोग करनेसे ब्रह्मचर्यव्रत नहीं टूटता है, अर्थात् गृहस्थाश्रममे रहते हुए भी ब्रह्मचर्यव्रतका पालन हो सकता है ।

ऋतुकाले स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः ।
ब्रह्मचर्यं तदेवोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥ (श्रीयाज्ञवल्क्य)

अर्थात् ऋतुकालमें अपनी धर्मपत्नीसे विधियुक्त अर्थात् शास्त्रानुसार केवल सन्तान-उत्पत्तिके लिये समागम करनेवाला पुरुष गृहस्थ-आश्रममें रहते हुए भी ब्रह्मचारी ही है ।

प्राचीन पाश्चात्त्य देशोमें ब्रह्मचर्यव्रतका पूर्ण राष्ट्रद्वारा पालन किये जानेका उदाहरण यूनानके स्पार्टा देशमें मिलता है, जिसके फलस्वरूप थर्मापलिके युद्धमें ईरानी आक्रमणकारी सम्राट् ज़ैरक्सीज़ Xerxes (ईरानी नाम कैखुसरो) के तीन लाख सैनिकोंको केवल तीन सौ स्पार्टाके वीर ब्रह्मचारियोंने अपना बलिदान देकर आगे बढ़नेसे रोककर सारे यूनानकी स्वतन्त्रताको स्थिर रखा था ।

अपरिग्रह—इस व्रतका यथार्थरूपसे पालन न होनेके कारण ही धन-सम्पत्ति आदिका ठीक-ठीक विभाग नहीं है । किसीके पास सैकड़ो मकान खाली पडे हुए है, किसीके पास रातमें सोनेके लिये एक छोटी-सी झोंपडी भी नहीं है । किसीके पास खत्तियो अनाज भरा हुआ है, कोई भूखा मर रहा है । इत्यादि-इत्यादि ।

थोडे-से व्यक्तियोका अपनी आवश्यकताओसे अधिक सम्पत्ति तथा सामग्री रखकर उसको अपने तथा दूसरोके निमित्त यमोका पूरा ध्यान रखते हुए अनावश्यक रूपसे व्यय करनेमें भी समाजकी इतनी हानि नहीं है जितनी कि hoarding and locking up कंजूसीसे संग्रह करने और उसको विना काममें लाये बंद रखनेसे होती है, क्योकि धन-सम्पत्ति आदि सामग्री जब व्यय अर्थात् काममें लायी जाती है, तब उसका अंश किसी-न-किसी रूपसे सारे समाजमें बँट जाता है ।

यहाँ इस बातको भली प्रकार समझना चाहिये कि अहिंसा (अपने वास्तविक स्वरूपमें) तीनों कालमें सत्य है। अतः अहिंसाके लिये नियमित सीमातक जो कुछ भी किया जाय और कहा जाय वह करना और कहना सत्यरूप ही है, क्योंकि जिस समय जिसके लिये जैसा करना चाहिये या कहना चाहिये वही—कर्तव्य ही सत्य है। इसी बातको यहाँ शास्त्रकारोंने दर्शाया है, किंतु इसको सासारिक लाभ तथा सकट और आपत्तिके अवसरपर असत्यभाषणमें समर्थक समझनेकी भूल कदापि न होनी चाहिये, क्योंकि ऐसे ही अवसरोपर सत्यकी परीक्षा होती है। सत्यकी महिमा इस प्रकार बतलायी गयी है:—

अश्वमेधसहस्रं च सत्यं च तुलया धृतम्।
अश्वमेधसहस्राद्धि सत्यमेव विशिष्यते॥

हजार अश्वमेध और सत्यकी तुलना की जाय तो सत्य ही अधिक रहेगा। तथा च.—

आत्महेतोः परार्थे वा नर्महास्याश्रयात्तथा।
ये मृषा न वदन्तीह ते नराः स्वर्गगामिनः॥

जो लोग इस जगत्में स्वार्थके लिये, परार्थके लिये या हँसीमें भी कभी झूठ नहीं बोलते, उन्हींको स्वर्गकी प्राप्ति होती है। इसीके स्पष्टीकरणके लिये महाभारतमें बतलाया गया है कि धर्मावतार युधिष्ठिर महाराजने संकटके समयमें एक ही बार 'अश्वत्थामा हतो नरो वा कुञ्जरो वा' 'अश्वत्थामा मारा गया मनुष्य अथवा हाथी' कहा था, जिसके फलस्वरूप उनका पृथ्वीसे चार अगुल ऊपर चलनेवाला रथ साधारण रथोके समान भूमिपर चलने लगा। और अन्तमें उनको कुछ समयके लिये नरकमें भी रहना पडा। अर्जुनको शिखण्डीको सामने खडा करके भीष्मपितामहका तीरोद्वारा वध करनेके फलस्वरूप अपने पुत्र बभ्रुवाहनसे पराजित होना पड़ा।

सत्यके सम्बन्धमें हर समय इन बातोका ध्यान रखना चाहिये—आवश्यकतानुसार बोले, अनावश्यक बाते न करे। असत्य, कटु अथवा दूसरेको जिससे दुःख पहुँचे ऐसे शब्द न बोले। परस्पर द्वेष बढे ऐसी बाते न करे। चुगली न करे। किसीको ऐसा वचन न दे जिसको पूरा न कर सकता हो। जिसको जो वचन दिया हो उसको पूरा करना चाहिये। समयका पूरा ध्यान रखना चाहिये। दूसरोसे सम्बन्धित सारे कार्य ठीक समयपर हो।

अस्तेय—अस्तेय सत्यका ही रूपान्तर है। केवल छिपकर किसीकी वस्तु अथवा धनका हरण करना ही स्तेय नहीं है जैसा कि साधारण मनुष्य समझते हैं। भूखसे तग आकर उदर-पूर्तिके लिये चोरी करनेवाला निर्धन स्तेय पापका इतना अधिक अपराधी नहीं है जितने कि निम्नश्रेणीवाले सम्पत्तिशील।

(१) संकीर्ण हृदय, सवर्ण, ऊँची जाति कहलानेवाले, समृद्धिशाली, अपनेको धर्मका ठेकेदार समझनेवाले, जो नीची जाति कहलानेवाले निर्धनोके धार्मिक, सामाजिक, नागरिक अधिकारोका हरण करते हैं (धार्मिक अधिकारोका हरण करना सबसे बड़ा स्तेय और महापाप है; क्योंकि ईश्वरीय ज्ञानकी प्राप्ति और आत्मोन्नति करना मनुष्यमात्रका न केवल जन्मसिद्ध अधिकार ही है, प्रत्युत मनुष्य-देहका यही एक मुख्य उद्देश्य भी है।)

(२) अत्याचारी राजा, जो प्रजाके राजनीतिक, सामाजिक, धार्मिक तथा नागरिक अधिकार हरण करता है।

(३) लोभी जमींदार, जो गरीब किसानोसे अत्याचारद्वारा धन प्राप्त करते हैं।

(४) फैक्ट्रियोके लोभी मालिक, जो मजदूरोको पेटभर अन्न न देकर सब नफा अपने पास रखते हैं।

(५) लोभी साहूकार, जो दूना सूद लेते हैं और गरीबोकी जायदादको अपने अधिकारमें लानेकी चिन्तामें रहते हैं ।

(६) धोखेबाज व्यापारी, जो वस्तुओमें मिलावट करके धोखा देकर अधिक लाभ कमाना चाहते है।

(७) रिश्वतखोर न्यायाधीश तथा अन्य अधिकारीगण, जो वेतन पाते हुए भी कर्तव्यपालनमें प्रमाद करते और रिश्वत लेते हैं ।

(८) लोभी वकील, जो केवल फीसके लोभसे झूठे मुकद्मे लडवाते हैं ।

(९) लोभी वैद्य, जो रोगीका ध्यान न रखकर केवल फीसका लोभ रखते है ।

(१०) वे सारे मनुष्य, जो अन्यायपूर्वक किसी भी अनुचित रीतिसे धन, वस्तु अथवा किसी भी अन्य लाभको प्राप्त करना चाहते हैं ।

इस समय सारे राष्ट्रोमें जो बड आन्दोलन चल रहे हैं, वे अस्तेय-व्रतके यथार्थरूपसे पालन करनेसे शान्त हो सकते हैं ।

ब्रह्मचर्य—शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि सारी शक्तियाँ ब्रह्मचर्यपर निर्भर हैं । एक स्वस्थ शरीरके सदृश ब्रह्मचर्यका पालन करता हुआ सारा मनुष्यसमाज सुख और शान्तिको प्राप्त होता है । २५ वर्षतक अखण्ड ब्रह्मचारी रहनेके पश्चात् गृहस्थाश्रममें प्रवेश करके शास्त्रानुसार केवल संतानोत्पत्ति-के लिये ऋतुसमयपर स्त्रीसंयोग करनेसे ब्रह्मचर्यव्रत नहीं टूटता है, अर्थात् गृहस्थाश्रममें रहते हुए भी ब्रह्मचर्यव्रतका पालन हो सकता है ।

ऋतुकाले स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः ।
ब्रह्मचर्यं तदेवोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥ (श्रीयाज्ञवल्क्य)

अर्थात् ऋतुकालमें अपनी धर्मपत्नीसे विधियुक्त अर्थात् शास्त्रानुसार केवल सन्तान-उत्पत्तिके लिये समागम करनेवाला पुरुष गृहस्थ-आश्रममें रहते हुए भी ब्रह्मचारी ही है ।

प्राचीन पाश्चात्त्य देशोमें ब्रह्मचर्यव्रतका पूर्ण राष्ट्रद्वारा पालन किये जानेका उदाहरण यूनानके स्पार्टा देशमें मिलता है, जिसके फलस्वरूप थर्मापलिके युद्धमें ईरानी आक्रमणकारी सम्राट् जैरक्सीज Xerxes (ईरानी नाम कैखुसरो) के तीन लाख सैनिकोंको केवल तीन सौ स्पार्टाके वीर ब्रह्मचारियोंने अपना बलिदान देकर आगे बढनेसे रोककर सारे यूनानकी स्वतन्त्रताको स्थिर रखा था ।

अपरिग्रह—इस व्रतका यथार्थरूपसे पालन न होनेके कारण ही धन-सम्पत्ति आदिका ठीक-ठीक विभाग नहीं है । किसीके पास सैकड़ो मकान खाली पडे हुए है, किसीके पास रातमें सोनेके लिये एक छोटी-सी झोपड़ी भी नहीं है । किसीके पास खत्तियो अनाज भरा हुआ है, कोई भूखा मर रहा है । इत्यादि-इत्यादि ।

थोडे-से व्यक्तियोका अपनी आवश्यकताओसे अधिक सम्पत्ति तथा सामग्री रखकर उसको अपने तथा दूसरोंके निमित्त यमोका पूरा ध्यान रखते हुए अनावश्यक रूपसे व्यय करनेमें भी समाजकी इतनी हानि नहीं है जितनी कि hoarding and locking up कंजूसीसे संग्रह करने और उसको विना काममें लाये बंद रखनेसे होती है, क्योकि धन-सम्पत्ति आदि सामग्री जब व्यय अर्थात् काममें लायी जाती है, तब उसका अंश किसी-न-किसी रूपसे सारे समाजमें बँट जाता है ।

यदि हर एक मनुष्यके पास केवल उसीकी आवश्यकताओंके अनुसार ही सारी वस्तुएँ रहें तो कोई मनुष्य निर्धन, भूखा और बेघर न रहेगा। इस समय अपरिग्रहव्रतके कुछ अंशमें पालन करनेवाले रूस देश U S. S R. का उदाहरण हमारे समक्ष है। यद्यपि वह भी अपरिग्रहका यथार्थ स्वरूप नहीं है और अनेक दोषों, त्रुटियों तथा नास्तिकतासे युक्त है।

सङ्गति—सर्वसमाजसे सम्बन्ध रखनेवाले धर्मरूप यमोंका वर्णन करके अब वैयक्तिक धर्मरूपी नियमोंको बतलाते हैं—

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ ३२ ॥

शब्दार्थ—शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय (और) ईश्वरप्रणिधान नियम हैं।

व्याख्या—शौच दो प्रकारका है—बाह्य और आभ्यन्तर।

बाह्य—मृत्तिका, जल आदिसे पात्र, वस्त्र, स्थान आदिको पवित्र रखना तथा मृत्तिका, जल आदिसे शरीरके अङ्गोंको शुद्ध रखना, शुद्ध सात्त्विक नियमित आहारसे शरीरको सात्त्विक, नीरोग और स्वस्थ रखना। वस्ती, धौती, नेती आदि तथा ओषधिसे शरीरशोधन करना—ये बाह्य शौच है।

आभ्यन्तर—ईर्ष्या, अभिमान, घृणा, असूया आदि मलोंको मैत्री (१।३३) आदिसे दूर करना, बुरे विचारोंको शुद्ध विचारोंसे हटाना, दुर्व्यवहारको शुद्ध व्यवहारसे हटाना मानसिक शौच है। अविद्या आदि क्लेशोंके मलोंको विवेक-ज्ञानद्वारा दूर करना चित्तका शौच है।

संतोष—सामर्थ्यानुसार उचित प्रयत्नके पश्चात् जो फल मिले अथवा जिस अवस्थामें रहना हो, उसमें प्रसन्नचित्त बने रहना और सब प्रकारकी तृष्णाका छोड़ देना संतोष है।

संतोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत्। संतोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः ॥

(मनु० ४।१२)

सुखका अर्थी परम संतोषका सहारा लेकर अपने-आपको संयममें रक्खे, क्योंकि संतोष सुखकी जड है और इसका उल्टा (असंतोष) दुःखकी जड है।

यहाँ यह बतला देना आवश्यक है कि सत्त्वके प्रकाशमें चित्तकी प्रसन्नताका नाम संतोष है न कि तमके अन्धकारमें चित्तका आलस्य तथा प्रमादरूपी आवरण, जिसको सांख्यमें तुष्टि कहा है।

आध्यात्मिकाश्चतस्रः प्रकृत्युपादानकालभाग्याख्याः।
बाह्या विषयोपरमात् पञ्च नव तुष्टयो अभिमताः ॥ (सांख्यकारिका ५०)

तुष्टियाँ (मोक्षप्राप्तिसे पहिले ही संतुष्ट हो जाना) नौ मानी गयी हैं, चार आध्यात्मिक हैं जिनके नाम प्रकृति, उपादान, काल और भाग्य है; और पाँच बाह्य हैं, जो विषयोंमें उपरामतासे होती हैं।

चार आध्यात्मिक तुष्टियाँ—१. इस भरोसेपर कि प्रकृति स्वयं पुरुषके भोग-अपवर्गके लिये काम कर रही है। आत्मसाक्षात्के लिये धारणा, ध्यान और समाधिका अभ्यास न करना प्रकृति-तुष्टि है।

२. इस भरोसेपर कि संन्यासके ग्रहणसे स्वयं अपवर्ग प्राप्त हो जायगा, यत्न करनेकी आवश्यकता नहीं, उपादान-तुष्टि है।

३. इस विचारसे कि सब काम काल-अधीन हैं, समय आनेपर अपवर्ग स्वयं प्राप्त हो जायगा, यत्न न करना काल-तुष्टि है।

४. जब भाग्यमें होगा स्वयं मुक्ति प्राप्त हो जायगी, इस भरोसेपर यत्न न करना भाग्य-तुष्टि है।

बाह्य तुष्टि—मोक्षके बाह्य साधनोंमें इस भयसे प्रमाद और आलस्य करना कि शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध—इन पाँचों विषयोंमें पाँच प्रकारके दुःख होते हैं अर्थात् इनके प्राप्त करनेमें दुःख, रक्षामें दुःख, भोगमें दुःख और दूसरेकी हिंसाका दुःख। यहाँ तुष्टियोंका वर्णन इस उद्देश्यसे दिया है कि कोई अभ्यासी-जन अविवेकके कारण कहीं तुष्टिहीको संतोष न समझ बैठें।

तप—जिस प्रकार अश्वविद्याका कुशल सारथि चञ्चल घोड़ोंको साधता है, इसी प्रकार शरीर, प्राण, इन्द्रियों और मनको उचित रीति और अभ्याससे वशीकार करनेको तप कहते हैं, जिससे सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास, सुख-दुःख, हर्ष-शोक, मान-अपमान आदि सर्व द्वन्द्व-अवस्थामें बिना विक्षेपके योगमार्गमें प्रवृत्त रहे। शरीरमें व्याधि तथा पीडा, इन्द्रियोंमें विकार और चित्तमें अप्रसन्नता उत्पन्न करनेवाला तामसी तप योग-मार्गमें निन्दित तथा वर्जित है। तपकी विशेष व्याख्या इस पादके सूत्र एकके वि० व०में देखें।

स्वाध्याय—वेद, उपनिषद् आदि और अध्यात्मसम्बन्धी विवेक-ज्ञान उत्पन्न करनेवाले योग और सांख्यके सत्-शास्त्रोंका नियमपूर्वक अध्ययन और ओंकारसहित गायत्री आदि मन्त्रोंका जप स्वाध्याय है। इसकी विशेष व्याख्या इस पादके सूत्र एकके वि० व० में देखें।

ईश्वरप्रणिधान—ईश्वरकी भक्ति-विशेष अर्थात् फलसहित सर्व कर्मोंको उसके समर्पण करना ईश्वरप्रणिधान है।

ईश्वरप्रणिधानका फल श्रीवेदव्यासजीने अपने भाष्यमें इस प्रकार बतलाया है—

शव्यासनस्थोऽथ पथि प्रजन्वा स्वस्थः परिक्षीणवितर्कजालः।
संसारबीजक्षयमीक्षमाणः स्यान्नित्ययुक्तोऽमृतभोगभागी॥

जो योगी शय्या तथा आसनपर बैठा हुआ या मार्गमें चलता हुआ या एकान्तमें स्थित हुआ हिंसादि वितर्क-रूप जालको नष्ट किये हुए ईश्वरप्रणिधान करता है, वह संसारके बीज अविद्या आदि क्लेशोंके क्षयका अनुभव करता हुआ नित्य परमात्मामें युक्त हुआ अमृतके भोगका भागी होता है अर्थात् जीवन्मुक्तके सुखको प्राप्त होता है। सब नियमोंमें ईश्वरप्रणिधान मुख्य है तथा सब नियमोंको ईश्वर-समर्पणरूपसे करना श्रेयस्कर है।

यथा—

ब्रह्मचर्यमहिंसा च सत्यास्तेयापरिग्रहान्।
सेवेत योगी निष्कामो योग्यतां मनसो नयन्॥
स्वाध्यायशौचसंतोषतपांसि नियतात्मवान्।
कुर्वीत ब्रह्मणि तथा परस्मिन् प्रवणं मनः॥

ब्रह्मचर्य, अहिंसा, सत्य, अस्तेय और अपरिग्रहका सेवन करे। जितेन्द्रिय शुद्धमन योगी स्वाध्याय, शौच, संतोष, तप इनका परब्रह्ममें अर्पण करे।

विशेष व्याख्या इस पादके सूत्र एकके विशेष वक्तव्यमें देखे।

विशेष वक्तव्य सूत्र ३२—

शुद्ध, निर्विकार, नीरोग और स्वस्थ शरीरके बिना योग साधना कठिन है। इसलिये शरीरशोधन तथा शरीरके विकार और रोग-निवृत्तिके चार साधन बतला देना उचित प्रतीत होता है। इन चार साधनोंमेंसे (१) हठयोगकी छः क्रियाएँ, (२) प्राकृतिक चिकित्सा, (३) सम्मोहन और संकल्पशक्तिको इस

उल्टी न आवे। जब अंदर ले जानेमें रुकावट मालूम हो, तब एक-दो घूँट गुनगुना पानी पीते जायँ। अन्तमें एक ग्लास अथवा न्यूनाधिक लवण-मिश्रित गुनगुना पानी पीकर धौतिको निकाले।

घेरण्ड-संहितामें धौतिकर्मके चार निम्न भेद बतलाये हैं—

(१) अन्तर्धौति, (२) दन्त-धौति, (३) हृद्धौति और (४) मूलशोधन।

(१) अन्तर्धौति—इसके भी चार भेद बतलाये हैं— (क) वातसार, (ख) वारिसार, (ग) वह्निसार और (घ) बहिष्कृत।

(क) वातसार अन्तर्धौति—मुखको कौएकी चोचके सदृश करके अर्थात् दोनो होठोको सिकोड़कर धीरे-धीरे वायुका पान करे। यहाँतक कि पेटमें वायु पूर्णतया भर जाय फिर वायुको पेटके अंदर चारो ओर संचालित करके धीरे-धीरे नासिकापुटद्वारा निकाल दे। इसे काकी-मुद्रा और काकी-प्राणायाम भी कहते हैं।

फल—हृदय, कण्ठ और पेटकी व्याधियोंका दूर होना, शरीरका शुद्ध तथा निर्मल होना, क्षुधाकी वृद्धि, मन्दाग्निका नाश, फेफड़ोका विकास, कण्ठमें सुरीलापन होना। वीर्यके लिये भी लाभदायक बतलाया गया है।

(ख) वारिसार अन्तर्धौति—इसमें मुखद्वारा धीरे-धीरे जल पीकर कण्ठतक भर लिया जाता है। फिर उदरमें चारों ओर संचालित करके गुदामार्गद्वारा बाहर निकाल दिया जाता है।

फल—देहका निर्मल होना, कोष्ठबद्धता तथा पेटके आमादि सब रोगोंका दूर होना, शरीरका शुद्ध होकर कान्तिमान् होना बतलाया गया है।

इस क्रियाको शंख-प्रक्षालन भी कहते हैं। क्योंकि शंखके चक्राकार मार्गमें पानी डालनेसे घूमता हुआ जल जिस प्रकार बाहर आ जाता है उसी प्रकार मुखसे जल पीनेपर कुछ समय पश्चात् मलको साथ लेकर अँतड़ियोंको शुद्ध करता हुआ गुदाद्वारसे बाहर आ जाता है।

यह क्रिया चूँकि बहुतसे रोगोके हटाने और स्वास्थ्यके लिये बहुत लाभदायक है और अनुभूत है इसलिये इसकी विधि नीचे लिखी जाती है।

एक बाल्टीमें नमक मिला हुआ गर्म जल रखना चाहिये। काग आसनमें बैठकर अर्थात् दोनो पाँवोके बीचमें एक बालिस्तका अन्तर रखकर दोनो हाथोको घुटनेपर रखकर दो गिलास जल पी लेवे। पानी पीनेके पश्चात् तुरन्त ही क्रमशः दाये-बायेंसे चार बार सर्पासन करें अर्थात् दोनों पजोको आपसमें मिलाकर दोनो हथेलियोंके बल कमरसे ऊपरी विभागको बायें-दाये बारी-बारीसे मोड़ते हुए सर्पासन करें। इसके पश्चात् शीघ्र ही ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन लगभग चार बार दायेंसे और चार बार बायेंसे करे। अर्थात् कमरसे ऊपरी विभागको उत्तान देते हुए दोनो हाथोको सीधा ऊपर किये हुए ऊपरसे दोनो हाथोंकी अंगुलियोको साँटे हुए क्रमशः दायें-बायें मोडें। इसके बाद शीघ्र कटिचक्रासन करें अर्थात् सीधे खडे होकर दोनों हाथोको सीधा फैलाकर कमरसे ऊपरी भागको क्रमशः दायें-बायें मोड़े। इसके बाद शीघ्र ही उदराकर्षासन क्रमशः चार बार दाये व बायेंसे करे। अर्थात् कागासनमें बैठकर बायें पैरके घुटनेको मोड़कर दाये पाँवकी पिंडलीके पास लाते हुए पृथ्वीसे कुछ ऊपर ही रक्खे। साथ ही कमरसे ऊपरी भागको क्रमशः दायें-बायेंकी ओर मोडें। फिर एक गिलास पानी पीयें और पहिलेकी भाँति क्रमशः चारो आसन करें। चारसे आठ ग्लास पानी पीनेके पश्चात् शौचकी हाजत मालूम होने लगेगी। शौचके लिये शीघ्र चले जावे। और शौचपर

बैठनेके समय भी उदराकर्षासन करे। इस प्रकार करनेसे पहिले मल निकलेगा फिर पतला मल निकलेगा और उसके पश्चात् पीला पानी निकलेगा। शौचसे आकर फिर उसी प्रकार जल पीवें और चारो आसन वारी-वारीसे करें। फिर शौचकी हाजत होगी यहाँतक कि केवल पानी ही निकलने लगेगा। फिर पहिलेकी भाँति पानी पीकर आसन करनेके पश्चात् सफेद पानी निकलेगा। अर्थात् जैसा पानी मुखसे पी चुके हैं वैसा ही गुदाद्वारसे निकलेगा। जबतक सफेद पानी न आने लगे तबतक बार-बार पानी पीकर वारी-वारीसे चारो आसन करते रहें।

सफेद पानी निकलनेके पश्चात् बिना नमकका सादा गरम पानी दो-तीन गिलास पीकर गजकरणी क्रियाद्वारा निकाल दें। इस क्रियाको करनेके बाद ठंडे पानीसे स्नान नहीं करें। गरम पानीसे बद कमरेमें हवासे बचाव रखकर स्नान करे और स्नानके पश्चात् कपडे पहनकर स्नान-घरसे बाहर निकले। अथवा स्नान न करे।

शंख-प्रक्षालनके पश्चात् एक घटेके भीतर ही भोजन कर लेना चाहिये। बिना लाल मिर्च और खटाईकी चावल तथा मूँगकी खिचड़ी अथवा गेहूँका दलिया खावे। खाते समय अधिक-से-अधिक एक छटाँक और कम-से-कम आध छटाँक शुद्ध गायका घी डालें। खिचडी अथवा दलिया बनाते समय अधिक घी न डाले। भोजन करते समय पानी न पीवे। एक घटेके बाद पी सकते हैं। खिचड़ी खानेके चार घटे बाद मुलायम मीठे फल आदि खा सकते हैं।

शख-प्रक्षालनके बाद अधिक देरतक भूखा नहीं रहना चाहिये। जिस दिन शंख-प्रक्षालन करे उसके बाद २४ घटेतक दही-दूध न खाये। इस क्रियाके करनेके एक दिन पूर्व कोई रेचक ओषधिद्वारा पेटकी सफाई कर लेवे और उस दिन हल्का भोजन लेवे अर्थात् खिचड़ी या दलिया लेवे तो अच्छा हो। इस क्रियाको रोज न करें आवश्यकता पडनेपर ही करे।

(ग) वह्निसार अन्तर्धौति—नाभिकी गाँठको मेरुपृष्ठमें सौ बार लगाये, अर्थात् उदरको इस प्रकार बार-बार फुलावे-सिकोडे कि नाभि-ग्रन्थि पीठमें लग जाया करे। इससे उदरके समस्त रोग नष्ट होते है और जठराग्नि प्रदीप्त होती है। (अनुभूत)

(घ) वहिष्कृत अन्तर्धौति—कौएकी चोचके सदृश मुख बनाकर इतनी मात्रामें वायुको पान करे कि पेट भर जाय; फिर उस वायुको डेढ़ घटेतक (अथवा यथाशक्ति) पेटमें धारण किये रहे। तत्पश्चात् गुदामार्गद्वारा बाहर निकाल देना बतलाया गया है। जबतक आधे पहरतक वायुको रोकनेका अभ्यास न हो जाय, तबतक इस क्रियाको करनेका यत्न न करे, अन्यथा वायुके कुपित होनेका भय है।

फल—इससे सब नाडियाँ शुद्ध होती हैं। जैसी यह क्रिया कठिन है वैसे ही इसका लाभ अकथ्य तथा अगम्य बतलाया गया है।

(२) दन्त-धौति—यह भी चार प्रकारकी होती है—(क) दन्तमूल, (ख) जिह्वामूल, (ग) कर्णरन्ध्र और (घ) कपालरन्ध्र।

(क) दन्तमूल धौति—खैरका रस, मूखी मिट्टी अथवा अन्य किसी ओषधि-विशेषसे दाँतोकी जड़को अच्छी प्रकार साफ करे।

(ख) जिह्वामूल-धौति—तर्जनी, मध्यमा और अनामिका अंगुलियोको गलेके भीतर डालकर जीभको जडतक बार-बार घिसे। इस प्रकार धीरे-धीरे कफके दोषको बाहर निकाल दे।

(ग) कर्णरन्ध्र-धौति—तर्जनी और अनामिका अँगुलियोंके योगसे दोनो कानोके छिद्रोको साफ करे, इससे एक प्रकारका नाद प्रकट होना बतलाया गया है।

(घ) कपालरन्ध्र-धौति—निद्रासे उठनेपर, भोजनके अन्तमें और सूर्यके अस्त होनेपर सिरके गढ़ेको दाहिने हाथके अँगूठेद्वारा प्रतिदिन जलसे साफ करे। इससे नाडियाँ स्वच्छ हो जाती है और दृष्टि दिव्य होती है।

(२) हृद्धौति—इसके तीन भेद हैं—(क) दण्ड-धौति, (ख) वमन-धौति और (ग) वास-धौति।

(क) दण्ड-धौति—केलेके दण्ड, हल्दीके दण्ड, चिकने वेतके दण्ड अथवा वटवृक्षकी जटा-डाढ़ीको धीरे-धीरे हृदयस्थलमें प्रविष्ट कर दे; फिर हृदयके चारो ओर घुमाकर युक्तिपूर्वक बाहर निकाल दे। इससे पित्त, कफ, अकुशाहट आदि विकारी मल बाहर निकल जाते हैं और हृदयके सारे रोग नष्ट हो जाते हैं। इसको भोजनके पूर्व करना चाहिये।

नोट—इसको उपर्युक्त ब्रह्मदातौन समझना चाहिये और उसी विधिके अनुसार करना चाहिये।

(ख) वमन-धौति—भोजन करनेके पश्चात् कण्ठतक पानी पीकर भर ले और थोड़ी देरतक ऊपरकी ओर लेकर उस पानीको मुखद्वारा बाहर निकाल दे। पानी कण्ठके अंदर न जाने पावे। इससे कफ-दोष और पित्त-दोष दूर होते हैं।

(ग) वास-धौति (वस्त्र-धौति)—लगभग छ. अंगुल चौड़ा और लगभग अठारह हाथका बारीक वस्त्र किंचित् उष्ण (गर्म) जलसे भिगोकर गुरुके बताये हुए क्रमसे अर्थात् पहिले दिन एक हाथ, दूसरे दिन दो हाथ, तीसरे दिन तीन हाथ अथवा इससे न्यूनाधिक युक्तिपूर्वक अंदर ले जाय, फिर धीरे-धीरे ही बाहर निकाल दे। इसको भोजनके पहिले करना चाहिये। इससे गुल्म, ज्वर, प्लीहा, कुष्ठ एवं कफ-पित्त आदि अन्य विकार नष्ट होते हैं। इसका वर्णन ऊपर आ चुका है। (ज्वरकी अवस्थामें न करे)

(४) मूलशोधन (गणेश-क्रिया)—कच्ची मूलीकी जड़से अथवा तर्जनी अँगुलीसे यत्नपूर्वक सावधानीसे बार-बार जलद्वारा गुदामार्गको साफ करे। इसके पश्चात् घृत या मक्खन उस स्थानपर लगाना अधिक लाभदायक है। इससे उदररोगका काठिन्य दूर होता है। आमजनित एवं अजीर्णजनित रोग उत्पन्न नहीं होते और शरीरकी पुष्टि और कान्तिकी वृद्धि होती है। यह जठराग्निको प्रदीप्त करती है। इससे सब प्रकारके अर्श-रोग तथा वीर्यदोष भी दूर होते हैं।

अँगुलीको गुदाके अंदर बराबर कुछ देरतक घुमाते रहनेसे अंदरका मल बाहर आता रहता है और आँते साफ होती रहती हैं। इसका अभ्यास हो जानेपर वस्ति लेनेकी आवश्यकता कम हो जाती है। अभ्यासीगण इस क्रियासे अवश्य लाभ उठावें।

२ वस्ति—वस्ति मूलाधारके समीप है। इसके साफ करनेके कर्मको वस्तिकर्म कहते हैं। एक चिकनी नलीको गुदामें ले जाकर नौलि-कर्मकी सहायतासे गुदामार्गद्वारा वस्तिमें जल चढ़ाया और निकाला जाता है। साधारणतया इस क्रियाका करना कठिन है। इसके स्थानपर एनिमासे काम लिया जा सकता है। इससे आँतोंका मल जलके साथ मिलकर पतला हो जाता है और शीघ्रतापूर्वक बाहर निकल जाता है।

जल चढानेके पूर्व सिरिञ्ज (एक शीशेकी पिचकारी जो अंग्रेजी दवाकी दूकानोपर मिल सकती है) द्वारा गुदामें तेल चढ़ाना प्रशस्त है। एनिमाके अभावमें सिरिञ्जद्वारा ग्लिसरीन चढ़ानेसे भी मल तथा आँवके निकालनेमें वही लाभ हो सकता है। वस्तिमें रोगानुसार भिन्न-भिन्न क्वाथादि चढ़ाये जाते हैं,

पर साधारण रीति गुनगुने जलमें साबुन और लवण अथवा पोटैशियम परमेंगनेट (कुँएमें डालनेकी दवा) मिलानेकी है ।

घेरण्डसहितामें वस्तिका निरूपण इस प्रकार है—

वस्तिके दो भेद हैं—एक जल-वस्ति और दूसरी पवन-वस्ति (स्थल-वस्ति अथवा शुष्क-वस्ति) ।

जल-वस्ति (क्षालन-कर्म)—किसी बडे पात्रमें नाभिपर्यन्त जल भरवाकर, अथवा नदी, तालाब आदिमें, जिनका जल शुद्ध हो, उत्कुटासन लगाकर बैठ जाय, गुदामार्गका आकुञ्चन और प्रसारण करे अर्थात् उसी जलके अंदर उत्कुटासनसे बैठा हुआ गुदाको इस प्रकार सिकोडे और फैलावे जैसे अश्वादि मल-त्यागके पश्चात् किया करते हैं । इससे प्रमेह, कोष्ठकी क्रूरता आदि रोग दूर होते हैं ।

पवन-वस्ति (स्थल-वस्ति, शुष्क-वस्ति)—भूमिपर पश्चिमोत्तान होकर लेट जाय; फिर अश्विनिमुद्रा-द्वारा धीरे-धीरे वस्तिका चालन करे अथवा गुदामार्गका आकुञ्चन और प्रसारण करे । इसके अभ्याससे जठराग्नि प्रदीप्त होकर उदरगत आमवात आदि रोगोको नष्ट कर देती है ।

३ नेति—(क) नेति-कर्मके लिये महीन सूतके दस-पंद्रह तारसे वटी हुई एक डोरीकी आवश्यकता होती है, जिसका एक किनारा नोकदार होता है । नेतिको पानीमें भिगोकर उसके नोकदार सिरेको एक हाथसे नासिकाद्वारा गलेमें ले जाकर दूसरे हाथसे पकड़ा जाता है । तत्पश्चात् एक-दो वार अंदर-बाहर चलाकर मुखसे निकाल दिया जाता है । इसी प्रकार दूसरे नासिका-छिद्रसे । इस क्रियासे मस्तिष्क तथा गलेकी सफाई, नाक, कान, ऑख, दाँतके दर्द दूर होते हैं और नेत्रकी ज्योति बढती है । बारीक मलमलके कपडेकी भी नेती बनायी जा सकती है ।

(ख) जलनेति—क्रमसे दोनो नासिका-छिद्रोसे जलको पीते हुए मुँहसे अथवा दूसरे नासिकापुटसे निकालनेसे होती है ।

(ग) कपालनेति—मुँहमें पानी भरकर नासिका-छिद्रोंसे निकालनेसे होती है ।

नोट—नासिका-छिद्रोद्वारा पानी पीनेसे भी यही लाभ होता है ।

४ नौली—आरम्भमें इस क्रियाको एक साथ करना कठिन है । इसलिये तीन भागोंमें विभक्त करके इसका प्रयास करनेमें सुगमता होती है ।

पहिला भाग—सीधा खड़ा होकर उदरका वायु बाहर निकालना । दोनो हाथोसे दोनो घुटनोको दबाकर पूरा उड्डीयान करके अर्थात् पेटको बिल्कुल पीठसे मिलाकर दोनों नलोको उभारा जाता है । प्रथम पूरे उड्डीयानका अभ्यास पक्का करना होता है । उसके पश्चात् नल स्वयं बाहर उठने लगते हैं ।

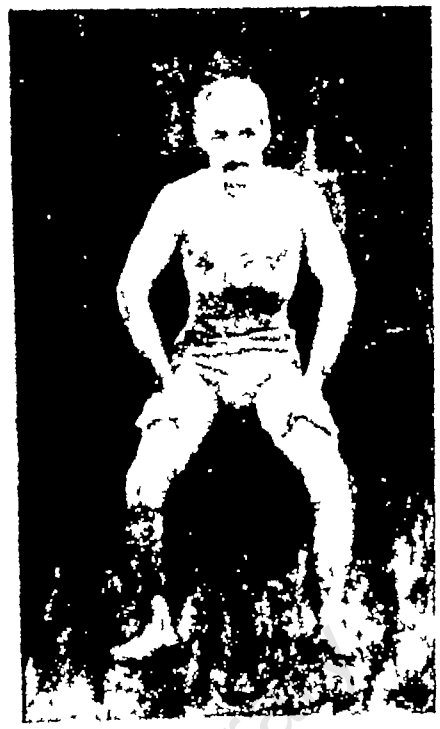
दूसरा भाग—एक-एक नलको वारी-बारीसे निकाला और घुमाया जाता है । पहिले नल निकालनेका अभ्यास किया जाता है, उसके पश्चात् घुमानेका । घुटनोको दबानेसे इस ओरका नल निकलने लगता है ।

तीसरा भाग—दोनों नलोको बाहर निकालकर पहिले एक ओरसे, फिर दूसरी ओरसे घुमाया जाता है ।

इस क्रियाको शौचसे निवृत्त होकर खाली-पेट करना चाहिये ।

फल—यह क्रिया हठयोगकी छः क्रियाओंमें सबसे उत्तम मानी गयी है । इससे गोला, तिल्ली, मन्दाग्नि, आम, वात, पेटका कड़ापन, पेचिश, संग्रहणी आदि पेटके सब रोग दूर होते है तथा वात, पित्त, कफ—त्रिदोष एक साथ दूर होते हैं ।

उड्डियान



विधि—दोनों हाथोंको घुटनोंपर रखकर तथा कुछ झुककर खड़े हो जाओ। श्वासको नासिकाद्वारा जोरसे बाहर निकालकर पेटको अंदर ले जाओ, यहाँतक कि अभ्यास करते-करते पेट बिल्कुल पीठके साथ जाकर लग जाय।

नौली क्रिया

विधि—उड्डियानके ठीक हो जानेपर उसी अवस्थामें ही पेटके मध्यके दोनों नलोंको बाहर निकालनेका प्रयत्न करो। जब दोनों नल निकालते-निकालते बारीक हो जायँ तो एकको अंदर दबाकर बारीबारीसे एक-एक निकालनेका प्रयत्न करो। जब एक-एक अच्छी तरह निकलने लगे तो फिर घुमानेका प्रयत्न करो। यह क्रिया पेटके लिये जितनी लाभप्रद है, उतनी ही कठिन भी है। अतः इसे किसी अनुभवी गुरुसे ही सीखना चाहिये।

Vaidic Library

Vaidic Library

५ त्राटक—किसी सुखासनसे बैठकर धातु या पत्थरकी बनी हुई किसी छोटी चीज अथवा कागजपर काला बिन्दु बनाकर अथवा अगरबत्ती जलाकर बिना पलक झपकाये देखते रहना त्राटक है। स्फटिक (क्रिस्टोर) के यन्त्रपर त्राटक करनेसे किसी प्रकारकी हानि नहीं हो सकती। नेत्रकी ज्योति बढती है, स्वास्थ्य सुधरता है, मन स्थिर होता है, चित्त शान्त और प्रसन्न होता है। यदि किसी इष्टमन्त्रके साथ किया जाय तो उसमें शीघ्र सफलता होती है। रात्रिके समय मोमबत्ती अथवा तिलके तेलकी बत्तीका प्रकाश स्फटिक-पर डालते हुए त्राटक करना अधिक लाभदायक है। यन्त्रपर श्वास-प्रश्वासकी गतिकी भावना करते रहनेसे पहिले बहिःकलिता, तत्पश्चात् निरन्तर अभ्याससे बहिःअकलिता वृत्तिकी सिद्धि प्राप्त हो सकती है। (३-४३) त्राटकके अभ्याससे नेत्र और मस्तिष्कमें उष्णता बढ़ जाती है, इसलिये इस क्रियाके करनेवालेको नेति, जलनेति तथा नेत्रोंको त्रिफला, हड़ अथवा गुलाबके पानीसे धोना चाहिये; और नेत्रका व्यायाम अर्थात् शान्तिपूर्वक दृष्टिको दाँये-बाँये, ऊपर-नीचे शनैः-शनैः चलानेकी क्रिया करनी चाहिये।

कई आचार्योंने त्राटकके तीन भेद बतलाये हैं—

(क) आन्तरत्राटक—नेत्र बंद करके भ्रूमध्य, हृदय, नाभि आदि आन्तरिक स्थानोंमें चक्षुवृत्तिकी भावना करके देखते रहना आन्तरत्राटक है।

(ख) मध्य-त्राटक—किसी धातु अथवा पत्थरकी बनी हुई वस्तुपर अथवा काली स्याहीसे कागजपर लिखे हुए ओ३म् अथवा बिन्दुपर अथवा नासिकाग्र-भाग अथवा भ्रूमध्य अथवा अन्य किसी समीपवर्ती लक्ष्य-पर खुले नेत्रोंसे टकटकी लगाकर देखते रहना मध्य-त्राटक है।

(ग) बाह्यत्राटक—चन्द्र, प्रकाशित नक्षत्र, प्रातःकाल उदय होते हुए सूर्य अथवा अन्य किसी दूरवर्ती लक्ष्यपर दृष्टि स्थिर करनेकी क्रियाको बाह्य त्राटक कहते हैं।

कपालभाति—घेरण्डसंहितामें कपालभातिके तीन भेद दिखलाये हैं—

(क) वातकर्म कपालभाति, (ख) व्युत्क्रम कपालभाति, (ग) शीतकर्म कपालभाति।

(क)वातकर्म कपालभाति—सुखासनसे बैठकर दाहिने हाथके अँगूठेसे दाहिने नथुनेको किञ्चित् दबाकर बायें नथुनेसे बलपूर्वक वायुको अंदर खींचे और बिना रोके हुए तुरंत ही अनामिका और कनिष्ठिका अँगुलियोंसे बायें नथुनेको बंद करके दाहिने नथुनेसे पूरी वायुको निकाल दे; इसी प्रकार दाहिने नथुनेसे वायु खींचकर बायेसे निकाले। इस प्रकार अत्यन्त शीघ्रतासे क्रमशः रेचक, पूरक प्राणायामको कपालभाति कहते हैं। आरम्भमें दस बार करे, फिर शनैः-शनैः बढाता जाय। इससे नाडीशोधन सिद्ध होता है। मस्तिष्क और आमाशयकी शुद्धि होकर पाचनशक्ति प्रदीप्त होती है तथा कफजनित रोग दूर होते हैं। इससे नाक, श्वास, नाड़ी तथा फेफडे शुद्ध होते हैं। श्वासरोग तथा क्षयरोगके लिये लाभदायक है। कुण्डलिनी जाग्रत् और मनके स्थिर करनेके निमित्त अभ्यास आरम्भ करते समय इस क्रियाका करना प्रशस्त है। कपालभातिको निम्न दो विधियोसे भी किया जाता है—

दूसरी विधि—दोनों नासिकापुटोंसे एक साथ उपर्युक्त रीतिसे वायुको अंदर खींचना और बाहर निकालना।

तीसरी विधि—दक्षिण नासिकापुट बंद करके वाम नासिकापुटसे उपर्युक्त रीतिसे पूरक-रेचक करना; इसी प्रकार वाम नासिकापुट बंद करके दक्षिण नासिकापुटसे उसी संख्यामें पूरक-रेचक करना।

समाधिपाद सूत्र ३४ में बतलायी हुई कपालभातिसे इस प्रक्रियामें भेद है। इसका नाम हमने नाड़ी-शोधन रक्खा है। ध्यानसे पूर्व इस क्रियाको कर लेना चाहिये जिससे मस्तिष्क साफ हो जावे। नाक पोंछनेके

लिये एक रुमाल पास रखना चाहिये।

(ख) व्युत्क्रम कपालभाति—नासारन्ध्रोसे जल पीकर मुखसे निकाल दे। इसे भी अनुलोम और विलोम रीतिसे किया जाता है।

(ग) शीतक्रम कपालभाति—मुँहमें पानी भरकर नासिकाछिद्रोसे निकालना।

नोट—इन तीनोको हम नेतिक्रममें जलनेति और कपालनेति नामसे बतला आये हैं।

(२) प्राकृतिक नियमोंद्वारा शरीर-शोधन अर्थात् विना औषध रोग दूर करनेके उपाय—

(१) प्राकृतिक जीवन, सादा प्राकृतिक खान-पान, शरीरकी सफाई, ठंडे पानीसे प्रातःकाल स्नान, सर्दी-गर्मी सहन करनेका अभ्यास। सब कार्योंके लिये निश्चित समय-विभाग, प्रातः और सायंकाल दो-तीन मील खुली हवामें भ्रमण, भूखसे कम और चबा-चबाकर खाना, सप्ताहमें एक बार उपवास आदि साधारण स्वास्थ्यके नियमोंका पालन करना।

(२) प्रातः और सायंकाल निश्चित समयपर सन्ध्या, व्यायाम—शीर्षासन, ऊर्ध्व-सर्वाङ्गासन, मयूरासन, सर्पासन आदि (साधनपाद सूत्र ४६ वि० व०) और प्राणायाम, भस्त्रिका आदि (साधनपाद सूत्र ५० वि० व०)।

स्वास्थ्य सुधारने, फेफड़े, पसली, छाती आदिके रोगोंको हटानेके लिये—

पेटका फुलाना—गर्दन, कमर, सिरको एक लाइनमें रखकर सीधे खड़े हो, दोनो नथुनोंसे पूरे श्वासको बाहर निकालकर पेटको दोनो हाथोंसे दबायें। इस प्रकार दोनो हाथोसे पेटको दबाते हुए धीमे-धीमे श्वासको दोनो नथुनोसे भरते हुए पेटको फुलावें। इस बातका ध्यान रक्खें कि इस प्रकार श्वास भरनेसे केवल पेट ही फूले, पसलियाँ और छाती बिल्कुल न फूलने पायें। भरसक श्वास भरनेके पश्चात् थोडी देर उसे वहीं रोके रहें, तत्पश्चात् धीमे-धीमे श्वासको दोनो नथुनोंसे बाहर निकालें और पेटको भरसक दोनो हाथोंसे दबाकर अंदरकी ओर सिकोड़ें। इस क्रियाको पाँच-छः बार करें।

पसलियोंका फुलाना—इसके बाद इसी प्रकार दोनो हाथोंकी हथेलियोसे दोनो ओरकी पसलियोको दबायें, दोनों नथुनोंसे श्वासको धीमे-धीमे खींचते हुए भरसक पसलियोंको फुलायें, पेट और छाती बिल्कुल न फूलने पायें। कुछ देर श्वासको पसलियोंमे रोककर धीमे-धीमे दोनो नथुनोंसे निकालें, पसलियोंको हाथोंसे दबाते हुए यथाशक्ति सिकोड़ें। इस क्रियाको भी पाँच-छः बार करें।

छातीका फुलाना—इसके बाद दोनो हाथोंकी हथेलियोंसे छातीको हँसलीकी हड्डीके नीचे दबाकर धीमे-धीमे श्वासको खींचते हुए भरसक छातीको फुलाये। इस बातका ध्यान रखें कि पसलियाँ और पेट बिल्कुल न फूलने पायें। कुछ देर श्वासको रोकनेके पश्चात् धीमे-धीमे श्वासको बाहर निकालें, छातीको खूब सिकोड़ें। इस क्रियाको भी पाँच-छः बार करें।

पूरी गहरी श्वास—उपर्युक्त तीनो क्रियाओंके अभ्यासके पश्चात् इस प्रकार दोनो नथुनोसे पूरा गहरा श्वास लें कि पहिले पेट, फिर पसलियाँ और अन्तमें छाती फूले। कुछ देर रोकनेके पश्चात् इस प्रकार धीमे-धीमे दोनो नथुनोसे श्वास निकालें कि पहले छाती सिकुडे, फिर पसलियाँ और अन्तमें पेट सिकुड़कर पीठसे लग जाय। इस क्रियाको भी पाँच-छः बार करें। इन क्रियाओंके करनेसे सब प्रकारके रोग और निर्बलता दूर होकर शरीर स्वस्थ और नीरोग हो जायगा।

(३) जल-चिकित्सा—

हिप बाथ (Hip bath)—शौचसे निवृत्त होकर खाली पेट छाती और पैरोको बचाकर केवल नाभिके पासके पेटको ठंडे पानीमें रखकर नाभिके नीचेके भागको चारो ओर कपडा फिराकर ठंड पहुँचाये। इस क्रियाको ठानके बने हुए टबमें किया जाता है। इसके पश्चात् व्यायाम करना अथवा घूमना चाहिये।

सन बाथ (Sun bath)—सुबहको कुछ हलका कपडा ओढकर धूपमें कुछ समय बैठना।

स्टीम बाथ (Steam bath)—कभी-कभी अथवा ज्वर आदि रोगसे ग्रसित होनेपर कुर्सी या चारपाईके चारो ओर कम्बल या कपडा डालकर एक चादर ओढकर बद कमरेमे बैठे। एक अंगीठीपर एक डेगचीमें पानी भरकर उसके मुँहको बर्तनसे ढककर चारपाई या कुर्सीके नीचे रख दे। जब खूब भाप आने लगे, तब बर्तन हटाकर भाप लें। पसीना बिल्कुल सूख जानेपर और शरीर ठंडा होनेपर बाहर निकले अथवा वहीं उसी समय हिप बाथ ले।

सिट्स बाथ (इन्द्रिय-स्नान)—एक तसले अथवा मिट्टीके बडे कुडेमे ठडा पानी भरकर, इन्द्रियके मुँहके ऊपरवाली खालको ऊपर करे। फिर इन्द्रियको पानीमें रखकर नीचेसे उस खालको बाये हाथके अंगूठे और उसके पासवाली अँगुलीसे इस प्रकार पकडे कि जिस प्रकार पकडी हुई झिल्लीका कुछ भाग इन दोनों अँगुलियोंसे बाहर रहे। इस झिल्लीको कपडेसे छुआ-छुआकर ठड पहुँचानी चाहिये। यदि खाल इन्द्रियके ऊपर चढी हो और दोनों अँगुलियोंसे न पकडी जा सके तो उस स्थानको जहाँपर यह खाल ऊपरसे जुडी हुई है, उसको कपडेसे छुआ-छुआकर ठड पहुँचायें। पानी जितना ठंडा होगा उतना ही लाभदायक होगा। प्रातःकाल शौचके पश्चात् अथवा भोजनके पूर्व या सायंकाल सोने या ध्यानसे पहिले पाँच मिनटसे आध घटेतक इस क्रियाको करें। यह क्रिया चित्तको शान्त एव प्रसन्न, वीर्य-वाहिनी नाडियों, मस्तिष्क तथा सब मर्म-स्थानोको शक्ति पहुँचाने, ब्रह्मचर्यकी रक्षा और प्रमेह आदि सब प्रकारके वीर्यरोगोंको दूर करनेके लिये उत्तम है। इस क्रियाको करके अभ्यासपर बैठनेसे मन शीघ्र शान्त हो जाता है। पेशाब और शौचके पश्चात् इन्द्रियके मुखपर ठंडा पानी धारके साथ डालनेसे भी लाभ प्राप्त होता है।

शौच साफ लाने और आँवके निकालनेके लिये

एक रूमालको लपेटकर पानीमें भिगोकर अथवा गीली मिट्टीको एक कपडेमे रखकर नाभिके नीचे रात्रिको सोते समय बाँधे, जब कपडा या मिट्टी सूख जाय तो उसे गीला कर दें। घाव, फोड़े-फुन्सीमें गीली चिकनी मिट्टी लगाये। छजना आदिमें गोबर दहीके पानीमें घोलकर लेप करे।

सूर्यविज्ञान

स्वर्गीय श्रीपरमहंस विशुद्धानन्दजी महाराज (प्रसिद्ध गन्धबाबा) सूर्य-रश्मियोंको स्फटिक यन्त्रों-द्वारा आकर्षित करके उनके सयोग-वियोग-विशेषसे अद्भुत चमत्कार दिखलाकर पाश्चात्त्य देशोके बडे-बडे वैज्ञानिकोको विस्मित कर देते थे। उन्होने सूर्यविज्ञानद्वारा असाध्य रोगोंके चिकित्सार्थ बनारसमें एक सूर्यविज्ञान-मन्दिरकी भी स्थापना की थी। देशके दुर्भाग्यसे इस कार्यके पूर्व ही उनका देहान्त हो गया।

सूर्यचिकित्सा

सूर्यकी किरणोको विशेष-विशेष रंगके शीशेद्वारा मनुष्यके पीडित अङ्गपर डालना तथा उनको जल आदि पदार्थोंपर आकर्षण करके उनका स्वास्थ्य-सुधार और रोगनिवारणमें प्रयोग करना बड़ा प्रभाव-

शाली सिद्ध हुआ है । उसको सामान्य रूपसे यहाँ उल्लेख किया जाता है ।

तत्त्वसम्बन्धी तालिका समाधिपाद सूत्र ३४के विशेष वक्तव्यमें पाँचों तत्त्वोंका रङ्ग, चिह्न, स्वाद, गति, परिमाण आदि बतला आये हैं । इन्हीं तत्त्वोंसे शरीर बना हुआ है, इसलिये इन तत्त्वोंकी स्वाभाविक परिमाणसे न्यूनता या अधिकता ही रुग्ण अथवा अस्वस्थ होनेका कारण है । कौन-सा तत्त्व बढ़ा हुआ है और कौन-से तत्त्वकी कमी है, इसकी जाँच नाखून, पेशाब, पाखाने आदिके रङ्गसे की जाती है । जैसे लाल रङ्गकी कमीमें आँख और नाखून नीले रङ्गके, पाखाना और पेशाब सफेद अथवा कुछ-कुछ नीले रङ्गका होता है । नीले रङ्गकी कमीमें आँख गुलाबी, नाखून लाल, पाखाना और पेशाब कुछ लाल या पीला होता है । इसी प्रकार मनुष्यके स्वाद, स्वभाव, श्वासकी गति और नाड़ियोंकी चालसे भी तत्त्वोंकी जाँच की जाती है । यदि किसी तत्त्वकी उसके स्वाभाविक अवस्थामें कमीको, उसके रङ्गको सूर्यकी किरणोंद्वारा रुग्ण शरीरमें प्रवेश करके पूरा कर दिया जाय तो रोग-निवृत्ति हो सकती है । विशेष-विशेष रङ्गोंको सूर्यकी किरणों-द्वारा रुग्ण शरीरमें पहुँचानेके बहुत उपाय ढूँढ़े गये हैं । उनमेंसे सबसे सरल चार हैं--

(१) विशेष रङ्गके शीशेद्वारा सूर्यकी किरणोंको रुग्ण शरीरमें पहुँचाना अथवा उस रङ्गकी शीशेकी लालटेनद्वारा उस रङ्गका प्रकाश डालना ।

(२) विशेष रङ्गकी साफ बोतलोंमें ताजा या वर्षाका जल अथवा गङ्गाजल भरकर काग लगाकर कम-से-कम चार घंटे और अधिक-से-अधिक तीन दिन धूपमें रखकर पानीको औषधरूपमें पिलाना तथा रुग्ण-स्थानमें लगाना ।

(३) विशेष रङ्गकी बोतलोंमें मिश्री आदि पदार्थ अथवा औषध रखकर, काग लगाकर पंद्रह दिनसे एक माहतक धूपमें रखकर ओषधिरूपमें प्रयोग करना ।

(४) विशेष रङ्गकी बोतलोंमें सरसों, तिल, अलसी आदिका तेल रखकर, काग लगाकर कम-से-कम ४० दिनतक धूपमें रखकर पीड़ित स्थानमें मलना ।

रङ्गोंका प्रयोग

(१) आसमान-जैसा हल्का नीला रङ्ग जिसमें लाली बिल्कुल न हो--यह रङ्ग ठंडा और कब्ज करनेवाला होता है; और लाल रंगका, जो गर्म और कब्ज दूर करनेवाला है, विरोधी है । इसलिये गर्मीसे आये हुए बुखार, पेचिश, आँव, दस्तोंमें, फोड़े-फुन्सी और जहरीले जानवरोंकी काटनेकी पीड़ा आदि जो लाल रङ्गकी अधिकतासे होती है, वह इस हल्के नीले रङ्गके पहुँचनेसे शान्त हो जाती है ।

(२) लाल रङ्ग--यह रङ्ग गरम और कब्ज दूर करनेवाला तथा मादेको निकालनेवाला होता है । इसलिये ठंडकी अधिकतासे जो रोग होते हैं, जैसे फालिज, लकवा, गठिया; सर्दीसे सूजन आदि, इस रङ्गको तीनो तरहसे पहुँचानेसे दूर होते हैं ।

(३) गहरा नीला रङ्ग अर्थात् वह नीला रङ्ग जो लाली लिये हुए हो, जैसे वे लम्बी बोतलें जिनमें विलायतसे अरंडीका तेल आता है । जहाँ नीले रङ्गके साथ किञ्चित् गर्मी पहुँचाकर गदे मादेको निकालनेकी आवश्यकता होती है वहाँ इस रङ्गको काममें लाया जाता है, जैसे काली खाँसी इत्यादि ।

(४) पीला अथवा हल्का नारङ्गी रङ्ग--यह रङ्ग गहरे नीले रङ्गकी अपेक्षा अधिक कब्ज खोलने-वाला और गदे मादेको निकालनेवाला है । इसलिये खुजली, कोढ़, रक्तविकार, वलगमी बुखार आदिमें

काममें लाया जाता है ।

लगभग सब प्रकारके बुखार और सिरके दर्द जो गर्मीसे उत्पन्न हों, उनमें हल्की नीले रंगवाली बोतलोंका पानी पिलावें, बुखारकी तेजीमें हल्के नीले शीशेका प्रकाश डालें और हल्की नीले रंगकी शीशीका तेल मलें ।

बलगमी बुखारमें नारंगी रंगकी बोतलका पानी पिलावें ।

दिलकी धड़कन, दिमागकी गर्मी, विषैले जानवरोंके काटनेमें, पेचिश एवं आँवके दस्तोंमें हल्के नीले रंगकी बोतलका पानी पिलावें और हल्के नीले रंगकी बोतलोका सरसोंका तेल दिमाग, दिल एवं पीड़ित स्थानोंमें मलें, इसी रंगका प्रकाश डालें ।

निमोनियोंमें गहरे नीले रंगकी बोतलका पानी पिये तथा लाल बोतलवाले अलसीके तेलकी छाती एवं पसलियोपर मालिश करें ।

तिल्लीके रोगके लिये नीले रंगकी बोतलका पानी पिलाना और तेलकी मालिश करना लाभदायक है ।

मृगीमें गहरे नीले या हल्के नीले रंगकी बोतलका पानी पिलायें, इसी रगके तेलकी मालिश करे, इसी रंगके शीशेका प्रकाश डालें ।

नजला या जुकामके लिये हल्के नीले रंगकी बोतलका पानी अथवा नारंगी या हल्के नीले रंगकी बोतलका मिश्रित पानी पिलाना । गहरे नीले रंगवाली बोतलका तेल सिर और कनपटियोंमें मलना, हल्के नीले शीशेका प्रकाश डालना ।

सूखी खाँसीके लिये गहरे नीले रंगकी बोतलका पानी पिलाना और लाल रंगकी बोतलका तेल छातीपर मलना ।

तर खाँसीमें नारंगी रंगकी बोतलका अथवा नारंगी बोतल एवं गहरी नीली बोतल—दोनों रंगोंका मिश्रित पानी पिलाना, लाल बोतलका तेल छातीपर मलना ।

दमामें नारंगी बोतलका पानी पिलाना और लाल बोतलके तेलको छातीपर मलना ।

जिन रंगो (तत्त्वों) की कमीसे जो रोग पैदा हुआ है, उस रंग (तत्त्व) का ध्यान करनेसे भी रोगकी निवृत्ति होती है ।

५. अन्य प्राकृतिक चिकित्साएँ:—

(१) ज्वर, आधे सिरका दर्द अथवा इसी प्रकारका और कोई विकार उत्पन्न होनेसे पूर्व अथवा उसी समय, जिस नथुनेसे स्वास चलता हो उसे बंद रखें ।

(२) सिरके चक्कर होनेपर दोनो हाथोकी कुहनीपर जोरसे कपडेकी पट्टी बाँधें, आधे सिरके दर्दमें जिस ओर दर्द हो उस ओर कपडेकी पट्टी बाँधें ।

(३) नाकसे पानी पीनेसे सिरदर्द दूर होता है । (शीतकालमें अथवा जब शरीर कुछ ठंडसे सताया हुआ हो, तब ठंडा पानी नाकसे न पीयें गुनगुना पीये) ।

(४) बारीका बुखार आनेवाले दिन प्रातःकाल ही सफेद अपामार्ग या मौलसिरीके पत्ते हाथोंसे रगड़कर हल्के कपड़ेमें बाँधकर सूँघते रहना चाहिये, कागजी नीबूके पत्ते मलकर सूँघनेसे भी बुखारको आराम होता है ।

(५) दाहिने खरमें भोजन आदि करनेसे और खानेके पश्चात् कुछ समयतक बायें करवट

लेटनेसे भी अजीर्ण रोग दूर होता है। प्रथम दाहिने करवटसे लेटकर १६ गहरी साँसे ले और छोड़े, फिर चित लेटकर ३२ । इसके बाद बायें करवट लेटकर ६४ साँसें ले और छोडे। प्रतिदिन प्रातःकाल भोजनसे आध घटे पूर्व जल पीये। नाभिके दाये ओरसे बाये ओर बडी अँतडियोकी मालिश करने और उठनेसे पूर्व आध घटे पेटके बल लेटनेसे भी अजीर्ण रोग दूर होता है।

(६) कोष्ठबद्ध दूर करना—सौ बार पेटको खूब सिकोडे और फैलावे । पहले एक-एक पैरको घुटनेके ऊपरके हिस्सेसे मिलाकर पूरा उड्डीयान कर पेटकी ओर खूब दबाये, फिर इसी प्रकार दोनों पैरोंको दोनों हाथोसे दबाये। प्रातःकाल बिस्तरसे उठते समय सीधे तथा दोनो करवटसे घूमकर हाथ-पैरोंको सिकोडे और फैलावे।

शौचसे पहले नासिका अथवा मुँहसे ताजा पानी पीये।

खानेके पश्चात् शुद्ध किया हुआ रेत एक फंकी बिना दाँतोसे लगाये हुए फाँककर ऊपरसे पानी पीना। रेतको मिट्टी आदि निकालकर और बड़ी कंकडियोको छानकर-धोकर साफ किया जाता है।

(७) दन्तरोग—पाखाना जाते या पेशाव करते समय नीचे-ऊपर दोनो दाँत मिलाकर जोरसे दबाये रखें।

(८) चक्षुरोग—प्रातःकाल बिस्तरसे उठते ही मुँहमें पानी भरकर आँखोंमें २०, ३० छींटे पानीके डालकर धो डाले, स्नानके समय दोनो पैरोंके अँगूठेमें तेल लगाये। नेती क्रिया करे।

(९) रक्तविकार—शीतली प्राणायाम (साधनपाद सूत्र ५० वि० व०) से रक्त-विकार दूर होता है और रक्त शुद्ध होता है।

(१०) लूमें चलते समय कानोंको कपडेसे बंद रखनेसे शरीरको लू नहीं सताती तथा सरपर प्याज रखनेसे लू नहीं लगती।

(११) दिमागी काममें थकावट होनेपर कुर्सी आदिका सहारा लेकर आँखें बंद करके शरीरको बिल्कुल ढीला छोड देना चाहिये, थकावट दूर होनेपर स्मरण-शक्ति ठीक काम करने लगेगी। शिथिलीकरण अर्थात् शरीरके सारे अङ्गोको ढीला करके चित शवासनसे लेटनेसे थकावट दूर होती है।

(१२) हाथी-दाँतके कंघेको सरमें रगडके साथ फेरनेसे सरदर्द दूर और मस्तिष्क बलवान् होता है।

(१३) नींद न आनेपर पैरके नाखूनोमें तेल लगावे । नाभिसे नीचे भागमें गीला कपड़ा या मिट्टी बाँधे या भंग पीसकर पैरोंके तलवे तथा नाभिके नीचे भागमें लेप करे।

(१४) मनुष्य अपने ही विचारोका बना हुआ है। यथा—'श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः,' मनुष्य विचारविशेषका ही पुद्गल है, जिसके जैसे विचार हैं वह वैसा ही है। इसलिये आरोग्यताकी भावना करने और 'ओ३म् आनन्दम् ओ३म् आरोग्यम्'के जपसे सब रोग दूर होते हैं।

(३) सम्मोहन-शक्ति और संकल्प-शक्तिद्वारा शरीर-शोधन (आरोग्यता)—सम्मोहन-शक्ति

सम्मोहन—इस शक्तिको Personal अथवा Animal Magnetism (—प्राणीकी विद्युत्) और फारसीमें शख्सी मिक्नातीस या कशिशरूहानी कहते है। यह शक्ति मनुष्यमें जितनी अधिक मात्रामें होती है उतना ही वह प्रभावशाली, तेजस्वी, उत्साही, आत्मविश्वासी, आशावादी और कार्यकुशल होता है। इसकी न्यूनता ही मनुष्यको निराशावादी, निरुत्साही, उसके जीवनको अशान्तिमय और उसके कार्योंको असफल बनाती है।

सम्मोहन-शक्तिका मुख्य स्थान—इस शक्तिका केन्द्र मनुष्यका सिर है, जो मस्तिष्क और ज्ञाने-

इन्द्रियोंका स्थान है, इसलिये इसकी किरणे मनुष्यके चेहरे, आँख, मुँह, नाक और मस्तिष्कद्वारा निकलती रहती हैं। चेहरेके अतिरिक्त हाथों और अँगुलियोंसे भी इसकी किरणे निकलती रहती है, इसलिये हमारे जीवनका बहुत-सा कार्य हाथोद्वारा किया जाता है। यह शक्ति जो किरणोंकी शक्लमें हाथोकी अँगुलियों और मुखड़े आदिसे निकलती है, उसकी संज्ञा हिंदीमें ओजस्, तेजस्, अंग्रेजीमें Aurora फारसीमें जलाल और नूर है। इसको प्राणतत्त्व और विद्युत्-प्रवाह भी कहते हैं।

सम्मोहनशक्तिका प्रयोग—इस शक्तिको बढाकर आँखोंसे त्राटकद्वारा (निगाह जमाकर), नाकसे श्वासद्वारा, मुँहसे फूँकद्वारा और हाथोसे मार्जन (Passes) द्वारा और मस्तिष्कसे शुभ भावनाओं और दृढ़तापूर्वक आदेश अर्थात् (Suggestions) सूचनाओद्वारा शारीरिक तथा मानसिक रोगोकी निवृत्ति की जाती है। भारतवर्षमें यह विद्या प्राचीन कालसे चली आ रही है। पाश्चात्त्य देशोमें इसका आधुनिक आविष्कार मैस्मेरिज्म (Mesmerism) और हिपनोटिज्म (Hypnotism) के नामसे प्रसिद्ध है।

योरपमें सबसे प्रथम आस्ट्रियाके वीयना (Vienna) नगरके एक व्यक्ति मैस्मरने लगभग १७७० में यह सिद्धान्त ढूँढ़ा था कि मनुष्यके हाथकी अंगुलियोंके अग्रभागसे विद्युत्-प्रवाह अर्थात् अदृश्य शक्ति निकलती है जो रोगीके शरीरमे प्रविष्ट होकर रोग निवारण करती है। इसका नाम उसने Animal अथवा Personal Magnetism (प्राणीका विद्युत्-प्रवाह) रखा। उसी मैस्मरके नामपर इस विद्याका नाम मैस्मेरिज्म (Mesmerism) और इसके प्रयोगकर्ताका नाम मैस्मेराइजर (Mesmeriser) प्रचलित हुआ। मैनचेस्टरके एक डाक्टर ब्रेडने सन् १८४१ में यह अनुभव किया कि कृत्रिम निद्राको उत्पन्न करके रोगीके रोगकी सूचना, आदेश (Suggestions) द्वारा निवृत्ति की जा सकती है। कृत्रिम निद्राको Hypnosis कहते हैं, इसलिये इसी नामके आधारपर इस विद्याका नाम हिपनोटिज्म (Hypnotism) और इस विद्याके प्रयोगकर्ताका नाम हिपनोटिस्ट (Hypnosist) प्रचलित हुआ।

सम्मोहन-शक्तिके विकास करनेके नियम—स्वस्थ और नीरोग रहना, ब्रह्मचर्यके नियमोंका आचरण करना, शारीरिक, मानसिक आदि किसी प्रकारकी शक्तिको बिना आवश्यकता व्यय न करना, कर्तव्यपर दृढ़ रहना, दृढ़ आत्मविश्वास और संकल्पबल, श्रद्धा और उत्साह, सदाचार, जीवनकी प्रत्येक अङ्गमें पवित्रता, निर्भयता वीरता, धैर्य, शुभविचार, सर्वदा चित्तकी प्रसन्नता परमार्थ-बुद्धि, प्राणिमात्रके लिये शुभकामना, शुद्ध चिन्तन, यम-नियमका पालन, आसन और प्राणायाम आदिका अभ्यास, मनकी एकाग्रता और ईश्वर-भक्ति—ये सब इस शक्तिके विकासके नियम हैं।

सम्मोहन-शक्तिके ह्रासके कारण—शरीर तथा मनका अस्वस्थ और रोगी होना, ब्रह्मचर्यके नियमोका उल्लङ्घन, शारीरिक और मानसिक शक्तियोंका बिना आवश्यकता व्यर्थ व्यय करना, संशयात्मकता (ढिलमिल यकीनी), कायरता, निरुत्साह, दुराचार, भय, काम, क्रोध, मोह, लोभ, राग-द्वेष, ईर्ष्या, घमण्ड, घृणा, निर्दयता, दूसरोंका अहित-चिन्तन, चित्तकी चञ्चलता, अशान्ति, यम-नियमोंका उल्लङ्घन और नास्तिकता—ये सब इस शक्तिके ह्रासके कारण हैं।

आकर्षणशक्तिको बढ़ानेके साधन—

१.मनको एकाग्र करनेका अभ्यास—समाधिपाद ३४ से ३९ वें तकके सूत्रोंमें बतलाये हुए किसी साधनद्वारा मनको एकाग्र करना।

२. शरीरकी आन्तरिक क्रियाओंका तथा रक्तप्रवाहिनी नाडियोंके वशीकार करनेका अभ्यास—

(क) एकान्त स्थानमें सुखासनसे बैठकर मनको एकाग्र करके एक हाथको बिल्कुल खोलकर सीधा रखें। एकसे दसतक गिनते हुए एक अगुलीको बद कर अन्य चारोको खुली रखे। फिर एकसे दसतक गिनती करते हुए दूसरी अगुलीको भी बद करे अन्य तीनो बिल्कुल खुली रहें। इस प्रकार पाँचो अगुलियोको बद कर ले। इसी प्रकार दूसरे हाथकी अगुलियोंको भी बद करे। फिर एकसे दसतक गिनती गिनकर पहले हाथकी पहली अगुली खोलें, अन्य सब बद रहे। इस प्रकार उस हाथकी सब अगुलियो और दूसरे हाथकी सब अगुलियोको बंद करने और खोलनेकी क्रियाका अभ्यास करे।

(ख) किसी चौकी आदिपर दाहिना हाथ कलाईसहित रखकर हाथको बिल्कुल ढीला छोड़ दो, मनको सब ओरसे एकाग्र करके दृढ सकल्पसे ऐसी भावना करो कि रक्तका प्रवाह बडी तेजीसे हाथकी ओर आ रहा है, जिससे हाथ और अगुलियोंकी रगें फूल रही हैं और लाल हो रही हैं। जब यह होने लगे, तब इसी प्रकार यह भावना करो कि हाथ और अगुलियोसे खून अपने-अपने स्थानपर आ रहा है। हाथ तथा अगुलियाँ अपनी साधारण अवस्थापर आ रही है। जब हाथोमें इच्छानुसार खूनका प्रवाह लाने और उतारनेमे अभ्यास हो जाय, तब मार्जन (पासों) से इस विद्युत्को हाथोंकी अंगुलियोंद्वारा रोगीके रुग्ण स्थानमें भरकर उसकी रोग-निवृत्ति कर सकते है। 'पासो' का अभ्यास इस प्रकार है—हाथोकी दोनो हथेलियोको जोरसे रगडें, जबतक कि गर्म न हो जायँ। फिर हाथोको आगे-पीछे खूब हिलाये और हाथोकी अगुलियोको खूब जोरसे खोले और बद करें। फिर एक कपडे अथवा रूईके तकियेपर मनुष्यकी कल्पना करके उसके सिरसे पैरतक धीरे-धीरे अपने हाथोको ले जाय, अन्तमें झटकायें। कुछ समयके पश्चात इस अभ्याससे अगुलियोमे सनसनाहट होने लगेगी और ऐसा प्रतीत होने लगेगा कि अगुलियोंसे विद्युत्का सूक्ष्म प्रवाह बह रहा है।

(३) त्राटकका अभ्यास—हठयोगके षट्कर्मोंमें बतलाये हुए स्फटिक अथवा काले बिन्दुपर इस भावनासे त्राटक करे कि नेत्रोके ज्ञानतन्तु बलवान् हो रहे हैं, नेत्र प्रभावशाली और आकर्षक हो रहे हैं।

(४) प्राणायामका अभ्यास—दीर्घ श्वास-प्रश्वास (Deep Breathing) का अभ्यास 'प्राकृतिक नियमोद्वारा शरीर-शोधन' में बतलायी हुई चारो क्रियाओंके अनुसार। ताल्युक्त या भस्त्रिका आदि प्राणायाम सूत्र ५० के वि० व० में बतलायी हुई रीत्यनुसार। प्राणायाम ऐसी भावनासे करे कि 'मै प्राणशक्तिको शरीरमे खींच रहा हूँ, प्राणशक्ति रोम-रोममें प्रविष्ट होकर मुझे उत्साह, जीवन-शक्ति और आरोग्यता प्रदान कर रही है, मै सूर्यके सदृश तेजस्वी बन रहा हूँ।'

(५) आरोग्यता और स्वास्थ्यकी दृढ भावना—'प्राकृतिक नियमोद्वारा आरोग्यतामें' बतलाये हुए 'ओ३म् आरोग्यम्', 'ओ३म् आनन्दम्' के जापके साथ यह विचार किया करें कि 'मै स्वस्थ हूँ', 'मुझमें आलस्य और प्रमाद नहीं है', 'मै बुढापेके पाशसे मुक्त हूँ', 'मै पूर्णतया नीरोग और बलिष्ठ हूँ', 'मुझमें अपने कर्तव्य कार्योंके करनेकी पूरी शक्ति है', मै उनको दत्तचित्त होकर करूँगा', 'अपने कर्तव्यमें कदाचित् प्रमाद न करूँगा', जैसे—

एतद्धस्म वै तद्विद्वानाह महिदास ऐतरेयः स किं एतदुपतपसि सोऽहमनेन न प्रेष्यामीति स ह षोडशं वर्षशतमजीवत्स ह षोडश वर्षशत जीवति य एवं वेद।

(छा० उप०)

इतराका पुत्र महिदास जो इस रहस्यका जाननेवाला था, उसने रोगको लक्ष्य करके कहा कि 'तू मुझे यह क्या बताता है, मै इससे न मरूँगा', वह ११६ वर्ष जीवित रहा तथा जो कोई भी ऐसा जानता है, वह भी ११६ वर्षपर्यन्त जीवित रहता है।

(६) *इष्ट (अच्छी) प्रकृतियोंका ग्रहण और अनिष्ट (बुरी) प्रकृतियोंका परित्याग*—इस शक्तिके प्रयोगकर्ताको सबसे प्रथम अपने आपको नियन्त्रण (Self-Control) में रखना अति आवश्यक है, क्योंकि जो स्वयं अपनेको अपने वशमें नहीं रख सकता है, वह दूसरोंपर किञ्चित् भी प्रभाव नहीं डाल सकता है। इसलिये जो दुष्ट प्रकृतियाँ अपनेमें हों, उनका परित्याग और अच्छी प्रकृतियोंका ग्रहण निश्चयात्मक-रूपसे पूरे आत्मविश्वास (Self-confidence) और दृढ संकल्प (Firm determination) के साथ करना चाहिये।

अच्छे अथवा बुरे विचार मनुष्यके मनमें जिस प्रगतिसे बराबर उठते रहते हैं, उसके अनुसार उनका बल बढ़ता है। अन्तमें एक समय वे इतने प्रबल हो जाते है कि मनुष्य उनके अनुसार कार्य करनेपर बाध्य हो जाता है। जैसे कार्य मनुष्य करता रहता है वैसी ही उसकी प्रकृति बनती जाती है। इससे सिद्ध होता है कि विचार ही मनुष्यकी प्रकृतिके कारण हैं। इसलिये जिस अनिष्ट प्रकृतिको त्यागना है उसको बिना टालमटोलके (जैसे १, २ सप्ताहमें छोड़ दूँगा, अथवा २, ४ बार करनेके पश्चात् छोड दूँगा इत्यादि) तुरन्त उसके परित्यागका पूरे आत्मविश्वाससे दृढ सकल्प करके उसके विचारोंको पूर्णतया मनसे हटा दे। अथवा जिस समय अन्दरसे अनिष्ट कर्मोंको करनेका विचार उत्पन्न हो उसी समय उसको हटा दे। इस प्रकार बराबर हटाये जानेसे वे विचार दुर्बल होते-होते नष्ट हो जायँगे। विचारोंके न रहनेपर उस प्रकारके कर्म होने स्वयं बंद हो जायँगे, बुरे कर्मोंके छूटनेसे वह अनिष्ट प्रकृति भी छूट जायगी।

इसी प्रकार जिस प्रकृतिको ग्रहण करना हो उसके विचारोंको मनमें प्रबल करते-करते दृढ प्रकृतिके रूपमें लाया जा सकता है।

अनिष्ट प्रकृतियोंके परित्याग और इष्ट प्रकृतियोंके ग्रहणकी प्रक्रिया—आपने अनुभव किया होगा कि जितने बजे उठनेका संकल्प करते हुए आप सोते हैं, आपकी आँख अवश्य उस समय खुल जाती है। इससे सिद्ध होता है कि जो बात मन अथवा सूक्ष्म शरीरको भलीभाँति सुझा दी जाय, उसके अनुसार कार्य करनेके लिये स्थूल शरीर बाध्य हो जाता है। विशेषतः उस समय जब निद्रा छा रही हो और समस्त अङ्ग ढीले हो, तब मनके अंदर विशेष प्रभाव शरीरपर प्रकट होता है। इसलिये आरामकुर्सी या चारपाई-पर लेटकर अङ्गोंको ढीलाकर चित्तवृत्तिमें एकाग्र करे। एकाग्रताके साथ-साथ हल्की नींदकी कल्पना करे। जब नेत्र भारी होने लगे और हल्की-सी निद्रा आने लगे, तब जिस अनिष्ट प्रकृतिको छोडना हो उसके सम्बन्धमें प्रभावशाली शब्दोंमें इस प्रकार आदेश (Auto-suggestions) दे 'हे मन ! तू इस दुष्ट प्रकृति-का परित्याग कर दे, तुझमें यह दुष्ट प्रकृति नहीं रहनी चाहिये, कदाचित् नहीं रहनी चाहिये, मै इसको निकालकर बाहर फेंक रहा हूँ। मैने इसको बाहर फेंक दिया है। अब तुझमें इस प्रकारकी कोई प्रकृति नहीं रही है।' यह आवश्यक नहीं है कि इन्हीं शब्दोंको दुहराया जाय, इस आशयको लेते हुए आप अपने ही प्रभावशाली शब्दोंमें इस प्रकारका आदेश (Auto-suggestions) दे सकते है। इसी प्रकार जब कोई इष्ट प्रकृति ग्रहण करनी हो तो यह प्रबल विचार उत्पन्न करना चाहिये 'हे मन ! मै इस शुभ

प्रकृतिको तुम्हारे अंदर स्थापित करता हूँ। तुम अब इसी प्रकृतिके अनुसार काम करोगे, तुममे यह प्रकृति दृढ हो गयी है, मैने इसको पूर्णतया दृढ़ कर लिया है।' इसी रीतिसे किसी बच्चे, श्रद्धालु शिष्य, भक्त अथवा मित्रकी दुष्ट प्रकृतिको छुडाया जा सकता है। अर्थात् उसको आरामसे लिटाकर सम्मोहन निद्रा (कृत्रिमनिद्रामें जिसका आगे वर्णन होगा) लाओ। जब कृत्रिम निद्रा आ जाय, तब उसका नाम लेकर उपर्युक्त प्रकारकी आज्ञाओ (Suggestions) द्वारा अर्थात् 'हे अमुक ! मै तुम्हारी इस अनिष्ट प्रकृतिको तुम्हारे अंदरसे बाहर निकालता हूँ, इस अनिष्ट प्रकृतिको छोड़ दो, सर्वदा त्याग दो, मेने इसे तुम्हारे अदरसे बिल्कुल निकाल दिया है।' ऐसा ही इष्ट प्रकृतिके स्थापनमें 'हे अमुक ! मै तुम्हारे अंदर इस इष्ट प्रकृतिको स्थापित करता हूँ। इस प्रकृतिको मैने तुम्हारे अंदर दृढ कर दिया है, अब तुम इसके अनुसार ही सारे कार्य करोगे, इत्यादि।' इस प्रकारके वाक्योंको दस-पद्रह मिनटतक निरन्तर दुहराते रहना चाहिये। यदि सरमें भारीपन अनुभव करे तो उसके सरपर दाहिना हाथ रखकर, उसके नेत्रोमें कुछ अन्तरसे फूँक मारकर यह सूचना देनी चाहिये कि 'मैने तुमको नीरोग कर दिया है, तुम अब अच्छे हो, अब तुममें भारीपन नहीं है।' इस प्रकारका आदेश प्रातःसायंकाल दो बार अथवा रात्रिमें एकान्तमें दें। रात्रिमें स्वाभाविक निद्रामें सोते हुए भी इस प्रकारके आदेश दे सकते हैं।

आकर्षणशक्तिका प्रयोग—जिस प्रकार प्रयोगकर्त्ता (Hypnotist) के लिये दृढ संकल्प, आत्म-विश्वास और पात्रके प्रति शुभ भावनाओंकी आवश्यकता है, इसी प्रकार पात्रकी प्रयोगकर्त्ताके प्रति पूरी श्रद्धा, विश्वास और उसके आदेशोंको ग्रहण करनेकी इच्छाकी भी अति आवश्यकता है। पात्रकी इच्छा अथवा उसकी उसके प्रति पूरी श्रद्धा न होनेपर प्रयोगका पूरा प्रभाव न पडेगा।

सूचनाएँ अर्थात् आदेश—(Suggestions)—इस शक्तिके प्रयोगमें मुख्य चीज सूचनाएँ हैं। सूचनाएँ चाहे त्राटक, मार्जन, फूँक आदिके साथ हों, चाहे इनके बिना हों, दृढ-संकल्प, पूरे आत्मविश्वास और प्रभावशाली शब्दोमें अवश्य होनी चाहिये। प्रयोगकर्त्ताको यह अवश्य देखना चाहिये कि जिसके ऊपर वह प्रयोग कर रहा है, उसका उसके साथ क्या सम्बन्ध है। यदि किसी अपने बडे पूज्य, जैसे पिता, गुरु आदिपर प्रयोग किया जाय तो उसके प्रति ये सूचनाएँ प्रार्थनारूपमें होनी चाहिये। जैसे 'आप महान् आत्माके शरीरमें कोई विकार नहीं होना चाहिये, आप अपने शरीरसे इन सब विकारोको निकाल दीजिये, आप यह प्रार्थना अवश्य स्वीकार कर लीजिये, आपने यह प्रार्थना स्वीकार कर ली, अपने शरीरसे सब विकारोको निकाल दिया, आप बिल्कुल स्वस्थ हैं, आपका शरीर बिल्कुल नीरोग हो गया है' इत्यादि।

इस प्रकारकी मानसिक प्रार्थना केवल त्राटकके साथ बिना मार्जन अथवा फूँकके भी प्रभावशाली होती है। गायत्री आदि वैदिक मन्त्र अथवा ॐके जापके साथ सूचनाएँ अधिक प्रभावशाली हो जाती है।

मार्जनक्रियाके प्रयोग करनेकी विधि—(Passes)—मनुष्यके शरीरपर हाथ फेरकर अपनी शक्ति-को हाथ और अँगुलियोद्वारा प्रवेश करनेकी क्रियाको मर्जन-क्रिया अथवा 'पास' करना कहते हैं। मार्जन दो प्रकारके होते हैं, लंबे और छोटे।

लंबे मार्जन—सिरसे पैरकी अंगुलियोंतक सारे शरीरमें जो मार्जन किये जाते हैं, उनको लंबे अथवा पूरे मार्जन कहते है।

छोटे मार्जन—जो गर्दन, कमर, जघा आदिसे पैरोंकी अंगुलियोतक अथवा किसी बाजू, दण्ड,

कलाई आदिसे उस हाथकी अंगुलियोंतक किये जाते हैं, उनको छोटे मार्जन कहते हैं।

मार्जन करनेकी विधि—मार्जन स्त्रीके बायीं ओर पुरुषके दाहिनी ओर देना चाहिये। मार्जन करते समय पात्रके शरीरसे हाथ चार इंच दूर रहना चाहिये, दोनों हाथोंकी हथेलियों और अंगुलियोंको मिलाकर तथा अंगूठेको दूर रखकर पीड़ित स्थानपर अंगुलियोंको कुछ देर रखकर धीरे-धीरे पैरो अथवा हाथकी अंगुलियोंतक ले जाकर हाथकी अंगुलियोंको झटक देना चाहिये। चित्त एकाग्र, हृदय शुद्ध और पूरे दृढ-संकल्पके साथ ऐसी भावना करनी चाहिये कि अंगुलियोंद्वारा आपका तेज (विद्युत्-प्रवाह) रोगीके पीड़ित स्थानमें प्रवाहित होकर पीड़ाको हटाता हुआ स्वस्थ जीवन प्रदान कर रहा है। रोगीके पैरों अथवा हाथोंकी अंगुलियोंतक ले जाकर अपने हाथकी अंगुलियोंको इस प्रकार झटक दे जैसे कि रोगीकी पीड़ा और रोगको निकालकर बाहर फेंक दिया है। इसी प्रकार कई बार करें। 'कोई-कोई प्रयोगकर्त्ता हाथमें छुरी अथवा लोहेकी छोटी छड़ी (Iron rod) लेकर मार्जन करते हैं और पीड़ित स्थानपर उसको छुआकर रोगको खींच लेते हैं। यदि आवश्यकता समझें तो रोगीके संतोषार्थ और विश्वासार्थ ऐसे शब्दों-(Suggestions) का भी कभी-कभी उच्चारण होता रहे जैसे, 'तुम्हारी पीड़ा दूर हो रही है, तुम स्वस्थ हो रहे हो, अब देखो तुम्हारी पीड़ा कम हो गयी, अब तुम बिल्कुल नीरोग और स्वस्थ हो गये' इत्यादि। किसी वैदिक मन्त्र अथवा ॐके मानसिक जापसे संकल्पशक्ति अधिक प्रभावशाली हो जाती है। रोगीको कुर्सी, चारपाई अथवा किसी बलपर आरामसे बैठा अथवा लिटा देना चाहिये। फिर यदि उसके सिर अथवा सारे शरीरमें दर्द हो जैसे ज्वर आदि, तो पहले 'पास' सिरके पास कुछ देर हाथोंको रोककर पैरकी अँगुलियोंतक पास करें। यदि एक पाँव, जंघा, पिंडली अथवा पंजेमें पीड़ा हो तो उसी स्थान-विशेषसे लेकर पाँवकी अँगुलियोंके सिरेतक पास करे। यदि एक हाथमें बाजूसे पहुँचेतक कष्ट हो तो उसी हाथकी अँगुलियोंके सिरेतक पास करे। यदि पीठकी ओर पीड़ा हो तो इसी प्रकार पीछेकी ओर पास करके पीड़ाको निकालना चाहिये।

त्राटक और फूँक—उपर्युक्त भावना, आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्पके सहित नीरोगताकी सूचनाएँ और वैदिक-मन्त्र अथवा ॐके मानसिक जापके साथ त्राटकद्वारा रोगीके रुग्ण अथवा पीड़ित स्थानपर टकटकी बाँधकर लगातार देखने तथा पीड़ित स्थानपर मुँहसे फूँक मारनेसे भी रोग-निवृत्ति की जाती है। इनका स्वतन्त्ररूपसे तथा 'पासों' के साथ, दोनों प्रकारसे प्रयोग हो सकता है।

जल, दूध, घृत, तेल आदि पदार्थों अथवा किसी ओषधिपर उपर्युक्त सारी भावनाओंके साथ 'पास,' त्राटक और फूँकद्वारा इस शक्तिका संचार किया जाता है और उनके यथायोग्य प्रयोगसे रोग-निवृत्ति की जाती है। 'सूर्यचिकित्सा' में बतलाये हुए जल, तेल, मिश्री आदिपर प्रयोग इस कार्यके लिये विशेष हितकर होगा। इसी प्रकार कपड़ोंको तह करके उनमें इन सब प्रक्रियाओंसे इस शक्तिको पहुँचाया जाता है। इसे रोगीके पीड़ित स्थानोंमें बाँधने अथवा ओढ़नेसे रोग-निवृत्ति हो जाती है।

केवल त्राटकका प्रयोग—संकल्पशक्तिके प्रबल हो जानेपर बिना 'पास' या फूँकके दृढ-संकल्पद्वारा स्वास्थ्यकी शुभ भावनाओंके साथ ॐका मानसिक जाप करते हुए केवल दूरसे त्राटक करनेसे भी सारे रोग दूर किये जा सकते हैं; परंतु यह फल पात्रकी श्रद्धा और पूरे सहयोगसे ही प्राप्त हो सकता है।

दूर बैठे रोगीका इलाज—Post Hypnotism—

ध्यानकी अवस्था परिपक्व हो जानेपर ही इसका प्रयोग हो सकता है। इसलिये प्रथम अपने अभ्यासके कमरेमें विधिपूर्वक नियत आसनसे बैठकर किसी ऐसे पवित्रात्मा महान् पुरुषके चित्रको जिसपर आपकी पूरी श्रद्धा हो, ध्यानमें लानेका प्रयत्न करे। प्रथम वह चित्र बडी कठिनाईसे एक क्षणके लिये सामने आयेगा। निरन्तर अभ्याससे जब वह चित्र बीस अथवा तीस मिनटके लिये ध्यानके आगे बना रहे, तब दूर स्थानपर बैठे हुए रोगीके चित्रको ध्यानमें लाकर उपर्युक्त प्रयोगोंसे उसके रोगोंकी निवृत्ति की जा सकती है, किंतु यह प्रयोग एक निश्चित समयपर होना चाहिये और उस समय रोगी अपने कमरेमें एकान्त शान्तिपूर्वक आरामसे सहारा लगाकर बैठ जाय या लेट जाय और इस प्रयोगको ग्रहण करनेकी भावना करे।

अपने रोगका स्वयं इलाज करना—

अपनी दृढ सङ्कल्पशक्ति और आरोग्यताकी दृढ भावनाके साथ उपर्युक्त विधियोंसे अपना रोग भी निवारण किया जा सकता है। अथवा एक बडे दर्पण (आइने) में अपने प्रतिबिम्बपर उपर्युक्त विधि-अनुसार त्राटक, पास आदि द्वारा आरोग्यताकी सूचनाएँ (Auto-suggestions) देकर रोग-निवृत्ति की जाती है, परंतु जब पीड़ाके कारण अपनी इस शक्तिका स्वयं प्रयोग करनेमें असमर्थता हो, तब किसी दूसरे अपने शिष्य अथवा अन्य किसी अनुभवी प्रयोगकर्तासे इस शक्तिका प्रयोग करावे और उसमें अपनी शक्ति लगा दे।

दूसरेकी पीडाओंको बरामें खींचना—कोई-कोई प्रयोगकर्ता एक चादर ओढकर बैठते हैं और रोगीको अपने सामने बैठाकर उसकी आँखोंसे आँख मिलाकर पूरे सङ्कल्पके साथ उसके रोगको चादरमें खींच लेते हैं। तत्पश्चात् उस चादरको जला देते है।

पूज्यपाद स्वर्गीय परमहंस स्वामी विशुद्धानन्दजी महाराज (प्रसिद्ध गधबाबा) के सम्बन्धमें यह प्रसिद्ध है कि वे अपने श्रद्धालु शिष्योंके रोग और पीडाको अपने शरीरमें खींच लेते थे, परतु यह कार्य अधिकतर शिष्योंकी गहरी श्रद्धा और विश्वासपर निर्भर था।

कृत्रिम निद्रा (Hypnosis)—त्राटक, मार्जन आदि क्रियाओं तथा सूचना (Suggestions) शक्तिसे अथवा किसी चमकीली वस्तुपर नजर जमाकर नेत्रोंके मज्जातन्तुओंको थकाकर जो स्वाभाविक निद्राके समान तन्द्रा उत्पन्न की जाती है, उसको कृत्रिम निद्रा Hypnosis अथवा Hypnotic Sleep अथवा Mesmeric Sleep कहते हैं।

कृत्रिम निद्रा उत्पन्न करानेकी कई सरल विधियाँ—

(१) प्रयोगकर्ता पात्रको अपने सम्मुख आरामसे बैठाकर उसकी आँखोंपर त्राटक करे और उससे कहे कि वह भी बिना पलक झपकाये टकटकी बाँधकर उसकी ओर देखे। कुछ देर ऐसा करनेके पश्चात् पात्रसे कहे कि अब तुम इतने समयतक अथवा जबतक मैं तुमको आज्ञा न दूँ, आँख नहीं खोल सकते, तुम कृत्रिम निद्रामें आ गये हो। जो तुमको आज्ञा दूँगा वैसा ही करोगे।

(२) एक कागजपर सौ बार कृत्रिम निद्रा (Hypnosis) लिखो और पात्रसे यह कहकर पढ़वाओ कि जब तुम अन्तिम शब्द पढ़ोगे, तब गहरी कृत्रिम निद्राको प्राप्त हो जाओगे, उस समय सारे कार्य मेरी आज्ञाके अनुसार करोगे, मेरी आज्ञासे बाहर किसी भी प्रकार न जा सकोगे।

(३) रुईके फोयेको बर्फ या बर्फ जैसे ठंडे पानीमें भिगोकर पात्रके मत्थेसे नीचेकी ओर रखे, फिर उसको यह कहकर सूचना दे कि उसको उठाते ही वह गहरी कृत्रिम निद्राको प्राप्त होगा।

(४) पात्रके सम्मुख किसी धातुके कटोरेको रखकर लोहेकी छुरीसे धीमे धीमे कई बार पात्रको यह सूचना देकर बजावे कि ज्यों ही वह बजाना बन्द करेगा त्यों ही वह (पात्र) गहरी कृत्रिम निद्राको प्राप्त हो जायगा।

(५) पात्रके सामने एक प्याज्ञ दूधका अथवा मिश्री आदिके टुकड़े खानेके लिये रखकर यह सूचना दे कि उसके समाप्त करनेके कुछ देर बाद वह गहरी कृत्रिम निद्राको प्राप्त होगा। तत्पश्चात् कई विधान मार्जन दे।

(६) भ्रुकुटिपर त्राटक करते हुए कृत्रिम निद्राकी सूचना दे।

(७) पात्रको प्रभावशाली शब्दोंमें यह सूचना देकर कि पन्द्रह मिनट अथवा आध घंटेमें तुम कृत्रिम निद्राको प्राप्त हो जाओगे उसको घड़ीमें समय देखते रहनेको कहो।

(८) चुंबक छड़ी (Mesmeric wand) हाथमें लेकर प्रभावशाली शब्दोंमें यह सूचना दो कि इस छड़ीमें ऐसी शक्ति है कि जिसके सामने फिरायी जाय वही कृत्रिम निद्राको प्राप्त होगा, फिर जिस-जिसके सामने घुमाने जाओ वही सोता जायगा।

इस प्रकार कृत्रिम निद्रामें लानेके कई उपाय हैं। प्रयोगकर्ताको समय और आवश्यकतानुसार अपनी प्रयोग-बुद्धिसे काम लेना होता है। ऊँची अवस्थावाले तो केवल मानसिक शक्तिसे ही सारे कार्य कर सकते हैं। आरम्भमें प्रयोगकर्ताको किसी बारह वर्षसे सोलह वर्षतककी आयुवाले लड़केपर अभ्यास करनेसे सुगमता होती है। अपनी शक्तिकी जाँच इस प्रकार कर सकते हो कि यदि किसी जाते हुए पुरुषके प्रति आन्तरिक ऐसा संकल्प करो कि वह तुम्हारी ओर देखे। जब ऐसा होने लगे तो समझो कि तुम्हारी शक्ति प्रयोग करनेके योग्य हो गयी है।

कृत्रिम निद्राद्वारा रोग-निवारण—

कोई-कोई प्रयोगकर्ता रोगीको कृत्रिम निद्रामें लाकर पूर्वोक्त रीतिसे स्वास्थ्य और नीरोगताकी सूचनाएँ देकर रोग और पीड़ाको निकालते हैं। इसमें दो प्रकारके मार्जन 'पास' दिये जाते है—विधान मार्जन (Downward Passes) और विसर्जन मार्जन (Upward Passes)। विधान मार्जन ऊपरसे नीचेकी ओर अर्थात् सिरसे छाती अथवा पैरतक, कृत्रिम निद्रा लानेके लिये; और विसर्जन मार्जन नीचेसे ऊपरकी ओर अर्थात् छाती अथवा पैरसे सिरतक, कृत्रिम निद्रा उतारनेके लिये दिये जाते हैं।

कृत्रिम निद्रा लानेकी साधारण रीति यह है कि पात्रको पहले यह समझा दिया जाय कि एक निश्चित समयतक कृत्रिम निद्रामें लाकर तुम्हारे रोग निकाल दिये जायँगे। फिर उसको कह दे कि शरीर-को शिथिल करके लेट जाय और अङ्ग-प्रत्यङ्गको ढीला छोड़कर नाकसे गहरे श्वास-प्रश्वास करे। भ्रुकुटिपर त्राटक करते हुए दृढ़ संकल्पके साथ कृत्रिम निद्रामें लानेकी सूचनाओंके साथ विधान मार्जन दे। दस-बारह विधान मार्जन देनेसे जब कृत्रिम निद्रा आ जाय तब पूर्वोक्त विधिसे स्वास्थ्यकी सूचना (Sugges-tions) के साथ लंबे अथवा छोटे मार्जन यथावश्यकता दे। यह सूचना, प्रभावशाली शब्दोंमें होनी चाहिये कि तुम्हारा अमुक रोग निकल रहा है, अब तुम बिल्कुल नीरोग हो रहे हो। जाग्रत् होनेपर

रोग अथवा पीडा सब जाती रहेगी इत्यादि ।

दूसरी विधि यह है कि प्रयोगकर्त्ता पात्रको अपने सम्मुख एक फुट दूर कुर्सीपर बैठाकर उसके दाहिने हाथकी अंगुलियोंको अपने बाँयें हाथसे पकडकर निगाहसे निगाह मिलाकर ऐसा दृढ सकल्प करे कि पात्रको निद्रा आ रही है और पात्रको बिना पलक झपकाये अपनी आँखोंकी ओर टकटकी बाँधकर देखनेके लिये कहे । जब आँखें भारी होकर बद होने लगे, तब उनको बद करनेकी आज्ञा दे । कृत्रिम निद्रा आ जानेपर उपर्युक्त विधिसे स्वास्थ्यदायक सूचनाएँ दे ।

बालको अथवा शिष्योंको इसी प्रकार कृत्रिम निद्रामें लाकर सूचनाओद्वारा उनके दुर्गुणोंको निकालकर सदाचारी बनाया जा सकता है ।

ध्यानकी परिपक्व अवस्थामें दूर स्थानमें रहनेवाले शिष्य अथवा किसी प्रेमीके चित्रको ध्यानमें लाकर इस प्रकारके Suggestions देनेसे वे दुर्गुण दूर हो सकते हैं और उसका जीवन पवित्र बनाया जा सकता है । यदि कोई अपनेसे द्वेष रखे या अपकार करे तो उसको ऐसे आदेश (Suggestions) देनेसे कि तुम मेरे प्रति द्वेष नहीं रखते हो; जैसा मेरा हृदय तुम्हारे प्रति पवित्र है, वैसे ही तुम भी मेरे प्रति शुद्धहृदय हो इत्यादिसे उसका हृदय पवित्र और दोषरहित हो जाता है ।

कृत्रिम निद्राकी अवस्थाएँ—

कृत्रिम निद्रा अथवा सम्मोहन निद्राको छः अवस्थाओंमें विभक्त किया जा सकता है । तन्द्रा, निद्रा, प्रगाढ सुषुप्ति, अनुवृत्ति, दिव्य-दृष्टि और प्रत्यग्-दृष्टि ।

साधारण पात्र प्रथम तीन अवस्थाओंमें ही रहते हैं उत्तम अधिकारी ही चौथी और पाँचवीं अवस्थामें पहुँच पाते हैं । छठी अवस्था किसी विरलेहीको प्राप्त होती है ।

इस सम्मोहन-शक्ति और सकल्प-शक्तिके ही अन्तर्गत पाश्चात्य देशोंकी clairvoyance दिव्य-दृष्टि Spiritualism और Telepathy हैं । जब इस शक्तिको रोगनिवारणार्थ प्रयोग किया जाता है, तब उसको क्यूरेटिव मैस्मेरिज्म (Curative Mesmerism) कहते हैं । जब दिव्य दृष्टि आदिके लिये प्रयोग किया जाता है, तब फिनामिनल मैस्मेरिज्म (Phenominal Mesmerism) कहते हैं ।

Clairvoyance—उपर्युक्त विधिसे पात्रको सम्मोहन-निद्रामें लाकर ऐसे आदेश दिये जाते हैं कि तुम दिव्य-दृष्टिको प्राप्त हो गये हो, तुम प्रत्येक वस्तुको देख सकते हो, तुम सब छिपी बातोंको बता सकते हो इत्यादि । फिर जो छिपी हुई बात पूछी जाती है तो वह उसका उत्तर देता है । आरम्भमें दिव्य-दृष्टिको क्रमानुसार बढ़ाया जाता है । अर्थात् पहले उस कमरेकी चीजोके बारेमें पूछा जाता है फिर अन्य स्थानोंमें भेजकर वहाँके समाचारोको और फिर दूर देशो और गुप्त बातोंको मालूम किया जाता है । आरम्भमें इसका प्रयोग छोटे बालकपर किया जाता है, तत्पश्चात् प्रत्येक बडे मनुष्यपर भी कर सकते हैं ।

Spiritualism—एक प्लानचेट (एक पानके आकारका लकड़ीका पतला तख्ता जिसके दो ओर धातुके दो पहिये और किनारेपर पेन्सिल लगी होती है) पर अँगुली रखनेसे उनकी मैगनेट पावरसे वह घूमने लगती है। मनकी एकाग्रता और हृदयकी शुद्धताकी अपेक्षासे उसमें पुरुष-प्रश्नके उत्तर ठीक-ठीक निकल आते हैं । इसी प्रकार पेन्सिलको हाथकी अंगुलियोसे पकडकर कागजपर रखकर अंगुलियोंके

मैगनेट पावरसे चलनेवाले प्रश्नोंका उत्तर दिया जाता है। इसी प्रकार एक छोटी टेबिल (Table) पर कई प्रयोगकर्ता एकाग्रतापूर्वक विशेष भावनाओंके साथ अपने हाथकी अंगुलियोंको रखते हैं। अंगुलियोंकी विद्युत्-शक्ति (Personal magnetism) से उस टेबिलका एक-एक पाँव उठता है और प्रयोगकर्त्ताओंकी एकाग्रता और हृदयकी शुद्धताके कारण बहुधा उत्तर ठीक-ठीक ही मिलते हैं।

यहाँ इस बातको स्मरण रखना चाहिये कि जो इस प्रकार Planchet द्वारा अथवा किसी Medium द्वारा आत्माओं (Spirits) को बुलाकर उनकी मृत्युके पश्चात्के जो समाचार मालूम किये जाते हैं, उनमेंसे अधिक प्रयोगकर्ताके अपने ही विचार होते हैं। Planchet विद्युत् (Magnet) शक्तिसे उन्हींके विचारोंको भाषामें भूलती है तथा Medium (पात्र) अपने ही विचारोंको प्रकट करता है।

कभी-कभी Medium (पात्र) प्रयोगकर्ताके विचारोंसे प्रभावित होकर उसीके विचारोंको प्रकट करने लगता है। यदि Medium (पात्र) ऊँची दिव्य-दृष्टिवाला हो तो वह उस पुरुषके विचारोंको ही ग्रहण करने लगता है जिसकी आत्मा (Spirit) को उस पात्र द्वारा बुलानेका यत्न किया जाता है; क्योंकि आकाशमें सारे ही विचार विद्यमान हैं। कभी-कभी ऐसा भी देखा गया है कि कोई पुरुष अपनी मृत्युके समय अपनी विशेष बातोंको किसी अपने दूर स्थानमें रहनेवाले किसी कुटुम्बी या मित्रसे कहनेकी तीव्र इच्छा रखता है तो वे विचार अपनी प्रबल शक्तिके कारण स्वयं उसतक किसी न-किसी रूपमें पहुँच जाते हैं।

Telepathy—इसी प्रकार दो प्रयोगकर्त्ता अलग-अलग बैठकर एक निश्चित समयपर तालयुक्त प्राणायाम इत्यादि करके एक खबर (Message) भेजता है और दूसरा इसको ग्रहण करता है। (उपर्युक्त बातें केवल जानकारीके लिये लिखी गयी हैं। आत्मोन्नति चाहनेवाले अभ्यासियोंको इनमें अधिक प्रवृत्त न होना चाहिये।)

संकल्प-शक्ति (Will-power)

उपर्युक्त जितने प्रयोगोंका सम्मोहन-शक्तिद्वारा होना बतलाया गया है, उन सबमें मुख्य भाग संकल्पशक्तिका ही है। बिना संकल्पशक्तिके उनमेंसे किसीमें भी सफलताका होना असम्भव है; किंतु केवल दृढ़ संकल्पशक्ति मात्रसे वे सब तथा उनसे कहीं अधिक बढ़कर चमत्कार दिखलाये जाते हैं। संकल्पशक्ति ही मनुष्यके जीवनमें उन्नति और अवनतिका कारण होती है। उपनिषदोंमें बतलाया गया है 'संकल्पमयोऽयं पुरुषः' अर्थात् मनुष्य संकल्पका ही बना हुआ है। मनु महाराजका कथन है—

संकल्पमूलः कामो वै यज्ञः संकल्पसम्भवः। व्रतनियमधर्माश्च सर्वे संकल्पजाः स्मृताः॥

सब प्रकारकी कामनाओंका मूल यह संकल्प है। यज्ञ संकल्पसे उत्पन्न होता है। व्रत (प्रतिज्ञा), नियम, धर्म—सब इसी संकल्पसे उत्पन्न होनेवाले माने गये हैं।

आज हमें जितने महापुरुष दीख पड़ते हैं, जिनके नामपर संसार फूल चढ़ाता है और जिन्हें अत्यन्त आदरसे स्मरण करता है, उनके जीवनको पवित्र और उच्च बनानेका कारण संकल्पशक्ति ही है।

आर्योंकी ईश्वरीय और जगत्की प्राचीनतम पुस्तक 'वेद' में अनेकों सूक्त इसी विषयके आते हैं, जिनमें बारंबार यही प्रार्थना की गयी है—'तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु' अर्थात् मेरा यह मन पवित्र संकल्पवाला हो। यथा—

ॐ यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति ।
दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जो दिव्य मन जाग्रत् अवस्थामें दूर निकल जाता है और इसी प्रकार सोनेकी दशामें भी बहुत दूर चला जाता है; वह दूर जानेवाला ज्योतियोंका ज्योति अर्थात् इन्द्रियोंका प्रकाशक मेरा मन शुभ संकल्पोंवाला हो ।

ॐ येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीराः ।
यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

कर्मशील, मनीषी, धीर पुरुष जिसके द्वारा परोपकार क्षेत्रमें तथा जीवन-सघर्षमें बडे-बडे कार्य कर दिखाते हैं, जो समस्त प्रजाओ (इन्द्रियो) के अदर एक अपूर्व पूज्य सत्ता है, वह मेरा मन शुभ संकल्पोवाला हो ।

ॐ यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु ।
यस्मान्न ऋते किंचन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जो नये-नये अनुभव कराता है, पिछले जाने हुएका अनुभव कराता है, संकटमें धैर्य धारण कराता है, जो समस्त प्रजाओं (इन्द्रियो) के अदर एक अमरज्योति है, जिसके बिना कोई कर्म नही किया जाता, वह मेरा मन शुभ सकल्पवाला हो ।

येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत् परिगृहीतममृतेन सर्वम् ।
येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जिस अमृत मनके द्वारा यह भूत, भविष्यत् तथा वर्त्तमान जाना जाता है, जिससे सात होताओ-वाला यज्ञ फैलाया जाता है, वह मेरा मन शुभ सकल्पोवाला हो ।

ॐ यस्मिन्नृचः साम यजूꣳषि यस्मिन् प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः ।
यस्मिंश्चित्तꣳ सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जिसमें ऋचाएँ, साम, यजु इस प्रकार टिके हुए है जैसे रथकी नाभिमें अरे, जिसमें इन्द्रियोंकी सारी प्रवृत्ति पिरोयी रहती है, वह मेरा मन शुभ सकल्पोंवाला हो ।

ॐ सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान् नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिन इव ।
हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

अच्छा सारथी जिस प्रकार वेगवान् घोड़ोंको बागोसे पकड़कर चलाये जाता है, उसी प्रकार जो मनुष्योको लगातार चलाता रहता है, जो हृदयमें रहनेवाला है, वह मेरा मन शुभ संकल्पोवाला हो ।

क्योकि प्रारब्धकर्म सकल्पद्वारा ही क्रियमाण होते हैं, जैसा कि कहा है—'विनाशकाले विपरीतबुद्धि.' इसलिये मनुष्य यदि अपने सकल्पको विशुद्ध रखे और जब वह मलिन और अपवित्र होने लगे तो यह जानकर कि मुझपर कोई भारी विपत्ति आनेवाली है, शीघ्र ही अपने संकल्प और विचारोको शुद्ध और पवित्र बना ले तो कभी भी दुर्भाग्य उसको भयभीत नहीं कर सकता । शुद्ध विचारवाले मनुष्यपर यदि अकस्मात् कोई विपत्ति आ भी जाय तो उसका बोझ तुरत ही दूसरे लोग बॉट लेते हैं । अर्थात् अपनी सहायता और सहानुभूतिसे उसकी विपत्तिको तत्काल ही दूर कर देनेका यत्न करते हैं; परंतु

इसके विरुद्ध दुर्जनको तत्काल दुःखमें डालनेके लिये सब-के-सब तैयार हो जाते हैं । सुतरां जो मनुष्य दुःखोंको अपने जीवनमें कम करनेकी इच्छा करता है, उसको चाहिये कि वह सकल्प-विद्या-प्रवीण बने और उसका सुप्रयोग करना सीखे ।

जैसे उगते हुए पौधेको उखाड़कर फेकना अति सुगम है, परंतु जब वह वृक्ष बन जाय, तब फिर उसको जड़से उखाड़ना मनुष्यकी शक्तिके बाहर हो जाता है । ठीक ऐसे ही उत्पन्न होते दुष्ट संकल्पोंका उच्छेदन और उनके स्थानमें पवित्र तथा शुद्ध संकल्पोंका सयोजन करना अतीव सुगम होता है, परंतु वही जब एक वृद्धाकार धारण कर लेता है, तब फिर उसका नष्ट करना कठिन हो जाता है । सुतरां जो उठते हुए दुष्ट संकल्पको उसी समय मिटा देते हैं, वे उसके परिणामस्वरूप कर्म और कर्मके फल दुःखसे भी बचे रहते हैं । इसी कारण 'वेदमें' बारंबार यह प्रार्थना आयी है—'यह मेरा मन पवित्र संकल्पोका स्रोत बने ।' 'संकल्पविद्याकी' शक्तिका पूरा-पूरा अनुभव करना अत्यन्त कठिन है; क्योंकि ससारके प्रत्येक पदार्थमें यह विद्या विराजमान है । आजतक जितनी मानसिक शक्ति (Mental Senses) जैसे मैस्मेरिज्म, हिप्नोटिज्म, टेलीपैथी, स्प्रिचुआलिज्म आदि मनुष्यको विदित हुई हैं, उन सबमें यही अलौकिक शक्ति काम करती है ।

मार्कानीके बिना तारके तारवाले यन्त्र (Wireless Telegraph) ने संकल्पशक्तिको अत्युत्तमतासे सिद्ध किया है । उससे इसके प्रबल अस्तित्वका प्रत्येक बुद्धिमान्‌को निश्चय हो जाता है । मार्कोनी महाशय कहते है—

"एक शब्द अथवा वैसा ही कोई स्वर—वायुमण्डलमें उसी प्रकारकी गति उत्पन्न करता है जिस प्रकार झीलमें एक कंकरीके डाल देनेसे तरंगें उठने लगती है । शब्दकी ये तरंगें दूर-दूरतक पहुँचती हैं, चाहे कितनी दूरका अन्तर क्यो न हो, वे टेलीग्राफके प्रत्येक यन्त्रको अपना अस्तित्व अनुभव कराती हैं । आकाशके सूक्ष्म मण्डलो (ईथर) पर संकल्पकी तरंगें दौड़ती, काम करती और दूर-दूरतक पहुँचती रहती हैं ।" यदि मार्कोनी साहब अपने इस अलौकिक यन्त्रका आविष्कार न करते तो युक्ति तथा तर्कपर ही भरोसा रखनेवाले बहुत-से मनुष्योको विश्वास ही न होता ।

ईथरकी शक्ति जो आकाशमें विद्यमान है, जिसपर संकल्पकी तरंगें दूरतक दौड़ती हैं, हमारे मस्तिष्कमें भी विद्यमान है । निरन्तर विचारसे उसके अंदरकी गति उत्पन्न होती है और मस्तिष्कसे उसी प्रकार निकलती है, जिस प्रकार विद्युत्‌की धाराएँ निकला करती हैं । विचारकी वे धाराएँ, जो अनिच्छित और संकल्पशक्तिकी संरक्षाके बिना बाहरको निकलती हैं, शीघ्र ही नष्ट हो जाती हैं । परंतु विचार-शक्तिकी वे तरंगे जिनके साथ संकल्पशक्तिका प्रबल बल विद्यमान होता है, मनुष्यके मस्तिष्कसे निकलकर रुकावट और विरोधके होते हुए भी उस समयतक निरन्तर दौड़ती रहती हैं, जबतक उनको ऐसा कोई मन न मिल जाय जो उस विचारके साथ सहानुभूति और अनुकूलता रखता हो ।

यदि आप घृणा, धिक्कार, फटकार या शत्रुताके विचार इसी सकल्पशक्तिकी सहायतासे किसीके लिये भेजेंगे तो वे विचार जीवित शक्ति बन जायँगे और वे तबतक निरन्तर दौड़ते रहेंगे जबतक कि उसके मनतक न पहुँच जायँ जिसके लिये वे भेजे गये थे । वे इसके अतिरिक्त और बहुतसे मनोंके अदर भी अपना प्रतिबिम्ब छोड जाते हैं । प्रेमका जो प्रत्येक विचार बाहर जाता है, अपने परिणाममें प्रेमकी पूरी शक्ति लेकर उसीके पास वापस आ जाता है, इसीलिये यह कहावत प्रसिद्ध है कि—'मनका मन साक्षी है' और फारसीमें कहा है कि 'दिल रा बदिल रहे अस्त' ।

ॐ यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति ।
दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जो दिव्य मन जाग्रत् अवस्थामें दूर निकल जाता है और इसी प्रकार सोनेकी दशामें भी बहुत दूर चला जाता है; वह दूर जानेवाला ज्योतियोंका ज्योति अर्थात् इन्द्रियोंका प्रकाशक मेरा मन शुभ सकल्पोवाला हो ।

ॐ येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीराः ।
यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

कर्मशील, मनीषी, धीर पुरुष जिसके द्वारा परोपकार क्षेत्रमें तथा जीवन-सघर्षमें बडे-बडे कार्य कर दिखाते है, जो समस्त प्रजाओ (इन्द्रियों) के अंदर एक अपूर्व पूज्य सत्ता है, वह मेरा मन शुभ सकल्पोवाला हो ।

ॐ यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु ।
यस्मान्न ऋते किंचन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जो नये-नये अनुभव कराता है, पिछले जाने हुएका अनुभव कराता है, संकटमें धैर्य धारण कराता है, जो समस्त प्रजाओं (इन्द्रियो) के अदर एक अमरज्योति है, जिसके विना कोई कर्म नहीं किया जाता, वह मेरा मन शुभ सकल्पवाला हो ।

येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत् परिगृहीतममृतेन सर्वम् ।
येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जिस अमृत मनके द्वारा यह भूत, भविष्यत् तथा वर्त्तमान जाना जाता है, जिससे सात होताओं-वाला यज्ञ फैलाया जाता है, वह मेरा मन शुभ सकल्पोंवाला हो ।

ॐ यस्मिन्नृचः साम यजूꣳषि यस्मिन् प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः ।
यस्मिंश्चित्तꣳ सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

जिसमें ऋचाएँ, साम, यजु इस प्रकार टिके हुए हैं जैसे रथकी नाभिमें अरे, जिसमें इन्द्रियोंकी सारी प्रवृत्ति पिरोयी रहती है, वह मेरा मन शुभ संकल्पोवाला हो ।

ॐ सुपारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान् नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिन इव ।
हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥

अच्छा सारथी जिस प्रकार वेगवान् घोड़ोको बागोसे पकड़कर चलाये जाता है, उसी प्रकार जो मनुष्योको लगातार चलाता रहता है, जो हृदयमें रहनेवाला है, वह मेरा मन शुभ संकल्पोवाला हो ।

क्योंकि प्रारब्धकर्म संकल्पद्वारा ही क्रियमाण होते हैं, जैसा कि कहा है—'विनाशकाले विपरीतबुद्धिः' इसलिये मनुष्य यदि अपने सकल्पको विशुद्ध रखे और जब वह मलिन और अपवित्र होने लगे तो यह जानकर कि मुझपर कोई भारी विपत्ति आनेवाली है, शीघ्र ही अपने संकल्प और विचारोको शुद्ध और पवित्र बना ले तो कभी भी दुर्भाग्य उसको भयभीत नहीं कर सकता । शुद्ध विचारवाले मनुष्यपर यदि अकस्मात् कोई विपत्ति आ भी जाय तो उसका बोझ तुरत ही दूसरे लोग बॉट लेते हैं । अर्थात् अपनी सहायता और सहानुभूतिसे उसकी विपत्तिको तत्काल ही दूर कर देनेका यत्न करते हैं, परंतु

इसके विरुद्ध दुर्जनको तत्काल दुःखमें डालनेके लिये सब-के-सब तैयार हो जाते हैं । सुतरां जो मनुष्य दुःखोंको अपने जीवनमें कम करनेकी इच्छा करता है, उसको चाहिये कि वह संकल्प-विद्या-प्रवीण बने और उसका सुप्रयोग करना सीखे ।

जैसे उगते हुए पौधेको उखाड़कर फेंकना अति सुगम है, परतु जब वह वृक्ष बन जाय, तब फिर उसको जड़से उखाड़ना मनुष्यकी शक्तिके बाहर हो जाता है । ठीक ऐसे ही उत्पन्न होते दुष्ट सकल्पोका उच्छेदन और उनके स्थानमें पवित्र तथा शुद्ध संकल्पोंका सयोजन करना अतीव सुगम होता है, परतु वही जब एक वृद्धाकार धारण कर लेता है, तब फिर उसका नष्ट करना कठिन हो जाता है । सुतरां जो उठते हुए दुष्ट संकल्पको उसी समय मिटा देते हैं, वे उसके परिणामस्वरूप कर्म और कर्मके फल दुःखसे भी बचे रहते है । इसी कारण 'वेदमें' बारंबार यह प्रार्थना आयी है—'यह मेरा मन पवित्र संकल्पोका स्रोत बने ।' 'संकल्पविद्याकी' शक्तिका पूरा-पूरा अनुभव करना अत्यन्त कठिन है; क्योकि संसारके प्रत्येक पदार्थमें यह विद्या विराजमान है । आजतक जितनी मानसिक शक्ति (Mental Senses) जैसे मैस्मेरिज्म, हिप्नोटिज्म, टेलीपैथी, स्प्रिचुआलिज्म आदि मनुष्यको विदित हुई हैं, उन सबमें यही अलौकिक शक्ति काम करती है ।

मार्कानीके बिना तारके तारवाले यन्त्र (Wireless Telegraph) ने संकल्पशक्तिको अत्युत्तमतासे सिद्ध किया है । उससे इसके प्रबल अस्तित्वका प्रत्येक बुद्धिमान्‌को निश्चय हो जाता है । मार्कोनी महाशय कहते है—

"एक शब्द अथवा वैसा ही कोई स्वर—वायुमण्डलमें उसी प्रकारकी गति उत्पन्न करता है जिस प्रकार झीलमें एक कंकरीके डाल देनेसे तरंगें उठने लगती है । शब्दकी ये तरंगें दूर-दूरतक पहुँचती हैं, चाहे कितनी दूरका अन्तर क्यो न हो, वे टेलीग्राफके प्रत्येक यन्त्रको अपना अस्तित्व अनुभव कराती हैं । आकाशके सूक्ष्म मण्डलो (ईथर) पर संकल्पकी तरंगें दौड़ती, काम करती और दूर-दूरतक पहुँचती रहती हैं ।" यदि मार्कोनी साहब अपने इस अलौकिक यन्त्रका आविष्कार न करते तो युक्ति तथा तर्कपर ही भरोसा रखनेवाले बहुत-से मनुष्योको विश्वास ही न होता ।

ईथरकी शक्ति जो आकाशमें विद्यमान है, जिसपर संकल्पकी तरंगें दूरतक दौड़ती हैं, हमारे मस्तिष्कमें भी विद्यमान है । निरन्तर विचारसे उसके अंदरकी गति उत्पन्न होती है और मस्तिष्कसे उसी प्रकार निकलती है, जिस प्रकार विद्युत्‌की धाराएँ निकला करती हैं । विचारकी वे धाराएँ, जो अनिच्छित और संकल्पशक्तिकी सरक्षाके बिना बाहरको निकलती हैं, शीघ्र ही नष्ट हो जाती हैं । परंतु विचार-शक्तिकी वे तरंगें जिनके साथ संकल्पशक्तिका प्रबल बल विद्यमान होता है, मनुष्यके मस्तिष्कसे निकलकर रुकावट और विरोधके होते हुए भी उस समयतक निरन्तर दौड़ती रहती हैं, जबतक उनको ऐसा कोई मन न मिल जाय जो उस विचारके साथ सहानुभूति और अनुकूलता रखता हो ।

यदि आप घृणा, धिक्कार, फटकार या शत्रुताके विचार इसी सकल्पशक्तिकी सहायतासे किसीके लिये भेजेगे तो वे विचार जीवित शक्ति बन जायँगे और वे तबतक निरन्तर दौड़ते रहेगे जबतक कि उसके मनतक न पहुँच जायँ जिसके लिये वे भेजे गये थे । वे इसके अतिरिक्त और बहुतसे मनोंके अदर भी अपना प्रतिबिम्ब छोड जाते हैं । प्रेमका जो प्रत्येक विचार बाहर जाता है, अपने परिणाममें प्रेमकी पूरी शक्ति लेकर उसीके पास वापस आ जाता है, इसीलिये यह कहावत प्रसिद्ध है कि—'मनका मन साक्षी है' और फारसीमें कहा है कि 'दिल रा बदिल रहे अस्त' ।

क्योंकि आसमानमें अनेक भाँतिके विचार चक्कर लगाते रहते है, इसलिये जिस प्रकारके विचारोकी मनुष्यमें ग्रहण करनेकी प्रकृति होती है, उसी प्रकारके विचारोको आकाशसे वह अपनी ओर खीच लेता है। यही कारण है, यदि कोई बुरा विचार मनमें उत्पन्न हो जाय तो फिर उसी प्रकारके विचारोकी लडी मनमें बन जाती है और वह तबतक बद नहीं होती जबतक कि मनुष्य स्वय अपनी प्रबल सकल्पशक्तिसे अपने मनको उस ओरसे नहीं रोक देता।

आकाशमे उत्तम-से-उत्तम और निकृष्ट-से-निकृष्ट विचार विद्यमान हैं, इसलिये केवल उन विचारोंको ग्रहण करनेके लिये मनुष्यको एकाग्रचित्तसे उद्यत होना और उस ओर चित्तवृत्तिका लगाना ही पर्याप्त है। जब तत्त्वदर्शी किसी पदार्थपर विचार करता है, तब उसी सम्बन्धमे नवीन बाते उसके मनमें उठने लग जाती हैं और यह ऐसी बाते होती है जो स्वय सोचनेवालोके लिये भी सर्वथा नयी और विस्मित कर देनेवाली होती हैं। इसी प्रकार आविष्कार करनेवाला जब अपने आविष्कारके सम्बन्धमें विचार करनेके लिये अपने चित्तको एकाग्र करके एकान्तमें बैठ जाता है, तब वह आकाशमेंसे अपने उपर्युक्त विचारोंको उसी प्रकार संग्रह कर लेता है जिस प्रकार एक ताड़का वृक्ष भूमिसे मधुर रसको अपने अदर खींच लेता है। ठीक इसी प्रकारसे एक आविष्कार करनेवाला अपने मनको अन्य विचारोसे शून्य और एकाग्र करके अपने उपयोगी विचारोको अपने अदर आनेका अवसर देता है, एव निरन्तर अभ्यासके अन्तमें एक विख्यात आविष्कारक बन जाता है।

अध्यात्म-विद्याके गुरु जब अपने किसी शिष्यसे कोई काम करवाना चाहते हैं, तब उसको पत्र आदि नहीं लिखा करते प्रत्युत अपने विचारोको ही उसके मनमें रख देते हैं। ये विचार उसके अदर पहुँचकर उसको वही काम करनेके लिये प्रेरणा करते है जिसका कराना उसके गुरुको अभिप्रेत होता है। यही मानसिक प्रेरणा है, यही गुप्त आध्यात्मिक सम्बन्ध और आत्मिक सहायता है, जो पिछले महात्मा अपने शिष्योके साथ रखते थे। यदि तुम किसीके प्रति बुरे विचारोकी भावना करोगे तो वे वहाँ दु.ख और व्याकुलता देनेके पश्चात् अपने सजातीय अन्य विचारोको तुम्हारे लिये उत्पन्न करेंगे अर्थात् जितने घृणाके विचार तुम दूसरोके निमित्त उत्पन्न करोगे उससे कहीं अधिक मात्रामें लौटकर तुमको मिलेंगे और यदि प्रेमके विचार भेजोगे तो वे भी प्रभावरहित न रहेंगे, बल्कि वे उस मनतक अवश्य पहुँचेंगे और अपने परिणाममें अधिक प्रेमको तुम्हारे निमित्त उत्पन्न करेंगे। यही कारण है कि जिससे तुम्हारा मन घृणा करता है, वह भी उसी प्रकार तुमसे घृणा करता है। हाँ, यदि तुम उसकी घृणाको दूर करना चाहते हो तो उसके लिये अपनेसे प्रेमभरे विचारोको भेजो। ये विचार उसके मनका सुधार करेंगे और फिर अपने परिणाममें तुम्हारे लिये प्रेमको उत्पन्न करेंगे। इसी कारण हमारे प्राचीन शास्त्रोने उपदेश किया है कि प्रत्येक मनुष्यको जीवमात्रकी भलाईके लिये प्रबल शक्तिके साथ यह प्रार्थना करनी चाहिये—

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्॥

सम्पूर्ण जीवोंको सुख प्राप्त हो, सब प्राणी नीरोग हो, सबका कल्याण हो, किसीको भी दु.ख न हो।

जब एक मनुष्य अपने अदरसे समस्त शत्रुताके विचार निकालकर सारे संसारके लिये भलाई और सुखकी प्रार्थना करता है, तब उसको उसके बदलेमें (Universal Love) विश्वमात्रका प्रेम प्राप्त होता और तब ससारका कोई पदार्थ उसके लिये त्रासोत्पादक नहीं रहता।

ॐ अभयं नः करत्यन्तरिक्षमभयं द्यावापृथिवी उभे इमे।
अभयं पश्चादभयं पुरस्तादुत्तरादधरादभयं नोऽस्तु॥

अन्तरिक्षमें हमारे लिये अभय हो, इन दोनो द्यौ और पृथिवीमें अभय हो, अभय पीछेसे हो, आगे-से हो, ऊपर-नीचेसे हमारे लिये अभय हो ।

ॐ अभयं मित्रादभयममित्रादभयं ज्ञातादभयं पुरो यः ।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु॥

हम मित्रोंसे अभय हो, शत्रुओसे अभय हो, जाने हुए परिचितोंसे अभय हों और जो आगे आने-वाले हैं, अपरिचित हैं उनसे भी अभय हों । रात्रि और दिनमें हम निर्भय रहे, समस्त दिशाएँ हमारे मित्ररूपमें हो । (अथर्व० १९ १५-५-६)

वह वनोमें भी उसी आनन्द और सुखसे रहता है जैसे कि अपने घरमें । स्वामी विवेकानन्दजी महाराज इसी शक्तिका वर्णन करते हुए अपने राजयोगमें इस प्रकार लिखते हैं—

योगीको चाहिये कि वह रात्रिको सोते समय और प्रातःकाल जागनेपर चारों दिशाओंमें मुँह करके प्रबल संकल्पशक्तिसे सारे संसारकी भलाई और शान्तिके अर्थ अपने विचारोंको छोडे । यथा—

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षꣳ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः । वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवा शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वꣳ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

द्युलोक शान्ति दे, अन्तरिक्ष शान्ति दे, पृथ्वीलोक शान्ति दे, जल प्राण-शान्ति दे, रोगनाशक ओषधियाँ शान्ति दें, भोज्य वनस्पतियाँ शान्ति दे । सब-के-सब देव शान्तिदायक हों, ज्ञान शान्ति दे, सब कुछ शान्ति ही दे, शान्ति भी सचमुच शान्ति ही हो, वह ऐसी शान्ति मुझे प्राप्त हो ।

क्योंकि Every bit of hatred that goes out of the heart of man comes back to him in full force, nothing can stop it and every impulse of life comes back to him अर्थात् घृणाका प्रत्येक विचार जो मनुष्यके अंदरसे बाहर आता है, वह वापस अपने पूरे बलके साथ उसीके पास आ जाता है; और ऐसा करनेमें उसको कोई वस्तु रोक नहीं सकती । इसी प्रकार कोई मनुष्य अनुमान नहीं कर सकता कि अज्ञानतासे विचारे हुए घृणा, प्रतीकार और कामी तथा अन्य घातक विचारोंके भेजनेसे कितने जीवन नष्ट होंगे और कितनोकी हानि होगी । इसलिये विचारशक्तिके महत्त्वको समझो और उसको सर्वदा पवित्र तथा निर्मल रखनेका प्रयत्न करो और प्रतिदिन समस्त जीवमात्रके कल्याणके लिये प्रार्थना किया करो, इससे तुम्हारा और सबका भला होगा ।

विचारोद्वारा मनुष्यके शरीरमें 'स्वास्थ्य' और 'रोग' दोनोहीका संचार किया जा सकता है । 'विचार' भूखको उत्पन्न और नाश कर सकता है । वह मुखमण्डलको सहसा पीला कर देता है, मुँह और होठोंको सुखा देता है; और यही विचार मुख-मण्डलको प्रफुल्लित, रक्तकी गतिको तीव्र और शरीरपर कान्ति प्रदान करता है । यही देहको कँपाते हुए, नेत्रोसे आँसुओंका प्रवाह जारी कर देता है, मनकी गति इसीके द्वारा शिथिल और तीक्ष्ण हो जाती है । यही मनुष्यको आनन्दमय बना देता है और यही मनुष्यको निराशाकी चिरकाल खोहमें ढकेल देता है, इसीके अकस्मात् प्राप्त आनन्दको न पचाकर मनुष्य फूलकर मर जाता है; और कभी भयके कारण लहू सूख जाने अथवा मनकी गति रुक जाने तथा भय, शोक और असह्य दुःखके कारण तुरंत और अकस्मात् मृत्यु

हो जाती है, अर्थात् जहाँ यह मनुष्यको मृत्युके मुखमें तुरंत ढकेल सकता है वहाँ वही उसे स्वास्थ्य, आनन्द और सुख प्रदान कर सकता है ।

वस्तुत. हमारी दुनिया वह नहीं है जिसको हम मानते हैं, प्रत्युत वह है जिसका हम विचार करते है । मनुष्य विचारोका एक पुतला है । जैसे इसके विचार होते हैं वैसा ही यह बन जाता है । इसलिये यदि हम रोगके विचारको एक समयतक निरन्तर बनाये रखेंगे तो निराश होना पडेगा, रोग अपना स्वरूप अवश्य दिखलायेगा, अर्थात् जैसा विचार करेगे वैसा ही हो जायगा ।

अतः प्रतिदिन प्रतिक्षण मनुष्यको चाहिये कि वह निराश न हो, वरं सदैव आशाजनक प्रसन्नता, स्वास्थ्य और सफलताके विचारोको मनमें धारण करे । सुख और आशाकी तरगे रक्तकी गतिपर ही उत्तम प्रभाव डालेगी और उसको शुद्ध तथा लाल करके स्वास्थ्यके सुप्रभावको सम्पूर्ण देहमें बाँट देगी, जिससे तुम अपने स्वास्थ्यको अच्छा और शरीरको व्याधियोसे सुरक्षित रख सकोगे ।

प्रत्येक मनुष्य सुन्दरता, स्वास्थ्य और सुखमय जीवनकी इच्छा करता है । प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि वह सौ वर्षतक जीवित रहे । वह सौ वर्षतक उस प्रकारका जीवन नहीं चाहता जो रोते, झींकते हुए और खाटपर पडे हुए ओषधियोका सेवन करते हुए कटे । वह ऐसा जीवन चाहता है जो काम करते हँसते-खेलते हुए बीते । वह उसीके लिये ईश्वरके सम्मुख सिर झुकाकर प्रार्थना करता है—

पश्येम शरदश्शतं जीवेम शरदश्शतं शृणुयाम शरदश्शतम् ।
प्रब्रवाम शरदश्शतमदीनाः स्याम शरदश्शतम् ॥ (यजु० २६ । २४)

मै सौ वर्षतक देखूँ, सौ वर्ष जीवित रहूँ, सौ वर्षतक सुनूँ, सौ वर्षपर्यन्त बोलूँ, सौ वर्षतक सुखी और स्वतन्त्र जीवन भोगूँ ।

धार्मिक और लौकिक दोनो विषयोंमें मनुष्य उतना ही सफल होता है जितना उसका सकल्प दृढ़ होता है । यदि कोई किसी कार्यमें असफल है, इसका कारण उसका दुर्भाग्य नहीं बल्कि उसके संकल्पकी निर्बलता है । मनुष्यके अंदर यह बहुमूल्य शक्ति ऐसी गुप्त है कि जो कोई इससे काम लेना शुरू कर देता है उसको ही यह महान् और उच्च बना देती है । अटल सकल्पमें एक बलवान् शक्ति होती है, जो अपनी अनुकूल अवस्थाको स्वयमेव अपनी ओर खींच लेती है । इस कारण यदि आप जीवन-यात्रामें सफल होना चाहते है तो इस शक्तिको अपने अंदर उत्पन्न करें; क्योकि जीवनकी कठिनाइयोंको दूर करनेवाली यही एक शक्ति है । जिनमें यह शक्ति है, वे अपने विचारोको बलवान् बनाकर दूरतक भेज सकते है । परतु जिनमें यह नहीं है, वे ऐसा नही कर सकते; और यही कारण है कि कुछ मनुष्य निर्बल विचारवाले मनुष्योकी अपेक्षा अधिक सफल, यशस्वी और ऐश्वर्यवान् हो जाते हैं । संकल्पशक्ति ही मनको एकाग्र करके मस्तिष्ककी ओर विचारोंके आकर्षणमें सहायक होती है । आकर्षणका यह नियम है कि उसका झुकाव अपने सहधर्मी पदार्थकी ओर अधिकतर होता है, अर्थात् प्रत्येक पदार्थ अपने सह-धर्मी पदार्थको अपनी ओर खींचता है । इसलिये जो मनुष्य जैसा बनना चाहता है, उसको दृढ़ संकल्पके साथ अपने अदर वैसे ही विचार उत्पन्न करने चाहिये और ये विचार अपने सहधर्मीको अवश्य अपनी ओर खींच लायेगे, जिसका परिणाम यह होगा कि वह अपने उद्देश्यमें अवश्य सफल होगा । इसलिये यदि

तुम कोई काम करना चाहते हो तो तुम कामकी छोटाई-बड़ाईकी ओर न देखा करो, प्रत्युत अपने विचारोंके न्यूनाधिक्यपर ध्यान रखा करो; क्योंकि काममें उसकी छोटाई या सुगमताके कारण सफलता नहीं होती, प्रत्युत उस कामके करनेमें तुम्हारी संकल्पशक्तिकी न्यूनाधिकताके अनुसार सफलता होगी। जो बात तुम्हें करनी हो, उसके लिये यो ही विचार न किया करो और जब किसी कामको करनेका विचार करो तो फिर उसको दूसरे निर्बल विचारोंकी तरगोंके नीचे दबने न दो और किसी ऐसे मनुष्यकी सम्मतिकी परवा न करो जो तुमको अपने विचारकी कठिनाइयोंके कारण छोड देनेका उपदेश कर रहा हो। ऐसे मनुष्य स्वयं निर्बल-हृदय और निर्बल विचारोंके होते है, इसलिये वे साधारण बातोंको असम्भव बातोंमें गिन लेते हैं। और सच तो यह है कि ऐसे मनुष्योंने विचारोंकी शक्तिको कभी अनुभव नहीं किया; यदि किया होता तो वे कभी भी किसीके साहस और विचारको (यदि वह विचार किसी बुराईके करने अथवा ऐसे कर्म करनेका न हो जिसके करनेसे उसकी जान जोखिममें हो और मनुष्य-समाजमें अशान्ति उत्पन्न होनेका भय हो) न गिराते वरन् उसका साहस तोडनेके स्थानमें अपने प्रबल विचारोंको साथ मिलाकर और भी अधिक पुष्ट करते और सफलताके आदर्शतक पहुँचानेमें सहायता देते। जब मनुष्य एक बार दृढ विचार करके खड़ा हो जाता है, तब चाहे उसके मार्गमें कितनी ही कठिनाइयाँ क्यों न हों, वह सबको पार कर जाता है। कोई वस्तु उसको अपने उद्देश्यसे नहीं रोक सकती, वरन् ऐसे पुरुषार्थी मनुष्यकी सहायताके लिये प्रकृति आप काम करती है। कोई पुरुष पहलेसे ही महान् नहीं होता, प्रत्युत जो अपनी आभ्यन्तरिक शक्तियोंसे काम लेने लग जाता है, वही महान् पुरुष बन जाता है; और जो इनकी ओर ध्यान नहीं देते, वही अपनी जीवनयात्रामें पीछे रह जाते हैं। महर्षि दयानन्द सरस्वतीको साधारण साधुसे वर्त्तमान कालका ऋषि बनानेवाली यदि कोई वस्तु थी, तो वह केवल उनकी संकल्पशक्ति थी। समस्त भारतवर्ष उनके विचारोंसे विरोध रखता था, परंतु जब वह मनस्वी एक बार अपने क्षेत्रपर आरूढ हो गया तो कोई भी मनुष्य उनके सम्मुख खड़ा न हो सका। इसका कारण उनकी अगाध विद्या ही न थी, प्रत्युत दृढ़ संकल्पशक्ति और उस शक्तिमें पूर्ण विश्वासका होना था। इसी शक्तिके भरोसे पंजाबकेसरी महाराजा रणजीत सिंहने अटक नदीकी छातीको घोड़ोंके खुरपुटोंसे यह कहकर रौंद डाला और अपनी सेनाको पार कर दिया कि 'जाके मनमें अटक है, सोई अटक रहा। जाके मनमें अटक नहिं, उसको अटक कहाँ ॥" सचमुच यदि मनके अंदर रुकावट नहीं तो फिर कोई ऐसी शक्ति नहीं जो हमको अपने उद्देश्यकी पूर्तिसे तथा अपने जीवनको सुखी और सार्थक बनानेसे रोक सके।

अहं वृक्षस्य रेरिवा। कीर्तिः पृष्ठं गिरेरिव। ऊर्ध्वपवित्रो वाजिनीव स्वमृतमस्मि। द्रविणꣳ सवर्चसम्। सुमेधा अमृतोक्षितः। इति त्रिशङ्कोर्वेदानुवचनम् ॥ (तै० उप० १। १०)

मै (संसाररूप) वृक्षको हिलानेवाला हूँ। मेरी कीर्ति पर्वतके सदृश है। मै वह हूँ जिसके ज्ञानका पवित्र (प्रकाश) ऊँचा उदय हुआ है, मानो सूर्यमें है। मै वह हूँ जो असली अमृत है। मै चमकता हुआ धन (खजाना) हूँ। मै सुमेधा हूँ, अमृत हूँ क्षीण न होनेवाला। यह वेदकी शिक्षा त्रिशंकुसे दी गयी है।

दृढ और बलवान् संकल्पशक्तिके कारण मनुष्यमें ऐसी योग्यता आ जाती है कि वह अपने विचारको बहुत बड़ी शक्ति दे सकता है। अपने लक्ष्यपर फिर वह अपने विचारको उस समयतक स्थिर रखता

है, जबतक उसका अभीष्ट प्राप्त नहीं होता। यदि किसी मनुष्यमें आनाकानीकी प्रकृति है तो यह समझ लेना चाहिये कि उसकी संकल्पशक्ति निर्बल है और उससे कोई काम न हो सकेगा। जो अपना दृढ विचार बनाकर फिर दूसरोंकी दृढ सम्मतिके कारण उसको बदल देता है तो उससे भी उसकी संकल्प-शक्तिका पता मिलता है और वह दूसरोंकी सम्मतिका दास है, क्योंकि उसने अपनी विवेचना-शक्तिको खो दिया है। वह अपने नहीं, प्रत्युत दूसरोंके विचारोंके अनुसार कार्य कर रहा है। ऐसा करता हुआ वह दिन-पर-दिन अपनी विचारशक्तिको क्षीण कर रहा है, जिसके कारण प्रायः उसे अपने कामोंमें कठिनाई और असफलताका मुँह देखना पडेगा। इस कारण इस शक्तिके महत्त्वको समझो, किंतु हठ, दुराग्रह और उच्छृङ्खलताको ही विचारशक्ति न समझ लेना। विचारशक्ति और हठ आदिमें महान् अन्तर है। पहिली आचारकी दृढता और श्रेष्ठताका परिणाम है तथा दूसरी उसकी निर्बलताका फल है।

सकल्पशक्तिको पूरा विकास देनेके लिये दृढ आत्मविश्वासकी आवश्यकता है और आत्मविश्वास-की दृढता आस्तिकता अर्थात् ईश्वरभक्तिसे होती है। जब मनुष्य सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ ईश्वरका सहारा लेकर सारे कार्योंको उसके समर्पण करके अनासक्ति और निष्कामभावसे उसके लिये ही और अपनेको केवल उसका एक करण (साधन) समझकर कर्त्तव्यरूपसे करता है तो उसकी स्वयं अपनी शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियाँ भी अगाध और असीम हो जाती हैं। यही कारण है कि ईश्वरभक्तोद्वारा जो महान् कार्य और अद्भुत चमत्कार अनायास साधारणतया प्रकट हो जाते हैं, उनके अनुकरण करने-में ससारकी सारी भौतिक शक्तियाँ अपना पूरा बल लगानेपर भी असमर्थ रहती हैं।

उसके सारे सकल्प ईश्वरके समर्पण और उसीकी प्रेरणासे होते है; इसलिये वह जो संकल्प करता है, वही होता है।

उसकी कोई इच्छा अनुचित अथवा स्वार्थमय नहीं होती; किंतु सारे प्राणियोके कल्याणार्थ ईश्वरार्पण होती है, इसलिये वह जो इच्छा करता है वही होता है।

वह कोई शब्द अनुचित, अनावश्यक और असत्य नहीं बोलता, उसकी वाणी ईश्वर-समर्पण होती है, इसलिये उसकी वाणीसे जो शब्द निकलते हैं वैसा ही होता है।

उसके कार्य अनावश्यक और स्वार्थसिद्धिके लिये नहीं होते; किंतु सब प्राणियोके हितार्थ निष्कामभावसे ईश्वरके आज्ञानुसार कर्त्तव्यरूपसे होते हैं, इसलिये वह उनको पूरी लगन और दृढ़तासे करता है। ससारकी कोई शक्ति उसको अपने कर्त्तव्यसे नहीं हटा सकती।

सङ्गति—जब यम तथा नियमोके पालनमें विघ्न उपस्थित हों तो उनको निम्न प्रकारसे दूर करना चाहिये—

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥

शब्दार्थ—वितर्कबाधने=वितर्कोंद्वारा (यम और नियमोका) बाध होनेपर; प्रतिपक्षभावनम्= प्रतिपक्षका चिन्तन करना चाहिये।

अन्वयार्थ—वितर्कोंद्वारा यम और नियमोंका बाध होनेपर प्रतिपक्षका चिन्तन करना चाहिये।

व्याख्या—वितर्क-विरोधी तर्क अर्थात् यम, नियम आदिके विरोधी अधर्म—१ हिंसा, २ असत्य, ३ स्तेय, ४ ब्रह्मचर्यका पालन न करना, ५ परिग्रह, ६ अशौच, ७ असंतोष, ८ तपका अभाव, ९ स्वाध्यायका त्याग और १० ईश्वरसे विमुखता। जब किसी दुर्घटनावश ये वितर्क उत्पन्न हों और मनमें इन योगके विधर्मी अधर्मोंके करनेका विचार आये, तब उनके प्रतिपक्षी अर्थात् उन वितर्कोंके विरोधी विचारोंका चिन्तन करके उन वितर्करूप अधर्मोंको मनसे हटाना चाहिये। प्रतिपक्ष विचारोंके चिन्तनसे यह अभिप्राय है कि जैसे क्रोध आनेपर शान्तिका चिन्तन करना, हिंसाका विचार उत्पन्न होनेपर दयाके भावका चिन्तन करना इत्यादि।

व्यासभाष्य-अनुसार प्रतिपक्षभावना—

जब इस ब्रह्मज्ञानेच्छुक योगीके चित्तमें अहिंसा आदिके विरोधी हिंसादि वितर्क उत्पन्न हों कि मैं इस वैरीका हनन करूँगा, इसको दुःख पहुँचानेके लिये असत्य भी बोलूँगा, इसका धन भी हरण करूँगा इत्यादि; इस प्रकार दुर्मार्गवाली अतिबाधक वितर्क-ज्वरसे जलती हुई अग्निके समान यम-नियमोंका बाध होने लगे, तब इनमें प्रवृत्त न होवे। किंतु इन वितर्कोंके विरोधी पक्षोंका इस प्रकार बार-बार चिन्तन करे कि संसारकी घोर अग्निमें संतप्त होकर उससे बचनेके लिये सब भूतोंको अभयदान देकर मैंने योगमार्गकी शरण ली है। अब उन छोडे हुए हिंसा आदि अधर्मोंका पुनः ग्रहण करना कुत्तेके सदृश अपनी ही त्यागी हुई वमनका चाटना है। धिक्कार है मुझे, यदि मैं योगमार्ग छोड़कर अज्ञानरूपी गढ़ेमें गिरूँ। इस प्रकार प्रथम सूत्र यमादि और द्वितीय नियमादि दोनोंमें वितर्कोंकी प्रतिपक्षभावना जान लेनी चाहिये।

सङ्गति—वितर्कोंके स्वरूप, उनके भेद और उनके फलसहित प्रतिपक्षभावनाको बतलाते है—

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्॥ ३४॥

शब्दार्थ—वितर्काः-हिंसा-आदयः= (यम-नियमोंके विरोधी) हिंसा आदि वितर्क है; कृत-कारित-अनुमोदिताः=वे स्वयं किये हुए, दूसरोंसे कराये हुए और समर्थन किये हुए होते हैं*; लोभ-क्रोध-मोह-पूर्वकाः=उनका कारण लोभ, क्रोध और मोह होता है †; मृदु-मध्य-अधिमात्राः=वे मृदु, मध्य और तीव्र भेदवाले होते है; दुःख-अज्ञान-अनन्तफलाः=उनका फल दुःख ‡ और अज्ञानका§ अनन्त (अपरिमित) होना है; इति प्रतिपक्षभावनम्=यह प्रतिपक्षकी भावना करना है।

---

* ये तीन प्रकार इसलिये बतलाये गये हैं कि इन तीनोंमेंसे किसी एकको यह भ्रम न रह जाय कि 'मैंने हिंसा नहीं की' किंतु इस प्रकारके तीनों ही हिंसक हैं। छोटी बुद्धिके मनुष्य ऐसा समझते हैं कि यह हिंसा मैंने स्वय तो नहीं की। इसलिये मुझे दोष नहीं। —'भोजवृत्ति'

† यद्यपि सूत्रमें पहले लोभका ग्रहण किया है तथापि आत्मभिन्न (शरीरादि) में आत्माभिमानरूपी मोह सब अस्मितादि क्लेशोंका कारण है। उसीके होनेपर मनुष्यको अपना दूसरा सूझता है। इसलिये लोभ, क्रोध, हिंसा, असत्यभाषणादिका वहीं मूल जानना चाहिये; तात्पर्य यह है कि दोषसमुदाय मोहसे होते हैं। तृष्णाका नाम लोभ है। कर्त्तव्याकर्त्तव्य-विचारका नाशक अग्निरूप चित्तकी एक अवस्थाका नाम क्रोध है।—

‡ दुःख—विरुद्ध प्रतीत होनेवाली रजोगुणसे उत्पन्न हुई चित्तकी एक वृत्तिका नाम दुःख है।

§ अज्ञान—मिथ्याज्ञान अर्थात् संशयात्मक और विपरीत ज्ञानको कहते हैं। —'भोजवृत्ति'

अन्वयार्थ—यम-नियमोके विरोधी हिंसा आदि वितर्क कहलाते हैं। (वे तीन प्रकारके होते हैं) स्वय किये हुए, दूसरोसे कराये हुए और अनुमोदन किये हुए। उनके कारण लोभ, मोह और क्रोध होते है। वे मृदु, मध्य और अधिमात्रावाले होते है। ये सब दु.ख और अज्ञानरूपी अपरिमित फलोको देनेवाले है। इस प्रकार प्रतिपक्षकी भावना करे।

व्याख्या—यहाँ हिंसा वितर्कको उदाहरण देकर बतलाते है, इसी प्रकार अन्य सब वितर्कोको समझ लेना चाहिये।

हिंसा तीन प्रकारकी है—स्वय की हुई, दूसरोसे करायी हुई और दूसरोंके किये जानेपर अनुमोदन या समर्थन की हुई। कारणोके अनुसार इसके तीन भेद हैं। लोभसे की हुई, जैसे मास, चमडे आदि-के लिये। क्रोधसे की हुई अर्थात् किसी प्रकारकी हानि पहुँचनेपर द्वेषवश की हुई। मोहवश की हुई, जैसे स्वर्ग आदिकी प्राप्तिके लिये पशुओकी बलि करना। इस प्रकार ३×३=९ प्रकारकी हिंसा हुई। यह नौ प्रकारकी हिंसा मृदु, मध्य ओर अधिमात्राके भेदसे ९×३=२७ प्रकारकी हुई। इसी प्रकार मृदु, मध्य और अधिमात्राके प्रत्येकका मृदु, मध्य, अधिमात्राका भेद होनेसे तीन-तीन भेदवाली २७×३=८१ प्रकारकी हुई। इसी प्रकार असत्य, स्तेय आदि वितर्कोंके बहुत भेद होकर अनन्त, अपरिमित अज्ञान और दुःख इनका फल होता है।

जब इस प्रकार वितर्क उपस्थित हो तब उनको इनके प्रतिपक्षी अर्थात् विरोधी विचारोसे हटाना चाहिये कि ये हिंसा आदि वितर्क महापाप है, रजोगुण और तमोगुणको उत्पन्न करके मोह तथा दुःखमें डालनेवाले है। यदि इनमें फँसा तो दुःख और अज्ञानका अन्त न होगा अर्थात् ये सब अपरिमित दुःख और अज्ञानरूपी फलोको देनेवाले हैं। इस कारण इनसे सर्वदा बचना चाहिये। यह प्रतिपक्ष-भावना है। इस प्रकार यम-नियमोके विघ्नोको हटाता हुआ योगमार्गपर चल सकता है।

श्रीव्यासजी महाराज हिंसा-वितर्कके प्रतिपक्षकी भावना इस प्रकार बतलाते हैं—

हिंसक पहिले वध्य पशुके वीर्य अर्थात् बलका नाश करता है, फिर शस्त्रादिसे मारकर दुःख देता है, फिर उसे जीवनसे भी छुड़ा देता है। वध्य पशुके बलको नष्ट करनेके कारण हत्यारेके स्वयं शरीर, इन्द्रिय आदिका बल तथा पुत्र, पौत्र, धनादिक उपकरण नष्ट हो जाते हैं। शस्त्रद्वारा पशुको दुःखका देनेके बदले नरक, तिर्यक्, पशु आदि योनियोंमे वैसा ही दुःख भोगता है। वध्य पशुके जीवत्वका नाश करनेके फलस्वरूप दुःसाध्य रोगसे पीड़ित होकर प्राणान्त-सन्निहित-अवस्थाको प्राप्त होकर मरने-की इच्छा करता हुआ भी दु.ख-फल अवश्य भोग्य होनेसे बडे कष्टसे ऊँचे-ऊँचे साँस लेकर जीता है। यदि किसी कारणसे पुण्य मिली हुई हिंसा हो तो भी उस जन्ममें उस पुण्यका फल सुख-प्राप्ति अल्पायु ही होगी। इसी प्रकार यथासम्भव असत्यादि अन्य यमो तथा नियमोंमें भी जान लेना चाहिये। इस प्रकार वितर्कोंमें अनिष्ट-फलका चिन्तन करता हुआ उनसे मनको हटावे।

सङ्गति—इन वितर्कोंके प्रतिपक्षोसे निर्मल हो जानेके पश्चात् योगीको यम तथा नियमोमे जो सिद्धि प्राप्त होती है, उसका वर्णन करते है:—

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥

शब्दार्थ—अहिंसा-प्रतिष्ठायाम्=अहिंसाकी दृढ स्थिति हो जानेपर; तत् सन्निधौ=उस (अहिंसक योगी) के निकट; वैर-त्यागः (सर्वप्राणिनाम् भवति)—सब प्राणियोंका वैर छूट जाता है।

अन्वयार्थ—अहिंसाकी दृढ़ स्थिति हो जानेपर उस (अहिंसक योगी) के निकट सब प्राणियोका वैर छूट जाता है ।

व्याख्या—'सर्वप्राणिनां भवति' सूत्रके अन्तमें यह वाक्यशेष है । जब योगीकी अहिंसा-पालनमें दृढ़ स्थिति हो जाती है, तब उसके अहिंसक-प्रभावसे उसके निकटवर्ती सब हिंसक प्राणियोंकी भी अहिंसक वृत्ति हो जाती है ।

अहिंसानिष्ठ योगीके निरन्तर ऐसी भावना और यत्न करनेसे कि उसके निकट किसी प्रकारकी हिंसा न होने पावे, उसके अन्तःकरणसे अहिंसाकी सात्त्विक धारा इतने तीव्र और प्रबल वेगसे बहने लगती है कि उसके निकटवर्ती तामसी हिंसक अन्तःकरण भी उससे प्रभावित होकर तामसी हिंसक-वृत्तिको त्याग देते है ।

किसी-किसी हिंसकमें भी हिंसाकी भावना इतनी उग्र हो जाती है कि अपने निकटवर्ती अहिंसक-में भी हिंसा-वृत्ति उत्पन्न कर देती है । जब कभी दो ऐसे मनुष्योंका सम्पर्क हो जाता है जिनमें परस्पर दो विरोधी भाव, अहिंसा अर्थात् अच्छाई और हिंसा अर्थात् बुराई, अपनी पराकाष्ठाको पहुँचे हुए होते हैं तब उन दोनोमें बड़ा भारी संघर्ष चलता है । अन्तमें जो अधिक शक्तिशाली होता है वह दूसरेको परास्त कर देता है अर्थात् उसपर अपना प्रभाव डाल देता है ।

उदाहरणार्थ अहिंसा और हिंसाके स्वभाववाले दो ऐसे व्यक्तियोंका जो अपने गुण व अवगुणमें परि-पक्वता प्राप्त किये हुए हैं, दैवयोगसे सम्पर्क हो जावे तो एक लम्बे समयतक उन दोनोमें संघर्ष चलेगा। अहिंसक हिंसकके प्रति भलाई करता रहेगा और हिंसक अहिंसकके प्रति बुराई । यदि हिंसक अपने इस बुरे स्वभावमें अधिक प्रबल है तो अहिंसकको भी हिंसक बना देगा । अर्थात् हिंसकको बराबर बुराई करते हुए देखकर उसमें भी द्वेषके भाव उत्पन्न हो जायेंगे। वह विचारेगा कि इस दुष्टके साथ हम बराबर भलाई करते चले आये हैं किंतु यह बुराई करता ही रहता है। इसको इसकी बुराईकी सजा देनी चाहिये। उसके प्रति द्वेषकी भावना उत्पन्न हो जाती है और वह उसके साथ बुराई करने लगता है । यह अहिंसककी हार और हिंसककी जीत समझनी चाहिये । और यदि अहिंसकका भलाईका स्वभाव अधिक बलवान् है तो वह अपना प्रभाव हिंसकपर डाल सकेगा अर्थात् हिंसक विचार करेगा कि मै इस मनुष्यके साथ बुराई ही करता रहा हूँ और यह उसका उत्तर भलाईसे ही देता रहा है । द्वेषभाव दूर होकर उसके मनमें सद्भावना उत्पन्न हो जायगी और वह अहिंसकके प्रति भलाई करने लगेगा । इस प्रकार अहिंसाकी हिंसापर विजय प्राप्त हो जाती है ।

देशके विभाजनके पश्चात् पाकिस्तान और भारतवर्ष दोनो स्थानोंमें साम्प्रदायिक हिंसाकी भावना इतने उग्ररूपसे फैल रही थी कि सत्य और अहिंसानिष्ठ महात्मा-गांधीका सारा प्रयत्न उसके रोकनेमें विफल हो रहा था । अन्तमें अपने प्राणोकी बलि देकर दोनों स्थानोमें इतने व्यापक रूपसे फैली हुई हिंसाको पूर्ण-तया रोकनेमें सफल हुए ।

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥ ३६ ॥

शब्दार्थ—सत्य-प्रतिष्ठायाम्=सत्यमें दृढ़ स्थिति हो जानेपर; क्रियाफल-आश्रयत्वम्=क्रिया फलका आश्रय बनती है ।

अन्वयार्थ—सत्यमें दृढ स्थिति हो जानेपर क्रिया फलका आश्रय बनती है ।

व्याख्या—जिस योगीकी सत्यमें दृढ़ स्थिति हो गयी है, उसकी वाणीसे कभी असत्य नहीं निकलेगा; क्योंकि वह यथार्थ ज्ञानका रखनेवाला हो जाता है। उसकी वाणी अमोघ हो जाती है। उसकी वाणीद्वारा जो क्रिया होती है, उसमें फलका आश्रय होता है अर्थात् जैसे किसीको यज्ञादिक क्रियाके करनेमें उसका फल होता है, इसी प्रकार योगीके केवल वचनसे ही वह फल मिल जाता है। यदि वह किसीसे कहे कि तू धर्मात्मा अथवा सुखी हो जा तो वह ऐसा ही हो जाता है।

सत्यनिष्ठ योगीके निरन्तर ऐसी भावना और धारणा रखनेसे कि उसके मुखसे न केवल भूत और वर्तमानके सम्बन्धमें किंतु भविष्यमें होनेवाली घटनाओंके सम्बन्धमें भी कोई असत्य वचन न निकलने पावे, सत्यकी प्रबलतासे उसका अन्तःकरण इतना स्वच्छ और निर्मल हो जाता है कि उसकी वाणीसे वही बात निकलती है जो क्रियारूपमें होनेवाली होती है।

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥

शब्दार्थ—अस्तेय-प्रतिष्ठायाम्=अस्तेयकी दृढ स्थिति होनेपर; सर्व-रत्न-उप-स्थानम्=सब रत्नोंकी प्राप्ति होती है।

अन्वयार्थ—अस्तेयकी दृढ़ स्थिति होनेपर सब रत्नोंकी प्राप्ति होती है।

व्याख्या—जिसने रागको पूर्णतया त्याग दिया है, वह सब प्रकारकी सम्पत्तिका स्वामी है। उसको किसी चीजकी कमी नहीं रहती। इसमें एक आख्यायिका है—

किसी निर्धन पुरुषने बड़ी आराधनाके पश्चात् धन-सम्पत्तिकी देवीके दर्शन किये। उसके पैरोंकी एड़ी और मस्तिष्क घिसा हुआ देखकर उसको आश्चर्य हुआ। अपने भक्तकी आग्रहपूर्वक विनयपर उसको बतलाना पड़ा कि जो मुझसे राग रखते हैं और धर्म-अधर्मका विवेक त्यागकर मेरे पीछे मारे-मारे फिरते हैं, उनको ठुकराते हुए पैरकी एड़ी घिस गयी है और जिन्होंने ईश्वर-प्रणिधानका आसरा लेकर मुझमें राग छोड़ दिया है तथा मुझसे दूर भागते हैं, उनको रिझाने और अपनी ओर प्रवृत्त करनेके लिये उनकी चौखटपर रगड़ते-रगडते मस्तिष्क घिस गया है।

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ ३८ ॥

शब्दार्थ—ब्रह्मचर्य-प्रतिष्ठायाम्=ब्रह्मचर्यकी दृढ़ स्थिति होनेपर; वीर्यलाभः=वीर्यका लाभ होता है।

अन्वयार्थ—ब्रह्मचर्यकी दृढ स्थिति होनेपर वीर्यका लाभ होता है।

व्याख्या—वीर्य ही सब शक्तियोंका मूल कारण है। उसके पूर्णतया रोकनेसे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियाँ बढ जाती है। तथा योगमार्गमें बिना रुकावट पूरी उन्नति हो सकती है। वह विनय करनेवाले जिज्ञासुओंको ज्ञान प्रदान करनेमें समर्थ हो जाता है।

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः ॥ ३९ ॥

शब्दार्थ—अपरिग्रह-स्थैर्ये-जन्मकथन्ता-सम्बोधः=अपरिग्रहकी स्थिरतामें जन्मके कैसेपनका साक्षात् होता है।

अन्वयार्थ—अपरिग्रहकी स्थिरतामे जन्मके कैसेपनका साक्षात् होता है।

व्याख्या—सूत्रके अन्तमें 'अस्य भवति' शेष है। अपरिग्रहकी व्याख्यामें बतला आये हैं कि योगीके लिये

सबसे बड़ा परिग्रह अविद्या, रागादि क्लेश और शरीरमें अहत्व और ममत्व है। इनके त्यागनेसे उसका चित्त शुद्ध, निर्मल होकर यथार्थ ज्ञान प्राप्त करनेमें समर्थ हो जाता है। इससे उसको भूत और भविष्य जन्मका ज्ञान हो जाता है कि इससे पूर्व जन्म क्या था, कैसा था, कहाँ था? यह जन्म किस प्रकार हुआ, आगे कैसा होगा। इस प्रकार इसकी तीनों कालमें आत्मस्वरूपकी जिज्ञासा निवृत्त हो जाती है।

सङ्गति--अब नियमोंकी सिद्धियाँ कहते है—

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥

शब्दार्थ—शौचात्=शौचसे; स्वाङ्ग-जुगुप्सा=अपने अङ्गोसे घृणा होती है; परैः-असंसर्गः=दूसरोंसे संसर्गका अभाव होता है।

अन्वयार्थ—शौचसे अपने अङ्गोंसे घृणा और दूसरोसे ससर्गका अभाव होता है।

व्याख्या—शौचके निरन्तर अभ्याससे योगीका हृदय शुद्ध हो जाता है, उसको मल मूत्रादि अपवित्र वस्तुओके भण्डार इस शरीरकी अशुद्धियाँ दीखने लगती हैं। इसमें राग और ममत्व छूट जाता है। इसी हेतुसे उसका ससर्ग दूसरोसे भी नहीं रहता। वह इस शरीरसे परे सबसे अलग रहते हुए केवली होनेका यत्न करता है। यह शरीरशुद्धिका फल है।

सङ्गति—अब आभ्यन्तर शौचका फल कहते है—

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥ ४१ ॥

शब्दार्थ—सत्त्वशुद्धि=चित्तकी शुद्धि; सौमनस्य=मनकी स्वच्छता; ऐकाग्र्य=एकाग्रता; इन्द्रियजय=इन्द्रियोंका जीतना; आत्मदर्शन-योग्यत्वानि च=और आत्मदर्शनकी योग्यता।

अन्वयार्थ—चित्तकी शुद्धि, मनकी स्वच्छता, एकाग्रता, इन्द्रियोंका जीतना और आत्मदर्शनकी योग्यता आभ्यन्तर शौचकी सिद्धिसे प्राप्त होती है।

व्याख्या—सूत्रके अन्तमें 'भवन्ति' यह वाक्यशेष है। आभ्यन्तर शौचकी दृढ स्थिति होनेपर तमस् तथा रजस्के आवरण धुल जानेसे चित्त निर्मल हो जाता है। मनके स्वच्छ होनेसे उसकी एकाग्रता बढती है। मनकी एकाग्रतासे इन्द्रियोका वशीकार होता है। अर्थात् बहिर्मुखसे अन्तर्मुख हो जाती हैं।

पराञ्चि खानि व्यतृणत् स्वयम्भूस्तस्मात् पराङ् पश्यति नान्तरात्मन्।
कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन् ॥

(कठोपनिषद्, वल्ली ४, मन्त्र १)

स्वयम्भूने (इन्द्रियोके) छेदोंको बाहरकी ओर छेदा है—बहिर्मुख किया है। इस कारण मनुष्य बाहर देखता है अपने अंदर नही देखता। कोई ही धीर पुरुष अमृतको चाहता हुआ अपनी ऑखो (इन्द्रियों) को बंद करके अन्तर्मुख होकर उस आत्माको जो अंदर है देखता है। इस प्रकार इन्द्रियोके वशीभूत हो जानेसे चित्तमें विवेकख्यातिरूपी आत्मदर्शनकी योग्यता प्राप्त हो जाती है।

संतोषादनुत्तमसुखलाभः ॥ ४२ ॥

शब्दार्थ—संतोषात्=संतोषसे; अनुत्तम-सुख-लाभः=अनुत्तम सुख प्राप्त होता है।

अन्वयार्थ—संतोषसे अनुत्तम सुख प्राप्त होता है।

व्याख्या—अनुत्तम सुख—उत्तम-से-उत्तम सुख अर्थात् जिससे बढकर कोई और सुख न हो। सतोषमे जब पूरी स्थिरता हो जाती है, तब तृष्णाका नितान्त नाश हो जाता है। तृष्णारहित होनेपर जो प्रसन्नता तथा सुख प्राप्त होता है, उसके एक अंशके समान भी बाह्य सुख नहीं हो सकता। व्यासजीका कथन है—

यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम्।
तृष्णाक्षयसुखस्यैते नार्हतः षोडशीं कलाम्॥

ससारमें जो कामसुख है और जो महान् दिव्य सुख है, वह तृष्णाके क्षयके सुखके सोलहवें अंशके समान भी नहीं है।

बिन संतोष नहीं कोई राजे। सकल मनोरथ वृथे सब काजे॥ (गुरुनानक)

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः॥ ४३॥

शब्दार्थ—काय-इन्द्रिय-सिद्धि = शरीर और इन्द्रियोकी सिद्धि; अशुद्धि-क्षयात = अशुद्धिके दूर होनेसे; तपसः = तपसे होती है।

अन्वयार्थ—तपसे अशुद्धिके क्षयके होनेसे शरीर और इन्द्रियोकी शुद्धि होती है।

व्याख्या—जिस प्रकार लोहेको बार-बार आगपर तपाने और अहिरनपर कूटनेसे उसके मल दूर हो जाते हैं और उसको इच्छानुसार काममें ला सकते है, इसी प्रकार तपके निरन्तर अनुष्ठानसे अशुद्धियोके मलोके दूर होनेपर शरीर स्वस्थ, स्वच्छ और लघु हो जाता है, उसमें अणिमा आदि सिद्धियाँ (३। ४४, ४५) आ जाती हैं और इन्द्रियाँ दिव्य-दर्शन, दिव्य-श्रवण, दूर-श्रवण (३। ४८) आदि सिद्धियोंको प्राप्त करनेमें समर्थ हो जाती हैं।

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः॥ ४४॥

शब्दार्थ—स्वाध्यायात् = स्वाध्यायसे, इष्ट-देवता-सम्प्रयोगः = इष्ट-देवताका साक्षात् होता है।

अन्वयार्थ—स्वाध्यायसे इष्टदेवताका साक्षात् होता है।

व्याख्या—स्वाध्यायशीलको देवता, ऋषियो और सिद्धोके दर्शन होते हैं और वे इसके योग-कार्योंमें सहायक होते है। (व्यासभाष्य)

इष्ट मन्त्रके जपरूप स्वाध्यायके सिद्ध होनेपर योगीको इष्टदेवताका योग होता है अर्थात् वह देवता प्रत्यक्ष होता है। (भोजवृत्ति)

उपासनामें उपास्यके गुणोको धारण करना, उसमे अवस्थित होना अर्थात् उसके तदाकार होना होता है। उपास्यके जिन इष्ट गुणो अथवा आकारविशेषकी भावनाके साथ किसी विशेष मन्त्र अथवा बिना मन्त्रके धारणा की जाती है तब ध्यानकी परिपक्व-अवस्थामे रजस् और तमस्से शून्य हुआ चित्त सात्त्विक प्रकाशमें उस विशेष इष्ट आकारमे परिणत हो जाता है। जैसा कि समाधिपाद सूत्र १८ के विशेष वक्तव्यमें साकार-उपासक भक्तोके सम्बन्धमें बतलाया गया है।

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्॥ ४५॥

शब्दार्थ—समाधि-सिद्धिः = समाधिकी सिद्धि; ईश्वर-प्रणिधानात्=ईश्वरप्रणिधानसे होती है।

अन्वयार्थ—समाधिकी सिद्धि ईश्वर-प्रणिधानसे होती है ।

व्याख्या—ईश्वरकी भक्तिविशेष और सम्पूर्ण कर्मों तथा उनके फलोंको उसके समर्पण कर देनेसे विघ्न दूर हो जाते है और समाधि शीघ्र सिद्ध हो जाती है । इस समाधिप्रज्ञासे योगी देशान्तर, देहान्तर और कालान्तरमें होनेवाले अभिमत पदार्थोंका यथार्थ ज्ञान प्राप्त कर सकता है ।

यहाँ यह शङ्का नहीं करनी चाहिये कि "जब ईश्वर-प्रणिधानसे ही समाधिका लाभ हो जाता है, तब योगके अन्य सात अङ्गोंके अनुष्ठानसे क्या प्रयोजन है" क्योंकि इन सातो योगाङ्गोंके बिना ईश्वर-प्रणिधानका लाभ कठिन है । इसलिये यह ईश्वर-प्रणिधानके भी उपयोगी साधन हैं । ईश्वर-प्रणिधानरहित सातो अङ्गोंके अनुष्ठानसे नाना प्रकारके विघ्न उपस्थित होनेसे दीर्घकालमें समाधिका लाभ प्राप्त होता है । ईश्वर-प्रणिधानसहित योगाङ्गोंके अनुष्ठानसे निर्विघ्नताके साथ शीघ्र ही समाधिसिद्धि प्राप्त हो जाती है । इसलिये योगाभिलाषीजनोंको ईश्वर-प्रणिधानसहित योगके अङ्गोंका अनुष्ठान करना चाहिये ।

सङ्गति—यम-नियमकी सिद्धियोंसहित बतलाकर अब क्रमशः आसनका लक्षण कहते हैं—

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

शब्दार्थ—स्थिरसुखम्=जो स्थिर और सुखदायी हो; आसनम्=वह आसन है ।

अन्वयार्थ—जो स्थिर और सुखदायी हो, वह आसन है ।

व्याख्या—जिस रीतिसे स्थिरतापूर्वक बिना हिले-डुले और सुखके साथ बिना किसी प्रकारके कष्टके दीर्घकालतक बैठ सके, वह आसन है । हठयोगमें नाना प्रकारके आसन है । जो शरीरके स्वस्थ, हल्का और योग-साधनके योग्य बनानेमें सहायक होते है; पर यहाँ उन आसनोंसे अभिप्राय है, जिनमें सुखपूर्वक निश्चलताके साथ अधिक-से-अधिक समयतक ध्यान लगाकर बैठा जा सके । उनमेंसे ज्यादा उपयोगी निम्न है । जो अभ्यासी जिसमें सुगमतया अधिक देरतक बैठ सके, वह उसको ग्रहण करे ।

स्वस्तिकासन, सिद्धासन, समासन, पद्मासन, बद्धपद्मासन, वीरासन, गोमुखासन, वज्रासन, सरल आसन

(१) स्वस्तिकासनकी विधि—दाये पाँवके अँगूठे और अन्य चार अङ्गुलियोंको कैंचीके सदृश फैलाकर उसके अंदर बाये पाँव और जङ्घाके जोड़वाले नीचे भागको दबाये और दाये पाँवकी तली बायीं जङ्घाके साथ लगाये । इसी प्रकार बाये पैरको दाये पैरके नीचे ले जाकर अँगूठे और अङ्गुलियोंकी कैंचीमें दायाँ पाँव और जङ्घाके जोडवाले नीचे भागको दबायें और बाये पाँवकी तली दायीं जाँघके साथ लगाये । दाये पाँवके स्थानपर बाये पाँवका तथा बायेके स्थानपर दायें पाँवका भी उपयोग किया जा सकता है ।

२ सिद्धासन—बाये पैरकी एड़ीको सीवनी अर्थात् गुदा और उपस्थेन्द्रियके बीचमें इस प्रकार दृढ़तासे लगावे कि उसका तला दाये पैरकी जङ्घाको स्पर्श करे । इसी प्रकार दाहिने पैरकी एड़ीको उपस्थेन्द्रियकी जड़के ऊपर भागमें इस प्रकार दृढ लगावे कि उसका तला बाये पैरकी जङ्घाको स्पर्श करे । इसके पश्चात् बाये पैरके अंगूठे और तर्जनीको दायीं जाँघ और पिण्डलीके बीचमें ले ले । इसी प्रकार दाये पैरके अंगूठे और तर्जनीको बायीं जङ्घा और पिण्डलीके बीचमें ले ले । सारे शरीरका भार एड़ी और सीवनीके बीचकी ही नसपर तुला रहना चाहिये ।

इससे नाड़ीसमूहमें आग-सी जलन होने लगती है । इसलिये नितम्बोंके नीचे आठ इंच मोटी गद्दी अथवा कपड़ा लगा देना चाहिये । यह आसन वीर्य-रक्षाके लिये अति उपयोगी है । इस आसनके सम्बन्धमें कुछ लोगोंका ऐसा कहना है कि इससे गृहस्थियोंको हानि पहुँचती है । यह भ्रममूलक है ।

३ *समासन*—सिद्धासनसे इसमें केवल इतना भेद है कि इसमें पहले उपस्थेन्द्रियकी जडके ऊपरके भागमें बाये पैरकी एड़ीको फिर उसके ऊपर दाये पैरकी एड़ीको सिद्धासनकी विधिसे रखते हैं। इससे कमर सीधी तनी रहती है।

४ *पद्मासन*—चौकडी लगानेमें दाहिने पैरको बायें रानकी मूलमें और बाये पैरको दाहिने रानकी मूलमें जमाकर रखनेसे पद्मासन बनता है, इस आसनसे शरीर नीरोग रहता है और प्राणायामकी क्रियाओंमें सहायता मिलती है।

५ *बद्ध-पद्मासन*—यह पद्मासन सिद्ध होनेके पश्चात् किया जा सकता है। इसमें दोनों जङ्घाओंको दोनों पैरोसे दबाकर रखना होता है और पैरोंके अंगूठे भूमितलसे लगे रहते है।

६ *वीरासन*—दाहिना पैर बायीं जङ्घापर और बायें पैरको दाहिनी जङ्घापर रखकर दोनों हाथोंको घुटनेपर रखें।

७ *गोमुखासन*—दाहिने पृष्ठपार्श्व (चूतड़) के नीचे बाये पैरके गुल्फ (गाँठ) को और बायें पृष्ठपार्श्वके नीचे दाहिने पैरके गुल्फको रखकर दाहिने हाथको सिरकी ओरसे और बायें हाथको नीचेकी ओरसे पीठपर ले जाकर दाहिनी तर्जनी (अंगूठेके बगलवाली अँगुली) से बायी तर्जनीको दृढतापूर्वक पकड़ लें।

८ *वज्रासन*—दोनों जङ्घाओंको वज्रके समान करके दोनो पाँवोंके तलवोको गुदाके दोनों ओर पार्श्वभागमें लगाकर घुटनेके बल बैठ जाय। जिससे कि घुटनेसे निचले भागसे पाँवकी अङ्गुलियोका भाग भूमिको स्पर्श करे।

९ *सरल आसन*—मूलबन्ध लगाकर बायें पैरको इस प्रकार भूमिपर फैलाकर रक्खे कि एडी इन्द्रियसे मिली रहें। और दाहिना पैरको बायें पैरसे मिला हुआ इस प्रकार फैलावें कि बाये पैरकी अंगुलियाँ दाहिने पैरकी पिण्डलीसे मिली रहें। इससे सुगमतासे लम्बे समयतक बैठा जा सकता है और पैरोंमें किसी प्रकारका दर्द नहीं होता है।

आसनके समय गर्दन, सिर और कमरको सीधे एक रेखामें रखना चाहिये और मूलबन्धके साथ अर्थात् गुदा और उपस्थको अंदरकी ओर खींचकर बैठना चाहिये।

खेचरी मुद्राके साथ अर्थात् जिह्वाको ऊपरकी ओर ले जाकर—तालुसे लगाकर बैठनेसे ध्यान अच्छा लगता है और आसनमें दृढता आती है। एक ही आसनसे शनैः-शनैः अधिक समय बैठनेका अभ्यास बढ़ाते रहना चाहिये। पैर आदि किसी अङ्गमें एक आसनसे बैठे रहनेमें यदि दर्द मालूम हो तो उस अङ्गपर नरम कपडा रखकर बैठना चाहिये। यदि अधिक पीडा हो तो रतन-जोतके तेलकी मालिश कर सकते हैं। एक आसनसे जब ३ घंटे ३६ मिनिटतक बिना हिले-डुले सुखपूर्वक बैठा जा सके, तब उस आसनकी सिद्धि समझनी चाहिये। आरम्भमें बीचमें दो-एक बार आसनको बदल सकते हैं। आसनको दृढ़ करनेका सरल उपाय यह है कि जब बैठनेका अवसर मिले उसी एक आसनसे बैठनेका यत्न करे। जो अभ्यासी स्थूल अथवा विकारी शरीर होनेके कारण उपर्युक्त आसनोंसे न बैठ सके, वे अर्द्धपद्म, अर्द्धसिद्ध अथवा किसी सुखासनसे तथा दीवारका सहारा लेकर बैठ सकते है, पर मेरुदण्डको सीधा तथा कमर, गर्दन और सिरको समरेखामें रखना अति आवश्यक है। प्रथम तीन—अर्थात् स्वस्तिक, सिद्ध और सम आसनोंमें हाथोंको उल्टा करके घुटनोंपर रखना अथवा ज्ञानमुद्रासे बैठना लाभदायक है। दोनों

हाथोंकी कलाईको घुटनोंपर रखकर तर्जनी अर्थात् अँगूठेके पासकी अँगुली तथा अँगूठेको एक दूसरेकी ओर फेरकर दोनोंके सिरे आपसमें मिलाने और शेष अङ्गुलियोंको सीधा फैलाकर रखनेको ज्ञानमुद्रा कहते हैं। अन्य तीन अर्थात् पद्म, बद्धपद्म तथा वीरासनमें दोनों हाथोंको उठाकर सीनेसे लगाये रखना हितकर है। सब आसनोंमें बायाँ हाथ एड़ियोंके ऊपर सीधा रखकर उसी प्रकार दायाँ हाथ उसके ऊपर रखकर अथवा जिसमें सुगमता प्रतीत हो उस विधिसे हाथोंको रखकर बैठ सकते है। मुखको पूर्व अथवा उत्तर दिशाकी ओर करके बैठना चाहिये।

अभ्यासपर बैठनेसे तीन घंटे पूर्व कुछ न खाय। बैठनेके लिये एक चौकी होनी चाहिये, जो न अधिक ऊँची हो और न अधिक नीची हो। चौकीके ऊपर कुशासन, उसके ऊपर ऊनका आसन, उसके ऊपर रेशम या (उसके अभावमें) सूतका वस्त्र होना चाहिये। अहिंसामें निष्ठा रखनेवाले अभ्यासियोंको किसी प्रकारके चर्मको आसनके रूपमें प्रयोग न करना चाहिये। देश-काल और परिस्थितिको दृष्टिमें रखते हुए किसी-किसी स्मृतिमें मृगचर्मकी व्यवस्था दी गयी है; किंतु वर्तमान समयमें उत्तम-से-उत्तम ऊनी आसन सुगमतासे प्राप्त हो सकते हैं और निरपराधी पशुओंकी हिंसा अधिकतर चर्मप्राप्तिके उद्देश्यसे ही की जाती है।

विशेष वक्तव्य—॥ सूत्र ४६ ॥ अभ्यास ऐसी कोठरी या कमरेमें करना चाहिये, जो शुद्ध, शान्त, एकान्त और निर्विघ्न हो। हर प्रकारके शोरगुल, मच्छर, पिस्सू और पील आदिसे रहित हो। अभ्याससे पहले अथवा पीछे हवन अथवा घृतके साथ धूप-दीप आदि सुगन्धित वस्तुओंके जलानेसे उसको सुगन्धित रखना चाहिये। नदीतट अथवा पाँच हजार फीटसे अधिक ऊँचाई-वाले पहाडी स्थानोंका वायुमण्डल शुद्ध और भजनके लिये अधिक उपयोगी होता है। गरम मैदानवाले स्थानोंमें शरद् और वसन्त ऋतुमें भजन अच्छा हो सकता है। पहाड़ोंमें अथवा जमीनमें खुदी हुई गुफा समाधि लगानेके लिये अति उत्तम है, किंतु उसमें सील किंचिन्मात्र भी न होने पावे और शुद्ध हो। योगाभ्यासमें खान-पानमें संयम रखना अति आवश्यक है और शरीर तथा नाड़ीशोधनसे शीघ्र सफलता प्राप्त होती है, जिसका विस्तारपूर्वक वर्णन इस पादके प्रथम तथा ३२ वें सूत्रके विशेष विचारमें कर दिया गया है। यहाँ शरीरके सूक्ष्म, सात्त्विक, शुद्ध, स्वस्थ, नीरोग, आसनको दृढ़ और ध्यानको स्थिर करने तथा कुण्डलिनीको जाग्रत् करनेवाले कुछ उपयोगी बन्ध-मुद्राएँ और आसन बतलाये देते है—

१ मूल-बन्ध—मूल गुदा एवं लिङ्ग-स्थानके रन्ध्रको बंद करनेका नाम मूल-बन्ध है। वाम पादकी एड़ीको गुदा और लिङ्गके मध्यभागमें दृढ़ लगाकर गुदाको सिकोड़कर योनिस्थान अर्थात् गुदा और लिङ्ग एवं कन्दके बीचके भागको दृढ़तापूर्वक संकोचनद्वारा अधोगत अपानवायुको बलके साथ धीरे-धीरे ऊपरकी ओर खींचनेको मूल-बन्ध कहते हैं। सिद्धासनके साथ यह बन्ध अच्छा लगता है। अन्य आसनोंके साथ एड़ीको सीविनीपर बिना लगाये हुए भी मूल-बन्ध लगाया जा सकता है।

फल—इससे अपानवायुका ऊर्ध्व-गमन होकर प्राणके साथ एकता होती है। कुण्डलिनी शक्ति सीधी होकर ऊपरकी ओर चढ़ती है। कोष्ठबद्ध दूर करने, जठराग्निको प्रदीप्त करने और वीर्यको ऊर्ध्व-रेतस् बनानेमें यह बन्ध अति उत्तम है। साधकोंको न केवल भजनके अवसरपर किंतु हर समय मूल-बन्धको लगाये रखनेका अभ्यास करना चाहिये।

२ *उड्डीयान-बन्ध*—दोनों जानुओंको मोड़कर पैरोंके तलुओंको परस्पर भिडाकर पेटके नाभिसे नीचे और ऊपरके आठ अंगुल हिस्सेको बलपूर्वक खींचकर मेरुदण्ड (रीढ़की हड्डीसे) ऐसा लगा दे जिससे कि पेटके स्थानपर गड्ढा-सा दीखने लगे । जितना पेटको अंदरकी ओर अधिक खींचा जायगा उतना ही अच्छा होगा । इसमें प्राण पक्षीके सदृश सुषुम्णाकी ओर उड़ने लगता है, इसलिये इस बन्धका नाम उड्डीयान रक्खा गया है । यह बन्ध पैरोंके तलुओंको बिना भिड़ाये हुए भी किया जा सकता है।

फल—प्राण और वीर्यका ऊपरकी ओर दौड़ना, मन्दाग्निका नाश, क्षुधाकी वृद्धि, जठराग्निका प्रदीप्त और फेफड़ेका शक्तिशाली होना ।

३ *जालन्धर-बन्ध*—कण्ठको सिकोड़कर ठोडीको दृढ़तापूर्वक कण्ठकूपमें इस प्रकार स्थापित करे कि हृदयसे ठोडीका अन्तर केवल चार अंगुलका रहे, सीना आगेकी ओर तना रहे । यह बन्ध कण्ठस्थानके नाड़ी-जालके समूहको बाँधे रखता है, इसलिये इसका नाम जालन्धर-बन्ध रक्खा गया है ।

फल—कण्ठका सुरीला, मधुर और आकर्षक होना, कण्ठके सङ्कोचद्वारा इडा, पिङ्गला नाड़ियोंके बंद होनेपर प्राणका सुषुम्णामें प्रवेश करना ।

लगभग सभी आसन, मुद्राएँ और प्राणायाम मूलबन्ध और उड्डीयान-बन्धके साथ किये जाते हैं । राजयोगमें ध्यानावस्थामें जालन्धर-बन्ध लगानेकी बहुत कम आवश्यकता होती है ।

४ *महाबन्ध*—पहली विधि—बायें पैरकी एड़ीको गुदा और लिङ्गके मध्यभागमें जमाकर बायीं जङ्घाके ऊपर दाहिने पैरको रख, समसूत्रमें हो, वाम अथवा जिस नासारन्ध्रसे वायु चल रहा हो उससे ही पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगावे । फिर मूलद्वारसे वायुका ऊपरकी ओर आकर्षण करके मूलबन्ध लगावे । मनको मध्य नाडीमें लगाये हुए यथाशक्ति कुम्भक करे । तत्पश्चात् पूरकके विपरीतवाली नासिकासे धीरे-धीरे रेचन करे । इस प्रकार दोनों नासिकासे अनुलोम-विलोम-रीतिसे समान प्राणायाम करे ।

दूसरी विधि—पद्म अथवा सिद्धासनसे बैठ, योनि और गुह्यप्रदेश सिकोड़, अपानवायुको ऊर्ध्वगामी कर, नाभिस्थ समान-वायुके साथ मिलाकर और हृदयस्थ प्राणवायुको अधोमुख करके प्राण और अपान-वायुओंके साथ नाभिस्थलपर दृढ़रूपसे कुम्भक करे ।

फल—प्राणका ऊर्ध्वगामी होना, वीर्यकी शुद्धि, इडा, पिङ्गला और सुषुम्णाका सङ्गम प्राप्त होना, बलकी वृद्धि इत्यादि ।

५ *महावेध*—पहली विधि महाबन्धकी प्रथम विधिके अनुसार मूलबन्धपूर्वक कुम्भक करके, दोनों हाथोंकी हथेली भूमिमें दृढ स्थिर करके, हाथोंके बल ऊपर उठकर दोनों नितम्बों (चूतड़) को शनैः-शनैः ताडना देवे और ऐसा ध्यान करे कि प्राण इडा, पिङ्गलाको छोडकर कुण्डलिनी शक्तिको जगाता हुआ सुषुम्णामें प्रवेश कर रहा है । तत्पश्चात् वायुको शनैः-शनैः महाबन्धकी विधिके अनुसार रेचन करे ।

दूसरी विधि—मूलबन्धके साथ पद्मासनसे बैठे, अपान और प्राणवायुको नाभिस्थानपर एक करके (मिलाकर) दोनों हाथोंको तानकर नितम्बों (चूतडो) से मिलते हुए भूमिपर जमाकर नितम्ब (चूतड़) को आसनसहित उठा-उठाकर भूमिपर ताडित करते रहें ।

फल—कुण्डलिनी शक्तिका जाग्रत् होना, प्राणका सुषुम्णामें प्रवेश करना । महाबन्ध, महावेध और महामुद्रा—तीनोंको मिलाकर करना अधिक फलदायक है ।

मुद्रा

१ खेचरी मुद्रा—जीभको ऊपरकी ओर उल्टी ले जाकर तालु-कुहर (जीभके ऊपर तालुके बीचका गढ़ा) में लगाये रखनेका नाम खेचरी मुद्रा है। इसके निमित्त जिह्वाको बढ़ानेके तीन साधन किये जाते हैं—छेदन, चालन और दोहन।

पहिला साधन—छेदन—जीभके नीचेके भागमें सूताकारवाली एक नाड़ी नीचेवाले दाँतोंकी जड़के साथ जीभको खींचे रखती है। इसलिये जीभको ऊपर चढ़ाना कठिन होता है। प्रथम इस नाड़ीके दाँतोंके निकटवाले एक ही स्थानपर स्फटिक (बिल्लौर) का धारवाला टुकड़ा प्रतिदिन प्रातःकाल चार-पाँच बार फेरते रहे। कुछ दिनोंतक ऐसा करनेके पश्चात् वह नाड़ी उस स्थानमें पूर्ण कट जायगी। इसी प्रकार क्रमशः उससे ऊपर-ऊपर एक-एक स्थानको जिह्वामूलतक काटते चले जायँ। स्फटिक फेरनेके पश्चात् माजूफलका कपड़छान चूर्ण (Tarinacid टेरिन ऐसिड) जीभके ऊपर-नीचे तथा दाँतोंपर मले और उन सब स्थानोंसे दूषित पानी निकलने दें। माजूफल-चूर्णके अभावमें अकरकरा, नून, हरीतकी और कत्थेका चूर्ण छेदन किये हुए स्थानपर लगावे। यह छेदन-विधि सबसे सुगम है और इससे किसी प्रकारकी हानि पहुँचनेकी सम्भावना नहीं है, यद्यपि इसमें समय अधिक लगेगा। साधारणतया छेदनका कार्य किसी धातुके तीक्ष्ण यन्त्रसे प्रति आठवें दिन उस शिराको बालके बराबर छेदकर घावपर कत्था और हरड़का चूर्ण लगाकर करते है। इसके छेदनके लिये नाखून काटनेवाला-जैसा एक तीक्ष्ण यन्त्र और खाल छीलनेके लिये एक दूसरे यन्त्रकी आवश्यकता होती है, जिससे कटा हुआ भाग फिर न जुड़ने पावे। इसमें नाड़ीके सम्पूर्ण अंशके एक साथ कट जानेसे वाक् तथा आखादन-शक्तिके नष्ट हो जानेका भय रहता है। इसलिये इसे किसी अभिज्ञ पुरुषकी सहायतासे करना चाहिये। छेदनकी आवश्यकता केवल उनको होती है, जिनकी जीभ और यह नाड़ी मोटी होती है। जिनकी जीभ लंबी और यह नाड़ी पतली होती है, उन्हे छेदनकी अधिक आवश्यकता नहीं है।

दूसरा एवं तीसरा साधन—चालन व दोहन—अँगूठे और तर्जनी अँगुलीसे अथवा बारीक वस्त्रसे जीभको पकड़कर चारों तरफ उलट-फेरकर हिलाने और खींचनेको चालन कहते हैं। मक्खन अथवा घी लगाकर दोनों हाथोंकी अँगुलियोंसे जीभका गायके स्तनदोहन-जैसे पुनः-पुनः धीरे-धीरे आकर्षण करनेकी क्रियाका नाम दोहन है।

निरन्तर अभ्यास करते रहनेसे अन्तिम अवस्थामें जीभ इतनी लबी हो सकती है कि नासिकाके ऊपर भ्रूमध्यतक पहुँच जाय। इस मुद्राका बड़ा महत्त्व बतलाया गया है, इससे ध्यानकी अवस्था परिपक्व करनेमें बड़ी सहायता मिलती है। जिह्वाओंके भी नाना प्रकारके भेद देखनेमे आये है। किसी जिह्वामें सूताकार नाड़ीके स्थानमें मोटा मांस होता है, जिसके काटनेमें अधिक कठिनाई होती है। किसी-किसी जिह्वामें न यह नाड़ी होती है, न मांस। उसमें छेदनकी आवश्यकता नहीं है। केवल चालन एवं दोहन होना चाहिये।

२ महामुद्रा—मूलबन्ध लगाकर बाये पैरकी एड़ीसे सीवन (गुदा और अण्डकोषके मध्यका चार अंगुल स्थान) दबाये और दाहिने पैरको फैलाकर उसकी अँगुलियोको दोनों हाथोंसे पकडे। पाँच घर्षण करके बायीं नासिकासे पूरक करे और जालन्धर बन्ध लगाये। फिर जालन्धर बन्ध खोलकर दाहिनी

नासिकासे रेचक करे। यह वामाङ्गकी मुद्रा समाप्त हुई। इसी प्रकार दक्षिणाङ्गमें इस मुद्राको करना चाहिये।

दूसरी विधि—बायें पैरकी एडीको सीवन (गुदा और उपस्थके मध्यके चार अगुल भाग) में बलपूर्वक जमाकर दायें पैरको लंबा फैलावे। फिर शनैः-शनैः पूरकके साथ मूल तथा जालन्धर-बन्ध लगाते हुए दायें पैरका अँगूठा पकड़कर मस्तकको दायें पैरके घुटनेपर जमाकर यथाशक्ति कुम्भक करे। कुम्भकके समय पूरक की हुई वायुको कोष्ठमें शनैः-शनैः फुलावे और ऐसी भावना करे कि प्राण कुण्डलिनीको जाग्रत् करके सुषुम्णामें प्रवेश कर रहा है, तत्पश्चात् मस्तकको घुटनेसे शनैः-शनैः रेचक करते हुए उठाकर यथास्थितिमें बैठ जाय। इसी प्रकार दूसरे अङ्गसे करना चाहिये। प्राणायामकी सख्या एव समय बढाता रहे।

फल—मन्दाग्नि, अजीर्ण आदि उदरके रोगो तथा प्रमेहका नाश, क्षुधाकी वृद्धि और कुण्डलिनीका जाग्रत् होना।

३ *अश्विनी मुद्रा*—सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर योनिमण्डलको अश्वके सदृश पुनः-पुनः सिकोड़ना अश्विनी मुद्रा कहलाती है।

फल—यह मुद्रा प्राणके उत्थान और कुण्डलिनी शक्तिके जाग्रत् करनेमें सहायक होती है। अपान-वायुको शुद्ध और वीर्यवाही स्नायुओंको मजबूत करती है।

४ *शक्तिचालिनी मुद्रा*—सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर हाथोकी हथेलियाँ पृथ्वीपर जमा दे। बीस-पचीस बार शनैः-शनैः दोनो नितम्बोंको पृथ्वीसे उठा-उठाकर ताडन करे। तत्पश्चात् मूलबन्ध लगाकर दोनों नासिकाओंसे अथवा वामसे अथवा जो स्वर चल रहा उस नासिकासे पूरक करके प्राणवायुको अपानवायुसे सयुक्त करके जालन्धर-बन्ध लगाकर यथाशक्ति कुम्भक करे। कुम्भकके समय अश्विनीमुद्रा करे अर्थात् गुह्यप्रदेशका आकर्षण-विकर्षण करता रहे। तत्पश्चात् जालन्धर-बन्ध खोलकर यदि दोनों नासिकापुटसे पूरक किया हो तो दोनोंसे अथवा पूरकसे विपरीत नासिकापुटसे रेचक करे और निर्विकार होकर एकाग्रतापूर्वक बैठ जाय।

घेरण्डसहितामें इस मुद्राको करते समय बालिश्त-भर चौडा, चार अंगुल लबा, कोमल, श्वेत और सूक्ष्म वस्त्र नाभिपर कटिसूत्रसे बाँधकर सारे शरीरपर भस्म मलकर करना बतलाया है।

फल—सर्वरोग-नाशक और स्वास्थ्यवर्द्धक होनेके अतिरिक्त कुण्डलिनी-शक्तिको जाग्रत् करनेमें अत्यन्त सहायक है। इससे साधक अवश्य लाभ प्राप्त करें।

५ *योनिमुद्रा*—सिद्धासनसे बैठ सम-सूत्र हो षण्मुखी मुद्रा लगाकर अर्थात् दोनों अँगूठोसे दोनों कानोंको, दोनों तर्जनियासे दोनों नेत्रोको, दोनो मध्यमाओंसे नाकके छिद्रोंको बद करके और दोनों अनामिका एव कनिष्ठिकाओको दोनों ओठोके पास रखकर काकीमुद्राद्वारा अर्थात् जिह्वाको कौएकी चोचके सदृश बनाकर उसके द्वारा प्राणवायुको खींचकर अधोगत अपानवायुके साथ मिलावे। तत्पश्चात् ओ३म्का जाप करता हुआ ऐसी भावना करे कि उसकी ध्वनिके साथ परस्पर मिली हुई वायु कुण्डलिनीको जाग्रत् करके षट्चक्रोका भेदन करते हुए सहस्रदल-कमलमें जा रही है। इससे अन्तर्ज्योतिका साक्षात्कार होता है।

६ *योगमुद्रा*—मूलबन्धके साथ पद्मासनसे बैठकर प्रथम दोनों नासिकापुटोंसे पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगावे, तत्पश्चात् दोनों हाथोंको पीठके पीछे ले जाकर बायें हाथसे दायें हाथकी और दायें हाथसे बायें हाथकी कलाईको पकडे, शरीरको आगे झुकाकर पेटके अंदर एड़ियोंको दबाते हुए सिरको जमीनपर लगा दे। इस प्रकार यथाशक्ति कुम्भक करनेके पश्चात् सिरको जमीनसे उठाकर जालन्धर-बन्ध खोलकर दोनों नासिकाओसे रेचन करे।

फल—पेटके रोगोंको दूर करने और कुण्डलिनी-शक्तिको जाग्रत् करनेमें सहायक होती है।

७ *शाम्भवी मुद्रा*—मूल और उड्डीयान बन्धके साथ सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर नासिकाके अग्रभाग अथवा भ्रूमध्यमें दृष्टिको स्थिर करके ध्यान जमाना शाम्भवी मुद्रा कहलाती है।

८ *तडागी मुद्रा*—तड़ाग (तालाब) के सदृश कोष्ठको वायुसे भरनेको तड़ागी मुद्रा कहते हैं। शवासनसे चित लेटकर जिस नासिकाका स्वर चल रहा हो उससे पूरक करके तालाबके समान पेटको फैलाकर वायुसे भर ले। तत्पश्चात् कुम्भक करते हुए वायुको पेटमें इस प्रकार हिलावे जिस प्रकार तालाबका जल हिलता है। कुम्भकके पश्चात् सावधानीसे वायुको शनैः-शनैः रेचन कर दे, इससे पेटके सर्वरोग समूल नाश होते हैं।

९ *विपरीतकरणी मुद्रा*=शीर्षासन=कपालासन—पहिले जमीनपर मुलायम गोल लपेटा हुआ वस्त्र रखकर उसपर अपने मस्तकको रक्खे। फिर दोनो हाथोंके तलोंको मस्तकके पीछे लगाकर शरीरको उल्टा ऊपर उठाकर सीधा खड़ा कर दे। थोडे ही प्रयत्नसे मूल और उड्डीयान स्वयं लग जाता है। यह मुद्रा पद्मासनके साथ भी की जा सकती है। इसको ऊर्ध्व-पद्मासन कहते हैं। आरम्भमें इसको दीवारके सहारे करनेमें आसानी होगी।

फल—वीर्यरक्षा, मस्तिष्क, नेत्र, हृदय तथा जठराग्निका बलवान् होना, प्राणकी गति स्थिर और शान्त होना, कब्ज, जुकाम, सिरदर्द आदिका दूर होना, रक्तका शुद्ध होना और कफके विकारका दूर होना।

१० *वज्रोली मुद्रा*—मूत्रत्यागके समय कई बार मूत्रको बलपूर्वक ऊपरकी ओर आकर्षित करे। ऐसा करते समय इस बातको ध्यानसे देखे कि मूत्रधारा कितने नीचेसे आकर्षित होकर लौटती है और पुनः उतरते समय कितना समय लगता है। निरन्तर अभ्याससे जब मूत्रधार दस-बारह अंगुल नीचेसे आकर्षित होकर खींची जा सके और उतारनेमें कुछ शक्ति लगाना पडे तो समझना चाहिये कि वज्रोली क्रिया सिद्ध हो गयी है। तत्पश्चात् क्रमशः जल, दूध, तेल अथवा घी, शहद और अन्तमें पारा खींचनेका अभ्यास करे।

दूसरी विधि—एक चौदह अंगुल रबरका कैथीटर (जो कि अंग्रेजी दवाखानोंमें मिल सकता है) पानीमें उबालकर लिङ्ग-छिद्रमें प्रवेश करनेका अभ्यास करे। यह अभ्यास एक अंगुलसे प्रारम्भ करके क्रमशः एक-एक अंगुल बढ़ाता जाय। जब बारह अंगुल प्रविष्ट होने लगे तो चौदह अंगुल लंबी और लिङ्गके छिद्र अनुसार चौड़ी जस्तकी सलाई जो दो अंगुल मुड़ी हुई ऊपरको मुँहवाली हो जिससे कि लिङ्गेन्द्रियमें प्रविष्ट कर सके उपर्युक्त रबरके कैथीटरकी रीतिसे लिङ्ग-छिद्रमें प्रवेश करनेका अभ्यास करे। जब बारह अंगुलतक प्रविष्ट होने लगे, तब चौदह अंगुल लंबी लिङ्गके छिद्र-अनुसार चौड़ी अंदरसे

पोली एक चाँदीकी सलाई बनवावे, जो दो अगुल टेढी और ऊर्ध्वमुखी हो। इस टेढ़े भागको लिङ्ग-छिद्रमें प्रविष्ट करके दो अगुल बाहर रहने दे, फिर सुनारकी धमनीके सदृश धमनीसे उस सलाईमें लगातार फूत्कार करे। इस प्रकार लिङ्गमार्गकी अच्छी प्रकार शुद्धि हो जानेपर वायुको खींचने और छोड़नेका अभ्यास करे, इस अभ्यासके सिद्ध हो जानेपर लिङ्ग-छिद्रसे उपर्युक्त रीतिसे जल, तेल, दूध, शहद और पारेके खींचनेका क्रमशः अभ्यास करे। कैथीटर और यन्त्र इन्द्रीके छिद्र और उसके आकारके अनुसार होने चाहिये

फल—लिङ्गेन्द्रियके छिद्रकी शुद्धि और अपानवायुपर पूर्णतया अधिकार प्राप्त हो जाता है, पथरीको तोडकर निकालनेमें सहायता मिलती है।

इस मुद्राका फल हठयोगके शास्त्रमें अलौकिक सिद्धियाँ बतलायी गयी हैं; परतु जरा-सी असावधानी होनेपर इन्द्रिय-छिद्रमे विकार होनेसे भयङ्कर शारीरिक रोग उत्पन्न होने तथा स्त्रीके रज खींचनेकी चेष्टामें ऊँचे-से-ऊँचे अभ्यासीके लिये भी आध्यात्मिक पतन होनेकी अधिक सम्भावना है। इस प्रकारके बहुत-से उदाहरण दृष्टिगोचर हुए है। इन मुद्राओ आदिको किसी अनुभवीकी सहायतासे करना चाहिये अन्यथा लाभके स्थानमें हानि पहुँचनेकी अधिक सम्भावना है।

११ उन्मुनि मुद्रा—किसी सुख आसनसे बैठकर आधी खुली हुई और आधी बंद आँखोसे नासिकाके अग्रभागपर टिकटिकी लगाकर देखते रहना यह उन्मुनि मुद्रा कहलाती है। इससे मन एकाग्र होता है।

काकी और भुजङ्गी मुद्राका वर्णन पचासवें सूत्रके विशेष वक्तव्यमें किया जायगा।

चित लेटकर करनेके आसन

१ पादाङ्गुष्ठ-नासाग्र-स्पर्शासन——पृथिवीपर समसूत्रमे पीठके बल सीधा लेट जाय। दृष्टिको नासाग्रमे जमाकर दायें पैरके अंगूठेको पकड़कर नासिकाके अग्रभागको स्पर्श करे, इसी प्रकार पुनः-पुनः करे, मस्तक, बायाँ पैर और नितम्ब पृथिवीपर जमे रहे। इसी प्रकार दायें पैरको फैलाकर बायें पैरके अँगूठेको नासिकाके अग्रभागसे स्पर्श करे। फिर दोनो पैरोके अगूठोको दोनो हाथोंसे पकड़कर नासिकाके अग्रभागको स्पर्श करे। कई दिनके अभ्यासके पश्चात् अँगूठा नासिकाके अग्रभागको स्पर्श करने लगेगा।

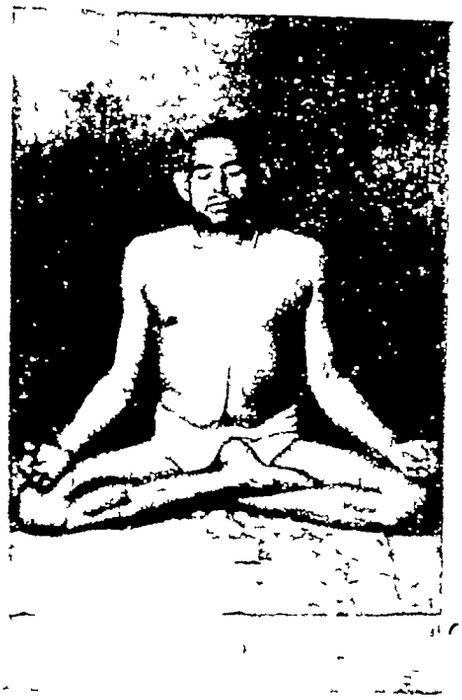
फल—कमरका दर्द, घुटनेकी पीड़ा, कंद-स्थानकी शुद्धि एवं उदर-सम्बन्धी सर्वरोगोंका नाश करता है। यह आसन स्त्रियोंके लिये भी लाभदायक है।

२ पश्चिमोत्तानासन——दोनो पाँवोको उड्डीयान और मूलबन्धके साथ लंबा सीधा फैलावे। दोनो हाथोंकी अँगुलियोंसे दोनो पैरोकी अँगुलियोको खींचकर, शरीरको झुकाकर, माथेको घुटनेपर टिका दे, यथाशक्ति वहींपर टिकाये रहे। प्रारम्भमे दस-बीस बार शनैः-शनैः रेचक करते हुए मस्तकको घुटनेपर ले जाय और इसी प्रकार पूरक करते हुए ऊपर उठाता चला जाय।

फल—पाचनशक्तिका बढ़ाना, कोष्ठबद्धता दूर करना, सब स्नायु और कमर तथा पेटकी नस-नाडियोको शुद्ध एव निर्मल करना, बढ़ते हुए पेटको पतला करना इत्यादि।

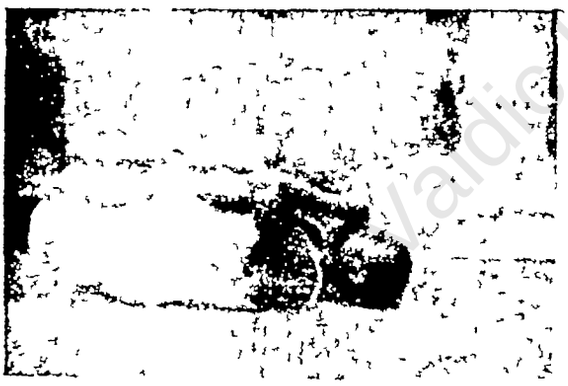
इस आसनको कम-से-कम दस मिनटतक करते रहनेके पश्चात् उचित लाभ प्रतीत होगा।

३ सम्प्रसारण भू-नमनासन——(विस्तृत पाद भू-नमनासन) पैरोको लंबा करके यथाशक्ति चौड़ा फैलावे। तत्पश्चात् दोनों पैरोके अँगूठोको पकडकर सिरको भूमिमें टिका दे।



२. सिद्धासन (ध्यानपर बैठनेका आसन)

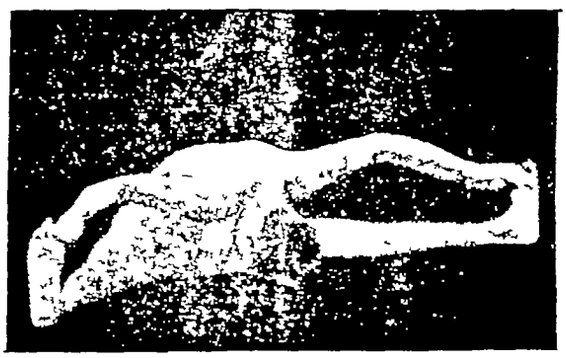
७. गोमुखासन (ध्यानपर बैठनेका आसन)



१. पादाङ्गुष्ठ-नासाग्र-स्पर्शासन, प्रथम प्रकार

१. पादाङ्गुष्ठ-नासाग्र-स्पर्शासन २ रा प्रकार

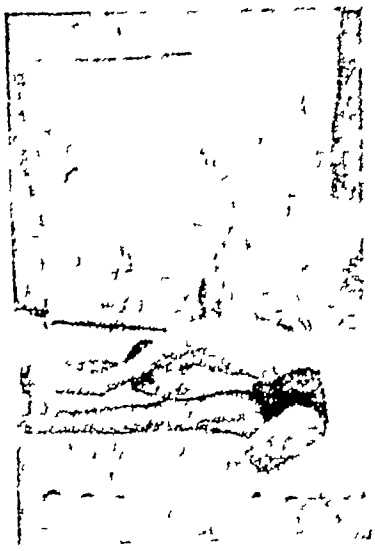
२. पश्चिमोत्तानासन



३. सम्प्रसारण भू नमनासन

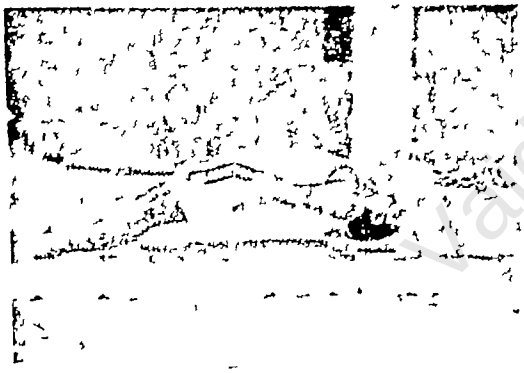
[पृष्ठ ४२२

Vaidic Library

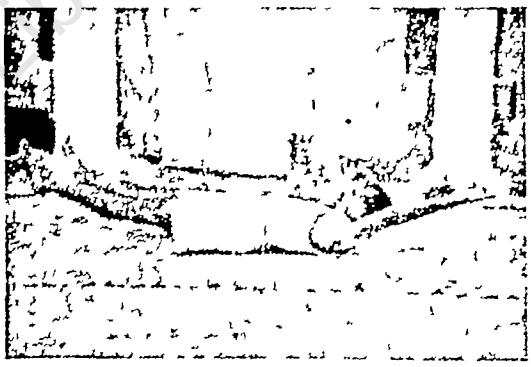


४. जानुशिरासन

५. आकर्ण-धनुरासन

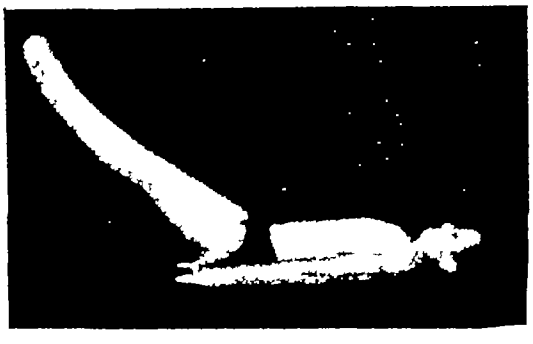


६. शीर्षपादासन



७. हृदयस्तम्भासन

८. (क) द्विपाद-चक्रासन



८. (ख) उत्थित-द्विपादासन

Vaidic Library

फल–इससे ऊरु और जङ्घाप्रदेश तन जाते हैं। टाँग, कमर, पीठ और पेट निर्दोष होकर वीर्य स्थिर होता है।

४ *जानुशिरासन*—एक पाँवको सीधा फैलाकर दूसरे पाँवकी एड़ी गुदा और अण्डकोषके बीचमें लगाकर उसके पाद-तलसे फैले हुए पाँवकी रानको दबावे। मूल और उड्डीयान बन्धके साथ फैले हुए पैरकी अँगुलियोंको दोनों हाथोंसे खींचकर धीरे-धीरे आगेको झुकाकर माथेको पसारे हुए घुटनेपर लगा दे, इसी प्रकार दूसरे पाँवको फैलाकर माथेको घुटनेपर लगावे।

फल–इस आसनके सब लाभ पश्चिमोत्तान आसनके समान है। वीर्य-रक्षा तथा कुण्डलिनी जाग्रत् करनेमें सहायक होना, यह इसमें विशेषता है। इसको भी वास्तविक लाभ-प्राप्तिके लिये कम-से कम दस मिनट करना चाहिये।

५ *आकर्ण धनुषासन*—दोनो पाँव एक-दूसरेके साथ जमीनपर फैलाकर दोनो हाथोंकी अँगुलियोंसे दोनों पाँवके अँगूठे पकड ले। एक पाँव सीधा रखकर दूसरे पाँवको उठाकर उसी ओरके कानको लगावे, हाथो और पैरोके हेर-फेरसे यह आसन चार प्रकारसे किया जा सकता है—

(क) दाहिने हाथसे दाहिने पाँवका अँगूठा पकड़कर बाये पाँवका अँगूठा बायें हाथसे खींचकर बायें कानको लगावे।

(ख) बायें हाथसे बाये पाँवका अँगूठा पकडकर दाहिने पाँवका अँगूठा दाहिने हाथसे खींचकर दाहिने कानको लगावे।

(ग) दाहिने हाथसे बाये पाँवका अँगूठा पकड़कर उसके नीचे दाहिने पाँवका अँगूठा बाये हाथसे खींचकर बायें कानको लगावे।

(घ) बाये हाथसे दाहिने पाँवका अँगूठा पकडकर उसके नीचे बाये पाँवका अँगूठा दाहिने हाथसे खींचकर दाहिने कानको लगावे।

फल–बाहु, घुटने, जङ्घा आदि अवयवोंको लाभ पहुँचता है।

६ *शीर्ष-पादासन*—चित लेटकर सिरके पृष्ठ-भाग और पैरोकी दोनो एड़ियोपर शरीरको कमानके सदृश कर दे। इस आसनको पूरक करके करे और ठहरे हुए समयमें कुम्भक बना रहे, तत्पश्चात् धीरेसे रेचक करना चाहिये।

फल–मेरुदण्डका सीधा और मृदु होना, सम्पूर्ण शरीरकी नाड़ियों, गर्दन और पैरोका मजबूत होना।

७ *हृदयस्तम्भासन*—चित लेटकर दोनो हाथोको सिरकी ओर और दोनो पैरोंको आगेकी ओर फैलावे, फिर पूरक करके जालन्धर बन्धके साथ दोनो हाथों और दोनो पैरोंको छः-सात इंचकी ऊँचाईतक धीरे-धीरे उठावे और वहींपर यथाशक्ति ठहरावे, जब श्वास निकालना चाहे तब पैरो और हाथोंको जमीनपर रखकर धीरे-धीरे रेचक करे।

फल–छाती, हृदय, फेफड़ेका मजबूत और शक्तिशाली होना और पेटके सब प्रकारके रोगो-का दूर होना।

८ *उत्तानपादासन*—चित लेटकर शरीरके सम्पूर्ण स्नायु ढीले कर दे, पूरक करके धीरे-धीरे दोनों पैरोको (अँगुलियोंको ऊपरकी ओर खूब ताने हुए) ऊपर उठावे, जितनी देर आरामसे रख सके

रखकर पुनः धीरे-धीरे भूमिपर ले जाय और श्वासको धीरे-धीरे रेचक कर दे। प्रथम बार तीस डिग्रीतक, दूसरी बार पैंतालीस डिग्रीतक, तीसरी बार साठ डिग्रीतक पैरोंको उठावे। इस आसनके आधुनिक अनुभवियोने नौ भेद किये है—

(क) द्विपाद-चक्रासन—हाथोंके पजे नितम्बके नीचे रख, चित लेट, एक पैर घुटनेमें मोड़कर घुटनेको पेटके पास लाकर तथा दूसरा पैर किंचित् ऊपर उठाकर बिल्कुल सीधा रक्खे; और इस प्रकार पैर चलावे जैसे साइकिलपर बैठकर चलाते हैं।

फल—इससे नितम्ब, कमर, पेट और टाँगे निर्दोष होकर वीर्य शुद्ध, पुष्ट और स्थिर रहता है।

(ख) उत्थित द्विपादासन—चित लेटकर दोनो पैर पैंतालीस डिग्रीतक ऊपर उठाकर जमीनसे बिना लगाये धीरे-धीरे ऊपर-नीचे करे।

इससे पेटके स्नायु मजबूत होते हैं और मलत्याग-क्रिया ठीक होती है।

(ग) उत्थित एकैक-पादासन—चित लेटकर, दोनों पैर (एक पैर बीस डिग्रीमें और दूसरा पैर ४५ डिग्रीमें) अधरमें रखकर जमीनसे बिना लगाये हुए ऊपर-नीचे करे।

इससे कमरके स्नायु मजबूत होते हैं, मलोत्सर्ग-क्रिया ठीक होती है, वीर्य शुद्ध और स्थिर होता है।

(घ) उत्थितहस्त-मेरुदण्डासन—हाथ-पैर एक रेखामें सीधे फैलाकर चित लेटे। दोनो हाथ उठाकर पैरोंकी ओर ले जाय, इस प्रकार पुनः-पुनः पीठके बल लेटकर पुनः-पुनः उठे।

इससे कमर, छाती, रीढ और पेट निर्दोष होते हैं।

(ङ) शीर्षबद्धहस्त-मेरुदण्डासन—पूर्ववत् पीठके बल लेटकर, सिरके पीछे हाथ बाँधे, बिना पैर उठाये कमरसे शरीर ऊपर उठावे।

इससे पेट, छाती, गर्दन, पीठ और रीढ़के दोष दूर होते हैं।

(च) जानुस्पृष्टभाल-मेरुदण्डासन—उपर्युक्त आसन करके घुटना मोडकर बारी-बारी धीरे-धीरे माथेमें लगावे, नीचेका पैर भूमिपर टिका हुआ सीधा रहे।

इससे यकृत् (जिगर), प्लीहा (तिल्ली), फेफडे आदि नीरोग होकर पेट, गर्दन, कमर, रीढ़, ऊरु बलवान् और निर्विकार होते हैं।

(छ) उत्थित हस्तपाद मेरुदण्डासन—पूर्ववत् पीठके बल लेटकर हाथ-पैर दोनों एक साथ ऊपर उठावे और पुनः पूर्ववत् एक रेखामें ले जाय, चार-पाँच बार ऐसा करे।

इससे पेट, छाती, कमर और ऊरु निर्दोष होते हैं।

(ज) उत्थितपाद-मेरुदण्डासन—पैर सामनेको फैलाकर हाथोंकी कोहनियोके बल धड़को उठावे, अनन्तर पैर पैंतालीस डिग्रीतक ऊपर उठाकर ऊपर-नीचे करे।

इससे कमर, रीढ़ और पेट निर्दोष होते हैं।

(झ) भालस्पृष्ट द्विजानु-मेरुदण्डासन—ऊपर कहे अनुसार ही करे, किंतु इसके अतिरिक्त सिर दोनों घुटनोमें लगा दे।

इससे पीठ, छाती, रीढ़, गर्दन और कमरके सब विकार दूर होते हैं।

९ *हस्त-पादाङ्गुष्ठासन*—चित लेटकर दोनो नासिकासे पूरक करके बायें हाथको कमरके निकट

८. (ग) उत्थित-एकैक-पादासन

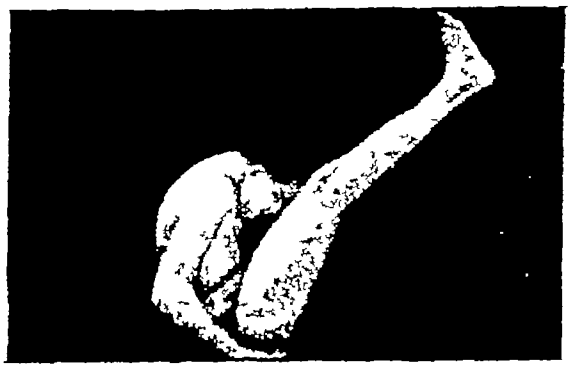
८. (घ) उत्थित-हस्त मेरुदण्डासन

८ (ङ) शीर्षबद्ध-हस्त मेरुदण्डासन

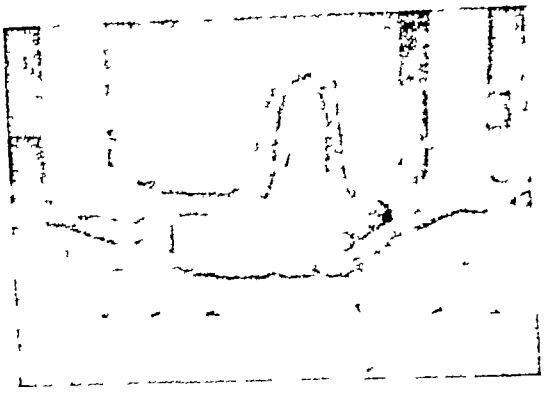
८. (च) जानु-स्पृष्ट-भाल मेरुदण्डासन

८. (छ) उत्थित-हस्तपाद मेरुदण्डासन

८. (ज) उत्थितपाद मेरुदण्डासन



८. (झ) भालस्पृष्ट-द्विजानु मेरुदण्डासन

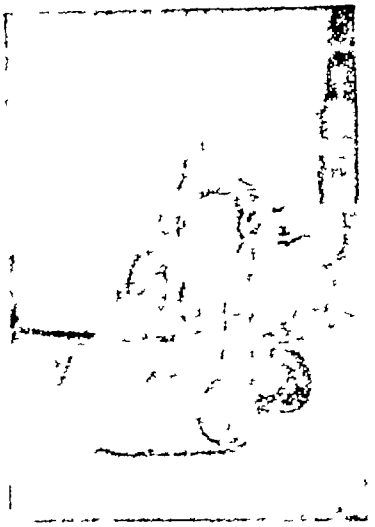


९. हस्तपादाङ्गुष्ठासन (पहिला प्रकार)

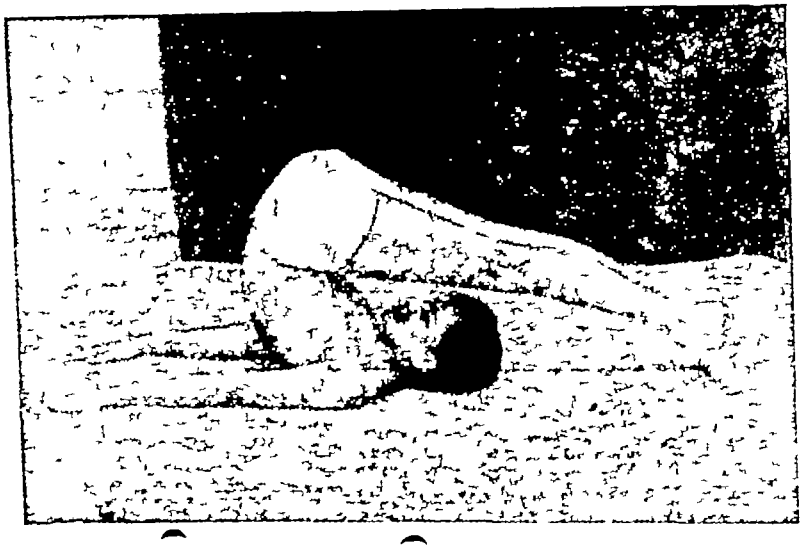
११. पवनमुक्तासन

१२. ऊर्ध्व-सर्वाङ्गासन

१२. ऊर्ध्व-सर्वाङ्गासन



९. हस्तपादाङ्गुष्ठासन
(दूसरा प्रकार)



१३. सर्वाङ्गासन (हलासन)

लगाये रक्खे, दूसरे दाहिने हाथसे दाहिने पैरके अँगूठेको पकडे और समूचे शरीरको जमीनपर सटाये रक्खे, दाहिना हाथ और पैर ऊपरकी ओर उठाकर तना हुआ रक्खे। इसी प्रकार दाहिने हाथको दाहिनी ओर कमरसे लगाकर बायें हाथसे बायें पैरके अँगूठेको पकड़कर पूर्ववत् करना चाहिये। फिर दोनो हाथोंसे दोनों पैरोंके अँगूठे पकड़कर उपर्युक्त विधिसे करना चाहिये।

फल—सब प्रकारके पेटके रोगोंका दूर होना, हाथ-पैरोका रक्तसंचार और बलवृद्धि।

१० स्नायु-संचालनासन—चित लेटकर दोनों पैरोंको पृथिवीसे एक इंच उठाकर पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगा ले और हाथोंको सिरकी ओर ले जाकर एक इंच ऊपर उठावे, बाये पैर तथा बायें हाथको मोड़े और फैलावे, फिर दाहिने हाथ तथा दाहिने पैरको मोड़े और फैलावे, जबतक कुम्भक रह सके इसी प्रकार उलट-फेरसे हाथो और पैरोंको मोड़ता और फैलाता रहे, तत्पश्चात् जालन्धर-बन्ध खोलकर हाथ और पैरोंको जमीनपर रखकर धीरे-धीरे रेचक करे।

फल—शरीरके सब स्नायुओंमें प्रगति उत्पन्न होना, पेटकी शिराएँ, घुटने एवं मेरुदण्डका पुष्ट होना।

११ पवन-मुक्तासन—चित लेटकर पहले एक पाँवको सीधा फैलाकर दूसरे पाँवको घुटनेसे मोड़कर पेटपर लगाकर दोनों हाथोंसे अच्छी प्रकार दबाये, फिर इस पाँवको सीधा करके दूसरे पाँवसे भी पेटको खूब इसी प्रकार दबावे। तत्पश्चात् दोनों पाँवोंको इसी प्रकार दोनों हाथोंसे पेटपर दबावे। पूरक करके कुम्भकके साथ करनेमें अधिक लाभ होता है।

फल—उत्तानपाद आसनके समान इसके सब लाभ है। वायुको बाहर निकालनेमें तथा शौचशुद्धिमें विशेषरूपसे सहायक होता है, बिस्तरपर लेटकर भी किया जा सकता है, देरतक कई मिनटतक करते रहनेसे वास्तविक लाभकी प्रतीति होगी।

१२ ऊर्ध्व-सर्वाङ्गासन—भूमिपर चित लेटकर दोनों पैरोको तानकर धीरे-धीरे कंधो और सिरके सहारेसे पूर्ण शरीरको ऊपर खड़ा कर दे। आरम्भमें हाथोके सहारेसे उठावे, कमर और पैर सीधे रहें, दोनों पैरोंके अँगूठे दोनों आँखोंके सामने रहें। मस्तक कमजोर होनेके कारण जो शीर्षासन नहीं कर सकते हैं, उनको इस आसनसे लगभग वही लाभ प्राप्त हो सकते हैं। एक पाँवको आगे और दूसरेको पीछे इत्यादि करनेसे इसके कई प्रकार हो जाते हैं। इसमें ऊर्ध्व-पद्मासन भी लगा सकते हैं।

फल—रक्तशुद्धि, भूखकी वृद्धि और पेटके सब विकार दूर होते हैं। सब लाभ शीर्षासन-समान जानना चाहिये।

१३ सर्वाङ्गासन (हलासन)—चित लेटकर दोनो पाँवोंको उठाकर सिरके पीछे जमीनपर इस प्रकार लगावे कि पाँवके अँगूठे और अंगुलियाँ ही जमीनको स्पर्श करें, घुटनोंसहित पाँव सीधे समसूत्रमें रहें, हाथ पीछे भूमिपर रहे।

दूसरा प्रकार—दोनों हाथोंको सिरकी ओर ले जाकर पैरके अँगूठोंको पकड़कर ताने।

फल—कोष्ठबद्धका दूर होना, जठराग्निका बढ़ना, आँतोंका बलवान् होना, अजीर्ण, प्लीहा, यकृत् तथा अन्य सब प्रकारके रोगोंकी निवृत्ति और क्षुधाकी वृद्धि।

१४ कर्णपीडासन—हलासन करके घुटने कानोंपर लगानेसे कर्णपीडासन बनता है, इसमें दोनों हाथोंको पीठकी ओर जमीनमें लगाना चाहिये।

फल—सर्वाङ्गासनके समान, पेटके रोगोंके लिये इसमें कुछ अधिक विशेषता है। नादानुसंधानमें भी सहायक है। देरतक करनेसे वास्तविक लाभकी प्रतीति होगी।

१५ चक्रासन—चित लेटकर हाथो और पैरोंके पजे भूमिपर लगाकर कमरका भाग ऊपर उठावे। हाथ पैरोके पजे जितने पास-पास आ सके उतने लानेका यत्न करे। यह आसन खड़ा होकर पीछेसे हाथोंको जमीनपर रखनेसे भी होता है।

फल—कमर और पेटके स्थानको इससे अधिक लाभ पहुँचता है, पृष्ठवंश सदा आगेकी ओर झुकता है, उसका दोष इस आसनद्वारा विशुद्ध झुकाव होनेसे दूर हो जाता है।

१६ गर्भासन—चित लेटकर दोनो पैरोको ऊपर उठाकर सिरकी ओर जमीनमें लगावे, फिर दोनो पैरोंको गर्दनमें एकपर दूसरे पैरको देकर फँसावे, तत्पश्चात् दोनों हाथोंको पैरोके अदरकी ओरसे ले जाकर कमरको एक-दूसरे हाथसे पकड़कर बाँधे। इससे पेटके सब प्रकारके रोग, कोष्ठबद्ध, यकृत्, प्लीहा (तिल्ली) आदि दूर होते है।

१७ शवासन(विश्रामासन)——शरीरके सब अङ्गोको ढीला करके मुर्देके समान लेट जाय। सब आसनोंके पश्चात् थकान दूर करने और चित्तको विश्राम देनेके लिये इस आसनको करे।

पेटके बल लेटकर करनेके आसन

१८ मस्तक-पादाङ्गुष्ठासन—पेटके बल लेटकर सारे शरीरको मस्तक और पैरोके अंगूठेके बलपर उठाकर कमानके सदृश शरीरको बना दे। शरीरको उठाते हुए पूरक, ठहराते हुए कुम्भक और उतारते हुए रेचक करे।

फल—मस्तक, छाती, पैर, पेटकी आँते तथा सम्पूर्ण शरीरकी नाड़ियाँ शुद्ध और बलवान् होती हैं। पृष्ठवंश एवं मेरुदण्डके लिये विशेष लाभ पहुँचता है।

१९ नाभ्यासन —पेटके बल समसूत्रमें लेटकर दोनों हाथोंको सिरकी ओर आगे दो हाथकी दूरीपर एक-दूसरे हाथसे अच्छी तरह फैलावे, दोनो पैरोंको भी दो हाथकी दूरीपर ले जाकर फैलावे। फिर पूरक करके केवल नाभिपर समूचे शरीरको उठावे, पैरो और हाथोंको एक या डेढ हाथकी ऊँचाईपर ले जाय, सिर और छातीको आगेकी ओर उठाये रहे, जब श्वास बाहर निकलना चाहे तब हाथो और पैरोको जमीनपर रखकर रेचक करे।

फल—नाभिकी शक्तिका विकास होना, मन्दाग्नि, अजीर्णता, वायु-गोला तथा अन्य पेटके रोगोंका तथा वीर्यदोषका दूर होना।

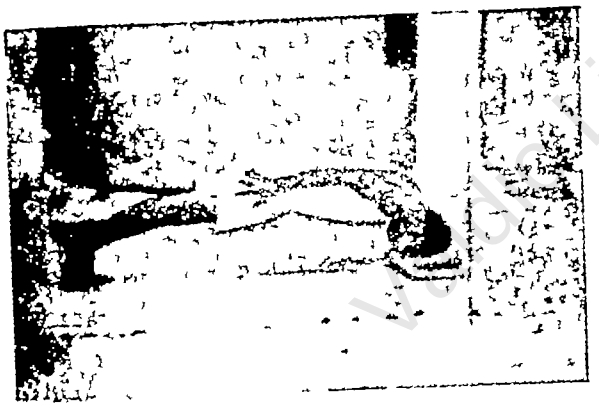
२० मयूरासन—दोनो हाथोंको मेज अथवा भूमिपर जमाकर दोनो हाथोकी कोहनियाँ नाभिस्थानके दोनो पार्श्वसे लगाकर मूल तथा उड्डीयान बन्धके साथ सारे शरीरको उठाये रहे। पाँव जमीनपर लगे रहनेसे हंसासन बनता है।

फल—जठराग्निका प्रदीप्त होना, भूख लगना, वात-पित्तादि दोषोंको तथा पेटके रोगो गुल्म-कब्जादिका दूर करना और शरीरको नीरोग रखना। बस्ती तथा एनिमाके पश्चात् इसके करनेसे पानी तथा ऑव जो पेटमे रह जाती है, वह निकल जाती है, मेरुदण्ड सीधा होता है।

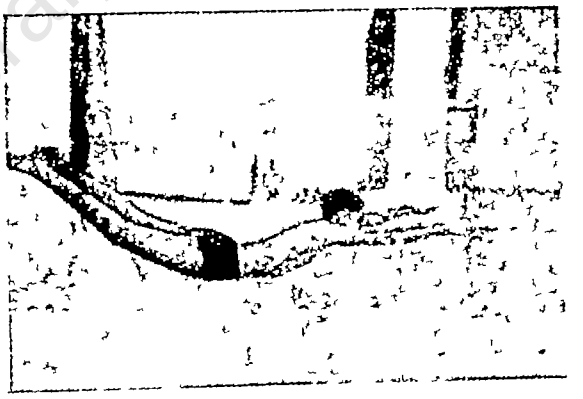
२१ भुजंगासन (सर्पासन)—आधुनिक आसन-व्यायामके अनुभवियोने भुजङ्गासनके निम्न तीन भेद किये हैं

१३. दूसरा प्रकार सर्वाङ्गासन (हलासन)

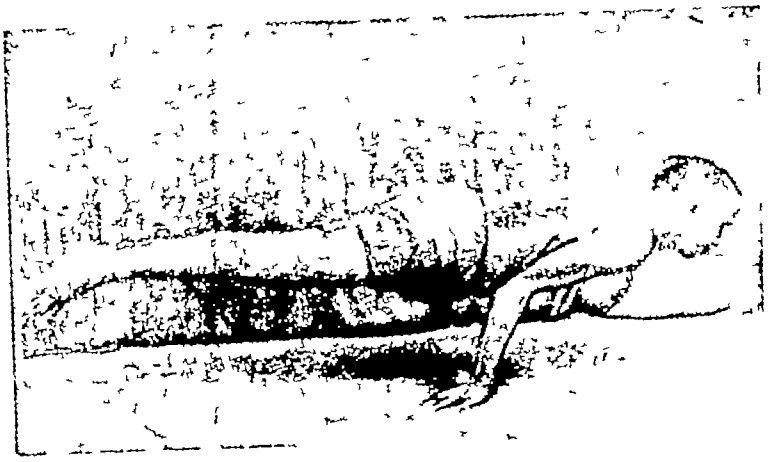
१५. चक्रासन



१८. मस्तक-पादाङ्गुष्ठासन



१९. नाभ्यासन



२०. मयूरासन

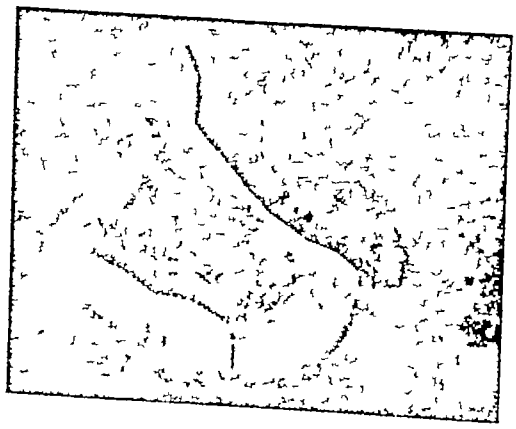
vedic Library

२१. (ग) भुजंगासन

२२. शलभासन

२१. (ख) भुजंगासन

२१. (क) उत्थितैकपाद-भुजंगासन



२३. धनुरासन

Vaidic Library

(क) उत्थितैकपाद-भुजङ्गासन—पेटके बल लेटकर हाथ छातीके दोनों ओरसे कोहनियोंमेंसे घुमाकर भूमिपर टिकावे, भुजङ्गके सदृश छाती ऊपरको उठाकर दृष्टि सामने रक्खे, एक पैर भूमिपर टिका रहे, दूसरा पैर घुटनेको बिना मोड़े जितना जा सके ऊपर उठावे; इसी प्रकार बारी-बारीसे पैरोंको नीचे-ऊपर करे। इससे कटि-दोष, यकृत्, प्लीहादिके विकार दूर होते हैं।

(ख) भुजङ्गासन—पैरोंके पंजे उल्टी ओरसे भूमिपर टिकाकर हाथोंको भी भूमिपर किञ्चित् टेढे रखकर धड़को कमरसे उठाकर भुजङ्गाकार होवे। इससे पेट, छाती, कमर, ऊरु, मेरुदण्ड आदिके सब दोष नाश होते हैं।

(ग) सरलहस्त-भुजङ्गासन—हाथोंको भूमिपर सीधा रखकर पैरोंको पीछेकी ओर ले जाकर दोनो हाथोंके बीच कमर आ जाय इस रीतिसे कमर झुकाकर छाती और गर्दन भरसक ऊपर उठाकर सीधे आकाशकी ओर देखे। इससे पेटकी चरबी निकल जाती है, पेट, कमर और गर्दनके सब विकार दूर होते हैं।

२२ *शलभासन*—शलभ टिड्डीको कहते हैं। पेटके बल लेटकर दोनों हाथोंकी अँगुलियोंको मुट्ठी बाँधकर कमरके पास लगावे, तत्पश्चात् धीरे-धीरे पूरक करके छाती तथा सिरको जमीनमें लगाये हुए हाथोंके बल एक पैरको यथाशक्ति एक-डेढ़ हाथकी ऊँचाईपर ले जाकर ठहराये रहे, जब श्वास निकलना चाहे तब धीरे-धीरे पैरको जमीनपर रखकर शनैः-शनैः रेचक करे। इसी प्रकार दूसरे पैरको उठावे, फिर दोनों पैरोंको उठावे।

फल—जंघा, पेट, बाहु आदि भागोंको लाभ पहुँचता है, पेटकी आँतें मजबूत होती हैं और सब प्रकारके उदर-विकार दूर होते हैं।

२३ *धनुरासन* पेटके बल लेटकर दोनों हाथोंको पीठकी ओर करके दोनों पैरोंको पकड़ लेवे और शरीरको वक्र-भावसे रक्खे। कहीं-कहीं इस आसनको वज्रासनकी भाँति एड़ियोंपर बैठकर पीछेकी ओर झुककर करना बतलाया है।

फल—कोष्ठबद्धादि उदरके सब विकारोंका दूर होना, भूख तथा जठराग्निका प्रदीप्त होना।

बैठकर करनेके आसन

२४ *मत्स्येन्द्रासन* इसको पाँच भागोंमें विभक्त करनेमें सुगमता होगी—

(क) बाये पाँवका पंजा दाहिने पाँवके मूलमें इस प्रकार रखे कि उसकी एड़ी टूँडीमें लगे और अङ्गुलिएँ पाल्थीके बाहर न हों।

(ख) दायाँ पाँव बाये घुटनेके पास पञ्जा भूमिपर लगाकर रक्खे।

(ग) बायाँ हाथ दाहिने घुटनेके बाहरसे चित डालकर उसकी चुटकीमें दाहिने पाँवका अँगूठा पकडे, उस दाहिने पाँवके पंजेको बाहर सटाकर रक्खे।

(घ) दाहिना हाथ पीठकी ओरसे फिराकर उससे बायें पैरकी जंघा पकड़ ले।

(ङ) मुख तथा छाती पीछेकी ओर फिराकर ताने तथा नासाग्रमें दृष्टि रक्खे। इसी प्रकार दूसरी ओरसे करे।

फल—पीठ, पेटके नल, पाँव, गला, बाहु, कमर, नाभिके निचले भाग तथा छातीके स्नायुओंका

अच्छा खिंचाव होता है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है और पेटके सब रोग आमवात परिणाम-शूल तथा आँतोंके सब रोग नष्ट होते है ।

२५ *वृश्चिकासन*—कोहनीसे पजे तकका भाग भूमिपर रखकर उसके सहारे सब शरीरको सँभालकर दीवारके सहारे पाँवको ऊपर ले जाय, तत्पश्चात् पाँवको घुटनोंमें मोड़कर सिरके ऊपर रख दे ।

दूसरे प्रकारसे केवल पञ्जोके ऊपर ही सब शरीरको सँभालकर रखनेसे भी यह आसन किया जाता है ।

यह आसन कठिन है । मोड़चालसे चलनेवाले लड़के इस आसनको शीघ्र कर सकते है ।

फल—हाथों और बाहोमें बलवृद्धि, पेट तथा आँतोंका निर्दोष होना, शरीरका फुर्तीला और हल्का होना, मेरुदण्डका शुद्ध और शक्तिशाली होना, तिल्ली, यकृत् एवं पाण्डु रोग आदिका दूर होना ।

२६ *उष्ट्रासन*—वज्रासनके समान हाथोसे एड़ियोको पकड़कर बैठे । पश्चात् हाथोसे पाँवोंको पकडे हुए चूतड़ोको उठाये, सिर पीछे पीठकी ओर झुकावे और पेट भरसक आगेकी ओर निकाले ।

फल-यकृत्, प्लीहा, आमवात आदि पेटके सब रोग दूर होते हैं और कण्ठ नीरोग होता है ।

२७ *सुप्त वज्रासन*—वज्रासन करके चित लेटे, सिरको जमीनसे लगा हुआ रक्खे, पीठके भागको भरसक जमीनसे ऊपर उठाये रक्खे और दोनों हाथोंको बाँधकर छातीके ऊपर रक्खे अथवा सिरके नीचे रक्खे ।

फल—पेट, छाती, गर्दन और जंघाओंके रोगोंको दूर करता है ।

२८ *कन्द-पीड़ासन*—पृथ्वीपर बैठकर दोनों हाथोसे दोनो पैरोको पकड़कर ठीक पेटके ऊपर नाभिके पास ले जाकर इस प्रकार मिलाये कि पैरोकी पीठ मिली रहे और तलुए कुक्षियोकी ओर हो जायँ, दोनों पैरोंके अंगूठे और कनिष्ठिकाएँ मिली रहें हाथ इस प्रकार जोड़कर बैठ जाय कि हाथकी हथेली पैरोके अंगूठेपर और अँगुलियाँ छातीके ऊपर आ जायँ ।

फल—पैर, घुटने तथा पेटके रोग दूर होते हैं । क्षुधाकी वृद्धि, तिल्ली और वायुगोलेका नाश होता है । स्कन्ध-स्थानके पवित्र होनेसे शरीरकी सब नाडियोका शोधन होता है ।

२९ *पार्वती आसन*—दोनों पैरोके तलुए इस प्रकार मिलावे कि अँगुलियोंसे अँगुलियाँ और तलुएसे तलुआ मिल जायँ; और मिले हुए भागोंको इस प्रकार घुमावे कि अँगुलियाँ नितम्बोंके नीचे आ जायँ और एडियाँ अण्डकोषके नीचे मिलकर सामने दिखायी देने लगें ।

फल—घुटने, पैरोकी अँगुलियो, मणिबन्धो, अण्डकोप और सीवनीके सब रोगोका नाश होना, वीर्यवाही नसोका पवित्र होना । ब्रह्मचारिणी स्त्रियोके लिये भी यह आसन लाभदायक है ।

३० *गोरक्षासन*—दोनो पैरोके तलुओंको पूर्ववत् मिलाकर दोनों एड़ियोको सीवनीपर जमाकर पैरोको इस प्रकार चौडा करे कि बायें पैरकी अंगुलियाँ बायीं पिंडलीकी ओर आ जायँ और दायें पैरकी अंगुलियाँ दायें पैरमें जा मिलें फिर दोनों हाथोंको पीठकी ओर जंघाके नीचेसे लाकर घुटनेके पाससे पैरोकी अगुलियोंको पकड़कर जालन्धर-बन्ध लगाकर चित्तको स्थिर करके बैठे ।

फल—कण्ठ, स्कन्ध, बाहु और हृदयादि ऊपरके अङ्गो तथा जघा, पिंडली, पैर, सीवनी, अण्डकोष और कटिप्रदेशकी व्याधियोका दूर करना ।

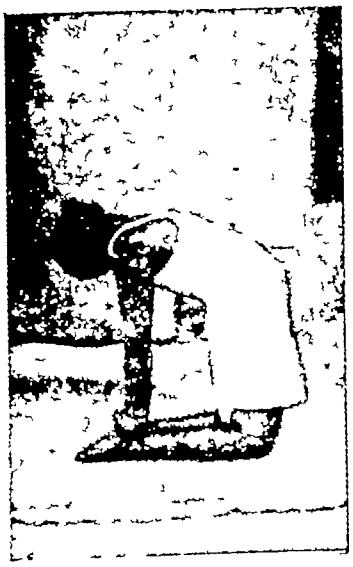
३१ *सिंहासन*—दोनो पैरोको नितम्बोके नीचे इस प्रकार जमावे कि बायाँ पैर दायें नितम्बके

२४. मत्स्येन्द्रासन

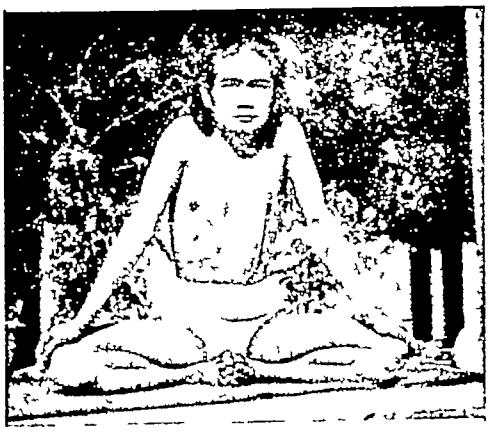
२४. मत्स्येन्द्रासन

२५. वृश्चिकासन

२७. सुप्त वज्रासन



२६. उष्ट्रासन

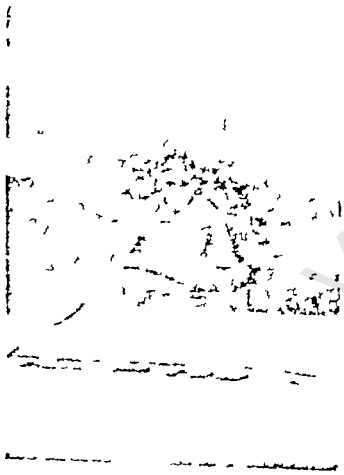


२९. पार्वती-आसन

३१. सिंहासन [पृष्ठ

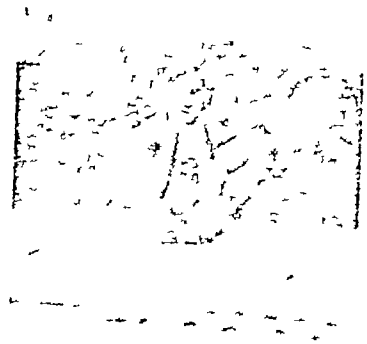
३२. वकासन

३५. ऊर्ध्वे पद्मासन



३६. उत्थित पद्मासन

३७. कुक्कुटासन



३८. गर्भासन

४०. मत्स्यासन

४४. गरुडासन

Vaidic Library

नीचे और दायाँ पैर बाये नितम्बके नीचे आ जाय, फिर दोनो हाथोको पेटकी ओर अंगुलियाँ करके जंघापर जमावे । पेटको अंदर खींचते हुए, छातीको बाहर निकाले हुए, मुँहको खोलकर जिह्वाको बल-पूर्वक बाहरकी ओर निकाल ठोढ़ीपर जमा दे ।

फल—बाहु और पैरोका शक्तिशाली होना, गर्दनका नीरोग होना, कटि और सीवनी आदिकी शुद्धि, हकलाना बंद होना ।

३२ *वकासन*—दोनो हाथोंके पंजे जमीनपर रखकर दोनो घुटनोंको बाहुओंके सहारे ऊपर उठाकर पाँवसहित सारे शरीरको ऊपर उठावे, केवल हाथोके पंजे भूमिपर रहे, शेष शरीर ऊपर उठाये रहे । घुटनोंको अंदर रखकर भी यह आसन किया जा सकता है ।

फल—भुजदण्डोमें बलवृद्धि, सीनेका विकास, रक्तकी शुद्धि और क्षुधाकी वृद्धि ।

३३ *लोलासन*—वकासनके अनुसार दोनो पजोको भूमिपर रखकर केवल उनपर ही सारे शरीरको उठावे । वकासनमें पाँव पीछेकी ओर झुकते है और इसमें आगेकी ओर ।

फल—वकासनके समान ।

३४ *एक पादाङ्गुष्ठासन*—एक पैरकी एड़ीको गुदा और अण्डकोषके बीचमें लगाकर उसीके अंगूठेको अगुलियोंसहित पृथ्वीपर जमाकर दूसरे पैरको ठीक उसके घुटनेपर रखकर उसपर सारे शरीरका भार सँभालकर बैठे । नासाग्रभागपर दृष्टि जमाकर छातीको किञ्चित् उभारे रहे, दाये-बायें दोनो अङ्गसे बारी-बारीसे करें ।

फल—वीर्यदोषका दूर होना और वीर्यवाही नाड़ियोका शुद्ध और पुष्ट होना ।

पद्मासन लगाकर करनेके आसन

३५ *ऊर्ध्व पद्मासन*—शीर्षासन और ऊर्ध्व सर्वाङ्गासनके साथ ।

३६ *उत्थित पद्मासन*—पद्मासन लगाकर दोनों हाथ दोनों ओर जमीनपर रखकर उनके ऊपर सारे शरीरको पेट अंदर खींचे हुए और छातीको बाहर निकाले हुए भरसक पृथिवीसे ऊपर उठावे । जितना पृथिवीसे ऊपर उठा रहेगा उतना ही अधिक लाभ होगा ।

फल—बाहुबलकी वृद्धि, छातीका विकास, पेटके रोगोका नाश और क्षुधाकी वृद्धि ।

३७ *कुक्कुटासन*—पद्मासनसे बैठकर दोनों पाँवोंके पजे भीतर रहें, इस प्रकार दोनो जाँघो और पिंडलियोके बीचमेंसे दोनों हाथ कोहनीतक नीचे निकालकर पजे भूमिपर टिकाकर सारे शरीरको तोलकर रक्खे ।

फल—उत्थित पद्मासनके समान लाभ । जठराग्निका प्रदीप्त होना, आलस्यका दूर होना आदि ।

३८ *गर्भासन*—कुक्कुटासन करके हाथोकी अंगुलियोंसे दोनो कान पकड़े ।

३९ *कूर्मासन*—कानोंको न पकड़कर हाथोंकी अंगुलियाँ एक-दूसरेके साथ मिलाकर गला पीछेसे पकडे ।

फल—आँतोंके विकारका दूर होना, शौच-शुद्धि, क्षुधा-वृद्धि ।

४० *मत्स्यासन*—पद्मासन लगाकर चित लेटे, दोनो हाथोंसे दोनो पाँवोके अँगूठे पकडे और

दोनों हाथोंकी कोहनियाँ जमीनपर टिका दे। सिरको पीछे मोड़कर छाती तथा कमरको भरसक जमीनसे ऊपर उठाये रक्खे।

फल—शौच-शुद्धि, अपानवायुकी निम्न गति, आँतोंके सब रोगोंका नाश इत्यादि। दस-पंद्रह मिनटतक करनेसे विशेष लाभकी प्रतीति होती है। इस आसनसे देरतक जलमें तैरा जा सकता है।

४१ *तोलाङ्गुलासन*—पद्मासन लगाकर नितम्बोंके नीचे हाथोंकी मुट्ठियाँ रखकर उनपर तराजूके सदृश सारे शरीरको तोल रक्खे।

फल—मत्स्यासनके समान है।

४२ *त्रिबन्धासन*—मूलबन्ध, उड्डीयान-बन्ध और जालन्धरबन्ध लगाकर पद्मासनसे बैठे। फिर निम्न क्रियाएँ करे—दोनों हाथोंको मिलाकर भरसक ऊपर उठावे। दोनो हाथोंको गोमुख करके रक्खे। दोनों हाथ पीछे फेरकर दाहिने हाथसे बायें पाँवके अँगूठेको और बायें हाथसे दाहिने पाँवके अँगूठेको पकडे। दोनों हाथोंको भूमिपर जमाकर उनपर सारा शरीर अर्थात् पूरे आसनको उठावे और नितम्बोंको पुनः भूमिपर ताड़न करे।

फल—तीनों बन्धोंके फलके अतिरिक्त इससे कुण्डलिनीकी जागृति और प्राणोके उत्थानमें विशेष सहायता मिलती है; किंतु सावधानीके साथ करे।

खड़े होकर करनेके आसन

४३ *ताड़ासन*—गला, कमर, पाँवकी एड़ी आदि सबको समरेखामें करके सीधा खड़ा हो एक हाथको भरसक सीधा ऊपर ताने और दूसरेको जंघासे मिलाये रक्खे। ऊपरवाले हाथको धीरे-धीरे तानता हुआ नीचे ले जाय और नीचेवालेको ऊपर। इसी प्रकार कई बार करे।

फल—सारे शरीरको नीरोग रखना, मेरुदण्डका सीधा करना, शौच-शुद्धि, अर्श रोगका नाश करना इत्यादि।

४४ *गरुडासन*—सीधे खडे होकर एक पैरको दूसरे पैरसे लपेटे, तत्पश्चात् दोनो हाथोंको भी उसी प्रकार लपेटकर हथेलीमें हथेली मिलाकर दोनों हाथोंको नाकके पास ले जाय।

फल—पैरोंके स्नायुकी शुद्धि, अण्डकोषकी वृद्धिका रोकना, घुटने और कोहनियों आदिके दर्दका नाश करना।

४५ *द्विपाद मध्यशीर्षासन*—दोनों पैरोंको भरसक फैलावे, मस्तकको आगेकी ओर झुकाकर दोनों पैरोंके बीचमें ले जाकर पृथिवीपर लगावे।

फल—पेटके स्नायु, कमर, मेरुदण्ड और वीर्यवाही नसोका पुष्ट होना।

४६ *पादहस्तासन*—सीधे खडे होकर धीरे-धीरे आगेकी ओर झुककर दोनों हाथोसे दोनो पैरोंके अँगूठे पकडे, उड्डीयान और मूलबन्धके साथ बिना घुटने तथा पाँव झुकाये घुटनेपर सिरको लगा दे।

फल—तिल्ली, यकृत्, कोष्ठबद्धता आदिका दूर होना। देरतक करनेसे विशेष लाभकी प्रतीति होगी।

४७ *हस्तपादाङ्गुष्ठासन*—सीधा समसूत्रमें दोनों पैरोंको मिलाकर खड़ा हो एक पैरको सीधा उठाकर कटिप्रदेशकी जगहतक ले जाय, दूसरे हाथसे इस पैरके अँगूठेको पकड़कर सीधा ताने, दूसरा

हाथ कमरपर रहे। इसी प्रकार दूसरी ओर करे। जब यह आसन लगभग एक मिनटतक टिकने लगे तो मस्तकको फैलाये हुए घुटनेपर लगावे।

फल—पेट, पीठ, जंघा, कमर, कण्ठ आदि अवयवोंका बलवान् होना।

४८ कोणासन—टाँगोंको फैलाकर समसूत्रमें खडा हो, तत्पश्चात् एक हाथको सीधा रखकर दूसरे हाथसे बायीं ओर झुककर बाये पैरके घुटनेको पकडे। इसी प्रकार दूसरी ओर करे।

फल—पीठ, कमरका नीरोग होना, स्नायुओमें रक्त और खूनका संचार इत्यादि।

यहाँ लगभग सभी मुख्यासन उनके फलसहित बतला दिये गये हैं; किंतु बहुत-से आसनोंको करनेकी अपेक्षा अपनी आवश्यकतानुसार थोडे-से विशेष-विशेष आसनोंको निम्नलिखित सूची-अनुसार विधिपूर्वक देरतक करना अधिक लाभदायक होगा। आसनोको ओ३म्के मानसिक जप तथा स्थान-विशेषपर ध्यानके साथ करना अच्छा रहेगा। लबे समयतक शीर्षासन करनेके पश्चात् ऊर्ध्वसर्वाङ्गासन अथवा ताड़ासन अवश्य करना चाहिये।

१	शीर्षासन (विपरीतकरणी मुद्रा) (९)	२० मिनट कम-से-कम
२	मयूरासन (२०)	२ ,, ,,
३	ऊर्ध्वसर्वाङ्गासन (१२)	१० ,, ,,
४	पश्चिमोत्तानासन (२)	१० ,, ,,
५	जानुशिरासन (४)	१० ,, ,,
६	उत्तानपादासन (८)	५ ,, ,,
७	पवन-मुक्तासन (११)	५ ,, ,,
८	भुजङ्गासन (२१)	५ ,, ,,
९	शलभासन (२२)	५ ,, ,,
१०	त्रिबन्धासन (४१)	५ ,, ,,
११	ताड़ासन (४३)	५ ,, ,,
१२	पादहस्तासन (४६)	५ ,, ,,
१३	सम्प्रसारण भू-नमनासन (३)	५ ,, ,,
१४	हृदयस्तम्भासन (७)	५ ,, ,,
१५	शीर्षपादासन (६)	५ ,, ,,
१६	सर्वाङ्गासन (हलासन) (१३)	५ ,, ,,
१७	कर्णपीड़ासन (१४)	५ ,, ,,
१८	मस्तक-पादाङ्गुष्ठासन (१८)	५ ,, ,,
१९	नाभ्यासन (१९)	५ ,, ,,
२०	धनुरासन (२३)	५ ,, ,,
२१	उष्ट्रासन (२६)	५ ,, ,,
२२	सुप्तवज्रासन (२७)	५ ,, ,,

Vaidic Library

२३ मत्स्यासन (३९)

२४ द्विपाद मध्यशीर्षासन (४५)

सूर्यभेदी व्यायाम

इन आसनोके करनेसे शरीरके सब अङ्गोका संचालन हो जाता है और स /लाभ-दायक है । तथा ड्रिलमें किये जा सकते है ।

१ नमस्कार आसन—सीधे खडे होकर पाँव, चूतड़, पीठ, गला और सिर सम सूत्रमें रखकर दोनों हाथ जोडकर नमस्कार करना ।

२ ऊर्ध्व नमस्कार आसन—दोनों हाथोंको सीधे ऊपर ले जाकर ऊर्ध्व दिशामें हाथ जोड़कर नमस्कार करना । इसमें पेटको किसी कदर आगे बढ़ाकर हाथोंको जितना हो सके उतना पीछे हटाना होता है ।

३ हस्त पादासन—हाथोंको ऊपरसे नीचे लाकर दोनों पाँवोंके दोनों ओर भूमिके ऊपर रख दें । घुटने सीधे रहें और पेट अंदर आकर्षित रहे ।

४ एकपाद प्रसरणासन—एक पाँव जितना जा सके पीछे ले जाकर सीधा फैलाना । हाथ जहाँ थे वहीं रहें ।

५ द्विपाद प्रसरणासन—दूसरे पाँवको भी पीछे ले जाकर सीधे फैलाना । इसमें भूमिमें पाँवके साथ पाँव और हाथके साथ हाथ रखना होता है ।

६ भूधरासन—पाँव जितने पीछे ले जा सकें ले जायें, परंतु घुटने सीधे रहने चाहिये और पाँवके तलवे जमीनको पूरे लगने चाहिये । कोहनीके साथ हाथ सीधे होने चाहिये । ठोढ़ी कण्ठकूपमें लगनी चाहिये और पेट अंदर आकर्षित होना चाहिये ।

७ अष्टाङ्ग पर्णिपातासन—दोनों पाँव, दोनों घुटने, दोनों हाथ, छाती और मस्तक भूमिपर स्पर्श करने चाहिये । पेट भूमिको न लगना चाहिये । पेटको बलके साथ अदर खींचना चाहिये ।

८ सर्पासन—फणी साँपके समान इस आसनमें सिर जितना पीछे जाय ले जाय और छाती जितनी आगे बढ़ सके बढाएँ । हाथ और पाँव ही भूमिको स्पर्श करें, शेष शरीर भूमिसे कुछ अन्तरपर रहे ।

९ भूधरासन—संख्या ६ में देखें ।

१० द्विपाद प्रसरणासन—संख्या ५ में देखें ।

११ एकपाद प्रसरणासन—संख्या ४ में देखें ।

१२ हस्त पादासन—संख्या ३ में देखें ।

१३ उपवेशासन—हस्त पादासनमें हाथ और पैरको अपने स्थानमें रखते हुए, सरल रीतिसे बैठ जावे ।

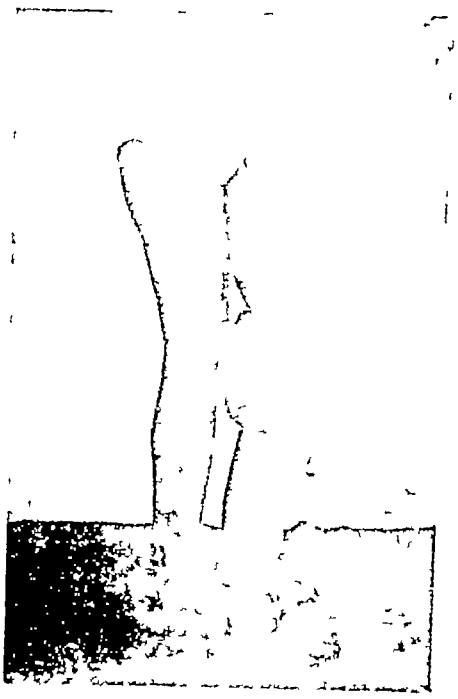
१४ नमस्कारासन—संख्या १ में देखें ।

१५ ऊर्ध्व नमस्कारासन—संख्या २ में देखें ।

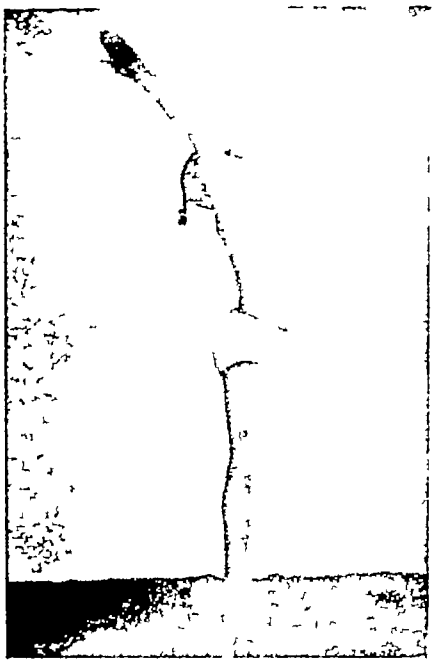
आसनका उठना—ध्यानकी अवस्थामें प्राणके दबावसे सूक्ष्म और शुद्ध शरीरवाले साधकोंका कभी-कभी आसन स्वयं उठने लगता है । बहुधा साधकोंको प्राणके उत्थानमें आसनके उठनेका भ्रम हो जाता है ।

सूर्यभेदी व्यायाम

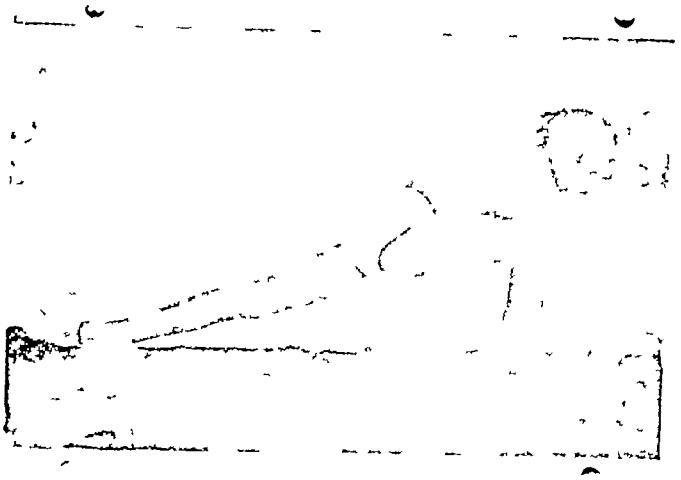
नमस्कार आसन १, १४



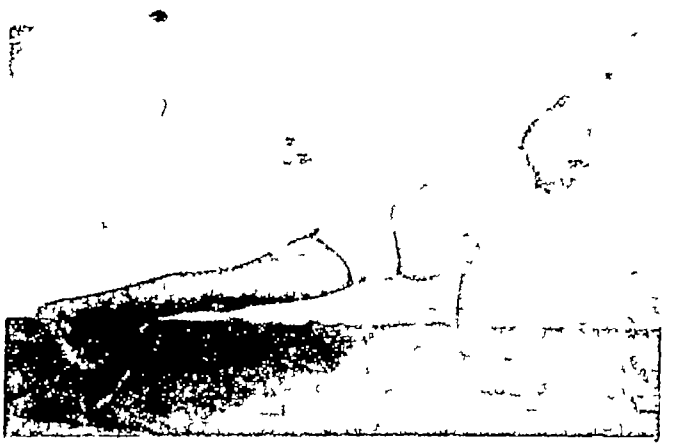
हस्त-पादासन ३, १२



ऊर्ध्व नमस्कार-आसन २, १५



एकपादप्रसरणासन ४, ११



द्विपादप्रसरणासन ५, १०

Vaidic Library

सूर्यभेदी व्यायाम

भूधरासन ६, ९

सर्पासन ८

अर्धाङ्ग पर्णिपातासन ७

उपवेशासन १३

Vaidic Library

आसन उठानेकी विधि—वस्ती अथवा एनिमा आदिसे पेटकी सफाई करके मूल और उड्डीयान बन्ध लगाकर पद्मासनसे बैठे, फिर नीचेसे पेटमें वायुको भरना चाहिये । कुछ दिनोंके अभ्यासके पश्चात् एक विशेष अकथनीय स्वयमेव होनेवाली आन्तरिक क्रियाद्वारा सूक्ष्म और शुद्ध शरीरवालोंका आसन उठने लगता है; किंतु आसनका उठना केवल शारीरिक क्रिया है । इसमें आध्यात्मिकताका लेशमात्र भी सम्बन्ध नहीं है । इसके प्रदर्शनमें आध्यात्मिक हानि ही है ।

गुफामें बैठना—साधारण मनुष्य अधिक समयतक गुफामें बैठनेको ही समाधि समझते हैं ।

गुफामें बैठनेकी पहली विधि—इसमें एक लंबे समयतक खान-पान तथा अन्य सब शारीरिक क्रियाओंको छोड़ देनेका अभ्यास होता है । गुफामें जानेसे कई दिन पूर्व वस्ती-धौती आदि यौगिक क्रियाओं-द्वारा शरीर-शोधन और दूध तथा बादामका छोंका आदि सूक्ष्म और अल्प आहार लेना होता है । गुफामें जानेवाले दिन वस्ती, धौती, नेती आदि क्रियाओं तथा Cathetar (कैथेटर) से शरीर-शोधन करना चाहिये । गुफामें नमी (सील) लेशमात्र भी न हो । पक्की होनी चाहिये । कई दिन पूर्व तैयार करा ली जाय, जिससे उसकी सील सब निकल जाय । वायु-प्रवेशके लिये एक जालीदार खिड़की होनी चाहिये । दो-एक अनुभवी देख-भाल करते रहें, जिससे किसी दुर्घटनाकी उपस्थितिमें उसका प्रतीकार किया जा सके । युवक और पुष्ट शरीरवाले ही अपनी शक्तिसे कम समयके लिये ही बैठनेकी चेष्टा करें । इसके लिये शीतकाल उपयोगी समय है ।

गुफामें बैठनेकी दूसरी विधि—इसमें पहली विधिमें बतलायी हुई सब बातोंके अतिरिक्त किसी विशेष क्रियासे प्राणकी बाह्य गतिको रोककर एक ही आसनसे निश्चित समयतक बैठना होता है । इसमें खेचरी मुद्रा अधिक उपयोगी होती है । बाह्य प्राणकी गतिके अभावमें प्राणोंकी केवल आन्तरिक क्रिया होती रहती है । इसलिये बाहरकी हवाकी आवश्यकता नहीं रहती । इसमें गुफाको बिलकुल बंद कर दिया जाता है । इसमें बेहोशी-जैसी अवस्था रहती है । इसलिये श्रोत्र और नासिकादिके छिद्रोंको विशेष रीतिसे बंद कर दिया जाता है, जिससे कोई जीव-जन्तु अंदर प्रवेश न कर सके । शरीरमें दीमक न लगने पावे, इसलिये गुफामें राख डाल दी जाय अथवा अन्य किसी प्रकारसे इसका उपचार करना चाहिये । इस क्रियामें पहली विधिकी अपेक्षा अधिक शारीरिक बल और देख-भालकी आवश्यकता है । कुछ अनुभवियोंको पहलेहीसे सब बातें समझाकर नियुक्त कर देना चाहिये । अपनी सामर्थ्यसे कम समयके लिये बैठना चाहिये तथा गुफामें कोई ऐसी बिजलीकी घण्टी आदि होनी चाहिये कि जिससे दुर्घटनाकी उपस्थितिमें सूचना की जा सके ।

वास्तविक समाधि तो तीव्र वैराग्य होनेपर ध्यानद्वारा वृत्तियोंके निरोधपूर्वक होती है जैसा कि योगदर्शनमें बतलाया गया है । उपर्युक्त दोनों प्रकारसे गुफामें बैठना न तो वास्तविक समाधि ही है और न इसका आध्यात्मिकतासे कोई विशेष सम्बन्ध ही है । पहली विधिमें अति कठिन शारीरिक तप है और दूसरी विधिमें उससे भी भयंकर प्राणसम्बन्धी तप और उसकी विशेष क्रियाओंका अभ्यास है । यदि इन दोनों प्रकारकी क्रियाओंमें कार्य-कुशल साधक जनसमूहमें प्रतिष्ठा मान और धन-प्राप्तिकी अभिलाषाकी उपेक्षा करके वैराग्य और ध्यानद्वारा वृत्तिनिरोधकी ओर प्रवृत्त हों तो बहुत शीघ्र आत्मोन्नतिके शिखर-पर आरूढ़ हो सकते हैं । इस प्रकारकी समाधिका सबसे कठिन और आश्चर्यजनक प्रदर्शन महाराजा

रणजीतसिंहजीके समयमें एक प्रमुख हठयोगी हरिदासने किया था। वह प्राणोंकी बाह्य गतिको किसी विशेष क्रियाद्वारा अन्तर्मुख करके खेचरी मुद्रा लगाकर एक विशेष आसनसे बैठ गया। उसके नाक और कानोंके छिद्रोंको मोम तथा अन्य कई ओषधियोंद्वारा बंद कर दिया गया। एक लोहेके बक्समें रखकर ताला लगाकर उसको जमीन खुदवाकर गड़वा दिया गया। तदुपरान्त उस भूमिपर चने बुवा दिये गये। छः मास पश्चात् जमीनको खोदकर बक्समेंसे उसे निकाला गया और उसकी बतलायी हुई विधिके अनुसार होशमें लाया गया। इतना सब कुछ होते हुए भी कहते हैं कि उसमें वैराग्य तथा ध्यानद्वारा वृत्ति-निरोधके अभ्यासकी कमी थी, जिसके फलस्वरूप (बहुत सम्भव है बज्रोली क्रियाकी सिद्धिकी चेष्टामें) एक क्वाँरी लडकीको भगाकर ले जानेके प्रयत्नने उसकी सारी प्रतिष्ठा और मानपर पानी फेर दिया। इसमें संदेह नहीं कि इस प्रकारके योगके नामपर प्रदर्शन आरम्भमें जनसमूहमें योगशब्दके प्रति अगाध श्रद्धा और अन्धविश्वास उत्पन्न कर देते है, किंतु उनके प्रदर्शकोंकी सांसारिक और स्वार्थमय चेष्टाएँ अन्तमें उससे कहीं अधिक योगके सम्बन्धमें अश्रद्धाकी उत्पादक हो जाती हैं।

आसन, मुद्राएँ आदि सभी यौगिक क्रियाओंका हमने वर्णन कर दिया है। इनमेंसे जो जिसके अभ्यासमें सहायक हो, उनको ग्रहण करना चाहिये। (किंतु मुख्य ध्येय आत्मोन्नतिको छोड़कर केवल इन शारीरिक क्रियाओं और खान-पानके चिन्तनमें ही लगा रहना अहितकर है।)

संगति—आसनकी सिद्धिका उपाय बताते है—

प्रयत्नशैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥

शब्दार्थ—प्रयत्न-शैथिल्य=प्रयत्नकी शिथिलता, आनन्त्य समापत्तिभ्याम्=और आनन्त्यमें समापत्ति-द्वारा (आसन सिद्ध होता है)।

अन्वयार्थ—(आसन) प्रयत्नकी शिथिलता और आनन्त्यमें समापत्तिद्वारा सिद्ध होता है।

व्याख्या—सूत्रके अन्तमें 'भवति' वाक्य शेष है। प्रयत्न-शैथिल्य=स्वाभाविक शरीरकी चेष्टाका नाम प्रयत्न है उस स्वाभाविक चेष्टासे अङ्गमेजयत्व (शरीर-कम्पन) के रोकनेके निमित्त उपरत होना प्रयत्नकी शिथिलता है। इस प्रयत्नकी शिथिलतासे आसन सिद्ध होता है। अथवा आनन्त्यसमापत्ति=आकाशादिमें रहनेवाली अनन्ततामें चित्तकी व्यवधानरहित समापत्ति अर्थात् तद्रूपताको प्राप्त हो जानेसे आसनसिद्धि होती है अर्थात् शरीरको प्रयत्नशून्य और मनको व्यापकविषयी वृत्तिवाला करके आसनपर बैठना चाहिये। इस प्रकार शरीर और मनको क्रियारहित करनेसे शरीरका अध्यास छूट जाता है और उससे भूला-जैसा होकर बहुत समयतक स्थिरताके साथ सुखपूर्वक बैठ सकता है। आनन्त्यसमापत्तिसे यह अभिप्राय है कि चित्त वृत्तिरूपसे प्रतिक्षण अनेक परिच्छिन्न पदार्थोंकी ओर घूमता रहता है। उनकी परिच्छिन्नतामें वह अस्थिर रहता है। अपरिच्छिन्न आकाशादिमें जो अनन्तता है, उसमें चित्तको तदाकार करनेसे चित्त निर्विषय होकर स्थिर हो जाता है।

टिप्पणी—॥ सूत्र ४७ ॥ इस सूत्रमें अनन्त पाठ मानकर अनन्त-समापत्तिका अर्थ भिन्न-भिन्न टीकाकारोंने भिन्न-भिन्न अपने-अपने विचारोंके अनुसार किया है इसका कारण यह है कि व्यासभाष्यसे इसका पूरा स्पष्टीकरण नहीं होता है। व्यासभाष्यमें केवल इतना बतलाया है—

अनन्ते वा समापन्नं चित्तमासनं निर्वर्तयतीति ।

'अनन्तमें समापन्न किया हुआ चित्त आसनको सिद्ध करता है ।'

इसीलिये किसीने अनन्तके अर्थ अनन्त पदार्थ, किसीने ईश्वर किये है और वाचस्पति मिश्र तथा विज्ञानभिक्षुने अनन्त शेषनागका नाम बताया है, जो अपने सहस्र फणोपर पृथ्वीमण्डलको धारण किये हुए हैं । इन सबका यह तात्पर्य हो सकता है कि समाधिसिद्धिसे आसनसिद्धि हो जाती है । पर समाधिसे पूर्व प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान—इन चारो अङ्गोकी पूर्ति शेष रहती है । आसन साधन है और समाधि साध्य है । समाधिसिद्धिसे आसनसिद्धि बतलाना साध्यसे साधनको सिद्ध करना है, इसलिये इसके अर्थ हमने 'भोजवृत्ति' के अनुसार किये हैं, जो इस प्रकार है—

यदा चाकाशादिगत आनन्त्ये चेतसः समापत्तिः क्रियतेऽव्यवधानेन तादात्म्यमापद्यते तदा देहाहंकाराभावान्नासनं दुःखजनकं भवति ।

'जब आकाश आदिमें रहनेवाली अनन्ततामें चित्तको व्यवधानरहित तदाकार किया जाता है, तब उसकी तद्रूपता प्राप्त हो जानेपर शरीराभिमानका अभाव हो जानेसे देहकी सुध न रहनेसे आसन दुःखका उत्पादक नहीं होता ।

संगति—उसका फल बतलाते हैं—

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ ४८ ॥

शब्दार्थ—ततः=उससे; द्वन्द्व-अनभिघातः=द्वन्द्वकी चोट नहीं लगती ।

अन्वयार्थ—आसनकी सिद्धिसे द्वन्द्वोकी चोट नहीं लगती ।

व्याख्या—आसन सिद्ध होनेपर योगीको गर्मी-सर्दी, भूख-प्यास आदि द्वन्द्व नहीं सताते ।

संगति—आसनसिद्धिके अनन्तर प्राणायामको बताते हैं—

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ ४९ ॥

शब्दार्थ—तस्मिन् सति=उस आसनके स्थिर हो जानेपर; श्वास-प्रश्वासयोः=श्वास और प्रश्वासकी, गतिविच्छेदः=गतिको रोकना; प्राणायामः=प्राणायाम है ।

अन्वयार्थ—आसनके स्थिर होनेपर श्वास-प्रश्वासकी गतिका रोकना प्राणायाम है ।

व्याख्या—श्वास—बाहरकी वायुका नासिकाद्वारा अदर प्रवेश करना श्वास कहलाता है ।

प्रश्वास—कोष्ठ-स्थित वायुका नासिकाद्वारा बाहर निकलना प्रश्वास कहलाता है । श्वास-प्रश्वासकी गतियोका प्रवाह रेचक, पूरक और कुम्भकद्वारा बाह्याभ्यन्तर दोनो स्थानोमें रोकना प्राणायाम कहलाता है । रेचक प्राणायामकी बहिर्गति होनेके कारण उसमें श्वासकी स्वाभाविक गतिका तो अभाव होता ही है पर कोष्ठकी वायुका बहिर्विरेचन करके बाहर ही धारण करनेसे प्रश्वासकी स्वाभाविक गतिका भी अभाव हो जाता है । इसी प्रकार पूरक प्राणायाममें प्रश्वासकी गतिका तो अभाव होता ही है, पर बाह्य वायुको पान करके शरीरके अंदर धारण करनेसे श्वासकी स्वाभाविक गतिका भी अभाव हो जाता है और कुम्भक प्राणायाममें रेचन-पूरण प्रयत्नके बिना केवल विधारक प्रयत्नसे प्राणवायुको एकदम जहाँ-के-तहाँ रोक देनेसे श्वास-प्रश्वास दोनोकी गतिका अभाव हो जाता है ।

जब ठीक आसनसे बैठ जाय, तब ऊपर बतलायी हुई रीतिसे प्राणायाम करना चाहिये। प्राणायामके इन तीनो भेदोका विस्तारपूर्वक वर्णन अगले सूत्रमें है। आसन यम-नियमकी भाँति योगका स्वतन्त्र अङ्ग नहीं है, वह प्राणायामकी सिद्धिका उपाय है। इसलिये 'तस्मिन् सति' उसके अर्थात् आसनके हो जानेपर यह शब्द लाया गया है।

संगति—सुखपूर्वक प्राणायामकी प्राप्तिके लिये उसका भेद करके स्वरूप बताते हैं—

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ ५० ॥

शब्दार्थ—बाह्य-आभ्यन्तर-स्तम्भ वृत्ति =बाह्य-वृत्ति, आभ्यन्तर-वृत्ति और स्तम्भ-वृत्ति (तीनो प्रकारका प्राणायाम), देशकालसख्याभि परिदृष्ट.=देश, काल और संख्यासे देखा हुआ; दीर्घसूक्ष्म =लंबा और हल्का होता है।

अन्वयार्थ—(यह प्राणायाम) बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तर-वृत्ति और स्तम्भ-वृत्ति (तीन प्रकारका होता है) देश, काल और संख्यासे देखा हुआ (नापा हुआ) लंबा और हल्का होता है।

व्याख्या—बाह्य-वृत्ति (प्रश्वास)—श्वासको बाहर निकालकर उसकी स्वाभाविक गतिका अभाव करना रेचक प्राणायाम है।

आभ्यन्तर-वृत्ति (श्वास)—श्वास अदर खींचकर उसकी स्वाभाविक गतिका अभाव पूरक प्राणायाम है।

स्तम्भवृत्ति—श्वास-प्रश्वास दोनो गतियोंके अभावसे प्राणको एकदम जहाँ-का-तहाँ रोक देना कुम्भक प्राणायाम है। जिस प्रकार तप्त-लोहादिपर डाला हुआ जल एक साथ संकुचित होकर सूख जाता है, इसी प्रकार कुम्भक प्राणायाममें श्वास-प्रश्वास दोनोकी गतिका एक साथ अभाव हो जाता है।

इन तीनोमें प्रत्येक प्राणायाम तीन-तीन प्रकारका होता है—

१ देश-परिदृष्ट—देशसे देखा हुआ अर्थात् देशसे नापा हुआ। जैसे (१) रेचकमें नासिकातक प्राणका निकालना, (२) पूरकमें मूलाधारतक श्वासका ले जाना, (३) कुम्भकमें नाभिचक्र आदिमें एकदम रोक देना।

२ कालपरिदृष्ट—समयसे देखा हुआ अर्थात् समयोपलक्षित=समयकी विशेष मात्राओंमें श्वासका निकालना, अंदर ले जाना और रोकना। जैसे दो सेकण्डमें रेचक, एक सेकण्डमें पूरक और चार सेकण्डमें कुम्भक।

३ संख्यापरिदृष्ट—सख्यासे उपलक्षित। जैसे इतनी संख्यामें पहला, इतनी सख्यामें दूसरा और इतनी सख्यामें तीसरा प्राणायाम। इस प्रकार अभ्यास किया हुआ प्राणायाम दीर्घ और सूक्ष्म अर्थात् लंबा और हल्का होता है।

भाव यह है कि ज्यों-ज्यो योगीका अभ्यास बढता जाता है त्यो-त्यो रेचक, पूरक, कुम्भक—यह तीनो प्रकारका प्राणायाम देश, काल और सख्याके परिमाणसे दीर्घ (लंबा), सूक्ष्म (पतला, हल्का) होता चला जाता है। अर्थात् पहले-पहल रेचक प्राणायाममें बाहर फेंकते समय जितनी दूरतक प्राण जाता है, धीरे-धीरे अभ्याससे उसका परिमाण बढता चला जाता है। इसकी जाँच इस प्रकार की जाती है कि रेचक प्राणायामके समय पहले-पहल नासिकाके सामने पतली-सी रूई रखनेसे जितनी दूर वह

श्वासके स्पर्शसे हिलती है, कुछ दिनोंके अभ्यासके पश्चात् उससे अधिक दूरीपर हिलने लगती है। इस प्रकार जब बारह अंगुलपर्यन्त रेचक स्थिर हो जाय, तब उसको दीर्घ-सूक्ष्म समझना चाहिये।

जिस प्रकार रेचक प्राणायाममें श्वासकी लम्बाई बाहर बढ़ती जाती है उसी प्रकार पूरक प्राणायाममें अंदर बढ़ती जाती है। अंदर श्वास खींचनेमें श्वासका स्पर्श चींटी-जैसा प्रतीत होता है। यह स्पर्श अभ्यासके क्रमसे नीचेकी ओर नाभि तथा पादतल और ऊपरकी ओर मस्तिष्कतक पहुँच जाता है। नाभिपर्यन्त पूरक स्थिर हो जानेपर उसको भी दीर्घ-सूक्ष्म समझना चाहिये। इस तरह केवल रेचक, पूरककी परीक्षा की जाती है, कुम्भकमें न बाहर कुछ हिलता है, न अंदर स्पर्श होता है। यह देश-द्वारा परीक्षा हुई।

कालद्वारा परीक्षा

इसी प्रकार तीनों प्रकारका प्राणायाम अभ्यासद्वारा कालके परिमाणमें भी बढ़ता जाता है। आरम्भमें जितने कालतक प्राणायाम होता है, धीरे-धीरे उससे अधिक कालतक बढ़ता जाता है। हाथको जानुके ऊपरसे चारों ओर फिराकर एक चुटकी बजा देनेमें जितना काल लगता है, उसका नाम मात्रा है। दिनोंदिन वृद्धिको प्राप्त किया हुआ प्राणायाम जब छत्तीस मात्राओंपर्यन्त श्वास-प्रश्वासकी गतिके अभावमें होने लगे, तब उसको दीर्घसूक्ष्म जानना चाहिये।

संख्याद्वारा परीक्षा

इसी प्रकार संख्याके परिमाणसे प्राणायाम बढ़ता जाता है। प्राणायामके बलसे कई स्वाभाविक श्वास-प्रश्वासका एक एक श्वास बनता जाता है। जब बारह श्वास-प्रश्वासका एक श्वास बनने लगे, तब जानना चाहिये कि दीर्घ-सूक्ष्म हुआ। यह प्रथम उद्घात मृदु दीर्घ-सूक्ष्म, चौबीस श्वास-प्रश्वासका एक श्वास, द्वितीय उद्घात मध्य दीर्घ-सूक्ष्म और छत्तीस श्वास-प्रश्वासका एक श्वास, तृतीय उद्घात तीव्र-दीर्घ सूक्ष्म कहलाता है। उद्घातका अर्थ नाभिमूलसे प्रेरणा की हुई वायुका सिरमें टक्कर खाना है। यह प्राणायाममें देश, काल और संख्याका परिमाण है। इस प्रकार प्राणायाम अभ्याससे लंबा (घडी, पहर, दिन, पक्ष आदिपर्यन्त) और सूक्ष्म बडी निपुणतासे जानने योग्य होता चला जाता है।

विशेष वक्तव्य—॥ सूत्र ५० ॥ प्राणका विस्तारपूर्वक वर्णन पहले पादके चौंतीसवें सूत्रके वि० व० में कर आये है। यहाँ प्राणायामका क्रियात्मक रूप बतला देना आवश्यक है। एक स्वस्थ मनुष्य स्वाभाविक रीतिसे एक मिनटमें पंद्रह बार श्वास लेता है। साधारण स्थितिमें श्वासकी गति इस क्रमसे होती है। (१) श्वासका भीतर जाना, (२) भीतर रुकना, (३) बाहर निकलना, (४) बाहर रुकना। श्वासके भीतर जानेको श्वास, बाहर निकलनेको प्रश्वास और अंदर तथा बाहर रुकनेको विराम कहते हैं। इस स्वाभाविक श्वास-प्रश्वासकी गतिके वशीकरणसे शरीरके भीतर प्राणकी समस्त सूक्ष्म गतियों-का वशीकार हो सकता है और नाना प्रकारकी अद्भुत शक्तियाँ प्राप्त हो सकती हैं। इन दोनों गतियोंके नियमपूर्वक रोक देनेके अभ्याससे आयु बढ़ती है, शरीर स्वस्थ रहता है—कुण्डलिनी जाग्रत् होती है और मन जो अति चञ्चल तथा दुर्निग्रह है, प्राणसे सम्बन्ध रखनेके कारण उसके रुकनेसे शीघ्र स्थिर हो जाता है। योगका अन्तिम लक्ष्य चित्तकी वृत्तियोंका रोकना है, इसलिये सूत्रकारने प्राणायामको योगका

चौथा अङ्ग मानकर उसका लक्षण (नियमपूर्वक) श्वास-प्रश्वासकी गतिका रोकना किया है । तीन नियमित क्रियाओंसे इस गतिका निरोध किया जाता है । इसलिये प्राणायामके तीन भेद पूरक = आभ्यन्तर-वृत्ति, रेचक = बाह्य-वृत्ति और कुम्भक = स्तम्भ-वृत्ति किये हैं ।

(१) पूरक (आभ्यन्तर-वृत्ति) द्वारा श्वासको देश (नाभि, मूलाधार आदि आभ्यन्तर प्रदेश-तक ले जाकर), काल (श्वासकी मात्राएँ बढ़ाकर) और संख्या (कई श्वासोंका एक श्वास बनाकर) के परिमाणसे दीर्घ और सूक्ष्म करके उसकी गतिका अभाव किया जाता है । इस प्रकार पूरकद्वारा श्वासकी गतिको रोक देनेको पूरकसहित कुम्भक अथवा आभ्यन्तर कुम्भक कहते हैं ।

(२) इसी प्रकार रेचकद्वारा प्रश्वासको देश, काल और संख्याके परिमाणसे दीर्घ और सूक्ष्म करके उसकी गतिको रोक दिया जाता है । इस प्रकार प्रश्वासकी गतिको रोक देनेको रेचकसहित कुम्भक अथवा बाह्य कुम्भक कहते हैं । जहाँ पूरक, रेचक दोनोंसे श्वास-प्रश्वासकी गतिको रोक दिया जाता है, वह सहित-कुम्भक कहलाता है ।

(३) बिना पूरक, रेचक किये हुए श्वास-प्रश्वास दोनोंकी गतियोंको कुम्भकद्वारा एकदम जहाँका तहाँ रोक दिया जाता है । यह भी देश (हृदयकी धड़कन, हाथकी नाड़ी आदिकी चालको देखकर), काल (कितनी मात्राओंमें गतिका अभाव रहा) और संख्या (कितनी विरामकी संख्यामें गतिका अभाव रहा) के परिमाणसे दीर्घ और सूक्ष्म होता है । इसको केवल कुम्भक कहते हैं ।

(४) इन तीनों प्रकारके प्राणायामोंसे भिन्न एक चौथी विलक्षण क्रिया श्वास-प्रश्वासकी गतिको रोकनेकी है । इसकी संज्ञा योगदर्शनमें "चतुर्थ प्राणायाम" की है । इसमें श्वास-प्रश्वासकी गतिको रोके बिना केवल रेचक, पूरा किया जाता है । इसके निरन्तर अभ्याससे श्वास-प्रश्वासकी गति देश, काल और संख्याके परिमाणसे दीर्घ और सूक्ष्म होती हुई स्वयं निरुद्ध हो जाती है ।

समाधिपादके चौंतीसवें सूत्रके वि० व० में मुख्य प्राणके पाँच भेद—प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान तथा प्राणका निवासस्थान हृदय, अपानका मूलाधार और समानका नाभि बतला आये हैं । पूरकमें प्राण समानसे नीचे जाकर अपानके साथ मिलता है और रेचकमें अपान समानसे ऊपर जाकर प्राणसे मिलता है । इसलिये कई योगाचार्योंने प्राणायामका लक्षण 'प्राण और अपानका मिलाना' किया है । यथा—

प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः ॥

(योगियाज्ञवल्क्य ६ । २)

'प्राण और अपान वायुके मिलानेको प्राणायाम कहते हैं । प्राणायाम कहनेसे रेचक, पूरक और कुम्भककी क्रिया समझी जाती है ।'

वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचकपूरककुम्भकाः ।
स एव प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥

(योगियाज्ञवल्क्य ६ । ३)

'रेचक, पूरक और कुम्भक—यह तीनों तीन वर्णरूप हैं अर्थात् इन तीनोंमें तीन-तीन वर्ण होते हैं । वही यह प्रणव कहा गया है । प्राणायाम प्रणव-रूप ही है । अर्थात् जिस प्रकार ओम्में अ, उ, म—ये

तीन वर्ग है, इसी प्रकार पूरक, कुम्भक, रेचक तीनोमे तीन-तीन वर्ग हैं, इसलिये यह तीनो प्रणव ही है। ऐसा जानकर इन तीनोके अलग-अलग अभ्यासमें प्रणव-उपासनाकी भावना करनी चाहिये। प्राणायामकी क्रियाओकी भिन्नतासे कुम्भकके आठ अवान्तर भेद बतलाये गये हैं। यथा—

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भकाः॥

(गोरक्षसंहिता १९५, घेरण्डसंहिता)

'सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा और केवली भेदसे कुम्भक आठ प्रकारका है।'

हठयोगप्रदीपिकामें कुम्भकका आठवाँ भेद प्लाविनी माना है। इन सब प्रकारके उपर्युक्त कुम्भकोंके वर्णन करनेसे पूर्व इनके सम्बन्धमें कई विशेष सूचनाएँ दे देना उचित प्रतीत होता है।

बन्धोंका प्रयोग—स्थिरासनमें खेचरी मुद्राके साथ नेत्रोंको बंद करके प्राणायामका अभ्यास करना चाहिये। सिर, गर्दन और मेरुदण्ड सीधे रहें; झुके न रहें। शरीरको तानकर नहीं रखना चाहिये, बल्कि ढीला छोड देना चाहिये। मूलबन्ध आरम्भसे अन्ततक तीनो प्राणायामोंमें लगा रहना चाहिये। उड्डीयानको भी लगाये रखनेका प्रयत्न करें। रेचकमें पूरा उड्डीयान करके पेटको पीठसे मिला देना चाहिये। पूरक और कुम्भकके समय पेटकी नाड़ियोंको फुलाकर आगेकी ओर नहीं बढ़ाना चाहिये, वरं सिकोडकर ही रखना चाहिये। पूरक करके कुम्भकके समय जालन्धर-बन्ध लगाकर वायुको अंदर रोकना होता है। कुम्भककी समाप्तिपर जालन्धर-बन्ध खोलकर रेचक किया जाता है। जालन्धर-बन्ध यद्यपि बहुत लाभदायक है तथापि तनिक-सी असावधानी होनेपर इसमे हानि पहुँचनेकी भी सम्भावना रहती है तथा इसके द्वारा गर्दन झुकानेकी आदत भी कई अभ्यासियोंको पड़ जाती है, इसलिये राजयोगके अभ्यासियोके लिये अधिक हितकर नहीं है। बिना जालन्धर-बन्ध लगाये दोनो नासिकापुटको अंगुलियोसे बंद करके अथवा इसके बिना भी कुम्भक किया जाता है।

२ अंगुलियोंका प्रयोग—बाम नासिकापुटसे पूरक करते समय दाहिने नासिकापुटको दाहिने हाथके अंगूठेसे दबाना होता है। कुम्भकके समय बाम नासिकापुटको भी दाहिने हाथकी अनामिका तथा कनिष्ठिकासे दबाकर वायुको अंदर रोकना होता है। अर्थात् यदि जालन्धर-बन्ध न लगाना हो तो कुम्भकमें दोनो नासिकापुट (नथुने) सीधे हाथकी नियुक्त अंगुलियोसे बंद किये जाते है। दक्षिण नासिकापुटसे रेचक करते समय केवल बाम नासिकापुटको बंद रखना होता है, दाहिनेपरसे अंगुलियाँ हटा ली जाती हैं, इसी अवस्थामें दाहिने नथुनेसे पूरक किया जाता है और कुम्भकके समय इसको भी पूर्ववत् बंद कर दिया जाता है। बाये नथुनेसे रेचकके समय उस नथुनेपरसे अंगुलियाँ हटा ली जाती है। दोनो नथुनोसे रेचक तथा पूरक करते समय दोनो नथुनेपरसे अंगुलियाँ हटा ली जाती है। आरम्भमें ही अंगुलियोके प्रयोगकी आवश्यकता होती है। अभ्यास परिपक्व हो जानेपर नथुनोको अंगुलियोसे दबाये बिना भी रेचक, पूरक, कुम्भक किया जा सकता है। यदि कुम्भकमें जालन्धर-बन्ध लगाया हो तो अंगुलियोद्वारा नथुनोको बंद करनेकी आवश्यकता नहीं होती।

आगे बतलाये जानेवाले रेचक, पूरक, कुम्भकमें अगुलियोद्वारा नासिकापुटका खोलना, बंद करना पाठकगण स्वयं समझ ले, हमें अब उनके बतलानेकी आवश्यकता नहीं रही ।

३ प्राणायामके आरम्भमें जिस नासिकापुटसे पूरक करना हो उससे प्रथम पूरा श्वास बाहर निकाल देना चाहिये ।

सगर्भ (सबीज) सहित कुम्भक—

सहितो द्विविधः प्रोक्तः प्राणायामं समाचरेत् ।
सगर्भो बीजमुच्चार्य निर्गर्भो बीजवर्जितः ॥

'सहित-कुम्भक सगर्भ और निर्गर्भ भेदसे दो प्रकारका कहा गया है । उसका आचरण करे । सगर्भ बीजमन्त्रके उच्चारणके साथ किया जाता है और निर्गर्भ बीजमन्त्रको छोड़कर किया जाता है ।'

सगर्भ अर्थात् सबीज प्राणायामकी विधि—पूरकका बीजमन्त्र 'अं' है कुम्भकका 'उं' और रेचकका 'म' है । इस प्रकार सहित-प्राणायामको प्रणवात्मक समझकर उसमें 'प्रणव' की उपासनाकी भावना करते हुए पूरकमें 'अ' का, कुम्भकमें 'उं' का और रेचकमें 'म' का जाप करते हुए अथवा पूरक, कुम्भक और रेचक तीनोंको अलग-अलग प्रणवात्मक जानकर उनमें 'प्रणव' की उपासनाकी भावना करते हुए तीनोंमें 'ओम्' की निश्चित मात्रासे जाप करना सबीज अथवा सगर्भ प्राणायाम है ।

१ साधारण सहित अथवा अनुलोम विलोम कुम्भक—बीजमन्त्र 'अ' अथवा ओ३म्का छः बार मानसिक जाप करते हुए बायें नासिकापुटसे धीमे-धीमे बिना आवाज किये हुए वायुको मूलाधारतक पूरक करे । चौबीस बार बीजमन्त्र 'उं' अथवा ओ३म्का मानसिक जाप करते हुए कुम्भक करे । बीजमन्त्र 'मं' अथवा ओ३म्का बारह बार मानसिक जाप करते हुए धीरे-धीरे बिना आवाज किये वायुको दायें नासिका पुटसे रेचक करे । थोड़ी देर (एक सेकण्ड) वायुको बाहर रोककर पूर्ववत् छः मात्रामें 'अं' अथवा ओ३म्का जाप करते हुए इसी नासिकापुटसे पूरक करे । पूरकके पश्चात् पूर्ववत् कुम्भक, तत्पश्चात् बायें नासिकापुटसे रेचक करे, ये दो प्राणायाम हुए । इसी प्रकार दोनों नासिकापुटोंसे एक साथ पूरक, कुम्भक और रेचक करके प्राणायाम किया जा सकता है । प्राणायामकी संख्या यही रहे । मात्राएँ पूरक, कुम्भक और रेचक १-४-२ के हिसाबसे यथाशक्ति बढ़ाते रहें ।

निम्नलिखित क्रमानुसार मात्राओंको शनैः-शनैः बढ़ाया जा सकता है—

६ मात्रासे पूरक		८ मात्रासे कुम्भक		६ मात्रासे रेचक		१५ दिनतक	
८	,, ,,	१२	,, ,,	९	,, ,,	,,	,,
६	,, ,,	१८	,, ,,	१०	,, ,,	,,	,,
६	,, ,,	२४	,, ,,	१२	,, ,,	,,	,,
७	,, ,,	२८	,, ,,	१४	,, ,,	,,	,,
८	,, ,,	३२	,, ,,	१६	,, ,,	,,	,,
९	,, ,,	३६	,, ,,	१८	,, ,,	,,	,,
१०	,, ,,	४०	,, ,,	२०	,, ,,	,,	,,
११	,, ,,	४४	,, ,,	२२	,, ,,	,,	,,

Vedic Library

१२	मात्रासे	पूरक	४८	मात्रासे	कुम्भक	२४ मात्रासे रेचक	१५ दिनतक
१३	"	"	५२	"	"	२६ " "	" "
१४	"	"	५६	"	"	२८ " "	" "
१५	"	"	६०	"	"	३० " "	" "
१६	"	"	६४	"	"	३२ " "	" "
१७	"	"	६८	"	"	३४ " "	" "
१८	"	"	७२	"	"	३६ " "	" "
१९	"	"	७६	"	"	३८ " "	" "
२०	"	"	८०	"	"	४० " "	" "

इसके पश्चात् यदि चाहें तो केवल कुम्भक कर सकते हैं। मात्राओंको बढानेमें शीघ्रता न करें, यथाशक्ति शनैः-शनैः बढावें।

साधारण सहित-कुम्भकके अन्तर्गत कई अन्य उपयोगी प्राणायाम—

(क) ताल्युक्त प्राणायाम—हाथकी कलाईपर अगूठेकी ओर नवजवाली नाडीपर अङ्गुलियोको रखकर उसकी धडकन (गति) की चालको अच्छी प्रकार पहचाननेका अभ्यास करनेके पश्चात् इस प्राणायामको निम्न प्रकार करे—

किसी सुखासनसे विधिके अनुसार बैठकर उस नाड़ीकी धड़कनको १ से ६ तक गिनते हुए पूरक, १ से ३ तक गिनते हुए आभ्यन्तर कुम्भक, १ से ६ तक गिनते हुए रेचक और १ से ३ तक गिनते हुए बाह्य कुम्भक करे। यह १ प्राणायाम हुआ, इस प्रकार सात प्राणायाम करे। मात्राएँ इसी क्रमानुसार यथाशक्ति बढाते जायँ। इसी प्रकार अनुलोम-विलोम रीतिसे यह प्राणायाम किया जा सकता है।

फल—मनकी एकाग्रता तथा बिना तारके तारवाले यन्त्र (Wireless Telegram) अथवा रेडियो (Radio) के सदृश दूर-दूर स्थानोमें बैठे हुए दो मनुष्य एक निश्चित समयपर इस प्राणायाम-द्वारा ताल्युक्त होकर अपने विचारकी तरंगे (धारे) एक-दूसरेतक पहुँचा सकते हैं (सूत्र ३२ वि० व० सम्मोहनशक्ति)।

दूसरी विधि—उपर्युक्त विधिके परिपक्व होनेपर सातो चक्रोपर क्रमानुसार ध्यान करते हुए इस प्राणायामको करे—

मूलाधार चक्र—पूरकमें ऐसी भावना करे कि श्वास उस स्थानमें अंदर आ रहा है। आभ्यन्तर कुम्भकके पश्चात् रेचकमें ऐसी भावना करे कि श्वास वहाँसे बाहर निकल रहा है। फिर बाह्य कुम्भक करे। इस प्रकार सात प्राणायाम करे। इसी प्रकार क्रमानुसार स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपूरक चक्र, अनाहत चक्र, विशुद्ध चक्र, आज्ञाचक्र तथा ब्रह्मरन्ध्रमें ध्यान करते हुए प्राणायाम करे।

फल—चक्रभेदनमें सहायता, शरीरके किसी विशेष अङ्गके विकारी होनेपर उस स्थानपर इस प्राणा-यामद्वारा प्राणको भरकर विकारका हटाना।

२ *सूर्यभेदी कुम्भक*—बलपूर्वक सूर्यनाड़ी अर्थात् दाहिने नासिकापुटसे धीरे-धीरे आवाजके साथ

आगे बतलाये जानेवाले रेचक, पूरक, कुम्भकमें अंगुलियोंद्वारा नासिकापुटका खोलना, बंद करना पाठकगण स्वयं समझ लें, हमें अब उनके बतलानेकी आवश्यकता नहीं रही।

३ प्राणायामके आरम्भमें जिस नासिकापुटसे पूरक करना हो उससे प्रथम पूरा श्वास बाहर निकाल देना चाहिये।

सगर्भ (सबीज) सहित कुम्भक—

सहितो द्विविधः प्रोक्तः प्राणायामं समाचरेत्।
सगर्भो बीजमुच्चार्य निर्गर्भो बीजवर्जितः॥

'सहित-कुम्भक सगर्भ और निर्गर्भ भेदसे दो प्रकारका कहा गया है। उसका आचरण करे। सगर्भ बीजमन्त्रके उच्चारणके साथ किया जाता है और निर्गर्भ बीजमन्त्रको छोड़कर किया जाता है।'

सगर्भ अर्थात् सबीज प्राणायामकी विधि—पूरकका बीजमन्त्र 'अ' है कुम्भकका 'उ' और रेचकका 'म' है। इस प्रकार सहित-प्राणायामको प्रणवात्मक समझकर उसमें 'प्रणव' की उपासनाकी भावना करते हुए पूरकमें 'अ' का, कुम्भकमें 'उ' का और रेचकमें 'म' का जाप करते हुए अथवा पूरक, कुम्भक और रेचक तीनोंको अलग-अलग प्रणवात्मक जानकर उनमें 'प्रणव' की उपासनाकी भावना करते हुए तीनोंमें 'ओम्' की निश्चित मात्रासे जाप करना सबीज अथवा सगर्भ प्राणायाम है।

१ साधारण सहित अथवा अनुलोम विलोम कुम्भक—बीजमन्त्र 'अ' अथवा ओ३म्का छः बार मानसिक जाप करते हुए बायें नासिकापुटसे धीमे-धीमे बिना आवाज किये हुए वायुको मूलाधारतक पूरक करे। चौबीस बार बीजमन्त्र 'उ' अथवा ओ३म्का मानसिक जाप करते हुए कुम्भक करे। बीजमन्त्र 'म' अथवा ओ३म्का बारह बार मानसिक जाप करते हुए धीरे-धीरे बिना आवाज किये वायुको दायें नासिका पुटसे रेचक करे। थोड़ी देर (एक सेकण्ड) वायुको बाहर रोककर पूर्ववत् छः मात्रामें 'अं' अथवा ओ३म्का जाप करते हुए इसी नासिकापुटसे पूरक करे। पूरकके पश्चात् पूर्ववत् कुम्भक, तत्पश्चात् बायें नासिकापुटसे रेचक करे, ये दो प्राणायाम हुए। इसी प्रकार दोनों नासिकापुटोंसे एक साथ पूरक, कुम्भक और रेचक करके प्राणायाम किया जा सकता है। प्राणायामकी संख्या यही रहे। मात्राएँ पूरक, कुम्भक और रेचक १-४-२ के हिसाबसे यथाशक्ति बढ़ाते रहें।

निम्नलिखित क्रमानुसार मात्राओंको शनैः-शनैः बढ़ाया जा सकता है—

६ मात्रासे पूरक	८ मात्रासे कुम्भक	६ मात्रासे रेचक	१५ दिनतक
६ ,, ,,	१२ ,, ,,	९ ,, ,,	,, ,,
६ ,, ,,	१८ ,, ,,	१० ,, ,,	,, ,,
६ ,, ,,	२४ ,, ,,	१२ ,, ,,	,, ,,
७ ,, ,,	२८ ,, ,,	१४ ,, ,,	,, ,,
८ ,, ,,	३२ ,, ,,	१६ ,, ,,	,, ,,
९ ,, ,,	३६ ,, ,,	१८ ,, ,,	,, ,,
१० ,, ,,	४० ,, ,,	२० ,, ,,	,, ,,
११ ,, ,,	४४ ,, ,,	२२ ,, ,,	,, ,,

१२	मात्रासे	पूरक	४८	मात्रासे	कुम्भक	२४ मात्रासे रेचक	१५ दिनतक
१३	"	"	५२	"	"	२६ " "	" "
१४	"	"	५६	"	"	२८ " "	" "
१५	"	"	६०	"	"	३० " "	" "
१६	"	"	६४	"	"	३२ " "	" "
१७	"	"	६८	"	"	३४ " "	" "
१८	"	"	७२	"	"	३६ " "	" "
१९	"	"	७६	"	"	३८ " "	" "
२०	"	"	८०	"	"	४० " "	" "

इसके पश्चात् यदि चाहें तो केवल कुम्भक कर सकते हैं। मात्राओंको बढ़ानेमें शीघ्रता न करे, यथाशक्ति शनैः-शनैः बढ़ावें।

साधारण सहित-कुम्भकके अन्तर्गत कई अन्य उपयोगी प्राणायाम—

(क) ताल्युक्त प्राणायाम—हाथकी कलाईपर अंगूठेकी ओर नवजवाली नाडीपर अङ्गुलियोंको रखकर उसकी धड़कन (गति) की चालको अच्छी प्रकार पहचाननेका अभ्यास करनेके पश्चात् इस प्राणायामको निम्न प्रकार करे—

किसी सुखासनसे विधिके अनुसार बैठकर उस नाड़ीकी धड़कनको १ से ६ तक गिनते हुए पूरक, १ से ३ तक गिनते हुए आभ्यन्तर कुम्भक, १ से ६ तक गिनते हुए रेचक और १ से ३ तक गिनते हुए बाह्य कुम्भक करे। यह १ प्राणायाम हुआ, इस प्रकार सात प्राणायाम करे। मात्राएँ इसी क्रमानुसार यथाशक्ति बढ़ाते जायँ। इसी प्रकार अनुलोम-विलोम रीतिसे यह प्राणायाम किया जा सकता है।

फल—मनकी एकाग्रता तथा बिना तारके तारवाले यन्त्र (Wireless Telegram) अथवा रेडियो (Radio) के सदृश दूर-दूर स्थानोंमें बैठे हुए दो मनुष्य एक निश्चित समयपर इस प्राणायाम-द्वारा ताल्युक्त होकर अपने विचारकी तरंगे (धारें) एक-दूसरेतक पहुँचा सकते है (सूत्र ३२ वि० व० सम्मोहनशक्ति)।

दूसरी विधि—उपर्युक्त विधिके परिपक्व होनेपर सातो चक्रोंपर क्रमानुसार ध्यान करते हुए इस प्राणायामको करे—

मूलाधार चक्र—पूरकमें ऐसी भावना करे कि श्वास उस स्थानमें अंदर आ रहा है। आभ्यन्तर कुम्भकके पश्चात् रेचकमें ऐसी भावना करे कि श्वास वहाँसे बाहर निकल रहा है। फिर बाह्य कुम्भक करे। इस प्रकार सात प्राणायाम करे। इसी प्रकार क्रमानुसार स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपूरक चक्र, अनाहत चक्र, विशुद्ध चक्र, आज्ञाचक्र तथा ब्रह्मरन्ध्रमें ध्यान करते हुए प्राणायाम करे।

फल—चक्रभेदनमें सहायता, शरीरके किसी विशेष अङ्गके विकारी होनेपर उस स्थानपर इस प्राणा-यामद्वारा प्राणको भरकर विकारका हटाना।

२ *सूर्यभेदी कुम्भक*—बलपूर्वक सूर्यनाड़ी अर्थात् दाहिने नासिकापुटसे धीरे-धीरे आवाजके साथ

पूरक करें, (प्राणवायुको पूर्णतया कोष्ठमें भरकर नखसे शिखापर्यन्त फैलाकर) बलपूर्वक जबतक वायुको रोक सके कुम्भक करें । इसके पश्चात् चन्द्र-नाडी अर्थात् वाम नासिकापुटसे धैर्यके साथ आवाज करते हुए वेग-पूर्वक रेचक करे । यह एक प्राणायाम हुआ । आरम्भमें इस प्रकार पाँच प्राणायाम करें, शनैः-शनैः शक्तिके अनुसार संख्या बढाते जायँ । इस प्राणायाममें पुन.-पुनःकेवल सूर्यनाडीसे ही पूरक और वाम नाडीसे ही रेचक किया जाय ।

सूर्यभेदी प्राणायामसे शरीरमें उष्णता तथा पित्तकी वृद्धि होती है । वात और कफसे उत्पन्न होने-वाले रोग, रक्त-दोष, त्वचा-दोष, उदर-कृमि आदि नष्ट होते हैं । जठराग्नि बढती है और कुण्डलिनी-शक्तिके जागरण करनेमें सहायता मिलती है । इस प्राणायामका अभ्यास गर्मीके दिनोंमें तथा पित्त-प्रधान प्रकृतिवाले पुरुषोंके लिये हितकर नहीं है ।

चन्द्रभेदी प्राणायाम सूर्यभेदी प्राणायामसे बिल्कुल उल्टा अर्थात् चन्द्रस्वर (बायें नासिकापुट) से पूरक और सूर्यस्वर (दाहिने नासिकापुट) से रेचक करनेसे चन्द्रभेदी प्राणायाम होता है । इससे थकावट और शरीरकी उष्णता दूर होती है ।

३ *उज्जाई कुम्भक*—मुखको किसी कदर झुकाकर कण्ठसे हृदयपर्यन्त शब्द करते हुए दोनों नासिकापुटसे (अथवा दाहिने नासिकापुटसे) शनै.-शनैः पूरक करे । कुछ देरतक कुम्भक करनेके पश्चात् बायें नासिकापुटसे इसी प्रकार रेचक करे । यह एक प्राणायाम हुआ । इस प्राणायाममें कुम्भक, पूरक, रेचक स्वल्प परिमाणमें किये जाते हैं । कुम्भकमें वायु हृदयसे नीचे नहीं जाना चाहिये । रेचकमें जितना हो सके शनै.-शनैः वायुको विरेचन करना चाहिये । इसमें पूरकमें नासिका-छिद्रद्वारा वायुको बाहरसे खींच-कर मुखमें, मुखसे कण्ठमें और कण्ठसे ले जाकर हृदयमें धारण किया जाता है । फिर यथाक्रम रेचकमें हृदयसे कण्ठमें, कण्ठसे मुखमें और मुखसे वायुको बाहर निकाला जाता है । पाँचसे आरम्भ करके शनैः-शनैः यथाशक्ति संख्या बढाते जायँ ।

फल—कफ-प्रकोप, उदर-रोग, आमवात, मन्दाग्नि, प्लीहा आदिका दूर होना, अग्निका प्रदीप्त होना एवं कण्ठ, मुख और फेफड़ोंकी स्वच्छता ।

दीर्घसूत्री उज्जाई—इसमें कण्ठकी सहायतासे लंबी, दीर्घ और हल्की आवाज उत्पन्न करते हुए मनकी एकाग्रताके लिये केवल पूरक रेचक किया जाता है ।

४ *शीतली कुम्भक*—काकके चोंचकी आकृतिमें जिह्वाको ओष्ठसे बाहर निकालकर वायुको शनै.-शनै. पूरक करे । धीरे-धीरे पेटको वायुसे पूर्ण करके सूर्यभेदी प्राणायामके सदृश कुछ देर कुम्भक करनेके पश्चात् दोनों नासिकापुटसे रेचक करे । पुनः-पुनः इसी प्रकार करे ।

फल—अजीर्ण, पित्तसे उत्पन्न होनेवाले रोग, रक्तपित्त, रक्तविकार, पेचिश, अम्लपित्त, प्लीहा, तृषा आदि रोग इससे दूर होते हैं, बल और सौन्दर्यकी वृद्धि होती है । कफ प्रकृतिवाले मनुष्योंके लिये तथा शीतकालमें इस प्राणायामका अभ्यास हितकर नहीं है ।

निम्नलिखित प्राणायामोंको शीतलीके अन्तर्गत समझना चाहिये । इनकी विधि तथा फल भी लगभग उसीके समान है । शरीरमें ठंड पहुँचाने तथा क्षय (थाइसिस Phthisis) राजयक्ष्मा आदि रोगोंके नाश करनेमें अति उपयोगी होते हैं ।

(क) शीतकारी—जिह्वाको ओष्ठोंसे बाहर निकालकर और उसका बिल्कुल अगला भाग दोनो दाँतो-की पंक्ति एव ओष्ठोसे साधारण हल्का दबाकर छिद्रोसे वायुको शीत्कारपूर्वक अर्थात् शीत्कारकी आवाज उत्पन्न करते हुए पूरक करे; अन्य सब विधि शीतलीके समान ।

(ख) काकी प्राणायाम—इसमे ओष्ठोको सिकोड़कर काककी चोंचके समान बनाकर वायुको शनैः-शनैः पूरक किया जाता है, अन्य सब विधि शीतलीके समान ।

(ग) कवि प्राणायाम—दोनो दाँतोकी पक्तियोको दबाकर उनके छिद्रोंद्वारा वायुको शनैः-शनैः पूरक करे, अन्य सब विधि पूर्ववत् । वाणीका मीठा और कण्ठका सुरीला होना यह इसमें विशेषता है ।

(घ) भुजङ्गी प्राणायाम—भुजङ्गके सदृश मुखको खोलकर वायुको पूरक करें । अन्य सब विधि पूर्ववत् । इन प्राणायामोंमें कहीं-कहीं पाँच बार केवल पूरक-रेचक करनेके पश्चात् छठी बार कुम्भक करना बतलाया है ।

५ *भस्त्रिका-कुम्भक*—भस्त्रिका प्राणायाम कई प्रकारसे किया जाता है । इसके मुख्य चार भेद है—मध्यमभस्त्रिका, वामभस्त्रिका, दक्षिणभस्त्रिका और अनुलोम विलोमभस्त्रिका ।

(क) *मध्यम भस्त्रिका*—जैसे लुहारकी धौंकनीसे वायु भरी जाती है, इसी प्रकार दोनों नासिका-पुटसे वायुको आवाजके साथ धीमे-धीमे लंबा, दीर्घ और वेगपूर्वक मूलाधारतक पूरक करे । बिना कुम्भक किये इसी प्रकार दोनो नासिकापुटसे रेचक करे । इस प्रकार बिना आभ्यन्तर और बाह्य कुम्भकके आठ बार पूरक-रेचक करके नवीं बार पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करके दसवीं बार उसी प्रकार धीमे-धीमे दोनो नासिकापुटसे रेचक करे । यह एक प्राणायाम हुआ । इस प्रकार तीन प्राणायाम करे ।

(ख) *वामभस्त्रिका*—दक्षिण नासिकापुटको बंद करके उपर्युक्त रीतिसे वाम नासिकापुटसे मूलाधारतक आठ बार पूरक, रेचक करके नवीं बार पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करे । तत्पश्चात् उपर्युक्त विधि अनुसार दक्षिण नासिकापुटसे धीमे-धीमे रेचक कर दे । यह एक प्राणायाम हुआ ।

(ग) *दक्षिणभस्त्रिका*—वाम नासिकापुट बंद करके दक्षिण नासिकापुटसे आठ बार बिना आभ्यन्तर और बाह्य कुम्भकके उपर्युक्त विधि-अनुसार पूरक-रेचक करनेके पश्चात् नवीं बार पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करे । तत्पश्चात् वाम नासिकापुटसे रेचक करे । यह एक प्राणायाम हुआ ।

वामभस्त्रिका और दक्षिणभस्त्रिकाको मिलाकर करनेकी विधि—पहिले वामभस्त्रिकाका एक प्राणा-याम करे, फिर दक्षिणभस्त्रिकाका एक प्राणायाम, तत्पश्चात् वामभस्त्रिकाका एक प्राणायाम । इस प्रकार इन तीन प्राणायामोमें दो बार वामभस्त्रिका और एक बार दक्षिणभस्त्रिका होगा ।

(घ) *अनुलोम-विलोमभस्त्रिका*—जैसे लोहारकी धौंकनीसे वायु भरी जाती है इसी प्रकार बायें नासिकापुटसे वायुको आवाजके साथ धीमे-धीमे लंबा, दीर्घ और वेगपूर्वक मूलाधारतक पूरक करे । बिना कुम्भक किये इसी प्रकार दक्षिण नासिकापुटसे रेचक करे । बिना बाह्य कुम्भकके उसी नासिका-पुटसे पूरक करके फिर बाये नासिकापुटसे विधि-अनुसार रेचक करे । ये चार प्राणायाम हुए । इस प्रकार आठ बार बिना कुम्भक किये केवल पूरक, रेचक करते हुए नवीं बार वाम नासिकापुटसे पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करे । तत्पश्चात् दसवीं वार दक्षिण नासिकापुटसे रेचक करे । यह दस प्राणायाम-का पहला प्राणायाम हुआ । अब दक्षिण नासिकापुटसे आरम्भ करके नवीं बार कुम्भकके पश्चात् दसवीं

वार वाम नासिकापुटसे रेचक करें । यह दूसरा प्राणायाम हुआ । अब पहले प्राणायामकी भाँति तीसरा प्राणायाम करें ।

इन विधियोंमें पूरककी समाप्तिपर मूलाधार चक्रपर एक सेकंड (कुछ देर) ध्यानके पश्चात् रेचक करे । इसी प्रकार रेचककी समाप्तिपर नासिकाके अग्रभागपर कुछ देर (एक सेकंड) ध्यानके पश्चात् पूरक करें । कुम्भकके समय नाभि-स्थान मणिपुर-चक्रपर ध्यान लगावे । यह प्राणायाम तीन बार ही करे । अर्थात् तीनसे अधिक बार कुम्भक बढानेका यत्न न करें । किंतु तीनो प्राणायामोंकी संख्या दससे ऊपर शनैः-शनैः यथाशक्ति चार-चार बढ़ाते हुए १४, १८, २२ इत्यादि करते हुए चले जायँ । पूरक, रेचक और कुम्भकका समय भी यथाशक्ति बढाते जायँ । अभ्यासीगण यदि चाहें और उनके पास समय अधिक हो तो तीन प्राणायामको बढाकर सात ग्यारह इत्यादि कर सकते हैं अर्थात् चार-चार बढ़ा सकते हैं ।

इस प्राणायामसे त्रिधातु-विकृतिसे उत्पन्न हुए सब रोग नष्ट हो जाते हैं, आरोग्यता बढ़ती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है । गर्मी, सर्दी सब ऋतुओंमें किया जा सकता है । कुम्भक बढाने, मनके स्थिर करने और कुण्डलिनी जाग्रत् करनेमें अति उपयोगी है । अभ्यासीगण ध्यान करनेसे पूर्व इसे अवश्य करे ।

भस्त्रिकामें रेचक, पूरक अधिक लाभदायक होते है, इसलिये इनकी सख्या अधिक और कुम्भककी कम बतलायी गयी है । अभ्यासीगण यदि चाहें तो आभ्यन्तर कुम्भकके पश्चात् रेचक करनेके बाद बाह्य कुम्भक भी कर सकते हैं । बाह्य कुम्भकका समय आभ्यन्तर कुम्भकके समयसे आधा अथवा बराबर रख सकते हैं ।

(१) बलहीन अशक्त साधकोंको साधारण वेगपूर्वक, (२) स्वस्थ, शक्तिशाली साधकोंको लबा, दीर्घ वेगपूर्वक और (३) अभ्यस्त साधकोको अतिवेगपूर्वक पूरक-रेचक करना चाहिये ।

रेचकमें पूरकसे अधिक समय देना चाहिये । इसलिये पूरक और कुम्भकमें उतना ही समय देना चाहिये जिससे रेचक करनेके लिये काफी दम बना रहे ।

निम्नलिखित दो प्राणायामोको भस्त्रिकाके अन्तर्गत समझना चाहिये—

(क) अन्तर्गमन प्राणायाम—सिद्धासनसे बैठकर वाम नासिकापुटसे रेचक करते हुए पूरे उड्डीयानके साथ वाम घुटनेपर सिरको टेक देना तत्पश्चात् पूरक करते हुए सीधा हो जाना । इस प्रकार रेचक, पूरक करते हुए दसवीं बार पूरक करके जालन्धरबन्धके साथ सिरको घुटनेपर रखकर यथाशक्ति कुम्भक करना, तत्पश्चात् जालन्धर-बन्ध खोलकर सीधे हो जाना । फिर रेचक करके तीनों बन्धोंके साथ सिरको घुटनेपर रखकर यथाशक्ति बाह्य कुम्भक करना । इसी प्रकार दक्षिणकी ओर करे ।

(ख) सिद्ध अथवा पद्मासनसे बैठकर वाम नासिकापुटसे पूरक करें, फिर जालन्धर-बन्ध लगाकर दोनों हाथोंकी अङ्गुलियोंको आपसमें सॉठकर उनको उल्टा करके सिरको दबाते हुए यथाशक्ति कुम्भक करे और ऐसी भावना करें कि प्राण ब्रह्मरन्ध्रमें चढ रहा है । तत्पश्चात् दोनों हाथोंको सिरपरसे हटाकर और जालन्धर-बन्ध खोलकर दक्षिण नासिकापुटसे रेचक करे । इसी प्रकार कई बार करे ।

६ *भ्रामरी कुम्भक*—इस प्राणायाममें पूरक और रेचककी विशेषता है । पूरक वेगसे और भौंरेके शब्दके सदृश शब्दयुक्त होता है और रेचक भृङ्गी (भँवरी) के सदृश मन्द-मन्द शब्दसे युक्त होता है । रेचकका महत्त्व अधिक है, इसलिये इसका नाम भ्रामरी रखा गया है ।

नेत्र बंद करके भ्रूमध्यमें ध्यान करते हुए दोनों नासिकापुटसे भृङ्ग अर्थात् भौरेके सदृश ध्वनि करते हुए लंबे स्वरमें पूरक करें । यथाशक्ति कुम्भक करके भृङ्गी अर्थात् भौरीके मन्द-मन्द शब्दके सदृश ध्वनि करते हुए कण्ठसे रेचक करे । आवाज मीठी, सुरीली और एक तानकी होनी चाहिये । इसके साथ-साथ मूल और उड्डीयान बन्ध लगाते जाना चाहिये । कहीं-कहीं साधारण रीतिसे वेगपूर्वक पूरक करके दृढतापूर्वक जालन्धर-बन्ध लगाकर कण्ठसे उपर्युक्त रीतिसे शब्द करते हुए रेचक करना बतलाया है ।

घेरण्डसंहितामें दोनो कानोंको अंगुलियोसे बंद करके शब्द सुननेका अभ्यास करना बतलाया गया है । इस प्रकार पहिले झींगुर, भौरे और पक्षियोंके चहचहाने-जैसे शब्द सुनायी देते हैं फिर क्रमशः घुँघरू, शङ्ख, घण्टा, ताल, भेरी, मृदङ्ग, नफीरी और नगाडेके सदृश शब्द सुनायी देते है । इस प्रकार उन शब्दोको सुनते हुए 'ॐ' शब्दका श्रवण होने लगता है ।

अनुलोम-विलोम भ्रामरी प्राणायाम—उपर्युक्त विधि-अनुसार वाम नासिकापुटसे पूरक करके कुछ देर कुम्भकके पश्चात् दक्षिण नासिकापुटसे उसी प्रकार रेचक, फिर दक्षिण नासिकापुटसे पूरक, वामसे रेचक, वामसे पूरक, दक्षिणसे रेचक । यह एक प्राणायाम हुआ ।

फल—इस प्राणायामसे वीर्यका शुद्ध होकर ऊर्ध्वगामी होना, रक्त एवं मज्जातन्तुओंका शुद्ध होना और मनका एकाग्र होना हैं ।

ध्वन्यात्मक प्राणायाम—इस प्राणायामको भी भ्रामरीके अन्तर्गत समझना चाहिये । विधि यह है कि दोनो नासिकापुटसे पूरक करके किंचित् मुँहको खोलकर जिह्वा और कण्ठके सहारे 'ओम्' का मीठी सुरीली लगातार एक ध्वनिके साथ उच्चारण करो । आवाजके साथ-साथ मूल और उड्डीयान बन्ध लगाते जाना चाहिये और रेचक करते जाना चाहिये । इसे प्रणवानुसंधान भी कहते है ।

फल—भ्रामरी प्राणायामके सदृश ।

७ मूर्च्छा कुम्भक (षण्मुखी सर्वद्वार बंद मुद्रा)—इस प्राणायाममें पूरक, रेचक भ्रामरी प्राणायामके सदृश किया जाता है । उससे इसमें केवल इतनी विशेषता है कि यह दोनों कान, नेत्र, नासिका और मुँहपर क्रमश दोनो हाथोके अंगुष्ठ, तर्जनी, मध्यमा और अनामिका तथा कनिष्ठिकाको रखकर किया जाता है । पूरकके समय नासिकापुटपरसे मध्यमाको किंचित् ऊपर उठाकर पूरक किया जाता है । इसके पश्चात् नासिकापुटको मध्यमासे दबाकर कुम्भक किया जाता है । कुम्भककी समाप्तिपर फिर नासिकापुटसे मध्यमाको शिथिल करके रेचक किया जाता है । यह प्राणायाम अनुलोम-विलोम रीतिसे भी उपर्युक्त विधि-अनुसार किया जा सकता है ।

फल—इससे मन मूर्छित और शान्त होता है, अतः इसका नाम मूर्छा है ।

८ प्लावनी कुम्भक—यथाविधि आसनसे बैठकर दोनो नासिकापुटसे पूरक करे । नाभिपर मनको एकाग्र कर सब शरीर-मात्रकी वायुको उदरमें भरकर पेटको चारो ओरसे मसक या रबड़के गोले-सदृश फुलाकर ऐसी भावना करे कि सारे शरीरका वायु पेटमें एकत्र हो गया है; और शरीरके किसी अङ्ग-प्रत्यङ्गमें वायु नहीं रहा है । यथाशक्ति इस स्थितिमें कुम्भक करके दोनों नासिकासे शनैः-शनैः रेचक कर दें ।

फल—प्राणवायुपर पूर्णतया अधिकार, पेटके सब प्रकारके रोग कोष्ठबद्धता आदिका नाश, अपान-वायुकी शुद्धि, जठराग्निकी शुद्धि, वीर्य तथा रक्तकी शुद्धि, जलमें सुखपूर्वक तैरना इत्यादि ।

केवल कुम्भक—केवल कुम्भक बिना पूरक-रेचक किये हुए एकदम श्वास-प्रश्वासकी गतिको जहाँका तहाँ रोक देनेसे होता है ।

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे ।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥ (गीता ४ । २९)

कोई अपानवायुमें प्राणको हवन करते हैं (पूरकसहित अथवा आभ्यन्तर कुम्भक करते हैं) । कोई प्राणमें अपानवायुको होमते हैं (रेचकसहित अथवा कुम्भक करते हैं) । कोई प्राण-अपान (दोनो) की गतिको रोककर (केवल कुम्भक) प्राणायाम करते हैं ।

सहित कुम्भकके निरन्तर अभ्याससे केवल कुम्भक होने लगता है ।

केवल कुम्भककी विधि हठयोगद्वारा—तीनो बन्धोके साथ प्राणको हृदयसे नीचे ले जाकर और अपानको मूलाधारसे ऊपर उठाकर समान वायुके स्थान नाभिपर दोनोंको टक्कर देकर मिलानेसे हठयोग-विधिसे केवल कुम्भक किया जाता है । पर इसमें हानि पहुँचनेकी सम्भावना है और राजयोगियोके लिये अधिक हितकर नहीं है, उनके लिये सबसे उत्तम प्रकार निम्नलिखित है—

साधारण स्वस्थ अवस्थामें मनुष्यके श्वासकी गति एक दिन-रातमें २१६०० बार बतलायी जाती है । इस स्वाभाविक श्वासकी गतिकी सख्या गायन, भोजन करने, चलने, निद्रा, मैथुन, व्यायाम आदिमें क्रमशः बढ़ जाती है । जिस प्रकार साधारण घटनाओको छोड़कर एक घड़ी अथवा अन्य यन्त्रोंकी आयु उसके काम करनेकी शक्तिपर निश्चित की जाती है, इसी प्रकार मनुष्यकी आयु उनके श्वास-प्रश्वासकी गतिपर निर्भर बतलायी जाती है । श्वास-प्रश्वासकी गतिकी संख्या जिस परिमाणसे बढती जायगी उसी परिमाणसे आयुका क्षय और जिस परिमाणसे घटती जायगी उसी परिमाणसे आयुकी वृद्धि होती जायगी[2]। केवल कुम्भकमें श्वास-प्रश्वासकी गतिका निरोध होता है । प्राण और मनका घनिष्ठ सम्बन्ध है, इसलिये प्राणके रुकनेसे मनका भी निरोध हो जाता है । जो योगका अन्तिम ध्येय है ।

केवल कुम्भककी विधि राजयोगद्वारा—श्वास-प्रश्वासकी गतिमें प्रणव-उपासनाकी भावना करे, अर्थात् हर समय यह भावना रहे कि श्वासमें 'ओ' और प्रश्वासमें 'अम्' रूपसे प्रत्येक श्वास-प्रश्वासमें ओम्का जाप हो रहा है, इस ओम्के अजपाजापको केवल कुम्भकमें परिणत करनेकी विधि यह है कि 'ओ' से श्वास लेकर जितनी देरतक शान्तिपूर्वक रोक सके रोके, उसके पश्चात् 'अम्से छोड़ दे । क्रमशः कुम्भकका अभ्यास बढता रहे । इसका अभ्यास नासिका-अग्रभाग, भृकुटि, ब्रह्मरन्ध्र आदि स्थानोपर गुरु-आज्ञानुसार करना चाहिये । 'ओ' और 'अम्' के उच्चारणकी आवश्यकता नहीं है । केवल अपने नियत स्थानपर श्वास-प्रश्वासकी गतिपर इस भावनासे ध्यान देना होता है । इसको ५१ वे सूत्रमें बतलाये हुए चौथे प्राणायामके अन्तर्गत ही समझना चाहिये ।

विशेष सूचना—॥ सूत्र ५० ॥ प्राणायामोको किसी अनुभवीसे सीखकर उनका अभ्यास करना चाहिये, अन्यथा लाभके स्थानपर हानि पहुँचनेकी सम्भावना है । नियमित आहार आदि (१।३४) तथा (२।३२) में बतलाये हुए नियमोका पालन करना भी अति आवश्यक है ।

यद्यपि सभी प्राणायाम स्वास्थ्य, नीरोगता, जठराग्नि, दीर्घ आयु, नाडी तथा रक्तशोधन और मनकी स्थिरताके लिये अति उपयोगी हैं और सबकी जानकारी आवश्यक है, पर सबके अभ्यासके लिये पर्याप्त समय मिलना कठिन है, इसलिये राजयोगके साधकोंके लिये चतुर्थ प्राणायामका अभ्यास ही अधिक हितकर

हो सकता है। निम्न तीन प्राणायामोंको चौथे प्राणायाम और ध्यान तथा अन्य सब प्रकारके प्राणायामोंका पूर्व अङ्ग बनानेमे शीघ्र सफलता प्राप्त हो सकती है।

नाड़ीशोधन-प्राणायाम—वाम नासिकापुटसे एकदम बाहर साँस फेके, फिर उसी नासिका-पुटसे बाहरसे वायुको खींचकर बिना रोके हुए एकदम दूसरे दाहिने नथुनेसे बाहर फेक दे। पुनः दाहिनेसे वायुको खींचकर बायेसे फेके। इस प्रकार कई बार करे। रेचक-पूरकमें नासिकापुटको बतलाये हुए नियमानुसार निश्चित अँगुलियोसे खोलते और बंद करते रहे।

२ *कपालभाति*—जिसकी विधि (१ । ३४) के वि० व० में बतलायी है।

३ *अनुलोम-विलोम भस्त्रिका प्राणायाम*—इसकी विधि आठ कुम्भकोमें पाँचवे प्राणायाममें बतलायी है।

संगति—चौथे प्राणायामका लक्षण बताते हैं—

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ ५१ ॥

शब्दार्थ—बाह्य-आभ्यन्तर-विषय-आक्षेपी=बाहर अंदरके विषयको फेकनेवाला अर्थात् आलोचना करनेवाला; चतुर्थः=चौथा प्राणायाम है।

अन्वयार्थ—बाहर-अंदरके विषयको फेकनेवाला अर्थात् आलोचना करनेवाला चौथा प्राणायाम है।

व्याख्या—व्यासभाष्य—

देशकालसंख्याभिर्बाह्यविषयपरिदृष्ट आक्षिप्तः। तथाऽऽभ्यन्तरविषयपरिदृष्ट आक्षिप्तः। उभयथा दीर्घसूक्ष्मः। तत्पूर्वको भूमिजयात्क्रमेणोभयोर्गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः। तृतीयस्तु विषयानालोचितो गत्यभावः सकृदारब्ध एव देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः। चतुर्थस्तु श्वासप्रश्वासयोर्विषयावधारणात्क्रमेण भूमिजयादुभयाक्षेपपूर्वको गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायाम इत्ययं विशेष इति ॥ ५१ ॥

देश-काल और संख्यासे परिदृष्ट जो बाह्य-विषय (नासा द्वादशान्तादि बाह्य-प्रदेश) है उसके आक्षेपपूर्वक (आलोचनपूर्वक=ज्ञानपूर्वक=विषयपूर्वक=विचारपूर्वक), ऐसे ही देश-काल और संख्यासे परिदृष्ट जो आभ्यन्तर विषय (हृदय, नाभि-चक्रादि आभ्यन्तर प्रदेश) है उसके आक्षेपपूर्वक दीर्घ और सूक्ष्म दोनो प्रकारसे उत्तरोत्तर क्रमसे भूमियोंके जयके पश्चात् जो श्वास और प्रश्वास इन दोनोंकी गतिका अभाव है, वह चौथा प्राणायाम है। तीसरा प्राणायाम तो (बाह्य और आभ्यन्तर) विषयके आलोचन बिना ही (श्वास-प्रश्वासकी) गतिके अभावसे होता है। वह एकदम ही आरम्भ होकर देश-काल और संख्यासे परिदृष्ट दीर्घ और सूक्ष्म हो जाता है। चौथे प्राणायाममें यह विशेषता है कि यह श्वास-प्रश्वासके (आभ्यन्तर और बाह्य) विषयको अवधारण करके उन दोनों (विषयों) के आक्षेप-पूर्वक क्रमानुसार भूमियोके जयसे (श्वास-प्रश्वासकी) गतिके अभावसे होता है।

व्यास-भाष्यका भावार्थ—पिछले सूत्रमें प्राणायामके तीन भेद रेचक, पूरक और कुम्भक बतलाते हैं।

१ रेचक प्राणायामसे जब श्वासको बाहर निकालकर उसकी गतिका अभाव किया जाय अर्थात् उसको बाहर ही रोक दिया जाय, तब वह रेचकसहित कुम्भक अथवा बाह्य कुम्भक कहलाता है।

२ पूरक प्राणायामसे जब श्वासको अंदर खींचकर उसकी गतिका अभाव किया जाय अर्थात् उसको अंदर ही रोक दिया जाय, तब वह पूरकसहित कुम्भक अथवा आभ्यन्तर कुम्भक कहलाता है।

३ जब प्राणवायुको जहाँ-का-तहाँ एकदम बिना रेचक-पूरकके केवल विधारण प्रयत्नसे रोककर श्वास-प्रश्वासकी गतिका अभाव किया जाय, तब वह केवल कुम्भक कहलाता है।

४ चौथा प्राणायाम बाह्य तथा आभ्यन्तर कुम्भकके बिना केवल रेचक, पूरकद्वारा बाह्य तथा आभ्यन्तर विषय (प्रदेश) के केवल आलोचनपूर्वक स्वयं ही श्वास-पश्वासकी गतिके निरोधसे होता है। इसमें तीसरे प्राणायामसे यह विशेषता है कि जहाँ तीसरा प्राणायाम रेचक, पूरकके बिना एकदम दोनो श्वास-प्रश्वासकी गतिके विषय अभावसे होता है, वहाँ चौथा प्राणायाम रेचक, पूरकद्वारा बाह्य तथा आभ्यन्तर (प्रदेश) के आलोचनपूर्वक उत्तरोत्तर भूमियोंके जयके क्रमसे स्वयं ही श्वास-प्रश्वासकी गतिके अभावसे होता है। उदाहरणार्थ उसकी चार विधियाँ बतलाये देते हैं—

पहली विधि—केवल रेचकद्वारा जहाँतक जा सके श्वासको बाहर ले जायँ। बिना रोके हुए वहाँसे पूरकद्वारा जहाँतक जा सके अदर ले जायँ। यह एक प्राणायाम हुआ। इस प्रकार ११, १५, २० इत्यादिकी सख्यामें बिना कुम्भक किये हुए केवल रेचक, पूरक देरतक करते रहनेसे स्वयं दीर्घ और सूक्ष्म होकर दोनो श्वास-प्रश्वासकी गतियोका स्वयं ही अभाव हो जाता है।

दूसरी विधि—ओ३म्के मानसिक जापके साथ यह भावना करें कि 'ओ' से श्वास अंदर आ रहा है और 'अम्' से बाहर निकल रहा है। इस क्रमसे श्वास-प्रश्वासद्वारा ओम्का मानसिक जाप करते रहें अर्थात् बाह्यप्रदेश तथा आभ्यन्तरप्रदेश हृदय, नाभि आदितक जहाँतक श्वास जाय वहाँतक उसकी गतिको आलोचनपूर्वक दीर्घकालतक ओम्का इस विधिसे जाप करें तो स्वय श्वास-प्रश्वास दीर्घ और सूक्ष्म होते-होते निरुद्ध हो जायगा।

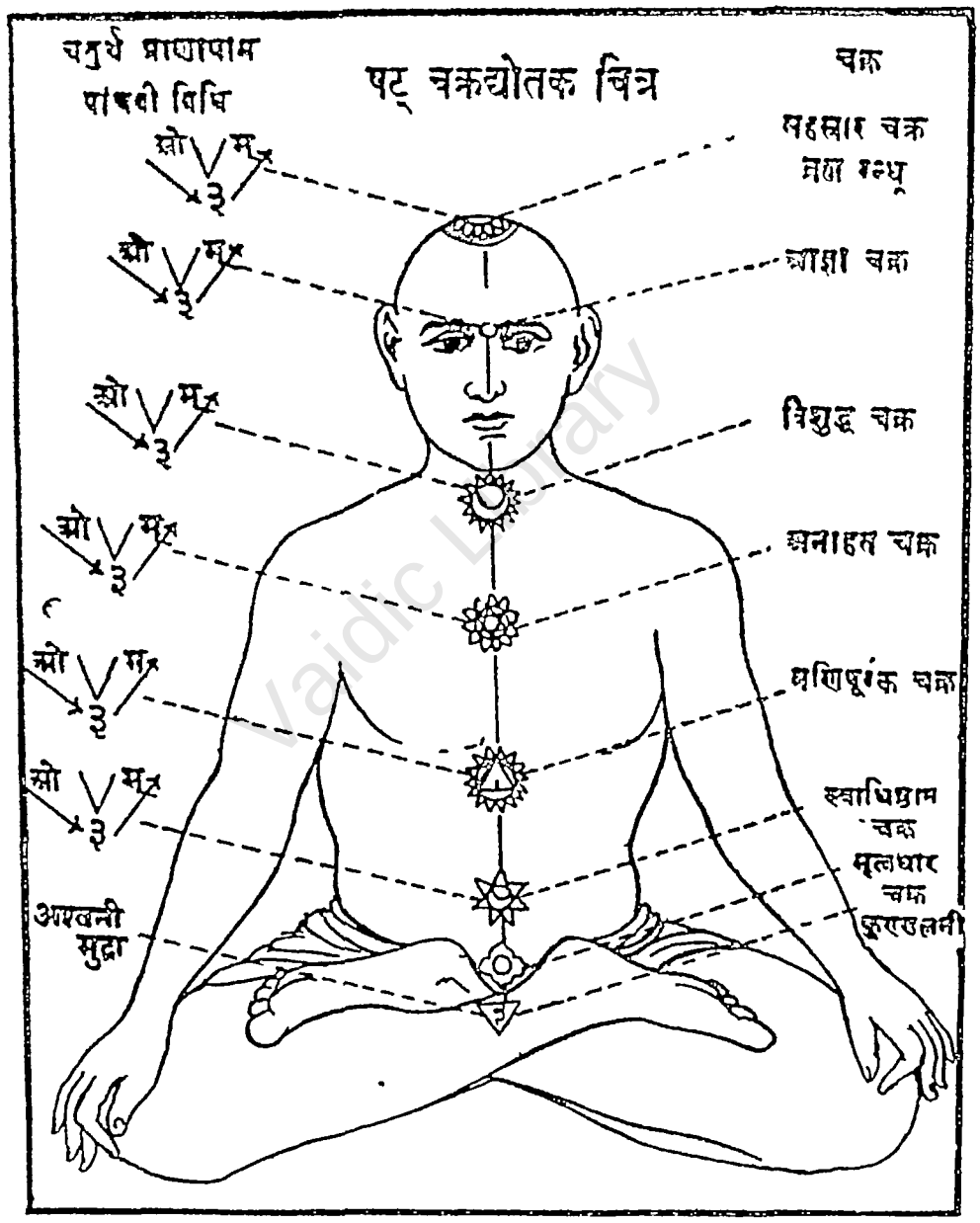
तीसरी विधि—नासिका-अग्रभाग, भृकुटी, ब्रह्मरन्ध्र अथवा अन्य किसी चक्रपर इस भावनासे ओ३म्का मानसिक जाप करें कि 'ओ' से उसी प्रदेशमें श्वास अदर आ रहा है और 'अम्' से बाहर निकल रहा है। इस प्रकार उस विशेष स्थानको श्वास-प्रश्वासका केन्द्र बनाये हुए जापके निरन्तर अभ्याससे श्वास-प्रश्वासकी गति दीर्घ और सूक्ष्म होते हुए स्वयं निरुद्ध हो जाती है।

चौथी विधि— ब्रह्मरन्ध्रमें ध्यान करते हुए श्वास-प्रश्वासकी गतिमें ऐसी भावना करना कि 'ओ' से श्वास मेरुदण्डके भीतर सुषुम्णा नाड़ीमें होता हुआ मूलाधारतक जा रहा है और 'अम्' के साथ वहाँसे ब्रह्मरन्ध्रतक लौट रहा है।

चक्रभेदनमें इस प्राणायामका अभ्यास—इसी प्रकार निचले चक्रो—मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक इत्यादिमें ध्यान करते हुए 'ओ' से श्वास और 'अम्' प्रश्वासकी गतिकी भावना करते हुए उसको ऊपरके चक्रोमें आलोचन करनेसे किया जाता है।

विशेष वक्तव्य—॥ सूत्र ५१ ॥—इस सूत्रके अर्थ भिन्न-भिन्न टीकाकारोंने भिन्न-भिन्न किये हैं। 'आक्षेप' के अर्थ फेंकनेके हैं। इससे किसीने उलाँघने=त्यागने=हटानेसे अभिप्राय लिया है और किसीने विषय करने=जानने=आलोचनसे अभिप्राय लिया है। यहाँ सूत्रके दूसरे 'आलोचन' अर्थ किये गये है। सूत्रके आशयको अधिक स्पष्ट करनेके उद्देश्यसे मूल व्यासभाष्य, उसके शब्दार्थ, भावार्थ तथा चतुर्थ प्राणायामके चार उदाहरण भी दे दिये है। चौथे प्राणायामकी विधियाँ राजयोगके उत्तम अधिकारीके लिये है तथा गोपनीय और गुरु-गम्य हैं।

आक्षेपीके अर्थ उलाँघने अर्थात् त्यागने करनेसे सूत्रका अर्थ इस प्रकार होगा—


चतुर्थ प्राणायाम
पाश्चात्य विधि
षट् चक्रद्योतक चित्र
चक्र
सहस्रार चक्र
ब्रह्म रन्ध्र
आज्ञा चक्र
विशुद्ध चक्र
अनाहत चक्र
मणिपूरक चक्र
स्वाधिष्ठान चक्र
मूलाधार चक्र
कुण्डलिनी
अश्विनी मुद्रा
ओ
म
३

Vaidic Library

बाहर और अंदरके विषयके अर्थात् रेचक और पूरकको त्यागनेवाला चौथा प्राणायाम है। उसकी विधि निम्न प्रकार होगी—

पाँचवीं विधि—मूलाधार, आज्ञा, ब्रह्मरन्ध्र आदि किसी चक्र अथवा नासिका-अग्रभाग आदि किसी स्थानको बिना रेचक-पूरकके श्वास-प्रश्वासकी गति बनाते हुए अर्थात् ऐसी भावना करते हुए कि 'ओ' से उसी विशेष स्थानपर श्वास आ रहा है और 'अम्' से छूट रहा है, ओम्का मानसिक जाप करे। उसके निरन्तर अभ्याससे श्वास-प्रश्वासकी गतिका निरोध हो जाता है। इस विधिको सबसे प्रथम स्थान देना चाहिये। चक्रभेदनमें इस विधिसे शीघ्र सफलता प्राप्त हो सकती है (समाधिपाद वि० व० सूत्र ३४)।

यदि उपर्युक्त रीतिसे जाप करनेमें कठिनाई प्रतीत हो तो उस विशेष स्थानपर केवल मानसिक ओम्का जाप करे, अथवा ऐसी भावना करे कि वहाँ ओम्का जाप हो रहा है या ओम् शब्दको सुन रहे हैं। मुख्य बात यह है कि उस विशेष ध्येय स्थानपर मन ठहरा रहे।

सङ्गति—प्राणायामका फल बताते है—

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ५२ ॥

शब्दार्थ—ततः=उस प्राणायामके अभ्याससे; क्षीयते=नाश हो जाता है, प्रकाशावरणम्=प्रकाशका आवरण (विवेक-ज्ञानका पर्दा)।

अन्वयार्थ—उससे प्रकाशका आवरण (विवेक-ज्ञानका पर्दा) क्षीण हो जाता है।

व्याख्या—विवेक-ज्ञानरूपी प्रकाश तम तथा रजोगुणके कारण अविद्यादि क्लेशोके मलोसे ढका हुआ है। प्राणायामके अभ्याससे जब यह आवरण क्षीण हो जाता है, तब वह प्रकाश प्रकट होने लगता है। जैसे पञ्चशिखाचार्यने कहा है—

तपो न परं प्राणायामात् ततो विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य ॥

'प्राणायामसे बढकर कोई तप नहीं है, उससे मल धुल जाते है और ज्ञानका प्रकाश होता है।'

इसी प्रकार मनु भगवान्का श्लोक है—

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥

'जैसे अग्निसे धौके हुए स्वर्ण आदि धातुओके मल नष्ट हो जाते हैं, इसी प्रकार प्राणायामके करनेसे इन्द्रियोके मल नष्ट हो जाते हैं।'

सङ्गति—प्राणायामका दूसरा फल बतलाते हैं—

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥

शब्दार्थ—धारणासु=धारणाओमें; च=और; योग्यता-मनसः=मनकी योग्यता होती है।

अन्वयार्थ—और धारणाओंमें मनकी योग्यता होती है।

व्याख्या—प्राणायामसे मन स्थिर होता है। जैसे कि 'प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य' पाद १ सूत्र ३४ में बतलाया है और उसमें धारणाकी (जिसका वर्णन अगले पादमें किया जायगा) योग्यता प्राप्त हो जाती है।

सङ्गति—प्रत्याहारका लक्षण बताते है—

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥

शब्दार्थ—स्वविषय=अपने विषयोके साथ; असम्प्रयोगे=सम्बन्ध न होनेपर; चित्तस्य-स्वरूप-

अनुकार. इव=चित्तके स्वरूपका अनुकरण अर्थात् नकल-जैसा करना, इन्द्रियाणाम्=इन्द्रियोंका; प्रत्याहारः=प्रत्याहार कहलाता है ।

अन्वयार्थ—इन्द्रियोका अपने विषयोके साथ सम्बन्ध न होनेपर चित्तके स्वरूपका अनुकरण (नकल) जैसा करना प्रत्याहार है ।

व्याख्या—प्रत्याहारका अर्थ है पीछे हटना, उल्टा होना, विषयोसे विमुख होना । इसमें इन्द्रियाँ अपने बहिर्मुख विषयसे पीछे हटकर अन्तर्मुख होती हैं । इस कारण इसको प्रत्याहार कहा गया है । जिस प्रकार मधु बनानेवाली मक्खियाँ रानी मक्खीके उडनेपर उडने लगती हैं और बैठनेपर बैठ जाती हैं, इसी प्रकार इन्द्रियाँ चित्तके अधीन होकर काम करती हैं । जब चित्तका बाहरके विषयोंसे उपराग होता है, तभी उनको ग्रहण करती हैं । यम, नियम, प्राणायामादिके प्रभावसे चित्त जब बाहरके विषयोंसे विरक्त होकर समाहित होने लगता है, तब इन्द्रियाँ भी अन्तर्मुख होकर उस-जैसा अनुकरण करने लगती हैं और चित्तके निरुद्ध होनेपर स्वयं भी निरुद्ध हो जाती हैं । यही उनका प्रत्याहार है । इस अवस्थामें चित्त तो बाह्य विषयोसे विमुख होकर आत्मतत्त्वके अभिमुख होता है, पर इन्द्रियाँ केवल बाह्य-विषयोसे विमुख होती है । चित्तके सदृश आत्मतत्त्वके अभिमुख नहीं होतीं । इसलिये 'अनुकार इव' अर्थात् नकल-जैसा कहा गया है । इस प्रकार चित्तके निरुद्ध होनेपर इन्द्रियोंके जीतनेके लिये अन्य किसी उपायकी अपेक्षा नहीं रहती ।

पराञ्चि खानि व्यतृणत् स्वयम्भूस्तस्मात् पराङ् पश्यति नान्तरात्मन् ।
कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन् ॥

(कठोपनिषद् २ । ४ । १)

'स्वयम्भूने (इन्द्रियोके) छेदोको बाहरकी ओर छेदा है अर्थात् इन्द्रियोको बहिर्मुख बनाया है । इस कारण मनुष्य बाहर देखता है । अपने अदर नहीं देखता । कोई विरला धीर पुरुष अमृतको चाहता हुआ आँखो अर्थात् इन्द्रियोको बद करके (अन्तर्मुख होकर प्रत्याहारद्वारा) अन्तर आत्माको देखता है ।'

सङ्गति—प्रत्याहारका फल बतलाते हैं—

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ ५५ ॥

शब्दार्थ—ततः=उससे (प्रत्याहारसे); परमा=सबसे उत्तम—उत्कृष्ट; वश्यता=वशीकरण होता है; इन्द्रियाणाम्=इन्द्रियोका ।

अन्वयार्थ—उस प्रत्याहारसे इन्द्रियोका उत्कृष्ट वशीकार होता है ।

व्याख्या—सूत्रमें प्रत्याहारसे इन्द्रियोंकी परमवश्यता बतलायी है । यह परमवश्यता किस अपरमवश्यता-की अपेक्षासे है, इसको व्यासभाष्यमें इस प्रकार बतलाया है—

१ कोई कहते हैं कि शब्द आदि विषयोमें आसक्त न होना अर्थात् विषयोंके अधीन न होकर उनको अपने अधीन रखना इन्द्रियवश्यता अर्थात् इन्द्रियजय है ।

२ दूसरे कहते हैं कि वेद-शास्त्रसे अविरुद्ध विषयोका सेवन और उनसे विरुद्ध विषयोंका परित्याग इन्द्रियजय है ।

३ तीसरे कहते हैं कि विषयोंमें न फँसकर अपनी इच्छासे विषयोके साथ इन्द्रियोंका सम्प्रयोग होना इन्द्रियजय है ।

४ चौथे कहते है कि राग-द्वेषके अभावपूर्वक सुख-दुःखसे शून्य शब्दादि विषयका ज्ञान होना इन्द्रियजय है ।

इन सब उपर्युक्त इन्द्रियजयके लक्षणोंमें विषयोंका सम्बन्ध बना ही रहता है। जिससे गिरनेकी आशङ्का दूर नहीं हो सकती। इसलिये यह इन्द्रियोंकी परमवश्यता नहीं वरं अपरमवश्यता है।

भगवान् जैगीषव्यका मत है कि चित्तकी एकाग्रताके कारण इन्द्रियोंकी विषयोंमें प्रवृत्ति न होना इन्द्रियजय है। उस एकाग्रतासे चित्तके निरुद्ध होनेपर इन्द्रियोंका सर्वथा निरोध हो जाता है और अन्य किसी इन्द्रिय-जयके उपायमें प्रयत्न करनेकी आवश्यकता नहीं रहती। इसलिये यही इन्द्रियोंकी परमवश्यता है, जो सूत्रकारको अभिमत है।

साधनपादका उपसंहार

पूर्वोक्त प्रकारसे पूर्वपादमें कहे हुए योगके अङ्गभूत क्लेशोंको सूक्ष्म बनानेवाले क्रियायोगको कहकर और क्लेशोंके नाम, स्वरूप, कारण, फलोंको कहकर कर्मोंके भी भेद, कारण, स्वरूप और फलको कहकर विपाकके कारण और स्वरूपको कहा। फिर क्लेशोंके त्याज्य होनेसे, क्लेशोंको बिना जाने त्याग न कर सकनेसे, क्लेश-ज्ञानको शास्त्राधीन होनेसे, शास्त्रको हेय, हेय-हेतु, हान, हान-उपायके बोधनद्वारा चतुर्व्यूहको अपने-अपने कारणसहित कहकर मुक्तिके साधन विवेकज्ञानके कारण जो अन्तरङ्ग-बहिरङ्ग भावसे स्थित यम-नियमादि है उनके फलसहित स्वरूपको कहकर आसनसे लेकर प्रत्याहारतक जो परस्पर उपकार्योपकारक-भावसे स्थित हैं, उनका नाम लेकर प्रत्येकका लक्षण और कारणपूर्वक फल कहा है।

इस उपसंहारमें व्याख्याताके अपने विशेषवक्तव्य, विशेष-विचार, टिप्पणी इत्यादि अर्थात् (प्रथम सूत्रमें) तपका वास्तविक स्वरूप, युक्ताहार, युक्त-विहार, युक्त-स्वप्न, युक्त-बोध, उपवास आदिके नियम गायत्री-मन्त्रकी विशेष व्याख्या, (सूत्र ४ में) 'विदेह' तथा 'प्रकृतिलयो'के सम्बन्धमें संकीर्ण और अयुक्त विचारोंका युक्तियों, व्यासभाष्य और भोजवृत्तिद्वारा निराकरण, (सूत्र ५ में) अविद्याके उत्पत्तिस्थानका निर्देश सत्त्वचित्तोंमें लेशमात्रतम, (सूत्र १३ में) प्रधान कर्माशय, नियत विपाक, अनियत विपाक, अनियत विपाककी तीन गतियाँ, आवागमनके सम्बन्धमें विकासवादियोंकी शङ्काओंका समाधान, आवागमनद्वारा ईश्वरकी दया तथा न्याय, सर्वशक्तिमत्ता, कल्याणकारिता और आवागमनका मनुष्यके विकासके लिये अनिवार्य होना, (सूत्र १७ में) व्यासभाष्यका तथा योगवार्तिकका भाषार्थ, (सूत्र २०, २१, २२ २३, २४, २५ में) व्यासभाष्य योगवार्त्तिक तथा भोजवृत्तिका भाषार्थ, (सूत्र ३० में) यमोंका योगियोंके अभिमत-स्वरूप, (सूत्र ३१ में) यमोंका सार्वभौम-स्वरूप तथा संसारमें फैली हुई अशान्तिको मिटानेका एकमात्र उपाय, केवल उनका यथार्थरूपसे पालन, महाभारत कर्णपर्व अध्याय ६९ के श्लोक जिनमें श्रीकृष्णजी महाराजने राष्ट्रकी सारी परिस्थितियोंको दृष्टिकोणमें रखते हुए सत्यका स्वरूप बताया है, (सूत्र ३२ में) नियमोंका विस्तारपूर्वक वर्णन, हठयोगकी छहों क्रियाओंद्वारा शरीर-शोधन, ओषधियों, प्राकृतिक नियमों, सम्मोहन-शक्ति, संकल्प शक्तिद्वारा नीरोगता, पाश्चात्य देशकी आधुनिक विद्याएँ हिप्नोटिज्म, मैस्मेरिज्म, क्लेयरवायन्स, टेलीपैथी, स्प्रीच्युलिज्मका विधिपूर्वक वर्णन, (सूत्र ४६ में) ध्यानपर बैठनेके सब प्रकारके आसन, योगसाधनके नियम, सब प्रकारकी मुख्य-मुख्य मुद्राएँ, बन्ध और आसन, उनके फलसहित; (सूत्र५० में) आठ प्रकारके प्राणायाम, उनके अवान्तरभेदसहित, (सूत्र ५१ में) चौथे प्राणायामकी पाँच विधियाँ इत्यादि भी उपसंहृत कर लेना चाहिये। इस प्रकार यह योग यम-नियमोंके बीजभावको प्राप्त हुआ, आसन, प्राणायाम आदिसे अङ्कुरित हुआ और प्रत्याहारसे पुष्पवाला होकर धारणा, ध्यान और समाधिसे फलित होगा। इस प्रकार पातञ्जलयोगप्रदीपमें साधनपादवाले दूसरे पादकी व्याख्या समाप्त हुई।

इति पातञ्जलयोगप्रदीपे साधनपादो द्वितीयः।

परिशिष्ट

साधनपाद सूत्र ३२ के विशेष वक्तव्यमें बतलाये हुए शरीरशोधनके चार साधनोंमेंसे चौथा साधन ओषधि यहाँ परिशिष्टरूपसे दिया जाता है।

ओषधिद्वारा शरीर-शोधन (आरोग्यता)

शरीरका शोधन ओषधिद्वारा भी होता है। आजकल लगभग निन्यानवे प्रतिशत मनुष्योंको कोष्ठ-बद्ध अर्थात् पूर्णतया मलत्याग न होनेका विकार रहता है। जिससे भजन अर्थात् मनकी एकाग्रतामें नाना प्रकारके विघ्न उपस्थित होते है, उनके निवारणार्थ चिकित्सकके अभावमें कब्ज तथा अन्य साधारण रोगोंके शान्त करनेके लिये अभ्यासियोंके उपयोगी कुछ अनुभूत तथा अनुभवी संन्यासियो, वैद्यों, डाक्टरो और हकीमोसे प्राप्त की हुई ओषधियाँ लिख देते हैं।

कोष्ठबद्ध दूर करनेकी कुछ रेचक ओषधियाँ—

(१) त्रिफला (हड़, बहेडा, आँवला सम-भाग) दो माशेसे छः माशेतक अथवा केवल बडी हड़का चूर्ण दो माशेसे छः माशेतक अथवा इतरी फल जमानी एक तोलेसे दो तोलेतक रातको सोते समय दूध अथवा पानीके साथ।

बड़ी हडका प्रयोग पूरे वर्षके लिये—

चैत और वैशाख	हड़का चूर्ण तीन माशे	शहद एक तोलासे दो तोलाके साथ
ज्येष्ठ और आषाढ	,, ,,	गुड़ ,, ,,
श्रावण और भादो	,, ,,	सेंधा नमक एक माशेसे तीन माशेके साथ
आश्विन और कार्तिक	,, ,,	मिश्री एक तोलासे दो तोलाके साथ
मार्गशीर्ष और पौष	,, ,,	पीपल एक माशेसे तीन माशेके साथ
माघ और फाल्गुन	,, ,,	सोठ ,, ,,

(२) गुलाबके फूल एक तोला, सेंधा नमक एक तोला, बड़ी हड़का बक्कल एक तोला, सौंफ एक तोला, सोठ एक तोला, सनायकी पत्ती चार तोला, इनका चूर्ण दो माशेसे छः माशेतक रातको सोते समय पानीके साथ अथवा दिनमें आवश्यकतानुसार। (अनुभूत)

(३) सनायकी फली छः चार घटेतक थोडेसे (आधी छटाक) पानीमें भिगोकर फली निकालकर पानीको पीना। (अनुभूत)

(४) रूबूस्मूस एक तोला, बंसलोचन एक तोला, एलुआ दो तोला, रेवनचीनी दो तोला, रूमी मस्तगी एक तोला, सबका चूर्ण खरल करके थोडा-सा पानी डालकर चनेके बराबर गोली बनावें। एक गोली सोते समय दूध या पानीके साथ लें। (अनुभूत)

(५) रूमीमस्तगी, असार रेवेन्द, एलुवा, सुरञ्जान शीरीं बराबर-बराबर लेकर चूर्ण करके चनेके बराबर गोलियाँ बनावें। एक गोली सोते समय पानी या दूधके साथ लें। (अनुभूत)

(६) खील सुहागा छ. माशे, एलुआ छः माशे, निसौत तीन माशे, बडी हड़का बक्कल दो तोला, सनायकी पत्ती दो तोला, सकमोनिया विलायती एक माशा, सबको घीकुमारके रसमें खरल करके चनेके बराबर गोलियाँ बनावें। सोते समय एक गोली दूध या पानीके साथ लें। (अनुभूत)

(७) सकमोनिया विलायती एक तोला, जुन्नफा हड़ एक तोला, एलुआ एक तोला, रेवन्द असार

एक तोला, रूमी मस्तगी एक तोला, सोठ छः माशे, भरमुकी छः माशे, सबको पानीमें खरल करके चनेके बराबर गोली बनावे, सोते समय एक गोली दूध या पानीके साथ। (अनुभूत)

वातविकारनाशक तथा रेचक—

(१) रेवन्दचीनी (रेवनचीनी), सोडा खानेका, सोठ बराबर-बराबर लेकर चूर्ण कर ले, सोते समय एक माशेसे चार माशेतक दूध या पानीके साथ ले।

(२) त्रिकुटा अर्थात् पीपल, काली मिर्च, सोंठ बराबर-बराबर लेकर चूर्ण कर ले, सोते समय तीन माशेसे छः माशेतक दूधके साथ ले। कफ तथा वातनाशक।

(३) एलुआ, तिर्वी सफेद (निसौत), सुरञ्जान मीठा, सब सम भाग—उनके चूर्णको घीकुमारके गूदेमें खरल करके चने-बराबर गोली बनावे, एक या दो गोली रातको सोते समय दूध या ताजे पानीके साथ खाय। रेचक, पाचक, वातविकार (दर्द आदि), कब्ज और आमको दूर करता है। (अनुभूत)

कफनाशक पाचक एवं रेचक—

बडी इरड़की बकुली तीन तोला, काली मिर्च चार तोला, पीपल छोटी दो तोला, चव्वह एक तोला, तालीसपत्र एक तोला, नागकेशर छः माशे, पीपलामूल दो तोला, पत्रज डेढ माशे, छोटी इलायची तीन माशे, दारचीनी तीन माशे, नीलोफरके फूल तीन माशे, इन सबका चूर्ण बनावे। इन सबकी चारगुणी मिश्रीकी चासनी बनाकर उसमें उस चूर्णको मिलावे, तीन मासेसे एक तोलातक सोते समय दूधके साथ या दोपहरको खानेके बाद ले। (अनुभूत)

(१) बिगडे हुए जुकाम, खाँसी, सिरका भारी रहना, सिर तथा आधे सिरका दर्द या हर प्रकारके मस्तिष्क तथा पेटके विकारोके लिये अत्युत्तम रेचक अनुभूत ओषधि—

अयारुज फिकरा (यूनानी दवा, कई ओषधियोंका चूर्ण) एक माशेसे तीन माशेतक इतरीफल कशनीज़ी एक तोलेसे दो तोलेतकमें मिलाकर प्रातः-सायं दूधके साथ खा सकते है।

अयारुज फिकराका नुसखा—वालछड, सलीफा, दारचीनी, असार्बन, जाफरान, ऊदबलसान, हुब्बबलसान, रूमी मस्तगी एक-एक तोला, एलुआ एक पाव—इन सबका चूर्ण।

अयारुज फिकराका दूसरा नुसखा—जो खय बनवाना होगा अत्तारोके पास न मिल सकेगा।

पोस्त इन्द्रायन (हिंजल) पाँच तोला, गाजीकोन पाँच तोला, सकमोनिया विलायती पाँच तोला, अफतीमून तीन तोला, गूगल शुद्ध तीन तोला अनीसून तीन तोला, तज तीन तोला, काली मिर्च तीन तोला, सोठ तीन तोला, उस्तखद्दस तीन तोला, गुलाबके फूल तीन तोला, बादरजबोया तीन तोला, पोदीना दो तोला, पोस्त तुरंज दो तोला, बर्ग गावज़बाँ दो तोला—इन सबके चूर्णसे दुगुना शहद मिलाकर चालीस दिनके पश्चात् तीन माशेसे एक तोलेतक खुराक।

(२) हर प्रकारके बिगड़े हुए जुकाम, दिमागी खराबी या हाज़मेके लिये निहायत अनुभूत (मुजर्रब) नुसखा—

लौग एक तोला, पत्रज दो तोला, बड़ी इलायचीका दाना तीन तोला, अकरकरा चार तोला, दारचीनी पाँच तोला, पीपलामूल छः तोला, पीपल छोटी सात तोला, काली मिर्च आठ तोला, सोठ नौ तोला, लाल चन्दनका चूर्ण दस तोला, इस मात्रामें इनका चूर्ण होना चाहिये। इसलिये इन सबके चूर्णका अलग-अलग नाप ले। सबको एक करके सुबह और शाम चार रत्तीसे एक माशातक शहदके साथ खायँ।

(३) जुकामका बद होना, सरका दर्द तथा खाँसी एव दमामें बहुत लाभदायक (अनुभूत)।

नौसादर उडाया हुआ अथवा शुद्ध किया हुआ दो रत्ती, भस्म फटकरी एक रत्ती, खील सुहागा एक रत्ती।

साधारण जुकामके लिये—

(४) गुलबनफशा छः माशे, तुख्म खतमी (खतमीके बीज) अथवा खतमीका गूदा चार माशे, उस्तखुद्दूस चार माशे, मुलहठी चार माशे, गावज़बाँ चार माशे, बडी हड़ छः माशे, उन्नाब विलायती सात दाने, लहसौडा ग्यारह दाने, इनका जोशादा मिश्री या चीनी डालकर सुबह या सोते समय पीये। इन चीजोंको आवश्यकतानुसार न्यून-अधिक कर सकते हैं। (अनुभूत)

भजन (प्राणायाम, ध्यानादि क्रिया) से उत्पन्न होनेवाली खुश्कीके लिये—

(१) मीठे बादामकी गिरी ग्यारहसे पंद्रहतक, काली मिर्च ग्यारह दाने, सौंफ चार माशे, गुलाबके फूल चार माशे, कासनी चार माशे, गुलबनफशा (फूल) चार माशे, बडी इलायचीके दाने दो माशे, इन सबको पीस-छानकर मिश्री या बूरा एक छटाँक डालकर पिये। सर्द मौसममें इनको घीमें छौंककर पिये। इन चीजोको आवश्यकतानुसार न्यून-अधिक कर सकते है। (अनुभूत)

(२) इलायचीके दाने, जीरा, बादामकी गिरी, मुनक्का, गुलबनफशा, मिश्रीको आवश्यकतानुसार मात्रामें पीसकर चाटे। (अनुभूत)

(३) रूमी मस्तगी, इलायचीके दाने, बंशलोचन सम-मात्रा, इससे दुगुनी मिश्री, सबका चूर्ण एक माशे घी या मक्खनमें खूब खरल करके सोते समय दूध या बिना दूधके खायँ। (अनुभूत)

आँवका रोग मरोड़ एवं पेचिशके लिये—

(१) सौंफ आधी भुनी हुई और आधी कच्ची पीसकर उसमें मिश्री या चीनी मिलाकर दिनमें कई बार दो-तीन चुटकी ले। (अनुभूत)

(२) सौंफ, सोठ, बडी हड़के बक्कल, सब बराबर-बराबर लेकर सोठ एवं हडको किसी कदर घीमें भूनकर सबको कूटकर चीनी मिलाकर सोते समय चार माशेसे छः माशे तक पानी या दूधके साथ खायँ। यह रेचक भी है। (अनुभूत)

(३) इसबगोलका सत अर्थात् उसकी भूसी छः माशे दूधमें घोलकर पीना। (अनुभूत)

(४) गर्मीसे आँव, पेचिश एवं दस्तके लिये गोंद कतीरा एक तोला, बिलगिरी दो तोला, ईसबगोल चार माशे, बिहीदाना तीन माशे, अर्क बेद मुश्क छः छटाँकमें सबका चूर्ण मिलाकर खिलावे। (अनुभूत)

(५) बालगूके बीज तीन माशे, गुलाबका अर्क एक पाव, रोगन बादाम एक माशा, शर्बत शहतूत दो तोला सबको पकाकर रातको खिलावें और उस रात खानेको कुछ न दे। (अनुभूत)

साधारण ज्वरके पश्चात् निर्बलता दूर करनेके लिये—

दारचीनी तीन माशे, छोटी इलायचीके दाने छः माशे, पीपल छोटी एक तोला, बंशलोचन दो तोला, गिलोयका सत दो तोला, मिश्री आठ तोला, इनका चूर्ण एक माशा कुछ घीमें चिकना करके शहद मिलाकर खाना। (अनुभूत)

खाँसी खुश्क या तर—

(१) गोद बबूल छः माशे, कतीरा छः माशे, बहेड़ा छः माशे, मुलहठी एक तोला, काकरासिंगी तीन माशे, रब्बुसूस (मुलहठीका सत) छः माशे, नमक काला एक तोला, भुने हुए लाल इलायचीके दाने एक तोला, कूट-छानकर चनेके बराबर गोलियाँ बनावे, एक गोली मुँहमें डालकर रस चूसे। (अनुभूत)

(२) रब्बुस्सूस एक तोला, मुलहठी चार तोला, काकरासिंगी दो तोला, सोठ एक तोला, काली मिर्च एक तोला, पीपल एक तोला, बिहीदाना एक तोला, मगज बादाम (बादामकी गिरी) एक तोला पीसकर शहदमें चनेके बराबर गोलियाँ बनावे, एक या दो गोली सोते समय मुँहमें डाले रहे। खाँसीके वक्त भी मुँहमें रखकर चूसते रहें। (अनुभूत)

(३) अनारका छिक्कल जला हुआ चार रत्ती पानके साथ।

साँस, दमा, खाँसी आदिके लिये—

पारा शुद्ध, गन्धक शुद्ध, मीठा तेलिया शुद्ध, त्रिकुटा (सोठ, पीपल, काली मिर्च), सुहागाकी खील, काली मिर्च सम-भाग लेकर सबका चूर्ण बनाकर अदरकके रसमें खरल करें, एक रत्ती अदरकके रसके साथ ले। (अनुभूत)

दमाके अनुभूत नुसखे—

(१) स्थायी रूपसे रोगको जड़से हटानेके लिये निम्नलिखित ओषधियाँ अनुभूत सिद्ध हुई हैं—

प्रातःकाल एक छटाँक अद्रकका रस शहदके साथ। रात्रिमें किसी समय १ तोला सोंठ, भारंगी और बडी हरडका चूर्ण सम-भाग पानीके साथ। यदि फिर भी कुछ कफ, नजले आदिकी शिकायत रहे तो एक या आधा शुद्ध किया हुआ मिलावा गायके दूधमें औंटाकर पीवे; अथवा आधी या एक रत्ती शुद्ध कुचलाके चूर्णको चार रत्ती त्रिकुटाके चूर्णमें मिलाकर सोते समय गायके दूधके साथ सेवन करे।

(२) दमेमें स्थायीरूपसे ताकतके लिये श्वासकुठार, अभ्रक-भस्म, लोह-भस्म प्रातः एवं सायकाल शहदके साथ ले (अनुभूत)। किंतु दौरेकी अवस्थामें इसको न ले। कफके सूख जानेसे हानि पहुँचनेकी सम्भावना हो सकती है। जरित हिंगुल, चान्द्रोदय, सोमनाथी ताम्र-भस्म, मल्ल चान्द्रोदय और मल्ल सिंदूर भी लाभदायक सिद्ध हुए हैं, किंतु दौरे तथा गर्म ऋतुमें इनका सेवन न किया जाय।

अन्य साधारण ओषधियाँ—

(३) नौसादर धतूरेके रसमें उडाया हुआ दो रत्ती पानी या दूधके साथ लें। इसके अभावमें शुद्ध अथवा साधारण नौसादर भी लाभदायक है। (अनुभूत)

उडाये हुए नौसादरके साथ भस्म फिटकरी एवं खील सुहागा मिलाना अधिक लाभदायक रहेगा।

(४) चनेके छिलकोंका पाताल-यन्त्रसे निकाला हुआ तेल एक बूँद बताशेके साथ।

(५) पीली कौड़ी तीन दिन पानीमें नमक मिलाकर रखें, फिर गरम पानीसे धोकर एक उपले-पर कौड़ियोंको रखकर दस उपले ऊपरसे रखकर जलावे। जब कौडियाँ जल जायँ, तब आकके दूधमें खरल-कर टिक्की बनाकर एक मिट्टीके बरतनमें रखकर भीगी मिट्टी लगे हुए कपडेसे लपेटकर जलायें, उसको पीसकर आकके दूधमें फिर पकावे, तीन बार ऐसा ही करे फिर इसको पीसकर एक रत्ती शहदके साथ प्रातः-सायं खायँ, ऊपरसे गायका दूध पीये।

(६) लोहेकी कडाहीमें चार तोले कलमी शोरा रखकर उसके ऊपर और चारों ओर एक छटाक भलावा फैलाकर किसी बर्तनसे ढक दे। एक अगीठीमें कोयले जलाकर उसको ऐसी जगहपर रख दें जहाँ किसीको धुआँ न लगे। जब जलकर जम जाय तो खुरचकर शीशीमें रख ले। खुराक—दो रत्ती बताशेमें। परहेज—खटाई, लाल मिर्च इत्यादि। (अनुभूत)

(७) सं० ३ एवं ६ को वसूटीके खारके साथ दोसे चार रत्तीतक गलेमें डालकर ऊपरसे दूध या पानी पी ले।

(८) मदार, धतूरा, वसूटीका खार, उडाये हुए नौसादरके साथ अथवा अलग-अलग चार रत्ती-तक उपर्युक्त विधि-अनुसार।

(९) कडवे तम्बाकूके पत्ते एक पाव मिट्टीके बर्तनमे डालकर मदारके दूधसे खूब भिगो दें। सूख जानेपर बरतनको सम्पुट करके उपलोमें भस्म कर ले। एक रत्ती भस्म प्रातःकाल उबाले हुए चनोके पानीके साथ। घी-दूधका सेवन रहे। दवाकी मात्रा धीमे-धीमे बढाते जायँ।

(१०) निम्नलिखित ओषधि दमाके लिये अत्यन्त उपयोगी और अनुभूत बतलायी गयी है, यह अत्यन्त गोपनीय थी, हमने प्राप्त तो कर लिया है; किंतु कभी उसको बनवाने तथा प्रयोग करवानेका अवसर नहीं मिला है। पाठकोंके हितार्थ लिखी जाती है—

नौसादर १ तोला, सुहागा भुना हुआ १ तोला, कलमी शोरा १ तोला, खील फटकरी १ तोला, लोटन सज्जी १ तोला। सबको पीसकर आकके १ सेर दूधमें भिगोकर कोरे बरतनमें रखकर उसे सम्पुट करके २४ घंटे तक आँच दे, २-३ बार इसी प्रकार आकके दूधमें भिगोकर आँच दे, यदि जलते हुए कोयलेपर रखनेसे धुआँ दे तो कच्ची समझना चाहिये। प्रयोगविधि—३ रत्ती निहार मुँह २½ तोले शुद्ध मक्खनमें मिलाकर खायँ। दोपहरको मूँगकी दाल, फुलका खायँ, दालमें पकते समय दो तोला शुद्ध घी डाले। ओषधि-सेवनके पाँच घटे अदरतक ठडा जल न पीवें, गर्म पीवे। रातको १ तोला बनफशा उबालकर दूध-खाँड डालकर पीयें। रात्रिका भोजन बद रखें। सब प्रकारके नशे तम्बाकू, सिगरेट, खटाई, तेल आदिका परहेज। यदि कब्ज हो तो २½ तोले गुलकन्द रातको दूधके साथ खायँ।

(११) भाँगके पत्ते डेढ़ तोला, धतूरेके पत्ते डेढ तोला, इन दोनोको कूटकर दो तोले कलमी शोरा पानीमें भिगोकर उसमें मिलाकर धूपमें सुखा लें। एक माशा (Eucalıptusoil) यूकेलिप्टस-आयल मिश्रकर रख लें। इनका सिगरेट बनाकर पिलावें। धुआँ कुछ देर रोककर छोड़ दे। तुरन्त दमाका दौरा रुक जायेगा (अनुभूत)

(१२) लाल फिटकरीकी भस्म एक छटाँक संख्या २ आने भरको कागजी नीबूके रसमें खरल करके बाजरेके दानेके बराबर गोली बनावें। गोली मुँहमें रखकर चूसे (अनुभूत)

एक छटाँक चना एक पाव पानीमें उबालना चाहिये, जब आधा पाव पानी रह जावे तब उस पानी-के साथ एक रत्ती भस्म लेना चाहिये।

परहेज—गुड, तेल, खटाई, चाय, लाल मिर्च। (अनुभूत)

बदहजमी, दस्त एवं कैके लिये—

(१) अमृतधाराकी दो-चार बूँदें पानी या बताशेके साथ ले ।

अमृतधाराका नुसखा—पींपरमेण्ट एक तोला, काफूर एक तोला, अजवाइनका सत एक तोला, दारचीनीका सत छः माशे, लौंगका सत छः माशे, छोटी इलायचीका सत छः माशे—सबको मिलाकर एक शीशीमें रख लें । दो बूँद पानी अथवा बताशेमें ले । (अनुभूत)

(२) सञ्जीवनी वटी, जो वैद्योंके पास बनी हुई मिलती है, अदरक या सोंठके रसके साथ ले । (अनुभूत)

सञ्जीवनी वटीका नुसखा—बायविडङ्ग, सोठ, पीपल, काली मिर्च, बडी हड़, ऑवला, बहेड़ा, बछ, गिलोय, भलावा शुद्ध, मीठा तेलिया शुद्ध सब समभाग, इनका चूर्ण सात दिनतक गोमूत्रमें खरल कर गोलियाँ बनावे ।

भलावेकी शोधन-विधि—बिना ब्यायी गाय (बछेरी) के गोबरके साथ पकावे और कच्ची ईंटके चूर्णमें डालकर उसके नोक काटे और गरम पानीमें धोवें । इसके शोधनमें सावधान रहे, धुएँसे बचे । मीठा तेलिया दूधमें पकावे, जब सींक उसमें गड़ने लगे तब समझना चाहिये कि वह पक गया है । संजीवनी बटीको अजीर्ण रोगमें अदरकके रसके साथ एक गोली, हैजेमें दो, सॉपके काटेमें तीन, सन्निपात अर्थात् सरसाममें चार और खॉसीमें सोठके साथ लेना बतलाया गया है ।

अजीर्ण (बदहज़मी) के लिये—

(१) अष्टक गोली—सोठ, काली मिर्च, पीपल, जीरा काला एवं सफेद, अजमोद, प्रत्येक एक-एक तोला, हींग घीमें भुनी हुई छः माशे, नमक काला डेढ़ तोला, गन्धक शुद्ध दो तोला, सबको पीसकर कागजी नीबूके रसमें खरल करके चनेके बराबर गोली बनावे, खानेके बाद एक या दो गोली ले । (अनुभूत)

(२) भुना हुआ सुहागा, पीपल बड़ी, हड़का बक्कल, हिंगुल अर्थात् शिंगरफ शुद्ध, एक-एक तोला, सबको कागजी नीबूके रसमें खरल करके मटरके बराबर गोली बनावें । (अनुभूत)

(३) हींग घीमें भुनी हुई छः माशे, जीरा सफेद और काला, मिर्च सफेद (दक्षिणी), सैंधा नमक, पीपल, प्रत्येक ढाई तोला, नीबूका सत छः तोला, मिश्री छः तोला, सबका चूर्ण । खुराक चार माशे ।

(४) अजीर्ण, पेटका फूलना, वायुविकार, खॉसी-श्वासादि सब विकारोंको हटाकर जठराग्नि बढ़ाने-वाली अनुभूत दवा आनन्द भैरव रस—हिंगुल अर्थात् शिंगरफ शुद्ध दो तोला, गन्धक आवलेसार (शुद्ध) एक तोला, मीठा तेलिया शुद्ध एक तोला, खील सुहागा एक तोला, सोंठ एक तोला, पीपल एक तोला, काली मिर्च एक तोला, धतूरेके बीज एक तोला, अदरकके रसमें खरल करके काली मिर्चके बराबर गोली बनावे । एक या दो गोली प्रातः और सायंकाल दूध या पानीके साथ । (अनुभूत)

(५) सोंठ १ तोला, काली मिर्च १ तोला, पीपल छोटी १ तोला, काला जीरा १ तोला, सफेद जीरा १ तोला, अजवायन १ तोला, सैंधा नमक १ तोला, हींग १ तोला, टाटरी ३ माशा, राई १ तोला, आक (मन्दार) के फूल सूखे १ तोला—सबको कूट-छानकर लगभग छः नीबू कागजीके रसमें खरल करके चनेके बराबर गोली बनावे । एक गोली भोजनके पश्चात् पानीके साथ । (अनुभूत)

नोट—दमेमें निहार मुँह गुनगुना पानी नोनमिश्रित पीकर उलटी करे । धोती, नेती और न्योली अधिक लाभदायक हैं ।

संग्रहणी—

(१) वडीहड़, मोचरस, पठानी लोद, धावेके फूल, वेलगिरी, इन्द्रजौ, अफीम, पारा शुद्ध, गन्धक, आँवलेसार, सब समभाग, गन्धक और पारेकी कजली करके अन्य सब दवाओका चूर्ण मिलाकर खरल करें। तीन रत्ती प्रातःकाल गौके छाछके साथ, तीन रत्ती सायंकाल वकरीके दूध अथवा खसखसके दूधके साथ। भोजन चावल मूँगकी खिचड़ी दहीके साथ।

(२) एक तोला शुद्ध गन्धक आँवलेसारको एक माशे त्रिकुटेके साथ खूब वारीक पीसकर तीन भाग बनावें। तीन मलमलके टुकडोपर एक-एक भाग रखकर तीन बत्तियाँ बनावें। एक वत्तीको तिलके तेलमें भिगोकर जलावें। तीन बूँद एक पानमें टपकाकर उसमें दो रत्ती शुद्ध पारा डालकर खिलावें। तीन दिनतक ऐसा करें। खुराक दूध-चावल।

हैजा—

मदारका गूदा तीन तोले वारीक पीसकर दो तोले अदरकके रसमें खरल करके चनेके बराबर गोली बनावें। गुलाबके अर्क या ताजा पानीके साथ एक गोली खिलावें।

अम्लपित्तसे हाजमा ठीक न रहना—

अविपत्तिकरचूर्ण, सोठ, काली मिर्च, पीपल, हड़, बहेड़ा, आँवला, वायविडङ्ग, नागरमोथा, पत्रज, छोटी इलायचीके दाने, त्रिड़ नमक, एक-एक तोला, लौंग ग्यारह तोला, निसौत चौवालीस तोला, मिश्री छाछठ तोला—इन सबका कपड़छन चूर्ण घीमें चिकनाकर शहद मिलाकर रख ले। तीन माशेसे एक तोलातक रातको सोते समय दूधके साथ या दिनमें भोजनके बाद ताजे पानीके साथ लें। यह रेचक भी है। (अनुभूत)

वात-विकारके लिये रेचक—

(१) वातारि गूगल—गूगल शुद्ध, गन्धक शुद्ध, हड़, बहेड़ा, आँवलाका चूर्ण सब बराबर वजनमें लेकर कैस्टर आइल (अरण्डीका तेल) में छः-छः माशेकी गोली बनावें। सोते समय एक गोली दूधके साथ ले। यह रेचक भी है। वायुके दर्द दूर करता है। (अनुभूत)

(२) वातव्याधिके लिये अरण्डीपाक—यह रेचक है, शीतकालमें अधिक लाभदायक है। त्रिकुटा डेढ़ तोला, लौंग तीन माशे, वडी इलायचीके दाने छः माशे, दारचीनी छ माशे, पत्रज छः माशे, नागकेसर छः माशे, असगन्ध एक तोला, सौंफ एक तोला, सनाय एक तोला, पीपलामूल छ. माशे, मालेके बीज (निर्गुण्डी) छः माशे, सतावर छ. माशे, त्रिसखपरा (पुनर्नवा सफेद) की जडका वक्कल छ. माशे, खस छः माशे, जायफल चार माशे, जावित्री चार माशे—इन सबका चूर्ण करे। दस तोले अरण्डीके बीजकी गिरी वारीक पीसकर एक सेर गायके दूधमें मावा बनावें, उसको दो छटाँक गायके घीमें भुने। फिर दवाओ-का चूर्ण और एक सेर बूरा मिलाकर छः-छः तोलाके लड्डू बनावें। खुराक—एक लड्डू गायके दूधके साथ अथवा विना दूधके प्रातःकाल एवं सायंकाल खाय। यह रेचक भी है। (अनुभूत)

(३) गठिया और प्रत्येक वातविकारके लिये—एक छटाँक अरण्डीके बीज रेतमें या भाड़में भुनाकर चवायें और उसके ऊपर आधसेर या जितना पिया जा सके गायका दूध पिलावें। इससे दस्त आयेंगे। सात दिनतक ऐसा करें। खुराक—दाल मूँग और चावलकी पतली खिचड़ी। हवासे बचाये रक्खें।

(४) वातविकारके लिये असगन्ध, चोबचीनी, आँवला समभाग चूर्ण ६ माशे सोते समय दूध या पानीके साथ ।

(५) वातके रोगकी अत्यन्त पीड़ामें चरस (सुल्फा) आधी रत्ती खिलाकर गायका दूध गायके घीके साथ पिलावें । (अनुभूत)

आधे सिरका दर्द, नथनोंका बंद रहना, सिरका भारी रहना—

(१) बनफशेके फूल, उस्तखद्दूस, वर्ग सिब्बत, बराबर वजनमें लेकर कपडछन चूर्ण बनावे, अँगुलीसे नथनोंके अंदर लगावें । (अनुभूत)

(२) नौसादर एक तोला, काफ़र तीन माशे पीसकर माथेपर लेप करें और सुँघाये ।

(३) जमालगोटा शुद्ध, यदि शुद्ध न मिल सके तो अशुद्ध पानीमें पीस लिया जाय, एक सींकसे भवोंके ऊपर मस्तिष्कपर बिंदी लगावे । फौरन दर्द दूर हो जायगा । उसी वक्त कपडेसे पोंछकर घी या मक्खन लगावें ।

(४) नारंगीके छिल्केका रस दर्दसे दूसरी ओरवाले नथनेमें डालना ।

(५) रीठेका छिलका पानीमें भिगोकर जिस कनपटीमें दर्द हो उसके दूसरी ओरवाले नथुनेमें डालना । कपडछन रीठेका चूर्ण भी नाकमें लगानेसे सिरका दर्द दूर होता है ।

(६) नौसादर उड़ाया हुआ या शुद्ध किया हुआ, फिटकरीकी भस्म गर्म दूध या पानीके साथ सेवन । ये सब ओषधियाँ अनुभूत हैं ।

प्रमेह, पेशाबमें शक्कर आना, स्वप्नदोषादि वीर्यके हर प्रकारके विकारके लिये—

(१) चन्द्रप्रभा । चन्द्रप्रभाका नुस्खा—वच, नागरमोथा, चिरायता, गिलोय, देवदारु, दारुहल्दी, अतीस, चव्य, गजपीपल, सोनामक्खी भस्म, सज्जीखार, काला नमक, कचूर, दारुहल्दी, पीपलामूल, चीता-की छाल, धनियाँ, हड़, बहेड़ा, आँवला, बायविड़ंग, त्रिकुटा, जवाखार, सेंधा नमक, बिड़ नमक प्रत्येक चार-चार माशे, निसौत, तेजपात, छोटी इलायचीके दाने, गौदन्ती, दारचीनी, वंशलोचन, प्रत्येक एक तोला चार माशे; लोह-भस्म दो तोला आठ माशे, मिश्री पाँच तोला चार माशे, शिलाजीत शुद्ध दस तोला आठ माशे, गूगल शुद्ध दस तोला आठ माशे; सबका चूर्ण कपडछन करके चनेके बराबर गोली बनावें । वैद्योके पास बनी हुई मिलती हैं । सोते समय रातको अथवा प्रातःकाल दूधके साथ एक गोली ।

(२) सूर्यप्रभावटी । सूर्यप्रभावटीका नुस्खा—चित्रक, हड़, बहेडा, आँवला, नीमके अंदरकी छाल, पटोलपत्र, मुलहठी, दालचीनी, नागकेशर, अजवायन, अमलवेत, चिरायता, दारुहल्दी, इलायचीके दाने, नागरमोथा, पित्तपापडा, नीला थोथाकी भस्म, कुटकी, भारगी, चव्य, पद्माक, खुरासानी अजवायन, पीपल, काली मिर्च, निसोत, जमालगोटा शुद्ध, कचूर, सोंठ, पोकरमूल, जीरा सफेद, देवदारु, तमालपत्र, कूड़ाकी छाल, रासना, दमासा, गिलोय, निसौत-तालीसपत्र, तीनों नमक (सेधा, काला और कचिया), धनिया, अजमोद, सौंफ, सुवर्णमाक्षिक (सोनामक्खी) भस्म, जायफल, वंशलोचन, असगन्ध, अनारकी छाल, कनकोल, नेत्रबाला, दोनो क्षार यानी सज्जी और जवाखार, काली मिर्च, प्रत्येक चार-चार तोला, शुद्ध शिलाजीत बत्तीस तोला, गूगल शुद्ध बत्तीस तोला, लोहभस्म बत्तीस तोला, रूपामाक्षिक (चाँदी-मक्खी) भस्म आठ तोला, सबका चूर्ण बनाकर मिश्री चौंसठ तोला, गायका घी सोलह तोला, शहद बत्तीस तोला मिलाकर चीनीके बर्त्तनमें रखें अथवा गोलियाँ बनावें; खुराक एक माशासे चार माशेतक, प्रातः

अथवा साथ दूधके साथ। सूर्यप्रभावटी Diabetes पेशावमें शक्कर आना इस रोगके लिये अति लाभदायक सिद्ध हुई है। (अनुभूत)

चन्द्रप्रभा और सूर्यप्रभा सब मौसम और सब अवस्थामें सब प्रकारके रोगोमें अनुभूत ओषधि हैं। इनसे सब प्रकारके प्रमेह, मूत्रकृच्छ्र, पेशावमें शक्कर आना इत्यादि, सब प्रकारकी वातव्याधि, उदर रोग, गोला, पाण्डु, संग्रहणी, हृदयरोग, शूल, खाँसी, भगन्दर, पथरी, रक्तपित्त, विषम-ज्वर तथा वातजन्य, पित्तजन्य रोग दूर होकर शरीर स्वस्थ और जठराग्नि प्रदीप्त होती है। अभ्यासियोके लिये अनुकूल है।

(३) वंगभस्म चार रत्ती पान अथवा शहदके साथ प्रमेहके लिये। (अनुभूत)

(४) हरी गिलोयका रस चार तोला, शहद छः माशेके साथ सुबहको प्रमेहके लिये पियें। (अनुभूत)

(५) सत वड़ चार रत्ती गायके दूधके साथ सिर्फ एक सप्ताहतक लें। (अनुभूत)

वड़का सत बनानेकी विधि—वड़की कोपलें दस सेर बारीक काटकर चालीस सेर पानीमें पकावें। जब पत्ते गल जायँ, तब मल-छानकर लोहेकी कढाईमें पकाकर खोआ बना लें। फिर दस तोला बहूफलीका चूर्ण मिलाकर चार-चार रत्तीकी गोली बनावें। एक गोलीको पानीमें घोलकर उस पानीको दूधमें मिलाकर दूधको जोश दें। केवल सात दिनतक ईसबगोलकी भूसी छः माशे और चीनी डालकर दूधको पीवें। वड़ सत तैयार न हो तो वड़की कोपल दो तोलाको छोटे २ टुकड़ेकर एक पाव पानीमें पकावें। जब पानी एक छटाँक रह जाय तो उसको छानकर आध सेर गायके दूधमें मिलाकर पकावें। फिर ईसबगोलकी भूसी और बूरा मिलाकर सिर्फ सात दिनतक पियें। बिना ईसबगोलकी भूसीके भी ले सकते हैं। यह वीर्यको गाढ़ा करके स्वप्नदोष इत्यादि सब प्रकारके वीर्यपातको रोकता है। अनुभूत, साधुओकी गुप्त ओषधि है। यह ओषधि पौष्टिक है इसलिये कब्ज न होने दें।

(६) ब्राह्मी घृत—ब्राह्मीके पञ्चाङ्गका रस दो सेर निकालें।

ब्राह्मीके पञ्चाङ्गका रस निकालनेकी विधि—

यदि ब्राह्मी हरी हो तो दो सेर रस कूटकर निकालें, सूखी हो तो दो सेरको आठ सेर पानीमें पकावें। जब दो सेर रह जाय तो छान लें। आँवलेका छिलका, हल्दी, कठमटी (कुश्त शीरीं), निसौत (तिर्वी), बड़ी हड़का छिक्कल, पीपल छोटी, मिश्री, प्रत्येक दो-दो तोला, वच, सेंधा नमक छः-छः माशे, सबको दो सेर पानीमें पकावें, जब आध सेर रह जाय, तब मल-छानकर ब्राह्मीका रस मिलाकर लोहेकी कढ़ाई या कलईके बर्त्तनमें रखकर आगपर चढ़ावें और आध सेर शुद्ध गौका घृत उसमें डालकर हल्की आँचसे पकावें। जब घृत बाकी रह जाय, तब उतारकर छान लें और साफ बर्त्तनमें रख लें। खुराक छः माशेसे तीन तोलेतक गौके दूधमें प्रातः एवं सोते समय।

लाभ—वीर्यके सब प्रकारके रोगोकी निवृत्ति, वीर्यशुद्धि, स्मृति एवं मस्तिष्ककी शक्तिको बढ़ानेके लिये, बुद्धिको तीक्ष्ण करने, कण्ठको साफ करने, बवासीर, प्रमेह, खाँसी आदि रोगोंके लिये अति लाभदायक है। वीर्यदोषसे जिन पुरुषो अथवा स्त्रियोके संतान उत्पन्न न हो उन दोनोके लिये अति लाभदायक है।

ब्राह्मीघृतकी दूसरी विधि—हरी ब्राह्मी हो तो पाँच सेर, सूखी हो तो दो सेर, शंखपुष्पी एक पाव, आँवला एक पाव, त्रिफला एक पाव, घुडबच एक छटाँक, बायविडङ्ग, पीपल, धनियाँ, निसौतकी जड़, लौंग, छोटी इलायची, तज, सम्भालूके बीज और हल्दी एक-एक तोला, गिलोय दो तोला सबको मोटा

कूटकर दस सेर पानीमें भिगोकर अग्निमें खूब पकावे। जब छः सेर रसके लायक पानी रह जाय तो मलकर छान लेवें। इस रसको लोहेकी कड़ाही या कलईके बरतनमें चढ़ाकर ढाई सेर शुद्ध गौका घृत डालकर पकावे, अग्नि धीमी-धीमी आठ-दस घंटेतक देते रहें। जब पानीका भाग जल जाय और रसका सब भाग इकट्ठा हो जाय तब उतारकर कपडेमें छान लें। खुराक—डेढ तोलेसे ढाई तोलेतक, आवश्यकतानुसार गायके दूधके साथ प्रातः-सायंकाल।

(७) प्रमेहके लिये—बबूलकी कोपलें सुखाकर उसका चूर्ण कर लें। सात दिनतक बड़के दूधमें भिगोकर फिर सुखाकर चूर्ण कर लें। यह चूर्ण २ तोला, मूसली सफेद १ तोला, बड़ी इलायचीके दाने २ तोले, अम्बा हल्दी २ तोला, वंग भस्म २ तोला, शतावर ४ तोले, असगन्ध ४ तोले, कच्ची खॉड ५ तोले, इन सबको मिलाकर रक्खें। सवा माशा दवाई गायके दूधके साथ देवें। (अनुभूत)

(८) मूसली काली ५ तोला, खेरका गोंद (कत्था) ५ तोले, छोटी इलायचीके दाने ६ माशे, छुआरे ७, बादाम गिरी ७, मिश्री २ तोले, गूलरका दूध २ तोले, सबको मिलाकर खूब कूटकर रक्खें। खुराक १ तोला गायके दूधके साथ २१ दिनतक।

सोते समय पेशाब निकल जाना—

आँवलेका गूदा, काला जीरा सम-भाग शहद मिलाकर।

पेशाबके साथ शक्कर आना—

(१) गुड़मार दो तोले, जामुनकी गुठली दो तोले, वंशलोचन छः माशे, इलायची छः माशे, गिलोयका सत एक तोला, पीपलकी छाल तीन माशे, मण्डूर-भस्म एक माशा, चाँदी-भस्म चार रत्ती, शिलाजीत शुद्ध तीन माशे सबका चूर्ण करके चार माशे प्रातः एवं सायंकाल गाय अथवा बकरीके दूधके साथ। (अनुभूत)

(२) गुड़मार, बबूल या गूलरकी जड़की अंतरछाल, जामुनकी गुठली, सोंठ सम-भाग कूट-छानकर छः माशेसे नौ माशेतक गरम पानीके साथ।

(३) गिलोय सब्जका रस निकालकर उसमें पाशानभेद और शहद मिलाकर पिलावें।

(४) सूर्यप्रभावटी इस रोगमें आश्चर्यजनक लाभदायक सिद्ध हुई है। (अनुभूत)

बहुमूत्र—

(१) चत्रककी लकड़ी एक तोले कूटकर पावभर पानीमें मिट्टीके बर्त्तनमें रातको भिगो दें, सुबह-को पकावें, जब दो तोले रह जाय, तब मल-छानकर पीवे। पंद्रह दिनतक पीना चाहिये।

(२) फरीद बूटी सायेमें सुखायी हुई एक तोला, मूसली सफेद एक तोला घोटकर सात दिन-तक पिलावे।

(३) अजवायन देशी छः माशे, नागरमोथा छः माशे, कन्दर छः माशे, काले तिल एक तोला—सबको बारीक पीसकर दो तोले गुड़में मिलावे। खुराक छः माशे प्रातः एवं सायंकाल।

(४) पीली हरडका छिलका और अनारका छिलका समभाग कूट-छानकर चार माशे प्रातः एवं सायंकाल पानीके साथ।

(५) बढ़िया किस्मके बडे अच्छे गूदेदार छुवारे दिनमें खानेके पश्चात्, रातको दूधसे पहिले। (अनुभूत)

हर प्रकारके बुखारके लिये—

तुख्मकासनी दो तोला, गुल नीलोफर छः माशे, बर्गगावजवाँ छः माशे, तुख्म खरबूजा छः माशे, तुख्म खीरा

छः माशे, गुलबनफसा छः माशे, नागरमोथा छः माशे, सब्ज गिलोय छः माशे (सब्ज न मिल सके तो सूखा हुआ काममें लावे), छोटी इलायची छः अदद, मुनक्का पाँच अदद, गुलकन्द पाँच तोला—सब दवाओंको एक सेर पानीमें जोश दे। फिर गुलकन्द मिलावें। ठंडा होनेपर कई बार पियें।

बलगमी बुखारके लिये—

गुलबनफसा छः माशे, नीलोफर छः माशे, गावजबाँ छः माशे, कासनी छः माशे, मुनक्का पाँच अदद, छोटी इलायची पाँच अदद, नागरमोथा छः माशे, अञ्जीर पाँच अदद, गिलोय एक तोला—इन सबको पानीमें भिगो दे, सुबहको जोश देकर मिश्रीके साथ मिलाकर रख ले। ठंडा होनेपर थोड़ा-थोडा पिलावें।

बुखारके लिये, हर प्रकारके अम्लपित्त, गुरदज आदि रोगमें—

गिलोय, धनियाँ, लाल चन्दन, पद्माक, नीमकी छाल—इन सबको बराबर वजनमें लेकर चूर्ण बनावें। शामको आध सेर पानीमें ढाई तोला भिगो दें, सुबहको जोश दे। जब छटाक-भर रह जाय तब पिलावे।

पित्तज्वरपर 'सफाई' खूनके लिये—

मुनक्का, अमलतास, कुटकी, पित्तपापडा, बड़ी हरड़का बक्कल, नागरमोथा—सब बराबर वजनमें लेकर ऊपरवाले नुस्खेकी तरह ढाई तोला लेकर तैयार करके पियें।

बुखारके लिये कुछ और अनुभूत नुस्खे—

(१) मगज करञ्जवा (करंजुएकी गिरी) दो तोला, सेंधा नमक दो तोला—इनका चूर्ण बना लें। चार रत्ती सुबह और शाम ताजे पानीके साथ। चढे बुखारमें भी दिया जा सकता है।

(२) करंजुएके पत्ते तवेपर किञ्चित् आँच देकर चूर्ण बनाया जाय। चार रत्ती दिनमें तीन दफा ताजे पानीके साथ खिलावें। (अनुभूत)

(३) फिटकरी लाल एक पाव पीसकर आकके दूधमें भिगोवें, जब आकका दूध सूख जाय, तब मिट्टीके बर्त्तनमें रखकर सम्पुट कर पाँचसे दस उपलोकी आँचमें जलावें, ठंडा हो जानेपर इसे दवाको निकालकर पीस लें। खुराक—एक रत्ती गायके दूधके साथ। खाँसी, दमा, बुखार, तपेदिक आदिके लिये लाभदायक है।

(४) गेरू दो तोला, फिटकरी भुनी हुई दो तोला, शक्कर सुर्ख पाँच तोला मिलाकर दिनमें दो-तीन बार छः-छः माशे ताजे पानीके साथ।

(५) मृत्युजय रस—शिंगरफ दो तोला, गन्धक, ऑवलेसार, मीठा तेलिया शुद्ध, खील सुहागा, सोंठ, पीपल, काली मिर्च एक-एक तोला, कागजी नीबूके रसमें खरल करके काली मिर्चके बराबर गोली बनावे। एक गोली ताजा पानीके साथ। (अनुभूत)

(६) *तीसरे दिनका बुखार*—प्रातःकाल और बुखार आनेसे एक घंटा पहले लाल फिटकरीकी भस्म चार रत्तीसे एक माशातक अर्क गुलाबके साथ। (अनुभूत)

(७) *चौथिया बुखारके लिये*—सखिया और शंगर्फ बराबर करेलेके रसमें घोटकर काली मिर्चके बराबर गोली बनावें। पारीवाले दिन बुखारसे एक घंटा पहिले या प्रातःकाल एक गोली पानके साथ देवे। खुराक—दूध, चावल, घी बुखारके समय बीतनेके पश्चात्। तीसरे एव चौथे दिनके दोनों बुखारोंके लिये अनुभूत बतलायी गयी है।

तपेदिकके लिये—

(१) गिलोयका सत, वंशलोचन, छोटी इलायचीके दाने, काली मिर्च, भलावा शुद्ध, समभाग पीसकर काली मिर्चके बराबर गोली बनावे। पहिले दिन एक गोली एक पाव गायके दूधके साथ लें, प्रत्येक दिन दूध दो तोला बढ़ाते जायँ, एक सेरतक। भलावेकी शोधनविधि सञ्जीवनी बटीके नुस्खेमें देखे।

(२) बर्ग करेला (करेलेके पत्ते) चार तोला, मुश्क काफ़र एक तोला—इनको बारीक घोटकर एक माशेकी गोली बनावे, बुखार आनेके चार घटे पहिले पानीके साथ खिलावें। (अनुभूत)

(३) एक पोईका लहसन यदि न मिले तो साधारण लहसनको ही कूटकर दुगने पानीमें उबालें। फिर मल छानकर उस पानीको पकावें। जब गाढ़ा हो जावे तो चनेके बराबर गोली बनावें। प्रातः व सायंकाल एक या दो गोली ठंडे पानीके साथ खिलावें।

पायोरियाके लिये दाँतोंका मंजन—

(१) लाहौरी नमक, तेजबल, फिटकरी भुनी हुई, तबाकूके पत्ते भुने हुए, गेरू, काली मिर्च, सोंठ, सब एक-एक तोला लेकर चूर्ण बनावे, दाँतोंमें मलकर पानी निकलने दे। (अनुभूत)

(२) नमक एवं सरसोंका तेल मिलाकर दाँतोंपर मलें। दातौनसे दाँत साफ करे। लाहौरी नमक और सरसोंका तेल पकाकर रख लें, दाँतोंपर लगाकर सोवें।

(३) मिट्टीके तेलके गरारे करनेसे भी पायोरिया दूर होता है।

दाढ़का दर्द—

(१) छः-सात माशे कुचला दरदरा करके पानीमें औंटाकर गरारे करना।

(२) मदार (आकका पेड़) की लकड़ी जलाकर, दुखती दाढ़से दबाकर राल निकालते रहना। (अनुभूत)

(३) पेटकी सफाई तथा उपर्युक्त किसी रेचक वातनाशक ओषधिका सेवन लाभदायक है।

दाँतोंके सब रोग-नाशक—

(४) कुचला एक तोला, देशी नीलाथोथा तीन तोला—इनको सम्पुट करके जलावे। जब राख हो जाय, तब माजूफलका चूर्ण एक तोला, फिटकरी सफेद छः माशे, सबको बारीक पीसकर बड़की डाढ़ीकी दातौनसे लगावें।

फल—मसूड़ोंका साफ होना, दाँतोंका जमना, पायोरिया तथा मुँहकी बदबूका दूर होना।

दाँत अथवा दाढ़के दर्दके लिये—

(५) तुख्म खासन चार माशे, नरकचूर चार माशे, फिटकरी चार माशे, अफीम चार रत्ती—इनकी दो पोटली बनाना, एक पोटली दुखते दाँत अथवा दाढ़में दबाये रखना, दो घंटेमें आराम हो जायगा। (अनुभूत)

(६) गोस्तखुरदा और पीव आनेवाले दाँतोंकी दवा—मुश्कताफ़र तीन भाग, बोरिक एसिड (Boric Acid) एक भाग मिलाकर शीशीमें रख लो। रूईकी फुरेरीसे लगावें। (अनुभूत)

दाँतोंको साफ और चमकीला बनानेके लिये—

(७) समन्दरझाग एक तोला, फिटकरी भुनी हुई छः माशे, माजूफल छः माशे, चूना बुझा हुआ छः माशे, बारीक कपड़छान करके दाँतोंपर मलें। (अनुभूत)

(८) मौलसिरीकी छालका चूर्ण दाँतोंपर मलना और लकड़ीसे दातौन करना अति लाभदायक है।

(९) दाँतों एवं मसूड़ोंके सब प्रकारके रोग दूर करनेके लिये सेंधे नमकको पानीमें खूब औटाकर रख लें। उसके कई बार एवं सोते समय गरारे करे।

फोड़े फुंसी आदि रक्तकी शुद्धिके लिये—

(१) शुद्ध गन्धक त्रिफलाके साथ।

(२) सफेदा कासगरी छः माशे, मुरदारसंग आधा माशा, सिन्दूर तीन रत्ती, हल्दी चार रत्ती, फिटकरी भुनी हुई एक माशा, तूतिया भुना हुआ तीन रत्ती, सरसोंका तेल नौ माशे, मोम एक माशा, मोमको तेलमें पिघलाकर, सब दवाइयोको छानकर, मिलाकर मरहम तैयार करें। यह मरहम फोडे-फुंसी एवं घाव आदिके लिये अति लाभदायक है।

(३) खुजलीके लिये हल्दीकी लुगदी और आकके पत्तोका पानी सरसोंके तेलमें पकावें, जब लुगदी रह जाय, तब लगावे।

(४) फिटकरी दो मात्रा, बोरिक एसिड (Boric Acid) तीन मात्रा, गन्धक चार मात्रा इनका चूर्ण सात माशे आध छटाँक मक्खन मिलाकर खुजली तथा दादवाले स्थानपर मलें।

सफाई खूनके लिये—

(१) सत्यानाशी अर्थात् कटैयाकी जड़ नौ माशे, काली मिर्च नौ दाने पीस-घोटकर पिलावे, खानेके लिये मूँगकी दाल अथवा खिचड़ी दे, सब प्रकारके रक्तविकार, कोढ़, खुजली आदिके लिये सत्यानाशीका खिंचा हुआ अर्क पीना और इसके बीजोका तेल लगाना अति लाभदायक है। घृत अधिक खावें। (अनुभूत)

(२) चिरायता, गिलोय, पित्तपापडा, नीमके अंदरकी छाल, ब्रह्मदण्डी, मुण्डी, इन्द्रायणकी जड़ समभाग, इनका कपडछन चूर्ण प्रातः एवं सायंकाल पानी अथवा गौके दूधके साथ आवश्यकतानुसार लें।

सफेद कोढ़की दवा—

(१) चीतेकी छाल दो भाग, सफेद घुँघची एक भाग, बावची तीन भाग, अञ्जीर जंगली एक भाग सब मिलाकर गोमूत्रमें खरल करके कोढपर लगावे, छाला फूटकर जब मवाद निकल जाय, तब नीमके तेलका मरहम लगावे।

छाजन, लाहौरी फोड़े, बगदादी फोड़े तथा अन्य घाववाले दादोंके लिये अनुभूत ओषधि—

(१) एग्रेवेसलीन (Yellowvaslin) जिंकओक्साण्ड (Zincoxade) को मिलाकर रख ले। दाद अथवा जखमको नीमके पानीसे धोकर मरहमका कोया लगाकर पट्टी बाँध ले, उससे जखमका मवाद निकलता रहेगा और जखम भरता रहेगा। आँखो तथा पलकोंके जखमोंके लिये भी प्रयोग करे। (अनुभूत)

सूखे दादके लिये—

(२) बादामके छिलकों, शीशमकी लकडी, नारियलके जटाके अन्दरके सख्त भागके टुकडे अथवा गेहूँका तेल दादपर लगावे। यह भी अति उत्तम अनुभूत ओषधि है।

गेहूँके तेल निकालनेकी विधि—एक मिट्टीकी हाँडीमें एक कटोरा रखे, उस हाँडीपर तलीमें सूराख की हुई एक दूसरी हाँडी रखें। सूराखमें कुछ सीकें इस प्रकार रखें कि कटोरेमें गिरे। उस हाँडीको मोटे गेहूँसे भरकर उसपर ढक्कन रख दें। कपडेको चिकनी मिट्टीमें सानकर दोनों हाँडियोपर लपेट दें। फिर एक गढा खोदकर दोनो हाँडियोको इस प्रकार रखें कि नीचेवाली हाँडी मिट्टीमें दबी रहे। ऊपरवाली हाँडी-

के चारो तरफ अन्ने उपले रखकर ऑच दे, इस तरह उसका तेल कटोरेमें आवेगा। ठंडा होनेपर निकाल लें।

बादामके छिलकोंका तेल निकालनेकी सबसे आसान तरकीब यह है कि एक चौडे मुँहवाली हाँडीमें बादामके छिलके भरकर उसमें एक कटोरा रख दे। हाँडीके मुँहपर एक तसला रखकर आँटे और मिट्टी-से मुँह बंद करके उसको चूल्हेपर रख दे। तसलेमें पानी भर दे। पानी बदलते रहे, अधिक गर्म न होने पावे। कटोरेमे टिंचरकी शक्लका पानी भर जायगा। यह न केवल दाद एवं इग्जमाके लिये अकसीर है अपितु जहरीले जानवरोके काटेपर भी लाभदायक है। इसके अतिरिक्त सारी बातोमें टिंचरका काम देता है। (अनुभूत)

(३) जगली गोभीके पत्तोंको सरसोके तेलमें जलावे और इसको पीसकर रख ले। दादपर इसे लगावे। इस मरहमके अभावमें जंगली गोभीके पत्तोंको दादपर खुजलानेसे भी बडा लाभ होता है।

(४) कलमी शोरा एक भाग, नौसादर दो भाग, सुहागा चार भाग, सबको मिलाकर खरल करके फुरैरीसे लगावे।

(५) ऐसिटिकऐसिड (Ascetic acid) टैरिनऐसिड (Tarin acid)को मिलाकर शीशीमें रख ले। फुरैरीसे लगावे। यदि पानी निकले तो वैसलीन लगावे।

भैंसिया दाद अर्थात् काले दादके लिये—

मूँग अथवा मूँगकी दाल छिलकेसहित बारीक पीसकर लगावे।

छाजनका नुस्खा—

(१) सीसा एक छटाक लोहेके चम्मचमे पिघलाकर उसमें तीन तोला पारा डालकर किसी बर्तनमें डाल दे, जब ठंडा हो जाय, तब एक छटाक गन्धकके साथ बारीक पीस ले। इसके चूर्णको सरसोके तेलमें मिलाकर लगावे।

(२) जहरीला पानी देनेवाले छाजन आदिपर गूलरको दहीके पानीमें बारीक पीसकर उसका लेप करे, जब सूखकर छुट जाय, तब फिर लेप करे, कष्टको सहन कर ले घबरायें नहीं।

चम्बलकी दवा—

पुनर्नवा अर्थात् साठे (Itsit) की जड आध पाव सरसोके तेलमें मिलाकर, पीसकर एक छटाक सिन्दूर मिलाकर मरहम तैयार करे।

नासूर, भगंदर आदिके लिये—

(१) पारा और रसकपूर दोनोंको खरल करें, फिर मूर्दासङ्ग, प्रबालकी जड, सुपारीका फूल, कत्था, राल, सिन्दूर, सब एक-एक तोला, वंशलोचन, छोटी इलायची डेढ़ माशा खरल करे। फिर १०१ बार धुले हुए पद्रह तोला मक्खनमें मिलावे। पतले कपडेकी बत्ती बनाकर मरहममें भिगोकर घावमें लगावें।

(२) नौजवान आदमीकी खोपड़ीकी भस्म नासूर और भगंदरमें लगावें।

कमरके अंदरका फोड़ा—

अरण्डकी गिरीको पीसकर मोटा प्लास्टर लगावें, कपड़ेके किनारोको सेजनेके गोदसे बंद कर दें जब यह पीबसे भर जाय तो इसी तरह दूसरा प्लास्टर लगावें।

गाँठवाले फोड़ेकी दवा—

नीमके पत्तोको इतना पीसा जाय कि लेस आ जाय, फिर उसे किसी कपडेमें लपेटकर गारा

या मिट्टी लपेटकर भूवलके पकावें, मिट्टी सूख जानेपर निकालें । लगभग एक अंगुल मोटी टिकिया बनाकर लगावे ।

भगंदर तथा गुदाके सब प्रकारके रोगोंके लिये अनुभूत ओषधि—

(१) बोरिक एसिड (Boric Acid) एक ड्राम अथवा चार माशा जिंक आक साइड(Zinc Oxide) दो माशा, आइडोफोर्म (Ido Form) पाँच रत्ति एसिड कार्बोलिक (Acid Corbolic) एक माशा या पंद्रह बूँद, सरसो अथवा तिलका तेल ढाई तोला, पानी ढाई तोला इन सबको मिलाकर रुई या कपडेका धोया गुदामें लगाया जाय । (अनुभूत)

(२) एक सेर गायके दूधमें एक छटाक भंग डालकर उसकी भाप गुदामें पहुँचाना, फिर ऊपर-वाले मरहमकी बत्ती गुदामें रखकर इस भंगको गुदामें लंगोट-जैसे पट्टीसे बाँध देना अधिक लाभदायक होगा । (अनुभूत)

(३) भगदर, नासूर और पुराने फोडेके लिये अनुभूत—फिटकरी पाँच तोला, संगजराहत पाँच तोला, सिन्दूर एक तोला । पीसी हुई फिटकरी तवेपर जलावे । पिसा हुआ संगजराहत एक-एक चुटकी उसमें डालते जायँ और हिलाते जायँ । फिर सिन्दूरको तवेपर भस्म करके उसमें मिला दे । ठडे किये हुए गायके दूधमें थोडी-थोड़ी डालते जायँ और पिलाते जायँ । एक-एक सप्ताहके पश्चात् एक-एक दिन नागा करते जायँ । २१ दिनतक ।

अर्श (बवासीर)—

(१) एक तोला सखियाको दस रीठेके तीन पाव पानीमें खरल करे । जब सब पानी उसीमें खप जाय, तब एक चावल इस संखियाको पानीमें घोलकर मस्सेमें लगावें, सात-आठ दिनमें मस्सा गिर जायेगा । फिर सफेदा काश्तकारी घिसकर लगायें । (एक अनुभवी संन्यासीसे प्राप्त किया हुआ नुसखा, किंतु अपना अनुभूत नहीं है ।)

बवासीरके मस्सोंका जड़से उखाड़ना—

(२) इर्कशा, सिन्दूर, नीलाथोथा, समभाग मिलाकर चूर्ण करे, मस्सेको फिटकरीसे खुजलाकर तुरंत उसपर इस चूर्णको पानीमें घोलकर सींकसे लेप करें, ऊपरसे पके हुए चावल-दही मिलाकर बाँध दे, मस्से जडसे निकल जायेंगे । फिर रालका मरहम लगावें । यह ओषधि एक अनुभवी फकीरसे प्राप्त हुई है, परतु अपनी अनुभूत नहीं है ।

(३) रीठेकी गिरी निकालकर उसके छिलकेका चूर्ण आध पाव, रसौत एक छटाकके साथ खूब खरल करें । फिर दो छटाक पुरानेसे पुराना गुड उसमे डालकर खरल करें । मटरके बराबर गोली बनावें । प्रातः एवं सायंकाल एक-एक गोली दूधके साथ निगल ले । खटाई, लाल मिर्च, तेल और कब्ज करनेवाली चीजोसे परहेज ।

(४) कुचला मिट्टीके तेलमें घिसकर मस्सोपर लेप करें सोते समय । मस्से सूख जायेंगे ।

(५) छः माशे बोतलपर लगानेका काग, दो तोले सरसोके तेलमें जलावें फिर उसमें पीली भिड़के छत्तेको मिलाकर खरल करें, मरहमको मस्सेपर लगावे ।

(६) सौंफ, किशमिश, भंग, दक्षिणी मिर्च, इलायची सफेद समभाग—इन सबके बराबर मिश्री मिलाकर चार रत्तीसे अपनी आवश्यकतानुसार सेवन करें।

(७) रूमी मस्तगी एक तोला, सफेद इलायचीके दाने छः माशे मिलाकर दहीके साथ खानेसे खूनी बवासीर बंद होती है।

(८) झड़बेरीके पत्ते एक तोला, तीन काली मिर्चके साथ घोटकर पियें।

(९) रीठेका छिलका आठ तोला, तूत अथवा अरण्डके पत्ते एक तोला—दोनोको मिलाकर इतना कूटें कि मोम-जैसे हो जायँ, यदि चिमिटने लगें तो घी लगा ले, आठ टिकिया बना ले। एक गढा खोदकर उसमें कोयले जलाकर चिलम रख दें, उसके सूराखद्वारा गुदाको धुआँ दें। आठ दिनतक इसी प्रकार करे।

(१०) करेल अर्थात् करेट जो एक प्रसिद्ध झाड़दार वृक्ष है, उसकी ताजी जडका पातालयन्त्रसे तेल निकाले, दिनमें दो-तीन बार रूईकी फुरैरी भिगोकर मस्सोंपर लगावे, खूनी एवं बादी दोनों प्रकारकी बवासीर बंद हो जायगी।

(११) चिरचिटेकी छार एक रत्ती लें, इसके ऊपर छः माशे चिरचिटेके बीज, ग्यारह कालीमिर्च एक सप्ताहतक घोंटकर पियें। गेहूँकी रोटी या दलिया घीके साथ खायँ।

(१२) जंगली गोभीके तीन पत्ते और तीन काली मिर्च घोटकर पियें।

(१३) भंगको पीसकर घीमें पकाकर टिक्की बाँधें।

(१४) खूनी बवासीरके लिये मूसाकरनी बूटी २ रत्ती प्रातःकाल, २ छटाक दहीके साथ। लाल मिर्च, बादी और गर्म चीजोंसे परहेज (अनुभूत)।

(१५) खूनी बवासीरके लिये रसौत, एलुआ, नीमकी निबौली, मग्ज बकायन बराबर—सबको पीसकर चनेके बराबर गोली बनावे। प्रातः एवं सायंकाल एक गोली पानीके साथ।

(१६) खूनी बवासीरके लिये पुराने टाटकी राख ६ माशे पानीके साथ।

(१७) लंगूरकी सूखी हुई बीटको जलाकर उसके ऊपर सुराख की हुई हाँड़ी रखकर गुदाको धुआँ दे।

(१८) जंगली कबूतर और मोरकी बीट बराबर लेकर गोली बनावें। गोलीको घिसकर मस्सोंपर लगावें।

तिल्ली—

(१) अजवाइन देशीको आकके दूधमें भिगोकर छायामें सुखावे, फिर कागजी नीबूके रसमें खरल करके आधी रत्तीकी गोली बनायें, एक एक गोली प्रातः-सायंकाल बासी पानीके साथ खायँ।

(२) नौसादर, कलमी शोरा, सुहागा सफेद, लौंग, रेवन्द चीनी, सब एक एक तोला, जवाखार, सज्जीखार, सूचल नमक नौ-नौ माशा, घीग्वारके रसमें खरल करके गोली बनाये, प्रातः-सायकाल एक-एक गोली खायें, बादी और खट्टी चीजोसे परहेज।

दर्द गुर्दा—

(१) सगह्यूद (पत्थरका बेर) को दूधमें उबालकर साफकर कूटकर सात दिन मूलीके रसमें खरलकर टिक्की बनाकर मिट्टीके बर्तनमें रखकर उसको सम्पुट करके आगमें रखकर भस्म बनाये। चार रत्ती शरबत नीलोफरके साथ खिलावे।

(२) खरबूजेके बीज नौ माशे, हिजरुलयहूद (पत्थरका बेर) साढे तीन माशे, खार खुश्क सात माशे, तुख्म खयारैन नौ माशे, राई छः माशे, पानीमें घोट-छानकर पिलावें ।

(३) पोदीना सूखा हुआ धतूरेके पत्ते सूखे हुए दस-दस माशे, पीपलके पेडका दूध १६ बूँदमें मिलाकर तम्बाकूकी तरह चिलममें रखकर पिलावे । उसी वक्त आराम होगा ।

जोड़ोंका दर्द—

बडी हरडका गूदा, काली हरड, बादियान, पीपल, दार-फिलफिल, काला जीरा, करजुआका गूदा, एक एक तोला बारीक करके पाँच तोला मुनक्केमें पीसकर चने बराबर गोली बनावे । एक माशासे तीन माशेतक पानीके साथ ।

बंद पेशाबका खोलना—

(१) गोखुरू, इन्द्रजौ, सोयेके बीज एक-एक तोला, पाषानभेद दो तोला सबको कूटकर एक सेर पानीमें औटा लो । दिनमें दो-तीन बार दो रत्ती पत्थर बेरकी भस्म दो रत्ती जवाखारके साथ पीवें । (अनुभूत)

(२) कलमी शोरा एक तोला, तुख्म खियारैन चार माशे, छोटी इलायचीके दाने दो माशे, दक्षिणी मिर्च दो माशे, सीतल चीनी चार माशे, सबको पीसकर एक सेर पानीमें छानकर दो छटाँक सफेद खाँड डालकर कई बार पिलावे, पेशाब जोरके साथ आयेगा ।

टेसूके फूल उबालकर पेडूपर लेप करे ।

(३) राई, कलमी शोरा, मिसरी, सम भाग पीसकर पानीके साथ दिनमें दो बार दे । पेडूपर कलमी शोरेका लेप करे ।

रुक-रुककर पेशाब आना—

बड़ी हडका गूदा, गोखुरू, अमलतासका गूदा, पाषानभेद, दमासा—धनिया, इनका काढा पिलावे ।

वायुगोला—

एलुआ, खीलसुहागा, काली मिर्च, हींग, काला नमक, सबको धीगुवारके गूदेमें खरल करके चना बराबर गोली बनावे । एक गोली पानीके साथ । (अनुभूत)

पेटके कीड़े--

(१) अरंड ककड़ीके बीज पाँच या सात ताजा पानीके साथ खिलानेसे सब कीडे मर जाते हैं । पाँच दिनमे आराम हो जाता है ।

(२) आडू, अनार और नीमके पत्तोंको पीसकर अथवा अकेले आडूके पत्तोको पीसकर खिलानेसे पेटके कीडे मर जाते है । (अनुभूत)

(३) विडंगचूर्ण आधा तोला शहदके साथ ।

दिमागके कीड़े—

इस रोगका कष्ट देखनेवालेको भी असह्य हो जाता है । उसका एक अनुभूत नुसखा—

खरगोशेकी मैंगनीको गुडमें लपेटकर निगलावे, ऊपरसे चादर मुँहतक ओढकर धूपमें बैठावे । कीडे खय थोडी देरमें निकलना आरम्भ हो जायँगे, जब इनका निकलना बद हो जाय तब उठ जाय । एक दिन छोडकर फिर तीसरे दिन इसी तरह खिलावे, जब कीडे निकलना बंद हो जाय, तब इसे खिलाना बंद कर दें

फीलपा, गजपा, Elephantine

पुरी आदि स्थानोमे अधिक होता है ।

१ सदासुहागन २ रामगट्टो ३ अमरवेल ४ दहीको मट्ठो ५ जमीको ढाकन ६ घरको राख गजचर्म-को यही उपाय । १ हल्दी, २ ओवरा, ३ आकाशवेल, ४ छाछ (मट्ठा) ५ चिरचिरा, ६ चूल्हे आदिके ऊपरकी छतमें जमा हुआ धुँआ । सब समभाग लेकर चूर्णकर मट्ठेमे मिश्रकर नीम गर्म करके लेप करे । गजचर्मके लिये अनुभूत दवा ।

गठियाका नुसखा—

(१) सोठ एक तोला, पीपल छोटी एक तोला, मदारके पेड़का गूदा एक तोला, कुचला शुद्ध दो तोले—इन सबको सेजनेके पत्तोके रसमे खरल करके मटर बराबर गोली बनाये, प्रातः-सायकाल एक-एक गोली गौके दूधके साथ खाय ।

(२) धतूरेका फल तीन तोला, अजवायन, सोठ, छोटी पीपल, कायफल, कडवी तम्बाकू, बचनाक, अफीम, जायफल, सब एक-एक तोला, केसर खालिस छः माशे सबको कूटकर दो सेर पानीमें पकावे । जब आध सेर रह जाय, तब मल-छानकर एक सेर सरसोके तेलमें मिलाकर फिर पकावे, जब सिर्फ तेल रह जाय, तब छानकर बोतलमें रखकर एक तोला सुश्रकाफूर मिलावे, दिनमें दो बार मालिश करे ।

(३) शिंगरफ रूमी एक तोला, भंगकी लुब्धीमें रखकर ऊपरसे धागा बाँधकर कढाईमें अलसीके तेलमें पकावे जब भंग जलकर राख हो जावे तब निकालकर भंगको पृथक् कर दे । इस प्रकार चालीस बार करें । फिर शिंगरफकी डलीको पीसकर रख ले । आधी रत्ती मलाईके साथ खिलावे ।

(४) ईसबगोल एक तोला, खशखशके डोडे एक तोला, दोनोंको पीसकर एक तोला रोगनगुल खालिस और कुछ पानी डालकर पकावे । दर्दवाले स्थानपर बाँध दे । (अनुभूत)

आँखके रोग—

(१) कलमी शोरा दो तोला, नमक शीशा दो तोले, पहिले शोरेको बारीककर कटोरेमें बिछाये । उसके ऊपर नमक शीशा बारीक किया हुआ बिछाये । हल्की आँचपर कटोरेको रख दे । जब नमक काला हो जाय, तब उतारकर खरल करके शीशीमें रख ले, सलाईसे लगाये । आँखकी धुन्ध, खुजली, रतौंध, पानी आना, सुर्खी, दुखने आदिके लिये लाभदायक है ।

(२) भलावा भुना हुआ दो तोले, फिटकरी भुनी हुई एक तोला, खरल करके रख ले । आँखके जाले एवं फूलके लिये लगावे ।

(३) काले गधेकी दाड गुलाबके अर्कमें घिसकर फूले और जाले हटानेके लिये लगावे । (अनुभूत)

(४) आँखके फूलेके लिये—आकके दूधके साथ जलाई हुई नीलेथोथेकी भस्म शहदके साथ सलाईसे लगावें ।

(५) आँखकी ज्योति बढानेके लिये—सीसा, राँगाका बुरादा और पारा सम भाग एक खोखले बेलमें बंद करके खूब अच्छी प्रकार डाट लगाकर बद कर दे उसको खूब हिलाते रहे । चालीस दिनके पश्चात् इसको निकालकर खूब खरल करके सोने या चाँदीकी सलाईसे आँखोमें लगावे ।

(६) रतौंध—पीपल गोमूत्रमें घिसकर आँखोंमें लगावे ।

(७) मोतियाबिन्द—तम्बाकू और नीलके बीज समभाग पीसकर लगावे ।

(८) आँखके पलकके अंदरका बाल—पुराना गुड और सिन्दूर सम भाग मिलाये। बाल उखाड़कर तीन-चार बार लगावे। (अनुभूत)

(९) नीमकी कोंपलको गायके घीमें भूनकर मरहम बनाकर लगावे।

(१०) आँख दुखने और लालीके लिये—अफीम, फिटकरी, रसौत और गोदका पलास्टर दुखती आँखकी कनपटीपर लगावे। खट्टे अनारका रस एक तोला, मिश्री तीन माशे मिलाकर दो-दो बूँद दोनों समय आँखमें डाले। सरसके बीज एक तोला, मिश्री एक तोला पीसकर तीन माशे शहद मिलाकर चाटें। रसौत और छोटी हड विसकर लगावें।

(११) आँखोके रोहे—चाकसूको उबालकर अंदरका बीज निकालकर बारीक पीसकर आँखमें लगावे।

(१२) आँख और दिमागकी कमजोरी दूर करनेके लिये त्रिफलापाक और आँवलापाक।

त्रिफलापाक—त्रिफला आधा सेर, शुद्ध शिलाजीत छः माशे, केशर छः माशे, सौंठ, काली मिर्च, पीपल, गोखरू, छोटी इलायची, मोथा, तज, पत्रज, पोखरमूल, चित्रक—एक-एक तोला, धनिया छिला हुआ ढाई तोला।

विधि—त्रिफलेको कूट कपडछान करके आधा सेर पानीमें भिगो देना चाहिये। जब त्रिफला पानीमें भीगकर भली प्रकार फूल जाय तब पावभर गायके घीमें मन्दी-मन्दी आँचपर कढ़ाईमें भून लिया जाय। कढ़ाईको नीचे उतारकर रख लिया जाय, एक सेर मिसरीकी चाशनी बनाकर शुद्ध शिलाजीतसे लेकर धनियातककी चीजें जो पहिले कूट कपडछान करके रक्खी थीं, चाशनीमें त्रिफला मिलानेके पश्चात् डालकर भली प्रकार मिला ली जायँ। जब अच्छी तरह मिल जायँ, तब पावभर शहद मिला दिया जाय, बस त्रिफला पाक तैयार हो जायगा। एक-एक तोला सुबह और शाम या अपनी-अपनी शक्ति-अनुसार केवल एक ही समय एक तोला गर्म किये हुए दूधके साथ सेवन करें। यह त्रिफला-पाक नेत्रकी ज्योति और दिमागकी कमजोरी और प्रमेहके लिये लाभप्रद है।

आँवलापाक—आँवलाचूर्ण चालिस तोला, मिश्री ४ सेर, सौठ ४ तोला, पीपल ४ तोला, सफेद जीरा ४ तोला, धनिया २ तोला, छोटी इलायची २ तोला, तेजपात २ तोला, काली मिर्च २ तोला, दालचीनी २ तोला, चाँदीके वर्क २५ नग।

विधि—आधा सेर आँवलेका चूर्ण कपड़छान करके पाँच सेर गायके शुद्ध दूधमें भिगो दो। फिर भली प्रकार फूल जानेपर उस आँवले मिले हुए दूधका कलईदार बर्तन या कढ़ाईमें मावा बना लिया जाय। फिर कढ़ाई नीचे उतारकर उसमें ४ सेर मिश्रीकी कुछ ढीली बनी हुई चाशनी मिला दो। इसके पश्चात् सौंठसे दालचीनीतककी चीजें कूट-छानकर कढाईमें मिला दो। फिर चाँदीके वर्क मिला दो। ज्यादा गर्म चाशनीमें नहीं मिलाना चाहिये। बस आँवलापाक तैयार हो गया। एक तोला सुबह और एक तोला शामको सेवन करें।

(१३) आँखोंकी ज्योति बढानेके लिये तामेश्वरी सुरमा—शुद्ध ताँबा २ तोला लेकर उसकी बारीक पत्ती करके बहुत छोटे-छोटे टुकडे (जैसे सुनार टाँकेके करते हैं) करके, एक छटाँक फिटकिरीको पीसकर, कागजी नीबूका रस एक पाव, सबको एक बोतलमें डाल दें। बोतलको आधा खाली रखें और ४० दिनतक होशियारीसे ऊँची ताख आदिपर रखें। प्रतिदिन प्रातःकाल केवल एक बार उलटी फिर सीधी करके बोतलको सावधानीसे रख दें। चालीस दिनके बाद इन सब चीजोंको बोतलसे निकालकर

खरलमें घुटाई करे । जब सुरमे बारीक हो जायँ तो उस लुगदीको लोहेकी कढाईमें बहुत हलकी आँचपर रखकर घुटाई करें । जब बिल्कुल सुरमेकी तरह हो जाय तो बारीक कपडेमें छान ले । जो कुछ छाननेसे बचे उसे फेंक दे । रातको सोते समय चाँदी या जस्तेकी सलाईमे थोडा-सा लेकर आँखमें लगाकर सो जायँ । (अनुभूत)

(१४) आँखकी ज्योति बढाने तथा सब प्रकारके विकारोंको दूर करनेके लिये साधुओका एक (गुप्त) अति उत्तम अनुभूत सुरमा—

भीमसेनी कपूर २ तोला, रसकपूर २ तोला, बीकानेरी मिश्री आठ तोला । दो छोटे अंदरसे कलई किये हुए भगोने अथवा ऐसे ही कोई अन्य दो बर्तन कलईके ले । उनमेंसे एकमें मिश्रीको दरदरी कर उसके अंदर रसकपूर और भीमसेनी सुरमा दरदरा पीसकर रख दे । उसके अंदर दूसरा भगोना रखकर दोनोके जाड़ोको खूब अच्छी तरहसे कपडे और मुल्तानी मिट्टीसे सम्पुट कर दे । एक छोटा-सा चूल्हा बनाकर उसके अंदर एक बडे मिट्टीके दीपकमें सरसोंका तेल डालकर खूब मोटी बत्ती जलावे । चूल्हेके ऊपर सम्पुट किये हुए भगोनोंको इस प्रकार रखे कि नीचेके भगोनेके तलेमें उस दीपककी आँच अच्छी तरह लगती रहे । हर पंद्रह मिनटके बाद बत्तीका गुल काटते रहे और भगोनेके तलेमें जमते हुए कालिखको हटाते रहे, जिससे दीपककी आँच भली प्रकार अपना कार्य कर सके । इस प्रकार सत्रह घंटे आँच देते रहें । उसके पश्चात् उतारकर ठंढे होनेपर ऊपरके भगोनेमें जो रसकपूर और भीमसेनी कपूर उड़कर जम गया हो उसको खुरचकर एक साफ शीशीमें रख लें । उसमेंसे बहुत थोडा सलाईकी नोकमें लेकर आँखमें लगावें । सूजाक और दमेके रोगमें भी इसके दो चावल मलाई या मक्खनके साथ खाना बहुत लाभ-दायक है (अनुभूत)।

कानका दर्द—

लहसनका रस ढाई तोला, अफीम दो रत्ती, दस तोले सरसो या तिलके तेलमे पकाकर छानकर कानमें डाले । गेंदेके फूलका रस कानमें डाले अथवा गोमूत्र कानमें डाले ।

मुँहके छाले—

तरबूजके छिलके जलाकर लगावें ।

दिलकी धड़कनके लिये—

(१) भस्म मूँगा सेवतीके गुलकन्द या मुरब्बा सेबके साथ ।

पागलपन या उन्मादकी अनुभूत दवा—

धवलबरुआ जिसको श्वेत बरुआ तथा सर्पगन्धा भी कहते है, जो बड़ी वैदिक फारमेसीसे मिल सकती है, उसका चूर्ण चार माशे; खालिस गुलाबके अर्क एक छटाकमें १२ घंटे भिगोकर सात काली मिर्चके साथ पीसकर प्रातः एवं सायंकाल दोनो समय बिना छाने पिलावे । खटाई, लाल मिर्च, गुड, तेल और गर्म खुश्क चीजोका सख्त परहेज । घी, दूध, मक्खन-मलाई अधिक-से-अधिक मात्रामें । (अनुभूत)

कई बड़ी फार्मेसियोंमें इसकी गोलियाँ सर्पना पिल्स (Serpna pills)नामसे बनायी जाने लगी है ।

नींदका न आना (१) धवलवरुआ एक माशे बादामके शीरे या दूधके साथ सोते समय । अथवा सर्पना पिल ले ।

(२) पीपलामूल एक माशा पुराना गुड एक माशेमें मिलाकर सोते समय दूध या शीरा बादामके साथ ।

बुद्धिवर्धक एवं उन्माद दूर करनेके लिये—सरस्वती चूर्ण, वच, ब्राह्मी, गिलोय, सोंठ, सतावर, शखपुष्पी, बायविडग, अपामार्गकी जड समभागका कपडछान किया हुआ चूर्ण दो तीन माशे शहद या घीके साथ ।

नहरुवा—

प्रतिदिन दो आना भर कपूर आध पाव दहीमें घोलकर तीन दिनतक लें ।

कायाकल्प तथा पारा आदि रसायनका यौगिक रूपसे प्रयोग करानेवाले अनुभवी इस समय दुर्लभ है । इसलिये क्रियात्मिकरूपसे अनुपयोगी और अनावश्यक समझकर उनका यहाँ उल्लेख नहीं किया गया ।

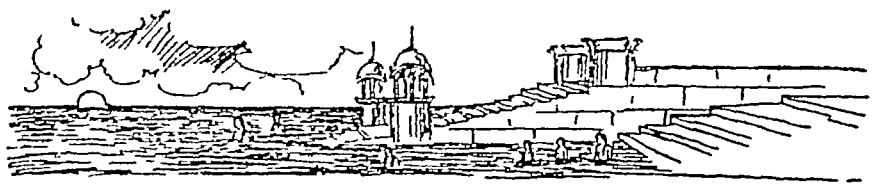
यहाँ साधकों तथा पाठकोके हितार्थ केवल पारा बाँधनेकी एक अनुभूत सरल और गोपनीय विधि लिखी जाती है ।

पारा बाँधना—पारा एक तोला, नीलाथोथा अर्थात् तूतिया एक तोला; नीला थोथाको पीसकर आधा कढाईमें रख दे, उसके ऊपर पारा रखकर बाकी आधा तुतिया रख दे । दो छटाक पानी उसमें डालकर कढाईको तेज आँचपर रख दें, नीमकी लकडीसे उसको इस प्रकार घोटें जिस प्रकार हलुआको कडछीसे घोटते हैं । पानी जल जानेपर कढाईको तुरंत नीचे उतार ले और दूसरे शुद्ध पानीसे धो डालें । तत्पश्चात् अङ्गुलियोसे पारेको इकट्ठा करके गोलियाँ बना ले । चार-पाँच घटे पश्चात् पारा धातु-जैसा सख्त हो जायगा । शीशेके गिलास और कटोरोके अदर इस मुलायम पारेको लपेटनेसे पारेके गिलास और कटोरे भी बन सकते हैं । जिनको दूध आदि पीनेके कार्यमें प्रयोग किया जा सकता है । किंतु ये बर्तन बहुत भारी होगे ।

पारेको पहिले नीबूके रस या सेंधा नमकमें खरल करके तह किये हुए कपडेमें छान लेना चाहिये । इसीसे वह शुद्ध हो जायेगा ।

(यह प्रकरण हमने आवश्यकतानुसार काम निकालने और जानकारीके उद्देश्यसे दिया है । साधकोकी केवल ओषधि आदि शारीरिक बातोमें ही अधिक प्रवृत्ति न होनी चाहिये ।)

इति पातञ्जलयोगप्रदीपे द्वितीयः साधनपादः समाप्तः ॥



विभूतिपाद

पहले पादमें योगका स्वरूप उत्तमाधिकारीके लिये, दूसरेमें उसके साधन मध्यमाधिकारीके लिये वर्णन करके अब तीसरेमें उसका फल विभूतियाँ, अश्रद्धालुको श्रद्धापूर्वक उसमें प्रवृत्त करनेके लिये दिखाते हैं। साधनपादमें योगके पाँच बहिरङ्ग साधन यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार बतलाये थे। इस पादमें उसके अन्तरङ्ग धारणा, ध्यान, समाधिका निरूपण करते हैं। इन तीनोंको मिलाकर 'संयम' कहा जाता है। इनका विनियोग इस पादमे बतायी हुई विभूतियोके साथ है, इसी कारण इसको इस पादमें वर्णन किया है।

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ १ ॥

शब्दार्थ—देश=देशविशेषमें; बन्धः=बाँधना; चित्तस्य=चित्तका (वृत्तिमात्रसे), धारणा=धारणा कहलाता है।

अन्वयार्थ—चित्तका वृत्तिमात्रसे किसी स्थानविशेषमे बाँधना 'धारणा' कहलाता है।

व्याख्या—चित्त बाहरके विषयोंको इन्द्रियोद्वारा वृत्तिमात्रसे ग्रहण करता है। ध्यानावस्थामें जब प्रत्याहारद्वारा इन्द्रियाँ अन्तर्मुख हो जाती हैं, तब भी वह अपने ध्येय-विषयको वृत्तिमात्रसे ही ग्रहण करता है। वह वृत्ति ध्येयके विषयके तदाकार होकर स्थिर रूपसे भासने लगती है। अर्थात् स्थिररूपसे उसके स्वरूपको प्रकाशितकरने लगती है।

देश—जिस स्थानपर वृत्तिको ठहराया जाय, वह नाभि, हृदय कमल, नासिकाका अग्रभाग, भ्रुकुटी, ब्रह्मरन्ध्र आदि आध्यात्मिक देशरूप विषय हो अथवा चन्द्र, ध्रुव आदि कोई बाह्य देशरूप विषय हो, इसीको ध्येय कहते है अर्थात् जिसमें ध्यान लगाया जाय।

बन्ध—अन्य विषयोसे हटाकर चित्तको एक ही ध्येय विषयपर वृत्तिमात्रसे ठहराना।

इस प्रकार आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आदिद्वारा जब चित्त स्थिर हो जाय, तब उसको अन्य विषयोंसे हटाते हुए एक ध्येय विषयमें वृत्तिमात्रसे बाँधना अर्थात् ठहराना धारणा कहलाता है।

तत्र प्रत्ययैकतानताध्यानम् ॥ २ ॥

शब्दार्थ—तत्र=उसमे; प्रत्यय=वृत्तिका, एकतानता=एक-सा बना रहना; ध्यानम्=ध्यान है।

अन्वयार्थ—उसमे वृत्तिका एक-सा (घटोऽयं घटोऽयम् आदि) बना रहना ध्यान है।

व्याख्या—तत्र=उस प्रदेश अर्थात् ध्येय-विषयमें जिसमें चित्तको वृत्तिमात्रसे ठहराया है।

प्रत्यय=ध्येयकी आलोचना करनेवाली वृत्ति अर्थात् वह वृत्ति जो धारणामें ध्येयके तदाकार होकर उसके स्वरूपसे भासती है।

एकतानता=एक-सा बना रहना अर्थात् उस ध्येय आलम्बनवाली वृत्तिका समान प्रवाहसे लगातार उदय होते रहना और किसी अन्य वृत्तिका बीचमें न आना।

धारणामें चित्त जिस वृत्तिमात्रसे ध्येयमें लगता है, जब वह वृत्ति इस प्रकार समान प्रवाहसे लगातार उदय होती रहे कि दूसरी कोई और वृत्ति बीचमें न आये, तब उसको ध्यान कहते हैं।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ ३ ॥

शब्दार्थ—तदेव=वही ध्यान; अर्थमात्रनिर्भासम्=अर्थमात्रसे भासनेवाला; स्वरूपशून्यम् इव=स्वरूपसे शून्य-जैसा; समाधिः=समाधि कहलाता है ।

अन्वयार्थ—वह ध्यान ही समाधि कहलाता है, जब उसमें केवल ध्येय अर्थमात्रसे भासता है और उसका (ध्यानका) स्वरूप शून्य-जैसा हो जाता है ।

व्याख्या—पूर्वोक्त ध्येयविषयक ध्यान ही अभ्यासके बलसे जब अपने ध्यानाकार रूपसे रहित-जैसा होकर केवल ध्येय स्वरूप-मात्रसे अवस्थित होकर प्रकाशित होने लगे तब वह समाधि कहलाता है । ध्यानावस्थामें जो ध्येय आलम्बनवाली वृत्ति, समान प्रवाहसे उदय होती रहती है, वह ध्यातृ, ध्यान और ध्येय तीनोंसे मिश्रित रहती है अर्थात् वह तीनोंमें तदाकार होती हुई ध्येयके स्वरूपसे भासनेवाली होती है । इसी कारण उसमें ध्यातृ और ध्यान दोनों बने रहते हैं । इन दोनोंके बने रहनेसे ध्येयाकार वृत्ति अपने ध्येय विषयको सम्पूर्णतासे नहीं प्रकाशित करती । जितना ध्यान बढ़ता जाता है उतनी ही उस वृत्तिमें ध्येय-स्वरूपाकारता बढती जाती है और ध्यातृ तथा ध्यान उसके प्रकाशन करनेमें अपने स्वरूपसे शून्य-जैसे होते जाते हैं । जब ध्यान इतना प्रबल हो जाय कि ध्यातृ और ध्यान अपने स्वरूपसे सर्वथा शून्य-जैसे होकर ध्येय-स्वरूपमात्रसे भासने लगें और ध्येयका स्वरूप ध्यातृ और ध्यानसे अभिन्न होकर ध्येयाकारवृत्तिमें सम्पूर्णतासे भासने लगे तो ध्यानकी इस अवस्थाको समाधि कहते हैं ।

'अर्थमात्रनिर्भासं' में 'मात्र' पदसे यह बात बतलायी है कि ध्यानमें ध्येयका भान होता है, ध्येय-मात्रका नहीं । किंतु समाधिमें ध्यान ध्येयमात्रसे भासता है और इस शङ्काके मिटानेके लिये कि ध्यानके अधीन ही ध्येयका भान होता है, समाधिमें यदि ध्यान स्वरूपसे शून्य हो जाता है तो ध्येयका भान किस प्रकार हो सकता है, (स्वरूपशून्यम् इव) 'इव' पद दिया है अर्थात् समाधिकी अवस्थामें ध्यानका सर्वथा अभाव नहीं होता, किंतु ध्येयसे अभिन्नरूप होकर भासनेके कारण स्वरूपसे शून्य-जैसा हो जाता है, न कि वास्तवमें स्वरूपशून्य हो जाता है ।

श्रीभोज महाराज समाधिका अर्थ इस प्रकार करते है—

'सम्यगाधीयत एकाग्री क्रियते विक्षेपान्परिहृत्य मनो यत्र स समाधि.'

'जिसमें मन विक्षेपोंको हटाकर यथार्थतासे धारण किया जाता है अर्थात् एकाग्र किया जाता है, वह समाधि है ।'

विशेष वक्तव्य ॥ सूत्र ३ ॥—योगके अन्तिम तीन अङ्गो—धारणा, ध्यान और समाधिमें समाधि अङ्गी है और धारणा, ध्यान उसके अङ्ग हैं । जब किसी विषयमें चित्तको ठहराया जाता है, तब चित्तकी वह विषयाकारवृत्ति त्रिपुटीसहित होती है । तीन आकारोंके समाहार अर्थात् इकट्ठे होनेका नाम त्रिपुटी है । वह त्रिपुटी ध्यातृ, ध्यान और ध्येयरूप है । ध्यातृ-ध्यान करनेवाला आत्मासे प्रकाशित चित्त है । चित्तकी वह वृत्ति जिसके द्वारा विषयका ध्यान होता है, ध्यान है और ध्यानका विषय ध्येय है । किसी विषयमें चित्तको ठहराते समय उस विषयाकार वृत्तिमें त्रिपुटीका इस प्रकार अलग-अलग भान होता है कि मैं ध्यान कर रहा हूँ । यह ध्यान है, इस विषयका ध्यान हो रहा है ।

धारणा—जबतक त्रिपुटीसे भान होनेवाली इस विषयाकारवृत्तिका समान प्रवाहसे बहना आरम्भ

न हो; किंतु व्यवधानसहित विच्छिन्न हो अर्थात् इस वृत्तिके बीच-बीच अन्य वृत्तियाँ भी आती रहे तबतक वह धारणा कहलायेगी ।

ध्यान—जब यह त्रिपुटीसे भान होनेवाली विषयाकारवृत्ति व्यवधानरहित हो जाय अर्थात् अन्य विजातीय वृत्तियाँ बीच-बीचमें न आवे, किंतु सदृश वृत्तियोंका प्रवाह बना रहे तबतक वह ध्यान कहलाता है ।

समाधि—जब इस ध्यान अर्थात् व्यवधानरहित त्रिपुटीसे भासनेवाली विषयाकारवृत्तिमें त्रिपुटीका भान जाता रहे और ध्यातृ तथा ध्यान भी विषयाकार होकर अपने स्वरूपसे शून्य-जैसे भासने लगे अर्थात् जब यह भान न रहे कि मै ध्यान कर रहा हूँ, यह ध्यानकी अवस्था है, किंतु केवल ध्येय विषयके स्वरूप-का ही भान होता रहे तब यह समाधि कहलाती है ।

पहले पादमें इसी त्रिपुटीको सवितर्क और निर्वितर्क समापत्तिमें ध्येयविषयक शब्द, अर्थ और ज्ञानसे बतलाया गया है ।

शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः ।

(१ । ४२)

शब्द, अर्थ और ज्ञानके विकल्पोंसे संयुक्त सवितर्क समापत्ति कहलाती है ।

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ।

(१ । ४३)

स्मृतिके परिशुद्ध होनेपर स्वरूपसे शून्य-जैसे केवल अर्थमात्र (ध्येयमात्र) से भासनेवाली निर्वितर्क समापत्ति कहलाती है ।

इसलिये सवितर्क समापत्तिको ध्यानकी ही एक अवस्था और निर्वितर्क समापत्तिको समाधिकी अवस्था समझनी चाहिये ।

यह सम्प्रज्ञात योग अथवा सबीज समाधि है, क्योंकि यद्यपि इसमें त्रिपुटीका अभाव हो जाता है तथापि संसारका बीज विषयके ध्येयाकार वृत्तिरूपसे विद्यमान रहता है । जब इस ध्येयाकार वृत्तिका भी अभाव हो जाय, तब सब वृत्तियोंके निरोध हो जानेपर असम्प्रज्ञात योग अथवा निर्बीज समाधि होती है ।

संगति—पूर्वोक्त धारणादि तीनों योगाङ्गोंका एक शब्दसे व्यवहार करनेके लिये अपने शास्त्रमें पारिभाषिकी संज्ञा करनेको यह सूत्र है—

त्रयमेकत्र संयमः ॥ ४ ॥

शब्दार्थ—त्रयम्=तीनों (धारणा, ध्यान, समाधि) का, एकत्र=एक विषयमें होना; संयमः=संयम कहलाता है ।

अन्वयार्थ—तीनों (धारणा, ध्यान और समाधि) का एक विषयमें होना संयम कहलाता है ।

व्याख्या—समाधि अङ्गी है और धारणा, ध्यान उसके अङ्ग है । धारणा और ध्यान समाधिकी ही प्रथम अवस्था है । विभूति आदिमें इन तीनोंकी ही आवश्यकता होती है । इसीलिये योग-शास्त्रकी परिभाषामें इन तीनोंके समुदायको संयम कहा जाता है । जब धारणा, ध्यान और समाधि एक ही विषयमें करनी हो तब उसकी संयम संज्ञा होती है अर्थात् उसको संयम शब्दसे कहते हैं ।

संगति—संयमके अभ्यासका फल बतलाते हैं ।

तज्जयात्प्रज्ञालोकः ॥ ५ ॥

शब्दार्थ—तज्जयात्=उस संयमके सिद्ध होनेसे; प्रज्ञा=समाधि-प्रज्ञाका, आलोकः=प्रकाश होता है।

अन्वयार्थ—उस (संयम) के जयसे समाधि-प्रज्ञाका प्रकाश होता है।

व्याख्या—तज्जय=सयमजय=अभ्यासके बलसे संयमका दृढ़=परिपक्व हो जाना सयम-जय है। *प्रज्ञालोक*=अन्य विजातीय प्रत्ययोंके अभावपूर्वक केवल ध्येय-विषयक शुद्ध, सात्त्विक प्रवाहरूपसे बुद्धिका स्थिर होना प्रज्ञालोक है।

जब संयम अर्थात् धारणा, ध्यान, समाधिको एक विषयपर ऊपर बतलाये हुए प्रकारसे लगानेका अभ्यास परिपक्व हो जाय, तब समाधि-प्रज्ञा उत्पन्न होती है, जिससे ध्येयका ज्ञान यथार्थरूपसे होने लगता है और नाना प्रकारकी विभूतियाँ सिद्ध होने लगती है। अन्तमे विवेकख्यातिका साक्षात् होने लगता है।

सगति—संयमका उपयोग—

तस्य भूमिषु विनियोगः ॥ ६ ॥

शब्दार्थ—तस्य=उस संयमका, भूमिषु=भूमियोंमें, विनियोगः=विनियोग करना चाहिये।

अन्वयार्थ—उस संयमका भूमियोंमे विनियोग करना चाहिये।

व्याख्या—भूमिसे अभिप्राय चित्तभूमिसे है और विनियोगके अर्थ लगानेके है अर्थात् उस संयमका स्थूल-सूक्ष्म आलम्बन भेदसे रहती हुई चित्तकी वृत्तियोमें विनियोग करना चाहिये। चित्तकी स्थूल वृत्ति-वाली भूमि जो नीची भूमि है प्रथम उसको विजय करना चाहिये, फिर उससे ऊँची सूक्ष्म वृत्तिवाली भूमि-में संयम करना चाहिये। नीची भूमियोंके जीते विना ऊपरकी भूमियोमें संयम करनेवाला विवेक ज्ञानरूपी फलको नहीं प्राप्त होता। जैसे धनुर्धारी लोग पहले स्थूल लक्ष्यका वेधन करके फिर सूक्ष्मका वेधन करते है, वैसे ही योगीको चाहिये कि क्रमसे पहले वितर्क अनुगत, फिर विचार अनुगत, फिर आनन्द अनुगत और फिर अस्मिता अनुगत अथवा पहले ग्राह्य फिर ग्रहण फिर ग्रहीतृ इत्यादि प्रकारसे पहली-पहली भूमिको जीतकर ऊँची भूमियोमें संयम करे, इस प्रकार विवेकज्ञानरूपी फल प्राप्त होता है। यदि ईश्वरके अनुग्रह-से योगीका चित्त पूर्व ही उत्तर भूमियोमें लगने योग्य हो गया हो तो पूर्व भूमियोमें लगानेकी आवश्यकता नहीं। 'चित्त किस योग्यताका है' इसका ज्ञान योगीको स्वय योगद्वारा हो जाता है। जैसा कि कहा है—

योगेन योगो ज्ञातव्यो योगो योगात्प्रवर्तते।
योऽप्रमत्तस्तु योगेन स योगे रमते चिरम् ॥

पहिले-योगसे उत्तर-योग जाननेमे आता है और पहिले-योगसे उत्तर-योग प्रवृत्त होता है। इसलिये प्रमादसे रहित जो यत्नशील अभ्यासी है, वह पहिले-योगसे उत्तर-योगमे चिरपर्यन्त रमण करता है।

विशेष वक्तव्य— ॥ सूत्र ६ ॥—वास्तवमें धारणा, ध्यान और समाधि तीनो एक ही संयमरूप क्रियाके भाग हैं अर्थात् किसी विषयमें चित्तको ठहरानेका नाम 'धारणा' है। जब देरतक लगातार चित्त इसमें ठहरा रहे, तब वही 'ध्यान' कहलायेगा, और जब वही ध्यान इतना सूक्ष्म और तल्लीनताके साथ हो जाय कि ध्यान करनेवालेको ध्येय विषयके अतिरिक्त और कुछ भी सुध-बुध न रहे, तब वही ध्यानकी अवस्था 'समाधि' कहलायेगी। यह सयमकी क्रिया चित्तके वशीकरण और आत्मोन्नति अर्थात् सारी आध्यात्मिक भूमियोंके विजयपर्यन्त विवेकख्यातिद्वारा असम्प्रज्ञात-समाधि अर्थात् स्वरूपावस्थितिके लाभार्थ

है। किंतु इसके दुरुपयोगद्वारा अधोगति तथा आत्म-अवनतिकी सम्भावना भी हो सकती है; क्योंकि सारी बातें प्रयोगपर ही निर्भर होती हैं। एक उत्तम-से-उत्तम वस्तु भी हानिकारक हो सकती है यदि उसका प्रयोग उचितरूपसे न किया जाय। साधारण मनुष्योंद्वारा बहुत-सी आश्चर्यजनक बातें, जिनके समझनेमें बुद्धि चकरा जाती है, इसी संयमकी सहायतासे की जाती हैं। यद्यपि करनेवाले और देखनेवाले दोनों इस बातसे अनभिज्ञ होते हैं। प्रत्येक वस्तु अपने सूक्ष्म रूपमें अधिक शक्तिकी उत्पादक होती है। जितनी सूक्ष्मता बढ़ती जाती है उतनी ही उसकी शक्तिमें भी वृद्धि होती जाती है। उदाहरणार्थ ओषधियोंके स्थूल रूपकी अपेक्षा उनके सत्त्वोंमें कई गुना बल बढ़ जाता है। धातुएँ अग्निद्वारा भस्म होकर अपने सूक्ष्म परमाणुरूपमें कितनी प्रभावशाली बन जाती हैं। स्थूल भूतोंके सूक्ष्म परमाणुओंमें जिस अद्भुत शक्तिका प्राचीन भारतीय दर्शनकारोंने वर्णन किया है उसका ज्ञान अब पाश्चात्य देशवालोंको भी होता जा रहा है। इनके सदुपयोगसे संसारकी अधिक-से-अधिक उन्नति और प्राणीमात्रका कल्याण हो सकता है, किंतु इनके दुरुपयोगका रोमाञ्चक उदाहरण भी हमारे समक्ष है। केवल गंधक, पारा, फ़ौलाद तथा रेडियम (Radium) आदिके सूक्ष्म परमाणुओंसे बने हुए परमाणुबमद्वारा सारे अन्तर्राष्ट्रिय नियमोंको उल्लङ्घन करते हुए हेरोशेमा और नागासाकी नामक जापानके नगरोंपर अमरीकाने जो उत्पात उत्पन्न किया है और युद्धसे सर्वथा असम्बन्धित लाखों स्त्री, पुरुष, बालक, वृद्ध निरपराधी नागरिकों तथा करोड़ों प्राणधारियोंका जो प्राणहरण किया है और जो अकथनीय पीड़ा पहुँचायी है, उसका उदाहरण सारे भूमण्डलके इतिहासमें ढूँढ़े न मिल सकेगा। इन अमानुष राक्षसीय कार्योंद्वारा देशभक्त स्वतन्त्रता-प्रेमी मृत्युसे सर्वथा निर्भय वीर जापानियोंको अपनी अद्वितीय निर्भयता, वीरता और युद्ध-कला-कौशलको दिखलाये बिना दास डाल देनेपर विवश कर देनेसे अमरीका अपनेको सफल और कृतकृत्य भले ही समझ ले, किंतु भविष्यमें भूमण्डलके निष्पक्ष और तटस्थ इतिहास-लेखकोंके लिये यह चरित्र अमरीकाके सम्बन्धमें एक लाञ्छनका विषय बना रहेगा।

संयमको भी इसी प्रकार एक परमाणुबम समझ लेना चाहिये, जिसमें सब प्रकारकी अद्भुत शक्तियाँ हैं। कई स्थानोंमें इस बातको बतला आये हैं कि स्थूल भूतोंकी अपेक्षा सूक्ष्म भूत सूक्ष्मतर हैं। उनकी अपेक्षा तन्मात्राएँ और इन्द्रियाँ हैं और उनकी अपेक्षा अहंकार सूक्ष्मतर है और अहंकारकी अपेक्षा चित्त। चित्त—जो गुणोंका प्रथम विषम परिणाम है, संसारके सारे पदार्थोंकी प्रकृति होनेके कारण सबके तदाकार हो सकता है तथा सबसे सूक्ष्म होनेके कारण सबमें प्रविष्ट होकर उनमें यथोचित परिणाम कर सकता है। संयममें चित्तका ही सारा खेल होता है। इसलिये विभूतिपादमें बतलायी हुई सारी सिद्धियाँ तथा अन्य सब प्रकारके अद्भुत चमत्कार संयमद्वारा किये जा सकते हैं। हिप्नोटिज्म, मैसमेरिज्म आदिमें एक प्रकारसे संयमहीका प्रयोग होता है। कई साधुओंके सम्बन्धमें कहा जाता है कि वे बिना टिकट रेलमें सफर करते हैं। माँगनेपर बहुत-से टिकट दिखा देते हैं और कोई-कोई ट्रेनको भी रोक देता है तथा कई, अघोरी मनुष्योंका मांस खाते हुए दृष्टिगोचर होनेपर मांसको कद्दूकन्दके रूपमें दिखला देते हैं। इनमें भी दृष्टिबन्ध (Sightism) सम्बन्धी तथा इंजिनकी गतिमें एक प्रकारसे संयम ही काम करता है, यद्यपि वे इस बातसे सर्वथा अनभिज्ञ होते हैं। संयममें सबसे पहला और सबसे कठिन काम धारणा है। साधारण परिमित-ज्ञान और अल्प-बुद्धिवाले मनुष्योंको बेसिर-पैर और बेतुके मन्त्रों—यथा

'कांगरू देश कमक्षादेवी जहाँ बसे अजयपाल जोगी। अजयपाल जोगीने कुत्ते पाले चार, हरा, पीला, काला, लाल। इन कुत्तोका डसा न मरे। जोगी अजयपालकी आन'। तथा अपरिचित भयानक शब्द यथा—'ह्रीं, क्लीं', इत्यादि अधिक प्रभावित कर देते हैं। इस अन्धविश्वासद्वारा वे उस विशेष विषय-सम्बन्धी धारणामें योग्यता प्राप्त कर लेते हैं। इस प्रकार असभ्य जगली जातियोंके कई परिवारोमें विशेष मन्त्रोके द्वारा विशेष धारणाएँ परम्परासे गुप्त चली आती हैं और वे उस कार्यको उस मन्त्रका ही परिणाम समझते चले आते है। उदाहरणार्थ एक बाजीगर तमाशा करनेवाला कहता है 'आकाशमें राक्षसो और देवताओंमें युद्ध हो रहा है। मै देवताओकी सहायताके लिये जाता हूँ। इस बीचमें आप मेरे परिवार और सामानकी रक्षा करनेकी कृपा करें।' वह एक रस्सी ऊपर आकाशमें फेंककर उसके द्वारा ऊपर चढता हुआ दृष्टिसे ओझल हो जाता है। थोडी देरमें क्रमसे उसके हाथ, पैर, धड़ और सिर ऊपरसे पृथिवीपर गिरते हैं। उसकी स्त्री उनको लेकर सती हो जाती है। उसके कुछ ही समय पश्चात् वह बाजीगर नीचे उतरता है। राक्षसोपर विजयके शुभ समाचार सुनाकर स्त्रीको तलाश करता है और दर्शकोमें-से मुख्य व्यक्तिकी कुर्सीके नीचेसे निकाल लाता है। इस सारे खेलकी जब फोटू ली गयी, तब वह बाजीगर आसन लगाये हुए अपने परम्परासे प्राप्त किये हुए एक विशेष मन्त्रका जप करता हुआ पाया गया, जिसमें इस सारे दृष्टिबन्ध-सम्बन्धी विषयके सयमकी धारणा थी।

एक समय एक जगह मुझे योगसम्बन्धी सात-आठ व्याख्यान (लैक्चर) देने थे। एक संन्यासी महात्मा उनसे प्रभावित होकर यह समझने लगे कि मैने कभी पिशाच-सिद्धि की होगी अथवा मुझे पिशाच-सिद्धिकी किसी विशेष क्रियाका ज्ञान है। वे बडी श्रद्धा और नम्रतापूर्वक उसकी दीक्षाके लिये एकान्तमें मुझसे प्रार्थना करने लगे। बार-बार मना करनेपर भी मेरी इस प्रकारकी बातोसे उपेक्षावृत्ति-का उन्हें विश्वास नहीं होता था। उन्हींके हितार्थ उस दिन यह संयमकी विवेचना की गयी थी।

पिशाच-सिद्धि और भूत-सिद्धिके अभिलाषी कई प्रकारकी हिंसा करते हैं। मरघटादि भयभीत तामसी स्थानोंमें तामसी भावनावाले वेतुके मन्त्रोंसे भूत-पिशाचकी भावनामें धारणा करते है। ये सारी बातें अपने तामसी प्रभावसे चित्तको शीघ्रतम भूत-पिशाचाकारमें परिणत करनेके उद्देश्यसे की जाती हैं। इस तामसी भूत-पिशाचादिके आकारमें दृढ़ स्थिति होनेके पश्चात् इस प्रकारके संयमकी धारणाद्वारा कभी-कभी उनसे भूत-पिशाच-जैसे कार्य भी प्रकट होने लगते हैं।

उपर्युक्त सारी बातोको परमाणु बमके सदृश सयमका दुरुपयोग समझना चाहिये। इस प्रकारकी बातोको योग, सिद्धि अथवा चमत्कार और उनके करनेवालोको योगी, सिद्ध और चमत्कारी पुरुष समझना भी अत्यन्त भूल है, प्रत्युत इन प्रयोगोको घृणा और तिरस्कारकी दृष्टिसे और उनके प्रयोगकर्ताओ-को उपेक्षा-वृत्तिसे देखना चाहिये, क्योकि रेलमें बिना टिकट जाना एक प्रकारका स्तेय (चोरी) है और मासभक्षण स्वयं हिंसारूपी पाप है। चोरीकी पुष्टि करनेवाली और हिंसाको छिपानेवाली कोई भी क्रिया योग, सिद्धि अथवा चमत्कार नहीं हो सकती और न उनका करनेवाला योगी, सिद्ध अथवा चमत्कारी पुरुष। इसी प्रकार चित्तको भूत अथवा पिशाचाकार और सूक्ष्म शरीरको पिशाच-वृत्तिमें परिणत करना मनुष्यत्वसे नीचे गिरकर अधोगतिको प्राप्त होना है। श्रीमद्भगवद्गीतामें इस विषयको कितने सुन्दर शब्दोंमें वर्णन किया गया है—

यजन्ते सात्त्विका देवान् यक्षरक्षांसि राजसाः ।
प्रेतान् भूतगणांश्चान्ये यजन्ते तामसा जनाः ॥
अशास्त्रविहितं घोरं तप्यन्ते ये तपो जनाः ।
दम्भाहंकारसंयुक्ताः कामरागबलान्विताः ॥
कर्षयन्तः शरीरस्थं भूतग्राममचेतसः ।
मां चैवान्तःशरीरस्थं तान्विद्ध्यासुरनिश्चयान् ॥
(१७ । ४—६)

सात्त्विक पुरुष देवताओंको पूजते है, राजस पुरुष यक्ष और राक्षसोंको और तामस पुरुष भूत और प्रेतोंको पूजते हैं । जो लोग दम्भ और अहंकारसे युक्त होकर कामना, आसक्ति और बलके अभिमानपर शास्त्रविरुद्ध घोर तप तपते हैं तथा जो मूर्ख शरीररूपसे स्थित भूतसमुदायको अर्थात् शरीर, इन्द्रिय और मन आदिके रूपोंमें परिणत हुए पाँचो पृथ्वी, जल आदि स्थूल भूतोंको और अन्तःकरणमें स्थित मुझ अन्तरात्माको भी व्यर्थ कष्ट देते हैं, उन अज्ञानियोंको आसुरी स्वभाववाला जान ॥ ४—६ ॥

यान्ति देवव्रता देवान् पितॄन् यान्ति पितृव्रताः ।
भूतानि यान्ति भूतेज्या यान्ति मद्याजिनोऽपि माम् ॥*
(गीता ९ । २५)

देवताओंको पूजनेवाले देवताओंको प्राप्त होते है, अर्थात् उनका चित्त देवताओंके स्वरूपको धारण करता है । पितरों (तथा यक्ष-राक्षस) को पूजनेवाले पितरों (तथा यक्ष-राक्षसो) को प्राप्त होते हैं, अर्थात् उनका चित्त पितर और यक्ष-राक्षसोंके तदाकार हो जाता है । भूतोंको पूजनेवाले भूतो (और प्रेतो) को प्राप्त होते हैं, अर्थात् उनका चित्त भूतो-प्रेतो- जैसे तामसी स्वभावमें परिणत हो जाता है और शुद्ध परब्रह्म परमात्माके उपासक उसको प्राप्त होते हैं अर्थात् वे शुद्ध परब्रह्म परमात्माके स्वरूपमें अवस्थित होते है ।

सङ्गति—शङ्का—योगके आठ अङ्गोंमेंसे केवल पहले पाँच अङ्गोका साधनपादमें वर्णन किया गया । धारणा, ध्यान और समाधिका क्यो नहीं किया ?

उत्तर—पहले पाँच अङ्ग समाधिके साक्षात् साधन नहीं बहिरङ्ग साधन है । धारणा, ध्यान, समाधि अन्तरङ्ग साधन हैं । इसलिये इनका विभूतिपादमें लक्षण किया । इसीको अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ॥ ७ ॥

शब्दार्थ—त्रयम् अन्तरङ्गम्=ये तीनो अन्तरङ्ग है; पूर्वेभ्यः=पहलोसे ।

अन्वयार्थ—पहलोकी अपेक्षासे तीनो (धारणा, ध्यान और समाधि) अन्तरङ्ग हैं ।

व्याख्या—पहले पादमें बताये हुए यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहारकी अपेक्षासे ये तीनो धारणा, ध्यान और समाधि सम्प्रज्ञात-समाधिके अन्तरङ्ग है अर्थात् साधनीय सम्प्रज्ञात-समाधिका जो विषय है वही धारणादिका विषय है, इसलिये समान विषय होनेसे ये धारणादि तीनो सम्प्रज्ञात-समाधिके अन्तरङ्ग है और यम-नियमादि पाँचो यद्यपि चित्तको निर्मल बनाकर योगके उपयोगी बनाते हैं

* यहाँ साख्यकी निष्ठावाले अहङ्कारादेश 'माम् और मद्' शुद्ध परब्रह्म परमात्माके बोधक हैं । (विशेष षडदर्शन-समन्वयके तीसरे और चौथे प्रकरणमें देखे) ।

तथापि समान विषय न होनेसे बहिरङ्ग हैं, इसलिये इन पाँचोंको साधनपादमें और धारणादि तीनोंको विभूतिपादमें वर्णन किया ।

सङ्गति—ये धारणादि तीनो भी निर्बीज-समाधिकी अपेक्षासे बहिरङ्ग हैं, यह अगले सूत्रमे बतलाते हैं—

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ॥ ८ ॥

शब्दार्थ—तत् अपि=वह (धारणा, ध्यान, समाधि) भी; बहिरङ्गम्=बाहरका अङ्ग है; निर्बीजस्य=असम्प्रज्ञात-समाधिका ।

अन्वयार्थ—वह धारणा, ध्यान, समाधि भी असम्प्रज्ञात-समाधिका बाहरका अङ्ग है ।

व्याख्या—ये धारणा, ध्यान, समाधि सम्प्रज्ञात-समाधिके अर्थात् सबीज-समाधिके अन्तरङ्ग है, पर असम्प्रज्ञात (निर्बीज समाधि) के ये भी बहिरङ्ग साधन हैं । अर्थात् जिस प्रकार यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार परम्परासे उपकारक होते हुए भी समान विषय न होनेसे सम्प्रज्ञात-समाधिके बहिरङ्ग साधन हैं, उसी प्रकार धारणा, ध्यान, समाधि परम्परासे उपकारक होते हुए भी समान विषय न होनेसे असम्प्रज्ञात-समाधिके बहिरङ्ग साधन हैं । उसका साक्षात् साधन पर-वैराग्य है । अर्थात् जो साधन साध्यके समान विषयवाला होता है अथवा जिस साधनके दृढ़ होनेके अनन्तर साध्यकी सिद्धि अवश्य ही हो, वह अन्तरङ्ग होता है । धारणा, ध्यानादि सालम्बन (किसीको आलम्बन=सहारा=ध्येय बनाकर) ध्येयरूप समान विषयवाले होते हैं और उनके दृढ होनेपर सम्प्रज्ञात योग सिद्ध होता है, इसलिये वे सम्प्रज्ञात-समाधिके अन्तरङ्ग हैं । किंतु असम्प्रज्ञात समाधि निरालम्बन (बिना आलम्बन=सहारा=ध्येयके) निर्विषय होती है और धारणादि संयमके दृढ होनेपर असम्प्रज्ञात योग अवश्य ही सिद्ध हो जाय, ऐसा भी कोई निश्चित नियम नहीं है । इसलिये निर्बीज समाधिके प्रति धारणादि तीनो बहिरङ्ग हैं । इसका अन्तरङ्ग पर-वैराग्य है जो निर्बीज समाधिके सदृश निरालम्ब और निर्विषय है और जिसके दृढ होनेपर असम्प्रज्ञात समाधि अवश्य ही सिद्ध होती है ।

सङ्गति—अब यह शङ्का होती है कि गुणकी वृत्ति चलायमान है अर्थात् वह एक क्षण भी बिना परिणाम नही रहती । चित्त त्रिगुणात्मक है, निर्बीज समाधिमें जब चित्त निरुद्ध हो जाता है, तब उसका परिणाम कैसा होता है ? इसी शङ्काकी निवृत्तिमें अगले चार सूत्र हैं । परिणामोका वर्णन तेरहवें सूत्रमें है । पर जबतक परिणामोंको ठीक-ठीक न जाँच लिया जाय उसके समझनेमें कठिनाई आयेगी । इस कारण उसका सक्षेपसे वर्णन करते है—

परिणाम तीन प्रकारके हैं—धर्मपरिणाम, लक्षणपरिणाम, अवस्थापरिणाम । ये तीन परिणाम तीनो गुणोंसे उत्पन्न हुए सब द्रव्योंमें पाये जाते हैं । जिसमें ये परिणाम होते हैं उसको धर्मी कहते हैं और वे परिणाम धर्म कहलाते हैं । निरपेक्ष धर्मी केवल कारणरूप प्रकृति है । अन्य उसके सब विकार महत्तत्त्वसे लेकर पाँचों स्थूलभूतपर्यन्त सापेक्ष धर्मी हैं । इन धर्मियोंमें जिस प्रकार ये तीनो परिणाम होते हैं उनको उदाहरण देकर समझाते हैं—

१ *धर्मपरिणाम*—जैसे मिट्टीके गोले बनाकर कुम्भकार नाना प्रकारके बर्तन बनाता है, यहाँ मिट्टी द्रव्य धर्मी है, उसमें नाना प्रकारके बर्तनके आकार जो क्रमके बदलनेसे हो गये हैं, धर्म हैं । मिट्टी धर्मी ज्यों-

की त्यों बनी रहती है, उनमें कोई परिणाम नहीं होता। यह बर्तनके आकार जो भिन्न प्रकारके क्रमके बदलनेसे बने हैं, उसके धर्म हैं। इनमेंसे एक धर्मका दबना, दूसरे धर्मका प्रकट होना मिट्टी धर्मीका धर्म-परिणाम कहलाता है।

२ *लक्षणपरिणाम*—ऊपर बतलाये हुए धर्मपरिणाममें बर्तन मिट्टीका एक नया आकार है। यह आकार उसमें छिपा हुआ था, अब प्रकट हो गया। ये बर्तनके आकार मिट्टीहीके धर्म है, जो उसमें छिपे रहते हैं। उस छिपे हुए धर्म (आकार) का प्रकट होना अर्थात् भविष्यसे वर्तमानमें आना लक्षण-परिणाम है। लक्षण-परिणाम कालभेदसे होता है। बर्तनका आकार प्रकट होनेसे पहिले धर्मी मिट्टीमें छिपा हुआ था। जबतक प्रकट नहीं हुआ था, तबतक वह अनागत (भविष्य) लक्षणवाला था; जब प्रकट हो गया, तब वर्तमान लक्षणवाला हो गया और जब टूटकर मिट्टीमें मिल गया, तब भूत लक्षणवाला हो गया। बर्तन तीनों कालमें मिट्टीमें वर्तमान है। भूत, भविष्यमें छिपे रूपसे, वर्तमानमें प्रकट रूपसे। इस प्रकार कालभेदसे धर्मीमें तीन लक्षण-परिणाम होते हैं—अनागत (भविष्य) लक्षण-परिणाम, वर्तमान लक्षण-परिणाम, अतीत (भूत) लक्षण-परिणाम।

३ *अवस्थापरिणाम*—ऊपर बतला आये हैं कि बर्तनका प्रकट होना उसका वर्तमान लक्षण-परिणाम है। यह बर्तन ज्यों-ज्यों पुराना होता जाता है त्यों-त्यों जीर्ण होता चला जाता है, यहाँतक कि एक समय इतना जीर्ण हो जाता है कि हाथ लगानेसे टूटने लगता है। यह जीर्ण होनेकी अवस्था प्रतिक्षण होती रहती है। इस कारण उसको अवस्था-परिणाम कहते हैं।

इन परिणामोंमें धर्म और लक्षण-परिणाम वस्तुके उत्पत्ति-समयमें होता है और अवस्था-परिणाम उसके अन्त होनेतक होता रहता है। अन्य कई दर्शनोंमें गुण और गुणीको धर्म और धर्मी कहा गया है, परंतु योगदर्शनमें धर्म, धर्मी शब्द कार्य-कारण अर्थमें लाये गये हैं।

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोध-परिणामः ॥ ९ ॥

शब्दार्थ—व्युत्थान-निरोध-सस्कारयो.=व्युत्थानके और निरोधके सस्कारोका; अभिभव-प्रादुर्भावौ=दबना और प्रकट होना; निरोधक्षण-चित्त=यह जो निरोधकालमें होनेवाले चित्तका (दोनों सस्कारोमें), अन्वयः=अनुगत अर्थात् सम्बन्ध होना है; निरोधपरिणामः=वह निरोध परिणाम कहा जाता है।

अन्वयार्थ—व्युत्थानके सस्कारका दबना और निरोधके संस्कारका प्रकट होना, यह जो निरोधकालमें होनेवाले चित्तका दोनो संस्कारोमें अनुगत होना है, यह निरोध-परिणाम कहा जाता है।

व्याख्या—व्युत्थान—क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त—इन तीन पूर्वोक्त भूमियोको व्युत्थान कहते हैं। यह एकाग्रता (सम्प्रज्ञात-समाधि) की अपेक्षासे व्युत्थान है। निरोध (असम्प्रज्ञात-समाधि) की अपेक्षासे एकाग्रता (सम्प्रज्ञात-समाधि) भी व्युत्थानरूप ही है। इसलिये व्युत्थान पदका अर्थ यहाँ एकाग्रता (सम्प्रज्ञात-समाधि) जानना चाहिये।

निरोध—व्याकरणकी रीतिसे यदि नि-पूर्वक रुध् धातुके आगे करणमें 'घञ्' 'प्रत्यय' मानें तो निरोध शब्दका अर्थ पर-वैराग्य होता है तथा पर-वैराग्यका संस्कार निरोध शब्दका अर्थ होता है;

और यदि भावमें प्रत्यय माने तो निरोध शब्दका अर्थ रुकना है। इसलिये सूत्रमें 'पहिले निरोध शब्दका अर्थ पर-वैराग्य है,' 'दूसरे निरोध शब्दका अर्थ किसी वृत्तिका उदय न होना अर्थात् सब वृत्तियोंका रुक जाना' और 'तीसरे निरोध पदका अर्थ पर-वैराग्यका संस्कार' जानना चाहिये।

अभिभव=छिपना=कार्य करनेकी सामर्थ्यसे रहित निर्बल रूपसे रहना। वर्तमानावस्थासे भूतावस्थामें जाना।

प्रादुर्भाव—अनागतावस्थासे वर्तमान कालमें प्रकटरूपसे आना।

निरोधक्षणचित्तान्वय—निरोधकालमें होनेवाले धर्मी चित्तका अपने धर्म व्युत्थान (एकाग्रता अर्थात् सम्प्रज्ञात-समाधि) और निरोध (पर-वैराग्य) के संस्कारोंमें अनुगत होना।

योगकी सिद्धियोंकी व्याख्या करनेकी इच्छासे सूत्रकार संयमका विषय शोधनेके लिये क्रमसे तीन परिणामोंको कहते हैं। इस सूत्रमें निरोध-परिणामका वर्णन है।

निरोध-परिणाम=चित्त त्रिगुणात्मक होनेसे परिणामी है। उसमें प्रतिक्षण वृत्तिरूप परिणाम हो रहा है। निर्बीज समाधिमें व्युत्थानकी सारी वृत्तियाँ रुक जाती हैं और एकाग्रता-वृत्ति भी नहीं रहती। तब उस निरोधक्षणवाले चित्तमें कैसा परिणाम उस समय होता है ? इसको इस प्रकार समझाते है—

चित्त धर्मी है, व्युत्थान तथा एकाग्रताके संस्कार उसके धर्म हैं। ये संस्कार वृत्तिरूप नहीं है। जैसा कि व्यासभाष्यकारने कहा है—

व्युत्थानसंस्काराश्चित्तधर्मा न ते प्रत्ययात्मकाः। इति प्रत्ययनिरोधे न निरुद्धाः।

व्युत्थानके संस्कार चित्तके धर्म हैं, प्रत्ययात्मक अर्थात् वृत्तिरूप नहीं है। इसलिये वृत्तियोके निरोध होनेपर भी इनका निरोध नहीं हो सकता।

इसलिये वृत्तियोके रुकनेपर ये संस्कार नहीं रुकते, धर्मी-चित्तमें बने रहते हैं। इसी प्रकार निरोध (पर-वैराग्य) के संस्कार भी चित्तके धर्म हैं। इन दोनो संस्काररूपी धर्मोंमेंसे एक धर्मका दबना, दूसरेका प्रकट होना चित्तरूपी धर्मीका धर्म-परिणाम है। निरोधक्षण (निर्बीज-समाधिकालवाले) चित्तके अंदर उस समय यह परिणाम होता है कि व्युत्थान (एकाग्रता) के संस्कार अभिभूत होते है (दबते है) और निरोध (पर-वैराग्य) के संस्कार प्रादुर्भूत होते है (प्रकट होते हैं)।

व्युत्थानके संस्कार जो पहिले वर्तमानरूपमें थे, अब भूतरूपमें हो गये। यह उनका भूत लक्षण-परिणाम है और निरोधके संस्कार जो पहिले अनागतरूपमें थे, अब वर्तमानरूपमें हो गये। यह उनका वर्तमान लक्षण-परिणाम है। निरोध समयका धर्मी चित्त अपने धर्म इन दोनो व्युत्थान (एकाग्रता) और निरोध (पर-वैराग्य) के संस्कारोके बदलनेमें (आविर्भाव-प्रादुर्भाव होनेमें) अनुगत रहता है। इस प्रकार एक चित्तके एकाग्रता और पर-वैराग्यके संस्कारोंका बदलना निरोध-परिणाम है। उस समय संस्कार शेष-वाला चित्त होता है, जैसा कि (१। १८) में बतलाया गया है कि असम्प्रज्ञात-समाधिमें चित्तके संस्कार शेष रहते हैं।

शङ्का—वृत्तियोंसे संस्कार उत्पन्न होते हैं। जैसे व्युत्थानकी वृत्तियोसे व्युत्थानके संस्कार, समाधि (आरम्भ) की वृत्तियोसे समाधि (आरम्भ) के संस्कार, एकाग्रताकी वृत्तियोंसे एकाग्रताके संस्कार; और सब वृत्तियोंके निरोधका कारण जो पर-वैराग्य है उसकी वृत्तियोसे पर-वैराग्य (निरोध) के संस्कार उत्पन्न

होते हैं। इसलिये वृत्तियाँ ही संस्कारोंके कारण हैं। निरोध अर्थात् असम्प्रज्ञात समाधिमें जब पर-वैराग्यकी वृत्तिका भी निरोध हो जाता है, तब उसके कार्य निरोधके संस्कार कैसे शेष रह सकते है।

समाधान—कारण दो प्रकारके होते हैं—एक निमित्तकारण, जैसे कुम्हार घटका निमित्तकारण है, दूसरा उपादान, जैसे मिट्टी घटका उपादान कारण है। निमित्त कारणके अभावसे कार्यका अभाव नहीं होता, केवल उसके आगेकी उत्पत्ति बंद हो जाती है, किंतु उपादान कारणके अभावमें कार्यका अभाव होता है।

वृत्तियाँ सस्कारोंकी निमित्त कारण हैं, उपादान कारण नहीं हैं। संस्कारोंका उपादान कारण चित्त है। इस उपादान कारणको ही सांख्य तथा योगकी परिभाषामें धर्मी कहते हैं और उसके कार्योंको धर्म। इसलिये निरोधक्षण (असम्प्रज्ञात-समाधि) में सब वृत्तियोके निरोधके निमित्त कारण पर-वैराग्यकी वृत्ति भी निवृत्त हो जाती है, पर उनके कार्य निरोध (पर-वैराग्य) के संस्कार वर्तमानरूपसे शेष रहते हैं; क्योंकि उनका उपादान कारण धर्मी चित्त विद्यमान रहता है। कैवल्यमे जब चित्त अपने उपादान कारण धर्मीमें लय हो जाता है, तब उसके साथ उसके कार्य निरोधके संस्कार (संस्कारशेष) भी निवृत्त हो जाते है।

सङ्गति—उस निरोध-सस्कारका फल कहते हैं—

तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ॥ १० ॥

शब्दार्थ—तस्य=उस (चित्त) का; प्रशान्तवाहिता=प्रशान्त बहना; संस्कारात्=निरोध-संस्कार-से (होता है)।

अन्वयार्थ—निरोध-संस्कारसे चित्तकी शान्त-प्रवाहवाली गति होती है।

व्याख्या—प्रशान्तवाहिता=निरोध-संस्कारके अभ्याससे जब निरोध-संस्कार प्रबल होता है, तब व्युत्थानके संस्कार सर्वथा दब जाते हैं और व्युत्थान-संस्काररूप मलसे रहित जो निर्मल निरोध-संस्कारोकी परम्परा-प्रवृत्ति होती है, यही चित्तका प्रशान्त या एकरस बहना, चित्तकी प्रशान्तवाहिता स्थिति है।

भाष्यकार इस सूत्रका आशय यह बतलाते हैं कि निरोध-संस्कारोंके अभ्यासको दृढ करनेकी आवश्यकता है, जिससे चित्तकी प्रशान्तवाहिता स्थिति हो जाय; क्योकि निरोधके संस्कार मन्द होते ही व्युत्थानके संस्कार उनको फिर दबा लेते हैं। यहाँ यह बात भी समझ लेनी चाहिये कि निरोध-समाधिके भङ्ग-तक, जो चित्तमें उन्हीं संस्कारोंके दृढ और दुर्बल होते हुए प्रशान्त प्रवाहका बहना है, वह उसका अवस्था-परिणाम है।

संगति—निरोध-परिणाम बताकर अब चित्तमें समाधि (सम्प्रज्ञात) परिणाम बताते है—

सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ॥ ११ ॥

शब्दार्थ—सर्वार्थता एकाग्रतयोः=सर्वार्थता और एकाग्रताका, क्षय उदयौ=क्षय और उदय होना; चित्तस्य समाधिपरिणामः=चित्तका समाधि-अवस्थामें परिणाम है।

अन्वयार्थ—चित्त (धर्मी) के सर्वार्थता और एकाग्रतारूप धर्मोंका (क्रमसे) नाश होना और प्रकट होना चित्तका समाधि-अवस्थामें परिणाम है।

व्याख्या—सर्वार्थता=सब विषयोकी ओर जाना। यह शब्द चित्तकी विक्षेप अवस्थाके लिये यहाँ आया है। विक्षेप अवस्थामें सत्त्वगुण प्रधान होता है पर रजोगुण बना रहता है और अपने कार्य करता

रहता है। इस कारण चित्त सारे विषयोंकी ओर जाता है। यह अवस्था समाधिके आरम्भ-कालमें होती है।

एकाग्रता—समाधिकी अवस्था जिसमें चित्त सब विषयोंको त्याग कर एक विषयपर टिकता है अर्थात् एक ही आलम्बन (सहारा) होनेपर सजातीय प्रवाहमें परिणत होना चित्तकी एकाग्रता कहलाती है। विक्षिप्तता और एकाग्रता दोनों चित्तके धर्म हैं, चित्त धर्मी दोनोंमें अनुगत है। जब विक्षिप्तताका धर्म दबता है और एकाग्रताका धर्म प्रकट होता है, तब इस प्रकार दोनों धर्मोंमें अनुगत धर्मी-चित्तमें समाधि-परिणाम अर्थात् सम्प्रज्ञात-समाधि कालमें होनेवाला चित्तका परिणाम है। चित्तका यह एकाग्रताका आकार धारण करना चित्तमें धर्म-परिणाम है। एकाग्रता जो चित्तकी सर्वार्थता (विक्षिप्तता) में अनागत रूपसे छिपी हुई थी अब वर्तमान रूपमें आ गयी। यह एकाग्रतारूप चित्त-धर्मीका वर्तमान लक्षण-परिणाम है।

समाधि-परिणाम और निरोध-परिणाममें भेद

निरोध-परिणामसे समाधि-परिणाममें यह भेद है कि निरोध-परिणाममें व्युत्थान-(एकाग्रता) के संस्कारोंका अभिभव और निरोध-संस्कारोंका प्रादुर्भाव होता है और समाधि-परिणाममें संस्कारजनक जो व्युत्थान अर्थात् सर्वार्थतारूप चित्तका विक्षेप है उसका क्षय और एकाग्रतारूप धर्मका उदय होता है अर्थात् प्रथम सम्प्रज्ञातमें व्युत्थानका क्षय और एकाग्रताका उदय किया जाता है फिर असम्प्रज्ञातमें निरोध-संस्कारोंके प्रादुर्भावसे व्युत्थान (एकाग्रता) के संस्कारोंका भी तिरोभाव (दबना) होता है।

संगति—समाधि-अवस्थामें जब विक्षिप्तता बिल्कुल दब जाती है, तब चित्तकी समाहित अवस्थामें एकाग्रता-परिणाम बताते हैं—

ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः॥ १२ ॥

शब्दार्थ—ततः पुनः=तब फिर; शान्त-उदितौ=शान्त और उदय हुई; तुल्यप्रत्ययौ=समान वृत्तियाँ, चित्तस्य एकाग्रतापरिणामः=चित्तका एकाग्र परिणाम है।

अन्वयार्थ—तब फिर समान वृत्तियोंका शान्त और उदय होना चित्तका एकाग्रता परिणाम है।

व्याख्या—समाहित चित्तकी वृत्तिविशेष ही एक प्रत्यय कहलाती है। यह अतीत (भूत) मार्गमें प्रविष्ट हुई शान्त और वर्तमान मार्गमें वर्तती हुई उदित कहलाती है।

यह दोनो ही चित्तके समाहित होनेके कारण, तुल्य अर्थात् एक विषयको ही आलम्बन करनेसे सदृश-प्रत्यय हैं। इन दोनोंमें समाहित चित्तका अन्वयी (अनुगत) भावसे रहना एकाग्रता-परिणाम कहलाता है। अर्थात् समाधि-परिणामके अभ्यासबलसे जब चित्तका विक्षेप बिल्कुल दब जाता है, तब वह समाहित हो जाता है। इस अवस्थामें भी चित्त बराबर बदलता रहता है; किंतु जिस प्रकार विक्षेपमें एक वस्तुको छोडकर दूसरीको पकड़ता था, इस प्रकार समाहित अवस्थामें नहीं होता। इसमें जिस वस्तुको पकडता है उसीमें लगा रहता है। चित्तके बदलनेके कारण वृत्तियाँ बदलती तो है पर जैसी वृत्ति दबती है वैसी ही उदय होती रहती है, जबतक समाधि भङ्ग न हो जाय। यह धर्मी चित्तका एकाग्रता-परिणाम है।

समाधिके भङ्ग होनेतक एकाग्रता प्रबल होती रहती है, उसके पश्चात् दुर्बल होती जाती है। यह उसकी अवस्थाका बदलना अवस्था-परिणाम है।

सावधानी—सम्प्रज्ञात-समाधिकी प्राप्तिसे ही योगी अपने-आपको कृतकृत्य न मान बैठे; किंतु व्युत्थानके विक्षेपकी निवृत्तिके लिये असम्प्रज्ञात-समाधिका अनुष्ठान करना चाहिये ।

संगति—अब प्रसङ्गसे चित्तके सदृश ही भूत और इन्द्रियोंके परिणाम बताते हैं—

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ॥ १३ ॥

शब्दार्थ—एतेन=इससे ही (चित्तके परिणामसे ही); भूत-इन्द्रियेषु=भूत और इन्द्रियोंमें; धर्मलक्षण-अवस्था-परिणामाः-व्याख्याताः=धर्म-परिणाम, लक्षण-परिणाम और अवस्था-परिणाम व्याख्यान किये हुए जानने चाहिये ।

अन्वयार्थ—चित्तके परिणामसे ही भूतों और इन्द्रियोंमें धर्म, लक्षण और अवस्था परिणाम व्याख्या किये गये जानने चाहिये ।

व्याख्या—जिस प्रकार चित्तके धर्म, लक्षण और अवस्था परिणाम होते हैं, इसी प्रकार पाँचों भूतों और इन्द्रियोंमें समझना चाहिये । यद्यपि पूर्व चार सूत्रोंमें धर्म, लक्षण और अवस्था-परिणामका नाम नहीं लिया गया है, तथापि उनमें चित्तके ये परिणाम दिखलाये गये हैं । पाठकोंके सुभीतेके लिये नवें सूत्रकी संगतिमें वे उदाहरणसहित समझा दिये गये हैं; और पिछले चार सूत्रोंमें चित्तके निरोध आदि परिणामोंमें भी इनको यथास्थान बतलाते चले आये हैं । यहाँ उनको संक्षेपसे फिर बतलाये देते हैं—

धर्म-परिणाम—धर्मीके अवस्थित रहते हुए पूर्वधर्मकी निवृत्ति होनेपर उसके अन्य धर्मकी प्राप्ति होना धर्म-परिणाम है ।—(भोजवृत्ति)

चित्तमें धर्म-परिणाम—नवें सूत्रमें निरोध-परिणाममें धर्म-परिणाम बतला आये हैं । धर्मी-चित्तके दो धर्म व्युत्थान-संस्कार और निरोध-संस्कारमेंसे व्युत्थान-संस्कारका दबना और निरोध-संस्कारका प्रकट होना धर्मी-चित्तका धर्म-परिणाम है, इसी प्रकार सूत्र ग्यारहमें समाधि-परिणाममें धर्मी-चित्तके सर्वार्थता धर्मके दबने और एकाग्रता धर्मके प्रकट होनेमें धर्मी-चित्तका धर्म-परिणाम है ।

भूतोंमें धर्म-परिणाम—पृथ्वीका उदाहरण—मृत्तिकारूप धर्मीका पिण्डरूप धर्मको छोड़कर घटरूप धर्मको स्वीकार करना उसका धर्म-परिणाम है ।

इन्द्रियोंमें धर्म-परिणाम—नेत्रेन्द्रियका उदाहरण—धर्मी नेत्रका अपने धर्म नील, पीत, रूपादि विषयोंमेंसे एक रूपको छोड़कर दूसरे रूपका आलोचन-ज्ञान धर्म-परिणाम है ।

लक्षण-परिणाम—काल-परिणामको लक्षण-परिणाम कहते हैं । वह तीन भेदवाला है, अनागत (भविष्य), उदित (वर्तमान), अतीत (भूत) । प्रत्येक धर्म इन तीन लक्षणोंसे युक्त होता है ।

किसी धर्मका वर्तमान कालमें प्रकट होनेसे पहले भविष्यत् कालमें छिपा रहना उसका अनागत लक्षण-परिणाम है । उस धर्मका भविष्यकालको छोड़कर वर्तमानकालमें प्रकट होना वर्तमान लक्षण-परिणाम है और वर्तमान कालको छोडकर भूतकालमें छिप जाना अतीत लक्षण-परिणाम है ।

सूत्र ९ में धर्मी-चित्तके निरोध-परिणाममें उसके दोनों धर्म, व्युत्थान-संस्कार तथा निरोध-संस्कार इन तीनो लक्षणोंसे युक्त हैं । उनमेंसे व्युत्थान-संस्कारका, वर्तमान लक्षणको छोड़कर, धर्मभावको न त्यागते हुए, अतीतकालमें छिप जाना उसका अतीत (भूत) लक्षण-परिणाम है । इसी प्रकार निरोध-

संस्कारका अनागत मार्गको छोड़कर, धर्मभावको न छोडते हुए वर्तमानकालमें प्रकट होना, उसका वर्तमान लक्षण-परिणाम है । ऐसे ही सूत्र ग्यारहमें चित्तके समाधि-परिणाममें उसके धर्म सर्वार्थता और एकाग्रता दोनो लक्षणवाले हैं । उनमेंसे सर्वार्थताका वर्तमान लक्षणको त्यागकर धर्मभावको न छोडते हुए अतीत लक्षणको प्राप्त होना उसका अतीत लक्षण-परिणाम है और एकाग्रता धर्मका अनागत लक्षणको त्यागकर धर्मभावको न छोडते हुए वर्तमान लक्षणमें प्रकट होना उसका वर्तमान लक्षण-परिणाम है ।

मृत्तिकाके घटरूप धर्मका प्रकट होनेसे पहले, अनागत कालमे छिपा रहना उसका अनागत लक्षण-परिणाम है । अनागत लक्षणसे वर्तमानकालमें प्रकट होना वर्तमान लक्षण और घटरूप धर्मका वर्तमान लक्षणसे अतीत कालमें छिप जाना उसका अतीत लक्षण-परिणाम है ।

इसी प्रकार धर्मी नेत्रके, धर्मों अर्थात् नील, पीत रूपादि विषयोके आलोचनमें इन तीनो लक्षण-परिणामोको समझ लेना चाहिये । अर्थात् धर्मी नेत्रके धर्म नीलादि ज्ञानके प्रकट होनेसे पूर्व अनागत कालमें छिपा रहना उसका अनागत लक्षण-परिणाम है । अनागत कालसे वर्तमानकालमें प्रकट होना वर्तमान लक्षण-परिणाम है और वर्तमान कालसे अतीत मार्गमें छिप जाना अतीत लक्षण-परिणाम है ।

अवस्था-परिणाम—एक धर्मके अनागत लक्षणसे वर्तमान लक्षणमें प्रकट होनेतक उसकी अवस्था-को दृढ करनेमें और इसी प्रकार वर्तमान लक्षणसे अतीत लक्षणमें जानेतक उसकी अवस्थाको दुर्बल करनेमें जो प्रतिक्षण परिणाम हो रहा है, वह अवस्था-परिणाम है । सूत्र १० में निरोध-समाधिके भङ्गतक जो निरोध-सस्कारके प्रतिक्षण दृढ और उसके पश्चात् उनका दुर्बल होते हुए प्रशान्त प्रवाहका वहना है, वह उनका अवस्था-परिणाम है । इसी प्रकार मृत्तिकाके घटधर्मके अनागत लक्षणसे वर्तमान लक्षणमें आनेतक और वर्तमान लक्षणसे अतीत लक्षणमें जानेतक उसकी अवस्थाको क्रमसे दृढ और दुर्बल करनेमें जो प्रतिक्षण परिणाम हो रहा है, वह घटधर्मका अवस्था-परिणाम है । ऐसे ही धर्मी नेत्रके धर्म नील, पीत, रूपादिक विषयके आलोचनमें अवस्था-परिणामको जानना चाहिये । अर्थात् वर्तमान लक्षणवाले नीलादि विषयके आलोचन (ज्ञान) रूप धर्मका स्फुटता-अस्फुटतारूप अवस्था-परिणाम है ।

धर्मीका धर्मोंसे, धर्मका लक्षणो (अनागत, वर्तमान, अतीत) से और लक्षणोका अवस्थासे परिणाम होता है । इस प्रकार गुणवृत्ति एक क्षण भी धर्म-लक्षण और अवस्था-परिणामसे शून्य नहीं रहती । गुणोका स्वभाव ही प्रवृत्तिका कारण है ।

यथार्थमें यह सब एक ही परिणाम है । धर्मीका स्वरूपमात्र ही धर्म है, कोई भिन्न वस्तु नहीं; क्योकि धर्मीका विकार ही धर्म नामसे कहा जाता है । धर्मीके विकाररूप धर्मका ही धर्मीमें वर्तमान रहते हुए, अतीत, अनागत, वर्तमान मार्गमे अन्यथा भाव होता है, न कि धर्मी द्रव्यका अन्यथापन होता है । जैसे सुवर्णका कोई आभूषण तोडकर अन्य प्रकारका आभूषण वनानेसे भूषण-आकार अन्यथा होता है, सुवर्णका स्वरूप नहीं वदलता, ज्यो-का-त्यो रहता है । इसी प्रकार चित्त आदि धर्मियोंका स्वरूप नहीं वदलता, उनके निरोध आदि धर्मोके भाव वदलते रहते है ।

भाष्यकारने प्रतिपक्षियोकी शङ्काओका युक्तिपूर्वक समाधान करते हुए स्वपक्षका विस्तारके साथ वर्णन किया है । हमने सूत्र ९ की संगति और इस सूत्रकी व्याख्या पर्याप्त समझकर विस्तारके भयसे उसे छोड दिया है । इतना और वतला देना आवश्यक है कि साख्य तथा योगमें धर्मी उपादान-

कारणके अर्थमें है और धर्म उसका विकार कार्य है, वैशेषिकवालोंके गुणके अर्थमें नहीं है।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद ॥ सूत्र १३ ॥

इस पूर्वोक्त धर्म लक्षण और अवस्थारूप चित्तके परिणामसे भूत और इन्द्रियोंमें धर्मपरिणाम, लक्षण-परिणाम और अवस्थापरिणाम भी व्याख्यात समझने चाहिये। उनमें धर्मीमें व्युत्थान और निरोध धर्मोंका अभिभाव और प्रादुर्भाव धर्मपरिणाम है।

लक्षणपरिणाम—निरोध त्रिलक्षण होता है। तीन अध्व (मार्ग) से युक्त होता है, वह अनागत लक्षण प्रथम अध्व (मार्ग) को छोड़कर धर्मत्वको न छोड़ता हुआ वर्तमान लक्षणको प्राप्त होता है, जहाँ कि इसकी स्वरूपसे अभिव्यक्ति होती है, यह इसका द्वितीय अध्व (मार्ग) है, वह अतीत और अनागत लक्षणसे वियुक्त नहीं है। तथा व्युत्थान त्रिलक्षण तीन अध्वसे युक्त होता है। वर्तमान लक्षणको छोड़कर धर्मत्वका परित्याग न करके अतीत लक्षणको प्राप्त होता है, यह इसका तृतीय अध्व है और वह वर्तमान और अनागत लक्षणसे जुदा नहीं है। इसी भाँति पुनः व्युत्थान उपसम्पाद्यमान अनागत लक्षणको छोड़कर धर्मत्वका उल्लङ्घन न करता हुआ वर्तमान लक्षणको प्राप्त हो जाता है, जहाँ कि इसके स्वरूपकी अभिव्यक्ति होनेपर व्यापार होता है। यह इसका द्वितीय अध्व है। वह अतीत और अनागत लक्षणसे वियुक्त नहीं है। इसी भाँति पुनः निरोध और पुनः व्युत्थान होता रहता है।

तथा अवस्थापरिणाम होता है। उसमें निरोधके क्षणोंमें निरोधके संस्कार बलवान् होते हैं और व्युत्थानके संस्कार दुर्बल होते हैं, यह धर्मोंका अवस्थापरिणाम है। उसमें धर्मीका धर्मोंसे परिणाम होता है, धर्मोंका लक्षणोंसे परिणाम होता है और लक्षणोंका अवस्थाओंसे परिणाम होता है। इस भाँति धर्म, लक्षण और अवस्था परिणामोंसे शून्य एक क्षण भी गुणोंकी वृत्ति नहीं रहती है; क्योंकि गुणोंकी वृत्ति चञ्चल स्वभाव-वाली है, गुणोंका गुणस्वभाव प्रवृत्तिका कारण कहा है, इससे भूत और इन्द्रियोंमें धर्म-धर्मी भेदसे त्रिविध परिणाम जानना चाहिये और परमार्थसे तो एक ही परिणाम है, धर्मीका स्वरूपमात्र ही धर्म है, धर्मीकी विक्रिया ही यह धर्मद्वारा विस्तारसे कही है। उस धर्मीमें वर्तमान धर्मके ही अतीत, अनागत और वर्तमान अध्वोंमें भावका अन्यथात्व होता रहता है, द्रव्यका अन्यथात्व नहीं होता। जैसे सुवर्णपात्रको तोड़ अन्यथात्व करने-पर भावका अन्यथात्व होता है, सुवर्णका अन्यथात्व नहीं होता।

दूसरे कहते हैं—धर्मसे धर्मी अन्यूनाधिक होता है, क्योंकि वह पूर्व तत्त्वका अतिक्रम नहीं करता। पूर्व, अपर अवस्था-भेदसे अनुपतित प्राप्त हुआ कौटस्थ्यसे परिवर्तित होगा, यदि वह अन्वयी है ?

समाधान—यह दोष नहीं है, क्योंकि यह बात एकान्ततः नहीं मानी है, यह त्रैलोक्य व्यक्तिसे च्युत होता है, क्योंकि इसके नित्यत्वका निषेध किया है, च्युत हुआ भी है; क्योंकि इसके विनाशका प्रतिषेध किया है, संसर्गसे इसकी सूक्ष्मता है और सूक्ष्म होनेसे उपलब्धि नहीं होती।

लक्षणपरिणाम—धर्म अध्वोंमें वर्तमान अतीत होता है, अतीत लक्षणसे युक्त होता है, अनागत और वर्तमान लक्षणसे वियुक्त नहीं होता है तथा अनागत-अनागत लक्षणयुक्त होता है, वर्तमान और अतीतसे वियुक्त नहीं होता तथा वर्तमान-वर्तमान लक्षणसे युक्त होता है, अतीत और अनागत लक्षणसे वियुक्त नहीं होता, जैसे पुरुष एक स्त्रीमें रक्त है, वह शेषोंसे विरक्त नहीं है। यहाँ लक्षणपरिणाममें सर्वथा सर्व लक्षणोंके साथ योग होनेसे अध्वसंकर प्राप्त होता है। यह दूसरे दोष देते हैं ?

उसका यह परिहार है—धर्मोंका धर्मत्व अप्रसाध्य है, धर्मत्वके होनेपर ही लक्षण-भेद भी कहना होगा ? उसको धर्मत्व वर्तमान समयमें ही नहीं है, इस भाँति ही चित्त रागधर्मवाला नहीं होगा; क्योंकि क्रोधके समय राग समुदाचार नहीं है। और भी ? तीनो लक्षणोंका एक साथ एक व्यक्तिमें सम्भव नहीं ? क्रमसे तो उसके व्यञ्जककी सहायतासे भाव हो सकता है। उक्तं च—रूपातिशय और वृत्ति-अतिशय परस्पर विरोधी हैं। सामान्य तो अतिशयके साथ रहा करते हैं, इस कारणसे संकर दोष नहीं हैं। जैसे रागका ही कहीं समुदाचार है, इसलिये उस समय अन्यत्र अभाव नहीं है; किंतु केवल सामान्यसे समन्वागत है। अतः उस समय उसका वहाँ भाव है तथा लक्षणका भी भाव है।

धर्मी-त्रि-अध्व (तीन मार्गवाला) नहीं होता। धर्म-त्रि-अध्व हुआ करते है। वे धर्म लक्षित और अलक्षित उस-उस अवस्थाको प्राप्त हुए अवस्थान्तरके कारण अन्यत्व निर्देश किये जाते हैं, द्रव्यान्तरसे नहीं। जैसे एक रेखा शत स्थानमें शत, दस स्थानमें दस और एक स्थानमें एक होती है, जैसे एकत्व होनेपर भी एक स्त्री माता कहलाती है, पुत्री कहलाती है, बहन कहलाती है। अवस्थापरिणाममें कौटस्थ्यप्रसङ्गदोष कुछ लोगोंने कहा है, किस प्रकार कि अध्वोके व्यापारसे व्यवहित होनेसे जब धर्म अपने व्यापारको नहीं करता, तब अनागत है; जब करता है, तब वर्तमान है; जब करके निवृत्त हो जाता है, तब अतीत है। इस प्रकार धर्म और धर्मी, लक्षण और अवस्था इन सबको कूटस्थ मानना पड़ेगा—यह दूसरे सज्जन दोष देते हैं। वह दोष नहीं है, क्योंकि गुणोके नित्य होनेपर भी गुणोके विमर्द-विनाशकी विचित्रता है। जैसे विनाशी और अविनाशी शब्द आदिकोका आदिमत् संस्थान धर्ममात्र होता है, वैसे ही विनाशी और अविनाशी सत्त्व आदि गुणोका आदिमान् लिंग धर्ममात्र है, उसमें विकार संज्ञा है (उसीको विकार कहते हैं)। उसमें यह उदाहरण है— मिट्टी धर्मी अपने पिण्डाकार धर्मसे धर्मान्तरको प्राप्त होता हुआ धर्मसे परिणत घटाकार होता है यह घटाकर अनागत लक्षण (काल) को छोड़कर वर्तमान लक्षण (काल) में आ गया है। यह लक्षणसे परिणाम होता है—घट नवीनता और पुराणताका प्रतिक्षण अनुभव करता हुआ अवस्थापरिणामको प्राप्त होता है—यह धर्मीकी भी धर्मान्तर अवस्था है और धर्मकी लक्षणान्तर अवस्था। यह एक ही द्रव्यको परिणामभेदसे दिखलाया है। इसी भाँति पदार्थान्तरमें भी योजित कर लेना चाहिये। धर्म, लक्षण और अवस्था-परिणाम धर्मीके स्वरूपका उल्लङ्घन न करते हुए है, इससे एक ही परिणाम उन सब विशेषोको व्याप्त कर रहा है।

अब यह परिणाम क्या है ? इसका उत्तर देते हैं—

अवस्थित द्रव्यके पूर्व धर्मकी निवृत्ति होनेपर धर्मान्तरकी उत्पत्ति (प्रादुर्भाव) परिणाम है॥ १३॥

'वार्त्तिक' का भाषानुवाद ॥ सूत्र १३ ॥

इस प्रकार योग और योगके अङ्गोंके परिणामरूपकी विलक्षणता उनके विवेकके लिये दिखला दी है। इसी रीतिसे व्युत्थानकालीन चित्तके परिणाम भी व्याख्यातप्राय ही है। यहाँसे 'परिणामत्रयसंयमात्' इस आगामी सूत्रकी उपोद्घात संगतिसे सर्वत्र वैराग्यरूपी अग्निको प्रज्वलित करनेके लिये चित्तवत् ही अन्योमें भी अतिदेशसे ही परिणामोंकी व्याख्या सूत्रकार करते हैं।

'एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः' धर्मोंसे, लक्षणोंसे और अवस्थाओसे जो परिणाम हैं, वे धर्मलक्षणावस्था परिणाम है। उनकी भाष्यमें व्याख्या करनी है। यही परिणाम भूत और

इन्द्रियोंमे होते हैं, कोई तत्त्वान्तर परिणाम नही होते। इस असाधारण आशयसे ही यहाँ प्रकृति आदिमें परिणाम नहीं कहे। इससे तत्त्वान्तर-परिणामवत् ये परिणाम भी सब ही यथायोग्य प्रकृति आदिमें भी जानने चाहिये, ऐसा ही भाष्यकार कहेंगे। इस प्रकार धर्म, लक्षण और अवस्था-परिणामोंमें शून्य क्षणभर भी गुण वृत्त नही ठहरता (नही रहता)—इससे सर्व वस्तुओंमें तीन परिणाम है। सूत्रकी व्याख्या करते है—एतेनेति (इस पूर्वोक्त धर्मलक्षण और अवस्थारूप चित्तके परिणामसे भूत और इन्द्रियोमे धर्मपरिणाम, लक्षणपरिणाम और अवस्थापरिणामकी व्याख्या समझ लेनी चाहिये) भाष्य।

शङ्का—पूर्व सूत्रमें चित्तका परिणाममात्र कहा है—धर्मपरिणाम, लक्षणपरिणाम और अवस्थापरिणाम नहीं कहे ? इस शंकाको परिणामोंके विभाग दिखलाकर दूर करनेके लिये उपक्रम करते है। तत्र व्युत्थानेति—उनमेंसे व्युत्थान और निरोधके अभिभव और प्रादुर्भाव ही धर्मी चित्तमें धर्मपरिणाम प्रथम सूत्रने ही कहा है, 'अवस्थित' धर्मीके पूर्व धर्मका तिरोभाव होनेपर धर्मान्तरके प्रादुर्भावको ही धर्मपरिणामत्व है, यह भाव है। यद्यपि प्रथम सूत्रमें व्युत्थान और निरोधके संस्कारोंका ही अभिभव और प्रादुर्भाव कहा है, तथापि व्युत्थान और निरोधका अपाय और उपजन भी अर्थात् लब्ध है, धर्म द्रव्य है या गुण—यह बात दूसरी है तथा उसी सूत्रने अभिभव और प्रादुर्भाव शब्दोंसे धर्मका लक्षणपरिणाम भी कहा है। अतः भाष्यकार कहते हैं, लक्षणपरिणामश्चेति—लक्षणपरिणाम अवस्थित धर्मका अनागत आदि लक्षणके त्यागने-पर वर्तमान आदि लक्षणके लाभका नाम है, और वह अभिभव और प्रादुर्भाव वचनसे ही लब्ध है, क्योकि अतीतता और वर्तमानताका ही अभिभव और प्रादुर्भाव हुआ करता है, यह भाव है। उनमेंसे पहले निरोधरूप धर्मके प्रादुर्भाव शब्दसे कहे लक्षणपरिणामका उदाहरण देते हैं। निरोधस्त्रिलक्षण इति—इसीका विवरण है, तीन अध्व (मार्गसे) युक्त है, क्रमके सम्बन्धसे अध्वके तुल्य होनेसे अनागत आदि भाव अध्व कहलाते हैं; तथा धर्मी और धर्मोंके अन्योन्यके व्यावर्तनसे और लक्षण शब्दसे तन्त्रमें कहा है, इससे क्या आया ? इसको कहते हैं—खल्विति—वह निरोध प्रादुर्भाव कालमें अनागतलक्षण रूप अध्व नामको छोड़कर इत्यादि अर्थ है। यहाँ सत्कार्यकी सिद्धिके लिये और धर्म-परिणामके उपपादनार्थ 'धर्मत्वमनतिक्रान्तः' कहा है। स्वरूपसे अवस्थित ही धर्मके रूपान्तरके हटनेपर रूपान्तरकी उत्पत्तिमें धर्मपरिणाम शब्दका व्यवहार होता है। वर्तमान अवस्थाको इतर दो अवस्थाओसे विवेचन करके दिखलाते है। यत्रेति—स्वरूपसे, अर्थक्रियाकारित्वसे अभिव्यक्ति उपलब्धि है। वह अनागतकी अपेक्षासे द्वितीय अध्व है। यह शिष्यके व्युत्पादनके लिये प्रसंगसे कहते हैं—एषोऽस्येति। असत्की उत्पत्ति और सत्के विनाशके प्रतिषेधके लिये कहते हैं—न चेति। निरोधक्षणमें ही निरोधके लक्षणपरिणामको दिखलाकर व्युत्थानको भी दिखलाते है तथा व्युत्थान-मिति—सब पूर्ववत् है। विशेष है—वर्तमानताको छोडकर अतीतताको प्राप्त होता है, यह तृतीय अध्व है। इस भाँति व्युत्थान कालमें भी व्युत्थान और निरोधके लक्षणपरिणामोको क्रमसे दर्शाते हैं, 'एवं पुनर्व्युत्थानमुपसम्पद्यमानमिति' उपसम्पद्यमान जायमानका नाम है, और वह व्यक्ति अन्तर है, क्योकि अतीत व्यक्तिका अनुत्पाद आगे कहेंगे। अन्य सब पूर्ववत् है। एवं पुनर्निरोध इति—यहाँ एवं पदसे तथा व्युत्थानम्—इत्यादि वाक्यसे कहे निरोधके तृतीय अध्वकी प्रक्रिया निर्देश की है। अतः निरोधके तृतीय अवस्थाके कथनके अभावकी शून्यता नहीं है, (अर्थात् तृतीय अध्वकी प्रक्रियाके निर्देशसे निरोधकी तृतीय अवस्थाके कथनका अभाव है) यह व्युत्थान निरोध परिणामका चक्र अपवर्गपर्यन्त ही है—यह सक्षेपसे कहते

हैं। एव पुनर्व्युत्थानमिति--पुनर्व्युत्थान आदि अर्थ है। चित्तके धर्मोके लक्षण—परिणामको दर्शाकर उस लक्षणके अवस्थापरिणामकी 'तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात्' इस सूत्रपर व्याख्या हो चुकी है यह दिखलाते हैं--नया अवस्था-परिणाम---इति--अवस्था-परिणामको कहते हैं—संस्कारोका बलवत्त्व और दुर्बलत्व घटके नये और पुरानेपनकी भाँति है, वृद्धि और ह्रास--उत्पत्ति और विनाशरूप है, लक्षण परिणामसे भेदकी अनुपपत्ति है, लक्षणके ही नवपुराणत्व आदि अवस्था परिणाम आगे कहेंगे—

शङ्का—द्रव्यके ही वृद्धि और क्षय देखे जाते हैं, गुणके नहीं ?

समाधान—यह बात नहीं है, रूप आदि गुणोके भी वृद्धि और ह्रासका अनुभव होता है। वृद्धि ह्रासको रूपका अन्य भेद मानें तो गौरव होगा, वही रूप अब बढ़ गया है ऐसी जो प्रत्यभिज्ञा होती है वह भी न बनेगी। अतः सस्कार और अदृष्ट आदिका अवस्थापरिणाम होता है। ज्ञान और इच्छा आदिके उत्पत्ति और विनाशका अनुभव होता है। दो क्षणमात्र स्थायी होनेपर भी द्वितीय क्षणमें वर्तमान लक्षणका अवस्थापरिणाम होता है। वह क्षणत्वसे ही उस परिणामका हेतु है, यदि ऐसा न माने तो सब वस्तुओके प्रतिक्षण परिणामकी—जो कि आगे कहेगे—उपपत्ति ही न होगी, इस कथनसे उसका भी खण्डन हो गया, जो किसीने कहा है कि उत्तर वृत्ति विभु-विशेष गुणकी ही ज्ञानादिके नाशक होनेसे एकाग्रता दशामे भी ज्ञानके बहुत क्षण-स्थायी होनेसे अवस्थापरिणाम सम्भव नहीं है। तब इस प्रकार तीनों परिणामोकी व्याख्या करके उनके आधारकी व्यवस्थाको कहते है, तत्र धर्मिण इत्यादिसे लक्षणोका भी अवस्थाओसे परिणाम होता है, यद्यपि बाल्य आदि अवस्थाओका भी लक्षणपरिणाम होता है, तथापि यथोक्त क्रम माननेमें कोई अनुपपत्ति नहीं है।

शङ्का--वर्तमान लक्षणका नव पुराण (नया, पुराना) आदि अवस्थापरिणाम हो सकता है, अनागत और अतीत लक्षणका अवस्थाभेद किस प्रकार होगा ?

समाधान---शीघ्र भविष्यता, विलम्ब भविष्यता आदिरूप विशेष उन लक्षणोका भी अनुमान हो सकता है, क्योकि सत्त्व आदिकी भाँति ही गुणत्वसे, प्रतिक्षण परिणामित्व सिद्ध है, यथोक्त चित्तके परिणामोसे सर्व वस्तुओके परिणामोका अतिदेश करते हुए वैराग्याग्निको प्रज्वलित करनेके लिये उनकी प्रतिक्षण परिणामिता दिखलाते है, एव धर्मलक्षणेति—वह मनु आदिने भी कहा है—

घोरेऽस्मिन् हतसंसारे नित्यं सततघातिनाम्। कदलीस्तम्भनिःसारे संसारे सारमार्गणम्॥
यः करोति स सम्मूढो जलबुद्बुदसन्निभे।

नित्य सतत घातियोके इस घोर ससारमें जो कि केलेके स्तम्भके समान निःसार है, जलके बुल्बुलेके सदृश पोला और क्षणभङ्गुर है, जो प्राणी सार ढूँढता है वह सम्मूढ है।

गुणवृत्त—सत्त्व आदि गुणोका व्यापार है, वह अपने कार्य धर्मादि परिणामोसे क्षणभर भी शून्य नहीं रहता, प्रतिक्षण परिणत होता रहता है।

शङ्का—अव्यापार दशामें तो अपरिणामी होगा ?

समाधान---चलं हि गुणवृत्तिमिति—चलं यह भावप्रधान निर्देश है---गुणोका चाञ्चल्य स्वभाव है—यह तात्पर्यार्थ है।

प्रश्न—प्रतिक्षण चाञ्चल्यमे प्रमाण क्या है ?

उत्तर—गुणस्वभाव्यं त्विति—गुणोका स्वभाव है, राजाके गुणो—उपकरणों नौकर आदिका स्वामीके लिये प्रतिक्षण ही व्यापार दिखायी देता है। अतः गुणस्वभावता ही सत्त्वादि गुणोंकी भी प्रवृत्तिमें पुरुष पूर्व आचार्यने प्रमाण कहा है। परके ही भोग और अपवर्गका हेतुत्व गुणत्व है। चित्तके दृष्टान्तमें तीनों परिणामोकी व्याख्या करके दार्ष्टान्तिकमें भी उसकी व्याख्याका आरम्भ करते हैं। एतेनेति—इससे भूत और इन्द्रियोमें धर्म-धर्मी भेदसे धर्म-धर्मीका आश्रय लेकर तीन प्रकारका परिणाम जानना चाहिये। उन पृथिवी आदि धर्मियोंमें घट आदि धर्मका परिणाम धर्मपरिणाम है, घट आदि धर्मोंकी वर्तमान अतीतता लक्षणपरिणाम है, वर्तमान आदि तीनों लक्षणोंका भी बाल्य-यौवन आदि अवस्थापरिणाम हैं।

शङ्का—तीनो परिणाम भूत और इन्द्रियोंमें किस प्रकार कहे है; क्योकि वे धर्मी है। उनमें धर्म-मात्र परिणाम होगा ?

समाधान—तीनो धर्म-धर्मी-परिणाम ही परमार्थसे तो एक ही परिणाम हैं, क्योकि धर्मीस्वरूप ही धर्म होता है। अतः धर्मपरिणाम ही यह लक्षणादि परिणाम है—जो धर्मादिके अवान्तर विभाग ही हैं।

अब प्रतिक्षण परिणाममें क्षणिकता आदिके प्रसङ्ग (अतिव्याप्ति) को हटानेके लिये तीनो परिणामोकी क्रमसे परीक्षा करनी है। प्रथम धर्मपरिणामकी परीक्षा करते हैं, तत्र धर्मस्येत्यादिना—उन परिणामोंके मध्यमे धर्मीके सत्य होनेपर ही धर्मकी अतीत आदि अवस्थाओमें धर्मीका भावान्यथात्व, धर्मान्यथात्व ही होता है, द्रव्यान्यथात्व नहीं होता। स्वरूपान्यथात्व होनेपर ही प्रतिक्षण परिणामसे क्षणिकताकी आपत्ति, प्रत्यभिज्ञा आदिकी अनुपपत्ति होती है, यह भाव है।

सुवर्णका वर्तन आदि रूप हटनेपर कटकादि धर्मकी अभिव्यक्ति भावान्यथात्व है, प्रत्यभिज्ञाके बलसे सर्वविकारानुगत सुवर्ण सामान्य सिद्ध है। यह सामान्य ही अवयवी रूप धर्मी है। वैशेषिकके अनुयायी तो कहते है कि सुवर्णके अन्यथात्व होनेपर भी अवयवोंके संयोगके नाशसे पूर्व सुवर्ण व्यक्ति नष्ट हो ही जाती है। उसमें जो प्रत्यभिज्ञा होती है (यह वही सुवर्ण है) वह जातिविषयक होती है—

वह ठीक नही है। ऐसा माननेसे प्रतिक्षण अवयवोके उपचय और अपचयके लिये अवयवोका संयोग और विभाग अवश्य ही मानना होगा और उससे शरीर आदि अखिल वस्तुओंकी क्षणिकत्वकी आपत्तिको ब्रह्मा भी न हटा सकेगा और जातिसे ही सर्वत्र प्रत्यभिज्ञाकी उपपत्ति होनेमें प्रत्यभिज्ञासे घटादिके स्थैर्यका जो स्व-सिद्धान्त है उससे विरोध आवेगा। इसलिये अवयवके संयोगका नाश द्रव्यके नाशका हेतु नहीं है, किंतु वह्नि, आदिमें तृण, अरणि और मणि आदिकी भाँति अव्यवस्थित ही फलके बलसे कारणकी कल्पना करनी चाहिये। अथवा विजातीय अवयवविभाग विशेष है, यह स्वरूपान्यथात्ववादी बौद्धोके धर्म परिणाममें कहे दोषोको निराकरण करनेके लिये उठाते हैं—

अपर आह—धर्मोसे धर्मी अतिरिक्त नही होता, अत्यन्त अभिन्न होता है, इसमें हेतु हैं, पूर्व तत्त्वका अतिक्रम न होनेसे, पूर्वतत्त्व धर्मीके अनतिक्रमकी आपत्तिसे, कौटस्थ्यकी आपत्तिसे, यह प्रयोजन है। इसीका विवरण करते है—'पूर्वापरेति' पूर्व और अपर अवस्था-भेदमें अनुपतित अनुगत कौटस्थ्यसे च्युत हो जायगा, यदि अन्वयी होगा। यदि धर्मी धर्मोमें अन्वयी होगा, तब पूर्व, अपर, सकल, अवस्थाभेदोमे अनुगत होनेसे अतीत आदि अवस्थामें भी सत्त्व मानना होगा और वह चित् शक्तिके समान कूटस्थ

रूपसे रहेगा; क्योंकि नित्यत्व और कूटस्थका एक ही अर्थ है और वह तुमको भी अनिष्ट है।

इसका परिहार करते हैं—'अयमदोषः'—यह दोष नहीं है—एकान्तेति—क्योंकि हम एकान्त नित्यत्व नहीं मानते हैं। 'एकान्तेन'का अर्थ है, सर्वथा स्वरूपसे और धर्मसे नित्यत्व ही कौटस्थ्य हम मानते हैं, और वह चिति शक्तिका ही है, धर्मरूपसे, अनित्य धर्मीकी कूटस्थता नहीं है।

विकारव्यावृतत्व प्रकृतेर्नित्यत्वम्—विकारसे व्यावृत्ति ही प्रकृतिकी नित्यता है, सत्यकी अतीत और अनागत्त अवस्थासे शून्यत्व नित्यत्व है। स्वरूपसे और धर्मसे नित्यत्व और अनित्यत्व दोनों रूपता इस प्रपञ्च-का प्रतिपादन करते हैं। तदेतदिति—यह कार्य, कारणात्मक त्रिलोकी, चौबीस तत्त्व अपने कार्योंके सहित यथायोग्य धर्मरूपसे और स्वतः व्यक्तिसे वर्तमान अवस्थासे च्युत होते है; क्योंकि इनके नित्यत्वका श्रुति निषेध करती है 'नैवेह किंचनाग्र आसीत्' यहाँ आगे कुछ भी नहीं था, 'असद्वा इदमग्र आसीत्' यह प्रपञ्च पहले असत् था इत्यादि श्रुतियोने नित्यत्वका प्रतिषेध किया है।

व्यक्ताव्यक्तात्मिका तस्मिन् प्रकृतिः सम्प्रतीयत इत्यादि। उसमें व्यक्त और अव्यक्त रूप प्रकृति भलीभाँति प्रतीत होती है इत्यादि स्मृतियोंसे जो सावयव होता है वह अनित्य होता है जैसे कि घट आदि इस अनुमानसे भी नित्यत्वका प्रतिषेध है।

शङ्का—तब तो अत्यन्त उच्छेद ही हो जायगा ?

समाधान—अपेत—अतीत भी प्रकृति आदि धर्मीरूपसे और अतीतरूपसे है, क्योंकि विनाशका प्रतिषेध किया है, अत्यन्त उच्छेदका श्रुतिने निषेध किया है 'तद्वैक आहुरसदेवैकमग्र आसीत्' उसको एक कहते हैं। असद् ही एक आगे था इत्यादि श्रुतिसे अत्यन्त उच्छेदकी आशङ्का करके जब 'कथमसतः सज्जायेत्' 'सत्यमेव सौम्येदमग्र आसीत्' इति असत्से सत् कैसे उत्पन्न हो सकता है ? हे सौम्य ! सत् तो यह आगे था, इस प्रकार श्रुतिने उस असत्का प्रतिषेध किया है।

विनाशित्व होनेपर अनादित्व भावकी अनुपपत्ति होती है। यद्यपि सत्यमेव इस श्रुतिमें सत् शब्दका अर्थ परमात्मा ही है, क्योंकि उत्तरवाक्यमे तदैक्षत आया है, तो भी सत्के एकीभावसे इदमासीत् यह था, इस वचनसे प्रपञ्चकी भी प्रलयकालमें सत्ता सिद्ध होती ही है। इसी प्रकार 'तद्वेदं तर्ह्यव्याकृत-मासीत्तमसैवेदमासीत्' यह अव्याकृत था, तमस ही यह था—

'आसीदिदं तमोभूतमप्रज्ञातमलक्षणम्'—यह प्रपञ्च तमरूप अलक्षण और अज्ञात था इत्यादि श्रुति और स्मृति भी अत्यन्त उच्छेदका निषेध करनेवाली प्रमाण हैं।

युक्ति भी—असत्से सत्की उत्पत्तिमें शशशृङ्ग आदिकी उत्पत्ति माननी पडेगी और बन्ध, मोक्ष भी अकारण ही होगे जो कि नहीं हो सकते यह युक्ति भी प्रमाण हैं। यदि अतीत होनेपर भी है तो उपलब्ध क्यो नहीं होते ? इसपर कहते है—ससर्गसे उपलब्ध नहीं होते। इस कार्य जगत्का अपने कारण प्रकृति-में ससर्ग होने, विभक्त न रहने, लय हो जानेसे उपलब्धि नहीं होती है; क्योंकि उसके लौकिक साक्षात्कारमें उनकी सूक्ष्मता प्रतिबन्धक है। इस प्रकार कार्य-कारणके अभेदसे सभी परिणामी प्रकृति आदिकोंके प्रकारभेदसे नित्य और अनित्य उभय रूपकी व्यवस्था हो जानेसे उनके सत् और असत् रूपताका सिद्धान्त सिद्ध हो गया। 'सदसत्ख्यातिर्बाधावाधाभ्याम्' बाध और अबाधसे सत्, असत् ख्याति है। यह साख्यदर्शनका सूत्र भी प्रमाण हो जाता है। यही जडोंकी व्यावहारिकी सत्ता पुराण आदिमें कही गयी

है जो 'निःसत्तासत्तं प्रधानम्' भाष्यकारने पूर्व कहा है वह पारमार्थिक सत् और असत्के अभिप्रायसे कहा है। हमने उसकी वहीं व्याख्या कर दी है। इससे आत्मा ही सत् है, अन्य सब असत् है। यह श्रुति और स्मृतिके वादके भी विरुद्ध नहीं है। एकान्त नित्यकी ही पारमार्थिक सत्ता है और वह कूटस्थ नित्यकी ही है, क्योंकि वह असत्ताके संपर्कसे रहित है। प्रकृतियोंकी व्यवहारसत्ता नित्य नहीं है, इसी प्रकार—

नासद्रूपा न सद्रूपा माया नैवोभयात्मिका।
सदसद्भ्यामनिर्वाच्या मिथ्या भूता सनातनी॥

माया न सद्रूपा है, न असद्रूपा है, न उभयरूपा ही है। सत् और असत्से अनिर्वचनीया मिथ्यारूपा सनातनी है इत्यादि वाक्य भी संगत हो जाते हैं। आधुनिक वेदान्तियोंके अनिर्वचनीयवादमें संगत नहीं होते; क्योंकि उन्होंने माया नामक जगत्के कारणका भी विनाश या अत्यन्त तुच्छत्व ही परमार्थसे माना है उनके मतमें सनातन शब्दका विरोध है।

धर्मपरिणामकी परीक्षा करके अब लक्षणपरिणामकी परीक्षा करते है। 'लक्षणपरिणाम' इति 'अध्वसु वर्तमान' इति—धर्मोंका नित्यत्व कहा है। बिना नित्यत्व अतीत अनागत लक्षणके संयोग असम्भव है। यहाँ एक-एक लक्षणके अभिव्यक्तिके कालमें भी धर्म सूक्ष्म लक्षणान्तरके बिना नहीं होता। यह समुदायका अर्थ है तथा धर्मोंकी भाँति लक्षण भी नित्य ही है। अतः न असत्की उत्पत्ति होती है और न सत्का अत्यन्त उच्छेद होता है। यह प्रसङ्ग दोष नहीं है।

शङ्का—एक लक्षणकी व्यक्तिके कालमें लक्षणान्तरकी अनुपलब्धिसे उनका अभाव ही युक्त है।

समाधान—उनकी उपलब्धि अनुमानसे होती है। उसको दर्शाते है—यथेति न शेषासु विरक्त इति—शेषोंमें विरक्त नहीं है। रागके भावी होनेमें विरक्त व्यवहार नहीं देखा जाता, तथा च एक विषयक रागादिके कालमें अन्योंकी सत्ता अनुमानसे सिद्ध होती है। लक्षणपरिणाममें भी दूसरोंके दूषणकी उद्भावना करते हैं। अत्रेति—सब अनागतादिको वर्तमानादि सब लक्षणोंसे योग होनेसे अनागत आदि भी वर्तमान ही हो जायँगे। तब अध्वोंका संकर हो जायगा, यदि उनमें क्रम माने तो असत्की उत्पत्ति माननी पड़ेगी, अतः वर्तमान लक्षण ही सब वस्तु होंगी। पूर्व और उत्तरकालमें उनका अभावमात्र होगा और अभावके प्रतियोगी होनेसे उनमें अतीतादि व्यवहार हो जायगा। इसमें पहले धर्मोंमें लक्षणत्रयके सम्बन्धकी व्यवस्था करते है। धर्माणामिति—धर्मोंका धर्मत्व पूर्व सिद्ध कर चुके है, यहाँ सिद्ध नहीं करना है, धर्मत्वके सिद्ध हो जानेपर धर्मोंका लक्षण, भेद और लक्षणबहुत्व भी कहना चाहिये, अर्द्ध—वैनाशिकके कहे वर्तमान मात्र एक लक्षण नहीं है; क्योंकि वर्तमान समयमात्रमें ही इस धर्मका धर्मत्व नहीं है, किंतु अतीतादि समयमें भी धर्मका धर्मत्व है। यहाँ हेतु कहते है एवं हीति—क्योंकि इस प्रकार वर्तमान कालमें ही धर्मत्व होनेपर सब ही चित्त रागधर्मक नहीं होंगे, अर्थात् विरक्त होंगे, विरक्त व्यवहारके योग्य होंगे, क्योंकि क्रोधके कालमें रागका आविर्भाव नहीं होता।

भाव यह है—जैसे कि जब कभी चिद्रागकी सत्तासे आपका चित्त रक्त है यह व्यवहार होता है, तथा जब कभी चिद्रागके अभावसे चित्त विरक्त है यह व्यवहार होना चाहिये, अतः अतीतादि कालमें भी राग आदि चित्त आदिके धर्म है, धर्मोंका त्रिलक्षणत्व सिद्ध है। जो उन्होंने कहा है कि अभावकी प्रतियोगितामात्रसे अतीत आदि व्यवहार होता है, वह भी हेय है; क्योंकि घटके न होनेपर ध्वंसके प्रतियोगिता

आदि रूप अतीतत्वकी वृत्ति ही नहीं बन सकती, संयोगित्व आदिकी भाँति प्रतियोगित्व आदिकी दो सम्बन्धियोके बिना अनुपपत्ति है, क्योकि सत् और असत् सम्बन्ध देखा नही जाता, अतः ध्वंस और प्रागभाव असिद्ध है, घट वर्तमान है। इसकी भाँति, घटोऽनीत, घट अतीत हो गया, घट होगा इन प्रतीतियोंसे घटकी अतीत और होनेवाली अवस्थाविशेष ही सिद्ध है। यदि ऐसा न मानें तो भावका अभाव भी अतिरिक्त सिद्ध होने लगेगा, इत्यादि दोषोकी स्वय ऊहा कर लेनी चाहिये। इस प्रकार धर्मोकी तीन लक्षण (काल) की स्थापना करके अब उसके साकर्यका परिहार करते हैं--किं चेति--तीनो अनागतादि कालोका एक वस्तुमें सम्भव नही है, किंतु अपने व्यञ्जक, दण्ड, चाक आदि वस्तुके व्यञ्जनके समान जिसके उस प्रकारके लक्षणका क्रमसे भाव होना है उस वस्तुकी अभिव्यक्ति होती है। अतः अभिव्यक्तिमें साकर्य नही है, स्वरूपसे तो साकर्य इष्ट ही है। अव्यक्त लक्षणोका व्यक्त लक्षणोके साथ विरोध नहीं है, इस विषयमें पञ्चशिखाचार्यके वाक्यको प्रमाण देते है। उक्त चेति--'रूपातिशया वृत्त्यतिशया च परस्परेण विरुद्ध्यन्ते सामान्यानि तु अतिशयैः सह वर्तन्ते।' रूप अतिशय और वृत्ति अतिशय आपसमें विरोधी हैं। सामान्य तो अतिशयोंके साथ रहा करते है। धर्मसे लेकर अनैश्वर्यतक आठ चित्तके रूप हैं। ज्ञान आदि आश्रय शान्त घोर मूढ चित्त परिणाम वृत्ति हैं, इनका अतिशय-अभिव्यक्ति रूप उत्कटता है। इस वाक्यकी व्याख्या 'गुणवृत्तिविरोधाच्च' (२। १५) 'इस सूत्रपर कर दी है।'

उपसहार करते हैं--तस्मात् इति--असकरमें दृष्टान्त कहते हैं। यथैति रागस्यैवेति--धर्मोके तीन लक्षणोके सम्बन्धमें रागका ही यह अर्थ है। क्वचित् विषयमें अन्यत्र विषयान्तरमें अभाव है--सामान्याभाव है यह अर्थ है, दार्ष्टान्तिकको कहते है 'तथा लक्षणस्येति' कहीं समुदाचार है इत्यादि अर्थ है, यह लक्षण परिणाम धर्मीका नहीं होता; किंतु धर्मोका ही होता है, इस प्रकार धर्म परिणामसे विशेष कहते हैं--न धर्म इति।

शङ्का--लक्षण परिणाम लक्षणमें है या नही ? यदि है तो अनवस्था दोष है। यदि नहीं है अर्थात् लक्षणमें लक्षण परिणाम नहीं है तो लक्षण परिणाममें परिणाम लक्षण असम्भव है, क्योकि पूर्व लक्षणके अतीत होनेपर लक्षणान्तरकी अभिव्यक्तिको ही लक्षण परिणामत्व है।

समाधान--ऐसा नहीं है क्योकि बीज और अङ्कुरकी भाँति प्रामाणिक होनेसे यह अनवस्था दोष नहीं है। यदि इसको भी दोष माने तो धर्मका धर्म उस धर्मका भी धर्म इत्यादि अनवस्थाको भी दोषकी आपत्तिसे धर्म धर्मीभाव आदि भी सिद्ध न होंगे। अधिक तो निर्वितर्क सूत्र (१। ४३) पर कह दिया है। इस प्रकार सब धर्मोका सदा ही तीन लक्षणोसे सम्बन्ध है और अभिव्यक्ति तीनोंकी क्रमसे होती है। यह बात सिद्ध हो गयी।

शङ्का--यही हो--लक्षणकी अभिव्यक्तिके भी नित्य होनेसे क्रमिकत्व किस प्रकार होगा ? यदि उसमें क्रमिकत्व सम्भव है तो लक्षण क्रमिकत्वने क्या अपराध किया है जो उसमे क्रमिकत्व नहीं माना ?

समाधान--इस विषयमें कहते है नित्य और अनित्य उभयरूपके कहनेसे नित्य होनेपर भी सब कार्योंमें अनित्य रूपसे क्रम सम्भव है। लक्षणोका भी क्रम इष्ट ही है। लक्षणाभिव्यक्तिका क्रम तो लक्षण सांकर्यके लिये प्रकृतमें प्रदर्शित है। अधिक तो निर्वितर्क समापत्ति सूत्रमे हमने कहा है। लक्षण परिणामकी परीक्षा करके अवस्था-परिणामकी परीक्षा करनेके लिये धर्मगत विभागको कहते है।

ते लक्षिता इति--लक्षिता-व्यक्ता वर्तमान अलक्षित, अव्यक्त, अतीत और अनागत उस-उस काल,

यौवन और वार्धक्य आदि अवस्थाओंको प्राप्त होते हुए अन्योन्य-अन्यत्वसे—भेदसे बोले जाते हैं । यह बालक है युवा नहीं है इत्यादि रूपसे बोले जाते हैं । वह निर्देश अवस्थान्तरसे, अवस्था-भेदसे ही होता है, द्रव्यके भेदसे नहीं होता है । तब पूर्व अवस्थाके हटनेपर अवस्थान्तरकी प्राप्ति सिद्ध है । वही अवस्था परिणाम है । यह भाव है । यद्यपि इस प्रकारका अवस्थान्तर परिणाम अनागत और अतीत लक्षणोंमें भी पूर्व कहा है, तथापि वर्तमान लक्षणके ही अवस्थापरिणाम स्फुटतया उपलब्ध होते है । इस आशयसे वर्तमान लक्षणको आलम्ब करके ही वह उदाहरण दिया है । धर्मीके एक होनेपर भी निमित्तभेदसे अन्यत्व व्यवहारमें दृष्टान्त देते हैं । यथैकेति—जैसे एकत्वकी व्यञ्जक रेखा—अङ्कविशेष जब दो बिन्दुओंके ऊपर (प्रथम बायीं ओर) रहता है तब सौ है—एक नहीं, ऐसा व्यवहार होता है । इनमेंसे एक बिन्दुके लोप होनेपर यह दश है, सौ नहीं है यह व्यवहार होता है और अवशिष्ट बिन्दुके स्थानमें आनेपर एकत्वकी व्यञ्जक रेखा देनेपर ग्यारह है—दश नहीं, यह व्यवहार होता है । दृष्टान्तान्तर कहते है । यथा चेति-उच्यते चेति—पुत्र-पिता-भ्राताओंसे जनकत्व आदि निमित्तभेदसे व्यवहार होता है ।

अवस्था परिणाममें भी बौद्धोके कहे दूषणको कहते हैं । अवस्थेति-अवस्था परिणामके माननेमें धर्म-धर्मी-लक्षण-अवस्था—इन चारोको कूटस्थकी आपत्ति है । इसमें हेतु पूछते है कथमिति—किस प्रकार-से ? उत्तर—अध्वके व्यापारसे व्यवहित होनेसे । क्योकि व्यापारके निमित्तसे ही सब वस्तुओमें अनागत आदि अध्वोके अन्योन्य व्यवधानको माना है, और विभाग माना है, भागरूपसे नहीं माना, क्योंकि धर्म और लक्षणको सदा सत्य स्वीकार किया है । अब विभागके व्यापार-निमित्तक होनेका विवरण करते है । 'यदा धर्म' इससे लेकर 'तदा अतीत' इसतक । धर्म शब्द यहाँ आश्रित-वाचक है । न करता है न करेगा आदि और अन्तके अध्वोको व्यापारकी निमित्तता, व्यापारके अभावके निमित्तसे परम्परासे है । ऐसा होने-पर पूर्वधर्मकी अतीततामे धर्मान्तरकी अभिव्यक्ति होती है, इस प्रकार परिणामलक्षणकी अनित्यता अवस्थाओं-की भी आपको कहनी होगी विनाश नहीं कह सकते । अवस्थाओंके नित्य होनेपर तो कुछ भी अनित्य नहीं होगा । इस भाँति तो सभी धर्म-धर्मी जगत् कूटस्थ होगा । यह दूसरोने दोष कहा है ।

उपसहार—नित्यत्वमात्र कौटस्थ्य नहीं है, किंतु एकान्त नित्यत्व कौटस्थ्य है । इस आशासे पूर्ववत् उक्त दोषका परिहार करते हैं । *नासौ दोषा इति कौटस्थ्य दोष नहीं है* । गुण नित्यत्वेऽपेति—धर्मी-के नित्य होनेपर भी धर्मोके विमर्द—विनाशकी कूटस्थसे विचित्रता है, विलक्षणता है, अपरिणाम नित्यता ही कौटस्थ्य है और वह पुरुषके अतिरिक्त दूसरेमें नहीं है, यह भाव है । गुणोके नित्य होनेपर भी गुणोके विमर्दका उदाहरण देते है । यथेति—दृष्टान्तमें नही, किंतु उदाहरणमें है । संस्थापनमिति—अर्थके विनाश-से अविनाशी शब्द तन्मात्रा आदिके पञ्चभूतरूप सत्स्थानधर्ममात्र आदिवाले है, अतः वे विनाशी है । यह अर्थ है एव इत्यादिकी इसी भाँति व्याख्या करनी चाहिये । लिङ्ग महत्तत्त्वका नाम है । इसी भाँति अहंकार आदि और घट आदि भी अपने विनाशसे अविनाशी कारणोके धर्ममात्र और विनाशी है, यह बात जाननी चाहिये । वह ही यह श्रुतिने कहा है—'वाचारम्भण विकारो नामधेय मृत्तिकेत्येव सत्यमिति' वाचारम्भण—प्रथममात्र विकार नाममात्र है, मृत्तिका है इतना ही सत्य है । सत्य यहाँ विकारकी अपेक्षा स्थिरका नाम है । उस धर्ममें ही विकारसंज्ञा या परिणामसंज्ञा है । अतः धर्मियोमें परिणामी होनेसे कौटस्थ्य नहीं है और भलीभाँति तो धर्म, लक्षण और अवस्थाओंको कौटस्थ्य नहीं है । तीनो परिणामोकी

विस्तारसे परीक्षा कर दी । अब भूत और इन्द्रियोमें तीनो परिणामोको क्रमसे दिखलाते है—उसमें यह उदाहरण है धर्मन इति—धर्मसे परिणामित होते हैं । धर्म परिणामके स्वरूपको दर्शाते हैं, घटाकार इति—परिणाम घटाकार है । नवपुराणतामिति—नवीनताके अनन्तर पुराणताको प्राप्त होता हुआ सब ही धर्म आदिकोंके अवस्थात्वसे अविशेष होनेपर भी गोबलीवर्द न्यायसे ही इनका तान्त्रिक भेदनिर्देश है यह कहते हैं—धर्मियोके भी—लक्षणकी पुराणत्व आदि अवस्था प्राप्त होनेसे ही नहीं कही है । एक एवेति—एक अवस्थामात्र ही परिणाम है यह अर्थ है । इस भाँति अवस्था और लक्षणके भी धर्म होनेसे धर्म-परिणाम भी गोबलीवर्द-न्यायसे ही जानने चाहिये । इसी भाँति पदार्थान्तरमें भी जानना चाहिये—भूतान्तरमें, इन्द्रियोमें, प्रत्यय आदिमें—यह अर्थ है । जिसकी विशेषताको जो पूर्वोक्त ही परिणामोमें स्मरण कराते हैं । त एते इति—तीनों ही परिणाम धर्मीके स्वरूपका अतिक्रमण न करते हुए धर्मीमें ही अनुगत हैं, अतः धर्म-धर्मीके अभेदसे एक धर्म परिणाममात्र ही है । सामान्यसे धर्मी होता है । वही सब परिणामोंको प्राप्त करता है । सूत्रस्थ परिणाम शब्दकी प्रश्नपूर्वक व्याख्या करते हैं, अथ कोऽयं परिणाम इति—यह परिणाम कौन है, क्या है ? उत्तर—अवस्थितस्येति—संस्कारोंमें भी परिणाम कहा है । अतः द्रव्यस्येति—धर्मीका यह अर्थ है । धर्म शब्द आश्रितमात्रका वाचक है । निवृत्ति अतीतता है और उत्पत्ति वर्तमानता है ।

शंका—धर्मसे अतिरिक्त धर्मीका अनुभव नहीं होता जिसमें कि धर्म आदि परिणाम है । इस शंका-पर धर्मसे विवेचन करके धर्मीका प्रतिपादन सूत्रकार करेंगे ॥ १३ ॥

संगति—ऊपर बतलाये हुए तीनो परिणाम जिसके धर्म है, उस धर्मीका स्वरूप निरूपण करते है—

शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ॥ १४ ॥

शब्दार्थ—(तत्र=उन परिणामोके) । शान्त=अतीत । उदित=वर्तमान । अव्यपदेश्य=भविष्यत् । धर्मानुपाती=धर्ममें रहनेवाला । धर्मी=धर्मी है ।

अन्वयार्थ—(उन परिणामोके) अतीत, वर्तमान और भविष्यत् धर्मोमें अनुगत धर्मी ।

व्याख्या—सूत्रको तत्र शब्दसे पूरा करके पढ़े । (व्यासभाष्य) ऊपर उदाहरण देकर समझा आये है कि मिट्टी-द्रव्य धर्मी है और मिट्टीके गोले वर्तन और वर्तनके टुकडे आदि भिन्न-भिन्न आकार जो हो चुके हैं और जो होगे, उसके धर्म है । अर्थात् धर्म धर्मीके विशेष रूप आकार है, और धर्मी सामान्यरूप द्रव्य है जो सारे आकारोमें अनुगत है । द्रव्यके दो रूप हैं सामान्य और विशेष । विशेष धर्म है और सामान्य धर्मी है । विशेष भी अपने अगले विशेषके प्रति धर्मी बन जाता है ।

शान्त—इसमे शान्त वे धर्म हैं जो अपना-अपना व्यापार करके अतीत (भूत) मार्ग (काल) में चले गये । जैसे वर्तन (घट) टूटकर मिट्टीमें मिलनेपर वर्तमान धर्मसे अतीत धर्ममें चला गया ।

उदित—उदित वे धर्म है जो अनागत मार्ग (काल) को त्यागकर वर्तमान मार्ग (काल) में अपना व्यापार कर रहे हैं । जैसे घट (वर्तन) के आकार, मिट्टीके धर्म, जो उसमें छिपे हुए थे, अब उसको छोड़कर वर्तमान धर्ममें आ गये ।

अव्यपदेश्य—जो अनागत या भविष्यत्में शक्तिरूपसे रह रहे है और जिनका निर्देश नहीं किया जा सकता है अर्थात् जो शक्तिरूपसे स्थित हुए व्यवहारमें न लाये जा सकें और बतलानेमें न आ सकें ।

जैसे घट (बर्तन) के आकार मिट्टी धर्मीमे प्रकट होनेसे पहले छिपे रहते हैं जो वर्णनमें नही आ सकते। इस प्रकार नियमसे कार्य-कारणरूप योग्यतासे युक्त शक्ति ही धर्म पदार्थ है, उस शक्तिरूप धर्मके उक्त तीन भेद हैं। उन तीनोमें जो अन्वयीरूपसे रहनेवाली मिट्टी है वह धर्मी है अर्थात् जो मिट्टीके विशेष रूप, आकार आदि हैं वे उसके धर्म है, और सामान्यरूपसे मिट्टी द्रव्य जो उन सबमें अनुगत है वह धर्मी है। यहाँ यह समझ लेना भी आवश्यक है कि धर्मीका धर्मों तथा धर्मका धर्मसे परस्पर भेद प्रतीत होते हुए भी वस्तुतः इनमे अभेद है। धर्मोंकी वर्तमान अवस्थाका प्रत्यक्ष और भूतावस्थाका स्मरण होता है; पर उनकी अनागतावस्था अनुमेय होती है। यदि धर्मी मृत्तिकादिमें अनागत धर्म घटादि न हो तो मृत्तिकामें ही घट होता है, तन्तुओमें ही पट होता है, यह नियम नहीं बन सकता। इससे सिद्ध है कि मृत्तिका आदि धर्मीमें घटादि अनागत धर्म रहते है। अनागतावस्था नैयायिकका प्रागभाव और अतीतावस्था उनका प्रध्वंसाभाव है। वर्तमानावस्थाकी कारण अनागतावस्था है। अनागत धर्म तो वर्तमान मार्गमें आते हैं और वर्तमान धर्म अतीत मार्गमें चले जाते हैं; परंतु अतीत धर्म वर्तमानमें नहीं आते, क्योंकि वर्तमानके कारण अतीत धर्म नहीं हैं बल्कि अनागत धर्म हैं। इसलिये जो घट चूर्ण होकर मिट्टीमें मिलकर अतीत मार्गमें चला गया वह फिर वर्तमान मार्गमें नहीं आयेगा। क्योंकि स्वकारण मिट्टीमें लीन हो जानेसे सूक्ष्मताको प्राप्त होकर वह दर्शनके अयोग्य हो गया है। इसलिये उपलब्धि अर्थात् प्रत्यक्ष ज्ञानका विषय नहीं बन सकता (किंतु पूर्व अनुभूत अतीत लोको आदिको स्वदेहमें देखा था इत्यादि सिद्ध योगियोके वाक्य हैं। क्योकि योगियोंके इस प्रत्यक्षमें विषय और उस अतीत विषयका सन्निकर्ष कारण है।) उसके सदृश अन्य घट अवश्य आ सकते है। यहाँ यह बात भी ध्यान रखने योग्य है कि न्याय, वैशेषिकादि दर्शनोमे गुण-गुणीको प्राय धर्म और धर्मी कहा गया है। परंतु योगदर्शनमे धर्म और धर्मी शब्द कार्य और उपादान कारणके लिये प्रयुक्त हुए हैं।

इस उपादान कारणरूप धर्मीमें उसके कार्य अव्यपदेश्य (अनागत) धर्म शक्तिमात्र अव्यक्त रूपसे छिपे रहते हैं। उनको अव्यपदेश्य (अनागत) से उदित (वर्तमान) धर्ममें व्यक्तरूपसे प्रकट करने और फिर उदित धर्मसे शान्त (अतीत) धर्ममे अव्यक्तरूपसे छिपानेमें चेतन पुरुष (ईश्वर तथा जीव) देश, काल और संयोग विशेषादि निमित्त कारण होते हैं। अपने-अपने निमित्तोके मिलनेसे धर्मीके धर्म प्रकट होते है।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद ॥ सूत्र १४ ॥

योग्यतावच्छिन्न धर्मीकी शक्ति ही धर्म है। उस शक्ति (धर्म) की सत्ता फलकी उत्पत्तिके भेदसे अनुमान की जाती है और वह शक्ति (धर्म) एककी अन्योन्य देखी जाती है।

उनमें वर्तमान स्वव्यापारका अनुभव करता हुआ धर्म-धर्मान्तर जो शान्त और अव्यपदेश्य हैं उनसे भेदित होता है। जब सामान्यसे समन्वागत होता है, तब धर्मी स्वरूपमात्र होनेसे कौन किससे भेदित होवे। उस धर्ममें तीन धर्म हैं—शान्त, उदित और अव्यपदेश्य। उनमेंसे वे शान्त है जो अपना व्यापार करके उपरत हो गये है, सव्यापार उदित है, और वे अनागत लक्षणके समनन्तर होते है, वर्तमानके अनन्तर अतीत होते हैं, अतीतके अनन्तर वर्तमान नहीं हुआ करते; क्योंकि उन अतीत और वर्तमानमें पूर्व पश्चिमताका अभाव है, जैसी अनागत और वर्तमानकी पूर्व पश्चिमता है वैसी अतीत और वर्तमानकी पूर्व

पश्चिमता नहीं है, इसलिये अतीतकी समनन्तरता नहीं है, वह अनागत ही वर्तमानके समनन्तर है।

अब अव्यपदेश कौन हैं ? 'सर्व सर्वात्मकम्' अव्यपदेश्य हैं जिसके विषयमें कहा है कि जल और भूमिका पारिणामिक रसादिका वैश्वरूप्य स्थावरो (वृक्षादि) में देखा है, तथा स्थावरोका वैश्वरूप्य जंगमोमें देखा जाता है और जंगमोंका स्थावरोंमें देखा जाता है। इस प्रकार जातिके अनुच्छेदसे सर्व सर्वात्मक हैं। देश, काल, आकार, निमित्तका सम्बन्ध न होनेसे, समानकालमें आत्माओ (स्वरूपों) की अभिव्यक्ति नहीं होती, जो इन अभिव्यक्त और अनभिव्यक्त धर्मोंमें अनुपाती सामान्य विशेष आत्मा (स्वरूप) है वह अन्वयी धर्मी है। जिसके मतमें यह प्रपञ्च धर्ममात्र निरन्वय है, उसके मतमें भोगका अभाव है, क्योंकि अन्य विज्ञानसे किये कर्मका अन्य भोक्ता कैसे होगा ? और अन्यके अनुभवकी स्मृतिका अभाव होगा, क्योंकि लोकमें अन्यके देखेका अन्यको स्मरण नहीं होता है। वस्तुके प्रत्यभिज्ञानसे (यह वही है जो पूर्व देखा था इससे) अन्वयी धर्मी स्थित है जो धर्मके अन्यथात्वको प्राप्त होकर भी वही प्रतीत होता है। इसलिये यह प्रपञ्च धर्ममात्र निरन्वय नहीं है (इसमें अन्वयी धर्मी अवयवी विद्यमान है) ॥ १४ ॥

विज्ञानभिक्षुके योगवार्त्तिकका भाषानुवाद ॥ सूत्र १४ ॥

उस सूत्रको तत्र शब्दसे पूरा करके पढते हैं, उन परिणामोके शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी—अतीत, वर्तमान, अनागत धर्मोंमें अनुपाती वर्तमान रूपसे अनुगत धर्मी होता है, यहाँ अव्यपदेश्य विशेषण धर्म और धर्मीके विवेक प्रदर्शनके लिये है। तथा च वर्तमानत्व और अवर्तमानत्व वैधर्म्यसे धर्मी और धर्मका विवेक है, यह भाव है।

धर्मशब्दार्थकी व्याख्या करते हैं। योग्यतासे अवच्छिन्न धर्मीकी शक्ति ही धर्म है, योग्यतावच्छिन्ना—यह विशेषण दग्धशक्तिके संग्रहार्थ दिया है। वर्तमानताका अर्थ स्वरूपकी योग्यता है। उससे अतीतादि साधारण्यका भी लाभ होता है, वर्तमान आदि विशेष व्यवच्छेदार्थ एवकारका प्रयोग है।

शक्तित्व यहाँ अनागन्तुकत्व है (स्वाभाविकी) है तथा च अग्निके दाहशक्तिवद्धर्मक भी धर्मीमें यावद्द्रव्य भावी है। शक्तिमान्से शक्तिका वियोग नहीं हुआ करता, क्योंकि शक्ति और शक्तिमान्का अभेद सम्बन्ध है। धर्म शब्दके अर्थको कहकर उसके शान्त उदितके उपपादनके लिये अनभिव्यक्ति दशामें भी उनकी सत्ताको सिद्ध करते हैं, स चेति—और वह धर्म शक्तिरूप फलकी उत्पत्तिसे उस समय अनुमित है, अव्यक्त अवस्थामें विद्यमान है। आकस्मिक माननेमें मिट्टीसे ही घटकी उत्पत्ति और तन्तुसे ही पटकी उत्पत्ति इत्यादि भेद फलकी उत्पत्तिमें न होने चाहिये। अतः अनादि कहना होगा, जब अनादि कहेंगे तो अनन्तता भी माननी पडेगी (क्योंकि भाव वस्तु अनादि होनेपर अनन्त होती है यह नियम देखा जाता है)।

एकत्व और अनेकत्वके वैधर्म्यसे भी धर्म-धर्मीके विवेकके लिये कहते हैं—एकस्येति—वे धर्म एक धर्मीके अनेक भी देखे गये है। सूत्रके तात्पर्यके विपयधर्मसे धर्मीके विवेकका प्रतिपादन करके पहिले धर्मोंके ही अन्योन्यका प्रतिपादन करते हैं। तत्रेति—उन धर्मोंके मध्यमें वर्तमान धर्म वर्तमानातिरिक्त धर्मान्तरोसे, शान्त और अव्यपदेश्योंसे भेदित है, विवेचित है, भिन्न है, क्योंकि उनसे इसका वर्तमानत्व और अवर्तमानत्व वैधर्म्य है। वर्तमानका विवरण है—स्वव्यापारमनुभवन्—अपने व्यापारका अनुभव करता हुआ।

शंका—तो क्या इस प्रकार धर्मोंके एकका दूसरेसे अत्यन्त भेद है ? भेद अभेद नहीं है ?

समाधान—'न इत्याह' नहीं—जब तो शान्त और अव्यपदेश्य अवस्थामें धर्म सामान्यतासे अभिव्यक्ति विशेषके विना धर्मीमें अनुगत होता है, विलीन होता है, तब धर्मिस्वरूपमात्रतया अवस्थित होनेसे धर्मीसे विभागरहित होनेसे कौन वह धर्म किस व्यापारसे भेदित हो, भिन्न हो । अयोगी उसका विवेचन कैसे करे, क्योंकि धर्म वा धर्मका लक्षण उपलब्ध नहीं है, अतः उस समय अविभागरूप अभेद भी होता है । इससे भाष्यकारने वेदान्तोक्त ब्रह्माद्वैत भी प्रायः व्याख्यात कर दिया है । प्रलयमे सब वस्तुओके परमात्मामे ही अविभाग होनेसे जैसा कि आकाशमें बादलोका लय होता है, तथा च श्रुतिः—'स यथा सर्वासामपा समुद्र एकायनमित्यादिना' वह जैसे कि सब जलोका समुद्र एक स्थान है इत्यादिसे समष्टि जीवके प्रलयको दिखाकर आत्माद्वैतको कहता है—'यत्र हि द्वैतमिव भवति तदितर इतरं पश्यति यत्र त्वस्य सर्वमात्मैवाभूत् तत्केन क पश्येदिति' जब द्वैतवत् होता है तब एक दूसरेको देखता है । जब तो इसका सर्व आत्मा ही हो गया है तब कौन किसको देखे । अब शान्त, उदित और अव्यपदेश्य शब्दोंके अर्थकी व्याख्या करते हैं—तत्र त्रय इति—वहाँ धर्मीके तीन धर्महोते है शान्त, उदित और अव्यपदेश्य । वे शान्त हैं जो व्यापारोंको करके उपरत हो गये है । जो व्यापार कर रहे है वे उदित हैं । उसकी व्याख्या करके उसके पाठके क्रमसे भ्रमको दूर करनेके लिये कहते हैं—ते चेति—वे उदित अनागत लक्षणके समनन्तर होते हैं । इस प्रकार वक्ष्यमाण अव्यपदेश्यमें भी पाठक्रमका आदर नहीं करना चाहिये । यह कहते है कि वर्तमानके अनन्तर अतीत यह पाठक्रम क्यो त्याग दिया, इस आशयसे पूछते है—अतीतके अनन्तर वर्तमान क्यों नहीं होते ? उत्तर देते हैं—पूर्वपश्चिमताके अभावसे पूर्व-पश्चिमके द्वारा, उसीका विवरण करते है—जैसी अनागत और वर्त्तमानकी पूर्व-पश्चिमता है, वैसी अतीतकी वर्तमानके साथ नही है, तथा च अनागत अवस्थाको जो कि प्रागभाव स्थानीय है, वर्तमान अवस्थामें हेतुता है । अतः अतीत अवस्थाके अनन्तर वर्तमान अवस्था नही होती है । उदित और अव्यपदेश्यके पाठक्रमके त्यागमें भी यही बीज है, (यह ही कारण है) उपसंहार करते हैं—'तस्मादिति—अतीतका समनन्तर नहीं है—पश्चिम लक्षण भेद नहीं है, सत्त्वतः अनागत ही वर्तमानके समनन्तर है, पूर्व है । इससे सत्कार्यवादमें भी पूर्व अभिव्यक्त घटादि फिर उत्पन्न नही होते, यह सिद्धान्त याद रखना चाहिये ।

शंका—क्यो जी ? अनागत और वर्तमानके कार्य-कारण-भाव-सम्बन्धमें ही क्या प्रमाण हैं ?

समाधान—यदि अतीतकी पुनः वर्तमानता हो तो अनिर्मोक्ष होगा । विनष्टान्तःकरणाविद्याकर्मादिका पुनः उद्भव होनेमें मुक्तको भी फिर संसारी होना सम्भव हो जायेगा ? किंच यदि अतीत घट भी पुनः वर्तमान हो जाय तब वह ही यह घट है, इस प्रकारकी प्रत्यभिज्ञा कभी होनी चाहिये ? (परंतु होती नहीं) अतः योग्यकी अनुपलब्धिसे अतीत वस्तुका अनुन्मज्जन निर्णय होता है । यहाँ अनागत और अतीत अवस्थाओके प्रागभाव और प्रध्वसरूपोके कार्यके उत्पादक और अनुत्पादक वैधर्म्यवचनमें अव्यक्त अवस्थाके ही अवान्तर भेद अनागत और अतीत है और ये परस्पर विलक्षण हैं यह मानना चाहिये ।

शंका—यदि यह बात है तो अतीतके पुनः अनुत्पादसे अतीतकी कल्पना ही व्यर्थ है ?

समाधान—नहीं कह सकते, अतीत लोकोको स्वदेहमें देखा था इत्यादि सिद्ध योगियोके सैकड़ो शास्त्रोकी अनुपपत्तिसे उस अतीतकी सिद्धि होती है, क्योकि योगियोके इस प्रत्यक्षमें विषय और उस

अतीत विषयका सन्निकर्ष कारण है । यह भी नहीं कह सकते कि अतीत अर्थका वह स्मरणमात्र है, क्योंकि योगीको पूर्व अनुभूतका भी दर्शन होता है । जो योगज धर्मका भी सन्निकर्ष चाहते हैं उनके मतमें भी असत् पदार्थके सन्निकर्षकी अनुपपत्ति होगी । प्रत्यक्षके प्रति अनेक सन्निकर्षके अनुगमसे हेतुताके ग्रहकी अनुपपत्ति होगी । ज्ञान आदिकोके विषयता आदि रूप सम्बन्ध भी असत्में सम्भव नहीं है, क्योंकि सत् पदार्थोंका ही सम्बन्ध देखा जाता है, प्रत्यक्ष आदिमें सयोग आदि ही प्रत्यासत्ति होती है, योगज धर्मसे तो अधर्म—तम आदि प्रतिबन्धमात्रकी निवृत्ति होती है ।

शान्त और उदितकी व्याख्या करके अब अव्यपदेश्यकी व्याख्या करनेके लिये पूछते है अथाव्यपदेश्याः क इति—अव्यपदेश्य कौन हैं ? जो व्यापार करेंगे वे अव्यपदेश्य हैं यह तो कह नहीं सकते, क्योंकि अकरिष्यमाण व्यापार (जो व्यापार नहीं करेंगी) भी केवल अनागत लक्षण वस्तुओंको (योग सिद्धान्तमें) स्वीकार किया है, अतः प्रकारान्तरसे अव्यपदेश्यका लक्षण करते है, सर्व सर्वात्मकमिति । सर्व सर्वात्मक हैं, सर्वात्मक, सर्वशक्तिक, सब शक्ति धर्मवाले हैं, तथा च सर्वत्र परिणामीमें अवस्थित सर्वविकार-जनन-शक्ति ही अव्यपदेश्य है ।

शंका—वर्तमान और अतीत अवस्थाओमें तो अनुभव और स्मरण प्रमाण है । शक्ति नामकी अनागत अवस्थामें क्या प्रमाण है ? और सर्वत्र सर्वशक्तिमत्वमें क्या प्रमाण है ?

समाधान—यत्रोक्तमिति—अभिव्यक्तिरित्यन्तेन अन्वय है, जिस सर्वत्र सर्व शक्तिमत्वमें पूर्वाचार्योंने यह वक्ष्यमाण प्रमाण कहा है, पहले प्रत्यक्षस्थलमें शक्तिका अनुमान कराते है—जलभूम्योरिति—जल और भूमिका पारिणामिक रसादि वैश्वरूप्य रस आदिसे स्थावर आदिमें देखा जाता है । मधुर-अम्ल-सुरभि-मृदु कठिन आदिसे जो अनन्तरूपत्व है वह जल और पृथिवीके परिणामके निमित्तसे है । इस अन्वय और व्यतिरेकसे प्रत्यक्ष देखा जाता है । अतः जल और भूमि स्थावरात्मक हैं, स्थावर शक्तिवाले हैं । शक्तिके विना भी कार्य करना माननेमें अतिप्रसंग होगा, तथा जगमोंमें जो वैश्वरूप्य है वह स्थावरोंके परिणामके निमित्तसे देखा जाता है । मनुष्य आदिके विषयमें धान्य आदि स्थावरके कार्योंका धान्य आदि विशेषोके सेवनसे रूपादि विशेष देखा जाता है तथा स्थवरोंका जो वैश्वरूप्य है वह जङ्गमोके परिणामके निमित्तसे देखा जाता है । गोबर-दुग्धादिसे धान्य चम्पक आदि स्थावरोके विचित्र रूप-रस आदि देखे जाते हैं, इत्यादि दृष्टातोंसे सब वस्तुओमें सब विकारोंके जननकी शक्ति सिद्ध होती है, यह कहते हैं । इत्येवमिति—जैसे जलादि स्थावरात्मक हैं ऐसे ही अन्य भी सर्वविकारात्मक, सब शक्तिवाले हैं ।

शका—अतीत कार्यमें भावी वस्तु-उत्पादनकी शक्ति नहीं है ?

समाधान—जातिके अनुच्छेदसे—यद्यपि अतीत कार्य व्यक्ति उच्छिन्न हो चुकी है तथापि उसकी जातिकी अन्य व्यक्ति उच्छिन्न नहीं है—उनमें शक्ति है, तथा च सर्वात्मकत्व सर्वजातीय शक्तिमत्व यहाँ विवक्षित है । यह भाव है, इससे अन्य द्रव्यकी परिणाम व्यक्तियोके अन्यत्र अभाव होनेपर भी नियमका भङ्ग नहीं होता है, क्योंकि उसकी जातिवाली अन्य व्यक्तियोमें जननशक्तिका होना सम्भव है । यह बात विष्णुपुराणमें कही है ।

यथा च पादपो मूलस्कन्धशाखादिसंयुतः । आदिबीजात् प्रभवति बीजान्यन्यानि वै ततः ॥
सम्भवन्ति ततस्तेभ्यो भवन्त्यन्ये परे द्रुमाः । तेऽपि तल्लक्षणद्रव्यकारणानुगता मुने ॥

एवमव्याकृतात्पूर्वं जायन्ते महदादयः । सम्भवन्ति सुरास्तेभ्यस्तेभ्यश्चाखिलजन्तवः ॥

जैसे वृक्ष सूक्ष्मस्कन्ध और शाखादिसे युक्त आदि बीजसे उत्पन्न होता है और उससे दूसरे बीज उत्पन्न होते हैं, फिर उन बीजोंसे दूसरे वृक्ष उत्पन्न होते हैं। हे मुने ! वे वृक्ष भी तल्लक्षणद्रव्यकारणके अनुगत ही होते हैं। इसी भाँति पहले अव्यक्तसे महत् आदि उत्पन्न होते हैं, उस महत्से सुर तथा सुरोंसे अखिल प्राणी उत्पन्न होते हैं।

यदि सर्वत्र सर्वजातीय वस्तुओंके जननकी शक्ति न मानी जाय तब एक ही ब्रह्मासे अखिल देव-दानव, नर, पशु आदि कैसे उत्पन्न हो सकते हैं—अगस्तके जठर (जाठराग्नि) से समुद्रका शोषण कैसे हो सकता है ? ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, पार्वतीके शरीर आदिमें विश्वका दर्शन कैसे हो सकता है ? योगियोंके अपने शरीर और मनसे अनन्त विभूति कैसे उत्पन्न हो सकती है ? बहुत कहनेसे क्या लाभ—

उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः । येन भूतान्यशेषेण द्रक्ष्यस्यात्मन्यथो मयि ॥
सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि । ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥

तत्त्वदर्शी ज्ञानी तुमको ज्ञानका उपदेश देंगे जिस ज्ञानसे अशेषतया इन भूतोंको मेरे अंदर देखोगे। सर्वत्र समदर्शी योगयुक्तात्मा सर्वभूतस्थ आत्माको और सर्वभूतोंको आत्मामें देखता है। इत्यादि वाक्योंसे सर्व प्राणियोंके शरीरोंमें सर्वजातीय वस्तुकी सत्ताका वचन शक्तिरूपताके बिना आसानीसे ठीक-ठीक उपपन्न नहीं हो सकता। अर्जुन आदिने शक्तिरूपसे अवस्थित भावी भीष्मवध आदिको ही कालात्मक कृष्णके शरीरमें दिव्य चक्षुसे देखा था, जैसे कि योगी अतीत और अनागतको देखता है। इससे 'स इदं सर्वं भवति, तस्मात् सर्वमभवत्' वह यह सब हो जाता है, इससे वह सब हो गया था, इत्यादि श्रुतिसे ब्रह्मवित्की सर्वभावरूपा श्रुत्युक्त सिद्धि भी उपपन्न हो जाती है।

तथा—जीवोपाधिमें भी जो महैश्वर्य शक्तिमान् होनेसे जीवोंके ईश्वरत्वकी प्रतिपादक श्रुति और स्मृति हैं वे भी उपपन्न हो जाती हैं। 'त एते सत्या अनृताभिधाना इति' वैसे ही 'वे ये सत्य हैं, अनृतसे ढके हैं' यह श्रुति भी माननी चाहिये।

शंका—इस प्रकार सर्वत्र शक्ति माननेमें नाना विकारोंकी एक साथ उत्पत्ति क्यों नहीं होती ? और पत्थरके टुकड़ेसे भी अङ्कुर उत्पन्न क्यों नहीं होता ? हम लोगोंके शरीरोंसे ब्रह्माकी भाँति सकल्पमात्रसे अखिल प्राणियोंकी उत्पत्ति क्यों नहीं होती ?

समाधान—देशकालेति—देश भूलोक आदि, काल-कलियुग आदि, संस्थान—अवयवोंका संयोग विशेष, निमित्त अधर्मादिके प्रतिबन्धक होनेसे (हमारे शरीरोंसे सर्व प्राणियोंकी उत्पत्ति) नहीं होती। एक कालमें विरुद्ध आत्मशक्ति रूपोंकी अभिव्यक्ति वर्तमान लक्षण परिणाम भी नहीं होता है। इस प्रतिबन्ध वचनसे अन्य शंकाओंका भी परिहार हो गया। सहकारीके अभावसे ये सब नहीं होते हैं ऐसा भी कोई परिहार करते हैं। उसका भी प्रतिबन्धनिमित्तक विलम्बमें ही तात्पर्य है, 'निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत्' इस आगामी सूत्रमें सब निमित्त कारणोंकी स्वतन्त्रता प्रकृतिके परिणामोंमें प्रतिबन्धके निवर्त्तकतामात्र ही मानी है, अतः पत्थरके टुकडेसे अङ्कुर उत्पन्न नहीं होता, क्योंकि अवयव संयोगविशेष अङ्कुरकी उत्पत्तिमें प्रतिबन्धक हैं। हमारे शरीरसे विश्वकी उत्पत्ति नहीं होती; क्योंकि उसमें अधर्म प्रतिबन्धक है। ब्रह्माण्डादिकी शक्तिवाले घट आदि ब्रह्माण्ड आदिके उत्पादनके बिना ही नष्ट होते देखे गये हैं

वह शक्ति उत्पन्न होकर घटादिके साथ ही नष्ट हो जाती है, क्योंकि उसके आधार घटका नाश हो चुका है। कभी नहुष शरीर आदिके सर्पादिभावकी भाँति परमेश्वर आदिके सङ्कल्पसे घट आदिके भी प्रकृत्या-पूरवशसे अवयवोंमें स्थित अखिल परिणाम होते ही हैं। जैसा कि लौकिक लोगोंने भी कहा है—

विषमप्यमृतं क्वचिद् भवेदमृतं वा विषमीश्वरेच्छयेति ॥

विष भी कहीं अमृत हो जाता है और ईश्वरकी इच्छासे कहीं अमृत भी विष बन जाता है। इससे तथा ज्ञानके द्वारा पुरुषार्थकी समाप्तिसे चित्तके अत्यन्त विलयके कालमें अनागत शक्तिरूप दुःख भी चित्तके साथ ही नष्ट हो जाता है। अतः 'हेय दुःखमनागतम्' इस सूत्रोक्त अनागत दुःखकी हेयता भी उपपन्न हो जाती है, ऐसा होनेपर विकारोंका कहीं लक्षणमात्र भी होता है वह अनागत अतीततारूप कहना चाहिये। अन्यथा अनागत दुःखकी हेयता नहीं बन सकेगी; दूसरोंके मतमें अनागत दुःखका हान सिद्ध होनेसे पुरुषार्थ ही नहीं है, और इसमें अनागत दुःख अभावितया नहीं घटेगा। पदार्थोंकी व्याख्या करके समग्र सूत्रार्थको कहते हैं—

य एतेषु—जो इनमें अन्वयी-सर्वधर्मोंमें अन्वयी स्थिर हैं (वह अन्वयी धर्मी है) तथा च अभिव्यक्त अनभिव्यक्तत्व वैधर्म्यसे धर्म और धर्मीका विवेक-भेद ज्ञान होता है यह सूत्रका तात्पर्यार्थ है। इस भाँति अन्योऽन्य वैधर्म्यसे धर्मोंसे अतिरिक्त होनेसे धर्मीको सिद्ध किया है। अब उसके न माननेमें भाष्यकार बाधक भी कहते हैं। *यस्य तु*—जिनके मतमें धर्ममात्र ही यह सब है और निरन्वय हैं उनके मतमें भोग नहीं बन सकता। धर्ममात्र कहनेसे क्षणिकत्व भी आ जाता है। अनेक क्षण स्थायी होनेपर ही क्षण सम्बन्धरूप धर्मवत्व ही पदार्थमात्र होगा ? धर्ममात्रका विवरण है—निरन्वय-निर्धार्मिक (धर्मीरहित धर्म)। धर्मीके निराकरणसे आत्मा क्षणिक विज्ञान है यह भी आ जाता है, तब तो प्रथम पादमें कहे ही दूषण हैं—*तस्य भोगाभावः*—(भोगका सिद्ध न होना)। शेष सुगम है ॥ १४ ॥

संगति—एक धर्मीके अनेक परिणाम (धर्म) किस प्रकार हो सकते हैं। इस शंकाके निवारणार्थ अगला सूत्र है—

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ॥ १५ ॥

शब्दार्थ—क्रम-अन्यत्वम्=क्रमका भेद; परिणाम-अन्यत्वे=परिणामके भेदमें; हेतुः=हेतु है।

अन्वयार्थ—क्रमोंका भेद परिणामके भेदमें हेतु है।

व्याख्या—एक क्रमसे एक परिणाम होता है। एक धर्ममें अनेक प्रकारके क्रम होते हैं। जितने प्रकारके क्रम होते हैं उतने ही उनके परिणाम होते हैं। पिछले उदाहरणके अनुसार मिट्टीके चूर्णसे पिण्ड, पिण्डसे बर्तन बनना, बर्तन टूटकर कपाल होना, कपालसे ठीकरे होना, ठीकरेसे चूर्ण। यह सब क्रम हैं। इन्हीं क्रमोंके भेदसे इनके परिणाम-भेद होते हैं। जो जिस धर्मके पीछे होता है वह उसका क्रम है। जैसे पिण्ड नष्ट होकर बर्तनका उत्पन्न होना। इस प्रकारके क्रमसे धर्म-परिणाम होता है। इसी प्रकार लक्षण-परिणाम भी क्रमसे होता है, जैसे बर्तनके अनागत भावका वर्तमान मार्ग (भाव) में आना एक क्रम है। इससे वर्तमान लक्षण-परिणाम होता है। पिण्डके वर्तमान भावसे अतीत भावमें जाना भी एक क्रम है। इससे अतीत लक्षण-परिणाम होता है। अतीतका वर्तमानमें कोई क्रम नहीं होता। जैसे पूर्व सूत्रमें बतला चुके हैं, इसी प्रकार बर्तनके पकनेसे लेकर चूर्ण होनेतक भी जो क्रम प्रतिक्षण होता

रहता है उससे अवस्था-परिणाम होता रहता है। यहाँ यह भी समझ लेना चाहिये कि धर्म और लक्षण-परिणाम तो कभी-कभी होते है पर अवस्था-परिणाम प्रतिक्षण सूक्ष्मरूपसे होता रहता है और स्थूल भावको प्राप्त होकर प्रकट होता है। इसी परिणामके कारण जो चावल आदि सुरक्षित बुखारियोंमें रखे गये हैं, बहुत वर्षोंके पश्चात् ऐसी दशामें हो जाते है कि हाथ लगानेसे चूर्ण हो जाते है। ऐसी दशा उनकी अकस्मात् नहीं हुई, किंतु क्षण-क्षणमें क्रम-क्रमसे होती रही है। इसलिये अवस्था-परिणामोंके क्रम यद्यपि प्रत्यक्ष देखनेमें नहीं आते तथापि अनुमानसे जाने जाते है। इस प्रकार क्रमोके भेदरूप हेतु-से एक धर्मीके अनेक धर्म-परिणामोंका; और धर्मोके तीन प्रकारके लक्षण-परिणामोंका; और वर्तमान धर्मोके क्षण-क्षणमें होनेवाले असंख्यात अवस्था-परिणामोंका निश्चय होता है।

यद्यपि वास्तवमें धर्म, धर्मी-स्वरूप ही होता है, तथापि धर्म-धर्मीके किञ्चित् भेदकी अपेक्षासे यह तीन प्रकारके क्रमोका भेद कहा है अर्थात् पृथ्वी आदि विकारोसे लेकर महत्तत्त्वपर्यन्त ये सब धर्म-धर्मी भाव अपेक्षित हैं। वास्तवमें यह नियम नहीं है कि यह धर्म है और यह धर्मी है, क्योकि घटादिकोंकी अपेक्षासे जो मृत्तिका धर्मी है वह मृत्तिका भी गन्ध-तन्मात्राका धर्म है। गन्ध-तन्मात्रा जो मृत्तिकाकी अपेक्षा-से धर्मी है, अहङ्कारका धर्म है। अहङ्कार भी जो गन्ध-तन्मात्राकी अपेक्षासे धर्मी है, महत्तत्त्वका धर्म है; और महत्तत्त्व भी जो अहङ्कारकी अपेक्षासे धर्मी है प्रधान (मूल प्रकृति) का धर्म है। इस प्रकार महत्तत्त्वपर्यन्त धर्म-धर्मी भाव सापेक्ष है, नियत नहीं है। वास्तवमें निरपेक्ष तो मुख्य धर्मी प्रधान ही है जो किसीका धर्म नहीं है। उस धर्मीके ही ये सब परिणाम हैं। ये किंचित् भेदको लेकर तीन प्रकारके कहे गये हैं। वास्तवमें यह एक धर्मीके ही धर्म-परिणामका विस्तार है। यह प्रधान धर्मी ही परिणामी नित्य है।

जिस प्रकार बाह्य पदार्थोंके अनेक धर्म-परिणाम हैं, इसी प्रकार चित्तमें भी अनेक प्रकारके धर्म-परिणाम हैं। चित्तके धर्म दो प्रकारके हैं—एक परिदृष्ट अर्थात् अपरोक्ष (प्रत्यक्षरूप), दूसरा अपरिदृष्ट अर्थात् परोक्ष (अप्रत्यक्षरूप)। प्रमाणादि (प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति, राग, द्वेषादि) चित्तकी वृत्तियाँ प्रत्यक्षरूप हैं; और निरोधादि चित्तके धर्म परोक्ष (अप्रत्यक्ष) रूप है, क्योंकि वे प्रत्यक्षसे नहीं जाने जाते, शास्त्र अथवा अनुमानद्वारा ही उनका ज्ञान होता है। वे अपरिदृष्ट सात है, जैसा श्री= भगवान् व्यासजीने निम्नश्लोकमें बतलाया है—

निरोधधर्मसंस्काराः परिणामोऽथ जीवनम्।
चेष्टा शक्तिश्च चित्तस्य धर्मा दर्शनवर्जिताः॥

निरोध, धर्म, सस्कार, परिणाम, जीवन, चेष्टा, शक्ति चित्तके दर्शन वर्जित (परोक्ष) धर्म है अर्थात् अप्रत्यक्षरूप हैं।

(१) असम्प्रज्ञात-समाधिकी अवस्थामें सब वृत्तियोका निरोध, 'संस्कारशेष' आगमगम्य है अर्थात् केवल योगशास्त्रसे जाना जाता है, और अनुमानगम्य है; क्योकि सर्व वृत्तियोंके अभावसे अनुमान किया जाता है।

(२) चित्तके धर्म पुण्य-पाप केवल सुखदर्शन और दुःखदर्शन आदिसे अनुमेय और आगमगम्य है।

(३) चित्तका संस्काररूप धर्म स्मृतिद्वारा अनुमान किये जानेके कारण अनुमेय है।

(४) चित्तका क्षण-क्षणमें होनेवाला परिणाम अतिसूक्ष्म होनेके कारण अनुमेय है ।

(५) चित्तका जीवनरूप धर्म श्वास-प्रश्वासद्वारा अनुमेय है ।

(६) चित्तकी चेष्टा (क्रिया) इन्द्रियो तथा शरीरके अङ्गोंकी चेष्टासे अनुमेय है । क्योंकि इनकी चेष्टा, विना चित्तके सयोगके नहीं हो सकती और संयोग विना चित्तकी चेष्टाके नहीं हो सकता ।

(७) चित्तमें जो कार्योंकी सूक्ष्मावस्थारूप शक्ति है वह भी स्थूलकार्यके ज्ञानसे अनुमेय है अर्थात् स्थूल राग-द्वेषादिको देखकर सूक्ष्म रागद्वेषादि अनुमान किया जाता है । इस प्रकार उपर्युक्त सातो चित्तके धर्म अप्रत्यक्षरूप हैं ।

संगति—अब यहाँसे पादकी समाप्तितक सयमका विषय और संयमकी विभूतियाँ दिखलायेगे । उनमेंसे पहले तीनो परिणामोमें संयम और उसकी सिद्धि बतलाते है—

परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ॥ १६ ॥

शब्दार्थ—परिणाम-त्रय-सयमात्=तीनो परिणामोंमें सयम करनेसे; अतीत-अनागत-ज्ञानम्=भूत और भविष्यत्का ज्ञान होता है ।

अन्वयार्थ—तीनो परिणामोमें संयम करनेसे भूत और भविष्यत्का ज्ञान होता है ।

व्याख्या—पिछले सूत्रमें बतलाया गया है कि क्रमोंसे परिणाम होते हैं इसलिये तीनो कालोमें होनेवाले संसारके समस्त पदार्थ धर्म, लक्षण और अवस्था-परिणामके अन्तर्गत रहते है । इसलिये जब योगी किसी वस्तुके इन तीनो परिणामोंको लक्ष्यमें रखकर सयम करता है तो उसका इन तीनों परिणामोके साक्षात् होनेसे उस वस्तुके सब क्रमोंका अर्थात् जिस-जिस अवस्थामें होकर वह वस्तु इस रूपमें पहुँची है और आगे जिस-जिस अवस्थामें पहुँचेगी और जितने-जितने कालमे पहुँचेगी, सब ज्ञान हो जाता है ।

संगति—संयम-साध्य दूसरी विभूति बतलाते हैं—

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुतज्ञानम् ॥ १७ ॥

शब्दार्थ—शब्द-अर्थ-प्रत्ययानाम्=शब्द, अर्थ और ज्ञानके, इतर-इतर-अध्यासात्=परस्परके अध्याससे; संकरः=अभेद भासना होता है, तत्-प्रविभाग-संयमात्=उनके विभागमें सयम करनेसे; सर्वभूत=सब प्राणियोंके; रुत-ज्ञानम्=शब्दका ज्ञान होता है ।

अन्वयार्थ—शब्द, अर्थ और ज्ञानके परस्परके अध्याससे अभेद भासना होता है । उनके विभागमें संयम करनेसे सब प्राणियोंके शब्दका ज्ञान होता है ।

व्याख्या—शब्द-वाचक, जिसको जिह्वासे उच्चारण करते हैं और कानोसे सुनते हैं जैसे 'गौ' शब्द । जो वक्ताके वागिन्द्रियमें रहता है ।

अर्थ—वाच्य, जो शब्दसे जाना जाता है, जैसे दूध देनेवाला, घास खानेवाला पशुविशेष 'गौ' । जो गोशाला या गोचर आदिमें रहता है ।

प्रत्यय ज्ञान अर्थात् विषयाकार चित्तकी वृत्ति जो शब्द—गौ और अर्थ—गौ दोनोको मिलाकर इनका ज्ञान करानेवाली है । जो श्रोताके मनमें रहता है ।

यह तीनों अलग-अलग अपनी-अपनी सत्ता रखते हैं और परस्पर भिन्न हैं । अर्थात् गौ शब्द वक्ताके वागिन्द्रियमें रहता है, गौ अर्थ गोशालामें या गोचरमें रहता है और गौ-ज्ञान श्रोताके मनमें

रहता है । पर निरन्तर अभ्यासके कारण तीनो मिले हुए प्रतीत होते है । इस कारण जब किसीसे कहा जाता है कि गौको घास-चारा दे आओ, तब वह उस पशुविशेषके पास घास-चारा ले जाता है । वह इन तीनोंमे कोई भेद प्रतीत नहीं करता । पर यदि किसी विदेशी पुरुषसे जिसने अभीतक गौका शब्द नहीं सुना है, कहा जाय कि गौको घास-चारा दे आओ तब वह इन तीनोके भेदोको विचारेगा । वह अनुमान करेगा कि पुरुष घास नही खाते है । इस कारण वह अनुमानसे ही शब्द-गौसे ही अर्थ-गौ और उसके ज्ञानको समझनेका यत्न करेगा । इसी प्रकार सब प्राणी जो शब्द बोलते है उसमे शब्द, अर्थ और ज्ञान—तीनो होते हैं । योगीको सयम-अभ्याससे समाधि-प्रज्ञा (३-५) प्राप्त होती है । इसलिये वह शब्द, अर्थ और ज्ञानके विभागमें संयम करनेसे इस शब्दका अर्थ, और शब्द-अर्थ दोनोंके सम्बन्धी ज्ञानको जान लेता है और सब प्राणियोकी बोलीको समझ लेता है ।

टिप्पणी—इस सूत्रके प्रसङ्गमें भाष्यकारोने स्फोटवादका बहुत विस्तारके साथ विचार किया है । यह विषय योग-जिज्ञासुओके लिये उपयुक्त नहीं है इसलिये उसको व्याख्यामें छोड दिया गया है, फिर भी इस विषयमे प्रेम रखनेवाले पाठकोके लिये भोजवृत्ति, व्यासभाष्य तथा वार्तिकका भाषानुवाद और अन्तमें इस सूत्रका सक्षेप विशेष वर्णन रूपमें यहां दिये देते हैं—

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ १७ ॥

क्रमेन्द्रियसे ग्रहणके योग्य और नियमसे स्थित है क्रम (पूर्वापर भाव) जिनका ऐसे जो कि नियमसे किसी एक अर्थके बोधक हो वे वर्ण 'शब्द' कहलाते है वा क्रमशून्य स्फोटरूप ध्वनिसे सस्कृत जो बुद्धि, उससे ग्रहण करने योग्य 'शब्द' कहलाते है । दोनो ही प्रकारसे यह रूप (सुबन्त, तिङन्त) पदरूप और वाक्यरूप (सुप्तिङन्तसमुदाय) शब्द होता है । क्योंकि उन दोनोकी ही एक किसी अर्थके बोधन करानेमे शक्ति है । गोत्वादि जाति, रूपादि गुण, पचनादि क्रिया, देवदत्तादि सज्ञा, शब्दोके अर्थ हैं । ज्ञान अर्थात् विषयाकारसे परिणत बुद्धि वृत्तिका नाम प्रत्यय है । व्यवहार (कथनादि) में शब्द, अर्थ, प्रत्यय—इन तीनोंके परस्पर अध्याससे (आरोपसे) वस्तुतः भिन्न-भिन्नका भी बुद्धिके साथ एकाकारता होनेसे संकर (भेद) हो जाता है । देखिये, 'गौको ले आ' ऐसा कहनेपर गोत्व जाति युक्तसे सास्ना (गलेका कम्बल) वाले पिण्डरूप अर्थको, उसके कहनेवाले शब्दको और उसके ज्ञानको बिना भेदके ही पुरुष निश्चित करता है । यह भेद नहीं होता कि इस अर्थका 'गो' शब्द वाचक है, 'गो' शब्दका अर्थ है, और यह शब्द-अर्थ दोनोका ग्राहक ज्ञान है । जैसे—यह कौन 'अर्थ' है ? कौन यह 'शब्द' है ? कौन यह 'ज्ञान' है ? ऐसे पूछनेपर एकरूपसे ही पुरुष उत्तर देता है कि गौ है, यदि 'शब्द' 'अर्थ' 'ज्ञान' इन तीनोका अभेदाध्यवसाय न हो तो एकाकार उत्तर नहीं बन सकता ऐसी स्थिति है । तथापि शब्दमें वाचकत्वरूप, अर्थमें वाच्यत्वरूप, ज्ञानमें शब्दार्थ-प्रकाशत्वरूप विभाग है ।

इस विभेदको करके इसमे जो योगी सयम करता है उसको सब प्राणियोके अर्थात् पशु, पक्षी, सर्पादिकोके शब्दसे ज्ञान हो जाता है कि इस अभिप्रायसे उस प्राणीने यह शब्द उच्चारण किया है । ऐसा ज्ञान होनेसे सबको जान लेता है ॥ १७ ॥

व्यासभाष्यका भाषानुवाद ॥ सूत्र १७ ॥

इस विषयमें वाक्—इन्द्रिय वर्णोमें ही अर्थवती है (वर्णका उच्चारणमात्र ही उसका काम है) ।

ध्वनिके परिणाममात्रको विषय करनेवाला श्रोत्रेन्द्रिय है (श्रोत्रका काम ध्वनिके परिणामको ग्रहण करना मात्र है) उसके अर्थको जतलाना नहीं है, पद वर्णात्मक है । जिससे अर्थका कथन होता है—जैसे घटादि—वह नादानुसहार बुद्धिसे निर्ग्राह्य है (नाद—वर्णोंका नाम है, उसके अनुसहारकी बुद्धि—एकत्वके आपादनकी बुद्धिसे निर्ग्राह्य है, क्योंकि वर्णोंको बुद्धिसे इकट्ठे करके पदका ग्रहण होता है) ।

सब वर्णोंका एक कालमें उच्चारण असम्भव है । अतः परस्पर निरनुग्रहात्मक हैं, परस्पर असकीर्ण है । वे वर्ण समाहाररूप पदको बिना छुए—बिना उपस्थित किये—बिना बनाये ही आविर्भूत—प्रकट और तिरोभूत—लीन होते रहते है—अतः प्रत्येक अपदस्वरूप कहे जाते है ।

फिर एक-एक वर्ण पदात्मा है । पदके निर्माणमें उपादान रूप है, सर्वाभिधान शक्तिसे प्रचित है (सर्व अभिधानोंकी शक्ति सचित है जिसमे), सहकारी वर्णान्तरका प्रतियोगी—सम्बन्धी होनेसे वैश्वरूप्यकी भाँति आपन्न है (असख्य पद रूप जैसा बना हुआ है) । पूर्व वर्ण उत्तर वर्णके साथ और उत्तर वर्ण पूर्व वर्णके साथ विशेषमें अवस्थापित है, इस प्रकार बहुत वर्ण-क्रमके अनुरोधी, अर्थ सकेतसे अवच्छिन्न (सकेतीकृत अर्थमात्रके वाचक) हैं, इतने ये वर्ण सर्वाभिधान शक्तिसे परिवृत्त है, गकार, औकार और विसर्जनीय सास्नादिमान् अर्थ (गौ पशु) को द्योतित करते है । जो अर्थ सकेतसे अवच्छिन्न हैं, जिनका ध्वनिक्रम उपसहृत है—उन वर्णोंका जो एक बुद्धि निर्भास है वह पदवाचक है । वाच्यका सकेतित है, वह एक पद, एक बुद्धि विषय—एक प्रयत्नसे आक्षिप्त—अभाग—अक्रम—अवर्ण—बौद्ध—अन्त्य वर्णके प्रत्ययके व्यापारसे उपस्थापित, दूसरेपर प्रतिपादनकी इच्छासे अभिधान कर्त्ताओंसे अभिधीयमान और श्रोताओंसे श्रूयमाण वर्णोंसे ही अनादि वाग् व्यवहारकी वासनाओसे अनुविद्ध लोकबुद्धिसे सिद्धवत्—सप्रतिपत्तिसे प्रतीत होता है । उसका सकेत बुद्धिसे प्रविभाग है कि इतने वर्णोंका इस प्रकारका अनुसहार एक अर्थका वाचक है ।

सकेत तो पद और पदार्थके इतरेतराध्यासरूप स्मृत्यात्मक होता है, जो यह शब्द है वही यह अर्थ है और जो यह अर्थ है वही यह शब्द है, इस प्रकार इतरेतराध्यासरूप सकेत होता है । इस प्रकार ये शब्द, अर्थ और प्रत्यय इतरेतर अध्याससे सकीर्ण रहते हैं—गौ अर्थ है, गौ शब्द है, गौ ज्ञान है; जो इनके विभागोंका ज्ञाता है, वह सर्ववित् है । सब पदोमे वाक्यकी शक्ति होती है । वृक्ष इतना कहनेपर—अस्ति (है) क्रिया स्वय भासने लगती है, क्योंकि पदार्थ सत्तारहित नहीं रहा करता । तथा क्रिया भी असाधन (कारकरहित) नहीं हुआ करती, तथा—पचति (पकाता है) यह कहनेपर सब कारकोका अध्याहार होता है—चैत्र कर्ता, अग्नि कर्म, तण्डुल करणका कथन तो अनुवादमात्र होता है । वाक्यार्थमें पदोकी रचना देखी जाती है—श्रोत्रियश्छन्दोऽधीते (श्रोत्रिय अर्थात् जो छन्द पढ़ता है), जीवति—प्राणान्धारयति (जीता है अर्थात् प्राण धारण करता है), उस वाक्यमें पदार्थकी अभिव्यक्ति होती है, उससे पदका विभाग करके क्रियावाचक है या कारकवाचक है यह व्याख्या करनी चाहिये । अन्यथा (यदि वाक्यमें पदार्थकी अभिव्यक्ति न हो तो भवति (है), अश्व, अज, पय (घोड़ा, बकरी, दूध) इत्यादिमें नाम और आख्यातके समान रूप होनेसे क्रिया और कारकमें अनिर्ज्ञातकी व्याख्या कैसे की जा सकती है । उन शब्द, अर्थ और प्रत्ययोंका विभाग है, जैसे कि 'श्वेतते प्रासादः' (महल सफेद होता है) यह क्रियाका अर्थ है । 'श्वेतः प्रासाद.' (महल सफेद है) यह कारकका अर्थ है । शब्द क्रिया और कारक रूप है, उस शब्दका अर्थ प्रत्यय (ज्ञान) है—क्योंकि

सोऽयम्—वह यह इस एकाकार ही प्रत्यय सकेत है । जो श्वेत अर्थ है—वह श्वेत शब्द—और श्वेत प्रत्यय (ज्ञान) का आलम्बनीभूत है (विषय है), वही श्वेत अर्थ अपनी अवस्थाओंसे विकृत होता हुआ न तो शब्दके साथ रहता है और न प्रत्यय (ज्ञान) के साथ रहता है । ऐसे ही शब्द और प्रत्यय भी विकृत होते हुए एक दूसरेके साथ नहीं रहते, शब्द अन्य प्रकारका है, अर्थ अन्य भाँतिका और प्रत्यय इनसे भी विलक्षण है । इस प्रकारसे इनका विभाग है, इस भाँति उनके विभागमें सयम करनेसे योगीको सब प्राणियोके शब्दका ज्ञान होता है ॥ १७ ॥

विज्ञानभिक्षुके योगवार्त्तिकका भाषानुवाद ॥ सूत्र १७ ॥

संयमान्तरकी सिद्धिको कहते है—शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् सकरस्तत् प्रविभागसयमात् सर्वभूतरुतज्ञानम्—गौ—इत्यादि शब्द हैं, गौ इत्यादि अर्थ है, गौ इत्यादि प्रत्यय (ज्ञान) है—इनके वक्ष्यमाण सकेतरूप अध्याससे संकर—विवेकका अग्रहण होता है, वास्तवमें इनका भेद है । अतः उनके प्रविभागमें—भेदमें सयमद्वारा साक्षात् करनेपर सर्वभूतोंके शब्दोंका ज्ञान होता है—यह काग इस अर्थको समझकर इन शब्दोसे कहता है ।

यद्यपि 'साक्षात्कृते सति' यह पाठ सूत्रमें नहीं है तो भी सस्कारसाक्षात्करणात्—इस उत्तर सूत्रसे—साक्षात्कारपर्यन्त ही सयमकी सिद्धि कही है, अतः सर्वत्र सूत्रोमें संयमकी साक्षात्कारद्वारा ही व्याख्या करनी चाहिये । इसीलिये भाष्यकार भी अनेक सूत्रोमें दृग्दर्शनार्थ साक्षात्कारपर्यन्त ही सयमकी व्याख्या करेंगे, तीन प्रकारके ही शब्दोके साथ अर्थ और प्रत्ययोंका, और उन शब्दोके अन्योऽन्य सकरको दर्शानेके लिये पहले शब्दोके ही तीन प्रकार भाष्यकार दिखलाते है—तत्र वागिति—तत्र शब्दके मध्यमें वागिन्द्रिय वर्णोंमें ही प्रयोजनवाली है, वागिन्द्रियजन्य शब्द वर्ण ही है—शृङ्ग आदि शब्द और वाचक पद वागिन्द्रियजन्य नहीं हैं । उरः (छाती) आदि स्थानोमें उत्पद्यमान शब्द—वर्ण है ।

अष्टौ स्थानानि वर्णानामुरः कण्ठः शिरस्तथा ।
जिह्वामूलं च दन्ताश्च नासिकोष्ठौ च तालु च ॥

उर, कण्ठ, शिर, जिह्वामूल, दन्त, नासिका, ओष्ठ और तालु—वर्णोंके उच्चारणके ये आठ स्थान हैं । इस स्मरणसे वागिन्द्रियकी शरीरसे बाहर वृत्ति (व्यापार) नहीं है, अतः श्रोत्र ग्राह्य वक्ष्यमाण शब्द, तदनन्तर श्रोतृबुद्धिग्राह्य वाचक शब्द वागिन्द्रियके कार्य नहीं हैं । क्योकि श्रोताके श्रोत्रदेशमें वक्ताकी वागिन्द्रियका सम्बन्ध न होनेसे शब्दकी उत्पादकता असम्भव है । वागिन्द्रियजन्य शब्दसे शब्दान्तरको कहते है—'श्रोत्र चेति'—वागिन्द्रियद्वारा शख आदिमें अभिहत उदानवायुका परिणाम भेद ध्वनि है जिस परिणामसे उदान वायु वक्ताकी देहसे उठकर शब्दधाराको उत्पन्न करता हुआ श्रोताके श्रोत्रको प्राप्त होता है, उस ध्वनिका परिणामभूत वर्णावर्ण साधारण नाद नामक शब्दसामान्य ही श्रोत्र-इन्द्रियका विषय होता है । ध्वनिका अपरिणामभूत वाचक पद श्रोत्रेन्द्रियका विषय नहीं होता । वह शब्द वर्ण-जातिवाला होनेसे वर्ण कहलाता है । तृतीय शब्दको कहते हैं—पदे पुनर्नादानुसंहारबुद्धिनिर्ग्राह्यमिति—यथा प्रतीति सिद्ध नाद नामक गकारादि वर्णोंका प्रत्येक पद—है—ऐसा प्रत्येकको ग्रहण करके अनु—पीछे जो बुद्धि सहार करती है—एकत्वका सम्पादन करती है—गौः यह एक पद है । इस भाँति—उस बुद्धिसे निर्ग्राह्य वर्णोंसे अतिरिक्त अखण्ड—एक कालमें उत्पद्यमान वक्ष्यमाण स्फोट नामक पद है । इस प्रकार यह तृतीय शब्द अन्तःकरणसे ही ग्राह्य है (अन्तःकरणका ही विषय है) ।

उस पदको ही यदि श्रोत्र इन्द्रियसे ग्राह्य माने, तो अन्तःकरणनिष्ठ अनुसंहार बुद्धिको भिन्न अधिकरणमें होते हुए हेतु मानना होगा, और वह अयुक्त है—क्योंकि प्रत्यासत्तिमें समानाधिकरणको ही लाघव है। अनुसंहार बुद्धि भी श्रोत्रादिकी ही है। यह नहीं कह सकते, क्योंकि यह असम्भव है। आनुपूर्वीकी एकतासे वर्णोंकी एकताका आपादन होता है और वह आनुपूर्वी गकारके उत्तर औकारादि रूपिणी है, वह अनेक वर्णपदोंमें श्रोत्रेन्द्रियसे ग्रहण नहीं हो सकती। आशुविनाशी होनेसे वर्णोंका मेल नहीं हो सकता, पूर्व-पूर्व वर्णोंके सस्कार और उन सस्कारोंसे स्मृतियाँ जो कि अन्तःकरणनिष्ठ हैं, उनको अन्तःकरणकी सहकारिता ही उचित है। अत. स्मृत वर्णोंकी आनुपूर्वीका मनसे ही ग्रहण हो सकता है—यह भाव है।

शंका—क्यों जी ? स्फोट नामक शब्द किस प्रकारका है ? और उसका कारण क्या है तथा उसमें प्रमाण क्या है ?

समाधान—अत्रोच्यते—जैसे बीज, अङ्कुर आदि अनेक अवस्थाओमे स्थित वृक्ष धर्मी उन क्रमिक अवस्थाओसे अतिरिक्त पल्लव आदि रूप अशेष अवस्थासे व्यक्त होता है कि यह आम्र-वृक्ष है। दूसरा वृक्ष नहीं है। वह वृक्ष बीजादिसे भिन्न-अभिन्न है, क्योंकि उसमें भेद और अभेद दोनोका अनुभव होता है। ऐसे ही गकार, औकारादि अनेक अवस्थावाला गौ इत्यादि अखण्ड स्फोट शब्द क्रमिक गकारादि अवस्थाओसे अतिरिक्त आनुपूर्वी विशेष विशिष्ट विसर्जनीय आदि रूप चरम अवस्थासे व्यक्त होता है कि यह 'गौ' है यह पद, गौः इति इत्यादि रूपसे व्यक्त नहीं होता, वह स्फोट पद गकार आदि वर्णोंसे भिन्न और अभिन्न है, क्योंकि उसमें भेद और अभेद दोनोका अनुभव होता है, और वह पद नामक शब्द अर्थ-के स्फुट (साफ प्रकट) करनेसे स्फोट कहलाता है। स्फोट शब्दका कारण एक प्रयत्नजन्य ध्वनि विशेष है, प्रयत्न भेदसे उच्चारणमे व्यवधान होनेपर एक पद व्यवहार नहीं हो सकता। गौ. यह एक पद है, यह व्यवहार स्फोटमें प्रमाण है। वर्णोंके अनेक होनेसे, उनसे एकत्व व्यवहार सरलतया नहीं बन सकता, तथा प्रत्येक वर्णसे उत्पद्यमान अर्थ प्रत्ययका हेतुत्व स्फोटमें प्रमाण है। यदि आनुपूर्वी विशिष्ट समूहके एक होनेसे एकत्व व्यवहार होता है और उसी रूपसे अर्थ प्रत्यय (ज्ञान) के प्रति हेतुता माने, तो संयोग-विशेषसे अवच्छिन्न (युक्त) अवयवसमूहसे ही एकत्व व्यवहार और (घटसे) जलादिके लानेकी सिद्धि हो जायगी, जिससे कि घटादि अवयवी मात्रका उच्छेद हो जायेगा, क्योंकि दोनो दशामें युक्ति समान है।

शका—तब तो युक्तिसाम्यसे एक-एक वाक्य भी स्फोट रूप हो जायगा ?

समाधान—यदि वाक्यस्फोटमें कोई बाधक न हो तो वाक्यस्फोट मानना हमको इष्ट ही है। भाष्यकारने तो वर्णोंके पद होनेका सक्षेपसे निराकरण किया है। वर्णा एकेति—अनेक वर्ण एक कालमें स्थितिके योग्य न होनेसे परस्पर निरनुग्रहात्मा असम्बद्धस्वभाव हैं, अतः वे पदको न छूकर—पदत्वको प्राप्त न होकर—(पद न बनकर) इसीलिये अर्थको उपस्थित न करके (अर्थको बिना प्रकट किये ही) आविर्भूत होकर ही क्षणभरमें तिरोभूत हो जाते हैं। इसलिये प्रत्येकको अविवेकी अपदस्वरूप कहते है। यहाँ स्वरूपपदके ग्रहणसे अवस्था और अवस्थावालेके अभेदसे वर्णोंके पदत्वका निराकरण नहीं किया है।

शका—यदि वर्ण पदस्वरूप नहीं है तो लोग इतने वर्ण क्रमविशेषसे युक्त इस अर्थके वाचक है ऐसा सङ्केत किस प्रकार कर लेते है ?

समाधान—'वर्णाःपुनरित्यादि' यहाँसे लेकर सकेत्यते इस पर्यन्त वाक्यसे समाधान किया है। उसका अर्थ यह है, यद्यपि वर्ण पदसे भिन्न है, तथापि अवस्था और अवस्थावालेके अभेदकी भी सत्ता है। (अभेद भी है) अतः एक-एक भी वर्ण पदरूप है—पदसे अभिन्न है। जैसे कि बीज और अङ्कुर वृक्षसे अभिन्न होते है। इसीलिये पदरूपसे सर्व पदार्थोंके अभिधानकी योग्यतासे सम्पन्न होते है। इसमें हेतु कहते है—सहकारीति पदभावमें सहकारी जो वर्णान्तर उनका प्रतियोगी-सम्बन्धी होनेसे अनन्त पद रूपता-को प्राप्तकी भाँति आपन्न होता है (बन जाता है)—यहाँ इव शब्दका प्रयोग भाष्यकारने वैश्वरूप्यकी योग्यतामात्रके प्रतिपादनके लिये किया है।

वैश्वरूप्यका प्रकार कहते हैं—पूर्व गकार उत्तर और इस वर्णद्वयके साथ गण इत्यादि पदसे व्यावृत्त होता है (पृथक् होता है) उत्तर विसर्जनीय, पूर्व गौ इन वर्णद्वयसे गौः इत्यादि पदोसे व्यावृत्त होकर (पृथक् होकर) विशेष गौः इस अखण्ड स्फोट पदमें तादात्म्यसे (अभेद रूपसे) अवस्थापित होता है। इस हेतुसे इस प्रकारके क्रमानुरोधी बहुत-से वर्ण, आनुपूर्वी विशेषकी अपेक्षा रखनेवाले, पदके अभेदसे अर्थ-सकेतसे अवच्छिन्न (युक्त) नियमित होकर सर्व अभिधानमें समर्थ भी इतने इतनी सख्यावाले ये गकारादि गौको ही अवस्थापित करते हैं (गौका कथन करते हैं) अतः उस प्रकारसे वर्ण मुखसे, वह पद ही अविवेकसे संकेत किया जाता है—यह भाष्यका अन्वय है। उसमें हेतु है वाच्यस्य वाचकमिति—पद ही वाच्यका वाचक है—उपस्थापक है (वाच्यको कहनेवाला है)। अन्यका अन्य रूपसे सकेतमें हेतु है। 'एतेषाम्' से लेकर 'निभासः' तक। जो पद नामक बुद्धिमात्रग्राह्य अर्थसकेतसे अवच्छिन्न (युक्त) इन वर्णोंका स्फोट है, तथा समाप्त ध्वनिजन्य क्रम आनुपूर्वी विशेष जिन उस प्रकारके वर्णोंकी है, वह एक है, अभिन्न है, यह पदके स्वरूपका कथन किया है। वाक्यार्थ समाप्त हुआ।

भाव यह है, जैसे मिले हुए दो कपाल जल लानेके हेतु होते है—यह अविवेकसे बालकोके लिये कहा जाय, क्योंकि पटसे घटको पृथक् करनेवाला अन्य असम्भव है, उससे बालक कपालके अविवेकसे घटको ही जल लानेका हेतु समझता है ऐसे ही स्फोटान्तरके व्यावर्त्तनके लिये वर्णोंके अविवेकसे ही स्फोटमें संकेतका उपदेश और सकेतका ग्रहण होता है, अतः वर्णोंमें संकेततताकी अनुपपत्ति असिद्ध नहीं है।

त्रिविध शब्दको दर्शाकर अब उनमेंसे संकेतके कारणका प्रतिपादन करते है, तदेकमिति—प्रतीयते, इसके साथ अन्वय है। अर्थ यह है, यद्यपि वह पद स्फोट नामक एक ही है, वर्णोंके समान अनेक नहीं है, और एकत्वमें प्रमाण है एक बुद्धिविषयत्व, तथा वक्ताके एक ही प्रयत्नसे ध्वनि आदिद्वारा उत्पादित है, (उत्पन्न होता है), वर्ण तो प्रयत्नभेदसे भी उत्पन्न होते हैं, तथा यह पद अभाग है, निरंश है। वर्णसमूह तो वनके सदृश साश है, तथा यह पद (स्फोट) अक्रम है, एक कालमे ही उत्पद्यमान है। वर्णोंके समान क्रमसे उत्पन्न नहीं होता, अतः इन हेतुओसे पद स्फोट वर्णोंसे भिन्न है। किं च—स्फोट बौद्ध है, बुद्धिमात्रसे ग्राह्य है तथा अन्त्य वर्णके प्रत्ययरूप व्यापारसे व्यक्त होता है, वर्ण ऐसे नहीं है तो भी दूसरोके प्रति प्रतिपादनकी इच्छासे वक्ताके बोले और श्रोताके सुने इस प्रकारके वर्णोंके द्वारा ही सिद्धवत्, परमार्थवत् एक दूसरेकी सम्प्रतिपत्तिके संवादसे प्रतीत होते है, व्यवहारमें आते हैं, वर्णोंसे भिन्न-रूपसे व्यवहारमे नही आते, उसमें हेतु है—अनादि वाग् व्यवहारकी वासनाओसे वशीकृत लौकिक बुद्धि। यहाँ 'अभिधीयमानैः' इससे पदके वाग् इन्द्रियविषयक वर्णोंका अविवेक समझना चाहिये और 'श्रूयमाणैः' इससे पदके श्रोत्रविषयक शब्दका अविवेक जानना चाहिये।

इस प्रकार तीन प्रकारके शब्दोके अन्योन्याध्याससे सकरको दर्शाया है । अत्र त्रिविध शब्दसे अर्थ और प्रत्ययके अध्यासका प्रतिपादन करनेके लिये शब्द व्यवहारके सकेत ग्रहमूलक होनेको कहते हैं तस्येति—उस पदका प्रविभाग विषयकी व्यवस्थाके सकेतके ग्रहणसे ही होता है । प्रविभागको ही कहते है एतावतामिति—इतने वर्णोंका, इस प्रकारका, ऐसा आनुपूर्वीवाला अनुसहार-मिलन, इस अर्थका वाचक है, उपस्थापक है, इस भॉतिका विभाग होता है एकस्यार्थस्य—इस प्रकारका पाठ मानें तो उसका अर्थ होता है—अर्थविशेषका ।

सकेतका शब्दार्थ कहते है—'संकेतस्त्विति' अध्यास सकेतकर्ताका आहार्य आरोप है जिसका अर्थ है आरोपितका अभेद, उसहीका ज्ञान पदार्थका उपस्थापक होता है, उसमें आधुनिकोकी कल्पनाकी व्यावृत्तिके लिये स्मृत्यात्मक पदका प्रयोग है, अतः विषय और विषयीके अभेदसे पाणिनि आदिकी स्मृति है । यह भी नहीं कह सकते कि कल्पित अभेद असत्से वह असत् संकेत कैसे हो सकता है ? क्योकि असत्-ख्याति तो स्वीकार ही नहीं है, अन्यत्र सत्-अभेदकी अन्यत्र कल्पना होती है, (अन्यत्र सत् रजतकी अन्यत्र सीपमे कल्पना होती है) अध्यासके संकेतत्वमें प्रमाण कहते हैं—'योऽयं शब्द.' इससे लेकर 'भवति' तक । ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म इत्यादि शास्त्रोमें, कम्बुग्रीवादिमान् घटः इत्यादि लोकमें पद और पदार्थ-का अभेद आरोप ही सकेत दिखलायी देता है, क्योकि ओमित्यादिके शब्द वाच्यत्वकी लक्षणामे कोई प्रमाण नहीं है, अतएव कोशोमें 'अमरा निर्जरा देवाः' इत्यादि शब्द और अर्थका आरोप्यमाण अभेद ही संकेत दिखायी देता है, अतएव इस अनादि अभेदके आरोपसे आगमी लोग मन्त्र और अर्थके अभेद उपासनाका उपदेश करते है, और मीमांसक मन्त्रमयी देवता कहते है । जो तो—इस शब्दसे यह अर्थ जानना चाहिये इस प्रकारकी ईश्वरकी इच्छाका विषयशक्ति दूसरे तन्त्रोमें लक्षित है वह अप्रामाणिकी है और लक्षणाशक्ति-जैसी ही है । दूसरी बात यह है कि ईश्वरको न जाननेवालेको भी शब्दार्थ प्रत्यय देखा जाता है तथा पद और पदार्थके अभेदसे संकेत भी युक्त न हो सकेगा, इत्यादि दोष जान लेने चाहिये ।

अत्र संकेत बुद्धिनिमित्तक तीनोका सकेत है । इसको कहते हैं एवमेव इति—इस प्रकार सकेत बुद्धिके कारणसे वे तीन प्रकारके शब्द, अर्थ और प्रत्यय संकीर्ण—अविविक्त हैं, उनमें सकेतका ग्रह ही शब्द और अर्थका इतरेतर अध्यास है, क्योकि शब्द और अर्थका तो प्रत्ययके साथ एकाकार होनेसे अन्यो-न्याध्यास प्रसिद्ध ही है । यह भाव है ।

सकरके आकारको कहते हैं—गौरिति य इति—वह ही शब्द आदिका तत्त्वज्ञ है अन्य नहीं । वर्ण, ध्वनि पदोके अन्योन्य सकरकी भॉति अत्र पद-वाक्य और उनके अर्थोके संकरसे भी शब्द-अर्थ और प्रत्ययोका सकर दिखलाते हैं सर्वपदेष्विति—वाक्यकी शक्तिपदार्थान्तरके सहकारसे वाक्यभवन शक्ति है (वाक्य बननेकी शक्ति है) तथा वृक्ष इत्यादि पदोंकी वृक्षोऽस्ति (वृक्ष है) वृक्षश्चलति (वृक्ष चलता है) वृक्षच्छिद्यते (वृक्ष कटता है) इत्यादि वाक्योंसे सकर—अविवेक होता है यह भाव है । पदोमें वाक्यशक्तिका उदाहरण देते हैं—वृक्ष-इत्युक्त-इति-वृक्ष ऐसा कहनेपर आकाक्षाको पूर्ण करनेके लिये योग्यता आदिके वशसे अस्ति (है) इस क्रियाका अध्याहार होता है । तथा पदमें वाक्यका संकर है यह भाव है ।

शका—शब्दका अध्याहार सम्भव नहीं है क्योकि एक ही अर्थमे अनन्त शब्दोका प्रयोग होता है और किसी विशेष शब्दका अनुमापक लिङ्ग उपस्थित नहीं है ?

जिसमें ग्रह (बुध, शुक्र आदि जो कि सूर्यके चारो ओर घूमते हैं), नक्षत्र (अश्विनी आदि जिसमे कि चन्द्रमा गति करता है), तारका (ग्रहो और नक्षत्रोंसे भिन्न अन्य तारे तथा तारामण्डल) भ्रमण करते हैं। यह सब ग्रह, नक्षत्र आदि, ध्रुव नामक ज्योति (Pole star पोल स्टार) के साथ, वायुरूप रज्जुसे बाँधे हुए (वायु-मण्डलमें स्थित) वायुके नियत संचारसे लब्ध सचारवाले होकर, ध्रुवके चारो ओर भ्रमण करते हैं। ध्रुवसज्ञक ज्योति मेढिकाष्ट (एक काठका स्तम्भ जो कि खलिहानके मध्यमें खड़ा होता है जिसके चारों ओर बैल घूमते है) के सदृश निश्चल है। इसके ऊपर स्वर्गलोक है। जिसको माहेन्द्र-लोक कहते हैं। माहेन्द्र-लोकमें त्रिदश, अग्निष्वात्त, याम्य, तुषित, अपरिनिर्मित-वशवर्ती, परिनिर्मित-वशवर्ती—ये छः देव-योनि-विशेष निवास करते है। ये सब देवता संकल्पसिद्ध अणिमादि ऐश्वर्य-सम्पन्न और कल्पायुपवाले तथा वृन्दारक (पूजने योग्य) कामभोगी और औपपादिक देहवाले (बिना माता-पिताके दिव्य शरीरवाले) है; और उत्तम अनुकूल अप्सराएँ इनकी स्त्रियाँ हैं।

इस स्वर्गलोकसे आगे महान् नामक स्वर्ग-विशेष है, जिसको महालोक तथा प्राजापत्यलोक कहते हैं। इसमें कुमुद, ऋभु, अञ्जनाभ, प्रचिताभ—ये पाँच प्रकारके देवयोनि-विशेष काम करते हैं। ये सब देवविशेष महाभूतवशी (जिनकी इच्छामात्रसे महाभूत कार्यरूपमें परिणत होते है) और ध्यानाहार (बिना अन्नादिके सेवन किये ध्यानमात्रसे तृप्त और पुष्ट होनेवाले) तथा सहस्र कल्प आयुवाले हैं। महर्लोकसे आगे जनःलोक है जिसको प्रथम ब्रह्मलोक कहते है। जनःलोकमें ब्रह्मपुरोहित, ब्रह्मकायिक, ब्रह्ममहाकायिक और अमर—ये चार प्रकारके देवयोनि-विशेष निवास करते है। ये भूत तथा इन्द्रियोंको स्वाधीन करणशील हैं। जनःलोकसे आगे तपःलोक है जिसको द्वितीय ब्रह्मलोक कहते हैं। तपोलोकमे अभास्वर, महाभास्वर, सत्य-महाभास्वर—ये तीन प्रकारके देवयोनि-विशेष निवास करते हैं, जो भूत, इन्द्रिय, प्रकृति (अन्तःकरण) इन तीनोको स्वाधीन करणशील हैं और पूर्वसे उत्तर-उत्तर दुगुने-दुगुने आयुवाले हैं। ये सभी ध्यानाहार ऊर्द्ध्वरेतस् (जिनका वीर्यपात कभी नहीं होता) है। ये ऊर्द्ध्व—सत्यादि लोकमें अप्रतिहत ज्ञानवाले और अवर, अवीचि आदि लोकमें अनावृत ज्ञानवाले अर्थात् सब लोकोको यथार्थरूपसे जाननेवाले हैं। तपोलोकसे आगे सत्यलोक है जिसको तृतीय ब्रह्मलोक कहते हैं। इस मुख्य ब्रह्मलोकमें अच्युत, शुद्ध-निवास, सत्याभ, संज्ञासज्ञी—ये चार प्रकारके देवता-विशेष निवास करते हैं। ये अकृत-भवनन्यास (किसी एक नियत ग्रहके अभाव होनेसे अपने शरीररूप ग्रहमें ही स्थित) होनेसे स्वप्रतिष्ठित है और यथाक्रमसे ऊँची-ऊँची स्थितिवाले हैं। ये प्रधान (अन्तःकरण) को स्वाधीन करणशील और पूरी सर्ग आयुवाले हैं। अच्युत नामक देव-विशेष सवितर्क ध्यानजन्य सुख भोगनेवाले है, शुद्धनिवास सविचार ध्यानसे तृप्त हैं। इस प्रकार ये सभी सम्प्रज्ञात (समाधिपाद सूत्र १७) निष्ठ है। ये सब मुक्त नहीं है, किंतु त्रिलोकीके मध्यमे ही प्रतिष्ठित हैं। इन पूर्वोक्त सातो लोकोको ही परमार्थसे ब्रह्मलोक जानना चाहिये। (क्योकि हिरण्यगर्भके लिङ्ग-देहसे यह सब लोक व्याप्त है)।

विदेह और प्रकृतिलय नामक योगी (समाधिपाद सूत्र १९) मोक्षपद (कैवल्यपद) के तुल्य स्थितिमें है इसलिये वे किसी लोकमें निवास करनेवालोके साथ नहीं उपन्यास किये गये।

सूर्यद्वार (सुषुम्ना नाडी) मे संयम करके योगी इस भुवन-विन्यासके ज्ञानको सम्पादन करे। किंतु यह नियम नहीं है कि सूर्यद्वारमे सयम करनेसे ही भुवन-ज्ञान होता हो, अन्य स्थानमें संयम करनेसे

शब्दका भेद होनेपर भी अर्थ और प्रत्ययके अभेदसे शब्द और अर्थके भेदको दिखलाते हैं—'श्वेतते' इससे लेकर 'प्रत्ययश्च' इस तकसे (श्वेतते प्रासादः) यह क्रियाका अर्थ है, (श्वेतः प्रासादः) यह कारकका अर्थ है—शब्द क्रिया कारक रूप है, उस शब्दका अर्थ और प्रत्यय (ज्ञान होता है—यह भाष्य है) क्रियासे साध्यरूप है अर्थ जिसका वह क्रियाका अर्थ है । 'श्वेतते' यह उसका शब्द है, तथा 'कारकः' सिद्धरूप है अर्थ जिसका वह कारकार्थ है—श्वेतः-यह उसका शब्द है । ये शब्द भिन्न है, इनका अर्थ क्रिया कारकरूप श्वेतगुणमात्र एक ही है, इसी प्रकार प्रत्यय भी जानना चाहिये । क्रिया कारकात्मक गुणाकार हैं । इसमें प्रमाण पूछते हैं, कस्मात् इति—किस प्रकार ?

उत्तर देते हैं, सोऽयमित्यभिसम्बन्धात्—यह वही है इस सम्बन्धसे क्रिया कारकात्मक गुणाकार है, श्वेतन जो क्रिया है वही यह श्वेतरूपकारक गुण है, और जो 'श्वेतते' इससे श्वेताकार प्रत्यय है वही प्रत्यय 'श्वेतः' इस शब्दसे भी श्वेताकार प्रत्यय ही अभेदकी प्रत्यभिज्ञासे होता है ।

शब्द और अर्थके अभेदसे संकेत कैसे होता है ? इस विषयमें कहते हैं—एकाकार इति—एकाकार—आरोपरूप प्रत्यय ही संकेतसे आरोपितके अभेदमें ही संकेत है, पारमार्थिक अभेदरूपमें संकेत नहीं है ।

शंका—शब्द और अर्थके अभेद प्रत्ययसे प्रत्यभिज्ञाका ही बाध क्यों नहीं हो जाता ?

समाधान—तत्राह—यस्त्विति—जो श्वेत अर्थ है वह शब्द और प्रत्यय (ज्ञान) का विषय होनेसे, अपनी शब्द आदिसे भिन्न नयी-पुरानी अवस्थाओसे विक्रियमाण होनेसे शब्द और प्रत्ययके सहगत (साथ) नहीं रहता, कालसे—कालरूप अधिकरणके भिन्न होनेसे सहचार नहीं रहता । ऐसे ही देशसे भी सहचार नहीं रहता, क्योकि शब्दका अधिकरण आकाश है और प्रत्यय (ज्ञान) का अधिकरण बुद्धि है और अर्थ श्वेत गुणादि प्रासाद आदिमें रहते हैं । यह भाव है । एवमिति—इस प्रकार शब्द भी अपनी अवस्थाओसे विक्रियमाण अर्थ और बुद्धिका भी सहचारी नहीं है, इस प्रकार प्रत्यय (ज्ञान) भी शब्द और अर्थका सहचारी नहीं रहता । उपसहार करते हैं—इत्यन्यथेति—अन्यथा शब्द है, अन्यथा अर्थ है और अन्यथा प्रत्यय है—यह विभाग है । सूत्रके अर्थका उपसहार करते है—एव—तत्प्रविभागेति (इस प्रकार उनके विभागमे संयम करनेसे योगीको सब भूतोके शब्दका ज्ञान होता है । इस प्रकार मनुष्यके विषयमें शब्द, अर्थ और प्रत्ययोमें (जो प्रविभाग है) उसमें सयम करनेसे—साक्षात्-पर्यन्त सयम करनेसे सब भूतोंके शब्द, उसके अर्थ और प्रत्यय (ज्ञान) को योगी जान लेता है, क्योकि योगज धर्म अचिन्त्य शक्तिवाला है, सदृश फल देना धर्मोंका स्वाभाविक है । हमारे सदृशोको शब्द, अर्थ और प्रत्ययके भेदका साक्षात्कार होनेपर भी उस साक्षात्कारके सयमजन्य न होनेके कारण सब भूतोके शब्दका ज्ञान नहीं होता, सयमकी ही यह सिद्धि है—ऐसे ही अगले सूत्रोमें भी यथास्थल यही समाधान है ॥ १७ ॥

विशेष वर्णन—॥ सूत्र १७ ॥ शब्द तीन प्रकारका है—

१—वर्णात्मक (क, ग आदि) जो वाणीरूप इन्द्रियसे उत्पन्न होता है ।

२—ध्वन्यात्मक वा नादात्मक (शङ्ख आदिका शब्द) यह प्रयत्न प्रेरित उदान वायुका परिणाम विशेष है । यही शब्दोंकी धाराको उत्पन्न करता हुआ श्रोताके श्रोत्र इन्द्रियतक जाता है ।

३—स्फोट नामक शब्द (स्फुटत्यर्थोऽस्मादिति स्फोटः) यह अर्थका बोधक और केवल बुद्धिसे गृहीत होता है । निरवयव, नित्य और निष्क्रम है । वर्ण शीघ्र उत्पन्न होकर नष्ट हो जाते है । इनका

मेद नहीं हो सकता; क्योंकि 'गौ' यहाँपर गकारोच्चारणके समयमें औकार नहीं और औकारके उच्चारणके समयमें गकार नहीं इत्यादि । मेल न होनेपर भी, वर्णोंके संस्कार और उन संस्कारोंसे स्मृति होती है अन्तिम वर्ण (जैसे 'पचति' में इकार) स्फोटका व्यञ्जक है । यदि इसे न माना जाय तो 'गौः' यह एक पद है; ऐसा व्यवहार नहीं हो सकता; क्योंकि एकताको ग्रहण करनेवाली बुद्धि न वर्णोंमें (जो विनाशी हैं) हो सकती है और न स्फोटबोधक ध्वनिमें; यह स्फोट-नामक शब्द दो प्रकारका है— पद-स्फोट और वाक्य-स्फोट (स्फोटका विषय नागेशकृतमञ्जूषा और वैयाकरणभूषणमें विस्तृतरूपसे लिखा है, व्याकरणाचार्य और योगाचार्य—इनका स्फोट-विषयमें एक मत है । नैयायिक शब्दमात्रको अनित्य मानते हैं । मीमांसक शब्दोंको नित्य मानते हैं, उत्तर मीमांसक 'वेदान्ती' शब्दोंको आपेक्षिक नित्य मानते हैं, ये सब स्फोटवादी नहीं हैं) ।

स्फोटका बड़ा शास्त्रार्थ है । इन तीनों अर्थात् शब्द, अर्थ और ज्ञानका परस्पर अध्यास (भिन्नोंमें अभिन्न बुद्धि) होता है । आरोपको अर्थात् अन्यमें अन्य बुद्धि करनेको 'अध्यास' कहते हैं । इन शब्दोंका अर्थ और ज्ञानके साथ सकेतरूप (इस पदका यह अर्थ है एतद्रूप) अध्यास है । पर वस्तुतः शब्द, अर्थ, प्रत्यय तीनों भिन्न हैं । जब उनके भेदमें योगी चित्तकी एकाग्रता करता है, तब उनका प्रत्यक्ष कर वानर, कौवे आदिकी बोलीको जान लेता है कि इस अर्थको लेकर ये बोल रहे हैं । योगियोंमें विचित्र शक्ति होती है । धारणा, ध्यान और समाधिकी बड़ी महिमा है । साधारण लोगोंको जो शब्द, अर्थ और ज्ञानका भेद प्रतीत होता है वह समाधिजन्य नहीं है, इससे वे नहीं जान सकते ।

सङ्गति—दूसरी सिद्धि कहते हैं—

संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ॥ १८ ॥

शब्दार्थ—संस्कार-साक्षात्-करणात् = संस्कारके साक्षात् करनेसे, पूर्वजातिज्ञानम् = पूर्वजन्मका ज्ञान होता है ।

अन्वयार्थ—संस्कारके साक्षात् करनेसे पूर्वजन्मका ज्ञान होता है ।

व्याख्या—संस्कार दो प्रकारके होते हैं, एक स्मृतिके बीजरूपसे रहते हैं जो स्मृति और क्लेशोंके कारण हैं । दूसरे विपाकके कारण वासनारूपसे रहते हैं जो जन्म, आयु, भोग और उनमें सुख-दुःखके कारण होते हैं । वे धर्म और अधर्मरूप हैं । ये सब संस्कार इस जन्म तथा पिछले जन्ममें किये हुए कर्मोंसे बनते हैं और ग्रामोफोनके प्लेटके रेकार्ड (Records) के सदृश चित्तमें चित्रित रहते हैं । वे परिणाम, चेष्टा, निरोध, शक्ति, जीवन और धर्मकी भाँति अपरिदृष्ट चित्तके धर्म हैं । उनमें संयम करनेसे योगीको उनका साक्षात् हो जाता है । इससे उसको जिस देश, काल और जिन निमित्तोंसे वे संस्कार बने हैं, सब स्मरण हो जाते हैं । यही पूर्वजन्मज्ञान है । (योगियोंके अतिरिक्त बहुत-से शुद्ध संस्कारवाले बालक भी अपने पूर्वजन्मका हाल बतला देते हैं) जिस प्रकार संस्कारोंके साक्षात् करनेसे अपने पूर्वजन्मका ज्ञान होता है इसी प्रकार दूसरेके संस्कारोंके साक्षात् करनेसे दूसरेके पूर्वजन्मका ज्ञान होता है । (विज्ञान भिक्षुके अनुसार, 'पर' अर्थात् भावी जन्मोंका भी इसी भाँति संस्कारके साक्षात् करनेसे ज्ञान हो जाता है)

टिप्पणी—॥ सूत्र १८ ॥ पूर्वोक्त अर्थमें श्रद्धा उत्पन्न करनेके लिये भाष्यकारोंने आवट्य नामक योगीश्वरका योगिराज जैगीषव्यके साथ एक संवाद उपन्यस्त किया है । उसका यहाँ निरूपण किया जाता

है। भगवान् जैगीषव्य जो प्रसिद्ध योगीश्वर हुए हैं उनके सम्बन्धमें ऐसा प्रसिद्ध है कि वे संस्कारोंके साक्षात्कारसे दश महाकल्पोंमें व्यतीत हुए अपने जन्म-परिणाम-परम्पराका अनुभव करते हुए विवेकज-ज्ञान-सम्पन्न थे और योगिराज भगवान् आवट्यके सम्बन्धमें कहा जाता है कि योगबलसे स्वेच्छामय दिव्य विग्रहको धारण करके विचरते थे। किसी समय इन दोनों योगियोका संगम हो गया। तब आवट्यने जैगीषव्यसे यह बात पूछी कि दश महाकल्पोंमें देव, मनुष्यादि योनियोंमें उत्पन्न होते हुए आपने जो अनेक प्रकारके नरक, तिर्यक्-योनियोमें और गर्भमें दुःखोका अनुभव किया है वह सब आपको परिज्ञात है, क्योकि स्वच्छ और अनभिभूत बुद्धि सत्त्व होनेके कारण आपको सारे पूर्व जन्मोंका ज्ञान है। इसलिये आप यह बतलाये कि दश महाकल्पोमें जो आपने अनेक प्रकारके जन्म धारण किये हैं, उन जन्मोंमें आपने सुख और दुःखमें अधिक किसको जाना अर्थात् संसार सुखबहुल है वा दुःख-बहुल ? तब जैगीषव्यजीने बतलाया कि इन दश महाकल्पोमें अनेक प्रकारके नरक तिर्यग्-योनियोमें दुःखोंका अनुभव करते हुए बारम्बार देव और मनुष्यादि योनियोमें उत्पन्न होते हुए मैने जो अनुभव किया है, उन सबको दुःखरूप ही जानता हूँ अर्थात् विषय-सुख, दुःखरूप होनेसे संसार दुःखबहुल ही है सुखबहुल नहीं।

आवट्य मुनिने फिर पूछा—'हे जैगीषव्य मुने! दीर्घायुवाले जो आपको प्रधान वशित्व और अनुत्तम सतोष सुखका लाभ हुआ है क्या वह भी दुःखपक्षमें निक्षिप्त है ?' तब भगवान् जैगीषव्यने कहा—'हे आवट्य मुने! विषय-सुखकी अपेक्षासे ही यह संतोष सुख अनुत्तम कहा जाता है। कैवल्यकी अपेक्षासे तो यह दुःखरूप ही है; क्योकि संतोष बुद्धि सत्त्वका ही धर्म है और जो-जो बुद्धिका धर्म है वह सब त्रिगुणात्मक प्रत्यय होनेसे हेय पक्षमें पतित है।' अर्थात् बुद्धिका धर्म होनेसे सतोष भी सुखस्वरूप नहीं है। सूत्रकारने 'सतोषादनुत्तमसुखलाभः' इस सूत्रसे संतोषको जो अनुत्तम सुखका हेतु कहा है, उसका तात्पर्य यह है कि रज्जुके सदृश पुरुषोको बाँधनेवाली जो दुःखस्वरूप तृष्णातन्तु है उस तृष्णारूप दुःखका सतोषसे नाश होता है। तब तृष्णाके अभावसे चित्त पीडासे रहित होकर प्रसन्न हो जाता है। इस प्रकार तृष्णाकी निवृत्तिद्वारा सर्वानुकूल सतोष सुखको उत्तम कहा है। कैवल्यकी अपेक्षासे तो यह सब दुःखरूप ही है।

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ॥ १९ ॥

शब्दार्थ—प्रत्ययस्य = दूसरेके चित्तकी वृत्तिके साक्षात् करनेसे, परचित्तज्ञानम् = दूसरेके चित्तका ज्ञान होता है।

अन्वयार्थ—दूसरेके चित्तकी वृत्तिके साक्षात् करनेसे दूसरेके चित्तका ज्ञान होता है।

व्याख्या—जब योगी किसीके चेहरे तथा नेत्र आदिकी आकृति देखकर उसके चित्तकी वृत्तिमें सयम करता है तो उसको उस चित्तका साक्षात् हो जाता है। इससे उसको ज्ञान हो जाता है कि इस समय उसका चित्त राग, द्वेषादि ससारकी वासनाओसे रँगा हुआ है अथवा वैराग्ययुक्त है।

सङ्गति—शङ्का—दूसरेके चित्तकी वृत्तिमें सयम करनेसे यह चित्त चित्त-मात्र प्रत्यक्ष होता है अथवा स्वविषयसहित ? इसका उत्तर देते हैं—

न च तत् सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् ॥ २० ॥

शब्दार्थ—न-च-तत्=पर नहीं वह (चित्त); स-आलम्बनम्=विषय-सहित (साक्षात् होता है); तस्य=उस विषयसहित चित्तके; अविषयी-भूतत्वात्=सयमका विषय न होनेसे ।

अन्वयार्थ—पर वह (दूसरेका चित्त) अपने विषय सहित साक्षात् नहीं होता; क्योंकि वह (विषयसहित चित्त) उसका (संयमका) विषय नहीं है ।

व्याख्या—पिछले सूत्रमे दूसरेके चित्तकी वृत्तिमें सयम करना बतलाया है । इससे इतना ही ज्ञान हो सकता है कि चित्त राग-द्वेषादिसे युक्त है अथवा वीतराग है । राग, द्वेष आदिका विषयज्ञान नहीं होता कि किस विषयमे राग है, किस विषयमें द्वेष है इत्यादि । क्योंकि ये उस संयमके विषय न थे । सयमद्वारा उसीका साक्षात् होता है जो उसका विषय है । और सयमका विषय वही होता है जिसको किसी-न-किसी प्रकारसे पहले जान लिया है । बाहरी चिह्नो अर्थात् नेत्र अथवा चेहरेकी आकृतिसे केवल राग-द्वेषादि जाने जा सकते हैं न कि राग-द्वेषादिके विषय । इसलिये वे सालम्बन चित्तके संयमके विषय नहीं बन सकते । यदि राग-द्वेषादि आभ्यन्तर लिङ्गोद्वारा संयम किया जावे तो उनके विषयका भी अर्थात् सालम्बन चित्तका भी ज्ञान हो सकता है ।

टिप्पणी—विज्ञानभिक्षुने इस सूत्रको भाष्य मानकर उन्नीसवें सूत्रमे ही सम्मिलित कर दिया है । भोज और वाचस्पति मिश्रने इसको अलग सूत्र माना है ।

कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासम्प्रयोगेऽन्तर्धानम् ॥ २१ ॥

शब्दार्थ—काय-रूप-सयमात्=अपने शरीरके रूपमें संयम करनेसे; तद्-ग्राह्य-शक्ति-स्तम्भे=उसकी (रूपकी) ग्राह्य-शक्ति रुक जानेपर; चक्षुः-प्रकाश-असम्प्रयोगे=दूसरेकी आँखोके प्रकाशका सयोग न होनेपर; अन्तर्धानम्=योगीको अन्तर्धान प्राप्त होता है ।

अन्वयार्थ—अपने शरीरके रूपमें सयम करनेसे रूपकी ग्राह्य-शक्ति रुक जाती है । इससे दूसरेके आँखोके प्रकाशसे योगीके शरीरका संनिकर्ष न होनेके कारण योगीके शरीरका अन्तर्धान (छिप जाना) हो जाता है ।

व्याख्या—चक्षु ग्रहण-शक्ति है और रूप ग्राह्य-शक्ति है । इन दोनों शक्तियोंके संयोगसे ही देखने-का काम होता है । इन दोनोंमेंसे किसी एककी शक्तिके रुक जानेसे देखनेका कार्य बंद हो जाता है । योगी संयमद्वारा शरीरके रूपकी ग्राह्य-शक्तिको रोक देता है । इस कारण चक्षुकी ग्रहण-शक्ति होते हुए भी दूसरे पुरुष उसके शरीरको नहीं देख सकते । यह उस योगीका अन्तर्धान अर्थात् छिप जाना है । इसी प्रकार शब्द, स्पर्श, रस और गन्धमें संयम करनेसे उस-उसको ग्राह्य-शक्ति रुक जाती है और उनके वर्तमान रहते हुए भी वे अपने विषय करनेवाली इन्द्रियोंसे ग्रहण नहीं किये जा सकते ।

सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ॥ २२ ॥

शब्दार्थ—सोपक्रमम्=उपक्रमसहित (तीव्र वेगवाले) अथवा आरम्भसहित; च निरुपक्रमम्= और उपक्रमरहित (मन्द वेगवाले) अथवा आरम्भरहित; कर्म= (दो प्रकारके) कर्म होते है; तत्-संयमात्=उनमें संयम करनेसे; अपरान्त-ज्ञानम्=मृत्युका ज्ञान होता है; अरिष्टेभ्यः-वा=अथवा उलटे चिह्नोंसे ।

अन्वयार्थ—कर्म सोपक्रम और निरुपक्रम दो प्रकारके होते है। उनमें सयम करनेसे मृत्युका ज्ञान होता है अथवा अरिष्टोसे मृत्युका ज्ञान होता है।

व्याख्या—आयु नियत करनेवाले पूर्वजन्मके कर्म दो प्रकारके होते हैं। एक सोपक्रम अर्थात् वे कर्म जो आयु समाप्त करनेका काम पूरे वेगसे कर रहे हैं, जिनका बहुत-सा फल हो गया है और कुछ शेष है। दूसरे निरुपक्रम अर्थात् वे कर्म जो मन्द वेगवाले है, जिन्होंने आयु भोगनेका कार्य अभीतक आरम्भ नहीं किया है। जैसे गीला वस्त्र गरम देशमें विस्तारपूर्वक फैलाया हुआ शीघ्र ही सूख जाता है अथवा जैसे शुष्क तृणोके ऊपर फेकी हुई अग्नि चारो ओर वायुसे युक्त होकर शीघ्र ही तृणोको जला देती है, वैसे ही शीघ्र फल करनेवाले सोपक्रम कर्म हैं। और जैसे वही गीला वस्त्र इकट्ठा लपेटकर शीत देशमें रखा हुआ देरमें सूखता है अथवा जैसे हरित तृणोपर फेकी हुई अग्नि वायुरहित स्थानमें देरसे तृणोको जलाती है, वैसे ही विलम्बसे फल देनेवाले निरुपक्रम कर्मको जानना चाहिये। अपरान्त शरीरके वियोगको कहते है। इन दोनो कर्मोंमें सयम करनेसे उनका साक्षात् हो जानेपर योगीको सशय रहित यह ज्ञान हो जाता है कि आयु कितनी शेष रही है। किस काल और किस देशमें शरीरका वियोग होगा।

अथवा अरिष्टोसे अर्थात् उलटे चिह्नोसे जो मृत्युके बतलानेवाले हैं, अपनी मृत्युका ज्ञान हो जाता है। अरिष्ट तीन प्रकारके है—

१ आध्यात्मिक—अभ्यास होते हुए भी कानोको बद करनेपर अंदरकी ध्वनिका न सुनायी देना। अथवा आँखोंको हाथोसे दबानेपर भी ज्योतिके कनकोका न दिखलायी देना।

२ आधिभौतिक—मरे हुए पुरुषोका इस प्रकार दिखलायी देना मानो सामने खड़े हैं।

३ आधिदैविक—अकस्मात् सिद्रोका दिखायी देना, अथवा आकाशके नक्षत्र-तारा आदिका उल्टा-पुल्टा दिखायी देना। इन अरिष्टोके देखनेसे मृत्युके निकट होनेका ज्ञान होता है।

इसी प्रकार प्रकृतिका बदल जाना अर्थात् उदारका कृपण और कृपणका उदार हो जाना इत्यादि; तथा विपरीत ज्ञानका होना, जैसे धर्मको अधर्म, अधर्मको धर्म, मनुष्यलोकको स्वर्गलोक और स्वर्गलोकको मनुष्यलोक समझना इत्यादि भी अरिष्ट अर्थात् सनिहित-मरणके चिह्न है।

पहिला सयमद्वारा मृत्युका ज्ञान तो केवल योगियोको ही होता है। दूसरा अरिष्टोद्वारा योगियो और साधारण मनुष्योको भी होता है। मृत्युके जाननेके प्रसङ्गमें अरिष्टोका भी वर्णन कर दिया है, इन अरिष्टोसे भी अयोगियोको साधारण रीतिसे और संशयात्मक ज्ञान होता है। योगियोको सशय-रहित प्रत्यक्ष-के तुल्य देश और कालसहित मृत्युका ज्ञान होता है।

सङ्गति—पूर्वोक्त परिकर्म अर्थात् चित्तशुद्धिसे हुई सिद्धियोको बतलाते है—

मैत्र्यादिषु बलानि ॥ २३ ॥

शब्दार्थ—मैत्री-आदिषु=मैत्री आदिमें (संयम करनेसे); बलानि=मैत्री आदि बल प्राप्त होते हैं।

अन्वयार्थ—मैत्री आदिमें सयम करनेसे मैत्री आदि बल प्राप्त होता है।

व्याख्या—पहिले पादके तैंतीसवें सूत्रमें मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा—चार भावनाएँ बतलायी गयी हैं। इनमेसे पहली तीन भावनाओमें साक्षात्-पर्यन्त सयम करनेसे योगीका क्रमानुसार मैत्री, करुणा, मुदिता बल बढ जाता है। अर्थात् योगीको मैत्री आदि ऐसी उत्कृष्ट हो जाती है कि सबकी मित्रता

आदिको प्राप्त होता है। जब मैत्रीमें सयम करता है तो सब प्राणियोंका सुखकारी मित्र बन जाता है। करुणामे संयम करनेसे दुखियोके दुःख दूर करनेकी शक्ति आ जाती है। मुदितामें संयम करनेसे पक्षपाती नहीं होना। चौथा उपेक्षा अर्थात् उदासीनता अभावात्मक पदार्थ है, इस कारण वह सयमका विषय नहीं बन सकता।

बलेषु हस्तिबलादीनि ॥ २४ ॥

शब्दार्थ—बलेषु=बलोमें (सयम करनेसे); हस्ति-बल-आदीनि=हाथी आदिके बल प्राप्त होते है।

अन्वयार्थ—हाथी आदिके बलोंमें संयम करनेसे हाथी आदिके बल प्राप्त होते है।

व्याख्या—जब योगी हाथी, सिंह आदिके बल और वायु आदिके वेगमें तदाकार होकर साक्षात्-पर्यन्त सयम करता है तो उन-जैसे बलोको प्राप्त होता है अर्थात् जिसके बलमें संयम किया जाता है वही बल प्राप्त होता है।

प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥ २५ ॥

शब्दार्थ—प्रवृत्ति-आलोक-न्यासात्=प्रवृत्तिके प्रकाश डालनेसे; सूक्ष्म=सूक्ष्म (इन्द्रियातीत); व्यवहित = व्यवधानवाली (आडमे रहनेवाली); विप्रकृष्ट = दूरकी वस्तुओका; ज्ञानम्= ज्ञान होता है।

अन्वयार्थ—प्रवृत्तिके प्रकाश डालनेसे सूक्ष्म, व्यवहित और विप्रकृष्ट वस्तुका ज्ञान होता है।

व्याख्या—पहले पादके छत्तीसवे सूत्रमें बतलायी हुई मनकी ज्योतिष्मती प्रवृत्तिके प्रकाशको जब योगी सयमद्वारा किसी सूक्ष्म (इन्द्रियातीत) जैसे अदृश्य परमाणु आदि, व्यवहित (ढके हुए) जैसे भूमिके अदर दबी हुई खानें दीवारकी ओटमें छिपी हुई वस्तुएँ, शरीरके अंदरके भाग इत्यादि, विप्रकृष्ट—दूरस्थ वस्तुपर जहाँ आँख नहीं पहुँचती, डालता है तब उनका उसको प्रत्यक्ष ज्ञान हो जाता है। जैसे सूर्यादिके प्रकाशसे घटादि प्रत्यक्ष होते है वैसे ही ज्योतिष्मतीके प्रकाशमें सूक्ष्म, व्यवहित और विप्रकृष्ट वस्तुका ज्ञान होता है।

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ॥ २६ ॥

शब्दार्थ—भुवन-ज्ञानम्=भुवनका ज्ञान, सूर्ये-संयमात्=सूर्यमें सयम करनेसे होता है।

अन्वयार्थ—सूर्यमे संयम करनेसे भुवनका ज्ञान होता है।

व्याख्या—प्रकाशमय सूर्यमें साक्षात्-पर्यन्त संयम करनेसे भूः, भुवः, स्वः आदि सातो लोकोंमें जो भुवन हैं अर्थात् जो विशेष हदवाले स्थान है, उन सबका यथावत् ज्ञान होता है। पिछले पचीसवे सूत्रमें सात्त्विक प्रकाशके आलम्बनसे सयम कहा गया है, इस सूत्रमें भौतिक सूर्यके प्रकाशद्वारा संयम बताया गया है, किंतु सूर्यका अर्थ सूर्यद्वारसे लेना चाहिये और यहाँ सूर्यद्वारसे अभिप्राय सुषुम्ना है। उसीमें संयम करनेसे उपर्युक्त फल प्राप्त हो सकता है। श्रीव्यासजीने भी सूर्यके अर्थ सूर्यद्वारसे किये हैं। तथा मुण्डकमें भी सूर्यद्वारका वर्णन है। "सूर्यद्वारेण ते विरजा।"

टिप्पणी—कई टीकाकारोंने सूर्यका अर्थ पिंगला नाड़ीसे लगाया है पर यह अर्थ न भाष्यकारको अभिमत है, न वृत्तिकारको और न इसका प्रसङ्गसे कोई सम्बन्ध है।

भाष्यकारने इस सूत्रकी व्याख्यामें अनेक लोकोंको बड़े विस्तारके साथ वर्णन किया है, उसको इस

विषयोंके लिये उपयोगी न समझकर हमने व्याख्यामें छोड़ दिया है और सूत्रका अर्थ भोजवृत्तिके अनुसार किया है।

इस भाष्यके सम्बन्धमें कई एकोंका मत है कि यह व्यासकृत नहीं है, इसीलिये भोजवृत्तिमें इसका कोई अंश भी नहीं मिलता।

इसमें अलंकाररूपसे वर्णन की हुई तथा संदेहजनक बहुत-सी बातें स्पष्टीकरणीय भी हैं, इन सब बातोंके स्पष्टीकरणके साथ व्यासभाष्यका भावार्थ पाठकोंकी जानकारीके लिये कर देना उचित समझते हैं—

व्यासभाष्यका भाषानुवाद सूत्र ॥ २६ ॥

भूमि आदि सात लोक, अवीचि आदि सात महानरक (सात अधोलोक जो स्थूलभूतोंकी स्थूलता और तमस्के तारतम्यसे क्रमानुसार पृथिवीकी तलीमें माने गये हैं) तथा महातल आदि सात पाताल (सात जलके बडे भाग जो पृथिवीकी तलीमें सात महानरक सज्ञक प्रत्येक स्थूल भागके साथ माने गये हैं), यह भुवन पदका अर्थ है। इनका विन्यास (ऊर्ध्व-अधोरूपसे फैलाव) इस प्रकार है कि अवीचि (पृथिवीसे नीचे सबसे पहिला नरक अर्थात् तामसी स्थूल भाग। अवीचिके पश्चात् क्रमानुसार स्थूलता और तामस आवरणकी न्यूनताको लेते हुए छः और स्थूल भाग हैं) से सुमेरु (हिमालय पर्वत) की पृष्ठ-पर्यन्त जो लोक है वह भूलोक है, और सुमेरु पृष्ठसे ध्रुव-तारे (PoleStar पोलस्टार) पर्यन्त जो ग्रह, नक्षत्र, तारोंसे चित्रित लोक है वह अन्तरिक्ष लोक है (यह अन्तरिक्ष-लोक ही भुव.-लोक कहलाता है)। इससे परे पाँच प्रकारके स्वर्ग-लोक हैं। उनमें भूलोक और अन्तरिक्ष-लोकसे परे जो तीसरा स्वर्गलोक है वह महेन्द्रलोक (स्वःलोक) कहलाता है। चौथा जो महःलोक है वह प्राजापत्य-स्वर्ग कहलाता है। इससे आगे जो जनःलोक, तपःलोक और सत्यलोक नामके तीन स्वर्ग हैं, वे तीनो ब्रह्मलोक कहे जाते हैं। (इन पाँचो—स्व, मह., जनः, तपः और सत्यलोकको ही द्यौः-लोक कहते हैं)। इन सब लोकोंका संग्रह निम्न श्लोकमें है—

ब्राह्मस्त्रिभूमिको लोकः प्राजापत्यस्ततो महान्।
माहेन्द्रश्च स्वरित्युक्तो दिवि तारा भुवि प्रजा ॥

(जन., तपः, सत्यम्) तीन ब्राह्म लोक हैं, उनसे नीचे मह. नामका प्राजापत्य लोक है। उनसे नीचे स्वः नामका महेन्द्र लोक है, उनसे नीचे अन्तरिक्षमें भुवः नामक तारा लोक है, उनसे नीचे प्रजा मनुष्योंका लोक—भूलोक है।

जिस प्रकार पृथ्वीके ऊपर छः और लोक हैं, इसी प्रकार पृथ्वीसे नीचे चौदह और लोक हैं, उनमें सबसे नीचा अवीचि नरक है। उसके ऊपर महाकाल नरक है जो मिट्टी, कंकड़, पाषाणादिसे युक्त है। उसके ऊपर अम्बरीष नरक है जो जलपूरित है। उसके ऊपर रौरव नरक है जो अग्निसे भरा हुआ है। उसके ऊपर महारौरव नरक है जो वायुसे भरा हुआ है। उसके ऊपर महासूत्र नरक है जो अंदरसे खाली है। उसके ऊपर अन्धतामिस्र नरक है जो अन्धकारसे व्याप्त है। इन नरकोंमें वही पुरुष दुःख देनेवाली दीर्घ आयुको प्राप्त होते हैं जिनको अपने किये हुए पाप-कर्मोंका दुःख भोगना होता है। इन नरकोंके साथ महातल, रसातल, अतल, सुतल, वितल, तलातल, पाताल—ये सात पाताल हैं। आठवीं इनके ऊपर यह भूमि है जिसको वसुमति कहते हैं, जो सात द्वीपोंसे युक्त है, जिसके मध्य भागमें सुवर्णमय पर्वतराज

सुमेरु विराजमान है । उस सुमेरु पर्वतराजके चारों दिशाओंमें चार शृङ्ग (पहाड़की चोटी) हैं । उनमें जो पूर्व दिशामें शृङ्ग है वह रजतमय है (सम्भवतः यह शान स्टेटका पर्वत-शृंग हो, बर्माकी शान स्टेटके नमूर पर्वतमें आजकल रजत निकलती भी है), दक्षिण दिशामें जो शृङ्ग है वह वैदूर्य-मणिमय (नीली-मणिके सदृश) है, जो पश्चिम दिशामें शृङ्ग है वह स्फटिक-मणिमय (जो कि प्रतिबिम्ब ग्रहण कर सकती है) और जो उत्तर दिशामें शृङ्ग है वह सुवर्णमय (या सुवर्णके रंगवाले पुष्पविशेषके वर्णवाला) है । वहाँ वैदूर्य-मणिकी प्रभाके सम्बन्धसे सुमेरुके दक्षिण भागमें स्थित आकाशका वर्ण नीलकमलके पत्रके सदृश स्थान (दिखलायी देता) है । पूर्व भागमें स्थित आकाश श्वेत वर्ण (दिखलायी देता) है । पश्चिम भागमें स्थित आकाश स्फटिक वर्ण (दिखलायी देता) है । और उत्तर भागमें स्थित आकाश पीत वर्ण (दिखलायी देता) है । अर्थात् जैसे वर्णवाला जिस दिशाका शृङ्ग है वैसे ही वर्णवाला उस दिशामें स्थित आकाशका भाग (दिखलायी देता) है । इस सुमेरु पर्वतके ऊपर उसके दक्षिण भागमें जम्बू-वृक्ष है जिसके नामसे इस द्वीपका नाम जम्बू-द्वीप पड़ा है (प्रायः विशेष देशोंमें विशेष वृक्ष हुआ करते हैं । सम्भव है यह प्रदेश किसी कालमें जम्बू-वृक्ष प्रधान देश हो । वर्तमान समयमें जम्मू रियासत सम्भवतः जम्बू-द्वीपका अवशेष हो) ।

इस सुमेरुके चारों ओर सूर्य भ्रमण करता है, जिससे यह सर्वदा दिन और रातसे संयुक्त रहता है । (जब कोई बड़े मोटे बेलनके साथ पतला छोटा बेलन घूमता है तब वह भी अपना पूरा चक्र करता है । इस दृष्टिसे उस पतले बेलनके चारों ओर बड़े बेलनका चक्र हो जाता है । इसी प्रकार जब पृथिवी सूर्यके चारों ओर घूमती है तो चौबीस घंटेमें सूर्यका भी पृथिवीके चारों ओर घूमना हो जाता है । इस भाँति सुमेरु पर्वतके एक ओर उजाला और एक ओर अँधेरा है । उजाला दिन है और अँधेरा रात्रि है । इसी प्रकार दिन और रात सुमेरु पर्वतसे मिले-जैसे मालूम होते हैं) । सुमेरुकी उत्तर दिशामें नील, श्वेत और शृङ्गवान नामवाले तीन पर्वत विद्यमान हैं जिनका विस्तार दो-दो हजार वर्ग योजन है । इन पर्वतोंके बीचमें जो अवकाश (बीचके भाग=घाटी=valley) हैं उनमें रमणक, हिरण्मय, उत्तर कुरु (शृङ्गवान्के उत्तरमें समुद्रपर्यन्त उत्तर कुरु है । टालेमीने लिखा है कि चीनके एक प्रदेशका नाम उत्तर कोई Ottarokarrha है, जो कि उत्तर कुरु शब्दका अपभ्रंश प्रतीत होता है, इससे आस-पासका समुद्रपर्यन्त प्रदेश उत्तर कुरु प्रतीत होता है ।) नामक तीन वर्ष (खण्ड) हैं जो नौ-नौ हजार वर्ग-योजन विस्तारवाले है (नीलगिरि मेरुके साथ लगा है । नीलगिरिके उत्तरमें रमणक है । पद्मपुराणमें इसे रम्यक कहा है । श्वेतगिरिके उत्तरमें हिरण्मय है ।) और दक्षिण भागमें तीन पर्वत निषध, हेमकूट, हिमशैल दो-दो हजार वर्ग योजन विस्तारवाले है (लंकाके उत्तर-पूर्व सागरतक विस्तृत हिमगिरी है । हिमगिरीके उत्तर हेमकूट है । यह भी समुद्रतक फैला हुआ है । हेमकूटके उत्तरमें निषध पर्वत है । यह जनपद शायद विन्ध्याचलपर अवस्थित था । दमयन्तीपति नल निषधके राजा थे) । इनके बीचके अवकाशमें नौ-नौ हजार वर्ग योजन विस्तारवाले तीन वर्ष (खण्ड) हरिवर्ष, किंपुरुष और भारत विद्यमान है, (सम्भवतः हिमालयके इलावृत प्रदेश और निषध पर्वतके बीचके प्रदेशको भारत कहा गया हो, हरिवर्ष सम्भवतः वह प्रदेश हो जो कि हरि अर्थात् वानर जातिके राजा सुग्रीवद्वारा कभी शासित होता था) सुमेरुकी पूर्व दिशामें सुमेरुसे संयुक्त माल्यवान् पर्वत है (माल्यवान् पर्वतसे समुद्रपर्यन्त प्रदेश भद्राश्व नामक है । आजकल बर्माके नीचे एक मलय प्रदेश है । सम्भवतः यह

प्रदेश और इसके ऊपरका वर्मा प्रदेश माल्यवान् हो)। माल्यवान्से लेकर पूर्वकी ओर समुद्रपर्यन्त भद्राश्व नामक प्रदेश है [वर्मा और मलयसे पूर्वकी ओर श्याम और अनाम (इण्डो चाइनाके प्रदेश सम्भवतः) भद्राश्व नामक हैं]। सुमेरुके पश्चिममें केतुमाल और गन्धमादन देश हैं। और केतुमाल तथा भद्राश्वके बीचके वर्षका नाम इलावृत है [सुमेरुके दक्षिणमें जो उपत्यका (अर्थात् पर्वतपादकी ऊँची भूमि) है उसे यहाँ इलावृत कहा गया है]।

पचास हजार वर्ग योजन विस्तारवाले देशमें सुमेरु विराजमान है और सुमेरुके चारो ओर पचास हजार वर्गयोजन विस्तारवाला देश है। इस प्रकार सम्पूर्ण जम्बूद्वीपका परिमाण सौ हजार वर्गयोजन है। इस परिमाणवाला जम्बूद्वीप अपनेसे दुगुने परिमाणवाले वलयाकार (कङ्कणके सदृश गोल आकार-वाले) क्षार समुद्रसे वेष्टित (घिरा हुआ) है। जम्बू-द्वीपसे आगे दुगुने परिमाणवाला शाक-द्वीप है, जो अपनेसे दुगुने परिमाणवाले वलयाकार इक्षुरस (एक प्रकारका जल) के समुद्रसे वेष्टित है (भारतमें शक जातिने आक्रमण किया था। कास्पीयन सागरके पूर्वकी ओर " शाकी " नामकी एक जातिका निवास है। यूरोपीय पुराविदोने स्थिर किया है कि वर्तमान तातार, एशियाटिक रूस, साईवेरिया, क्रिमिया, पोलेण्ड हङ्गरीका कुछ हिस्सा, लिथुयनिया, जर्मनीका उत्तरांश, स्वीडन, नारवे आदिको शाकद्वीप कहा गया है)। इससे आगे इससे दुगुने परिमाणवाला कुश द्वीप है, जो अपनेसे दुगुने परिमाणवाले वलयाकार मदिरा (एक प्रकारका जल) के समुद्रसे वेष्टित है। इससे आगे दुगुने विस्तारवाला क्रौञ्च-द्वीप है जो अपनेसे दुगुने परिमाणवाले वलयाकार घृत (एक प्रकारका जल) के समुद्रसे वेष्टित है। इससे आगे इससे दुगुने परिमाणवाला शाल्मलि-द्वीप जो अपनेसे दुगुने परिमाणवाले वलयाकार दधि (एक प्रकारका जल) के समुद्रसे वेष्टित है। इससे आगे दुगुने परिमाणवाला मगध-द्वीप है जो अपनेसे दुगुने परिमाण-वाले वलयाकार क्षीर (एक प्रकारका जल) के समुद्रसे वेष्टित है। इससे आगे दुगुने विस्तारवाला पुष्कर-द्वीप है, जो अपनेसे दुगुने विस्तारवाले वलयाकार मिष्ट जलके समुद्रसे वेष्टित है। इन सातो द्वीपोसे आगे लोकाऽलोक पर्वत है। इस लोकाऽलोक पर्वतसे परिवृत जो सात समुद्रसहित सात द्वीप हैं वे सब मिलकर पचास कोटि वर्ग योजन विस्तारवाले हैं [वर्त्तमान समयमें पृथिवीका क्षेत्रफल १९६५०००० वर्ग मील तथा घन फल २५९८८०००००० घन मील माना जाता है। साथ ही वर्तमान समयमें योजन ४ कोसोका तथा कोस २ मीलके लगभग माना जाता है]। यह जो लोकाऽलोक पर्वतसे परिवृत विश्वम्भरा (पृथिवी) मण्डल है वह सब ब्रह्माण्डके अन्तर्गत संक्षिप्त रूपसे वर्तमान है और यह ब्रह्माण्ड प्रधानका एक सूक्ष्म अवयव है, क्योंकि जैसे आकाशके एक अति अल्प देशमें खद्योत विराजमान होता है वैसे ही प्रधानके अति अल्प देशमे यह सारा ब्रह्माण्ड विराजमान है।

इन सब पाताल, समुद्र और पर्वतोमें असुर, गन्धर्व, किन्नर, किंपुरुष, यक्ष, राक्षस, भूत, प्रेत, पिशाच, अपस्मारक, अप्सराएँ, ब्रह्मराक्षस, कूष्माण्ड, विनायक नामवाले देवयोनि-विशेष (मनुष्योकी अपेक्षा निकृष्ट अर्थात् राजसी-तामसी प्रकृतिवाले प्राणधारी) निवास करते हैं। और सब द्वीपोमें पुण्यात्मा देव-मनुष्य निवास करते हैं। सुमेरु पर्वत देवताओकी उद्यान-भूमि है, वहाँपर मिश्र-वन, नन्दन-वन, चैत्ररथ-वन, सुमानस-वन—चार वन हैं। सुमेरुके ऊपर सुधर्म नामक देव-सभा है, सुदर्शन नामक पुर है और वैजयन्त नामक प्रासाद (देव-महल) है। यह सब पूर्वोक्त भूलोक कहा जाता है। इसके ऊपर अन्तरिक्ष लोक है,

जिसमें ग्रह (बुध, शुक्र आदि जो कि सूर्यके चारों ओर घूमते हैं), नक्षत्र (अश्विनी आदि जिसमे कि चन्द्रमा गति करता है), तारक (ग्रहों और नक्षत्रोंसे भिन्न अन्य तारे तथा तारामण्डल) भ्रमण करते हैं। यह सब ग्रह, नक्षत्र आदि, ध्रुव नामक ज्योति (Pole star पोल स्टार) के साथ, वायुरूप रज्जुसे बाँधे हुए (वायुमण्डलमें स्थित) वायुके नियत संचारसे लब्ध सचारवाले होकर, ध्रुवके चारो ओर भ्रमण करते हैं। [illegible] (एक काठका स्तम्भ जो कि खलिहानके मध्यमें खडा होता है जिसके चारों ओर बैल घूमते हैं) के सदृश निश्चल है। इसके ऊपर स्वर्गलोक है। जिसको माहेन्द्र-लोक कहते हैं। माहेन्द्र लोकमें त्रिदश, अग्निष्वात्त, याम्य, तुषित, अपरिनिर्मित-वशवर्ती, परिनिर्मित-वशवर्ती—ये छः देवयोनि-विशेष निवास करते हैं। ये सब देवता सकल्पसिद्ध अणिमादि ऐश्वर्य-सम्पन्न और कल्पायुषवाले तथा [illegible] ([illegible]) [illegible] और [illegible] देहवाले (बिना माता-पिताके दिव्य शरीरवाले) है; और उत्तम अनुकूल अप्सराएँ इनकी स्त्रियाँ हैं।

इस स्वर्गलोकसे आगे महान् नामक स्वर्ग-विशेष है, जिसको महालोक तथा प्राजापत्यलोक कहते हैं। इसमें कुमुद, ऋभु, अञ्जनाभ, प्रचिताभ—ये पांच प्रकारके देवयोनि-विशेष काम करते हैं। ये सब देवविशेष महाभूतवशी (जिनकी इच्छामात्रसे महाभूत कार्यरूपमें परिणत होते हैं) और ध्यानाहार (बिना अन्नादिके सेवन किये ध्यानमात्रसे तृप्त और पुष्ट होनेवाले) तथा सहस्र कल्प आयुवाले हैं। महर्लोकसे आगे जन लोक है जिसको प्रथम ब्रह्मलोक कहते हैं। जनःलोकमें ब्रह्मपुरोहित, ब्रह्मकायिक, ब्रह्ममहाकायिक और अमर—ये चार प्रकारके देवयोनि-विशेष निवास करते हैं। ये भूत तथा इन्द्रियोको स्वाधीन करणशील हैं। जनःलोकसे आगे तपःलोक है जिसको द्वितीय ब्रह्मलोक कहते हैं। तपोलोकमे अभास्वर, महाभास्वर, सत्यमहाभास्वर—ये तीन प्रकारके देवयोनि-विशेष निवास करते है, जो भूत, इन्द्रिय, प्रकृति (अन्तःकरण) इन तीनोंको स्वाधीन करणशील हैं और पूर्वसे उत्तर-उत्तर दुगुने-दुगुने आयुवाले हैं। ये सभी ध्यानाहार ऊर्ध्वरेतस् (जिनका वीर्यपात कभी नहीं होता) है। ये ऊर्ध्व—सत्यादि लोकमें अप्रतिहत ज्ञानवाले और अधर, अवीचि आदि लोकमे अनावृत ज्ञानवाले अर्थात् सब लोकोको यथार्थरूपसे जाननेवाले हैं। तपोलोकसे आगे सत्यलोक है जिसको तृतीय ब्रह्मलोक कहते हैं। इस मुख्य ब्रह्मलोकमें अच्युत, शुद्धनिवास, सत्याभ, संज्ञासज्ञी—ये चार प्रकारके देवता-विशेष निवास करते हैं। ये अकृत-भवनन्यास (किसी एक नियत ग्रहके अभाव होनेसे अपने शरीररूप ग्रहमें ही स्थित) होनेसे स्वप्रतिष्ठित है और यथाक्रमसे ऊँची-ऊँची स्थितिवाले है। ये प्रधान (अन्तःकरण) को स्वाधीन करणशील और पूरी सर्ग आयुवाले हैं। अच्युत नामक देव-विशेष सवितर्क ध्यानजन्य सुख भोगनेवाले है, शुद्धनिवास सविचार ध्यानसे तृप्त हैं। इस प्रकार ये सभी सम्प्रज्ञात (समाधिपाद सूत्र १७) निष्ठ है। ये सब मुक्त नहीं है, किंतु त्रिलोकीके मध्यमें ही प्रतिष्ठित हैं। इन पूर्वोक्त सातो लोकोको ही परमार्थसे ब्रह्मलोक जानना चाहिये। (क्योकि हिरण्यगर्भके लिङ्ग-देहसे यह सब लोक व्याप्त है)।

विदेह और प्रकृतिलय नामक योगी (समाधिपाद सूत्र १९) मोक्षपद (कैवल्यपद) के तुल्य स्थितिमें है इसलिये वे किसी लोकमें निवास करनेवालोके साथ नहीं उपन्यास किये गये।

सूर्यद्वार (सुषुम्ना नाडी) में संयम करके योगी इस भुवन-विन्यासके ज्ञानको सम्पादन करे। किंतु यह नियम नहीं है कि सूर्यद्वारमें संयम करनेसे ही भुवन-ज्ञान होता हो, अन्य स्थानमें संयम करनेसे

भा भुवन-ज्ञान हो सकता है, परतु जबतक भुवनका साक्षात्कार न हो जाय तबतक दृढचित्तसे सयमका अभ्यास करता रहे और बीच-बीचमें उद्वेगसे उपराम न हो जाय ।

उपर्युक्त व्यासभाष्यमें बहुत-सी बातोंका हमने स्पष्टीकरण कर दिया है । कुछ एक बाते जो पौराणिक विचारोसे सम्बन्ध रखती हैं उनको हमने वैसा ही छोड दिया है ।

भूलोक अर्थात् पृथिवी लोकको विशेषरूपसे वर्णन किया गया है । उसके ऊपरी भागको जो सात द्वीपो और सात महासागरोमें विभक्त किया गया है उनका इस समय ठीक-ठीक पता चलना कठिन है; क्योकि उस प्राचीन समयसे अबतक भूलोकसम्बन्धी बहुत कुछ परिवर्तन हो गया होगा तथा योजन चार कोसको कहते हैं । यहाँ कोसका क्या पैमाना है ? यह भाष्यकारने नहीं बतलाया है । यह वही हो सकता है जिसके अनुसार भाष्यकारका परिणाम पूरा हो सके । वर्तमान समयके अनुसार सात द्वीप और सात सागर निम्न प्रकार हो सकते हैं । सात द्वीप—१. एशियाका दक्षिण भाग अर्थात् हिमालय-पर्वतके दक्षिणमें जो अफगानिस्तान, भारतवर्ष, बर्मा और स्याम आदि देश हैं । २.एशियाका उत्तरी भाग अर्थात् हिमालय-पर्वतके उत्तरमें तिब्बत, चीन तथा तुर्किस्तान इत्यादि । ३. यूरोप, ४ अफ्रीका, ५ उत्तरी अमेरिका, ६ दक्षिणी अमेरिका ७. भारतवर्षके दक्षिण-पूर्वमें जो जावा, सुमात्रा और आस्ट्रेलिया आदिका द्वीप-समूह है ।

सात महासागर:—

१. हिंद महासागर (Indian Ocean)

२.प्रशान्त महासागर (Pacific Ocean)

३. अन्ध महासागर (Atlantic Ocean)

४. उत्तर हिममहासागर (Arctic Ocean)

५ दक्षिण हिममहासागर (Antarctic Ocean)

६. अरब सागर (Arabian Sea)

७. भूमध्य सागर (Mediterranean Sea)

सुमेरु अर्थात् हिमालय-पर्वत उस समय भी ऊँची कोटिके योगियोंके तपका स्थान था ।

स्थूल भूतोकी स्थूलता और तमस्के तारतम्यके क्रमानुसार पृथिवीके नीचे भागको सात अधो-लोकोमें नरक-लोकोके नामसे विभक्त किया गया है । इनके साथ जो जलके भाग हैं उनको सात पातालों-के नामसे दर्शाया गया है तथा इन तामसी स्थानोमें रहनेवालों मनुष्यसे नीची राजसी, तामसी योनियोंको असुर राक्षस आदि नामोसे वर्णन किया गया है ।

भुवः-लोक अन्तरिक्ष-लोक है, जिसके अन्तर्गत पृथिवीके अतिरिक्त इस सूर्य-मण्डलके ध्रुव-पर्य्यन्त सारे ग्रह, नक्षत्र, तारका आदि तारागण हैं । यह सब भूलोक अर्थात् हमारी पृथिवीके सदृश स्थूल भूतोवाले हैं । इनमें किसीमें पृथिवी, किसीमें जल, किसीमें अग्नि और किसीमें वायु तत्त्वकी प्रधानता है।

अन्य पाँच सूक्ष्म और दिव्य लोक हैं जिनकी सम्मिलित संज्ञा द्यौः-लोक है । यह सारे भूः-भुवः अर्थात् पृथिवी और अन्तरिक्ष लोकके अंदर हैं । इनकी सूक्ष्मता और सात्त्विकताका क्रमानुसार तारतम्य चला गया है अर्थात् भूः और भुवःके अंदर स्वः, स्वःके अंदर महः, महःके अंदर जनः, जनःके अंदर तपः और तपःके अंदर सत्यलोक है ।

इनके सूक्ष्मता और सात्त्विकताके तारतम्यसे और बहुत-से अवान्तर भेद भी हो सकते है। इनमेंसे स्व., मह:, स्वर्गलोक और जन:, तप. और सत्यलोक ब्रह्मलोक कहलाते हैं। इनमें वे योगी स्थूल शरीर-को छोड़नेके पश्चात् निवास करते हैं जो वितर्कानुगत भूमिकी परिपक्व अवस्था, विचारानुगत भूमि तथा आनन्दानुगत और अस्मितानुगत भूमिकी आरम्भिक अवस्थामें संतुष्ट हो गये है और जिन्होने विवेक-ख्याति-द्वारा सारे क्लेशोंको दग्धबीज करके असम्प्रज्ञातसमाधिद्वारा स्वरूपावस्थितिके लिये यत्न नहीं किया है। आनन्दानुगत और अस्मितानुगत भूमिकी परिपक्व अवस्थावाले उच्चतर और उच्चतम कोटिके विदेह और प्रकृतिलय योगी सूक्ष्म शरीरो, सूक्ष्म इन्द्रियो और सूक्ष्म विषयोको अतिक्रमण कर गये हैं; इसलिये वे इन सब सूक्ष्म लोकोसे परे कैवल्यपद-जैसी स्थितिको प्राप्त किये हुए है।

सूर्यके भौतिक स्वरूपमे सयमद्वारा योगीको भूलोक अर्थात् पृथिवी-लोक और भुव:-लोक अर्थात् अन्तरिक्ष-लोकके अन्तर्गत सारे स्थूल लोकोका सामान्य ज्ञान प्राप्त होता है और इसी सयममें पृथिवीका आलम्बन करके अथवा केवल पृथिवीके आलम्बनसहित सयमद्वारा पृथिवीके ऊपरके द्वीपो, सागरो, पर्वतो आदि तथा उसके अधोलोकोका विशेष ज्ञान प्राप्त होता है।

ध्यानकी अधिक सूक्ष्म अवस्थामें इसी उपर्युक्त संयमके सूक्ष्म हो जानेपर अथवा सूर्यके अध्यात्म सूक्ष्म स्वरूपमें सयमद्वारा सूक्ष्म लोको अर्थात् स्व:, मह:, जन:, तप: और सत्यलोकका ज्ञान प्राप्त होता है।

वाचस्पति मिश्रने सूर्यद्वारको सुषुम्ना नाड़ी मानकर सुषुम्ना नाड़ीमें सयम करके भुवन-विन्यासके ज्ञानको सम्पादन करना बतलाया है। वास्तवमें कुण्डलिनी जाग्रत् होनेपर सुषुम्ना नाडीमे जब सारे स्थूल प्राणादि प्रवेश कर जाते है तभी इस प्रकारके अनुभव होते हैं।

उस समय सयमकी भी आवश्यकता नही रहती, किंतु जिधर वृत्ति जाती है अथवा जिसका पहलेसे ही संकल्प कर लिया है उसीका साक्षात्कार होने लगता है।

सङ्गति——अन्य भौतिक प्रकाशको संयमका विषय बनाकर भिन्न-भिन्न सिद्धियाँ कहते हैं——

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥ २७ ॥

शब्दार्थ——चन्द्रे=चन्द्रमामें (संयम करनेसे), तारा-व्यूह-ज्ञानम्=ताराओके व्यूहका (नक्षत्रोके स्थान-विशेषका) ज्ञान होता है।

अन्वयार्थ——चन्द्रमामें सयम करनेसे ताराओके व्यूहका ज्ञान होता है।

व्याख्या——ताराओकी स्थितिका अर्थात् अमुक तारा अमुक स्थानपर है इसका यथावत् ज्ञान चन्द्रमामें सयम करनेसे होता है। पृथिवी एक दिनमें प्राय: दो-दो घंटोमें एक-एक राशिके हिसाबसे, बारह राशियोको एक बार देखा करती है और एक-एक राशि-राशिमें एक-एक मासतक निवास करती हुई बारह राशियोंका चक्कर बारह मासोंमें अर्थात् एक वर्षमें करती है, परंतु चन्द्रमा चूँकि अपने चान्द्रमासमें एक बार पृथिवीके चारो ओर घूमता है, अर्थात् एक चान्द्रमासमें बारह राशियोमे एक बार घूम लेता है, इसलिये एक वर्षमें चन्द्र बारह राशियोमें बारह बार घूमेगा। इस कारण चन्द्रमें सयमद्वारा योगीको राशि-चक्रका ज्ञान सुगम रीतिसे हो सकता है। ज्योतिषका यह सिद्धान्त है कि जितने ग्रह हैं, उन सबमें चन्द्र एक राशिपर सबसे कम समय तक रहता है, इस हिसाबसे प्रत्येक तारा व्यूह राशिकी आकर्षण-विकर्षण शक्तिके साथ

चन्द्रका अतिघनिष्ठ सम्बन्ध है। अतः उस आकर्षण-विकर्षण शक्तिके आलम्बनसे युक्त तारा व्यूहके ज्ञानमें चन्द्रकी सहायता ली जा सकती है।

टिप्पणी—कई टीकाकारोंने चन्द्रमासे इडा-नाड़ी अर्थ लिया है जो सुषुम्नाके वाम ओरसे गयी है। यह अर्थ व्यासभाष्य और भोजवृत्तिके अभिमत नहीं है और न इसका प्रसङ्गसे कोई सम्बन्ध है।

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥ २८ ॥

शब्दार्थ—ध्रुवे=ध्रुवमें सयम करनेसे; तद्-गति-ज्ञानम्=उनकी (ताराओकी) गतिका ज्ञान होता है।

अन्वयार्थ—ध्रुवमें संयम करनेसे ताराओकी गतिका ज्ञान होता है।

व्याख्या—ध्रुव सब ताराओमें प्रधान और निश्चल है। इसीलिये उसमें संयम करनेसे प्रत्येक ताराकी गतिका ज्ञान, नियत काल और नियत देश-सहित हो जाता है। अर्थात् इतने समयमें यह तारा अमुक राशि, अमुक नक्षत्रमें जायगा।

टिप्पणी—कई टीकाकारोंने ध्रुवसे सुषुम्ना नाड़ी अर्थ लिया है जो मेरुदण्डमें मूलधारसे लेकर सहस्रदलतक चली गयी है। पूर्व सूत्रकी टिप्पणीमें इस सम्बन्धमें जो लिख आये हैं वही यहाँ भी समझना चाहिये।

व्यासभाष्यमें इतना और है—ऊर्ध्व (आकाशमें उड़नेवाले) विमानोंमें संयम करनेसे उनका ज्ञान होता है।

सङ्गति—बाहरकी सिद्धियोका प्रतिपादन करके अब आभ्यन्तर सिद्धियोंका आरम्भ करते हैं—

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥ २९ ॥

शब्दार्थ—नाभि-चक्रे=नाभि-चक्रमें संयम करनेसे; काय-व्यूह-ज्ञानम्=शरीरके व्यूहका ज्ञान होता है।

अन्वयार्थ—नाभि-चक्रमें संयम करनेसे शरीरके व्यूहका ज्ञान होता है।

व्याख्या—सोलह अरों (सिरों) वाला नाभिचक्र, शरीरके मध्यमें है और सब ओर फैली हुई नाडियो आदिका विशेष स्थान है। इसीलिये इसमें संयम करनेसे शरीरमें रहनेवाली वात, पित्त, कफ-तीनो दोष और त्वचा, रक्त, मांस, नाडी, हड्डी, चरबी, वीर्य—सातो धातुओकी स्थिति आदिका पूरा-पूरा ज्ञान हो जाता है।

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ॥ ३० ॥

शब्दार्थ—कण्ठ-कूपे=कण्ठ-कूपमें (सयम करनेसे), क्षुत्-पिपासा-निवृत्तिः=क्षुधा और पिपासाकी निवृत्ति होती है।

अन्वयार्थ—कण्ठ-कूपमें सयम करनेसे क्षुधा और पिपासा (भूख-प्यास) की निवृत्ति होती है।

व्याख्या—जिह्वाके नीचे सूतके समान एक नस है, उसके नीचे कण्ठ है। उस कण्ठके नीचे जो गड्ढा है उसे कण्ठकूप कहते हैं। उस स्थानमें प्राणादि-प्राणादिका स्पर्श होनेसे पुरुषको भूख-प्यास लगती है। इसलिये इस कण्ठ-कूपमें सयमद्वारा प्राणादि-प्राणादिका स्पर्शकी निवृत्ति हो जानेसे योगीको भूख-प्यास नहीं लगती है।

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥ ३१ ॥

शब्दार्थ—कूर्मनाड्याम्=कूर्मनाडीमें (संयम करनेसे); स्थैर्यम्=स्थिरता होती है ।

अन्वयार्थ—कूर्म-नाड़ीमें सयम करनेसे स्थिरता होती है ।

व्याख्या—कण्ठ-कूपके नीचे छातीमें कछुवेके आकारवाली एक नाडी है । उसे कूर्म-नाडी कहते हैं । उसमें संयम करनेसे स्थिरताकी प्राप्ति होती है । जैसे सर्प और गोह स्थिर होते है । (प्रसिद्ध भी है और वास्तविक घटना भी है—सर्प छिद्रमें आधा घुसा हो तो आधेको पकडकर कितना ही बलपूर्वक खींचे वह ऐसा जम जाता है कि चाहे टूट जाये परंतु खिंचता नहीं । यही बात गोहके सम्बन्धमें भी प्रसिद्ध है । प्राय. चोर किसी छतपर चढनेके निमित्त गोहके कमरमें रस्सी बाँधकर उसको ऊपर चढा देते है । जब वह मुँडेरपर पहुँच जाती है तब पैर जमा लेती है और चोर रस्सीके सहारे ऊपर चढ़ जाते हैं । श्रीअंगदजीके पैर न उठनेकी बात भी इसी संयमकी सिद्धिकी सूचक हो सकती है ।)

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥ ३२ ॥

शब्दार्थ—मूर्ध-ज्योतिषि=मूर्धाकी ज्योतिमें (संयम करनेसे); सिद्ध-दर्शनम्=सिद्धोका दर्शन होता है ।

अन्वयार्थ—मूर्धाकी ज्योतिमें संयम करनेसे सिद्धोंका दर्शन होता है ।

व्याख्या—शरीरके कपालमें ब्रह्म-रन्ध्र नामक एक छिद्र है । उसमें जो प्रकाशवाली ज्योति है वह मूर्धा-ज्योति कहलाती है । उसमें संयम करनेसे सिद्धोके दर्शन होते हैं । द्यौ और पृथिवीलोकमें विचरनेवाले सिद्ध (व्यासभाष्य) द्यौ और पृथिवीलोकके अन्तरालमें विचरनेवाले सिद्ध, अर्थात् दिव्य-पुरुष जो दूसरे प्राणियोको अदृश्य रहते हैं, योगी उनको ध्यानावस्थामें देखता है और उनके साथ भाषण करता है । (भोजवृत्ति)

विशेष विचार—इस ज्योतिका सम्बन्ध भ्रुकुटी अर्थात् आज्ञाचक्रसे है । इसलिये ब्रह्मरन्ध्रमें प्राण तथा मनको स्थिर करनेके पश्चात् जब आज्ञाचक्रमें ध्यान किया जाता है तो इस मूर्धा-ज्योतिके सत्त्वगुणके प्रकाशमें सूक्ष्म जगत्का अनुभव होने लगता है । विशेष १ । ३४ के वि० व० में देखो ।

सङ्गति—सब वस्तुओंको जाननेका उपाय कहते है—

प्रातिभाद् वा सर्वम् ॥ ३३ ॥

शब्दार्थ—प्रातिभाद्वा=अथवा प्रातिभ-ज्ञानसे; सर्वं सब कुछ जाना जाता है ।

अन्वयार्थ—अथवा प्रातिभ-ज्ञानसे योगी सब कुछ जान लेता है ।

व्याख्या—प्रातिभ (Intutional insight) वह प्रकाश अथवा ज्ञान है जो बिना किसी बाहरके निमित्तके स्वयं अंदरसे प्राप्त हो । प्रातिभ ही तारक-ज्ञान (३-५४) का नाम है, यह विवेक ज्ञानका प्रथम रूप है । जिस प्रकार सूर्यके उदय होनेका प्रथम ज्ञापक चिह्न प्रभा है, इसी प्रकार प्रसंख्यानके उदय होनेका प्रथम लिङ्ग प्रातिभज्ञान है । जैसे सूर्यकी प्रभाके उत्पन्न होनेपर सब कुछ जाना जा सकता है इसी प्रकार प्रातिभ-ज्ञानकी उत्पत्ति होनेपर योगी बिना सयमके ही सब कुछ जान लेते हैं । वा (अथवा) शब्द इस अभिप्रायसे लगाया गया है कि इससे पूर्व जो-जो संयम कहा गया है उससे जिन-जिन विषयोका ज्ञान होता है यह सब प्रातिभ-ज्ञानसे हो जाता है ।

हृदये चित्तसंवित् ॥ ३४ ॥

शब्दार्थ—हृदये=हृदयमें (संयम करनेसे); चित्तसंवित्=चित्तका ज्ञान होता है ।

अन्वयार्थ—हृदयमें संयम करनेसे चित्तका ज्ञान होता है ।

व्याख्या—हृदयकमल चित्तका निवासस्थान है, उसमें संयम करनेसे वृत्तिसहित चित्तका साक्षात्कार होता है । विशेष व्याख्या १ । ३४ के वि० व० में अनाहतचक्र देखे ।

टिप्पणी—हृदय शरीरमें विशेष स्थान है; उसमें सूक्ष्म कमलाकार जिसका मुख नीचेकी है उसके अंदर अन्तःकरण चित्तका स्थान है । उसमें जिस योगीने संयम किया है, उसको अपने और दूसरेके चित्तका ज्ञान उत्पन्न होता है । अपने चित्तमें प्रविष्ट सब वासनाओं और दूसरेके चित्तमें प्रविष्ट रागादिको जान लेता है । यह अर्थ है । भोजवृत्ति ।

सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थान्यस्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ॥ ३५ ॥

शब्दार्थ—सत्त्व-पुरुषयोः=चित्त और पुरुष, अत्यन्त-असंकीर्णयोः=जो परस्पर अत्यन्त भिन्न हैं (इन दोनोंकी); प्रत्यय-अविशेषः=प्रतीतियोंका अभेद; भोगः=भोग है, उनमेंसे, परार्थ=परार्थ-प्रतीति (से), अन्य-स्वार्थ-संयमात्=भिन्न जो स्वार्थ-प्रीति (पौरुषेय प्रत्यय) है उसमें संयम करनेसे, पुरुष-ज्ञानम्=पुरुषका ज्ञान होता है अर्थात् पुरुष-विषयक प्रज्ञा उत्पन्न होती है ।

अन्वयार्थ—चित्त और पुरुष जो परस्पर अत्यन्त भिन्न हैं इन दोनोंकी प्रतीतियोंका अभेद भोग है । उनमेंसे परार्थ-प्रतीतिसे भिन्न जो स्वार्थ-प्रतीति है उसमें संयम करनेसे पुरुषका ज्ञान होता है अर्थात् पुरुष-विषयक प्रज्ञा उत्पन्न होती है ।

व्याख्या—सत्त्व अर्थात् चित्त प्रकाश और सुखरूप होनेसे और पुरुष ज्ञानस्वरूप होनेसे तुल्य जैसे प्रतीत होते हैं, किंतु वास्तवमें ये दोनो अत्यन्त भिन्न है; क्योंकि चित्त परिणामी, जड़ और भोग्य-रूप है और पुरुष निर्विकार, चैतन्य और भोक्ता-स्वरूप है । इस जड़ चित्तमें चैतन्य पुरुषसे प्रतिबिम्बित होकर जो दुःख, सुख और मोहरूपी वृत्तियोंका उदय होना है, यह प्रत्ययाविशेष है, क्योंकि इससे चित्तके धर्म सुख, दुःख और मोह आदिका चित्तमें प्रतिबिम्बित चैतन्य पुरुषमें अध्यारोप होता है । यही प्रत्ययाविशेष अर्थात् चित्त और चित्तमें प्रतिबिम्बित चेतनके प्रत्ययों (वृत्तियों) का अभेद भोग है । यह भोगरूप प्रत्यय यद्यपि चित्तका धर्म है तथापि चित्तको (परार्थत्वात्) पुरुषके अर्थवाला होनेसे और पुरुषका चित्तका भोक्ता होनेसे यह भोगरूप प्रत्यय भी परार्थ अर्थात् पुरुषके अर्थ है । और जो भोगरूप प्रत्ययसे भिन्न चेतनमात्रको अवलम्बन करनेवाला पौरुषेय प्रत्ययरूप चित्तका धर्म है वह स्वार्थ प्रत्यय है ।

अर्थात् यद्यपि सुख, दुःखादि-दुःखादिके अनुभवका नाम भोग है और भोगका अनुभव करनेवाला भोक्ता कहलाता है ऐसा भोग-कर्तृत्वरूप भोक्तृत्व निर्विकार-चेतन-पुरुषमें भी वास्तवमें सम्भव नहीं है, तथापि चित्तके धर्म उस प्रत्ययरूप भोग, सुख, दुःख आदि-आदिका पुरुषके प्रतिबिम्बद्वारा पुरुषमें आरोप-स्वरूप ही है । जैसे स्वच्छ जलमें प्रतिबिम्बित चन्द्रमामें जलके कम्पनसे चन्द्रमा काँपता है, ऐसा कम्पनका आरोप होता है । वास्तवमें चन्द्रमामें कम्पन नहीं होता है, वैसे ही यह भोग चित्तका परिणाम होनेके कारण वास्तवमें चित्तधर्म होता है, परंतु प्रतिबिम्बद्वारा निर्विकार पुरुषमें सुख-दुःखादि-दुःखादिका आरोपरूप भोग है । इसलिये आरोपित भोगवाला होनेसे पुरुष भोक्ता कहलाता है । ऐसा चित्तका परिणाम प्रत्ययस्वरूप

भोग जड़ होनेसे परार्थ है और परार्थ होनेसे भोग्य है; क्योंकि जो वस्तु परार्थ होती है वह भोग्य होती है। इस परार्थ जड़-भोगसे भिन्न जो पुरुषका प्रतिबिम्बित रूप प्रत्यय है वह स्वार्थ कहलाता है। वह पौरुषेय प्रत्ययरूप भोग किसीका भोग्य नहीं है। उस प्रतिबिम्बरूप स्वार्थ-प्रत्ययको पौरुषेय-प्रत्यय और पौरुषेय-बोध भी कहते हैं। इस स्वार्थ-प्रत्ययमें संयम करनेसे पुरुष (विषयक) ज्ञान उत्पन्न होता है अर्थात् पुरुषको विषय करनेवाली प्रज्ञा उत्पन्न होती है। इससे यह नहीं समझना चाहिये कि चित्तके धर्म पुरुष-प्रत्ययसे पुरुष जाना जाता है, किंतु पुरुष ही चित्तमें प्रतिबिम्बित हुआ स्वात्मावलम्बन (अपने स्वरूपको प्रकाश करनेवाला) रूप प्रत्ययको देखता है; क्योंकि ज्ञाता पुरुषका वास्तविक स्वरूप चित्तद्वारा नहीं जाना जा सकता है, जैसा बृहदारण्यकोपनिषद्में कहा है—

विज्ञातारमरे केन विजानीयात्।

अर्थ—सबको जाननेवाले विज्ञानीको किससे जाना जा सकता है अर्थात् किसीसे नहीं जाना जा सकता है।

विशेष वक्तव्य—सूत्र ३५। वाचस्पति आदिने इस सूत्रमें "परार्थस्वार्थसंयमात्" पाठ पढ़कर 'अन्य' शब्दका अध्याहार करके अर्थ पूरा किया है। पर भोजवृत्तिका पाठ "परार्थान्यस्वार्थसंयमात्" अध्याहारकी अपेक्षा नहीं रखता। इसलिये यहाँ यही पाठ रखा गया है। इस सूत्रके भावको और अधिक स्पष्ट करनेके उद्देश्यसे भोजवृत्तिका भाषार्थ भी दिये देते हैं—

भोजवृत्तिका भाषार्थ—सूत्र ३५। सत्त्व (चित्त=बुद्धि) जो प्रकाश और सुखरूप है वह प्रकृतिका परिणाम-विशेष है। पुरुष उसका भोक्ता और अधिष्ठाता (स्वामी) रूप है। ये दोनों भोग्य-भोक्ता और जड़-चेतनरूप होनेसे अत्यन्त भिन्न हैं। इन दोनोंके प्रत्ययों (वृत्तियों=ज्ञानों) का जो अविशेष अर्थात् अभेदका भासित होना है उससे सत्त्व (चित्त=बुद्धि=अन्तःकरण) की कर्तृत्व-वृत्तिद्वारा जो सुख, दुःखका ज्ञान होना है वह भोग है। सत्त्व (चित्त=बुद्धि) स्वार्थ अर्थात् अपने किसी प्रयोजनकी अपेक्षा नहीं रखता इसलिये वह भोग उसके लिये 'स्वार्थ' नहीं है, किंतु 'परार्थ' दूसरेके निमित्त अर्थात् पुरुषके निमित्त है। उससे भिन्न 'स्वार्थ' पुरुषका अपने स्वरूपमात्रका आलम्बन (अपने स्वरूपका विषय करना) अर्थात् अहंकार-रहित सत्त्व (चित्त=बुद्धि) में जो चेतनके छाया (प्रतिबिम्ब) का संक्रमण है उसमें संयम करनेवाले योगीको पुरुष-विषयक ज्ञान उत्पन्न होता है। इस प्रकार पुरुष स्वावलम्बन (अपने स्वरूपको विषय करनेवाले) सत्त्व (चित्त) में रहनेवाले ज्ञानको जान लेता है। यह नहीं है (इससे यह न समझना चाहिये) कि इस प्रकार ज्ञाता चेतन पुरुष ज्ञानसे जाना जाता है, क्योंकि ऐसा माननेमें ज्ञाता पुरुष ज्ञेय (ज्ञानका विषय) मानना पड़ेगा और ज्ञाता और ज्ञेयमें अत्यन्त भेद है।

सङ्गति—स्वार्थ-प्रत्ययके संयमके मुख्य-फल अर्थात् पुरुष-ज्ञानके उत्पन्न होनेसे पूर्व जो सिद्धियाँ होती हैं, उनका निरूपण करते हैं—

ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ॥ ३६ ॥

शब्दार्थ—तत =उस स्वार्थसंयमके अभ्याससे; प्रातिभ-श्रावण-वेदना-आदर्श आस्वाद-वार्ता-जायन्ते =प्रातिभ, श्रावण, वेदना, आदर्श, आस्वाद और वार्ता ज्ञान उत्पन्न होता है।

अन्वयार्थ—उस स्वार्थ-संयमके अभ्याससे प्रातिभ, श्रावण, वेदना, आदर्श, आस्वाद और वार्ता ज्ञान उत्पन्न होता है।

व्याख्या—स्वार्थ-सयमके अभ्याससे पुरुष-ज्ञान उत्पन्न होनेसे पूर्व निम्न प्रकारकी छः सिद्धियाँ प्रकट होती है—

१ प्रातिभ—मनमें सूक्ष्म (अतीन्द्रिय), व्यवहित (छिपी हुई), विप्रकृष्ट (दूरस्थ), अतीत और अनागत वस्तुओके जाननेकी योग्यता । सूत्र ३ । ३३ ।

२ श्रावण—श्रोत्रेन्द्रियकी दिव्य और दूरके शब्द सुननेकी योग्यता ।

३ वेदना—त्वचा-इन्द्रियकी दिव्यस्पर्श जाननेकी योग्यता ।

'वेद्यतेऽनया' इस व्युत्पत्तिके द्वारा स्पर्शेन्द्रियमें उत्पन्न ज्ञानकी 'वेदना' सज्ञा है । (**भोजवृत्ति**)

४ आदर्श—नेत्रेन्द्रियकी दिव्य रूप देखनेकी योग्यता ।

आ समन्ताद् दृश्यतेऽनुभूयते रूपमनेन ।

इस व्युत्पत्तिसे नेत्रेन्द्रियसे उत्पन्न ज्ञानका नाम आदर्श है । —(**भोजवृत्ति**)

५ आस्वाद—रसनेन्द्रियकी दिव्य रस जाननेकी योग्यता ।

६ वार्ता—घ्राणेन्द्रियकी दिव्य गन्ध सूँघनेकी योग्यता ।

शास्त्रीय परिभाषामें वृत्ति शब्द घ्राणेन्द्रियका वाची है 'वर्तते गन्धविषये इति वृत्तिः' गन्ध जिसका विषय है वह वृत्ति है अर्थात् नासिकाग्रवर्ती घ्राणेन्द्रिय है, उससे उत्पन्न हुआ ज्ञान 'वार्ता' कहलाता है । --(**भोजवृत्ति**)

सङ्गति—स्वार्थ प्रत्ययका सयम पुरुष-ज्ञानके निमित्त किया है; उससे पूर्व इन सिद्धियोको पाकर योगी अपने-आपको कृतार्थ मानकर उपरामको प्राप्त न हो जावे किंतु पुरुष-ज्ञानके लिये बराबर प्रयत्न करता रहे, इस हेतुसे कहते हैं—

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ॥ ३७ ॥

शब्दार्थ—ते=वे उपर्युक्त छः सिद्धियाँ; समाधौ-उपसर्गाः=समाधि (पुरुष-दर्शन) में विघ्न हैं, व्युत्थाने-सिद्धय =व्युत्थानमें सिद्धियाँ हैं ।

अन्वयार्थ—वे उपर्युक्त छ सिद्धियाँ समाधि (पुरुष-दर्शन) में विघ्न हैं, व्युत्थानमें सिद्धियाँ हैं ।

व्याख्या—पिछले सूत्रमें बतलायी हुई छः सिद्धियाँ एकाग्र चित्तवालोंको समाधि-प्राप्ति (पुरुष दर्शन) में विघ्नकारक हैं; क्योकि उनमें हर्ष, गौरव, आश्चर्यादि करनेसे समाधि शिथिल होती है, पर व्युत्थान-दशामें विशेष फलदायक होनेसे सिद्धिरूप होती है अर्थात् जैसे जन्मका कँगला अत्यल्प द्रव्यको पाकर ही अपने-आपको कृतार्थ समझने लगता है वैसे ही विक्षिप्त चित्तवालोंको ही पुरुष ज्ञानसे पूर्व होनेवाले उपर्युक्त प्रातिभादि छः ऐश्वर्य सिद्धिरूप दीखते हैं ।

समाहित चित्तवाला योगी इन प्राप्त ऐश्वर्योंसे दोष-दृष्टिद्वारा उपराम होकर इनको समाधिमें रुकावट जानकर अपने अन्तिम लक्ष्य आत्मसाक्षात्कारके लिये स्वार्थ-सयमका निरन्तर प्रमाद-रहित होकर अभ्यास करता रहे।

सङ्गति—पुरुष-दर्शनपर्यन्त सयमका फल ज्ञानरूप ऐश्वर्य-विभूतियोका निरूपण करके अब क्रिया-रूप सिद्धियोको दिखलाते हैं—

बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ॥ ३८ ॥

शब्दार्थ—बन्ध-कारण शैथिल्यात्=बन्धके कारणके शिथिल करनेसे, प्रचार-संवेदनात्-च=और

घूमनेके मार्ग जाननेसे, चित्तस्य=चित्तका (सूक्ष्म-शरीरका); पर-शरीर-आवेशः=दूसरेके शरीरमें आवेश होता है ।

अन्वयार्थ—बन्धके कारणके शिथिल करनेसे और घूमनेके मार्गके जाननेसे चित्त (सूक्ष्म शरीर) का दूसरेके शरीरमें आवेश होता है ।

व्याख्या—चित्तका शरीरमें बन्ध रहनेका कारण धर्माऽधर्म अर्थात् सकाम कर्म और उनकी वासनाएँ हैं । योगी जब धारणा, ध्यान, समाधिके अभ्याससे सकाम कर्मोंको छोड़कर निष्काम कर्मोंका आसन लेता है तो इन बन्धोंके कारणोंको ढीला कर देता है और नाड़ियोंमें संयम करके चित्त (सूक्ष्म-शरीर) के उनमें आने-जानेका मार्ग प्रत्यक्ष कर लेता है । इस प्रकार जब बन्धके कारण शिथिल हो जाते हैं और नाड़ियोंमें चित्त (सूक्ष्म-शरीर) के घूमनेके मार्गका पूरा-पूरा ज्ञान हो जाता है तब योगीमें यह सामर्थ्य हो जाती है कि वह अपने शरीरसे चित्त (सूक्ष्म-शरीर) को निकालकर किसी दूसरे शरीरमें डाल सके । चित्तके अनुसार ही इन्द्रियाँ भी यथास्थान आवेश कर जाती हैं ।

टिप्पणी—भोजवृत्तिका भावार्थ—। सूत्र ३८ । अन्य सिद्धि कहते हैं—

आत्मा और चित्त व्यापक हैं, पर नियत कर्मों (भले-बुरे कर्मों) के वशसे ही शरीरके भीतर रहते हैं । उनका जो भोक्ता (आत्मा) और भोग्य (चित्त) बनकर बँध जाना है वह ही शरीरका बन्धन है । इस बन्धनका कारण धर्म और अधर्म जब समाधिसे शिथिल अर्थात् कृश हो जाता है तब हृदयसे लेकर इन्द्रियोंके द्वारा विषयोंके सम्मुख जो चित्तका प्रचार (फैलाव वा गमनागमनका मार्ग) है उसका ज्ञान हो जाता है कि यह चित्तको बहानेवाली (चित्तके गमनागमनकी) नाडी है । इससे चित्त बहता है अर्थात् विषयोंमें जाता है । और यह नाड़ी रस और प्राणादिको बहानेवाली नाडियोंसे भिन्न है । जब अपने और दूसरोंके शरीरोंमें चित्तके संचारको जान जाता है तब दूसरेके मृतक शरीरमें वा जीते हुए शरीरमें चित्तके संचारद्वारा प्रवेश करता है । दूसरेके शरीरमें प्रवेश होनेपर चित्तके पीछे अन्य सब इन्द्रियाँ भी साथ हो लेती हैं, जैसे रानी मक्खीके पीछे अन्य मक्खियाँ । दूसरेके शरीरमें घुसा हुआ योगी अपने शरीरकी तरह उस शरीरमें बर्तता है, क्योंकि चित्त और पुरुष दोनों व्यापक हैं इसलिये भोगोंके सकोचका कारणरूप कर्म (क्रिया) यदि समाधिसे हट गया तो स्वतन्त्रताके कारण सर्वत्र ही भोग-सम्पादन हो सकता ।

उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ॥ ३९ ॥

शब्दार्थ—उदान-जयात्=संयमद्वारा उदानके जीतनेसे, जल=जल; पङ्क=कीचड़; कण्टक-आदिषु=काँटों आदिमें; असङ्गः=असङ्ग रहना होता है; उत्क्रान्तिः च=और ऊर्ध्व गति होती है ।

अन्वयार्थ—(संयमद्वारा) उदानके जीतनेसे जल, कीचड, काँटों आदिमें असङ्ग रहना और ऊर्ध्व गति होती है ।

व्याख्या—शरीरमें समस्त इन्द्रियोंमें बर्तनेवाले जीवनका आधार प्राणवायु है । उसके क्रिया-भेदसे पाँच मुख्य नाम हैं—

१ *प्राण*—यह इन पाँचोंमें सबसे प्रथम है । यह मुख और नासिकाद्वारा गति करनेवाला है । नासिकाके अग्रभागसे लेकर हृदय-पर्यन्त वर्तता है ।

२ *अपान*—नीचेको गति करनेवाला है । मूत्र, पुरीष और गर्भ आदिको नीचे ले जानेका हेतु है । नाभिसे लेकर पादतलतक अवस्थित है ।

३ *समान*—खान-पानके रसको सम्पूर्ण शरीरमे अपने-अपने स्थानपर समानरूपसे पहुँचानेका हेतु है। हृदयसे लेकर नाभितक वर्तता है।

४ *व्यान*—सारे शरीरमें व्यापक होकर गति करनेवाला है।

५ *उदान*—ऊपरकी गतिका हेतु है। कण्ठमे रहता हुआ शिर-पर्यन्त वर्तनेवाला है। इसीके द्वारा शरीरके व्यष्टि प्राणका समष्टि प्राणसे सम्बन्ध है। मृत्युके समय सूक्ष्म-शरीर इसी उदानद्वारा स्थूल-शरीरसे बाहर निकलता है। जब योगी संयमद्वारा उदानको जीत लेता है तो उसका शरीर रूईकी तरह हल्का हो जाता है। वह पानीपर पैर रखते हुए उसमें नहीं डूबता। कीचड़-काँटोमे उसके पैर नहीं फँसते; क्योंकि वह अपने शरीरको हल्का किये ऊपर उठाये रखता है। और मरण समयमें उसकी ब्रह्म-रन्ध्रद्वारा प्राणोके निकलनेसे ऊर्ध्व गति (शुक्ल गति) उत्तर-मार्गसे होती है।

विशेष वक्तव्य सं० १। सूत्र ३९।—अन्तःकरणकी दो प्रकारकी वृत्तियाँ होती हैं—

(१) बुद्धिका निश्चय, चित्तकी स्मृति, अहङ्कारका अभिमान, मनका संकल्प करना—यह इन सबका अलग-अलग काम बाह्य-वृत्ति है।

(२) इन सबका साधारण साझा (मिश्रित) काम आभ्यन्तर-वृत्ति है। जैसे सूखे हुए तृणोंमें अग्नि लगानेसे एकदम अग्नि प्रज्वलित हो जाती है अथवा जैसे एक कबूतर पिंजरेको नहीं हिला सकता और बहुत-से मिलकर एक साथ चला सकते हैं इसी प्रकार शरीर-धारणरूपी कार्य जो अन्तःकरणकी मिश्रित आभ्यन्तर वृत्तिसे चल रहा है, इसीका नाम जीवन है। यह जीवनरूप प्रयत्न शरीरमें उपगृहीत वायुकी क्रियाओके भेदका कारण है। इस जीवनरूप प्रयत्नसे पाँच प्रकारके वायुकी क्रिया होती है। उन क्रियाओ और स्थानोके भेदसे वायुके प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान पाँच मुख्य नाम हैं।

स्वालक्षण्यं वृत्तित्रयस्य सैषा भवत्यसामान्या।
सामान्यकरणवृत्तिः प्राणाद्या वायवः पञ्च॥ (साख्यकारिका २९)

अपना-अपना लक्षण तीनो (अन्त.करणो) का काम है। सो यह साझा (काम) नहीं है, अन्तःकरणोंका साझा (काम) प्राण आदि पाँच वायु हैं।

अर्थात् बुद्धिका निश्चय, अहकारका अभिमान और मनका सकल्प—यह तीनों अन्तःकरणोका अपना-अपना काम है। साझा काम नहीं है।

प्राण, अपान, समान, व्यान, उदान—यह पाँच वायु इनका साझा काम है। यह पाँच प्रकारका जीवन-कार्य मन, अहंकार और बुद्धिके आश्रित है, इनके होते हुए होता है।

विशेष वक्तव्य स० २। सूत्र ३९। मृत्युके समय लिङ्ग (सूक्ष्म) शरीरकी चार अवस्थाएँ—

अथैकयोर्ध्व उदानः पुण्येन पुण्यं लोकं नयति पापेन पापमुभाभ्यामेव मनुष्यलोकम्॥
(प्रश्नोप० ३—७)

अब उदान जो ऊपरको जानेवाला है वह एक नाड़ी, (सुषुम्ना) के द्वारा (लिङ्ग-शरीरको) पुण्यसे पुण्यलोक (आदित्यलोक वा चन्द्रलोक) को ले जाता है (इन दोनो लोकोंमें अन्तर्मुख होकर जाना होता है)। पापसे पापलोक (पशु-पक्षी, कीट-पतङ्गादिकी योनिको) और दोनो (मिले हुए पुण्य-पाप) से मनुष्यलोकको ले जाता है।

वे मनुष्य जिनकी रुचि सदा पापमें रहती है, जो स्वार्थसिद्धि अथवा विना स्वार्थके भी दूसरोंको हानि पहुँचाने तथा नाना प्रकारसे हिंसात्मक और नीच कर्मोंमें लगे रहते है, उनका लिङ्ग (सूक्ष्म) शरीर मृत्युके समय वर्तमान स्थूल-शरीरको छोडकर कीट, पशु, पक्षी आदि तिर्यक्-योनियोको प्राप्त होता है। और पाप-पुण्य, शुभ-अशुभ, हिंसात्मक और अहिंसात्मक इन दोनो प्रकारके मिश्रित कर्म करनेवाला जीव मनुष्ययोनिको प्राप्त होता है। इन दोनो प्रकारके मनुष्योके लिङ्ग-शरीरकी मृत्युके समय अधः तथा मध्यम गति स्थूल लोकोमे बाहरकी ओरसे होती है।

पितृयाण एवं देवयान

पुण्यात्माओके लिङ्ग (सूक्ष्म) शरीरोकी कृष्ण और शुक्ल गतियोका पितृयाण और देवयान नामसे वेदो, उपनिषदो और गीतामे सविस्तर वर्णन किया गया है।

यथा--

द्वे सृती अशृण्वं पितृणामहं देवानामुत मर्त्यानाम्।
ताभ्यामिदं विश्वमेजत् समेति यदन्तरा पितरं मातरं च॥
(यजुर्वेद १९। ४७, ऋग्वेद १०। ८८। १५)

(अन्तरिक्षलोक और पृथ्वीलोकके बीचमे) मनुष्योके जानेके लिये मैने दो मार्ग सुने है। जिनमेंसे एकका नाम देवयान और दूसरेका नाम पितृयाण है। इन्हीं दोनो मार्गोंसे समस्त संसारी पुण्यात्माओके लिङ्ग-शरीर जाते है।

यत्र काले त्वनावृत्तिमावृत्तिं चैव योगिनः।
प्रयाता यान्ति तं कालं वक्ष्यामि भरतर्षभ॥ (गीता ८। २३)

और हे अर्जुन! जिस काल (मार्ग) में शरीर त्यागकर गये हुए योगीजन लौटकर न आनेवाली गतिको और लौटकर आनेवाली गतिको भी प्राप्त होते हैं, उस काल (मार्ग) को कहूँगा।

शुक्लकृष्णे गति ह्येते जगतः शाश्वते मते।
एकया यात्यनावृत्तिमन्ययावर्तते पुनः॥ (गीता ८। २६)

क्योकि जगत्के ये दो प्रकारके शुक्ल और कृष्ण अर्थात् देवयान और पितृयाण मार्ग सनातन माने गये है। (इनमें) एकके द्वारा (गया हुआ) पीछे न आनेवाली गतिको प्राप्त होता है और दूसरेके द्वारा (गया हुआ) पीछे आता है अर्थात् जन्म-मृत्युको प्राप्त होता है।

पितृयाण—सकामी पुण्यात्माओ (तथा सम्प्रज्ञात समाधिकी नीची भूमियोमे आसक्त योगियो) का लिङ्ग (सूक्ष्म) शरीर पितृयाण मार्गद्वारा चन्द्रलोक (स्वर्गलोकमें) जाकर अपने सुकृत कर्मोंको भोगनेके पश्चात् उसी मार्गसे लौटकर मनुष्यलोकमें मनुष्य-शरीर धारण करता है। "सकाम कर्म" अविद्या और अज्ञानरूपी अन्धकारसे मिश्रित होते हैं। इसलिये ऐसे लिङ्ग-शरीरोंकी गति निष्काम कर्मयोगियोकी अपेक्षा रात्रि, कृष्णपक्ष और दक्षिणायन-जैसे अन्धकारके समय (मार्ग) तथा अन्धकारके लोकोमें होकर बतलायी गयी है।

धूमो रात्रिस्तथा कृष्णः षण्मासा दक्षिणायनम्।
तत्र चान्द्रमसं ज्योतिर्योगी प्राप्य निवर्तते॥ (गीता ८। २५)

धूम, रात्रि तथा कृष्णपक्ष (जब चन्द्रमाका कृष्ण भाग पृथ्वीके सामने रहता है, जो कृष्ण प्रतिपदा-से अमावास्यातक अथवा कृष्ण पञ्चमीसे शुक्लपक्ष पञ्चमीतक अथवा कृष्ण अष्टमीसे शुक्ल अष्टमीतक माना

गया है) और दक्षिणायनके छः महीने (जब उत्तर ध्रुव-स्थानपर रात होती है अथवा सूर्यके कर्कमें संक्रमणसे लेकर छः मास) आषाढ शुक्लपक्ष, श्रावण, भाद्रपद, आश्विन, कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष कृष्णपक्ष अर्थात् वर्षा-ऋतु, शरद्-ऋतु और हेमन्त-ऋतु । उस काल (मार्ग) में मरकर गया हुआ सकाम कर्मयोगीका लिङ्ग-शरीर चन्द्रलोक (स्वर्गलोक) को प्राप्त होकर (वहाँ अपने शुभकर्मोंका फल भोगकर) फिर लौटता है (मनुष्य-शरीर धारण करता है) ।

ते धूममभिसम्भवन्ति धूमाद्रात्रिं रात्रेरपरपक्षमपरपक्षाद् यान् षड् दक्षिणैति मासांस्तान्, नैते संवत्सरमभिप्राप्नुवन्ति ॥ ३ ॥

मासेभ्यः पितृलोकं पितृलोकादाकाशमाकाशाच्चन्द्रमसमेष सोमो राजा तद् देवानामन्नं तं देवा भक्षयन्ति ॥ ४ ॥

तस्मिन् यावत्संपातमुषित्वाथैतमेवाध्वानं पुनर्निवर्तन्ते ॥ ५ ॥

(छान्दोग्य उप० ५ । १०)

उनके लिङ्ग (सूक्ष्म) शरीर धूमको अपना मार्ग बनाते है । धूमसे रात्रिके अन्धकारको, रात्रिसे कृष्णपक्षके अन्धकारको, कृष्णपक्षसे छः मास दक्षिणायनके अन्धकारको जिनमें सूर्य दक्षिणको जाता है, मार्ग बनाते हुए आगे जाते हैं । वे संवत्सर (कल्प) को प्राप्त नहीं होते ।

दक्षिणायनके छः महीनोंसे पितृलोकको, पितृलोकसे आकाशको मार्ग बनाते है । आकाशसे चन्द्रलोकको प्राप्त होते हैं । यह सोम राजा (चन्द्रमा अर्थात् चन्द्रलोक 'स्वर्गलोक') है । यह पितरोंका अन्न (शुभ कर्मोंके फलोंका भोगस्थान) है, इसको पितर भक्षण करते हैं अर्थात् चन्द्रलोकमें अपने अमृतरूपी सूक्ष्म फलोंको भोगते है ।

वे वहाँ (चन्द्रलोकमें) उतनी देर रहते है जबतक उनके कर्म क्षीण नहीं होते । तब वे उसी मार्गको फिर लौटते हैं, जैसे गये थे ।

उपनिषदोंमें लिङ्ग-शरीरका वृष्टिद्वारा पृथ्वीलोकमें आना इत्यादि जो बतलाया गया है, वह केवल अधोगतिका सूचक है और कई एक भाष्यकारोंने स्थूलदृष्टिवाले सकाम-कर्मियोंके सकाम-कर्मोंकी निःसारता दिखलाकर उनसे आसक्ति छुडानेके लिये इस अधोगतिको और अधिक स्थूलरूपसे वर्णन किया है । यथा—लिङ्ग-शरीरका ओषधियों आदिमें जाकर मनुष्योंसे खाये जाना और वीर्यद्वारा रजसे मिलकर जन्म लेना इत्यादि । वास्तवमें लिङ्ग-शरीरका इस भौति स्थूल-पदार्थों-जैसा व्यवहार नहीं है । लिङ्ग-शरीरकी गति स्थूल-शरीर तथा स्थूल-पदार्थोंसे अति विलक्षण है । जैसा (सूत्र १ । २८ एवं ४ । १० की) व्याख्यामें विस्तारपूर्वक बतलाया गया है ।

यहाँ चन्द्रसे अभिप्राय यह भौतिक चन्द्र नहीं है, जो आकाशमें हमें दीखता है । यह तो हमारी पृथिवीके सदृश एक स्थूल जगत् है । हमारे मर्त्यलोक पृथिवीकी अपेक्षासे चन्द्र शब्द अमृतके अर्थमें सारे सूक्ष्म लोकोंके लिये प्रयोग हुआ है, जिनको द्युलोक, स्वर्गलोक और कहीं-कहीं ब्रह्मलोक भी कहा जाता है (वि० पा० सूत्र २६ का वि० व०) । ये सूक्ष्म लोक तो भूः और भुवः अर्थात् पृथ्वीलोक और सारे स्थूल अन्तरिक्षलोकोंके अदर है, न कि बाहर । ऊपर बतला आये हैं कि सूक्ष्म लोकोंमें अन्तर्मुख होकर जाना होता है । उसीके उल्टे क्रमसे सूक्ष्म लोकोंसे मनुष्यलोकमें बहिर्मुख होना होता है । इसलिये लिङ्ग-शरीरोंका वृष्टिद्वारा पृथिवी लोकमें गिरना और ओषधियों आदिद्वारा मनुष्यो आदिसे खाये जानेकी

कल्पना असमञ्जस है। देवस्थानसे पशु-पक्षी आदि नीची योनियोंमें जानेकी बात भी अयुक्त है, क्योंकि सूक्ष्म लोकोंमें दिव्य शरीरको देनेवाले नियत विपाकके प्रधान कर्माशयोंकी निचली भूमिमें मनुष्य-शरीरको देनेवाले नियत विपाकके कर्माशय ही हो सकते हैं।

छान्दोग्योपनिषद् ५। १० में अयोगति दिखलानेके लिये उस स्थूल गर्भका वर्णन है, जिसमें सकामियोंको चन्द्रलोकके आनन्द भोगनेके पश्चात् मनुष्यलोकमें प्रवेश करना होता है अर्थात् "अभ्र मेघ होकर बरसता है, उससे चावल, ओषधियां, तिल आदि उत्पन्न होते हैं। इनसे बड़ी कठिनाईसे वीर्य बनता है अर्थात् जब मनुष्य उनको खाता है, तब उनका अति सूक्ष्म अंश वीर्य बनता है। उस वीर्यको जब वह (स्त्री योनिमें) सींचता है, तब रजसे मिलकर गर्भ बनता है। उस गर्भमें सकामियोंका सूक्ष्म-शरीर चन्द्रलोकसे (वृत्तिरूपमें) प्रवेश करता है।"

सूक्ष्म-शरीरका वीर्यद्वारा प्रवेश करना श्रुतिके विरुद्ध भी है। श्रुतिमें ब्रह्मरन्ध्रद्वारा प्रवेश होना बतलाया है। यथा—

"स एतमेव सीमानं विदार्यैतया द्वारा प्रापद्यत" (ऐतरेय अध्या० १ खण्ड ३। १२)

तब उसने इसी सीमा ब्रह्मरन्ध्रको फोड़ा और वह इस द्वारसे प्रविष्ट हुआ।

और मन्त्र ७ में इस बातको दर्शाया गया है कि इस लोकमें अच्छे कर्मवाले अच्छे गर्भोंमें और बुरे कर्मोंवाले बुरे गर्भोंमें अर्थात् वे जो इस लोकमें शुभ आचरणवाले हैं तत्काल ही शुभ जन्मको पाते हैं—जैसे ब्राह्मण-जन्म, क्षत्रिय-जन्म, वैश्य-जन्म और जो इस लोकमें निन्दित आचरणवाले हैं, वे शीघ्र ही नीच जन्मको पाते हैं जैसे कुत्तेके जन्म, सूकरके जन्म तथा चाण्डालके जन्म।

देवयान—निष्कामकर्मी (तथा असम्प्रज्ञात समाधिकी भूमिको प्राप्त किये योगी) पुण्यात्माओंका लिङ्ग-शरीर देवयान मार्गद्वारा आदित्यलोकमें आकर मुक्तिको प्राप्त होता है। उसकी पुनरावृत्ति नहीं होती है। निष्काम-कर्म विद्या और ज्ञानके प्रकाशसे युक्त होते हैं; इसीलिये निष्काम कर्मियोंकी गति सकामकर्मियोंकी अपेक्षा दिन, शुक्लपक्ष और उत्तरायण-जैसे प्रकाशके समय (मार्ग) तथा प्रकाशके लोकोंमें होकर बतलायी गयी है। यथा—

अग्निर्ज्योतिरहः शुक्लः षण्मासा उत्तरायणम्।
तत्र प्रयाता गच्छन्ति ब्रह्म ब्रह्मविदो जनाः॥ (गीता ८। २४)

अग्नि ज्योति दिन शुक्लपक्ष (जब चन्द्रमाका शुक्ल-भाग पृथ्वीके सामने रहता है अर्थात् शुक्ल प्रतिपदासे पूर्णिमातक अथवा शुक्ल पञ्चमीसे कृष्ण पञ्चमीतक अथवा शुक्ल अष्टमीसे कृष्णपक्ष अष्टमीतक) उत्तरायणके छः मास (जब उत्तर ध्रुव स्थानपर दिन होता है अथवा सूर्यके मकरमें सक्रमणसे लेकर छः मास) पौष शुक्ल, माघ, फाल्गुन, चैत्र, वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ कृष्ण, अर्थात् वसन्त ऋतु, ग्रीष्म ऋतु और शिशिर ऋतु। इस प्रकारके समय (मार्ग) में मरकर गये हुए योगीजन आदित्यलोकको प्राप्त होते हैं।

अथ यदु चैवास्मिञ्छव्यं कुर्वन्ति यदि च न, अर्चिषमेवाभिसम्भवन्त्यर्चिषोऽहरह्न आपूर्यमाणपक्षमापूर्यमाणपक्षाद् यान् षडुदङ्ङेति मासांस्तान्, मासेभ्यः संवत्सरꣳ संवत्सरादादित्यमादित्याच्चन्द्रमसं चन्द्रमसो विद्युतं तत्पुरुषोऽमानवः स एतान् ब्रह्म गमयत्येष देवपथो ब्रह्मपथः। एतेन प्रतिपद्यमाना इमं मानवमावर्तं नावर्तन्ते नावर्तन्ते॥ (छान्दोग्य० ४। १५। ५)

अब चाहे वे (ऋत्विज्) उनके लिये शवकर्म (अन्त्येष्टि-संस्कार) करते हैं, चाहे न, सर्वथा वे (उपासक) किरण अर्चिको प्राप्त होते है। अर्चिसे दिनको, दिनसे शुक्लपक्षको, शुक्लपक्षसे उन छः महीनोको जिनमें सूर्य उत्तरको जाता है। महीनोंसे बरसको, बरससे सूर्यको, सूर्यसे चन्द्रमाको, चन्द्रमासे बिजलीको। वहाँ एक अमानव (जो मानुषी सृष्टिका नहीं) पुरुष (अर्थात् पुरुषविशेष=ईश्वर=अपरब्रह्म) है।

वह इनको परब्रह्मको पहुँचाता है। यह देवपथ (देवताओका मार्ग है), ब्रह्मपथ है (वह मार्ग जो पर-ब्रह्मको पहुँचाता है)। वे जो इस मार्गसे जाते है, इस मानवचक्र (मानुषी जीवन) को वापिस नहीं आते हैं। हाँ, वापिस नहीं आते हैं।

उपर्युक्त सारे प्रकाशमय मार्गोंके वर्णनसे सकामकर्मियोकी अपेक्षा निष्कामकर्मियोंकी केवल ऊर्ध्व तथा शुक्ल गतिका ही निर्देश समझना चाहिये। वास्तवमे तो—

स यावत् क्षिप्येन्मनस्तावदादित्यं गच्छति। एतद्वै खलु लोकद्वारं विदुषां प्रपदनं निरोधोऽविदुषाम्॥ (छान्दोग्य० ८। ६। ५)

वह जितनी देरमे मन फेंका जाता है, उतनी देरमे आदित्यलोकमे पहुँच जाता है; क्योकि यह आदित्यलोक पर-ब्रह्मका द्वार है। ज्ञानियोके लिये यह खुला हुआ है और अज्ञानियोके लिये बंद है।

इसी ऊर्ध्व गतिको योगदर्शनके उपर्युक्त सूत्रमें 'उत्क्रान्तिः' शब्दसे बतलाया गया है। यथा—

शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका। तयोर्ध्वमापन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्त्युत्क्रमणे भवन्ति॥ (छान्दोग्य० ८। ६। ६, कठ० ६।१६)

एक सौ एक हृदयकी नाड़ियाँ है। उनमेंसे एक मूर्धाकी ओर निकलती है। उस नाडीसे ऊपर चढ़ता हुआ (ज्ञानी) अमृतत्व (ब्रह्मलोक) को प्राप्त होता है। दूसरी (नाड़ियाँ) निकलनेमे भिन्न-भिन्न गति (देने) वाली होती है। हाँ, निकलनेमें भिन्न-भिन्न गति देनेवाली होती है।

मुक्तिके दो भेद

वेदान्तमें मुख्यतया मुक्तिके दो भेद माने हैं—

१ क्रममुक्ति—जिसमें निष्कामकर्मयोगी जो शबल-ब्रह्मको तो साक्षात् कर चुके, किंतु शुद्ध ब्रह्मको साक्षात् करनेसे पूर्व ही इस लोकसे चल देते हैं। वे उपर्युक्त देवयानद्वारा आदित्यलोकमें पहुँचकर वहाँ शुद्ध ब्रह्मको साक्षात् करके मुक्त होते है। (तथा असम्प्रज्ञात समाधिकी भूमिको प्राप्त किये हुए वे योगी जो निरोधके सस्कारोद्वारा बहुत अंशमें व्युत्थानके सस्कारोको नष्ट कर चुके हैं, कुछ शेष रह गये है, जिस अवस्थामे उन्होने स्थूल शरीरको त्यागा है वे आदित्यलोको अर्थात् विशुद्ध सत्त्वमयचित्तको प्राप्त होते है। वहाँ ईश्वरके अनुग्रहसे उनके व्युत्थानके शेष संस्कार निवृत्त हो जानेपर कैवल्य अर्थात् परब्रह्मको प्राप्त होते हैं।) यथा—

कार्यात्यये तदध्यक्षेण सहातः परमभिधानात्। (वेदान्तदर्शन ४। ३। १०)

आदित्यलोकमें पहुँचकर वह कार्य (शबल ब्रह्म) को उलाँघकर उस कार्यसे परे जो उसका अध्यक्ष परब्रह्म है, उसके साथ ऐश्वर्यको भोगता हे। (आदित्यलोक यहाँ आकाशमें दिखलायी देनेवाले भौतिक सूर्यका बोधक नहीं है, जो हमारी पृथिवीके सदृश एक भौतिक स्थूललोक है। इससे अभिप्राय विशुद्ध सत्त्वमयचित्त है, जिसका वर्णन हमने कई स्थानोंमे ईश्वरके चित्तके रूपमें किया है। जो सारे सूक्ष्मलोकोमे सूक्ष्मतम, कारण लोक अर्थात् कारण जगत् हे।)

२ *सद्योमुक्ति*—वे निष्काम-कर्मयोगी जो शुद्ध ब्रह्मको पूर्णतया साक्षात् कर चुके हैं (तथा असम्प्रज्ञात समाधिकी भूमिको प्राप्त किये हुए वे योगी जो व्युत्थानके सारे सस्कारोंको निवृत्त कर चुके है), उनको आदित्यलोकमे जानेकी अपेक्षा नहीं है । वे देहको छोडते ही मुक्त हो जाते हैं। यथा—

योऽकामो निष्काम आप्तकाम आत्मकामो न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति ब्रह्मैव सन् ब्रह्माप्येति । (बृह० उप० ४ । ४ । ६)

'जो कामनाओसे रहित है, जो कामनाओसे बाहर निकल गया है, जिसकी कामनाएँ पूरी हो गयी हैं या जिसको केवल आत्माकी कामना है, उसके प्राण नहीं निकलते हैं; वह ब्रह्म ही हुआ ब्रह्मको पहुँचता है ।'

ब्रह्मके शबल स्वरूपकी उपासना और उसका साक्षात्कार कारणशरीर (चित्त) से होता है, शुद्ध चेतनतत्त्वमे कारण शरीर तथा कारण जगत् परे रह जाते हैं । यथा—

यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह, आनन्दं ब्रह्मणो विद्वान् न बिभेति कुतश्चन ।
(तै० उप०)

'जहाँसे वाणियाँ (इन्द्रियाँ) मनके साथ बिना पहुँचे लौटती है । ब्रह्मके उस आनन्दको अनुभव करता हुआ (शुद्ध परमात्मस्वरूपमें एकीभावको प्राप्त करता हुआ) सर्वतो अभय हो जाता है ।'

समानजयाज्ज्वलनम् ॥ ४० ॥

शब्दार्थ—समान-जयात्=(संयमद्वारा) समानके जीतनेसे; ज्वलनम्=योगीका दीप्तिमान् होना होता है ।

अन्वयार्थ—(संयमद्वारा) समानके जीतनेसे योगीका दीप्तिमान् होना होता है ।

व्याख्या—जब सयमद्वारा योगी समानवायुको वशमें कर लेता है, तब समान प्राणके अधीन जो शारीरिक अग्नि है, उसके उत्तेजित होनेसे उसका शरीर अग्निके समान चमकता हुआ दिखायी देता है ।

सगति—छत्तीसवे सूत्रमें स्वार्थसंयमके अवान्तर फलरूप श्रावणसिद्धिको बतलाया है, अब श्रावणसिद्धिवाले संयमको बतलाते हैं—

श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् ॥ ४१ ॥

शब्दार्थ—श्रोत्र-आकाशयोः=श्रोत्र और आकाशके; सम्बन्ध-संयमात्=सम्बन्धमें संयम करनेसे; दिव्य श्रोत्रम्=दिव्य श्रोत्र होता है ।

अन्वयार्थ—श्रोत्र और आकाशके सम्बन्धमें संयम करनेसे दिव्य श्रोत्र होता है ।

व्याख्या—शब्दकी ग्राहक श्रोत्रेन्द्रिय अहंकारसे उत्पन्न हुई है और अहकारसे उत्पन्न हुए शब्द-तन्मात्राका कार्य आकाश है । इन दोनोका सम्बन्ध देश-देशी आश्रयाश्रयिभावसे है । इस सम्बन्धमें संयम करनेसे योगीको दिव्य श्रोत्र प्राप्त होता है, जिससे वह दिव्य, सूक्ष्म, व्यवहित (आवृत्त) और विप्रकृष्ट अर्थात् दूरस्थ शब्दोको सुन सकता है । इसी प्रकार (त्वचा-वायु, चक्षु-तेज, रसना-जल, घ्राण-पृथ्वी) के सम्बन्धमें संयम करनेसे दिव्य त्वचा, दिव्य नेत्र, दिव्य रसना और दिव्य घ्राण प्राप्त होता है। ये सब सिद्धियाँ सूत्र छत्तीसमें पुरुष-ज्ञानसे पूर्व भी बतलायी गयी हैं ।

कायाकाशयोः सम्बन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥ ४२ ॥

शब्दार्थ—काय-आकाशयोः=शरीर और आकाशके; सम्बन्ध-संयमात्=सम्बन्धमें सयम करनेसे; लघु-तूल-समापत्तेः च=और हल्के- रूई आदिमें समापत्ति करनेसे; आकाशगमनम्=आकाश-गमन (सिद्धि प्राप्त होती है)।

अन्वयार्थ—शरीर और आकाशके सम्बन्धमें संयम करनेसे और हल्के रूई आदिमें समापत्ति करनेसे आकाश-गमन-सिद्धि प्राप्त होती है।

व्याख्या—जहाँ शरीर है वहीं उसको अवकाश देनेवाला आकाश है, इस प्रकार इन दोनोंमें आधेय-आधार व्याप्य-व्यापक भावका सम्बन्ध है। इस सम्बन्धमें संयम करनेसे अथवा रूई-सदृश हल्की वस्तुओंमें समापत्ति (१-४१) करनेसे (तदाकार होनेसे) योगीका शरीर लघुताको प्राप्त करता है। इसलिये जलपर पाँव रखता हुआ चल सकता है। इसके पश्चात् मकड़ीके जाले-सदृश सूक्ष्म तारोंपर चलनेकी सामर्थ्य आ जाती है। अन्तमें शरीरके अति सूक्ष्म हो जानेसे आकाशगमनकी सिद्धि प्राप्त हो जाती है।

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ॥ ४३ ॥

शब्दार्थ—बहिः-अकल्पिता=शरीरसे बाहर कल्पना न की हुई; वृत्तिः=वृत्ति; महाविदेहा=महा-विदेहा कहलाती है; ततः=उससे; प्रकाश-आवरण-क्षयः=प्रकाशके आवरणका नाश होता है।

अन्वयार्थ—शरीरसे बाहर कल्पना न की हुई वृत्ति महाविदेहा है, उससे प्रकाशके आवरणका नाश होता है।

व्याख्या—मनको शरीरसे बाहर धारण करना "विदेहा-वृत्ति" तथा मनकी "विदेहा धारणा" कह-लाती है। जबतक मन शरीरके अंदर ही स्थित रहे पर उसको वृत्तिमात्रसे बाहर ही धारण किया जाय तबतक वह "कल्पिता" कहलाती है। अभ्यासके परिपक्व हो जानेपर बिना कल्पनाके मन शरीरसे बाहर यथार्थ रूपसे स्थित हो जाता है; तब विदेहा-वृत्ति अकल्पिता कहलाती है। इसीको महाविदेहा कहते हैं। यह योगीको पर-शरीर-आवेश तथा लोक-लोकान्तरोंमें सूक्ष्म-शरीरसे भ्रमण करनेमें सहायक होती है। इन दोनोंमें कल्पित-विदेहा-धारणा साधन है और अकल्पित-विदेहा-धारणा साध्य है; क्योंकि पहले कल्पित विदेहाका अभ्यास किया जाता है, उसके पश्चात् अकल्पित-विदेहाको साधा जाता है। इसके अभ्याससे चित्तके प्रकाशको रोकनेवाले अविद्यादि क्लेश, कर्मविपाक आदि मल जो रजस्के मूलक हैं, नाश हो जाते हैं और चित्तमें निरावरण होनेके कारण यथेच्छ विचरनेकी सामर्थ्य हो जाती है।

सङ्गति—सोलहवे सूत्रसे लेकर तैतालीसवें सूत्रतक समाधिमें श्रद्धा उत्पन्न करनेके लिये भिन्न-भिन्न संयम और उसकी सिद्धियाँ वर्णन करके अब अपने दर्शनके उपयोगी सबीज और निर्बीज-समाधिकी सिद्धिमें विविध उपाय दिखाते है। अगले सूत्रमें ग्राह्य पाँचो भूतोंका सयम बताया है—

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः ॥ ४४ ॥

शब्दार्थ—स्थूल=(पाँचो भूतोके) स्थूल; स्वरूप=स्वरूप; सूक्ष्म=सूक्ष्म; अन्वय=अन्वय; अर्थवत्त्व=अर्थवत्त्वमें, संयमात्=संयम करनेसे, भूत-जयः=भूतोका जय होता है।

अन्वयार्थ—पाँचो भूतोके स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय और अर्थवत्त्वमें संयम करनेसे भूतोका जय होता है।

व्याख्या—पृथ्वी आदि पाँच भूतोंके पाँच-पाँच रूप हैं—

१ स्थूल—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु आकाशका अपना-अपना विशिष्ट आकार स्थूल रूप है।

२ स्वरूप—उपर्युक्त पाँच भूतोंका अपना-अपना नियत धर्म, जिनसे ये जाने जाते है—जैसे पृथ्वीकी मूर्ति और गन्ध, जलका स्नेह, अग्निकी उष्णता, वायुकी गति या कम्पन और आकाशका अवकाश देना स्वरूप है ।

३ सूक्ष्म—स्थूल भूतोके कारण गन्ध-तन्मात्रा, रस-तन्मात्रा, रूप-तन्मात्रा, स्पर्शतन्मात्रा और शब्द-तन्मात्रा सूक्ष्म रूप है ।

४ अन्वय रूप—सत्त्व, रजस् तथा तमस् जो तीनो गुण अपने प्रकाश, क्रिया और स्थिति धर्मसे पाँचो भूतोंमें अन्वयीभावसे मिले रहते है, अन्वयी रूप है ।

५ अर्थवत्त्व—पुरुषका भोग अपवर्ग । जिस प्रयोजनको लेकर ये पाँचो भूत कार्योंमें लगे हुए है वह अर्थवत्त्वरूप है । इस प्रकार पाँचो भूतोके धर्म, लक्षण और अवस्था भेदोसे पचीसो रूपोमें क्रमसे साक्षात्-पर्यन्त सयम करनेसे पाँचो भूतोका सम्यक्ज्ञान और उनपर पूरा वशीकार होता है । इस प्रकार भूतोके स्वाधीन होने-पर जैसे गाय बछडोंके अनुकूल होती है, वैसे ही सब भूतोकी प्रकृतियाँ योगीके सकल्पानुसार हो जाती है ।

टिप्पणी—व्यासभाष्यकी व्याख्या सूत्र ४४—पाँचो भूतोके जो अपने-अपने धर्मों शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध नामवाले विशेष और आकार आदिसहित जो एक-एक रूप है, वे स्थूल रूप है । जैसे पृथ्वीके गोत्वादि आकार (अवयवोका सनिवेश विशेष), गुरुत्व (भारीपन), रूक्षता (रूखाई), आच्छादन (ढाँपना), स्थिरता, सर्वभूताधारता, भेद (विदारण), सहनशीलता (सहिष्णुता), कृशता, मूर्त्ति (कठोरता), सर्वयोग्यतारूप धर्मोसहित शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध हैं, यह पृथ्वीका एक रूप है, और जलके जो स्नेह (चिकनापन), सूक्ष्मता, प्रभा (कान्ति), शुक्लता, मृदुता, गुरुत्व (भारीपन), शीतल स्पर्श, रूक्षता, पवित्रता, सम्मेलनसहित शब्द, स्पर्श, रूप, रस है—यह जलका एक रूप है; अग्निके जो उष्णता, ऊर्ध्वगति, पवित्रता, दाह-शीलता, लघुता, भास्वरता, प्रध्वसन, बलशीलता, रूप धर्मोसहित शब्द स्पर्शरूप हैं—यह अग्निका एक रूप है; वायुके जो वहनशीलता (तिर्यग्गति), पवित्रता, आक्षेप (गिरा देना), कम्पन, बल, चञ्चलता, अनाच्छा-दन (आच्छादनका अभाव),रूक्षतारूप धर्मोसहित शब्द-स्पर्श है—यह वायुका एक रूप है, और आकाशके जो व्यापकता, विभाग करना, अवकाश देना आदि रूप धर्मोसहित जो शब्द है—वह आकाश-का एक रूप है । इस प्रकार पाँचो भूतोंके अपने-अपने धर्मोसहित जो शब्दादि है, वे सूत्रमें 'स्थूल' पदसे कहे हुए पाँच भूतोंके एक रूप हैं ।

पाँचों भूतोका जो स्व-स्व सामान्य धर्म है, वह सूत्रमें 'स्वरूप' पदसे कहे हुए भूतोका द्वितीय रूप है । अर्थात् मूर्ति (कठिनता), स्निग्धता (चिकनापन), उष्णता, वहनशीलता और सर्वत्र विद्यमानता, क्रमसे पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाशके जो द्वितीय रूप हैं, वे स्वरूप है । ये मूर्ति (कठिनता) आदि धर्म ही स्व-स्व सामान्य पदके वाच्य है । इन कठिनतादि सामान्य धर्मवाले पृथ्वी आदिकोके परस्पर भेद करनेवाले शब्दादि हैं । इसलिये शब्दादिको विशेष कहा जाता है । जैसे स्निग्ध, उष्णादि रूप जल, अग्नि आदिकोसे कठिन पृथ्वीका भेदक (भिन्नताका ज्ञापक) मूर्ति (कठिनता) धर्म है, और कठिन, उष्णादिरूप पृथ्वी, अग्नि आदिकोसे जलका भेदक स्नेह है, और कठिन, स्निग्ध आदि रूप पृथ्वी, जल आदिकोंसे अग्निकी भिन्नताका ज्ञापक उष्णता धर्म है । इस प्रकार भूतोके परस्पर भेदक

होनेसे मूर्ति (कठिनता) आदि-आदि धर्म विशेष कहलाते है । ऐसे ही पञ्चशिखाचार्यजीने कहा है—

"एकजातिसमन्वितानामेषां धर्ममात्रव्यावृत्तिः"

अर्थात् एक जातिवाले पृथ्वी आदिकोकी अम्ल, मधुरादि धर्ममात्रसे व्यावृत्ति होती है । यद्यपि कठिनतादि धर्म भी पृथ्वी आदिकोके परस्पर भेदक है तथापि नीबूरूप पृथ्वीसे अंगूररूप पृथ्वीका जो भेद है, उसका करनेवाला केवल खट्टा-मीठा रस ही कहा जायगा । इससे रस आदिको विशेष जानना अर्थात् पृथ्वीका जल आदिकोसे जो भेद है वह तो कठिनतादिरूप असाधारण धर्मोसे परिज्ञात हो सकता है, परंतु पृथ्वीसे अन्य पृथ्वीका भेदक रस आदि हैं । इस अभिप्रायसे "एकजातिसमन्वितानाम्" इन दोनो सामान्य और विशेषका जो समुदाय है, वही योगमतमें द्रव्य कहा जाता है । प्रसङ्गसे समुदायका निरूपण करते है ।

समुदाय दो प्रकारका होता है—एक 'प्रत्यस्तमितभेदावयवानुगत', दूसरा 'शब्देनोपात्तभेदावयवानुगत' अर्थात् अवान्तर विभागके बोधक शब्दसे जिन अवयवोंका अवान्तर विभाग बोधन न किया गया हो उन अवयवोमें अनुगत जो द्रव्य है, वह 'प्रत्यस्तमितभेदावयवानुगत' कहलाता है; जैसे शरीर, वृक्ष, यूथ, वन ये समुदाय है । इनके अवान्तर विभागके बोधक शब्दका उच्चारण नहीं किया गया है अर्थात् हस्तादि अवयवोका समुदाय शरीर पदका वाच्य है, शाखादि अवयवोका समुदाय वृक्ष पदका वाच्य है, वृक्षादिका समुदाय वन पदका वाच्य है, किंतु इन सब समुदायोमें अवान्तर विभागका बोधक कोई शब्द नहीं उच्चारण किया गया है, केवल समुदायमात्र उच्चारण किया गया है; इसलिये यह 'प्रत्यस्तमितभेदावयवानुगत' समुदाय कहा जाता है ।

जहाँ अवान्तर विभागके बोधक शब्दका उच्चारण किया जाता है, वह 'शब्देनोपात्तभेदावयवानुगत' समुदाय कहा जाता है । 'उभये देवमनुष्याः' (देवता और मनुष्य दोनो है) यह समुदाय है । इस आकाङ्क्षापर कि वे दो अवयव कौन है जिनके लिये शब्दका अर्थ है—कहते हैं देव और मनुष्य अर्थात् इस समूहका एक भाग देव है और दूसरा अवयव मनुष्य है । ये दोनो 'देवमनुष्या.' इस शब्दसे उच्चारण किये गये हैं, इसलिये यह समुदाय 'शब्देनोपात्तभेदावयवानुगत' कहा जाता है । यह शब्द 'शब्देनोपात्त-भेदावयवानुगत' समुदाय भेद-विवक्षा और अभेद-विवक्षासे दो प्रकारका है । जैसे 'आम्राणा वनम्' आमोका वन है और 'ब्राह्मणाना संघ ' ब्राह्मणोका समूह है । यह भेद-विवक्षासे दो प्रकारका समूह है और अभेद-विवक्षासे 'आम्रवनम्' आम ही वह वन है और 'ब्राह्मणसंघ.' ब्राह्मण ही सघ है । ये दो समूह हैं । इस प्रकार समूह-समूहकी अभेद-विवक्षासे यहाँ समानाधिकरण है । पुनः यह समुदाय दो प्रकारका है—एक 'युतसिद्धावयव', दूसरा 'अयुतसिद्धावयव' । 'युतसिद्धावयव' समुदाय वह है, जिसके अवयव विरले अर्थात् जुदा-जुदा हों, जैसे वृक्ष और सघरूप समुदायमे वनके अवयव वृक्ष जुदे-जुदे और विरले प्रतीत होते है तथा यूथके समुदाय गाय, बैल आदि भी पृथक्-पृथक् प्रतीत होते है ।

'अयुतसिद्धावयव समुदाय' वह है, जिसके अवयव पृथक् प्रतीतिसे रहित निरन्तर मिले हुए हो; जैसे शरीर, वृक्ष, परमाणु आदि । यहाँ त्वक्, रुधिर, मांस, मज्जादिकोका समुदाय जो शरीर है, उसके ये अवयव मिले हुए होते हैं और मूल शाखादिकोका समुदाय जो वृक्ष है, उसके भी ये अवयव मिले हुए होते हैं ।

यह 'अयुतसिद्धावयव समुदाय' ही पतञ्जलि मुनिके मतमे द्रव्य कहलाता है । यही भूतोका द्वितीय रूप है और यही स्वरूप पदका अर्थ है । अर्थात् मूर्ति (कठिन) रूप सामान्यका और कठोरता आदि धर्मोसहित शब्दादिरूप विशेषोंका 'अयुतसिद्धावयव समुदाय' रूप पृथ्वी द्रव्य है । स्निग्ध (चिकना) रूप सामान्यका और स्नेहादि धर्मोसहित शब्दादि विशेषोका 'अयुतसिद्धावयव समुदाय' रूप जल द्रव्य

है । इसी प्रकार सामान्य-विशेषोंका 'अयुतसिद्धावयव समुदाय' रूप अग्नि आदि द्रव्य भी जान लेना चाहिये । यही सामान्य-विशेषोका समुदायरूप द्रव्य सूत्रमें 'स्वरूप' शब्दसे बतलाये हुए पाँचो भूतोका दूसरा रूप है ।

इन पृथ्वी आदि पाँचो भूतोंके कारण पञ्चतन्मात्राएँ है और तन्मात्राओके परिणाम परमाणु है अर्थात् तन्मात्राएँ परमाणुओका 'अयुत सिद्ध अवयवानुगत समुदाय' हैं । इसलिये परमाणु और पञ्चतन्मात्राएँ सूत्रमे सूक्ष्म पदसे बतलाये हुए पाँचो भूतोके तृतीय रूप है अर्थात् पाँचो भूतोके जैसे परमाणु सूक्ष्म रूप है, वैसे ही पञ्चतन्मात्राएँ परमाणुओके सूक्ष्म रूप है ।

भूतादि सर्व कार्योंमें अनुगत जो प्रकाश-क्रिया-स्थितिशील तीन गुण है, वे सूत्रमे अन्वय शब्दसे बतलाये हुए पाँचो भूतोका चतुर्थ रूप है ।

पुरुषके भोग और अपवर्गके सम्पादन करनेका जो गुणोमें सामर्थ्यविशेष है, वह सूत्रमे अर्थवत् जो शब्दसे कथन किया हुआ भूतोका पाँचवाँ रूप है ।

यहाँ इतना और जान लेना चाहिये कि गुणोमें तो भोगापवर्ग-सम्पादनकी सामर्थ्य साक्षात् अनुगत है और तन्मात्राभूत आदिकोमे परम्परासे (गुणोद्वारा) अनुगत है तथा साक्षात् और परम्परासे सभी पदार्थ अर्थवत्तावाले है । इस प्रकार पाँच भूतोके पाँच रूपोमें जिस-जिस रूपमें योगी संयम करता है, उस-उस रूपका योगीको साक्षात्कार और जय होता है । स्थूल स्वरूप सूक्ष्मादि रूपोके क्रमसे पाँचो भूतोंके पाँचो रूपोमें संयम करनेसे योगीको पाँचो भूतोंका प्रत्यक्ष और वशीकार हो जाता है । ऐसे योगीको भूत-जयी कहते हैं । सब भूतोकी प्रकृतियाँ उसके सकल्पानुसार हो जाती है अर्थात् भूतोका स्वभाव उसके सकल्पानुसार हो जाता है ।

उपर्युक्त कथित भूतजयकी कई सिद्धियाँ पूज्यपाद परमहस श्रीविशुद्धानन्दजी महाराज प्रसिद्ध गन्धबाबा (जिनकी सिद्धियोंसे पाश्चात्त्य विद्वान् भी विस्मित होते थे) मे देखी गयी थीं, जिनके जीवनके अन्त समयमे लेखकको लगभग छः मास सेवामें रहनेका सौभाग्य प्राप्त हुआ था ।

सङ्गति—भूतजयका फल बतलाते है—

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत्तद्धर्मानभिघातश्च ॥ ४५ ॥

शब्दार्थ—तत.=उससे (भूतजयसे); अणिमादि-प्रादुर्भावः=अणिमादि आठ सिद्धियोका प्रादुर्भाव; काय-सम्पत्=काया सम्पत्; तत्-धर्म-अनभिघात -च=और पाँचो भूतोके धर्मोंसे चोटका न लगना—रुकावट न होना होता है ।

अन्वयार्थ—उस भूतजयसे अणिमा आदि आठ सिद्धियोका प्रादुर्भाव और कायसम्पत् होती है और उन पाँचों भूतोके धर्मोंसे रुकावट नही होती ।

व्याख्या—चौवालीसवे सूत्रमें बताये हुए भूतजयसे निम्न प्रकारकी आठ सिद्धियाँ प्राप्त होती है ।

१ *अणिमा*—शरीरका सूक्ष्म कर लेना ।

२ *लघिमा*—शरीरका हल्का कर लेना ।

३ *महिमा*—शरीरका बड़ा कर लेना ।

४ *प्राप्ति*—जिस पदार्थको चाहे प्राप्त कर लेना । ये सिद्धियाँ भूतोमे संयम करनेसे प्राप्त होती है ।

५ *प्राकाम्य*—बिना रुकावटके इच्छा पूर्ण होना । यह पाँचों भूतोके स्वरूपमें संयम करनेसे सिद्ध होती है ।

६ *वशित्व*—पाँचो भूतों तथा भौतिक पदार्थोंका वशमें कर लेना (भूतोके सूक्ष्मरूपमे संयम करनेसे) ।

७ *ईशितृत्व*—भूत-भौतिक पदार्थोंके उत्पत्ति-विनाशका सामर्थ्य । (यह सिद्धि अन्वयमें संयम करनेसे प्राप्त होती है ।)

८ *यत्रकामावसायित्व*—प्रत्येक सकल्पका पूरा हो जाना अर्थात् जैसा योगी सकल्प करे उसके अनुसार भूतोंके स्वभावका अवस्थापन हो जाना है । वह योगी यदि संकल्प करे तो अमृतकी जगह विष खिलाकर भी पुरुषको जीवित कर सकता है । (यह सिद्धि अर्थवत्त्वमें संयम करनेसे प्राप्त होती है ।)

ये सब सकल्प होते हुए भी योगीके सकल्प ईश्वरीय नियमके विपरीत नहीं होते । अपने परमगुरु नित्यसिद्ध योगिराज ईश्वरके सकल्पानुसार ही योगियोंका सकल्प होता है ।

भगवत्-भाष्यकार कामावसायी योगीके सम्बन्धमें लिखते हैं कि यद्यपि यह योगी सर्वसामर्थ्यवाला है तथापि वह पदार्थोंकी शक्तियोको ही विपरीत करता है न कि पदार्थोंको । अर्थात् चन्द्रमाको सूर्य और सूर्यको चन्द्रमा तथा विषको अमृत नहीं करता है, किंतु विषमे जो प्राण-वियोग करनेकी शक्ति है, उसको निवृत्त कर उसमें जीवन-शक्तिका सम्पादन कर देता है; क्योंकि पदार्थोंका विपरीत होना नित्यसिद्ध ईश्वरके सकल्पके विरुद्ध है । इसलिये ऐसा नहीं होता है और शक्तियाँ पदार्थोंकी अनियत हैं । इसलिये उनके विपरीत करनेमे कोई दोष नहीं अर्थात् पूर्वसिद्ध अन्यकामावसायी सत्यसंकल्प ईश्वरका यह सकल्प है कि सूर्य सूर्य ही रहे और चन्द्रमा चन्द्रमा ही रहे । इसलिये उसकी आज्ञाके विरुद्ध योगी सकल्प नहीं कर सकता ।

यहाँ यह भी जान लेना चाहिये कि कामावसायी योगी शुद्धचित्त और न्यायकारी होते हैं । उनका सकल्प, ईश्वर-सकल्प और उसकी आज्ञाके विपरीत नहीं होता है । इसलिये जब कभी वे अपने इस ऐश्वर्यको काममें लाते है तो वह ईश्वरके संकल्प और उसके आज्ञानुसार न्याय और व्यवस्थाके धारणार्थ ही होता है ।

(२) *कायसम्पत्*—शरीरकी सम्पदा । इसका वर्णन अगले सूत्रमे दिया है ।

(३) *तद्धर्मानभिघातः*—इन पाँचो भूतोंके कार्य योगीके विरुद्ध रुकावट नहीं डालते अर्थात् मूर्तिमान् कठिन पृथ्वी योगीकी शरीरादि क्रियाको नहीं रोकती । शिलामे भी योगी प्रवेश कर जाता है । जलका स्नेहधर्म योगीको गीला नहीं कर सकता । अग्निकी उष्णता उसको नहीं जला सकती । वहनशील वायु उसको नहीं उडा सकता । अनावरणरूप आकाशमें भी योगी अपने शरीरको ढक लेता है और सिद्ध पुरुषोसे भी अदृश्य हो जाता है ।

सङ्गति—अगले सूत्रमें कायसम्पत्को बतलाते हैं—

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् ॥ ४६ ॥

शब्दार्थ—रूप=रूप, लावण्य=लावण्य, बल=बल, वज्रसंहननत्वानि=वज्रकी-सी बनावट, कायसम्पत्=शरीरकी सम्पदा कहलाती है ।

अन्वयार्थ—रूप, लावण्य, बल, वज्रकी-सी बनावट । कायसम्पत् (शरीरकी सम्पदा) कहलाती है ।

व्याख्या—१ *रूप*—मुखकी आकृतिका अच्छा और दर्शनीय हो जाना ।

२ *लावण्य*—सारे अङ्गोमें कान्तिका हो जाना ।

३ *बल*—बलका अधिक हो जाना ।

४ *वज्रसंहननत्वानि*—शरीरके प्रत्येक अङ्गका वज्रके सदृश दृढ और पुष्ट हो जाना । यह काय-सम्पत् कहलाती हैं ।

सङ्गति—ग्राह्य भूतोमें सयम करनेकी विधि दिखलाकर अगले सूत्रोमें ग्रहण इन्द्रियोंमें सयम दिखलाते हैं—

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥ ४७ ॥

शब्दार्थ—ग्रहण=ग्रहण, स्वरूप=स्वरूप, अस्मिता=अस्मिता, अन्वय=अन्वय; अर्थवत्त्व=अर्थवत्त्वमें; संयमात्=संयम करनेसे, इन्द्रिय-जयः=इन्द्रियजय होता है ।

अन्वयार्थ—ग्रहण, स्वरूप, अस्मिता, अन्वय और अर्थवत्त्वमें सयम करनेसे इन्द्रियजय होता है ।

व्याख्या—इन्द्रियोंके निम्न पाँच रूप है । इन पाँचो रूपोंमें क्रमसे साक्षात्पर्यन्त सयम करनेसे इन्द्रिय-जय-सामर्थ्य प्राप्त होती है ।

१ *ग्रहण*—इन्द्रियोकी विषयाभिमुखी वृत्ति ग्रहण कहलाती है ।

२ *स्वरूप*—सामान्य रूपसे इन्द्रियोका प्रकाशकत्व, जैसे नेत्रोंका नेत्रत्व आदि स्वरूप कहलाता है ।

३ *अस्मिता*—इन्द्रियोका कारण अहकार, जिसका इन्द्रियाँ विशेष परिणाम हैं ।

४ *अन्वय*—सत्त्व, रजस् और तमस् तीनों गुण, जो अपने प्रकाश, क्रिया, स्थिति धर्मसे इन्द्रियोंमे अन्वयीभावसे अनुगत हैं ।

५ *अर्थवत्त्व*—इनका प्रयोजन पुरुषको भोग-अपवर्ग दिलाना ।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद ॥ सूत्र ४७ ॥

सूत्रकी उपर्युक्त सरल और सक्षिप्त व्याख्या कर दी गयी है । यहाँ व्यासभाष्यका स्पष्टीकरणके साथ अनुवाद किया जाता है ।

पाँच ज्ञानेन्द्रियोंमे एक-एक इन्द्रियके पाँच-पाँच रूप है—

(१) इनमें सामान्य-विशेष रूप जो शब्दादि ग्राह्य विषय और श्रोत्रादि इन्द्रियोकी जो विषयाकार परिणामरूप वृत्ति है, वह ग्रहण पदका अर्थ है । यह इन्द्रियोकी वृत्ति केवल सामान्यमात्रविषयक नहीं होती है, किंतु सामान्य-विशेष दोनो विषयवाली होती है । यदि विशेषविषयक इन्द्रियोकी वृत्ति न मानी जाय तो इन्द्रियोसे अनुगृहीत होनेके कारण वह विशेष मनसे निश्चित न किया जा सकेगा; क्योकि बाह्य इन्द्रियोके अधीन होकर ही मन बाह्य विषयोमें अनुव्यवसायवाला होता है, स्वतन्त्र नहीं होता है; इसलिये सामान्य-विशेषरूप विषयाकार ही इन्द्रियोकी वृत्ति होती है । यह सूत्रमें ग्रहणपदसे कथन किया हुआ इन्द्रियोका प्रथम रूप है ।

(२) प्रकाशात्मक महत्तत्त्वका परिणाम जो अयुतसिद्ध अवयव सात्त्विक अहकार है, उसमें कार्य-रूपसे अनुगत जो सामान्य-विशेष रूप द्रव्य है, वह इन्द्रियोका स्वरूप है अर्थात् सात्त्विक अहंकारका कार्य जो प्रकाशस्वरूप द्रव्य 'इन्द्रिय' है, वह इन्द्रियोका 'स्वरूप नामक' दूसरा रूप है ।

(३) इन्द्रियोंका कारण जो अहंकार है, वह इन्द्रियोका अस्मिता नामक तीसरा रूप है । इस सामान्य रूप अहकारके इन्द्रियाँ विशेष परिणाम है ।

(४) व्यवसायात्मक (निश्चयात्मक) महत्तत्त्वके आकारसे परिणामको प्राप्त हुए जो प्रकाश-प्रवृत्ति-स्थितिशील गुण है, वह अन्वय नामक इन्द्रियोंका चौथा रूप है अर्थात् अहंकारके साथ इन्द्रियोको

महत्तत्त्वका परिणाम होनेसे और महत्तत्त्वको गुणोका परिणाम-होनेसे तीनों गुण इन्द्रियोंमे अनुगत है; इसलिये गुणोको अन्वयरूप कहा जाता है ।

(५) गुणोमे अनुगत जो पुरुषके भोग-अपवर्ग-सम्पादनकी सामर्थ्य है, वह अर्थवत्त्व नामक इन्द्रियोका पाँचवाँ रूप है ।

इन पाँचो इन्द्रियोके रूपमे क्रमसे सयम करनेसे उस-उस रूपके जयद्वारा पाँचो रूपोका जय होनेसे योगीको इन्द्रियजय प्राप्त होता है ।

सङ्गति—इन्द्रिय-जयका फल बताते है—

ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥ ४८ ॥

शब्दार्थ—ततः=उससे (इन्द्रियजयसे), मनोजवित्वं=मनोजवित्व, विकरणभावः=विकरणभाव; प्रधान-जयः च=और प्रधानका जय होता है ।

अन्वयार्थ—इन्द्रियजयसे मनोजवित्व, विकरणभाव और प्रधानका जय होता है ।

व्याख्या—उपर्युक्त इन्द्रियजयसे निम्न फल प्राप्त होते हैं—

१ *मनोजवित्व*—मनके समान शरीरका वेगवाला होना (ग्रहणके सयमसे) ।

२ *विकरणभाव*—शरीरकी अपेक्षाके बिना इन्द्रियोंका वृत्तिलाभ अर्थात् बिना शरीरकी परवाके इन्द्रियोमें काम करनेकी शक्ति आ जाना । दूरके और बाहरके अर्थोका जान लेना (स्वरूपमे संयम करनेसे) ।

३ *प्रधानजय*—प्रकृतिके सब विकारोका वशीकार (अस्मिता, अन्वय और अर्थवत्त्वमें संयमसे) । सिद्धियाँ जितेन्द्रिय पुरुषसे-ही प्राप्त की जा सकती हैं । योगशास्त्रमें ये तीनो सिद्धियाँ मधुप्रतीका कहलाती है, क्योकि इन सिद्धियोके प्राप्त होनेपर योगीको प्रत्येक सिद्धिमे मधु-समान स्वाद प्रतीत होता है अथवा योगसे उत्पन्न ऋतम्भरा प्रज्ञाका नाम 'मधु' है; उस मधुका प्रतीक अर्थात् कारण जिससे प्रत्यक्ष किया जाय, वह मधुप्रतीक है ।

सङ्गति—ग्राह्य और ग्रहणके पश्चात् ग्रहीतृ (चित्त) में संयमका फल बतलाते हैं अर्थात् जिस विवेकख्यातिके लिये यह सब संयम निरूपण किये है, उसका अवान्तर फल बतलाते हैं—

सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥ ४९ ॥

शब्दार्थ—सत्त्व-पुरुष-अन्यता-ख्यातिमात्रस्य=चित्त और पुरुषके भेद जाननेवालेको, सर्व-भाव-अधिष्ठातृत्वम्=सारे भावोका मालिक होना, च-सर्वज्ञातृत्वम्=और सर्वज्ञ (सबका जाननेवाला) होना प्राप्त होता है ।

अन्वयार्थ—चित्त और पुरुषके भेद जाननेवालेको सारे भावोका मालिक होना और सर्वज्ञ होना प्राप्त होता है ।

व्याख्या—सर्वभाव-अधिष्ठातृत्वम्—गुणोका कर्तृत्व-अभिमान शिथिल होनेपर उनके सब परिणामो और भावोंको पुरुषके प्रति स्वामीके समान वर्तना है ।

सर्वज्ञातृत्व—वे गुण जो अतीत, अनागत और वर्तमानकालमें धर्मीभावसे अवस्थित रहते हैं, उनका यथार्थ विवेकपूर्ण ज्ञान सर्वज्ञातृत्व कहलाता है । सूत्र (१ । २) में बतला आये हैं कि गुणोका सबसे प्रथम परिणाम महत्तत्त्व अर्थात् समष्टि चित्त है । इसीमें सृष्टिके सब नियम बीजरूपसे रहते हैं । पुरुषोके व्यष्टि चित्त ग्रहीतृरूप हैं, जिनके द्वारा गुणोंके परिणामोका यथार्थ ज्ञान प्राप्त करके स्वरूप अवस्थित होते हैं । पुरुष चित्तका स्वामी, ज्ञानस्वरूप है पर अविवेकके कारण चित्तमें आत्माका अध्यारोप हो जाता है । यही सर्वक्लेशोकी मूल अविद्या है । सात्त्विक चित्तके प्रकाशमें संयम करनेसे पुरुष और

चित्तमें भेद करानेवाला विवेक ज्ञान उत्पन्न होता है, जिसको विवेक-ख्याति कहते है । इस विवेक-ख्याति-के हो जानेपर पुरुष अपनेको चित्तसे पृथक् देखता हुआ गुणोके परिणामोका सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेता है और उनपर पूर्ण अधिकार रखते हुए उनका अधिष्ठाता होकर नियममें रखता है । श्रुति भी ऐसा ही बतलाती है "आत्मनो वा अरे दर्शनेनेदं सर्वविदितम्" अर्थात् पुरुष-दर्शन होनेपर सर्वज्ञातृत्व प्राप्त हो जाता है । इस सिद्धिका नाम विशोका है; क्योकि इसकी प्राप्तिसे योगी क्लेशोंके बन्धनोके क्षीण होनेसे सबका अधिष्ठाता और सर्वज्ञ होकर शोकसे रहित विचरता है ।

यहाँ यह बतला देना आवश्यक है कि वास्तवमें 'सर्वभावाधिष्ठातृत्व' पाँचों क्लेशोको दग्धबीज करके उनपर विजय प्राप्त कर लेना है, और 'सर्वज्ञातृत्व' यह साक्षात् कर लेना है कि सारा व्यवहार ग्रहण और ग्राह्यरूप तीनो गुणोमें चल रहा है अर्थात् सारा ही दृश्य त्रिगुणात्मक है, आत्मा इनका द्रष्टा इनसे सर्वथा भिन्न, असङ्ग, निर्लेप, अजर, अमर, अप्रसवधर्मी, निष्क्रिय, ज्ञानस्वरूप कूटस्थ-नित्य है ।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद सूत्र ॥ ४९ ॥

जब बुद्धि सत्त्वके रज और तम धुल जाते है, वह परवैशारद्य परवशीकार अवस्थामें अवस्थित होता है । सत्त्व और पुरुषकी अन्यताख्याति-मात्ररूपमें प्रतिष्ठित होता है, तब बुद्धि सत्त्वको सर्वभावो-का अधिष्ठातृत्व हो जाता है । सर्वात्मक गुण व्यवसाय और व्यवसेयरूप गुण स्वामी क्षेत्रज्ञके प्रति अशेष दृश्यरूपसे उपस्थित हो जाते हैं ।

सर्वज्ञातृत्व-सर्वात्मकगुण जो शान्त, उदित और अव्यपदेश्य धर्मसे अवस्थित है, उनके विषयमें अक्रमोपारूढ (क्रियारहित) विवेकज ज्ञान होता है, यह विशोका नामकी सिद्धि है, जिसको प्राप्त करके योगी सर्वज्ञ क्षीणक्लेशबन्धन और वशी विहार करता रहता है ।

योगवार्तिकका भाषानुवाद सूत्र ॥ ४९ ॥

पूर्वोक्त प्रकारसे ग्राह्य और ग्रहण विषयके संयमोंकी सिद्धिको कहकर ग्रहीतृ संयमकी सिद्धिको कहते है ।

सूत्रमें मात्रशब्दसे संयमरूप ख्याति उपलब्ध होती है तथा सत्त्व और पुरुषकी अन्यताके सयम वाले (धर्म-धर्मीके अभेदसे) चित्तका सर्वभावोमें प्रकृति और प्रकृतिके कार्यों और पुरुषके विषयमें अधिष्ठातृत्व स्वदेहके समान स्वेच्छया विनियोक्तृत्व हो जाता है ।

तथा प्रकृति और पुरुष आदिमें सर्वज्ञातृत्व हो जाता है । यहाँ भी साक्षात्कारतक ही समझना चाहिये; क्योकि संयमकी सिद्धि ही अन्य सिद्धियोंका हेतु है ।

शङ्का—"परार्थात् स्वार्थसयमात्" इस सूत्रोक्त संयमसे इस संयमका क्या भेद है, जिससे वहाँ पुरुषज्ञानरूप सिद्धि होती है और यहाँ दूसरी सिद्धि होती है ।

समाधान—वहाँ सुखादिके अनुभवरूप परिच्छिन्नमें पौरुषेय प्रत्यय ही सयम कहा है और अपरिच्छिन्न पुरुषमें संयम नही कहा । यहाँ तो उस संयमसे परिपूर्ण पुरुषका ज्ञान हो जानेपर बुद्धि-विवेक संयम कहा है, यह विशेषता है ।

शङ्का—सत्त्व यह विशेष वचन अनुचित है, गुण पुरुषान्यता आदि कहना ही ठीक है ।

समाधान—यह शङ्का ठीक नही, क्योकि रजस् और तमस्से पुरुषमें साक्षात् अविवेक हो नही सकता, बुद्धिसत्त्वके अविवेकद्वारा ही देह और इन्द्रियादिमें अविवेकसे स्वप्न और बाधिर्य (बहरापन) आदि

अवस्थाओंमें चेतनमें देह और इन्द्रियादिके विवेकको योगके आरम्भकालमें ही साधारण पुरुष भी जानते हैं।

इस सूत्रकी व्याख्या करते हैं—निर्धूतेति-परवैशारद्य-परम स्वच्छताको कहते हैं अर्थात् अतिसूक्ष्म वस्तुके प्रतिबिम्बको ग्रहण करनेके सामर्थ्यका नाम है परम वशीकार संज्ञा। "परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकार" यह कहा है, 'रूपेण प्रतिष्ठस्य रूपप्रतिष्ठस्य' यह तृतीया तत्पुरुष समास है। रूपसे प्रतिष्ठित अन्तःकरण बुद्धि सत्त्वका सर्वभावाधिष्ठातृत्व होता है, इसका विवरण करते है सर्वात्मान इति=इसका भी विवरण है व्यवसाय-व्यवसेयात्मक इन्द्रिय और इन्द्रिय-विषयात्मक गुण, अशेष दृश्येति सकल्पमात्रसे पुरुषोंके साथ संयुक्त और असयुक्त अशेष वस्तुओंके आकारसे परिणत होकर योगीको उपस्थित होते हैं। उसमे 'स्वामिन क्षेत्रज्ञम्' यह दो हेतुगर्भित विशेषण हैं, क्योंकि वह स्वामी क्षेत्रज्ञ भोक्ता होनेसे प्रेरक है। अत. जैसे अयस्कान्त मणिके पास लोहा खिंच आता है, वैसे ही गुण दृश्यरूप बनकर स्वामी क्षेत्रज्ञको उपस्थित हो जाते है। अथवा क्योंकि वह स्वामी क्षेत्रज्ञ गुणोंके परिणाम क्षेत्रादिको प्रेरित करता है, प्रवृत्त करता है या परिणमन प्रकारको जानता है, अतः उसके प्रति वे उपस्थित हो जाते हैं।

यद्यपि सब पुरुष सब गुणोंके अशेषतया स्वामी है तथापि पापादिके प्रतिबन्धसे सब गुण सब समय सब पुरुषोंके आदि भोग्यरूपसे उपस्थित नहीं होते, यह भाव है।

ऐसी श्रुति भी इस विषयमें प्रमाण है "स यदि पितृलोककामः सकल्पादेवास्य पितरः समुत्तिष्ठन्ती-त्यादि" जब यह पुरुष पितरलोककी कामनावाला होता है, तब सकल्पमात्रसे ही उसको पितर उपस्थित हो जाते हैं इत्यादि।

क्रियैश्वर्यरूप सिद्धिकी व्याख्या करके ज्ञानैश्वर्यरूप सिद्धिकी व्याख्या करते हैं। सर्वज्ञातृत्वमिति=सब आत्मा सब पुरुष बद्ध, मुक्त और ईश्वरोंका और शान्त, उदित तथा अव्यपदेश्यरूप धर्मविशिष्ट गुणोंका ज्ञान सर्वज्ञातृत्व है। इसका नाम है विवेकज-ज्ञान—विवेकसे जायमान ज्ञान। यह सज्ञा सान्वय है। विशेष सज्ञाके अन्वर्थको कहते हैं 'याम्प्राप्येति'। क्लेशबन्धनके क्षीण होनेसे विशोका नामकी सिद्धि है। जिसका अर्थ है शोकशून्यता।

सङ्गति—विवेकख्याति भी चित्तकी ही अवस्था है, इसलिये उसमें भी वैराग्य बताते है अर्थात् विवेकख्यातिका अवान्तर फल कहकर अब उसके मुख्य फल कैवल्यको बतलाते हैं—

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥ ५० ॥

शब्दार्थ—तत्-वैराग्यात्-अपि=उसके (विवेक-ख्यातिके) वैराग्यसे भी, दोषबीजक्षये=दोषोंके बीज-क्षय होनेपर, कैवल्यम्=कैवल्य होता है।

अन्वयार्थ—विवेक ख्यातिसे भी वैराग्य होनेपर दोषोंके बीज-क्षय होनेपर कैवल्य होता है।

व्याख्या—यह विवेक-ख्याति जिससे योगी सर्वभाव-अधिष्ठातृत्व और सर्वज्ञातृत्व प्राप्त करता और जिससे अपने शुद्ध, अपरिणामी और ज्ञान-स्वरूपको त्रिगुणात्मक, परिणामी और जड चित्तसे अलग करके देखता है, चित्तहीका एक धर्म है, उसीका एक परिणाम है, अपना वास्तविक स्वरूप नहीं। इस-लिये अपने वास्तविक शुद्ध स्वरूपमें अवस्थित होनेके लिये इस विवेक-ख्यातिसे भी विरक्त हो जाता है। इसीको परवैराग्य कहते हैं। जब परवैराग्य पूर्ण तथा परिपक्व हो जाता है, तब चित्तको बनानेवाले गुण पुरुषको भोग-अपवर्ग दिलानेके कार्यको पूर्ण करके अपने कारणमें लीन हो जाते हैं। उनके साथ ही

अविद्या आदि क्लेशोंके संस्कार भी विवेकख्यातिद्वारा दग्ध बीजके सदृश उत्पत्तिके अयोग्य होकर लीन हो जाते हैं, तब आगेके सामने कोई दृश्य नहीं रहता। यह पुरुषका गुणोंसे अत्यन्त पृथक् होकर अपने केवलीस्वरूपमें अवस्थित होना कैवल्य है।

टिप्पणी—व्यासभाष्यका भावानुवाद सूत्र ॥ ५० ॥

क्लेश और कर्मोंके क्षय होनेपर जब इस योगीका ऐसा भाव होता है कि विवेक प्रत्यय बुद्धिरूप सत्त्वका धर्म है और बुद्धि अनात्म होनेसे हेय (त्याज्य) पक्षमें मानी गयी है और शुद्ध स्वरूप अविकारी पुरुष बुद्धिसे भिन्न है, तब इस प्रकारके विवेकसे विवेकख्यातिमें भी वैराग्य उदय हो जाता है। इस परवैराग्यवाले पुरुषके चित्तमें जो क्लेश-बीज विद्यमान हैं वे शालि (चावलों) के दग्ध बीजके सदृश अपने अनुत्पादनमें अवस्थित गुण मनके सहित ही नष्ट हो जाते हैं। उन क्लेश आदिकोंके प्रलीन होनेपर पुरुष आध्यात्मिक, आधिभौतिक, आधिदैविक—इन तीनों तापोंको नहीं भोगता है और कर्म, क्लेश विपाकरूपमें चित्तमें विद्यमान चरितार्थ हुए गुणोंका प्रतिप्रसव अर्थात् मनके सहित ही स्वकारणमें लय हो जाता है। यह पुरुषका आत्यन्तिक गुण-वियोग (गुणोंसे अत्यन्त पृथक् हो जाना) कैवल्य है। इस दशामें चितिशक्तिरूप पुरुष स्वरूपप्रतिष्ठित होता है। ५।

तात्पर्य—योगके मार्गमें मनुष्य ज्यों-ज्यों आगे बढ़ता है, त्यों-त्यों उसके सामने बड़े-बड़े प्रलोभन, दिव्य विषय और विभूतियाँ उपस्थित होती हैं। उनसे सावधान रखनेके लिये अगला सूत्र है—

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ॥ ५१ ॥

शब्दार्थ—स्थानि-उपनिमन्त्रणे=स्थानवालोंके आदर-भाव करनेपर; सङ्गस्मय-अकरणम्=लगाव और घमंड नहीं करना चाहिये; पुनः अनिष्ट-प्रसङ्गात=फिर अनिष्टके प्रसङ्गसे (अनिष्टके लगनेके भयसे)।

अन्वयार्थ—स्थानवालोंके आदर-भाव करनेपर लगाव एवं घमंड नहीं करना चाहिये; क्योंकि (इसमें) फिर अनिष्टके प्रसङ्गका भय है।

व्याख्या—योगियोंको भूमियोंके अनुसार चार श्रेणियोंमें विभक्त कर सकते हैं, जो निम्न प्रकार है—

१ प्रथम कल्पिक—आरम्भिक अभ्यासवाले जो सवितर्क समाधिका अभ्यास कर रहे हैं। (१-४२)

२ मधु-भूमिका—जो निर्वितर्क समाधि नामी ऋतम्भरा प्रज्ञाको प्राप्त करके भूत और इन्द्रियोंके जीतनेका अभ्यास कर रहे हैं। (१—४३) (३—४४—४७)

३ प्रज्ञा-ज्योति—जिन्होंने सविचार समाधिद्वारा भूत-इन्द्रियोंको जीत लिया है और स्वार्थ-संयमद्वारा विशोका-भूमिका अभ्यास कर रहे हैं। (३१, ३५, ४९)

४ अतिक्रान्तभावनीय—जो निर्विचार समाधिद्वारा मधु-प्रतीका और विशोका भूमियोंको प्राप्त करके उनसे विरक्त हो गये हैं, जिनको अब कुछ साधना शेष नहीं रहा केवल असम्प्रज्ञात समाधि-द्वारा चित्तका लय करना बाकी है। जो सात प्रकारकी प्रान्त-भूमि प्रज्ञावाले हैं। (२ । २७)

उपर्युक्त श्रेणियाँ भाष्योंके आधारपर लिखी गयी हैं। सुगमताके लिये निम्नश्रेणियोंमें भूमियोंको विभक्त किया जा सकता है। (१) वितर्कानुगत भूमि, (२) विचारानुगत भूमि, (३) आनन्दानुगत और अस्मितानुगत भूमि (४) विवेकख्यातिकी भूमि।

अपनी-अपनी भूमियोंके स्थानपति देवता बड़े आदरसे नाना प्रकारके भोगों और ऐश्वर्योंका योगियों-को प्रलोभन देते हैं, अर्थात् इन भूमियोंमें नाना प्रकारके भोग, ऐश्वर्य, दिव्य विषय और विभूतियोंके

प्रलोभन आते है । इनसे योगियोको सदा सावधान और सचेत रहना चाहिये । इनमें यदि फँसा तो सब किया हुआ परिश्रम व्यर्थ जायगा । इस कारण इनसे सदा अलग रहना चाहिये । परंतु इन प्रलोभनोको देखकर और अपनेमें उनको हटानेकी सामर्थ्य समझकर अभिमान भी न करना चाहिये; क्योकि अभिमान-से उन्नति रुक जाती है और पतन होने लगता है । प्रथम भूमिवाला अभ्यासी इस योग्य ही नहीं होता कि उसके लिये ये प्रलोभन आवे, तीसरे और चौथे भूमिके अभ्यासी इतनी योग्यता प्राप्त कर लेते है, कि आसानीसे इनके फंदेमें नहीं आ सकते । दूसरी भूमिवालोके गिरनेकी बहुत सम्भावना है, इस कारण उनको सबसे अधिक सावधान रहनेकी आवश्यकता है ।

सङ्गति—सूत्र ४९ में जो फलरूप विवेक-ज्ञान कहा है, उसीके विषयमें पूर्वोक्त संयमसे भिन्न दूसरा उपाय बतलाते हैं—

क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ॥ ५२ ॥

शब्दार्थ—क्षण-तत्-क्रमयोः=क्षण और उसके क्रमोमें; संयमात्=सयम करनेसे; विवेकजम् ज्ञानम्=विवेकज-ज्ञान उत्पन्न होता है ।

अन्वयार्थ—क्षण और उसके क्रमोमें संयम करनेसे विवेकज-ज्ञान उत्पन्न होता है ।

व्याख्या—जिस प्रकार द्रव्यका सबसे छोटा विभाग जो भागरहित है, वह परमाणु है, वैसे ही समयकी सबसे छोटी विभागरहित गति क्षण है । अथवा जितने समयमें चलाया हुआ परमाणु पूर्वदेशको छोड़कर उत्तर देशको प्राप्त होवे वह कालकी मात्रा क्षण है । उन क्षणोके प्रवाहका विच्छेद न होना अर्थात् बने रहना क्रम कहलाता है ।

क्षण और उसका क्रम दोनो एक वस्तु नहीं हैं । ये बुद्धिके निर्माण किये हुए मुहूर्त, दिन, रात, मास आदि होते हैं । अथवा इसको यो समझना चाहिये कि काल वास्तवमें वस्तुसे शून्य है, केवल बुद्धि-हीकी निर्माण की हुई वस्तु है । वस्तुसे शून्य होते हुए भी कालको शब्द-ज्ञानके पीछे विकल्प (१ । ९) से व्यवहारदशामें लोग वस्तुके समान जानते हैं । क्षण, क्रमाश्रित होनेसे कोई वस्तु नहीं है । एक क्षणके पीछे दूसरे क्षणका आना क्रम कहलाता है । योगीजन इसीको काल कहते हैं । दो क्षण एक साथ नहीं हो सकते और क्रमसे भी दो क्षण एक साथ नहीं हो सकते; क्योकि पूर्ववाले क्षणसे उत्तरवाले क्षणका अन्त न होना ही क्षणोका क्रम है । इसलिये वर्तमान ही एक क्षण है, पूर्व और उत्तर क्षण नहीं हैं । इसलिये इन दोनोका एकत्व भी नहीं है । अतीत और अनागत क्षण वर्तमान क्षणके ही 'परिणाम कहने योग्य हैं । उस एक वर्तमान क्षणसे ही सम्पूर्ण लोक परिणामको प्राप्त होते हैं । सब धर्म उस एक क्षणके ही आश्रित हैं । इसलिये क्षण और उसके क्रममें संयम करनेसे इन दोनोका साक्षात्कारपर्यन्त विवेकज-ज्ञान उत्पन्न होता है ।

भाव यह है कि जैसे नैयायिक सबसे छोटे निर्विभाग पदार्थको परमाणु मानते हैं वैसे ही योगा-चार्य सत्त्वादिके एक परिणाम-विशेषको द्रव्यरूप क्षण मानते हैं । क्षणोके प्रवाहका अविच्छेद अर्थात् पूर्वापरभाव होना क्रम कहलाता है । पर यह क्रम वास्तवमें सत्य नहीं है, कल्पित है; क्योंकि दो अगले-पिछले क्षणोंका एक समयमें समाहार होना असम्भव है । इसलिये घटिका, मुहूर्त, प्रहर, दिन, रात, मास, वर्ष आदि रूप काल भी वास्तवमें वस्तुशून्य हैं । इनमें विकल्पसे व्यवहार हो रहा है । वास्तवमें

एक वर्तमान क्षण ही सत्य है। उसी एक वर्तमान क्षणका परिणाम यह सारा ब्रह्माण्ड है। ऐसा जो एक वर्तमान क्षण है और उसका जो यह कल्पित क्रम है, उसमें संयम करनेसे विवेकज-ज्ञान उत्पन्न होता है।

विवेकज-ज्ञान—विवेकसे उत्पन्न ज्ञान योगका पारिभाषिक शब्द है, जिसका लक्षण सूत्र ५४ में बतलाया जायगा।

टिप्पणी—भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ ५२ ॥

पूर्व जो फलरूप विवेकज-ज्ञान कहा है उसीके विषयमें पूर्वोक्त संयमसे भिन्न उपाय कहते हैं—

सबके अन्तका, कालका ऐसा अवयव, जिसके फिर हिस्से न हो सकें वह क्षण कहलाता है। उस प्रकारके कालक्षणोंका जो क्रम अर्थात् पूर्वापरभावसे परिणाम है, उनमें संयम करनेसे भी पूर्वोक्त विवेकज-ज्ञान उत्पन्न हो जाता है। तात्पर्य यह है कि यह क्षण इस क्षणसे पूर्व और इस क्षणसे उत्तर है, इस प्रकार काल-क्रममें संयम करनेवालेको जब अत्यन्त सूक्ष्म क्षण-क्रमका प्रत्यक्ष होता है तो अन्य बुद्धि आदि सूक्ष्म पदार्थोंका भी प्रत्यक्ष हो जाता है ऐसे विवेकज्ञानसे ज्ञानान्तर होते हैं।

सङ्गति—इस विवेकज-ज्ञानका मुख्य फल बतलानेसे पूर्व अवान्तर फल अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

जातिलक्षणदेशैरन्यतामवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ॥ ५३ ॥

शब्दार्थ—जाति-लक्षण-देशैः=जाति, लक्षण, देशसे; अन्यता-अनवच्छेदात्=भेदका निश्चय न होनेसे; तुल्ययोः=दो तुल्य वस्तुओंका; ततः=उस विवेकज-ज्ञानसे; प्रतिपत्तिः=निश्चय होता है।

अन्वयार्थ—एक दूसरेसे जाति, लक्षण, देशसे भेदका निश्चय न होनेसे दो तुल्य वस्तुओंका, विवेकज-ज्ञानसे निश्चय होता है।

व्याख्या—जातिः=अनेक व्यक्तियोंमें जो अनुगत सामान्य धर्म है वह जाति है। जैसे गायोंमें गोत्व; भैंसोंमें महिषत्वादि।

लक्षण—जातिसे समान वस्तुओंको पृथक् करनेवाले असाधारण धर्मका नाम लक्षण है। जैसे लाल गाय, काली गाय इत्यादि।

देश—देश नाम पूर्वत्व तथा परत्वका है।

पदार्थोंके, एक दूसरेसे, भेद निश्चित करानेके कारण जाति, लक्षण और देश होते हैं। जैसे एक देशमें समान लक्षण अर्थात् काले रङ्गकी एक गौ और एक भैंस हो तो उन दोनोंमें जातिसे भेद होता है। जाति और देश समान होनेपर जैसे एक चितकबरी गाय और एक लाल गाय हो, उनका भेद लक्षणसे होता है। जाति और लक्षण समान होनेपर जैसे दो ऑवले समान जाति और लक्षणके हों तो उनका पूर्व व उत्तर देशसे भेद जाना जाता है। जिसने इन दोनो ऑवलोंको पहले देखा है, उसकी दृष्टि बचाकर यदि कोई पूर्व देशके ऑवलेको उत्तर देशमें और उत्तर देशके ऑवलेको पूर्व देशमें रख दे तो तुल्य देश होनेपर इन दोनोंमें संशयरहित यथार्थ ज्ञानद्वारा यह विभाग निश्चय नहीं हो सकता कि यह पूर्ववाला है, यह उत्तरवाला है। इसका निश्चय विवेकज-ज्ञानसे हो सकता है। यह ज्ञान योगीको विवेकज-ज्ञानसे किस प्रकार होता है? इसका उत्तर भाष्यकारने इस प्रकार दिया है—कि उत्तर ऑवलेके क्षण-सहित देशसे पूर्व ऑवलेका क्षण-सहित देश भिन्न है। जब वे ऑवले अपने देश-क्षण अनुभवमें भिन्न है तब उन

दोनोके देश-क्षणका अनुभव उन दोनोके भेदका कारण है। इसी दृष्टान्तके समान जाति, लक्षण, देशके परमाणुओंमें पूर्व देशवाले परमाणुके देश, क्षणोंसहित, साक्षात् करनेसे उस उत्तर देशवाले परमाणुका वह देश निश्चय न होनेपर उत्तरवालेके देशका भिन्न अनुभव क्षणोसहित भेदसे होता है। उन दोनो देश-क्षण-सहित परमाणुओंके ज्ञानमें समर्थ योगीहीको उन दोनोके भेदका ज्ञान होता है।

वैशेषिक सिद्धान्तवाले जो यह कहते हैं कि छः पदार्थों (द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य, विशेष और समवाय) में जो विशेष पदार्थ है वही द्रव्योका भेदक है। सो उन विशेषोमें भी (१) देश, (२) लक्षण, (३) मूर्ति (अवयव सनिवेशविशेष), (४) व्यवधि (व्यवधानविशेष) और (५) जाति, भेद-ज्ञानका कारण होते हैं। यहाँ यह और जान लेना चाहिये कि जाति आदिके भेदसे पदार्थोंका भेद-ज्ञान होना तो साधारण है, किंतु क्षण-भेदसे भेद-ज्ञान होना केवल योगीके ही बुद्धिगम्य है। इससे ही वार्षगण्याचार्यने कहा है "मूर्त्तिव्यवधिजातिभेदाभावान्नास्ति मूलपृथक्त्वमिति" मूल प्रकृतिमें भेद नहीं हो सकता, क्योंकि उसमें मूर्त्ति, व्यवधि, जाति आदि जो भेदके कारण है इनका अभाव है।

सङ्गति—इस प्रकार विवेकज-ज्ञानका अवान्तर फल दिखलाकर अब लक्षणद्वारा उसका मुख्य फल बतलाते हैं—

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम् ॥ ५४ ॥

शब्दार्थ—तारकम्=बिना निमित्तके अपनी प्रभासे स्वयं उत्पन्न होनेवाला; सर्वविषयम्=सबको विषय करनेवाला; सर्वथाविषयम्=सब प्रकारसे विषय करनेवाला; अक्रमम्=बिना क्रमके (एक साथ ज्ञानको); विवेकजंज्ञानम्=विवेकज-ज्ञान कहते है।

अन्वयार्थ—बिना निमित्तके अपनी प्रभासे स्वयं उत्पन्न होनेवाला, सबको विषय करनेवाला, सब प्रकारसे विषय करनेवाला, बिना क्रमके एक साथ ज्ञानको विवेकज-ज्ञान कहते है।

व्याख्या—विवेकज ज्ञान चार लक्षणोवाला होता है।

१ तारकम्—बिना बाह्य निमित्तके अपनी प्रभासे स्वय उत्पन्न होनेवाला और संसारसागरसे तारनेवाला।

२ सर्वविषयम्—महदादिपर्यन्त सब तत्त्वोका विषय करनेवाला।

३ सर्वथाविषयम्—सब तत्त्वोंको सब अवस्थामें स्थूल, सूक्ष्म आदि भेदसे उनके तीनों परिणामो-सहित सब प्रकारसे विषय करनेवाला।

४ अक्रमम्—क्रमकी अपेक्षारहित होकर सबको एक क्षणमें सब प्रकारसे विषय करनेवाला।

ये सम्पूर्ण विवेक-ज्ञान है। इक्यावनवें सूत्रमें बतलायी हुई ऋतम्भरा प्रज्ञावाली मधुमती भूमि इसका एक अंश है। उससे ज्ञानकी वृद्धि करता हुआ योगी इस अवस्थातक पहुँचता है।

यह ज्ञानकी अन्तिम गति है, क्योंकि इसमें कोई वस्तु इसका अविषय नहीं रहती।

सङ्गति—योगीको उपर्युक्त प्रकारसे विवेकज-ज्ञान उत्पन्न हो अथवा न हो, चित्त और पुरुष दोनोंकी समान शुद्धि ही कैवल्यका कारण है—

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति ॥ ५५ ॥

शब्दार्थ—सत्त्वपुरुषयोः=चित्त और पुरुषकी; शुद्धिसाम्ये=शुद्धि समान होनेपर; कैवल्यम्=कैवल्य होता है; इति=यहाँ तीसरा पद समाप्त होता है।

अन्वयार्थ—चित्त और पुरुषकी समान शुद्धि होनेपर कैवल्य होता है।

व्याख्या—सत्त्व-चित्तका पुरुषके समान शुद्ध होना यह है कि उसमें रजस्-तमस्का मैल यहाँतक दूर हो जावे कि वह पुरुष और चित्तका भेद दिखाकर गुणोंके परिणामोंका यथार्थ ज्ञान कराकर पुरुषको अपना स्वरूप साक्षात् करानेके योग्य हो जावे। पुरुषकी शुद्धि यह है कि चित्तमें आत्म-अध्यासके कारण उसके भोगको जो उपचारसे अपना समझ रहा था उसका चित्त और पुरुषके भेदके यथार्थ ज्ञानसे सर्वथा अभाव हो जावे। यही कैवल्य है। इस पादमें बतायी हुई कुछ विभूतियाँ कैवल्य-प्राप्तिमें सहायक हो सकती हैं, पर यह आवश्यक नहीं कि इन भिन्न-भिन्न सयमोंद्वारा भिन्न-भिन्न विभूतियों और भूमियोंको प्राप्त करनेके पश्चात् कैवल्य हो। ये विभूतियाँ और भूमियाँ प्राप्त हो या न हो, कैवल्यके लिये पुरुष और चित्तमें यथार्थरूपसे भेद करानेवाला प्रसंख्यान अर्थात् विवेक-ज्ञान आवश्यक है। विवेक-ज्ञानसे अविद्याका नाश होता है। अविद्याके नाशसे अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेश दग्धबीजसदृश नष्ट हो जाते है। उनके न रहनेपर सकाम कार्योंका भी अभाव हो जाता है। सकाम कार्योंके अभावसे उनकी वासनासे फलकी भावनाका वृक्ष भी पैदा नहीं होता। वृक्षके अभावमें उसके फल, जन्म, आयु और भोग भी नहीं लगते। फिर उनका स्वाद दुःख-सुख भी नहीं चखा जा सकता। इस प्रकार गुणोंका प्रयोजन, पुरुषको भोग-अपवर्ग दिलानेका, समाप्त हो जाता है, और वे चरितार्थ होकर अपने कारणमें लीन हो जाते हैं और पुरुष अपने स्वरूपमें अवस्थित हो जाता है। यही कैवल्य है (४ । ३४) कैवल्य, अपवर्ग, निर्वाण, मुक्ति, मोक्ष, स्वरूपावस्थिति, गुणाधिकारसमाप्ति, परमधाम और परमपद एकार्थक शब्द है।

उपसंहार

इस प्रकार समाधिके अन्तरङ्ग तीनों अङ्ग (धारणा, ध्यान और समाधि) को कहकर, उन तीनोंकी संयम संज्ञा करके, संयमके विषय दिखलानेको तीन प्रकारके परिणाम बताकर संयमके बलसे उत्पन्न पूर्वान्त, परान्त और मध्यकी सिद्धियोको दिखाकर, समाधिमें अभ्यास करनेके लिये भुवन-ज्ञानादि रूप बाहरकी और कायव्यूह-ज्ञानादि रूप भीतरकी सिद्धियोंको कहकर, समाधिके उपकारार्थ इन्द्रियजय, प्राणजयादि-पूर्वक सिद्धियोको दिखाकर मुक्ति-सिद्धिके लिये क्रमसे अवस्थासहित भूतोंके जय और इन्द्रियोके जयसे उत्पन्न होनेवाली सिद्धियोंकी व्याख्या करके, विवेकज-ज्ञानके लिये उन-उन उपायोंको बतलाकर, सब समाधियोंके अन्तमें होनेवाले 'तारक' के स्वरूपको कहकर, उसमें समाधिसे कर्तव्यको समाप्त करके चित्तके अपने कारणमें लीन हो जानेसे 'मुक्ति' उत्पन्न होती है यह कहा गया है। सूत्र २६ 'भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्' की टिप्पणीमें व्यासभाष्यका भावार्थ उसमें अलंकाररूपसे वर्णन की हुई और संदेह-जनक बातोंका स्पष्टीकरण तथा सूत्र ३९ विशेष वक्तव्यमें मृत्युके समय सूक्ष्म शरीरकी चार अवस्थाओ, पितृयाण व देवयान इत्यादिका विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है। इस प्रकार पातञ्जलयोगप्रदीपमें विभूति नामवाले तीसरे पादकी व्याख्या समाप्त हुई।

इति पातञ्जलयोगप्रदीपे तृतीयो विभूतिपादः समाप्तः ॥

कैवल्यपाद

पहले पादमें योगका स्वरूप समाधि, दूसरे पादमें उसका साधन, तीसरेमें उससे होनेवाली सिद्धियाँ वर्णन करके अब चौथे पादमें कैवल्यको बताते हैं। कैवल्यका निर्णय चित्त और चितिके अधीन है, इस कारण कैवल्यके उपयोगी चित्तका निर्णय करनेके हेतु सबसे पहले पाँच प्रकारकी सिद्धियाँ और उनसे उत्पन्न होनेवाले पाँच सिद्ध चित्तोको बताते हैं—

जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः ॥ १ ॥

शब्दार्थ—जन्म-ओषधि-मन्त्र-तपः-समाधिजाः=जन्म, ओषधि, मन्त्र, तप और समाधिसे उत्पन्न होनेवाली; सिद्धयः=सिद्धियाँ हैं।

अन्वयार्थ—जन्म, ओषधि, मन्त्र, तप और समाधिसे उत्पन्न होनेवाली सिद्धियाँ हैं।

व्याख्या—शरीर, इन्द्रियो और चित्तमें विलक्षण परिणाम उत्पन्न होने अर्थात् इनकी प्रकृतिमें विलक्षण परिवर्तन होनेको सिद्धि कहते हैं। इनके निमित्त पाँच हैं। जन्म, ओषधि, मन्त्र, तप और समाधि।

इसलिये सिद्धियाँ भी इन निमित्तोके कारण पाँच प्रकारकी हैं।

१ जन्मजा सिद्धि—वे सिद्धियाँ हैं जिनकी उत्पत्तिमें केवल जन्म ही निमित्त है। जैसे पक्षियों आदिका आकाशमे उड़ना अथवा कपिल आदि महर्षियोका पूर्व जन्मके पुण्योके प्रभावसे जन्मसे ही सासिद्धिक ज्ञानका उत्पन्न होना। ये चित्त जन्मसे ही इस योग्यताको प्राप्त किये हुए होते है।

२ ओषधिजा सिद्धि—पारे आदि रसायनके उपयोगसे शरीरमें विलक्षण परिणाम उत्पन्न करना। अथवा सोमरसपान तथा अन्य ओषधियोद्वारा काया-कल्प करके शरीरको पुनः युवा बना लेना इत्यादि। यह ओषधि आदि सेवनद्वारा चित्तमे सात्त्विक परिणामसे होता है।

३ मन्त्रजा सिद्धि—जैसे (स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः) स्वाध्यायसे इष्ट देवताका मिलना। मन्त्रद्वारा चित्तमें एकाग्रताका परिणाम होता है। उससे यह सिद्धि प्राप्त होती है।

४ तपोजा सिद्धि—"कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः" तपसे अशुद्धिके दूर हो जानेपर शरीर और इन्द्रियोंकी सिद्धि होती है। चित्तमें तपके प्रभावसे यह योग्यता होती है।

५ समाधिजा सिद्धि—समाधिसे उत्पन्न होनेवाली सिद्धियाँ, जिनका वर्णन तीसरे पादमें सविस्तर है। यह समाधिसे उत्पन्न हुआ चित्त ही कैवल्यके उपयोगी है। इस प्रकार सिद्धियोके पाँच भेदसे सिद्ध चित्तोके भी पाँच भेद जान लेना चाहिये।

टिप्पणी—श्रीभोज महाराजने ये जन्म, ओषधि, मन्त्रादि पाँचों सिद्धियाँ पूर्व जन्ममे अभ्यस्त समाधिके बलसे ही प्रवृत्त हुई बतलायी हैं। पाठकोकी जानकारीके लिये उनकी इस सूत्रकी वृत्तिका भावार्थ दिये देते है—

भोजवृत्तिका भावानुवाद ॥ सूत्र १ ॥

पहले जो सिद्धियाँ कही है उनके अनेक प्रकारके जन्मादि (सूत्रोक्त) कारण हैं। इसका प्रतिपादन करते हुए सूत्रकार यह बतलाते हैं कि ये जो सिद्धियाँ है वे सब पूर्व जन्ममें अभ्यस्त समाधिके

बलसे ही प्रवृत्त हुई है। जन्म, ओषधि आदि सब निमित्तमात्र है। इससे अनेक जन्ममें जो समाधि की जाती है उसकी कोई हानि नहीं है अर्थात् एक जन्ममें कोई फल न हो तो जन्मान्तरमें अवश्य होगा, ऐसा जान लेना चाहिये। ऐसे विश्वासको पैदा करनेके लिये और समाधि-सिद्धिकी प्रधानता कैवल्यके लिये (बतलाते हुए यह) कहते हैं—किन्हीं सिद्धियोंके केवल जन्म कारण हैं—जैसे पक्षी आदिका आकाशमें उड़ना आदि अथवा (पक्षी आदिके उड़नेको सिद्धि न माना जाय तो) जन्मके अनन्तर ही जो कपिल महर्षि आदिकोंके स्वाभाविक गुण थे (वह जन्मजा सिद्धि है)। पारे आदि रसायनादिके उपयोगसे ओषधिजन्य सिद्धियाँ होती है। किसी मन्त्रके जपसे किन्हींका आकाशमें उड़ना आदि "मन्त्रसिद्धि" है। विश्वामित्र आदिकोंको 'तपःसिद्धि' हुई थी। समाधिसिद्धि इससे पूर्व पादमें बतला चुके हैं। ये सब सिद्धियाँ पूर्व-जन्ममे क्लेशोंको नष्ट करनेवालोंको ही होती हैं। इससे समाधिके तुल्य द्वितीय जन्ममें अभ्यस्त समाधि ही अन्य सिद्धियोंका कारण है। जन्म आदि केवल निमित्तमात्र है।

सङ्गति—पूर्वोक्त मन्त्र, तप और समाधि आदिसे जो पाँच प्रकारकी सिद्धियाँ बतलायी है वे सिद्धियाँ यही हैं कि शरीर और इन्द्रियो आदिमें विलक्षण शक्ति आ जाय या पहली जातिसे दूसरी जाति बदल जाय। जात्यन्तर परिणाम बिना उपादानके केवल मन्त्रादिसे कैसे हो सकता है? इस शङ्काके निवारणार्थ अगला सूत्र है।

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ॥ २ ॥

शब्दार्थ—जात्यन्तर-परिणामः=एक जातिसे दूसरी जातिमें बदल जाना; प्रकृति-आपूरात्=प्रकृतियोंके भरनेसे होता है।

अन्वयार्थ—एक जातिसे दूसरी जातिमें बदल जाना प्रकृतियोंके भरनेसे होता है।

व्याख्या—'जात्यन्तरपरिणाम'—एक जातिसे दूसरी जातिमें बदल जाना अर्थात् शरीर, इन्द्रियों आदिका ओषधि मन्त्रादिके अनुष्ठानसे विलक्षण-शक्तिवाला हो जाना। 'प्रकृत्यापूरात्'—प्रकृति उपादान-कारणको कहते हैं। शरीरकी प्रकृति पृथ्वी जलादि पाँच भूत हैं और इन्द्रियोंकी प्रकृति अस्मिता है। प्रकृतियोंका कारणरूपसे कार्यरूप अवयवोके आकारमें भरने या प्रवेश करनेको 'प्रकृत्यापूर कहा गया है। इस प्रकृतिकी 'आपूर' पूर्ण होनेसे जात्यन्तर (दूसरे जातिके रूप व आकार) में परिणाम होता है।

सूत्रका भाव यह है कि योगीके इन्द्रियों आदिमें जो जात्यन्तर परिणाम अर्थात् उनका पहले रूपसे विलक्षण-शक्तिवाला हो जाना ओषधि, मन्त्र, तप, समाधि आदिके प्रभावसे होता है, वह प्रकृतियोंके अपूर्व अवयवोंके समूहसे होता है। जैसे शुष्कतृणों व शुष्कवनमें सूक्ष्मरूपसे व्याप्त अग्निके अपूर्व अवयवोके समूह अग्निकी एक कणिकासे दीर्घ देशव्यापी प्रचण्ड ज्वालारूप हो जाते हैं वैसे ही योगीके शरीर और इन्द्रियो आदिके पहले राजसी व तामसी अवयव अलग हो-होकर ज्यो-ज्यों उनके स्थानपर दूसरे सात्त्विक अवयव भरते चले जाते हैं त्यों-त्यों उसके शरीर, इन्द्रियाँ आदि विलक्षण-शक्तिवाले होते जाते हैं। इस प्रकार उस जातिके अनुकूल अवयव भरते रहनेसे दूसरी जाति बन जाती है। इस जात्यन्तर परिणाममें निमित्त योगज धर्म है जिसे योगी मन्त्र-तप आदिसे सिद्ध करता है।

टिप्पणी—भोजवृत्तिका भावार्थ ॥ सूत्र २ ॥

सूत्र १ की टिप्पणीसे इसका सम्बन्ध देखें—यहाँपर शङ्का होती है कि नन्दीश्वरादिका जाति आदि परिणाम उसी जन्ममें देखा गया है तो फिर किस प्रकार दूसरे जन्मोंमें समाधि किये हुए अभ्यासको कारण कहा जाता है। इस शङ्काका उत्तर अगले सूत्रमें देते है।

'यह जो एक जन्ममें ही नन्दीश्वरादिका जात्यादि परिणाम (तपके प्रभावसे देवत्वको प्राप्त करना) है, वह प्रकृतिके अवयव प्रवेश (अथवा प्रकृतिके सर्वत्र व्याप्त होनेसे) हुआ जानना चाहिये। पिछले जन्मकी ही प्रकृति इस जन्ममें अपने विकारोंको प्रवेश करके जाति विशेषाकारसे परिणत होती है।'

नोट—शिवपुराणीय सनत्कुमारसंहिताके ४५ अध्यायमें ऐसा वर्णन है कि शिलाद मुनिका नन्दी नामक कुमार शिवजीकी अति उग्र उपासनाद्वारा मनुष्य-शरीरको त्यागकर उसी जन्ममें देवदेहको प्राप्त हो गया था।

सङ्गति—क्या धर्म जो प्रकृतियोंके आपूरसे जात्यन्तर परिणाममें निमित्त है स्वयं प्रकृतिको ऐसे परिणामके लिये प्रेरता है अथवा केवल प्रतिबन्धकको हटा देता है ? इसका उत्तर देते है—नहीं, वह केवल रुकावटको दूर कर देता है। रुकावटके दूर होनेसे जाति बदलनेवाले प्रकृतिके अवयव स्वयं भरने आरम्भ हो जाते हैं।

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ॥ ३ ॥

शब्दार्थ—निमित्तम्=(धर्मादि) निमित्त; अप्रयोजकम्=अप्रयोजक—प्रेरक नहीं हैं; प्रकृतीनाम्=प्रकृतियों-का; वरण-भेदः=आवरण—प्रतिबन्धक—रुकावटका तोड़ना (होता) है; तु=किंतु; ततः=उससे अर्थात् धर्मादि निमित्तसे, क्षेत्रिकवत्=किसानकी तरह।

अन्वयार्थ—धर्मादि निमित्त प्रकृतियोंका प्रेरक नहीं होता है, किंतु उससे किसानके सदृश रुकावट दूर होती है।

व्याख्या—धर्मादि निमित्त प्रकृतियो (उपादान-कारणो) के प्रवृत्त करनेवाले नहीं होते। क्योंकि धर्मादि प्रकृतिके कार्य हैं और कार्य कारणका प्रवर्तक नहीं होता। जैसे किसान जब जलसे भरी एक क्यारीमेंसे दूसरी क्यारीमें जल ले जाना चाहता है तो हाथसे पानीको उस क्यारीमें नहीं ले जाता किंतु उस क्यारीकी मेंड (मुहाना जो बंद है) को तोड देता है, उस मेडके खुल जानेपर जल, स्वय दूसरी क्यारीमें भर जाता है। इसी प्रकार धर्म प्रकृतियोंके वरण (आवरण—प्रतिबन्धक अधर्म) को नष्ट कर देता है। उस अधर्मरूपी प्रतिबन्धकके नष्ट होनेपर प्रकृतियाँ स्वयं अपने-अपने कार्यको नये अवयवोंसे भर देती हैं। अथवा जैसे वही किसान धान, गेहूँ, मूँग आदिके मूलमे जल और भूमिके रसोंको प्रवेश करनेमें असमर्थ होता है, किंतु खेतमें जलके सींचनेपर जल भूमि आदिके रस स्वयं ही धानों आदिके मूलमें प्रवेश हो जाते हैं वैसे ही धर्म भी अपने विरोधी अधर्मकी निवृत्तिमात्र करनेमें कारण है; क्योकि शुद्ध और अशुद्ध दोनोंमें अत्यन्त विरोध है। प्रकृतिसे प्रवृत्त करनेमें धर्म उपादान-कारण नहीं होता, किंतु निमित्त होता है।

जिस प्रकार धर्म प्रकृत्यापूर अर्थात् प्रकृतियोंकी प्रवृत्तिमें निमित्त (हेतु) है इसी प्रकार अधर्मको भी प्रकृतियोंको प्रवृत्त करनेमें निमित्त जानना चाहिये । जब धर्म अधर्मरूपी रुकावटको दूर करता है तब उसका शुद्ध परिणाम होता है और जब अधर्म धर्मरूप प्रतिबन्धको हटाता है तब अशुद्ध परिणाम होता है ।

टिप्पणी—भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र ३ ॥

सूत्र २ की टिप्पणीसे इसका सम्बन्ध देखें । यहाँ यह शङ्का होती है कि धर्म आदि भी तो पूर्व जन्ममें किये गये हैं उन्हींको जात्यन्तर परिणामका कारण क्यो न मान लिया जाय । प्रकृतिको उस परिणामका कारण क्यो माना जाता है । इसका उत्तर देते है ।

निमित्त जो धर्मादि हैं वे प्रकृतिके अर्थान्तर परिणाममे प्रयोजक नही हैं (क्योकि वे प्रकृतिके ही कार्य हैं) कार्यसे कारणको प्रेरणा नहीं होती । तो फिर धर्मादिका कहाँ काम पडता है ? इसका सूत्रकार उत्तर देते हैं कि जब उस धर्मसे उसके विरोधी अधर्मका नाश किया जाता है तो प्रतिबन्धकके न रहने-पर प्रकृतियाँ स्वयं अपने कार्यमें समर्थ होती हैं । इसमें दृष्टान्त यह देते है कि जैसे खेती करनेवाला, जो कि एक क्यारीसे दूसरी क्यारीमें जल ले जानेकी इच्छा करता है, वह जलकी रोकमात्र (मेंड, मिट्टी आदि) को हटाता है, जब रुकावट दूर हो जाती है तो जल स्वयमेव फैलकर उस क्यारीमें चला जाता है । जलके फैलानेमें किसानका कोई प्रयत्न अपेक्षित नहीं है । इसी प्रकार धर्मादि निमित्त अधर्मादिको हटाते मात्र है ।

विशेष वक्तव्य सूत्र ३—चित्तभूमि जन्म-जन्मान्तरोके कर्माशयोंसे चित्रित है । जो कर्माशय नियत विपाक बनकर ऊपरकी भूमिमें आकर प्रधान रूपसे अपना कार्य आरम्भ कर देते है वे अपने विरोधी उपसर्जन कर्माशयोंको प्रतिबन्धकरूपसे निचली भूमियोंमें दबाये रखते है (सा० पा० सूत्र १३) । सूत्रमें बतलाये हुए निमित्त धर्मोका केवल इतना काम होता है कि जिन प्रकृतियोंको आपूर अर्थात् भरना होता है उनके विरोधी प्रकृतिवाले प्रधान कर्माशयोको उनके द्वारा हटा दिया जाता है । इस प्रकार निचली भूमियोमें दबे पडे हुए उपसर्जन (गौण) कर्माशय अपने प्रतिबन्धकके हट जानेपर ऊपरकी भूमिमें आकर प्रधानरूपसे अभिमत (इच्छित) प्रकृतियोके भर देनेका काम आरम्भ कर देते है । जिस प्रकार जब किसान खेतमें पानी भरना चाहता है तब उसके प्रतिबन्धक मेंडको काट देता है । इस प्रकार प्रतिबन्धक मेंडके हट जानेपर मेंडसे रुका हुआ खेतसे बाहरका पानी स्वय खेतमें आना आरम्भ हो जाता है । इसी प्रकार सूत्र सं० २ मे बतलाये हुए एक जातिसे दूसरी जातिमें बदल देनेका परिणाम उनकी उपादान-कारण प्रकृतिके भर देनेसे होता है । यही कारण है कि कभी-कभी ऐसा देखनेमें आता है कि अकस्मात् एक अधर्मी धर्मात्मा बन जाता है तथा कभी-कभी धर्मात्मा अधर्मी ।

सङ्गति—जब योगी बहुत-से शरीरोंका निर्माण करता है तब क्या एक मनवाला होता है वा अनेक मनवाला ? इसका उत्तर देते हैं—(व्यासभाष्य)

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ॥ ४ ॥

शब्दार्थ—निर्माण-चित्तानि=निर्माण चित्त, अस्मिता-मात्रात्=अस्मिता-मात्रसे (होते हैं) ।

अन्वयार्थ—अस्मितामात्रसे निर्माण-चित्त होते हैं ।

व्याख्या—चित्तके कारण अस्मितामात्रको लेकर चित्तोंको निर्माण करता है उससे सचित्त होते हैं।—(व्यासभाष्य)

अर्थात् योगी अस्मिता-मात्रसे निर्माण-चित्तोंको अपने संकल्पमात्रसे निर्मित करता है। (बनाता है) इन निर्माण-चित्तोंसे योगीके बनाये हुए सब शरीर चित्तसंयुक्त होते हैं।

भोजवृत्तिमें इस सूत्रकी सङ्गति तथा सूत्रार्थ निम्न प्रकार दिये हैं—

सङ्गति—तत्त्वको साक्षात् करनेवाले योगीको जब एक बार ही कर्मफल भोगनेके लिये अपनी निरतिशय (सबसे बडी) सिद्धिके अनुभवसे एक साथ अनेक शरीरोंके रचनेकी इच्छा होती है, तब अनेक चित्त कैसे हो जाते हैं ? यह कहते हैं—

योगीके अपने रचे हुए शरीरोंमें जो चित्त होते हैं, वे अपने मूल कारण अस्मिता मात्रसे ही योगी-की इच्छासे फैल जाते हैं। जैसे अग्निसे निकले हुए कण एक बार ही परिणत होते हैं। (भोजवृत्ति)

विशेष विचार सूत्र ॥ ४ ॥ इस सूत्रकी सङ्गति तथा व्याख्यामें हमने व्यासभाष्य तथा भोजवृत्ति-के शब्दार्थ दे दिये हैं। योगीकी शक्ति अपरिमित हो सकती है और योगके बलसे ऐसी सिद्धिका होना भी सम्भव हो सकता है। पर यहाँ कई कारणोंसे यह संदेह होता है कि यह शब्द श्रीव्यासजी महाराज तथा भोजजीके ही हैं अथवा अन्य किसी और पुरुषने योगका अद्भुत चमत्कार दिखलानेके लिये एक समयमें बहुत-से शरीर और चित्तोंकी कल्पना करके यह शब्द बढ़ा दिये हैं। संदेहके कारण निम्नलिखित है—

(१) योगकी भिन्न-भिन्न प्रकारकी विभूतियाँ विभूतिपादमें वर्णन की गयी है। यदि सूत्रकारको कोई ऐसी 'निरतिशय' विभूति बतलाना अभिमत होता तो उसमें इसका कुछ-न-कुछ संकेत अवश्य किया जाता।

(२) अन्य ग्रन्थोंमें जहाँ कहीं बहुत-से भौतिक शरीरोंके एक साथ दिखलानेका वर्णन आया है, वे मायावी बतलाये गये हैं न कि वास्तविक और कर्मफल भोगकी निवृत्तिके लिये प्रकृति आपूर सूत्र २ की विधिके अनुसार निर्माण किये गये हैं।

(३) गुणोंका प्रथम विषम परिणाम चित्त है और पुरुष (चेतनतत्त्व) से प्रतिबिम्बित अर्थात् प्रकाशित चित्तकी सत्ता अस्मिता है। एक व्यष्टि चित्त दूसरे व्यष्टि चित्तोंका उपादान-कारण अर्थात् प्रकृति नहीं बन सकता। चित्तका विषम परिणाम अर्थात् विकृति अहंकार ही हो सकता है। इसलिये यदि यहाँ निर्माण-चित्तोंको अहंकारके अर्थोंमें लें तो अहंकार भिन्न होनेसे वह योगी उन अहंकारोंके कर्मों और फलोंका भोक्ता नहीं हो सकता है।

(४) यदि निर्माण-चित्तके अर्थ अहंकार न लेकर केवल चित्तके ही लें तो वे भी पुरुष (चेतनतत्त्व) से प्रतिबिम्बित होकर उस योगीसे भिन्न नये पुरुष (जीव) रूप हो जायँगे।

(५) कर्म तीन प्रकारके होते हैं—क्रियमाण, प्रारब्ध और संचित। प्रारब्धकर्म प्रधान कर्माशय नियत विपाकवाले होते हैं और संचितकर्म उपसर्जन कर्माशय अनियत विपाकवाले होते हैं। उन दोनोंमेंसे प्रथम श्रेणीके कर्म तो, जिन्होंने जन्म, आयु और भोग फल देना आरम्भ कर दिया है, भोगने ही होते हैं; किन्तु दूसरी श्रेणीके कर्मोंको जिन्होंने अभीतक फल देना आरम्भ नहीं किया है उनको इतनी सामर्थ्य-वान् योगी स्वयं दग्धबीज-तुल्य कर सकता है।

(६) बहुत-से शरीरोंके एक साथ निर्माण करनेका यहाँ कोई प्रसङ्ग नहीं है। यह संगतिके विरुद्ध है।

(७) यहाँ प्रथम सूत्रसे पाँच प्रकारकी सिद्धियोंद्वारा पाँच प्रकारके सिद्ध 'निर्माण' चित्तोंका प्रसङ्ग चला आ रहा है। एक साथ बहुत-से शरीरोंके रचनेका कहीं संकेतमात्र भी नहीं है।

(८) श्रीव्यासजी तथा भोजजी महाराजने स्वयं छठे सूत्रके भाष्य तथा वृत्तिमें निर्माण-चित्तके अर्थ जन्म, ओषधि आदिद्वारा उत्पन्न हुए पाँच सिद्ध चित्त बतलाये है न कि एक साथ उत्पन्न हुए अनेक शरीरोंके रचनेवाले अनेक चित्त।

इसको अधिक स्पष्ट करनेके लिये अर्थसहित मूलभाष्य और वृत्ति नीचे लिख देते है।

पञ्चविधं निर्माणचित्तं जन्मौषधिमन्त्रतपः समाधिजाः सिद्धय इति। तत्र यदेव ध्यानजं चित्तं तदेवानाशयं तस्यैव नास्त्याशयो रागादिप्रवृत्तिर्नातः पुण्यपापाभिसम्बन्धः क्षीणक्लेशत्वा-द्योगिन इति। इतरेषां तु विद्यते कर्माशयः॥ ६॥ —(व्यासभाष्य)

जन्म, ओषधि, मन्त्र, तप, समाधिसे उत्पन्न जो पाँच प्रकारके सिद्ध निर्माण चित्त हैं, उनमें जो ध्यान (समाधि) से उत्पन्न हुआ चित्त है वही वासनारहित है। उसमें ही रागादि प्रवृत्ति और वासनाएँ नहीं होती। इस कारण क्लेश नष्ट होनेसे योगीका पुण्य-पापसे सम्बन्ध नहीं होता। दूसरों (चार—जन्म, ओषधि, मन्त्र और तपसे उत्पन्न होनेवाले सिद्ध निर्माण-चित्तों) की तो कर्म और वासनाएँ विद्यमान रहती हैं।

ध्यानजं समाधिजं यच्चित्तं तत्पञ्चसु मध्येऽनाशयं कर्मवासनारहितमित्यर्थः॥ ६॥

—(भोजवृत्ति)

ध्यानजं अर्थात् समाधिसे उत्पन्न हुआ जो चित्त है वह उन पाँचो (सिद्ध निर्माणचित्तों) में अनाशय अर्थात् कर्मकी वासना और सस्कारोंसे रहित होता है यह अभिप्राय है।

उपर्युक्त सब बातोंको दृष्टिकोणमें रखते हुए सूत्र ४ की व्याख्या इस प्रकार होनी चाहिये—

निर्माणचित्तानि=जन्म, ओषधि, मन्त्र, तप, समाधि—इन पाँच सिद्धियोंसे उत्पन्न होनेवाले पाँच प्रकारके सिद्ध-चित्त जिनका प्रथम सूत्रसे प्रसङ्ग चला आ रहा है।

अस्मितामात्रात्=पुरुषसे प्रतिबिम्बित चित्तसत्त्व (जिससे अहङ्कार उत्पन्न होता है अर्थात् जिसमें अहङ्कार बीजरूपसे रहता है) जो निर्माणचित्तोंकी प्रकृति है। उन विलक्षण शक्तिवाले सिद्ध शरीर इन्द्रियों आदिको रचनेवाले सिद्ध निर्माणचित्त अस्मितामात्रसे उत्पन्न होते हैं अर्थात् उनकी प्रकृति (उपादान कारण) अस्मिता (चित्तसत्त्व) है। जिसके 'आपूर' से उनमें यह विलक्षण परिणाम होता है।

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम्॥ ५॥

शब्दार्थ—प्रवृत्ति-भेदे=प्रवृत्तिके भेदमें; प्रयोजकम्=प्रेरनेवाला, चित्तम्=चित्त; एकम्=एक; अनेकेषाम्=अनेकोंका होता है।

अन्वयार्थ—प्रवृत्तिके भेदोंमें एक चित्त अनेकोंका प्रेरनेवाला होता है।

व्याख्या—एक चित्तसे किस प्रकार अनेक चित्तोंके अभिप्रायपूर्वक प्रवृत्ति होती है। इस शंकाके उत्तरमे कहते हैं कि सब चित्तोंका प्रवर्त्तक एक चित्त है, उससे प्रवृत्तिभेद होता है।—(व्यासभाष्य)

उन अनेक चित्तोके वृत्तिभेद होनेमें एक ही चित्त अधिष्ठाता होकर प्रेरणा करनेवाला होता है। इससे अनेक चित्तोंका मतभेद नहीं होता। तात्पर्य यह है कि जैसे एक मन अपने शरीरका अधिष्ठाता बनकर चक्षु-हस्तादिकी इच्छापूर्वक प्रेरणा करता है, वैसे ही अन्य कार्योंमें भी प्रेरक माना जाता है।—(भोजवृत्ति)

विशेष विचार ॥ सूत्र ५ ॥ पिछले वि० वि० अनुसार सूत्रकी व्याख्या इस प्रकार होगी—ऊपर बताये हुए पाँचो निर्माणचित्तोका नाना प्रकारकी प्रवृत्तिमें लगानेवाला अस्मिता अर्थात् अधिष्ठाता चित्त है। इन चित्तोकी सारी प्रवृत्तियाँ उसी एक अधिष्ठाता चित्तके अधीन हैं।

सगति—इन पाँच प्रकारकी सिद्धियोसे उत्पन्न हुए निर्माणचित्तोमेंसे समाधिजन्य चित्तकी विलक्षणता अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

तत्र ध्यानजमनाशयम् ॥ ६ ॥

शब्दार्थ—तत्र=उनमेसे (पाँच प्रकारके निर्माण-सिद्धचित्तोंमेंसे); ध्यानजम्=ध्यानसे उत्पन्न होनेवाला (चित्त), अनाशयम्=वासनाओसे रहित (होता) है।

अन्वयार्थ—उन पाँच प्रकारके जन्म, ओषधि आदिसे उत्पन्न हुए पाँचों निर्माणसिद्ध-चित्तोमेंसे समाधिसे उत्पन्न होनेवाला चित्त वासनाओंसे रहित होता है।

व्याख्या—जन्म, ओषधि, मन्त्र, तप और समाधिसे उत्पन्न जो पाँच प्रकारके सिद्धनिर्माण-चित्त हैं, उनमें जो ध्यान (समाधि) से उत्पन्न हुआ चित्त है, वही वासनारहित है। उसमें ही रागादि प्रवृत्ति और वासनाएँ नहीं होतीं। इस कारण क्लेश नष्ट होनेसे योगीका पुण्य-पापसे सम्बन्ध नहीं होता। दूसरो (चार—जन्म, ओषधि, मन्त्र और तपसे उत्पन्न होनेवाले) सिद्ध-निर्माण-चित्तोकी तो कर्म और वासनाएँ विद्यमान रहती हैं।—(व्यासभाष्य)

ध्यानज अर्थात् समाधिसे उत्पन्न हुआ जो चित्त है, वह उन पाँचों (सिद्ध निर्माण चित्तोमें) अनाशय अर्थात् कर्मकी वासना और संस्कारोसे रहित होता है—यह अभिप्राय है। (भोजवृत्ति)

सगति—जब योगी भी साधारण मनुष्योंकी भाँति कर्म करते देखे जाते हैं, तो उनके चित्त वासनारहित किस प्रकार हो सकते हैं ?

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥ ७ ॥

शब्दार्थ—कर्म=कर्म; अशुक्ल अकृष्णम्=न शुक्ल न कृष्ण; योगिन.=योगीका; त्रिविधम्=तीन प्रकारका, इतरेषाम्=दूसरोका होता है।

अन्वयार्थ—योगीका कर्म अशुक्लाकृष्ण (न शुक्ल न कृष्ण अर्थात् निष्काम) होता है, दूसरोंका तीन प्रकारका (पाप, पुण्य और पाप-पुण्य-मिश्रित) होता है।

व्याख्या—कर्म चार प्रकारके होते है—

१ कृष्ण—पापरूप कर्म अर्थात् हिंसा आदि दूसरोको हानि पहुँचानेवाले स्तेय, व्यभिचार आदि कर्म दुराचारी पुरुषोंके होते है।

२ शुक्ल—पुण्यकर्म अहिंसा आदि दूसरोंको लाभ पहुँचानेवाले, स्वाध्याय, तप, ध्यान आदि धर्मक्रियाओंके होते है।

३ कृष्ण-शुक्ल—पापपुण्यमिश्रित कर्म—जिनमें किसीको हानि, किसीको लाभ हो, साधारण मनुष्योंके होते हैं ।

४ अशुक्ल अकृष्ण—न पुण्य न पाप अर्थात् फलोंकी वासनारहित निष्काम शुद्ध कर्म ।

इनमेंसे योगियोंके कर्म अशुक्ल अकृष्ण होते है अर्थात् न पुण्यवाले न पापवाले । पापकर्म तो वे कभी करते ही नहीं । क्योंकि वे उनके लिये सर्वदा त्याज्य है, इस कारण उनके कर्म अकृष्ण है । शुक्लकर्मोंको निष्कामभावसे फलोंको त्यागकर करते है, इस कारण वे अशुक्ल होते हैं । साधारण मनुष्योंकी तरह उनको कर्ममें प्रवृत्त करनेवाले अविद्या आदि क्लेश नहीं होते; बल्कि वे अपने आपको तथा अपने सब कर्मों और उनके फलोंको ईश्वर-समर्पण करके केवल उसकी आज्ञापालनमें अपना कर्तव्य समझते हुए करते हैं । इस कारण वे वासनारहित है ।

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः । लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥
कायेन मनसा बुद्ध्या केवलैरिन्द्रियैरपि । योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वात्मशुद्धये ॥
युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम् । अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबध्यते ॥

(गीता ५ । १०—१२)

'जो पुरुष सब कर्मोंको परमात्मामे अर्पण करके आसक्तिको त्यागकर कर्म करता है वह पुरुष जलसे कमलके पत्तेके सदृश पापसे लिप्यमान नहीं होता । निष्काम कर्मयोगी केवल इन्द्रिय, मन, बुद्धि और शरीरद्वारा भी आसक्तिको त्यागकर अन्तःकरणकी शुद्धिके लिये कर्म करते हैं । निष्काम कर्मयोगी कर्मोंके फलोंको परमेश्वरके अर्पण करके परमात्मप्राप्तिरूप शान्तिको प्राप्त होता है और सकामी पुरुष फलोंमें आसक्त हुआ कामनाके द्वारा बँधता है' ॥ १०-१२ ॥

साधारण मनुष्योंके तीन प्रकारके कर्म १—शुक्ल=अच्छे, २—कृष्ण=बुरे, ३—शुक्ल-कृष्ण-मिश्रित—अच्छे-बुरे मिले हुए होते है । इस कारण वे चित्तमें फलोंकी वासनाको पैदा करते हैं ।

संगति—ऊपर बताये हुए योगियोंसे अतिरिक्त साधारण मनुष्योंके तीन प्रकारके कर्मोंका फल बताते हैं—

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ॥ ८ ॥

शब्दार्थ—ततः=उससे (तीन प्रकारके कर्मोंसे); तद्-विपाक-अनुगुणानाम् एव=उन्हींके फलके अनुकूल ही, अभिव्यक्तिः—प्रकटता; वासनाम्=वासनाओंकी होती है ।

अन्वयार्थ—उन तीन प्रकारके कर्मोंसे उनके फलके अनुकूल ही वासनाओंकी अभिव्यक्ति (प्रादुर्भाव) होती है ।

व्याख्या—योगियोंसे अतिरिक्त सकामी पुरुष फलोंकी वासनासे कर्म करते हैं । जैसे कर्म होते हैं, उनके फलोंके अनुकूल गुणोंवाली वासनाएँ उत्पन्न होती हैं । उन वासनाओंसे फिर वैसे ही कर्म और उनसे फिर उसी प्रकारकी वासनाएँ बनती हैं । वासनाएँ चित्तमें दो प्रकारके संस्काररूपसे होती हैं । एक स्मृतिमात्र फलवाली, दूसरी जाति, आयु, भोग-फलवाली । जब कोई कर्म फल देता है तो उसके फलके अनुकूल ही सारी वासनाएँ प्रकट हो जाती हैं । उदाहरणार्थ—जब कर्मोंका फल मनुष्य-जन्म होता है तो स्मृति फलवाली वासनाएँ, मनुष्य-जाति, आयु और भोगवाली वासनाओंको जो जन्म-जन्मान्तरोंसे

चित्तमें सस्काररूपसे पड़ी हुई है, जगा देती है। उससे भिन्न अन्य जाति, आयु और भोगवाली वासनाएँ चित्तभूमिमें दबी रहती हैं। इसी प्रकार यदि कर्मोंका फल (कर्मविपाक) कोई पशुयोनि हो तो उस जाति-आयु और भोगकी वासनाओकी स्मृति-फलवाली वासनाएँ जगा देती हैं। और वे अपना फल देने लगती है। इसका विवरण विस्तारपूर्वक (२ । १२ । १३) सूत्रमें आवागमनके सम्बन्धमें किया गया है।

संगति—वासनाएँ सैकड़ो जन्म पूर्वकी होती हैं और इनमें देश तथा समयका भी अत्यन्त अन्तर होता है, फिर एक जन्मको देनेके लिये भिन्न-भिन्न जन्मो, देशो और कालोमें चित्तमें पड़ी हुई वासनाएँ एक साथ किस प्रकार प्रकट हो सकती है ? उत्तर—

जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ॥ ९ ॥

शब्दार्थ—जाति-देश-काल-व्यवहितानाम्-अपि=जाति, देश और कालसे व्यवधानवाली (वासनाओ) का भी; आनन्तर्यम्=व्यवधान (दूरत्व) नहीं होता है; स्मृति-सस्कारयोः=स्मृति और सस्कारके, एकरूपत्वात्=एकरूप होनेसे—समानविषयक होनेसे।

अन्वयार्थ—जाति, देश और कालकृत व्यवधानवाली वासनाओका भी व्यवधान नहीं होता; क्योकि स्मृति और संस्कार एकरूप (समानविषयक) होते हैं।

व्याख्या—जाति, देश और कालका निकट होना वासनाओके संस्कारोंके प्रकट होनेका कारण नहीं होता है, बल्कि उनको प्रकट करनेवाला कारण उनका अपना-अपना अभिव्यञ्जक (प्रकट करनेवाला) होता है। वह संस्कार चाहे कितने ही पिछले जन्मोके हो और चाहे उनमें कितना ही देश और कालका व्यवधान (फासला) हो अभिव्यञ्जक मिलनेपर तुरत प्रकट हो जाते हैं। उदाहरणार्थ—जब कर्मफल (कर्मविपाक) यह हो कि मनुष्य किसी पशुयोनिमें जाय तो वह उन सब वासनाओके संस्कारोके जगानेमें अभिव्यञ्जक हो जाते हैं जो उस जातिके बननेवाले अथवा उनमें भोगे जानेवाले है। चाहे वे सैकड़ो जन्म पहलेके बने हुए हो, चाहे सहस्रों वर्ष व्यतीत हो गये हो और कितने ही दूर देशोके क्यो न बने हो। यह व्यवधान उनके प्रकट होनेमें रुकावट न डाल सकेंगे; क्योकि स्मृति सस्कारोके सदृश उत्पन्न होती है। जैसे सस्कार हो वैसी स्मृति होती है।

सगति—जब वासनाओके अनुसार ही जन्म होता है और कर्मोंके अनुसार वासनाएँ तो सबसे पहले जन्म देनेवाली वासना कहाँसे आयी ? उत्तर—

तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ॥ १० ॥

शब्दार्थ—तासाम्=उन (वासनाओ) को, अनादित्वं च=अनादिता भी है; आशिषः=आशिषके—अपने कल्याणकी इच्छाके; नित्यत्वात्=नित्य होनेसे।

अन्वयार्थ—उन वासनाओको आशिष (अपने कल्याणकी इच्छा) के नित्य होनेसे अनादित्व भी है।

व्याख्या—आशिष—अपने कल्याणकी इच्छा कि मेरे सुख साधन सदैव बने रहे। उनसे मेरा वियोग कभी न हो। यह इच्छा सर्व प्राणियोमें सदैव पायी जाती है। यही सकल्प-विशेष सब वासनाओं-का कारण है। इसके सदासे बने रहनेके कारण वासनाओका सदासे बना रहना है। यह इच्छा

(संकल्पविशेष) प्रवाहसे अनादि है इसलिये वासनाओंका भी प्रवाहसे अनादित्व सिद्ध होता है, इसका कोई आदि नहीं है ।

विशेष वक्तव्य—॥ सूत्र १० ॥ इस सूत्रके भाष्यमें भाष्यकारने प्रसङ्गसे चित्तके परिमाणका विशेषताके साथ वर्णन किया है । उसको बतलानेके निमित्त व्यासभाष्य अर्थसहित लिखे देते है ।

तासां वासनानामाशिषो नित्यत्वादनादित्वम् । येयमात्माशीर्मा न भुवं भूयासमिति सर्वस्य दृश्यते सा न स्वाभाविकी । कस्मात् । जातमात्रस्य जन्तोरननुभूतमरणधर्मकस्य द्वेषदुःखानुस्मृतिनिमित्तो मरणत्रासः कथं भवेत् । न च स्वाभाविकं वस्तु निमित्तमुपादत्ते । तस्मादनादिवासनानुविद्धमिदं चित्तं निमित्तवशात्काश्चिदेव वासनाः प्रतिलभ्य पुरुषस्य भोगायोपावर्तत इति ।

(घटप्रासादप्रदीपकल्पं संकोचविकासि चित्तं शरीरपरिमाणाकारमात्रमित्यपरे प्रतिपन्नाः । तथा चान्तराभावः संसारश्च युक्त इति ।

वृत्तिरेवास्य विभुनश्चित्तस्य संकोचविकासिनीत्याचार्यः)

तच्च धर्मादिनिमित्तापेक्षम् । निमित्तं च द्विविधम्—बाह्यमाध्यात्मिकं च । शरीरादिसाधनापेक्षं बाह्यं स्तुतिदानाभिवादनादि, चित्तमात्राधीनं श्रद्धाद्याध्यात्मिकम् । तथा चोक्तम्—ये चैते मैत्र्यादयो ध्यायिनां विहारास्ते बाह्यसाधननिरनुग्रहात्मानः प्रकृष्टं धर्ममभिनिवर्तयन्ति । तयोर्मानसं बलीयः । कथं ज्ञानवैराग्ये केनातिशय्यते दण्डकारण्यं च चित्तबलव्यतिरेकेण शारीरेण कर्मणा शून्यं कः कर्तुमुत्सहेत समुद्रमगस्त्यवद्वा पिबेत ॥ १० ॥

अर्थ—आशिषके नित्य होनेसे उन वासनाओंका अनादित्व पाया जाता है । 'मा न भुव भूयासम्' 'ऐसा न हो कि मैं न होऊँ' किंतु 'बना रहूँ' यह आशिष अर्थात् अपने सदा बने रहनेकी प्रार्थना (इच्छा) हर-एक प्राणधारीमें पायी जाती है । यह स्वाभाविक नहीं है; क्योंकि वह जन्तु जो अभी उत्पन्न हुआ है और जिसने इस जन्ममें किसी भी प्रमाणसे मरनेके दुःखको अनुभव नहीं किया है, वह भी दुःख अनुभवसे पीछे होनेवाले स्मृतिके निमित्त मरण-त्राससे द्वेष करता है । स्वाभाविक वस्तु निमित्तके आश्रय नहीं होती इस कारण यह चित्त अनादि वासनाओंसे बँधा हुआ निमित्तके वशसे किसी वासनाको लब्ध करके पुरुषके भोग आयु प्राप्त कराता है ।

अर्थात् यद्यपि चित्त अनादि अनेक जन्मोंकी विलक्षण वासनाओंसे अनुविद्ध (युक्त) है तथापि सब वासनाएँ अभिव्यक्त (प्रकट) नहीं होती । किंतु जो कर्म फल देनेको उन्मुख हुआ है वही कर्म जिनका व्यञ्जक होता है, वे वासनाएँ उदित होकर पुरुषके भोगमें निमित्त होती है, अन्य वासनाएँ दबी रहती है । यहाँ प्रसङ्गसे भाष्यकार चित्तके परिमाणके सम्बन्धमें अन्य तथा योगदर्शनके सूत्रकारके विचार बतलाते हैं—

'घटप्रासाद युक्त इति'=कई एक दर्शनोंका मत है कि जिस प्रकार दीपकका प्रकाश, दीपकको घटमें रखनेसे सकुचित हो जाता है और महलमें रखनेसे विकसित हो जाता है, इसी प्रकार चित्त (मनुष्य, हाथी, चींटी आदि) जिस शरीरमें जाता है उस परिमाण आकार-मात्र हो जाता

है; इसलिये उसकी (सूक्ष्म-शरीरमें रहते हुए) मृत्युके समय 'अन्तराभाव' परलोकगमन अर्थात् एक स्थूल शरीरका छोडना और (उसी सूक्ष्म शरीरमें रहते हुए जन्म लेनेके समय) 'ससार' परलोकसे आगमन अर्थात् दूसरे स्थूल शरीरमें प्रवेश करना 'युक्त' सिद्ध होता है ।

'वृत्तिरेव' · ·· 'आचार्य'=आचार्य अर्थात् योगदर्शनके सूत्रकार श्रीपतञ्जलि महाराजका यह सिद्धान्त है कि इस विभु चित्तकी वृत्ति ही सङ्कोच-विकासवाली है (चित्त सङ्कोच-विकासवाला नहीं है; क्योकि वह विभु है)" "और यह (चित्तका वृत्तिमात्रसे शरीरमात्रमें) सङ्कोच-विकास धर्मादि (धर्म, ज्ञान, वैराग्य, ऐश्वर्य, अधर्म, अज्ञान, अवैराग्य, अनैश्वर्य) निमित्तकी अपेक्षासे होता है । यह निमित्त दो प्रकारके होते हैं—बाह्य और आध्यात्मिक । शरीर (इन्द्रिय, धन आदि) की अपेक्षा रखनेवाले स्तुति, दान, अभिवादन आदि बाह्य निमित्त है । और चित्तमात्रके अधीन अर्थात् चित्तमात्रसे ही होनेवाले श्रद्धा आदि (श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञा, वैराग्य आदि) आध्यात्मिक निमित्त है । और ऐसा ही पूर्व आचार्य (पञ्चशिखाचार्य) ने कहा है—यह जो योगियोके मैत्री आदि तथा श्रद्धा आदि विहार (प्रयत्नसाध्य व्यापार) हैं वे बाह्य साधन (शरीर आदि) की अपेक्षासे रहित है और अति प्रकृष्ट (अति उत्तमशुक्ल) धर्मको उत्पन्न करते हैं । इन दोनो (बाह्य और आध्यात्मिक साधनों) मेंसे मानस (आध्यात्मिक) बलवान् है; क्योकि ज्ञान-वैराग्य जो मानव-धर्म हैं, उनसे अधिक प्रबल कोई बाह्य साधन नहीं है । चित्त-बलके बिना (केवल) शारीरिक-बलसे कौन दण्डक वनको (खरदूषणादि चौदह हजार राक्षसोका क्षय करके राक्षसोसे) शून्य करनेका उत्साह (श्रीरामचन्द्रजीके सदृश) कर सकता है (तथा) कौन अगस्त्य मुनिके समान समुद्रको पी सकता है ।"

भाष्यका स्पष्टीकरण—

१ तासाम् · ·· दृश्यते । आशिषके नित्य होनेसे वासनाओंका तथा जन्मोका प्रवाहसे नित्य होना सिद्ध किया है ।

२ सा न स्वाभाविकी · ·· "मुपादत्ते ॥ नास्तिकोके इस तर्कका कि तत्काल उत्पन्न हुए जन्तुका इष्ट वस्तुओके देखनेमें हर्ष और अहितकर वस्तुओके देखनेमें शोक प्रकट करना कमल-पुष्पके खिलने और मुरझानेके सदृश स्वाभाविक है इस युक्तिसे खण्डन किया है कि कमलका खिलना और मुरझाना भी स्वाभाविक नहीं, किंतु सूर्यकी किरणोंके निमित्तसे है, क्योकि स्वाभाविक वस्तुएँ सदा एक-सी रहती है—जैसे अग्निकी उष्णता । इसी प्रकार तत्काल उत्पन्न हुए बच्चेका हर्ष, शोक स्वाभाविक नहीं किंतु पूर्व जन्मोंमें सुख-दु.खके अनुभवोकी स्मृति उसका निमित्त है' ।

३ तस्मादनादि वा· · ··· · 'इति ॥ चित्तका अनादि अनेक जन्मोकी वासनाओसे चित्रित होना और पुरुषके भोगका सम्पादन कराना सिद्ध किया है । (यह सिद्धान्त सब दर्शनकारोंको अभिमत है) ।

४ घटप्रासाद· · · युक्त इति ॥ नैयायिको तथा वैशेषिकोका मत दिखलाते है, न्याय और वैशेषिकने पृथ्वी, जल, अग्नि और वायुके उन सूक्ष्म परमाणुओंको जिनका कोई विभाग न हो सके और मनको अणु (सूक्ष्म) परिमाण माना है । दिशा, काल, आकाश तथा आत्माको विभु (व्यापक) महत् परिमाण माना है । अणु और विभु दोनो नित्य होते है । अनेक परमाणुओसे मिलकर जो पदार्थ

बनते हैं वे मध्यम परिमाणवाले होते हैं, जैसे पृथ्वी, जल आदि। ये अनित्य है, क्योंकि सयोगका विभाग होना आवश्यक है। यह मध्यम परिमाणवाले पदार्थ वास्तवमें न अणु हैं न विभु। परतु एक दूसरेकी अपेक्षासे परस्पर अणु और महत् भी कहलाते है, जैसे पृथ्वीकी अपेक्षासे घट अणु है और घटकी अपेक्षा पृथ्वी महत् परिमाणवाली है (६ । ११ वैशेषिक)। इन दोनो दर्शनोंमे चित्तकी संज्ञा मनकी है जिसमें सब जन्मोंके वासनारूप संस्कार रहते हैं। मन दीपकके तुल्य प्रकाशवाला है। जिस प्रकार एक कोचकी चिमनीमे प्रकाशमान ज्योतिका प्रकाश घटमे रखनेसे उसके परिमाणके अनुसार संकुचित और बड मकानमें रखनेसे उसके परिमाणके अनुसार विकसित होता है। इसी प्रकार अणु परिमाण मन सकोच-विकासवाला है, सूक्ष्म शरीररूपी चिमनीमे प्रकाशमान जब वह किसी छोटे चींटी आदिके स्थूल शरीरमें जाता है तो उसका प्रकाश उसके शरीरके परिमाणके अनुसार सकुचित हो जाता है और जब मनुष्य हाथी आदि जैसे बडे स्थूल शरीरमे होता है तो उसके परिमाणके अनुसार विकसित हो जाता है।

तदभावादणु मनः (७ । १ । २३ वैशेषिक)

उसके अर्थात् विभुत्वके अभावसे मन अणु है।

यथोक्तहेतुत्वाच्चाणु । (३ । २ । ६३ न्याय)

उक्त हेतु अर्थात् युगपत् ज्ञानके न होनेसे मन अणु है।

यहाँ यह भी जान लेना चाहिये कि इस न्याय और वैशेषिकमे बतलाये हुए मनकी सज्ञा सांख्य और योगमे अहकार है।

५ वृत्तिरेवास्य····· ····त्याचार्यः ॥ इससे भाष्यकारने योगदर्शनके सूत्रकारका सिद्धान्त बतलाया है अर्थात् चित्त धर्मी विभु है, उसमें सकोच-विकास नहीं होता, उसके धर्म-वृत्तियोमे ही संकोच-विकास होता है। वृत्तियोका लाभ जन्म है और उनके छिप जानेका नाम मृत्यु है। ये वृत्तियाँ नैयायिकोके गुण नहीं है किंतु द्रव्य हैं।

शका—चित्त प्रधान प्रकृतिका कार्य होनेसे विभु अर्थात् महत् परिमाणवाला नहीं हो सकता। और यह साख्य तथा योग-सिद्धान्तके विरुद्ध भी है।

हेतुमदनित्यमव्यापि सक्रियमनेकाश्रितं लिङ्गम् ॥ (१ । १२४ साख्यदर्शन)

कारणवाला अर्थात् कार्य, अनित्य, अव्यापी, क्रियावाला, अनेक आश्रयवाला; ये कार्यके लिङ्ग हैं (जो कारण प्रकृतिको बतलाते हैं)।

हेतुमदनित्यमव्यापि सक्रियमनेकमाश्रितं लिङ्गम् । सावयवं परतन्त्रं व्यक्तं विपरीतमव्यक्तम् । (१० साख्यकारिका)

कारणवाला, अनित्य, अव्यापी, क्रियावाला, अनेक आश्रित, चिह्न, अवयववाला, पराधीन, व्यक्त होता है और इससे उल्टा अव्यक्त।

समाधान—उपर्युक्त सांख्यसूत्र तथा कारिकामें प्रकृति और विकृतिके लक्षण बताये हैं। सांख्य और योगने अणुत्व और विभुत्वको न्याय और वैशेषिकके (परमाणु आदिकी अपेक्षासे) पारिभाषिक अर्थमें नही प्रयोग किया है, किंतु (गुणोके परिणामकी अपेक्षासे) अव्यक्त और व्यापी अर्थमें प्रयोग किया है।

उन्होने आठ प्रकृतियाँ, मूलप्रकृति, महत्तत्त्व, अहंकार, पाँच तन्मात्राएँ और १६ केवल विकृतियाँ, पाँच स्थूलभूत और मनसहित ग्यारह इन्द्रियाँ मानी है। मूलप्रकृति निरपेक्ष प्रकृति है, अन्य सात प्रकृतियाँ सापेक्ष अर्थात् अपनी प्रकृतियोंकी अपेक्षा विकृति और विकृतियोकी अपेक्षा प्रकृति हैं। प्रत्येक प्रकृति अपनी विकृतिमें व्यापी होनेसे उसकी अपेक्षा विभु है और उसमें अव्यक्त (सूक्ष्म अप्रकट) रूपसे अनुगत रहनेके कारण उसकी अपेक्षा अणु (सूक्ष्म) है। और विकृतिरूपसे अव्यापी और व्यक्त (प्रकट) होती है। इसी प्रकार (मूल प्रकृतिके अतिरिक्त सातो प्रकृतियोमेंसे) हरेक प्रकृतिके प्रकृति और विकृति होनेकी अपेक्षासे उपर्युक्त लक्षण जानना चाहिये।

मूल प्रकृति अपने प्रकृति रूपसे अव्यक्त तथा गुणोके साम्य परिणामवाली होनेसे परोक्ष अर्थात् प्रत्यक्ष करने योग्य नहीं है, केवल उसकी व्यक्त विकृतियोंसे और गुणोके विषम परिणामोसे उसकी सत्ता अनुमानगम्य है। गुणोके साम्य परिणामवाली होनेसे पुरुषके भोग अपवर्ग सम्पादनमे भी निष्प्रयोजन है। भाव यह है कि प्रकृति केवल विकृतिरूपसे ही अपनेको व्यक्त कर सकती है, प्रकृतिरूपसे नहीं। मूल प्रकृति केवल प्रकृति है, स्वयं किसीकी विकृति नहीं है। इसलिये अव्यक्त रूपसे प्रत्यक्ष करने योग्य नहीं है, केवल सत्तामात्र अनुमानगम्य और आगमगम्य है। योगीजन जो विवेकख्यातिमें तीनो गुणोके अलग-अलग परिणामोको साक्षात् करते हैं, उससे गुणोके साम्य परिणामकी सत्ताका अनुमान करते हैं। अर्थात् महत्तत्त्वके साक्षात्कारसे मूलप्रकृति अनुमेय है। और यदि उस साक्षात्कारको मूल प्रकृति ही मान लिया जाय तो वह व्यक्त होनेसे किसी और अव्यक्त प्रकृतिकी अपेक्षावाली होगी। इस प्रकार अनवस्था दोष आ जायगा। इसलिये चित्त यद्यपि प्रधान प्रकृतिकी अपेक्षा अव्यापी लिङ्ग और विषम परिणामवाला है, तथापि अन्य सब विकृतियोकी प्रकृति होनेसे सारी सृष्टिकी अपेक्षा व्यापी अर्थात् विभु है। इसलिये इसकी सज्ञा महत्तत्त्व अर्थात् विभु परिमाणवाला तत्त्व की गयी है।

चित्तमें 'अहम्' भाव पैदा करके भिन्नता करनेवाली महत्तत्त्वकी विकृति अहकार है। साख्य तथा योगकी परिभाषामे प्रकृति उपादान कारण और धर्मी तथा विकृति कार्य, धर्म, परिणाम और वृत्ति एकार्थक शब्द है। इसलिये वृत्ति शब्द चित्तके धर्म अहकारके लिये प्रयुक्त हुआ है, अर्थात् विभु चित्तका सकोच-विकास उसके धर्म अहकाररूपसे होता है। इसी कारण साख्यने अहंकारमे ही कर्त्तापन बतलाया है। यथा 'अहकार. कर्ता न पुरुष' इस सम्बन्धमें अगले सूत्रोमें विशेष व्याख्या की जायगी।

शका—मन न अणु है न विभु है, किंतु मध्यम परिमाणवाला है। जैसे—

न व्यापकत्वं मनसः करणत्वादिन्द्रियत्वाद्वा ॥ सक्रियत्वाद् गतिश्रुतेः ॥

(५। ६९—५। ७० सा० द०)

मनको व्यापकता नहीं है करण होनेसे, इन्द्रिय होनेसे, क्रियावाला होनेसे, और (परलोकमें) गति सुननेसे इससे मनके विभु होनेका खण्डन है।

न निर्भागत्वं तद्योगाद्घटवत् ॥ (५। ७१ सा० द०)

वह निरवयव भी नहीं है, क्योकि उसका घटके समान योग है। इससे अणु होनेका खण्डन किया है।

एतस्माज्जायते प्राणो मनः सर्वेन्द्रियाणि च ॥ (मुण्डक० २। १। ३)

इस (परमात्मा) से प्राण, मन और सारी इन्द्रियाँ उत्पन्न होते है। इससे चित्तका मध्यम परिमाण होना सिद्ध है।

समाधान—सांख्यने आठ प्रकृतियाँ और १६ विकृतियाँ मानी हैं जैसा ऊपर बतला आये हैं। यहाँ 'मन' शब्दका 'महत्तत्त्व' प्रकृतिके लिये नहीं प्रयोग हुआ किंतु सोलह विकृतियोंमें जो ग्यारह इन्द्रियाँ हैं, उस मन इन्द्रियके लिये (५, ६९, ७०, ७१ सांख्यदर्शन) प्रयोग हुआ है। वह केवल विकृति होनेसे न विभु है, न अणु है; किंतु मध्यम परिमाणवाला है और (मुण्डक उप० २। १। ३) में पुरुषके शुद्ध स्वरूप अर्थात् परब्रह्मको अक्षर, अव्यक्त, प्रकृतिसे परे तथा सब कार्य-जगत्का निमित्त कारण बतलाया है। प्राण, मन, इन्द्रियादिमें परस्पर भिन्नता अथवा उपादान कार्य-भाव नहीं बतलाया गया है।

श्रुतिमें मनको चित्त अर्थमें विभु ही बतलाया है। जैसे—

अनन्तं वै मनः (बृ० उप०)

चित्त अनन्त (विभु) है।

सारांश—'वृत्तिरेवास्य विभुनश्चित्तस्य संकोचविकासिनी' का थोडे-से शब्दोमें इस प्रकार स्पष्टीकरण समझ लेना चाहिये कि वृत्ति, परिणाम, धर्म और विकृति तथा प्रकृति, उपादान कारण और धर्मी एकार्थक शब्द हैं। प्रकृति अपनी विकृतिकी अपेक्षा विभु अर्थात् व्यापक होती है। इसलिये पाँचो तन्मात्राएँ तथा ११ इन्द्रियाँ विभु अहंकारकी वृत्तिरूप है। और अहंकार भी विभु चित्तका वृत्तिरूप ही है।

संगति—जब वासनाएँ अनादि है तो उनका अभाव भी नहीं हो सकता और उनके अभाव न होनेसे मुक्ति असम्भव है। उत्तर—

हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः ॥ ११ ॥

शब्दार्थ—हेतु-फल-आश्रय-आलम्बनैः=हेतु, फल, आश्रय और आलम्बनसे (वासनाओका); संगृहीतत्वात्=संगृहीत होनेसे; एषाम्=इनके (हेतु, फल, आश्रय और आलम्बनके), अभावे=अभावमें; तद्-अभावः=उनका (वासनाओका) अभाव होता है।

अन्वयार्थ—हेतु, फल, आश्रय और आलम्बनसे वासनाओंके संगृहीत होनेसे इनके (हेतु, फल, आश्रय और आलम्बनके) अभावसे उन (वासनाओ) का अभाव होता है।

व्याख्या—१ वासनाओका हेतु-अविद्या आदि क्लेश, शुक्ल, कृष्ण तथा दोनों मिश्रित सकाम कर्म हैं।

२ वासनाओंका फल—जाति, आयु और भोग है।

३ वासनाओका आश्रय—अधिकारसहित चित्त है।

४ वासनाओका आलम्बन—इन्द्रियोके विषय है।

यद्यपि वासनाएँ अनादि है और अनन्त हैं तथापि वे सब इन्हीं हेतु-फल-आश्रय और आलम्बनके सहारे रहती है। इनकी स्थितिमें वासनाओकी उत्पत्ति होती है और अभावमें नाश। विवेक-ख्यातिद्वारा तत्त्वज्ञानसे अविद्या आदि क्लेशोका उनके फल आश्रय और आलम्बनसहित अभाव हो जाता है, उनके नाश होनेपर वासनाओका भी अभाव हो जाता है।

व्यासभाष्यका भाषानुवाद ॥ सूत्र ११ ॥

हेतु आदिके उदाहरण ये है । यथा—धर्मसे सुख, अधर्मसे दुःख, सुखमे राग और दुःखमें द्वेष होता है । इन राग और द्वेषसे प्रयत्न होता है । उस प्रयत्नसे मन, वाणी और शरीरसे चेष्टा करता हुआ किसीपर अनुग्रह करता है और किसीकी हानि । ऐसा करनेसे फिर धर्म-अधर्म, सुख-दुःख, राग-द्वेष होते हैं । इस प्रकार यह छः अरोंवाला संसार-चक्र चलता है । इस प्रतिक्षण घूमते हुए चक्रको चलानेवाली अविद्या है । वही सब क्लेशोका मूल होनेसे अनन्त-अनादि वासनाओंका हेतु (कारण) है । जिसके आश्रय होकर जो उत्पन्न होता है वह उसका फल है तथा धर्म-अधर्मके सुख-दुःख भोग फल है । अविकारसयुक्त चित्त वासनाओंका आश्रय है, क्योकि जिस चित्तकी फलभोगरूप सामर्थ्य समाप्त हो गयी है उसमे ये वासनाएँ निराश्रय होकर नहीं ठहर सकतीं । जिसके सम्मुख होनेसे जो वासना प्रकट होती है वही उसका आलम्बन है (वे रूप, रस आदि इन्द्रियके विषय हैं) । इस प्रकार सब वासनाएँ हेतु, फल, आश्रय और आलम्बनसे सगृहीत है (इसलिये यद्यपि ये वासनाएँ अनादि और अनन्त हैं तथापि) इन हेतु आदि चारोके अभाव होनेपर उनके आश्रय रहनेवाली वासनाओका अभाव हो जाता है ।

भोजवृत्ति भाषानुवाद ॥ सूत्र ११ ॥

उन वासनाओके अनन्त होनेसे उनका नाश कैसे होता है ? इस आशङ्काको करके नाशका उपाय कहते है—

वासनाओका समीपवर्ती (वर्तमान) ज्ञान कारण है । उस सुखदुःखादिके ज्ञानके राग-द्वेषादि कारण हैं । उन राग-द्वेषादिकोका कारण अविद्या है । इस प्रकार वासनाओंका कारण साक्षात् अथवा परम्परा-से अविद्या है । वासनाओंके फल शरीरादि और स्मृत्यादि है । वासनाओका स्थान चित्त है । जो ज्ञानका विषय है, वही वासनाओ (सस्कारो) का विषय है । इससे उन हेत्वादिकोसे अनेक वासनाओका भी सग्रह व्यापन हो रहा है अर्थात् अनेक वासनाएँ व्याप्त हैं । जब वासनाओंके हेत्वादिकोका नाश हो जाय अर्थात् ज्ञान और योगसे उन हेत्वादिकोंको जले हुए बीजके बराबर कर दिया जाय तो जडके न रहनेसे वासनाएँ नहीं उगतीं अर्थात् शरीरादिको नही आरम्भ करतीं । इस प्रकार अनन्त वासनाओका नाश हो जाता है ।

सगति—अभावका कभी भाव नहीं होता और भावका कभी अभाव (नाश) नहीं होता । इस कारण वासनाओका और उनके हेतु, अविद्या आदि क्लेशोंका जो भावरूप है अभाव कैसे सम्भव है ? उत्तर—

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ॥ १२ ॥

शब्दार्थ—अतीत-अनागतम्=भूत और भविष्यत्; स्वरूपतः-अस्ति=स्वरूपसे रहते है क्योकि, अध्व-भेदात्=कालसे भेद होता है, धर्माणाम्=धर्मोका ।

अन्वयार्थ—अतीत और अनागत स्वरूपसे रहते हैं, क्योंकि धर्मोका कालसे भेद होता है ।

तात्पर्य—वासनाएँ और उनके हेतु आदिका अभाव कहनेसे यह अभिप्राय नहीं है कि उनका अत्यन्ताभाव हो जाता है । अभिप्राय यह है कि वे वर्तमान अवस्थाको छोडकर भूत अवस्थामें चले जाते हैं । जिनने धर्म हैं वे सदा धर्मीमे बने रहते हैं । जबतक भविष्यत् अवस्थामें रहते हैं तबतक वे अपना कार्य प्रकट नहीं करते हैं । केवल वर्तमान अवस्थामें अपना कार्य दिखाते हैं । फिर जब वे अपना

कार्य बंद कर देते हैं तो वर्तमान अवस्थासे भूत अवस्थामें चले जाते है। इसका विस्तारपूर्वक वर्णन ३। ९ वें सूत्रकी संगतिमें तथा ३। १३ वे सूत्रकी व्याख्यामें कर दिया है।

विशेष वक्तव्य—॥ सूत्र १२ ॥ नैयायिकों तथा वैशेषिकोने अभावको भी एक अलग पदार्थ निरूपण करके पाँच प्रकारका माना है।

१ *प्रागभाव*—उत्पत्तिसे पहले अभाव, जैसे घटकी उत्पत्तिसे पहले घटका अभाव होता है।

२ *प्रध्वंसाभाव*—विद्यमान वस्तुका अभाव, जैसे घटका मुद्गर आदिके प्रहारसे टूट जाना।

३ *अन्योन्याभाव*—एक दूसरेमे भेदरूप अभाव—जैसे घटका वस्त्रमें अभाव और वस्त्रका घटमें अभाव है।

४ *अत्यन्ताभाव*—जो न उत्पन्न हुआ हो और न उत्पन्न हो सके, जैसे वन्ध्याका पुत्र।

५ *सामयिकाभाव*—जो समय-समयपर उत्पन्न होकर नाशको प्राप्त हो। जैसे घटके एक स्थानसे दूसरे स्थानपर चले जानेसे उसका अभाव।

वेदान्त, योग और साख्यका सिद्धान्त सत्कार्यवाद है। इसके यह अर्थ हैं कि कोई भी कार्य पैदा नहीं होता है किन्तु कार्यकी अभिव्यक्ति होती है। कारणमें कार्य पहले ही विद्यमान होता है। केवल सस्थानादि विशेषसे उसका आविर्भाव होता है। जैसे गीतामें बतलाया गया है—'नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः' असत् वस्तुका 'भाव' उत्पत्ति नहीं होती और सत् वस्तुका 'अभाव' नाश नहीं होता अर्थात् कार्य सत् है, अपनी सत्ता रखता है, उसका न कभी अभाव था न आगे होगा। कार्य-कारण और धर्म-धर्मी पर्यायवाचक है, कार्य (धर्म) सदा अपने कारण (धर्मी) में सत्-भावसे अपने स्वरूपसे बना रहता है। भेद केवल इतना ही है कि वर्तमान कालमें व्यक्त, स्थूल प्रकटरूपसे और भविष्यत् तथा भूतकालमें अव्यक्त (सूक्ष्म—अप्रकट) रूपसे रहता है। जिसकी अभिव्यक्ति आगे होनेवाली है वह अनागत (भविष्य), जिसकी अभिव्यक्ति पीछे हो चुकी वह अतीत (भूत) और जो व्यापारमें उपारूढ़ हुआ अभिव्यक्त हो रहा है वह उदित (वर्तमान) रूपसे रहता है। इसी कारण योगी-को त्रैकालिक पदार्थ-विषयक योगज ज्ञान हो सकता है।

इसलिये उपर्युक्त पाँचो अभावोमेंसे (३) 'अन्योन्याभाव' में वस्त्रमें घटका पहलेसे अभाव था। उस अभावसे ही अभाव घटकी उत्पत्ति होती है। इसी प्रकार (४) 'अत्यन्त अभाव' में वन्ध्याके पुत्रका पहले-से अभाव था उस अभावसे ही अभावकी उत्पत्ति होती है। (५) 'सामयिक अभाव' में घटके एक स्थानसे दूसरे स्थानमें जानेमें उसका नाश नहीं होता है; क्योकि वह दूसरे स्थानपर अपने स्वरूपसे विद्यमान है इसलिये भावसे अभाव नहीं होता। (१) 'प्रागभाव' उत्पत्तिसे पूर्व अनागत कालमें घट अपने कारण (धर्मी) मिट्टीमें अव्यक्त (सूक्ष्म) रूपसे विद्यमान था, इसलिये अभावसे भावकी उत्पत्ति नहीं हुई। (२) 'प्रध्वसाभाव' मे घटके टूटनेसे वह अपने वर्तमान मार्गको छोड़कर अपने कारण (धर्मी) मिट्टीमें अव्यक्त (सूक्ष्म) रूपसे छिप गया, इसलिये भावसे अभाव नहीं हुआ। इसी प्रकार वासनाओका नाश नहीं होता; किंतु वे भूतावस्थामें (अव्यक्त) हो जाती हैं अर्थात् छिप जाती हैं। और अपना कार्य जाति, आयु और भोग आगेके लिये बंद कर देती हैं।

टिप्पणी—भोजवृत्तिका भावानुवाद ॥ सूत्र १२ ॥

शङ्का यह है कि चित्तमें रहनेवाली वासनाएँ और वासनाओंके स्मृत्यादिरूप फल कार्य-कारण भावसे एक कालमें नहीं होते, इससे वासनाओंका और उनके फलोंका भेद है, तो कैसे माना जाय कि चित्तरूपी धर्मी, अपने धर्मोंके साथ एकरूप है ? इस शंकाका उत्तर देते हुए धर्म-धर्मीकी एकरूपता-का प्रतिपादन करते हैं—

इस दर्शनमें सर्वथा न रहनेवाली वस्तुओंकी उत्पत्ति युक्तियुक्त नहीं समझी जाती, क्योंकि सत् और असत् पदार्थोंका मेल हो ही नहीं सकता। शश-शृङ्गादि (खरगोशके सींग आदि) जो सर्वथा असत् हैं, उनका किसी सद्वस्तुके साथ सम्बन्ध नहीं देखा गया है। यदि कार्यको निरुपाख्य (असत्, तुच्छ) माना जाय तो किसको उद्देश्य करके कारण प्रवृत्त होते हैं, जो वस्तु नहीं है उसको समझकर कोई भी प्रवृत्त नहीं होता। सद्वस्तुओंका असद्वस्तुओंके साथ विरोध है। इसलिये सत् और असत्का कोई सम्बन्ध नहीं और जो वस्तु अपने स्वरूप अनागतादिको लाभ किये हुए है, वह क्योंकर निरुपाख्य और अभावरूप हो सकती है। स्वरूपको प्राप्त हुई वस्तु अपने विरुद्ध रूपको नहीं ग्रहण करती, इससे जो चीज है उसका नाश नहीं हो सकता और जो चीज नहीं है उसकी उत्पत्ति नहीं हो सकती तो उन-उन धर्मसे बदलनेवाला (धर्मी) चित्तादि सदा एकरूप ही रहता है। उसमें तीनों कालोंमें रहनेवाले धर्म अधिक रूपसे रहते हैं। वे धर्म अपने कालमें स्थित हुए स्वरूपको नहीं छोड़ते और जब केवल वर्तमान कालमें रहते हैं तो भोगके योग्य बन जाते हैं। इससे धर्मोंका ही भूत, भविष्यत् आदि रूपसे काल (मार्ग) भेद है। उस रूपसे ही कार्य-कारण भाव इस दर्शनमें माना जाता है, इससे मोक्षपर्यन्त एक ही चित्त धर्मी रूपमें बना रहता है जिसको मोक्षतक अलग नहीं कर सकते।

संगति—धर्मोंका स्वरूप बताते हैं—

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ॥ १३ ॥

शब्दार्थ—ते=वे (धर्म), व्यक्तसूक्ष्माः=प्रकट और सूक्ष्म; गुणात्मानः=गुणस्वरूप हैं।

अन्वयार्थ—वे धर्म प्रकट और सूक्ष्म गुणस्वरूप हैं।

व्याख्या—सब धर्म तीनों मार्गोंवाले हैं। वर्तमान मार्गमें व्यक्त (स्थूल) अर्थात् प्रकट होनेवाले होते हैं, और अतीत तथा अनागत मार्गमें अव्यक्त=सूक्ष्म अर्थात् छिपे रहते हैं। ये सारे धर्म महत्तत्त्वसे लेकर स्थूलभूतों-पर्यन्त तीनों गुणोंके ही परिणामविशेष हैं। वास्तवमें देखा जाय तो सब पदार्थ महत्तत्त्वसे लेकर भूत-भौतिकतक गुणोंका सन्निवेश (तरकीब) मात्र होनेसे गुणस्वरूप ही है। अर्थात् पृथ्वी आदि पाँचों स्थूलभूत पञ्चतन्मात्रा-स्वरूप हैं। पञ्चतन्मात्रा तथा एकादश इन्द्रियाँ अहंकार-स्वरूप हैं। अहंकार महत्तत्त्व स्वरूप है। महत्तत्त्व प्रधान (मूलप्रकृति) स्वरूप है और प्रधान गुण-त्रय-स्वरूप है। इस प्रकार परम्परामें यह सारा प्रपञ्च गुणस्वरूप ही है। यद्यपि गुणोंका असली स्वरूप हमारी दृष्टि-गोचर नहीं होता, जैसा कि भगवान् वार्षगण्यका वचन है—

गुणानां परमं रूपं न दृष्टिपथमृच्छति।
यत्तु दृष्टिपथं प्राप्तं तन्मायैव सुतुच्छकम् ॥

गुणोंका असली रूप दिखायी नही देता, और जो दृष्टिगोचर होता है वह माया-सा है और विनाशी है ।

अर्थात् कारणरूप गुण देखनेमें नहीं आते हैं और जो दीखते है, वे माया अथवा इन्द्रजालकी तरह तुच्छ हैं । भाव यह है कि यह सब कार्य गुणत्रयात्मक रूप अपने कारण प्रधान स्वरूप ही है ।

संगति—जब तीनों गुण ही सम्पूर्ण पदार्थोंके कारण है तो पदार्थोंको अलग-अलग धर्मीरूप कैसे कह सकते है ? उत्तर—

परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ॥ १४ ॥

शब्दार्थ—परिणाम-एकत्वात्=परिणामके एक होनेसे; वस्तु-तत्त्वम्–वस्तुकी एकता होती है ।

अन्वयार्थ—परिणामके एक होनेसे वस्तुकी एकता होती है ।

व्याख्या—यह ठीक है कि तीनो गुण ही सब पदार्थोंके कारण हैं, पर वे अपने प्रकाश, क्रिया, स्थिति, स्वभावसे अङ्ग-अङ्गीभावसे गति कर रहे हैं । कहीं सत्त्वगुण अङ्गी है अर्थात् प्रधान है और रज, तम उसके अङ्ग अर्थात् गौण है । इसी प्रकार कही रज अङ्गी है और कहीं तम अङ्गी है और शेष गुण उसके अङ्ग हैं । इस कारण उनकी परिणामकी एकतासे वस्तु एक ही कही जाती है । इन गुणोंके अङ्ग-अङ्गीभावमें भी नाना प्रकारके भेद होते है । इस कारण उनके परिणाम भी भिन्न-भिन्न होते हैं । परिणाम-की भिन्नतासे वस्तुएँ भिन्न-भिन्न धर्मोंवाली होती हैं—जैसे यह महत्तत्त्व है, यह अहङ्कार है, यह इन्द्रियाँ हैं, यह पृथ्वी है इत्यादि ।

विशेष वक्तव्य ॥ सूत्र १४ ॥

सत्त्वं लघु प्रकाशकमिष्टमुपष्टम्भकं चलं च रजः ।
गुरु वरणकमेव तमः प्रदीपवच्चार्थतो वृत्तिः ॥

(सांख्यकारिका १३)

सत्त्व हलका और प्रकाशक माना गया है, रजस् उत्तेजक और चल और तम भारी और रोकनेवाला है और दीपकसदृश एक उद्देश्य (पुरुषके भोग अपवर्ग) से इनकी वृत्ति (काम) है ।

१ सत्त्व, रजस् और तमस्का साम्य परिणाम 'प्रधान' मूल प्रकृति है ।

२ सत्त्वमें रजस्, तमस्का लिंगमात्र विषम परिणाम महत्तत्त्व है ।

३ सत्त्व महत्तत्त्वमें अहम् वृत्तिसे भेद उत्पन्न करनेवाला रजस्-तमस्का किञ्चित् अधिक विषम-परिणाम अहंकार है ।

४ अहकारके सत्त्वप्रधान अशमें रजस्-तमस्का विषम-परिणाम ग्यारह इन्द्रियाँ है । इसमें भी सत्त्वप्रधान अंशसे मन; रजःप्रधान अशसे ज्ञानेन्द्रियाँ और तमःप्रधान अशसे कर्मेन्द्रियाँ—इन इन्द्रियोमें भी परस्पर भेद करनेवाली गुणोकी न्यूनाधिकता है ।

५ अहङ्कारके तम प्रधान अंशमें रजस्-तमस्का परिणाम पाँचों तन्मात्राएँ हैं । इन पाँचोमें भी गुणोकी न्यून-अधिकता परस्पर भेदक है ।

६ इन तन्मात्राओमें भी रजस्-तमस्के न्यून-अधिक विषम-परिणाम रूप पाँचो स्थूल भूत परस्पर भेदवाले हैं ।

इन पाँचो स्थूल भूतोके धर्म सब भौतिक पदार्थ सत्त्वगुणकी प्रधानतामें प्रकाशवाले, हलके, सुख देनेवाले, रजस्‌की प्रधानतामे उत्तेजक, प्रवृत्त करानेवाले और दुःख देनेवाले तथा तमस्‌की प्रधानतामें भारी, रोकनेवाले और प्रमाद तथा मोह उत्पन्न करनेवाले होते हैं। इसलिये यद्यपि गुण तीन है, तथापि जैसे वत्ती, तेल और अग्नि मिलकर एक दूसरेको सहायता देते हुए प्रकाशका काम देते हैं, इसी प्रकार तीनो गुण मिलकर पुरुषके उपयोग अलग-अलग वस्तुओको भिन्न-भिन्न रूपमें उत्पन्न करते हैं।

सगति—शंका—जिस प्रकार स्वप्नमें चित्तके अतिरिक्त और कोई वस्तु भावरूपसे नहीं होती है, उसीसे सब कल्पित होते हैं। इसी प्रकार जाग्रत् अवस्थामें भी चित्तसे भिन्न कोई वस्तु नहीं है। सब चित्तकी ही रची हुई है। चित्त अनादि वासनाओसे चित्रित है। इस कारण उसको अपनी-अपनी वासनाओके अनुसार भिन्न-भिन्न वस्तुएँ प्रतीत होती हैं। वास्तवमें चित्तसे भिन्न कोई बाहर वस्तु नहीं है।

समाधान—

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः ॥ १५ ॥

शब्दार्थ—वस्तु-साम्ये=वस्तुके एक होनेपर (भी); चित्त-भेदात्=चित्तके भेदसे, तयोः-विभक्तः पन्थाः=उन दोनोका (चित्त और वस्तुका) अलग-अलग मार्ग है।

अन्वयार्थ—वस्तुके एक होनेपर भी चित्तके भेदसे उन दोनो (चित्त और वस्तु) का अलग-अलग मार्ग है।

व्याख्या—प्रत्येक वस्तु अपने-अपने स्वरूपमें ही स्थिर है और बहुत-से चित्तोका विषय बन सकती है। पर वह न एक चित्तकी कल्पना की हुई होती है, न अनेक चित्तोकी। क्योकि एक ही वस्तुको देखकर चित्तके अवस्था-भेदसे किसीको सुख होता है, किसीको दुःख; किसीको मोह और किसीको उदासीनता। यदि चित्तसे भिन्न वह वस्तु न होती तो इतने चित्तोका विषय न बन सकती। फिर वही वस्तु अनेक चित्तोंको नाना प्रकारके भावोसे प्रतीत हो रही है। इस कारण वस्तुएँ चित्तकी कल्पनासे नहीं होती हैं, बल्कि चित्तसे भिन्न और उससे बाहर अपनी स्वतन्त्र सत्ता रखती हैं।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र १५ ॥

यदि कोई शका करे कि ज्ञानसे भिन्न घटादि पदार्थ हो, तो एक अथवा अनेक वस्तु कहना चाहिये। जब कि एक विज्ञान (चित्त) ही संस्कारवशसे कार्य-कारण-भावको प्राप्त हुआ घटपटादिरूपसे भासता है तो यह कैसे कह सकते है कि एक अथवा अनेक वस्तु है ? इसका उत्तर देते हैं—

ज्ञान और ज्ञेय (जानने योग्य पदार्थ घटादि) का भिन्न मार्ग है अर्थात् ये दोनो भिन्न ही हैं। क्योकि एक वस्तुमे चित्तो (विज्ञानो) का भेद रहता है। अर्थात् स्त्री आदि एक पदार्थके मिलनेपर स्त्रीकी सुन्दरतामे अनेक देखनेवालोके चित्तकी भिन्नता सुख-दुःख-मोहरूपसे प्रतीत होती है। जैसे एक सुन्दर रूपवती स्त्री मिल जाय तो कामीका चित्त सुखी होता है। उस स्त्रीकी सपत्नी (सौत) का चित्त उससे दुखी होता है। और सन्यासीका चित्त उससे उदासीनता अर्थात् उपेक्षा करता है। जब एक ही वस्तुमे अनेक प्रकारकी चित्तवृत्तियाँ होती है तो स्त्री आदि चित्तके कार्य नहीं है। यदि एक चित्तके ही कार्य हों तो, एक ही रूपसे ज्ञान हो। और दूसरी बात यह है कि यदि वस्तुको चित्तका कार्य माना जाय तो जिस पुरुषके चित्तका कार्य, वह वस्तु है उसके चित्तके दूसरी वस्तुमें लग जानेपर, वह वस्तु कोई वस्तु

ही न रहे ? यदि कहो कि वह वस्तु नहीं रहती, तो अन्य पुरुषोंको वह कैसे मालूम होती है ? प्रतीत होनेसे, वस्तु चित्तका कार्य नहीं है। यदि यह माना जाय कि बहुत-से चित्त मिलकर एक वस्तुको उत्पन्न करते हैं तो बहुतोंकी बनायी हुई चीजोंसे एक चित्तकी बनायी हुई चीज विलक्षण होनी चाहिये। यदि विलक्षण नहीं मानते तो कारणोंसे भिन्न-भिन्न होनेपर भी कार्यका भेद न रहनेसे जगत्को बिना कारणके अथवा एकरूप मानना होगा। बात यह है कि यदि कारणोंके भिन्न होनेपर भी कार्य भिन्न-भिन्न न माने जायँ, तो सब जगत् जो कि अनेक कारणोंसे उत्पन्न हुआ है वह एकाकार होना चाहिये। अथवा कारण विशेषका सम्बन्ध न रहनेसे स्वतन्त्रतासे कारणशून्य होना चाहिये।

शंका—यदि एक चित्त (विज्ञानात्मक) से अनेक वस्तु नहीं होती (तो) तुम्हारे मतमें एक त्रिगुणात्मक चित्तसे एक ही पुरुषको सुख-दुःख-मोहरूप अनेक ज्ञान कैसे हो जाते हैं ? अर्थात् जैसे तुम्हारे मतमें एक चित्त अनेकरूपसे परिणत होता है, वैसे हमारे मतमें विज्ञान भी अनेक कार्य-कारण-भावसे अवस्थित है।

उत्तर—हमारे मतमें त्रिगुण यथार्थ हैं। जब चित्तसे अर्थ (घटादि) ज्ञान होता है तो धर्माधर्मसहकारी (साथ रहनेवाले) कारण होते हैं। उन धर्मादिकोंके प्रकाश और तिरोभावसे चित्तका तत्तद्रूपसे प्रकाश होता है। जैसे कामेच्छु पतिके पास स्त्री हो तो धर्म-सहकारी चित्त सत्त्वप्रधान होकर सुखमय परिणत होता है। और अधर्मके साथ रहनेसे सौतका रजःप्रधान चित्त दुःखरूपसे परिणत होता है। अधिक अधर्मका सम्बन्ध होनेसे क्रुद्ध सौतका तमःप्रधान चित्त मोहमय (अज्ञानमय) होता है। इससे सिद्ध हुआ कि विज्ञान (चित्त) से भिन्न बाह्य ग्राह्य अर्थ होता है। तो विज्ञान (चित्त) और अर्थके स्वरूपका भेद होनेसे कार्य-कारणभाव (विज्ञान और अर्थका) नहीं है। कारणके भेद न होनेसे भी यदि कार्यभेद माना जाय तो दण्डसे भीति आदि भी होने चाहिये। इससे अर्थका ज्ञानसे भेद ही है।

विशेष वक्तव्य ॥ सूत्र १५ ॥ बुद्धि, चित्त, विज्ञान ये एकार्थक हैं।

यहाँ उन क्षणिक विज्ञानवादियोंकी शंकाओंका समाधान किया गया है जो क्षणिक विज्ञानसे अतिरिक्त वस्तुकी सत्ताको अनुमानद्वारा नहीं मानते। उनका अनुमान है कि जो ज्ञेय है वह विज्ञानसे भिन्न नहीं है, क्योंकि विज्ञानसे भिन्न दशामें उसकी उपलब्धि (विषयका ज्ञान) नहीं होती। जैसे विज्ञानसे विज्ञान अभिन्न है वैसे ही घटादि ज्ञेय भी विज्ञानसे अभिन्न हैं। उनकी शंकाका समाधान इस प्रकार किया गया है कि वस्तु एक होनेपर भी चित्त (विज्ञान) का भेद दिखलायी देता है, जैसे स्त्रीरूप वस्तु एक दशामें बनी रहती है किन्तु उसको देखकर पतिको सुख, सपत्नीको दुःख, कामीको मोह और निष्काम संन्यासीको उसमें उपेक्षा विज्ञान होता है। इस प्रकार विज्ञान (चित्तवृत्ति) चार है किन्तु वस्तु एक ही बनी रहती है। जो एक है वह अनेकोंसे भिन्न है। जैसे एक नीलका ज्ञान अनेक पीतादि ज्ञानोंसे भिन्न है वैसे ही एक स्त्रीरूप वस्तु अपने अनेकों विज्ञानोंसे भिन्न है। इसलिये ज्ञान और ज्ञेय एक नहीं हो सकते। ज्ञान विषयी है और ज्ञेय विषय है।

एक प्रकृतिरूप वस्तुसे चित्त अनेक प्रकारका क्यों होता है ? इसका उत्तर यह है कि चित्त और घटादि पदार्थ दोनों त्रिगुणात्मक हैं। जबतक चित्तमें धर्म, अधर्म, अविद्याका सम्बन्ध रहता है तबतक सत्त्व, रजस् और तमस्की क्रमशः अधिकता होनेसे सुख, दुःख और मोह हुआ करते हैं। तत्त्वज्ञान

होनेसे उन त्रिगुणात्मक वस्तुओंमें उपेक्षा हो जाती है। इसलिये अर्थ विज्ञानसे भिन्न है। इसीसे ही जगत् मिथ्यावाद, जगत् स्वप्नवाद, दृष्टि-सृष्टिवाद (ज्ञानके साथ ही वस्तुका होना) के भ्रमोंका समाधान समझना चाहिये।

सङ्गति—शङ्का—वस्तुकी सत्ता सत्त्वचित्तोंके ही अधीन ठहरती है; क्योंकि भिन्न-भिन्न चित्तको एक ही वस्तु उनके भावके अनुसार ही भिन्न-भिन्नरूपसे प्रतीत होती है।

समाधान—

न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात् ॥ १६ ॥

शब्दार्थ—न-च=नहीं और; एक-चित्त-तन्त्रम्=एक चित्तके अधीन है; वस्तु=वस्तु; तत्=वह (वस्तु); अप्रमाणकम्=बिना प्रमाणके अर्थात् बिना चित्तके; तदा=उस समय; किं-स्यात्=क्या होगी।

अन्वयार्थ—प्राह्य-वस्तु एक चित्तके अधीन नहीं है; क्योंकि वह (वस्तु) बिना प्रमाण (चित्त) के उस समय क्या होगी ?

व्याख्या—यदि एक चित्तके ही अधीन वस्तुको माना जाय तो जब वह चित्त किसी दूसरे विषयमें लगा हो तो अथवा निरुद्ध हो गया हो तो उस समय उसका अभाव होना चाहिये। लेकिन हम देखते हैं कि वह विद्यमान रहती है। इसको स्पष्ट रूपसे यो समझो कि शरीरका जो भाग पीठ या हाथ आदि जिस समय दिखलायी न दे तो उसको उस समय चित्तका विषय न होनेसे अविद्यमान नहीं कह सकते। इस कारण वस्तुकी सत्ता स्वतन्त्र है, चित्तके अधीन नहीं।

व्यासभाष्यका भाषानुवाद ॥ सूत्र १६ ॥

यदि वस्तु एक चित्त (विज्ञान) के ही अधीन हो अर्थात् ज्ञानके साथ ही वह वस्तु उत्पन्न हो तो चित्तके अन्य विषयमें लगनेपर अथवा निरुद्ध होने (रुकने) पर वह वस्तु अप्रमाणक हो जाय अर्थात् उसके स्वरूपका ग्रहण करनेवाला कोई न रहे, ऐसी होगी तो फिर वह होगी ही क्या ? क्योंकि वह दूसरेका विषय नहीं बनी और एक चित्तसे उसके स्वरूपका सम्बन्ध नहीं अथवा चित्तके साथ सम्बद्ध हुई भी वह वस्तु कहाँसे उत्पन्न होगी ? और जो इसके अनुपस्थित भाग हैं वे भी न होंगे और पीठके न ग्रहण होनेसे पेट भी ग्रहण न किया जायगा। इससे अर्थ (वस्तु) स्वतन्त्र है और सब पुरुषोंके लिये साधारण है, और चित्त (विज्ञान) भी प्रत्येक पुरुषमें स्वतन्त्र है। उन वस्तु और चित्त (विज्ञान) के सम्बन्धसे जो उपलब्धि है वह पुरुषका भोग है।

सङ्गति—शङ्का—यदि वस्तुकी सत्ता स्वतन्त्र होती तो वह सदा चित्तको ज्ञात रहती, लेकिन कभी ज्ञात होती है, कभी नहीं। यह बात सिद्ध करती है कि वह चित्तके अधीन है।

समाधान—

तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ॥ १७ ॥

शब्दार्थ—तद्-उपराग-अपेक्षित्वात्=उस पदार्थके उपराग (विषयका चित्तमें प्रतिबिम्ब पडना) की अपेक्षावाला होनेसे; चित्तस्य=चित्तको; वस्तु=वस्तु; ज्ञात-अज्ञातम्=ज्ञात और अज्ञात होती है।

अन्वयार्थ—चित्तको वस्तुके जाननेमें उसके उपराग (विषयका चित्तमें प्रतिबिम्ब पड़ना) की अपेक्षा होती है इसलिये उसको (चित्तको) वस्तु ज्ञात और अज्ञात होती है।

व्याख्या तृतीय पादके ५५ वें सूत्रमें कर दी गयी है। यहाँ यह और जान लेना चाहिये कि जैसे वेदान्तमें अज्ञानकी निवृत्ति और परमानन्दस्वरूप ब्रह्म-प्राप्तिको समकाल होनेपर भी कहीं अज्ञानकी निवृत्तिको जैसे 'भूयश्चान्ते विश्वमायानिवृत्तिः' और फिर अन्तमें सारी माया निवृत्त हो जाती है और कहीं ब्रह्मकी प्राप्तिको जैसे 'स यो वै तत्परमं ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति' जो निश्चय उस ब्रह्मको जानता है ब्रह्म ही हो जाता है' मुक्ति कहा है। वैसे ही यहाँपर भी गुणोंका प्रतिप्रसव और चितिशक्तिकी स्वरूपप्रतिष्ठा इन दोनोके समकाल होनेपर भी तात्पर्यकी एकता होनेसे कैवल्यके दो लक्षण कहे है। लक्षणभेदसे कैवल्यका भेद नहीं किया है।

सम्यग् ज्ञानाधिगमाद् धर्मादीनामकारणप्राप्तौ।
तिष्ठति संस्कारवशाच्चक्रभ्रमिवद् धृतशरीरः॥
प्राप्ते शरीरं भेदे चरितार्थत्वात् प्रधानविनिवृत्तौ।
ऐकान्तिकमात्यन्तिकमुभयं कैवल्यमाप्नोति॥ (सा० का० ६७, ६८)

यथार्थ ज्ञानकी प्राप्तिसे जब कि धर्म आदि अकारण बन जाते हैं, तब पुरुष (पिछले) संस्कारके वशसे चक्रके सदृश शरीरको धारण किये हुए ठहरा रहता है। शरीरके छूट जानेपर और चरितार्थ होनेसे प्रधानकी निवृत्ति होनेपर ऐकान्तिक (अवश्य होनेवाले) और आत्यन्तिक (बने रहनेवाले) दोनो प्रकारके कैवल्यको प्राप्त होता है।

'इति' शब्द इस पाद तथा योगशास्त्रकी समाप्तिके लिये लाया गया है।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद॥ सूत्र ३४॥

अब फलरूप मोक्षके सामान्यस्वरूपको कहते हैं—जो सत्त्वादि गुण भोग और मोक्षरूप पुरुषार्थको समाप्त कर चुके उनका जो उल्टे-उल्टे परिणामकी समाप्ति होनेपर क्षणोमें विकारका पैदा न होना अथवा वृत्तियोके तुल्यरूपकी निवृत्ति होनेपर चेतनशक्तिका अपने स्वरूपमात्रमें स्थिति करना मोक्ष कहा जाता है, केवल हमारे ही दर्शन (मत) में मोक्षावस्थामे पुरुष इस प्रकारका चेतनरूप नहीं होता, किंतु अन्य दर्शनोमें भी विचार करनेपर स्वरूपावस्थित होता है। जैसे—

आत्मा क्षणिक विज्ञान नहीं है—संसारावस्थामें कर्ता, भोक्ता और विचार करनेवाला आत्मा प्रतीत होता है। अन्यथा यदि एक कोई चेतन उस प्रकारका न हो और ज्ञानक्षणोको ही, जो कि पूर्वापरविचारसे शून्य हैं आत्मा माना जाय तो कर्म और फलका सम्बन्ध नियमपूर्वक नहीं हो सकता और किये हुएकी हानि, नहीं किये हुएकी प्राप्तिरूप दोष भी हो। जिसने शास्त्रोमें ही कहे हुए कर्मको किया है, वही यदि भोक्ता रहे तो सबकी प्रवृत्ति कल्याणप्राप्तिके लिये दुःखकी निवृत्तिके लिये हो सकती है। ग्रहण करना या छोडना विचारसे ही होता है। इससे और ज्ञानक्षणोको परस्पर भिन्न होनेसे (पूर्वापर) विचारशून्यता है। यदि कोई उनका अनुसंधान करनेवाला न रहे तो किसीका भी व्यवहार नहीं चल सकता। इससे जो कर्ता, भोक्ता, अनुसंधाता (विचार करनेवाला अथवा जाननेवाला) है वह आत्मा है यह व्यवस्था की जाती है। मोक्षावस्थामे केवल चैतन्यरूप ही आत्मा रहता है; क्योंकि मोक्षदशामें तो ग्राह्य-ग्राहकरूप अर्थात् ग्रहण करना आदि सब व्यवहारोके न रहनेसे केवल चैतन्य ही शेष रहता है। वह चैतन्य, अपने स्वरूपको जाननेसे नहीं है, किंतु स्वरूपसे है, क्योंकि विषयोको ग्रहण करनेकी सामर्थ्य ही चेतनका स्वरूप है। अपने स्वरूपको ग्रहण करना नहीं (ऐसा ही श्रुति बतलाती है)। यथा—'विज्ञातारमरे केन विजानीयात्' सबके

समाधान—

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् ॥ १८ ॥

शब्दार्थ—सदा ज्ञाताः=सदा ज्ञात रहती हैं; चित्त-वृत्तयः—चित्तकी वृत्तियाँ, तत्-प्रभोः=उस चित्तके स्वामी, पुरुषस्य=पुरुषके, अ-परिणामित्वात्=परिणामी न होनेसे ।

अन्वयार्थ—चित्तका स्वामी पुरुष परिणामी नहीं है, इसलिये चित्तकी वृत्तियाँ उसे सदा ज्ञात रहती है ।

व्याख्या—चित्तका जब बाहरके विषयके साथ सम्बन्ध होता है तो वह उसको ज्ञात होता है और जब सम्बन्ध नहीं होता तो अज्ञात होता है, इसलिये वह कभी बाहरके विषयको जानता है, कभी नहीं जानता है । वह जानने, न जानने—इन दोनो अवस्थाओंमें बदलता रहता है । यह उसमें परिणाम होना रहता है, इसलिये वह परिणामी है । पर पुरुषमें यह परिणाम नहीं होता । वह सदा चित्तकी वृत्तियोंका साक्षी है । चाहे उसमें कोई विषय हो या न हो, चित्तका कार्य केवल इतना ही है कि वह जिस विषयसे सम्बन्ध रखता हो उसके आकारमें परिणत होकर उसके स्वरूपको अपने स्वामी चिति (पुरुष) के सामने रख दे । पुरुषको चित्तके ऐसे परिणामका सदा ही ज्ञान बना रहता है । इस ज्ञानसे पुरुषमें चित्तकी भाँति कोई परिणाम नहीं होता । अर्थात् चित्तके विषय घटादि है और पुरुषका विषय वृत्तिसहित चित्त है । विषयोके होते हुए चित्त कभी उन विषयोको जानता है, कभी नहीं, पर पुरुष अपने चित्तको वृत्तिसहित सर्वदा जानता है । कभी न जानता तो परिणामी होता । अपने काममें सदा जानी हुई भोग्यरूप चित्तवृत्तियाँ ही भोक्ता पुरुषको परिणामशून्य जतलाती हैं । मानसिक ज्ञानमें अर्थाकारतारूप सम्बन्धकी आवश्यकता है, पर पौरुषेय ज्ञानमें पुरुष अर्थाकार (वस्तुके आकारमें परिणत) नहीं होता, किंतु प्रतिबिम्ब सम्बन्धसे ज्ञाता मात्र होता है । यद्यपि चित्त जड़ है, इससे उसमें ज्ञान (बोध) नहीं हो सकता, तथापि जैसे लोहपिण्डमें अग्निके प्रवेश होनेसे लोह भी प्रकाशरूप होता है, वैसे ही ज्ञानरूप पुरुषके साथ भोग्यता-सम्बन्ध होनेसे चित्तमें ज्ञान कहा जाता है । चित्तको जो जहाँ तहाँ प्रकाशरूप कहा है वह इसलिये कि शुद्धतासे प्रतिबिम्बको ग्रहण करनेकी इसमें शक्ति है । एक बात और भी है कि चित्तका सर्वदा ज्ञाता पुरुष न हो तो 'मैं सुखी हूँ अथवा नहीं' इत्यादि संशय भी होना चाहिये, सो होता नहीं । इससे भी पुरुष परिणामी नहीं है ।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र १८ ॥

प्रमाता (जाननेवाला) पुरुष भी जिस समय नील पदार्थको जानता है, उस समय पीतादिसे सम्बन्ध रखनेवाले चित्तके आकारका ग्रहण न करनेसे कदाचित् परिणामी हो जायगा, इस आशङ्काको हटाते हैं—

जो प्रमाण-विपर्ययादिरूप चित्तकी वृत्तियाँ होती हैं, उनको ग्रहण करनेवाला चित्तका अधिष्ठाता पुरुष सब कालमें ही जानता है, क्योंकि पुरुषका परिणाम नहीं होता । यदि वह पुरुष परिणामी हो तो परिणामके कभी-कभी होनेसे चित्तकी वृत्तियोको सदा जाननेवाला नहीं बन सकता । तात्पर्य यह है कि चैतन्यरूप पुरुष, चित्तका सर्वदा स्वामी है, और निर्मल अन्तःकरण भी उसके साथ सदैव रहता है । वह चित्त जिस पदार्थके साथ सम्बन्ध

करता है, उसी पदार्थका ज्ञाता पुरुष कहलाता है; क्योंकि घटाद्याकार वृत्तियोंमें चेतनका प्रतिबिम्ब-सा पड़ता है। इससे पुरुषमें परिणामिताकी शङ्का कभी नहीं हो सकती।

संगति—शङ्का—अग्निकी भाँति चित्त ही वस्तुका भी प्रकाशक है और अपना भी, इसलिये चित्तसे अतिरिक्त किसी अन्य पुरुषके माननेकी आवश्यकता नहीं रहती।

समाधान—

न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात् ॥ १९ ॥

शब्दार्थ—न=नहीं; तत्=वह चित्त; स्व-आभासम्=स्वप्रकाश (अपनेको आप ही प्रकाश करनेवाला अर्थात् जाननेवाला) है; दृश्यत्वात्=दृश्य होनेसे।

अन्वयार्थ—चित्त स्वप्रकाश नहीं है; क्योंकि वह दृश्य है।

व्याख्या—जिस प्रकार इतरी इन्द्रियाँ और शब्द आदि विषय दृश्य होनेसे स्वप्रकाश (अपनेको आप ही प्रकाश करनेवाले अर्थात् जाननेवाले) नहीं हैं, उसी प्रकार चित्त भी दृश्य होनेसे स्वप्रकाश नहीं है, किंतु पुरुषसे प्रकाश्य और जानने योग्य है। अग्निका दिया हुआ दृष्टान्त भी यहाँ लागू नहीं हो सकता। अग्नि जड़ है, उसको स्वयं अपना ज्ञान नहीं होता, उसको जाननेके लिये किसी अन्य ज्ञानवालेकी आवश्यकता होती है। इसी प्रकार चित्त भी जड़ है, उसे जाननेके हेतु उससे अलग चिति (पुरुष) को मानना पड़ेगा। चित्तके दृश्य होनेमें एक प्रमाण यह भी है कि उसमें सुख, दुःख, भय, क्रोध आदिके जो परिणाम होते हैं वे दूसरेसे देखे जाते हैं; जैसे—मैं सुखी हूँ, मैं क्रोधमें था इत्यादि। इससे सिद्ध है कि चित्तकी इस अवस्थाको देखनेवाला उससे अतिरिक्त चेतन पुरुष है।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र १९ ॥

यदि सत्त्वगुणकी प्रधानतासे चित्तको ही प्रकाशक मान लिया जाय तो उसको ही अर्थका और अपने स्वरूपका प्रकाशक माननेसे 'यह घट है' इत्यादि व्यवहार हो जायँगे, पुरुषको माननेकी क्या आवश्यकता है? इस शङ्काको हटानेके लिये यह सूत्र है।

वह चित्त, स्वाभास अर्थात् अपने स्वरूपका स्वयं प्रकाशक नहीं है, किंतु पुरुषसे प्रकाश्य है। क्योंकि वह दृश्य (देखनेके योग्य अथवा प्रकाशके योग्य) है। जो-जो दृश्य है, वह-वह द्रष्टासे प्रकाश्य है, यह व्याप्ति है। जैसे घटादि दृश्य हैं और द्रष्टासे प्रकाश्य हैं। चित्त भी दृश्य है, इससे स्वयं प्रकाशक नहीं हो सकता।

संगति—शङ्का—यदि यह मान लिया जाय कि चित्त ही विषयका ज्ञान करता है और चित्त ही अपना ज्ञान भी करता है तो उपर्युक्त दोषकी निवृत्ति हो जाती है। इसका उत्तर देते हैं—

एकसमये चोभयानवधारणम् ॥ २० ॥

शब्दार्थ—एक-समये-च=एक समयमें और; उभय-अनवधारणम्=दोनोंका विषय और चित्तका ज्ञान नहीं हो सकता।

अन्वयार्थ—और एक समयमें दोनों विषय और चित्तका ज्ञान नहीं हो सकता।

व्याख्या—यदि यह कहा जाय कि चित्त ही विषयका ज्ञान प्राप्त करता है और चित्तको ही अपना ज्ञान होता है तो इसमें यह दोष आता है कि एक समयमें दो ज्ञान नहीं हो सकते अर्थात् एक विषय-

ज्ञान, दूसरा विषयवाले चित्तका ज्ञान। इस कारण चित्तसे अतिरिक्त इसका साक्षी अन्य चेतन पुरुषका मानना अनिवार्य है।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र २० ॥

उक्तार्थमें एक शङ्का तो यह है कि चित्तका दृश्यत्व सिद्ध नहीं हुआ, इससे दृश्यत्व साध्यके तुल्य है, इसलिये 'दृश्यत्व' हेतु 'साध्यसम' हेत्वाभास है। और दूसरी शङ्का यह है कि पुरुषकी बुद्धिके व्यापारको जानकर ही हितप्राप्ति और अहित-निवृत्तिके लिये वृत्तियाँ होती हैं तथापि 'क्रुद्धोऽहम्' 'अत्र मे राग' 'मैं क्रोधी हूँ' 'मेरी इसमें प्रीति है,' इत्यादि प्रवृत्तियाँ बिना बुद्धिकी वृत्तिके नहीं हो सकतीं, तो फिर बुद्धिको ही स्वप्रकाशक क्यों न माना जाय? इन दोनों शङ्काओंका उत्तर इस सूत्रमें दिया है—

'यह वस्तु सुखका हेतु अथवा दुःखका हेतु है,' इस प्रकार व्यवहारकी योग्यता करनेवाला एक वस्तु-सम्बन्धी बुद्धिका वृत्तिरूप व्यापार है। और 'मैं सुखी हूँ' इस प्रकार व्यवहारका सम्पादक बुद्धिका वृत्तिरूप व्यापार दूसरा है। अर्थज्ञान-कालमें ऐसे दो विरोधी व्यापारोंका होना असम्भव है अर्थात् एक कालमें चित्त अपने स्वरूपको और वस्तुओंको निश्चित नहीं कर सकता, इससे चित्त स्वप्रकाशक नहीं है; किंतु उक्त प्रकारके दो व्यापारोंको करनेके बाद ही दो प्रकारके स्फूर्तिरूप (प्रकाशरूप उपलब्धि वृत्तियोंसे भिन्न है)। फलोंका भान होता है अर्थात् फलरूप भान होता है, इसलिये बहिर्मुखरूपसे ही अपनेमें रहनेवाले चित्तको पुरुष स्वयं जानता है, इससे पुरुषमें ही वह फल है, चित्तमें नहीं।

वृत्तिका तात्पर्य—घट और चित्त दोनोंका चित्तको एक ही क्षणमें ज्ञान नहीं हो सकता, इसलिये इन दोनोंका साक्षी पुरुष है। अर्थात् 'घटमहमद्राक्षम्' 'घटको मैंने देखा' इस प्रकारका जो स्मृतिज्ञान होता है वह चित्त और घटके अनुभवसे उत्पन्न होता है। एकचित्तके क्षणमें ही नहीं हो सकता, इसलिये इन दोनोंका अनुभवकर्त्ता इनसे पृथक् पुरुष है।

सङ्गति—शङ्का—यदि ऐसा मान लिया जाय कि एकचित्तसे विषय ग्रहण किया जाता है और उस विषयसहित चित्तको दूसरा चित्त ग्रहण करता है तो विषय और चित्त दोनोंका ज्ञान हो सकता है। इसका उत्तर—

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसंकरश्च ॥ २१ ॥

शब्दार्थ—चित्त-अन्तर-दृश्ये=एकचित्तको दूसरे चित्तका दृश्य माननेमें; बुद्धिबुद्धेः=चित्तका चित्त होना; अतिप्रसङ्गः=अनवस्था दोष होगा; स्मृति-सङ्करः च=और स्मृतियोंका गड़बड़ हो जाना भी।

अन्वयार्थ—यदि पहले चित्तको दूसरे चित्तका दृश्य माना जाय तो चित्त (ज्ञान) के चित्त (ज्ञान) का अनवस्था दोष होगा और स्मृतियोंका संकर भी हो जायगा।

व्याख्या—यदि यह माना जाय कि क्षण-क्षणमें चित्त बदलता रहता है, अर्थात् एक चित्तने एक विषय ग्रहण किया और उस विषयसहित चित्तको दूसरे चित्तने। इसी प्रकार उसको तीसरेने, तीसरेको चौथेने, तो यह क्रम बराबर चलता रहेगा—कभी समाप्त न हो सकेगा, इसमें अनवस्था दोष आ जायगा. अर्थात् पहले एक वस्तुका ज्ञान, फिर उस वस्तुके ज्ञानके ज्ञानका ज्ञान, इस प्रकार कभी एक ज्ञान भी समाप्त न होने पायेगा। दूसरा दोष स्मृतिसंकरका है। जितनी

बुद्धियोंका अनुभव है, उतनी ही स्मृति होगी । अनुभव अनन्त हैं, जब उन सबकी स्मृति होने लगे तो उनके संकर होनेसे यह स्मृति किसकी है ? यह धारणा न हो सकेगी अर्थात् उनमें गड़बड़ी हो जायगी । कुछ पता न चल सकेगा कि किसकी कौन-सी स्मृति है । इस कारण चित्तसे अतिरिक्त द्रष्टा पुरुषको मानना ही पड़ता है ।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र २१ ॥

बुद्धिका स्वयं ग्रहण न हो, पर एक बुद्धिका द्वितीय बुद्धिसे ग्रहण हो जायगा (फिर पुरुषान्तर क्यों मानना ?) इस आशङ्काका उत्तर देते है—

यदि बुद्धिको जाननेवाली द्वितीय बुद्धि मानेंगे तो वह दूसरी बुद्धि भी अपने स्वरूपको न जानकर अन्य बुद्धिको प्रकाशित करनेमें असमर्थ है, इससे उस द्वितीय बुद्धिको ग्रहण करनेवाली तृतीय बुद्धि कल्पित करनी चाहिये और उसकी भी ग्राहिका अन्य, इस प्रकारकी अनवस्था हो जायगी तो बिना पुरुषके अर्थज्ञान नहीं होगा; क्योंकि बिना बुद्धिके ज्ञान हुए अर्थज्ञान होता नहीं (इससे बुद्धिसे भिन्न पुरुष मानना चाहिये) । दूसरा दोष यह होगा कि स्मृतियोंका मेल हो जायगा । रूप और रसमें जो बुद्धि उत्पन्न हुई है उस बुद्धिको ग्रहण करनेवाली अनन्त बुद्धियोंके उत्पन्न होनेसे, उन बुद्धियोंसे उत्पन्न संस्कार भी अनेक होंगे । उन अनेक संस्कारोंसे जब एक बार ही बहुत-से स्मृतिज्ञान किये जायँगे तो बुद्धिके समाप्त न होनेसे बहुत-सी बुद्धिस्मृतियोंकी एक बार ही उत्पत्ति होगी । एक बार ही उत्पत्ति माननेसे किस विषयमें यह स्मृति हुई है, यह ज्ञान न हो सकेगा तो स्मृतियोंका मेल हो जायगा । इस गड़बड़ीसे यह रूपविषयमें स्मृति है, यह रसविषयमें, इस प्रकारका विभक्त ज्ञान न हो सकेगा ।

सङ्गति—पुरुष क्रियारहित और अपरिणामी है और ज्ञान प्राप्त करने अथवा किसी विषयको ग्रहण करनेमें क्रिया और परिणाम दोनों होते हैं । फिर पुरुष चित्तके विषयका ज्ञान किस प्रकार कर सकता है ?

समाधान—

चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ॥ २२ ॥

शब्दार्थ—चितेः=चिति अर्थात् चेतन पुरुषको, अ-प्रति-संक्रमायाः=जो क्रिया अथवा परिणाम-रहित है; तद्-आकार-आपत्तौ=स्वप्रतिबिम्बित चित्तके आकारकी तरह आकारकी प्राप्ति होनेपर; स्व-बुद्धि-संवेदनम्=अपने विषयभूत बुद्धि (चित्त) का ज्ञान होता है ।

अन्वयार्थ—पुरुषको, जो क्रिया अथवा परिणामरहित है, स्वप्रतिबिम्बित चित्तके आकारकी प्राप्ति होनेपर अपने विषयभूत चित्तका ज्ञान होता है ।

व्याख्या—यद्यपि अपरिणामी भोक्तृ-शक्ति पुरुष अप्रतिसंक्रम अर्थात् किसी विषयसे सम्बद्ध न होनेसे निर्लेप है तथापि विषयाकार परिणामी बुद्धि (चित्त) में प्रतिबिम्बित हुआ तदाकार होनेसे वह उस बुद्धि (चित्त) की वृत्तिका अनुपाती (अनुसारी) हो जाता है । इस प्रकार चैतन्य प्रतिबिम्बित ग्राहिणी बुद्धि-वृत्ति (चित्त-वृत्ति) के अनुकारमात्र होनेसे ही बुद्धिवृत्तिमें अभिन्न हुआ वह चेतन ज्ञान-वृत्ति कहा जाता है । परमार्थमें वह चेतन ज्ञाता नहीं है । क्योंकि चेतनके प्रतिबिम्बका आधार होनेसे जो चित्तका चेतनाकार हो जाना है वह तदाकारापत्ति है । इस तदाकारापत्तिके होनेसे जो चित्तमें दर्शन-

कर्तृत्व है उसको लेकर ही चेतनको द्रष्टा कहा जाता है, वास्तवमें तो यह दृशिमात्र ही है। (२ । २०)

अर्थात् निर्विकार पुरुषमें दर्शनकर्तृत्व, ज्ञातृत्व स्वाभाविक नहीं है, किंतु जैसे निर्मल जलमें प्रतिबिम्बित हुए चन्द्रमामें अपनी चञ्चलताके बिना ही जलरूप उपाधिकी चञ्चलतासे चञ्चलता भासती है वैसे ही चित-प्रतिबिम्बित जो चेतन है वह भी स्वाभाविक ज्ञातृत्व और भोक्तृत्वके बिना ही केवल प्रतिबिम्बाधार चित्तके विषयाकार होनेसे तदाकार भासता है।

अथवा चेतन पुरुषका प्रतिबिम्ब पडनेसे चित्तका जो चेतनवत् आकार होना है वह तदाकारापत्ति है। ऐसी तदाकारापत्ति हुए चित्तमें जो ज्ञातृत्व है उसीका निर्विकार पुरुषमें आरोप होता है।

इस प्रकार चैतन्य-प्रतिबिम्बित चित्त ही चिदाकार हुआ अपनेको दृश्य और चेतनको द्रष्टा कर देता है। वास्तवमें पुरुष द्रष्टा नहीं है केवल ज्ञानस्वरूप है, चित्त और चेतनका अभिन्न रूपसे भान होनेसे ही ऐसा कहा गया है। निम्न वाक्यसे चेतनको बुद्धिवृत्यविशिष्ट कहा गया है ?

न पातालं न च विवरं गिरीणां नैवान्धकारं कुक्षयो नोदधीनाम्।
गुहा यस्यां निहितं ब्रह्म शाश्वतं बुद्धिवृत्तिमविशिष्टां कवयो वेदयन्ते॥

जिस गुफामें शाश्वत (नित्य) ब्रह्म निहित है वह गुफा न तो पाताल है, न पर्वतोकी गुफा है, न अन्धकार है, न समुद्रोंकी खाडी है, किंतु प्रतिबिम्बित चेतनसे अभिन्न-सी जो बुद्धिवृत्ति (चित्तवृत्ति) है उसीको कवि (ब्रह्मज्ञानी) ब्रह्मगुहा कहते हैं।

टिप्पणी—उपर्युक्त व्याख्या व्यासभाष्यानुसार है। यह सूत्र अधिक महत्त्वका है इसलिये भोजवृत्तिका भावार्थ भी यहाँ देते है—

भोजवृत्तिका भावानुवाद ॥ सूत्र २२ ॥

यदि बुद्धि स्वयं प्रकाश नहीं और भिन्न बुद्धिसे उसका ग्रहण नहीं होता तो बुद्धि-ज्ञानरूप व्यवहार कैसे होता है ? इस आशङ्काको करके अपना सिद्धान्त कहते हैं—

पुरुष जो कि चैतन्यरूप है, वह किसीसे मिला हुआ नहीं अर्थात् जैसे सत्त्व, रजस् आदि गुणोंका जब अङ्गाङ्गिभाव लक्षण परिणाम होता है तो वे गुण अपने प्रधान गुणके-से रूपको धारण कर लेते हैं। अथवा जैसे लोकमें फैलते हुए परमाणु एक विषय (घटादि) को बना देते हैं, वैसे चैतन्य शक्ति नहीं है, क्योंकि वह सर्वदा एकरूप सुप्रतिष्ठित रहती है, उस चैतन्यशक्तिके सङ्ग होनेसे जब बुद्धि चैतन्य-सी हो जाती है, और जब चेतन शक्ति बुद्धिवृत्तिमें प्रतिफलित हुई बुद्धिवृत्तिसे मिली हुई जानी जाती है, तब (चितिको) बुद्धिमें अपने स्वरूपका ज्ञान होता है।

वृत्तिका तात्पर्य यह है कि यद्यपि जैसे बुद्धिका क्रियाद्वारा घटादि सम्बन्ध होता है, वैसे चितिका बुद्धिके साथ संयोग नहीं है; क्योंकि चिति परिणामशून्य है। तथापि जैसे सूर्यका जलमें प्रतिबिम्ब पडता है, वैसे चितिका बुद्धिमें प्रतिबिम्ब पडता है, इससे बुद्धिको चिदाकारता होनेसे चितिको बुद्धिवृत्तिसहित बुद्धिका भान होता है।

संगति—पिछले आठ सूत्रोंमें यह सिद्ध करके कि बाह्य जगत् और पुरुष चित्तसे भिन्न है, अब यह बताते हैं कि चितको ही बाह्य वस्तु और आत्मा मानने और उससे अतिरिक्त इन दोनोंका अस्तित्व न माननेमें क्या भ्रान्ति होती है ?

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥ २३ ॥

शब्दार्थ—द्रष्टृ-दृश्य-उपरक्तम्=द्रष्टा और दृश्यसे रँगा हुआ, चित्तम्=चित्त, सर्वार्थम्=सारे अर्थोंवाला (अनेकाकार) होता है ।

भावार्थ—द्रष्टा और दृश्यसे रँगा हुआ चित्त सारे अर्थोंवाला होता है ।

व्याख्या—१ चित्त, गुणोंका प्रथम सात्त्विक विषम परिणाम, प्रसवधर्मी (क्रियावाला), परिणामी और अचेतन (जड़) है । पर इसका अपना भाषण स्वरूप है ।

२ पुरुषसे प्रतिबिम्बित होकर चित्त चेतन अर्थात् ज्ञानवाला प्रतीत होता है । यह उसका द्रष्टासे उपरक्त रूप कहलाता है । इसीसे यह चित्तको चेतन और उससे अन्य किसी पुरुषके न होनेकी भ्रान्ति होती है ।

३ दृश्य विषयोंसे प्रतिबिम्बित होकर चित्त उन-जैसा भासने लगता है । यह उसका दृश्य उपरक्त रूप कहलाता है । इसीसे यह भ्रान्ति होती है कि चित्तसे अतिरिक्त कोई बाह्य विषय और बाह्य जगत् नहीं है ।

अर्थात् चित्त, बाह्य जगत् और वस्तुएँ, और पुरुष तीनों अलग-अलग हैं और अपनी अलग-अलग सत्ता रखते हैं ।

चित्त केवल दृश्य (अर्थ) से ही उपरक्त (सम्बद्ध) नहीं होता है, किंतु अपनी वृत्ति (प्रतिबिम्ब) द्वारा विषयी पुरुष (प्रतिबिम्बित चेतन) भी उसके साथ सम्बन्धवाला है । इसीसे 'घटमहं जानामि' (मैं घटको जानता हूँ) यह जो प्रत्यक्षरूप ज्ञान है वह विषय और विषयी इन दोनोंका उपस्थापक होता है, केवल दृश्य अर्थका ही उपस्थापक नहीं होता है ।

इस प्रकार चित्त अचेतन विषयरूप होते हुए भी चेतन और विषयीके सदृश होनेसे चेतना चेतन स्वरूप तथा विषय-विषयी अर्थात् दृश्य-द्रष्टारूपसे भासता हुआ स्फटिक मणि (बिल्लौर) के सदृश अनेक रूपवाला है ।

जिस प्रकार एक स्फटिक मणि (बिल्लौर) के पास एक नीला पुष्प और एक लाल पुष्प रख दें तो वह एक बिल्लौर ही नीले फूल और लाल फूलके प्रतिबिम्बसे और तीसरे अपने निज रूपसे तीन रूपवाला प्रतीत होता है, इसी प्रकार एक ही चित्त विषय और पुरुषके प्रतिबिम्बसे और तीसरे अपने रूपसे ग्राह्य, गृहीता और ग्रहणस्वरूप होकर तीन रूपवाला हो जाता है अर्थात् अपने रूपसे ग्रहणाकार, विषयके प्रतिबिम्बसे ग्राह्याकार और पुरुषके प्रतिबिम्बसे ग्राहकाकार होनेसे चित्त सर्वार्थ है ।

अथवा सिनेमाके साधारण श्वेत रङ्गकी चादर (पर्दा) के सदृश चित्तका अपना ग्रहणाकार रूप है । विद्युत्से प्रकाशित चादरके समान उसका आत्मासे प्रकाशित दृष्टृ उपरक्तरूप है और चित्रोंसे युक्त चादर जैसा विषयसहित चित्तका ग्राह्याकार दृश्य उपरक्त रूप है । इस प्रकार चित्त सर्वार्थ है ।

चित्तकी इस सर्वार्थताके ही कारण किन्हीं-किन्हीं अभ्यासियोंको चित्तको पुरुषके प्रतिबिम्बसे भासते हुए उसके गृहीत्राकार स्वरूपको देखकर यह भ्रान्ति उत्पन्न होती है कि चित्तके अतिरिक्त अन्य कोई पुरुष (आत्मा) नहीं है तथा उसके दृश्यके प्रतिबिम्बसे भासते हुए ग्राह्याकार स्वरूपको

देखकर किसी-किसीको यह भ्रम होता है कि चित्तसे भिन्न कोई ग्राह्य वस्तु नहीं है ।*

उनका यह भ्रम समाधिद्वारा आत्माके साक्षात्कारसे दूर हो सकता है । अर्थात् समाधिकालमें जो सविकल्प प्रज्ञा होती है, उस प्रज्ञामें प्रतिबिम्बित अर्थ भिन्न है और जिसमे विषयका प्रतिबिम्ब पडता है वह प्रज्ञा भिन्न है तथा प्रतिबिम्बित पदार्थयुक्त प्रज्ञाको अवधारण करनेवाला जो पुरुष है वह भिन्न है । चित्त ही सब कुछ नहीं हो सकता; क्योंकि गृहीता, ग्रहण और ग्राह्य सब भिन्न-भिन्न है, एक नहीं हैं ।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र २३ ॥

इस प्रकार, पुरुषसे जाना हुआ चित्त, सब वस्तुओके ग्रहण करनेकी शक्तिके कारण, सब व्यवहारोंके निर्वाह योग्य होगा, यह कहते है—

द्रष्टा पुरुष है, उसके साथ चित्त भी चेतन-सा हो जाता है और जब दृश्य विषयोंके साथ सम्बन्ध करता है अर्थात् विषयाकाररूपी परिणामको प्राप्त होता है, तब वही चित्त सब वस्तुओको ग्रहण करनेकी शक्तिसे सम्पन्न होता है । जैसे निर्मल स्फटिक (बिल्लौर) दर्पण (शीशा) आदि ही प्रतिबिम्बको ग्रहण करनेमें समर्थ होता है वैसे रजोगुण और तमोगुणसे अनाक्रान्त, शुद्ध चित्त सत्त्व ही, चेतन प्रतिबिम्ब ग्रहण करनेमें समर्थ होता है । रज और तम, दोनों अशुद्ध होनेके कारण प्रतिबिम्ब ग्रहण करनेमें असमर्थ है । वह चित्त रज और तमको दबाता हुआ सत्त्वप्रधान बनकर स्थिर दीपककी शिखा (चोटी) के आकार-सा चेतन प्रतिबिम्ब ग्रहण करनेकी शक्तिके कारण सदा एक रूपसे परिणत होता हुआ मोक्षतक रहता है । जैसे चुम्बकके निकट होनेपर लोहका चलना प्रकट होता है । ऐसे ही चैतन्य रूप पुरुषके निकट सत्त्वका अभिव्यग्य चैतन्य प्रकट हो जाता है । इसीसे इस शास्त्रमें दो प्रकारकी चित्-शक्ति (ज्ञानशक्ति) मानी जाती है । एक नित्योदिता (नित्य उदित), द्वितीय अभिव्यग्य (प्रकाश होने योग्य) नित्योदिता । चेतन शक्ति पुरुष है । उसीकी निकटतासे प्रकाशनीय है चैतन्य, जिसका ऐसा सत्त्व प्रकटित होता है, वही अभिव्यग्य चिच्छक्ति है । वह अत्यन्त समीप होनेसे पुरुषका भोग्य है । अर्थात् नित्योदित कूटस्थ चित् शक्तिका सुखादिकी समानरूपताको प्राप्त हुई, चित्प्रतिबिम्बरूप चित्-शक्ति भोग है । वही सत्त्व, शान्त ब्रह्मवादी साख्यो (योगाचार्यों) से, परमात्माद्वारा अधिष्ठेय अर्थात् कर्मानुकूल सुख-दु खका भोक्ता कहा जाता है । तीनो गुणोवाले, सुख-दुःखादि रूप, (घटादि) जो कि

---

* जैसा कि कहा गया है—चित्त प्रवर्तते चित्त चित्तमेव विमुच्यते । चित्त हि जायते नान्यच्चित्तमेव निरुध्यते ॥ लकावतार सूत्र । चित्तकी ही प्रवृत्ति होती है और चित्तकी ही विमुक्ति होती है । चित्तको छोड़कर दूसरी वस्तु उत्पन्न नहीं होती और न उसका नाश होता है । चित्त ही एकमात्र तत्त्व है ॥ दृश्यं न विद्यते बाह्य चित्त चित्त हि दृश्यते । देहभोगप्रतिष्ठान चित्तमात्र वदाम्यहम् ॥ अर्थात् बाहरी दृश्य जगत् बिल्कुल विद्यमान नहीं है । चित्त एकाकार है । परतु वही इस जगत्में विचित्र रूपसे दीख पड़ता है । कभी वह देहके रूपमें और कभी भोग (वस्तुओंके उपभोग) के रूपमें प्रतिष्ठित रहता है, अतः चित्तहीकी वास्तवमें सत्ता है । जगत् उसीका परिणाम है ॥ चित्तमात्र न दृश्योऽस्ति द्विधा चित्त हि दृश्यते । ग्राह्यग्राहकभावेत शाश्वतोच्छेदवर्जितम् ॥ लकावतार ३ । ६५ । अविभागो हि बुद्धयात्मा विपर्यासितदर्शनैः । ग्राह्यग्राहकसवित्तिभेदवानिव लक्ष्यते ॥ —म० मि० म० पृ० १२ । अर्थात् चित्त ही द्विविध रूपसे प्रतीयमान होता है—(१) ग्राह्य विषय, (२) ग्राहक वित्ति ॥ भ्रान्त दृष्टिवाला व्यक्ति ही अभिन्न बुद्धिमे ग्राह्य, ग्राहक, ग्रहण—इस त्रिपुटीकी कल्पना कर उसे भेदवती बनाता है ॥

बिना किसी विशेषताके, किसी गुणके प्रधान होनेसे प्रतिक्षण परिणत होते रहते है, वे कर्मानुसारी (चित् प्रतिबिम्बयुक्त) शुद्ध सत्त्वमें, अपने आकारको समर्पण करनेसे ज्ञेय बन जाते हैं । जिसमें चेतनका प्रतिबिम्ब पड़ता है. जिसका विशिष्ट आकार, विषयोके आकारको ग्रहण करनेसे बनता है और जो वस्तुत: चेतन न होनेपर भी चित् प्रतिबिम्बके बलसे चेतन-सा प्रतीत होता है वह पहला चित्त सत्त्व ही, सुख-दु खस्वरूप भोगका अनुभव करता है । वही भोग पुरुषके भी अत्यन्त निकट होनेसे भेद ज्ञान न होनेसे अभोक्ता पुरुषका भी भोग कहा जाता है । इसी अभिप्रायसे विन्ध्यवासी (किसी आचार्य) ने कहा है कि—चित्त सत्त्वका दु.खादि ही पुरुषका दु:खादि है और अन्यत्र भी लिखा है कि "बिम्बके रहते हुए, प्रतिबिम्बित छायाके सदृश छायाका प्रकट होना प्रतिबिम्ब शब्दसे कहा जाता है" । वैसे ही चित्त सत्त्वमें भी पुरुषके प्रतिबिम्बके तुल्य चैतन्यका प्रकट होना "प्रतिसंक्रान्ति" शब्दका अर्थ है । तात्पर्य यह है कि दो प्रकारका भोग है, एक चिदवसानतारूप और दूसरा परिणामलक्षण । प्रतिबिम्बित चिच्छक्तिरूप पुरुषका चिदवसानतारूप भोग है और प्रतिबिम्बित हुआ है चैतन्य जिसमें ऐसी सुखादि आकारसे परिणत होनेवाली बुद्धि (चित्त) का परिणामलक्षण भोग है ।

शङ्का यह है कि जिसका परिणाम नियत अर्थात् परिच्छिन्न हो ऐसी निर्मल वस्तुका, निर्मल (शुद्ध) वस्तुमें प्रतिबिम्ब पडता है; जैसे मुखका शीशेमें । परंतु अत्यन्त निर्मल पुरुषकी अपेक्षा, जो अशुद्ध सत्त्व है, उसमे अत्यन्त निर्मल, व्यापक, अपरिणामी (परिणामशून्य) पुरुषका प्रतिबिम्ब कैसे पडता है ? उत्तर यह है कि—प्रतिबिम्बके स्वरूपको न जानकर शङ्काकारने यह कहा है—क्योकि सत्त्वमे प्रकाशनीय चैतन्य शक्तिका पुरुषकी निकटतासे प्रकटित हो जाना ही प्रतिबिम्ब है, और पुरुषमे जैसी चेतनशक्ति है उसीकी छाया भी इसमे प्रकट होती है । यह कहना कि अत्यन्त निर्मल पुरुष, अशुद्ध सत्त्वमें कैसे प्रतिबिम्बित होता है, यह भी व्यभिचरित है अर्थात् अत्यन्त शुद्ध वस्तुका भी अपनेसे अशुद्ध वस्तुमें प्रतिबिम्ब पडता है । जैसे निर्मलतासे निकृष्ट जलादिमें, अत्यन्त निर्मल सूर्यादि प्रतिबिम्बित हुए मालूम होते हैं । यह कहना कि—व्यापकका प्रतिबिम्ब नहीं होता, यह भी ठीक नहीं, क्योंकि व्यापक आकाशका शीशेमें प्रतिबिम्ब मालूम होता है । ऐसे प्रतिबिम्ब माननेमें कोई दोष नहीं । द्वितीय शङ्का यह है कि सत्त्वगुणके परिणामरूप बुद्धि सत्त्व (अन्त:करण) में पुरुषकी निकटतासे प्रकाशित चित् शक्तिका जो बाह्य वस्तुओके सम्बन्ध होनेपर भोग है, वही पुरुषका भोग है, यह कहना ठीक नहीं है; क्योकि यदि प्रकृति परिणामरहित है तो चित्त सत्त्व कैसे हो सकता है ? और यदि प्रकृतिमें परिणाम होता है तो वह परिणाम उसका क्यो होता है ? यह कहना कि पुरुषार्थ कर्तव्यताको अर्थात् पुरुषको सुख-दु.खादि देनेके लिये प्रकृतिका परिणाम होता है, ठीक नहीं, क्योकि 'पुरुषार्थ मुझे करना चाहिये' इस प्रकारकी इच्छाको 'पुरुषार्थकर्तव्यता' कहते हैं । प्रकृति जड है । उसमें ऐसी इच्छा पहले कहाँसे आयी ? यदि वैसी इच्छा है तो प्रकृतिको जड क्यो कहा जाता है ? (उत्तर) प्रकृतिमें अनुलोम और प्रतिलोम—दो प्रकारके स्वाभाविक परिणाम होते हैं । वे ही परिणाम 'पुरुषार्थकर्तव्यता' कहलाते हैं । वह परिणामरूप शक्ति, जड प्रकृतिमें भी स्वाभाविक है । इस प्रकृतिका बहिर्मुख रूपसे महत् आदिसे लेकर पञ्चमहाभूतपर्यन्त अनुलोम परिणाम होता है, फिर अपने-अपने कारणमे प्रवेशद्वारा (अर्थात् पृथ्वीका जलमें, जलका तेजमें, तेजका वायुमें, वायुका आकाशमें

इत्यादि रूपसे) अस्मितातक प्रतिलोम परिणाम होता है । इस तरह जब पुरुषके भोगोकी समाप्ति हो जानेसे प्रकृतिकी स्वाभाविक उक्त दोनो शक्तियाँ नष्ट हो जाती हैं, तब मुक्त पुरुषके प्रति प्रकृति कृतार्थ हुई (अपने कामको समाप्त करनेवाली) (उस मुक्त पुरुषके लिये) फिर परिणामको नहीं आरम्भ करती । जड़ प्रकृतिको ऐसी पुरुषार्थ-कर्तव्यता माननेसे कोई दोष नहीं ।

शङ्का—यदि ऐसी स्वाभाविक शक्ति प्रकृतिमें है तो मुमुक्षु पुरुष मोक्षके लिये क्यो प्रयत्न करता है ? यदि मोक्ष इष्ट न हो तो मोक्षका उपदेशक शास्त्र व्यर्थ ही हो जाय । अर्थात् जब इच्छादि प्रकृतिमें ही है तो मुक्ति और बन्धन प्रकृतिके ही अधीन हुए, फिर पुरुष क्यो यत्न करता है ?

उत्तर—प्रकृति और पुरुषका भोग्य-भोक्तारूप सम्बन्ध अनादिसे है, उसके रहते हुए प्रकटित हुआ है चैतन्य जिसमें ऐसी प्रकृतिको 'कर्तृत्वाभिमान' 'मै करता हूँ' इस प्रकारका अभिमान होता है, उस अभिमानसे दु खका अनुभव होता है । दु.खके अनुभव होनेसे (पुरुष) यह चाहता है कि मुझे यह अत्यन्त दु.खनिवृत्ति कैसे हो, तो दु:खनिवृत्तिके उपायके उपदेशक शास्त्रकी अपेक्षा प्रकृतिको होती है । दु:ख-निवृत्तिका इच्छुक कर्माधिकारी अन्त.करण शास्त्रोपदेशका विषय है । अन्य दर्शनोंमें भी इस प्रकारका ही अविवेकी शास्त्रमें अधिकारी है । वही अधिकारी मोक्षके लिये यत्न करता हुआ, ऐसे शास्त्रोपदेशरूपी कारणकी अपेक्षासे मोक्षरूप फलको प्राप्त होता है । सब कार्य अपनी सामग्रीको प्राप्त होनेपर ही स्वरूपको लाभ करते हैं । प्रकृतिके प्रतिलोम परिणामद्वारा उत्पन्न मोक्षरूप कार्यकी ऐसी ही सामग्री शास्त्रादि प्रमाणोसे निश्चित है । द्वितीय प्रकारसे उपपादन नहीं हो सकता, तो शास्त्रोपदिष्ट यम, नियम, विवेक-ज्ञानादि रूप सामग्रीके बिना मोक्ष कैसे हो सकता है । इससे सिद्ध हुआ कि विषयोके आकारको ग्रहण करनेवाला और प्रकट हुआ है चैतन्यप्रतिबिम्ब जिसमें ऐसा अन्त:करण, विषयोका निश्चय करके सब व्यवहारोंको चलाता है । इस प्रकारके कथनसे ऐसे ही चित्तको मानते हुए और जगत् स्वसंवेदन चित्त मात्र है (स्वेन स्वरूपेण संवेद्यं प्रकाशो यस्य तच्चित्त तदेव) अर्थात् अपने स्वरूपसे ही प्रकाश है जिसका ऐसा केवल चित्त ही जगत् है, इस प्रकार कहनेवाले लोग समझाये जाते हैं । (क्योकि चित्तसे भिन्न ज्ञाता, ज्ञेयादि भी हैं) ।'

विशेष वक्तव्य—॥ सूत्र २३ ॥ वार्तिककारादिने इस सूत्रपर और इससे पूर्व सूत्रपर जो भाष्य लिखा है, उसका तात्पर्य निम्न प्रकार है—

भोक्ता पुरुष परिणामशून्य है, इससे उसमें कहीं आना-जाना नहीं होता, किंतु बुद्धिवृत्तिमें वह प्रतिबिम्बित-सा होता है, इसलिये बुद्धिवृत्तिको चेतन-तुल्य बना देता है । अन्यथा 'घटमहं जानामि' 'मैं घटको जानता हूँ' यह बुद्धिवृत्ति चेतन भावार्थ नहीं हो सकती; क्योंकि अहं पदका अर्थ केवल जड़ बुद्धि नहीं है । जैसे बुद्धि (अन्त:करण) इन्द्रियादिद्वारा अर्थोंके संनिकर्षसे अर्थों (घटादिकों) के आकारमे परिणत होकर अर्थाकार होती है, वैसे ही पुरुषके अत्यन्त सनिकर्ष भोग्य भोक्तृ रूप सम्बन्धसे उनके प्रतिबिम्बको ग्रहण करके आत्माकार बन जाती है । परिणाम बुद्धिमें ही होता है, वह बहिर्मुख होकर विषयाकार होती है (विषयाकार होनेसे ही, मनकी स्वप्नावस्थामें तत्तदाकार-सी वृत्तियाँ होती रहती हैं) और अन्तर्मुख होकर आत्माकार प्रतिबिम्बको ग्रहण करना ही उसकी आत्माकारता है । वस्तुत: प्रतिबिम्बके न होनेपर भी, बुद्धिका आत्माकार हो जाना ही प्रतिबिम्ब

है । अपने (इस प्रकार) प्रतिबिम्बद्वारा ही चेतन भोक्ता कहलाता है । अर्थात् कर्तृत्व, भोक्तृत्व, ज्ञातृत्व—ये सब बुद्धिवृत्तिमें वास्तविक हैं और पुरुषमें आरोपित है । तात्पर्य यह कि बुद्धि-वृत्ति तदाकारमें परिणत हो अपने स्वरूपको पुरुषके लिये समर्पण करती है, इससे पुरुषमें कर्तृत्व, भोक्तृत्व सम्भव जाना है । और आत्मा भी प्रतिबिम्बद्वारा अपने रूपको बुद्धिके अर्पण करता है, इससे बुद्धि चेतन समझी जाती है । आत्माकार-सा बुद्धिवृत्तिका हो जाना प्रतिबिम्बके तुल्य होनेसे प्रतिबिम्ब कहलाता है । केवल वृत्तियोंका ज्ञेय भी ज्ञेयादि वृत्तियोंके तुल्य है, वह 'जानामि' 'मैं जानता हूँ' इस वृत्तिका विषय होता है । इस सूत्रमें जिनको 'सर्वार्थ' कहा है । इस शब्दका अर्थ यह है कि चित्त ग्रहण, ग्रहीता—इन सबको गौण करता है 'अयं घटः' 'यह घट है' इस व्यवसायात्मक ज्ञानके अनन्तर 'घटमहं जानामि' 'मैं घटको जानता हूँ' इस प्रकारका जो अनुव्यवसायात्मक ज्ञान होता है वह भी पूर्व ज्ञानके तुल्य सर्वार्थ है, इसलिये सर्वार्थ कहना ठीक है । इस उत्तर-ज्ञानमें ज्ञेय, ज्ञाता, ज्ञान—तीनों समान होते हैं । 'ग्रहीतृग्रहणोपरक्तम्' अर्थात् पुरुष और विषय—दोनोंके आकारवाला चित्त होता है । पुरुष और बुद्धिकी अत्यन्त समीपता है, इससे शब्दाद्याकारान्वित पुरुषाकार बुद्धिवृत्ति होकर पुरुषमें प्रतिबिम्बित होती है, इस बुद्धिवृत्तिका प्रकाश होना ही पुरुषमें शब्दादिका ज्ञान और पुरुषका ज्ञान कहलाता है । इससे पुरुष-ज्ञानके लिये पुनर्ज्ञान अथवा ज्ञानान्तरकी अपेक्षा नहीं और न कर्मकर्तृविरोध है अर्थात् 'अहं जानामि' 'मैं जानता हूँ' इत्यादि प्रतीतियोंका आश्रय होनेसे कर्त्ता और उक्त प्रतीतियोंका विषय होनेसे आत्मा कर्म होता है । पर आत्माके विरुद्ध कर्मकर्तृत्व कैसे रह सकते हैं इस प्रकारका विरोध नहीं है । क्योंकि अन्तःकरणको द्वार माना जाता है । जैसे स्फटिक मणि दोनो तरफ भिन्न-भिन्न प्रकारकी वस्तुओं-के और अपने स्वरूपके साथ तीनो रूपवाला-सा प्रतीत होता है वैसे ही चित्तकी दशा है (यहाँ स्फटिक-का दृष्टान्त, सर्वांशमें नहीं है, क्योंकि उसमें प्रतिबिम्बमात्र पडता है और चित्त तदाकारसे परिणत भी होता है । इसमें उस-उस वस्तुके साथ मेल होनेसे वैसा-वैसा प्रतीत होनेमात्रमें दृष्टान्त है) ।

सब वस्तुओंको भ्रममात्रसे कल्पित मानना भी ठीक नहीं । सीपमें जो चाँदीका अथवा रज्जुमें जो सर्पका ज्ञान होता है वह सारूप्य दोषसे है, इससे अविद्याकी सर्वत्र कल्पना करना अयुक्त है । भ्रमस्थलोंमें विषयका आकार चित्तमें रहता है, विषय सत्य ही है ।

जिन सांख्ययोगी वेदान्तियोंने विवेकद्वारा गृहीता, ग्रहण और ग्राह्य—इन तीनोंको परस्पर विजातीय-रूपसे पृथक्-पृथक् जान लिया है, वही समदर्शी है, उन्होंने ही पुरुषके स्वरूपको जान लिया है । अन्य जो अविवेकी हैं वे सब भ्रान्तिमें हैं । उनकी उपेक्षा न करनी चाहिये, किंतु कृपा करके उनको बोधन कराना चाहिये ।

सङ्गति—शङ्का—जब चित्तसे सब व्यवहार चल रहे हैं और उसीमें सब वासनाएँ रहती हैं तो द्रष्टा प्रमाणशून्य होकर चित्त ही भोक्ता सिद्ध होता है ।

समाधान—

तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ॥ २४ ॥

शब्दार्थ—तत्=वह=चित्त; असंख्येय-वासनाभिः-चित्रम्-अपि=अनगिनत वासनाओंसे चित्रित हुआ भी; पर-अर्थम्=दूसरेके लिये है; संहत्य-कारित्वात्=संहत्यकारी होनेसे ।

अन्वयार्थ—चित्त अनगिनत वासनाओंसे चित्रित हुआ भी परार्थ है; क्योंकि वह संहत्यकारी है ।

व्याख्या—जो वस्तु कई चीजोसे मिलकर कामकी बनती है वह संहत्यकारी कहलाती है; जैसे मकान, शय्या आदि। संहत्यकारी वस्तु अपने लिये नहीं होती, बल्कि किसी दूसरेके लिये होती है, जैसे मकान, शय्या आदि अपने लिये नहीं हैं; बल्कि किसी दूसरेके रहने और आरामके लिये हैं। इसी प्रकार चित्त भी सत्त्व, रजस् और तमस् गुणोंके अङ्ग-अङ्गीभावके मेलसे सत्त्वप्रधान बना है। इसलिये वह भी संहत्यकारी है और किसी दूसरेके लिये होना चाहिये सो पुरुषके ही भोग-अपवर्गके लिये इसकी प्रवृत्ति होती है।

यद्यपि यह ठीक है कि अनन्त वासनाओंसे चित्रित होनेके कारण चित्तहीको भोक्ता मानना चाहिये, क्योंकि जो वासनाका आश्रय होता है वह भोगका आश्रय होनेसे भोक्ता बन सकता है, अन्य नहीं। तथापि जड संहत्यकारी होनेसे वह चित्त स्वार्थ नहीं किंतु परार्थ ही है अर्थात् पुरुषके ही भोग-अपवर्ग सम्पादन अर्थ जानना चाहिये। इसलिये सुखाकार जो चित्त है, वह चित्तके भोगार्थ नहीं है और तत्त्वज्ञानाकार जो चित्त है, वह भी चित्तके अपवर्गार्थ नहीं, किंतु यह दोनों प्रकारका चित्त परार्थ है और वह जो इस भोग और अपवर्ग अर्थसे अर्थवाला है, वही असंहत केवल पुरुष है।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र २४ ॥

यदि उक्त प्रकारके चित्तसे ही सब व्यवहार चलते हैं, तो प्रमाणरहित द्रष्टा क्यों माना जाता है? इस शङ्काको करके द्रष्टामें प्रमाण देते हैं—

वह चित्त ही असंख्यात वासनाओंसे नाना प्रकारका हुआ अपने स्वामीके लिये है अर्थात् भोक्ता जीवके भोग और मोक्षरूपी प्रयोजनको सिद्ध करता है; क्योंकि मिलकर काम करनेवाला है। जो-जो मिलकर काम करते हैं वे अन्यके लिये होते हैं। जैसे शय्या, आसनादि (मिले हुए किसी पुरुषके लिये होते हैं)। सत्त्व, रज, तम—ये तीनों चित्तरूपसे परिणत होनेवाले मिलकर कार्य करते है, इससे परके लिये हैं। जो इनसे पर (भिन्न) है वह पुरुष है।

शङ्का—शय्या, आसनादिके दृष्टान्तसे तो शरीरवाला ही 'पर' सिद्ध होता है और तुमको तो केवल चिन्मात्र पुरुष इष्ट है, दृष्टान्त उससे विपरीतकी सिद्धि करता है, तो 'संहत्यकारित्वात्' यह हेतु तुम्हारा इष्टसाधक नहीं।

उत्तर—यह ठीक है कि सामान्यरूपसे केवल परविषयिणी व्याप्ति (जो-जो मिलकर कार्य करता है वह-वह परार्थ है, इस प्रकारकी) गृहीत होती है। परंतु सत्त्वादि गुण तो मिलकर कार्य करनेवाले ही हैं, इनसे विलक्षण कोई अन्य धर्मी होना चाहिये, ऐसा विचार करनेपर सत्त्वादि गुणोंसे विलक्षण, असहत चिन्मात्ररूप भोक्ता सिद्ध होता है। जैसे काष्ठोंसे घिरे हुए पर्वतमें विलक्षण धूमसे पर्वतकी लकड़ियोंसे उत्पन्न अन्य वह्नियोंसे विलक्षण प्रकारका भी वह्नि (अग्नि) अनुमित होता है। वैसे यहाँ भी भोग्य सत्त्व गुणसे, परार्थताका अनुमान करनेपर उससे विलक्षण ही भोक्ता, स्वामी, चेतनरूप, असहत (किसीसे नहीं मिला हुआ) सिद्ध होता है। यदि उसपर (पुरुष) में परत्वधर्म, सर्वोत्कृष्टत्व (सबसे उत्तमतारूप) ही माना जाय तो भी तमोगुण प्रधान विषयोंसे शरीर उत्तम है, क्योंकि यह प्रकाशरूप इन्द्रियोंका आश्रय है। उस शरीरसे भी उत्तम इन्द्रियाँ हैं। उन इन्द्रियोंसे भी उत्तम चित्तसत्त्व है। उस चित्तका भी जो प्रकाशक है, जिसका कोई अन्य प्रकाशक नहीं, वह चेतनरूप ही है, उसमें मेल कहाँसे हो सकता है।

शङ्का—यद्यपि चित्त और पुरुषका भेद युक्तिद्वारा बतलाया गया, पर आत्मा कैसा है, क्या

है ? यह युक्तिसे नहीं जाना जा सकता; क्योंकि यह अनुभवका विषय है, इसका वास्तविक स्वरूप समाधिद्वारा जाना जा सकता है । इसको अगले सूत्रमें बतलाते हैं—

विशेषदर्शिनः आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ॥ २५ ॥

शब्दार्थ—विशेष-दर्शिनः=(विवेकख्यातिद्वारा पुरुष और चित्तमें) भेदके देखनेवालेकी; आत्म-भाव-भावना=आत्मभावकी भावना, विनिवृत्तिः=निवृत्त हो जाती है ।

अन्वयार्थ—विवेकख्यातिद्वारा पुरुष और चित्तमें भेदके देखनेवालेकी आत्मभावकी भावना निवृत्त हो जाती है ।

व्याख्या—आत्मभावभावना=आत्मभावकी चिन्ता कि मैं कौन हूं, कैसा हूं, क्या था, आगे क्या होऊँगा इत्यादि ।

विशेष-दर्शिनः=पुरुष और चित्तके भेदको विवेकख्यातिद्वारा साक्षात् करनेवाला विवेकज्ञानी ।

विवेकख्यातिद्वारा जब योगीको पुरुष और चित्तका भेद साक्षात् हो जाता है तब उसकी आत्मभावना कि मैं कौन हूं, क्या हूं इत्यादि निवृत्त हो जाती है । वह चित्तमें ही सारे परिणामोंको देखता है और उनके धर्मोंसे भिन्न अपनेको अपरिणामी ज्ञानस्वरूप अनुभव करने लगता है ।

जिस पुरुषके चित्तमें यह भावना होती है, वही आत्मज्ञान उपदेशका अधिकारी है और वही योगाभ्यासद्वारा विवेक-ज्ञानका सम्पादन करता है । उसी विवेकज्ञानसे यह आत्मभाव-भावना निवृत्त होती है । जिसको यह आत्मभाव-भावना ही नहीं उसको न तो इस आत्मज्ञानके उपदेशका अधिकार ही है, न उसको विवेकज्ञान ही उत्पन्न होता है और न आत्मभाव-भावनाकी निवृत्ति होती है ।

किसके चित्तमें यह भावना उदय हुई है और किसके चित्तमें नहीं उदय हुई है इसका भाष्यकार इस अनुमानसे जान लेना बतलाते हैं कि जैसे वर्षा ऋतुमें तृणोंके अङ्कुरोंका प्रादुर्भाव देखकर उन तृणोंके बीजोंकी सत्ताका अनुमान किया जाता है वैसे ही जिस पुरुषको मोक्षमार्ग श्रवणसे रोमाञ्च, हर्ष और अश्रुपात होवे उस पुरुषने विवेक-ज्ञानके बीजभूत तथा अपवर्गके साधन जो यम, नियम आदि कर्म हैं उनका पूर्व जन्ममें अनुष्ठान कर लिया है और उसके चित्तमें आत्मभाव-भावनाका उदय भी है । जिन पुरुषोंकी पूर्व जन्ममें शुभ कर्मोंके अनुष्ठानके अभावसे केवल पूर्व पक्षमें ही रुचि हो और सिद्धान्तमें अरुचि हो उनके चित्तमें अनुमानसे आत्मभाव-भावनाका अनुदय जान लेना ।

सङ्गति—विशेष-दर्शनके उदय होनेपर विशेष-दर्शीका चित्त कैसा होता है ? इसको बतलाते हैं—

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ॥ २६ ॥

शब्दार्थ—तदा=तब (विशेषदर्शनके उदय होनेपर); विवेकनिम्नम्=विवेककी ओर निम्न अर्थात् झुका हुआ—विवेकमार्ग संचारी; कैवल्य-प्राग्भारम्=कैवल्यकी प्राग्भारवाला अर्थात् कैवल्यके अभिमुख; चित्तम्=विशेषदर्शीका चित्त होता है ।

अन्वयार्थ—विशेषदर्शनके उदय होनेपर विशेषदर्शीका चित्त विवेक-मार्ग-सचारी होकर कैवल्यके अभिमुख होता है ।

व्याख्या—जो वस्तु कई चीजोसे मिलकर कामकी बनती है वह सहत्यकारी कहलाती है; जैसे मकान, शय्या आदि । संहत्यकारी वस्तु अपने लिये नहीं होती, बल्कि किसी दूसरेके लिये होती है, जैसे मकान, शय्या आदि अपने लिये नहीं हैं; बल्कि किसी दूसरेके रहने और आरामके लिये हैं । इसी प्रकार चित्त भी सत्त्व, रजस् और तमस् गुणोके अङ्ग-अङ्गीभावके मेलसे सत्त्वप्रधान बना है । इसलिये वह भी संहत्यकारी है और किसी दूसरेके लिये होना चाहिये सो पुरुषके ही भोग-अपवर्गके लिये इसकी प्रवृत्ति होती है ।

यद्यपि यह ठीक है कि अनन्त वासनाओसे चित्रित होनेके कारण चित्तहीको भोक्ता मानना चाहिये, क्योंकि जो वासनाका आश्रय होता है वह भोगका आश्रय होनेसे भोक्ता बन सकता है, अन्य नहीं । तथापि जड सहत्यकारी होनेसे वह चित्त स्वार्थ नहीं किंतु परार्थ ही है अर्थात् पुरुषके ही भोग-अपवर्ग सम्पादन अर्थ जानना चाहिये । इसलिये सुखाकार जो चित्त है, वह चित्तके भोगार्थ नहीं है और तत्त्वज्ञानाकार जो चित्त है, वह भी चित्तके अपवर्गार्थ नहीं, किंतु यह दोनों प्रकारका चित्त परार्थ है और वह जो इस भोग और अपवर्ग अर्थसे अर्थवाला है, वही असहत केवल पुरुष है ।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र २४ ॥

यदि उक्त प्रकारके चित्तसे ही सब व्यवहार चलते हैं, तो प्रमाणरहित द्रष्टा क्यो माना जाता है ? इस शङ्काको करके द्रष्टामें प्रमाण देते हैं—

वह चित्त ही असंख्यात वासनाओंसे नाना प्रकारका हुआ अपने स्वामीके लिये है अर्थात् भोक्ता जीवके भोग और मोक्षरूपी प्रयोजनको सिद्ध करता है; क्योंकि मिलकर काम करनेवाला है । जो-जो मिलकर काम करते हैं वे अन्यके लिये होते हैं । जैसे शय्या, आसनादि (मिले हुए किसी पुरुषके लिये होते हैं) । सत्त्व, रज, तम—ये तीनो चित्तरूपसे परिणत होनेवाले मिलकर कार्य करते है, इससे परके लिये हैं । जो इनसे पर (भिन्न) है वह पुरुष है ।

शङ्का—शय्या, आसनादिके दृष्टान्तसे तो शरीरवाला ही 'पर' सिद्ध होता है और तुमको तो केवल चिन्मात्र पुरुष इष्ट है, दृष्टान्त उससे विपरीतकी सिद्धि करता है, तो 'सहत्यकारित्वात्' यह हेतु तुम्हारा इष्टसाधक नहीं ।

उत्तर—यह ठीक है कि सामान्यरूपसे केवल परविषयिणी व्याप्ति (जो-जो मिलकर कार्य करता है वह-वह परार्थ है, इस प्रकारकी) गृहीत होती है । परतु सत्त्वादि गुण तो मिलकर कार्य करनेवाले ही हैं, इनसे विलक्षण कोई अन्य धर्मी होना चाहिये, ऐसा विचार करनेपर सत्त्वादि गुणोसे विलक्षण, असहत चिन्मात्ररूप भोक्ता सिद्ध होता है । जैसे काष्ठोसे घिरे हुए पर्वतमे विलक्षण धूमसे पर्वतकी लकड़ियोंसे उत्पन्न अन्य वह्नियोंसे विलक्षण प्रकारका ही वह्नि (अग्नि) अनुमित होता है । वैसे यहाँ भी भोग्य सत्त्व गुणसे, परार्थताका अनुमान करनेपर उससे विलक्षण ही भोक्ता, स्वामी, चेतनरूप, असहत (किसीसे नहीं मिला हुआ) सिद्ध होता है । यदि उसपर (पुरुष) में परत्वधर्म, सर्वोत्कृष्टत्व (सबसे उत्तमतारूप) ही माना जाय तो भी तमोगुण प्रधान विषयोसे शरीर उत्तम है, क्योंकि यह प्रकाशरूप इन्द्रियोका आश्रय है । उस शरीरसे भी उत्तम इन्द्रियाँ हैं । उन इन्द्रियोंसे भी उत्तम चित्तसत्त्व है । उस चित्तका भी जो प्रकाशक है, जिसका कोई अन्य प्रकाशक नहीं, वह चेतनरूप ही है, उसमें मेल कहाँसे हो सकता है ।

सगति—यहाँतक चित्त और पुरुषका भेद युक्तिद्वारा बतलाया गया, पर आत्मा कैसा है, क्या

है ? यह युक्तिसे नहीं जाना जा सकता; क्योंकि यह अनुभवका विषय है, इसका वास्तविक स्वरूप समाधिद्वारा जाना जा सकता है । इसको अगले सूत्रमे बतलाते हैं—

विशेषदर्शिनः आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ॥ २५ ॥

शब्दार्थ—विशेष-दर्शिनः=(विवेकख्यातिद्वारा पुरुष और चित्तमें) भेदके देखनेवालेकी; आत्म-भाव-भावना=आत्मभावकी भावना; विनिवृत्तिः=निवृत्त हो जाती है ।

अन्वयार्थ—विवेकख्यातिद्वारा पुरुष और चित्तमें भेदके देखनेवालेकी आत्मभावकी भावना निवृत्त हो जाती है ।

व्याख्या—आत्मभावभावना=आत्मभावकी चिन्ता कि मै कौन हूँ, कैसा हूँ, क्या था, आगे क्या होऊँगा इत्यादि ।

विशेष-दर्शिनः=पुरुष और चित्तके भेदको विवेकख्यातिद्वारा साक्षात् करनेवाला विवेकज्ञानी ।

विवेकख्यातिद्वारा जब योगीको पुरुष और चित्तका भेद साक्षात् हो जाता है तब उसकी आत्मभावना कि मै कौन हूँ, क्या हूँ इत्यादि निवृत्त हो जाती है । वह चित्तमें ही सारे परिणामोको देखता है और उसके धर्मोंसे भिन्न अपनेको अपरिणामी ज्ञानस्वरूप अनुभव करने लगता है ।

जिस पुरुषके चित्तमें यह भावना होती है, वही आत्मज्ञान उपदेशका अधिकारी है और वही योगाभ्यासद्वारा विवेक-ज्ञानका सम्पादन करता है । उसी विवेकज्ञानसे यह आत्मभाव-भावना निवृत्त होती है । जिसको यह आत्मभाव-भावना ही नहीं उसको न तो इस आत्मज्ञानके उपदेशका अधिकार ही है, न उसको विवेकज्ञान ही उत्पन्न होता है और न आत्मभाव-भावनाकी निवृत्ति होती है ।

किसके चित्तमें यह भावना उदय हुई है और किसके चित्तमें नहीं उदय हुई है इसका भाष्यकार इस अनुमानसे जान लेना बतलाते है कि जैसे वर्षा ऋतुमें तृणोके अङ्कुरोका प्रादुर्भाव देखकर उन तृणोके बीजोंकी सत्ताका अनुमान किया जाता है वैसे ही जिस पुरुषको मोक्षमार्ग श्रवणसे रोमाञ्च, हर्ष और अश्रुपात होवे उस पुरुषने विवेक-ज्ञानके बीजभूत तथा अपवर्गके साधन जो यम, नियम आदि कर्म है उनका पूर्व जन्ममें अनुष्ठान कर लिया है और उसके चित्तमें आत्मभाव-भावनाका उदय भी है । जिन पुरुषोकी पूर्व जन्ममें शुभ कर्मोंके अनुष्ठानके अभावसे केवल पूर्व पक्षमे ही रुचि हो और सिद्धान्तमें अरुचि हो उनके चित्तमे अनुमानसे आत्मभाव-भावनाका अनुदय जान लेना ।

सङ्गति—विशेष-दर्शनके उदय होनेपर विशेष-दर्शीका चित्त कैसा होता है ? इसको बतलाते है—

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ॥ २६ ॥

शब्दार्थ—तदा=तब (विशेषदर्शनके उदय होनेपर); विवेकनिम्नम्=विवेककी ओर निम्न अर्थात् झुका हुआ—विवेकमार्ग संचारी; कैवल्य-प्राग्भारम्=कैवल्यकी प्राग्भारवाला अर्थात् कैवल्यके अभिमुख, चित्तम्=विशेषदर्शीका चित्त होता है ।

अन्वयार्थ—विशेषदर्शनके उदय होनेपर विशेषदर्शीका चित्त विवेक-मार्ग-संचारी होकर कैवल्यके अभिमुख होता है ।

व्याख्या—निम्न—जलके प्रवाहके सचारयोग्य जो ढलवान् अर्थात् झुका हुआ प्रदेश है वह निम्न कहलाता है।

प्राग्भार—ऐसी उठी हुई भूमि अर्थात् ऊँचे प्रदेशको जहाँ जलका प्रवाह रुक जाता है प्राग्भार कहते है।

यहाँ चित्तकी उपमा बहते हुए जलसे दी गयी है, जिस प्रकार पानी नीचेकी ओर बहता है इसी प्रकार योगीका चित्त जो पहले अविवेकके मार्गमें बहता हुआ विषयोकी ओर जा रहा था, विशेषदर्शनसे वह मार्ग बद हो जाता है और चित्तका प्रवाह आत्मानात्मरूप विवेक-ज्ञानके मार्गकी ओर निम्न होकर कैवल्य प्राग्भारके अभिमुख हो जाता है। अर्थात् चित्त अज्ञानके कारण जो ससारी विषयोमें लगा हुआ था, विशेषदर्शनद्वारा विवेकज्ञान होनेपर उसकी प्रवृत्ति कैवल्यकी ओर हो जाती है। इसी प्रकारकी उपमा १। १२ में दी गयी है।

सङ्गति—विवेक-प्रवाही चित्तमें भी बीच-बीचमें कभी-कभी व्युत्थानकी वृत्तियाँ क्यो उत्पन्न होती हैं? इसको बताते है—

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ॥ २७ ॥

शब्दार्थ—तत्=उस (विवेक-ज्ञानके); छिद्रेषु=छिद्रोमें—बीच-बीचमें—अन्तरालमें; प्रत्यय-अन्तराणि=दूसरी (व्युत्थानकी) वृत्तियाँ, सस्कारेभ्यः=(पूर्वके व्युत्थानके) सस्कारोंसे होती है।

अन्वयार्थ—उस विवेक-ज्ञानके बीच-बीचमें अन्य व्युत्थानकी वृत्तियाँ (भी) (पूर्वके व्युत्थानके) सस्कारोंसे उदय होती रहती हैं।

व्याख्या—छिद्र=विवेकज्ञानके बीचमें कभी-कभी होनेवाला विवेक-अभावरूप अवकाश, अन्तराल अथवा अवसर।

जबतक चित्तमें पुरुष और चित्तकी भिन्नताका ज्ञान प्रबलतासे रहता है तबतक उसकी प्रवृत्ति कैवल्यकी ओर रहती है, पर जब-जब इस विवेकज्ञानमे शिथिलता आने लगती है, तब-तब व्युत्थानके संस्कार अर्थात् व्युत्थानकी ममता और अहताकी वृत्तियाँ 'यह मेरा है' 'मै सुखी हूँ' 'मै दुखी हूँ' इत्यादि उत्पन्न हो जाती हैं। यह प्रत्ययान्तराणि अर्थात् समाधिकी वृत्तियोंसे भिन्न व्युत्थानकी वृत्तियाँ इसलिये बीचमें उत्पन्न होती हैं कि विवेकख्याति (विशेषदर्शन) अभी अत्यन्त परिपक्व नहीं हुई है और अनादिकालसे प्रवृत्त व्युत्थानके सस्कार अभी किंचित् बलवान् हैं।

सङ्गति—उनके त्यागका उपाय बताते हैं—

हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ॥ २८ ॥

शब्दार्थ—हानम्=निवृत्ति, एषाम्=उनकी (व्युत्थानके सस्कारोकी) क्लेशवत्=क्लेशोकी तरह; उक्तम्=कही गयी है।

अन्वयार्थ—उन (व्युत्थानके सस्कारों) की निवृत्ति क्लेशोकी निवृत्तिके तुल्य कही गयी जानना चाहिये।

व्याख्या—जैसे दूसरे पादके दसवें और ग्यारहवे सूत्रोमे क्लेशोंका नाश बतलाया है वैसे ही व्युत्थान-के सस्कारोका भी नाश जान लेना चाहिये अर्थात् जिस प्रकार प्रसंख्यानरूप अग्निसे क्लेश दग्ध-बीज-

भावको प्राप्त होकर अपने अंकुर-उत्पादनमें असमर्थ हो जाते हैं वैसे ही विवेक अभ्यासरूप प्रसंख्यान अग्निसे पूर्वके जन्मोंके व्युत्थानके संस्कार भी दग्धबीज होकर व्युत्थानकी वृत्तियोंको नहीं उत्पन्न करते। अपरिपक्व विवेकनिष्ठ चित्तमें ही व्युत्थानके संस्कारोंका प्रादुर्भाव होता है, परिपक्व ज्ञाननिष्ठ चित्तमें नहीं होता। इसलिये पहले विवेकज्ञानके अभ्याससे विवेकज्ञानके संस्कारोंका सम्पादन करके व्युत्थानके संस्कारोंका निरोध करना चाहिये। फिर निरोधसंस्कारोंसे विवेकके संस्कारोंका क्षय करना चाहिये। उसके पश्चात् निरोधके संस्कारोंका भी असम्प्रज्ञात समाधिद्वारा लय कर देना चाहिये। विवेक-ज्ञानमें ही अपनेको कृतकृत्य न समझ लेना चाहिये।

सङ्गति—व्युत्थानके निरोधका उपाय विवेक-अभ्यासरूप प्रसंख्यान बतलाकर अब प्रसंख्यानके निरोधका उपाय कहते हुए जीवन्मुक्तिकी परमकाष्ठारूप धर्ममेघ समाधिका स्वरूप कहते हैं—

प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः ॥ २९ ॥

शब्दार्थ—प्रसंख्याने-अपि-अकुसीदस्य=प्रसंख्यान ज्ञानमें भी विरक्त है जो योगी, उसको; सर्वथा-विवेकख्यातेः=निरन्तर विवेक-ख्यातिके उदय होनेसे; धर्म-मेघः-समाधिः=धर्ममेघ समाधि होती है।

अन्वयार्थ—जो योगी प्रसंख्यान ज्ञानसे भी विरक्त है उसको निरन्तर विवेक-ख्यातिके उदय होनेसे धर्ममेघ समाधि होती है।

व्याख्या—प्रसंख्यान= जितने तत्त्व परस्पर विलक्षण स्वरूपवाले हैं, उनका यथाक्रम विचार करना प्रसंख्यान कहलाता है। (भोजवृत्ति) इसीको विवेकज्ञान भी कहते हैं।

धर्ममेघः=अति उत्तम पुण्य-पापसे रहित परम पुरुषार्थके साधक धर्मकी जो वर्षा करता है वह धर्ममेघ कहलाता है। (भोजवृत्ति)

अकुसीद—ऋण देकर मास-मासमें धनकी वृद्धि करना अर्थात् सूद (व्याज) लेनेको कुसीद कहते हैं। यहाँ जो योगी प्रसंख्यानकी लिप्सावाला है उसके लिये कुसीद और जो फलकी इच्छासे विरक्त है उसके लिये अकुसीद शब्दका प्रयोग हुआ है।

जब ब्रह्मनिष्ठ योगी पर-वैराग्यद्वारा प्रसंख्यान अर्थात् विवेक-ज्ञानसे भी किसी फल (सर्वज्ञत्वादि जिनको ३। ४९ में बतला आये हैं) की इच्छा नहीं रखता तो उसके विरक्त हो जानेपर इसपर वैराग्यशील योगीकी सर्वथा विवेक-ख्याति उदय होती है, अर्थात् निरन्तर विवेकज्ञानका प्रवाह बहने लगता है। इससे व्युत्थानके संस्कारोंके बीज नितान्त भस्म हो जाते हैं। इस कारण व्युत्थानकी वृत्तियाँ बीच-बीचमें उत्पन्न नहीं होतीं। ज्ञानकी इस परिपक्व अवस्थाको धर्ममेघ समाधि कहते हैं। सम्प्रज्ञात समाधिकी सबसे ऊँची अवस्था विवेक-ख्याति (प्रसंख्यान) है। विवेक-ख्यातिकी परिपक्व अर्थात् निरन्तर रहनेवाली अवस्था धर्ममेघ समाधि है। इसकी पराकाष्ठा ज्ञानप्रसाद-नामी पर-वैराग्य है। जिसका फल असम्प्रज्ञात अर्थात् निर्बीज समाधि है।

सङ्गति—धर्ममेघ समाधिका फल क्लेशकर्मकी निवृत्ति बताते हैं—

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ॥ ३० ॥

शब्दार्थ—ततः=उस (धर्ममेघ समाधि) से; क्लेश-कर्म-निवृत्तिः=क्लेश और कर्मोंकी निवृत्ति होती है।

अन्वयार्थ—उस धर्ममेघ समाधिसे क्लेश और कर्मोंकी निवृत्ति होती है ।

व्याख्या—उस धर्ममेघ समाधिकी प्राप्तिपर अविद्या आदि पाँचो क्लेश और शुक्ल, कृष्ण तथा मिश्रित तीनो प्रकारके कर्म (सकाम कर्म) और उनकी वासनाएँ मूलसहित नाश हो जाती हैं । इस प्रकार क्लेश और कर्मोंके अभावमे योगी जीवन्मुक्त होकर विचरता है और शरीर त्यागनेके पश्चात् विदेह मुक्त पदको प्राप्त होता है अर्थात् पुनः जन्म-धारण नहीं करता जैसा कि भाष्यकार लिखते हैं 'तस्माद् यस्माद्विपर्ययो भवस्य कारणम्, न हि क्षीणक्लेशविपर्ययः कश्चित् केनचित्कचिज्जातो दृश्यत इति ।' क्योकि विपर्यय ज्ञान अर्थात् अविद्या ही ससारका कारण है । इसलिये जिसके अविद्यादि क्लेश नष्ट हो गये हैं ऐसा पुरुष कोई भी किसी कारणसे भी, कहीं भी उत्पन्न हुआ नहीं देखा जाता । महर्षि गौतमने भी न्यायदर्शनमें ऐसा ही कहा है । 'वीतरागजन्मादर्शनात्' (३ । १ । २५) जिसके राग बीत गये हैं ऐसे पुरुषका ससारमे जन्म न देखे जानेसे ।

सगति—क्लेशकर्मकी निवृत्तिपर क्या होता है ?

तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ॥ ३१ ॥

शब्दार्थ—तदा=तब क्लेशकर्मकी निवृत्तिपर; सर्व-आवरण-मल-अपेतस्य=सारे आवरण मलसे अलग हुए, ज्ञानस्य=ज्ञानके—चित्तके प्रकाशके; आनन्त्यात्=अनन्त होनेसे; ज्ञेयम्=जानने योग्य वस्तु; अल्पम्=थोडी रह जाती है ।

अन्वयार्थ—तब सब क्लेशकर्मोंके क्षय-कालमें सर्व आवरणरूप मलोसे रहित होकर चित्तरूप प्रकाशके अनन्त होनेसे ज्ञेय पदार्थ अल्प हो जाता है ।

व्याख्या—चित्त सत्त्वप्रधान सूर्यके सदृश प्रकाशशील है । जिस प्रकार शरद् ऋतुमें मेघ सूर्यके प्रकाशको ढक देते हैं, उसी प्रकार रजस्-तमस्-मूलक अविद्या आदि क्लेश और सकाम कर्मकी वासनाएँ चित्त-के प्रकाशपर आवरण डाले हुए रहते हैं । बादलोके हटनेपर जब सूर्यका प्रकाश चारो दिशाओमें फैलता है तो सारी वस्तुएँ स्पष्ट दीखने लगती हैं, ये सारी वस्तुएँ उसके सर्वत्र फैले हुए प्रकाशकी अपेक्षा अति न्यून परिच्छिन्न हैं, इसी प्रकार धर्ममेघ समाधिद्वारा जब रज-तम-मूलक क्लेश और कर्म वासनाओंके मलका पर्दा चित्तसे हट जाता है तो उसके अपरिमित ज्ञानके सर्वत्र फैले हुए प्रकाशमें कोई वस्तु छिपी नहीं रहती । उसका प्रकाश इतना बढ जाता है कि जानने योग्य कोई वस्तु अज्ञात नहीं रह सकती । विषय बहुत न्यून, परिच्छिन्न और ज्ञानका प्रकाश अनन्त अपरिच्छिन्न हो जाता है । ज्ञेय सासारिक वस्तुएँ उसकी दृष्टिमें अल्प अर्थात् तुच्छ हो जाती हैं, जैसे प्रकाशमें जुगनू । श्रीव्यासजी महाराज उसके विषयमें निम्न दृष्टान्त देते हैं—

अन्धो मणिमविध्यत्तमनङ्गुलिरावयत् । अग्रीवस्तं प्रत्यमुञ्चत्तमजिह्वोऽभ्यपूजयत् ॥ इति ॥

अन्धेने मणियोंको बींधा, बिना अँगुलीवालेने उसमें धागा पिरोया, ग्रीवारहितके गलेमें वह डाली गयी और जिह्वारहितने उसकी प्रशंसा की ।

अर्थात् जैसे यह वाक्य आश्चर्यरूप जान पडता है, ऐसे ही आश्चर्यरूप दशा योगीकी इस कालमें होती है ।

संगति—धर्ममेघ समाधिसे क्लेशकर्मोंकी निवृत्ति हो जानेपर भी गुण जो स्वतः ही परिणाम

स्वभाववाले हैं, विद्यमान रहते हुए उस पुरुषके लिये शरीर और इन्द्रियोंको क्यों नहीं उत्पन्न करते ? इसका उत्तर अगले सूत्रमें देते हैं—

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ॥ ३२ ॥

शब्दार्थ—ततः=तब; कृतार्थानाम्=कृतार्थ हुए; गुणानाम्=गुणोंके; परिणामक्रमः=परिणामके क्रमकी; समाप्तिः=समाप्ति हो जाती है ।

अन्वयार्थ—तब कृतार्थ हुए गुणोंके परिणामके क्रमकी समाप्ति हो जाती है ।

व्याख्या—गुणोंकी प्रवृत्ति पुरुषके भोग-अपवर्गके लिये है । जबतक पुरुषके यह दोनों प्रयोजन सिद्ध नहीं हो लेते तबतक वे इसके लिये अपने परिणामके क्रम (शरीर, इन्द्रिय आदिके आरम्भ) को जारी रखते हैं ।

धर्ममेघ समाधिसे क्लेश और कर्मोंकी निवृत्ति होती है । उसके फलस्वरूप रजस्-तमस् गुणोंका आवरण हटनेसे ज्ञान अनन्त (अपरिमित) और ज्ञेय अल्प हो जाता है । यह अपरिमित ज्ञान ही प्रकृतिके दोषोंका दिखलानेवाला होनेसे पर-वैराग्यरूप है । उस उत्कृष्ट वैराग्यके बाद गुणोंका जो अनुलोमतया (सीधे) सृष्टि उन्मुख और प्रतिलोमतया (उल्टे) प्रलय उन्मुख प्रधान-अप्रधान भावसे स्थितिरूप परिणाम है, उसके क्रमकी उस पुरुषके प्रति समाप्ति हो जाती है । उस पुरुषके लिये फिर गुण प्रवृत्त नहीं होते ।

भाव यह है कि धर्ममेघ समाधिके पश्चात् जब पुरुषके भोग और अपवर्ग प्रयोजन सिद्ध हो जाते हैं, तो इन गुणोंका उस पुरुषके लिये कोई कार्य शेष नहीं रहता । इस कारण उसकी ओरसे कृतार्थ अर्थात् कर्तव्य पूरा करके अपना परिणाम क्रम समाप्त कर देते हैं और दूसरे पुरुषोंके इसी प्रयोजनको सिद्ध करनेमें लगे रहते हैं (२ । २२) ।

संगति—क्रमका स्वरूप बताते हैं—

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ॥ ३३ ॥

शब्दार्थ—क्षण-प्रतियोगी=क्षणोंकी सम्बन्धी—प्रतिक्षण होनेवाली; परिणाम-अपरान्त-निर्ग्राह्यः= परिणामकी समाप्तिपर ग्रहण करने योग्य (जो गुणोंकी अवस्थाविशेष है वह), क्रमः=क्रम कही जाती है ।

अन्वयार्थ—प्रतिक्षण होनेवाली परिणामकी समाप्तिपर जानी जानेवाली (गुणोंकी अवस्थाविशेष-का नाम) क्रम है ।

व्याख्या—क्षणोंकी निरन्तर (परम्परागके) धाराके आश्रित जो परिणामोंकी निरन्तर परम्परा है, उसको परिणाम-क्रम कहते हैं अर्थात् क्षण-क्षणमें जो प्रत्येक वस्तुमें परिणाम होता रहता है, उसको क्रम कहते हैं । परिणाम इतना सूक्ष्म होता है कि ग्रहण नहीं हो सकता । वह होते-होते अन्तमें स्थूलरूप होनेपर दिखलायी देने लगता है । जैसे वस्त्र कितना ही सुरक्षित क्यों न रखा जाय, एक समयपर इतना जीर्ण हो जाता है कि हाथ रखनेसे फटने लगता है । यह परिणामका क्रम उसी समय नहीं हुआ बल्कि प्रत्येक क्षणमें होता रहा है । परन्तु इतने सूक्ष्म रूपमें हो रहा था कि देखा नहीं जा सकता था, अन्तमें बहुत-से परिणामोंका स्थूलरूपमें होनेपर वह दिखलायी देने लगा । यही गुणोंके धर्मपरिणाम और

लक्षण-परिणामका क्रम है। अर्थात् परिणामोकी जो आगे-पीछेकी एक धारा या सिलसिला है वह क्रम है। किसी क्रमका आरम्भ एक विशेष क्षणमें होता है और समाप्ति एक दूसरे क्षणमें। पहले क्षणको, जहाँसे क्रम आरम्भ होता है, पूर्वान्त और अन्तिम क्षणको, जहाँ वह क्रम समाप्त होता है, अपरान्त कहते हैं।

यह क्रम धर्म, लक्षण और अवस्था—तीनों परिणामोमें पाया जाता है। ऊपर वस्त्रके उदाहरणसे बताया है कि अवस्था-परिणामका क्रम सूक्ष्मरूपसे होता हुआ दिखायी नहीं देता है। उसका अन्तिम फल ही प्रत्यक्ष होता है। धर्म और लक्षण-परिणामका क्रम भी जो दिखलायी देता है वह भी कई परिणामोंका स्थूल रूप ही है, जो क्रम प्रत्येक क्षणमें सूक्ष्मरूपसे होता रहता है, वह इनमें भी साक्षात् नहीं दिखायी देता।

यह परिणाम-क्रम गुणोंमें बराबर होता रहता है यदि यह शङ्का हो कि गुण तो नित्य हैं, उनमें परिणाम कैसे हो सकता है? उसका समाधान करते हैं। अतीतावस्थासे शून्य होनामात्र ही नित्यका सामान्य लक्षण है न कि अपरिणामी होना। इसलिये नित्यता दो प्रकारकी होती है—एक कूटस्थ नित्यता, दूसरी परिणामी नित्यता।

१ *कूटस्थ नित्यता*—स्वरूपसे सदा एक बना रहना और किसी प्रकारका परिणाम न होना। यह पुरुषकी नित्यता है, जिसमें वह सदैव एक रूपमें बना रहता है और उसमें कोई परिणाम नहीं होता।

२ *परिणामी नित्यता*—अवस्थासे परिणाम होता रहना, स्वरूपसे सदा एक बने रहना। यह परिणामी नित्यता गुणोंकी है। गुण परिवर्तनको प्राप्त होते हुए भी स्वरूपसे नष्ट नहीं होते हैं। उन नित्य धर्मी गुणोंके परिणामोंकी कोई अन्तिम सीमा नहीं प्रतीत होती। जहाँ सीमा प्रतीत होती है वह अन्य धर्मियोंकी है जो अनित्य हैं, जैसे बुद्धि, इन्द्रिय, तन्मात्रा, पाँचो भूत, शरीर आदि।

अब यह शङ्का होती है कि स्थिति और गति अर्थात् सृष्टि-प्रलय प्रवाहरूपसे जो गुणोंमे वर्तमान संसारक्रम है, इस क्रमकी समाप्ति होती है या नहीं? यदि समाप्ति मानी जाय तो ऊपर जो कहा गया है कि 'गुणोके परिणामकी कोई अन्तिम सीमा नहीं' इसका खण्डन होता है और यदि समाप्ति न मानी जाय तो पूर्व सूत्रमें गुणोंके क्रमकी समाप्ति क्यों कही? इस शङ्काके निवारणार्थ भाष्यकारोंने यह कहा है कि यह प्रश्न एकान्त वचनीय नहीं है अर्थात् एक बार ही 'हाँ' अथवा 'ना' में उत्तर देने योग्य नहीं है, किंतु अवचनीय है। प्रश्न तीन प्रकारके होते हैं—

१ *एकान्त वचनीय*—जो नियमसे एक ही समाधानद्वारा उत्तर देने योग्य है।

२ *विभज्य वचनीय*—जो विभागपूर्वक उत्तर देने योग्य है।

३ *अवचनीय*—जिसका उत्तर एकान्तरूपसे एक प्रकारसे कहने योग्य नहीं होता।

जैसे 'क्या सब जगत् जो उत्पन्न हुआ है मरेगा'? उत्तर—'हाँ अवश्य मरेगा'। यह एकान्त वचनीय अर्थात् एक ही उत्तर देनेकी योग्यतावाला है। 'क्या जो-जो मरेगा वह सब उत्पन्न होगा'? उत्तर—'केवल जिसको विवेकज्ञान उदय हो गया है और जो तृष्णारहित हो गया है वह उत्पन्न न होगा अन्य उत्पन्न होगा'। 'मनुष्यजाति उत्तम है या नहीं?' उत्तर—'मनुष्यजाति पशुओसे उत्तम है, देवताओं-

से उत्तम नहीं है' । यह विभज्य-वचनीय है । 'यह संसार अन्तवान् है या अनन्त है ?' यह अवचनीय है । क्योंकि दोनोंमेंसे एक विशेष कहने योग्य नहीं है । परन्तु आगमप्रमाण (शब्दप्रमाण) से इसका उत्तर यह है कि ज्ञानियोंके संसार-क्रमकी समाप्ति है, अर्थात् ज्ञानियोका संसार अन्तको प्राप्त होता है, अज्ञानियोंको नहीं होता । ज्ञानी संसारक्रमके समाप्त होनेपर अर्थात् संसारके अन्त होनेपर मुक्त हो कैवल्यपदको प्राप्त होते हैं ।

टिप्पणी—भोजवृत्तिमें यह सूत्र कुछ पाठान्तरके साथ लिखा गया है, इसलिये इस सूत्रका भोज-वृत्तिके अर्थसहित पाठकोंकी जानकारीके लिये देते हैं ।

क्षणप्रतियोगी परिणामोऽपरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ॥ ३३ ॥

उक्त क्रमका लक्षण कहते हैं—

भोजवृत्तिका भाषानुवाद ॥ सूत्र ३३ ॥

सबसे छोटे कालका नाम क्षण है, (क्षण भी क्रियात्मक और शाब्दबोधात्मक परिणाम ही है ।) उस क्षणका जो प्रतियोगी (निरूपक) क्षणसे भिन्न परिणाम है, वह गुणोंका क्रम है । जाने हुए क्षणोंमें पीछे जोड़ लगानेसे ही वह ग्रहण किया जाता है । बिना जाने हुए क्षणोके उनमें क्रम नहीं जाना जा सकता, इससे उसे 'अपरान्तनिर्ग्राह्य' कहा है ।

विशेष वक्तव्य—॥ सूत्र ३३ ॥ श्रीविज्ञान भिक्षु आदि सूत्रमें 'परिणामापरान्त' पाठ मानते है । श्रीरामानन्द यति कुछ विभिन्न व्याख्यान करते हैं । वे क्षणप्रतियोगी शब्दका षष्ठी समास नहीं, किंतु बहुव्रीहि करते हैं (वही ठीक मालूम होता है) अर्थात् 'क्षणौ प्रतियोगिनौ निरूपकौ यस्य, असौ क्षण-प्रतियोगी' । क्षण हैं निरूपक बतलानेवाले जिसके, वह क्षणप्रतियोगी है । क्षण कलाश (परिमाणविशेष) को कहते हैं । क्षणोंमें बुद्धिको समाविस्थ करके ही क्रम (पूर्वापरभाव) जानने योग्य है । इससे यह बता दिया कि क्षणिक परिणाम होता है । उस क्रममें प्रमाण देते हैं—

'अपरान्तनिर्ग्राह्यः' । कहीं क्रम प्रत्यक्ष और कहीं अनुमेय है । मृत्तिकामें पिण्ड, घट, कपाल, चूर्ण कणरूपी प्रत्यक्ष परिणाम होते हैं । उनका पूर्वान्त पिण्ड है और अपरान्त कण है । इनमें पूर्वोत्तर अवधि-के ज्ञानसे क्रम, निश्चितरूपसे गृहीत होता है, अर्थात् मृत् पिण्डके अनन्तर घट होता है ऐसा क्रम प्रत्यक्ष है । अच्छे प्रकार रक्खा हुआ वस्त्र भी पुराना पड जाता है । वस्त्रमें पुरानापन एक बार तो आता नहीं, किंतु क्षण-क्षणमें पूर्वान्त नवीनतासे लेकर पुराणता होती रहती है । अर्थात् नवीन होनेके बाद अत्यन्त सूक्ष्म पुराणता, फिर सूक्ष्म पुराणता इत्यादिरूपसे पुराणता होती रहती है । वहॉपर क्रम अनुमान करने योग्य है । यह क्रम नित्य और अनित्य दोनो प्रकारके पदार्थोंमें होता है । नित्य दो प्रकारके हैं । एक—कूटस्थ नित्य होते हैं जैसे—पुरुष । द्वितीय—परिणामी नित्य होते है, जैसे सत्त्वादि गुण । धर्म, लक्षण, अवस्था—इन तीनों प्रकारो (तृतीय पादके १३ वें सूत्रोक्त) से परिणाम होनेपर भी, धर्मीमें स्वरूपका नाश न होना 'परिणामी नित्यता' है । एक धर्मको छोड़ धर्मान्तरको ग्रहण करना 'परिणाम' है । अनित्य बुद्धि आदि धर्मियोमें जो क्रम हैं, वह अवधिसहित है । बुद्धिमें रागादि परिणाम 'पूर्वान्त' और पुरुषका प्रत्यक्ष करना 'अपरान्त' क्रम है । परिणामी नित्य गुणोंमें परिणामका क्रम, अवधि (हद) से रहित है । क्योंकि मुक्त पुरुषोके प्रति, गुणोंका परिणाम न होनेपर भी बद्ध जीवोंके प्रति होता ही रहता है ।

प्रश्न—सब जीव मुक्त हो सकते हैं या नहीं ? यदि हो सकते है, तो प्रकृति (गुणो) का परिणाम अवधिसे रहित मानना ठीक नहीं और नहीं हो सकते तो तत्त्वज्ञानमे किसे विश्वास होगा अर्थात् तत्त्वज्ञान होनेपर भी, यदि नहीं हो सकते तो तत्त्वज्ञानमें विश्वास उठ जायगा, विश्वास उठनेसे कोई मुमुक्षु न रहेगा, इत्यादि दोष होगे ।

उत्तर—तीन प्रकारका प्रश्न हो सकता है—एकान्तवचनीय, विभज्यवचनीय, अवचनीय । यदि पहला प्रश्न किया जाय कि क्या सब उत्पन्न हुए मरेगे ? तो यह एकान्तवचनीय है, अर्थात् कहना चाहिये कि हाँ अवश्य मरेंगे । आपका किया हुआ जो दूसरा प्रश्न है, वह 'विभज्यवचनीय' है अर्थात् विभाग करके उत्तरणीय है—कि जिसे तत्त्वज्ञान होगा, वह मुक्त हो जायगा और जिसे न होगा, वह नहीं । जीव अनन्त हैं, सृष्टि-प्रलय भी अनन्त है । इससे सबकी मुक्ति नहीं हो सकती । तीसरा प्रश्न यह हो सकता है कि प्रकृतिका परिणामक्रम समाप्त होता है या नहीं ? इसके उत्तर दो हो सकते हैं—प्रथम यह है कि निश्चित नहीं कर सकते कि समाप्त होता है या नहीं । द्वितीय यह है कि जो ज्ञानी है, उनके लिये समाप्त होता है; अन्योके लिये नहीं । वास्तविक परिणामक्रम परिणामी नित्य गुणोंमें है और पुरुषमें कल्पित है, वस्तुत. नहीं अर्थात् बुद्धिके परिणामोका आरोप है इत्यादि भाष्यका तात्पर्य है ।

सगति—गुणोंके परिणामक्रमकी समाप्तिपर कैवल्य कहा गया है । उसका स्वरूप अगले सूत्रमें बताते है—

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चिति-शक्तिरिति ॥ ३४ ॥

शब्दार्थ—पुरुषार्थशून्यानां-गुणानाम्=पुरुष-अर्थसे शून्य हुए गुणोंका; प्रतिप्रसवः=अपने कारणमें लीन हो जाना, कैवल्यम्=कैवल्य है, वा=अथवा, स्वरूप-प्रतिष्ठा=अपने स्वरूपमें अवस्थित हो जाना; चितिशक्तिः=चितिशक्तिका (कैवल्य है); इति=और यह पाद तथा योगशास्त्र समाप्त होता है ।

अन्वयार्थ—पुरुषार्थसे शून्य हुए गुणोंका अपने कारणमें लीन हो जाना कैवल्य है अथवा चिति शक्तिका अपने स्वरूपमे अवस्थित हो जाना कैवल्य है ।

व्याख्या—गुणोकी प्रवृत्ति पुरुषके भोग अपवर्गके लिये है । इसलिये भोग और अपवर्ग ही पुरुषार्थ है । इसी पुरुषार्थके लिये गुण शरीर, इन्द्रिय, बुद्धि आदिमें परिणत हो रहे हैं । जिस पुरुषका यह प्रयोजन सिद्ध हो गया उसके प्रति इनका कोई कार्य शेष नहीं रहता । तब उस पुरुषके भोग तथा अपवर्गरूप पुरुषार्थके सम्पादनसे कृतार्थ हुए पुरुषार्थ-शून्य कार्य-कारण स्वरूप गुण प्रतिप्रसवको प्राप्त होते है अर्थात् प्रतिलोम परिणामसे अपने कारणमें लीन हो जाते हैं । अर्थात् व्युत्थान समाधि और निरोधके सस्कार मनमे लीन हो जाते है—मन अहकारमे, अहकार बुद्धि (चित्त) में और बुद्धि प्रधान प्रकृतिमें लय हो जाती है । इस प्रकार पुरुषका अन्तिम लक्ष्य अपवर्ग सम्पादन करनेके पश्चात् गुणोके अपने कारणमें लीन हो जानेका नाम कैवल्य, अर्थात् गुणोका उस पुरुषसे अलग होना है । अथवा यो कहना चाहिये कि धर्म चित्तके परिणाम क्रम बनानेवाले गुणोका अपने कारणमें लीन हो जानेपर चितिशक्ति पुरुषका चित्तसे किसी प्रकारका सम्बन्ध न रहनेपर अपने स्वरूपमें अवस्थित हो जानेका नाम कैवल्य है । इसकी सविस्तर

व्याख्या तृतीय पादके ५५ वे सूत्रमें कर दी गयी है। यहाँ यह और जान लेना चाहिये कि जैसे वेदान्तमें अज्ञानकी निवृत्ति और परमानन्दस्वरूप ब्रह्म-प्राप्तिको समकाल होनेपर भी कहीं अज्ञानकी निवृत्तिको जैसे 'भूयश्चान्ते विश्वमायानिवृत्तिः' और फिर अन्तमें सारी माया निवृत्त हो जाती है और कहीं ब्रह्मकी प्राप्तिको जैसे 'स यो वै तत्परमं ब्रह्म वेद ब्रह्मैव भवति' जो निश्चय उस ब्रह्मको जानता है ब्रह्म ही हो जाता है' मुक्ति कहा है। वैसे ही यहाँपर भी गुणोंका प्रतिप्रसव और चितिशक्तिकी स्वरूपप्रतिष्ठा इन दोनोंके समकाल होनेपर भी तात्पर्यकी एकता होनेसे कैवल्यके दो लक्षण कहे है। लक्षणभेदसे कैवल्यका भेद नहीं किया है।

सम्यग् ज्ञानाधिगमाद् धर्मादीनामकारणप्राप्तौ।
तिष्ठति संस्कारवशाच्चक्रभ्रमिवद् धृतशरीरः॥
प्राप्ते शरीरं भेदे चरितार्थत्वात् प्रधानविनिवृत्तौ।
ऐकान्तिकमात्यन्तिकमुभयं कैवल्यमाप्नोति॥ (सा० का० ६७, ६८)

यथार्थ ज्ञानकी प्राप्तिसे जब कि धर्म आदि अकारण बन जाते हैं, तब पुरुष (पिछले) संस्कारके वशसे चक्रके सदृश शरीरको धारण किये हुए ठहरा रहता है। शरीरके छूट जानेपर और चरितार्थ होनेसे प्रधानकी निवृत्ति होनेपर ऐकान्तिक (अवश्य होनेवाले) और आत्यन्तिक (बने रहनेवाले) दोनो प्रकारके कैवल्यको प्राप्त होता है।

'इति' शब्द इस पाद तथा योगशास्त्रकी समाप्तिके लिये लाया गया है।

भोजवृत्तिका भाषानुवाद॥ सूत्र ३४॥

अब फलरूप मोक्षके सामान्यस्वरूपको कहते है—जो सत्त्वादि गुण भोग और मोक्षरूप पुरुषार्थको समाप्त कर चुके उनका जो उल्टे-उल्टे परिणामकी समाप्ति होनेपर क्षणोंमें विकारका पैदा न होना अथवा वृत्तियोंके तुल्यरूपकी निवृत्ति होनेपर चेतनशक्तिका अपने स्वरूपमात्रमें स्थिति करना मोक्ष कहा जाता है, केवल हमारे ही दर्शन (मत) में मोक्षावस्थामे पुरुष इस प्रकारका चेतनरूप नहीं होता, किंतु अन्य दर्शनोमे भी विचार करनेपर स्वरूपावस्थित होता है। जैसे—

आत्मा क्षणिक विज्ञान नहीं है—संसारावस्थामें कर्ता, भोक्ता और विचार करनेवाला आत्मा प्रतीत होता है। अन्यथा यदि एक कोई चेतन उस प्रकारका न हो और ज्ञानक्षणोंको ही, जो कि पूर्वापरविचारसे शून्य हैं आत्मा माना जाय तो कर्म और फलका सम्बन्ध नियमपूर्वक नहीं हो सकता और किये हुएकी हानि, नहीं किये हुएकी प्राप्तिरूप दोष भी हो। जिसने शास्त्रोंमें ही कहे हुए कर्मको किया है, वही यदि भोक्ता रहे तो सबकी प्रवृत्ति कल्याणप्राप्तिके लिये दुःखकी निवृत्तिके लिये हो सकती है। ग्रहण करना या छोडना विचारसे ही होता है। इससे और ज्ञानक्षणोंको परस्पर भिन्न होनेसे (पूर्वापर) विचारशून्यता है। यदि कोई उनका अनुसंधान करनेवाला न रहे तो किसीका भी व्यवहार नहीं चल सकता। इससे जो कर्ता, भोक्ता, अनुसंधाता (विचार करनेवाला अथवा जाननेवाला) है वह आत्मा है यह व्यवस्था की जाती है। मोक्षावस्थामे केवल चैतन्यरूप ही आत्मा रहता है; क्योंकि मोक्षदशामें तो ग्राह्य-ग्राहकरूप अर्थात् ग्रहण करना आदि सब व्यवहारोंके न रहनेसे केवल चैतन्य ही शेष रहता है। वह चैतन्य, अपने स्वरूपको जाननेसे नहीं है, किंतु स्वरूपसे है, क्योंकि विषयोंको ग्रहण करनेकी सामर्थ्य ही चेतनका स्वरूप है। अपने स्वरूपको ग्रहण करना नहीं (ऐसा ही श्रुति बतलाती है)। यथा—'विज्ञातारमरे केन विजानीयात्' सबके

जाननेवाले विज्ञाताको किससे जाना जा सकता है। तथा 'येनेदं सर्वं विजानाति तं केन विजानीयात्' जिससे ये सब कुछ जाना जाता है उसको किससे जानें ? जैसे चेतनसे गृहीत हुई वस्तु 'यह है' इस प्रकार ग्रहण की जाती है और चेतनका स्वरूप 'अहं' अर्थात् 'मैं हूँ' इस प्रकार ग्रहण किया जाता है। आपसमें विरुद्ध, बहिर्मुखता और अन्तर्मुखतारूप दो व्यापार एक कालमें नहीं हो सकते तो चेतनस्वरूपसे ही शेष रहता है। इससे मोक्षावस्थामें गुणोंके कार्योंकी समाप्ति होनेपर केवल चैतन्यरूप ही आत्मा रहता है यही ठीक है, और संसारदशामें तो ऐसे ही आत्माको कर्ता, भोक्ता और अनुसंधाता होना सब ठीक है।

आत्माका संसारदशा और मुक्ति-अवस्थामें एक ही रूप है। देखिये जो ये प्रकृतिके साथ अज्ञानमूलक भोग्यका भोग करनारूप अनादि स्वाभाविक सम्बन्ध है उसके होनेपर और जो पुरुषार्थ-कर्तव्यतारूप शक्तियोंके होनेसे (चौथे पादके २३ वें सूत्रोक्त) प्रकृतिका महान् आदिरूपसे परिणाम है, उसमें संयोग होनेपर जो आत्माका अधिष्ठाता (स्वामी) बनना अर्थात् अपने प्रतिबिम्बको समर्पण करने-की शक्ति अन्तःकरणकी पड़े हुए चेतन प्रतिबिम्बको ग्रहण करनेकी शक्ति रखना, तथा चेतनके सम्बन्ध-से बुद्धिमें कर्तृत्व, भोक्तृत्वका निश्चय है, उसीसे स्मृतिपूर्वक व्यवहारोंकी सिद्धि हो जायगी, फिर अन्य तुच्छ कल्पनाओंसे क्या प्रयोजन ? (अर्थात् कोई प्रयोजन नहीं) यदि इस प्रकारके मार्गको छोड़कर आत्मामें पारमार्थिक कर्तृत्वादि धर्मोंको स्वीकार किया जाय, तो आत्माको परिणामी मानना पड़ेगा। परिणामी और अनित्य माननेपर आत्माका आत्मभाव अर्थात् एकरससे रहना न बनेगा। क्योंकि एक ही समयमें, एक रूपसे, परस्पर विरुद्ध अवस्थाओंका ज्ञाता नहीं हो सकता। जैसे जिस अवस्थामें आत्मामें समवाय सम्बन्ध-से सुख उत्पन्न हुआ, उसी अवस्थामें आत्मामें दुःखका अनुभव करना नहीं हो सकता तो अवस्थाओंके भेद होनेसे अवस्थाओंसे अभिन्न अवस्थावालेका भेद मानना चाहिये। भेद माननेसे परिणामी मानना पड़ेगा और परिणामी माननेपर न आत्मामें आत्मभाव रह सकता है, न नित्यभाव। इसलिये योगाचार्य तथा सांख्याचार्य आत्माका संसार-दशामें और मुक्ति-अवस्थामें एक ही रूप स्वीकार करते हैं।

आत्मा वृत्ति-ज्ञानसे विलक्षण स्वयप्रकाश ज्ञान-स्वरूप है। जो वेदान्ती लोग (उपनिषदों तथा व्यास भगवान्के तात्पर्यको भली प्रकार न समझकर) चिदानन्दमय होना, आत्माकी मुक्ति मानते हैं उनका मत ठीक नहीं है। क्योंकि आनन्द सुखरूप ही है और सुख सर्वदा ज्ञेय (जानने योग्य) रूपसे ही भान होता है और ज्ञेयता बिना ज्ञानके नहीं हो सकती, तो ज्ञान, ज्ञेय दो पदार्थोंको माननेसे (उसके माने हुए) अद्वैतवादकी हानि होगी। मुक्ति-प्राप्त आत्माको सुखरूप मानना भी ठीक नहीं, क्योंकि ज्ञान, ज्ञेय एक नहीं हो सकते। अद्वैतवादी लोग कर्मात्मा और परमात्माके भेदसे दो प्रकारका आत्मा मानते हैं, तो जिस प्रकारसे कर्मात्माको सुख-दुःखका भोग होता है उसी रूपसे यदि कर्मात्माके तुल्य परमात्माको सुख-दुःखका भोक्ता माना जाय तो परमात्मा परिणामी और अज्ञानी हो जाय। 'ज्ञानमनन्तं ब्रह्म' आदि श्रुतियोंसे परमात्मा ज्ञानस्वरूप ही सिद्ध होता है और जहाँ कहीं आनन्द शब्द ब्रह्मके साथ आया है वहाँ उसको ज्ञान अर्थमें लेना चाहिये और यदि सुखके अर्थमें लिया जाय तो वह अपर-ब्रह्म=सबल ब्रह्म=सगुण ब्रह्म अर्थात् ईश्वरका बोधक होगा न कि पर-ब्रह्म=शुद्धब्रह्म=निर्गुण ब्रह्म अर्थात् परमात्माका, क्योंकि सुख प्रकृतिके सत्त्व गुणमें है और शुद्ध ब्रह्म परमात्मा प्रकृतिसे परे है। और यदि आत्माको साक्षात् भोग नहीं होता, किंतु बुद्धिद्वारा आरोपित भोग होता है अर्थात् परमात्मासे प्राप्त भोक्तृत्वको

उदासीनरूपसे अधिष्ठाता हुआ स्वीकार करता है। यह माना जाय तो हमारे मतमें (योगोक्त मतमें) प्रवेश होगा। आत्मा आनन्द (सुख) रूप है, यह पहले ही खण्डन कर दिया। और यदि आत्माको अविद्या स्वभाव माना जाय तो स्वयं स्वभावशून्य होनेसे अर्थात् अपनेमें किसी धर्मके न रहनेसे शास्त्रका अधिकारी कौन रहेगा ? क्योंकि सर्वदा मुक्त होनेसे परमात्मा (शास्त्रका अधिकारी) नहीं हो सकता, और न अविद्या स्वभाव होनेसे कर्मात्मा (शास्त्रका) अधिकारी हो सकता है। तो अधिकारी न होनेसे सब शास्त्र व्यर्थ हो जायँगे। यदि जगत्को अविद्यामय माना जाय तो वह अविद्या किसको है ? यह विचार किया जाता है—परमात्माको अविद्या है, यह नहीं कह सकते; क्योंकि वह नित्यमुक्त है और विद्यारूप है अर्थात् चैतन्यरूप है। और न कर्मात्माको अविद्या है क्योकि वह (अविद्याके) स्वयं स्वभावशून्य होनेसे शशविषाण (खरगोशके सींग) के तुल्य होनेसे अर्थात् कल्पनामात्र होनेसे अविद्याके साथ कैसे सम्बद्ध हो सकता है ? यदि यह कहा जाय कि विचारमें न आना ही अविद्याका अविद्यापन है अर्थात् जो सूर्य-किरणोंके स्पर्शसे ही नीहार (बर्फका कुहर) के तुल्य नष्ट हो जाय वह 'अविद्या' है, तो यह भी ठीक नहीं, क्योंकि जो वस्तु कुछ काम करती है उसे अवश्य किसीसे भिन्न अथवा अभिन्न कहनी चाहिये। और अविद्याका संसाररूपी कार्यका करना अवश्य ही स्वीकार करना पडेगा। उस कार्यके करनेपर भी अनिर्वचनीय अविद्याको माननेसे कोई भी पदार्थ निर्वचनीय न रहेगा तो ब्रह्म भी निर्वचनीय न ठहरेगा अर्थात् सत्य, ज्ञानादिरूपसे उसका निरूपण न हो सकेगा। इससे चैतन्यरूप अधिष्ठातृताके सिवा पुरुषका अन्यरूप सिद्ध नहीं हो सकता अर्थात् वृत्तिज्ञानसे विलक्षण स्वयंप्रकाश ज्ञानस्वरूप आत्मा है।

आत्मत्वादि जातियोंसे भिन्न मुक्तात्मा अधिष्ठान चैतन्यरूप है—जो नैयायिक आदि (गौतम मुनि और कणाद मुनिके अभिप्रायको न जानकर) बुद्धिके योगसे आत्माको चेतन मानते हैं और बुद्धिको भी मनके संयोगसे उत्पन्न मानते है; जैसे कि इच्छा, ज्ञान-प्रयत्नादि जीवात्माके गुण व्यवहारदशामें अर्थात् संसारावस्थामें आत्मा और मनके संयोगसे उत्पन्न होते हैं। उन्हीं गुणोसे आत्मा स्वयं ज्ञाता, कर्ता, भोक्ता कहा जाता है और मोक्षदशामे तो मिथ्याज्ञानकी निवृत्ति होनेसे मिथ्याज्ञानमूलक राग-द्वेषादि सब गुणोंकी भी निवृत्ति हो जाती है तो आत्माके विशेष गुण अर्थात् ज्ञान, इच्छा, प्रयत्न, सुख, दुःख, द्वेष—इन सबका अत्यन्त नाश हो जाता है; फिर आत्मा अपने स्वरूपमात्रमें स्थित होता है। यह उनका पक्ष भी ठीक नहीं है। क्योकि मोक्षदशामें नित्यत्व, व्यापकत्व आदि गुण तो आकाशादिकोंके भी रहते हैं, इससे उनसे विलक्षण आत्माका चैतन्यरूप अवश्य अङ्गीकार करना चाहिये। आत्मत्व जातिका सम्बन्ध ही आकाशादिकोसे विलक्षणता है, यह नहीं कह सकते। क्योंकि आत्मत्व-जातिका योग तो संसारी जीवोमें भी है (मुक्तात्माको संसारियोंसे विलक्षण होना चाहिये) इससे आत्मत्वादि जातियोसे भिन्नता मुक्तात्माकी अवश्य माननी चाहिये; और वह भिन्नता अधिष्ठानचैतन्यरूप माननेसे ही घट सकती है अन्यथा नहीं।

आत्मा 'अहम्' प्रतीतिका विषय नहीं, किंतु केवल चिद्रूप अधिष्ठाता है—जो मीमांसक लोग (जैमिनि मुनिके सिद्धान्तको ठीक-ठीक न समझते हुए) आत्माको कर्म-कर्तारूप मानते है, उनका पक्ष भी ठीक नहीं है। उनकी प्रतिज्ञा है कि 'अहम्' (मै) प्रतीति (ज्ञान) से ग्रहणके योग्य आत्मा है, 'अहम्' प्रतीतिमें आत्माको (आश्रयता सम्बन्धसे) कर्तृत्व और (विषयता सम्बन्धसे) कर्मत्व है। पर यह

उनका मन्तव्य अयुक्त है। क्योकि प्रमातृत्वरूप कर्तृत्व और प्रमेयत्वरूप कर्मत्वका विरोध है (प्रमाता जाननेवाला, प्रमेय जानने योग्य) अर्थात् जाननेवाला और जानने योग्य होना ऐसे विरुद्ध धर्मोका एक कालमें, एक पदार्थमें समावेश नहीं हो सकता। जो विरुद्ध धर्मोंके अधिष्ठान हैं, वे एक नहीं, जैसे—भाव और अभाव। कर्तृत्व, कर्मत्व भी परस्पर विरुद्ध धर्म हैं। यह कहना कि कर्तृत्व और कर्मत्वका विरोध नहीं, किंतु कर्तृत्व और करणत्वका है, ठीक नहीं, क्योकि विरोधी धर्मोंका अध्यारोप दोनो स्थानोंमें तुल्य होनेसे केवल कर्तृत्व और करणत्वका ही विरोध है, कर्तृत्व-कर्मत्वका नहीं, यह कौन कह सकता है ? (अर्थात् कोई नहीं कह सकता)। इससे आत्माको अहं प्रतीतिका विषय न मानकर, केवल चिद्रूप अधिष्ठाता ही मानना चाहिये।

आत्मा अव्यापक शरीर-तुल्य परिमाणवाला और परिणामी नहीं है—जो द्रव्यबोध पर्यायभेदसे अर्थात् नामान्तर रखकर आत्माको अव्यापक शरीर-तुल्य परिमाणवाला और परिणामी मानते हैं, उनका पक्ष तो उठकर ही मरा हुआ है अर्थात् बिल्कुल ही निकम्मा है; क्योंकि परिणामी माननेसे चेतन कहाँ रहा वह तो जडरूप हो गया। (जो परिणामी है, वह अचेतन है यह व्याप्ति है) जड माननेपर आत्मामें क्या आत्मभाव रहा इससे अधिष्ठातृतारूप चैतन्य ही आत्मा है।

आत्मामें साक्षात् कर्तृत्व धर्म नहीं है—कोई कर्तारूप ही आत्माको मानते है। जैसे—घटादि विषयोके समीप होनेपर, जो ज्ञानरूप क्रिया उत्पन्न होती है, उस क्रियाका विषय संवेदन अर्थात् विषयोंका प्रकाशरूपी फल है। उस फलमें फलका स्वरूप प्रकाशरूपसे भासित होता है और विषय ग्राह्यरूपसे तथा आत्मा ग्राहकरूपसे; क्योकि 'घटमह जानामि' (घटको मै जानता हूँ) इस आकारसे वह फल उत्पन्न होता है। क्रियाका कारण कर्ता ही है, इससे कर्तृत्व और भोक्तृत्व आत्माका ही रूप है। यह पक्ष भी युक्ति-युक्त नहीं। (क्योकि इन विकल्पोंका उत्तर नहीं बन सकता) यह बताओ कि संवित्तिरूप फलोंका कर्ता आत्मा एक कालमें ही होता है अथवा क्रममें ? एक किसी कालमें सबोका कर्ता मानो तो अन्य क्षणोंमें कर्ता नहीं रहेगा (तो आत्माको कर्ता मानना ठीक नहीं) और क्रमसे कर्ता होना भी एकरूप आत्माका नहीं घट सकता; क्योंकि यदि उसे एक रूपसे ही कर्ता माना जाय तो वह सर्वदा (व्यापक होनेसे) पास तो है ही, सब फल भी एकरूप होने चाहिये। और यदि अनेकरूपसे कर्ता माना जाय तो परिणामी होनेसे चिद्रूप नहीं हो सकता। इससे सिद्ध हुआ कि आत्माको चैतन्यरूप माननेवालोंको आत्मामें साक्षात् कर्तृत्व धर्म नहीं मानना चाहिये, किंतु कूटस्थ, नित्य, चिद्रूप आत्माका कर्ता होना जैसा हमने प्रतिपादन किया है, वह ही ठीक है।

जो ऐसा मानते हैं कि विषयोंके ज्ञान अथवा प्रकाशद्वारा आत्मामें ग्राहकता-शक्ति प्रकट हो जाती है, उनका पक्ष भी उक्त विकल्पोंसे खण्डित जानना चाहिये।

आत्मा विमर्शरूपसे चेतन नहीं है। कोई विमर्शरूपसे आत्माको चेतन मानते है, वे कहते हैं कि बिना विमर्श (विचार) के आत्माको चेतनरूप नहीं बतला सकते। चैतन्यरूप जगत्से भिन्न है, पर, विचारके सिवा अन्यथा उसकी स्थिति नही हो सकती (अर्थात् विचाररूप ही है)। यह पक्ष भी अयुक्त है; क्योकि विचारका नाम 'विमर्श' है। वह बिना अस्मिता (द्वितीय पादके ६ सूत्रोक्त) के नहीं हो सकता। क्योकि आत्मा (अन्तःकरण) में पैदा होनेवाला विमर्श 'अहमेवं भूतः' मै ऐसा हूँ'

इस आकारसे जाना जाता है। और इस प्रतीतिमें अहं शब्दसे भिन्न आत्म-रूपी अर्थका प्रकाश होनेसे विकल्पस्वरूपता अर्थात् यथार्थज्ञानसे भिन्नता है। स्वभावसिद्ध निश्चयात्मक ज्ञान बुद्धिका धर्म है, चेतन-का नहीं; क्योंकि कूटस्थ नित्य होनेसे चैतन्य सदा एकरूप रहता है। चितिको नित्य होनेसे ही अहङ्कारमें अन्तर्भाव नहीं कर सकते। इससे आत्माको विचाररूप सिद्ध करनेवालेने बुद्धिको ही आत्मा भ्रान्तिसे समझ लिया है। प्रकाशरूप आत्माके स्व-रूपको नहीं समझा।

सब दर्शनोंमें आत्माका अधिष्ठातृतारूप ही और वृत्तियोंके सदृश रूपोंको छोडकर स्वरूपमें स्थित होना ही चिति-शक्तिका कैवल्य सिद्ध हो सकता है। इस प्रकार सब दर्शनोंमें ही अधिष्ठातृताको छोड़कर, आत्माका अन्यरूप नहीं बन सकता। जड़से भिन्न चैतन्यरूपता ही 'अधिष्ठातृता' है। जो चित्तरूपसे अधिष्ठान करता है, वह ही (बुद्धिको) भोग्य बनाता है। और जो चेतनसे अधिष्ठित है वह सब कामोंके योग्य होता है। इस प्रकार आत्माको नित्य माननेसे प्रकृतिके व्यापारकी निवृत्ति होनेपर जो आत्माका मोक्ष हमने वर्णन किया है उसे छोडकर अन्य मतोंकी कोई गति नहीं। इससे यह युक्ति-युक्त कहा है कि वृत्तियोंके सदृश रूपोंको (जो कि प्रतिबिम्बित होते रहते है) छोडकर अपने स्वरूपमें स्थित होना चितिशक्तिका कैवल्य (मुक्ति) है।

नोट—यहाँ यह न समझना चाहिये कि वृत्तिकारने अन्य दर्शनोंका खण्डन किया है, किंतु 'अन्य शास्त्रोंमें ऐसी ही मुक्ति बन सकती है' यह सिद्धकर कैवल्य (मुक्ति) के स्वरूपका निरूपण किया है। विशेष जानकारीके लिये भूमिकारूप 'षड्दर्शन-समन्वय' मे देखे।

उपसंहार

उक्त प्रकारसे (इस पादमें) अन्य सिद्धियोंसे भिन्न सब सिद्धियोंकी मूल समाधि-सिद्धिको कहकर अन्य जातिमें परिणामरूप सिद्धिकी प्रकृतिकी पूर्णता कारण है, यह सिद्ध कर; धर्माधर्मकी प्रतिबन्धकको हटानेमात्रमें शक्ति है; यह दिखाकर सिद्धिजन्य पाँचों चित्तोंका अस्मितामात्रसे होना बतला-कर, (सूत्र ४ के विशेष वक्तव्यमें) एक समयमें भोगनिवृत्तिके लिये बहुत-से चित्तो और शरीरोंकी अस्मितामात्रसे उत्पत्ति बतलानेवाले शब्दोंके प्रामाणिक होनेमें जो सदेह उत्पन्न होते हैं उनको दिखलाकर सूत्र ४ की प्रसङ्गानुसार व्याख्या कर, पाँच प्रकारकी सिद्धियोंसे उत्पन्न हुए निर्माण चित्तोंमेंसे समाधिजन्य चित्तको अपवर्गका भागी बतलाकर, योगीके कर्मोंकी, लौकिक कर्मोंसे विचित्रताको सिद्धकर, कर्म-फलानुकूल वासनाओं (सस्कारो) के प्रकट होनेको समर्थनकर, कार्य-कारणकी एकता सिद्ध करनेसे व्यवधान (बीच) युक्त वासनाओंकी समीपताको सिद्धकर, वासनाओंके अनन्त होनेपर भी, हेतु-फलादिद्वारा उनका नाश बताकर, भूतादि कालोंमें घटादि धर्मोंकी स्थितिको उपपादन कर, विज्ञानवादियोंकी शङ्काओंको निवृत्तकर, चित्तद्वारा पुरुषको ज्ञाता माननेसे सब व्यवहारोंकी सिद्धिको निरूपणकर, पुरुषके होनेमें प्रमाण दिखाकर, मुक्तिके निर्णयके लिये दस सूत्रोंसे, क्रमसे उपयोगी अर्थोंको कहकर, अन्य शास्त्रोंमें भी 'ऐसी ही मुक्ति बन सकती है' यह सिद्धकर, मुक्तिके स्वरूपका निर्णय किया। इस प्रकार पातञ्जल-योग-प्रदीपमें कैवल्य नामवाले चौथे पादकी व्याख्या समाप्त हुई।

इति पातञ्जलयोगप्रदीपे कैवल्यपादः चतुर्थः

Vaidic Library

मूल सूत्र

पृष्ठ

तत्त्वसमास सांख्यसूत्र

१–अथातस्तत्त्वसमासः ... ७७
२–अष्टौ प्रकृतयः .. ७८
३–षोडश विकाराः ७८
४–पुरुषः ७९
५–त्रैगुण्यम् ८५
६–संचराः प्रतिसंचराः ... ८९
७–अध्यात्ममधिभूतमधिदैवं च ... ९०
८–पञ्चाभिबुद्धयः ९१
९–पञ्च दग्योनयः ९१
१०–पञ्च वायवः ९२
११–पञ्च कर्मात्मानः ९२
१२–पञ्चपर्वा अविद्या ... ९२
१३–अष्टाविंशतिधाऽशक्तिः ... ९३
१४–नवधा तुष्टिः ९३
१५–अष्टधा सिद्धिः ९४
१६–दश मौलिकार्थाः ९६
१७–अनुग्रहः सर्गः ९७
१८–चतुर्दशविधो भूतसर्गः ९७
१९–त्रिविधो बन्धः १००
२०–त्रिविधो मोक्षः १००
२१–त्रिविधं प्रमाणम् १०७
२२–एतत् सम्यगज्ञात्वा कृत्यकृत्यः स्यात्। न पुनस्त्रिविधेन दुःखेनाभिभूयते १०७

पातञ्जलयोगसूत्र

अथ समाधिपादः—१

१–अथ योगानुशासनम् ... १४०
२–योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ... १४७
३–तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ... १५३
४–वृत्तिसारूप्यमितरत्र .. १५४
५–वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः .. १५५
६–प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ... १५५
७–प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ... १५६
८–विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् १५९
९–शब्दज्ञानानुपातीवस्तुशून्यो विकल्पः १६१

पृष्ठ

१०–अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ... १६२
११–अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः ... १६३
१२–अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ... १६५
१३–तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ... १६६
१४–स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ... १६७
१५–दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ... १६८
१६–तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ... १७०
१७–वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः ... १७१
१८–विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः १७८
१९–भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् १८५
२०–श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् १९३
२१–तीव्रसंवेगानामासन्नः ... १९५
२२–मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः १९५
२३–ईश्वरप्रणिधानाद्वा ... १९६
२४–क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टःपुरुषविशेष ईश्वरः १९६
२५–तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ... २००
२६–पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् २०२
२७–तस्य वाचकः प्रणवः ... २०४
२८–तज्जपस्तदर्थभावनम् ... २०७
२९–ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च २१४
३०–व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ... २१५
३१–दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ... २१६
३२–तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः .. २१६
३३–मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावना-

	पृष्ठ
तच्चित्तप्रसादनम् ...	२२०
३४-प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य	२२२
३५-विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ...	२२६
३६-विशोका वा ज्योतिष्मती ..	२२९
३७-वीतरागविषयं वा चित्तम् ...	२५०
३८-स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ...	२५०
३९-यथाभिमतध्यानाद्वा ...	२५२
४०-परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः	२५२
४१-क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ...	२५२
४२-तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ...	२५३
४३-स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ...	२५४
४४-एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ..	२५६
४५-सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्	२५७
४६-ता एव सबीजः समाधिः ...	२६०
४७-निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः	२६१
४८-ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ...	२६२
४९-श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ...	२६३
५०-तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी	२६३
५१-तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ...	२६४
इति श्रीपातञ्जले योगशास्त्रे समाधिनिर्देशो नाम प्रथमः पादः ॥ १ ॥	

अथ साधनपादः—२

	पृष्ठ
१-तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ...	२७२
२-समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ...	२७८
३-अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाःक्लेशाः	२७९
४-अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ...	२८०
५-अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ...	२८२
६-दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ...	२८४
७-सुखानुशयी रागः ...	२८५
८-दुःखानुशयी द्वेषः ...	२८५
९-स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः ...	२८६
१०-ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ...	२८७
११-ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ...	२८८
१२-क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ..	२८९
१३-सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः	२९०
१४-ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ...	२९३
१५-परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः	२९५
१६-हेयं दुःखमनागतम् ...	२९६
१७-द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ...	२९८
१८-प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ..	३०३
१९-विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ...	३१२
२०-द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ..	३२५
२१-तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ...	३३२
२२-कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ...	३३३
२३-स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ...	३३४
२४-तस्य हेतुरविद्या ...	३४१
२५-तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ...	३४४
२६-विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ...	३४५
२७-तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ...	३४८
२८-योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ...	३४९
२९-यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ...	३५०
३०-अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ...	३६३

पृष्ठ

३१–जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ·· ३६८
३२–शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वर-प्रणिधानानि नियमाः ३८०
३३–वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ४०८
३४–वितर्का हिंसादयः कृतकारितानु-मोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदु-मध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् · ४०९
३५–अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैर-त्यागः ·· ४१०
३६–सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ४११
३७–अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ४१२
३८–ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ४१२
३९–अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः ४१२
४०–शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ·· ४१३
४१–सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रिय-जयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च · ४१३
४२–संतोषादनुत्तमसुखलाभः ··· ४१३
४३–कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ४१४
४४–स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ··· ४१४
४५–समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् · ४१४
४६–स्थिरसुखमासनम् ·· ४१५
४७–प्रयत्नशैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम् ४३४
४८–ततो द्वन्द्वानभिघातः · ४३५
४९–तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयो-र्गतिविच्छेदः प्राणायामः ४३५
५०–बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकाल-संख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः · ४३६
५१–बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ४४७
५२–ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ४४९
५३–धारणासु च योग्यता मनसः ४४९
५४–स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानु-कार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ४४९
५५–ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ··· ४५०

इति श्रीपातञ्जले योगशास्त्रे साधननिर्देशो नाम द्वितीयः पादः ॥ २ ॥

पृष्ठ

अथ विभूतिपादः—३

१–देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ··· ४७३
२–तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् · ४७३
३–तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्य-मिव समाधिः · ४७४
४–त्रयमेकत्र संयमः ·· ४७५
५–तज्जयात्प्रज्ञालोकः ··· ४७६
६–तस्य भूमिषु विनियोगः ··· ४७६
७–त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ··· ४७९
८–तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य · ४८०
९–व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभव-प्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ४८१
१०–तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् · ४८३
११–सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः · · ४८३
१२–ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ··· ४८४
१३–एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणा-वस्थापरिणामा व्याख्याताः ··· ४८५
१४–शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी · ४९६
१५–क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ५०२
१६–परिणामत्रयसंयमादतीतानागत-ज्ञानम् ५०४
१७–शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात्सर्वभूत-रुतज्ञानम् ५०४
१८–संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजाति-ज्ञानम् · ५१३
१९–प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् · ५१४
२०–न च तत्सालम्बनं तस्याविषयी-भूतत्वात् · ५१४
२१–कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासम्प्रयोगेऽन्तर्धानम् ·· ५१५
२२–सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ५१५
२३–मैत्र्यादिषु बलानि · ५१६

	पृष्ठ
२४-बलेषु हस्तिबलादीनि ..	५१७
२५-प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्मव्यवहित-विप्रकृष्टज्ञानम्	५१७
२६-भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ..	५१७
२७-चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ..	५२३
२८-ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ..	५२४
२९-नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ..	५२४
३०-कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ...	५२४
३१-कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ..	५२४
३२-मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् .	५२५
३३-प्रातिभाद्वा सर्वम् .	५२५
३४-हृदये चित्तसंवित् ..	५२५
३५-सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थान्य-स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम् .	५२६
३६-ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शा-स्वादवार्ता जायन्ते ...	५२७
३७-ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः	५२८
३८-बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचार-संवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः	५२८
३९-उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्व-सङ्ग उत्क्रान्तिश्च .	५२९
४०-समानजयाज्ज्वलनम् .	५३५
४१-श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमात् दिव्यं श्रोत्रम् ..	५३५
४२-कायाकाशयोः सम्बन्धसंयमाल्लघु-तूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ..	५३५
४३-बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ...	५३६
४४-स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्व-संयमाद् भूतजयः ...	५३६
४५-ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः काय-सम्पत्तद्धर्मानभिघातश्च ...	५३९
४६-रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् ...	५४०
४७-ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्व-संयमादिन्द्रियजयः ...	५४१
४८-ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च .	५४२

	पृष्ठ
४९-सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ..	५४३
५०-तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ...	५४४
५१-स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ...	५४५
५२-क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् .	५४६
५३-जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः .	५४७
५४-तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम् ..	५४८
५५-सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति	५४८

इति श्रीपातञ्जले योगशास्त्रे विभूतिनिर्देशो नाम तृतीयः पादः ॥ ३ ॥

अथ कैवल्यपादः—४

१-जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः	५५०
२-जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ..	५५१
३-निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत्	५५२
४-निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात्	५५३
५-प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेक-मनेकेषाम्	५५५
६-तत्र ध्यानजमनाशयम् ...	५५६
७-कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविध-मितरेषाम् .	५५६
८-ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभि-व्यक्तिर्वासनानाम् .	५५७
९-जातिदेशकालव्यवहितानामप्यान-न्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् .	५५८
१०-तासाम नादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्	५५८
११-हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वा-देषामभावे तदभावः ..	५६३
१२-अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्व-भेदाद्धर्माणाम् ..	५६४
१३-ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः ..	५६६
१४-परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ...	५६७

	पृष्ठ
१५-वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः	५६८
१६-न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात्	५७०
१७-तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्	५७०
१८-सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात्	५७२
१९-न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात्	५७३
२०-एकसमये चोभयानवधारणम्	५७३
२१-चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसंकरश्च	५७४
२२-चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्	५७५
२३-द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्	५७७
२४-तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात्	५८१
२५-विशेषदर्शिनः आत्मभावभावना विनिवृत्तिः	५८२

	पृष्ठ
२६-तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम्	५८३
२७-तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः	५८४
२८-हानमेषां क्लेशवदुक्तम्	५८४
२९-प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः	५८५
३०-ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः	५८५
३१-तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम्	५८६
३२-ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्	५८७
३३-क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः	५८७
३४-पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति	५९०

इति श्रीपातञ्जले योगशास्त्रे कैवल्यनिरूपणं नाम चतुर्थ. पाद. ॥ ४ ॥

॥ समाप्तं योगदर्शनम् ॥

Vaidic Library

वर्णानुक्रमसूत्रसूची

तत्त्वसमाससांख्य-सूत्र

(अ)

सूत्र-संख्या			पृष्ठ
१-अथातस्तत्त्वसमासः	...		७७
७-अध्यात्ममधिभूतमधिदैवं च	...		९०
१७-अनुग्रहः सर्गः	...		९७
२-अष्टौ प्रकृतयः	..	.	७८
१३-अष्टाविंशतिधाऽशक्तिः		.	९३
१५-अष्टधा सिद्धिः	...	.	९४

(ए)

२२-एतत् सम्यग् ज्ञात्वा कृतकृत्यः स्यात्। न पुनस्त्रिविधेन दुःखेनाभिभूयते		.	१०७

(च)

१८-चतुर्दशविधो भूतसर्गः		..	९७

(त)

१९-त्रिविधो बन्धः	...	.	१००
२०-त्रिविधो मोक्षः	...	...	१००
२१-त्रिविधं प्रमाणम्	.	...	१०७
५-त्रैगुण्यम्	.	.	८५

(द)

१६-दश मौलिकार्थाः	...		९६

(न)

१४-नवधा तुष्टिः		..	९३

(प)

४-पुरुषः	..	.	७९
८-पञ्चाभिबुद्धयः		.	९१
९-पञ्च दृग्योनयः		..	९१
१०-पञ्च वायवः			९२
११-पञ्च कर्मात्मानः		.	९२
१२-पञ्चपर्वा अविद्या	...	...	९२

(स)

६-संचरः प्रतिसंचरः		.	८९

(ष)

३-षोडश विकाराः		..	७८

पातञ्जलयोग-सूत्र

सूत्र-संख्या	पाद	पृष्ठ
१-अथ योगानुशासनम्	१	१४०
५-अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या	२	२८३
११-अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः	१	१६३
३९-अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्ता सम्बोधः	२	४१२
१०-अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा	१	१६२
१२-अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः	१	१६५
३-अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः	२	२७९
४-अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्	२	२८०
३७-अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्	२	४१२
३५-अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः	२	४१०
३०-अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः	२	३६३

(ई)

२३-ईश्वरप्रणिधानाद्वा	..	१	१९६

(उ)

३९-उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च	..	३	५२९

(ऋ)

४८-ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा		१	२६२

(ए)

२०-एकसमये चोभयानवधारणम्		४	५७३
४४-एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता		१	२५६
१३-एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः		३	४८५

(क)

३०-कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः		३	५२४
७-कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्	...	४	५५६
२१-कायरूपसंयमात्तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासम्प्रयोगेऽन्तर्धानम्		३	५१५
१२-अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम्	..	४	५६४

Vaidic Library

सूत्र संख्या	पाद	पृष्ठ
४२–काशाकाशयोः सम्बन्धसंयमाल्लघु-तूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम्	३	५३५
४३–कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः	२	४१४
३१–कूर्मनाड्यां स्थैर्यम्	३	५२४
२२–कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्य-साधारणत्वात्	२	३३३
१५–क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः	३	५०२
२४–क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुष-विशेष ईश्वरः	१	१९६
१२–क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्म-वेदनीयः	२	२७९

(ग)

४७–ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमा-दिन्द्रियजयः	३	५४१

(च)

२७–चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्	३	५२३
२२–चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्	४	५७५
२१–चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसंकरश्च	४	५७४

(ज)

१–जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः	४	५५०
९–जातिदेशकालव्यवहितानामप्या-नन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात्	४	५५८
३१–जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्	२	३६८
५३–जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः	३	५४७
२–जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्	४	५५१

(त)

२७–तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः	४	५८४
२८–तज्जपस्तदर्थभावनम्	१	२०७
५०–तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कार-प्रतिबन्धी	१	२६३
५–तज्जयात्प्रज्ञालोकः	३	४७६
४५–ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत्त-द्धर्मानभिघातश्च	३	५३९
४८–ततो द्वन्द्वानभिघातः	२	४३५
४८–ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च	३	५४२
३२–ततः कृतार्थानां परिणामक्रम-समाप्तिर्गुणानाम्	४	५८७
३०–ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः	४	५८५
५२–ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्	२	४४९
५५–ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्	२	४५०
१२–ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः	३	४८४
२९–ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्य-न्तरायाभावश्च	१	२१४
३६–ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शा-स्वादवार्ता जायन्ते	३	५२७
१६–तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम्	१	१७०
३२–तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः	१	२१६
२ तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्	३	४७३
६–तत्र ध्यानजमनाशयम्	४	५५६
२५–तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम्	१	२००
४२–तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः	१	२५३
१३–तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः	१	१६६
८–ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवा-भिव्यक्तिर्वासनानाम्	४	५५७
८–तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य	३	४८०
२५–तदभावात्संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम्	२	३४४
२१–तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा	२	३३२
२४–तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात्	४	५८१
३–तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्	१	१५३
२६–तदा विवेकनिम्नं कैवल्य-प्राग्भारं चित्तम्	४	५८३
३१–तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम्	४	५८६
१७–तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्	४	५७०
३–तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूप-शून्यमिव समाधिः	३	४७४

सूत्र-संख्या	पाद	पृष्ठ
५०–तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्	३	५४४
१–तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः	२	२७२
३०–तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः	२	४३५
१०–तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात्	३	४८३
६–तस्य भूमिषु विनियोगः	३	४७६
२७–तस्य वाचकः प्रणवः	१	२०४
२७–तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा	२	३४८
२४–तस्य हेतुरविद्या	२	३४१
५१–तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः	१	२६४
४६–ता एव सबीजः समाधिः	१	२६०
२१–तीव्रसंवेगानामासन्नः	१	१९५
५४–तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्	३	५४८
१०–तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्	४	५५८
१०–ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः	२	२८७
१४–ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात्	२	२९३
१३–ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः	४	५६६
३७–ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः	३	५२८
७–त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः	३	४७९
४–त्रयमेकत्र संयमः	३	४७५
(द)		
३१–दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः	१	२१६
८–दुःखानुशयी द्वेषः	२	२८५
६–दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता	२	२८४
१५–दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्	१	१६८
१–देशबन्धश्चित्तस्य धारणा	३	४७३
२०–द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः	२	३२५
१७–द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः	२	२९८
२३–द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्	४	५७७
(ध)		
५३–धारणासु च योग्यता मनसः	२	४४९
११–ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः	२	२८८
२८–ध्रुवे तद्गतिज्ञानम्	३	५२४
(न)		
२०–न च तत्सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात्	३	५१४
१६–न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात्	४	५७०
१९–न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात्	४	५७३
२९–नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्	३	५२४
३–निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत्	४	५५२
४–निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात्	४	५५३
४७–निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः	१	२६१
(प)		
४०–परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः	१	२५२
१५–परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः	२	२९५
१६–परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम्	३	५०४
१४–परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम्	४	५६७
३४–पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति	४	५९०
२६–पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्	१	२०२
१८–प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्	२	३०३
३४–प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य	१	२२२
१९–प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम्	३	५१४
७–प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि	१	१५६
६–प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः	१	१५५
४९–प्रयत्नशैथिल्यानन्त्यसमापत्तिभ्याम्	२	४३४
५–प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम्	४	५५५

सूत्र-संख्या	पाद	पृष्ठ
२५–प्रवृत्त्यालोकन्यासात्सूक्ष्म-व्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ..	३	५१७
२९–प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः	४	५८५
३३–प्रातिभाद्वा सर्वम् ·	३	५२५
(ब)		
३८–बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः ···	३	५२८
२४–बलेषु हस्तिबलादीनि	३	५१७
४३–बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः	३	५३६
५१–बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः	२	४४७
५०–बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देश-कालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः	२	४३६
३८–ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ···	२	४१२
(भ)		
१९–भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलया-नाम् · ·	१	१८५
२६–भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ·	३	५१७
(म)		
३२–मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ···	३	५२५
२२–मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः · ..	१	१९५
३३–मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ···	१	२२०
२३–मैत्र्यादिषु बलानि	३	५१६
(य)		
३९–यथाभिमतध्यानाद्वा	१	२५२
२९–यमनियमासनप्राणायाम-प्रत्याहारधारणाध्यानसमाध-योऽष्टावङ्गानि	२	३५०
२–योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः	१	१४७
२८–योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञान-दीप्तिराविवेकख्यातेः	२	३४९
(र)		
४६–रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् ·	३	५४०
(व)		
१५–वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्वि-भक्तः पन्थाः ···	४	५६८
३३–वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्	२	४०८
१७–वितर्कविचारानन्दास्मितारूपा-नुगमात् सम्प्रज्ञातः ··	१	१७१
३४–वितर्का हिंसादयः कृतकारिता-नुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखा-ज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्ष-भावनम् ·· ···	२	४०९
८–विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूप-प्रतिष्ठम् ·· ·	१	१५९
१८–विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कार शेषोऽन्यः ·· ···	१	१७८
२६–विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः	२	३४५
२१–विशेषदर्शिनः आत्मभावभावना विनिवृत्तिः · · ···	४	५८३
१९–विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ···	२	३१२
३६–विशोका वा ज्योतिष्मती ·	१	२४९
३५–विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ·	१	२४६
३७–वीतरागविषयं वा चित्तम्	१	२१०
५–वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः	१	१५५
४–वृत्तिसारूप्यमितरत्र ·	१	१५४
३०–व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्या-विरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमि-कत्वानवस्थितत्वानि चित्त-विक्षेपास्तेऽन्तरायाः ··	१	२१५
९–व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभव-प्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ···	३	४८१
(श)		
९–शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ··· ···	१	१६१
१७–शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात्सर्वभूत-रुतज्ञानम् ·	३	५०४

सूत्र-संख्या	पाद	पृष्ठ
१४–शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ...	३	४९६
३२–शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वर-प्रणिधानानि नियमाः	२	३८०
४०–शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः	२	४१३
२०–श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ..	१	१९३
४९–श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ..	१	२६३
४१–श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम्	३	५३५
(स)		
१३–सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः	२	२९०
१४–स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारा-सेवितो दृढभूमिः ...	१	१६७
३६–सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ...	२	४११
५५–सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति ..	३	५४८
३५–सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थान्य-स्वार्थसंयमात्पुरुषज्ञानम् ...	३	५२६
४९–सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्व-भावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च	३	५४३
४१–सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रिय-जयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च	२	४१३
१८–सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् ...	४	५७२
४२–संतोषादनुत्तमसुखलाभः	२	४१३
२–समाधिभावनार्थः क्लेशतनू-करणार्थश्च	२	२७८
४५–समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्	२	४१४
४०–समानजयाज्ज्वलनम्	३	५३५
११–सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ..	३	४८३
७–सुखानुशयी रागः ...	२	२८५
४५–सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यव-सानम् ..	१	२५७
२२–सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संय-मादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा	३	५१५
१८–संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजाति-ज्ञानम्	३	५१३
४३–स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थ-मात्रनिर्भासा निर्वितर्का ...	१	२५४
५१–स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ...	३	५४५
४६–स्थिरसुखमासनम्	२	४१५
४४–स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्व-संयमाद्भूतजयः	३	५३६
३८–स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा	१	२५०
९–स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढो-ऽभिनिवेशः	२	२८६
५४–स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्व-रूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः	२	४४९
२३–स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धि-हेतुः संयोगः	२	३३४
४४–स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः	२	४१४
(ह)		
२८–हानमेषां क्लेशवदुक्तम्	४	५५९
३४–हृदये चित्तसंवित् ..	३	५२५
११–हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वा-देषामभावे तदभावः	४	५६३
१६–हेयं दुःखमनागतम्	२	२९६
(क्ष)		
५२–क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ...	३	५४६
३३–क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्त-निर्ग्राह्यः क्रमः	४	५८७
४१–क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृ-ग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ...	१	२५२

Vaidic Library

शब्दानुक्रमणी

षड्दर्शनसमन्वय

(अ)

पृष्ठ

१–अग्नि ... ४७
२–अणु ... ५०
३–अकर्तृत्व ... ९६
४–अत्यन्ताभाव ... ५४
५–अथर्ववेद ... १
६–अद्वैत-सिद्धान्त १०, १२, २१, २४, २९, ३०
विशिष्टाद्वैत-सिद्धान्त ... २६
शुद्धाद्वैत-सिद्धान्त ... २८
७–अदृष्ट ... ६१
८–अधर्म ... ५२
९–अधिकरण ... १०
१०–अधिकरण सिद्धान्त ... ५७
११–अधिदैव (सृष्टि) ... ९०
१२–अधिभूत (सृष्टि) ... ९०
१३–अध्यात्म (सृष्टि) ... ९०
१४–अध्यास (जो वास्तवमें न हो किंतु अज्ञानसे मान लिया हो, आरोपित) ... १२
१५–अनुमान प्रमाण ... ५५, १०७
१६–अन्तःकरण ... ८०, ८१, १२९
१७–अन्यता ... ९६
१८–अन्योन्याभाव ... ५४
१९–अपरत्व ... ५०
२०–अपवर्ग ... ६०
२१–अपान ... ९२
२२–अभ्युपगम सिद्धान्त ... ५७
२३–अभाव पदार्थ ... ५४
२४–अभिनिवेश ... १२९
२५–अर्थ ... ५९
२६–अर्थवत् ... ९६
२७–अवयव ... ५७
२८–अवक्षेपण ... ५२
२९–अविद्या ... ९२, १३०, १३२
३०–अशक्ति ... ९३
३१–अस्तित्व ... ९६
३२–असम्प्रज्ञातसमाधि ... ८२, १२९, १४८
३३–अस्मिता ... ९२
३४–अहङ्कार ... ८३, ८८, १०९

(आ)

१–आकाश ... ४७
२–आकुञ्चन कर्म ... ५२
३–आगम-प्रमाण ... ५६, १०७
४–आत्म-तत्त्व ... ६, १२
५–आत्मा (शुद्ध चेतन-तत्त्व) २, ४७-४९, ५९
६–आत्रेय ... २०
७–आधिदैविक ... १, ९०
८–आधिभौतिक ... १, ९०
९–आध्यात्मिक ... १, ९०
१०–आरम्भिक उपादान कारण ... ६३
११–आश्मरथ्य ... २०,
१२–आसुरि ... १९, ७५

(इ)

१–इच्छा ... ४९, ५२
२–इन्द्रियाँ ... ४८, ८४, १०९
३–इन्द्रियें (कर्म) ... ९२
४–इन्द्रियें (ज्ञान) ... ५९, ९१

(ई)

१–ईश्वर (पुरुषविशेष, शबल चेतन तत्त्व समष्टिरूप) २, १४, २९, ८१
२–ईश्वरवाद (सांख्य) ११७-१२२
३–ईश्वरवाद (पूर्वमीमांसा) ५-८

(उ)

१–उत्तरमीमांसा (वेदान्त-दर्शन, ब्रह्म-सूत्र) ... ९, ४५
२–उत्क्षेपण कर्म ... ५२
३–उदान ... ९२
४–उपचार छल ... ५९
५–उपलब्धि ... ६०
६–उदाहरण ... ५७
७–उपनय ... ५७
८–उपनिषद् (वेदमन्त्रोंके आध्यात्मिक विचारोंको दर्शानेवाले ग्रन्थ, जिनमें मुख्य ग्यारह हैं—ईश, केन, कठ, प्रश्न, मुण्डक, माण्डूक्य, तैत्तिरीय, ऐतरेय, छान्दोग्य, वृहदारण्यक और श्वेताश्वतर उपनिषद्) ... १

पृष्ठ

९–उपमान-प्रमाण ... ५६
१०–उपलक्षण .. १४
११–उपस्थ .. ७८
१२–उपादान-कारण ...२९,६२

(ऋ)

१–ऋग्वेद ... १
२–ऋषि (वेदमन्त्रोंके द्रष्टा) ... १

(ए)

१–एकत्व ... ९६

(औ)

१–औडुलोमि आचार्य .. ८,२०

(क)

१–कणाद . ४६
२–कपिल ... १९, ७४, ७५
३–कल्प (आश्वलायन, आपस्तम्ब, बोधायन और कात्यायन आदि ऋषियोंके बनाये श्रौतसूत्र, गृह्यसूत्र, धर्मसूत्र हैं जिनमे यागके प्रयोग, मन्त्रोंके विनियोगकी विधि है) .. ३
४–कर्म . ४६,५२
५–कारण ... ६२
६–काम्य कर्म ... ४
७–काल ...४७,४८
८–कालातीत हेत्वाभास ... ५८
९–काशकृत्स्न . २०
१०–काष्णाजिनि २०
११–कार्य .. ६२
१२–कैवल्य . १३३, १३४, १३६
१३–क्लेश . .. १३०

(ग)

१–गन्ध . ४८,४९
२–गमनकर्म . ५२
३–गुण .. ४९, ८५, ११०,१११
४–गुदा .. ७८
५–गुरुत्व .. ५०
६–गौतम ४६

(घ)

१–घ्राण .. ४६,७८

(च)

१–चतुःसूत्री ... १३, ८८, १३०
२–चित्त .२६, ७८, ८३, १२४, १२५, १३५
३–चित्तवृत्ति .. १२४, १२६, १२७
४–चेतन-तत्त्व (आत्मा, परमात्मा) ... २, १५, २२, ७९, ८८, १०८

(छ)

१–छन्द (लौकिक और वैदिक शब्दोंको नियमित करने, पाद, यति और विराम आदिकी व्यवस्था करनेमें उपयोगी है) ... ३
२–छल ... ५८

(ज)

१–जड तत्त्व (प्रकृति, माया, गुणोंका साम्य तथा विषम परिणाम) २, ७०, ७८
२–जनक ..१९,७५
३–जल ४७, ४८, ८७
४–जल्प . ५७
५–जाग्रत्-अवस्था ... १३५
६–जाति .. ५९
७–जीव (पुरुष=शबल चेतन-तत्त्व व्यष्टिरूप) .. २, २३, ८०, ८१
८–जैगीषव्य आचार्य ...१९, ७५
९–जैमिनि ५, ८, १९, २०
१०–ज्योतिष (यज्ञादि अनुष्ठानके काल-विशेषकी व्यवस्था करता है) .. ३

(त)

१–तत्त्व (सार वस्तु) ... २,७७
२–तमस् . ८५, १०९–१११
३–तत्त्वसमास ...७५,७७
४–तन्मात्रा .. ७८, ७९, १०९
५–तर्क .. ५८
६–तुष्टि . ९३,९४
७–त्वचा ...४८,७८

(द)

१–दर्शन (तत्त्वज्ञान-सम्बन्धी शास्त्र) ...१, ३
२–दयानन्द सरस्वती २१, २६, २७
३–दिशा .. ४७,४८
४–दुःख (अपने विरुद्ध प्रतीत होनेवाली रजोगुणसे उत्पन्न हुई चित्तकी एक वृत्तिका नाम दुःख है) १, ४८,४९,५२, ६०
५–दृश्य ...१३१,१३२

पृष्ठ

६-दृष्टान्त .. ५६
७-दोष . ६०
८-द्रवत्व ४९, ५१
९-द्रव्य .. ४७
१०-द्रष्टा ... १३१
११-द्वेष ... ४८, ४९, ५२, ९२, १३०
१२-द्वैत-सिद्धान्त १०, १२, २६, २८, २९
१३-द्वैताद्वैत-सिद्धान्त .. २८

(ध)

१-धर्म . ४७, ४९, ५२
२-धर्म (मूल) ५९
३-धर्मी .. ४७
४-धारणा .. १३३
५-ध्यान . १३३

(न)

१-निगमन .. ५७
२-निग्रह-स्थान . ५९
३-नित्य .. ४७
४-निद्रा (वृत्ति) ९१
५-निमित्तकारण ६२
६-निम्बार्काचार्य . २८
७-निर्णय ५७
८-निरुक्त (पद-विभाग, मन्त्रका अर्थ और देवताके निरूपणद्वारा एक-एक पदके सम्भावित और अवयवार्थका निश्चय करता है) ३
९-नित्य कर्म .. ४
१०-निषिद्ध कर्म ४
११-निरोध १२९, १३०
१२-नेत्र .. ४८, ७८
१३-नैमित्तिक कर्म . ४
१४-न्याय (प्रमाणोंसे अर्थका परीक्षण, गौतम मुनिका बनाया हुआ दर्शन) ... ३, ४६, ५४, ६३

(प)

१-पञ्च-भूत ... ४८
२-पञ्च-यज्ञ ... ४-६
३-पञ्चशिखाचार्य १९, ७५
४-पदार्थ ४७, ५४
५-परत्व . ४९, ५०
६-परमाणुवाद ६३
७-परमात्मतत्त्व .. १०, १४
८-परमात्मा (शुद्ध चेतन तत्त्व समष्टि रूप) .. २, ८१, १०८
९-पराशर १९
१०-परार्थ . ९६
११-परार्थानुमान ... ५७
१२-परिमाण .. ४९, ५०
१३-पाद (चौथा भाग, प्रकरण) .. ८, १२८
१४-पुरुष (जीव=शबल चेतन तत्त्व व्यष्टिरूप) .. २, ८०
१५-पुरुषविशेष (ईश्वर, शबल चेतन तत्त्व समष्टि रूप) २, ८०
१६-पुरुषका बहुत्व . ११२-११५
१७-पूर्ववत् अनुमान-प्रमाण ... ५५
१८-पृथक्त्व .. ४९, ५०
१९-पृथ्वी ... ४७-४९, ७८
२०-प्रकरण (अध्याय, वृत्तान्त) . १, ४, ४६, ६७
२१-प्रकरणसमहेत्वाभास ... ५८
२२-प्रकृति (गुणोंका साम्य परिणाम माया) .. २, ७८, ८५, १०८, १०९
२३-प्रत्यक्ष-प्रमाण ... ५४, १०७
२४-प्रतिज्ञा ... ५७
२५-प्रतितन्त्र-सिद्धान्त ... ५७
२६-प्रध्वंसाभाव .. ५४
२७-प्रमाण .. ५४, ५६, १०७
२८-प्रमाता .. ५४
२९-प्रमाण-वृत्ति ... ९१
३०-प्रमिति . ५४
३१-प्रमेय ५६, ६९
३२-प्रयत्न . ४९, ५२
३३-प्रयोजन . ५६
३४-प्रलय ८९
३५-प्रलयावस्था ... १३५
३६-प्रवृत्ति ... ६०
३७-प्रसारण कर्म . ५२
३८-प्रज्ञा ... १३२
३९-प्रागभाव ... ५४
४०-प्रायश्चित्त कर्म .. ४
४१-प्राण . ९२

पृष्ठ

४२-प्रादुर्भाव (वर्तमान वस्तुका प्रकट होना) ... १
४३-प्रेतभाव ६०

(फ)

१-फल ६०

(ब)

१-बन्ध ... १००, ११४
२-बुद्धि .. ४९, ५१, ६०, १२९
३-बहुत्व ... ९६
४-बल्लभाचार्य ... २८
५-बादरायण ... १९
६-बादरि १९
७-ब्राह्मण (वेदमन्त्रोंके व्याख्या-ग्रन्थ, इनमेंसे चार प्रसिद्ध हैं— ऐतरेय ऋग्का, शतपथ यजुका, ताण्डय ब्राह्मण सामका और गोपथ अथर्वका) ... १

(भ)

१-भावागणेश ... ७५

(म)

१-मध्वाचार्य .. २६
२-मन ४७, ४९, ६०, ७८, १२९
३-महत्तत्त्व ... ७८, ७९, १०८, १०९
४-महावाक्य .. १४
५-माया (प्रकृति, गुणोंका साम्य परिणाम) .. २, ११, २१, २५
६-मीमांसादर्शन (पूर्वमीमांसा,जैमिनि मुनिका बनाया हुआ दर्शन) ... ३, ५
७-मुनि (मननशील, वेदके अर्थोंको मनन करके उनके तत्त्वोंको दर्शानेवाले) ... १
८-मोक्ष . १००, ११४

(य)

१-यजुर्वेद ... १
२-यज्ञ ... ४, ६
३-योग (समाधिः पतञ्जलि मुनिका बनाया हुआ दर्शन) ३, ६७, १२३-१३६

(र)

१-रजोगुण ... ८५, ११०
२-रस ... ४७, ४९
३-रसना . ४८, ७८
४-राग .. ९२, १३०
५-रामानुजाचार्य . २६
६-रूप .. ४८, ४९, ५२

(ल)

१-लिङ्ग .. ५५, ५९
२-लिङ्गि ... ५५

(व)

१-वाक्छल . ५८
२-वाणी ... ७८
३-वाद ५७
४-वार्षगण्याचार्य .. १९, ७५
५-वायु . ४७, ५०, ७८
६-विकल्प (वृत्ति) ... ९१
७-विकृति . ७८, १०८, १०९
८-वितण्डा ५७
९-विपर्यय (वृत्ति) ... ९१
१०-विभाग ४९, ५०, ५२
११-विभु ४८, ४९
१२-वियोग ... ९६
१३-विज्ञानभिक्षु . ७४
१४-विवर्त्तवाद .. ११
१५-विवेक-ख्याति ... १३२
१६-विशेष ४६, ४७, ५३
१७-विराट् .. १४
१८-विरुद्धहेत्वाभास . ५८
१९-वृत्ति ९१, १२४, १२९
२०-वेद (ईश्वरीय ज्ञान, ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद) . १
२१-वेदान्त (उत्तरमीमांसा, व्यास मुनिका बताया हुआ दर्शन, उपनिषद्) .. ३, ४, ९
२२-वेदोके अङ्ग (शिक्षा कल्प, व्याकरण, निरुक्त, छन्द, ज्योतिष) . ३
२३-वेदोके उपाङ्ग (मीमांसा, वेदान्त, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग) ... ३
२४-वैशेषिक (पदार्थोंके भेदोंका बोधक, कणाद मुनिका बनाया हुआ दर्शन) ... ३, ४६, ६३-६६

पृष्ठ

२५-व्यष्टि (अंशरूप) ·· ६, १४,७९-८१-११२
२६-व्याकरण (व्याकरण, प्रकृति और प्रत्यय आदिके उपदेशसे पदके स्वरूप और उसके अर्थके निश्चय करनेमें उपयोगी है) ··· ३
२७-व्यान ··· ९२
२८-व्यास मुनि · ५, ८, १९
२९-व्याप्ति ··· ५५

(श)

१-शंकराचार्य २१, २२, २४-२६
२-शब्द ४९, ५१, ५२
३-शरीर ··· ५९
४-शबल स्वरूप ·· १५
५-शिक्षा (शिक्षाका उपयोग वैदिक वर्णों, स्वर और मात्राओंके बोध करानेमें होता है) ··· ३
६-शुद्ध चेतनतत्त्व ··· ८१
७-शुद्धस्वरूप · १५
८-शेषवत अनुमान-प्रमाण ·· ५५
९-शेषवृत्तित्व · ९६
१०-श्रोत्र ४८, ७८

(ष)

१-षड्दर्शन (मीमांसा, वेदान्त, न्याय, वैशेषिक, सांख्य और योग, जो वेदोंके उपाङ्ग कहलाते है) ·· ३
२-षष्टि तन्त्र ··· ७५

(स)

१-संख्या ·· ४९
२-सत्त्वगुण · १०९, १११
३-समन्वय (मेल, अविरोध) · २६
४-समवाय ४६ ५४
५-समष्टि (पूर्ण रूप) १४, ८९-८१, ११२
६-समाधि प्रारम्भ-अवस्था १३५
७-समाधि १, १२३, १२८
८-समान ··· ९२
९-सम्प्रज्ञात समाधि (एकाग्रता) · १३५
१०-सम्प्रज्ञात समाधि (विवेकख्याति) १३६
११-संयम १३३
१२-सर्वतन्त्र सिद्धान्त · ५६
१३-सव्यविचार हेत्वाभास ··· ५७

पृष्ठ

१४-संयोग ५०, ५१, ९६
१५-संशय ··· ५६
१६-संस्कार ५०, ५२
१७-संहिता (पुस्तक) ··· १
१८-सांख्य (कपिल मुनिका बनाया हुआ दर्शन) ३, ६८-७५
१९-सांख्यसप्तति ··· ७५
२०-साधारण कारण ··· ६२
२१-साध्यसम हेत्वाभास ··· ५८
२२-सामवेद ··· १
२३-सामान्य ··· ५३
२४-सामान्य छल ··· ५८
२५-सामान्यतो दृष्ट अनुमान प्रमाण · ५५
२६-सिद्धि ९४, १३३
२७-सिद्धान्त ··· ५६
२८-सुषुप्ति-अवस्था ··· १३५
२९-सुख ४९, ५१
३०-सृष्टि ८९, ९०, ९७, १०९, ११२
३१-स्थूलभूत ७८, १०९
३२-स्पर्श ४७-४९
३३-स्वप्न ··· १३५
३४-स्वरूपावस्थिति १२, १२९, १३०
३५-स्वरूपस्थिति (जड़तत्त्वके अविवेकपूर्ण संयोगसे परे होकर पुरुषका अपने शुद्ध चेतन-स्वरूपमें स्थित होना) २, १२
३६-स्वार्थानुमान ··· ५७
३७-स्मृति (वृत्ति) ··· ९१
३८-स्नेह ४९, ५१

(ह)

१-हस्त ··· ७८
२-हान (दुःखका नितान्त अभाव) २, १०, १२, ६०, १०८, १३२
३-हानोपाय (हानका साधन) २, १०, १२ ६१, १०८, १३२
४-हिरण्यगर्भ १४, १२८
५-हेतु ··· ५७
६-हेय (त्याज्य=दुःख) २, १०, १०८, १३१
७-हेय हेतु (हेयका कारण) २, १०, ६० १०८, १३१
८-हेत्वाभास ··· ५७

पृष्ठ

(ज्ञ)

१-ज्ञान ... ५९

पातञ्जलयोगप्रदीप

(अ)

१-अक्लिष्ट १५५, १६०
२-अङ्गमेजयत्व ... २१६
३-अजीर्णनाशक (ओषधियाँ) ... ४५७
४-अदृष्टजन्मवेदनीय २८९, २९०
५-अध्यात्मप्रसाद ... २६२
६-अनवस्थितत्व ... २१५
७-अनन्त समापत्ति ४३५
८-अनात्म ... २८३
९-अनाहत चक्र ... २३६
१०-अनियत विपाक ... २९०
११-अनित्य ... २८३
१२-अनुमान १५५, १५६, १५८, १५९
१३-अनुमानप्रज्ञा ... २६३
१४-अन्तराय २१४-२१६
१५-अन्तर्धान ... ५१५
१६-अन्यता-ख्याति ... ५४३
१७-अन्तःकरणचतुष्टय ... १५१
१८-अन्नमय कोश १७६, १७७
१९-अपरान्त ज्ञान ५१५, ५१६
२०अपवर्ग ३०५, ३०६, ३१०, ३११
२१-अपरिग्रह ३६३, ३६७, ३७९, ४१२
२२-अपान २२५-२२६, ५२९, ५३०
२३-अवतार १८४, २७०
२४-अविशेष ... ३१२
२५-अविद्या २७८-२८४, ३४१-३४४
२६-अभिनिवेश (क्लेश) २८५-२८७
२७-अभिव्यञ्जक ... २९०
२८-अभ्यास १६५-१६८
२९-अमृतधारा (नुस्खा) ... ४५७
३०-अम्ल-पित्त-नाशक (ओषधि) ... ४५९
३१-अरण्डीपाक (ओषधि) ... ४५९
३२-अरिष्ट ५१५, ५१६
३३-अर्श (बवासीर) ४६६-४६७
३४-अलब्धभूमिकत्व २१५
३५-अलिङ्ग २५७-२५९, ३१२-३१६, ३१९, ३२२
३६-अविरति ... २१५
३७-अशुचि ... २८३
३८-अश्विनी मुद्रा ४२०
३९-अष्टक गोली (नुस्खा) ... ४५८
४०-असम्प्रज्ञात-समाधि १४०, १७०, १७४
१७८, १७९, १८३, २६५, २६६
४१-अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात १७१, १७३, १७४
१७५, १८३, २५८-२६१
४२-अस्मिता क्लेश २७९, २८२-२८५
४३-अस्तेय ३६३, ३६५, ३६६, ३७७, ४१२
४४-अहिंसा ३६३, ३६४, ३६७, ३६९, ४१० ४११
४५-अहङ्कार १५१-१५४, १७३, १८२

(आ)

१-आकर्ण धनुषासन ४२३
२-आकाशगमन ... ५३६
३-आँखके रोग (ओषधियाँ) ४६९, ४७०
४-आगम १५५, १५६, १६८
५-आदित्यलोक १८४, २७०
६-आधे सिरका दर्द (ओषधियाँ) ... ४५९
७-आत्मा ५९२-५९६
८-आनन्त्य-समापत्ति ४३४, ४३५
९-आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात १७१, १७३-१७५
१८२, २४८, २५८ २६१
१०-आनन्दमय कोश १७६, १७७
११-आनन्दभैरों रस (ओषधि) ... ४५७
१२-आभ्यन्तर वृति ४३६, ४३७
१३-आलस्य ... २१५
१४-आशिष ... ५६०
१५-आशय ... १९८
१६-आँव नाशक (ओषधियाँ) ... ४५४
१७-आसन ४१५-४३३
१८-आक्षेपी ४४७, ४४८
१९-आज्ञा-चक्र २३७, २३८
२०-आर्य सत्य ... ३४४

(इ)

१-इन्द्रियाँ १५१, १५२, १७२
२-इडानाडी २२७, २२८

Vaidic Library

पृष्ठ

(ई)

१–ईश्वरप्रणिधान १९६, २१४, २७३, ३८१

(उ)

१–उत्क्रान्ति .. ५२९
२–उज्जाई प्राणायाम ... ४४२
३–उड्डीयान बन्ध ४१८
४–उत्तानपादासन ४२३, ४३१
५–उत्थित पद्मासन ... ४२९
६–उदान २२५, २२८ ५२९, ५३०
७–उदानजय ५२९, ५३०
८–उदार (क्लेश) २८०
९–उपसर्जन कर्माशय २९०
१०–उपसंहार २७१, ४५१, ५५०, ५९६
११–उपाय प्रत्यय १८८
१२–उपेक्षा भावना २२०–२२२
१३–उष्ट्रासन ४२८, ४३१

(ऊ)

१–ऊर्ध्वपद्मासन ४२९
२–ऊर्ध्वसर्वाङ्गासन ४२५, ४३१

(ऋ)

१–ऋतम्भरा प्रज्ञा .. २६२

(ए)

१ एकतानता ४७३
२–एकपादाङ्गुष्ठासन . ४२९
३–एकाग्रावस्था १४०, १४७, १४९, १५०
४–एकतत्त्वाभ्यास . २१६
५–एकेन्द्रिय वैराग्य १६९

(ओ)

१–ओ३म् २०४, २१३

(क)

१–कपालभाति २२३, ३८७
२–कफनाशक (ओषधियाँ) ४५३
३–कमरके अंदरके फोड़ेकी दवा ४६५
४–करुणा भावना २२०–२२२
५–कर्णपीड़ासन ४२५, ४३१
६–कण्ठकूप .. ५२४
७–क्रम ५०२, ५४६
८–क्रम-मुक्ति ५३४
९–कर्म १९६, १९७, ५८६, ५८७
१०–कविप्राणायाम ४३५
११–कर्माशय .. २८९
१२–काकी प्राणायाम .. ४४३
१३–कानका दर्द (ओषधि) ४७१
१४–कारण .. ३४९
१५–कारण शरीर १७६, १७७, २११, २१३
१६–काल परिदृष्ट . ४३६
१७–काव्यव्यूहज्ञान ५२४
१८–क्रियायोग २७२
१९–क्रियाफलाश्रय . ४११
२०–कुक्कुटासन .. ४२९
२१–कुम्भक ४३८–४४७
२२–कूर्मासन .. ४२९
२३–कूर्म नाड़ी ५२४, ५२५
२४–कृतार्थ .. ३३३
२५–कृत्रिमनिद्रा ३९८–४००
२६–कैवल्य ३४४, ५४९
२७–कैवल्यपाद .. ५५१
२८–कोणासन .. ४३१
२९–कोश १७६, १७७
३०–कोष्ठवद्धनाशक (ओषधियाँ) ... ४५२
३१–क्लिष्ट १५५, १६०
३२–क्लेश १९६–१९८, २७८, २७९, २८५, २८७, २८९, ५८५, ५८७

(ख)

१–खाँसी-नाशक (ओषधियाँ,) ४५५
२–खुश्की ,, ,, . ४५५, ४५६
३–खेचरी मुद्रा . ४१९
४–ख्याति ५४३

(ग)

१–गठिया-नाशक (ओषधियाँ) ४५९, ४७०
२–गरुडासन ४३०
३–गर्भासन ४२६
४–गुण १५१, ३०३, ३३४, ५९१–५९५
५–गुण-वृत्ति-विरोध (दुःख) २९५, २९६
६–गुणपर्वणि ३१२, ३१४, ३२२
७–गोरक्षासन ४२८

पृष्ठ

(च)

१-चक्र (पद्म) २३४-२३९
२-चक्र-भेदन २४१-२४३
३-चक्रासन ... ४२६
४-चन्द्रप्रभावटी (नुस्खा) .. ४६०
५-चन्द्रलोक १८१, ५३२
६-चन्द्रभेदी प्राणायाम ... ४४२
७-चतुर्थ प्राणायाम ४४७, ४४८
८-चितिशक्ति १५३, ५७६, ५९१
९-चित्त १४७, १५१, १५३, ५६०, ५८४, ५९१
१०-चित्त-वृत्ति १५३, १५४, १५६
११-चित्तकी अवस्थाएँ १४८, १४९
१२-चित्तविक्षेप २१५

(ज)

१-जल-चिकित्सा ३८९,
२-जाग्रत्-अवस्था .. २११
३-जानुशिरासन ४२३, ४३१
४-जात्यन्तर परिणाम ... ५५१
५-जालन्धर-बन्ध ... ४१८
६-जीवन्मुक्त .. २७१
७-जुकाम-नाशक (ओषधियाँ) ४५३, ४५४

(त)

१-तत्त्व २२९-२३४
२-तन्मात्राएँ १५१, १५२, १७२-१७४
३-तनु (क्लेश) ... २८०
४-तनुकरण .. २७८
५-तमोगुण ... १५१, २५१
६-तप २७३, २७६, ३८०, ४१४
७-ताड़ागी मुद्रा .. ४२१
८-ताप दुःख . २९५
९-ताड़ासन ... ४३१
१०-तालयुक्त प्राणायाम ... ४४१
११-तारक .. ५२९
१२-तिल्लीकी ओषधि .. ४६७
१३-तोलाङ्गुलासन . ४३१
१४-त्राटक ३८२, ३९४, ३९७
१५-त्रिवेणी (युक्त) ... २३८

पृष्ठ

१६-त्रिवेणी (मुक्त) .. २३४
१७-त्रिबन्धासन . ४३१

(द)

१-दमा-नाशक (ओषधियाँ) ४५५, ४५६
२-दन्त-रोगनाशक (ओषधियाँ) ४६२, ४६३
३-दर्शन-शक्ति . २८४
४-द्रष्टा १५३, ३२५, ३३२, ५७७
५-द्रष्टृ २९८, ३०२, ५५६, ५७७, ५८१
६-दस्त नाशक (ओषधियाँ) ४५६
७-दाद-नाशक (ओषधियाँ) ... ४६४
८-दिलकी धड़कन (ओषधि) ४७१
९-दिव्य श्रोत्र ५३५
१०-दुःख १५१, २१६, २८३, २८५, २८७
११-दृश्य २९८, ३३२, ५७७, ५८१
१२-दृशिमात्र ३२६, ३३२
१३-दृशेः .. ३४४
१४-दृष्टजन्म वेदनीय २८९-२९१
१५-दृक्शक्ति . १५४, २८४
१६-देवयान १८४, ५३१-५३४
१७-देशपरिदृष्ट ४३६-४३८
१८-दौर्मनस्य .. २१६
१९-द्वन्द्व- ४३५
२०-द्विपाद मध्यशीर्षासन . ४३२
२१-द्वेष (क्लेश) २७९, २८५

(ध)

१-धनुरासन ४२७, ४३१
२-धर्म .. ४९६-५०३
३-धर्म-परिणाम ४८०, ४८१
४-धर्मी ४७०-५०३
५-धारणा ३५०-३५३, ४७३, ४७४
६-धौति (षट्कर्म) ३८२-३८५
७-ध्यान ३५०, ३५१, ४७३-४७५
८-ध्यानहेया . २८८
९-ध्यातृ ४७४
१०-ध्येय ४७३-४७४

(न)

१-नाभ्यासन ४२७, ४३१
२-नाड़ीशोधन- प्राणायाम . ४४७

पृष्ठ

३–निद्रा · १५५, १६२
४–नियम ३५०, ३५१ ३८०, ४०८
५–नियतविपाक ··· ३९०
६–निरतिशय · २००
७–निरुद्ध-अवस्था १४०, १४९, १५०
८–निरोध १४७, १५३, २६४-२६८
९–निर्वितर्क २५४–२५७, २६०
१०–निर्विचार (समापत्ति) २४६, २५८, २६०-२६२
११–निर्बीज समाधि २६४–२६५
१२–निर्माण चित्त ५५४–५५६
१३–नेति · ३८६
१४–नौली (षट्कर्म) ३८६

(प)

१–पद्मासन ४१६, ४२९
२–परमवश्यता ·· ४५०
३–पञ्च-शील ·· ३५२
४–परचित्त-ज्ञान ··· ५१४
५–परशरीरावेश ··· ५२८, ५२९
६–पर-वैराग्य १७०, १७१
७–परिणाम १४८–१५५, ४८०, ४९६
८–परिणाम दुःख २९५, २९६
९–पश्चिमोत्तानासन ४२२, ४३१
१०–पवनमुक्तासन ४२५, ४३१
११–पागलपनकी ओषधि ·· ४७२
१२–पादहस्तासन ४३०, ४३१
१३–पादाङ्गुष्ठ-नासाग्रस्पर्शासन ··· ४२२
१४–पारा बाँधना · ४७१
१५–पार्वती आसन ··· ४२८
१६–पितृयाण ५३१–५३४
१७–पिंगला नाड़ी २२७, २२८, २३८
१८–पुरुष १५२, ५४९
१९–पुरुष विशेष १५१, १९६–१९९
२०–पुरुष ज्ञान ·· ५२६
२१–पुरुषार्थ ·· ५९१
२२–पूरक ४३७–४४६
२३–पूर्ववत् अनुमान प्रमाण · १५८
२४–पूर्व-जाति-ज्ञान · ५१३

पृष्ठ

२५–पेटके कीड़े (ओषधि) ··· ४६८
२६–पेशाबमें शक्कर आना (ओषधि) ··· ४५९
२७–पौरुषेय ज्ञान (बोध) ··· १५६
२८–प्रकृति १५०, १५२, ५५२, ५५३
२९–प्रकृतिलय · १८३, १८५, १९२
३०–प्रकृत्यापूर ··· ५५१
३१–प्रकाशावरण · ५३६
३२–प्रत्यक्ष वृत्ति ··· १५६
३३–प्रतिपक्षभावना ४०९, ४१०
३४–प्रत्यय ३२५, ४७२
३५–प्रत्यय अनुपश्य ३२५, ३२७
३६–प्रत्यय-अविशेष ··· ५२६
३७–प्रत्याहार ३५०, ३५१, ४४९, ४५०
३८–प्रच्छर्दन ··· २२२
३९–प्रमा १५५–१५७
४०–प्रमाद ··· २१५
४१–प्रमाण वृत्ति (प्रमाण) १५५–१५८
४२–प्रसंख्यान २८७, २८८, ५८६
४३–प्रसुप्त (क्लेश) २८०–२८२
४४–प्रणव २०४–२०७
४५–प्रतिप्रसवहेया २८७, २८८
४६–प्रधान ३०३, ३०५–३०९, ५४२
४७–प्रधान कर्माशय ··· २९१
४८–प्रमेह-नाशक (ओषधि) ४५९, ४६०
४९–प्रयत्न-शैथिल्य ··· ४३३
५०–प्रश्वास २१६, ४३५
५१–प्रज्ञा १९३, २६३
५२–प्रज्ञालोक ··· ४७५
५३–प्रातिभ ··· ५२५
५४–प्राण २२३–२२७, ५२६, ५३०
५५–प्राण (सूक्ष्म) २२७, २२८
५६–प्राणायाम ३५०, ४३५, ४४९
५७–प्राणमय कोश १७७, १७८
५८–प्रान्त-भूमि ·· ३४८
५९–प्लावनी प्राणायाम ··· ४४५

(व)

१–वकासन ··· ४२९
२–वज्रोली मुद्रा ··· ४२१

पृष्ठ

३–वज्रासन ... ४१६
४–वदहजमीकी ओषधि ... ४५७
५–वद्ध पद्मासन ... ५१६
६–वंद पेशाव खोलना ... ४६८
७–वन्ध ४१७, ४१८
८–वहुमूत्र-नाशक (ओषधि) ... ४६१
९–वाह्य-वृत्ति ४३६, ४३८
१०–वुखार-नाशक (ओषधियाँ) ... ४६१
११–वुद्धि २६२, २९८, २९९
१२–वेध ... ४१८
१३–वौद्ध दर्शन ३४८, ३५२
१४–ब्रह्मचर्य ३६३, ३७९, ४१२
१५–ब्राह्मी घृत ... ४६०

(भ)

१–भव प्रत्यय (योगी) १८५, १८६
२–भस्त्रिका प्राणायाम ४३९, ४४३
३–भावना १७२, १७६
४–भुजङ्गासन ४२६, ४३१
५–भुजङ्गी प्राणायाम ... ४४३
६–भुवनज्ञान ... ५१७
७–भुवः लोक ५१७, ५२२
८–भूतजय ... ५३६
९–भूः लोक ५१७, ५२२
१०–भोग ३०३–३१६
११–भ्रान्ति-दर्शन ... २१५
१२–भ्रामरी प्राणायाम ४३९, ४४४

(म)

१–मधुभूमिका ५४५
२–मणिपूरकचक्र ... २३५
३–मत्स्यासन ४३९, ४३१
४–मत्स्येन्द्रासन ... ४२७
५–मन १५१, ५६२–५६५
६–मनोजवित्व ५४२
७–मनोमय कोश १७७, १७८
८–मयूरासन ४२६, ४३१
९–मरोड़ ४५४
१०–मस्तक-पादाङ्गुष्ठासन ४२६
११–महत्तत्त्व १५१, ५६२
१२–महामुद्रा ४१९
१३–महावन्ध ... ४१८
१४–महावेध ... ४१८
१५–महाव्रत ... ३६८
१६–महाविदेहा वृत्ति ५३६
१७–मार्जन क्रिया ... ३९६
१८–माया ३०१, ३१८, ३२५
१९–मुद्रा ४१९–४२२
२०–मुँहके छाले (ओषधि) ... ४७१
२१–मुदिता भावना ५१६, २२०–२२२
२२–मुक्ति २७०
२३–मूढ़-अवस्था १४०, १४९, १५०, १५३
२४–मूलवन्ध ... ४१७
२५–मूलाधार चक्र २३४
२६–मूर्च्छा प्राणायाम ४३९, ४४५
२७–मूर्धाज्योति ... ५२५
२८–मैत्री-भावना २२०–२२२, ५१६
२९–मृत्युंजय रस (ओषधि) ... ४६२

(य)

१–यम ३५०, ३५१, ३५७, ३८०
२–यतमान वैराग्य ... १६९
३–योग १४०, १४७–१५२, १५५
४–योगाङ्ग ३५०, ३५६
५–योगमुद्रा ४२१
६–योनिमुद्रा ४२०

(र)

१–रजोगुण १५२, २५१
२–रक्तविकार (फोड़े-फुंसी आदि नाशक ओषधियाँ) ... ४६४
३–राग (क्लेश) २७९, २८५ २८७
४–रुक-रुककर पेशाव आना (ओषधियाँ) ... ४६८
५–रेचक (प्राणायाम) ४३५–४४६

(ल)

१–लिङ्ग ३१२–३१६
२–लोलासन ... ४२९

(व)

१–वस्ति (षट्कर्म) ३८२, ३८५

पृष्ठ

२–वशीकार संज्ञा (वैराग्य) १६८–१७०
३–वातविकारनाशक (ओषधियाँ) ४५३, ४५८
४–वातारि गूगल (ओषधियाँ) ४५८
५–वासना १९६, १९७, ५५७, ५६१–५६३, ५६४
६–विकल्प-वृत्ति १५६, १६०, १६२, १६३
७–विकरणभाव ५४२,
८–विकृति ३१४
९–विचारानुगत सम्प्रज्ञात १७२–१७५, १८०
१०–विच्छिन्न (क्लेश) २८०
११–वितर्क ४०८–४१०
१२–वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात १७२–१७५, १७९
१३–विधारण २२२, २२३
१४–विपरीतकरणी मुद्रा ४२१, ४३१
१५–विदेह १८२, १८५, १८७
१६–विपाक १९६, २९०
१७–विपर्यय-वृत्ति १५५, १५९, १६०
१८–विराम १७८
१९–विवेकख्याति १७८, १८३, ३४५, ३४६, ३४९
२०–विवेकजज्ञान ५४६–५४९
२१–विशुद्ध सत्त्वमय चित्त १९९, २००, २७० ५३४
२२–विशुद्ध चक्र २३६
२३–विशेष ३१३, ३१५
२४–विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति २४८–२५०
२५–विषम परिणाम १५१
२६–विक्षिप्त-अवस्था १४०, १५०
२७–विक्षेप २१५, २१६
२८–वीरासन ४१२
२९–विज्ञानमय कोश १७६, १७७
३०–वीतराग-विषय-चित्त २५०
३१–वीर्य १९३, ४१६
३२–वृत्ति १४७, १५४–१६७
३३–वृत्तिसारूप्य १५४
३४–वृश्चिकासन ४२८
३५–वैनाशिक (क्षणिक विज्ञानवादी) २१७, २२०
३६–वैराग्य १६५, १६६, १६८–१७१
३७–वैशारद्य २६०
३८–व्यान २२५, २२६, ५३०
३९–व्याधि २१
४०–व्यतिरेक संज्ञा वैराग्य १६९
४१–व्युत्थान ४८१, ४८२

(श)

१–शब्दप्रमाण १५८
२–शवासन ४२६
३–शलभासन ४०७, ४३१
४–शक्तिचालनी मुद्रा ४२०
५–शाम्भवी मुद्रा ४२१
६–शीतकारी प्राणायाम ४४३
७–शीतली प्राणायाम ४४२
८–शीर्षासन ४२१, ४३१
९–शीर्षपादासन ४२३, ४३१
१०–शेषवत् अनुमानप्रमाण १५८
११–शौच ३८०, ३८२
१२–श्रद्धा १६८, १९३, १९४
१३–श्रुत-प्रज्ञा २६३
१४–श्वास २१६, ४३५, ४३६

(स)

१–सत्य ३६३–३६७, ३७१–३७८, ४११
२–सत्त्वगुण १५०, १५१, २५१
३–सत्त्वपुरुष-अन्यता-ख्याति ५४२
४–सद्यो मुक्ति ५३४
५–सन वाथ ३८९
६–संतोष ३८०, ३८१
७–संकल्प-शक्ति ३९२, ४०२–४०८
८–संग्रहणी (ओषधि) ४५८
९–संख्या परिदृष्ट ४३७, ४३७
१०–सञ्जीवनीबटी (नुस्खा) ४५७
११–संस्कार २६३–२६५
१२–संस्कारशेष १७८, १७९, २६५
१३–संस्कारदुःख २९५, २९६
१४–संशय २१५
१५–संयोग २९८–३०२, ३३४–३४४
१६–संयम ४७५–४७८
१७–सफेद कोढ़-नाशक ओषधि ४६४
१८–सबीज समाधि २६०
१९–समाधि १४०, १९६, २६०, २७८, ४१४ ४७४
२०–समाधिस्थ २६८, २६९

पृष्ठ

२१-सम्प्रज्ञात समाधि १४०, १४७, १४९, १६१, १७७, २१२
२२-सम्प्रसारण-भू-नमनासन ४२२, ४३१
२३-समान (प्राण) २२५, २२६, ५३०
२४-समापत्ति ... २५२-२५८
२५-समासन .. ४१५
२६-सम्मोहन-शक्ति ३९२, ३९३, ४००
२७-संवेग १९५, १९६
२८-सर्वाङ्गासन ४२५, ४२६, ४३१
२९-सर्वज्ञ बीज २००
३०-सर्वज्ञातृत्वम् ५४३-५४५
३१-सर्वभावाधिष्ठातृत्वम् ... ५४३
३२-सर्वभूतरुतज्ञान .. ५०४
३३-सविचार समापत्ति २४६, २४७
३४-सवितर्क समापत्ति २५३, २५४
३५-सहस्रार चक्र ... २३८
३६-सहित कुम्भक .. ४४६
३७-साधन पाद ... २७२
३८-साधारण ... ३३४
३९-साधारणसहित कुम्भक ४४०, ४४१
४०-साम्य परिणाम १५०, १५२, १५३
४१-सामान्यतोदृष्ट ... १५८
४२-सिट्ज बाथ ... ३८८
४३-सिद्धासन ... ४१५-४१६
४४-सिंहासन .. ४२८
४५-सुप्तवज्रासन ... ४२८
४६-सुषुम्ना नाड़ी २२७-२३१, २३३
४७-सुषुप्ति-अवस्था १६३, २१३
४८-सूचनाएँ ... ३९६
४९-सूर्यचिकित्सा ३८९, ३९०
५०-सूर्यप्रभा वटी . ४६१
५१-सूर्यभेदी प्राणायाम ४३९, ४४१, ४४२
५२-सूर्यभेदी व्यायाम .. ४३२
५३-सूक्ष्म विषय २५७, २५८
५४-सूक्ष्म शरीर २०८, २११, २१२
५५-सोते समय पेशाब निकल जाना (ओषधि) ... ४६१
५६-स्टीम बाथ . ३८८
५७-स्तम्भ वृत्ति ... ४३६
५८-स्त्यान .. २१५
५९-स्थूल भूत . १५२
६०-स्थूल शरीर २०८, २११, २१२
६१-स्थितप्रज्ञ २६८-२७०
६२-स्थिति १६६, २१६
६३-स्नायु-संचालनासन ४२५
६४-स्फोटवाद ५०५, ५१३
६५-स्मृति १६३, १९३, २५४, २५५, ५३९
६६-स्मृति वृत्ति .. १६४
६७-स्वप्न-अवस्था १६५, २११
६८-स्वप्न-निद्रा-ज्ञानालम्बन .. २५०, २५१
६९-स्वरसाधन २२८-२३१
७०-स्वः लोक .. ५२२, ५२३
७१-स्वबुद्धि संवेदन . ५७५
७२-स्वाधिष्ठान चक्र . २३४
७३-स्वरूपावस्थिति १५३, २६५, २६७
७४-स्वरूप-उपलब्धि ३३५, ३३८
७५-स्वरूपस्थिति २६५, २६७
७६-स्वशक्ति ... ३३५
७७-स्वामीशक्ति .. ३३५
७८-स्वाध्याय २७२, ३८१, ४१४
७९-स्वस्तिकासन . ४१५

(ह)

१-हस्तपादाङ्गुष्ठासन .. ४३०
२-हान .. ३४४
३-हानोपाय .. ३४५
४-हिप बाथ .. ३८८
५-हिंसा ४०९, ४१०
६-हिरण्यगर्भ १४१, १४२, २०९, २१०, २१३
७-हेय २९६
८-हेयहेतु . २९८
९-हैजा (ओषधि) ... ४५८
१०-हृदयस्तम्भासन ४२३, ४३१

(क्ष)

१-क्षणक्रम ... ५४६
२-क्षिप्तावस्था १४०, १४९, १५०
३-क्षेत्र ... २८०

(ज्ञ)

१-ज्ञानदीप्ति ... ३४९

विषयसूची

विषय	पृष्ठ
षड्दर्शनसमन्वय	
(१) पहला प्रकरण—	
१–वेद–मूलमन्त्रोंकी ४ संहिताएँ। ब्राह्मण ग्रन्थ। उपनिषद्। दर्शन—प्राणिमात्र की दुःखनिवृत्तिकी ओर प्रवृत्ति	१
२–दर्शनोंके ४ प्रतिपाद्य विषय—हेय, हेयहेतु, हान, हान-उपाय। तीन मुख्य तत्त्व (१) चेतनतत्त्व पुरुष (जीव), (२) जडतत्त्व प्रकृति, (३) चेतन-तत्त्व पुरुषविशेष (ईश्वर)	२
३–षड्दर्शन—वेदोंके छः अङ्ग और छः उपाङ्ग	३
(२) दूसरा प्रकरण—	
१–पूर्वमीमांसा और उत्तरमीमांसा। कर्मकाण्ड, उपासनाकाण्ड, ज्ञानकाण्ड मीमांसाके अर्थ	४
२–पूर्वमीमांसायज्ञ, महायज्ञ। वेदके ५ प्रकारके विषय	५
३–स्वर्गकामो यजेत। श्रीमद्भगवद्गीता-में यज्ञका वर्णन	५
४–'मीमांसामें तीसरे चेतन तत्त्व ईश्वर-को ही व्यष्टिरूपसे प्रत्येक यज्ञका अधिष्ठातृदेव मानकर विशेष यज्ञोंमें उपासना' इसमें प्रमाण	६
५–हान-उपाय, हान	७
६–जैमिनि मुनि, औडुलोमि आचार्य तथा व्यासजीका मुक्तिविषयक मत। जैमिनि ईश्वरवादी थे–इसमें प्रमाण	८
७–पूर्वमीमांसामें पशु मास-बलिका निषेध	८
८–उत्तरमीमांसा—उत्तरमीमांसाके चारों अध्यायोंका संक्षिप्त वर्णन	९
९–अधिकरण, अधिकरणोंके विषय। हेय, हेयहेतु, हान, हानोपाय	१०
१०–द्वैताद्वैत सिद्धान्तके भेद। परिणाम-वाद और विवर्त्तवाद ...	१०
११–द्वैताद्वैत सिद्धान्तके भेदमें अविरोध	१२
१२–हान, हानोपाय ...	१२
१३–वेदान्तकी चतुःसूत्री। ब्रह्मका शुद्ध और शबल स्वरूप, शबल स्वरूपके ३ भेद—विराट्, हिरण्यगर्भ और ईश्वर ...	१३
१४–व्यष्टि और समष्टिरूपसे ब्रह्मकी उपासना। अन्यादेश, अहंकार देश, आत्मादेश। उपलक्षणसे ब्रह्मका वर्णन	१४
१५–चेतन तत्त्वका शुद्ध स्वरूप	१५
१६–ब्रह्मसूत्रोंमें योगसाधनकी शिक्षा	१८
१७–दोनों मीमांसाओंके ग्रन्थकार आचार्यों-का समय और उनसे पूर्व आचार्यों-के नाम ...	१९
१८–वेदान्तपर भाष्यकार आचार्योंके नवीन सम्प्रदाय ...	२०
१९–ब्रह्मसूत्रपर भाष्यकार श्रीस्वामी शंकराचार्यका अद्वैतसिद्धान्त ..	२१
२०–सांख्ययोगका द्वैतसिद्धान्त	२२
२१–शांकरके निर्विशेष अद्वैतसिद्धान्त और सांख्ययोगके द्वैत-सिद्धान्तमें तुलना ...	२४
२२–ब्रह्मसूत्रके भाष्यकार श्रीरामानुजाचार्य-का विशिष्टाद्वैत-सिद्धान्त ..	२६
२३–ब्रह्मसूत्रके भाष्यकार श्रीमध्वाचार्य-का द्वैतसिद्धान्त ...	२६
२४–श्रीस्वामी दयानन्द सरस्वतीका द्वैत-सिद्धान्त	२६
२५–ब्रह्मसूत्रके भाष्यकार श्रीवल्लभाचार्य-का शुद्धाद्वैत सिद्धान्त। ब्रह्मसूत्रके भाष्यकार श्रीनिम्बार्काचार्यका द्वैताद्वैत-सिद्धान्त। ब्रह्मसूत्रोंमें अन्य वैदिक दर्शनोंका खण्डन नहीं है ..	२८
२६–"जन्माद्यस्य यतः" के तीन प्रकारसे अर्थ—जड अद्वैतवाद, चेतन अद्वैत-वाद और चेतन जड अर्थात् आत्म-अनात्म-द्वैतवाद ...	२९
२७–"ईक्षतेर्नाशब्दम्" (ब्रह्म सू० अ० १। १। ५) का स्पष्टीकरण ...	३३

विषय	पृष्ठ
२८–"आनुमानिकमप्येकेषामिति चेन्न शरीररूपकविन्यस्तगृहीतेर्दर्शयति च" (ब्र० सू० १।४।१) और "सूक्ष्मं तु तदर्हत्वात्" (ब्र० सू० १।४।२) की व्याख्या ...	३८
२९–"तदधीनत्वादर्थवत्" (ब्र० सू० १।४।३)। "ज्ञेयत्वावचनाच्च" (ब्र० सू० १।४।४)। "वदतीति चेन्न प्राज्ञो हि प्रकरणात्" (ब्र० सू० १।४।५) "त्रयाणामेव चैवमुपन्यासः प्रश्नश्च" (ब्र० सू० १।४।६) की व्याख्या ...	३९
३०–"महद्वच्च" (ब्र० सू० १।४।७)। "चमसवदविशेषात्" (ब्र० सू० १।४।८)। "ज्योतिरुपक्रमा तु तथा ह्यधीयत एके" (ब्र०सू० १।४।९) "कल्पनोपदेशाच्च, मध्वादिवदविरोधः" (ब्र० सू० १।४।१०)	४०
३१–"न संख्योपसंग्रहादपि नानाभावादतिरेकाच्च" (ब्र० सू० १।४।११)। "प्राणादयो वाक्यशेषात्" (ब्र० सू० १।४।१२)	४१
३२–"ज्योतिषैकेषामसत्यन्ने" (ब्र० सू० १।४।१३)। "रचनानुपपत्तेश्च नानुमानम्" (ब्र० सू० २।२।१)। "प्रवृकश्च" (ब्र० सू० २।२।२)। पयोऽम्बुवच्चेत्तत्रापि" (ब्र० सू० २।२।३) ...	४२
३३–"व्यतिरेकानवस्थितेश्चानपेक्षत्वात्" (ब्र० सू० २।२।४)। "अन्यत्राभावाच्च न तृणादिवत्" (ब्र० सू० २।२।५।)। "अभ्युपगमेऽप्यर्थाभावात्" (ब्र० सू० २।२।६)। "पुरुषाश्मवदिति चेत्तथापि" (ब्र० सू० २।२।७)। "अङ्गित्वानुपपत्तेश्च" (ब्र० सू० २।२।८)। "अन्यथानुमितौ च ज्ञशक्तिवियोगात्" (ब्र० सू० २।२।९)। "विप्रतिषेधाच्चासमञ्जसम्" (ब्र० सू० २।२।१०)	४३
३४–"स्मृत्यनवकाशदोषप्रसंग इति चेन्नान्यस्मृत्यनवकाशदोषप्रसंगात्" (ब्र० सू० २।१।१)	४४
३५–"इतरेषाञ्चानुपलब्धेः। (ब्र० सू० २।१।२)। एतेन योगः प्रत्युक्तः" (ब्र० सू० २।१।३)	४५
(३) तीसरा प्रकरण—	
१–न्यायवैशेषिक दर्शन। वैशेषिक दर्शन। वैशेषिकका अर्थ, वैशेषिक सूत्रोंकी संख्या ...	४६
२–वैशेषिकके नौ द्रव्य, उनके सुबोध लक्षण तथा अवान्तरभेद ...	४७
३–वैशेषिकके चौबीस गुण ..	४९
४–बुद्धिसम्बन्धी न्याय-वैशेषिकका सांख्य-योगके साथ समन्वय .	५१
५–अविवेकी पुरुषोंद्वारा न्याय-वैशेषिकपर बुद्धिसे अलग आत्माको एक जड़ द्रव्य माननेके आक्षेपका निवारण	५१
६–कर्म—कर्मके पाँच भेद, ...	५२
७–सामान्य, सामान्यके भेद-व्याख्या और लक्षणसहित विशेषका विस्तृत व्याख्यासहित लक्षण ...	५३
८–समवायका व्याख्यासहित लक्षण। अभाव पदार्थ—प्रागभाव, प्रध्वंसाभाव, अत्यन्ताभाव और अन्योन्याभाव ...	५४
९–न्याय-दर्शन। न्यायका स्वरूप—न्यायके चार प्रमाण–प्रत्यक्ष प्रमाण, अनुमान-प्रमाण, उपमान-प्रमाण और आगम-प्रमाण। इनका विस्तृत वर्णन। न्यायके सोलह पदार्थ जिनके द्वारा तत्त्व-ज्ञानसे निःश्रेयस् होता है। प्रत्येकका विस्तृत स्वरूप (लक्षण) ..	५४
१०–अनुमान-प्रमाण–उसके तीन भेद–पूर्ववत्, शेषवत् और सामान्यतोदृष्ट ...	५५
११–न्यायके सोलह पदार्थ, जिनके न्यायद्वारा तत्त्वज्ञानसे निःश्रेयस् होता है। प्रत्येकका विस्तृत स्वरूप (लक्षण)	५६

Vaidic Library

विषय	पृष्ठ
१२–वैशेषिकके नौ द्रव्यों और न्यायके सोलह पदार्थोंमेंसे बारह प्रमेयमें समानता। बारह प्रमेयोंका लक्षण	५९
१३–इन दोनों दर्शनोंके अनुसार नित्य और अनित्य पदार्थ। इन दोनों दर्शनोंका आस्तिक सिद्ध होना और परमात्मतत्त्वको अलग न वर्णन करनेका कारण	६०
१४–मुक्तिके स्वरूपका वर्णन ...	६१
१५–मुक्ति और कैवल्यका स्वरूप। कार्य-कारण—तीन प्रकारके कारण	६२
१६–न्यायवैशेषिकका सिद्धान्त। उसकी सांख्य और योगके सिद्धान्तमें समानता। विभु-अणु और मध्यम परिमाण। इन दोनों दर्शनोंका आस्तिक सिद्ध होना तथा ईश्वरके वर्णन न करनेके कारण। ईश्वर-सिद्धि ...	६३
१७–आत्माको जडतत्त्वसे भिन्न दिखलानेवाले चिह्न। आत्मामें बुद्धिको सम्मिलित करके उसके शबल स्वरूपके अस्तित्वके सिद्ध करनेका कारण। इन दोनों दर्शनोंका सांख्ययोगके साथ समन्वय ...	६४
१८–"विभवान् महानाकाशस्तथा आत्मा" इस वैशेषिक सूत्रका उपनिषद् और गीताके साथ समन्वय	६५
१९–वैशेषिक और न्यायमें योग-साधनकी शिक्षा। इन दोनों दर्शनोंमें अतीन्द्रिय पदार्थोंको जाननेके लिये योगका सहारा बतलाना तथा योग-साधनका उपदेश। ...	६६
(४) चौथा प्रकरण—	
१–सांख्य और योगदर्शन–सांख्य और योगके निष्ठाओंकी परम्परा श्रुतियों और स्मृतियोंके प्रमाणद्वारा ...	६७
२–सांख्य और योगकी निष्ठाओंमें तुलना, योगद्वारा अन्तर्मुख होना, सांख्यद्वारा अन्तर्मुख होना, योगमें उत्तम अधिकारियोंके लिये असम्प्रज्ञात समाधि-लाभका विशेष उपाय 'ईश्वर-प्रणिधान' ...	६८

विषय	पृष्ठ
३–सांख्यमें उत्तम अधिकारियोंके लिये असम्प्रज्ञात समाधि-लाभका विशेष उपाय 'ध्यानं निर्विषयं मनः'। कार्यक्षेत्रमें सांख्य और योगका व्यवहार	६९
४–योगियोंका कार्यक्षेत्रमें व्यवहार, सांख्ययोगियोंका कार्यक्षेत्रमें व्यवहार	७०
५–सांख्य और योगकी उपासना–योगद्वारा उपासना 'अन्य आदेश' अर्थात् प्रथम और मध्यम पुरुषद्वारा सांख्यद्वारा उपासना—'अहंकारादेश और आत्मादेश' अर्थात् उत्तम पुरुष और आत्मा-द्वारा ...	७१
६–सांख्य-दर्शन–	७३
७ सांख्यप्रवर्तक कपिलमुनि सांख्यके प्रसिद्ध प्राचीन आचार्य ...	७४
८–सांख्यके मुख्य ग्रन्थ—कपिल मुनिप्रणीत तत्त्वसमास, पञ्चशिखाचार्यके सूत्र, वार्षगण्याचार्यप्रणीत षष्टितन्त्र, सांख्यसप्तति	७५
९–सांख्य-सूत्र	७६
१०–श्वेताश्वतर उपनिषद् और श्रीमद्भगवद्गीता, कपिलमुनिप्रणीत तत्त्वसमासके सूत्रोंकी विस्तृत व्याख्या, 'अथातस्तत्त्वसमासः' की व्याख्या, जड़-तत्त्व ...	७७
११–'अष्टौ प्रकृतयः' ॥ २ ॥ 'षोडश विकाराः' ॥ ३ ॥ की व्याख्या, आठ प्रकृतियाँ, सोलह विकृतियाँ ...	७८
१२–चेतनतत्त्व, 'पुरुषः' ॥ ४ ॥ की व्याख्या	७९
१३–पुरुष शब्द तीन अर्थोंमें जीव, ईश्वर और शुद्ध चेतन तत्त्व ...	७९
१४–प्रकृतिके तीन गुण, 'त्रैगुण्यम्' ॥ ५ ॥ की विस्तृत व्याख्या ...	८५
१५–सृष्टि और प्रलयका क्रम, 'संचरः प्रतिसंचरः' ॥ ६ ॥ की विस्तृत व्याख्या	८९
१६–सृष्टिके तीन भेद—'अध्यात्ममधिभूतमधिदैवं च' ॥ ७ ॥ की विस्तृत व्याख्या	९०

विषय	पृष्ठ
१७-पाँच वृत्तियाँ—'पञ्चाभिवुद्धयः' ॥ ८ ॥ की विस्तृत व्याख्या। पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ—'पञ्चदग्योनयः' ॥ ९ ॥	९१
१८-पाँच प्राण—'पञ्च वायवः' ॥ १० ॥ की विस्तृत व्याख्या। पाँच कर्मेन्द्रियाँ—'पञ्च कर्मात्मानः' ॥ ११ ॥ पाँच गाँठवाली अविद्या—'पञ्चपर्वा अविद्या' ॥ १२ ॥	९२
१९-अट्ठाईस अशक्तियाँ—'अष्टाविंशतिधाऽशक्तिः' ॥ १३ ॥ की व्याख्या। नौ तुष्टियाँ—'नवधा तुष्टिः' ॥ १४ ॥ की व्याख्या ..	९३
२०-आठ सिद्धियाँ-'अष्टधा सिद्धिः' ॥ १५ ॥ की व्याख्या	९४
२१-दश मूल धर्म—'दश मौलिकार्थाः' ॥ १६ ॥ ...	९६
२२-सृष्टिका रूप-'अनुग्रहः सर्गः' ॥ १७ ॥	९७
२३-चौदह प्रकारकी प्राणिसृष्टि 'चतुर्दशविधो भूतसर्गः' ॥ १८ ॥	९७
२४-वन्ध और मोक्षके तीन प्रकार—'त्रिविधो बन्धः' ॥ १९ ॥ 'त्रिविधो मोक्षः' ॥ २० ॥	१००
२५-तीन प्रकारके प्रमाण—'त्रिविधं प्रमाणम्' ॥ २१ ॥	१०७
२६-दर्शनोंके चार प्रतिपाद्य विषयोंपर सांख्यके मुख्य सिद्धान्त। दो मुख्य तत्त्व—जड़ और चेतन .	१०८
२७-जड़ तत्त्वके चौबीस विभाग करके सांख्यके सब पचीस तत्त्व। चौबीस जड़ तत्त्व। मूल प्रकृति केवल प्रकृति अविकृति, सात प्रकृति—विकृति, सोलह केवल विकृति अप्रकृतिः पचीसवाँ चेतन पुरुष—अप्रकृति अविकृति (न प्रकृति न विकृति) .	१०८
२८-सृष्टिक्रम। न्याय वैशेषिक तथा सांख्य और योगके सिद्धान्तमें तुलना .	१०९
२९-गुणोंका स्वरूप, गुणोंकी सामर्थ्य, गुणोंका काम	११०
३०-गुणोंके धर्म। गुणोंका परिणाम ..	१११
३१-सृष्टि-उत्पत्ति	११२
३२-पुरुषका वहुत्व—पुरुषमें वहुत्व केवल अस्मिताकी अपेक्षासे होना। स्वरूपस्थिति अथवा कैवल्यकी अवस्थामें बुद्धिका संयोग न रहनेपर सुख-दुःख क्रिया आदिके सदृश वहुत्व (संख्या) का भी अभाव हो जाना ..	११२
३३-पुरुष—वन्ध और मोक्ष .	११४
३४-सांख्यदर्शनमें पुरुषका वहुत्व .	११५
३५-सांख्य और ईश्वरवाद। साम्प्रदायिक पक्षपातियोंद्वारा कपिल मुनिपर नास्तिकता और उनके दर्शनपर अनीश्वरवादका दोषारोपण। उनकी शङ्काओंका समाधान। सांख्य और योग, न्याय और वैशेषिकका आस्तिक सिद्ध होना। इनका ईश्वरके विशेषरूपसे न वर्णन करनेका कारण	११७
३६-'ईश्वरासिद्धेः' का युक्ति और प्रमाणपूर्वक समाधान	११९
३७-कपिल मुनि आस्तिक थे—इसमें अन्य युक्तियाँ . .	१२२
३८-योगदर्शन। योगका महत्त्व ..	१२३
३९-योगका वास्तविक स्वरूप, योगके तीन अन्तर्विभाग—उपासना, कर्म और ज्ञान, उपासना, कर्म और ज्ञान—इन तीनो योगोंका अपना-अपना स्वतन्त्र स्वरूप . .	१२४
४०-तीनों योगोंके दो मुख्य भेद—सांख्य और योगनिष्ठा। रूपकद्वारा योगका स्वरूप .. .	१२७
४१-योगके आदि आचार्य—हिरण्यगर्भ। योगदर्शनके चार पाद।	१२८
४२-समाधिपाद-एकाग्रताका रहस्य, योगके अन्तर्गत मनको दो प्रकारसे रोकना।	१२९
४३-निरोध चेतन-स्वरूपका सर्वथा नाश हो जाना नहीं है, किंतु जड़ तत्त्वके अविवेकपूर्ण संयोगका सर्वथा हट जाना है। योग-	

विषय	पृष्ठ
दर्शनकी चतुःसूत्री । साधनपाद—सब दुःखोंके मूले कारण पाँच क्लेश	१३०
४४-हेय—त्याज्य दुःख, हेयहेतु—त्याज्य दुःखका कारण दृश्यका स्वरूप। द्रष्टाका स्वरूप । दृश्यका प्रयोजन	१३१
४५-योगके आठ अङ्ग । विभूतिपाद कैवल्यपाद । ...	१३३
४६-चित्तकी नौ अवस्थाओंका संक्षिप्त वर्णन ...	१३५
४७-पतञ्जलि मुनिका परिचय ...	१३६
४८-योगदर्शनपर भाष्य तथा वृत्ति आदि	१३८
४९-'षड्दर्शन-सदुपयोग-समन्वय-सूत्र' अर्थसहित ...	१३९

पातञ्जलयोगप्रदीप

(१) समाधिपाद

१-सूत्र १—योगके आरम्भकी प्रतिज्ञा । व्याख्या—अर्थ, योग और अनुशासन	१४०
२-विक्षेप विचार—अनुबन्धचतुष्टय—विषय, प्रयोजन, अधिकारी और सम्बन्ध; धात्वर्थ । योगकी प्राचीन परम्परा । अनुशासन ...	१४०
३-'हिरण्यगर्भ योगके आदि गुरु हैं' इसमें श्रुति और स्मृतियोंके प्रमाण	१४१
४-श्वेताश्वतर उपनिषद्में योगका उपदेश ...	१४२
५-कठ-उपनिषद्में योगका उपदेश	१४३
६-गीतामें योगका उपदेश ...	१४४
७-योगदर्शनकी विशेषता ...	१४५
८-योगके अवान्तर भेद और उन सबका पातञ्जलयोगदर्शनमें समावेश	१४६
९-सूत्र २—योगका लक्षण चित्तकी वृत्तियोंका निरोध । व्याख्या—योगका स्वरूप । चित्तवृत्तिनिरोध	१४७
१०-चित्तकी पाँच अवस्थाएँ—मूढावस्था, क्षिप्तावस्था, विक्षिप्तावस्था, एकाग्रावस्था ..	१४८
११-चित्तकी पाँच अवस्थाओंकी तालिका	१४९
१२-निरुद्धावस्था । विशेष विचार—चित्तके स्वरूप तथा सृष्टि-क्रमका विस्तारपूर्वक वर्णन । जड़तत्त्व मूल प्रकृति, गुणोंके साम्य परिणामका पुरुषके निष्प्रयोजन होना, उसका गुणोंके विषम परिणामोंके प्रत्यक्ष होनेसे अनुमानगम्य और आगमगम्य होना। जड़तत्त्व सक्रिय परिणामी नित्य और चेतन तत्त्व निष्क्रिय कूटस्थ नित्य, चेतन तत्त्वका शुद्ध स्वरूप जड़तत्त्वसे सर्वथा विलक्षण, उसकी संनिधिमात्रसे जड़तत्त्वमें ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक क्रिया। समष्टि जड़तत्त्वके सम्बन्धसे चेतन तत्त्वके शबल स्वरूपकी संज्ञा पुरुषविशेष अर्थात् ईश्वर	१५०
१३-गुणोंका प्रथम विषम परिणाम महत्तत्त्व (समष्टि तथा व्यष्टि चित्त) —सत्त्वगुणमें रजोगुणका क्रियामात्र तथा तमोगुणका स्थितिमात्र विषम परिणाम सारी सृष्टिका कारण महत्तत्त्वका विषम परिणाम अहंकार—एकत्व, बहुत्व, व्यष्टि, समष्टि आदि सब प्रकारकी भिन्नता उत्पन्न करनेवाला । अहंकारका ग्रहण विषम परिणाम ग्यारह इन्द्रियाँ और ग्राह्य विषम परिणाम पाँच तन्मात्राएँ, पाँच तन्मात्राओंका विषम परिणाम पाँच स्थूल भूत ..	१५१
१४-पुरुष, उसका प्रयोजन भोग और अपवर्ग, गुणोंका साम्य परिणाम मूल प्रकृति तथा उनके विषम परिणाम सात प्रकृतियाँ अनादि, सोलह विकृतियाँ प्रवाहसे अनादि स्वरूपसे सादि। सत्त्वमें ज्ञानस्वरूप पुरुषसे प्रतिबिम्बित होनेसे पुरुषको ज्ञान दिलानेकी योग्यता और निष्क्रिय पुरुषको चित्तमें अपने प्रतिबिम्ब जैसे चेतनासे चित्तका तथा उसके सारे विषयोंका ज्ञान। अतः चित्त दृश्य और पुरुष	

विषय	पृष्ठ
द्रष्टा। समाधि, चित्तके सार्वभौम धर्म-का अविद्या आदि क्लेशोंके आवरणसे दबा रहना और वृत्तिरूप बाह्य परिणामोंका होते रहना	१५२
१५-सूत्र ३—वृत्तियोंके निरोध होनेपर द्रष्टाकी स्वरूपमें अवस्थिति।व्याख्या—वृत्तिनिरोध-अवस्थामें पुरुषका अपने स्वरूपसे निरोध नहीं होता, किंतु अपने उपाधिरहित स्वरूपमें अवस्थिति होती है	१५३
१६-सूत्र४—निरोधसे भिन्न व्युत्थान-अवस्थामे पुरुषकी वृत्तिसारूप्यता। व्याख्या—संनिधिमात्रसे उपकार-करणशील चित्तरूप दृश्यका दृश्य-स्वरूपसे पुरुषके साथ भोग-अपवर्ग-सम्पादनार्थ अनादि स्व-स्वामि-भाव-सम्बन्ध; शान्त, घोर आदि चित्तके धर्मोंका चिति (पुरुष) मे आरोप	१५४
१७-सूत्र ५—क्लिष्ट-अक्लिष्ट भेदवाली पाँच वृत्तियाँ। व्याख्या। सूत्र ६—पाँच वृत्तियोंके नाम प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति।	१५५
१८-सूत्र-प्रमाणवृत्तिके तीन भेद-प्रत्यक्ष, अनुमान, आगम। व्याख्या—बोध, प्रमा, अप्रमा, प्रमाण। प्रमाका लक्षण—प्रमा और पौरुषेय ज्ञान=पुरुष-निष्ठज्ञान=यथार्थ अनु-भव==सत्य ज्ञान। प्रमाके करण, प्रमाण चित्तवृत्तिके तीन भेद-प्रत्यक्ष-प्रमाण, अनुमान-प्रमाण, आगम-प्रमाण। प्रमाणोंसे पुरुष ज्ञान (फल-प्रमा) के तीन भेद—प्रत्यक्षप्रमा, अनुमितिप्रमा, शाब्दीप्रमा। प्रत्यक्ष-प्रमाण या प्रत्यक्षप्रमा। अनुमान-प्रमाण या अनुमानप्रमा अर्थात् अनुमिति। आगमप्रमाण या आगम-प्रमा।	१५६
१९-विशेष वक्तव्य—विज्ञानभिक्षुके योग-वार्त्तिककी समालोचना करते हुए प्रत्यक्ष-प्रमाणके, प्रमाण, प्रमेय, प्रमा, प्रमाता और साक्षी भेदसे पाँच पदार्थका सिद्ध करना	१५७
२०-अनुमानप्रमाणके तीन भेद—पूर्व-वत्, शेषवत्, सामान्यतोदृष्ट। लिङ्ग-लिङ्गीका सम्बन्ध करानेवाला धर्म-व्याप्ति	१५८
२१-व्याप्ति-ज्ञान अनुमानका मूल प्रत्यक्ष। भ्रान्ति दोषके कारण। शब्द-प्रमाण आप्त पुरुष आचार्योंके वचन। उप-मान, अर्थापत्ति, सम्भव, अभाव, ऐतिह्य और संकेतका तीनों प्रमाणोंके अन्तर्गत होना।	१५८
२२-सूत्र ८—विपर्ययवृत्तिका वर्णन। व्याख्या—विपर्यय, मिथ्या-ज्ञान, अतद्रूपप्रतिष्ठम्। विपर्यय-प्रमाण-का भेद।	१५९
२३-संशय-विपर्ययके अन्तर्गत; विपर्यय-संज्ञक चित्तकी वृत्ति अविद्या। टिप्पणी—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेशोंके सांख्य-परिभाषामें क्रमशः राग, मोह, महा-मोह, तामिस्र और अन्धतामिस्र नामान्तर	१६०
२४-विशेष वक्तव्य—विपर्यय-वृत्ति किस प्रकार अक्लिष्ट-रूप हो सकती है? इसका विवेचन।	१६०
२५-सूत्र ९—विकल्प-वृत्तिका वर्णन। व्याख्या—विकल्पमें प्रमाण और विपर्ययसे भिन्नता	१६१
२६-विज्ञानभिक्षुके अनुसार सूत्रका अर्थ।	१६२
२७-सूत्र१०—निद्रावृत्तिका वर्णन। व्याख्या—अभावका अर्थ। नशा, क्लोरोफार्म आदिसे उत्पन्न हुई मूर्छित अवस्था निद्रावृत्तिके अन्तर्गत	१६२
२८-विशेष विचार—सुषुप्ति और प्रलय-काल तथा असम्प्रज्ञात समाधि और कैवल्यमें भेद। वाचस्पति मिश्र-अनुसार सूत्रका अर्थ। सूत्र ११—स्मृतिवृत्तिका वर्णन। व्याख्या	१६३

Vaidic Library

विषय	पृष्ठ
२९–अनुभूत विषय, असम्प्रमोष, भावित स्मर्तव्य स्मृति, अभावित स्मर्तव्यस्मृति ...	१६४
३०–विशेष विचार-स्वप्न-अवस्था । स्वप्नके तीन भेद ..	१६५
३१–सूत्र १२—अभ्यास-वैराग्यद्वारा वृत्तियोंका निरोध । व्याख्या—अभ्यास-वैराग्यका सुन्दर रूपकद्वारा वर्णन ...	१६५
३२–गीतामें अभ्यास और वैराग्यका वर्णन । सूत्र १३—व्याख्या—स्थिति, अभ्यास । ...	१६६
३३–सूत्र १४—अभ्यासकी दृढ़ताके साधन । व्याख्या । ...	१६७
३४–विशेष विचार—तीन प्रकारकी श्रद्धा । सूत्र १५—वशीकार वैराग्यका लक्षण । व्याख्या—दृष्ट और आनुश्रविक विषय । आनुश्रविक विषयके दो भेद । ..	१६८
३५–किसी विषयका केवल त्यागना मात्र वैराग्य नहीं है । वैराग्यके चार भेद—यतमान, व्यतिरेक, एकेन्द्रिय और वशीकार ।	१६९
३६–सूत्र १६—परवैराग्यका वर्णन । व्याख्या । विशेष विचार—गुणवैतृष्ण्यम् । ...	१७०
३७–सूत्र १७–सम्प्रज्ञात-समाधिका उसके चार अवान्तर भेदसहित स्वरूप-निरूपण । ..	१७१
३८–व्याख्या—भावना, भाव्य । वितर्कानुगत ग्राह्यसमाधि, विचार-अनुगत ग्राह्यसमाधि, आनन्दानुगत केवल ग्रहणरूपसमाधि, अस्मितानुगत गृहीतृरूप समाधि	१७२
३९–चतुष्टयानुगत, त्रितयानुगत, द्वयानुगत और एकानुगत सम्प्रज्ञात समाधि ।	१७३
४०–विशेष वक्तव्य—कोशोंद्वारा अभ्यास-की प्रणाली । सूत्रमें बतलायी हुई चारों भावनाओं तथा कोशोंद्वारा सम्प्रज्ञात समाधितक पहुँचनेकी प्रक्रियामें भेद । ...	१७४
४१–तालिका—सम्प्रज्ञात-समाधिके चार भेद । ..	१७५
४२–चिमनियोंके दृष्टान्तके साथ कोशोंका विस्तारपूर्वक वर्णन । कोशसम्बन्धी चित्र ।	१७७
४३–सूत्र १८—परवैराग्यजन्य असम्प्रज्ञात-समाधिका लक्षण । व्याख्या	१७८
४४–विशेष वक्तव्य—चारों भूमियोंके वास्तविक अनुभवका विस्तारपूर्वक वर्णन ...	१७९
४५–सूत्र–१९—भव-प्रत्यय विदेह और प्रकृतिलयोंका योग । व्याख्या ।	१८५
४६–गीतामें विदेह और प्रकृतिलय योगियोंका वर्णन ।	१८६
४७–विशेष वक्तव्य—विदेह और प्रकृतिलयोंका वास्तविक स्वरूप दिखलाने और सूत्रके यथार्थ अर्थको बतलानेके उद्देश्यसे इस सूत्रके व्यासभाष्यका भाषानुवाद तथा वाचस्पति मिश्रके तत्त्ववैशारदी और विज्ञानभिक्षुके योगवार्तिकका भाषानुवाद और उनपर समीक्षा	१८७
४८–सूत्र २०—विदेह और प्रकृतिलयोंसे भिन्न साधारण लोगोंके लिये असम्प्रज्ञात-समाधिका उपायसे प्राप्त करना । व्याख्या—श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा	१९३
४९–विशेष विचार—श्रद्धा, वीर्य आदिसे किस प्रकार असम्प्रज्ञात समाधि-प्राप्ति की जा सकती है ? ..	१९३
५०–संगति–उपाय प्रत्यय योगियोंके नौ भेद	१९४
५१–सूत्र २१—अधिमात्र उपाय तीव्र संवेगवान् योगियोंको शीघ्रतम समाधि-लाभ । व्याख्या — ..	१९५

विषय	पृष्ठ
५२-सूत्र २२—साधनोंकी प्रबलतासे समाधि-लाभमें विशेषता। व्याख्या	१९५
५३-सूत्र २३—ईश्वरप्रणिधानसे शीघ्रतम लाभ। व्याख्या— ...	१९६
५४-सूत्र २४-ईश्वरका स्वरूप-निरूपण, उसमें अन्य पुरुषोंसे विशेषता। व्याख्या—क्लेश, कर्म, विपाक, आशय, अपरामृष्ट ...	१९६
५५-(१) क्लेश, कर्म, विपाक आदि चित्तके धर्म हैं, पुरुष ईश्वरके समान निर्लेप होनेसे ईश्वरमें विशेषता मानना अयुक्त है, इस शङ्काका समाधान। (२) मुक्त और प्रकृतिलय आदि क्लेशोंसे सम्पर्क न रखनेके कारण ईश्वरके वाच्य हो सकते हैं, इस शङ्काका समाधान ...	१९७
५६-(३) पुरुषोंके उद्धारका सत्य-संकल्प-रूप ऐश्वर्य विना चित्तके नहीं हो सकता और सदा-मुक्त ईश्वरमें चित्तके साथ स्वस्वामिभाव-सम्बन्ध अयुक्त है, इस शङ्काका समाधान ...	१९८
५७-(४) यदि ईश्वरमें विशुद्ध सत्त्वमय चित्तके द्वारा सर्वोत्कृष्टतामें श्रुति-स्मृतिको प्रमाण माना जाय तो श्रुति-स्मृतिमें क्या प्रमाण है? इस शङ्काका समाधान। (५) यदि ईश्वरको न मानकर केवल प्रधान (मूल-प्रकृति) को ही पुरुषके भोग-अपवर्ग प्रयोजनके सम्पादनार्थ संसार-रचनामें प्रवृत्त माने तो क्या दोष है? इस शङ्काका समाधान। अन्य छोटी-छोटी शङ्काओंका समाधान ...	१९९
५८-विशेष विचार। सारांश ...	२००
५९-सूत्र २५—ईश्वरकी सर्वज्ञता अनुमान प्रमाणद्वारा। व्याख्या—सातिशय, निरतिशय, सर्वज्ञबीजम् ...	२००
६०-टिप्पणी—भोजवृत्तिका भावानुवाद	२०१
६१-सूत्र २६—ईश्वर आदि गुरु है। व्याख्या—विशेष वक्तव्य—	२०२
६२-गुरुमहिमा	२०३
६३-सूत्र २७—ईश्वरके वाचक ओ३म्-का वर्णन। व्याख्या— ...	२०३
६४-विशेष वक्तव्य— ...	२०५
६५-सूत्र २८—ईश्वर-प्रणिधानका लक्षण	२०७
६६-व्याख्या विशेष विचार—उपनिषदोंमें बतलायी हुई प्रणव-उपासना। जाग्रत्-अवस्था, स्वप्न-अवस्था अथवा सम्प्रज्ञात-समाधि, सुषुप्ति अथवा विवेक-ख्याति	२०८
६७-आत्मा तथा परमात्माका शुद्ध स्वरूप। शबल स्वरूपके तीन भेद	२०८
६८-ओ३म्के चार पाद और मात्राएँ। मात्राओंसे ओ३म्की उपासना ...	२०९
६९-उपनिषदोंमें परमात्माके शुद्ध स्वरूपका निषेधात्मकरूपसे वर्णन। विराम 'स्वरूपावस्थिति'में उपास्य-उपासक-भावकी निवृत्ति	२१०
७०-स्थूल, सूक्ष्म और कारण-शरीरका वर्णन	२११
७१-ओंकारका भावनामय चित्र	२१३
७२-सूत्र २९—ईश्वरप्रणिधानसे विशेष फल, प्रत्यक्-चेतनाका साक्षात्कार, अन्तरायोंका अभाव। व्याख्या—प्रत्यक् चेतना ...	२१४
७३-विशेष वक्तव्य ..	२१५
७४-सूत्र ३०—योगके नौ विघ्नोंका स्वरूप। व्याख्या—व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्ति-दर्शन, अलब्ध-भूमिकत्व, अनवस्थितत्व	२१५
७५-सूत्र ३१—विक्षेपोंके साथकारी अन्य पाँच योगके प्रतिबन्धकोंका स्वरूप। व्याख्या—दुःख, दौर्मनस्य, अङ्गमेजयत्व, श्वास, प्रश्वास। सूत्र ३२—विक्षेपों और उपविक्षेपोंको दूर करनेके लिये एकतत्त्वका अभ्यास। व्याख्या ...	२१६

विषय	पृष्ठ
७६–टिप्पणी-क्षणिक प्रत्ययमात्र प्रत्यय नियत चित्त नहीं है, किंतु अनेक पदार्थोंको विषय करनेवाला सब प्रत्ययोंका आश्रय एक स्थायी चित्त है। विशेष वक्तव्य—	२१७
७७–सूत्र ३३—चित्तको निर्मल करनेका उपाय। व्याख्या—रागकालुष्य, ईर्ष्या-कालुष्य, परापकार-चिकीर्षा-कालुष्य, असूया-कालुष्य, द्वेष-कालुष्य, आमर्ष-कालुष्य	२२०
७८–मैत्री-भावना, करुणा-भावना, मुदिता-भावना, उपेक्षा-भावना	२२१
७९–टिप्पणी—भोजवृत्ति आदि	२२२
८०–सूत्र ३४—निर्मल चित्तकी स्थितिका उपाय प्राणायाम व्याख्या—	२२२
८१–केवल प्रच्छर्दन और प्रच्छर्दन-विधारण प्रक्रियाएँ	२२३
८२–विशेष वक्तव्य—प्राणका वास्तविक स्वरूप। प्राणका महत्त्व	२२४
८३–रयि और प्राण, समष्टि प्राण	२२५
८४–कार्यभेदसे प्राणके दस नाम तथा उनका स्थान और कार्य	२२५
८५–सूक्ष्म प्राणका वर्णन। सुषुम्ना, इडा, पिंगला नाडियोंका वर्णन।	२२७
८६–स्वर और उनकी चाल	२२७
८७–स्वर-साधन—स्वर बदलनेकी क्रियाएँ	२२८
८८–तत्त्वोंका वर्णन। तत्त्व पहचाननेकी रीति। तत्त्व-साधन-विधि	२२९
८९–स्वर-सम्बन्धी तालिका	२३०
९०–तत्त्वसम्बन्धी तालिका	२३२
९१–पृथ्वी-तत्त्वका साधन। जल-तत्त्वका साधन। अग्नि-तत्त्वका साधन। वायु-तत्त्वका साधन। आकाश-तत्त्वका साधन। सुषुम्ना नाड़ी। सुषुम्नाके अन्तर्गत सूक्ष्म नाड़ियाँ। शक्तियोंके केन्द्र। सात मुख्य पद्म	२३३
९२–चक्रोंका वर्णन। —(१) मूलाधार चक्र।	२३४
९३–(२) स्वाधिष्ठान चक्र। —(३) मणिपूरक चक्र	२३५
९४–(४) अनाहत चक्र	२३६
९५–(५) विशुद्ध चक्र	२३६
९६–(६) आज्ञा चक्र	२३७
९७–(७) सहस्रार चक्र	२३८
९८–कुण्डलिनी शक्ति।	२४०
९९–कुण्डलिनी जाग्रत् करनेके उपाय। चक्र भेदन अर्थात् कुण्डलिनी योग	२४१
१००–कुण्डलिनी जाग्रत् करनेका एक अनुभूत साधन	२४२
१०१–साधकोंके लिये चेतावनी	२४३
१०२–सूत्र ३५—निर्मल चित्तकी स्थितिका दूसरा उपाय विषयवती प्रवृत्ति। व्याख्या—गन्ध प्रवृत्ति, रस प्रवृत्ति, रूप प्रवृत्ति, स्पर्श प्रवृत्ति और शब्द प्रवृत्ति	२४६
१०३–विशेष विचार। विषय प्रवृत्तियोंद्वारा वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि	२४७
१०४–सूत्र ३६—तीसरा उपाय 'विशोका वा ज्योतिष्मती'। व्याख्या।	२४९
१०५–सूत्र ३७—चौथा उपाय वीतराग विषय चित्त। सूत्र ३८—पाँचवाँ उपाय स्वप्न तथा निद्रा ज्ञानका आलम्बन।	२५०
१०६–सूत्र ३९—छठा उपाय यथाभिमत ध्यान।	२५२
१०७–सूत्र ४०—इन उपायोंका फल। सूत्र ४१—समाधिका स्वरूप और विषय।	२५२
१०८–सूत्र ४२—सवितर्कसंज्ञक स्थूल ग्राह्यसमापत्तिका लक्षण। व्याख्या—शब्द, अर्थ, ज्ञान, विकल्प।	२५३
१०९–पर—प्रत्यक्ष। सूत्र ४३—निर्वितर्क समापत्ति।	२५४
११०–व्याख्या—स्मृतिपरिशुद्धौ, स्वरूप-शून्य इव। विशेष विचार। टिप्पणी।	२५५
१११–सूत्र ४४—सविचार और निर्विचार समापत्ति। व्याख्या।	२५६

Vaidic Library

विषय	पृष्ठ
११२-टिप्पणी—ध्यान, सवितर्क तथा निर्विचार समापत्ति और समाधिमें भेद सूत्र ४५—सूक्ष्म विषयकी अवधि। व्याख्या टिप्पणी ..	२५७
११३-विशेष वक्तव्य सूत्र ४५-अलिङ्ग मूल प्रकृति योगीके संयमका विषय नहीं बन सकती। ..	२५८
११४-सूत्र-४६—सबीज समाधिका स्वरूप। व्याख्या। सबीज समाधिके छः भेद। विशेष वक्तव्य—सबीज समाधिके अवान्तर भेदोंमें वाचस्पति मिश्र और विज्ञानभिक्षुका मत-भेद ..	२६०
११५-सूत्र ४७—निर्विचारकी निर्मलताका फल	२६१
११६-सूत्र ४८—ऋतम्भरा प्रज्ञाका वर्णन	२६२
११७-सूत्र ४९-ऋतम्भरा प्रज्ञा-जन्य प्रत्यक्षज्ञानकी श्रेष्ठता ...	२६३
११८-सूत्र ५०—ऋतम्भरा प्रज्ञाका फल	२६३
११९-सूत्र ५१—निर्बीज समाधिका वर्णन। व्याख्या	२६४
१२०-विशेष विचार—निरोधपरिणाम	२६५
१२१-श्रीमान् महात्मा हरिभजनका संक्षिप्त परिचय। उनके अनुभव ...	२६६
१२२-स्वरूप स्थिति प्राप्त किये हुए योगीके लक्षण। समाधिस्थित और स्थितप्रज्ञ	२६७
१२३-स्वरूपस्थितिको प्राप्त किये हुए दो प्रकारके योगियोंकी दो प्रकारकी मुक्ति। अवतार ...	२७०
१२४-समाधिपादका उपसंहार	२७१
(२) साधनपाद	
१-सूत्र १—क्रियायोगका स्वरूप। व्याख्या—तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान ...	२७२
२-विशेष वक्तव्य—तपकी व्याख्या—युक्ताहार (मिताहार)	२७४
३-युक्तविहार, युक्तकर्मचेष्टा, युक्त स्वप्नावबोध ..	२७५
४-वाणीका तप, मनका तप ...	२७६
५-स्वाध्याय—गायत्रीमन्त्रकी व्याख्या	२७७
६-सूत्र २—क्रियायोगका फल। व्याख्या-समाधि,भावना, क्लेश तनूकरण ..	२७८
७-सूत्र ३—क्लेशोंका स्वरूप। टिप्पणी-क्लेशोंके सांख्य-परिभाषामें नामान्तर	२७९
८-सूत्र ४—क्लेशोंका क्षेत्र और अवस्थाएँ। व्याख्या—प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार क्लेश। दग्ध बीज क्लेश	२८०
९-विशेष वक्तव्य—विदेह और प्रकृतिलयोंके सम्बन्धमें भ्रान्तिजनक अर्थोंका निराकरण ...	२८१
१०-व्यासभाष्यका अर्थ ...	२८२
११-भोजवृत्तिका अर्थ ...	२८३
१२-सूत्र ५—अविद्याका स्वरूप। विशेष वक्तव्य—सत्त्व चित्तोंमें अविद्याका स्थान ...	२८३
१३-सूत्र ६—अस्मिताका स्वरूप। वि० व०	२८४
१४-सूत्र ७—रागका लक्षण। सूत्र ८—द्वेषका लक्षण। ...	२८५
१५-सूत्र ९—अभिनिवेशका लक्षण ...	२८६
१६-सूत्र १०—दग्धबीज क्लेशोंकी निवृत्ति	२८७
१७-सूत्र ११—तनुक्लेशोंके दूर करनेका उपाय	२८८
१८-सूत्र १२—क्लेश सकाम कर्मोंके कारण हैं, जिनकी वासनाएँ वर्तमान जन्म और जन्मान्तरोंमें फलती हैं।	२८९
१९-सूत्र १३—कर्माशयोंका फल जाति, आयु और भोग। व्याख्या—	२९०
२०-प्रधान कर्माशय, उपसर्जन कर्माशय, नियत विपाक, अनियत विपाक, अनियत विपाकवाले उपसर्जन कर्माशयोंकी तीन प्रकारकी गति। विशेष वक्तव्य—संचित कर्म, प्रारब्ध कर्म, क्रियमाण कर्म ...	२९१
२१-विकासवादियोंकी इस शङ्काका कि मनुष्यसे नीचे पशु आदि योनिमें जाना विकासवादके विरुद्ध है, समाधान	२९१
२२-सूत्र १४—जाति, आयु और भोगका फल, सुख-दुःख ..	२९३

विषय	पृष्ठ
२३-सूत्र १५—योगीकी दृष्टिमें विषय-सुख भी दुःख ही है। व्याख्या—	२९५
२४-परिणाम-दुःख, ताप-दुःख, संस्कार-दुःख, गुणवृत्ति-विरोध	२९५
२५-सूत्र १६—हेय (त्यागने योग्य) क्या है ? टिप्पणी—योगदर्शनके चार प्रतिपाद्य विषयोंकी बौद्ध धर्मके चार आर्य सत्यके साथ समानता ...	२९६
२६-सूत्र १७—हेय (दुःख) का हेतु क्या है ? ...	२९८
२७-टिप्पणी—व्यासभाष्य भाषार्थ ...	२९८
२८-विज्ञानभिक्षुके योगवार्तिकका भाषानुवाद	२९९
२९-सूत्र १८—दृश्यका स्वरूप और प्रयोजन। व्याख्या—गुणोंका धर्म	३०३
३०-गुणोंका कार्य, गुणोंका प्रयोजन, भोग, अपवर्ग। अनिष्ट भोग, इष्ट भोग, अपवर्ग ..	३०४
३१-टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद	३०५
३२-विज्ञानभिक्षुके योगवार्तिकका भाषानुवाद ..	३०६
३३-सूत्र १९—दृश्यकी अवस्थाएँ। व्याख्या—विशेष, अविशेष, लिङ्गमात्र, अलिङ्ग ..	३१२
३४-विशेष वक्तव्य—गुणपर्वाणि, जड़ तत्त्वके तीन विभाग प्रकृति-अविकृति, प्रकृति-विकृति, विकृति-अप्रकृति। सत्कार्यवादका सिद्धान्त ..	३१३
३५-टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद	३१४
३६-विज्ञानभिक्षुके योगवार्तिकका भाषानुवाद ..	३१५
३७-सूत्र २०—द्रष्टाका स्वरूप और उसका चित्तसे सम्बन्ध ..	३२५
३८-व्याख्या—दृशिमात्र, प्रत्ययानुपश्य	३२५
३९-टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषार्थ	३२६
४०-विज्ञानभिक्षुके वार्तिकका भाषानुवाद	३२७
४१-सूत्र २१—दृश्यके स्वरूपका प्रयोजन पुरुषके लिये है ...	३३२
४२-टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद। भोजवृत्तिका भाषार्थ	३३२
४३-सूत्र २२—एक पुरुषका प्रयोजन साधकर भी दृश्य अपने स्वरूपसे नष्ट नहीं होता, किंतु दूसरोंका प्रयोजन साधनेमें लगा रहता है। टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद, भोजवृत्तिका भाषार्थ ...	३३३
४४-सूत्र २३—द्रष्टा और दृश्यके संयोगके वियोगका कारण स्वशक्ति और स्वामिशक्तिके स्वरूपकी उपलब्धि ...	३३४
४५-टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद	३३६
४६-भोजवृत्तिका भाषार्थ। विज्ञानभिक्षुके वार्तिकका भाषानुवाद ...	३३७
४७-सूत्र २४—अदर्शनरूपी संयोगका कारण अविद्या ...	३४१
४८-टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद	३४२
४९-भोजवृत्तिका भाषार्थ। विज्ञानभिक्षुके वार्त्तिकका भाषानुवाद ..	३४३
५०-सूत्र २५—हानका लक्षण और स्वरूप	३४४
५१-सूत्र २६—हानका उपाय। व्याख्या—विप्लवसहित विवेकख्याति, विप्लवरहित अर्थात् अविप्लव विवेकख्याति ..	३४५
५२-टिप्पणी—व्यासभाष्यका भावार्थ। विज्ञानभिक्षुके वार्तिकका भाषानुवाद	३४६
५३-बौद्धदर्शन—बौद्धधर्ममें 'हान' के स्थानमें 'तृतीय आर्य सत्य' 'दुःख-निरोध' (निर्वाण) ..	३४७
५४-सूत्र २७—अविप्लव विवेक-ख्याति-वाले योगीकी कृतकृत्यता (सात प्रकारकी प्रज्ञा)। व्याख्या—कार्य-विमुक्ति प्रज्ञा अर्थात् हेयशून्य अवस्था, हेयहेतु-क्षीण-अवस्था, प्राप्यप्राप्त-अवस्था और चिकीर्षाशून्यअवस्था चित्तविमुक्ति प्रज्ञा, गुणलीनता	३४८
५५-आत्मस्थिति। सूत्र २८—विवेकख्याति-का साधन योग-अङ्गोंका अनुष्ठान। व्याख्या। टिप्पणी—कारणके नौ भेद	३४९
५६-सूत्र २९—योगके आठ अङ्गोंका वर्णन	३५०
५७-विशेष वक्तव्य—बहिर्मुखता और अन्तर्मुखता अर्थात् अवरोह और आरोहका क्रम ..	३५१

विषय	पृष्ठ
५८-टिप्पणी—बौद्धदर्शन—'अष्टाङ्ग योग' की बौद्धधर्मके 'अष्टाङ्गिक मार्ग' के साथ समानता	३५२
५९-अष्टाङ्गिक मार्गका विशिष्ट रूप	३५३
६०-जैनधर्ममें पाँचों यमोंको पाँच महाव्रतके नामसे व्याख्या	३५७
६१-सूत्र ३०—यमोंका वर्णन। व्याख्या—अहिंसा	३६३
६२-सत्य	३६५
६३-अस्तेय। ब्रह्मचर्य। अपरिग्रह	३६५
६४-सूत्र ३१—यमोंके पालनकी सबसे ऊँची अवस्था।	३६८
६५-विशेष विचार यमोंका व्यापक स्वरूप अहिंसा। तीन प्रकारकी हिंसा	३६९
६६-सत्य	३७१
६७-राष्ट्रकी सारी परिस्थितियोंको ध्यानमें रखते हुए योगीश्वर श्रीकृष्ण भगवान्का सत्य भाषणका उपदेश (महाभारत कर्णपर्व अध्याय ६९)	३७२
६८-अस्तेयका व्यापक स्वरूप	३७८
६९-ब्रह्मचर्य। अपरिग्रहका व्यापक स्वरूप। सूत्र ३२—वैयक्तिक धर्मरूप नियमोंका वर्णन। व्याख्या—शौच	३८०
७०-संतोष	३८०
७१-तप स्वाध्याय। ईश्वरप्रणिधान। विशेष वक्तव्य। हठयोगकी छः क्रियाओंद्वारा शरीरशोधन। धौति-धौतिके तीन भेद	३८१
७२-घेरण्डसंहिताके अनुसार धौतिके चार भेद	३८३
७३-वस्ति। घेरण्डसंहिताके अनुसार वस्तिके दो भेद	३८६
७४-नेति-नेतिके दो भेद। नौली। नौलीके तीन भाग। त्राटक—	३८६
७५-त्राटकके तीन भेद। कपालभाति। घेरण्डसंहिताके अनुसार कपालभातिके तीन भेद	३८७
७६-प्राकृतिक नियमोंद्वारा शरीरशोधन अर्थात् बिना औषध रोग दूर करनेके उपाय। प्राकृतिक जीवन, खान-पान आदिके नियम	३८८
७७-स्वास्थ्य सुधारने, फेफड़ों, पसली, छाती आदिके रोगोंके दूर करनेके लिये प्राणायाम। जल-चिकित्सा-हिप बाथ, सन बाथ, स्टीम बाथ, सिट्ज बाथ	३८८
७८-शौच साफ लाने, ऑव निकालने व फोड़े-फुन्सी आदिके दूर करनेके उपाय। सूर्यविज्ञान—सूर्यचिकित्सा। विशेष-विशेष रंगोंका सूर्यकी किरणोंद्वारा रुग्ण शरीरमें लाभ पहुँचानेके उपाय	३८९
७९-रंगोंका प्रयोग—किस-किस रोगमें कौन-कौनसे रंगोंका प्रयोग	३९०
८०-अन्य प्राकृतिक चिकित्साएँ—ज्वर आदि, सिरका दर्द, सिरका चक्कर, बादीका बुखार, कोष्ठबद्ध, दन्तरोग, चक्षुरोग, रक्तविकार तथा मस्तिष्कके कार्यसे थकावट, नींद न आने आदिकी अवस्थामें उपयोगी क्रियाएँ	३९१
८१-सम्मोहन-शक्ति और संकल्प-शक्तिद्वारा शरीरशोधन। सम्मोहनशक्ति, उसका मुख्य स्थान और प्रयोग	३९२
८२-सम्मोहन-शक्तिके विकास करनेके नियम। सम्मोहन-शक्तिके ह्रासके कारण। आकर्षण-शक्तिको बढ़ानेके साधन। मनको एकाग्र करनेका अभ्यास। शरीरकी आन्तरिक क्रियाओं तथा रक्त-प्रवाहिनी नाड़ियोंके वशीकार करनेका अभ्यास	३९३
८३-त्राटकका अभ्यास। प्राणायामका अभ्यास। आरोग्यता और स्वास्थ्यकी दृढ़ भावना। इष्ट (अच्छी) प्रकृतियोंका ग्रहण और अनिष्ट (बुरी) प्रकृतियोंका परित्याग	३९४
८४-आकर्षणशक्तिका प्रयोग। सूचनाएँ अर्थात् आदेश (Suggestions)। मार्जन क्रिया (Passes) के प्रयोग करनेकी विधि	३९६

विषय	पृष्ठ
८५-झाटक और फूँक। दूर बैठे रोगीका इलाज (Post Hypnotism) ···	३९८
८६-अपने रोगका स्वयं इलाज करना। दूसरोंकी पीड़ाओंको वशमें खींचना। कृत्रिम निद्रा (Hypnosis)-कृत्रिम निद्रा उत्पन्न करनेकी कई सरल विधियाँ ·	३९८
८७-कृत्रिम निद्राद्वारा रोगनिवारण	३९९
८८-कृत्रिम निद्राकी अवस्थाएँ Ceairvoyance- Spiritualism	४००
८९-Telepathy संकल्पशक्ति (Will power) । वेदोंमें संकल्प-शक्ति-सम्बन्धी मन्त्र	४०१
९०-प्राणिमात्रकी भलाईकी प्रार्थना। वेदोंमें निर्भयताकी प्रार्थना। वेदोंमें संसारके कल्याण और शान्तिकी प्रार्थना ··	४०४
९१-आत्मविश्वास और आस्तिकता। सूत्र ३३—यम तथा नियमोंके पालनमें विघ्नोंके रोकनेका उपाय	४०८
९२-व्याख्या-प्रतिपक्ष-भावना। व्यास-भाष्य-अनुसार प्रतिपक्ष-भावना। सूत्र ३४—वितर्कोंके स्वरूप, उनके भेद और उनके फलसहित प्रतिपक्ष-भावना। टिप्पणी-भोजवृत्ति ··	४०९
९३-सूत्र ३५—अहिंसामें सिद्धिका फल।	४१०
९४-सूत्र ३६-सत्यमें सिद्धिका फल।	४११
९५-सूत्र ३७-अस्तेयमें सिद्धिका फल सूत्र ३८-ब्रह्मचर्यसिद्धिका फल। सूत्र३९-अपरिग्रहसिद्धिका फल। नियमोंकी सिद्धिके फल	४१२
९६-सूत्र ४०-शौचसिद्धिका फल। सूत्र४१-आभ्यन्तर शौचसिद्धिका फल। सूत्र ४२-सन्तोषका फल	४१३
९७-सूत्र ४३—तपका फल। सूत्र ४४—स्वाध्यायका फल। सूत्र ४५—ईश्वर-प्रणिधानका फल ·	४१४
९८-सूत्र ४६-आसनका लक्षण। व्याख्या —स्वस्तिक-आसन, सिद्धासन	४१५
९९-समासन, पद्मासन, बद्धपद्मासन, वीरासन, गोमुखासन, वज्रासन, सरल आसन। आसनसम्बन्धी विशेष बातें ···	४१६
१००-विशेष वक्तव्य-अभ्यासके उपयोगी स्थान इत्यादि। बन्ध और वेध—मूलबन्ध ···	४१७
१०१-उड्डीयान-बन्ध, जालन्धर-बन्ध। महाबन्ध, महावेध ··	४१८
१०२-मुद्राएँ-(१)खेचरी मुद्रा,(२) महामुद्रा	४१९
१०३-(३) अश्विनी मुद्रा, (४) शक्तिचालिनीमुद्रा, (५) योनिमुद्रा	४२०
१०४-(६) योगमुद्रा, (७) शाम्भवी मुद्रा, (८) तड़ागी मुद्रा, (९) विपरीतकरणी मुद्रा, (१०) वज्रोली मुद्रा	४२१
१०५-आसन—चित्त लेटकर करनेके आसन—(१) पादाङ्गुष्ठ-नासाग्र-स्पर्शासन, (२) पश्चिमोत्तानासन, (३) सम्प्रसारण-भू-नमनासन ·	४२२
१०६-(४) जानुशिरासन, (५) आकर्ण धनुपासन और उसकी चार प्रक्रियाएँ, (६) शीर्षपादासन,(७) हस्तस्तम्भासन, (८) उत्तानपादासन और उसकी नौ प्रक्रियाएँ ··	४२३
१०७-(९) हस्त-पादाङ्गुष्ठासन ·	४२४
१०८-(१०) स्नायु-संचालासन, (११) पवन-मुक्तासन, (१२)ऊर्ध्व-सर्वाङ्गासन, (१३) सर्वाङ्गासन (हलासन), (१४) कर्णपीड़ासन ··	४२५
१०९-(१५) चक्रासन, (१६) गर्भासन, (१७) शवासन (विश्रामासन), पेटके बल लेटकर करनेके आसन-(१८) मस्तक-पादाङ्गुष्ठासन, (१९) नाभ्यासन, (२०) मयूरासन, (२१) भुजङ्गासन (सर्पासन) और उसकी तीन प्रक्रियाएँ ··	४२६
११०-(२२) शलभासन, (२३) धनुरासन, बैठकर करनेके आसन—(२४) मत्स्येन्द्रासन पाँचों भागोंसहित ·	४२७

विषय	पृष्ठ
१११-(२५) वृश्चिकासन, (२६) उष्ट्रासन, (२७) सुप्त-वज्रासन, (२८) कन्दपीड़ासन, (२९) पार्वतीआसन, (३०) गौरक्षासन, (३१) सिंहासन ...	४२८
११२-(३२) वकासन, (३३) लोलासन, ३४) एक-पादाङ्गुष्ठासन, पद्मासन लगाकर करनेके आसन, (३५) ऊर्ध्वपद्मासन, (३६) उत्थितपद्मासन, (३७) कुक्कुटासन, (३८) गर्भासन, (३९) कूर्मासन, (४०) मत्स्यासन	४२९
११३-(४१) तोलाङ्गुलासन, (४२) त्रिबन्धासन, खड़े होकर करनेके आसन—(४३) ताड़ासन, (४४) गरुड़ासन, (४५) द्विपादमध्यशीर्षासन, (४६) पादहस्तासन, (४७) हस्तपादाङ्गुष्ठासन ...	४३०
११४-(४८) कोणासन। विशेष आसनोंसे विशेष लाभ उठानेकी विधि ...	४३१
११५-सूर्यकी व्यायाम और इसके विविध प्रकार, आसनका उठना। आसन उठानेकी विधि। गुफामें बैठना। गुफामें बैठनेकी दो विधियाँ	४३२
११६-सूत्र ४७-आसनकी सिद्धिका उपाय	४३४
११७-सूत्र ४८-आसनकी सिद्धिका फल। सूत्र ४९-प्राणायामका लक्षण ...	४३५
११८-सूत्र ५०-प्राणायामके तीन भेद ...	४३६
११९-विशेष वक्तव्य ...	४३७
१२०-प्राणायाम प्रणवरूप है।	४३८
१२१-कुम्भकके आठ भेद—प्राणायाममें मन्त्रका प्रयोग, प्राणायाममें अङ्गन्यासका प्रयोग ...	४३९
सूत्र ५१—ध्रुवमें से तारोंकी गतिका ज्ञान। सूत्र ५२—नाभिचक्रमें संयम करनेसे शरीरके व्यूहका ज्ञान। सूत्र ५३—कण्ठकूपमें संयम करनेसे भूख-प्यासकी निवृत्ति। सूत्र ५४—कूर्म नाड़ीमें संयम करनेसे स्थिरता ...	५२४

विषय	पृष्ठ
१२५-(३) उज्जाई कुम्भक, दीर्घसूत्री उज्जाई, (४) शीतली कुम्भक, शीतकारी प्राणायाम, काफी प्राणायाम, भुजङ्गी प्राणायाम ...	४४२
१२६-(५) भस्त्रिका कुम्भक—(क) मध्यम भस्त्रिका, (ख) वाम भस्त्रिका, (ग) दक्षिण भस्त्रिका, (घ) अनुलोम-विलोम भस्त्रिका ...	४४३
१२७-भस्त्रिकाके अन्तर्गत दो प्राणायाम (६) भ्रामरी कुम्भक ...	४४४
१२८-अनुलोम-विलोम भ्रामरी प्राणायाम, ध्यानात्मक प्राणायाम, (७) मूर्च्छा कुम्भक (षण्मुखी सर्वद्वार बंद मुद्रा), (८) प्लावनी कुम्भक, केवल कुम्भक ...	४४५
१२९-केवल कुम्भककी विधि हठयोगद्वारा। केवल कुम्भककी विधि राजयोगद्वारा। विशेष सूचना	४४६
१३०-सूत्र ५१-चौथे प्राणायामका लक्षण, व्यासभाष्य ...	४४७
१३१-चौथे प्राणायामकी चार विधियाँ ...	४४८
१३२-विशेष वक्तव्य—पाँचवीं विधि ...	४४८
१३३-सूत्र ५२-प्राणायामका फल। सूत्र ५३-प्राणायामका दूसरा फल। सूत्र ५४-प्रत्याहारका लक्षण ...	४४९
१३४-सूत्र ५५-प्रत्याहारका फल ...	४५०
१३५-साधनपादका उपसंहार ...	४५१
१३६-परिशिष्ट—	
१-ओषधिद्वारा शरीरशोधन (आरोग्यता)। कोष्ठबद्ध दूर करनेकी ओषधियाँ ...	४५२
२-वातविकारनाशक तथा रेचक कफनाशक, पाचक और रेचक, बिगड़े हुए जुकाम, खाँसी, सब प्रकारके मस्तिष्क या पेटके विकारोंको दूर करनेके लिये अनुभूत ओषधियाँ ...	४५३
४-टिप्पणी—जुकामके लिये काढ़ा, प्राणायाम, ध्यान आदि उत्पन्न होनेवाली ...	

विषय	पृष्ठ
४–आँवके रोग मरोड़ व पेचिशके लिये पाँच अनुभूत ओषधियाँ, ज्वरके पश्चात् निर्बलता दूर करनेके लिये चूर्ण, खाँसीकी ओषधियाँ ··	४५४
५–श्वास, दमाके १४ अनुभूत नुसखे	४५५
६–अजीर्ण, दस्त और कै आदिके लिये अमृतधारा तथा संजीवनीवटीके नुसखे तथा अन्य ओषधियाँ, संग्रहणीके दो नुसखे ··	४५७
७–हैजेका नुसखा, अम्लपित्तसे हाजमा ठीक न रहनेके लिये अविपत्तिकर चूर्ण। वातविकारके लिये रेचक, वातारि गूगल, अरण्डीपाक तथा अन्य ओषधियाँ · ··	४५८
८–आधेसिरका दर्द, नथने बंद रहने, सिरके भारी रहनेकी अनुभूत ओषधियाँ। प्रमेह, पेशाबमें शक्कर आना, स्वप्नदोष आदि वीर्य-विकारके लिये चन्द्रप्रभावटी, सूर्यप्रभावटी, ब्राह्मी घृतकी दो विधियाँ तथा अन्य अनुभूत ओषधियाँ ···	४५९
९–सोते समय पेशाब निकल जाना, पेशाबके साथ शक्कर आना, बहुमूत्र—इनकी ओषधियाँ हर प्रकारके बुखारके लिये ओषधियाँ ···	४६१
१०–तपेदिकके लिये तीन अनुभूत ओषधियाँ। पायोरिया, दाढ़का दर्द, दाँतोंके सब रोगोंके लिये ओषधियाँ, ··	४६३
११–फोड़े, फुन्सी, रक्तविकार आदि-सम्बन्धी ओषधियाँ। सफेद कोढ़, दादकी अनुभूत ओषधियाँ	४६४
१२–भैंसिया अर्थात् काले दाद, छाजन, चम्बल, नासूर, भगंदर, कमरके अदरके फोड़े तथा गाँठवाले फोड़ोंकी अनुभूत ओषधियाँ। ···	४६[illegible]
१३–भगंदर तथा गुदाके रोगों, अर्श (बवासीर), मस्सोंके झाड़ने[illegible]	
१४–तिल्ली दर्द गुर्देकी दवाइय[illegible]	४१४
१५–बंद पेशाबके खोलने, [illegible]। व्याख्या पेशाब आने, वायुगोल[illegible]द्धासन दिमागके कीड़े-सम्बन्[illegible]	४१५
१६–पीलपा, गजपा, गठिया, आँखोंसे सम्बन्ध रखनेवाले रोगोंकी दवाएँ	४६९
१७–कानका दर्द, मुँहके छालेके लिये दवाएँ, दिलकी धड़कन-सम्बन्धी अनुभूत दवाएँ, पागलपन या उन्मादकी दवा,	४७१
१८–नींदका न आना, बुद्धिवर्धक सरस्वती-चूर्ण नहरुआ, पारा बाँधना ··	४७२

(३) विभूतिपाद

विषय	पृष्ठ
१–सूत्र १–धारणाका लक्षण। व्याख्या—देश, बन्ध, ध्येय। सूत्र २ ध्यानका लक्षण व्याख्या-प्रत्यय, एकतानता ···	४७३
२–सूत्र ३—समाधिका लक्षण। व्याख्या-स्वरूपशून्यम् इव, अर्थमात्र-निर्भासम् ··	४७४
३–विशेष वक्तव्य–त्रिपुटी, धारणा, ध्यान और समाधिमें भेद ·	४७४
४–सूत्र ४—संयमका लक्षण ·	४७५
५–सूत्र ५—संयमका फल। प्रज्ञालोक। सूत्र ६–संयमका विनियोग	४७६
६–विशेष वक्तव्य–संयमका महत्त्व ··	४७६
७–सूत्र ७–योगके अन्तरङ्ग ··	४७९
८–सूत्र ८–योगके बहिरङ्ग। संगति–धर्म-परिणाम, लक्षण-परिणाम, अवस्था-परिणाम ···	४८०
९–सूत्र ९—चित्तका निरोध-परिणाम। व्याख्या—निरोध, अभिभव, प्रादुर्भाव, निरोधक्षणचित्तान्वय। निरोध-परिणाम ···	४८१
१०–सूत्र १०—निरोधसंस्कारका फल। सूत्र ११—चित्तमें समाधि-परिणाम	४८३
११–समाधि–परिणाम [illegible] निरोध-परिणाममें [illegible] [illegible]ङ्गुष्ठासन, [illegible] [illegible]प्रक्रियासन, (२०) मयूरासन, (२१) भुजङ्गासन (सर्पासन) और उसकी तीन प्रक्रियाएँ ··	४२६
१२०–(२२) शलभासन, (२३) धनुरासन, बैठकर करनेके आसन—(२४) मत्स्येन्द्रासन पाँचों भागोंसहित ·	४२७

विषय	पृष्ठ
...य ...गवार्त्तिकका ...ान ...	४९८
...ोंके अनेक ...र होते हैं ? ...	५०२
...रूप और सात ...णाम ...	५०३
२०–सूत्र १६—तीनों परिणामोंके संयमका फल, भूत और भविष्यत्का ज्ञान । सूत्र १७—शब्द, अर्थ और ज्ञानके विभागमें संयम करनेका फल सब प्राणियोंकी बोलीका ज्ञान ...	५०४
२१–टिप्पणी—स्फोटवाद । भोजवृत्तिका भाषानुवाद । व्यासभाष्यका भाषानुवाद	५०५
२२–विज्ञानभिक्षुके योगवार्त्तिकका भाषानुवाद ...	५०७
२३–विशेष वर्णन ...	५१२
२४–सूत्र १८—संस्कारके साक्षात् करनेका फल पूर्वजन्मका ज्ञान । टिप्पणी	५१३
२५–सूत्र १९-२०—दूसरेके चित्तका ज्ञान	५१४
२६–सूत्र २१—सामने होते हुए दिखलायी न देना । सूत्र २२—मृत्युका ज्ञान । सोपक्रम-निरुपक्रम अरिष्ट ...	५१५
२७–सूत्र २३—मैत्री आदिमें संयमका फल	५१६
२८–सूत्र २४—हाथी आदिके बलकी प्राप्ति । सूत्र २५—सूक्ष्म दृष्टिकी प्राप्ति । सूत्र २६—सूर्यमें संयम करनेसे भुवनोंका ज्ञान .	५१७
९–टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद । भुवनोंका वर्णन । व्यासभाष्यका भाषानुवाद ..	५१८
सूत्र २७—चन्द्रमामें संयम करनेसे ताराव्यूहका ज्ञान ..	५२३
सूत्र २८—ध्रुवमें संयम करनेसे तारोंकी गतिका ज्ञान । सूत्र २९—नाभिचक्रमें संयम करनेसे शरीरके व्यूहका ज्ञान । सूत्र ३०—कण्ठकूपमें संयम करनेसे भूख-प्यासकी निवृत्ति । सूत्र ३१—कूर्म नाड़ीमें संयम करनेसे स्थिरता ...	५२४
३२–सूत्र ३२—मूर्द्धा-ज्योतिमें संयम करनेसे सिद्धोंके दर्शन । विशेष विचार । सूत्र ३३—प्रातिभसे सब बातोंका ज्ञान । सूत्र ३४—हृदयमें संयमसे चित्तका ज्ञान ...	५२५
३३–सूत्र ३५—स्वार्थसंयमका फल पुरुषविषयक ज्ञान ..	५२६
३४–विशेष वक्तव्य ...	५२७
३५–भोजवृत्तिका भाषार्थ । सूत्र ३६—पुरुषविषयक ज्ञानसे पूर्व होनेवाली छः सिद्धियाँ—प्रातिभ, श्रावण, वेदना, आदर्श, आस्वाद, वार्ता ...	५२७
३६–सूत्र ३७—ये सिद्धियाँ समाधिमें विघ्न, व्युत्थानमें सिद्धियाँ हैं । सूत्र ३८—चित्तका दूसरेके शरीरमें आवेश	५२८
३७–टिप्पणी—भोजवृत्तिका भाषार्थ । सूत्र ३९—उदानजयका फल जलादिमें असङ्ग रहना और ऊर्ध्वगति ...	५२९
३८–विशेष वक्तव्य १—अन्तःकरणकी दो प्रकारकी वृत्तियाँ । विशेष वक्तव्य २—मृत्युके समय लिङ्ग शरीरकी चार अवस्थाएँ ...	५३०
३९–पितृयाण एवं देवयान दक्षिणायन ...	५३१
४०–देवयान, उत्तरायण ..	५३३
४१–मुक्तिके दो भेद । क्रममुक्ति और सद्योमुक्ति ...	५३४
४२–सूत्र ४०—समानके जीतनेसे दीप्तिमान् होना। सूत्र ४१—श्रोत्र—आकाशके सम्बन्धमें संयम करनेसे दिव्य श्रोत्र होना सूत्र ४२—शरीर और आकाशके सम्बन्धमें संयम करनेसे आकाशगमन सिद्धि ।	५३५
४३–सूत्र ४३—बहिरकल्पिता वृत्तिसे प्रकाशके आवरणका नाश सूत्र ४४—पाँचों ग्राह्य भूतोंके स्थूल स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय और अर्थवत्त्वमें संयमका फल, भूतजय ।	५३६
४४–टिप्पणी—व्यासभाष्यकी व्याख्या	५३७

Vaidic Library

विषय	पृष्ठ
४५–सूत्र ४५—भूतजयका फल आठ प्रकारकी सिद्धियाँ, कायसम्पत् और भूतोंके धर्मोंकी रुकावटका दूर होना। व्याख्या—अणिमा, लघिमा, महिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, वशित्व, ईशितृत्व, यत्रकामावसायित्व ...	५३९
४६–सूत्र ४६—कायसम्पत्का लक्षण—रूप, लावण्य, बल, वज्रकी-सी बनावट। ...	५४०
४७–सूत्र ४७—ग्रहण–इन्द्रियोंके ग्रहण, स्वरूप, अस्मिता, अन्वय, अर्थवत्त्वमे संयमका फल इन्द्रियजय। टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद	५४१
४८–सूत्र ४८—इन्द्रियजयका फल मनोजवित्व, विकरणभाव और प्रधानजय सूत्र४९—ग्रहीतृमे संयम अर्थात् विवेकख्यातिका फल सर्वभाव अधिष्ठातृत्वऔरसर्वज्ञातृत्व। टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद, योगवार्तिकका भाषानुवाद ...	५४२
४९–सूत्र ५०—विवेक-ख्यातिसे भी वैराग्यका फल कैवल्य। टिप्पणी—व्यासभाष्यका भाषानुवाद ...	५४४
५०–सूत्र ५१—स्थानधारियोंके आदरभावपर योगी लगाव और घमंड न करे। योगियोंकी चार भूमियाँ—प्रथम काल्पिक। मधुभूमिका, प्रज्ञाज्योति, अतिक्रान्त भावनाय	५४५
५१–सूत्र ५२—क्षण और उसके क्रमोंमे सयम करनेका फल विवेकज-ज्ञान।	५४६
५२–टिप्पणी—भोजवृत्तिका भाषानुवाद सूत्र ५३—	५४७
५३–विवेकज ज्ञानके मुख्य फलसे पूर्व अवान्तर फल—जाति, लक्षण, देशसे भेदका निश्चय न होनेसे दो तुल्य वस्तुओंका विवेकज ज्ञानसे निश्चय होना। सूत्र ५४—विवेकज-ज्ञानका स्वरूप ...	५४८
५४–सूत्र ५५—चित्त और पुरुषकी समान शुद्धि होनेपर कैवल्य। उपसंहार	५४८
१७–वि[illegible]ठिया, आँखोसे भाष[illegible]गोकी दवाएँ	४६९
१८–सूत्र [illegible]लेके लिये दवाएँ, परिण[illegible]बन्धी अनुभूत व्याख्य[illegible]न्मादकी दवा,	४[illegible]
भाषानुवाद चित्तके [illegible]	५५
२–सूत्र २—जात[illegible]णामका वर्णन प्रकृत्यापूर	५५
३–टिप्पणी—भोजवृत्तिका भाषार्थ। सूत्र ३—प्रकृतियोके बदलनेमे धर्म-अधर्मका काम	५५
४–भोजवृत्तिका भाषानुवाद। विशेष वक्तव्य। सूत्र ४—	५५
५–निर्माण चित्तोंका वर्णन। विशेष विचार ..	५५
६–सूत्र ५—निर्माण चित्तोका प्रेरक अधिष्ठाता चित्त। विशेष विचार	५५
७–सूत्र ६—अपवर्गके उपयोगी चित्तका वर्णन। सूत्र ७—कर्मोंके चार भेदोंमेंसे योगीके अशुक्ल अकृष्ण कर्म	५५
८–सूत्र ८—कर्मोंके फलोंके अनुकूल वासनाओका उत्पन्न होना ..	५[illegible]
९–सूत्र ९—दूसरा जन्म देनेवाली वासनाओके उदय होनेमे जाति, देश और कालकी रुकावट नही होती है। सूत्र १०—वासनाओके अनादि होनेका वर्णन	
१०–विशेष वक्तव्य। व्यासभाष्यका भाषार्थ तथा स्पष्टीकरण तथा चित्तके परिणामके सम्बन्धमे दार्शनिक विचार ..	
११–सूत्र ११—अनादि वासनाओके दूर होनेमें युक्ति। व्यासभाष्यका भाषानुवाद ..	
१२–भोजवृत्तिका भाषानुवाद। सूत्र१२—अतीत और अनागत स्वरूपसे रहते है, क्योकि धर्मोंका कालसे भेद होता है। विशेष वक्तव्य—पाँच प्रकारका अभाव	

Vaidic Library

Vaidic Library

प्रसिद्ध पाश्चात्त्य पण्डित थीबोंने शङ्कराचार्यकृत भाष्यके स्वरचित अनुवादकी भूमिकामें शङ्कराचार्यकी व्याख्याके सम्बन्धमें लिखा है कि 'बादरायणका दार्शनिक सिद्धान्त शङ्कराचार्यके सिद्धान्तसे सर्वथा भिन्न था, किंतु शङ्कराचार्यने अपने शुष्क निर्विशेष अद्वैत सिद्धान्तका प्रचार करनेके लिये बादरायणके ऊपर अपने मतका आरोप किया है, इसलिये ब्रह्मसूत्रके शाङ्करभाष्यको पढ़नेसे सूत्रकारका वास्तविक सिद्धान्त नहीं मालूम हो सकता।' इनकी समालोचनाके अनुसार ही पूर्ववर्ती बहुत-से समालोचकोंने स्वामी शङ्कराचार्यके विषयमें ऐसा ही मत प्रकट किया है। प्राचीन कालके रामानुजाचार्यने भी ब्रह्मसूत्रके व्याख्यानके प्रसङ्गमें स्वामी शङ्कराचार्यके व्याख्यानके ऊपर विभिन्न स्थलोंपर दोष दिखलाये हैं। रामानुजाचार्यके पूर्ववर्ती आचार्य भास्करने अपने भाष्यके आरम्भमें लिखा है कि 'शङ्कराचार्यने सूत्रकारके अभिप्रायको गुप्त करके अपना सिद्धान्त ब्रह्मसूत्रके भाष्यके बहाने प्रकट किया है।'

सम्भव है उपर्युक्त समालोचनाओंमें अत्युक्तिसे काम लिया गया हो; क्योंकि ब्रह्मसूत्रके भाष्यकारोंमें अपने सम्प्रदायसे भिन्न विचारवालोंके प्रति प्रायः ऐसी ही शैली चल निकली है। किंतु बादरायणके मूल सूत्रोंपर साम्प्रदायिक पक्षपातसे रहित होकर स्वतन्त्र विचारसे दृष्टि डालनेसे यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि अन्य सब दर्शनकारों (न्याय, वैशेषिक, विशेषकर साख्य और योग) के सदृश उनमें भी सांख्य और योगके द्वैतसिद्धान्तका ही प्रतिपादन किया गया है जो स्वामी शङ्कराचार्यकी अद्भुत विद्वत्ताद्वारा निर्विशेष अद्वैत सिद्धान्तके रूपमें दिखलाया गया है।

ब्रह्मसूत्रमें वैदिक दर्शनोंका खण्डन नहीं प्रत्युत श्रुतियोंके साथ उनका समन्वय है और बादरायणसे लगभग ढाई हजार वर्ष पश्चात् भगवान् बुद्धका जन्म हुआ है; जिनके सम्प्रदायोंका ब्रह्मसूत्रके शाङ्करभाष्यमें खण्डन किया गया है।

वास्तवमें यह बात प्रतीत होती है कि स्वामी शङ्कराचार्यके समयमें सारे भारतवर्षमें नास्तिकता फैल रही थी और अवैदिक मतमतान्तरोंका सब ओर प्रचार था। तान्त्रिक सम्प्रदाय, पाशुपत और पाञ्चरात्र तथा शाक्तमतवालोंकी नास्तिकता बढ़ रही थी। बौद्ध धर्म जो एक प्रकारसे साख्य और योगका ही रूपान्तर है, जिसके निवृत्तिमार्गमें भगवान् बुद्धने अन्वय-व्यतिरेक करते हुए समाधिद्वारा नेति-नेतिरूप (सर्ववृत्तिनिरोध रूप) स्वरूप-अवस्थिति प्राप्त करना सिखलाया था। सौत्रान्तिक, वैभाषिक, योगाचार, माध्यमिक आदि सम्प्रदायोंमें विभक्त होकर अपने उच्च आत्म और चैतन्यवादसे विच्युत होकर जडवादकी ओर झुक रहा था और बहुत सम्भव है कि इस जडवादके प्रभावमें उस समयके कोई-कोई दार्शनिक विद्वान् भी वैदिक दर्शनोंसे अनीश्वरवादको सिद्ध करनेमें प्रवृत्त हो रहे हों। इसलिये इस सारे अवैदिक और नास्तिक वातावरणको वैदिक धर्ममें परिवर्तित करनेके लिये स्वामी शङ्कराचार्यको पाशुपत, पाञ्चरात्र और शाक्त सम्प्रदायोंके साथ-साथ वैदिक दर्शनोंके भी खण्डनकी आवश्यकता हुई हो और जडवादके स्थानमें अद्वैत चैतन्यवाद स्थापन करना आवश्यक समझा हो। यहाँ वैदिक दर्शनों विशेषकर साख्य और योगके द्वैत सिद्धान्तको सक्षेपसे बतलाकर उसकी शङ्करके अद्वैतसिद्धान्तसे सामान्यरूपसे तुलना दिखला देना पाठकोंकी जानकारीके लिये उचित प्रतीत होता है—

साख्ययोगका द्वैत-सिद्धान्त—चेतन और जड दो अनादि तत्त्व हैं। चेतन तत्त्व (पुरुष)

अपरिणामी, निष्क्रिय, निर्विकार ज्ञानस्वरूप, कुटस्थ, नित्य है। जड तत्त्व (मूलप्रकृति) त्रिगुणात्मक, सक्रिय और परिणामी नित्य है। चेतन तत्त्वकी सन्निधिसे जड तत्त्वमें एक प्रकारका ज्ञान नियम और व्यवस्थापूर्वक विरूप अर्थात् विषम परिणाम हो रहा है। सत्त्वमे क्रियामात्र रज और उस क्रियाको रोकनेमात्र तमका सबसे पहला विषम परिणाम महत्तत्त्व कहलाता है। यही महत्तत्त्व सत्त्वकी विशुद्धतासे अपने समष्टिरूपमें विशुद्ध सत्त्वमय चित्त कहलाता है, जिसमें समष्टि अहकार बीज रूपसे रहता है। यह ईश्वरका चित्त है और अपने व्यष्टि रूपमें सत्त्वकी विशुद्धताको छोड़े हुए सत्त्वचित्त कहलाते है, जो संख्यामें अनन्त हैं, जिनमें व्यष्टि अहंकार बीजरूपसे रहते है। ये जीवोके चित्त है। चेतन तत्त्वमें अपने ज्ञानके प्रकाश डालनेकी और महत्तत्त्वमें उसको ग्रहण करनेकी योग्यता अनादि चली आ रही है। पुरुषसे प्रकाशित अथवा प्रतिबिम्बित समष्टि चित्त समष्टि अस्मिता और व्यष्टि चित्त व्यष्टि अस्मिता कहलाते है। पुरुष निष्क्रिय होता हुआ भी अपने चित्तका द्रष्टा है अर्थात् चित्तमें उसके ज्ञानके प्रकाशमे जो कुछ भी हो रहा है वह उसे स्वय ज्ञात रहता है। व्यष्टि चित्तके सम्बन्धसे चेतन तत्त्वका नाम जीव है, जो सख्यामें अनन्त और अल्पज्ञ है और समष्टि चित्तके सम्बन्धसे चेतनतत्त्वका नाम ईश्वर, अपर ब्रह्म, सगुण ब्रह्म और शबल ब्रह्म है, जो एक और सर्वज्ञ है। अपने शुद्ध स्वरूपसे चेतन तत्त्वका नाम परमात्मा, निर्गुण ब्रह्म, शुद्ध ब्रह्म और परब्रह्म है। पुरुष शब्दका प्रयोग जीव, ईश्वर और परमात्मा तीनों अर्थोमे होता है। दूसरा विषम परिणाम अहंकार है अर्थात् पुरुषसे प्रकाशित अथवा प्रतिबिम्बित महत्तत्त्व ही रज और तमकी अधिकतासे विकृत होकर अहकाररूपसे व्यक्त भावमें बहिर्मुख हो रहा है। यह अहकार ही अहभावसे एकत्व, बहुत्व, व्यष्टि और समष्टिरूप सब प्रकारकी भिन्नताका उत्पन्न करनेवाला है। विभाजक अहकारसे ग्रहण और ग्राह्य रूप दो प्रकारके विषम परिणाम हो रहे है। अर्थात् विभाजक अहकार सत्त्वमें रज और तमकी अधिकतासे विकृत होकर ग्रहण रूप ग्यारह इन्द्रियो (पॉच ज्ञान-इन्द्रियॉ, पॉच कर्म-इन्द्रियॉ, ग्यारहवॉ इनका नियन्ता मन) और सत्त्वमें रज तमकी कुछ विशेषताके साथ अधिकतासे विकृत होकर परस्पर भेदवाली पॉच तन्मात्राओंमे विकृत होकर बहिर्मुख हो रहा है। पॉचवाँ विषम परिणाम पाँच स्थूल भूत हैं अर्थात् अहकारसे व्याप्त पॉचो तन्मात्राएँ ही सत्त्वमें रज और तमकी अधिकतासे विकृत होकर पाँचो सूक्ष्म और स्थूल भूतोमें व्यक्त भावसे बहिर्मुख हो रही हैं। इस प्रकार बहिर्मुखतामें महत्तत्त्वकी अपेक्षा अहकारमें, अहंकारकी अपेक्षा ग्यारह इन्द्रियों और पॉचों तन्मात्राओमें और तन्मात्राओंकी अपेक्षा पॉचो सूक्ष्म और स्थूल भूतोंमें क्रमशः रज तथा तमकी मात्रा बढ़ती जाती है और सत्त्वकी मात्रा कम होती जाती है। यहांतक कि स्थूल जगत् और स्थूल शरीरमें रज-तमका ही व्यवहार चल रहा है। सत्त्व केवल प्रकाशमात्र ही है और महत्तत्त्वमे प्रकाशित अथवा प्रतिबिम्बित चेतन तत्त्व भी उपर्युक्त राजसी-तामसी आवरणोंमें आच्छादित होता हुआ स्थूल शरीर और भौतिक जगत्में केवल झलक मात्र ही दिखलायी दे रहा है। यह सब अवरोहक्रम (Descent) है। इससे उल्टे आरोहक्रम (Ascent) में जितनी अन्तर्मुखता बढती जायगी उतना ही रज तथा तमका विक्षेप-आवरण हटकर सत्त्वका प्रकाश बढता जायगा और उस प्रकाशमें चेतन तत्त्वकी अधिक स्पष्टतासे प्रतीति बढती जायगी। इस प्रकार अन्तमें गुणोके सबसे प्रथम विषम परिणाम रूप चित्तको भी सर्ववृत्तिनिरोधद्वारा अपने कारणमें लीन करके शुद्ध चेतन स्वरूपमें अवस्थिति प्राप्त की जा सकती है।

व्यष्टि चित्तोमें जो लेशमात्र तम है, उसमें बीजरूपसे अविद्या विद्यमान है। इस अविद्या-क्लेशसे क्रमश. अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश, क्लेश और उनसे सकाम कर्म, सकाम कर्मोसे उन्हींके

आत्म-विज्ञान

SCIENCE OF SOUL

स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती

योग निकेतन ट्रस्ट, नयी दिल्ली

ओ३म्

आत्म-विज्ञान

(SCIENCE OF SOUL)

अर्थात्

आत्म-साक्षात्कार के पुरातन भारतीय विज्ञान
का पुनरुत्थान

प्रणेता

राजयोगाचार्य
बाल-ब्रह्मचारी श्री स्वामी व्यासदेव जी महाराज
(वर्तमान) ब्रह्मर्षि श्री १०८ स्वामी योगेश्वरानन्द
सरस्वती जी महाराज

प्रकाशक

योग निकेतन ट्रस्ट

नयी दिल्ली, भारत

पुस्तक मिलने का पता :

योग निकेतन ट्रस्ट

३०ए/७८ पंजाबी बाग

नयी दिल्ली-११००२६

योग निकेतन ट्रस्ट

डाकखाना : शिवानन्द नगर

ज़िला : टेहरी गढ़वाल, उत्तर प्रदेश (भारत)

रेलवे स्टेशन : ऋषिकेश

[सर्वाधिकार सुरक्षित हैं]

पुस्तक से कोई भी उद्धरण लेने, अनुवाद करने व चित्रों को छापने के लिए प्रकाशक की अनुमति अनिवार्य है ।

प्रथम संस्करण (हिन्दी)

१९५९ (वि० सं० २०१६)

द्वितीय संस्करण (हिन्दी)

१९६४ (वि० सं० २०२१)

तृतीय संस्करण (हिन्दी)

१९७२ (वि० सं० २०२९)

चतुर्थ संस्करण (हिन्दी)

१९७६ (वि० सं० २०३२)

पंचम संस्करण (हिन्दी)

१९८१ (वि०स० २०३७)

मूल्य ३०/-

कैपिटल प्रिंटर्स, नयी दिल्ली द्वारा मुद्रित

ॐ

आत्म-विज्ञान

विषय-सूची

विषय		पृष्ठ-संख्या
उपोद्घात		१-४
आत्मसाक्षात्कार ३ वर्ष में		
प्रथम वर्ष		
प्रत्याहार-साधना; धारणा-साधना; ध्यान-साधना; ध्यान से कुण्डलिनी-जागरण; प्राणमयकोश-विज्ञान	...	३
द्वितीय वर्ष		
ब्रह्मरन्ध्र-प्रवेश; मनोमय-कोश में विज्ञानमय-कोश में सूक्ष्म शरीर का विज्ञान स्थूल लोक-लोकान्तरों का प्रत्यक्ष ज्ञान;	...	३-४
तृतीय वर्ष		
हृदय-प्रवेश; कारण-शरीर के पदार्थों के पारस्परिक सम्बन्ध से उत्पन्न विज्ञान का साक्षात्कार करना; असम्प्रज्ञात समाधि द्वारा संस्कारों का विलय करना; त्रिगुण से वितृष्णा; ब्राह्मी स्थिति की प्राप्ति मध्यम-अधिकारी के लिए समय;	...	४
मुझे यह विज्ञान कैसे मिला	...	५-९
गृह-त्याग	...	५
गुरुदेव की प्राप्ति	...	५
अभ्यास का कार्य-क्रम—प्रथम सप्ताह; दूसरा सप्ताह;	...	६
तीसरा सप्ताह; चौथा सप्ताह	...	७
जलसमाधि	...	८
सद्गुरु की प्राप्ति	...	८
आमुख	...	१०-२३
शरीर-त्रयी व पंचकोश	...	१०
अष्टाङ्गयोग	...	१३
प्राथमिक यम आदि अङ्ग तथा उनके कार्य	...	१५
यम; नियम; आसन; प्राणायाम; प्रत्याहार;	...	१५-१६
धारणा—पार्थिव धारणा, जलीय धारणा, आग्नेय धारणा,	...	१६-१७
वायवीय धारणा, शाब्दिक धारणा	...	१७
ध्यान समाधि	...	१७

समाधि क्या है ? ... १८
तमःप्रधान समाधि ... १९
अभ्यास की शक्ति ... २०
रजःप्रधान समाधि ... २०
सवितर्क समाधि ... २१
सविचार समाधि ... २१
सत्त्वप्रधान समाधि ... २२
निर्विचार समाधि ... २२
धर्ममेघ समाधि; असम्प्रज्ञात समाधि; निर्बीज समाधि ... २३

अध्याय १—अन्नमयकोश और उसका विज्ञान ... २४-८२
जीवन का मौलिक प्रश्न ... २४
जीवात्मा का भोग और मोक्ष; मुक्ति के लिए देह की अनिवार्यता; आत्मपुरी विषयक अज्ञान; देह-ज्ञान की आवश्यकता; १० केन्द्र अन्नमयकोश ... २५
'आत्मपुरी' विषयक अज्ञान; स्थूल देह के अज्ञान की आवश्यकता ... २६
स्थूल-देह के मुख्य अङ्ग ... २६
शिर; ग्रीवा ... २६
वक्षःस्थल; उदर; कटिप्रदेश ... २७
उरु-जाँघ; देहधारक केन्द्र; अस्थियाँ ... २८
योग में विशेष उपयोगी अङ्ग ... २८
कपाल व खोपड़ी; मेरुदण्ड ... २९
तन्तु सन्धियाँ; मांस ... ३०
देह में दो प्रकार की मांसपेशियां ... ३१
वसा; मज्जा; त्वचा ... ३१
रक्त तथा रक्तवाहक केन्द्र; रक्त में लाली; रक्तवाहक केन्द्र ... ३२
चित्र सं० १—हृदय में जीवात्मा का स्थान ... ३२-३३
हृदय के कार्य ... ३३
स्पन्दन; रक्त-परिभ्रमण ... ३३
रक्त-रस (लसीका); योग के लिए उपयोगी हृदय का वर्णन ... ३४
श्वासोच्छ्वास-केन्द्र ... ३४
फुफ्फुस की बनावट और स्थिति ... ३४
श्वास-मार्ग; नासा गुहाएँ; सन्मुखी-ग्रीवा; स्वर-रज्जु; स्वर ... ३५
श्वास प्रणाली का अन्त; श्वसन-क्रिया; रक्तशोधन ... ३६
चित्र सं० २—फुफ्फुस (फेफड़ा) ... ३६-३७
पाचन-पोषण केन्द्र; आहार पथ के विभाग; पाचक ग्रन्थियां; दन्त; लाला ग्रन्थियां ... ३७

लाला; आमाशय; आमाशयिक रस; आमाशयिक रस के कार्य ... ३८
आहार-रस; पक्वाशय (क्षुद्र-अन्त्र), क्लोम (पैंक्रियास); ... ३९
यकृत; पित्त; भोजन का ठहराव ... ४०
रक्तोत्पत्ति; मूत्र तथा मूत्रवाहक केन्द्र; वृक्क-उपवृक्क
मूत्र-प्रणालियां; मूत्राशय; शुक्राशय; मूत्र-मार्ग; मूत्र की
मात्रा; ग्रन्थियां; मुख्य ग्रन्थियों के नाम, स्थान, गुण; पीनियल ... ४१
ग्रन्थि ... ४०-४१
चित्र सं० ३—कंकाल (अस्थि-पंजर) ... ४१
पिट्यटरी ग्रन्थि ... ४२
चुल्लिका ग्रन्थि; उपचुल्लिका के कार्य ... ४३
वात नाड़ियां; वात केन्द्र; (वात और क्रिया नाड़ी मण्डल) ... ४४-४५
चित्र सं० ४—बृहत्-लघु-मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी, सुषुम्ना, हृदय व ... ४४
प्लीहा आदि का परस्पर सम्बन्ध ... ४५
मस्तिष्क; बृहन्मस्तिष्क; मस्तिष्क के अन्यान्य ६ भाग ... ४६
मस्तिष्क का धूसर और श्वेत-भाग ... ४६
मस्तिष्क की अन्यान्य विशेष नाड़ियां ... ४७
प्रान्तस्थ-नाड़ी-मण्डल ... ४६-४७
सूत्र के दो प्रकार; मस्तिष्क के केन्द्र; गतिक्षेत्र ... ४८
चित्र सं ५—बृहन्मस्तिष्क ... ४८
लघ मस्तिष्क; लघु मस्तिष्क के विशेष कार्य ... ४९
सुषुम्ना ... ५०
मस्तिष्क तथा सुषुम्ना के आवरण ... ५१
सौषुम्न-युगल-गणना; पिंगला नाड़ी मण्डल; शृंखला-गण्डों से ... ५१
निकली इडा-पिंगला ... ५२
पिंगला नाड़ी जाल के देह में मुख्य केन्द्र ... ५२-५३
मस्तिष्क तथा सौषुम्न-नाड़ियों का मार्ग; नाड़ी सूत्रों का कार्य; ... ५३
केन्द्रगामी सूत्रों के उत्पत्ति-केन्द्र; केन्द्र-त्यागी तारों के उत्पत्ति-केन्द्र ... ५४
सुषुम्ना तथा मस्तिष्क के विस्तृत वर्णन का कारण ... ५४
ज्ञानेन्द्रियां; घ्राणेन्द्रिय—नासिका ... ५५
चित्र सं० ६—स्थूल ज्ञानेन्द्रियों का प्रत्यक्षीकरण ... ५६
जिह्वा—रसना वा स्वादेन्द्रिय; इसकी रचना ... ५७
नेत्रेन्द्रिय—चक्षु; नेत्रों की रचना; नेत्रों के साथी
नेत्र का वर्णन; त्वगिन्द्रिय—त्वचा
श्रवणेन्द्रिय—कर्ण; शब्द; शब्द-कम्पन; शब्द-श्रवण
दिशा-ज्ञान; कर्मेन्द्रियां; उपस्थ
आत्मा का 'रथ' तथा 'देवपुरी'

अन्नमयकोश में प्रवेश ... ५८
अन्नमयकोश की वृद्धि; अन्य संस्थान; मूल सिद्धान्त ... ५९
अन्नमयकोश की स्थिरता; अन्नमयकोश के कार्य ... ६०
साधना-विधि ... ६१
चक्र-वर्णन; चक्रों के मूल-केन्द्र; इस विज्ञान का प्रयोजन ... ६३
चित्र सं० ७—तान्त्रिक ग्रन्थों में कथित सुषुम्ना में चक्रों का दर्शन ... ६४-६५
कुण्डलिनी-वर्णन; अर्वाचीनों की मान्यता ... ६४
राजयोग की दृष्टि से और अपनी अनुभूति के आधार पर ... ६४
कुण्डलिनी और इसका जागरण ... ६५
कुण्डलिनी-विषयक अन्य विचार ... ६६
चक्रों पर प्रकाश न मिलने का कारण ... ६७
सूक्ष्म का स्थूल दर्शन; कुण्डलिनी तथा चक्रों के विषय में तर्क; कुण्डलिनी जागरण ... ६८
जागरण के दो रूप ... ६९
चित्र सं० ८ (अ) और (आ) कुण्डलिनी जागरण; कुण्डलिनी जागरण व प्राणोत्थान ... ६८-६९
कुण्डलिनी जागरण ... ७०
चक्रदर्शन ... ७१
मूलाधार-चक्र ... ७१
चक्रों की तालिका ... ७२
प्राथमिक-साधक; अप्रिय घटनाएं; मूलाधार का यथार्थ-दर्शन और विज्ञान ... ७३
स्वाधिष्ठान-चक्र; मणिपूर-चक्र ... ७४
चित्र सं० ९—चक्रों का दर्शन ... ७४-७५
सूर्यचक्र; चन्द्रचक्र; अनाहत-चक्र ... ७५
चेतन तत्त्वों का निवास ... ७६
विशुद्ध-चक्र; आज्ञा-चक्र ... ७७
सहस्रार ... ७९
चक्र दर्शन का फल; विशिष्ट-प्राणसाधना; चक्रों में प्राणोपासना; मूलाधार चक्र में प्रथम साधना ... ८०
मूलाधार में ही; पुनः मूलाधार में ही तीसरी साधना ... ८१
आपाद-तल से चौथी साधना ... ८२
अध्याय २—प्राणमयकोश और उसका विज्ञान ... ८३-९३
अन्नमयकोश के विज्ञान से विवेक; विवेक का फल; प्राण का सामान्य वर्णन ... ८३

प्राण का लक्षण; प्राण की उत्पत्ति ... ८४
प्राण का स्वरूप ... ८५
चित्र सं० १० (अ तथा आ)—प्राणमयकोश का स्वरूप वा कर्म ... ८४-८५
प्राण का निवास-स्थान; प्राण का सम्बन्ध ... ८५
प्राणमयकोश के विभागशः कर्म; अपान-वात; समान-वात ... ८६
प्राण-वात; उदान-वात; व्यान-वात ... ८७
उपप्राणों का वर्णन ... ८८
देवदत्त; कृकल; कूर्म; नाग; धनंजय; प्राणमयकोश के कार्य ... ८८
प्राणमयकोश का आकार ... ८८
प्राणों की क्रिया का दर्शन ... ८९
मन और स्थूल तथा सूक्ष्म प्राण का पारस्परिक सम्बन्ध ... ९०
चित्र सं० ११—सूक्ष्म तथा कारण शरीर का प्राणमयकोश के साथ सम्बन्ध ... ९०-९१
चित्र सं० १२—अन्तःकरण-चतुष्टय का परस्पर सम्बन्ध ... ९०-९१
प्राणमयकोश के सम्बन्ध में एक शंका का समाधान ... ९१

अध्याय ३—मनोमयकोश ... ९४-१६८
अन्तःकरण-चतुष्टय; अंगों की व्याख्या, वृत्तियों का वर्णन ... ९४-१४०
सृष्टि-उत्पत्ति क्रम में मानव के स्थूल देह का स्थान ... ९५
अन्तःकरण का अर्थ; वर्णन-क्रम ... ९७
अन्तःकरण ही विज्ञान कराता है; शास्त्रों का मन्तव्य ... ९७
इन चारों के कर्म-व्यापार का निर्णय ... ९७
कोशों के साथ इन चारों का सम्बन्ध ... १००
प्रथम अंग—कर्मप्रधान मनस्तत्त्व ... १०१-१०६
मानस तत्त्व; मन का लक्षण; मन की उत्पत्ति; मन का स्वरूप ... १०१
मन का निवासस्थान; मन का सम्बन्ध ... १०२
मन के त्रिगुणात्मक भेद तथा स्वरूप; सात्विक मन ... १०२
राजसिक मन; तामसिक मन; मन के धर्म-कर्म-स्वभाव ... १०३
मन की गति ... १०४
एक सिद्धान्त—सदा गतिशील ... १०५
दूसरा सिद्धान्त—दूर का दिखना क्यों ? ... १०५
द्वितीय अंग—ज्ञानप्रधान बुद्धितत्त्व ... १०७-११०
बुद्धि का लक्षण; बुद्धि की उत्पत्ति; बुद्धि का स्वरूप; बुद्धितत्त्व का निवास; बुद्धितत्त्व का सम्बन्ध ... १०७
बुद्धितत्त्व के त्रिगुणात्मक भेद से उत्पन्न स्वरूप, रूप, रंग; सात्त्विक बुद्धि के धर्म; राजस बुद्धि के धर्म ... १०८
तामस बुद्धि के धर्म; बुद्धि के व्यापार ... १०९

बुद्धि की वृत्तियां ... ११०
तृतीय अंग—कर्मप्रधान अहंकार तत्त्व ... १११-११६
अहंकार; अहंकार का लक्षण; अहंकार की उत्पत्ति; अहंकार का स्वरूप; अहंकार का निवास-स्थान ... १११
अहंकार का सम्बन्ध ... ११२
अहंकार के त्रिगुणात्मक भेद से उत्पन्न रंग-रूप का वर्णन; सात्त्विक अहंकार के धर्म; राजस अहंकार के धर्म; तामस अहंकार के धर्म ... ११२
अहंकार के व्यापार ... ११३
अहंकार की व्याख्या ... ११४
चतुर्थ अंग—ज्ञान-वासना-प्रधान चित्त ... ११७-१४०
चित्त का लक्षण ... ११७
चित्त की उत्पत्ति; चित्त का स्वरूप; चित्त का निवास-स्थल ... ११७
चित्त का सम्बन्ध; चित्त के त्रिगुणात्मक भेद से उत्पन्न रंग-रूप; सात्त्विक चित्त के धर्म; राजस चित्त के धर्म ... ११८
तामस चित्त का स्वभाव; चित्त के मिश्रित कर्म ... ११९
अंगी अन्तःकरण ... १२०
शक्ति का केन्द्र; ज्ञान तथा क्रिया के प्रसारण की प्रक्रिया; देहयन्त्र का संचालक ... १२१
'पुरुष' के आवरण और उनसे छुटकारा; अन्तःकरण का अन्त ... १२२
अन्तःकरण के अंशों का विश्लेषण तथा उनकी व्याख्या; अन्तः-करण; अंतःकरण-चतुष्टय ... १२३
चित्ति और चित्त का संयोग दर्शन; क्रिया; ... १२३
ज्ञान; अन्तर्मुखी प्रवृत्ति ... १२४
बहिर्मुखी राजसी-तामसी प्रवृत्तियां ... १२५
चित्त की अन्य वृत्तियां ... १२६
वृत्ति; संस्कार ... १२६
चित्त के धर्म-कर्म ... १२७
चित्त और पुरुष में भेद ... १२७
चित्त की उपकारिता ... १२८
चित्त-वशित्व; चित्त में 'आत्मा' की भ्रान्ति का कारण ... १२९
क्या ये सभी संस्कार इस छोटे-से चित्त में समा जाते हैं ? ... १३०
वृत्तियों का सम्बन्ध ... १३१
निद्रा का लक्षण; निद्रा का स्वरूप; निद्रा के भेद; निद्रा आने का प्रथम प्रकार; निद्रा आने का दूसरा प्रकार; विशेष ध्यान देने योग्य बात ... १३१-१३२

निद्रा के साक्षात्कार का प्रकार; निद्रा के स्वरूप का दर्शन ... १३३
निद्रा-निरोध; निद्रा के मुख्य गुण ... १३४
चित्त की अन्तिम वृत्ति 'स्मृति' की व्याख्या;
स्मृति का लक्षण; स्मृति का स्वरूप ... १३५
भावित-स्मर्तव्या-स्मृति; अभावित-स्मर्तव्या-स्मृति;
स्मृति का फल ... १३६
'स्मृति' को वृत्तियों के अंत में रखने का प्रयोजन; स्मृति का अभाव ... १३६
स्मृति का एक सिद्धान्त ... १३७
बुद्धि-वृत्तियों की व्याख्या ... १३७
प्रमाण; अनुमान; आगम; विपर्यय ... १३८
विकल्प; अहंकार और मन की वृत्तियाँ ... १३९

अध्याय ३ (क)—मनोमयकोश ... १४१-१६८

उद्‌बोधन; सूक्ष्मशरीर-गत दोनों कोशों की महत्ता; विषयों की सांकल १४१
मनोमयकोश का निर्माण; मोक्ष का साधन ... १४२
सूक्ष्म शरीर का निवास-स्थान ... १४२
ब्रह्मरन्ध्र का प्रथम दर्शन ... १४२
चित्र सं० १३—सूक्ष्मशरीर की क्रिया का दिग्दर्शन ... १४२-१४३
ब्रह्मरन्ध्र के चित्र का वर्णन ... १४३
ब्रह्मरन्ध्र का स्थूल-शरीर से सम्बन्ध ... १४४
ब्रह्मरन्ध्र सत्वप्रधानावस्था में; रजःप्रधानावस्था में;
तमःप्रधानावस्था में ... १४४
'मनस्तत्त्व' की क्रियाशीलता ... १४४
अन्तःप्रवेश द्वारा 'ब्रह्मरन्ध्र' का दर्शन ... १४५
कर्त्ता-करण सम्बन्ध ... १४७
मण्डलों का आधार; ब्रह्मरन्ध्र के व्यापारों का दर्शन ... १४८
कुछ-एक स्मरणीय तत्त्व ... १४८
विज्ञान-प्राप्ति का रहस्य; चित्रों की सहायता ... १४९
ब्रह्मरन्ध्र की स्थिति का निर्णय ... १५०
मनस्तत्त्व का परिचय ... १५१
मनस्तत्त्व का निर्णय; मानस निग्रह ... १५२
प्रत्याहार का स्वरूप ... १५३
मन की एकाग्रता ... १५४
ध्यान; ध्यान का सहायक ज्ञान ... १५४
मन की क्रियाओं का विज्ञान ... १५५
प्रत्येक इन्द्रिय में भूतविशेष की उपस्थिति या प्रधानता;
कर्मेन्द्रियों में तत्त्वों की प्रधानता ... १५६

ज्ञानेन्द्रियों में तत्त्वों की प्रधानता ... १५७
चित्र सं० १४—काम, क्रोध, भयादि से प्रभावित मनोमयकोश ... १५६-१५७
प्रत्येक कर्मेन्द्रिय के व्यापार दर्शन का क्रम ... १५८
गुदेन्द्रिय ... १५८
उपस्थेन्द्रिय ... १५९
चित्र सं० १५—कर्मेन्द्रिय पाद का प्रत्यक्षीकरण; कर्मेन्द्रिय गुदा की क्रिया का प्रत्यक्षीकरण ... १५८-१५९
पाद-इन्द्रिय ... १६०
हस्त-इन्द्रिय ... १६१
वाक्-इन्द्रिय ... १६१
वाक्-व्यापार ... १६२
ज्ञानेन्द्रियों के विषय में ... १६३
चित्र सं० १६—ज्ञानेन्द्रियां और उनके विषयों का प्रत्यक्षीकरण ... १६२-१६३
घ्राण-इन्द्रिय का वर्णन ... १६३
गन्ध प्रत्यक्षीकरण का क्रम ... १६४
रसना-इन्द्रिय; नेत्र-इन्द्रिय ... १६५
स्पर्श-इन्द्रिय; श्रोत्र-इन्द्रिय ... १६६
आध्यात्मिकता की आवश्यकता ... १६७
अध्याय ४—विज्ञानमयकोश और उसका विज्ञान ... १६९-१९६
पूर्वकथित; विज्ञानमयकोश में बुद्धितत्त्व ... १६९
सद्बुद्धि; ऋतम्भरा प्रज्ञा ... १७०
संयम बल; अनिष्ट निवारण क्या न्यायसंगत है ? ... १७१
साक्षात्कार दिव्यनेत्र से होता है ... १७२
साक्षात् करने योग्य पंचमहाभूतों का स्वरूप ... १७३
प्रथम क्रम ... १७३
द्वितीय क्रम; तृतीय क्रम; चतुर्थ क्रम; पंचम क्रम ... १७४
पृथ्वी महाभूत ... १७५
चित्र सं० १७—पंचमहाभूतों के त्रिगुणात्मक रंग-रूप ... १७६-१७७
देह निर्माण में पृथ्वी का सात्त्विक अंश; राजस पृथ्वी; तामस पृथ्वी ... १७६-१७७
जल-महाभूत ... १७७
देह-निर्माण में सात्विक जल ... १७७
अग्नि-महाभूत ... १७८
देह-निर्माण में सात्विक अग्नि ... १७८
राजस अग्नि; तमःप्रधान अग्नि ... १७९

वायु-महाभूत ... १८०
देह-निर्माण में सात्त्विक वायु ... १८०
रजःप्रधान वायु ... १८१
तमःप्रधान वायु-महाभूत ... १८२
आकाश-महाभूत ... १८२
देहों के निर्माण में सात्त्विक आकाश ... १८३
रजःप्रधान आकाश ... १८३
तमःप्रधान आकाश ... १८३
पंचतन्मात्राओं वा सूक्ष्ममहाभूतों का विज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया ... १८३
गन्ध-तन्मात्रा ... १८५
गन्ध-तन्मात्रा को साक्षात् करने की विधि ... १८६
रस-तन्मात्रा ... १८७
रूप-तन्मात्रा ... १८७
स्पर्श-तन्मात्रा ... १८८
शब्द-तन्मात्रा ... १८९
सूक्ष्म इन्द्रिय तथा तन्मात्रा को मानने की आवश्यकता ... १८९
समष्टि-विज्ञान ... १९०
विज्ञानमयकोश-सम्बन्धी कुछ साक्षात्कार ... १९०
प्रज्ञाऽऽलोक ... १९०
ज्ञान-नेत्र ... १९१
चित्र सं० १८—दिव्य नेत्र या ज्ञान चक्षु ... १९०-१९१
चित्र सं० १९—ब्रह्मरन्ध्रस्थ सूक्ष्म शरीर तथा हृदयस्थ कारण शरीर के मण्डल ... १९०-१९१
ब्रह्मरन्ध्र तथा आनन्दमयकोश में समता-विषमता का दर्शन ... १९२
अतीन्द्रिय विज्ञान ... १९२
प्रत्याहार दशा का साक्षात्कार ... १९३
सूक्ष्म तथा कारण शरीर के दर्शन ... १९४
चित्र सं० २०—प्रत्याहार का साक्षात्कार ... १९४-१९५
चित्र सं० २१—सूक्ष्म शरीर तथा कारण शरीर के दर्शन ... १९४-१९५
विशेष वक्तव्य ... १९५

अध्याय ५—आनन्दमयकोश ... १९७-२४१

आनन्दमयकोश का स्वरूप; आनन्दमयकोश की स्थिति ... १९७
हृदय में आत्मा का आवास; आनन्दमयकोश के विभाग ... १९९
प्रथम मण्डल ... १९९

द्वितीय मण्डल ... २००
तृतीय मण्डल ... २०१
चतुर्थ मण्डल ... २०१
पञ्चम मण्डल; षष्ठ मण्डल ... २०२
चित्र सं० २२—हृदय प्रदेश में ज्योतिर्मय ६ मण्डल ... २०२-२०३
ब्रह्मरन्ध्र और हृदय ... २०३
चित्र सं० २३—१. मण्डलाकार शिवलिङ्ग में पिरोई हुई दिव्य ज्योतियां २. चित्त, अहंकार एवं सूक्ष्म-प्राण की सात्विक अवस्था ३. रजःप्रधान अहंकार द्वारा मण्डलों का आच्छादन ... २०२-२०३
मानव जीवन की उत्पत्ति का काल ... २०३
मानव कर्त्तव्य ... २०४
ब्रह्मपुरवासी आत्मा का वर्णन ... २०४
भोग और अपवर्ग का साधक ... २०६
अन्तःकरण में जीवात्मा की स्थिति; बन्धन से छुटकारा ... २०७
चित्त के रंग-रूपों का साक्षात्कार ... २०८
ध्यानस्थ साधक ... २०९
सात्विक चित्त; रजोगुणी चित्त; तामसिक चित्त ... २१०
चित्र सं० २४—चित्त के विभिन्न परिणामों का दर्शन ... २१०-२११
हमारा ध्येय ... २११
चित्त के दो परिणामों का साक्षात्कार ... २११
एकमेव दर्शनं ख्यातिरेव दर्शनम् ... २११
आनन्दमयकोश के कंतिपय दृश्य ... २११
चेतना व ज्ञान तथा क्रिया का साक्षात्कार ... २११
आत्म-स्वरूप दर्शन की स्थिति के तथ्य ... २१३
चित्त किसके आश्रय से हृदय में स्थित है ... २१३
चित्त के अन्य रूप ... २१३
चित्र सं० २५—शब्द से संस्कार निर्माण की प्रक्रिया ... २१४-२१५
संस्कारों का साक्षात्कार ... २१५
समष्टि-चित्त-स्थित विश्वाकाश ही संस्कार-कोश है ... २१५
चित्र सं० २६—ध्यानावस्था में व्यष्टि से समष्टि का सम्बन्ध ... २१६-२१७
गुणों से प्रभावित संस्कार ... २१७
संस्कार उपेक्षा; संस्कार अवरोध; संस्कारों की दग्ध-बीज-कल्प अवस्था ... २१७
आनन्द; आनन्द-मीमांसा; ज्ञान और आनन्द में भेद ... २१८
आनन्द का स्वरूप क्या है ? ... २१९
शान्ति; आनन्द के प्रकार ... २२०

स्थूल शरीर से पृथक् सूक्ष्म तथा कारण शरीर का साक्षात्कार ... २२२
सूक्ष्म शरीर के दर्शन का दूसरा प्रकार ... २२२
चित्र सं० २६(अ)—स्थूल शरीर से प्रथक् सूक्ष्म शरीर तथा कारण शरीर के आभास का एक प्रकार ...२२२-२२३
व्यष्टि-बन्धन ... २२३
कोशों में तथा देहों में आने-जाने के पथ का अन्वेषण ... २२४
विवेक-ख्याति का साक्षात्कार ... २२६
आनन्दमयकोश का अधिकांश विषय ... २२७
विपर्यय-विकल्प वृत्तियाँ समाधियों में भी रहती हैं ... २२७
आत्म-दर्शन वा भ्रान्ति-दर्शन ... २२८
भ्रान्तियों की निवृत्ति का उपाय ... २२८
निर्भ्रान्त अवस्था ... २२९
स्वरूपस्थिति तक का क्रम ... २२९
भोग ... २२९
अपवर्ग ... २३०
स्वरूपस्थिति से लौटते समय ... २३०
हिरण्यमयकोश का दृश्य ... २३१
अस्मि-अस्मि की अनुभूति ... २३१
आध्यात्मिक संसार की कठिनतम खोज ... २३१
अभय धाम ... २३२
अमूर्त्त दर्शन ... २३३
जीवन्मुक्ति की सफलता में ... २३५
मृत्यु का साक्षात्कार ... २३६
विदेहमुक्ति—मोक्ष ... २३८
चित्र सं० २७—सूक्ष्म तथा कारण शरीरों का संयुक्त होकर परलोकगमन ...२३८-२३९
चित्र सं० २८—स्वर्ग लोक में सात्त्विक, राजसिक, तामसिक ...२३८-२३९
चतुर्युगी की गणना ... २४१
उपसंहार ... २४२

———

अनुक्रमणिका ... ५४५

अनुवादक की आवश्यकता ... ५४६

धारा ४८—स्वयं बाधक या बाधिकर, दासाधिक, दासाधिकार ... ५३८-५३९

अनुबन्धित

धारा ४९—बैंक द्वारा अदालत द्वारा्रेषित सूचित हुआ ... ५३९-५३६

व्यक्ति—बाध्य

मिली के साक्षात्कार ... ५३८

आधिपत्यिक या साक्षात्कार ... ५३९

सदृश्य ... ५४०

अवश्य बाध्य ... ५४१

आवश्यकीय संबंध का अधिकार व्यक्ति ... ५४२

साक्षी-शपथ की आवश्यकीय ... ५४३

हिरासतकर्ता का दंड ... ५४४

स्वेच्छापूर्वक या बाध्य धारा ... ५४०

संबंध ... ५४०

याचिका ... ५४६

स्वेच्छापूर्वक धन का अंश ... ५४६

धारणीय शब्दकोश ... ५४६

आवश्यकीय की पत्नी का अंश ... ५४८

साक्ष्य-दस्तावेज का साक्षी-दस्तावेज ... ५४८

पत्नी-पत्नियों की साक्षी ... ५४८

साक्षात्कारकर्ता का साक्षात्कार पत्नी ... ५५०

पत्नी-साक्षी का साक्षात्कार ... ५५१

धारणीय ... ५५२

धारा ५० के अधीन का नोट संबंध ... ५५३-५५४

धारा ५० (अ)—स्वयं धारित या संबंधी बैंक धारित धन

बैंक धारित या बैंकर का खाता संख्या ... ५५५

स्वयं धारित या बैंकर बैंक धन धारित्र का साक्षात्कार ... ५५५

ॐ

प्रकाशक की ओर से निवेदन

योग-साधना भारत की संसार को श्रेष्ठतम देन है। सृष्टि के आदिकाल से लेकर आजतक इस पुण्य भारत वसुन्धरा ने कई योगनिष्ठ महान् आत्माओं को उत्पन्न किया है, जिन्होंने समय-समय पर इस पवित्रतम योगमार्ग पर प्रकाश डाला है। भगवान् ने स्वयं अपने अमृत-पुत्रों—जीवों—के कल्याणार्थ, अपनी कल्याणी वेदवाणी द्वारा, इस परमपवित्र योगविद्या का संकेत—

युक्त्वाय सविता देवान्त्स्वर्य्यतो धिया दिवम्।
बृहज्ज्योतिः करिष्यतः सविता प्रसुवाति तान्॥

यजु० अ० ११, मं० ३

आदि मंत्रों द्वारा कई स्थलों पर किया है। भगवान् के परमपद—मोक्षपद को प्राप्त करना ही जीव का परम लक्ष्य है।

योग-साधना ही एकमात्र ऐसा राजमार्ग है जिसपर चलकर जीव उस विष्णु के परमपद को प्राप्त कर सकता है। इसी कारण समय-समय पर बड़े-बड़े ऋषि-महर्षियों ने इस अनुपम विद्या पर प्रकाश डाला।

यद्यपि हमारे साहित्य में महर्षि हिरण्यगर्भ को इस योगविद्या का आदि-आचार्य माना गया है, परन्तु इस समय उपलब्ध ग्रन्थों में केवल महर्षि पतञ्जलि का योगसूत्र ही एक ऐसा प्रामाणिक शास्त्र है जिसमें कुछ विस्तार से इस पावन योग-विद्या का वर्णन मिलता है। महर्षि पतञ्जलि ने भी सूत्रों में ही इस विद्या का दिग्दर्शन कराया है। जैसे :

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।"

योग० पाद १, सू० २

"तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।"

योग० पाद १, सू० ३

इस स्थिति का तो उन्होंने संकेत कर दिया परन्तु साधक साधना किस प्रकार से करे, किन-किन चित्त की भूमियों को दृढ़ करता हुआ, किस प्रकार भिन्न-भिन्न अभ्यास की अवस्थाओं को पार करता हुआ उस 'स्वरूपावस्थिति' को प्राप्त करे, इसका विशद उल्लेख कहीं दृष्टिगोचर नहीं होता था। इसके अभाव में साधक को तड़प-तड़प कर रह जाना पड़ता था।

हमारा बड़ा सौभाग्य है कि कृपालु भगवान् ने इस युग के महान् तपस्वी, आत्मदर्शी, योग के गूढ़तम रहस्यों का साक्षात्कार करनेवाले, योगीराज महाराज बाल-ब्रह्मचारी श्री व्यासदेव जी महाराज को प्रेरणा की कि वे एक ऐसे योग-शास्त्र की

रचना कर साधकों की आत्म-पिपासा को मिटायें और ऋषियों की अनुपम देन इस योग-विद्या का पुनरुत्थान करें। समाधिस्थ अवस्था में प्राप्त इस प्रेरणा द्वारा ही महाराज जी ने अपने करकमलों में लेखनी को गतिशील किया और अपने ब्रह्मनिष्ठ एवं योगनिष्ठ समूचे जीवन के निष्कर्ष 'आत्मविज्ञान'-रूपी अमृत को, अध्यात्म-गङ्गा के रूप में, गङ्गोत्तरी में बैठकर प्रवाहित किया। जिस प्रकार से स्वयं भगवान् सिन्धु

"परिप्रासिष्यदत् कविः
सिन्धोरूर्मावधिश्रितः।
कारूं विभ्रत् पुरु-स्पृहम्.....॥"

ऋग्० म० ९, सू० १४, म० १

की लहरियों पर अधिश्रित, स्वयं भगवान् कवि बनकर, लोकप्रेम की वीणा लेकर चहुं ओर फैल गये, इसी प्रकार महाराज ने चित्तरूपी सागर की वृत्तियों का निरोध कर, सारी आयु योग की साधना कर, गङ्गोत्तरी से मानसरोवर और कैलाशादि तक घूम-घूमकर, और एक ही रात में योगनिष्ठ महात्मा से योग-विद्या के गूढ़तम विज्ञान के रहस्यों को स्वयं सीखकर, पुनः धारणा-ध्यान-समाधि द्वारा उन आन्तरिक गूढ़ तत्त्वों का साक्षात् दर्शन तथा अनुभव करके, लोक-कल्याण की पवित्र भावना से प्रेरित हो, इन सब निजी अनुभवों का और आध्यात्मिक रहस्यों का इस प्रस्तुत 'आत्म-विज्ञान'-रूपी वीणा द्वारा गान किया है।

प्रकाशन-संस्था के अधिकारियों को इस अनुपम ग्रन्थ को प्रस्तुत करते हुए जो हर्ष और गर्व हो रहा है वह तो 'स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते' वाली बात है।

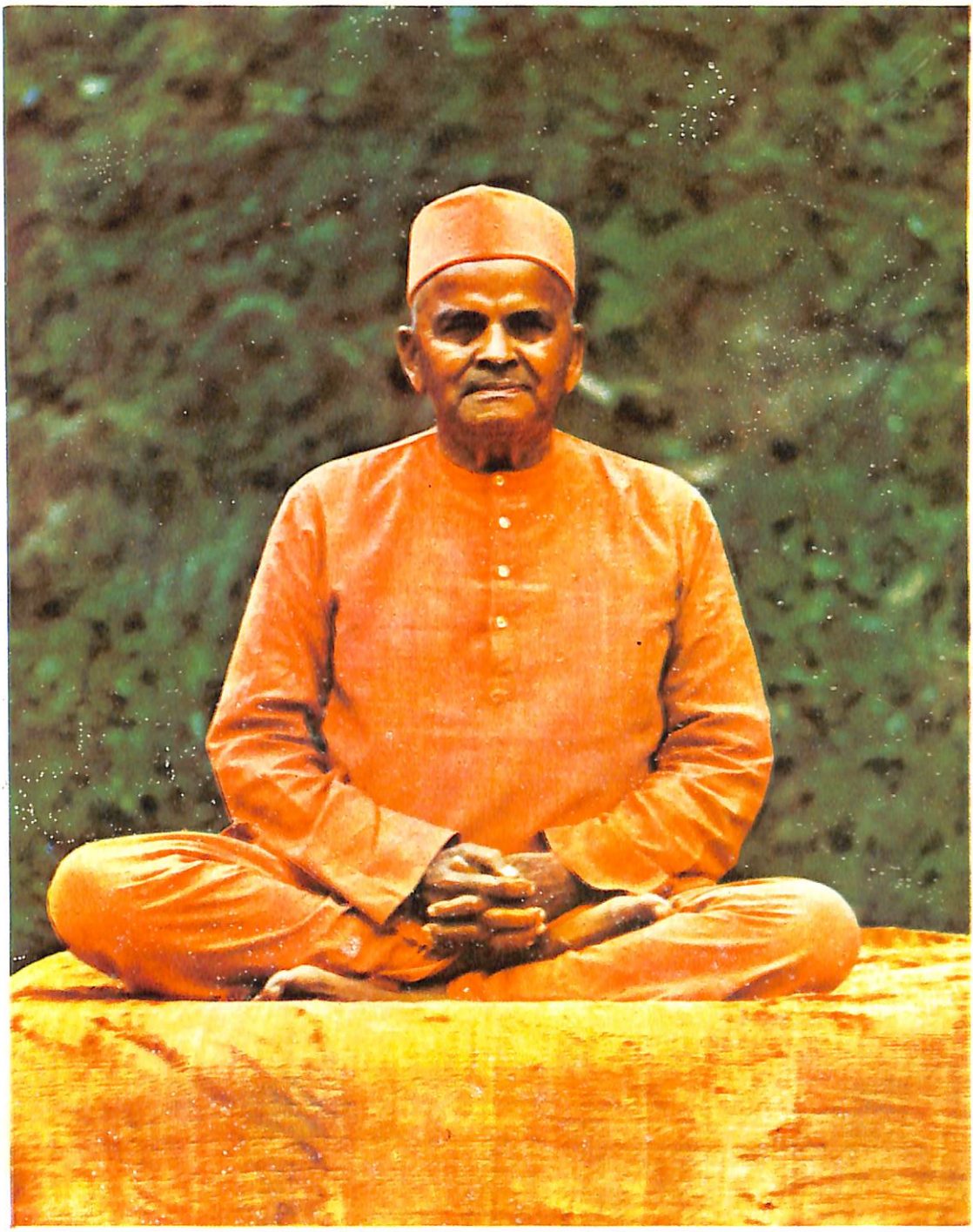
हमारे पास उपयुक्त शब्द नहीं जिनसे योगीराज बालब्रह्मचारी श्री व्यासदेव जी महाराज के चरणों का हम धन्यवाद कर सकें, जिन्होंने समाधि-आनन्द से अमूल्य समय निकालकर, हमारी प्रार्थना स्वीकार कर, यह अनुपम ग्रन्थ लिखा। हमें पूर्ण आशा है कि भारत ही नहीं अपितु संसार-भर के भटकते हुए मानव-समाज को इस महान् ग्रन्थ से प्रकाश मिलेगा और संसार योगनिष्ठ होकर सच्ची शान्ति तथा परम आनन्द को प्राप्त कर सकेगा।

कागज़ और छपाई की कीमतें बढ़ जाने से ग्रन्थ के मूल्य में थोड़ी-सी वृद्धि की गई है।

सर्वे भवन्तु सुखिनः,
सर्वे सन्तु सुयोगिनः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु,
मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्॥

जनवरी, १९७६

—योग निकेतन ट्रस्ट



श्री १०८ स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती जी महाराज
Shri 108 Swami Yogeshwaranand Saraswati Ji Maharaj

॥ ॐ ॥

आत्म-विज्ञान

उपोद्घात

ॐ त्वं हि नः पिता वसो त्वं माता शतक्रतो बभूविथ ।
अधा ते सुम्नमीमहे ॥ (ऋ० ८-९८-११)

हे सर्वशक्तिमान् ! आप सबको अपने अन्दर वास देने वाले हमारे पिता तथा सैकड़ों उपकार करने वाली माता हैं; इसलिए मैं पवित्र और विनम्र मन से आपको नमस्कार करता हूँ । हे पतितपावन अन्तर्यामिन् जगत्पते ! मैं अध्यात्मविज्ञान के जिज्ञासु मुमुक्षुजनों की कल्याण-कामना से यह लेखनी उठा रहा हूँ, जिससे मनुष्यमात्र आत्मसाक्षात्कार के द्वारा कृतकृत्य हो सके । आशीर्वाद दीजिए कि मैं ऐसा करने में समर्थ हो सकूँ ।

प्राचीन काल में लौकिक कर्त्तव्यों से निवृत्त गृहस्थ एवं बालब्रह्मचारी महानुभाव लोककल्याण-कामना से तथा आध्यात्मिक उन्नति की इच्छा से अरण्यखण्डों में जाकर बस जाते थे । वहाँ अपनी आध्यात्मिक उन्नति के साथ-साथ जाति की उत्कृष्टता बनाए रखने के लिये 'आध्यात्मिक पुट' द्वारा जाति के बालकों का 'लौकिक-शिक्षण' करते थे । जनता ही नहीं वरन् राजा-महाराजाओं को भी यह विश्वास होता था कि जिन आचार्यों के पास देश के बालक शिक्षा पाने जाते हैं वे देश, जाति, समाज के सर्वश्रेष्ठ व्यक्तियों में से ही हैं । वे वनस्थ-आचार्य जहां लौकिक विद्याओं में निष्णात होते थे वहाँ 'परा-विद्या' में भी पारङ्गत होते थे । वे परम-विरक्त, संयमी, जितेन्द्रिय, सदाचार की प्रतिमा, आत्मदर्शी, भूतदया से आप्लावित हृदय वाले, सूक्ष्मदर्शी, पंचकोश-युक्त व्यष्टि तथा समष्टि योग विज्ञान में परिपूर्ण, ब्राह्मीस्थिति-प्राप्त और ब्रह्मचर्यव्रत-निष्ठ होते थे । वे अपने विनयशील शिष्यों में गुह्य 'दहर-विद्या' आत्म-विज्ञान का आधान करने में भी पूर्ण समर्थ होते थे । 'विद्या ददाति विनयम्' इस वचन के अनुसार, वे महान् आत्मायें 'अतिमानवता' का पद प्राप्त करके भी—दुरभिमान-शून्य, आत्मश्लाघाविहीन, विनम्र एवं सरल होती थीं । ऐसे महानुभावों के समीप जाकर, उनके अन्तेवासी बनकर, आर्यजाति के बालक ही नहीं वरन् युवा, वृद्ध, नर-नारियाँ, श्रेष्ठी, राजे-महाराजे सभी मुमुक्षुगण, आत्म-जिज्ञासा की पिपासा को बुझाकर संतृप्त होते रहते थे ।

उस समय का जातिगत-चरित्र अत्यन्त ऊँचा था । अतः सब मुख्य संस्कारों से सुसंस्कृत गृहस्थों के बालक भी नचिकेता, सत्यकाम जैसे सत्यमूर्ति होते थे, जिन्हें आत्मदर्शन तथा ब्रह्मप्राप्ति के अतिरिक्त अन्य कोई कामना नहीं होती थी । उनके

जीवन की उच्चता के वृत्तान्तों को पढ़ कर विद्वानों को भी उनसे स्पर्द्धा-सी होती है। मुमुक्षुजनों को उनका अनुकरण करते हुएँ निज को विनयशील, गुरुसेवा-परायण, सत्यवादी, धर्मात्मा, पुरुषार्थी, सदाचारी, जितेन्द्रिय, तितिक्षु तथा सन्तोषी बनना चाहिये, क्योंकि दुर्गुणी और दुर्व्यसनी, कटुभाषी व्यक्ति 'आत्मविज्ञान' जैसी उच्च शिक्षा के अधिकारी कदापि नहीं हो सकते।

सच्चरित्र, विनयी, मधुर, प्रियभाषी शिष्यों को लेकर आचार्य उन्हें उपनीत करके वेदारम्भपूर्वक लौकिक शिक्षा के साथ-साथ आध्यात्मिक शिक्षा का भी शिक्षण (ओंकार, गायत्री आदि के जपानुष्ठान के द्वारा) प्रारम्भ करा देते थे। ब्रह्मचर्य का पालन तो सबके लिए अनिवार्य होता ही था, किन्तु जो प्रौढ़ व्यक्ति आत्म-जिज्ञासा लेकर आते थे उन्हें भी ब्रह्मचर्यव्रत-अनुष्ठान-पूर्वक 'अन्तेवासी' के रूप में रक्खा जाता था और उन्हें जप, तप, स्वाध्याय पूर्वक, अष्टाङ्गयोग में दीक्षित कर के आसन तथा प्राणायामों के अभ्यास से शारीरिक-शुद्धि तथा यम-नियमों के पालन सहित धारणा, ध्यानादि द्वारा अन्तःकरण की शुद्धि कराते थे। उपनिषद्-ग्रन्थों में सर्वत्र ही अन्तेवासी बनकर गुरुजनों के समीप ब्रह्मचर्यपूर्वक श्रद्धा से 'सेवारूप' तपश्चरण के द्वारा अपनी 'चित्त-भूमि' को सुसंस्कृत करते हुए आचरण करने की परम्परा स्पष्ट दीखती है। शिष्यगण तन, मन तथा धन, भिक्षा, समिधा तथा गोसेवा द्वारा आचार्य की सेवा कर के प्रसन्नता का अनुभव करते थे, और गुरुजनों को अपनी सेवा तथा सदाचार से सन्तुष्ट कर लेने के पश्चात् अपने को आत्म-विज्ञान का अधिकारी समझते थे। इस प्रकार, जिज्ञासुओं का निर्मल-कोमल बना हुआ अन्तःकरण सूक्ष्म 'पराविद्या' को ग्रहण करने के योग्य बन जाता था। तब समाधिगम्य 'आत्मसाक्षात्कार' का विज्ञान अपने उन विनीत-प्रिय शिष्यों के अन्तःकरणों में वे ऐसे बरसा देते थे जैसे गौ अपने बछड़े पर 'दुग्धामृत' को बरसा देती है। भगवन्! क्या वे सुदिन अब भी इस भारत में उदित होंगे? हाँ, उदित हो सकते हैं, यदि जनता के सुकर्म उदित हो जाएँ और तुम्हारे वात्सल्य की वृष्टि हो जाए तो 'वर्तमान-भारत' संसार के गगन में पुनरपि भास्कर बन कर संसार को आध्यात्मिक-विज्ञान के प्रकाश के दान से आलोकित कर सकता है—इसमें कुछ भी सन्देह नहीं है।

अब भी जिन मुमुक्षुजनों ने अपने सांसारिक जीवन में यम-नियमों को चरितार्थ किया हो, श्रद्धा से शास्त्रों के पठन-पाठन रूप स्वाध्याय, सत्संग के पश्चात् विषयी गृहस्थ-जीवन से 'विरक्त' होकर जिनमें 'आत्मजिज्ञासा' जाग उठी हो और उसके फलस्वरूप जिनके सांसारिक सब कर्त्तव्य परिसमाप्त हो चुके हों, और अब दिन-रात आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार की साधना में निरत रहकर जो 'दैवी-सम्पत्-सम्पन्न' शम, दम, तितिक्षा, उपरति तथा श्रद्धा-संवलित होकर अपना शेष जीवन आध्यात्मिक-पथ में ही उत्सर्ग कर देना चाहते हों, वे सब नर-नारी इस 'आत्मविज्ञान' को पाने के अधिकारी हैं; और वे ही गुरुजनों के अन्तेवासी बन कर अपनी तपस्या और सेवा द्वारा 'गुरुप्रसाद' तथा 'भगवद-दया' से अनुगृहीत होकर आत्मविज्ञान की ज्योति से कृत-कृत्य हुए परमसुखधाम 'भगवान्' को अवश्य पा लेंगे।

आत्म-विज्ञान साधना से अधिक लाभ वे ही जिज्ञासु उठा सकते हैं जो सुपठित अर्थात् दार्शनिक सिद्धान्तों का ज्ञान रखते हों, और साथ ही यम, नियम, आसन, प्राणायाम की साधना से अपने जीवनस्तर में कुछ उत्कर्ष ला चुके हों। ये साधन गृहस्थजीवन में भी साध्य हैं। कठिनाई तो प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि तथा संयम से सम्बन्धित सूक्ष्म, अतीन्द्रिय, आन्तरिक, गुह्य विज्ञान के साक्षात्कार में पड़ती है। वहाँ साधक प्रायः भ्रान्त हो जाते हैं, वर्षों ही उलझे रहते हैं, फिर भी कुछ प्राप्त नहीं होता। कठिनाई से जो प्राप्त भी होता है, वह प्रायः अधूरा होने के कारण साधक के हृदय को तृप्त नहीं कर पाता। यह 'आत्म-साक्षात्कार' के विज्ञान का पथ साधारण नहीं है, इसलिये पूर्वोक्त गुणों से युक्त होना प्रत्येक जिज्ञासु के लिए अत्यावश्यक है। वैराग्यवान्, सद्गुणी, पठित और तीव्र-संवेगी जिज्ञासु यह 'आत्म-विज्ञान' निम्न क्रम से तीन वर्ष में कर सकता है :—

प्रथम वर्ष

कम-से-कम दो घण्टे की आसन की दृढ़ता तथा प्राणायाम की सिद्धि के पश्चात् :—

१. **प्रत्याहार-साधना**—इसमें इन्द्रियों को अपने विषयों से तथा 'मन' को अपने संकल्प-विकल्पों से रोककर 'सर्वथा विषयशून्य' वा 'एकाग्र' करने का अभ्यास।

२. **धारणा-साधना**—बाह्य तथा आन्तरिक भेद से अनेक प्रकार के बाह्य एवं देहगत आन्तरिक-चक्र आदिकों पर 'धारणा' का परिपक्व करना। इससे ध्यान-साधना में सहायता मिलती है।

३. **ध्यान-साधना**—ध्यान द्वारा स्थूल-शरीर के स्थूल-भाग 'अन्नमयकोश' में प्रवेश कर सवितर्क समाधि का अभ्यास करना।

४. **ध्यान से**—कुण्डलिनी-जागरण द्वारा 'षट्चक्र-वेधन' करते हुए 'सवितर्क-समाधि' के द्वारा आन्तरिक विज्ञान प्राप्त करना।

५. **प्राणमयकोश-विज्ञान**—'सवितर्क-समाधि' के द्वारा प्राण-सम्बन्धी सब विज्ञान और दोनों अन्नमय, प्राणमय कोशों के पारस्परिक सम्बन्ध का प्रत्यक्ष दर्शन करना।

द्वितीय वर्ष

१. **ब्रह्मरन्ध्र-प्रवेश**—सम्प्रज्ञात समाधि में ध्यान द्वारा ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश करके 'मनोमयकोश' तथा 'विज्ञानमयकोश' के पदार्थों का तथा उभय कोशों के पारस्परिक सम्बन्धों का विज्ञान प्राप्त करना। इसके आगे ब्रह्मरन्ध्र के प्रथम भाग :—

२. **मनोमयकोश में**—मन, 'ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों' का व्यापार, तथा उभय-इन्द्रियों के साथ मिलकर 'मन' के आदान-प्रदान व्यापार का विज्ञान 'सम्प्रज्ञात समाधि' के द्वारा करना।

३. **विज्ञानमयकोश में**—सविचार समाधि द्वारा 'बुद्धितत्त्व' के साथ 'मन' के निर्णयात्मक व्यापार का दर्शन करना। इसमें स्थूल सूक्ष्म भूतों का एवं तन्मात्राओं का साक्षात्कार भी सम्मिलित है।

४. **सूक्ष्मशरीर का विज्ञान**—'मनोमयकोश', 'विज्ञानमयकोश' तथा पंचतन्मात्रिक मण्डल के संगठन से बने ब्रह्मरन्ध्र-वासी 'सूक्ष्म-शरीर' विषयक विज्ञान की प्राप्ति; अर्थात् सूक्ष्म शरीर क्या-क्या करता है, इस पर अधिकार कैसे प्राप्त होता है, और साधक इस शरीर से क्या कार्य ले सकता है।

५. **स्थूल लोक-लोकान्तरों का**—प्रत्यक्ष-ज्ञान। यह विज्ञान कैसे या किस विधि से होता है तथा सूक्ष्म शरीर के परलोक-गमन का दर्शन एवं तत्सम्बन्धी विज्ञान।

तृतीय वर्ष

इसमें 'आनन्दमयकोश' अथवा 'कारणशरीरगत' विज्ञान, जिसमें आत्मा तथा उसके निवास का स्थान, दोनों का साक्षात्कार और ब्रह्मदर्शन भी (सम्मिलित है) हो जाता है। इसका क्रम यह है—

१. **हृदय-प्रवेश**—'आनन्दमयकोश' या 'कारण-शरीर' जो हृदय में है, उसके ६ पदार्थ सूक्ष्म प्राण, अहंकार, चित्त, जीव, प्रकृति, ब्रह्म का सविचार एवं निर्विचार समाधि द्वारा साक्षात्कार।

२. **कारण-शरीर के पदार्थों के पारस्परिक सम्बन्ध से उत्पन्न विज्ञान का साक्षात्कार करना**—जीवात्मा और ब्रह्म का साक्षात्कार क्योंकि कारण-शरीर में ही होता है इसलिए इनको कारण-शरीर के पदार्थों में गिनाया गया है। किन्तु इनका कारण-शरीर में अंगाङ्गी भाव शेष पदार्थों की भांति नहीं है किन्तु आधार-आधेय-भाव सम्बन्ध है।

३. **असम्प्रज्ञात समाधि द्वारा**—संस्कारों को कारण में विलय करना, वा क्षीण कर देना।

४. पर-वैराग्य प्राप्ति एवं त्रिगुण से वितृष्ण होना।

५. स्वरूप-प्रतिष्ठा तथा ब्राह्मीस्थिति की प्राप्ति।

उपरिलिखित कार्य-क्रम उत्तम अधिकारी के लिए है, मध्यम-अधिकारी प्रतिवर्ष एक-एक कोश के विज्ञान को प्राप्त करता हुआ ५ वर्ष में इस विज्ञान को सम्पन्न कर सकता है। शेष साधकों के लिए कोई अवधि निश्चित नहीं की जा सकती। इस उपरोक्त विज्ञान का प्रशिक्षण ऋषिकेश, उत्तरकाशी, गंगोत्तरी के योग-निकेतन में दिया जाता है।

गङ्गोत्तरी —व्यास देव

—:o:—

मुझे यह विज्ञान कैसे मिला

यह 'आत्मविज्ञान' मुझे कैसे मिला ? इसके सम्बन्ध में मैं अपने जीवन की मुख्य तीन घटनाएँ उपस्थित करता हूँ, जो प्रत्येक आस्तिक को धैर्य बँधाने के साथ ईश्वर में श्रद्धा को दृढ़ करेंगी। ये घटनायें हैं, जीवनी नहीं, अतः संक्षेप में ही लिखी जाएँगी।

१. गृहत्याग—शास्त्राध्ययन तथा आध्यात्मिक विज्ञान की प्राप्ति के लिए 'ब्रह्मचारी' बनना परम आवश्यक है, और ये दोनों कार्य नगरों में सिद्ध नहीं हो सकते, ऐसी भावना दृढ़ बनाने में पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी रामानन्दजी गिरि का सत्संग ही कारण बना। जब मैं १४-१५ वर्ष की आयु का बालक छठी श्रेणी में पढ़ता था, उस समय की प्रथा के अनुसार मैं उर्दू तथा अंग्रेजी पढ़ता था। ये महात्मा हमारे नगर से बाहर बगीचे में आकर ठहरा करते थे और इससे कुछ वर्ष पूर्व इनका सत्संग भी प्राप्त हुआ था। आज से लगभग ५६ वर्ष पूर्व की यह घटना है। पिताजी इन दोनों ही बातों के विरुद्ध थे। अति संघर्ष से बचने के लिए और अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए मैंने घर से कम्बल तथा कुछ रुपये लिये और रात के १२ बजे के लगभग घर से निकल पड़ा। यह सन् १९०३ अथवा सम्वत् १९६० वैशाख मास की बात है। अब भी मैं इन महात्माओं का बड़ा कृतज्ञ हूँ। घर से निकलकर जंगल के मार्ग से मैं हरिद्वार की ओर पैदल ही चल पड़ा। वहाँ पहुँच कर 'सप्तसरोवर' पार के 'कजली-वन' में एक समवयस्क ब्रह्मचारी के साथ केवल 'बेलों' पर निर्वाह करते हुए कई मास बिता दिए। यद्यपि कई वर्ष 'मोहन आश्रम' में अध्ययन करते हुए योगियों की खोज में व्यतीत हो गए तथापि कोई योगी अपने मतलब का न मिला। तब हताश होकर हम दोनों दिल्ली चले आये और कई वर्ष तक संस्कृत का अध्ययन करते रहे। फिर 'सिद्धान्तकौमुदी' से आगे 'अष्टाध्यायी' और 'महाभाष्य' पढ़ने के विचार की प्रबलता से हम दोनों रावलपिंडी नगर में पहुँच कर 'कश्मीर' के लिए चल पड़े; और २०० मील लम्बी हिमाच्छादित पर्वतमाला की यह पद-यात्रा माघ मास में पूर्ण करके हम 'श्रीनगर' में जा पहुँचे।

२. गुरुदेव की प्राप्ति—वैशाख मास का अन्तिम सप्ताह था। हम दोनों प्रातः ९ बजे के लगभग हजूरी-बाग में बैठे अपने ग्रन्थों को दोहरा रहे थे, कि कानों ने सुना—'ब्रह्मचारियो, क्या पढ़ते हो ?' यह सुनकर हमने इधर-उधर देखा और उठ कर खड़े हो गए। प्रणाम किया। ध्यान से देखा तो कौपीन मात्र पहने ४०-४५ वर्ष की आयु के एक अति तेजस्वी जटाधारी महात्मा सामने खड़े थे। वस्त्रों में उनके पास आधे कम्बल का आसन था जो दूसरी कौपीन में लिपटा था। बस और कुछ नहीं था उनके पास।

मैंने उत्तर दिया, 'व्याकरण पढ़ रहे हैं।'

'क्या करोगे इसे पढ़कर ?'

'वेद पढ़ेंगे, जिससे आत्मज्ञान हो जाए।'

'आत्मज्ञान-प्राप्ति का तो एक छोटा मार्ग भी है जिसके द्वारा ध्रुव, प्रह्लाद, नचिकेता आदि कुमारों को आत्मज्ञान हुआ था।'

'महाराज, यदि हमें भी कोई ऐसे योगी महात्मा मिल जायें तो हम भी पढ़ना छोड़ कर उधर लग जायेंगे।'

बस इतने से वार्तालाप से ही हम उनसे अत्यन्त प्रभावित हो गए।

अनन्तर उन्होंने बड़े वात्सल्यपूर्ण शब्दों में कहा—'अच्छा, हमारे साथ आओ, हम आत्मज्ञान-प्राप्ति के साधन करायेंगे।'

हम मन्त्रमुग्ध की भाँति उनके पीछे चल दिए। वे हमें 'गाँधरबल' से आगे 'सुन्मर्ग' की ओर सिन्धु नदी के तीर पर एक मनोरम स्थान पर ले गए, और एक गुफा को साफ करके उसमें तो हम दोनों को रख दिया, और गुफा के सामने नदी-तीर पर अपना आसन जमा लिया। हमें यह समझा दिया कि इन साधनों के दिनों में केवल दोपहर को ही चावल, माखन, नमक भोजन में मिला करेगा। वे महात्मा ६ मील की दूरी पर, एक काश्मीरी पंडित की दूकान से नित्य ही १० छटाँक चावल, २ छटाँक माखन और नमक हमें ला देते थे। हम इन्हें हाँडी में पका कर महाराज को परोसने के बाद स्वयं खाते थे। हम लोग भोजन पत्थरों पर करते थे। हम में से एक व्यक्ति के भोजन से आधा आहार उनका था। इस प्रकार हम दोनों ब्रह्मचारी उस गुफा में धूनी जलाकर एक मास तक योग साधना करते रहे; और हमारी दिनचर्या ७-७ दिन के पश्चात् निम्न क्रम से बदलती रही:—

प्रथम सप्ताह—

६ घण्टे निद्रा,

६ घण्टे निरन्तर एक आसन से बैठकर गायत्री जाप (जिसमें दो बार टाँगें बदलने की आज्ञा थी),

२ घण्टे योगदर्शन पढ़ना,

२ घण्टे पाठ कण्ठस्थ करना,

२ घण्टे आसन-प्राणायाम आदि हठयोग की क्रियायें करना,

२ घण्टे शौच स्नान आदि निवृत्ति,

२ घण्टे समीप में ही सायंकालीन भ्रमण,

२ घण्टे भोजन-विश्राम।

दूसरा सप्ताह—इसमें केवल तीन महाव्याहृतियों का जप आठ घण्टे लगातार एक आसन से बैठकर करना, जिसमें केवल एक बार टाँगें बदल सकते थे। अब घूमने का समय निकाल दिया गया, शेष पूर्ववत् रहा।

तीसरा सप्ताह—१० घण्टे लगातार केवल ओंकार-जप बिना टाँग बदले करना। इस काल में जप कई बार बन्द हो जाता और एक अपूर्व शून्यता-सी छा जाती थी। कई घण्टों तक कुछ भी पता न रहता था।

चौथा सप्ताह—अब केवल संकल्प-विकल्पों का अभाव करते हुए विचार-शून्य अवस्था में १२ घण्टे लगातार बैठने का अभ्यास करा दिया गया। रात के १२ बजे से दिन के १२ बजे तक बैठा करते और ४ घण्टे निद्रा के लिए थे। शेष समय अन्य सब कार्यों में लग जाता था।

यह समाधि ऐसी थी जिसमें न तो अपना कुछ भान होता था न जगत् के अस्तित्व का। इस प्रकार इस मास में ४० प्रकार के प्राणायाम, १८४ आसन, नेती, धोती आदि 'षट्कर्म' सीखने के साथ व्याख्या सहित योगसूत्र कण्ठस्थ कर लिया। १२ घण्टे के अचल आसन के साथ १०-१२ घण्टे की शून्य-समाधि का अभ्यास भी होता गया। यह उनकी कृपा का ही फल था। मैं उन बालब्रह्मचारी, तेजोमूर्ति, पूर्ण विरक्त, श्रोत्रिय, ब्रह्मनिष्ठ महायोगी के जीवन की कुछ विभूतियों में से केवल तीन विभूतियाँ आपके समक्ष रखता हूँ :—

(१) वन-भ्रमण की हमारी प्रार्थना पर वे हमारे साथ समीप के पर्वत पर चल पड़े। उनकी साधारण गति के साथ हमें दौड़ना पड़ रहा था। थोड़ी दूर जा कर हमारे हाथों में डण्डे देख कर वे हँस पड़े। पूछा—'ये क्यों उठाए हैं?' हमने कहा—'हिंसक वन्य पशुओं से अपनी रक्षा करने के लिए।' इतने में ही समीप की झाड़ी से एक रीछ निकलकर हम पर झपटा। तब उन्होंने हमसे डण्डे फिंकवा दिये और रीछ को हाथ से इशारा करते हुए कहा—'जाओ बेटा'; वह हमें छोड़कर नाचता-कूदता दूसरी ओर चला गया। यह अहिंसा की सिद्धि देखी।

(२) एक बार जब मिठाई खाने की इच्छा प्रकट की तब भी वात्सल्य से कहा, 'अच्छा, सायंकाल को उपाय कर देंगे।' सायं समय जब हम गुफा में धूनी पर बैठे थे, आकर कहा, 'कौन-सी मिठाई खाओगे?' मैंने कहा, 'दिल्ली के चाँदनी चौक में घण्टे वाले की मिठाई बढ़िया है,' (संस्कृत का अध्ययन करते समय, दिल्ली में रहते हुए, इस दुकान की मिठाई कई बार खाई थी)। तब वह मुस्करा कर बैठ गये और हमें नदी से आचमन कर आने को कहा। उस समय गुफा से निकलते ही हमने एक भालू को घूमते देखा। अतः शीघ्रता से आचमन करके लौट आये। देखा, 'महाराज' के हाथ पर ताज़ी मिठाई का भरा एक सुन्दर थाल रखा है। उन्होंने उसमें से मिठाई निकाल कर हमें भरपेट खाने को कहा, किन्तु मुझे आँखें मलते और भौंचक्का देखकर बोले, 'जाग रहे हो? लो मिठाई खाओ।' हमने पेट भर मिठाई खाई। यथार्थ यही है कि वह मिठाई ठीक घण्टे वाले की दुकान जैसी थी। यह थाल मिठाई खाते समय तक उन्हीं के हाथ में रहा। खा लेने के बाद फिर हमें नदी पर जाकर मुँह धोने का आदेश मिला। हम कुछ ठिठके, तब उन्होंने पूछा, 'भय की क्या बात है, जाओ।' तब हम नदी की ओर बढ़ गए। अब न तो वहाँ भालू दीखा और न गुफा में आने पर थाल दीखा। केवल 'महाराज' बैठे थे—यह स्थूल-भूतों की सिद्धि देखी।

वे दिन धन्य थे ! उनके सत्सङ्ग का सुख अपूर्व था ! यद्यपि उन्होंने अपने श्रीमुख से तो हमें कुछ बताया नहीं, फिर भी वार्तालाप से अनुमान होता था कि वे पंजाबी उदासी सन्त परमपूज्य 'परमानन्द' अवधूत नाम के महात्मा थे।

(३) उनकी एक अन्य विभूति भी देखी थी।

जलसमाधि—यह २५वें दिन की घटना है। जंगलात के एक ऊँचे अधिकारी उस दुकानदार के गाँव में आकर ठहरे। उस पण्डित से 'महाराज' की प्रशंसा सुनकर हम सबको वे भोजन के लिये निमन्त्रित कर गये। अगले दिन वे लोग हमें ११ बजे ही बुलाने आ गये, भोजन करने में अभी एक घण्टे का समय शेष था। हम 'महाराज' के साथ स्नान करने गये। 'महाराज' तो समीप ही गहरे जल में उतर गये और हम स्नान करके पास ही बैठ गये। जब वे लगभग १ घण्टे तक बाहर न निकले तब उनके डूब जाने की आशंका से सभी चिन्तित हो उठे। अन्त में गोताखोरों ने जब उन्हें बाहर निकाला तो वे बद्धपद्मासन अवस्था में थे। थोड़े समय पीछे उन्होंने एक दीर्घ निःश्वास छोड़कर जब नेत्र खोले तो ऐसा लगा मानो दो अँगारे निकल आये हैं। देखते ही सभी भयभीत हो उठे। इस समय सब चुप थे। उन्होंने हम से कहा—'तुमने मुझे क्यों निकलवाया जब कि तुम्हें मालूम था कि मैं स्वयं ही आ जाता। चलो, आज भोजन नहीं मिलेगा।' उन पण्डितों ने बड़ी अनुनय-विनय की किन्तु 'महाराज' न माने, तब वे भी लौट गये। उन्होंने हमें ४ दिन निराहार रक्खा और साथ ही वे भी निराहार रहे। हम सब ४ दिन तक ध्यान-रत रहे। तब ३१वें दिन रात्रि के समय अपने सामने बिठा कर ११ से २ बजे तक उपदेशों की वर्षा करते रहे। पश्चात् विश्राम करने का आदेश मिला। हम आकर लेट तो गये पर निद्रा न आई। एकाध घण्टे के बाद भजन करने का समय जानकर उठे और नदी पर हाथ-मुख धोने गये तो देखा 'महाराज' अपने आसन पर नहीं हैं। हम गुफा में चले आये, किन्तु भजन में मन नहीं लगा। प्रातः भी जब 'महाराज' को नहीं देखा तब तो हम बेहाल हो गए और तीन मास तक उन्हें खोजते रहे। लाचार हम वहाँ से नीचे उतर आए। वर्षों पीछे ऋषिकेश में वसुधारा पर कुछ मिनिट के लिये दर्शन हो सके, फिर वे नहीं मिले।

३. **सद्गुरु की प्राप्ति**—इस शून्य-समाधि के अभ्यास से किसी प्रकार के आन्तरिक-विज्ञान की प्राप्ति होते न देख अन्य योगी की खोज में मैं हरिद्वार की अर्ध-कुम्भी में आ पहुँचा। इसी खोज में भीमगोडे को जाते हुए, भीमगोडे के समीप, एक सन्त ने मुझे आवाज दी। उनकी वेषभूषा तो अच्छी न थी। उन्होंने कुछ पैसों की इच्छा प्रकट की। मैं उनके समीप बैठ गया। वार्त्तालाप में उन्होंने मानो आदेश-सा दिया, 'सीधे गङ्गोत्तरी चले जाओ, तुम्हारा कल्याण हो जाएगा।' मैं उनका यथायोग्य सम्मान करके उचित प्रबन्ध के साथ तुरन्त उत्तरकाशी चला आया। यहां ऊपर जाकर एक वैरागी-सन्त ने कृपा करके बताया कि आजकल 'तीर्थापुरी' की ओर से एक महान् योगी इस ओर आए हुये हैं। वे प्रायः तिब्बत में रहते हैं। 'हरसिल' से इधर बहती नदी श्याम गङ्गा के चढ़ाव की ओर चले जाना। मार्ग कठिन है; यदि वे मिल गये और

कृपा कर दी तब कल्याण हो जाएगा। मैं पहले इधर घूमा-फिरा था, ४-५ दिन का भोजन साथ लेकर उसी ओर चल दिया। 'हरसिल' पहुँच नदी के चढ़ाव को चढ़ने लगा, यह स्थान अनदेखा था। दो-दिन पीछे नदी तीर को त्याग कर पर्वत पर चढ़ते हुए मुझे एक मैदान मिला। उसमें एक जलस्रोत था। समीपवर्ती एक गुफा से थोड़ा-सा धुआं निकलता देखा। उधर जाने पर एक छोटी-सी गुफा दीख पड़ी। वहां मन्द-मन्द अग्नि जल रही थी। भोजपत्र और काठ से बनाए आसन पर दिव्य, तेजःपूर्ण, विशालमस्तक, कृशतनु एक महात्मा समाधिस्थ थे। पास ही जलपात्र, चिमटा और एक छोटी-सी कुल्हाड़ी पड़ी थी। मैं बहुत देर तक खड़ा उनके मुखमण्डल को आशा-भरे नेत्रों से देखता रहा, पर नेत्र न खुले! तब मैं जलस्रोत पर लौट आया और स्नान आदि से निवृत्त हो कर गुफा के द्वार पर जा बैठा। लगभग १२ बजे उनकी समाधि खुली। मुझे सन्मुख बैठा देख संस्कृत में उन्होंने मेरे वहाँ पहुँचने का कारण पूछा। वार्तालाप के परिणाम-स्वरूप मुझे वहाँ ठहरने की आज्ञा मिल गई। मैंने अपने बनाये लड्डू भेंट में रक्खे। वे तो उन्होंने स्वीकार नहीं किए प्रत्युत अपनी धूनी में से भुने कुछ कन्द मुझे देकर समीप की एक गुफा में विश्राम करने को कहा, और अगले दिन तीसरे पहर मिलने का निर्देश किया। मैंने वैसा ही किया। दूसरे दिन भूख ही मुझे नहीं लगी। प्यास लगने पर पानी पीता रहा, और निर्दिष्ट समय पर जा पहुँचा। उनके निर्देश के अनुसार मैं उनके सन्मुख अपने अभ्यस्त आसन में बैठ गया। शान्त भाव से उनकी ओर कुछ देर तक देखता रहा। उन्होंने अपना कृपा-हस्त मेरे 'ब्रह्मरन्ध्र' कपाल पर रख दिया। मेरे नेत्र मुँद गए। मैं एक अज्ञात दशा में पहुँच गया। समस्त देह विद्युत् की सी ज्योति से भर गया, और मेरे सन्मुख, मेरे ही शरीर की सब आन्तरिक दशा इस ज्योति से प्रकाशित हो उठी और मैं बैठा वही कुछ देखता रहा जो आप इस समस्त ग्रन्थ में पढ़ेंगे और योग द्वारा साक्षात्कार करेंगे। तब से आज तक २८ वर्ष होते हैं। मेरी जिज्ञासायें समाप्त हो गईं और अन्य किसी महापुरुष के समीप कोई जिज्ञासा लेकर जाने की आवश्यकता नहीं पड़ी। इस ज्ञान-तृप्ति का कारण उन योगेश्वर का आशीर्वाद सहित १५ घण्टों में साक्षात् कराया गया यह विज्ञान है। सायं ७ बजे से बैठाकर उन्होंने अगले दिन १० बजे मुझे समाधि से उठाया था। मैंने आनन्द-भरे हृदय से साश्रु उनके चरण पकड़ लिए। तब उन्होंने कहा था, 'अच्छा अब जाओ, विज्ञान इतना ही था। वह तुम्हें साक्षात् करा दिया, इसे दृढ़भूमि करते रहना।' मैंने उनकी आज्ञा को शिरोधार्य करके वर्षों तक मौन रहकर एकान्त वास करते हुए इस विज्ञान को पुष्पित और फलान्वित कर लिया है। इस काल में साथ-साथ जिज्ञासुओं को अभ्यास भी कराता रहा। अब भगवत् कृपा से इस विज्ञान को ग्रन्थ के रूप में आबद्ध करके 'आत्म-साक्षात्कार परम्परा' को स्थिर रखने के लिये जनता-जनार्दन के समक्ष उपस्थित हो रहा हूँ, और अपने इन गुरुजनों के चरणारविन्दों में कृतज्ञता की भावना से प्रणिपात-पूर्वक नतमस्तक हूँ।

आमुख

(शरीर-त्रयी व पंचकोश)

शरीर-त्रय के संघात से परिवेष्टित शरीरी 'जीवात्मा' का साक्षात्कार कैसे होता है ? इस ग्रन्थ का यही विषय है। इसलिए 'शरीर' और 'शरीरी' दोनों का वर्णन करना आवश्यक है। 'हम' वा 'हमारा' शब्द से कहा जाने वाला 'पदार्थ' वस्तुतः दो तत्त्वों का संघात वा संगठन है; और वे दो तत्त्व 'जड़' तथा 'चेतन' हैं। जड़ के अन्दर चेतन रहता है वा छिपा हुआ है, इसलिए हमें पहले 'सिंहद्वार' से ही इस दुर्ग में प्रवेश करना होगा; अर्थात् जड़ तत्त्व से बना, चेतन तत्त्व 'आत्मा' का निवास-स्थान यह शरीर एक दुर्ग के समान है। इसके मुख्य तीन भाग हैं।

१. **स्थूल शरीर**—'जीवात्मा' के समीप तक जाने के लिए मुख्य-द्वार वा सिंह-द्वार रूप सदृश पाञ्चभौतिक प्रत्यक्ष दीखने वाला यह 'स्थूल शरीर' है। इसके 'काया' 'देह' 'शरीर' आदि अनेक नाम हैं; किन्तु इस 'काया' के भी दो भाग हैं। उनमें से स्थूल भाग का नाम 'अन्नमय कोश' तथा दूसरे भाग का नाम 'प्राणमय कोश' है। ये दोनों मिलकर इस दुर्ग के स्वामी 'जीवात्मा' की मोटी-मोटी स्थूल सेवा करते हैं। इस 'काया' में 'जीवात्मा' की सेवा करने की अपनी शक्ति विद्यमान नहीं है। वह 'शक्ति' इसमें बसें एक और 'शरीर' की है, और उसका नाम है 'सूक्ष्म शरीर'।

२. **सूक्ष्म शरीर**—नस-नाड़ी, मांस-अस्थि रहित, वाष्प जैसे अत्यन्त चमकीले तत्त्व से बना, प्रत्यंगों से रहित, काया में व्यापक तत्त्व है; यही स्थूल देह का संचालक है। अर्थात् यह 'काया' जो कुछ कार्य करती है वह सब क्रियामात्र इसी सूक्ष्म शरीर की प्रेरणा वा शक्ति द्वारा करती है; किन्तु इस प्रेरणा में 'ज्ञान' तथा 'क्रिया' ये दो शक्तियाँ मिली रहती हैं। इन दोनों शक्तियों के मिल जाने से जो शक्ति उत्पन्न होती है उस शक्ति का नाम 'जीवन' है। इसी जीवन से यह 'स्थूल शरीर' जीवित रहकर सब कार्यकलाप करता रहता है। इस 'सूक्ष्म शरीर' के भी दो भाग हैं :—

१. क्रियाप्रधान भाग, जिसका नाम 'मनोमय कोश' है।

२. ज्ञानप्रधान भाग, जिसका नाम 'विज्ञानमय कोश' है।

आश्चर्य यह है कि यह 'जीवनी शक्ति' सूक्ष्म शरीर की भी अपनी नहीं है। इसे भी यह 'जीवनी शक्ति' प्रदान करने वाला, इसमें व्यापक वा वास करने वाला एक अन्य शरीर—प्राकृत शरीर है, जिसका नाम 'कारण शरीर' है।

३. **कारण शरीर**—इस के लिंग शरीर, अव्यक्त शरीर आदि नाम हैं। यह 'कारण शरीर' 'सूक्ष्म शरीर' से भी अति सूक्ष्म है, इसे शक्ति देने वाला होकर भी वह रहता पृथक् है। इसका नाम 'आनन्दमय कोश' भी है। यह स्वयं प्रकाश का पुंज होकर भी 'जड़' है। इसमें भी जीवन प्रदान करने की अपनी कोई शक्ति नहीं है।

इस प्रकार जीवात्मा के शरीर रूपी 'दुर्ग' के ये तीनों ही खण्ड चेतन आत्मा की अपेक्षा सर्वथा तथा सर्वदा 'जड़' हैं। स्पष्टतया हम नित्य प्रायः देखते हैं कि यह चलती फिरती, सर्व कार्य करती हुई देह 'एकदम' निष्चेष्ट हो जाती है और जन-साधारण कहते हैं कि इसमें से 'जीवात्मा' निकल गया। यही प्रत्यक्ष 'प्रमाण' सिद्ध कर रहा है कि चेतन जीवात्मा के संयोग से यह पंचकोशीय-संघात भी 'चेतन' सा प्रतीत होता है; और इस 'चेतन तत्त्व' का 'आनन्दमय कोश' के ज्ञानप्रधान भाग 'चित्त' में संयोग होते ही इसमें तुरन्त ही 'ज्ञान' तथा 'क्रिया' उत्पन्न होने लगते हैं। 'क्रिया' तथा 'ज्ञान' को 'आनन्दमय कोश' का क्रियाप्रधान भाग 'अहंकार' इन दोनों शक्तियों के प्रसार से 'सूक्ष्म प्राण' के रूप में 'आनन्दमय कोश' से अन्य कोशों में प्रसारित कर देता है। यह प्रसार एक 'धक्के' (आघात) के रूप में 'सूक्ष्म शरीर' में प्रविष्ट हो जाता है। 'सूक्ष्म शरीर' इसी जीवनी शक्ति से अनु प्राणित होकर पुनः स्थूल देह को 'जीवनदान' देकर कार्य कराने लगता है और यावज्जीवन यह 'प्रक्रिया' चलती रहती है। इस प्रकार अचेतन 'प्रक्रिया' से परिवेष्टित 'चेतन' को, इसके 'दुर्ग' के अन्दर प्रविष्ट होकर देखने की 'प्रक्रिया' वा 'विधि' का नाम ही 'आत्मविज्ञान' वा 'आत्मसाक्षात्कार' है। प्रस्तुत ग्रन्थ में इसी विज्ञान का विस्तृत वर्णन करना अपेक्षित है।

इसी दुर्ग में विश्व-नियन्ता 'ईश्वर' भी विद्यमान है। ऐसा अनुभव सब आत्म-दर्शियों तथा ब्रह्मदर्शियों का होता है। फिर भी इस जगत्वासी मानव समाज का अत्यधिक भाग उस भगवान् को यत्र-तत्र मंदिर, मस्जिद, गिरजे, गुरुद्वारे, हरिद्वार, काशी, केदारनाथ, बद्रीनाथ, पुरी आदि तीर्थों तथा मक्का, मदीना आदि प्रदेशों में, जो सर्वथा बाहर ही के साधन हैं, ढूंढता फिरता है। यह विषय सभी को भ्रम में डाल देता है कि दोनों में से यथार्थ-तथ्य क्या है। आइए, इस पर कुछ विचार कर लें।

इस विषय में लोकप्रमाणित उपनिषद् वचन उद्धृत करते हैं--

संत्यज्य हृदयगुहेशानं देवमन्यम् प्रयान्ति ये।
ते रत्नमभिवाञ्छन्ति त्यक्तहस्तस्थकौस्तुभाः॥

महोपनिषद् अ० ६। मं० २०

अर्थात् जो मनुष्य हृदय-रूपी गुहा में विराजमान ईश को छोड़ कर दूसरे देवता को ढूंढते फिरते हैं (देखने के लिए दूसरे स्थलों में जाते हैं) वे मानो मुट्ठी में पकड़ी हुई मणि को त्याग कर कांच के टुकड़े को इधर-उधर ढूंढते फिरते हैं। इतना समीपतम होते हुए भी मानव इस आत्मा-परमात्मा को प्राप्त करने में असमर्थ क्यों है? क्योंकि ये दोनों ही—

'अणोरणीयान् महतो महीयान्,
आत्माऽस्य जन्तो निहितो गुहायाम्।

कठ० अ० १, व० २, मं० २०

इस साक्षात्कार बोधक वाक्य के आधार पर 'अणु' जीवात्मा तथा महान् 'ईश' ये दोनों ही हृदय-गुहा में स्थित हैं। उपनिषद् के इन दो प्रमाणों से इतना तो स्पष्ट हो ही जाता है कि—

१. जीवात्मा अणु है।

२. ब्रह्मा वा ईश्वर महान् है।

३. निश्चय से ये दोनों मानव-हृदय की गुफा में विराजते हैं। तब फिर स्वयं ही निश्चय करं लीजिए कि 'सत्य-पथ'—सन्मार्ग कौन-सा है। तथा आचार्य 'यम' आगे भी कहते हैं कि—

तं दुर्दर्शं गूढमनुप्रविष्टं गुहाहितं गह्वरेष्ठं पुराणम्।

कठ० अ० १, व० १, मं० १२

अर्थात् ये दोनों ही, अतिसूक्ष्म होने से, साधारण दृष्टि से दिखाई नहीं देते। ये बुद्धि रूप गुहा के अन्तरतम भाग के कोने में—स्तर में छिपे हुए हैं; तथा ये दोनों इतने पुरातन हैं कि इनके 'आदि' का पता नहीं चलता। कितनी सुन्दरता से 'आचार्य प्रवर' ने थोड़े से शब्दों में महान् सत्य निहित करके रख दिया है। आगे इनके दर्शन का फल भी कह दिया है, कि—

अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्त्वा,
धीरो हर्षशोकौ जहाति।

कठ० अ० १, व० २, मं० १२

अध्यात्मयोग द्वारा जानने योग्य देव को जो महानुभाव जान लेते हैं, वे हर्ष-शोक रूपी सभी द्वन्द्वों से छूट जाते हैं।

इस प्रकार हृदयदेशावच्छिन्न चेतनतत्त्वों में से 'जीवात्मा' तो 'अणु' है, और 'ईश' महान् है, सर्वत्र ओतप्रोत है। और ये दोनों ही पाँच कोशों से युक्त एक बड़े कोश 'शरीर' में निहित हैं। पंचमहाभूतों से निर्मित कठिनतम 'देहदुर्ग' में घुसने के लिए यद्यपि हमें प्रत्यक्ष रूप से ९ द्वार दीखते हैं तथापि ये सभी द्वार कुछ ही अन्दर जाकर बन्द हो जाते हैं, और अन्दर घुसने का कोई मार्ग नहीं मिलता, और इस दुर्ग में प्रविष्ट हुए बिना हमारा काम भी नहीं बनता है। वह सिंह-द्वार भी ऊपर से स्पष्ट नहीं दीखता है, गुप्त है। हम इस दुर्ग में प्रविष्ट भी सिंह-द्वार से ही हो सकते हैं। इसी दृष्टि से हमारा साधनापथ 'अन्नमयकोश' से ही प्रारम्भ होता है। यही मुख्य आवरण 'जीवात्मा' के बन्धन का मुख्य हेतु बना हुआ है। जब तक इस 'कोश' का वाह्य तथा आन्तरिक रूप से साक्षात्कार नहीं हो जाता तब तक हम आगे बढ़ ही नहीं सकते। इसकी वास्तविक स्थिति को जानकर इससे 'वैराग्य' हो जाना ही मुख्य प्रयोजन है। श्रेयपथ में यह स्थूलदेह 'सहकारी' भी इस रूप में बन जाता है कि इसकी अपावन और क्षणभंगुर स्थिति का प्रत्यक्ष कर लेने पर काया में बना मोह वा अनुराग नष्ट हो जाता है। इस मोहवश देहानुराग में फंसा प्राणी जन्म-मरण की

चक्की में पिसता हुआ कष्टों को भोग रहा है। इस घोर कष्ट से बचने तथा बचाने के लिए हमारे पूर्वज महायोगियों ने योग-साधना का आश्रय लेकर इस तत्त्व को जाना कि बिना योगसाधना के न तो प्रकृति के रहस्यों को जाना जा सकता है, न अपने चेतन-स्वरूप को, और न उस महती-चेतना को जिसकी मुट्ठी में यह सब दृश्यादृश्य बन्द है। जैसे कि—

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः। (योग० २, २८)

योग के अङ्गों का अनुष्ठान अर्थात् साधना करने से प्रकृति तथा ब्रह्म एवं अपने स्वरूप का वास्तविक ज्ञान होता है।

इसी दृष्टि से सब पद्धतियों तथा नाना मार्गों में श्रेष्ठतम यही राजपथ 'अष्टाङ्गयोग' है। इसके अनुष्ठान से हमारे आन्तरिक दिव्य नेत्र खुल जाते हैं। विशेषतः इसके उत्तर के ४ अंग—प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि की साधना से हमें क्रमशः अन्नमय, प्राणमय कोशों पर वशित्व की प्राप्ति होकर आगे सूक्ष्मभूत वा पंच-तन्मात्राओं से निर्मित सूक्ष्म शरीर पर तथा सूक्ष्म शरीर के उपभोग में आने वाले सूक्ष्म दिव्य विषयों पर भी आधिपत्य प्राप्त हो जाता है। पूर्वोक्त चारों अङ्गों की साधना सिद्ध होने पर प्राप्त 'संयमजय' की शक्ति से योगी को दिव्य इन्द्रियों का उपयोग तथा सूक्ष्म दिव्य भोगों का उपभोग करने का भी सामर्थ्य प्राप्त हो जाता है।

तज्जयात्प्रज्ञालोकः।

(योग० पा० २, सू० ५)

इन दिव्य इन्द्रियों में से योगी के 'दिव्यनेत्र' उस समस्त आन्तरिक अतीन्द्रिय व्यापार का साक्षात्कार करने में समर्थ हो जाते हैं जो कि हमारे 'मनोमयकोश', 'विज्ञानमयकोश' तथा 'आनन्दमयकोश' निरन्तर कर रहे हैं। उन्हीं व्यापारों पर मानवजीवन आधारित है। योगिवर पतंजलि का ऐसा आदेश है कि—

तस्य भूमिषु विनियोगः।

(योग० पा० ३, सू० ६)

योगी अपनी 'संयमजय' की शक्ति को योग की 'उच्चभूमियों' में लगाए, अर्थात् उत्तर के तीनों कोशों के दिव्य-पदार्थों, दिव्य-विषयों, दिव्य-व्यापारों को साक्षात् करता चला जाए जब तक 'प्रकृति-पुरुष-विवेक' से 'स्वरूपस्थिति' की उच्च-तम-भूमि प्राप्त न हो जाए।

अष्टाङ्गयोग—हम अष्टाङ्गयोग पद्धति से चलने वाले उपासक हैं। अतः सर्वतन्त्रसम्मत पातंजल-योग के द्वारा अष्टाङ्गों में से प्रथम ४ अंगों का संक्षिप्त* दिग्दर्शन मात्र और अगले ४ अंगों का स्पष्टतया विस्तृत वर्णन करते हुए इस रूप में समझा देते हैं जिससे कि साधकगण 'आत्मसाक्षात्कार' कर सकें।

*पूरे विवरण के लिये 'बहिरंग योग' देखो।

'अष्टाङ्गयोग'—यह सर्वतन्त्रप्रसिद्ध सिद्धान्त माना जाता है कि प्रकृति-पुरुष-विवेक का सर्वोत्तम साधन महर्षि पतंजलि द्वारा अनुशासित 'अष्टाङ्गयोग' पद्धति का अनुष्ठान ही है। उत्तम तथा मध्यम अधिकारियों के लिए तो योगदर्शन का प्रथम-पाद ही पर्याप्त है, जिसमें

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।

(योग० पा० १, सू० १२)

इसके द्वारा उत्तम और मध्यम अधिकारियों के लिए अभ्यास एवं वैराग्य दो ही साधनों का प्रतिपादन किया है, और जिसमें योग का स्वरूप—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।

(योग० पा० १, सू० २)

तथा फल

तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम्।

(योग० पा० १, सू० ३)

इन सूत्रों के द्वारा योग की एक प्रकार से समाप्ति कर दी गई है। क्लिष्ट कर्मवासना से वासित अन्तःकरण वाले मानव भी आत्मदर्शन से वंचित न रहें, इस भूतदया से प्रेरित होकर मुनिवर ने आगे अष्टाङ्गयोग पद्धति का भी निर्माण किया है, और बताया है कि इस योगपद्धति से कैसे क्रमशः समाधि का प्रादुर्भाव और क्लेशों का विनाश हो जाता है। क्लेशों का मूल कारण अविद्या है—आत्मा का इस अन्तः-करण के प्रति ममत्व। अर्थात् आत्मभाव भावना का दृढ़ हो जाना अविद्या है; और विद्या व विवेक का स्वरूप है इस भावना का नष्ट हो जाना। यह अन्तःकरण, जो प्रकृति का एक निर्मल सूक्ष्म कार्य है, इससे भिन्न आत्मा अपने स्वरूप का साक्षात्कार प्रकृति-पुरुष का विवेक करके स्वरूप प्रतिष्ठित हो जाता है, इसीको मुनिवर ने अप-वर्ग कहा है—

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यम्,
स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति।

(योग० पा० ४, सू० ३४)

इस सूत्र में अपवर्ग का स्पष्ट लक्षण किया है। कणाद ऋषि ने भी मोक्ष का ऐसा ही लक्षण किया है—

तदभावे संयोगाभावोऽप्रादुर्भावश्च मोक्षः।

(वैशेषिक० अ० ५, आ० २, सू० १८)

धर्माधर्म अदृष्ट-रूप कर्मों का अभाव होने पर आत्मा और अन्तःकरण के संयोग का अभाव हो जाता है, फिर इसका प्रादुर्भाव नहीं होता।

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ।

(योग० पा० २, सू० २८)

यह सूत्र स्पष्टतः कह रहा है कि योगोक्त अंगों के यथावत् अनुष्ठान से अशुद्धि का नाश होकर ज्ञान की दीप्ति होती चली जाती है जब तक कि प्रकृति-पुरुष-विवेक रूप आत्मसाक्षात्कार नहीं हो जाता। यह विवेक समाधियों में भी अन्तिम समाधि द्वारा होता है, इसलिए समाधि-भावनार्थ ये निश्चित उपाय हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम। ये चारों तो मूलभूत हैं, जिनके आश्रय पर प्रत्याहार सिद्ध होता है। जब प्रत्याहार सिद्ध होने लगता है तब संयम के अङ्गों की सिद्धि होने लगती है, जिसके धारणा, ध्यान, समाधि ये तीन अंग हैं। पूर्वोक्त चार अङ्गों का साधन अन्तः-करण के स्थूल मलों का प्रक्षालन करके चित्त को इस योग्य बना देता है कि यह अविद्यादि क्लेशों के सूक्ष्म रूप को देख सके। इनके दीखने पर,

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।

(योग० पा० २, सू० ११)

सूत्र के अनुसार क्लेशों का सूक्ष्मरूप वासना एवं उसकी वृत्तियों को, जो कि उदार रूप को त्याग कर 'तनु' और 'प्रसुप्त' रूप से अन्तःकरण में छिपी बैठी हैं, प्रसंख्यान-प्रकृति-पुरुष-विवेक-ख्याति द्वारा 'दग्धबीज' बना दिया जाता है।

प्राथमिक यम आदि अङ्ग तथा उनके कार्य

१. **यम**—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह।

२. **नियम**—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान।

इनकी व्याख्या से प्रायः सभी परिचित हैं। विशेष ध्यान देने योग्य यहाँ इतनी बात है कि इनका अनुष्ठान मन, वचन, कर्म में एकता लाकर करना चाहिए।

३. **आसन**—इन साधनों का 'आसन' आधार है। जब तक कि साधक का आसन कम से कम ३ घण्टे तक निश्चल, अथक रूप से बैठने का न बन जाए, तब तक ध्यान, समाधि अन्तरंग साधना में प्रगति नहीं हो सकती है। आसन की स्थिरता से मन स्थिर एवं आसन की अस्थिरता से मन विक्षिप्त होकर अपने लक्ष्य से विचलित होकर संकल्प-विकल्प के व्यापार में लग जाता है। इसलिए,

स्थिरसुखमासनम् ।

(योग० पा० २, सू० ४६)

सूत्र से निर्देश किया है कि समाधि में स्थिरता से, बिना थके, सुखपूर्वक, अभीष्ट समय तक बैठे रहने का नाम 'आसन' है। प्रयत्न की शिथिलता और अनन्त की समापत्ति से आसन की स्थिरता बढ़ती जाती है, और आसन सुखद बन जाता है। प्रायः यही देखा जाता है कि जब मन स्थिरता से ध्यानमग्न हो जाता है तब २-३ घण्टे का समय भी कुछ मिनिटों जैसा प्रतीत होने लगता है। आसन की सुखद स्थिति से शीतोष्णादि की प्रतीति नहीं होती है तथा संकल्प-विकल्प भी कम उठते हैं। इस साधन

के लिए स्वस्तिक, सिद्ध, पद्म, वीर, वज्र आसन उपयोगी सिद्ध होते हैं। आसन को पहले जांच लें कि इतने समय तक हम स्थिरता एवं स्वस्थता से बैठ सकते हैं; उससे आगे १-१ मिनिट नित्य बढ़ाते रहें और जब ५ मिनिट बढ़ा लें तब एक सप्ताह तक इसे दृढ़ करें; फिर २-२ मिनिट नित्य बढ़ाते जायें और १० मिनिट पर आकर १५ दिवस इसी को स्थिर करें। इस प्रकार ३ घण्टे तक बिना किसी कष्ट के सुखपूर्वक बैठे रहने योग्य बना लें। अन्य अनेक प्रकार के साधन करने से काया स्वस्थ, लचकीली, सुडौल बन कर, 'आसनजय' में सहायक बनती है, और स्थूल देह पर अधिकार हो जाता है।

४. प्राणायाम—अगला अंग 'प्राणायाम' है। शास्त्रों में इसकी बड़ी प्रशंसा है। योगदर्शन स्वयं कहता है कि—

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।

(योग० पा० २, सू० ५२)

तथा

धारणासु च योग्यता मनसः। (योग० पा० २, सू० ५३)

ये सूत्र प्राणायाम पर प्रकाश डालते हैं, जिसके द्वारा देहगत तम अतीन्द्रिय-पदार्थों के देखने में आवरण रूप बना हुआ है, उसका विनाश करके मन को धारणा में स्थित रखने की शक्ति देता है। किन्तु प्राणायाम भी किसी उत्तम प्राणायाम के ज्ञाता, अनुभवी योगी का अन्तेवासी बनकर सीखना चाहिये। केवल मात्र उनके नामादि के विषय में पुस्तक में पढ़ लेने मात्र से कार्य-सिद्धि नहीं होती। प्राणायाम से प्राण पर अधिकार हो जाने के साथ स्थूल देह तथा मन पर भी अधिकार हो जाता है। प्राणायाम से यह एक विशेष लाभ होता है कि श्वास-प्रश्वास की गति सम होकर ध्यान और समाधियों में विघ्न नहीं पड़ने देती तथा उत्तरोत्तर स्थिरता दृढ़ होती रहती है।

५. प्रत्याहार—इसका सामान्य अर्थ है इन्द्रियों पर अधिकार वा विजय पा लेना। विषय के उपस्थित होने पर भी, मन की बिना प्रेरणा के, इन्द्रियाँ विषय को ग्रहण ही न करें। प्रत्याहार दशा में मन तो बाह्य विषयों से विमुख-विरक्त-सा होकर अन्तर्मुख हो जाता है और इन्द्रियाँ भी बाह्य विषयों की ओर न जाकर शान्त हो जाती हैं, जैसे मधुकर रानी के अनुकूल अन्य मक्षिकायें दौड़ती हैं, वैसे ही प्रत्याहार से मन के अनुकूल हुई-सी इन्द्रियाँ भी बाह्य विषयों से शान्त हो जाती हैं।

ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्।

(योग० पा० २, सू० ५५)

सूत्र के अनुसार 'इन्द्रिजय' की प्राप्ति हो जाती है।

६. धारणा—

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।

(योग० पा० ३, सू० १)

इस योग-सूत्र के अनुसार मन को किसी देश-विशेष में बाँध देना ही 'धारणा' है। धारणा से वस्तु के वाह्यरूप का दर्शन मात्र होता है, विज्ञान नहीं होता; क्योंकि धारणा में मन की वृत्ति शान्त नहीं होती। यह धारणा अन्तः तथा बाह्य दो प्रकार की होती है, और बाह्य धारणा के भी मुख्य ५ स्वरूप हैं, जैसे—

क. **पार्थिव धारणा**—जैसे ॐ अक्षर, काला विन्दु, पुष्प, अथवा किसी महा-पुरुष का चित्र, एवं स्वर्ण, रजत, पाषाण आदि की बनी देवमूर्ति को लक्ष्य करके मन को स्थिर करना।

ख. **जलीय धारणा**—जैसे किसी नदी-तीर पर, सरोवर-कूल पर, एवं समुद्र-तट पर बैठ कर निस्तरंग जल को निरन्तर स्थिर दृष्टि से देखते रहना।

ग. **आग्नेय धारणा**—जैसे दीपक वा मोमबत्ती की शिखा, लघु प्रकाश वाले हरे-नीले से बल्ब, वा होमकुण्ड की अग्नि आदि तैजस पदार्थ पर दृष्टि स्थिर बनाना।

घ. **वायवीय धारणा**—जैसे किसी वस्तु के निरन्तर स्पर्श को वा श्वास-प्रश्वास की गति को, वा वायु और प्राण के वा शीतोष्ण के निरन्तर स्पर्श को अनुभव करते हुए मन को स्थिर कर देना।

ङ. **शाब्दिक धारणा**—जैसे उच्च वा उपांशु जप के शब्द पर, गंगा आदि के कल-कल निनाद पर, अथवा भ्रामरी प्राणायाम के शब्दगुंजार वा अनहद पर मन को बाँधने या स्थिर कर देने से धारणा बलवती होती है। आगे ध्यान में प्रवेश करने के लिए धारणा को बलवत्तर करना आवश्यक है।

७. **ध्यान**—धारणा को दृढ़ करते-करते कुछ काल के पीछे एक ऐसी भी अवस्था धारणा काल में स्वतः आ जाया करती है जब साधक को लक्षित वस्तु के अतिरिक्त देश, काल आदि का बोध नहीं रहता—यही ध्यान का स्वरूप है। इसी अवस्था को सूत्र ने कहा है:

'तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्।'

(योग० पा० ३। सू० २)

अर्थात् लक्षित वस्तु में स्थित मन क्षणमात्र के लिए भी विचलित न होकर तदाकार हुआ धारावत् प्रवाह बना रहे। इसी धारावाहिता को 'ध्यान' कहा जाता है। इस प्रवाह का अन्तिम परिणाम होता है:

८. **समाधि**

'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।'

(योग० पा० ३। सू० ३)

अर्थात्, अपनी स्थिति को भूलकर, वह लक्षित पदार्थ मात्र ही दर्शन का विषय

बना रहे। इस अवस्था में पदार्थ का विज्ञान ही होता है। ध्याता को और कुछ नहीं भासता। आगे समाधियों के अन्य भेदों से स्थूल, सूक्ष्म पदार्थों का विज्ञान प्राप्त कर हुए प्रकृति-पुरुष का साक्षात्कार समाधि द्वारा ही होता है। किन्तु मनोमय कोश से अगले विज्ञान के लिए समाधियां अति आवश्यक या अनिवार्य साधन हैं, इसलिए 'समाधि' के विषय को संक्षेप से समझ लेने की आवश्यकता है।

अष्टाङ्गयोग के प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान अङ्ग भी समाधियों की एक वर्णमाला के समान हैं। जैसे क ख ग आदि व्यंजनों और अ इ आदि स्वरों से मिल कर पद, और पदों से भाषा बनती है, ऐसे ही प्राणायाम आदि अङ्गों की साधना से समाधि, और धारणा, ध्यान, समाधि से मिलकर 'संयम' शक्ति उत्पन्न होती है। धारणा तथा ध्यान की साधना इसलिए की जाती है कि 'मन' को स्थूल से सूक्ष्म-सूक्ष्मतर-सूक्ष्मतम विषय वा विज्ञान में प्रविष्ट करके 'आत्मसाक्षात्कार' के द्वार को खोला जा सके। प्रकृतिपर्यन्त, प्राकृतिक मुख्य विकार वा पदार्थ निर्माणों के विज्ञान-प्राप्ति का केन्द्र एवं प्रयोगशाला हमारा 'विज्ञानमय कोश' ही है। 'मनस्तत्त्व' इस कोश की सूक्ष्म गति-विधियों को पूर्णरूपेण तभी ग्रहण करने में सगर्थ हो पाता है जबकि मन की चंचलता का नियमन करके इसको साधकर धारणा ध्यान के मार्ग से सूक्ष्म-सूक्ष्मतर विषयों में क्रमशः प्रवेश कराते हुए, निरन्तर अभ्यास के द्वारा समाधि में प्रविष्ट हो जाने की सामर्थ्य युक्त बना दिया जाता है। धारणा तथा ध्यान की पूर्वावस्था में प्राप्त हुआ ज्ञान अधूरा तथा स्थूल होता है। समाधियों द्वारा पदार्थ का सूक्ष्म एवं पूर्ण विज्ञान प्राप्त होता है। अतः मनोमय और विज्ञानमय कोशों का समस्त विज्ञान अतिसूक्ष्म, अतीन्द्रिय, एवं गहन होने के कारण समाधियों द्वारा ही अवगत होना सम्भव है; क्योंकि समाधियों द्वारा ही साधक में दिव्यदर्शन की सामर्थ्य का प्रादुर्भाव होता है, इसलिए समाधियों के विषय को स्पष्ट करना आवश्यक प्रतीत होता है। क्योंकि प्रायः सभी कोशों का आनुक्रमिक विज्ञान बिना समाधियों के हो ही नहीं पाता है, इन कोशों में भी विज्ञानमय कोश का विज्ञान सूक्ष्मतर और आनन्दमय कोश का विज्ञान सूक्ष्मतम है।

धारणा, ध्यान में तो विज्ञान का कोई ऐसा विषय नहीं होता जो 'आत्म-साक्षात्कारक' वा 'मोक्षसाधक' हो, किन्तु समाधियों द्वारा प्राप्त किया जाने वाला विज्ञान 'आत्मसाक्षात्कारक' तथा 'मोक्षसाधक' होता है। क्योंकि अज्ञान के कारण ही तो जीवात्मा का अनुराग तथा आसक्ति प्रकृति के 'कार्य' 'कारण शरीर', 'सूक्ष्म शरीर' तथा 'स्थूल शरीर' इन तीनों शरीरों में हो गई है। समाधि द्वारा जब यह 'पुरुष' इस बन्धन का साक्षात्कार कर लेता है, तब इनको बन्धन का हेतु समझ कर इस प्रकृति-पुरुष-विवेक द्वारा 'विवेकख्याति' में साक्षात् रूप से 'तत्त्वज्ञान' प्राप्त कर लेता है। उस समय परमवैराग्य के उदय से इन बन्धनों को त्याग देता है। परम-वैराग्य ही मोक्ष का मुख्य हेतु है क्योंकि **'ज्ञानस्य पराकाष्ठा वैराग्यम्'**—योगदर्शन के १-१६ सूत्र पर भाष्य करते हुए श्री व्यास ने ऐसा ही कहा है।

समाधि क्या है ?—यह समाधि, चित्त तथा बुद्धितत्त्व की एक ऐसी सूक्ष्म

अवस्था है जो पदार्थों के तत्त्वों का विश्लेषण करके, पदार्थ के सूक्ष्म स्वरूप का साक्षात्कार करा देती है—उसे खोल देती है; जिसके पीछे पदार्थ की वास्तविकता के विषय में पुनः सन्देह, संशय, विपर्यय, विकल्प आदि अज्ञान या मिथ्याज्ञान के प्रवेश के लिए अवकाश ही नहीं रहता। वेद-शास्त्र एवं विज्ञ जनों के व्याख्यानों से तो पदार्थ का सामान्य ज्ञान ही होता है; परन्तु विशेषज्ञान–विज्ञान नहीं होता। परन्तु समाधियों द्वारा प्राप्त विशेषज्ञान और अतीन्द्रिय पदार्थों का साक्षात्कार 'आत्मविज्ञान' तथा मोक्ष में हेतु है। समाधियां इन्हीं अतीन्द्रिय भावों के साक्षात्कार के द्वारा मोक्ष के द्वार पर लाकर खड़ा कर देती हैं। समाधियों की संख्या वा श्रेणियों के विषय में आचार्यों में मतभेद हैं, किन्तु योग के प्रामाणिक ग्रन्थ पातंजल योगसूत्र के अनुसार समाधियों के प्रमुख छः भेद हैं।

सांख्य और योग दोनों ही अलिंग प्रकृति को त्रिगुणों की साम्यावस्था मानते हैं। ऐसी दशा में प्रकृति के रचे सभी पदार्थ तथा अवस्थायें त्रिगुणात्मक हैं। निश्चय ही इनका विज्ञान भी त्रिगुणात्मक होता है, अतः त्रिगुणात्मक चित्त और बुद्धि भी अपने त्रिगुणात्मक कार्य और कारणों को प्रत्यक्ष कराने में तो समर्थ होते हैं, किन्तु साक्षात् रूप से चेतन—आत्मतत्त्व को साक्षात् कराने में असमर्थ हैं। इस प्रकार ये समाधियां भी त्रिगुणात्मक होती हैं, क्योंकि सभी समाधियां, त्रिगुणात्मक चित्त और त्रिगुणात्मक बुद्धि की अवस्था विशेष ही तो हैं। अतः स्वभावतः 'चित्त' व 'बुद्धि' जब जिस गुण से अभिभूत होंगे, समाधि भी उसी गुण से युक्त होगी। इस प्रकार त्रिगुण सम्बद्ध समाधि के तीन भेद हैं।

१. तमःप्रधान समाधि—इसमें तमस् की प्रधानता से 'चित्त' भी जड़वत् शून्य-सा हो जाएगा; इस समय चित्त की स्थिति २,४,८,१०,१२ घण्टे वा अभ्यास सामर्थ्य के अनुसार जितने काल तक भी रहेगी, उसमें शून्य भाव का ही अवलम्बन होगा, अन्य किसी प्रकार का ज्ञान-विज्ञान तथा सम्वेदन नहीं होगा, जैसा कि तामस निद्रा में होता है। तामसिक समाधि के पीछे व्युत्थान होने पर 'शून्य' के अतिरिक्त अन्य किसी भाव वा ज्ञान की स्मृति नहीं होती; क्योंकि वहां 'शून्य' के अतिरिक्त कोई अन्य अनुभूति होती ही नहीं। कई साधक भ्रम से इसी शून्य समाधि को 'निर्बीज' वा 'निर्विकल्प' समाधि समझ लेने की भूल कर बैठते हैं। जनसाधारण इसी भ्रम में ग्रस्त हैं, वे समाधि की सभी अवस्थाओं को सात्त्विक समाधि की उच्च अवस्था ही समझते हैं; किन्तु सदा ऐसा नहीं होता। जब चित्त वा बुद्धि को समाहित ही करना है तो किसी पदार्थ वा गुण में इन्हें समाहित किया जा सकता है; और संकल्प बल से बुद्धि और चित्त को रजस्-तमस् के प्रभाव से निकाल कर किसी सात्त्विक अवस्था में से कोई भी यथेष्ट अवस्था बनाई जा सकती है। हां, मन पर पूर्ण अधिकार होना चाहिए। जब योगी की बुद्धि या चित्त पर 'वशित्व' हो जाता है तब वह क्या कुछ नहीं कर लेता ?

नास्ति सांख्यसमं ज्ञानं नास्ति योगसमं बलम्।

(शान्तिपर्व, महाभारत)

योगी की इतनी शक्ति बढ़ जाती है कि सब कुछ करने में समर्थ हो जाता है।

अभ्यास की शक्ति—निश्चय से अभ्यास भी एक विशेष शक्ति रखता है। नित्य नियम से निश्चित समय पर अभ्यास वा आत्म-चिन्तन में प्रवृत्त होने पर चित्त को ऐसा अभ्यास पड़ जाता है कि चिन्तन का निश्चित समय आने पर चित्त स्वतः उधर प्रवृत्त हो जाता है। अभ्यासी को फिर कठनाई नहीं पड़ती तथा धीरे-धीरे प्रधानता भी सत्त्वगुण की होने लगती है, शेष दोनों गुण न्यून मात्रा में बने हुए सहकारी होते हैं। **'स्थितिशीलं तमः'** के अनुसार तमोमयी अवस्था में होने वाली अनुभूति 'निद्रावृत्ति' से कुछ मिलती-जुलती है; किन्तु कुछ विलक्षण होगी। गुरु के सत्संग के अभाव में जो साधक संकल्प-विकल्प का अभाव करते रहते हैं, उन्हें प्रथम यही शून्य अवस्था प्राप्त होती है। मैंने भी अभ्यास की पूर्वावस्था में वर्षों ही इसी शून्य समाधि में बिताए हैं। दैनिक अभ्यास काल को थोड़ा-थोड़ा बढ़ाते हुए इस शून्य समाधि को कई दिनों तक बढ़ा लिया था; किन्तु १०-१५ दिन लगातार बैठने पर भी कोई ज्ञान-विज्ञान उन दिनों नहीं होता था। देह के अन्यान्य अंग तथा इन्द्रियाँ काष्ठवत् जड़ हो जाते थे; संकल्प से व्युत्थान होने पर भी लगभग घण्टे भर में देह तथा इन्द्रियों की स्थिति ठीक हो पाती थी। जब इस प्रकार कई दिनों तक बैठने का विचार होता था, तब उससे कई दिन पूर्व नेति, धौति, वस्ति, वज्रौली आदि हठयोग की क्रियाओं से शरीर शोधन करके ही बैठा करता था और बैठना भी ऐसे ही चाहिए। आज से ३०-३२ वर्ष पूर्व की इस अवस्था में रहते और अभ्यास करते हुए कोई ज्ञानोपलब्धि होती न देखकर अमृतसर से चलकर हिमालय के आंचल में गङ्गोतरी को जाते हुए मार्ग में अनायास मिले एक महापुरुष के सत्संग से ज्ञान-प्राप्ति की अभिलाषा पूर्ण हुई। इस प्रकार ज्ञानपिपासा बुझाने के लिए तो साधक को विज्ञान प्राप्त कराने वाली समाधियों का आश्रय लेना उचित है।

२. रजःप्रधान समाधि—इसमें विज्ञान-प्राप्ति के लिए प्रवृत्त रजोगुण की सहायता 'सत्त्व' करता है; और ये दोनों मिलकर 'तम' को इतना दबा देते हैं कि तमोगुण विज्ञान-प्राप्ति में बाधक नहीं बन सकता। रजःप्रधान समाधियों में सर्वप्रथम समाधि 'सविकल्प' है। किसी स्थूल पदार्थ का पूर्वापर रूप से साक्षात्कार करने के लिये अभ्यासी जब बुद्धि को समाहित करता है तब सर्वप्रथम उस पदार्थ के स्थूल अंग, रंग, रूप, नाम आदि सन्मुख आते हैं। फिर इनके विषय में, पारस्परिक कार्य शैली के विषय में, जिज्ञासा उत्पन्न होती है, पश्चात् इन सबके कार्यक्रम का साक्षात् विज्ञान होता है। जैसे—अभ्यासी जब मूलाधार चक्र के साक्षात्कार की कामना से समाहित होकर बैठता है तब 'मन' मूलाधार में अपनी रश्मियां डालकर इस स्थान को प्रदीप्त कर देता है, तब मानो वहां पर अग्नि-कुण्ड का दर्शन, फिर इसकी लम्बाई-चौड़ाई आदि का ज्ञान, पश्चात् यहां पर होने वाली क्रियाओं का परिज्ञान होता है। यहां पर तीन बातें स्पष्ट होती हैं।

१. वस्तु का दर्शन—अर्थ।

२. वस्तु का नाम ।

३. वस्तु तथा नाम के पारस्परिक सम्बन्ध का ज्ञान ।

नाम, अर्थ और ज्ञान—इन सब को देखते हुए यह भी ज्ञान रहता है कि—मैं देख रहा हूँ (ध्याता);

वस्तु को देखने की प्रक्रिया (ध्यान);

वस्तु या पदार्थ के रंग, रूप, आकार, प्रकार का ज्ञान (ध्येय) ।

इन तीनों—ध्याता, ध्यान, ध्येय का संगठित रूप 'त्रिपुटी' इस अवस्था में बनी रहती है ।

सवितर्क समाधि—इसा कारण पदार्थ का पूर्वापर रूप से साक्षात् विज्ञान हो पाता है; इस प्रकार स्थूल पदार्थों के स्थूल रूपों को स्थूल रूप से दर्शाने वाली समाधि की यह संज्ञा है ।

सविचार समाधि—आगे इन स्थूल पदार्थों को बनाने वाले सूक्ष्म तत्त्वों, तथा स्वतंत्र तत्त्वों का साक्षात् करने के लिए बुद्धि तत्त्व को ब्रह्मरन्ध्र में समाहित किया जाता है । तब वहां के दिव्य पदार्थों को देख कर इन ध्येय पदार्थों के विषय में तर्क-वितर्क, ऊहापोह उठता है; इस ऊहापोह रूपी रजोगुण से प्रेरित बुद्धि मन के द्वारा उन पदार्थों के विषय में निर्णय करती है । यहां के दिव्यदृश्यों को 'दिव्यनेत्र' ही देख रहे होते हैं और 'मन' इस दर्शन-व्यापार को बुद्धि के लिये समर्पित करता जाता है । तब बुद्धि ऐसे सब निर्णय देती है कि यह पदार्थ इतना लम्बा-चौड़ा, मोटा-पतला, ऊंचा-नीचा, गोल-त्रिकोण आदि आकृति का, लाल-पीले आदि रंग का, स्थिर व गतिशील, अणु, महत् वा मध्यमपरिणामी, किन तत्त्वों से, किस कार्य-सिद्धि के लिए बना है । ब्रह्मरन्ध्रगत हमारी सूक्ष्मेन्द्रियां, मनस्तत्त्व, बुद्धितत्त्व, पंचतन्मात्रिक मण्डल, इनके रंग, रूप, आकार, इनके व्यापार आदि का निश्चयात्मक-क्रमिक ज्ञान, अतीन्द्रिय एवं सूक्ष्मतर विज्ञान । इसका समस्त विज्ञान जिस समाहित अवस्था के द्वारा होता है, उसकी संज्ञा 'सविचार समाधि' है । सूक्ष्म एवं अतीन्द्रिय तत्त्वों वा पदार्थों के दर्शन के उपरान्त, इन पदार्थों की चेष्टा-क्रिया-गति आदि को देखने के विचार की पूर्ति इसी 'सविचार समाधि' में होती है । अतः इसका यह सार्थक नाम है । और इन सूक्ष्म तत्त्वों वा पदार्थों की सीमाओं को :

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ।

(योग० पा० १ । सू० ४५)

इस सूत्र ने निर्धारित कर दिया है, अर्थात् पदार्थों की सूक्ष्मता की सीमा अलिङ्ग प्रकृति तक है । फलतः, 'सविचार समाधि' द्वारा प्रकृति तक के सब पदार्थों का साक्षात्कार हो जाता है । इस विज्ञानप्राप्ति में रजोगुण की सहायता सत्त्वगुण करता है, अर्थात् सत्त्वगुण के प्रकाश में रजोगुणी सब क्रियाएं दीखा करती हैं—**'क्रियाशीलं हि रजः'**; और बुद्धि इनका निर्णय करती जाती है ।

समाधि की सविचार अवस्था—इसमें स्थिति दृढ़ हो जाने पर प्रत्येक मण्डल,

चाहे वह ब्रह्मरन्ध्र का हो अथवा हृदय का हो, अपने दिव्य स्वरूप को प्रकट करने लगता है। तब ये दिव्य विषय भी स्फुटित—प्रकट होने लगते हैं; जैसे—दिव्य श्रोत्रेन्द्रिय दिव्य शब्दों को—दूरदेश के शब्दों को, स्पर्शेन्द्रिय दिव्य स्पर्श को, इसी प्रकार सभी इन्द्रियों के दिव्य विषय प्रकट होने लगते हैं। जैसे स्थूल इन्द्रियों के गोलक स्थूल शब्दादि के ग्रहण करने और प्रत्यक्ष करने में कारण वा हेतु हैं, ऐसे ही ज्योतिर्मयी सूक्ष्म दिव्य इन्द्रियाँ भी दिव्य रूप-रसादि विषयों को प्रत्यक्ष कराती हैं। इससे आगे ब्रह्मरन्ध्रगत समस्त ज्ञान-विज्ञान का विषय, जो कि आगे ग्रन्थ में आएगा, इस 'सविचार समाधि' का ही विषय है।

इस प्रकार तर्क-वितर्क, ऊहापोह आदि युक्त स्थूल-सूक्ष्म-विज्ञान 'सवितर्क' तथा 'सविचार' समाधियों में समाप्त हो जाता है। आगे जब ये सब तर्क-वितर्क बन्द हो जाते हैं, तब :

(अ) स्वतः ही केवल वस्तु का दर्शनमात्र होता है।

(ब) रजोगुण की तीव्रता मिट कर सत्त्वप्रधान समाधि की अवस्था आ लगती है।

३. सत्त्वप्रधान समाधि—इसमें रजस्-तमस् इतने दब जाते हैं कि सत्त्व के प्रकाश से प्रकाशित वस्तुमात्र ही 'ध्येयाकार वृत्ति' से 'अस्ति' (है) इस रूप में भासती रहती है।

निर्विचार समाधि—यह सत्त्वप्रधान समाधि है। 'यह है' इतना ही ज्ञान होता है; अन्य कोई विकल्प उठता ही नहीं। 'चित्त' इसमें ध्येयाकार रूप से धाराप्रवाह से बहता रहता है जिससे आनन्द-विशेष की उपलब्धि होती है। सत्त्व का प्राबल्य कोई तर्क-वितर्क उठने ही नहीं देता। 'निर्विचार' की एक अवस्था-विशेष ही 'आनन्दानुगत समाधि' है।

समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो
निवेशितस्यात्मनि यत् सुखं भवेत्।
न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा
स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते॥

(मैत्राण्युपनिषद् प्रपाठक ४। मं० ६)

ऐसा उपनिषद्कार उक्त समाधि के विषय में कहते हैं। इससे मिलती हुई 'अस्मितानुगत समाधि' है, इसमें 'अहं अस्मि' वा 'अस्मि' मात्र का बोध ही होता है।

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः।

(योग० पा० १। सू० ४७)

इस सूत्र के अनुसार 'प्रकृति-पुरुष-विवेक' की योग्यता चित्त में उत्पन्न होकर, 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' के आलोक में 'विवेकख्याति' होकर, 'आत्मसाक्षात्कार' हो जाता

जाता है। ये सभी समाधियां 'सवीज' कही जाती हैं, क्योंकि इन सब में 'चित्त' किसी न किसी वस्तु का सहारा लिए रहता है।

धर्ममेघ—जब ये सब सहारे छूट जाते हैं, और 'आत्मा' को 'चित्त' की आवश्यकता प्रतीत नहीं होती, तब परमवैराग्य रूप 'धर्ममेघ' की स्थिति में आत्मा स्वरूपस्थ रहने लगता है। इस अवस्था में स्वरूप में स्थिति के कारण 'चित्त-विषयक' कोई ज्ञान नहीं होता।

असम्प्रज्ञात समाधि—यह सबसे अन्तिम अवस्था है, जिसका नाम 'असम्प्रज्ञात समाधि' है। यथा—

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः।

(योग० पा० १। सू० १८)

अन्य असम्प्रज्ञात समाधि में सर्ववृत्ति-निरोध होने पर केवल संस्कार शेष रह जाते हैं।

निर्बीज-समाधि—यही वास्तव में आत्मा की स्वरूपस्थिति है।

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः।

(योग० पा० १। सू० ५१)

परम वैराग्य द्वारा असंप्रज्ञात समाधि में संस्कारों का निरोध होता है और आत्मा स्वरूप में स्थित हो जाता है।

इस प्रकार इन समस्त समाधियों द्वारा प्राप्त किए विवेक-ज्ञान से मोक्ष प्राप्त होता है। यही 'व्यष्टियोग' है; सृष्टि-विज्ञान आदि 'समष्टियोग' ब्रह्मविज्ञान* का विषय है, जो कि आत्मसाक्षात्कार के पश्चात् अन्तिम दशा में 'आकाश मण्डल' में ही साक्षात्कार करने योग्य है। यह संक्षिप्त रूप से समाधियों का आवश्यक तथा आंशिक वर्णन कर दिया है। इसी के अनुसार अगले सब विषयों का विज्ञान करते चले जायें।

★

* पूर्ण विवरण के लिये हमारा 'ब्रह्म-विज्ञान' देखिये।

॥ ॐ ॥

आत्म-विज्ञान

अध्याय १

अन्नमय कोश

और उसका विज्ञान

जीवन का मौलिक प्रश्न—बुद्धि के थोड़ा विकसित होते ही जब मनुष्य अपने सन्मुख एक विशाल और विचित्रताओं से परिपूर्ण चराचर जगत् को फैला देखता है तब वह आश्चर्यचकित रह जाता है। उस समय बुद्धि और वाणी का पूर्ण विकास न होने से यद्यपि मनुष्य कुछ भी कथन नहीं कर सकता, तथापि जब वाणी और बुद्धि का कुछ विकास हो जाता है तब उसके अन्दर स्वाभाविक और सहज रूप से कुछ-एक प्रश्न उठा करते हैं, और वे मौलिक प्रश्न होते हैं जिनको लेकर 'श्वेताश्वतर-उपनिषद्' का प्रारम्भ हुआ है। जैसे—

ब्रह्मवादिनो वदन्ति। किं कारणं ब्रह्म, कुतः स्म जाता,
जीवामः केन, क्व च सम्प्रतिष्ठाः।
अधिष्ठताः केन, सुखेतरेषु वर्तामहे,
ब्रह्मविदो व्यवस्थाम् ॥१॥

(श्वेताश्वतर अ० १। म० १)

अर्थात् भौतिक-विज्ञान में निपुण, तपोधन कुछ ऋषिजन जब भौतिक-विज्ञान से भी इस सृष्टिरचना का रहस्य न जान पाए कि—

१—इस सृष्टि का निर्माता ब्रह्म है, वा अन्य कोई है? हम कौन हैं? कहां से अथवा कैसे उत्पन्न हो गए हैं? हमारा इस जगत् से क्या सम्बन्ध है? और किसके नियन्त्रण में बंधे हुए ये अनन्त जीव सुख-दुःख भोग रहे हैं? तब उन्होंने 'पराविद्या—ध्यानयोग' का आश्रय लिया।

ते ध्यानयोगानुगता अपश्यन्
देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगूढाम्।
यः कारणानि निखिलानि तानि
कालात्मयुक्तान्यधितिष्ठत्येकः ॥

(श्वेताश्वतर अ० १। म० ३)

वे जान गए कि 'अज' नामक अदृश्यमान महान् चेतन ने काल-स्वभाव-नियति-यदृच्छा-पंचमहाभूत-योनि-जीव और इन सब के संयोग को भी व्याप्त और आच्छादित किया हुआ है, किन्तु फिर भी वह अन्य द्रव्यों-वत् प्रत्यक्ष दीखता नहीं है। उसी 'अज' ने 'अजा' नामक एक महान् जड़तत्त्व से पारावार रहित एक देवालय बनाया, और वह महान् 'अज भगवान्' अपने आश्रित देवगणों के साथ इस दृष्टि के देवालय में निवास करने लगा। ऋषियों ने अपनी 'दिव्यदृष्टि' से आगे देखा कि इस सर्वाधार 'अज' को अपने निवास के लिये न तो किसी आधार वा स्थान की आवश्यकता है और न इस सर्वसमर्थ परिपूर्ण को अपनी किसी इच्छापूर्ति के लिए किसी अन्य सामग्री की आवश्यकता है। तब यह सृष्टि क्यों रची गई ?

जीवात्मा का भोग और मोक्ष—फिर ध्यान द्वारा देखा कि—

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्।

(योग० पा० २। सू० १८)

अर्थात् यह समस्त स्थूल और सूक्ष्म जगत् अमृतपुत्र 'अज' जीवात्मा के भोग और अपवर्ग-सिद्धि के लिए रचा गया है। अमृतपुत्र 'जीवात्मा' के लिए भी विश्वपिता 'भगवान्' ने अपने महान् विशाल 'पुर' से मिलती-जुलती एक अति सुन्दर 'देवपुरी' बनाई और उसमें 'जीवात्मा' को प्रतिष्ठित कर दिया। श्रुति ने उस 'अयोध्या नगरी' का स्वयं वर्णन किया है—

अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या,
तस्यां हिरण्मयः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः॥

(अथर्व० १०-२-३१)

यह 'देवपुरी' मानव का स्थूलदेह ही है।

मुक्ति के लिए देह की अनिवार्यता—'जीवात्मा' के भोगों का सम्पादन करता हुआ यह स्थूल देह, मोक्षरूप 'धर्म' के उपार्जन का भी मुख्यतम साधन है; क्योंकि मोक्षसाधक अन्य 'सूक्ष्मशरीर' और 'कारणशरीरों' का भी यही आधारभूत आवास स्थान है। किसी मनीषी की उक्ति है—

ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि, धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः।
विना देहेऽपि योगेन, न मोक्षं लभते विधे।

अर्थात् हे विधे ! ज्ञानी, विरक्त, जितेन्द्रिय, धर्मज्ञ भी देह रूपी साधन के बिना योग के द्वारा मोक्ष नहीं पा सकता। अर्थात् इस मानव देह में ही योग का अभ्यास हो सकता है। अन्य किसी योनि में नहीं।

२—आत्मपुरी विषयक अज्ञान, देह-ज्ञान की आवश्यकता, १० केन्द्र, अन्नमयकोश—इस प्रकार हमने देखा कि यह मानवदेह केवल भोगविलास के द्वारा अपवित्र करने के लिए नहीं मिला है, वरन् इसका मुख्य प्रयोजन मनुष्य को मोक्षधाम तक ले जाना है।

'आत्मपुरी' विषयक अज्ञान—यह कैसी आश्चर्य की बात है कि सभी सांसारिक स्त्री-पुरुष अपनी तथा पैतृक संपत्ति का अधिकांश ज्ञान तो रखते हैं, किन्तु प्रतिशत एक व्यक्ति को भी अपनी आत्मा के निवास-स्थान उस 'आत्मपुरी-अयोध्या' का साधारण-सा भी ज्ञान नहीं है, तो फिर अन्य 'सूक्ष्म' और 'कारण' शरीरों का विज्ञान होना तो दूर की बात है। स्थूल देह के विषय में कम-से-कम साधारण मोटा-सा ज्ञान तो सर्वसाधारण को भी होना ही चाहिए, किन्तु इसका सर्वथा अ- है। एक मुमुक्षु को योगसाधना के लिये स्थूल देह की रचना का आवश्यक ज्ञान इसलिये प्राप्त करना चाहिये कि वह इसमें स्थित आत्मा-परमात्मा के दर्शन करके मोक्ष लाभ कर सके।

स्थूल देह के ज्ञान की आवश्यकता—'जैवी-जगत्' की रचना से पूर्व की सब सृष्टि-रचना, जो पंचमहाभूतों से होती है, वह जड़ात्मक होने से 'ब्राह्मी-सृष्टि' कहलाती है; और जैवी जगत् की पूर्वावस्था में तो 'अमैथुनी' अर्थात् नर-नारी के मिथुन के संयोग के बिना प्राणि-जगत् की उत्पत्ति होती है, पश्चात् मिथुन-संयोग से जैवी जगत् बनता चला आ रहा है। मोक्ष-साधनों में योगी को अपने ही देहों से कार्य लेना होता है, अतः उन देहों में सब से पहली यह 'स्थूल-काया' है। इसी में अगले दोनों देहों का अधिवास है। इन तीनों शरीरों का परस्पर घनिष्ठतम सम्बन्ध भी है। इन तीनों के पारस्परिक सम्बन्ध के बिना न तो जीव का 'भोग' सिद्ध होता है, न 'योग', न 'मोक्ष'। अतः अब हम स्थूल शरीर का विस्तार से वर्णन करते हैं।

स्थूल देह के मुख्य अङ्ग—(क) शिर (ख) ग्रीवा (ग) वक्षःस्थल (घ) उदर (ङ) कटि (च) उरुजंघा हैं। पादों से युक्त, ६ फुट ऊंचे, सुडौल, मांसल, सुगठित शरीर को देख कर कौन मुग्ध नहीं हो जाता? जिस आत्मपुरी का बाह्यरूप ऐसा सुन्दर हो, उसके अन्दर रहने वाले अन्य शरीर कैसे मोहक होंगे, यह अनुमान सहज ही में किया जा सकता है। किन्तु इसके अन्दर कुछ अन्य स्थूल वस्तुएँ भी हैं जो बाहर से नहीं दीखतीं, और इन आन्तरिक पदार्थों को परस्पर जोड़ कर रखने वाले पदार्थ भी हैं। यथा—अस्थियाँ, मांस, स्नायुजाल, आदि। इस काया को स्थिर और सशक्त रखने के लिये हमें आहार लेना पड़ता है जिससे देह पुष्ट रहता है। उस भोजन से त्वचा, माँस, रुधिर, रस, मेद, स्नायु, अस्थि, मज्जा, शुक्र तथा ओज बनते हैं। तथा यह देह इन द्रव्यों के संयोग से पुष्ट और कार्य-सामर्थ्ययुक्त बना रहता है।

(क) शिर—इसमें नेत्र, नासिका, कान, मुख, खोपड़ी, भ्रू, ललाट, कपोल, दो ओष्ठ, हनु, दन्त, श्मश्रु, मसूढ़े, तालु, कठिन तालु, काक-शुण्डिका, जीभ, कण्ठ और कण्ठ के ऊपर कोमल तालु में दोनों नासा-छिद्र आ मिले हैं। दोनों कनपटियाँ, शिर को ग्रीवा से जोड़ने वाला भाग मन्या वा गुद्दी, शिखा रखने का स्थान शीर्ष भी है। अन्दर शिर में अगली ओर स्वरयन्त्र तथा स्वरयन्त्र पर एक ढकना लगा है। स्वरयन्त्र के पीछे होकर भोजन की नली जाती है।

(ख) ग्रीवा—यह शिर और वक्ष को मिलाने वाला मुख्य भाग है। ठोडी के नीचे सामने की ओर जो उठी हुई कड़ी-सी वस्तु दीख पड़ती है, वह 'स्वरयन्त्र' है। हँसली नामक अस्थि के पीछे 'टेंटुआ' है। ठोडी को ऊपर उठाने पर सन्मुख जो कठोर-

सी वस्तु प्रतीत होती है वह कण्ठास्थि है। भोजन निगलते समय जो ऊपर-नीचे को उठता-गिरता है, वही स्वरयन्त्र है। स्वरयन्त्र तथा टेंटुए में से होकर प्राणवायु फुप्फुसों में जाता है। टेंटुए के पीछे से होकर भोजन की नाली आमाशय में जाती है जिसे हम न तो बाहर से टटोल सकते हैं न देख सकते हैं। टेंटुए के दोनों ओर एक तिरछा कोमल-सा डण्डा होता है जो शिर को दाईं ओर घुमाने पर बाईं ओर का तथा बाईं ओर घुमाने पर दाईं ओर का उभरता हुआ स्पष्ट दीख पड़ता है। ये ग्रीवा की दो मांस-पेशियाँ हैं। ग्रीवा के पिछले भाग को कृकाटिका भी कहते हैं; यहां मध्यरेखा में टटोलने पर कड़ी-कड़ी-सी प्रतीत होने वाली गुटिकाएँ--रीढ़ के 'कशेरु' हैं।

(ग) वक्षःस्थल--यह ग्रीवा के साथ मिला हँसली से निचला भाग है। वक्ष के दाईं-बाईं ओर हँसली से मिली 'भुजाएँ' हैं। हँसली से दाईं-बाईं ओर स्कन्धों की ओर जाती हुई दोनों अस्थियाँ 'अक्षक' कहलाती हैं; दुबले-पतले देहों में ये स्पष्ट दीख पड़ती हैं। छाती पर उभरी दो मांस की ग्रन्थियाँ 'स्तन' हैं। नारी में ये स्तन बड़े और दूध देने वाले होते हैं। वक्ष के सामने मध्य रेखा में लगी चौड़ी-सी अस्थि 'वक्षास्थि' है। इस अस्थि के साथ जुड़ी वक्ष को बनाने वाली १२ 'पसलियां' हैं। ये भी दुबले देहों में स्पष्ट उभरी हुई दीखती हैं। वक्ष का पिछला भाग पीठ है। पीठ में कन्धों से जुड़े दाएँ-बाएँ 'खव्वे' हैं। पीठ के मध्य में टटोलने पर ऊपर से नीचे तक प्रतीत होने वाली गाँठें रीढ़ की अस्थियाँ 'कशेरु' हैं। इनसे बने दण्ड को 'पृष्ठवंश' या 'मेरुदण्ड' भी कहते हैं। वक्ष के भीतर दाईं-बाईं ओर एक-एक फुप्फुस है, और दोनों फुप्फुसों के मध्य में वामस्तन की ओर 'हृदय' है। दाईं ओर ४-५ पसलियों के नीचे 'यकृत' है। इसके अतिरिक्त वक्ष में रक्त की नलिकाएँ, भोजन प्रणाली, टेंटुआ, श्वास-नलिका, वातसूत्र, सुषुम्ना हैं। हँसली के दाएँ-बाएँ एक-एक भुजा है; प्रत्येक भुजा में कोहनी, कलाई, ५ अंगुलियाँ और प्रत्येक अंगुली में ३-३ पोरे हैं।

(घ) उदर—वक्ष, उदर, कटि और नितम्बों को मिलाकर 'कबन्ध' कहलाता है। इसे 'धड़' भी कहते हैं। पसलियों का निचला भाग 'उदर' है। निचली पसलियों के निम्न भाग के मध्य में दीखने वाला गढ़ा 'कौड़ी' है। कौड़ीप्रदेश से लगता हुआ अन्दर 'आमाशय' भोजन पड़ने का स्थान है। आमाशय के दाईं ओर 'यकृत', वाम ओर 'प्लीहा' और मध्य में 'क्लोम-ग्रन्थि' है। आमाशय के निचले किनारे से निकली पतली नली को 'छोटी आंतें' कहते हैं। छोटी आंतों में सामने दीखने वाला गढ़ा 'नाभि' है। छोटी आँतों के गुच्छे के निचले भाग से, दाईं ओर से 'बड़ी आँत' प्रारम्भ होकर यकृत तथा प्लीहा के निचले भाग को स्पर्श करती हुई बाईं ओर को नीचे पृष्ठ की ओर उतरती हुई 'गुद्द्वार' पर समाप्त हो जाती है।

(ङ) कटिप्रदेश--उदर के पिछले भाग पीठ से मिला 'कटिप्रदेश' (कमर) है। यहाँ पर मध्य रेखा में टटोलने पर मेरुदण्ड के कशेरु उभरे प्रतीत होते हैं। पृष्ठवंश के साथ, उदर के पिछले भाग में, मूत्र बनाने के लिए दाएँ-बाएँ एक-एक 'वृक्क' (गुर्दा) एवं वृक्कों के सिर पर एक-एक 'उप-वृक्क' जुड़ा है। उदर के निचले सन्मुखी भाग 'पेडू' में कटोरा जैसा स्थान 'मूत्राशय' है। पेडू के दाईं-बाईं ओर जो मोटी अस्थियाँ

पृष्ठवंश से जा जुड़ी हैं, वहाँ पर पुरुषों में मूत्राशय तथा नारियों में वहाँ पर गर्भाशय होता है। पेड़ू के निम्न सन्मुखा भाग में मूत्रेन्द्रिय और उसके नीचे थैली में वन्द लटकते हुए दो अण्डकोष हैं। पेड़ू में भीतर स्थित मसाने को 'वस्ति-गह्वर' कहते हैं।

(च) उरु—जाँघ—कटि से जुड़ी 'जाँघें', जाँघों से मिला निचला जोड़ 'जानु' वा 'घुटना' कहलाता है। जानु से गिट्टे तक का भाग 'जंघा' वा 'पिंडली' है; इसके नीचे 'गुल्फ' वा गिट्टा है। पैर का पिछला भाग 'एड़ी' वा 'पार्ष्णि' है। इससे पैर जुड़े हुऐ हैं। ये सब देह के मुख्य भाग हैं।

देहधारक केन्द्र—इस देह के धारक दस मुख्य केन्द्र हैं :—१. अस्थियाँ २. सन्धियां ३. मांस-पेशियाँ ४. रक्त एवं रक्तवाहक ५. श्वासोच्छ्वास ६. पाचन-पोषण ७. मूत्र तथा मूत्रवाहक ८. वातनाड़ियां ९. ज्ञानेन्द्रियाँ १०. कर्मेन्द्रियाँ।

१. अस्थियां—त्वचा, वसा, मांस तथा सौत्रिक-जाल के नीचे जो कठोरतम अस्थियों से बना मानव-देह है, उसे 'कंकाल' कहते हैं। यही 'अस्थिपंजर' भी कहलाता है। यह छोटी-मोटी २०६ अस्थियों से मिलकर बना है। समस्त मानव-देह इसी अस्थि-पंजर के आधार पर मांस से सुगठित होकर इतना बड़ा और सुन्दर दीखता है। अन्यथा यह मांस का एक लोथड़ा-सा होता जिससे संसार का कोई भी कार्य-व्यवहार न हो पाता। धन्य है वह विश्वकर्मा, जिसने अपनी चतुरता से अस्थियों के पंजर में मस्तिष्क, मस्तिष्क में इन्द्रियां, मन, बुद्धि, ज्ञान और कर्म कराने के सूत्र, जीवन-संचालक हृदय, फेफड़े आदि अङ्ग ऐसी निपुणता और सावधानी से सुरक्षित तथा कार्य-व्यवस्थित करके सटा दिए हैं, जो उछलकूद और भाग-दौड़ से भी तो अव्यवस्थित नहीं होते। इस 'कंकाल' के सात विभागों की अस्थि-संख्या इस प्रकार है :—

(१) कपाल वा 'करोटी' (खोपड़ी) २२ अस्थियों से बनी है;
(२) 'मेरुदण्ड' २६ कशेरुओं से;
(३) 'वक्षस्थल' २५ विभिन्न अस्थियों से;
(४) 'भुजाएँ' और दाएँ-बाएं 'हस्त' ३२-३२ अस्थियों से;
(५) 'जांघ' से 'पैर' तक ३१ दाएं, ३१ बाएं में;
(६) 'कण्ठास्थि' में १;
(७) प्रत्येक दाएं-बाएं 'कर्ण' में ३-३ छोटी अस्थियाँ हैं।

पृष्ठ ४१, चित्र सं० ३, कंकाल को देखें।

कंकाल को देखते ही यह स्पष्ट प्रतीत होता है कि सभी अस्थियाँ विभिन्न आकृति की हैं। प्रायः सभी अस्थियां 'नल' के समान अन्दर से पोली हैं, इस आन्तरिक पोल में गुलाबी तथा पीले से रंग का चिकना (वैज़लीन-सा) एक पदार्थ भरा होता है, यही 'मज्जा' है। ये अस्थियां ऊपर से कठोर तथा भीतर से स्पंजी (सछिद्र) होती हैं; 'पहुंचे' और 'टखने' की अस्थियाँ अन्दर से भी ठोस होती हैं।

योग में विशेष उपयोगी अङ्ग—इन सब में से स्थूल देह के तीन अङ्ग योगसाधना—'आत्मविज्ञान' प्राप्ति—में विशेष उपयोगी हैं :—१. कपाल, २. मेरुदन्ड, और ३. हृदय।

(१) **कपाल व खोपड़ी**—इस में २२ अस्थियाँ हैं। 'फुटवाल' के समान गोलाकार यह कोष्ठ ८ अस्थियों से जुड़कर बना है। इसके अन्दर मस्तिष्क है। शेष १४ अस्थियों से नाक तथा मुखमंडल बना है। इस ढाँचे में नेत्रों के लिए गढ़े, नासिका और जबड़े सम्मिलित हैं। गोलकोष्ठ 'कपाल' है। कपाल के सन्मुखी भाग की अस्थियों के नाम—एक ललाटास्थि; दो पार्श्विकास्थियाँ; एक पश्चादस्थि; दो शंखास्थियाँ; एक-एक जतूकास्थि; एक झर्झरास्थि है। शिशु के कपाल में जहां फड़कन प्रतीत होती है वह 'ब्रह्मरन्ध्र' है। इसे 'पूर्वविवर' भी कहते हैं। इसी प्रकार पश्चादस्थि तथा पार्श्विकास्थियों के संगम पर भी एक गढ़ा होता है जो छः मास के भीतर ही भर जाता है। इसे 'शिवरन्ध्र' वा 'अधिपतिविवर' भी कह देते हैं। झर्झरास्थि में स्पंज जैसे छिद्र होते हैं। ललाटास्थि में 'भ्रूमध्य' में 'ललाकोटर' नामक दो छिद्र होते हैं। इसी स्थान में 'आज्ञाचक्र' है। यहीं कोमल-तालु में विलम्बित काक के पास एक 'महाछिद्र' है, जिसमें से होकर 'सुषुम्ना' कपाल में घुसी है तथा 'वातकेन्द्र की नाड़ियां' एवं 'रक्तवहा-नाड़ियां' भी बाहर जाती हैं। श्रवणेन्द्रिय सम्बन्धी छोटी-छोटी तीन अस्थियाँ शंखास्थि में भीतर की ओर होती हैं। कपाल की अस्थियाँ 'कागजी बादाम' के छिलके के समान सछिद्र-सी होती हैं।

(२) **मेरुदण्ड**—मेरुदण्ड २६ विरूपास्थि खण्ड 'कशेरुओं' से मिलकर बना है। प्रत्येक कशेरु एक दूसरे पर रक्खा और 'सूत्रों' से बंधा है। इसी कारण मेरुदण्ड लचकीला है। प्रत्येक दिशा में वह मुड़-तुड़ जाता है। ग्रीवा में ७ कशेरु, पीठ में १२, कटि-प्रदेश में ५, कटि से निचले वस्ति-गह्वर में रहने वाले भाग 'त्रिक' में २ कशेरु हैं। परन्तु यह 'त्रिक' वस्तुतः ५ छोटी कशेरुकाओं से मिलकर बना है। इसके निचले भाग में स्थित और इसका निचला भाग 'पुच्छास्थि' वा गुदास्थि' (किंवा 'चँचु' नाम का कशेरु) भी ४ कशेरुकाओं से मिलकर बना है। इस प्रकार से यह सब मिल कर ३३ अस्थिखण्ड हैं। ग्रीवा के प्रथम कशेरु से त्रिकास्थि तक सब कशेरु अन्दर से पोले हैं। इस कारण ये सब एक-दूसरे के ऊपर जमे पोले बांस के समान इन अस्थिखण्डों का एक पोला दण्ड-सा बना देते हैं। इसी पोल में 'सुषुम्ना' रहती है। दो कशेरुओं की सन्धि पर कशेरु की गांठ के पिछले भाग में एक 'अर्ध-छिद्र' होता है। इन दो कशेरुओं के सम्मिलन से यह एक 'छिद्र' का मार्ग बन जाता है, जिसमें से होकर सुषुम्ना से बाहर निकलने वाली नाड़ियां 'कशेरु-नलिका' से बाहर आती हैं। 'चँचु-कशेरु' में छिद्र नहीं होता।

ग्रीवा के प्रथम दो कशेरुओं को छोड़कर शेष कशेरु एक ही जैसे हैं, केवल छोटे-बड़े का भेद होता है। ग्रीवा से 'कटि' की ओर जाने वाले कशेरु क्रमशः बड़े होते गए हैं। कटि-प्रदेश के कशेरु अति दृढ़ और मोटे होते हैं। त्रिक-देश में ५ कशेरुओं से बनी दो अस्थियाँ हैं। ऊपर की बड़ी और निचली अस्थि छोटी है। इनके परस्पर जुड़ जाने से बनी इस नलिका में नाड़ियाँ रहती हैं। इस अस्थि के अगले-पिछले भागों पर ८-८ छिद्र हैं, जिनमें से होकर सामान्य और रक्तवाह नाड़ियाँ बाहर आती-जाती हैं।

(३) तीसरे उपयोगी अंग वक्षःस्थल का वर्णन पृष्ठ २७ और पृष्ठ ३६ पर दिया गया है।

तन्तु—इस समस्त देह को बांधकर रखने वाली वस्तु 'तन्तु-जाल' है। ये तन्तु, कोष्ठकों और तरल पदार्थ से बने हैं; कार्यभेद से ये कई प्रकार के हैं तथा सर्वत्र सभी अंगों में जाल के समान फैले हुए हैं। यह तीन प्रकार के हैं—

(१) **मांस-तन्तु**—आवश्यकतानुसार सिकुड़ कर छोटे हो जाते हैं और फिर अपनी पूर्व अवस्था में आ जाने का विशेष गुण रखते हैं। इसी 'स्थिति-स्थापकता' गुण के कारण शरीर में सब गतियाँ होती हैं।

(२) **वात-तन्तु**—मस्तिष्क से निचली नाड़ियाँ वा वातसूत्र इसी तन्तु से बने हैं। वातसूत्र, विद्युत् की तारों के समान कार्य करते हैं। वातसूत्र मस्तिष्क की आज्ञा को विविध अंगों तक, तथा इन अंगों की सूचनाएँ मस्तिष्क तक ले जाते हैं। मस्तिष्क इन्हीं से सोचने-विचारने का कार्य करता है। यह गुण किसी अन्य तन्तु में नहीं है।

(३) **बन्धक-तन्तु**—इन तन्तुओं द्वारा एक अंग दूसरे से बँधा रहता है, और देह के कोमल भागों को इनसे सहारा भी मिलता है।

२. **सन्धियां**—चल और अचल दो प्रकार की सन्धियाँ देह में हैं।

(अ) चल सन्धियाँ—कन्धे, कोहनी, कलाई, अँगुलियाँ, कूल्हे, जानु, गुल्फ, पादाँगुलियाँ, पृष्ठवंश, ठोडी और शंखास्थि की सन्धियाँ 'चल' हैं।

(ब) अचल सन्धियां—खोपड़ी में हैं। ये अस्थियाँ अटल रूप से एक-दूसरी से जुड़ी हैं। कहीं पर दांते परस्पर जुड़ गये हैं, कहीं पर एक-दूसरी पर चढ़कर जुड़ गई हैं। जोड़ने वाली वस्तु तन्तु कहाती है।

३. **मांस**—कंकाल पर सर्वत्र मांस ही चढ़ा हुआ है। देह के भार का ४२-४३ प्रतिशत मांस है। देह की समस्त गतियां—चलना-फिरना, हाथ-पैर हिलाना, मुख खोलना, श्वास-प्रश्वास लेना, भोजन परिपाक, आहार का आंतों में धीरे-धीरे सरकना, मैथुन करना, मल-मूत्र त्यागना, हृदय का स्पन्दन, भय वा शीत से रोमांचित होना आदि सब गतियां मांस द्वारा ही होती हैं। मांस के छोटे-मोटे खण्डों को 'पेशियाँ' कहते हैं। पेशियां सौत्रिक तन्तुओं द्वारा बँधी रहती हैं। प्रत्येक पेशी में तथा दो पेशियों के मध्यस्थल में रक्त की नालियां और वातसूत्र घुसे दीखते हैं। कंकाल से जुड़ा मांस तो पेशियों में विभक्त है; किन्तु आशयों, थैलियों, नलियों, मार्गों और हृदय में लगा मांस 'पेशियों' में विभक्त नहीं है। इन स्थानों में मांस की मोटी-पतली तहें आवश्यकतानुसार लगी हैं। यथा अन्नमार्ग की दीवारों में लगा मांस 'पेशी' के रूप में विभक्त नहीं है। अपने 'स्थिति-स्थापकता' के गुण के कारण ये मांसपेशियाँ आवश्यकतानुसार छोटी-मोटी, लम्बी-चौड़ी और पतली हो जाती हैं, और ऊपर-नीचे, दाएँ-बाएँ हट जाती हैं। तभी सब प्रकार की चेष्टाएँ देह में हो पाती हैं। देह में 'मस्तिष्क' ही नाड़ियों के द्वारा पेशियों को गति करने की आज्ञा देता है।

(क) देह में दो प्रकार की मांसपेशियां हैं—

(अ) ऐच्छिक, जैसे—चलना-फिरना, हाथ-पैर उठाना, बोलना, भोजन चवाना, मलमूत्र त्यागना, आदि ।

(ब) अनैच्छिक—इन पर हमारा अधिकार नहीं है । जैसे—हृत्-स्पन्दन, आन्त्रक्रिया द्वारा भोजन-पाचन, रक्त-मूत्र-मल-स्वेद-निर्माण, आदि; जिन्हें हम इच्छानुसार न कर ही सकते हैं और न रोक सकते हैं ।

इन गतियों को रोकने के लिए दोनों गुणों वाली मांसपेशियां यथास्थान लगी हैं । जैसे—

(अ) अनिच्छा प्रयोज्य मांसपेशियां—नेत्र के 'उपतारा' नामक भाग में; अन्नमार्ग की दीवारों में जो कि अन्नप्रणाली के निचले भाग से प्रारम्भ होकर (आमाशय आँतों में से होती हुई) मल-द्वार तक चली गई हैं; टेंटुआ तथा इसकी दीवारों में; रक्त तथा लसीका-वाहिनी नालियों में; पाचक रसों की नलिकाओं में; हृदय तथा प्लीहा में; मूत्राशय, मूत्रप्रणाली, मूत्रमार्ग की दीवारों में; शुक्राशय, शुक्रप्रणाली, एवं प्रोस्टेट-ग्रन्थि में; योनि, गर्भाशय, तथा डिम्ब प्रणाली में; केश, रोम, और नखों की जड़ों में; स्वेदक-ग्रन्थियां अण्डकोषों में; इन ११ स्थानों में अनिच्छा प्रयोज्य मांस प्रयुक्त है ।

(ब) ऐच्छिक मांशपेशियां—कंकाल इन्हीं से जुड़ा है, पेशियां विभक्त हैं, प्रत्येक प्राणी स्वेच्छानुसार इनसे कार्य लेता है ।

(ख) वसा—मांस के ऊपर और त्वचा के नीचे रहने वाली पीली चिकनी वस्तु 'वसा' (चरबी) समस्त देह में ही है । परन्तु पलक, अण्डकोष, शिश्न में वसा नहीं होती । नारी देह में पुरुषों की अपेक्षा अधिक वसा होती है । अक्षिगोलकों के चतुर्दिक, वृक्क, हथेलियों, तलवों में तो वसा की गद्दियां हैं । देह के ताप-परिमाण को स्थिर रखने में वसा सहायक है, शीत और उष्ण दोनों से ही यह रक्षा करती है । श्रमिक-व्यक्ति इसी कारण स्थूल नहीं होते कि परिश्रम से उनकी वसा का अधिक व्यय हो जाता है ।

अपरिश्रमी व्यक्तियों में वसा सब से पहले त्वचा के नीचे, फिर उदर के अन्दर, ठोडी के नीचे, गालों में और नितम्बों में भरने लगती है और देह बेडौल, कुरूप, भद्दा हो जाता है । हृदय जैसे मुख्यतम और कोमलतम अङ्ग में वसा की अधिकता हो जाने से किसी क्षण मृत्यु भी हो सकती है ।

(ग) मज्जा—मज्जा तथा वसा में अन्तर है । मज्जा तो लम्बी अस्थियों के खोखले गात्रों में पीले तथा लम्बी अस्थियों के सिरों पर, कलाई, टखने की छोटी अस्थियों में, वक्ष-अस्थियों, पसलियों तथा कशेरुओं में गुलाबी रंग की होती है ।

(घ) त्वचा—समस्त देह त्वचा से व्याप्त है । त्वचा के नीचे वसा है । त्वचा अपने से निचले पदार्थों की रक्षा करती है एवं त्वचा आवश्यक स्पर्शेन्द्रिय भी है । शीतोष्णादि का ज्ञान त्वचा से होता है । नख तथा रोम, स्वेद-ग्रन्थियाँ, रोमकूप त्वचा में ही हैं । स्वेद के रूप में देह के अनेक विष इनके द्वारा बाहर निकल जाते हैं जिससे स्वास्थ्य ठीक रहता है । एक प्रकार का स्नेह भी त्वचा से निकलता है जिससे त्वचा स्निग्ध रहा करती है, अन्यथा त्वचा रूक्ष पड़ जाए । त्वचा की मोटाई भी

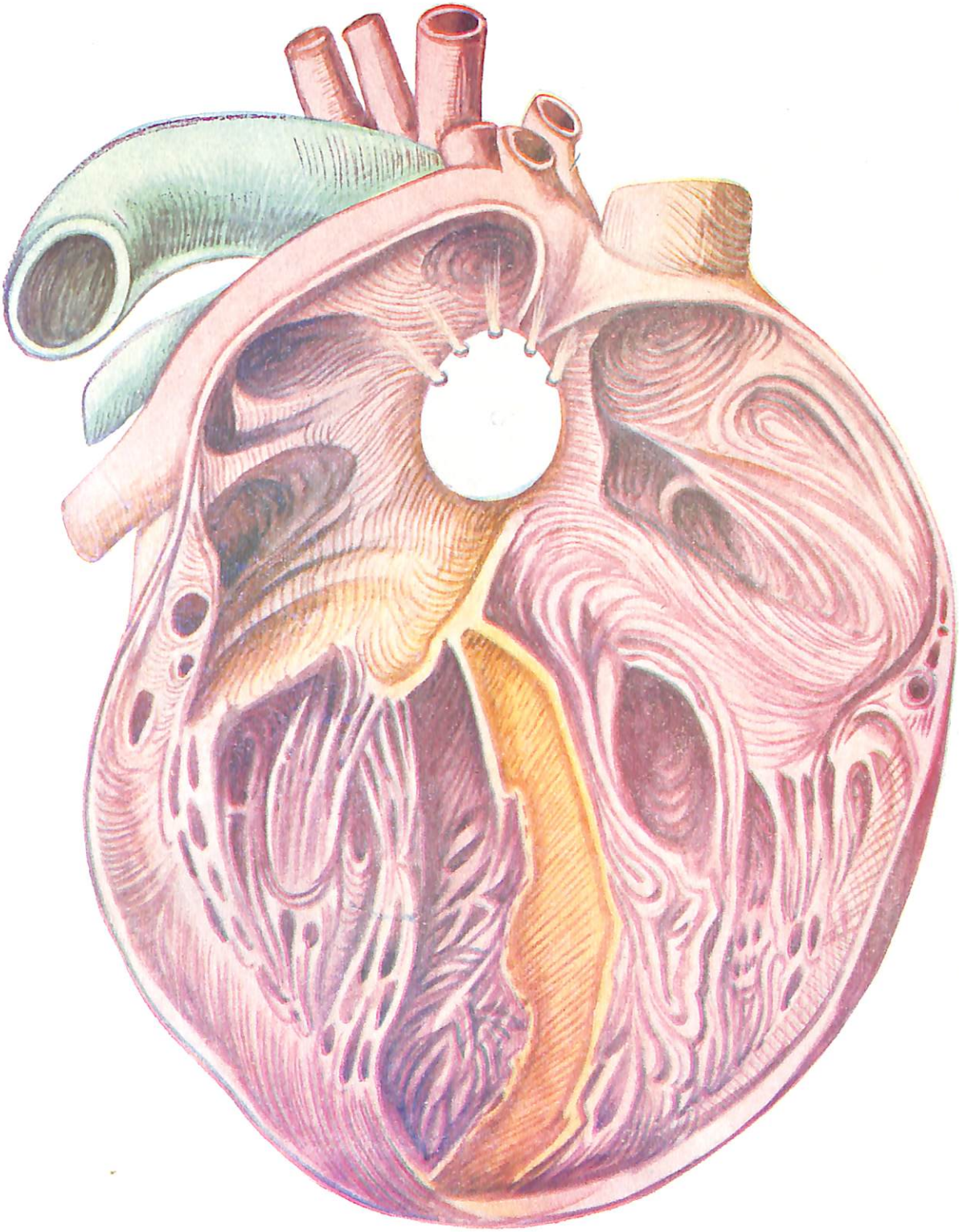
समस्त देह में समान नहीं है; हथेलियों, तलवों, पीठ, नितम्बों की त्वचा मोटी और पलक, शिश्न, अण्डकोषों की त्वचा पतली होती है। नारियों की त्वचा स्वभावतः पुरुषों से पतली तथा कोमल भी होती है।

४. रक्त तथा रक्तवाहक केन्द्र—कहीं से थोड़ा कट-फट जाने पर देह में से जो लाल-द्रव निकल पड़ता है उसका नाम 'रक्त' है। समस्त देह का पोषण रक्त ही करता है। रुधिर अपारदर्शक, लवण-रस युक्त, देह में ९८·४° फ़ार्नहाईट तापयुक्त होता है; ज्वरादि रोगों में यह ताप कभी १०७° पर पहुँच कर मृत्यु का कारण हो जाता है। सब प्राणियों के ताजे रक्त में विभिन्न प्रकार की गन्ध होती है। देह से बाहर आकर रक्त गाढ़ा पड़कर माँसवत् जमा-सा प्रतीत होता है, परन्तु माँस नहीं बन जाता। रुधिर में 'रक्त-वारि' और रक्त-कणों के साथ प्रोटीनें, वसा, अंगूरी शकर (द्राक्षौज), शर्कराजन, साधारण लवण, औषजन, कार्बन-द्वि-ओषित, नत्रजन, यूरिकाम्ल और अनेक प्रकार के विषों के नाशक 'प्रतिविष' मिले रहते हैं। यदि किसी देह का भार १॥ मन (डेढ़ मन) हो तो उसमें इसका $\frac{१}{२०}$ भाग—३ सेर रक्त होगा। रक्त में श्वेत कण, लाल कण, तथा सूक्ष्म रक्तकण, ये तीन प्रकार के कण होते हैं। रक्ताणुओं की संख्या व मात्रा श्वेताणुओं से अत्यधिक होती है। रक्ताणुओं के कारण ही रक्त का रंग लाल होता है। पृथक्-पृथक् रक्तकणों का रंग पीत-सा होता है, किन्तु बहुत से कण मिलाकर देखने पर लाल दीखते हैं। यह एक भौतिक घटना वा परिवर्तन है। बाल्यकाल में रक्त का रंग 'गुलाबी-लाल' तथा यौवन में 'सर्वथा लाल' होता है और वृद्धावस्था में उसमें कुछ कालिमा मिल जाती है।

(क) रक्त में लाली—लाल कणों में एक 'रक्तरंजक-रंग' होता है। जब लाल कण टूटते हैं तो यह रंग रक्तवारि में मिल जाता है। रक्तरंजक रंग में प्रोटीन, कार्बन, ओषजन, उद्जन, नत्रजन, गन्धक, लोह आदि देह-पोषक तत्त्व मिले रहते हैं। मलेरिया, तृतीयक, चातुर्थिक आदि ज्वरों में मलेरिया उत्पादक कीटाणु रक्त-कणों में घुस कर लाल-कणों को नष्ट कर देते हैं। फलतः, 'रक्त' श्वेत पड़ जाता है; मुख, नख पीले पड़ जाते हैं। यह दुर्बलता का द्योतक चिह्न है। श्वेतकण वा श्वेताणुओं का रंग शुभ्र जलवत् होता है।

(ख) रक्तवाहक केन्द्र—रक्त-संवहन का मुख्य केन्द्र 'हृदय'* है। यह अनिच्छा प्रयोज्य मांस से बना हुआ दोनों फुफ्फुसों के मध्य में वक्षःस्थल के अन्दर सुरक्षित है। एक युवक का हृदय लगभग ४॥ इंच लम्बा, ३॥ इंच चौड़ा, २॥ इंच मोटा एवं ३॥ छटाँक के लगभग भारी होता है। प्रत्येक मनुष्य का हृदय उसकी

* चित्र-संख्या १ का विवरण : हृदय में जीवात्मा का निवास स्थान है। रक्ताशर हृदय में विद्यमान यह छोटे अंगूर के समान रिक्त (पोल) है। इस पोल के मध्य में पोस्त के दाने के समान जीवात्मा विद्यमान है। जीवात्मा का कोई रंगरूप नहीं है। केवल दिखाने के लिये चित्र में बीज का चिह्न समझें। पोल के ऊर्ध्व भाग में श्वेत ज्योतिर्मय रश्मियां निकल रही हैं, जिनका उपनिषदों में पञ्चसुषिः नाम से वर्णन है। इनके द्वारा ही सूक्ष्म प्राण का संचार होता है। यथा छान्दोग्योपनिषद् प्रपाठक ३ खण्ड १३ मन्त्र १ —'तस्य ह वा एतस्य हृदयस्य पञ्चदेव सुषयः, स योऽस्य प्रत्यङ्सुषि स प्राण इति।'



चित्र संख्या १
हृदय में आत्मा का स्थान

अपनी बन्द-मुट्ठी से मिलता जुलता है। अपनी बाईं मुट्ठी को छाती पर इस प्रकार रखिए कि कलाई के पास वाला हथेली का भाग आपके वाम-स्तन से सवा इंच नीचे रहे और शेष बँधी मुट्ठी दाएँ स्कन्ध की ओर वक्ष-अस्थि पर रहे तो ठीक इस मुट्ठी के नीचे ही 'हृदय' स्थित है। आकार-प्रकार भी मुट्ठी से मिलता-जुलता है। हृदय का अधिकांश भाग मध्यरेखा के बाईं ओर अवस्थित है। सामने उरोस्थि और वामपार्श्व में पहली, दूसरी, तीसरी, चौथी, व पांचवीं पसलियाँ हैं। यह हृदय पृष्ठवंश के ५,६,७,८ कशेरुओं के मध्य से वृहद्-धमनी तथा अन्नप्रणाली के बीचों-बीच स्थित है। यह अनैच्छिक-मांस से निर्मित एक कोष्ठ है जो सौत्रिक-तन्तुओं से बनी थैली से ढका है। इसे 'हृत्-कोष' भी कहते हैं। इस थैलीनुमा आवरण का आन्तरिक भाग चिकना, चमकीला होता है। हृदय में मांस के पर्दों से बनी चार कोठरियाँ हैं। अशुद्ध रक्त को शिर, बाहु, तथा वक्ष से लाने के लिए दक्षिण-कोष्ठों के ऊपर के भाग में ऊर्ध्वमहा-शिरा लगी है। यही देह के शेष भाग उदर, नितम्ब, और टाँगों से भी मलिन-रक्त को लाती है। ऊर्ध्व-कोष्ठ में आया हुआ मलिन रक्त दाईं ओर के निम्न-कोष्ठ में से होकर फेफड़ों में शुद्ध होने के लिए चला जाता है। फेफड़ों द्वारा शुद्ध किया रक्त बाईं ओर के ऊर्ध्व-कोष्ठ में प्रविष्ट होकर, निम्न कोष्ठ में से होकर, महाधमनी द्वारा शरीर में फैल जाता है। देह में यह रक्त नालियों में विभक्त होकर बहता है। शुद्ध-रक्त-वहा 'धमनी' की दीवारें मोटी, और मलिन-रक्त-वहा 'शिरा' की दीवारें पतली होती हैं।

(ग) हृदय के कार्य—हृदय एक क्षण भी सम दशा में नहीं रहता। क्रमशः आकुञ्चन (सिकुड़ना) और प्रसारण (फैलना) रूप व्यापार में रत रहता है। जब महाशिरा द्वारा लाये गये मलिन-रक्त से भरा दक्षिण-कोष्ठ सिकुड़ता है तब दक्षिण-निम्नकोष्ठ में भरा मलिन-रक्त फुफुसिया-शिरा द्वारा फुफ्फुस में चला जाता है। एवं, जब बाईं ओर का ऊर्ध्व-कोष्ठ सिकुड़ता है तब यहाँ पर भरा शुद्ध रक्त निम्न-कोष्ठ के द्वारा धमनियों में होकर देह में चला जाता है। यह क्रम दिन-रात, सारी आयु, एक क्षण के लिए भी तो रुकता नहीं, चालू ही रहता है। हृदय नियमानुसार आकुञ्चन और प्रसारण का कार्य करता है; और १ मिनिट में ७२ बार आकुञ्चन और प्रसारण होता है। यही हमारी कलाई पर प्रतीत होने वाली 'नाड़ी' वा 'नब्ज' से ज्ञात होता है। यही हृदय के प्रसार के समय जब मलिन-रक्त इसमें प्रविष्ट होता है तब तो 'डप' और आकुञ्चित होने पर जब शुद्ध रक्त हृदय से बाहर जाता है तब 'लुप' शब्द होता है और सुना जा सकता है। इन दोनों ध्वनियों के मध्य में थोड़ी-सी निःशब्दता रहती है।

(घ) स्पन्दन—जन्मते ही शिशु-हृदय १४० बार प्रति मिनट धड़कता है। प्रौढ़ावस्था में ७०-७२ बार; वृद्धावस्था में ये धड़कनें कुछ बढ़ जाती हैं। ये धड़कनें काम, क्रोधादि मानस-विकारों से, भय, अतिहर्ष, तीव्रज्वर, खान-पान, व्यायाम और मैथुन के समय बढ़ जाया करती हैं, तथा क्लेश, अवसाद, उपवास, निर्बलता, आघात से घट जाती हैं। अतिहर्ष और शोकातिरेक दोनों से हृदय सुन्न—स्तब्ध हो जाता है और कभी-कभी मृत्यु तक हो जाती है।

(ङ) रक्त-परिभ्रमण—हृदय के आकुञ्चन के समय 'धमनी' उठती है और

हृदय शुद्ध-रक्त को बाहर फेंकता है। हृदय-प्रसार के समय 'धमनी' पूर्वदशा में आ जाती है; उसका यह उठना-बैठना ही धमनी का फड़कना—'स्पन्दन' वा 'नाड़ी' (नब्ज) का चलना कहा जाता है। हृदय के 'पम्प' के समान कार्य करने से, हृदय-कोष्ठ से धकेले गये तरल रक्त के प्रवाह से धमनियाँ फूल जाती हैं। इस समय यदि धमनी कहीं से कट-फट जाये तो रक्त इसमें से उछल-उछल कर निकलता है। हृदय द्वारा वेग से फेंका गया यह रक्त ऊर्ध्वगा और अधोगा धमनियों द्वारा तथा शाखा-प्रशाखाओं द्वारा देह भर में घूमकर अपने साथ जहां-तहां से मलों को समेटता हुआ, अङ्ग-प्रत्यङ्गों को तर्पण करता हुआ फिर हृदय में ही लौट आता है। रक्त किसी स्थान में स्थिर नहीं रहता। रक्त के इस चक्रवत् बहने को 'रक्त-परिभ्रमण' कहते हैं। इस रक्त-परिभ्रमण में अनुमानतः १५ सेकिन्ड लगते हैं। इतने समय में जो रक्त हृदय से निकला था वह लौट आता है।

(च) रक्त-रस (लसीका)—जब रक्त अतिसूक्ष्म नालियों—'केशिकाओं' में बहता है तब केशिकाओं की पतली दीवारों से रक्त का कुछ तरल भाग 'रक्त-रस' के रूप में चू-चू कर बाहर निकल आता है। यही रस 'लसीका' वा 'रक्त-रस' है। इसमें कोष्ठक-पोषक अनेक तत्त्व मिले रहते हैं, और ये 'रक्तवारि' में स्नान करते हुए पुष्ट बने रहते हैं। रक्त-रस रक्त से ही निकलता है और पुनः रक्त में ही जा समाता है। कोष्ठकों के कार्य करते समय जब यूरिकाम्ल आदि विष उत्पन्न होते हैं तब ये विष रक्तरस में घुलकर केशिकाओं द्वारा बाहर निकाल दिए जाते हैं।

(छ) योग के लिए उपयोगी हृदय का वर्णन—हृदय का इतना वर्णन देह की उपयोगिता के कारण दिया गया है; किन्तु 'योग' की दृष्टि से देवपुरी 'अयोध्या' का 'हिरण्मय-कोश', आनन्द-रस भरी ज्योतियों का पुञ्ज, इस रक्ताशय-हृदय के अन्दर विद्यमान एक छोटे अंगूर के समान रिक्त-स्थान 'पोल' में ही है। इसी 'बीज-कोश' के दुर्ग में अमृतपुत्र 'आत्मा' अपने परमरक्षक, सर्वसमर्थ, सर्वज्ञ, पूज्यपिता भगवान् के साथ निवास करता है। अतः योगी का देवालय हृदय में ही है, जहाँ इष्टदेव के नित्य दर्शन करते हुए महाभाग योगी-उपासक, आनन्द-रस से परितृप्त रहते हैं। इसका विशेष वर्णन 'आनन्दमयकोश' में होगा।

५. श्वासोच्छ्वास-केन्द्र—देह के आन्तरिक कार्य-विधान में कोष्ठकों के टूटने-फूटने तथा कार्य करने के समय पर विभिन्न प्रकार की रासायनिक-क्रियाओं के होने से अनेक मलिन-पदार्थ भी बनते रहते हैं। उन्हें देह से शीघ्रातिशीघ्र बाहर निकाल फेंकने का प्रबन्ध श्वासोच्छ्वास-क्रिया द्वारा किया गया है। अर्थात्, अनेक विषों से मलिन बना रक्त अतिशीघ्रता से शुद्ध होने के लिए फुफ्फुस, वृक्क, त्वचा, प्लीहा आदि में घूमता है। तब प्रश्वास, मूत्र, स्वेदादि के द्वारा मलों को खींचकर बाहर फेंक देते हैं। विशेषतः फुफ्फुसों द्वारा कार्बन-गैस, उड़नशील हानिप्रद पदार्थ, जलीय वाष्प, ये वस्तुएँ बाहर फेंक दी जाती हैं, और 'ओषजन' (प्राणवायु) ग्रहण की जाती है।

फुफ्फुस की बनावट और स्थिति—वक्ष में दाईं ओर का फेफड़ा बाएँ से बड़ा, भारी और चौड़ा है; यह दो दरारों द्वारा तीन भागों में विभक्त है। बायाँ फेफड़ा

दाएँ से छोटा, हल्का, और एक ही दरार द्वारा दो भागों में विभक्त हो गया है। विभक्त होने पर भी ये फेफड़े अन्दर से जुड़े हैं। दोनों फेफड़ों के मध्य में हृदय है। गर्भ में फुप्फुस का रंग लाल, नवजात-शिशु का गुलाबी और प्रौढ़ मनुष्य का स्लेटी रंग का होता है। दोनों फेफड़े अन्दर से स्पंजी, ऊपर से चिकने, चमकीले, चित्तीदार, स्पर्श में मृदुल होते हैं। प्रत्येक फुप्फुस पर पतले सौत्रिक-तन्तुओं की बनी दोहरी थैली चढ़ी है—सुरक्षा के लिए।

श्वास-मार्ग—नासा-छिद्रों से लेकर फुप्फुस पर्यन्त प्राणों के आने-जाने का मार्ग 'श्वास-मार्ग' है। इसके ५ भागों के नाम हैं—१. नासा-गुहा, प्राण इन्हीं के द्वारा कण्ठ-गुहा में प्रविष्ट होता है; २. कण्ठ-गुहा से प्राण कण्ठ में; ३. कण्ठ से स्वरयन्त्र में; ४. स्वरयन्त्र से टेंटुए में वा श्वसनी में; ५. श्वसनी से प्राणवहा-प्रणालियों द्वारा फुप्फुस में फैल जाता है और 'फुप्फुस-प्रकोष्ठों' में भर ज़ाता है। दोनों फेफड़े प्राण-वहा-प्रणालियों की शाखा-प्रशाखाओं से भरी एक झाड़ी के समान दीखते हैं।

(क) नासा-गुहाएं—१. नाक के दोनों छिद्र भृकुटी के अन्दर से होकर कण्ठ में विलम्बित काक के समीप जा मिले हैं। कण्ठ से स्वरयन्त्र पर जाकर इनकी एक ही नलिका बन जाती है। २. कण्ठ को सभी जानते हैं। ३. ठोडी से नीचे गले में भोजन-ग्रास को निगलने वाले भाग का ऊपरी मोटा-भाग 'स्वरयन्त्र' है। यह भाग चौड़ा और इसका निचला भाग पतला है। स्वरयन्त्र ९ उपास्थियों से बने छल्लों से और इसका निचला भाग टेंटुआ उसी प्रकार के ८ छल्लों से बना है। स्वरयन्त्र पर पीपल के पत्ते के समान उपास्थि-निर्मित एक 'स्वरयन्त्रच्छद' नामक ढकना खाद्य-पेय पदार्थों को श्वास-मार्ग में जाने से रोकने के लिए लगा है। इसलिए सब आहार इस पर से फिसलता हुआ अन्न-प्रणाली द्वारा आमाशय में चला जाता है। टेंटुए (श्वसनी) की लम्बाई ४॥ इंच के लगभग होती है, और इसमें पूर्वोक्त छल्ले १६-१७ होते हैं। चित्र सं० २ (पृष्ठ ३६) में देखें।

(ख) सन्मुखी-ग्रीवा में टेंटुए के पीछे 'अन्नप्रणाली', दाएँ-बाएँ ग्रीवा की धमनियाँ, और सामने 'चुल्लिका-ग्रन्थि' है। वक्ष में चौथे, पांचवें कशेरुओं के सामने श्वसनी (श्वसन मार्ग) दाएँ-बाएँ भागों में विभक्त होकर फुप्फुसों से सम्बन्धित 'श्वास-प्रणालियों' से जा मिली है।

(ग) स्वर-रज्जु—स्वरयन्त्र के अन्दर चुल्ली और त्रिकोण छल्लों के दाएँ-बाएँ श्लैष्मिक-कला के ऊपर-नीचे दो झोल हैं। निचले झोल का स्वरयन्त्र से सम्बन्ध होने के कारण ही इन्हें 'स्वर-रज्जु' कहा जाता है। स्वर-रज्जु दो हैं। ये स्थिति-स्थापक होने के कारण गाते और चिल्लाते समय सन्मुख आकर तन जाते हैं, खड़े हो जाते हैं और साधारण अवस्था में श्वास लेते समय साधारण-सा ही अन्तर रह जाता है; परन्तु गहरा श्वास लेते समय यह अन्तर अधिक बढ़ जाता है। साधारण वार्ता-लाप के समय यह अन्तर घट जाता है।

(घ) स्वर—बोलते समय श्वास-प्रश्वास रूप वायु जब स्वरयन्त्र में से होकर बाहर आता है तब स्वर-रज्जु से टकराता है। इससे रज्जु में कम्पन होता है, इस

उत्कम्पन से शब्द उत्पन्न होता है। अक्षर तथा वर्णोच्चारण में कण्ठ, तालु, जीभ, जिह्वामूल, दन्त, ओष्ठ, एवं नासिका सहायक बनते हैं। वीणा, सितार, सारंगी आदि वाद्यों के ढीले होने वा तन जाने से और छोटे-बड़े होने से जैसे स्वरों में भेद आ जाता है, उसी प्रकार की क्रिया यहाँ भी होती है। नारी-स्वररज्जुएँ पुरुषों की अपेक्षा छोटी होने से नारी-स्वर कोमल और बारीक होता है। दन्तभग्नता, जीभ विकार, कण्ठ-प्रदाह भी स्वरों में भेद कर देते हैं।

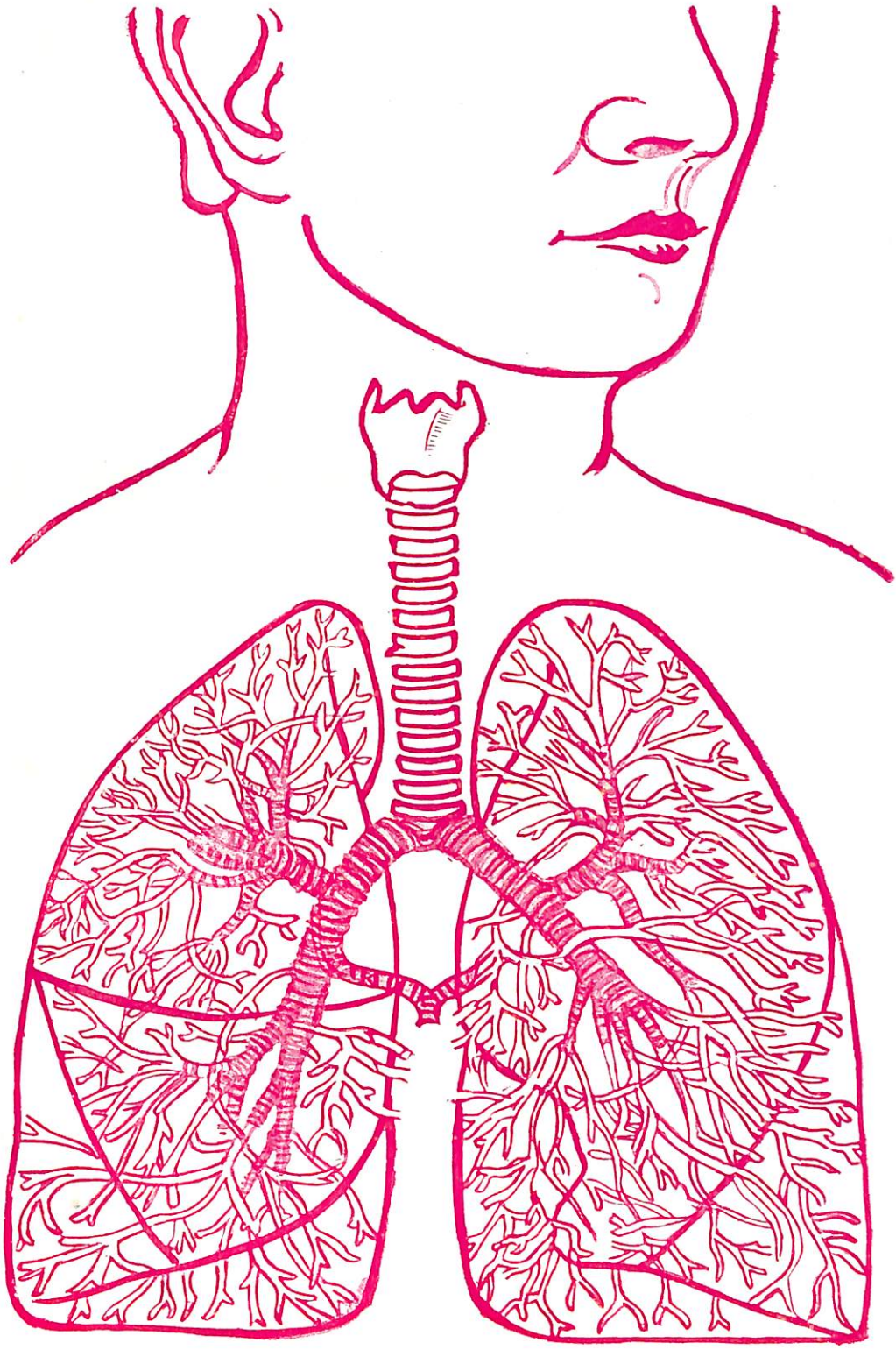
(ङ) श्वास-प्रणाली का अन्त—फुप्फुसों के पिछले वर्णन के साथ यह और भी जान लें कि श्वास-प्रणाली की अनन्त शाखा-प्रशाखाओं का घर ही 'फुप्फुस' है। फेफड़े में प्रत्येक श्वास-प्रणाली के साथ छोटे-छोटे 'प्रकोष्ठ' हैं। फुप्फुसों के प्रत्येक भाग में रक्त, रक्त-रस की सूक्ष्म नालियां, केशिकाएँ और नाड़ी-सूत्र हैं। ऐसे अनन्त खण्ड फुप्फुसों में भरे पड़े हैं, इनसे फुप्फुस अटे पड़े हैं। वायु-कोष्ठकों का आकार-प्रकार छोटे शहतूत से बहुत मिलता है। अनुमानतः दोनों फुप्फुसों में 'वायु-कोष्ठकों' की कुल संख्या १६ से १८ करोड़ तक आँकी गई है। चित्र संख्या २* से स्पष्ट है।

(च) श्वसन-क्रिया—नासिका द्वारा फुप्फुसों में वायु भरने से छाती फूल जाती है। यह अन्तःश्वसन तो 'उच्छ्वास' वा 'श्वास' है; तथा नासिका-द्वार से निकल जाने पर छाती पूर्ववत् हो जाती है। यह 'बहिःश्वसन' वा 'निःश्वास' वा 'प्रश्वास' है। इस श्वास-प्रश्वास की क्रिया से सारा वक्ष और उदर का ऊपरी भाग क्रियाशील रहता है। एक स्वस्थ युवक साधारणतः १ मिनट में १६-१७ श्वास-प्रश्वास लेता है, और एक बार श्वास लेने में हृदय ४-५ बार स्पन्दन कर लेता है। फुटबाल को पम्प से भरने के सदृश ही फुप्फुसों में क्रिया होती है। अतः यथाशक्ति श्वास गहरा व दीर्घ ही लेना चाहिए, जिससे प्राण-वायु फुप्फुसों की अन्तिम कोठरी तक में पहुंच कर वहां के मल को बाहर निकाल फेंके। इसीलिए योग में प्राणायाम का विशेष विधान किया गया है।

श्वास में यदि प्राण-तत्त्व १०,००० भाग हो तो मलिन-प्राण ४ भाग होगा, और प्रश्वास इसके विपरीत होता है। वायु में 'ओषजन' की विशेष मात्रा के मिलने से 'प्राणवायु' बनता है, यही जीवन-प्रद तत्त्व है और 'कार्बन-द्वि-ओषित' व अपान-मारक तत्त्व है। अग्नि की दहन एवं प्रकाशक क्रिया इसी ओषजन द्वारा सम्पन्न होती है; किन्तु वनस्पति वर्ग के लिए 'कार्बन-द्वि-ओषित' ही जीवन-प्रद तत्त्व है।

(छ) रक्तशोधन—काया-कोष्ठकों के टूटने-फूटने से तथा विभिन्न रासायनिक क्रियाओं से 'कार्बन-द्वि-ओषित गैस' बनती रहती है। इससे रक्त काला पड़ जाता है;

*चित्र संख्या २ में जो वृक्ष की शाखाओं के समान अथवा झाड़ी के समान दीख रहे हैं, इनको फुप्फुस (फेफड़े) कहते हैं। मुख और नासिका से लिया हुआ श्वास कण्ठ से नीचे उतरकर इन फुप्फुसों में फैल जाता है। इनमें छन-छनकर श्वास-प्रश्वास का गमनागमन होता रहता है। इनके विकारयुक्त होने पर कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाया करते हैं, यथा यक्ष्मा, प्लूरसी, नमुनिया, प्रतिश्यया, खाँसी, दमा, इत्यादि। ये जो छल्ले से दीख रहे हैं यह श्वास-प्रश्वास का यन्त्र है। बीच में जो नाड़ियां कटी हुई दिखाई गई हैं, इनके द्वारा शुद्ध होकर रक्त का संचार अन्य नाड़ियों में चला जाता है। ये फुप्फुस ही प्राणियों के जीवन का आधार हैं।



चित्र संख्या २
फुप्फुस (फेफड़ा)

यह मलिन-रक्त देह के सब भागों से एकत्रित होकर हृदय के 'दाएँ-ग्राहक-कोष्ठ' में ऊर्ध्वगा एवं अधोगा महाशिराओं द्वारा पहुंचा दिया जाता है। वहाँ से यह रक्त फुफ्फुसिया-शिरा द्वारा फेफड़ों में जाता है। वहाँ वायुकोष्ठकों में रहने वाली केशिकाओं में पहुंचता है, तब वहाँ पर इस काले रंग में ओषजन मिलकर इसे लाल बना देता है और कार्बन-द्वि-ओषित प्रश्वास द्वारा बाहर आ जाता है।

६. **पाचन-पोषण केन्द्र**—(क) **आहार-पथ**—देह की सब नलिकाओं में आहारपथ की नलिका सबसे लम्बी है। यह मुख से प्रारम्भ होकर कण्ठ और उदर में मुड़ती हुई गुदा में जाकर समाप्त हो जाती है। प्रौढ़ व्यक्ति के मुख से लेकर गुदा तक 'आहार-पथ' की लम्बाई २८-२९ फुट के लगभग होती है। यह नलिका कहीं पर पतली, कहीं चौड़ी, कहीं थैलीवत् हो गई है और इस नलिका के विभिन्न भाग पृथक्-पृथक् कार्य करते हैं।

आहार-पथ के विभाग—(क) सर्वप्रथम 'मुख' है, जहाँ पर भोजन को चबा कर—पीसकर सूक्ष्म और पतला कर लिया जाता है। यहाँ भोजन में 'लाला' मिलती है। (ख) कण्ठ—यहां से प्रारम्भ होने वाली 'अन्न-प्रणाली' नामक १० इंच लम्बी नलिका में से होकर अन्न, (ग) तीसरे भाग 'आमाशय' में चला जाता है। यह भाग थैले के समान है। इसे 'पाकस्थली' भी कहते हैं। (घ) आमाशय के अन्तिम भाग—मुख से जुड़ी हुई यही नलिका सर्पवत् कुण्डलित हुई पड़ी है; उदर का अधिक भाग इसी से घिरा है। इसी को 'अन्त्र' कहते हैं। इसकी लम्बाई २६-२७ फुट के लगभग है। इसका ५ फुट लम्बा निचला भाग ऊपर के भाग से अधिक चौड़ा होता है। २१-२२ फुट लम्बा कुण्डलित पतला भाग 'क्षुद्र-अन्त्र' और चौड़ा भाग 'बृहद्-अन्त्र' कहलाता है। इस प्रकार मुख में डाला हुआ भोजन कण्ठ, अन्न-प्रणाली, आमाशय, अन्त्रों में से होता हुआ, विविध रूपों में बदल कर, बचा हुआ भाग गुदा से विष्ठा के रूप में बाहर निकल जाता है।

(ख) **पाचक ग्रन्थियां**—कई रसों के यथावत् सम्मिलन से यथार्थ पाक होता है। इन रसों को बनाने वाले अङ्गों को 'पाचक ग्रन्थियाँ' कहते हैं। इनमें कुछ तो अति सूक्ष्म 'अणु-वीक्ष्य' ग्रन्थियां अन्न-मार्ग की दीवारों में लगी हैं। इनसे भिन्न दो बड़ी ग्रन्थियाँ 'यकृत्' और 'प्लीहा' वा 'क्लोम' हैं। इन ग्रन्थियों के रस नलियों द्वारा 'क्षुद्र-अन्त्र' में जा मिलते हैं। इनके अतिरिक्त दाएँ-बाएँ तीन-तीन ग्रन्थियाँ मुख में हैं।

(ग) **दन्त**—मुख में आए स्थूल भोजन को पीसकर तरल और कोमल बनाने के लिए प्रत्येक युवक के मुख में ऊपर-नीचे १५-१६ अस्थिखण्ड (दन्त) हैं, जो ऊपर और नीचे के जबड़ों में जुड़े रहते हैं। ८-९ मास की आयु में दाँत निकलने लगते हैं। इन्हें दूध के दांत कहते हैं। छठे वर्ष से ये दाँत गिरने लगते हैं और इनके स्थान में नए दाँत निकल आते हैं, जो शेष आयु भर साथ देते हैं।

(घ) **लाला ग्रन्थियां**—सबसे बड़ी एक-एक लाला-ग्रन्थि कर्णमूल में दाएँ-बाएँ है, एक-एक जीभ के दोनों ओर है, एक हनु में छिपी हुई और एक जबड़े के दूसरी ओर है।

लाला—'लाला' प्रथम पाचक-रस है। यह एक क्षारीय द्रव है जो भोजन में मिलकर भोजन को गीला करके कोमल बना कर 'श्वेतसार' को 'शर्करा' में परिणत करता है। दुग्धपान करने वाले शिशु की लाला में श्वेतसार-परिवर्तक रस के अभाव से ही शिशु अन्य भोजन नहीं पचा सकता। अतः दाँत निकलने के पश्चात् ही यह 'रस' बनता है। तभी 'अन्नप्राशन' कराया जाता है। अम्ल और क्षार-रस श्वेतसार-परिवर्तक-रस को शिथिल बनाते हैं। अतः भोजन के साथ अम्लप्रधान पदार्थों के खाने का निषेध है। आहार मुख से कण्ठ में आता है, कण्ठ में स्वर-यन्त्र पर लगे एक ढकने (स्वरयन्त्रच्छद) पर से फिसल कर अन्नप्रणाली में जा गिरता है। यहाँ न कोई रस उत्पन्न होता है और न भोजन में मिलता है।

(ङ) **आमाशय**—लोक-भाषा में 'पेट' कहा जाने वाला अङ्ग 'आमाशय' वा 'पाकस्थली' है। यह अङ्ग पानी भरने वाली 'मशक' से समता रखता है और उदर के वाम-भाग में वक्षोदर मध्यपेशी के नीचे स्थित है। पेशी के ऊपर वक्ष में वाम-फुफ्फुस और हृदय इसके ऊपर पड़े होते हैं। आमाशय का वाम भाग चौड़ा, और दायाँ पतला नोकीला-सा होता है। आमाशय की लम्बाई १२-१३ इंच और मोटाई ४ इंच के लगभग होती है। आमाशय के ऊपरी भाग में भोजन पड़ने के लिए मुख है और नीचे की ओर भोजन निकलने का द्वार है। आमाशय में डेढ़ सेर के लगभग न्यूनाधिक वस्तु समाती है। आमाशय के नीचे के द्वार को बन्द रखने के लिए मांस की मोटी 'तह' लगी है। भोजन यहाँ से जब 'पक्वाशय' में जाता है तब यह खुलकर स्वयं मुख को बन्द कर देती है। आमाशय में पड़ी सलवटें आहार को पीसकर पतला द्रव-सा बना देती हैं, तभी आहार इस पथ से निकलता और रुधिरादि बन जाता है।

आमाशयिक रस—भोजन-पाचक आमाशय के रस की प्रतिक्रिया खट्टी होती है। इस रस में लवणाम्ल, पेप्सीन, रेनेट आदि अन्यान्य रसों के साथ अनेक लवण भी होते हैं। आमाशय में भोजन पड़ जाने पर ऊपर का मुख एक 'कपाटी' से बन्द हो जाता है और भोजन के पच-पिसकर नीचे के द्वार से निकल जाने पर स्वतः खुल जाता है। आमाशयिक मुख के बन्द हो जाने से आहार फिर ऊपर को लौट नहीं सकता। आमाशय में भोजन को पचाने की क्रिया आटा गूँधने के समान होती है। घृतादि में तला हुआ अति स्निग्ध भोजन चिर-पाकी और दुष्पच होता है। सामान्यतया आमाशय में भोजन ४॥ घण्टे तक रहता है। ठीक न चबाया गया भोजन देर तक पड़ा रहता है। आमाशयिक रस दूध को फाड़ देता है।

आमाशयिक रस के कार्य—

१. लवणाम्ल के कारण यह रस रोगाणु-नाशक होता है।
२. रेनेट के कारण यह रस दूध को जमा देता है।
३. इक्षोज से द्राक्षोज और फलोज बना देता है।
४. पेप्सीन एवं लवणाम्ल की सहायता से प्रोटीनों का विश्लेषण करके प्रोटीनों से 'पेप्टोन' बनाता है।
५. इस रस में थोड़ी-सी वसा-विश्लेषक शक्ति भी है।

आहार-रस—भोजन को मथने से बने अम्ल-प्रतिक्रिया वाले रस को 'आहार-रस' कहते हैं। आँतों में पहुँचने पर आहार-रस की प्रतिक्रिया क्षारीय हो जाती है। आमाशय से यह आहार-रस क्षुद्रान्त्र में चला जाता है।

पक्वाशय (क्षुद्र-अन्त्र)—क्षुद्र-अन्त्र का आमाशय के निचले पथ से जुड़ने वाला १० इंच लम्बा अर्धचन्द्राकार भाग 'पक्वाशय' है। आमाशय से निकल कर जब आहार-रस इस पक्वाशय में आता है तभी पित्ताशय से 'पित्त' और क्लोम से क्षारीय द्रव आकर यहीं पर मिलते हैं। आहार-रस की प्रतिक्रिया क्षारीय होती है।

क्लोम (पैंक्रियास)—उदर की पिछली दीवार से लगी इस ग्रन्थि की आकृति पिस्तौलवत् होती है। इसमें 'क्लोम-रस' बनता है। यह रस पतला, स्वच्छ, क्षारीय होता है। इसमें ५ पदार्थ होते हैं। पक्वाशीय-रस और पित्त से मिलकर 'क्लोम-रस' के पाचक-द्रव्य अधिक क्रियाशील हो जाते हैं। क्लोम तथा पित्त की प्रणालियाँ साथ-साथ ही पक्वाशय की दीवार में घुसती हैं, और दोनों का रस एक ही छिद्र द्वारा पक्वाशय में जाता है।

यकृत्—गहरे लालिमा-युक्त भूरे रंग की, पौने दो सेर के लगभग भारी, देह भर में यह सबसे बड़ी ग्रन्थि है। यह उदर के ऊपरी भाग दाईं ओर निम्न-पसलियों की आड़ में कौड़ी-प्रदेश के सम्मुख आमाशय से सटी रहती है। यकृत् में शर्करा बनती है, आवश्यकतानुसार और यथा-स्थान देह में 'यही' शर्करा को भेजता है और शर्करा के आय-व्यय का नियन्त्रण करता है। यूरिया और यूरिकाम्ल इसी में बनते हैं। रक्त में मिले अनेक विष और विशेष रूप से अन्नमार्ग में उत्पन्न होने वाले विष जब यकृत् से गुजरते हैं, तब यह इन्हें निर्दोष बना देता है।

पित्त—यकृत् में बनने वाला पाचक-रस 'पित्त' है। यह पीतिमा लिए हरे रंग का, क्षारीय-प्रतिक्रियाशील द्रव होता है। इसमें कई प्रकार के लवण भी घुले रहते हैं। यकृत् के दाएं-बाएं भागों से 'पित्तवाहक' एक-एक नलिका निकल कर यकृत्-द्वार में मिलकर 'पित्तप्रणाली' बन जाती है। इसी के द्वारा पक्वाशय में पित्त जाकर मिलता है। इसके चार कार्य हैं :—

१. वहाँ जाकर पित्त क्लोम-रस की क्रिया को प्रबल कर देता है।

२. वसा को पचाता तथा आत्मीकरण करता है, अन्यथा स्नेह (घृतादि) का अधिक भाग बिन पचे ही विष्ठा के साथ निकल जाता है।

३. आँत में आए अम्लता-युक्त आहार-रस को पित्त और क्लोम-रस क्षारीय बना देते हैं। इससे आहार ठीक पच जाता है।

४. आँतों में गए पित्त की प्रचुरता से सड़ाँद नहीं उत्पन्न होती—भोजन ठीक पच जाता है, अन्यथा पित्त के अभाव में अतिदुर्गन्धयुक्त अपान वायु एवं मल निकलता है।

भोजन का ठहराव—पूरा भोजन आमाशय में ४ से ५।। घण्टे तक ठहर कर थोड़ी देर बाद सहज भाव से पक्वाशय में जाने लगता है और ४-५ घण्टे तक, जब तक आमाशय खाली न हो जाए, जाता रहता है। छोटी आँतों में भी आहार-रस के

रूप में भोजन ४-५ घण्टे ही ठहरता है। भोजन की क्रिया का मुख्य स्थान 'क्षुद्र-अन्त्र' ही हैं। बड़ी आँतों में यह भोजन ६॥ घण्टे पीछे पहुंचने लगता है। और १२ घण्टे में बड़ी आँत के निचले भाग में आ जाता है। वस्तिगह्वरस्थ मलाशय में 'विष्ठा' अति धीमी गति से नीचे को सरकती है, और लगभग १८ घण्टे में मलाशय तक पहुंचती है। तभी मलत्याग की इच्छा होती है। भोजन का निस्सार भाग ही विष्ठा है।

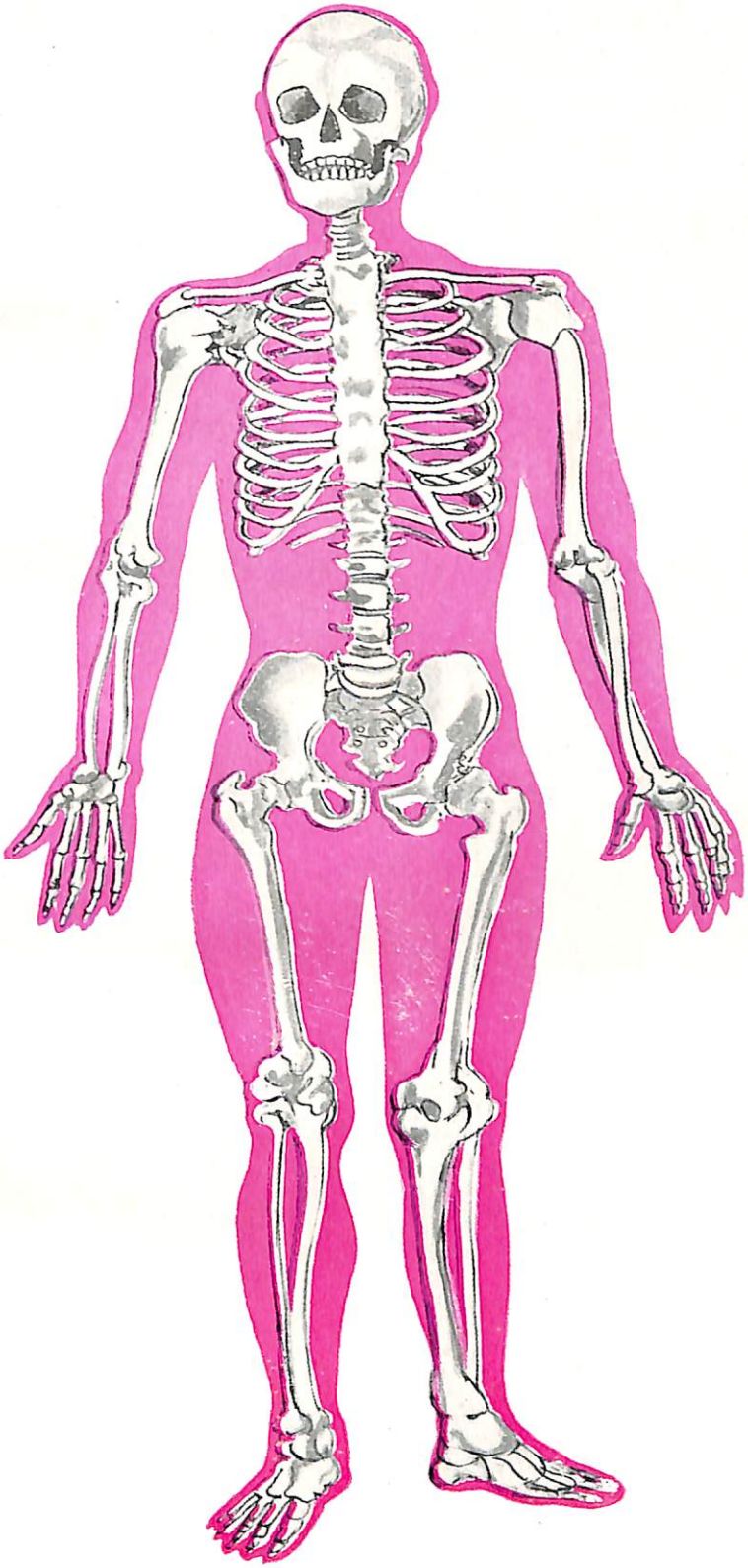
रक्तोत्पत्ति—आहार के रस से रक्त बनता है। भोजन से बने रस में 'रक्त-डिम्बज' आदि, तीन प्रोटीनें, वसा, द्राक्षौज एवं अनेक प्रकार के लवण तथा जल मिश्रित रहते हैं—इन सबका सार-रूप ही 'रक्त' होता है। यह रक्त जीवन का आधार, देह के लिए मुख्यतम पदार्थ है।

रक्त—यही देह में शक्ति उत्पन्न करता तथा अङ्गों से क्रिया कराता है। देह में भ्रमण करके देह के विभिन्न भागों से प्रोटीन, वसा, शर्करा आदि पोषक-पदार्थ लेजाकर यथास्थान पहुँचाता है। मलिन पदार्थों को फुफ्फुस, मूत्राशय, मलाशय आदि मलनिस्सारक स्थानों में बाहर निकल जाने के लिए पहुँचा देता है और रोगाणुओं से देह की रक्षा करता है।

७. मूत्र तथा मूत्रवाहक केन्द्र—इसमें दो 'वृक्क' वा 'गुर्दे', दो 'मूत्रप्रणालियाँ', 'मूत्राशय' और एक 'मूत्र-मार्ग' सम्मिलित हैं।

वृक्क—मूत्र बनाने वाला अङ्ग 'वृक्क' वा 'गुर्दा' है। पृष्ठवंश के दाएं-बाएं कशेरु के पास एक-एक गुर्दा है। गुर्दे के पीछे बारहवीं पसली है। गुर्दे का आकार 'लोबिया' जैसा होता है। लम्बाई ४ इंच, चौड़ाई २ इंच और मोटाई १ इंच होती है। भार २ छटाँक से कुछ कम, और रंग बैंगनी होता है। वस्तुतः यह अङ्ग अनेकानेक पतली-पतली बहुत लम्बी किन्तु कम चौड़ी नलिकाओं का समूह ही है। इन नलिकाओं के साथ धमनियाँ, शिराएं, केशिकाएं, लसीका-वहा और वात-सूत्र भी रहते हैं, जो सौत्रिक-तन्तुओं द्वारा बंधे रहते हैं। इनसे रक्तशोधन का कार्य इस प्रकार होता है कि मलिन और शुद्ध दोनों प्रकार का रक्त शिराओं और धमनियों की प्रशाखाओं द्वारा इनमें आता है। स्थान-स्थान में फूली हुई गुर्दे की नलिकाएं मलिन रक्त में मिश्रित देह के लिए हानिप्रद पदार्थों को चूस कर शुद्ध रक्त को आगे भेज देती हैं। फिर रक्त में से क्षरित 'रक्त-वारि' के साथ गुर्दों की नलिकाओं द्वारा चूसा गया 'यूरिया', 'यूरिकाम्ल' आदि विष मिलाकर 'मूत्रप्रणाली, में धकेल दिया जाता है—यही 'मूत्र' है।

उपवृक्क—दोनों गुर्दों के सिरों पर एक-एक 'उपवृक्क' नामक अङ्ग रखा होता है। दायाँ उपवृक्क बाएं से छोटा त्रिकोणाकार होता है तथा बायाँ अर्धचन्द्राकार होता है। उपवृक्क का बाह्य-वल्क भाग वसा को थोड़ा व्यय करके वसा का संग्रह करता है। इस भाग के बढ़ जाने से वसा की अति-वृद्धि होकर देह स्थूल हो जाती है। इसको आन्तरिक भाग 'एड्रिनलीन बनाता है, खटिक योगों के आत्मीकरण में सहायता देता है। पिंगल-नाड़ीमण्डल को उत्तेजना देने वाला 'एड्रिनलीन' नामक रस उपवृक्क के आन्तरिक भाग से बनता है। इस ग्रन्थि का देह सम्वर्धन तथा



चित्र संख्या ३
कंकाल (अस्थि-पंजर)

स्वास्थ्य से आवश्यक सम्बन्ध है।

मूत्र-प्रणालियां—प्रत्येक गुर्दे के साथ संयुक्त दाएँ-बाएँ एक-एक मूत्र-प्रणाली है, जो १०-१२ इंच लम्बी तथा गुर्दे के साथ जुड़े स्थान पर चौड़ी 'फूल या कीपाकार' होती है। ये दोनों प्रणालियाँ वस्ति-गह्वर में स्थित मूत्राशय से आ मिली हैं, और 'मूत्र' इन्हीं में बहता हुआ मूत्राशय में जमा होता रहता है। मूत्र-प्रणाली में 'पथरी' अटकने से बड़ा कष्ट होता है।

मूत्राशय—वस्तिगह्वर—पेडू के नीचे अन्दर एक थैली है जिसमें आकर मूत्र जमा होता है।

शुक्राशय—पुरुषों के मसाने के ठीक पीछे सटे हुए दो शुक्राशय (शुक्रकोष) होते हैं, और शुक्राशयों के पीछे वृहद्-अन्त्र का अन्तिम भाग 'मलाशय' होता है। नारियों में क्रमशः मूत्राशय, गर्भाशय, फिर मलाशय होता है।

मूत्र-मार्ग—नर-नारियों में मूत्र निकलने का मार्ग ही 'मूत्रमार्ग' है। पुरुषों में यह मार्ग बाहर को निकला दीखता है, जिसे उपस्थ, शिश्न वा लिङ्ग कहते हैं। इससे शुक्र भी निकलता है तथा यह स्थान गर्भाधान के काम में भी आता है।

मूत्र की मात्रा—नीरोग स्वस्थ मनुष्य २४ घन्टे में सवा से डेढ़ सेर तक मूत्र शरीर से बाहर निकालता है। गर्मी के दिनों में देह में से जलीयांश के उड़ते और स्वेद द्वारा निकलते रहने से मूत्र की मात्रा घट जाती है किन्तु वर्षा में बढ़ जाती है। स्वस्थ मनुष्य के मूत्र का रंग थोड़ा पीतिमा-युक्त होता है।

ग्रन्थियाँ—किसी भी रस बनाने वाली गाँठ को 'ग्रन्थि' कहते हैं। यकृत् पित्त-रस बनाता है, गुर्दे मूत्र बनाते हैं, अण्ड शुक्र-निर्माण करते हैं, इत्यादि। ग्रन्थियां बड़ी, छोटी और सूक्ष्मतम भी हैं।

प्रणालियों की दृष्टि से ग्रन्थियाँ दो प्रकार की हैं—(१) प्रणाली सहित, जैसे गुर्दे। (२) प्रणाली रहित, जैसे यकृत्, अण्ड, इत्यादि।

मुख्य ग्रन्थियों के नाम, स्थान, गुण—

(१) **'पीनियल ग्रन्थि'**—यह मस्तिष्क के मध्य में है। इसका कार्य है 'लैङ्गिक' चिह्नों को शीघ्र उत्पन्न होने से रोकना। पीनियल का रस देह में वसा को एकत्रित करने में सहायक है। पीनियल तथा वक्षस्थित 'थाइमस' का कार्य है स्थूलता प्रदान करना। इन्हीं ग्रन्थियों के रसों द्वारा शिशु स्थूल हो जाते हैं।

(२) **'पिट्यूटरी' वा 'हाइपोफिसिस' ग्रन्थि**—कपाल की 'जतूकास्थि' के 'हाइपोफिसिस-गर्त' में यह एक अण्डाकृति ग्रन्थि है। कंकाल के विविध भागों का

चित्र सं० ३ का विवरण—इस कंकाल चित्र की अस्थियों का विस्तारपूर्वक वर्णन पृ० २८ पर कर आए हैं। वहां पर देख लें और समझ लें। कंकाल सम्पूर्ण अस्थिपंजर को कहते हैं। इसमें बड़ी छोटी कुल २०६ अस्थियां हैं, शरीर में इन अस्थियों का ही विशेष बल होता है। वरना यह शरीर मांस का लोथड़ा ही बनकर रह जाये। ये अस्थियें भिन्न-भिन्न आकृति वाली होती हैं। इनमें अन्दर खोखलापन होता है। इस खोखलेपन में एक तरल पदार्थ चिकना, पीले और गुलाबी रङ्ग का भरा होता है। कुछ अस्थियें भीतर से ठोस भी होती हैं।

यथाप्रमाण बढ़ना, इसी ग्रन्थि के ठीक रूप से कार्य करने पर निर्भर है। कंकाल को चित्र सं० ३ (पृष्ठ ४१) में सामने देखें। इसकी अनियमितता का गर्भगत बालक पर बुरा प्रभाव पड़ता है। फलस्वरूप कंकाल के दोष—दैत्याकार वृद्धि वा बौनापन, स्थूलता, कुरूपता, विरूपता, तन्द्रा, निद्रालुता, थकान, क्लान्ति, नपुंसकता, बाँझपन, दुर्बलता आदि दोष—उत्पन्न हो जाते हैं।

(३) **'लाला-ग्रन्थियाँ'**—इनका वर्णन हो चुका है। ये ६ ग्रन्थियाँ हैं। इनसे 'लाला' वा 'थूक' के रूप में पाचक-रस निकला करता है।

(४) **'चुल्लिका-ग्रन्थि'**—कण्ठ में स्वर-यन्त्र के ही सम्मुख स्थित इस ग्रन्थि के बढ़ जाने से 'घेंघा' नामक रोग हो जाता है। यह देसी चूहे के आकार से मिलती है, और हमारे स्वास्थ्य से विशेष सम्बन्ध रखती है। इस ग्रन्थि में बनने वाले रस की न्यूनाधिकता से बुद्धि की मन्दता, उचित दिशा में देह की वृद्धि का न होना, बालक के शिर, दाँत, हाथ, पैर, अँगुलियों का पूर्णतया न बढ़ना, पेट का फैलना, टांगें भारी होना, मुख का पीलापन, पेशियों का ढीलापन आदि दोष उत्पन्न हो जाते हैं, एवं नारी-देह कुरूप, बेडौल हो जाती है; स्मृति-हीनता, चिड़चिड़ापन उत्पन्न हो जाता है, और गति मन्द पड़ जाती है।

(५) **'उपचुल्लिका'**—ये दो मटराकार ग्रन्थियाँ चुल्लिका के दाएं-बाएं खण्डों के पिछले किनारों से लगी रहती हैं। इन ग्रन्थियों की अनियमितता से बौनापन, अस्थियों में शीर्णता, भुरभुरापन, टूटकर शीघ्र न जुड़ सकना आदि दोष आ जाते हैं। चुल्लिका और उपचुल्लिका दोनों के कार्यों में विरोध है। यथाः—

चुल्लिका	उपचुल्लिका
१. वसा को व्यय करती है।	१. वसा का संग्रह करती है।
२. शर्करा बनाने में यकृत् की सहायक है।	२. शर्करा-निर्माण की रोधक है।
३. क्लोम के कार्य की रोधक है।	३. क्लोम के कार्य की सहायक है।

(६) **'थाइमस'**—यह वक्ष में उरोस्थि के पीछे ग्रीवा के कुछ निचले भाग में स्थित है। यह ग्रन्थि वसा अल्प व्यय करने में तथा देह में खटिक-सम्मेलनों के आत्मीकरण में सहायक है। इसके निकाल देने पर वा विकृत हो जाने पर व्यक्ति छोटा और दुबला हो जाता है।

(७) **'दुग्ध-ग्रन्थियाँ'**—स्तन, वक्ष में दाएं-बाएं नर-नारियों में स्पष्ट दीखते हैं; परन्तु दुग्ध केवल नारी-स्तनों में ही बनता है। शिशु-पालन के लिए दुग्ध परमावश्यक है। यह दुग्ध 'घुण्डी' वा 'वृन्तों' के छिद्रों से बाहर आता है।

(८) **'लसीका-ग्रन्थियां'**—इनका वर्णन पहले आ चुका है।

(९) **'उपवृक्क'** तथा

(१०) **'वृक्कों'** का वर्णन पहले आ चुका है।

(११) **'प्लीहा'**—यह थैली उदर में बाईं ओर पीढ़ के पास नवीं, दसवीं,

ग्यारहवीं पसलियों की आड़ में आमाशय, क्लोम, वृक्क, तथा वृहद्-अन्त्र से सटी हुई है। इसका रङ्ग बैंगनी, भार ३ से ५ छटांक तक और लम्बाई ४-५ इंच होती है। अपना कार्य-काल समाप्त कर चुके रक्ताणुओं को देह से बाहर निकालना, रक्त के श्वेत कणों का निर्माण करना, रोगाणुओं से देह की रक्षा करना इसके कार्य हैं।

(१२) **'क्लोम'**—इसमें प्रणालियाँ हैं, परन्तु इसमें बने कई रस प्रणालियों द्वारा न जाकर सीधे रक्त में जा मिलते हैं। यह ग्रन्थि प्रणालियों का समूह ही है जो रीढ़ के सामने, आमाशय तथा बृहद्-अन्त्र के पीछे, पित्ताशय तथा प्लीहा के मध्य में 'पिस्तौल' के समान स्थित है। इसका रस नलिका द्वारा पक्वाशय में पहुंच कर भोजन को पचाता है। इसके विकृत हो जाने पर शर्करा देह का अंश न बनकर मूत्र के साथ निकलने लगती है—यही 'मधुमेह' है।

(१३) **'अण्डकोश'**—अण्ड और डिम्भ ग्रन्थियाँ ही देह में एकमात्र ऐसी हैं जो खटिक-सम्मेलनों को रोक कर तथा इन्हें कम कर के कंकाल की अति-वृद्धि को रोक देती हैं। यहां अण्ड वा शुक्र बनाने वाली ग्रन्थियाँ भी हैं। इनमें वीर्य या शुक्र बनता है। शुक्र यहां पर बनकर शुक्र-प्रणालियों द्वारा 'शुक्राशय' में जाकर संचित हो जाता है। मैथुन-समय यह शुक्र यहां से मूत्रमार्ग वा उपस्थ के द्वारा बाहर निकलता है। इन अण्डकोशों में जो वीर्य बनता है वह समस्त देह में विभक्त होकर अङ्गों को पुष्ट करता तथा देह भर में कान्ति देता है। इसका संरक्षण जीवन-प्रद है।

(१४) **'डिम्भ-ग्रन्थियाँ'**—वस्ति-गह्वर में स्थित गर्भाशय के इधर-उधर ये दो ग्रन्थियाँ नारियों में ही होती हैं। इनमें अण्डे बनते हैं जो डिम्भ-प्रणालियों द्वारा गर्भाशय में चले जाते हैं। शुक्रकीट और अण्ड के संयोग से गर्भस्थिति होती है।

(१५) **'पोस्टेट'**—यह ग्रन्थि पुरुषों में ही मूत्राशय के नीचे होती है। इस में बनने वाला रस बिना किसी प्रणाली के रक्त में सीधा जा मिलता है। वृद्धत्त्व में इस ग्रन्थि में विकार आ जाने से इसमें से गुजरने वाली मूत्र-प्रणाली के भिच जाने से मूत्रावरोध रोग हो जाता है।

८. **वात नाड़ियाँ**—देह को काटने पर यत्र-तत्र हमें दो प्रकार की नाड़ियाँ मिलती हैं। एक तो पोली जो रक्त-वहा नाड़ियाँ हैं, दूसरी श्वेत-ठोस सूत्र वा रज्जुएं हैं जो काटने पर ठोस होती हैं। ये श्वेत और ठोस नाड़ियाँ ही 'वातसूत्र' हैं जो देह भर में ज्ञान और क्रिया फैलाते हैं। इन गति-वाहक और ज्ञान-वाहक सूत्रों का सम्बन्ध 'सुषुम्ना' और 'मस्तिष्क' से है।

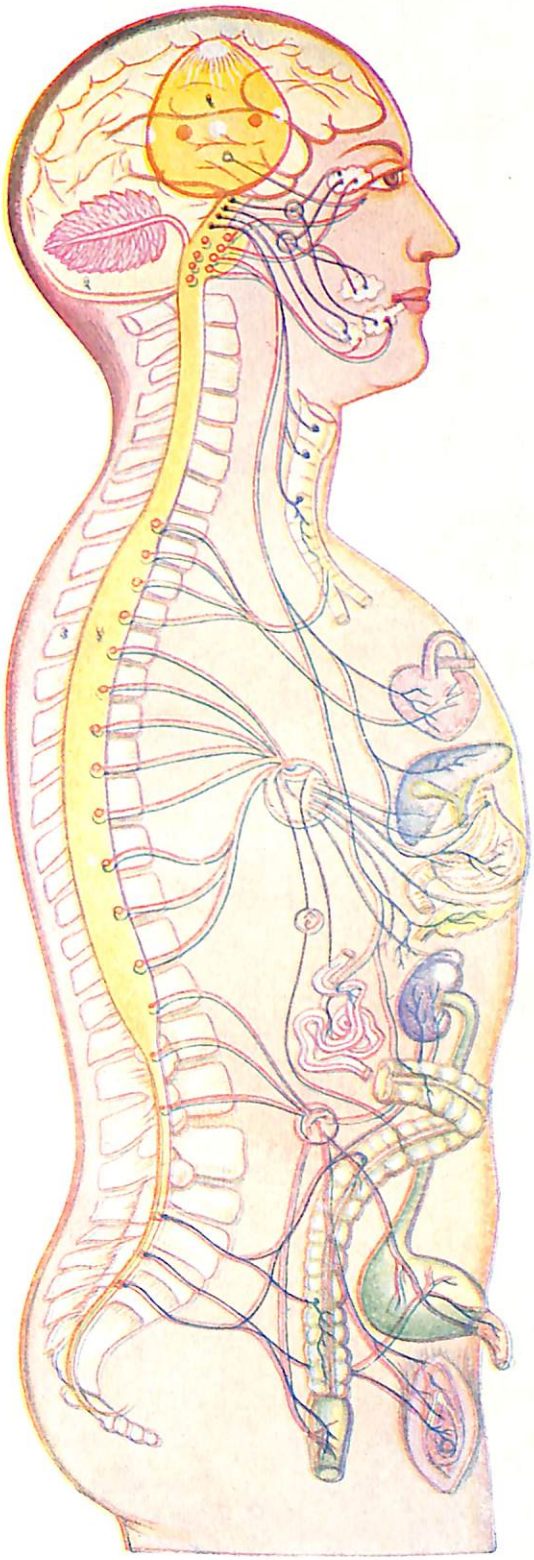
वातकेन्द्र में—(१) कपालस्थ-'मस्तिष्क'; (२) कशेरु-निर्मित-मेरुदण्ड के मध्य में स्थित 'सुषुम्ना'; (३) मस्तिष्क तथा सुषुम्ना से निकली समस्त-देह-व्यापी 'ज्ञानवहा' और 'गतिवहा' नाड़ियां; और 'वातगण्ड' सम्मिलित हैं। वातकेन्द्र पर यदि अङ्गों की दृष्टि से विचार करें तो मस्तिष्क इन्द्रिय, मन और बुद्धि का स्थान है; सुषुम्ना इनके द्वारा भेजे गए ज्ञान और क्रिया के प्रसार का मार्ग है। सुख-दुख, शीत-उष्ण आदि ज्ञान का तथा रूप, प्रकाश, गंध, शब्द, स्पर्श, रस का बोध, 'बुद्धि-

संस्थान' के द्वारा ही होता है। ये विज्ञानात्मक अङ्ग देह के समस्त भागों को 'निज-अधिकार' और 'शासन' में रखते हैं। देह के राजा आत्मा का 'हृदय' यदि महल है, तो मस्तिष्क इसका कार्यालय है।

मस्तिष्क—देह के शिखर पर फुटबाल के सदृश रक्खा गोलाकार-पिण्ड 'शिर' है। ८ अस्थियों से बने इस सिर में रहने वाला अङ्ग 'मस्तिष्क' कहलाता है। इस कपाल-कोष्ठ की तली के पिछले भाग में एक बड़ा-सा 'महाछिद्र' है। कशेरु-निर्मित मेरुदण्ड की नलिका का सिर इस स्थान पर कपाल-कोष्ठ से मिला हुआ है। ग्रीवा, वक्ष, और उदर में पृष्ठवंश के दाएं-बाएं तथा पृष्ठवंश के सामने पिंगल-वर्ण की छोटी-छोटी गांठें-सी हैं। ये परस्पर एक-दूसरी के साथ वातसूत्रों की डोरियों से बंधी वा जुड़ी हुई हैं। ये ही 'वातगण्ड' हैं जो 'पिंगलमाला' के अंश हैं। मस्तिष्क अण्डाकार, सामने से कुछ पतला, पीछे से चौड़ा, पिलपिला-सा, ऊपर से धूसर-वर्ण, काटने पर अन्दर से श्वेत-वर्ण का है। यह ऊपर से दीखने वाला अङ्ग 'बृहन्मस्तिष्क' कहलाता है। और बृहन्मस्तिष्क के पिछले भाग के नीचे तली में दीखने वाला भाग 'लघु-मस्तिष्क' है। बाह्य धूसर भाग 'वातकोष्ठकों' से और अन्दर का श्वेत भाग 'वात-सूत्रों' से बना हुआ है। भूमि पर 'हल' चलाने जैसी इसमें ऊंची-नीची घाइयां (सीताएं) पड़ी हैं। दो सीताओं के मध्य में उभरे भागों को 'चक्राङ्ग' कहते हैं। ये उभार टेढ़े-मेढ़े होते हैं। मस्तिष्क के भार का, और बड़ा होने का बुद्धिमत्ता से कोई सम्बन्ध नहीं है, वरन् इन सीताओं की गहराई का बुद्धिमत्ता से विशेष सम्बन्ध है। बुद्धिमानों में ये सीताएं विशेष गहरी तथा मूर्खों और पागलों में उथली होती हैं। एवं बाह्य धूसर भाग भी बुद्धिमानों में अधिक मोटा होता है।

बृहन्मस्तिष्क—मुखमण्डल से पीठ की ओर तक एक दरार द्वारा यह बड़ा मस्तिष्क दो गोलार्द्धों में विभक्त है—जैसे अखरोट। और कटे अखरोट से मिलता-जुलता भी है। प्रत्येक गोलार्द्ध अन्दर से खोखला है। ये गोलार्द्ध यदि एक-दूसरे से पृथक् किए जाएं तो इन दोनों को नीचे से जोड़ने वाली एक चौड़ी श्वेत-सी पट्टी दीखती है। यह 'महासंयोजक' है। इन दोनों कोष्ठों के मध्य में थोड़ा-सा तरल पदार्थ भरा है। यदि यह तरल मात्रा से अधिक बढ़ जाए तो मनुष्य के महामूढ़, उन्मत्त, पागल हो जाने की अधिक सम्भावना हो जाती है। बृहन्मस्तिष्क को समझने के लिए घाइयों के नाम रख दिए हैं। बृहन्मस्तिष्क के लगभग मध्य में ऊपर से नीचे को जाने वाली घाई को 'माध्यमिक-सीता' कहते हैं। इसके समीपवर्ती भाग को 'पार्श्विक-खण्ड', एवं अन्य खण्डों के 'ललाट-ध्रुव', 'पार्श्विक-ध्रुव', 'शंख-ध्रुव' आदि नाम हैं।

मस्तिष्क के अन्यान्य ६ भाग—देह भर में ज्ञान-विज्ञान सम्पादन करने-कराने वाला केन्द्र यह 'मस्तिष्क' ही है। मस्तिष्क के सामान्य ज्ञान-मात्र से 'विज्ञान' नहीं हो सकता; क्योंकि जब तक हमें ज्ञानसाधिका ५ इन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों तथा इन सबसे काम लेने वाले मन, बुद्धि के निवास-स्थान का पता न हो, तब तक इनका और इनके द्वारा गृहीत विषयों का ज्ञान तथा विज्ञान हम कैसे प्राप्त कर सकेंगे ? इसलिए



चित्र संख्या ४
सुषुम्ना मस्तिष्क परस्पर सम्बन्ध

इन्द्रियों एवं मन-बुद्धि के निवास-स्थानों का शारीरिक दृष्टि से क्या रूप है, इसे साक्षात् कराने की दृष्टि से मस्तिष्कगत आन्तरिक भागों का वर्णन करते हैं। (देखें चित्र सं० ४*)

मस्तिष्क के अधोभाग में देखने पर हमें वहां पर ये भाग दीखते हैं—(१) लघु-मस्तिष्क के सामने पास ही मेहराब जैसा मुड़ा हुआ एक भाग 'सेतु' है। यह अधिकतर वातसूत्रों से बना है। बृहद् तथा लघु मस्तिष्क एवं सुषुम्ना, इन तीनों अङ्गों में इधर-उधर जाने वाले सूत्र इसी सेतु में से होकर आ-जा रहे हैं। एक पुल जैसा कार्य देने से यह 'सेतु' कहलाता है। (२) सेतु के ऊपरी पृष्ठ से संयुक्त दो दण्ड होते हैं। सेतु से निकलकर ये दोनों दण्ड बृहन्मस्तिष्क के दाएं-बाएं गोलार्द्धों में छिप गए हैं। ये दोनों दण्ड भी वातसूत्रों के समूह हैं और 'नाड़ी-स्तम्भ' तथा 'मस्तिष्क-स्तम्भ' कहलाते हैं। (३) स्तम्भों के बीच में तथा सेतु के मध्य भाग के सम्मुख मटर सदृश दो पिण्ड 'वृत्तपिण्ड' हैं। (४) वृत्तपिण्डों के सामने लघु-अण्डाकार-सा 'पिट्यूटरी' वा 'हाइपोफ़िसिस' नामक परम-आवश्यक पिण्ड होता है। यह जतूकास्थि के गात्र के ऊपरी पृष्ठ पर बने गहरे गढ़े में लगा है। और एक खोखली-पतली नाल द्वारा तीसरे कोष्ठ के फर्श से जा लगा है। (५) 'हाइपो' के सामने ही 'दृष्टिनाड़ी-योजिका' है। यहां पर से दोनों दृष्टि-नाड़ियों के कुछ तार आर-पार होकर जाते हैं। (६) इस दृष्टिनाड़ी-योजिका के सम्मुखी दरार के दाईं-बाईं ओर एक-एक मुद्गर-सा है। इसका अगला मोटा भाग 'घ्राण खण्ड' है, और पिछला भाग 'घ्राण-पथ' है। (७) सेतु के पिछली ओर सेतु से जुड़ा हुआ भाग 'सुषुम्ना-शीर्ष' है। इसका नीचे पीठ की ओर जाने वाला भाग 'सुषुम्ना' है। सुषुम्ना शीर्ष-सेतु के समीप मोटा वा चौड़ा, किन्तु 'महाछिद्र' के समीप पतला हो गया है। शीर्ष की लम्बाई डेढ़ इंच के लगभग है। सुषुम्ना-शीर्ष में सम्मुख ही एक घाई है। इस घाई के उभारों के आस-पास एक दूसरी घाई भी है। इसके पीछे 'बेर' के समान एक उभार है। सेतु और सुषुम्ना-शीर्ष के पीछे तथा लघु-मस्तिष्क के सम्मुख और नीचे एक चौखूंटा सपाट तल है। इसे मस्तिष्क का 'चतुर्थ-कोष्ठ' कहते हैं। (८) स्तम्भों के ऊपर बृहन्मस्तिष्क और महासंयोजक के पिछले भाग से आच्छादित गोल-गोल ४ उभार 'चतुष्पिण्ड' हैं। (९) चतुष्पिण्डों के सम्मुख एक मटर के समान पिण्ड 'पीनियल-पिण्ड' है। चतुष्पिण्ड और स्तम्भों को मिलाकर 'मध्य-मस्तिष्क' बनता है। चतुष्पिण्ड के नीचे मध्य-मस्तिष्क में एक पतली-सी नलिका वा सुरंग के द्वारा मस्तिष्क के तीसरे और चौथे कोष्ठ परस्पर मिले हुए हैं।

मस्तिष्क का धूसर और श्वेत भाग—वात-कोष्ठकों (सेलों) से यह धूसर भाग बना है जो विभिन्न प्रकारों के हैं। अनुमानतः मस्तिष्क ३ अरब कोष्ठकों से

*चित्र संख्या ४ का विवरण—बृहन्मस्तिष्क, लघु मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी, सुषुम्ना व हृदय-प्लीहादि का परस्पर सम्बन्ध :—

१. बृहन्मस्तिष्क में सूक्ष्म शरीर का आवास है।
२. गुलाबी रंग का लघु मस्तिष्क है।
३. रीढ़ की हड्डी है।
४. सुषुम्ना नाड़ी के ज्ञानवाहक व गतिवाहक सूत्रों का हृदय, प्लीहा आदि के साथ संबंध है।

बना है तथा श्वेत भाग उन सूत्रों से बना है जो सूच्याकार और शंखाकार सेलों से बने हैं। कोष्ठकों से बने सूत्रों से दोनों मस्तिष्क परस्पर गुंथे पड़े हैं।

मस्तिष्क की अन्यान्य विशेष नाड़ियां—(देखो चित्र सं० ५) मस्तिष्क के अधोभाग में देखने पर नाड़ियों के १२ जोड़े मध्य-मस्तिष्क से निकलते प्रतीत होते हैं। इनकी गणना 'ललाट-ध्रुव' की ओर से १, २, ३ इत्यादि के रूप से की जाती है :

१. प्रथम युगल का सम्बन्ध 'गन्ध' से है। ये दोनों नाड़ियां बड़े मस्तिष्क के अग्रभाग में दाएं-बाएं गोलार्द्धों में हैं। प्रत्येक ओर नासिका के घ्राण-प्रदेश से केश-समान सूक्ष्म २०-२० अन्य नाड़ियां भी निकलती हैं जो भर्भराास्थि के 'चालनी-पटल' के छिद्रों से होती हुई कपाल में पहुंचते ही 'घ्राणखण्डों' से जा जुड़ती हैं।

२. दृष्टिनाड़ियों का युगल है। ये नाड़ियां 'हाइपो' ग्रन्थि के पास से आर-पार होकर पीछे जाकर मिल जाती हैं।

३. ये 'नेत्र-चालनी' नाड़ियां हैं।

४. इन दोनों नाड़ियों का भी नेत्र-गति से सम्बन्ध है।

५. इस युगल की तीन बड़ी-बड़ी शाखाएं हो गई हैं; इन्हें 'त्रिशिखा' कहते हैं। ये मस्तिष्क-नाड़ियों में सबसे बड़ी हैं। इनके नाम हैं :—

(क) 'चाक्षुषी-शाखा'; इसकी भी आश्रवी, लालाटिक, नासामाण्डलिक तीन शाखाएं हो गई हैं।

(ख) 'ऊर्ध्व-हान्विकी-शाखा'।

(ग) 'अधर-हान्विकी-शाखा'।

६. मिश्रित-नाड़ी है, जो चेहरे, ललाट, और शिर के अग्रभाग—नासा, मुख, जीभ के अग्रिम $\frac{2}{3}$ भाग और दान्तों की साम्वेदनिक-नाड़ी है। यह चबाने वाली पेशियों की चालक है।

७. यह युगल भी नेत्र की गतियों से सम्बद्ध है। इस युगल का मुख-मण्डल की पेशियों की गतिविधियों से सम्बन्ध है। अतः इन्हें 'मौखिकी-नाड़ियां' कहते हैं।

८. यह 'श्रावणी-नाड़ियों' का युगल है और 'शब्द-श्रवण' से सम्बन्धित है।

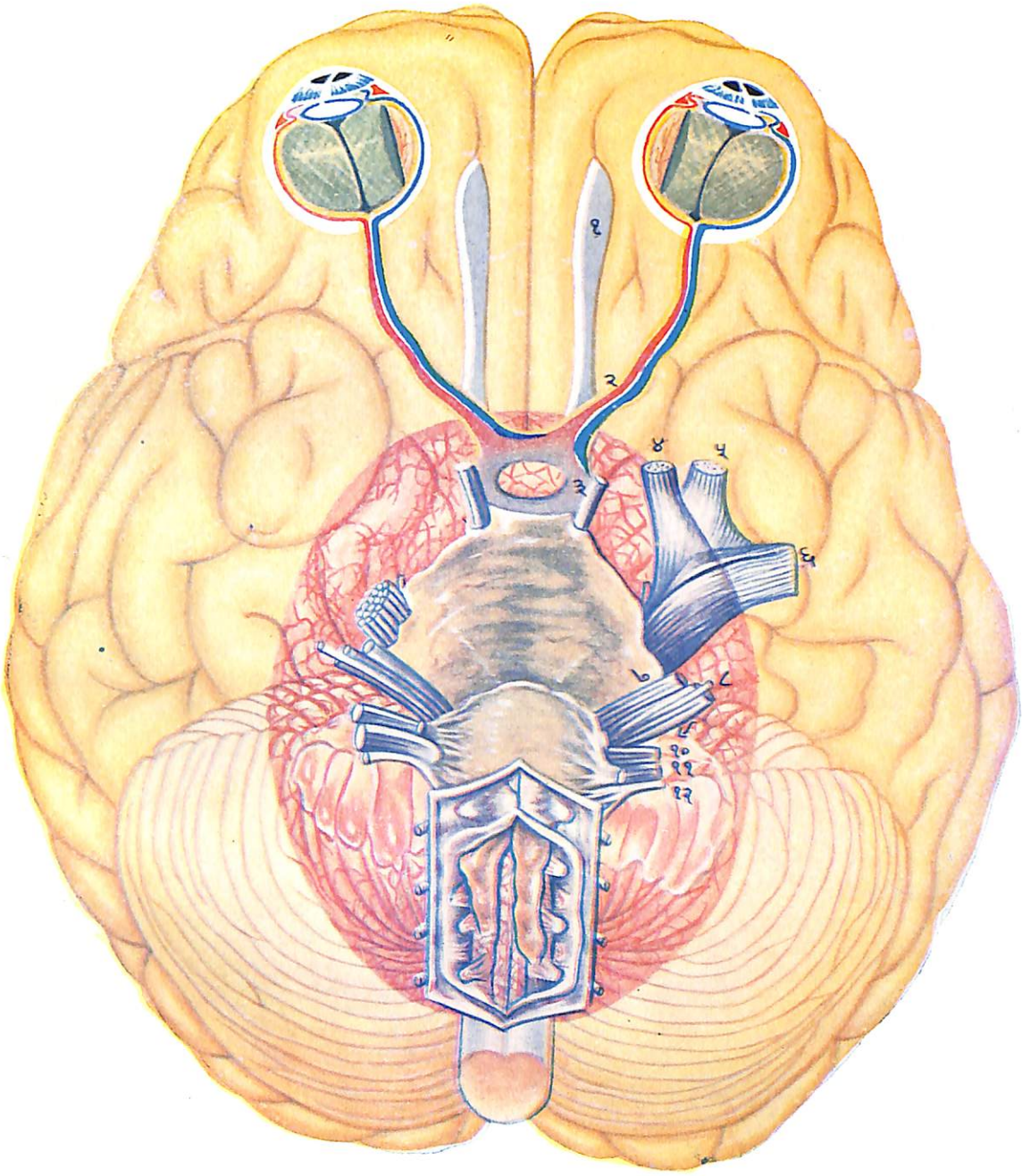
९. ये जिह्वा-कण्ठ से सम्बन्धित 'जिह्वा-कण्ठ-नाड़ियाँ' हैं।

१०. यह युगल स्वरयन्त्र, फुप्फुस, हृदय, आमाशय, यकृत् आदि उदरस्थ अङ्गों से सम्बद्ध है।

११. यह युगल 'सुषुम्नाशीर्ष' से सम्बद्ध है।

१२. यह युगल 'जिह्वा अधोवर्ती नाड़ी-युगल' कहा जाता है।

प्रान्तस्थ-नाड़ी-मण्डल—इसमें मस्तिष्क से निकली २४ नाड़ियां, सुषुम्ना से निकली ६२, और ग्रीवा, वक्ष, उदरस्थ वातगण्ड सम्मिलित हैं। ये नाड़ियां रंग में श्वेतिमा लिए, स्पर्श में डोरे जैसी कठोर, काटने पर ठोस, शीघ्र न टूटने वाली और



चित्र संख्या ५
बृहन्मस्तिष्क

मांस में घुसी होती हैं। स्मरण रखिए कि वात-सूत्र, तार, तन्तु, सूत्र—ये एक ही वस्तु के नाम हैं। नाड़ी सूत्रों से बनती है।

सूत्र के दो प्रकार—१. श्वेत वा 'मैदस-पिधान-युक्त'। ये सूत्र चेष्टा—गति वाले 'क्रियावह' होते हैं। ये पेशियों की गतियों से सम्बद्ध होते हैं। जैसे 'नेत्र-परिचालिका', जिनके द्वारा नेत्रों की पेशियों को गति करने की आज्ञा मिलती है।

२. धूसर वा 'मैदस-पिधान-रहित'। ये सूत्र श्वेतसूत्रों से पतले और अधिक स्वच्छ भी होते हैं। ये सम्वेदना—चेतना 'ज्ञान के वाहक' होने से 'साम्वेदनिक' कहे जाते हैं। जैसे, किसी वस्तु को देखने पर किसी नाड़ी के द्वारा उस वस्तु के विषय का प्रभाव मस्तिष्क को पहुंचा और मस्तिष्क ने उस प्रभाव को ग्रहण किया तो यही सम्वेदन का ले जाना है। इन मस्तिष्क-नाड़ियों में से कुछ तो केवल साम्वेदनिक हैं। जैसे—घ्राण, चाक्षुषी, श्रावणी नाड़ियाँ। इनका गति वा चेष्टा से कोई भी सम्बन्ध नहीं है। ३-४-६-११-१२ युगल केवल चेष्टा-वाह हैं। शेष ४ नाड़ी-युगल दोनों कार्य करते हैं।

मस्तिष्क के केन्द्र—(चित्र संख्या ५*) मस्तिष्क-नाड़ी-युगलों के समान ही मस्तिष्क-केन्द्रों के भी दाएं-बाएं को मिलाकर जोड़े बनते हैं। इनका कार्य-व्यवहार ऐसे चलता है कि दायाँ केन्द्र देह के वाम भाग पर और वाम केन्द्र देह के दक्षिण भाग पर शासन करता है, और ये केन्द्र पृथक्-पृथक् स्वतन्त्र रूप से तथा मिलकर भी कार्य करते हैं।

चेतावनी—इन सब केन्द्रों के, नामसहित, चित्र को देखें और अन्दर अभ्यास द्वारा साक्षात्कार करें।

इन सब केन्द्र-युगलों में वाणी-केन्द्र एक ही है। जो व्यक्ति जिस ओर के हाथ से अधिक कार्य करते हैं उनके मस्तिष्क में उससे दूसरी ओर वाणी और पाणि केन्द्र होगा। वृहन्मस्तिष्क के धूसर भाग के विभिन्न भागों के कार्यकेन्द्र भी विविध हैं, और कार्यक्षेत्र भी। किसी भाग का केवल देह की गतिविधियों से सम्बन्ध है—कोई पीड़ा, शीत, उष्ण, मनन, दृष्टि, स्वाद, गन्ध आदि को ही अनुभव करते हैं। ये केन्द्र पृथक्-पृथक् होकर भी सूत्रजाल द्वारा परस्पर सम्बद्ध हैं, जैसा कि चित्र से स्पष्ट है।

गतिक्षेत्र—मस्तिष्कगत केन्द्रों में जहां पर गतिक्षेत्र हैं, वहाँ ऊपर के भाग में टाँगों से सम्बद्ध गतिकेन्द्र हैं। जैसे शिखर पर पादाँगुलि गतिकेन्द्र। उस गतिकेन्द्र से नीचे गुल्फ-जानु गतिकेन्द्र और नितम्ब-संचालक गतिकेन्द्र हैं। उससे नीचे उदर और वक्ष-संचालक केन्द्र, फिर स्कन्ध, कर्पर (खोपड़ी), कलाई, हस्ताँगुलियों के, और इसके

*चित्र संख्या ५ का विवरण—बृहन्मस्तिष्क :—
१. गन्धनाड़ी, २. दृष्टिनाड़ी ३. नेत्रचालनी नाड़ी, ४-५-६. त्रिशिखा नाड़ी, ७. मौखिकी नाड़ी, ८. श्रावणी नाड़ी, ९. जिह्वा तथा कण्ठ नाड़ी। १२. जिह्वा अधोवर्ती नाड़ी। शेष १०, ११. अन्य नाड़ियां हैं।

सम्मुख शिर और नेत्रों के गतिकेन्द्र हैं। स्कन्धादि केन्द्रों के नीचे मुख-मंडल, जिह्वादि के संचालक केन्द्र हैं। यह सब चित्र में लिखे विवरण से स्पष्ट है।

लघु-मस्तिष्क—(देखें चित्र सं० ५) यह बड़े मस्तिष्क से अति छोटा, एक पिचके गोलेगिरी की आकृति से मिलता है। इसका निचला पृष्ठ मध्य में से दबा हुआ, शेष भाग उभरा हुआ होता है। ऊपरी पृष्ठ भाग मध्य में से उभरा-सा होता है। बृहन्मस्तिष्क के पिछले भाग से आच्छादित रहने के कारण यह ऊपर से देखने पर नहीं दीखता। यह अन्दर से एक झाड़ी के समान सूत्रों से भरा दीखता है। बड़े मस्तिष्क के समान इसके धूसर और श्वेत भागों से विभिन्न प्रकार के सूत्र निकल कर बड़े मस्तिष्क और सुषुम्ना को जाते तथा इन दोनों ही स्थानों से यहाँ आते हैं। इस प्रकार मस्तिष्क-प्रदेश वात-सूत्र-जाल से आक्रान्त है।

लघु-मस्तिष्क के विशेष कार्य—यह देह की समस्त गति-विधियों को नियन्त्रित करके देह में साम्य-स्थिति को स्थिर रखता है। जैसे हमारी देह में जब कहीं कोई गति होती है तो उस स्थान की पेशियों में संकोच और कुछ-एक पेशियों में प्रसार होता है, तभी हमारे हाथ-पैर मुड़ सकते हैं। ऐसी दशा में यदि सिकुड़ने वाली पेशी न सिकुड़े तो फैलने वाली पेशी स्थानाभाव से फैल न सकेगी। ऐसी संकोच-विकासशील क्रियाओं का नियन्त्रण रखना लघु-मस्तिष्क का 'मुख्य' तथा 'विशेष' कार्य है। लघु-मस्तिष्क बड़े मस्तिष्क को प्रतिक्षण आदेश देता रहता है।

लघु-मस्तिष्क का वाम-भाग बड़े के दक्षिण भाग का सहकारी है; और दक्षिण-भाग वाम-भाग का। लघु-मस्तिष्क की दुर्बलता आदि विकार से मनुष्य के हाथ-पैर काँपने लगते हैं; नेत्र, श्रोत्र आदिकों की गतियाँ भी ठीक व्यवस्थित नहीं होने पाती हैं। जैसे शिर, हस्त आदि का 'कम्प'। त्वचा द्वारा सन्धियों, पेशियों, नेत्र, श्रोत्र की अर्धचन्द्राकार नलिकाओं से जो साम्वेदनिक सूत्र मस्तिष्क को जाते हैं उनमें से अनेक लघु-मस्तिष्क को भी जाते हैं; इन्हीं के द्वारा देह भर की गति-विधियों पर शासन तथा नियमन बना रहता है।

सुषुम्ना—(चित्र सं० ४) सम्पूर्ण देह में, मस्तिष्क द्वारा प्रसारित ज्ञान तथा क्रिया एवं आज्ञाओं के जाने का 'सुषुम्ना' ही मुख्य-मार्ग है। कपाल की पश्चादस्थि में स्थित लघु-मस्तिष्क के मध्य-भाग के ही सम्मुख, चतुर्थ कोष्ठ तथा सेतु के निम्न भाग से सुषुम्ना का निकास होता है; और इसका निवास मेरुदण्डनलिका में है। पश्चादस्थि के निम्न भाग से निकलकर मेरुदण्ड की ग्रीवा के प्रथम-कशेरु के बीच से होती हुई सुषुम्ना, ग्रीवा, पृष्ठवंश के कशेरुओं में से गुजरती हुई कटि-प्रदेश के प्रथम-द्वितीय कशेरु के सम्मुख 'शंकु' के आकार की हो जाती है, यही 'शंकु-शिखर' है। यहाँ से आगे इसी शंकु की नोक से एक पतला श्वेत-सूत्र निकलकर ७-८ इंच नीचे जाकर गुदास्थि से जा लगा है। यह सुषुम्ना का 'मध्य-बन्धन' कहाता है; यहाँ के प्रारम्भिक भाग में थोड़ा 'वात-तन्तु' और शेष भाग में 'सौत्रिक-तन्तु' होता है। सुषुम्ना की लम्बाई १८ इंच

लगभग, मोटाई ग्रीवा में ३ इंच, कशेरु से वक्ष के प्रथम कशेरु तक के भाग का घेरा ½ इंच, वक्ष के ९वें से १२वें कशेरु के मध्य में सुषुम्ना की मोटाई एक इंच के लगभग होती है; शेष तो पूर्वोक्त श्वेत-सूत्र ही नीचे तक होता है। सुषुम्ना के सम्मुखी-भाग में एक सीधी घाई पड़ी है जो स्थूल-भाग तक ही रहती है। इसकी गहराई ⅝ इंच होती है। इस घाई के दाएं-वाएं पार्श्व एक समान होते हैं। दो कशेरुओं के संयोग से दाएं-वाएं पार्श्व में एक नलिका वन जाती है। इन कशेरुकान्तरों से—सुषुम्ना के दाएं-बाएं पार्श्वों में से—नाड़ियों के ३१ युगल निकले हैं, जो वातसूत्र-निर्मित हैं। सुषुम्ना के साथ जुड़ी प्रत्येक नाड़ी दो भागों में विभक्त हुई है। नाड़ी के अग्रिम-भाग को 'पूर्वमूल' और पिछले भाग को 'पाश्चात्यमूल' कहते हैं। दोनों मूल सुषुम्ना के पास ही परस्पर मिलकर कशेरुकान्तरों से वाहर निकलते हैं। दोनों मूलों के मेल से ही पूरी नाड़ी बनती है। दोनों मूलों से सूत्र निकलकर, पाश्चात्यमूल के सूत्र सुषुम्ना में से भीतर घुसकर, फिर ऊपर को चढ़ते हैं, और पूर्वमूल के सूत्र सुषुम्ना में से बाहर आकर शरीर में फैल जाते हैं। पूर्वमूल के श्वेतसूत्रों का सम्वन्ध पेशियों की गति से है और पाश्चात्यमूल के धूसर-तार साम्वेदनिक हैं। इन दोनों प्रकार के सूत्रों से मिलकर पूरी नाड़ी वनती है। पाश्चात्यमूल के धूसर-सूत्र, जो सुषुम्ना में घुसे थे, पृष्ठवंश के अन्दर जाकर कशेरु, कशेरु-बन्धन, सुषुम्ना-आवरण को चले जाते हैं। ये साम्वेदनिक-तार अधिक पतले होते हैं और शिर, ग्रीवा, वक्ष तथा उदर के पिछले भागों में चले गए हैं। पूर्वमूल से निकले श्वेत-गति-सूत्र ग्रीवा, वक्ष और उदर के अगले सम्मुखी-भागों में घुस गए हैं। आगे प्रथम और दूसरे कटि-कशेरुकान्तरों से इक्कीसवीं नाड़ी निकलती है; शेष १० नाड़ियाँ सुषुम्ना में से तो निकल चुकी हैं परन्तु अभी कशेरु की नलिका के भीतर ही हैं। इन सबके एकत्रित हो जाने से यहां कटि-प्रदेश में सुषुम्ना 'अश्व-पुच्छ' के समान दीखती है। अतः इस नाड़ी-समूह को ही 'अश्व-पुच्छ' कहते हैं। फिर धीरे-धीरे इन नाड़ियों के वाहर निकल जाने से यह 'पुच्छ' आगे को पतली पड़ती जाती है। कटिप्रदेश में तो पूर्व और पाश्चात्य मूल की शाखाएं, कटि-कशेरुकान्तरों में से वाहर आती हैं; किन्तु 'त्रिकदेश' की नाड़ियाँ, त्रिकास्थि के अन्दर, पूर्व और पाश्चात्य शाखाओं में विभक्त हो जाती हैं। पूर्वशाखाएं 'त्रिक' के अगले छिद्रों में से होकर वस्ति-गह्वर में आ जाती हैं और पाश्चात्य-शाखाएं पिछले छिद्रों से निकल कर कटि-प्रदेश में घुस जाती हैं। ग्रीवा में तीसरे कशेरु से लेकर वक्ष के प्रथम कशेरु तक के भाग से 'वाहुशाखा-सम्वन्धी' नाड़ियाँ निकलती हैं, और वक्ष वा पृष्ठ के नवें से वारहवें कशेरु के मध्य से टाँगों से सम्बद्ध नाड़ियाँ निकलती हैं। इस प्रकार यह सुषुम्ना—गति तथा ज्ञान वाहक सूत्रों से वना—विज्ञान का एक महान् सत्-पथ है।

मस्तिष्क तथा सुषुम्ना के आवरण—इन दोनों में ही बाह्य, माध्यमिक और आन्तरिक आवरण होते हैं। इन आवरणों के मध्य में कुछ अन्तर रहता है। वाह्य-आवरण सुदृढ़ तथा दोनों का रक्षक है। इस अन्तर में सूक्ष्म-सूत्रों का एक जाल-सा वना रहता है। बाह्यावरण रक्षा के साथ-साथ बृहन्मस्तिष्क को लघुमस्तिष्क से

पृथक् और अन्य कई भागों को भी अलग करता है। एवं सुषुम्ना में भी ये ही तीन आवरण होते हैं और इन आवरणों में भी अन्तर होता है। इस मध्यावरण-अधःप्रदेश का सम्बन्ध एक छिद्र के द्वारा मस्तिष्क के चतुर्थ कोष्ठक के साथ जुड़ा होता है—यही 'सौषुम्न-नलिका' है। बाह्यावरण-अधःप्रदेश का मस्तिष्क के किसी अन्य भाग से कोई सम्बन्ध नहीं है। सुषुम्ना-नाड़ी के बाह्यावरण का रंग श्वेत और अन्तःस्थ-भाग का धूसर-वर्ण होता है—मस्तिष्क से सर्वथा विपरीत। सुषुम्ना के धूसर-भाग में कोष्ठक (सेलें) और श्वेत-भाग में सूत्र होते हैं। व्यस्त-कटि में सुषुम्ना का धूसर-भाग एच (H) से मिलता है। धूसर-पदार्थ के दो मुड़े हुए पार्श्विक भाग मध्य में से जुड़े रहते हैं। इस जोड़ में एक-छोटा सा छिद्र होता है, जो 'सौषुम्न-नलिका' का मुख (छिद्र) है। यह सौषुम्न-नलिका मस्तिष्क के चौथे कोष्ठ से मिली हुई है। इसमें थोड़ा-सा वैसा ही 'तरल' पदार्थ रहता है जैसा कि मस्तिष्क के कोष्ठों में विद्यमान है।

सौषुम्न-युगल-गणना—प्रदेशानुसार इनकी गणना इस प्रकार है—ग्रीवा में ८, वक्ष में १२, कटि में ५, त्रिक में ५, चंचु में १; ये सब ३१ होते हैं। प्रदेश के अनुसार इनके भी नाम—ग्रीवा की प्रथमा, वक्ष की तृतीय, कटि की द्वितीय आदि ज्ञान-सुविधा के लिए रख लिए हैं। इस प्रकार सौषुम्न-नाड़ियों का शाखा-प्रशाखामय जाल समस्त देह में व्याप्त है। इस नाड़ी-जाल में ५ केन्द्र मुख्य हैं—(१) ग्रीवा के ऊपरी भाग में; (२) ग्रीवा के निचले भाग और वक्ष में; (३) कटिप्रदेश-उदर में; एवं (४-५) त्रिकास्थि के सम्मुख 'वस्तिगह्वर' में। आगे प्रत्येक सौषुम्न-नाड़ी का पिंगला-नाड़ी-मण्डल से सम्बन्ध है।

पिंगला-नाड़ी-मण्डल—सुषुम्ना के दाएं-बाएं गाँठों वाली दो नाड़ियाँ हैं जो गुदास्थि के सम्मुख जा मिलती हैं। इन गाँठों का रंग कुछ लालिमा लिए धूसर-पिंगलवर्ण है। इसीके आधार पर इस नाड़ी-जाल का नाम 'पिंगला-नाड़ी-मण्डल' रक्खा गया है। ग्रीवा, वक्ष और उदर में पृष्ठवंश के सामने दाएं-बाएं दो डोरियाँ पड़ी हैं। प्रत्येक डोरी में थोड़ी-थोड़ी-सी दूरी पर गाँठों जैसे छोटे-बड़े उभार हैं। इन गाँठों के कारण यह डोरी एक माला के समान दीखती है, और ये उभार मानो माला के दाने हैं। इन गाँठों को 'नाड़ी-गण्ड' और इस माला को 'गण्ड-शृंखला' कहते हैं। इस मण्डल की नाड़ियों को सुषुम्ना और मस्तिष्क की नाड़ियों से पृथक् करके वर्णन करने के लिए यह नाम दिया गया है।

शृंखला-गण्डों से निकली इड़ा-पिंगला—दक्षिणभागा नाड़ी 'पिंगला' और वामभागा इड़ा है। अन्नमार्ग वा अन्नमार्गसम्बन्धी ग्रन्थियों को जाने वाली नाड़ियाँ 'इड़ा-नाड़ियाँ' कहलाती है। पिंगला-नाड़ी-मण्डल में वे नाड़ी-गण्ड भी सम्मिलित हैं जो गण्ड-शृंखलाओं से पृथक् उदर में पृष्ठवंश के सामने वक्ष और उदरस्थ अंगों की दीवारों में हैं, एवं मस्तिष्क-नाड़ियों से सम्बद्ध शिर में हैं। एक ओर की इस शृंखला में २४-२५ गण्ड होते हैं, जैसे—ग्रीवा में ३, वक्ष में १२, कटि में ४, वस्तिगह्वर में ४-५, गुदास्थि के सामने १—इस प्रकार सब २४-२५ हैं। गुदास्थि के सम्मुखी-गण्ड में मिलकर यह शृंखला 'मालाकार' बन गई है। पिंगलामाला के समस्त नाड़ी-

जाल का सम्बन्ध सौषुम्न तथा मस्तिष्क नाड़ी-सूत्रों से बड़ी घनिष्ठता के साथ है। शृंखला के गण्ड भी उक्त नाड़ी-सूत्रों से गुंथे हैं। इस प्रकार यह देह नाड़ी-जालों से व्याप्त नाड़ी-जालमय ही है।

पिंगला-नाड़ी-जाल के देह में मुख्य केन्द्र—प्रथम, वक्ष में से निकल कर फुफ्फुस, हृदय, महाधमनी आदि को जाने वाली नाड़ियों का केन्द्र; द्वितीय, कौड़ी-प्रदेश में प्रथम कटि-कशेरु के सम्मुख आमाशय में यकृत, क्लोम, महाधमनी आँतों आदि को जाने वाली नाड़ियों का केन्द्र; तृतीय, उदर के निचले भाग में; चौथा, कटि-कशेरु के सामने महाधमनी की अन्तिम शाखाओं के मध्य में। इसकी शाखाएं मूत्राशय, गर्भाशय आदि को जाती हैं।

मस्तिष्क तथा सौषुम्न-नाड़ियों का मार्ग—मस्तिष्क-नाड़ी-समूह और सौषुम्न-नाड़ियों के सूत्रों को ग्रन्थियों तथा अनैच्छिक मांस-निर्मित अंगों में पहुँचने के लिए पिंगला-गण्डों में से घूमकर, चक्कर मारकर जाना पड़ता है। वे सूत्र इन स्थानों में ऐच्छिक मांस की भाँति सीधे नहीं पहुँच सकते।

नाड़ी-सूत्रों का कार्य—समस्त नाड़ी-सूत्र विद्युत्-तार के टेलीफोनवत् देह में कार्य करते हैं। देह में ज्ञान तथा क्रिया रूपी जीवनी-शक्ति का संचार और प्रसार ज्ञानवाहक, साम्वेदनिक तथा गतिवाहक सूत्रों के द्वारा सम्पन्न हो रहा है—चाहे ये क्रियाएं ऐच्छिक हैं या अनैच्छिक। देह के रक्षक हृदय तथा शासक मस्तिष्क का कार्य भी नाड़ी-सूत्र ही कर रहे हैं। नाड़ी-सूत्र ही देह की गति-विधियों को मस्तिष्क तक पहुँचाते तथा मस्तिष्क से आज्ञा लेकर देह में यत्र-तत्र आज्ञा-प्रसार रूप यह आदान-प्रदान कार्य करते हैं। इनमें से—

१. केन्द्रगामी-सूत्र हैं, जो विभिन्न देहांगों से प्रारम्भ होकर तद्तद्स्थानों की गति-विधियों के समाचारों को लेकर सुषुम्ना मार्ग से मस्तिष्क को जाते हैं।

२. केन्द्रत्यागी-सूत्र हैं, जो मस्तिष्क और सुषुम्ना से प्रारम्भ होकर मस्तिष्क तक की आज्ञा और ज्ञान को लेकर देह भर में फैला देते हैं।

सभी नाड़ी-सूत्र इन्हीं दो प्रकार के तारों से बने हुए हैं। केन्द्रगामी-तार साम्वेदनिक और केन्द्रत्यागी-सूत्र गति-उत्पादक होते हैं।

केन्द्रगामी-सूत्रों के उत्पत्ति-केन्द्र मस्तिष्क और सुषुम्ना से बाहर हैं।

केन्द्रत्यागी-तारों के उत्पत्ति-केन्द्र मस्तिष्क और सुषुम्ना में ही हैं, जो केन्द्रगामी-सूत्रों से देह में यत्र-तत्र घटित होने वाली घटनाओं की सूचना मस्तिष्क तथा सुषुम्ना को पहुँचाते रहते हैं। यथा, पैर में काँटा चुभना, हाथ में चोट लगना, पीठ में खाज होना, उदर पीड़ा आदि की अनुभूति होना, इन्हीं तन्तुओं की सूचना का फल हैं।

सुषुम्ना तथा मस्तिष्क के विस्तृत वर्णन का कारण—सुषुम्ना तथा मस्तिष्क का विवरण इतने विस्तार से इसलिए देना पड़ा है कि समस्त देह में ज्ञान-विज्ञान प्राप्ति के साधनभूत मन और कर्मेन्द्रियों तथा बुद्धि और ज्ञानेन्द्रियों का निवास मस्तिष्क में है। इस गोलाकार कोष्ठ में ही हमारे 'मनोमय' और 'विज्ञानमय' कोश

स्थित रहकर कार्य करते तथा ज्ञान-सम्पादन करते हैं, एवं ज्ञानप्रधान मस्तिष्क और भावप्रधान हृदय अपने ज्ञान, क्रिया और भावों को क्रियान्वित कराने के लिए विशेष रूप से 'सुषुम्ना-मार्ग' का प्रयोग करते हैं। मस्तिष्क और हृदय को देह के साथ मिलाने का मुख्य साधन 'सुषुम्ना' है, ऐसा ही हमारा अनुभव है; क्योंकि सहस्रशः ज्ञान एवं गति वाहक सूत्रजालों से व्याप्त इस देह से दोनों प्रकार के अधिकांश वात-सूत्र सुषुम्ना-काण्ड में से गुजर कर मस्तिष्क को जाते और मस्तिष्क के तार इस मार्ग से देह के अन्यान्य भागों में आते हैं। एक वस्त्र की बुनावट में बनाए गए पुष्प-पत्तियों के समान हमारा समस्त देह इन्हीं सूत्रों से बुना हुआ-सा है। अर्थात्, दोनों प्रकार के सूत्र कहीं पर सीधे, कहीं तिरछे, ऊपर-नीचे होकर, एक दूसरे से जुड़ते-बिछुड़ते देह में फैले हुए हैं। इनकी किसी स्थल में गांठें-सी बन गई हैं, कहीं रस्सी-सी। इस प्रकार से ज्ञान और क्रिया का सम्वहन-रूप व्यापार हो रहा है, और रथी 'जीवात्मा' का रथ चला जा रहा है। कैसे ? ज्ञानेन्द्रिय और कर्मेन्द्रिय रूपी अश्वों के द्वारा। उनका स्वरूप इस प्रकार है :—

९. ज्ञानेन्द्रियां—हमारे पास ज्ञान-प्राप्ति के लिए नेत्र, श्रोत्र, घ्राण, रसना, त्वचा ये ५ ज्ञानेन्द्रियां हैं जो क्रमशः रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श का ज्ञान करती तथा कराती हैं। ये सब ज्ञानेन्द्रियां ग्रीवा से ऊपर 'मुख-मण्डल' में हैं; जो आँख, कान, नाक आदि हमें दीखते हैं ये तो स्थूल इन्द्रियों के 'गोलक' हैं। इनका 'शक्तिमय-स्वरूप' कपाल में है। चित्र संख्या ६ और १६ से सब स्पष्ट हो जाता है कि कौन-सी इन्द्रिय मस्तिष्क के किस भाग में है और कैसे कार्य कर रही है। स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर जाते हुए क्रम से साधारण विवरण यह है :—

(क) घ्राणेन्द्रिय—नासिका— चेहरे पर लगा उभरा भाग प्रसिद्ध 'नासिका' है। श्वास-प्रश्वास के लिए इसमें दो छिद्र हैं जो दोनों नेत्रों के मध्य तथा भ्रूमध्य के नीचे कठिन और कोमल तालु के निचले भाग में से होकर कंठ में लटकते 'काक-पिंड'

---

* चित्र सं० ६ का विवरण—स्थूल ज्ञानेन्द्रियों का प्रत्यक्षीकरण—

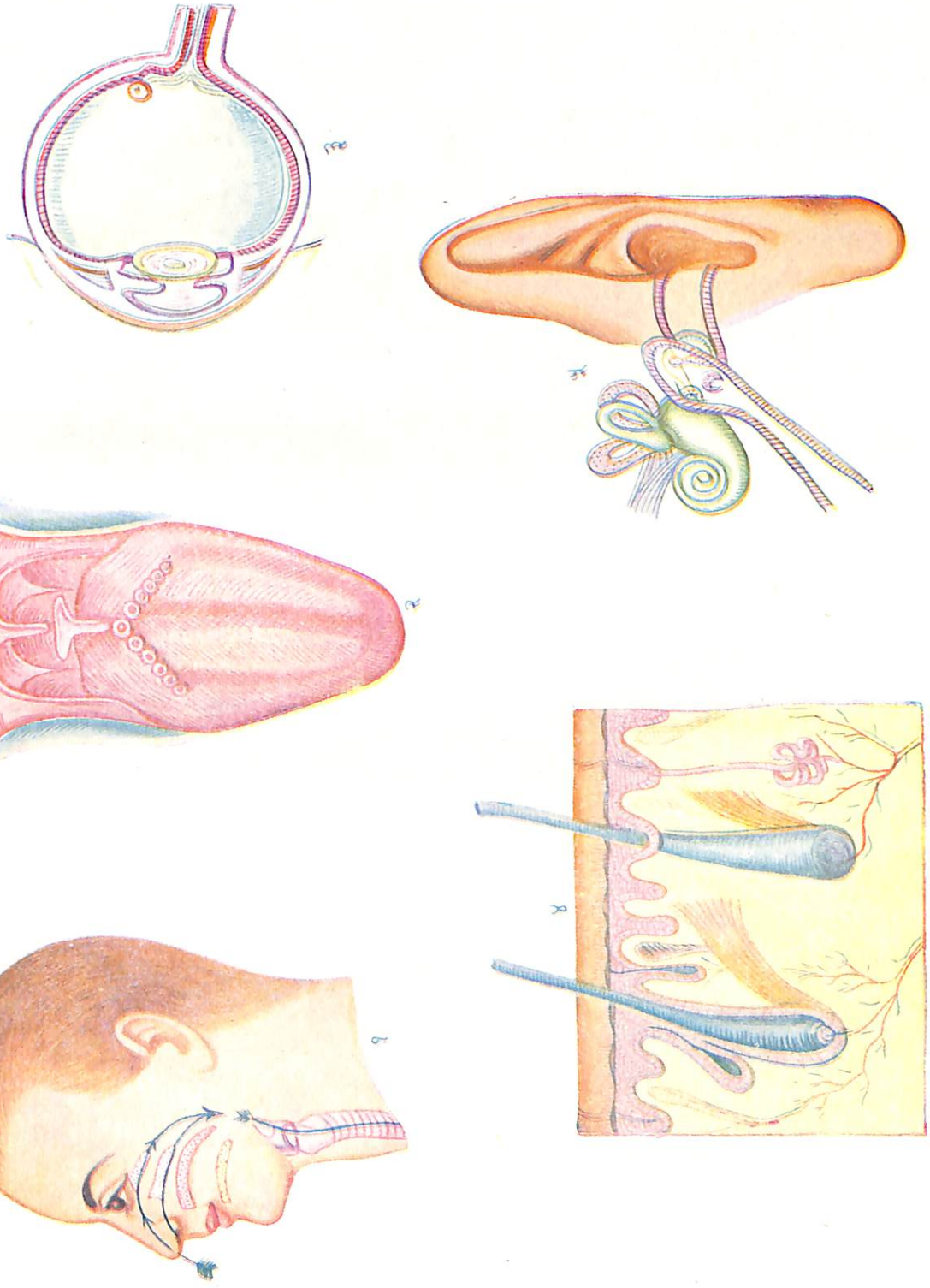
१. घ्राणेन्द्रिय नासिका में नील-हरित वर्ण के बाणों द्वारा श्वास-प्रश्वास एवं गन्ध की सम्वेदना और प्रत्यक्षीकरण की प्रतिक्रिया है।

२. स्वादेन्द्रिय जिह्वा का ऊपरी भाग बोलने का यंत्र विशेष है। इसके आगे यह दाने स्वाद-कोश के हैं। शेष भाग रस आदि का ज्ञान कराता है।

३. नेत्रेन्द्रिय चक्षु—नील हरिताभ वर्ण ताल में स्थित पीत बिन्दु पर बाह्य दृश्य का प्रतिबिम्ब पड़ता है। हरित वर्ण की लघु अण्डाकृति की पुतली है, जिसके मध्य में उससे भी लघु आकृति का तारा या कनीनिका है।

४. स्पर्शेन्द्रिय त्वचा—इसमें बाहर की ओर निकली हुई दो श्वेत ग्रन्थियां (रोम कूप) हैं तथा भीतर की ओर गुलाबी रंग लिए हुए स्पर्श ज्ञान कराने वाली ग्रंथियां हैं।

५. श्रवणेन्द्रिय कर्ण—यह बाहर सीप के समान दीखने वाला भाग कर्ण-शष्कुली है। मध्यकर्ण और आन्तरिक कर्ण शंखास्थि से सम्बध हैं।



चित्र संख्या ६
स्थूल ज्ञानेन्द्रियों का प्रत्यक्षीकरण

के पारा जाकर गिर गए हैं। **पहला-कार्य**—नथुनों में लगी लोमश-छलनी से छनकर श्वास आगे कंठ से होता हुआ स्वर-यन्त्र और टेंटुए के मार्ग से फुफ्फुसों में चला जाता है—यह 'श्वास-मार्ग' है और निःश्वास कथित मार्ग से बाहर आ जाता है। नासिका का यह एक कार्य है। जुकाम में नाक के आन्तरिक श्लैष्मिक भाग में प्रदाह होकर झिल्ली की ग्रन्थियाँ फूलकर श्वास को रोकती हैं। नाक की भीतरी रक्त-केशिकाओं पर आघात पहुँचने से निकल आने वाले रक्त को 'नकसीर' कहते हैं। **नासिका का दूसरा कार्य** है गन्ध का अनुभव करना। प्रत्येक नासागुहा या नथुनों के अन्दर मस्तिष्क की ओर ऊपर जाकर १½ इंच वर्गफल वाले पीले-से प्रदेश का कार्य 'गन्ध-ज्ञान' करना है। नाक के अन्य किसी प्रदेश में गन्धज्ञान नहीं होता। इस 'गन्ध-प्रदेश' से अनेकशः रोम समान निकले हुए सूक्ष्म साम्वेदनिक-सूत्रों द्वारा 'गन्ध' का ग्रहण होता है। जब द्रव्यों के अणु गन्ध-ग्राहक सूत्रों से टकराते हैं तभी गन्धज्ञान होता है। यह ज्ञान मस्तिष्कगत 'घ्राण-केन्द्र' में जाकर हमें प्रतीत होता है। गन्ध-बोधन की प्रक्रिया का प्रकार बड़ा लम्बा है। घ्राण-नाड़ियाँ, जो दाएं-बाएं २०-२० हैं, घ्राण-प्रदेश से नासा-गुहा की छत में से होकर भर्भरास्थि के छिद्रों में घुसती हुई कपाल में घ्राण-केन्द्र में जा घुसी हैं और यहीं पर इनका अन्त हो जाता है। घ्राणपिण्ड से निकले नूतन सूत्रों द्वारा आगे 'घ्राण-पथ' बना है जिसका अन्त घ्राण-केन्द्र में होता है, जो कि एक लम्बा मार्ग है। शेष नासिका-प्रदेश में स्पर्श, पीड़ा, शीतोष्ण की सामान्य प्रतीति की भी शक्ति है।

(ख) **जिह्वा, रसना वा स्वादेन्द्रिय**—सब खाद्य-पेय पदार्थों के स्वाद की प्रतीति जीभ से ही होती है; वाणी द्वारा भाव-अभिव्यक्ति का परम साधन भी जीभ ही है। जीभ भोजन को भली-भाँति चबाने और निगलने में सहायता का, दाँतों में फँसी वस्तु को निकालने का और भोजन के तापमान को जानने-जनाने का कार्य भी करती है। स्वस्थ दशा में जिह्वाग्र-भाग 'फुंग' पतला, नोकीला, मूल में मोटा, चपटा और गुलाबी रंग का होता है। अस्वस्थ-दशा में इसका रंग फीका-सा, अपच के कारण भूरा-सा पड़ जाता है और यह फटी-सी प्रतीत होती है।

रचना—जीभ मांस से बनी, श्लैष्मिक-कला से ढकी, और कई मांस-पेशियों द्वारा कण्ठास्थि तथा हन्वस्थि से जुड़ी हुई है। जिस मांस से यह जीभ बनी है उस मांस के संकोच-प्रसार से यह छोटी-बड़ी, पतली, लम्बी-चौड़ी हो जाती है। जीभ पर पड़े कई आकृति के दाने 'स्वाद-कोश' तथा स्वाद-कोशों के मुख हैं। जिह्वाग्र, जिह्वा-मूल तथा जीभ के किनारों पर स्थित 'स्वाद-कोश' ही स्वाद को विशेष रूप से पहचानते हैं। शेष भाग स्पर्शता-द्योतक है। सरस पदार्थों का स्वाद घुली दशा में ठीक प्रकार से ज्ञात हो सकता है, जैसे मिश्री जब मुख में घुलती है तब उसके अणु रसज्ञ-कोष्ठकों के सूत्रों से टकराते हैं। स्पर्शजन्य प्रभाव कोष्ठकों पर पड़ता है। इसकी सूचना नाड़ी-सूत्रों द्वारा मस्तिष्कगत 'स्वाद-केन्द्र' को जा पहुंचती है, और हमें मीठे-खट्टे आदि रसों का ज्ञान हो जाता है।

अम्ल-खट्टा, तिक्त-चरपरा, मधुर-मीठा, ये तीन रस मुख्य माने गए

हैं। इनमें से विशेषतः मधुर-रस 'फुंग' से, अम्ल जीभ के किनारों से, और तिक्त-चरपरा जिह्वामूल से भली प्रकार प्रतीत होते हैं। शेष लवण, खारी, कटु, कसैले रस जीभ के प्रत्येक भाग से कुछ-कुछ ज्ञात हो जाते हैं।

(ग) नेत्रेन्द्रिय—चक्षु—संसार का आधे से अधिक कार्य-व्यवहार नेत्रों से होता है। विश्वकर्मा भगवान् ने भी इन्हें अति सुरक्षित स्थान में रक्खा है। 'भ्रू' के दाएं-बाएं दोनों अक्षिगोलकों के अक्षिपक्ष्म (पलकों) सहित सुरक्षित स्थान में नेत्र स्थित हैं। भ्रू तो माथे से आने वाले स्वेद को और पक्ष्म छोटे-मोटे कीट-पतंगों को आंख में पड़ने से रोकते हैं।

नेत्रों की रचना—इनकी रचना भी विशेष प्रकार की है। साधारण रूप से ऐसा कह सकते हैं कि संसार के प्रत्येक पदार्थ की प्रतिच्छाया, अदृश्य रूप से, हमारे नेत्र-गोलकों में से घुसकर, मस्तिष्क के पिछले भीतरी भाग में लगे दर्पणवत् पर्दे पर पड़ती है। उस प्रतिबिम्ब का ज्ञान मस्तिष्क की नाड़ियों द्वारा हमें होता है। विचित्रता यह है कि वस्तु का प्रतिबिम्ब उलटा पड़कर हमें सीधा दीखता है। २० फुट वा इससे अधिक दूरस्थ पदार्थों को देखने से दृष्टि पर कुछ दबाव नहीं पड़ता, किन्तु २० फुट के अन्दर निकटस्थ पदार्थों को देखने के लिए नेत्र-ताल को निरन्तर घटना-बढ़ना पड़ता है, अतः दृष्टि पर विशेष बल पड़ता है।

नेत्रों के साथी—पलकें वा पक्ष्म, नेत्रच्छद, एवं अश्रु-ग्रन्थियाँ भी नेत्रों के साथ जुड़ी हैं। विशेषता यह है कि हमारी ऊपरी पलक ही झपका करती है—निचली नहीं। दोनों पलकों के संगम कोण को 'अपांग' वा 'कोया' कहते हैं।

अश्रु—नासिका के समीप वाले अपांग में पलकों के सम्मुखी किनारों पर दो लघु-से उभार हैं, इन उभारों में विद्यमान छिद्रों द्वारा ही 'अश्रु' नाक में चले जाते हैं। आश्रवी-ग्रन्थियाँ बादाम के समानाकृति की नेत्र-गुहा की छत में कनपटियों की ओर के गढ़ों में होती हैं। इन्हीं में 'अश्रु' बनते हैं, जो 'रुदन' आदि के समय नाक से भी बहने लगते हैं।

नेत्र का वर्णन—१. कनीनिका, पुतली—जो भूरे-से वर्ण की श्वेत-भाग के मध्य में स्थित है। २. तारा, कनीनिका—मध्य में स्थित गोल-बिन्दु-सदृश कृष्ण-भाग है। यह फैलती और संकुचित होती दिखाई देती है, परन्तु वास्तव में प्रसार और संकोच ये दोनों धर्म कनीनिका या पुतली के हैं, जो स्थिति-स्थापक पेशी से बनी होती है। ३. हरे रंग का ताल है, यह दोनों ओर की पेशियों की बन्धनी से अधर में स्थित रहता है। ४. बृहत्कोष्ठ, इसमें 'नेत्रद्रव' भरा रहता है। ५. पीत-बिन्दु, इस स्थान पर वस्तु का प्रतिबिम्ब पड़ता है। यह नेत्र-नाड़ी के जाल से निर्मित है।

(घ) त्वगिन्द्रिय—त्वचा—इसमें ऊपर से लेकर नीचे तक क्रमशः उपचर्म, त्वग्-ग्रन्थियाँ, चर्म, रोमकूप, स्वेदज-ग्रन्थियाँ होती हैं। ये सब ज्ञानसूत्रों तथा गतिसूत्रों से व्याप्त एवं एक दूसरे के साथ गुंथे हुए हैं। इन्हीं दोनों प्रकार के सूत्रों के द्वारा समस्त साम्वेदनिक ज्ञान अन्दर से बाहर आता और बाहर से अन्दर को जाता है।

त्वचा के कार्य—१. देह के भीतर-बाहर त्वचा फैली हुई है। त्वचा से देह की

कोमल वस्तुएं मांस आदि सुरक्षित बनी हुई हैं। त्वचा रोग-कीटाणुओं को देह में घुसने से रोकती है। २. यह स्पर्शेन्द्रिय भी है जिससे शीत-उष्ण, कोमल-कठोर, दबाव आदि का परिज्ञान होता है। ३. त्वचागत रोम-कूपों से स्वेद द्वारा विषैले पदार्थ देह से बाहर निकल जाते हैं। अतः त्वचा रक्त-शोधक भी है। ४. सूक्ष्म-सा श्वसन-प्रश्वसन कार्य भी त्वचा से होता रहता है। फेफड़ों-द्वारा बहिष्कृत मलिन-वायु का $\frac{1}{100}$ से $\frac{1}{160}$ वाँ भाग त्वचा से भी निकल जाता है। ५. देह का ताप-मान स्थिर रखती है अर्थात् शीत में ताप रोक लेती है और गर्मी में बाहर फेंकती रहती है। त्वचा की रोमावलि भी ताप को सुरक्षित रखती है। जैसे भेड़, बकरी आदि पशुओं के रोम, तथा रोमों से बने ऊनी-वस्त्र। देखो त्वचा का चित्र (सं० ६)।

(ङ) **श्रवणेन्द्रिय—कर्ण**—शब्द सुनने का साधन श्रोत्र है। १. बाहर दीखने वाला भाग बाह्य कर्ण-शष्कुली है, जो सीपी के समान दीखती है। २. मध्य-कर्ण; ३. आन्तरिक कर्ण; ये दोनों भाग 'शंखास्थि' के मध्य में हैं। जो भाग कर्ण-शष्कुली के मध्य में अन्दर को नलिकावत् घुसता है वह 'कर्णांजलि' है। इसी नलिका से शब्द अन्दर घुसता है। यह नलिका थोड़ी दूर जाकर अन्दर को मुड़ गई है और शंखास्थि में जा घुसी है। कर्णदर्शक-यन्त्र से देखने पर इस नलिका के अन्त में दीखने वाला धूसर-श्वेत, चमकीला-सा पर्दा 'कर्णपट्ट' वा 'कर्ण-ढोल' है। कान कुरेदने वा कनपटी पर विशेष आघात पहुंचने से यह पर्दा फट जाया करता है, तथा कभी पीप भी बहने लगती है। इसी ढोल में एक और गढ़ा भी है, इसे 'पट्टनाभि' कहते हैं। मध्य-कर्ण में तीन छोटी-छोटी-सी अस्थियां 'मुदगर', 'नेहाई' और 'रकाब' नाम की हैं, जो परस्पर नाड़ी-सूत्रों से बंधी हैं। आन्तरिक वा अन्तःस्थ-कर्ण की रचना अति गहन है। इसके भी तीन भाग हैं—१. मुड़ी हुई अर्द्धचन्द्राकार तीन नलियाँ, २. बीच की कुटी, ३. कोकला। ये तीनों ही शंखास्थि के अन्दर एक खोखले स्थान में स्थित हैं। यह साधारण ज्ञान है।

शब्द—यह एक 'कम्पन-समूह' है। ये कम्पन, आकाशस्थ 'मातरिश्वा' रजः-प्रधान वायु की तरंगों को (एक के पीछे दूसरी तरंगों को धकेलने से) उत्कम्पित करते हुए कर्ण के अन्दर तक पहुंचाते हैं और तब शब्द की प्रतीति होती है। शब्द-तरंगें ऐसे ही चलती हैं जैसे सरोवर में फेंके पत्थर से उत्पन्न तरंगें किनारों तक प्रथम दूसरी को, दूसरी तीसरी को, इसी रीति से अन्य अन्य को धकेलकर पहुंचा देती हैं। इस क्रम से शब्द ज्यों-ज्यों आगे बढ़ता है त्यों-त्यों धीमा पड़ता जाता है।

शब्द-कम्पन—वायवीय, द्रवीय, तथा ठोस पार्थिव, इन तीनों प्रकार के माध्यमों में से होकर ये कम्पन जा सकते हैं, क्योंकि आकाश सर्वत्र व्यापक है, और शब्द आकाश का गुण है। साधारणतया शब्दोत्कम्पन वायु-भरे आकाश में से होकर ही आते-जाते हैं। शब्द वायु, जलादि तरल, पृथिव्यादि ठोस माध्यमों में से क्रमशः द्रुत, द्रुततर, द्रुततम गति से जाता है; एक सेकिण्ड में इसकी ८६,००० मील साधारण गति है।

शब्द-श्रवण—कर्ण-शष्कुलीय शब्द उत्कम्पनों को ग्रहण और एकत्रित करके

आगे हमारी 'कर्णांजलि-नलिका' की वायु में कम्पन उत्पन्न करते हुए इस नलिका के अन्त में लगी 'कर्णपट्ट-नाभि' से जा टकराते हैं, और 'पट्ट-नाभि' उत्कम्पित हो उठती है। 'कर्णपट्ट' के हिलने से 'मध्यकर्ण' की तीनों ही अस्थियाँ काँपती हैं। इनकी गति-परम्परा से 'कर्ण-कुटीर' में रहने वाला 'द्रव' काँपने लगता है। इससे 'लोमश कोष्ठकों पर एक विशेष प्रभाव पड़ता है जिसकी सूचना 'कर्णान्तर-द्वार' से निकली अष्टमी-नाड़ी द्वारा मस्तिष्क में पहुंच जाती है। मस्तिष्क के अग्रभाग में स्थित 'ऊर्ध्वशंख' चक्रांगों में अवस्थित श्रवण-केन्द्र में तो 'कोकला-सूत्र' जाते हैं, किन्तु नलिका तथा थैलियों से बहुत से अन्य सूत्र लघुमस्तिष्क के दूसरी ओर के गोलार्द्ध में पहुंच जाते हैं, शेष वृहद् मस्तिष्क की तीसरी नाड़ी के उत्पत्तिस्थल से जा मिलते हैं। इस प्रकार हमें शब्द-ज्ञान होता है।

दिशा-ज्ञान—कर्ण-नलिकाओं और ग्रन्थियों में भरा लसीका जैसा 'द्रव' हमारे चलने-फिरने, कूदने-फांदने तथा करवट बदलने आदि क्रियाओं से हिलता है और 'लोमश' कोष्ठकों के रोमों से टकराता है। इस द्रव के दबाव की सूचना लघुमस्तिष्क को नाड़ियों के द्वारा जाती है। इस सूचना से हमें दिशा-ज्ञान, उठने-बैठने, चलने-फिरने, खड़े होने आदि क्रियाओं का ज्ञान होता है।

१०. कर्मेन्द्रियाँ—ये भी ५ हैं। गुदा, उपस्थ, हाथ, पैर और वाणी। इनमें से हाथ, पैर, गुदा को सब जानते हैं। वाणी का वास जीभ में है। संसार का अत्य-धिक कार्य-व्यवहार 'वाक्' ही करती है। मधुर, प्रिय, सत्य भाषण तो वाणी का भूषण है, और कटु, अप्रिय, असत्य भाषण इसका उग्र दूषण है। वाणी अपने गुण से अमृत की और दूषण से अग्निसम कष्टों की वर्षा करती है।

उपस्थ—नर-नारियों में ये गुह्य अंग भिन्न प्रकार के होते हैं। इन्हें जननेन्द्रियाँ भी कहते हैं। जननेन्द्रियों से आगे जैवी-जगत् का प्रवाह चलता है। पुरुष-जननेन्द्रिय 'उपस्थ' वा 'शिश्न' के द्वारा मूत्र तथा सन्तति-उत्पादक शुक्र यथासमय निकलता है। उपस्थ की जड़ में लटकते अण्डकोषों में 'शुक्र' बनता है और वस्तिगह्वर में स्थित मूत्राशय के पिछले भाग में लगी दो थैलियों अर्थात् शुक्राशयों में संचित होता रहता है। शुक्रस्रोत 'प्रोस्टेट-ग्रन्थि' के भीतर से जाकर मूत्रमार्ग में खुलता है। वृद्धावस्था में छोटे अखरोट के समान यह प्रोस्टेट-ग्रन्थि जब बढ़ जाती है तो मूत्र त्यागने में अति कष्ट होता है। शुक्राशय के पीछे सटा हुआ मलाशय हैं। यह शुक्र तो देह का सारभूत अंश, जीवन-स्थापक, परमावश्यक तत्त्व है, अतः इसे व्यर्थ नहीं फेंकना चाहिए। एक बार के मैथुन से ६ से १२ माशे तक शुक्र का क्षय हो जाता है। अतः अति मैथुन से जीवन भी शीघ्र समाप्त हो जाता है। २५ वर्ष की आयु तक तो स्वप्न में भी शुक्र को क्षरित नहीं होने देना चाहिए, अन्यथा यह आत्मघात करना ही है।

ब्रह्मचर्येण तपसा देवाः मृत्युमपाघ्नत।

(अथर्ववेद का० ११। सू० ५। म० १९)

अर्थात्, ब्रह्मचर्य धारण कर के 'मृत्यु' को जीतकर 'ब्रह्म' को पाया जा सकता है।

गर्भस्थिति से २८×१०=२८० दिनों वा २७० वा २९० दिनों में बालक का जन्म हो जाता है। अतः गर्भाधान हो जाने पर पुरुष को रति-सम्बन्ध त्याग देना चाहिए, जब तक कि बालक वा बालिका का जन्म न हो जाए। अन्यथा गर्भ-स्थिति काल में मैथुन करने से सन्तान कदापि सदाचारी, जितेन्द्रिय नहीं हो सकेगी, तथा माता-पिता के काम-जन्य संस्कार बालक-बालिकाओं के शरीरों में ओत-प्रोत हो जाएंगे। अतः गर्भस्थिति हो जाने पर जितेन्द्रिय रहकर ब्रह्मचर्यव्रत पालन करें।

आत्मा का 'रथ' तथा 'देवपुरी'—भगवत्-ज्ञान होने से 'श्रुति' स्वतःप्रमाण है और विश्व-प्रसृत इस लौकिक-पारलौकिक ज्ञान-विज्ञान के प्रदाता आदिगुरु वे ईश ही हैं। योग कहता है—

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्।

(योग० पा० १। सू० २६)

अर्थात् काल से अविभाज्य वह ईश पूर्वजों का भी गुरु एवं 'आदिगुरु' है। उस ईश को शंकर कहो वा विष्णु, हिरण्यगर्भ कहो वा विराट् पुरुष, यह समस्त ज्ञान-विज्ञान उसी परमदेव ने प्रदान किया है, और वही विज्ञान परम्परागत चला आ रहा है। ये उपनिषद् भी उसी विज्ञान के अंश हैं, इनमें अध्यात्म-विज्ञान ही है। इनका कथन है :—

आत्मानं रथिनं विद्धि, शरीरं रथमेव तु।
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि, मनः प्रग्रहमेव च॥
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान्।
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः॥

(कठ०, व० ३, छन्द ३-४)

यहाँ पर आचार्य 'यम' ने इस मानव देह को कैसे सुन्दर रूप में मोक्षधाम तक ले जाने वाला 'रथ' दर्शाया है। इस देहरूपी रथ में रथ का स्वामी 'आत्मा' बैठा है। इन्द्रियों के घोड़े इस रथ में जुते हुए हैं। 'मन' की लगाम को पकड़ कर 'बुद्धिरूपी' सारथि इस रथ को चला रहा है और इन्द्रियों के घोड़े विषयरूप 'गोचर-भूमि' में चर कर अपना जीवन धारण करते हैं। इस प्रकार विज्ञजन 'मन' 'बुद्धि' 'इन्द्रियों' से युक्त 'आत्मा' को 'भोक्ता' कहते हैं।

इसी मानव-देह को भगवती श्रुति ने—

अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।
तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः॥

(अथर्व० १०-२-३१)

एक देवपुरी बताया है, जिसमें ८ चक्र और ९ द्वार हैं। इस अयोध्या नामक देवपुरी में एक सुनहरा कोश है जिसमें अनेक ज्योतिर्मय मण्डल हैं। उन मण्डलों के मध्य में 'आत्मनिधि' सुरक्षित रख दी गई है। अब जब यह 'जीवात्मा-रूप' देवता अपनी ज्ञान-ज्योति के साथ प्राण, मन, बुद्धि और इन्द्रियादि सेवकों को साथ लेकर सृष्टीश्वर

की आज्ञा से इस देवनगरी में प्रतिष्ठित होता है, तब यह संसार से 'अयोध्या' बन जाती है, अजेय हो जाती है। जहाँ जीवात्मा के परम-रक्षक पिता महेश्वर साथ में विराजमान हों, उस देवपुरी अयोध्या को 'जय' करने वाली कौन-सी माया होगी ? इसी अजेया नगरी में आपका भी निवास है।

अन्नमयकोश में प्रवेश—आइए, साधकवृन्द ! अब इस देवपुरी के अन्ननिर्मित भाग में ध्यान-दृष्टि के द्वारा अन्दर प्रवेश करें और इसका आन्तरिक रूप देखें। इस अयोध्या-नगरी मानवदेह के विषय में पिछले पृष्ठों में जो इतना कुछ वर्णन कर आए हैं वह स्थूल वर्णन अन्तःप्रवेशार्थ ही है। उन अंग-प्रत्यंगों में छिपी विधाता की सूक्ष्म-दिव्य-रचना तथा रचना-क्रम का दर्शन कीजिए। देखिए :—

खाद्य (चबाकर खाने वाला), पेय (पीने वाला), लेह्य (जीभ से चाटने वाला), चोष्य (होंठ से चूसने वाला) पदार्थ पचन के द्वारा क्रम से परिणाम-भाव को प्राप्त होकर अर्थात् रस रुधिर मांस मेद अस्थि वीर्य बनकर और बनने के उपरान्त यह वीर्य और रज जीवन के सर्वश्रेष्ठ आधार सात्विक भाग होते हैं। इनमें पञ्च-भूत भी सात्विक रूप से वर्तमान रहते हैं। यही मिलकर शरीर का उपादान कारण बनते हैं। इनमें 'शुक्र' और 'रज' के संयोग से मातृ-गर्भ में मांस का एक अति लघु पिण्ड-सा बनता है। उसी समय 'जीवात्मा' इस कलल में सीधा ही प्रविष्ट हो जाता है। यह आवश्यक नहीं कि 'जीव' मेघ-जलों के साथ पृथ्वी पर आए, पृथ्वी से अन्न में जाए, तदनन्तर एक कृमि के रूप से शुक्र में निवास करता हुआ शुक्र-शोणित के मिलने के समय ही प्रकट हो।

जीवात्मा तो शरीर में किसी भी भाग से आने-जाने की सामर्थ्य रखता है—यदि केवल आना-जाना मात्र ही हो। किन्तु नूतनदेह धारण की प्राकृतिक-प्रक्रिया के अनुसार वह २४-२५ तत्त्वों से बनी सेवक-मण्डली से वेष्टित हुआ गर्भ में प्रविष्ट होता है; इसमें प्रकृति, महान्, अहंकार, पंचतन्मात्राएं—ये ८ प्रकृतियां, ५ ज्ञानेन्द्रियां, ५ कर्मेन्द्रियां, ५ भूत, १ मन, ये १६ विकाररूप २४ तत्त्व होते हैं। किन्तु हम तो 'महान्' के दो विभाग 'चित्त' तथा 'बुद्धि' मानते हैं। इसलिए ये सब २५ तत्त्व बन जाते हैं।

गर्भ का रूप धारण करते ही इस सब संघात का रूप एक छोटे-से 'अण्ड-पिण्ड' के रूप में परिणत हो जाता है। तब ये सब तत्त्व उक्त अण्डे के रूप में संगठित दीखते हैं, एवं जीव इन सबके मध्य में रहता है। गर्भगत कलल में प्रविष्ट होते ही यह अपनी चेतना के बल से अपनी क्रिया को चित्तादि के द्वारा प्रसारित करके, पंच-महाभूतों के सात्त्विक अंशों का आकर्षण करके 'भ्रूण' के रूप में बढ़ने लगता है; किन्तु 'भ्रूण' के प्रवृद्ध होते समय जीवात्मा के साथ विद्यमान 'कारण' और 'सूक्ष्म शरीर' भी बढ़ते हैं—ये दोनों शरीर सूक्ष्म तथा दिव्य ज्योतियों के रूप में 'शक्तिमात्र' हैं। जैसे एक गुफा में रखा दीपक गुफा-मात्र को प्रकाशित करता है, वही प्रदीप बड़े कमरे में रख देने पर समस्त कमरे को प्रकाशित कर देता है, ऐसे ही उक्त दोनों शरीरों की रश्मियाँ, भ्रूण-वृद्धि के साथ-साथ, विस्तृत होती जाती हैं।

मैथुन-निर्मित इस कलल में 'जीव' यदि प्रविष्ट न हो तो भ्रूण बनता ही नहीं, और गर्भस्थित होकर जब कर्म-विपाकवश गर्भपात हो जाता है तब 'जीवात्मा' भी निकल जाता है। चेतन के संयोग के बिना जड़ तत्त्व अपना कोई भी कार्य नहीं कर सकते, यह सिद्धान्त है। यह चेतन-भ्रूण मातृ-देह के रक्त में मिले पांचभौतिक-सात्त्विक अंशों का आकर्षण करता हुआ बढ़ता जाता है। इस वृद्धि के साथ-साथ वे सूक्ष्मशरीरों की ज्योतियां भी फैलती जाती हैं क्योंकि 'कारण-शरीर' तथा 'सूक्ष्म-शरीर' ये दोनों संकोच-विकासशील 'मध्यम-परिमाणी' होने से 'जीवात्मा' के साथ प्रत्येक देह में जाकर तदाकार हो जाते हैं। जैसे मशक (मच्छर) के देह में सिकुड़ कर और हस्ति के देह में जाकर उस विशाल देह को आक्रान्त करके तद्वत् कार्य करने लगते हैं, इसी प्रकार भ्रूण-रूप 'अन्नमयकोश' बढ़ता चलता है।

अन्नमयकोश की वृद्धि—अन्नमयकोश पंचमहाभूतों के सात्त्विक अंशों से बनता और बढ़ता है; अर्थात् पृथिवी, जल, अग्नि, वायु, आकाश के सात्त्विक परमाणुओं को गर्भगत जीव माता के रुधिर से खींच लेता है, और निरन्तर खींचता चला जाता है, जब तक कि गर्भ से बाहर नहीं आ जाता। किन्तु बाहर आकर शिशु दुग्धपान ही करता है, अन्य स्थूल-आहार की अपेक्षा 'दुग्ध' सात्त्विक आहार माना गया है; किन्तु सृष्टि के सब पदार्थ जो आहार वा पेय के रूप में हैं अथवा उष्ण किंवा वायु के रूप में हैं—सभी, पंचमहाभूतों में निहित 'त्रिगुण' के प्रभाव से प्रभावित हैं। जब बालक अन्न-पानादि का स्थूल आहार करने लगता है, तभी से त्रिगुणों की वृद्धि भी झलकने लगती है। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि सात्त्विक, मित-आहारी व्यक्ति प्रायः आलस्य-प्रमाद रहित, स्फूर्तिमय, स्वल्प निद्रा वाले, कुशाग्र-बुद्धि देखे जाते हैं। यदि वे भी जब कभी मात्रा से अधिक आहार कर लें तो तमः-ग्रस्त होकर निद्रा, आलस्य, प्रमाद के वशीभूत हो जाते हैं। इस प्रकार त्रिगुणात्मक-पांचभौतिक आहार में जो 'गुण' प्रधान होता है वह अपना प्रभाव अन्नमयकोश में प्रकट कर देता है और स्थूल-शरीर वैसा ही—तद्गुण-प्रधान बन जाता है; किन्तु ये पदार्थ भी देह में जाकर सर्वप्रथम रस-रक्त के रजोगुणी रूपों में परिणत होते हैं, फिर आहार का तामसिक स्थूलभाग मल, मूत्र, स्वेद, प्रश्वास आदि के रूपों में बाहर निकल जाता है; और रस-रक्त का सात्त्विक भाग शुक्र, तेज, ओजादि के रूपों में परिणत होता है। उससे यह अन्नमयकोश बढ़ता और पुष्टि पाता है। इन सात्त्विक अंशों की जितनी अधिक मात्रा होगी, देह उतना ही अधिक सात्त्विक होगा।

अन्य संस्थान—अन्नमयकोश में इन 'प्राणमय' 'मनोमय' आदि कोशों के अतिरिक्त अन्य—पार्थिव, जलीय, आग्नेय, वायवीय, आकाशीय ये पंचसंस्थान भी हैं। ये संस्थान ही अपने-अपने कोशों का भरण-पोषण करते हैं। जैसे, पार्थिव-संस्थान के परमाणु अस्थि आदि का, जलीय-संस्थान के परमाणु रुधिर आदि का, आग्नेय-संस्थान के परमाणु जठर का, वायवीय संस्थान के परमाणु श्वसन-क्रिया का पालन-पोषण और आकाशीय-संस्थान के परमाणु मिलकर इन सब कोशों का अवधारण करते हैं।

मूल सिद्धान्त—सदा सूक्ष्म तत्त्व ही स्थूल पदार्थों में व्याप्त होकर स्थूल को

धारण करता है। इसी नियम के अनुसार, ब्रह्माण्ड के समस्त पदार्थों को पंचमहाभूतों ने, चारों भूतों को आकाश ने, आकाश सहित चारों भूतों को पंचतन्मात्राओं ने, पंच-तन्मात्रा समूह को अहंकार ने, अहं को महान् ने, त्रिगुणात्मक महत् को प्रकृति ने और त्रिगुण की साम्यावस्था रूप अलिंग प्रकृति को सूक्ष्मातिसूक्ष्म 'ब्रह्म' ने धारण किया हुआ है। इसी भाँति प्रत्येक स्थूल देह अपने आन्तरिक सूक्ष्म शरीरों वा कोशों पर आश्रित है।

अन्नमयकोश की स्थिरता—अन्नमयकोश स्थूल आहार के अभाव में कुछ मास तक, एवं जलाहार के बिना कुछ दिनों तक, श्वास-प्रश्वास के बिना कतिपय मिनटों तक तथा आकाशीय-आहार के बिना कुछ सेकिण्ड ही जीवित रह सकता है। यदि लोहे के खोल में किसी प्राणी को बन्द कर दिया जाय तो तुरन्त ही मर जाएगा, क्योंकि आकाश-तत्त्व और वायु का आहार उसे नहीं मिला। ऐसे ही हाथ-पैर आदि सहित शरीर के शीतल हो जाने पर आग्नेय-तत्त्व के आहार की न्यूनता भी देह के लिए घातक होती है। इस भाँति पूर्वोक्त प्रकार से ये 'पंचभूत' अन्नमयकोश के भीतर-बाहर आते-जाते रहते हैं। अन्नमयकोश इनके द्वारा भी पुष्टि तथा जीवन पाता रहता है, और 'जीव' के स्थूल-भोग एवं शान्तिधाम मोक्ष को सिद्ध करता है।

अन्नमयकोश के कार्य—जीवात्मा का कर्म-विपाक तीन प्रकार से है—**१. जाग्रत अवस्था**—जाति, आयु और भोग रूप से जाग्रत अवस्था में प्रत्यक्ष देखने में आता है; जाग्रत में क्रियाशील रजोगुण और सत्त्वगुण तमोगुण को दबाकर भोगानुप्रवृत्त करता है, और स्थूल भोग खान-पान आदि भी मधुर, लवणादि रसों की अनुभूति रसना से, वाणी व्यवहार जीभ से, कोमल-कठोर स्पर्शानुभूति त्वचा से, दर्शन नेत्रों से, श्रवण श्रोत्रों से, सूंघना नाक से, गमनागमन पैरों से, आदान-प्रदान हाथों से, मलत्याग गुदा से, तथा मूत्र-शुक्र त्याग एवं प्रजनन और मैथुन-जन्य सुखानुभूति उपस्थ से होती है। इस प्रकार समस्त स्थूल व्यापार रूप 'भोग', जो सुख-दुःखात्मक है, दशों इन्द्रियों द्वारा यह अन्न-मयकोश ही सम्पादित करता है। जरा, व्याधि आदि विकार इसी में उत्पन्न होते हैं, जन्म-मरण भी इसी का होता है, यह जीवात्मा के एक जन्म का साथी है तथा 'प्राणमय' आदि शेष चारों कोशों का धारक भी है। कर्मों के स्थूल फलों की परिसमाप्ति भी यही करता है। इस सघन आवरण से यह 'पुरुष' परिच्छिन्न, तापत्रय से युक्त, जरा-व्याधि तथा जन्म-मरण धर्मा, पाप-पुण्यशील, कर्त्ता, भोक्ता आदि स्वभाव वाला प्रतीत होता है। अन्नमयकोश से युक्त जीवात्मा की संज्ञा 'विश्व' कही जाती है; इस अन्नमयकोश में दशों इन्द्रियों के गोलक, पांच प्राण, पांच उपप्राण और दश चक्रों के स्थूल अंश भी हैं। पार्थिव तत्त्व 'प्रधान' होने से यह 'कोश' सघन एवं मूर्तियुक्त और कठोर है। इस पर योग-प्रोक्त आसन-प्राणायाम इत्यादि के द्वारा इसका विज्ञान प्राप्त हो जाता है।

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।

(योग० पा० २। सू० ५२)

प्राणायाम से सत्त्वगुणरूप प्रकाश का क्लेशरूप आवरण नष्ट हो जाता है।

धारणासु च योग्यता मनसः ।

(योग० पा० २ । सू० ५३)

धारणा में मन स्थिर हो जाता है ।

२. **स्वप्नावस्था में**—स्थूलदेह जब बाह्य व्यापारों से श्रान्त हो जाता है तब जाग्रत की सत्त्व-रजःप्रधान अवस्था शान्त होकर तमोगुण का प्राधान्य 'निद्रा' के रूप में प्रकट होता है । तब हमारा 'अन्नमयकोश' क्रियाहीन एक यन्त्र के समान निश्चेष्ट हो जाता है । निद्रा में यदि कुछ रजोगुण बढ़ जाए तो स्वप्न आने लगते हैं; और थोड़ी-सी मात्रा में बचे रजोगुण से भोजन का परिपाक, रक्त-संचार आदि सूक्ष्म आन्तरिक कार्य फिर भी होते रहते हैं । इन स्वप्नों में प्राप्त होने वाला सुख-दुःख आदि दूसरे प्रकार का कर्मविपाक है, भोग है ।

३. **सुषुप्ति अवस्था में**—तीसरे प्रकार का कर्मविपाक होता है । सुषुप्ति से उठने के पश्चात् 'सुखमहम् स्वाप्सम्'—मैं सुखपूर्वक सोया; 'क्लान्तं मे चित्तम्' मेरा चित्त ग्लानिमय है; इस प्रकार सुषुप्ति अवस्था की सुख-दुःख की अनुभूति का अनुमान सबको होता है ।

इस सघन 'अन्नमयकोश' में हमें आत्म-साक्षात्कार कहां हो सकता है, 'प्रकृति-पुरुष-विवेक' कैसे और कहाँ हो सकता है ? अब इसी विज्ञान को जानना है । इसके लिए महर्षि पतंजलि निर्दिष्ट समाधियों की साधना ही प्रत्येक को अनिवार्य रूप से करनी होती है । उनका पूर्वरूप नीचे देते हैं :—

साधना विधि—अष्टाङ्ग योग के प्रथम चारों अङ्गों (देखो पृ० १५) के अनुष्ठान से 'अन्नमयकोश' को तपःपूत तथा 'मन' को धारणा में प्रवीण बनाने के लिए श्रद्धा और उत्साह से निरन्तर अभ्यासरत रहें । अब नित्य के अभ्यस्त आसन से शान्त, एकान्त में बैठकर, संकल्प-विकल्पों का अभाव करते हुए थोड़े समय के लिए भी जब मन निश्चल-सा दीख पड़े तब 'उन्मनी-मुद्रा' द्वारा नेत्र मूंदकर भृकुटि-मध्य में ध्यान-दृष्टि के द्वारा मन को स्थिर कर दें । यहाँ पर अपनी कल्पना से प्रकाश को देखने का प्रयत्न करें—मानो कि आप इस स्थान को अन्दर नेत्र खोलकर देख रहे हों, किन्तु इस समय किसी विचार को सिर न उठाने दें । मस्तिष्क पर अधिक बल भी न डालें । दो-चार मिनट यहां पर सहज भाव से देखते रहें, फिर शान्तभाव से बैठे रहें; क्योंकि निरन्तर एकटक ध्यान की दृष्टि से देखते रहने से मस्तिष्क भी थक जाता है और अनभ्यस्त मन भी उचट जाता है । परन्तु कुछ देर तक सब मानसिक व्यापार रोककर निश्चल बैठ जाने पर 'मन' 'बुद्धि' की शक्ति बढ़ जाती है । इसी क्रम से कुछ समय ध्यान करते रहने के पश्चात् आपकी भावना से और संकल्प बल से यहां भ्रू-मध्य में अवश्य प्रकाश उत्पन्न होने लगेगा । भले ही पहले अतिमध्यम और धुंधला-सा और छोटा-सा ही प्रकाश हो । प्रकाश का शीघ्र वा देर में उत्पन्न होना अपनी लगन और तन्मयता-पूर्वक अभ्यास पर बहुत-कुछ निर्भर है । शीघ्रता वा उतावलापन व्यर्थ है; और उस

प्रकाश का रूप दीपशिखा जैसा, एवं टिमटिमाते जुगनू, धूप, बल्ब आदि जैसा* भी हो सकता है। अब जैसा प्रकाश दीखे, उसे ही स्थिर रखने का प्रयत्न कीजिये। ज्यों-ज्यों स्थिरता आती जाएगी, यह प्रकाश अधिकाधिक स्वच्छ होता जाएगा और अधिकारपूर्वक ठहरने लगेगा। इसपर अधिकार प्राप्त करके साधक स्वेच्छा से इसे जहां-तहां ले जाकर पदार्थों को देख-भाल सकता है। इस ज्योति को 'दिव्य-नेत्र' वा 'सूक्ष्म-चक्षु' भी कहते हैं। क्योंकि यही प्रत्येक साधक को स्थूल, सूक्ष्म, अतीन्द्रिय पदार्थों का साक्षात् कराने में समर्थ होता है। यद्यपि अभीप्सा या लगन और अभ्यास से यह 'दिव्यज्योति' प्रत्येक अभ्यासी को प्रकट हो सकती है, किन्तु बिना किसी पथ-प्रदर्शक आचार्य के साधक को यह ज्ञान नहीं हो पाता कि यह ज्योति क्या है और इससे क्या कार्य, किस प्रकार से लेना चाहिए; इसलिए किसी आप्त-गुरु के सत्संग की परम-आवश्यकता पड़ती है।

पूर्वदृष्ट भ्रूमध्य में दीखने वाली यह ज्योति यद्यपि अन्दर सदा ही विद्यमान रहती है, परन्तु ध्यान-योग के अनुष्ठान के बिना साधारण मनुष्यों को यह नहीं दीख पड़ती; यह मानव-सूक्ष्म-शरीर का 'दिव्यनेत्र' है। इसीके द्वारा अब ध्यानस्थ होकर आप अपनी अयोध्या नगरी का सब आन्तरिक रूप देख सकते हैं एवं आन्तरिक विज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। इसी 'सूक्ष्म-नेत्र' के द्वारा प्रत्येक 'सूक्ष्म-शरीर' सदा 'सूक्ष्म-पदार्थों' को देखा करता है। जब इसपर अधिकार हो जाता है तब अभ्यासी हस्तगत 'टार्च' के समान इस 'दिव्यदृष्टि' के द्वारा समस्त 'अतीन्द्रिय-दर्शन' तथा 'विज्ञान' प्राप्त कर लेने में समर्थ हो जाता है। अनेक भ्रान्त अभ्यासी इसीको 'मन' समझ बैठते हैं, परन्तु 'मन' तो इसका प्रेरक है, अतः इससे भिन्न वस्तु है। 'मन' 'बुद्धि' आदि का वर्णन आगे होगा; उन सबका साक्षात्कार भी इसी 'दिव्यनेत्र' के द्वारा होगा। इस समय तो आत्म-तत्त्व के ऊपर पड़े स्थूलतम आवरण 'अन्नमयकोश' के आन्तरिक रूप के यथार्थ दर्शन के लिए आप इस ज्योति को लेकर इसमें प्रविष्ट हो जाएं और इस अयोध्या नगरी को इसी 'दिव्यदृष्टि' से देखें; तब उस विश्वकर्मा की रचना-चातुरी आपको चकित कर देगी।

न जाने कब, किन्तु अनुमानतः 'अष्टाचक्रा' श्रुति-वचन के ही आधार पर पातंजल-योगसूत्रों के पश्चात्, अर्वाचीन योगियों ने मानव के 'अन्नमयकोश' में निस्सन्देह ऐसे मार्मिक स्थलों का ध्यान-योग के द्वारा अनुसन्धान किया जो आन्तरिक विज्ञान प्राप्ति में बड़े सहायक हैं; और उन मर्मस्थलों पर विशेष प्रभावोत्पादक

---

* नीहारधूमार्कानलानिलानां खद्योत-विद्युत्-स्फटिक-शशिनाम्।
एतानि रूपाणि पुरःसराणि ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे।
श्वेताश्वतरोपनिषद् अ० २। मं० ११

अर्थ—धुंध, धूआं, धूप, आग, झखड़, जुगनू, बिजली, कांच, चन्द्र जैसे रूप योग में आरम्भ में सामने आते हैं। यही ब्रह्माभिव्यक्ति तक पहुंचाते हैं।

साधनों—अनेक प्राणायाम, आसन और मुद्राओं का भी आविष्कार किया। इन साधनों का अनुष्ठान यदि ज्ञानपूर्वक किया जाए तो उन मर्मस्थलों पर ऐसा प्रभाव पड़ता है कि 'ध्यान-योग' का मार्ग सरल बन जाता है। योग की इस अर्वाचीन पद्धति का नाम 'हठ-योग' न पड़ता यदि इसके अनुयायी इन साधनों को विशेष हठ-पूर्वक न करते; पर इसमें हठ करना ही पड़ता है। उन मर्मस्थलों का वर्णन निम्न प्रकार है :—

चक्र-वर्णन—मेरुदण्ड में स्थित 'सुषम्ना-काण्ड' में कुछ-एक विशेष स्थानों से ज्ञानवाहक तथा गतिवाहक सूत्रों का पुंज निकलकर समस्त देह को ज्ञान तथा क्रिया रूपी जीवनी-शक्ति से उज्जीवित किए हुए है। हठयोग में इन्हीं स्थानों का नाम 'चक्र' रख दिया गया है। अब यह हठयोग का 'पारिभाषिक' नाम हो गया है। जब इन नाड़ी-गुच्छकों में ध्यान की वैद्युत-धारा प्रवाहित होती है, तब ध्यानज-रश्मियों से ये भास्वर होकर एक विशेष आकार-प्रकार के चक्र-से भासते हैं। इनके रूपों का ज्ञान कराने के लिए 'चित्रित' करते समय अर्वाचीनों ने, सुन्दर दर्शाने के लिए, कल्पना का कुछ समावेश करके सबको 'कमलाकार' दिखा दिया है। इनके प्रकाशित रूप के दर्शन-मात्र का कुछ विशेष फल तब तक नहीं होता जब तक कि इन स्थानों में प्राण की गतियों का, प्राणों को यथार्थ रूप से बनी स्थिति का, प्राणों के व्यापार से उत्पन्न रंग-रूप-क्रिया का, एवं इन चक्रों में विद्यमान पंचमहाभूतों, पंचतन्मात्राओं और इन्द्रियों के व्यापारों का साक्षात्, यथार्थ विज्ञानमुमुक्षु को प्राप्त नहीं हो जाता। इसलिए प्रत्येक साधक को इन सब तथ्यों का विज्ञान प्राप्त करने का विशेष प्रयत्न करना चाहिए।

चक्रों के मूल-केन्द्र कहां हैं, यह दर्शाते हैं। प्रत्येक चक्र का 'मूल' तथा 'शक्ति-केन्द्र' उस सुषुम्ना-काण्ड में है, मेरुदण्ड वा ब्रह्म-दण्ड में स्थित है—यह ध्यान-दृष्टि से देखा गया है। किन्तु चक्रों का प्रत्यक्ष दीखने वाला स्वरूप, मेरुदण्ड के बाहर निकले ज्ञानसूत्रों के गुच्छकों में, सम्मुख भासता है; ठीक ऐसे ही जैसे कि दर्पण की दूरी के अनुसार वस्तु का प्रतिबिम्ब दूर वा समीप दीखता है। साधक-योगियों को भी ये चक्र तथा सुषुम्नागत वज्रा-चित्रा आदि सूक्ष्मतम-नाड़ियां भी योगज-दृष्टि द्वारा ही प्रत्यक्ष होती हैं। और चक्रों के ये नाम ज्ञानवाहक तथा गतिवाहक सूत्रों से बनी नाड़ियों के हैं। प्रत्येक प्राथमिक साधक को ये चक्र बड़े स्थूल से, सदा ही एक-से न दीखने वाले, विभिन्न आकार-प्रकार के दीखा करते हैं। किन्तु धारणा और ध्यान की दृढ़ता के साथ-साथ ये अधिकाधिक स्पष्ट एवं स्वाभाविक दशा में, सूक्ष्मताओं सहित, दीखने लगते हैं। फिर भी यहाँ की सूक्ष्म गति-विधियाँ तथा अन्य सूक्ष्म-विज्ञान तो 'संयम-जय' की अवस्था प्राप्त होने पर ही पूर्णतया तथा निश्चयात्मक रूप से प्राप्त विज्ञान द्वारा हो सकते हैं। यहां पर इन चक्रों के विषय में जो कुछ साक्षात् किया गया है उसका ही वर्णन होगा; अन्य ग्रन्थों का लेख जो अनुभव में नहीं आया है उसका उसी रूप में संकेत भर कर दिया है।

इस विज्ञान का प्रयोजन—प्रकृति की रची इस अपूर्व महिमा को देखकर, चक्रों में उपयोगी विज्ञान को समझकर, इस अन्नमयकोश में बनी आसक्ति को त्याग

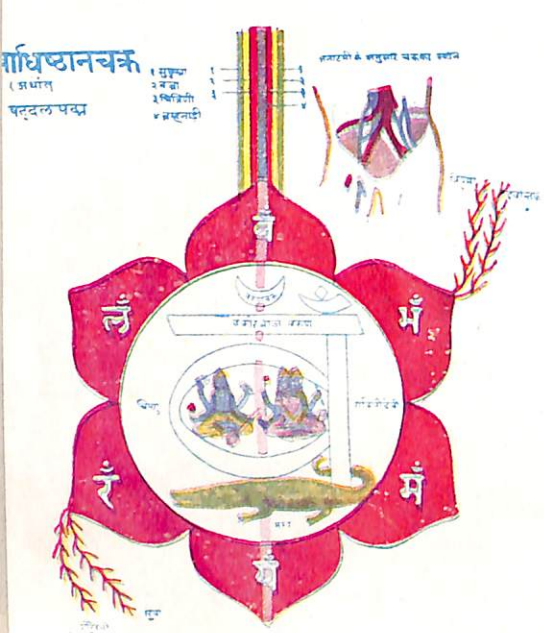
कर, आत्म-साक्षात्कार करके बन्धन-मुक्त हो जाना ही इस विज्ञान का प्रयोजन है।

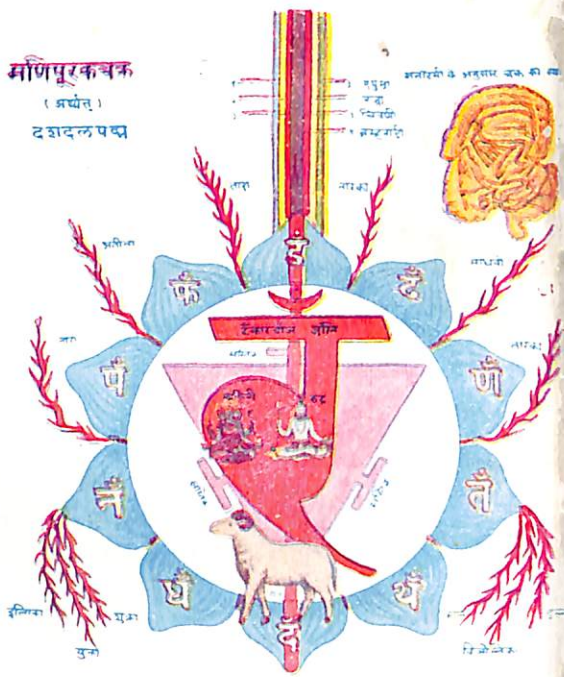
कुण्डलिनी-वर्णन—प्रायः समस्त योगी-समाज ही कुण्डलिनी का अस्तित्त्व स्वीकार करता है, और इसके जागरण से समस्त विज्ञान की क्रमिक-प्राप्ति में विश्वास रखता है।

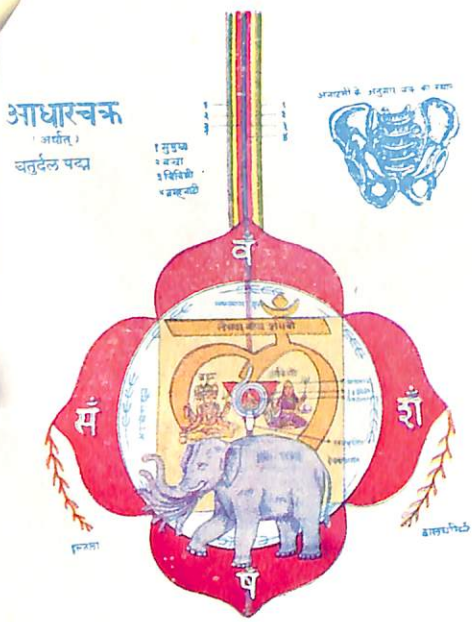
अर्वाचीनों की मान्यता—हठयोग-प्रतिपादक ग्रन्थों तथा तन्त्रों के आधार पर इसका निवास-स्थान आधारचक्र (मूलाधार) को ही माना है। यहां पर योनि-स्थान में एक त्रिकोणात्मक 'अग्नि-कोण' भी है। इस त्रिकोण योनि-मण्डल के मध्यगत 'ब्रह्म-नाड़ी' के मुख में एक तेजोमय स्वयंभू-लिंग (पिण्ड) है। तथा ऊपर से सहस्रार में स्थित 'शिव-लोक' में पहुँचने की प्रतीक्षा में यह 'आद्याशक्ति' इस पिण्ड पर लिपटी सर्पाकारा ३॥ वलय-युक्ता प्रसुप्त-दशा में शंखाकारा प्रतीत होती है। इस त्रिकोण का सम्बन्ध सुषुम्ना से है, और सुषुम्ना के मध्य में 'वज्रा', एवं वज्रा में 'चित्रणी' और इस चित्रा के मध्यगत 'ब्रह्म-नाड़ी' का आवास माना जाता है। ये तीनों नाड़ियां 'शब्द-ब्रह्म' की प्रतीक हैं, ऐसा विश्वास किया जाता है, क्योंकि जागरित होने पर यह कुण्डलिनी ऊर्ध्वगा होकर, इन तीनों नाड़ियों को स्पर्श करती हुई चलती है। कोई तो चित्रा को ही 'ब्रह्म-नाड़ी' कहते हैं, कोई दोनों का पृथक्-पृथक् अस्तित्व मानते हैं। 'ब्रह्म-द्वार' इस नाड़ी का निचला सिरा ही है जो इस समय अवरुद्ध है। कुण्डलिनी के महत्वपूर्ण जागरण पर साधक की साधना बिना प्रयास ही आगे बढ़ती जाती है, ऐसी श्रद्धा भी लोग रखते हैं। किन्तु गुरु के 'शक्ति-पात' वा 'शक्ति-प्रयोग' के बिना इसके जागरण को सम्भव नहीं माना गया है। ऐसी मान्यताएं अर्वाचीन योगाचार्यों की हैं, जिन्हें अति-संक्षेप में दे दिया गया है। (देखो चित्र संख्या ७)*

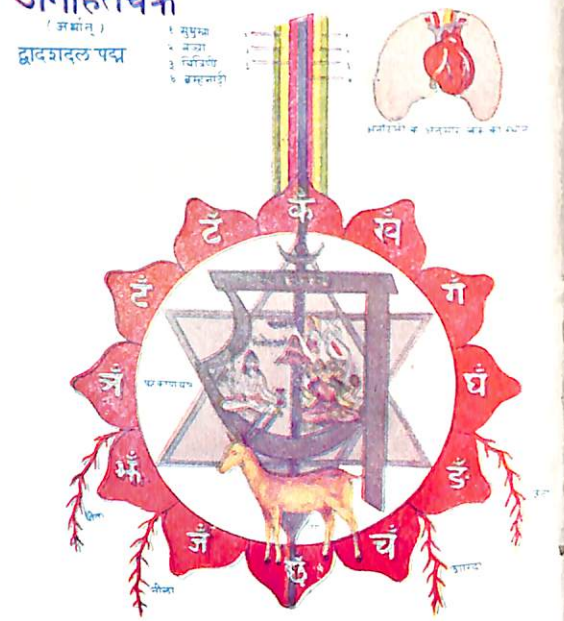
राजयोग की दृष्टि से और अपनी अनुभूति के आधार पर तो कुण्डलिनी के विषय में ऐसा कहना उचित है कि मूलाधार में स्थित 'अपान-प्राण' के साथ मनोबल के द्वारा जब 'ब्रह्मरन्ध्र' का सम्बन्ध स्थापित किया जाता है तब दोनों के संयोग से 'सुषुम्ना-दण्ड' में उत्पन्न होने वाला प्रकाश ही 'कुण्डलिनी' है; क्योंकि जिस समय यह प्रकाश अपने पूर्ण-रूप में प्रकट होता है उस समय तो 'सुषुम्ना-पथ-सहित' शरीर के विभिन्न भागों को भी अपनी दीप्ति से, यथावत् रूप में दर्शाता हुआ फिर 'ब्रह्मरन्ध्र' में जा पहुंचता है; तथा ऐसी ही मान्यता 'कुण्डलिनी जागरण' से सम्बन्धित ग्रन्थों में भी पाई जाती है। किन्तु यह आद्या 'ब्राह्मी-शक्ति' का स्वरूप है, यदि इसे ऐसा मान भी लिया जाए तो सृष्टि-उत्पत्ति के क्रमिक-प्रकरण में किसी दार्शनिक-ग्रन्थ में इसकी उत्पत्ति का वर्णन नहीं मिलता, और सर्वमान्य 'पातंजल-योग' जैसे प्रसिद्ध ग्रंथ में, तथा इसपर लिखे भाष्यों और टीका-टिप्पणियों में कहीं भी तो इसकी इस स्थिति का निर्देश नहीं मिलता। यद्यपि 'कुण्डलिनी' तथा 'चक्र' आदि के नाम भाष्य आदि में देखने में आए हैं। अन्य अनेक आलंकारिक वर्णनों के समान कुण्डलिनी की महत्ता-सूचक ही वे कथन हैं। हमारे दिये चित्र संख्या ४ से सुषुम्ना की सब स्थिति स्पष्ट हो जाती है।

* चित्र संख्या ७—तांत्रिक ग्रंथों में कथित सुषुम्ना नाड़ी में चक्रों का दर्शन।

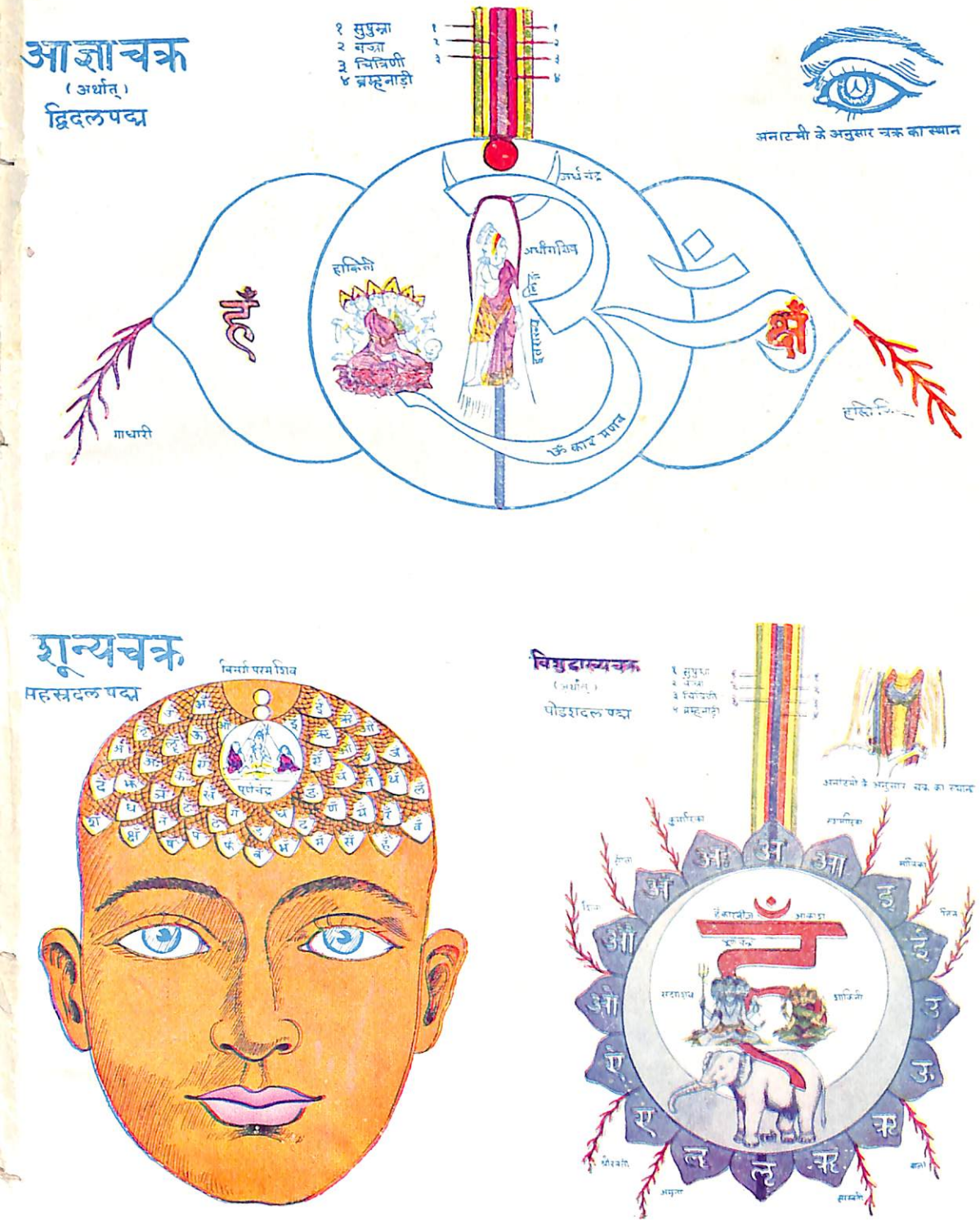








चित्र संख्या ७—तांत्रिक ग्रन्थों में कथित सुषुम्ना नाड़ी में चक्रों का दर्शन



चित्र संख्या ७—तांत्रिक ग्रन्थों में कथित सुषुम्ना नाड़ी में चक्रों का दर्शन

सुषुम्ना का 'शिर' तो लघु-मस्तिष्क के सामने ही कुछ ऊपर की ओर है और वहां से प्रारम्भ होकर यह सुषुम्ना, पृष्ठवंश में से होती हुई, नीचे पुच्छास्थि से संयुक्त हो गई है, और एक रबड़ की नलिका के समान अन्दर से पोली है। ऊपर से लेकर नीचे तक एक दृष्टि से देखने पर यह आकार एक 'सर्प' से मिलता-जुलता है; संभवतः इसी कारण, इसमें स्थित अन्य कई भास्वर-नाड़ियों के दीखने पर, उस अतिसूक्ष्म नाड़ी-समूह को 'कुण्डलिनी' का आलंकारिक नाम दे दिया गया हो। अब सुषुम्ना के दाएं-पार्श्वगत नाड़ी को 'दक्षिण-नाड़ी', 'सूर्य-नाड़ी', 'पिंगला', 'यमुना' भी कहते हैं; और वाम-भागा नाड़ी 'इड़ा' है, जिसे 'वाम-नाड़ी', 'चन्द्र-नाड़ी' एवं 'गंगा' भी कहते हैं। सुषुम्ना को सरस्वती भी कहते हैं। ये तीनों नाड़ियां मूलाधार से प्रारम्भ होकर, मेरुदण्ड के मध्य में से होती हुई, सुषुम्ना और कशेरुकाओं के पार्श्ववर्ती दाईं ओर के छिद्र से पिंगला और बांई ओर के छिद्र से इड़ा ऊपर को चली गई हैं और भ्रूमध्य के अन्दर जाकर तीनों मिल गई हैं। इनके संगम स्थल को 'मुक्तत्रिवेणी' भी कहते हैं। अब आलंकारिक-भाषा में ऐसा कहा जा सकता है कि यह सब चक्र सुषुम्ना के साथ लगे ऐसे प्रतीत होते हैं जैसे गुलाब की लतिका में गुलाब की मुकुलित कलियां लगी हों, अथवा कमल-नाल में लगी कमल-कलिकाएं झूल रही हों। ये कुण्डलिनी-जागरण रूप रविरश्मियों के संस्पर्श से खिल उठती हैं। यह सत्य है कि 'ब्रह्म-नाड़ी', जिसे कुण्डलिनी कह लो, विद्युण्मयी सूक्ष्मतमा नाड़ी की ज्योति से ये चक्र ऐसे ही भासते हैं जैसे विभिन्न रत्नों की कणिकाएं किसी स्वर्णमयी जगमगाती तार में टंकी हों।

कुण्डलिनी और इसका जागरण—कुण्डलिनी क्या वस्तु है ? इसे वैज्ञानिक ढंग से इस प्रकार समझिये कि हमारे पृष्ठवंश के निम्नतम स्थान 'पुच्छास्थि' से ऊपरी-अस्थि और 'त्रिकास्थि' की निचली-अस्थि के संयोग पर वंश-मूल (बांस की जड़) के समान एक-समान एक नाड़ी-गुच्छक है; यही स्थान 'मूलाधार' वा 'आधार-चक्र' का है। स्पष्ट ही मल-मूत्र की नालियों से घिरा होने के कारण देह का सबसे निकृष्ट, मलिन, दूषित स्थान वही है। मूलाधार-चक्र का आकार-प्रकार, स्थिति तथा अन्य ज्ञातव्य बातें 'चित्र' संख्या ६ से स्पष्ट हो जाती हैं। इस नाड़ी-गुच्छक के मध्य में एक अति छोटे 'लाटू' वा काले-से अंगूर के समान त्रिकोणाकार उभार है। इस स्थान में इधर-उधर से आकर अनेक ज्ञानतन्तु तथा गतिवाहक-सूत्र मिलते हैं। इस कारण यह स्थान एक त्रिकोण-मण्डल के समान दीखता है। इस त्रिकोण के एक कोण (संख्या १) से इड़ा, (२) से पिंगला, (३) से सुषुम्ना निकलकर पूर्वकथित प्रकार से मेरुदण्ड के (सामने से देखने पर) बाएं-दाएं और मध्य में से जा रही हैं। इस त्रिकोण में बने बिन्दु के स्थान में स्थित, सूक्ष्म-अण्डाकृति एक मांस-पिण्ड से मकड़ी के जाले के तार के समान अति-सूक्ष्म, तथा छोटी-सी नाड़ी लिपटी है; इसी को हठयोगीगण 'कुण्डलिनी' कहते हैं। शेष वज्रा आदि नाड़ियां भी साम्वेदनिक सूक्ष्म नाड़ियां हैं। इस प्रकार ये सब 'चक्र' स्थूल-देह-गत मकड़ी के सूक्ष्म तन्तुओं के समान महीन ज्ञानवाहक-सूत्रों के गुच्छे ही हैं, जो 'विज्ञानमयकोश' की आभा से सदा भास्वर रहते हैं। किन्तु देह के मलाक्रान्त रहने से ये चक्र साधारण अवस्था में नहीं

दीखते। तभी योगदर्शन में कहा है—

'ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।'

(योग० पा० २। सू० ५२)

अर्थात् प्रकाश को रोकने वाले तमोगुण के नष्ट हो जाने पर यह आन्तरिक सर्वदर्शन सम्भव हो जाता है।

प्रकाश पाकर ही ये चक्र 'भावना' के कारण कमलाकार दीखते हैं, अन्यथा तमसावृत रहने से इनका अस्तित्व नहीं मिलता। कभी-कभी ऐसा भी अनुभव होता है कि सुषुम्ना में यत्र-तत्र पड़ी कुछ गांठें-सी हैं जो प्राण के विशेष-वेग से खुलती जाती हैं और ध्यान वा संकल्प-बल से प्रकाशित हो रही हैं; जैसे रबड़ की पोली नलिका में पड़ी गांठें प्रबल जल-वेग से खुल जायें।

कुण्डलिनीविषयक अन्य विचार—(१) हमारे प्राणों में व्याप्त 'धन-विद्युत्' का जब देह की 'ऋण-विद्युत्' के साथ 'मानसिक-शक्ति' के द्वारा सम्मिश्रण होता है, तब उत्पन्न होने वाला वह दिव्य प्रकाश, जो आन्तरिक-अनुभूतियां कराता है, 'कुण्डलिनी' है। (२) मूलाधार में स्थित 'अपान-प्राण' के साथ मनोबल द्वारा जब प्राण का संयोग होता है, तब यहाँ मूलाधार में प्रकट होने वाले 'दिव्यप्रकाश' को 'कुण्डलिनी' कह दिया गया है। (३) 'अपान' को अधर-अरणि और 'प्राण' को उत्तर-अरणि मानकर संकल्प-बल से जब मथा जाता है, तब प्रकाश प्रकट होता है; यही प्रकाश-रूपा 'कुण्डलिनी' है, जिसके जाग्रत होने पर विज्ञानमय-यज्ञ का आधान हो जाता है। (४) कोई इसे कठोपनिषद्-उक्त **'नाचिकेता-अग्नि'** मानते हैं, जिसके चयन से प्रकट प्रकाश को पाकर साधक 'नचिकेता' बन जाता है :

'न तस्य रोगो, न जरा, न मृत्युः, प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।'

(श्वेताश्वतर० अ० २। मं० १२)

इस श्वेताश्वतर-वचन के अनुसार वह योगी जन्म-मृत्यु के पार हो जाता है। (५) 'चैनिक-योगप्रदीपिका' में कुण्डलिनी को 'स्पिरिट-फायर' (चैतन्य ज्योति) अथवा 'चैतन्य-अग्नि' किंवा 'आत्म-ज्वाला' कहा गया है। (६) पाश्चात्य विद्वान् इसे 'सर्पवलयान्विता-अग्नि' कहते हैं। (७) ऋषिशिष्या 'मैडम ब्लैवट्स्की' इसे विश्व-व्यापी विद्युत्शक्ति का अंश मानती हैं। उनके मत में कुण्डलिनी शक्ति की ज्योति प्रति-सेकिण्ड १८६००० मील चलने वाले प्रकाश की गति से अधिक द्रुत-गामिनी ज्योति है, जो ३४५००० मील प्रति-सेकिण्ड चलती है। (८) ध्यानावस्थित साधकों ने मूलाधार पर बारूद की बनी जलती छछूंदर के समान ज्वलन्त दिव्यचक्र को जलते देखा है, जो अग्नि-चक्र के रूप में प्रकट होकर आगे सुषुम्ना में वक्रगति-सर्पवत् बढ़ता और रंग बदलता जाता है तथा पार्श्ववर्ती-चक्रों तथा पदार्थों को प्रकाशित करता और वहाँ पर होने वाली क्रियाओं को दर्शाता सहस्रार तक चला जाता है। (९) नादानुसन्धान-पद्धति के उपासक नाभि-प्रदेश में 'परा' नामक उत्पन्न होने वाले विस्फोट-नाद को ही कुण्डलिनी मानते हैं; और नाद से ही प्रकाश भी उत्पन्न

हो जाता है, ऐसी उनकी आस्था है।

इस प्रकार कुण्डलिनी-विषयक ये कुछ 'मत' दे दिए हैं; किन्तु यह निर्विवाद तथ्य है कि यह एक अपूर्व दिव्यज्योति है जिसकी सहायता से देह के आन्तरिक रहस्य-मय सूक्ष्म पदार्थ एवं बाह्य स्थूल तथा सूक्ष्म जगत् के पदार्थ भी प्रत्यक्ष रूप से दर्शन के विषय बन जाते हैं।

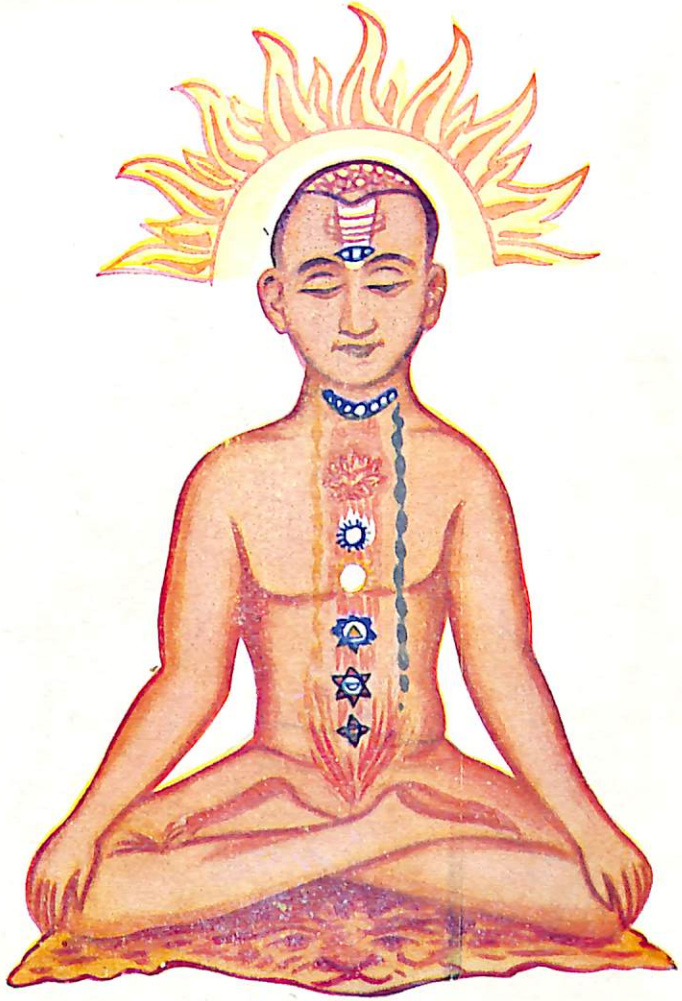
चक्रों पर प्रकाश न मिलने का कारण—एक बार ध्यानस्थ दशा में ऐसा देखा गया कि साधकों को चक्रों पर प्रकाश नहीं मिलता। उन चक्रों पर केवल कुछ गति-सी वा प्राण की सरसराहट-सी ही प्रतीत होती है। ऐसा क्यों होता है, साधक को इसका कारण समझ में नहीं आता। तब ध्यानावस्था में यह रहस्य खुल गया और देखा कि जैसे धूमाक्रान्त चिमनी से लैम्प का प्रकाश ढक जाता है, ऐसे ही तमस्-आक्रान्त देह में भी प्राणों की अस्पष्ट-सी क्रिया का भान तो आन्तरिक त्वचागत स्पर्श के कारण प्रतीत होता रहता है, किन्तु अन्धेकार की छाई हुई चादर के कारण दीखता कुछ भी नहीं। सम्वेदनों की प्रतीति वा अनुभूति त्वचा के कारण हो जाती है, एवं कोशों को पार करते हुए पता लग जाता है कि यदि 'आनन्दमयकोश' ही तम से अभिभूत हो जाए तो अन्य कोशों की ज्योतियां या तो मन्द पड़ जाती हैं या बन्द हो जाती हैं, जैसे निद्रा में होता है। किन्तु ध्यान की दृष्टि से मेरुदण्ड में देखने में आता है कि मकड़ी के जाले के समान पतला-सा तार, मेघों में चमकती तड़ित्-रेखा के समान, सम्मुख ही चमक रहा है। यहां पर यह तथ्य भी ज्ञातव्य है कि वस्तु का यथार्थ दर्शन वा साक्षात्कार उसी दशा में होता है जब साधक को अपनी देह का, तथा दिशा, देश, काल का भान नहीं रहता, चाहे ध्येय-पदार्थ प्रत्यक्ष दीखता है, यद्यपि वह आगे-पीछे, ऊपर-नीचे कहीं भी हो और उसमें अनेक स्थानों पर कुछ वक्रता है, और उन ६-७ वक्र-स्थानों पर विभिन्न रंगों की मणियां वा हीरे-से दमक रहे हैं, और ऊपर के सिरे शिखर पर भी चमचमाते-से कुछ बिन्दुक हैं। पश्चात् एक विस्तृत-सी दृष्टि डालने पर इसका रहस्य अवगत हुआ कि यह तड़ित्-रेखा-सी तो सुषुम्नागत 'ब्रह्मनाड़ी' है जो सुषुम्ना नलिका में स्थित चक्रों के 'बीज' सूक्ष्म केन्द्रों को भी मणियों के समान प्रदीप्त बना रही है—इसे ही कुण्डलिनी कह दिया जाता है। इसके शिखर पर चमकते बिन्दुक-से 'इन्द्रियों' के चिह्न हैं, जिनके साथ सुषुम्ना सम्बद्ध है। यह चित्र संख्या ९ से स्पष्ट हो जाता है; और सुषुम्नागत कुण्डलिनी वा ब्राह्मी, चित्रा आदि साम्वेदनिक नाड़ियों की जो शक्ति-ज्ञान-क्रिया-वाहक 'प्राण' आदि तत्त्वों के घर हैं, साधकों को इनका यथार्थ रूप तब तक नहीं भासता जब तक प्राण तमस् आक्रान्त है। हमारे दूषित खान-पान तथा काम-क्रोधादिक विकारों के प्रभाव से मलिन प्राण उन नाड़ियों के चतुर्दिक् बंधा है—लिपटा है। अतः मलिन प्राण का चढ़ा आवरण, इन सूक्ष्म नाड़ियों का दर्शन तथा अन्य सूक्ष्मताओं का परिज्ञान नहीं होने देता, साम्वेदनिक भानमात्र हो जाता है। आगे तपश्चरण से 'प्राणमयकोश' जितना शुद्ध और सात्त्विक होता है, मल-विमुक्त प्राण भी उतना पारदर्शी बनता जाता है। तब ये सभी चक्र, जो प्राणों की क्रीड़ास्थली में हैं, अति स्पष्ट भासते

हैं, मानो कमल-से खिल जाते हैं। इस भाँति कई-एक साधकों ने सुषुम्ना का स्वरूप, ज्योतिर्मय मोटे-से दण्ड के समान और सुषुम्नागत कुण्डलिनी वा 'ब्रह्मनाड़ी' को सर्प के समान आकृति का देखा है; क्योंकि ये दिव्य सूक्ष्म ज्योतियाँ स्थूल देह के संयोग से बृहद् स्थूल आकार में भासती हैं, अन्यथा इनके दर्शन दुर्लभ हो जाएँ।

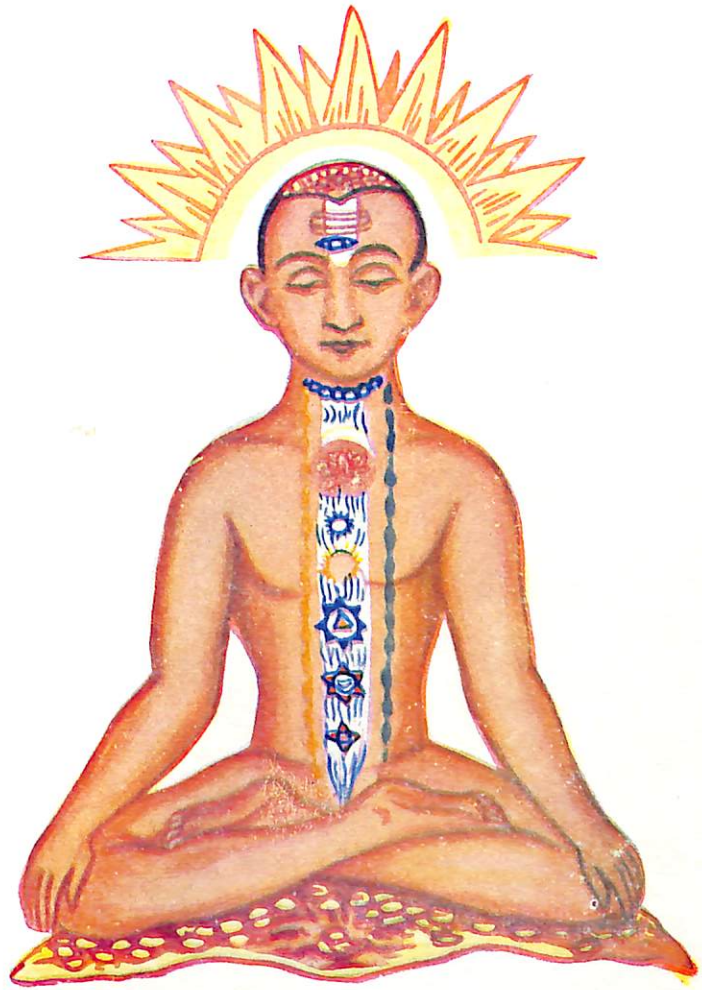
सूक्ष्म का स्थूल दर्शन—प्रत्येक ज्योतिर्मय पदार्थ स्थूल के संयोग से स्थूल भासने लगता है, जैसे पंचतन्मात्राओं के सूक्ष्म परमाणु पंचमहाभूतों के संयोग में आकर 'सर्व-दृश्य', सबके दर्शनों में आने के योग्य, बन गये हैं; और हमारे 'कारण-शरीर' और 'सूक्ष्मशरीर' भी स्थूल इन्द्रियों से अदर्शनीय होकर स्थूल देह के संयोग से ही स्थूलरूप में दीखते हैं; किंच सूक्ष्मतम 'आत्मा' का स्वरूप भी तो 'चित्त' के संयोग से दर्शन-पथ में आता है। ऐसे ही ये सूक्ष्म दिव्य ज्योतियां तथा सूक्ष्म पदार्थ जब स्थूल आधार को पाकर दर्शन के योग्य बनते हैं तभी इनका विज्ञान हो पाता है। हाँ, जैसे सूक्ष्म कीटाणुओं को देखने के लिए 'सूक्ष्मदर्शक' बन गए हैं, इसी भाँति भगवती-प्रकृति ने भी इन सूक्ष्म-तत्त्वों के यथावत् दर्शन और विज्ञान-प्राप्ति के लिए प्रत्येक अमृतपुत्र को एक-एक 'दिव्यनेत्र' प्रदान कर दिया है, जिसकी सहायता से प्रत्येक नर-नारी आन्तरिक गुप्त रहस्यमय पदार्थों का दर्शन तथा विज्ञान ध्यानस्थ होकर प्राप्त कर सकता है।

कुण्डलिनी तथा चक्रों के विषय में तर्क—इस सब विवाद से छुटकारा पाने के लिए एक सीधा-सा तर्क का मार्ग है, जिसमें कोई आपत्ति नहीं दीखती, और वह यह है कि जैसे चेतन 'आत्मतत्त्व' के संयोग से जड़तत्त्व 'चित्त' वा 'अन्तःकरण' चेतनवत् कार्य करता दीखता है, ऐसे ही कुण्डलिनी तथा चक्र हैं। जैसे मरने पर स्थूल देह के साथ यह 'स्थूल-प्राण' नष्ट हो जाता है और नूतन-जन्म में देह के साथ फिर आ जाता है, ऐसे ही कुण्डलिनी और चक्र भी मृत्यु समय प्राणवान् देह के साथ नष्ट और पुनर्जन्म में देहोत्पत्ति पर प्रादुर्भूत हो जाते हैं।

कुण्डलिनी जागरण—यह क्या है, चित्र संख्या ८(अ) में देखें। जनसाधारण के तमाक्रान्त देहों में भी 'मनोमय' तथा 'विज्ञानमय' कोशों की रश्मियाँ निरन्तर ऐसे ही कार्य कर रही हैं जैसे कि सत्त्व-बहुल योगियों के देहों में। किन्तु सर्वसाधारण को इनका दर्शन इसलिए नहीं होता कि एक तो उनकी 'दिव्यदृष्टि' सजग नहीं हुई है। दूसरा कारण यह कि उन्होंने तामसिक भोजन से अपनी देह तथा कुविचारों से अपने अन्तःकरण दूषित बना लिए हैं। 'चक्रोपासना' प्रारम्भ कर देने पर यद्यपि साधकों की देहों में भी कुछ काल के पीछे मन-बुद्धि की ज्योतियों के कार्य कुछ-न-कुछ स्पष्ट होने लगते हैं, किन्तु उन्हें यह ज्ञात नहीं होता कि ऐसी अनुभूति कौन कराता है। परन्तु अभ्यास के साथ-साथ तपश्चरण, स्वाध्याय, और ब्रह्मचर्यव्रतधारी तपःपूत साधकों में जब यह दिव्य-ज्योति ईश्वर-अनुग्रह से प्रकट होकर अपना कार्य प्रबलता से प्रारम्भ कर देती है तब एक अपूर्व प्रकाशमयी अथवा क्रियामयी अवस्था के प्रकट होने को कुण्डलिनी जागरण कहा जाता है। यदि इस अवस्था में प्रकाश प्रकट होकर लुप्त हो जाता है तो कुण्डलिनी की यह पूर्ण जागृति नहीं मानी जाती। पूर्ण जागरण तभी



चित्र संख्या ८ (अ)
कुण्डलिनी शक्ति का जागरण



चित्र संख्या ८ (आ)
प्राणोत्थान

कहा जाता है जब यह अपना कार्य साधक में निरन्तर स्थायी रूप से करने लगे।

जागरण के दो रूप—कुण्डलिनी जागरण के वस्तुतः दो रूप हैं; एक तो प्राणोत्थान और दूसरा रूप है प्रकाशमयी अवस्था की उत्पत्ति*।

प्राणोत्थान की स्थिति यह है कि जब मानसिक संकल्प अथवा किसी प्रकार की प्राण-साधना से आन्तरिक प्रकाश प्रकट नहीं होता किन्तु 'प्राण' अपना कार्य इन चक्रों में प्रारम्भ कर देता है। अर्थात् मूलाधार में स्थित 'अपान-प्राण', ध्यान की लगातार ठोकरों से क्षुब्ध होकर, यहाँ की नस-नाड़ियों को मथित करके मूलाधार से लेकर सुषुम्ना-काण्ड के शिखर तक चींटियों के रींगने जैसी गति या कम्पन अथवा बहती उष्ण-वाष्प-सी किंवा उष्ण जल के बहने जैसी क्रिया उत्पन्न कर देता है। कभी यह स्पर्श अतिशीतल भी होता है, जिससे समस्त देह अतिरोमांचित हो उठती है; इसी का नाम 'प्राणोत्थान' है। विशेष प्राणायामों की साधना से अथवा हठयोग के 'षट्कर्म' करने से जब 'अश्वपुच्छ' की नाड़ियों में व्याप्त श्लेष्मा की अधिकता नष्ट हो जाती है, तब तो 'अपान-प्राण' की सरसराहट मूलाधार से लेकर सुषुम्ना-शिखर तक अतिवेग से आती-जाती स्पष्ट प्रतीत होती है। प्राण की इस वेगवती अवस्था में कई बार साधकों के हाथ-पैर बड़े वेग के झटके के साथ उठ जाते हैं, कोई साधक अपने आसन से उछल कर दूर जा गिरता है। कई एक साधक अपना आसन 'धरा' से ऊपर उठा हुआ अनुभव करते हैं; किन्तु वास्तव में उठा हुआ नहीं होता। कई साधकों को घण्टे का महानाद वा चिड़ियों की चीं-चीं, झींगुर की झंकार, मृदङ्ग ढोल आदि का घोष, वीणा-वंशी आदि की ध्वनियाँ और मेघ-गर्जन का शब्द सुनाई देता है और वर्षों तक लगातार भी सुनाई देता रहता है। निरन्तर अभ्यासरत रहने से, प्राणों के ऊर्ध्व-गमन में प्रतिबन्ध के हट जाने से, यह 'प्राणधारा' सीधी सुषुम्ना से बह कर मस्तिष्क में जाने तथा भरने लगती है; तब अभ्यास की वृद्धि के अनुपात से तन्द्रा, निद्रा और अन्त में सुषुप्ति जैसी शून्य किन्तु तमोमयी समाधि लगने लगती है, जिसे भोले साधकों को 'योगनिद्रा' कहकर सन्तुष्ट कर दिया जाता है। इस शून्य-समाधि से साधक को किसी ज्ञान-विज्ञान की प्राप्ति नहीं होती। फलतः 'आत्मदर्शन' और 'परमात्म-दर्शन' से ये साधक तब तक वंचित रहते हैं जब तक अगली प्रकाशमयी तथा विज्ञानमयी

*चित्र संख्या ८ (अ) और (आ) का विवरण—यहां १० चक्रों का स्वरूप दिखाकर बीच में सुषुम्ना और साथ में इड़ा, पिंगला नाम की नाड़ियां दिखाई गई हैं। मध्य में लाल वर्ण की सुषुम्ना नाड़ी है, दाईं ओर पिंगला, बाईं ओर इड़ा नाड़ी हैं। मूलाधार में कुण्डलिनी शक्ति का जागरण दिखाया गया है, जो ऊपर को लाल रङ्ग की ज्वालायें-सी निकल रही हैं। चित्र (आ) में मूलाधार में नीचे प्राणोत्थान दिखाया गया है जो ऊर्ध्वगमन करते हुए ब्रह्मरन्ध्र की ओर लहरों के रूप में जा रहा है। कुण्डलिनी शक्ति उत्पन्न होकर प्रकाश के रूप में सम्पूर्ण शरीर में फैल जाती है अथवा चक्रों को प्रकाशित कर देती है अथवा सुषुम्ना में प्रवेश कर इसे चमका देती है। प्राणोत्थान केवल चींटी की तरह स्पर्श-सा करता हुआ, जो स्पर्श आनन्ददायक होता है, ब्रह्मरन्ध्र में पहुंच जाता है। इसमें प्रकाश नहीं होता है, केवल सुखद और आनन्ददायक स्पर्श की अनुभूति हुआ करती है। कुण्डलिनी का प्रकाश अन्दर के शरीर एवं सूक्ष्म पदार्थों को दिखाने में अत्यन्त सहायक होता है।

समाधि प्रकट होने नहीं लगती। प्राणोत्थान हो जाने पर भी जब तक ये चक्र 'तम-सावृत' रहते हैं तब तक न इनका दर्शन होता है और न यहाँ पर निहित प्राणादि की अथवा शक्ति-विशेष की अनुभूति ही होती है। अतएव ऐसा कहा जाता है कि 'कमल बन्द हैं, खिले नहीं', किन्तु जब सत्त्वगुण का प्रकाश पाकर ये चक्र दीखते हैं तब यह कहा जाता है कि 'अमुक कमल खिल गया'।

वस्तुतः 'कमल' नाम तथा आकार की कोई वस्तु है ही नहीं, तो खिलेगी क्या? प्राणोत्थान से मन तथा प्राण की क्रियाओं का इन चक्रों में स्पर्शजन्य अनुभव तो होता है, परन्तु दर्शन कुछ नहीं होता।

२. कुण्डलिनी जागरण—कुण्डलिनी जागरण का स्वरूप तो ऐसा है जैसे सब प्रकार की सज्जा से सुसज्जित कमरे में, जहाँ विद्युत्-तारों के साथ विभिन्न आकृति के रंग-बिरंगे बल्ब, ग्लोब, झाड़फानूस, पंखे आदि लगे हों, किन्तु वहाँ अंधकार का राज्य हो तो कुछ भी दिखाई नहीं देता, किन्तु बटन (स्विच) दबते ही वहाँ पर जहाँ-तहाँ लगे प्रकाश के केन्द्रों द्वारा प्रकाश फैल जाता है, पंखे चलने लगते हैं, जिधर दृष्टि जाती है वहाँ पर रक्खे पदार्थ यथावत् दीख पड़ते हैं। ऐसे ही तपस्वी साधक की निष्ठा के साथ भक्तवत्सल भगवान् की प्रेरणा से निःस्वार्थी योगपारंगत आचार्य का स्नेहस्रोत मिल जाता है, तब पूर्वोक्त 'दिव्यज्योति' प्रकट होकर क्रियाशील हो जाती है। तब मानो देहगत स्विच दबा दिया जाता है, इस स्विच के दबते ही सुषुम्नागत तारपुंज में 'मानस-विद्युत्' के संचार से स्थूल देह सहित अन्तःशरीर प्रदीप्त हो उठता है और 'चित्त' का सम्बन्ध देहाध्यास से छूट कर, अन्तर्मुख होकर आन्तर-जगत् से आबद्ध हो जाता है—जा जुड़ता है। तब यह 'दिव्यज्योति' सुषुम्ना में प्रविष्ट होकर इसे प्रदीप्त करती हुई, सौषुम्न-नलिका में प्राण का संचार करती, स्थान-स्थान पर मकड़ी के जाले के समान सूक्ष्म-स्नायुजाल से बने चक्रों को फुलाती, अपनी दिव्यता से उन्हें दमकाती, खिलाती, ज्ञान और क्रिया के आवागमन की बाधा को हटाती, वहां की क्रियाओं का यथावत् साक्षात्कार कराती, देह के अस्थिपंजर सहित नस-नाड़ियों को दर्शाती सहस्रार तक चली जाती है। इस अवस्था में तो मूलाधार, हृदय, आज्ञाचक्र तथा लघुमस्तिष्क आदि ६-७ स्थानों से विशेषरूप से सम्बद्ध 'सुषुम्ना' के इन केन्द्रों से टार्च की प्रकाश-मयी बद्ध-धारा के समान ही 'ज्योति-धारा' निकला करती है। इस धारा को यदि देह के आन्तरिक किसी भाग से अथवा देह के बाहर 'समष्टि-जगत्' के किसी भाग के साथ भी जोड़ दिया जाए तो वहाँ का समस्त विज्ञान करतलधृत आंवले के समान साक्षात् हो जाता है। इसमें संदेह नहीं है। वस्तुतः यह 'सम्प्रज्ञात-समाधि' की ही एक विशेष उच्चतर अवस्था वा भूमिका प्रकट हो जाती है। यदि ऐसी दिव्य-अवस्था प्रकट हो जाए तो साधक को अपने किन्हीं 'अदृष्ट-पुण्यपुञ्ज' का 'सुफल' मिला समझना चाहिए। कुशाग्र-बुद्धि साधक तो इस अवस्था में ब्रह्मरन्ध्र-गत 'विज्ञानमयकोश' का तथा हृदयगत 'आनन्दमयकोशवर्त्ती-आत्मविज्ञान' का दिग्-दर्शन कर सकता है निश्चय ही। इस समय सत्त्वगुण का अधिकार होने से, कांच के बने देह के समान साधक का देह भीतर-बाहर से जगमगा रहा होता है और इस समय वर्षों का कार्य कुछ घण्टों

में हो जाता है, एवं योग का मार्ग अति छोटा और सुगम हो जाता है। यद्यपि इस विज्ञान में विशेष प्रगति तथा प्रवीणता प्राप्त करने के लिए लगातार समाधि-साधना चलती रहती है, किन्तु शुष्क और कठिन मार्ग से साधक पार निकल जाता है, और इस अपूर्व दिव्य-दर्शन से साधक की जो आनन्दमयी अवस्था प्रकट होती है वह अकल्पनीय के साथ अवर्णनीय भी है। साधक का अन्तःकरण सत्त्वोद्रेक से इतना भर जाता है कि वह इस समय अपने सर्वस्व को एक तृण के समान गुरुदक्षिणा के रूप में भेंट कर सकता है, भागवत चरणों में अपना शीष काट कर चढ़ा सकता है। यह सात्त्विक-उन्माद 'विशोका' अवस्था को दर्शाता है। हे साधक बन्धुओ ! अब आचार्य 'यम' की इस उक्ति को स्मरण रखते हुए आगे बढ़े चलो :

न अविरतो दुश्चरितात्, न अशान्तो न असमाहितः।

न अशान्तमानसो वाऽपि, प्रज्ञानेनैनं आप्नुयात्॥ (कठ० व० २, छन्द २४)

अर्थात् यह 'आत्मतत्त्व' उन व्यक्तियों को नहीं मिलता जो दुश्चरित्र से विरक्त नहीं बने; अशान्त, तर्क-वितर्क-वितण्डाग्रस्त, चंचल-चेता पुरुष 'आत्मदर्शन' नहीं कर सकते; उस 'आत्मतत्त्व' को तो 'प्रज्ञान'—'ऋतम्भरा-प्रज्ञा' द्वारा प्राप्त किया जा सकता है; और यह 'प्रज्ञान' कैसे प्राप्त होता है—**तपसा, ब्रह्मचर्येण, श्रद्धया, विद्यया आत्मन अन्विष्य,** ऐसा प्रश्नोपनिषद्, प्र० १ छ० १० में ऋषि आदेश करते हैं; इसी का आचरण करते चलो; साधना का फल 'प्रकृति-पुरुष-विवेक' के द्वारा प्राप्त 'मोक्ष' तुम्हारे हाथ में होगा।

चक्र-दर्शन—अब आप ध्यान-योग का दिव्य-दीपक लेकर अपनी अयोध्या नगरी में हठयोग-कथित तथा चित्र संख्या ६ में प्रदर्शित मार्ग से प्रविष्ट होकर चलें। मूलाधार से क्रमशः सहस्रार तक देखते चलिए और स्मरण रखिए कि प्रत्येक चक्र का मूलकेन्द्र सुषुम्ना में है जो अतिसूक्ष्म ज्ञानवाहक एवं गतिवाहक नाड़ी-युगल के रूप में मेरुदण्ड के भीतर रहता है। आगे यह नाड़ी-युगल मेरुदण्ड से बाहर आकर, छोटे नाड़ी-गुच्छक के रूप में बन गया है। उसके भी आगे प्रत्येक स्थान में बड़े गुच्छे के रूप में परिणत हुआ वह 'चक्र' के रूप में भासता है। तान्त्रिक-चक्रों के चित्रों में प्रदर्शित अक्षर, देवता आदि के विषय में कोई टीका-टिप्पणी न करते हुए हम साधकों की जानकारी मात्र के लिए इनकी तालिका (पृष्ठ ७२) भी दे रहे हैं। इन पर 'ध्यान-दृष्टि' डालकर देख लें कि यहाँ पर क्या-क्या भासता है।

१. मूलाधार-चक्र—ध्यानस्थ-दशा में देखने पर, त्रिगुणों से प्रभावित होकर यह चक्र कभी तो जामुनी-से रंग का दीखता है जिसमें लालिमा विशेष रूप से झलकती है, और आकार में भी छोटी जामुन के समान; फिर रजोगुण से प्रभावित होकर जामुन पर चतुर्दिक् पीताभ-सन्तरी रंग का चढ़ा आवरण; और सात्त्विक-दशा में कुछ श्वेतिमा इन रंगों में मिल जाती है। यह **'पृथ्वी-तत्व-प्रधान'** चक्र है। एवं मनुष्य की बड़ी आंतों का ४-५ इंच लम्बा निम्न भाग, जो शुण्डाकृति-रूप में बना हुआ है, **'गणेश-चक्र'** कहा जाता है। इसके पीछे पुच्छास्थि के समीप ही मूलाधार-चक्र है (देखो चित्र संख्या ६, पृ० ७४)। पूर्व 'प्राणोत्थान-प्रकरण' (पृष्ठ ६६) में प्रदर्शित प्राणिक-क्रिया जब

तान्त्रिक ग्रन्थों में कथित चक्रों की तालिका दे रहे हैं जिसमें अक्षर, देवता, रंग, दल आदि वर्णित हैं।

नाम चक्र	स्थान	दल	वर्ण	दल-अक्षर	तत्त्व	तत्त्वबीज	बीजवाहन	देवता	लोक	गुण	देव शक्ति	यंत्र	ज्ञानेन्द्रिय	कर्मेन्द्रिय	ध्यान का फल
मूलाधार	गुदा व योनि	४	रक्त	वं, शं, षं, सं	पृथ्वी	लं	ऐरावत हस्ती	ब्रह्मा	भूः	गन्ध	डाकिनी	चौकोण	नासिका	गुदा	विद्या, आरोग्य प्राप्ति
स्वाधिष्ठान	पेडू	६	सिंदूरी	वं से लं तक	जल	वं	मकर	विष्णु	भुवः	रस	राकिनी	चन्द्राकार अर्द्ध	रसना	शिश्न	काव्य, योग प्राप्ति
मणिपूर	नाभि	१०	नील	डं से फं तक	अग्नि	रं	मेष	वृद्ध रुद्र	स्वः	रूप	लाकिनी	त्रिकोण	नेत्र	चरण	विद्या, सामर्थ्य
अनाहत	हृदय	१२	अरुण	कं से ठं तक	वायु	यं	मृग	ईशान रुद्र	महः	स्पर्श	काकिनी	षट्कोण	त्वचा	हस्त	ईशत्व, विवेक प्राप्ति
विशुद्ध	कण्ठ	१६	धूम्र	अं से अः तक	आकाश	·	हस्ती	पंच वक्त्र	जनः	शब्द	शाकिनी	गोल	कर्ण	वाक्	वक्तृत्व, ज्ञान
आज्ञाचक्र	भ्रू-मध्य	२	श्वेत	हं, क्षं	महत्तत्व	ॐ	नाद	लिंग	तपः	×	हाकिनी	अण्डाकार लिंगाकार	×	×	वाक्यसिद्ध
सहस्रार	मस्तिष्क	सहस्र	अवर्ण	अं से क्षं तक	तत्त्वातीत	विसर्ग [परम शिव]	बिन्दु	परब्रह्म	सत्यं	×	महाशक्ति	निराकार पूर्णचन्द्र	×	×	मुक्ति

इस प्रदेश में प्रारम्भ हो जाती है तब यहाँ पर प्राथमिक अभ्यासी को निम्नलिखित अनुभूतियाँ होने लगती हैं; किन्तु जिन अभ्यासियों की धारणा अभी परिपक्व नहीं बनी है उनका मन अनायास कभी किसी चक्र का, कभी किसी चक्र का दर्शन और वहाँ का ज्ञान करा देता है। अन्यथा प्राथमिक अभ्यासियों का प्राथमिक दर्शन तथा ज्ञान क्रम-रहित एवं विपर्यय-विकल्पादि से मिश्रित होता है। आगे 'धारणा' की दृढ़ता के साथ-साथ फिर यह दर्शन और ज्ञान दोनों ही आनुक्रमिक, निश्चयात्मक होते चले जाते हैं।

प्राथमिक-साधक को यहाँ पर कभी दीप-शिखा-सी लालटैन-सी जलती, धुंधले प्रकाश की लहरें-सी उठतीं, होमकुण्ड से उठतीं धुंधली लाल, नीली, पीली ज्वालाएँ-सी दीखा करती हैं; और कभी जामुन के समान रंग-रूप का चमकीला पिण्ड, कभी जलती फुलझड़ी-सा, बारूदी जलते छछूंदर-सा, चमकीली जलेबी-सा, छूटते अनार-सा भी दीखता है। साधकों ने पृष्ठवंश में सुषुम्ना को प्रकाश-दण्ड वा स्तम्भ के समान खड़े एवं पृष्ठवंश में ऊपर को चढ़ते सुनहरे वा पीले वर्ण का सर्प-सा, और कभी कृष्ण रंग के अत्यन्त चमकीले ९-१० इंच लम्बे सर्प-सा आकार भी देखा है जिसके नेत्र लाल-रत्ती के समान बड़े और अंगारे के समान जाज्वल्यमान थे, जिह्वाग्र विद्युत्-रेखावत् चमचमाती लपलपाती-सी प्रतीत होती है। शालिग्राम की काली पिण्डी (बटिया) सी भी देखी गई है। ऐसे ही अनेक प्रकार के रंग-रूपों के क्षणिक प्रकाश दीखते और लुप्त होते रहते हैं।

अप्रिय घटनाएं—कभी कुछ अप्रिय घटनाएं भी घटित हो जाती हैं। जैसे—भय से कम्प, स्वेद, अर्धमूर्च्छा आ जाना, हाथ-पैर आदि किसी अङ्ग से प्राण खिंच कर सिमिट कर सुषुम्ना में प्रविष्ट होने लगना और प्राण निकलता-सा प्रतीत होना, अथवा किसी अङ्ग की नसें खिंचने लगना, अथवा क्षुब्ध-अपान की टक्कर से मल-मूत्र का वेग प्रतीत होना, आदि अप्रिय प्रसङ्ग उपस्थित हो जाते हैं जो क्षणिक होते हैं। इन्हें सह लेना चाहिए, अन्यथा दो-चार रेचक-प्राणायाम कर लेने से यह सब कुछ शान्त हो जाता है। कभी-कभी अनायास ही सुन्दर प्राकृतिक दृश्य, देवों-सिद्धों के दर्शन, मन्दिरों में से गान-वाद्य-भजन-कीर्तन का श्रवण आदि के शुभ दृश्य भी ध्यानस्थ दशा में आ जाते हैं। इन दोनों प्रकार के अचानक प्रकट होने वाले भले-बुरे दृश्यों के दर्शन से अलिप्त रह कर, जिस चक्र का साक्षात्कार करना हो वहां तन्मय हो जाए, तभी उस 'चक्र' का यथावत् दर्शन तथा विज्ञान प्राप्त होता है। अन्यथा नहीं।

१. मूलाधार का यथार्थदर्शन और विज्ञान—निजी अनुभव के आधार पर यह कहा जा सकता है कि 'मूलाधार-चक्र' का यथार्थ-दर्शन (चित्र ९ में देखें) वही है जो कि देह के उस प्रदेश के सूक्ष्म आकार का दर्शन है, अर्थात् गुदा से लेकर अन्दर गणेश-चक्र तक बड़ी आँतों का एवं यहाँ पर व्याप्त अश्वपुच्छ के तन्तुओं का, पुच्छास्थि के पृथक् तथा संगठित रूप का दर्शन यथार्थ-दर्शन है। यहाँ पर स्थित 'अपान-प्राण' की यहाँ पर फैले 'ज्ञानवाहक' तथा 'गतिवाहक' सूत्रों को मल-मूत्र-विसर्जन के लिए प्रेरित करने आदि की प्रक्रिया को अपने 'दिव्यनेत्र' से स्पष्ट देखने का विज्ञान प्राप्त करना 'यथार्थ-विज्ञान' है। तन्त्रग्रन्थ-प्रदर्शित 'मूलाधार-चक्र' का दर्शन भले ही किसी ने

उसी रूप में किया हो, इसका हम प्रतिवाद नहीं करते, किन्तु तर्क और अपने अनुभव पर वह वैसा नहीं उतरा तथा 'मूलाधार-चक्र' के समान ही अन्य चक्रों के विषय में भी यही नियम समझ लें। स्थूलदेह के चित्र सं० ९* में ये सब 'चक्र' यथा-स्थान दिखा दिए हैं, वहां पर देखकर स्वयं अनुभव करें।

२. **स्वाधिष्ठान-चक्र**—यह चक्र, मूलाधार से लगभग ४ अंगुल ऊपर, मेरुदण्ड के सम्मुखी भाग में, मूत्राशय, गर्भाशय, मलाशय के मध्य में जो 'शुक्रकोश' नामक ग्रन्थि है, उसमें आभासित होता है। इसकी षड्दलीय तान्त्रिक आकृति के साथ दूसरी वास्तविक आकृति भी है, जो शारीरिक-विज्ञान के अनुसार 'वीर्यकोश' में एक स्वर्णमय कटोरे में भरे दूध के समान है। सात्त्विक-अवस्था में यह नीलम के कटोरे से भरे गङ्गा-जल के समान निर्मल, राजसिक अवस्था में सोने के कटोरे में भरे दूध के समान, तथा तामसिक अवस्था में तम से आक्रान्त होकर धूमिल हो जाता है। इसमें से समस्त देह तथा प्राणों को तृप्ति और शान्ति देने वाली वाष्प-सी उठकर फैलती रहती है। यह 'जलतत्त्व-प्रधान' है; कफ, शुक्र आदि जलीय विकारों से इसका विशेष सम्बन्ध है। वस्तुतः यहां पर नीलिमा लिए श्वेत गाढ़ा-सा द्रव 'शुक्र' भरा हुआ है, अतः इस 'वीर्यकोश' पर संयम करने से **ब्रह्मचर्य-साधन** में विशेष सहायता मिलती है; यद्यपि यह 'चक्र' भी मलाक्रान्त तमःप्रधान अपाण-प्राण के प्रदेश में ही है, फिर भी इस पर दिव्य वैराग्य-युक्त भावना का प्रकाश डालकर साधक काम-विजयी बन सकता है।

३. **मणिपूर-चक्र**—इसे 'नाभि-चक्र' भी कहते हैं। यह नाभि प्रदेश में मेरुदण्ड के सम्मुखी भाग में है। मानवदेह का केन्द्र 'नाभि' है, यहाँ पर सहस्रों नाड़ियाँ आकर मिलती एवं सहस्रों ही यहाँ से निकलकर ऊपर-नीचे सभी प्रत्यङ्गों को जाती भी हैं, जिनसे नाड़ियों का एक चक्र-सा बन जाता है। यह केन्द्र अग्नितत्त्व-प्रधान है; आकार रश्मियाँ निकलते सूर्य के समान है, मध्य में रक्त-वर्ण और चतुर्दिक् से नीलाभशुक्ल-रश्मिजाल से घिरे सूर्य-बिम्ब के समान है। गर्भस्थ भ्रूण (शिशु-पिण्ड) को पालक-रस इसी केन्द्र से मिलता है जिससे गर्भ बढ़ता है। अतः यह स्पष्ट है कि इस केन्द्र के मार्ग से देह में प्रविष्ट होकर सम्पूर्ण शरीर का विज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। यही भाव '**नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्** (योग, ३-२९) सूत्र का है। 'मणिपूर' नाम से भी इसकी विशेषता झलकती है। नाभि के ठीक नीचे हमारी छोटी-आँतें हैं जहाँ पर भोजन का परिपाक भी होता है। यहाँ पर 'समान-प्राण' की सीमा आकर

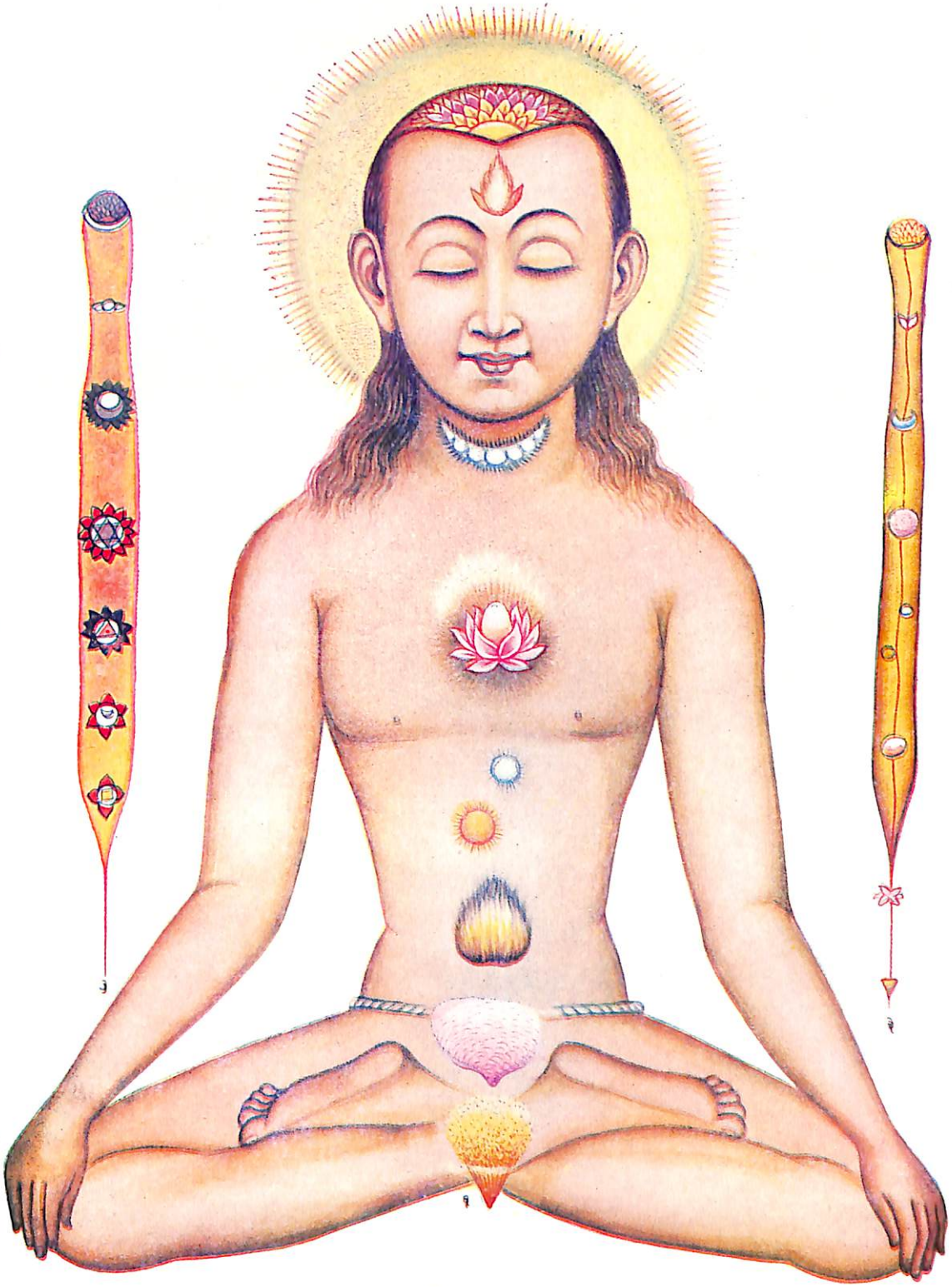
---

*चित्र-संख्या ९ का विवरण—चक्रों का दर्शन।

१. अथर्ववेद मन्त्र 'अष्टाचक्रा नवद्वारा' के आधार पर सुषुम्ना नाड़ी में मूलाधारचक्र, स्वाधिष्ठानचक्र, मणिपूरचक्र, सूर्यचक्र, मनस (चन्द्र) चक्र, अनाहत (हृत) चक्र, विशुद्धचक्र, आज्ञा-चक्र, अष्टचक्रों का दर्शन तथा ब्रह्मरन्ध्र में सहस्रार हैं।

२. पीत वर्ण की सुषुम्ना नाड़ी में अष्टचक्रों के स्थान व रङ्ग-रूपों का दर्शन।

३. पीत वर्ण की सुषुम्ना नाड़ी में अर्वाचीन आचार्यों के मतानुसार षट् चक्रों का दर्शन।



चित्र संख्या ९
चक्रों का दर्शन

मिलती है जो 'जलतत्त्व-प्रधान' है और पाचक-रसों में जल मिला कर उन्हें कार्यशील बनाता है। इसी चक्र में इच्छाजन्य अभिघात से शब्द का 'परा' नामक अव्यक्त स्वरूप प्रकट होता है। 'परा' शब्द का ध्यान 'नाभिचक्र' में किया जाता है। इससे आगे 'पश्यन्ती' स्वरूप का ध्यान हृदय में, 'मध्यमा' का 'विशुद्ध-चक्र' कण्ठ में होता है, 'बैखरी' का ध्यान शब्दोच्चार है। **भुवन-ज्ञानं सूर्ये संयमात्** (योग,३-२६) सूत्र का अर्थ किसी-किसी ने पिङ्गला सूर्य नाड़ी में 'संयम करना' ऐसा किया है; किसी ने सूर्य का अर्थ सुषुम्ना नाड़ी भी किया है; और 'व्यास' ने तो अनेक भुवनों के ज्ञान का वर्णन इसी सूत्र के भाष्य में किया है।

मणिपूर तथा हृदयचक्र के मध्य में 'सूर्य' और 'चन्द्र' नामक चक्र हैं ऐसी मान्यता है; उनका विवरण निम्न प्रकार है :—

४. सूर्यचक्र—नाभि से कुछ ऊपर दक्षिण-भाग 'जिगर' में ही 'सूर्यचक्र' है; यह 'अग्नितत्त्व' प्रधान है। जलतत्त्व-प्रधान 'समान-प्राण' के कार्यक्षेत्र में 'सूर्य' और 'चन्द्र' चक्र आते हैं; और 'समान' की सहायता से 'सूर्यचक्र' भुक्त-पीत आहार के परिपाक में सहायता करता है। सहायता के स्वरूप को यहाँ पर साक्षात् करें। सूर्य-चक्र का स्वरूप भी 'सूर्य-बिम्ब' के समान तथा छोटे आकार का है।

५. चन्द्रचक्र—यह चक्र नाभि से कुछ ऊपर वाम-भागा प्लीहा (तिल्ली) में है। इसका 'पैंक्रियास नामक रस' चन्द्रचक्र का रस है जो आमाशयिक-रस, जठर-रस, तथा पित्त-रसों से मिलकर हमारे भोजन का परिपाक करता है। इस परिपाक में 'समान-प्राण' इन रसों का प्रेरक होकर परम सहायता देता है। यहाँ पर इस 'समान-'प्राण' की रस-विभाजन तथा रस-प्रेरक शैली का साक्षात् करें और यह देखें कि आगे भी हृदय आदि अङ्ग-प्रत्यङ्गों को किस रूप में यह रस प्रदान करता है। इसका रंग चन्द्र-बिम्बवत् दीखता है।

६. अनाहतचक्र—इसे 'हृत्-चक्र' भी कहते हैं। छाती में दोनों फुप्फुसों के मध्यगत रक्ताशय नामक मांसपिण्ड के भीतर एक छोटे से रिक्त स्थान में यह चक्र विद्यमान है। यह रिक्त स्थान हाथ की छोटी अंगुलि 'कनिष्ठिका' के अग्रिम-पोरे के समान, अथवा बेदाना लम्बूतरे श्वेत छोटे अंगूर जितने प्रमाण का है, जो तान्त्रिक-चित्र सहित साथ के चित्र सं० ८ (अ) पृ० ६४ से स्पष्ट है। अन्तःकरण के सहित 'जीवात्मा' का निवास इसी 'हृत्पद्म' में माना गया है जो शिशु के अंगुष्ठ के अगले पोरे के समान बड़ा है। यह एक छोटा-सा अण्डाकृति प्रकाश-पुंज होने से प्रथम दृष्टि-पात में कमल की मुकुलित कलिका के समान ही प्रत्येक प्राथमिक साधक को दीखा करता है। यह कलिका ऊपर से तो चमकीले वर्षा-बिन्दुओं जैसी, मध्य आवरण हरित आभा लिए शुक्रतारे के समान और उसके भी अन्दर से श्वेत हिम वा माखन किंवा मर्करी-लाइट के समान चमकीली है। किन्तु हृदयगत रक्त से प्रतिबिम्बित होकर इस नलिका का रंग 'गुलाबी' भासता है। यह चक्र वायुतत्त्व-प्रधान है। परन्तु 'सविचार' तथा 'निर्विचार' समाधियों की 'आनन्दानुगत' तथा 'अस्मितानुगत' अवस्थाओं में प्रगति होने पर साधक को इसमें कुछ रंगीन मण्डल अथवा आवरण दीखते हैं।

यथा, बाह्य पृष्ठ से अन्दर की ओर चलें तो प्रथम मंडल में व्यापक 'ब्रह्म' का; २. सूक्ष्म प्रकृति का; ३. सूक्ष्म प्राण का; ४. अहंकार का; ५. चित्त का मंडल है; जिसमें 'आत्मा' का निवास है। ये सब मंडल पृथक्-पृथक् रंग के हैं और दिव्य ज्योतिर्मय हैं (देखो चित्र सं० २२)। यहाँ पर 'आत्मा-परमात्मा' का दर्शन होता है जो इन सब भौतिक पदार्थों से भिन्न प्रकार का होता है। किन्तु आत्मा-परमात्मा-दर्शन भी इस 'दिव्य नेत्र' से विशुद्ध रूप में नहीं होता। आत्मानुभूति अहंकार सहित चित्त में तथा परमात्म-दर्शन सूक्ष्म प्रकृति के सहित इसी 'हृदयगुहा' वा 'हृदयाकाश' में होता है। यह सब 'दहर-विज्ञान' आपको सबसे अन्तिम 'आनन्दमयकोश' में होगा, क्योंकि यह विज्ञान सूक्ष्मातिसूक्ष्म होने से अन्त में ही हो सकता है।

चेतन तत्त्वों का निवास—किन्तु यह निर्विवाद तथ्य है कि जीवात्मा का निवास इसी स्थान में है। इस विषय को विस्तारपूर्वक 'आनन्दमयकोश' में ही दर्शाया जाएगा क्योंकि यह विषय वहीं का है। यहाँ पर तो दिग्दर्शन-मात्र करा देते हैं। जीव की स्थिति को हम ही नहीं वरन् संसार के सभी आत्मतत्त्ववेत्ता आचार्य 'हृदय' में ही स्वीकार करते हैं। उपनिषदों में 'यत्र-तत्र हृदि ह्येष आत्मा' (प्रश्नोप० प्र० ३। म० ६) ऐसा ही वर्णन आता है। गीता में

ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति।
भ्रामयन् सर्वभूतानि यन्त्रारूढ़ानि मायया॥

(गीता, अ० १८, श्लो० ६१)

ऐसा कहा है। ईसाई वर्ग हृदय को 'गुलाब-पुष्प' के रूप में मानकर इसी में ईसा का शिशु रूप में प्रकट होना मानता है। अनेक भक्तजन हृदय को ही भगवान् का मन्दिर मानकर 'ज्योतिर्मय स्वयम्भू लिंग' (अण्डाकृति-पिण्ड) का ध्यान करके ऐसा ही दर्शन करते हैं। प्रसिद्ध योगी श्री अरविन्द जीवात्मा की स्थिति 'हृत्पुरुष' के रूप में यहाँ पर ही मानते हैं। संक्षेपतः सार यही है कि चेतन तत्त्व का आवास यहीं पर है और चेतन तत्त्व 'आत्मा' और 'परमात्मा' ये दो ही हैं। अपने लौकिक व्यवहार में भी प्रायः ऐसा देखा है कि प्रत्येक प्रशंसनीय कर्म करके, तथा अपनी प्रतिज्ञा को पूर्ण करने के लिए, प्रत्येक व्यक्ति अपने हृदय पर ही हाथ रखकर जताता है कि यह 'शुभ कर्म' मैंने किया एवं अमुक कर्म 'मैं करूँगा'। इससे स्पष्ट होता है कि 'अहं-विशिष्ट जीवात्मा' का निवासस्थान यह 'हृदय' ही है, और समाधि-काल में साक्षात्कार भी ऐसा ही होता है। घटाकाश, मठाकाशवत् ही हृदय में व्यापक 'ब्रह्म' तथा 'सूक्ष्म प्रकृति' के मण्डलों का तथा सूक्ष्मप्राण, अहंकार, चित्त तथा जीवात्मा, इन सब ६ तत्त्वों का साक्षात्कार होता है। **'हृदये चित्तसम्वित्'** (योग ३-३४) सूत्र इस विषय में प्रमाण भी है और इसी सूत्र पर **'तत्र विजानाति स्वमिति'** ऐसा कहकर वाचस्पति मिश्र ने, 'हृदय में अपने स्वरूप की पहचान करता है', यह स्पष्ट कर दिया है।

कई आचार्य 'हृत्पद्म' के समीप दाईं ओर 'विशुद्ध-चक्र' के नीचे दक्षिण-स्तन के अन्दर एक 'मनश्चक्र' की स्थिति भी मानते हैं, जिसे 'लोअर-माइण्ड' कहते

हैं। कोई 'चन्द्रचक्र' का विकल्प 'मनश्चक्र' को मानते हैं तथा यहाँ पर ध्यान करने से 'मानस-शुचि' की प्राप्ति की श्रद्धा रखते हैं।

७. विशुद्ध-चक्र—यह चक्र हृदय के ऊपर कण्ठ-प्रदेश में, हंसली अस्थि के अन्दर, थाईराइड-ग्रन्थि के पास 'स्वरयन्त्र' वा 'टेंटुए' में है। यह चक्र अन्दर से श्वेत और बाहर चतुर्दिक् से आसमानी, अर्धचन्द्राकार वायुतत्त्व-प्रधान है। स्वरयन्त्र में लगभग १६ छल्ले होते हैं। सम्भवतः इसी आधार पर 'विशुद्धचक्र' को १६-दलीय कमल कहा गया है। नाभिचक्र से उठा 'परा' नामक अव्यक्त शब्द 'वैखरी-रूप' से इसी चक्र में स्फुट होता है। गान-विद्या के आधारभूत षड्ज, ऋषभ, गान्धार आदि सप्त-स्वर इसी से प्रकट होते हैं। यहाँ पर वायुतत्त्व-प्रधान 'उदान-प्राण' का वास भी है। अतः ऐसी मान्यता भी पाई जाती है कि यहाँ पर संयम करने से इसका 'उद्घाटन' होकर साधक 'दिव्य-श्रुत' बन जाता है; क्योंकि यह स्थान 'शब्दब्रह्म' को 'मध्यमा-अवस्था' से 'वैखरी-रूप' में प्रकट करता है। योग इस विषय में इतना प्रकाश और डालता है—**'कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः'** (योग० ३-३०), तथा **"कूर्मनाड्यां स्थैर्यम्'** (योग० ३-३१); अर्थात् कण्ठकूप में संयम करने से भूख-प्यास की निवृत्ति और कण्ठकूप के नीचे छाती में 'कूर्माकारा नाड़ी' में प्रविष्ट होकर 'मन' की स्थिरता हो जाती है।

८. आज्ञा-चक्र—यह चक्र भ्रूमध्य में स्थित भ्रूंरास्थि के खण्ड 'ललाट-कोटर' के गर्त में है। यहाँ पर भूरे रंग की बालू के कणों के समान मांस की दो ग्रन्थियाँ हैं। शल्यशास्त्रवेत्ता डाक्टर इन्हें व्यर्थ बताते हैं; किन्तु यह भ्रम है। इनके कार्य का यथार्थ ज्ञान न होने से इन्हें निरर्थक कह दिया गया है। किन्तु जब कोई भी मनुष्य कुछ विचार करता है अथवा ध्यान-निमग्न होता है तब इच्छाशक्ति की लहरियों से ये दोनों गोलियाँ घूमने लगती हैं। इनमें एक गोली 'ऋणात्मक' और दूसरी 'धनात्मक' विद्युत्-युक्त होने से पारस्परिक-संघर्ष से प्रकाश को उत्पन्न कर देती है, जो ध्यानावस्था में कभी दीपशिखा और कभी चक्राकार जैसा दीख पड़ता है। इस चक्र का आकार भी इस दीपशिखावत् और कभी प्रकाशित दो दलों के समान भासता है। दो दलों के समान भासने का कारण आगे देते हैं। इस चक्र का वर्ण श्वेत तथा कभी दीपशिखा अथवा मोमबत्ती की ज्वाला के समान शुभ्र होता है; यहाँ पर 'महत्तत्त्व' का वास है—महत्तत्त्व-प्रधान है। अभ्यास तथा संकल्प बल से इस प्रकाश को अनन्त दूरी तक टार्च के बंधे प्रकाश के समान फेंक कर उस स्थान का दर्शन तथा विज्ञान प्राप्त करने में सफलता मिलती है। यह 'दिव्य दृष्टि प्रसारक यन्त्र' है, जिसकी सहायता से साधक बाह्य दूरदेशस्थ पदार्थों का द्रष्टा तथा विज्ञाता बनता है। **'मूर्द्धज्योतिषि सिद्ध-दर्शनम्** इस (योग० ३-३२) सूत्र कथित, मूर्द्धज्योतिः—**'शिरःकपालेऽन्तश्छिद्रं प्रभास्वरं ज्योतिस्तत्र'** ऐसा 'व्यास' ने, तथा 'सुषुम्ना-नाड़ी के ऊर्ध्व-विवर में संयम करने से सिद्धों के दर्शन होते हैं' ऐसा वाचस्पति मिश्र ने बताया है। यहाँ पर कपाल में होने वाले दर्शन तो सीधे 'दिव्यनेत्र' के द्वारा हो जाते हैं, क्योंकि ध्यानस्थ दशा में स्थूलदेह का व्यवधान मिटा होता है; और बाहर अन्तरिक्षचारी सिद्धों के दर्शनों के लिए दिव्य दृष्टि को 'आज्ञाचक्र' के मार्ग से बाहर भेजना पड़ता है। यहाँ

पर संयम करते रहने से प्राप्त दिव्यशक्ति की सहायता से कोई भी संकल्प पूर्ण हुए बिना नहीं रहता। अतः इसे 'आज्ञाचक्र' कहते हैं। आज्ञा-रूप बना प्रत्येक संकल्प जो इस मार्ग से बाहर निकलता है वह इतना बलिष्ठ बन जाता है कि अन्य कोई शक्ति उसका उल्लंघन या उसे विफल नहीं कर पाती। इसका प्रसिद्ध दृष्टान्त—शिव के इसी 'तृतीय नेत्र' के द्वारा किया गया 'मदन-दाह' विख्यात है। अब इसके 'दो-दल' दीखने का कारण यह है कि भ्रूमध्य के अन्दर आकर इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियां मिलती हैं, जिनका आकार तांत्रिक-ग्रन्थों में चित्रित 'आज्ञा-चक्र' के समान दिया है जो कि हमारे चित्र संख्या ६ पृष्ठ ७४ में दर्शाए वास्तविक चित्र का विकृत रूप है। इस स्थान को मुक्त-त्रिवेणी या त्रिवेणी-संगम, भ्रमरी-गुहा, शिवनेत्र, ज्ञाननेत्र, आदि संज्ञाओं से भी निर्दिष्ट किया जाता है। योगियों का 'तीर्थ-स्थान' यही है जहां पर समाहित होकर विज्ञानोपलब्धि होती है। ये तीनों नाड़ियाँ भ्रूमध्य से कुछ ऊपर को जाकर ब्रह्मरन्ध्र के समीप ही समाप्त हो जाती हैं। आज्ञाचक्र के ध्यान में सिद्धहस्त हो जाने पर ही साधक को आगे सहस्रार-प्रवेश की योग्यता हो जाती है। मानो सहस्रार-रूपी महाविद्यालय में प्रविष्ट होने के लिए अज्ञाचक्र की 'अधिकारी' परीक्षा में सफल होना आवश्यक है, क्योंकि ब्रह्मरन्ध्र में प्राप्त होने वाले भौतिक एवं आध्यात्मिक विज्ञान की प्राप्ति के लिए प्रबल ध्यानशक्ति अथवा एकाग्रता और तन्मयता की आवश्यकता होती है। 'आज्ञाचक्र' की कुछ व्याख्या विज्ञानमयकोशगत 'ज्ञाननेत्र' नामक शीर्षक में देखें।

इस प्रकार 'आज्ञा-चक्र' पर चक्र-विज्ञान समाप्त हो जाता है जो कि 'अष्टा-चक्रा नवद्वारा' इत्यादि ऋचा के आधार पर आधारित है। किन्तु इन चक्रों के विषय में यह बात निश्चित रूप से स्मरण रख लीजिए कि इन चक्रों का मूलस्रोत अर्थात् उद्गम-स्थान तो सुषुम्ना में ही विद्यमान है जो अतिसूक्ष्म तथा छोटा है। परन्तु ये चक्र वा केन्द्र स्थूलशरीर-गत उन-उन स्थानों को अपनी ज्योति तथा शक्ति से प्रभावित करते हैं जिनमें ज्ञानवहा-नाड़ियों के द्वारा इनका प्रकाश तथा गतिवहा-सूत्रों के द्वारा क्रिया-शक्ति कार्य करती है। तभी साधक ध्यानावस्थित-स्थिति में निज देह में उन चक्रों से प्रभावित स्थलों को विशेष-सुदीप्त तथा विचित्र-क्रियायुक्त देखता है। जैसे, आधारचक्र के प्रकाश से प्रदीप्त होकर मेरुदण्ड से सम्बद्ध बड़ी आँतों का निम्न-भाग गुदा, स्वाधिष्ठानचक्र के प्रकाश से प्रकाशित हुआ मसाने के पीछे स्थित शुक्राशय, मणिपूरचक्र के प्रकाश से ज्योति-युक्त बना छोटी-आंतों का स्नायु-समूह प्रकाशित होता है। एवं यकृत् और प्लीहा प्रदेशों को क्रमशः सूर्य और चन्द्र चक्र प्रकाशित करते हैं। हृदय-देश को अनाहतचक्र, कंठ-प्रदेश को विशुद्धचक्र, भ्रूमध्य को आज्ञाचक्र प्रकाशित किये हुए हैं। प्राण-प्रेरित क्रियाओं का विज्ञान भी इसी प्रकाश में स्पष्ट भासता है। इन आठ चक्रों के आगे जो सहस्रार अथवा शून्यचक्र माना जाता है, और भ्रूमध्य से लेकर अन्दर तक जो 'सोम', 'ललना', 'मनश्चक्र' आदि भी माने जाते हैं, वे तो हमारे अपने अनुभव तथा शास्त्र-सम्मत दृष्टि से ब्रह्मरन्ध्र के भाग ही हैं, जिनमें 'मनोमयकोश' तथा 'विज्ञानमयकोश' युक्त पंचतन्मात्रा-गठित सूक्ष्मशरीर का आवास

है। किन्तु तन्त्रग्रन्थों के अनुसार, यहाँ से भ्रूमध्यगत आज्ञाचक्र से अगले चक्र के मध्य में सहस्रार की ओर ललाट-पट्ट में सोम और मनश्चक्र भी माने जाते हैं। **मनश्चक्र** षट्-दलीय है; इसे शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध का ग्राहक तथा छठा-दल, स्वप्नगत अनुभूति एवं 'असम्भ्रान्त ज्ञान' प्राप्ति का साधक माना गया है—ये इसके ६ दल हैं। **सोमचक्र** मनश्चक्र से कुछ ऊपर की ओर है। इसमें श्रद्धा, सन्तोष, शुद्धता, दम, स्नेह, वैराग्य, अपराध, आराति (दुःख), मान, सम्भ्रम (मनोद्वेग), क्षुधा, तृषा इन १२ वृत्तियों के ही १२ दल हैं। इसे जीवात्मा का तुरीयावस्था में रहने का स्थान 'निरालम्बपुरी' भी कहा जाता है। कोई इन चक्रों की 'ललनाचक्र' तथा 'कलाचक्र' संज्ञा भी बताते हैं। आज्ञाचक्र से मिला हुआ ऊपर की ओर 'ललाट-पट्ट' है जो पारदर्शक प्लेटवत् स्वच्छ है, इसे भी एक 'चक्र-सा' मानते हैं। वस्तुतः ये ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि के प्रकाशात्मक केन्द्र हैं जिन्हें 'दल' मानकर वर्णन कर दिया गया है; और कपालगत माने जाने वाले ये 'उपचक्र', ब्रह्मरन्ध्र वा सहस्रार के ही भाग हैं। यह समस्त कपाल-मण्डल अन्दर से सूक्ष्मशरीर के ज्योतिर्मय अंग मन, बुद्धि, १० इन्द्रियों और पंचतन्मात्राओं के प्रकाशों से भास्वर बना हुआ है। इसका विस्तारपूर्वक वर्णन 'विज्ञानमयकोश' में किया जायगा।

सहस्रार—इसे 'दशम द्वार' वा 'ब्रह्मरन्ध्र' भी कहते हैं। यह स्थान, कनपटियों से दो-दो इंच अन्दर और भृकुटि से लग्भग २½-३ इंच अन्दर, बड़े मस्तिष्क के मध्य में, एवं कण्ठविलम्बित 'काक' से दो अंगुल ऊपर, तथा मस्तिष्कगत 'महाविवर' नामक महाछिद्र से ऊपर छोटे से पोल में एक ज्योति-पुंज के रूप में है। इसे इस प्रकार समझिए—मूलाधार से निकली, इड़ा-पिंगला और सुषुम्ना-गत सभी नाड़ियां मेरुदण्ड में से होकर कण्ठ में अवलम्बित काक-पिंड के पास से दो मार्गों में विभक्त हो जाती हैं। एक भाग तो लघुमस्तिष्क में तथा दूसरा भाग 'महाछिद्र' के पास आज्ञाचक्र से कुछ ही ऊपर जाकर, भास्वर ज्ञानवाहक सूत्रों के रूप में फैलकर समाप्त हो गया है। शेष मस्तिष्क में 'मनोमय' तथा 'विज्ञानमय' कोशों के १७ 'प्रकाशमय-तत्त्वों' की ज्योति भरी हुई है, जिससे यह समस्त कपाल रजतनिर्मित एक उलटे कटोरे या उलटे छाते के समान दीखता है, जो ऊपर से तो भास्वर-सूर्यवत् और अंदर से रजत के कटोरे में भरी 'मर्करी लाइट' के समान सत्वबहुल अवस्था में भासता है, एवं इन १७ तत्वों की संगठित ज्योतियों से प्रतिबिम्बित मस्तिष्क के सहस्रों ऊंचे-नीचे स्थल विकसित तथा भास्वर श्वेत-सहस्रदल-कमल के समान प्रतीत होते हैं। इसी कारण इस विज्ञानमय भास्वर-केन्द्र की संज्ञा 'सहस्रार' है। प्राथमिक-साधकों को इसका प्रथम दिग्दर्शन विभिन्न प्रकार की ज्योतियों के रूप में होता है; संगठित रूप से क्रमिक-दर्शन 'सविचार समाधि' में होता है—वह भी तब जब कोई आचार्य साधक को अन्तेवासी बनाकर सब कुछ दिखाए। वस्तुतः यह 'ब्रह्मरन्ध्र' जीवात्मा का कार्यालय तथा भौतिक 'व्यष्टि' तथा 'समष्टि' विज्ञान प्राप्ति की प्रयोगशाला है और भोग-सम्पादन का केन्द्र भी है। ग्रन्थों में 'सहस्रार' पर अधिकार प्राप्त योगी के विषय में अनेक विचार मिलते हैं। जैसे—

सहस्रार में स्थिति लाभ कर लेने पर योगी सर्वावस्था में स्वच्छन्द, सुखासीन एवं शोक और बन्धन विमुक्त हो जाता है। (चैनिक योग-दीपिका)। एवं सहस्रार के विकसित हो जाने पर योगी को 'अणिमादि' अष्टसिद्धियां, नवनिद्धियां, विभूतियां प्राप्त होने लगती हैं। वह परमविज्ञानी, त्रिकाल-दर्शी बन जाता है। किं च—

तेषां सर्वेषु लोकेषु कामचारी भवति।

(छान्दोग्य० अ० ८, ख० १, म० ६)

अर्थात् योगी सब प्रकार के भौतिक विज्ञान प्राप्त करने में समर्थ होकर सब लोकों में विचरण कर सकता है, ऐसा छान्दोग्य और बृहदारण्यक उपनिषद् कहते हैं।

चक्र-दर्शन का फल—इस प्रकार प्रत्येक मुमुक्षु यथार्थ-ज्ञान-प्राप्ति तथा विज्ञान-वृद्धि के लिए इन 'चक्रों' को इसी पूर्वोक्त क्रम से साक्षात् करे। इनका विज्ञान स्थूल-देह-गत 'आत्मभाव' अर्थात् अपने स्थूलदेह को ही आत्मा समझते रहने के भाव को शिथिल करेगा और 'आत्मसाक्षात्कार' की ओर ले जाएगा। परन्तु 'आत्म-साक्षात्कार' की यह आकांक्षा तभी पूर्ण होगी जब कि साधक आत्मा के निवास-स्थान तक पहुंचे, जिसका कि निवास 'आनन्दमयकोश' में है। उससे पूर्व 'प्राणमय', 'मनोमय' और 'विज्ञानमय' कोश हैं। साक्षात्कारपूर्वक इनका विज्ञान प्राप्त कर लेने के पश्चात् ही 'आनन्दमयकोश' की बारी आंएगी। इसलिए इस अन्नमयकोश से अगले 'प्राणमय-कोश' का विज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है। अन्नमयकोशव्यापी प्राणमयकोश का विज्ञान भी उसके अंगभूत प्रत्येक 'प्राण' को उसके निवास-स्थान में कार्य करता हुआ देखने पर ही होगा; और वे स्थान स्थूलदेह के अंगों और चक्रों में हैं, इसलिए प्राण-विषयक विज्ञान प्राप्ति के लिए विशेष उपयोगी साधना लिखते हैं। इस 'विशिष्ट-साधना' से साधक की 'धारणा' बलवती होकर कुशाग्र बन जाती है। तभी सूक्ष्मतत्त्व के दर्शन एवं विज्ञान-प्राप्ति की योग्यता बढ़ती है।

विशिष्ट प्राणसाधना—जिस साधक ने देश, काल, संख्या से परीक्षित योग-दर्शन कथित प्राणायाम-विधि का अनुसरण करते हुए 'प्राण' पर कुछ अधिकार पा लिया है, उस साधक का इसमें शीघ्र ही प्रवेश हो जाएगा; अन्यथा इसमें प्रवेश करने के लिए कुछ कठिनाई होगी और समय भी अधिक लगेगा। क्योंकि यह कोरा प्राणायाम नहीं है—**'धारणा'** को परिपक्व करके 'ध्यान' को दृढ़ करना है। ध्यान रखिए कि 'हठयोग' में ही नहीं वरन् प्रत्येक साधना में उचित **'हठ'** या **'संकल्प-बल'** का प्रयोग करना ही पड़ता है; किन्तु यह हठ उतना ही उचित है जो हानिप्रद न हो।

चक्रों में प्राणोपासना—ध्यान को धारणापूर्वक दृढ़ करने का यह सूक्ष्म प्रकार है जिससे ध्यान की दृढ़ता के साथ विज्ञान की उपलब्धि भी होती जाती है। अभ्यस्त आसनस्थ होकर प्राणायाम के निश्चित नियम के अनुसार प्रथम कुछ रेचक-प्राणायामों को धीरे-धीरे शान्ति से करना चाहिए और तब—

१. मूलाधारचक्र में—धारणा करके ध्यान की विस्तृत दृष्टि से देखने का प्रयत्न करना चाहिये कि यहां से उष्ण-वाष्प के रूप में कोई वस्तु उठकर पृष्ठवंश में सर-

कती हुई किन-किन विशेष-स्थलों में रुकती और स्पर्श करती हुई नासा-छिद्रों से धीरे-धीरे बाहर निकल रही है। स्वाभाविक, मन्थर, मन्द गति से चलते श्वास-प्रश्वास का अनुसरण करते हुए और अनुभव करते हुए यह धारणा की प्रक्रिया की जाती है—श्वास-प्रश्वास को सवेग नहीं छोड़ा जाता। ध्यान के द्वारा ही इसके साथ मधुर भ्रमर गुंजार को मिलाकर प्रश्वास के साथ बाहर को आते हुए 'मकार' के सानुनासिक उच्चारण जैसी ध्वनि को सुनने का प्रयत्न करते हुए मन को उसी में तन्मय कर देना चाहिए। प्रश्वास और नाद का तार मार्ग में यदि टूट जाए तो फिर मूलाधार से ही प्रारम्भ करके इस क्रम को सहस्रार तक ले जाएं; धैर्य और श्रद्धापूर्वक गुंजार-सहित सुखद स्पर्श का आनन्द लेते हुए इस अभ्यास को नियमित रूप से दोहराते रहें, जब तक कि आपकी अनुभूति मूर्त्त-रूप धारण नहीं कर लेती। इस प्रक्रिया से प्राण की गति मन्द-तम और अन्त में निरुद्ध-सी पड़ जायेगी; किन्तु गुंजार और प्राण-स्पर्श तीव्र होते जाएंगे। जब तक यह भूमि दृढ़ न हो जाए और आपको आन्तरिक तुष्टि का आभास न मिले, इस प्रक्रिया को करते रहें और आगे बढ़ने के 'विकल्प-रूपी-विक्षेप' को सिर न उठाने दें। सदा पूरक-समय भी श्वास को अधिकारपूर्वक मन्दगति से ही प्रविष्ट होने दें और 'ओंकार' की मानसिक-ध्वनि के साथ प्राण को मूलाधार तक ले जाकर स्थिर करते रहें। प्रिय साधक-वृन्द ! यहाँ पर थोड़ा सावधान रहना ! सम्भव है कि आप इस साधना में लगे हों और आपका 'मन' किसी अज्ञात देश की सैर भी कर आए, तो क्या आश्चर्य ! इसलिए 'मन' को 'ध्यान की डोरी' में बांध कर प्राण के साथ-साथ चलाते रहें। इस भूमिका के स्थिर हो जाने पर ही भावी प्रगति सम्भव होगी।

२. **मूलाधार में ही**—पहले-पहल ध्यान-दृष्टि से एक त्रिकोण अग्नि-कुण्ड दिखाई देता है, जिसमें से शुभ्रवर्ण की ज्वालाएं उठकर मेरुदण्ड को प्रदीप्त करती हुई ब्रह्मरन्ध्र के द्वार से बाहर को जा रही होती हैं। यह कार्य 'प्रश्वास' के द्वारा ही हो रहा है, ऐसा अनुभव कीजिए। गुंजार भी साथ-साथ चल रहा है। फिर पूरक द्वारा लिया श्वास भीतर जाकर मूलाधार से उठती ज्वालाओं को अधिक प्रदीप्त कर देता है, और 'ॐ' का सम्बोधनात्मक-दीर्घनाद साथ ही जाकर ज्वालाओं को उभारता है, सुदीप्त बनाता है, जिसे आप सुन रहे होते हैं। मानसिक तीव्र भावना यह हो कि इस कुण्ड की सुदीप्ताग्नि में आप समाहित हो रहे हैं।

३. **पुनः मूलाधार में ही**—निश्चेष्ट-भाव से ध्यान से देखने का प्रयत्न करें कि प्रश्वास-रूप 'अपान' गुदा-स्थल में जाकर एक विशेष प्रकार की चेष्टा, क्रिया वा गति को उत्पन्न कर देता है; इस गति से 'मल' नीचे को गिरने की चेष्टा करता है। जब यह 'अपान' ऊपर नाभि की ओर गति करता है, चढ़ता है, तब मल-निस्सारक-क्रिया रुक जाती है। अपान का कार्य-क्षेत्र नाभि से लेकर आपाद-तल है, इसलिए प्रश्वास को आपाद-तल से आते हुए, चढ़ते हुए, और 'भूः' के साथ मिलकर प्रश्वास के द्वारा यहां से समस्त मलिनता को बाहर जाते और 'ॐ' के साथ श्वास के द्वारा बाहर से आती पवित्रतादायक नूतनशक्ति को अन्दर आते हुए अनुभव करने का एवं

देखने का प्रयत्न करें। इस प्रकार प्रश्वास-रूप 'अपान' पर ध्यानपूर्वक संयम करने से प्राण-निरोध की दीर्घता तथा सूक्ष्मता स्वयं बढ़ती जाती है; जितने समय में एक प्रश्वास पूरा हो उतने समय में 'ॐ भूः' की आवृत्ति पूरी हो जाये, रेचक का इतना अभ्यास बढ़ जाना चाहिए।

४. **आपाद-तल से**—'भूः' के साथ प्रश्वास को उठाकर, 'यहां की सब मलिनता प्रश्वास के साथ बही जा रही है' ऐसी भावना के साथ, मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर आदि चक्रों से होते हुए, मस्तिष्क में भरे 'प्राण' को साथ में लेकर नथुनों से निकलता हुआ अनुभव करके पुनः देह के रिक्त-स्थान को 'ॐ' के गुंजार-सहित, नथुनों से प्राण को लेकर क्रमशः आज्ञाचक्र, सहस्रार, विशुद्धचक्र आदि में से, शक्तिभरे 'प्राण' को ले जाते हुए, इन स्थानों को शक्ति-पूर्ण अनुभव करते हुए, मन्थर-गति से आपाद-तल चले जाना चाहिए। इस क्रमिक अभ्यास से प्राण तथा अपान दोनों पर वशित्व प्राप्त होगा। तब स्वेच्छा से भूमि-तल वा आकाश के दूर-प्रदेश से भी वायु के आहार-तत्त्व को आकर्षित कर लेने की शक्ति साधक में आ जाएगी।

इन प्रक्रियाओं के निरन्तर अभ्यास करने से 'चक्र-वेधन' सरलता तथा शीघ्रता से सम्पन्न हो जाता है, और 'अपान-प्राण' का साक्षात्कार, इसके कर्म का विज्ञान, मूलाधार में ज्योति की उत्पत्ति, और कुण्डलिनी-जागरण भी हो जाता है। जब तक मूलाधार वा आज्ञाचक्र आदि में ज्योति प्रकट न हो, तब तक यह 'ध्यान-माला' फिराते रहना चाहिए। केवल 'प्राणोत्थान' अथवा 'अनाहत-नाद' की उत्पत्ति पर ही सन्तुष्ट न हो जाएं; क्योंकि ज्योति के बिना न तो आन्तरिक साक्षात्कार ही सम्भव होता है, और न विज्ञान की प्राप्ति होती है। यह साधना आन्तरिक 'तम के आवरणों' को शनैः-शनैः निवारण करती हुई, अर्वाचीन-योगियों के तथा हमारे अनुभव के आधार पर दर्शाये गये 'चक्र-विज्ञान' के साथ-साथ 'प्राण-विज्ञान' कराने में समर्थ होकर कुण्डलिनी को भी जाग्रत कर देती है।

इसी प्रकार आगे 'स्वाधिष्ठान' आदि चक्रों पर यही प्राण-साधना करते जाइए। तत्पश्चात् आप अगले 'प्राणमयकोश' के सूक्ष्म-विज्ञान को भलीभाँति साक्षात् कर सकेंगे।

इति श्रीमदखण्डब्रह्मचारियोगिप्रवरश्रीव्यासदेवमहात्मप्रणीते
आत्म-विज्ञाने सुभाषाविभूषिते
अन्नमयकोशो नामा प्रथमोऽध्यायः सम्पूर्णः।

—:o:—

ॐ

अध्याय २

प्राणमयकोश

और उसका विज्ञान

अन्नमयकोश के ज्ञान से विवेक—गत 'अन्नमयकोश' वा स्थूलदेह में कहीं भी जब आत्मदर्शन नहीं होता, तब यह सब पंचमहाभूतों की एक क्रीड़ामात्र प्रतीत होती है। इससे अभ्यासी को इसके विषय में कुछ गम्भीरता से विचार करने का अवसर मिलता है। आत्मदर्शन की जिज्ञासा प्रबल हो उठती है। देह में बनी ममत्व की भावना न्यून होने लगती है। देहाध्यास भागने लगता है, और कालान्तर में देहानुराग दूर हो जाता है। फलतः, अपने स्वरूप को इस देह में ही खोजने का प्रयत्न करता है। मोह के कारण इस पांचभौतिक देह पर मुग्ध हुआ जो मानव अपने सुन्दर आत्म-स्वरूप को भूलकर अन्नमयकोश के साथ ही अपना भी जीवन तथा मरण मान बैठा था, वह भ्रान्ति, इस काया के यथार्थ रूप को अन्दर और बाहर से देख लेने तथा वास्तविकता के जान लेने पर, भाग जाती है। 'अन्नमयकोश' जहां पंचमहाभूतों का विकार तथा 'कार्य' है, वहां 'जीवात्मा' सर्वथा इससे भिन्न है। इस काया से उसका स्वरूप सर्वथा भिन्न तथा स्वभाव भिन्न है। यह 'जीवात्मा' अजर-अमर, ज्ञान तथा शक्ति रूप है, और यह देह जन्म-मरण धर्म वाला है। इसमें बाल्य, कौमार्य, यौवन, वृद्धत्व धर्म देखने में आते हैं। इस काया में जब तक आत्मभाव-भावना बनी है तब तक यह बन्धन का हेतु बना हुआ है—यह निश्चयात्मिका बुद्धि 'आत्म-दर्शन' से ही बनती है।

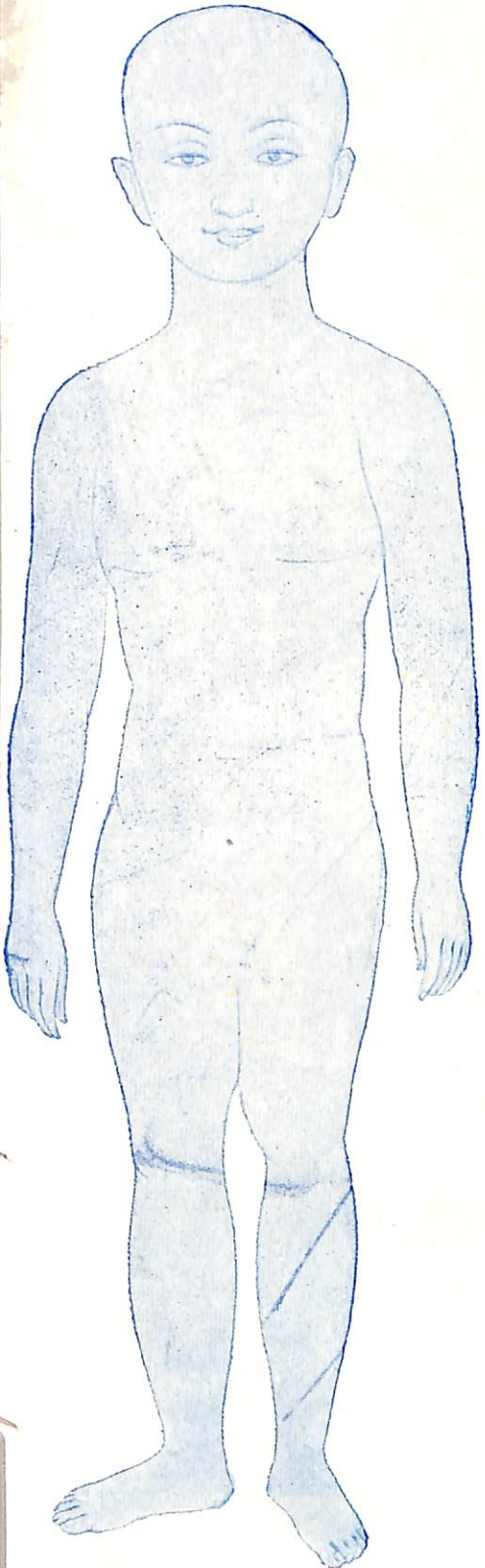
विवेक का फल—इस 'आत्म-विवेक' के उदय होने पर सब ओर से विरक्त हुआ चित्त' आत्म-अनुसन्धान में अनुरक्त हो जाता है। तब निश्चित रूप से आत्म-विज्ञान प्राप्ति में शीघ्र सफलता मिलती है। 'पुरुष' पर पड़े स्थूल देह के इस प्रथम कठोर आवरण को क्रियाशील बनाने वाला दूसरा आवरण अति कोमल यह 'प्राणमय-कोश' है, जो इस काया को आच्छादित करके इसके अन्दर-बाहर रह कर प्रत्येक समय क्रिया में प्रवृत्त रखता है, और जीवन प्रदान करता है, जिसके अभाव में यह काया एक क्षण भी जोवन धारण नहीं कर सकती। वह 'प्राणमयकोश' इस काया के आकार का, इससे अत्यन्त सूक्ष्म, अति कोमल, सदा जागरूक रहने वाला, इसमें व्याप्त होकर रहता है। उसीका वर्णन निम्न प्रकार है।

प्राण का सामान्य वर्णन—पंचमहाभूतों से ही यह मानव-देह बनी है और पंचमहाभूतों के विकार ही इस शरीर के आहार हैं। जैसे पार्थिव अन्न-कन्द-मूल-

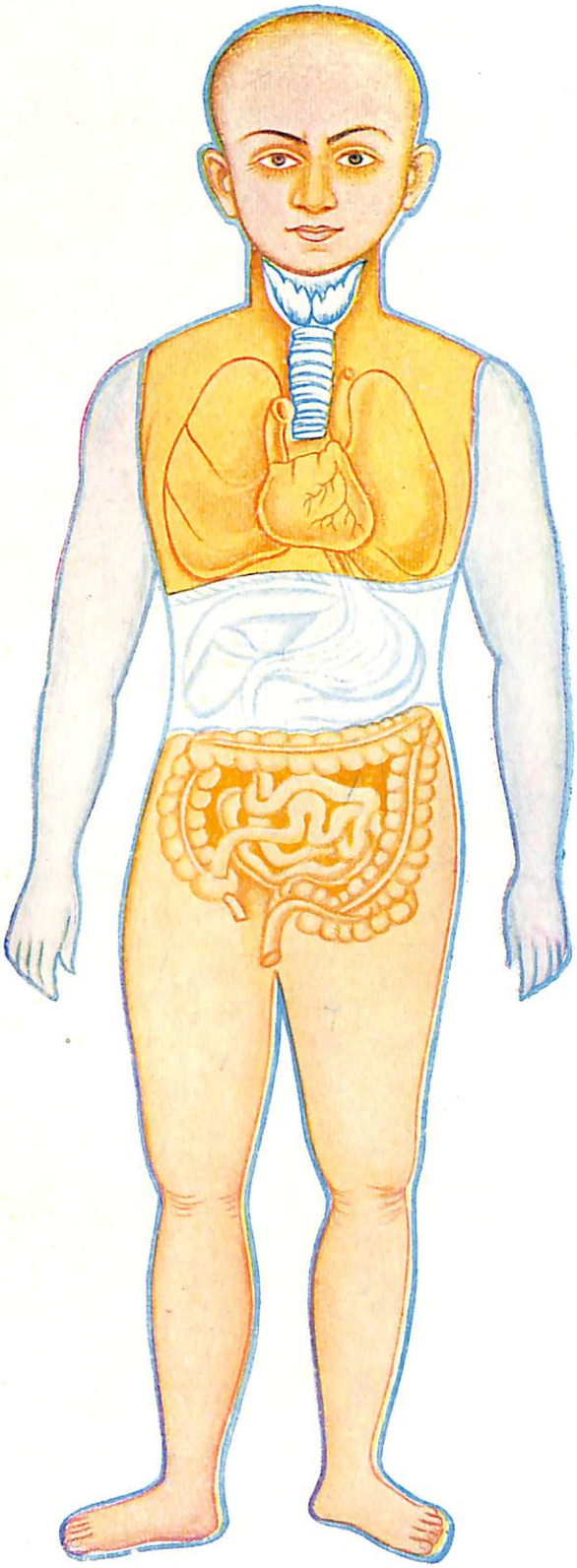
फलादि और जल तथा तैजस्-उष्णता उत्पादक आहार के सेवन से यह स्थूल देह जीवन को धारण कर रही है, वैसे ही इस अन्तरिक्षचारी रजःप्रधान वायु का आहार भी इस जीवन-धारण के लिए आवश्यक है। साथ ही, इस जीवन को धारण करने वाले इस 'स्थूलप्राण' के अतिरिक्त एक 'सूक्ष्मप्राण' भी है जो 'जीवात्मा' और 'चित्त' के संयोग से प्रादुर्भूत होकर हमारे 'कारणशरीर' और 'सूक्ष्मशरीर' को जीवित रखता है। इन दोनों शरीरों के जीवित रहने से ही यह 'स्थूलशरीर' भी जीवित बना हुआ है, ऐसा हमारा अनुभव है। 'स्थूलप्राण' तो स्थूलदेह के साथ समाप्त हो जाता है, किन्तु जीवनकाल में हमारी हृदय-गुहा से निकला पूर्वोक्त 'सूक्ष्मप्राण' ज्ञानशक्ति के मेल से 'जीवनशक्ति' रूप बन कर 'सूक्ष्मशरीर' के माध्यम द्वारा समस्तदेहव्यापी 'व्यानप्राण' को गतिशील करता हुआ इस काया को अनुप्राणित, हर्षित, उत्साहित एवं स्फूर्तिमय, और क्रियाशील तथा परितृप्त करता रहता है। इस 'प्राणमयकोश' के साथ पांच प्राणों और पांच उपप्राणों का अंगांगीभाव सम्बन्ध है। जैसे स्थूलदेह में मुख, हस्त, पाद अंग-प्रत्यंग हैं, इसी प्रकार ये सब 'प्राण' इस 'प्राणमयकोश' के अंग हैं। अब प्राण की उत्पत्ति आदि का वर्णन करते हैं।

प्राण का लक्षण—**'प्राणयति जीवयति इति प्राणः।'** अर्थात् मुख्य रूप से जो प्राणीमात्र के जीवन का आधार बना हुआ है, वह 'प्राण' है। यद्यपि अन्य महाभूत भी शरीर के सहायक हैं, किन्तु सब भूतों में सूक्ष्म 'आकाश' से दूसरी श्रेणी पर यह सूक्ष्म है। सूक्ष्म शक्ति स्थूल की अपेक्षा प्रबल होती है। इसलिए सूक्ष्मता तथा परम उपयोगिता की दृष्टि से इसको विशेष रूप से 'जीवनदाता' कहा जाता है। महाभूत 'वायु' के समान ही यह 'प्राण' भी सदा गमनशील बना रहता है। किसी भी काल में इसका व्यापार रुकता नहीं; जाग्रत, स्वप्न, निद्रा में भी यह कभी नहीं ठहरता, सदा क्रियारत रहता है। समाधि के आरम्भ काल में केवल श्वास-प्रश्वास की गति मन्द हो जाती है। अथवा यह भी कह सकते हैं कि प्राणायाम के हठ से इसकी बाह्यगति बन्द हो जाती है, और शेष 'व्यान' आदि तो अपना व्यापार करते ही रहते हैं।

प्राण की उत्पत्ति—'वायुमहाभूत' का सात्विक अंश प्राण के रूप में मानवदेह में विद्यमान है, जो वायु के सत्त्वप्रधान अंश से उत्पन्न हुआ है। जब मानवदेह की रचना होती है उस समय इस देह के निर्माता पंचभूतों के सब सात्विक भाग ही उपादान कारण होते हैं। इनमें से सत्त्वप्रधान 'वायु' भी 'उपादानकारण' के रूप में 'प्राणरूप' होकर सहकारी रूप में इस देह में विद्यमान होती है। श्वास-प्रश्वास के रूप में हम जो यह बाहर की वायु सेवन या पान किंवा भक्षण करते हैं, यह अन्न-जल के समान 'आहार' स्वरूप होती है, और उसे ही हम ग्रहण करते हैं। किन्तु यह बात ध्यान में रखने की है कि रजःप्रधान वायु भी सदा 'जीवनप्रद' नहीं होती। इसमें अन्य दूषित पदार्थ, अनेक प्रकार की गैसात्मक वस्तुएं, विषाक्त गन्ध आदि समाविष्ट हो जाने से यह 'मारक' भी बन जाती है; जैसे अन्तरिक्ष के उच्चतर-स्तर या भूगर्भ की वायु प्रायः जीवन-घातक होती है।



चित्र संख्या १० (अ)
प्राणमयकोश का स्वरूप



चित्र संख्या १० (आ)
प्राणमयकोश के विभागशः कर्म

प्राण का स्वरूप—'वायुमहाभूत' के सत्त्वप्रधान अंश से बने 'प्राणवायु' का स्वरूप भी अपने रचयिता के समान ही नेत्रों द्वारा अदृश्य किन्तु 'त्वचा' द्वारा अनुभव-गम्य है। यह प्रत्येक मूर्त्त-पदार्थ के साथ मिलकर उसी आकार-प्रकार का तथा रंग-रूप का बन जाता है। जब साधक इसको 'स्थूलशरीर' से भिन्न 'दिव्यनेत्र' से देखता है, तब ध्यानस्थ दशा में इसका स्वरूप 'नीलाभ-श्वेत-मेघ' के समान वर्ण तथा स्थूल देह के आकार और परिमाण का ही दीखता है (चित्र संख्या १० अ)*; किन्तु शरीर के स्थान भेद से कुछ रूप और क्रिया दोनों में भेद हो जाता है।

प्राण का निवास-स्थान—प्राण का निवास-स्थान प्रत्येक प्राणी की स्थूलदेह ही है, जहां पर यह प्राणवायु १० भागों में विभक्त होकर रहता है। इस देह के जिस-जिस भाग में रहकर जैसा-जैसा कार्य करता है, उसके अनुसार ही उसके नाम भी रख दिये गए हैं। स्थूलदेह से यह प्राण पृथक् भी है और प्रकारान्तर से उसमें व्याप्त भी है। 'अन्नमयकोश' तथा 'प्राणमयकोश' की उत्पत्ति समकालीन होती हैं। जैसे स्थूलदेह में पृथ्वी-महाभूत का सात्त्विक भाग अस्थि-चर्म आदि के रूपों में मुख्य रूप में सहायक वा 'कारण' होता है, उसी प्रकार वायुमहाभूत का सात्त्विक भाग 'प्राण' के रूप में सहकारी और जीवन का आधार होकर देह-निर्माण में सहायक बना हुआ है।

प्राण का सम्बन्ध—साक्षात् रूप से प्राण का सम्बन्ध हमारी 'स्थूलदेह' से है, और गौणरूप से सभी कोशों से है, क्योंकि सभी 'कोश' स्थूलदेह में ही रहते हैं। यह एकदेशी होते हुए भी समस्त देह को व्याप्त करके ठहरता है और स्थूलदेह को सदा क्रियाशील बनाए रखता है। वस्तुतः स्थूलदेह के जीवन का मुख्य रूप में यही आधार है।

अन्नमयकोश और प्राणमयकोश का सम्बन्ध मृत्युपर्यन्त बना ही रहता है। ये एक दूसरे से अलग होकर जीवित नहीं रह सकते हैं। ये दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं, सापेक्ष हैं। इन दोनों का परस्पर संयोग-सम्बन्ध है, जैसे सूक्ष्मशरीर और कारण-शरीर के साथ सूक्ष्मप्राण का सम्बन्ध है। मोक्षकाल में ही इन दोनों के सम्बन्ध का सूक्ष्मप्राण से विच्छेद होगा। इसी प्रकार मरणकाल में स्थूलशरीर से स्थूलप्राण का। फिर ये दोनों अपने-अपने उपादान कारण में विलीन हो जायेंगे।

---

* चित्र संख्या १० (अ) का विवरण :—प्राणमयकोश का स्वरूप

१. यह नीलाभ-श्वेत-मेघ के समान वर्ण का, स्थूलदेह के आकार और परिमाण का प्राणमयकोश है।

१० (आ) प्राणमयकोश के विभागशः कर्म :—

२. यह नाभि से पाद अंगुष्ट पर्यन्त अपान प्राण का निवास और कार्यक्षेत्र है।

३. यह नाभि से हृदय पर्यन्त समान प्राण का निवास शौर कार्यक्षेत्र है।

४. हृदय से लेकर कण्ठ पर्यन्त प्राण का निवास और कार्यक्षेत्र है।

५. कण्ठ से लेकर शिखा पर्यन्त उदान प्राण का निवास और कार्यक्षेत्र है।

६. व्यान प्राण का निवास और कार्यक्षेत्र शरीर-व्यापी है, जिसे दोनों बाहुओं में दर्शाया गया है।

शेष उपप्राणों का मुख, नासिका, कण्ठ, तथा नेत्र पक्ष्म निवास एवं कार्यक्षेत्र हैं। पांचवां धनञ्जय उपप्राण व्यान के समान शरीर-व्यापी है।

जिस प्रकार स्थूलदेह के हाथ-पैर आदि अंग तथा अँगुलि आदि उपांग हैं, उसी प्रकार इस 'प्राणमयकोश' के भी अपान-समान आदि तो अङ्ग और कृकल-देवदत्त आदि उपाङ्ग हैं।

प्राणमयकोश के विभागशः कर्म—'प्राणमयकोश' जिनसे बनता है वे सब १० प्राण हैं, और उनमें 'प्राण' के ५ मुख्य भेद तथा ५ उपभेद हैं। देह के विभिन्न प्रदेशों में रहकर वहां का प्राण क्या-क्या कार्य-व्यापार करता है, यह चित्र में देखें। इसका वर्णन निम्न प्रकार है :—

अपान-वात*—**अपनयति प्रकर्षेण मलं निस्सारयति, अपकर्षति च शक्तिम् इति अपानः**'—अर्थात् जो मलों को विशेष रूप से बाहर फेंकता है। अपान का गतिक्षेत्र नाभि से आपादतल है, और इसी प्रदेश में इसका निवास भी है। पार्थिव-तत्त्व की बहुलता के कारण गुरुत्वधर्मयुक्त होने से निम्न प्रदेशों की ओर गमन करके—गुर्दों से मूत्र को निकालकर मूत्राशय में लाना, मूत्राशय से आगे बाहर फेंकना, मैथुन के समय वीर्यकोशों से शुक्र को प्रवाहित करना, योनि से 'रज' को, गर्भ से भ्रूण तथा शिशु को बाहर निकाल देना, आंतों में भोजन का रस बनाना, मल को नीचे धकेल कर गुदा-द्वार से बाहर निकालना, आवेगकाल में इन मलों को धारण करना और कटि-जंघा तथा घुटनों से आपादतल एवं अंगुलिपर्यन्त प्रत्येक अंग को गति देना—'अपान-प्राण' के विशेष कार्य हैं। पार्थिवतत्त्व की बहुलता से इसका वर्ण पीतबहुलधूसर या धूमिल-सा गुरुत्व लिए है। वातमात्र का वर्ण श्यावक (जामुनी-सा) है।—(आयुर्वेद)

समान-वात—**'रसं समं नयति सम्यक् प्रकारेण नयति इति समानः।'** अर्थात् जो आहार से रस को ठीक प्रकार से बनाता तथा यथास्थान वितरित कर देता है, वह समान-प्राण कहलाता है। हृदय से नाभि तक इसका निवास एवं कार्यक्षेत्र है; जलतत्त्व की बहुलता से इसका शुक्लवर्ण, यत्किंचित् लघु एवं शीतल स्वभाव है। भोजन की पाचन-क्रिया में अर्थात् आमाशय-यकृत्-अग्न्याशय और लघुआन्त्र के रसों का स्राव करता है। यह भोजन में द्रवांश का मिश्रण एवं क्लेदन भी कराता है (भोजन के कण-कण को गीला करना क्लेदन है)। वातमात्र का गुण योगवाही है (आयुर्वेद)। 'योग-वाहित्व' गुण के कारण पित्त से मिलकर यह 'समानवात' दाहवत्ता और कफ़ से मिश्रित होकर शीतलता का जनक हो जाता है। जठराग्नि की तीक्ष्णता 'अप्' तत्त्व द्वारा—कफ़ द्वारा न्यून होती है। यह तिल्ली, गुर्दे, मूत्र संस्थान की क्रिया में भी सहायता देता है और अपने नाम तथा गुण के अनुसार ही आहार से बने रस को यथास्थान वितरित करके देह के नाड़ीमण्डल, मस्तिष्क, हृदय आदि सब अंग-प्रत्यंगों को पुष्टि प्रदान करता है, जिससे देह के सभी भाग पुष्ट रहकर सब कार्यों को करने में समर्थ बने रहते हैं। इसमें 'अपान' की अपेक्षा गुरुत्व न्यून होता है। **'समानजयात् प्रज्वलनम्'** (योग० पा० ३, सू० ४०) सूत्र के कथनानुसार यह भाव भी निकलता है कि 'समान-वात' को नियमित रखने से अग्निकर्म, पाककर्म ठीक-ठीक संचालित होता है। फलतः योगी का तेज सदा बढ़ा रहता है, योगी तेजस्वी बना रहता है।

* वात वायु (प्राण) का ही पर्यायवाची है।

प्राण-वात—'प्रकर्षेण आनयति, प्रकर्षेण वा बलं ददाति, आकर्षति च शक्तिं सः प्राणः'—अर्थात् जो बाहर से श्वास, भोजन आदि प्रत्येक पदार्थ को खींच लाता है वा जो समस्त देह को विशेष बल देता है और वायु से जीवन शक्ति को खींच लेता है, वह 'प्राण' संज्ञक वात है। प्रत्येक क्षण कार्यव्यग्र रहने से श्वास-प्रश्वास के द्वारा ह्रास हो रही शक्ति को यह 'प्राणवायु' वायुमण्डल से विशेष शक्ति को आकृष्ट करके 'श्वास' रूप से देह में आकार पूर्ण करता रहता है। इसी कारण देह कार्य-क्षम बनी रहती है। प्रायः सभी का ऐसा अनुभव है कि जब किसी कार्य को करने के लिए अधिक बल की आवश्यकता होती है तब श्वास को अन्दर भर कर कार्य करते हैं; इस प्रक्रिया से देह में कार्यशक्ति बढ़ जाती है और भार भी अधिक उठाया जा सकता है। प्राण-वात का निवास-स्थान मुख से हृदय पर्यन्त है और इसका कार्यक्षेत्र भी यही है। आग्नेय तत्त्व की इसमें प्रधानता होने से इसका वर्ण सुनहरा तथा हल्का होने से ऊर्ध्वगमन धर्म से युक्त है। यह श्वास-प्रश्वास रूप में नथुनों से हृदय पर्यन्त गति करता है। वर्णोच्चारण में सहायता देना, भुक्त-पीत को नीचे आमाशय में धकेल देना, स्वेद बनाने, रक्त में ऊष्मा बनाए रखना, रुधिर को रंग कर लाल बनाना, रक्त-संचार करना, क्षुत्-पिपासा लगाना इसी के कर्म हैं।

उदान-वात—'उन्नयति यः उद् आनयति वा इति उदानः'—अर्थात् जो शरीर को ऊपर उठाए रहे, गिरने न दे वा ऊपर को ले जाए, अथवा जो नीचे से (आमाशय से वमन के रूप में आहार को) उठा कर बाहर फेंक दे, वह 'उदान' संज्ञक वात है। यह कण्ठ प्रदेश में रहता तथा कार्य करता है। वायुतत्त्व की प्रधानता से यह लघुस्व-भाव तथा नीलमिश्रित हरित-से वर्ण का है, कण्ठ से नीचे खाद्य-पेय पदार्थों को धकेलना तथा वमन के द्वारा आहार को बाहर फेंक देना, वर्णोच्चारण और गायन में विशेष सहायता देना इसके मुख्य व्यापार हैं। उदानवात का जय लाभ कर लेने पर देह को संकल्प-विशेष से अति हल्का बनाया जा सकता है। योगदर्शन (३-३९) सूत्र के व्यासभाष्य में **'उत्क्रान्तिश्च प्रयाणकाले भवति, तां वशित्वेन प्रतिपद्यते'** ऐसा कहा है। इसका भाव यह है कि योगी अपने उदान-प्राण पर वशित्व प्राप्त करके अपने प्राणों को दशम-द्वार से विसर्जित करके ऊर्ध्वलोकों में गमन कर सकता है। यह भी एक प्राण-जय द्वारा प्राप्त विभूति है। किन्तु जीवन-काल में भी यह 'उदानवात' देह को ऊपर उठाए और थामे रखने में सहायक है, अर्थात् हम अनायास जो इधर-उधर घूम जाते हैं, दौड़ते फिरते हैं, और गिर नहीं पड़ते, यह सब कुछ हम 'उदान' की सहायता से ही करने में समर्थ होते हैं। इसकी गति का क्षेत्र कण्ठ से कपाल तक है तथा यह 'वायु' के समान तिर्यक् गामी है।

व्यान-वात—'व्याप्नोति शरीरं यः सः व्यानः'—अर्थात् जो समस्त देहव्यापी है वही 'व्यान' है। यह आकाशतत्त्व प्रधान, आसमानी वर्ण का, लघुस्वभाव वाला है और समस्त देह-व्यापी क्रियाएं कराता है। ज्ञान-वाहक स्थूल-सूक्ष्म नाड़ियों को गतिशील बनाए रखना, धड़कन, फड़कन, रक्त-संचरण, एवं सब प्राण-उपप्राणों के कार्यों में सहायता देना इसका कार्य-व्यापार है।

उपप्राणों का वर्णन—इन सब का कार्यक्षेत्र स्थानिक और सीमित होता है। जैसे :—

१. **देवदत्त**—यह नासिका-स्थानीय है तथा पार्थिवतत्त्वप्रधान, पीतबहुल धूसर वर्ण का गुरुस्वभाव युक्त है। कोई इसे मुखस्थानीय मान कर 'जृम्भा' लाने वाला मानते हैं; यह छींक भी लाता है।

२. **कृकल**—यह कण्ठ-स्थानीय, जलतत्त्वप्रधान, धवलवर्ण, किंचित् लघु-स्वभाव है। जृम्भा लाता है और क्षुधा-तृषा उत्पादक माना जाता है। **'कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः'** (योग० पा० ३, सू० ३०) इस योग-सूत्र का भाव यह है कि कण्ठ के निचले भाग में स्थित गढ़े (कण्ठकूप) में निवास रखने वाले 'कृकल' अथवा 'उदानवात' पर संयम करने से प्राप्त वशित्व से क्षुधा और पिपासा योगी को क्षुभित नहीं करतीं अर्थात् सताती नहीं।

३. **कूर्म**—नेत्रपक्ष्म (पलकों) में रहता है। आग्नेयतत्त्वप्रधान, स्वर्ण वा नारंगी रंग का, संकोचविकासधर्मी है। यह पलकों के निमेष-उन्मेषरूप पलकों को झपकाने का कार्य करता है।

४. **नाग**—यह मुख-स्थानीय, वायुतत्त्वप्रधान, नीलमिश्रित हरित वर्ण का, लघुस्वभाव है। उद्गार-डकार लाना, हिक्का-हिचकी लाना इसका कर्म है। कोई-कोई इसे कुण्डलिनी जागरण में सहायक कहते हैं।

५. **धनंजय**—यह समस्त देह-व्यापी, आकाशतत्त्वप्रधान, आसमानी रंग का, लघुस्वभाव है। मरण के पश्चात् तथा जीवितकाल में भी शोथ उत्पन्न करता है, यही इसका व्यापार है। गमनागमन में सहायक एवं देह-पोषक भी है।

प्राणमयकोश के कार्य—समस्त प्राणों से बने 'प्राणमयकोष' के कार्यों का वर्णन निम्न प्रकार है :—प्राणमयकोश सत्त्वप्रधान वायुतत्त्व से निर्मित एक सूक्ष्म आवरण है जो मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोशों पर चढ़ा हुआ है। इस आवरण से आवृत आनन्दमयकोशस्थ 'पुरुष' को यह 'प्राणमयकोश' ही दाता-वक्ता-कर्ता-भोक्ता-क्षुधातुर-पिपासाकुल आदि विकार-युक्त दर्शाता है; यह इसी का धर्म है। इस कोश पर 'प्रत्याहार' तथा 'धारणाओं' के द्वारा अधिकार प्राप्त हो जाता है। इस कोश के द्वारा जहां भूख-प्यास, विषय-विकलता आदि कष्ट भोगा जाता है, वहां इनकी निवृत्ति-जन्य तृप्ति तथा रति-सुख आदि आनन्द का उपभोग भी मिलता है। स्थूल देह में सर्वत्र 'प्राणमयकोश' के अंगभूत, प्राण, उपप्राण ही तो अनेक प्रकार की क्रियाओं को कर रहे हैं; जैसा कि पिछले चित्र-विवरणों में हम वर्णन कर आए हैं। इस प्रकार इसी 'प्राणशक्ति' के अंशों से बना यह 'प्राणमयकोश' प्राणियों के देहों में विद्यमान है, जिससे प्राणिवर्ग जीवित अवस्था में है। स्थूलदेह तो इसका घर अथवा आधार है। स्थूलदेह एक क्षण के लिए भी तो इसका वियोग सहन नहीं कर सकती, क्योंकि श्वास-प्रश्वास के द्वारा ही स्थूलदेह का 'जीवन' तथा सम्पूर्ण कार्य करनेवाला बल बना हुआ है। प्राणों के निवास का चित्र संख्या १० (आ) पृ० ८५ में देखें।

प्राणमयकोश का आकार—इसके आकार के विषय में स्वानुभूत साक्षात्कार

की पुष्टि तैत्तिरीय-ब्रह्मानन्द वल्ली, अनु० २, छन्द १-२ के द्वारा होती है—

तस्माद् वा एतस्माद् अन्नरसमयात् अन्योऽन्तरे आत्मा प्राणमयः तेनैष पूर्णः ।
स वाव एष पुरुषविध एव, तस्य पुरुषविधतां अन्वयं पुरुषविधः ।

अर्थात् इस अन्नरसमय स्थूल देह से भिन्न अन्दर एक अन्य आत्मा है जो प्राणमय है । उस प्राणमय से यह स्थूल देह परिपूर्ण है । वह इस 'प्राणमय' स्थूलदेह के समान पुरुषाकार ही है । इस स्थूलदेह के पुरुषाकार के सदृश ही यह प्राणमय-पुरुषविध है—ठीक उसके अनुरूप है । इसी प्रकार आगे इसी वल्ली में पंचकोशों का वर्णन है जो सब पुरुषाकार रूप में ही इस मानवदेह में व्याप्त हैं । समाहित होकर देखने पर यह धवल मेघ वा 'छायापुरुष' के समान ही वर्ण का हल्का, ज्योतिर्मय वाष्प के बने गुब्बारे के समान अंग-प्रत्यंग सहित मानवाकृति वाला इन चर्मचक्षुओं से अदृश्य है, किन्तु व्युत्थान के जाग्रतकाल में स्थूलदेह को व्याप्त करके ठहरा हुआ है । ध्यानावस्था में यद्यपि यह स्थूलदेह को त्याग नहीं देता, तथापि स्थूलदेह से भिन्न दीखता है, और 'सत्वगुण' की बहुलता से शुभ्र-पारदर्शी, रजोबहुलता में स्वर्ण-आभायुक्त, और तमःआधिक्य में धूम्रवर्ण का भासता है । ध्यानी इसको 'दिव्यनेत्र' से समाधि में स्पष्ट देखते हैं । मरण के पश्चात् स्थूलदेह के साथ ही यह 'प्राणमयकोश' भी अपने कारणभूत 'वायुमहाभूत' में जा मिलता है ।

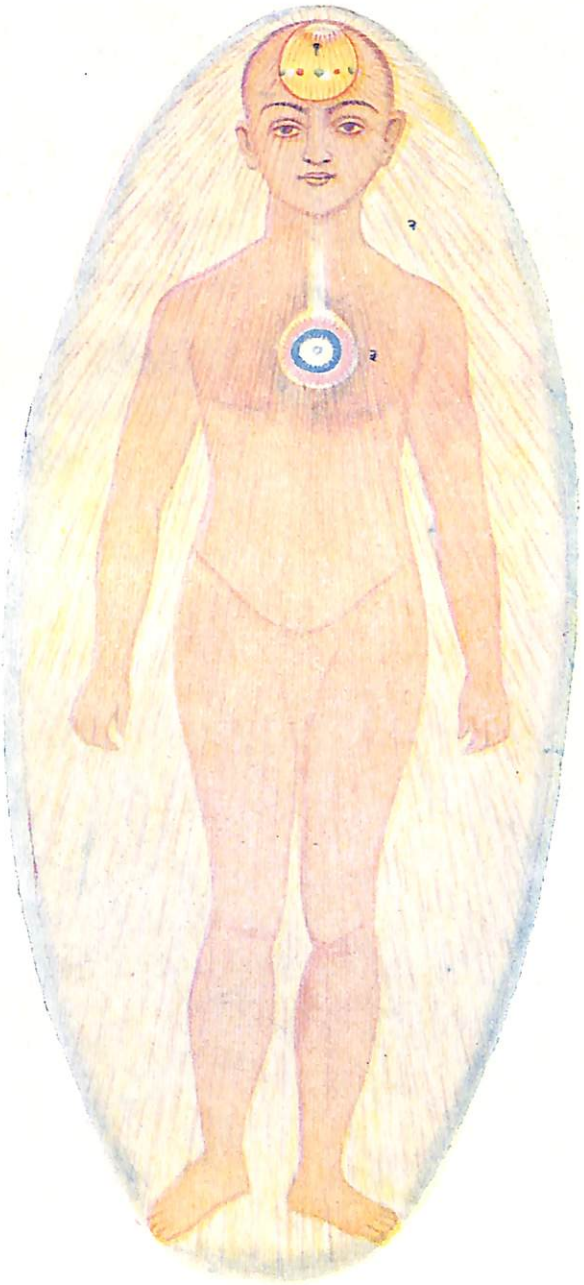
प्राणों की क्रिया का दर्शन—इन प्राणों की क्रिया का दर्शन अपनी 'दिव्यदृष्टि' के द्वारा स्थूलदेह को आधार बना कर और ध्यानावस्थित होकर साक्षात्-रूप से किया जाता है । पूर्वतः स्थूलदेह के विषय में इतने विशुद्धरूप से लिखने का तात्पर्य यह है कि स्थूलदेहवासी प्राण, मन, बुद्धि, इन्द्रिय आदि ज्योतिष्मान् पदार्थों का स्थूलदेह को आधार बना कर ही प्रत्यक्ष किया जा सकता है; और इनकी क्रियाएं भी ध्यानावस्थित दशा में 'दिव्यदृष्टि' द्वारा देखी जा सकती हैं, क्योंकि ये सब सूक्ष्मतत्त्व देह के ही विभिन्न अंगों में वास करते हैं । जैसे हमारे स्थूलदेह के स्थूलभाग मांस, अस्थि आदि स्थूल आहार के सेवन से पुष्टि एवं शक्ति पाकर कार्य कर रहे हैं, उसी प्रकार श्वास-रूप वायु के आहार से देहव्यापी 'प्राणशक्ति' शरीर में कार्य कर रही है । मुख से लेकर हृदयपर्यन्त न्युषित 'मुख्यप्राण' नथुनों से अन्तःप्रविष्ट होने वाले 'श्वासरूप वायु' का आहार पाकर फेफड़ों में रक्त-शोधन और ऊष्मा-उत्पादन का कार्य करता है । जब देह के स्थूलभाग 'फुफ्फुसों' में वह 'प्राणशक्ति' बंधी या स्थित हो तभी इस क्रिया का दर्शन होता है । यहां पर ऊष्मा की अनुभूति फेफड़ेगत 'त्वचा' तथा रक्तशोधन की प्रक्रिया का दर्शन—काले से मलिन रक्त को लाल बना देने की क्रिया का दर्शन—'दिव्य-नेत्र' के द्वारा होता है । ये दोनों ही बातें मिलकर हमारे विज्ञान को पूर्ण बनाती हैं ।

इसी प्रकार अगला 'समान-प्राण' श्वास-रूप आहार को प्राप्त कर आमाशय में पड़े आहार को गीला करता है । पुनः वहां की पेशियों के द्वारा पीसा जाकर लेही-सा बनाया जाता है, और पित्ताशय से पित्त को एवं यकृत्-प्लीहा आदि अवयवों से वहां के रसों को पक्वाशय में एकत्रित करता है । अनंतर, उन्हें तद्रूप बनाकर इस रस को—रक्त को किस प्रकार देहांगों में विभक्त करता हुआ उन्हें पुष्टि देकर अपने 'समान'

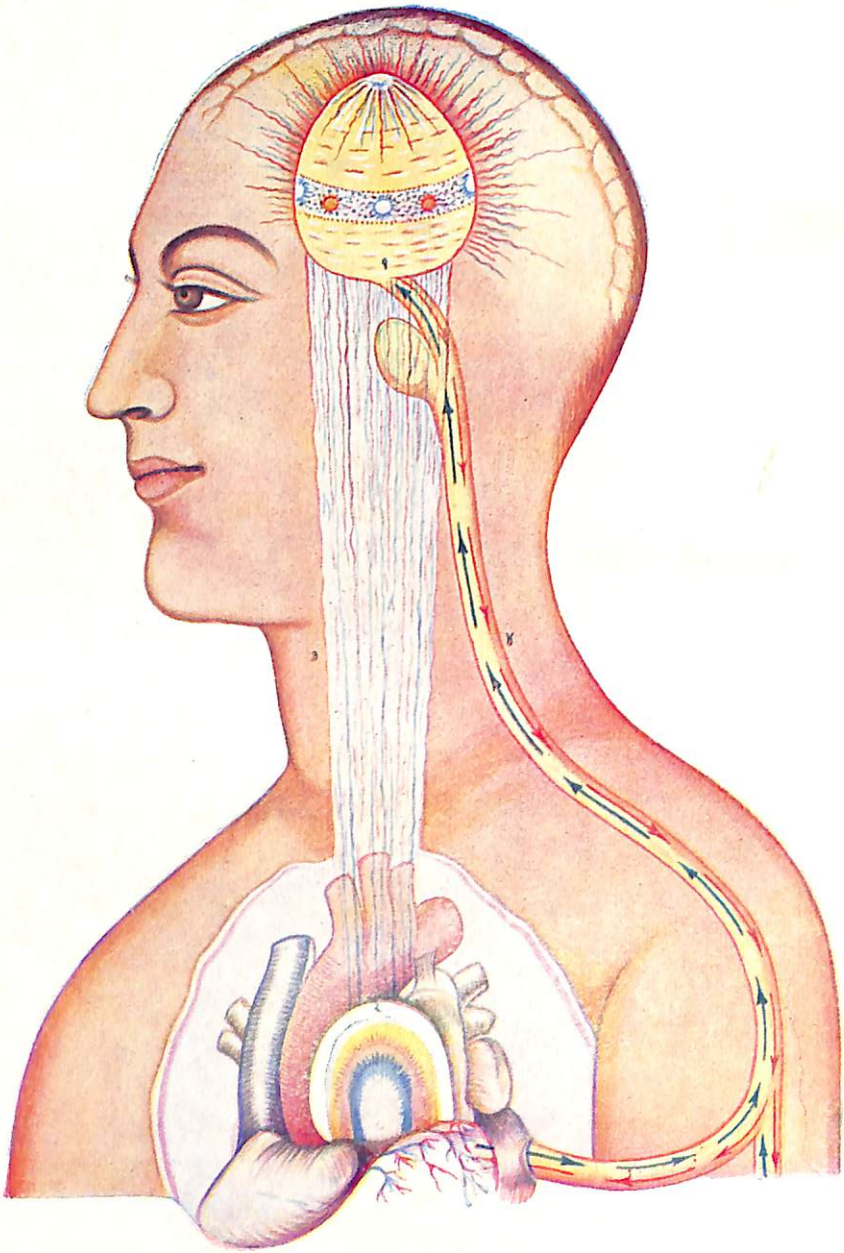
नाम को चरितार्थ करता है। इससे आगे 'अपान-वात' आंतों में आए उस अर्द्धपक्व आहार का परिपाक करके 'गुदा' की ओर धकेलता जाता है। वृक्क इस अपान-प्राण की सहायता से रक्त को कैसे स्वच्छ करते हैं, और रक्त में से मूत्र छन कर मूत्राशय में जाकर कैसे एकत्रित होता है? एवं रस-रक्तादि के सारभूत 'शुक्र' का निर्माण कैसे होता है? फिर मूत्रपुरीष आदि का विसर्जन कैसे करता है? आपादतल समस्त मांस-पेशियों को कैसे गति देता है, और किस रूप को धारण करके इसकी 'अपान' संज्ञा बन जाती है? ऐसे ही 'उदान'-'व्यान' आदि सब प्राण तथा उपप्राण अपने-अपने कार्यों को किस-किस प्राण की सहायता से देह-संचालन में सहयोग दे रहे हैं—यह सब कुछ बड़ी तीव्र दृष्टि से प्रत्यक्ष करने की आवश्यकता है; जिससे हमारी बुद्धि कुशाग्र बने और निर्भ्रान्त यथार्थ विज्ञान की प्राप्ति हो। इस प्रकार इन्हें साक्षत् करते समय आश्चर्य का अन्त नहीं रहता, बुद्धि इस चमत्कार से चकित रह जाती है। साधकवृन्द! आप स्वयं भी यह सब कुछ और इससे भी अधिक सूक्ष्म और आश्चर्य-जनक व्यापार अपने इसी पिण्ड में ध्यानाभ्यास से देखेंगे।

मन और स्थूल तथा सूक्ष्म प्राण का पारस्परिक सम्बन्ध—यहां पर विज्ञानात्मक एक अन्य तथ्य को समझ लेने की आवश्यकता है और वह यह है कि प्राणतत्त्व हमारे देह में, देहांगों में एवं देह के अन्दर फैले गतिवाहक सूत्रों में व्याप्त है, तथा इन सूत्रों में 'मनोमयकोश' भी अपनी रश्मियों के द्वारा देह भर में व्याप्त है। तांबे के तार में व्याप्त होकर जैसे विद्युत् एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाकर यत्र-तत्र लगे विभिन्न बल्बों में जाकर अपना 'रूप' प्रकाश के रूप में प्रकट करती है, इसी प्रकार आत्मिक केन्द्र से चली जीवनी-रूपी यह सूक्ष्म प्राणशक्ति, हृदयगत 'आनन्दमयकोश' में से होती हुई, मस्तिष्कगत 'विज्ञानमयकोश' तथा 'मनोमयकोश' को परितृप्त करती हुई, 'प्राणमयकोश' के माध्यम से स्थूलदेह में पहुँच कर अपना तेज प्रकट करती है, जैसा कि चित्र संख्या ११* में स्पष्ट किया है। यह तेज 'ज्ञान' एवं 'क्रिया' के रूपों में सर्वत्र फैल कर मानव के समस्त भोगों का सम्पादन करता है। इस ज्योति वा शक्ति का प्रकाश 'अन्नमयकोश' में वर्णित 'चक्रों' में विशेष रूप से उद्भासित होता है। ये कोश भी क्रमशः स्थूलता को त्यागते हुए सूक्ष्म होते गए हैं, जैसे 'अन्नमयकोश' सबसे स्थूल और इसी क्रमिकरूप से 'आनन्दमयकोश' सब में सूक्ष्म है, और ये सब परस्पर इतनी घनिष्ठता से आबद्ध हैं कि जीवित काल में इन्हें एक-दूसरे से पृथक् नहीं किया जा सकता। किन्तु इन सबकी शक्ति अपने-अपने केन्द्रों में एकत्रित की जा सकती है, जैसे सम्पूर्ण ज्ञान एवं क्रियाशक्ति का केन्द्र हृदयगत अन्तःकरण है। निर्बीज समाधि असंप्रज्ञात अवस्था में, जबकि 'आत्मा' स्वरूप में स्थित होता है, तब यह देह सर्वथा निश्चेष्ट-सा, बुद्धि शान्त, एवं सब इन्द्रियां-मन-प्राण स्तब्ध-से हो जाते हैं। इसी प्रकार

*चित्र संख्या ११ का विवरण :—
प्राणमयकोश के साथ सूक्ष्म तथा कारण शरीर का सम्बन्धः—
प्राणमयकोश ने अपनी रश्मियों से अन्नमय, मनोमय, विज्ञानमय तथा आनन्दमय कोशों को आच्छादित किया हुआ है।



चित्र संख्या ११
सूक्ष्म तथा कारण शरीर का प्रमामयकोश के साथ सम्बन्ध



चित्र संख्या १२
अन्तःकरण-चतुष्टय का परस्पर सम्बन्ध

मस्तिष्कगत 'मनोमय' तथा 'विज्ञानमय' कोशों के केन्द्रों में अधिकांश रूप में ज्ञान तथा क्रिया को रोका जा सकता है, जैसे सविचार और निर्विचार समाधियों की स्थिति में 'प्राणमय' और 'मनोमय' कोशों की क्रिया शिथिल तथा अवरुद्ध के समान हो जाती है। अन्यथा ये समाधियां हो ही नहीं सकतीं। यथा विद्युत्-प्रवाह को केन्द्र में रोक देने पर अगले प्रदेश में वह प्रवाह नहीं जाता, रुक जाता है, तथा जिस-जिस प्रदेश का स्विच बन्द कर दिया जाता है उस-उस स्थान में प्रकाश भी नहीं होता, इससे मिलती-जुलती स्थिति उपर्युक्त समाधियों में होती है। ऐसे ही 'चित्त-रूपी' स्विच को बन्द कर देने पर ज्ञान और क्रिया का प्रवाह अवरुद्ध-सा या मन्दतम पड़ जाता है जबकि असम्प्रज्ञात समाधि होती है। इसी तरह बुद्धि के स्विच को बन्द कर देने पर 'विज्ञानमयकोश' का व्यापार भी ठप्प हो जाता है, जैसे तमःप्रधान समाधि अथवा सुषुप्ति में ज्ञान का कुछ भी आभास नहीं मिलता। एवं 'मन-रूपी' स्विच को बन्द कर देने पर इन्द्रिय-विषयक आदान-प्रदान एवं 'प्राणमयकोश' और 'अन्नमयकोश' के कार्य शिथिल पड़ जाते हैं—यथा निद्रा में स्थूल देह निश्चेष्ट होकर पड़ जाता है—किन्तु आन्तरिक रक्तपरिभ्रमण, अन्नपचन आदि के एवं श्वास-प्रश्वास के कार्य तो होते ही रहते हैं। जाग्रत अवस्था में प्राण से मिला अन्तःकरण ही 'वृत्तिरूप' से बहता हुआ देह के विभिन्न भागों में पहुंचकर ज्ञान और क्रिया का संचार रक्तप्रवाह के साथ-साथ करता रहता है। इसी पारस्परिक घनिष्ठता के कारण प्राणशैथिल्य से और मानसिक शिथिलता से प्राण में शिथिलता तो आ जाती है, किन्तु सर्वथा 'स्थूलप्राण' का अवरोध हो जाए—यह बात 'साक्षात्कार' एवं 'बुद्धिसंगत' नहीं है। अर्थात् जिस वेग से जाग्रत-काल में प्राण, मन आदि तत्त्व कार्य करते हैं, शारीरिक व्यापार करते और कराते हैं, यह वेग ध्यान-समाधि-सुषुप्ति-निद्रा में शिथिल या सूक्ष्म पड़ जाता है। **'प्राणः सुप्तेषु जाग्रति'** यह उपनिषद् वचन भी इसी तथ्य को प्रकट कर रहा है। विशेषरूप से 'चित्त-निरोध' पर ही यह निर्भर है कि प्राण, मन और काया कितने निश्चेष्ट बनते हैं। 'चित्त-निरोध' जितना अधिक होगा उतने ही अधिक ये सब भी निश्चेष्ट प्रतीत होंगे। फलतः इस समस्त विक्षेप के शान्त होने पर जीवात्मा 'स्व-स्वरूप' का तथा आभ्यन्तर में विद्यमान परमात्मज्योति 'भगवान्' का साक्षात्कार असम्प्रज्ञात समाधि में ही अबाध रूप से कर सकता है।

प्राणमय कोश के सम्बन्ध में एक शंका का समाधान :—

शंका—'प्राणमयकोश' को ही इतना महत्त्व क्यों दिया गया है, जबकि यह वायुभूत का ही कार्य-विशेष है और 'स्थूल-शरीर' के निर्माण में अन्य भूतों के समान ही सहकारी कारण है ?

समाधान—इस स्थूल शरीर में स्थूल प्राण ही मुख्य रूप से जीवन का आधार बना हुआ है। शरीर की रचना होते समय वायुभूत ही मुख्यरूप से इसमें सहकारी उत्पादन-कारण के रूप में सम्मिलित होता है। प्रधान रूप से अन्नमयकोश के जीवन का आधार होने एवं स्थितिस्थापक होने से ही इसे 'प्राणमयकोश' की संज्ञा दी गई है। इसे वायवीयकोश भी कह सकते हैं, क्योंकि इसका उपादान-कारण वायु ही है अथवा

वायु से ही इसकी उत्पत्ति हुई है। वायु का कार्य होने से प्राण के रूप में या जीवनी-शक्ति के रूप में वायु इस स्थूल शरीर का या अन्नमयकोश का संचालन करता है तथा वायु भूत का कार्य होने से इस शरीर का सहकारी उत्पादन कारण भी है। ये पाँच भूत मिलकर या संघात को प्राप्त होकर इस स्थूल शरीर की रचना करते हैं। आकाश अवकाश प्रदान करता है; पृथ्वी, जल, अग्नि और वायु भूत मिलकर स्थूल शरीर का निर्माण करते हैं। वायु भूत प्राण रूप होकर जीवन का आधार बनकर इस स्थूल अन्नमय शरीर में क्रिया या गति का मुख्य हेतु बना, इसीलिए इसकी 'प्राणमयकोश' संज्ञा हुई। इसी प्रकार अग्नि भूत परिणाम को प्राप्त होकर कार्य रूप से शरीर में प्रधानतः जठराग्नि के रूप में एवं गौणतः समस्त शरीर में व्याप्त होकर तेज के रूप में, उष्णता के रूप में, पाकज रूप धर्म के रूप में या समस्त पदार्थ, रस एवं धातुओं को पकाकर अन्य रूपों में परिणत करने में जीवन का आधार बनकर सहकारी उपादान कारण होकर आग्नेय-कोश के रूप में स्थित हुआ है। यद्यपि शास्त्रकारों ने इसकी प्राणमयकोश के समान अग्निमय या आग्नेय-कोश की संज्ञा नहीं रखी तथापि प्राण-मयकोश के समान यह आग्नेय-कोश भी जीवन का आधार बना हुआ है। जिस प्रकार वायु-अग्नि परिणाम को प्राप्त होकर शरीर के जीवन का आधार बने हुए हैं, इसी प्रकार जल का कार्य होने से जलीय-कोश भी शरीर के जीवन का आधार बना हुआ है। जल के सात्त्विक भाग ने सहकारी-उपादान कारण होकर सम्पूर्ण शरीर को संगठित किया है। रस-रुधिर या रज-वीर्य के रूप में परिणाम भाव को प्राप्त होकर जीवन का आधार बना हुआ है। प्राण तथा जठराग्नि जिस प्रकार से शरीर में व्याप्त होकर ठहरे हुए हैं, इसी प्रकार सात्त्विक जलभूत भी परिणाम भाव को प्राप्त होकर कार्यरूप से सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त होकर स्थित हुआ है। यह भी अन्य भूतों की भांति पार्थिव शरीर के लिए एक प्रकार के कोश जैसा ही है। अतः इसे जलीय-कोश की भी संज्ञा दे सकते हैं। न्याय-शास्त्रकार स्थूल शरीर में मुख्य रूप से पृथ्वी को ही उपादान कारण मानते हैं। अस्थि इत्यादि जो ठोस पदार्थ इस शरीर में हैं, ये सब सात्त्विक पृथ्वी भूत ही परिणामभाव को प्राप्त होकर इस अस्थि इत्यादि के रूप में शरीर में स्थित हुआ है, इसलिए इसकी भी 'पार्थिवकोश' संज्ञा हो सकती है। इसने भी जल, अग्नि, वायु अर्थात् जलीय, आग्नेय, वायवीय कोशों को अपने गर्भ में धारण किया हुआ है। जिस प्रकार यह स्थूल, सूक्ष्म पदार्थों को अपने गर्भ में धारण कर लेता है, उसी प्रकार सूक्ष्म भी स्थूल पदार्थों को अपने गर्भ में धारण कर लेता है। अतएव इन चारों की भी कोश संज्ञा हो सकती है; यद्यपि शास्त्रों में प्राण-मयकोश का ही मुख्यरूप से वर्णन किया गया है। तथापि इनको भी कोश संज्ञा दी जा सकती है।

ये पांचों कोश पंचभूतों के सात्त्विक भाग के ही कार्य हैं। ये सब परस्पर सम्बद्ध या संगठित होकर मानव के योग एवं मोक्ष का हेतु बने हैं। प्रत्येक कोश एक-दूसरे के आधार पर ठहरता है; स्वतन्त्र या निराधार होकर कोई भी कोश कुछ भी कार्य नहीं कर सकता है। जैसे अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय की

'कोश' संज्ञा मानते हैं, वैसे ही स्थूल शरीर अर्थात् पार्थिव-कोश के अन्तर्गत जलीय-कोश, आग्नेय-कोश, वायवीय-कोश की भी 'कोश' संज्ञा मानने में क्या आपत्ति है ? वायु की प्रधानता होने से केवल प्राणमयकोश का ही व्यवहार किया है। हमने भी शास्त्रकारों की एकता को सुस्थिर रखने के दृष्टिकोण से प्रधान और प्राणमय कोश की चर्चा की है, और जलीय तथा आग्नेय कोशों का भी प्रासंगिक संकेत करना समुचित ही समझा है। प्रामाणिक शास्त्रों में 'जलीय' और 'आग्नेय' तत्त्व जब 'वायवीय' तत्त्व में मिलते हैं, तभी तीनों मिले हुए तत्त्वों का 'प्राण' इस संज्ञा से व्यवहार किया है।

इति श्रीमदखण्डब्रह्मचारियोगिप्रवरश्रीव्यासदेवमहात्मप्रणीते
आत्म-विज्ञाने सुभाषाविभूषिते
प्राणमयकोषो नामा द्वितीयोऽध्यायः सम्पूर्णः।

—: o :—

ॐ

अध्याय ३

मनोमयकोश

और उसका विज्ञान

अन्तःकरण-चतुष्टय

इसके अंगों की व्याख्या, विश्लेषण तथा वृत्तियों का वर्णन *

सूक्ष्म शक्ति का प्राबल्य—पंचमहाभूतों से निर्मित कठोर 'देह-दुर्ग' के दोनों खण्डों को हम पार कर आए हैं; किन्तु ये तो उस दिव्यशक्ति के आधारभूत आवरण हैं, रहने के स्थान हैं, जिनके अन्दर वह 'चेतन' छिपा बैठा है। इनकी विजय तो ऐसी ही समझनी चाहिए जैसे पाषाण शिलाओं में छिपी अग्नि पर दौड़ते बालक अपने भोलेपन से यह समझ लें कि हमने अग्नि को वश में कर लिया अथवा जीत लिया है। वे यह नहीं जानते कि इन पाषाणों में छिपी अग्नि दुर्बल नहीं है, और जब वह अग्नि अपने विशाल रूप को प्रकट करती है तब 'दुर्निवार' होती है। उस विद्युत्रूपा

---

* चित्र संख्या १२ का विवरण :—अन्तःकरण–चतुष्टय का परस्पर सम्बन्ध।

१. पीत वर्ण अण्डाकृति के समान यह बुद्धि का मण्डल है जिसके शिखर पर शुक्र तारे के समान मन का मण्डल है। बुद्धि मण्डल के मध्य में श्वेत वर्ण के ज्ञानेन्द्रियों और सन्तरीय वर्ण के कर्मेन्द्रियों के केन्द्र हैं।

२. तिरछी ओर से मध्य से काटा हुआ हृदय जिसमें श्वेत वर्ण का हृदयाविछिन्न ब्रह्म का मण्डल है, जो पीत वर्ण के सूक्ष्म प्रकृति के मण्डल, गुलाबी वर्ण के सूक्ष्म प्राण के मण्डल, नीलाभ वर्ण के अहंकार के मण्डल व अतिशुभ्र श्वेत चित्त के मण्डल तथा चित्तस्थ जीवात्मा को लेकर स्थित है।

३. इन रश्मियों द्वारा हृदयस्थ ६ पदार्थों सहित (आनन्दमयकोश) कारण शरीर व ब्रह्मरन्ध्रगत १७ पदार्थों सहित (मनोमय, विज्ञानमय कोश) सूक्ष्म शरीर का परस्पर सम्बन्ध दिखाया गया है। नील वर्ण, श्वेत वर्ण तथा रक्त वर्ण की रश्मियों द्वारा हृदयस्थ चित्त, अहंकार व ब्रह्मरन्ध्रगत बुद्धि, मन में हो रहे परस्पर संस्कारों के आदान-प्रत्यादान की प्रक्रिया का दर्शन।

४. पृष्टभाग में हृदय से मस्तिष्क तक पीतवर्ण की सुषुम्ना नाड़ी का सम्बन्ध दर्शाया है जिसमें हरित नील वर्ण व रक्त वर्ण के बाणों के द्वारा ज्ञान तथा क्रिया का गमनागमन दर्शाया गया है।

सूक्ष्म अग्नि की महत्ता को वे वैज्ञानिक जानते हैं जिन्होंने अनुसन्धान करते हुए एक 'अणु' में अन्तर्निहित गुप्त आग्नेय शक्ति के सूक्ष्मभाव 'इलेक्ट्रोन' (विद्युत्-अणु) तथा इसके समीपस्थ, इसको फाड़ने वाली शक्ति 'प्रोटोन' को जाना और इस रहस्य को जानकर, अतिविनाशकारी 'अणु-बम' बनाकर जगत् को भयभीत कर दिया है। इस दृष्टान्त के अनुसार मानव के 'अन्नमयकोश' तथा 'प्राणमयकोश' अपने उत्पादक 'शक्ति-रूप' उन 'सूक्ष्मभूतों' की अपेक्षा देखने में यद्यपि महान् तथा कठोर दीखते हैं, तथापि उन सूक्ष्मतत्त्वों की शक्ति के सामने दुर्बल हैं। इसलिए सूक्ष्मतत्त्वों से निर्मित 'सूक्ष्मशरीर' का विज्ञान तथा विजय 'स्थूलशरीर' की अपेक्षा 'कठिनतर' है। हमारा 'सूक्ष्म-शरीर', जो शक्ति-प्रसारण का केन्द्र है, किन तत्त्वों से, किस प्रकार बना है, इसी रहस्य को समझाने के लिए हम यह 'अन्तःकरण-चतुष्टय' नामक प्रकरण लिख रहे हैं। सृष्टि में हमारे देह की तथा देह में रहने वाले इन 'सूक्ष्म' और 'कारण' शरीरों की उत्पत्ति किस क्रम से हुई है, इसको बिना जाने साधक अगले 'कोषों' में प्रवेश नहीं कर सकेंगे तथा उन तत्त्वों से कार्य नहीं ले सकेंगे, इस बात को ध्यान में रखते हुए सृष्टि-उत्पत्ति का क्रम सूत्र रूप से दर्शाते हैं।

सृष्टि-उत्पत्ति क्रम में मानव के स्थूल देह का स्थान—सर्वशक्तिमान्, सर्वाधार, नित्य, चेतन, सर्वव्यापक 'ब्रह्म' तथा सत्त्व, रज, तम इन गुणों की सम्मिश्रित साम्यावस्था रूप प्रकृत्ति का संयोग सम्बन्ध नित्य है, क्योंकि ये दोनों नित्य हैं। प्रलय के पश्चात् जीवात्माओं के भोगवशात् जब भगवत्-ईक्षण इस प्रकृति में क्षोभ उत्पन्न करता है तब यह प्रकृति विषमभाव को प्राप्त होकर त्रिगुणात्मक कार्य-जगत् की उत्पत्ति करने लगती है। क्योंकि ब्रह्म और प्रकृति इन दोनों नित्य पदार्थों का सम्बन्ध व्याप्य-व्यापक रूप से नित्य है, अतः प्रलयकाल में भी इस सम्बन्ध का अभाव नहीं होता। यह सम्बन्ध केवल अव्यक्त हो जाता है, जैसे निद्राकाल में जीवात्मा के जाग्रत् अवस्था के स्थूल व्यापार का अभावमात्र हो जाता है। इसी प्रकार प्रलयकाल में ब्रह्म के स्थूल व्यापार का अभाव मात्र होता है। जब यह प्रकृति अपने साम्य रूप का परित्याग करती है तब कार्य के रूप में सर्वप्रथम महा-आकाश, दिशा, काल और महत्-सत्त्व, महत्-रज, महत्-तम ये पदार्थ उत्पन्न होते हैं। इनमें महत्-सत्त्व, महत्-रज और महत्-तम अन्तःकरण-चतुष्टय के उपादान कारण होते हैं। प्राकृतिक नियमानुसार त्रिगुणात्मक प्रकृति से उत्पन्न प्रत्येक पदार्थ में ये तीनों ही गुण न्यूनाधिक रूप में अवश्य विद्यमान रहते हैं। कोई एक या दो गुण भी किसी पदार्थ के निर्माण करने में समर्थ नहीं होते। इसी आधार पर इस महत के भी त्रिगुणात्मक भेद होते हैं :—

१. विशुद्ध 'महत्-सत्त्व', जिसमें 'सत्त्व' का भाग मुख्य होता है, 'समष्टि-चित्त' को उत्पन्न करता है, और जीवमात्र का 'व्यष्टि-चित्त' इसीका कार्यात्मक एक सूक्ष्म छोटा अंश है। इस कारण सब 'व्यष्टि-चित्तों' का उपादान कारण यह

'समष्टि-चित्त' ही है। यह एक कार्यात्मक अंश* ही प्रत्येक जीवात्मा को भोग देने के लिए 'स्व-स्वामी-भाव-सम्बन्ध' से संयुक्त होकर बिम्ब-बिम्बी भाव को प्राप्त होता है।

२. तब महत्-रज से 'राजस' भाग की अधिकता हो जाने के कारण अगले उत्पन्न होने वाले तत्त्व का नाम 'समष्टि-बुद्धि' होता है। प्रत्येक जीवात्मा के साथ विद्यमान 'बुद्धि-तत्त्व' इसीका एक कार्यात्मक अंश है। इसीलिए सब 'व्यष्टि-बुद्धियों' का उपादान कारण यह 'समष्टि-बुद्धि तत्त्व' ही है। यह अन्तःकरण-चतुष्टय का दूसरा भाग है।

'समष्टि-चित्त' और 'समष्टि-बुद्धि' में यह स्पष्ट अन्तर है, जिसका 'योग', 'सांख्य' के आचार्यों ने वर्णन नहीं किया है। इसलिए इनके सिद्धान्त में चित्त और बुद्धि दोनों एक ही तत्त्व माने गए हैं। चतुष्टय-अन्तःकरण को मानने वाले 'अस्मदादि' इस भेद को स्वीकार करते हैं।

३. इसके आगे तीसरा परिणामात्मक महत्-तम 'समष्टि-अहंकारों' को उत्पन्न करता है। यही 'समष्टि-अहंकारों' के नाम से प्रतिपादित होता है। यह तीन प्रकार का होता है और प्रत्येक 'व्यष्टि-अहंकार' इन्हीं 'समष्टि-अहंकारों' का एक-एक भाग है, और ये 'समष्टि-अहंकार' 'व्यष्टि-अहंकारों' का उपादान कारण हैं।

इस प्रकार ये तीन मुख्य भाग त्रिगुणात्मक प्रकृति के प्रथम परिणामों से प्रकट होते हैं।

४. इसके आगे फिर 'समष्टि-अहंकारों' में त्रिगुणात्मक परिणाम होते हैं: सत्त्व-अहंकार, रजः-अहंकार, तमः-अहंकार। तब 'सत्त्व-अहंकार' से पंच ज्ञानेन्द्रियों की, राजस से कर्मेन्द्रियों की, सात्त्विक और राजस से मन की उत्पत्ति होती है।

'उभयात्मकं मनः।' (सांख्य० अ० २, सू० २६)

इसी उभयात्मकता के कारण 'मन' ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों से कार्य कराने में समर्थ हो पाता है। सत्त्व और रज के समभाग में होने से मन अति बलवान्, अति वेगवान्, तीव्र क्रियाशील तथा शीघ्रकारी है। तमः-अहंकार से 'पंचतन्मात्राओं'

---

*इस ग्रन्थ में यत्र-तत्र अंश शब्द का जहां भी प्रयोग हुआ है वहां कार्यात्मक अंश समझना चाहिए। जैसे अनेक आभूषण स्वर्ण तत्त्व के कार्यात्मक अंश होते हैं, ऐसे ही व्यष्टि-चित्त, व्यष्टि-अहंकार, व्यष्टि-बुद्धि, व्यष्टि-मन, व्यष्टि-इन्द्रियां और व्यष्टि-पञ्चतन्मात्रिक मण्डल भी इन समष्टियों के ही कार्यात्मक अंश हैं, साक्षात् अंश नहीं। तभी तो प्रत्येक व्यष्टि-चित्त, संस्कार-भेद से, एक दूसरे से पृथक् बना हुआ है। इसी प्रकार बुद्धि आदि के विषय में भी समझ लेना चाहिये। यहां पर अंश का तात्पर्य कार्यात्मक अंश से ही है, न कि साक्षात् अंश से, क्योंकि साक्षात् अंश में कोई परिणाम नहीं होता, किन्तु 'कार्यात्मक अंश' परिणामविशेष से ही उत्पन्न होता है।

हृदयावच्छिन्न ब्रह्म एवं कारणरूप प्रकृति के मण्डल भी अविकार रूप से घटाकाश-मठाकाश की भांति मान लिए हैं।

की उत्पत्ति होती है।

अन्तःकरण का अर्थ—अन्तःकरण का अर्थ है—गुप्त या छिपे साधन, जो कार्य करते हुए भी स्थूल दृष्टि से दीख न पड़ें। 'जीवात्मा' भी इन्द्रियों से न दीखने वाला स्वयं-सम्वेद्य 'तत्त्व' है। इसलिए वह जिन साधनों से अपना काम लेता है, स्पष्ट ही वे भी सूक्ष्म तथा इन स्थूल इन्द्रियों से दीखने वाले नहीं होने चाहिएं, और वे हैं भी ऐसे ही। इनमें से एक भाग तो कुछ स्थूल है, जिसे हम 'सूक्ष्मशरीर' कहते हैं। इसके दो भागों में से एक 'क्रिया-प्रधान' भाग का नाम 'मनोमयकोश' और दूसरे 'ज्ञान-प्रधान' भाग का नाम 'विज्ञानमयकोश' है; किन्तु ये 'क्रिया' तथा 'ज्ञान' रूपी शक्तियां भी इन कोशों की अपनी शक्तियाँ नहीं हैं। ये दोनों शक्तियाँ जहाँ पर उत्पन्न होकर इन दोनों कोशों के मार्गों से स्थूलदेह को निरन्तर जा रही हैं, उसे 'कारण-शरीर' अथवा 'आनन्दमयकोश' कहते हैं। और उस प्रकाशात्मक किन्तु जड़-रूप 'आनन्दमयकोश' में ये शक्तियाँ कहाँ से, और कैसे उत्पन्न होती हैं, और किस क्रम से आकर समस्त 'देह-दुर्ग' में आविर्भूत होने पर क्या-क्या कार्य कराती है, यह सब विवेचन इस 'अन्तःकरण-चतुष्टय' नामक संदर्भ में वर्णन किया गया है।

वर्णन-क्रम—इस भाग में भी हम स्थूल से सूक्ष्म की ओर ही चले हैं और मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त के स्वरूप निर्माण आदि को दर्शा कर, इन 'करणों' के कार्य करने की सारणि अर्थात् जिन 'वृत्तियों' के द्वारा ये चारों तत्त्व कार्य करते हैं उन 'वृत्तियों' का वर्णन तथा अनुकूल वृत्तियों को प्रकट करने एवं प्रतिकूल वृत्तियों के निरोधक उपायों को दर्शाते हुए इस प्रकरण को समाप्त कर दिया है।

अन्तःकरण ही सब विज्ञान कराता है—सम्भव है कि आपको इस रहस्य का अभी तक ज्ञान न हो किन्तु यह मत भूलिए कि पिछले दोनों कोशों का दर्शन तथा जो विज्ञान आप प्राप्त कर आए हैं वह सब 'अन्तःकरण-चतुष्टय' की सहायता से ही कर सके हैं। अगले समस्त 'सूक्ष्मतर' विज्ञान का प्रत्यक्ष भी इन्हीं के द्वारा होगा, अतः इनके निर्माण, रंग, रूप, आकार, क्रिया आदि का ज्ञान प्रत्येक साधक को होना चाहिए; अन्यथा वह आगे बढ़ ही नहीं सकेगा। इसी दृष्टि को सम्मुख रखकर यह प्रकरण पृथक् लिखना पड़ा।

शास्त्रों का मन्तव्य—अन्तःकरण के विषय में शास्त्रों की मान्यताएं विभिन्न हैं। जैसे, 'न्याय' और 'वैशेषिक' अन्तःकरण का स्थानापन्न केवल 'मन' को मानते हैं और इसी से सब 'करणों' का काम चला लेते हैं। 'सांख्य' तथा 'योग' मन, अहंकार और चित्त, इन तीन को ही अन्तःकरण मानते हैं, और 'चित्त' में 'बुद्धि' का समावेश कर लेते हैं। उपनिषत्कार मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त के संगठन को ही 'अन्तः-करण-चतुष्टय' का स्वरूप बताते हैं—यह हमें भी स्वीकार है। अपने साक्षात्कार के आधार पर इन चारों के गुण, धर्म, कर्म, व्यापार भी निश्चित कर दिए हैं, जिससे इन चारों को समझने और प्रत्येक के व्यापार का प्रत्यक्ष-ज्ञान प्राप्त करने में साधक मात्र को सुविधा हो।

इन चारों के कर्म-व्यापार का निर्णय—सम्भवतः इस व्यापार-विवेचन को

सामान्य समझकर अथवा इस ओर ध्यान न जाने के कारण ही सांख्य और योग ने भी 'अन्तःकरण-त्रयी' मान लिया हो; किन्तु इस त्रित्व-धर्म वाले अन्तःकरण से विज्ञान प्राप्ति का कार्य पूर्ण नहीं होता। अतः 'चित्त' को बुद्धि से पृथक् मानना ही उचित है, और तभी 'विज्ञानमय' तथा 'आनन्दमय' कोशों का निर्माण सम्भव हो पाता है, एवं 'सूक्ष्मशरीर' और 'कारणशरीर' का पृथक्-पृथक् रूप से साक्षात्कार हो सकता है। उत्पत्तिक्रम में महत्-सत्त्व के सात्विक अंश से समष्टि-व्यष्टि 'चित्त' की, और महत्-रज के भाग से समष्टि और उससे व्यष्टि 'बुद्धितत्त्व' की उत्पत्ति होती है। 'चित्त' और 'बुद्धि' ये दोनों तत्त्व 'ज्ञान-प्रधान' हैं। 'अहंकार' के रजोऽंश और सत्त्वांश से 'मन', सत्त्वबहुल भाग से 'ज्ञानेन्द्रियाँ' और राजसिक भाग से 'कर्मेन्द्रियाँ' उत्पन्न होती हैं। इस प्रकार 'अहंकार' का रजोगुणी अंश इन सब में आने से ये सब 'कर्म-प्रधान' हैं। 'मन' उभयात्मक होने के कारण साक्षात् रूप से केवल 'ज्ञानेन्द्रियों' तथा 'कर्मेन्द्रियों' से ही समस्त कार्य लेता वा कराता है, न कि बुद्धि से। इसी कारण दोनों प्रकार की इन्द्रियों को 'मनोमयकोश' से सम्बद्ध माना है, और उभय-इन्द्रियों से व्यापार कराने अथवा कार्य लेने की शक्ति रखने वाला 'मन' 'इन्द्रिय-राज' कहा जाता है। इस भाँति जब 'मन' उभय-इन्द्रियों के साथ मिलकर इनसे कर्म कराता है तब इस संगठन की संज्ञा 'मनोमयकोश' होती है, और जब 'बुद्धि' इन मन-इन्द्रियों से कार्य लेती है तब इसकी संज्ञा 'विज्ञानमयकोश' हो जाती है। अगले सूक्ष्मशरीर-विषयक समस्त व्याख्यान का यही सार है।

त्रिगुणात्मक पंचतन्मात्राओं के द्वारा ही सूक्ष्मशरीरों का निर्माण, और उनके दिव्य विषयों का उपभोग भी होता है। वस्तुतः ये पंचतन्मात्राएं सूक्ष्म दिव्य विषय और सूक्ष्म पदार्थों के निर्माण में उपादान कारण हैं।

अन्तःकरण-चतुष्टय का मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त के रूपों में कार्यभेद से सूक्ष्म और कारणशरीरों में विभाजन होता है। मन, बुद्धि, और दसों इन्द्रियाँ मिलकर जब संघात को प्राप्त होती हैं तब पंचतन्मात्राएं इस संघात को संगठित करने के लिए एक पंचतन्मात्रिक कोश का निर्माण करती हैं। इस पंचतन्मात्रिक कोश के अन्दर विद्यमान मन, बुद्धि और दशों इन्द्रियों से बने संघात की संज्ञा 'सूक्ष्मशरीर' है, और यह संघात ही सब ज्ञान-विज्ञान सम्पादन का कार्य सम्पन्न करता है।

यहां पर इतना और स्मरण रखना चाहिए कि 'कारणशरीर' का निर्माण 'सूक्ष्मशरीर' से पूर्व हो चुकता है; और इसमें चित्त तथा अहंकार दोनों 'जीवात्मा' के साथ मिलकर भोग-सम्पादन करते हैं। इसमें प्रकृति ही 'उपादानकारण' के रूप में रहती है।

सात्त्विक तन्मात्राओं से देव, मनुष्य, पशु, पक्षी, कीट, पतंग, तथा स्थावरों के सूक्ष्मशरीर उत्पन्न होते हैं। इन सूक्ष्मशरीरों में भी सात्त्विक, राजस आदि की तारतम्यता से कुछ-कुछ अन्तर या भेद होता है, जैसे स्थूल शरीरों में होता है। ये सूक्ष्मशरीर संकोच-विकास धर्म वाले होते हैं।

रजःप्रधान तन्मात्राओं से सूक्ष्मशरीरों के भोगों के लिए सूक्ष्म पदार्थों का

निर्माण होता है। इनमें रजःप्रधान तन्मात्राओं की मुख्यता होती है, शेष सहकारी होती हैं; और यह सूक्ष्मशरीर उन दिव्य सूक्ष्म भोगों के उपभोग का भी एक साधन है जो कि स्वर्गलोक में भोगे जाते हैं। अर्थात् जीवित रहने के लिए भी सूक्ष्मशरीर पंच-तन्मात्रिक सूक्ष्म पदार्थों का ही सूक्ष्म आहार ग्रहण करता है। अतः इस आवश्यकता की पूर्ति 'रजःप्रधान' तन्मात्राओं के द्वारा निर्मित भोग्य-पदार्थों से होती है।

तमःप्रधान तन्मात्राओं से स्थूल पंचमहाभूतों की उत्पत्ति होती है। यह महाभूत भी त्रिगुणात्मक हैं। इन पंचमहाभूतों के सात्त्विक भाग की मुख्यता और रजस्-तमस् की न्यून मात्रा के सम्मिश्रण से देव, गन्धर्वादि देवयोनियों और मनुष्यों के शरीर बनते हैं; किन्तु पशु, पक्षी, कीट, पतंग आदि के शरीरों में फिर इन भूतों का राजस, तामस भाग बढ़ जाता है।

रजःप्रधान महाभूत लोक-लोकान्तरों के अन्तराल—अन्तरिक्ष में निवास करते हैं जो कि प्राणियों के लिए भोग्य-पदार्थों को उत्पन्न करते हैं। जैसे अन्तरिक्ष-व्यापी वायु, अन्तरिक्ष में रहने वाले जल-कण और मेघ के रूप में विद्यमान जल, विद्युत् आदि के रूप में रहने वाली अग्नि एवं पृथिवी तत्त्व के कण, ये सब महाभूतों के रजःप्रधान रूप हैं।

तमःप्रधान महाभूतों से यह पृथ्वी, ग्रह, उपग्रह आदि ठोस लोकपिण्ड बनते हैं, जो प्राणियों के वास से युक्त तथा रहित हैं। इसका विस्तार तो यथास्थान वर्णित किया जायगा। परंच, जैवी-जगत् के पशु, पक्षी आदि, भोक्तव्य अन्नादि पदार्थों की उत्पत्ति के पीछे यथासमय अमैथुनी देव, मानव सृष्टि होती है, तभी मानव-देहों का वर्तमान आकृति में आविर्भाव होता है। आगे मैथुनी सृष्टि प्रवृत्त होती है। इस प्रकार सूत्र रूप से सृष्टि-निर्माण के वर्णन में 'मानव देह' का यह स्थान है; इसी भोग और मोक्षदायक परम रहस्य मानव देह में जीवात्मा का आवास है। इसी तथ्य को आपको प्रत्यक्ष करना होगा। इस स्थूल देह के अन्दर छिपे उन 'करणों' की उत्पत्ति आदि के क्रम का विस्तार से वर्णन करते हैं, जिनसे जीवात्मा कार्य लेता है।

दर्शन तथा उपनिषद् आदि श्रद्धेय ग्रन्थों में मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त तथा अन्तःकरण के नाम आते हैं। इन ग्रन्थों के भाष्य भी हुए हैं। इनका 'मनन' तथा 'निदिध्यासन' पूर्वक स्वाध्याय करते रहने पर भी हमें इन ऊपर कथित 'तत्त्वों' का स्पष्टीकरण अथवा ऐसा व्याख्यान दृष्टिगोचर नहीं हुआ जिससे इनके 'स्वरूप', 'कर्म-व्यापार' स्पष्टतः सन्मुख आ जायें। अर्थात्, अन्तःकरण के विषय में सब आचार्यों की समान रूप से एक-सी मान्यता देखने को नहीं मिली, और न ही इन मन, बुद्धि आदि के निर्माण, स्वरूप, स्थान एवं धर्म-कर्म, व्यापारों के विषय में पृथक् रूप से निरूपण किया दृष्टिगत हुआ है, प्रत्युत सर्वत्र सम्मिश्रित सामान्य-सा उल्लेख ही देखने में आया है। इसलिए 'जीवात्मा' के अतिनिकटवर्ती इन 'करणों' पर निरन्तर ध्यानयोग के द्वारा अनुशीलन तथा अनुसन्धान पूर्वक साक्षात्कार करने की आवश्यकता प्रतीत हुई। तब वर्षों ऐसा करने के पश्चात् जो निष्कर्ष निकला उसे स्पष्टरूप से आगे दर्शाते हैं, क्योंकि 'आत्म-साक्षात्कार' एवं समस्त विज्ञान के आधार-भूत मुख्यतम साधन तो ये

ही हैं। इनमें 'अन्तःकरण' तो 'अंगी' है और मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त ये चार अंग हैं।

कोशों के साथ इन चारों का सम्बन्ध—अन्तःकरण के इन चार विभागों में से 'चित्त' तथा 'अहंकार' का सम्बन्ध विशेष तथा साक्षात् रूप से हमारे 'आनन्दमय-कोश' अथवा 'कारणशरीर' के साथ है; एवं मन, बुद्धि का सम्बन्ध 'सूक्ष्मशरीर' के साथ है, जिसमें १० इन्द्रियों तथा 'पंचतन्मात्राओं' के साथ मनःसंयोग से बना 'मनो-मयकोश' तथा मनोमय के साथ 'बुद्धि' के संयोग से बना 'विज्ञानमयकोश' संगठित रूप से विद्यमान है। इनमें से सर्वप्रथम हम 'मन' का वर्णन करते हैं।

—: ० :—

कर्मप्रधान मनस्तत्त्व

मानस तत्त्व—न्याय तथा वैशेषिक दर्शनकार 'मन' को **'यथोक्तत्वाच्चाणु'** (न्याय० अ० ३, आ० २, सू० ६३) इस सूत्र के अनुसार अणु मानते हैं, तथा इसके अस्तित्व का लक्षण—

युगपज्ज्ञानानुत्पत्तिर्मनसो लिंगम्।

(न्याय० अ० १, आ० १, सू० १३)

अर्थात् एक समय में इकट्ठे दो ज्ञानों को न होने देने वाला तत्त्व 'मन' है, ऐसा कहते हैं। किन्तु इतने ही कथन से तो कुछ हस्तगत नहीं होता।

१. मन का लक्षण—विषयमात्र के 'ज्ञान' का आदान-प्रदान करने वाला, सब इन्द्रियों से कार्य लेने वाला, इन्द्रियों का जो स्वामी है, वह 'मनस्तत्त्व' है, जिसकी सहायता के बिना न तो कोई ज्ञानेन्द्रिय ज्ञान-सम्पादन कर सकती है, और न कोई कर्मेन्द्रिय क्रिया तथा कोई व्यापार करने में समर्थ है। इस शक्तिशाली तत्त्व की सहायता के बिना 'बुद्धि' विषय-विवेचन का, 'प्राण' क्रिया तथा जीवन के प्रसार का, 'स्थूलशरीर' कोई कर्म-व्यापार नहीं कर सकते। अपनी शीघ्रकारी सामर्थ्य से प्रत्येक कार्य को, ज्ञात न हो सकने वाली द्रुततम गति से कर देने के कारण प्रतीत यही होता है कि 'मन' ने एक समय में ही अनेक कार्य कर डाले हैं। जैसे कि पचासों कागजों को बींधता हुआ एक 'सुआ' कागजों को बींधता तो क्रम से ही है, किन्तु क्रिया की द्रुतता से एकदम बींधे गए प्रतीत होते हैं।

२. मन की उत्पत्ति—सृष्टि के रचनाक्रम में महत्-तम के बाद समष्टि-अहंकार, फिर समष्टि-अहंकारों के रज और सत्त्व प्रधान अहंकार के संयोग से 'मन' की उत्पत्ति होती है। इस प्रकार मन में सत्त्वगुण के साथ रजोगुण भी है। अतः यह 'मन' सत्त्व के प्रभाव से ज्ञानेन्द्रियों से तो ज्ञान सम्पादन कराने और स्वयं भी विषय के ज्ञान को ग्रहण कर लेने एवं रजोगुणी प्रभाव द्वारा कर्मेन्द्रियों से कर्म कराने तथा स्वयं इन्द्रियों के द्वारा लाये हुए विषयों एवं कर्मों से प्रतिबिम्बित होकर विषय-ज्ञान तथा कर्मों को तुरंत क्षणांश में ही स्थानान्तरित कर देने की अलौकिक सामर्थ्य से विभूषित है। 'मन' का उपादान कारण अहंकार है, इसलिए अहंकार तो 'पिता' और मन 'पुत्र'-सम है। यह 'मन' भी सर्वथा तमोगुणहीन नहीं है।

३. मन का स्वरूप—यह 'मन' अनुद्भूत-प्रकाश का एक लघु-सा **'पिण्ड'** है जिसमें दाह तथा स्पर्श नहीं है। प्रकाश धर्म वाला और संकोच-विकासशील होने से यह 'मध्यमपरिमाणी' है तथा यह सदा ही अपने स्थान पर स्थिरता से चमका करता है। त्रिगुण के प्रभाव से इसके रंग-रूप तथा कर्म में भेद होता रहता है; किन्तु मन

का निजी स्वरूप शुभ्र चन्द्रबिम्बवत् अथवा शुक्र तारे के समान देदीप्यमान, वा कभी किसी झरोखे में से सूर्य किरणों के साथ आते-जाते चमकीले बिन्दुक (कण) के समान भी भासा करता है। विषयों को ग्रहण करते हुए, विषयज्ञान से प्रतिबिम्बित होते समय 'मन' का वर्ण 'विवर्ण' होता रहता है। जैसे, सात्त्विक कर्म कराने के समय यह 'मन' शान्त, चन्द्रबिम्बवत् सौम्य वर्ण होता है; भयंकर, क्रूर, घोर कर्मों को करते समय मन में से भयंकर, रक्तवर्ण अथवा धूम्र-मिश्रित लाल रंग की रश्मियाँ निकला करती है, जैसे अनार के छूटने पर निकलती हैं, एवं भय तथा तामसिक प्रभाव में आकर मन संकुचित-मलिन-मुर्झाया-सा हो जाता है। एकदेशी यह मन विषयों एवं क्रियाओं के आदान-प्रदान करने के अपने सब कर्म-व्यापार, अपनी रश्मियों का प्रसार करके स्वयं करता और इन्द्रियों से कराता है।

(इन अवस्थाओं को चित्र संख्या ११ में देखें।)

४. मन का निवासस्थान—मानव-मस्तिष्क के 'ब्रह्मरन्ध्र' नामक स्थान में, जिसे 'सहस्रार' वा 'सहस्रदल-कमल' किंवा 'दशमद्वार' भी कहते हैं, मानव का 'सूक्ष्म-शरीर' रहता है। यहीं पर स्थित स्वर्णिम ज्योतिर्मय अण्डाकृति पिंड 'बुद्धिमण्डल' के शिखर में 'मन' स्थित है।

(देखें, मनोमयकोश के चित्र संख्या १० में।)

५. मन का सम्बन्ध—'मन' का सम्बन्ध विशेष रूप से इन्द्रिय-समूह, बुद्धि, तथा स्थूलदेह के साथ है। प्रतिक्षण इन्द्रियों के द्वारा बाहर से लाये गये विषय-ज्ञान, क्रिया, सम्वाद तथा आन्तरिक सम्वेदनों से प्रतिबिम्बित होने के आदान कर्म फिर इन्हें 'बुद्धिमण्डल' में समर्पित कर देने के प्रदान कर्म और इसी प्रकार 'बुद्धितत्त्व' के द्वारा कृत-निर्णय तथा आदेशों का आदान करके इन्द्रियों को प्रदान करने का कार्य करता है। इन्द्रियों से सब आदेशों का परिपालन कराने के लिए बुद्धि तथा इन्द्रियों में सदा सम्बन्ध स्थापित रखना अनिवार्य होने के कारण मन का सदा ही दोनों से सम्बन्ध रहता है। 'बुद्धि' की प्रेरणा के बिना 'मन' तथा अन्य भी कोई इन्द्रिय स्वतः कोई कर्म नहीं कर सकती। प्रत्येक विषय वा कर्म के प्रतिबिम्ब को ग्रहण करके यह 'मन' जब 'बुद्धिमण्डल' में इनका निर्णय कराता है, उस समय ऐसा भासता है जैसे जलकुण्ड में 'मीन' गतिशील होकर विचर रहे हों। इस प्रकार 'बुद्धितत्त्व' की आज्ञा पालन में सदा तत्पर बना 'मन' इन्द्रियों को भी ज्ञान और कर्म में प्रवृत्त रखता है। यह 'मन' मोक्ष-प्राप्ति पर्यन्त बुद्धि के साथ सहकारी बन कर रहता है; इसका 'बुद्धि' तथा इन्द्रिय-समूह के साथ घनिष्ठतम सम्बन्ध है, जो प्रतिक्षण बना रहता है, जैसे 'प्राण' का 'काया' के साथ है।

६. मन के त्रिगुणात्मक भेद तथा स्वरूप—संसार का प्रत्येक पदार्थ त्रिगुणात्मक होने से प्रत्येक समय किसी-न-किसी 'गुण' से प्रभावित रहता है। इस सार्वभौम नियम के अनुसार ही 'मन' भी प्रभावित रहता है।

(क) सात्विक मन—शुभ्र चन्द्रबिम्बवत् सौम्य दीप्ति से युक्त, शान्त, स्थिर, क्रियारहित-सा, किन्तु बाह्य रूप में स्थिर दीखता हुआ भी, स्वाभाविक परिणाम से

सदा परिणमित होते रहने वाला, विषयों तथा इन्द्रियों से असंग-सा, 'प्रत्याहार' की प्रशान्तरूपता युक्त होता है।

(ख) राजसिक मन—रजोगुण से प्रभावित 'मन' शुक्र तारे के समान प्रदीप्त, किंचित् नीलिमा लिए, अपूर्व आभा युक्त, अतिचपल, द्रुततर गति युक्त, 'बुद्धि' तथा इन्द्रियों को भी चंचल बनाये रखने वाला, सुदूर देश तक को अपनी दिव्य-रश्मियों से आवृत कर लेने वाला, दिव्य-विषयों तथा इनके विज्ञान की प्राप्ति के लिए इन्द्रिय-गण को अपनी दिव्य-शक्ति के सहयोग से विशिष्ट सामर्थ्य युक्त तथा दूरगामी बना देने वाला, विद्युत्-गति के समान शीघ्रकारी तथा सशक्त, चकाचौंध-दीप्ति युक्त होता है, और विज्ञान-ग्रहण के समय अति सतर्क एवं विशिष्ट दीप्ति युक्त प्रतीत होता है।

(ग) तामसिक मन—स्लेटी, धूम्र अथवा नीहार (कोहरे) जैसी मन्द आभा वाला, सत्यान (जी चुराने) के दोष से युक्त जड़वत्, और चिरकारी, देह को जड़वत् निष्क्रिय बना देने वाला और इन्द्रियों पर भी जड़ता छा देने वाला होता है। इसके अतिरिक्त, सर्वत्र तम को आच्छादित करके, देहेन्द्रियों को अकर्मण्य बना कर, स्वयं भी अकर्मी बन, इन्द्रियों को भी ज्ञान तथा कर्म में प्रवृत्त न कर सकने की प्रवृत्ति युक्त होता है।

७. मन के धर्म-कर्म-स्वभाव—'चंचलत्वं मनो धर्मो वन्हिधर्मो यथोष्णता' पद के अनुसार 'मन' सदा गतिशील, चंचल, चपल स्वभाव युक्त है। इसी क्रिया-शीलता तथा शीघ्रकारिता गुण के कारण यह 'मन' प्रत्येक पदार्थ का 'क्रमिक' ज्ञान-विज्ञान प्राप्त कराने में समर्थ होता है; किन्तु यह शीघ्रकारिता जब नियमित न रह कर उच्छृंखलता का रूप धारण कर लेती है, तब किसी प्रकार का साक्षात्कार न करा कर ज्ञानोपलब्धि में बाधक बन जाती है। जैसा कि नित्य ध्यान तथा समाधि के समय अथवा उपासना और आत्मचिन्तन के समय प्रायः साधक अनुभव करते हैं और आन्तरिक कष्ट से व्यथित हो जाते हैं। इस मनस्तत्त्व की आदान-प्रदानरूप मुख्य दो ही वृत्तियां हैं। इन्हीं को 'संकल्प-विकल्प' कह दिया गया है। मन, 'सन्देशवाहक' किंवा पत्रवाहक 'डाकिये' के समान सब सन्देशों को किसी भी इन्द्रिय के द्वारा गृहीत विषय, पदार्थ-ज्ञान और कर्म की 'तदाकारता' (वृत्ति) से उपरक्त होकर 'आदान' रूप करता है। पुनः इससे प्रतिबिम्बित सर्व पदार्थों का निर्णय कराने के लिए 'बुद्धिमण्डल' में बखेर देने वाले इस बुद्धितत्त्व को अपनी 'तदाकारा वृत्ति' से रंग-सा देने का 'प्रदान' रूप व्यापार करता है। इसी प्रकार पुनः बुद्धि द्वारा प्रदत्त निर्णय या आदेशों का आदान करना, उन्हें इन्द्रियों को प्रदान करना और स्थूल देह में यत्र-तत्र प्रसार तथा वितरण कराकर चरितार्थ करना 'मन' का कार्य है। किसी प्रकार की कोई तर्क-वितर्क, टीका-टिप्पणी या विवेचन करने से इसका कोई सम्बन्ध नहीं है। यहां पर यह बात स्मरणीय है कि 'आनन्दमयकोश' गत 'चित्त' के सूक्ष्मतम अव्यक्त-से व्यापारों का सम्पादन करने में कर्म-प्रधान तत्त्व 'अहंकार' है। अहंकार से उत्पन्न 'मनस्तत्त्व' भी क्रिया-प्रधान है, और उधर विज्ञानमय तथा मनोमय कोशों की सब क्रियाओं को 'मन' सम्पन्न

किया करता है। 'ब्रह्मरन्ध्र' की सभी क्रियाएं चित्तगत क्रियाओं से अपेक्षाकृत स्थूल तथा विस्तृत होती हैं। इसलिए 'मन' चित्त की क्रियाओं में हस्तक्षेप नहीं करता और न 'अहंकार' ही 'ब्रह्मरन्ध्र' के व्यापारों में कोई भाग लेता है। इस प्रकार 'अहंकार' और 'मन' दोनों ही 'कर्म-प्रधान तत्त्व' हैं। अधिक विस्तार से समझाने के लिए उपरि-कथित सार का विस्तार यह हो सकता है कि यह 'मन' अपनी स्वाभाविक क्रिया-शीलता से सदा स्वयं गतिशील रहकर इन्द्रियगण—बुद्धि, प्राण, स्थूलदेह—को क्रिया-शील बनाये रखता है; अर्थात् ज्ञानेन्द्रियों को ज्ञान-सम्पादन करने में, कर्मेन्द्रियों को कर्म करने में, बुद्धितत्त्व को विषय-ज्ञान के निर्णय करने में, प्राणों को ज्ञान-क्रिया तथा जीवन को सर्वत्र फैलाने में; और स्थूलदेह को 'जीवात्मा' के स्थूल भोगों की प्राप्ति करने में प्रवृत्त किये रखता है तथा स्वयं भी इन्द्रियों द्वारा गृहीत ज्ञान-कर्म-परम्परा को, 'बुद्धि' के साथ मिलकर प्रत्येक प्रकार के विषय-निर्णायक कर्म को, सब 'कोशों' की क्रिया तथा सम्वेदनों को प्रतिक्षण 'तदाकारता' से प्रतिबिम्बित करके अपनी स्वा-मिनी 'बुद्धि' को देने-लेने में सदा ही रत रहता है। साथ ही सब इन्द्रियों को अपनी दिव्यता प्रदान करके उन्हें दूरगामी, पारदर्शी बनाना तथा उनमें अज्ञात दूरी पर स्थित, छिपे पदार्थों को देखने, सुनने, सूंघने आदि की शक्तियाँ विकसित कर देना, दिव्य स्थूल-सूक्ष्म विषयों के उपभोग करने की योग्यता प्रदान कर देना और इन्द्रियों को उन विषयों के उपभोग करने के योग्य बना देना 'मन' का धर्म-कर्म है। जाग्रत या स्वप्न दोनों अवस्थाओं में प्रतिक्षण अपनी रश्मियों से सर्व 'कोशों' को आच्छादित रखते हुए अथक रूप से उनमें हो रहे व्यापारों से 'बुद्धि' को सदा अवगत रखना, तथा प्रत्येक विषय-ज्ञानादि से प्रतिबिम्बित होकर जल में फैले तैल-बिन्दुवत् बुद्धिमण्डल को इन प्रतिबिम्बित से अनुरंजित करके सदा निर्णय कराते रहना 'मन' का स्वभाव है। बुद्धि का सदा सहकारी रहकर चिन्तन-मनन-निदिध्यासन कराना, बाह्य तथा आन्त-रिक 'धारणा' तथा 'ध्यान' के समय शान्त-एकाग्र होकर विषयों का ज्ञान कराना, विषयग्रहण तथा बुद्धि के आदेशों को क्रियान्वित कराने के लिए अति विशाल रश्मियाँ फेंकना, एवं 'प्रत्याहार' के समय समस्त रश्मिजाल को समेट कर अणुरूप हो जाना—यह संकोच-विकासी धर्म भी मन का है। हृदय से उठते भावों तथा संस्कारों का आकर्षण करके 'बुद्धिमण्डल' अथवा 'विज्ञानमयकोश' में भोगप्रदान के लिए उनको स्थापित कर देना, और इन्द्रियों को भोगने के लिए प्रेरित करना, अपनी अदम्य शक्ति से इन्द्रियों को पराक्रमी बना देना, त्रिगुण से प्रभावित होकर सम या विषम भाव तथा छोटे-बड़े आकार को धारण कर लेना आदि कर्म इस 'मनस्तत्त्व' का स्वभाव अथवा धर्म-कर्म तथा गुण है।

किन्तु अन्तःकरण के चारों अंगों में सबसे अधिक क्रियाशील होने के कारण इस 'मन' में शीघ्रकारिता का गुण 'विशेष' है। इसी गुण के कारण इसकी अबाध गति की ओर विशेष रूप से ध्यान आकृष्ट होता है। इसलिए मनकी गति दर्शा देना भी संगत तथा उचित होता है।

८. मन की गति—विश्व के सब गतिमान् पदार्थों में सर्वाधिक तीव्रतम अथवा

द्रुततम गति 'मन' की है। इसकी गति को 'काल' की गति के समान ही कहा जा सकता है। क्योंकि योगदर्शन के

क्षणतत्क्रमयोः संयमाद् विवेकजं ज्ञानम्।

(योग० पा० ३, सू० ५२)

सूत्र में क्षण-क्रम-परम्परा में संयम करने का निर्देश है। इससे जहाँ योगज-प्रज्ञा से भी दो पदार्थों में भेद-ज्ञान न हो सके वहां इस क्षण-क्रम में संयम का अभ्यास करने से भेद दीख पड़ता है। तो वह क्षण क्या है ? इसे इस रूप में समझाया है कि द्रव्यों के परमाणुवत् लघुतम भाग के समान 'काल' की विभक्त न हो सकने वाली अविभाज्य गति की इकाई का अंश ही 'क्षण' कहा जाता है। और जो 'तत्त्व' ऐसे क्षणों की पूर्वापर क्रम-परम्परा को दर्शाता है वह 'मन' कम-से-कम 'काल' के समान गतिमान् तो अवश्य मानना ही पड़ेगा; अन्यथा 'क्षणों' से क्रम-भेदों का विभेद कैसे जाना जा सकेगा ? इसके साथ ही 'मनोगति' अबाध भी है। आकाश-पाताल में सर्वत्र कहीं पर भी स्थित पदार्थों तथा परमाणु से लेकर परम-महत् पिंडों को दूरतम, समीपतम, छिपे-प्रकट, सबको जानने तथा दिखाने में भी समर्थ है। इसीलिए वैदिक ऋचाओं में मन को **'दूरंगमं ज्योतिषां ज्यतिरेकम्'** कहा गया है।

एक सिद्धान्त—सदा गतिशील—एक 'ध्रुव-नियम' स्मरण रख लेना चाहिए : त्रिगुण समुदाय का एक अंश 'रजोगुण' सृष्टि के पदार्थमात्र में विद्यमान है। अतः जगत् का कोई भी पदार्थ कभी पूर्ण अचल नहीं होता। तो फिर अन्तःकरण के ये चारों अंग तथा इन्द्रियगण जैसे तैजस दिव्य पदार्थ, जो कि अविनाशी तथा चेतन 'जीवात्मा' के संयोग परम्पराक्रम से सदा चेतन से बने रहते एवं क्रिया-रत रहते हैं, भला कैसे निश्चल हो सकते हैं ? चेतन 'जीवात्मा' का 'चित्त' के साथ व्यवधानरहित निकटतम संयोग-सम्बन्ध होने के कारण संयोग से उत्पन्न ज्ञान और क्रिया के रूप में प्रतिक्षण प्रादुर्भूत हो रहा 'सूक्ष्मप्राण' आमरण स्वयं गतिशील रहकर पाँचों कोशों के सभी तत्त्वों को सदा गतिमान् बनाए रखता है—क्षण भर को भी गतिविहीन नहीं होने देता। इस क्रिया के अभाव में मानव-जीवन एक क्षण भर भी स्थित नहीं रह सकता। यहाँ तक कि 'कूटस्थ-आत्मा' भी चित्त-संयोग से 'चल-स्वभाव' भासता है। परम-पुरुष 'परमात्मा' के जड़-प्रकृति में नित्यव्यापक होने के कारण प्रकृति में सर्वत्र उत्पन्न हो रही क्रिया को देखकर ऐसा ज्ञात हो रहा है कि ईश्वर ही यह-वह, ऐसा-वैसा कर-करा रहा है। सर्वथा चल, अचल एवं ध्रुव से दीखने वाले सूर्य, चन्द्र, तारागण, धरा, पर्वत आदि भी प्रतिक्षण हो रहे प्राकृतिक 'अवस्थापरिणाम' से प्रभावित हैं, और ऐसी सब सूक्ष्मतम क्रियाएं तथा 'परिणाम-विशेष' 'दिव्यदृष्टि' से देखने में आते हैं। इस त्रिगुण समुदाय को गति भगवत नियम 'ऋत्' अथवा सर्वव्यापी 'ब्राह्मीचेतना' के द्वारा प्रतिक्षण मिल रही है और मिलती जाएगी जबतक कि 'प्रलय' नहीं होती। इसी परम्परागत गतिक्रम के कारण जगत् का प्रत्येक पदार्थ चल-स्वभाव है, और एक 'ब्रह्म' ही कूटस्थ, नित्य, सत्य, अपरिणामी और अचल है।

दूसरा सिद्धान्त—दूर का दिखना क्यों ?—सर्वत्र, सब पदार्थों में विद्यमान

'सत्त्वगुण' के कारण, सूक्ष्मतम आकाश सहित, संसार का प्रत्येक पदार्थ दिव्य-दृष्टि के द्वारा प्रत्यक्ष दर्शन का विषय बन जाता है।

इस प्रकार अन्तःकरण-चतुष्टय का एक 'अंग' यह 'मनस्तत्त्व' दिव्यशक्ति-मय एवं क्रिया-प्रधान आदान-प्रदान मात्र कर्म करने वाला अनुद्भूतप्रकाश का एक छोटा-सा पिण्ड है, जो कि विवेचनाशक्तिरहित ब्रह्मरन्ध्र में बुद्धि के साथ सहकारी बनकर रहता है।

—:०:—

द्वितीय अंग

ज्ञानप्रधान बुद्धितत्त्व

१. बुद्धि का लक्षण—**'बोधनात् बुद्धिः ।'** समस्त ज्ञान तथा विज्ञान मात्र को ग्रहण करके, विभेदों के निश्चयात्मक रूप से निर्णायक तत्त्व की संज्ञा 'बुद्धि' है; इसके पर्यायवाची शब्द—धीः, प्रज्ञा, मतिः, मनीषा (मनस्+ईषा), धिष्णा, शेमुषी, प्रेक्षा, उपलब्धिः, ज्ञप्तिः, मेधा, स्मृतिः, ज्ञान-प्रतिपत्, तथा बुद्धिः हैं, किन्तु एक गुणविशेष के कारण इसके योगप्रोक्त नाम 'ऋतम्भरा' 'प्रज्ञाऽऽलोक' 'प्रतिभा' आदि भी हैं। इस प्रकार सृष्टि के समस्त पदार्थों, रूप-रस आदि विषयों, और विषय-प्रभेदों को तर्क-वितर्क द्वारा काट-छांट कर इन सबके निश्चयात्मक रूप को दर्शाने वाला तत्त्व 'बुद्धि' कहलाता है।

२. बुद्धि की उत्पत्ति—सृष्टि के उत्पत्तिकाल में 'ब्रह्म' के ईक्षण रूप संकल्प-विशेष से, साम्यावस्था प्रकृति से, एक प्रकाशात्मक तत्त्व 'महत्' सत्त्व उत्पन्न होता है।

१. सर्वोत्कृष्ट महत्तत्त्व से 'समष्टि-चित्तसत्त्व'।
२. महत् रजोगुण से 'समष्टि-बुद्धितत्त्व' बनता है।
३. समष्टि महत् तमोगुण से समष्टि अहं तत्त्व तीन पदार्थों के रूप में बनते हैं।

इसी 'समष्टि-बुद्धितत्त्व' का एक-एक कार्यात्मक अंश 'व्यष्टि-बुद्धि' के रूप से प्रत्येक देही के साथ विद्यमान है। अतः स्पष्ट है कि 'बुद्धि' का उपादान कारण महत् रजोगुण है।

३. बुद्धि का स्वरूप—यह 'बुद्धितत्त्व' भी समुज्ज्वल अनुद्भूतरूप-स्वच्छ-ज्योति का पारदर्शी अण्डाकृति पिण्ड वा पुंज है, जो सूर्य-बिम्ब जैसा भास्वर, दाह तथा स्पर्श से रहित, संकोच-विकासशील, मध्यम-परिमाणी त्रिगुण-धर्मी है। इस बुद्धि के दो स्वरूप हैं—

१. बुद्धि के विशेष 'ऋतम्भरा' स्वरूप की ज्योति अतिस्वच्छ, भास्वर, और तरलतायुक्त, प्रकृति-पुरुष भेद की बोधक होती है।
२. साधारण बुद्धि में रजोगुणी चपलता के साथ तमोगुण की मलिनता भी बनी रहती है। इसी कारण इस बुद्धि का निर्णय निर्भ्रान्त नहीं होता।

४. बुद्धितत्त्व का निवास पूर्वोक्त ब्रह्मरन्ध्र में है. जैसा कि चित्र संख्या १२ पृष्ठ ९४ में दिया जा चुका है।

५. बुद्धितत्त्व का सम्बन्ध—साक्षात् रूप से 'बुद्धि' का सम्बन्ध सब कोशों के

साथ नहीं है। प्रथम सम्बन्ध 'मन' के द्वारा सदा 'हृदय' से बना रहता है जिसमें स्थित 'आनन्दमयकोश' में अपने सेवक 'चित्त' 'अहंकार' और 'सूक्ष्मप्राण' सहित 'जीवात्मा' विराजमान है। संस्कारों के आगार 'चित्त' से प्रतिक्षण ही उठते रहने वाले भोगोन्मुख संस्कारों को हृदय तक फैली मानसिक रश्मियां आकृष्ट करके प्रतिक्षण बुद्धि-मण्डल में पहुंचाती रहती हैं। फिर यह बुद्धि अपने सहकारी 'मन' की सहायता से इन संस्कारों को स्थूल-मूर्त्त रूप देकर भोग्य रूप में परिणत करके मन द्वारा इन्द्रियों के उपभोग योग्य बना देती है। आगे 'मन' ही इन्द्रियगण, प्राण, तथा स्थूलदेह से निरंतर कार्य कराता है, पुनः बुद्धि इन्द्रियों के द्वारा बाहर से संगृहीत ज्ञान तथा भोग्य विषय का, जो मन के द्वारा लाये जाकर बुद्धि-मण्डल में पहुँचाए जाते हैं, तर्क-वितर्कपूर्वक विवेचन और सूक्ष्म-संस्कारों के रूप में परिणत करके हृदय-निवासी 'चिति' की ओर फेंक देती है। दूसरी ओर इन्द्रियों का 'प्राणमय' तथा 'अन्नमय' कोशों के साथ 'मन' के द्वारा ही क्रियात्मक रूप में सम्बन्ध बना रहता है; उस मनके द्वारा 'जीवात्मा' के समस्त स्थूल भोगों का सम्पादन यह 'बुद्धि' ही करती-कराती है। यह सम्बन्ध देहव्यापी 'ज्ञानसूत्रों' में भी व्याप्त मानस-रश्मियों द्वारा सदा बना रहता है। भोगप्रद सभी संस्कोरों तथा मन सहित इन्द्रियादि पर 'बुद्धितत्त्व' का पूर्ण वशित्व है, निद्रा की अवस्था में 'बुद्धि' अपने समस्त व्यापार शिथिल करके शान्त हो जाती है। भोगोन्मुखी 'बुद्धि' के द्वारा यह 'पुरुष' बन्धन में पड़ता है, और वैराग्यवती 'बुद्धि' की सहायता से 'मुक्त' होता है।

६. बुद्धितत्त्व के त्रिगुणात्मक भेद से उत्पन्न स्वरूप, रूप-रंग :—

(क) सात्त्विक बुद्धि के धर्म—शुक्ल धर्म, ज्ञान, वैराग्य, ऐश्वर्य, दया, आनृशंस्य, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य अपरिग्रह, शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान, आस्तिकता, धर्माचरण प्रवृत्ति, विवेचना, याथातथ्य रूप से अर्थ-विभाजनरुचि, न्याय, तितिक्षा, शम, दम, नम्रता, धैर्य, श्रद्धा, स्नेह, भक्ति, हर्ष, प्रसन्नता, प्रसाद गुण, आह्लाद, आनन्द, निष्कामता-अनभिषंग, वात्सल्य-भाव, सुख, मेधा, धारणा, शक्ति, स्मृति, चिन्तन, मनन, निदिध्यासन, पदार्थ-निर्णायक शक्ति, एवं शान्ति, एकाग्रता, भावनिष्ठा, सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात समाधियों को प्रादुर्भूत करना, भगवतनिष्ठा, अध्यवसाय (निश्चय) इत्यादि समस्त सात्त्विक शुभ गुणों को धारण करना इस 'बुद्धितत्त्व' के धर्म हैं। इस समय में 'बुद्धि' की प्रभा शान्त, निस्तरंग, उषःकालीन सूर्य के समान मनोरम, दिव्य, स्वर्णमयी-सी, स्वच्छ, प्रख्याशील होती है।

सात्त्विकता के भी भेद हैं—योगज प्रज्ञाऽऽलोकों में से 'ऋतम्भरा-प्रज्ञा' उत्कृष्टतम है। यह प्रज्ञा अवर्णनीय, किन्तु यदा-कदा पारद के समान स्वच्छ, चमकीली, शुक्ल भी होती है और इसका धवल प्रकाश मर्करी-लाइट-सा भासता है।

(ख) राजस बुद्धि के धर्म—उपरिकथित सात्त्विक भावों में रजोगुण के प्रभाव से कुछ विकार उत्पन्न होकर 'बुद्धि' में चपलता, अस्थिरता आ जाने से सत्त्व-गुण के विपरीत आचरण होने लगता है। तब चिन्ता, विषाद, मान, दर्प, अधृति, क्रूरता; विषय-तृषा, विलासिता, शृङ्गार, प्राण-तृप्ति की भावना, काम, क्रोध, लोभ,

मोह, शोक, भय, ईर्ष्या, राग, द्वेष, स्पर्द्धा, असूया, निन्दा आदि भावों की प्रबलता, लोक-संग्रह, आखेट, प्रतिशोध, बदला लेने की भावना, उद्वेग, मिथ्याचार, शासन और दमन करने की लिप्सा आदि अनेक अवगुणों में प्रीति तथा प्रवृत्ति—अर्थात् अधर्म, अज्ञान, अवैराग्य, अनैश्वर्य में प्रीति होना आदि—राजस-बुद्धि के धर्म हैं। इस रजो-गुणी बुद्धि में अहंमन्यता, आत्मश्लाघा, भावावेशप्रचुरता से उत्पन्न होते हैं। इस समय का निर्णय प्रायः विपर्यय-विकल्प, संशय से युक्त होता है। आसुरी वृत्तियों की इस समय प्रबलता होती है। इस समय इस बुद्धि की आभा सन्तरी-रंग से मिलती-जुलती, पीतता के साथ लालिमा मिली-सी सन्तरी वा गुलाबी तथा अतिचपलतायुक्त और चकाचौंध करने वाली होती है।

(ग) तामस बुद्धि के धर्म—अज्ञान, हिंसा, क्रूरता, विषाद, नास्तिकता, तम, अविवेक, आलस्य, जड़ता, प्रमाद, भय, रुदन, मूढ़ता, कपट, छल, दम्भ, चोरी, निर्बुद्धिता, व्यभिचार, दुराचार, मदिरा-मांस आदि सेवन की प्रवृत्ति, वञ्चना, विस्मृति, मद, मोह, पाप-रति इत्यादि की सभी मलिन प्रवृत्तियाँ इस समय होती हैं। तब इसका वर्ण धुन्धला पीला (धूसर) सा, अपारदर्शी, विषय-विज्ञान को स्पष्ट न दर्शाने वाला (मलिन) होता है।

७. बुद्धि के व्यापार—पूर्वकथित तीनों प्रकार की बुद्धियों के जो धर्म-कर्म लिख चुके हैं, वे सब कर्म बुद्धि करती है। इन सबका संक्षेप यह है कि पंचज्ञानेन्द्रियों के द्वारा संगृहीत शब्द, स्पर्शादि विषय तथा कर्मेन्द्रियों के द्वारा कृत सब कर्मों को 'मन' के द्वारा प्राप्त करके और उन्हें तर्क की तुला पर तोलकर अपनी विवेचनाशक्ति की 'छलनी' से छान कर एक स्थिर निर्णय कर देना और धर्म-अधर्म, पाप-पुण्य, सत्य-असत्य, भले-बुरे, ज्ञान-अज्ञान में से चुनकर अपने स्वामी 'जीवात्मा' के लिए सांसारिक अभ्युदय तथा पारमार्थिक कल्याण के लिए जो भावना 'कर्त्तव्य' के रूप में सुखकर तथा उपादेय है उसे ग्रहण करके शेष सब कुछ त्याग देना। वस्तुतः जीवात्मा के लिए यह 'बुद्धितत्त्व' एक महान् प्रदीप अथवा 'ज्योतिस्तम्भ' के समान इस कर्मक्षेत्र-पथ में 'पथप्रदर्शक', किंवा 'महामन्त्री' के समान मंत्रणा देने वाला, 'सारथि' के समान सन्मार्ग में ले जाने वाला और 'सुहृद' के समान परमस्नेही एवं हितकारी तत्त्व है। बुद्धि के बिना यह ज्ञानस्वरूप 'पुरुष' इस 'कर्मक्षेत्र' में अन्धा-सा है। इस प्रकार जाग्रत काल के सब व्यापार 'बुद्धितत्त्व' के द्वारा ही सम्पन्न होते हैं। यद्यपि 'बुद्धि' भय, क्रोधादि विकारों में फंसकर संकल्प-विकल्प वा तर्क-वितर्कों के भंवर में उलझ जाती है तथापि अपनी स्वाभाविक प्रख्याशीलता तथा विवेचना-शक्ति के बल द्वारा उसमें से निकल भी आती है। सम्प्रज्ञात समाधियों में धारणा, ध्यान द्वारा एकाग्रता आदि की अवस्था-विशेष को धारण करके पदार्थों का विज्ञान कराना, और 'ऋतम्भरा' रूप धारणा करके प्रकृति के कार्य-कारण भावों का साक्षात्कार कराते हुए 'प्रकृति-पुरुष-बोध' करा देना ही इस बुद्धि का 'मुख्यतम धर्म' है। ऋतम्भरा की ही 'स्थित-प्रज्ञा' संज्ञा है। यही कठिन-से-कठिन समस्याओं का समाधान करती है तथा अविद्या-अस्मिता आदि क्लेशों का समूल उच्छेद करके जन्म-मरण के बन्धन से छुड़ाकर मुमुक्षु को मोक्ष

के द्वार तक पहुँचा देती है। अन्यथा रजस्-तमस् के मलविक्षप से भरी बुद्धि इस 'जीव' के समस्त क्लेशों का कारण बनकर अनन्तकाल तक दुःखद संसार-चक्र में घुमाती रहती है।

८. **बुद्धि की वृत्तियां**—जिस प्रकार 'मन' की 'आदान-प्रदान'—रूपा दो ही वृत्तियाँ (कर्म) हैं, उसी प्रकार इस 'बुद्धितत्त्व' के जितने भी कर्म हैं उनका यौगिक नाम 'वृत्ति' है। इस रूप में 'बुद्धितत्त्व' की असंख्य वृत्तियाँ हैं। इनका विस्तार से आगे वर्णन करेंगे।

इस भाँति अन्तःकरण-चतुष्टय के दूसरे ज्ञानप्रधान-अंग 'बुद्धितत्त्व' की व्याख्या तो समाप्त हो गई। आगे 'आनन्दमय कोश' से सम्बद्ध, कर्म-प्रधान तृतीय अंग 'अहंकार' का इसी प्रकार से विस्तारपूर्वक व्याख्यान करते हैं।

—:०:—

तृतीय अंग

कर्मप्रधान अहंकारतत्त्व

'अहंकार' अन्तःकरण का तृतीय अङ्ग है। उसका वर्णन निम्न प्रकार है :—

१. अहंकार का लक्षण—प्रत्येक ज्ञान, कर्म, पदार्थ तथा भावना में 'आत्मभाव'-ममत्त्व का उत्पादक तथा 'विज्ञानमयकोश'-गत बुद्धिमण्डल से प्राप्त प्रत्येक निर्णय या आदेश के सूक्ष्म-स्वरूप 'संस्कारों' को लेकर 'चित्तपटल' पर स्थापित कर देने तथा 'चित्तभूमि' से उठे प्रत्येक संस्कार' को 'बुद्धिमण्डल' की ओर चलता करते रहने, एवं 'जीवात्मा' को 'अहमस्मि' तथा 'अयमस्ति' का भान कराने वाला, बुद्धिमण्डल के द्वारा भेजे प्रत्येक ज्ञान, कर्म, 'निर्णय आदेश तथा सम्वेदनों का आदान करके तथा उक्त रूप में प्राप्त प्रत्येक संस्कार पर 'ममत्व' की मोहर वा छाप लगाकर 'चित्त' में स्थापित करके 'पुरुष' को दर्शाने और अवगत कराके बुद्धिमण्डल को यहाँ के समस्त संस्कार प्रदान कर देने वाला संकोच-विकासशील मध्यम-परिमाणी तत्त्व अहंकार है। अहंकार, दर्प, अभिमान, गर्व, मद, मान, ममेदम्, अहंकृति, घमण्ड, ममता, अस्मिता ये सब पर्यायवाची शब्द हैं।

२. अहंकार की उत्पत्ति—महत् तम से 'समष्टि-अहंकारों' की उत्पत्ति होती है। उन्हीं 'समष्टि-अहंकारों' का एक कार्यात्मक अंश प्रत्येक देह में विद्यमान है। अतः अन्तःकरण-चतुष्टय के तृतीय भाग 'अहंकार' का उपादान-कारण 'समष्टि-अहंकार' ही है।

३. अहंकार का स्वरूप—अहंकार का अपना स्वरूप हल्की नीलमणि के समान चन्द्र-वर्ण युक्त, अनुद्भूत-प्रकाशात्मक एक 'वृत्त' वा 'चक्र' अथवा 'पहिए' के समान है। इस 'वृत्त' ने आत्मा को अपने गर्भ में धारण करने वाले दिव्य ज्योतिर्मय 'चित्त' को आवृत किया हुआ है—चित्त के चतुर्दिक् घेरा डाला हुआ है। त्रिगुणात्मक होने से गुणों से प्रभावित होकर इसके रंग, रूप, स्वभाव में परिवर्तन होता रहता है।

४. अहंकार का निवास-स्थान—अहंकार का निवास हृदय-प्रदेश में स्थित 'आनन्दमयकोश' व 'कारणशरीर' में है। गोल बादाम की गिरी पर मढ़े छिलके अथवा गोल तकिए पर चढ़े गिलाफ के समान ही सुन्दर मनोज्ञ मयूर-ग्रीवा के समान दिव्य रंग का मानो एक गिलाफ-सा यह 'चित्त' पर चढ़ा हुआ है। इसे 'दिव्य-दृष्टि' द्वारा ही देखा जा सकता है, और यह अपनी 'अहंवृत्ति' के द्वारा विशुद्ध ज्योतिःस्वरूप 'पुरुष' के धारक 'चित्त' को सदा आच्छादित रखकर ममता में बांधे हुए है। अहंकार के बाहर चतुर्दिक् 'सूक्ष्मप्राण' का ज्योतिर्मय आवरण (गिलाफ या एक कोश)

इस 'अहंकार-मण्डल' पर चढ़ा हुआ है, जो जीवनी शक्ति के रूप में प्रतिक्षण जीवन का संचार तथा कोशों तक प्राणों के द्वारा जीवन का प्रसार भी करता है। अर्थात् चित्त और सूक्ष्मप्राण के मध्य में जो मण्डलाकार होकर हृदय-प्रदेश में अवस्थित है, इसी को हम 'अहंमण्डल' वा 'अहंकार-मण्डल' कहते हैं। यह 'अहं' ही 'अस्मिता' के रूप में 'चित्त' के साथ 'तम' अथवा 'अविद्या' के प्रतिनिधि रूप में विद्यमान है। (देखो चित्र संख्या १२ पृष्ठ ९४)

५. अहंकार का सम्बन्ध—मुख्य रूप से अहंकार का सम्बन्ध 'चित्त' तथा 'सूक्ष्मप्राण' के साथ है, और गौण रूप से 'जीवात्मा' तथा अन्य सब करणों के साथ है। इसका कार्य चित्त में पड़े संस्कारों को उथल-पुथल कर और इन्हें क्रियाशील बनाए रखकर भोगोन्मुख संस्कारों को बुद्धिमण्डल की ओर फेंकना—उसको प्रदान करना तथा बुद्धिमण्डल से आए नवीन संस्कारों का आदान करके बुद्धि से भी इस चित्त का सम्बन्ध बनाए रखना है। इसका सम्बन्ध समष्टि-चित्त से भी है क्योंकि समष्टि-चित्त से निरन्तर प्रवाहित होकर 'समष्टि-अहंमण्डल' में से आ रहे संस्कार-प्रवाह को यह व्यष्टि-अहंकार ही ग्रहण करता एवं इधर से उधर भी फेंकता रहता है। इस व्यापार में यह भी मन की तरह चंचल ही बना रहता है।

६. अहंकार के त्रिगुणात्मक भेद से उत्पन्न रंग-रूप का वर्णन :—

(क) सात्त्विक अहंकार के धर्म—सत्त्व की प्रधानता में अहंकार का रंग विशुद्ध उत्कृष्ट नीलम-नीलमणि के समान स्वच्छ पारदर्शी और सौम्य बोधक एवं स्वरूप को दर्शाने वाला तथा आत्मसाक्षात्कार करने में परमसहायक होता है। अहंकार निश्चल होकर चित्त तथा सूक्ष्मप्राण के व्यापार का अभाव करके आत्मा की स्वरूप स्थिति का हेतु बन जाता है। अस्ति रूप से ब्रह्म के साक्षात्कार का हेतु तथा कारण-रूप प्रकृति के साक्षात्कार का भी हेतु बनता है।

(ख) राजस अहंकार के धर्म—'रज' की प्रधानता में विशेष दीप्ति मान करके मयूरग्रीवा के समान आभा उत्पन्न कर देता है। रजोगुण से प्रभावित होकर स्वयं भी यह चंचल हो उठता है। चित्त तथा सूक्ष्मप्राण को तीव्र क्रियाशील बनाए रखकर जीवन का संचार कराते रहना, सूक्ष्मप्राण और चित्त को शक्ति देते रहना, और इनके कार्यों में सहायता देते रहना, एवं इन्हें सदा जागरूक रखना, प्रत्येक पदार्थ तथा ज्ञान और कर्म आदि के प्रति अहंकृति वा ममत्व की विशेष भावना रखना, ममत्व की भावना को अति प्रबल बना देना, पंचकोशों को क्रियाशील, बुद्धि को उत्तेजित, अस्मिता को उद्दीप्त करके काम-क्रोध-लोभ-मोह-राग-द्वेष आदि विकारों के संस्कारों को उभार कर प्रचंड बना देना, चित्त के सब कार्यों—कर्मव्यापारों में सहायता करना, 'ममेदम्' की भावना को दृढ़ीभूत करना, चित्त तथा सूक्ष्मप्राण में उद्वेग बढ़ाकर इन्हें शान्त न होने देना, संघर्षों को उत्पन्न कर देना, और कभी-कभी इन्द्रधनुष के समान मनोज्ञ रूप को धारण कर लेना 'रजस-अहं' का धर्म है।

(ग) तामस अहंकार के धर्म—तामसिक अवस्था में अहंकार का वर्ण आसमानी तथा कुछ धूमिल-सा हो जाता है। चित्त को मूढ़, दुरभिमानी तथा आत्म-

श्लाघी बना देना; पाप-अधर्म आदि कुकर्मों को करने में प्रवृत्त करना; कुमार्ग-गमन में सहायता देना; क्लिष्ट संस्कारों को अधिक दृढ़मूल करना; जघन्य-घृणित भावनाओं को उद्दीप्त करना; 'तम' तथा अविद्या-अज्ञान को चित्त पर फैला देना पांचों क्लेशों; को प्रचण्डता देना; बुद्धि वा ज्ञान तथा दिव्यनेत्र को कुण्ठित कर देना; सूझ-बूझ हर लेना एवं पुरुष की साक्षी-वृत्ति को ग्रस लेना, इत्यादि कर्म तम-आक्रान्त 'अहं' के हैं।

७. अहंकार के व्यापार—मन के समान अहंकार भी चित्त की अपेक्षा कर्म-प्रधान तत्त्व है। यह अहंकार जिन संस्कारों को आदान-प्रदान करता है, मन के समान ही इसको भी उन संस्कारों के विषय में विवेचना करने का कुछ ज्ञान नहीं होता कि ये संस्कार किस प्रकार के हैं और इन संस्कारों से उत्पन्न कर्मों का क्या फल होता है तथा इनका भुगतान किन रूपों में होगा, इत्यादि। जैसे कि बुद्धि का सहकारी मन है वैसे ही चित्त के सभी व्यापारों में अहंकार सहायक होता है। पूर्वकथित सब कर्मों के साथ अपने रजोगुणी भाव से प्रभावित होकर 'अहं' के बलवान् और पराक्रमशील हो जाने पर जीवात्मा को अधर्म, अज्ञान, अनैश्वर्य तथा भोगविलास आदि अनर्थों में बलात् नियोजित कर देना है। जब रजोगुण से प्रभावित हुआ अहंकार 'अस्मिता' की छाया से 'चित्तमण्डल' को आच्छादित कर लेता है तब जीवात्मा इसकी गांठ में बंधा ऐसा ही सोचा करता है कि यह शरीर, परिवार, जाति, ग्राम, घर-बार, देश, धन-धान्य, पदार्थ, भूमि आदि मेरी हैं। ऐसी बुद्धि को जगाना तथा 'अहंवृत्ति' को दृढ़तम बना देना 'अहं' का काम है। समस्त अन्तःकरण-चतुष्टय ही अविद्यात्मक है।

यह अहंकार विशेष रूप से अपने स्वाभाविक धर्म के कारण 'आसक्ति' को उपजाने और इसे दृढ़भूमि बनाने में प्रवीण है। अविद्या-ग्रन्थि, 'अहन्ता' वा 'ममता' की दृढ़ता ही तो जीवात्मा को जन्म-मरण के चक्र में फांसे हुए हैं और अभिनिवेश-क्लेश इसी ममता का ही रूपान्तर है। 'अहं' कभी निश्चल नहीं बैठता। चित्त में पड़े संस्कारों को उलट-पुलट करता हुआ स्मृति के द्वारा उन्हें उत्तेजित करके 'बुद्धिमण्डल' में फेंक कर मन-बुद्धि को सदा कर्म-निरत बनाए रखने और राग-द्वेषात्मक क्लिष्टवृत्तियों को उद्दीप्त करके मानव को अन्धन्तमः कष्ट के गर्त्त में गिरा देने में यह बड़ा चतुर है। यह एक विशेष बात है कि 'जीवात्मा' को चित्त के द्वारा जब अपने स्वरूप का बोध होता है तब 'अहमस्मि' रूप से एतद्-विशिष्ट ही होता है। अथवा इसे यों कह सकते हैं कि आत्मा की प्रतिच्छाया या प्रतिबिम्ब का दर्शन अथवा भान 'अहं' के द्वारा ही होता है। यदि 'अहं' न हो तो जीवात्मा को स्वरूप का बोध भी नहीं हो सकता; क्योंकि 'चित्त' और 'जीवात्मा' के बिम्ब-बिम्बी-भाव सम्बन्ध को प्रत्यक्ष कराने में यह ही सहायक होता है। रागद्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, शोक, भ्रान्ति, विपर्यय, विकल्प आदि, अविद्या की इस समस्त सन्तति के 'अभाव' अथवा 'क्षय' हो जाने पर अन्त में 'अहंकार' का भी अभाव हो जाता है कि जो इन सबका मुखिया है। त्रिगुणों से प्रभावित हुआ यह सदा ही परिवर्तनशील बना रहता है। अतः इसमें सदा परिणाम होते रहते हैं। जैसे—मेरा चित्त प्रसन्न है, मेरी बुद्धि इस समय स्वच्छ और प्रबुद्ध है, मैं आनन्दित हूँ, मैं इस तथ्य को समझ गया हूँ, इत्यादि प्रतीति 'सत्त्व' गुण की अधि-

कता का फल है। मेरा चित्त खिन्न है, मेरा मन विक्षिप्त है, मेरा अमुक शत्रु वा मित्र है, इत्यादि रूप से सर्वत्र खिन्नता सहित 'ममता' की भावना का प्रदर्शन इस राजस अहंकार के कारण होता है। मेरी बुद्धि में यह बात नहीं समाती, मैं कुछ सोच नहीं सकता, मेरा चित्त इस बात की साक्षी नहीं देता, मेरा मन कुछ भी नहीं करना चाहता, एवं सर्वत्र 'ममता' के साथ एक ग्लानि-सी, अकर्मण्यता-सी छाई रहना तमोग्रस्त-अहंकार का कर्म है।

८. अहंकार की व्याख्या—अन्तःकरण का यह भाग 'अहंकार' तमोगुण महत् सत्त्व के कार्यों से उत्पन्न 'अविद्या' का प्रतीक-सा बना चित्त के साथ सदा विद्यमान रहता है। इसकी उत्पत्ति आदि का वर्णन तो हम पीछे कर ही आए हैं, किन्तु इसके विषय में कुछ-एक भावों को स्पष्ट करना आवश्यक है। चित्त तथा अहंकार ये दोनों ही 'जीवात्मा' के अति-समीपवर्त्ती और अन्तःकरण के सूक्ष्म-तत्त्व हैं, एवं सब कोशों में सूक्ष्म 'आनन्दमयकोश' के ये निर्माता भी हैं। अतः इनके विषय में विशेष व्याख्यान की आवश्यकता को समक्ष रखकर आगे कुछ और लिखते हैं।

'चित्त' जहां ज्ञानप्रधान तत्त्व है, वहाँ 'अहंकार' कर्मप्रधान है। इसलिए ज्ञान और कर्म का सम्बन्ध बना रहता है, किन्तु यह 'अहं' की विशेषता है कि यह 'चित्तगत' सभी भावों की प्रतिच्छाया को 'जीवात्मा' के सम्मुख रखने वाला, और चित्त तथा जीवात्मा के मध्य माध्यमभूत एवं चित्त का सहायक है, किन्तु स्वभावतः प्रख्याशील 'चित्त-सत्त्व' के प्रकाश को ही नहीं वरन् प्रकाशमात्र को आवृत तथा सीमाबद्ध करना 'अहंकार' का स्वभाव है, चाहे वह प्रकाश 'चित्त' का हो वा जीवात्मा का हो अथवा समस्त अन्तःकरण का। अनात्म जड़ चित्त के प्रति 'आत्मभावना' उत्पन्न करके इसने 'पुरुष' को देह तथा भोग रूप संसार की ओर आकृष्ट और प्रवृत्त कर रखा है। अहं-युक्त चित्त के संयोग से ही सुख, दुःख की अनुभूति या ज्ञान जीवात्मा को होता है, अन्यथा 'आत्मा' तो केवल ज्ञान-ज्योतिर्मयी एक 'चेतना-मात्र' शक्ति है, और 'अन्तःकरण' इसके भोग तथा अपवर्ग का साधक एक 'करण' है। 'अहंकार-रूप' से यह अविद्या का बीज अनादिकाल से 'चित्त' या अन्तःकरण के साथ चिपटा हुआ है, जिसका अन्तिम रूप 'अभिनिवेश-क्लेश' है।

महत् तम से समष्टि अहंकारों की उत्पत्ति हुई है; इस व्यष्टि अहंकार में विद्यमान तमस्-अंश के कारण ही चित्त के प्रति 'जीवात्मा' की 'अहं-बुद्धि' 'आत्मभाव-भावना' बनी रहती है और यह अविद्या का बीज इस अन्तःकरण में 'अहंभावना' के रूप में सदा विद्यमान रहता है। 'पुरुष' इसी ग्रन्थि के कारण अनात्म-चित्त से बंधा हुआ है। मानव की प्रवृत्तियां 'ममता' के ही कारण होती हैं और प्रवृत्ति का समस्त पथ राग-द्वेष की सीमा में बंधा है। अहंभाव के द्वारा उत्पन्न ममत्वभाव से राग-द्वेष की उत्पत्ति तथा संसार में प्रवृत्ति होती है। ममतावश ही प्रत्येक सुखसाधन को प्राप्त करने तथा उन साधनों को अक्षुण्ण बनाए रखने के लिए मानव-बुद्धि योजनाएं बनाती है। उनमें से कुछ-एक के विफल हो जाने पर क्रोधाग्नि भड़क उठती है और तब सूक्ष्म ज्ञानतन्तु इस ऊष्मा से संतप्त होने लगते हैं। फलतः 'बुद्धि' की विवेचना-

शक्ति क्षीण या लुप्तप्राय हो जाती है। तमस् से आच्छादित 'बुद्धितत्त्व' में उस समय विवेक रहता ही नहीं। इस समय मनुष्य जो दुष्कृत्य कर बैठता है, कालान्तर में 'सत्त्व' के उदय होने पर स्वयं अपनी करतूत पर लज्जित हो उठता है। इस प्रकार का सब व्यापार 'द्वेषजनित' ही है। कहा है कि **'विवेकभ्रष्टानां भवति विनिपातः शतमुखः।'** अतः विज्ञजन सबको सावधान करते हैं कि **'सहसा विदधीत न क्रियामविवेकः परमापदां पदम्।'** अशुभ कर्मों का कारण 'चरक' के मत में बुद्धि की भ्रष्टता है—**"धी-धृति-स्मृति-विभ्रष्टः कर्म वै कुरुतेऽशुभम्, प्रज्ञाऽपराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपनम्'** (चरक, शरीर स्था० १-१०१)। परन्तु इस क्रोधाग्नि और द्वेषभाव का शामक 'सत्त्वगुण' या विवेक है, किन्तु नष्ट होकर भी ये द्वेष तथा क्रोध दोनों ही अपने कुसंस्कार तो इस 'चित्तपटल' पर अंकित कर ही जाते हैं।

शास्त्रों में अहं-युक्त चित्तमण्डल का नाम 'आनन्दमयकोश' कहा गया है। अहंकार और चित्त सदा मिलकर ही कार्य करते हैं। किन्तु चित्त के समस्त व्यापार पर आधिपत्य 'अहंकार' का बना रहता है। इसी कारण 'चित्त-सत्त्व' पर प्रायः अविद्या का प्रभाव छाया रहता है। कभी उदार रूप में और कभी गुप्त या परिच्छिन्न रूप में। इस अविद्या के अस्मिता, राग-द्वेष, अभिनिवेश—सभी रूप कष्टदायक हैं; क्योंकि यथार्थ को अयथार्थ समझना, जैसे अपने स्थूलदेह को 'आत्मा' समझना और इसमें आत्मभाव रखना 'अविद्या' है; अन्तःकरण (चित्त वा बुद्धि) को आत्मा की तरह समझना 'अस्मिता' है। सदा सुखी बने रहने के उपायों में रत रहना 'राग' है; और लोभ-प्रलोभन जो कि तृष्णा ही है वह राग का अंश है। सुख के विनाशक पदार्थों को नष्ट कर देने की भावना या प्रवृत्ति का नाम 'द्वेष' है; और सदा सुखपूर्वक जीने की कामना का नाम 'अभिनिवेश' है—ये चारों क्लेश अविद्या की सन्तति हैं और निम्न चार रूपों—प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदारभाव—में से किसी-न-किसी रूप में चित्तभूमि में पड़े रहते हैं। इस अविद्या का स्वरूप अनित्य, अशुचि, दुःख, अनात्म पदार्थ 'देह', 'चित्त' आदिकों को नित्य (स्थायी), शुद्ध, पवित्र, सुखदायी, तथा चेतन मान कर आचरण करना है। इसी मिथ्याचार से सब कष्ट उपजते हैं। ये सब 'अहं' से उत्पन्न होते हैं और 'ममत्व' बंधे 'चित्तभूमि' को नहीं त्यागते, और पैर में चुभे कांटे अथवा नेत्रों में पड़े रज-कण के समान सदा ही कष्ट देते रहते हैं। जैसे बुद्धि, उपलब्धि, ज्ञान—ये तीनों पद एक ही भाव के द्योतक हैं, वैसे ही स्थितिशील 'तम' के भावों को जताने वाले शब्द अविद्या, अज्ञान, अहंकार आदि हैं; अर्थात् जो ज्ञान के प्रकाश में आवृत कर ले और रजोगुण की क्रियाशीलता को बाँध दे, और इसके पीछे कुछ भी प्रतीत न हो, अर्थात् अभाव ही अभाव दीखे, ऐसा गुण इन तीनों नामों से प्रतिपादित पदार्थ में स्पष्ट दीखता है। 'अहं' की विद्यमानता का स्पष्ट अर्थ यही है कि यदि 'चित्त-सत्त्व' के साथ 'अहंकार' विद्यमान है तो वहां पर पूर्वोक्त अविद्या, अज्ञान, राग, द्वेष, अशुचि, दुःख आदि के संस्कारों के साथ इस विवेकज ज्योति का आवरण 'तम' भी 'चित्त-मण्डल' में अवश्य छिपा हुआ है, ऐसा निश्चित रूप से समझ लेना चाहिए। तभी तो योगसूत्रों में से एक सूत्र है—

तदा सर्वावरणमलापेतस्य (चित्तस्य) ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ।

(योग० पाद ४, सू० ३१)

इस सूत्र के द्वारा उपरिकथित भाव को ही शब्दान्तर से स्पष्ट कर दिया है कि तमोगुण के विभिन्न रूप, मल तथा आवरण आदिकों का अवधारक 'अहंभाव' जब तिरोभाव को प्राप्त हो जाता है तभी 'चित्त-सत्त्व' की ज्योति विश्वव्यापी-सी हो जाती है, तब जानने के योग्य जो शेष रह जाता है वह अति अल्प है।

इस भांति अहंकार की उपज 'मोह' वा 'आसक्ति' की रज्जु में बँधा जीवात्मा 'कर्त्ता' और 'भोक्ता' बना हुआ है। इससे यह भाव स्पष्ट अनूदित होता है कि 'चित्तसत्त्व' तो मोक्ष में सहायक है और इस 'चित्त' के साथ चिपटा अहंभाव ही बन्धन का हेतु बना हुआ है। जब यह 'ममत्वरूप' अहंता तनुत्त्व को प्राप्त होकर जितने काल तक प्रसुप्त रहती है उतने काल तक 'आत्मा' स्वरूपस्थ हो जाता है। सांख्य और योग के सिद्धान्तानुसार इस विश्व में किसी पदार्थ का अत्यन्ताभाव या विनाश नहीं होता। पदार्थ का केवल भूत, वर्तमान और भविष्यत् काल में रूपान्तर या परिणाम हो जाता है।

विनाशः कारणलयः । (सांख्य० अ० १, सू० १२१)

इस प्रकार से 'जीव' और 'ब्रह्म' के मध्यगत अहंभाव का तमोगुणी आवरण (पर्दा या दीवार) है जो दोनों को संयुक्त नहीं होने देता। यदि यह पर्दा मध्य में न हो तो स्वभावतः चेतन, ज्ञानस्वरूप, प्रकाशस्वरूप, समानजातीय तत्त्व सदा ही संयुक्त हों। इस प्रकार जीव का ब्रह्म के साथ संयोग हो जाने रूप मोक्ष में जहां यह 'चित्त' सहायक है वहां 'अहंकार' बाधंक है; ऐसा तत्त्ववेत्ताओं का अनुभव है।

इस प्रकार यह 'अहंकार' भी हाथों के समान आदान-प्रदान करने वाला चित्त का परम सहायक आत्मा का 'करण' है; और अन्तःकरण का सूक्ष्म भाग तथा 'आनन्दमयकोश' का अभिन्न अंश है। इसके विषय में विस्तार से कह दिया है। अब अन्तःकरण के चतुर्थ भाग 'चित्त-सत्त्व' का, जो कि 'आनन्दमयकोश' का आधार है, विस्तार से व्याख्यान करते हैं।

—:o:—

चतुर्थ अंग

ज्ञान-वासना-प्रधान चित्त

१. चित्त का लक्षण—'चिति संज्ञाने' धातु से 'चित्त' शब्द वनता है। इसका अर्थ है 'ज्ञान प्राप्ति का साधन'। यह ज्ञानस्वरूप 'जीवात्मा' के संयोग से अथवा प्रतिबिम्ब के पड़ने से बिम्ब-बिम्बी भाव को प्राप्त हो एवं चेतनवत् बनकर 'जीवात्मा' के लिए ज्ञान तथा कर्म द्वारा समस्त भोगों का सम्पादन करता है। जीवात्मा सहित सब संस्कारों वा वासनाओं तथा स्मृति को 'बीज-रूप' से—अव्यक्तभाव से—अवधारण करने वाला; आत्म-संयोग से सदा विशेष प्रख्याशील वा सुदीप्त एवं गतिशील बना हुआ सदा 'सूक्ष्मप्राण' रूपी क्रिया वा जीवनी शक्ति का उत्पादक 'जीवात्मा' के स्वरूप का प्रकाशक वा द्योतक, आत्मा-संयोग से सदा सचेतन-सा भासने वाला, और संकोच-विकासशील होने से 'मध्यमपरिणामी' है।

२. चित्त की उत्पत्ति—'ब्रह्म' और 'प्रकृति' के नित्य व्याप्य-व्यापक भाव सम्बन्ध के कारण महाप्रलय के पश्चात् पुनः जब 'ब्रह्म' के ईक्षण द्वारा 'सर्ग' का आविर्भाव होता है, तब अव्यक्त प्रकृति से सर्वप्रथम महा-आकाश, काल, दिशा के पश्चात् 'महत्-सत्त्व' प्रकट होता है। यह समष्टि चित्त के निर्माण में कारण है। 'समष्टि-चित्त-सत्त्व' और यह ही सब 'व्यष्टि-चित्तों' का निर्माण करता है, इसलिऐं व्यष्टि-चित्तों की उत्पत्ति का 'उपादानकारण' यह समष्टि-चित्त है और परम्परया प्रकृति तो उपादान-कारण तथा 'ब्रह्म' निमित्त कारण हैं। **'चित्तं हि प्रख्या-प्रवृत्ति-स्थितिशीलत्वात् त्रिगुणम्'** (योग पा० १, सू० २) सूत्र के व्यास भाष्य में भी चित्त को त्रिगुणात्मक ही कहा है।

३. चित्त का स्वरूप—यह स्फटिकमणि या बिल्लौर जैसा निर्मल, हीरे के समान कान्तिमान्, हिम या नवनीत (माखन) या बगुले के परों के समान शुक्ल किन्तु पारदर्शक, पारदीय-ज्योति (मर्करी लाइट) के समान मनोज्ञ, पारद या पालिश किये चमकीले रजतपत्र के समान प्रख्याशीलता के कारण दिव्य चक्षु को चौंधिया देने वाला, सदा परिणामशील, विशुद्ध, स्वच्छ, आह्लादक, मोहक और अनुद्भूत प्रकाशात्मक एक छोटा अण्डाकृति का पुञ्ज या पिण्ड है।

४. चित्त का निवास-स्थल—वक्ष वा छाती के अन्दर दोनों फुप्फुसों के मध्यगत वामस्तन की घुंडी के ठीक नीचे जो 'रक्ताशय' नामक 'हृदय' स्थान है, और जहां पर 'लुप-डप' शब्द होता रहता है, इसी के मध्य में शिशु-अंगुष्ठ के अगले पोरे के समान या छोटे बेदाना श्वेत अंगूर के प्रमाण का एक 'पोल' है। इसी 'हृदयाकाश या 'हृदयगुहा' के कहे जाने वाले स्थान में विद्यमान अनुद्भूत ज्योतिर्मय अण्डाकृति छोटा-सा पिंड ही 'चित्त' का निवास-स्थान है। इसी चित्त में 'जीवात्मा' का निवास

भी है। वर्तमान अंग्रेजी सरजरी के विशेषज्ञ डाक्टरों ने भी हृदय में देखा है कि यहां पर पोल में ऊपर को उभरा हुआ रक्ताशय में एक स्थान है। इसे अंग्रेजी में ओरिक्यूलो वैन्ट्रिक्यूलर बण्डल ओफ हिस (Auriculo Ventricular Bundle Of Hiss) कहते हैं। यह एक बहुत छोटा-सा उभरा हुआ स्थान होता है। इसमें निरन्तर ही स्वाभाविक गति रहती है। चित्त और आत्मा का या कारणशरीर का प्रभाव यहां ही सर्वप्रथम पड़ता है। इसीके प्रभाव से हृदय में गति प्रारम्भ होकर सारे शरीर में नाड़ियों द्वारा फैल जाती है और चेतना का संचार हो जाता है। ये लोग चित्त और आत्मा के स्वरूप को देख नहीं पाए हैं। इस विषय में होने वाली आचार्यों की मान्यताओं के भेदों का स्पष्टीकरण आगे 'आनन्दमयकोश' में करेंगे।

५. चित्त का सम्बन्ध—चित्त का सम्बन्ध मुख्य रूप से 'जीवात्मा' के साथ तथा गौण रूप से अहंकार, सूक्ष्मप्राण, बुद्धि, मन, और सब इन्द्रियों के साथ भी है। 'जीवात्मा' के साथ 'चित्त' का सम्बन्ध अनादिकाल अर्थात् मोक्ष से पुनरावर्त्तन के पश्चात् से चला आ रहा है। सृष्टि के उत्पत्तिकाल से ही जीव के साथ चित्त का संयोग-सम्बंन्ध, या बिम्ब-बिम्बी-भाव सम्बन्ध, किंवा स्व-स्वामि-भाव सम्बन्ध अथवा भोग्यभोक्तृभाव सम्बन्ध बना हुआ है, एवं 'अहंकार' के साथ भी 'चित्त' का संयोग सम्बन्ध है। 'जीवात्मा' प्रतिक्षण अहंवृत्ति से कार्य लेता रहता है। 'जीवात्मा' तथा चित्त दोनों ही एक-देशी हैं और इनका आधार-आधेय सम्बन्ध भी है। जीवात्मा को अपने गर्भ में धारण करके यह 'चित्त' हृदयगुहा में ठहरा हुआ है। आनन्दमयकोश में देखिये 'चित्र' संख्या २२ से चित्तस्थ जीवात्मा तथा बाहर अहंकार और सूक्ष्मप्राण की स्थिति स्पष्ट है।

६. चित्त के त्रिगुणात्मक भेद से उत्पन्न रंग-रूप :

(क) सात्त्विक चित्त के धर्म—सत्त्वप्रधान चित्त स्फटिकमणि-बिल्लौर के समान पारदर्शी और निर्मल, हीरे के समान कान्तिमान् या प्रतिबिम्बित रवि-रश्मियों के द्वारा चमचमाती हिमखण्ड किंवा पालिश किये रजतपत्र की आभा के समान अथवा पारदीय-ज्योति (मर्करी लाइट) के समान शुभ्र तथा मनोज्ञ, माखन-सी शुभ्रता तथा कोमलता लिए, पारदर्शी, निर्भ्रान्तदर्शी, प्रख्यायुक्त, शान्तिदायक, परमानन्दप्रद एवं आत्म तथा परमात्म दर्शन में समर्थ होता है। निस्तरंग निर्मल सरोवर के समान निश्चल, सात्त्विक श्रद्धादि भावनाओं, धर्म, ऐश्वर्य, ज्ञान, वैराग्य के संस्कारों का धारक होता है। जब तक सत्त्व की बहुलता रहती है, यह दिव्य सौम्य भाव भरपूर और सौम्य आभामय रहता है। इस अवस्था में 'चित्त' सिकुड़ कर अणुरूप भी बन जाता है। तब 'आत्मसाक्षात्कार' सम्भव तथा सुगम हो जाता है।

(ख) राजस चित्त के धर्म—रजोगुणी प्रभाव से यह 'चित्त' अति विशाल, उत्ताल जलधिवत् तुङ्ग तरङ्गों से तरङ्गित, चपल लहरियों से आपूर्ण, अतिसम्वेदन-(एहसास) शील, तथा इच्छा-कामना-संकल्प-राग-द्वेष-मत्सर-मोह-मान-प्रयत्न-सुख-दुःख-तृष्णा-गर्व आदि राजसिक संस्कारों को उभारने वाला, चिन्ता आदि से युक्त, स्वप्नोत्पादक, विपर्यय-विकल्प वृत्तियों के संस्कारों से युक्त और स्मृति द्वारा

संस्कारों को उथल-पुथल उलट-पुलट करके उन्हें उद्दीप्त करने वाला होता है। इस समय यह धर्म-अधर्म, ज्ञान-अज्ञान, ऐश्वर्य-अनैश्वर्य, वैराग्य तथा रागादि के उभय संस्कार युक्त होता है। राजसिक 'चित्त' के प्रकाश में तीव्रता वा तीक्ष्णता होती है।

(ग) तामस चित्त का स्वभाव—तमोगुण की अधिकता से 'चित्त' का प्रकाश मन्द पड़ जाता है। अज्ञान-अविवेक-अधर्म-अनैश्वर्य आदि बीभत्स तथा क्रूर कर्मों, विषाद, भय, शोक, जड़ता, तन्द्रा, निद्रा, भ्रान्ति, मोह, ग्लानि आदि की अभद्रता से युक्त, बुद्धि को भी कुण्ठित कर देने वाला, एवं निष्क्रिय तथा समस्त दुष्प्रवृत्ति की कुवासनाओं से भरपूर होता है। इस समय कोई सत्-संस्कार चित्त में नहीं उठता और न ही सत्कर्म में मनुष्य की प्रवृत्ति होती है।

७. चित्त के मिश्रित कर्म—सर्ग के प्रारम्भ काल से 'जीवात्मा' के साथ संयुक्त होकर और इसे अपने गर्भ में तथा अहंकार को अपने साथ धारण करके मोक्षपर्यन्त 'पुरुष' के भागों को सम्पादित करते हुए मोक्ष-द्वार पर लाकर खड़ा कर देना, जड़ होकर भी आत्म-संयोग से चेतना को धारण करके प्राप्त क्रियाशीलता से प्रतिक्षण 'सूक्ष्मप्राण' रूप 'जीवन' को उत्पन्न करते रहना, एवं 'अहंकार' के द्वारा 'कारण-शरीर', 'सूक्ष्मशरीर' तथा 'स्थूलशरीरों' में जीवन का संचार तथा प्रसार करते रहना, भोग साधक सब संस्कारों वा वासनाओं सहित 'स्मृति' तथा 'निद्रा', ज्ञान-अज्ञान, विद्या-अविद्या, धर्म-अधर्म एवं संसार के सभी भावों का अव्यक्त संस्कारों के रूप में धारण करना तथा भोगोन्मुख संस्कारों को 'अहं' के द्वारा 'बुद्धि-मण्डल' से प्रेषित करके भोग-दान के लिए प्रवृत्त करा देना, भोगवशात् प्रवृत्त सत्त्व-रज-तम गुणों के वशवर्ती होकर वैसे ही रंग-रूप से उपरक्त होकर प्रतिक्षण परिणामशील या क्रियाशील बने रह कर 'पुरुष' को तद्भाव-भावित दर्शाना अर्थात् असंग, अग्राह्य, अशीर्ण, सुख-दुःख रहित, शुद्ध, बुद्ध 'आत्मा' को संगी, ग्राह्य, शीर्ण, दुःखी, सुखी, अशुद्ध, अज्ञानी आदि रूपों से आरोपित करना 'चित्त' के ही कर्म हैं। 'जीवात्मा' का बन्ध और मोक्ष भी 'चित्त' के हाथ में है।

जब से 'चित्तसत्त्व' उत्पन्न हुआ है, अर्थात् कारणरूप से कार्यरूप में वर्तमान रूप में आया है, और जब तक इसी रूप में रहेगा और अपनी कारणभूता 'प्रकृति' में विलीन नहीं होगा तब तक यह सतत निरन्तर प्रतिक्षण क्रियाशील ही रहेगा। क्षण भर के लिए भी निष्क्रिय नहीं रह सकता, यह 'चित्त' का स्वभाव है। किन्तु 'असम्प्रज्ञात' समाधि में 'परवैराग्य' के निरोध-संस्कारों से निरुद्ध होकर अहंकार के द्वारा 'आत्मदर्शन' तथा 'ब्रह्मदर्शन' करा देने की सामर्थ्य भी इसी 'चित्त' में है। इस समय भी 'चित्त' निरुद्ध-संस्कारों के 'प्रवाह' में ही बहता रहता है, सर्वथा 'निष्क्रिय' या 'अचल' नहीं होता; चित्त की यह 'प्रशान्तवाहिता' अवस्था कही जाती है। चित्त के गर्भ में स्थित 'पुरुष' को 'अहं-वृत्ति' के द्वारा 'चित्तपटल' में ही 'स्वरूप' का दर्शन होता है—यही निश्चित तथ्य है।

जाग्रत अवस्था में ज्ञान-प्राप्ति तथा कर्म करने की प्रेरणा सदा चित्तगत इन अव्यक्त संस्कारों के द्वारा ही होती रहती है और यह 'चित्त' प्रतिक्षण 'सूक्ष्मप्राण' की

उत्पत्ति के द्वारा 'अहंकार' को क्रियाशील रखकर पांचों कोशों को क्रियाशील बनाए हुए है। जब बाह्यकर्म का अभाव हो जाता है, ऐसी 'निद्रा' 'सुषुप्ति' और 'तुरीय' अवस्था में भी 'चित्त' अपने व्यापार में रत रहता है। इसीलिए निद्रा, सुषुप्ति, समाधि के पश्चात् अभ्यासी उन अवस्थाओं का कथन करता है जिनका अनुभव उन अवस्थाओं में हुआ था। ये कथन उन अवस्थाओं में हो रही व्यापार-परम्परा की 'चित्तपटल' पर अङ्कित होती हुई स्मृतियों के आधार पर ही हुआ करते हैं। 'लुप-डप' का शब्द सुनाई देने वाले स्थान 'हृदय' में स्थित अनुद्भूत प्रकाशात्मक यह 'चित्तपिंड' आनन्द-मयकोश का मुख्यतम भाग है, सदा अव्यक्तरूप से समस्त देह को संचालित करता है। चित्तगत सभी भाव, समस्त क्रिया-कर्म, सूक्ष्मतम-अव्यक्त रूप में रहते तथा होते हैं। इसीलिए गहन और रहस्यपूर्ण भी होते हैं; जो कि दिव्य-नेत्र के द्वारा देखे तथा कुशाग्र बुद्धि के द्वारा ही समझे जा सकते हैं। इस प्रकार 'चित्त' के धर्म-कर्म तथा उचित व्याख्यान तो यहाँ समाप्त हो जाते हैं, और जो-कुछ शेष है वह यथा-स्थान लिखते जाएँगे।

अङ्गी अन्तःकरण—ये 'चित्तादि' जिस ज्योतिर्मयपिण्ड 'अन्तःकरण' के अंग हैं, उसी की आकृति आदि को स्पष्ट करते हैं, जिससे साधकों को इसका स्वरूप तथा चित्तादिकों की स्थिति का यथार्थ ज्ञान हो सके। जैसे मानव-सूक्ष्मशरीर का निर्माण (अन्तःकरण के दो भाग 'मन' तथा 'बुद्धि' और १० इन्द्रियों की दिव्य ज्योतियों को पंचतन्मात्राओं से बने ढाँचे व कोश में आबद्ध करके) किया गया है, उसी प्रकार अन्तःकरण के शेष 'चित्त' तथा 'अहंकार' दोनों ज्योतिर्मय सूक्ष्म अंगों को 'सूक्ष्मप्रकृति' के कोश (खोल) में बन्द करके इस 'कारणशरीर' वा 'आनन्दमय-कोश' का निर्माण होता है। किन्तु इससे यह नहीं समझना चाहिए कि 'अन्तःकरण' को काट कर इसका विभाजन करके ये दोनों अंग पृथक् कर दिए गए हैं। इन्हें एक कोठी या बंगले के उन दो भागों से उपमा दी जा सकती है जिसमें अन्य कमरों के साथ एक 'शयनकक्ष' और दूसरा 'कार्यालय' भी हो। इसी प्रकार यह 'कारणशरीर', जिसकी रचना के अनुसार इसके आनन्दमयकोश, ब्रह्मपुर तथा हिरण्यमयकोश आदि नाम हैं, अपने स्वामी 'पुरुष' का 'शयन-कक्ष' या 'प्रासाद' है, और जैसा पहले कथन कर आए हैं, 'सूक्ष्म-शरीर' कार्यालय-रूप है। इस प्रकार चित्तादिकों के संगठन से बना यह 'अन्तःकरण' ज्योतिष्मान् होता हुआ भी जड़ है, किन्तु आत्म-संयोग से चेतनवत् बनकर 'पुरुष' के लिए 'सार्थक' बनता है—अन्यथा निरर्थक है। चेतन से संयुक्त होकर अन्तःकरण के ये चारों अंग एक महान् 'अस्त्र' के समान कार्य करते हैं, और अहंकार तथा चित्त मिल कर वस्त्रों के समान संरक्षण तथा 'शयन-कक्ष' का काम देते हैं।

'जीवात्मा' अपनी स्वरूपावस्था में जब स्थित होता है—**तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम्** (योग० पा० १, सू० ३) सूत्र कथित **'स्वरूपावस्थानम्'** 'पुरुष' की स्वरूपस्थिति की अवस्था अकथनीय है। स्वरूपस्थिति से विपरीत अवस्था, चाहे वह 'आनन्द' और 'अस्मितानुगत' की स्थिति ही हो, 'स्वरूपस्थिति'

की अपेक्षा **'वृत्तिसारूप्यं इतरत्र'** (योग० पा० १, सू० ४) में कथित अवस्था स्थूल होने से कथन में कुछ-न-कुछ आ ही जाती है। यद्यपि ये 'आनन्द' तथा 'अस्मितानुगत' अवस्थाएं सांसारिक 'व्युत्थान' की हैं, और यौगिक दृष्टि में भी ये अत्युन्नत अवस्थाएं हैं, तथापि 'स्वरूपस्थिति' की 'केवली' अवस्था से निम्नस्तर की हैं।

शक्ति का केन्द्र—अब प्रश्न यह होता है कि ये 'पांचों कोश' वा 'तीनों शरीर' तो जड़ हैं, इनके लिए कार्य करने की शक्ति कहां से आती है, कौन उत्पन्न करता और कौन इन्हें देता है ? इसका उत्तर यह है कि यह समस्त अन्तःकरण ही जीवात्मा का 'शक्ति-केन्द्र' है। विशेष रूप से, यह 'चित्त' तो प्रतिक्षण ज्ञान तथा क्रिया रूपी 'धन' और 'ऋणात्मक' दो विद्युत्-धाराएं अथक रूप से और इतनी मात्रा में उत्पन्न करता है जिनका नाप-तोल करना और अतिसूक्ष्मता के कारण 'चित्त' में साधारण ध्यानदृष्टि से अवलोकन कर सकना अति कठिन है। 'चित्त-सरोवर' से उठकर, और 'अहं-मण्डल' से बाहर आकर यह क्रिया 'सूक्ष्म-प्राण' के रूप में दृष्टिगोचर होती है। इनमें से 'ज्ञान' की 'धन-धारा' तो स्वयं चित्त तथा बुद्धितत्त्व को ज्ञान कराती है और 'क्रियात्मक' 'ऋण-धारा' अहं तथा मन को क्रियाशक्ति प्रदान करती रहती है। यौगिक भाषा में 'जीवन-तत्त्व' का स्वरूप यह 'सूक्ष्मप्राण' है जो 'अहं-मण्डल' के बाहर ज्वलन्त-वाष्पमण्डल के रूप में भासता है, और रश्मियों अथवा प्रकाशित-वाष्प के रूप में मस्तिष्कस्थित पंचतन्मात्रा-वेष्टित 'सूक्ष्म-शरीर' के साथ मिलकर पंचमहाभूत निर्मित स्थूल-देह का पालन-पोषण-तर्पण एवं संचालन करता है। जैसे सूक्ष्मशरीर में कर्मेन्द्रियां और ज्ञानेन्द्रियां अपना-अपना व्यापार—कर्म और ज्ञान का सम्पादन करती हैं उसी प्रकार अंगी-अन्तःकरण के चित्त और बुद्धि ये दोनों अंग ज्ञान-प्रधान हैं और अहं तथा मन कर्मप्रधान हैं।

ज्ञान तथा क्रिया के प्रसारण की प्रक्रिया—इसका वर्णन शब्दान्तर में तो हो चुका है, यहाँ पर पुनः दोहरा देते हैं कि ज्ञानस्वरूप चेतन जीवात्मा और स्वभाव से भास्वर जड़ अन्तःकरण के संयोग से उत्पन्न 'क्रिया', और चेतन 'पुरुष' की स्व-शक्ति 'ज्ञान', ये दोनों ही गति द्वारा अन्तःकरण को चेतनायुक्त करते हुए आगे समस्त 'आनन्दमयकोश' को उज्जीवित बनाते हैं। यहाँ से यह क्रिया 'सूक्ष्मप्राण' के रूप में प्रकट होती है। सूक्ष्मप्राण में चेतना-सी 'चमक' तो ज्ञान की हो जाती है और 'चपलता' क्रिया के कारण होती है। अब ये दोनों मिलकर 'जीवनी-शक्ति' का रूप बन जाते हैं। इस जीवनी-शक्ति को यह हृदय चमकीले वाष्प के रूप में या रश्मि-निर्मित धारा के रूप में 'ब्रह्मरन्ध्र' की ओर प्रति क्षण अक्षुण्ण प्रवाह के रूप में फेंकता रहता है, और 'विज्ञानमयकोश' इन रश्मियों को प्रति क्षण आकर्षित करके 'मनोमयकोश' को रंजित करता है। इन्हीं रश्मियों द्वारा 'मन' 'प्राणमयकोश' को अनुप्राणित कर 'प्राणमयकोश' के माध्यम से 'जीवन-रश्मियों' को स्थूल-देह में बखेर कर या बरसा कर जीवन-प्रदान करता है।

देहयन्त्र का संचालक—जैसे भौतिक जड़ मशीन में मुख्य भाग गरारी को बिजली का मोटर गतिमान् बना देता है और उसके साथ 'पटों' से जुड़ी सब मशीनें

कार्य करने लगती हैं, उसी प्रकार कारण-शरीर, सूक्ष्मशरीर, और स्थूलशरीर की जड़ मशीनें भी चेतन 'पुरुष' के संयोग से गतिशील हैं। ये तीनों शरीर और पंचकोश पारस्परिक रश्मियों से आबद्ध हुए 'पुरुष-शक्ति' द्वारा अहर्निश कार्य कर रहे हैं।

'पुरुष' के आवरण और उनसे छुटकारा—प्रश्नोपनिषद् के पंचम प्रश्न में ॐकार की त्रिमात्रिक उपासना के प्रसंग में दर्शाया गया है कि जो व्यक्ति त्रिमात्रिक ॐ अक्षर के द्वारा उस 'परमपुरुष' का ध्यान करता है वह सब पापों (कुवासनाओं के स्थान कर्माशय या अन्तःकरण) से ऐसे छूट जाता है जैसे सर्प केंचुली से। फिर वह इस जीव को बाँधने वाले अन्तःकरण से निकल कर आदित्य के समान भास्वर विश्वव्यापी या ब्रह्मपुरवासी' परम-पुरुष का दर्शन करता है। इससे यह स्पष्ट है कि जब 'जीवात्मा' को 'विवेकख्याति' के द्वारा 'स्वरूप' का साक्षात्कार हो जाता है, तब निश्चयात्मक रूप से वह 'चित्त' से विरक्त हो जाता है। अनन्तर, अपने बंधन से कारणीभूत अंतःकरण को सर्प द्वारा केंचुली त्याग देने के समान ही इस 'चित्त' को भी त्याग देता है। मृत्यु के समय सूक्ष्म-शरीर और कारण-शरीर एकत्रित होकर और पंचतन्मात्रिक मण्डल में बंधकर एक अण्डाकृति अथवा ज्योतिर्मय शिव-पिण्ड के समान रूप धारण करके इस देह को त्याग जाते हैं। देखो चित्र संख्या २७। आगे दिव्यलोक में गमन करने वाले स्थूल और सूक्ष्मभूत जयी-योगियों के सूक्ष्म-शरीरों की आकृतियाँ इह-लौकिक शरीर के समान ही होती हैं जिनको कि वे त्याग कर जाते हैं। दिव्यलोकों के देह भी सात्त्विक आदि भेद से विभिन्न देखे जाते हैं। सत्त्वप्रधान दिव्यशरीर विशेष रूप से चन्द्र के समान धवल वर्ण के तेजस्वी, चमकीले तथा अति सुन्दर होते हैं। इनकी देहाकृतियाँ मांसल-पुष्ट स्थूलदेह के समान मनोज्ञ होती हैं। ये सदा प्रसन्न-वदन रहते हैं। रजःप्रधान देह आकार में लम्बे, स्वर्णवर्ण व सुन्दर और तेजस्वी, किन्तु पतले-से होते हैं। तमःप्रधान शरीर धूसर या धूम्रवर्ण के-से छोटे (नाटे), चौड़े तथा विशेष दर्शनीय नहीं होते। इनकी गति उनसे मन्द होती है। ये सब आकाशगामी होते हैं। फलतः, 'पुरुष' को बाँधने वाले 'शरीर-त्रयी' का आवरण नष्ट हो जाता है। इसी भाव को शब्दान्तर में—

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि, तस्मिन् दृष्टे परावरे॥

(मुण्डक० मु० २, खं० २, छन्द ८)

के द्वारा प्रकट किया है। देह त्यागते समय साधारण मनुष्यों का कारण-शरीर सूक्ष्मशरीर के साथ मिलकर—संगठित होकर—एक ज्योतिर्मय 'शिव-पिण्ड' या अण्डाकृति का रूप धारण करके परलोकगमन कर जाता है।

अन्तःकरण का अन्त—जैसे अग्नि के स्वाभाविक धर्म दाह और प्रकाश कभी नष्ट नहीं होते, वैसे ही अन्तःकरण के स्वाभाविक धर्म 'वृत्ति' और 'संस्कार' किसी भी अवस्था में नष्ट नहीं होते। सर्ववृत्तिनिरोध की 'असम्प्रज्ञात' दशा में भी प्रथम निरुद्ध-संस्कार के अस्त होते ही दूसरा निरोध-संस्कार उदित हो जाता है और यही

क्रम 'असम्प्रज्ञात' की समाप्ति तक चलता है। यह ठीक है कि 'वृत्ति' तो किसी भावना का स्थूल रूप है और 'संस्कार' या वासना उसका सूक्ष्मरूप है। किन्तु यह अन्तःकरण अपने इस स्वाभाविक परिणाम को अपने उपादान-कारण में विलीन हो कर ही त्यागता है, और इसका अपने कारण में विलीन हो जाना ही इसका अंत है। इसका 'उपादान-कारण' सूक्ष्म प्रकृति है।

अन्तःकरण के अंशों का विश्लेषण तथा उनकी व्याख्या

अन्तःकरण—अलिंग 'प्रकृति' से सर्वप्रथम उत्पन्न हुए पदार्थों का 'कार्यात्मक' अंश ही यह 'व्यष्टि-अन्तःकरण' है, जो कि इस अणु-जीव को मिला है। शास्त्रों में इसकी संज्ञा सूक्ष्म और 'कारणशरीर' की है, और यही जीवात्मा का आवास-स्थान है।

अन्तःकरण-चतुष्टय—इसके स्वभाव और कर्म के चार विभाग किये गये हैं। समष्टि महत्सत्त्व से समष्टि चित्त उत्पन्न होता है, फिर समष्टि चित्त से व्यष्टि चित्त। महत् रजोगुण से समष्टि बुद्धि और समष्टि बुद्धि से व्यष्टि बुद्धि उत्पन्न होती है। ज्ञान-प्रधान होने के कारण दोनों में कर्म की समानता है। इसी प्रकार महत् तम से समष्टि, तीनों प्रकार के अहंकारों की और इन तीनों से व्यष्टि अहंकार उत्पन्न होता है। समष्टि सत्त्व अहंकार और समष्टि रजः अहंकार से समष्टि मन की उत्पत्ति होती है। इस समष्टि मन से व्यष्टि मन उत्पन्न होता है। क्रिया-प्रधान होने से अहंकार और मन में केवल कर्म की ही प्रधानता होती है।

इसी भांति ज्ञान, कर्म के भेद से 'चित्त' अहंकार से, तथा 'बुद्धि' मन से भिन्न हैं। जैसे अहंकार आनन्दमयकोशगत चित्त और विज्ञानमयकोशगत बुद्धि के मध्य में प्रत्येक प्रकार के संस्कार का आदान-प्रदान करने तथा आनन्दमयकोश के आन्तरिक सब व्यापार करने का कार्य करता है, वैसे ही मन 'विज्ञानमयकोशगत' सब व्यापार करने के साथ-साथ इन्द्रियों द्वारा लाए विषय तथा बाह्यज्ञान आदि का आदान करके 'बुद्धिमण्डल' को निर्णयार्थ प्रदान करता है। आगे बुद्धि तो इन्द्रियों के विषयों का निर्णय करती है तथा 'चित्त' बुद्धि के द्वारा निर्णीत विषय की प्रतिच्छाया को अहंकार के द्वारा प्राप्त करके संस्कार-रूप में 'पुरुष' के सम्मुख उपस्थित कर देता है। इस प्रकार इन चारों में से दो-दो का जोड़ा बनकर जीवात्मा के लिए 'करण' रूप से कार्य करता है।

१. **चित्ति और चित्त का संयोग दर्शन**—मुक्तावस्था से लौटे अथवा महाप्रलयों के पश्चात् जब एक-देशी, ज्ञान-ज्योतिर्मय, चेतन-स्वरूप, शक्तिमात्र, निरवयव, चिति अणु आत्मा का महत् सत्त्व के कार्य समष्टि चित्त तथा इसके कार्य अन्तःकरण के जिस भाग-विशेष के साथ संयोग होता है, उसका नाम चित्त है। इन चेतन तथा जड़ तत्त्वों के संयोग से एक शक्ति उत्पन्न होती है, जिसका नाम 'क्रिया' है। इसका दर्शन समाधि में होता है।

२. **क्रिया**—इस क्रिया में साधारण जड़-क्रिया से भिन्नता होती है। शक्ति-मात्र स्वभाव से चेतन आत्मशक्ति का दर्शन या परिज्ञान तब होता है जब 'आत्म-संयोग' से चेतनवत् बने 'चित्त' को हम कार्य करते देखते हैं। जैसे, विद्युत्-शक्ति का

दर्शन तथा ज्ञान एक 'बल्ब' के जगमगाने पर हो जाता है। यदि हम बल्ब के प्रकाशित हो उठने की प्रक्रिया की ओर ध्यान दें तो स्पष्ट दीखता है कि 'बल्ब' का मध्यकेन्द्र ही सर्वप्रथम प्रकाशित होता है, और क्रमशः यह प्रकाश बल्ब में अति शीघ्रता से फैल कर समस्त बल्ब को प्रकाशित करता हुआ तथा अन्य बाह्य पदार्थों को भी प्रकाशित करके उन्हें दर्शाने का हेतु बनता है। इसी प्रकार 'चित्त' के मध्यगत निरवयव 'आत्म-शक्ति' का जितने स्वल्पतम भाग के साथ सर्वप्रथम संयोग होता है, वह कल्पनातीत लघुप्रदेश ही इस शक्ति के संयोग से रंजित होकर चेतनायुक्त बनता है। इस प्रदेश से आगे समस्त 'चित्त' और फिर समस्त 'अन्तःकरण' में यह चेतना जिस प्रक्रिया से फैल जाती है, उसीका नाम 'क्रिया' है। इस क्रिया के प्रभाव से समस्त 'अन्तःकरण' ही चेतन-सा बना देह का आन्तरिक तथा बाह्य दृश्य-व्यापार करता स्पष्ट प्रतीत होता है, और इस 'पुरुष' के लिए सर्व प्रकार का भोग उपस्थित करता है।

३. **ज्ञान**—इस क्रिया को दर्शाने वाली वस्तु 'ज्ञान' है। यह ज्ञानस्वरूप 'आत्म-शक्ति' का प्रकाश 'चित्त' के जड़-प्रकाश को चेतना-सी प्रदान करता हुआ चित्त से ज्ञान-सम्पादन का कार्य लेता है। तब आत्म-तत्त्व की चेतना ज्ञानात्मक शक्ति चित्त के द्वारा ही प्रकट होती है। 'क्रिया' का दर्शक या ज्ञापक तो 'अहंकार' है और 'ज्ञान' को दर्शाने वाला 'चित्त' है, दोनों तत्त्वों वा शक्तियों का उत्पादक और धारक 'चित्तसत्त्व' ही है। जैसे, अग्नि का दाह तो त्वचा द्वारा और प्रकाश का नेत्रों द्वारा अनुभव होता है, यद्यपि दाह और प्रकाश इन दोनों की लहरियाँ एक से दूसरे स्थान तक गति के द्वारा ही जाती हैं, तथापि अनुभूति पृथक्-पृथक् करणों द्वारा होती है। अथवा, इस भाव को यह दृष्टान्त अधिक स्पष्ट कर देगा कि एक बन्द कमरे में चलती मशीन की गड़गड़ाहट तो हमें बाहर अन्धकार में खड़े हुए भी श्रोत्रों के द्वारा सुन पड़ती है, और शब्द सुनकर ही हमें मशीन के चलने का 'अनुमान-ज्ञान' होता है; किन्तु मशीन की क्रिया का 'प्रत्यक्ष ज्ञान' तो हमें तभी होगा जबकि हम कमरे में जाकर प्रकाश में चलती मशीन को नेत्रों के द्वारा देखेंगे। फलतः, यही सिद्ध होता है कि किसी भी क्रिया का 'दर्शन' 'ज्ञान' है, चाहे वह त्वचा से हो या नेत्रों से। इस प्रकार ज्ञान और क्रिया से परिपूर्ण 'अन्तःकरण' का भाग-विशेष, जो कि 'पुरुष' का 'आवास-स्थान' तथा ज्ञान और क्रिया का 'उद्भव-स्थान' एवं इन दोनों का धारक भी है, उसे 'चित्त-सत्त्व' कहते हैं। इस 'चित्त' की प्रवृत्ति प्रधानतया दो प्रकार की है—

(१) **अन्तर्मुखी प्रवृत्ति**—जीवात्मा के आधारभूत 'चित्तसत्त्व' की अन्तर्मुखी प्रवृत्ति दुःख-निवृत्ति का कारण बनती है। जैसे—

'प्रख्यारूपं हि चित्तसत्त्वं तदेव रजोलेशमलापेतं, स्वरूपप्रतिष्ठं, सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रं, धर्ममेघध्यानोपगं भवति। तत् परं प्रसंख्यानं इत्याचक्षते ध्यायिनः॥'

(योग० पा० १-२ सूत्र-गत)

इस व्यासभाष्य का भावार्थ यह है कि जब सत्त्वोद्रेक से चित्तसत्त्व परिपूर्ण होता है, उस समय रजः-तम का अभाव-सा हो जाता है। इस समय स्वभावतः इसकी अन्तर्मुखी प्रवृत्ति होती है। इस समय सब प्रकार के संस्कारों से निवृत्त हुआ चित्त विवेकख्याति में निमग्न प्रकृति-पुरुष ज्ञान में सहायक बनता है। इस परमतत्त्व के बोध को 'आत्मसाक्षात्कार' कहते हैं। स्वरूपप्रतिष्ठा के लिए यही 'पुरुष' को धर्म-मेघ-समाधि' की ओर ले जाता है। यह तो समाहित अवस्था की व्यवस्था है; किन्तु व्युत्थान होने के पश्चात् भी समाधि-जन्य परवैराग्य के संस्कार योगी को हिरण्यमय आवरण के नीचे छिपे विषय-भोगों की असारता दर्शाते तथा निश्चय कराते हुए स्वरूपस्थ या ब्रह्मानन्द-प्राप्ति की ओर जाने को बाध्य करते हैं। यही आनन्द की खान 'श्रेयःपथ' है जो मोक्ष-द्वार तक ले जाता है। दूसरी बहिर्मुखी वृत्ति है।

(२) **बहिर्मुखी राजसी-तामसी प्रवृत्तियां**—इस अवस्था में **'प्रवृत्या च परितापाय शोकादयो राजसा भावा उत्पद्यन्ते'** अर्थात् रजोगुण तमोगुण से प्रताड़ित 'चित्त' न तो समाहित होता है और न ही व्युत्थान काल में इसमें सुसंस्कार उठते हैं; प्रत्युत कुवासनाओं के बुद-बुद चित्त से उठकर 'अहंकार द्वारा' बुद्धि-मण्डल में आकर बुद्धि को विकृत, मन को चपल और इन्द्रियों को चलायमान बनाए रखते हैं। 'मन' बुद्धि की प्रेरणा से इन्द्रियों को प्रायः विषयों में प्रवृत्त रखता है; फलतः स्वभाव से बहिर्मुखी प्रवृत्ति वाली इन्द्रियां अपने गोलक रूपी झरोखों से विषयों की ताक में लगी रहती हैं। इसी अनुभव को

'परांचिखानि व्यतृणत् स्वयम्भूस्तस्मात् पराङ्पश्यति नान्तरात्मन्।'

(कठ० २-४-१)

इन शब्दों में आचार्य 'यम' ने 'कठ' में प्रस्तुत किया है; बाह्य समस्त जगत् विषय-रूप है। विषय-जाल में फंसा 'जीव' जन्म-मृत्यु के दुःखद चक्र में घूमता रहता है। यही 'प्रेयमार्ग' प्रवृत्ति तथा क्लेशों का मूल है, घर है। 'यमाचार्य' ने 'नचिकेता' को सम्मुख रखकर समस्त जगत्-वासियों के लिए इसे त्यागने का आदेश इन शब्दों में दिया है—

न साम्परायः प्रतिभाति बालं, प्रमाद्यन्तं वित्तमोहेन मूढ़म्।
अयं लोको नास्ति पर इति मानी, पुनः पुनर्वशमापद्यते मे॥

(कठ० १-२-६)

योग० १-५ के भाष्य और वाचस्पति टीका में—

'क्लेशहेतुकाः कर्माशयप्रचये क्षेत्रीभूताः क्लिष्टाः।'

(व्यास भाष्य योग० पा० १, सू० ५)

'भवन्ति धर्माधर्मप्रचयप्रसवभूमयो वृत्तयः क्लिष्टाः।'

(वाचस्पति मिश्र टीका)

ऐसा लिखा है। अर्थात्, कर्माशय चित्त को मलिन संस्कारों से बढ़ाने वाली और

धर्माधर्म के वासना-समूह को उपजाकर अविद्या के बन्धन को दृढ़ करनेवाली प्रवृत्ति वा वृत्तियाँ 'क्लिष्ट' होती हैं। इनसे पृथक् रहने का प्रयत्न सदा 'विवेकी' को करते रहना चाहिए—यही भाव फलित होता है।

(३) चित्त की अन्य वृत्तियां—वस्तुतः योगदर्शन का **'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'** (पा० १, सू० २) सूत्र कुछ भ्रम उत्पन्न कर देता है। वह यह कि जिस प्रकार सभी भाष्यकारों ने बुद्धि और चित्त को एक-सा मानकर और अन्य ग्रन्थों ने मन और बुद्धि को एक-सा समझकर दोनों के गुणों वा धर्मों का 'संकर' कर दिया है, उसी प्रकार योगदर्शन के भाष्यकारों ने बुद्धि और चित्त को एक ही मानकर इनकी 'वृत्तियों' और संस्कारों के विषय में भी 'संकर' कर दिया है; परन्तु 'वृत्ति' और 'संस्कारों' में भेद है। जैसे कि हमने 'अन्तःकरण' के मन-बुद्धि-चित्त-अहंकार ये चार अंग मानकर इनकी उत्पत्ति, धर्म, कर्म आदि को विभक्त करके स्पष्ट किया है, उसी प्रकार 'वृत्तियों' के विषय को भी स्पष्ट कर देते हैं, जो निम्न प्रकार है।

'वृत्ति'—वृतुवर्तने धातु से 'वृत्ति' शब्द बना है। इसका अर्थ है 'बर्ताव करना'। 'बर्ताव' दो प्रकार का होता है, सूक्ष्म और स्थूल। अन्तःकरण का जितना कर्म, व्यापार, या बर्ताव होता है वह सब सूक्ष्म तथा अव्यक्त, गुप्त-सा होता है, चाहे वह समाधियों का हो अथवा व्युत्थान का। समाधियों का सब व्यापार या बर्ताव तो स्पष्ट ही सूक्ष्म होने से गुप्त रहता है, इन चर्मचक्षुओं से दृष्टिगोचर नहीं होता; किन्तु समाधियों से भिन्न व्युत्थान अवस्था के भी कुछ व्यापार हमें नहीं दीखते जिन्हें 'अन्तःकरण' करता है। जैसे, किसी की स्मृति, निद्रा में होनेवाला आन्तरिक व्यापार, आदि।

संस्कार—इस प्रकार के सभी सूक्ष्म बर्तावों तथा सूक्ष्म भावों (सुख-दुःख) एवं संसार के सभी स्थूल-कर्मों, स्थूल-विषयों, स्थूल-ज्ञान और स्थूल-व्यवहारों की छाप वा छाया-सी, जो अदृश्य रूप से 'अन्तःकरण' के सबसे सूक्ष्म तथा साम्वेदनिक भाग 'चित्त' पर पड़ती है, उसे 'संस्कार' कहते हैं। इन्हीं 'संस्कारों' के साथ 'चित्त' तथा 'अहंकार' का सब व्यवहार किंवा व्यापार होता है।

यह सब अव्यक्त सूक्ष्म व्यापार 'पुरुष' के सूक्ष्म-भोग-सम्पादन के लिए सुख-दुःख की अनुभूति के रूप में होता है। इससे आगे स्थूल-भोगों के सम्पादन का उपक्रम 'विज्ञानमयकोश' में बनता है, अर्थात् ये भोगोन्मुख संस्कार 'चित्त' से उठकर 'विज्ञानमयकोश' में आकर 'मूर्त्त रूप' धारण करते हैं जिससे कि 'पुरुष' का स्थूल-भोग सम्पन्न हो। इस मूर्त्त रूप को 'बुद्धि' व्यवहार में लाती है तो इस व्यवहार की संज्ञा 'वृत्ति' बन जाती है। इस प्रकार 'बुद्धि' के सब व्यवहारों की संज्ञा 'वृत्ति' है, जैसे कि संसार के अनन्त और असंख्य प्रकार के ज्ञान तथा कर्म-व्यापारों को योग-दर्शनकार ने 'प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति' इन पांच वृत्तियों में सीमित कर दिया है, एवं बुद्धि के अनन्त और असंख्य व्यापार होने पर भी सबका एक नाम 'वृत्ति' रख दिया है। जब तक 'बुद्धि' व्यापार करती है, इसकी संज्ञा 'वृत्ति' रहती है।

जब इन वृत्तियों की छाया बनकर हृदयगत 'चित्तपटल' पर जा पड़ती है तब इसका नाम 'संस्कार' हो जाता है। इन संस्कारों से 'कारणशरीर' का सब व्यवहार होता है। यह भेद हृदयंगम हो जाने पर अब यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रत्येक वह व्यापार या व्यवहार जो 'बुद्धि' करती है, 'वृत्ति' के नाम से व्यवहृत होता है, चाहे वह ज्ञान-कर्म-विषय इन्द्रियाँ बाहर से लाकर दें अथवा 'आनन्दमयकोश' संस्कार के रूप में उसे भेज दे। इन 'वृत्तियों' का सूक्ष्मरूप में परिणत हुआ रूप ही 'संस्कार' है। 'संस्कारमात्र' तो 'चित्त' के साथ और 'वृत्तिमात्र' बुद्धि के साथ पृथक्-पृथक् रूप में पृथक्-पृथक् स्थानों में रहते हैं। यदि 'चित्त' पद को 'अन्तःकरण' का 'प्रतीक' वा स्थानापन्न मान लिया जाए तब तो कोई भ्रम नहीं रहता; क्योंकि ये वृत्तियां अन्तः-करण की ही हैं। इस प्रकार 'चित्त-वृत्ति' पद की संगति बैठ जाती है और हमारा सिद्धान्त भी स्थिर रहता है, एवं उक्त पांचों प्रकार की वृत्तियों में ही संसार के सब विचार, ज्ञान-अज्ञान, धर्म-अधर्म, कर्म-अकर्म समाविष्ट हो जाते हैं, जो वृत्तियों के रूप में बुद्धि-मण्डल में व्यवहार में आते हैं, और संस्कार रूप में 'चित्तमण्डल' में रहते हैं। किन्तु इसमें जो 'अपवाद' है उसे नीचे स्पष्ट करते हैं।

चित्त के धर्म-कर्म—पीछे हम विस्तार से 'चित्त' के सब धर्म-कर्मों का कथन कर आए हैं। सूत्र रूप से वे इस प्रकार हैं—जगत् के सब विचार, ज्ञान-विज्ञान-अज्ञान, तथा कर्म-अकर्म के सभी संस्कारों के साथ 'निद्रा' तथा 'स्मृति' वृत्तियों को भी यह 'चित्त' अपने गर्भ में रखता है और 'पुरुष' का तो यह आवास स्थान है ही। केवल आनन्द, अस्मिता, निद्रा या सुषुप्ति, समाधि आदि भावात्मक अनुभूतियों से रंजित होकर ही नहीं वरन् संसार के प्रत्येक पदार्थ-गत संस्कारों से प्रतिबिम्बित होकर, दर्पण में पड़े 'प्रतिबिम्बवत्' सभी प्रतिबिम्बों को प्रतिच्छायावत् 'पुरुष' के समक्ष उपस्थित कर देना चित्त' का धर्म-कर्म है। आनन्दानुगत, एवं अस्मितानुगत समाधियों की और आत्म-परमात्म सम्बन्धी सभी सात्त्विक भावनाओं तथा असात्त्विक भाव विकारों की उत्पत्ति, अनुभूति तथा अभिव्यक्तियों को यह 'चित्त' ही कराता है। किन्तु निर्विकल्पजन्य-निरोध की अनुभूति कराने वाला 'करण' अहंकार ही होता है। जीवन धारणार्थ प्रतिक्षण जो श्रम-व्यापार अथवा क्रिया हो रही है, यह 'जीवात्मा' के संयोग से नियमपूर्वक 'चित्त' ही कर रहा है। इस प्रकार ज्ञान तथा क्रिया को भी 'चित्त' की दो वृत्तियाँ स्वीकार कर लेने में कोई आपत्ति प्रतीत नहीं होती। यहाँ पर यह स्मरण रखिए कि 'बुद्धि' तो इन्द्रियों के द्वारा संगृहीत ज्ञान तथा विषयों से रंजित वा प्रतिबिम्बित होती है और 'चित्त' विषयजन्य ज्ञान के संस्कारों से ही उपरक्त वा प्रतिबिम्बित होता है। गहरी दृष्टि से देखने पर तो चित्त की 'ज्ञान' तथा 'क्रिया' ये दो ही मुख्य वृत्तियाँ हैं। इनके ही ५ भेद हो जाते हैं, और आगे इन पाँचों के ही अनन्त असंख्य भेद बनते जाते हैं।

चित्त और पुरुष में भेद—उपरिलिखित प्रसंग से यह भी विदित होता है कि 'बुद्धितत्त्व' वृत्तियों का और 'चित्त-सत्त्व' संस्कारों और वृत्तियों का आगार है। वृत्तियां 'बुद्धि' से एवं संस्कार और वृत्ति 'चित्त' से कभी नष्ट नहीं होते। ये संस्कार

भी प्रसुप्त-तनु-विच्छिन्न और उदार भावों में से किसी-न-किसी रूप में 'चित्तस्थ' बने ही रहते हैं और परिणाम-भेद से कभी 'निरोध-परिणाम' (योग, ३-९) में, कभी 'प्रशान्तवाहिता-परिणाम' (योग, ३-१०) में, अथवा 'एकाग्रता' (योग, ३-१२) और 'समाधि परिणामों' (योग, ३-१२) में परिणत हो जाते हैं। बाह्य व्यवहार-काल में यह परिवर्तन स्पष्टतः बुद्धि और चित्त दोनों में दीखता है। किसी पदार्थ से उपरक्त (अनुरंजित) हुए बिना बुद्धि और चित्त हमें कोई बोध नहीं करा सकते। अर्थात्, जिस-जिस पदार्थ से बुद्धि और चित्त प्रतिबिम्बित होते रहते हैं उस-उस पदार्थ का ज्ञान-विज्ञान हमें होता जाता है, अन्यथा हमें किसी प्रकार का, किसी पदार्थ का कोई ज्ञान नहीं हो सकता (योग, ४-१७)*। फलतः, ये बुद्धि और चित्त इस रूप से वृत्ति और संस्कारमय ही हैं। ये दोनों तत्त्व स्वभाव से इतने लचकीले और चमकीले हैं कि प्रत्येक पदार्थ के रङ्ग-रूप को, प्रतिच्छाया को क्षणार्द्ध से भी अतिन्यून समय में ग्रहण करके अपने प्रकाश से उसे दर्शनीय बना देते हैं; किन्तु यह कैसी विचित्र बात है कि बुद्धि और चित्त दोनों अपने स्वरूप को 'स्वयं' नहीं जानते वा देखते, क्योंकि ये दोनों जड़ और दृश्य हैं। दृश्य का तात्पर्य है—दूसरे द्वारा देखे जाने के योग्य। अतः इन दोनों के परिवर्तित स्वरूपों को इनका स्वामी 'पुरुष' सदा देखता रहता है, इनकी प्रत्येक क्रिया से अवगत रहता है। जीवात्मा 'चित्त' में तो वास करता ही है, अतः 'चित्त' इस पुरुष के सन्निकट तथा सदा सम्मुख रहता है। इसलिए चित्त की प्रत्येक परिणति से पुरुष अभिज्ञ रहता है। चित्त परिवर्तनशील है, इसलिए इसका कोई भी परिणाम अपरिवर्तनीय, एकरस, एक रूप रहने वाले 'पुरुष' से छिपता नहीं। साथ ही बुद्धि और चित्त एकदेशी होने से एक काल में एक ही पदार्थ का ज्ञान कर सकते हैं—दो का नहीं, यद्यपि इन तत्त्वों की शीघ्रकारिता के कारण प्रतीत ऐसा होता है कि ये एक ही काल में अनेक कार्य कर लेते हैं।

चित्त की उपकारिता—

'चित्तमयस्कान्तमणिकल्पं सन्निधिमात्रोपकारि दृश्यत्वेन भवति 'पुरुषस्य' स्वामिनः। (व्यासभाष्य योग, १-४)

भाष्यकार व्यास का भाव यह है कि यह 'चित्त' चुम्बक के समान 'पुरुष' के संगमात्र से उसका कार्य-साधक, सेवक बना हुआ है। और वह इस प्रकार कि पारदर्शी तथा निर्मल बना राजस-तामस संस्कारों के प्रभाव से उन्मुक्त 'एकाग्र' 'चित्त' अपने 'उपराग सामर्थ्य' से संस्कारों से रंजित वा प्रतिबिम्बित होकर 'पुरुष' की समीपता से अस्मिता 'ग्रहीत' रूप हो जाता है। इस गुण का नाम 'सर्वार्थता' है। इसी सर्वार्थता गुण के कारण त्रिगुणात्मक 'चित्त' अपने स्वामी 'पुरुष' के भोग तथा मोक्ष का साधक बन कर 'उपकारी' बना हुआ है। जैसे, एक सधा हुआ बलिष्ठ 'अश्व' अपने स्वामी के लिए उपयोगी सिद्ध होता है, और उच्छृङ्खल अश्व हानिकर होता है। इस तथ्य को सम्मुख रखकर 'योग' चित्त-वशित्व के उपाय भी बतलाता है।

* "सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात्।"

चित्त-वशित्व—योग-प्रोक्त चित्त-निरोध के अनेक उपायों में से तप-स्वाध्याय-ईशप्रणिधान इस 'क्रियायोग' (२-१)* के साथ योग के आठों अंगों का अनुष्ठान करने से 'अंतःकरण' शुद्ध होता जाता है, जब तक कि 'पुरुष' को स्वरूप का बोध नहीं हो जाता, योग २-२८* में ऐसा आदेश है। विशेषतः इन आठों अङ्गों के अन्तिम—धारण, ध्यान, समाधियों की सहायता से एक विशेष शक्ति 'संयम' प्राप्त होती है। इस ज्योतिर्मयी-शक्ति के उत्पन्न हो जाने पर 'चित्त' पर भी आधिपत्य होने लगता है। फिर 'संयमजय' के द्वारा योगी इस 'प्रज्ञाऽऽलोक' से तृतीयपाद में कथित अनेकों विभूतियों को प्राप्त कर लेता है; किंतु ये भौतिक ऐश्वर्य 'आत्म-साक्षात्कार' में बाधक बनते हैं। इसलिए मुमुक्षु को 'निर्विचार-समाधि' का विशेष अभ्यास कर के अध्यात्मप्रसाद-प्रद 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' को प्राप्त करने का यत्न करना ही उचित है। इस प्रज्ञा की प्राप्ति से 'प्रकृति-पुरुष-विवेक' होकर योगी का अगला पथ 'ब्रह्मप्राप्तिरूप' सरल बन जाता है।

चित्त में 'आत्मा' की भ्रान्ति का कारण—'आत्मा' के विषय में भी मतभेदों की न्यूनता नहीं। किंतु इन मान्यताओं के भंवर से दूर रहकर हम 'चित्त' को ही 'आत्म-तत्त्व' समझ लेने अथवा मान लेने की भ्रान्ति को निवृत्त करना चाहते हैं। देखिए, अनुद्भूत ज्योति का यह लघु-सा खण्ड 'चित्तसत्त्व' आत्म-संयोग को पाकर विशेष उज्ज्वल तथा सुदीप्त दीखता है। इसी दृश्य को शास्त्रों में 'बिम्ब-बिम्बी भाव' सम्बन्ध से कहा गया है। जैसे, एक दर्पण अपनी चमक रखता हुआ भी रविरश्मियों के सान्निध्य से विशेष प्रदीप्त हो उठता है, और फिर दर्पण से प्रतिक्षिप्त हुआ सूर्य का वह प्रकाश और अधिक भास्वर होकर भासता है, यही अवस्था इस 'चित्त-सत्त्व' की है। हिमाच्छादित पर्वत-शृंगों से टकराकर 'दिनकर' के प्रकाश के प्रतिक्षेप की उग्रता से यात्रियों की दृष्टि प्रायः लुप्त हो जाती हुई सुनी गई है, यद्यपि साधारण अवस्था में रवि-रश्मियाँ नेत्रों से सम्बद्ध होकर भी दृष्टि को हानि नहीं पहुंचातीं। इसी अन्धेपन के भय से पर्वतीय यात्री हिमप्रधान-प्रदेशों में रंगीन चश्मे लगाकर चलते हैं। तात्पर्य यह है कि 'चित्त' के प्रकाश से यद्यपि 'जीवात्मा' का प्रकाश महान् है—जैसे सूर्य के सन्मुख दीपक हो, तथापि आत्म-संयोग से भास्वर बने 'चित्त-सत्त्व' के विशाल ज्योतिर्मय महासमुद्र में सूक्ष्मतम परमाणु से भी परम-सूक्ष्म और निरवयव-ज्योतिकरण 'आत्मा' का साक्षात्कार कर सकने में असमर्थ बने कई महानुभावों ने इस भास्वर चित्त-सत्त्व को ही 'आत्मतत्त्व' समझा, और मान लिया, क्योंकि अति-भास्वर बने 'चित्त-सत्त्व' के ज्योतिर्मय अनन्तकण-राशिमय विशाल सागर में विलीन हुआ 'पुरुष' अदृश्य-सा ही बना होता है। यही तो 'अस्मिता' की वह अदृश्य कठिन ग्रन्थि है जो सरलता से न तो दीखती है और ना ही भग्न होती है, क्योंकि चित्त का

* १—तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।
योग० २, १

* २—योगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः॥
योग० २, २८

यह लघुतम प्रदेश भी आत्म-ज्योति की प्रभा से इतना भास्वर, इतना सुदीप्त तथा अहंभावना से रंजित होता है कि अहंभाव-भावि ज्योतिर्मय चित्त-प्रदेश में 'चेतन आत्म-कण' को छाँट लेना, चुन लेना या उसका भान कर लेना यदि असम्भव नहीं तो दुष्करतम अवश्य है। इसमें संदेह नहीं कि आत्म-अनात्म-तत्त्वों में यही खोज संसार में कठिनतम है।

क्या ये सभी संस्कार इस छोटे-से चित्त में समा जाते हैं ?

इसका छोटा-सा उत्तर है—नहीं। तो फिर ये अनन्त संस्कार किस रूप में कहां रहते हैं ? इसका रहस्य यों समझिए—प्रत्येक 'अंतःकरण' का सीधा सम्बन्ध अहर्निश और प्रतिक्षण दिव्य अदृश्य रश्मियों की धारा द्वारा 'समष्टि-चित्त' के साथ जुड़ा रहता है। जीवमात्र क शुभाशुभ कर्मों के संस्कार चित्तभूमियों से प्रवाहित हो कर उसी दिव्य-रश्मि-धारा के द्वारा ही 'समष्टि-चित्त' में जाकर संचित होते रहते हैं और विकासोन्मुख फल देने वाले संस्कार उसी 'रश्मि-द्वार' से व्यष्टि-चित्तों से आते रहते हैं। यह क्रम 'रहट' पर चढ़ी टिंडों की माल के समान प्रतिक्षण चलता रहता है। यथा, ५० गज विस्तृत भूमि में गन्ना, अंगूर, मिर्च, आँवला, नींबू, नीम, आदि के ५० प्रकार के पौधे लगा दिए जाएं तो वे अपने सजातीय रसों को ही आकर्षित करते हैं; इसी प्रकार 'व्यष्टि-चित्त' में पड़ा एक प्रबल संस्कार जब भोगोन्मुख होता है तो वह 'समष्टि-चित्त' से सजातीय संस्कारों को आकर्षित कर लेता है। इस क्रम का दर्शन या परिज्ञान समाधि अवस्था में अभ्यस्त साधकों को ही हो पाता है। क्योंकि जाग्रत दशा में बहिर्मुखता के कारण 'वृत्ति-सारूप्य' बने हुए साधक को अपने आन्तरिक व्यापारों का कुछ भी भान नहीं होता। किन्तु बाह्य व्यापारों से निवृत्त हुए मन-बुद्धि, अहंकार-चित्त का अंतःव्यापार तो होता रहता है, और समाधिस्थ होकर अन्तःव्यापार के होते समय अदृश्य रूप से अपने चित्त के साथ बने उस विश्वगर्भ से सम्बन्धित सम्पर्क को देखा जा सकता है जहाँ पर समस्त जीवों के संस्कार संचित रहते हैं। क्योंकि यह तो स्पष्ट ही दीखता है कि यह छोटा-सा चित्त हमारे अगणित संस्कारों को कैसे धारण कर सकता है जबकि जन्म-जन्मान्तरों के संस्कार मिलकर असीम और अनन्त बन जाते हैं।

इस प्रश्न का समाधान समाधि-अवस्था में पूर्वोक्त प्रकार से हुआ है और कोई भी अभ्यस्त ध्यानी समाधिस्थ होकर ऐसा देख सकता है कि सूक्ष्मतम ज्योति की धारा उसके चित्त के साथ आकर मिलती है और हृदय में से होकर, हृदय के निचले भाग में से निकलकर, आकाश-मण्डल में विलीन हो जाती है। इसपर 'संयम' करने से ज्ञात होगा कि यह धारा 'विश्वगर्भ' से आकर मानव 'चित्त' को स्पर्श करती है, तब चित्त में कुछ बुदबुदे-से उठकर एक विचित्र-सी आभा से 'बुद्धि-मण्डल' को प्रभावित करते हैं। ये भोगोन्मुख संस्कार होते हैं जो बुद्धि को विषयोन्मुखी बनाते हैं। पुनः, चित्त से निकलती उसी धारा के साथ बहे जाते हुए सूक्ष्म चमकीले कणों के रूप में संस्कार-समूह भी दीखता है। आगे, इसका पीछा करने से दीख पड़ेगा कि इस धारा के साथ बहा जा रहा यह संस्कार-समूह भगवती प्रकृति के गर्भ में (समष्टि-

चित्त में) जाकर संचित होता रहता है और वहाँ से उठ-उठकर रश्मिधारा के साथ मिलकर ज्योतिर्मय वाष्प के रूप में प्रत्येक चित्त में बरसता रहता है। इनमें से विपाकोन्मुख संस्कार तो चित्तभूमि में रह जाते हैं और वे स्मृति के रूप में जाग-जागकर फलने लगते हैं। एवं शेष उसी धारा के साथ बहकर 'समष्टि-चित्त' के गर्भ में पड़े अन्य संचित संस्कारों के साथ जा मिलते हैं। भोगोन्मुख संस्कार प्रत्येक चित्त में चिपक कर स्मृति के रूप में जाग्रत हो-होकर बुद्धि को भोगव्यापार में प्रवृत्त करते रहते हैं। ये विपाक देने वाले संस्कार भी चित्त से कभी रश्मियों के और कभी स्फुलिंगों के रूप में उठकर बुद्धिमण्डल तक जाते दीखते हैं। इनमें रंग-भेद भी होता है। ध्यानस्थ होकर 'संयम' के बल से ऐसा स्पष्ट दीखता है। भगवत नियम तथा भगवत प्रेरणा से प्रत्येक 'चित्त' विपाकप्रद संस्कारों को ही ग्रहण करता है, शेष को त्याग देता है। वे उसी धारा के साथ बहकर अपने अन्य साथियों के साथ 'विश्वगर्भ' में संचित हो जाते हैं। इसी रूप में ये संस्कार मानव-चित्तों में वास करते हैं और प्रकृति के गम्भीर कूप से उपरोक्त विधि से इनका आवागमन चालू रहता है।

वृत्तियों का सम्बन्ध—योगदर्शन में कथित ५ वृत्तियों में से 'निद्रा' तथा 'स्मृति' का विशेष सम्बन्ध 'चित्त-सत्त्व' तथा शेष 'प्रमाण' आदिक तीन वृत्तियों का सम्बन्ध 'बुद्धितत्त्व' के साथ है। इसलिए हम प्रथम 'निद्रा' को लेते हैं।

निद्रा का लक्षण—**'अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा'** (योग० पा० १, सू० १०) निद्रा का यह लक्षण करता है। अर्थात्, जाग्रत तथा स्वप्नों में होने वाले अनुभवों की 'अभाव' के रूप में प्रतीति कराने वाली वृत्ति को 'निद्रा' कहते हैं। जिस अवस्था में मनुष्य को ऐसा प्रतीत होता है कि 'इस समय मुझे कुछ प्रतीत नहीं हो रहा'—ज्ञान के अभाव की यह प्रतीति जिस भावना, शक्ति, वृत्ति या 'करण' के द्वारा हो रही होती है, उसी 'चित्त-वृत्ति' को 'निद्रा कहते हैं। कोई विद्वान् 'निद्रा' को चित्त की वृत्ति न मानकर निद्रा और सुषुप्ति को चित्त की 'अवस्था-विशेष' मानते हैं। किन्तु सूत्रकार ने निद्रा के साथ पुनः 'वृत्तिपद' का प्रयोग करके 'निद्रा' को 'चित्तवृत्ति' ही दर्शाया है। 'निद्रा' में ज्ञान का सर्वथा अभाव नहीं होता, केवल जाग्रत और स्वप्न की वृत्तियों का ही अभाव होता है। शयन के पश्चात् जागने पर यह कहना कि—'मैं ऐसा अचेत होकर सोया कि तन-मन की सुध ही न रही'—इसी स्मृति से यह सिद्ध होता है कि 'निद्रा' भी एक वृत्ति है, और इसका साक्षी 'अहंकार' होता है, जो जागने पर 'अभाव की प्रतीति' को 'स्मृति-वृत्ति' के द्वारा प्रकट करता है। तमःबाहुल्य के कारण योगी को अन्य राजस-तामस-वृत्तियों के समान ही 'निद्रा' का निरोध भी करना चाहिए।

निद्रा का स्वरूप—इसका स्वरूप यह है कि तीनों ही शरीर 'तम' से आक्रान्त होकर जब जड़वत् हो जाते हैं तब 'चित्त' पर सन्नाटा-सा छा जाता है। इस स्तब्धता को अनुभव करने वाली 'चित्त-वृत्ति' का नाम 'निद्रा' रख लिया है। जैसे सामान से भरे अन्धकारमय कमरे में प्रविष्ट होने वाले को पदार्थों का अभाव ही दीखता है, ऐसी ही दशा 'निद्रा' में चित्त की होती है; किन्तु तमसाभिभूत दशा में भी विद्यमान

'सत्त्व' की न्यूनतर मात्रा निद्रानुभूत सुख-दुःख को जागने पर स्मरण करा देती है। उस अवस्था में कुछ तो अनुभव होता ही है, तभी मनुष्य उसे कहता है। बिना अनुभूति वा प्रत्यक्ष किए अनुमान का कथन भी तो नहीं बनता। यह निद्रा भी 'त्रिगुण' से प्रभावित रहती है। 'सत्त्व' की प्रधानता में सुख, प्रसन्नता, स्फूर्ति, स्वस्थता; रजःबाहुल्य में दुःख, विकलता, विक्षिप्तता, बेचैनी; और तमोमयी निद्रा में जड़ता, गुरुता, ग्लानि की अनुभूति होती है, जिसे जागने पर वह कह पाता है।

निद्रा के भेद—निद्रा के भी कुछ भेद हैं, जिन्हें सूत्रकार ने 'निद्रा' में ही सम्मिलित कर लिया है। जैसे, (१) निद्रा से पूर्व की अवस्था 'तन्द्रा', जिसमें 'अर्द्धज्ञान' सा रहता है। (२) 'निद्रा', जो साधारण निद्रा है। (३) निद्रा की प्रगाढ़ अवस्था 'सुषुप्ति', जिसमें जड़ता-सी छा जाती है। साथ ही निद्रा दो प्रकार से आती है—१. बाहर से, २. अन्दर से। इनका व्याख्यान निम्न प्रकार है।

निद्रा आने का प्रथम प्रकार—यह निद्रा बाह्य कारणों से आती है, जैसे अतिश्रम से उत्पन्न श्रान्ति (थकान) के कारण पेशियाँ शिथिल पड़ने लगती हैं, तब नेत्रों के सामने अन्धकार छाने लगता है और शरीर भी भारी पड़कर जड़वत् होने लगता है। इस समय अर्धचेतना की अवस्था होती है, जिसमें किसी प्रश्न का उत्तर यथार्थ और पूरा नहीं मिलता। इसे 'तन्द्रा' कहते हैं। इसके आगे शरीर भीतर-बाहर से काष्ठ के समान निश्चेष्ट-सा हो जाता है और कुछ भी सुध-बुध नहीं रहती। अब मनुष्य का शरीर मिट्टी के एक ढेले के समान बाह्यसंज्ञाशून्य बन जाता है। परन्तु रक्त-संचार आदि की सूक्ष्म तथा श्वास-प्रश्वास की स्थूल क्रिया तो होती रहती है।

दूसरा प्रकार वह है जब 'निद्रा' अन्दर से प्रकट होती है। इस समय तमोगुण का प्रभाव 'चित्त' पर छाने लगता है, और इसका प्रभाव क्रमशः तीनों शरीरों पर धीरे-धीरे तथा कभी-कभी एकदम तुरन्त ही पड़ जाता है। वस्तुतः इस आन्तरिक रूप से प्रकट होने वाली निद्रा में क्रम वही होता है जो हम उपासना करते समय नित्य बर्तते हैं। जैसे कि हम सन्ध्योपासन से पूर्व देह को शिथिल करते हुए कुछ काल तक संकल्पबल से 'वृत्ति-निरोध' करते हैं, उस समय 'चित्त' समाहित होने लगता है और राजस-तामस ही नहीं वरन् सात्त्विक वृत्ति भी निरुद्ध होने लगती है। अब नैर्वृत्तिक होते समय यदि निद्रा की इच्छा हो तो 'तम' उभर आएगा और हमारा 'सूक्ष्मशरीर' तमाक्रान्त होकर स्थूलदेह को भी जड़वत् बना देगा। इस समय 'सूक्ष्मशरीर' के तमोग्रस्त होते जाने से ब्रह्मरन्ध्रगत मन, बुद्धि, इन्द्रियाँ सभी कुण्ठित पड़ जाती हैं। फलतः, प्राण भी शिथिल होकर ज्ञान-कर्म के प्रसार करने का व्यापार स्थूलदेह में नहीं कर पाते और देह लोष्ठ-सम हो जाती है। 'चित्त' की वृत्तियाँ वा क्रिया स्वतः अवरुद्ध हो जाती हैं तथा अन्य वृत्तियों के 'अभाव' एवं 'निद्रा-वृत्ति' रूप 'तम' की 'भावात्मक' प्रतीति होती रहती है।

विशेष ध्यान देने योग्य बात—निर्वृत्ति होते समय यदि 'निद्रा' की कामना न की जाए तो रज और तम दोनों को दबाकर 'सत्त्वगुण' प्रबल बन कर, चित्त को 'निर्बीज' वा 'निर्विकल्प' अथवा 'निर्विचार' समाधि में प्रविष्ट कर देता है, और

एकाग्रता के तुल्य होती हुई यह 'निद्रा-वृत्ति' तथा 'असम्प्रज्ञात' के समान-रूपा वा छोटी बहन के समान होती हुई भी 'सुषुप्ति-वृत्ति' तमःप्रधाना होने से, 'सबीज' तथा 'निर्बीज' दोनों समाधियों की बाधक होने के कारण, जय करने के योग्य है। ध्यान रहे कि सभी प्रकार की मूर्च्छा—मादक-द्रव्य सेवन से वा 'क्लोरोफ़ार्म' से उत्पन्न मूर्च्छा भी—'निद्रा' में ही गिनी जाती हैं; अतः ये सभी त्याज्य हैं।

निद्रा के साक्षात्कार का प्रकार—निद्रा, स्वप्न आदि जैसी तामसिक अवस्थाओं का साक्षात्कार 'वितर्कानुगत-समाधि' की अवस्था में किया जाता है। क्योंकि इनके साक्षात्कार में ज्ञानपूर्वक संकल्प-बल के द्वारा आनुक्रमिक रूप से 'निद्रा' तथा 'स्वप्न' का स्वरूप सम्मुख लाया जाता है, तभी इन दोनों अवस्थाओं का प्रत्यक्ष होता है। स्वाभाविक निद्रा आने से पूर्व भी क्रम यही होता है, किन्तु तमःप्रधानता-वश स्पष्ट-प्रत्यक्ष का विषय नहीं बनता। इन्हें यों देखा जाता है—

निद्रा के स्वरूप का दर्शन—ध्यानस्थ होते समय जब शरीर को शिथिल कर के संकल्प-विकल्प का निरोध करते हुए प्राणों के द्वारा स्थूल देह में फैलती क्रिया को हम रोकने का प्रयत्न करते हैं, तब इससे देह के अन्दर-बाहर सर्वत्र एक प्रकार की स्तब्धता छाने लगती है। यदि हम सावधान न हों तो पूर्वकथित 'निद्रा' का स्वरूप तम का प्रसार प्रकट होगा। स्वप्न-साक्षात्कार या तमःप्रसार में जब हम यहाँ पर सावधानी से देखेंगे तो हमें ज्ञात होगा कि पूर्व अवरोध से हमारी इन्द्रियों के गोलक अपना कर्म त्याग देते हैं। अतः वाह्य जगत् का व्यापार रुक जाता है। इस कारण बाहर से कोई ज्ञान वा क्रिया अन्दर प्रविष्ट नहीं हो सकती। फलतः आन्तरिक व्यापार स्पष्ट होने लगता है। ठीक वैसे ही जैसे अंधकारपूर्ण सिनेमा-हाल में चलचित्र चलता है। चित्त में पड़े संस्कारों की स्मृति इस समय प्रकाशयुक्त धूम्ररेखा के रूप में उठकर मस्तिष्क-गत 'बुद्धि-मण्डल' में हल-चल मचा देती है। इस हल-चल से मन, बुद्धि, इन्द्रियाँ सभी क्षुब्ध हो उठते हैं। इस क्षुब्धावस्था में यह 'मन' सूक्ष्म इन्द्रियों की सहायता से स्मृति-जन्य संस्कारों को, जो 'विज्ञानमयकोश' में प्रविष्ट हो जाते हैं, 'मूर्त्तरूप' देने लगता है, किन्तु इस अर्द्धतमसाक्रान्त अवस्था में 'बुद्धि' का पूर्ण अनुशासन 'मन' पर नहीं रहता। इस कारण 'मन' का इस समय का सब व्यापार असम्बद्ध, 'अबुद्धितापूर्ण', अस्त-व्यस्त होता है, और यह स्वप्नाचार व्युत्थान होने तक चलता है। यह स्वप्न-प्रत्यक्ष है। जब कभी स्वप्न का दृश्य यथार्थ हो जाता है तब इसका कारण अनायास उत्पन्न हो जाने वाली सात्त्विक अवस्था होती है। इस समय 'सूक्ष्मशरीर' बुद्धि की सात्त्विक वृत्ति से प्रेरित 'मन' के द्वारा अन्तरिक्ष से उस घटना को अचानक पकड़ लेने में सफल हो जाता है, और स्वप्न में कभी-कभी कुछ कर्मों का फल भी मिल जाता है। जैसे स्वप्न-दोष आदि विकार हो जाने पर 'चित्त' में ग्लानि रूप दुःख होता है और किसी सात्त्विक स्वप्न के सुन्दर दृश्य से सुख भी। कई बार ऐसे भी स्वप्न आते हैं जो बहुत स्मरण करने पर भी याद नहीं आते हैं, और इस जीवन में भी ऐसी कोई घटना नहीं देखी या सुनी होती है। चित्त पूर्व जन्म के संस्कारों को अहंकार द्वारा आकर्षण कर के उथल-पुथल करने लगता है। ये संस्कार भी स्वप्न के हेतु बन जाया करते हैं,

जो कि प्रारब्धोन्मुख होने वाले होते हैं।

योगी में तो इतनी शक्ति होती है कि वह प्रारब्धोन्मुख संस्कार-जन्य कर्मों का भी आकर्षण करके इसी शरीर में या दूसरे शरीर को धारण करके भोग लिया करता है। उस योगी के लिये यह शरीर और दूसरा जन्म-जात शरीर बराबर से ही होते हैं, क्योंकि उसके लिये शरीर की स्थिति केवल भोग-मात्र के लिये ही रह जाती है। वह इस शरीर या दूसरे शरीर से कोई भी ऐसा कर्म नहीं करता है कि जो इस जन्म में या दूसरे जन्म में फल देने वाला हो, या प्रारब्ध का निर्माण करने वाला हो।

स्वप्न-ज्ञान के संस्कारजन्य होने से कई आचार्यों ने इसको स्मृति के अन्तर्गत ही माना है, परन्तु हमारे अनुभव के आधार पर यह विपर्यय वृत्ति के अन्तर्गत होता है, क्योंकि इसमें सूक्ष्म और स्थूल इन्द्रियों के द्वारा व्यापार होता है। स्वप्न-काल में शब्द सुनना, स्पर्श करना, रूप देखना, जल में तैरना या पीना, सुगन्ध इत्यादि लेना, ये सूक्ष्म इन्द्रियों के द्वारा होते हैं। स्वप्न में हाथ से मारना या उठकर चल पड़ना, बोलने लगना, बातें करना, वीर्य का पात हो जाना, इत्यादि कर्म स्थूल इन्द्रियों के द्वारा हो जाते हैं। हमारे अनुभव के आधार पर, जितने भी स्थूल इन्द्रियों के व्यापार हैं, सब मनोमयकोश या विज्ञानमयकोश अथवा सूक्ष्म शरीर में ही होते हैं। हम लिख चुके हैं, और आगे भी लिखेंगे कि स्मृति और निद्रा-वृत्ति का व्यापार कारण-शरीर में होता है। प्रमाण, विपर्यय और विकल्प वृत्ति का व्यापार मुख्य रूप से सूक्ष्म-शरीर में होता है। दशों इन्द्रियों और मन के जितने भी कर्म हैं वे सब सूक्ष्म-शरीर में ही होते हैं। अतः स्वप्न को विपर्यय वृत्ति के अन्तर्गत मान लेना ही समीचीन होगा, जो कि अविद्यात्मक ही है। इसके पाँच भेद हैं—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश। इनके भी ६२ भेद हो जाते हैं।

निद्रा-निरोध—सिद्धान्ततः योगदर्शनकार, 'आत्मस्थिति' के अतिरिक्त, चित्त की प्रत्येक अवस्था को 'वृत्तिरूप' ही मानते हैं, और चित्त-वृत्ति-निरोध के उपायों में **'स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा'** (योग० पा० १, सू० ३८) सूत्र भी दिया है। इसका क्रियात्मक अर्थ यह है कि निद्रा-स्वप्न-सुषुप्ति में ध्यानपूर्वक प्रवेश करने की विधि का आलम्बन करने से भी चित्त एकाग्र होता है, जैसा कि अभी 'निद्रा के साक्षात्कार के प्रकार' में दिखा आए हैं। इसको क्रिया में लाइए।

निद्रा के मुख्य गुण—भले ही निद्रा तमोमयी है, किन्तु प्राणीमात्र के लिए भोजन से भी अधिक उपयोगी है, क्योंकि देह की श्रान्ति और मन की क्लान्ति का हरण करके बुद्धि को शान्ति देती है। योगी को तो इसकी अधिकता का निवारण करके नियन्त्रित करने की आवश्यकता है जिससे ध्यानकाल में यह अथवा तमोगुण न सता सके। योगी भी यदि उचित निद्रा नहीं लेगा तो उसका मस्तिष्क दुर्बल होता जाएगा। योगी हो अथवा भोगी, रुग्णावस्था में, देहादि की श्रान्ति में, चिन्ता-दुःखादि से सन्तप्त अवस्थाओं में सबको इसकी परम-आवश्यकता पड़ती है। 'निद्रा' तो मातृवत् जीवमात्र की रक्षिका है। अतः 'निद्रा' का सदुपयोग करना चाहिए। थकी देह, विक्षिप्त मन-बुद्धि, चिंताकुल चित्त तो समाधियों में सहायक अथवा उपार्जन

के योग्य नहीं होते ।

चित्त की अन्तिम वृत्ति 'स्मृति' की व्याख्या

स्मृति का लक्षण—**'अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः'** (योग०पा० १, सू० ११) यह स्मृति का लक्षण है । अर्थात् किसी भी अनुभूत या साक्षात्कृत ज्ञान में से कुछ अंश का भी ग्रहण, अनुभूत का ही स्मरण—'स्मृति' संज्ञक चित्तवृत्ति है । तात्पर्य यह है कि प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, इन चार प्रकार की वृत्तियों के द्वारा अनुभूत विषयों के चित्त-पटल पर पड़े संस्कारों का किसी आभ्यन्तरिक या वाह्य उद्‌बोधक को पाकर प्रकट हो जाना, उनका पुनर्बोध होना 'स्मृति' है ।

स्मृति का स्वरूप—इस प्रकार स्मृति का स्वरूप यह बना कि प्रत्येक इन्द्रिय के द्वारा अनुभूत विषय वा पदार्थ के चित्त पर पड़े सूक्ष्मभाव रूप संस्कारों को पुनः-पुनः वोध करानेवाली वृत्ति 'स्मृति' है । ये संस्कार अथवा वासनाएं प्रत्येक अनुभूति के 'वीज' कहे जा सकते हैं । वीज और वृक्ष की उत्पत्ति के समान ही संस्कार वा वासना रूपी 'वीज' समयान्तर में किसी 'उद्‌वोधक' (सहायक) को पाकर 'स्मृति-वृत्ति' के द्वारा सजग होकर एवं 'चित्त' में अंकुरित-सा होकर 'विज्ञानमयकोश' में आकर 'मूर्त-रूप' धारण करता है । तत्पश्चात् 'अन्नमयकोश' के द्वारा यह फूलता-फलता है । यह 'स्मृति' संस्कारों का एक 'चिन्ह'-सा होता है । यह 'चिन्ह' किसी भी वस्तु के अनुभव से उत्पन्न हुए संस्कार से पड़ जाता है, और ये संस्कार ज्ञान-अज्ञान से मिश्रित प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, तथा निद्रावृत्ति जन्य अनेक प्रकार के होते हैं, जो 'स्मृति' के रूप में 'चित्त'-पटल पर अंकित होते हैं । इस स्मृति और संस्कारों के विषय में एक नियम है—

'जातिदेशकालव्यवहितानामपि आनन्तर्यम् स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ।'

(योग० पा० ४, सू० ९)

इस पर व्यास का कथन है कि—

'यथा अनुभवास्तथा संस्काराः । ते च कर्मवासनानुरूपाः । यथा च वासनास्तथा स्मृतिरिति जातिदेशकालव्यवहितेभ्यः संस्कारेभ्यः स्मृतिः । स्मृतेश्च पुनः संस्काराः ।'

अर्थात् अनुभव के अनुसार संस्कार और संस्कारों के अनुसार ही स्मृति होती है । ये संस्कार जाति, देश, काल के व्यवधान से नष्ट नहीं होते; किन्तु किसी उद्‌वोधक सामग्री को निमित्त वनाकर 'स्मृति' रूप से जाग पड़ते हैं । इस प्रकार संस्कारों से स्मृति और स्मृतियों से संस्कार वनते रहते हैं । इसके अतिरिक्त यह भी नियम है कि स्मृति का विषय प्रत्यक्ष से अन्यून वा प्रत्यक्ष के समान ही रहता है । प्रत्यक्ष में न्यूनता आ जाने का नाम 'प्रमोष' दोष है और प्रत्यक्ष से अधिक 'कल्पना' की कोटि में आ जाता है । स्मृति के भी दो भेद हैं—

१. **भावित-स्मर्तव्या-स्मृति**—जो विपर्यय-विकल्पादि के अज्ञान से युक्त होती है, जैसी स्वप्नों में। स्वप्नों में तो स्मृति की 'आवृत्ति' होती है, इसलिए स्वप्न को 'स्मृतिवृत्ति' नहीं माना जा सकता। 'भावित-स्मर्तव्या' का अर्थ है 'भूतकाल-विषयक स्मृति'; किन्तु स्वप्नों में यह यथार्थ ज्ञान भी नहीं रहता कि 'मैं पूर्वकालिक स्मृतियों को दोहरा रहा हूं', एवं स्वप्नों में प्रायः स्मृति की विकृति ही दीखा करती है, जो प्रायः 'कल्पित' होती है।

२. **अभावित-स्मर्तव्या-स्मृति**—'अभावित' का अर्थ है 'वास्तविक-स्मृति', जो जाग्रत-काल में एवं समाधिजन्य यथार्थ-ज्ञान के आधार पर होती है। यहाँ पर भी एक नियम कार्य करता है। वह यह कि सब स्मृतियाँ प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, तथा निद्राजनित अनुभव के आधार पर होती हैं, और ये सब वृत्तियाँ सुख, दुःख, एवं मोहात्मिका होने से निरोध करने के योग्य हैं। इनके निरोध से ही सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात दोनों प्रकार की समाधियाँ सिद्ध होती हैं।

स्मृति का फल—स्मृति का फल भी दो प्रकार का होता है।

स्मृति-मात्र-फला—वह स्मृति है जो 'चित्त' में केवल सुख-दुःख उपजा कर शान्त हो जाती है।

विपाक की हेतु—अर्थात् जो संस्कार 'स्मृति' के बल से अंकुरित हो एक महान् वृक्ष के समान बड़े होकर जाति, आयु, और भोगों के रूपों में फलते हैं, तथा आगे वृद्धि के लिए बीज छोड़ जाते हैं।

'स्मृति' को वृत्तियों के अन्त में रखने का प्रयोजन—इसके दो कारण प्रतीत होते हैं।

१. 'स्मृतिवृत्ति' ही पूर्व चारों वृत्तियों के उन संस्कारों को संगठित रखने की शक्ति रखती है जो चित्तभूमि में सदा दृष्ट-अदृष्ट किसी-न-किसी रूप में रहा करते हैं।

२. और ये संस्कार 'स्मृति' के बल से ही 'देही' को अग्रिम जन्म दिलाने के 'कारण' बनते हैं।

क्या स्मृति का कभी अभाव नहीं होता ?

इसका समाधान निम्न है :—

स्मृति का अभाव—समाहित होकर यदि देखें तो ऐसा दीखता है कि 'असम्प्रज्ञात-समाधि' में स्थिति के लिए हम जब प्रयत्नशील होते हैं तब 'चित्त-मण्डल' के संस्कारों से भरे प्रदेश को लाँघते हुए जिस समय केन्द्र में आत्म-चेतना के समीप पहुंचते हैं तब वहाँ हमें निस्तरंगता-सी भासती है। किन्तु यहाँ पर भी चित्तगत होने वाला स्वाभाविक-परिणाम भासित होता है, अर्थात् 'चित्त' के प्रत्येक प्रदेश में होने वाली प्रख्याशीलता की स्वाभाविक गति तो बनी रहती है—कभी बन्द नहीं होती। केवल महाप्रलय के समय जब चित्त अपने 'कारण' में विलीन हो जाता है, उस समय यह गति भी चित के साथ ही विलीन हो जाती है। चित्त की प्रख्याशीलता के कारण ही यह सब दृश्य 'दिव्यदृष्टि' के द्वारा देखा जाता है। इस प्रकार 'सर्ववृत्ति-निरोध'

के प्रभाव से जब किसी वृत्ति का व्यवहार नहीं होता, तो वहां उस समय न तो कोई संस्कार बनता है, न कोई स्मृति होती है। इस समय 'चित्त' में जो कुछ भी होता है वह 'वृत्ति-मात्र' या 'संस्कार-मात्र' का अभाव होता है, जिसे साधक इस रूप में प्रकट कर देता है कि 'मुझे कुछ ज्ञात नहीं कि इतने समय में क्या हुआ।' इससे स्पष्ट है कि उस समय 'निद्रा' के समान ही वृत्तिमात्र के अभाव का ज्ञान हो रहा था, जो अनुभूति में आ रहा था। इस प्रकार यह 'असम्प्रज्ञात' भी 'चित्त' की अवस्था-विशेष है—वृत्ति-विशेष नहीं है। क्योंकि सर्व-वृत्ति-निरोध होने पर ही तो 'पुरुष' स्वरूपस्थ होता है, और यह 'असम्प्रज्ञात' भी एक भावात्मक अवस्था है, अभावात्मक नहीं। अब यहाँ पर स्मृति के विषय में इतनी-सी बात समझने के योग्य है कि निरोध-संस्कारों की पुनरावृत्ति से बनी 'निरुद्धावस्था' में भी 'स्मृति' कार्य कर रही होती है। तभी पूर्व-निरोध-संस्कार के दबते ही दूसरा निरोध-संस्कार उभर कर चित्त की निरुद्धावस्था को स्थिर बनाए रखता है।

कई महानुभाव पूर्वकथित इस निरोधावस्था को 'स्मृति-वृत्ति' का परिणाम नहीं मानते, केवल चित्त की एक अवस्था-विशेष ही मानते हैं। स्वरूपस्थिति में 'स्मृति-वृत्ति' दब जाती है और स्वरूपस्थिति के हटते ही सजग होकर पुनः 'प्रवृत्ति में प्रवृत्त कर देती है—इसका सर्वनाश नहीं होता। यह तो प्रलय-काल में भी पीछा करती हुई 'सर्ग' के प्रारम्भ में फिर जीवमात्र को आ पकड़ती है।

स्मृति का एक सिद्धान्त—सदा स्मरण रखिए कि स्मरण भी ज्ञान से बंधे विषय का होता है, न केवल 'ज्ञान' का, न केवल 'विषय' का; किन्तु पदार्थ के आकार तथा अनुभव का मिलकर ही स्मरण होता है। इस भांति लौकिक-पारलौकिक सब व्यवहार को चलाने के लिए 'स्मृति' अति उपयोगी है। इसके अभाव में तो कुछ व्यवहार हो ही नहीं सकता।

संस्कारों के आगार 'चित्तसत्त्व' के इस व्याख्यान के पश्चात् आगे 'वृत्त्यागार-बुद्धितत्त्व' की वृत्तियों के विषय को स्पष्ट करते हैं। क्योंकि संसार की अधिकांश वृत्तियों अथवा व्यवहारों का सम्बन्ध 'बुद्धि' से ही है।

बुद्धि-वृत्तियों की व्याख्या—सूक्ष्मता से विचार करने पर यह सम्पूर्ण जगत् 'वृत्तिमय' ही प्रतीत होता है, और यह वृत्तिरूप व्यवहार असंख्य तथा अनन्त हैं। यह व्यवहारमात्र 'बुद्धि' के द्वारा होता है, और इसके अनन्त व्यवहार की गणना करना असम्भव है। अतः इस 'विश्व-व्यवहार' को एक शृंखला में बांधकर ५ रूपों में दर्शा दिया है। इससे इनको समझना-समझाना भी अति सरल हो गया है। 'वृत्ति' शब्द की व्याख्या तो पीछे हम कर आए हैं, यहाँ पर तो अब उतना ही लिखेंगे कि जितना हमारे साक्षात्कार से विशेष सम्बन्ध रखता है। प्रत्यक्षादि प्रमाणों की विस्तृत व्याख्या तो अन्यत्र दर्शन-ग्रन्थों में देखी जा सकती है। प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति वृत्तियाँ भी जब राग-द्वेषादि क्लेशों को उत्पन्न करें, दुष्ट भावनाओं को बढ़ाएँ, अविद्या के बन्धन को दृढ़ करें, तो वे सब 'क्लिष्ट' होती हैं। और इनसे सर्वथा विपरीत अज्ञान-अन्धकार की नाशक एवं विवेक-ख्याति की उत्पादिका वृत्तियाँ

'अक्लिष्ट' कही जाती हैं। किन्तु यह स्मरण रखने की बात है कि थोड़ा-सा पाप सत्संग के प्रभाव से पुण्य में, एवं थोड़ा-सा धर्म कुसंग से पाप में परिणत हो जाता है। इसलिए प्रत्येक मुमुक्षु को सावधान रहकर 'कुसंग' को त्यागने और साधु-संग करने की आवश्यकता है। अब प्रमाणों को समझिए।

१. **प्रमाण**—दर्शनों में प्रमाणों की संख्या तीन से आठ तक है; किन्तु वे सब प्रमाण—प्रत्यक्ष, अनुमान, आगम में ही समाविष्ट हो जाते हैं। सर्वप्रथम प्रमाण 'प्रत्यक्ष' है। 'न्याय' ने

'इन्द्रियार्थसन्निकर्षोत्पन्नं ज्ञानमव्यभिचारि व्यवसायात्मकं प्रत्यक्षम्।'

न्याय० अ० १, आ० १, सू० ४

ऐसा लक्षण किया है।

इन्द्रियों की नलिकाओं के द्वार से 'बुद्धि' का 'मन' के द्वारा बाह्य पदार्थों के संयोग से उत्पन्न 'सामान्य' तथा 'विशेष' ज्ञान को धारण करनेवाली 'बुद्धि-वृत्ति' का नाम 'प्रत्यक्ष' है।

ऐसा लक्षण व्यास ने किया है।

इस प्रकार संशय और भ्रान्ति रहित पदार्थज्ञान 'प्रत्यक्ष' कहा जाता है। इस विषय में भी दर्शनों ने उत्तम अनुशीलन किया है। उससे हमारा कुछ प्रयोजन नहीं है। 'मन' से प्रेरित इन्द्रियों का तथा पदार्थ के संयोग से उत्पन्न अनुभव का नाम 'प्रमा' है, और जिस 'बुद्धिवृत्ति' से यथार्थ बोध हो, वह 'प्रमाण' है। जिस किसी इन्द्रिय के द्वारा लाए गए विषय से 'तदाकार' होकर 'बुद्धि' जिस पदार्थ का अनुभव करती है, वह 'प्रत्यक्ष' होता है। इस बाह्य प्रत्यक्ष के समान ही 'आन्तरिक प्रत्यक्ष' भी बुद्धि की सहायता से होता है। इस भांति 'प्रत्यक्षमात्र' बुद्धि-वृत्ति के द्वारा ही होता है। इसका 'प्रत्यक्ष' भी आप 'विज्ञानमय' तथा 'मनोमय' कोशों में करेंगे।

अनुमान—किसी प्रत्यक्ष-दर्शन की सहायता से अप्रत्यक्ष, दूरस्थ या छिपे पदार्थ को युक्ति द्वारा जानने और मानने को 'अनुमान' (अनु-मान) कहते हैं। इस की सहायता से अनेक अप्रत्यक्ष पदार्थों का सामान्य ज्ञान हो जाता है। आन्तरिक पदार्थों के सामान्य ज्ञान में यह भी सहायक होता है।

आगम—श्रुति, स्मृति, तथा आर्ष-ग्रंथ एवं यथार्थ-वक्ता आप्तजनों के वचनों को 'आगम-प्रमाण' कहते हैं।

इन प्रत्यक्षादि प्रमाणों के द्वारा जो भी ज्ञान होता है वह सब वृत्त्यात्मक ही है। अर्थात् जड़-चेतन सम्बन्धी संसार के सब पदार्थों का ज्ञान-विज्ञान वृत्त्यात्मक वृत्ति रूप है। इन सब प्रमाणों से मानव-समाज का व्यवहार चलता है। किन्तु संसार में प्रवृत्त कराने तथा फंसाने वाले ये प्रत्यक्षादि 'क्लिष्ट' तथा 'विवेक' और परमार्थ-साधक 'परवैराग्योत्पादक' ये प्रमाण 'अक्लिष्ट' होते हैं।

२. **विपर्यय**—**'विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्।'**

योग० पा० १, सू० ८

अर्थात् वस्तु के यथार्थरूप को दर्शाने वाली 'बुद्धि-वृत्ति' तो 'प्रमाण' कोटि में है, किन्तु वस्तु से 'विलक्षण' आकार को दर्शाने वाली 'बुद्धि-वृत्ति' की 'विपर्यय' संज्ञा है, अर्थात् उलटा-ज्ञान। जैसे कि अंधकार में दूरस्थ पाषाणखण्ड को दृष्टिदोष से 'रीछ' समझ लेना मिथ्या-ज्ञान है। विद्वानों में यहां पर भी मतभेद है—कोई तो 'अविद्या' और 'विपर्यय' को एक ही कोटि का अज्ञान मानते हैं, दूसरे इन दोनों को पृथक्-पृथक् दो पदार्थ मानते हैं। कुछ भी हो, ये दोनों यथार्थज्ञान से भिन्न अज्ञान-कोटि के पदार्थ हैं।

३. विकल्प—'शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः।'

(योग० पा० १, सू० ९)

अर्थात् किसी वस्तु की शब्दों के द्वारा तो प्रतीति हो किन्तु उसकी सत्ता कुछ भी न हो, ऐसे ज्ञान का नाम 'विकल्प'—'कल्पित' है। इन दोनों के भेद को इस प्रकार समझें। समान-सी दो-तीन वस्तुओं में एकसमान ज्ञान हो जाना तो 'विपर्यय' है, और यह भ्रम यथार्थता के प्रकट होने पर दूर हो जाता है, किन्तु यह 'विकल्प-ज्ञान' तो निराधार, केवल 'काल्पनिक' होता है। वस्तु के न होते हुए भी शब्दाडम्बर के आधार पर उस वस्तु की मान्यता होकर लोक-व्यवहार भी होने लगता है। जैसे, निराकार ईश्वर के सब चित्र कल्पित हैं, किन्तु भगवान् मानकर पूजे जाते हैं। रावण के १० शिर, ब्रह्मा के ४ शिर, जीव को ईश्वर का अंश, जीव-ब्रह्म दोनों का एक मानना आदि दृष्टान्त 'विकल्प-वृत्ति' के दृष्टान्त हैं। चैत्र की गौ आदि का व्यवहार भी 'विकल्प' है क्योंकि यहां पर भी शब्द-अर्थ-ज्ञान में भेद न करके, सामूहिक रूप से चैत्र और गौ में अभेद करके व्यवहार किया जा रहा है। इसलिए यह भी 'विकल्प-वृत्तिक' ज्ञान है। योग में इसी विकल्पवृत्ति का नाम 'सवितर्क-समापत्ति' है। जैसे—

'तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः।'

(योग० पा० १, सू० ४२)

'अहं-वृत्ति' भी एक 'विकल्प-वृत्ति' ही है, क्योंकि चेतन 'पुरुष' और जड़ 'चित्त' में अभेद करके इसको प्रयुक्त करते हैं। इस प्रकार प्रमाण, विपर्यय, विकल्प वृत्तियों का सम्बन्ध मुख्य रूप से हमारे 'विज्ञानमयकोश' से है, और इनका व्यवहार एवं प्रयोग 'जाग्रत-काल' में स्थूल-देह के द्वारा प्रत्यक्ष रूप में प्रकट होता है। ये सब मुख्य रूप से 'बुद्धि' की ही वृत्तियां हैं। किन्तु समाधियों में भी 'विकल्प', 'विपर्यय' रूप अज्ञानात्मक वृत्तियां प्रादुर्भूत हो जाती हैं, और इस संसार में मोह, क्लेश, अशान्ति तथा विनाश के कारणों की खोज की जाए तो 'विपर्यय' ही मिलेगा। ये सब 'बुद्धि' का ही विलास है जो इन अच्छे-बुरे रूपों में विश्व के सम्मुख आता रहता है। यदि इसके अधिक विस्तार में जाएंगे तो हम अपने गन्तव्य-पथ से दूर जा पड़ेंगे। अब 'मन' तथा 'अहंकार' की वृत्तियां ही बची हैं; उनकी व्याख्या निम्न है :—

अहंकार और मन की वृत्तियां—ये दोनों तत्त्व मुख्यतया 'आदान-प्रदान' का कर्म करते हैं। अहंकार का कार्यक्षेत्र केवल 'कारण-शरीर' है किन्तु अहंकार प्रत्येक

बात में 'अहं' भावना तथा 'ममता' भी उत्पन्न करता है। इस प्रकार इसकी आदान-प्रदान, अहन्ता-ममता ये ४ वृत्तियाँ कह सकते हैं, और 'मन' का कार्यक्षेत्र 'व्यष्टि-देह' तथा 'समष्टि-जगत्' है, और मुख्य रूप से सूक्ष्मशरीर है; इसकी वृत्तियाँ मुख्य रूप से दो हैं—ग्रहण और त्याग। अथवा यह समझें कि इन्द्रियों को ठीक रूप से नियोजित करना, और बुद्धि से विषयों का निर्णय कराना, चित्त से आये संस्कारों का आदान और बुद्धि से उत्पन्न संस्कारों का प्रत्यादान। इस प्रकार मानवदेह के समान मानव-अन्तःकरण भी एक-अङ्गी है जिसके चित्त-अहंकार-बुद्धि-मन ये चार अङ्ग हैं। इन अङ्गों तथा इनकी वृत्तियों की संक्षिप्त-सी व्याख्या समाप्त हुई। आगे आप इन 'करणों' का विज्ञान-प्राप्ति में उपयोग कीजिए।

—:o:—

ॐ

अध्याय ३ (क)

मनोमयकोश

उद्बोधन—प्रिय साधकवृन्द ! अन्तःकरण-चतुष्टय के प्रकरण में आपने 'सूक्ष्मशरीर' के दोनों खण्ड 'मनोमयकोश' तथा 'विज्ञानमयकोश' के तत्त्वों का स्वरूप ठीक प्रकार से समझ लिया होगा, ऐसी हमें आशा है। ये दोनों कोश क्या कार्य करते हैं तथा किस प्रकार से परस्पर सम्बद्ध हैं, इनके व्यापार किस विधि से साक्षात् किये जाते हैं, इन सब बातों को समझाने तथा दर्शाने के लिए अनेक चित्रों सहित इन का व्याख्यान करते हैं, जिससे साधकों को इन तत्त्वों के यथार्थ-ज्ञान की प्राप्ति में सुविधा हो।

सूक्ष्मशरीर-गत दोनों कोशों की महत्ता—दिव्यशक्ति रूप होने से ये दोनों ही 'कोश' वस्तुतः 'स्थूलदेह-गत' अन्य दोनों कोशों से अति प्रबल हैं। 'व्यष्टि' या 'समष्टि विज्ञान एवं सृष्टि के स्थूल से लेकर सूक्ष्मतम स्वरूपों को प्रत्यक्ष करा देने का साधन होने से इनकी विशेष महत्ता है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि इन्द्रिय-राज 'मन' अपनी स्वामिनी 'बुद्धि' की आज्ञा को किस कुशलता, तत्परता तथा शीघ्रता से स्वयं पालन करता है तथा अपनी अनुचरी ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों से भी कैसी निपुणता से अपनी दिव्यशक्ति के द्वारा आज्ञा-पालन कराता है, इन्द्रियों के द्वारा गृहीत ज्ञान तथा व्यापारों के प्रतिविम्बों को ग्रहण करके यह कैसे-कैसे रूप बदलता है। इस समस्त व्यापार-परम्परा की पूर्ति में इसे क्षणार्द्ध भी तो नहीं लगता है। ये सभी विलक्षण दृश्य मानव-बुद्धि को चकरा देने वाले हैं। आगे इस 'बुद्धितत्त्व' की अपार विवेचना-शक्ति भी कुछ न्यून आश्चर्यकारी नहीं है कि जिससे यह स्थूलतम पदार्थ से लेकर सूक्ष्मतम तत्त्व 'आत्मा' का विवेचन अपने 'ऋतम्भरा-स्वरूप' के द्वारा 'प्रकृति-पुरुष-विवेक' के रूप में करा देती है। 'विवेकख्याति' का दृश्य अत्यधिक आश्चर्यकर, मनोहारी, शान्तिप्रद, परवैराग्य को प्रदीप्त करने वाला होता है—यह सब देखते ही बनता है, कथन का विषय नहीं है। जितना कथन में आता है वह शतांश वा सहस्रांश अथवा अति अल्प ही समझना चाहिए।

विषयों की सांकल—जिसने मानव-समाज को अपने मोहक रूप से आबद्ध कर रखा है, उसके स्थूल रूप की अपेक्षा विषयों के इन सूक्ष्म-दिव्य स्वरूपों की स्वर्णमयी शृंखला कितनी बलिष्ठ, कितनी आकर्षक एवं कितनी विशाल है, यह देखकर तो साक्षात् भगवान् का ही अनुभव होने लगता है जो इन अपरिमेय तत्त्वों के निर्माता और स्वामी होते हुए भी स्वयं इनसे विरक्त हैं। वस्तुतः, उस सर्वशक्तिमान् 'परमपुरुष' की

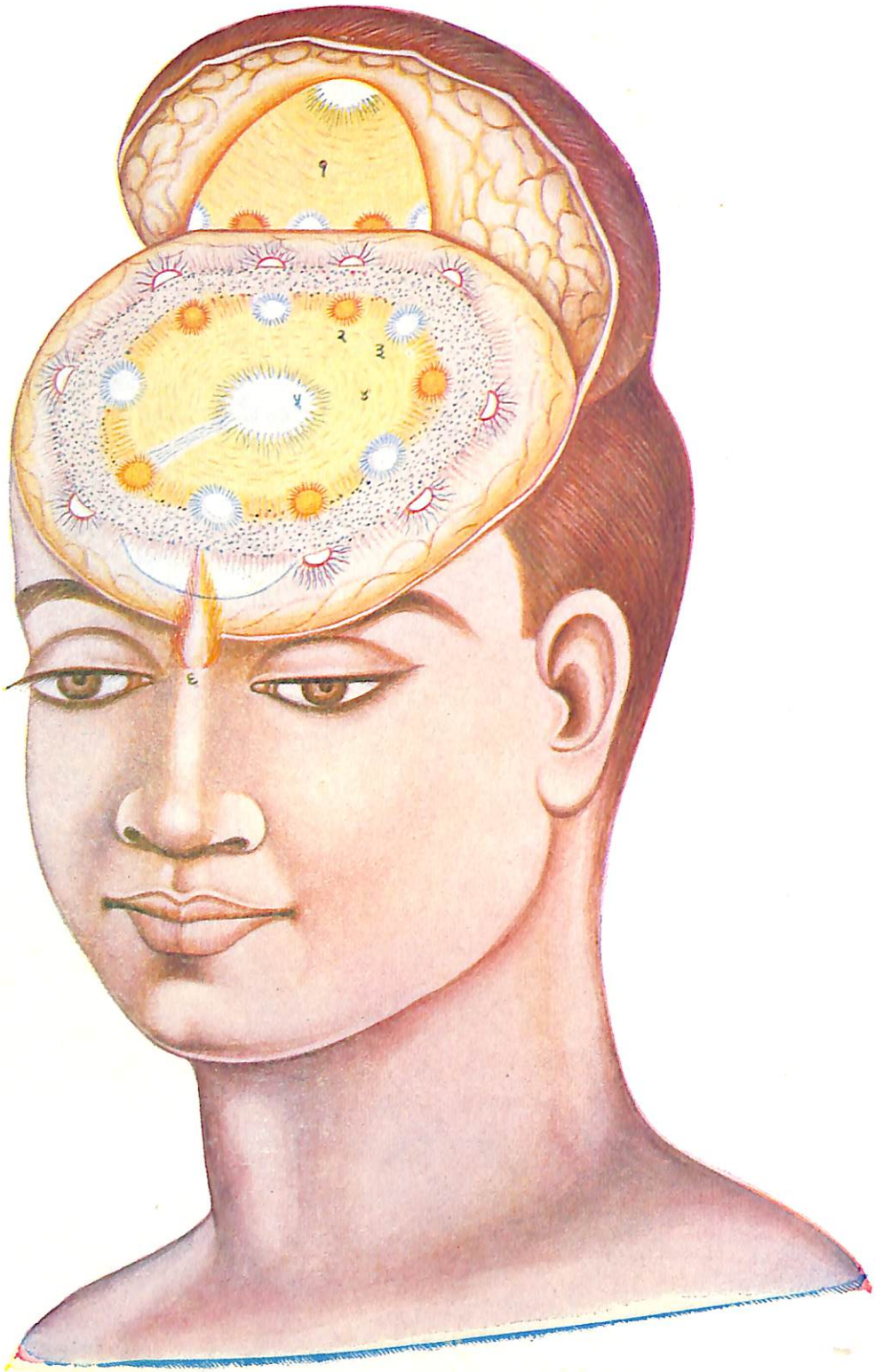
सहायता से ही यह अल्पशक्ति जीव उसकी माया अर्थात् 'प्रकृति' के मोहक रूपों से 'सुरक्षा' पाता तथा उसी सर्वज्ञ 'परमगुरु' की कृपा से इस अपार 'प्रकृति-भण्डार' के विज्ञान को पा सकता है। जैसे सूर्य की कृपा से चक्षु देखने में समर्थ होते हैं, वैसे ही भगवत्-कृपा से यह जीव अपार-संसार की विज्ञान-प्राप्ति में समर्थ होता है। वे भगवान् आपके भी सहायक बनें, जिससे आप इन सबको साक्षात् कर सकें।

मनोमयकोश का निर्माण—१० इन्द्रिय+मन+पंचतन्मात्राओं सहित १६ तत्त्वों के संगठन से यह 'मनोमयकोश' बना हुआ है, और विशेष रूप से यह 'क्रियाप्रधान' कोश है। इसकी गति-विधियों से अवगत होने तथा उन्हें प्रत्यक्ष करने के विषय में विस्तार से आगे वर्णन किया जाता है।

मोक्ष का साधन—यद्यपि यह मानव-देह सब कोशों का आधार तथा धारक है, किन्तु इन 'अन्नमय' तथा 'प्राणमय' कोशों के विज्ञानमात्र से ही मोक्ष नहीं मिल जाता। मोक्ष-प्राप्ति में साक्षात्-हेतु तो 'विवेकज्ञान' है, यह निर्विवाद सर्वतन्त्र सिद्धांत है। इसी सिद्धांत की पूर्ति का प्रथम अंश तो हम 'स्थूलशरीर' की विज्ञान-प्राप्ति में वर्णन कर आए हैं। दूसरा अंश इस 'सूक्ष्मशरीर' के विज्ञान के द्वारा पूर्ण होता है, जो कि क्रियाप्रधान 'मनोमय' तथा ज्ञानप्रधान 'विज्ञानमय' कोशों का एक संघात है।

सूक्ष्मशरीर का निवास-स्थान—यह संघात अर्थात् 'सूक्ष्मशरीर' मानव-मस्तिष्क के 'ब्रह्मरन्ध्र' नामक प्रदेश में स्थित है तथा यह 'ब्रह्मरन्ध्र' समस्त भौतिक-विज्ञान-प्राप्ति का मुख्य केन्द्र है। विश्व का समस्त भौतिक-विज्ञान 'जीवात्मा' की इस विज्ञान-शाला में पूरी छान-बीन तथा ऊहापोहपूर्वक प्रत्यक्ष तथा निश्चित किया जाता है। यह विज्ञान चाहे व्यष्टि-शरीर का हो, अथवा समष्टि-विराट्-पुरुष और उसके शरीर का, विज्ञानमात्र का प्रत्यक्ष तो यहीं पर होता है। सूक्ष्मशरीर के १७ तत्त्व पृथक् नहीं किए जा सकते। ये सब परस्पर मिलकर, एक-दूसरे के सहकारी बनकर, कार्य करते हैं। अब आपने दस इन्द्रिय, मन, बुद्धि तथा इनको संगठित रखने वाले पंचतन्मात्रिक कोश और इनकी सम्मिश्रित व्यापार-परम्परा को 'ब्रह्मरन्ध्र' में ही प्रत्यक्ष करना है।

ब्रह्मरन्ध्र का प्रथम दर्शन—प्राथमिक अवस्था में ध्यान द्वारा 'ब्रह्मरन्ध्र' में प्रविष्ट होने पर साधक को यहाँ पर छोटी-बड़ी, नाना आकार-प्रकार रंग-रूपों की, बिखरी-सी ज्योतियां जगमगाती दीखा करती हैं, किन्तु साधक इन अपूर्वदृष्ट ज्योतियों के विषय में स्वयं किसी प्रकार का यह निर्णय नहीं कर सकता है कि ये ज्योतियां किन पदार्थों की हैं? कहां से आ रही हैं? कहाँ पर और कैसे उत्पन्न हो रही हैं? इनका उपयोग क्या है? इनका प्रयोग कहाँ पर होता है? इत्यादि, इन सब प्रश्नों का समाधान हम आगे करेंगे और चित्रों द्वारा इनका स्पष्टीकरण भी करेंगे। निरन्तर अभ्यास की दृढ़ता के साथ-साथ ये सभी ज्योतियां सुसंगठित रूप से मण्डलों के आकार में स्थित तथा परस्पर में व्यापार करती एवं कराती प्रत्यक्ष रूप से दीखती हैं। अब



चित्र संख्या १३
सूक्ष्म शरीर की क्रिया का दर्शन

आप इन ज्योतियों का रंग-रूप* सामने के चित्र (संख्या १३) में देखकर भली प्रकार समझ लें, तभी इनका विज्ञान प्राप्त कर सकेंगे।

ब्रह्मरन्ध्र के चित्र का वर्णन—मस्तिष्क के मध्य में, जहां पर प्रायः सभी ज्ञान-तन्तु तथा गतिसूत्र आर-पार होकर संचरण करते और मिल-जुलकर एक सघन जाल बनाते हैं, उसी स्थान में यह ज्योतिर्मय अण्डाकृति चमकीला पिण्ड 'बुद्धि' है। और इसके शिखर पर शुक्रतारे के समान चमकीला छोटा-सा पिण्ड 'मन' है। बुद्धि-मण्डल के चारों ओर प्रकाशमय मणियों के समान चिपकी शक्तिरूपा 'सूक्ष्म इन्द्रियां' हैं। किन्तु इनमें से अतिशुभ्र दीप्ति-युक्त तो 'ज्ञानेन्द्रियां' हैं, जो समष्टि 'अहंकार' के सात्त्विक अंश से बनी हैं; ज्ञान-सम्पादन करते समय इनकी रश्मियाँ अपनी-अपनी इन्द्रिय-प्रणाली अथवा 'गोलकों' से बाहर निकलकर बाह्यपदार्थ के साथ अथवा बाह्य-विषयों के साथ सम्बद्ध होकर उनके ज्ञान से मन को प्रतिबिम्बित करती हैं। जब 'मन' इस प्रतिबिम्ब को लेकर 'बुद्धिमण्डल' में गतिशील हो जाता है, तब इस प्रतिबिम्ब को प्राप्त करके यह 'बुद्धि' अपना निर्णय देती है। तथा साथ में जुड़ी कर्मेन्द्रियों की आभा, जो कि साधारण तारिकाओं की भांति किंचित् पीतवर्ण-सी है, अहंकार के रजःप्रधान अंश से बनी होने के कारण क्रिया-प्रधान है। इन सबको हल्के ज्योतिर्मय 'पंचतन्मात्रिक मण्डल' अथवा 'कोश' ने बाहर से संगठित किया हुआ है। ये सब स्व-स्वस्थानों में रहकर एवं 'मन' की शक्ति से प्रेरित होकर प्राण-सूत्रों द्वारा क्रिया और ज्ञान के आदान-प्रदानादि कर्म-व्यापारों को करती-कराती हैं। दशों इन्द्रियों से निकलती हुई मानसिक-रश्मियां ही यत्र-तत्र फैलकर कार्य कराती हैं। यह समस्त मस्तिष्क प्रदेश 'पंचतन्मात्रिक मण्डल' की आभा से सदा 'भास्वर' बना रहता है। इन दशों इन्द्रियों की आकृतियां समान हैं। किन्तु रंग में भेद है। इस प्रकार गति तथा ज्ञान सम्पादन का सब व्यापार इन दोनों प्रकार के सूत्रों द्वारा पंचतन्मात्रिक मण्डल के ही प्रकाश में से गति करता हुआ, सूक्ष्म-इन्द्रियों तक सूक्ष्म होकर पहुंचता है। अर्थात्—

---

*चित्र-संख्या १३ का विवरण—सूक्ष्मशरीर की क्रिया का दिग्दर्शन :—

१. प्रस्तुत चित्र में मस्तिष्क के भाग को काटकर ऊपर की ओर खड़ा किया गया है। अर्ध-अण्डाकृति में शिखर पर मन का मण्डल है।

२. ब्रह्मरन्ध्र का आधा निचला मण्डल है। मस्तिष्क का आन्तरिक भाग है। बिन्दुमय पंचतन्मात्रिक मण्डल है।

३. नीलाभ श्वेत वर्ण की ज्ञानेन्द्रियों, और संतरीय वर्ण की कर्मेन्द्रियों के मण्डल हैं।

४. पीत-वर्ण का बुद्धि का मण्डल है।

५. कर्मेन्द्रिय के साथ मन अपनी रश्मियों के द्वारा संयुक्त होकर उन्हें क्रियाशील बना रहा है। ऐसे ही ज्ञानेन्द्रियों के साथ संयुक्त होकर उन्हें ज्ञान-ग्रहण करने में प्रवृत्त कराता है। शुक्र तारे की तरह मन का मण्डल है, जो सदा गतिशील रहकर इन्द्रिय-समुदाय तथा बुद्धि-मण्डल को क्रियाशील बनाए रखता है।

६. भ्रूमध्य में रक्तवर्ण प्रकाश पिंगला नाड़ी का, श्वेतवर्ण प्रकाश सुषुम्ना नाड़ी का, और पीतवर्ण प्रकाश इड़ा नाड़ी का है, जो दीपशिखावत् दीख रहा है। इसके ऊपर श्वेतवर्ण का अर्द्धचन्द्राकार यह ललाट है।

स्थूल इन्द्रियों द्वारा गृहीत सब स्थूल विषय, इन दोनों प्रकार के सूत्रों से बने मार्ग के द्वारा, सूक्ष्म-पंचतन्मात्रिक मण्डल के ज्योतिर्मय आवरण में से विचरण करते हुए पंच-तन्मात्राओं के सूक्ष्म रूप में परिणत होकर, सूक्ष्म-इन्द्रियों तक पहुंचते हैं। इस प्रकार व्यवहार-काल में यह आदान-प्रदान का कार्य प्रतिक्षण, दिन-रात अव्याहतगति से चलता रहता है।

ब्रह्मरन्ध्र का स्थूल-शरीर से सम्बन्ध :—

इसी चित्र में भृकुटि से २ इंच तथा कनपटियों से २-२ इंच अन्दर, खोपड़ी में स्थित, ललाट से ऊपर की ओर यह प्रकाशमान अण्डाकृति स्थान ही 'ब्रह्मरन्ध्र', 'सहस्रारचक्र' वा 'दशम द्वार' है। इसीमें उपरिकथित १७ ज्योतियाँ इसी स्थिति में अवस्थित और अपनी -अपनी ज्ञान-रश्मियों से स्थूलशरीरगत दोनों कोशों को सुरक्षित एवं प्रकाशित किए हुए हैं। ब्रह्मरन्ध्र का सम्बन्ध मेरुदण्डगत सुषुम्ना-नलिका द्वारा मूलाधार चक्र से जा जुड़ा है और सुषुम्ना-नलिका से निकले नाड़ीसूत्रों के समूहों से स्थूल देह भरा हुआ है। इस प्रकार 'ब्रह्मरन्ध्र' का सम्बन्ध देह-भर से है, जो चित्र-संख्या ४ पृष्ठ ४५ से स्पष्ट हो रहा है।

जैसे एक परिवार अपने घर में, और पक्षी अपने नीड़ों में बसते हैं तथा सब प्रकार के कर्म करते हैं, उसी प्रकार 'ब्रह्मरन्ध्र' में बसे बुद्धि, मन, इन्द्रियाँ अपने-अपने व्यापार मिलकर करते हैं। घ्राणेन्द्रिय नाक में, रसनेन्द्रिय जीभ में, दर्शनेन्द्रिय नेत्रों में, स्पर्श त्वचा में, और श्रवणेन्द्रिय श्रोत्रेन्द्रिय में रहती हैं। किन्तु इनका यह स्वरूप स्थूल है। इन सबको व्यापार में प्रवृत्त कराने वाली सूक्ष्म-इन्द्रियां, जो केवल प्रकाशात्मक और शक्तिस्वरूप हैं, ब्रह्मरन्ध्र तथाकथित रूपों में स्थित हैं। शास्त्रीय परिभाषा में नाक-कान आदि को 'इन्द्रियगोलक' कहते हैं। ये सब इन्द्रियाँ प्रवेश-द्वार पर रक्खे दीपक के समान दोनों ओर, अन्दर अन्तःकरण से तथा बाहर विषयों से, ज्ञान तथा कर्म के व्यापार सिद्ध करती हैं।

त्रिगुणों से प्रभावित होने पर इनके स्वरूप का विवेचन :—

सत्त्वप्रधानावस्था में—'बुद्धितत्त्व' विशेषरूप से उज्ज्वल, कभी सुनहरे आदित्यबिम्ब के समान मनोरम तथा पारदर्शी, और 'मनस्तत्त्व' उज्ज्वल चन्द्रबिम्बवत् होता है, एवं 'इन्द्रियों' के वर्णों में विशेष शुभ्रता होती है।

रजःप्रधानावस्था में—'बुद्धितत्त्व' में विशेष दीप्ति के साथ चपलता विशिष्ट; 'मनस्तत्त्व' में शुक्रतारे जैसी विशेष आभा एवं क्रियाशीलता तथा 'इन्द्रियों' में क्रियाशीलता की वृद्धि के साथ चमक में भी वृद्धि हो जाती है। वैसे तो बुद्धि, मन, इन्द्रियाँ सदा ही प्रकाशित तथा कर्मनिरत रहती हैं। यही रजःप्रधान स्वरूप है।

तमःप्रधानावस्था में—'बुद्धितत्त्व' मेघवत् धुंधला, साफ तथा अपारदर्शी; 'मनस्तत्त्व' मेघाच्छन्न चन्द्रबिम्बवत्; 'इन्द्रियाँ' मन्दगतियुक्त तथा मन्द-आभायुक्त हो जाती हैं। यही तम-अवस्थापन्न स्वरूप है।

'मनस्तत्त्व' की क्रियाशीलता—हमें बड़े विचित्र रूपों में इसकी क्रिया भासती है। इन्द्रियों द्वारा गृहीत विषय से रंजित होकर यह 'मन' कभी तो जल में एक 'मीन'

के समान 'बुद्धिमण्डल' में घूमता-सा प्रतीत होता है और कभी पिचकारी द्वारा जल में कोई रंग घोल देने की क्रिया के समान अपनी विषय-रंजित रश्मियों को घोलता-सा प्रतीत होता है। इस समय 'मन' की आभा शुक्रतारे के समान भास्वर तथा गति भी अति चपल दीखती है। 'मनस्तत्त्व' स्वभावतः क्रियाशील, प्रत्येक प्रकार से 'सतर्क' एवं समस्त कोशों सहित दोनों शरीरों को अपनी रश्मियों से सदा आच्छादित रखने वाला 'तत्त्व' है। सत्त्व बाहुल्य की 'प्रत्याहार' दशा में चमकते अंगारे के समान दमकता, किन्तु शुभ्रता लिये और शान्त होता है। विषयाकार होकर विषय से प्रतिबिम्बित अवस्था में रजःबाहुल्य के कारण 'मन' की गति इतनी द्रुततर एवं इसकी क्रिया इतनी शीघ्रकारी होती है कि उसको परिलक्षित करना असम्भव-सा होता है। उस समय केवल-मात्र कुछ लहरियां-सी ही दिव्यदृष्टि से दीख पड़ती हैं, और इन सबको घेरे हुए, आच्छादित-सा करके, इन्द्रधनुष के समान सुन्दर पंचतन्मात्राओं का मण्डल दीखा करता है। पंचतन्मात्राओं ने 'मनोमय' तथा 'विज्ञानमय' कोशों के संघात रूप 'सूक्ष्मशरीर' को अपनी परिधि से ऐसे कस रखा है जैसे 'त्वचा' ने देह को।

अन्तःप्रवेश द्वारा 'ब्रह्मरन्ध्र' का दर्शन—ज्ञानतन्तुओं तथा गतिवाहक प्राण-सूत्रों के जाल से आपूर्ण मस्तिष्क का कोना-कोना इस अण्डाकृति ज्योतिःपुंज 'सूक्ष्मशरीर' से निर्झरित रश्मिसमूह से भास्वर बना हुआ है। इसलिए ब्रह्मरन्ध्र में ध्यान दृष्टि द्वारा प्रविष्ट होनेवाले प्रत्येक साधक को पूर्वावस्था में ये ज्योतियाँ—दीपशिखा-सी, मोमबत्ती की लौ-सी अथवा ऐसी एकदम अनेक शिखायें-सी, चमकीली कलियाँ-सी, शुक्रतारों-सी, चमकती तारिकाओं-सी, कभी आधे वा पूर्ण चांद-सी, या पारद-सी तरल पदार्थ की बनी चमचमाती टिकियाँ-सी, कभी भास्वर आदित्य बिम्ब-सी, अथवा टिमटिमाते जुगनू-सी दीख पड़ती हैं। यदा-कदा पत्रहीन वृक्ष की चमकीली शाखाएं वा वृक्ष ही सा, इतस्ततः मण्डराते शुभ्र मेघखण्ड अथवा चन्द्रिका से भरा-सा समस्त मस्तिष्क भासता है। कभी प्रगाढ़ अन्धकारमयी छाया भी प्रतीत होती है। ये सभी दृश्य इन्द्रियों, मन, बुद्धि तथा ज्ञानतन्तुओं के अस्पष्ट बिखरे हुए रूप हैं, जो साधकों को अपने विना सधे 'दिव्यनेत्र' के द्वारा दीखा करते हैं। और दिव्यदृष्टि से दीखने वाली ये ज्योतियाँ, 'अनुद्भूत-प्रकाश' के छोटे-बड़े मण्डल वा पुंज हैं। ये बाह्य भौतिक प्रकाश से सर्वथा भिन्न तथा सदा ही प्रदीप्त रहनेवाले हैं। ये ज्योतिःपुंज 'दर्शनमात्र' के विषय हैं किन्तु छुए नहीं जा सकते। इनमें एक विशेष आकर्षण एवं जीवनमयी माधुरी तथा मृदुता भरी हुई है जो बाह्य भौतिक प्रकाशों में तो मिलती ही नहीं। अग्नि, सूर्य, विद्युत् आदि का सब बाह्य प्रकाश दाह और स्पर्श गुण युक्त, स्थूल नेत्रों के द्वारा दृश्यमान, एवं त्वचा से स्पृश्य तथा ग्राह्य भी है; किन्तु ये आन्तरिक दिव्य ज्योतियाँ इनसे भिन्न हैं और प्रकृति के सूक्ष्म तत्त्वों से निर्मित दिव्य हैं। ये सृष्टि के प्रारम्भ से ऐसी ही चली आ रही हैं, और महाप्रलय-पर्यन्त ऐसी ही बनी रहती हैं।

ये आन्तरिक ज्योतिःपुंज प्रकाश के पिण्डमात्र ही नहीं हैं, वरन् मानव-व्यापार की साधिका ज्योतिर्मयी दिव्य शक्तियाँ हैं, जो अतीन्द्रिय होने के कारण स्थूल नेत्रों से अग्राह्य तथा त्वचा से अस्पृश्य हैं। प्रत्येक जीव को कर्मफल भोगने के लिए दो

प्रकार के 'करण' मिले हैं : (१) देखने, सुनने, सूंघने, छूने और चखने के लिए क्रमशः नेत्र, श्रोत्र, नाक, त्वचा, रसना रूपी ज्ञानेन्द्रियाँ, तथा (२) मलत्याग, मूत्रविसर्जन, आदान-प्रदान, गमनागमन और वचन कर्मों के करने के लिए क्रमशः गुदा, शिश्न, हाथ, पैर और वाक् ये पाँच कर्मेन्द्रियाँ मिली हैं। मानव-मस्तिष्क में ये छोटे-छोटे १० ज्योतिर्मय बिन्दुओं के रूप में दशों इन्द्रियाँ हैं। जिन चक्षुरादि का स्थूल इन्द्रियों के लिए व्यवहार किया जाता है, वे वास्तव में इन्द्रियों के स्थान अथवा गोलक हैं। दर्शन, श्रवण, घ्राणादि के ग्रहण करने की शक्ति निर्बाध रूप से मस्तिष्क में विद्यमान है, और दर्शनादि की ग्राहक-शक्तियों अथवा इन्द्रियों के केन्द्र मस्तिष्क में बने हुए हैं। मस्तिष्क में विद्यमान सूक्ष्मेन्द्रियों के जागरूक होने पर ही 'इन्द्रिय-गोलकों' से कार्य लिया जाता है, अन्य प्रकार से नहीं। इसीलिए मस्तिष्क में विद्यमान सम्वेदनाबोधक किसी इन्द्रिय के मर्म-स्थल पर, अथवा ज्ञान तथा गतिवाहक सूत्रों में किसी प्रकार से आघात पहुंच जाने पर, इन्द्रिय-गोलकों के सर्वथा ठीक होने पर भी वह इन्द्रिय अपने विषय के ग्रहण करने में सर्वथा असमर्थ देखी जाती है। इन इन्द्रिय-गोलकों से मस्तिष्क-स्थानीय दर्शनादि ज्ञान की अनुभावक सूक्ष्मेन्द्रियों का नाड़ियों की नलिका द्वारा परस्पर अविनाभाव सम्बन्ध है। इन नाड़ियों को शास्त्रीय परिभाषा में 'इन्द्रिय-प्रणालिका' व 'इन्द्रिय-प्रणाली' नाड़ी-तन्त्र कहा जाता है। इन्हीं इन्द्रिय-प्रणालियों के द्वारा मस्तिष्कगत सूक्ष्मेन्द्रियों तथा मन-बुद्धि का हृदयगत अहंकार और चित्त से अविनाभाव सम्बन्ध है, जहाँ पर कि इन्द्रियों का स्वामी 'इन्द्र' (जीवात्मा) विद्यमान है। इन्द्रिय, अन्तःकरण और जीवात्मा के विज्ञान के सुव्यवस्थित होने पर ही रूपादि का प्रत्यक्ष सम्भव है।

अस्तु, विचारना यह है कि क्या मस्तिष्क में केवल ५ सूक्ष्म ज्ञानेन्द्रियों के ही केन्द्र हैं अथवा ज्ञानेन्द्रियों के सदृश ही कर्म करने में समर्थ पांच सूक्ष्म कर्मेन्द्रियों के ज्योतिर्मय बिन्दुओं के रूप में पाँच केन्द्र भी विद्यमान हैं? इसका स्पष्ट तथा सरल समाधान तो यही है कि दस ज्योतिर्मय बिन्दुओं की आकृति में दशों इन्द्रियों की अनुभावक शक्ति विद्यमान है, अथवा यह भी कहा जा सकता है कि शक्ति रूप से सूक्ष्म दशों इन्द्रियों के स्वामी इन्द्र (जीवात्मा) के कार्यालय में अपने स्वामी के 'करण' बनकर सेवा करने को सर्वदा तत्पर हैं। संसार क्षेत्र इस विषय में प्रत्यक्ष प्रमाण है। संसार में जिस किसी कार्यालय का जो कोई भी अध्यक्ष है, उस अध्यक्ष से अधीक्षित उस कार्यालय में जहाँ बौद्धिक कार्य के करनेवाले कर्त्ता उपस्थित हैं, वहां शारीरिक कर्म के निर्वाहक कर्म करनेवाले कर्मचारी भी विद्यमान हैं। ऐसा होने पर ही कार्यालय का कार्य-संचालन होता है। अन्य प्रकार से कार्यवहन होना असम्भव ही है।

सांसारिक जागरूक प्रमाण के होने पर भी सत्य के ग्राहक तथा असत्य के सर्वथा निवारक दर्शन-शास्त्र तथा अन्य प्रामाणिक सच्छात्र इस विषय में क्या मौन-वृत्ति का अवलम्बन लिए हुए हैं? कभी नहीं। सभी प्रामाणिक सच्छात्रों ने सूत्र रूप में इस विषय का स्पष्टीकरण कर दिया है कि पांचों ज्ञानेन्द्रियों के समान सूक्ष्म रूप में कर्मेन्द्रियां भी इन्द्रियों के स्वामी इन्द्र (जीवात्मा) के कार्यालय में निर्विवाद

उपस्थित हैं। इस विषय में प्रमाण रूप से सांख्य दर्शन का दिग्दर्शन कराना उचित ही होगा—

'एकादश पञ्चतन्मात्रं तत्कार्यम्।'

(सां० अ० २, सू० १७)

मन सहित ज्ञान तथा कर्मेन्द्रिय और रूपादि पांचों विषय अहंकार के कार्य हैं, अर्थात् इन सोलह के गण का अहंकार उपादान-कारण है। इसके आगे शास्त्रकार स्वयं ही प्रश्न उठाते हैं कि पूर्वोक्त एकादश इन्द्रियाँ कौन-सी हैं? इस प्रश्न का उत्तर उसी तन्त्र के अग्रिम सूत्र से ऋषि स्वयं ही देते हैं—

'कर्मेन्द्रियबुद्धीन्द्रियैरान्तरमेकादशकम्।'

(सां० अ० २, सू० १९)

वाक्, पाणि, पाद, पायु, उपस्थ नाम वाली, पांचों ज्ञानेन्द्रियाँ और मन ये सब मिलकर एकादश इन्द्रियां हैं। यही सूत्र का अर्थ तथा पूर्व प्रश्न का उत्तर है। यह अकाट्य तथा सर्वतन्त्रमान्य प्रबल युक्ति है कि उपादान कारण से कार्य कभी पृथक् नहीं रहता, अपितु उसीके गर्भ में स्थित होकर कार्यरूप में परिणत हो जाता है। जब निर्भ्रान्त शास्त्र ने कारण का सम्बन्ध मस्तिष्क से साक्षात् प्रदर्शित कर दिया तब कार्य-मात्र का सम्बन्ध तो अपने-आप ही हो जाता है। सम्पूर्ण कार्य में से अर्द्ध-कार्य का सम्बन्ध एक ही उपादान कारण के सम्बन्धी मस्तिष्क से स्थिर करना और शेष अर्द्ध का न करना तो न्याय की तुला पर ठीक नहीं उतरता है। दूसरे, स्वामी के उपस्थित होने पर कार्यालय में उच्च कार्यकर्त्ता उपस्थित रहें और निम्न-कोटि के कर्मचारी अनुपस्थित हों, इस विषय की पुष्टि करनेवाला कोई भी दृष्टान्त दृष्टिगोचर नहीं होता है, यह पहले भी कहा जा चुका है। इसलिए यह विगतसन्देह तथा सर्वतन्त्र-मान्य है कि ज्योतिमय बिन्दुओं के रूप में दशों सूक्ष्म ज्ञान तथा कर्मे-इन्द्रियाँ मानव-मस्तिष्क में विद्यमान हैं। यह उनकी उस शंका का समाधान है जो केवल पांच ज्ञानेन्द्रियों को ही मस्तिष्क में मानते हैं और सूक्ष्म कर्मेन्द्रियों को नहीं मानते।

इन सबको चलाने वाला मुखिया, जो शुक्रतारे के समान अथवा चन्द्र के समान चमकता दीखता है, 'इन्द्रियराज मन' है। 'मन' के द्वारा सब इन्द्रियों से 'बुद्धि' कार्य लेती है, जो प्रायः 'आदित्यबिम्ब'-सी दीखती है। इसका रंग सुनहरा-सा होता है। बुद्धि को प्रत्येक प्रकार की प्रेरणा 'अहंकार' से मिलती है, अहंकार को 'चित्त' प्रेरित करता रहता है, और चित्त को चेतन, ज्ञानस्वरूप 'जीवात्मा' प्रेरित करता रहता है।

कर्त्ता-करण सम्बन्ध—हमारी बाह्य स्थूल-इन्द्रियों के प्रति, ज्योतिर्मयी सूक्ष्म-इन्द्रियाँ 'करण' हैं, और सूक्ष्म-इन्द्रियों के प्रति मन 'करण' है। ब्रह्मरन्ध्र में मनरूपी 'करण' के द्वारा ही यह 'बुद्धि' समस्त ज्ञान का ग्रहण एवं प्रसारण करती है तथा 'मन' के द्वारा ही अपने किये निर्णय को सर्वत्र भेजती है। अतः इस बुद्धि-व्यापार से प्रभावित होकर अनेक महानुभाव 'बुद्धितत्त्व' को ही 'भोक्ता-कर्त्ता' मान बैठे, तथा

ब्रह्मरन्ध्र में स्थित आकाश को ही 'हृदयाकाश' समझ बैठे हैं। किन्तु अनुभव ने बताया है और आपको भी अपना अनुभव दर्शायेगा कि 'हृदयाकाश' वस्तुतः 'अनाहतचक्र' हृदय-प्रदेश में है। परम अणुस्वरूप 'जीवात्मा' का निवास भी इसी स्थान में है जो 'चित्त' के संयोग से कर्त्ता तथा भोक्ता बना हुआ है। 'ब्रह्मरन्ध्र' के इस आकाश में तो मानव का 'सूक्ष्मशरीर' ही रहता है।

मण्डलों का आधार—ये मण्डल किस आधार पर स्थित हैं? ऐसी शंका स्वाभाविक रूप से होती है। इसका समाधान यह है कि ब्रह्मरन्ध्र के सभी मण्डल, सब इन्द्रियां, तथा हृदयगत 'चित्त' और 'अहंकार' आदिकों के मण्डल एवं ये पांचों कोश किंवा तीनों ही शरीर चित्तगत 'आत्मतत्त्व' से आकृष्ट हैं। जैसे सौरमण्डल में पृथिवी, चन्द्र, नक्षत्र, आदि अपने-अपने केन्द्रों पर घूमते तथा कार्य करते हुए सर्वतोमुख्य 'आदित्य' के आकर्षण से बंधे हुए हैं, ऐसे ही 'जीवात्मा' की चेतना के आकर्षण से बंधे हमारे समस्त शरीर, पांचों कोश, और इनके सभी मण्डल स्थित होकर अपने सब व्यापार कर रहे हैं और 'चेतनतत्त्व' के अतिरिक्त शेष सभी प्रकृतिजन्य पदार्थ प्रलय-पर्यन्त सदा गतिशील रहते हैं। प्रलयावस्था में ही ये स्थिरता पाते हैं। सम्पूर्ण सृष्टिमण्डल महान् चेतन 'ब्रह्म' के आधार पर अवस्थित है।

ब्रह्मरन्ध्र के व्यापारों का दर्शन—ब्रह्मरन्ध्र का हो अथवा हृदयगत मण्डलों का, यह समस्त सूक्ष्मतम व्यापार हमें अपने 'दिव्यनेत्र' के द्वारा ही दीखता है। 'दिव्य-नेत्र' का सूक्ष्मेन्द्रिय के साथ जब सन्निकर्ष या सम्बन्ध होता है, तब 'धन' और 'ऋण' विद्युत् के सम्मिलन से उत्पन्न प्रकाश के समान एक विचित्र ज्योति प्रकट होती है, और यह दिव्यज्योति प्रतिक्षण परिवर्तित होकर विभिन्न रूप धारण करती जाती है, जैसे वर्षाकालीन मेघमाला, सूर्य की रश्मियों तथा वायु के स्पर्श से अपना रंग-रूप, आकृतियां बदलती है। यह परिवर्तन भी तो वर्णन करते नहीं बनता। मेघों की यह गति तो उन दिव्य ज्योतियों की पकड़ में न आनेवाली द्रुततर गतियों की अपेक्षा अतिमन्द ही होती है। 'संयमजयी' योगी को संयम के सामर्थ्य-विशेष से 'दिव्यनेत्र' के द्वारा इन सूक्ष्मेन्द्रियों का स्वरूप तथा इनके 'तन्मात्रिक-सूक्ष्मविषय', और इन दोनों में होनेवाले 'परिणामों' का ही आनुपूर्वी रूप से प्रत्यक्ष दर्शन होता है। सूक्ष्म-इन्द्रियों के द्वारा रूप-रस आदि के तन्मात्रिक रूपों को ग्रहण करने आदि की प्रक्रिया का दर्शन इतना स्पष्ट होता है। जैसे सूर्य से निकली रश्मियाँ मेघों में से दीखती हैं और ये रश्मियाँ पदार्थों से सम्बद्ध होकर उन पदार्थों को भी दर्शा देती हैं, ऐसे ही ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि आदिक विभिन्न मण्डलों से भी विभिन्न प्रकार की अनुद्भूत ज्योतिर्मयी रश्मियाँ निकलती और व्यापार करती स्पष्ट दीखती हैं। इन्द्रिय के अपने-अपने विषय से प्रतिबिम्बित होकर 'मन' तथा 'बुद्धि' के मण्डल अद्भुत ज्योतियों की छटा से छाये कैसी विचित्र क्रियाओं से आपूर्ण हो जाते हैं, यह तो देखते ही बनता है। उस अनुपम छवि तथा गति का वर्णन शब्दों द्वारा कर सके, यह मानव की शक्ति से बाहर की बात है।

कुछ-एक स्मरणीय तत्त्व—अगले समस्त विज्ञान के दर्शन से पूर्व कुछ-एक

तथ्य स्मरणीय हैं। जैसे, ब्रह्मरन्ध्र-गत मनोमयकोश तथा विज्ञानमयकोश एवं पांच-तन्मात्रिक मण्डल तथा आनन्दमयकोश के ज्योतिर्मय पिंड या मण्डल—ये सभी वायु-तरङ्गवत् हल्के, अग्निवत् ह्रस्व, आकाशवत् पारदर्शी, विद्युत्वत् भास्वर, तड़ित्-रेखावत् लचकीले, रबड़ के समान संकोचविकासी, आकाशवत् फैल जाने वाले, अति-मनोज्ञ, अत्याकर्षक, चेतना से युक्त, जीवन की तरलता और स्निग्धता को लिए हुए, प्रियदर्शी, आह्लादक एवं सदा नूतनता लिये रहते हैं। ये सब सदा गतिशील रहते हैं। प्रत्यक्षतः निचेष्ट दीखने वाले पर्वत के समान ये कभी सर्वथा 'निरुद्ध' या 'निश्चल' नहीं होते। यहां तक कि 'निर्विकल्प' या 'असम्प्रज्ञात' समाधि में जो 'निरोध' होता है, उसमें भी कुछ न कुछ 'परिणाम' होता रहता है, अर्थात् प्रथम निरुद्ध संस्कार के दबने पर दूसरा निरोध-संस्कार उभर आता है और यही निरोध-क्रम आगे भी दीर्घकाल तक चलता रहता है। दीर्घकालीन निरुद्धावस्था—असम्प्रज्ञात में भी 'कोशों' का पारस्परिक सूक्ष्मतम व्यापार 'रक्तसंचार' आदि तो बना ही रहता है।

विज्ञान-प्राप्ति का रहस्य—कोई भी विज्ञान हो, एक बार में ही पूर्णतया बुद्धि में समाविष्ट नहीं होने पाता है। इसलिए पूर्वदृष्ट 'अन्नमयकोश' तथा 'प्राण-मयकोश' के विज्ञान का, 'सूक्ष्मशरीर' के विज्ञानदर्शन से बनी 'कुशाग्रबुद्धि' के द्वारा पुनः-पुनः अवलोकन या पुनरावर्त्तन करने पर उन कोशों के रहस्यों का यथार्थ रूप से साक्षात्कार होता चला जाता है, अर्थात् छिपे रहस्य खुलते जाते हैं, बुद्धि निश्चयात्मिका बनती जाती है तथा साधक 'स्थित-प्रज्ञ' बन जाता है। 'सूक्ष्मशरीर' और 'कारणशरीर' का सूक्ष्मतम ज्ञान भी प्रत्यक्ष का ही विषय है। किसी योगपार-गत, तत्त्वविद् योगी के सान्निध्य में अन्तेवासी बनकर दीर्घकाल तक निरन्तर श्रद्धा से अभ्यास करते हुए उनके अनुग्रह-विशेष से ही यह प्राप्त होता तथा दृढ़भूमि बनता है, ऐसा आर्ष कथन एवं अनुभव है। यह समस्त, जो कुछ भी दर्शन का विषय है, 'दिव्यनेत्र' ही सम्पन्न करता है। अतः यह **'स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते'** वाली बात है, लेखनी की सीमा में बंध जाने वाला विज्ञान नहीं है।

चित्रों की सहायता—आपको इस आन्तरिक, अतीन्द्रिय, अर्थात् स्थूलेन्द्रियों से सर्वथा अग्राह्य एवं 'दिव्यनेत्र' के द्वारा ही ग्राह्य तथा 'दर्शनीय' विषय को चित्रों से प्रत्यक्ष देखने में वैसी ही सहायता मिलेगी जैसी कि भूगोल किंवा खगोल के चित्र इन विज्ञानों को सीखने तथा पढ़ने में सहायता देते हैं। संयम-सिद्ध आचार्य अपने मनोबल से शिष्य के मन का निग्रह कर शिष्य की 'ध्यानदृष्टि' को 'ब्रह्मरन्ध्र' अथवा 'चित्त-पटल' पर स्थिर कर तथा अपने संकल्प की अंगुलि से संकेत करके वहाँ के पदार्थों को दिखाता एवं उनके व्यापारों को समझाता भी जाता है, जैसा कि प्रायः भूगोल आदि पढ़ाने वाले अध्यापकवृन्द करते हैं।

आर्ष वचन तथा साधारण कथन में जो अन्तर अथवा भेद हमें प्रतीत होता है, उसका कारण विज्ञान में त्रुटि का रह जाना ही है। आन्तरिक गुह्य-विज्ञान में कल्पना से काम लेना 'विकल्प' नामक दोष है। जैसा हम 'अन्तःकरण-चतुष्टय' के प्रकरण में दर्शा चुके हैं कि वस्तु का 'नाममात्र' ले देने से उसके विषय में कुछ भी ज्ञात

नहीं होता; ज्ञान तो विषय परिज्ञान से होता है। साधक अपने ध्येय को तो खोज ही लेगा, किन्तु जो वस्तु जहां पर है ही नहीं उसे वहाँ पर 'विकल्प' ज्ञान के आधार पर बताना तो साधकों को धोखा देना किंवा मिथ्याचार है। ऐसी ही कुछ बात 'ब्रह्मरन्ध्र-गत' 'विज्ञानमयकोश' तथा हृदयगत 'आनन्दमयकोश' के विषय में भी देखी जाती है। यह झमेला कल्पना के आधार पर पड़ा हुआ है। जो महानुभाव इस 'हृदय' को मस्तिष्क में मान बैठे हैं उनकी दृष्टि से 'जीवात्मा' का निवासस्थान भी 'मस्तिष्क' में ही बन जाता है—जो कि 'आगम' तथा 'प्रत्यक्ष' दोनों ही प्रमाणों के सर्वथा विरुद्ध है। इसलिए हम यहाँ पर 'ब्रह्मरन्ध्र' की स्थिति का निर्णय सप्रमाण करते हैं।

ब्रह्मरन्ध्र की स्थिति का निर्णय—जब तक 'ध्यान-साधना' द्वारा अन्तःप्रवेश करने की शक्ति—'दिव्य-दृष्टि' मानव को प्राप्त नहीं होती तब तक सुनी-सुनाई एवं पुस्तकों द्वारा लिखित-कथित बातों तथा विज्ञानों को प्रत्यक्ष करके न तो वह किसी निश्चय पर पहुंच सकता है और न ही उस विज्ञान या पदार्थ को किसी उपयोग में ला सकता है। इसी कारण उपनिषद्, दर्शन आदि ग्रन्थों में वर्णित आध्यात्मिक तथ्यों को अवगत करने में कठिनाई तथा प्रत्यक्ष करने में असफलता एवं मतभेद बना हुआ प्रतीत होता है। ऋषि स्वयं स्पष्टोक्ति से काम लेते हुए आदेश देते हैं

'नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो न मेधया न बहुना श्रुतेन।'

मुण्डको० ३, २, ३

अर्थात् 'आत्मसाक्षात्कार' का समस्त विषय वाचिक उपदेशों को सुन लेने अथवा पुस्तकों में पढ़कर स्मरण कर लेने मात्र से प्रत्यक्ष नहीं होता, किन्तु कुछ शब्द-शास्त्री ऐसे गुह्य-रहस्यों को यथार्थतः न समझकर साधारण लौकिक बुद्धि के द्वारा शब्दार्थ के आधार पर गहन विषयों पर लेखनी उठा कर 'बुद्धिभेद' को उत्पन्न कर देते हैं। ऐसे ही लोग अपनी कल्पना के आधार पर 'ब्रह्मरन्ध्र' में ही 'हृदय' का निवास-स्थान मानकर उपनिषदों का उद्धरण प्रस्तुत करके अपनी मान्यता की पुष्टि करना चाहते हैं। जैसे, बृहदारण्यक में ऋषि याज्ञवल्क्य ने कहा है—

अर्वाग्बिलश्चमस ऊर्ध्वबुध्नस्तस्मिन् यशो निहितं विश्वरूपम्।
तस्यासत ऋषयः सप्ततीरे वागष्टमी ब्रह्मणा संविदाना।

बृहदा० अ० २, ब्रा० २, मं० ३

अर्थात् नीचे को मुख और ऊपर को तली वाला कटोरा यह शिर है, इसमें विश्व का यश स्थित है। इस कटोरे के किनारों पर सात ऋषि वास करते हैं तथा आठवीं 'वाणी' ब्रह्म का व्याख्यान करने वाली है। आगे इस की व्याख्या जो की गई है वह शब्द तथा कल्पना के आधार पर प्रतीत होती है। जैसे, शिर में विश्वरूप-यश 'प्राण' है, और शिर के किनारों पर दो श्रोत्र, दो नासारन्ध्र, एक रसना तथा आठवीं वाणी है। कल्पना के आधार पर विश्वरूपयश 'प्राण' को मान लिया गया है और सप्तऋषियों का अर्थ 'प्राण' करके और फिर प्राण का अर्थ 'इन्द्रियां' किया

गया है। इतना लम्बा-चौड़ा अर्थ तो खींचा-तानी से बन गया है। अन्यथा स्पष्ट और सरल अर्थ तो इतना ही है कि इस शिर या कपाल में विश्व-विज्ञान प्राप्ति की शक्ति निहित है। अर्थात् 'मनोमयकोश' तथा 'विज्ञानमयकोश' यहां पर निहित हैं। उस विज्ञान को प्रत्यक्ष कराने वाले समस्त विषयों के ग्राहक मन, बुद्धि, और ५ ज्ञानेन्द्रियाँ, ये 'सात ऋषि' स्थित हैं। और कर्मेन्द्रियों की प्रतीक-रूपा आठवीं 'वाणी' आन्तरिक तथा बाह्य समस्त प्रत्यक्ष विज्ञान का वर्णन करती है। यही 'मस्तिष्क' विज्ञानप्राप्ति का मुख्य केन्द्र 'ब्रह्मरन्ध्र' है और समस्त देह—प्राण, मन तथा सब कोशों का शासक भी है, किन्तु यह मस्तिष्क 'चेतना' का उद्गम स्थान—मूलस्रोत तो नहीं है। चेतना का 'मूलस्रोत चिति' का निवास-स्थल 'चित्त' में है जो 'हृदय' प्रदेश में है। अतः यह मस्तिष्क तो 'चित्त' का कार्यालय तथा विज्ञानशाला है—निवासस्थली नहीं।

अब हम 'मनोमयकोश' के मुख्य नायक 'मनस्तत्त्व' का कुछ परिचय कराते हैं।

मनस्तत्त्व का परिचय—'मन का परिचय' शीर्षक से आपको कुछ-न-कुछ तो आश्चर्य होगा ही, क्योंकि 'मन' के नाम से संसार का कौन-सा ऐसा व्यक्ति है जो परिचित नहीं है। लोक में तो पठित-अपठित, शहरी-ग्रामीण, सभ्य-असभ्य सभी इससे परिचित हैं तथा वेद में भी 'मन' की ख्याति है।

परन्तु वर्तमान काल में ही नहीं वरन् अति प्राचीन काल से ही आध्यात्मिक समाज में इस 'मन' के विषय में वाद-विवाद चले आ रहे हैं। महाराज जनक के काल में तो न जाने कितनी आध्यात्मिक-गोष्ठियों में यह 'मन' ही 'वाद का विषय' बना था। किन्तु इस मन के विषय में मनुज समाज में जो इतनी घबरांहट फैली हुई है वह तो 'मन' का वास्तविक स्वरूप तथा इसके मुख्य कार्य का परिज्ञान न होने से है। और वे कर्म भी 'मन' के सिर ही मढ़ दिए गए हैं जो कि वस्तुतः इसके नहीं हैं। ग्रन्थों के अनेक स्थलों में—**'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयो.'** (मैत्रायणी० प्रा० ४, मं० ११) इत्यादि अनेक प्रकार के जो वाक्य मिलते हैं वे 'मन' तथा 'बुद्धि' इन दोनों को एक ही 'तत्त्व' मान कर लिख दिए गए हैं। इस कर्म-संकर के कारण 'बुद्धि' के भले-बुरे कर्म भी 'मन' के साथ जोड़ कर अनेक प्रकार की कुभावनाएँ मनुष्य-समाज में फैला दी गई हैं। किन्तु यह दोष मनुज-समाज का नहीं। समाज के विद्वानों ने ग्रन्थों में जैसा कुछ पढ़ा वैसा ही जनता को सुना दिया, स्वयं इस तथ्य का साक्षात्कार नहीं किया। न ही इस विषय में आगे कुछ अनुसन्धान हुआ, जैसा कि इस वर्तमान युग में सभी विषयों में अन्वेषण किया जा रहा है। इस प्रकार, जनता ने व्याख्यानों में जो कुछ सुना उसे वैसा ही शिरोधार्य कर लिया। अपने निजी साक्षात्कार के पूर्व ग्रन्थों में पठित शाब्दिक ज्ञान के आधार पर कुछ दिनों हमारी भी ऐसी ही अवस्था रही। अन्त में हम जिस निर्णय पर पहुँचे उसे 'अन्तःकरण-चतुष्टय' के प्रकरण में विभागशः मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त के धर्म-कर्म-स्वरूप के वर्णन में स्पष्ट दर्शायेंगे। यह 'मन' भी तो उसी अन्तःकरण का एक अंग है जो ज्ञानप्रधान

'बुद्धि' का परम-सहकारी है। यह कर्मप्रधान 'मन' बुद्धि तथा इन्द्रियों के साथ संयुक्त होकर एक कार्यसाधक सेवक भी है। यदि 'मन' की व्याख्या अत्यल्प शब्द में करनी हो तो इतनी ही है कि बिना किसी प्रकार का विवेचन किए 'विषय तथा कर्ममात्र' का आदान-प्रदान करने वाला तत्त्व 'मन' है। इसके साथ यह भी ठीक है कि सत्त्व-रजस् इन दोनों गुणों की समानता के कारण इसमें 'शीघ्रकारिता' अति प्रबल रूप में है। मन में से यदि इस गुण को निकाल दिया जाए तो 'जीवात्मा' का कोई भी कार्य, 'ज्ञानात्मक' हो वा 'क्रियात्मक', सुचारुरूपेण सिद्ध नहीं हो सकता। अतः आवश्यकता केवल 'मन' की चपलता को नियंत्रित कर देने की है। अब आप इस 'मनोमयकोश' में विशेष रूप से 'मन' के व्यापारों के विषय में प्रत्यक्ष विज्ञान कीजिए।

मनस्तत्त्व का निर्णय—मन के विषय में हमारा ऐसा ही निर्णय है कि यह अति-प्रबल, अत्युज्ज्वल, अनुद्भूत प्रकाशात्मक, गतिशील एक दिव्य ज्योति है। समष्टि अहंकार के रजः और सत्त्वांश से निर्मित होने के कारण, सत्त्व तथा रजस् इन दोनों के धर्मों से युक्त होकर यह सत्त्व-प्रधान ज्ञानेन्द्रियों से रूप, रस, गन्धादि का ज्ञान सम्पादन कराने में समर्थ है। इसी प्रकार रजःप्रधान कर्मेन्द्रियों से यह कर्म भी कराता है, और अपनी स्वाभाविक क्रियाशीलता एवं शीघ्रकारिता के गुण के कारण इन इन्द्रियों के द्वारा सम्पादित विषय तथा कर्मों से प्रतिबिम्बित होकर दोनों का आदान-प्रदान मात्र कर देता है। विवेचना शक्ति 'मन' में नहीं है। विशेष रूप से रजोगुण के प्रभाव से अतिचपल बना मन साधना काल में 'बुद्धितत्त्व' को एकाग्र ही नहीं होने देता। इसलिए त्रिगुणात्मक होने से यह 'मन' भी तीनों गुणों से प्रभावित होकर इनके गुण-दोषों से युक्त बन जाता है। इसलिए इसकी चपलता का नियमन करना अत्यावश्यक है। मन के निग्रह करने के अनेकों उपाय प्रसिद्ध हैं। उनमें कुछ नीचे देते हैं, यद्यपि अन्तःकरण-चतुष्टय के प्रसंग में ये आ चुके हैं। उनका सूत्र-रूप निम्न प्रकार है :—

मानस निग्रह—'चित्तवशित्व' के समान ही मन के संकल्प-विकल्पात्मक विक्षेप को दबा देने के लिए 'अष्टाङ्गयोग' ही सर्वोपरि साधन है। योगसूत्रों में 'चित्त' को मुख्यता देकर 'चित्तवृत्तिनिरोधः' ऐसा कथन कर दिया गया है। किन्तु यहां पर, अवयव-बोधक शब्द अवयवी का भी बोधक होता है, इस न्याय से 'चित्त' पद से 'अन्तः-करण' ही ग्राह्य है। क्योंकि ये वृत्तियाँ तो चित्त, अहंकार, बुद्धि, मन इन चारों की होती हैं। मन भी अङ्गी-अन्तःकरण का एक अङ्ग ही है और इसकी वृत्ति 'संकल्प-विकल्पात्मक' है। अन्तःकरण की सभी वृत्तियों के निरोध का उपाय—तपश्चरण, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधान पूर्वक इस क्रियायोग के अनुष्ठान करने का आदेश मिलता है*। आगे इसको अधिक स्पष्ट कर दिया है कि आस्तिक-निष्ठा के साथ ज्ञानपूर्वक तपश्चरण और श्रद्धा से स्वाध्याय करते हुए योग के यम-नियमादि आठों अंगों को जीवन में चरितार्थ करने से समाधियों के द्वारा क्लेशरूप मलों का क्षय हो

* तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः। योग० पा० २, सू० १

जाने पर ही ज्ञान की वृद्धि तथा विज्ञान की दीप्ति होती रहती है, जब तक कि 'विवेकख्याति' के द्वारा 'आत्मसाक्षात्कार' नहीं हो जाता।* इस प्रकार योग के सभी अंग अपने-अपने रूप से इन मल, विक्षेप तथा क्लेशमूलक वासनाओं के विनाशक प्रभावशाली उपाय हैं। इनमें से 'प्रत्याहार' के द्वारा जब मानस-निरोध होने लगता है तब धारणा, ध्यान और समाधियों में भी सफलता दीखने लगती है।

प्रत्याहार का स्वरूप—प्रत्याहार का अर्थ है प्रति+आहार=आहार को त्याग देना, अपने आहार को न लेना किंवा आहार से मुख मोड़ लेना। शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध ये पाँच विषय ज्ञानेन्द्रियों के हैं और आदान-प्रदान, गमनागमन आदि व्यापार कर्मेन्द्रियों के हैं। जब ये इन्द्रियाँ अपने व्यापारों को त्याग कर निष्क्रिय या शान्त हो जाती हैं तब प्रायः यही अवस्था 'प्रत्याहार' पद से समझी जाती है, किन्तु यह प्रत्याहार-अवस्था 'मन' की भी होती है। विज्ञान-प्राप्ति क्रम में इन्द्रियों का स्वामी मन है, मन की स्वामिनी बुद्धि है, और बुद्धि का साथी चित्त है। जब मन का इन्द्रियों के मार्ग से बाह्य वस्तुओं या विषयों से उपराग होता है तभी संस्कारों की स्मृति के वशीभूत होकर क्रमशः चित्त, अहंकार, बुद्धि, मन, तथा इन्द्रियाँ—सभी विषयों को ग्रहण करने के लिये बहिर्मुख होती हैं। भले ही बाह्य विषयों से इन्द्रियां अनुरक्त हों—विषयों से सम्बद्ध हों, किन्तु इन्द्रियराज 'मन' इन्द्रियों द्वारा गृहीत विषय के प्रतिबिम्ब को ग्रहण न करे और इन्द्रियों का साथ न दे तब भी विषय की प्रतीति नहीं होती। मन की विषयों से प्रतिबिम्बित न होने की इस अवस्था का नाम भी 'प्रत्याहार' है। योगांगों के अनुष्ठान से भी विषयों से विरक्त बनाया गया 'मन' किसी एक विषय में एकाग्र वा तन्मय होकर समाहित हो जाता है। ऐसी दशा में भी इन्द्रियाँ अन्तर्मुखी होकर 'मन' के सदृश अनुकरण करती हैं और मन के विरुद्ध हो जाने पर स्वयं भी अवरुद्ध होकर शान्त बैठी रहती हैं। फिर विषय-विकारों के कारणीभूत काम, क्रोध आदि के उपस्थित होने पर भी इन्द्रियाँ विचलित नहीं होतीं। अपने-अपने विषय तथा विकारों को ग्रहण करने की चेष्टा न करके शान्त ही बनी रहती हैं। यह इन्द्रियों का प्रत्याहार अर्थात् इन्द्रियों का किसी भी विषय के प्रतिबिम्ब को ग्रहण न करके शान्त बने रहना ही मन के प्रत्याहारस्थ होने का स्वरूप है। इसके साक्षात्कार के विषय को 'विज्ञानमयकोश' में देखें।

प्रत्याहार का लक्षण करते हुए योग २-५४ सूत्र में 'अनुकार इव' अनुकरण करने जैसा कहा है। इसीको ऊपर की पंक्तियों में स्पष्ट कर दिया गया है। यद्यपि योगदर्शनकार ने प्रत्याहार की बहिरंगों में गणना की है तथापि ऋषि याज्ञवल्क्य ने इसे अन्तरंग साधनों में ही स्वीकार किया है, और प्रत्याहार का फल योग ने—'ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्' (योग० २-५५) ऐसा कहा है। अर्थात् प्रत्याहार की सिद्धि का स्वरूप इन्द्रियों पर पूर्णवशित्व प्राप्त हो जाना है। इसका स्वरूप भी ऊपर दर्शाया गया है। इसके साथ ही यह भी समझ लेना चाहिए कि 'मन' पर भी वशित्व प्राप्त

* योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः। योग० पा० २, सू० २८

हो जाता है। प्रत्याहार में जितनी स्थिति बढ़ती जाएगी, धारणा भी उतनी ही दृढ़ तथा बलवती होती जाएगी।

मन की एकाग्रता—मन के सहयोग के बिना कोई भी इन्द्रिय अपना व्यापार करने में समर्थ नहीं होती; तथा समाधि की 'आनन्दानुगत' एवं 'अस्मितानुगत' अवस्थाओं में 'मन' और 'बुद्धि' भी शान्त होकर अपने-अपने केन्द्र में स्वरूपस्थ हो जाते हैं और इन दोनों का कोई भी व्यापार न तो 'इन्द्रियों' के साथ होता है न 'चित्त' के साथ ही। 'मानस-निरोध' के लिए सदा 'प्रत्याहारपूर्वक' धारणा और ध्यान करना होता है। धारणापूर्वक ध्यान करना मानो 'मन' को एक खूंटे से बांध देना है। 'ध्यान' के खूंटे से बंधा 'मन' खूंटे के चतुर्दिक् घूम-घूमकर थक कर बैठ जाता है। सर्वथा निष्क्रिय तो नहीं होता। धारणा, ध्यान, समाधियों में क्रमशः 'मन' की क्रिया सूक्ष्म से सूक्ष्मतर और सूक्ष्मतम, शून्य-सी तो अवश्य हो जाती है; सर्वथा अवरुद्ध, निष्क्रिय या गतिरहित नहीं होती। जैसे तीव्रतम गतिशीला 'भम्भीरी' वा 'चक्री' अथवा 'लट्टू' स्व-केन्द्र पर घूमते हुए भी स्थिर प्रतीत होते हैं तथा यह सूर्य, चन्द्र और पृथ्वी भी गतिमान् होते हुए स्थिर प्रतीत होते हैं। ऐसी ही अवस्था 'मन' की भी है।

ध्यान—ध्यान के विषय में सांख्य के सूत्र **'ध्यानं निर्विषयं मनः'** (अ० ६, सू० २५) का तथा **'रागोपहितं ध्यानम्'** (अ० ३, सू० ३०) का भावार्थ यही है कि 'मन' को ध्यानगत इष्ट विषय के अतिरिक्त अन्य सब प्रकार के विषय-विकल्पों से रहित कर देना 'ध्यान' है। धारणा के पश्चात् उसी देश में ध्यान करने तथा आश्रय लेने योग्य जो अन्तर्यामी परमेश्वर है, उसीके प्रकाश और आनन्द में अत्यन्त विचार, स्नेह और भक्तिभाव के साथ इस प्रकार प्रवेश करना चाहिए जैसे कि समुद्र में कोई नदी प्रवेश कर जाती है। इस समय ईश्वर के अतिरिक्त अन्य किसी पदार्थ का स्मरण नहीं करना, किन्तु अन्तर्यामी के स्वरूप में निमग्न तन्मय हो जाना 'ध्यान' है, अथवा किसी पदार्थ को लक्ष्य बनाकर तन्मय हो जाना ही 'ध्यान' है। योगोक्त **'प्रत्ययैकतानता'*** का अर्थ भी 'तन्मयता' ही है और यही सर्व शास्त्रों का समन्वय है।

ध्यान का सहायक ज्ञान—जब ध्यान के साथ ज्ञान मिल जाता है तब ध्यान 'सजीव' अर्थात् आनन्दयुक्त और आनन्दप्रद बन जाता है—इसी भाव का **'नास्ति ध्यानं विना ज्ञानम्'** यह वाक्य द्योतक है। चिन्ता तथा वासनायुक्त 'बुद्धि' जब भी ध्यान में प्रवृत्त न हो, तब ज्ञान का आश्रय लेकर इस त्रिगुणात्मक जगद्-दृश्य को विचार की दृष्टि से देखना प्रारम्भ कर दें अथवा यहाँ पर 'क्यों' का प्रश्न उठाकर वास्तविक कारण चिन्ता, दुःख, स्मृति, संकल्प-विकल्प के स्वरूपों के विषय में निदिध्यासन करना प्रारम्भ कर दें। तब 'बुद्धि' के इन विचारों में प्रवृत्त होते ही 'मन' भी अपने हठ को त्याग कर इस विचार-परम्परा में प्रवृत्त हो जाएगा और हठी घोड़े को घुमा-फिरा कर गन्तव्य पथ पर ले आने के समान ही यह 'मन' भी अपने दुराग्रह को त्याग कर

* तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्। योग० पा०, सू० २

और शान्तभाव को धारण करके 'ध्यान-निमग्न' हो जाएगा। यह भी एक सरल उपाय है।

मन की क्रियाओं का विज्ञान—उपरिकथित व्याख्यान से हम अब ऐसी स्थिति में आ पहुंचे हैं कि अपनी 'दिव्यदृष्टि' के द्वारा ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश करके वहां के व्यापारों का विज्ञान प्राप्त कर सकें। अतः अब 'ब्रह्मरन्ध्र' के चित्र संख्या १३ पृष्ठ संख्या १४३ को लक्ष्य करके चलिए। यद्यपि वास्तविकता तथा छायाचित्र में अन्तर तो रहता ही है किन्तु छायाचित्र के आधार पर आप जब अपने मस्तिष्क में इन पदार्थों को खोजते हुए इनका विज्ञान प्राप्त करेंगे तो पूर्ण सन्तोष हो जाएगा और मन, बुद्धि, इन्द्रियों के रंग-रूप एवं आकृतियों तथा इन सबके व्यापारों का दर्शन इन चित्रों के अनुरूप ही दीख पड़ेगा। अब ध्यानस्थ होकर मध्यकपाल में चित्र के अनुसार 'दिव्य-दृष्टि' के द्वारा देखने का प्रयत्न कीजिए। सर्वप्रथम 'मन' की ओर ध्यान दें, जो कि चन्द्रबिम्ब या शुक्रतारे के समान चमक रहा है। इस ज्योति को स्थिर कीजिए। फिर कुछ स्थिरता प्राप्त हो जाने पर 'मन' की रश्मियों को इन्द्रियों के साथ-साथ संयुक्त होते हुए देखिए। इन दोनों के संयोग के स्पष्ट हो जाने पर फिर यह विज्ञान हो सकेगा कि इन्द्रियों द्वारा गृहीत विषयों को ग्रहण करते समय 'मन' में एक प्रकार के कम्पन या तरंगों के रूप में विलक्षण क्रिया उत्पन्न होती है। इन विषयों के प्रतिबिम्ब को बुद्धिमण्डल में प्रतिक्षिप्त करते समय 'मन' तथा 'बुद्धिमण्डल' में एक सम्मिलित असाधारण क्रिया और प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है जो न तो शब्दों द्वारा वर्णन की जा सकती है न चित्र में उतनी स्पष्टता से दर्शाई जा सकती है। जैसे सूर्य, चन्द्र, तारे आदि गेंद के समान गोल होते हुए भी हमें एक थाल के समान चपटे से ही दीखते हैं, ऐसे ही ये 'बुद्धिमण्डल', 'मनोमण्डल' और 'इन्द्रियमण्डल' चपटे-से ही दीखते हैं, यद्यपि ये सब गोल-से अण्डाकृतिवत् हैं, किन्तु ध्यान की परिपक्व-दृष्टि द्वारा जैसे-के-तैसे अपने यथार्थरूप में भी दीखते हैं। ये सभी इन्द्रियाँ 'मन' के आधीन बनी जब मन की प्रेरक शक्ति से क्रियाशील होकर कर्म-रत हो जाती हैं तो उस समय 'मन' की प्रेरक शक्ति, तथा इन्द्रियों की क्रियाशीलता को, एवं इन दोनों में हो रहे रंग-रूप के परिवर्तनों को देखने का प्रयत्न करना चाहिए।

अभ्यास काल में नेत्र बन्द करने पर भ्रूमध्य में जो रङ्ग-बिरङ्गी चिङ्गारियां या गुब्बारे जैसी प्रकाशात्मक आकृतियाँ बाहर निकलती हुई दिखाई देती हैं, इन्हें सूक्ष्मेन्द्रियों या मन-बुद्धि का प्रकाश नहीं मान लेना चाहिए। जब ध्यान द्वारा दर्शन की इच्छा होती है तो सूक्ष्म-नेत्र की क्रिया का प्रभाव या आघात साम्वेदनिक नाड़ियों पर पड़ कर संघर्ष के कारण नाड़ियों द्वारा बाहर निकलना चाहता है, स्थूल नेत्र बन्द होते हैं, प्रकाशवाहिनी नाड़ियों का प्रकाश नेत्र पटल पर टकरा कर चिङ्गारियों या गुब्बारों के रूप में भिन्न-भिन्न आकृतियां उत्पन्न करने लगता है। बाहर निकलने का मार्ग न होने से इस प्रकार के परिवर्तन होने लगते हैं। अभ्यास करते समय नेत्र खोल कर उन्मनी मुद्रा के द्वारा जब भ्रूमध्य या ब्रह्मरन्ध्र में विलक्षण प्रकाशात्मक दिव्य ज्योतियों का दर्शन होने लगे तो इन्हें सूक्ष्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि इत्यादि में से किन्हीं का

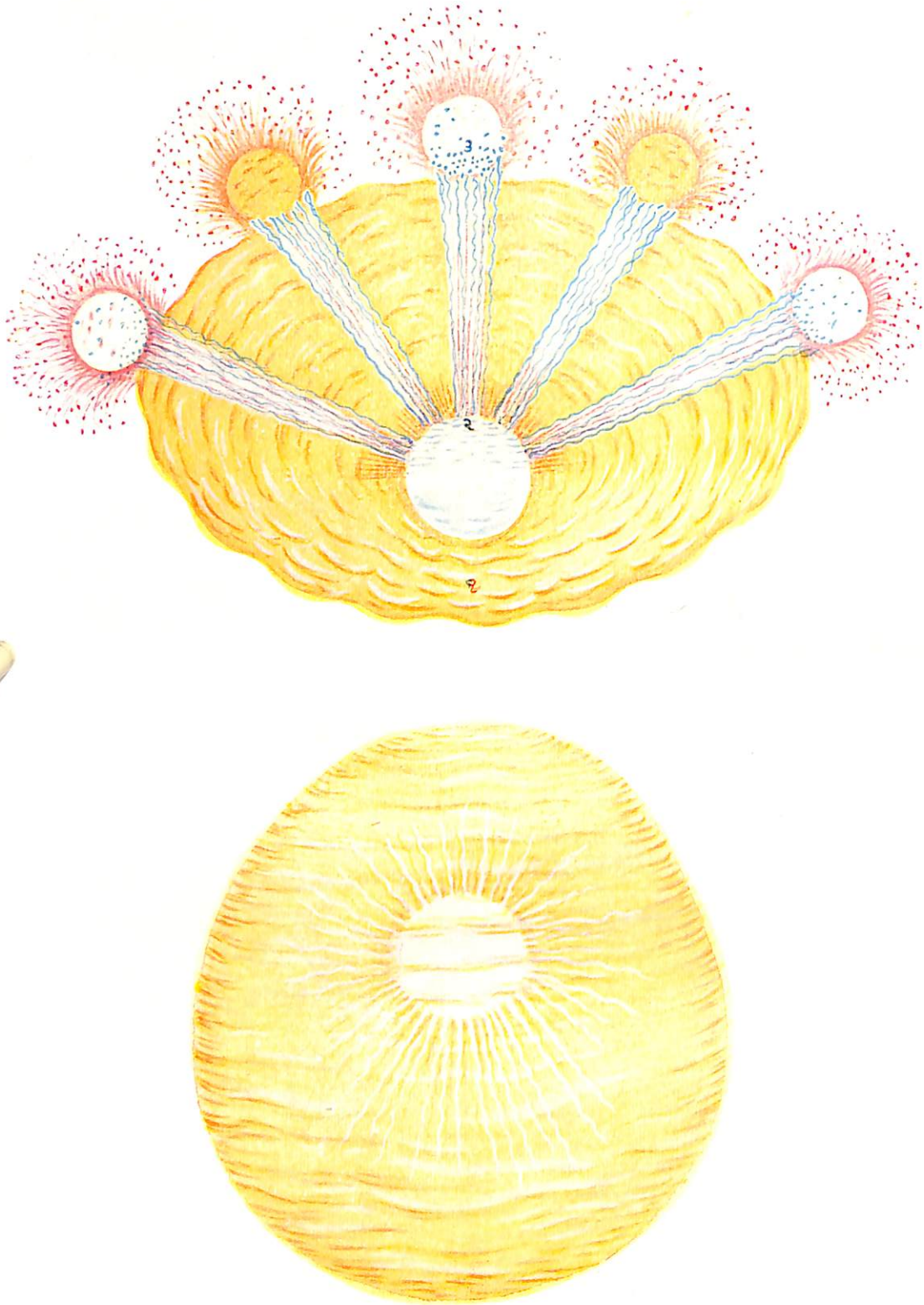
स्वरूप समझ लेना चाहिये। इस प्रकार के अभ्यास से उपर्युक्त भ्रांति दूर हो जाती है।

ये सभी इन्द्रियां प्रकाश के छोटे-छोटे गोल-विन्दुकों के समान हैं। यह 'मन' जिस किसी इन्द्रिय को प्रेरित करता है वही इन्द्रिय विशेष गतिशील बन कर कार्य करने लगती है। प्रायशः सभी मनुष्यों को सभी इन्द्रियां एक साथ कर्म करती प्रतीत होती हैं, किन्तु तथ्य तो ऊपर के कथनानुसार ही है। 'मन' की स्वाभाविक शीघ्र-कारिता के कारण ही मनुष्यों को ऐसी भ्रमात्मक प्रतीति होती है, अन्यथा 'मन' अपनी द्रुतगामी सामर्थ्य से प्रत्येक इन्द्रिय के साथ क्रमशः संयुक्त होकर कार्य करता-कराता है, किन्तु हमें वह क्रम लक्षित नहीं होता। जैसे कि गुलाब या कमल की अनेक एकत्रित पंखुड़ियों को एक सूई तुरन्त बींधती प्रतीत होती है, किन्तु वह प्रत्येक पंखुड़ी को क्रमशः ही बींध रही होती है, इसी प्रकार 'मन' की क्रियाशीलता तथा शीघ्रकारिता के विषय में समझना चाहिए। जैसे शीघ्रता से घूमती एक बनेठी गोल प्रतीत होती है, वैसे ही मन अपनी द्रुतगामिता के कारण एक ही समय में सब के साथ जुड़ा प्रतीत होता है।

जब तक 'मन' इन्दियों के साथ संयुक्त न हो तब तक इन्द्रियां किसी विषय को ग्रहण करने तथा व्यापार करने में समर्थ नहीं होतीं। इसी कारण ऐसा कह दिया जाता है कि आँखें होते हुए भी तुम देखते नहीं हो। अथवा, कान रखते हुए भी तुम सुनते नहीं। इस प्रकार 'मन' की गति-विधि के दर्शन का अभ्यास दृढ़ करना चाहिए। प्राथमिक अभ्यासी को कभी ये गतियां दृष्टिगोचर होती हैं कभी नहीं भी होतीं। किन्तु कुछ काल तक निरन्तर अभ्यास-रत रहने से मन तथा इन्द्रियों के पारस्परिक व्यापार का आभास स्पष्ट होता जाएगा। शीघ्रता करने से कुछ विशेष लाभ भी नहीं होता, प्रत्युत धैर्य छूट जाता है। श्रद्धा से अभ्यास करते चलें, आपको अपने पुरुषार्थ के अनुसार दर्शन अवश्य होता जाएगा, क्योंकि यह सब विषय स्वानुभूत है, अतः प्रत्येक अभ्यासी को थोड़ा-बहुत अनुभव होना ही चाहिए।

प्रत्येक इन्द्रिय में भूतविशेष की उपस्थिति या प्रधानता—हम अपने दैनिक व्यवहार में नित्य ही देखते हैं कि हमारे नेत्र केवल 'दर्शन' का ही कार्य करते हैं, श्रवण का नहीं, एवं श्रोत्र सुनते ही हैं, देखते नहीं। इसका कारण यही है कि प्रत्येक इन्द्रिय में एक-एक तत्त्व प्रधान है। दूसरे तत्त्व सहकारी रूप में विद्यमान हैं। इसी विशेषता के कारण ये इन्द्रियां अपने-अपने नियत विषय को ग्रहण करती हैं। 'अन्नमयकोश' की उत्पत्ति पंच महाभूतों के सात्त्विक अंशों से हुई है, ऐसा हम पूर्व लिख चुके हैं। उसीके आधार पर प्रत्येक इन्द्रिय में अन्य तत्त्वों के साथ एक तत्त्व की मुख्यता है।

कर्मेन्द्रियों में तत्त्वों की प्रधानता—१. 'गुदा' में पृथ्वी तत्त्व अन्य सब कर्मेन्द्रियों की अपेक्षा से अधिक है, अन्य चारों सहकारी रूप में विद्यमान हैं। २. 'उपस्थ' में जलतत्त्व का भाग विशेष रूप से अधिक है। ३. 'पाद-इन्द्रिय' में अग्नि तत्त्व अधिक है। ४. 'हस्त' में वायुतत्त्व विशेषतया अधिक है। ५. 'वाक् इन्द्रिय'



चित्र संख्या १४
काम क्रोध, भयादि से प्रभावित सनोमयकोश

में आकाश-तत्त्व विशेषरूप से प्रधान है।

ज्ञानेन्द्रियों में तत्त्वों की प्रधानता—१. नासिका में पृथ्वीतत्त्व प्रधान है, २. 'रसना' में जलतत्त्व, ३. 'नेत्रों' में अग्नितत्त्व, ४. 'त्वचा' में वायुतत्त्व, और ५. 'कर्णेन्द्रिय' में आकाशतत्त्व की प्रधानता है। शेष तत्त्व सहकारी रूप से प्रत्येक में रहते ही हैं।

ये पाँचों महाभूत जैसे 'अन्नमयकोश' के उपादान-कारण हैं, वैसे ही स्थूल कर्मेन्द्रियों तथा ज्ञानेन्द्रियों के स्थूल गोलकों के भी ये ही उपादान-कारण हैं। इसीलिए इन सब के साथ 'उपादान-कारण' के रूप में वर्तमान रहते हैं। इसी प्रकार इन सब स्थूल इन्द्रियों के जो सूक्ष्म रूप हैं उनमें भी—ज्ञानेन्द्रियों में सात्त्विक-अहंकार, कर्मेन्द्रियों में राजस-अहंकार, और इन सब इन्द्रियों के प्रेरक 'मन' में अहंकार के सात्त्विक और राजस अंश 'उपादान-कारण' के रूप में विद्यमान हैं। पंचतन्मात्राओं सहित मन तथा इन्द्रियों के संघात का नाम ही 'मनोमयकोश' है। सूक्ष्म या स्थूल सभी इन्द्रियाँ इसी 'मन' की प्रेरणा से दिव्य (पंचतन्मात्रिक) और अदिव्य (स्थूल पंचभूतात्मक) भोगों का उपभोग भी करती हैं।

जो योगी मन, इन्द्रिय और बुद्धि के पारस्परिक व्यापार की सूक्ष्मतर गतियों के रूप में 'मनोमय' तथा 'विज्ञानमय' कोशों के विभेदक ज्ञान एवं व्यापार को क्षणार्द्ध में सम्पन्न होते हुए प्रत्यक्षरूप से देख और समझ सकता है वह ही 'आत्मज्ञान' प्राप्त करने में सफल हो सकता है। प्रकाशात्मक 'मन' ब्रह्मरन्ध्र के एक देश में रहता हुआ भी 'प्राणमय' तथा 'अन्नमय' कोशों को अपनी दिव्य रश्मियों से सदा आच्छादित किए रहता है, जैसे कि एक देश में स्थित दीपक समस्त कमरे को अपनी ज्योति से आच्छादित कर लेता है। यह 'मन' दशों इन्द्रियों के विषयों को क्रम से ग्रहण करता हुआ जब तुरन्त ही इन्हें निर्णय कराने के लिए बुद्धिमण्डल में प्रतिक्षिप्त करता जाता है, उस समय विशेषरूप से क्रियाशील बने 'मन' की लहरियां अथवा उत्कम्पन अति-द्रुतगतियुक्त, सूक्ष्म, तथा कभी अत्युग्र और महान् भी होते हैं, जिन्हें देखकर योगी स्तब्ध या चकित-सा रह जाता है। जाग्रत् में प्रत्यक्ष एवं स्वप्नों में 'मन' का व्यापार अप्रत्यक्ष होता है, तथा इन दोनों दशाओं में विषयों की उपभोक्ता तो 'बुद्धि' ही होती है। काम, क्रोध, भय, शोकादि से प्रभावित हुए 'मन' की गतिविधि कैसी होती है, उस अवस्था के निर्देश कुछ सामने के *चित्र (सं० १४) में दे दिए हैं—इन्हें देखें और प्रत्यक्ष भी करें।

---

* चित्र संख्या १४ का विवरण—काम, क्रोध, भय आदि से प्रभावित मनोमयकोश का दर्शन :—

१. प्रस्तुत चित्र में रजोगुण से प्रभावित हुई पीत-वर्ण की बुद्धि में काम, क्रोध, भय आदि से उत्पन्न हो रही लहरें हैं।

२. काम, क्रोधादि के समय इन्द्रियों से विषयों को ग्रहण करता हुआ नीलाभयुक्त श्वेत वर्ण का मन है।

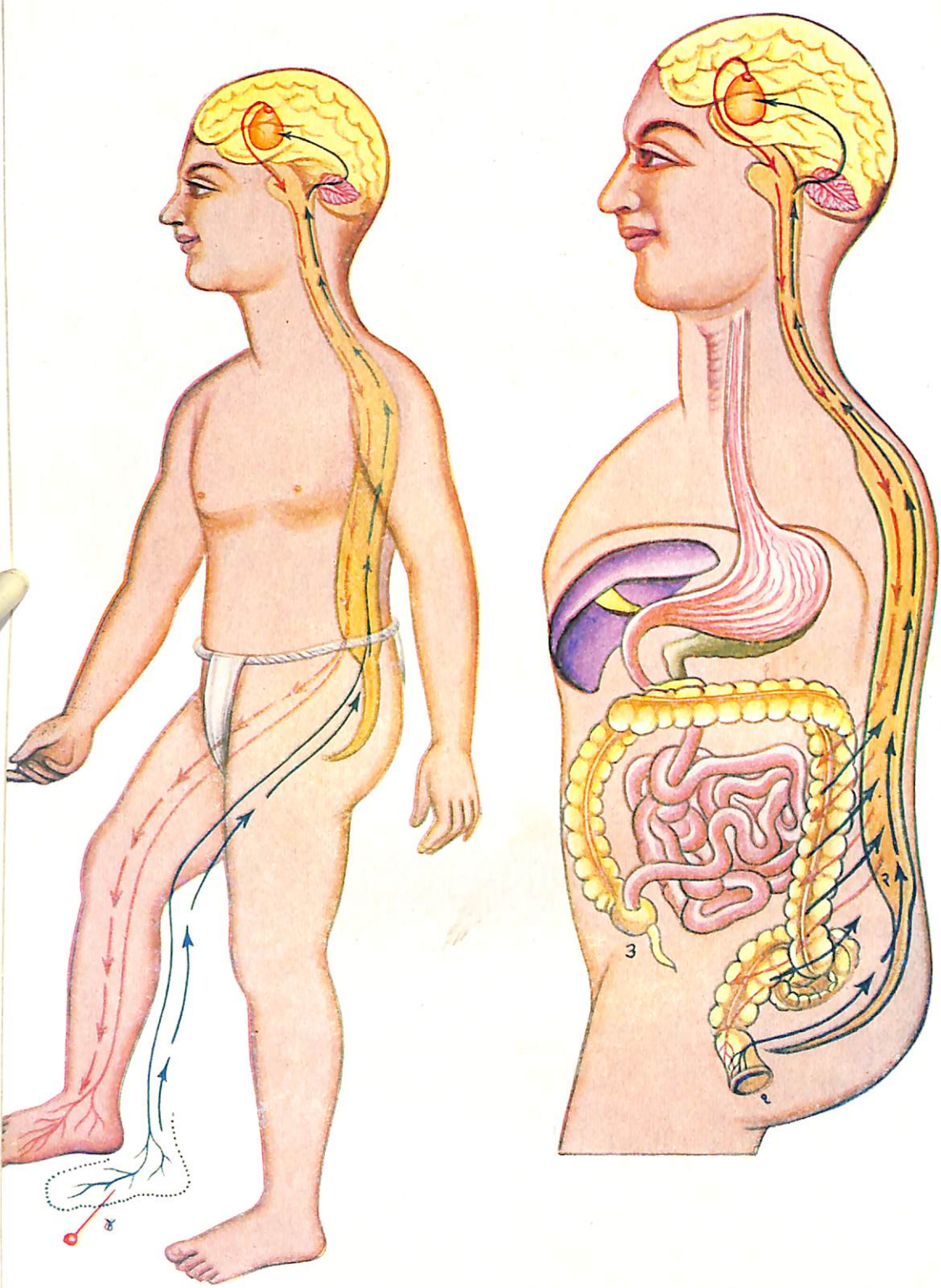
३. काम, क्रोध से ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों में क्षोभ हो रहे हैं।

४. विषयों से प्रतिबिम्बित तथा क्रियाशील हुआ मन बुद्धिमण्डल में तरङ्गित हो रहा है।

प्रत्येक कर्मेन्द्रिय के व्यापार दर्शन का क्रम—सर्वत्र आन्तरिक साक्षात्कार में इस क्रम को भी स्मरण रक्खें। स्थूल कर्मेन्द्रियों तथा ज्ञानेन्द्रियों से जितने गतिवाहक और ज्ञानवाहक नाड़ी-सूत्र निकलते हैं, ये सब लघु-मस्तिष्क, मध्य-मस्तिष्क, वृहद्-मस्तिष्क में पहुँचते हैं और तीनों से अपने सम्वेदनों को सूक्ष्म कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों पर फेंकते रहते हैं। अब कर्मेन्द्रियों के 'मन' तथा 'बुद्धि' के साथ हो रहे व्यापारों को साक्षात् कीजिए। साक्षात्कार का क्रम सर्वप्रथम 'गुदा' से प्रारम्भ कीजिए; 'गुदा' इन्द्रिय का मुख्य व्यापार केवल मल त्यागना है।

१. गुदा—यह मल का त्याग किस प्रक्रिया से करती है, तथा मल त्यागते समय हमारे 'कोशों' में क्या-क्या क्रिया होती है, इसको देखने के लिए ध्यान की तीव्र दृष्टि से 'मूलाधार' में प्रवेश करें। प्रथम तो यहाँ अपनी स्मृति से 'गुदेन्द्रिय' पर मल का भार पड़ने की स्थिति को स्मरण कीजिए और देखिए कि 'मलद्वार' में स्थित 'गतिवाहक सूत्रों' में मल त्यागने से पूर्व कैसी क्रिया होती है। गुदा में संकोच-विकास उत्पन्न करके देखें तो गुदाद्वार से लेकर ऊपर की ओर अन्दर लगभग ६-७ इंच तक विचित्र प्रकार की बेचैनी-सी प्रतीत होगी। मल त्यागने की इच्छारूप यह व्याकुलता ब्रह्मरन्ध्र में स्थित 'स्थूल गुदा कर्मेन्द्रिय' की 'सूक्ष्म इन्द्रिय' में उत्पन्न होती है। इस इच्छा का कारण 'बुद्धि' है। और 'बुद्धि' इस इच्छा को 'मन' के द्वारा निरन्तर ही कैसे भिजवा रही है? मन, 'सुषुम्नापथ' से आते-जाते गतिवाहक-प्राणसूत्रों के द्वारा मलत्याग की इस इच्छा को छोटी-बड़ी आंतों में कैसे क्रियान्वित कराता है? मलत्याग कर्म के समय गुदा-द्वार से ६-७ इंच ऊपर 'गणेशचक्र' तक स्थित 'गुदा-मण्डल' में होने वाली गति को ध्यानदृष्टि से देखें। इस समय यहाँ पर फैले 'गतिवाहक प्राणसूत्र' तथा 'ज्ञानवाहक तन्त्र' दोनों ही बड़ी तत्परता से कार्य कर रहे प्रतीत होंगे। ज्ञान तथा गति, ये दोनों ही सुषुम्नाकाण्ड में से होकर आंतों को प्रेरित करते हुए आगे अपने सजातीय सूत्रों द्वारा लघुमस्तिष्क के सामने से होकर 'सुषुम्नाशिखर' तक पहुँचते हैं। गुदा द्वार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र तक पहुँचने के लिए मार्ग में इस क्रिया का अनुभव कटि-प्रदेश से सटी बड़ी आंतों में, फिर पीठ में, ग्रीवा में, और अन्ततः ब्रह्मरन्ध्र में होगा। गुदा से ब्रह्मरन्ध्र में पहुँचने तक ये दोनों ही, ज्ञान तथा क्रिया, 'सूक्ष्म तन्मात्रा' के रूप में परिणत होकर अपनी सूक्ष्मेन्द्रिय गुदा पर प्रभाव डालती प्रतीत होंगी, और 'सूक्ष्म-गुदेन्द्रिय' इस 'सूक्ष्मतन्मात्रा-रूप' में परिणत हुए प्रभाव को ग्रहण करके गतिशील होती दीखेगी। यहाँ पर इन क्रियाओं को अतितन्मयता से ही देखा जा सकता है, यह स्मरण रखना चाहिए। सभी सूक्ष्म इन्द्रियाँ ज्ञान तथा कर्म के तन्मात्रिक रूपों को ही ग्रहण करती हैं, किन्तु यह भी निश्चय से समझ लेना चाहिए कि साधारण मनुष्यों के लिए ऐसा ही नियम नहीं है।

योगानुष्ठान से प्राप्त 'संयम-जय' आदि की दिव्य-शक्तियों के सहारे से जब योगी 'भूतजयी अवस्था' प्राप्त कर लेते हैं तब उनके सूक्ष्मशरीर के अंग 'सूक्ष्म-दिव्य-इन्द्रियाँ' स्थूल तथा सूक्ष्म दोनों प्रकार के विषयों का विज्ञान प्राप्त कर लेने एवं स्थूल-सूक्ष्म विषयों के उभयात्मक उपभोग करने में समर्थ हो जाती हैं। अतः योगी



चित्र संख्या १५

कर्मेन्द्रिय पाद का प्रत्यक्षीकरण

कर्मेन्द्रिय गुदा का प्रत्यक्षीकरण

अपने 'सूक्ष्म-शरीर' से वह कार्य भी ले सकता है जिसे स्थूल देह करता है।

सूक्ष्म गुदेन्द्रिय की इस गतिशीलता से 'मन' प्रतिबिम्बित होता है और इस प्रतिबिम्ब को लेकर 'बुद्धिमण्डल' में गतिशील हो जाता है। उस समय यह 'बुद्धि' अपने निर्णीत विषय को सूक्ष्मभाव वा संस्कार के रूप में परिणत करके एक हल्की-सी छाया के रूप में अपने मण्डल से बाहर फेंक देती है। अनन्तर, यह संस्कार पंचतन्मात्रा के ज्योतिर्मय मण्डल को पार करता हुआ हृदय में चला जाता है। वहाँ पर 'अहंकार' इस संस्कार को ग्रहण करके 'चित्तमण्डल' में स्थापित कर देता है, तथा दूसरी ओर यह 'बुद्धि' अपने निर्णीत विषय को 'मन' के द्वारा उसी इन्द्रिय के मार्ग से क्रमशः सूक्ष्मशरीर से स्थूलशरीर में पहुंचा कर क्रियान्वित करा देती है। यह सब क्रिया उतने काल में पूर्ण होती है जितना समय 'गुदा' को मल त्याग करने में लगता है। सामने के‡ चित्र संख्या १५ से यह सब प्रक्रिया बहुत कुछ स्पष्ट हो जाती है, अतः चित्र का अनुसरण करें।

अब आगे इसी विज्ञान-क्रम के अनुसार अगली कर्मेन्द्रियों के व्यापारों को प्रत्यक्ष करते चले जाएं। यहाँ यह नियम स्मरण रखें कि 'स्थूल इन्द्रियां' सब स्थूल विषयों और स्थूल पदार्थों का ज्ञान, एवं सब स्थूल कर्म तथा स्थूल विषय-मात्र को ही ग्रहण करती हैं, और सभी 'सूक्ष्मेन्द्रियां' पंचतन्मात्रिक भाव को प्राप्त सूक्ष्मज्ञान तथा सूक्ष्मक्रिया को ग्रहण करती हैं। इन सूक्ष्म विषयों और सूक्ष्म शरीर के द्वारा 'सूक्ष्म जगत्' के साथ होने वाले प्रत्येक व्यापार का साक्षात्कार मानव को 'दिव्यनेत्र' से होता है।

२. **उपस्थेन्द्रिय**—उपस्थ के दो कर्म हैं: १. मूत्र विसर्जन, २. प्रजनन कर्म। इनमें से प्रथम तो मूत्र त्यागने के कर्म को प्रत्यक्ष करें, जिस प्रकार कि मल त्यागने की क्रिया का विज्ञान पूर्व किया है।

उपस्थ का दूसरा कर्म 'मैथुन' है। यहाँ पर यह समझ लेना चाहिए कि कामुकता दो प्रकार से उत्पन्न होती है। एक तो संस्कारों की स्मृति से, दूसरी बाह्य स्पर्श तथा कामुक दृश्य के दर्शन एवं अश्लील वार्ताओं से। इसका प्रभाव पुरुषों में 'शुक्रक्षय' तथा नारियों में एक 'द्रव-विशेष' के स्राव के रूप में प्रकट होता है। वैसे साधारणतया तो सभी आन्तरिक 'सूक्ष्मेन्द्रियों' एवं 'मन' में सदा ही ज्ञानोपार्जन तथा प्रत्येक कर्म

---

‡चित्र-संख्या १५ का विवरण—कर्मेन्द्रिय गुदा का प्रत्यक्षीकरण :—

१. पीतवर्ण की मोटी बड़ी आंत के द्वारा मल का त्याग होता है।

२. मेरुदण्ड सुषुम्ना नाड़ी द्वारा तथा गुदा द्वारा मल त्याग की सम्वेदन-क्रिया तथा ज्ञान के व्यापार का आदान-प्रत्यादान हरित-नीलवर्ण के बाणों तथा रक्तवर्ण के बाणों द्वारा दिखाया गया है।

३ इसी प्रकार से उपस्थेन्द्रिय द्वारा मूत्र विसर्जन तथा प्रजनन क्रिया का प्रत्यक्षीकरण किया जा सकता है।

कर्मेन्द्रिय पाद का प्रत्यक्षीकरण :—

४. मेरुदण्ड में सुषुम्ना नाड़ी द्वारा पैर में सहसा चुभे पिन से पैरों में एक विलक्षण गमन क्रिया उत्पन्न हो जाती है। इस विलक्षण गमन का संकेत पाद से और नील-हरितवर्ण के बाणों द्वारा ब्रह्मरन्ध्रगत सूक्ष्म पादेन्द्रिय तक दिखाया गया है।

करने-कराने के समय संकोच-विकास होता ही है, किन्तु कर्मेन्द्रियों में यह 'शिश्न' ही ऐसी इन्द्रिय है जिसपर कि कामुकता का विशेष प्रभाव संकोच-विकास के रूप में प्रकट हो जाता है। उपस्थ में प्रजननशक्ति विशेष रूप में होने से संसार में प्रजा की उत्पत्ति का कारण यही है। देवों से लेकर कीट-पतंग तक हर एक प्राणिमात्र इसके वशीभूत होकर इसका 'दास' बना हुआ है। कर्मेन्द्रियों में 'उपस्थ' तथा ज्ञानेन्द्रियों में 'रसना' ये दोनों ही अति प्रबल इन्दियाँ हैं। इनपर वशित्व प्राप्त करना 'कठिनतम कर्म' है। इनपर प्रभुत्व प्राप्त कर लेने वाले 'ब्रह्मचारी' को इसीलिए सर्वत्र अति सम्मान दिया जाता है। विज्ञान एवं परम वैराग्य के बिना इन पर अधिकार प्राप्त नहीं होता। इन दोनों को वश में कर लेना मानो विषय-संसार के अत्यधिक भाग पर प्रभुत्व पा लेना है। नारी के दर्शन, स्पर्श, भाषण आदि आठ प्रकार के मैथुनों तथा रति-रत पशु-पक्षियों के दर्शन अथवा अनावश्यक स्पर्श एवं दूसरे आन्तरिक कामुक संस्कारों की स्मृति से भी शिश्न में क्रिया होने लगती है। इन दोनों ही कारणों के उपस्थित होने पर 'ज्ञानवाहक-नाड़ियों' के द्वारा मस्तिष्कगत 'उपस्थ' के केन्द्र पर आघात पहुंचता है। इस ध्यानस्थ दशा में यहां पर 'सूक्ष्म उपस्थ' के विकार, तथा इससे प्रभावित 'मन' 'बुद्धि' के रंग-रूपों से उत्पन्न तरंगों एवं गति को सावधानी से देखा जाता है। तब इन क्रियाओं से अन्य क्रियाओं में होने वाली भिन्नता परिदृष्ट हो सकेगी। विज्ञान के प्रत्यक्ष का क्रम यही है।

३. **पाद-इन्द्रिय**—पैरों का मुख्य कर्म 'गमन-आगमन' है, इसे भी पूर्ववत् साक्षात् करें। किन्तु गमनागमन की क्रिया भी दो प्रकार से होती है।

एक, साधारण देह-व्यापार के लिए। इस काल में 'मन' 'बुद्धि' तथा आन्तरिक 'पादेन्द्रिय' में कोई विशेष परिवर्तन नहीं होता।

दूसरी क्रिया 'भय' वा 'हर्ष' से होती है। जैसे किसी वन्य-पशु सिंह आदि की गर्जना सुनकर, अथवा भय-उत्पादक रीछ, हस्ती, सिंह आदि हिंस्र पशुओं को देखकर भय उत्पन्न होता है।

तब इन कर्मेन्द्रियों पर विलक्षण प्रभाव पड़ता है; इस प्रभाव से विकृत हो कर मन, इन्द्रिय एवं बुद्धि—सभी में विलक्षणता प्रतीत होती है। उस समय इन सबकी क्रियाओं, रंग-रूपों में हुए विशेष परिवर्तन को लक्षित करने का प्रयत्न करना चाहिए। उस समय 'सूक्ष्म पादेन्द्रिय' सहित समस्त देह में ही हलचल मच जाती है। सर्वत्र कम्पनों की अति तीव्रता स्पष्ट भासती है, वैसी साधारण-सामान्य अवस्था में चलते-फिरते, दौड़ते समय नहीं होती। हर्ष के समय इस कर्मेन्द्रिय में ही नहीं वरन् मन, बुद्धि तथा देह भर में 'भय' से सर्वथा भिन्न प्रभाव प्रतीत होता है। इन सभी प्रभावों को ग्रहण करके देह के अंग-प्रत्यंग में सर्वत्र फैलाने वाला यह 'मन-देवता' ही है। जैसे, आकाशस्थ आदित्य समस्त भूमण्डल को उष्णता एवं प्रकाश से प्रभावित करता रहता है। पैरों में यह गमनागमन की क्रिया मस्तिष्क से आपाद तल तक फैले गतिवाहक सूत्र-जाल के द्वारा होती है। प्रत्येक गति ये गतिवाहक-नाड़ियाँ ही करती हैं। इस क्रिया की प्रक्रिया तथा कपालगत कर्मेन्दिय, ज्ञानेन्द्रिय, मन, बुद्धि की क्रिया को

ध्यानकाल में लक्षित करके ही प्रत्यक्ष किया जाता है। इनके प्रत्यक्ष करने का क्रम भी वही पूर्वोक्त है।

४. हस्त-इन्द्रिय—हाथों का मुख्य कर्म लेना-देना है। वैसे तो सीना-पिरोना, वाद्य बजाना, लिखना, शल्य-क्रिया, चित्र-लेखन, युद्ध करना, आदि अनेक कर्म हैं जो आदान-प्रदान में ही आ जाते हैं। नृत्य में हाथ-पैर दोनों ही मिलकर कार्य करते हैं। पाद प्रकरण में लिखित 'भय' तथा 'हर्ष' इन दो भावों के द्वारा, आदान-प्रदान कर्म भी, दो प्रकार का हो जाता है। भयजन्य बाह्य-आक्रमण को रोकने के लिए तथा 'आत्मरक्षार्थ' दोनों हाथ दूसरे पर प्रहार करने के लिए किस शीघ्रता से तुरन्त आगे बढ़ जाते हैं यह आपने कई बार देखा होगा। जब जिस प्रकार के भाव 'चित्त-मण्डल' से उभरकर 'विज्ञानमयकोशगत' 'बुद्धिमण्डल' में आते हैं, और उनसे प्रभावित होकर बुद्धि 'मनोमण्डल' को जैसी आज्ञा देती है, 'मन' तुरन्त ही अपनी द्रुतकारिता से 'हस्तकर्मेन्द्रिय' को अपनी रश्मियों से प्रभावित करता है, तब 'हस्तेन्द्रिय' के साथ जुड़े 'गतिवाहक-सूत्र' भावानुकूल आज्ञा को हाथों से कराने लगते हैं। जो हाथ हिंसा, क्रोध, द्वेष तथा प्रतिशोध के भावों से प्रभावित होकर ऐसे क्रूर एवं घोर कुकर्म कर डालते हैं कि प्रत्येक मनुष्य उन बीभत्स कृत्यों को सुनकर ही काँप उठता है—उनका करना तथा देखना तो दूर रहा, दूसरी ओर वे ही हाथ, सात्त्विक-सुकोमल-स्निग्ध भावनाओं से प्रभावित होकर दान देने लगते हैं, दुखियों की सेवा करने लगते हैं। देखिए—सेवा, ऑपरेशन, चीर-फाड़, स्नेह, कला-कृति आदि सौम्य कर्मों के समय इन हाथों पर कैसी कोमलता छा जाती है कि आश्चर्य होता है। इस प्रकार से, स्थूल हों वा सूक्ष्म, क्रूर हों वा कोमल, भले हों वा बुरे, सभी कर्मों को ये 'गतिवाहकसूत्र' बुद्धि की प्रेरणा से 'मन' की आज्ञा द्वारा ही करते कराते हैं।

५. वाक्-इन्द्रिय—जीभ, तालु, दन्त, ओष्ठ, जिह्वामूल, मूर्द्धा, नासिका के सम्मिश्रित व्यापार से वाक्-इन्दिय की क्रिया 'वाणी' रूप में प्रकट होती है। इसका उद्गमस्थान नाभि प्रदेश है। नाभि प्रदेश में उत्पन्न शब्द की संज्ञा 'परा' है; इस 'परा' रूप शब्द को योगी अपनी 'संयमजय' की शक्ति से अनुभव कर लेता है, किन्तु सर्वसाधारण के अनुभव में न आ सकने से इसकी संज्ञा 'परा' है। नाभि में उत्पन्न होकर यह 'परा' शब्द गतिवाहा नाड़ियों के द्वारा हृदय प्रदेश में आता है। तब इसकी संज्ञा 'पश्यन्ती' होती है, क्योंकि यहां आकर शब्द 'अनाहत-ध्वनि' के रूप में सुना जा सकता है, वह भी ध्यानावस्थित होकर। यहाँ से ऊर्ध्वगमन करता हुआ यह कण्ठप्रदेश में पहुंचता है, तब इसकी संज्ञा 'मध्यमा' होती है, अर्थात् 'सप्तस्वरों' के रूप में यह स्पष्ट होने लगता है। आगे मुख में आकर यह जीभ, तालु आदि के संयोग से 'वाणी' के रूप में प्रवाहित होने लगता है तथा शब्दार्थ-सम्बन्ध का द्योतक बनता है। तब इसकी 'वैखरी' संज्ञा होती है।

इस वाणी का प्रयोग भी दो प्रकार से होता है।

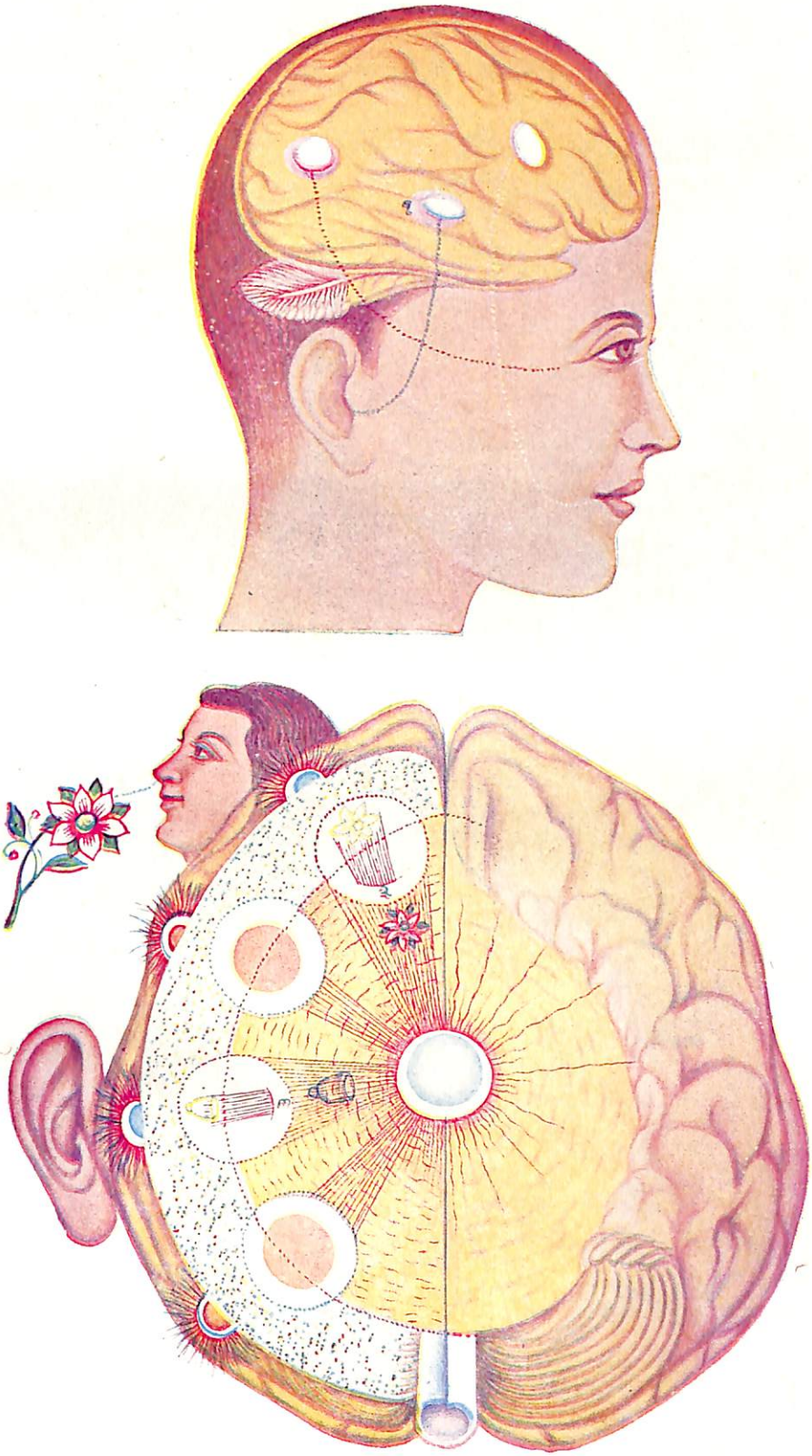
एक तो आन्तरिक—जैसे स्मृति द्वारा जागृत भावों को हम वाणी के द्वारा प्रकट करने लगते हैं।

दूसरा—जो बाह्य शब्दों के उत्तर में हम कुछ कहते हैं।

इन दोनों अवस्थाओं में बुद्धि, मन, इन्द्रियाँ, ज्ञानवाहक तथा गतिवाहक नाड़ी-समुदाय समान रूप से मिलकर कार्य करते हैं, किन्तु क्रम में थोड़ा-सा भेद पड़ जाता है; 'वाणी-रूप' से प्रवाहित 'वाक्-इन्द्रिय' का बाह्य-प्रयोग भी भय, क्रोधादि उद्वेगों के द्वारा एवं कारुणिक दृश्यों वा स्नेह-भावनाओं से प्रेरित होकर किया जाता है। तब किसी आक्रमण से उत्पन्न 'भय' की दशा में नेत्रेन्द्रिय के साथ संयुक्त ज्ञानवाहक तथा गतिवाहक तन्तुओं के पथ से भयभीत होने की सूचना 'मन' के द्वारा 'बुद्धिमण्डल' में पहुंचती है। 'बुद्धि' तुरन्त ही रक्षा के लिए अपना निर्णय 'मन' को देती है। 'मन' कर्मेन्द्रिय 'वाक्' को पुकारने की आज्ञा देता है, साथ ही हाथों को आक्रमण को रोकने तथा प्रत्याक्रमण के लिए उद्यत करता है। पैरों को भागने के लिए प्रेरित करता है। ये सब कर्म एक क्षणार्द्ध में किन्तु क्रम से होते चले जाते हैं। जब कोई दृश्य अथवा करुण-क्रन्दन बाहर से नेत्रों वा श्रोत्रों पर आघात करते हैं तब पूर्वकथित क्रम से ज्ञान तथा क्रियाओं का आघात 'बुद्धि' तक पहुंचकर बुद्धि के निर्णय के अनुसार 'मन' ही पूर्वोक्त व्यवस्था के अनुसार सब कार्य कर-करा देता है।

तीसरा वाग्-व्यापार अन्तःप्रेरणा से होता है। उस समय स्नेह, दया, क्रोध तथा विज्ञान आदि के भावावेश आदि जन्य संस्कार 'चित्त' में स्मृति के रूप से निरंतर उठ-उठकर एक प्रवाह के रूप में 'बुद्धि' को तरंगित करते चले जाते हैं। 'बुद्धि' इनसे रंजित होकर अपने आदेशों से 'मन' को प्रतिबिम्बित करती जाती है। 'मन' अपनी रश्मियों द्वारा समीप में ही स्थित 'सूक्ष्मवाक्' को क्रियाशील बनाता है। तब इस इन्द्रिय के साथ जुड़े ज्ञानवाहक तथा गतिवाहक सूत्र 'स्थूलवाक्' को गतिशील कर देते हैं। दूसरी ओर 'ज्ञानतन्तु' मन से प्रेरित होकर नाभि-प्रदेश में शब्दों को उत्पन्न करने की आज्ञा देते हैं। तब वहां पर 'शब्द' निरंतर उत्पन्न होकर पूर्वकथित पथ से मुख में आकर अभिव्यक्त या मुखरित हो धारा-प्रवाह से बहने लगता है। यही वाणी का व्यापार है। इन सभी दशाओं में 'मन' ही वाक् आदि इन्द्रियों के साथ 'बुद्धि' का संयोजक होता है। अतः यह 'मन' ही शब्दार्थ सम्बन्ध का भी 'बुद्धिमण्डल' के द्वारा निश्चय कराता है।

वाक्-व्यापार—'वाणी' का व्यापार 'भाषण' है; किन्तु इसका ज्ञानेन्द्रियों के साथ अतिनिकट सम्बन्ध है। क्योंकि प्रत्येक ज्ञानेन्द्रिय द्वारा प्राप्त किए ज्ञान को यह 'वाक्' ही प्रकट करता है। वाणी का प्रयोग प्रायः सब ही प्राणी करते हैं किन्तु यह बुद्धि किसी 'गूंगे' अथवा 'उन्मत्त' की वाणी के विषय में कुछ भी निर्णय नहीं कर पाती—असमर्थ ही रहती है। कर्मेन्द्रिय में सर्वप्रधान 'वाक्' ही है। विज्ञजन इसका सदुपयोग सत्य तथा मृदु भाषण, उपदेश, एवं ज्ञानगोष्ठियों के रूपों में करके 'पुण्य' तथा 'शुक्लधर्म' का उपार्जन करके सुखभोगी बन जाते हैं। मूढ़ तथा अज्ञजन 'वाक्' का मिथ्या कटु भाषण, पापगोष्ठियों के रूप में दुरुपयोग कर पाप तथा अधर्म का संग्रह करके दुःख भोगा करते हैं। संसार का अधिकतर कार्य-व्यवहार 'वाणी' के द्वारा ही सम्पन्न होता है। किन्तु 'वाक्' के द्वारा कर्म न करने अर्थात् मौन धारण कर लेने पर वाणी-जन्य पाप-पुण्य युक्त व्यापार नहीं होते। इस प्रकार कर्मप्रधान स्थूल देह में जो सब



चित्र संख्या १६
ज्ञानेन्द्रिय और उनके विषय का प्रत्यक्षीकरण

कर्मेन्द्रियां मुख्य रूप से स्थूल कर्म करती हैं, इन सबमें 'वाणी' सर्वोत्कृष्ट है एवं सबसे कार्य करानेवाली है।

इस प्रकार 'मनोमयकोश-गत' कर्मेन्द्रियों का व्यापार-विज्ञान तो समाप्त होता है; किन्तु 'मन' का सम्बन्ध ज्ञानेन्द्रियों से है और ज्ञानेन्द्रियाँ भी 'मनोमय कोश' में विद्यमान हैं इसलिए ज्ञानेन्द्रियों के साथ होनेवाले 'मन' के व्यापारों का विज्ञान किए बिना आपका विज्ञान अधूरा रह जाएगा। अतः अपने विज्ञान की पूर्ति के लिए ज्ञानेन्द्रियों के व्यापार के विषय में कुछ समझ लीजिए। तब अगले विज्ञान को प्राप्त करने में सुगमता होगी।

ज्ञानेन्द्रियों के विषय में—'मनोमयकोश' की अङ्गभूत ज्ञानेन्द्रियों का व्यापार कर्मेन्द्रियों के व्यापार की अपेक्षा सूक्ष्मतर तथा अतिशीघ्रता से सम्पन्न होनेवाला है; यद्यपि इनके द्वारा लाए गए ज्ञानों का आदान-प्रदान तो यह 'मन' ही करता है तथापि दोनों की क्रिया में भेद होता है। जैसे गन्ध, रस, रूपादि का कोई भी विषय हो, ज्ञानेन्द्रियों द्वारा लाए हुए ज्ञान वा विषय से प्रतिबिम्बित होकर इसे 'बुद्धिमण्डल' में फैलाते मन को देर नहीं लगती। और न 'बुद्धि द्वारा' दिए गए निर्णय को लेकर इन्द्रियों तक पहुंचाने में देर लगती है। बुद्धि तथा इन्द्रियों के मध्य में यह 'मन' ऐसा सतर्क बना रहता है जैसे 'मछली' जलाशय में अपने शिकार बन जाने के भय से या शिकार की खोज में सदा सचेत और सचेष्ट रहती है। कर्मेन्द्रियों की क्रियाओं की अपेक्षा ये क्रियाएँ अतिसूक्ष्म तथा अतिशीघ्रता से सम्पन्न होती हैं, इस कारण प्राथमिक दशा में 'अभ्यासी' इस समस्त-क्रम का अनुसरण सुगमता से नहीं कर पाता, क्योंकि ये क्रियाएँ कल्पनातीत द्रुतगति से हो जाती हैं। किन्तु ज्यों-ज्यों अभ्यास की दृढ़ता से यह 'दिव्यनेत्र' अभ्यस्त एवं स्थिर बनता चला जाता है, ये सूक्ष्मतर और द्रुततर गतियाँ वा क्रियायें स्पष्टतर होने और समझ में भी आने लगती हैं। विषय की गहनता को दृष्टि में रखते हुए यह इतनी व्याख्या आवश्यक समझकर ही की गई है। साथ में लगे *चित्र-(संख्या १६) से भी सहायता लीजिए और अगला विषय प्रत्यक्ष कीजिए।

१. घ्राण-इन्द्रिय का वर्णन—नासिका से गंधमात्र का ग्रहण होता है; किंतु 'गंध' के भी सुगंध और दुर्गंध ये दो स्थूल भेद हैं। इसके आगे सुगंध भी पदार्थ-भेद से गुलाब, कस्तूरी, मोतिया, केवड़ा, केसर, आम, सेव, अनार, संतरा इत्यादि के रूपों में अनेक प्रकार की होती है। ऐसा ही दुर्गंध के विषय में भी समझ लें। प्रत्येक प्राणी के पास गंधमात्र को अनुभव करने का साधन 'घ्राण' है। नासिका तो 'घ्राणेन्द्रिय' का

* चित्र-संख्या १६ का विवरण—ज्ञानेन्द्रिय और उनके विषयों का प्रत्यक्षीकरण :—

१. बृहन्मस्तिष्क में तीन (आंख, कान और रसना) ज्ञानेन्द्रियों के केन्द्र दिखाये गये हैं।

२. बृहन्मस्तिष्क के क्रियाशील भाग में घ्राणेन्द्रिय द्वारा उसके विषय पुष्पगन्ध के प्रत्यक्षीकरण की प्रक्रिया दिखाई गई है, जिसमें मन द्वारा विषय का आदान, प्रत्यादान और बुद्धि में एक विलक्षण निर्णयात्मक प्रतिक्रिया हो रही है।

३. कर्णेन्द्रिय के द्वारा उसके विषय घण्टी के शब्द से प्रतिबिम्बित मन के आदान-प्रत्यादान से बुद्धि में एक विलक्षण निर्णयात्मक प्रतिक्रिया हो रही है।

निवास-स्थान है अथवा घ्राण का स्थूल स्वरूप है। किन्तु शक्तिरूपा 'घ्राण' मस्तिष्कगत 'ब्रह्मरन्ध्र' में स्थित 'मनोमयकोश' में है जहाँ पर अन्य 'नेत्र', 'श्रोत्र' आदि सूक्ष्म इन्द्रियां हैं। मस्तिष्क के साथ जुड़े तथा वहां से निकले अनेकशः ज्ञानतन्तु देह भर में फैले हुए हैं, और वे नथुनों में भी विद्यमान हैं। नासा-द्वारों में प्रविष्ट हुई गन्ध इन्हीं ज्ञानसूत्रों के द्वारा मस्तिष्कगत 'सूक्ष्मघ्राण' तक पहुंचकर सबके अनुभव में आती है, गन्धों की विविधता—नाम-रूप का निर्णय हमारी 'बुद्धि' करती है। गन्धों को प्रत्यक्ष करते समय जो दर्शनीय तत्त्व है वह यह कि गुलाब तथा कस्तूरी की आई हुई गन्धों का निर्णय करते समय होनेवाली 'बुद्धि' की क्रियाएँ किस प्रकार की, कैसे रंग-रूपों की होती हैं। अर्थात् गुलाब की गन्ध का निर्णय करते समय जैसा क्षोभ 'बुद्धिमण्डल' में उत्पन्न होता है, उससे कस्तूरी की गन्ध का निर्णय करते समय होनेवाली बौद्धिकक्रिया में क्या भेद दीखता है ? यही अत्यंत क्लिष्ट एवं सूक्ष्मतर विज्ञान है, जिसे आपने अपनी 'दिव्यदृष्टि' से प्राप्त करना है। अब सावधानी तथा तन्मयता से निम्न क्रम का अनुसरण करें, क्योंकि प्रत्येक ज्ञानेन्द्रिय के विषय के विज्ञान के दर्शन का क्रम यही है।

गन्ध प्रत्यक्षीकरण का क्रम—किसी दूर देश या समीप से आकर 'गन्ध' नासिका में प्रविष्ट होती है। यहाँ से अन्दर-ही-अन्दर भ्रूमध्य में से होकर, थोड़ी-सी दूरी पर जाकर, यह 'गन्ध' ज्ञानवाहकतन्तुनिर्मित 'घ्राणखण्ड' से जाकर टकराती है और ब्रह्मरन्ध्र के कोने-कोने तक फैले हुए इन ज्ञानवाहक तन्तुओं के द्वारा 'ब्रह्मरन्ध्र' में फैल जाती है। अन्य इन्द्रियों के समान ही यह 'सूक्ष्मघ्राणेन्द्रिय' भी ब्रह्मरन्ध्रगत 'मानसमण्डल' में है। अब नाक में प्रविष्ट हुई वह 'स्थूलगन्ध' इस 'घ्राणखण्ड' के साथ जुड़े ज्ञानवाहक सूक्ष्म तन्तुओं के पथ से चलती हुई और परिणामभाव को प्राप्त होती हुई सूक्ष्म 'गन्धतन्मात्रा' के रूप में बन जाती है। और 'मनोमय' तथा 'विज्ञानमय' कोशों के १२ पदार्थों को 'सूक्ष्मशरीर' के रूप में संगठित करनेवाले 'पंचतन्मात्रिक-मण्डल' में (जो कि प्रकाशमय एक 'कोश' के रूप में ब्रह्मरन्ध्र में है) प्रविष्ट होकर उसमें घुलती-मिलती-सी अथवा तैरती-सी 'सूक्ष्मघ्राणेन्द्रिय' पर अपना आघात या प्रतिबिम्ब किंवा प्रभाव डालती है। यह प्रभाव एक प्रकार की चमक के रूप जैसा होता है। जैसे दो भिन्न प्रकार के पदार्थों के संघर्षण अथवा 'ऋणात्मक' और 'धनात्मक' विद्युत् के सम्मिलन से प्रकाश प्रकट होता है, उसी प्रकार यहाँ पर भी एक चमक प्रकट होती है। इसी 'तन्मात्रिक-अवस्था' को प्राप्त हुए 'गन्धतन्मात्रिक-रूप' को यह 'सूक्ष्मघ्राण' ग्रहण करने में समर्थ होता है। यह 'कार्यरूपा-स्थूलगन्ध', गन्ध-तन्मात्रा के 'कारणरूप' में किस तीव्रगति से इतने स्वल्पकाल में परिणत अथवा रूपान्तरित हो जाती है, यही दृश्य यहाँ पर लक्षित करने योग्य तथा दर्शनीय है। तीव्रतम गति से होनेवाली इस 'परिणति' को 'योगज दृष्टि' ही प्रत्यक्ष कर पाती है। साधारण ध्यान दृष्टि की कथा ही क्या है ! अब यह 'सूक्ष्मघ्राण' इस 'गन्धतन्मात्रा' स्वरूप से क्रियाशील होकर, मनोमयकोशस्थ 'मन' को अपने आप को अर्पित कर देती है। इस गन्धतन्मात्रा-रूप से प्रतिबिम्बित 'मन' विज्ञानमयकोश में क्रियाशील हो जाता है। यह दृश्य, जल में रंग घोल देने की क्रिया के तुल्य होता है। अर्थात् गन्धतन्मात्रा से प्रतिबिम्बित हुआ 'मन' बुद्धिमण्डल में प्रविष्ट होकर इसे

'मथ'-सा देता है, कम्पायमान कर देता है। तब 'बुद्धि' क्षणार्द्ध से भी न्यूनतम समय में 'गन्ध' विषयक सम्पूर्ण निर्णय करके पूर्ववत् हृदय तथा स्थूलदेह की ओर भेज देती है। इस व्याख्यान का बहुत-कुछ भाव चित्र-संख्या १६ (पृष्ठ १६३) से स्पष्ट हो जाता है।

अब इसके आगे रस, रूप, स्पर्श, शब्द के विषयों का विज्ञान भी इसी सरणी से करते चलें।

२. रसना-इन्द्रिय—रसना का काम 'रसों' की अनुभूति कराना है। लोक में षट्-रस प्रसिद्ध हैं—मधुर, अम्ल, लवण, तिक्त, कषाय, कटु। इन रसों का सम्बन्ध जब जिह्वा से होता है तब रसवाहक-ज्ञानसूत्रों के द्वारा सूक्ष्मीभाव अर्थात् 'रसतन्मात्रा' के रूप में परिणत होकर ये सभी रस 'सूक्ष्म रसना' के साथ 'सूक्ष्मभाव' से ही सम्बन्धित होते हैं। तब अन्य इन्द्रियों के विषय में पहले देखे दृश्यों के अनुसार इस 'सूक्ष्म रसना' में विलक्षण चमक या क्षोभ दृष्टिगोचर होता है। आगे 'मन' इस क्रिया के प्रतिबिम्ब को ग्रहण करके 'रस' के विषय का पूर्वदृष्ट क्रमानुसार समस्त व्यापार सम्पादित कर देता है। रसों को विभाजित करते समय 'बुद्धिमण्डल' में जो विलक्षण क्रिया होती है वही यहां दर्शनीय तत्त्व है। जैसे कि 'मधुर-रस' के सम्पर्क से 'सूक्ष्म-रसना' में, 'मन' में, और 'बुद्धिमण्डल' में जैसी क्रिया होगी, उससे भिन्न ही प्रकार की क्रिया 'कटु-रस' के संबंध से 'सूक्ष्म-रसना', 'मन' और 'बुद्धिमण्डल' में होती है। यहाँ पर इसी भेद-ज्ञान का साक्षात्कार किया जाता है, किंतु त्रिगुणों के भेद से रसों में भी भेद पड़ जाता है, जिस से यह क्रियाभेद और भी अधिक सूक्ष्म तथा जटिल बन जाता है। अब रस-विषयक समस्त निर्णय पूर्वदृष्ट क्रमानुसार 'मन' द्वारा विभक्त करा दिया जाता है, और मनुष्य-मात्र को इस रस की अनुभूति 'जीभ' पर होती है। इस प्रकार रस-विषयक आदान-प्रदान होता रहता है जब तक कि विषय का उपभोग पूर्ण नहीं हो जाता।

३. नेत्र-इन्द्रिय—लगभग आधा जगत् 'नेत्रेन्द्रिय' का विषय है। इस 'नेत्र' के विषय के ३ प्रकार के रंग, ३ से ७ प्रकार के इन रंगों के सम्मिश्रण से बने सभी अन्य रंग, सब प्रकार की आकृतियां जो कि रूप से सम्बद्ध हैं, इन चक्षुओं के ही विषय हैं। जब इन स्थूल नेत्रों के सामने कोई पदार्थ आता है, तब उस पदार्थ का 'आभास' नेत्रगोलकों के साथ जुड़े सूक्ष्मज्ञानवाहक-सूत्रों के द्वारा मस्तिष्क में स्थित 'सूक्ष्मनेत्र' पर पहुंचकर आघात करता है। इससे अगली शेष समस्त क्रिया का सन्तान-वितान 'गन्ध-साक्षात्कार'-वत् होता चला जाता है। इस 'रूप' का भी उसी प्रकार साक्षात्-विज्ञान प्राप्त करें।

प्रतिबिम्ब—प्रत्येक पदार्थ का, चाहे वह स्थूल हो या सूक्ष्म, प्रतिबिम्ब तो 'सूक्ष्मनेत्र' के पटल पर ही पड़ता है; केवल क्रमभेद हो जाता है। जैसे एक मनुष्य की आकृति-रूप-रंग का प्रतिबिम्ब सर्वप्रथम स्थूल नेत्रों पर पड़कर ज्ञानवाहक सूत्रों द्वारा 'सूक्ष्म-नेत्रेन्द्रिय' पर पड़ेगा, और इसका बोध 'बुद्धि' के द्वारा होगा, किन्तु सूक्ष्म 'अतीन्द्रिय' पदार्थ तथा इनके व्यापारों का प्रतिबिम्ब सीधा ही 'दिव्यनेत्र' पर पड़ेगा और उसका बोध भी मन के माध्यम से 'बुद्धि' के द्वारा ही होगा। दूरवीक्षण यन्त्र लगाकर दूरस्थ पदार्थ तथा क्षुद्रवीक्षण यंत्र लगाकर सूक्ष्म वस्तु को देख लेने के समान ही यह 'दिव्यनेत्र' भी योगी को दोनों ही प्रकार का कार्य देता है। सृष्टि के प्रत्येक पदार्थ का,

चाहे वह स्थूल हो या सूक्ष्म, एकदेशी हो अथवा सर्वदेशी, सावयव आकारवाला होने से वह दर्शन का विषय अवश्य बन जाता है। भेद इतना ही होता है कि 'स्थूलनेत्रों' से स्थूल पदार्थों का एवं सूक्ष्मशरीरगत 'दिव्यचक्षु' के द्वारा सूक्ष्म-अतीन्द्रिय पदार्थों का दर्शन होता है। योगीजन इसी 'दिव्यचक्षु' के द्वारा अधिकारपूर्वक स्वेच्छा से 'दिव्य जगत्' के दर्शन करने एवं सूक्ष्मतन्मात्रिक भोगों का उपभोग करने में वैसे ही समर्थ होते हैं जैसे कि जनसाधारण अपने स्थूल देह से बाह्य जगत् में सब भोग-व्यापार करते हैं। सूक्ष्मशरीर के व्यापार को सर्वसाधारण व्यक्ति तो समझ ही नहीं पाता। यद्यपि उसका सूक्ष्म-शरीर भी योगी के सूक्ष्मशरीर के साधारण व्यापार के समान ही कार्य कर रहा होता है, तथापि योगी इसके व्यापार से अवगत होता है। अपने सूक्ष्मशरीर से विशेष कार्य लेने का कर्म तो योगी ही कर पाता है। अब स्पर्श-इन्द्रिय का विज्ञान कीजिए।

४. स्पर्श-इन्द्रिय—गीला, सूखा, शीतल, उष्ण, कोमल, कठोर आदि सब स्पर्श-मात्र का ज्ञान करना 'त्वचा' का धर्म है। यह 'त्वचा' समस्त देह के ऊपर एवं शरीर के आन्तरिक मार्गों पर भी चढ़ी हुई है और मांसपेशियों में भी सर्वत्र है। यह 'स्पर्श-ज्ञान' भी पूर्व-इन्द्रियों के विज्ञान के अनुसार ही 'त्वचा' में फैले ज्ञानतन्तुओं के द्वारा मस्तिष्कगत 'सूक्ष्म-स्पर्शेन्द्रिय' के केन्द्र को प्रतिबिम्बित करता है। इससे आगे सब व्यापार पूर्वकृत प्रत्यक्षवत् होता है। अतः इसी प्रकार 'स्पर्श' का प्रत्यक्ष करें।

५. श्रोत्र-इन्द्रिय—शब्द भी कोमल-कठोर, भला-बुरा होता है। श्रोत्र 'शब्द-मात्र' का ज्ञान कराते हैं। आकाश-मार्ग से दूरदेश वा समीप से आया शब्द 'कर्णशष्कुलि' में एकत्रित होकर कर्ण के अन्दर विद्यमान ढोल पर आघात करता है। इससे आगे ज्ञान-सूत्रों द्वारा पूर्वदृष्ट विज्ञानवत् यह भी हमें प्रत्यक्ष होता है।

इस प्रकार ये दशों इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयों को 'मन' की सहायता से कैसे ग्रहण करती हैं, 'मन' इनके साथ किस रूप में कितनी शीघ्रता से व्यापार करता है, यह सब आपने जाना और देखा; किन्तु 'मन' की क्षिप्रकारिता निम्न दृष्टान्त से अधिक स्पष्ट हो जाती है।

एक यात्री अपने पैरों से वन में चला जा रहा है। वह वहाँ के वातावरण के अनुसार शीतलता अथवा उष्णता का अनुभव भी करता जा रहा है। हाथों में कुछ सामान भी पकड़ा हुआ है। नेत्रों से वन की शोभा तथा मार्ग भी देखता चलता है। एक हाथ से मुख में कुछ खाद्य पदार्थ डालकर दांतों से चबाता जाता है। साथियों से बात भी करता चलता है। कान वन्यपक्षियों का गान, साथियों की बातें भी सुन रहे हैं, तथा वन्य-हिंस्र-पशुओं की आहट भी ले रहे हैं। खिले वनैले पुष्पों की गन्ध भी आ रही है। इस प्रकार इस समय प्रायः सभी ज्ञानेन्द्रियां तथा कुछ कर्मेन्द्रियां अपने-अपने कार्यों को करती जा रही हैं। यहाँ पर 'मन' की दिव्यता प्रकट होती है। देखिए, क्रमशः सब इन्द्रियों से सम्पर्क रखता हुआ, प्रत्येक इन्द्रिय से ही उनके पृथक्-पृथक् व्यापार कराता हुआ, 'बुद्धि' से सबका निर्णय कराता जा रहा है। और फिर बुद्धि के निर्देशों को पूर्ण तत्परता से प्रत्येक इन्द्रिय से जिस शीघ्रता से पालन कराता जा रहा है, इसका अनुमान करना भी सम्भव नहीं बनता। यह सब कर्म चाहे मन के आदान-प्रदान का

है अथवा 'बुद्धि' से निर्णय करा कर लेने-देने का, सभी तो क्रमपूर्वक ही हो रहा है, **'एककालावच्छेदेन'** नहीं; क्योंकि 'मन' एकदेशी तथा अणुवत् सूक्ष्म है, अतः इसका सब कार्य-क्रम क्रमशः तथा नियम से ही होता है। विभु के समान **'एककालावच्छेदेन'** होता है, यह तो केवल कथनमात्र से ही सम्भव प्रतीत नहीं होता है।

इस प्रकार 'मनोमयकोश' सम्बन्धी १० इन्द्रियों के साथ 'मन' के होने वाले व्यापार के विज्ञान का व्याख्यान तथा प्रत्यक्षदर्शन दोनों प्रकरण समाप्त होते हैं।

आध्यात्मिकता की आवश्यकता—साधकवृन्द ! जब तक आपने 'योगजदृष्टि' के द्वारा अन्तःप्रवेश करके इस आध्यात्मिक सूक्ष्मजगत् के सूक्ष्मतत्त्व 'मन', 'बुद्धि', 'सूक्ष्म इन्द्रियों' के दिव्य ज्योतिर्मय स्वरूपों का तथा इनके पारस्परिक कर्म-व्यापारों का दर्शन नहीं किया था, तब तक आपको भी इन तत्त्वों की सत्ता के विषय में सम्भवतः इतनी आस्था न होती जितनी कि अब हो गई होगी। इसी प्रकार वैचित्र्यपूर्ण इस जगत् में प्रत्येक समय कतिपय ऐसे विद्वान् भी दृष्टिगोचर होते रहते हैं जो कि केवल 'प्रत्यक्षवाद' में ही विश्वास रखते तथा **'अयं लोको नास्ति परम्'** (कठ० अ० १, व० २, मं० ६) इस यमोक्ति की मान्यता का प्रचार भी करते आए हैं, और वर्तमान में भी ऐसे लोग विद्यमान हैं। ऐसी मान्यता रखने वाले भौतिक वैज्ञानिक हों वा नास्तिक, भारतीय हों या विदेशी, सभी 'सत्य' और यथार्थता से परे हैं, दूर हैं। यद्यपि वर्तमानकालिक पश्चिमी वैज्ञानिक बड़ी तीव्रता से भौतिक विज्ञान में आश्चर्यकर विकास करते जा रहे हैं, इसमें कुछ भी सन्देह नहीं; उन्होंने इन भौतिक बृहदाकार तथा सूक्ष्म एवं अति दूरस्थ तथा निकटतम पदार्थों को देखने और उनका विज्ञान प्राप्त करने के लिए अद्भुत भौतिक यन्त्र भी रच डाले हैं; किन्तु आध्यात्मिक पथ में योगियों से बहुत पीछे हैं। जैसे कि शरीरशास्त्र के ज्ञाता वैज्ञानिक भी स्थूलदेह के सम्बन्ध में अत्यधिक जानकारी रखते हुए भी मानव के 'प्राणमय' 'मनोमय' 'विज्ञानमय' तथा 'आनन्दमय' कोशों के विषय में जो कुछ भी जान पाए हैं वह सब कुछ यौगिक दृष्टि से तो नगण्य जैसा ही है। ये सब पदार्थ उस सूक्ष्म जगत् के हैं जिसको न देख पाने के कारण इन पदार्थों में इतनी आस्था नहीं रखते, किन्तु 'आध्यात्मिक विज्ञान' के विज्ञाता योगियों का इस विषय में अपने साक्षात्कार के आधार पर यह निश्चित सिद्धान्त है कि इस दृश्यमान भौतिक जगत् के अतिरिक्त एक 'सूक्ष्मजगत्' भी है जो भौतिक नहीं है। उस सूक्ष्मजगत् के पदार्थों को इन स्थूल-इन्द्रियों तथा भौतिक यंत्रों से नहीं वरन् वैसे ही 'दिव्य सूक्ष्म करणों' के द्वारा ही देखा और जाना जा सकता है। उसी सूक्ष्मजगत् से सम्बन्धित मानवमात्र के 'सूक्ष्मशरीर' तथा 'कारण-शरीर' हैं; अङ्ग-प्रत्यङ्गों के साथ इनका प्रत्यक्ष दर्शन 'ध्यानयोग' के द्वारा प्राप्य दिव्य-दृष्टि के द्वारा होता है।

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥

(कठ० अ० २, व० ६, मं० १०)

बाह्य साधनों, व्यापारों का जब सर्व प्रकार से निरोध कर दिया जाता है,

तब दृश्यमान जगत् से परे सूक्ष्मतत्त्व आत्मा का दर्शन होता है। यह उपनिषद् के मन्त्र का भावार्थ है। इसीलिए भौतिक साधन उसके दर्शन में विफल हो रहे हैं। 'योग' की शरण लेकर जो भी व्यक्ति चाहे इस 'सूक्ष्मजगत्' के दर्शन ही नहीं वरन् इसका अनुपूर्वीय समस्त विज्ञान भी प्राप्त कर सकता है। ये पाश्चात्य वैज्ञानिक केवल भौतिक विज्ञान के बल से ही इन आन्तरिक-सूक्ष्मतत्त्वों को जान सकेंगे, ऐसी आशा नहीं है। उन्होंने यदि कुछ जाना भी है तो वह इतना-सा है कि यह 'मन' अपनी रश्मियों के द्वारा जब 'ज्ञानवाहक' तथा 'गतिवाहक' सूत्रों वा नाड़ियों को गतिशील बना देता है, तब वे अपने यन्त्रों से इन गतियों को ही देख तथा माप सकते हैं, इससे अधिक वे कुछ भी नहीं जान पाए हैं। किन्तु जो वैज्ञानिक 'सूक्ष्म' तथा 'कारण' शरीरों की सत्ता में मान्यता एवं आस्था रखते हैं, आश्चर्य है कि वे भी इन सूक्ष्मतत्त्वों को देखने तथा जानने के लिए 'स्थूल-इन्द्रियों' तथा भौतिक यन्त्रों की सहायता से देखना और जानना चाहते हैं। यही उल्टा प्रयास उन्हें सफल नहीं होने देता।

इति श्रीमदखण्डब्रह्मचारियोगिप्रवरश्रीव्यासदेवमहात्मप्रणीते
आत्म-विज्ञाने सुभाषाविभूषिते
मनोमयकोशो नाम तृतीयोऽध्यायः सम्पूर्णः।

—:०:—

ॐ

अध्याय : ४

विज्ञानमयकोश

और उसका विज्ञान

पूर्वकथित—विज्ञानप्रधान इस 'बुद्धि' को १६ तत्त्वों के संघातस्वरूप क्रिया-प्रधान 'मनोमयकोश' के साथ मिला देने से १७ तत्त्वों वाला 'विज्ञानमयकोश' अथवा 'सूक्ष्मशरीर' बन जाता है, जो 'ब्रह्मरन्ध्र' में निवास करता है। इस 'विज्ञानमयकोश' किंवा 'सूक्ष्मशरीर' की आभा स्थूलशरीरगत दोनों कोशों में तथा स्थूलदेह से बाहर भी कुछ दूरी तक चतुर्दिक् फैले रहती है। यहां यह भी स्मरणीय है कि 'कारणशरीर-गत' चित्त, अहंकार, सूक्ष्मप्राण, तथा 'सूक्ष्मशरीरगत' बुद्धि, मन, और इन्द्रियों की ज्योतियाँ पंचतन्मात्राओं के प्रकाश से अति सूक्ष्म हैं—दिव्य हैं। अब विज्ञान-साधिका 'बुद्धि' का वर्णन करते हैं।

विज्ञानमयकोश में ज्ञानात्मक तत्त्व 'बुद्धि' ही मुख्य है। अतएव इस बुद्धि-तत्त्व की महिमा विश्वविख्यात है। बुद्धितत्त्व की महत्ता के विषय में **'बुद्धिर्यस्य बलं तस्य, निर्बुद्धेस्तु कुतो बलम्', 'सर्वं कर्माखिलं पार्थ ज्ञाने च परिसमाप्यते', 'सर्वज्ञान-प्लवेनैव', 'नहि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह', 'ज्ञानान्मुक्तिः'** इत्यादि नीतिविशारद महानु-भावों का अनुभव है, जो सर्वथा सत्य है। हम देखते हैं कि सर्व जगत् पर 'मस्तिष्क' शासन कर रहा है, करता आया है, और भविष्य में भी ज्ञान का ही साम्राज्य रहेगा। 'बुद्धि' की विलक्षणता पशु-पक्षियों में भी झलकती है। पशुओं में अश्व, बन्दर, हस्ती आदि एवं पक्षियों में तोता-मैना आदि विशेष रूप से 'सु-बुद्धि' गिने जाते हैं। यह 'बुद्धि तत्त्व' 'महत् रज' का कार्य होने से विशेष महत्ता रखता है क्योंकि वस्तुमात्र का प्रकाशक होने से 'महत् रज' इहलोक तथा परलोक का प्रदीप एवं ज्ञापक है। भगवती श्रुतिवेदत्रयी की सारभूत ऋचा, जो तीनों वेदों में आती है, 'गायत्री-मंत्र' है तथा सर्वोत्कृष्ट वेद ऋग्वेद के प्रारम्भ के प्रथम मंत्र में भी भगवान् को ज्ञानस्वरूप मानकर ही स्तुति की है—'अग्निमीले'। भगवान् से अनेक मंत्रों में 'सद्बुद्धि' की ही प्रार्थना की गई है। संसार का अन्य कोई ऐश्वर्य इससे अधिक उपयोगी नहीं देखा गया। क्योंकि अन्य ऐश्वर्य होते हुए भी यदि 'सद्बुद्धि' नहीं तो वे कष्टप्रद बन जाते हैं—सुखद नहीं रहते। 'सद्बुद्धि' की सहायता से ही सद्-असद् का बोध होता है। उससे शुभ कर्म होते हैं। शुभकर्मों से शुक्लधर्म प्रादुर्भूत होता है। उसीसे सुख मिलता है। सद्बुद्धि के बिना यह मननशील मनुष्य विषयों का भारवाही बना रहता है। संसार

में यत्र-तत्र जो थोड़ी-बहुत शान्ति, सुख, आराम दीख पड़ता है, सब 'सुबुद्धि' का ही प्रताप है, अन्यथा यह संसार एक नरककुण्ड ही दीखता। जगत् में यह सांसारिक सद्बुद्धि लोकव्यवहार, नीति, धर्म, शास्त्र आदि में सर्वत्र परिपूजित है, किन्तु इससे अथवा इसकी सहायता से आध्यात्मिक श्रेयपथ में अधिक दूरी तक कार्य नहीं चलता। क्योंकि इस लौकिक बुद्धि में सत्य के साथ असत्य, सद् के साथ असद्, धर्म के साथ अधर्म, एवं सत्त्वगुण की प्रकाशशीलता के साथ रजस्-तमस् गुणों की मलिनता मिली रहने से यह पूर्ण स्वच्छ नहीं रहती।

सद्बुद्धि—'सद्बुद्धि' के विपरीत, 'दुर्बुद्धि' के विषाक्त विश्वव्यापी परिणामों के फलस्वरूप कष्ट ही सर्वत्र व्याप्त है। यह सामान्य बुद्धि की बात है कि संसार में 'सु-बुद्धि' के बिना 'पूर्ण शान्ति' नहीं हो सकती, तब भला दुर्बुद्धि के द्वारा अतीन्द्रिय सूक्ष्म विषयों का विवेचन कैसे हो सकेगा ? वहाँ तो ऐसी बुद्धि की आवश्यकता है जो शतप्रतिशत शुद्ध सत्य को ग्रहण कर सकने में समर्थ हो।

'ऋतम्भरा प्रज्ञा'—यह योगदर्शन का पारिभाषिक शब्द है, जो विशेष अर्थ का द्योतक है। इसका शब्दार्थ है—**ऋतं सत्यं बिभर्ति इति 'ऋतम्भरा'**, अर्थात् जिस बुद्धि की विवेचनाशक्ति केवल सत्य को ही ग्रहण करे, असत्य के अंशमात्र को ग्रहण न करे, ऐसी ही सर्वश्रेष्ठ बुद्धि की मानवमात्र को आवश्यकता है। इस प्रकार इस त्रिगुणात्मक 'बुद्धितत्त्व' में से जब तक रजस्-तमस् के दोष इतनी मात्रा तक नहीं निकल जाते कि बुद्धितत्त्व शतप्रतिशत सत्यग्राही एवं कुशाग्र हो जाए, तब तक इसका प्रवेश अध्यात्म क्षेत्र में नहीं होता। मनीषि-जनों का ऐसा साक्षात्कार है—**'अणुरेष पन्था विततो देवयानः'** अर्थात् यह मार्ग सूक्ष्म है, देवयान के पथिकों ने इसका विस्तारपूर्वक वर्णन किया है। सर्वशास्त्रों के प्रदीप व प्रकाशक 'योग' ने इस 'बुद्धितत्त्व' को 'ऋतम्भरा' का रूप देने के लिए इसका क्रियात्मकरूप से अनुमोदन करके इसे सूक्ष्म-पथ में चलने योग्य बनाने का 'अनुभूत' उपाय भी बतला दिया है। योग का कथन है कि योगाङ्गों के निरन्तर अनुष्ठान करने से अशुद्धि का क्षय होकर ज्ञान की दीप्ति तब तक होती रहती है जब तक कि 'प्रकृति-पुरुष' का विवेक नहीं हो जाता। अनंतर, योग के अंग समाधि के प्रकारों में से एक विशेष समाधि 'निर्विचार' की दृढ़ता से जो विशिष्ट ज्योति उत्पन्न होने लगती है, उसे अध्यात्मप्रसाद कहते हैं। इस प्रसाद का योग-उक्त नाम 'ऋतंभरा प्रज्ञा है' (योग० १,४८)। यह प्रज्ञा सुने-सुनाए एवं अनुमित ज्ञान की अपेक्षा समस्त पदार्थों के आन्तरिक गुह्यरूप को प्रत्यक्ष कर लेने की विशेष सामर्थ्य रखती है और अतीन्द्रय पदार्थों का भी निर्भ्रान्त ज्ञान-विज्ञान प्राप्त करा देती है। जैसा कि ऊपर हमने अर्थ किया है, यह अपने नाम को सार्थक सिद्ध करती है। अपने ऋतम्भरा रूप सत्य-ग्राही गुण के कारण इसके द्वारा संसार का गुह्यतम विज्ञान 'पुरुष-प्रकृति विभेदक' 'विवेक-ख्याति' नामक साक्षात्कार मनुष्य को हो जाता है। जब तक 'बुद्धि' अत्युज्ज्वल बन कर नीर-क्षीर-विवेकवती—ऋतमात्र-ग्राही नहीं बन जाती तथा भ्रांति में से सत्य को छांटकर ग्रहण नहीं करा पाती, तब तक मानव को 'विवेक-ख्याति' प्राप्त नहीं होती। इस ऋतम्भरा से कृतप्रत्यक्ष को 'परम प्रत्यक्ष' कहा जाता है, ऐसी ही

मान्यता योगियों की है। इसमें दूसरा यह भी गुण है कि 'ऋतम्भरा' दिव्यज्योति में रजस्तम युक्त अनिष्ट संस्कार स्मृतिरूप से समाधिकाल में न उभर सकते हैं और न बाहर से ही भीतर प्रविष्ट हो सकते हैं। यह दिव्यज्योति प्रसुप्त-तनु-विच्छिन्न-उदार संस्कारों को 'दग्धबीज-कल्प' अर्थात् अंकुरित न होने योग्य बना देती है। यह कितनी बड़ी बात है कि ज्ञानाग्नि से प्रदग्ध संस्कार पुनः अंकुरित नहीं होते, और गीता का भी यही उपदेश है—**'ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि 'भस्मसात्' कुरुते तथा'** (गीता—४,३७)।

संयम बल—जो धारणा, ध्यान, समाधि के संयुक्त अनुष्ठान से प्राप्त होता है, ये दोनों ही प्रकाशक दिव्य, सात्त्विक, सूक्ष्मदर्शी हैं एवं संसार की गुप्त, सूक्ष्मतम, अति-दूरस्थ भूमिगत वस्तुओं को करतल पर रखे आमलक के समान पदार्थ का प्रत्यक्ष करा देने में समर्थ होती हैं। इन 'प्रज्ञा-ज्योतियों' से योगी भूमिगत छिपे संस्कारों तथा प्रकृति के सूक्ष्मतम पूर्वापर कार्य-कारण रूप सम्बन्धी सब विज्ञान को यथार्थरूप से प्रत्यक्ष कर लेने में समर्थ हो जाता है। योगी को जब इन प्रकाशों की उपलब्धि हो जाती है तब वह धोखा नहीं खाता। केवल इतना ही नहीं, वरन् वह तो सात्विक-प्रतिभा की सहायता से अनिष्टों का निवारण करके एक के पश्चात् दूसरी यौगिक उच्चभूमियों को लाँघता हुआ परम वैराग्य के उच्चतम स्थिर-शिखर पर आ खड़ा होता है। क्योंकि संयम-जय से प्राप्त 'प्रज्ञाऽऽलोक' प्रकाश योगी को अज्ञानग्रस्त एवं पथभ्रष्ट नहीं होने देता। यहाँ पर एक तर्क उपस्थित होता है कि—

अनिष्ट निवारण क्या न्यायसंगत है ?—क्योंकि विज्ञसमाज का अधिकांश भाग तो ऐसी ही श्रद्धा रखता है कि इष्ट-अनिष्ट कर्मफलों का दाता तो ईश्वर है। जब योगी अपनी शक्ति से अनिष्टों का निवारण आदि कार्य स्वयं ही कर ले तब क्या ईश्वरीय न्याय में हस्तक्षेप करके वह उचित कार्य करता है ? इसका समाधान यह है कि नेत्रों-वत् अतिकोमल एवं तपःपूत अतिनिर्मल तथा सम्वेदनशील बने निज चित्त में लेशमात्र राजस-तामस की लाग भी योगी को व्यथित कर देती है और इनकी यत्किंचित् भी विद्यमानता योगी को स्वरूपस्थ नहीं होने देती। इसलिए योगी राजस-तामस रूप मलिनता को अपनी वैराग्य-धारा से बहाकर चित्त से बाहर फेंक देता है। तब अन्तःकरणस्थ ज्ञानाग्नि रजस्-तमस्मयी वासनाओं के इन दागों को भी दग्ध कर देती है। यह कर्म ऐसा ही होता है जैसे हम अपने पैर में चुभे काँटे को अथवा नेत्र में आ पड़े रजःकण को निकालकर फेंक देते हैं, और ये कृत्य ईश्वरीय विधान के अनुकूल ही हैं। भावी कष्टों से बचने का उपाय कर लेना न्यायसंगत एवं ईश्वरीय विधान के भी अनुकूल ही है, तथा ईश्वरीय आज्ञा का सम्यक् परिपालन भी है। क्योंकि संसार के सभी महान् पुरुषों ने **'हेयं दुःखमनागतम्'** (योग० पा० २, सू० ६) अर्थात् भावी दुःख से बचने का उपाय कर लेने के योग के इस आदेश का अनुमोदन किया है, जो स्वतःप्रमाण श्रुतिसम्मत है।

यह एक निर्विवाद तथ्य है कि सत्त्व-आप्लावित बुद्धि, 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' अथवा इसके साथ के 'प्रज्ञाऽऽलोक' आदि नाम का आलोक दोषबीजों को दग्ध करके विज्ञान से परितृप्त करते हुए योगी को मोक्ष के द्वार पर पहुंचा देती है। यह महती-महिमा 'परम

सात्विकी बुद्धि' की है। इसकी संज्ञा कुछ भी रख लो, कार्य में भेद नहीं पड़ता। 'प्रतिभाद् वा सर्वम्' (योग०पा० ३, सू० ३३) यह सूत्र इस कथन का अनुमोदक है। अब आप विवेकदात्री बुद्धि की सहायता से अपने 'दिव्यनेत्र' के द्वारा पंचमहाभूतों के दर्शन और तत्सम्बद्ध विज्ञान प्राप्ति का प्रयत्न कीजिए। इस प्रत्यक्षीकरण का क्रम भी मनोमयकोशगत 'गन्ध-प्रत्यक्ष' की प्रक्रिया के सदृश ही है, जिसे आप प्रत्यक्ष कर आये हैं।

साक्षात्कार दिव्यनेत्र से होता है—बीज-संस्कार-वासना के रूप में प्रत्येक जिज्ञासा मानव-चित्त में पड़ी रहती है और स्मृति के रूप में जागकर 'अहंकार' के आश्रय से 'बुद्धिमण्डल' में आकर विकसित होती है। तब यह बुद्धि ही 'मनोमण्डल' को प्रेरित करती है और यह 'मन' स्थूलभूत पृथ्वी को प्रत्यक्ष करने के लिए 'दिव्यनेत्र' को नियोजित करता है। स्थूल व सूक्ष्म पदार्थों का प्रत्यक्ष विज्ञान कराने में जिस प्रकार सूक्ष्म दिव्य नेत्रेन्द्रिय समर्थ है उसी प्रकार अन्य श्रोत्र, त्वचादि सूक्ष्म दिव्येन्द्रियाँ भी स्थूल व सूक्ष्म पदार्थों का प्रत्यक्ष विज्ञान कराने में समर्थ होती हैं। मनःप्रेरित यह 'दिव्यनेत्र' ही अपनी रश्मियों को पृथ्वी के गर्भ तक पहुंचाकर वहाँ के सब पदार्थों का अवलोकन कराते हैं कि यहाँ पर अमुक पदार्थ अमुक मात्रा में विद्यमान हैं। उन पदार्थों के रंग-रूप एवं सम्मिश्रण के अनुपात आदि की सूचना मन के द्वारा बुद्धि को अविलम्ब पहुंचती रहती है और 'बुद्धि' उसी क्षण अपना निर्णय देती रहती है। इस प्रकार 'मनोमय' तथा 'विज्ञानमय' कोशों का संघात यह 'सूक्ष्मशरीर' ही 'दिव्यदर्शन' 'दिव्यश्रवण' आदि के सब कार्य सम्पन्न करता है, क्योंकि यह स्वयं भी दिव्य तथा पारदर्शी है। इसकी 'दिव्य इन्द्रियों' की दिव्य-सूक्ष्म रश्मियाँ समीप तथा दूरतम प्रदेश तक जाने, कठिनतम तथा कोमलतम पदार्थ में प्रविष्ट होने तथा छिपे-गुप्त पदार्थ को प्रत्यक्ष कर लेने में समर्थ हैं। विभूतिपाद के सूत्र ४५ के भाष्य में लिखा है कि—**'तत्र अणिमा भवति'**। उसमें अणु इत्यादि का अर्थ यह है कि भूतजयी सिद्ध-योगी अपने संकल्पबल से अति छोटा या अति भारी या हल्का हो जाता है। इस विवरण से यह तथ्य स्पष्ट तथा पुष्ट हो जाता है कि ये अलौकिक कार्य मानव का 'सूक्ष्मशरीर' ही करता है। जैसे रवि रश्मियां स्वच्छ श्वेत शीशे को पार कर जाती हैं, वैसे ही हमारे 'सूक्ष्मशरीर' की ज्ञानवाहक रश्मियां प्रत्येक पदार्थ का भेदन कर लेती हैं। क्योंकि 'दिव्यनेत्र' 'दिव्यश्रोत्र' आदि इसीके अंग हैं इसलिये इनकी रश्मियां भी सब कुछ दिखाने-सुनाने आदि में समर्थ हैं। इन्हीं 'दिव्यनेत्रों' से योगी सभी पदार्थों, सब भूतों एवं जातमात्र वस्तु में होनेवाले विकारों, परिवर्तनों तथा परिणामों की गति और क्रियाओं को प्रत्यक्षतः देखता और समझता है, जैसे कि भौतिक वैज्ञानिक अणुवीक्षणयंत्र की सहायता से सूक्ष्म अणुपरीक्षण करता हुआ कीटाणुओं का परस्पर विभेद देखता तथा उनकी प्रत्येक क्रिया को परिलक्षित कर लेता है। इतना ही नहीं, भूतजयी योगी तो भौतिक पदार्थों से अधिकारपूर्वक यथेच्छ कार्य लेकर अलौकिक पदार्थों का निर्माण भी कर सकता है। योग, ३-४४ सूत्र में इसका प्रकार यह बतलाया है कि—**"स्थूल-स्वरूप-सूक्ष्म-अन्वय-अर्थत्वसंयमाद् भूतजयः"** अर्थात् प्रत्येक भूत के सूत्रकथित ५ रूप होते हैं। इनमें क्रमशः संयम करने से भूतों पर योगी को प्रभुत्व प्राप्त हो जाता है। यही 'भूतजय' अवस्था है। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश ये पंच महाभूत

हैं। इनमें से प्रत्येक भूत की उपरिकथित ५ ही अवस्थाएँ होती हैं: १—स्थूल अवस्था, जिसको हम नाम-रूप के द्वारा अपनी स्थूल इन्द्रियों से प्रत्यक्ष कर लेते हैं। अर्थात् इन भूतों का इन्द्रियगोचर रूप जो हम शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध के रूप में अनुभव वा प्रत्यक्ष करते हैं, यह स्थूल अवस्था है। २—स्वरूप-अवस्था; इनके लक्षण ही इनकी स्वरूपावस्था है। जैसे, पृथ्वी की मूर्तिमत्ता, जल की आर्द्रता या तरलता, अग्नि की उष्णता तथा प्रकाश, वायु की गतिमत्ता तथा कम्पन, आकाश का अवकाशदान। इनके अपने-अपने गुणों से प्रत्येक की भिन्न सत्ता लक्षित होती है। सत्ता को लक्षित करानेवाला गुण ही लक्षण कहाता है। ३—सूक्ष्म अवस्था, इन भूतों की पंचतन्मात्रिक रूप 'कारण अवस्था', जैसे कि पृथ्वी का गन्धतन्मात्ररूप जल का रसतन्मात्ररूप, अग्नि का रूप-तन्मात्ररूप, तथा वायु का स्पर्शतन्मात्ररूप, और आकाश का शब्दतन्मात्ररूप—इन सबकी सूक्ष्म अवस्था है। ४—अन्वय-अवस्था, इन पंचमहाभूतों के साथ सदा रहनेवाला त्रिगुण का स्वभाव—प्रकाश, क्रिया, स्थितिशीलता सबमें अनुगत है—आया हुआ है, यही इन सबकी 'अन्वय' अवस्था कहलाती है। ५—अर्थवत्त्व-अवस्था; ये पांचों महाभूत पुरुष-मात्र के भोग के लिए तथा मोक्ष के लिए उत्पन्न किए गए हैं। यह प्रयोजन सिद्ध करना ही पंचमहाभूतों की अर्थवत्ता है या सार्थकता है।

यह उपरिकथित समस्त विज्ञान 'संप्रज्ञात' समाधि के द्वारा प्रत्यक्ष होता है। यह प्रत्यक्ष भी इन भूतों के स्थूल तथा कारणीभूत पंचतन्मात्रिक परमाणुओं का ही होता है। परमाणुमात्र में व्याप्त होकर सब परमाणुओं को एवं समस्त जगत् को क्रिया-शील बनानेवाली उस महती सत्ता का भी प्रत्यक्ष नहीं होने पाता वरन् अनुमान ही होता है। इस भौतिकविज्ञानमात्र की प्राप्ति से योगी की 'समाधिप्रज्ञा' इतनी सूक्ष्म नहीं बनने पाती कि जो सबके अन्दर व्याप्त सर्वप्रेरक अन्तःसत्ता का दर्शन करा सके। इतना अवश्य है कि विज्ञान की इस स्थिति में पहुंचकर योगी को भूतों के स्वरूपों को प्रत्यक्ष कर लेने की योग्यता तो अवश्य प्राप्त हो जाती है, और 'संयमजय' की सिद्धि प्राप्त कर लेने पर विभिन्न पदार्थों का निर्माण करके वह इन भूतों को स्वेच्छानुसार अपने काम अथवा भोग सम्पादनार्थ उपयोग में ला सकता है। क्रमशः स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर बढ़ते हुए और भूतों के सूक्ष्मतम विज्ञान का सम्पादन करते हुए जब तत्त्वज्ञान रूप 'विवेकख्याति' का उदय होता है तब इस 'तत्त्वज्ञान' से भी परम वैराग्य की उत्पत्ति होकर हम अन्तिम लक्ष्य पर पहुंच जाते हैं।

साक्षात् करने योग्य 'पंचमहाभूतों' का स्वरूप—पंचमहाभूतों का प्रत्यक्षज्ञान 'मनोमय' तथा 'विज्ञानमय' कोशों के द्वारा निम्न क्रम से किया जाता है। यहाँ यह याद रक्खें कि क्रमशः सूक्ष्म से स्थूल पदार्थ बनते जाते हैं, और अगले स्थूल पदार्थ में पहले सूक्ष्मतत्त्व भी 'कारणरूप' से विद्यमान रहते हैं। जैसे कि तमःप्रधान तन्मात्राओं से पंचमहाभूतों की उत्पत्ति होती है। सृष्टि की उत्पत्ति के क्रम में पंचतन्मात्रिक परमाणुओं द्वारा पंचमहाभूतों की उत्पत्ति निम्न प्रकार से होती है।

प्रथम क्रम—आकाश उत्पन्न होता है। आकाश का प्रादुर्भाव होता है। १—आकाश महाभूत में केवल आकाशतन्मात्रिक परमाणु होते हैं और स्थूल होने के

कारण शेष सब भूतों का, जो आगे उत्पन्न होंगे, इसमें अंश नहीं होता। २—वायु महाभूत में वायुतन्मात्रा के परमाणुओं के साथ आकाशतन्मात्रा के परमाणु भी विद्यमान रहते हैं। ३—अग्निमहाभूत में अग्नितन्मात्रा के परमाणुओं के साथ पूर्वोक्त वायवीय-तन्मात्राओं तथा आकाशीयतन्मात्राओं के परमाणु भी विद्यमान रहते हैं। ४—जल महाभूत में जलीय तन्मात्राओं के साथ आकाशीय, वायवीय, आग्नेय तन्मात्राओं के परमाणु भी विद्यमान रहते हैं। ५—पृथिवी महाभूत में पार्थिव तन्मात्रा के साथ क्रमशः जल, अग्नि, वायु, आकाश के तन्मात्रिक परमाणु भी वर्तमान रहते हैं।

द्वितीय क्रम—जब दो परमाणु संघात को प्राप्त होते हैं तब एक अणु बनता है। जब दो अणु संघात को प्राप्त होते हैं तब एक द्व्यणुक बनता है। जब दो द्व्यणुक संघात को प्राप्त होते हैं तब एक त्र्यणुक बनता है। जब दो त्र्यणुक संघात को प्राप्त होते हैं तब एक चतुरणुक। इसी प्रकार जब दो चतुरणुक संघात को प्राप्त होते हैं तब एक पञ्चाणुक बनता है। फिर छोटे-छोटे असंख्य खण्ड बनकर और संघात को प्राप्त होकर स्थूल महाभूतों की सृष्टि के निर्माण में सहायता करते हैं।

तृतीय क्रम—जब आकाश के दो परमाणु संयोग को प्राप्त होते हैं, तब उस संयोग की एक दृश्यमान आकाशीय संज्ञा होती है। जब आकाश के दो परमाणु और वायु के दो परमाणु संयोग को प्राप्त होते हैं, तब एक दृश्यमान वायवीय संज्ञा को प्राप्त होते हैं। जब आकाश, वायु और अग्नि प्रत्येक के दो-दो परमाणु संयोग को प्राप्त हों, तब एक दृश्यमान आग्नेय संज्ञा को प्राप्त होते हैं। जब आकाश के दो, वायु के दो, अग्नि के दो और जल के दो परमाणु संयोग को प्राप्त होते हैं, तब एक दृश्यमान जलीय संज्ञा को प्राप्त होते हैं। पुनः जब आकाश के दो, वायु के दो, अग्नि के दो, जल के दो और पृथ्वी के दो परमाणु संयोग को प्राप्त होते हैं, तब एक दृश्यमान पृथ्वी भूत की संज्ञा को प्राप्त होते हैं। फिर छोटे-छोटे असंख्य खण्ड संयोग को प्राप्त होकर स्थूल पञ्चमहाभूतों का निर्माण करते हैं। इसलिए उत्तरोत्तर भूत में एक, दो, तीन, चार, पाञ्च शब्दादि गुणों का क्रमशः समावेश होता है।

चतुर्थ क्रम—जब आकाश के ६० परमाणु संघात को प्राप्त होते हैं तब आकाश-भूत की दृश्यमान संज्ञा होती है, और जब आकाश के ६० और वायु के ६० परमाणु संघात को प्राप्त होते हैं तब वायुभूत की दृश्यमान संज्ञा होती है। जब आकाश के ६०, वायु के ६० और अग्नि के ६० परमाणु संघात को प्राप्त होते हैं तब अग्निभूत की दृश्यमान संज्ञा होती है। जब आकाश के ६०, वायु के ६०, अग्नि के ६० और जल के ६० परमाणु संयोग को प्राप्त होते हैं तब जलभूत की दृश्यमान संज्ञा को प्राप्त होते हैं। जब आकाश के ६०, वायु के ६०, अग्नि के ६०, जल के ६० और पृथ्वी के ६० परमाणु संयोग को प्राप्त होते हैं तब पृथ्वीभूत की दृश्यमान संज्ञा को प्राप्त होते हैं। फिर छोटे-छोटे असंख्य खण्ड संघात को प्राप्त होकर स्थूल पंचमहाभूतों का निर्माण करते हैं।

पंचम क्रम—आकाश के ६० परमाणुओं का एक अणु बनता है। ६०+६० =१२० परमाणुओं का एक द्व्यणुक बनता है। १२०+१२०=२४० परमाणुओं का एक त्र्यणुक बनता है। २४०+२४०=४८० परमाणुओं का एक चतुरणुक बनता है

तथा ४८०+४८०=९६० परमाणुओं का एक पंचाणुक बनता है।

भूतों की उत्पत्ति के उपरोक्त क्रम शास्त्रों में देखे गए हैं। सभी क्रमों में आकाश में शब्द, वायु में शब्द तथा स्पर्श, अग्नि में शब्द, स्पर्श और रूप एवं जल में शब्द, स्पर्श, रूप तथा रस चार गुण विद्यमान हैं। पंचम भूत पृथ्वी में शब्द, स्पर्श, रूप, रस, तथा गन्ध सहित पाँचों गुण विद्यमान रहते हैं। एक गुण वाला आकाश, दो गुण वाली वायु, तीन गुणों से युक्त अग्नि, चार गुणों वाला जल तथा पांचों गुणों वाली पृथ्वी, इस प्रकार की व्यवस्था सृष्टि रचना के सभी क्रमों में समान ही है। यह विषय विशेषरूप से स्मरणीय है।

अब आप ध्यान योग के द्वारा सम्प्रज्ञात समाधि में स्थित होकर प्रथम पृथ्वी महाभूत का प्रत्यक्ष करें :—

१. **पृथ्वी-महाभूत**—अब समाहित होकर, 'बुद्धि' के द्वारा 'मन' को आज्ञा दीजिए कि वह 'दिव्यनेत्र' द्वारा असंख्य 'परमाणुओं' के रूप में संघात को प्राप्त हुई तथा स्थूलाकार बनी पृथ्वी में प्रविष्ट होकर देखे, और इसमें होने वाले परिणामों को देखता चला जाय कि यह स्थूल आकार वाली सर्वभोग्या पृथ्वी, जो पहले-पहल 'परमाणुओं' के रूप में थी, पश्चात् किन-किन परिणामों के क्रम से परिवर्तित होकर वर्तमान रूप को प्राप्त हुई है। जब असंख्य 'परमाणु' संघात को प्राप्त होते हैं तब यह पृथ्वी 'स्थूल आकार भाव' को प्राप्त होती है। जब इसका 'आकार' या स्वरूप कुछ-कुछ बन जाता है तब इसमें दूसरा 'गुरुत्व' भारीपन धर्म पैदा हो जाता है। फिर परिणामक्रम से इसमें 'रूक्षता' रूप तीसरा गुण प्रकट होता है क्योंकि उस काल में जल का सम्मिश्रण कम होने एवं स्नेह धर्म के अभाव में रूखापन रहता है और इस पृथ्वी का यह परिणामक्रम चलता ही रहता है, जब तक यह पृथ्वी प्राणि मात्र के आवास एवं भोगने योग्य नहीं बन जाती। इसके पश्चात् चौथा 'आच्छादन' रूप गुण पैदा हो जाता है और इसमें अपने अन्दर अनेक सूक्ष्म-द्रव्यों को धारण करने की योग्यता हो जाती है। तत्पश्चात् इस भूमि में 'स्थिरता' रूप धर्म आ जाता है और यह आधाररूप बन जाती है। तदनन्तर इसमें 'विदारण' रूप गुण पैदा होता है अथवा भेदन करने का गुण प्रकट हो जाता है। क्योंकि अब सर्व प्राणियों को इसके ऊपर वास करना है, अतः प्राणियों के वास करने के लिए किसी पदार्थ का कड़ा होना आवश्यक है, इसलिए भूमि में 'कठोरता' तथा जल के अभाव से सिकुड़न आ जाती है। क्योंकि अग्नि के संयोग से पाकजधर्म के द्वारा ही भूमि कठोर बनती है। तभी इसपर प्राणी निवास करते हैं। पाकजधर्म से उत्पन्न उष्णता जब दीर्घ काल के पश्चात् क्रमशः शान्त होती है उस समय इसमें 'क्षमारूप' सहनशीलता उत्पन्न हो जाने के कारण प्राणियों का प्रादुर्भाव होता है, क्योंकि अब यह उपजाऊ बन कर 'सर्वभोग्या' बन जाती है। इस प्रकार योगी को चाहिए कि जब सर्वप्रथम भूमि के 'कारणरूप' परमाणुओं में संयोग होकर परिणाम पैदा होता है, और इस परिणामक्रम में निरन्तर एक के पश्चात् दूसरा गुण वा धर्म उत्पन्न होता जाता है, तब इसकी ओर विशेष ध्यान दे तथा अपनी 'दिव्यदृष्टि' से साक्षात् करता चले। यह परिणामक्रम पृथ्वी महाभूत में सदा ही होता रहता है—'कार्य' से 'कारण' रूप में और 'कारण' से

'कार्य' रूप में। इसको प्रवाहनित्यता अथवा क्रमनित्यता कहते हैं।

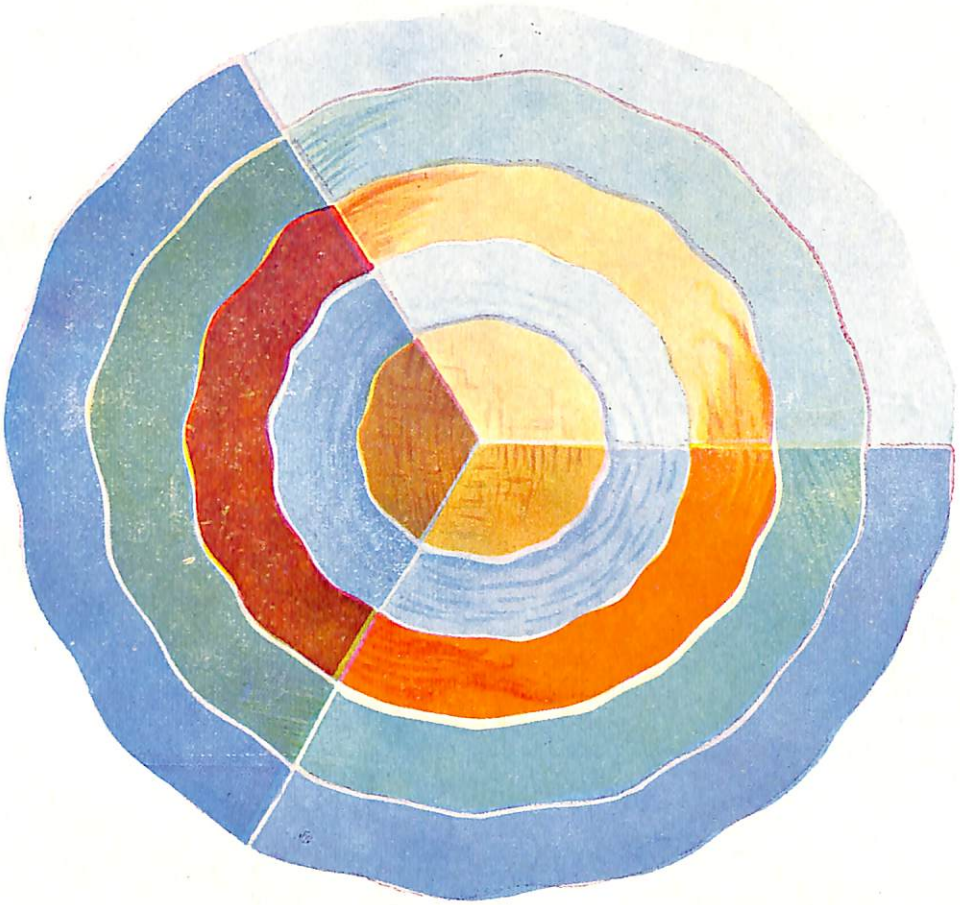
ये सब धर्म देश, काल के साथ जैसे उत्पन्न होते चले जाते हैं उसी क्रम से इन का नाश भी होने लगता है। अतः उत्पत्ति के अनन्तर होने वाले विनाश को भी साक्षात् करें। इस प्रकार उत्पत्ति, स्थिति, प्रलय क्रम में पार्थिवतत्त्व का स्थितियों को प्रत्यक्ष करें जिससे सभी महाभूतों के धर्म, लक्षण तथा अवस्थापरिणामों का भी इसी के क्रम के साथ प्रत्यक्ष होता जावे। अन्य भूतों की भांति पृथ्वी भी त्रिगुणात्मक है। *चित्र-संख्या १७ देखें—पृथ्वीतत्त्व के सात्त्विक आदि तीनों प्रकार के रूपों का प्रत्यक्ष इससे उत्पन्न होने वाले पदार्थों में करें। इससे इसकी 'कारणरूप' अवस्था का ज्ञान होगा। साथ ही यदि योगी की इच्छा हो तो वह अपने 'संयम बल' से यत्र-तत्र पड़े भूमि के गर्भ में अनेकानेक स्वर्ण, रजत, माणिक आदि खनिज पदार्थों को देखकर ग्रहण करके उन्हें उपयोग में भी ला सकता है, और स्वयं भी इनका निर्माण कर सकता है। किन्तु इस विज्ञान की प्राप्ति का उद्देश्य तथा परम लक्ष्य यही है कि इन अनात्मतत्त्वों का ज्ञानपूर्वक त्याग करते हुए, वैराग्य के द्वारा आत्मतत्त्व प्राप्त करे, और 'आत्मसाक्षात्-कार' के द्वारा दुःखरूपी कंटक को अति दीर्घ काल के लिए निर्मूल कर दे। इन पंच-महाभूतों के संघात से बने मोहक पदार्थों से वैराग्य तभी होता है जब कि हम इनके कारणभूत' तत्त्वों का वास्तविक स्वरूप देख लेते हैं। इस वास्तविक दर्शन से इनके सभी गुण-दोषों को सन्मुख रखकर के आत्मसाक्षात्कार में हम इन्हें बाधक जान लेते हैं। ऐसा होने पर इन्हें त्यागते हुए कष्ट नहीं अपितु हर्ष होता है।

उपरोक्त दर्शन केवल हमारी इस पृथ्वी का ही नहीं है वरन् ब्रह्माण्ड के अनंत लोकों के उपादानकारण 'पृथ्वीमहाभूत' का दर्शन है। ब्रह्माण्डगत लोक-लोकान्तरों में हमारी पृथ्वी भी एक लोक है जो उस कारणभूत पृथ्वी का 'कार्य' है। हमारे इस पृथ्वी-मण्डल के चतुर्दिक ७ परिधियाँ अथवा सात आवरण हैं जो इस पृथ्वी को अन्य लोकों से पृथक् करते हैं और दूसरे लोकों की परिधि में नहीं जाने देते। उन आवरणों के नाम ये हैं—१. समुद्र, २. त्रसरेणु रूप वायु महाभूत का मण्डल, ३. मेघमाला का मण्डल, ४. 'वृष्टिजल-कणों' का कोश, ५. इन वृष्टिजल कणों को संगठित करके रखने वाला एक अन्य प्रकार की गैसविशेष का आवरण, ६. धनंजय नामक अति सूक्ष्म वायु जो एक गैस के रूप में है तथा इसमें प्राणतत्त्व का आहार कम होने से प्राणी इसमें आकर मर जाता है, और अन्तिम ७वां मण्डल, 'सूत्रात्मा वायु' का है, जिससे ये सब मण्डल आकर्षित संगठित हैं। यह अति सूक्ष्म है। ये सातों मण्डल प्रत्येक लोक के चतुर्दिक् रह कर प्रत्येक लोक को पृथक् और गतिशील रखते हैं।

देह-निर्माण—आप यह स्मरण रखिए कि पृथ्वी महाभूत के सात्त्विक अंश

---

* चित्र-संख्या १७ का विवरण—पंचमहाभूतों के त्रिगुणात्मक रंगरूपों का साक्षात्कार :—
१. पंचमहाभूतों का क्रम से (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) सात्त्विक रंग-रूपों का दर्शन।
२. पंचमहाभूतों का क्रम से (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) राजसिक रंग-रूपों का दर्शन।
३. पंचमहाभूतों का क्रम से (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) तामसिक रंग-रूपों का दर्शन।



चित्र संख्या १७
पंच महाभुतों के त्रिगुणात्मक रंग रूप

से देवताओं, कुछ न्यून सत्त्वांश से मानव-देहों, फिर इसी क्रम से पशु-पक्षी आदि के शरीरों की उत्पत्ति होती है। इसके अतिरिक्त अन्य भूतों के सात्त्विक अंश सहकारी होकर देह की पूर्णता करते हैं। अस्थि, मांस, चर्म, नख, केश, लोम, आदि पदार्थ इसी पार्थिवतत्त्व से उत्पन्न होते हैं। यह तत्त्व देह में अन्य सब भूतों की अपेक्षा अधिक है और पृथ्वी में गुरुत्व अधिक होने से इससे निर्मित पदार्थ भी भारी होते हैं।

राजस पृथ्वी से स्वर्ण, रजत, पारद आदि तैजस धातुओं का निर्माण होता है। इन में हीरे, पन्ने, लाल आदि मणियां और संखिया सम्मिलित हैं।

तामस पृथ्वी से मिट्टी, रेत, पाषाण आदि की उत्पत्ति होती है। इस प्रकार पृथ्वी महाभूत के सात्त्विक, राजस, तामस भागों से उत्पन्न होने वाले पदार्थ अनन्त हैं।

२. **जल-महाभूत**—पूर्ववत् रसतन्मात्रा के अनन्त 'परमाणु' संघात को प्राप्त होते हैं, तब इनमें 'स्निग्धता' झलकती है। इसीलिए जल के परमाणु पृथ्वी के परमाणुओं को संगठित कर देते हैं और अपने 'सूक्ष्मता' गुण के कारण इनमें व्याप्त हो जाते हैं। फिर इनमें एक 'चमक' प्रतीत होती है जो 'शुक्लवर्ण' की होती है। स्पर्श में ये 'मृदु' होते हैं। पृथ्वी के परमाणुओं के समान कठोर नहीं होते। ये गुण इनमें धीरे-धीरे आते वा प्रादुर्भुत होकर प्रकट होते हैं। पश्चात् इनमें भारीपन वा 'गुरुत्व' धर्म उत्पन्न होता है तथा स्पर्श में 'शीतलता' प्रतीत होती है। वस्तुतः जल में विशेष शीतलता वायु तथा विशेष उष्णता अग्नि के सम्पर्क से आ जाती है। इसके पश्चात् इसमें 'रक्षा' करने का गुण प्रकट होता है, जिससे सब प्राणी अपनी पिपासा बुझाकर प्राण रक्षा करते हैं। प्रत्येक को स्वच्छ बना देने का 'पवित्रत्व' गुण भी प्रकट हो जाता है, और [illegible] पार्थिव परमाणुओं को परस्पर जोड़ देने की शक्ति 'सन्धान' उत्पन्न होती है। इस प्रकार जल के सब गुणों को योगी 'कारण' से 'कार्य' पर्यन्त क्रमशः परिणत होते हुए प्रत्यक्ष करे। पृथ्वी महाभूत के समान ही जल की महान् राशि समुद्र में, पृथ्वी के अन्दर बहते हुए जलस्रोतों के रूप में, मेघादि के रूप में विद्यमान आकाशमण्डल में तथा यत्र-तत्र सभी परमाणु को संगठित किए हुए प्रत्येक पदार्थ में विद्यमान 'जल' को अपनी 'दिव्यदृष्टि' से प्रत्यक्ष करे। देखे कि वहाँ सर्वत्र परमाणुओं के रूप में जल विद्यमान है जो कि प्रत्येक पदार्थ को संगठित किए है। इन जलकणों ने विश्व के समस्त लोकों तथा लोकों में विद्यमान प्रत्येक पदार्थ को संगठित किया हुआ है। फिर जल के रस-गुण के ६ प्रकारों को देखे कि मधुर, लवण, कटु, अम्ल, तिक्त, कषाय आदि कैसे बने। यह विषय अति सूक्ष्म है। इसके आगे 'जल' के सात्त्विक-राजस आदि भेदों को जाने, प्रत्यक्ष करे, तथा अन्यत्र जल के रूपों का प्रत्यक्ष करे कि जल के किस अंश से क्या बना है।

देह-निर्माण में—देह-धारियों की देह-रचना में 'सात्त्विक 'जल' सहकारी उपादान कारण के रूप में रक्तादि में मिश्रित है। देह में पार्थिव तत्त्वों का संगठन इसी की सहायता से होता है, अन्यथा देह विचूर्ण होकर गिर जाए। इसी सात्त्विक रस से परिणत होकर रस, रक्त, वीर्य बनते हैं। इससे देह में लचक, तरलता, कोमलता, स्निग्धता, लावण्य, सुकुमारता, पुष्टि, श्लेष्मा की उत्पत्ति होती है। सब शारीरिक

धातुओं की वृद्धि इसीसे होती है। 'रजःप्रधान' जल किस प्रकार अन्तरिक्ष में वाष्प, ओले, मेघों के रूप में, तथा लोक-लोकान्तरों के निर्माण में सहकारी बन कर विद्यमान है और वायु में शीतलता, सरलता, स्निग्धता उत्पन्न करता है। तमःप्रधान जल, जो समुद्रों में भरा है, और नद-नदियों तथा प्रपातों और स्रोतों के रूप में बह रहा है, वह भूमि के परमाणु, अणु, द्व्यणुक, त्र्यणुक, चतुरणुक, पंचाणुक इत्यादिक कणों के संघात में उपादान कारण के रूप में सहकारी है। तेलों के रूप में भूगर्भ में बहता तथा अग्नि के द्वारा होने वाले पदार्थों के पाक में सहायक बनता है एवं लोकनिर्माण में सहायक है।

वह इस रूप में कैसे परिणत हो गया इत्यादि जल के रूपों को पृथ्वी एवं अन्तरिक्ष में सर्वत्र ही प्रत्यक्ष करें। यद्यपि जल में भी व्याप्त उस परम सत्ता का दर्शन नहीं होता, किन्तु 'समाधिप्रज्ञा' की दीप्ति क्रमशः बढ़ती जाती है जो अन्तिम लक्ष्य 'आत्मसाक्षात्कार' तक आपको ले जाएगी। आत्मचेतना की उपलब्धि इन अनात्म-तत्त्वों में नहीं होती, किन्तु कर्त्ता की रचना-विचित्रता की उपलब्धि होती है, यह स्मरण रखिए। इस प्रकार भूतों के साक्षात्कार से क्रमशः निरन्तर सूक्ष्मता तथा महत्ता की ओर निःसन्देह बढ़ते जाना अभिप्रेत है। अब आगे तीसरे महाभूत 'अग्नि' का विज्ञान प्राप्त कीजिए।

३. अग्नि-महाभूत—समाहित होकर पूर्ववत् प्रकार से देखिए कि ये अनन्त परमाणु संघात को प्राप्त होकर जब 'अग्नि-महाभूत' को उत्पन्न करते हैं, तब इसमें क्रमपूर्वक एक के पश्चात् दूसरा गुण उत्पन्न होता चला जाता है। अब संगठित हुए इस परमाणु-समुदाय में 'लघुता' हल्केपन के कारण से 'ऊर्ध्वगमन' धर्म पैदा होता है। साथ ही 'दाह' गुण के कारण 'पाकजधर्म' भी प्रकट हो जाता है। दाह का अभिप्राय है किसी वस्तु को भस्म कर देना, एवं 'पाक' का अर्थ है भोजन, रोटी, दाल, शाकादि को पकाकर भोजन के रूप में बना देना। 'दाह' वा 'ताप' के साथ इसमें 'प्रकाश' प्रादुर्भूत होता है, जो वस्तुमात्र के दर्शन का हेतु है। ताप का एक गुण यह भी है कि वह संगठित अणु-परमाणुओं का भेदन-छेदन कर देने में समर्थ होता है, फाड़ देता है, जिसे 'विघटित' करना कहते हैं। प्रकाश में जो चमक उत्पन्न होती है, वह मनुष्यों के चेहरों पर ओज और तेज के 'रूप' में प्रतीत होती है। वह अग्नि के गुण के कारण सब में आया हुआ है। प्रत्येक में प्रविष्ट हो जाने वाला तीक्ष्णता रूप गुण का दर्शन भी अपनी 'दिव्य-दृष्टि' से करें। इस दर्शन में आपको 'अग्नि-महाभूत' के कारण रूप 'पंच-तन्मात्राओं' के परमाणुओं से लेकर कार्य-रूप में दृश्यमान 'अग्नि' के सब परिणामों का क्रमशः विज्ञान प्राप्त कर लेना चाहिये। **'अग्निर्यथैको भुवनं प्रविष्टो, रूपं-रूपं प्रतिरूपा बभूव'** कठ० अ० २, व० ५, म० ६—इस तथ्य को प्रत्यक्षपूर्वक जान लेना चाहिए। और देखिये कि प्रत्येक पदार्थ-व्यापी वह्नि अपना विशेष रूप तथा विशेष गुण रखती है। जैसे—**देह-निर्माण में** अग्नि का सात्त्विक भाग जीवन का आधार स्तम्भ है।

सात्त्विक अग्नि—'जठराग्नि' के रूप में विद्यमान होकर समस्त आहार का

परिपाक करके विभिन्न प्रकार के रसों तथा धातुओं को बनाता है। देहों में ऊष्मा उत्पन्न करता और शेष भूतों का सहकारी बन कर जीवन का आधार बना हुआ है। यह देह में कैसे 'प्रियरूप' में विद्यमान है ? देहस्थ अग्नि और बाह्य अग्नि में यह अन्तर कैसे आ गया है ? वह देहस्थ अग्नि विद्युत् के रूप में देहों में रहती हुई भी देहों को भस्म न कर इसके विपरीत देहों का पालन-पोषण कैसे कर रही है ? देहगत ताप-परिमाण की निश्चित मात्रा के घट-बढ़ जाने से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं, और जीवन-मरण की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। यह 'अग्नि महाभूत' जड़ात्मक पाषाणादि तथा चेतना-शरीरधारियों दोनों का उपादान कारण के रूप में सहकारी बना हुआ है। वायु के समान यह भी जीवन का आधार-स्तम्भ है।

राजस-अग्नि—विद्युत् के रूप में भूमि, अन्तरिक्ष तथा द्युलोक में व्याप्त है, तथा सब पदार्थों में निहित होकर निर्माण तथा विनाश दोनों विपरीत कर्म कर रही है। यह कैसा आश्चर्यजनक—चमत्कारक व्यापार है ! विद्युत् के रूप में परिणत होकर यह भौतिक अग्नि ही लोक-लोकान्तरों में स्थित होकर महान् आकार वाले ग्रह-उपग्रहों को तीव्रतम गति से अन्तरिक्ष में चला रही है और उन्हें आकर्षित भी किये हुए है। 'चपला' के विकराल रूप में चमक कर प्राणिमात्र के हृदय को दहला देती है और यत्र-तत्र गिर कर महान् पर्वतों को भी विदीर्ण कर देती है। इसके प्रकाशक गुण से ही संसार में उजाला है। 'दाह-ताप' गुण के कारण संसार में जीवन है, हरियाली है, उत्पादन तथा चहल-पहल है। साथ ही विनाश करने में भगवान् रुद्र का 'रौद्ररूप' भी यही है। वर्तमान 'विनाशक-महास्त्र' इसी के परिणत रूप का परिणाम-विशेष ही तो हैं। इसकी तीव्रतम गति के आश्रय से ही ये 'राकेट' अव्याहत गति से अन्तरिक्ष को चीरते हुए चले जाते हैं। प्रलय के समय में यही 'कालाग्नि' बनकर लोकों तथा ब्रह्माण्डों को तोड़ती-फोड़ती और घास के समान भस्मीसात् करती हुई परमाणुवत् सूक्ष्म कर देती है। इसकी महती शक्ति का अनुमान लगा सकना मानव के लिए अति कठिन है। तमःप्रधान अग्नि से यह अति प्रबल है।

तमःप्रधान अग्नि—उत्पन्न लोकों को ठोस बनाने के लिए यही सब तत्त्वों का परिपाक करती है। यह भूमि में, पर्वत-पाषाणों में और काष्ठ-कोयले आदि में रहती है। यज्ञादि कर्मकाण्ड का आधार भी यही है। भूस्थित खनिज पदार्थों का परिपाक यही करती है। स्वर्ण, रजत, ताम्र, हीरा, कोयला आदि द्रव्य इसी के परिपाक के परिणाम-विशेष हैं। भूकम्प का कारण भी यही अग्नि है, क्योंकि यही तो भूमिगत पदार्थों को उत्तप्त करके इतना द्रवित कर देती है कि वे भूमितल को फाड़ कर बाहर निकलने के लिए बाध्य हो जाते हैं। पत्थर को कोयला, सीमेण्ट, चूना, तथा एक धातु को गलाकर दूसरी धातु में परिणत कर देना आदि कार्य इसी तामस-अग्नि के प्रभाव से हो रहे हैं, एवं भविष्य में भी होते रहेंगे। जल को वाष्प, वायु को आंधी, लोहादि को द्रव, पाषाण को चूना बना देने एवं संसार के कठिन-से-कठिन पदार्थ को अपनी दाहकशक्ति के प्रभाव से द्रवित तथा छिन्न-भिन्न कर देने की सामर्थ्य इसी 'अग्नि' में है। अग्नि सब पदार्थों को सूक्ष्म करने की शक्ति का

प्रतीक माना गया है। और 'अग्निर्वै देवानां मुखम्' इत्यादि वाक्य इसकी शक्ति के द्योतक हैं। अग्नि ही संसार का नेत्र है। इसका 'प्रचण्डरूप' आदित्य में दृष्टिगोचर हो रहा है और रवि-रश्मियों के रूप में सात प्रकार के मुख्य रंगों को उत्पन्न कर रहा है। रंगों का आविष्कार इन्हीं रश्मियों के प्रताप से हुआ है। अग्नि के स्थूल रूप की अपेक्षा इसके सूक्ष्म रूप 'विद्युत्' में अधिक शक्ति है। प्रकाश, ताप, दाह, उष्णता, विद्युत्, जठर, चुम्बक आदि के अनेक रूपों में परिणत हुई आग्नेय शक्ति ही सात्त्विक, राजस, तामस, अग्नि-महाभूत के स्वरूपों की है। ये तीनों प्रकार की अग्नियाँ दो अथवा दो से अधिक पदार्थों के संयोग से प्रकट होती हैं। अन्यथा अपने सब गुणों को गर्भ में धारण करके प्रत्येक पदार्थ के अनुरूप बन कर यत्र-तत्र छिपी बैठी है। व्यवहार दशा में ही अग्नि के अन्यान्य गुण प्रकट होते हैं। प्रलयकाल में इस विशाल जगत् के पदार्थों को तोड़-फोड़कर, भस्मसात् करके, स्थूल से सूक्ष्म बनाती हुई अन्त में पञ्चाणुक, चतुरणुक, त्र्यणुक, द्व्यणुक, तथा अणु और परमाणु रूप में बना देना इस 'अग्नि-देव' का ही कृत्य है। इसकी शक्ति को नियमित कर लेने पर यह हमारे भोजन को पकाने का कार्य करती है। धीमी आग पर पका भोजन कैसा मधुर होता है, तथा सूर्यताप से पके फल कैसे मधुर होते हैं!

इस प्रकार पिछले भूतों के विज्ञानों के समान इसका विज्ञान प्राप्त कर लेने से भी 'मानव-प्रज्ञा' इतनी सूक्ष्म नहीं बनती कि जो उपादान कारण इस 'प्रकृति' और निमित्त कारण 'ब्रह्म' का भी प्रत्यक्ष कर सके। इन भूतों का विज्ञान 'बुद्धि' को सूक्ष्मतम बनाकर ज्ञान को प्रवृद्ध करता एवं वैराग्य की दीप्ति करके प्रकृति-पुरुष के साक्षात्कार की योग्यता प्रदान करता हुआ आगे बढ़ता है। इस प्रकार यह भौतिक विज्ञान आत्म-परमात्म-साक्षात्कार में सहायक बनता है। दिव्यनेत्र का विषय यह 'साक्षात्कार' पूर्णतया लेखनी-बद्ध नहीं हो सकता। लेखनीबद्ध विषय तो एक संकेत मात्र है। समस्त-पूर्ण विज्ञान नहीं है। किन्तु जब तक विज्ञान परम्परा 'बुद्धि' तृप्त नहीं होती, विज्ञान प्राप्त करना ही उचित है।

४. वायु-महाभूत—'वायु-महाभूत' का उपादान कारण 'वायुतन्मात्रा' है जो 'परमाणुओं' के रूप में है, और प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से सब स्थूल तथा सूक्ष्म पदार्थों में ओत-प्रोत है। इन असंख्य परमाणुओं का संघात ही यह 'वायु-महाभूत' है। अब भूगर्भ से लेकर द्युलोक तक भरपूर वायु में वायु के गुणों को समावेश करके पूर्वकथित रीति से देखें तो इसमें 'गति' प्रतीत होती है जो कि 'तिर्यक्' तिरछी है। परिणाम-क्रम से 'शोधन' करने का गुण, तथा दूसरे पदार्थों को गति देने का कम्पन गुण, अपना 'बल' तथा 'चपलता' और 'शोषण' गुणों के साथ ही 'छाया का अभाव' भी इसमें प्रतीत होता है। अति सूक्ष्म होने से 'वायु' किसीको ढक नहीं सकता। पूर्व भूतों के समान वायु के सात्त्विक आदि तीन भेद हैं।

देह निर्माण में—अन्य महाभूतों के समान ही वायु भी जीवन का आधार है। सत्त्वप्रधान वायु का सात्त्विक-भाग प्राणियों की देहरचना में सहकारी है और 'प्राण' के रूप में प्राणिमात्र के शरीर में व्यापक-सा है; जीवन का आधार है और स्थूल शरीर के

समस्त कर्म-क्रिया तथा व्यापारों का संचालक है। यह 'प्राण' अपने दस भेदों के रूप में देहों में निवास करता हुआ जन्म-मरण का हेतु तथा आयु का साधन है। मोक्ष-साधक मानव-देहों में यह 'प्राण' के रूप में सहकारी बना हुआ है। महाभूत वायु के सात्त्विक भाग 'प्राण' का विस्तृत रूप से वर्णन 'प्राणमयकोश' में कर आए हैं, वहाँ पर देखें।

रजःप्रधान वायु—अन्तरिक्ष में वर्तमान रहकर द्युलोक तक कार्यशील है। अनन्त लोक-लोकान्तरों को गतिशील बनाए रखना, एक देश से दूसरे देश में गमन कराना, घुमाना, सूर्य-चन्द्र को भास्वर बनाए रखना, पृथ्वी तथा चन्द्र को सूर्य के चतुर्दिक् घुमाकर दिन-रात तथा ऋतुएं उत्पन्न करना, मेघों को परस्पर टकराकर विद्युत्-उत्पन्न करना तथा उनको उड़ाकर यत्र-तत्र ले जाकर वृष्टि कराना, एवं शब्द, प्रकाश, गति को अपने माध्यम में से गुजरने में सहायता देना आदि कर्म कराना इसी रजःप्रधान 'वायु-महाभूत' का धर्म है। यह रजःप्रधान वायु भी ५ प्रकार की है जो भूमण्डल के चारों ओर तथा लोक-लोकान्तरों के मध्य में रहती है।

१. 'प्राणप्रद' वायु, जो भूमण्डल के चारों ओर एक महान् दूरी तक फैली हुई है, जिसको श्वास-प्रश्वास के रूप में ग्रहण करके यह प्राणीवर्ग, वनस्पतिवर्ग, औषधिवर्ग जीवित तथा पुष्ट रहता है। पार्थिव, जलीय, आग्नेय आहारवत् यह वायवीय आहार भी प्रत्येक प्राणी के लिए परमावश्यक है। इसके अभाव में कुछ मिनटों-सेकिंडों में ही मरण निश्चित है। 'आहार' के अभाव में मृत्यु तो सभी प्राणियों की हो जाती है। तथापि पार्थिव आहार न मिलने से कुछ 'मास' तक, जलीय आहार न मिलने से कुछ दिनों तक, आग्नेय आहार न मिलने से कुछ-एक घण्टों तक जीवन बना रहता है, किन्तु वायु और आकाश का आहार न मिलने पर कोई प्राणी दो-चार मिनट, सेकिंड वा क्षण से अधिक जीवित नहीं रह सकता। पांचभौतिक देह तो स्थूल आहार पर ही जीवित रहता है।

२. दूसरा वह वायु है जो अंतरिक्ष में मेघमाला के साथ खेला करता है। फुटबाल की तरह मेघों को इधर से उधर फेंका करता है। इनसे वृष्टि कराता है, मेघों को टकराकर विद्युत् उत्पन्न कर देता है।

३. इन दोनों स्तरों से ऊपर का वायु तो प्राणीमात्र का घातक बन जाता है। उस स्तर में 'प्राणदा' वायु अति न्यून मात्रा में है। इसलिए उस स्तर में जाकर कुछ कार्य करने और जीवित रहने के लिए हमें 'प्राणदा' वायु किसी थैले विशेष में भरकर भूमि पर से ले जानी पड़ती है। किन्तु उस स्तर में बसने वाले कीटाणु उसीसे जीवित रहते हैं।

४. चौथे स्तर में 'धनंजय' नामक वायु का निवास है। इसका कार्य समस्त वायवीय स्तरों को आकृष्ट किए रहना, नक्षत्रमण्डल की गति को नियम में बाँधे रखना और सदा यथोचित गति कराते रहना है।

५. पांचवें स्तर में अति सूक्ष्म 'सूत्रात्मा' वायु का निवास है जो सब मंडलों के ऊपर रहकर, सबको संगठित किए हुए और पृथ्वी के गर्भ तक व्यापक 'वायु-महाभूत' का नियंत्रण-संचालन करते हुए ग्रह-उपग्रह को परस्पर टकरा जाने से सुरक्षित

रखता है। यह एक प्रकार का अति सूक्ष्म वाष्पीय या गैसीय स्तर है, जो अति शक्तिशाली है। इन स्तरों में भूतों की न्यूनाधिकता के कारण जो भेद आया हुआ है, उसे त्रिगुणों की न्यूनाधिकता भी कह सकते हैं। जैसे कि पृथ्वी की समीपता के वायवीय स्तर में पार्थिव परमाणु अधिक मात्रा में हैं। अतः यह स्तर अन्य ऊपर के स्तरों से भारी है। इसी क्रम से उससे ऊपरी स्तर में जलीय परमाणु, उससे ऊपरी स्तर में आग्नेय परमाणु, उससे ऊपर के स्तर में वायवीय परमाणु और सर्वोपरि सूत्रात्मा स्तर में आकाशीय 'परमाणु' अधिक मात्रा में होते,हैं। इसी प्रकार के पाँच मण्डल वा स्तर प्रत्येक लोक के चतुर्दिक् हैं, और एक से दूसरे लोक को परस्पर मिलने और टकराने नहीं देते। सूत्रात्मा स्तर में प्राणियों की गति नहीं होती—वहाँ पर इस भूमण्डल के प्राणी नहीं जा सकते; किन्तु योगी-दृष्टि से यह स्तर भी शेष नहीं रह सका है।

तमःप्रधान वायु-महाभूत—प्रत्येक लोक के निर्माण में सहकारी उपादान कारण के रूप में ठहरा हुआ है और इसका निवास भूगर्भ में है। यह वायु वसुन्धरा के गर्भगत खनिज पदार्थों की वृद्धि तथा ह्रास में सहकारी होता है तथा पार्थिव-शक्ति भी प्रदान करता रहता है; इसके कारण भूमि-तल वनस्पतियों, औषधियों तथा फूल-फल आदि को उत्पन्न करने में 'उर्वर' बना रहता है। भूगर्भ में रहने वाले सहस्रशः जीव-जन्तुओं का प्राणाधार भी यही है। गतिशील स्वभाव रखता हुआ यह 'धरा' को अपनी धुरी पर स्थिर रहने को बाध्य करता और पृथ्वी में अनेकों परिवर्तन करता रहता है। हीरा, पन्ना, सोना, चाँदी जैसी धातु, उपधातु तथा गन्धक, कोयला आदि द्रव्यों के बनाने एवं मिट्टी के तेल तथा पैट्रोल और जल के स्रोतों को बहाने में अति सहायक है। भूगर्भ में होने वाले कार्यों तथा परिवर्तनों में यह 'वायु' अन्य महाभूतों का सहकारी है। इन सब तथ्यों को प्रत्यक्ष करना इस विज्ञान का विषय है। इन सबको पिछले महाभूतों की भांति साक्षात् करके अपने ज्ञान की वृद्धि तथा वैराग्य की दीप्ति करते हुए आगे बढ़े चलें।

५. आकाश-महाभूत—यह महाभूत पिछले सब भूतों से सूक्ष्म होने के कारण सबमें व्यापक है एवं उत्पत्तिधर्मा है। आकाश की उत्पत्ति भी अन्य भूतों की भांति आकाश-तन्मात्रा के परमाणुओं के संघात से होती है। न्याय तथा वैशेषिक आकाश को नित्य और विभु मानते हैं, किंतु सांख्य और योग इसे उत्पत्तिधर्मा मानते हैं। यहां उत्पत्ति का आशय अभिव्यक्ति से समझना चाहिए। इसकी व्यापकता 'ब्रह्मवत्' सर्व-देशी नहीं है, किन्तु अन्य चारों भूतों की अपेक्षा सूक्ष्म तथा महान् होने से यह उन भूतों के अन्दर ओत-प्रोत होकर व्याप्त-सा बना हुआ है, अर्थात् इन्हें अपने गर्भ में धारण किए हुए है। अब पूर्ववत् इसे भी ध्यान की तीव्र दृष्टि से देखें, तब आकाश-तन्मात्रा के असंख्य परमाणु संघात को प्राप्त होकर आकाश-महाभूत को उत्पन्न करते दीखेंगे, और तभी ध्यान की विशाल दृष्टि द्वारा यह 'आकाश' सर्वत्र सबमें व्यापक दीखेगा, जो वायु-अग्नि-जल-पृथ्वी के छोटे-बड़े सब अंशों को अपने गर्भ में धारण करने की योग्यता रखता है। अपनी सूक्ष्मता के कारण सब पदार्थों में प्रविष्ट होकर इसमें एक को दूसरे से पृथक् दर्शाने की योग्यता का 'विश्लेषण' गुण तथा सबको चलने-

फिरने और सब कर्म करने की योग्यता का 'अवकाशदान' का गुण उत्पन्न हो जाता है। इन गुणों को प्रत्यक्ष करें और यह भी देखें कि कारण रूप से अनुस्यूत 'त्रिगुण' इसे प्रभावित करके इसके सात्त्विक आदि भेद कर देते हैं।

देहों के निर्माण में आकाश अवकाश प्रदान करने और स्थापकता का कारण है।

सत्त्वप्रधान आकाश—अन्य भूतों में सहकारी बनकर विद्यमान है, तथा शरीर में ओत-प्रोत होकर अवयव मात्र की गतिशीलता के लिए अवकाश दे रहा है। इसके साथ ही शरीर में अन्य सब पदार्थों को गतिमय रखने के लिए प्रत्येक समय अवकाश प्रदान कर रहा है और देह की स्थितिस्थापकता का कारण यही है।

रजःप्रधान आकाश—सब लोक-लोकान्तरों को अपने अन्दर गमन करने के लिए अवकाश प्रदान करता है। शब्द, मेघ, वायु, यंत्र, नक्षत्र, ग्रह-उपग्रह तथा विद्युत् आदि पदार्थ इसीमें गमन करते हैं। अन्यत्र कहीं भी आकाश के इस प्रकार से विभेदों का वर्णन नहीं मिलता; किन्तु त्रिगुणात्मक होने से योग के आचार्य इसे तथा प्रत्येक भौतिक पदार्थ को सत्त्व, रजस्, तमस् की न्यूनाधिकता से युक्त मानते हैं।

तमःप्रधान आकाश—समस्त लोकों में व्याप्त है और उपादान सहकारी कारण भी है। अन्य सब जड़ पदार्थों के भीतर-बाहर व्याप्त है। भूमि में यह तमः-प्रधान आकाश ही कण-कण को गतिमय करने के लिए अवकाश दे रहा है। एवं प्रत्येक अवस्था तथा परिणाम में एक-दूसरे से भेद उत्पन्न कर रहा है।

इस प्रकार इसमें भी तीनों परिणामों को प्रत्यक्ष करने का प्रयत्न कीजिए, क्योंकि प्रत्येक उत्पत्तिमान् पदार्थ धर्मलक्षण तथा अवस्थापरिमाणों से युक्त है। इस प्रकार स्थूल जगत् के 'उपादान कारण' इन पंचमहाभूतों का विज्ञान तो प्राप्त हो गया किन्तु अभी उस परमसत्ता के दर्शन नहीं होने पाये हैं जो इस सृष्टि का निमित्त कारण है। इसलिए अब इन महाभूतों के भी उपादान-कारण का विज्ञान-क्रम लिखते हैं।

पंचतन्मात्राओं वा सूक्ष्ममहाभूतों का विज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया—जिस प्रकार पंचमहाभूतों से पांचभौतिक स्थूलदेह बना है, उसी भाँति मानव सूक्ष्मशरीर भी 'पंचतन्मात्राओं' से निर्मित होता है—'पंचतन्मात्राएं' अथवा सूक्ष्म-भूत इस 'सूक्ष्मशरीर' के प्रति उत्पादन-कारण हैं। न्याय एवं वैशेषिक दर्शनकारों के सिद्धांत के अनुसार 'जगत्' के उपादान कारण ये 'परमाणु-आत्मक' पंच सूक्ष्म भूत हैं; किन्तु योग तथा सांख्यकार इन परमाणुओं को 'पंचतन्मात्रा' कहते हैं। इन परमाणुओं का परिणाम वा उपादान-कारण 'अहंकार' को, अहंकार का उपादान-कारण 'महत्' को, एवं 'महत्' का उपादान-कारण 'अलिंग' वा 'अव्यक्त-प्रकृति' को कहते हैं* तथा निजी 'विज्ञान' के आधार पर हम भी इससे मिलता-जुलता ही मानते हैं। हमें प्रकृति का 'परिणामवाद' ही यथार्थ तथा समीचीन प्रतीत हुआ है, अतः इन विभिन्न वादों में न पड़कर हम इसे ही स्वीकार करते

* सत्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः प्रकृतेर्महान् महतोऽहंकारोऽहंकारात् पंचतन्मात्राण्युभय-मिन्द्रियम्, तन्मात्रेभ्यः स्थूलभूतानि, पुरुष इति पंचविंशतिर्गणः।

सांख्य० अ० १, सू० ६१

हैं। किन्तु यहां पर 'प्रकृतिवाद' में भी हमारा कुछ मतभेद है। उक्त आचार्य 'त्रिविध-अन्तःकरण' मानते हैं† और बुद्धि को चित्त में अथवा चित्त को बुद्धि में समाविष्ट करके उत्पति-क्रम में मन, बुद्धि, अहंकार के रूप से 'त्रित्त्व' का ही संकेत करते हैं, किन्तु हमने तो 'महत्' के भी सात्त्विक, राजस, तामस भेद करके अहंकार के समान ही 'महत्' को भी त्रिविध माना है। हमारे निजी अनुभव के अनुसार संसार का प्रत्येक पदार्थ 'त्रिगुणात्मक' है, क्योंकि जो गुण 'कारण' में होते हैं वे 'कार्य' में अवश्य आते हैं। इसी सिद्धांत के अनुसार प्रत्येक पदार्थ में इन त्रिगुणों का 'अनुस्यूत' होना अनिवार्य और आवश्यक है। इस नियम के अनुसार कोई भी अकेला 'गुण' किसी भी पदार्थ को उत्पन्न नहीं कर सकता। अतः सृष्टि के सब पदार्थ त्रिगुणात्मक हैं। तब फिर यह 'महत्' भी गुणों की न्यूनाधिकता के कारण तीन प्रकार का हो जाता है। त्रिगुणात्मक प्रकृति का सर्वप्रथम विकार यह 'महत्' यद्यपि 'सत्त्वगुणात्मक' ही कहा गया है, तथापि इसमें रज, तम भी आंशिक रूप से विद्यमान होते हैं, भले ही इनकी मात्रा न्यून ही है। शास्त्र ने कहा भी है—**प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्** (योग० पा० २, सू० १८)। यह प्रकाश, क्रिया, स्थिति तीनों गुणों का समुदाय है। जैसे—एक पुस्तक है। पुस्तक में प्रदर्शित दर्शन का विषय यह प्रकाश या सत्व गुण है। जिस व्यापार ने इस दृश्य पुस्तक को अभिव्यक्त किया है वह रजोगुण का धर्म या क्रिया है। जिसमें यह दर्शन और व्यापार स्थिर हैं वह तम की स्थिति, स्वभाव या धर्म है। इसी त्रिगुणात्मक सिद्धांत के आधार पर बने 'अन्तःकरण-चतुष्टय' का निरूपण हम 'अन्तः-करण-चतुष्टय' नामक प्रकरण में कर आए हैं। इसी सिद्धांत के अनुसार शास्त्रों में यत्र-तत्र आए प्रसंगों में 'दिव्यविषयों' तथा 'दिव्यशरीर' का प्रसंग भी आता है; वहां पर 'दिव्यविषय' से तात्पर्य 'पंचतन्मात्रा' निर्मित विषयों से है एवं 'दिव्य शरीर' से तात्पर्य 'सूक्ष्मशरीर' से है। दिव्यशरीर द्वारा दिव्यविषयों का ग्रहण एवं उपभोग सम्भव बनता है। यह 'सूक्ष्मशरीर' ही पंचतन्मात्रिक अवस्था में स्थित सूक्ष्मविषयों का ग्रहण तथा उपभोग करता है। 'सूक्ष्मशरीर तथा सूक्ष्मविषय' ये दोनों भी 'त्रिगुण' से प्रभावित होते हैं। स्वर्ग में दिव्य-भोगों के उपभोग का जो वर्णन ग्रंथों में मिलता है वे दिव्यभोग पंचतन्मात्रिक ही होते हैं। जीवात्मा 'ब्रह्मरन्ध्रगत' सूक्ष्म विषयों का ग्रहण एवं उपभोग अपने 'सूक्ष्मशरीर' के द्वारा और स्थूल विषयों का ग्रहण तथा उपभोग स्थूलदेह के द्वारा करता है। किंवा सुख-दुःख की अनुभूति केवल हृदयगत चित्त के द्वारा और 'ममेदम्' की भावना की उत्पत्ति 'अहंकार' के द्वारा हुआ करती है।

पंचतन्मात्रिक विषयों का उपभोग जिस प्रकार सूक्ष्म इन्द्रियों के द्वारा होता है वह तो हम 'मनोमयकोश' में साधारण रूप से दर्शा आए हैं। और ब्रह्मरन्ध्र में स्थित अपने सूक्ष्मशरीर के दोनों भाग 'मनोमय' तथा 'विज्ञानमय' कोशों के संयुक्त व्यापार के द्वारा जैसे इन महाभूतों का विज्ञान कर आए हैं वैसे ही अब इन महाभूतों के उपादान-कारण 'पंचतन्मात्राओं' का विज्ञान भी यहाँ पर ही दर्शाते हैं। क्योंकि यही

† त्रयाणां स्वालक्षण्यम्। सांख्य० अ० २, सू० ३०

तो वह केन्द्र है जहां पर स्थूल से लेकर सूक्ष्मतम समस्त भौमिक विज्ञान का साक्षात्कार किया जाता है। इन महाभूतों की बीजभूत 'तन्मात्राएं' महाभूतों से सूक्ष्म हैं, अतः इनका विज्ञान भी यहीं हो सकेगा।

१. **गन्ध-तन्मात्रा** के विज्ञान के लिए 'मनोमयकोश'-गत 'घ्राण' के साथ मन के व्यापार के दर्शन-क्रम को पुनः पढ़ें और उसी क्रम का यहां पर भी अनुसरण करें। इस विषय का बहुत-कुछ प्रत्यक्ष आप कर भी आये हैं। प्रत्येक व्यक्ति को नासिका के सन्निकर्ष होने पर ही किसी गन्ध का अनुभव होता है; कस्तूरी आदि की तीव्र गन्ध तो दूर देश से भी आ जाती है किन्तु समीपस्थ होने पर प्रत्यक्ष अनुभव होता है। यदि नित्य ही नासिका और गन्ध के अन्तर को बढ़ाते चलें—अर्थात् यदि प्रथम दिन कोई गन्ध नासिका से दो फुट की दूरी पर रखी अनुभव हो रही है तो अगले दिन ढाई फुट, फिर तीन फुट पर रख उसी गन्ध को ग्रहण करें तो निरन्तर इस 'देशवृद्धि' के अभ्यास से दूर-देशस्थ गन्ध भी ध्यान वा संकल्प मात्र से अनुभव होने लगेगी। इस अभ्यास में सिद्धहस्त हो जाने पर योगी, सैकड़ों मील पर स्थित गन्ध को आकर्षित कर लेने में समर्थ बन जाता है तथा दूसरे व्यक्तियों को भी इसका अनुभव करा सकता है। किन्तु इसका सूक्ष्मरूप, जो कि 'ब्रह्मरन्ध्र' में स्थित 'सूक्ष्मघ्राणेन्द्रिय' अनुभव करती है, वह इस स्थूल गन्ध को गन्धतन्मात्रा के परमाणु रूप में परिणत कर देती है। यह परिणति अतिसूक्ष्म एवं अतिशीघ्र हो जाने के कारण अत्यन्त तन्मयता से ही प्रतीत हो सकती है, क्योंकि यह परिणाम क्षणार्द्ध से भी न्यूनतम काल में सम्पन्न हो जाता है। ये सब स्थूल गन्ध तो 'गन्धतन्मात्रा' के परिणाम के गुण-विशेष वा भेद-विशेष हैं, जिनका वर्णन किया गया है। इन 'गन्धतन्मात्रिक' परमाणुओं से तो यह आकाश भरा पड़ा है। योगी उनका साक्षात्कार करके अपने संकल्प के अनुसार उपयोग भी कर सकता है। इसका एक उदाहरण लीजिये जो अनेक वर्ष पूर्व मैंने देखा था। अमृतसर के चाटीविंड दर्वाजे से बाहर नहर के किनारे बनी मोतीराम जी की प्रसिद्ध बागीची में एक योगी मेरे पास ३-४ मास ठहरे। उन्हें 'दिव्यगन्ध' पर इतना अधिकार प्राप्त था कि वे स्वेच्छा से या प्रार्थना करने पर, जिस गन्ध को चाहते थे, अपना हाथ बढ़ाकर झाटक करके उसी गन्ध को आकाश से आकर्षित करके प्रत्येक व्यक्ति को अपने हाथ में आबसी गन्ध को सुंघा देते थे। वे हरियाना प्रान्त के निवासी, ४०-४५ वर्ष की आयु के त्यागी, तपस्वी साधु थे। ऐसी ही दूसरी घटना काश्मीर की है, जब मैं 'भूतजयी' प्रथम गुरुजी का अन्तेवासी बनकर उनसे योग की शिक्षा ले रहा था। उनकी वे तीन घटनाएं तो आप 'भूमिका' में पढ़ ही चुके हैं। किन्तु दीर्घकाल से अभ्यासियों को अभ्यास कराते-कराते अब हमें भी इतना अभ्यास हो गया है कि किसी अभ्यासी की योग्यता तथा 'अभीप्सा' (लगन) के अनुसार वात्सल्य-भाव से प्रेरित होकर अभ्यासी के 'चित्त' वा 'बुद्धि' को आकृष्ट करके उसकी भावना के अनुसार आन्तरिक 'विज्ञान' प्राप्त करा सकें। हमारे संकल्प के अनुसार ही वह अपने अन्दर तथा बाहर ध्यानस्थ दशा में अपने ही दिव्यनेत्रों से वही कुछ देखता जाता है जो हम उसकी योग्यतानुसार उसे दिखाना चाहते हैं। हमने समीपस्थ अनेक अभ्यासियों को एक ही काल

में इस मानसिक प्रभाव के द्वारा एक-सा 'दर्शन', एक-सा 'विज्ञान' भी करा दिया है। इसी क्रम से किसी शुभ संकल्प द्वारा दूसरे के 'सूक्ष्मशरीर' को प्रभावित करके सन्मार्ग में प्रवृत्त तथा आन्तरिक विज्ञान में आगे बढ़ाया जा सकता है।

गन्ध-तन्मात्रा को साक्षात् करने की विधि—गन्धतन्मात्रा को लक्ष्य बनाकर समाहित चित्त से जब व्यापक-सी 'दिव्यदृष्टि' आकाश मण्डल में डाली जाती है तब संकल्प-बल से आकाश मण्डल में व्याप्त गन्धमात्रा के परमाणु सामने आ जाते हैं। कई बार तो परमाणुओं की महान् राशि ही सामने आ खड़ी होती है। **तमः-प्रधान अवस्था** में ये परमाणु कुछ धूमिल या आसमानी रंग के; **रजस्-प्रधान अवस्था** में सुनहरी वा गुलाबी रंग के; और **सत्त्व-प्रधान अवस्था** में शुक्लवर्ण के अथवा शुक्ल-वर्ण में कई प्रकार के रंग के गन्धतन्मात्रिक परमाणुओं का एक समुद्र-सा उमड़ आता है। इस राशि से योगी स्व-संकल्प बल के अनुसार जो गन्ध चाहे निर्माण कर सकता है। जिस प्रकार इन पंचमहाभूतों के संयोग से इस भूतल पर नाना प्रकार के पदार्थ बनते रहते हैं तथा उपयोग में आते रहते हैं एवं वैज्ञानिक जन इन साधारण-सी मेज कुर्सी आदि पदार्थों से लेकर अनेक प्रकार के रासायनिक द्रव्य, विमान आदि तक का निर्माण कर लेते हैं, उसी प्रकार योगी भी इन पंचतन्मात्रिक परमाणुओं से दिव्यगन्धों, दिव्यरसादि का निर्माण करके इन्हें उपयोग में ला सकता है। यह आध्यात्मिक विज्ञान भी भौतिक विज्ञान के समान ही रहस्यमय विज्ञान है, जिसके द्वारा सूक्ष्म जगत् का स्वेच्छापूर्वक भली भांति उपयोग किया जा सकता है। किन्तु इस प्रकार के संकल्पों की सिद्धि **'स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढ़भूमिः'** (योग० १-१४) सूत्र के अनुसार होती है। ध्यानावस्था में एकाग्रता द्वारा जब स्थूल देह का भान मिटाकर साधक अपने 'सूक्ष्मशरीर' में आ जाता है, तब ध्यानावस्थित दशा में ही अपने तेजस्वी सूक्ष्मशरीर द्वारा 'ब्रह्मरन्ध्र' में ध्यान को केन्द्रित करके मन, बुद्धि, इन्द्रियों की सहायता से गन्धतन्मात्रिक वा रसतन्मात्रिक रूप, स्पर्श के परमाणुओं को एकत्रित करके इनसे कार्य लेने का व्यापार प्रारम्भ कर देना चाहिए। तब कालान्तर में संकल्प बल से ये परमाणु संकलित होकर संकल्पानुसार पदार्थों को निर्माण करने लगते हैं, और भोग प्रदान के लिए आ उपस्थित होते हैं। तब योगी इनसे अपना भोग भी सम्पादित कर सकता है। यही 'तन्मात्रिक विज्ञान' का साक्षात्कार और उस पर अधिकार-प्राप्ति है।

किन्तु यह सब तभी सिद्ध होता है जब प्रथम नासाग्र पर 'गन्ध' का निरन्तर अभ्यास किया जाए, तथा 'स्थूलगन्ध' को सूक्ष्मगन्धतन्मात्रा के रूप में परिणामभाव को प्राप्त होते हुए 'दिव्यघ्राणेन्द्रिय' से प्रत्यक्ष करते जाने तथा समझते रहने का अभ्यास दृढ़ होता जाए। इस पुनरावृत्ति के साथ-साथ 'सूक्ष्मघ्राण' पर वशित्व-प्राप्ति का प्रयत्न भी किया जाता रहे। तब फिर व्यवहार में तन्मात्राओं से कार्य लेने की और इनसे निर्मित पदार्थों का उपभोग करने की योग्यता आने लगती है। इस प्रकार 'गन्धतन्मात्रा'-विषयक साक्षात्कार तथा उनके उपयोग के सम्बन्ध में यह संक्षिप्त

निर्देश है; किन्तु इस साक्षात्कार-काल में होनेवाली आनन्दानुभूति का निर्देश नहीं किया जा सकता, वह तो स्वयं-वेद्य भाव है।

२. **रस-तन्मात्रा** भी 'स्थूलरस' का सूक्ष्म तथा दिव्य रूप ही है। इसके विज्ञान की प्राप्ति का क्रम भी 'गन्धतन्मात्रा' के साक्षात्कार के समान ही है। जीभ के अग्रभाग से स्पर्श हुआ कोई भी रस जिह्वा में जुड़े ज्ञानवाहक तन्तुओं के द्वारा जब पंचतन्मात्रिक मण्डल में से गुजरकर ब्रह्मरन्ध्र में स्थित 'सूक्ष्मरसनेन्द्रिय' तक पहुंचकर सूक्ष्मभाव को प्राप्त होता है, उस समय इस 'कार्यरूप' से 'कारणभाव' में परिणत हुए इस दिव्यरस का सूक्ष्मेन्द्रिय 'दिव्यरसना' के द्वारा आस्वादन तथा उसके स्वरूप को अवगत करना ही 'रसतन्मात्रिक' स्वरूप का साक्षात्कार है। इसी 'कारणरूप' में परिणत हुए रस को यह 'सूक्ष्म-रसना' ग्रहण करने में समर्थ होती है, अन्य को नहीं। यही सब दृश्य यहाँ पर साक्षात् करने योग्य है। इसके परिज्ञान तथा उपयोग की दूसरी विधि निम्न है।

एकाग्रचित्त होकर अपनी ध्यान-दृष्टि को व्यापक-सी बनाकर सामने आकाश-मण्डल में स्थापित करके 'रसतन्मात्रिक' परमाणुसमूह का 'संयमबल' से आकर्षण करें। जैसा कि किसी वस्तु को खाने से पहले उसका स्मृत्यात्मक स्वाद 'नाम' लेते ही मुख में रस भर जाता है, ऐसी दृढ़भावना का 'ध्यान' इस समय भी करें। धीरे-धीरे इस अभ्याससामर्थ्य के अनुसार यथेष्ट रस की अनुभूति होने लगती है। जब ध्यान-दृष्टि से इस रसास्वादन को आप देखेंगे तब आपको इस 'रसतन्मात्रा' का मधुर, तिक्त, कषाय रस प्रतीत होगा जोकि आपके संकल्पबल से एकत्रित होकर 'दिव्य-रसना' के द्वारा प्रत्यक्ष हो रहा है।

३. **रूप-तन्मात्रा**—रूपतन्मात्रा पदार्थ-मात्र में ओत-प्रोत होकर ठहरी है। इसी के कारण समस्त पदार्थ रूपवान्, आकारवान् बने हुए हैं। इनमें यह रूपधर्म रूप-तन्मात्रा से ही अभिव्यक्त हुआ है। रूपतन्मात्रा के सहयोग के बिना सूक्ष्म-नेत्र (दिव्य-चक्षु) भी अतीन्द्रिय पदार्थों का दर्शन कराने में असमर्थ हैं। जैसे स्थूल अग्नि भूत के पुञ्ज सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र आदि प्रकाश के उपकरणों के सहयोग के बिना स्थूल नेत्र स्थूल पदार्थों के दर्शन कराने में असमर्थ हैं। इन नेत्रों में स्वयं अपनी भी दर्शन करने की शक्ति है, किन्तु यह सूक्ष्मनेत्र रूपतन्मात्रा और स्थूलनेत्र बाह्य प्रकाश उपकरणों की अपेक्षा रखते हैं। रूपतन्मात्रा भी स्थूलरूप का सूक्ष्म तथा 'दिव्यस्वरूप' ही है। रूपतन्मात्रा का साक्षात् करने के लिए पहले कुछ देर तक इन स्थूल नेत्रों के सामने कोई रूप वाला पदार्थ स्थिर करें, फिर अन्तःत्राटक' द्वारा देखें तो प्रतीत होगा कि इस पदार्थ का प्रतिबिम्ब इन नेत्रगोलकों पर पड़कर इनके साथ अन्दर की ओर जुड़े हुए ज्ञान-वाहक तन्तुओं के बने मार्ग से जाता हुआ परिणामभाव का प्राप्त होकर सूक्ष्म 'रूपतन्मात्रा' का रूप धारण करके उस 'दिव्यचक्षु' पर अपना प्रभाव 'प्रतिबिम्ब' या 'आघात' के रूप में डाल रहा है, इस प्रभाव से वह 'दिव्य-नेत्र' क्रियाशील बन गया है। यह सब दृश्यदर्शन ही 'पंचतन्मात्रिक रूप' का साक्षात्कार तथा इसका विज्ञान है। योगदर्शन के भाष्यकार व्यास ने जो **'तावुभि रूपसम्बित्'** (व्यास भाष्य योग. पा. १,

सू. ३५) ऐसा कहा है, उसका अभिप्राय भी यही है कि रूप के प्रतिविम्ब को ग्रहण करके जब ये ज्ञानवाहक तन्तु ब्रह्मरन्ध्र को जाते हैं, तब ये तालु के आन्तरिक भाग में से होकर ही जाते हैं। इसी स्थान से स्थूलरूप का परिणाम-भाव को प्राप्त होना प्रारम्भ हो जाता है। तब यह परिणमित रूप ही 'सूक्ष्म-चक्षु' पर 'आघात' अथवा आभास फेंकता है और इसी 'दिव्यचक्षु' के द्वारा इस 'दिव्यरूप' का साक्षात्कार होता है। इसी भाव को भाष्यकार ने **'तालुनि रूपसम्वित्'** शब्दों में कह दिया है। जैसे नासाग्र पर गन्ध का और जिह्वाग्र पर रस का स्पर्श होकर ज्ञानवाहक-सूत्रों के द्वारा 'पंचतन्मात्रिक सूक्ष्मरूप' को धारण करके ब्रह्मरन्ध्रगत अपनी-अपनी सूक्ष्मेन्द्रियों में ही इनका प्रत्यक्ष होता है, उसी प्रकार नेत्रों के अग्रिम भाग में रूप का संयम करने से 'दिव्यरूप' का साक्षात्कार क्यों नहीं होगा ? अवश्य होगा और होता है; और उपरि-कथित विधि तथा उसी क्रम से होता है। यह विज्ञान-क्रम साधारण मनुष्यों को प्रत्यक्ष नहीं होता, किन्तु योगी को अपनी 'दिव्यदृष्टि' द्वारा प्रत्येक स्थूल इन्द्रिय के साथ जुड़े ज्ञानवाहक सूत्रों से ही यह सब क्रम प्रत्यक्ष होने लगता है। वस्तुतः यह सब प्रक्रिया प्रतिक्षण इसी क्रम से चलती रहती है, क्योंकि प्रत्येक समय इन्द्रियों के द्वारा विषयों का ग्रहण और उपभोग होता रहता है, अन्यथा स्थूल शरीर में स्थित यह 'सूक्ष्म-शरीर' व्यर्थ ही सिद्ध होगा। जैसे 'स्थूलशरीर' स्थूल भोगों का उपभोग करता है, वैसे ही 'सूक्ष्मशरीर' सूक्ष्म-दिव्य भोगों का उपभोग करता है, परन्तु जब योगी को सूक्ष्म भूतों या तन्मात्राओं और सूक्ष्मशरीर पर पूर्ण अधिकार हो जाता है तब उसके सूक्ष्म-शरीर में पंचस्थूलभूतों तथा उनके विषयों को भोगने और कार्य लेने की योग्यता और सामर्थ्य उत्पन्न हो जाती है। वह जब चाहे, स्थूल भूतों से कार्य-सम्पादन कर सकता है। वास्तव में ध्यानकाल में मूर्द्धा में ध्यान करने से जो सिद्धों या दिव्यशरीरधारी आकाशगामी योगियों के दिव्य शरीरों का दर्शन होता है, अथवा सूक्ष्मतन्मात्राओं से बने पदार्थों का जो दर्शन होता है, यह सब दिव्य रूप ही कहलाता है।

अब आप 'गन्धतन्मात्रा' तथा 'रसतन्मात्रा' में वर्णित अभ्यास के समान ही अभ्यास करके 'रूपतन्मात्रा' पर वशित्व पाकर तथाकथित 'प्रदर्शन' एवं 'उपभोग' कर सकते हैं। अतः अपनी आन्तरिक इच्छा के अनुसार 'रूपतन्मात्रा' निर्मित पदार्थों का 'प्रदर्शन' तथा 'उपभोग' भी किया और कराया जा सकता है।

४. **स्पर्श-तन्मात्रा** भी स्थूल-स्पर्श का सूक्ष्म एवं 'दिव्य-स्वरूप' ही है। यह स्पर्शेन्द्रिय 'त्वचा' देह के ऊपर तथा आन्तरिक मार्गों पर चढ़ी हुई है और स्पर्शानु-भूति कराती रहती है। आप काया के किसी भाग में किसी वस्तु का भी स्पर्श कर दें तो तुरन्त आपको उसका अनुभव होगा कि अमुक या किसी वस्तु का स्पर्श शरीर के साथ हुआ है। किन्तु शरीर में भी सर्वत्र एक समान त्वचा नहीं है। जैसे, इस शरीर में प्रत्येक इन्द्रिय के विषयों के शीघ्र अनुभूति के कुछ केन्द्र एवं 'मर्मस्थल' हैं, वैसे ही त्वचा भी कहीं पर मोटी तथा कहीं पर पतली है। इसीके अनुसार स्पर्शानुभूति भी शीघ्र वा देरी में होती है। जैसे नेत्रों की पुतली, जिह्वाग्र, नासाग्र, अंगुलि का अग्रभाग आदि एवं तालु आदि स्थानों में 'स्पर्शबोध' शीघ्र होता है। जिह्वा का मध्यभाग भी

स्पर्श का शीघ्र अनुभव करा देता है। इस स्पर्श का बोध भी हमें देह-व्याप्त ज्ञान-वाहक तन्तुओं के द्वारा ब्रह्मरन्ध्रगत स्पर्शेन्द्रिय के सूक्ष्मकेन्द्र 'सूक्ष्मत्वचा' पर ही होता है। और इसके विज्ञान के साक्षात्कार का क्रम भी पिछले विज्ञान क्रम के सदृश है। अतः उसी अभ्यस्त अभ्यास के द्वारा इसका भी विज्ञान करें। किन्तु यहां पर विशेषता इतनी होगी कि गन्ध, रस, रूप तन्मात्राओं के समान 'स्पर्श-तन्मात्रा' के परमाणु 'दिव्य-दृष्टिगोचर' नहीं होंगे; प्रत्युत स्पर्शतन्मात्रिक परमाणुओं के आकर्षण से उत्पन्न शीत, उष्ण, कोमलता और कठोरता का अनुभव स्वयं किया तथा अन्यों को कराया जा सकता है। निरन्तर अभ्यास से इसपर भी विजय या वशित्व प्राप्त कर पूर्ववत् इसका प्रदर्शन एवं उपभोग किया-कराया जा सकता है।

५. **शब्द-तन्मात्रा** भी स्थूल-शब्द का सूक्ष्म तथा 'दिव्य-स्वरूप' है। इसके साक्षात्कार की प्रक्रिया भी वैसी ही है जैसी पिछली तन्मात्राओं की थी। कर्णशष्कुलि के साथ जब बाह्य स्थूल शब्द का संयोग हो वा निरन्तर होता रहे, तब यह शब्द कर्ण के भीतर जाता है और वहाँ से ज्ञानवाहक सूत्रों के द्वारा पूर्वकथित प्रकार से ब्रह्मरन्ध्र में स्थित 'सूक्ष्मकर्ण' पर जाकर अभ्यासी को अनुभूत होता है। व्यासभाष्य में जो दिव्य-शब्दानुभूति के लिए 'जिह्वामूल' प्रदेश का निर्देश किया गया है, उसका तात्पर्य भी यही है कि ब्रह्मरन्ध्र को जाता हुआ वह शब्द जब सूक्ष्मभाव धारण कर लेता है तब वह धारणा करने से जिह्वामूल के ज्ञानवाहक सूत्रों पर भी सुना जा सकता है। किन्तु वास्तविकता वही है, जिस विधि का निर्देश हम करते आ रहे हैं और आप भी उसका अनुसरण करके सब-कुछ प्रत्यक्ष कर चुके हैं। वह 'दिव्यश्रवण' वस्तुतः ब्रह्मरन्ध्र में 'सूक्ष्मकर्ण' के द्वारा ही होता है। हमारे विज्ञान का क्रम उसकी अपेक्षा अधिक सुगम भी है, क्योंकि जब नासिका के अग्रभाग पर संयम करने से दिव्यगन्ध की प्रतीति हो सकती है, तब कर्णशष्कुलि पर संयम करने से 'दिव्यशब्द' श्रवण भी सम्भव बन सकता है। वर्तमानकाल में 'रेडियो' दूर-श्रवण का प्रत्यक्ष प्रमाण है, ऐसे ही 'दिव्यश्रवण' भी हो सकता है। भेद इतना ही है कि योगी स्वतन्त्रता से सब 'दिव्य विषयों' को स्वेच्छानुसार जब चाहे ग्रहण कर लेता है और 'रेडियो' केवल 'स्थूल शब्दमात्र' को ही ग्रहण करता है।

आकाश तन्मात्राओं पर वशित्व हो जाने पर योग सूत्र (३-१७)* के अनुसार **'भूतरुत ज्ञानम्'** प्राणिमात्र की भाषा को समझ लेने की शक्ति आ जाती है, क्योंकि प्रत्येक भाषा शब्द-अर्थ-ज्ञान इन तीन भागों में विभक्त है। योगी इनके सम्बन्धों का ज्ञान कर लेता है—तब उसे प्रत्येक भाषा का ज्ञान हो जाता है। **'श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमाद् दिव्यं श्रोत्रम्'** (योग-३-४१) सूत्र इसी बात का पोषक है।

सूक्ष्म इन्द्रिय तथा तन्मात्रा को मानने की आवश्यकता—जब 'स्थूल शब्द' का 'स्थूल कर्ण' के साथ सम्बन्ध होकर, बुद्धि द्वारा विभागशः शब्द का ज्ञान हो जाता है, तब

* शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुत ज्ञानम्।
योग ३, १७

'सूक्ष्म-इन्द्रिय' तथा 'शब्दतन्मात्रा' को मानने की क्या आवश्यकता है? इसका समाधान इस दृष्टान्त से हो जाता है कि मनुष्य जब सो जाता है तब ये स्थूल इन्द्रियां तो निष्क्रिय होती हैं; किन्तु स्वप्न में जो शब्द सुनाई देते हैं, शीत उष्ण का स्पर्श होता है, विभिन्न आकृतियों का दर्शन होता है, रसास्वाद होता है, एवं गन्धों का अनुभव होता है; पांचों ज्ञानेन्द्रियों के व्यापारों के साथ कर्मेन्द्रियों से भी कर्म करता है जिसका प्रभाव कभी स्वप्नदोष हो जाने, स्वप्न में बोलने, चलने-फिरने, हाथ पैर मारने के रूप में प्रत्यक्ष दिखाई देता है; तब ये सब व्यापार कौन करता है? इन सब आन्तरिक व्यापारों को वे सूक्ष्म इन्द्रियाँ ही करती हैं, और यह मन कराता है। भले ही ये स्वप्नकालीन व्यापार अनुभूत विषयों की स्मृति के कारण होते हैं, किन्तु इन्हें करती तो सूक्ष्म इन्द्रियाँ ही हैं; और इन व्यापारों से कर्मफल भी मिलता है। इसलिए सूक्ष्मशरीर के भोग सम्पादन के निमित्त इन सूक्ष्म इन्द्रियों और स्थूलभोग के लिए स्थूल इन्द्रियों की आवश्यकता है। इसीलिए विधाता ने दोनों प्रकार की इन्द्रियां मनुष्यों को प्रदान की हैं।

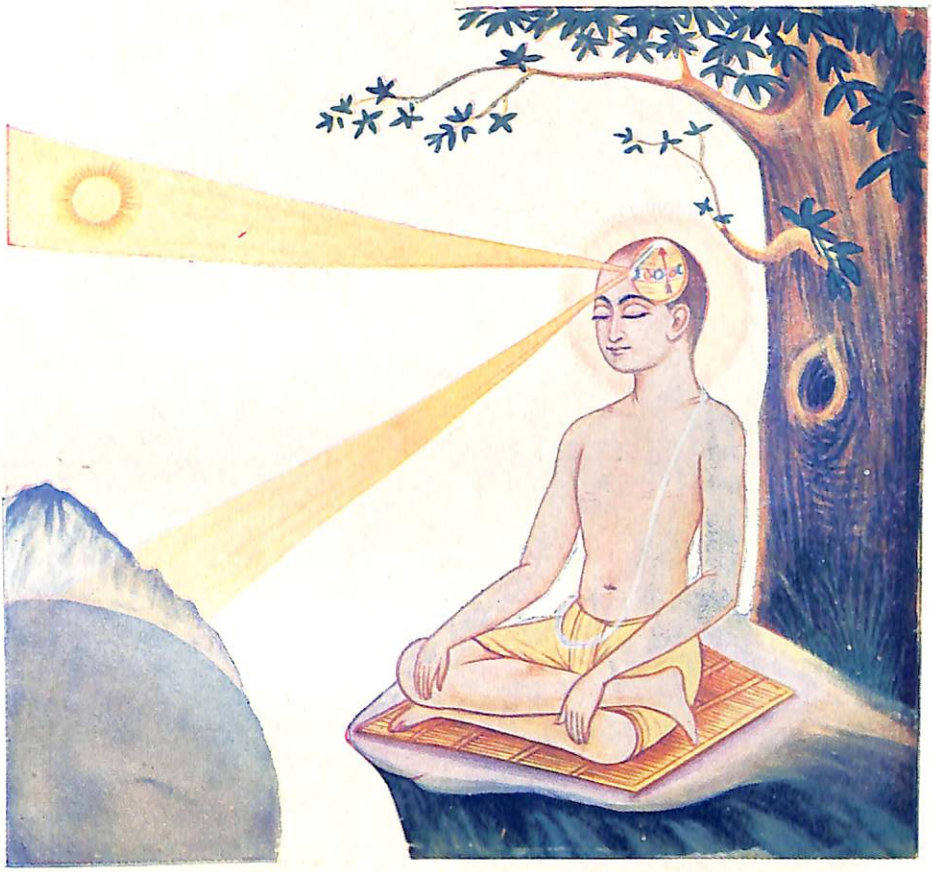
यद्यपि आन्तरिक दिव्य विषय भोगों का उपभोग भी बाह्य स्थूल पदार्थों के उपभोग के समान ही होता है किन्तु दिव्यभोगों के आनन्द की अनुभूति स्थूल सुखानुभूति से कई गुणा अधिक होती है। दिव्यभोगों से प्राप्त होने वाले आनन्द के सम्मुख ये स्थूलभोग फीके तथा नीरस हो जाते हैं।

समष्टि-विज्ञान—इस भाँति आपने पंचमहाभूत, पंचतन्मात्राएं, दस इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि इन सबके स्वरूप तथा इनकी व्यापार-परम्परा को, 'सविचार समाधि' में निरन्तर स्थित होकर, अपने-अपने 'सूक्ष्म-शरीर' के द्वारा प्रत्यक्ष कर लिया है; किन्तु विज्ञान यहीं पर समाप्त नहीं हो जाता। समष्टि-इन्द्रियाँ, समष्टि-मन, समष्टि-बुद्धि, समष्टि-अहंकार, समष्टि-चित्त, तथा इन सबसे बना विराट्-पुरुष, हिरण्यगर्भ आदि एवं लोक-लोकान्तरों का निर्माण, प्रलय, सृष्टि, उत्पत्ति आदि अनेक विज्ञानों का क्रमिक समष्टि-विज्ञान, जो अलिंग प्रकृति पर जाकर समाप्त होता है, इसी 'सविचार समाधि' द्वारा बाह्य आकाश मण्डल में प्रत्यक्ष किया जाएगा। यह सब समष्टि-विज्ञान 'योग' का विषय है। इसका वर्णन ब्रह्म-विज्ञान ग्रन्थ में करेंगे।

ऐसे आन्तरिक साक्षात्कार किस रूप में होते हैं? उनके दो चार दृष्टान्त दे देने से साधकों को यह परिज्ञान हो जाएगा कि साक्षात्कारों का 'रूप' ऐसा ही होता है; और चित्रों द्वारा व्यक्त हो सकने योग्य दृश्य का कहीं-कहीं पर चित्र भी दे दिया गया है।

विज्ञानमयकोश-सम्बन्धी कुछ साक्षात्कार

१. **प्रज्ञाऽऽलोक**—योग का यह पारिभाषिक शब्द है। इसका अर्थ है 'समाहित दशा में उत्पन्न दिव्य-प्रकाश'। यह 'प्रकाश-विशेष' तब उत्पन्न होता है जब 'मनस्तत्त्व' अपनी 'दिव्यशक्ति' को इस 'सूक्ष्म-नेत्र' के साथ जोड़ देता है। उस समय यह 'दिव्य-नेत्र' सूक्ष्म, छिपी, अति दूरस्थ वस्तुओं का दर्शन करके तद्-विषयक विज्ञान प्राप्त करने में



चित्र संख्या १८
दिव्य नेत्र या ज्ञानचक्षु

चित्र संख्या १६
ब्रह्मरन्ध्रस्थ सूक्ष्म शरीर हृदयस्थ कारण शरीर

भी समर्थ बन जाता है। देखो, सामने के *चित्र-संख्या १८ से यह स्पष्ट है।

२. **ज्ञान-नेत्र** अथवा 'तृतीय-नेत्र' कहलाने वाले आज्ञाचक्र में ऐसी क्या विशेषता है जिसके कारण इसे 'ज्ञान-नेत्र' या 'तृतीय-नेत्र' आदि नाम दे दिए गए हैं। इस विषय में यह है कि प्रसिद्ध कपाल प्रदेश के भीतर मध्य-मस्तिष्क में 'ब्रह्मरन्ध्र' वा 'सहस्रार' में ही मनुष्य का सूक्ष्मशरीर रहता है। यहीं पर मनोमय तथा विज्ञानमय कोशों के साथ इनके अध्यक्ष 'मन' तथा 'बुद्धि' का निवास भी है। ये दोनों मिलकर इन्द्रियों के द्वारा ज्ञानोपलब्धि करने में समर्थ बनते हैं। किन्तु जब किसी अतीन्द्रिय, दूरस्थ, वा कहीं पर छिपे पदार्थ-विषयक विज्ञान की प्राप्ति के लिए 'चित्तमण्डल' से उठकर 'बुद्धिमण्डल' में आत्म-संकल्प प्रस्फुटित होता है तब यह 'दिव्यदृष्टि' कभी सीधी ही और कभी आज्ञाचक्र के मार्ग से बाहर को फैल जाती है और विश्वब्रह्माण्ड में अपनी रश्मियों द्वारा कहीं पर भी स्थित उस पदार्थ से संयुक्त होकर तद्-विषयक विज्ञान को प्राप्त कर लेती है। इस विज्ञान से प्रतिबिम्बित मन 'बुद्धि' के द्वारा तद्विषयक सब निर्णय करा के अहंकार के द्वारा हृदयगत 'आत्मा' के समीप चित्त में भेज देता है। यद्यपि 'आज्ञाचक्र' में अपना प्रकाश भी उत्पन्न होता है, तथापि 'दिव्यचक्षु' का प्रकाश मनोबल की सहायता पाकर दिव्य एवं अति दूरगामी बनकर कार्य करता है, मानो 'नेत्र' पर दिव्य 'दूरवीक्षण' लगा दिया गया हो। इसी प्रकार 'दिव्य-नेत्र'-वत् दूसरी इन्द्रियां मनोबल से असाधारण शक्ति से युक्त होकर अतीन्द्रिय पदार्थों का रूपवत् शब्द और स्पर्शात्मक विज्ञान कराने में समर्थ हो जाने पर अपनी सीमा तथा शक्ति से अधिक कार्य कर जाती हैं। जैसे हमारे स्थूलदेह में विभिन्न पदार्थों के ग्रहण तथा निस्सरण के लिए भिन्न-भिन्न 'पथ' बने हुए हैं, वैसे ही इस 'दिव्यनेत्र' की रश्मियाँ 'प्रकाश-धारा'-वत् 'आज्ञाचक्र' के पथ से तथा सीधी भी आती जाती हैं। अर्थात् 'दिव्यदृष्टि' की इन संगठित-सी रश्मियों को यह 'आज्ञाचक्र' बाहर फेंकता है—प्रतिक्षिप्त करता है। सहस्रार के समीप ही 'आज्ञाचक्र' की स्थिति या रचना यह सिद्ध करती है कि संकल्प के साथ ही 'दिव्यनेत्र' की रश्मियां झट बाहर निकल 'जीवात्मा' की आज्ञा का तुरन्त पालन करती हैं। प्रायः 'आज्ञाचक्र' के द्वार से यह बौद्धिक-संकल्प बाहर जाकर कार्य करता है। जाग्रत्काल में हमें इस तथ्य का भान नहीं होता है। चित्रों में जो 'मदन-दाह' का दृश्य चित्रित किया गया है वह इसी तथ्य का पोषक है कि भगवान् 'रुद्र' ने अपना संकल्प इसी अभ्यस्त 'आज्ञाचक्र' के मार्ग से भेजा था। 'शंकर' जैसे दिव्य, सिद्ध पुरुष इसी द्वार से 'शाप' और 'वरदान' के द्वारा किसी को 'अपकृत' तथा 'उपकृत' कर देते थे। और यह ठीक है कि योगपथ में प्रवेश किए बिना सर्वसाधारण पर यह रहस्य नहीं खुलता, क्योंकि यह भी अतीन्द्रिय-ज्ञान है। इस प्रकार यह एक-देशी 'जीव' इस स्थूलदेह में आबद्ध हुआ भी 'आज्ञाचक्र' के दिव्य-द्वार से झांक कर

---

* चित्र-संख्या १८ का विवरण—सूक्ष्म चक्षु, ज्ञान नेत्र या दिव्य नेत्र :—
समाहित स्थिति में मनस्तत्त्व अपनी दिव्य-शक्ति को सूक्ष्म चक्षु के साथ जोड़ कर अति दूरस्थ सूर्य एवं पृथ्वी के स्वरूप का विज्ञान और दर्शन योगी को करा रहा है।

सम्पूर्ण सृष्टि का अवलोकन, उपकार-अपकार भी कर सकता है। संयमजयी 'सिद्ध-पुरुष' तो सीधे अपनी 'प्रतिभा' के द्वारा ही सब विज्ञानों की प्राप्ति में सफल हो जाते हैं। चित्र से यह दृश्य स्पष्ट हो जाता है। इसका पूर्वभाग 'अन्नमयकोश' में वर्णित 'आज्ञाचक्र' पृष्ठ ७७ पर पढ़ लें।

३. **'ब्रह्मरन्ध्र' तथा 'आनन्दमय कोश' में समता-विषमता का दर्शन**—देखा है, 'ब्रह्मरन्ध्र'-गत मन-बुद्धि-इन्द्रियों की 'पंचतन्मात्रिक-मण्डल' से संगठित आकृति निचले हृदयगत चित्त, अहंकार, सूक्ष्मप्राण के मण्डलों से बनी शुभ्र-शुक्ल छोटी-सी अण्डाकृति से मिलती-जुलती है। किन्तु दोनों में भेद इतना-सा है कि 'ब्रह्मरन्ध्र' के इन सब पदार्थों का 'संगठित मण्डल' एक कुक्कुटाण्ड के समान बड़ा, अतिप्रदीप्त, स्वर्णमय, तथा बुद्धिमण्डल के शिखर पर स्थित 'मनस्तत्त्व' शुक्र तारे के समान चमक रहा है। इससे भिन्न हृदयगत 'आनन्दमयकोश' का सं-गुम्फित स्वरूप शुभ्र-श्वेत-सौम्य प्रभा से युक्त कपोत के अण्डे के समान छोटा है। चित्त मंडल के गर्भ में ध्याना-वस्थित होने पर 'जीवात्मा' की स्थिति भासती है; और ये दोनों ज्योतिर्मय खण्ड परस्पर रश्मियों के द्वारा आबद्ध हैं। यदा-कदा 'ब्रह्मरन्ध्र' सहित समस्त मस्तिष्क एक 'छत्र' के समान भासता है और इसके साथ रश्मियों द्वारा आबद्ध 'आनन्दमयकोश' लटकता-सा दीखता है। ये दोनों भाव इस एक ही सामने के चित्र*(संख्या १६) से स्पष्ट प्रकट हो रहे हैं। ये शब्द प्रायः दोहराने पड़ते हैं कि इस 'दिव्य दर्शन' और इसके 'वर्णन' में महान् अन्तर है जो किसी प्रकार पूरा नहीं किया जा सकता। ये सभी आन्तरिक-दृश्य केवल 'दर्शनीय मात्र' हैं, किन्तु 'अवर्णनीय' हैं।

४. **अतीन्द्रिय विज्ञान प्राप्त करने** में स्थूल इन्द्रियों की आवश्यकता नहीं पड़ती। ध्यानस्थ होकर इस विषय का विवेचन किया जाए तो इस प्रकार प्रतीत होता है कि साधक के संकल्प के अनुसार 'सत्त्व' से अतिभास्वर बनी 'बुद्धि' की आज्ञानुसार 'मन' तुरन्त ही अपनी शक्ति देकर 'सूक्ष्म नेत्र' को 'दिव्य दर्शन' के योग्य बना देता है। तब यह 'दिव्य दृष्टि' 'रश्मियों' के रूप में टार्च की बंधी ज्योति के समान 'आज्ञाचक्र' से अथवा सीधी ही ब्रह्मरन्ध्र से आकाश की ओर चल देती है और साधक के संकल्प के अनुसार अन्तरिक्ष को भेदन करती हुई तारागण, नक्षत्र, चन्द्र, सूर्य आदि के निवास-स्थान 'द्युलोक' में फैलकर साधक को मनोवांच्छित दर्शन तथा विज्ञान करा देती है। फिर यदि 'भूगर्भस्थ' किसी 'तत्त्व' को जानने का संकल्प बन गया है तो यह 'दिव्य दृष्टि' भूगर्भ में प्रविष्ट होकर वहाँ के पदार्थों का साक्षात्कार तथा विज्ञान प्राप्त करा देगी। सारांश यह है कि **'प्रवृत्त्याऽऽलोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्'** (यो. पा. ३, सू. २५) के निर्देश के अनुसार ही स्थूल इन्द्रिय अगोचर सूक्ष्म-पंचतन्मात्रा के परमाणु

* चित्र-संख्या १६ का विवरण—ब्रह्मरन्ध्रस्थ सूक्ष्म शरीर तथा हृदयस्थ कारण शरीर के मण्डलों में समता और विषमता का दर्शन :—

ब्रह्मरन्ध्रस्थ पंचतन्मात्रिक मण्डल में मन, बुद्धि तथा इन्द्रियों के मंडल तथा हृदयस्थ आनन्द-मय का मण्डलाकार संगुम्फित स्वरूप। दोनों ही शुभ्र, श्वेत, सौम्य प्रभा संयुक्त मण्डल परस्पर सूक्ष्म रश्मियों से सम्बद्ध हैं।

अहंकार-महत् आदि; नेत्रों से ओझल पड़े भूगर्भगत धातु-उपधातु, स्वर्ण, रजत, कोयला, पेट्रोल, जल आदि; तथा अति दूरस्थ आकाश-पाताल में स्थित किसी भी पदार्थ का ज्ञान-विज्ञान, आसनस्थ साधक को 'दिव्य दृष्टि' के द्वारा हो जाता है; केवल संकल्प बल की आवश्यकता है। यह दृश्य भी चित्र-संख्या १८ (पृ० १६१) से स्पष्ट हो रहा है।

इस सूक्ष्म जगत् में देश, काल, दिशा की सीमा नहीं है। इसलिए नेत्रों पर एक 'दूरवीक्षण' लगा देने के समान यह इन्द्रियराज 'मन' अपनी शक्ति से प्रत्येक इन्द्रिय को असाधारण शक्ति-सम्पन्न बना देता है। तब इस असाधारण मानसिक शक्ति को पाकर ये इन्द्रियाँ अपनी गति, सीमा, और सामर्थ्य से अधिक कार्य कर लेती हैं। इस साक्षात्कार के पोषक **'तारकं सर्वविषयं, सर्वथाविषयं, अक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्'** (योग ३-५४) सूत्र के अनुसार भी प्रज्ञाऽऽलोक के समान अथवा इससे भी बलिष्ठ 'विवेकज ज्ञान' का प्रकाश तो दृष्टिपात मात्र से किसी भी पदार्थ का विज्ञान तुरन्त करा देता है।

५. प्रत्याहार दशा का साक्षात्कार—विषयों से निवृत्त होकर अन्तर्मुखी मन, बुद्धि और इन्द्रियों की क्या स्थिति होती है? इसे ध्यानस्थ होकर देखने पर जो दर्शन होता है वह आगे लिखते हैं। आपने 'मनोमयकोशान्तर्गत प्रत्याहार' के स्वरूप को तो पढ़ा ही होगा, यहाँ पर उसके विषय में किया गया साक्षात्कार दर्शाते हैं। प्रथम यह स्मरण रखिए कि ध्यानस्थ दशा में इनकी स्थिति का निर्देशक तो 'चित्त' होता है और 'अहंवृत्ति' करण बनी होती है। अब जब हम अपने संकल्प-विकल्पों का अभाव करते हुए एकाग्रता में जाते हैं तब एकाग्रता से पूर्वावस्था में इन्द्रियां, मन, बुद्धि, ये तीनों ही शान्त दीखते हैं, जैसे निर्वात स्थान में दीपक की शिखा शान्त स्थिर भासित होती है। किन्तु उस दीपशिखा को समीप से देखा जाए तो उसमें प्रकाश के कणों में हो रही गति के रूप में ज्वलन रूप क्रिया स्पष्ट ही दीखती है। इसी प्रकार शान्त दीखने वाले मन, बुद्धि और इन्द्रियों के क्रियाशील न होने पर भी इनमें हो रहा स्वाभाविक परिवर्तन अब भी दीखता है। प्रत्याहार का अर्थ इन्द्रिय तथा मन का 'विषयों' के ग्रहण करने में प्रवृत्त न होकर अपनी स्वाभाविक स्थिति में स्थिर हो जाना ही है। इस 'प्रत्याहार' दशा में ये ऐसे ही दीखते हैं जैसे निर्वात स्थान में रश्मिविहीन अंगार पड़ा हो, अथवा तन्द्रा-मग्न मनुष्य अपने नेत्रों को कभी खोलता और कभी मूंद लेता हो, किंवा एक स्थान पर बैठे जुगनू की पुच्छ कभी जलती हो कभी बुझती हो। इसी भांति इन इन्द्रियादियों के प्रकाशों में 'प्रदीप्तिरूप' स्वाभाविक परिणाम होते हुए भी ये सब स्थिर-से दीखते हैं। यदि इनमें यह स्वाभाविक परिणाम न हो तो ये दीख भी नहीं सकते। हां, इनमें इस समय विषय-सम्पर्क से होने वाली चपलता नहीं होती है। इन बाह्य प्रकाशों के जलने-बुझने के दृष्टान्त से 'मन' की संकल्प-विकल्पात्मक दशा को दर्शाना अभीष्ट है। अर्थात् 'मन' की स्वाभाविक प्रकाशशीलता के बने रहते हुए भी इस समय इन्द्रियों, मन और बुद्धि किसी में भी ऐसा क्षोभ नहीं होता जैसा विषय से प्रतिबिम्बित होते समय होता है। जो क्षोभ है भी, वह इसलिए है कि शारीरिक सूक्ष्म-व्यापार इस समय भी चालू है। जैसे,

रक्त परिभ्रमण, पचन, श्वसन आदि क्रियाओं को मन अब भी प्राण के द्वारा करता है। अतः मन में इतनी जागृति आवश्यक है।

दूसरी बात यह है कि 'चित्तनिरोध' की सूक्ष्मतम अवस्था से स्थूल इन्द्रियादियों की इस 'प्रत्याहार' दशा को अपने अन्दर देखना, अर्थात् 'स्व' से 'स्व' का बोध करना भी सम्भव नहीं है। और 'निरोध' एवं 'प्रत्याहार' इन दोनों अवस्थाओं में भी 'चित्त' तथा 'मन' आदि में स्वाभाविक परिणाम तो होता ही रहता है। इसलिए योगी अपनी प्रज्ञाऽऽलोक दृष्टि से किसी दूसरे अभ्यासी के शरीर में प्रविष्ट होकर इन दोनों मण्डलों अथवा दोनों कोशों की आन्तरिक स्थिति का बोध कर सकता है। 'स्व' से 'स्व' का बोध होना कठिन है, अतः अपनी स्वाभाविक परिणाम-शीलता के कारण 'चित्त' एवं 'पदार्थ' दोनों ही के क्रियाशील बने रहने से अतीन्द्रिय-विज्ञान प्राप्ति के लिए सर्वत्र 'प्रज्ञाऽऽलोक' की आवश्यकता रहती है। क्योंकि विषय-भेद के कारण प्रत्येक इन्द्रिय का व्यापार-भेद एवं गुणों की तारतम्यता तथा इन्द्रिय और अर्थ संयोग के समय भी इन्द्रियों की चेष्टाओं और प्रकाशों से भिन्नता होने के कारण अति शीघ्र हो जाने वाले इन सबके पारस्परिक व्यापार को परिलक्षित करने का एकमात्र साधन दिव्य-प्रज्ञा का आलोक ही है। इस 'प्रत्याहार' दशा को दर्शाने वाले *चित्र (संख्या २०) को देखकर आप 'साक्षात्कार' को समझ लेंगे।

६. सूक्ष्म तथा कारण शरीर के दर्शन—अभ्यासियों को कभी-कभी अपने सूक्ष्मशरीर के दर्शन इस प्रकार भी होते हैं। साधक जब अन्तर्मुख होता है तब वह 'ब्रह्मरन्ध्र' में स्थित अपने सूक्ष्मशरीर के द्वारा आन्तरिक सब व्यापार सम्पादित होते हुए देखता और नित्य देखा करता है। किन्तु मानव-आकृति के प्रतिरूप कभी छोटे कभी बड़े, किन्तु प्रकाशमय, और कभी ज्योति से व्याप्त छाया के समान सम्मुख खड़े अथवा ध्यानस्थ बैठे दीखते हैं। कभी इस प्रकाशित छाया-मूर्त्ति के हृदय-देश से सौम्य-ज्योति की आभा निकल कर इस छाया-प्रतिमा को व्याप्त करके बाहर भी चतुर्दिक् फैलती दीखती है। मानो हम अपने तैजस-शरीर को दर्पण में देख रहे हों। कभी यह प्रतिमा अंग-प्रत्यंग-विहीन, काया के आकार से बड़ी, अति दूर, एक छाया-कृतिवत् दीखा करती है। ये साथ के चित्र† (संख्या २१) से दोनों रूप स्पष्ट हो जाते हैं जोकि हमारे सूक्ष्मशरीर के हैं।

इस प्रकार साक्षात्कारों के कतिपय उदाहरण व दृष्टान्त चित्रों सहित दे

---

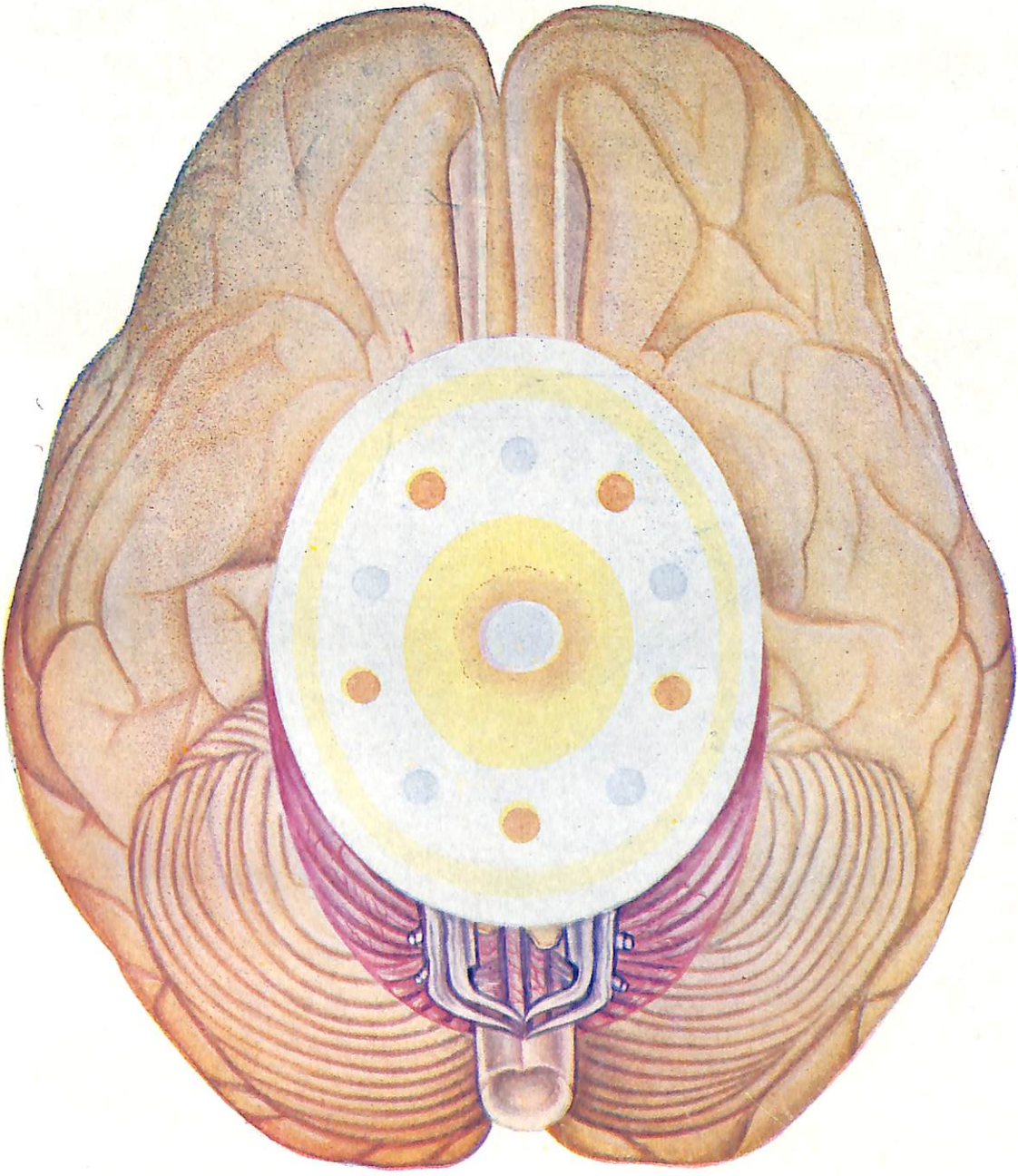
*चित्र-संख्या २० का विवरण—प्रत्याहार का साक्षात्कार :—

विषयों से निवृत्त हुई, शान्त, अन्तर्मुखी इन्द्रियों एवं मन, बुद्धि के मण्डलों की प्रत्याहार दशा का दर्शन। निर्विकल्प या असंप्रज्ञात समाधि में भी इन्द्रियों, मन एवं बुद्धि के मण्डलों की ऐसी ही स्थिति होती है, किन्तु सत्वगुण एवं प्रकाश की बाहुल्यता होती है।

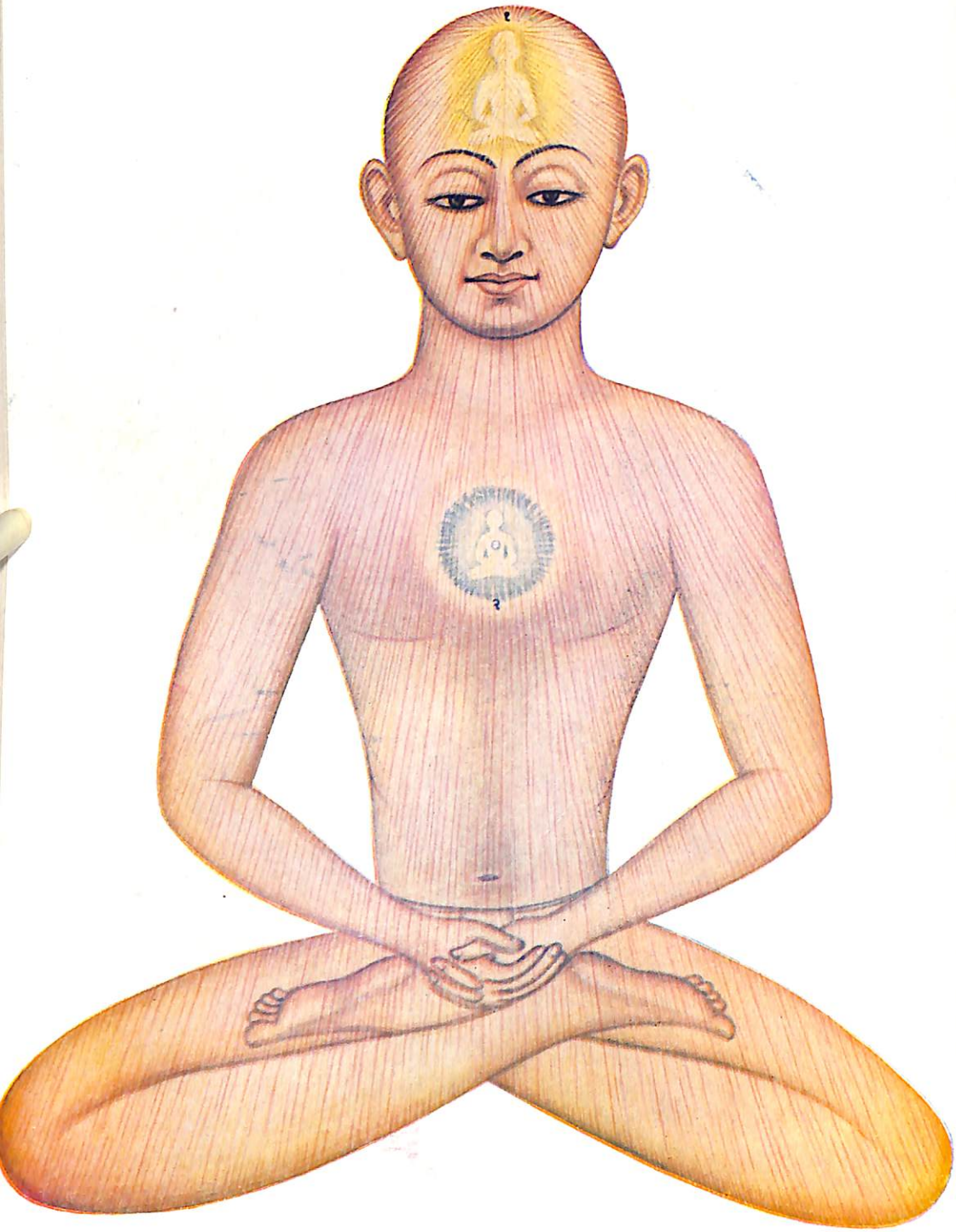
† चित्र-संख्या २१ का विवरण—सूक्ष्म तथा कारण शरीर का दर्शन :—

१. ब्रह्मरन्ध्रस्थ सूक्ष्म शरीर ने अपनी दिव्य रश्मियों से स्थूलशरीर एवं हृदयस्थ कारण-शरीर को तेजोमय दिव्य रश्मियों से आच्छादित किया हुआ है।

२. हृदय में अस्मितानुगत समाधि में आत्म-विज्ञान की एक स्थिति-विशेष का दर्शन।



चित्र संख्या २०
प्रत्याहार का साक्षात्कार



चित्र संख्या २१
सूक्ष्म तथा कारण शरीर के दर्शन

दिए हैं। इनसे आपको आन्तरिक दृश्यों के स्वरूपों को देखने और समझने में पर्याप्त सहायता मिलेगी। अब आपका विज्ञानमयकोश सम्बन्धी विज्ञान समाप्त होता है। इसका सार निम्नलिखित है।

विशेष वक्तव्य—जो पंचमहाभूत तथा इनके 'कारण' 'सूक्ष्मभूत' पंचतन्मात्रिक रूप में विद्यमान होकर इस सृष्टि में सदा ही कुछ-न-कुछ ध्वंस और निर्माण करते रहते हैं, उनके स्वरूपों का एवं मानव-शरीर के साथ प्रतिक्षण चल रही व्यापार-व्यवस्था का दर्शन तथा विज्ञान आपने प्रत्यक्ष देखा और समझ लिया होगा, ऐसी आशा है। किन्तु इसके साथ आप यह हृदयंगम कर लें कि इस मर्त्यलोक के सभी मनुष्य इन पंचतन्मात्राओं से निर्मित सभी दिव्यभोग हों अथवा पांचभौतिक स्थूलभोग—इन दोनों का सदा उपभोग करते रहते हैं। किन्तु इन भोगों से मुग्ध मूर्ख व्यक्ति पशु के समान लिप्त होकर दुःख-चक्र में फंसा रहता है; जबकि ज्ञानीजन इन सब भोगों को ज्ञान-वैराग्यपूर्वक त्याग-भाव से अपने उपयोग में लाते हुए दुःख-निवारक मोक्षपथ पर अग्रसर होकर मुक्त हो जाते हैं। यह स्पष्ट भेद दोनों में सब को दीखता है। योग-दर्शनकार ने विशेष रूप से भूतजयी ऐसे सिद्ध-पुरुषों को सचेत किया है कि जो पंचतन्मात्राओं से दिव्य पदार्थों का निर्माण करके उनको उपयोग करने में ऐसे सिद्ध-हस्त होगए हैं जैसे एक कुशल हलवाई घी चीनी आटे आदि से नित्य नूतन मिष्ठान्न बनाकर स्वयं भोग लगाता तथा दूसरों की रसना-तृप्ति भी करता है, एवं एक सु-पाचक विविध स्वादिष्ट भोजन बनाकर दूसरों को परितृप्त कर देता है। ऐसे 'सिद्धों' की पूर्वप्रवृत्ति प्रायः लोककल्याण के लिये ही होती है, और ये लोक-कल्याण करते भी हैं। किन्तु लोक-कल्याण भावना से प्रेरित होकर इन 'विभूतियों की सुन्दर आग' से खेलना कहाँ तक उचित होगा, यह तथ्य विद्वद्जन स्वयं निर्धारित कर लें। योग-सूत्र स्पष्ट कहता है कि **'ते समाधावुपसर्गाः व्युत्थाने सिद्धयः'** (योग० पा. ३, सू. ३७) अर्थात् ये सब 'संयमजय' से प्राप्त होने वाली सिद्धियां स्वरूपस्थिति में ले जाने वाली 'असम्प्रज्ञात-समाधि' के लिए बाधक हैं। इस बात को प्रत्यक्षतः सभी देखते हैं कि पांच-भौतिक पदार्थों से निर्मित स्वादु षट्रस भोजन एवं सुखद-सामग्री एक ज्ञानी योगी को भी मुग्ध करके मोह, राग, द्वेषादि विकारों में बांध देती है। तब क्या ये 'अति-दिव्य विषय' बुद्धि को विचलित नहीं करेंगे? अतः 'अध्यात्मपथ' के प्रत्येक पथिक को इन विभूतियों से मुख मोड़ कर सदा विवेक का आश्रय लेते, और काया तथा भोगों की नश्वरता को सम्मुख रखते हुए परम वैराग्य को साथी बनाकर परमसुधामय-धाम भगवान् को पाने के लिए ही अपने सब प्रयत्न करने चाहिएं। यही मार्ग सबके लिए श्रेयस्कर तथा आनन्ददायक और शान्तिप्रद है।

देखिए, यह भागवत विधान कैसा 'प्रिय' है कि जो आत्मविद् योगी, भक्त, ज्ञानी अपने विज्ञान, वैराग्य तथा भक्ति के बल से गुणातीत अवस्था को प्राप्त कर लेते हैं, उन्हें न तो किसी 'सूक्ष्म' न 'स्थूल' पदार्थ के बनाने की आवश्यकता पड़ती है, और न वे बनाते ही हैं। उन्हें तो लौकिक भोग्य पदार्थों के समान ये दिव्य भोग भी स्वयं आ मिलते हैं, उनके समक्ष उपस्थित हो जाते हैं, क्योंकि आत्मसाक्षात्कार

तथा भगवत्-प्राप्ति के पश्चात् 'कृतकृत्य' होकर इनका जीवन केवल एक 'भोगयोनि' मात्र बन जाता है, और इस अवस्था में इनके सब कर्म एक 'यन्त्रवत्' निःस्पृह भाव से होते रहते हैं। भोगोच्छेद के लिए कुछ काल तक ठहरे देह में खान-पान श्वास-प्रश्वास, मल-मूत्र त्यागने की स्वाभाविक क्रिया होती रहती है। ये महान् आत्मा सब द्वन्द्वों से विरक्त इस संसार में एक 'निद्रित-व्यक्ति' समान रहते हैं। इनके सब कर्त्तव्य समाप्त हो जाते हैं। ये इच्छापूर्वक कोई भी कर्म या भोग नहीं करते। **'चक्र-भ्रमणवत् धृतशरीरः'** (३-८२) सांख्य शास्त्र के इस सूत्र के अनुसार कुछ प्रारब्ध के भोग जो शेष होते हैं उनके आश्रय ही यह शरीर ठहरता है। जिन प्रारब्ध कर्मों से इस शरीर का निर्माण हुआ था, उनके समाप्त होते ही स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर अपने-अपने कारणों में जा मिलते हैं और आत्मा अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है।

इति श्रीमदखण्डब्रह्मचारियोगिप्रवरश्रीव्यासदेवमहात्मप्रणीते
आत्म-विज्ञाने सुभाषाविभूषिते
विज्ञानमयकोशो नाम चतुर्थोऽध्यायः सम्पूर्णः।

—:o:—

ॐ

अध्याय : ५

आनन्दमयकोश

और उसका विज्ञान

जीव सम्बन्धी सूक्ष्मतम विज्ञान की दृष्टि से यह 'आनन्दमयकोश' अन्तिम है। इसके नाम हैं—हिरण्यमयकोश, हृत्कमल, हृत्चक्र, हृदयदहर, हृदयगुहा, हृदय-पुण्डरीक, अनाहतचक्र, हृदयाकाश, हृत्पद्म, कारण-शरीर, लिंग-शरीर, ब्रह्मपुर और आनन्दमयकोश।

आनन्दमयकोश का स्वरूप—हृदय के मध्य में एक छोटा-सा बेदाना श्वेत अंगूर के तुल्य अण्डाकृति एक रिक्त पिंड है। पुराणों में इसे 'ज्योतिर्लिंग' के नाम से कहा गया है।

आनन्दमयकोश की स्थिति—मानव-देह में वक्षस्थल के मध्य दोनों फुफ्फुसों में छिपा और उनसे घिरा 'हृदय' नाम का जो रक्ताशय है, जहां से रक्त परिभ्रमण के कारण देह की त्वचा से लेकर अस्थियों तक एवं देह में फैले ज्ञानसूत्रों, गतिवाह प्राण-सूत्रों और अंग-प्रत्यंगों को जीवन, शक्ति तथा पुष्टि मिलती है, उसी में ही लिंग-शरीर अथवा आनन्दमयकोश है। इसमें 'आत्मा' अवस्थित है। यदि हृदय को लम्बाई की दिशा में काटकर दो भागों में विभक्त कर दिया जाय तो एक छोटे बेदाना अंगूर के समान आकार और प्रकार का यह एक पोल है। इसी में हमारा आनन्दमयकोश व्याप्त है। रक्तागार हृदय रक्तशोधन, रक्तसंचार, एवं जीवनी-शक्ति का प्रधान केन्द्र है। हृदय अशुद्ध रक्त को आकर्षित करता—खींचता है, और शुद्ध रक्त को देह भर में फैलाता है। इस रक्त के साथ-साथ ज्ञान और क्रिया भी देह भर में फैलती जाती है। एकदेशीय अणु 'आत्मा' अपने समीपतम 'करणों'—चित्त, अहंकार, बुद्धि, मन, इन्द्रिय और प्राण के द्वारा देह का संचालन करता हुआ अपने भोग और अपवर्ग को निष्पन्न करता है। इस कार्य-शैली का वर्णन भी यथास्थान आयेगा। यदि हृदय-यन्त्र कभी किसी भी कारण से अवरुद्ध हो जाता है, 'जीवात्मा' अपने प्रजा-वर्ग—प्राण, इन्द्रिय तथा अन्तःकरणचतुष्टय सहित निकल कर भाग जाता है और जीवन-तंत्री बन्द हो जाती है—सब खेल ही समाप्त हो जाता है।

प्रायः मस्तिष्क-विकार के समान हृदय के अनेक रोगों में भी जीवन बना रहता है। मस्तिष्क-विकार से मनुष्य बहुधा पागल, उन्मत्त, स्तब्ध होते देखे जाते हैं और उनमें जीवन बना रहता है; किन्तु जीवनदाता हृदय के स्तब्ध होते ही (हार्टफेल होते

ही) जीवन भी समाप्त हो जाता है। यह क्यों ? इसलिए कि जीवन का स्वामी हृदय में वास करता है, और वह हृदय की गति के रुकते ही निकल भागता है।

प्रश्न—वर्तमान काल में डाक्टर शल्यकर्म (आपरेशन) में बहुत उन्नति कर रहे हैं। हृदय का आपरेशन करते समय उसे शरीर के बाहर निकालकर मेज़ पर रख लेते हैं और चीरफाड़ करके उसे ठीक कर उसी स्थान में लगा देते हैं। ऐसा भी हो सकता है कि दूसरे के हृदय को भी लगाया जा सकता है। ऐसा भी किया गया है कि एक के सिर को आपरेशन से अलग करके पुनः उसी के साथ लगा दिया गया। एक कुत्ते के बच्चे का सिर दूसरे कुत्ते के बच्चे के सिर के स्थान पर लगाया गया, और वह पूर्ववत् कार्य करने लगा। यहाँ तक भी भविष्य में होने की संभावना है कि एक सिर को कांट कर उसकी जगह दूसरा भी लगाया जा सकेगा। इन परिस्थितियों में कारण-शरीर, सूक्ष्म-शरीर, और आत्मा की क्या परिस्थिति होगी ?

उत्तर—स्थूल शरीर का कोई भी अंग प्रत्यक्ष काटा जाये, सूक्ष्म शरीर, कारण शरीर और आत्मा तब तक नहीं निकलते या निकलकर जाते जब तक संपूर्ण शरीर के रक्त और प्राण के संचार सर्वथा बन्द नहीं हो जाते। हृदय का आपरेशन करते समय रक्त संचार के लिए कृत्रिम हृदय या कोई नली-ट्यूब या यन्त्र साथ में लगा दिया जाता है जिससे रक्त-संचार बराबर बना रहे; उस समय कारण शरीर कृत्रिम हृदय (यन्त्र) से कार्य लेने लगता है, क्योंकि कारण शरीर को रक्त शुद्धि और रक्त संचार के लिए कुछ-न-कुछ यन्त्र मिल गया। आत्मा और कारण शरीर वहां ही वर्तमान रह कर उस दूसरे यन्त्र रूपी साधन से कार्य लेने लगते हैं। रक्त संचार आवश्यक है, यही सारे स्थूल शरीर में जीवन का संचार करता है। इसके बंद हो जाने पर शीघ्र ही हार्ट फेल या मरण हो जाता है। कारण शरीर दूसरे कृत्रिम हृदय से सम्बन्ध स्थापित कर लेता है और अपना कार्य पूर्णतया चालू कर देता है। डाक्टर और वैद्य ऐसा भी करते हैं कि किसी के हाथ पैर की कोई हड्डी यदि टूट जाये या खराब हो जाये तो उसकी जगह कृत्रिम हड्डी या लोहे की शलाका या दूसरे आदमी की हड्डी लगाकर कार्य चला दिया करते हैं। जैसे एक यन्त्र का कोई पुर्ज़ा खराब हो जाये, तो उसकी जगह दूसरा पुर्ज़ा भी लगाकर काम चला लिया जाता है, यही बात हृदय के विषय में भी है।

दूसरा उत्तर—कुत्ते के बच्चे के सिर पर एक दूसरा सिर लगा देना या पहिले सिर को काटकर उसकी जगह दूसरा लगा देना, इन दोनों परिस्थितियों में सूक्ष्म शरीर इनसे कार्य लेने लगता है, जो कि इस सारे स्थूल शरीर का अभिमानी है। स्थूल शरीर के किसी एक अंग के परिवर्तन हो जाने पर सूक्ष्म में कोई परिवर्तन नहीं होता है। इसके लिये सिर होना चाहिए, जाहे एक हो या दो-दो। जब दो सिर हो जायेंगे या लगाये जायेंगे तब यह होगा कि जैसे चक्षु इन्द्रिय एक है परन्तु गोलक दो हैं, इसी तरह नाक-कान भी। दूसरा सिर लगने पर सूक्ष्म इन्द्रियां तो एक ही रहेंगी, परन्तु गोलक चार-चार हो जायेंगे; इससे सूक्ष्म शरीर में कोई परिवर्तन या विकार नहीं होगा। वह पूर्ववत् कार्य करता रहेगा। पहले एक सिर से करता था, अब दो से करता है। दक्ष-

प्रजापति के भी दूसरे का सिर लगाया गया था। ब्रह्मा के चार मुख, रावण के दस सिर की जो बात है, संभव है उस समय मुख और सिर लगाने की विद्या प्रचलित हो। बूढ़े से जवान बनाने की कल्प-विद्या तो बहुत प्रचलित थी। अब पश्चिम ने भी इस विद्या का पुनरुद्धार किया है।

इसे पुनः इस प्रकार समझें कि हृदय और सिर को काटकर दूसरा लगाने से आत्मा, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर के भोग, कर्म और गुण व्यवहार पूर्ववत् ही होते हैं। इनमें कोई भेद नहीं आता। ये काटने से नहीं कटते हैं। भोग, कर्म और ज्ञान का साधनीभूत स्थूल शरीर है। इसके अंगों-प्रत्यंगों का परिवर्तन किया गया है। भोग और मोक्ष सम्पादन के लिये सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर मोक्ष तक रहेंगे। स्थूल शरीर समय-समय पर बदलकर साधन का हेतु बनता रहेगा।

हृदय में आत्मा का आवास—हृदय के भौतिक आकार-प्रकार का पूरा वर्णन 'अन्नमयकोश' में कर आये हैं। यहां तो इतना ही दर्शाना अभीष्ट है कि पंच-कोशों के स्वामी 'जीवात्मा' का आवास इस रक्ताशय हृदय के मध्य में स्थित 'आनन्दमय-कोश' में है, जैसा कि अन्नमयकोश के चित्र-संख्या १ (३२ पृष्ठ) से स्पष्ट है।

आनन्दमयकोश के विभाग—एक दुर्ग के समान सुदृढ़ बनी अयोध्यानामी देवपुरी इस मानव-देह में एक नाशपाती अथवा अधोमुखी मुकुलित कमल-कलिका के समान हृदय के मध्यगत एक लम्बूतरे बेदाना अंगूर के परिमाण पोल—'बीजकोश'—में भास्वर स्वर्ण-अण्ड की तरह विराजमान मानव का 'आनन्दमयकोश' है, जो ६ ज्योतिर्मय मण्डलों का एक संगठित मण्डल है। यह एक अति मनोज्ञ 'ज्योतिर्मय' छोटे से अण्डाकार पिंड के समान दीखता है।

प्रथम मण्डल—ब्रह्म—सबसे बाहर का प्रथम मण्डल 'ब्रह्ममण्डल' है। 'ब्रह्म' यद्यपि सर्वव्यापक है, सर्वदेशी है, उसको मण्डल कहना उपहास-मात्र कहा जा सकता है। किन्तु यह उपहास की बात नहीं है। जैसे व्यापक आकाश के 'घटाकाश' 'मठाकाश' आदि खण्डों का व्यवहार लोक में होता है, उसी प्रकार हृदयाकाशव्यापी 'ब्रह्म' को समझाने के लिए ही हमने 'ब्रह्ममण्डल' संज्ञा का प्रयोग किया है। हमारा आशय ब्रह्म का कोई विभाग या खण्ड करके दर्शाने का नहीं है। सर्वत्र, परमाणु मात्र में भी, परिपूर्ण, निरवयव, निराकार, व्यापक, अखण्ड, सर्वज्ञ ब्रह्म का अभ्यासियों को साक्षात्कार की दृष्टि से समझाने के लिए ही एक मण्डल के रूप में यहां निरूपण किया गया है। जब कभी ब्रह्म का दर्शन होता है तो इसी 'मण्डल' के रूप में होता है। इसके दो कारण हैं। एक तो इस प्रदेश का आकार 'मण्डलाकार' है। दूसरा, प्रकृति ने भी हृदय-देश में ब्रह्मदर्शन करने की योग्यता प्रदान की है।

अयं वाव स योऽयमन्तर्हृदय आकाशस्तदेतत् पूर्णमप्रवर्ति,
पूर्णमप्रवर्तिनीं श्रियं लभते य एवं वेद। (छां० प्रपा० ३, खं० १२, छन्द ९)

अर्थात्, पुरुष के हृदयप्रदेश में जो आकाश है वह वही आकाश है जो बाहर है। जैसे बाहर का आकाश शून्यवत् होता हुआ भी ब्रह्म से परिपूर्ण है, वैसे ही हृदयाकाश भी शून्यवत् होता हुआ ब्रह्म से पूर्ण है। गायत्री इसी ब्रह्म का गान करती

है। यह आकाश शून्य नहीं है—ब्रह्म से परिपूर्ण एकरस है। जो उपासक ऐसा साक्षात्कार कर लेता है वह पूर्ण तथा परिवर्तन-रहित 'श्री' को पा लेता है। यही बाहर का आकाश पुरुष के अन्दर हृदयाकाश के रूप में वर्तमान है। हृदयाकाश में गायत्री द्वारा गाया जाने वाला 'ब्रह्म', जैसे कि पुरुष के बाहर वैसे ही पुरुष के भीतर, प्रकाशित हो रहा है।

ॐ अन्तश्चरीस भूतेषु गुहायां विश्वतो मुखः।
त्वं यस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम्॥

(कात्यायनपरिशिष्ट-सूत्र)

अर्थात्, हे परमात्मन्! तुम समस्त प्राणियों के भीतर उनकी हृदयरूप गुहा में विचरते हो। तुम्हारा सब ओर मुख है। तुम्हीं यज्ञ हो, तुम्हीं वषट्कार (इन्द्रादि का भाग हविष) हो। और तुम ही जल, प्रकाश, रस एवं अमृत हो।

इन वचनों से स्पष्ट सिद्ध है कि अन्तःकरण और ब्रह्म का व्याप्य-व्यापक-भाव सम्बन्ध है। और ब्रह्म-दर्शन का दर्पण हृदयाकाश है। जैसे सूर्य का बिम्ब पाषाण-शिला और जलाशय दोनों में समान रूप से पड़ता हुआ भी स्थिर जलाशय में ही प्रत्यक्ष होता है, पाषाण-शिला पर नहीं; ऐसे ही जीवात्मा तथा परमात्मा का दर्शन भी हृदय-रूपी सर वा हृदयाकाश में यथाकार एक 'मण्डल' के रूप में होता है। परन्तु जैसे कि सूर्य बिम्ब के दर्शन से सूर्य का पूर्वापरीय परिज्ञान नहीं होने पाता, ठीक इसी प्रकार हृदय में भी ब्रह्म की ही अनुभूति होती है, परिपूर्ण रूप से उसकी सर्वव्यापकता की नहीं।

यह ब्रह्म का मण्डल 'गर्भस्थ'—अपने अन्दर के—सब मण्डलों को व्याप्त करके स्थित है। यह मण्डल अव्यक्त-सा है। इसका वर्ण 'अवर्णनीय' किन्तु कहने को अति शुक्ल, शुभ्र, पारदर्शी और स्वच्छ है। साधक को सबसे अन्त में इसका आभास मिलता है। साधना की अपरिपक्व अवस्था अर्थात् 'संयम-जय' की अवस्था प्राप्त न होने तक अभ्यासी को हृदय में ध्यान द्वारा प्रविष्ट होने पर भी प्रथमतः ब्रह्म-मण्डल का आभास नहीं मिलता।

द्वितीय मण्डल—सूक्ष्म प्रकृति—ब्रह्ममण्डल के अन्दर 'अव्यक्त परा प्रकृति' का अशभूत 'सूक्ष्म-प्रकृति' का मण्डल है, जो हल्के-से पीताभ वर्ण का है। यही जीवात्मा का वास्तविक 'कारण' वा 'लिंग' शरीर है। इसका जीवात्मा के साथ अनादि काल से ही सम्बन्ध चला आ रहा है। यथा—**'जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात्।'** (योग० ४-९)

अर्थात्, वासनायें जाति, देश, काल के पर्दे या आवरण से कट नहीं सकतीं और संस्कार स्मृति के अनुरूप आकृति वाले होते हैं। इस कारण अभिव्यंजक या उकसाहट को पाकर संस्काररूपी वासनायें झट उद्बुद्ध हो जाती हैं अथवा जाग पड़ती हैं।

'तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्।'

(योग० ४-१०)

अर्थात्, ये वासनायें अनादि हैं क्योंकि प्रत्येक जीव में 'नष्ट न होने की इच्छा' अनादि काल से इसके साथ चिपकी हुई है। इस सम्बन्ध का हेतु अज्ञान है[1] (योग० २-२४)। यह सूक्ष्म प्रकृति का मण्डल अपने गर्भस्थ सभी मण्डलों को संगठित करके स्थित है। हृदय में ध्यान द्वारा प्रविष्ट होने पर अभ्यासी को अपनी अति सूक्ष्मता के कारण यह मण्डल भी पूर्वावस्था में प्रत्यक्ष नहीं होता[2]। कालान्तर में ही प्रत्यक्ष होता है।

तृतीय मण्डल—सूक्ष्मप्राण—सूक्ष्म प्रकृति मण्डल के अन्दर सूक्ष्म प्राण' का मण्डल है। ध्यान द्वारा हृदय में प्रविष्ट होने पर अभ्यासी को सर्वप्रथम इसी सूक्ष्म प्राण के मण्डल के दर्शन होते हैं, क्योंकि इसका वर्ण अति शुभ्र वाष्प अथवा रवि-रश्मियों द्वारा चमचमाते ओस-बिन्दु वा वर्षा-बिन्दुओं के समान ही चमकीला होता है। यह त्रिगुण समुदाय से प्रभावित होता है। सत्त्व-बहुलता में यह रवि-रश्मियों के प्रतिक्षेप से वर्षा बिन्दुओं के समान शुभ्र द्युति-युक्त होता है। रजः-बहुलता में उन चमकीली बूंदों में कुछ गुलाबी रंग के साथ चपलता आ जाती है। और तमः-बाहुल्य में अपारदर्शक वाष्पवत् धुन्धले वर्ण के साथ सूक्ष्म प्राण कुछ मन्थरगति—धीमी चाल वाला हो जाता है। यह सूक्ष्म प्राण का मण्डल चेतन-तत्त्व आत्मा के संयोग से चित्त को चेतन-सा बनाने की क्रिया का स्थूलरूप है जो चमकीली वाष्प के-से रूप में व्यक्त होता है। इसकी प्रतीति अहङ्कार मण्डल के बाहर होती है। यहाँ से आगे समस्त देह में क्रिया होने लगती है। हृदय में हमें कभी पाँच छिद्र भी प्रतीत होते हैं जिनसे होकर विभिन्न प्रकार की रश्मियाँ निकलती हैं। ये छिद्र 'बीज कोश' में हैं। इन्हें छान्दोग्य उपनिषद् प्र० प्रा० ३, खं० १३, छं० १ में **'तस्य ह वा एतस्य हृदयस्य पञ्च देवसुषयः'** कहा गया है। इन्हीं छिद्रों से यह सूक्ष्म प्राण जीवन वा जीवनी-शक्ति को प्रसूत करता या फेंकता रहता है। 'ब्रह्मरन्ध्र' से प्रतिक्षण झर रही सूक्ष्म शरीर (बुद्धितत्त्व+मनस्तत्त्व) की रश्मियों द्वारा, जोकि हृदय से भी सदा ही सम्बद्ध रहती हैं, जीवन का यह सञ्चार इन्हीं रश्मियों के साथ मिलकर देह भर में ऐसे फैल जाता है जैसे जल में कोई रंग वा चीनी, लवण आदि घुल जाते हैं, अथवा जलादि द्रव्यों में ऊष्मा फैल जाती है, किंवा प्रातःकालीन आकाश मण्डल में आदित्य की रश्मियां समरूप से फैली हुई हैं।

चतुर्थ मण्डल—अहंकार—'सूक्ष्म प्राण मण्डल' के अन्दर ध्यान दृष्टि से देखने पर मयूर ग्रीवा के रंग से मिलता-जुलता अतिदेदीप्यमान मरकत मणिवत् स्वच्छ वर्ण का भास्वर मण्डल दीखता है। मानो, एक शुभ्रवर्ण प्रकाश वाले लैम्प पर हरी चिमनी चढ़ी हो। यह 'अहंकार' का मण्डल है जो कि अस्मिता का स्थूल स्वरूप है। यह मण्डल भी सत्त्वगुण की बहुलता में थोड़ी-सी हरी आभा युक्त शुभ्र वर्ण का हो जाता है, जैसे कि श्वेत वस्त्र को नील दे दिया जाता है। रजः-बहुलता में, मयूर-पुच्छ के चन्द्रोंवत्

१. तस्य हेतुरविद्या। (यो० २-२४)
२. सौक्ष्म्यात्तदनुपलब्धिः। (सांख्य १-१०६)

वर्ण का, तथा पारदवत् चपल हो जाता है। और तमः-बाहुल्य में गहरा हरित नीलिमा युक्त वर्ण लिये हुए मन्थर गति वाला होता है।

पञ्चम मण्डल—चित्त—'अहं मण्डल' के अन्दर चित्त मण्डल है। यह जीवात्मा का सदन है जो कि अत्यन्त शुभ्र, शुक्ल, पारदर्शी वर्ण का, मनोरम ज्योति युक्त, किन्तु अपनी वृत्तियों द्वारा सदा परिवर्तनशील रंगों वाला होता रहता है। यह चित्त अन्तः-करण का विशेष रूप से ज्ञानात्मक अङ्ग है। इस वृत्तिमान् अंग में सदा वृत्तिरूप तरंगें उठती रहती हैं, जैसे किसी जलाशय में पवन-सम्पर्क से तरंगें उठती और विलीन होती रहती हैं। इसमें प्रतिक्षण वृत्ति रूप परिणाम होते रहने से वृत्ति रूप-सा ही भासता है। ये तरंग रूप वृत्तियाँ संस्कारों को उभारती रहती हैं, जोकि चित्त में निवास करते हैं। त्रिगुणों से प्रभावित वृत्तियों के कारण यह चित्त 'सत्त्व-बहुलता' में नवनीत हिम अथवा बगुले के परों जैसा शुक्ल वर्ण, शुभ्र, पारदर्शी, स्वच्छ और सौम्य होता है। रजः-बहुलता में अति चपल पारदवत् भासता है। और तमः-बाहुल्य में, मानो चित्त पर हल्का मेघ छा गया हो, ऐसा भासता है। यह चित्त जीवात्मा की चेतना—ज्ञानशक्ति का द्योतक और अन्तःकरण का ज्ञान-प्रधान अंग वा भाग-विशेष है। हृदयगत इसी चित्त-गुहा में आत्मा का निवास है।

षष्ठ मण्डल—आत्मा—आत्मा का मण्डल सृष्टि में लघुता की दृष्टि से परमाणु से भी छोटा और सूक्ष्मता में ब्रह्म के समान सूक्ष्म है। रंग-रूप में अनुपमेय वा स्वयं ही अपना दृष्टान्त वा उपमा है। परन्तु चित्त के सम्बन्ध से जैसा-जैसा चित्त का रंग रूप होता है वैसा ही यह भी भासता है। जीवात्मा भी एक अति सूक्ष्म बिन्दु के आकार में विद्यमान है।

उपरिकथित ये छहों मण्डल संगठित रूप से हृदय-प्रदेश में भास्वर, छोटे-से ज्योतिर्लिंग के समान उद्भासित हैं। जैसे 'विज्ञानमयकोश' में मन, बुद्धि और इन्द्रियों को 'पञ्चतन्मात्रिक कोश' ने संगठित किया हुआ है, ऐसे ही 'आनन्दमयकोश' गत इन सूक्ष्म-प्राण, अहंकार और चित्त सहित आत्मा को सूक्ष्म प्रकृति के मण्डल-कोश वा ढाँचे ने संगठित किया हुआ है। यह सूक्ष्म प्रकृति का मण्डल भी 'अलिङ्ग' प्रकृति या समष्टि प्रकृति का हृदयदेशावच्छिन्न रूप से एक अंश-सा ही है। इसी कारण मण्डलों के इस संघात को भगवती श्रुति ने **'हिरण्मयः कोशः ज्योतिषाऽऽवृतः'** विशेषण दिया है। अन्यच्च—

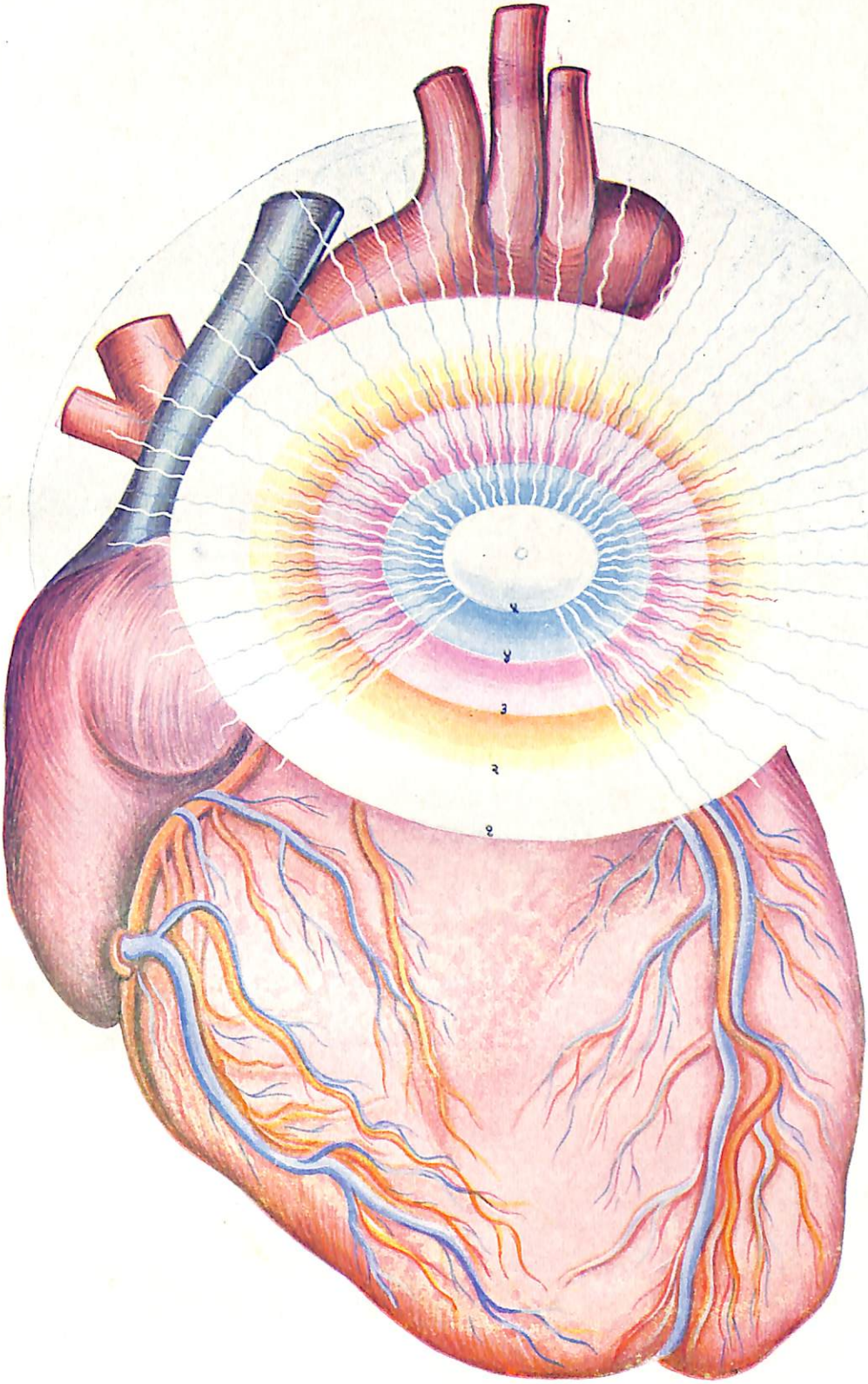
हिरण्मये परे कोशे विरजं ब्रह्म निष्कलम्।
तच्छुभ्रं ज्योतिषां ज्योतिस्तदात्मविदो विदुः॥

(मुण्डक मु० २, खं० २, छं० ९)

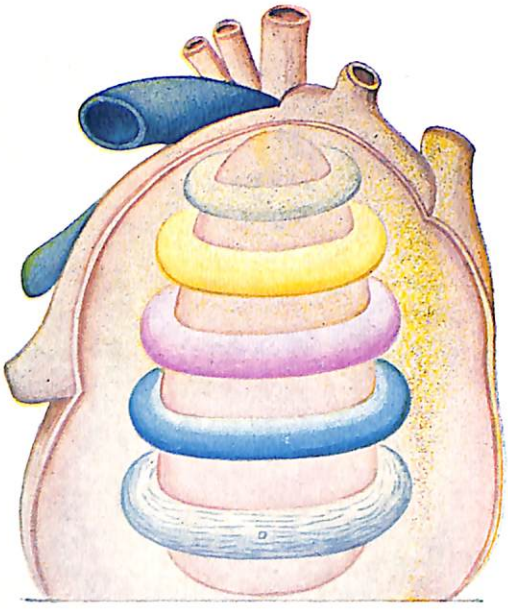
में मानों हमारे ही साक्षात्कार का वर्णन है कि ज्योतियों में शुभ्रतम ज्योति इस हिरण्मयकोश में उस कला-रहित ब्रह्म का साक्षात्कार आत्मज्ञ करते हैं।

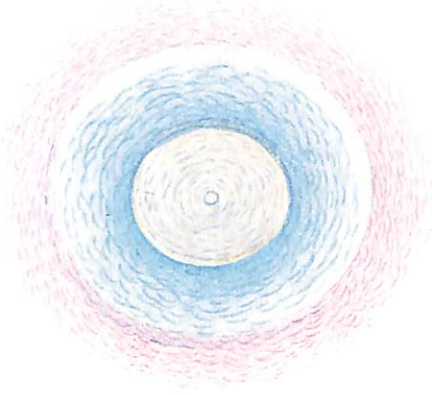
एवमेव—

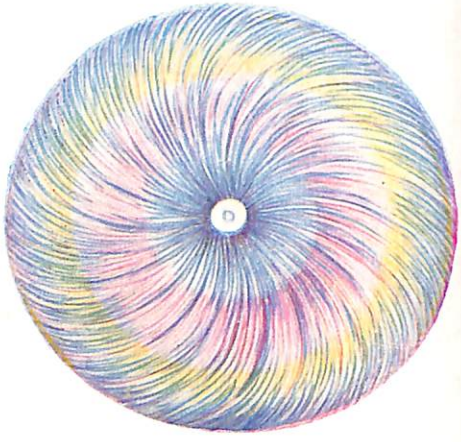
'ता वा अस्यैता हिता नाम नाड्यो यथा केशः सहस्रधा भिन्नस्तावताऽणिम्ना



चित्र संख्या २२
हृदय प्रदेश में ज्योतिर्मय ६ मण्डल







चित्र संख्या २३
आनन्दमय कोष के ६ मण्डल
रजप्रधान अहंकारु द्वारा चित्त और सूक्ष्म प्राणों के मण्डलों का आच्छादन
चित्त अहकार एव सूक्ष्म प्राण की सात्विक अवस्था का दर्शन

तिष्ठन्ति शुक्लस्य नीलस्य पिंगलस्य हरितस्य लोहितस्य पूर्णः।' अर्थात् वे ही ये इस सशरीरी हृदय की हिता नाम नाड़ियां हैं जो शुक्ल, नील, पीत, हरित, लोहित रसों (रंगों) के प्रकाश से भरी हुई हैं। ये सब वर्ण सूर्य से आये हैं। (वृहद० ४-३-२०; २-१-१६; ४, २, ३, में छं० प्रपा० ८, खं० ६ तथा कठ० ६-१६) प्रश्न तीन में मिलता-जुलता वर्णन आता है जोकि हृदयस्थ ब्रह्म, सूक्ष्म प्रकृति, सूक्ष्म प्राण, अहंकार, एवं चित्त के मण्डलों का वर्णन ही प्रतीत होता है। कोई इस वर्णन को प्राचीन चक्रोपासना का वर्णन भी कहते हैं तथा आत्मा की आदित्यधाम वा आदित्यलोक में स्थिति का वर्णन मानते हैं जो हमें साधु प्रतीत नहीं होता। सामने के *चित्र-संख्या २२ से ये सब भाव स्पष्ट हो जाते हैं।

ब्रह्मरन्ध्र और हृदय—पञ्चतन्मात्रिक मण्डल से संगठित मन, बुद्धि, इन्द्रियों के ज्योतिर्मय मण्डलों के समान ही हृदयाकाश वा हृदय-गुहागत पदार्थ भी ज्योतिर्मय और मण्डलाकृतिक हैं। इनमें परस्पर भेद इतना ही है कि ब्रह्मरन्ध्रगत ज्योतिर्मय मण्डलों के प्रकाश से चित्त और अहंकार से अधिक जाज्वल्यमान उग्रतायुक्त प्रकाश के महान् पुंज प्रतीत होते हैं। हृदय की ज्योतियाँ सौम्य, शान्त, दुग्ध-धवल, पारदर्शी, लघु और ग्राह्य हैं। हृदयगत झिल्ली के पोल इस 'बीजकोश' में स्थित ज्योतियों का मण्डल-समुदाय 'ब्रह्मरन्ध्र' के ज्योतिर्मण्डल से बहुत छोटा है, हृदय में छोटे अंगूर के समान त्वचा वा माँस का बना एक पोल है। इसमें जीवात्मा, चित्त, अहंकार, सूक्ष्म प्राण, प्रकृति और ब्रह्म के मण्डल या दिव्य ज्योतियाँ ओत-प्रोत होकर ठहरी हुई हैं, जैसे शिव-लिङ्ग के पिण्ड में चूड़ियाँ पहनाई हुई हों। ये मण्डल अन्दर से बाहर निकलकर फैले हुए हैं। सामने के चित्र-संख्या २३ में देखें। इतना आनन्दमयकोश के विषय में संक्षिप्त वर्णन कर दिया है किन्तु साक्षात्कार के आधार पर हुए विज्ञान का आगे वर्णन करेंगे! इस आनन्दमयकोश में आत्मदर्शन, प्रकृतिपुरुष-विवेक का उल्लेख विस्तारपूर्वक करना तो अभी शेष है।

मानव जीवन की उत्पत्ति का काल—यह मानव जब पुरुषार्थ के द्वारा मोक्ष

---

* चित्र-संख्या २२ का विवरण—हृदय प्रदेश में ज्योतिर्मय मण्डलाकार छः पदार्थों का दर्शन:—
  १. यह श्वेत वर्ण का मण्डल, जो अन्य पांच मण्डलाकार पदार्थों को व्याप्त किये हुए है, हृदयावच्छिन्न ब्रह्म का मण्डल है।
  २. यह पीत वर्ण का प्रकृति का मण्डल है।
  ३. गुलाबी रंग को लिए हुये यह सूक्ष्मप्राण का मण्डल है।
  ४. नील-हरित वर्ण का यह अहंकार का मण्डल है।
  ५. जिसमें रश्मियां निकल रही हैं, श्वेतवर्ण का यह चित्त का मण्डल है।
  ६. चित्त के श्वेत मण्डल में अतिशुभ्र जीवात्मा का मण्डल है।

* चित्र-संख्या २३ का विवरण:—
  १. हृदयस्थ झिल्ली के पोल में स्थित छोटे अंगूर के समान मांस का पोल है जिसमें जीवात्मा, चित्त, अहंकार, सूक्ष्मप्राण, हृदयावच्छिन्न प्रकृति और ब्रह्म के मण्डलों की मण्डलाकार शिवलिंग में पहनाई हुई चूड़ियों के समान अन्दर से बाहर की ओर भी पिरोई हुई दिव्य ज्योतियां।
  २. रजःप्रधान अहंकार द्वारा चित्त और मण्डलों का आच्छादन।
  ३. चित्त, अहंकार एवं सूक्ष्म प्राण की सात्विक अवस्था का दर्शन।

प्राप्त करता है तब इसका प्रारम्भिक काल जानने की इच्छा भी होती है। इसके विषय में शास्त्र तो ऐसा कहते हैं—

'तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्।' (योग ४-१०)

अर्थात्, वासनायें अनादि हैं क्योंकि पुरुष में जीवनेच्छा नित्य, अविनाशी है। वासनायें ही सांसारिक जीवन का आधार हैं। सृष्टि सृजन के समय, मोक्ष से पुनरागमन के पश्चात्, जबकि इस आत्मा को प्रकृति-प्रसूत, त्रिगुण-निर्मित, दिव्य चोला मिला, जो वासनाओं के धागे से सिला हुआ था, तभी से जीवात्मा की जीवन सरिता निःसृत हुई है। इस चोले के संयोग से पूर्व इस आत्मा में न तो कोई इच्छा थी न आकांक्षा, न कोई अतृप्ति थी न ज्ञान-पिपासा; किंवा इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, सुख, दुःख आदि भी आत्मा के लिए न थे। केवल एक लघु-सी 'अहं' भावना के स्पर्श होते ही यह समस्त विषाक्त विकराल संसार आत्मा के सम्मुख आकर उपस्थित हो गया। संसार के सभी भाव मूर्त्त हो उठे। इस 'हिरण्यमय पात्र' को देखकर न जाने कैसे भाव से और आश्चर्य-चकित रूप से आत्मा ने इसे ग्रहण किया होगा। उस स्वरूपस्थ, केवली, परितृप्त, ब्रह्मानन्द-निमग्न आत्मा के लिए यह कैसी विडम्बना थी! जिस हिरण्यमय चमकीले पात्र को इस जीव ने अपने लिए आनन्दकर समझा था वही इसके लिए सोने का बना बन्दी-गृह निकला। यही इतनी-सी इस जीव के जीवन-प्रारम्भ की मार्मिक, यथार्थ और संक्षिप्ततम गाथा है। तभी से जीव की जीवन-सरिता संसार-क्षेत्र में प्रविष्ट हुई तथा इसके प्रवाह का अवसान वा अन्त परमानन्दपूर्ण ब्रह्म महार्णव में मिलकर ही होगा। यह मीन-सा व्याकुल जीव ब्रह्म-सागर के अनन्त और आनन्दप्रद मधुर क्षीर में स्वच्छन्द विहार करके ही परितृप्त होगा। ब्रह्म के होमकुण्ड में पूर्णाहुत होकर, दिव्य 'ज्योतिर्मय-पुरुष' को पाकर सन्तुष्ट होगा। क्योंकि ब्रह्मानन्द क्षीर-सागर का जल 'अहम्' भाव की मलिनता को धो देता है तथा ब्रह्माग्नि इस 'अहन्ता' की केंचुली को जला देती है। तब आत्मा का अपना 'ज्ञान-ज्योतिर्मय' स्वरूप उद्भासित हो उठता है। उधर 'अहंभाव' का तम भी प्रकृति के गर्भ में जाकर प्रगाढ़ निद्रा में प्रसुप्त वा मूर्च्छित हो जाता है।

मानव कर्तव्य—यदि संसार के विशाल क्षेत्र में ठोकरें खाने की इस दुःखद गाथा को काव्यमयी भाषा में एक खेल वा नाटक कहें तो इस खेल को भी हंसते-कूदते सफलता के साथ किन्तु अति सचेत होकर सावधानीपूर्वक अनासक्त भाव से खेलना होगा। यही मानव कर्तव्य है। इस खेल में सफलतापूर्वक विजयी होने का पुरस्कार होगा—परमानन्दमय ब्रह्मानन्द के क्षीर-सागर में स्वच्छन्द विहार करने की आज्ञा, अथवा आनन्दमय भगवदङ्क में निवास का अधिकार वा खुली छुट्टी मिल जाना। संसार में माता-पिता, स्त्री-पुत्र, शत्रु-मित्र, बन्धु-बान्धव, पशु, पक्षी, कीट, पतंग, सरीसृप, जलचर आदि के स्वरूपों में यह 'अहम्' भाव ही छिपा हुआ है, अथवा इन्हें 'अहम्' के स्वरूप कह देने में भी कोई अत्युक्ति या आपत्ति नहीं है। इसलिए विवेकज ज्ञान के द्वारा इस 'अहंकार' जनित आसक्ति का विनाश कर देना ही मानव का कर्तव्य, परम धर्म, चरम लक्ष्य अथवा परम पुरुषार्थ है।

ब्रह्मपुरवासी आत्मा का वर्णन—पूर्वोक्त 'आनन्दमयकोश' ही ब्रह्मपुरशयी

'आत्माराम' की इन्द्रपुरी है। यह जीव अपने परम रक्षक पिता 'अज', देहदात्री भगवती 'अजा' के साथ तथा अपने अमात्य, भृत्य, सेवक वर्ग सहित एक 'राजा' के समान आनन्द और निर्भयता से रहता है। दुर्ग के समान बनी इसी इन्द्रपुरी में 'आत्माराम' के परमाराध्य परमेष्टि देवाधिदेव 'ओ३म्' का सुचारु मन्दिर भी है, जहां पर समाधि अवस्था में 'ब्रह्मसारूप्य' में निमग्न होकर वह अपार ब्रह्मानन्द का उपभोग करता है। **'यस्मिन् विज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवति'** कथन के अनुसार इस 'इन्द्र' को अपने इष्टदेव के सहवास वा सत्सङ्ग से समस्त ज्ञान-विज्ञान ही नहीं, वरन्—

'नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो न मेधया न बहुना श्रुतेन।
यमेवैष वृणुते तेन लभ्यस्तस्यैष आत्मा विवृणुते तनूं स्वाम्॥'
(कठ० व० २, छं० २२)

कथित यमाचार्य के उपदेशानुसार आत्म-परमात्म ज्ञान-विज्ञान, जो तप-स्वाध्यायादि साधनों के अनुष्ठान से दुष्प्राप्य है, वह गहनतम 'ब्रह्मज्ञान' ईश्वरप्रणिधानरूप आत्म-समर्पण—सर्वाङ्गीण समर्पण से इसी ब्रह्मपुरी के देवमन्दिर में बैठे-बैठे मिल जाता है, जैसे शिशु को अपनी मातृ-अंक में पड़े-पड़े दुग्ध का अमृत पान मिलता है और शिशु की इच्छानुसार तब तक निरन्तर मिलता रहता है जब तक कि शिशु रूप से माता के प्रति उसका आत्म-समर्पण रहता है। भगवान् पातञ्जलि ने भी इसी भाव की पुष्टि दो सूत्रों से की है—**'ईश्वरप्रणिधानाद् वा'** (१-२३) तथा **'समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्'** (२-४५)। इस भगवत पुरस्कार का यहीं पर अन्त नहीं हो जाता, परंच वह दयालु पिता अपना समस्त बाह्य तथा आन्तरिक स्वरूप और प्रकृति के परम गुह्य रहस्यों को भी अपने परमभक्त, ज्ञानी, योगी, अपने प्रिय अमृत-पुत्र पर बखेर देता है—बरसा देता है। इसी को योग में 'धर्ममेघ' नाम से कहा गया है। तब यह 'आत्माराम' सत्यसंकल्प, सत्यकाम, आप्तकाम, निष्काम और अन्त में अकाम हो जाता है। योग कहता है कि उस समय 'चित्त' पर पड़े सब मल और आवरणों के हट जाने से जहां चित्त का प्रकाश फैल जाता है, वहां चित्तगत अहंकार में बंधा आत्मा का प्रकाश भी देदीप्यमान हो जाता है। फिर ज्ञातव्य शेष नहीं रहता। 'ब्रह्मसारूप्य' का अमृत-रस पान करके मानव 'विदेह', देहाध्यास-विगत, होकर जीवन्मुक्त हो जाता है, और समस्त क्लेश-कर्म वासनाओं का अवसान या अन्त हो जाता है।*

इस छोटे से 'ब्रह्मपुर' में ब्रह्म का समस्त सर्वव्यापक रूप तो समा नहीं सकता। सर्वव्यापक सिकुड़ कर एक अंगुष्ठ मात्र स्थान में वह कैसे आ जाए? किन्तु वह यहां पर चिन्ह मात्र से अक्षय-ज्योति के बने अण्डाकार रूप में इस हृदय-गुहा में बने देव-मन्दिर में विराजमान है। महर्षि याज्ञवल्क्य ने अपना अनुभूत साक्षात्कार महाराज जनक को इस प्रकार बताया है:—

हृदयं वै ब्रह्म त्यहृदयस्य हि किं स्यादित्यब्रवीत् स वै नो ब्रूहि याज्ञवल्क्य हृदयमेवायतनम्। आकाशः प्रतिष्ठा स्थितिरित्येनदुपासीत। का स्थितता याज्ञवल्क्य?

* ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः। (योग. ४-२८)

हृदयमेव सम्राट् इति होवाच। हृदयं वै सम्राट् सर्वेषां भूतानामायतनम्। हृदयं वै सम्राट् सर्वेषां भूतानां प्रतिष्ठा। हृदये ह्येव सम्राट् सर्वाणि भूतानि प्रतिष्ठितानि भवन्ति। हृदयं वै सम्राट् परमं ब्रह्म। (वृहदा० अ० ४, ब्रा० १, मं० ७)

अर्थात् यह हृदय ब्रह्म के समान विशाल है, जो हृदय की विशालता से हीन है वह व्यक्ति तुच्छ है। हृदयाकाश में ही सब भूतों, जीवों की स्थिति है—निवास है। साक्षात् करने पर ऐसा ही प्रतीत होता है। हृदय में ही श्रद्धा, भक्ति, विश्वास, निर्भयता आदि के सात्त्विक भाव संस्कार रूप से स्थित हैं और इस चेतना शक्ति के प्रकाशक सत्य, आनन्द तथा सर्वव्यापक ब्रह्म के दर्शन को इस मानवपिण्ड में वाणी, प्राण, नेत्र, श्रोत्र, मन और हृदय के रूपों में देखने का आदेश किया है। इस प्रकार सर्वव्यापी ब्रह्म, देहस्थ मन, बुद्धि, चित्त आदि की डोरियों से बन्धा हुआ है, जिसे योगी सरलता से पकड़ सकता है। यह समस्त 'ब्राह्मण' इसी प्रकरण का है। हृदय-गत इस ज्योतिर्मय अक्षय अण्ड के निर्झर से निरन्तर, प्रतिक्षण, अक्षुण्ण रूप से निर्झ-रित ज्ञान जाह्नवी धर्म, **'मेघसमाधि'**[1] (योग ४-२९) की स्निग्ध रस परिपूर्ण शान्ति की अबाध शीतलता से सिक्त धारा में स्नान करता हुआ योगी कृतकृत्य हो जाता है। इष्टदेव की ज्योति के स्पर्शमात्र से ही यह अल्पज्ञ 'जीव' पूर्ण निर्भ्रान्त ज्ञान की कोटि में प्रविष्ट हो जाता है और निश्चय से इस अपरिमेय, अगोचर, आनन्द महोदधि में प्रविष्ट होते ही दुग्ध-धवल क्षीर सागर का यह निर्मल जल अति मादक, अति मोहक, अति स्निग्ध, शक्ति-ज्ञान-ज्योति-स्फूर्तिप्रद, ताप-त्रयहारी, दिव्य रसा-यन सिद्ध होता है। इस भागवत ज्योति के संस्पर्श मात्र से यह जड़ात्मक संसार जब दिव्य बना हुआ है तो भला यह चेतन जीव, भागवत प्रसाद से दिव्य-जीवन-युक्त, जीवन्मुक्त, शान्ति का आगार बन जाए तो आश्चर्य ही क्या है! उपनिषद्कार साक्षी दे रहे हैं:—

समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं भवेत्।
न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते॥

(मैत्रायणी प्रपा० ४, मं० ९)

इत्यादि साक्षात्कार के वचनों से उपनिषद् आपूरित हैं। यह सब वर्णन आत्मा की 'वृत्तिसारूप्य' से पृथक् रहने का अभ्यासी बन जाने की अवस्था का है अथवा स्वरूपस्थ होने वाले की यह अवस्था कही जा सकती है।

भोग और अपवर्ग का साधक—वस्तुतः भोग और अपवर्ग का 'साधक' वा 'कारण' तो यह अन्तःकरण ही है, जो प्रकृति का कार्य है। कारणरूपा प्रकृति अपने सभी कार्यों में सर्वत्र अनुस्यूत होकर रहती है[2]। अर्थात् कार्यों में 'कारण' रूप से वर्त्तमान होकर रहती है। एकदेशी अणु जीवात्मा जैसी संसार की भोग-दशा में प्रकृति के कार्य रूप अन्तःकरण में रह रहा है, इसी भाँति मोक्ष दशा में भी इसी महती अव्यक्त प्रकृति

१. प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातिर्धर्ममेघः समाधिः। (योग. ४.२९)
२. कारणभावाच्च। सांख्य० १, ११८

के गर्भ में अथवा आकाश में अपना आवास रखता है। क्योंकि स्पष्ट ही यह प्रकृति, अणु आत्मा से महान् विस्तृत है और सर्वदेशी भी है। किन्तु ब्रह्म की अपेक्षा एकदेशी है। क्योंकि ब्रह्म अन्दर तथा बाहर भी है; मोक्ष दशा में इस कारण-रूप प्रकृति के साथ जीव का कोई भोगात्मक सम्बन्ध नहीं होता। मानव-देह में यह सूक्ष्म प्रकृति का मण्डल अन्तःकरण को अपने गर्भ में धारण करते हुए सूक्ष्म, अव्यक्त रूप से इसके भीतर बाहर विद्यमान है। इसीलिए इसे 'प्रकृतिमण्डल' वा कोश के रूप में कह दिया गया है। इस प्रकार कारण रूप प्रकृति के साथ सम्बन्ध तो मोक्ष-काल में भी बना ही रहता है, जो बन्धन का कारण नहीं होता। बद्ध तथा मुक्त सभी आत्माओं का सम्बन्ध सूक्ष्म प्रकृति के साथ 'कारण' रूप से नित्य है और 'कार्य' रूप से अनित्य है। और कार्यरूप सम्बन्ध-विच्छेद का नाम ही अपवर्ग है।[1]

अन्तःकरण में जीवात्मा की स्थिति—साक्षात्कार के आधार पर यह निश्चय से कहा जा सकता है कि जीवात्मा इस अन्तःकरण में कील के समान ठुका हुआ नहीं है; वरन् चक्र में स्थित नाभि के समान 'केन्द्रित' केन्द्र में स्थित है। जैसे लोहे के बने एक वृत्त वा चक्र के केन्द्र में स्थित चुम्बक चक्र का संतुलन रखता है, ऐसे ही आत्मा भी अन्तःकरण के उत्तम भाग 'चित्त' के केन्द्र में स्थित रहता हुआ 'अन्तःकरण-चतुष्टय' से कार्य ले रहा है, केन्द्र को त्यागता नहीं। यदि केन्द्र को त्याग दे तो शक्ति का संतुलन बिगड़ जाय। विश्व में सर्वत्र यही नियम कार्य करता हुआ दीखता है। प्रत्येक गतिशील पिण्ड 'गोलाकार' वा 'अंडाकार' है। और प्रत्येक गतिशील गोलाकार पिण्ड—जैसे सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र, पृथ्वी आदि महापिण्ड भी—अपने केन्द्रों पर गतिशील हैं और केन्द्र-भ्रष्ट नहीं होते। इनका शक्तिसन्तुलन केन्द्र में ही है, एक पार्श्व वा किनारे पर नहीं। किनारे पर केन्द्र मानने से गोले वा चक्र की गति नियमित नहीं रह सकती। यही नियम अन्तःकरण में काम कर रहा है।

बन्धन से छुटकारा—यहां तक लिखे विज्ञान के पठन-मात्र से आत्म-कल्याण नहीं हो सकता जब तक कि अंतःकरण के मुख्य भाग 'आनन्दमयकोश' गत चित्त से लेकर सूक्ष्म प्रकृति तक, सब तत्त्वों का अनुपूर्वीय यथावत् साक्षात्कार करके सहानुभूति के आधार पर इस सब प्रपंच से परम विरक्त होकर **'दुःखमेव सर्वं विवेकिनः'**[2] तथ्य की भावना को अपने जीवन में पूर्णतया चरितार्थ नहीं कर लेते। पर वैराग्य संपादन के पश्चात् कर्म-फल द्वारा प्राप्त भोग बन्धन के कारण नहीं रहते, किंतु अपवर्ग के साधक बन जाते हैं। चित्त और अस्मिता किंवा आनन्दानुगत तथा अस्मितानुगत समापत्तियों की दृढ़ता से जब निर्विचार समाधि की दृढ़ता होने लगती है तब एक प्रकार की परम शान्त निश्चल अवस्था प्राप्त होती है जिसे 'अध्यात्म प्रसाद' कहते हैं। इसी अवस्था में एक परम दिव्य ज्योति 'ऋतम्भरा' उदित होती है जिसमें 'प्रकृति-पुरुष-विवेक' होता

---

१ यद्वा तद्वा तदुच्छितिः पुरुषार्थस्तदुच्छितिः पुरुषार्थः। (सांख्य० अ. ६, सू० ७०)

२. परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः।
(योग० २-१५)

है। यह 'विवेक' जब अन्तरात्मा में स्थित हो जाता है तब इस 'चित्त' से भी विरक्त हुए योगी को यह 'प्रबोध' उस द्वार पर लाकर खड़ा कर देता है जिसमें प्रविष्ट होकर योगी 'स्व-स्वरूप' को तथा कालान्तर में 'ब्रह्म-स्वरूप' को साक्षात्कार कर जीवन-मरण के बन्धन से निवृत्ति-लाभ करता और निश्चिन्त हो जाता है। ये दोनों अवस्थायें वाङ्-मनसा अगोचर, अकथनीय, स्वानुभूतिप्रत्ययसार हैं। वैसे तो यह समस्त ग्रंथ ही साक्षात्कार के आधार पर लिखा गया है किन्तु यह सूक्ष्मतम विज्ञान हृदय में प्रविष्ट हुए बिना प्रत्यक्ष नहीं हो सकता। इसलिए साधकवृन्द अपने दैनिक अभ्यास के साथ अंतर्मुख होकर 'हृदय प्रदेश' में प्रवेश करें और ध्यान की दिव्य दृष्टि से अवलोकन करें। हृदयगत 'आनन्दमयकोश' में हमें इन तथ्यों की स्थिति, 'आनन्दमयकोश' के पांचों भागों, इन भागों के परस्पर कार्यव्यवहार और इन सब के अन्दर स्थित जीवात्मा तथा ब्रह्म का साक्षात्कार करना है। किन्तु यह सब साक्षात्कार तुरन्त नहीं होगा। हृदय में निरन्तर अभ्यास करते-करते ज्यों-ज्यों एकाग्रता बढ़ती जाती है, त्यों-त्यों अवान्तर विज्ञान का पट खुलता जाता है। इस अवान्तर विज्ञान के पश्चात् 'जीवात्मा' का 'चित्त' से पार्थक्य पदार्थ रूप से भासता है, किंतु इसमें पर्याप्त समय लगता है। इन अवान्तर विज्ञान के साक्षात्कारों को हम यथास्थान 'साक्षात्कार' शीर्षक देकर समझाते जाएंगे।

यहां पर इस तथ्य को सदा स्मरण रखना चाहिये कि महत्तत्त्व सहित प्रकृति के सभी विकार वा पदार्थमात्र परिणामात्मक त्रिगुण के 'कार्य' हैं, इसलिए प्रत्येक पदार्थ में प्रख्याशील 'सत्त्व' की विद्यमानता के कारण सृष्टि का प्रत्येक पदार्थ 'दिव्य नेत्रों' द्वारा देखा अथवा प्रत्यक्ष किया जा सकता है। केवल 'संयम-जय' की प्राप्ति की आवश्यकता होती है।

आप हृदय के चित्र में दिए 'आनन्दमयकोश' के भागों का अवलोकन कर चुके हैं। उसी के अनुसार जब हृदय में प्रवेश करेंगे तो किसी प्रकार का कोई प्रकाश दीखेगा। उस समय साधक पिछले विवरणों के आधार पर यह जान सकता है कि यह प्रकाश 'आनन्दमयकोश' गत किस विभाग का है। जैसे हृदय में ध्यान करते समय यदि चमकीली वाष्प, या वाष्प का छोटा-सा शंखाकार-सा दीखे तो यह 'सूक्ष्म प्राण' का दर्शन है। और यदि हरे-से रंग का प्रकाश या अंडा-सा दीखे तो यह 'अंहकार' का दर्शन, और यदि शुभ्र प्रकाश या श्वेत माखन, हिम आदि से बना अण्डा-सा वा महान् प्रकाश पुंज दीखे तो यह 'चित्तमण्डल' का दर्शन है। साथ ही यह भी देखा गया है कि सूक्ष्म प्राण एवं अहंकार के मण्डलों में गुणों के प्रभाव से रंग-परिवर्त्तन होता ही रहता है; किंतु 'चित्त' के रंग-रूप, आकार, प्रकार में सदा महान् और लघु परिवर्तन इसकी वृत्ति-भेद से हो जाया करता है। अब कुछ 'साक्षात्कार' दिये जाते हैं जिनसे साधक-वृन्द यह समझ सकेंगे कि इन आन्तरिक दिव्य पदार्थों वा तत्त्वों का साक्षात्कार किन रूपों में तथा कैसे होता है। इन साक्षात्कारों से ही कई जिज्ञासाओं का समाधान भी हो जाता है।

चित्त के रंग-रूपों का साक्षात्कार—ध्यानस्थ दशा में 'चित्त' को प्रायः इतने विभिन्न रूपों में देखा है कि यदि उन सबको लिखा जा सके तो भी कम है। साथ ही

लिखा जाना असम्भव भी है, और यदि कहा जाय कि इस चित्त के अनन्त और असंख्य रूप हैं, तो भी अत्युक्ति न होगी। 'वृत्तिसारूप्य' हो जाने के कारण, अर्थात् इस संसार में जितने भी पदार्थ वा तत्त्व विद्यमान हैं, हो सकते हैं और होंगे, उन सभी के आकारों के संस्कारों को धारण कर लेने वा तद्रूप हो जाने अथवा उनसे रंजित हो जाने के अपने स्वाभाविक धर्म के कारण यह चित्त 'अनन्त' रूपों वाला है, यह समझ लेना चाहिये। जब हम व्यावहारिक दशा या जाग्रत दशा में होते हैं तब तो यह बुद्धि 'बाह्य' पदार्थों से अनुरंजित होकर हमारे 'भोग की साधक' अथवा पदार्थ विज्ञान की साधन बनी होती है। और जब हम 'ध्यानस्थ' या 'समाधिस्थ' होते हैं तब यह 'चित्त' आन्तरिक तत्त्वों वा भावनाओं से रंजित होकर उनको दर्शाता है—सदा ही 'वृत्ति' रूप में परिणत होता रहता है। ध्यान काल में सम्पूर्ण अंतःकरण अथवा 'आनन्दमयकोश' वा केवल चित्त ही एक दीपशिखा वा मुकुलित वा अर्द्धविकसित कमल-कलिका वा भास्वर अण्डा, ज्योतिर्मय छोटे शिवलिंगवत् अथवा स्वर्ण थाल आदि के रूपों में प्रत्यक्ष होता है। जैसे हमें गेंदवत् गोल सूर्य, चन्द्रादि महापिण्ड यहाँ से एक बड़े थाल के समान चपटे दीखा करते हैं, ऐसे ही गोल अंडाकृति में 'चित्त', अहंकार, सूक्ष्मप्राण, बुद्धि, 'मन' आदि के मंडल भी प्रायः थाल के समान चपटे दीखा करते हैं। इस प्रकार हृदयगत ये तत्त्व भी जब तक 'संयम' बल से सम्मुखी दिशा से न देखे जायें, प्रायः थालवत् चपटे से दीखते हैं, और इन थाल से बने मंडल वा 'पट्ट' में अहंकार आदि की क्रियायें भी प्रत्यक्ष होती हैं। त्रिगुणात्मक होने से चित्तादि पर गुणों का प्रभाव भी स्पष्ट रूप से प्रत्यक्ष होता है। रङ्गों का परिवर्तन त्रिगुण के प्रभाव का द्योतक होता है। आकार का परिवर्तन पदार्थ तथा वृत्ति परिवर्तन का द्योतक होता है। साथ ही धर्म, लक्षण, अवस्था परिणाम भी इस चित्त में ही होते हैं और चित्त को अपने प्रभाव से परिणत करते रहते हैं। इन सब प्रभावों से भी चित्त के अपने स्वाभाविक स्वरूप में कोई महान् परिवर्तन नहीं आता जब तक कि अपने किसी संकल्प-विशेष का प्रयोग न किया जाय। नीचे साक्षात्कार हुए चित्त के कुछ रूप दिये जाते हैं।

१. **ध्यानस्थ साधक** अपने सम्मुख सुनहरा-सुदीप्त टाइमपीस-सा देखता है, जिसमें अक्षर नहीं होते, आकृतिमात्र होती है, जिसके चारों ओर धानी रङ्ग का वृत्त (अहंकार का मंडल) देखकर आनन्द की अनुभूति होती है।

२. तत्पश्चात् हृदय में शुभ्र प्रकाश फैल जाता है, सम्मुख प्रकट हुआ दीप-शिखावत् 'चित्त' विभिन्न प्रकार की आभायें फेंकता है, जो ध्यानस्थ बैठे साधक को प्रदीप्त कर देती हैं। साधक आनन्द-निमग्न हो जाता है।

३. साधक अपने को सुदीप्त 'चित्त' मंडल में 'ध्यानस्थ' दशा में देखता है।

४. कभी साधक अपने को केवल शुभ्र, शुक्ल, मन्द से प्रकाश से आवृत देख कर 'परम शान्ति' को अथवा गुलाबी से प्रकाश से आवृत आनन्द को (यह आनन्दानुगत समाधि का आभास है) और कभी नील हरित आभा से आवृत 'अहमस्मि' (अस्मितानुगत समाधि का आभास है) को, कभी 'अस्मि' के साथ आनन्द विशेष को अनुभव करता है। कभी आनन्द के साथ गंभीर शान्ति को, कभी केवल शांति को,

कभी सर्वथा अभाव को अनुभव करता है। ये विभिन्न अवस्थायें क्रमशः 'सात्त्विक' सत्त्व, रजमिश्रित रज के साथ अहन्ता मिश्रित, सत्त्व-तम-मिश्रित समाधियों के रूप हैं। जब तक चित्त पर विशेष अधिकार नहीं हो जाता तब तक ये अवस्थायें क्षणिक अथवा स्वल्पकालिक होती हैं; अभ्यास की दृढ़ता से आगे घण्टों तक बनी रहती हैं।

कभी शीशे की बनी शुभ्र चिमनी-सी में निज को ध्यानस्थ देखता है। इसके भीतर बाहर प्रकाश होता ही नहीं। इसमें साधक को अपना आकार अति लघु, लगभग एक इंच का दीखता है।

इस प्रकार कभी उदय और अस्त होते हुए किरणरहित सूर्य-मंडल के आकार जैसा प्रकाशित, जिस पर कभी मेघ-से छाये प्रतीत होते हैं, जिनसे यह मंडल कभी आधा और कभी पूरा आच्छादित हो जाता है। यह तमःप्रभाव से युक्त अहंकार से आच्छादित होने का रूप है। कभी यह थाल शुभ्र शुक्ल वर्ण का, चार-पाँच इंच के लगभग, कभी एक रत्तीवत्, कभी राई के दाने के समान लघु किन्तु अति सुदीप्त कभी बारूदी अनार छूटने के समान, चित्त मंडल से ज्योतिर्मय स्फुल्लिङ्ग निकलकर आकाशमंडल को ही भर देते प्रतीत होते हैं। इस प्रकार यह सब 'चित्त' के अव्यवस्थित रूप हैं जो चित्त पर अधिकार न होने से ऐसे प्रतीत होते हैं। गुणों से प्रभावित चित्त के रंगों की भिन्नता निम्न प्रकार से ज्ञात होती है। (चित्र-संख्या* २४ में देखें)

१. सात्त्विक चित्त—माखन के समान शुभ्र तथा मृदुल, कभी हिम के समान श्वेत कठोर, कभी स्वच्छ कूप जल के समान पारदर्शी होता है। स्थिर पारदर्शी अवस्था में ही चित्तगत अनेक भाव एवं आत्मा के दर्शन आदि विज्ञान का प्रत्यक्ष होता है।

२. रजोगुणी चित्त—पारदवत् शुभ्र, द्रवतायुक्त, चपल, विज्ञान प्राप्ति में समर्थ होता है। इस समय भी कई रंगों की आभा छिटक जाती है। जब रजोगुण की प्रबलता नहीं होती तब चपलता भी अधिक नहीं होती, केवल विज्ञान कराने के योग्य ही होती है। रजोगुण की प्रबलता में तो यह चित्त महान् जाज्वल्यमान महोदधि के समान उत्तुङ्ग तरङ्गों से पूर्ण अगाध प्रतीत होता है। इस समय अहंकार की चपलता से नीला-सा वर्ण हो जाता है।

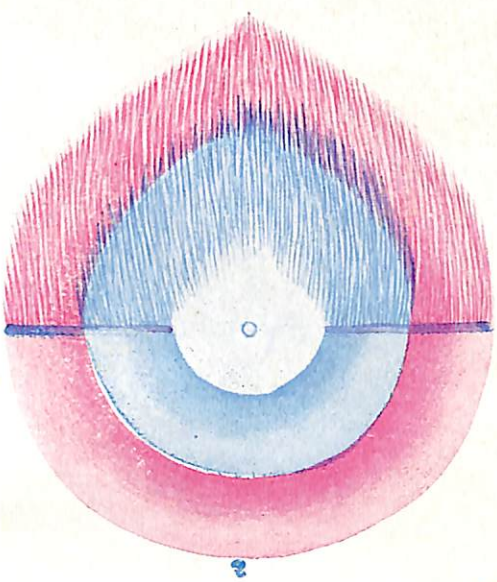
३. तामसिक चित्त—इसका रङ्ग-रूप मेघवत् अपारदर्शी, ज्ञान-प्राप्ति में असमर्थ, स्तब्ध, जड़वत् होता है।

'अणोरणीयान् महतो महीयान्' दोनों आत्म-तत्त्व सात्त्विक चित्त की सहायता से दृश्य होते हैं; अन्यथा मलविक्षेपयुक्त चित्त के लिये अदृश्य ही बने रहते हैं। साथ में विभिन्न रंग, रूप, आकृति वाले यह साक्षात्कृत चित्त के चित्र हैं, इन्हें देखें और समझें।

---

* चित्र-संख्या २४ का विवरण—चित्त के विभिन्न परिणामों का दर्शन :—

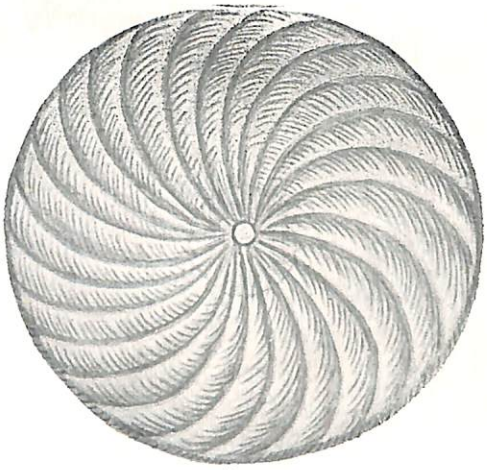
१. रजोगुण से क्रियाशील चित्त, अहंकार और सूक्ष्म प्राण का परिणाम।
२. चित्त में रजोगुण से क्षुभित हुए अहंकार का परिणाम।
३. सात्विक अवस्था में चित्त और अहंकार का परिणाम।
४. राजस अवस्था में चित्त और अहंकार का परिणाम।
५. तामस अवस्था में चित्त और अहंकार का परिणाम।



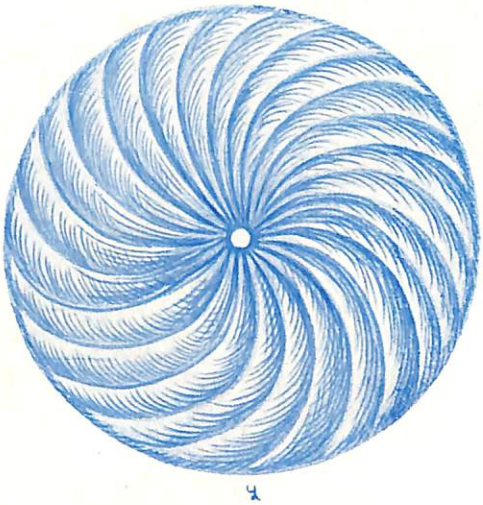
१

२

३



४



५

चित्र संख्या २४
चित्त के विभिन्न परिणामों का दर्शन

हमारा ध्येय केवल इन चित्त, अहंकार आदि के प्रत्यक्ष करने मात्र से नहीं है, वरन् 'आत्मा' के लिये ये क्या-क्या कार्य किस-किस रूप से करते एवं भोग-कर्म विपाक दिला कर अपवर्ग को कैसे साधते हैं, इस रहस्य का प्रत्यक्ष करना है। इसलिये अब ऐसे साक्षात्कार दिये जाते हैं जो कि इसी रहस्य, इसी तथ्य वा तत्त्व के साक्षात्कार से सम्बद्ध हैं।

चित्त के दो परिणामों का साक्षात्कार—चित्त में दो परिणामों का दर्शन हुआ करता है—

१. स्वाभाविक परिणाम—जो ईश्वरीय नियम के अनुसार प्रतिक्षण धर्म, लक्षण, अवस्था परिणाम में तथा त्रिगुणों के प्रभाव से होता है।

२. दूसरा परिणाम जीवात्माकृत है, जो कि अपनी चेतना-शक्ति के द्वारा चित्त को प्रतिक्षण उपरंजित करके क्रियाशील बनाये रखता है। इसके साथ ही निद्रा, स्मृति, रूप, वृत्तियों एवं संस्कारों के कारण से चित्त में प्रतिक्षण क्रिया रूप परिणाम होता रहता है। इस प्रकार किसी क्षण भी यह चित्त क्रिया वा परिणाम से रिक्त नहीं रहता। इसी के साथ बुद्धि भी तो निर्णीत विषयों के संस्कारों को प्रतिक्षण आनन्दमयकोश की ओर प्रेषित करके चित्त के परिणाम का कारण बनी रहती है। इस प्रकार संस्कारों से रंजित होते समय भी चित्त में विशेष ज्योतिर्मयी तरंगें उठती हैं। विशेष रूप से तब जबकि लोकान्तरों के ज्ञान के संस्कार इसमें आकर पड़ते हैं और उन दृश्यों से उपरक्त होते समय तो किसी महासागर में उठती तरङ्गों के समान ही इस चित्त में भी ज्योतिर्मयी लहरें उठती हैं। यह क्रिया उसी प्रकार दिखाई देती है जैसे किसी तरंगित जलाशय में समीपवर्त्ती पर्वतीय कोई दृश्य पड़ रहा हो। यदि पर्वत खंड के वृक्ष वायु से कम्पित होंगे तो इस जलाशय में कांपते दीखेंगे, चाहे जलाशय का जल स्थिर निस्तरङ्ग ही हो, फिर भी कंपित दृश्य के प्रतिबिम्ब से जलाशय का जल भी कम्पित प्रतीत होता है। इस प्रकार इन क्रियाओं का विश्लेषण भी इसी ध्यानावस्था में करना होता है।

एकमेव दर्शनं ख्यातिरेव दर्शनम्—इसी रूप में प्रत्यक्ष होता है। दर्शन-मात्र का काम तो दिव्यनेत्रों का है किन्तु वस्तु वा विषय दर्शन के विश्लेषण से उत्पन्न सुख-दुःख की अनुभूति को चित्त करता है, अर्थात् सुख-दुःख रूप ख्याति का भान करना चित्त का काम है। इस सुख-दुःख में आनन्द भी सम्मिलित है।

आनन्दमयकोश के कतिपय दृश्य—इस दृश्य को 'आनन्दमयकोश' के अवान्तर रूपों का साक्षात्कार भी कह सकते हैं। वे आन्तरिक रूप ज्ञान, क्रिया वा गति, 'सूक्ष्म-प्राण', चित्त का आश्रय स्थान, कर्माशयचित्त, आनन्दमयकोश के संस्कारों का स्वरूप, संस्कारों का आदान-प्रदान आदि अनेक हैं। इनका साक्षात्कार कर लेने पर ही आत्म-तत्त्व का साक्षात्कार सम्भव बनता है। अतः इनका साक्षात्कार कैसे होता है, किस रूप में होता है, उसका प्रकार निम्नलिखित है :—

'चेतना' 'ज्ञान' तथा 'क्रिया' का साक्षात्कार—ज्ञान तथा क्रिया को पृथक् नहीं किया जा सकता, इसलिए इन दोनों का एक साथ ही प्रत्यक्ष होता है। प्रकृति के त्रिगुण

समुदाय का प्रथम निर्माण रूप 'महत्' का कार्यात्मक अंशभूत यह 'चित्त' जहां पदार्थों का प्रकाशक है, वहां जड़तत्त्व का परिणाम होने से 'जड़' भी है। किन्तु यह चेतनवत् कार्य कैसे करता है ? इसी तथ्य को साक्षात् करना है। 'ज्ञान' के साथ ही 'चित्त' में आत्म-संयोग से निरन्तर उत्पन्न हो रही क्रिया को भी देखते जाना है, क्योंकि 'ज्ञान' और 'क्रिया' ये दोनों स्वरूपतः पृथक् होकर भी यहां पर सूक्ष्मता के कारण अभिन्न प्रतीत होते हैं। अतः चित्त-मण्डल के मध्य में ध्यान की तीव्र कुशाग्र विज्ञान दृष्टि के द्वारा निश्चल रूप से देखने की आवश्यकता है। चित्त-मण्डल के अंतःकेन्द्र में स्थित एक सजीव कण के समान प्रतीत हो रहा सुदीप्त, सुन्दर आत्मा अपनी सत्ता से प्रतिबिंबित, अति सौम्य, आह्लादक, सूक्ष्म-सी आभा वा ज्योति का उद्भव करता है, और अति तीव्र किंतु अदृश्य-सी गति से यह आभा चित्त-मण्डल के कण-कण को व्याप्त करती और अपनी चेतना से रंजित करती हुई चित्त-मंडल के किनारों की ओर बढ़ती चली जाती है। तांबे में जैसे विद्युत् अदृश्य गति से तुरन्त फैल जाती है, उसी प्रकार की प्रक्रिया इस समय 'चित्त-मंडल' में भी होती है, मानो गति पर बैठकर ही ज्ञान-प्रकाश चेतना चली जा रही हो। चेतना वा ज्ञान की सौम्य-ज्योति को चित्त की 'प्रख्याशीलता' अधिक चमका देती है तथा बढ़ती हुई गति से बनती जा रही अति सूक्ष्म लहरियाँ-सी भी चित्त के प्रकाश से ऐसी प्रतीत होती हैं मानो बहते जल में दूधिया-सा रंग घुला हो और उस बहते जल को आदित्य की रश्मियाँ अधिक भास्वर बना रही हों, किन्तु सत्त्वप्रधान निर्मल अवस्था में तो 'चन्द्रिका'-सी समुज्ज्वल बनी दीखती है। यह जल की धवलता तो 'चेतना या ज्ञान की ज्योति' है और इसकी क्रिया चित्त की चपलता की द्योतक है। जल की धवलता का दर्शन तो नेत्रों से होता है किन्तु जल में व्याप्त 'ऊष्मा' का ज्ञान नेत्रों से नहीं वरन् स्पर्श से होता है—ऐसे ही यहां पर 'चित्त' में क्रिया का ज्ञान होता है। इसी स्थिति में थोड़ा और गहरा देखें तो यह रहस्य भी स्पष्ट होगा कि 'चेतनत्त्व'—इस जड़ चित्त में 'आत्म-सम्पर्क' से आई चेतना ही है। जैसे लोह खंड में प्रविष्ट होकर 'अग्नि' अपने स्वरूप से रंजित या आत्मसात् करके लोहे को भी अग्निवत् बनाकर अपने तेज से प्रकाश और दाहयुक्त बना देती है, तब लोहा भी अग्नि के समान ही प्रकाश को फैला कर समीपवर्ती प्रदेश तथा पदार्थों को प्रकाशित तथा संतप्त कर देता है, इसी प्रकार 'आत्म-तत्त्व' से प्राप्त 'ज्ञान' तथा 'गति' से व्याप्त या अनुरंजित हुआ जड़ 'चित्त' 'चेतनवत्' बनकर इस सब व्यापार को दर्शाता है। यही सब दृश्य इस 'चित्त' की 'चेतनवत्ता' का साक्षात्कार है। यदि अपने चित्त में नहीं देख सकते तो अन्य के चित्त में अपनी 'दिव्यदृष्टि' के निक्षेप से देख सकते हैं। इस प्रकार यहाँ पर आत्मतत्त्व की ज्ञान और क्रिया, चित्त की चेतनवत्ता का साक्षात्कार, तथा चित्त के केन्द्र में दीखने वाला सजीव सौम्यकण, जो चित्तांश विशिष्ट आत्मा का स्वरूप है, उसका आभास मिल जायगा। समाधि की अवस्था में ऐसा भी देखा गया है कि जैसे एक गोताखोर मनुष्य विशाल समुद्र में, उसकी अज्ञात अवस्था में फेंके गये एक मोती को ढूंढने में महान् प्रयत्न करता है, इसी प्रकार समाधि की दशा में चित्त रूपी समुद्र में परमाणु से भी सूक्ष्म जीवात्मा की अन्वेषणा में महान् प्रयत्न करना पड़ता है। और

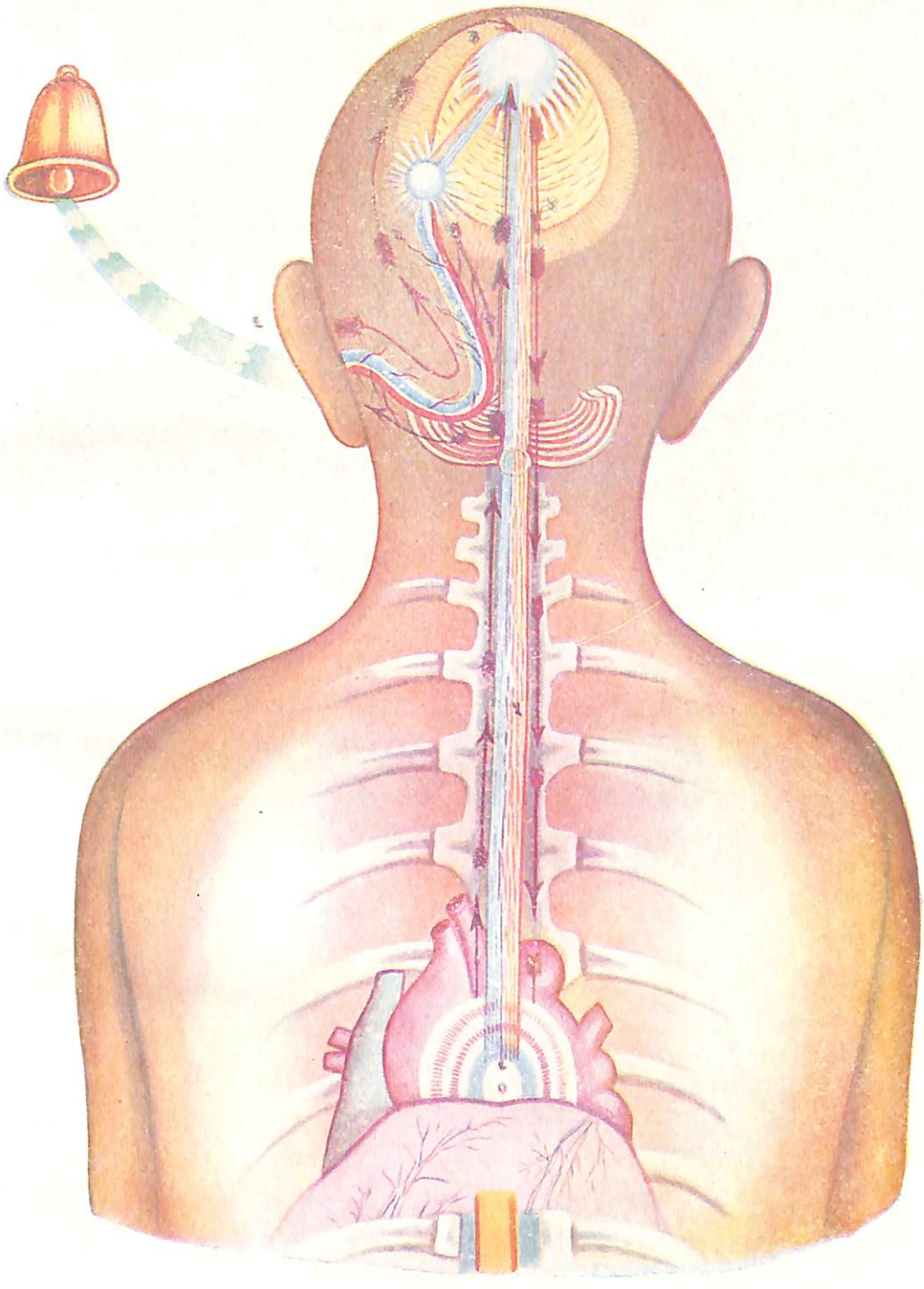
असंख्य परमाणुओं के समुदाय की महती राशि में एक विजातीय परमाणु जीवात्मा की अन्वेषणा अत्यन्त कठिन होती है। आगे भविष्य में जब इस प्रकार 'आत्मस्वरूप' दिव्य-नेत्रों द्वारा दर्शन का विषय बन सके तो आत्मा के समीप ही चित्त-मंडल में व्याप्त सूक्ष्मातिसूक्ष्म 'ब्रह्म' के दर्शन भी हो जायेंगे।

आत्मस्वरूप दर्शन की स्थिति के तथ्यों का साक्षात्कार—ये सब पदार्थ संगठित होकर अनेक प्रकार के व्यापार करते हैं।

चित्त किसके आश्रय से हृदय में स्थित है—आत्म-चेतना की फैलती जा रही गति के साथ-साथ अदृश्य रूप से 'आकर्षण' शक्ति भी फैलती है। यह अति सूक्ष्म तत्त्व है। जैसे 'चुम्बक' की शक्ति अदृश्य होती हुई भी दूसरे पदार्थ को अपनी ओर खींच लेने से प्रकट होती है, उसी प्रकार आकर्षण शक्ति से व्याप्त, 'आत्म-चेतना' से पूर्ण चित्त, जहां अपने साथी 'अहंमण्डल' को आत्म-द्युति से अधिक भास्वर बना रहा है, वहां उसे आकृष्ट भी किए हुए है। और आगे 'चित्त मण्डल' से आई ज्ञान, क्रिया, आकर्षण-शक्ति से पूर्ण 'अहंमण्डल' की शक्ति ने चित्त के गर्भ से निरन्तर आ रहे 'सूक्ष्मप्राण' के मंडलाकार को भी 'दीप्त' तथा 'आकृष्ट' कर रखा है। यह तो आत्मा का आन्तरिक आकर्षण है, किन्तु 'सूक्ष्मप्राण' के मण्डल से सटा हुआ तथा इन सबको सीमा में बांधने वाला 'सूक्ष्मप्रकृति' का मंडल है, जो अत्यन्त सूक्ष्म रूप होने के कारण इन मंडलों में अनुस्यूत होकर इनको अपने गर्भ में धारण करके बाहर से बांधे हुए है। सम्भव है, सूक्ष्मता के कारण इसे इस समय न देख सकें। 'सूक्ष्म प्रकृति मण्डल' के बाहर विद्यमान 'हृदयाकाश' व्यापी ब्रह्म का मण्डल पूर्वोक्त सब मण्डलों में व्याप्त होकर इन सबको अपने गर्भ में धारण किए है; इस प्रकार यह चित्त, अहंकार तथा सूक्ष्मप्राण इन दो बन्धनों से जकड़ा हुआ, 'हृदय' प्रदेश में स्थित है, जैसे अंडे का बाह्य छिलका वा नारियल का 'बक्कल' अपने आन्तरिक पदार्थों को बाहर से बांधे रखता है। इस प्रकार चित्त की स्थिति के साथ 'सूक्ष्म प्राण' के मण्डल का साक्षात्कार हो जाता है। चित्त के केन्द्र में 'जीवात्मा' के संयोग से उत्पन्न ज्ञान और क्रिया का सूक्ष्म-सा प्रवाह 'अहं-मण्डल' के बाहर आकर विशेष रूप से संगठित तथा भास्वर मण्डल के रूप में दीखने वाला यह 'सूक्ष्मप्राण' का स्वरूप है। यही 'जीवनी शक्ति' है। ये साक्षात्कार आंशिक रूप से चित्रों द्वारा स्पष्ट हो जाते हैं। यदाकदा 'मैं चित्त को देख रहा हूं' जब ऐसा भान होता है, उस समय 'बुद्धि' तथा 'मनस्तत्त्व' मिलकर ऐसी अनुभूति कराते हैं, किन्तु दर्शन का काम 'दिव्यनेत्र' ही कर रहा होता है।

चित्त के अन्य रूप—चित्त मण्डल में प्रविष्ट होने पर सम्मुख प्रकाशमयी पतली तारों का बना 'हेयर स्प्रिंग' अर्थात् 'बाल कमानी' का-सा चक्र घूमता रहता है। इससे सटा हुआ छायावत् रिक्त स्थान है। इसके भी भीतर 'धवल-वर्ण' का शुभ्र प्रकाश है। 'दिव्य दृष्टि' के प्रविष्ट होने पर यह फैलने लगता है। इस वृत्त के केन्द्र में हीरक के समान सुदीप्त एक 'कण' उद्भासित होता है। इस समय इस चित्त मण्डल के बाह्य किनारे पर 'सुनहरी' रंग की चमकीली विशाल तरंगें होती हैं, यही रजोगुण का वृत्त है। इन्हें पार करके नीचे हल्की-सी श्यामता लिये 'तमोगुण' अस्मिता का चक्र निकल आता है।

इसे भी पार करके फिर स्फटिक के समान निर्मल-धवल शुभ्र-ज्योति-पूर्ण शान्त समुद्र-सा दीखने वाला 'चित्त' का ही विस्तृत स्वरूप है। इस समय यहां पर कोई तरंग, कोई भी क्षोभ नहीं होता। तब स्तब्ध-प्रशान्त-पारदर्शी चित्त की सात्त्विक अवस्था में उस अद्वितीय, अवर्णनीय, सूक्ष्मतम तत्त्व 'जीवात्मा' के दर्शन होंगे जिसके लिए मुण्डकोपनिषद् में कहा है कि वह **'सूक्ष्माच्च तत् सूक्ष्मतरं विभाति'**। यहां पर चित्त के केन्द्र में गहरा देखें तो प्रतीत होगा जैसे कि पूर्व भी इससे मिलता-जुलता-सा साक्षात्कार कर चुके हैं। किन्तु इस सात्विक अवस्था में ही यह स्पष्ट प्रतीत होता है। इस सौम्य ज्योतिर्मयी हीरक-सी कणिका के ऊपर, प्रख्याशील शुभ्र 'धवल' चित्त, चादर के समान लिपटा हुआ है, और कणिका के समान भान होने वाला यह 'जीवात्मा' इस समय भी 'चित्त' के अंश से लिपटा अभिन्न-सा दीखता है। इस शुभ्र 'आत्मकण' में कोई गति वा क्रिया, कोई क्षोभ वा परिणाम नहीं होते हैं। इस समय इस 'आत्म-तत्त्व' को बुद्धि रूपी 'करण' के द्वारा 'चित्त मण्डल' के गर्भ में दर्पणवत् प्रतिबिम्बित 'अस्मिता वृत्ति' के द्वारा 'अस्मि' रूप में अपनी सत्ता का भान होने लगता है। **'असंगोऽग्राह्योऽयं पुरुषः'** इत्यादि श्रुतिवचन इसी अवस्था का निर्देश कर रहा है। 'आत्म-तत्त्व' स्वयं अधिकारी निष्क्रिय होकर भी चित्त-अहंकारादि की विविध ज्योतियों से मण्डित 'हिरण्यमयकोश' के एक देश में स्थित है। इसकी स्वाभाविक ज्ञानमयी चेतना शक्ति प्रभावित निकटवर्ती चित्त, और चित्त के द्वारा अहंकार क्रियाशील एवं चेतना युक्त सा बनकर 'सूक्ष्म-प्राण' के रूप में ज्ञान तथा क्रिया को प्रकट करते हुए समस्त 'आनन्दमयकोश' को द्युतिमान बनाकर आकृष्ट किये हुए है। यह 'सूक्ष्मप्राण' का मण्डल, अपनी क्रियाशीलता, प्रकाश, तरलता आदि से 'आनन्दमयकोश' को प्रतिक्षण रंजित तथा परिसिक्त कर रहा है, और आगे इस 'कोश' से बाहर ज्ञान और क्रिया को 'जीवनी' शक्ति के रूप में परिणत करके रश्मियों के रूप में बहा-बहा कर 'विज्ञानमयकोश' की ओर भेज रहा है। वहां पहुंचकर यह रश्मियां मनोमय तथा विज्ञान-मय कोशों के संघात 'सूक्ष्म शरीर' को उज्जीवित बनाती हुई अधिक चमका रही हैं। यही पारदर्शी, नस-नाड़ी-रहित, प्रकाशमयी छाया के समान दिव्य-देह 'सूक्ष्म शरीर' है। इसमें 'आत्म-चेतना' का विस्तार दीखता है। इसके आगे वे दोनों शक्तियां—ज्ञान और क्रिया—संगठित रश्मियों के रूप से अधिक विस्तृत होकर 'प्राणमयकोश' को अनुप्राणित करती तथा इन्हें क्रियाशील बनाती हुई 'अन्नमयकोश' स्थूल-देह में फैलती जाती हैं। इस समय स्थूल शरीर भी इन्हीं रश्मियों से प्रकाशित हो जाता है। इन पांचों कोशों को जीवित बनाकर तीनों शरीरों को धारण करने वाली 'चेतनसत्ता' तो परमाणुवत् लघु है। यह सब दृश्य इसी प्रकार का है जैसे किसी सरोवर के केन्द्र से निकल रहा 'जल-स्रोत' अपनी लहरें सर के कूल तक संचालित कर देता है। यहां पर भी चित्त-मण्डल के केन्द्र से निकलकर चली 'जीवन शक्ति' की सूक्ष्म लघु लहरियां उठ-उठकर क्रमशः प्रथम दूसरी को, दूसरी तीसरी को, एवं परस्पर एक-दूसरी को ढकेलती हुई चित्त-मंडल के किनारे तक ही नहीं वरन् स्थूल शरीर तक निर्दिष्ट पूर्व क्रम से फैल जाती हैं। यहां पर जीवन का संचार ऐसे ही है जैसे चलते जल की लहरियों में चन्द्रिका की ज्योति झिलमिल कर रही हो। आदित्य ने जैसे अपने समीप-



चित्र संख्या २५
शब्द संस्कार की प्रक्रिया

वर्ती नक्षत्रों तथा लोकों को आकर्षण-बद्ध कर रखा है, वैसे ही 'आत्म-चेतना' ने पांचों कोशों तथा तीनों शरीरों को आकृष्ट कर रखा है।

'चित्त' के लिए शास्त्रों में 'कर्माशय' शब्द भी आता है, क्योंकि 'चित्त-भूमि' में कर्म-संस्कार रहते हैं। संस्कारों के निर्माण (*चित्र-संख्या २५ में देखें), स्वरूप, निवास का प्रकारादि भी साक्षात्कार के विषय हैं।

संस्कारों का साक्षात्कार—जैसे भूमि में बने खेतों में सब प्रकार के अन्न, औषधि, फूल, फलादि के बीज डाल देने पर वे अंकुरित होकर फूल-फल देते, और आगे को अपनी सन्तति-वृद्धि के लिए अन्न बीज उत्पन्न करते हैं, इसी प्रकार मानव चित्तभूमि भी कर्म के बीजों के निवास तथा उगने का क्षेत्र-सा है। कर्म के बीज वासनायें या संस्कार हैं, जो कि प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार भाव के रूपों में से किसी-न-किसी रूप में सदा चित्त-भूमि में रहते हैं—बढ़ते हैं। समाधि अवस्था में ये संस्कार इस रूप में प्रत्यक्ष होंगे जैसे किसी झरोखे के मार्ग से आती-जाती रवि-रश्मियों में तैरते-से छोटे-बड़े 'कण' दीखते हैं, अथवा कांच के गिलास में जल में घुले कुछ कण अन्दर घूम रहे दीखते हैं। चित्त-मण्डल में अनेक रंग-रूप के, आकार-प्रकार के, परस्पर भिन्न-आकृति के, घूमते हुए अगणित कण हैं। यहां पर लेखनी से यह भेद करना कठिन है कि कौन-सा कण किस कर्म का संस्कार है। यह समाधि की अवस्था में ही प्रत्यक्ष होता है।

वास्तव में समष्टि चित्त ही संस्कारों का कोश है—समष्टि तथा व्यष्टि चित्तों में संस्कारों का आदान-प्रदान दो प्रकार से होता है। ध्यानावस्था में इसे स्पष्ट देखा जा सकता है। इसकी प्रक्रिया को पहले विषय में कहे गए कथन के साथ मिला लें।

जैसे नदियों, सरोवरों और समुद्रों से प्रत्येक क्षण जलीय वाष्प, सूक्ष्मतम कणों के रूप में, उठ-उठकर ऊपर नीले आकाशरूपी महासमुद्र की ओर निरन्तर जाते रहते हैं, इसी प्रकार प्रत्येक चित्त से वृत्तियों द्वारा उत्पन्न संस्कार, सूक्ष्मतम ज्योतिर्मय

---

* चित्र-संख्या २५ का विवरण—शब्द संस्कार निर्माण की प्रक्रिया :—

१. घण्टी का शब्द आकाशीय किरणों (ईथर रेज़) के द्वारा कर्ण-शष्कुली पर आघात कर रहा है, जिसकी सम्वेदना गतिवाहक नाड़ियाँ सूक्ष्म श्रवणेन्द्रिय के केन्द्र तक पहुंचा रही हैं।

२. नीलाभ श्वेत सितारे के समान यह सूक्ष्म श्रवणेन्द्रिय शब्द-सम्वेदन को ग्रहण करके मनोमण्डल तक पहुंचा रही है।

३. शिखर पर स्थित अति शुभ्र श्वेत चन्द्र के समान यह मनोमण्डल शब्द-सम्वेदना से प्रतिबिम्बित एवं क्रियाशील हो रहा है।

४. पीत अण्डाकार बुद्धि का मण्डल शब्द के निर्णयार्थ मनोमण्डल की क्रियाशीलता से तरंगित हो रहा है।

५. यह संस्कारवाहिनी धारा है, जिसके द्वारा बुद्धि संस्कारों को हृदयस्थ अहंकार के मण्डल में मन के द्वारा प्रेषित कराती रहती है।

६. हृदयस्थ अहंकार, बुद्धि से प्रेरित मन द्वारा प्रेषित किये हुए संस्कार को ग्रहण करके, श्वेत वर्ण के चित्त मण्डल में (जिसमें जीवात्मा है) संस्कार स्थापित कर देता है। अहंकार स्मृति के द्वारा चित्त से व्युत्थान हुए संस्कारों की धारा बुद्धि-मण्डल की ओर भोग देने के लिए जा रही है।

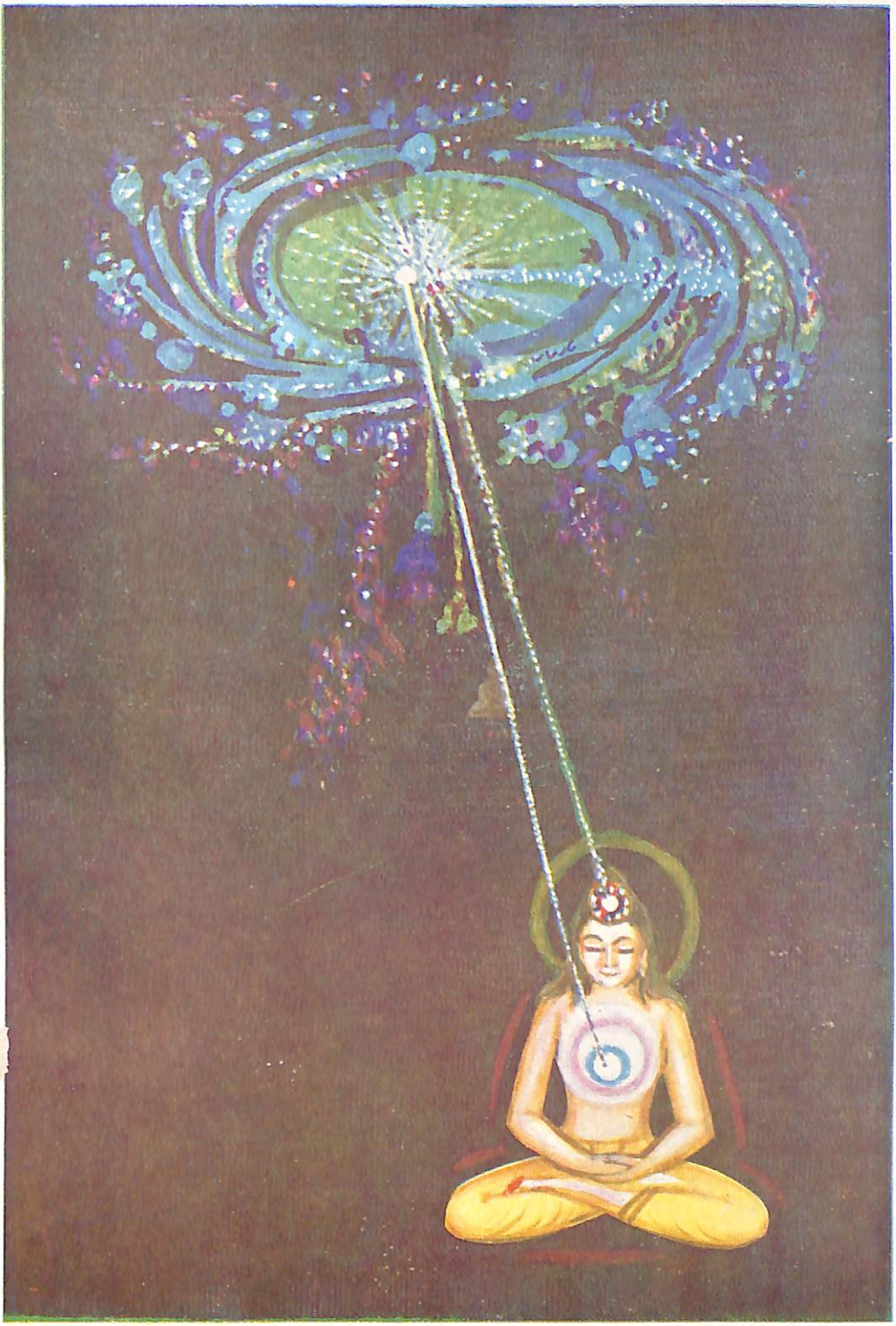
परमाणु-समुदाय के रूप में उठ-उठकर प्रतिक्षण महाकाशस्थ 'समष्टि चित्त' की ओर जाते रहते हैं। ध्यानावस्था में समष्टि-चित्त की ओर आकाश में देखने पर दीखेगा कि जलीय वर्षा के समान ही 'समष्टि चित्त' से भी निरन्तर चमकीली वाष्पमयी वर्षा के रूप में यह संस्कार-समुदाय चित्त पर बरसता है, इसी प्रकार प्रत्येक चित्त पर बरस रहा है। संस्कारों का यह आदान-प्रदान का क्रम रश्मियों के इस आवागमन के द्वारा एक प्रकाशमय चक्र के समान चलता रहता है। (*चित्र-संख्या २६ में देखें)

२. दूसरा प्रकार 'वायरलैस' या 'रेडियो' की प्रक्रिया से मिलता है। जैसे एक दूर देश से चला शब्द आकाश-मार्ग से आकर सीधा 'वायरलैस' के स्तम्भ पर अथवा 'रेडियो' के केन्द्र पर आघात करता है, ठीक उसी प्रकार 'समष्टि चित्त' से आने वाला संस्कार-समूह सीधा ही रश्मियों के रूप में हृदयाकाश में उतर कर चित्त-मण्डल से संबद्ध होता रहता है। यह सीधा ही हृदय में प्रवेश करता है। समाधि में समष्टि चित्त से आ रहे संस्कार-प्रवाह से व्यष्टि-चित्त में पड़े संस्कार उद्‌बुद्ध हो जाते हैं। जैसे वायु का प्रबल झोंका अंगारों पर पड़ी राख को उड़ाकर चमका देता है, वैसे ही चित्त-भूमि में प्रसुप्त-से पड़े संस्कार-समूह को निरन्तर चला आ रहा संस्कारों का यह रेला भी इन्हें जागृत व चमत्कृत करके फल-प्रदान के लिए प्रवृत्त कर देता है। विपाकोन्मुख संस्कारों की स्मृति बुद्‌बुदों के रूप में प्रकट होती है। फिर इन संस्कारों की रश्मियां-सी या स्फुलिंग जैसे निकलकर मस्तिष्क-गत बुद्धिमंडल को, फिर बुद्धिमंडल मानसमंडल को, और आगे मानसमंडल इन्द्रियों को प्रेरित करके 'प्राणमयकोश' के माध्यम से स्थूल देह के द्वारा उदार भाव में फल देने को विवश करती हैं। जैसा कि नित्य हमारे दैनिक व्यवहार में होता है, यह 'संस्कार प्रवाह' चित्त में पड़े संस्कारों के उद्‌बोधन के साथ ही अन्य भोग-प्रद संस्कारों को भी 'चित्तभूमि' में छोड़ जाता है। ये भोगप्रद संस्कार जोंकों के समान चित्त में चिपककर रह जाते हैं। शेष संस्कार उसी प्रवाह के साथ चित्तपटल से फिसलते हुए चले जाते हैं और दूसरे आते भी रहते हैं। ठीक उसी प्रकार जैसे कि किसी खेत में बलात् बना ली गई पगडण्डी से अपरिचित यात्री भी गुजरते एवं आते-जाते रहते हैं, और यह आवागमन बना रहता है। दिन के समय जागृत-अवस्था में यह संस्कार-प्रवाह मनुष्य पर विशेष प्रभाव डालता है, क्योंकि हमारी समस्त इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि आदि विषयोन्मुख होते हैं। अतः आन्तरिक हल्की-सी फुरना (स्फुरण) को शीघ्र ग्रहण करके ये इसलिए कार्यान्वित करने लगते हैं कि जागृत-काल में क्रियाशील रजोगुण की प्रबलता होती है। रात्रिकाल में तमसाच्छादित चित्त तथा अन्य बुद्धि आदि 'करण' भी जड़वत्, मूढ़ तथा कुण्ठित होते हैं। इसलिए अहर्निश बहता हुआ यह संस्कार-प्रवाह रात्रि में सोते हुए अपना विशेष प्रभाव नहीं जमा पाता। दिवा-

* चित्र-संख्या २६ का विवरण—ध्यानावस्था में व्यष्टि से समष्टि का सम्बन्ध :—

१. आकाशस्थ पंचतन्मात्राओं से ब्रह्मरन्ध्रगत सूक्ष्म शरीर के आहार व शक्ति के लिए आ रही दिव्य रश्मियों युक्त धारा का दर्शन।

२. हृदयगत व्यष्टि चित्त से समष्टि चित्त में संस्कारों के आदान-प्रत्यादान का दिव्य रश्मियों युक्त धारा के रूप में दर्शन।



चित्र संख्या २६
ध्यानावस्था में व्यष्टि से समष्टि का सम्बन्ध

काल में तथा यदाकदा रात्रि में भी स्वप्नों में प्रकट होकर ये भोगप्रद संस्कार अपना फल देकर नष्ट हो जाते हैं, अथवा डाल से टूटे पुष्प के समान सूख भी जाते हैं, अथवा अपने सदृश नूतन संतति उत्पन्न करने के लिए बीज रूप में संस्कार छोड़ जाते हैं जो यथा अवसर फूलते-फलते रहते हैं।

प्रत्येक मस्तिष्क में एक छिपी हुई अद्भुत शक्ति टेलीविज़न जैसी है, जो संस्कारों के अदृश्य रूप को मूर्त्त रूप में प्रदर्शित करती है।

विपाक देने वाला संस्कार, जो स्मृति रूप से उद्बुद्ध होता है, उसे अहम् भावना अपनाती है। तब वह संस्कार हृदय से उठकर ब्रह्मरन्ध्र में आकर बुद्धि-तत्त्व के आदेश से मनस्तत्त्व द्वारा मूर्त्तरूप में परिणत किया जाता है, जैसे हम प्रायः अनुभूत विषय के संस्कारों की स्मृति को स्वप्नों में मूर्त्तरूप में परिणत हुआ एक फिल्म (चल-चित्र) के समान देखा करते हैं। संस्कार मात्र को मूर्त्तरूप देकर दिखाने की टेली-विज़न नामक जैसी शक्ति हमारे मस्तिष्क में भी है। इस प्रकार संस्कारों के आवा-गमन की प्रक्रिया को हृदयगत चित्त में देख आये हैं।

गुणों से प्रभावित संस्कार—चित्त भूमि में पड़े भोगोन्मुख संस्कार चमकते रेत के कणों के समान दिव्य चक्षु से दीखा करते हैं। चित्त की निर्मल पारदर्शी अवस्था में चित्तगत संस्कार स्वच्छ, निर्मल, स्तब्ध सरोवर में तैरते रंगबिरंगे कीटाणुओं या मत्स्यों के अण्डों से निकले बच्चों के समान भी दीख जाया करते हैं। सात्त्विक संस्कार-प्रवाह से 'चित्त सर' में लघुता, ह्रस्वता युक्त बारीक सूक्ष्मतम लहरियाँ-सी उठती हैं, जिनमें स्निग्धता, प्रशान्तता, और निर्मल जीवन-प्रवाह मिला रहता है, जिससे चित्त में आनन्द-युक्त प्रशान्त-वाहिता छाई रहती है। रजोगुणी प्रवाह के समय ये लघु-लहरियाँ तीव्रता लिए धन-ऐश्वर्य में प्रवृत्त कराने वाली, कभी ज्वारभाटे के समान बड़ी विशाल तथा जीवन-प्रवाह में दाह, दुःख, अशान्ति उत्पादक होती हैं। तामस प्रवाह में धूसर वर्ण की, मोटी, भारी-सी, मन्दगति युक्त तरंगें उठती हैं; इनसे बुद्धि कुण्ठित-सी तथा जीवन-प्रवाह गदला-सा हो जाता है।

संस्कार उपेक्षा—जैसे किसी पथ के किनारे बैठा कोई पुरुष अपनी उपेक्षा वृत्ति के कारण पान्थ-श्रेणी को आते-जाते देखकर भी नहीं देखता, वैसे ही ध्यानस्थ-अवस्था में या जाग्रत-अवस्था में इन संस्कारों के प्रति उपेक्षा भाव धारण करने का अभ्यास कर लें तो ये संस्कार भी फिर हमारे ध्यान, समाधि, उपासना तथा दैनिक जीवन-प्रवाह में सात्त्विकता को भंग नहीं कर सकेंगे।

संस्कार अवरोध—'संयम-जयी' योगी अपने संकल्प बल से 'अवांछनीय' कुसंस्कारों को प्रकृति के उस अन्ध 'महाकूप' में भी ढकेल सकता है जहाँ से इनका पुनरागमन यदि असम्भव नहीं तो अति दीर्घकाल तक सम्भव ही न हो सके, और ये वहाँ पड़े-पड़े ही दब जायें।

संस्कारों की दग्ध-बीज-कल्प अवस्था—भुने चने के समान 'धर्ममेघ' समाधि द्वारा 'प्रतिप्रसव'—फिर अंकुरित होने में अशक्त बने संस्कार 'दग्धबीजकल्प' कहलाते हैं। संस्कार यद्यपि सृष्टि के अन्य पदार्थों के समान ही चित्त के साथ प्रलय-काल में

अपने 'कारण गुणों' में विलीन तो हो जाते हैं किन्तु ये सर्वथा नष्ट नहीं हो पाते। प्रलयकाल में रहकर अन्य पदार्थ तो सशक्त होकर वस्तु-निर्माण में समर्थ हो जाते हैं, किन्तु इन दग्धबीज बने संस्कारों में से प्रलय-काल में प्रसव शक्ति जाती रहती है। अर्थात् कुछ जन्मों के संस्कार, जिन जन्मों से आत्म-विज्ञान या ब्रह्म-विज्ञान प्राप्त करने की जिज्ञासा उत्पन्न होकर मोक्ष के लिये पुरुषार्थ करना प्रारम्भ कर दिया था उन समीपवर्ती जन्मों के संस्कार कुंठित से होकर दब जाते हैं या समष्टि चित्त में जाकर प्रवेश कर जाते हैं, नष्ट नहीं होते। क्योंकि इन समीपवर्ती जन्मों में ज्ञान-वैराग्य के संस्कारों का प्रवाह बहता रहता है, भोगात्मक संस्कारों को प्रवृत्त होकर भोग देने का अवसर ही नहीं मिलता है। ज्ञान और वैराग्य के संस्कार अपनी जाति के ही संस्कारों को समष्टि चित्त से आकर्षण करते रहते हैं, अतः ज्ञान-वैराग्यात्मक ही भोग होता है। इन्द्रियजन्य भोग शान्त हो जाता है। इसकी आसक्ति जाती रहती है। ये प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार संस्कार अपनी प्रकृति में लौट जाते हैं, यही इनका दग्ध भाव है। हमारे सिद्धान्त में कोई भी संस्कार नष्ट या विनाश भाव को प्राप्त नहीं होता है। अतएव मुक्तावस्था की अवधि के पश्चात् जब पुनः चित्त का निर्माण होता है तब मुक्तावस्था से पूर्व के संचित संस्कार चित्त में आ विराजते हैं और इस मुक्तात्मा को अपनी ओर आकर्षित करके अपना-अपना कार्य प्रारंभ कर देते हैं।

'आनन्द' को सम्मुख रखकर और ध्यानस्थ होकर यह देखें कि यह क्या वस्तु है; अर्थात् आनन्द उत्पन्न कैसे होता है? इसका स्वरूप क्या है? इस प्रिय शब्द 'आनन्द' को सुनते ही मानव-हृदय में एक गुदगुदी-सी होने लगती है। लौकिक-भाषा में इसे 'सुख' भी कहते हैं। समाधि द्वारा 'आनन्द' की प्राप्ति प्रसिद्ध है और मानव-समाज में इसका बड़ा सम्मान तथा 'समाधिगत 'आनन्द' के विषय में बड़ा कौतूहल है। आप्त जन 'ब्रह्म' को 'आनन्द' का अपार और महा-समुद्र कहते आ रहे हैं जो कि 'ध्रुव सत्य' है। किन्तु यह नहीं कहा जा सकता कि 'आत्मा' में आनन्द का सर्वथा अभाव है। 'ब्रह्म' यदि आनन्द का महासागर है तो 'जीवात्मा' में भी 'आनन्द' विद्यमान अवश्य है। उपनिषदों में तो 'आनन्द' की विशेष व्याख्या की गई है और वहां 'आनन्द-मीमांसा' करते हुए ब्रह्मानन्द को सर्वोपरि कहा तथा माना गया है, जो साक्षात्कार में भी वैसा ही उतरता है। यत्र-तत्र 'प्रज्ञानघन' 'आनन्दघन' आदि विशेषण भी 'ब्रह्म' के लिए यथार्थ ही दिये गए हैं।

आनन्द मीमांसा—साधकवृन्द! इस अनुभूत विषय को कथन करने का तात्पर्य यही है कि आपको साक्षात्कार में सहायता मिले; और ज्ञात हो कि 'आनन्द' की अनुभूति कैसे होती है।

ज्ञान और आनन्द में भेद—इन दोनों का विश्लेषण करें तो आत्मा तथा चित्त के संयोग से इस मानवपिण्ड में, तथा ब्रह्माण्ड में, ब्रह्म तथा प्रकृति के संयोग से सृष्टि उत्पत्ति के लिए किए गये 'ईक्षणजन्य' गति से उत्पन्न ज्ञान और क्रिया के तत्त्व हैं। क्रिया के द्वारा जो भान होता है वह 'ज्ञान' है; और उस ज्ञान की क्रिया के दर्शन से समाहित चित्त में एक मधुर-सा रस बहाने वाली लहरियां उठ-उठ कर जो

भाव उत्पन्न करती हैं वह 'आनन्द' है। जब तक मनुष्य में 'ज्ञान' 'आनन्द' किंवा किसी प्रकार की अभिलाषा-पूर्ति की लालसा बनी रहती है, वह स्थितप्रज्ञ, स्वात्माराम, अथवा स्वरूपस्थ नहीं हो पाता, किन्तु जब यह लालसा और तृष्णा, विवेकख्याति द्वारा आत्म-दर्शन के बाद 'परितृप्ति' में परिणत हो जाती है, तब परम-शान्त जीवन-मुक्ति की अवस्था प्राप्त हो जाती है। यह गुणों पर विजय है। अतः त्रिगुण समुदाय के सम्बन्ध से रहित, गुणातीत, स्वरूपमात्र ज्योतिः-'पुरुष' मुक्त हो जाता है। इस प्रकार यहाँ पर ज्ञान तथा आनन्द का भेद तथा दोनों की समता को दर्शा दिया है।

आनन्द का स्वरूप क्या है ?—यह भी साक्षात्कार का विषय है। जब तक 'चित्त' किसी बाह्य या आभ्यन्तरिक विषय-जन्य संस्कार के साथ सम्बद्ध होकर 'वृत्त्याकार' नहीं होता तब तक 'निर्वृत्तिक'-सा होता है। उस समय चित्त-मंडल में अपनी स्वाभाविक ही सूक्ष्मतम अव्यक्त-सी मन्द-मन्द गति होती है। इस मन्दगति का भान वा दर्शन भी 'स्मृति वृत्ति' के कारण 'अहंवृत्ति' के द्वारा हो रहा होता है। परमसूक्ष्म तत्त्व 'महत्' सत्त्व से इस आकार में परिणत हुए चित्त में गति का दीखना वा दर्शन तो 'चित्त' का स्वरूप में परिणाम है, और यही 'परिणाम', जो 'अहंवृत्ति' के द्वारा सम्पन्न होकर परिदृष्ट हो रहा है, यह जीवात्मा को अपनी 'अस्तित्व' सत्ता के बोध होने का 'स्वरूप' है। इस बोध का दूसरा परिणाम आनन्द है। अर्थात्, जैसे दर्पण में अपने मुख-मण्डल की सौन्दर्य-श्री को देख-देख कर 'मनुष्य' प्रसन्न होता है कि 'अहो ! मैं कैसा सुन्दर हूं', उसी प्रकार अपनी चेतना का लगातार बोध होना, अथवा ज्ञान होना ही प्रकारान्तर से 'आनन्द' है। 'अहमस्मि' किंवा केवल 'अस्मि' के बोध के समय चित्त की अन्य सब वृत्तियाँ निरुद्ध होती हैं, केवल 'स्मृतिवृत्ति' का ही अस्तित्व होता है, जिसके कारण 'अस्मि, अस्मि' की उत्पादक एक अखण्ड-धारा बँध जाती है। इस धारा की लहरियों से उत्पन्न होने वाला तत्त्व ही 'आनन्द' है, अपरंच 'अस्तित्व' का धारा-प्रवाह से बोध बने रहना ही 'आनन्द' का स्वरूप है। इस प्रकार चित्त दर्पण पर पड़े 'आत्मज्योति' के प्रतिबिम्ब के दर्शन से 'अस्मि' का बोध 'चित्त' में होता है। 'अस्मि' का अनुभव करने वाला 'जीवात्मा' है और 'अस्मि' का बोधक 'करण' अहंवृत्ति है। पूर्व कथन का सार यह है कि चेतन जीवात्मा की ज्योति से उद्भासित 'चित्त' में चेतना के प्रसार से यह 'चित्त' प्रतिक्षण संकोच-विकास स्वभाव को प्राप्त होता रहता है। इस संकोच-विकास के कारण ज्ञान और क्रिया की निरन्तर उत्पत्ति होती रहती है; इसी संकोच-विकास रूप क्रिया के कारण 'अस्मि-अस्मि' रूप से जीवात्मा को प्रतिक्षण अपनी 'सत्ता' का बोध बना रहता है। 'चित्तदर्पण' में उद्भासित 'आत्म-ज्योति' की प्रतिक्रिया के 'निरन्तर-दर्शन' से चित्त में एक 'परम-सात्त्विक-भाव' की अनुभूति की भी संज्ञा 'आनन्द' है। चित्त मण्डल में होने वाले सब दृश्यों को अनुभव तथा दर्शाने वाली 'अहम्' की सूक्ष्मवृत्ति 'अस्मिता' है और इन सबका द्रष्टा अनुभवकर्ता 'ध्रुवचेतन' जीवात्मा है। इस प्रकार विशेष समाहित रूप से चित्त-दर्पण में प्रतिबिम्बित अपने 'ज्योतिर्मय' रूप के दर्शन का नाम 'आनन्द' है। इससे अगली शान्ति की अवस्था है।

शान्ति—जब 'जीवात्मा' इस 'अस्मि' वृत्ति से भी उपराम हो जाता है, तब इस 'अस्मिता' वृत्ति को त्यागता जाता है। फलतः इस 'सर्व निरोध' में एक अपूर्व अनिर्वचनीय दशा का अनुभव करता है। यहाँ पर न तो किसी प्रकाश की अनुभूति होती है न किसी ज्ञान की, किंवा अपनी सत्ता का बोध भी नहीं होता। यह 'स्वरूप-स्थिति' की पूर्वावस्था कही जा सकती है, जिसके आगे 'स्वरूपस्थिति' की अवस्था प्रकट होती है।

आनन्द के प्रकार—आनन्द के भी कई प्रकार हो जाते हैं। जब हम अन्तः-प्रविष्ट होकर देखते हैं तब यह शुद्ध सात्त्विक प्रवाह चित्त में बना रहता है, जिसे 'निरोध' कहते हैं। तब तक अपार शान्ति बनी रहती है। जब भी स्वाभाविक गुण परिणाम के कारण रजोगुण का प्रादुर्भाव होकर इस सात्त्विकता में लेशमात्र भी रजो-गुण आ मिलता है तभी इस शान्ति-शिखर से 'जीवात्मा' खिसक आता है और 'अस्मि' का भान होने लगता है। साथ ही आनन्द भी यत्किंचित् धूमिल होने लगता है। उस समय ज्योतिर्मय धवल चित्त-मंडल रजोगुण की आभा से रंजित हो उठता है। सुतरां यह आनन्दानुभूति अहंकारादि के मंडलों से निःसृत होती हुई और वहां-वहां के भावों से मलिन होती हुई, 'विज्ञानमय' कोश बुद्धि मंडल से गुजरती, मन के द्वारा 'प्राणमय' कोश में प्रविष्ट होती है। तब इस सत्त्व-प्रधान 'कारण शरीर' से सूक्ष्म शरीर में पहुंच कर यह सात्त्विक आनन्द रजोगुण से प्रताड़ित होकर क्षोभ उत्पन्न कर देता है। इससे क्षुभित हुआ 'प्राणमयकोश' स्थूल-देह में ज्ञान-तन्तुओं को क्षुभित करता है, जिसके फलस्वरूप रोमाञ्च और लोमहर्ष होने लगता है। इस रजो-गुणी आनन्दानुभूति की स्थूल क्रिया स्थूल-देह में ही प्रकट होती है, क्योंकि सूक्ष्म शरीर का आधार यह स्थूल देह है; किंच जीव के स्थूल-भोग प्राप्ति का आधार वा साधन भी स्थूल देह ही है। अतः समस्त कर्मफल प्राप्ति रूप भुगतान भूख-प्यास, शीतोष्ण, मल-मूत्रत्यागादि स्थूल क्रियाओं से उत्पन्न हर्ष, शोक, काम, क्रोध, लोभ, मोह, व्यथा आदि सूक्ष्म-क्रियाओं की अनुभूति सूक्ष्म शरीर गत बुद्धि मंडल में होती है। 'आनन्द-मयकोश' से झरता हुआ यह आनन्द क्रमशः जब रजोगुण प्रधान 'प्राणमयकोश' में अवतरित होता है तब प्राणों के रजोगुणी भावों से रंजित होकर प्राणों में एक आकुलता उत्पन्न करता है; और प्राणों का यह क्षोभ 'कामोद्दीप्ति' स्पष्ट ही रजोगुण के प्रभाव का द्योतक है। पुनः 'कामोद्दीप्ति' से क्षुब्ध 'प्राण' मन, बुद्धि में मैथुनेच्छा को जागृत करता है। उपरान्त मैथुन क्रिया के सम्पन्न हो जाने पर शान्ति-सी आ जाती है; किंतु यह शांति की छाया-मात्र होती है, क्योंकि फिर प्राण की पिपासा, चाह, तृष्णा तृप्त न होकर विचार उधर ही दौड़ता है। जब भोगेन्द्रियों में विषय-भोग की शक्ति नहीं रह जाती तब भी एक तृष्णा-आकुलता-सी बनी रहकर 'प्राण' को शान्त नहीं बैठने देती। इस प्रकार विषय-भोगों से प्राप्त सुखेच्छा का बना रहना ही रजो-गुणी-आनन्द का स्वरूप है, जो प्राणों की आकुलता के रूप में प्रकट होता है।

यह प्राणों की आकुलता बुद्धि की विवेक-शक्ति द्वारा शांत की जा सकती है। इस प्राण-तृषा को हम 'खुजली' से उपमा दे सकते हैं—जितना खुजाओगे बढ़ेगी। किंवा

कर्पूरादि प्रलेप के तुल्य विवेक तथा **'प्रतिपक्षभावनम्' (वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्।** योग. २-३४) योग सूत्र ही इसका उपाय है। विचार-कोटि तक ही रहने वाला विषय-सुख तो 'रजोगुणी' आनन्द है; किन्तु स्थूल देहों के संयोग से प्राप्त होने वाला तमोगुणी सुख है, आनन्द नहीं। समस्त प्राणी-समुदाय इस 'अधःकोटि' के कामज सुख वशीभूत है। महाराज 'मनु' ने अधिक गहराई से 'काम वासना' के स्वरूप का विवेचन करके इसके आठ भेद 'मानव समाज' के सामने रखे हैं। यह मैथुन-जन्य 'रति सुख' शान्त होता प्रतीत होता है, किन्तु सर्वथा नष्ट नहीं होता। इसकी भी जड़ें अन्य विषयों के समान अंतःकरण की 'चित्त भूमि' में 'वासना' रूप बनकर धँसती और 'स्मृति' के रूप में छिपकर बैठ जाती हैं जो समय-समय पर फूलती-फलती रहती हैं। इस प्रकार मैथुन, रति-क्रिया, खान-पान, गन्ध-माल्य, स्पर्शादि से सुख मिलता है, और सुकर्म, ज्ञान-प्राप्ति, आत्म-परमात्म-विज्ञान से आनन्द की प्राप्ति होती है।

तैत्तिरीय उपनिषद् ब्रह्मानन्द वल्ली, अष्टम अनुवाक में आनन्द की ये श्रेणियाँ हैं:—मानुषानन्द, गंधर्वानन्द, देव-गंधर्वानन्द, पित्रानन्द, आजानज-देवानन्द (दिव्यचेता योगियों को जन्म से ही प्राप्त होने वाला), कर्म-देवानन्द, देव-आनन्द, इन्द्रानन्द, बृहस्पति-आनन्द, प्रजापति-आनन्द, और सबसे अन्तिम सर्वोत्कृष्ट सर्वसार ब्रह्मानन्द या मोक्षानन्द है। इस प्रकार ये सब ग्यारह प्रकार के आनन्द हैं।

तैत्तिरीय के ब्रह्मानन्द वल्ली अनुवाक ९ में ब्रह्मानन्द के विषय में कथन करते हैं—**'यतो वाचो निवर्तन्ते अप्राप्य मनसा सह, आनन्दं ब्राह्मणो विद्वान् न बिभेति कुतश्चन।'**

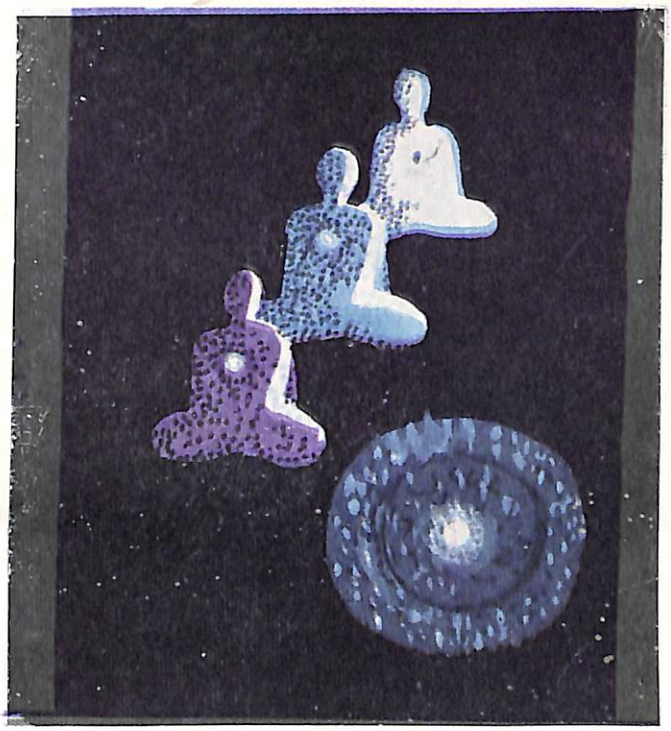
परमानन्द का विशुद्ध स्वरूप 'स्वरूपस्थ' जीवात्मा तक चित्त-सत्त्व में अवतरित प्रकृति के सर्वोत्तम अंश भूत सत्त्व गुण से मिलकर सात्त्विक तो बना रहता है, किन्तु इसमें वह सौन्दर्य, वह माधुर्य, वह सुषमा नहीं रहती। मानव अन्तःकरण में 'वासना-संग' से यह धूमिल हो जाता है। देवों के अन्तःकरणों में यह स्वच्छ रूप में रहता है, क्योंकि ये सत्त्व-बहुल होते हैं। मानव-चित्त कितना भी स्वच्छ हो जाय पर रज से तो मिश्रित रहता ही है। इस रजोगुण के कारण आनन्द भी रजोगुणी हो जाता है, क्योंकि रजोगुण के प्रभाव से उत्पन्न भोग, ऐश्वर्य की चाह इसमें आ मिलती है। स्पष्ट ही मलिन मानव अन्तःकरण में, एवं पशु-पक्षी, कीट-पतंगों के तमोगुण से अभिभूत अंतःकरणों में, यह तामस कर्म-पूर्ति-जन्य-वासना के रूप में रहता है, जो प्रजा-उत्पत्ति-कारक प्रजनन के काम में आता है। 'मैंने यह ठीक नहीं किया' किंच 'मैंने अमुक पाप कर दिया' इत्यादि प्रकार के संताप 'ब्रह्मदर्शी' को स्पर्श नहीं करते। जो इन दोनों प्रकार के निजी भावों को देख-परख और समझ सकता है, उसका आत्म-बल बढ़ जाता है और उपनिषद् के मर्म को पा जाता है।

इस प्रकार इस आनन्द के विषय को भी साक्षात् करें। पठन-पाठन या श्रवण मात्र से यह विषय अंतःकरण का सात्त्विक भाव नहीं बन पाता। इन साक्षात्कारों में प्रायः समय तो लगता है। अतः श्रद्धापूर्वक तपःस्वाध्याय निरत रहते हुए धैर्यपूर्वक

लगे रहना चाहिए।

स्थूल शरीर से पृथक् सूक्ष्म तथा कारण शरीर का साक्षात्कार—जब योगी ब्रह्मरन्ध्र में ध्यान के द्वारा प्रवेश करता है, तब एक साधारण-सा प्रकाश उदित होता है। इस समय शरीर के आकार की प्रकाशमय प्रतिच्छाया सन्मुख ध्यानस्थ बैठी प्रतीत होने लगती है। यही सूक्ष्म-शरीर है। यह दिव्य तेजोमय होता है। इस ध्यानस्थ आसनासीन सूक्ष्म-शरीर में पारदवद् चमक होती है। इस समय स्थूल शरीर का भान बिल्कुल नहीं रहता। तदनन्तर एक और दिव्य तेजोमय ध्यान-आसीन प्रतिच्छायावत् कारण शरीर की मूर्ति इसके आगे दीखने लगती है। इस शुभ्र शरीर में हिम के समान श्वेत एक छोटे-से अण्डाकार मण्डल में, जिसके अन्दर नवनीत के समान धवल-नीलाभ, शुभ्र एवं मेघ के समान तीन मण्डल विद्यमान होते हैं; यही 'आनन्दमय' कोश या कारण-शरीर है। इसमें न्यूनाधिक मात्रा में विद्यमान तीनों मण्डल चित्त, अहंकार और सूक्ष्म प्राण के हैं, जिन्हें योगी अपने आसन पर बैठकर देखता है, जिसके आर-पार प्रकाश जा सके, जो देखने में मनोहर, आकर्षक, सौम्य और दिव्य-प्रकाशयुक्त होती है। इसमें पारद या 'मर्करी लाइट' के समान नेत्रों को भाने वाली ज्योति से पूर्ण बतख के अण्डे के समान एक बृहद् चित्त का पिंड चित्त को दीखने लगता है। उसके मध्य में एक कणिका—हीरे की 'कणिका' के समान चमकती है। जैसे हीरे पर पड़ी रवि-रश्मियाँ हीरे को विशेष रूप से चमका देती है, तद्वत् ही यह अण्डाकार केन्द्र में चमकती है। यह कणिका निश्चल, निस्तरंग, निष्क्रिय रश्मियों से रहित होती है। शेष अण्डे का समस्त अन्तराल भाग अत्यंत सूक्ष्म गति से व्याप्त होता है; किन्तु यह मन्द गति उस 'कणिका' पर कुछ भी प्रभाव नहीं डालती। हृदयाकाश में दीख रहे अण्डाकार चित्त के मध्य में हीरे की कणिकावत् चित्तविशिष्ट 'आत्मतत्त्व' है। इस 'आत्मतत्त्व' ने कारण-शरीर, सूक्ष्म-शरीर एवं स्थूल-शरीर को अपनी दिव्य ज्योतिर्मयी शक्ति से क्रियाशील बनाया हुआ है। यह 'आत्मतत्त्व' ध्रुव, निश्चल एवं निष्क्रिय है, जिसको कारण-शरीर ने अपने गर्भ में धारण किया हुआ है। यह कारण-शरीर भी संकोच-विकास-शील है। कभी-कभी यह अपने स्थूल-शरीर की आकृतिवाला अथवा अत्यन्त लघु-सा, जैसे नेत्र की पुतली में अपना प्रतिबिम्ब दीखता है या इससे कुछ बड़ा, देदीप्यमान प्रतीत होता है। जब यह संस्कार उठने लगता है या स्फुरण होने लगता है कि मेरा सूक्ष्म-शरीर, जिसमें ब्रह्मरन्ध्र वर्तमान है, वह कहाँ है, तब बाल से भी अधिक सूक्ष्म रश्मियां ऊपर से झरती हुई धारा के रूप में कारण-शरीर या चित्त पर पड़ती हुई प्रतीत होती हैं। कपाल में मन, बुद्धि आदि के मण्डल रत्ती या मोती के समान छोटे एवं साधारण-सी आभा युक्त प्रतीत होते हैं। इसको सूक्ष्मशरीर समझना चाहिये। इस प्रकार भी योगी को सूक्ष्म या कारण शरीर का साक्षात्कार हुआ करता है, जो दिव्य-रूप में होता है। ये दोनों शरीर आत्मा के साथ धर्माधर्म के संस्कारों को लेकर ही दूसरे जन्म को धारण करते हैं।

सूक्ष्म शरीर के दर्शन का दूसरा प्रकार—योगी को अपने सूक्ष्मशरीर का इस प्रकार से भी यदा-कदा दर्शन हुआ करता है:—ध्यान में स्थित हो जाने पर सर्व



चित्र संख्या २६ (अ)

स्थूल शरीर से पृथक् सूक्ष्म शरीर तथा कारण शरीर के आभास का एक प्रकार :—

(१) ध्यानस्थ आसनासीन स्थूल शरीर है।

(२) स्थूल शरीर के आगे यह ध्यानस्थ आसनासीन दिव्य तेजोमय सूक्ष्म शरीर है।

(३) सूक्ष्म शरीर के आगे लघु आकृति का अति शुक्र धवल नवनीतवत् कारण शरीर स्वरूप में अवस्थित है। इसके हृदय—चित्त में हीरक कणिकावत् भास्वर निश्चल कूटस्थ—ध्रुव आत्मतत्व दर्शाया है। नीचे कारण शरीर और सूक्ष्म शरीर के आभास है।

संकल्प-विकल्पों का अभाव होने के पश्चात् जब ध्यान द्वारा योगी समाधि में प्रवेश करता है, उस समय मध्यम-सा प्रकाश उदित होता है और वह फैलने लगता है। उसमें साधक को भान होने लगता है कि 'मैं ध्यानस्थ होकर इस प्रकाश में बैठा हूं' और कुछ देर के पश्चात् चन्द्रिका के समान धवल-प्रकाश—टार्च की धारावत् बंधा—दक्षिण पार्श्व से आता है। उस प्रकाश में 'मैं नाभि के ऊपर हृदय में ही कुछ दूरी पर तीन चार इंच की लम्बाई-चौड़ाई में ध्यानस्थ हूं। इसके चतुर्दिक् शुभ्र आभायुक्त सूक्ष्म-प्रकाश का एक मण्डल है।' पुनः यह भी भान होने लगता है कि स्थूल-देह धूमिल वर्ण का है और इसमें बैठे हुए अपने सूक्ष्म-शुभ्र-देह को भी देख रहा हूं। इसके कुछ ही क्षण पश्चात् उस लघु-सी काया या शरीर में एक रुपये के सदृश आकृति वाला एक तीसरा दिव्य तेजोमय शरीर—ध्यानावस्था में अवस्थित—प्रकट होता है। ध्यान की स्थिर तीव्र दृष्टि से देखने पर समीपस्थ दोनों देह तेजोयुक्त प्रतीत होते हैं। और इस तेजयुक्त पारदर्शक देह के हृदय-प्रदेश में दीप्तिमान् शुभ्र छोटा-सा एक तेजोमय पिंड वर्तमान होता है। एक क्षण पश्चात् ही ऐसा अनुभव होने लगता है कि 'मैं इस लघु देह में स्थित हूं। इस लघुदेह में बैठा इस लघु काया के हृदय प्रदेश में विराजमान तेजःपुञ्ज से भास्वर हो उठा हूं।' फिर लघु-सी काया लुप्त या अदृश्य होने लगती है; परन्तु शेष दोनों देह पूर्वावस्था में ही स्थित होते हैं। इस समय योगी को ऐसा लगता है मानो इसी तेजःपुञ्ज की ज्योति में 'मैं स्थित हूं'। इस तेजःपुञ्ज के अतिरिक्त अन्य कोई भी आकृति प्रतीत नहीं होती। इस तेजःपुञ्ज से मानो आस-पास का समस्त प्रदेश प्रकाशित होने लगता है। जहां तक ध्यान की दिव्यदृष्टि जाती है सर्वत्र प्रकाश-ही-प्रकाश प्रतीत होने लगता है। इस स्थिति में योगी को देश, काल, दिशा आदि का कुछ भी भान नहीं रहता। इस ध्यान की सूक्ष्म अवस्था में उपरोक्त दृश्य या विज्ञान के अतिरिक्त और कुछ भी भान नहीं हुआ करता। योगी उपरिलिखित स्थिति में स्थूल-देह से अपने सूक्ष्म-शरीर में और फिर कारण-शरीर में दिव्य तेजोमय प्रशान्त आत्मा को चित्त के अन्दर चित्त सहित देखता है। इस आत्म-दर्शन के आगे निर्विकल्प या स्वरूप स्थिति की अवस्था होती है, जहां केवल दिव्य-प्रकाश और आनन्द के सिवा कुछ भी नहीं होता, क्योंकि उस समय ज्ञान एवं ज्ञान के कारणों या साधनों का और स्मृति-वृत्ति का अभाव हो जाता है। उस समय आत्मा की स्वरूप में स्थिति हो जाती है। इसके पश्चात् व्युत्थान होने पर उस अन्तिम अवर्णनीय स्थिति अर्थात् स्वरूप-स्थिति की कुछ भी स्मृति नहीं रहती है, क्योंकि सब करणों का अभाव हो चुका होता है।

व्यष्टि-बन्धन—चारों कोशों का अतिक्रमण करता हुआ योगी कुछ ही काल के पश्चात् अपने-आपको एक इंच मोटे और दो इंच लम्बे अण्डाकार जाज्वल्यमान पिण्ड में देखने तथा अनुभव करने लगता है। और उसे ज्ञान होने लगता है कि 'मेरे सम्मुख आकाश में जहां तक दृष्टि जाती है वहां तक इस ज्योतिर्मय पिण्ड से निर्झरित प्रकाश निकलकर फैल रहा है और मुझे इस सीमा में बांधे हुए है। मैं स्वतन्त्रता से स्वेच्छाचारी होकर दूर तक क्यों नहीं जा सकता?' इस सीमा में बांधनेवाली व्यष्टि-अहंकार की जंजीर या परिधि है। इसी पिंड से ज्योति के परम-सूक्ष्म स्फुलिंग निकलते

रहते हैं। इन कणों के संकोच-विकास रूप निःसरण काल में एक विचित्र-सी अनुभूति होती है। इस संकोच-विकासमयी क्रिया का भान स्व-स्थित पिण्ड में भी होता है। इस क्रिया के दर्शन-काल में इस ज्योति की द्युत चन्द्रिका से प्रतिबिम्बित दर्पण अथवा पारद (मर्करी) दण्ड की शुभ्र द्युति के समान उज्ज्वल और सौम्य होती है। इस अनुपमेय सौम्य ज्योति की संसार में कोई भी उपमा नहीं है। यह सत्य ही है कि इन आन्तरिक, अनुद्भूत, दिव्य, शुभ्र ज्योतियों की तुलना संसार में कोई हो ही नहीं सकती। ज्योतिष्पिण्ड के केन्द्र में स्थित सुप्रदीप्त हीरककणिकासम दिव्य तत्त्व जो आकार में सूक्ष्मातिसूक्ष्म होता हुआ भी दिव्य-तनु-स्थिर निष्क्रिय प्रतीत होता है, किन्तु जिस ज्योति-मण्डल में यह स्थित है वहाँ इसके चतुर्दिक् ऐसी सूक्ष्म, सुन्दर, निस्तरङ्ग मन्द-गति निरन्तर हो रही होती है जैसी कि दोपहर के समय मरु-मरीचिका प्रदेश में दीखा करती है। इस गतिमय प्रदेश में इस दिव्य कण को लपेटे, मकड़ी के जाल से भी सूक्ष्म, सुहावना, छायावत् बना वृत्त-सा भी मन्दगति से हिलोर लेता है। यह दिव्य दर्शन बड़ा मनोहर, शान्त और आनन्द-प्रद होता है। इस नगण्य गति के दर्शन से यह भाव जागृत होता है कि यह ज्योतिष्मान् पिंड तो 'चित्त-सत्त्व' है और इस 'चित्त' मण्डल में उत्पन्न गति या क्रिया का कारण ध्रुव, निष्क्रिय, अत्यन्त सूक्ष्म से भी सूक्ष्म चेतनात्मा के साथ चित्त सत्त्व का संयोग है; एवं गतिमय चित्त-मण्डल की आभा से आभासित हो रही पतली-सी छायावत् अस्मिता जो 'अहमस्मि' या 'अस्मि' के रूप में अपने अस्तित्त्व की बोधक है, यही अस्मिता का एक दर्शन है।

कोशों में तथा देहों में आने-जाने के पथ का अन्वेषण—जब योगी ध्यानस्थ होकर मूलाधार में प्रवेश करता है अथवा भ्रूमध्य से मस्तिष्क में प्रवेश करता है तो एक दिव्य-प्रकाश उत्पन्न होकर उसके द्वारा 'अन्नमयकोश' में या स्थूल-शरीर में नस-नाड़ी अथवा सप्त धातुओं का या कंठ-हृदय-नाभि इत्यादि सब प्रत्यङ्गों का साक्षात्कार करने लगता है। इस स्थूल-शरीर का सब प्रकार से साक्षात्कार करके 'प्राणमयकोश' में प्रवेश किया जाता है। इस स्थिति में 'अन्नमयकोश' का भान जाता रहता है और अपने शरीर को मध्यम-सा प्रकाशमय हल्का-फुल्का समझने लगता है; जैसे, यह मेरा 'प्राणमयकोश' 'अन्नमयकोश' से पृथक् है और उसको अपने गर्भ में धारण करके संचालित कर रहा है, इस प्रकार की अनुभूति होने लगती है—'प्राण-मयकोश' के अंगों को अपान, समानादि के भेद से भी अनुभव करने लगता है। यही पथ 'अन्नमयकोश' से 'प्राणमयकोश' में जाने का है।

इसके पश्चात् 'प्राणमयकोश' से निकलकर 'मनोमयकोश' और 'विज्ञानमयकोश' में प्रवेश करता है। इनका मुख्य केन्द्र ब्रह्मरंध्र है जो 'अन्नमय' तथा 'प्राणमय' कोशों को अपनी दिव्य रश्मियों से आच्छादित किए रखता है। यह सूक्ष्म-शरीर प्रकाशमय आवरण के समान इस स्थूल देह को आच्छादित किए हल्का-सा चंद्रकिरणों जैसी वाष्प के समान होता है। यह १७ पदार्थों से निर्मित मकड़ी के जाले से भी सूक्ष्म, ज्योति-र्मयी दिव्य रश्मियों से युक्त, 'आनन्दमयकोश' या कारण-शरीर को आच्छादित किए रखता है, इसके सर्व व्यापार और कार्यों का साक्षात्कार करके फिर 'आनन्दमयकोश'

या 'कारण शरीर' में योगी का प्रवेश होता है। इस 'आनन्दमयकोश' या 'कारण-शरीर' का मुख्य केन्द्र है 'हृदय-प्रदेश'; इसमें दिव्य ज्योतियों का पुंज अण्डाकार के रूप में वर्त्तमान रहता है। इसमें से एक प्रकाश की धारा निकलकर 'ब्रह्मरंध्र' तक पहुंचती है। इस प्रकाश की धारा के द्वारा 'सूक्ष्म-शरीर' और 'कारण-शरीर' का साक्षात् रूप से सम्बंध सदा बना रहता है। इसी के द्वारा हृदय से ब्रह्मरंध्र तक संस्कारों का गमनागमन सदा होता रहता है। इन्हीं रश्मियों के द्वारा योगी ध्यान की तीव्र दृष्टि से देखता हुआ 'ब्रह्मरंध्र' से हृदय-प्रदेश में पहुंच जाता है। यह एक पथ ऊपर से नीचे उतरने का है।

दूसरा, सुषुम्ना के मार्ग से भी आना-जाना होता है।

तीसरा, मेरुदंड के कसेरुकाओं को भी गिनता हुआ नीचे उतर आता है।

चौथा, जब पंच कोशों पर पूर्ण अधिकार हो जाता है, तब योगी ध्यान की तीव्र दृष्टि से सीधा ही जिस कोश से भी जाना चाहे या जिस कोश में भी जाना चाहे जा सकता है। व्युत्थान के पश्चात् जब वापिस आना चाहता है, उसका क्रम निम्न प्रकार से होता है।

उपरोक्त पथों से हृदय में पहुंच कर समाधि द्वारा स्वरूप में अवस्थित होता है। इसके पश्चात् जितने काल का संकल्प करके बैठा था उतने ही मास, दिन, घण्टे वा मिनट में व्युत्थान होने लगता है। सर्वप्रथम स्मृति उत्पन्न होकर संस्कारों को उथल-पुथल करने लगती है और संस्कार अहंकार के साथ टकराकर इसे क्रियाशील कर देते हैं। तब 'अहम् अस्मि' का बोध होने लगता है और सूक्ष्म प्राण भी बाहर की ओर चेतना का संचार फेंकने लगता है। इसके पश्चात् स्थूल प्राण भी गतिशील होकर रक्त-परिभ्रमण का विशेष रूप से संचार करने लगता है। इससे पूर्व योगी की यह अवस्था होती है कि बोलना चाहता है किन्तु जबाड़ी दाँत जकड़े से होते हैं, हाथ-पैर सुन्न से अकड़े हुए होते हैं। बोलने और आसन खोलने में कई मिनट या घंटा दो घंटा भी लग जाते हैं। पास में कोई बात करता हो तो शब्द का ज्ञान नहीं होता। नेत्र सख्ती से बन्द हुए होते हैं। शरीर में हिलने की सामर्थ्य बिल्कुल नहीं होती है। जड़वत् बना होता है। यदि कोई साधक पास हो और उस अवसर पर सूखे हाथ से मालिश करना शुरु कर दे तो फिर शीघ्र ही चेतना, प्राण और रक्त आदि का संचार होने लगता है और आसन से उठने योग्य हो जाता है। सर्वप्रथम जब कारण-शरीर में व्युत्थान होता है तो अहंकार उन संस्कारों को बुद्धि के मण्डल में या विज्ञानमयकोश से ढक देता है। तब मन इससे प्रतिबिम्बित होकर क्रियाशील हो जाता है। तब उस व्युत्थान के संकल्प का भान होता है कि मैंने इतने घंटे की समाधि लगाई थी। इसके पश्चात् मन सूक्ष्म इन्द्रियों को गतिशील कर देता है। वे फिर स्थूल इन्द्रियों को गतिशील बना देती हैं। उधर सूक्ष्म प्राण ने स्थूल प्राण को विशेष रूप से क्रियाशील किया होता है। उस समय स्थूल शरीर का व्यापार पूर्ववत् प्रारम्भ हो जाता है। यह क्रम है समाधि के पश्चात् व्युत्थान का।

ऊपर जो चार पथों का वर्णन किया था, उनके द्वारा भी वापिस व्युत्थान में

आने का क्रम है।

इसी 'कारण-शरीर' के सन्मुखी भाग से एक प्रकाश की धारा निकल कर 'समष्टि-चित्त' मण्डल को जाती है। इसी के द्वारा संस्कारों का उस दिव्य लोक में गमनागमन होता रहता है, जिसको समष्टि चित्त कहते हैं। (इसको चित्र सं० २६ पृ० २१६ में देखें।) इस 'आनन्दमयकोश' से जीवन शक्ति की रश्मियों की धारा निकल कर सूक्ष्म शरीर में और वहाँ से 'अन्नमयकोश' में चली गई है। इस 'आनन्दमयकोश' में संस्कारों की बँधी हुई ग्रंथियां इस मानव को भोग में प्रवृत्त कराती हैं और ये ही अनादिकाल से बंधन में बांधे हुए हैं। यहां से सर्वत्र जीवन का संचार निःसरित होकर सब कोशों का पालन-पोषण—तर्पण करता है। यह हृदय में प्रकाश का एक महान् पुंज है, जो कि जीवात्मा के लिए एक पिंजरे के समान है। इसकी मोह और ममता में बंधा हुआ यह जीव सदा जन्म-मरण के चक्र में घूमता रहता है। इससे निकलने का भी बड़ा प्रयत्न करता है पर आसानी से निकल नहीं पाता। जब ज्ञान और परम वैराग्य से इस स्वर्णिम पिंजरे के बन्धनों का उच्छेदन करता है तभी इससे मुक्त होता है। ये कोश और शरीर ही इस जीव के बन्धन के हेतु हैं। जब स्थूल-शरीर से सम्बन्ध-विच्छेद होता है तब इसका गमन पाप-पुण्य के प्रभाव से गुदा या लिंगद्वार से अथवा मुख या नेत्रों या कपाल से होता है। इसका आगमन माता-पिता के संयोग से रज-वीर्य में प्रवेश करके गर्भ में रहकर एवं पनपकर योनि-द्वार से होता है। जब मोक्ष में गमन करता है तब देवयानादि के मार्ग से पुण्य-लोकों में गमन करता हुआ 'ब्रह्म-लोक' को चला जाता है।

विवेक-ख्याति का साक्षात्कार—जब 'आनन्दमयकोश' गत 'चित्त-सत्त्व' सात्त्विकता की प्रबलता से अति निर्मल जलाशय वा कूपजल के समान स्थिर, स्फटिकवत् पारदर्शी हो जाता है, उस समय 'निर्विचार' समाधि की एकाग्रता प्रबुद्ध होकर रजस् को इतना दबा देती है कि 'अहंकार' एकाग्रवृत्ति को भी दर्शाने में असमर्थ हो जाता है, तब सत्त्व की सौम्य आभा में 'चित्त' और 'आत्मा' में विभेदक दर्शन रूप 'विवेकज्ञान' उद्भासित होता है। सूक्ष्मातिसूक्ष्म एकदेशी चेतन तत्त्व अणु रूप 'आत्मा' को 'अहंवृत्ति' की सहायता से यह अनुभव होता है कि 'मैं चेतन-स्वरूप हूं'। यह चित्त है जिसे मैं अपना स्वरूप समझ रहा था। मेरी ही सत्ता से शक्तिसम्पन्न होकर यह 'चित्त' 'अस्मिता' की सहकारिता से सूक्ष्म एवं स्थूल देहों का व्यापार कर रहा है, किन्तु यह भी विशुद्ध 'आत्मदर्शन' नहीं क्योंकि चित्त में 'अहंवृत्ति' द्वारा प्रदर्शित 'प्रतिबिम्ब' भी 'प्रतिबिम्ब' मात्र है। जैसे सरोवर में बिम्बित सूर्य का प्रतिबिम्ब सूर्य नहीं है, ऐसे ही चित्तगत आत्मदर्शन प्रतिबिम्बित 'चेतनात्मा' का प्रतिबिम्ब है, आत्मा नहीं। 'विवेक ख्याति' भी चित्त की एक अवस्था विशेष ही है। इसमें रजोगुण का किञ्चित् अंश मिला रहता है जिस के कारण 'अहंवृत्ति' का उदय होता है। क्रमशः 'सविकल्प', 'सविचार', 'निर्वितर्क', 'आनन्दानुगत', 'अस्मितानुगत' समाधियों के अन्त में तथा 'निर्विचार' की परिपक्व दशा में 'विवेक ख्याति' प्रकट होती है। 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' के द्वारा जैसे **'तदेव रजोलेशमलापेतं स्वरूपप्रतिष्ठं सत्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रं धर्ममेघोपगं भवति तत् परं प्रसंख्यान-**

मित्याचक्षते व्यायिनः' (व्यास भाष्य योग० १-२) का अर्थ स्पष्ट है—जब 'चित्त सत्त्व' रज के लेशमात्र मल से भी रहित हो जाता है तब 'स्वरूप-प्रतिष्ठ' निस्तरंग निश्चल हुआ चित्त, पुरुष और चित्त के 'भेदक-वृत्ति वाला' होकर 'धर्ममेघ समाधि' की योग्यता प्राप्त कर लेता है। यही 'पर प्रसंख्यान' विवेक ख्याति की दृढ़ अवस्था है। सर्वत्र सदा व्यवहारकाल में भी 'चत्त' को अपने से पृथक् देखते हुए कार्य करने की अवस्था है। जब यह 'चित्त' सत्त्व-रजस्-तमस् युक्त वृत्तियों के अभाव से सर्वथा रहित हो जाता है तब इसमें समीपस्थ वस्तु से यथावत् 'उपरंजित' होकर पदार्थ के स्वरूप को 'यथावत्' दर्शाने की योग्यता प्रादुर्भूत हो जाती है। जैसे निर्मल दर्पण समीपस्थ पदार्थ से प्रतिबिम्बित हो उठता है. इसी प्रकार सर्ववृत्ति-निरोध से निर्मल बना 'चित्त सत्त्व' ग्रहीता, ग्रहण तथा ग्राह्य विषयों से उपरक्त होकर इनको स्पष्टतया पृथक्-पृथक् दर्शा देता है। तब ऐसा ही बना 'चित्त सत्त्व' प्रकृति-पुरुष-विवेक कराने में समर्थ होता है।

आनन्दमयकोश का अधिकांश विषय 'सविचार', 'आनन्दानुगत' तथा 'अस्मितानुगत' समाधियों द्वारा ही ज्ञातव्य है। जैसे 'आनन्दानुगत' समाधि में 'अहं अस्मि' वृत्ति के पुनः-पुनः उदय होते रहने से जो प्रसन्नता होती है उसीके कारण इसे 'आनन्दानुगत' कहा है। यहाँ पर 'अहंकार' का साक्षात्कार होता है। 'अहंकार' प्रकृति का परिणामात्म-कार्य है। इसमें सत्त्व का बाहुल्य है, और 'सत्त्व' में ही सुख तथा आनन्द है। 'अतः अनन्दानुगत' में 'अहंवृत्ति' के द्वारा उत्पन्न फल ही आनन्द की अनुभूति है। 'अस्मितानुगत' में अस्मिता का साक्षात्कार 'अहंकार' के सदृश नहीं होता है, क्योंकि 'पुरुष' से प्रतिबिम्बित किंवा प्रकाशित 'चित्त-सत्त्व' की संज्ञा 'अस्मिता' है, इसलिए इस चित्त सत्त्व में 'अहंकार' रहित 'अस्मि-अस्मि' मात्र का बोध होता है। यहाँ पर 'रजस्' इतनी मात्रा में ही होता है जिससे 'अस्मि' का बोध 'अस्मितानुगत' में हो रहा होता है। 'तमस्' इस 'अस्मि-बोध' की क्रिया को रोकने मात्र के लिए है। इसके आगे इस 'अस्मि-बोधक-वृत्ति' के भी शान्त हो जाने पर परम सात्त्विक स्थिति में, जैसा कि ऊपर कह आए हैं, 'निर्विचार' की दृढ़ता से उत्पन्न 'ऋतम्भरा-प्रज्ञा' की सहायता से 'सत्त्वप्रधान' किन्तु त्रिगुणात्मक चित्त में, गुणातीत चेतन आत्मा का भेदक 'विवेक-ज्ञान' प्रकट होता है, जिससे 'अस्मिता-क्लेश' निवृत्त हो जाता है। इस 'प्रसंख्यान-अग्नि' से अपने समस्त परिवार सहित 'अविद्या' दग्धबीजवत् हो जाती है और चित्तगत वही 'तमस्', जिसमें अविद्या विद्यमान थी, इस परम-सात्विक 'विवेकख्याति' की स्थिरता में सहायक बन जाता है। तब 'अस्मि' के भी शान्त हो जाने पर परम-प्रशान्त 'परवैराग्य' के उदय होने से उत्पन्न इस 'वृत्ति' के भी निरोधक संस्कारों की दृढ़ता 'धर्ममेघ' समाधि से उत्पन्न 'निरुद्धावस्था' में 'स्वरूप स्थिति' होती है।

विपर्यय-विकल्प वृत्तियां समाधियों में भी रहती हैं—हृदयस्थ 'आनन्दमय-कोश' में जब 'विवेकख्याति' प्रकट होती है, तो इसका तात्पर्य यह है कि साधक ने प्रकृति के परिणाम—'महत्तत्त्व' और 'अस्मिता' को 'आत्मतत्त्व' से पृथक् देख लिया है किंवा इन दोनों का प्रत्यक्ष करके जड़-तत्त्व होने का निश्चय कर लिया है। अतः अब साधक को 'आनन्दमयकोश' में होनेवाले सर्व व्यापारों को देखकर इनको यथार्थ

रूप से समझने में किसी प्रकार का विपर्यय वा 'विकल्प' जैसा भ्रान्त-ज्ञान नहीं होना चाहिये और समस्त व्यापार पूर्वापर रूप से समझ में आ जाना चाहिए। समाधिकाल में यह भी स्पष्ट भान होना चाहिये कि धर्म, लक्षण, अवस्था तथा परिणामों में से इस समय 'चित्तमण्डल' में कौन-सा परिणाम वर्तमान है। "मैं इस समय कहाँ पर स्थित हूं, 'चित्त' में वा 'अस्मिता' में, अथवा इससे परे कहीं पर मैं एकाग्रता में हूं वा 'निरोध' में," इन सब परिणामों के स्वरूप का ज्ञान भी होना चाहिये। साथ ही साधक को यह भी साक्षात्कार कर लेना चाहिये कि 'कारण-शरीर' में विद्यमान 'सूक्ष्म प्रकृति' अपने कार्य रूप चित्त एवं अस्मिता में और चित्त-अहंकारादि तत्त्वों में किस रूप में व्यापक है, चित्तादि में यह प्रकृति सर्वथा बदल गई है अथवा चित्तादि के साथ कुछ-कुछ साम्य भी है। क्योंकि आत्म-विवेक की अपेक्षा यह विज्ञान कुछ स्थूल है। इसके आगे यदि साधक अपने मानव पिण्ड में कारण शरीर, सूक्ष्म तथा स्थूल देह में, किंवा पांचों कोशों में व्यापक 'प्रकृति' तथा परमतत्त्व ईश के सूक्ष्मातिसूक्ष्म रूपों का साक्षात्कार कर ले (क्योंकि उस अवस्था में यह हमारे निकटतम हैं), तब हृदयस्थ 'सूक्ष्म-प्रकृति' और 'ईश्वर' का साक्षात्कार अपने पिण्ड में कर लेने के पश्चात् सुगमता से समष्टि में प्रविष्ट होकर 'प्रकृति' तथा 'महान् ब्रह्म' का साक्षात्कार करने में समर्थ हो सकेगा। जबतक साधक 'चित्त' और आत्मा में विभेद नहीं कर सकता और 'आनन्दानुगत' किंवा 'अस्मितानुगत' समाधियों की स्थिति में हुए साक्षात्कार के आधार पर 'चित्त-विशिष्ट आत्मतत्त्व' को 'आत्मा' और 'आनन्दानुगत' में ही 'अहं ब्रह्मास्मि' की मान्यता कर बैठे तो स्पष्ट ही यह 'विकल्प' मिथ्या-ज्ञान है।

आत्म-दर्शन वा भ्रान्ति-दर्शन—साधारण अनभिज्ञ साधक ही नहीं वरन् दीर्घ-कालिक अभ्यासी भी देह में कहीं किसी ज्योति के प्रकट होने पर उसे आत्मा की 'ज्योति' किंवा 'आत्म-दर्शन' समझ बैठते हैं, और 'विवेक-ज्ञान' से वञ्चित रह जाते हैं। अतः अपने विज्ञान को 'प्रज्ञाऽऽलोक' की कसौटी द्वारा परख कर विपर्यय, विकल्प, संशयादि के सम्मिश्रण से विलग करके शुद्ध कर लेना चाहिये।

भ्रान्तियों की निवृत्ति का उपाय—हमारी अनेक शंकाओं तथा भ्रान्तियों की निवृत्ति केवल 'दिव्य नेत्र' अथवा 'प्रज्ञाऽऽलोक' द्वारा पदार्थ साक्षात्कार करके ही हो सकती है। क्योंकि रज, तम मलाकीर्ण यह बुद्धि तो 'सत्त्व' के उस आलोक से वञ्चित है जिसके द्वारा व्यवहित, विप्रकृष्ट, सूक्ष्म, अतीन्द्रिय विज्ञान प्राप्त किया जाता है। जैसे सृष्टि-सृजन, प्रलय, अन्तःकरण-चतुष्टयादि भौतिक पदार्थ तथा जीव, ब्रह्म के विषय में उठने वाले तर्क तथा शंकाओं का समाधान तो समाधि-गत साक्षात्कार द्वारा ही होता है; भले ही हम तर्कों के समाधानों को सुनकर कुछ काल के लिये आप्त जनों पर श्रद्धा करके मौन धारण कर लेवें। संसार में सर्वप्रथम विज्ञान का साक्षात्कार ईश्वरानुग्रह से परम-शुद्ध ऋषि-अन्तःकरणों में आविर्भूत हुआ। पश्चात् यही ज्ञान 'आगम', जो बिना प्रयत्न के ऋषि अनुग्रहमात्र से मिला था, 'श्रौत' 'आप्त' आदि नामों से प्रसिद्ध हुआ। मानव-समाज ने इसी को आधार बनाकर आगे अन्य विज्ञानों का आविष्कार किया।

निर्भ्रान्त अवस्था—'निर्विचार समाधि' की प्रवीणता से अध्यात्म प्रसाद—'आत्म ज्योति' मिलती है, जिसका नाम 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' है। इस प्रज्ञा की विशेषता दर्शाते हुए व्यास कहते हैं—**'अन्वर्था सा सत्यमेव बिभर्ति न च तत्र विपर्यासगन्धोऽप्यस्तीति'** (व्यास भाष्य योग १-४८)। इसी के आगे कहते हैं कि श्रुति-प्रोक्त सामान्य ज्ञान 'आगम' किंवा शब्दप्रमाणजन्य सामान्य ज्ञान और अनुमानजनित ज्ञान इसमें विशेषता यह है कि पूर्वोक्त दोनों प्रकार के ज्ञान, अतीन्द्रय पदार्थों की, जैसे पंचतन्मात्राएं, मन, बुद्धि, अंहकार, चित्त, महत्तादि एवं सूक्ष्म, व्यवहित, विप्रकृष्टादि पदार्थों की सामान्य रूप-रेखा मात्र बता देते हैं किन्तु समाधिगत 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' साक्षात् रूप से पूर्वापरसम्बन्धपूर्वक प्रत्यक्ष करा देती है। यही 'परम-प्रत्यक्ष' निर्भ्रान्त ज्ञान माना गया है।

स्वरूपस्थिति तक का क्रम—'निर्विचार' से 'ऋतम्भरा' उद्भूत होती है। इस से 'विवेक ख्याति' प्रकट होती है। 'विवेक ख्याति' की सात्त्विक वृत्ति से भी जब स्वरूप स्थिति में बाधा प्रतीत होती है तब **'प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेः धर्ममेघः समाधिः'** (योग० ४-२८) अर्थात् निरन्तर बने रहने वाले विवेक ज्ञान से भी विरक्त बने योगी पर 'पर वैराग्य' की प्रशान्त भागवत ज्योति की वर्षा होने लगती है। यह 'पर वैराग्य' की स्थिति ही 'धर्ममेघ' की स्थिति है। इससे विवेकख्याति का भी निरोध होने लगता है। इस निरुद्धावस्था में सभी वृत्तियों के निरोधक 'पर वैराग्य' के संस्कार ही चित्त में रह जाते हैं। इसी अवस्था को **'संस्कारशेषोऽन्यः'*** (योग० १-१८) योगसूत्र में कहा गया है। क्योंकि जब शेष सभी संस्कार दग्धबीज हो जाने से तिरोहित हो जाते हैं, **'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्'** (योग० १-३), तब चेतन आत्म-स्वरूप में स्थित हो जाता है। यह सब स्थिति विशेष रूप से परम पुरुषार्थ, प्रभुप्रसाद से ही मिलती है। इसी कारण 'आत्मदर्शी' ब्रह्मवादियों ने ज्ञान-विज्ञान की इयत्ता की मुहर कहीं पर नहीं लगाई। सर्व-संस्कार-शून्य 'धर्ममेघ समाधि' की अवस्था ही सर्वथा 'निर्भ्रान्त' अवस्था है। यही 'स्थित-प्रज्ञ' अवस्था है। इसी अवस्था में भागवत प्रसाद रूप 'धर्म' का साक्षात्कार होता है।

भोग—यह शब्द बहुत प्रसिद्ध है, किन्तु लोकभाषा में प्रसिद्ध 'भोग' शब्द के अर्थ से दार्शनिक अर्थ भिन्न है। **'चिदवसानो भोगः'** (सां० १-१०४)। इष्ट तथा अनिष्ट विषय के पदार्थ रूप अनुभव को ही भोग कहते हैं। जिस भोग की चित्ति—अर्थात पुरुष में अवसान—समाप्ति होती है, यह सूत्र का तात्पर्य है।

सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषाद् भोगः परार्थत्वात्' (योग० ३-३५) इस योग सूत्र का भी भोग के विषय में सांख्य जैसा ही तात्पर्य है। यद्यपि विषय के अनुभव स्वरूप वाला ही भोग है, तो भी इस भोग की समाप्ति बुद्धि में नहीं होती है, क्योंकि बुद्धि जड़ तथा भोग करने में 'भोक्तृ-शक्ति' की शक्ति से रहित है। पुरुष तो कर्त्ता न होने पर भी चेतन होने से भोग करने की शक्ति से युक्त है।

* विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः। (योग. १-१८)

यहां यह विशेष स्मरण करने के योग्य है कि सम्बन्धित विषय से उपरोक्त बुद्धि-वृत्ति के प्रतिबिम्ब से प्रतिबिम्बित चित्तविशिष्ट पुरुष ही भोग का आधार है, शुद्ध पुरुष नहीं। यदि कहो कि यह किस प्रकार से माना जावे तो उसके लिये प्रमाण उपस्थित करते हैं—**'अकर्तुरपि फलोपभोगोऽन्नाद्यवत्'** (सां० १-१०५)। जिस प्रकार प्रजा द्वारा उत्पन्न किये गए अन्न का उपभोग उत्पन्न न करने वाला प्रजा-स्वामी राजा करता है, उसी प्रकार बुद्धिकर्तृक क्रिया के उपभोग का आरोप चेतन पुरुष में किया जाता है। जैसे सेना तथा सेना-नायक जय तथा पराजय करते हैं, किन्तु उन दोनों का आरोप राजा में करके राजा की 'जय' तथा 'पराजय' ऐसा व्यवहार जगत् में प्रसिद्ध है, वैसे ही यहां भी समझने का प्रयत्न करना चाहिये। यहां पर 'भोग' नाम है गुणों के परिणामों, अर्थात् चित्त, अहंकारादि का। वस्तुतः 'चित्त सत्त्व' का नाम ही 'भोग' है, क्योंकि इसके बिना तो संसार का कोई भी पदार्थ भोग-प्रद नहीं बनता। (योग ३-३५)

अपवर्ग—भोग के सब कारणों का अभाव तथा आत्मा की स्वरूप में स्थिति ही अपवर्ग या मोक्ष है।

स्वरूपस्थिति से लौटते समय—परमसात्त्विक-निश्चल-निस्तरंग चित्त में बैठ कर स्वरूपस्थ होते समय संकल्प-विकल्पों का सर्वथा अभाव होने के कारण साधक का ध्यान चित्त की दशा की ओर प्रायः नहीं जाता। किन्तु यदा-कदा ऐसा हो जाता है कि 'स्वरूपस्थ' जैसी शान्त अवस्था से व्युत्थान होने पर सर्वप्रथम 'चित्तसत्त्व' की प्रख्याशीलता के, स्वच्छ फैली हुई चन्द्रिका के समान ज्योति के रूप में दर्शन होते हैं जिसका कोई आकार-प्रकार नहीं होता, क्योंकि अभी संस्कारशून्य भूमि में स्थिति होती है। अभी 'अस्मिता' के मण्डल या क्षेत्र से परे होता है, जहां पर संस्कारशून्यता-सी है और 'आत्म-सान्निध्य' है। चित्त के इस गम्भीर निश्चल प्रशान्त तल से ऊपर उठते ही ज्योति का आभासमात्र होता है, और यह 'स्वरूपशून्यमिव, अर्थनिर्भास-मात्र' होता है। इस स्तर पर आकर चतुर्दिक् फैला चन्द्रिका का स्वच्छ मनोज्ञ क्षेत्र दीखता है—यही 'अस्मिता' का क्षेत्र है। यहाँ आकर अभ्यासी को कुछ संज्ञा या होश आता है और 'अस्मि' आभास होता है। यदि सात्त्विकता का प्रवाह प्रबल है तो इतना भान होकर फिर चित्त के उसी निश्चित तल में जा बैठता है और अज्ञात दशा में हो जाता है। अन्यथा कुछ क्षणों में 'अहमस्मि' ऐसा भान होने लगता है और पूर्व-'प्रकाश वृत्त' के साथ सटा हुआ शुभ्र नीलिमा युक्त प्रकाश का अन्य घेरा भासता है। यह चित्त का बाह्य मण्डल है। यहां पर 'अस्मिता' वृत्ति के कारण चित्त का संकोच-विकास रूप परिणाम प्रतीत होता है। यदि साधक अधिक सावधान है तो इस संकोच-विकास के साथ 'अहंवृत्ति' की तरंगें फैलकर ऐसी दशा उत्पन्न करती हैं जैसे कोई झूले में झूल रहा हो। और 'अहमस्मि' रूप अनुभूति की तरंगों में उद्वेलित —झूलता जीवात्मा पालने में झूलने जैसी अवस्था का अनुभव करता है; यही आन-न्दमय स्तर है। यहां पर कभी विशेष सात्त्विक शांत अवस्था में ऐसा भी प्रतीत होता है जैसे किसी स्रोत से चमचमाता शुभ्र स्वच्छ जल निकलकर छोटी-छोटी मन्द लघु

लहरियों के रूप में फैलता—बहता जा रहा है, जो दर्शक के हृदय में हिलोरें उत्पन्न कर देता है। इसी स्थान के चतुर्दिक फिर एक प्रकार के मेघ से छाये दीखते हैं, जो कि वाष्प से कुछ मोटे, निर्जल, धवल बादलों के समान हल्के, किन्तु रवि-रश्मियों से चमकते और छायादार बने बड़े सुन्दर भासते हैं। 'सूक्ष्म प्राण' के मण्डल का यह स्वरूप इस रूप में भी उद्भासित हो उठता है। यहाँ इन में छाया रूप से 'अहंकार' मिश्रित होता है।

हिरण्मयकोश का दृश्य—यदा-कदा यह उपरोक्त सम्पूर्ण दृश्य सम्मुख आ जाता है। कदाचित् 'अहं मण्डल' तक ही, कभी केवल 'अहं मण्डल' से अगला केवल 'सूक्ष्मप्राण' का मण्डल ही, कभी केवल 'चित्तमण्डल' ही भासित होकर पूर्ण व्युत्थान को प्राप्त हो जाता है। जैसे 'विज्ञानमय' 'मनोमय' 'प्राणमय' और 'अन्नमय' कोशों के स्तरों से निकल कर 'आनन्दमयकोश' के भी आन्तरिक दिव्यस्तरों में 'चित्त' की जो स्थिति होती है वह निरावरण-सी होने के कारण 'महान्-विस्तृत' प्रतीत होती है, और ध्यान में बैठते समय यह 'चित्त' एक 'पुष्करिणी' वा गंभीर 'कूप'-वत् प्रतीत होता है, ये 'स्वयंवेद्य' अवस्थायें हैं। इस समय हृदयाकाश 'आकाश-वत्' महान् प्रतीत होता है, क्योंकि अन्य सब स्थूल आवरणों का अभाव होता है।

'अस्मि-अस्मि' की अनुभूति—हृदय में प्रविष्ट वा आने-जाने का दृढ़ अभ्यास हो जाने पर 'साधक' वहां के 'सूक्ष्मप्राण' आदि के मण्डलों में ऐसे ही प्रवेश करता चला जाता है जैसे 'गृह स्वामी' अपने घर के अनेकों कमरों के कमानीदार स्प्रिंग लगे कपाटों को खोलता हुआ भीतर जा बैठता है, और वे कपाट स्वतः बन्द भी होते जाते हैं। अथवा कोई तैराक किसी सरोवर की सीढ़ियों से उसमें निर्भीकता से उतरता चला जाता है और अन्त में 'अस्मिता' रूपी तल में जाकर 'अस्मि-अस्मि' का अनुभव करता और जल की शीतलता का आनन्द लेता हुआ स्वेच्छा से वहां पर बैठा रहता है, एवं स्वेच्छा से ही सीढ़ियों द्वारा अथवा सीधा वहाँ से उठकर तैरता हुआ सरोवर से बाहर आ जाता है। 'हृदय' में स्थित होकर देखने पर स्पष्ट देखा जा सकता है कि हृदय से निकल रही 'ज्ञान' और 'क्रिया' की चमकीली 'वाष्पवत्' (**प्रसिद्धमूर्ध्वज्वलनं हविर्भुजः**' के अनुसार) जीवनीशक्तिमयी रश्मियों को, जो स्वभावतः ऊपर को उठती हैं, 'ब्रह्मरन्ध' के द्वार से 'टार्चवत्' बंधकर नीचे को आती हुई रश्मियाँ आकृष्ट कर लेती हैं—और निरन्तर आकृष्ट करती रहती हैं। आगे यह जीवन-प्रसार सूक्ष्म-शरीर के द्वारा स्थूल-देह में जा फैलता है। यहां पर भी स्मरण रखने की बात है कि कभी-कभी सूक्ष्म-प्राण के 'मण्डल' में झलक जाने वाली लाली रुधिर के प्रतिक्षेप के कारण हो जाती है; अन्यथा यह 'सूक्ष्म-प्राण' उसी रंग का ही होता है जैसा पहले इसके रंग-रूप के विषय में कह आये हैं।

आध्यात्मिक संसार की कठिनतम खोज—'ईश्वरप्रणिधान'-पूर्वक, श्रद्धा एवं तपश्चरण से, जब भगवत अनुग्रह होता है, तब आचार्य की सहायता से 'हृदय ग्रंथि' का भेदन हो जाता है और साधक को वह 'दृष्टि' मिल जाती है जिसके द्वारा योगी एक परमाणु को भी अपने समक्ष यथेष्ट समय तक स्थिर बनाए रखकर यथेष्ट दर्शन

कर सके; अथवा एक संकेत विशेष से वहां की स्थिति को अवगत कर सके। तब योगी को पौनःपुन्येन 'चित्त मण्डल' का अवगाहन करने से परमाणु से भी सूक्ष्म—सूक्ष्मातिसूक्ष्म समुज्ज्वल ज्योतिर्मय उस 'चेतन तत्त्व' का आभास वा दर्शन होता है जो सब प्रकार से अनुपम है। लघुता की पराकाष्ठा है, ज्योतिर्मयी होती हुई भी यह 'सत्ता' निरवयव, अपरिणामिनी, ज्ञानमयी, चेतन, एकरस, स्वतःप्रकाशमान है। यह आध्यात्मिक संसार की 'आप ही' अपनी उपमा है। प्रकाश के महासागर 'चित्तसत्त्व' में, जहां प्रकाश ही प्रकाश भरा पड़ा है, तद्रूप बनी इस चेतना को ऐसे ही खोजना पड़ता है जैसे महासागर के अगम अन्तस्तल में अभीष्ट मुक्ता को ढूंढ़ना। यह खोज अध्यात्म संसार की कठिनतम खोजों में मुख्य है, जो **'कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षत'** के समान है। यह कठिनतम विज्ञान साधना है। अतः अति धीरता और वीरता से श्रद्धापूर्वक भागवत प्रसाद की प्रतीक्षा करते हुए वैराग्य वृत्ति से साधक को यहां पर तत्परतापूर्वक संलग्न रहने पर सफलता अवश्य मिलती है। कठिनाई तो यही है कि यह 'द्रष्टा पुरुष' केवल शक्तिमान् है, और **'शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः'*** (योग० २-२०) के अनुसार यह 'द्रष्टा' सब विशेषणों से अछूता है—पृथक् है। किन्तु फिर भी **'पुरुषः बुद्धेः प्रतिसंवेदी'** (योग० व्यास भाष्य २-२०) चेतनवत् बने 'चित्तदर्पण' में पड़े प्रतिबिम्बों का एवं विषयों से अनुरंजित करणों और संस्कारों का 'द्रष्टा' है। शुद्ध 'आत्मा' विषयों से अनुरंजित नहीं हो सकता; अनुरंजित तो 'चित्त' तथा 'बुद्धि' होती है और 'जीवात्मा' अनुरंजित 'चित्त' का द्रष्टा होता है। दर्शन वा ज्ञान धर्म तो बुद्धि का है, किन्तु इस समय 'विवेक दर्शन' से पूर्व अविवेक के कारण आत्मा में यह दर्शन, श्रवण आदि 'धर्म' प्रतीत होता है। आत्मा बुद्धिदर्शी व चित्तदर्शी होने से चित्त वा बुद्धि रूप नहीं बन जाता। अतः 'आत्मा' बुद्धि आदि से विलक्षण है। यह 'द्रष्टा पुरुष' ज्ञात-अज्ञात विषय वाले परिणामी चित्त तथा बुद्धि से विपरीत धर्म वाला अपरिणामी है, क्योंकि 'जीवात्मा' को तो 'चित्त' का सदा ही ज्ञान बना रहता है कि इस समय 'चित्त' में क्या हो रहा है। दोनों में भेद होने से ही इस 'चित्त' का परिद्रष्टा 'पुरुष' बनता है। व्यास का कथन है—**'स आत्मा बुद्धेर्न सरूपो नात्यन्तविरूप इति'** (योग० व्यास भाष्य २-२०) अर्थात् आत्मा न तो 'बुद्धि-तत्त्व' से मिलता है और न अत्यन्त विरुद्ध स्वभाव वाला या विरुद्ध रूप है, क्योंकि यह 'आत्मा' सब विकारों से रहित होकर भी बुद्धि-ज्ञान-वृत्ति का प्रकाशक है—अर्थात् चित्त के द्वारा प्रेरित 'बुद्धि तत्त्व' विषयों से अनुरञ्जित हो जाने की शक्ति से सम्पन्न हो रहा है, और इसी शक्ति की सहायता से यह बुद्धि विषयों से अनुरञ्जित होकर 'जीवात्मा' को विषय-ज्ञान कराती है, अतः इसी भाव को **'प्रत्ययानुपश्यः'** पद से कहा गया है।

अभय धाम—ज्यों-ज्यों निर्विचार में प्रगति होती जाती है त्यों-त्यों अन्तःकरण में निर्मलता छाती जाती है और आत्म-सामीप्य होता जाता है। इस स्थिति में आत्मसदन 'हृदय' में अब दिन-रात शुभ, शीतल, सुखद, शान्तिप्रद, चन्द्रिका-सा व्याप्त

* द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः।

रहती है। यहाँ मूर्तिमान् 'जीवन' के दर्शन होते हैं, क्योंकि यहीं पर तो वास्तविक 'अन्तःमानव' 'जीवात्मा' का वास है। यह ज्योतिर्मयी अवस्था भूत, भावी की निदर्शिका भी होती है। ज्योतिपूर्ण इस हृदय-गगन में स्वच्छन्द-विहारी 'भूत-भावी' के प्रदर्शक भाव के प्रतिबिम्ब को देखकर 'प्रतिभा' का आभास मिलता रहता है, मानो कोई 'टेलिविज़न' तथा टेलीफून लगा हो और उससे सब समाचार मिल रहे हों। क्योंकि यह तो स्पष्ट है कि सात्त्विक स्थिति में 'विश्वाकाश' से 'हृदयाकाश' का सम्बन्ध जुड़ा रहता है। योगी को जगत्-जननी भगवती प्रकृति के मण्डल का स्पष्टतः भान भी होता है जोकि हृदय में 'सूक्ष्मप्राण' के मण्डल के बाहर शुभ्रतम सुवर्णमयी आभा से पूर्ण है, मानो जगदम्बा अपने कार्य-रूप 'चित्त' के हिंडोले में लिटाये प्रिय 'अमृत-पुत्र' को झुला रही है, और अमृत-पुत्र जीवात्मा निर्भयता से 'चित्त के हिंडोले' में पड़ा विश्राम कर रहा है। यह स्वरूपस्थिति की अव्यक्त द्वन्द्वातीत—तुरीयावस्था से पूर्व की अवस्था है। यहीं पर 'अमृत-पुत्र' को अपने 'पितृदेव' के दर्शन भी होते हैं, जोकि हृदय के अन्तरतम और बाहर भी सर्वत्र व्यापक है—यही 'व्यष्टि विज्ञान' की 'सीमा' या 'पराकाष्ठा' है।

'भूतजयी' योगी अपने 'प्रज्ञाऽऽलोक' के बल से जब चाहे इन रूपों का दर्शन कर सकता है। योगदर्शन का तृतीय पाद साक्षी दे रहा है। साथ ही भगवत स्वरूप **'आदित्यवर्णं तमसः परस्तात्'*** में योगी स्थित होता है। 'प्रकृति' जो अबतक अपने कार्य रूप में 'जीव' के बन्धन का कारण बनी हुई थी, अब भगवान् के 'अमृत-पुत्र' उपासक योगी को अपने 'अङ्क' में, निर्भयता तथा परम शान्तिमय 'अभयधाम' में लेकर बैठती है। यहां पर योगी 'जननी प्रकृति' एवं प्रकृति-पति 'पिता' के भव्य दर्शन में निमग्न होता है। **'तद्धाम परमं मम'** (गीता १५-६-६) के कथनानुसार यही उपरिलिखित 'अभयधाम' है।

अमूर्त्त दर्शन—हे पुण्यकर्मन्! पुण्यमूर्ते! तपोधन! योगिन्! थोड़ा-सा ही और आगे बढ़ो, तो इस 'अहम्' की सीमा को पार करते ही समष्टि में प्रविष्ट हो जाओगे और देखोगे कि चतुर्दिक् से स्निग्ध आनन्दमयी दिव्य-ज्योति, अपरिमित शक्ति, शीतल स्नेह, मधुर कृपा और वात्सल्यमयी धवल-धाराओं ने तुम्हें आच्छादित कर लिया है। जननी का यही विशाल वरद हस्त है, जिसने आ घेरा है और अभय, शान्ति, आनन्द प्रदान कर रहा है। ये ही वे दिव्य भागवत शक्तियाँ हैं जोकि उपासक की भावना के अनुसार—'जाकी रही भावना जैसी, प्रभु मूरति देखी तिन तैसी'—भक्ति-भाव-प्रधान उपासकों को यह प्रकृति उमा, दुर्गा, योगमाया, महालक्ष्मी, महासरस्वती आदि शान्ति रूप में दर्शन देती है। उपासक की भावना के अनुसार संकल्प बल से पञ्च-तन्मात्रा निर्मित दिव्य देह विश्रुत श्रद्धेय रूपों में—ब्रह्मा, विष्णु, महेश आदि देव रूपों में उपस्थित हो जाते हैं, किन्तु भावना की तन्मयता की दृढ़ता होनी चाहिये। तत्त्वज्ञानी योगियों को भी ये दिव्य शक्तियाँ—शक्ति, विज्ञान, ज्योतिर्मयी दिव्य धाराओं के रूप

---

* वेदाहमेतं पुरुषं महान्तमादित्यवर्णं तमसः परस्तात्।
तमेव विदित्वातिमृत्युमेति नान्य पन्था विद्यतेऽयनाय॥
यजु० अ० ३१, मं. १८

में प्रकट होती हैं। इस प्रकार से उपरिलिखित 'अभय धाम' से शास्त्रोक्त 'धर्ममेघ' समाधि की परमपुनीत अवस्था में ही चल रहे सत्त्व-गुण से भास्वर बना समस्त हृदय मन्दिर, जो अबतक मानव की सुकोमल, मृदुल, शुभ भावनाओं का एक अर्द्धविकसित कलिकावत् अवगुंठित रूप था, अब ज्योतियों का रङ्गमञ्च बना होता है। इस समय तो यह समुज्ज्वल, शुभ्र, यशोदायक, सात्त्विक, उच्चाकांक्षाओं—श्रद्धा, भक्ति, वैराग्य, आत्म-समर्पण की विशाल भावनाओं का क्रीड़ास्थल बना होता है। भगवान् की विश्व-चेतना के महान् विशाल निर्झर से झर्झरित रश्मि-जाल असंख्य दिव्य ज्योतिर्मय कणों के रूप में 'परा प्रकृति' के माध्यम से 'हृदयाकाश' में प्रतिक्षण बरस रहे हैं। उनमें से कतिपय बिन्दुओं का साक्षात् सम्बन्ध दिव्य-आभा युक्त 'विज्ञान' किंवा 'प्रशान्त आनन्द' के रूप में 'चित्त मण्डल' से होता है। चातक के समान पिपासु यह 'जीवात्मा', स्वाति जल के इन अमृत कणों की चाह में, गगनभेदी दृष्टि से देखा करता है; क्योंकि इस अमर रस की माधुरी इन्हीं दिव्य कणों में है—आनन्द रस का आस्वाद इन्हीं में है; किन्तु इस परमानन्द रसामृत का पान यदा-कदा 'आनन्दानुगत' समाधि की उत्तम भूमिका में पहुंचने पर ही मिलता है। शेष समस्त सांसारिक ज्ञान और आनन्द तो इस 'जीव' के लिये 'सुरा' के समान कटु, विषय-पिपासा का उद्दीपक, इन्द्रियों की दिव्यता का नाशक तथा हलाहल के समान 'मारक' है। इस अवस्था में तो समस्त वासना-समूह पर प्रकारान्तर से 'तुषारापात'-सा होता है। वनस्पतियाँ—अन्नादि जैसे ओले पड़ने से नष्ट हो जाते हैं, ऐसे ही यह आनन्दमयी दिव्य-ज्ञान की वर्षा वासनाओं को दग्ध करती चली जाती है। आगे इसी अवस्था में एक अन्य 'महान् तत्त्व' का उद्भव होता है, जिसका नाम 'धर्म' है। इस 'धर्ममेघ' समाधि में 'चित्त सत्त्व' प्रायः संस्कारशून्य रहता है और सत्त्व के विमल प्रकाश से आपूर्ण हो जाता है। तब हृदयाकाश की स्वच्छता में तैरती ये दिव्य-ज्योति-रश्मियाँ प्रशान्त 'चित्त सत्त्व' के साथ खेलने लगती हैं—'चित्त' में गुददुदी उत्पन्न करती हैं। विमल 'चित्त सत्त्व' इन दिव्य रश्मियों के सात्त्विक सुकोमल संस्पर्श से मुखरित हो उठता है। जैसे माता-पिता अपने शिशु के मूक संस्पर्शों से मुखरित हो उठते हैं, वैसे ही 'चित्त सत्त्व' में अति हल्की सूक्ष्म लहरियाँ लहराने लगती हैं। दिव्यदर्शी योगी चित्त के इन हिलोरों को प्रत्यक्ष कर लेते हैं। इन लहरियों के दर्शन से उत्पन्न विमल भावना का मूर्त्तरूप ही तो दैवी प्रेरणा 'धर्म' किंवा 'आध्यात्म-प्रसाद' है। इसमें मानव-बुद्धि के संकल्पात्मक रजस्, तमस् का सम्मिश्रण नहीं होता। **'श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात्'** के निर्देशानुसार यह दिव्य ज्ञान सीधा 'ऋतम्भरा प्रज्ञान' किंवा **'प्रति-भाद्वा सर्वम्'** कथित 'अन्तःस्फुरणा' के द्वारा 'उद्भूत' होता है और विशुद्ध रूप में ही ग्रहण किया जाता है तथा प्रज्ञाऽऽलोक के द्वारा प्रत्यक्ष किया गया होता है। वेद-त्रयी का विज्ञान इसी 'धर्ममेघ' समाधि की उच्चतम अवस्था में, उन ऋषि-पुंगवों के 'चित्त सत्त्वों' में भगवत् अनुकम्पा से जीवोद्धार के लिये प्रकट हुआ था। वे 'चित्त सत्त्व' उस अवस्था में 'भगवत् ज्योति' से रञ्जित थे। उस दिव्य ज्योति से आपूर्ण थे—व्याप्त थे। वही वेदज्ञान 'धर्म' के नाम से संसार में प्रख्यात हुआ है। इस प्रकार संसार का पथिक यह 'जीव' क्रमशः अपने लम्बे पथ को पार करता हुआ संसार-सागर के दूसरे कूल

पर आ पहुंचता है। इसे अब पथ की चिन्ता नहीं, क्योंकि लक्ष्य सामने दीख रहा है, जहाँ आध्यात्मिक, आधिभौतिक, आधिदैविक एवं परिणाम, ताप, संस्कार इन छः दुःखों का अन्त हो जाता है और नये दुःखों के आने की सम्भावना नहीं होती। भय-शोक-मोह की दुःखद स्मृति लुप्त होकर अपूर्व परम निश्चिन्त अवस्था 'जीवमुक्ति' प्राप्त होती है। इस जीवमुक्ति को सांख्य भी स्वीकार करता है। **'जीवन्मुक्तश्च'** (सांख्य० ३-७८)। यहाँ पर वृत्तियों के सब विक्षेप और भूतों के द्वन्द्व समाप्त हो जाने के कारण 'चित्त' सदा अपने स्वभाव से 'निरुद्ध भूमि' की स्थिति में रहता है। क्योंकि 'प्रख्यारूपता' ही चित्त का 'गुण' वा 'धर्म' है। इस प्रकार सहज रूप से 'चित्त' तो निरुद्ध-भूमि की अवस्था में और 'जीवात्मा' स्वरूप में स्थित रहने लगता है। प्रथम तो स्वरूप में स्थिति प्रयत्न-साध्य थी और अब 'स्वरूप अवस्थिति' स्वाभाविक-सी हो जाती है। यही दोनों में भेद है, जो स्मरण रखने योग्य है। जीवन्मुक्त स्वरूपस्थ योगी गुणातीत होकर भी वर्तमान देह को तबतक धारण किये रहते हैं जब तक कर्म का विपाक होकर शान्त नहीं हो जाता। **'चक्रभ्रमणवत् धृतशरीराः'** (सांख्य० अ० ३, सू० ८२)। संस्कार-साक्षात्कर्त्ता, भूतजयी, जीवन्मुक्त योगी तो आवश्यकता पड़ने अथवा आवश्यकता समझने पर **'निर्माणचित्तानि अस्मितामात्रात्'** (योग० ४-४) सूत्र के अनुसार वर्तमान देहविपाक को अनेक चित्त निर्माण द्वारा समाप्त करके देह त्याग देते हैं, क्योंकि इस अवस्था तक 'अविद्या' तो अभिनिवेशादि अपनी समस्त संतति सहित 'दग्धबीज' हो चुकती है। अतः इन योगियों के लिए देह त्याग वैसा ही सरल बन जाता है जैसे जीर्ण वस्त्र को उतारकर फेंक देना; किंवा अभ्यस्त ध्यानस्थ दशा में एक कोश को त्यागकर दूसरे कोश में प्रविष्ट हो जाना। वर्तमान देह इन्हें बन्धन का कारण प्रतीत नहीं होता, क्योंकि स्वरूपस्थ रहने के कारण 'चित्त' किसी नूतन कर्म में प्रवृत्त नहीं होता। केवल क्षुत्-पिपासा निवृत्ति मात्र के भोग कर्म ही रह जाते हैं जो शरीर के साथ ही निवृत्त हो जाते हैं। शरीर-धारण की इस अवस्था में भी ऐसा योगी यदि कोई कर्म करता है तो वह भगवत्-प्रेरणा से प्रेरित होकर कर देता है, जैसे डाकिया डाक बाँट देता है। यह व्युत्थान की दशा अस्थायी होती है—अस्वाभाविक, क्षणिक तथा क्रिया-मात्र ही; अतः कर्म विपाक रहित होती है; क्योंकि इन कर्मों में जीवन्मुक्त योगी को 'आसक्ति' नहीं है। इसलिए इन कर्मों से वासनायें भी नहीं बनतीं तथा योगी कर्म-विपाक से रहित होता है। गीता कथित 'स्थितप्रज्ञ' की यही अवस्था है (अध्याय २, श्लोक ५४-६१)। यह मानव जीवन की सफलता अथवा मानव जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति है।

जीवन्मुक्ति की सफलता में भी प्रथम सफलता पूर्वोक्त स्थितियाँ हैं, अर्थात् १. 'विवेकख्याति' की प्राप्ति; २. 'धर्ममेघ' स्थिति के उदय से सर्व प्रकार की तृप्ति; ३. क्लेश कर्मों की निवृत्ति; ४. 'धर्ममेघ' द्वारा परम-वैराग्य की प्राप्ति तथा स्वरूप-स्थिति हो जाना; ५. सर्वद्रष्टा भगवान् में 'जीवात्मा' की स्थिति हो जाना। यह जीवन्मुक्ति की सफलता है। धन्य हैं वे मनुष्य जो अपने लक्ष्य को पूर्ण कर चुके हैं, किन्तु वे भी प्रशंसनीय हैं जो दुःखद प्रकृति के मनोहारी विकारों के यथार्थ रूपों को साक्षात् करते हुए विषयों की ऊंची-नीची खाइयों तथा चोटियों को लांघते हुए, जप, तप, संयम, व्रत,

नियम, यज्ञ, योगादि उच्च अनुष्ठानों में निष्ठा रखते हुए इन्हें करते चले जा रहे हैं। ये भी अपने दृढ़ निश्चय से विज्ञान तथा वैराग्य प्राप्ति द्वारा आत्मा-परमात्मा का साक्षात्कार करके अवश्य अपने जीवन को भी कृत-कृत्य करेंगे। किन्तु जिन्होंने सांसारिक विषाक्त जीवन की असारता को नहीं देखा, नहीं समझा, चिन्ता तो उनकी है। संसार की शेष समस्त योनियाँ—'भोग योनियाँ' बन्दीगृह मात्र हैं। केवल 'मानव' ही पर यह अनुग्रह है कि वह अपनी स्थिति पर विचार करे। अनुकूल तथा प्रतिकूल, मुक्ति तथा बन्धन के भेद को अनुभव करके प्रतिकूल दुःखों से छुटकारा पाने का प्रयत्न करे। इसलिये, **'इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति, न चेदिहावेदीन्महती विनष्टिः, भूतेषु-भूतेषु विचित्य धीराः, प्रेत्यास्माल्लोकादमृता भवन्ति।'*** ऐसा ही पूर्वज सन्त, महात्मा, योगी, ऋषि, मुनि सभी सत्पुरुष कहते तथा सावधान करते चले आ रहे हैं।

मृत्यु का साक्षात्कार—अब केवल यही एक ही तत्त्व का साक्षात् करना शेष है। यद्यपि प्राणीमात्र मृत्यु का नाम सुनते ही संत्रस्त हो उठता है, किन्तु मृत्यु से इतना भय खाने की आवश्यकता नहीं है। मरते समय जो शारीरिक या मानसिक कष्ट हुआ करता है, वह विशेष रूप से उग्र पापों का फल होता है। इसीलिये ऐसे पापीजनों को मरते समय कष्ट से प्राण छोड़ते देखकर यह 'मानव' वस्तुतः उस कष्ट से ही भय खाता है। मृत्यु के समय यदि कष्ट या दुःख न हो तोकोई भी उससे न डरे; फिर पुण्यकर्मा मुमुक्षु जनों को, जिन्होंने अपने पाप ही नहीं वरन् पाप-संस्कारों को भी ज्ञानाग्नि से दग्ध कर दिया है और आत्मसाक्षात्पूर्वक अभिनिवेश क्लेश के स्वरूप को समझ लिया है, उन्हें मृत्यु से भयभीत होने की आवश्यकता ही नहीं। सांसारिक जन तो मोहग्रस्त होने के कारण दुःखी होते हैं। सर्वप्रथम तो उन्हें अपने शरीर से मोह होता है। ये खाने-पीने आदि विषय-भोगों की लालसा के कारण, अपने परिजनों में सुख-वृद्धि होने के कारण, उपार्जित धन्य-धान्य में अति राग होने के कारण, तथा आवागमन में विश्वास की शिथिलता के कारण, और सबसे अधिक आत्म-बोध न होने के कारण इस संसार को त्यागते समय हाहाकार मचाते हैं। आत्मदर्शी ज्ञानी ने सब तथ्यों का साक्षात्कार कर लिया, फिर उसे अब काहे का डर! मृत्यु के समय शरीर में क्या प्रक्रिया होती है, इसे ध्यानस्थ होकर साक्षात् कर सकते हैं। ध्यानस्थ होते समय जब संकल्प-विकल्प का अभाव हो जाता है उस समय हमारी चेतना अपने केन्द्र की ओर केन्द्रित होने के लिए चलती है। इसका सर्वप्रथम स्थूल-शरीर पर प्रभाव पड़ने लगता है; जैसाकि प्रारम्भिक अभ्यासियों को अभ्यास की पूर्वावस्था में भी ध्यान के समय जब प्राण की गति मन्द पड़ने लगती है तब प्रथम पैर और टांगों में चींटियाँ-सी चलने लगती हैं और ये अङ्ग भारी पड़कर सोने से लगते हैं। अनभ्यस्त नये अभ्यासी प्रथम तो इस नयी बात से भय खाते हैं, किन्तु थोड़े काल में ज्यों-ज्यों समता आती जाती है, अङ्ग-प्रत्यङ्गों का भारीपन तथा देह की जड़ता नष्ट होती जाती है। इसी प्रकार शरीर छोड़ते समय योगी को यह कठिनाई नहीं आती क्योंकि उसे प्राणों की समता का अभ्यास हो चुका है। यह

* केनोपनिषद्, खण्ड २, मंत्र ५

क्रिया तो हम ध्यानस्थ होते समय अपने संकल्प-बल से लाते हैं किन्तु मृत्यु के समय जनसाधारण की देहों में यह विवशता से आ रही होती है। अतः वे घबराते हैं। वे इस प्रक्रिया का क्रम नहीं जानते। जैसे जब एक स्रोत सूखने लगता है तब उसके अंतः-मूल से ही जल-स्राव बन्द होने लगता है, यही दशा मृत्यु के समय होती है, अर्थात् हमारी चेतना के केन्द्र हृदयगत चित्त की जीवन-शक्ति रूप 'सूक्ष्म प्राण' की गति मन्द होने लगती है। इसका प्रभाव यह होता है कि क्रिया के प्रसार के अभाव से ज्ञान-रूप चेतना का प्रसार भी अगले सब कोशों में स्वभावतः मन्द पड़ जाता है, क्योंकि साधारणतः मृत्यु एकदम नहीं हुआ करती। हृदय की स्तब्धता में तो तुरन्त मृत्यु हो जाती है। साधारणतया यह प्रक्रिया धीरे-धीरे होती है। इससे तन्द्रा के समान मूर्च्छा-सी स्थूल-शरीर में छाने लगती है। इस समय मनुष्य कभी 'संज्ञा' में आ जाता है, वार्तालाप कर लेता है, और कभी फिर निस्संज्ञ-सा हो जाता है। इस मूर्छा का कारण देखते आ रहे हो कि हृदयगत 'सूक्ष्म प्राण' की निरन्तर होने वाली क्रिया, जो जीवनी-शक्ति को निरन्तर ही प्रसारित करती थी, अब कुछ व्यवधान के साथ रुक-रुक कर होने लगती है। जीवन-प्रसारण क्रिया में 'ज्ञान वा चेतना' और 'गति' मिश्रित रहती हैं जो पहले क्रम-पूर्वक स्थूल-देह में अन्य कोशों के माध्यम से जाकर फैल कर कार्य करती थीं, वे अब रुक-रुक कर होने लगी हैं। जैसे एक पिचकारी ढीली पड़ जाने पर पानी को निश्चित दूरी तक नहीं फेंक सकती, इसी प्रकार अब 'चेतना' का प्रसार भी मन्द-सा होने लगता है, हृदय से निकल कर कभी किसी कोश तक कभी किसी कोश तक जाकर और अन्त में शिथिल पड़ कर हृदय तक ही सीमित रह जाता है। परिणामस्वरूप प्राणमयकोश में होने वाली लहरें भी आते-आते मन्द-तम पड़ती जाती हैं, जिसका प्रभाव सर्वप्रथम स्थूलदेह पर प्रकट होता है। क्योंकि देहव्यापी प्राण और उप-प्राण दोनों जीवनी-शक्ति की प्राप्ति के लिये अपने केन्द्र 'हृदय' की ओर दौड़ते हैं, किन्तु वहां अपने केन्द्र में जीवन का अभाव पाकर अपने ही केन्द्र में विलीन होने लगते हैं। इस समय समस्त देह 'क्रिया तथा संज्ञा' विहीन होती जाती है, तब हाथ-पैर ठंडे तथा भारी होने लगते हैं। पैरों तथा टाँगों में ऐंठन होने लगती है। अन्त में यह निष्क्रियता समस्त देह में फैल जाती है, तदनन्तर मस्तिष्कगत विज्ञानमय तथा मनोमय कोश भी क्रिया-शून्य होकर अपने व्यापार को बन्द कर देते हैं। तब मन, बुद्धि, समस्त सूक्ष्म इन्द्रियां, पञ्चतन्मात्रिक मण्डल सहित हृदय में आकर कारण-शरीर के चतुर्दिक् मण्डलाकार में स्थित हो जाते हैं। पञ्च-तन्मात्रिक मण्डल के अन्तर्गत सब इन्द्रिय-शक्तियाँ स्थित हो जाती हैं। उसके अन्दर कारण-शरीर अर्थात् सूक्ष्म प्रकृति का मण्डल, सूक्ष्म-प्राण का मण्डल, फिर अहंकार का, और 'अहंकार' में 'चित्त' के केन्द्र में 'जीवात्मा' होता है। वह 'जीवात्मा' अपने आकर्षण-बल से इस समस्त ज्योतिष्पुञ्ज को साथ लेकर इस देह से बाहर निकलता है। यह सभी मिल कर एक प्रकाशित शंखाकृति धारण करके आकाश-मण्डल में गमन कर जाते हैं।

प्राणी मात्र के सूक्ष्म और कारण शरीरों का आकार-प्रकार वैज्ञानिक दृष्टि

से दिये गये चित्र के समान ही होता है; किन्तु जिस शरीर में यह जीव प्रवेश करता है, उस समय यह सूक्ष्म और कारण शरीर उसी प्रकार का बन जाता है। जब मनुष्य के शरीर में प्रवेश करता है, उस समय मनुष्य के आकार-प्रकार का होता है। और जब पशु, पक्षी, कीट, पतङ्ग आदि के शरीर में प्रवेश करता है उस समय उनके शरीर के अनुरूप हो जाता है—संकोच-विकास स्वभाव वाला होने से अथवा मध्यमपरिणामी होने से; परन्तु जीवात्मा में किसी भी प्रकार का परिणाम नहीं होता है। जीवित काल में, जैसा कि तुम देख चुके हो, कारण-शरीर के सभी पदार्थ हृदयाकाश के 'बीजकोश' में तथा पञ्चतन्मात्रिक मण्डल सहित मनोमय तथा विज्ञानमय कोश, ब्रह्मरन्ध्र में व्याप्त-से होकर रहते हैं। सामने के *चित्र-संख्या २७ से यह सब दृश्य स्पष्ट हो जाता है।

विदेह मुक्ति—मोक्ष—इस समस्त साधना का अन्तिम फल 'मोक्ष' माना गया है। प्रत्येक आर्ष ग्रन्थ की यही मान्यता है कि इस त्रिविध दुःख समुदाय की अत्यन्त निवृत्ति 'मोक्ष' है, किन्तु इस मोक्ष के विषय में मान्यता-भेद है। उन भेदों को सार रूप से नीचे देते हैं।

१. योग और सांख्य का मत है कि मोक्ष में 'जीवात्मा' का प्रकृति के कार्यरूप स्थूल-सूक्ष्म-कारण इन तीनों शरीरों से सर्वथा सम्बन्ध-विच्छेद हो जाता है, और वह स्वरूप में स्थित हो जाता है। **'ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्** (योग० ४-३२)। अर्थात् यह 'अन्तःकरण' अपने कारण रूप त्रिगुण समुदाय में विलीन हो जाता है। तदुपरान्त पुरुष की कार्यसिद्धि करके ये गुण भी पुरुषार्थशून्य† होकर 'स्वरूपस्थ' पुरुष के लिए अन्तःकरण की उत्पत्ति बंद कर देते हैं। पुरुष 'स्वरूपस्थ' होकर 'कैवल्य' प्राप्त करता है और 'अन्तःकरण' अपने कारण में विलीन

---

* चित्र-संख्या २७ का विवरण—सूक्ष्म शरीर व कारण शरीर का संयुक्त होकर परलोक गमनः—

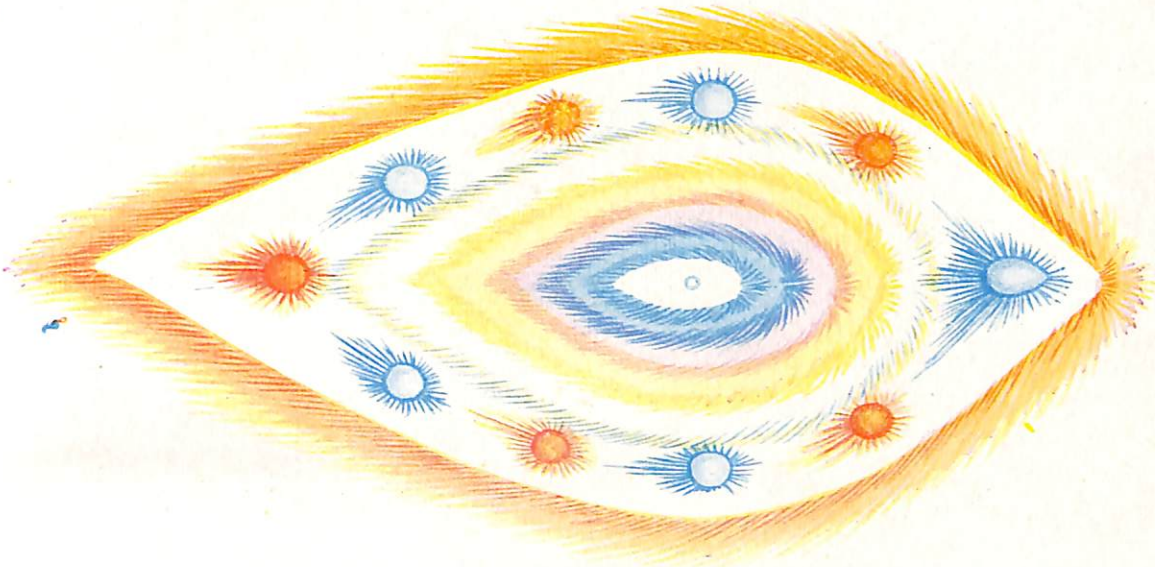
१. इस शंखाकार मण्डल के मध्य में श्वेतवर्ण के चित्त के मण्डल में अतिशुभ्र हीरक कणिका के आकार वाला जीवात्मा है। चित्त मण्डल के बाहर नीलाभवर्ण का अहंकार का मण्डल है। अहंकार के ऊपर गुलाबी वर्ण का सूक्ष्म प्राण का मण्डल है। सूक्ष्म प्राण के ऊपर पीत-वर्ण का बुद्धि का मण्डल है। बुद्धिमण्डल के ऊपर यह श्वेत वर्ण का मानस मण्डल है। मानस मण्डल के ऊपर नीलाभश्वेत वर्ण की ज्ञानेन्द्रियों, नारंगी वर्ण की कर्मेन्द्रियों के दश तारे से हैं। इन सब मंडलों को अपने शंखाकार गर्भ में लिए हुए तेजोमय रश्मियों युक्त यह पंचतन्मात्राओं का कोश है।

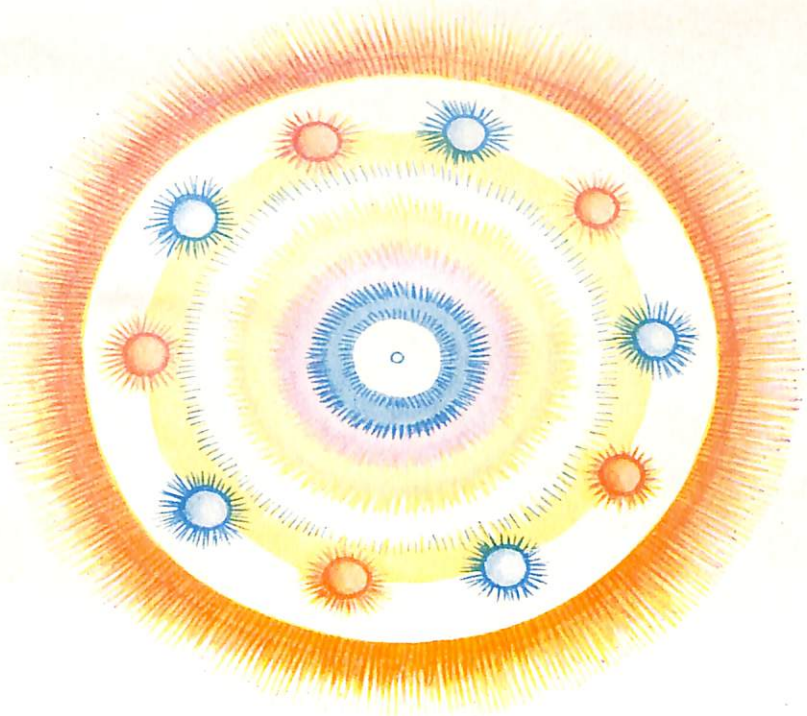
२. सूक्ष्म और कारण शरीरों का संकोच-विकासीय स्वभाव होने से संकुचित अवस्था का भी यह एक दर्शन है। यदा-कदा यह अणु के समान भी हो जाता है, जिसे चित्रित नहीं किया जा सकता।

३. अंक १ के चित्र के समान ही इस तेजोमय रश्मियों युक्त सूर्याकार मंडल में कारण व सूक्ष्म शरीर के समस्त पदार्थ मंडलाकार स्थिति में दिखाए गए हैं।

† पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरिति।

योग० ४, ३४





हो जाता है।

२. श्री बादरायण (व्यास) महर्षि मोक्ष में सूक्ष्म शरीर का भाव और अभाव दोनों ही मानते हैं। जब आत्मा संकल्प करता है तब सूक्ष्म शरीर के मन, बुद्धि, इन्द्रियाँ 'भोग दान' के लिए उपस्थित हो जाते हैं और जब संकल्प नहीं करता तब इनका अभाव होता है।

३. श्री जैमिनी आचार्य सूक्ष्म शरीर के भाव का विद्यमान होना मानते हैं। इसके द्वारा दिव्य-विषयों का उपभोग किया जाता है।

४. श्री गौतम और श्री कणाद महर्षि सूक्ष्म शरीर का अभाव मानते हैं, अर्थात् मोक्ष में किसी प्रकार का भोग नहीं होता है।

५. श्री स्वामी शंकराचार्य कहते हैं कि समाधिसम्पन्न योगी सुषुम्ना-नाड़ी की रश्मियों के द्वारा 'ब्रह्मरन्ध्र' के द्वार से निकलकर 'अर्चि' आदि पर्व वाले 'देवयान' मार्ग से सर्वोत्कृष्ट ब्रह्मलोक में पहुंचकर **'तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति'** (छां ८-६-६) **'ब्रह्मलोकमभि सम्पद्यते, न च पुनरावर्तते'**—ब्रह्म ही हो जाता है।

६. वैष्णव सम्प्रदाय के प्रायः सभी आचार्य चार प्रकार की मुक्ति मानते हैं—(१) सामीप्य—सेवक भाव से ईश्वर के समीप में रहना; (२) सारूप्य—ईश्वर के समान रूप वाला बन जाना; (३) सालोक्य—ईश्वर के लोक में सात्त्विक, राजस और तामस भेद से निवास करना; (४) सायुज्य—ईश्वर के स्वरूप में लीन हो जाना। ये मुक्तियाँ श्री वल्लभाचार्य, श्री रामानुजाचार्य, श्री निम्बर्काचार्य आदि वैष्णवाचार्य मानते हैं।

७. श्री स्वामी दयानन्दजी महाराज का सिद्धान्त—ये मोक्ष में सूक्ष्म सांकल्पिक शरीर मानते हैं जिसके द्वारा दिव्य विषयों तथा ब्रह्मानन्द का उपभोग जीवात्मा करता है।

८. मोक्ष के विषय में कुछ आचार्यों की ऐसी भी मान्यतायें हैं:—

(क) जो उपासक इन्द्रियों को ही आत्मा मानकर उपासना या चिन्तन करते हैं, उनका भी मोक्ष हो जाता है। इनका व्यष्टि-इन्द्रियों के कारण रूप समष्टि-इन्द्रियों में मोक्ष होता है। ये दस मन्वन्तर तक समष्टि-इन्द्रियों में रहकर सुख भोग-कर लौट आते हैं।

(ख) जो पंचभूतों को आत्मा मानकर उपासना करने वाले हैं, उनका मोक्ष सूक्ष्म भूतों की कारणावस्था में होता है। ये सौ मन्वन्तरों तक सूक्ष्म भूतों का उपभोग कर पुनः संसार में लौट कर जन्म लेते हैं।

(ग) अहंकार को आत्मा मानकर उपासना करने वाले उपासकों का मोक्ष समष्टि-अहंकार में होता है। ये एक हज़ार मन्वन्तरों तक समष्टि-अहंकार के सुख का उपभोग करके पुनः संसार में आकर जन्म लेते हैं।

(घ) बुद्धि को आत्मा मान कर उपासना करने वाले महानुभावों का समष्टि-बुद्धि में मोक्ष होता है। ये समष्टि-बुद्धि में १० हज़ार मन्वन्तरों तक बौद्धिक आनन्द का उपभोग करके पुनर्जन्म लेते हैं। जो योगी प्रकृति को ही आत्मा वा ब्रह्म मानकर उपासना करते हैं, उन योगियों का मोक्ष कारण रूप प्रकृति की अव्यक्त अवस्था में

होता है। वे सौ सहस्र मन्वन्तरों तक उस आनन्द का उपभोग कर पुनः जन्म के लिये संसार में आ जाते हैं।

(ङ) जो योगी अपनी आत्मा को 'ब्रह्म' मानकर उपासना करते हैं, उनके मोक्ष-काल की अवधि निश्चित नहीं है।

(च) जो योगी निराकार, निरवयव, सर्वव्यापी, परिपूर्ण ब्रह्म की यथार्थ रूप से उपासना करते हैं, उनका पुनरागमन नहीं होता।

९. ऋतम्भरा प्रज्ञा के द्वारा प्रकृति एवं पुरुष के साक्षात्कार होने के अनन्तर जब परम-वैराग्यवान् योगी असम्प्रज्ञात-समाधि की अन्तिम अवस्था में स्थूल-सूक्ष्म-कारण शरीरों अथवा पञ्चकोशों से सर्वथा सम्बन्ध विच्छेद कर देता है, तब वह अपने कैवल्य स्वरूप में अथवा ब्रह्म में अवस्थित हो जाता है। यही कैवल्य या मोक्ष हमें अभीष्ट है। समस्त शरीरों का उपादान कारण प्रकृति ही है। यदि मोक्ष में सूक्ष्म शरीर का भाव मान लें तो प्रकृति के कार्य का सम्बन्ध तो मोक्षपर्यन्त बना ही रहेगा, फिर तो बन्ध और मोक्ष में कोई अन्तर नहीं रहता। फिर उपभोग के लिये 'करण' की अपेक्षा होती है। यदि दिव्य विषयों का उपभोग मान लें तो मुक्तात्माओं में 'करण' का भाव बना ही रहेगा जबकि मोक्ष में हम 'करण' का सर्वथा अभाव मानते हैं। मोक्ष को महापुरुषों ने सबसे उत्कृष्ट माना है। यथा **'उत्कर्षादपि मोक्षस्य सर्वोत्कर्षश्रुतेः'** (सांख्य १-५)। मोक्ष-कैवल्य में तो कैवल्य इस सार्थक नाम के अनुसार अपने स्वरूप मात्र में अवस्थित हो जाता है। उस समय आध्यात्मिक, आधिभौतिक, आधिदैविक, परिणाम, ताप, संसार इन सभी दुःखों का सर्वदा सर्वथा अभाव हो जाता है। इस विषय में शास्त्र और श्रुति स्वर्ण अक्षरों में स्पष्ट रूप से कह रहे हैं **'तदत्यन्तविमोक्षोऽपवर्गः'** (न्याय १-२२), **'अथ त्रिविधदुःखात्यन्तनिवृत्तिरत्यन्तपुरुषार्थः'** (सांख्य १-१), अर्थात् कैवल्य अवस्था में स्वरूप मात्र में स्थिति होती है, अन्य किसी प्रकार से सम्बन्ध नहीं रहता है। यथा **'अशरीरं वाव सन्तं न प्रियाप्रिये स्पृशतः'** (छा० ८-१२-१), **'एषास्य परमा गतिः एषास्य परमा सम्पत्'** (वृ० ६-१०-२३)। इन प्रामाणिक श्रुतियों में सर्व प्रकार के करणों का अभाव तथा सर्व प्रकार के प्रियाप्रिय दिव्यादिव्य विषय सम्बन्धों का अभाव—निषेध प्रतिपादन किया है। स्वरूप स्थिति से कैवल्य स्वरूप में स्थिति अथवा ब्रह्म में स्थिति हो जाती है, यह आशय है, अतएव दिव्य विषयों का उपभोग नहीं हो सकता। वहां आत्मा स्वरूपस्थ सत्-चित्-आनन्द रूप में होता है। अतएव मुक्तात्मा को मोक्ष में अन्य किसी सापेक्ष आनन्द की आवश्यकता नहीं होती है।

कुछ आचार्य जीवात्मा का स्वरूप सत्-चित् ही मानते हैं। जीवात्मा का स्वरूप आनन्दरूप मानने में आपत्ति उठाते हैं कि यह जीव आनन्द की अभीप्सा करता है, इसलिये इसका स्वरूप आनन्द नहीं है।

विचारना यह है कि जीव सत्-चित् अर्थात् तीनों कालों में एकरस रहनेवाला है। फिर भी जीवन को सदा स्थायी रखने की इच्छा (प्रयत्न) करता ही रहता है और साथ ही चित्त अर्थात् ज्ञानरूप होते हुए भी जीवन भर ज्ञानोपार्जन की इच्छा (प्रयत्न) करता रहता है। सत् और चित् स्वरूप होते हुए भी इनकी उपलब्धि की जिस प्रकार

अभीप्सा करता रहता है, उसी प्रकार नित्य आनन्द रूप होते हुए भी यदि आनन्द की इच्छा करता है तो ठीक ही है। जीवात्मा जैसे सत्-चित् रूप है वैसे ही आनन्द रूप भी है। विषयों के साथ सम्बन्ध होने से विषयों के आनन्द का अनुभव होता है। ब्रह्म के साथ सम्बन्ध करने से ब्रह्मानन्द अनुभव होता है। अत एव जीवात्मा नित्य स्वाभाविक ही सत्-चित्-आनन्द रूप है।

जीवात्मा को सत्-चित्-आनन्द की अनुभूति होती है :—

सत्—विक्षेप-रहित समाहित स्थिति में अस्मि-अस्मि का धाराप्रवाह रूप से बोध होता रहता है। यह अस्मितानुगत समाधि जीवात्मा के सत् रूप स्वाभाविक सत्ता की बोधक है।

चित्—चित् में चेतन जीवात्मा के संयोग से उत्पन्न हुई ज्ञान एवं क्रिया (सूक्ष्म-प्राण) रूप दो शक्तियों का प्रवाह प्रतिक्षण अबाध रूप से अहर्निश होता ही रहता है, जो शरीर-त्रय और पंच-कोशों के जीवन का मुख्य हेतु है। इस व्यापार का प्रत्यक्ष समाधि काल में होता है। यह व्यापार जड़ रूप चित्त की सत्ता से नहीं हो रहा है, अपितु जीवात्मा की स्वाभाविक चेतन रूप सत्ता से हो रहा है। यही जीवात्मा के चेतन स्वरूप स्वाभाविक सत्ता का बोधक है।

आनन्द—आनन्दानुगत समाधि में जब इन्द्रियों का बाह्य या स्मृतिजन्य किसी भी विषय से सम्बन्ध नहीं होता है तब निर्विषयक आनन्द की धारा का प्रवाह निरन्तर कई मिनटों, घण्टों या दिनों तक अभ्यासानुसार अबाध गति रूप से चलता है और अनिर्वचनीय शान्ति और आनन्द की अनुभूति होती है। यह जीवात्मा के आनन्दरूप स्वाभाविक सत्ता की बोधक है।

मोक्ष में यह सर्वव्यापक, सर्वाधार, निराकार, निरवयव, परिपूर्ण ब्रह्म में अवस्थित होता है। इस मोक्ष की अवधि एक परान्तकाल ८६४०००००० × ३६००० अर्थात् ३११०४०००००००००० (इकत्तीस नील दस खरब चालीस अरब) वर्ष होती है।

चतुर्युगी की गणना इस प्रकार है—४३ लाख २० हजार वर्षों की एक चतुर्युगी होती है, और ऐसी ७१ चतुर्युगी का एक मन्वन्तर होता है। एक मन्वन्तर में ३०६७२०००० वर्ष होते हैं।

इति श्रीमदखण्डब्रह्मचारियोगिप्रवरश्रीव्यासदेवमहात्मप्रणीते
आत्म-विज्ञाने सुभाषाविभूषिते आनन्दमयकोशो नाम
पञ्चमोऽध्यायः सम्पूर्णः।

उपसंहार

'आत्म-विज्ञान' पूर्ण हो चुका; जिस सिद्धान्त का प्रस्तुत 'विज्ञान' में प्रतिपादन किया गया है वह नितान्त नूतन नहीं है। 'आत्म-विज्ञान' का विषय इतना साधारण नहीं है जितना कि रोचक, सरल एवं भावात्मक शैली में जनता-जनार्दन के समक्ष प्रस्तुत करने का यह अपूर्व प्रयास किया गया है। भौतिक-विज्ञान में हम चाहें जितनी भी उन्नति कर लें, किन्तु यदि आत्म-विज्ञान में पिछड़े रहेंगे तो आज का विश्वव्यापी हाहाकार क्रन्दन बढ़ता ही जायगा। वर्तमान में सच्ची सुख-शान्ति की खोज का अवलम्बन खोखला है। सच्ची शान्ति तो मानव मात्र के हृदय में ही प्रच्छन्न—छिपी हुई है, जो कि राज-योग के द्वारा 'आत्म-विज्ञान' से प्राप्त हो सकती है। **'अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्'** (याज्ञ०)। प्रस्तुत 'विज्ञान' के पृष्ठों में जिस अनुभूत विज्ञान का वर्णन किया गया है उसको विहङ्गम दृष्टि से समासेन यों कह सकते हैं :—

२. **अन्नमयकोश में**—स्थूल शरीर के अन्तर्गत ही अन्नमय तथा प्राणमय कोश हैं। स्थूल अंग-प्रत्यङ्गों का विज्ञान हो जाने से राजयोग के साधक को उसकी वास्तविकता का ज्ञान हो जाता है। साधना की पृष्ठ-भूमि वैराग्य है। जिस शरीर से इतना अनुराग है उसके वास्तविक स्वरूप को जानकर ही उससे वैराग्य हो सकता है। अन्नमयकोश में रज और वीर्य के संयोग से उत्पद्यमान स्थूल-देह अन्न से ही पोषण पाता है। इसलिये इसे अन्नमयकोश कहा है। इसमें अन्तर्निहित समस्त इडा, पिंगला, सुषुम्ना आदि नाड़ी-तन्त्र का, समस्त स्थूल इन्द्रियों का ज्ञान और गतिवाहक सूत्रों का, सप्त धातुओं एवं विज्ञान के केन्द्र मस्तिष्क का, और आत्म-दर्शन के केन्द्र हृदय का सविस्तार वर्णन किया है, अन्नमयकोश में विद्यमान दस चक्रों एवं दिव्य ज्योतिर्मय कुण्डलिनी-शक्ति की उपासना और ज्ञान का वर्णन भी विस्तारपूर्वक किया गया है।

२. **प्राणमयकोश में**—प्राण की उत्पत्ति, लक्षण, रङ्ग-रूप, स्थान, कार्यरूप से भेद और व्यापारों का वर्णन भी विस्तारपूर्वक किया गया है। अन्नमयकोश व प्राणमयकोश स्थूल क्रियाओं के करने में परस्पर सम्बद्ध हैं।

३. **मनोमयकोश में**—अन्तःकरण-चतुष्टय नामक संदर्भ है। इसमें यह दर्शाया गया है कि सृष्टि-क्रम में हमारे स्थूल देह में रहने वाले मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त की उत्पत्ति कैसे हुई। इन चारों की सब वृत्तियों और व्यापारों का वर्णन भी यथेष्ट विस्तार से कर आए हैं।

मनोमयकोश में ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों एवं इनके संचालक मन के स्वरूप की उत्पत्ति, लक्षण, परस्पर व्यापारों, विषयों और स्थान-विशेष का स्वानुभूत निरूपण किया गया है।

४. **विज्ञानमयकोश में**—ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों, मन और इनकी नियंत्रिका (स्वामिनी) बुद्धि का स्वरूप, उत्पत्ति, लक्षण, स्थान का, निर्णयात्मक व्यापारों का,

स्थूल व सूक्ष्म भूतों का, तन्मात्राओं का सम्प्रज्ञात समाधि द्वारा विज्ञान एवं ऋतम्भरा में प्रकृति-पुरुष विवेक और साक्षात्कार का प्रयोगात्मक ढंग से स्पष्टीकरण किया है। मनोमयकोश और विज्ञानमयकोश सूक्ष्म-शरीर के दो भाग सूक्ष्म-शरीर के अन्तर्गत ही हैं।

५. आनन्दमयकोश में—हृदयदेशावाच्छिन्न ब्रह्म और प्रकृति के मण्डलों का सूक्ष्मप्राण, अहंकार, चित्त, जीवात्मा के मण्डलों का स्वरूप लक्षण, परस्पर भेद, स्थान और पारस्परिक सूक्ष्म व्यापारों का अनुभूत चित्रण किया है। इनके साक्षात्कार से पर-वैराग्य और मोक्ष प्राप्ति का भी विस्तार से वर्णन-किया है इस **'आत्मविज्ञान'** में—स्वानुभवों का प्रयोगात्मक समावेश है जिनको मैंने हिमालय के प्रदेश गंगोत्री के प्राङ्गण में की गई गहन साधना के द्वारा प्रत्यक्ष किया है। इस साधना और पुस्तक लिखने के प्रयत्न को मैं तभी सार्थक समझूंगा जबकि इस परमगुह्य आत्म-विज्ञान के रहस्यों का साक्षात्कार करने की जिज्ञासा पाठकों और साधकों के हृदयों में जाग उठे।

भगवान् द्वारा प्रदत्त यह दुर्लभ मानव जीवन विषय भोगों के अर्जनार्थ ही नहीं मिला है अपितु अष्टांगयोग प्रतिपादित राजयोगद्वारा आत्मविज्ञान वा आत्मदर्शन के सदुपयोगार्थ ही प्रदान किया गया है। यथा, **'अग्निष्टोमादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः, योगाभ्यासरतः शान्तः परं ब्रह्माधिगच्छति'**, अर्थात् हे साधक ! सर्व प्रकार के यज्ञादि कर्म को त्याग कर योग्याभ्यास में रत होकर पूर्ण शांति के द्वारा परम ब्रह्म को प्राप्त करो। अन्यच्च, **'योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपञ्जरम्, प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति'**, अर्थात् योग की अग्नि शीघ्र ही सम्पूर्ण पाप को ध्वस्त कर देती है; सम्यक् विज्ञान हो जाने पर मोक्ष प्राप्त होता है।

परमपिता परमात्मन् ! अज्ञानान्धकार से उद्धारक !! स्वामिन् !!! अपनी ज्योतियों की ज्योति ज्ञानज्योति से आत्मविज्ञान का सत्पथ आलोकित करके अपनों को अमृतमय मोक्ष प्रदान कीजिए !

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः।

इति श्रीमत्परमहंसपरिव्राजकाचार्याणां श्रीपरमानन्दावधूत—
स्वामिनां तथा ब्रह्मलीनयोगपुरुषाणां श्रीब्रह्मानन्दस्वामिनां
शिष्येण योगिप्रवरेण श्रीमद्व्यासदेवेनाखण्डब्रह्मचारिणा
प्रणीतः सुप्रमाणः साक्षात्कृत आत्म-विज्ञानो
नामाऽयं ग्रंथः सम्पूर्तिमगमत्।

ओ३म्

योग निकेतन

मुनि-की-रेती (ऋषिकेश), उत्तरकाशी और गंगोत्री

—संस्थापक—

श्री १०८ ब्रह्मर्षि स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती जी महाराज
(भूतपूर्व राजयोगाचार्य श्री बालब्रह्मचारी व्यासदेवजी महाराज)

योग ही सार्वभौम धर्म है

योग निकेतन में अष्टांग योग, अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के साधनों का विशेष रूप से क्रियात्मक अभ्यास कराया जाता है। योग का प्रत्येक जिज्ञासु साधक यहां आकर लाभ उठा सकता है।

१. संस्था में प्रवेश के नियम :—

(१) न्यूनतम शिक्षा :—
१. प्राज्ञ (संस्कृत) २. प्रथमा (संस्कृत) ३. भूषण (हिन्दी) ४. प्रथमा (हिन्दी, हिन्दी साहित्य सम्मेलन, प्रयाग) ५. मैट्रिक अथवा हायर सैकण्डरी।

(२) प्रवेश के समय आयु १८ वर्ष से कम और ६० वर्ष से अधिक नहीं होनी चाहिए।

(३) किसी भी नियत आसन पर कम से कम एक घण्टे तक स्थिर रूप से बैठने का और १० मिनिट तक त्राटक करने का अभ्यास होना चाहिए।

(४) सात्विक भोजन (रोटी, चावल, सब्जी, फल, दूध, शाकादि) अनिवार्य है।

(५) धूम्रपान और उत्तेजक पदार्थों का सेवन निषिद्ध है।

(६) प्याज, लहसुन, मांस भक्षण तथा सुरादि मादक द्रव्यों का सेवन वर्जित है।

(७) निम्न गुणों का होना आवश्यक है :—
१. तप २. त्याग ३. शम ४. दम ५. उपरति
६. तितिक्षा ७. ब्रह्मचर्य।

(८) सभी जातियों, धर्मों, सम्प्रदायों और देशों के योग-जिज्ञासु प्रवेश प्राप्त कर सकते हैं।

(९) योग शिक्षा निःशुल्क दी जाती है। निवास स्थान के लिए भी किराया नहीं है। योगाभ्यासी से केवल बिजली और पानी का व्यय लिया जाता है।

२. **मुनि-की-रेती स्थित योग निकेतन में योगाभ्यास का समय-विभाग :—**

प्रातः ४ से ६ बजे तक—

धारणा, ध्यान और समाधि द्वारा मनोमयकोश, विज्ञानमयकोश और आनन्दमयकोश के पदार्थों अर्थात् सूक्ष्म-शरीर और कारण-शरीर में आत्म-साक्षात्कार का विज्ञान ।

प्रातः ६ से ७ बजे तक—

आसन, प्राणायामादि ।

प्रातः ८ से ९ बजे तक—

यज्ञ

प्रातः १० से ११ बजे तक—

ब्रह्मनिष्ठ १०८ श्री पूज्य स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती जी महराज स्वयं प्रकृति-पुरुष-विवेक द्वारा ब्रह्म-साक्षात्कार करवाते हैं ।

सायंकाल २ से ५ बजे तक—

वेद, उपनिषद्, दर्शन, गीतादि शास्त्रों का अध्यापन ।

सायंकाल ६ से ८ बजे तक—

प्राणमयकोश तथा चक्रों का साक्षात्कार, प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी जागरण का अभ्यास ।

३. मुनि-की-रेती (ऋषिकेश) स्थित आश्रम में स्थायी तथा नियमित रूप से योगाभ्यास होता है ।

जो अभ्यासी केवल दो-चार मास के लिए ही योग विद्यालय में निवास करते हैं, वे विशेष लाभ नहीं उठा सकते । यह साधना समयसाध्य है, अतः इसके लिए कई वर्ष तक विद्यालय में रहना आवश्यक है ।

—योग निकेतन ट्रस्ट

श्री १०८ स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती जी महाराज रचित ग्रन्थ

बहिरङ्ग-योग :—(First Steps to Higher Yoga) पातंजल योगदर्शन के यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार अर्थात् अष्टांग योग के ५ अंगों की विशद और अपूर्व व्याख्या। आसनों आदि के ३४४ चित्र आर्ट पेपर पर। ४०० से ऊपर बड़े आकार के पृष्ठ। सुन्दर कपड़े की जिल्द। हिन्दी संस्करण : मूल्य १८)
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य १८)

आत्म-विज्ञान :—(Science of Soul) आत्मा का साक्षात्कार करने की क्रियात्मक व्यवस्था। आर्ट पेपर पर ३० पंचरंगे चित्र। सूक्ष्म और कारण शरीरों तथा उनके अवयवों की वास्तविक अवस्थाओं के दर्शन। कपड़े की सुन्दर जिल्द है। छपाई उत्तम है। हिन्दी संस्करण : मूल्य १८)
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य १८)

ब्रह्म-विज्ञान :—(Science of Divinity)यह पूज्यपाद स्वामीजी महाराज की नवीन कृति है। ब्रह्मदर्शन की प्रक्रिया और जीवन को कृतकृत्य करने का साधन है। सम्पूर्ण सृष्टि के विज्ञान का अपूर्व वर्णन है। १८ बहुरंगे चित्र आर्ट पेपर पर, सुन्दर कपड़े की जिल्द, पृष्ठ ६५० से ऊपर। हिन्दी संस्करण : मूल्य २०)
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य २५)

हिमालय का योगी (हिन्दी) :—इस ग्रंथ में पूज्य स्वामीजी महाराज के अलौकिक जीवन की प्रेरणाप्रद प्रमुख घटनाओं, उपदेशों तथा अनुभूतियों का योग निकेतन ट्रस्ट द्वारा संकलन किया गया है। योग के क्षेत्र में इस ग्रंथ से एक बड़े अभाव की पूर्ति होगी और जनता को विशेष लाभ होगा। हिन्दी संस्करण : मूल्य १०)
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य १५)

निर्गुण ब्रह्म :—(Indeterminate Brahma) यह ग्रंथ पूज्य स्वामी जी महाराज की नवीनतम रचना है। इसमें महाराज जी ने परमात्मा, आत्मा, प्रकृति के संबन्ध में गहरा चिन्तन करके एक नई खोज विचारकों और दार्शनिकों के सन्मुख पेश की है। २०० से अधिक पृष्ठ हैं। सुन्दर छपाई के साथ सुन्दर कपड़े की जिल्द है। हिन्दी संस्करण : मूल्य १२)

प्रत्येक पुस्तक पर डाक-व्यय पृथक्। सारी पुस्तकें एक साथ मंगवाने पर डाक-व्यय ट्रस्ट देगा।

पुस्तकें और विशेष जानकारी प्राप्त करने के लिए पत्र-व्यवहार निम्नलिखित पते पर करें :—

व्यवस्थापक

योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि-की-रेती, डाकखाना शिवानन्दनगर रेलवे स्टेशन ऋषिकेश, जिला टेहरी-गढ़वाल (उत्तर प्रदेश) भारत

ऋषिकेश फोन : २२७

श्री १०८ स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती जी महाराज द्वारा रचित ग्रन्थ

१. **बहिरंग योग** (First Steps to Higher Yoga)—अष्टांग योगपरक पहले 5 अंगों की वृहद् व्याख्या तथा यम-नियमों का विस्तारपूर्वक विवरण। आसनों के 344 चित्र आर्ट पेपर पर बड़े आकार के अन्य चित्र और बढ़िया कागज। बहुत सुन्दर कपड़े की जिल्द है।

हिन्दी संस्करण : मूल्य 35 रुपये
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य 25 रुपये
अंग्रेजी संस्करण बढ़िया कागज : मूल्य 35 रुपये

२. **आत्म-विज्ञान** (Science of Soul)—आत्मसाक्षात्कार के अनेक साधन—पंचकोशों और 3 प्रकार के स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण शरीरों की व्याख्या। आर्ट पेपर पर 30 प्रकार के पांच रंगों में चित्र। आत्म-विज्ञान विषय में ऐसा ग्रन्थ आज तक और कोई प्रकाशित नहीं हुआ है। कपड़े का सुन्दर जिल्द है।

हिन्दी संस्करण : मूल्य 30 रुपये
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य 25 रुपये
अंग्रेजी संस्करण बढ़िया कागज : मूल्य 25 रुपये

३. **ब्रह्म-विज्ञान** (Science of Divinity)—पूज्यपाद स्वामी जी महाराज की नवीनतम खोज के आधार पर ग्रन्थ में प्रकृति की परिणत होती हुई 32 अवस्थाओं के वर्णन सहित प्रकृति, जीवात्मा और परमात्मा के यथार्थ स्वरूप का दिग्दर्शन और साक्षात्कार के अनेक उपायों का उल्लेख है। 650 पृष्ठ हैं। आर्ट पेपर पर बहुरंगी सुन्दर चित्र हैं।

हिन्दी संस्करण : मूल्य 50 रुपये
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य 25 रुपये

४. **निर्गुण ब्रह्म** (The Essential Colourlessness of The Absolute, or The Unconditioned Brahma)—इस ग्रन्थ में परमात्मा और आत्मा के विषय में विशेष प्रकार का विवेचन करके चेतन और जड़ प्रकृति दो ही पदार्थ बहुत विस्तारपूर्वक वर्णन सहित सिद्ध किये गये हैं।

हिन्दी संस्करण : मूल्य 20 रुपये
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य 20 रुपये

५. **प्राण-विज्ञान** (Science of Vital Force)—इस ग्रन्थ में 70 प्रकार के प्राणों द्वारा आत्मा और परमात्मा के साक्षात्कार का विस्तार से वर्णन किया गया है।

हिन्दी संस्करण : मूल्य 20 रुपये
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य 30 रुपये

६. **हिमालय का योगी (प्रथम भाग)**—इस ग्रन्थ में पूज्य स्वामी योगेश्वरानन्द जी के जीवन की अलौकिक मुख्य-मुख्य घटनाओं, अनुभूतियों और उपदेशों का वर्णन किया गया है।

हिन्दी संस्करण : मूल्य 25 रुपये
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य-25 रुपये

७. **हिमालय का योगी (द्वितीय भाग)**—श्री स्वामी योगेश्वरानन्द जी महाराज की योग प्रचारार्थ विश्व यात्राओं का विशद वर्णन और उनके द्वारा विदेशों में योग निकेतन की शाखाओं की स्थापना और व्याख्यानों का वर्णन किया गया है। ग्रन्थ हिन्दी एवं अंग्रेजी दोनों में लगभग पांच-पांच सौ पृष्ठों में सचित्र और सुन्दर कपड़े की जिल्दों में प्राप्य है। आर्ट पेपर पर रंगीन चित्र हैं।

हिन्दी संस्करण : मूल्य 25 रुपये;
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य : 35 रुपये

८. **ज्योति विज्ञान** (Science of Divine Light)—इस ग्रन्थ में 154 प्रकार की ज्योतियों द्वारा आत्मा और परमात्मा के साक्षात्कार का विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है।

हिन्दी संस्करण : मूल्य 25 रुपये
अंग्रेजी संस्करण : मूल्य 25 रुपये

९. **व्याख्यान माला (दो भाग)**—इस ग्रन्थ में पूज्य महाराज जी द्वारा समय समय पर दिये हुए प्रवचनों का वर्णन है।

प्रत्येक भाग : हिन्दी संस्करण : मूल्य 20 रुपये
,, ,, अंग्रेजी संस्करण : मूल्य 25 रुपये

ये सब पुस्तकें योग निकेतन, दिल्ली से प्राप्त होती हैं। प्रत्येक पुस्तक पर डाक व्यय देना होगा। सब पुस्तकें एक साथ मंगाने पर डाक व्यय की छूट होगी। 300 रुपये से अधिक की किताबों के मंगाने पर विक्रेताओं को 25 प्रतिशत कमीशन दिया जाता है। डाक व्यय की अधिकता के कारण, डाक-व्यय छूट और कमीशन भारत से बाहर लागू नहीं होगा। अन्य विशेष जानकारी के लिये मैनेजर, योग निकेतन, दिल्ली से पूछताछ करें।

पुस्तकें मिलने का पता—

योग निकेतन ट्रस्ट

३० ए/७८, पंजाबी बाग, दिल्ली-११००२६

आदर्श कहानियाँ

SUMMIT OF STORIES

डॉ. शैलेश मटियानी

बोध
लिमिटेड

बहिरङ्ग-योग

(FIRST STEPS TO HIGHER YOGA)

ब्र० स्वामी व्यासदेव

ॐ

बहिरङ्ग-योग

अर्थात्

यम : नियम : आसन : प्राणायाम : प्रत्याहार
सम्बन्धी पुरातन व पूर्ण विज्ञान

('आत्म-विज्ञान' प्रथम खण्ड)

प्रणेता

राजयोगाचार्य

बाल-ब्रह्मचारी श्री स्वामी व्यासदेव जी महाराज

'आत्म-विज्ञान' के प्रणेता

प्रकाशक

योग निकेतन ट्रस्ट

गंगोत्री

उत्तरकाशी (हिमालय)

स्वर्गाश्रम, ऋषिकेश (उत्तराखण्ड)

प्रकाशक
योग निकेतन ट्रस्ट
गंगोत्री
उत्तरकाशी, (हिमालय)
स्वर्गाश्रम, ऋषिकेश (उत्तराखण्ड)

©
[सर्वाधिकार सुरक्षित हैं]

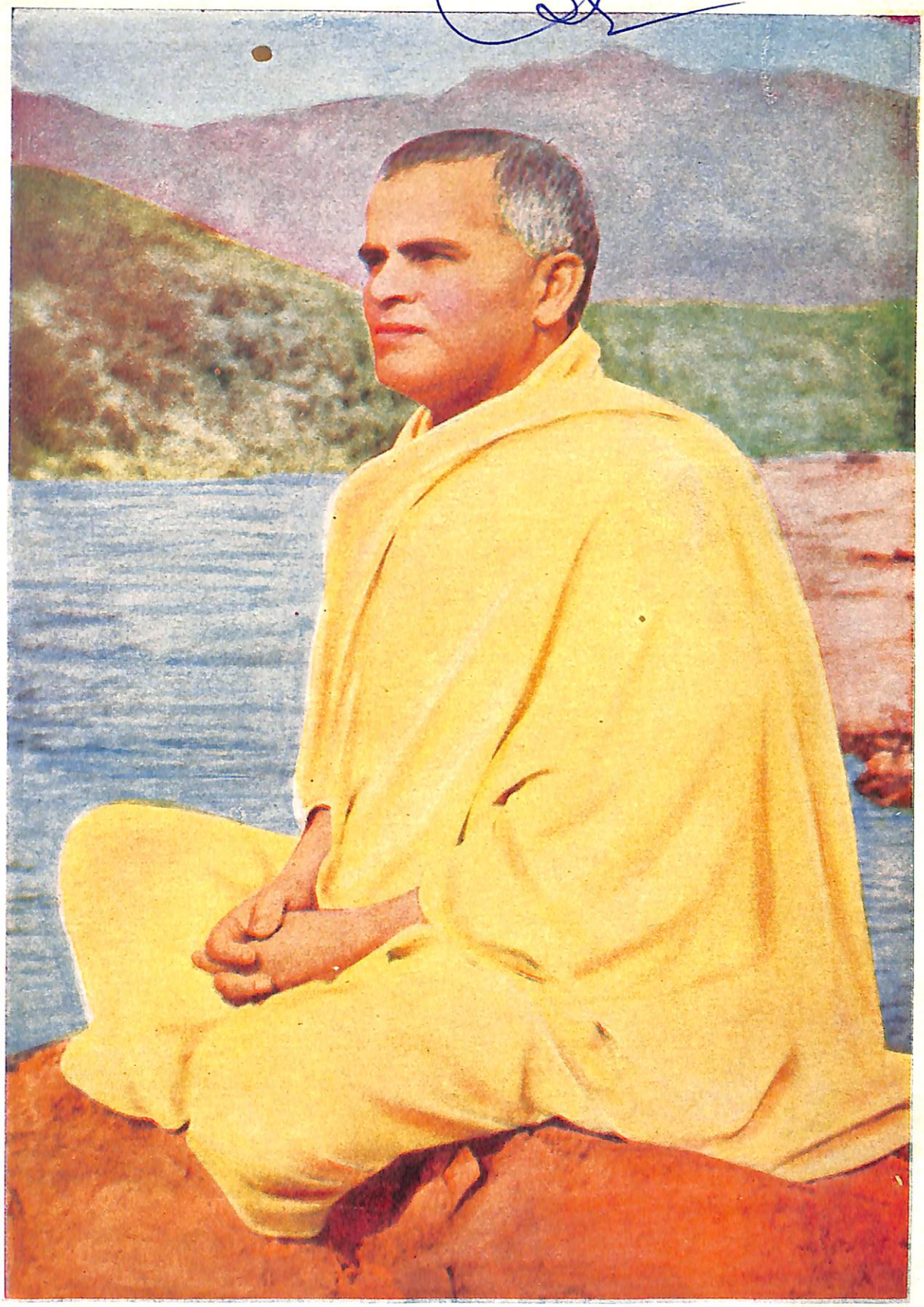
(पुस्तक से कोई भी उद्धरण लेने, अनुवाद करने व चित्रों को छापने के लिये प्रकाशक की आज्ञा अनिवार्य है)

प्रथम संस्करण
१९६१
मूल्य
रुपये १०)

मुख्य विक्रेता
गोविन्दराम हासानन्द
४४०८, नई सड़क दिल्ली

मुद्रक
हिन्दी प्रिंटिंग प्रेस, क्वीन्स रोड, दिल्ली
व
न्यू इंडिया प्रेस, कनाट सर्कस, नई दिल्ली

177



ब्रह्मचारी श्री स्वामी व्यास देव जी महाराज

ॐ

प्रकाशक की ओर से

वेदों में आत्मा-परमात्मा, जड़-चेतन, लोक-परलोक, धर्माधर्म आदि लौकिक-अलौकिक विषयों के सम्बन्ध में कथित यथार्थता का दर्शन योग के द्वारा मानव कर सकते हैं; तथा त्रिगुणों के विकारों-सहित प्रकृति और आत्मा के स्वरूपों का 'प्रकृति-पुरुष-विवेक' के द्वारा निर्भ्रान्त निश्चय कर सकते हैं। धर्माधर्म, पुण्यापुण्य, शुभाशुभ कर्मों के फल देने की रीति आदि को प्रत्यक्ष करके निजी जन्मान्तर का भी ज्ञान प्राप्त हो सकता है। योग हमें वह 'दिव्यदृष्टि' प्रदान करता है जिसके द्वारा हम सांसारिक बाह्य-समस्याओं के साथ आन्तरिक शङ्काओं का समाधान यथार्थतः प्राप्त करते हुए, अतीन्द्रिय तत्त्वों के सम्बन्ध में प्रचलित विविध मान्यताओं से उत्पन्न विवादों को सरलता से समाप्त कर सकेंगे; क्योंकि अन्तिम एक सत्य का निर्भ्रान्त-अटल साक्षात्कार हो जाने पर मतमतान्तरों के विवाद, झगड़े, फिर स्वतः शान्त हो जाएँगे। योगानुष्ठान का मुख्य फल यही मिलता है कि योगी को भौतिक-अभौतिक पदार्थों का साक्षात्कार होकर, प्रकृति-पुरुष के यथार्थ-स्वरूपों के दर्शन से, प्रकृति के कष्टमय बन्धन से छूटकर, परमानन्दमय धाम 'मोक्ष' में स्थान मिल जाता है।

योग के ऊपर-कथित इस उद्देश्य की पूर्ति में सहयोग देने की दृष्टि से ही 'आत्म-विज्ञान' ग्रन्थ लिखा गया था, जो सम्प्रति उपलब्ध होनेवाले योग के ग्रन्थों में सर्वथा अनूठा तथा शिरोमणि-ग्रन्थ है। इस ग्रन्थ के रचयिता बालब्रह्मचारी श्रद्धेय स्वामी श्री व्यासदेव जी महाराज, योगीराज, गङ्गोत्री वाले हैं। 'आत्म-विज्ञान' क्या है? "आन्तरिक सूक्ष्मतम गूढ़ रहस्यों की ऐसी उत्तम, सरल, सरस, मनोरम तथा स्पष्ट व्याख्या" है, जिसे देखकर अपने पास रखने की प्रबल इच्छा हो जाती है। योगनिकेतन-ट्रस्ट ने इसे प्रकाशित करके अपना कर्तव्य पूर्ण कर दिया था; इसमें अष्टाङ्गयोग के अन्तरङ्ग धारणा, ध्यान, समाधि, संयम अङ्गों पर विशेष प्रकाश डाला गया है; जिससे योग के उच्चसाधक 'आत्म-विज्ञान' ग्रन्थ को अपना पथ-दर्शक बना सकें।

परन्तु जनता की माँग पर, साधकों की सुविधा के लिए योग के प्रथम पाँच बाह्य अङ्ग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार का व्याख्यान, 'आत्म-विज्ञान'

के प्रथमखण्ड इस 'बहिरङ्ग-योग' नामक ग्रन्थ में है। इसे प्रकाशित करते हुए 'ट्रस्ट' को हर्ष है कि उसने साधकों की एक अन्य आवश्यकता की पूर्ति की है। जैसे दृढ़ नींव पर ही नूतन निर्माण चिरस्थायी रहता है, इसी प्रकार इन पाँच अङ्गों का यथार्थ-रूप से आचरण करने वालों के लिए योग का यह दुर्गम-पथ सुगम्य बन जाता है। इसलिए इन अङ्गों का अभ्यास करना अनिवार्य है। यह जानकर पाठकों को भी हर्ष होगा कि 'बहिरङ्ग-योग' ग्रन्थ के रचयिता भी श्री योगीराज व्यासदेव जी महाराज ही हैं।

साधारण गृहस्थ नर-नारी जो अपनी दुर्बल रोगी काया, निस्तेज इन्द्रियगण, चञ्चल मन-बुद्धि के कारण दैनिक सुख-शान्ति से भी वञ्चित हैं, वे इस ग्रन्थ-कथित साधनों से अपने थके-माँदे देहों को आसनों के दैनिक अभ्यास से दृढ़ तथा स्फूर्तिमान् बना कर; प्राणायामों को करते हुए इन्द्रियों की क्षीण हुई शक्तियाँ पुनः प्राप्त करके; मन, बुद्धि की खोई हुई एकाग्रता को--- जोकि प्रत्येक छोटे-बड़े दैनिक धन्धों में भी प्रयुक्त होती है, सम्पादित करते हुए सांसारिक सुख का उपभोग कर सकें, इस ग्रन्थ के प्रकाशन का यह भी एक प्रयोजन है। इस प्रकार रोगी रोगमुक्त होकर, दुर्बल सबल बनकर, तथा बलिष्ठ व्यक्ति शीघ्र गति से चलकर योग के द्वारा अपने अन्तिम लक्ष्य आत्मा-परमात्मा को प्राप्त कर सकेंगे, हम ऐसी आशा करते हैं।

ऐसा सूचित करते हुए भी हमें हर्ष हो रहा है कि इस ग्रन्थ से बालक, वृद्ध, युवक, रोगी, स्वस्थ, गृहस्थ, वनस्थ, संन्यासी, ब्रह्मचारी तथा सर्वसाधारण-जन लाभान्वित हो सकेंगे।

परमदेव !

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

—योगनिकेतन ट्रस्ट

शुभ आशीर्वाद

प्रस्तुत 'बहिरङ्ग-योग' ग्रन्थ के निर्माण में निम्नलिखित मेरे शिष्यों ने निम्न रूप में सहयोग दिया है। तीन वर्ष की कठिन योग-साधना के अनन्तर आसन-प्राणायाम आदि के चित्रों में प्रिय ब्र० प्रेमवर्णी जी, प्रिय ब्र० श्रीकण्ठ जी, प्रिय ब्र० सुन्दरानन्द जी ने कार्य किया है। ग्रन्थ संशोधन तथा प्रतिलेखन प्रिय ब्र० जगन्नाथ जी 'पथिक' ने किया है। मुद्रण-कार्य प्रिय विश्वेश्वरनाथ जी दत्त, प्रिय ओम्प्रकाश जी सूरी (दैनिक मिलाप, नई दिल्ली) तथा प्रिय रामकिशोर जी ने किया है। मैं हार्दिक आशीर्वादसहित अन्तर्यामी भक्तवत्सल भगवान् से इनके कल्याण की प्रार्थना करता हूँ।

दीपमाला सं० २०१७ वि०
योग-निकेतन, उत्तर काशी

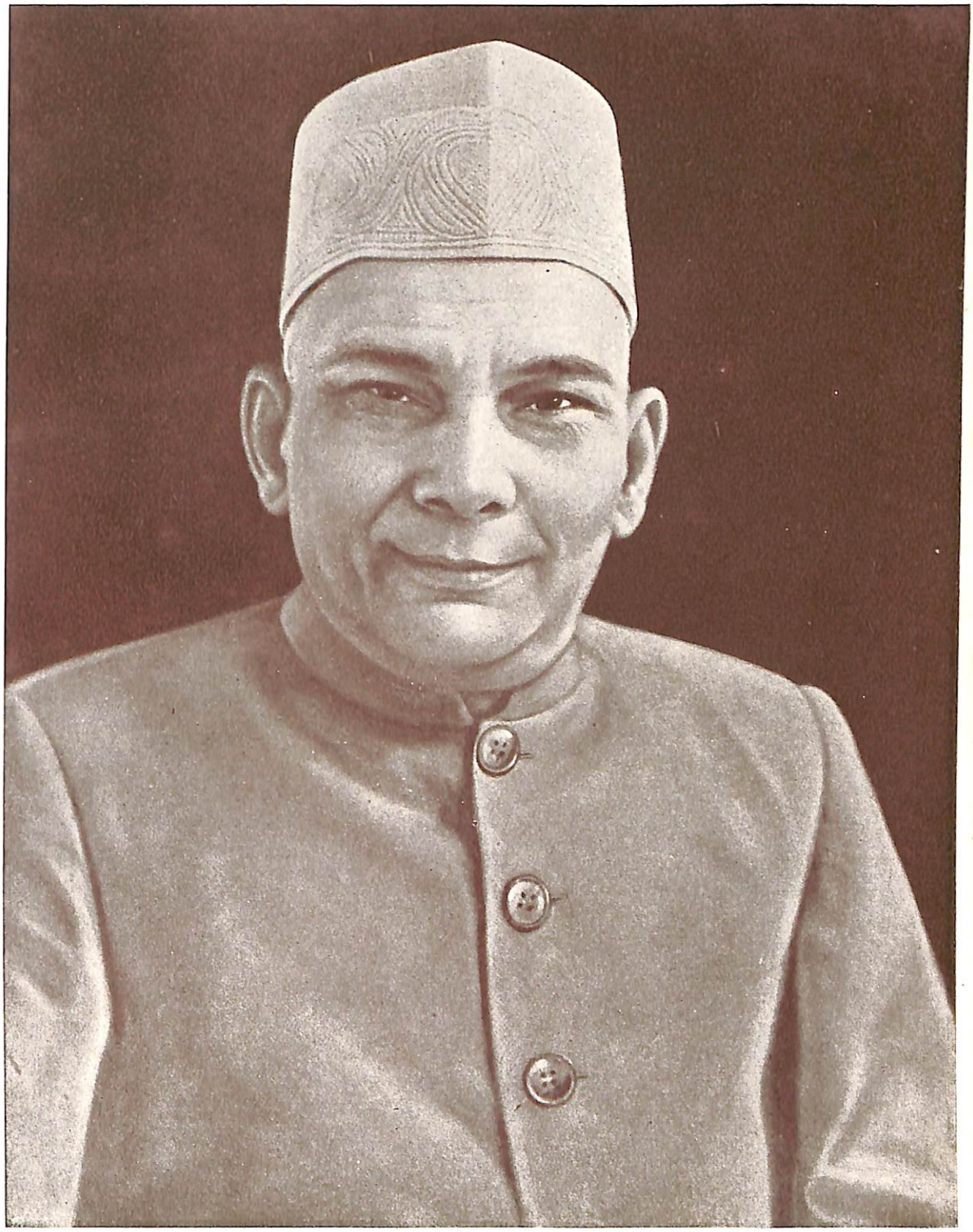
—व्यासदेव

विशेष आशीर्वाद

गृहस्थ-शिष्यों में मेरे सर्वप्रथम शिष्य सेठ तुलसीराम देवीदयाल जी बम्बई निवासी थे। आप अच्छे धनाढ्य होते हुए भी धर्मात्मा, दानी, योगमार्ग के पथिक तथा ईश्वर-भक्त भी थे। जोकि ६ अप्रैल सन् १९६० में परलोक गमन कर गए। इस 'बहिरङ्ग-योग' ग्रन्थ के प्रकाशन का सब व्यय श्री सेठजी अपने जीवन काल में ही दे गए थे। इन दिवङ्गत आत्मा की सद्गति के लिए भगवान् से प्रार्थना करता हूँ। सेठजी के सुपुत्र तथा अपने प्रिय शिष्य ओम्प्रकाश जी और प्रिय अमीरचन्द आदि के कल्याण की मैं हार्दिक कामना अन्तर्यामी, भक्तवत्सल प्रभु से करता हूँ।

दीपमाला सं० २०१७ वि०
योग-निकेतन, उत्तरकाशी

—व्यासदेव



स्व० सेठ तुलसीराम जी

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
प्रकाशक की ओर से	**तीन**
शुभ आशीर्वाद	**पाँच**
विशेष आशीर्वाद	**छः**
प्राक्कथन	**१–३**
प्रथम अङ्ग—यम	**४–४३**
योगाङ्ग	४
अहिंसा	**५–१३**
बौद्धिक-अहिंसा	६–७
वाचिक-अहिंसा	७–९
शारीरिक-अहिंसा	९–१३
सत्य	**१३–२०**
बौद्धिक-सत्य	१४
वाचिक-सत्य	१५
शारीरिक-सत्य	१८
अस्तेय	**२०–२५**
बौद्धिक-अस्तेय	२०
वाचिक-अस्तेय	२१
शारीरिक-अस्तेय	२१
ब्रह्मचर्य	**२५–३८**
गृहस्थ-जीवन	२७
वर्तमान में प्रचलित की गई 'सह-शिक्षा'	२९
गृहस्थ आश्रम	३०
संन्यास-आश्रम	३३
बौद्धिक-ब्रह्मचर्य	३४
वाचिक-ब्रह्मचर्य	३५
शारीरिक-ब्रह्मचर्य	३५
अपरिग्रह	**३८–४३**
बौद्धिक-अपरिग्रह	३८
वाचिक-अपरिग्रह	४०
शारीरिक-अपरिग्रह	४१
वेदान्त के ग्रन्थों में साधन-चतुष्टय	४२

विषय	पृष्ठ
दूसरा अङ्ग—नियम	**४३–६८**
शौच	**४३–४५**
बौद्धिक-शौच	४४
वाचिक-शौच	४४
शारीरिक-शौच	४४
सन्तोष	**४५–५०**
बौद्धिक सन्तोष	४६
वाचिक सन्तोष	४८
शारीरिक सन्तोष	४९
तप	**५०–५७**
बौद्धिक तप	५०
वाचिक तप	५२
शारीरिक तप	५३
गीता में सात्विक, राजस, तामस तपों का वर्णन	५५
स्वाध्याय	**५७–५९**
बौद्धिक स्वाध्याय	५७
वाचिक स्वाध्याय	५८
शारीरिक स्वाध्याय	५८
ईश्वर-प्रणिधान	**६०–६७**
बौद्धिक ईश्वर-प्रणिधान	६१
वाचिक ईश्वर-प्रणिधान	६५
शारीरिक ईश्वर-प्रणिधान	६६
तीसरा अङ्ग—आसन	**६८–१९८**
१ सिद्धासन	७०
२ पद्मासन	७०
३ स्वस्तिकासन	७१
४ सुखासन	७१
५ कमलासन	७२
६ गोमुखासन	७२
७ वज्रासन	७३
८ वीरासन	७
९ योगासन	७

	विषय	पृष्ठ
१०	बद्धपद्मासन	७४
११	मण्डूकासन	७५
१२	मुक्तासन	७५
१३	हस्तपादगुप्तासन	७६
१४	गोरक्षासन	७६
१५	अर्धमत्स्येन्द्रासन	७७
१६	गुप्तासन	७७
१७	पर्वतासन	७८
१८	आसा आसन	७८
१९	पश्चिमोत्तानासान (१२ भेद)	७९–८१
२०	मत्स्येन्द्रासन	८१
२१	पवनमुक्तासन	८२
२२	कूर्मासन	८२
२३	धनुषाकर्षणासन	८३
२४	कुक्कुटासन	८३
२५	तुला-आसन	८४
२६	पाद प्रसारण सर्वाङ्गतुलासन	८४
२७	सर्वाङ्गासन	८५
२८	हलासन	८५
२९	कर्णपीड़ासन	८६
३०	एक-पाद ग्रीवादण्डासन	८६
३१	पर्यंकासन	८७
३२	उत्कटासन	८७
३३	बकासन	८८
३४	हंसासन	८८
३५	उष्ट्रासन	८९
३६	काकासन	८९
३७	मत्स्यासन	९०
३८	लतासन	९०
३९	मयूरासन (३ भेद)	९१
४०	मयूरी आसन	९१
४१	कल्याणासन	९२
४२	गरुड़ासन	९२
४३	संकटासन	९३
४४	उत्तान मण्डूकासन	९३
४५	उत्थित-द्विपाद ग्रीवासन	९४
४६	उत्थित एकपाद हस्तासन	९४
४७	शुतरमुर्गासन	९५
४८	चक्रासन	९५
४९	सुप्त वज्रासन	९६
५०	पूर्णसुप्त वज्रासन	९६
५१	ताड़ासन	९७
५२	शुकासन	९७
५३	गर्भासन	९८
५४	उत्तान पादासन	९८
५५	द्विपाद ग्रीवासन	९९
५६	गजासन	९९
५७	मकरासन	१००
५८	कच्छपासन	१००
५९	योनि-आसन	१०१
६०	भद्रासन	१०१
६१	मूढ़गर्भासन	१०२
६२	जानु-आसन	१०२
६३	सिंहासन (दो भेद)	१०३
६४	वज्राङ्गासन	१०३
६५	वृक्षासन	१०४
६६	सारिकासन	१०४
६७	वृश्चिकासन	१०५
६८	पिकासन	१०५
६९	एकपादांगुष्ठासन	१०६
७०	उत्तान कूर्मासन	१०६
७१	सर्पासन	१०७
७२	शीर्षासन (३ विधि)	१०७
७३	सूर्यनमस्कारासन (१२ भेद)	१०८
७४	चन्द्रनमस्कारासन (१२ भेद)	१०९
७५	पृष्ठबद्ध-पादप्रसारण-भूनमस्कार-आसन	११०
७६	दण्डासन	११०

	विषय	पृष्ठ
७७	कोणासन	१११
७८	त्रिकोणासन	१११
७९	विपरीतपाद प्रसारणासन	११२
८०	पूर्वोत्तानासन	११२
८१	द्विपार्श्वासन	११३
८२	धनुरासन	११३
८३	मूलपीड़ भूनमनासन	११४
८४	पादहस्तासन	११४
८५	पृष्ठबद्ध पादांगुष्ठ नासिक-स्पर्शासन	११५
८६	हस्तभुजासन	११५
८७	सुप्त एकपाद शिरः आसन	११६
८८	अर्धउत्थितासन	११६
८९	क्रौञ्चासन	११७
९०	नाभिपीड़ासन	११७
९१	पादहस्त-चतुष्कोणासन	११८
९२	एकपाद ग्रीवासन	११८
९३	वक्षःस्थल जानुपीड़नासन	११९
९४	विपरीत हस्तभूनमनासन	११९
९५	शिरःपीड़ासन	१२०
९६	सुप्तपादांगुष्ठासन	१२०
९७	खगासन	१२१
९८	पद्मशिरः आसन	१२१
९९	एकपाद विरामासन	१२२
१००	उपधानासन	१२२
१०१	एकपाद-द्विहस्तबद्धासन	१२३
१०२	मेरुदण्ड वक्रासन	१२३
१०३	शिलासन	१२४
१०४	पादसन्तुलनासन	१२४
१०५	महावीरासन	१२५
१०६	जानुबद्ध पादांगुलासन	१२५
१०७	उत्थित कुम्भकासन	१२६
१०८	पादांगुष्ठ उत्थितासन	१२६
१०९	द्विपाद चक्रासन	१२७
११०	ध्रुवासन (दो भेद)	१२७–१२८
१११	वाम-दक्षिण-पार्श्वश्वासगमनासन	१२८
११२	अष्टावक्रासन	१२९
११३	पार्श्वकाकासन	१२९
११४	पाद त्रिकोणासन	१३०
११५	विकसित कमलासन	१३०
११६	चमगादड़ासन	१३१
११७	हस्तस्थित पादोत्थानासन	१३१
११८	नाभिदर्शनासन	१३२
११९	सुप्त एकपादाकर्षणासन	१३२
१२०	शलभासन	१३३
१२१	हस्थ उत्थितऊर्ध्वपादप्रसारणासन	१३३
१२२	षट्पदासन	१३४
१२३	उत्थितजानुशिरः संयुक्तासन	१३४
१२४	बकपाद प्रसारणासन	१३५
१२५	सुप्तएकपादऊर्ध्वासन	१३५
१२६	पृष्ठ बद्धजानु-भूनमस्कारासन	१३६
१२७	समानासन	१३६
१२८	उर्ध्वउत्तानासन	१३७
१२९	उत्थित भुजोत्तानासन	१३७
१३०	हस्तबद्ध शिरःपादासन	१३८
१३१	कन्दपीडासन	१३८
१३२	नाभि-आसन	१३९
१३३	विपरीतपाद मस्तक-स्पर्शासन	१३९
१३४	मृगासन	१४०
१३५	पादांगुष्ठ शिखास्पर्शासन	१४०
१३६	एक पादासन	१४१
१३७	उत्थित एकपाद जानुशिरःआसन	१४१
१३८	सेतुबन्धासन	१४२
१३९	उत्थितार्धचक्रासन	१४२
१४०	अपानासन	१४३
१४१	पादहस्त-पृष्ठ-चक्रासन	१४३
१४२	स्कन्ध संचालनासन	१४४
१४३	हस्तउत्थित ऊर्ध्वपादतल-संयुक्तासन	१४४
१४४	एकपादोत्तान जानुशिरःस्पर्शासन	१४५

विषय		पृष्ठ
१४५	यानोड्डियानासन	१४५
१४६	पादांगुष्ठानासिकास्पर्शासन	१४६
१४७	हस्तशीर्षासन	१४६
१४८	पाद-नमस्कारासन	१४७
१४९	हस्तबद्ध पद्मासन	१४७
१५०	पाद संचालनासन	१४८
१५१	मुष्टिबद्ध हस्तचक्रासन	१४८
१५२	नौका-आसन	१४९
१५३	द्विहस्त-चक्रासन	१४९
१५४	ग्रीवाचक्रासन	१५०
१५५	उल्लूक पाद प्रसारणासन	१५०
१५६	सर्वाङ्गचक्रासन	१५१
१५७	हस्तशीर्षचक्रासन	१५१
१५८	शीर्षचक्रासन	१५२
१५९	उत्थितशीर्षासन	१५२
१६०	विस्तृतपादासन	१५३
१६१	हस्त स्थित ऊर्ध्व पद्मासन	१५३
१६२	विस्तृतपादपार्श्व-भूनमस्कारासन	१५४
१६३	भृंगासन	१५४
१६४	उग्रासन	१५५
१६५	सर्वाङ्गबद्धासन	१५५
१६६	प्राणासन	१५६
१६७	स्थित ऊर्ध्वपाद विस्तृतासन	१५६
१६८	वक्रासन	१५७
१६९	शीर्षबद्ध उत्थित जानुस्पर्शासन	१५७
१७०	द्विकोणासन	१५८
१७१	सारंगासन	१५८
१७२	उत्थित द्विजानु शीर्षस्पर्शासन	१५९
१७३	उत्थित पाद हस्तबद्ध-भूनमस्कारासन	१५९
१७४	संकोचासन	१६०
१७५	हस्तपाद विस्तृतासन	१६०
१७६	ऊर्ध्वपाद-तल संयुक्तासन	१६१
१७७	एकहस्त पृष्ठ कोणासन	१६१
१७८	मयूरचालासन	१६२

विषय		पृष्ठ
१७९	जानुपृष्ठ बद्धपद्मासन	१६२
१८०	तोलांगुलासन	१६३
१८१	द्विहस्त उत्थित पाद प्रसारणासन	१६३
१८२	पृष्ठ पाद स्थितासन	१६४
१८३	एकपाद जानुबद्धासन	१६४
१८४	कपोतासन	१६५
१८५	शयनपाद संचालनासन	१६५
१८६	पादांगुष्ठ स्थितनितम्बासन	१६६
१८७	उत्थितहस्त द्विपार्श्व पाद प्रसारण-आसन	१६६
१८८	पादतल संयुक्त भूनमनासन	१६७
१८९	बक उड्डियानासन	१६७
१९०	यानासन	१६८
१९१	एकहस्त दण्डासन	१६८
१९२	भुजदण्डासन	१६९
१९३	उत्तिष्ठ पद्मासन	१६९
१९४	ऊर्ध्व पद्मासन	१७०
१९५	खञ्जनासन	१७०
१९६	विकटासन	१७१
१९७	चातकासन	१७१
१९८	शयनोत्थानासन	१७२
१९९	पादगुंफित उत्थितासन	१७२
२००	विपरीत हस्तपादासन	१७३
२०१	एकपाद शीर्षासन	१७३
२०२	पादवक्र कपाली आसन	१७४
२०३	विपरीत ऊर्ध्व पद्मासन	१७४
२०४	उत्थित एकपादाकर्षणासन	१७५
२०५	ऊर्ध्व-एकपादासन	१७५
२०६	शयन द्विपाद नासाग्रस्पर्शासन	१७६
२०७	उत्थितहस्त प्रसारणासन	१७६
२०८	साष्टांगदण्डवतासन	१७७
२०९	विस्तृतपाद-हस्तस्पर्शासन	१७७
२१०	चतुष्पादासन	१७८
२११	एकहस्त-शरीरोत्थानासन	१७८

विषय		पृष्ठ
२१२	एकपादहस्त दण्डासन	१७९
२१३	पार्ष्णि पीड़ासन	१७९
२१४	अर्धचक्रासन	१८०
२१५	विपरीतकरणासन	१८०
२१६	पृष्ठ बद्ध जानुस्पर्शासन	१८१
२१७	शयनपाद संयुक्त हस्तस्पर्शासन	१८१
२१८	शवासन	१८२
२१९	विस्तृत हस्तपाद चक्रासन	१८२
२२०	द्विपार्श्व पृष्ठाभिमुखासन	१८३
२२१	मण्डूकी-आसन	१८३
२२२	शकुनि-आसन	१८४
२२३	पतङ्गासन	१८४
२२४	विपरीत पद्मशयन ऊर्ध्वमुखासन	१८५
२२५	उत्तमांगासन	१८५
२२६	द्विपादांगुष्ठ स्थितासन	१८६
२२७	हस्तपाद मेरुदण्डासन	१८६
२२८	हस्त स्थिततिर्यक् ऊर्ध्वाङ्गासन	१८७
२२९	क्रौंच उड्डियानासन	१८७
२३०	टिट्टिभासन	१८८
२३१	ऊर्ध्व पद्ममुख भूस्पर्शासन	१८८
२३२	शिरःपृष्ठ पद्मासन	१८९
२३३	विपरीत पादांगुष्ठ शीर्षस्पर्शासन	१८९
२३४	पद्मजानुबद्ध उत्थितासन	१९०
२३५	वामन-आसन	१९०
२३६	उत्थित एकपाद ग्रीवासन	१९१
२३७	पादाकुंचनासन	१९१
२३८	पादतल संयुक्त मूर्धास्पर्शासन	१९२
२३९	मूलबन्धनाभिताड़नासन	१९२
२४०	ऊर्ध्ववज्रासन	१९३
२४१	चकोरी-आसन	१९३
२४२	विवृतकरणासन	१९४
२४३	पृष्ठबद्ध एकपाद जानुस्पर्शासन	१९४
२४४	द्विपाद भुजोत्तानासन	१९५
२४५	चक्रवाक-आसन	१९५
२४६	द्विहस्त एकपादोत्थितासन	१९६
२४७	द्विहस्तबद्धसुप्त एकपाद जानुस्पर्श आसन	१९६
२४८	पृष्ठबद्धासन	१९७
२४९	पादविकलांगासन	१९७
२५०	पूर्ण विश्रामासन	१९८
चौथा अङ्ग—प्राणायाम, षट्कर्म और मुद्राएं		**१९९–२४५**
प्राणायाम		**१९९-२२८**
प्राणायाम का सामान्य स्वरूप		१९९
प्राणायाम करने के नियम		२००
प्राणायाम का लक्षण		२०१
१. बाह्यवृत्ति (रेचक)		२०२
२. आभ्यन्तर वृत्ति (पूरक)		२०२
३. स्तम्भवृत्ति (कुम्भक)		२०२
४. बाह्याभ्यन्तर-विषयाक्षेपी		२०२
देश-काल-संख्या परिदृष्ट,दीर्घ-सूक्ष्म		२०३
प्राणायाम के योगदर्शनोक्त लाभ		२०३
हठयोग ग्रन्थों में लिखे प्राणायाम		२०४
५. सहित कुम्भक प्राणायाम		२०४
६. सूर्यभेदी	,,	२०५
७. उज्जयी	,,	२०६
८. भ्रामरी	,,	२०६
९. मूर्च्छा	,,	२०७
१०. केवली	,,	२०७
११. भस्त्रिका	,,	२०८
१२. शीतली कुम्भक	,,	२०९
१३. सीत्कारी	,,	२०९
१४. प्लावनी कुम्भक	,,	२१०
स्मरण रखिए	,,	२१०
आचार्य परम्पराऽऽगत प्राणायाम		२१०
१५. वक्षःस्थल रेचक प्राणायाम		२११
१६. मध्यरेचक	,,	२११
१७. अग्निप्रदीप्त	,,	२१२

विषय	पृष्ठ
१८. अनुलोम-विलोम प्राणायाम	२१३
१९. नाड़ी-शोधन ,,	२१३
२०. सीत्कार ,,	२१३
२१. दीर्घश्वास-प्रश्वास ,,	२१४
२२. लघुश्वास-प्रश्वास ,,	२१४
२३. प्रच्छर्दन ,,	२१४
२४. अग्निप्रसारण ,,	२१५
२५. चतुर्मुखी ,,	२१५
२६. त्रिबन्ध-रेचक ,,	२१६
२७. त्रिबन्ध-कुम्भक ,,	२१६
२८. चन्द्रभेदन ,,	२१६
२९. ऊर्ध्वमुख-भस्त्रिका ,,	२१६
३०. षण्मुखी-रेचक ,,	२१७
३१. हृदय-स्तम्भ ,,	२१७
३२. यन्त्रगमन ,,	२१९
३३. वामरेचक ,,	२१९
३४. दक्षिणरेचक ,,	२१९
३५. मुखप्रसारण पूरक-कुम्भक ,,	२२०
३६. कण्ठवात-उदरपूरक ,,	२२०
३७. प्रणव-ध्वन्यात्मक ,,	२२१
३८. सर्वद्वार-बद्ध ,,	२२१
३९. कपालभाति ,,	२२२
४०. मुखपूरक-कुम्भक ,,	२२२
४१. एकाङ्ग-स्तम्भ ,,	२२२
४२. सर्वाङ्ग-स्तम्भ ,,	२२३
४३. वायवीय-कुम्भक ,,	२२३
४४. सूक्ष्मश्वास-प्रश्वास ,,	२२४
४५. प्राणापान-संयुक्त ,,	२२४
४६. बाह्याभ्यन्तर-कुम्भक ,,	२२५
४७. नाड़ी-अवरोध ,,	२२५
४८. सप्तव्याहृति ,,	२२६
४९. उरःस्थल-शुद्धि ,,	२२६
५०. शक्ति-प्रयोग ,,	२२६

विषय	पृष्ठ
षट्कर्म—	२२९-२३८
१. धौतिकर्म	२२९
२. वस्तिकर्म	२३०
३. नेतिकर्म	२३२
४. त्राटक कर्म	२३३
५. नौलिकर्म	२३४
६. कपालभाति	२३४
७. ब्रह्मदातुन	२३५
८. जलनेति	२३६
९. गजकरणी अथवा कुञ्जर-क्रिया	२३६
१०. पवन वस्ति	२३७
मुद्राएँ—	२३८-२४५
१. महामुद्रा	२३८
२. महाबन्ध-मुद्रा	२३८
३. महावेध-मुद्रा	२३९
४. खेचरी-मुद्रा	२३९
५. विपरीतकरणी-मुद्रा	२४०
६. वज्रोली-मुद्रा	२४१
७. शक्तिचालिनी-मुद्रा	२४२
८. योनि-मुद्रा	२४२
९. उन्मनी-मुद्रा	२४२
१०. शाम्भवी-मुद्रा	२४३
११. काकी-मुद्रा	२४३
१२. अश्विनी-मुद्रा	२४३
१३. त्रिबन्ध-मुद्रा	२४४
१४. मातङ्गिनी-मुद्रा	२४४
१५. योग-मुद्रा	२४५
पाँचवाँ अङ्ग—प्रत्याहार	२४६-२५६
प्रत्याहार विषयक विभिन्न दृष्टिकोण	२४६
प्रत्याहार-सिद्धि में प्राणायाम भी सहायक हैं	२५३
उपसंहार	२५६-२५८
शुद्धि पत्र	२५९-२६०

ॐ

बहिरङ्ग-योग

प्राक्कथन

चिरपरिचित तथा अपरिचित अनेक मुमुक्षु ईश-भक्तों के आग्रह पर अष्टाङ्गयोग के यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार अङ्गों पर विशेष व्याख्यान करने के लिए प्रवृत्त होना पड़ा; और यह सत्य भी है कि साधारण बुद्धिवाले नर-नारी, चाहे वे युवक हों अथवा वृद्ध, उनकी योग में प्रगति इन अङ्गों पर आचरण किये बिना हो ही नहीं सकती। आत्म-विज्ञान नामक ग्रंथ तो वस्तुतः उन उच्च अधिकारियों की आवश्यकताओं को सामने रखकर लिखा गया था, जो इन बाह्य-अङ्गों का आचरण करके विशेष रूप से धारणा ध्यान, समाधियों के विषय में पथ-प्रदर्शन के इच्छुक हैं।

इस ग्रंथ में यम-नियमों के व्याख्यान के साथ आसन प्राणायामों में सहायक होने वाली उन षट्-क्रिया तथा मुद्राओं का वर्णन भी कर दिया गया है जोकि हठयोग से सम्बन्ध रखती हुई इनके लिए उपयोगी हैं। यम-नियम जहाँ योग की आधारशिला हैं वहाँ ये सार्वभौम-धर्म भी हैं; इन्हें जीवन में चरितार्थ किये बिना न तो सांसारिक अभ्युदय का दर्शन हो सकता है और न मोक्ष-साधक आत्मदर्शन ही। इसी कारण यम-नियमों का समादर प्रत्येक स्थान में, प्रत्येक सम्प्रदाय में समान रूप से किया जाता है। साधन चतुष्टय तथा षट्-सम्पत्ति इनके अन्तर्गत आ जाती हैं; इन अङ्गों के जीवन में चरितार्थ हुए बिना अनेक महापुरुष आध्यात्मिक-पथ से भ्रष्ट होकर पुनः सांसारिक-विषयी जीवन के गर्त में जा गिरे, ऐसा इतिहास, पुराण तथा दन्त-कथाओं से ज्ञात होता है।

महामुनि पतञ्जलि ने जनसाधारण का योग में प्रवेश कराने के लिए योग दर्शन का दूसरा पाद क्रिया-योग के वर्णन से प्रारम्भ किया है। इसी पाद में अष्टाङ्ग-

योग का वर्णन आता है तथा पांच यम और पांच नियमों को जीवन में पूर्णतया चरितार्थ कर लेने पर, इनसे प्राप्त होने वाली विभूतियों का वर्णन भी इसी पाद में है। योग के ये आठ अङ्ग आठ सीढ़ियों के समान हैं। यम-नियमों का जीवन के प्रत्येक क्षेत्र के साथ सम्बन्ध है, किन्तु 'आसन' का सीधा सम्बन्ध अगले सभी अङ्गों के साथ है। आसन के दृढ़भूमि हुए बिना योग (समाधियों) की सिद्धि नहीं हो सकती। समाधियों की सिद्धि के लिए स्वस्तिक, सिद्ध, पद्मासनों में से किसी एक आसन को सिद्ध कर लेना पर्याप्त है। परन्तु 'धर्मार्थं काम मोक्षाणामारोग्यं मूल-मुत्तमम्' के अनुसार धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष की सिद्धि का मुख्य साधक आरोग्य है। उस आरोग्य तथा दीर्घायु की और बल, पौरुष, स्फूर्ति आदि की प्राप्ति एवं संरक्षण के लिए २५० आसनों के चित्र व्याख्या सहित दिये जा रहे हैं। कुल ३०३ चित्र हैं इनके दैनिक अभ्यास से देह बलिष्ठ, कान्तियुक्त, तेजस्वी बना रहकर समाधि में बैठने की सामर्थ्य-युक्त बना रहकर——व्याधि आदि की बाधाओं को सहन करने में शक्त, पाचन शक्तियुक्त, बुढ़ापे के चिह्न——पीठ झुकने, झुर्रियाँ पड़ने आदि अनेक कष्टों से मुक्त रह सकता है। इसी दृष्टि से इतने आसनों का उल्लेख इस ग्रंथ में किया गया है।

जैसे धारणा, ध्यान, समाधियों के लिए आसन उपयोगी हैं, वैसे ही हठ-योग के षट्कर्म तथा मुद्राएं भी आसन तथा प्राणायाम-सिद्धि में अत्यन्त उपयोगी हैं। इसीलिए आसनों के साथ इनका वर्णन किया गया है। इन क्रियाओं के द्वारा देह, प्राण, इन्द्रियों की विशेष शुद्धि होती है; जिसका प्रभाव मन-बुद्धि पर भी पड़ता है, और धारणा ध्यानादि में प्रगति शीघ्रता से होने लगती है। दीर्घकाल तक समाधि में बैठने के पूर्व——वस्तिकर्म के द्वारा मल को, वज्रोली क्रिया के द्वारा मूत्र को बाहर निकाल दिया जाता है और ब्रह्मदातन-कुञ्जरक्रिया-धौतिकर्म के द्वारा आमाशय तथा अन्न-प्रणाली को स्वच्छ किया जाता है। यदि इन क्रियाओं को न किया जाय तो देह में पड़ा हुआ मल-मूत्र विकार उत्पन्न करके शरीर को रोगी बना देगा। अतः इन क्रियाओं का करना अत्यावश्यक होता है। इन क्रियाओं से होने वाले लाभ यथास्थान दिये जाएँगे।

चौथे अङ्ग प्राणायाम में ५० प्रकार के प्राणायामों का विस्तारपूर्वक वर्णन किया है। प्राणायाम प्रकाश पर पड़े तम के आवरण को नष्ट करके मन की एकाग्रता सम्पादन करने में अति सहायक होता है। इसके अन्यान्य लाभ भी प्राणायाम के प्रकरण में विस्तार से वर्णित होंगे। इसका प्रभाव इन्द्रिय वशित्व पर पड़ता है।

पाँचवाँ अङ्ग प्रत्याहार है। प्रत्याहार का सम्बन्ध विशेषरूप से इन्द्रिय

तथा इन्द्रियों के विषयों से है। जितना-जितना अधिकार इन्द्रियों पर होता जाता है; मन और वुद्धि पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। फलतः इन्द्रियगण पर वशित्व प्राप्त साधक समाधि का अधिकारी बन जाता है। स्थूल-सूक्ष्म इन्द्रियों के दिव्यादिव्य भोगों पर पूर्ण विजय इस प्रत्याहार की सिद्धि से प्राप्त होती है। परिणामतः मन, भी बिना प्रयोजन स्थूल-सूक्ष्म विषयों की ओर न स्वयं जाता है न इंद्रियों को उधर प्रवृत्त करता है––प्रत्याहार का यही स्वरूप है। अतः योगी का कर्तव्य है कि वह इन्द्रियों के विषयों पर विजय प्राप्त करके आवागमन के नाशक आत्मज्ञान को प्राप्त करे। तदनन्तर, वह स्वतः ही ब्रह्मज्ञान का अधिकारी बनकर निर्वाण को प्राप्त कर लेगा।

––व्यासदेव

ॐ

यम-अहिंसा

प्रथम अङ्ग—यम

योगाङ्ग—योग के अङ्गों के विषय में आचार्यों की भिन्न-भिन्न धारणायें हैं। जैसे—

प्राणायामस्तथा ध्यानं प्रत्याहारोऽथ धारणा,
तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गोयोग उच्यते।

दक्षस्मृति, अ० ७, श्लोक २।

अर्थात्—प्राणायाम, ध्यान, प्रत्याहार, धारणा, तर्क और समाधि ये ६ अङ्ग योग के हैं। अन्यत्—

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारोऽथ धारणा,
ध्यानं समाधि योगस्य षडङ्गानि समासतः।

विष्णुपुराण, अ० ३७, श्लोक १६।

अर्थात्—आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ये ६ योग के अङ्ग हैं।

यम— यम कितने हैं इस विषय में भी भिन्न मत हैं। यथा—

अहिंसा सत्यमस्तेयमसङ्गो ह्रीरसंचयः,
आस्तिक्यं ब्रह्मचर्यं च मौनं स्थैर्यं क्षमाऽभयम्।

भागवत, सं० ३३, अ० २०, श्लो० २३।

अर्थात्—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, असङ्गता, लज्जा, संग्रह न करना, वेद-ईश्वर-आत्मा में विश्वास, ब्रह्मचर्य, मौन, स्थिरता, क्षमा, अभय ये १२ यम माने हैं। अन्यत्—

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमाधृतिः,
दयाऽर्जवं मिताहारः शौचं चैव यम दशः। पाराशर संहिता।

अर्थात्—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, दया, सरलता, थोड़ा

आहार, पवित्रता ये १० यम हैं। एवम्––

तपः सन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वर पूजनम्,
सिद्धान्त वाक्य श्रवणं ह्री मति च तपो हुतम्।
नियमा दश सम्प्रोक्ता योगशास्त्र विशारदैः।

हठयोग प्रदीपिका, उ० प्र० ३-२।

अर्थात्––तप, सन्तोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वर-आराधन, सिद्धान्त वाक्यों का सुनना, लज्जा, मति, तप यज्ञ ये नियम हैं। परन्तु हमारा प्रतिपाद्य विषय पातञ्जल योगसूत्रोक्त अष्टाङ्ग योग के यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार हैं। (**यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि;** योग २-२९)। तथा––

अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः। योग, २-३०।

अर्थात्––योगदर्शनकार अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह ये ५ यम मानते हैं; हमें इन्हीं का व्याख्यान करना है। इनको सार्वभौम महाव्रत भी कहा गया है। ये महाव्रत तभी बनते है जब इन्हें जाति, देश, काल तथा समय की सीमा में न बाँधा जाय (योग, २-३१)। इसमें सर्वप्रथम अहिंसा है।

अहिंसा––अहिंसा का अर्थ है––सदा और सर्वथा किसी प्राणी का अपकार न करना––कष्ट न देना। इसीको याज्ञवल्क्य संहिता का यह श्लोक अधिक स्पष्ट करता है––

मनसा वाचा कर्मणा सर्वभूतेषु सर्वदा,
अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः।

अर्थात्––देह, वाणी, बुद्धि से किसी प्राणी को किसी प्रकार से कष्ट न देना, उसका वध करना तो दूर रहा। इस कारण अहिंसा का क्षेत्र अति विस्तृत है और इसका परिपालन करना अति कठिन है। भाष्यकार व्यास का कथन है कि––

नानुपहत्य भूतान्युपभोगः संभवतीति,
हिंसाकृतोऽप्यस्ति शारीरः कर्माशयः। (२-३५)

अर्थात्––बिना हिंसा के संसार में किसी भोगजन्य पदार्थ की उपलब्धि ही नहीं होती और शारीरिक कोई कर्म भी बिना हिंसा के नहीं हो पाता। ऐसी अवस्था में यह महाव्रत पूर्णरूप से आचरण में कहाँ तक आ सकता है, यह विज्ञजन स्वयं विचार सकते हैं। योग की मान्यता है कि अगले सत्य आदि अङ्ग अहिंसा-सिद्धि के लिए हैं; अर्थात् मोक्षार्थी योगी प्रमाद से भी हिंसा न कर सके, इसलिए सत्य आदि का पालन आवश्यकीय होता है। इसी कारण अहिंसाव्रत अति सूक्ष्म तथा गहन है।

महाराज मनु ने अहिंसा को मोक्ष का परम साधन कहा है, यथा——

वेदाभ्यास तपोज्ञानमिन्द्रियाणां च संयमः,
अहिंसा गुरुसेवा च निःश्रेयस्करं परम्। अ० १२, श्लो० ८३।

अर्थात्—वेदाभ्यास-पठन-पाठन तथा आचरण, तपश्चरण, आत्मज्ञान, इन्द्रियों का संयम, अहिंसा, गुरुसेवा ये मोक्ष के परम साधक हैं।

अहिंसा का विभागशः व्याख्यान निम्न प्रकार है।

'बौद्धिक-अहिंसा'——अहिंसा-हिंसा आदि का मुख्य स्रोत 'बुद्धि' है। यही भले-बुरे का निर्णय करके, वचन तथा कर्म में मन को प्रवृत्त करती-कराती है। अतः बौद्धिक-वाचिक-कायिक हिंसा का सर्वथा परित्याग कर देना ही पूर्ण अहिंसा है। **'आत्मवत् सर्वभूतेषु'** ऐसा साक्षात्कार हो जाने पर ही योगी पूर्ण अहिंसक बनता है। ऐसी अनुभूति से जब जीवन रंग जाता है तब किसी प्राणी के द्वारा कष्ट-अपमान-हानि पाकर भी बुद्धि में उत्तेजना नहीं होती। बदला लेने का——अपराधी को दण्ड देने का——अत्याचारी को राजदण्ड दिलाने का——अन्यायी के प्रति द्वेष का——शत्रुता करने वाले के प्रति घृणा का——आश्रम तथा वाटिका आदि को हानि पहुँचाने वाले मनुष्य, पशु, पक्षियों के वध का भाव तक उत्पन्न नहीं होता। अपना अन्न-वस्त्र-भूमि-धन-पशु आदि हरण कर लेने वाले चोर और डाकुओं के प्रति हिंसा का भाव उत्पन्न न होकर दया तथा क्षमा का भाव ही उत्पन्न होता है। तब ऐसे महानुभाव के अन्दर किसी के द्रव्यादि हरण की, बदला लेने की, अपकार करने की तथा किसी प्रकार का अनिष्ट करने की भावना उत्पन्न होगी ही क्यों ? पाठकों ने अहिंसा-सिद्धि के अनेक दृष्टान्त पुस्तकों में पढ़े तथा उपदेशकों-वृद्धजनों से सुने होंगे; इसीकी पुष्टि में कुछ-एक आँखों देखे दृष्टान्त उपयोगी ही रहेंगे।

अमृतसर उच्चकोटि के महात्माओं का कभी निवास स्थान रहा है। मेरे निवासकाल में वहाँ 'झण्डू' नाम के एक महात्मा रहते थे। एक बार वे मेरे आगे-आगे सड़क पर जा रहे थे। पीछे से एक तांगा दौड़ता आ रहा था। उसे देखकर मैं एक ओर को बच गया, किन्तु झण्डू शीघ्रता से एक ओर न हट सके। पास पहुँचकर तांगेवाले ने उन पर ४-५ चाबुक जड़ दिए और गालियाँ भी देने लगा। 'अन्धा' आदि अनेक अपशब्द कहकर उन्हें अपमानित भी किया। मैंने दौड़कर घोड़े की लगाम पकड़कर तांगा रोक लिया और तांगेवाले से इस दुर्व्यवहार करने का कारण पूछ ही रहा था कि तांगेवाले को नीचे उतरा देखकर महात्मा झण्डू तांगे-वाले से क्षमा मांगते हुए बोले, "मुझ से भूल हो गई जो आपका मार्ग मुझ से रुक गया।" मैं चकित रह गया और महात्माजी को कहा कि आप भी विचित्र हैं, अप-

राध तांगेवाले का है, जिसने आपको गालियाँ दीं, मारा; और उसीसे आप क्षमा मांग रहे हैं। मुस्कराते हुए झण्डू महात्मा ने उत्तर दिया, "योगदर्शन कथित महाव्रत अहिंसा के पालने का यत्न कर रहा हूँ। अहिंसाव्रत अति विस्तृत और गहनतम भी है," ऐसा कहकर मुस्कराते हुए वे चले गए।

एक दूसरे महात्मा भी अमृतसर-नहर पर रहा करते थे। इनसे भी परिचित था। उनकी जाँघ पर एक फोड़ा हो गया, जिसमें कीड़े पड़ गए थे। चिकित्सा के लिए उनसे अनुनय-विनय की परन्तु उन्होंने एक न मानी। बैठे-बैठे वे उन कीड़ों को उसी फोड़े में डालते रहते थे जो नीचे गिर पड़ते थे। मैंने एक दिन पूछा, "ऐसा आप क्यों करते हैं?" तो वे कहने लगे, "देखो भाई! किसीको उसके घर से यदि निकाल दिया जाय और उसका भोजन भी छीन लिया जाय तो उसे कष्ट न होगा? ऐसे ही इनका यह घर बन गया है और यह रक्त-मांस ही इनका भोजन बना हुआ है। इनके आहार को छीनकर घर से बाहर निकाल फेंकने से अथवा औषध द्वारा मार देने से क्या हिंसा न होगी? इनका और मेरा प्रारब्ध-भोग ऐसा ही है, समय पाकर ये स्वयं ही चले जायँगे।" और यथार्थ ही कुछ दिनों में स्वयं व्रण सूख गया। कीड़ों के पालन-पोषण के लिए ये महात्मा भिक्षा करने भी न जाते। भोजन बैठे-बैठे स्थान पर ही आ जाया करता। इन अकिंचन तथा घातक कीटों के प्रति भी दया का भाव बुद्धि में उत्पन्न हो चुका था; यह भूत-मात्र के प्रति दयाभाव-अहिंसक होने का आँखों देखा दृष्टान्त है। इस प्रकार सर्वदा, सर्वथा स्वप्न में भी हिंसा का भाव बुद्धि में उत्पन्न न होने देना अहिंसा-सिद्धि के लिए आवश्यक है। मन को कर्मप्रधान यन्त्र मानने के कारण हमने इसे बौद्धिक-अहिंसा कहा है। विवेचन करनेवाली ज्ञानप्रधाना बुद्धि का ही हिंसा-अहिंसा में विवेक करना धर्म है। 'आत्म-विज्ञान' ग्रंथ में इसका विस्तार से विवेचन कर दिया गया है। अन्तःकरण चतुष्टय के प्रकरण में यह विषय लिखा गया है। हिंसा-अहिंसा आदि के भाव चित्त में संस्काररूप से रहते हैं, बुद्धि में आकर वे अंकुरित होते और क्रमशः वाणी तथा शरीर के क्षेत्र में आकर विस्तार को प्राप्त होते हैं।

वाचिक-अहिंसा——वाचिक-हिंसा भी कई प्रकार से की जाती है; कटु वाणी से किसी का अपमान करना, गाली-गलौच करना——उत्तेजक वचन बोलना, किसीके वध की आज्ञा देना, किसीके अनिष्ट करने का परामर्श देना, आदि वाचिक-हिंसा है। ऐसी हिंसाके निवारण का उपाय है——अहिंसा का उपदेश देना, अनुद्वेग कर मधुर-स्निग्ध वचन बोलना, निश्छल वाणी का सदा प्रयोग करना तथा यथा-सामर्थ्य और समयानुसार मौन रखना। दृष्टान्तों से यह सब स्पष्ट कर देते हैं।

यथा, कटु-कठोर वचनों से प्रत्येक मनुष्य को आघात पहुँचता है, यह सभी जानते हैं। किसी शस्त्र से पहुँचा आघात समय पाकर भर जाता है परन्तु वचन-जन्य आघात जीवन पर्यन्त नहीं भरता। अपमानित होकर हमने अनेक युवक-युवतियों को आत्म-घात करते देखा और सुना तो बहुत है; पाँडवों के माया-महल को देखते समय भ्रम से दुर्योधन ने एक स्थान पर जल समझकर धोती कुछ ऊपर कर ली, दूसरे स्थान में मस्तक पर चोट लगी, तब अटारी में बैठी द्रौपदी ने अट्टहास करके कहा था कि 'अन्धों के पुत्र अन्धे ही होते हैं' इस अपमान का प्रतिकार द्रौपदी को भरी सभा में नग्न करके किया गया था। महाभारत का श्लोक है——

रोहते सयाकैर्विद्धं व्रण परशुना हतम्,
वाचा दुरुक्तं वीभत्सं न संरोहते वाक्क्षतम्।

महाभारत, उद्योग-पर्व, ३४-७०

अर्थात्—वाणों के घाव भर जाते हैं, कुल्हाड़ी से कटा बन भी हराभरा हो जाता है, परन्तु कठोर वाग्-वाण का घाव जीवन भर नहीं भरता।

इसी प्रकार महाभारत में **'अश्वत्थामा हतः नरो वा कुंजरो वा'** इस वाक्-छल के द्वारा द्रोणाचार्य का हनन कराया गया था। रोगी बछड़े को, गांधीजी के आदेश से मरवाया जाना भी हिंसा थी। जब कीट-पतङ्ग से लेकर हस्तिपर्यन्त जीव-मात्र का हनन पाप है, तब छोटे-बड़े का प्रश्न छोड़कर जीवमात्र की रक्षा करना ही **'अहिंसा व्रत'** है। जीवात्मा प्राणिमात्र में एक ही समान है——किसीमें छोटा-बड़ा नहीं है। किसी कीट में और दरिद्र भिक्षुक में छोटा तथा हस्ति और धनाढ्य में जीवात्मा बड़ा नहीं है। सर्वत्र सबमें आत्मीयभाव की अनुभूति का समानभाव से होना आवश्यक है। तभी अहिंसा का सार्वभौम रूप से पालन हो सकता है। जब युधिष्ठिर ने गाण्डीव धनुष को धिक्कारा था और प्रतिज्ञाबद्ध अर्जुन युधिष्ठिर का वध करने के लिए उद्यत हुआ तब कृष्णजी ने समझाया था कि——**यत् स्यात् अहिंसा संयुक्तं स धर्म इति निश्चयः'** अर्थात् जो अहिंसायुक्त है, निश्चय ही वह धर्म है।

अमृतसर में जब मैं शीतकाल में ठहरा करता था तब काष्ठमौन कर लिया करता था। काष्ठमौन के नियमानुसार अपनी किसी चेष्टा से भी किसी प्रकार के सुख-दुःख का भाव प्रकट नहीं किया जाता। अतः, मैं सायं समय जब भ्रमण के लिए निकलता, मार्ग देखने के योग्य छिद्र रखकर मुख-शिर एक कपड़े से लपेट लेता, और किसीसे बिना आँख मिलाए एकान्त-निर्जन की ओर चला जाता था। एक दिन सायं समय इसी अवस्था में ४-५ जाट मिल गए। मौनव्रत के कारण मैं उनके किसी प्रश्न का उत्तर न तो मुख से दे पाया न किसी चेष्टा से ही। इस धृष्टता से क्रोधित होकर

वे मुझे अपने ग्राम में ले आए और वहाँ के गुरुद्वारे के ग्रंथी को सौंपकर कहा कि इसे रातभर यहाँ रखो सवेरे देखेंगे। ग्रंथी साधु ने मेरे मुख पर से जब कपड़ा हटाया तो चौंक पड़ा। उनसे कहा, "बन्तासिंह तुमने महापाप किया। यह तो मोतीराम की बगीचीवाले मौनी सन्त हैं, इन्होंने तुम्हारा क्या बिगाड़ा था। इन्हें तो मैं वर्षों से जानता हूँ'। वे बहुत लज्जित हुए। ग्रंथी उन्हीं के घर से दूध लाया और बिस्तरा दिया और कहने लगा, "ये बड़े गुण्डे हैं, आप आराम करके प्रातः चले जाएँ।" मैं प्रातः अपने स्थान पर चला आया। तात्पर्य यह है कि अहिंसा का प्रभाव लुटेरों पर भी पड़ता है। अतः यदि बोले तो सदा अहिंसा से युक्त, मधुर, प्रिय, स्निग्ध, हित-कारी, हर्षदायक, उत्साहवर्द्धक वचन ही बोले; अन्यथा **'मौनं सर्वार्थ साधकम्'** के अनुसार मौन रहे। मौन से वाचिक-हिंसा से बचत रहती है।

शारीरिक-अहिंसा––यदि बौद्धिक और वाचिक- अहिंसा का अभ्यास हो जाय तब शारीरिक-हिंसा रुक जाती है। शारीरिक-हिंसा का तात्पर्य है, किसी प्राणी को शरीर से पृथक् कर देना–मार डालना। किसी प्राणी का वध किया जाता है किसी स्वार्थवश; जैसे अन्न के अभाव में भूख मिटाने के लिए किसीको मार डालना, आत्मरक्षा के लिए वध कर देना, स्वाद लोलुपतावश जीव हिंसा करना, अर्थ तथा कामपूर्ति के लिए प्राणघात करना-कराना आदि-आदि। मनु महाराज का आदेश है––

योऽहिंसकानि भूतानि हिनस्त्यात्म सुखेच्छया,
स जीवंश्च मृतश्चैवं न क्वचित्सुखमेधते। मनुः ५-४५।

जो हिंसा न करनेवाले जीवों का आत्मसुख के लिए वध करता है वह न तो इस जीवन में सुख पाता है और न मरने के पीछे ही। यह श्लोक बहुत-कुछ हिंसा के विषय को स्पष्ट कर देता है। खालें बेचकर धन कमाने के लोभसे; जिह्वा-लौल्यवश मांस खाने के लिए; कामतृप्ति के लिए किसी का वध करना अथवा कराना, पाप ही नहीं 'महापातक' है। जब पैर में काँटा व फाँस चुभ जाने मात्र से इतना बड़ा शरीर काँप उठता है तब प्राणघात के समय उस प्राणी को कितना कष्ट होता होगा, यह सहज ही अनुमान किया जा सकता है।

एक बार मैं कशमीर गया हुआ था। भ्रमण के समय २-४ पण्डित भी साथ थे। अचानक हम वहाँ जा निकले जहाँ सैंकड़ों बकरे-बकरियाँ मांस-आहारियों के लिए काटी जाती थीं। हमने उस कसाई को बुलाकर पूछा कि तुम हमारे सवाल का जवाब खुदा को हाज़िर-नाज़िर समझकर दो तो हम एक बात तुमसे पूछें। उसके हामी भरने पर मैंने पूछा, "इन जीवों को काटते समय तुम्हें कभी डर या दिल

में कुछ दर्द या रहम भी पैदा होता है ?" उसने उत्तर दिया, "साईंजी, होता तो सब-कुछ है; लेकिन बीवी बच्चों और इस पेट को पालने के लिए करना पड़ता है। मेरी रूह तो इस बात से काँपती है।" मनुस्मृति में आठ प्रकार के कसाई (बधक) गिनाये हैं--

अनुमन्ता विशसिता निहन्ता क्रयविक्रयी।
संस्कर्ता चोपहर्ता च खादकश्चेतिघातकाः॥ मनु: ५-५१।

अर्थात्—मारने में अनुमति देनेवाला, मृतक के अङ्गों को काटनेवाला, प्राण से मुक्त करनेवाला, मोल लेने और देनेवाला, पकाने तथा खाने वाले ये सभी पापी और अपराधी हैं।

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत् सन्निधौ वैर त्यागः। योग, २-३५

सूत्र कहता है कि अहिंसा की पूर्ण प्रतिष्ठा जीवन का अङ्ग बन जाने पर, उस व्रती के सम्पर्क में आने से हिंस्र पशु भी हिंसा त्याग देते हैं; यह अहिंसा का माप-दण्ड है। इस माप-दण्ड के अनुसार गांधीजी भी अहिंसा में पूर्ण प्रतिष्ठित नहीं हुए थे; अन्यथा हत्यारे का पिस्तौल हाथ से छूट जाता, गांधीजी बच जाते यदि उनकी पूर्णरूप से अहिंसा में प्रतिष्ठा हुई होती। यदि महात्मा ईसा की पूर्णरूप से अहिंसा में प्रतिष्ठा होती तो उनको सूली पर चढ़वाने का साहस न होता।

दूसरी ओर, पूज्यगुरुदेव श्री परमानन्द जी अवधूत के साथ हम दोनों ब्रह्मचारी घूमने निकले। हाथों में रक्षार्थ बड़े-बड़े दण्ड उठाये देखकर पूछने लगे, "इनका क्या करोगे ?" "रक्षा के लिए", ऐसा उत्तर सुनकर चुप हो रहे। पहाड़ी पर चढ़ते हुए हम गुरुजी से पीछे रह गए। इतने में एक भालू झाड़ी से निकला और हम पर टूट पड़नेवाला ही था कि गुरुजी ने देख लिया। समीप आकर भालू की ओर संकेत करके कहा "जाओ बच्चा जाओ"। भालू हमें छोड़ कर नाचता-कूदता चला गया। केदारनाथ और बद्रीनाथ की यात्रा करते हुए तुङ्गनाथ के पास ही वन में बने एक कुण्ड से मैं जल लेने जा निकला। वहां एक महात्मा भी मुख-हाथ धो रहे थे। दूसरी ओर पानी पीने के लिए एक बाघ भी खड़ा था। मुझे देखकर बाघ दहाड़ उठा। महात्मा ने मुझे अपने पास बुला लिया और तब हाथ उठाकर बाघ को कहा,'बच्चा शान्त हो जाओ', वह शान्त हो गया। मैं उनके पीछे-पीछे चलता कुटिया पर पहुँचा और पूछा कि यह बाघ क्या आपका पालतू है, जो आपके हाथ के इशारे से ही चुप हो गया ? वे बोले, "पालतू नहीं है। प्राय: यह इसी जलाशय के किनारे मिला करता है, । मुझे आज तक इसने कुछ नहीं कहा। जब हम इसका अनिष्ट नहीं चाहते तो यह हमारा अनिष्ट क्यों चाहेगा ? प्रतीत होता है आप पूर्ण अहिंसा व्रती नहीं बने हैं।"

आज से लगभग ९-१० वर्ष पूर्व की बात है। ऋषिकेश स्वर्गाश्रम में ही रह रहा था। प्रातः वन में भ्रमण करने नित्य जाया करता था। भ्रमण से लौट रहा था। प्रातः के ९ बजे थे, मार्ग से कुछ हटकर एक बाघ मारी हुई गाय को खा रहा था। जब मैं उन दोनों के पास पहुँचा तब मांस खाना त्याग कर वह बाघ मुझे देखता रहा। फिर कुछ देर के पीछे कुछ दूरी पर जाकर खड़ा हो गया। मैं भी कुछ दूर जाकर फिर वहाँ पर आया तो वह उस गौ को छोड़कर कुछ दूर पर जा बैठा। मुझे उसने कुछ नहीं कहा, अन्यथा ऐसे अवसर पर ऐसे हिंस्र पशु तुरंत आक्रमण कर देते हैं।

हरिद्वार में, मोहन आश्रम के पास बने पातंजल आश्रम में रह रहा था। आश्रम पुराना होने के कारण जीर्ण हो गया था, बिच्छू आदि अधिक रहने लगे थे। रात्रि को लालटैन जलाकर जब मैं दूध गरम करता तब लालटैन के पास ५,७,१० और कभी-कभी इससे भी अधिक बिच्छू आ जाते और खेलते रहते। मैं भी उनकी क्रीड़ा देखता रहता। वर्षा ऋतु भर ऐसा होता रहा, पर मुझे उनमें से किसी ने भी नहीं काटा।

योग सूत्रोक्त सार्वभौम अहिंसा व्रत का प्रतिपादन केवल उन मोक्षार्थी जनों के लिए किया गया है जो इहलौकिक भौतिक भोगों से परितृप्त वा विरक्त होकर केवल आत्म-परमात्म-चिन्तन में रत रहना चाहते हैं। यही कारण है कि अन्यत्र धर्म-ग्रन्थों में अहिंसा के लिए ही नहीं, यम-नियमों के विषय में भी वर्ण-आश्रम तथा जाति, देश, काल के भेद से इनके आचरण करने का विधान मिलता है। मोक्षार्थी संन्यासी के लिए आवश्यक है कि वह जाति, देशकाल का, हानि-लाभ का, मान-अपमान का, जीवन-मरण का विचार किये बिना अहिंसा आदि व्रतों का पालन मन, वचन, कर्म से करे। परन्तु गृहस्थी योगी इतना नहीं कर सकता; उसके लिए ऐसा कर सकना सम्भव ही नहीं हैं। चक्की, चूल्हा, अन्न भण्डार, जल स्थानों में कीट-पतङ्ग-चीटियों का बध अनायास, अति सावधानी बरतने पर भी होता रहता है। ऐसी हिंसा की निवृत्ति के लिए शास्त्रों में पंचमहायज्ञों को नित्य करने का विधान है; अग्निहोत्र करने वाला ब्राह्मण, प्रजारक्षक राजा और राजपुरुष, कृषि और व्यापार करने-कराने वाला वैश्य, सेवा-कर्म निरत शूद्र तथा लोहार-तरखान (तक्षक) इंजिनियर, सेना आदि ये सब अहिंसक रह ही नहीं सकते। इसीलिए स्मृतियों में इनके वर्ण-धर्म पृथक्-पृथक् हैं; आश्रम-धर्म भी पृथक्-पृथक् नियत हैं। हिंस्र तथा खेती-बाड़ी को नष्ट करने वाले पशु-पक्षियों को मार देना राजपुरुषों के लिए धर्म है। यदि नहीं मारते तो स्मृतिकारों की दृष्टि में ये अपराधी हैं। गृहस्थी, राजा आदि को हानि-लाभ का

सन्तुलन करना होता है। मनुष्य वा पशु-भक्षक सिंह व्याघ्र आदि को प्रजा की रक्षार्थ मार देने में लाभ है एवं कृषि को उजाड़ने वाले मनुष्य, पशु-पक्षी आदि का वध करना श्रेष्ठ है। प्रजा पीड़क दस्यु-डाकू, शत्रु आदि को मारकर अनन्त प्रजा की रक्षा में धर्म अधिक है––पाप अति-न्यून है। इस प्रकार सर्वत्र लाभ-हानि का सन्तुलन करते हुए ही संसारी जनों को चलना होता है। इसी बात को दृष्टि में रखकर आप्तजनों ने व्यक्ति और समाज के कर्तव्य कर्मों का विस्तार से स्मृति आदि शास्त्रों में वर्णन कर दिया है। यथा **'आयान्तं आततायिनं हन्यात्'** तथा वेदों में भी अपनी तथा प्रजा की रक्षा करना धर्म है––अनेक सूत्र ऐसा ही प्रतिपादन करते हैं। कई बार किसी महा-पुरुष की, राजा-राजपुरुष-सेनानायक की, किसी वैज्ञानिक, योगी आदि की रक्षार्थ अनेक प्राणियों की आहुति दे देनी पड़ती है। कई बार सैंकड़ों की अपेक्षा एक व्यक्ति का महत्त्व तुच्छ हो जाता है। इस भाँति सांसारिक क्षेत्र में यम-नियमों का महत्त्व प्रायः हानि-लाभ को समक्ष रखकर आंका जाता है; परन्तु आध्यात्मिक क्षेत्र में ऐसा नहीं है। आध्यात्मिक दृष्टि से सर्वोत्तम अहिंसापालक संन्यासी होता है––हो सकता है; दूसरी श्रेणी में ब्रह्मचारी और वानप्रस्थी, तृतीय श्रेणी में गृहस्थी, और चौथी श्रेणी में राजकर्मचारी तथा राजा को गिना जा सकता है।

वितर्का हिंसादयः कृतकारित अनुमोदिता, लोभ क्रोध मोह पूर्वका,
मृदु मध्याधिमात्रा, दुःखाज्ञानानन्त फला, इति प्रतिपक्षभावनम्।

यह योग के दूसरे पाद का ३४वां सूत्र है। यम नियमों के विरोधी हिंसा, असत्य आदि को इस सूत्र में 'वितर्क' कहा गया है––अर्थात् ये धर्म के विरोधी अधर्म हैं। ये वितर्क तीन प्रकार के होते हैं, स्वयं करना––किसी दूसरे से कराना तथा दूसरे से किये का अनुमोदन करना––उसे सराहना। इनके कारण लोभ, क्रोध, मोह, उत्पन्न होते हैं अथवा ये हिंसादि कुकर्म, लोभ, क्रोध, मोह से उत्पन्न होते हैं। ये हिंसा आदि थोड़ी तथा लघुमात्रा में होने से मृदु, मध्यम तथा उग्र अति कठोर अवस्था वाली अधिमात्र कही जाती हैं; जिनका अनन्त फल अति अज्ञान, कष्टादि रूपों में मिलता है। इस प्रकार के विवेचन से योगी पाप-कर्म से बचा रहता है। इस प्रकार हिंसादि करने से पूर्व योगी को इन सब प्रकारों को समक्ष लाकर इन्हें दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए। इसे यों समझिए कि यह हिंसा, स्वयं किसी को मारना तथा दूसरे से वध करा देना, फिर उसकी प्रशंसा करना, इस रूप से तीन प्रकार की है। फिर यह नौ प्रकार की हो जाती है जैसे, मृगचर्म आदि के लोभ से, हानि पहुँचाने वाले को क्रोध से, तथा अपने परिवार, देवी-देवता की बलि के लिये अथवा यज्ञादि के लिए मोहवश किसी पशु आदि का वध कर देना। फिर यह २७ प्रकार की हो जाती है जैसे,

मृदु, मृदुमध्य, मृदु अधिमात्र; मध्यमृदु, मध्य-मध्य, मध्य अधिमात्र; अधिमात्र मृदु, अधिमात्र मध्य, अधिमात्र-अधिमात्र; किसी प्रकार के हिंसक संस्कारों के वितर्क उपस्थित होने पर इन के विपरीत ऊपर के सूत्र में कथित विपरीत भावनाओं को दृढ़ करने के प्रयत्न तथा सात्त्विक धारणा से ये कुसंस्कार हटते चले जायेंगे; अन्यथा अज्ञान तथा अनन्त कष्ट बने ही रहेंगे। आत्म-ज्ञानार्थियों को तो **'प्राणधान्निवृत्ति'** पर सदा-सर्वदा, सोते-जागते आचरण करना चाहिए, ऐसा आदेश आप्तजनों का है। ऐसा करने से **'मित्रस्य चक्षुषा समीक्षन्ताम्'** इस श्रुतिवचन के अनुसार सब प्राणी आपको, और आप सब प्राणियों को मित्रवत् जानेंगे, तब भय रहेगा ही कहां! इस प्रकार अहिंसा में स्नात योगी के हृदय से, वचन और कर्म से जब प्राणीमात्र के लिए स्नेह, कोमलता, मधुरता, दया, अभय, कल्याण का प्रवाह बहेगा––बहता रहेगा। यजुर्वेद की इस श्रुति के अनुसार उच्च स्थिति प्राप्त होगी––

यस्मिन् सर्वाणि भूतानि आत्मैवाभूतविजानतः।
तत्र को मोहः कः शोकः एकत्वमनुपश्यतः॥ यजुः, ४०-७।

अर्थात्—अहिंसक व्रती योगी जब सर्वभूतों-प्राणियों के प्रति आत्मभाव भावना दृढ़ कर लेता है, तब उससे ऐसा कोई कर्म नहीं होता जिसके लिए उसे शोक अथवा मोह—सन्देह उत्पन्न हो। ऐसी उच्च अवस्था प्राप्त करना मानव-मात्र का लक्ष्य होना चाहिए।

द्वितीय अङ्ग—सत्य

—सत्य यमों का दूसरा अङ्ग है। योग, पाद २, सूत्र ३० पर भाष्य करते हुए सत्य का लक्षण तथा स्पष्टीकरण इस प्रकार करते हैं––

सत्यं यथार्थे वाङ्मनसे; यथा दृष्टं यथाऽनुमितं तथा वाङ्मनश्चेति। परञ्ञा स्वबोध संक्रान्तयेवागुक्ता, सा यदि न वञ्चिता भ्रान्ता वा प्रतिपत्ति-वन्ध्या वा भवेदिति। एषा सर्वभूतोपकारार्थं प्रवृत्ता न भूतोपघाताय, इत्यादि।

जिसका अर्थ है कि––मन-वचन-कर्म में जो समान रहे; अर्थात् अर्थानुकूल वाणी और मन का व्यवहार होना, जैसा देखा और अनुमान करके बुद्धि से निर्णय किया अथवा सुना हो वैसा ही वाणी से कथन कर देना और बुद्धि में धारण करना। अपने ज्ञान के अनुसार दूसरे व्यक्ति को ज्ञान कराने में कहा हुआ वचन, यदि धोखा देनेवाला अथवा भ्रम में डालनेवाला न होकर निर्भ्रान्त ज्ञान करानेवाला हो, तभी वह सत्य होता है। यह वचन प्राणीमात्र के लिए उपकारी भी होना चाहिए, भूतघातक

न हो। जिस वचन से भूतों का घात होता हो वह सत्य नहीं माना जा सकता, वह पाप ही है। ऐसे पुण्य दीखने वाले सत्य से कष्ट की प्राप्ति ही होगी। अतः सब प्रकार से परीक्षा करके सर्वभूत हितकारी वचन बोलना ही सत्य है। सत्य का स्पष्टीकरण इससे और अधिक क्या हो सकता है? फिर भी अनेक अवसर ऐसे उपस्थित हो जाते हैं जब बुद्धि भ्रमित हो जाती है, सत्यासत्य का निश्चित् नियर्ण नहीं कर पाती। वहाँ पर शास्त्र तथा ज्ञानवृद्ध जनों से सहायता लेना उपयोगी रहता है और यही साधुता है, कहा है--**'मनस्येकं वचस्येकं कर्मण्येकं महात्मनाम्'** अर्थात् बुद्धि, वचन और कर्म-व्यवहार में एकता होना महात्मापन है। इससे विपरीत आचरण दुरात्माओं का होता है। इस प्रकार किसी बात को बुद्धि से निश्चय करना, फिर उसे वाणी द्वारा प्रकट करना और अन्त में वैसा ही व्यवहार करना पूर्ण सत्य होता है। इनमें से प्रथम है--

बौद्धिक-सत्य---जब तक सब प्रकार से निश्चय करके बुद्धि किसी बात को स्वीकार नहीं कर लेती, तब तक बोलना तथा व्यवहार करना कई बार असम्भव हो जाता है। रजस्-तमस् प्रधाना बुद्धि सत्यासत्य का पूर्ण-निश्चयात्मक निर्णय नहीं कर पाती। जिन महापुरुषों ने अपने साक्षात्कार के आधार पर तथा तर्क और आप्त प्रमाणों के आधार पर सत्य को जाना और माना, वे सांसारिक प्रलोभनों अथवा भयों में भयंकर मृत्यु-भय दिखाने पर भी उसे त्यागने को उद्यत न हुए; ऐसे उदाहरणों की न्यूनता नहीं है। लौकिक तथा पारलौकिक क्षेत्रों में ऐसे ज्वलन्त जीवन प्रत्येक जाति, देश और काल में देखे जाते हैं--इतिहास तथा दन्तकथायें इनका यशोगान करते आ रहे हैं; इनके दृष्टान्तों पर तो एक पृथक् महान् ग्रंथ लिखा जाय तब भी अनेक उज्ज्वल जीवन बच रहेंगे। धर्म, देश, जाति, राष्ट्रों के नेता अपने बौद्धिक सत्य के आधार पर सांसारिक पाशविक महान् शक्ति के समक्ष भी न झुककर प्राणों की आहुति प्रसन्नतापूर्वक देने से कभी न हिचके, न झिझके। बुद्धि और शरीर से प्रौढ़, बलिष्ठ पुरुषों को छोड़ भी दें तो बालक हकीकत जैसे तेजस्वी जीवनों को तो कभी ओझल नहीं किया जा सकता, जो बुद्धि, बल और देह से सुकुमार था। यहाँ निश्चयात्मिका-स्थितप्रज्ञा ही कार्य कर रही थी। राग-द्वेष से रहित बुद्धि द्वारा किया गया निश्चय यथार्थ अथवा सत्य होता है; ऐसे सत्य के आधार पर किया गया लेन-देन का, क्षमा और दण्ड का, वचन आदि का व्यवहार प्रशस्त एवं प्रशंसनीय होता है, निर्भयता तथा यश और आत्म-सन्तोष देनेवाला--धर्म होता है। धर्माधर्म, सत्यासत्य, वाद-प्रतिवाद आदि में सन्तुलन करके निर्णय कर लेना ही सत्य है, और यह काम बुद्धि का है। अतः बुद्धि में निश्चयात्म हो जानाबौद्धिक

सत्य है। इसीके आधार पर आगामी दोनों प्रकार के सत्यों का अस्तित्व है। बौद्धिक-सत्य-निष्ठा पर ही वचन और व्यवहार में सत्य की प्रतिष्ठा होती है; पर आधार-शिला तो बुद्धि ही है। इसलिए योगी हो या भोगी, जो भी सत्यासत्य का निर्णय करके वचन बोलेगा, तदनुसार कर्म करेगा, वह सफल होगा, यशस्वी तथा श्रद्धेय बनेगा।

सत्यप्रतिष्ठायां क्रिया फलाश्रयत्वम् । योग २-३६।

यह सूत्र स्पष्ट कह रहा है कि सत्यनिष्ठ व्यक्ति का वचन सदा फलीभूत होता है। अतः अब वाचिक-सत्य के विषय में लिखते हैं।

वाचिक-सत्य——बौद्धिक-सत्य की प्रतिष्ठा हो जाने पर ही निर्भयता से सत्य भाषण भी हो सकता है; अन्यथा लोभ, क्रोध, मोह, राग, द्वेष, भय के वशी-भूत होकर मनुष्य मिथ्या-भाषण तथा मिथ्या-आचरण करते देखे और सुने जाते हैं। अतः सत्य-भाषण के व्रती को यह बात सदा स्मरण रखनी चाहिए कि वह सत्य, मित, एवं हितभाषी हो। शास्त्रों में इसके लिए अनेक विधि-वाक्य मिलते हैं। जैसे——

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् मा ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।
प्रियं च नानृतं ब्रूयात् एष धर्मः सनातनः॥ मनु

अर्थात्—सत्य बोले, परन्तु प्रिय शब्दों में बोले, परन्तु प्रिय लगने के लिए असत्य भाषण न करे, ऐसा पुरातन विधान है। जैसे नेत्रहीन को अन्धा कह देना सत्य है, चोर को चोर कह देना भी सत्य है——किन्तु यह अप्रिय सत्य है, इसीलिए नेत्रहीन को सूरदास, प्रज्ञाचक्षु आदि शिष्ट शब्दों से सम्बोधित किया जाता है। महाभारत शान्तिपर्व में——

सत्यस्य वचनं श्रेयः सत्यादपि हितं वदेत्।
यद्भूतहितमत्यन्तमेतत्सत्यं मतं मम॥

ऐसा कहा है कि सत्य-भाषण तो श्रेष्ठ है ही, परन्तु प्राणीमात्र का हित-कारी वचन (सत्य) कहना अधिक श्रेष्ठ है; जिससे भूतमात्र का वास्तव में हित होता है, मेरे मत में वही सत्य है। यह तो सर्वविदित तथ्य है कि सत्य-वक्ता का सब स्थानों में, सर्वसम्प्रदायों में बिना भेद-भाव के सम्मान होता है। अनुमानतः, आज से २२ लाख वर्ष पूर्व सत्यव्रती महाराज हरिश्चन्द्र भारत में हुए थे। अपने स्वप्न में वे किसी अज्ञात और अदृष्टपूर्व महात्मा को अपना सार्वभौम राज्य समर्पित कर चुके। प्रातः उठकर उन्होंने अपने मन्त्रि-मण्डल पर अपना स्वप्न प्रकट कर दिया और उस महात्मा के आगमन की प्रतीक्षा कर रहे थे कि वे महात्मा आ पहुँचे। उन्हें राज्य सौंप कर चलने लगे तो महात्मा ने दक्षिणा का भी आग्रह किया, जो पत्नी और पुत्र को तथा निज को चाण्डाल के हाथों बेच कर अंततः पूर्ण किया गया। और भाग्य

की विडम्बना देखिए कि मरे पुत्र के दाह-कर्म के लिए श्मशान का कर भी पत्नी से माँगना पड़ा। इतने पर भी उन्होंने बौद्धिक-सत्य को नहीं त्यागा। फलतः, वचन और कर्म में सत्यपरायण सिद्ध हुए। इसी उत्कृष्ट सत्यनिष्ठा के कारण उनका अक्षय यश चला आ रहा है——और सम्भवतः प्रलय तक चलता रहेगा। मर्यादा पुरुषोत्तम राम, इन्हीं के वंशज थे। महर्षि बाल्मीक ने उनके आचरण के विषय में लिखा है—**'रामो द्विर्न भाषते।'** अर्थात् राम कभी असत्य नहीं बोलता। महाभारत में ऐसा लिखा है कि धर्म-पुत्र युधिष्ठिर की सत्यनिष्ठा के प्रभाव से उनके रथ के पहिए पृथिवी-तल को नहीं छूते थे; परन्तु जब उन्होंने श्रीकृष्णजी के आदेशानुसार **'अश्वत्थामा हतः नरो वा कुंजरो वा'** कहा, तब से इस वाक्-छल के कारण उनका रथ भी अन्य सामान्य रथों के समान पृथ्वी से स्पर्श करता हुआ चलने लगा था। वाक्-स्खलन, असत्य-भाषण न हो, इसके लिए ही सत्य, मित, हित पर ध्यान रखना विशेष रूप से योगी, संन्यासी-ब्रह्मचारी और आत्मज्ञान के इच्छुकों के लिए आवश्यक है। वाणी का अधिक प्रयोग करनेवाले वक्ता, उपदेष्टा, अध्यापक, वकील, शास्त्रार्थी आदि, अत्युक्ति, हीनोक्ति, वितण्डा, वाक्-छल आदि के रूपों में असत्य बोल जाते हैं, जिनका उन्हें अपने आवेश में भान तक नहीं होता। भान होने पर वे गर्व के कारण उसे स्वीकार भी नहीं करते। लोभादि के बुरे अभ्यास तथा दण्ड के भय से——माता-पिता के सामने पुत्र-पुत्रियाँ, आचार्य के सामने शिष्य, स्वामी के सामने भृत्य, राज्य-पुरुष तथा न्याया-धीशों के सामने अपराधी तथा पति-पत्नी परस्पर असत्य बोल दिया करते हैं; परन्तु इन सबका सुधार हो जाता है, जब एकबार भी अपराधी अपना अपराध स्वीकार कर लेता है। प्राणघात के अपराध को छोड़कर राजपुरुष तथा न्यायाधीश भी, जोकि राष्ट्रनियम में बंधे होते हैं, प्रायः छोटे-मोटे अपराधों को क्षमा कर देते हैं। खेल-कूद, उपहास आदि में भी असत्यभाषण दूषण है। इसका अहितकर परिणाम भी देखने में आता है। चाटुकारिता खुशामद से दूसरों को प्रसन्न करने के लिए, रोते-हठीले बालकों को बहलाने के लिए बोले असत्य को प्रायः अपराध नहीं माना जाता, यह भूल है। इससे बालक, युवा, वृद्ध सभी के संस्कार दूषित हो जाते हैं। शास्त्र का आदेश है, निर्णय है——**'सत्यमेव जयते नानृतम्'** अर्थात्—सत्य की ही सदा जय होती है झूठ की नहीं। भूल से, प्रमाद-आलस्य से, अज्ञान तथा भय से भी अपराध हो जाते हैं। जैसे, मार के भय तथा कष्ट से झूठी साक्षी देने के लिए उद्यत हो जाना आदि अप-राध सत्य बोलने पर क्षमा कर दिए जाते हैं। यदि क्षमा न भी मिले और थोड़ा-बहुत दण्ड मिले भी तो वह सुधार का कारण बन जाता है। सत्य का परिपालन करनेवाले व्यक्ति को अपने दिये वचन का, समय का कठोरता से, दृढ़ता से पालन

करना चाहिए। हो सकता है बस तांगा आदि के अभाव में या बिगाड़ में वचन भङ्ग हो जाए, ये आकस्मिक-विघ्न तो क्षम्य होते हैं, परन्तु अपना प्रयत्न होना चाहिए। वचन देने से पूर्व, भावी के विषय में पूर्वापर का विचार कर लेना उचित होता है; परन्तु वचन दे चुकने पर ननुनच करना, अवस्था देश, काल भेद से उसे पूर्ण न करना अधर्म है--पाप है। वचन देकर पूरा न करना विश्वासघात में सम्मिलित है। सुभाषित रत्न भाण्डागार में ऐसा लिखा है--

मित्रद्रोही कृतघ्नश्च तथा विश्वासघातकाः,
त्रयस्ते नरकं यान्ति यावच्चन्द्रदिवाकरौ।

अर्थात्—मित्र से द्रोह करनेवाला, कृत उपकार को न मानने वाला, विश्वास दिलाकर उससे मुकर जाने वाला, ये तीनों प्रकार के व्यक्ति जब तक चन्द्र-सूर्य उदय-अस्त होते रहेंगे। सदा नारकीय कष्ट पाते रहेंगे। वर्तमान समय में असत्य की कितनी प्रबलता है, इसे स्पष्ट करने के लिए पृथक् एक ग्रन्थ लिखा जा सकता है। ५०-६० वर्ष पूर्व के व्यक्ति इसे भली प्रकार जानते हैं। थोड़े में इतना ही कहा जा सकता है कि छोटे-छोटे स्वार्थों की पूर्ति के लिए छल-कपट करना, रिश्वत देना, विश्वासघात करना, समय पर वचन का पालन न करना आदि दुष्कर्मों के करने में रत्ती भर भी भय, शंका, लज्जा उत्पन्न नहीं होती। दिया समय और वचन तो नदी के जल के समान बह जाते हैं, इनका तनिक भी महत्त्व नहीं रह गया है। विशेष रूप से ऐसी घृणित अवस्था भारत-विभाजन के समय से ही दीखने लगी है। तभी से सब प्रकार के कष्ट टूट पड़े हैं, और आश्चर्य है कि इन कष्टों से पिसता हुआ भी मानव-समाज मिथ्याचार भ्रष्टाचार को त्यागने के स्थान में उससे अधिकाधिक चिपटता जा रहा है। सत्य की महिमा का वर्णन करते हुए कहा गया है--

अश्वमेध सहस्रं च सत्यं च तुलया धृतम्,
अश्वमेध सहस्राद्हि सत्यमेव विशिष्यते।

अर्थात्—एक हज़ार अश्वमेध यज्ञों के पुण्यफलों को यदि सत्य के साथ तुला में रख कर तौला जाय तो सत्य ही भारी निकलेगा। पुराकाल में चक्रवर्ती पद पाने और दिग्विजय करने के लिए बड़े-बड़े महाराजे अश्वमेध यज्ञ किया करते थे जिनमें दी जानेवाली दान-दक्षिणा महान् होती थी।

सत्य-भाषण में अनेक गहन समस्यायें भी उपस्थित हो जाती हैं। ऐसा एक दृष्टान्त प्रायः सुनने में आता है और वह यह है--किसी बनवासी साधु के सामने से एक हरिण भागता हुआ चला गया, इसी समय एक शिकारी उसका पीछा करता हुआ आया और उसने हरिण के जाने की दिशा के विषय में पूछा। महात्मा ने हरिण

को जाते हुए देखा है, ऐसी दशा में यदि वह व्याध को हरिण का पता देता है तो हरिण मारा जाता है, यदि नहीं बताता तो असत्यवादी बनता है (मौनं अर्द्धस्वीकारे)। इस प्रकार बतलाने पर हरिण और न बतलाने पर व्याध भूखा मरता है। हरिण को देख कर मौन हो जाने पर भी व्याध भूखा मरता है। ऐसी अवस्था में **'यथा दृष्मट'** के अनुसार वह महात्मा यदि हरिण का पता बता देता है तो यह सत्य ही है। उसे लाभ-हानि देखे बिना सत्य कह देना चाहिए। दूसरी अवस्था में व्याध यदि बच जाय तो भविष्य में ऐसे पापकर्म को त्याग कर वह सुधर भी सकता है; जैसे बाल्मीकी, ऋषि बन गये थे।

एक बार अमृतसर स्टेशन पर सहस्रों नर-नारियों के समक्ष महात्मा गांधीजी ने कहा था कि पाकिस्तान बनेगा तो मेरी क़ब्र पर। दैवयोग देखिये; पाकिस्तान बन गया, परन्तु उनकी समाधि (कब्र) भारत में ही बनी है। सत्यव्रती योगी तथा सत्यव्रती गृहस्थी के व्रत में यही भेद पड़ जाता है।

शारीरिक-सत्य——शारीरिक सत्य का अभिप्राय है, विचार में तथा भाषण में आये सत्य का शरीर (कर्म) द्वारा आचरण करना। बुद्धि, वचन, कर्म इन तीनों में समान रूप से बना रहने वाला 'सत्य' कहा जाता है। सत्य-कर्म वा सत्कर्म के लिए एक राजपथ है **'महाजनो येन गतः स पन्था'** अर्थात् जैसा आचरण महान् पुरुष करते आये हैं——कर रहे हैं वही आचरण श्रेष्ठ है——करने योग्य है, वही कर्तव्य तथा धर्म है। विद्या समाप्ति पर स्नातक बनते समय, संसार के कर्मक्षेत्र में प्रविष्ट होने से पूर्व, प्रत्येक आचार्य अपने सीधे-सरल, सांसारिक व्यवहार से अनभिज्ञ शिष्यों को ऐसा उपदेश तथा आदेश देकर घरों को भेजते थे कि—— **यान्यस्माकं सुचरितानि तान्युपास्यानि नो इतिराणि'**... इत्यादि; अर्थात् हमारे जो आचार-विचार धर्मानुकूल हैं, उनका ही तुम अनुकरण करना, दूसरों का नहीं। घर जाकर अपने माता-पिता, बन्धु-बान्धवों के, जाति के नेताओं के धर्माचरण का अनुकरण करना——अधर्म का नहीं। ऐसी परम्परा से व्यक्ति तथा समाज का जीवन मधुर, शान्त एवं सुखी बना रहता है। नीति-वचन भी है कि——**'न्याय्यात् पथः प्रविचलन्ति पदं न धीराः'** अर्थात् सब प्रकार से छान-बीन कर बुद्धि द्वारा अपना लिये गये सत्य को, वाणी और कर्म के द्वारा आचरण में लाने से धीर पुरुष कभी पीछे नहीं हटा करते। तुलसीकृत रामायण में **'रघुकुल रीति सदा चलि आई, प्राण जायँ पर बचन न जाई'** ऐसा कह कर उन धीर पुरुष 'राम' के उदात्त चरित्र का दर्शन कराया गया है, जिनकी वंश परम्परा ही विचार, वचन, आचरण में सदा एकता रखने की थी। जहाँ हिंसा, असत्य, स्तेय, अशौच का अभाव तथा अहिंसा-सत्य-अस्तेय-पवित्रता की बहुलता

हो वहां सब कर्म सत्कर्म समझने चाहिएं। **ऐसे कर्मों को करते समय भय, शंका, लज्जा उत्पन्न नहीं होती, प्रत्युत प्रसन्नता और उत्साह उत्पन्न होता है।** सत्य-सत्कर्मों का बुद्धि तथा शरीर दोनों पर ही उत्तम प्रभाव पड़ता है। अनाचार, व्यभिचार और असत्कर्म पापकर्म हैं, क्योंकि इनसे शरीर का बल—तेज, क्षीण होकर सत्यासत्य की निर्णायिका बुद्धि भी कुण्ठित पड़ जाती है, और कुकर्मों से उत्पन्न कष्टों में फँसा मानव मरण समान बन जाता है। हिंसक पशुओं के समान ही, व्याध, डाकू आदि के देह भी बड़े क्रूर, भयंकर एवं डरावने बन जाते हैं; कोमलता तथा स्निग्धता तो इनसे कोसों दूर भाग जाती है। सभी जानते हैं कि सत्कर्मी महात्माओं के दर्शन-मात्र से बाल-वृद्ध-युवकों में जहाँ प्रसन्नता, शान्ति और अभय का प्रादुर्भाव हो उठता है, वहां डाकू, शिकारी, व्यभिचारी को देखते ही घृणा, भय, क्रोध उत्पन्न हो जाता है।

जिनके आचार-विचार और वाणी में एकता होती है, उन महापुरुषों की वाणी में एक प्रकार का जादू—सम्मोहन-सा भर जाता है। उनके वचनों से प्रभावित तथा आकर्षित जनता क्या कुछ नहीं कर डालती ? उनके इंगित पर बाल, वृद्ध, युवा, सब नर-नारी अपने जीवनों का सहर्ष उत्सर्ग कर दिया करते हैं। पिछले स्वातन्त्र्य-संग्राम में—सत्याग्रहों में सम्मिलित होकर भारतीय जनता ने क्या कुछ नहीं किया था ? परन्तु जब आचार-विचार-वाणी में से किसी एक में भी शिथिलता आ जाती है, यह प्रभाव कर्पूरवत् उड़ जाता है; आत्मज्ञान तथा ब्रह्मज्ञान प्राप्ति के लिये किये जाने वाले जप, तप, नियम, संयम आदि सत्कर्मों के पालन करते समय मन-वचन-कर्म में से किसी एक स्थल में न्यूनता आ जाने वा रह जाने से इनका प्रभाव न्यून हो जाता है; अन्यथा पूर्णसिद्धि प्राप्त होती है। अमृतसर में, अमरदास जी एक उच्चकोटि के सन्त हुए हैं, उनके सत्सङ्गों में एक बाल-विधवा युवती भी जाया करती थी। विधवा की माता को यह अच्छा न लगता था। एक दिन विधवा की माता ने सन्तजी को भोजन का निमन्त्रण देकर घर बुलाया। भोजन परोसकर विधवा के भाई ने गालियों से उनका अपमान वा सत्कार किया। इन कठोर वचनों से किये गये अपमान से सन्तजी के मुख पर तनिक-सा भी विकार नहीं आया। भोजन करके बोले, 'माताजी और कुछ कहना है ?' यह सुनकर वह भी उन्हें गालियाँ देने लगी। उसके चुप हो जाने पर सन्तजी बड़ी शान्ति के साथ मधुर शब्दों में बोले, "माताजी, आपकी पुत्री दैववश से बाल्यावस्था में ही विधवा हो गई। उसको अपना इतना लम्बा जीवन बिताने के लिए कोई सहारा चाहिए। यदि यह पथ-भ्रष्ट होकर मुसलमान वा ईसाई बनकर कहीं चली जाती वह अच्छा था अथवा सन्तों के सङ्ग में रहकर भगवान् का भजन-पूजा पाठ करके अपना लोक-परलोक सुधारना अच्छा

है। मैं तो इसे अपनी पुत्री के समान समझकर इसके कल्याण की कामना करता हूँ।" माता ने सन्त के चरण पकड़ लिए और बहुत क्षमायाचना की। यह आँखों देखा दृष्टान्त है! इस प्रकार सत्यनिष्ठ महापुरुषों के सत्सङ्ग से सदा ही कल्याण हुआ करता है। ऐसे दृष्टान्त अनेक दिए जा सकते हैं। एक दृष्टान्त हो वा अनेक—सबका प्रयोजन यही होता है कि मनुष्यमात्र वैसा बनकर सुखी हो जाय।

जैसे अहिंसा का पूर्णरूप से परिपालन क्रमशः संन्यासी, वनस्थ, ब्रह्मचारी, गृहस्थ तथा राजा-राजपुरुष कर सकते हैं उसी प्रकार से सत्य का सम्पूर्ण-रूप से पालन—आचरण संन्यासी कर सकता है। उससे दूसरी श्रेणी पर वानप्रस्थी तथा ब्रह्मचारी; उससे न्यून गृहस्थी, उनसे न्यून राजपुरुष और राजा। ऐसा ही नियम सर्वत्र समझ लेना चाहिए। जहाँ जितना व्यवहार अधिक है वहाँ पर ये सार्वभौम धर्म—व्रत उतने ही न्यूनरूप में पालन किये जा सकते हैं; यह प्रवृत्ति, निवृत्तिमार्ग में सदा बाधक रहती है।

तृतीय अङ्ग अस्तेय

● अस्तेय यम का तीसरा अङ्ग है। स्तेय का अर्थ है अनधिकृत पदार्थ को अपना लेना। इसे भी बुद्धि, वचन और कर्म से त्याग देना 'अस्तेय' है। भाष्यकार व्यास अस्तेय का लक्षण करते हैं--

स्तेयमशास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम्,
तत्प्रतिषेधः; पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति। योग २-३०।

अर्थात्—शास्त्राज्ञा के विरुद्ध, दूसरों से पदार्थों का ग्रहण करने रूप स्तेय का त्याग कर देना, उनकी इच्छा भी न करना यह अस्तेय है। किसी वस्तु को लेने न लेने की इच्छा चित्त में उठकर बुद्धि में प्रकट होती है। अतः बौद्धिक अस्तेय को दिखाते हैं।

● **बौद्धिक-अस्तेय--'पर द्रव्येषु अनभिध्यानम्'** दूसरों के पदार्थों की ओर ध्यान भी न करना—विचार भी न करना—दृष्टिपात भी न करना, अर्थात्, अन्न, वस्त्र, द्रव्य, भूमि, सम्पत्ति, नारी, विद्या, विचार आदि किसी भी ऐसे पदार्थ को लेने का विचार स्वप्न में भी उत्पन्न न होना, जिसे हमने पुरुषार्थ से उपार्जित नहीं किया, अथवा किसी ने हमें भेंट वा पुरस्कार में नहीं दिया यह 'अस्तेय' का पूर्ण स्वरूप है। इनसे विपरीत प्रवृत्ति लोभ के कारण उत्पन्न होती है। विलासिता रहित

तपस्वी जीवन व्यतीत करनेवाले ब्रह्मचारी, संन्यासी, वानप्रस्थी तो इस वृत्ति से बहुत कुछ मुक्त हो जाते हैं, गृहस्थी भी यदि अति तृष्णा न करें तो इस दोष से बहुत कुछ मुक्त हो सकते हैं। परन्तु राजा का इस वृत्ति से मुक्त होना असम्भव नहीं तो कठिनतर अवश्य है; ऐसे दृष्टान्त दुर्लभ अवश्य हैं। चोरी या पर द्रव्य हरण का विचार बुद्धि से यदि हटा दिया जाय तो वचन और कर्म में वह आएगा ही नहीं। अतः लोभ, मोह, तृष्णा, क्रोधादि के वशीभूत होकर भी परद्रव्यादि हरण का विचार तक बुद्धि से निकाल फेंकना चाहिए। लोभ, मोह, क्रोध, ईर्ष्यादि के वशीभूत होकर सत्य, विद्या, विज्ञानादि के विचारों को छिपाकर रखना भी बौद्धिक-स्तेय है।

वाचिक-अस्तेय——अपने कथन से भी किसीको चोरी, डाके आदि में प्रवृत्त न करना; वाचिक-अस्तेय है। कोई किसीको हानि पहुँचाता है। वह स्वयं उसका प्रतिकार करने में अशक्त है, तब वह कुछ गुण्डों को द्रव्यादि का लोभ देकर वा किसी विषय के मोह में फँसाकर उस व्यक्ति के यहाँ चोरी करा देता वा डाका डलवा देता है, ये सब वाचिक-चोरी है। इसी प्रकार से——उपदेश करते समय अथवा विद्यार्थियों को पढ़ाते समय किसी तत्त्व को जानते हुए भी उसे उचित रूप से न समझाना, प्रश्न का अधूरा उत्तर देकर टाल देना; दूसरे के विचारों को अपना बनाकर कहना, जैसा देखा-सुना है उसे अन्यथारूप में प्रकट करना यह असत्य तो है ही परन्तु वाणी का भी स्तेय है। बुद्धिगत किसी गोप्य विचार को, किसीके पूछने पर स्पष्ट प्रत्याख्यान न करके 'कुछ भी नहीं' ऐसा कहकर टाल देना, **'मनस्यन्यद् वचस्यन्यद्'** के अनुसार स्तेय है। जैसा जाना-समझा, सुना, उसे वैसा ही समझा देना, कह देना, छल से छिपा न रखना ही समस्त पवित्र व्यवहार वाणी का अस्तेय है।

वाचिक-अस्तेय के परिपालन करने में काष्टमौन अति सहायक बनता है; मैंने ऐसा अनुभव किया है। मुमुक्षुजन तो अहिंसा, सत्य, अस्तेय आदि पुण्य धर्मों का पालन हानि-लाभ का विचार किये बिना; काम-क्रोध-लोभ-मोह-भय-द्वेषादि से अडिग रहकर, मन-वचन-कर्म में एकता रखते हुए सदा करते हैं। परन्तु गृहस्थी को लाभ-हानि, परिस्थिति, सुख-दुःख का विचार भी करना पड़ता है; क्योंकि उसके सांसारिक व्यवहार का पसारा (प्रसार) जो अधिक है; और धनिकों, राजा-महाराजों का प्रसार इनसे भी अधिक होता है। अतः वे ऐसे कर्म कर सकें तो अवश्य प्रशंसा के योग्य हैं।

शारीरिक-अस्तेय——विचार तथा वचन के अनुसार शारीरिक व्यापार से भी किसीके पदार्थ की चोरी-लूट आदि न तो स्वयं करना न दूसरे से कराना, यह शारीरिक-अस्तेय है। छल-बल-दल प्रयोग से, स्वामी की आज्ञा के बिना उनके पदार्थ

को अपना लेना तो स्पष्ट ही घृणित-निन्दनीय स्तेयकर्म (चोरी और डाका) है। ऐसा कर्म व्यक्ति तथा समाज, किसी देश, किसी काल में कर सकते हैं; वे सब चोर तथा डाकू ही कहे जाएँगे। भविष्य में बन जाने वाले महापुरुषों के जीवनों में भी ऐसी घटनाएँ घटित हो जाया करती हैं; बाल अवस्था में माखन चुराने और यौवन में रुक्मिणी हरण करने से कृष्णजी का उदात्त चरित्र धूमिल हो गया। **'अदत्तानां उपादानम्'** स्वयं दिये बिना, छल-बल-दल से किसीके पदार्थ को हथिया लेना चोरी-डाका-स्तेय कर्म है, इस लक्षण के अनुसार जो भी ऐसा करेगा—चोर वा डाकू ही कहा जाएगा। पेशे के रूप में इन कर्मों को करने वाले तो स्पष्ट रूप से चोर और डाकू ही कहे जाते हैं परन्तु राजा आदि के भय से उन्हें यह नाम नहीं दिया जाता। वर्तमानकाल में तो बुद्धि, वचन, कर्म इन तीनों ही प्रकारों का स्तेयकर्म इतने भयंकर रूप में बढ़ गया है कि इनके समाचारों से समाचारपत्र भरे रहते हैं; कोई राष्ट्र, कोई देश, प्रान्त, ग्राम, घर ऐसा नहीं बचा जो तस्कर वृत्ति का शिकार न हो। ऐसे समस्त पाप कर्मों की वृद्धि शासन की दुर्बलता से, शासकवर्ग के भ्रष्टाचारी होने से, अपराधियों को कठोर दण्ड न देने से होती है। मनु का स्पष्ट आदेश है—

दण्डः शास्ति प्रजा सर्वाः, दण्डं धर्मं विदुर्बुधाः।

अर्थात्—न्याययुक्त प्रयुक्त दण्ड प्रजा का शासन करता है, न्याययुक्त दण्ड ही धर्म का रूप है। अपराधों की रोकथाम करने वाली शिक्षा का प्रसार जबतक न हो तबतक कठोर दण्ड का प्रयोग अनिवार्यरूप से होना चाहिए—शान्ति की स्थापना के लिए। भारत के उज्ज्वल इतिहास में ऐसे समय भी आए हैं जब व्यक्ति वा समाज ही नहीं प्रत्युत राष्ट्र ही निर्दोष और पवित्र होता था। महाराज दशरथ के राज्यकाल का वर्णन है—

नचापि क्षुद् भयं तत्र न तत्र तस्कर भयं तथा;

तथा

नानाहिताग्निर्नायज्वा न क्षुद्रो वा न तस्करः;

कश्चिदासीद् अयोध्यायां न चावृत्तो न संकरः। वाल्मी० रामा०

अर्थात्—अयोध्या में कोई भूखा, चोर, अयाज्ञिक, वर्णसंकर, भयत्रस्त, नीच, तथा बेरोज़गार व्यक्ति नहीं था। तथा महाराज शिरोमणि केकय अश्वपति ऋषियों के समक्ष प्रतिज्ञा करते हैं—

न मे स्तेनो जनपदे न कदर्यो न मद्यपो,

नानाहिताग्निर्न चाविद्वान् न च स्वैरी स्वैरिणी कुतः।

अतिथिरूप से पधारे ऋषियों को राज्य की ओर से दिए गए भोजन को

ग्रहण करने में आपत्ति करते देखकर (राजा का अन्न दूषित कहा गया है) अश्वपति ने कहा था--'मेरे राज्य में चोर, कायर, नशा करने वाला—मद्यप, अयाज्ञिक, मूर्ख, दुराचारी नर-नारी देखने-सुनने को भी नहीं मिलेगा, आप घूम-फिरकर देख सकते हैं, ऐसा आदर्श राज्य कब देखने को मिलेगा ?

प्रश्न होता है, आहार के अभाव में जब शरीर छूट जाने की अवस्था आ पहुँचे तो भी क्या कहीं से येन-केन प्रकारेण अन्न प्राप्त करके प्राणरक्षा करले वा नहीं ? जैसाकि विश्वामित्र ऋषि ने चाण्डाल के घर से कुत्ते का मांस चुराकर-खाकर प्राण-रक्षा की थी। योगयुक्त बुद्धि का निर्णय तो यही कहता है कि मुमुक्षु को किसी भी काल में कैसी भी आपत्ति में इन सार्वभौम व्रतों का परित्याग नहीं करना चाहिए; जिन्हें धर्म की अपेक्षा देह अधिक प्रिय है वे ही धर्म-व्रत का परित्याग करेंगे।

एक उपाख्यान है : लम्बी यात्रा से थके-हारे लिखित-मुनि ने अपने भ्राता के आश्रम में प्रवेश किया। भूख की व्याकुलता में उन्होंने आश्रम के वृक्षों से कुछ फल तोड़कर खा लिए। पीछे ध्यान आया कि बिना आज्ञा फल खाना तो चोरी है। इस घटना को कहकर दण्ड लेना चाहा। भाई ने इसे अदण्ड्य बताया। तब लिखित राजा के पास पहुँचे। राजा ने कहा कि जिसके फल हैं वही इसे चोरी नहीं मानते तब मैं कैसे दण्ड दूँ ? निराश लिखित मुनि ने उस हाथ को स्वयं काट डाला जिससे तोड़कर फल खाये थे। बुद्धि और वचन से सर्वथा अस्तेय का पालन करते हुए भी प्रमाद व शीघ्रता से हो गए इस शारीरिक-स्तेय का इतना उग्रदण्ड स्वत: लिया, कितनी उच्चता है तथा सबके लिए शिक्षाप्रद घटना है।

काश्मीर में वैरीनाग के समीप मैं रहा करता था। पास में ही 'अज़ीज़ा' नाम का चोर-गुण्डा-डाकू भी रहा करता था। पड़ोसियों ने मेरी कुटिया के आस-पास चक्कर काटते अनेक बार देखकर, मुझे उसकी भावना से सूचित कर दिया। दूसरे किसी दिन जब अज़ीज़ा मिला तो मैं उसे अपनी कुटीर में ले गया; और बड़े स्नेह से उसे कहा कि--'मेरी कुटिया में रखी जो वस्तु तुम्हें पसन्द आए बेधड़क ले लो; मैं किसीको नहीं बताऊँगा। कुछ रुपये भी हैं ये भी ले सकते हो; इससे नित्य यहाँ पर आने का कष्ट नहीं उठाना पड़ेगा; सामान चुन लो मैं स्वयं तुम्हारे घर जाकर छोड़ आता हूँ।' इस व्यवहार और कथन का उस पर कुछ ऐसा प्रभाव पड़ा कि वह मेरे पैर पकड़कर कहने लगा, 'साईंजी ! मुझे अब माफ़ कर दो, ख़ुदा को हाज़िर-नाज़िर समझकर आपके कदमों की कसम खाकर कहता हूँ कि आज से मैं यह चोरी-डकैती नहीं करूँगा।'

अमृतसर में निवास करते समय में लालसिंह नाम का व्यक्ति कभी-कभी

आ जाया करता था। पता लगा कि वह अपनी पार्टी को साथ लेकर दूर-दूर तक चोरी करने जाया करता था। एक दिन मेरे पास दोपहर में आया और मेरी कुटिया में इधर-उधर ताक-झाँक करने लगा। यह देखकर मैंने कहा, 'लालसिंह, तुम रात्रि को यहाँ आने का कष्ट मत करना, अभी ले जाओ जो कुछ तुम्हें लेना हो।' उसने लज्जित होकर उत्तर दिया, 'और दुनिया थोड़ी पड़ी है चोरी के लिए, क्या अब महात्मा ही रह गये हैं।' मैंने प्रेम से थोड़ी देर तक समझाया-बुझाया। दैववशात् उसपर ऐसा प्रभाव पड़ा कि वह उस कर्म को त्याग कर निर्मला साधु बनकर पटियाला में किसी महन्त का चेला बन गया। पश्चात् मिलने पर उसने यह सब बताया और कृतज्ञता प्रकट की।

अदत्तानामुपादानं हिंसा चैव विधानता,
पर दारोप सेवा च ·····।

इत्यादि श्लोक में स्पष्ट कहा गया है कि--स्वयं उपार्जित न किए हुए अथवा दूसरे से न दिए गए पदार्थ को देह के द्वारा ग्रहण करने वाला 'चोर' होता है। अतः--

मनसा वाचा कर्मणा परद्रव्येषु निस्पृहः,
अस्तेयमिति सम्प्रोक्तं ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः। या० सं०।

बुद्धि, वचन, कर्म से पर-द्रव्य की इच्छा भी न करना ही अस्तेय है। सांसारी गृहस्थीजन सब कर्मों में हानि-लाभ का सन्तुलन करके ही प्रायः सब कार्य किया करते हैं; परन्तु मोक्षार्थी प्रभुभक्त हानि-लाभ, जीवन-मरण, यश-अपयश का विचार किए बिना ही यम-नियम रूप शुक्लधर्मों का बुद्धि-वचन-कर्म से पालन किया करते हैं। उन्हें कोई परिस्थिति तथा लोभ, क्रोध, मोहादि भी अस्तेय-धर्म से पथ-भ्रष्ट नहीं कर पाते। इस प्रकार जिस किसी की भी 'अस्तेय' में पूर्ण प्रतिष्ठा हो जाती है तो उसकी वस्तु का कोई हरण नहीं करता। इतना ही नहीं; योग इससे भी महान् फल की प्राप्ति का कथन करता है--

अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्। योग २-३७।

अर्थात्—अस्तेय की पूर्ण प्रतिष्ठा हो जाने पर संसार का ऐश्वर्य उस महापुरुष के पीछे-पीछे भागता फिरता है। श्रुति इससे भी उच्च अवस्था दर्शाती है--

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः मागृधः कस्यस्विद्धनम्। यजु० ४०-१।

अर्थात्—सर्वोत्तम बात यही है कि मानव भगवान् के द्वारा दिए गए द्रव्यादि का ही उपभोग करे, अन्यथा माता-पिता-आचार्य तथा अन्यों के द्वारा मिले द्रव्य पर सन्तोष करे; परद्रव्य की अभिलाषा कभी न करे। बलवती बनी अभिलषा ही स्तेय आदि अधर्म में प्रवृत्तकराती है। फिर अन्याय-अत्याचार--सब प्रकार से—

मनुष्य स्तेय करने लगता है। धन-अन्न-वस्त्रादि पास होते हुए भी पात्र को न देना भी स्तेय है। अतः सावधानी से अस्तेय-धर्म का सर्वदा पालन करना चाहिए--ऐसा ही महान् पुरुषों तथा श्रुति-स्मृतियों का आदेश है।

यम का चतुर्थ अङ्ग—ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य--यम का यह चौथा अङ्ग बड़ा महत्त्वपूर्ण है। ब्रह्मचर्य का अर्थ है ऐसा आचरण करना जिससे भगवान् की समीपता अधिक से अधिक प्राप्त रहे। इसी उद्देश्य को दृष्टि में रखते हुऐ वेद, शास्त्र, स्मृति, इतिहास, पुराणों में इसकी महिमा का गान है। मनुष्य की साधारण आयु १०० वर्ष की मानी जाती है। मानव-कल्याण के लिए जीवन चर्या बनाते हुए हमारे पूर्वजों ने इस आयु के तीन भाग मुख्य रूप से ब्रह्मचर्यानुष्ठानपूर्वक तथा एक भाग गौण रूप से भोगात्मक रूप से व्यतीत करने का विधान किया है। भाष्यकार व्यास ने **'ब्रह्मचर्य गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः'** ऐसा लक्षण किया है; अर्थात् गुप्तेन्द्रिय-मूत्रेन्द्रिय का संयम रखना ब्रह्मचर्य है। स्मृति आदि धर्मशास्त्रों में इसकी व्यवस्था इस प्रकार की गई है कि--५-६ वर्ष के बालक-बालिकाओं को ऐसे शिक्षणालयों में भेज दिया जाता था जो ग्राम तथा नगरों से ३-४ मील की दूरी पर होते थे। वहाँ सांसारिक अनुभव प्रवीण वानप्रस्थी नर-नारियाँ बालक-बालिकाओं के शिक्षणालयों के अध्यक्ष तथा अध्यापक होते थे। इन त्यागी, विद्वानों के संरक्षण में रहकर २५ वर्ष की आयु तक बालक तथा १६-१७ वर्ष की आयु तक बालिकाएँ, पृथक्-पृथक् बने अपने-अपने गुरुकुलों में रहकर सांसारिक तथा पारमार्थिक जीवनोपयोगी शिक्षाग्रहण करते थे। राजा हो वा रङ्क, सबके बालक प्रायः भिक्षा से अन्नवस्त्रादि ग्रहण करते तथा मनु स्मृति कथित नियमानुसार पालन करते हुए अखण्ड ब्रह्मचर्य व्रत का परिपालन करते हुए स्नातक बनते थे। मनु का आदेश है--

सेवेतेमांस्तु नियमान् ब्रह्मचारी गुरौवसन्,
सन्नियम्येन्द्रिय ग्रामं तपो वृद्ध्यर्थमात्मनः मनुः, २-१७५;

अर्थात्—ब्रह्मचारी गुरु के समीप रहकर सब इन्द्रियों पर यम-नियमों के आचरण द्वारा अधिकार प्राप्त करके आत्मकल्याण का यत्न करें तथा स्नानादि से

पवित्र होकर नित्य सन्ध्या, अग्निहोत्र, आचार्य के चरणों में अभिवादन-नमस्कार करें। पृथक्-पृथक् अपने आसनों पर शयन करें। असत्याचरण, चोरी, हिंसा-मांस-भक्षण, सुगन्धि, इतर, सेन्ट, चन्दन, माला आदि; तेल की मालिश, खट्टे-तीखे पदार्थ तथा गुड़, मधु, रेचक पदार्थ; जुआ, अंजन, छाता, जूता, नाच, गान, मादक-द्रव्य, सिनेमा-नाटक तथा वीर्यनाश में सहायक काम, क्रोध, लोभ, मोह, मैथुन तथा कामजनक स्त्रीदर्शन—सम्भाषण आदि का त्याग करें—इनका कभी भी सेवन न करें (स्वप्न में भी वीर्य का क्षरण न होने दें)। **'सन्नियम्य इन्द्रिय ग्रामम्'** ये शब्द स्पष्ट प्रकट कर रहे हैं कि केवल उपस्थ का संयम करना ही ब्रह्मचर्य नहीं है; समस्त इन्द्रियों का संयम करना ब्रह्मचारी के लिए आवश्यक है, अन्यथा ब्रह्मचर्यानुष्ठान पूर्णरूप से न हो सकेगा। उपरिकथित नियमों का पालन करते हुए वेदाङ्गों सहित वेद, शास्त्र, उपनिषदादि आध्यात्मिक ग्रंथों के तथा अन्य लौकिक विज्ञानों के अध्ययन के साथ नित्य आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यानादि योगसाधन भी करें; अन्यथा अगले तीनों आश्रमों में आध्यात्मिक भोजन का अभाव होने से मोक्ष की प्राप्ति दुर्लभ हो जाएगी। शिष्टाचार के विषय में भी विधान है। जैसे--

अभिवादन शीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः,
चत्वारि तस्य वर्द्धन्ते आयुर्विद्या यशोबलम्। मनु० २-१२१।

अर्थात्—प्रातःकाल जागने और रात्रि को सोने से पूर्व आचार्य आदि वृद्ध-पूज्यजनों को प्रणाम किया करे, वृद्धजनों के आशीर्वाद से व्रती के आयु, विद्या, यश, बल की वृद्धि होती है। इसी प्रकार गुरुजनों के साथ करने योग्य अन्य व्यवहारों का विधान भी मनु० अ० २ में यत्र-तत्र आया है। जैसे, सदा गुरु की आज्ञा पालन करे, उन्हें भोजन कराकर स्वयं करें, समिधा, स्नानार्थ जलादि लाये तथा अन्य सेवाओं के साथ उनसे ऊँचे तथा उनके समान आसन पर न बैठे, उनसे विवाद, उनकी निन्दा न करे, न सुने। कहा है--

परीवादात् खरो भवति श्वावै भवति निन्दकः,
परिभोक्ता कृमिर्भवति कीटो भवति मत्सरी। मनु० २-२०१।

अर्थात्—गुरुजनों के दोषकथन से गधा और निन्दा करने से कुत्ता एवं गुरु को धोखा देकर अनुचित उपाय से धन और विद्या लेने वाला--भोक्ता मरकर कीट तथा गुरु का उत्कर्ष सहन न करने वाला--डाह करने वाला शिष्य कीट-पतङ्ग बनता है। वर्तमानकाल में घर तथा नगरों में पढ़नेवाले विद्यार्थियों को भी यथा-शक्ति ये नियम पालन करने उचित हैं। यद्यपि पाश्चात्य शिक्षा प्रणाली ने प्राचीन उदात्तभावों को नष्टप्राय कर दिया है फिर भी जितना हो सके गुरुजनों का आदर-

सम्मान करना चाहिए। माता-पिता का ऋण तो येन-केन प्रकारेण इस जन्म में समाप्त भी हो सकता है; परन्तु मनुष्य बनाने वाले गुरुजनों के ऋण से उऋण होना इस जन्म में तो सम्भव नहीं बनता; क्योंकि गुरुजन इस जन्म को सुधारने के साथ ब्रह्मविद्यादान से परलोक भी सुधार देते हैं। इस प्रकार इस २५ वर्ष के 'वसु' नाम के ब्रह्मचर्यकाल में लौकिक-पारलौकिक विद्या में प्रवीण, बल-वीर्य-पराक्रम-तेज से तेजस्वी होकर स्नातक बन जाने पर, ऐसे ब्रह्मचारी-स्नातक के लिए फिर तीन मार्ग हैं। यदि वह इसी जन्म में मोक्ष पाना चाहता है तो आजन्म ब्रह्मचारी रहकर विशेष योग साधन के द्वारा आत्मदर्शी तथा ब्रह्मदर्शी बनने के लिए चाहे आजन्म ब्रह्मचारी रहे अथवा संन्यास ले ले। दूसरा मार्ग है यदि वह तुरन्त गृहस्थ न बनकर अपने ज्ञान की विशेष उन्नति करना चाहे तो क्रमशः 'रुद्र', 'आदित्य' नाम के ब्रह्मचर्यों की प्राप्ति करता जाय; तीसरा फिर चाहे गृहस्थ बने अथवा जैसा उसे जँचे करे। ये दोनों प्रकार के ब्रह्मचर्यव्रत क्रमशः ३६, ४८ वर्ष के होते हैं। जो यावत्-जीवन ब्रह्मचारी रहता है उसे 'नैष्ठिक-ब्रह्मचारी' कहते हैं। इस प्रकार जीवन का यह २५ वर्ष का ऊषाकाल उपरिलिखित नियम-संयम में व्यतीत करने वाले को 'वसु-ब्रह्मचारी' कहा जाता है; यह अगले जीवन की नींव है। इस परिपक्व नींव पर बनने वाला अगला प्रासाद भी पक्का हो जाता है। यदि अब अधिक विद्याध्ययन नहीं करना है तो उस व्यक्ति को अगला जीवन किस प्रकार व्यतीत करना है, इसका विधान निम्न प्रकार है।

गृहस्थ-जीवन

गृहस्थ-जीवन—संस्कार भेद से मनुष्यों में ही नहीं, पशु-पक्षी-कीट-पतङ्गों में भी भेद दीखता है। इसी दृष्टि को लेकर यह द्वितीय आश्रम बनाया गया है। इस आश्रम के विषय में मनुजी की सम्मति है कि—

सर्वेषामपि चैतेषां वेद स्मृति विधानतः,
गृहस्थ उच्यते श्रेष्ठः स त्रीनेतान् बिभर्ति हि।
यथा नदी नदाः सर्वे सागरे यान्ति संस्थितिम्,
तथैवाश्रमिणः सर्वे गृहस्थे यान्ति संस्थितिम्।

अ० ६, श्लोक ८९—९०।

अर्थात्—जैसे छोटी नदियाँ और बड़े नद सभी सागर में आश्रय पाते हैं, इसी भाँति ब्रह्मचारी, वनस्थ, संन्यासी आदि गृहस्थी से ही भोजन-वस्त्रादि पाकर जीवन-यापन करते हैं। इस कारण गृहस्थाश्रम को वेद-स्मृति आदि श्रेष्ठ मानते हैं। इससे स्पष्ट हो रहा है कि अन्य आश्रमी अपने आश्रम पर गर्व न करें; यह आश्रम किसी अन्य आश्रम से हीन नहीं वरन् श्रेष्ठ है। श्रेष्ठता का कारण कह ही दिया गया है, किन्तु यह अन्यान्य कारणों से भी श्रेष्ठ है। महामति पूर्वजों ने इस आश्रम को एक विज्ञानशाला का रूप दिया है; जिन मोक्षार्थियों की विषयों में सुख-बुद्धि बनी हुई है, उनके तथा पितृ-ऋण की निवृत्ति के लिए ही इस आश्रम की व्यवस्था की गई है, विलासितापूर्ति के लिए नहीं। वेद तथा स्मृतिकारों ने इसका उद्देश्य यही बतलाया है। धर्म और मोक्ष-प्राप्ति में बाधक बने इन अर्थ और काम की भली प्रकार परीक्षा तथा तृप्ति करके आगे निर्बाध गति से मोक्ष की ओर बढ़ सकें, दृष्टि रखी गई है। इसके साथ भावी सन्तति भी धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष की यथार्थ रूप से प्राप्ति करती चली जाय, इसलिए १६ वर्ष की स्नातिका से—जो सब प्रकार से श्रेष्ठ हो, २५ वर्ष का स्नातक वेद-स्मृति उक्त प्रतिज्ञाओं के साथ इस गृहस्थ में प्रविष्ट हो। इस आयु के अनुपात से यह भी ध्वनित होता है कि ब्रह्मचारिणी की विद्या-बुद्धि-बलादि ब्रह्मचारी की अपेक्षा न्यून होती है, ब्रह्मचारी की विद्या-बुद्धि-बलादि डेढ़-गुणा अधिक होती है। गृहस्थ के लिए जहाँ अनेक प्रकार के अहिंसादि कर्मों के प्रायश्चित के रूप में नित्य पंचमहायज्ञों के करने का विधान है, वहाँ पर रति-सम्बन्धी नियमों का बड़ी कठोरता से पालन करने का विधान है। गर्भाधान एक पवित्र यज्ञ माना गया है तभी स्मृतिकारों ने इसे करने से पूर्व अपने कुटुम्बियों को बताकर—विधिवत् यज्ञादि के द्वारा करने का विधान किया है। वर्तमान के समान समझे जाने वाला विलासिता का हीन कर्म नहीं है जो गुप्तरूप से किया जाता है। गर्भाधान का तात्पर्य है एक महान् आत्मा को अपने कुल में जन्म लेने के लिए आह्वान करना। ऐसे कृत्यों का नाम 'संस्कार' इसीलिए रखा गया है कि इस प्रक्रिया से आने-वाले जीव सुसंस्कृत हों, भले हों। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि—आम की कुछ गुठलियों को सोंफ, कर्पूर, अजवायन के पानी में, कुछ एक को नीम-करेले के रसों में डुबोकर पृथक्-पृथक् बो दें और अंकुरित होने पर फिर सप्ताह में एक बार इन्हीं के जलों से सींच दिया करे; तो आप भी देख लेगें और हमने तो देखा ही है कि वह आम अपनी आयु पर्यन्त वैसे ही आम उत्पन्न करता रहता है जैसी वस्तु के जल से उसे सींचा गया था, संस्कृत किया गया था। इसी नियम के अनुसार वैद्य गण भी किसी धातु की भस्म को विशेष गुणों से युक्त करने के लिए उचित ओषधियों

के रसों से भावनाएं देकर अग्नि देते हैं; अग्नि पाकर उन ओषधियों के गुण संस्कार रूप से विद्यमान रहते हैं, यह बात सभी जानते हैं। यह नियम सन्तानोत्पत्ति में भी कार्य करता है।

इस प्रकार गर्भाधान हो जाने के पीछे उन्हें सर्वथा ब्रह्मचर्य का कठोरता से तब तक पालन करना चाहिए जब तक कि बालक माता का दूध पीता रहे। इससे विपरीत आचरण करने से जहां अपने शरीर की क्षति होगी वहां इस दुराचार अथवा व्यभिचार के कारण सन्तति भी दुर्बलेन्द्रिय, कामादि दुर्गुणों से युक्त उत्पन्न होगी, यह निश्चित है। क्योंकि काम क्रोधादि के समय देह का एक-एक कण इनसे व्याप्त हो जाता है। ऐसी अवस्था में कामातुर दम्पतियों के सम्मिलन से गर्भस्थ बालक के रक्त का एक-एक कण काम से भरा हुआ होगा ; फलतः बालक प्रारम्भ से ही कामवासना की प्रधानता लिए होगा, कामवासना से ओत-प्रोत होगा। अनेक वर्ष हुए मैं बम्बई में ला० विशनदास जी के पास ठहरा हुआ था। विशनदास जी ने एक दिन आकर कहा, 'आइए महाराज ! आपको कलियुग का चमत्कार दिखाऊं।' उनके साथ जाकर देखा कि लगभग ४-४ वर्ष के बालक-बालिका नग्न खड़े मैथुन की नकल कर रहे थे; वे बालक पड़ोसी के थे। पड़ोसी को बुलाकर पूछा कि गर्भाधान हो जाने के पीछे फिर आप कितने समय तक ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं ? उत्तर मिला, साल या मास की तो बात ही नहीं, हम तो एक सप्ताह भी सहवास के बिना नहीं रह सकते। इस पर उन्हें उन्हीं के बालकों की कुचेष्टा का दृश्य सुनाया। इससे लज्जित होकर भविष्य के लिए प्रतिज्ञा की कि गर्भावस्था में कभी सहवास नहीं करूंगा।

वर्तमान में प्रचलित की गई 'सहशिक्षा' जिसमें प्रथम कक्षा से लेकर उच्च कक्षा तक बालक-बालिकाएं इकट्ठे पढ़ते हैं, महाविनाश की ओर ले जाने वाली कुप्रथा है। इस पद्धति में बाल्यकाल से ही ब्रह्मचर्य व्रत पर कुठाराघात करने वाली चरित्रहीनता तथा अनाचार के संस्कार पड़ने लगते हैं। भारत तथा विदेशों के समाचारपत्रों में ऐसी अनेक दुर्घटनाएं पढ़ने में प्रायः आती रहती हैं। अमृतसर राजकीय कन्या पाठशाला का एक बार निरीक्षण हुआ। परिणाम जो निकला वह इस प्रकार था : १०० में ३० बालिकाओं के चरित्र दूषित थे। अमेरिका में डाक्टर बरोस राबन्स बच्चों की पाठशालाओं के निरीक्षक नियुक्त किए गए। उनका कथन है कि न्यूयार्क एन० जी० हाई स्कूल में १५ हज़ार कुमारियाँ पढ़ती हैं। निरीक्षण करने पर ज्ञात हुआ कि ५ हज़ार बालिकाएं ऐसी थीं जिन्हें कुमारी होते हुए भी ब्रह्मचारिणी नहीं कहा जा सकता, अन्य दो हज़ार गर्भवती थीं; परन्तु

ये अविवाहित थीं। सारांश, वह यह कहते हैं कि ४ कुमारियों में से केवल एक को ही ब्रह्मचारिणी कहा जा सकता है। यह परिणाम विदेशी शिक्षणालयों का है जहां प्रत्येक व्यवस्था के लिए प्रचुर धन, शक्ति व्यय की जाती है। भारतीय शिक्षा तथा शिक्षणालयों की अवस्था-व्यवस्था किससे छिपी है? पहले सदाचार की दृष्टि से भारत सर्वश्रेष्ठ गिना जाता था; परन्तु वर्तमान बौद्धिक दासता के कारण पश्चिमीय-प्रणाली की नकल ने भारत की प्राचीन सभ्यता-संस्कृति के गौरव को सर्वथा नष्ट-भ्रष्ट कर दिया है। प्राचीन वैदिक-संस्कृति एवं स्मार्त धर्म-कर्म लुप्त होते जा रहे हैं। यह अत्युक्ति न होगी यदि यह कह दिया जाए कि इन्हें जान-बूझकर नष्ट किया जा रहा है जिससे हमें कोई साम्प्रदायिक न कह दे; क्या धर्म-निरपेक्षता का अर्थ नास्तिकवाद है? धर्म क्या है, जिसके भय से राष्ट्र आज कांप रहा है।

वेदः स्मृतिः सदाचारः स्वस्व च प्रियमात्मनः,
एतच्चतुर्विधंप्राहुः साक्षाद्धर्मस्य लक्षणम्। मनु०,२-१२

अर्थात्—वेद तथा स्मृतियों के द्वारा कथित व्यक्ति तथा समाज के कर्मों पर आचरण करना धर्म है, कर्तव्य है। जो शिष्ट पुरुषों से अनुमोदित तथा अपने को भी उचित प्रतीत हों। शिक्षा के विषय में, जो कि सदाचार का मूल है, वेद-स्मृति, शिष्ट जनों का तथा अपना भी यही निर्णय है कि बालक-बालिकाओं की शिक्षा, पृथक्-पृथक् गुरुकुल प्रणाली के द्वारा ही होनी चाहिए जिससे भारत की भावी सन्तति विद्या, आचार, बल, बुद्धि, पराक्रम, विज्ञान तथा आध्यात्मिकता आदि के सभी क्षेत्रों में संसार में सर्वश्रेष्ठ व सर्वमान्य हो सके।

जो गृहस्थ इस आश्रम का, वेद-स्मृति कथित धर्म-कर्मों का अनुष्ठान मन-वचन-कर्म से करते हुए पालन करते हैं, वे सर्वश्रेष्ठ-उत्कृष्ट एवं सम्माननीय हैं। इनके कथन का सार यही है कि पितृ-ऋण पूर्ण करने के लिए २-३ सन्तानें उत्पन्न करना ही पर्याप्त है। फिर जितेन्द्रिय रहकर समाज, जाति, राष्ट्र की सेवा जो अपने से बन सके करें, इसमें भी मुख्यता आध्यात्मिक उन्नति की रहनी चाहिए। वे पुरुष सराहनीय तथा शूर हैं जो कामोद्दीपक सामग्री गृहस्थ को प्राप्त करके भी ब्रह्मचर्य व्रत का परिपालन करते हैं; अन्यथा इन साधनों की अप्राप्ति में तो सभी अपने को यति-ब्रह्मचारी मान लेते हैं। मैथुन में शुक्र का क्षय अति मात्रा में होता है। शुक्र ही देह का राजा है, इसीलिए सभी महापुरुषों ने मुख्य रूप से शारीरिक ब्रह्मचर्य पर अत्यधिक बल दिया है। सुश्रुतकार कहते हैं—

शुक्रं सौम्यं सितं स्निग्धं बल पुष्टिकरं स्मृतम्,
गर्भबीजं वपुसारो जीवस्याश्रय उत्तमः। १

ओजस्तु तेजो धातूनां शुक्रान्तानां परं स्मृतम्,
हृदयस्थमपि देह स्थिति निबन्धनम्। २

अर्थात्––यह शुक्र पवित्र, शीतल, चिकना, बलपुष्टिदायक है, इस बीज से बालक-बालिका उत्पन्न होते हैं; जीवन का सार और जीवन का मुख्याश्रय वा ज्योति है। देह को स्थिर रखने वाले रस, रक्त-मांस-मज्जा आदि सात धातुओं का सार शुक्र है और शुक्र तेज एवं ओज है। यह समस्त देहव्यापी पदार्थ देह की स्थिति का स्थापक है, अतः इस अमूल्य निधि की सर्व प्रकार रक्षा करनी चाहिए। मनु ने ब्रह्मचारी तथा गृहस्थ के लिए भी चेतावनी दी है कि—

मात्रा स्वस्रा दुहित्रा वा न विविक्तासनो भवेत्,
बलवानिन्द्रियग्रामो विद्वांसमपि कर्षति। मनु० २-२१५

अर्थात्—युवावस्था की माता (विमाता), बहिन, पुत्री के साथ भी एकान्त में एक आसन पर न बैठें। इन्द्रिय-समूह बलवान् होता है, अच्छे पढ़े-लिखों की बुद्धि को भी भ्रष्ट कर देता है। इस प्रकार अपने जीवन-सार की रक्षा करते हुए गृहस्थाश्रम को भोग-विलास की क्रीड़ा-स्थली न बनाएँ। आप्तजनों का अनुभव है कि—

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति,
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्द्धते। मनु० २-९४

अर्थात्—संसार के भोगों से मनुष्य की तृप्ति नहीं होती, ज्यों-ज्यों भोग भोगता है, तृष्णा अधिक बढ़ती है जैसे अग्नि में घृत डालने से ज्वाला अधिक प्रचण्ड होती है। इसी प्रकार संयमी पुरुष, जो केवल सन्तति के लिए स्त्री का सहवास करते हैं, और गर्भाधान हो जाने पर ब्रह्मचारी रहते हैं; एवं जो पालन-पोषण शिक्षण कर सकने योग्य २-४ सन्तानें हो जाने पर फिर ब्रह्मचारी ही रहते हैं, वे देव-तुल्य हैं, उनकी सन्तति भी देवतुल्य तथा आदरणीय होती हैं। किसी स्मृति में ऐसा भी कहा गया है कि जब स्त्री रज-निवृत्त हो, सहवास अवश्य करे, तथा संतानें भी १० तक उत्पन्न कर ले। यह विधान उत्कृष्ट कोटि का नहीं जँचता, हीन कोटि का है। मनुष्य को पशुत्व से ऊपर उठकर मनुष्य तथा उससे भी उच्च देवता बनना है। अतः अपनी दृष्टि सदा देवता बनने की ओर ही रखनी चाहिए। कामुकता की पूर्ति का तो कहीं अन्त नहीं है। महाराज भर्तृहरि ने ठीक ही कहा है—

मत्तेभकुम्भदलने भुवि सन्ति शूराः,
केचित् प्रचण्ड मृगराज वधेऽपि दक्षाः।
किन्तु ब्रवीमि बलिनां पुरतः प्रसह्य,
कन्दर्प-दर्प दलने विरला मनुष्याः॥

उन्मत्त गजराजों के मस्तक का मर्दन करने वाले तथा सिंहों को मारने में दक्ष शूर संसार में मिलते है, किन्तु काम को दमन करने में समर्थ मनुष्य विरले ही मिलते हैं, ऐसा निश्चय से कहा जा सकता है। कीट-पतंग से लेकर दानव-देव तक इसके दास देखे जाते हैं; सांसारिक प्रवृत्ति को देखकर ऐसा प्रतीत होता है कि संसार में मानो अन्य कोई कृत्य करने को नहीं रहा, यही एक कर्म मुख्य है। इसके शमन तथा सामाजिक शान्ति के गठन के लिए विवाह ही एक परम औषध ढूंढ़ पाई है; परन्तु विवाह की चिकित्सा से काम का दमन करने के साथ अन्य सहस्रों रोग मोल लेते हैं। काम के दमन से अथवा कामपूर्ति से उत्पन्न हुए पुत्र-पुत्रियों का पालन-पोषण-शिक्षण करके अर्थ उपार्जन के योग्य बनाकर फिर उनके विवाह, उनकी सन्तति में रागमोहादि के कारण आयु-भर कष्ट ही भोगते रहते हैं। देखा है, अनेक विवाहों से भी काम-तृप्ति नहीं होती। भारत में भी एक काल ऐसा आया जब धनिक व्यक्ति तथा विशेषकर राजे-महाराजे अनेक पत्नियों के साथ-साथ विलासिता के लिए अनेक दासियां भी रखते थे। अरब में स्त्रियां भेड़-बकरियों के समान रक्खी जाती थीं, उसी परम्परा को मुसलमान राजों ने यहां पर लागू कर दिया था। अब तो यह प्रथा राजों के साथ-साथ समाप्तप्राय हो गई है।

कर्मेन्द्रियों में गुप्तेन्द्रिय सबसे बलवान है, इस पर विजय पाना अति कठिन है। इसी कारण 'गुप्तेन्द्रिय-संयम' को ब्रह्मचर्यव्रत पालन करने में मुख्यता दी गई है। इतिहास-पुराण तथा प्रत्यक्ष दर्शन से ऐसे दृष्टान्त अति न्यून मिलते हैं कि जो आत्मकल्याण को मुख्यता देकर आजन्म ब्रह्मचारी रहे हों। यदि गणना की जाय तो सम्भव है सृष्टि के आदि से लेकर अब तक कुछ एक सौ ही निकल सकें। इससे सिद्ध होता है कि ब्रह्मचर्यव्रत का अनुष्ठान करना अति कठिन कर्म है। इसी कारण आप्त-ऋषियों-मुनियों ने इसे सर्वोत्कृष्ट माना तथा इसके अनुष्ठान करने के लिए मानव-समाज की उचित व्यवस्था का निर्माण किया। अतः स्मृतिकारों ने वेदानुमति के अनुसार नियम बनाया कि—पुत्र के भी जब पुत्र हो जाय तो गृहस्थाश्रम का अन्य समस्त भार ज्येष्ठ पुत्र पर सौंपकर दम्पति अथवा एकाकी पुरुष वानप्रस्थ-आश्रम ग्रहण करे। यदि पत्नी साथ रहे तो भी इन्हें पूर्ण ब्रह्मचर्य के समस्त नियमों का कठोरता के साथ पालन करते हूए, आत्मज्ञान की जिज्ञासा करते हुए, भिक्षा करके अथवा अन्य आश्रम वा गुरुकुलों में रहकर जीवन व्यतीत करना होता है। ब्रह्मचारी तथा ब्रह्मचारिणियों के गुरुकुलों में ये स्त्री-पुरुष पृथक्-पृथक् रहकर उनके उत्तम शिक्षक बन सकते हैं तथा अपनी साधना भी कर सकते हैं। बालकों को जैसी शिक्षा ये वानप्रस्थी दे सकते हैं वैसी ब्रह्मचारी आदि नहीं दे सकते; क्योंकि

इन्होंने गृहस्थ में रहकर बालकों का पालन-पोषण-शिक्षण आदि किया-कराया होता है; इन्हें बालकों की कठिनाइयों का पूर्ण ज्ञान होता है। इसी दृष्टि को रख-कर प्राचीन गुरुकुलों के संचालक ये वानप्रस्थी ऋषिगण होते थे और इनके आश्रमों वा गुरुकुलों में कई-कई हज़ार ब्रह्मचारी निवास करके अनेक विद्याओं का अध्ययन किया करते थे। सन्ध्या, अग्निहोत्र, स्वाध्याय, ग्रन्थ-लेखन आदि का कार्य करते हुए आत्मिक उन्नति की ओर मुख्य ध्यान देना आवश्यक है। स्मृतियां, उप-निषद्, दर्शन-शास्त्र, इतिहास-पुराणादि प्रायः इन अरण्यवासियों की कृतियां ही हैं। इस प्रकार सांसारिक विषयानुभूति के पश्चात् का जीवन भी आत्म-परमात्म प्राप्ति के लिए ही व्यतीत किया जाता रहा है; तभी उस समय का भारत, जो धन-धान्य में ही नहीं वरन् सांसारिक पूर्ण अभ्युदय के साथ आत्मज्ञान तथा ब्रह्मज्ञान में भी अग्रणी था, विश्व का पूज्य था—सर्व प्रकार से सुखी-संतुष्ट था। यदि वर्तमान में भी इसी प्राचीन पद्धति को अपना लिया जाय तो निश्चय ही लोक-संग्रह के साथ सुख-शान्ति तथा आत्म-परमात्मानन्द का उपभोग कर सकेंगे। इस भांति ७५ वर्ष की आयु के पश्चात् आगे चलना चाहिए—जो 'संन्यास' कहा जाता है।

संन्यास आश्रम—मनु का विधान है—

वनेषु च विहृत्यैवं तृतीयं भागमायुषः,
चतुर्थमायुषोभागं त्यक्त्वा सङ्गान् परिव्रजेत्। मनु० ६-३३।

अर्थात्—जीवन शेष रहने पर, आयु का तीसरा भाग नाना प्रकार के तप, व्रतों में विषयानुराग को शान्त करके सब प्रकार के संगों को त्याग कर, सम्प्राप्त आत्म तथा ब्रह्मनिधि का वितरण करने के लिए, भिक्षाचर्या करता हुआ लोकोप-कारार्थ विचरण करे। संन्यास का अर्थ ही सर्व प्रकार का त्याग है; अतः अन्य सब प्रकार के त्याग के साथ जीवन-मरण की चिन्ता का त्याग करके, शरीर को प्रारब्ध पर सौंपकर वैराग्य को धारण करते हुए विचरण करे। मनु का कथन है—

अध्यात्मरतिरासीनो निरपेक्षो निरामिषः,
आत्मनैव सहायेन सुखार्थी विचरेदिह। मनु० ६-४९

अर्थात्—आत्मा द्वारा ब्रह्मचिन्तन में लीन हुआ संन्यासी समस्त भोग-पदार्थों से विरक्त होकर विषयाभिलाषा तथा देहाध्यास को त्यागकर मोक्ष की एकमात्र इच्छा को लेकर विचरण करे। तथा—

अल्पान्नाभ्यवहारेण रहः स्थानासनेन च,
ह्रियमाणानि विषयैरिन्द्रियाणि निवर्त्तयेत्। मनु० ६-५९

इन्द्रियाणां निरोधेन रागद्वेषक्षयेण च,
अहिंसायां च भूतानाममृतत्त्वाय कल्पते। मनु० ६-६०
सूक्ष्मतां चान्ववेक्षेत् योगेन परमात्मनः।

अर्थात्—संन्यासी स्वल्पाहार करता हुआ बहिर्मुखी इन्द्रियों को अन्तर्मुख करके इन्हें राग-द्वेष से मुक्त कर दे; तब पूर्ण अहिंसक होकर प्राणि-मात्र में आत्म-भाव रखने से मोक्षभागी बन जाता है तथा सूक्ष्मातिसूक्ष्म ब्रह्म का धर्ममेघ समाधि द्वारा साक्षात्कार करके वह मोक्षगामी होता है। इस प्रकार यह चौथी आयु भी ब्रह्मचर्य व्रत में ही व्यतीत हुई; और मनुष्य ने अपने अन्तिम लक्ष्य को ब्रह्मचर्य-साधना के द्वारा ही प्राप्त किया।

याज्ञवल्क्य संहिता में—

मनसावाचा कर्मणा सर्वावस्थासु सर्वदा,
सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्य प्रचक्षते

ऐसा कहा है। अर्थात्—बुद्धि, वचन, और कर्म के द्वारा सब अवस्थाओं में सदा सब जगह मैथुन का त्याग देना पूर्ण ब्रह्मचर्य कहा जाता है। ऐसा नियम विशेषरूप से संन्यासी, वानप्रस्थी, ब्रह्मचारी के लिए पालनीय है; क्योंकि गृहस्थ को सन्तानोत्पत्ति के लिए शास्त्र की आज्ञा है कि वह इस 'काम' का नियम से उप-भोग करे। इस भांति मानव के ७५ वर्ष ब्रह्मचर्य-साधना-उपस्थ के संयम में ही व्यतीत करने का विधान पाया जाता है। मन-वचन-कर्म के द्वारा ब्रह्मचर्य व्रत कैसे पालन किया जा सकता है, अब इसे स्पष्ट करते हैं।

बौद्धिक ब्रह्मचर्य—किसी भी प्रकार से रति-भावना बुद्धि में उत्पन्न न होने देना बुद्धि द्वारा ब्रह्मचर्य पालन करना है, गीता का कथन है—

विषयान् ध्यायतो पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते,
सङ्गात् संजायते कामः कामात् क्रोधोऽभिजायते। २।६२

अर्थात्—विषयों का विचार करने से उन विषयों के संग की इच्छा-पूर्ति की कामना उपजती है, और उस सङ्ग से काम की इच्छा जाग्रत होती है। इससे स्पष्ट है कि ऐसा साहित्य न पढ़ें, ऐसा दृश्य न देखें, ऐसी बातें न सुनें जो कामवर्द्धक एवं उत्तेजक हों। काम का मुख्य रूप में सम्बन्ध स्त्री से माना जाता है; अतः आर्ष-कथन ऐसा है कि—

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुप्तभाषणम्,
संकल्पाध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च। १

एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः,
विपरीतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्टलक्षणम्। २, सुश्रुत

अर्थात्—नारी का स्मरण, स्त्रियों की चर्चा करना, उनके साथ खेलना-कूदना, यौवन और सौन्दर्य से आकृष्ट होकर बार-बार देखना, एकांत में बातें करना, भोग-विलास की बातें सोचना तथा करना, फिर नारी की प्राप्ति की कामना करना और इस कामना को पूर्ण करना, मैथुन करना अब्रह्मचर्य है तथा इनका पूर्णतया त्याग ब्रह्मचर्य है। इन श्लोकों में तीनों प्रकार के ब्रह्मचर्यों का दिग्दर्शन करा दिया गया है। ऐसे अनाचार से विचार से भ्रष्ट हूई बुद्धि अनेक प्रकार के पापों का कारण बन जाती है, और ये अनिष्ट विचार ही मनुष्य को वचन तथा कर्म में प्रवृत्त करने को उकसाते रहते हैं। इस विषय में एक दृष्टांत स्मरण हो आया है। कपूरथला-निवासी पालारामजी अपनी दो पत्नियों को अन्य सम्पत्ति के साथ छोड़कर, विरक्त होकर अमृतसर में आ गए थे। स्थिति इतनी उच्च थी कि कई-कई दिन समाधिस्थ रहते। परीक्षार्थी जनों ने एक बार समाधि में बैठे हुए इनकी जाँघ पर अङ्गार रख दिया। ये उसी प्रकार बैठे रहे और जाँघ पर घाव हो गया। गृहस्थी इनकी सेवा करते ही थे, किन्तु पेशावर की एक देवी अच्छे-अच्छे व्यञ्जन और भोजन नित्य लाने लगी। इसकी एकान्तिक सेवा से सन्त पालारामजी को मोह उत्पन्न हो गया और वे इस देवी को लेकर नमक-मण्डी में एक मकान लेकर रहने लगे। फलतः, वह समाधि और वैराग्य कर्पूरवत् उड़ गए। अनुराग बुद्धि का विकार है, इसलिए मनु ने युवा माता, बहिन, पुत्री तक के साथ एकान्त में बैठने का निषेध किया है। कुसंस्कार न जाने कब उभरकर गर्त्त में गिरा दें; इसीलिए बौद्धिक रूप से सदा सचेत रहने की आवश्यकता है।

वाचिक-ब्रह्मचर्य—इसमें विशेष रूप से वाणी का संयम ही किया जाता है। अश्लील गीतों का गाना, एकान्त वार्तालाप, अश्लील वा अशिष्ट उपहास, सौन्दर्य की स्तुति वा निन्दा आदि करना नर-नारियों के लिए त्याज्य हैं; इनसे कामुकता को प्रोत्साहन मिलता है, और इसे क्रिया में लाने की प्रवृत्ति को उत्तेजना मिलती है। पूर्वकाल में सिनेमा नहीं था। जो सदाचारी ब्रह्मचारी रहना चाहें, उन्हें अब भी त्याग देना चाहिए। हम तो इतना परामर्श ही दे सकते हैं।

शारीरिक ब्रह्मचर्य—जो विचार और वचन से ब्रह्मचर्य का पालन करते रहते हैं उनके लिए शारीरिक ब्रह्मचर्य पालन करना अति कठिन नहीं रहता। इसमें विशेष रूप से उपस्थ आदि कर्मेन्द्रियों सहित शरीर के द्वारा ब्रह्मचर्य का पालन किया जाता है। स्त्रियों का स्पर्श, आलिङ्गन, चुम्बन, पर-नारियों के साथ

घुल-मिलकर बैठना, यात्रा करना, मेले-ठेलों में स्त्रियों के संघों में जाना, रोगी अवस्था में नर्सों से सेवा लेना आदि शारीरिक कर्म ब्रह्मचर्य के नाशक हैं। पाश्चात्य सभ्यता का अनुकरण करते हुए नारियों के साथ नाचना, चूमना आदि व्यवहार शास्त्र असम्मत तथा आर्य-संस्कृति के विपरीत आचरण है; इसके अनेक दुष्परिणाम देखने सुनने में आए हैं। ऐसे सब कर्म आठ प्रकार के मैथुनों में सम्मिलित हैं। शरीरशास्त्र के अनुसार आहार सदा सात्विक, सुपच, पुष्टिकर होना चाहिए; शुक्र को पतला, दूषित करने वाला आहार सबके लिए त्याज्य है। यत्न करें कि स्वप्न में भी शुक्र क्षय न होने पाए; मूत्रेन्द्रिय का अनावश्यक स्पर्श एवं हस्तमैथुन तो घृणित कर्म हैं; कौपीन वा लंगोट धारण करना उत्तम है। कामोद्दीपन में विशेष रूप से शरीर का स्पर्श तथा सौन्दर्य-दर्शन सहायक होता है। शिव-पुराण में पढ़ा था कि विख्यात विश्व सुन्दरी 'सन्ध्या' के सौन्दर्य तथा यौवन पर सन्ध्या के पिता ब्रह्मा तथा भ्राता वशिष्ठ दोनों आसक्त हो गए। ऐसी चर्चा सुनकर शिवजी ने दोनों को फटकार डाला। सन्ध्या को जब यह सब समाचार मिला तो वह दुखित होकर घर त्यागकर वन में जाकर तपःलीन हो गई थी। दूसरी बात यह भी प्रायः सभी को ज्ञात है कि सर्वगुण सम्पन्न, बलिष्ठ शूर महाराज भर्तृहरि को दृष्टि से ओझल कर, रानी पिंगला कोचवान—ड्राइवर पर आसक्त हो गई थी; इस आसक्ति का ज्ञान होने पर भर्तृहरि विरक्त हो गए थे। उन्होंने जब शतक लिखे तब सर्वप्रथम इस अनङ्ग 'काम' को तथा कामाभिभूत नर-नारियों सहित अपने को भी धिक्कारा है—

यां चिन्तयामि सततं मयि सा विरक्ता,
साऽन्यमिच्छति जनं स जनोऽन्य सक्तः।
अस्मत् कृते च परितुष्यति काचिदन्या,
धिक् ताञ्च तञ्च मदनञ्च इमा च मा च। नीति० शत० २

अर्थात्—संसार की गति कैसी आश्चर्यमयी है; मैं अपनी जिस पत्नी को सदा हृदय से प्रेम करता हूं वह मुझसे विरक्त होकर अन्य जार पुरुष में अनुरक्त है, और वह मूढ़ भी इसे त्याग किसी अन्य नारी को चाहता है; आश्चर्य है वह वेश्या मुझसे स्नेह करती है, मुझे चाहती है, अतः काम के दास बने नर-नारियों सहित मुझे और उस 'काम' को भी धिक्कार है। इसीलिए नीतिकारों ने कहा है—

अत्यासन्ना विनाशाय, दूरतश्चाफलप्रदाः,
मध्यभावेन सेवन्ते राजा वह्निः गुरुःस्त्रियः।

—सुभा०पृष्ठ १६२, श्लो० १२४

अर्थात्—राजा, अग्नि, गुरु, नारी इनकी घनिष्टता नाशक तथा दूरी अफलप्रद होती है; अतः इन्हें मध्यम स्थिति में रहकर सेवन करना चाहिए, न अति निकट से, न अति दूर से।

इस प्रकार हमने देखा कि काम-रोग की चिकित्सा जब नारी के द्वारा की जाती है तभी कष्टप्रद संसार के विस्तार में फंसकर मनुष्य जन्म-मरण के कष्ट-चक्र में फंसा रहता है; अन्यथा जो जितेन्द्रिय रह सकते हैं उनके लिए गृहस्थ की आवश्यकता नहीं है, और 'आत्मबोध' की प्राप्ति के सम्मुख अन्य कोई पदार्थ प्राप्तव्य एवं कर्तव्य भी नहीं है। सभी ऋण आत्मदर्शन से समाप्त हो जाते हैं—ऐसा आत्मज्ञ तत्त्वदर्शियों का कथन है।

इन आप्त महापुरुषों के वचन स्वानुभूत होते हुए वेदानुकूल होते हैं। **'वीर्यधारणं ब्रह्मचर्यम्'** ब्रह्मचर्य से अनुपम शक्ति मिलती है; जैसे—

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दुधारणात्,
यावद् बिन्दुस्थिरो देहे तावत कालभयं कुतः।
चित्तायत्तंनृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम्,
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः। गोरक्षा पद्धति,

शुक्र के पूर्ण रक्षण से योगी की देह में सुगन्ध उत्पन्न हो जाती है, और जब तक यह शुक्र देह में सुरक्षित रहता है मृत्यु से भी भय नहीं रहता। मनुष्यों के चित्त और जीवन का आधार यह शुक्र है अतः इन दोनों की रक्षा पूर्ण प्रयत्न से करें। इसकी पुष्टि योग करता है—

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः। २-३८

इसमें 'वीर्य' शब्द की व्याख्या करते हुए कहते हैं—उस वीर्य-शक्ति की प्राप्ति से अलौकिक गुणों की प्राप्ति होती है। उनमें से एक विभूति यह प्राप्त होती है कि वह विनीत-सौम्य शिष्यों के अन्तःकरणों में योग सम्बन्धी ज्ञान का दर्शन करा देने में समर्थ होता है। ब्रह्मचारी का देह तेजस्वी, कान्तिमान, स्फूर्त होता है, आरोग्यता के कारण सदा मुखमण्डल पर प्रसन्नता तथा निर्भयता खेलती रहती है। अथर्ववेद में 'ब्रह्मचर्य-सूक्त' है; उसमें ब्रह्मचर्य की महत्ता दर्शाते हुए अन्यान्य बातों के साथ कहा है—

आचार्यो ब्रह्मचारी, ब्रह्मचारी प्रजापतिः,
प्रजापतिः विराजतिः विराड् इन्द्रोभवेद् वशी।

—अथर्व० ११-७०-१६

अर्थात्—ब्रह्मचारी ही उत्तम आचार्य हो सकता है, ब्रह्मचारी सब प्रजा

की रक्षा करनेवाला प्रजापति होता है, प्रजापति ब्रह्मचारी लोक में चमकता हुआ शक्तिशाली परम ऐश्वर्यवान् होकर इन्द्र के समान सबको वश में रखनेवाला होता है। एवं एक वाक्य से वेद ने इसकी महिमा का अन्त कर दिया—

ब्रह्मचर्येण तपसा देवाः मृत्युमपाघ्नत। अथर्व० ११-४-१९

अर्थात्—ब्रह्मचर्य की महाशक्ति से देवों ने मृत्यु को नष्ट कर दिया, जीत लिया। ऐसी साक्षी के सामने होते हुए क्या अब भी ब्रह्मचर्य का पालन व्यर्थ समझा जा सकता है ?

यम—अपरिग्रह—बौद्धिक

अपरिग्रह—यम का यह पांचवां अङ्ग है। भाष्यकार व्यास ने इसकी व्याख्या की है—

विषयाणामर्जन रक्षण क्षय संगहिंसा दोष-
दर्शनादस्वीकरणमपरिग्रहः। योग २-३० सूत्र

अर्थात्—ज्ञानेन्द्रिय तथा कर्मेन्द्रियों के विषयरूप भोगों के उपभोग में, अर्थात् विषयों के उपार्जन वा संग्रह करने में, उनकी रक्षा करने, उनके स्थिर रखने में हिंसा तथा उनकी क्षीणता में होनेवाले बौद्धिक कष्टों को देखकर, उन पर विचार करके इन्हें बुद्धि, वचन, कर्म से स्वीकार न करना 'अपरिग्रह' है।

बौद्धिक अपरिग्रह—यह अनुभूत तथ्य है कि अपने लिए भले-बुरे का निर्णय करके फिर जब अपने कल्याण के लिए निश्चित तथ्य को बुद्धि स्वीकार कर लेती है तब उसके विपरीत आचरण करना किसी भी मनुष्य के लिए सम्भव नहीं होता, यही नियम सर्वत्र कार्य करता है एवं प्रत्येक कर्म के सुख-दुःख रूप फलों का अनुभव भी बुद्धि ही कराती है। अतः यदि बुद्धि किसी भी इन्द्रिय-द्वारा गृहीत वा संगृहीत विषय को स्वीकार न करे तो उसको न तो वाणी कह सकती है न शरीर कर सकता है। यहां तक कि जब बुद्धि समाहित होती है अथवा किसी विवेचन में निमग्न होती है उस समय उत्पन्न हो रहे शब्दों को—भाषण आदि को कान सुनते नहीं, खुले हुए भी नेत्र रूप को ग्रहण नहीं करते,

ऐसी अवस्था सब विषयों की होती है; विवेचनाविहीन इन्द्रियों को बुद्धि जब किसी विषय के ग्रहण करने के लिए प्रेरित करती है, तब ये उन्हें ग्रहण करने लगती हैं। इस प्रकार गुण-दोष निर्णायिका बुद्धि जब इन विषयों के ग्रहण, रक्षण आदि में अकल्याण तथा हिंसा आदि पाप का निश्चय करके इन्हें सर्वथा ग्रहण नहीं करती-कराती, तथा काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय-ग्रस्त होकर किसी भी देश, काल, दिशा, अवस्था में विषयों को अस्वीकार करती है तब यह 'बौद्धिक-अपरिग्रह' होता है; अन्यथा यह बौद्धिक-परिग्रह है—विषयों का उपभोग है—विषय-सेवन है।

विषय क्यों त्याज्य है ? इसलिए कि विषयों में आसक्ति बन्धन तथा इनके उपभोग में मृत्यु का भय होता है; गरुड़ पुराण में कहा है—

पतङ्ग मातङ्ग कुरङ्ग भृङ्ग मीना हता पंचभिरेव पंच,
एकः प्रमादी स कथं न हन्येत यः सेवते पंचभिरेव पंच।

अर्थात्—एक-एक विषय में आसक्त हुए पतङ्ग, हस्ती, हरिण, भ्रमर, और मछली अपना जीवन खो बैठते हैं तो यह प्रमादी मनुष्य क्यों न इनमें फंसकर मारा जायगा जो पांचों इन्द्रियों के विषयों में आसक्त हुआ पांचों का सेवन करता है। हम नित्य देखते हैं, रूप के लोभी पतंगे दीप-शिखा पर गिर-गिरकर जल मरते हैं; इसी भांति रूप-यौवन पर आसक्त मनुष्य नारी की प्राप्ति के लिए मर मिटते हैं। स्पर्श में आसक्त गजराज बन्धन में आ जाता है; हस्तियों को पकड़नेवाले व्यक्ति, एक बड़ा कूप-सा खोदकर उसे तृण, बांस आदि से ढक देते हैं, उस पर अथवा उसके समीप ही या तो जीवित हथिनी या कृत्रिम हथिनी को बांधकर खड़ा कर देते हैं। हथिनी के स्पर्श वा आलिंगन का लोभी हाथी जब उसके पास जाता है कूप में गिरा-कर बांध लिया जाता है। हरिण को पकड़नेवाले जाल बिछाकर कोई सुरीला बाजा बजाने लगते हैं, मधुर शब्द के लोभी हरिण उसे सुनकर जब उधर आते हैं जाल में फंसकर पकड़े जाते हैं। इसी भांति गन्ध का लुब्धक भौंरा कमल पर बैठा उड़ता नहीं, रात्रि के समय कमल के बन्द हो जाने पर उसीमें घुट मरता है। मछेरे बांस में बंधे छोटे से कांटें पर मांस का टुकड़ा अथवा अन्य कोई खानेवाली वस्तु लपेटकर जल में छोड़ देते हैं, उसे निगल लेनेवाली मछली पकड़कर मार दी जाती है। अतः कवि मनुष्य का ध्यान आकर्षित कर रहा है, पांचों विषयों के दास बने व्यक्तियों की दुर्दशा की ओर ऐसा भी कहा है—

विषस्य विषयणां च दृश्यते महदन्तरम्,
उपभुक्तं विषंहन्ति विषयाः स्मरणादपि। सुभाषित०

अर्थात्—विष तथा विषयों में यह महान् भेद देखने में आता है, विष तो

खाये जाने पर मारता है और विषय स्मरणमात्र से मार देते हैं। तथा च—

इन्द्रियाणां तु सर्वेषां यद्येकं क्षरतीन्द्रियम्,
तेनास्य क्षरति प्रज्ञादृतेः पात्रादि वोदकम्।
वशे कृत्वेन्द्रियग्रामं संयम्य च मनस्तथा,
सर्वान् सं साधयेदर्थान् अक्षिण्वन्योगतस्तनुम्।

—मनु० २-९९, १००

अर्थात्—समस्त इन्द्रियों में से यदि एक इन्द्रिय भी विषयोन्मुख वा आसक्त होती है तो मनुष्य के ज्ञान की क्षीणता इसी प्रकार होने लगती है जैसे जलपात्र से अथवा छोटे से छिद्रवाले घड़े से जल बह जाता है। अतः योगी बाह्य-मुखी-इन्द्रियों को मन के सहित वश में करके, शरीर को व्यर्थ कष्ट न देता हुआ अपने लक्ष्य को सिद्ध करे। अन्यच्च—

इन्द्रियाणां प्रसंगेन दोषमृच्छत्यसंशयम्,
सन्नियम्य तु तान्येव ततः सिद्धिं नियच्छति। मनु०, २-९३

इन्द्रियों के विषयों में आसक्त होने से योगी निस्सन्देह दोषी बनता है, और इन्द्रियों को वश में रखने से अपरिग्रह की सिद्धि होती है। तथा—

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेष्वपहारिषु,
संयमे यत्नमातिष्ठेद् विद्वान्यन्तेव वाजिनाम्। मनु० २-८८

अर्थात्—विषयों में विहार करनेवाली इन्द्रियों को रोकने में योगी इस प्रकार यत्न करे जैसे योग्य सारथी रथ के घोड़ों को वश में रखता है, तभी प्रत्याहार की सिद्धि होती है। तथा—

श्रुत्वा स्पृष्ट्वा च भुक्त्वा घ्रात्वा च यो नरः,
न हृष्यति ग्लायति वा स विज्ञेयो जितेन्द्रियः। मनु०, २-९८

जो योगी पांचों इन्द्रियों के विषयों को ग्रहण करता हुआ भी इष्ट-अनिष्ट की प्राप्ति से सुख तथा ग्लानि-कष्ट अनुभव नहीं करता वह पूर्ण जितेन्द्रिय-प्रत्याहार-सिद्ध योगी है।

वाचिक-अपरिग्रह—प्रत्येक प्रकार से वाणी का संयम रखना, जैसे—असत्य, छलकपट युक्त कठोर, परुष वचन न बोलना, निन्दा न करना, अधिक न बोलना; लोभ, मोह, क्रोध, काम वश होकर, सर्व काल-देश-जाति में वाणी का दुरुपयोग न करना 'वाचिक-अपरिग्रह' है—वाणी के द्वारा विषयों में प्रवृत्त होने का आदेश भी न देना चाहिए। इसके विपरीत परिग्रह तथा अप्रत्याहार है। अनावश्यक याचना,

मनोरंजन में हासोपहास करना, अपने पास अधिक पदार्थों के रखने के लिए वाणी से प्रवृत्त होना वाचिकपरिग्रह के ही अन्तर्गत हैं। मौन, वाचिक-अपरिग्रह का महान साधक है।

शारीरिक-अपरिग्रह—अपनी यथार्थ आवश्यकता से अधिक धन-धान्य, वस्त्र-भूमि का उपार्जन तथा संग्रह न करना 'शारीरिक-अपरिग्रह' है। इसके लिए आवश्यक है कि पूर्ण परिश्रम करके उपार्जित सम्पत्ति का अपने तथा परिवार के लिए उतना ही उपयोग करे जिससे स्वयं तथा परिवार के सदस्य विलासी न बनें; अधिक संग्रह करने से जहां अन्य जनसाधारण आवश्यक भोजन-वस्त्रादि के न मिलने से कष्ट पाएंगे—अभिशाप भी देंगे, वहाँ अधिक लोक-संग्रह करने में अधिक समय, परिश्रम लगेगा तथा पाप, हिंसा आदि भी होगी। इनके संरक्षण की चिन्ता तथा भावी सन्तति अधिक भोग-सामग्री को पाकर विलासिता-ग्रस्त होने से उत्पन्न अपयश का कारण बनेगी। सांसारिक बन्धन भी बढ़ेंगे और दृढ़ होंगे।

यदि चारों ही आश्रम अपरिग्रह के व्रती बन कर इसे पूर्ण रूप से पालन करने लगें तो संसार के प्राणियों को अधिक सुख प्राप्त हो। अपनी निजी आवश्यकता स्वयं निर्धारित करके उतनी ही भोग-सामग्री ग्रहण करें तो आज ही यह नरक-सा भूमण्डल सुखधाम बन जाए। भाग्यवश, आवश्यकता से अधिक प्राप्त ऐश्वर्य को वेद के आदेशानुसार **'तेन त्यक्तेन भुंजीथाः'** त्याग भाव से बाँटकर भोगना चाहिए; और **'मागृधः कस्य स्विद्धनम्'** के आदेश को किसी प्रकार से किसी की वस्तु को ग्रहण न करके पालन करना ही उचित है। इसके लिए आवश्यक है कि मनुष्य लोभ तथा तृष्णा-वश होकर दूसरों के भोग्य-ऐश्वर्य को देखकर डाह न करे। अपने तथा परिवार के मोह में फँसकर तथा अन्यान्य कारणों के वशीभूत होकर भी पदार्थों का संग्रह न करे। किसी देश-विशेष में जाकर, किसी जाति-विशेष से, किसी काल-विशेष में लोभ-मोह ग्रस्त होकर अधिक संग्रह न करना **'शारीरिक-अपरिग्रह'** है।

पूर्ण पुरुषार्थ करते हुए जो अर्थ प्राप्ति हो उस पर सन्तुष्ट रहना सर्वोत्तम है। यदि चारों आश्रमवासी इस सात्त्विक धारणा को धारण कर लें कि दान लेना तथा बिना प्रत्युपकार किये कुछ भी लेना हमारे योग-क्षेम का घातक होगा तो अभ्युदय का कारण बनेगा। जो संन्यासी, वानप्रस्थी, ब्रह्मचारी गृहस्थियों का कुछ भी उपकार किये बिना उनका दान खाते हैं—वे ऋणी बनते हैं। किसी-न-किसी रूप में उन्हें वह ऋण चुकाना होगा अन्यथा वे अपने उद्देश्य में सफल न हो सकेंगे। धन-धान्य का अति-संग्रह इतना सुखदायक नहीं होता जितना कि कष्टप्रद होता है। चोर, डाकू, लुटेरे ऐसे धनिकों की घात में रह कर अथवा राजा अधिक 'कर' लगाकर उस

अधिक धन का हरण कर लेते हैं। सुभाषित है—

जनयन्त्यर्जने दुःखं तापयन्ति विपत्तिषु।
मोहयन्तिच सम्पत्तौ कथमर्थाः सुखावहाः॥

धन के कमाने में सदा महान कष्ट उठाना पड़ता है, नाना प्रकार की विपत्तियाँ झेलनी पड़ती हैं, धन में राग भी बढ़ जाता है, अतः धन सुखदायक नहीं देखा जाता। अतः बुद्धिमान इसका संग्रह आवश्यकता से अधिक नहीं किया करते। **'कुम्भीधान्या ब्राह्मणाः'** घड़ा-भर अन्न रखने वाले अपरिग्रही ब्राह्मण होते हैं। इस उक्ति को सार्थक करने वालों में महाभाष्य के टिप्पणीकार **'कय्यट'** भी ऐसे ही थे। वे काश्मीर में शालातुर में रहते हुए घट भर अन्न से अधिक नहीं रखते थे। काश्मीर-महाराज उनकी यह अवस्था सुनकर अन्न-वस्त्रादि से भरी गाड़ी लेकर उपस्थित हुए। इनके स्वीकार न करने पर महाराज ने कहा कि आप जैसे महापण्डित मेरे राज्य में ऐसी निर्धन-सी अवस्था में रहें यह मेरे लिए अति कष्टकर है और अनिष्टकर भी। ऐसा सुनकर त्यागी-शिरोमणि ने उत्तर दिया कि आपको मेरे इस प्रकार रहने से कष्ट होता है तो मैं आपके देश को ही छोड़े देता हूँ; और वे महाभाष्य-मात्र लेकर पंजाब में चले आये। ऐसे अगणित दृष्टान्त हैं। योगदर्शन अपरिग्रह-सिद्धि का यह फल बतलाता है—

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंता सम्बोधः। ——योग, २-३९

इस पर भाष्य है—अर्थात्—**अपरिग्रह-सिद्धयोगी** को ऐसा साक्षात होने लगता है कि मैं कौन हूँ—मेरा स्वरूप क्या है, मैं पहले कौन था, किस अवस्था में था; एवं मरने के पश्चात् मेरी क्या गति होगी, मुक्ति होगी अथवा पुनः लौटकर कहां आना होगा, इत्यादि का ज्ञान हो जाता है। इस प्रकार भूत-भविष्यत् की जिज्ञासा निवृत्त हो जाती है।

वेदान्त के ग्रन्थों में प्रायः यत्र-तत्र ऐसा मिलता है कि शम, दम, तितिक्षा, उपरतिः सम्पन्न शिष्य को आत्मज्ञान का उपदेश करे; ये चारों ही **'अपरिग्रह'** के अन्तर्गत आ जाते हैं। **'शम'** का अर्थ है—मन, बुद्धि की शान्ति, अर्थात् बुद्धि पर अधिकार हो जाना। **'दम'** का अर्थ है—इन्द्रियदमन, इन्द्रियों का वश में हो जाना। **'तितिक्षा'** का अर्थ है—सहनशीलता, विषयों के त्यागने से उत्पन्न होनेवाले कष्ट तथा द्वन्द्वों के सहन में उत्पन्न वेदना अथवा इन्द्रियों को विषयों से तृप्त न होने देने से उत्पन्न दुःखों का सहर्ष सहन करना। **'उपरतिः'** का अर्थ है—विषयों के भोग से बुद्धि का उपरत——विरक्त हो जाना—निवृत्त हो जाना। इस प्रकार इन्द्रियों को विषयों का आहार न मिलने से इनका दमन हो जाता है। तब इन्द्रियगण तथा मन

का व्यापार समाप्त हो जाने पर बुद्धि स्वतः शान्त बनी रहती है—यह शम हो गया। भोग तथा विषयों के न मिलने से उत्पन्न बेचैनी तथा द्वन्द्वों के सहन में उत्पन्न वेदना का सहन करना तितिक्षा है। कष्टदायक विषय तथा संसार में अनुराग न रह कर इनका विचार भी न आने देना उपरति है। इस प्रकार विषयों का ग्रहण, रक्षण, सङ्ग, अहिंसा आदि की निवृत्ति हो जाना रूप **'अपरिग्रह'** इन चारों से सिद्ध होता है।

दूसरा अङ्ग—नियम

यम के समान, कई आचार्य नियम के भी १० विभाग मानते हैं जैसे—

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वर पूजनम्।
सिद्धान्तवाक्य श्रवणं ह्रीमती च जपो हुतम्।
नियमादश प्रोक्ता योग शास्त्रविशारदैः॥

—याज्ञवल्क्य-संहिता

अर्थात्—तप, सन्तोष, ईश और वेद पर विश्वास, दान, ईश्वर-पूजा, सिद्धान्त वाक्यों का सुनना, जप, ध्यान, लज्जा, मति, तप तथा अग्निहोत्र, ये दस नियम कहलाते हैं। तथा—

शौचं जपस्तपो होमः श्रद्धाऽऽतिथ्यं चार्चनम्।
तीर्थाटनं परार्थेहा तुष्टिराचार्यसेवनम्॥

भागवत, स्कं०, ११, अ० २०, श्लो० ३४

अर्थात्—शौच, जप, तप, होम, श्रद्धा, अतिथिसत्कार, ईशभक्ति, तीर्थ-भ्रमण, पर-कल्याण की भावना, सन्तोष, गुरु के चरणों में निवास, ये ११ नियम हैं। किन्तु हम अपनी मान्यता के अनुसार—

शौच सन्तोष तपः स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधानानि नियमाः॥

योग, २-३२

अर्थात्—कथित शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरभक्ति, इन पाँच नियमों की व्याख्या करते हैं।

शौच—शुद्धि दो प्रकार की होती है—बाह्य और आभ्यन्तरिक। इसमें मनु

का कथन है—

अद्भिर्गात्राणि शुद्धचन्ति मनः सत्येन शुद्धचति।
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुद्धचति॥ ५-१०९

अर्थात्—जल से शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्ग शुद्ध होते हैं, और मन सत्याचरण से; विपर्यय-विकल्पादि से रहित ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है; जीवात्मा तपश्चरण के द्वारा निर्मल बने चित्त में स्वरूपस्थिति को प्राप्त करता है—आत्मा की यही शुद्धि है। पूर्ववत्, ये नियम भी बुद्धि-वचन-कर्म के द्वारा आचरण करने योग्य हैं, यह सदा स्मरण रखना चाहिए।

बौद्धिक-शौच—वेद शास्त्रोक्त निषिद्ध कर्मों के त्याग से; काम, क्रोध, लोभ, मोह, भ्रान्ति विपर्यय-विकल्प के अभाव से; ईर्ष्या, द्वेष, तृष्णा, अभिमान, कुविचार पंच-क्लेशों की निवृत्ति से; तथा दया, ऋजुता, नम्रता, प्रणव तथा गायत्री-जप, शिवसंकल्प, अहिंसा, सत्यादि की धारणा वेदशास्त्र के स्वाध्याय के द्वारा निरन्तर सत्त्वगुण के प्रवाहित रहने तथा वृत्तिनिरोध-समाधि से बुद्धि की शुद्धि होती है।

वाचिक शौच—कठोर, अनृत, निन्दा, वाक्छल, सामान्य छल, उपचार छल के त्याग तथा सत्य, मधुर भाषण, स्नेह, सान्त्वना युक्त-वचन एवं प्राणायाम से वाक्-शुद्धि होती है। वर्चा, पान की जड़, कड़वे बादामों का सेवन (वैद्य के परामर्श से) करने से जीभ के दोष दूर होते हैं, कण्ठ-स्वर मधुर हो जाता है।

शारीरिक-शौच—मिट्टी, गोबर, गाजनी मिट्टी, उबटन, साबुन, त्रिफला, रीठा आदि मल कर जल के द्वारा धोने से त्वचा एवं अङ्गों की शुद्धि होती है। इसे बाह्यशौच कहते हैं। विरेचन, बस्ति, नेति, धौति, वमन-गजकरणी, दातुन, ब्रह्मदातुन, जलनेति इत्यादि कर्मों से देह की आन्तरिक शुद्धि होती है। सात्त्विक, शुद्ध कमाई का अन्न, जो नियमित-परिमित रूप में लिया जाय तथा भद्र आचरण, जिसमें हिंसा, चोरी, व्यभिचार, मांस, मदिरा, मैथुन का परित्याग रहता है, इससे शरीर नीरोग रहकर शुद्ध रहता है। एकादशी, अमावस्या, पूर्णिमा आदि के व्रत-उपवास तथा चान्द्रायण आदि महाव्रतों से शरीर शुद्ध होता है—ऐसा साधु-आचरण शारीरिक-शौच है।

उक्त प्रकार से जब बाह्य और आभ्यन्तरिक शुचि हो जाती है, तब उससे प्राप्त होनेवाले फल का वर्णन योग इस रूप में करता है—

शौचात् स्वाङ्ग जुगुप्सा परैरसंसर्गः। २-४०

अर्थात्—जब बाह्य शौच की सिद्धि हो जाती है—योगी अपनी दिव्यदृष्टि से

अपने शरीर में रस, रक्त, मांस, अस्थियों के साथ यत्र-तत्र पड़े मल-मूत्र और वात, कफ, पित्तादि के विकार के दर्शन कर लेता तथा मलों को सदा निकलते हुए देखता है। तब उसे अपने शरीर से विरति होने लगती है—राग का अभाव होने लगता है। अपने शरीर के समान ही दूसरों के शरीर भी मल-मूत्र के पिण्डमात्र भासते हैं। अतः उनके साथ मिलना, संसर्ग रखना भी अरुचिकर होने लगता है और वह एकाकी रहने का यत्न करता है एवं अपवित्र देहों के साथ स्पर्श भी नहीं करना चाहता। देहाध्यास-शरीर को ही अपना स्वरूप मानने का अज्ञान न्यूनतम हो जाने से इस शरीर से यन्त्र के समान व्यवहार करने लगता है—यह बाह्यशौच का फल होता है। आगे आन्तरिक शुचि का फल यह होता है—

सत्त्वशुद्धि सौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शन योग्यत्वानि च। २-४१

अर्थात्—मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा के अभ्यास से चित्त शुद्ध होकर सौम्य-शान्त बन जाता है। चित्त, बुद्धि, मन में एकाग्रता बढ़ने लगती है, इन्द्रियों पर विजय प्राप्त हो जाती है। इस प्रकार इन्द्रिय, मन, बुद्धि, चित्त के शान्त-सौम्य-एकाग्र होने से **'आत्मदर्शन'** की योग्यता आ जाती है। आत्मदर्शन होने पर देहाध्यास की सर्वथा निवृत्ति हो जाने से योगी को स्वतः ब्रह्मदर्शन का अधिकार मिल जाता है।

स्वामी दयानन्द के जीवन की यह घटना है—पाचक को यह आदेश था कि वह सदा ताज़ा जल भोजन-स्नान आदि के लिए भरा करे। आलस्यवश उसने एक दिन बासी में ही ताज़ा जल मिलाकर स्नान के लिए दे दिया। स्नान कर लेने पर स्वामीजी ने पाचक से ऐसा करने का कारण पूछा। पहले तो याचक ने अपना दोष स्वीकार न किया; परन्तु डाँटने पर वह अपना दोष मान गया। अन्तः-बाह्य-शौच से प्राप्त यह इन्द्रिय की दिव्यता का दृष्टान्त है। तथा, आज से ३५ वर्ष पूर्व, प्रसिद्ध योगी स्वामी सियारामजी मुलतान (पंजाब) में प्रायः जाया करते थे। एक दिन सायंकालीन सत्सङ्ग की समाप्ति पर किसी व्यक्ति ने कुछ दक्षिणा भेंट करने के लिए हाथ बढ़ाया। अनायास स्वामीजी ने भी आज अपना हाथ बढ़ा दिया (यद्यपि वे कभी ऐसा नहीं करते थे)। हाथ पर रुपया पड़ते ही स्वामी जी ने वह रुपया यह कहकर गिरा दिया कि **'इसमें बड़ी गर्मी है'**। पूछने पर उस व्यक्ति ने **'हत्या के मुकदमे में मिले मेहनताने का उसे बताया।'** यह सुनकर सत्सङ्गी चकित रह गए। यह भी शौच-सिद्धि का दृष्टान्त है।

सन्तोष—नियम का दूसरा अङ्ग सन्तोष है। इसका लक्षण है—शरीर से पूर्ण पुरुषार्थ द्वारा प्राप्त धन से अधिक की लालसा न करना; न्यूनाधिक की प्राप्ति पर शोक और हर्ष न करना।

बौद्धिक संतोष—धन-ऐश्वर्यादि भोग-सामग्री की स्वल्पता में ईश्वर-संसार-प्रारब्ध पर किसी प्रकार का 'गिला' वा रोष बुद्धि में न उपजे; और ऐश्वर्यादि की प्रचुरता वा अधिकता में हर्ष न होकर आवश्यकता से अधिक को त्याग देने के विचार रहें—यह बौद्धिक सन्तोष है। बौद्धिक-सन्तोष तभी होता है जब वेद-शास्त्र तथा स्वानुभूति के आधार पर बुद्धि भोग-तृष्णा को त्याग देती है। जैसे, वेद का आदेश है—**मागृधःकस्यस्विद्धनम्।** जब विचारपूर्वक अपने भाग्य पर विश्वास दृढ़ होगा तभी तो किसी का धन ग्रहण न करने का विचार तथा आचरण भी होगा। शास्त्रों में—

संतोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत्,
संतोषमूलंहिसुखं दुःखमूलंविपर्ययः। मनु०, ४-१२०

अर्थात्—यथासंभव शक्ति के अनुसार पंच महायज्ञ, अतिथि, पशु, भृत्य, कुटुम्ब तथा अपने जीवन के निर्वाह के लिए जितना धन उपार्जन करना आवश्यक हो उतना ही करना, सन्तोष कहलाता है। तृष्णा-लोभ-लालसा त्याग कर संयत-बुद्धि होकर सुखी बने, क्योंकि सुख का मूल सन्तोष है, इससे विपरीत आचरण दुःखदाई होता है।

गृहस्थी-वर्ग जो दूकान करते हैं, व्यापार, कारखाने चलाते हैं तथा कृषि आदि कर्म करते हैं, इनको भी सन्तोष करना चाहिए—अर्थात्—दूकान में व्यापार तथा कारखाने में घाटा पड़ जाने पर, कृषि में सूखा वा अतिवृष्टि हो जाने से हुए विनाश से चिन्तित न होकर, अन्याय-लोभ-रोष के वशीभूत न होकर बुद्धि में यथार्थता लाने का प्रयत्न करना चाहिए। इन हानि-लाभों को अपने प्रारब्ध-कर्म का फल मानकर, सन्तुष्ट रहकर, पुरुषार्थ करना ही उचित है।

प्रत्येक आश्रमी को संयमी-संतोषी होना आवश्यक है अन्यथा नाना प्रकार के कष्ट उपजते हैं। अन्यत्—

संतोषामृत तृप्तानां यत् सुखं शांत चेतसाम्,
कुतस्तद्धनलुब्धानामितश्चेतश्चधावताम्। सुभाषित २-१

अर्थात्—सन्तोषरूपी अमृत से तृप्त शान्तचेता महापुरुषों को जो सुख मिलता है, वह धन-ऐवर्श्य के लोभी इधर-उधर भागनेवालों को प्राप्त नहीं होता। तथा—

न योजनशतं दूरंबाध्यमानस्य तृष्णया,
संतुष्टस्य कर प्राप्तेष्यर्थे भवति नादरः। सुभाषित २०-१०

अर्थात्—तृष्णा के दास बने हुए मनुष्य के लिए सैकड़ों मीलों की दूरी भी

दूरी नहीं है। वह देश-विदेश में अर्थकामना पूर्ति के लिए मारा-मारा फिरता है; परन्तु सन्तुष्ट योगी समीप आई लक्ष्मी को भी ठुकरा देता है। इसका आँखों-देखा दृष्टान्त देते हैं। अमृतसर में नहर के किनारे एक सन्त लछमनसिंहजी रहते थे। पास के 'गरवाली' ग्राम से वे एक समय ही चार रोटियों की भिक्षा करके खा लेते थे। इससे अधिक कुछ नहीं ग्रहण करते थे। उन शान्त सन्तोषी महात्मा के दर्शन मैं प्रायः करता रहता था। एक दिन देखा, नगर के धनीजन उन्हें बलात् कुछ रुपए दे रहे हैं और सन्तजी ना-ना कर रहे हैं। अन्त में एक धनीजन ने सन्तजी के कपड़े में रुपए बाँध दिए और वे चलते बने। सन्तजी ने पास बह रही नहर में वे रुपए कपड़े सहित फेंक दिए। मेरे पूछने पर कहने लगे—जो वस्तु मेरे काम की नहीं उसे अपने पास रख कर क्या करूँ। ऐसे महान पुरुष, जिन्हें ऐश्वर्य तथा भोगों की तृष्णा मिट चुकी है, सन्तोष का आनन्द लेते हैं। आख्यान है—प्रसिद्ध महात्मा 'कणाद' अपनी पत्नी के साथ कहीं जा रहे थे। मार्ग में जब 'लघुशंका' (मूत्र) करने बैठे तो समीप ही एक कलश अशर्फियों से भरा उघड़ा दीखा। उठकर उन्होंने उस कलश पर मिट्टी डाल दी। समीप आने पर पत्नी ने पूछा, "क्या ढूंढ रहे थे?" बोले, "बताने की बात नहीं है।" देवी स्वयं देखकर आकर कहने लगी, "मिट्टी तथा अशर्फियों में अभी भेद बना हुआ है; चित्त लुभायमान न हो, इसीलिए आपने इस कलश पर मिट्टी डाल दी।" यह उत्कृष्ट कोटि का बौद्धिक-सन्तोष है। आचार्य यम ने प्रसिद्ध बालक नचिकेता की परीक्षा करते हुए आत्मजिज्ञासा के बदले में जब अतुल भोग-सामग्री देने को कहा तो उस परमसन्तोषी-निःस्पृही-विरक्त-बुद्धि का दिया उत्तर पुनः-पुनः दोहराने योग्य है—

श्वोभावामर्त्यस्य यदन्तकैतत् सर्वेन्द्रियाणां जरयन्तितेजः,
अपि सर्वंजीवितमल्पमेव तवैववाहास्तव नृत्यगीते।
न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्योलपस्यामहे वित्तमद्राक्ष्मचेत्त्वा,
जीविष्यामो यावदीशिष्यसित्वं, वरस्तुमेवरणीय स एव। कठ०,२६-२७

हे आचार्य यम, उत्पन्न हुए मनुष्य तथा सब ऐश्वर्यादि पदार्थ नाशवान हैं, आज नहीं तो कल नष्ट हो जाएंगे तथा इन्द्रियों के तेज को भी भस्म कर जाएंगे; कितना ही लम्बा हो—जीवन का अन्त भी होना ही है, उसके पीछे ये सब ऐश्वर्य यहीं पड़े रहेंगे। ऐश्वर्य से मनुष्य तृप्त हो गया हो, ऐसा सम्भव नहीं है, 'तृष्णैका तरुणायते'। मनुष्य भी अपनी आयु से अधिक जीवित नहीं रह सकता। अतः हे आचार्य, मुझे वरदान प्रदान कीजिये—यह सन्तोषामृत-परितृप्त का कथन है। कवि कहता है—**सर्वत्र सम्पदस्तस्य संतुष्टं यस्य मानसम्, उपानद्**

गूढपादस्यननुचर्मावृतैवभूः । जिस महापुरुष की बुद्धि विवेकसे तृप्त तथा सन्तुष्ट हो गई है उसे सर्वत्र सम्पदा-ही-सम्पदा मिलती है । जैसे जूता पहिने पुरुष के लिए मानो पृथ्वी चर्म से मढ़ी हुई है । उसके लिए लक्ष्मी का कोई महत्व नहीं रह जाता । हरद्वार-कुम्भ के एक मेले पर मैं एक सन्त को कुछ रुपए अर्पित करने लगा । महात्मा कहने लगे, "मैं इन ठीकरियों का क्या करूँगा ! आज ६० वर्ष हुए, मैंने इन्हें स्पर्श तक नहीं किया", कितना सन्तोष और त्याग है । जिनमें तृष्णा बलवती है, वे सदा ही विक्षिप्त, परेशान तथा अशान्त बने रहते हैं, अपमानित भी होते हैं, जैसे—**तृष्णेदेवी नमस्तुभ्यं धैर्य विप्लवकारिणी, विष्णुस्त्रैलोक्यनाथोऽपियत्त्वया वामनी कृतः ।** हे देवी तृष्णे, तुझे नमस्कार है, क्योंकि तू महापुरुषों के अन्तःकरणों में भी विक्षेप उत्पन्न कर देती है, त्रिलोकीनाथ विष्णु को भी तेरे पदार्पण से 'वामन' का तुच्छ रूप धारण करना पड़ा था और तीन पाद भूमि की याचना भी की थी । सन्तोष का अभाव हो जाने से आशा-तृष्णा अति बलवती होकर मनुष्य के जन्म-मरण प्रवृत्ति दोष और दुःखों का कारण बनी रहती हैं ।

आशाहि मनुष्याणां कश्चिदाश्चर्यशृंखला,
ययाबद्धाप्रधावन्ति मुक्तास्तिष्ठन्ति पंगुवत् ।

सुभाषित, पृ० ७६-१०

अर्थात्—आशा की दृढ़तर सांकल से बँधे मनुष्य संसार के भोग-ऐश्वर्यों की प्राप्ति के लिए दिन-रात भागे फिरते हैं, और आशा-तृष्णा से विरक्त बने महानुभाव शान्त होकर बैठ जाते हैं—मानो उनके पैर ही नहीं हैं ।

आशा के दास बने व्यक्ति संसार के ही दास बन जाते हैं । जिन्होंने आशा को दासी बना लिया है, यह संसार उनका दास बन जाता है । अतः लोभ, मोह, राग, आशा, तृष्णादि के वशीभूत न होकर सदा सन्तोष का आश्रय ग्रहण करें । योग दर्शनकार के कथनानुसार—

सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः । २-४२

सन्तोष से सर्वोत्तम सुख मिलता है । बुद्धि के प्रसादगुण से बौद्धिक-सन्तोष होता है ।

वाचिक-सन्तोष—वाचालता का त्याग देना वाचिक-सन्तोष है । कटुवचन सुनकर, अपमानित होकर, हानि उठाकर भी क्रोधादि से आवेश में न आकर दुर्वचनों का त्याग, निवृत्ति का उपदेश, स्वल्प भाषण, विवाद का त्याग, गुरुजनों से प्रताड़ित होकर भी प्रत्युत्तर न देना तथा यथाशक्ति मौन रहना आदि वाचिक-सन्तोष कहा जाता है । हरद्वार में सन्त विमलदेव रहते थे । उनकी वाणी पर सदा कट, कठोर,

अपशब्द (गाली) ही नृत्य किया करते थे। एक बार गङ्गा के किनारे चलते हुए उनका साथ हो गया। सुअवसर देखकर मैंने उनका ध्यान इस अवगुण की ओर आकृष्ट किया। उन्होंने कहा, "मैं इस अवगुण को जानता हुआ भी त्याग नहीं सकता, आप ही इसका कुछ उपाय बतायें।" मेरे कथन पर उन्होंने गङ्गाजल हाथ में लेकर तीन वर्ष तक मौन रहने का व्रत लिया और उसका यथेष्ट फल निकला। वाणी के द्वारा होने-वाले सभी दुर्व्यवहारों का परित्याग कर देने से वाचिक-सन्तोष की प्राप्ति होती है।

शारीरिक-सन्तोष—शरीर से हिंसा, चोरी, व्यभिचार, विषयों का उपभोग, किसीका अपकार, बलात्कार, अत्याचार आदि दुष्कर्म न करना तथा काम-क्रोधादि-जन्य-विकारों से प्रभावित होकर कुकर्म न करना एवं दीन-दुखियों की सेवा, ब्रह्मचर्य का पालन, सत्कर्मों का अनुष्ठान करना शारीरिक-सन्तोष है। अपराधी को दण्ड न देना, हानि करनेवाले की प्रताड़ना न करना और शरीर को भोग-विलासी न बनाना भी इस सन्तोष में सम्मिलित है। तीनों प्रकार के सन्तोष से प्राप्त सुख के विषय में भाष्यकार व्यास ने प्रमाण दिया है—

यच्चकाम सुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम्।
तृष्णाक्षय सुखस्यैते नार्हतः षोडषीं कलाम्॥

इस लोक में पाञ्च भौतिक भोगों का स्थूल-इन्द्रियों तथा स्थूल शरीर से भोग होता है, और सूक्ष्म शरीर के द्वारा सूक्ष्मतन्मात्रिक भोग, अथवा लोक-विशेष स्वर्ग में भोगा जानेवाला दिव्यभोग तृष्णा-क्षय से प्राप्त होने वाले परम सुख-सन्तोष का सोलहवाँ अंश भी नहीं है—ये सब दिव्य-अदिव्य भोग-सुख मिलकर भी तृष्णा-क्षय के १६वें अंश के सुख के समान नहीं हैं। सुभाषित का श्लोक है—

आशा बलवती कष्टं नैराश्यं परमं सुखम्।
आशा निराशा कृत्वातु सुखं स्वपिति पिङ्गला॥

—पृष्ठ ७४-श्लो. २२

बलवती आशा महान् कष्टदायक है, और निराशा परम सुखदायक है; आशा को निराशा में परिणत करके (बदल कर) अब पिङ्गला सुख की नींद सोतीं है। एक उपाख्यान के अनुसार कोई पिङ्गला नाम की वेश्या अपने प्रेमी की प्रतीक्षा में रात-भर द्वार पर खड़ी जागती रही। उसके न आने से उत्पन्न निराशा तथा विरति से उत्पन्न सुख से उसे निद्रा आ गई। तब से वह उस कर्म को त्याग सदा के लिए सुखी हो गई। कहते हैं उसने फिर ऐसा कहा—**'जैसा प्रेम हराम से वैसा हरि से होय, चला जाय वैकुण्ठ को हाथ न पकड़े कोय।'** सन्तोष के अभाव तथा तृष्णा की वृद्धि हो जानेपर जो १०० रुपये वाला १००० की, हज़ार हो जाने पर लाख की, फिर

करोड़ की इच्छा करता है। अतृप्ति उसे राजा, महाराजा, चक्रवर्ती, कुबेर तथा देवराज इन्द्र बन जाने के स्वप्न दिखाती चली जाती है। अन्त में मृत्यु ही इससे पिण्ड छुड़ाती है। सुभाषित है—

आशैव राक्षसी पुंसामाशैव विषमञ्जरी;
आशैवजीर्णा मदिराधिगाशा सर्व दोष भूः।
गिरि महान् गिरेब्धिर्महानब्धेर्नभो महत्।
नभसोऽपि महद् ब्रह्म ततोप्याशा गरीयसी॥

—पृष्ठ ७९

अर्थात्—यह आशा मनुष्यों का भक्षण करनेवाली राक्षसी अथवा विष की बेल के समान है, आशा ही बासी मदिरा के समान तथा सब दोषों का मूल कारण है। संसार में पर्वत बड़ा गिना जाता है, पर्वत से बड़ा समुद्र है, और समुद्र से महान् आकाश है, अन्त में आकाश से भी महान्तम ब्रह्म है; परन्तु यह आशा ब्रह्म से भी महती दीखती है—जिसके वश मे तीनों लोक हैं। इसीलिए सर्व प्रकार से आशा-तृष्णा को त्यागकर परम सन्तोष धारण करनेवाले की सर्वत्र पूजा होती है।

नियम का तीसरा अङ्ग—तप

'नियम' का यह तीसरा अङ्ग है। इसका लक्षण किया है—

तपो द्वन्द्व सहनम्, द्वन्द्वांश्च, जिघत्सा-पिपासेशीतोष्णे, स्थानासने काष्ठ-मौनाकारमौनेच। व्रतानिश्चैव यथायोगं कृच्छ्रचान्द्रायण सान्तपादीनि॥

योग, सा० पाद भाष्य सूत्र ३२

अर्थात्—भूख-प्यास, शीत-उष्ण, स्थान तथा आसन के कष्टों को सहन करना; आकार-मौन, काष्ठ-मौन धारण करना; एकादशी, अमावास्या, पूर्णिमा तथा चान्द्रायण, कृच्छ्रचान्द्रायण, सान्तपन आदि व्रतों को करना—तप है। कायिक-वाचिक-बौद्धिक तपश्चरण सिद्धिप्रद होता है।

बौद्धिक-तप—बुद्धि में दो प्रकार की विचार-धाराओं का प्रवाह बहा करता है; क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट। इनमें से क्लिष्ट-प्रवाह—काम-क्रोधादि विकार,

लोभ-मोह-दर्प-निन्दा-राग-द्वेष-संशय-भ्रान्ति-जन्य कुवृत्तियों का सदा निवारण करते रहना; अपमान, हानि, निन्दा से भी बुद्धि का सन्तुलन न खोना; हिंसा, असत्य, स्तेय, व्यभिचार, परिग्रह आदि यम-नियमों के विपरीत भावनाओं का दमन करना, विषयों में दौड़नेवाली इन्द्रियों और मन का दमन करते रहना; आसक्तियों से हटाना बुद्धि का तप है। अन्यत्—

मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।
भावसंशुद्धि रित्येतत्तपो मानसमुच्यते॥ गीता, १७-१६

अर्थात्—मन, बुद्धि की शान्ति-स्वच्छता-पवित्रता का सम्पादन करना, संकल्प, विकल्पात्मक मानस-वृत्तियों को रोकना, व्यापार न करने देना, व्यवहार में छलकपट न करके शुद्ध व्यवहार करना, सदा सात्त्विक विचार रखना बौद्धिक-तप है। यहाँ पर मन से तात्पर्य बुद्धि का ही है। एवम्—

येषु येषु दृढ़बद्धा भावना इष्ट वस्तुषु।
तानितानि विनष्टानि, दृष्टानि किमिहोत्तमम्॥

सुभाषित० पृ० ३८६, श्लो० १४६

अर्थात्—जिन-जिन दृश्यमान पदार्थों में आसक्ति की भावना दृढ़ हो गई है, वहाँ-वहाँ से बुद्धि को हटा कर ऐसा निश्चय धारण करना चाहिए कि समस्त दृश्यमान पदार्थ नाशवान हैं। तथा—

जन्मैव व्यर्थतां नीतं भवभोग प्रलोभिना।
काच मूल्येन विक्रीतो हन्त चिन्तामणिर्मया॥

सुभाषित० पृ० ३६१, २०५

प्राप्त हुआ यह मानव-जन्म, संसार के भोगों के प्रलोभन में फँस जाने से व्यर्थ ही गया, चिन्तामणि-रत्न के समान मानव-जीवन को देकर काँच के समान हीन विषयों को लिया, यह कैसी विडम्बना है। बुद्धिगत एक छोटा-सा विकार भी कभी-कभी जीवन भर दुखी करता रहता है, यह प्रत्यक्ष देखने में आया। अमृत-सर में एक महात्मा रामदासजी आ टिके थे। भोजन में वे प्रायः अंजीर जैसे फलों को उबाल कर लेते थे और जब फल नहीं रहते उनके पत्ते उबाल कर खाते रहते। ऐसा आचरण देखते मुझे पर्याप्त समय बीत गया। एक दिन उन्हें नगर में जाते देख उत्कण्ठावश मैं भी उनके पीछे चल पड़ा। बाज़ार में एक हलवाई ताज़ी जलेबियाँ उतार रहा था। सन्तजी ने गरम जलेबियों के थाल में मुँह डालकर खाना आरम्भ कर दिया। हलवाई ने बिना आगा-पीछा देखे उनकी पीठ पर झरने की मार प्रारम्भ कर दी। पीठ पर जहाँ-तहाँ रक्त उभर आया। आस-पास के व्यक्तियों ने महात्माजी

को मार से बचा लिया। मैंने नम्रता से पूछा, "महाराज ! जलेबियों की इच्छा थी तो मुझे आज्ञा देते। मैं यथेच्छ ला देता, ऐसा क्यों किया ?" महात्मा ने अतिशान्ति से कहा, "२६ वर्षों से जलेबी खाने का विचार बुद्धि को विचलित किए हुए है। समझाने तथा जीभ के दमन करने पर भी जब इसने पीछा नहीं छोड़ा तब इसे जलेबियाँ खिलाने यहाँ ले आया था।" उनके तप और त्याग से प्रभावित अमृतसरवासी जन, इस दृश्य को देख और उनके उत्तर को सुन कर चकित रह गए। विषयभोग के लिए रसना आदि इन्द्रियों को प्रवृत्त न होने देना—बौद्धक तप है। गीता में कहा है—

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारंनाशनमात्मनः।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत् त्रयं त्यजेत्॥ १६-२१

अर्थात्—काम, क्रोध, लोभ मानव के पतन के महाकारण होने से त्याग देने योग्य हैं। इस आदेश के अनुसार बुद्धि को सदा इनसे दूर रखें; क्योंकि तृष्णा में बँधी बुद्धि भोग-ऐश्वर्य में फँस कर मन-इन्द्रिय तथा देह को भी दास बना देती है। अन्यत्—

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥ गीता, ६-२६

अर्थात्—यह चपल—अस्थिर मन जिस-जिस इन्द्रिय और विषय की ओर भागे, उधर से रोक कर इसे बुद्धि के वश में करे—बे-लगाम घोड़े के समान बने मन को बुद्धि के द्वारा रोकना बौद्धिक-तप है।

वाचिक-तप—प्रत्येक प्रकार के पाप से, जो वाणी के द्वारा होते वा हो सकते हैं, उन्हें न करना वाणी का तप है। इस तप में क्रोध, आवेश में आकर भी असत्य, कठोर, उद्वेगकर, जले-कटे, अपमानजनक वचनों का व्यवहार न करना सम्मिलित है। निवृत्ति मार्ग का उपदेश करना, विवाद न करना, गुरुजनों से डाँट-फटकार मिलने पर मौन रहना तथा हृदय को कष्ट तथा प्राणियों की हिंसा-परक वचन न कहना, आदि वाचिक-तप कहा जाता है। वाणी पर अधिकार रखते हुए नपे-तुले वचन बोलना, अनर्थक-प्रलाप न करते हुए सार्थक युक्ति-युक्त वचन बोलना वाणी का तप है। यथा—

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियं हितंच यत्।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते॥ गीता० १७-१५

अर्थात्—जो वचन किसी की बुद्धि में क्षोभ, क्रोध, द्वेष, अपकार, प्रतिकार आदि उत्पन्न न करें ऐसे सत्य, प्रिय, मधुर वचन बोलना, जिससे दूसरा व्यक्ति आवेश को त्याग कर नम्र, आर्द्र, प्रसन्न हो जाय तथा स्वाध्याय-निरत वाणी, ये वाचिक-

तप के अन्तर्गत हैं। मौन रहना भी महान् तप है। **'अमोघाऽस्यवाक् भवति'** भाष्यकार व्यास ने ऐसा लिखा है; अर्थात् योगी की सत्य तथा तप से तपी वाणी व्यर्थ नहीं होती। पापी को भी यदि वह **'धर्मात्मा होजा'** ऐसा कह देता है तो वह धर्मात्मा बन जाता है। सेठ तुलसीरामजी बम्बई-निवासी लोक-व्यापार से उपराम होकर हरद्वार में आ जाते और मौन रह कर गायत्री, जप, उपासना करते थे। पूजन से उठने के बाद वह जो कहते थे, प्रायः सत्य ही होता था। व्यापार सम्बन्धी बातें भी सत्य हो जाती थीं। इस सत्यकथन पर उन्हें जब अभिमान होने लगा तब यह शक्ति भी लुप्त हो गई। सुभाषित है—

मूकः पर अपवादे पर-दार निरीक्षणेऽप्यन्धः।
पङ्गु पर-धन हरणे स जयति लोकत्रये पुरुषः॥

अर्थात्—जो व्यक्ति पर-अपवाद—दूसरे की निन्दा-स्तुति में चुप रहता है, नारी-दर्शन में अन्धा बना रहता है, पर-धन-हरण के लिए मानो लंगड़ा है, उस पुरुष ने मानो संसार को जीत लिया है। इस भाँति वाणी का तप-संयम करके अमोघ-शक्ति का संचय करें।

शारीरिक-तप—भूख, प्यास, शीत-उष्ण आदि द्वन्द्वों का सहन करना प्रसिद्ध ही है। परन्तु—

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते॥ गीता १७-१४

अर्थात्—आत्मदर्शी तथा ब्रह्मदर्शी देवों का, द्विजातिजनों का, गुरुजनों का, विशेष बुद्धिमानों का यथायोग्य सत्कार करना, शुद्धि और सरलता रखना, ब्रह्मचर्य और अहिंसा का पालन करना शारीरिक-तप कहलाता है। साधारण मनुष्य भी जानते हैं कि तप—अर्थात् शारीरिक कष्ट सहे बिना सांसारिक सुख भी प्राप्त नहीं होता, तब इहलौकिक ऊँचा ऐश्वर्य सुख तथा पारलौकिक ब्रह्मानन्द बिना तप के कैसे प्राप्त हो सकेगा? अतः इन सुखों के देने में सहायक योगी, सिद्ध, गुरुजन, तथा अन्य ऊँची स्थिति या साधारण स्थिति के व्यक्तियों की यथायोग्य सेवा करनी चाहिए। प्रसिद्ध है कि इन्द्र ने १०४ वर्षों तक अपने गुरुजनों की सेवा करके ब्रह्मज्ञान प्राप्त किया था। बुद्धिमान ज्ञानी परिव्राजकों, चाहे किसी वर्ण के हों, तथा संन्यासियों का सम्मान सदा इसलिए करना चाहिए कि इनके गमनागमन से सुन्दर उपदेश, विभिन्न प्रकार का ज्ञान तथा अनेक समस्याओं को सुलझाने के लिए समाधान मिलता है। ब्रह्मचर्य, अहिंसा आदि महाव्रतों के पालन में होनेवाले शारीरिक कष्ट को सहने से विज्ञान तथा परमानन्द का परम प्रसाद मिला करता है। द्वन्द्वों के

सहन करने में मान-अपमान का ध्यान भी कभी न करे। इससे तप क्षीण हो जाता है। यथा—

असम्माने तपो वृद्धिः सम्मानाच्च तपःक्षयः।
पूजया पुण्यहानिः स्यान्निन्दया सद्गतिर्भवेत॥

सुभाषित० पृ० ९६

अर्थात्—अपमान से तप में वृद्धि होती है, और मान, प्रतिष्ठा, यश से तप में विघ्न पड़ता है; क्योंकि प्रतिष्ठा से अभिमान उत्पन्न होकर तपश्चरण में शिथिलता तथा जनता की पूजा से समय का नाश होता है।—इस प्रकार की पूजा तप की क्षीणता का कारण बन जाती है और पुण्य-संचय नहीं हो पाता। तपश्चरण करते हुए योगी की निन्दा होने से योगी को अपने दोष दूर करने और सद्गुणों का संग्रह करने में बड़ी सहायता मिलती है। किसी का कथन है—

निन्दक नेड़े राखिए आंगन कुटी बनाय।
तुझ को देवे चाँदना, आप अन्धेरे जाय॥

शारीरिक-तप भी अनेक पापों का क्षय कर देता है। अतः, तितिक्षा का सदा पालन करते रहें और तपश्चरण में कभी प्रमाद न करें। युवावस्था में हमने भी तपश्चरण के महत्त्व पर दृष्टि रखते हुए वैशाख-ज्येष्ठ की कड़ी धूप में कौपीन मात्र धारण करते हुए छत पर घण्टों गायत्री जप किया, छत पसीने से तर हो जाती थी। शीतकाल में, इसी प्रकार आकण्ठ शीतल जल में रात्रि के समय खड़े रह कर गायत्री जपते रहे। हरद्वार में सप्तसरोवर पर तीन वर्षों तक ३-३ मास तक ११-११ धूनियाँ भी तपी हैं। ऐसा तपश्चरण अपनी धारणा के अनुसार न्यूनाधिक रूप में देहाध्यास में न्यूनता तथा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करा देता है। सुभाषित है—

सन्तोषस्त्रिषु कर्तव्यः स्वदारे भोजने धने।
त्रिषु च नैव कर्तव्यो दाने तपसि पाठने॥ पृष्ठ ३६७

अर्थात्—अपनी पत्नी, भोजन, धन में सदा सन्तोष रखना चाहिए, परन्तु दान देने में, तपश्चरण में, पठन-पाठन में कभी सन्तोष न करे। मनु का आदेश है—

यं माता-पितरौ क्लेशं सहेते संभवेनृणाम्।
न तस्य निष्कृतिः शक्या कर्तुं वर्ष शतैरपि॥ २-२२७

अर्थात्—गर्भाधान से लेकर पाल-पोष कर युवा बनाने में जो कष्ट माता-पिता सहन करते हैं, उसका बदला सौ वर्ष तक भी नहीं चुकाया जा सकता। अतः—

तयोर्नित्यं प्रियं कुर्यात् आचार्यस्य च सर्वदा।
तेष्वेव त्रिषु तुष्टेषु तपः सर्वं समाप्यते॥ २-२२८

अर्थात्—माता, पिता, आचार्य इन तीनों का सदा प्रिय करे, यथायोग्य सेवा सत्कार करे, इन तीनों की सेवा और सन्तुष्टि में सब तप पूर्ण हो जाते हैं—समाप्त हो जाते हैं। तथा——

तेषां त्रयाणां शुश्रूषा परमं तप उच्यते।
न तैरभ्यनुज्ञातो धर्ममन्यं समाचरेत॥ २-२२९

अर्थात्—इनकी सेवा करना उत्कृष्ट तप है, तथा उनकी आज्ञा तथा इच्छा के विपरीत आचरण न करे।

गीता में सात्त्विक, राजस, तामस तपों का वर्णन इस प्रकार मिलता है——

श्रद्धया परयातप्तं तपस्त्रिविधं नरैः।
अफलाकांक्षिभिर्युक्तैः सात्त्विकं परिचक्षते॥
सत्कारमानपूजार्थं तपो दम्भेन चैव यत्।
क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवम्॥
मूढ़ग्राहेणात्मनो यत्पीडया क्रियते तपः।
परस्योत्सादनार्थं वा तत्तामसमुदाहृतम्॥

गीता, १७-१७, १८, १९ श्लो०

अर्थात्——श्रद्धापूर्वक आस्तिक बुद्धि द्वारा उच्च भावना को लेकर, फल की कामना न रखते हुए जो तप किया जाता है, जो समाहित चित्त से छल, कपट, दम्भ से रहित होकर चित्तशुद्धि के उद्देश्य से किया जाता है, वह सात्त्विक तप कहा जाता है। चित्तशुद्धि के बिना आत्मसाक्षात्कार होता ही नहीं, अतः आत्मसाक्षात्कार की दृष्टि से किया गया चित्त-शोधक तप सात्त्विक होता है। काष्ठमौन चित्तशुद्धि के लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है, इसमें प्रवृत्ति की सब चेष्टायें परिसमाप्त हो जाती हैं। जो तप सत्कार कराने की इच्छा से——अर्थात् उत्कृष्ट महातपस्वी कहलाने के लिए, महात्मा, ज्ञानी, मानी मनवाने के लिए, यश से धन ऐश्वर्यादि की प्राप्ति की इच्छा से, अपने को पुजाने के लिए, गुरुडम फैलाने के लिए, दम्भपूर्वक—अन्दर कुछ और बाहर कुछ——उद्देश्य को लेकर किया जाता है वह राजसिक तप कहा जाता है। इसका फल अचल—स्थायी नहीं होता; चल होने से तुरत मान-ऐश्वर्य आदि फल देकर नष्ट हो जाता है।

जो तप अपने या पराए शरीर को कष्ट देकर, युक्त आहार-व्यवहार न करके शरीर-शोषक तप——जैसे एक हाथ खड़ा रख कर सुखा देना, पैर सुखा देना, नाखून बढ़ा लेना, अन्न छोड़कर केवल जल पर रहना आदि——अज्ञानपूर्वक किये जाने वाले सब तामस-तप कहे जाते हैं। दूसरे के विनाश या हानि पहुंचाने के

लिए किया गया तप, जो मांस, मदिरा, विष्ठा, श्मशानादि सेवनपूर्वक किया जाता है, घोर तामस तप है।

ऐसे निकृष्ट तप के अनेक उदाहरण हैं। जैसे—विश्वामित्र ने स्वर्ग को विजित करने के लिए घोर तप किया; किन्तु इन्द्रलोक की अप्सरा **'मेनका'** के चकमे में आकर तप भंग कर बैठे। हरद्वार-सप्तसरोवर में रामदास नाम के एक सन्त ने एक पैर पर खड़े रह कर १२ वर्ष तप किया। एक रामप्यारी देवी इनकी सेवा करने आया करती थी। डेढ़ वर्ष तक सेवा करके वह इन्हें ले उड़ी और पेशावर जाकर इनसे विवाह कर लिया।

तामसिक तप अज्ञान-मूलक होता है। अतः, शारीरिक-क्लेश के अतिरिक्त इससे कुछ अधिक लाभ नहीं होता। जो परिणाम निकलता है, वह विश्वामित्र तथा रामदास के समान होता है। जिस तप से मल-विक्षेप-आवरण नष्ट होकर चित्तशुद्धि होती है, इन्द्रियजय तथा देहशुद्धि होती है वही उत्तम सात्त्विक तप है, इसे ही करना उचित है। जिस तप से मन, वाणी, बुद्धि, देहादि में स्फूर्ति—हर्ष हो, वही करना चाहिए। जैसे वाचस्पति मिश्र ने सावधान किया है—

तावन्मात्रमेव तपश्चरणीयं न यावता धातु वैषम्यमापद्यत इत्यर्थः।

योग० २-१

अर्थात्—तप उतना ही करना चाहिए जिससे शरीर के वात, पित्त, कफ कुपित होकर शरीर को रोगी न बना दें। शरीर में रोग की उत्पत्ति हो जाना, यह योग-सिद्धि में पहला विघ्न कहा गया है। अतः गीता का आदेश है—

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्यकर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ अ० ६-१७

अर्थात्—योगी का खान-पान, सब आहार सात्त्विक, स्वल्प, युक्त तथा नियमित हों; अन्यथा अधिक खा लेने से अजीर्ण, आलस्य, निद्रा, अकर्मण्यता, प्रमाद आदि दोष उत्पन्न होकर योग-प्रवृत्ति नहीं होगी। विहार—चलना-फिरना, परिश्रम भी नियमित रहे। अधिक परिश्रम युक्त कर्मों से शरीर में थकावट, और आलस्य आदि होकर योगसिद्धि नहीं होगी। शरीर, वाणी, बुद्धि की सब चेष्टाएँ भी नियमित हों, शयन-जागरण भी नियमित समय पर हो। यदि रात को १० बजे सोने और प्रातः ४ बजे जागने का नियम बना लिया है तो बिना किसी रोगादि के यही नियम चलता रहे। इस प्रकार के **'कर्मसु कौशलम्'** के द्वारा योगसिद्धि होती है। योग-दर्शन में इन तीनों प्रकार के तपश्चरण से प्राप्त फल का इन शब्दों में वर्णन करते हैं—

कायेन्द्रिय सिद्धिर्शुद्धि क्षयात्तपसः। योग० २-४३

अर्थात्—इन तीनों प्रकार के तप के द्वारा शरीर और इन्द्रियों की अशुद्धि के नष्ट हो जाने पर देह और इन्द्रियाँ इतने शुद्ध और हलके हो जाते हैं कि अणिमा-महिमा आदि सिद्धियाँ प्रकट होने लगती हैं। तथा भाष्यकार व्यास कहते हैं—

नातपस्विनो योगः सिध्यति। अनादि कर्मक्लेश वासना चित्रा प्रत्युपस्थित विषय जाला चाशुद्धिर्नान्तिरेण तपः संभेदमापद्यत इति। (२-१)

अर्थात्—जो तपस्वी नहीं है उसे योग-सिद्धि नहीं हो सकती। क्योंकि अनादि काल से क्लिष्ट कर्म-वासनाओं के जाल में बंधा तथा पाँच क्लेशों से चित्रित हुआ चित्त बिना तप के शुद्ध नहीं हो सकता। इस वासना-जाल का संभेदन करने में तप ही समर्थ है।

नियम का चौथा अङ्ग—स्वाध्याय

स्वाध्याय—यह नियम का चौथा अंग है। योग भाष्यकार व्यास इसका लक्षण करते हैं—

प्रणवादि पवित्राणां जपो मोक्षशास्त्राध्ययनं वा। २–१

अर्थात्—ॐकार, गायत्री आदि पवित्र करनेवाले मन्त्रों का जप करना तथा वेद-उपनिषद् आदि मोक्षदायक शास्त्रों का, जिनमें आत्मज्ञान तथा ब्रह्मज्ञान प्राप्ति का वर्णन किया गया है, नित्य-नियम से पठन-पाठन करना, स्वाध्याय करना, स्वाध्याय कहा जाता है।

बौद्धिक-स्वाध्याय—का स्वरूप यह है कि—कपाल के अन्दर वहां ब्रह्मरन्ध्र-नामक स्थान में विज्ञानमय-कोश में स्थित बुद्धितत्त्व में प्रणव का ध्यान करना; जैसे, ध्यान के द्वारा वहाँ पर ॐ की आकृति बना-बनाकर देखते रहने का प्रयत्न करना, अथवा गायत्री-मन्त्र के अक्षरों की आकृति ध्यान के द्वारा वहाँ बना-बनाकर जप तथा ध्यान करना; अथवा वेद-मन्त्रों को, दर्शनग्रन्थों के सूत्र वा उपनिषद्-वाक्यों को अन्दर—सामने देखते हुए के समान मनन—निदिध्यासन करना—इनका साक्षात्कार करना, ये सब बौद्धिक-स्वाध्याय के प्रकार हैं।

मनन, निदिध्यासन और साक्षात्कार के जितने भी अर्थ हैं इन सबका चिन्तन

तथा विवेचन बुद्धि के द्वारा ही होता है तथा अतीन्द्रिय सूक्ष्म पदार्थों को प्रस्तुत करके उनके दिषय में तर्क-वितर्क—ऊहा-पोह करके साक्षात्कार करना; पदार्थ के प्रति बुद्धि का पुनः-पुनः प्रवृत्त होना, यह सब बुद्धि का स्वाध्याय ही कहा जाता है और यह अवाचिक जप है, जो बुद्धि के द्वारा होता है—किया जाता है। लोकव्यवहार में प्रसिद्ध 'मानसिक-जप' वस्तुतः बौद्धिक-जप ही है। दूसरा प्रकार इस जप का यह है कि—मन्त्र के अक्षरों को ध्यान-दृष्टि की लेखनी से ललाट के अन्दर-सामने की ओर बारम्बार लिखकर, बिना वाणी तथा शारीरिक चेष्टा किये ही दोहराते रहना तथा स्वरूप-दर्शन अथवा आत्म-साक्षात्कार के समय जब पुनः-पुनः 'अहमस्मि' का बोध होता है, अथवा चित्त में अहंकार-विशिष्ट आत्मा का बोध होता है; तो इसे चित्त का स्वाध्याय कहेंगे। किन्तु ये चित्त और बुद्धि दोनों ज्ञान-प्रधान हैं। अतः, यह चित्त का स्वाध्याय भी बौद्धिक-स्वाध्यायगत समझ लेना चाहिए।

वाचिक-स्वाध्याय—मोक्ष-सम्बन्धित वेद-शास्त्र-स्मृति-उपनिषद्, आत्मा-परमात्मा विषयक ज्ञान-विज्ञान प्रदान करनेवाले आर्ष-ग्रन्थों का पढ़ना-पढ़ाना, (आचार्य से वा स्वयं); उद्गीथ—ॐकार का, तथा वेद मन्त्रों का उच्च स्वर से पाठ करना-कराना; भगवान् की स्तुति-स्तोत्र-पाठ से, प्रार्थना गीतों और भजन आदि से गाकर, अथवा उपदेश द्वारा करना-कराना; गीता, रामायण, महाभारत, पुराण, उपनिषद्, वेद, षट्-दर्शन, स्मृति आदि की कथा करना-कराना; गुरु द्वारा ग्रन्थों का अध्ययन करना, तथा किसी भाषा के धार्मिक ग्रन्थ का आध्यात्मिक दृष्टि से पढ़ना वाचिक-स्वाध्याय है।

शारीरिक-स्वाध्याय—प्रत्येक प्रकार के अध्ययन में शरीर साथ देता है। वाणी तथा बुद्धि द्वारा किये जानेवाले स्वाध्याय इसी की सहायता से सफल होते हैं। इस दृष्टि से उनका स्वाध्याय भी इसीका समझा जा सकता है। परन्तु एक मूक—गूँगे बालक का हाथ की अंगुलियों से लिखकर पढ़ना, इशारों से पढ़ना-पढ़ाना; शारीरिक क्रियाओं को त्यागकर १०-१२ घण्टे स्वाध्याय—अध्ययन में रत रहना, बिना बोले जीभ तथा ओष्ठों को हिलाकर पाठ करना या लिखना आदि शारीरिक स्वाध्याय है।

इस प्रकार स्वाध्याय से उत्पन्न होने वाली सिद्धियों का वर्णन इस प्रकार किया है—

स्वाध्यायात्योगमासीत योगात्स्वाध्यायमामनेत।
स्वाध्याय योग सम्पत्या परमात्मा प्रकाशते॥

योग, १—२८ का व्यासभाष्य

अर्थात्—स्वाध्याय के पश्चात् समाहित हो, और समाधि द्वारा स्वाध्याय के विषय का साक्षात्कार करे; इस प्रकार स्वाध्याय तथा योग के संयोग से परमात्मा के स्वरूप की अभिव्यक्ति होती है—स्वरूप का प्रकाश होता है। ईश्वर का वाचक प्रणव है, प्रणव के जप तथा ध्यान से अथवा समाधि से ईश-साक्षात्कार हो जाता है। अन्यत्

स्वाध्यायादिष्ट देवता सम्प्रयोगः । योग २—४४

अर्थात्—स्वाध्यायशील योगी के साथ अपने इष्ट-देवता का सम्बन्ध हो जाता है। भाष्यकार का कथन है कि—देव, ऋषि, सिद्ध-पुरुष इस स्वाध्यायशील को दर्शन देते हैं; और इसका कार्य भी सिद्ध कर देते हैं। यह कथन निश्चय ही सत्य है—यथार्थ है। इसके कई दृष्टान्त देखने—सुनने में आए हैं।

मौन रहकर सवा-करोड़ गायत्री के पुरश्चरण का व्रत लेकर मैं अमृतसर में बैठा। लगभग ४ वर्ष इस पुरश्चरण में लगे। मास में संक्रान्ति के दिन ही बोलने तथा अन्य सामग्री लाने आदि व्यवहार करने का नियम स्थिर किया था। इसके समाप्त हो जाने पर कुछ विभूतियों की अनुभूति इस रूप में प्रकट हुई थीं: १—कैलाशवती नाम की एक बालिका को कह दिया था, 'तुझे काना पति मिलेगा' दैवात्, जिस अमीर घराने के युवक से इसका विवाह हुआ उसका एक नेत्र विकृत था। २—लीलावती नाम की बालिका को कहा था, 'तुम्हें साधु-स्वभाव तथा तुम्हारी आज्ञा में चलनेवाला पति मिलेगा, उससे इतने बच्चे होंगें', वैसा ही हुआ। ३——राजकुमार नाम का एक बागड़ी बालक ७-८ वर्ष की आयु का था। इसे कहा था कि—— 'तू अशर्फियों में खेला करेगा'। इस समय यह युवक ८-१० हज़ार रुपये मासिक उपार्जित करता है। उस समय इसके पिता साधारण स्थिति के थे। ४——संकल्प वा मनोबल की सिद्धि—कर्मचन्द्र नाम के डाक्टर के लड़कियाँ ही होती थीं। वे इससे दुखी थे। प्रार्थना करने पर मैंने कहा, 'अब जब आपकी पत्नी गर्भवती हो मुझे सूचित करना।' सूचना मिलने पर, परीक्षा के लिए गर्भगत रज-वीर्य के कलल पर मानसिक प्रयोग इस रूप में करता रहा कि यह बालक ही हो; फल अनुकूल हुआ, और बालक ही उत्पन्न हुआ।

नियम का पाँचवाँ अङ्ग—ईश्वर-प्रणिधान

ईश्वर-प्रणिधान—नियम का यह अन्तिम पाँचवाँ अंग है। भाष्यकार ने ईश्वर-प्रणिधान को इन शब्दों द्वारा स्पष्ट किया है—

ईश्वर प्रणिधानं सर्वक्रियाणां
परमगुरावर्पणंतत्फल संन्यासोवा।। योग २-१ भाष्य।

अर्थात्—जितने भी कर्म बुद्धि, वाणी और शरीर से किये जाते हैं, और छोटी-से-छोटी क्रियामात्र को परम-गुरु भगवान् अथवा ईश्वर के अर्पण करते जाना तथा उन कर्मों के फलों को भी भगवान् के अर्पण कर देना। परमगुरु का लक्षण योग करता है—

सः, पूर्वेषामपिगुरुः कालेनानवच्छेदात्। १-२६

पहले जितने आचार्य हुए वे सब काल का ग्रास बन चुके, शरीर-त्याग चुके; काल से जिसका नाश नहीं होता ऐसा नित्य-अविनाशी ईश उन गुरुजनों का भी गुरु होने से परगगुरु है। उस परमगुरु ईश्वर को ही शुभाशुभ सब प्रकार के कर्मों को उनके फल सहित समर्पित कर देना, अर्थात् शास्त्रोक्त निष्काम भाव से कर्म करते रहना, यह भाव ईश्वर-प्रणिधान से व्यक्त होता है। ईश्वर-प्रणिधान का तात्पर्य यह भी है—

ईश्वर प्रणिधानाद्वा योग १-२३

प्रणिधानाद्-भक्तिविशेषात् आर्वाजित ईश्वरस्तमनुगृह्णाति अभिध्यान-मात्रेण तदभिध्यानमात्रादपि योगिन आसन्नतमः समाधिलाभः तंत् फलंच भवति इति।

अर्थात्—ईश्वर.प्रणिधान-भक्तिविशेष से, बुद्धि, वचन, कर्म से पूर्ण तन्मयता के साथ करते हुए प्रत्येक कर्म को फलों सहित समर्पित करते रहने और निर्मल बने चित्त में प्रशान्त-वाहिता होने से समाधि होने लगती है। समाधि का अन्तिम फल 'आत्मदर्शन' है। वह योगी को ईश्वर के प्रसाद से शीघ्र मिल जाता है। योगदर्शन-कार तथा भाष्यकार ने ईश्वर-प्रणिधान को क्रिया-योग वा कर्मयोग में ही गिना है, इसलिए सर्वकर्मों का समर्पण करना बताया है, ईश्वर का ज्ञान वा साक्षात्कार अर्थ नहीं किया है। यदि यहाँ ही 'साक्षात्कार' अर्थ कर देते तो आगे साक्षात्कार करने के लिए अन्य सूत्र की आवश्यकता न पड़ती। ईश्वर-प्रणिधान की नियमों में गणना करने से तात्पर्य फल सहित कर्ममात्र को ईश्वरार्पण करना है; यही भक्ति-विशेष है। वस्तुतः ईश्वर-साक्षात्कार विषय समाधि का ही है। योग के बहिरंगभूत

यम-नियम कर्मयोग में समाविष्ट समझने चाहिएं। सूत्रकार ने क्रियायोग तथा नियमों में ईश्वर-प्रणिधान को रखकर ध्वनित किया है कि यह क्रियायोग का विषय है। क्योंकि इसमें कर्ममात्र का समर्पण करना होता है; जो ज्ञानयोग का अंग होते हुए भी ज्ञानयोग नहीं है। **'संभजनंभक्ति विशेषः'** अर्थात्, भली प्रकार सेवन-पूजन-कीर्तन-स्तुति-प्रार्थना-उपासना करना।

बौद्धिक-ईश्वर-प्रणिधान—सूक्ष्मता से निरीक्षण करने पर कोई भी कर्म निष्काम नहीं प्रतीत होता; **'प्रयोजनं विनामन्दोऽपि न प्रवर्तते'** के अनुसार मूढ़ व्यक्ति की प्रवृत्ति भी नहीं होती, जब तक कोई कामना––इच्छा न हो। प्रत्येक कर्म संकल्पपूर्वक किया जाता है, और संकल्प-मात्र किसी कामना को लिये होता है। कहा जाता है, योगी कर्म करता है, अपने लिए नहीं, ईश्वर के लिए; परन्तु यहाँ भी एक छिपी हुई कामना कार्य करती है और वह है 'आत्मज्ञान-प्राप्ति अथवा मोक्ष रूप भगवान् की प्राप्ति की कामना।' इसी कामना को छिपाये हुए वह योगी ईश्वर को प्रसन्न करने के लिए अथवा अपने कर्त्तापन के अभिमान को त्यागने के लिए कर्म करके भगवान् को समर्पित करता है। यहाँ भी ईश्वर-प्रणिधान रूप में जो प्रवृत्ति है वह निष्प्रयोजन नहीं, गहरे छिपे स्वार्थ को लेकर है। अतः, ईश्वर-प्रणिधान हो अथवा निष्काम कहे जानेवाले अन्य कर्म, विवेचन की कसौटी पर 'निष्काम' नहीं उतरते। स्वार्थ की न्यूनता के कारण ही उन्हें अपेक्षाकृत निष्काम की उपाधि दे दी गई है या दे दी जाती है। जैसे एक गृहस्थ अपने परिवार के ५,७ सदस्यों के कल्याण के लिए कर्म––पुरुषार्थ करता है, संन्यासी एक राष्ट्र वा जगत् के असंख्य प्राणियों के कल्याण की कामना लेकर कर्म कर रहा है––केवल उदात्त भावना के कारण संन्यासी के कर्म को 'निष्काम' कह दिया जाता है। देखा जाय तो संन्यासी को ऐसे कर्म से प्रसन्नता प्राप्त होती है—वही उसके उदात्त––निष्काम कर्म का फल होता है।

कर्म करना है, कर्म किये बिना कोई प्राणी नहीं रह सकता। ईश्वर-प्रणिधान में भावना यह होती है कि यह सब कुछ भगवान् का आदेश पालन के लिए कर रहा हूं। इसमें कर्त्तापन के अभिमान-त्याग का भाव भी प्रबल रहता है। इस प्रकार उपासक अपने देहादि से किये सब कर्म तथा फलाफल को भेंट रूप में प्रदान करता जाता है। फलतः, दर्प के कलुष से भक्त का अन्तःकरण सर्वथा रहित हो जाता है। तब निर्मल बने उस अन्तःकरण (चित्त) में समाधि की अन्तिम स्थिति के प्रादुर्भाव से आत्मदर्शन पूर्वक ईश्वर-दर्शन की योग्यता आ जाती है। यह सब कुछ करना इतना सरल नहीं है। जब तक बुद्धि में ऐसी श्रद्धा—आस्तिकता उत्पन्न

न हो––ईश्वर-प्रणिधान में उपासक एक पग भी नहीं रख सकता। अतः, बुद्धि से मलिन विचारों को निकालकर श्रेष्ठ भाव-भरे। जैसे––

अहिंसकः समसत्योधृति जियतेन्द्रियः,
शरण्यसर्वभूतानां गतिमाप्नोति उत्तमाम्।

महा० शान्ति० अ० २४५, श्लो० २०।

अर्थात्—हिंसा न करनेवाला, समदर्शी, सत्यवादी, धैर्यवान्, जितेन्द्रिय और सब प्राणियों को दयापूर्वक शरण देनेवाला व्यक्ति सद्गति को प्राप्त होता है। एवम्

अन्तरात्मनि संलीय मनःषष्ठानि मेधया,
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थांश्च बहुचिन्त्यमचिन्तयन्।
ध्यानेनोपरमं कृत्वा विद्यासम्पादितं मनः,
अनीश्वरः प्रशान्तात्मा.....इत्यादि।

महा० शा० अ० २४६, ६-७।

अर्थात्––बुद्धि के द्वारा मन, इन्द्रिय तथा विषयों को अन्तरात्मा में लीन करके अनेक विचारणीय विषयों का चिन्तन करता हुआ ज्ञानद्वारा शुद्ध किये हुए चित्त को ध्यान के द्वारा सब ओर से उपराम करके, कर्त्तापनके अभिमान से रहित होकर, सर्वथा अविचल, प्रशान्त होकर अमृतत्त्वरूप ईश्वर को प्राप्त हो जाता है। इस प्रकार बुद्धि के द्वारा होने वाला तर्क-वितर्क, ऊहापोह, निश्चय, विश्वास आदिकर्म भगवान् की प्राप्ति को लक्ष्य में रखकर करना; बुद्धि के द्वारा मन, इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार रखकर इन्हें बेलगाम घोड़े के समान विषयों की ओर दौड़ने न देना; मनके व्यापार द्वारा बुद्धि में चपलता-विकल्प न होने देकर इसे चित्त में विलीन करना, इस प्रकार चित्त में बुद्धि के विलीन करने पर इन्द्रिय तथा मन के व्यापार शान्त कर देना; ये सब बौद्धिक-ईश्वर-प्रणिधान है। इससे इन्द्रिय—मन के व्यापार, चित्त के परिणाम शान्त होते जाने से चित्त-शुद्धि होने पर आत्म-दर्शन तथा ईश्वर-दर्शन की योग्यता हो जाती है। एवम्

चित्तप्रसादेन यतिर्जहाति शुभाशुभम्,
प्रसन्नात्माऽत्मनि स्थित्वा सुखमत्यन्तमश्नुते।

महा. शा. अ., २४६, ३०

चित्त-शुद्धि से प्राप्त प्रसाद के द्वारा योगी शुभाशुभ कर्मों को भगवान् में समर्पित कर देता है, और प्रसन्न चित्त बना आत्मनिष्ठ होकर अक्षय सुख भोगता है। प्रसन्नचित्त आत्मनिष्ठ योगी को आत्मसाक्षात्कार के काल में या अवसर आने पर ज्ञान से पूर्ण जो आनन्द प्राप्त होता है उसे वाणी-द्वारा वर्णन नहीं किया जा

सकता। उस आनन्द प्राप्त योगी की अवस्था ऐसी हो जाती है—

यद्यप्यस्य महींदद्यात् रत्नपूर्णामिमान्नरः,
इदमेव ततः श्रेय इति मन्येत्तत्त्ववित्।

महा. शा. २४६-२०

इस आत्मवित् को कोई चक्रवर्ती राजा रत्नों-भरी पृथ्वी भी देने लगे तो वह योगी उस रत्नपूर्ण पृथ्वी को त्याग कर इस परमानन्द को ही श्रेष्ठता देता है। बुद्धि में ऐसी सात्विकी भावनाओं को संचित करे—

ईश्वरं सर्वभूतानां जगतः प्रभवाप्ययम्,
भक्तानारायणं देवं दुर्गाण्यति तरन्ति ते। शा., अ.,३३०-२४

अर्थात्—प्राणिमात्र तथा पञ्चमहाभूतों के ईश्वर (स्वामी) को जगत् की उत्पत्ति-स्थिति और प्रलय के कारण भूत भगवान्-नारायण को श्रद्धापूर्वक भक्ति भाव से जो भजते हैं वे दुस्तर दुःखों को भी तर जाते हैं। तथाच

य एनं संश्रयन्तिहि भक्ता नारायणंहरिम्,
तेतरन्तीह दुर्गाणि नचास्त्यत्र विचारणा।

शा. अ., ३३०-२८।

अर्थात्—जो भक्त भगवान् नारायण हरि की शरण लेते हैं वे कष्टसागर को तर जाते हैं, इसमें कुछ भी सन्देह नहीं है। अन्यत्—

अस्मिन्नर्पित कर्माणः सर्वभावेन भारत।
ब्रह्माणंलोक कर्त्तारं ये नमस्यन्तिसत्पतिम्,
यष्टव्यं क्रतुभिर्देवं दुर्गाण्यति तरन्ति ते।
यं विष्णुरिन्द्रः शम्भुवश्च ब्रह्मालोकपितामहः,
स्तुवन्ति विविधैस्तोत्रैर्देव देवं महेश्वरम्।
तमर्चयन्ति ये शाश्वद् दुर्गाण्यति तरन्ति ते।

महा० शा० अ०, ११०—२९

हे भारत, इस भगवान् में ही सब कर्मों को समर्पित कर दें; जो सब लोक-लोकान्तरों का रचने वाला, अथवा कर्त्ता है; जो उस सत्पति को नमस्कार तथा उसका पूजन-ध्यान करते हैं, तथा यज्ञों के द्वारा अर्चन करने योग्य भगवान् विधाता लोकपिता देवादिदेवकी पूजा-अर्चा करते हैं, वे सब कष्टों को तर जाते हैं—पाप कर्मों से मुक्त होजाते हैं। ऋषि-मुनि-योगी-देव-पितर-इन्द्र-विष्णु-शिव-ब्रह्मा नाना प्रकार के स्तोत्रों से स्तुति करते आए हैं, उस देवों के देव महेश्वर-परमेश्वर का जो नित्य-प्रति अहर्निश, निरन्तर भजन-ध्यान करते हैं वे सर्वक्लेशों को तर कर मुक्त हो जाते

हैं। वस्तुतः बुद्धि वा चित्त के द्वारा किये जानेवाले ईश्वर-प्रणिधान का महत्त्व ही विशेषता रखता है। गीता का आदेश भी ऐसा ही है——

ईश्वरःसर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति।
भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया॥
तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत।
तत्प्रसादात्परांशांति स्थानंप्राप्स्यसि शाश्वतम्॥ १८-६१-६२

हे अर्जुन! वह ईश्वर प्राणिमात्र के हृदय में व्यापक होकर ठहरा हुआ है। कठपुतलियों को नचानेवाले नट के समान ही वह अपनी माया से भूतमात्र को कर्म में प्रवृत्त किये हुए है। अतएव, तू भी उसी भगवान् की शरण में सब दुःखों की निवृत्ति के लिए बुद्धि-वाणी-शरीर के द्वारा जा—उसी की शरण ग्रहणकर। उसी ईश की दया अथवा अनुग्रह से तू परमशान्ति तथा परमपद मोक्ष को प्राप्त करेगा।

इस हृदय में ही चित्त है, इस चित्त-दर्पण में ही हृदयस्थित ईश्वर——भगवान् का दर्शन अथवा साक्षात्कार होता है। वेद भी ऐसा ही कह रहा है—

तमेव विदित्वाऽतिमृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय

अर्थात्—उस सर्वशक्तिमान् ईश-परब्रह्म को ही प्राप्त करके मनुष्य मृत्यु को विजित कर सकता है; मृत्यु का उल्लंघन कर सकता है। इससे भिन्न अन्य कोई मार्ग मोक्षप्राप्ति का नहीं है। संसार में अन्य सब पदार्थ सुलभ हैं, एक भगवान् का मिलन ही दुर्लभ है। यह मानव-जीवन ही ऐसा है जिसमें चेतनतत्त्वों का साक्षात्कार किया जा सकता है। इसी दुष्करकृत्य के लिए यह जीवन मिला करता है, इसे प्राप्त करके भी यदि ईश्वरतत्त्व को नहीं जाना अथवा मोक्ष प्राप्त नहीं किया तो यह जीवन निष्फल ही गया समझा जाता है। यथा——

दुर्लभो मानुषो देहो देहिनां क्षण भङ्गुरः।
तत्रापि दुर्लभमन्ये वैकुण्ठप्रिय दर्शनम्॥

भा. स्कं. ११, अ.२ श्लोक २९

अर्थात्—संसार में यह मानव शरीर दुर्लभ है। अनेक पुण्य कर्मों से अनेक जन्मों के पीछे अति कठिनता से प्राप्त होता है। उस पर भी यह क्षण भंगुर—अस्थिर है, अनित्य और नाशवान् है। इसे पाकर मोक्ष द्वारा प्राप्तव्य भगवान् को पा लेना अत्यधिक दुर्लभ है। अतः, ईश्वर-प्रणिधान का आश्रय लिये बिना इस मनुष्य का वास्तविक कल्याण नहीं हो सकता। भागवत में श्री कृष्णचन्द्र जी महाराज ने तीन प्रकार के योग का वर्णन किया है : ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग,। यहाँ भक्तियोग से तात्पर्य 'ईश्वर-प्रणिधान' है। यथा——

योयस्त्रयो मया प्रोक्ता नृणां श्रेयो विधित्सया,
ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योस्ति कुत्रचित् ।

भाग० स्कं० ११-२०-६

वाचिक-ईश्वर-प्रणिधान—वाणी के द्वारा भगवान् के गुणों का वर्णन करना, स्तुति-प्रार्थना, सामगान, ॐकार, गायत्री, अन्यान्य मन्त्रों का जप, स्तोत्र-पाठ आदि वाचिक-प्रणिधान है। ॐकार का उच्च स्वर से गान करना तथा गायत्री मन्त्र—

ॐ भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि; धियो यो नः प्रचोदयात् ।

यजुः, अ० ३६, मं० ३

का गान पूर्वक जप तथा अर्थ-चिन्तन करना।

अर्थात्—ॐ शब्द से प्रणव का ही ग्रहण होता है। वेद-उपनिषद् आदि ग्रन्थों में यह ईश्वर का सर्वश्रेष्ठ प्रसिद्ध नाम है—

तस्य वाचकः प्रणवः । योग, १-२७

अर्थात्—उस ईश्वर का बोधक प्रणव (ॐ) है। ॐ का अर्थ 'ब्रह्म' भी करते हैं—'सर्वेवेदा यत्पदमामनन्ति'। चारों वेद जिस ॐ की महिमा का वर्णन करते हैं वह महिमा ॐ में संग्रह हुई है। 'अव् रक्षणे' धातु से ॐ बनता है। अतः इसका अर्थ सर्वरक्षक भगवान् भी होता है। 'भूर्भुवः स्वः' इन व्याहृतियों के भी अनेक अर्थ मिलते हैं। उनमें से ऋग्-यजुः-साम का ग्रहण किया है—तात्पर्य है यह कि उसी भगवान् से यह तीन प्रकार का ज्ञान उत्पन्न हुआ है; जो कर्म-ज्ञान-उपासना के द्योतक हैं। इस प्रकार भूः—प्राणस्वरूप भगवान् अर्थात् सब के प्राण,जीवन का आधार। भुवः—सर्व दुःखनाशक भगवान्; स्वः—सुख स्वरूप अर्थात् सबको सुख देनेवाला भगवान्। तत् वह, सवितुः—सब जगत् को उत्पन्न करने वाले, सुख ऐश्वर्यों को प्रदान करनेवाले ईश्वर के, वरेण्यम्—वरण करने योग्य, सर्वश्रेष्ठ स्वीकार करने योग्य, भर्गः—सर्व दुःख पाप-नाशक तेजस्वरूप का, देवस्य—प्रकाशस्वरूप कामना करने के योग्य दिव्य तेज देने वाले भगवान् का, धीमहि—हम स्मरण—ध्यान करते हैं। धि यः यः नः प्रचोदयात्—हमारी प्रज्ञा को शुभ ओर प्रेरित करे—समाधि में लगाएं वे भगवान्! इस मन्त्र में ईश्वर के दिव्य गुणों के वर्णन के साथ दिव्य-चिन्तन का आदेश है। फिर उस दिव्यता को अपने अन्दर धारण करके साक्षात्कार करने की प्रेरणा है—प्रार्थना भी है।

उपर्युक्त मन्त्र का अर्थ सहित वाचिक-जप-उपासना करें जोकि उत्तम वाचिक-ईश्वर-प्रणिधान है। इसके साथ—

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पाद सेवनम् ।
अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम् ।।

भागवत, अ० ७, स्कं० ७, २३

अर्थात्––भगवान् के गुणों का सुनना, अपने मुख से कीर्तन करना, भजन गाना आदि, कीर्तन के द्वारा भगवान् का स्मरण करना, भगवान् के पाद––**'सहस्र-पाद'**, जिनका यह यजुः वचन निर्देश कर रहा है, उन पादों को अहंकार रहित पूजना, नमस्कार करना। जैसे––

नमोस्तु ते विद्युते नमस्ते स्तनयित् नवे ।
नमस्ते भगवन्नस्तु यतः स्वः समीहसे ।।

यजुः, अ० ३६, मं० २१

अर्थात्––विद्युत के समान प्रकाशमान् हे ईश्वर ! सर्व ऐश्वर्य सम्पन्न परमेश्वर ! मैं आपको नमस्कार करता हूँ, विद्युत के समान गरजने वाले दुष्टों को भय देने वाले भगवान् मैं आपको नमस्कार करता हूँ, और पुनरपि नमस्कार करता हूँ, क्योंकि आप हमारे लिए सब ओर से सुख प्रदान करने की चेष्टा करते हैं। वेद में भगवान् को सखा भी कहा है—

मित्रं हुवे पूतदक्षम् । इत्यादि

हे मित्र ! आप पवित्रता देने वाले हैं, अतः मैं आपका वरण करता हूँ। इस प्रकार सख्यभाव से भगवान् की भक्ति करें, तथा अपने को दास मान कर भगवत-गुण-गान करें। योग शिखोपनिषद् में कहा है—

भक्ति गम्यं परंतत्त्वमन्तर्लीनेन चेत्सा ।

वह परमतत्त्व भगवान् भक्ति द्वारा प्राप्त है, अपनी चेतना के द्वारा सब में बसा हुआ है। वह—

निष्कलं निर्गुणं शान्तं निर्विकारं निराश्रयम् ।
निर्लेपं निष्पापं कूटस्थमचलं ध्रुवम् ।।

योगशिख० अ०, ४-२१

भगवान् कलारहित, निर्गुण, शान्त, विकार रहित, बिना किसी आश्रय के ठहरा हुआ है, सर्वपाप रहित, निर्लेप, हिमाचल वत् अचल सदा स्थिर है।

इस प्रकार वाणी से स्तुति, तत्त्वज्ञान का उपदेश, अनन्तगुणों का गान आदि करना वाचिक-ईश्वर-प्रणिधान है।

शारीरिक-ईश्वर प्राणिधान—तत्त्वतः चाहे ईश्वर-भक्ति हो अथवा विषय-भुक्ति, इन सब कर्मों का सम्पादन करनेवाला यह स्थूल शरीर ही है। यदि यह

शरीर रोगादि के कारण क्षीण वा दुर्बल होकर कार्य करने में असमर्थ हो जाय तो न बौद्धिक-प्रणिधान हो सकता है न वाचिक। न तो वाणी भगवत-गुण-गान कर सकेगी—(जप, स्तोत्रपाठ, यज्ञानुष्ठान आदि) और न बुद्धि ही भगवान् के चिंतन-मनन-निदिध्यासन करने में समर्थ हो सकेगी (जैसे शिर पीड़ा हो तो कुछ विचार नहीं हो सकता।) अतः, अन्यान्य कर्म-साधना आदि में सहायक होने के समान शारीरिक-प्रणिधान में शरीर को ही मुख्यता प्राप्त है। इस प्रकार बौद्धिक-वाचिक-शारीरिक—सभी—जितने भी पुण्य कर्म किये जायँ वे सब उस भगवान् को समर्पित करते जाना। **'तस्मिन् परम गुरौ सर्वकर्मार्पणम्'** योग भाष्यकार के इस कथनानुसार आचरण करना पूर्ण ईश्वर-प्रणिधान है। इस प्रकार भगवत-भक्ति में जो भूख-प्यास, शीत-उष्ण आदि द्वन्द्वों का सहन करना; अथवा आत्मविज्ञान तथा भगवत-प्राप्ति और मोक्ष के लिए किये जाने वाले समस्त व्यापार में आनेवाली बाधाओं का सहन करना रूप तप है, ऐसे ही व्यापार मात्र को ईश्वरार्पण करने से ईश्वर-दर्शन करानेवाली समाधि की प्राप्ति भी शीघ्र हो जाती है। यही यह योगसूत्र कह रहा है—

समाधिसिद्धिरीश्वर प्रणिधानात्। २-४५

यही मानव-मात्र का अन्तिम लक्ष्य है। इसकी प्राप्ति के लिए पूर्व कथित यम-नियमों को जीवन में पूर्णरूप से चरितार्थ करने का प्रयत्न करना चाहिए, और इसी जन्म में आत्म-साक्षात्कार पूर्वक भगवत-प्राप्ति रूप जीवन्मुक्ति तथा विदेह मोक्ष प्राप्त कर लेना चाहिए।

ॐ

बहिरङ्ग-योग

तीसरा अङ्ग—आसन

पूर्व कथित यम-नियम अङ्गों का अनुष्ठान चलते-फिरते, उठते-बैठते प्रत्येक समय ही किया जा सकता है; परन्तु आसन-प्राणायाम तथा धारणा-ध्यान-समाधियों में प्रयुक्त होने वाले आसन की स्थिरता पर ही इनकी सिद्धि शीघ्र हो सकती है। ऐसे आसनों की सिद्धि तभी समझी जाती है जब कोई साधक, सिद्धासन आदि पर स्थिरता से सुखपूर्वक एक-पहर (३ घण्टें) तक बैठा रह सके। पूजा-पाठ, यज्ञ-उपासना तथा भोजन आदि के समयों में काम आनेवाले दो-चार प्रसिद्ध आसनों के अतिरिक्त समाधि आदि के लिए मुख्यरूप से प्रयोग में आसकने वाले आसन १६ हैं। इनमें से किसी एक या दो आसनों को अपनी रुचि तथा सुविधा के अनुसार चुन कर साधनाभ्यास के लिए सिद्ध कर लेना चाहिए। शेष आसनों में से भी यथारुचि चुनकर सिद्ध कर सकते हैं।

आध्यात्मिक तथा मानसिक उन्नति के साथ शारीरिक स्वास्थ्य-सुधारके लिए भी मुख्यरूप से भारतीय योगियों द्वारा आविष्कृत योग-आसन पूर्णतया उपयोगी रहते और अनुकूल पड़ते हैं। अतः साधु-संन्यासी-योगियों के अतिरिक्त प्रत्येक नर-नारी इनसे लाभ उठा कर स्वस्थ-सुडौल-सुन्दर शरीर वाले तथा दीर्घायु बन सकते हैं। सुना जाता है, चौरासी लाख योनियों में विभक्त जीवों के शरीरों को देख कर अनेक आसनों का निर्माण हुआ था; परन्तु हम विधियों सहित २५० आसन यहाँ पर दे रहे हैं। आशा है। ये सबके लिए उपयोगी ही सिद्ध होंगे। साथ में दिये गए चित्रों से आसनों की विधि का ज्ञान भी भले प्रकार हो जायगा।

शौचादि से निवृत्त होकर जब उदर मल-रहित हो जाय तभी आसनों को करना चहिए। सवस्त्र होकर आसन करने में सुविधा नहीं होती; परन्तु कौपीन, लंगोट अथवा जाँघिया अवश्यमेव धारण करें। शीतकाल में ढीला वस्त्र पहिन

सकते हैं। आसन करने का स्थान धूलि, धूम्र, दुर्गन्ध रहित और साधारण वायु के गमनागमन-युक्त हो, नीचे गदेला या कम्बल आदि बिछा लें, जिससे लेटनेवाले आसन सुविधापूर्वक किये जा सकें; फर्श समतल तथा सूखा हो।

प्राणायाम सहित आसनों का अभ्यास करने से अत्यधिक लाभ होता है। सन्धियाँ लचकीली, अङ्ग-प्रत्यङ्ग सुडौल, उदर और कटि कृश तथा दोष रहित, स्नायु-स्थिति-स्थापक, पाचनशक्ति तीव्र, जिगर-तिल्ली तथा आँतें क्रियाशील होकर समस्त शरीर साँचे में ढला-सा और बलिष्ठ बन जाता है। प्राण-शरीर-इन्द्रियों पर अधिकार होकर समाधि में घण्टों बैठे रहने पर भी शरीर थकता नहीं। यथावत् रक्त तथा प्राण-संचार से रक्तदोष, वात-दोष आदि अन्य रोग भी नहीं होते; यदि हो भी जायँ तो शीघ्र ही दूर भी हो जाते हैं। शरीर के सदा स्वस्थ बने रहने से मनुष्य दीर्घायु हो जाता है, बुढ़ापा देर में आता और अधिक कष्टदायक नहीं होता। इन शारीरिक लाभों के साथ ही प्राण पर अधिकार हो जाता है, इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि, चित्त प्रसन्न तथा स्वस्थ रहते हैं; शीत-उष्ण, भूख-प्यास आदि के सहन करने की सामर्थ्य बढ़ जाती है। संक्षेपतः, शारीरिक, वाचिक, मानसिक, और आध्यात्मिक लाभ होते हैं।

स्मरण रहे—दुष्पच, रूक्ष, उष्ण, बासी और अधिक आहार करना सर्वथा त्याज्य है। अतिश्रम, अतिनिद्रा, अनिद्रा ये आसनों से होने वाले लाभ को न्यून कर देते हैं। सर्वत्र, सर्वकार्यों में सिद्धि प्राप्त करने के लिए ब्रह्मचर्यानुष्ठान तो अनिवार्य है। आसनों का अभ्यास भी बलाबल को तोलकर अपनी शक्ति के अनुसार ही करना चाहिए। यदि किसी एक आसन के द्वारा देर तक एक ही स्थिति में रहने की इच्छा हो तो उसका अभ्यास बिना प्राणायाम के भी कर सकते हैं।

(१) **सिद्धासन**——दाएँ पैर की एड़ी को उपस्थेन्द्रिय और गुदा के मध्य कन्द (सीवन) में दृढ़ता से लगाएँ, जिससे पैर का तला जाँघ का स्पर्श करे। फिर बाएँ पैर की एड़ी उपस्थेन्द्रिय के मूल पर स्थिर करके तथा मेरुदण्ड, ग्रीवा और मस्तक को सीधा करके नेत्र-दृष्टि को सुविधानुसार भ्रूमध्य अथवा नासिकाग्र पर स्थिर कर दें। दोनों हाथों को ज्ञान-मुद्रा में बाँधकर दोनों घुटनों पर स्थापित कर दें और दोनों घुटने भूमि पर टिके रहें। निश्चेष्ट होकर बैठ जायँ।

ज्ञान-मुद्रा—तर्जनी अँगुली को मोड़ कर अँगूठे के मूल में लगा दें, और शेष तीनों अँगुलियों को मिला कर फैला कर रखने से 'ज्ञान-मुद्रा' बन जाती है।

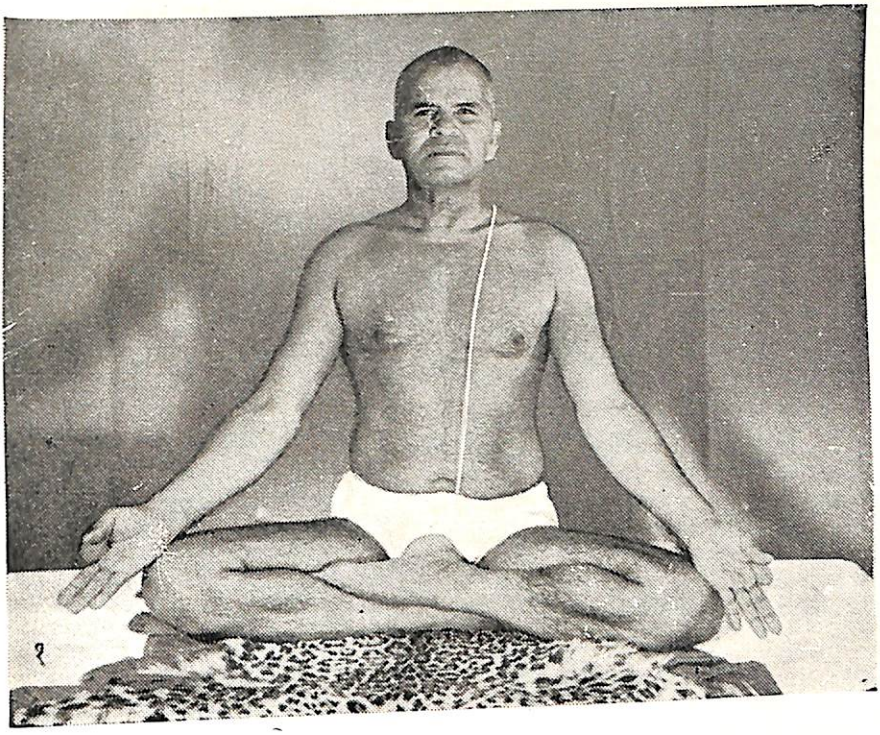
लाभ—अपने नाम के अनुसार ही इस आसन में गुण देखकर इसका नाम 'सिद्ध-आसन' रखा गया है। इस आसन में मूलबन्ध स्वतः लग जाने से प्राण तथा शुक्र ऊर्ध्वगमन करने लगते हैं, और सुषुम्ना का मार्ग खुलने लगता है, एवं प्राण-इन्द्रिय और मन की स्थिरता, उपस्थमूल में स्थित-शुक्र-वाहिनी-नाड़ियों के एड़ी द्वारा दबने से उत्पन्न हुई शिथिलता के कारण ब्रह्मचर्य की दृढ़ता, और कामनाओं में बलवती—उग्र कामेच्छा शान्त होने लगती है। द्वन्द्व सहन की योग्यता आने लगती है।

(२) **पद्मासन**—बाएँ पैर को दक्षिण-जंघामूल में, एवं दाएँ पैर को वाम-जंघामूल में ऐसे लगाएँ कि नाभि के नीचे-पेडू के मध्य में दोनों एड़ियाँ आ जुड़ें और दोनों पादतल कमलपत्रवत् दोनों जाँघों पर ठहर जायँ। अब मेरुदण्ड, ग्रीवा, शिर को सीधा रखकर, दक्षिण हाथ को दक्षिण घुटने पर और वामहस्त को वाम-घुटने पर 'ज्ञानमुद्रा' अथवा 'ब्रह्माञ्जलि' बनाकर रख लें, जिससे दोनों जानु सम-रूप से भूमि से मिले रहें। दृष्टि को नासाग्र पर स्थिर करके शान्त बैठ जायँ।

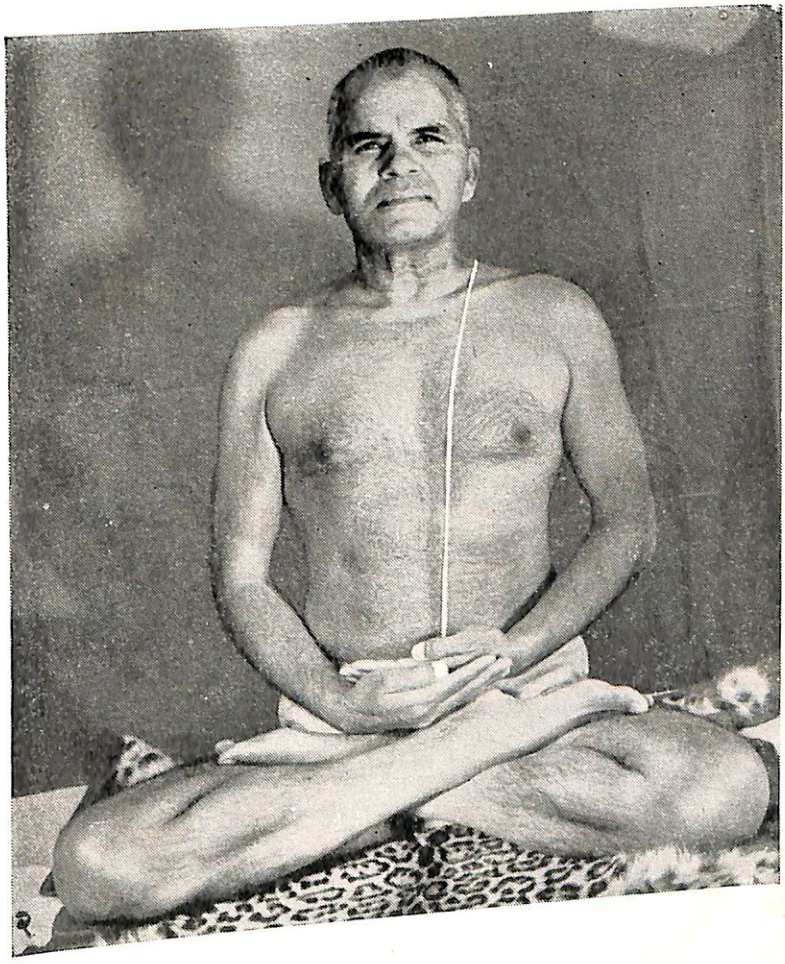
ब्रह्माञ्जलि—बाईं हथेली पर दाईं हथेली रखने से 'ब्रह्माञ्जलि' बनती है; इसे नाभि के नीचे आसनबद्ध एड़ियों पर रखा जाता है।

लाभ—अनेक प्रकार की व्याधियों को दूर करता; विशेष रूप से कटि-भाग तथा इससे निचले भाग की नस-नाड़ियों को दृढ़ और लचकीला बनाता; श्वसन क्रिया को सम रखता; इन्द्रिय और मन को शांत करके विशेषरूप से एकाग्रता का सम्पादन करता है। मेरुदण्ड के सीधे रहने से सुषुम्ना में प्राण की गति ठीक रहती है। इसलिए प्राणायाम तथा साधनाभ्यास के लिए यह आसन उपयुक्त रहता है।

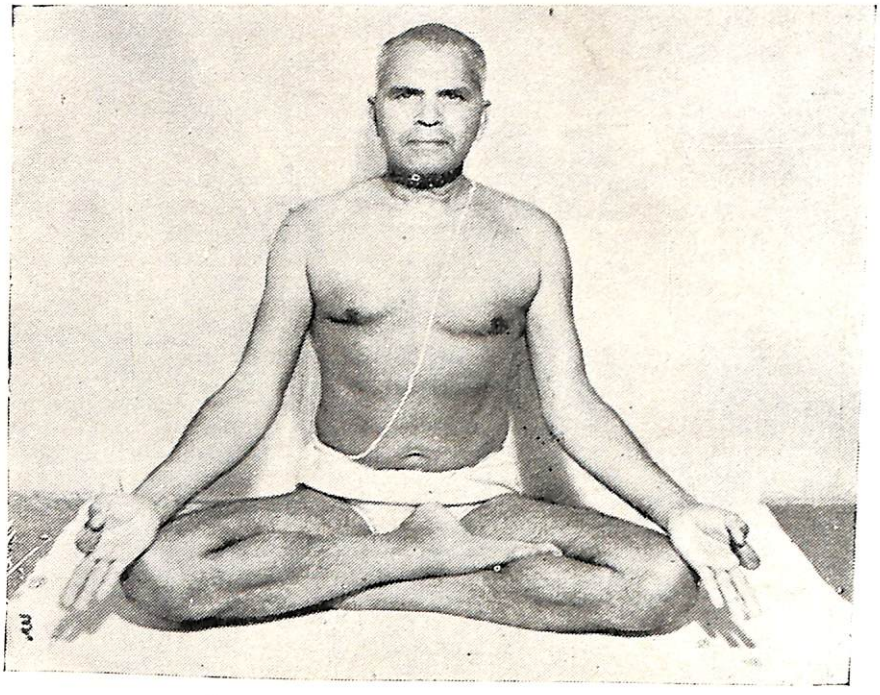
स्मरण रखिए—समाधि आदि में स्थिरता से बैठनेवाले आसनों में मेरु-दण्ड, ग्रीवा, शिर, कटिभाग सीधा रख कर बैठा जाता है; यही नियम है।



१
सिद्धासन

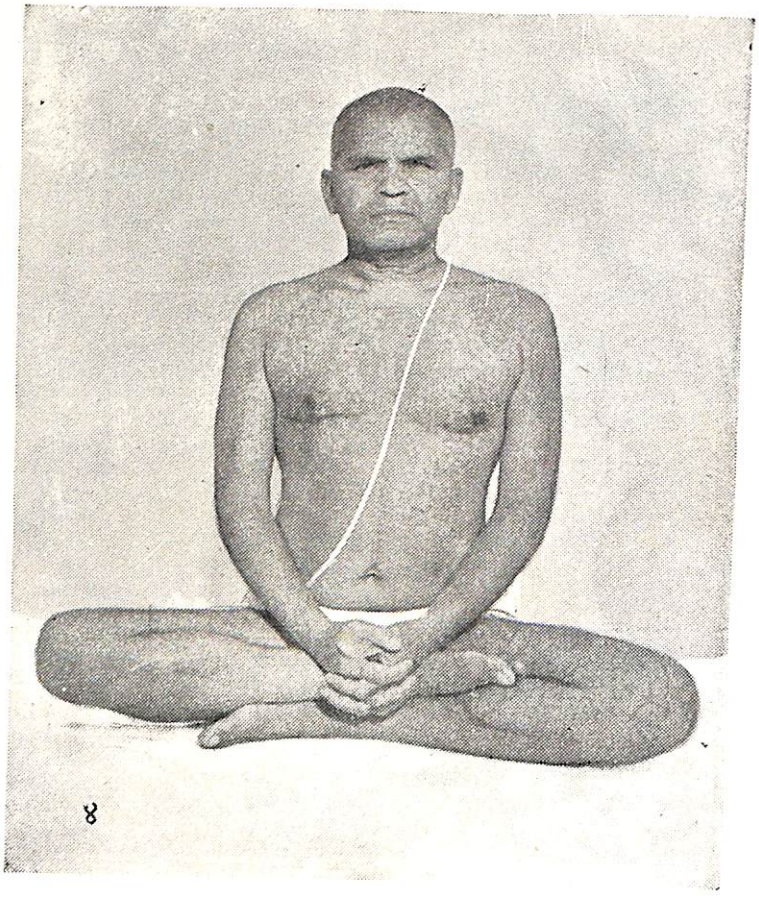


२
पद्मासन



३

स्वस्तिकासन



४

सुखासन

(३) **स्वस्तिकासन—जानुवोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे, समकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते।** यह स्वस्तिक-आसन का लक्षण है। इसका भाव यह है कि—जानु और जंघा के मध्यस्थल में दोनों पादतलों को भली प्रकार स्थापित करके ग्रीवा, छाती, और मेरुदण्ड को सीधा रख कर बैठने से यह 'स्वस्तिक-आसन' बनता है। योग-सार में यह लक्षण दिया है। दोनों बाहुओं को फैला कर 'ज्ञान-मुद्रा' में बाँधकर दोनों घुटनों पर रख लें।

लाभ—इस सुगम, सुखद, सुकर आसन से देर तक सुख से बैठ कर प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, साधना में शीघ्र सिद्धि मिलती है। जो साधक 'सिद्ध' तथा 'पद्मासन' को कठिन समझ कर न कर सकें, वे इसे 'अपना' सकते हैं

(४) **सुखासन—स्थिर सुखमासनम्,** योग, २-४६। इसका योग कथित लक्षण है।

प्रथम विधि—दाएँ पैर की पिंडली को बाईं-पिंडली पर इस प्रकार रक्खें कि गिट्टे की अस्थि पर दबाव न पड़े, पैर का पंजा बाईं-जाँघ पर आकर दोनों अँगूठे बाहर को निकले रहें; दोनों हाथों की अँगुलियों को गूँथ कर गोद में रखकर, कमर और ग्रीवा को सीधा रखते हुए दोनों कन्धों को ऊपर की ओर तानकर बैठें। शरीर न अधिक तना हुआ हो और न अधिक शिथिल रहे।

दूसरी विधि—सुविधानुसार किसी एक पैर को दूसरे घुटने के नीचे और दूसरे पैर को पहले घुटने के नीचे रखकर, पीठ-छाती आदि को पूर्व आसन के समान स्थिति में, हाथों को प्रथम विधि के अनुसार गूँथ और गोद में रखकर शान्त भाव से बैठ जायँ; जैसे कि प्रायः सभाओं, सत्संगों तथा भोजन के समय बैठा करते हैं।

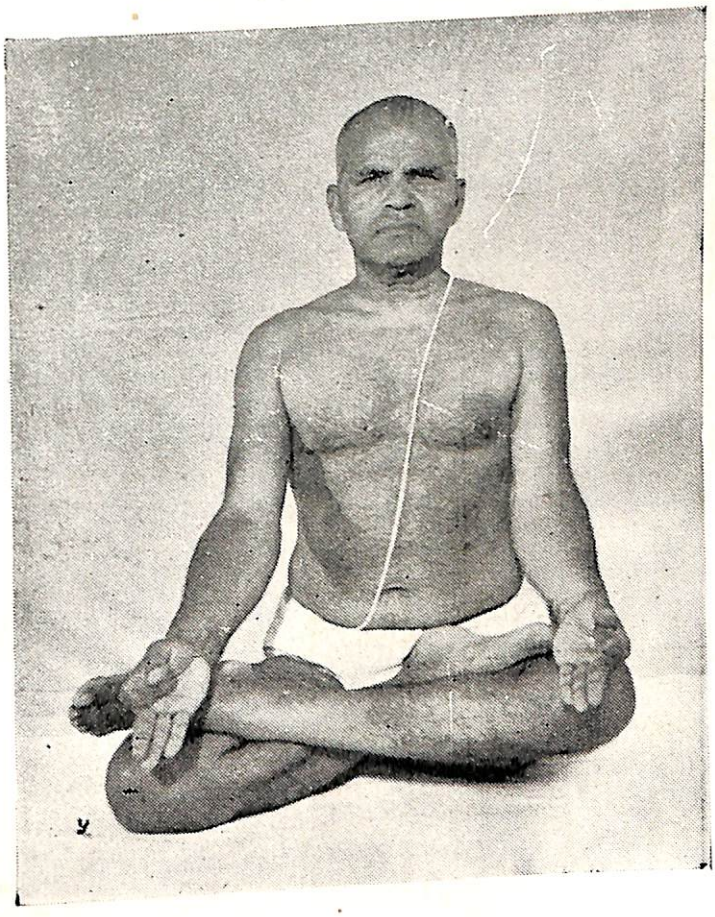
लाभ—सुख-साध्य होने से इस आसन का अभ्यास सब करते हैं। इससे भजन-समाधि में शान्ति से सुखपूर्वक कई दिनों तक बैठा जा सकता है। देह, प्राण, इन्द्रिय, मन में थकावट न्यून होती है, श्वास-प्रश्वास की गति सम रहती है। श्रवण, मनन, निदिध्यासन, समाधि में देर तक बैठा जा सकता है।

(५) **कमलासन**—प्रथम दोनों टाँगों को फैलाकर बैठें। पश्चात् दक्षिण टाँग को मोड़कर इसी पैर की एड़ी को बाईं जंघा के मूल में दृढ़ता से जमा लें। फिर बाईं टाँग को मोड़ कर बाएँ पैर को दाएँ घुटने के ऊपर स्थापित करें। दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखकर सीधे होकर सुख-पूर्वक बैठ जायँ।

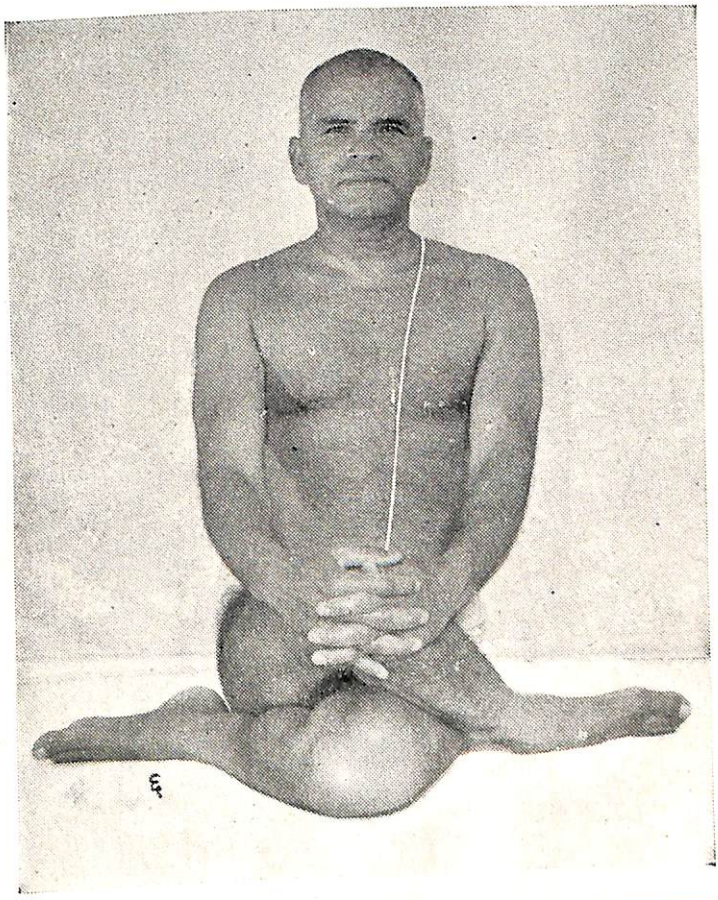
लाभ—सरल होने से यह आसन भी जप, पाठ, अग्नि-होत्र, मनन, स्वाध्याय के लिए उपयोगी तथा उत्तम है।

(६) **गोमुखासन**—बाएँ पैर की एड़ी को दक्षिण नितम्ब के समीप में रखकर फिर दक्षिण टाँग मोड़कर दाएँ पैर की एड़ी को वाम नितम्ब के निकट रख दें जिससे वामजानु पर दक्षिण जानु स्थापित हो जाय। समकाय होकर दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर गूँथ कर घुटने के अग्रभाग पर रख लें; अथवा—दाईं भुजा को मोड़कर कोहनी को ऊपर शिर की ओर करके हाथ पीठ पर डाल दें, वाम भुजा को मोड़कर कोहनी को कुक्षि में रखते हुए कर-पृष्ठ को पीठ की ओर करके ऊपर ग्रीवा की ओर ले जाकर दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर बाँध लें।

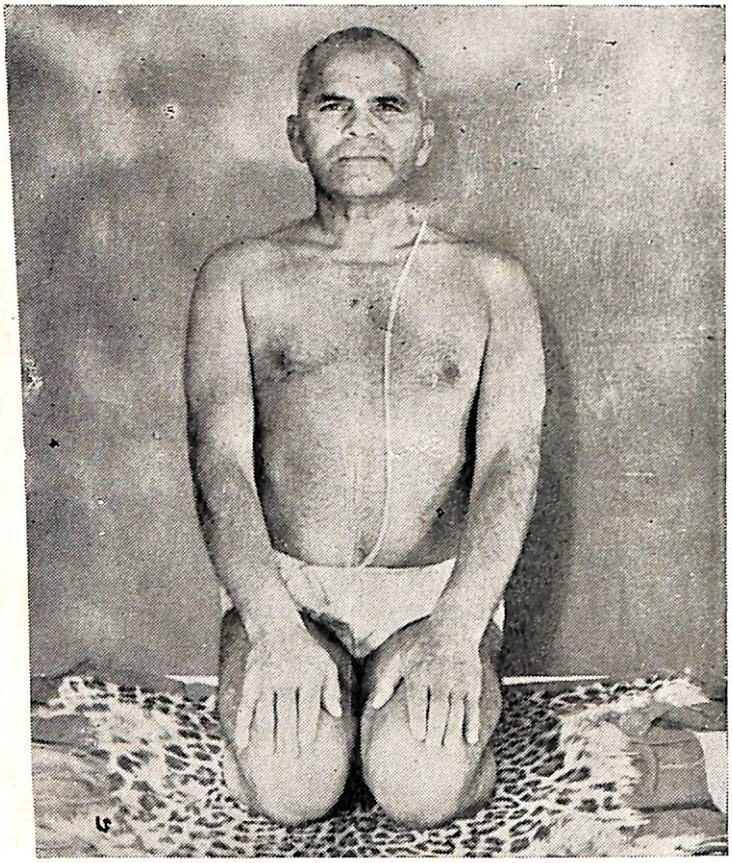
लाभ—यह घुटनों को शक्तिशाली, पैरों की नसों को दृढ़ करता तथा अण्डकोशों की वृद्धि को रोकता है। जप-स्वाध्याय आदि के लिए भी उपयुक्त है।



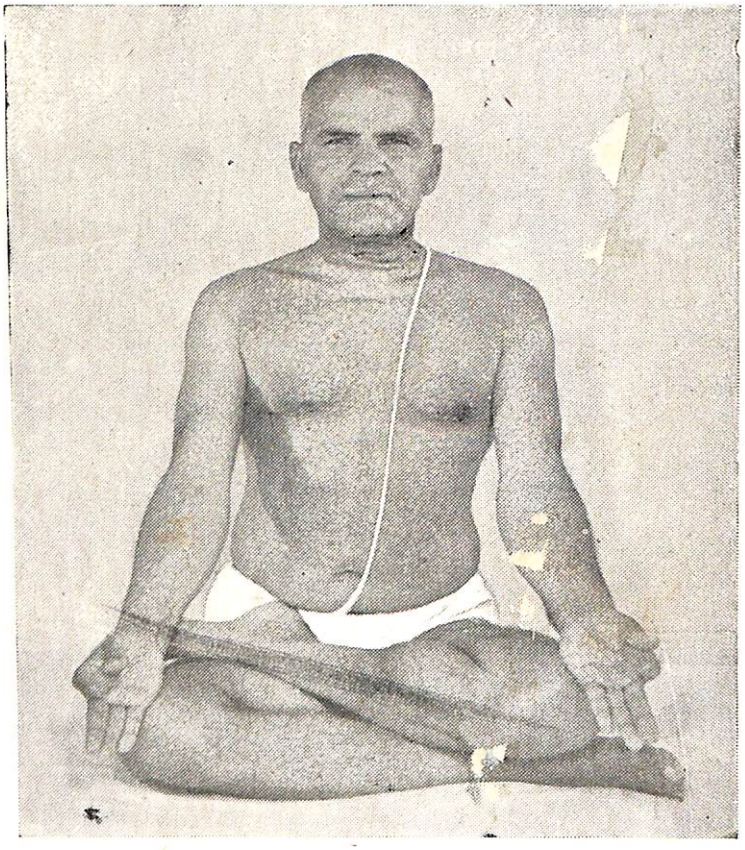
५
कमलासन



६
गोमुखासन



७
वज्रासन



८
वीरासन

(७) **वज्रासन**—दोनों जाँघों के आन्तरिक भाग को दोनों पिण्डलियों से मिलाकर, मुड़े घुटनों को आगे और पैरों को पीछे की ओर मोड़कर वज्राकृति बनाते हुए, नितम्बों से कुछ आगे ले जाकर, दोनों एड़ियों को मिलाकर, नितम्बों को इन पर टिकाकर बैठ जायँ। दक्षिण हाथ की दाएँ और वामहस्त की बाएँ घुटने पर हथेलियाँ रखकर, समकाय-ग्रीव होकर बैठ जायँ; दृष्टि को सामने आकाश में रक्खें।

लाभ—इस आसन से बैठकर सूर्यभेदन, भस्त्रिका, कुम्भकरेचक आदि प्राणायाम करने में शीघ्र सफलता मिलती है। प्राणोत्थान, कुण्डलिनी जागरण की आशा बढ़ती है। मुसलमान प्रायः इसी आसन पर बैठकर नमाज़ पढ़ते, तस्बीह (माला) फेरा करते हैं।

(८) **वीरासन—प्रथम विधि :** बायाँ पैर दक्षिण जंघा के ऊपर और दायाँ पैर बाएँ घुटने के नीचे धरें; समकाय होकर, दोनों भुजाओं को आधा फैलाकर, हाथों को 'ज्ञान-मुद्रा' में बाँधकर दोनों घुटनों पर स्थापित कर दें। इसका नाम 'वीरासन' है। श्री स्वामी दयानन्दजी महाराज इसी आसन पर बैठकर योग-साधन, आत्म-चिन्तन तथा ईश्वर-चिन्तन किया करते थे।

दूसरी विधि—बाईं टाँग मोड़ें, फिर यही घुटना मोड़कर एड़ी को वाम-नितम्ब के समीप इस प्रकार स्थापित करें कि वाम-पैर का पंजा और घुटना भूमि का स्पर्श करें। पीछे दक्षिण पादतल को वाम घुटने के साथ मिला भूमि पर इस प्रकार धरें जिससे दक्षिण घुटना ऊपर खड़ा हो जाय। अब बाईं हथेली को वाम-घुटने पर, और दक्षिण हाथ की मुष्टिका (मुट्ठी) बाँधकर दक्षिण घुटने पर रखलें; स्कन्धों को तानकर, समकाय होकर बैठें। क्षत्रियों के बैठने योग्य इसका नाम 'वीरासन' है।

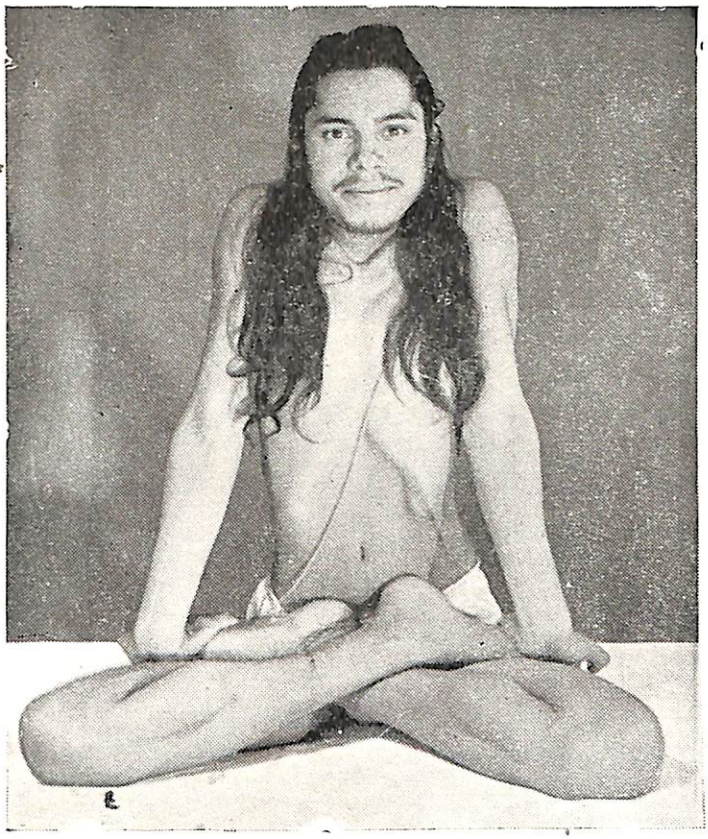
लाभ—भजन में बैठे हुए आलस्य-प्रमाद नहीं आता और देर तक इस आसन से बैठा जा सकता है।

(९) **योगासन**—पद्मासन लगाकर पहले सीधे बैठ जायँ। तदनन्तर दोनों हथेलियों से दोनों पाद-तलों को इस भाँति ढक दें कि मणि-बन्ध सामने-आगे की ओर हो जाय और हाथ की अँगुलियाँ उदर की ओर हो जायँ। उन्मुखी-मुद्रा के द्वारा दृष्टि भ्रूमध्य में स्थिर करें; श्वास-प्रश्वास की गति स्वाभाविक रहे। दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर रखने का विधान भी मिलता है। (मणि-बन्ध=कलाई)।

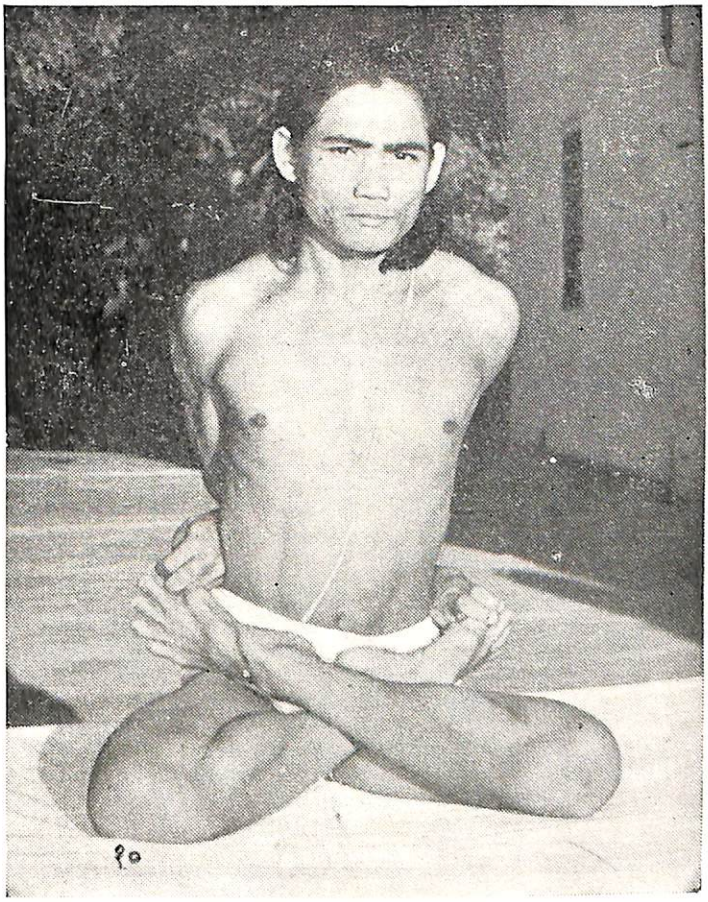
लाभ—साधनाभ्यास में इस आसन से बैठने में तन्द्रा, निन्द्रा, आलस्य, जड़ता, प्रमाद आदि का अभाव रहता है। इस पर दीर्घकाल तक बैठने से प्राणोत्थान होने लगता है तथा कुण्डलिनी जागरण की सम्भावना शीघ्र हो जाती है।

(१०) **बद्धपद्मासन**—पहले तो पद्मासन से बैठें, पश्चात् दोनों हाथों को पीठ की ओर से ले जाकर दक्षिण हाथ से दक्षिण पैर का अँगूठा और वाम हस्त से वाम-पाद का अँगूठा दृढ़ता से पकड़ लें। दोनों स्कन्ध तने रहें, पूरक करके जालन्धर-बन्ध लगा लें, नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि को स्थिर कर दें। घेरण्डसंहिताकार इसे भी पद्मासन ही कहते हैं।

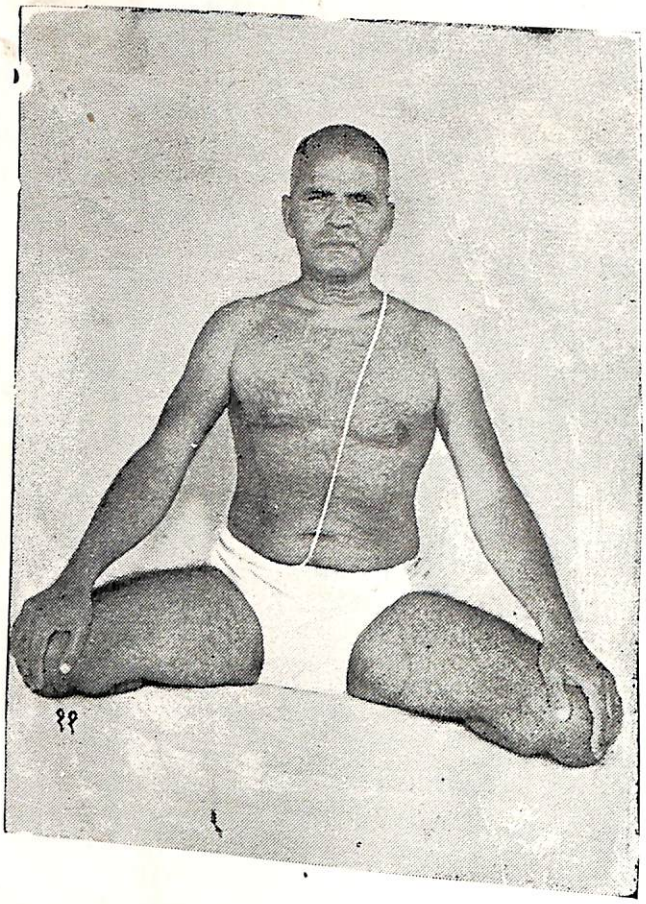
लाभ—तमोगुण के कार्यरूप तन्द्रा-निन्द्रा-आलस्य, कब्ज, स्वप्नदोषादि वीर्य-विकार दूर करता है। मृगी, क्षय, दमा, खाँसी, भगन्दर आदि रोगों से सुरक्षित रखता है। पाचन-शक्ति बढ़ाता और कटिभाग से ऊपर के अंगों को पुष्ट करता है; मन की स्थिरता करता है। महात्मा भर्तृहरिजी ने वैराग्य शतक में यत्र-तत्र इसका उल्लेख किया है।



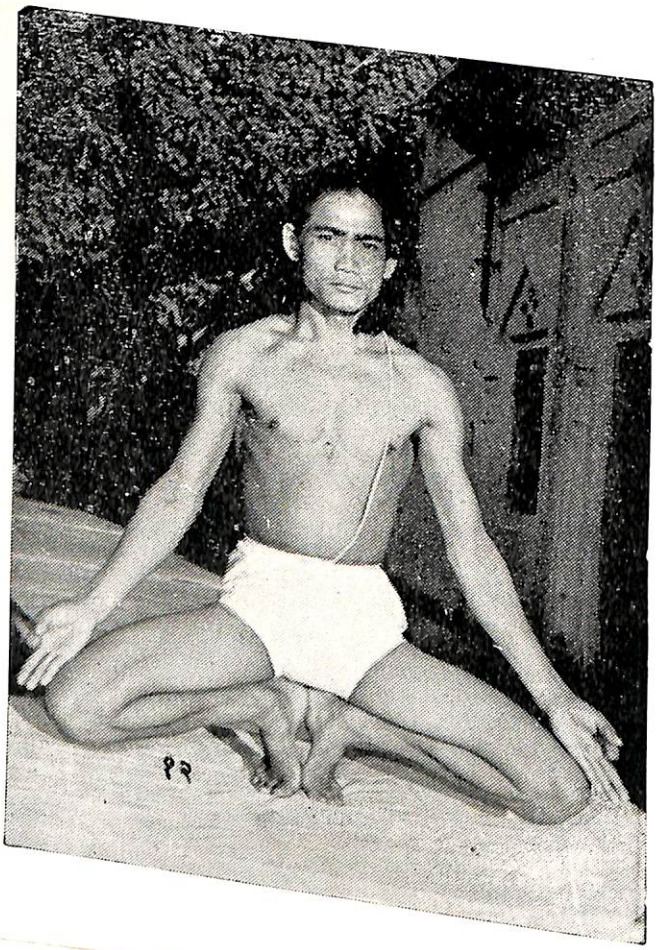
९
योगासन



१०
बद्धपद्मासन



११
मण्डूकासन



१२
मुक्तासन

(११) **मण्डूकासन**—भुजाओं को सीधा रखते हुए हथेलियों को भूमि पर दृढ़ता से स्थापित करके, घुटनों को मोड़कर पैर के पंजों को भूमि पर टेककर बैठ जायँ। अब कोहनियों को थोड़ा झुकाकर, मुड़े घुटनों को यथाशक्ति फैलाकर, झुकी कोहनियों पर (दाईं कोहनी पर दायाँ घुटना और बाईं कोहनी पर बायाँ घुटना) टेक दें और पैरों के अँगूठों को मिला लें। इस प्रकार एड़ियों पर नितम्ब आ जाते हैं।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से अपान-वायु की गति नीचे को होकर मल-मूत्र का त्याग सुगमता से होने लगता है। प्राण का उत्थान होकर सुषम्ना में प्रवेश होने लगता है और शरीर को आरोग्य बनाता है।

(१२) **मुक्तासन**—प्रथम दोनों पैरों को संयुक्त करें। फिर दोनों पैरों की अँगुलियों पर भार देकर इस प्रकार बैठें कि दोनों पादतल संयुक्त होकर दोनों एड़ियाँ मिलकर गुदा और अण्डकोशों के मध्य-सीवन-स्थान के मध्य में आजायँ। पश्चात् दोनों घुटने भूमि पर टेक कर हाथों को 'ज्ञान-मुद्रा' बद्ध करके घुटनों पर स्थापित कर दें, और सीधे होकर बैठ जायँ।

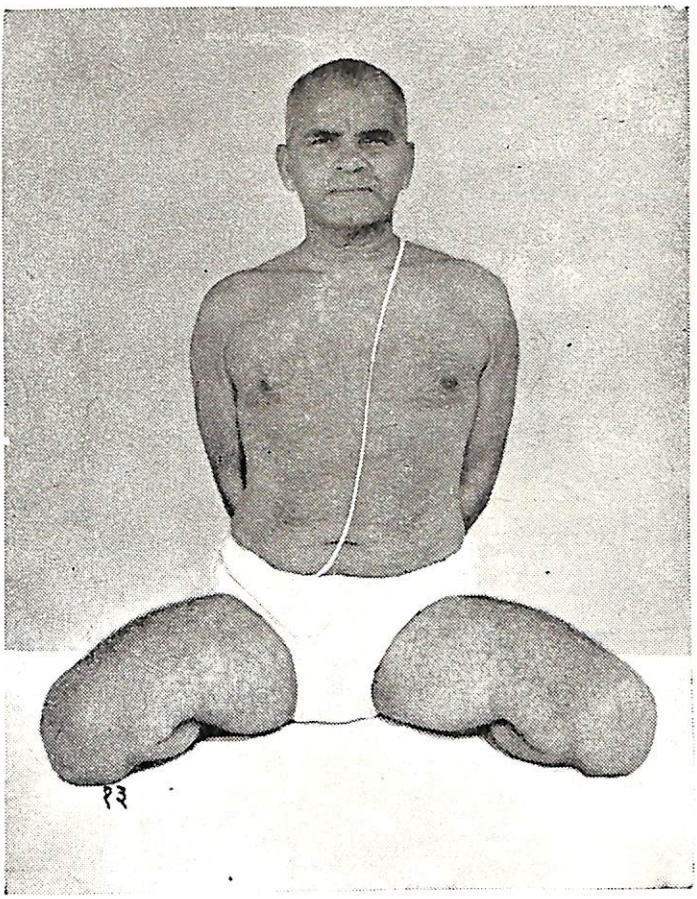
लाभ—यह आसन टाँगों को सुगठित तथा दृढ़ बनाता है। नित्य के अभ्यास से शिश्न और योनिमण्डल की शुद्धि होती है।

(१३) **हस्तपाद गुप्तासन**——पहले दोनों घुटनों को मोड़े, और पैरों को पीछे की ओर ले जाकर एड़ियाँ नितम्ब (चूतर) के दोनों ओर स्थापित करके ऐसे बैठें जिससे कि दोनों पैरों के अँगूठे परस्पर मिल जायँ। तत्पश्चात् दोनों हाथों को पृष्ठभाग की ओर ले जाकर दक्षिण-हाथ से बाएँ पैर का अँगूठा और वाम-हस्त से दक्षिण-पाद का अँगूठा पकड़ लें। फिर पूरक द्वारा श्वास भर के जालन्धर और मूल बन्ध लगाकर यथाशक्ति कुम्भक रक्खें।

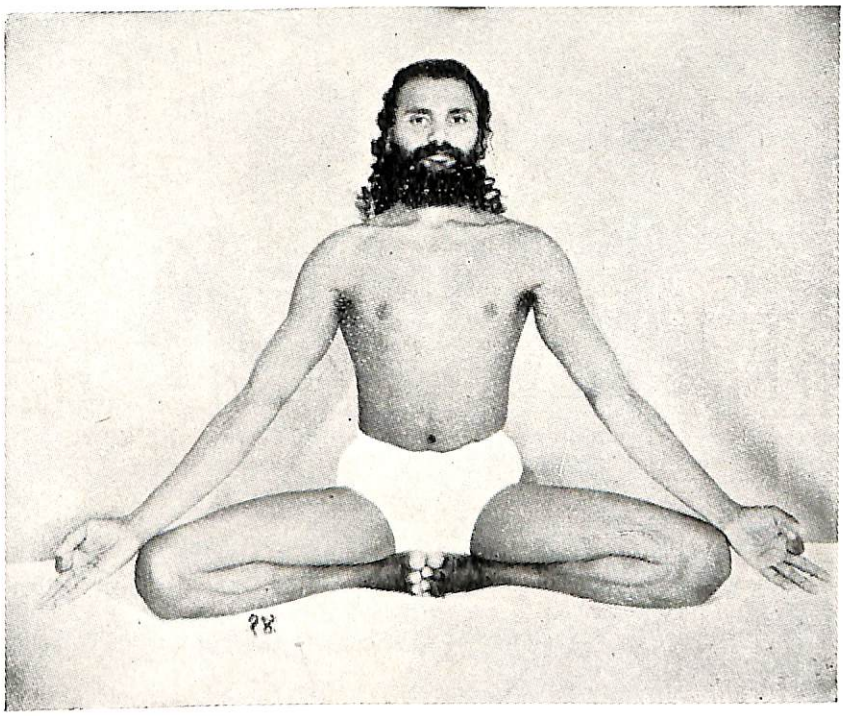
लाभ—उक्त आसन के अभ्यास से प्राण की गति मूलाधार से लेकर सहस्रार (ब्रह्मरन्ध्र) तक सीधी होती है, मन शान्त रहता है। अभ्यास के लिए यह उत्तम है।

(१४) **गोरक्षासन**—सहज आसन से बैठकर दोनों पाद-तलों को मिलाएँ, एड़ी से एड़ी और अँगूठे से अँगूठा मिल जाय। अब दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर गूँथ कर मिले हुए पादतलों के नीचे इस प्रकार ले जायँ जिससे हाथों के अँगूठे पैरों के अँगूठों के ऊपर आ जायँ। हाथों के अँगूठे परस्पर चढ़े न हों अपितु सम हों। अब दोनों घुटनों को भूमि पर दबाते हुए मिली हुई एड़ियों को अपने गुँथे हुए हाथों की सहायता से गुदा और लिङ्ग के मध्य-सीवन-स्थान कन्द तक ले जायँ। जब दोनों एड़ियाँ कन्द का स्पर्श करें तो कन्द स्थान को उठाकर एड़ियों से दबाएँ परन्तु दोनों जानुओं का भूमि से स्पर्श बना रहे। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर रख कर दोनों स्कन्धों को सम रखते हुए समकाय-ग्रीव होकर बैठें।

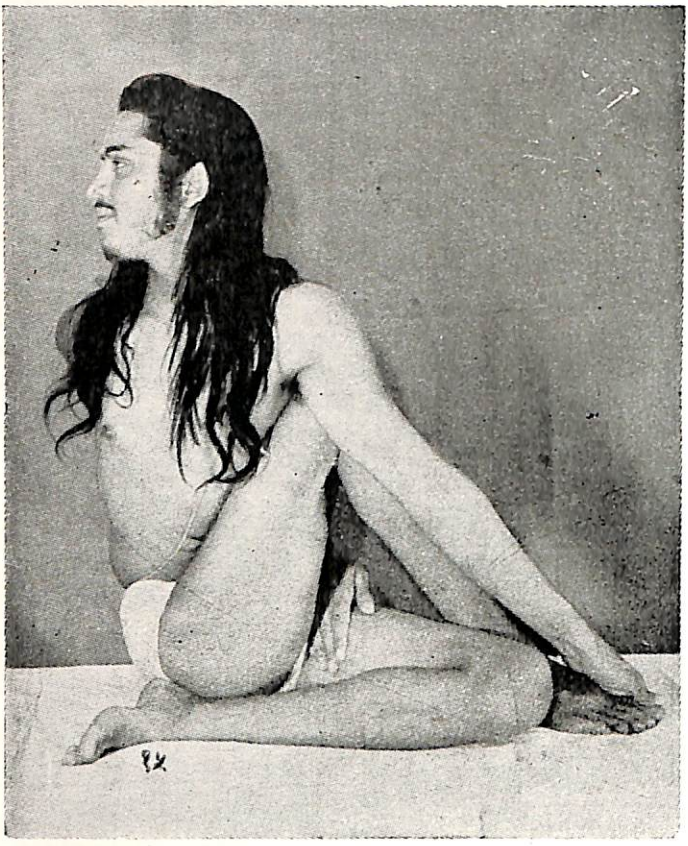
लाभ—इससे जानु (घुटने) और जाँघ की माँसपेशियाँ, नसें दृढ़ होती हैं, शुक्रग्रन्थियाँ, और डिम्बग्रन्थियाँ कन्द-पीड़न (दबाव) से पुष्ट होती हैं। फलतः रज-वीर्य सम्बन्धी विकार-स्वप्न-दोष, मधुमेह, प्रमेह, प्रदर आदि रोग शीघ्र दूर हो जाते हैं और भविष्य में अभ्यासी इनसे बचा रहता है। वातरोग भी नष्टप्रायः हो जाते हैं। श्री गोरक्षनाथ इस आसन से योग-साधना किया करते थे। अतः उन्हीं के नाम से यह प्रसिद्ध हो गया।



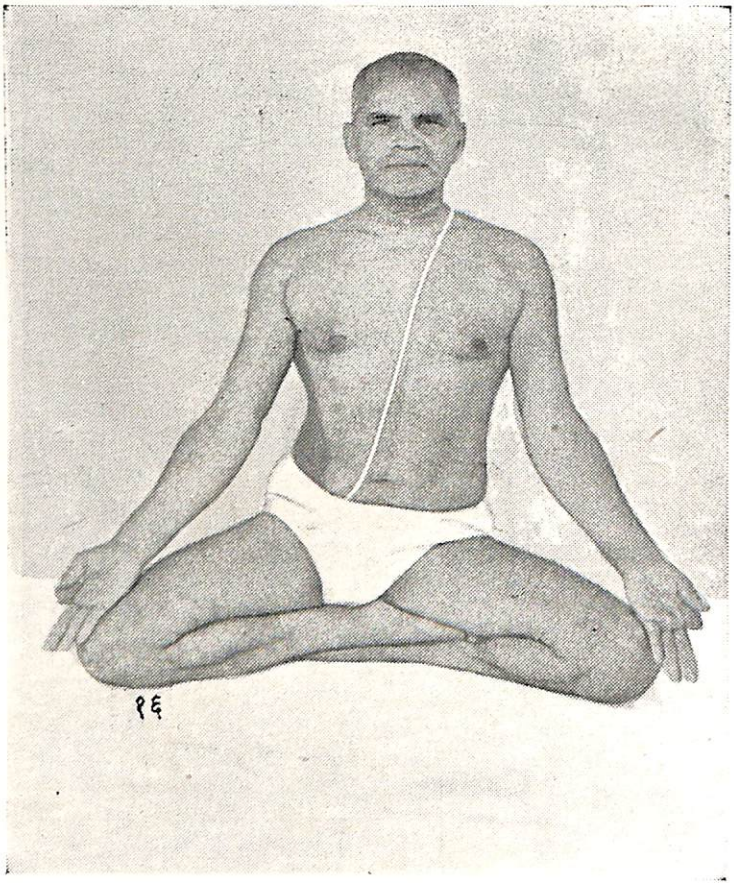
१३
हस्तपाद गुप्तासन



१४
गोरक्षासन



१५
अर्धमत्स्येन्द्रासन



१६
गुप्तासन

(१५) **अर्धमत्स्येन्द्रासन**——बाएँ पैर की एड़ी दक्षिण-नितम्ब के नीचे रख कर दाएँ पादतल को बाएँ घुटने के दक्षिण भाग की ओर भूमि पर रख लें। फिर वाम-हस्त को दाएँ घुटने के बाहर से ले जाकर दक्षिण पैर के पट्ठे को पकड़ लें। तत्पश्चात् दाएँ हाथ को दक्षिण पार्श्व की ओर ले जाकर बाईं जाँघ-मूल को पकड़ कर मुख तथा ग्रीवा को दाईं ओर घुमाकर दक्षिण-स्कन्ध की ओर रक्खें। हाथ-पैर बदलकर दूसरी ओर से इसी प्रकार अभ्यास करें। पूर्णमत्स्येन्द्र-आसन की कठिनाई का ध्यान रखते हुए पहले अर्धमत्स्येन्द्रासन की विधि दी जा रही है। इसके अभ्यस्त हो जाने पर फिर मत्स्येन्द्रासन सुगमता से किया जा सकता है। श्री गोरखनाथजी के गुरु श्री मत्स्येन्द्रनाथ जी इसी आसन से योग-साधना करते थे। इसीलिए यह आसन उनके नाम से प्रसिद्ध है।

लाभ—यह आसन कमर, जाँघ, वक्ष, बाहु, ग्रीवा की नस-नाड़ियों तथा स्नायुमण्डल को पुष्ट करता है। पाचन-क्रिया के ठीक रहने से शरीर स्वस्थ रहता है; मूत्रदाह तथा प्रमेह-रोग नष्ट होते हैं, प्राण-मन पर वशित्व हो जाता है, देह तो सुडौल हो ही जाती है।

(१६) **गुप्तासन**—प्रथम बाँएँ पैर का पंजा अण्डकोशों के नीचे इस प्रकार धरें कि टखना भूमि पर टिक जाय और पाद-तल ऊपर को हो जाय। तत्पश्चात् वाम-पाद तल के ऊपर दाएँ पैर का टखना रखकर पैर की एड़ी के स्थान में अण्ड-कोश और गुदा के मध्यवर्ती सीवन स्थान पर दबाव देकर दोनों हथेलियों को दोनों टखनों पर रखकर समकाय होकर सुखपूर्वक बैठें। पैर बदलकर भी ऊपरिकथित आसन का अभ्यास करें। ये सब १६ आसन बैठकर ही किये जाते हैं। अतः धारणा-ध्यान-समाधियों के लिए भी प्रयुक्त हो सकते हैं। इसी कारण इन्हें अन्य आसनों से पहले लिखा है।

लाभ—गृहस्थियों के अतिरिक्त तीनों आश्रमियों के लिए विशेषरूप से हितकर है। यह आसन वीर्यरक्षा—ब्रह्मचर्य पालन में सहायक, उपस्थेन्द्रिय पर अंकुश रूप है, कामोत्तेजना को शान्त करता है।

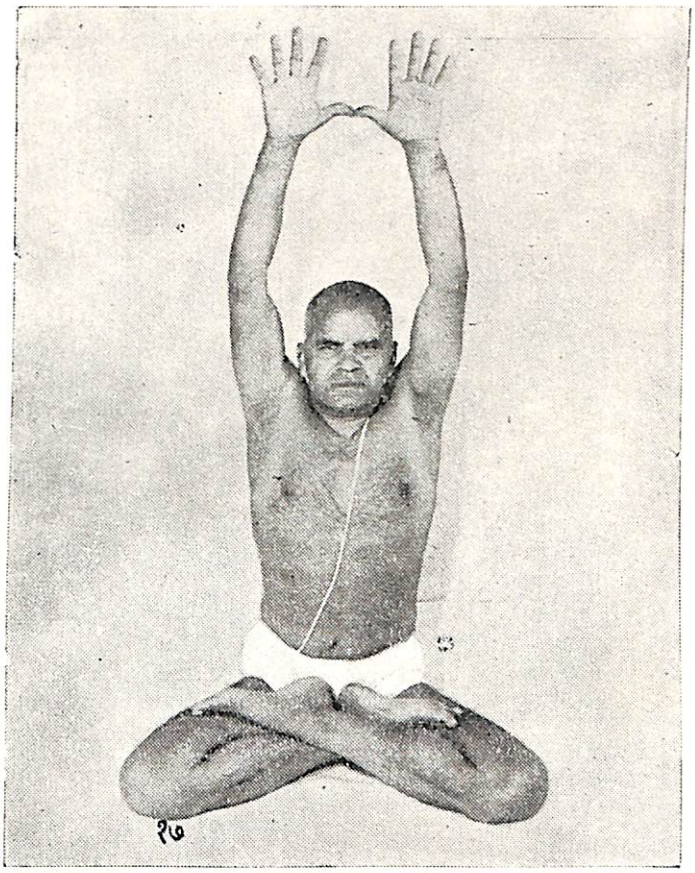
इससे अगले आसन मुख्यरूप से शारीरिक स्वास्थ्य-बल-दृढ़ता के लिए उपयोगी हैं। यही लाभ अगले आसनों से मुख्यतया होता है।

(१७) **पर्वतासन**—प्रथम पद्मासन से बैठें। तत्पश्चात् पूरक द्वारा उदर को श्वास से भर लें। अब छाती को बलपूर्वक फुला दें और दोनों हाथों को ऊपर उठा कर आकाश की ओर तान दें। यथाशक्ति कुम्भक रख कर दोनों नथुनों से शनैः-शनैः रेचक करते हुए पूर्व स्थिति में आ जायँ।

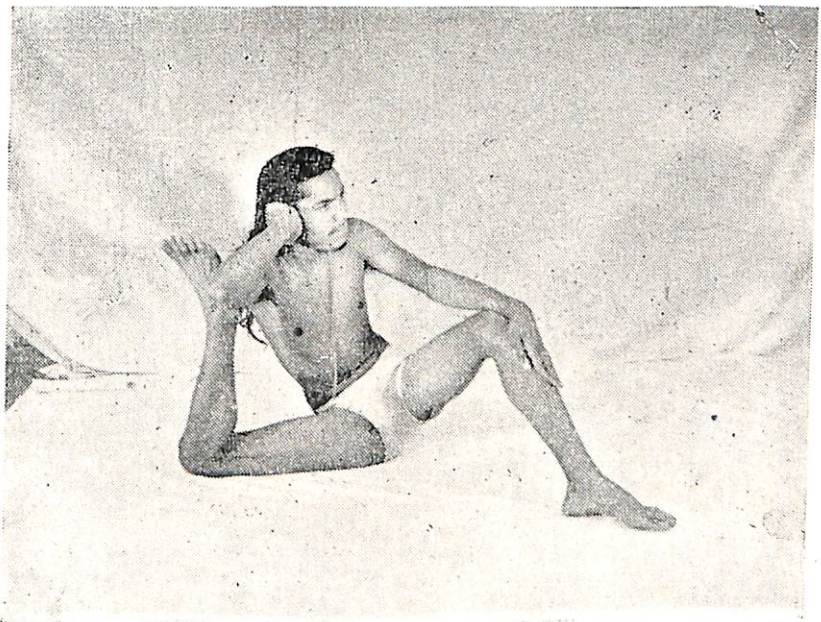
लाभ—इससे प्राण-शक्ति बलिष्ठ होती है। छाती का विकास और फेफड़ों का शोधन होकर बल बढ़ता है।

(१८) **आसा-आसन**—दोनों पैर फैलाकर बैठ जायँ। दक्षिण पैर उठाकर इस पादतल को दक्षिण बग़ल में लगा दें। अब इसी पादतल पर दाईं कोहनी दृढ़ता से रखकर दाईं हथेली को कनपटी से लगा लें। दक्षिण घुटना भूमि पर टिका रहे। तत्पश्चात् वाम-पाद का जानु किंचित् उठाकर घुटने पर वाम-हस्त की हथेली रख दें। इस आसन को पैर बदलकर, उक्त विधि के अनुसार दूसरी ओर से भी करें। जो योगाभ्यासी दिन और रात्रि में प्रायः बैठे रहते हैं वे काष्ठ की 'आसा' अथवा 'वैरागिन' नाम की टेकन बनाकर बग़ल में, कभी दोनों बग़लों के नीचे लगाकर अपनी ठोड़ी भी उस पर रखकर बैठ जाते हैं। इससे थकावट कम होती है, बिना लेटे विश्राम मिल जाता है। उसके अभाव में इस आसन से कार्य ले सकते हैं।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से पैर और बाहु पुष्ट होते, देह बलवान् बनती तथा विश्राम भी मिलता है।



१७
पर्वतासन



१८
आसा-आसन

१९/१—पश्चिमोत्तान-आसन

(१९) **पश्चिमोत्तान-आसन**—१. बैठकर पैरों को सामने सीधा फैलाकर परस्पर मिला लें। पश्चात् दाएँ हाथ से दाएँ पैर का और वाम-हस्त से वाम-पाद का अँगूठा दृढ़ता से पकड़कर टाँगों को अकड़ाकर सीधा कर लें। अब प्रश्वास को रेचन करके मूलबन्ध और उड्डियान बन्ध लगाकर पीठ को अगली ओर झुकाते हुए मस्तक को टाँगों पर टिका दें। यथाशक्ति बाह्य कुम्भ रखकर जब श्वास लेने की इच्छा हो तब मस्तक उठाकर शनैः-शनैः पूरक करके पुनः घुटनों पर मस्तक रख लें।

२. **दूसरी विधि—जानुबद्धपश्चिमोत्तान**—पश्चिमोत्तान की स्थिति में बैठकर पादाँगुलियों को छोड़कर दोनों हाथों से दोनों जानुओं को थामकर दृढ़ता से पकड़ लें। पूर्व प्रकार से प्राणायाम करते हुए मस्तक को घुटनों पर धर लें।

३. **पादबद्ध पश्चिमोत्तान**–सामने फैलाई टाँगों को मिलाकर पूर्ववत् बैठकर दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर गूँथकर, पीठ झुकाकर दोनों पादतलों को इन गुँथी अँगुलियों में बाँध लें, और पूर्ववत् रेचक-कुम्भक करते हुए मस्तक को भी पूर्ववत् घुटनों से उठाते और उन पर रखते रहें।

४. **पृष्ठबद्ध पश्चिमोत्तान**—टाँगों को पूर्ववत् फैलाकर अब दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर दक्षिण-हाथ से बाईं कोहनी और वाम हस्त से दाईं कोहनी पकड़कर बाँध लें। पुनः रेचक प्राणायाम करते हुए आगे को झुककर घुटनों पर सिर रखकर यथाशक्ति बाह्यकुम्भक रखकर मस्तक उठाते हुए पूरक कर लें।

५. **पाष्णी (एड़ी) बद्ध पश्चिमोत्तान**––दोनों पैर फैलाकर पूर्ववत् बैठकर दोनों हाथों से दोनों एड़ियों को दृढ़ता से पकड़े रहें। पूर्ववत् मस्तक को घुटनों से उठाकर रेचक-कुम्भक करके पुनः घुटनों पर टिका लें। यथाशक्ति कुम्भक रख कर शिर उठाकर रेचक कर दें, जैसा कि पहले करते आ रहे हैं।

६. **द्विहस्त-प्रसारण पश्चिमोत्तान**—पूर्ववत् पैर सामने फैलाकर मिला लें। अब दोनों भुजाओं को दाईं-बाईं ओर सीधा फैलाकर बिना मोड़े हुए अपनी पीठ झुकाकर पूर्ववत् रेचक-कुम्भक करते हुए मस्तक को दोनों घुटनों पर टिका दिया करें और श्वास लेने के लिए मस्तक उठाकर पूरक करके छोड़ दें। भुजाएँ सदा फैली रहें।

७. **पृष्ठ मुष्टिबद्ध पश्चिमोत्तान**—पूर्ववत् टाँगें पसारकर बैठें। दोनों हाथों

को पीठ पर ले जाकर अँगुलियों को परस्पर गूँथकर हथेलियों को मिलाकर रख लें। अब मस्तक आगे झुकाकर घुटनों पर टेकते समय रेचक करके कुम्भक कर लें।

८. **एक पाद पश्चिमोत्तान**—पूर्ववत् टाँगें पसार कर बैठें। फिर दायाँ पैर घुटने से मोड़कर दक्षिण नितम्ब के पार्श्व में एड़ी रख लें। अब आगे को झुककर दोनों हाथों से बाएँ पैर का अँगूठा पकड़कर, शिर को वाम-जानु पर लगाए रखकर पूर्ववत् रेचक-कुम्भक करें।

लाभ—पश्चिमोत्तान के इन सब प्रकारों से बढ़ा हुआ उदर कृश होकर प्रायः सब प्रकार के उदर-विकार नष्ट हो जाते हैं। समस्त शरीर सुडौल, सुगठित, लचकीला बन जाता है। उदर-गत वातगुल्म (बायगोला), बढ़ी तिल्ली, अग्निमान्द्य आदि रोग शान्त हो जाते हैं। टाँगों की नस-नाड़ियाँ, सन्धियाँ, स्नायु पुष्ट होते हैं। सुषुम्ना-द्वार खुल जाता है। प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी-उत्थान में सहायता मिलती है। शरीर, प्राण इन्द्रियों पर अधिकार होकर मन की एकाग्रता बढ़ती है।

९. **अर्द्धबद्ध पद्म पश्चिमोत्तान**—दोनों पैरों को आगे पसारकर बैठें, और वाम-पाद की एड़ी दक्षिण जँघा मूल में जमायँ। अब वाम-हस्त को पीछे दक्षिण-पार्श्व की ओर ले जाकर वाम-पाद के अँगुष्ठ को पकड़ लें। फिर दक्षिण हस्त से, फैले हुए दक्षिण-पाद का अँगूठा पकड़कर, श्वास अन्दर भरकर, मस्तक से दाएँ-जानु का स्पर्श करें। इसी प्रकार पैर बदलकर भी करें।

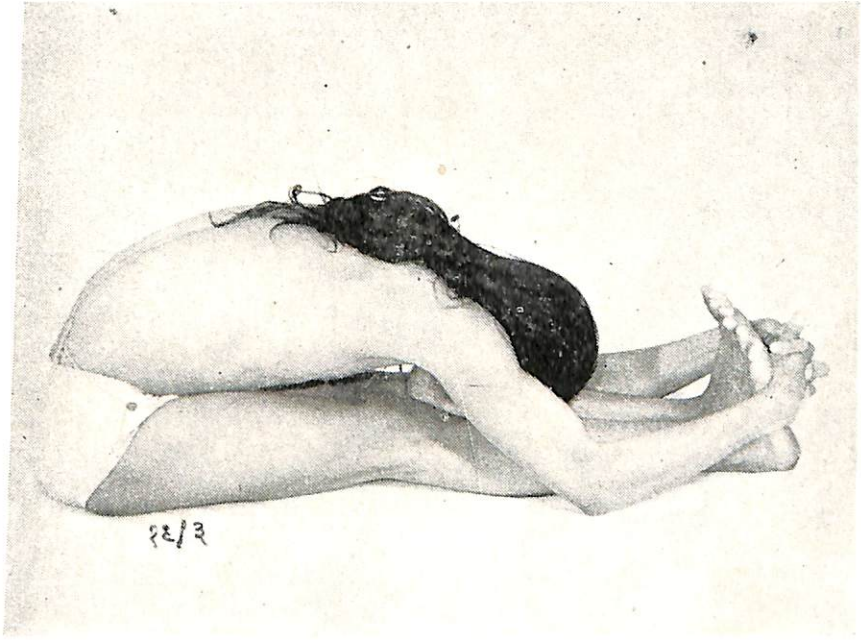
लाभ—वीर्य-रक्षार्थ यह आसन उपयोगी है। यह वीर्य सम्बन्धी दोषों को दूर कर देता है।

१०. **पादग्रीवा पश्चिमोत्तान-आसन**—बाईं टाँग को सामने सीधा फैला कर बैठें और दाईं-टाँग उठाकर गर्दन पर स्थापित करके दोनों हाथों से वामपाद को पकड़कर इतना झुकें कि मस्तक जानु से लग जाय।

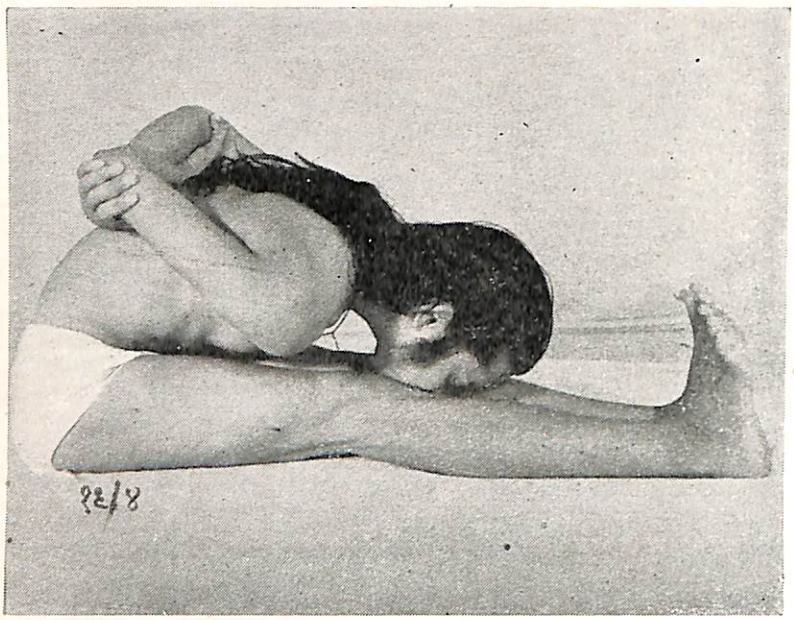
लाभ—टाँगों की समस्त सन्धियाँ तथा ग्रीवा की नस-नाड़ियाँ दृढ़ बनती हैं।

११. **जानु पृष्ठबद्ध पश्चिमोत्तान**—बाईं टाँग सामने सीधी फैला लें और दाईं टाँग मोड़कर पादतल को भूमि पर सीधा ही रख दें। अब दक्षिण हस्त को दाईं पिण्डली के ऊपर से पृष्ठ की ओर ले जायँ और वाम-हस्त को बाईं ओर

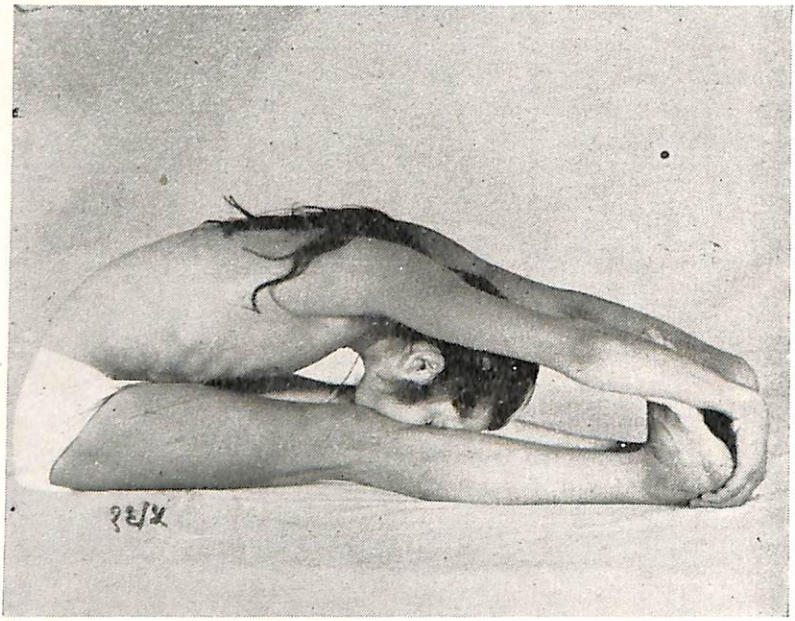
१९/२
जानुबद्ध-
पश्चिमोत्तान-आसन



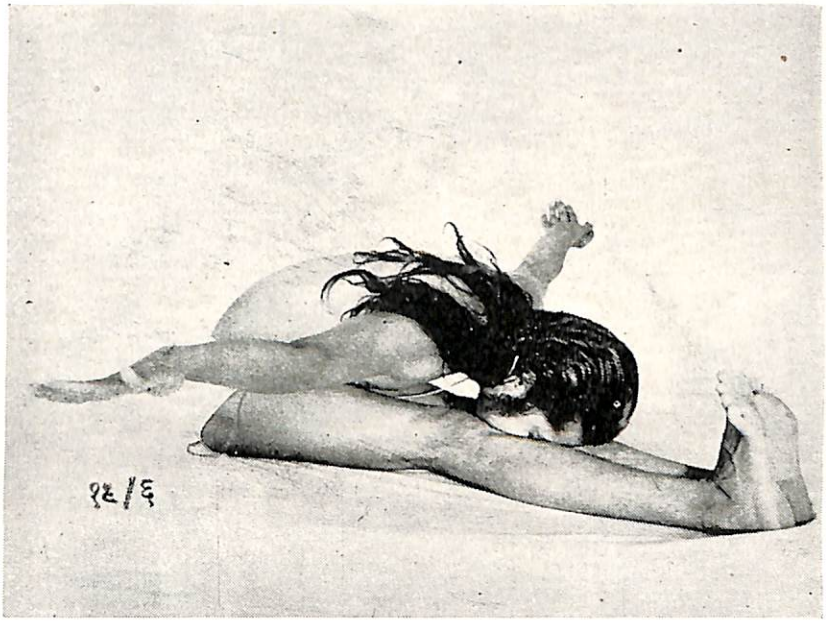
१९/३
पादबद्ध-
पश्चिमोत्तान-आसन



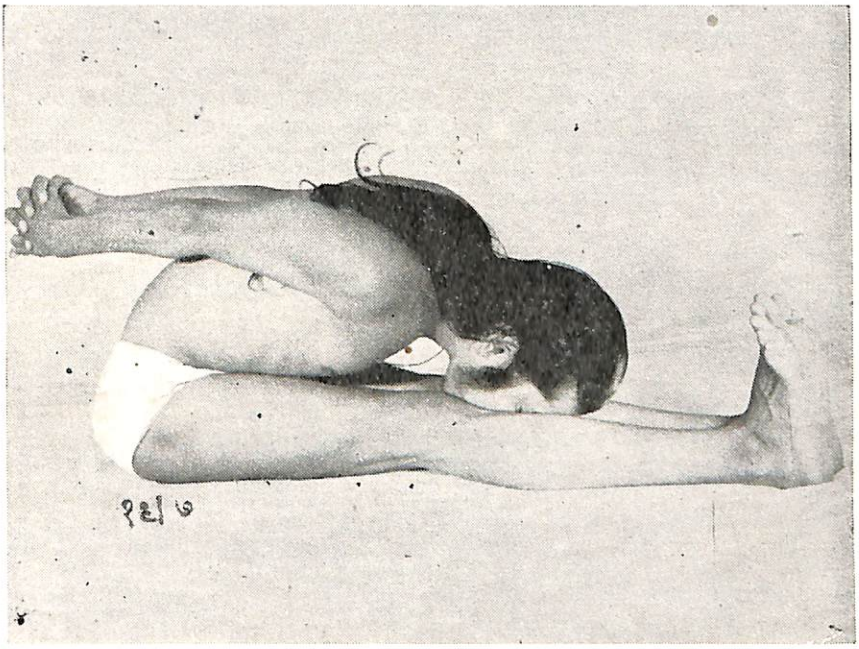
१६/४
पृष्ठबद्ध-
पश्चिमोत्त न-आसन



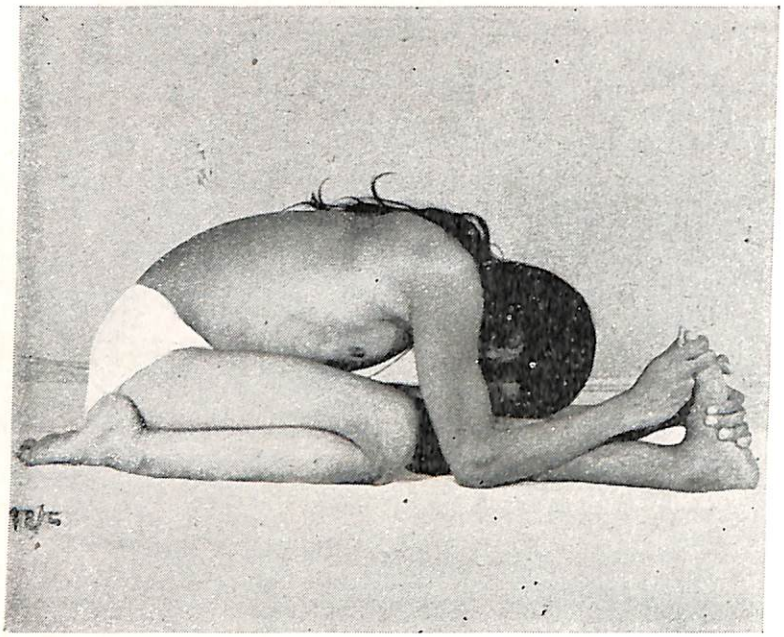
१६/५
पार्ष्णीबद्ध-
पश्चिमोत्तान-आसन



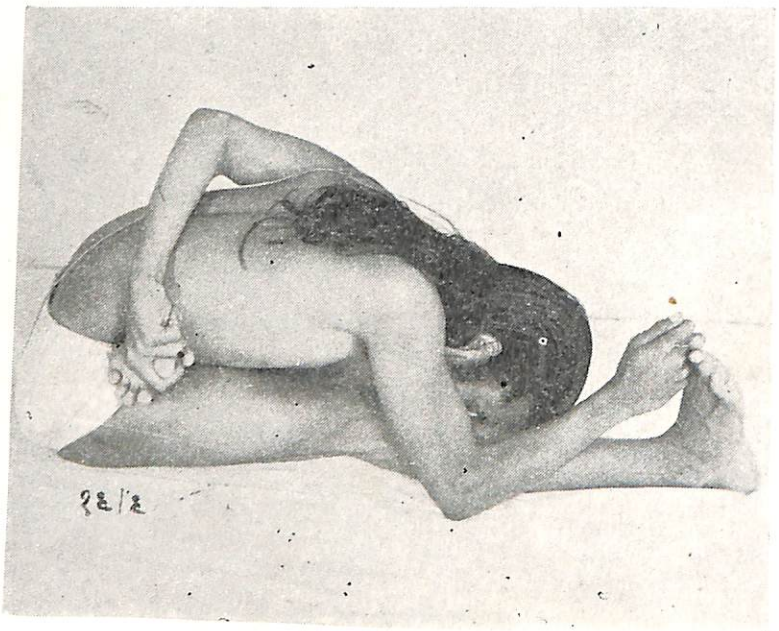
१९/६
द्विहस्त-प्रसारण-
पश्चिमोत्तान-आसन



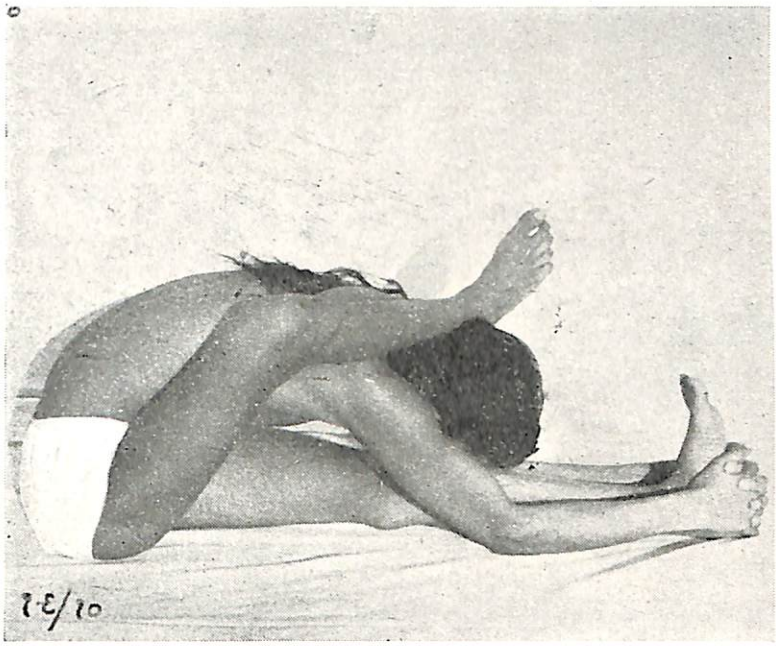
१९/७
पृष्ठ-मुष्टिबद्ध-
पश्चिमोत्तान-आसन



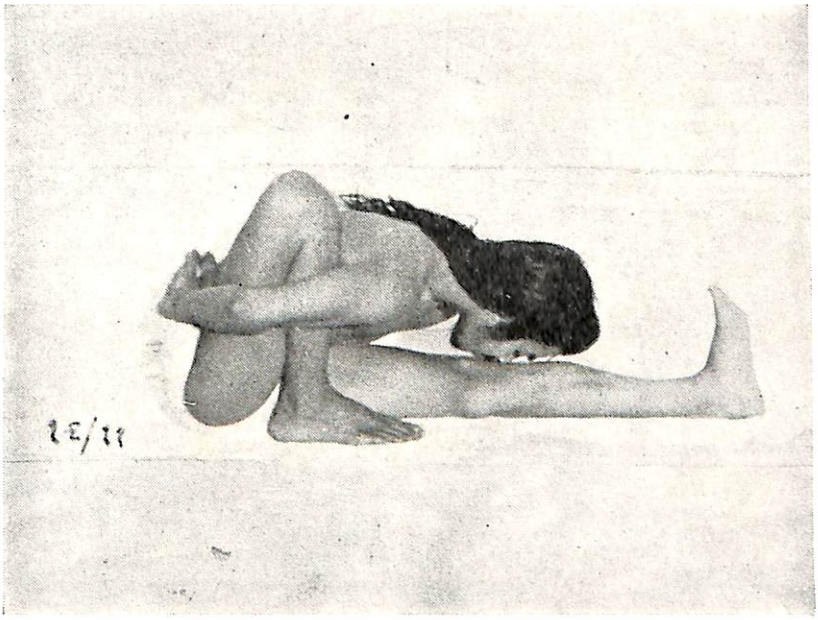
१९/८
एकपाद-
पश्चिमोत्तान-आसन



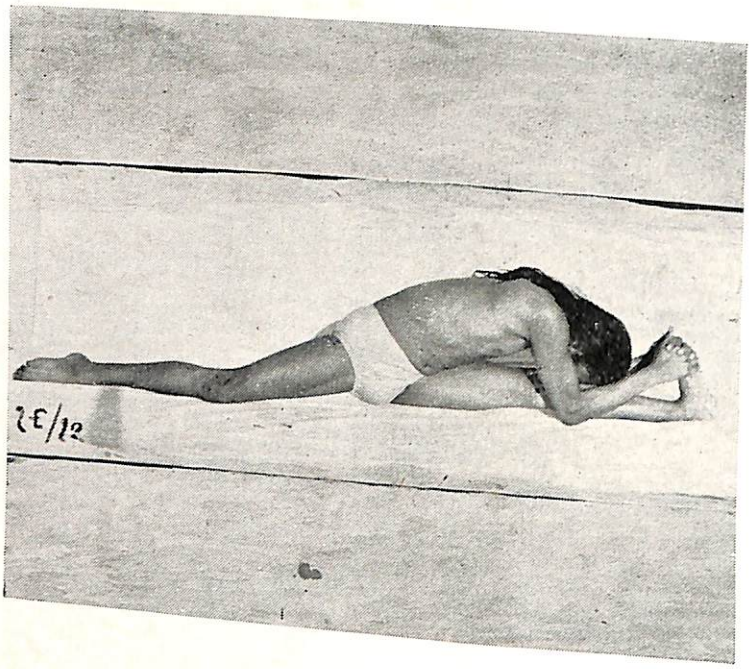
१९/९
अर्द्धबद्ध-पद्म-
पश्चिमोत्तान-आसन



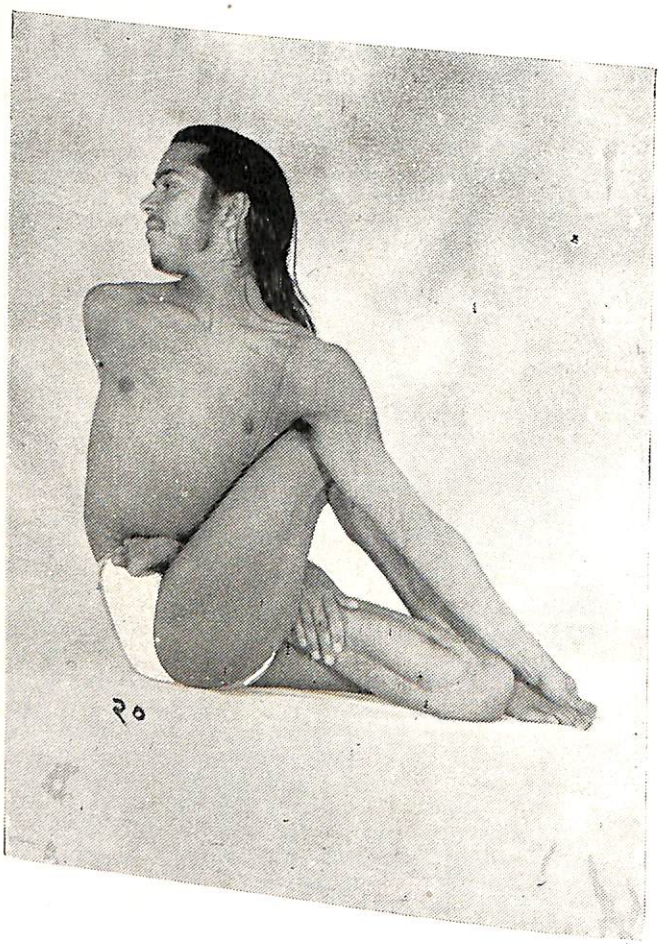
१९/१०
पादग्रीवा-
पश्चिमोत्तान-आसन



१९/११
जानुपृष्ठबद्ध-
पश्चिमोत्तान-आसन



१९/१२
विपरीतपाद प्रसारण-
पश्चिमोत्तान-आसन



२०
मत्स्येन्द्र-आसन

से पृष्ठ पर ले जाकर दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर गुम्फित करके मस्तक को बाएँ जानु से लगा दें।

लाभ—स्कन्ध और बाहु बलवान होते हैं।

१२. **विपरीत पाद प्रसारण-पश्चिमोत्तान**—दोनों टाँगें दक्षिण और वाम पार्श्वों में फैलाकर बैठें और दोनों हाथों से वाम-पैर को पकड़कर मस्तक को वाम जानु पर टेक दें। इसी प्रकार घूमकर दाएँ जानु पर भी टेकें।

लाभ—टाँगें अति दृढ़ हो जाती हैं, उदर शीघ्र कृश हो जाता है एवं वात-विकार जाता रहता है।

(२०) **मत्स्येन्द्र-आसन**—टाँगें आगे को फैलाकर बैठें। अब वाम-पाद की एड़ी को नाभि में इस प्रकार लगाएँ कि पैर का पंजा दक्षिण जँघा-मूल में आ टिके। अब दक्षिण-पादतल को बाएँ घुटने के वाम-पार्श्व में खड़ा करके वाम-हस्त को खड़े घुटने के दक्षिण-पार्श्व में बाहर की ओर से ले जाकर दक्षिण-पैर के अँगूठे को पकड़ लें। तदनन्तर दक्षिण-हस्त को पीठ की ओर घुमाकर बाईं एड़ी का इस प्रकार स्पर्श करें कि मुख घूमकर दाईं ओर हो जाय; दृष्टि पीछे की ओर सीधी रहे। इसी प्रकार हाथ-पैर बदलकर दूसरी ओर से भी अभ्यास करें। इस आसन की क्रिया कठिन है, परन्तु धीरे-धीरे नित्य के अभ्यास से फिर यह सुगमता से होने लगता है और सिद्ध हो जाता है। गोरखनाथ, घेरण्डनाथ तथा आत्माराम योगियों ने उपर्युक्त विधि ही प्रतिपादित की है।

लाभ—इसके निरन्तर अभ्यास से, मन्दाग्नि, आमवात, तिल्ली, यकृत्-विकार, यदि हों तो नष्ट हो जाते हैं, तथा इसके अभ्यासी को उदर-विकार होते ही नहीं। उदर के स्वस्थ और पाचन-शक्ति के ठीक रहने से समस्त शरीर स्वस्थ, सुडौल, सुन्दर, पुष्ट, तेजस्वी, कान्तिमान, बलिपलित-झुर्रियों और बुढ़ापे से रहित होकर स्फूर्त बना रहता है। ब्रह्मचर्य पालन तथा योग-सिद्धियों की प्राप्ति में यह सहायक होता है।

(२१) **पवनमुक्त-आसन**—चित्त लेटकर पूरक द्वारा उदर को प्राण-वायु से भर लें। फिर दक्षिण घुटने को मोड़कर उदर पर स्थापित करके दोनों भुजाओं में कसकर इससे उदर को दबाएँ। शिर को उठाकर नासिका द्वारा घुटने को स्पर्श किये रहें, दूसरी फैली हुई टाँग भूमि से मिली रहे। इसे हाथ-पैर-टाँग बदल कर भी करें।

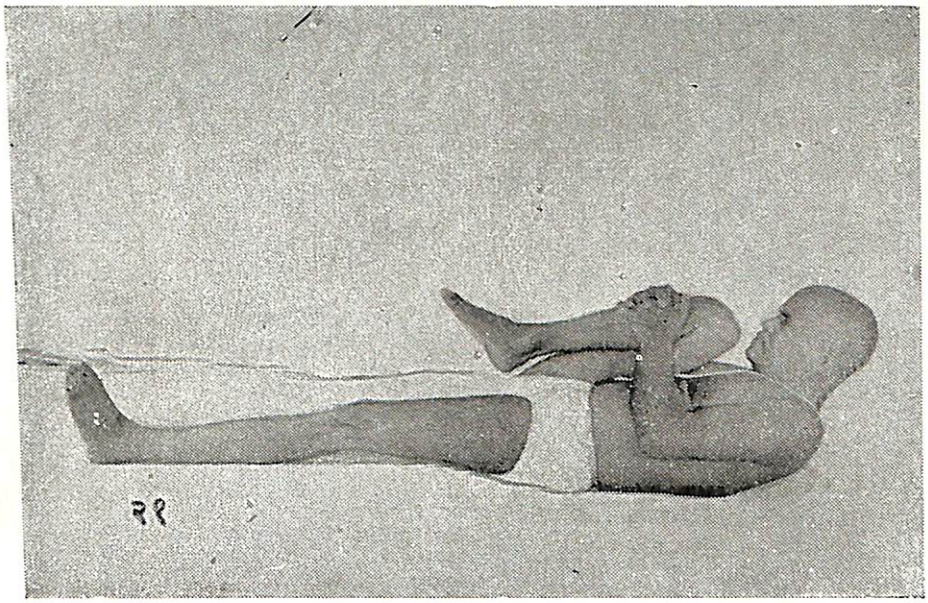
लाभ—इसके निरन्तर अभ्यास से अपानवायु की गति ठीक और नीचे की ओर हो जाने से बिना कष्ट अपान का निःसरण हो जाता है। उदरगत वायु शान्त रहता है, और कब्ज़ नहीं रहता। फुफ्फुस तथा हृदय सम्बन्धी विकार नहीं होते, उदर में मज्जा नहीं बढ़ती। पेट कभी अफर जाय तो इसे करने से अपान के मुक्त हो जाने से उदर हल्का पड़ जाता है। कुछ जल पीकर इस आसन को बिना प्राणायाम के करने से थोड़े समय के पीछे ही शौच भली प्रकार हो जाता है।

(२२) **कूर्म आसन**—१—दोनों टाँगों के घुटनों को मोड़कर पैरों को पीछे करके इस प्रकार बैठें कि टखने (गिट्टे) भूमि पर टिक जायँ और नितम्बों के समीप एड़ी आ जाय। फिर आगे को झुककर दोनों कोहनियों को मिलाकर दोनों जानुओं के मध्य भूमि पर स्थापित कर दें। दृष्टि नासिकाग्र पर रहे और श्वास की गति सूक्ष्म कर दें।

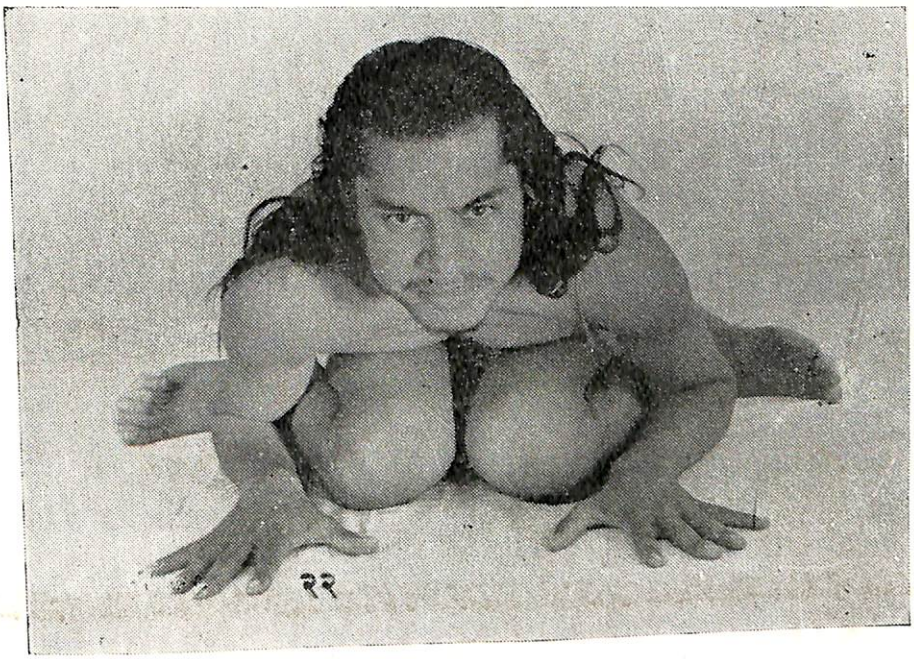
२—पैर के दक्षिण गिट्टे से गुदा के वाम भाग को और पैर के वाम गिट्टे से गुदा के दक्षिण भाग को रोककर सावधानी से बैठें। इसे भी कूर्मासन कहते हैं। (हठ-प्रदी., श्लो. २२।)

३—दोनों एड़ियों को उलट कर अण्डकोशों के नीचे रक्खें। शिर और गर्दन को सीधा रखकर बैठ जायँ। (घेरण्ड, उप. २, श्लोक ३१) के अनुसार यह भी कूर्मासन है।

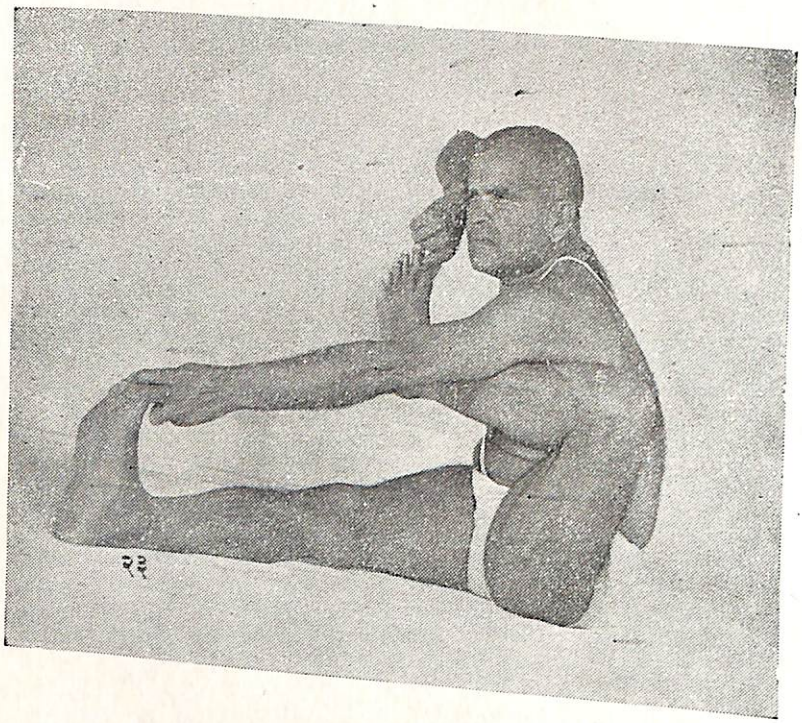
लाभ—इस आसन में मूलबन्ध स्वाभाविक रूप से लग जाता है। अतः प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी उत्थान शीघ्र होता है। इससे बवासीर और भगन्दर नहीं होते।



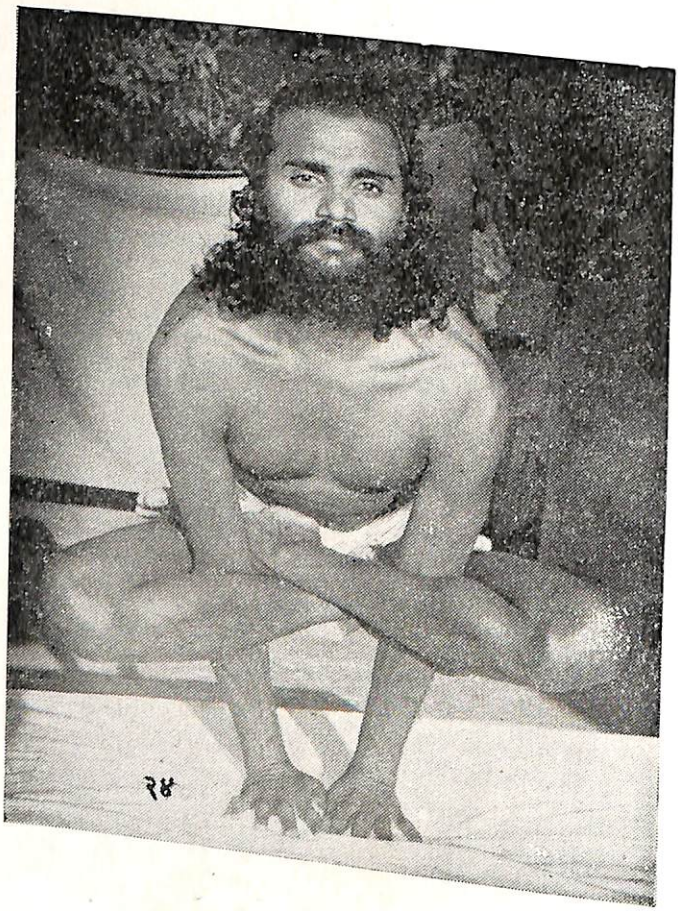
२१
पवनमुक्त-आसन



२२
कूर्म-आसन



२३
धनूपाकर्षण-आसन



२४
कुक्कुट-आसन

(२३) **धनुष-आकर्षण-आसन**—दोनों टाँगों को सामने सीधा फैलाकर बैठें। तत्पश्चात् वाम-हस्त से दक्षिण-पैर का अँगूठा दृढ़ता से पकड़ रखें। अब बाएँ पैर को दाएँ घुटने पर रखकर दक्षिण हाथ से बाएँ पैर का अँगूठा पकड़कर दक्षिण कान तक खींचकर ले आएँ। इस प्रकार धनुष पर बाण रखकर खींचने के समान शरीर की आकृति बन जाती है। अब इसे हाथ-पैर बदल कर भी करें। पाद-आकर्षण करते समय पूरक करके कुम्भक करना चाहिए, और रेचक करते समय पैर छोड़ दें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से भुजदण्ड, स्कन्ध, जानु और जंघाएँ लचकीली तथा हृष्ट-पुष्ट हो जाती हैं और प्राणनिरोध से प्राण बलवान होता है।

(२४) **कुक्कुटासन**—प्रथम पद्मासन लगाकर बैठें। तदुपरान्त दोनों जाँघों और पिण्डलियों के मध्य में से दोनों हाथ दोनों कोहनियों तक बाहर निकाल कर, तथा हथेलियों को भूमि पर टिकाकर दोनों हाथों के बल पर सम्पूर्ण शरीर को तोलकर रखें। दृष्टि आकाश की ओर रहे, कुछ देर इसी स्थिति में रहें, फिर छोड़ दें।

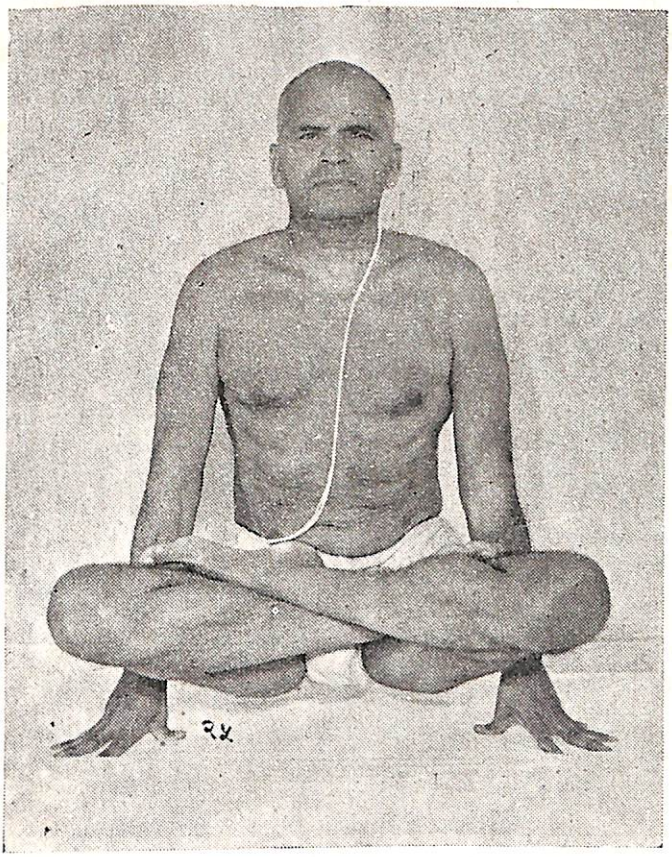
लाभ—इसके अभ्यास से भुजाओं और छाती में दृढ़ता आती है, जठराग्नि को प्रदीप्त करता और आमाशय तथा पक्वाशय को शक्ति प्रदान करता है। उदर-कृमि तथा हाथ-पैरों की स्थूलता एवं दुर्बलता को नष्ट करता है।

(२५) **तुला आसन**—प्रथम पद्मासन लगाकर बैठें। फिर दोनों हाथों के पंजों को दक्षिण-वाम पार्श्वों में भूमि पर दृढ़ता से टेक कर पूरक करके दोनों हाथों पर बल देकर पद्मासन लगाये हुए ही शरीर को ऊपर उठाकर भुजाओं (हाथों) पर तोल दें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर छोड़ दें। धीरे-धीरे इसका अभ्यास बढ़ा लें।

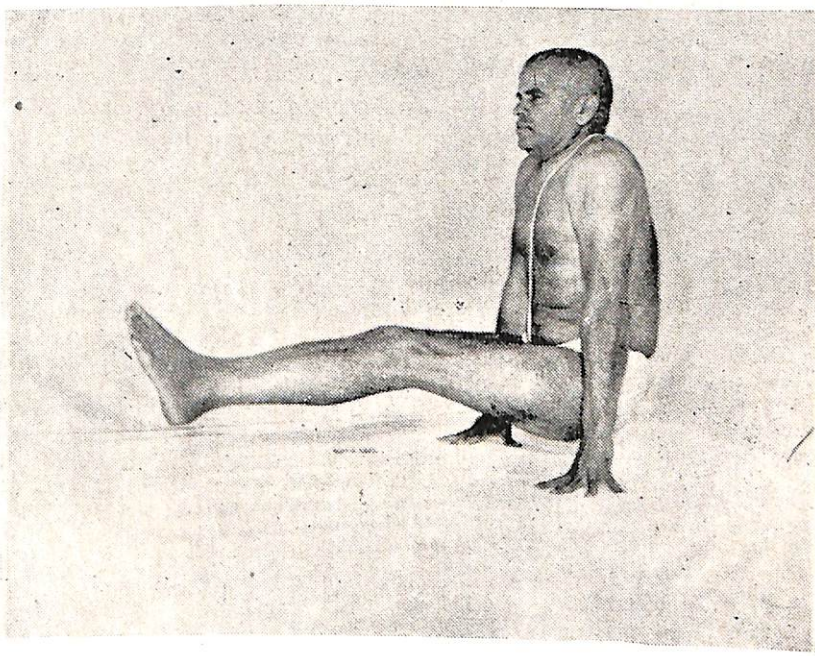
लाभ—इसके अभ्यास से भुजाएँ तथा हथेलियों के पंजे दृढ़ तथा पुष्ट और बलिष्ठ बनते हैं। छाती और कन्धों में शक्ति आती है, उदर और आँतों की शुद्धि और पुष्टि, एवं ग्रीवा भी बलिष्ठ बनती है।

(२६) **पादप्रसारण सर्वाङ्गतुला आसन**—दोनों टाँगों को सीधा, सामने फैलाकर बैठें। दोनों टाँगों के जानु और एड़ियाँ मिली रहें—परस्पर जुड़ी रहें। अब दोनों हथेलियों को अपने-अपने पार्श्वों में नितम्बों के समीप भूमि पर दृढ़ता से टेककर, भुजाओं को दृढ़ता से कसते हुए सीधा रखकर एवं पूरक करके समस्त देह को टाँगों-सहित हाथों पर उठा लें और कुम्भक रखते हुए कुछ समय इसी स्थिति में रहें।

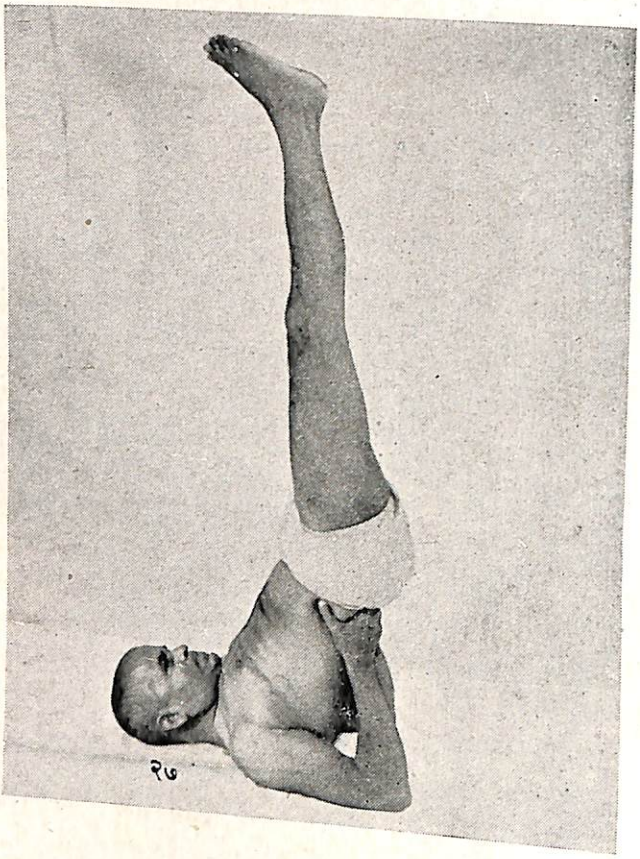
लाभ—इसके अभ्यास से स्कन्ध-भुजाएँ-हथेलियाँ बलिष्ठ—पुष्ट होती हैं। जिस पर रक्त-संचार तीव्रता से होकर रक्तशुद्धि भी होती है।



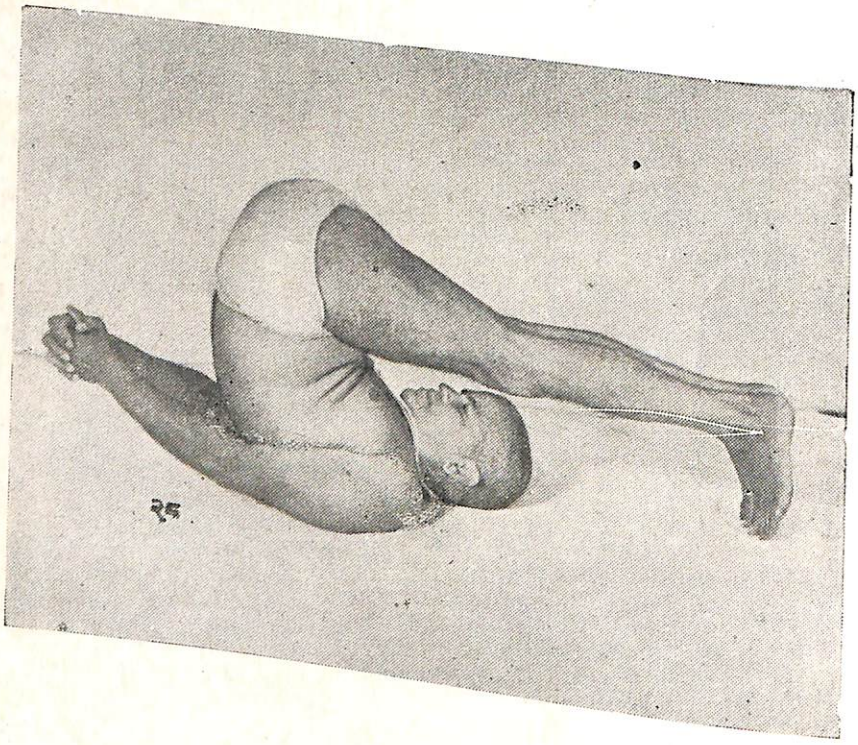
२५
तुला-आसन



२६
पादप्रसारण-
सर्वाङ्गतुला-आसन



२७
सर्वाङ्ग-आसन



२८
हल-आसन

(२७) **सर्वाङ्ग आसन**—पीठ के सहारे चित्त होकर लेट जायँ और दोनों टाँगें और पैर परस्पर जुड़े रहें। अब कन्धों से पैरों तक का समस्त भाग ऊपर की ओर सीधा उठाएँ, दोनों भुजाएँ कोहनियों तक दृढ़ता के साथ भूमि से जुड़ी रहें। अब कोहनी के मोड़ से हाथों को उठाकर कमर को पकड़कर कन्धों से पैरों तक सारे शरीर को सीधा तान दें—समस्त शरीर दोनों कन्धों और ग्रीवा पर आ ठहरे। इस प्रकार टाँगों को सीधा रखते हुए, पैरों को मिलाए, पैरों के अँगूठों को नाक की सीध में रखते हुए, समस्त शरीर को कन्धों और ग्रीवा पर तोल दें एवं हाथों से कटि-भाग को पकड़कर साधे रहें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर छोड़ दें।

लाभ—रक्तशुद्धि, मस्तिष्क, हृदय-फुफ्फुसों की पुष्टि के लिए यह आसन प्रसिद्ध है। शिर-नेत्र-मस्तिष्क की शक्तियों को विकसित करता, नेत्र-ज्योति को बढ़ाता, वातरोग, रक्तविकार को दूर करता, शिर-पीड़ा तथा रक्तपित्त-पाण्डुरोग को शान्त करता और पाचनशक्ति की वृद्धि करता है।

(२८) **हल-आसन**—प्रथम पीठ के बल सीधे लेट जायँ, अब दोनों टाँगों को परस्पर मिलाकर शिर के पीछे ले जाकर सीधा रखते हुए पैर के पंजों को भूमि पर टिका दें। भूमि पर पड़ी हुई सीधी भुजाओं के हाथों को सरकाकर परस्पर मिला दें।

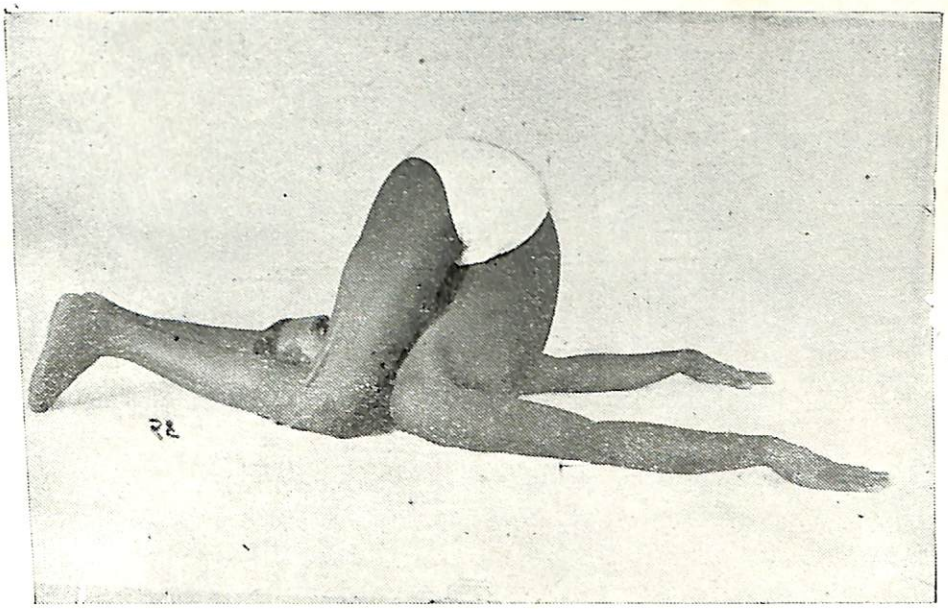
लाभ—इस आसन के अभ्यास से वक्ष और पीठ की पुष्टि, रक्त का यथावत् संचार होकर रुधिर-शुद्धि और जठराग्नि तथा क्षुधा की बृद्धि होती है। उदर-वृद्धि, पृष्ठ और कटि-पीड़ा का क्षय एवं अंतड़ियों की दुर्बलता का नाश हो जाता है। ग्रीवा पुष्ट होती है।

(२९) **कर्णपीड़-आसन**—पहले पीठ के सहारे चित्त होकर लेटें। अब दोनों टाँगों को पैर के पंजों सहित मिलाए रखकर ताने हुए शिर के पीछे ले जायँ। फिर घुटनों को चौड़ाकर पाँवों को मिलाए, दोनों कानों के इधर-उधर लगा कर कानों को दबाएँ और भुजाएँ भूमि पर सीधी फैली रहें।

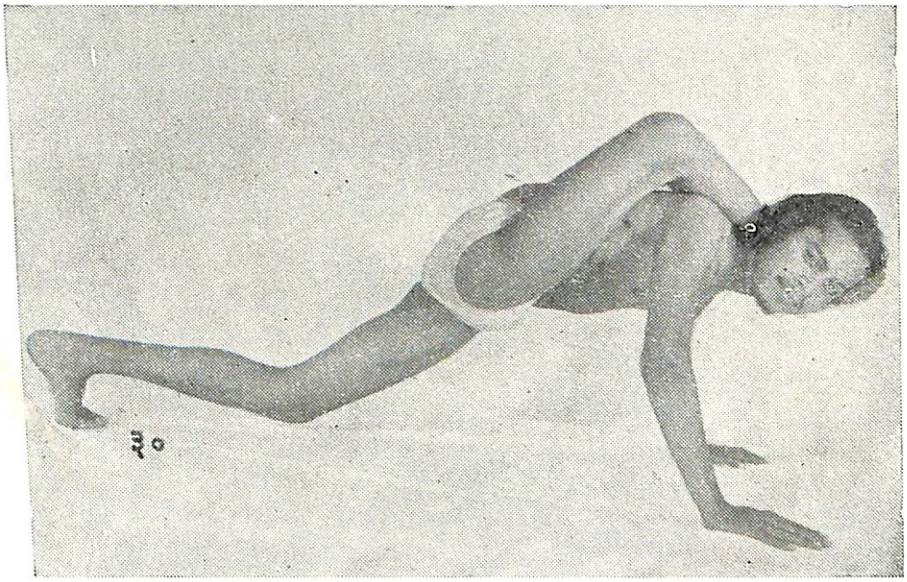
लाभ—इसके अभ्यास से पीठ-कमर-गर्दन-कानों की पुष्टि के साथ बहरापन और जिगर-तिल्ली के विकार तथा मन्दाग्नि दूर होती है। उदर ठीक रहता, मेरुदण्ड पुष्ट तथा लचकीला बनता और उदर कृश हो जाता है।

(३०) **एकपाद ग्रीवा दण्ड-आसन**—बैठकर पहले दक्षिण पैर को ग्रीवा के पृष्ठ भाग पर धरें। फिर दोनों हथेलियों को भूमि पर दृढ़ता से जमाकर, वाम-पैर को पीछे ले जाकर एवं तानकर स्थित हो जायँ। फिर कमर को कुछ पीछे करके ऊपर उठाएँ, शिर और छाती को झुकाकर आगे—ऊपर को इस प्रकार उठाएँ कि कटि नीचे हो जाय। दोनों हथेलियाँ और बायाँ पैर जहाँ के तहाँ जमे रहें। अब इस प्रकार इसी स्थिति में रहते हुए यथाशक्ति दो-चार-छः दण्ड निकालें। इसी प्रकार पैर बदल कर भी करें।

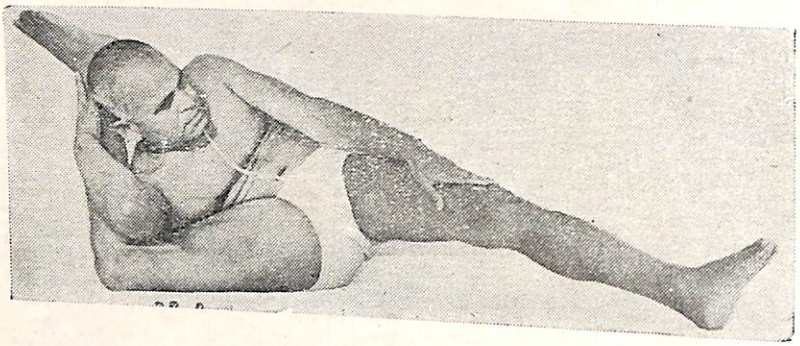
लाभ—इसके अभ्यास से गर्दन-छाती-कन्धे तथा टाँगें बलवान होती हैं। शरीर सुदृढ़, और शक्तिशाली बनता है। छाती को विकसित तथा भुजाओं को दृढ़ करता है। यह आसन जितना कठिन है उतना ही बल-वर्धक भी है।



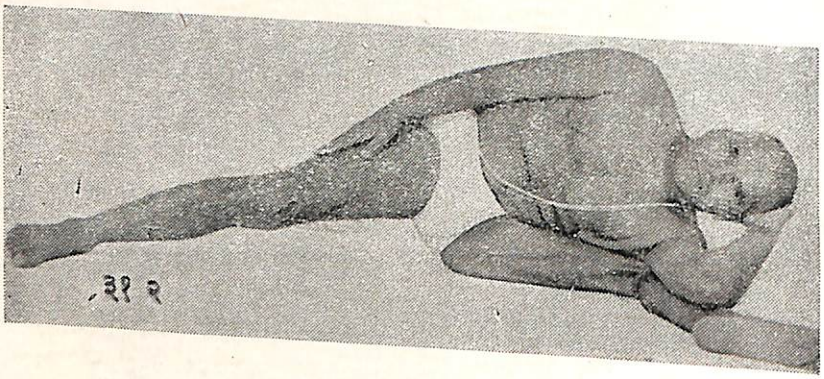
२९
कर्णपीड़-आसन



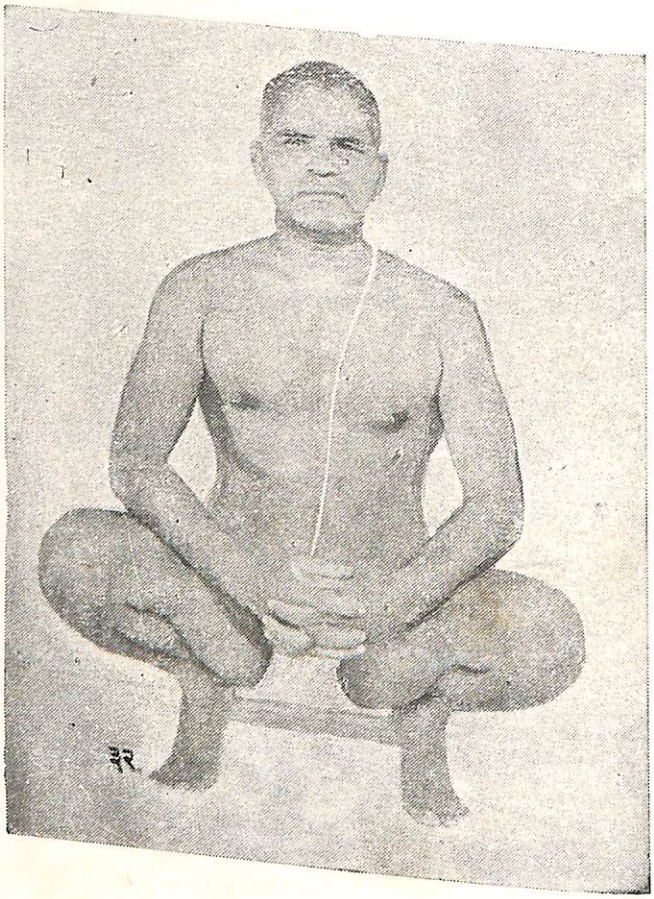
३०
एक पाद
ग्रीवा-दण्ड आसन



३१/१
पर्यंक-आसन
(दाईं ओर से)



३१/२
पर्यंक-आसन
(बाईं ओर से)



३२
उत्कट-आसन

(३१) **पर्यंक-आसन**––दोनों पैरों को आगे फैलाकर बैठें। अब दक्षिण पाद को उठाकर शिर के पृष्ठभाग—गर्दन पर दक्षिण-पार्श्व से इस प्रकार ले जायँ कि दक्षिण हाथ की कोहनी भूमि पर टिक जाय। अब हथेली से कनपटी को सहारा दे लें। बाईं टाँग सीधी भूमि पर फैलाकर बायाँ हाथ उसी पर रख लें। इसे हाथ और टाँग को बदल कर दूसरी ओर से भी करें।

लाभ—इस आसन से उदर-पृष्ठ-हृदय प्रदेश, तथा आँतों की शुद्धि और पुष्टि भी होती है। योगी इसे विश्राम तथा स्वर बदलने के लिए प्रयुक्त करते हैं।

(३२) **उत्कट-आसन**—भूमि पर दोनों पैरों के सहारे ऐसे बैठें जैसे शौच (टट्टी करने) के लिए बैठते हैं। फिर पंजों पर भार डाल कर एड़ियाँ ऊँची उठाकर इन पर दोनों नितम्ब टिका कर सावधानी से बैठ जायँ।

उपयोग—जल में इसी प्रकार बैठकर प्रश्वास को बाहर फेंक दें। गुदामें पतली-सी नलकी लगाकर नौलि करें। और गुदा की ओर वायु को आकर्षित करने से जल इस मार्ग से आँतों में आने लगता है। अभ्यास हो जाने पर फिर अंगुलि के सहारे से जल भरने लगता है। नौलि करके फिर जल को गुदा-द्वार से निकाल देने से यह 'बस्ति' हो जाती है। अच्छा अभ्यास हो जाने पर फिर बिना किसी सहारे के नौलि करने से ही जल गुदा-द्वार से चढ़ आता है।

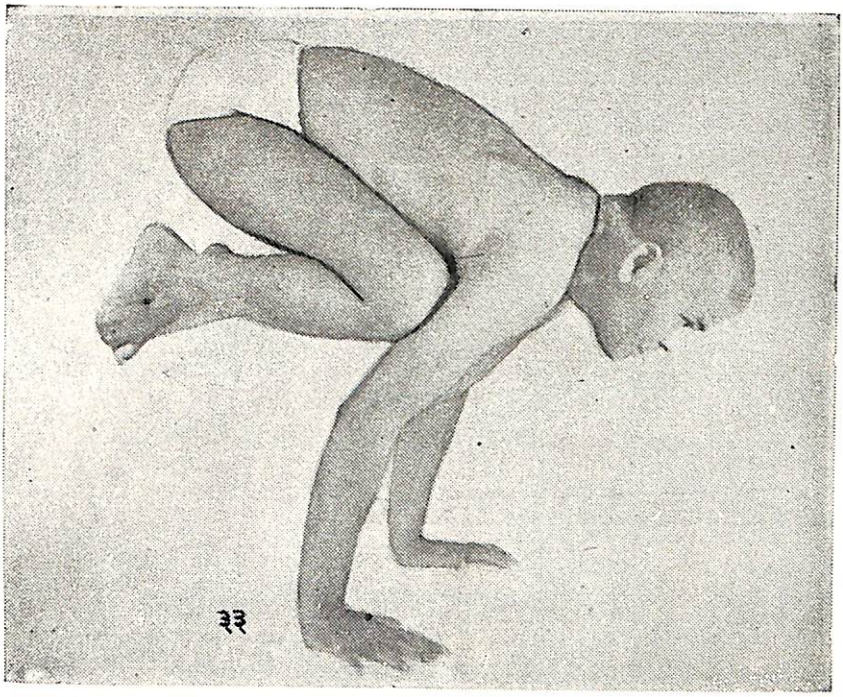
इसी प्रकार बैठकर कैथेटर को मूत्रनलि में डालकर जल इत्यादि को मसाने में खींचा जाता है, और वज्रोलि भी इसी आसन से बैठकर की जाती है।

(३३) **वक-आसन**—प्रथम सीधे खड़े हों। अब आगे को झुककर दोनों हथेलियों को पैरों के सामने भूमि पर दृढ़ता से टिका दें। फिर कोहनियों को थोड़ा झुकाकर इनके ऊपरी भाग पर दोनों घुटनों को मोड़कर दृढ़ता से जमा दें। पैर उठकर कोहनियों के सामने-नितम्बों की ओर आ जायँ। अब हथेलियों पर सम्पूर्ण शरीर को तोलकर रक्खें। श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रूप से रहे तथा इस स्थिति को यथाशक्ति बढ़ा लें।

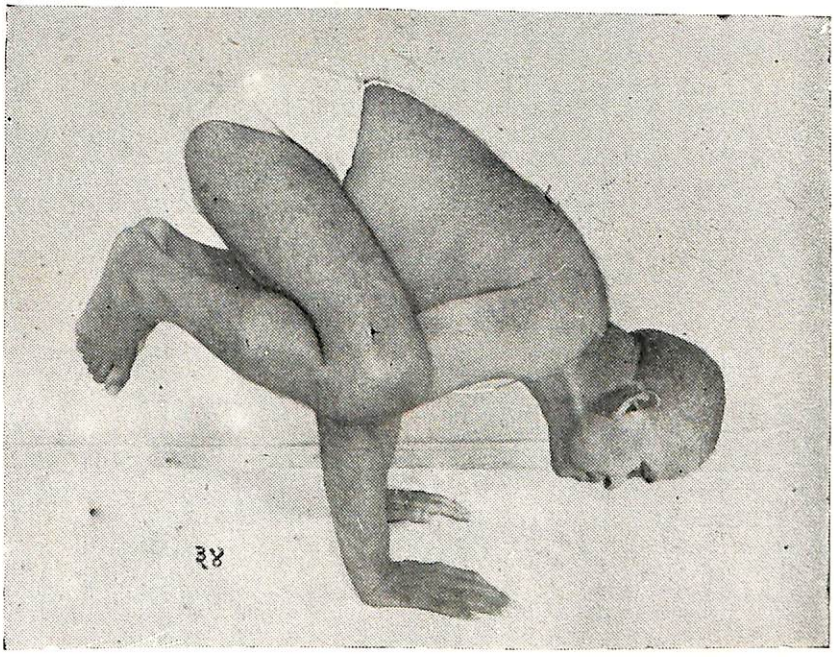
लाभ—यह आसन भुजाओं की माँसपेशियों और नस-नाड़ियों को सुगठित तथा दृढ़ बनाता है एवं छाती को सुदृढ़ और पुष्ट करता है।

(३४) **हंस-आसन**—दोनों हाथों की हथेलियों को भूमि पर दृढ़ता से जमा लें और उकड़ूं होकर बैठें। अब दोनों घुटनों से दोनों कोहनियों को बाहर की ओर से दबालें और हाथों पर सम्पूर्ण शरीर को तोल कर हंस जैसी आकृति बना लें। इसके पश्चात् ग्रीवा को आगे बढ़ा और झुकाकर नासिका को भूमि से लगा दें। नासिका द्वारा भूमि को पुनः-पुनः स्पर्श करें।

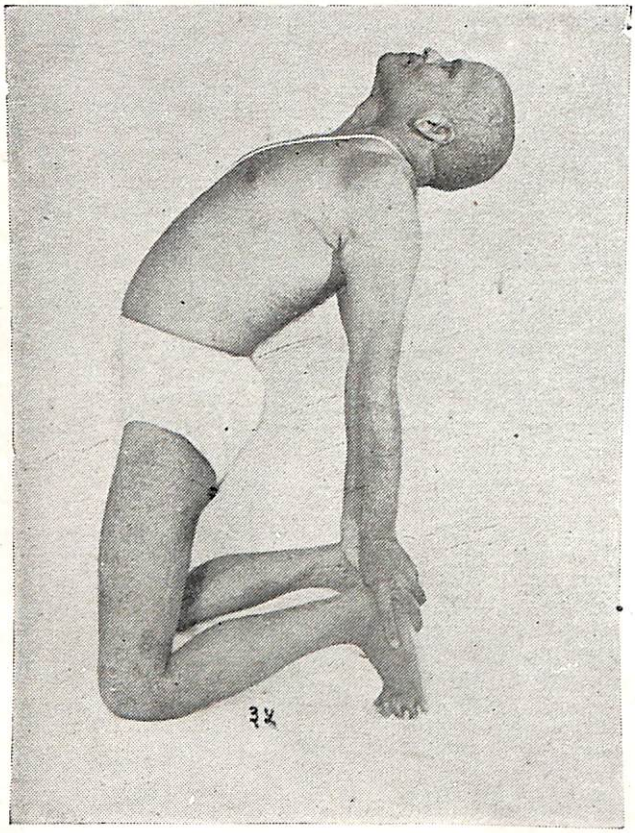
लाभ—इसके अभ्यास से भोजन में हुई अरुचि, मन्दाग्नि, भूख की कमी नहीं रहती; बढ़ा हुआ तालु ठीक हो जाता है। अन्य लाभ 'काक-आसन' के समान होते हैं।



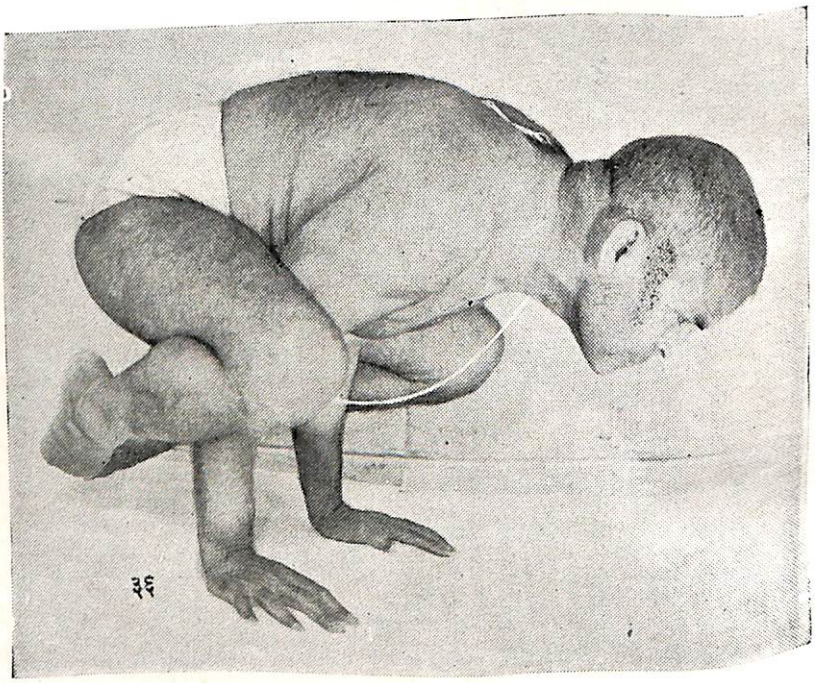
३३
बक-आसन



३४
हंस-आसन



३५
उष्ट्र-आसन



३६
काक-आसन

(३५) **उष्ट्र-आसन**—दोनों टाँगों के घुटनों को मोड़कर उन पर खड़े हों, पाँव पीठ की ओर मोड़कर फैला लें। अब पीछे की ओर झुककर दोनों हाथों को पीछे ले जाकर दोनों पैरों की एड़ियाँ पकड़ लें और मुख को आकाश की ओर करके ठहर जाएँ, स्थिर रहें। तत्पश्चात् आगे को झुककर पीठ मोड़कर मुख से भूमि का स्पर्श करके पूर्व-स्थिति में आ जायँ। पूरक करके कुम्भक रखते हुए भी इस आसन का अभ्यास किया जा सकता है।

लाभ—इनके करने से ग्रीवा दृढ़, कटि और उदर की स्थूलता नष्ट होकर दृढ़ता तथा लचकीलापन आ जाता है। त्रिदोष नाशक है, पाचनशक्ति की वृद्धि होंकर उदर-विकार नहीं होते और पसलियों को दृढ़ बनाता है।

(३६) **काक-आसन**—पूर्व कहे उत्कट-आसन पर बैठकर दोनों हाथों की हथेलियाँ भूमि पर दृढ़ता से जमा दें। इसके पश्चात् दोनों जँघा-मूलों को दोनों कोहनियों पर रखकर कुछ कुम्भक करके पैरों को घुटनों से पीछे की ओर मोड़कर शरीर को कोहनियों पर तौल दें।

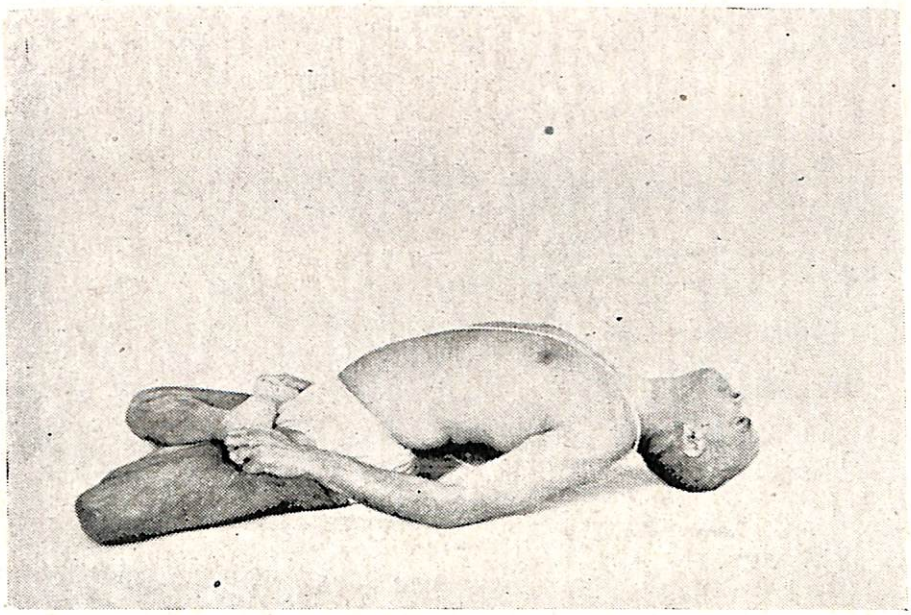
लाभ—इसके लाभ 'हंस-आसन' के समान ही हैं।

(३७) **मत्स्य-आसन**––पद्मासन लगाकर पीठ के सहारे लेट जायँ। शिर तथा पद्मासनबद्ध भाग भूमि से लगा रहे और कटि-भाग भूमि से कुछ उठा रहे। अब दोनों हाथों से पैरों के अँगूठे पकड़ कर इसी स्थिति में कुछ देर रहें। अथवा दोनों कोहनियाँ परस्पर हाथों से पकड़कर शिर के नीचे रख लें। हाथों की इन दोनों स्थितियों में यह आसन कर सकते हैं।

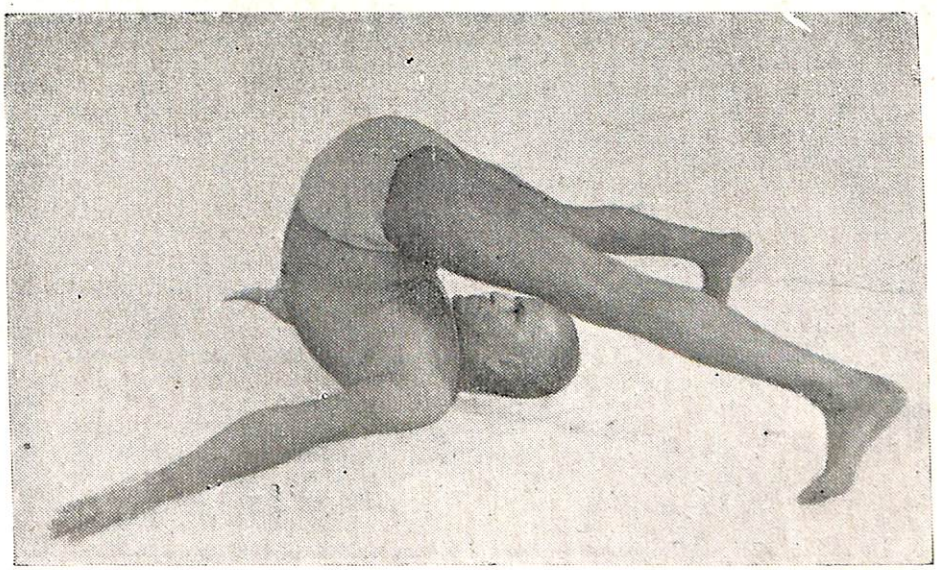
लाभ—यह उदर सम्बन्धी विकारों को दूर करके धड़ तथा टाँगों को पुष्ट बनाता है।

(३८) **लता-आसन**––भूमि पर पीठ के सहारे लेट जायँ। अब दोनों पैरों को उठाकर हलासन के समान आकृति बनाते हुए, जहाँ तक हो सके पैरों को दाएँ-बाएँ फैला दें। इसके पश्चात दोनों हाथों को भी दाएँ-बाएँ फैला दें—दोनों भुजाएँ भूमि से सटी रहें। जितना अन्तर पैरों की चौड़ाई में हो उतना ही अन्तर हाथों की चौड़ाई में भी होना चाहिए।

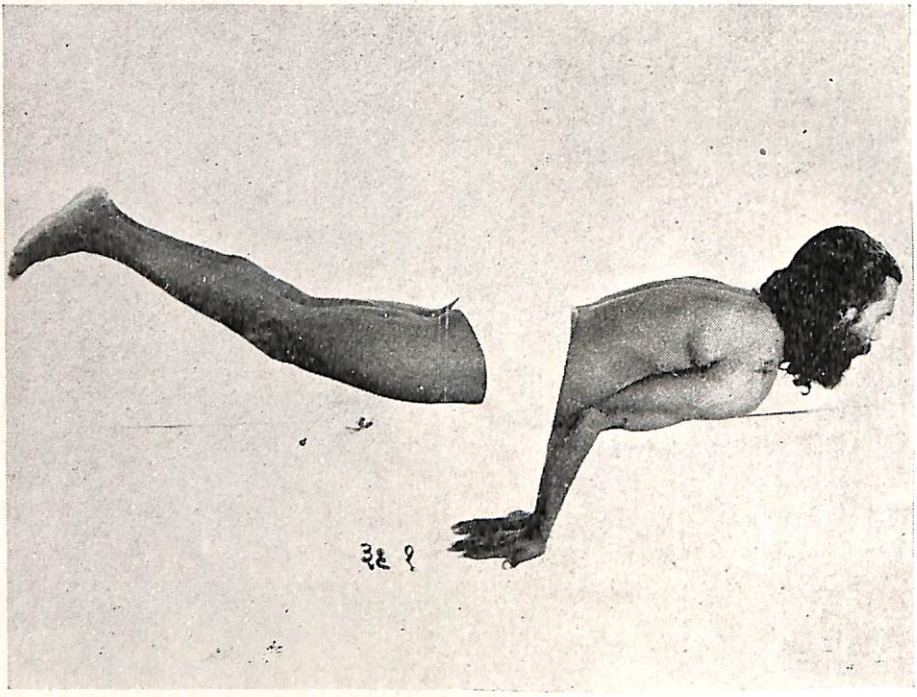
लाभ—इसके अभ्यास से रक्तवाहिनी नाड़ियाँ और अँतड़ियाँ शुद्ध और बलवान हो जाती हैं। चर्मरोग, नाक,मुख, कान, नेत्र के विकार दूर होते हैं। पीठ, कमर लचकीली हो जाती है और भूख अच्छी लगती है।



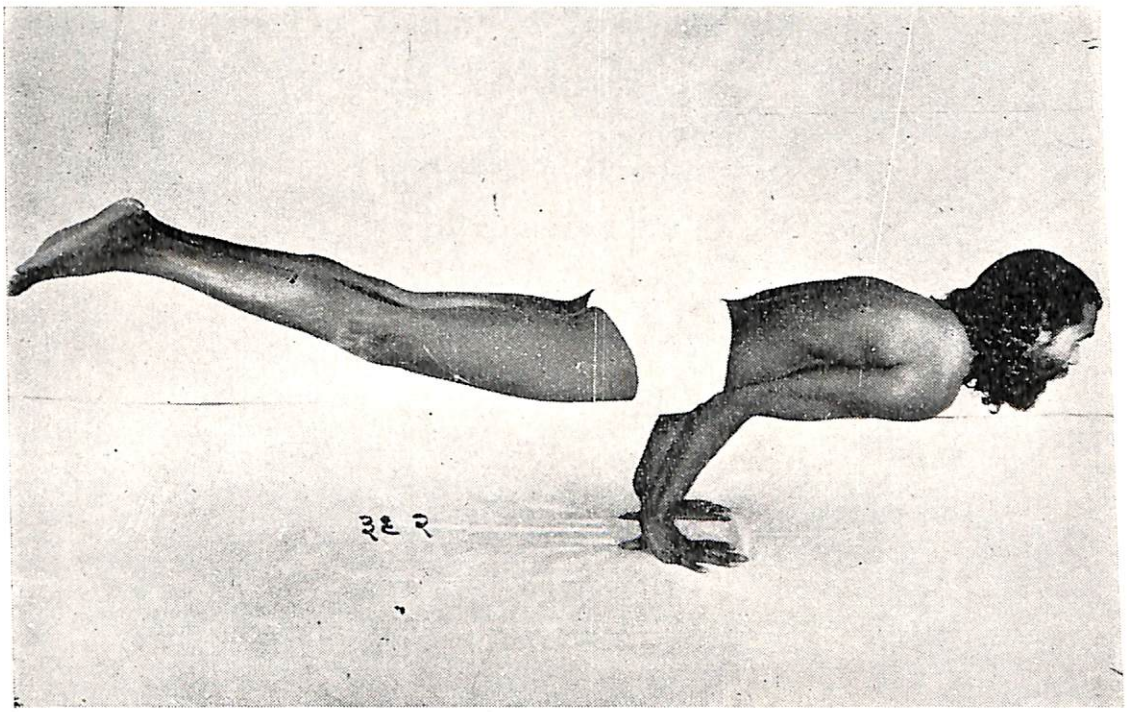
३७
मत्स्य-आसन



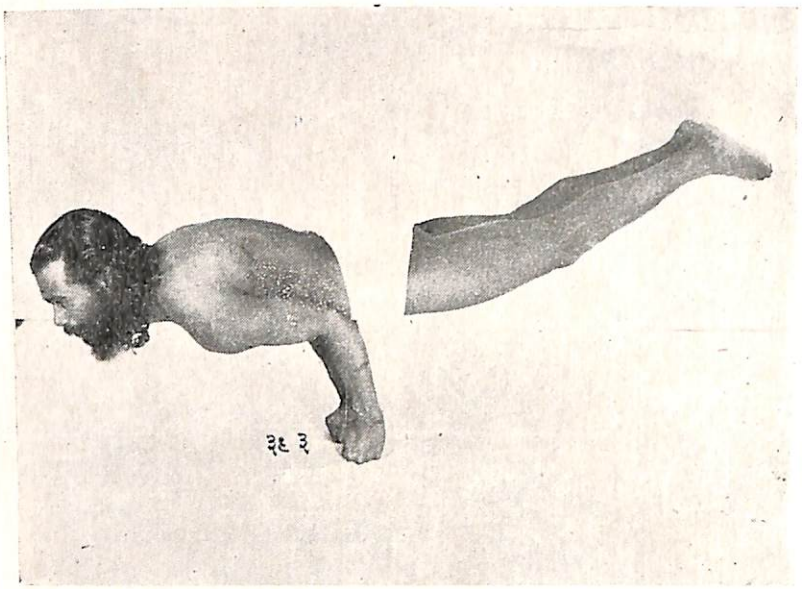
३८
लता-आसन



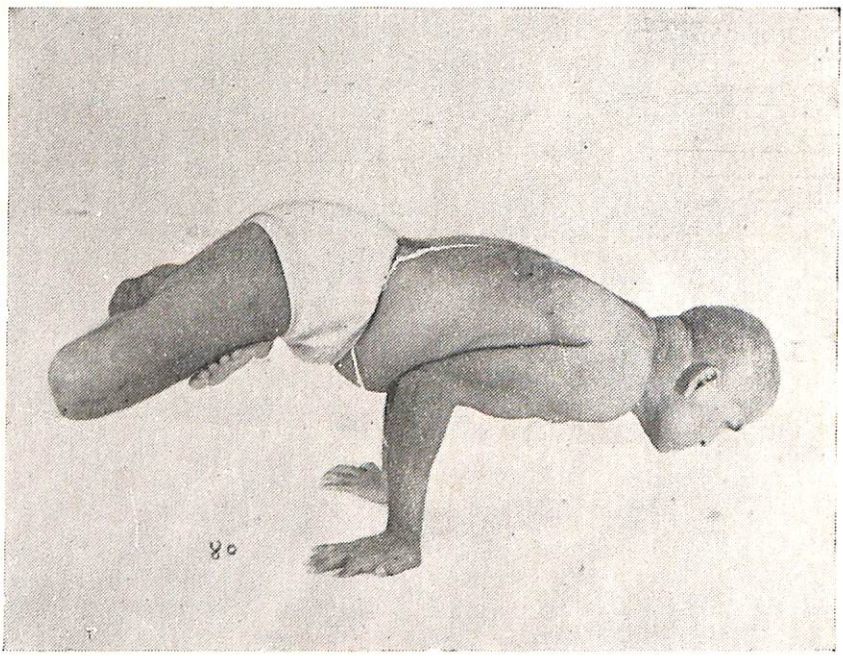
३६/१
मयूर-आसन (पहली विधि)



३६/२
मयूर आसन (दूसरी विधि)



३९/३
मयूर-आसन
(तीसरी विधि)



४०
मयूरी-आसन

(३९) **मयूर-आसन**——दोनों हाथों के पंजों को भूमि पर दृढ़ता से टेक दें। अब कोहनियों को मिलाकर, इन पर पेट (नाभि) को टेककर, पूरक करके, पैरों को पीछे और शिर को आगे बढ़ाकर शरीर को संतुलित कर दें—शरीर लगभग दण्ड के समान सीधा रहे। अब कुम्भक रखते हुए इस स्थिति में यथाशक्ति स्थिर रहें। अपनी सामर्थ्य के अनुसार इसी स्थिति में रहने का अभ्यास बढ़ाते रहें।

लाभ——हठयोग प्रदीपिका में ये लाभ कहे हैं : गुल्म, जलोद, उदर-वात, वात-पित्त-कफ के विकार शीघ्र दूर हो जाते हैं। तिल्ली और जिगर एवं उदर की अनुचित वृद्धि रुक जाती है। पाचनशक्ति, गुर्दों की कार्यशक्ति बढ़ती है। शरीर में रक्त-संचार बढ़ने से रक्त-शुद्धि के द्वारा शरीर में तेज, कान्ति, लावण्यता आ जाती है। नवयौवन-सा बना रहने से मनुष्य दीर्घायु होता है।

२. **दूसरी विधि**——वज्रासन से बैठकर, घुटनों को चौड़ा करके दोनों हाथों के पंजों को आगे भूमि पर इस प्रकार स्थापित करें कि अँगुलियाँ खुलकर आगे की ओर हो जायँ। तत्पश्चात् दोनों कोहनियों के ऊपर नाभि-प्रदेश को टिकाकर हाथों के बल पर सम्पूर्ण शरीर को पूर्वोक्त मयूरासन के समान ऊपर संतुलित कर दें।

३. **तीसरी विधि**——घुटनों के बल बैठकर, हाथों की मुट्ठियाँ बाँधकर, सामने भूमि पर दृढ़ता से टिका लें। उसके पश्चात् दोनों कोहनियों पर नाभि रख कर मुट्ठियों पर समस्त शरीर को मयूरासन के समान तौल लें।

इनके लाभ मयूरासन के समान हैं।

(४०) **मयूरी-आसन**—यह आसन मयूरासन का ही रूपान्तर है। थोड़ा-सा अन्तर होने से इसका नाम 'मयूरी' हो गया है। पद्मासन लगाकर शेष विधि मयूरासन के समान ही की जाती है। मयूरासन में पाँव पसारे जाते हैं, इसमें पद्मासन के समान बँध जाने से पूँछ छोटी हो जाती है, शेष वही कुछ है।

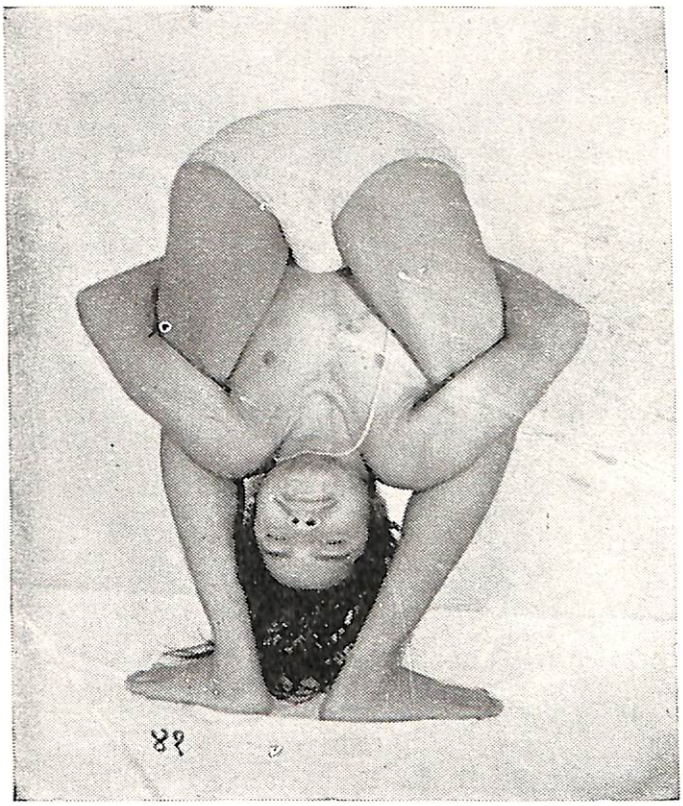
लाभ—इसके लाभ भी मयूरासन के समान हैं। उदर पर इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है।

(४१) **कल्याण-आसन**—खड़े होकर दोनों पैरों को मिलायें। एड़ियाँ मिलाकर पंजे चौड़े कर लें और आगे को झुक कर दोनों हाथों को दोनों टाँगों के मध्य से निकाल कर, बाहर को मोड़ कर, घुमाकर, कमर पर ले जाकर, दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर गूँथ कर, शिर को भी दोनों टाँगों के मध्य से निकाल कर खड़े रहें। थकने पर हाथ-पैर खोल कर पुनः-पुनः करें, श्वास-प्रश्वास की गति समान रहे।

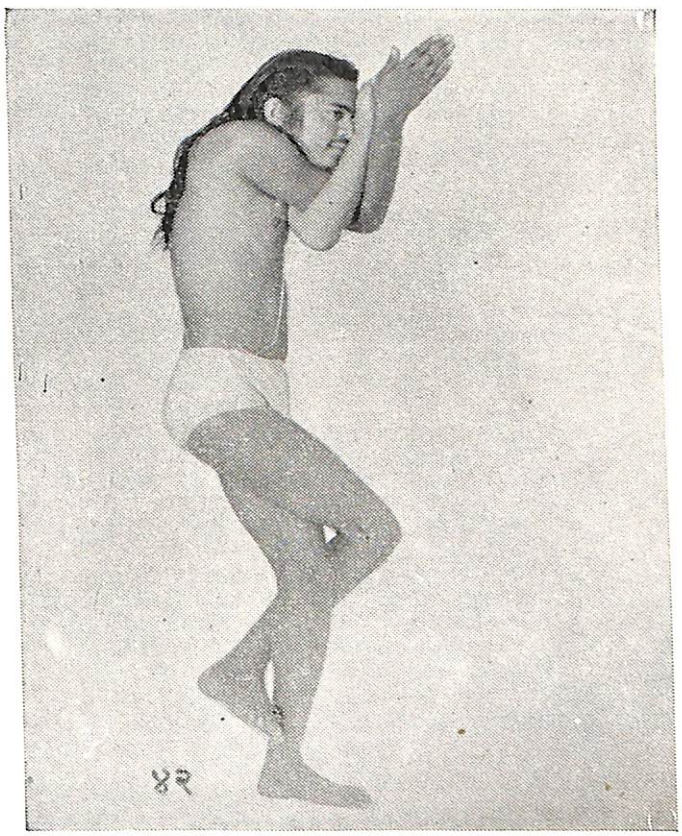
लाभ—उदर-विकारों से पीड़ित रहनेवालों के लिए अत्युत्तम है। इसके निरन्तर अभ्यास से उदर-विकार जाते रहते हैं, और भविष्य में नहीं होते। मन्दाग्नि नष्ट होकर जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है, उदर में वायु संचित होकर कुपित नहीं होती, रक्त-विकार भी नहीं होता, शरीर स्वस्थ्य, स्फूर्तियुक्त (चुस्त) पराक्रम-युक्त बना रहता है।

(४२) **गरुड़-आसन**—सीधे खड़े होकर, वाम पाद को सीधा रखते हुए दक्षिण-पैर लपेट लें। पश्चात् दोनों भुजाओं को परस्पर लपेट कर दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर मिला लें अथवा बाँध लें। एक पैर पर खड़े रह कर मणि-बंधों (कलाइयों) को नासाग्र पर रखकर गरुड़ की चँचु के समान आकार बनाकर यथा-शक्ति खड़े रहें। यही गरुड़ासन होता है।

लाभ—इसके अभ्यास से भुजा तथा पैरों की नस-नाड़ियाँ, स्नायु, माँस-पेशियाँ पुष्ट तथा अस्थियाँ दृढ़ बनती हैं। अण्डकोष-वृद्धि का विकार नष्ट होता है।

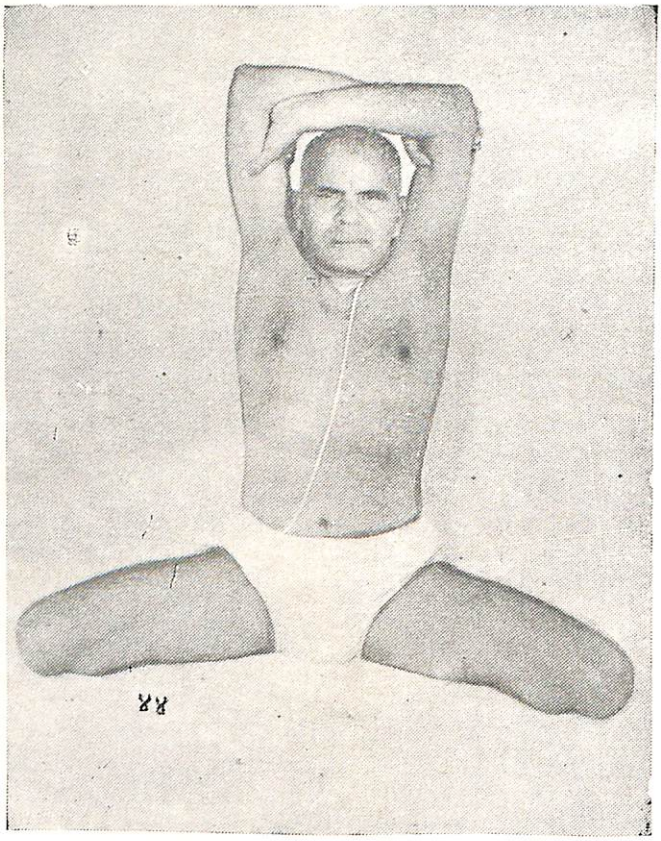


४१
कल्याण-आसन



४२
गरुड़-आसन

४३
संकट-आसन



४४
उत्तान-मण्डूक-आसन

(४३) **संकट-आसन**—सीधे खड़े होकर वाम-पाद को दक्षिण-पाद से लपेट कर गरुड़ासन के समान खड़े हो जायँ; पश्चात् दोनों भुजाओं को सामने की ओर पसार कर हाथों को मिला कर ताने रहें और वाम-घुटने को झुकाकर इस पर आधा बैठें। ध्यान रहे, नितम्ब पैरों से ऊपर रहें। इसे पैर बदल कर भी करें।

लाभ—गरुड़ासन के समान सर्वांग सुदृढ़ बनते हैं।

(४४) **उत्तान-मण्डूक-आसन**—दोनों घुटनों को मोड़ कर पैर पीछे को मोड़ लें। अब दोनों घुटनों को इतना फैलाएँ कि पैरों के अँगूठे परस्पर मिल जायँ। अब दोनों भुजाओं को सिर पर ले जाकर ऐसे बाँधें कि दक्षिण हस्त से बाईं-कोहनी और वाम-हस्त से दाईं कोहनी पकड़ी जा सके। पूरक करें और कुम्भक रख कर, छाती तानकर, दृष्टि आकाश की ओर रखते हुए खड़े रहें।

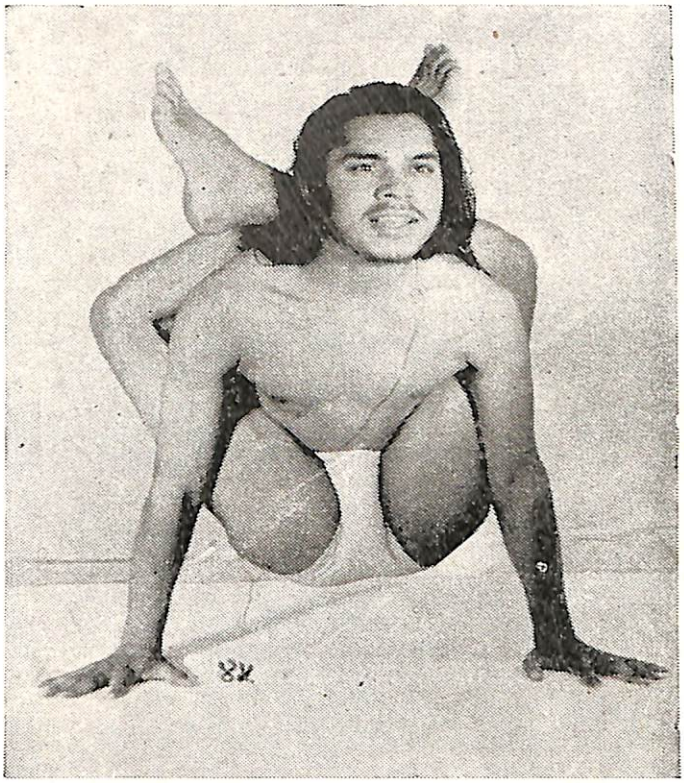
लाभ—इस आसन में स्थित होकर कुम्भक साधने से फुफ्फुसों की शक्ति बढ़ती है, रक्त विशेष रूप से शुद्ध होता है, प्राण पर वश होता है।

(४५) **उत्थित-द्विपाद-ग्रीवा आसन**—नितम्बों पर बैठकर, एक पैर को उठाकर गर्दन पर दृढ़ता से बैठा लें। अब दूसरा पैर भी उठाकर इसी पैर पर जमा लें और पैरों के पंजों को परस्पर बाँध लें। अब पूरक करते हुए दोनों भुजाओं को अकड़ा कर हथेलियों के बल उठ कर शरीर को तौल लें। यथाशक्ति खड़े रहकर, पैरों को खोलकर, थोड़ा विश्राम लेकर फिर एक-दो बार करें।

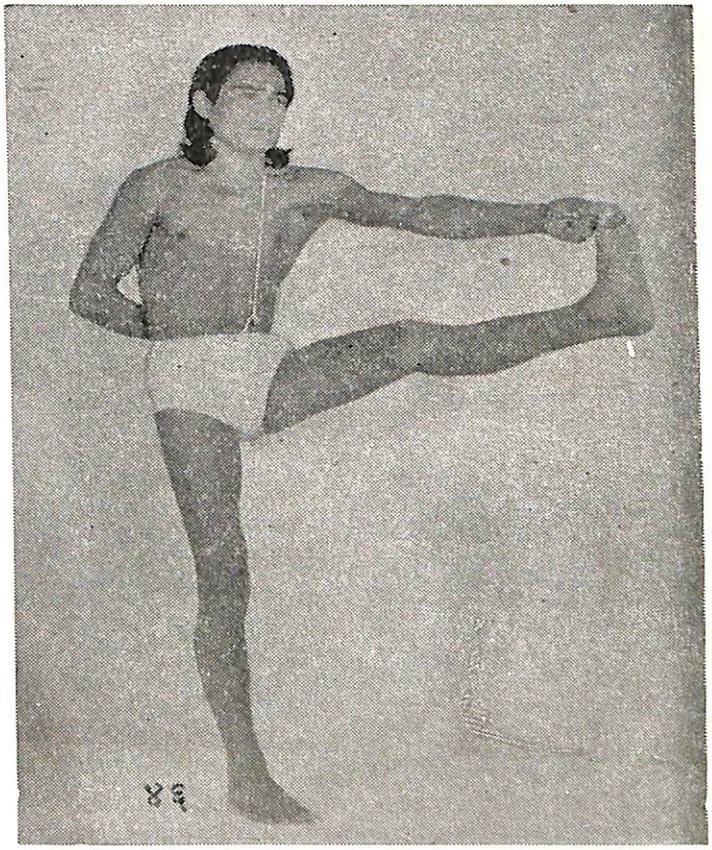
लाभ—इसके अभ्यास से ग्रीवा, कटि, उदर, जाँघें, पंजे, भुजाएँ सुदृढ़ तथा शक्तिशाली और लचकीली बनती हैं। प्राण बलवान और देह सदा नीरोग तथा स्वस्थ रहती है।

(४६) **उत्थित-एकपाद-हस्त आसन**—सीधे खड़े होकर पैरों को मिला लें। अब बाईं टाँग सामने को फैलाकर पैर का अँगूठा वाम हस्त से पकड़ कर पूरक करते हुए हाथ और टाँग को तान दें। दक्षिण हाथ दक्षिण जाँघ पर रहे। इसी प्रकार दूसरी टाँग और हाथ से करें।

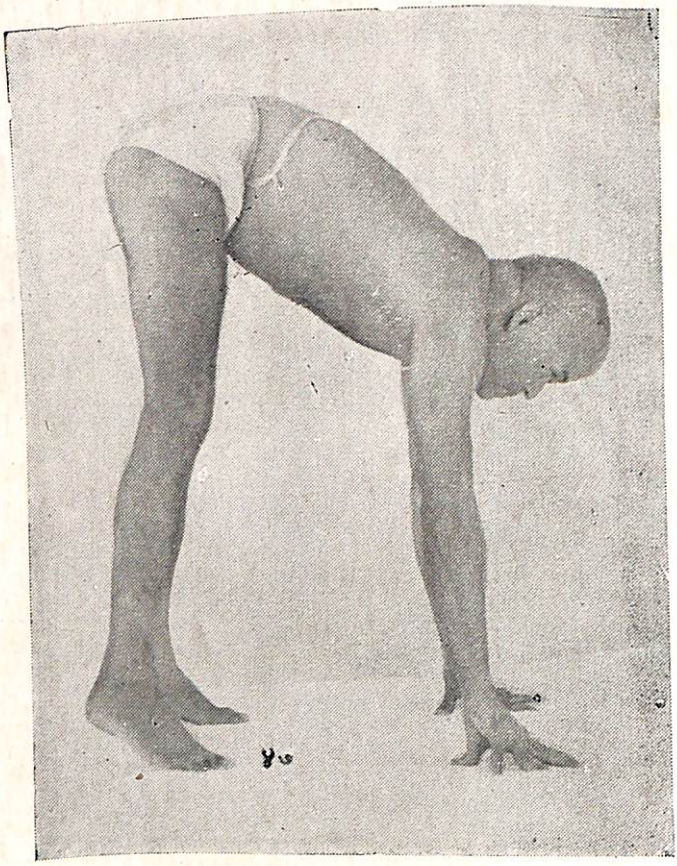
लाभ—इसके अभ्यास से कटि और जानु दृढ़ होते हैं।



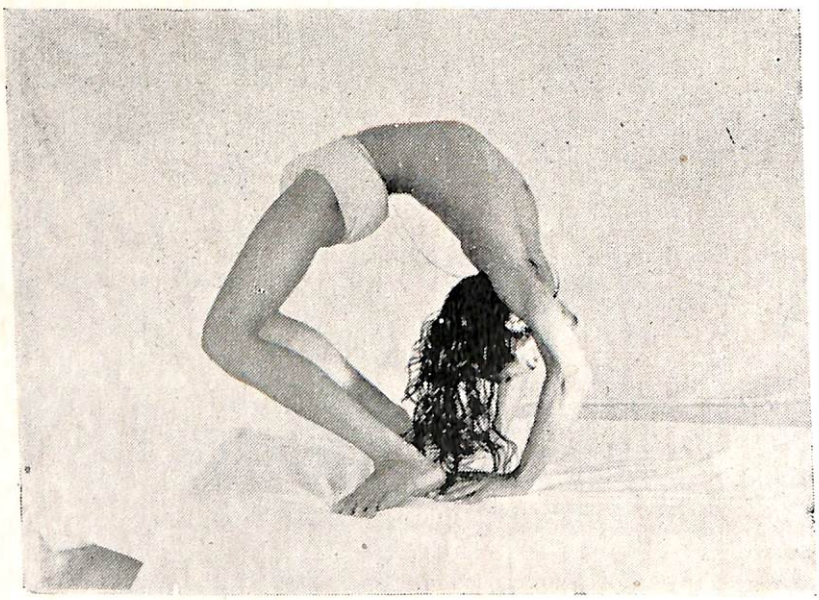
४५
उत्थितद्विपाद-ग्रीवा-आसन



४६
उत्थित-एकपाद-हस्त-आसन



४७
शुतरमुर्ग-आसन



४८
चक्र-आसन

(४७) **शुतरमुर्ग़-आसन**—सीधे खड़े होकर कटि से ऊर्ध्व भाग को आगे झुकाकर दोनों हथेलियाँ भूमि पर दृढ़ता से टेक कर और टाँगों को सीधा अकड़ाकर कटि तथा नितम्बों को ऊपर की ओर तानकर सम्पूर्ण शरीर का भार हाथ और पैर के पंजों पर डालते हुए हाथ-पैरों से इधर-उधर चलें-फिरें।

लाभ—यह आसन कटि, उदर, टाँगों को पुष्ट करता है। समस्त देह को स्फूर्ति देता है।

(४८) **चक्र-आसन**—(१)—भूमि पर सीधे लेटकर घुटनों से दोनों टाँगों को मोड़कर नितम्बों के समीप खड़ा करें। अब दोनों हाथों के पंजों को शिर की ओर ले जाकर और भूमि पर टेक कर हाथ-पैरों का आधार लेकर पीठ, छाती, कटि को ऊपर उठाते हुए हाथ-पैरों को इतना समीप लाने का प्रयत्न करें कि शरीर मुड़कर गोल चक्राकार बन जाए।

(२)—**इसे इस प्रकार भी किया जा सकता**—सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर उठाकर पीछे को मोड़ते हुए धीरे-धीरे इतना झुकते चलें जिससे कि हथेलियाँ भूमि पर टिक जाएँ। अब हथेलियों को पैरों की ओर बढ़ाते हुए शरीर की गोल आकृति बनाने का प्रयत्न करें।

लाभ—स्पष्ट है इससे छाती, पीठ, उदर, कटि, ग्रीवा, भुजाएँ, हाथ, टाँगें, घुटने, पैर ये सभी अङ्ग बलिष्ठ और लचकीले होने लगते हैं। वृद्धावस्था में भी कमर न झुकेगी। शिर, ग्रीवा, हाथों के कम्पन का रोग नहीं होगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

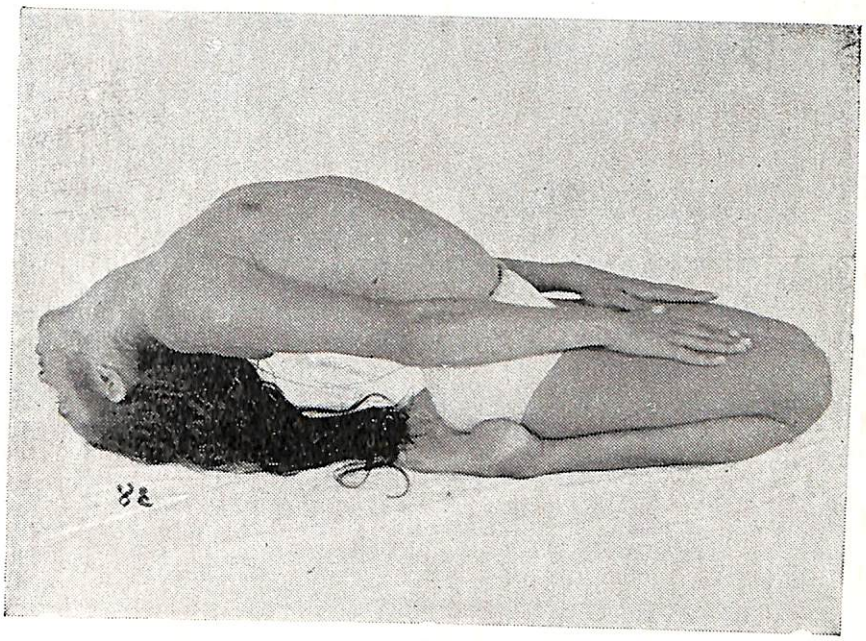
(४९) **सुप्त-वज्रासन**—(१)—घुटनों को मोड़कर और पैरों को पीछे रखकर इस प्रकार बैठें कि दोनों एड़ियाँ मिलकर गुदा-द्वार के नीचे आजाएँ और तलवे ऊपर को होकर पंजों की अँगुलियाँ बाहर को रहें। पश्चात् पूरक करके पीठ के भार लेटे रहें, शिर भूमि पर टिका दें, कुछ देर तक कुम्भक रखते हुए जाँघों पर हाथ रख कर लेटे रहें, फिर रेचक करके बैठ जाएँ। इसी प्रकार २–४ बार करते हुए ५–७ बार तक बढ़ा लें।

(२)—यदि क्रिया कठिन प्रतीत हो तो एड़ियाँ गुदा के नीचे न रखकर नितम्बों के समीप रख लें। पहले इसी प्रकार अभ्यास करें, फिर ऊपर की क्रिया का अभ्यास करें।

लाभ—इसके अभ्यास से पैरों के पंजे, घुटने, जंघाएँ, कटि, उदर, पीठ, ग्रीवा पुष्ट और स्वस्थ बनते हैं।

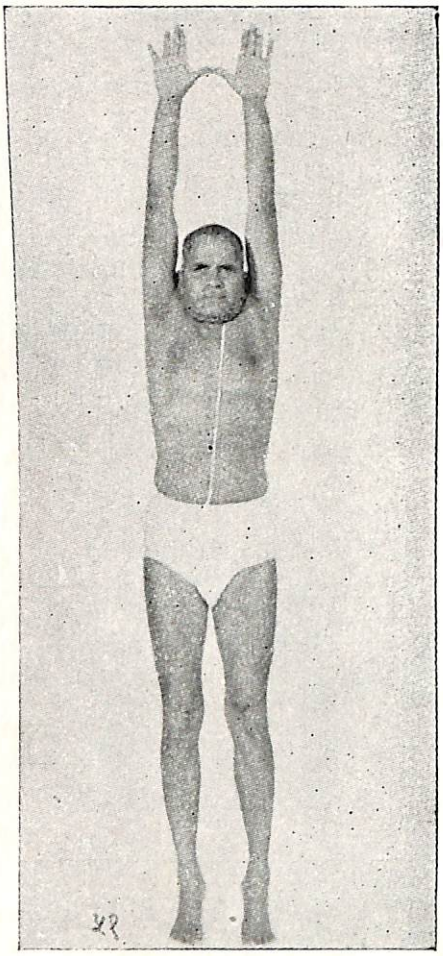
(५०) **पूर्ण सुप्त-वज्रासन**—घुटनों को मोड़कर, पैरों को मिलाकर पीछे रखते हुए घुटनों के बल खड़े हों। अब हाथों को जंघा-मूल (रानों) पर जमाकर पूरक करके कुम्भक रखते हुए पीछे को धीरे-धीरे मुड़ते हुए लेट जाएँ। शिर को भूमि पर टेककर छाती तथा पीठ और कमर को ऊपर और कुम्भक रखते हुए कुछ देर इसी स्थिति में रह कर उठ बैठें और शनैः-शनैः रेचक कर दें। दो-चार बार करके आगे अभ्यास बढ़ा लें।

लाभ—उदर का मेद छँट जाता है। कटि, जांघें, जानु लचकीले हो जाते हैं। कटि-पीड़ा नहीं होती, शरीर सुडौल, स्वस्थ रहता है। टांगों के स्नायु पुष्ट-दृढ़ हो जाते हैं, श्वास-रोग की निवृत्ति होती है।

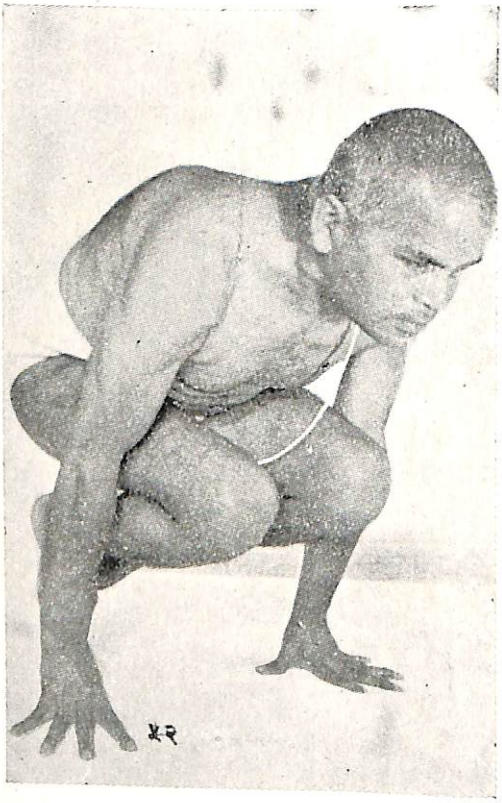


४९
सुप्त-वज्र-आसन

५०
पूर्ण सुप्त-वज्र-आसन



५१
ताड़-आसन



५२
शुक-आसन

(५१) **ताड़-आसन**—पैर मिलाकर सीधे तन कर खड़े हो जाएँ। अब पूरक करके उदर को वायु से भर कर कुम्भक कर लें, और दोनों भुजाओं को हाथ खोल कर आशा की ओर तान कर, पैरों के अँगूठे और अँगुलियों पर समस्त शरीर को तौले रखकर इधर-उधर चलें-फिरें। भुजाओं सहित सारा शरीर तना रहे। यदि बच्चों को निरन्तर कराया जाए तो शरीर की लम्बाई बढ़ने लगेगी।

लाभ—इसका विशेष लाभ लम्बाई बढ़ाने का है।

(५२) **शुक-आसन**—दोनों पैरों की एड़ियाँ परस्पर मिला कर पैरों के पंजों पर उकड़ूँ-उत्कट आसनवत् बैठें। तदुपरान्त दोनों हाथों की अँगुलियाँ खोलकर भूमि पर जमा दें। अब पूरक करके कुम्भक करें और हाथ की अँगुलियों पर शरीर को इस प्रकार तौल दें कि तोते जैसी शरीर की आकृति बन जाए। कुछ देर ठहर कर फिर-फिर करें।

लाभ—भुजाओं, हाथ के पंजों की पेशियाँ दृढ़, बलिष्ठ एवं पुष्ट होती हैं।

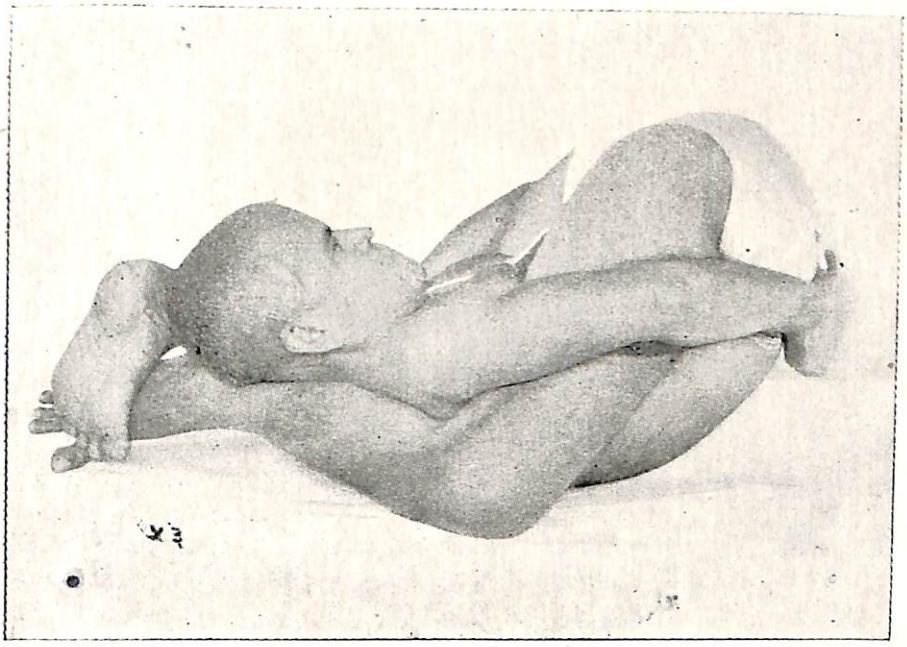
(५३) **गर्भासन**—सर्वप्रथम पीठ के सहारे पृथिवी पर लेटें। अब दोनों पैरों को ग्रीवा की ओर ले जाकर, ग्रीवा को थोड़ा उठाकर, दोनों पैरों को ग्रीवा पर रख कर दृढ़ता से टिका दें। और दोनों हाथों को जंघाओं के ऊपर से ले जाकर कटि-प्रदेश पर दबाव देकर कमर के नीचे हाथों को ले जाकर अँगुलियों को परस्पर बाँध लें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहें; श्वास-प्रश्वास की गति साधारण रहे।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से समस्त देह में लचकीलापन एवं दृढ़ता आती है; शरीर और प्राण पर अधिकार होता जाता है।

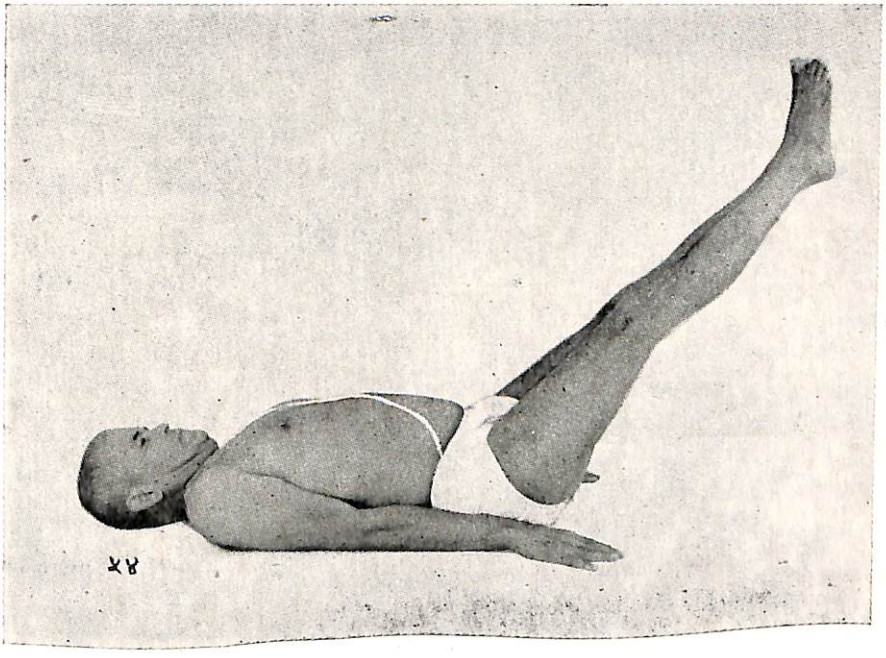
(कश्मीर के हार्बन प्रदेश में रहते समय मैं दो-दो घण्टे इसी आसन में स्थित रह कर गायत्री-जप करता था।)

(५४) **उत्तान-पाद-आसन**—पीठ के बल भूमि पर लेटें। अब दोनों हथेलियाँ जाँघों के दोनों ओर भूमि पर स्थापित करें। फिर दोनों पैरों को लगभग दो हाथ भूमि से ऊँचा उठाकर पैरों को मिलाकर सीधा तान दें। दृष्टि सामने पैरों के अँगूठों पर स्थिर रखें।

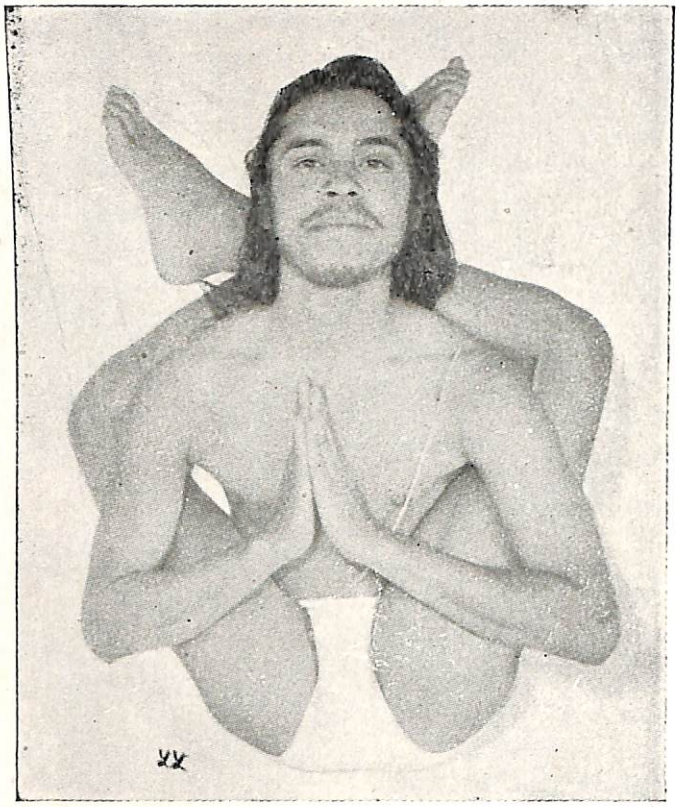
लाभ—सर्वांग आसन के समान ही इसके भी लाभ हैं।



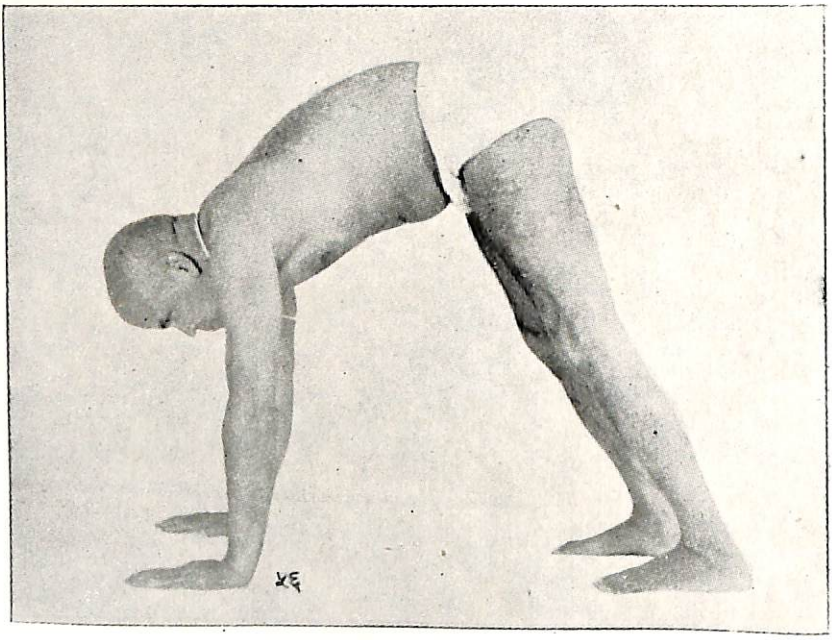
५३
गर्भ-आसन



५४
उत्तानपाद-
आसन



५५
द्विपाद ग्रीवा-आसन



५६
गज-आसन

(५५) **द्विपाद-ग्रीवा आसन**—दोनों पैरों को आगे फैलाकर बैठें। अब दोनों हाथों की सहायता से क्रमशः दक्षिण और वाम-पाद को धीरे-धीरे ग्रीवा के पृष्ठभाग की ओर ले जाकर गर्दन पर परस्पर एक दूसरे पर रख कर बांध लें, और नितम्बों के सहारे बैठकर हथेलियों को परस्पर मिलादें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से टाँगों की सन्धियाँ, नस-नाड़ियाँ, कटि, ग्रीवा विशेष रूप से दृढ़ बनते हैं। समस्त देह सुडौल, स्फूर्त, सुन्दर बनती जाती है; पाचनशक्ति की वृद्धि, मेद की न्यूनता और कान्ति की अभिवृद्धि होती है।

(५६) **गज-आसन**—सीधे खड़े होकर, फिर कटि से आगे को झुककर, दोनों हथेलियों को सामने भूमि पर धरें। टाँगें और भुजाएँ सीधी तनी रहें। इसी स्थिति में इतस्ततः गमनागमन करें।

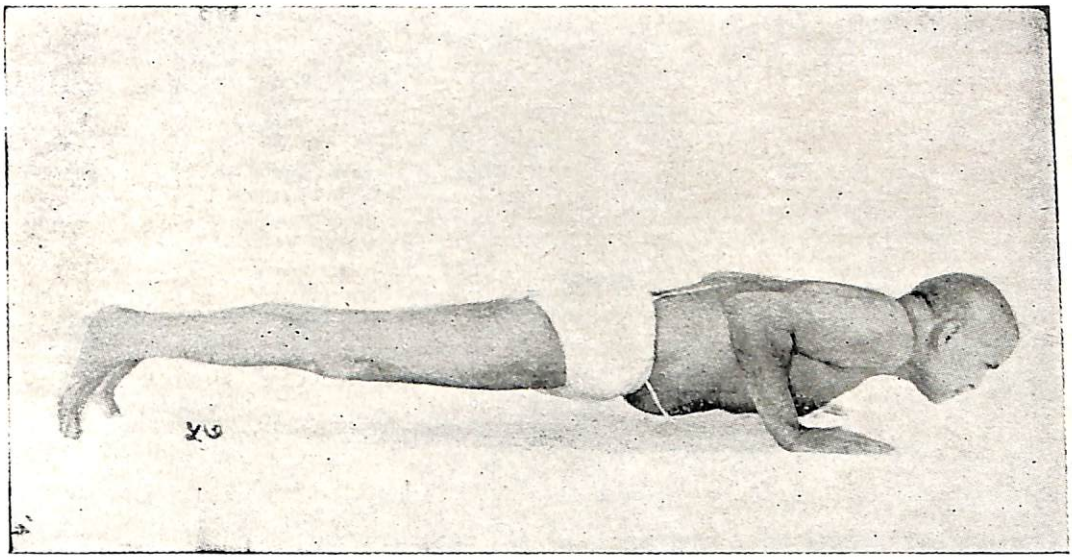
लाभ—यह आसन उदर को आरोग्यता देता है और आमाशय तथा पक्वाशय की शक्ति को बढ़ाता है।

(५७) **मकर-आसन**—पेट के बल पैर फैलाकर लेटें। अब दोनों हाथों को छाती के दाएँ-बाएँ रखकर पूरक प्राणायाम करके, कोहनियों को खड़ा करके हथेलियों पर छाती का, और पेट-कटि-घुटनों को भूमि से उठाकर पैरों के पंजों पर समस्त शरीर का भार डालकर तौल दें। अब छिपकली की भाँति हाथ-पैरों को क्रम से आगे-पीछे रखते हुए अथवा उछल-उछल कर घूमें-फिरें। ध्यान रहे कि हाथ और पैरों के पंजों पर समस्त शरीर एक तख़्ते के समान रहे और भूमि पर दोनों हथेलियाँ और पैरों के पंजे मात्र टिकें।

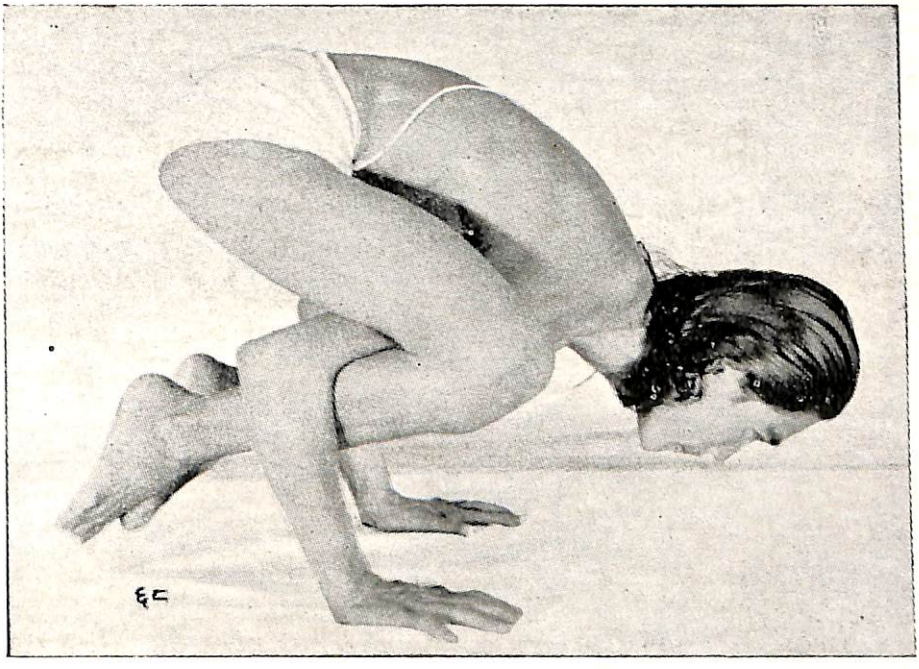
लाभ—इससे समूचे शरीर का कड़ा व्यायाम हो जाता है, स्वेद शीघ्र आ जाता है, थकावट भी हो जाती है। रक्त-संचार तीव्र होने के कारण रक्त-शुद्धि और भुजाओं, पंजों, टाँगों की पुष्टि विशेष रूप से होती है।

(५८) **कच्छप-आसन**—दोनों टाँगों को सामने फैलाकर बैठें। अब दोनों हाथों को जाँघों के बीच से निकाल कर पीछे की ओर ले जाकर हथेलियों को भूमि पर टिका दें। पश्चात्, दोनों पैरों को डेढ़ हाथ के अन्तर पर रखकर, पूरक करके, छाती को इतना आगे को झुकाएँ कि भूमि का स्पर्श कर ले। दृष्टि सामने रहे। रेचक करते समय गर्दन उठाकर प्रश्वास को बाहर निकाल दें।

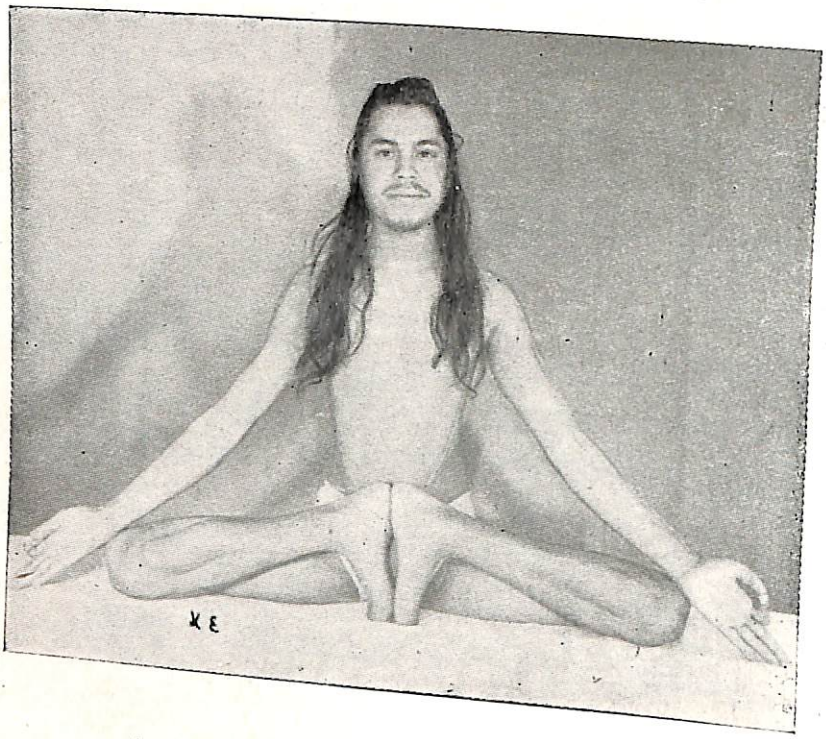
लाभ—इसके अभ्यास से हस्त-पाद आदि शक्तिशाली बनते हैं; उदर और समस्त शरीर बलिष्ठ बनता है।



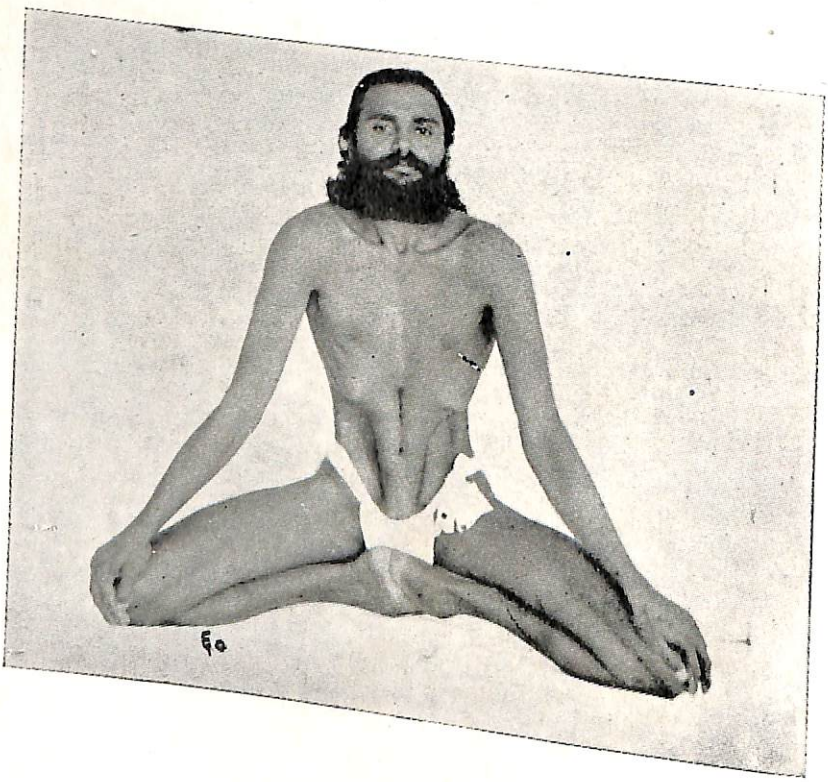
५७——मकर-आसन



५८——कच्छप-आसन



५९
योनि-आसन



६०
भद्र-आसन

(५९) **योनि-आसन**—दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें। अब पादतलों को जोड़कर दोनों हाथों से गुल्फों (पैरों के गिट्टों वा टखनों) को घुमाकर उपस्थेन्द्रिय के समीप इस प्रकार स्थापित करें कि दोनों पैरों के अँगूठे अण्डकोशों के निकट भूमि पर टिक जाएँ और एड़ियाँ नाभिस्थान के नीचे की ओर आजाएँ। अब दोनों हथेलियों को घुटनों पर रख लें, और समकाय ग्रीव होकर बैठ जाएँ। इसका नाम भगासन भी है।

लाभ—इसके अभ्यास से जहाँ पैरों के समस्त अवयव पुष्ट होते हैं वहाँ मूत्र-सम्बन्धी-विकार, बवासीर तथा भगन्दर रोगों का शमन भी होता है।

(६०) **भद्र-आसन**—पिछले कहे योन्यासन के समान ही पाद-तलों को परस्पर संयुक्त करके उपस्थ के समीप इस प्रकार रखें कि पैरों के अँगूठे भूमिपर और एड़ियाँ नाभि-मण्डल के नीचे समीप आ जाएँ। अब पैरों को धीरे-धीरे इस प्रकार घुमाएँ कि अँगुलियाँ नितम्बों के नीचे और एड़ियाँ अण्डकोशों के नीचे होकर सामने दीखने लगें। दोनों हथेलियों को घुटनों पर जमा दें, यदि चाहें तो नौलि भी कर लें, रेचक करके बाह्य कुम्भक रखें।

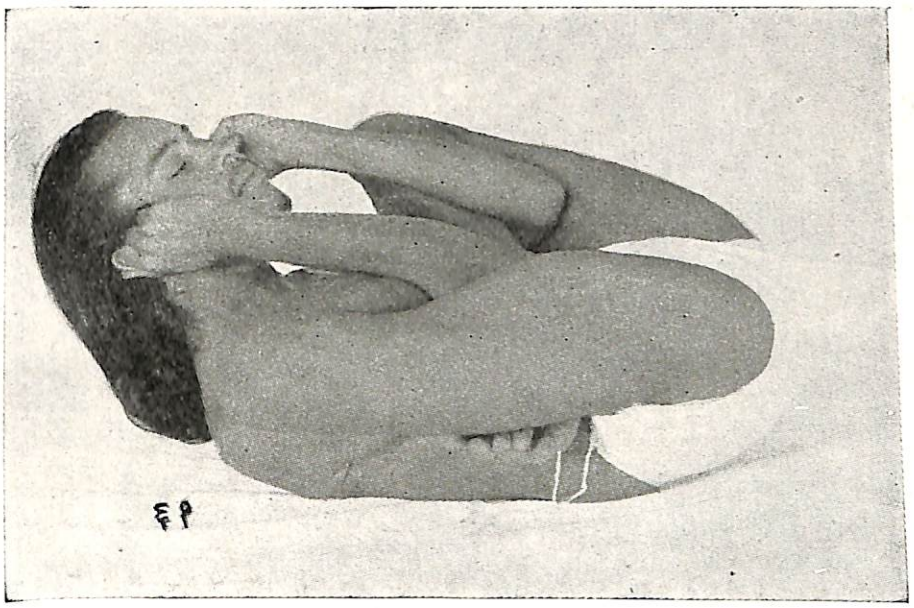
लाभ—घुटने, पैरों की अँगुलियाँ, अण्डकोश, सीवन के विकार नहीं होने पाते; कामोत्तेजना शान्त रहती है, ब्रह्मचर्यपालन में सहायक है। प्रमेह आदि मूत्र-रोग तथा अर्श, भगन्दर नहीं होते।

(६१) **मूढ़-गर्भ-आसन**—सर्वप्रथम पद्मासन लगाकर बैठें। अब पीठ के सहारे भूमि पर लेटकर, दोनों हाथों को जाँघों और पिण्डलियों के मध्य में कोहनियों से कुछ आगे तक बाहर निकाल लें। फिर दोनों हाथों से ग्रीवा अथवा कान पकड़ कर, दृष्टि सामने रखते हुए, नितम्बों पर बैठ जाएँ। इस स्थिति में श्वास-प्रश्वास की गति मन्द रखें।

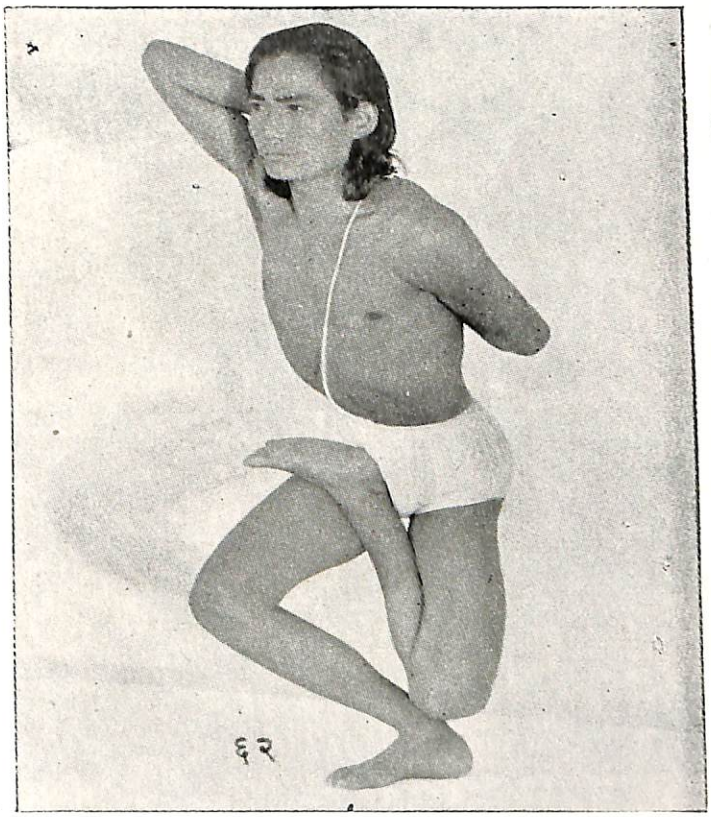
लाभ—यह आसन श्वास-प्रश्वास की गति को मन्द बनाता है और शरीर को लचकीला, पुष्ट, दृढ़, सुडौल बनाता है। देह की स्थूलता को घटाता, पाचन-शक्ति को प्रदीप्त करता, तमोगुण, जड़ता, आलस्य को नष्ट करता है। गर्भासन की अपेक्षा यह अधिक गुणकारी है।

(६२) **जानु-आसन**—सीधे खड़े होकर दोनों पैरों को मिला लें। अब दक्षिण-पाद को दक्षिण जंघा के मूल में (रान के पास) दृढ़ता पूर्वक स्थापित करें। बायें घुटने को बायें पैर के टखने के समीप अथवा भूमि पर स्थापित करें। अब दोनों हाथों को सामने जोड़कर आधे बैठे जैसी स्थिति में हो जाएँ। दूसरा पैर बदल कर भी करें।

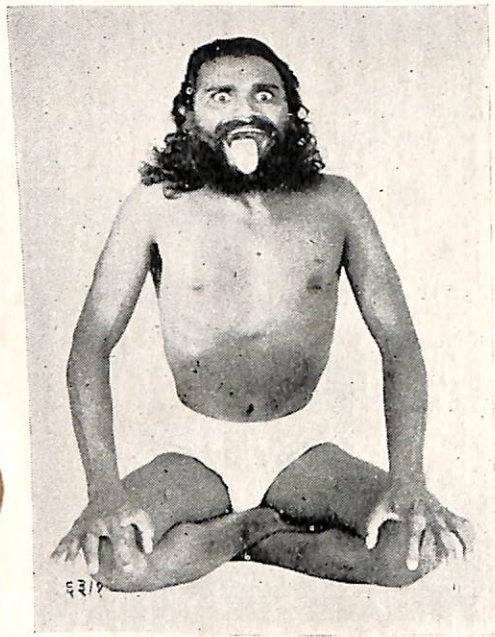
लाभ—इस आसन के अभ्यास से पिण्डलियों, घुटनों, पाद-मूल की सन्धियों की दुर्बलता दूर होकर इनकी पुष्टि होती है।

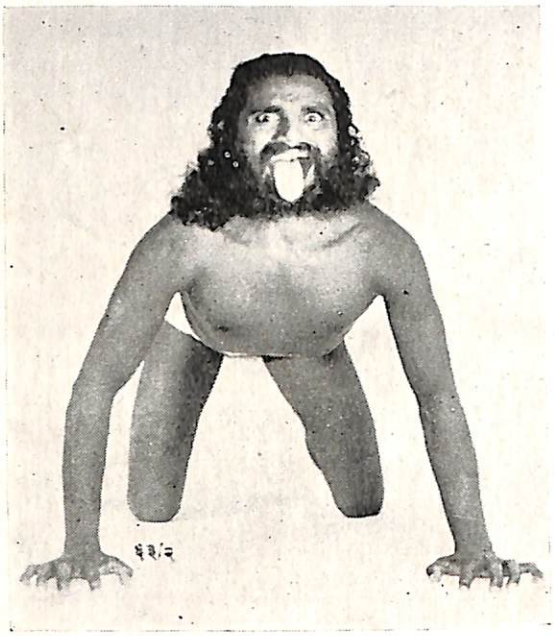


६१
मूढ़-गर्भ-आसन



६२
जानु-आसन





६३/१ --सिंह-आसन-- ६३/२

६४
बज्राङ्ग-आसन

(६३) **सिंह-आसन**—(१)—पैरों को नितम्बों के नीचे इस प्रकार स्थापित करें कि बायाँ पैर दक्षिण-नितम्ब के और दक्षिण-पैर वाम-नितम्ब के नीचे आजाए। अब हाथों की अँगुलियों को फैला कर, सिंह के पंजे जैसी आकृति बनाकर दोनों घुटनों पर रख कर, उदर को अन्दर की ओर करके और छाती को आगे को बढ़ाकर, मुख खोल कर, जीभ को बलपूर्वक अधिक-से-अधिक बाहर निकाल कर, नेत्र-दृष्टि को भ्रूमध्य में रखते हुए बैठें।

(२)—**दूसरी-विधि**—घुटनों के बल भूमि पर खड़े होकर, कमर मोड़ कर आगे झुकें, और हथेलियाँ भूमि पर टिका कर पीठ सीधी रखते हुए छाती को आगे तान दें, एड़ियाँ नितम्बों के साथ मिला लें। अब मुख नेत्र फाड़कर भयंकर दृष्टि से सामने देखते हुए जीभ को यथाशक्ति बाहर निकाल कर बैठें।

लाभ—इस आसन से छाती चौड़ी—उन्नत होती है; उदर कृश, शरीर पुष्ट, जीभ-नेत्र विकसित होते हैं, तोतलापन दूर होता, कण्ठ की नाड़ियाँ दृढ़ बनतीं एवं पाचन-शक्ति बढ़ती, नेत्र-ज्योति ठीक रहती, शरीर, शरीर पुष्ट होता, एवं मुख सुन्दर बनता है।

(६४) **वज्राङ्ग आसन**—खड़े होकर पैरों को परस्पर मिला लें। अब दायाँ पैर सामने फैला कर लगभग दो हाथ की दूरी पर भूमि पर स्थापित कर दें। फिर पूरक करते हुए इसी दक्षिण टाँग को घुटनों पर से कुछ आगें को झुकाकर छाती आगे को तान लें, और कोहनियों से मोड़कर दोनों हाथ पृथक्-पृथक् ऊपर को उठाए रख कर खड़े रहें। जब तक कुम्भक रहे इसी स्थिति में रहें और रेचक करते समय पूर्व स्थिति में आ जाएँ।

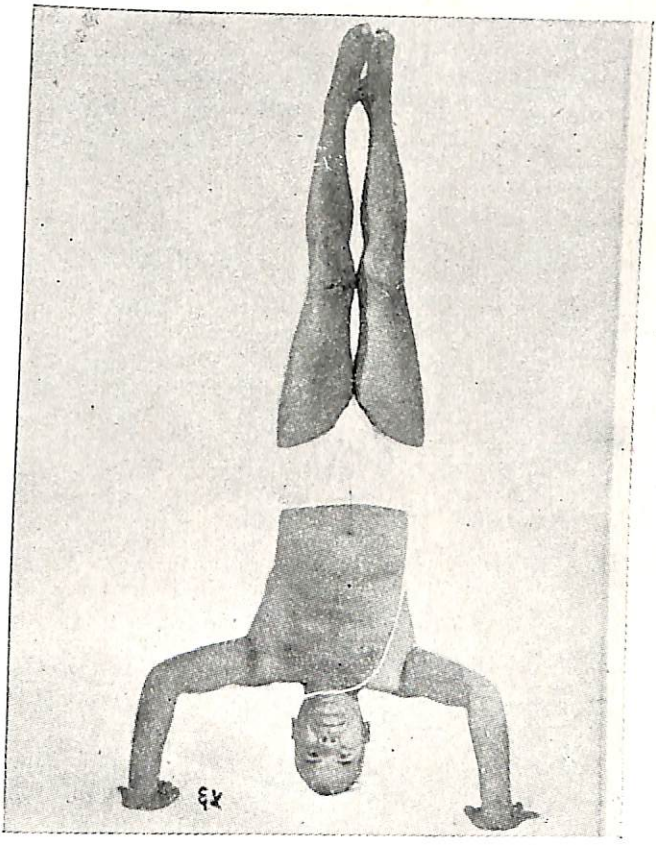
लाभ—इस आसन के नित्याभ्यास से वक्षस्थल-फेफड़े विकसित होते हैं, देह स्वस्थ और प्राण-शक्ति बलिष्ठ होती है।

(६५) **वृक्ष-आसन**—कोमल कम्बल, गद्दा आदि बिछे स्थान पर उकड़ूँ होकर बैठें, अब दोनों हथेलियों के मध्य में डेढ़ फुट का स्थान छोड़कर, हथेलियों को सामने भूमि पर टिका कर, शिर को कोमल वस्त्र पर रख कर, अपने पैरों को ऊपर आकाश की ओर ले जाकर, समस्त देह को दण्ड के समान तानकर दोनों हथेलियों तथा शिर पर सन्तुलित करके अपनी शक्ति भर खड़े रहें। फिर धीरे-धीरे समय को बढ़ा लें।

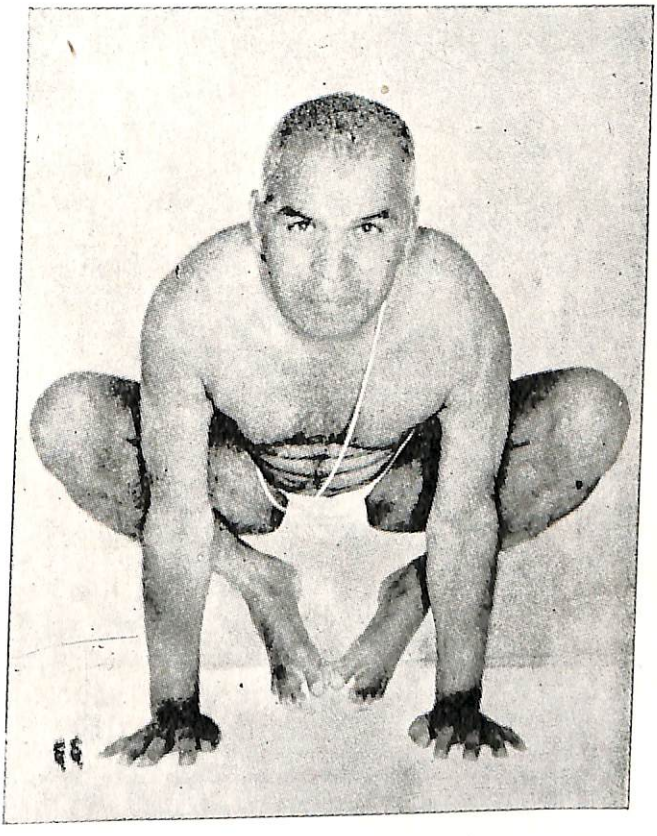
लाभ—शिर, ग्रीवा, वक्षस्थल, हृदय, नेत्रों के लिए अति लाभदायक है। शिर की ओर रक्त संचार विशेष रूप से होने के कारण उत्तमाङ्गों को विशेष पुष्टि मिलती है। केशों को शीघ्र श्वेत नहीं होने देता, मन्दाग्नि को दूर करता और ब्रह्मचर्य-पालन में सहायता देता है।

(६६) **सारिका-आसन**—पैरों को एक हाथ-भर के अन्तर पर रखते हुए बैठ जायँ। अब दोनों हथेलियाँ दोनों घुटनों के मध्य में भूमि पर टेक दें। थोड़ा-सा झुककर, घुटनों के थोड़े निचले भाग को, थोड़ी-सी झुकाई कोहनियों पर रखकर समस्त शरीर को तौल दें और पैरों के पंजे पीछे रहें।

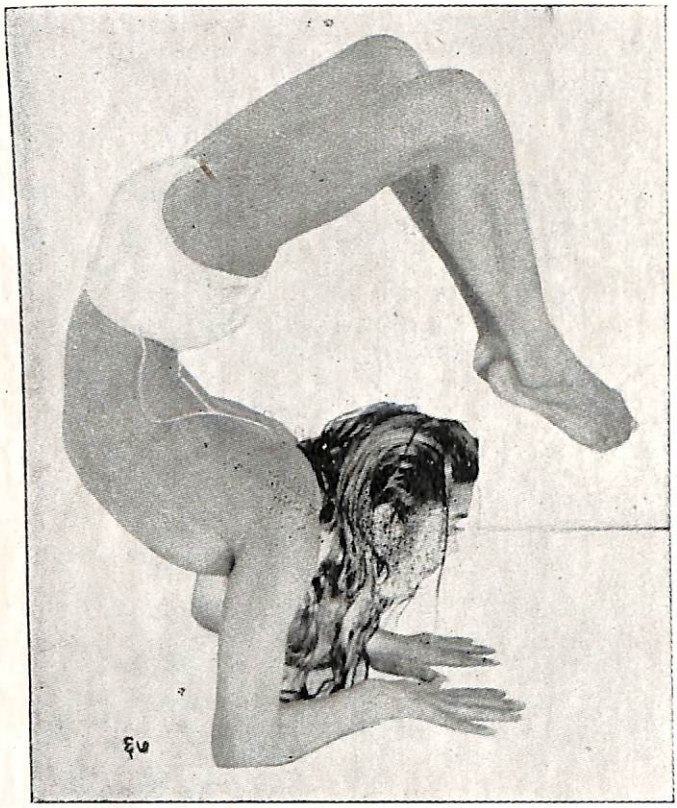
लाभ—शरीर के सभी अङ्ग, शिराएँ, नस-नाड़ियाँ, स्नायु लचकीले और पुष्ट होते तथा सन्धियों के विकार मिटते हैं।



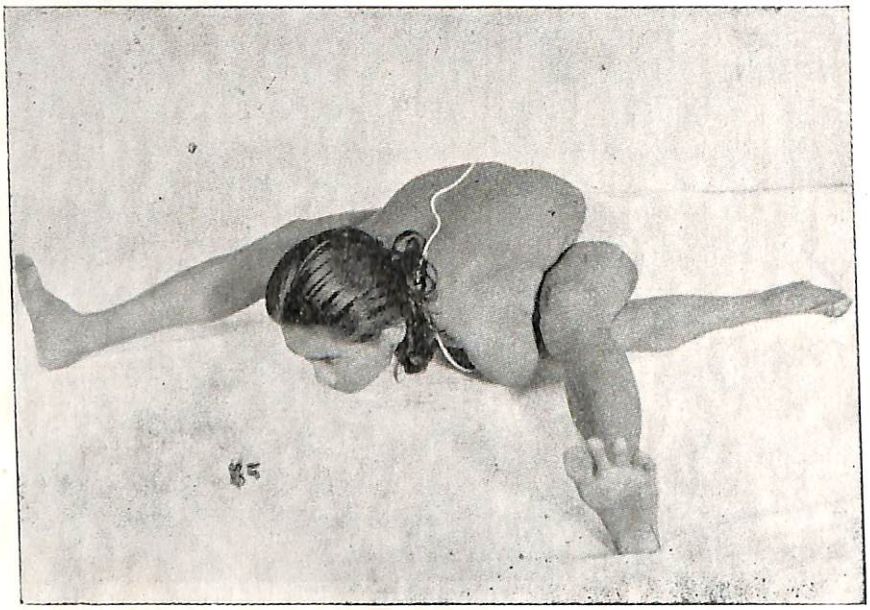
६५
वृक्ष-आसन



६६
सारिका-आसन



६७
वृश्चिक-आसन



६८
पिक-आसन

(६७) **वृश्चिक-आसन**—उकड़ूँ बैठकर, सामने को झुककर, दोनों हाथों को कोहनियों तक भूमि पर दृढ़ता से स्थापित करके, थोड़े झटके के साथ पैरों को आकाश की ओर उठाकर धीरे-धीरे कटि, टाँगों और पैरों को शिर की ओर मोड़ते हुए सावधानी से—ऊपर उठाए शिर पर रखने का प्रयत्न करें। इस प्रकार पाद-तल शिर पर और समस्त शरीर कोहनियों पर सन्तुलित हो जाता है। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहने का प्रयत्न करें। प्रारम्भिक अवस्था में दीवार का सहारा ले लेना अच्छा रहता है।

लाभ—इसके अभ्यास से बाहुबल बढ़ता, मेरुदण्ड लचकीला और दृढ़ बनता है, जड़ता तथा आलस्य दूर होता है। यह तिल्ली, जिगर, गुर्दे, उदर विकारों का निवारण करता तथा समस्त देह को स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट बनाता है।

(६८) **पिक-आसन**—सीधें खड़ें होकर, कटि से आगे झुककर, दोनों हाथ टाँगों के मध्य से निकालकर, पैरों के बाहर पास ही भूमि पर स्थापित कर दें। अब पैरों से दोनों कोहनियों को बाँधकर हथेलियों पर ही समस्त शरीर को तौल दें। पैरों के पंजे पिछली ओर पक्षी की पूँछ के समान निकल आते हैं। इसी स्थिति में यथाशक्ति स्थित रहने का प्रयत्न करें।

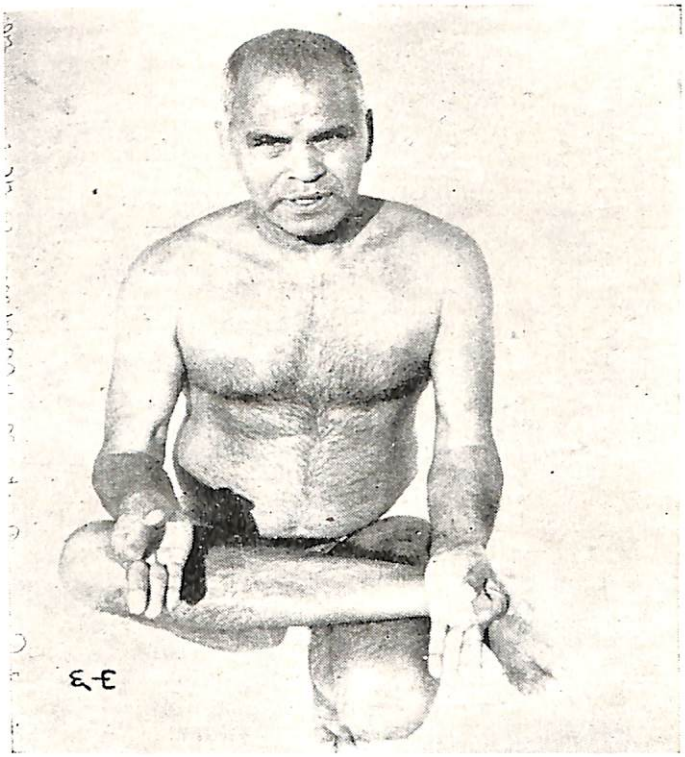
लाभ—इस आसन का अभ्यास शारीरिक अङ्गों को दृढ़, पुष्ट और सन्धियों को लचकीला बनाता है।

(६९) **एकपाद अंगुष्ठ-आसन**—पहले दोनों पैरों के पंजों के बल बैठें। अब वाम-पाद की एड़ी को कुछ उठाकर गुदा और अण्डकोशों के मध्य-सीवनी में लगा दें तथा दाईं टाँग को बाएँ पैर की जाँघ या घुटने पर दृढ़ता से रख दें। विशेषकर बाएँ पैर के अँगूठे पर समस्त शरीर का भार तौलकर, फिर दायाँ हाथ दाईं जँघा पर और बायाँ हाथ दाएँ पैर पर 'ज्ञान-मुद्रा'-बद्ध करके स्थापित करें। दूसरे पैर से भी इसी प्रकार करें।

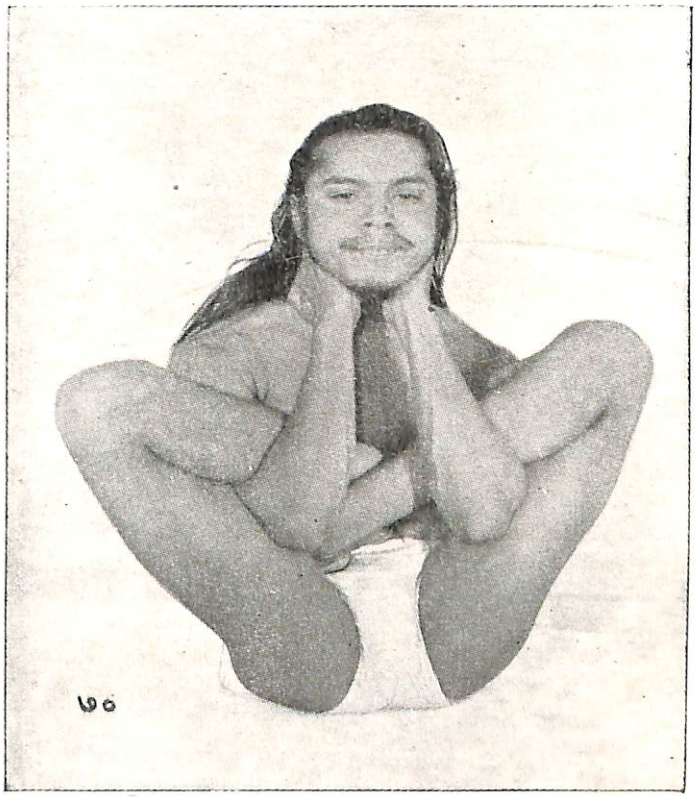
लाभ—इसके अभ्यास से ब्रह्मचर्य-रक्षा में अत्यन्त सहायता मिलती है, संयम-शक्ति को बढ़ाता तथा पैरों की नस-नाड़ियों को पुष्ट और लचकीला बनाता है।

(७०) **उत्तान-कूर्म आसन**—पद्मासन लगाकर बैठें। अब दोनों हाथों को जाँघों और पिण्डलियों के मध्य में से कोहनियों तक बाहर निकाल कर झुकी ग्रीवा पर दोनों हाथों को ले जाकर, अँगुलियों को गूँथकर, नितम्बों पर बैठ जाएँ। यदि हाथ ग्रीवा पर न पहुँचें तो कानों को पकड़ कर बैठें। यथाशक्ति बैठें और इसी स्थिति में बैठने का समय बढ़ाते रहें।

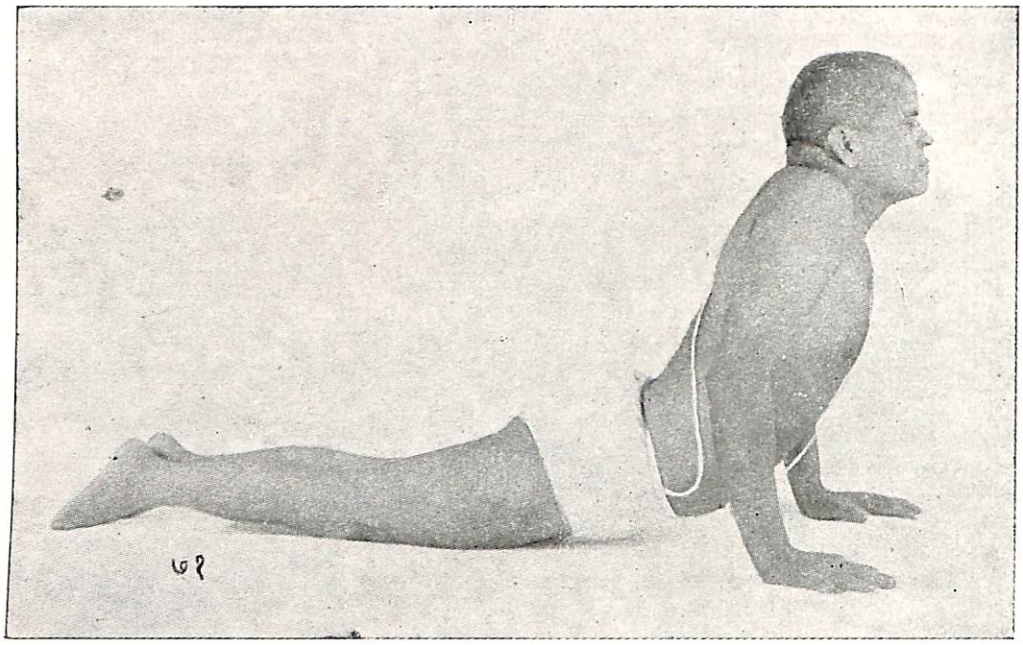
लाभ—इसके अभ्यास से शरीर लचकीला, सुडौल, बलिष्ठ, पुष्ट और सुन्दर बनता है। सन्धियों के लचकीला तथा पुष्ट होने से गठिया तथा सन्धियों में पीड़ा नहीं होती। त्रिदोष—वात, पित्त, कफ सम रहते हैं। देह, इन्द्रिय, प्राण, मन पर अधिकार बढ़ने लगता है। वात तथा कफ-प्रधान प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए यह आसन विशेषत: उपयोगी है।



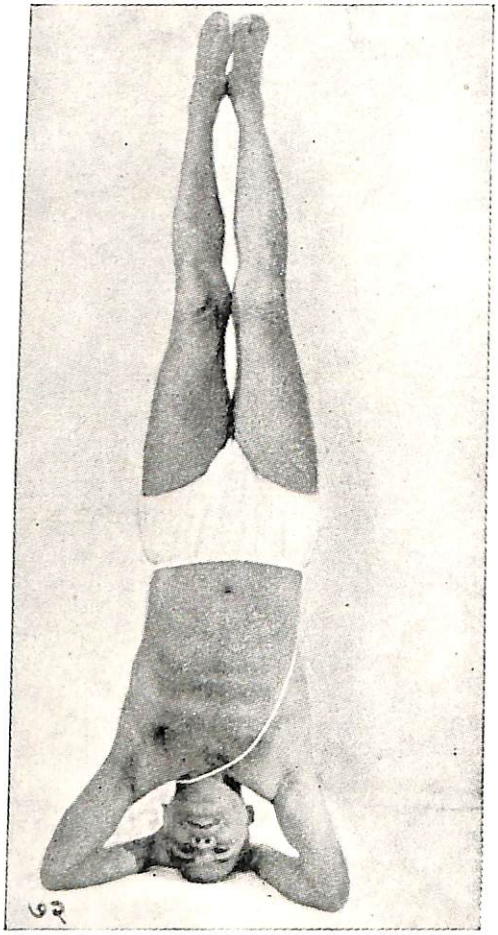
६९
एकपादांगुष्ठ-आसन



७०
उत्तान-कूर्म-आसन



७१
सर्प-आसन



७२
शीर्ष-आसन

(७१) **सर्प-आसन**—भूमि पर उदर के बल सीधा लेटें, और दोनों हाथों की हथेलियाँ छाती के पार्श्वों में भूमि पर टेक दें, फिर पूरक द्वारा श्वास भरकर, शिर-ग्रीवा-छाती को यथाशक्ति ऊँचा ले जाकर कमर तक उठने के प्रयत्न के साथ नाभि से लेकर पैरों तक के भाग को भूमि पर टिकाए रखकर आगे हथेलियों तक लाकर कुम्भक रखकर इसी स्थिति में रहें। रेचक करते समय शिर को नीचे कर लें। इस प्रकार इसी स्थिति में देर तक ठहरने का अभ्यास करें।

लाभ—इसके अभ्यास से ग्रीवा, छाती, उदर, कटि, उरु, पैर, भुजाएँ, हथेलियाँ पुष्ट-स्वस्थ, रीढ़ की अस्थियाँ लचकीली बनी रहती हैं। गण्डमाला, गुल्म आदि रोग होने की सम्भावना कम ही रहती है।

(७२) **शीर्ष-आसन**—१—कई तह किया मोटा वस्त्र अथवा छोटा तकिया भूमि पर रख कर हाथ की अँगुलियों को हथेली की ओर फँसाकर—'दौना' सा बना कर तकिए पर रखें। उस पर शिर को रख कर पैरों को उठाते हुए शरीर का भार धीरे-धीरे कोहनियों और हथेलियों पर डालते हुए पैरों को आकाश की ओर ले जाकर शिर के बल शरीर को तान कर खड़ा करने का यत्न करें। इस तरह शरीर का भार कोहनियों, हथेलियों और शिर पर आ जाता है।

२—दूसरी विधि—हथेलियों पर शिर न रख कर केवल भूमि पर शिर रखें, दोनों हथेलियाँ शिर के दाईं-बाईं ओर भूमि पर रहें। प्रथम की अपेक्षा यह कुछ कठिन है। इससे शिर पर अधिक दबाव पड़ता है। इसे वृक्षासन भी कहते हैं।

३—तीसरी विधि—इसमें सब क्रिया पूर्ववत् करें। अन्त में दक्षिण पैर वाम जंघा पर रख कर खड़े रहें। इस शीर्षासन को 'विपरीत-करणी-मुद्रा' भी कहते हैं।

लाभ—अनेक ग्रन्थों में इसके बहुत लाभ वर्णन किये हैं, तथा कई घन्टे तक करने का निर्देश भी किया है। परन्तु मैं कई घन्टों तक करने के पक्ष में नहीं हूँ। शिर तथा मुख पर नेत्र, कान आदि इन्द्रियाँ अति कोमल हैं। शिर के बल अधिक खड़े होने से सम्वेदनशील नेत्रों पर अनुचित रक्त-संचार के कारण नेत्रों के श्वेत भाग में लाल-लाल डोरे पड़कर स्थिर हो जाते हैं। नेत्रों में गर्मी से दुखन होने लगती है। दृष्टि-माँद्य तथा मोतिया उतरने की आशंका बन जाती है। शिर में फोड़े-फुंसी निकलने लगते हैं। कानों में गूँजन होने लगती है, पीप आदि भी बहने लगती है, पीड़ा तथा बधिरता भी हो जाती है। इस आसन को अधिक देर करने वाले व्यक्तियों में से अनेक को पूर्व कथित रोग होते मैंने अपनी आँखों से देखा है। एक-दो दृष्टान्त भी देता हूँ—पंजाब के होशियारपुर नामक नगर में रणवीर नाम का १९–२० वर्ष का युवक पैर के गट्टे के नासूर की पीड़ा से दुखी रहता था। उसे किसी ने शीर्षा करने को कह दिया। जब वह १५–२० मिनट तक इस आसन से खड़ा रहता था, पीड़ा शान्त हो जाती थी, परन्तु उसे स्थाई लाभ नहीं हुआ। ऐसा भी सम्भव हो सकता है कि नासूर का विष शिर की ओर रक्त के साथ बह कर अन्य कोई विकार कर देता। इसी युवक के पिता डाक्टर मोतीसिंह जी भी प्रातः दो घन्टे तक नित्य शीर्षासन किया करते तथा इसी आसन में रहकर गायत्री जपते थे। इनको भी मैंने अनेक बार समझाया कि—सुपठित बुद्धिमान् डाक्टर होकर भी आपने नेत्रों की कोमलता की ओर ध्यान न दिया। प्रकृति के विरुद्ध शिर पर रक्त का अति दबाव पड़ने से इन्हें हानि पहुंच सकती है, यह नहीं सोचा। अन्त में मोतिया उतर आया और दृष्टि जाती रही; ये दो दृष्टान्त पर्याप्त हैं।

लाभ—इसके उपयुक्त अभ्यास से निद्रा अच्छी आती है। बहुधा मुख, नाक, कान और कण्ठ के विकार भी शान्त हो जाते हैं। रक्त का संचार ऊर्ध्व अंगों की ओर होकर वहाँ के विकार नष्ट कर देता है, रक्त-वाहिनी नाड़ियाँ तथा ज्ञानवाहक तन्तु स्फूर्ति से कार्य करने लगते हैं, नेत्रों की ज्योति ठीक रहती तथा शरीर भी स्वस्थ रहता और मनुष्य दीर्घायु होता है। शीर्षासन करके कुछ देर तक 'विश्राम-आसन' अवश्य कर लेना चाहिए जिससे रक्त-संचार पूर्ववत् हो जाए।

(७३) **सूर्य-नमस्कार आसन**—१२ आकृतियों वाले इस आसन का क्रमशः निम्नप्रकार से वर्णन करते हैं—

१—प्रातःकाल सूर्य की ओर मुख करके खड़े होकर प्रणाम करने के समान हाथ जोड़ लें। अब पूरक द्वारा श्वास को अन्दर भरते हुए पैरों के पंजे एड़ियाँ और घुटने परस्पर मिलाकर खड़े रहें।

२—अब, दोनों को खोलकर पीछे की ओर झुकाते हुए पीठ लचायें, परन्तु दोनों टाँगें सीधी तनी रहें।

३—इसके उपरान्त आगे को झुकते हुए दोनों हथेलियों को दोनों पैरों के बराबर इस प्रकार रखें कि हाथ और पैर के अँगूठे एक सीध में आ जाएँ, दोनों टाँगें सीधी तनी रहें, मस्तक घुटनों पर भली प्रकार लग जाए।

४—तत्पश्चात् दाएँ पैर को यथासम्भव पीछे ले जाएँ, छाती आगे को तान कर आकाश की ओर देखें।

५—फिर बाएँ पैर को दक्षिण-पाद के समानान्तर (बराबर) ले जाकर ऐसे रखें कि दोनों अँगूठे, एड़ियाँ और जानु परस्पर मिल जाएँ; ग्रीवा, शिर, पीछे सीध में रहें।

६—अब घुटनों सहित वक्षस्थल और मस्तक को भूमि से स्पर्श करें।

७—अब ग्रीवा और वक्षस्थल को ऊपर की ओर इतना उठाएँ कि नाभि तक का भाग भूमि से ऊपर उठ आए और सर्पासन जैसी आकृति बन जाए।

८—फिर कमर को उठाते हुए दानों एड़ियों को भूमि से लगाएँ और कटि-प्रदेश को पीछे की ओर ताने रहें।

९—अब दक्षिण-पाद आगे बढ़ाकर दोनों हाथों के मध्य में रख दें, सिर और ग्रीवा ऊपर आकाश की ओर करें, पीठ और कमर झुका लें।

१०—तदनन्तर दूसरा बायाँ पैर भी दक्षिण पैर के बराबर लाकर इस प्रकार रखें कि दोनों हाथ-पैरों के अँगूठे एक सीध में हो जाएँ, और कमर को ऊपर उठाकर मस्तक को दोनों घुटनों के मध्य में झुकाएँ।

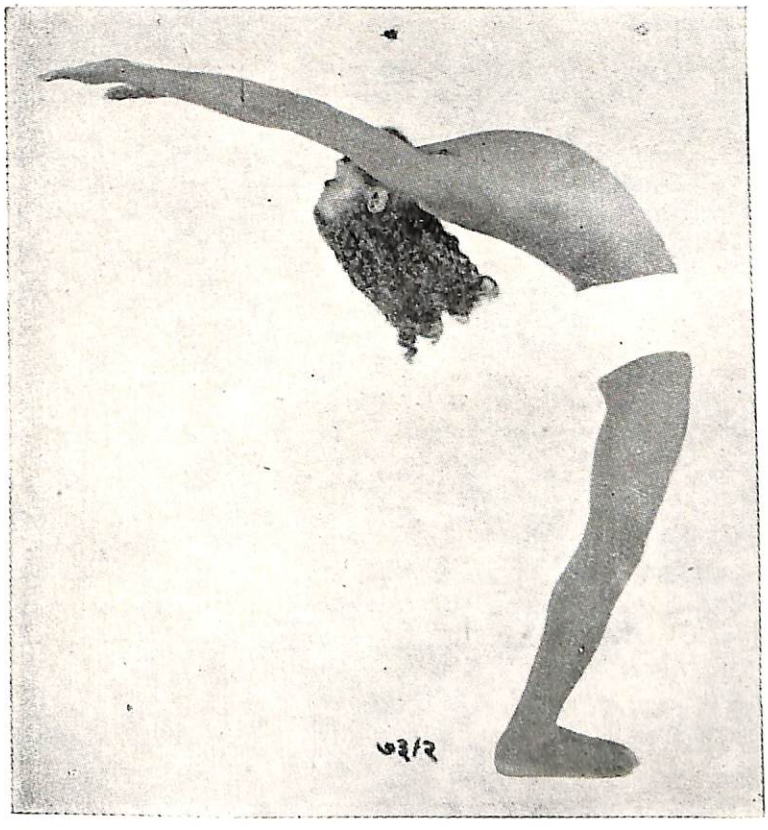
११—फिर दोनों हाथ और शिर को उठाकर पीछे की ओर झुका दें।

१२—इसके पश्चात् अब सीधे खड़े हो जाएँ, शिर, ग्रीवा को बराबर करके दोनों हाथों को, जंघा के अति निकट लाकर स्वाभाविक स्थिति में रख लें।

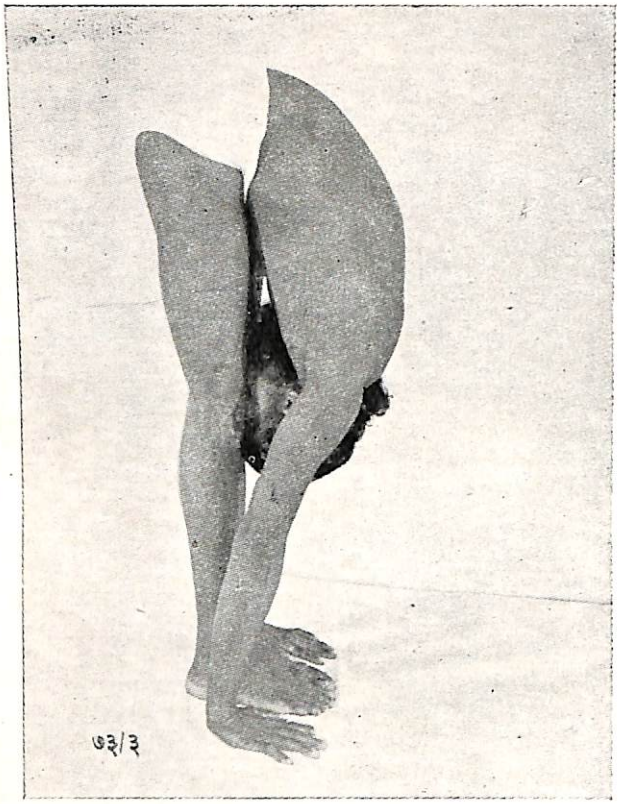
इन १२ आकृतियों को पूरक करके कुम्भक साधकर करनेका प्रयत्न करें, तब ये विशेष लाभप्रद होंगे।

लाभ—स्पष्ट है कि इन १२ आकृतियों में समस्त देह का व्यायामहो जाने से शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्ग लचकीले, सुडौल और पुष्ट होते जाते हैं। इन्हें विशेष लाभप्रद बनाने के लिए पूरक-कुम्भक सहित १०-१५ बार अवश्य करें। यदि एक प्राणायाम में (कुम्भक में) ये सब न हो सकें तो दो-तीन बार में करें, अथवा प्राण की गति को स्वाभाविक रूप में रखते हुए करें। ये सभी आसन दुर्बल-देह वाले भी करके स्वास्थ्य-लाभ कर सकते हैं।

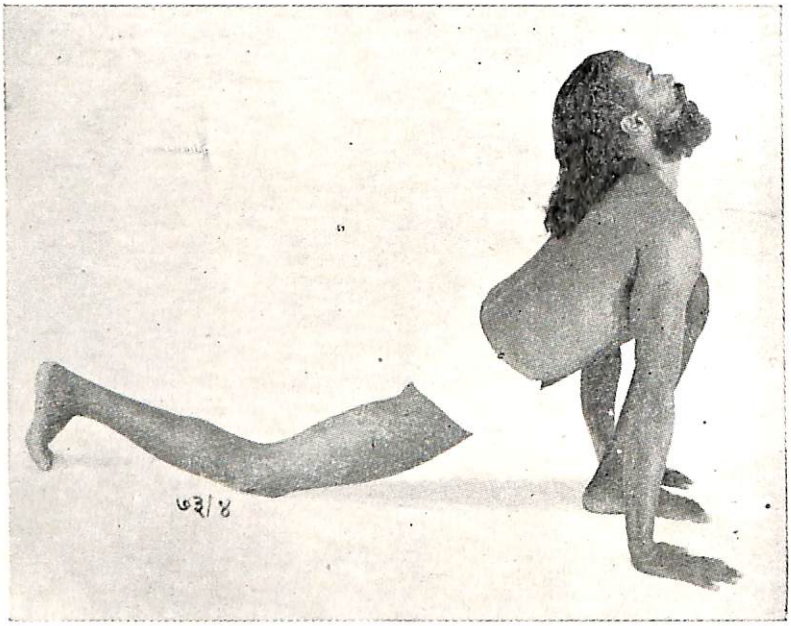
७३/१
सूर्य-नमस्कार-आसन



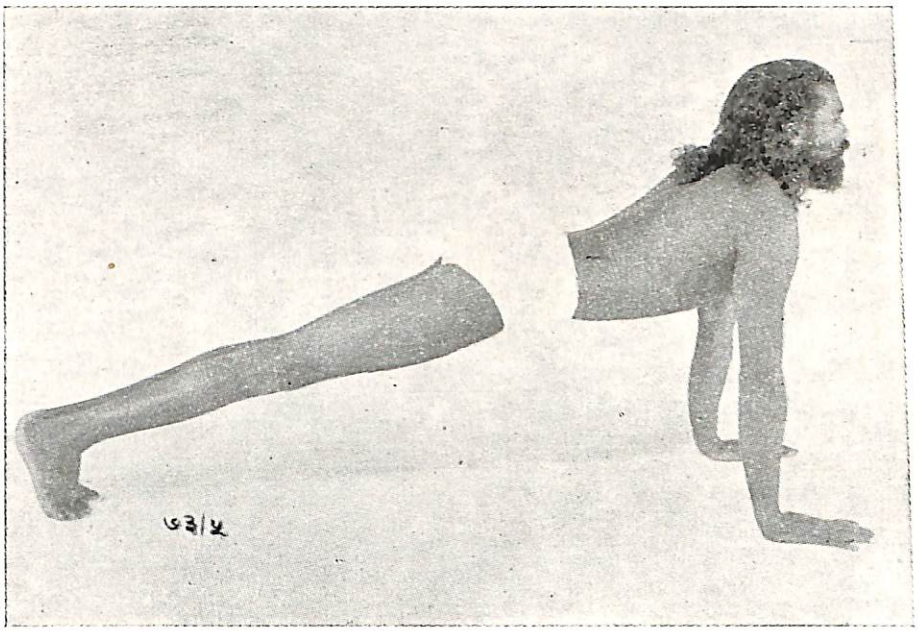
७३/२
सूर्य-नमस्कार-आसन



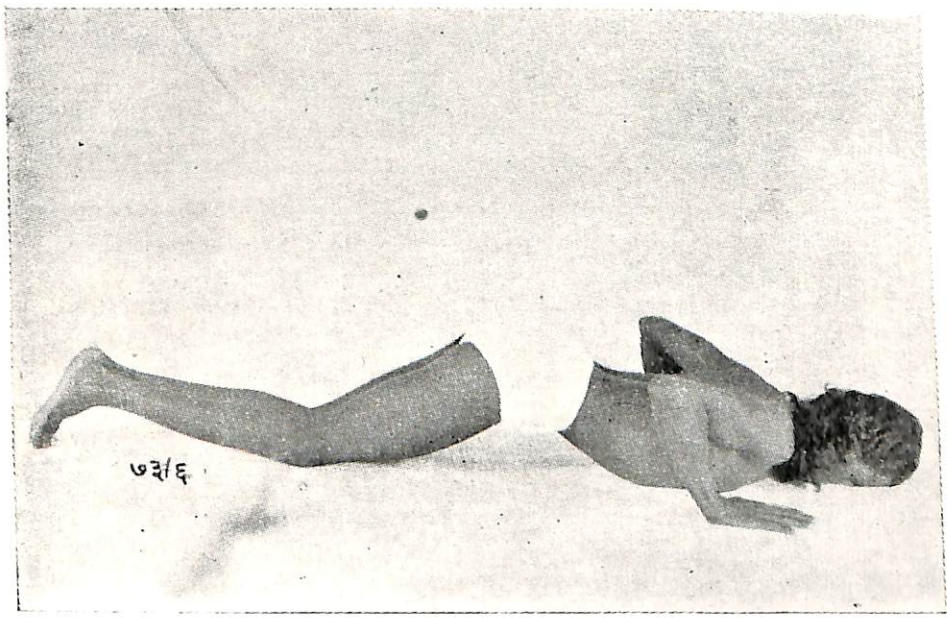
७३/३
सूर्य-नमस्कार-आसन



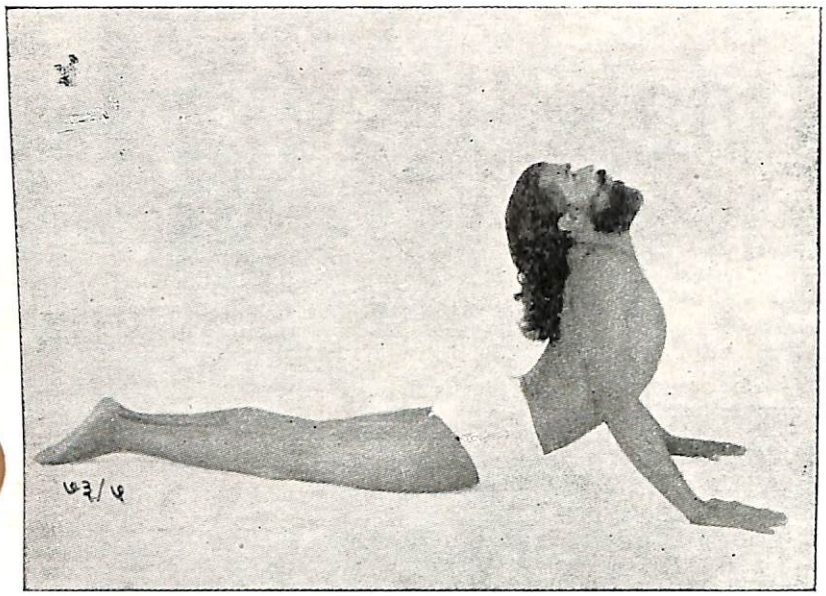
७३/४
सूर्य-नमस्कार-आसन



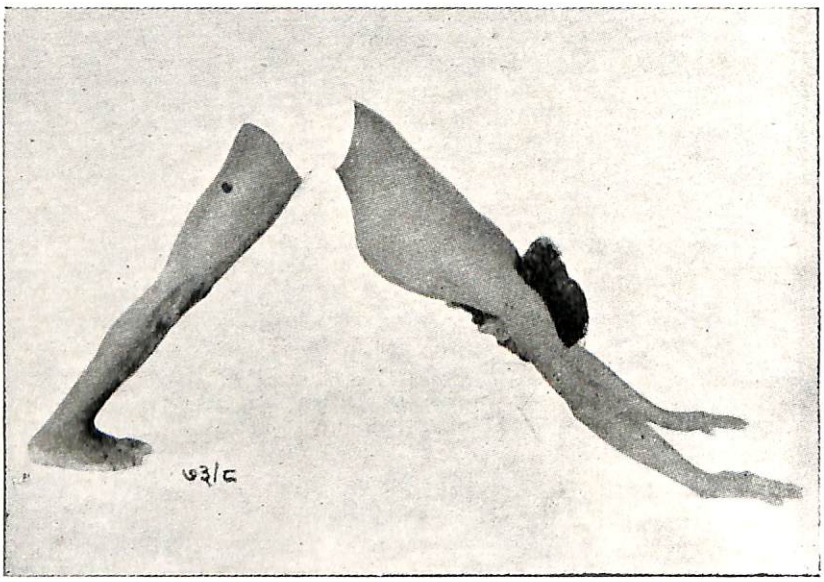
७ ३/५
सूर्य-नम स्कार-आसन



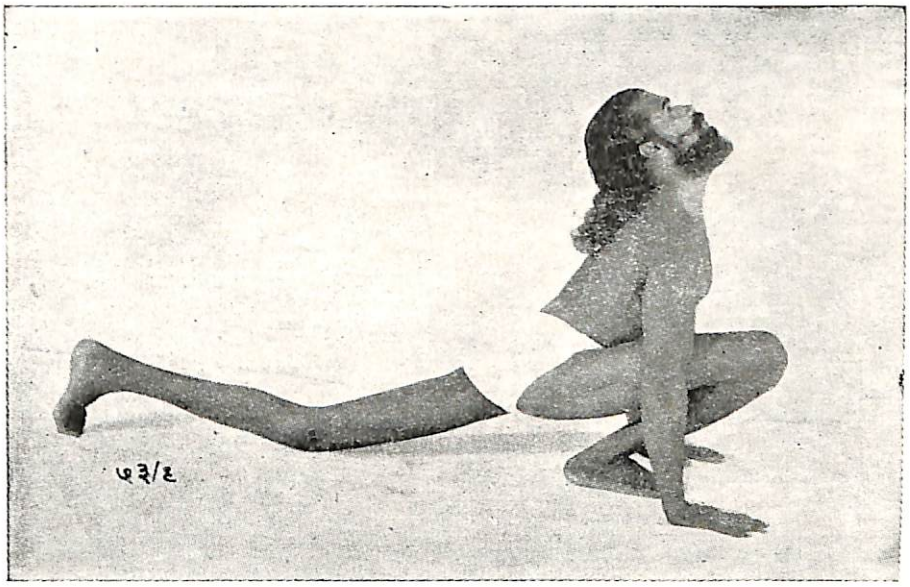
७३/६
सूर्य-नमस्कार-आसन



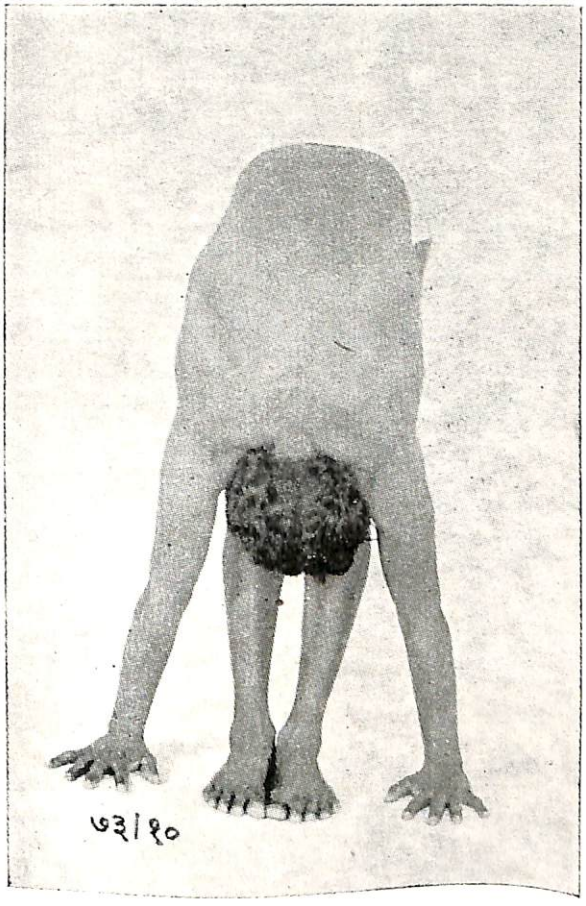
७३/७
सूर्य-नमस्कार-आसन



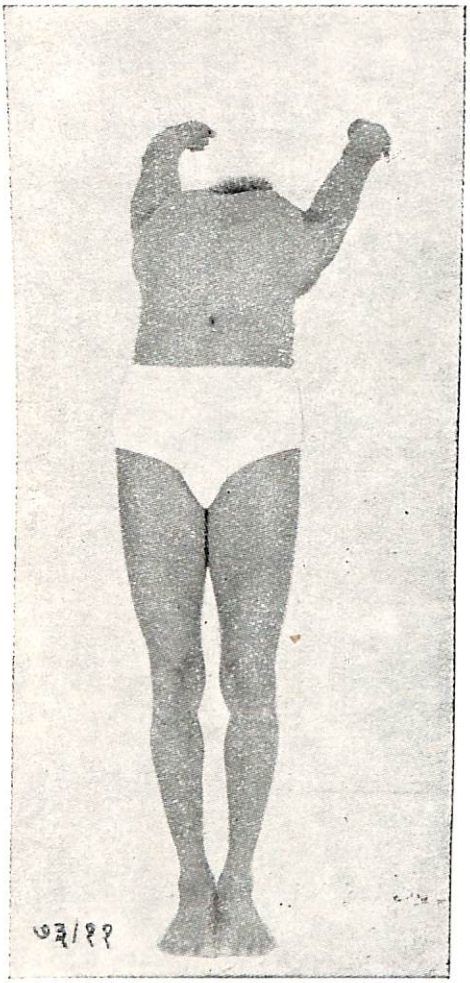
७३/८
सूर्य-नमस्कार-आसन



७३/९
सूर्य-नमस्कार-आसन

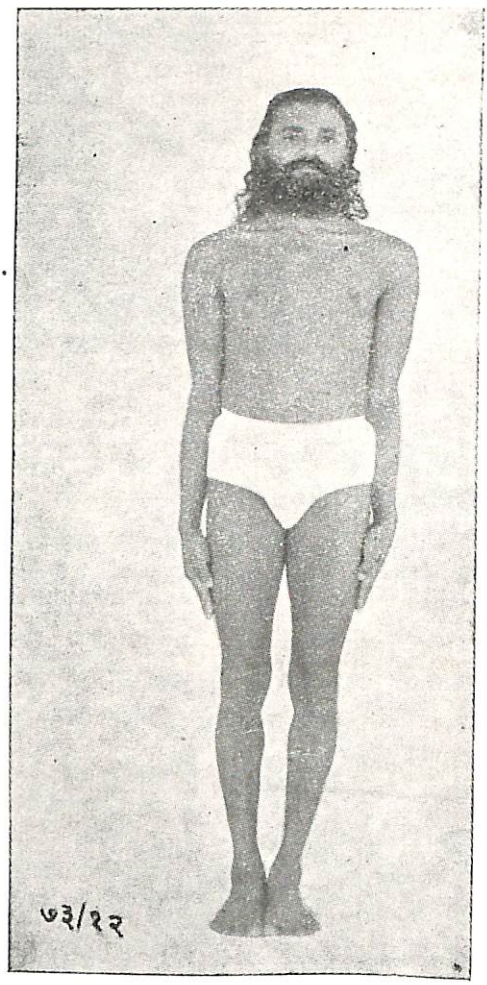


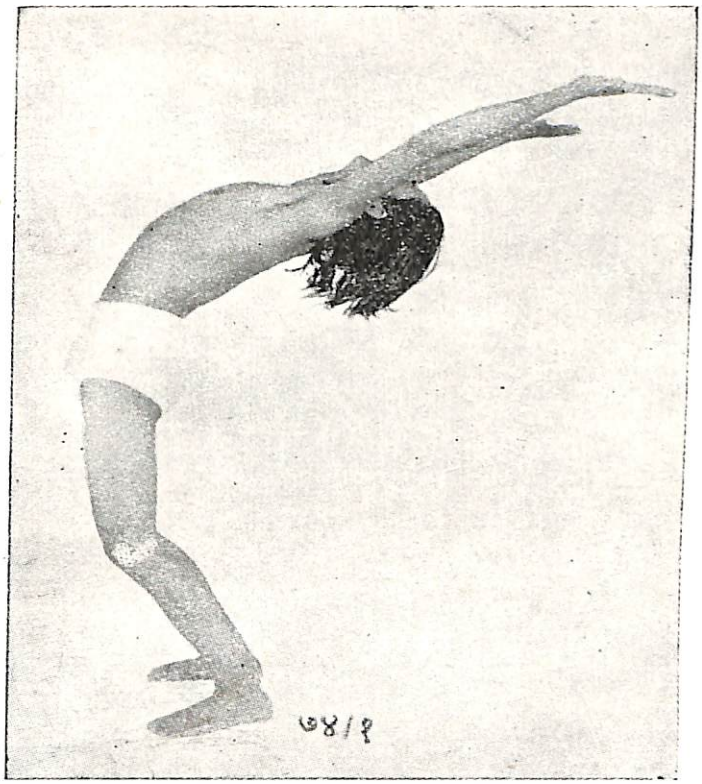
७३/१०
सूर्य-नमस्कार-आसन



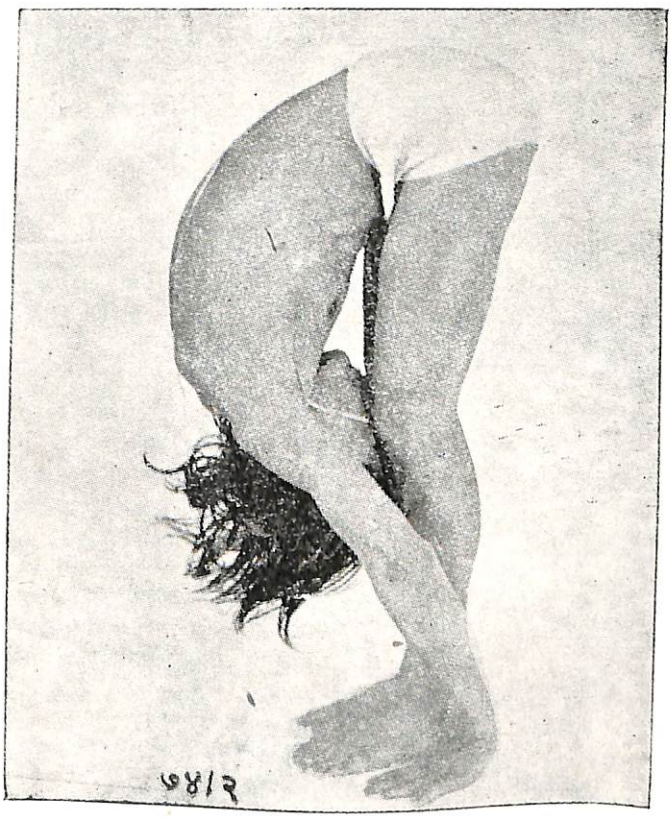
७३/११
सूर्य-नमस्कार-आसन

७३/१२
सूर्य-नमस्कार-आसन

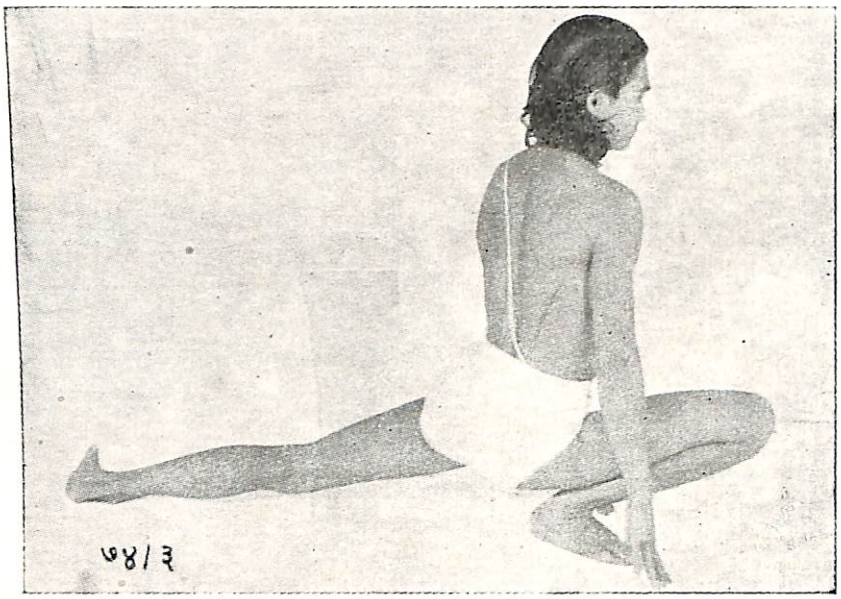




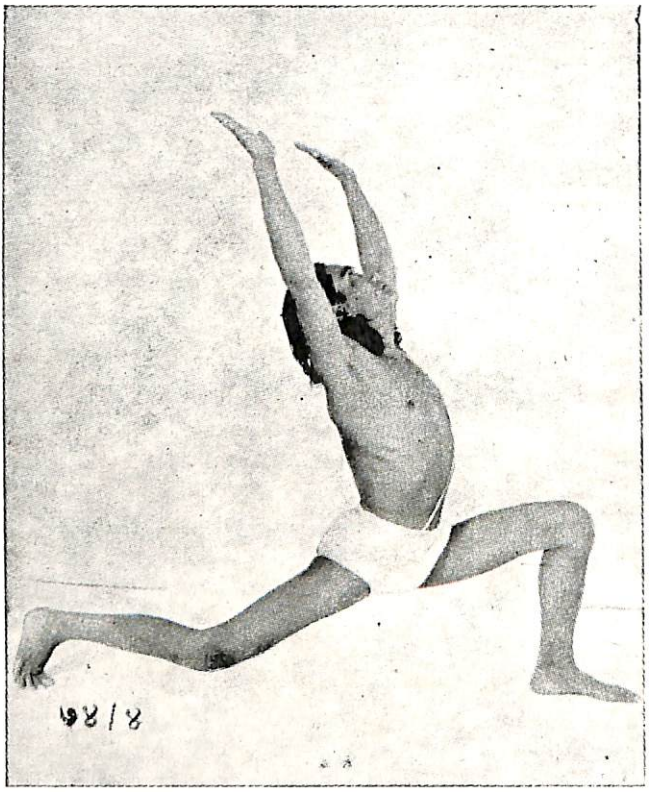
७४/१
चन्द्र-नमस्कार-आसन



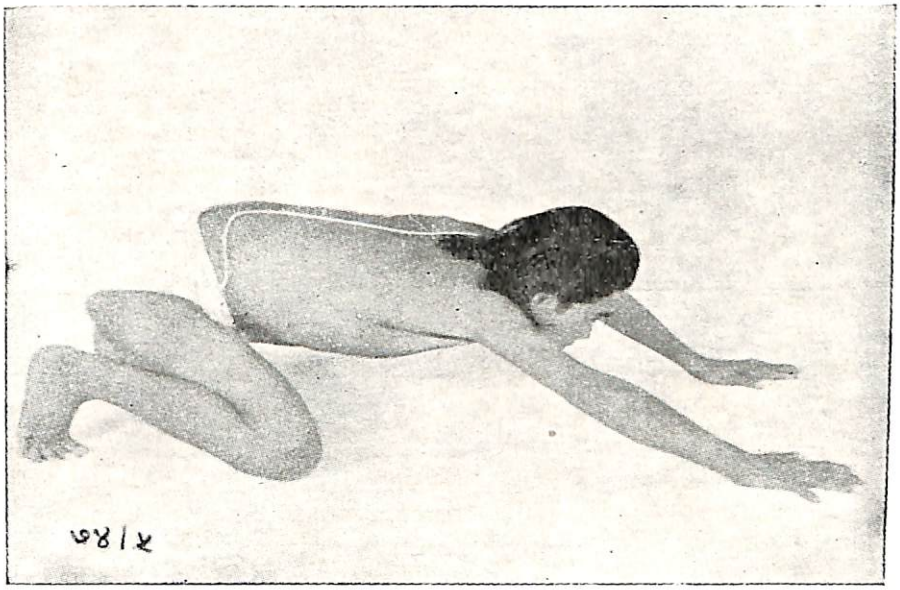
७४/२
चन्द्र-नमस्कार-आसन



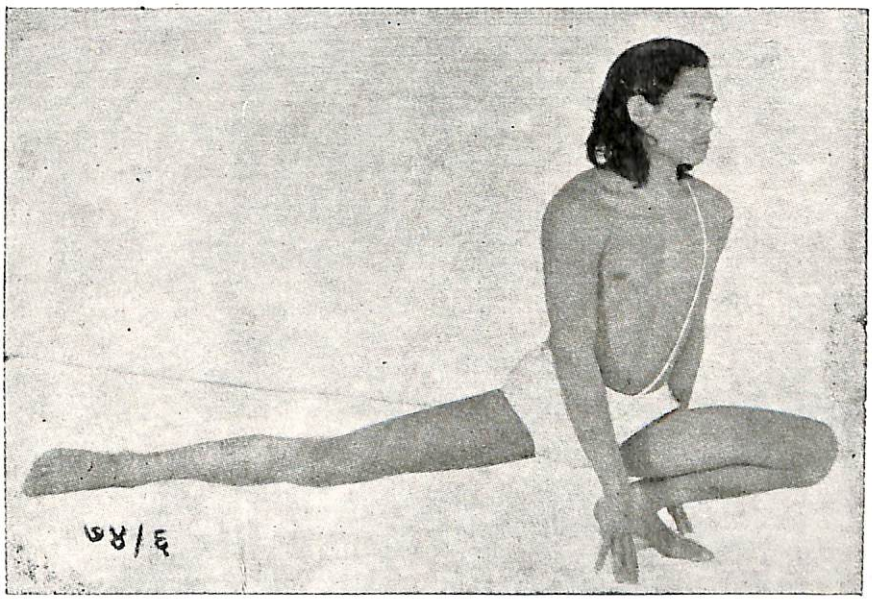
७४/३
चन्द्र-नमस्कार-आसन



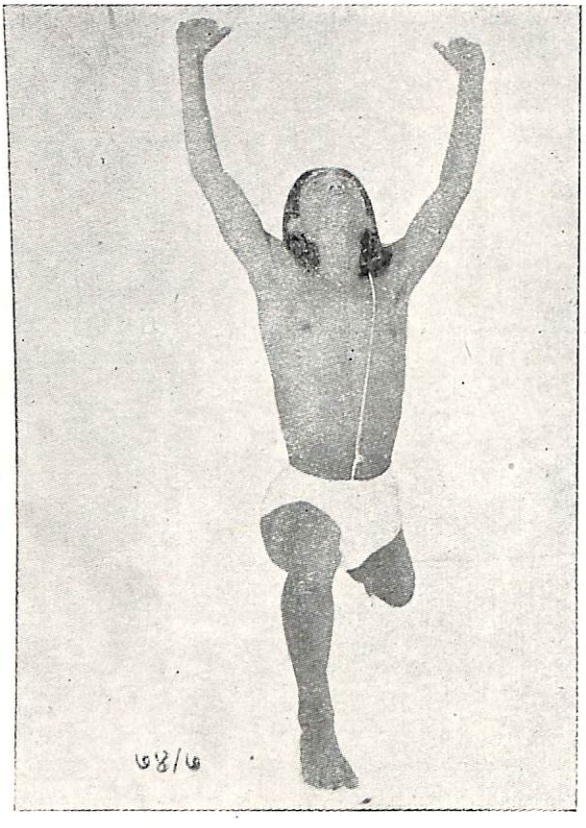
७४/४
चन्द्र-नमस्कार-आसन



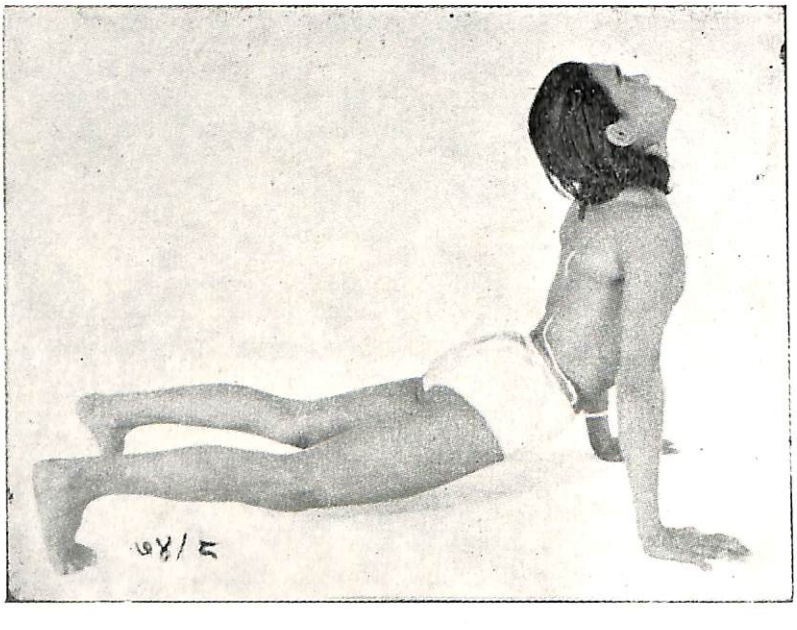
७४/५
चन्द्र-नमस्कार-आसन



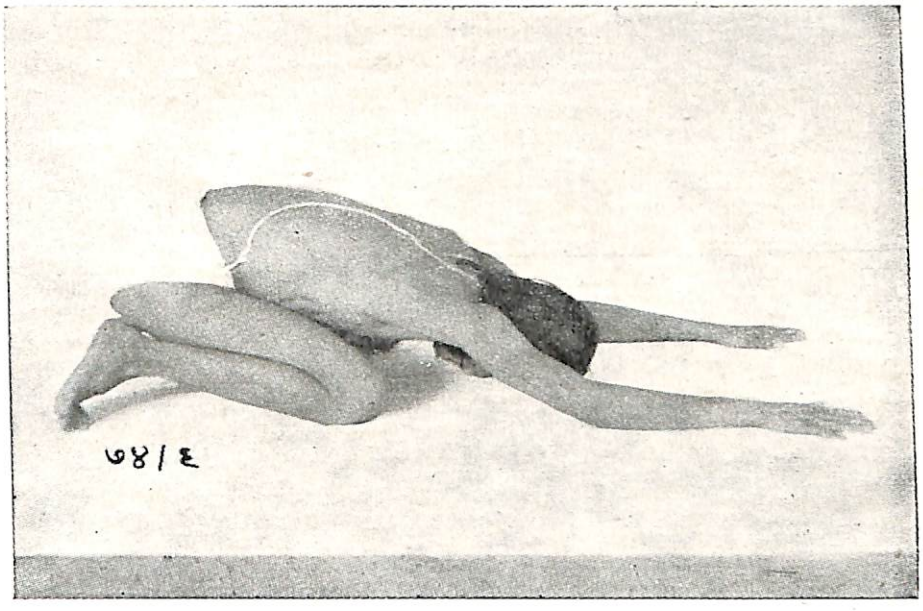
७४/६
चन्द्र-नमस्कार-आसन



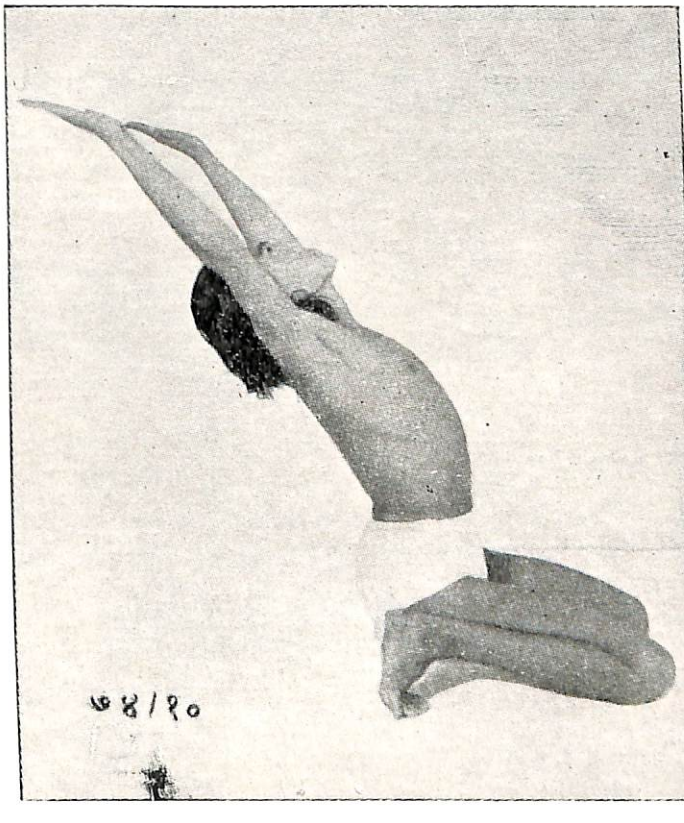
७४/७
चन्द्र-नमस्कार-आसन



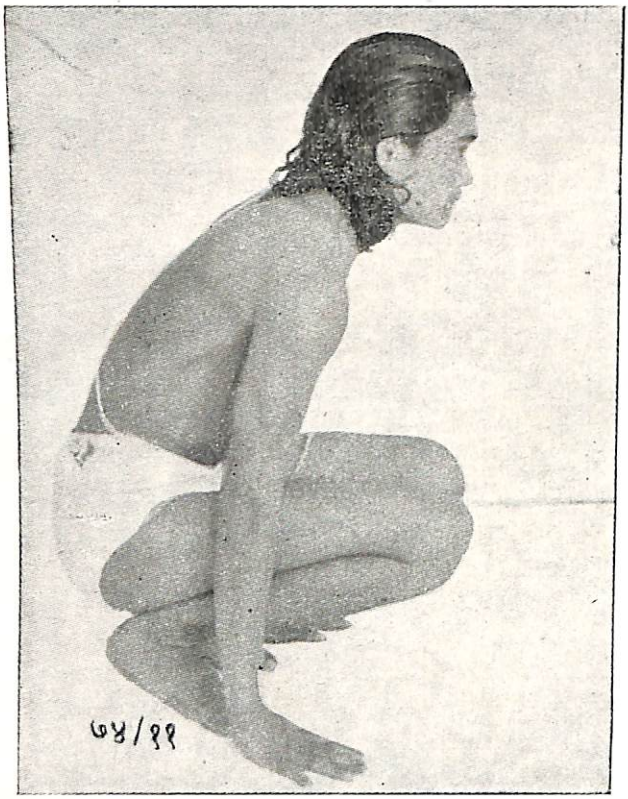
७४/८
चन्द्र-नमस्कार-आसन



७४/९
चन्द्र-नमस्कार-आसन



७४/१०
चन्द्र-नमस्कार-आसन



७४/११
चन्द्र-नमस्कार-आसन

७४/१२
चन्द्र-नमस्कार-आसन

(७४) **चन्द्र-नमस्कार आसन**—इसकी १२ आकृतियाँ निम्न प्रकार हैं :

१—सीधा खड़े होकर पैरों को एक हाथ के अन्तर पर रख कर दोनों को सिर के ऊपर ले जाकर जोड़ लें। अब हाथों को संयुक्त रखते हुए यथाशक्ति पीछे को झुकें।

२—अब दोनों हाथों को चक्राकार में घुमाकर, टाँगों को ताने रखकर, कमर से आगे को झुककर, दोनों हथेलियाँ पैरों के बराबर भूमि पर रख कर, शिर को घुटनों से मिला दें।

३—अब दक्षिणपाद पीछे को सीधा ले जाकर, बाएँ पैर पर समस्त शरीर का भार देकर सीधे हो बैठें। बैठते समय घुटने कुछ आगे को झुके हों, जिससे पंजे पर शरीर का भार तुल जाए, और नितम्ब एड़ी पर हो जाएँ।

४—कुछ देर पीछे खड़े होकर, तन कर, हाथों को ऊपर सीधा उठाकर, वाम-घुटना सामने को कुछ झुकाकर छाती आगे तान दें।

५—अब दोनों हाथों को नीचे उतार कर, सामने भूमि पर रख कर, बायें पैर को दक्षिण-पाद के समीप पीछे ले जाकर एक बार दण्ड करें अर्थात् पंजों पर सीधा बैठकर धीरे-धीरे हाथों के बल आगे को बढ़ते हुए सर्पासन की आकृति में आजाएँ।

६—तत्पश्चात् बायाँ पैर आगे हाथों के मध्य में ले जाकर, वाम-पाद पर ही सारे शरीर का भार डालकर सीधे हो बैठें।

७—इस अवस्था में सीधे खड़े होकर अब शिर को ऊपर सीधा उठाकर छाती आगे को तान दें।

८—इसके अनन्तर हाथों को पुनः दक्षिण पैर के पंजे के बराबर भूमि पर धरें। दक्षिण-पाद, वाम-पाद के समीप पीछे ले जाकर पुनः एक दण्ड करें।

९—दण्ड करने के पश्चात् उक्त अवस्था में दोनों घुटने भूमि पर टेक कर, नितम्बों को एड़ी पर रख कर, सिर को झुका कर भूमि पर टेक दें।

१०—अब बैठे हुए शिर उठाकर दोनों हाथों को सीधा ऊपर को उठाकर यथाशक्ति पीठ की ओर झुका दें।

११—फिर दोनों हाथों को आगे ले जाकर, भूमि पर रखकर, पैरों को उछाल कर, दोनों हाथों के बीच ले जाकर, पंजों पर भार देकर सीधा बैठें।

१२—अन्त में सीधे खड़े होकर हाथ जोड़कर स्थित हो जाएँ। ये १२ आकृतियाँ समाप्त करके पुनः १०-१५ मिनट तक इन्हें अवश्य दोहराते रहें।

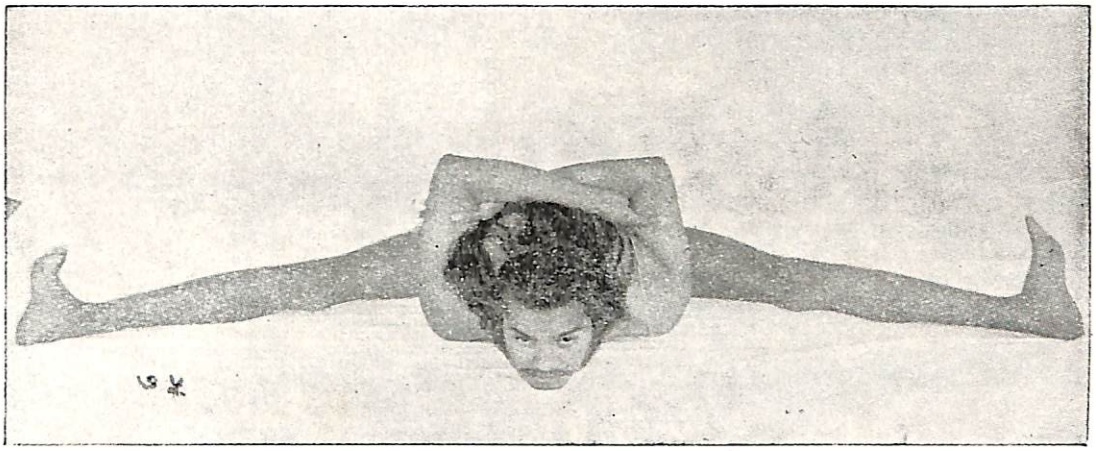
लाभ—इन आसनों के दैनिक अभ्यास से समस्त शरीर यथोचित व्यायाम हो जाने से हृष्ट-पुष्ट, बलिष्ठ-सुडौल, सदा स्वस्थ रह कर सर्वांग सुन्दर बन जाता है। देह स्फूर्ति, कान्ति, तेज-युक्त हो जाती है। पाचन-शक्ति बढ़ती है, आहार ठीक प्रकार से पच जाता है, आलस्य-प्रमाद भाग जाते हैं। देह को स्वस्थ तथा लावण्य-युक्त बनाने के लिए ये आसन उपयोगी तथा सरल भी हैं।

(७५) **पृष्ठबद्ध पाद-प्रसारण भू नमस्कार-आसन**—चार हाथ का अन्तर देकर, दोनों पैरों को दाएँ-बाएँ फैलाकर सीधे खड़े हों। अब पूरक करके, दोनों हाथों को पीछे पीठ की ओर लेजाकर परस्पर ऐसे बाँधें कि दक्षिण हाथ से बाईं कोहनी एवं वाम-हस्त से दक्षिण कोहनी भली प्रकार पकड़ी जा सकें। फिर कटि से ऊपर के भाग को झुकाते हुए मस्तक को भूमि पर टिका दें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से कटि-प्रदेश तथा जाँघों की नस-नाड़ियाँ, माँसपेशियाँ पुष्ट होती हैं। कब्ज़ नहीं होती, उदर में वायु-संचित नहीं होती, मल-मूत्र का विसर्जन ठीक तथा यथा-समय होता है।

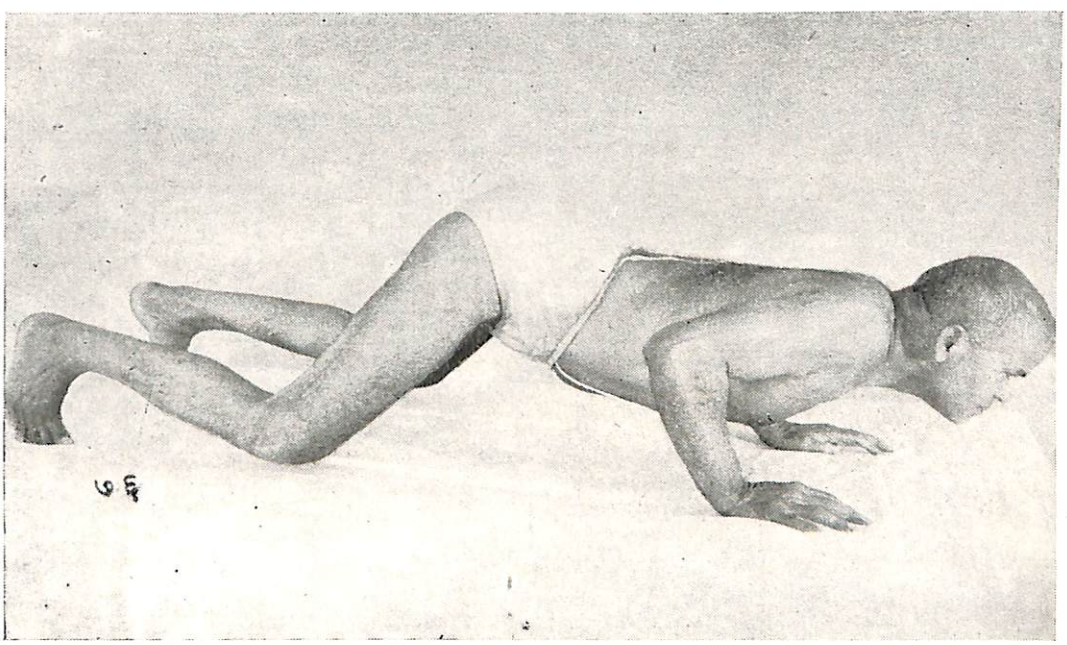
(७६) **दण्ड-आसन**—पैरों के पंजों की अँगुलियों के सहारे पर ऐसे बैठें कि एड़ियों पर नितम्ब आ जाएँ, और सामने को जितना हो सके दोनों भुजाएँ फैला हथेलियाँ भूमि पर टेक कर, श्वास भर कर, छाती को आगे बढ़ाकर, ग्रीवा सहित सिर को ऊपर की ओर उठाकर, सर्पासन जैसी स्थिति में हो जाएँ। अब धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में लौट आकर पूर्व स्थिति में बैठ जाएँ। हाथ-पैर उसी प्रकार उन्हीं स्थानों पर रहें जहाँ प्रारम्भ में थे। एक कुम्भक में कई दण्ड निकालने चाहिएँ। इनको यथाशक्ति बढ़ाते चलें।

लाभ—दण्डासन से समस्त शरीर पुष्ट होता है। मुख्यरूप से भुजाएँ और वक्षस्थल। पूरक करके यथासाध्य कुम्भक रखकर दण्ड करने से वक्षस्थल का विकास अधिक होता है। अन्य साधारण पहलवानों के दण्ड से इसमें यह भेद है कि इसमें पैरों और हाथों के मध्य का स्थान न्यून-से-न्यून रखा जाता है तथा हाथ-पैर दण्ड करते समय उसी स्थान में रहते हैं।



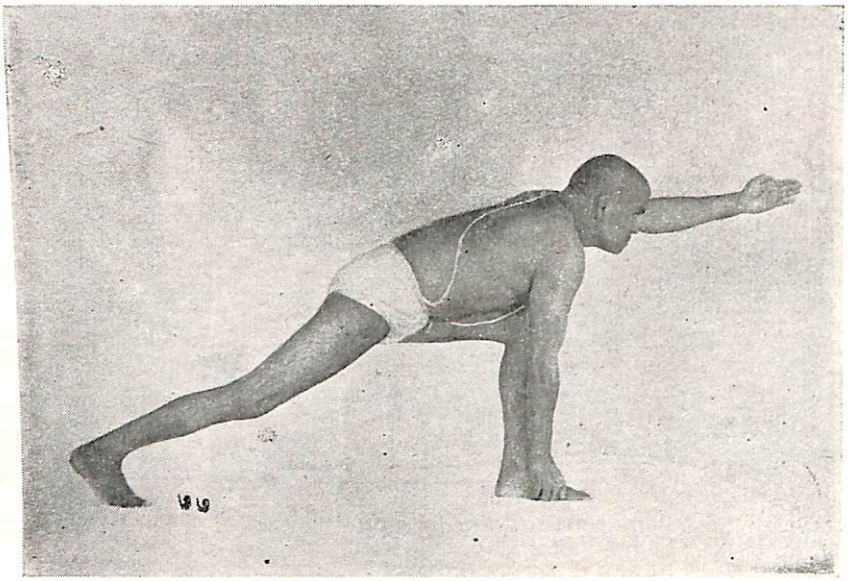
७५

पृष्ठबद्ध-पाद——प्रसारण-भू-नमस्कार--आसन

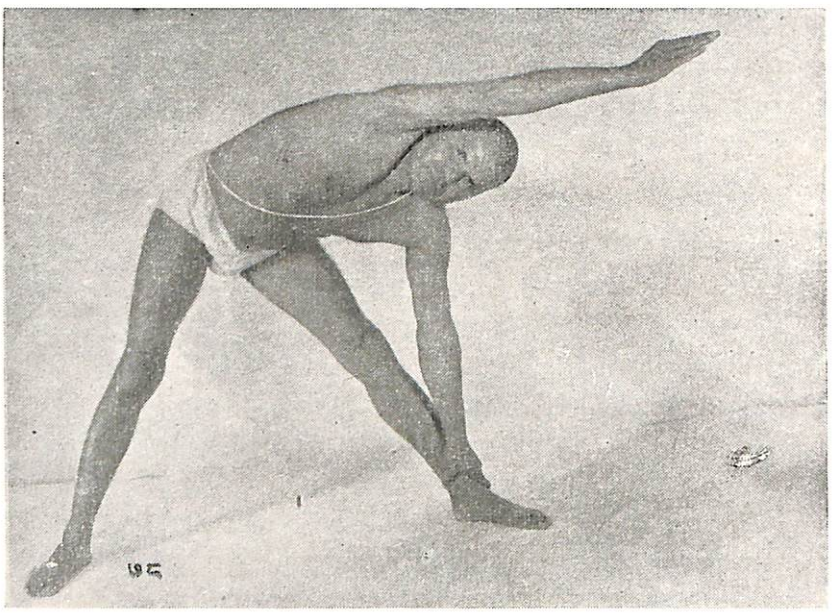


७६

दण्ड-आसन



७७
कोण-आसन



७८
त्रिकोण-आसन

(७७) **कोण-आसन**—तीन हाथ की दूरी पर वाम-पाद को आगे रख कर पूरक कर के, बाएँ घुटने को मोड़कर, दक्षिण हाथ को, बायें-पैर की एड़ी और पंजे को मध्य-स्थान में रख दें। फिर वाम-हस्त को सामने कुछ ऊपर की ओर सीधा कर के-—दृष्टि सामने अंगूठे के अग्रभाग पर रखें। इसी प्रकार दक्षिण पैर से भी करें।

लाभ—इसके अभ्यास से जंघा और कन्धों की सन्धियाँ सुदृढ़ होती हैं, स्नायु और माँस-पेशियों का विकास होता है।

(७८) **त्रिकोण-आसन**—दो-हाथ के अन्तर पर दोनों पैरों को रखकर, सीधे खड़े होकर, पूरक करते हुए दोनों हाथों को दोनों ओर सीधा ऊपर उठाकर, कन्धों को तान कर, ग्रीवा और छाती को बराबर कर लें जिससे चारों कोणों जैसी आकृति बन जाए। फिर बाईं ओर इतना झुकें कि बायें पैर के तले को बाएँ हाथ से पकड़ने में सफल हो सकें। अब दायाँ हाथ सीधा करके ऊपर उठाएँ, फिर दक्षिण-हाथ को शिर की ओर इस ढंग से सीधा करें कि दक्षिण-कन्धे से दायाँ कान सट जाय। अब उस दक्षिण हाथ को वाम हस्त पर रखें। इस प्रकार दक्षिण हाथ पूर्व-कथित स्थानों पर रोकते-रोकते ले जाएँ। इस प्रक्रिया को दाएँ पार्श्व की ओर झुका कर पूर्वोक्त विधि से करें और सम्पूर्ण आसन को ३–४ बार कर लें।

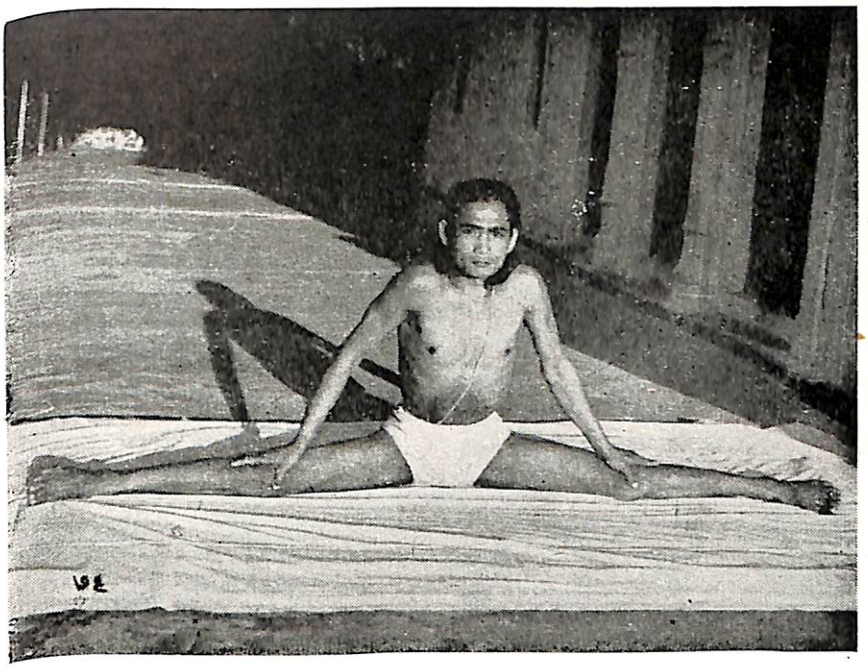
लाभ—इस के अभ्यास से सम्पूर्ण शरीर में रक्त-भ्रमण भली प्रकार और शीघ्रतापूर्वक होने से पीठ, कमर, ग्रीवा, कन्धे तथा भुजाएँ बलिष्ठ बनती हैं।

(७९) **विपरीतपादप्रसारण आसन**—सीधे खड़े होकर दोनों पैरों को क्रमशः दक्षिण-वाम ओर इतना फैलादें कि दोनों जाँघें और नितम्ब भूमि पर आ टिकें। अब दोनों हाथों को छाती से आगे बढ़ाकर जोड़ लें। तदनन्तर दोनों हाथों से दक्षिण टाँग की पिण्डली को पकड़कर मस्तक से दक्षिण-जानु का स्पर्श करें। पुनः दोनों हाथों से बाईं पिण्डली पकड़कर बाईं जानु के साथ मस्तक को स्पर्श करें। इसे कई बार दोहराएँ। यह आसन कठिन है इसलिए इसे धीरे-धीरे करने का प्रयत्न करें—शीघ्रता करने से कष्ट होगा।

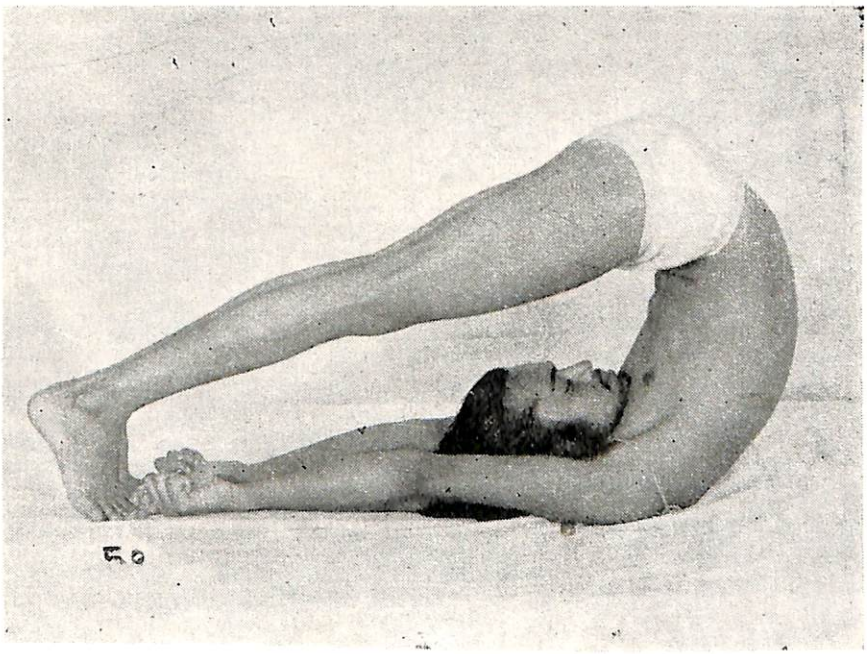
लाभ—इस आसन से सीवन तथा अण्डकोषों की नस-नाड़ियों पर विशेष रूप से अधिक खिंचाव पड़ता है, जिसके कारण इस प्रदेश की नाड़ियाँ बलिष्ठ-पुष्ट होती जाती हैं; हरनिया, अण्डकोष वृद्धि आदि रोगों का उपशमन होता है, तथा इस आसन के अभ्यासी ऐसे तथा धातु क्षीणता, गुर्दे के विकार, अपान का रुक जाना आदि दोषों में ग्रस्त नहीं होते। उपस्थ की दुर्बलता भी दूर होती है।

(८०) **पूर्वोत्तान-आसन**—भूमि पर पीठ के बल लेटकर दोनों टाँगों को परस्पर ऐसे मिलाएँ कि दोनों जानु, पैरों की दोनों एड़ियाँ, दोनों पंजे एक-दूसरे से मिल जाएँ। दायाँ हाथ दक्षिण ओर तथा वाम-हस्त बाईं ओर भूमि पर टेकते हुए टाँगों को उठाकर शिर के पिछली ओर इतना ले जाएँ कि पैरों के पंजे पृथ्वी पर टिक जाएँ—टाँगें सीधी तनी रहें—घुटने झुकें नहीं। अब दक्षिण हस्त से दक्षिण पाद का और वाम हस्त से वाम-पाद का अँगूठा पकड़ लें और पैरों को शिर की ओर धकेलते हुए ठोड़ी को छाती से लगा लें।

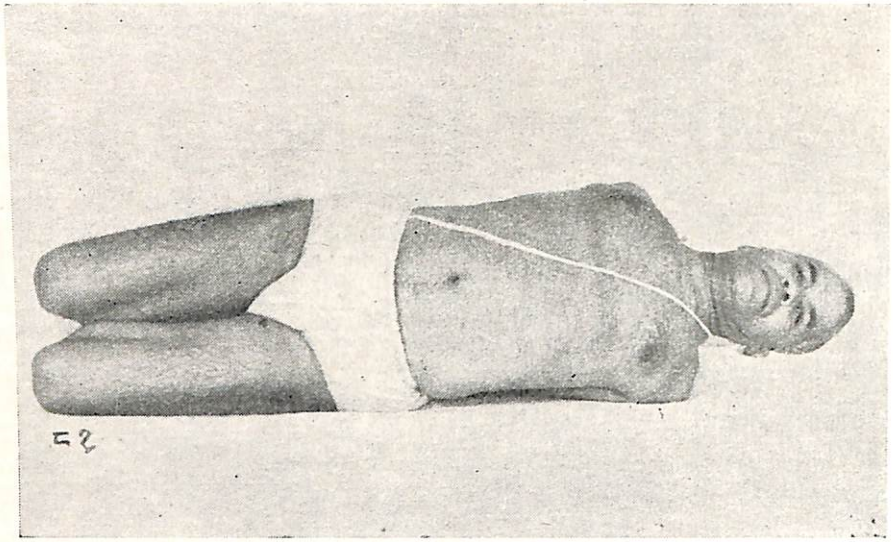
लाभ—इसके अभ्यास से, शरीर के ऊपरी भाग पर विशेष दबाव पड़ने से ग्रीवा, वक्षस्थल, स्कन्ध दृढ़ तथा लचकीले बनते हैं। कण्ठ-विकार दूर हो जाते हैं; रक्तशुद्धि के साथ फुप्फुसों तथा हृदय की शुद्धि होती है, मस्तिष्क की शक्तियों का विकास होता है, मन की स्थिरता के साथ बुढ़ापे के चिह्न देर से प्रकट होते हैं।



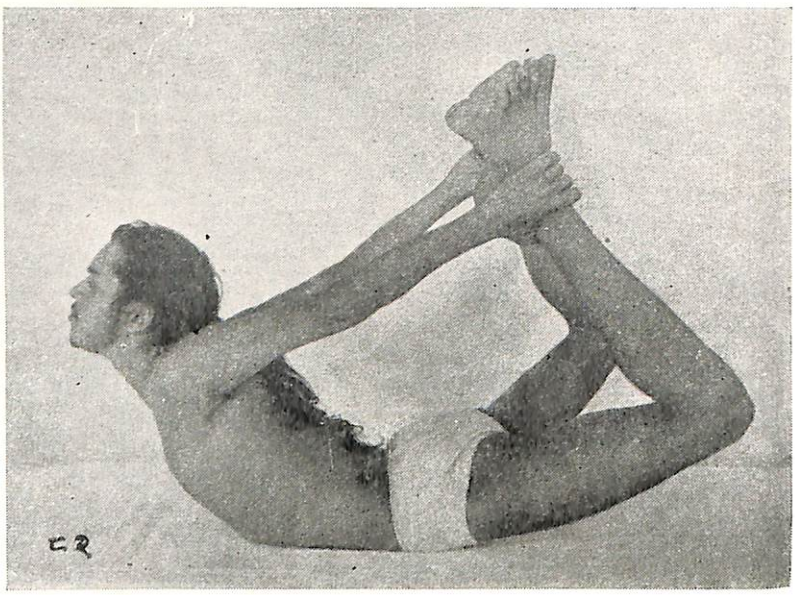
७९
विपरीतपाद-प्रसारण-आसन



८०
पूर्वोत्तान-आसन



८१
द्विपार्श्व-आसन



८२
धनुः-आसन

(८१) **द्विपार्श्व-आसन**—पेट के बल भूमि पर सीधे लेट जाएँ। फिर घुटने मोड़कर पैरों को पीठ की ओर करके दक्षिण-हस्त से दक्षिण पाद तथा वाम-हस्त से वाम-पाद को पकड़ लें। अब पूरक-कुम्भक करके दक्षिण तथा वाम की ओर बारम्बार लेटें अर्थात् करवटें बदलते रहें—कुम्भक बना रहे। यथाशक्ति इसे करके धीरे से रेचक करके पूर्व स्थिति में आजाएँ। इसी प्रकार ५-७ बार करें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से मेद (चर्बी) की अधिकता से बढ़ा हुआ उदर शीघ्रता से घटने लगता है। स्थूल उदर वालों को यह आसन अवश्य प्रतिदिन करना चाहिए। यह आमाशय, पक्वाशय, और अन्तड़ियों की शक्ति को बढ़ाता, भूख लगाता, कब्ज़ हटाता और वक्षस्थल को भी चौड़ा करता है।

(८२) **धनुः आसन**—भूमि पर उदर के बल लेटकर, दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर, घुटनों को मोड़कर, पैरों को भी पीठ की ओर बढ़ा दें। अब दक्षिण हाथ से दक्षिण पाद का और वाम-हस्त से वाम पाद का गिट्टा (टखना) इस प्रकार पकड़कर ऊपर की ओर तानें कि पैरों की अँगुलियाँ भुजाओं की ओर हो जाएँ। पूरक करके कुम्भक करते हुए, ग्रीवा को ऊपर करते हुए शिर, मस्तक, छाती तथा हाथों से पकड़े पैरों को ऊपर आकाश की ओर दृढ़ता से तान दें। इस प्रकार प्रत्यञ्चा लगे धनुष (डोरी लगी कमान) के समान शरीर बन जायगा। यथासम्भव इसी स्थिति में रहकर, धीरे-धीरे रेचक करते हुए भूमि पर लेटने की स्थिति में आ जाएँ।

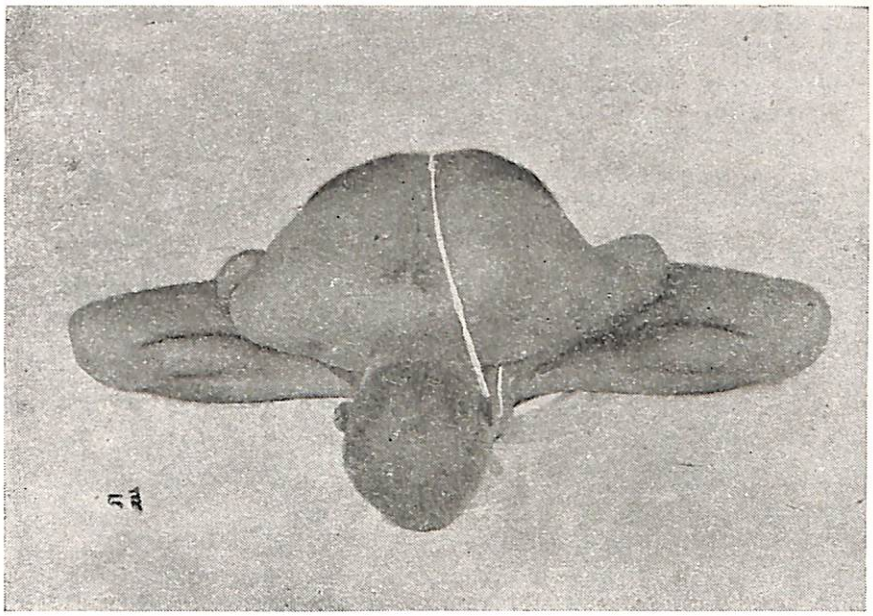
लाभ—इस आसन से मेरुदण्ड तथा उदर पर विशेष दबाव पड़ने से रीढ़ की कशेरुकाओं पर विशेष प्रभाव पड़ता है जिससे समस्त मेरुदण्ड लचकीला, दृढ़ तथा पुष्ट बनने लगता है। मन्दाग्नि नहीं होने पाती, उदर में भरा वायु निकल जाता है। स्कन्धों से लेकर भुजाएँ, हाथ तथा जाँघ, घुटने, पैरों की माँस-पेशियाँ, नस-नाड़ियाँ पुष्ट होती हैं। **स्मरण रहे—हृदय की धड़कन तथा रक्तचाप के रोगी इस आसन को कदापि न करें।**

(८३) **मूलपीड़ भू नमन-आसन**—गोरक्ष आसन की स्थिति में होकर दोनों कोहनियों को मोड़कर ठोड़ी से नीचे कण्ठकूप में लगा लें और छाती को नीचे भूमि की ओर झुकाते हुए मस्तक से भूमि का स्पर्श करें। रेचक द्वारा उदर-गत वायु को यथाशक्ति बाहर निकाल कर मुख बन्द करके नासिका के अग्रभाग को भूमि पर लगाएँ और यथा बाह्य-कुम्भक साधकर रेचन करते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएँ। इसकी कई आवृत्तियाँ कर लें।

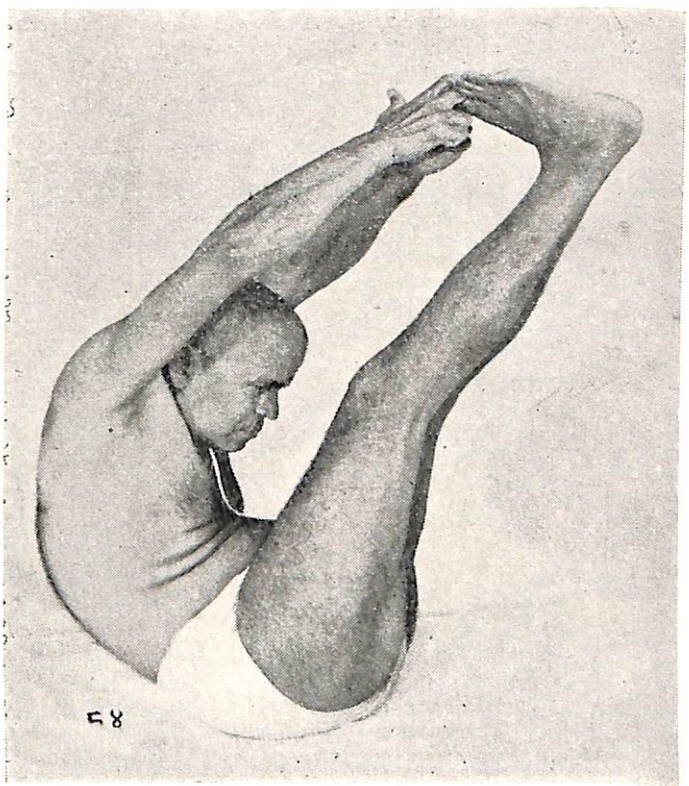
लाभ—इस आसन के निरन्तर करते रहने से कटि से लेकर सिर तक का भाग कोमल, लचकीला तथा पुष्ट होता रहता है। उदर कृश तथा जठराग्नि तीव्र हो जाती है, भूख लगने लगती है।

(८४) **पादहस्त-आसन**—भूमि पर पीठ के बल लेटकर पूरक करते हुए एड़ियों सहित पैरों को मिलाकर ऊपर की ओर उठा लें। अब दोनों भुजाओं को भी शिर, ग्रीवा और छाती सहित ऊपर को इतना उठाएँ कि दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगूठे भलीभाँति पकड़ में आ जाएँ। इसके पश्चात् मस्तक को घुटनों से लगा दें। यथाशक्ति कुम्भक रखकर, धीरे-धीरे रेचक करते हुए पूर्व स्थिति में लेट जाएँ। इसे कई बार करें।

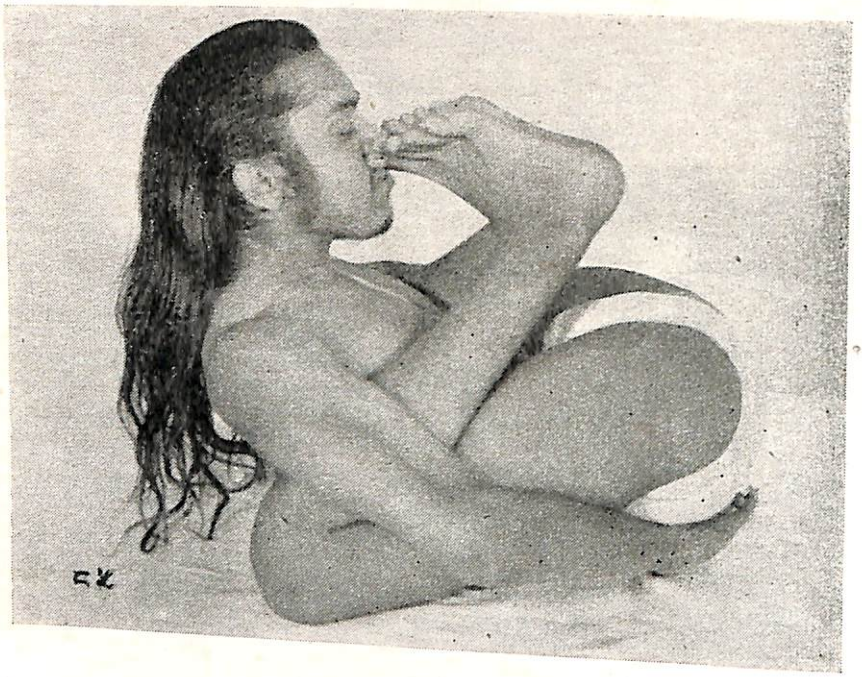
लाभ—इसके अभ्यास से उदर, कटि, नितम्ब स्वस्थ एवं पुष्ट रहते हैं। उदर हल्का, पतला, कोमल हो जाता है; उदर में वात-विकार नहीं होने पाते।



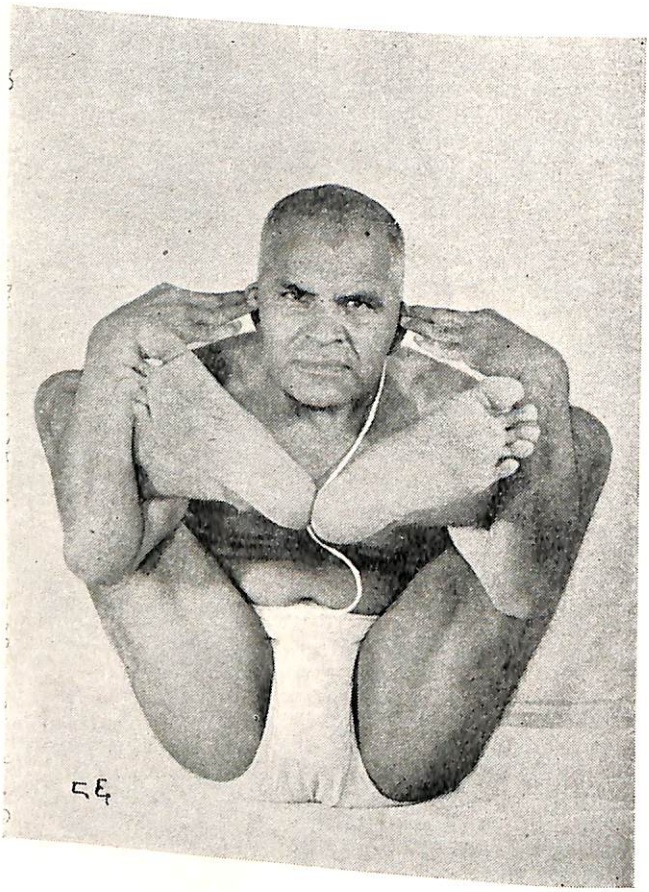
८३
मूलपीड़-भू-नमन-आसन



८४
पाद-हस्त-आसन



८५
पृष्ठ-बद्ध-पादांगुष्ठ-
नासिका-स्पर्श-आसन



८६
हस्त-भुजा-आसन

(८५) **पृष्ठबद्ध पादाँगुष्ठ नासिका स्पर्श आसन**—भूमि पर चित्त लेटें। अब दोनों पैरों को इस प्रकार ऊपर को मोड़ें कि दोनों घुटने, दोनों बगलों में भूमि से आ सटें। तदनन्तर घुटनों सहित कमर को भुजाओं में बाँध लें। फिर पूरक करते हुए शिर को किंचित् उठा कर नासिका से पैरों के अँगूठों का स्पर्श करें, दोनों हाथों की अँगुलियाँ कमर के नीचे परस्पर गुम्फित करके स्थिर कर दें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से उदर पर विशेष दबाव पड़ने के कारण बढ़ा हुआ उदर क्रमशः पतला पड़ता जाता है, फुप्फुस तथा वक्षस्थल पुष्ट होते हैं।

(८६) **हस्तभुजा-आसन**—दोनों टाँगों को सामने फैलाकर बैठें और घुटनों के नीचे दोनों हाथों को इस प्रकार से ले जाएँ कि दोनों भुजाओं पर दोनों पिण्डलियाँ उठ जाएँ। अब पूरक-कुम्भक करके दोनों हाथों से ग्रीवा को पकड़ लें, दोनों पाद-तल आगे मिले रहें और नितम्बों पर शरीर का भार तुल जाए। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहें।

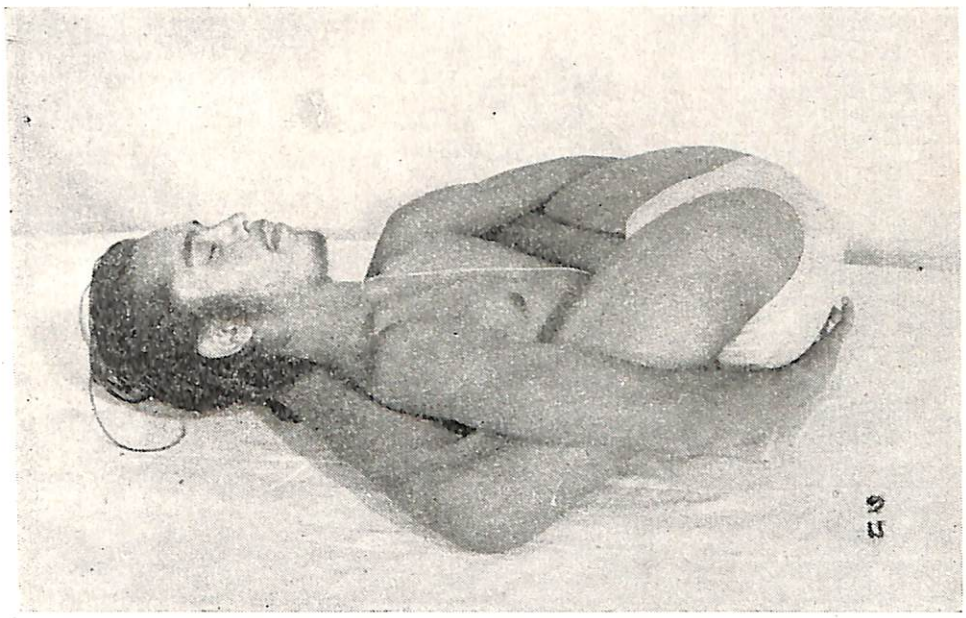
लाभ—इस आसन के अभ्यास से स्कन्ध, भुजाएँ विशेष रूप से पुष्ट होते हैं, और उदर पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।

(८७) **सुप्त एकपाद शिर आसन**—दोनों पैरों को फैलाकर बैठें। अब वाम-पाद, दक्षिण जंघा मूल में लगाकर पीठ के सहारे लेट जाएँ। फिर दक्षिण पैर को ग्रीवा के ऊपर रख कर दोनों हाथों को कमर के नीचे ले जाकर परस्पर इस प्रकार बाँधें कि छाती जानुओं से दबकर हाथ उसके ऊपर आ जाएँ। इसी प्रकार पैर बदल कर इसे करें।

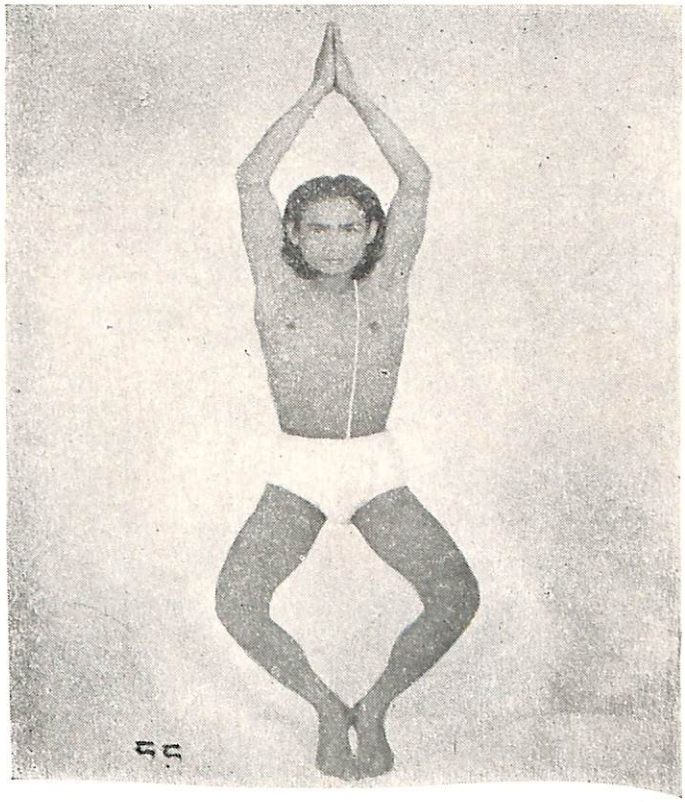
लाभ—इस आसन के पुनः-पुनः अभ्यास से जिगर-तिल्ली के दोष दूर होकर कोष्ठ-बद्धता नष्ट हो जाती है, शरीर स्वस्थ रहता है, और उदर में वायु नहीं उत्पन्न होती।

(८८) **अर्द्ध उत्थित आसन**—प्रथम सीधे खड़े होकर श्वास को अन्दर भरें, अब पैरों के पंजों पर—अँगुलियों पर समस्त शरीर का भार उठाकर, घुटनों को कुछ मोड़कर, आधे खड़े हों अथवा आधे बैठे-से हो जाएँ। दोनों हाथों को शिर से ऊपर करके परस्पर मिलाएँ। पैरों के मध्य में एक हाथ की दूरी रहे। अब कुम्भक साध कर अर्द्ध-उत्थित रूप में रहें। इसको पुनः-पुनः करें।

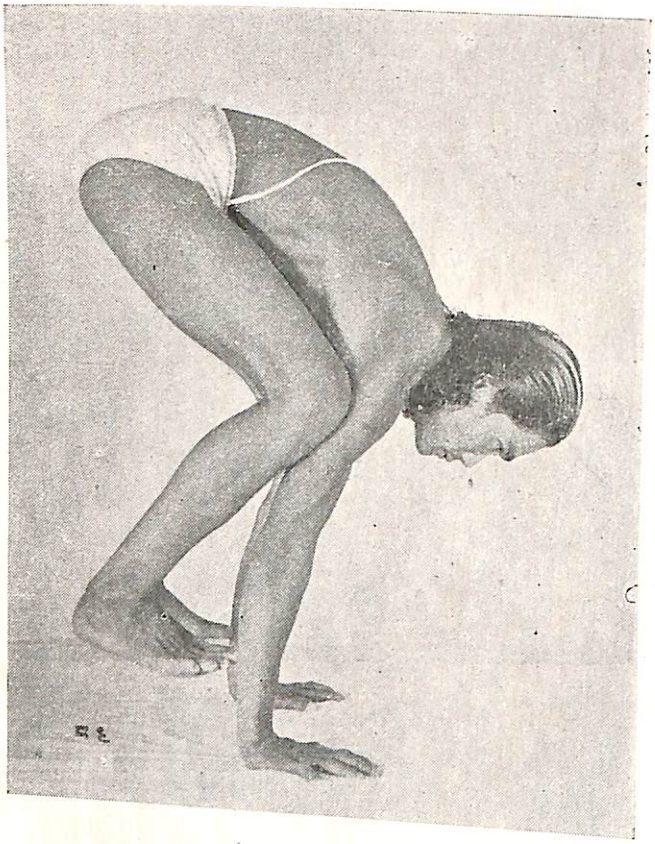
लाभ—जिन्हें मलबद्धता (कब्ज़) रहती हो, यदि वे एक गिलास जल पीकर बिना प्राणायाम किये इस आसन को करें तो उन्हें शौच सुगमता से होता है। और कब्ज़ का रोग भी कुछ दिनों में दूर हो जाता है। पैर तथा हाथों की शक्ति तो बढ़ती ही है।



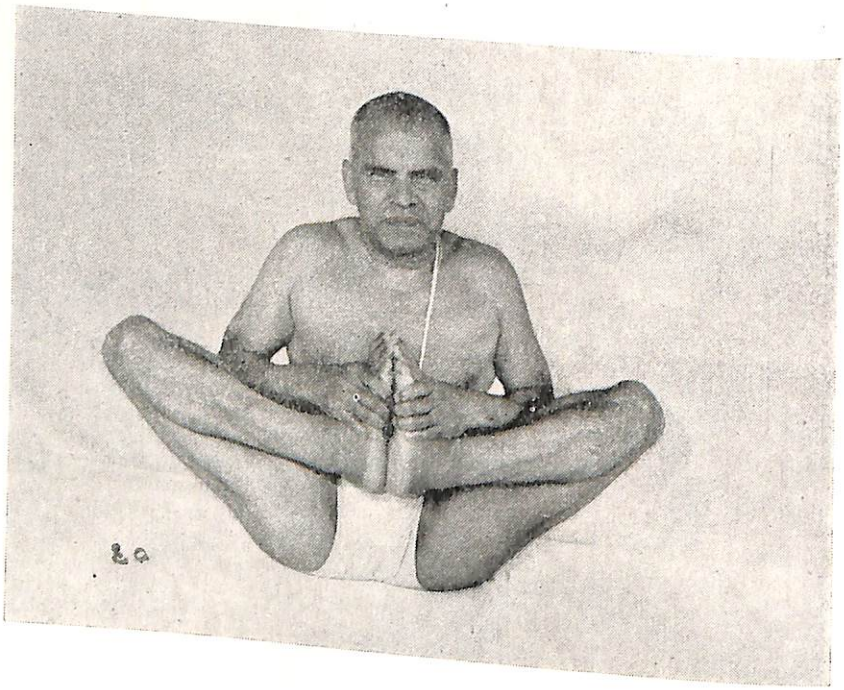
८७
सुप्त-एकपाद-
शिर-आसन



८८
अर्ध-उत्थित-आसन



८९
काँच-आसन



९०
नाभि-पीड़-आसन

(८९) **कौंच-आसन**—सीधे खड़े होकर दोनों हथेलियाँ भूमि पर दृढ़ता से स्थापित करें। दोनों घुटने दोनों कोहनियों पर इस प्रकार जमाएँ कि समस्त शरीर हाथों पर तुल जाए। अब दोनों पैरों के पंजे धीरे-धीरे मणिबन्ध (कलाई) पर लाएँ और दृष्टि आकाश में रहे।

लाभ—इससे भुजाएँ बलिष्ठ, और वक्षस्थल विकसित एवं चौड़ा होता है तथा प्राण बलशाली बनता है।

(९०) **नाभि पीड़ आसन**—दोनों टाँगों को सामने पसार कर बैठें। अब दोनों हाथों से पाद-तलों को संयुक्त करके, पंजों को पकड़कर, कुछ ऊपर उठाकर नाभि के निकट लाकर, हाथों के बल से पैर की एड़ी और अँगूठों को पेट और छाती से स्पर्श कराएँ। इसी स्थिति में कुछ देर रहें तथा इस स्थिति को यथाशक्ति बढ़ा लें।

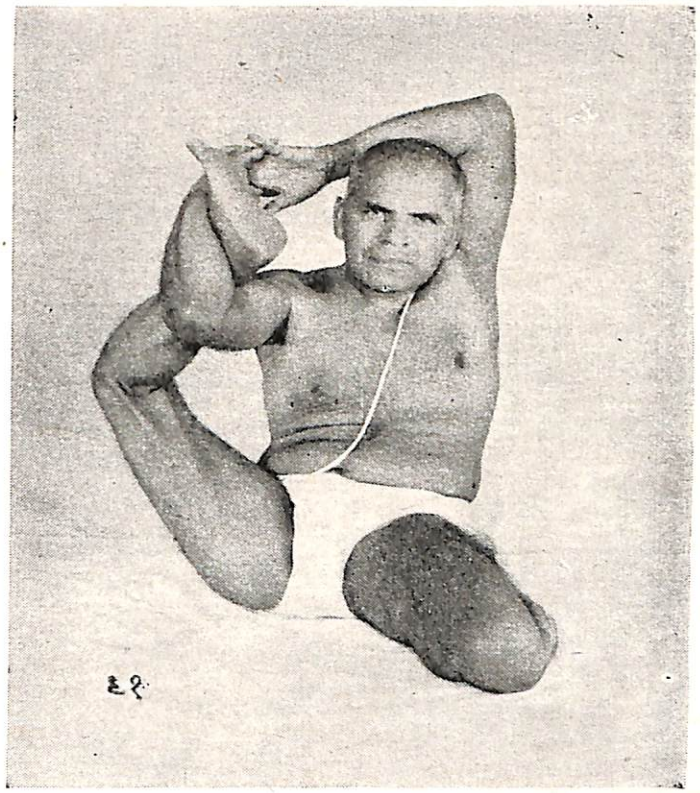
लाभ—इसके अभ्यास से हाथ और पैरों का बल बढ़ता है। उदर की शक्ति तथा अँतड़ियों का बल बढ़ता है। प्राण की गति सुषुम्ना में होने लगती है। वीर्य वाहिनी-नाड़ियाँ पुष्ट होती हैं।

(९१) **पादहस्त चतुष्कोण-आसन**—दोनों पैर सामने फैला कर बैठें। अब बाएँ पैर के घुटने को पीछे मोड़कर वाम-नितम्ब के साथ रखें और दक्षिण पैर को उठाकर दक्षिण-भुजा पर ले जाएँ तथा वामहस्त को ऊपर पीठ की ओर से ले जाकर दक्षिण हस्त के साथ परस्पर बाँध लें और पूरक करके श्वास को रोक लें। कुछ देर इसी स्थिति में रहकर पूर्व स्थिति में आ जाएँ। इसके पश्चात् पुनः पैर बदलकर भी करें।

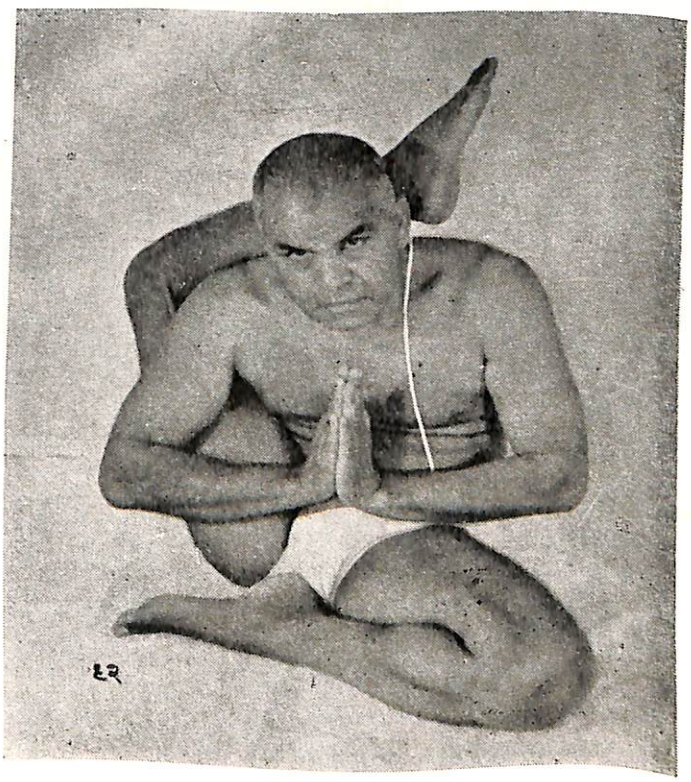
लाभ—इसके अभ्यास से भुजाओं और टाँगों की सन्धियाँ लचकीली तथा दृढ़ होती हैं। अँतड़ियों को विशेष बल मिलता है, अन्य अङ्ग-प्रत्यङ्ग भी सुदृढ़ बनते हैं।

(९२) **एकपाद-ग्रीवा आसन**—दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें। घुटना मोड़कर वाम पाद की एड़ी अण्डकोशों के समीप रखें। तदनन्तर दक्षिण पाँव उठाकर, शिर के पृष्ठभाग ग्रीवा पर स्थापित करके दोनों हाथ आगे को जोड़ लें, और यथा-सम्भव इसी स्थिति में रहें। इसे पैर बदलकर भी करना चाहिए।

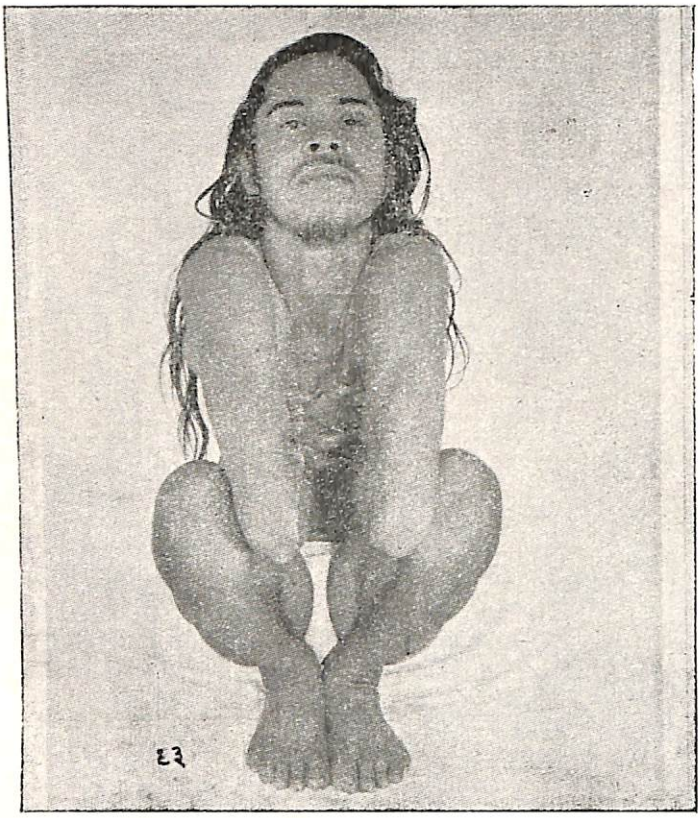
लाभ—इस आसन के अभ्यास से स्कन्ध तथा वक्षस्थल बलवान और पैरों के अवयव लचकीले होते हैं।



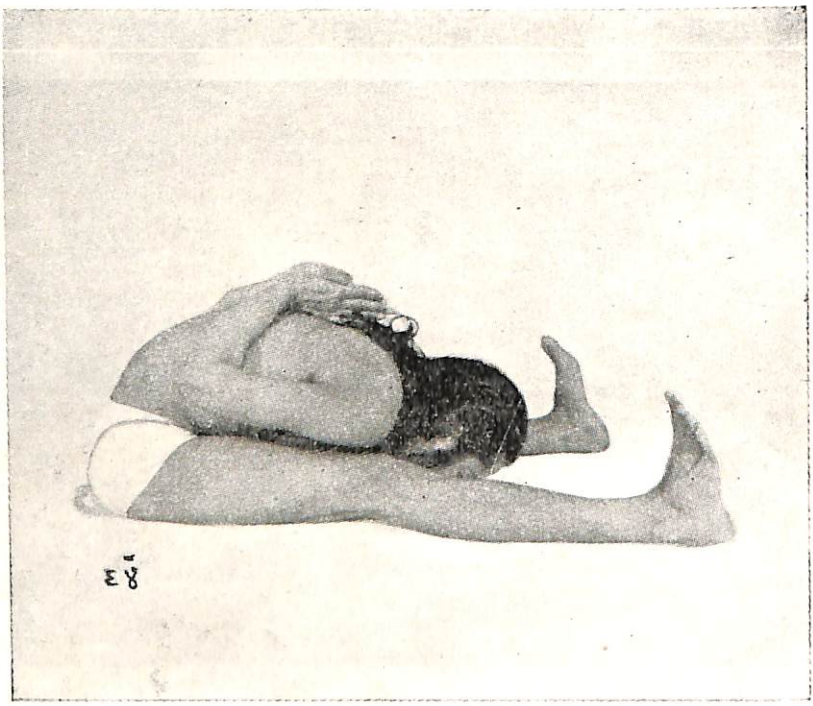
९१
पाद-हस्त-चतुष्कोण-आसन



९२
एकपाद-ग्रीवा-आसन



९३
वक्षस्थल-जानु-पीड़न-आसन



९४
विपरीत हस्त-
भू-नमन-आसन

(९३) **वक्षस्थल जानुपीड़न-आसन**—दोनों पैरों के बल बैठें। तत्पश्चात दोनों हाथों की अँगुलियाँ परस्पर गूँथ कर हथेलियाँ वक्षस्थल पर दृढ़ता से स्थापित करके कोहनियाँ सामने दोनों जानुओं के बीच में करलें। अब दोनों जानुओं को इतना दबाएँ कि दोनों कोहनियाँ परस्पर मिल जाएँ। इसे कई बार करें।

लाभ—इसके अभ्यास से स्कन्ध, भुजा तथा हाथों के सन्धि-स्थान विशेष लचकीले और सुदृढ़ बनते हैं, और हथेलियाँ तथा कर-पृष्ठ (हथेलियों का पृष्ठ भाग) शक्तियुक्त बनते हैं।

(९४) **विपरीत हस्त-भूनमन-आसन**—दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें और दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर परस्पर उल्टा जोड़ लें। फिर पैरों को एक हाथ की दूरी पर रखकर प्राण को रोककर, और शिर को झुकाकर टाँगों के मध्य भूमि पर लगा दें। इसे कई बार दोहराएँ।

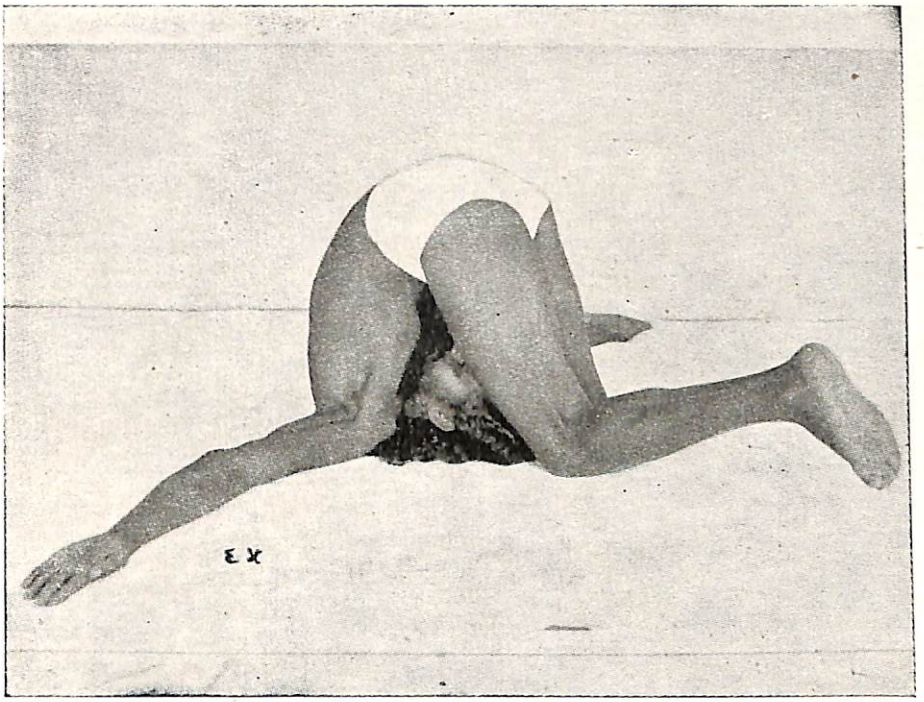
लाभ—इसके अभ्यास से पाचन-शक्ति बढ़ती है, कोष्ठ-बद्धता निवृत्त हो जाती है और पेट पतला पड़ जाता है।

(९५) **शिर-पीड़-आसन**—भूमि पर चित्त लेट जाएँ और सर्वांग-आसन की स्थिति में होकर, पैरों को उठाकर हलासन जैसी आकृति बनाएँ। अब पैरों को घुटनों से मोड़कर, दोनों हाथों से टाँगों को बाँधकर दोनों घुटने शिर पर स्थापित करके धीरे-धीरे शिर के ऊपर से ले जाकर घुटनों से भूमि का स्पर्श करें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहें। थक जाने पर पूर्व स्थिति में आ जाएँ।

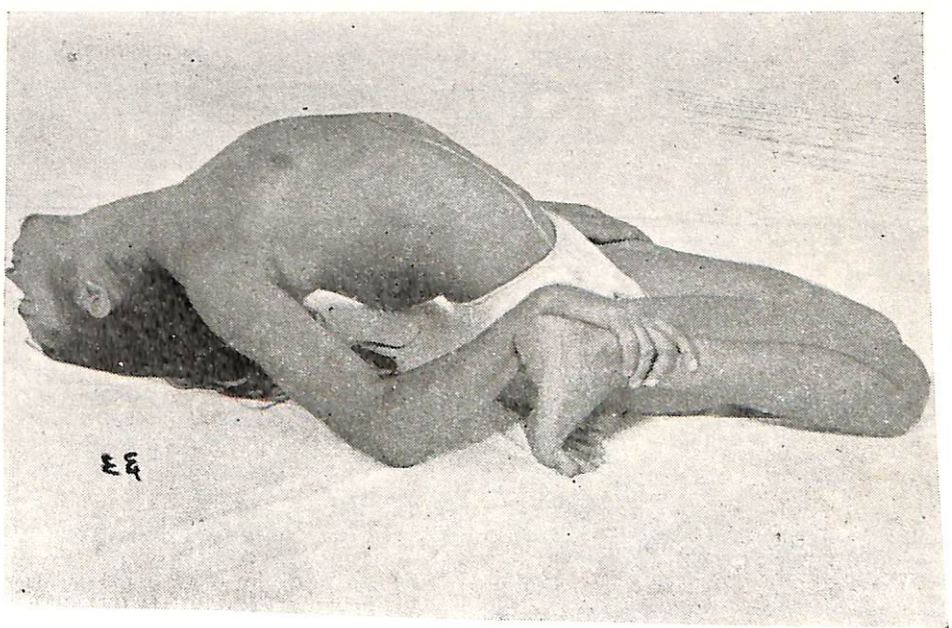
लाभ—यह आसन उदर के लिए अति-उपयोगी है। उदर के अनेक विकार तथा दोषों को दूर करके, सब प्रकार की शक्तियों को बढ़ाता है। सर्वांगों सहित शरीर को सबल और लचीला बनाता है।

(९६) **सुप्त-पादाँगुष्ठ-आसन**—दोनों घुटनों को मोड़कर पैरों को, नितम्बों के दोनों ओर इस प्रकार रखें कि एड़ियाँ ऊपर को और अँगुलियाँ नीचे भूमि पर दृढ़ता से स्थित हो जाएँ। अब पूरक करके पीठ की ओर झुककर शिर को भूमि पर टिका लें और हाथों से दोनों एड़ियों को स्पर्श करें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर पूर्वस्थिति में आ जाएँ।

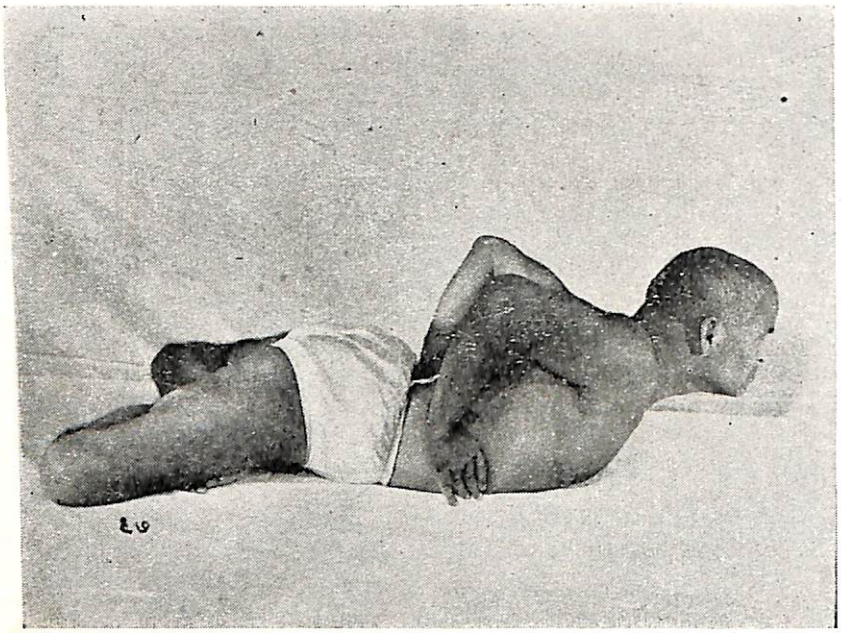
लाभ—इस आसन के अभ्यास से पैरो की सन्धियों के विकार दूर होकर उन की शक्ति में बृद्धि होती है; लचकीलापन आता है, उरु, जंघा, घुटने, लचीले, कोमल और सशक्त बनते हैं।



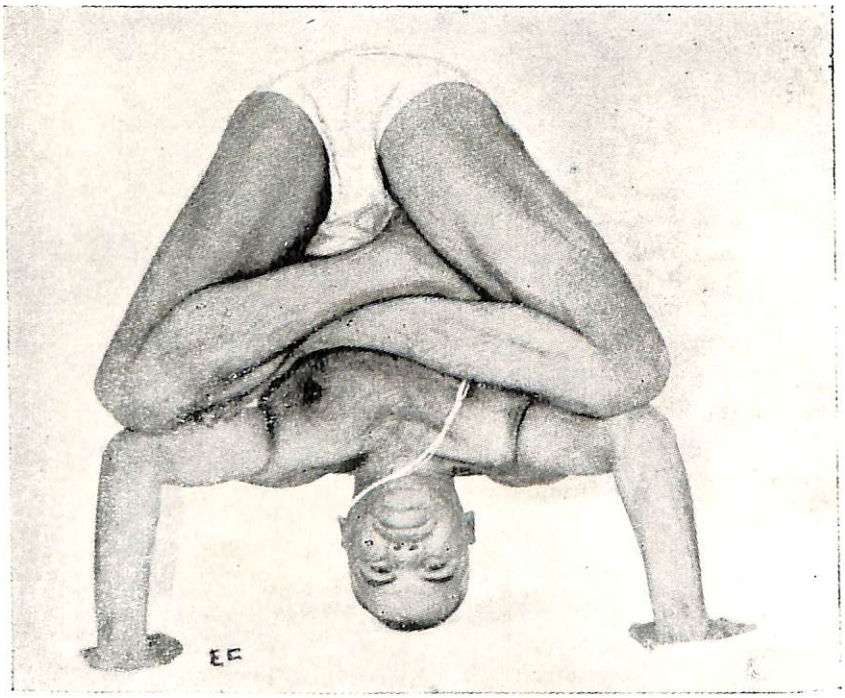
९५
शिरपीड़-आसन



९६
सुप्त-पादांगुष्ठ-
आसन



९७
खग-आसन



९८
पद्म-शिर-आसन

(९७) **खग-आसन**—पद्मासन लगाकर उदर के बल लेट जाएँ और श्वास को पूर्णतया अन्दर भर लें। फिर दोनों हाथों से पसलियों को पकड़कर शिर, ग्रीवा, छाती को यथाशक्ति ऊपर को उठाकर प्रायः इसी स्थिति में रहें। थकने पर रेचक करते हुए पूर्वस्थिति में आ जाएँ।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से मूत्राशय तथा आँतों की शुद्धि एवं पुष्टि होती है, जिससे मूत्र-सम्बन्धी विकार नहीं होते; और त्रिदोष—वात, पित्त, कफ़ की वृद्धि नहीं होती।

(९८) **पद्म-शिर-आसन**—पहले पद्मासन लगा लें। फिर दोनों हथेलियाँ भूमि पर दृढ़ता से जमा कर, हाथों पर पद्मासन सहित शरीर को उठा कर, दोनों कोहनियों पर घुटनों को टेक दें। अब शिर को झुकाकर धीरे-धीरे भूमि की ओर बढ़ाते हुए मस्तक को भूमि पर टेक दें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर फिर पूर्वस्थिति में आ जाएँ। इसे २-३ मिनिट से अधिक देर तक न करें।

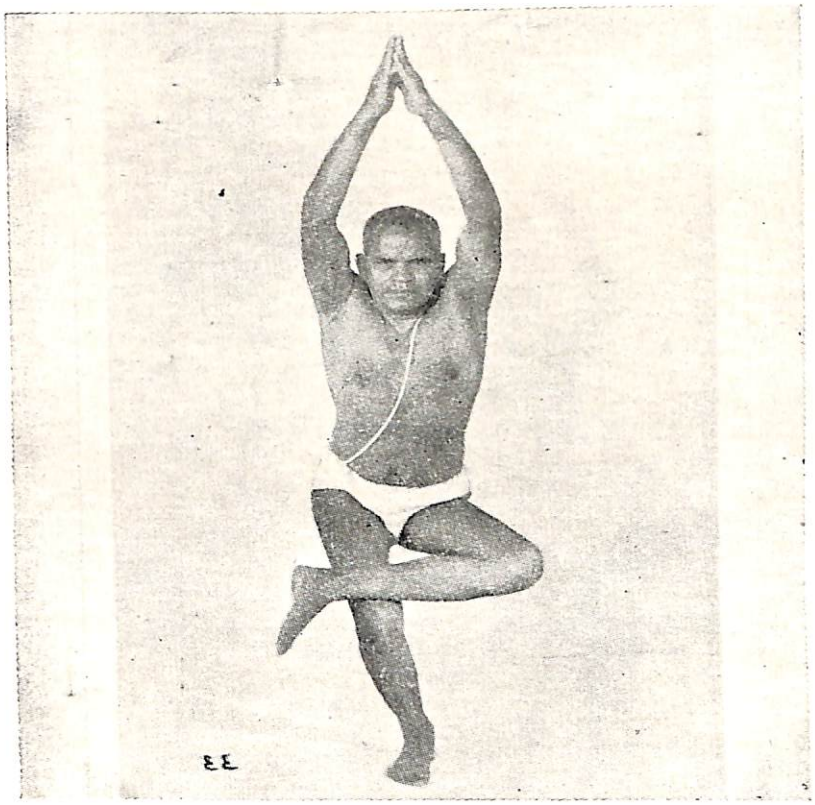
लाभ—इसके निरन्तर अभ्यास से मस्तिष्क, नेत्र, वक्षस्थल, हृदय आदि अङ्ग शक्ति सम्पन्न हो जाते हैं। जठराग्नि प्रदीप्त होती है और कब्ज़ दूर होता है। जुकाम दूर होता है और भविष्य में भी नहीं होता।

(९९) **एकपाद-विराम-आसन**—प्रथम खड़े होकर पैरों को परस्पर मिलाएँ, अब बाएँ पाँव को दक्षिण घुटने पर दृढ़ता से रखें, पूरक करके कुम्भक साध लें, और आधा बैठकर दोनों हाथों को शिर के ऊपर सीधे करके जोड़ लें।

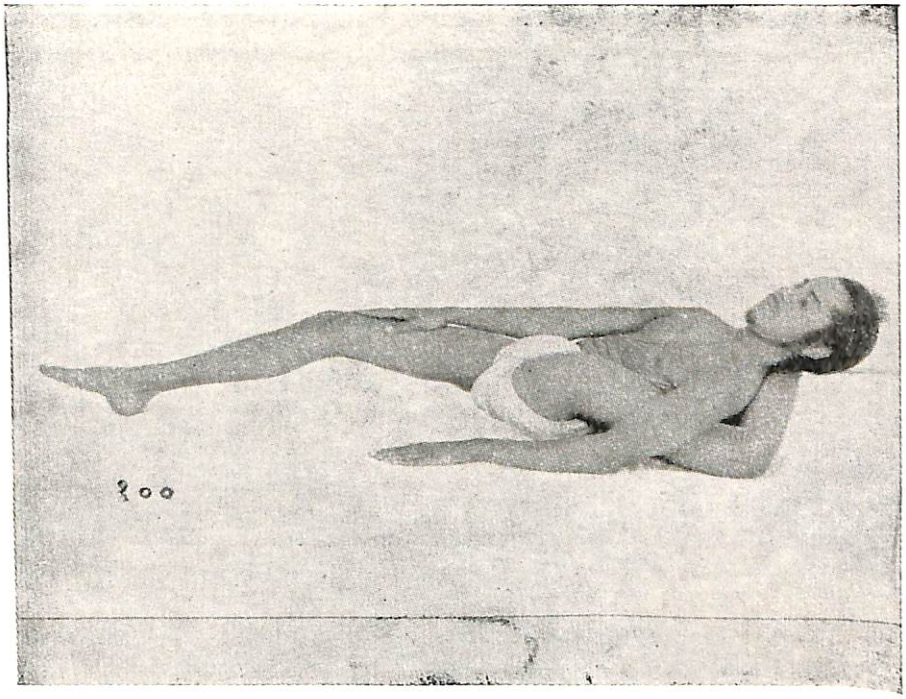
लाभ—इस आसन से पूर्ण-विश्राम मिलता है; और उरु, जाँघें, जानु सुदृढ़ होते हैं।

(१००) **उपधान-आसन**—पहले चित्त होकर लेटें। फिर दाँईं टाँग शिर के नीचे ले जाकर तकिए के समान टिका लें। अब बाम-पाद सीधा भूमि पर फैला लें। पश्चात् वाम-हस्त को दक्षिण-जानु पर रख कर दाएँ को भूमि पर रख दें। श्वास-प्रश्वास की गति को धीमी करके विश्राम लेने की स्थिति में हो जाएँ।

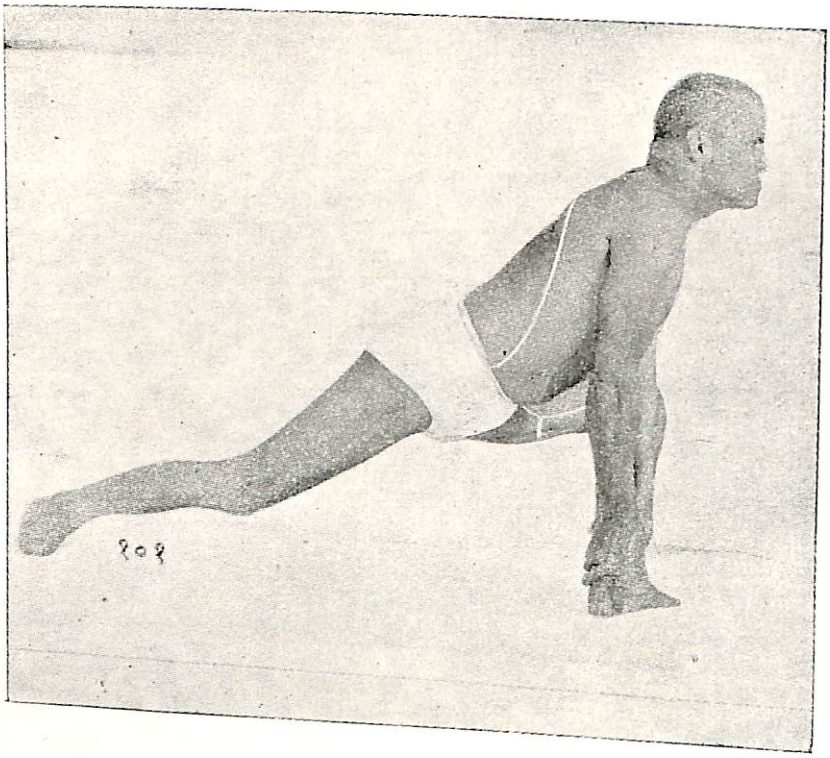
लाभ—यह आसन पूर्ण-विश्राम लेने का है। इससे शरीर हल्का और स्वस्थ रहता है।



९९
एकपाद-विराम-आसन



१००
उपधान-आसन



१०१
एकपाद-द्विहस्तबद्ध-
आसन

१०२
मेरुदण्डवक्र-आसन

(१०१) **एकपाद-द्विहस्तबद्ध-आसन**—दोनों पैरों में तीन हाथ का अन्तर रखकर खड़े हों। अब बाईं ओर को मुड़ें और दोनों पैरों के पंजे बाईं ओर को घुमा लें, अँगुलियाँ बाहर हो जाएँ और एड़ियाँ अन्दर। अब बाईं ओर झुककर दोनों हाथों से बाएँ-पैर का गिट्टा पकड़ कर छाती सामने तान कर दक्षिण टाँग को अकड़ाते हुए इसी स्थिति में कुछ देर रहें। पैर तथा पार्श्व बदल कर भी करें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से सर्वांगों की सन्धियाँ तथा नस-नाड़ियाँ बलिष्ठ होती हैं।

(१०२) **मेरुदण्ड-वक्र-आसन**—सीधे खड़े होकर पैर मिला लें। अब बाएँ पैर को दक्षिण पैर के विपरीत इस प्रकार ले जाएँ कि दक्षिण घुटने पर बाईं जंघा हो जाए। तदनन्तर कटिप्रदेश को कुछ झुकाकर दोनों हाथों को पैरों के मध्य में डालकर आगे को परस्पर जोड़ लें।

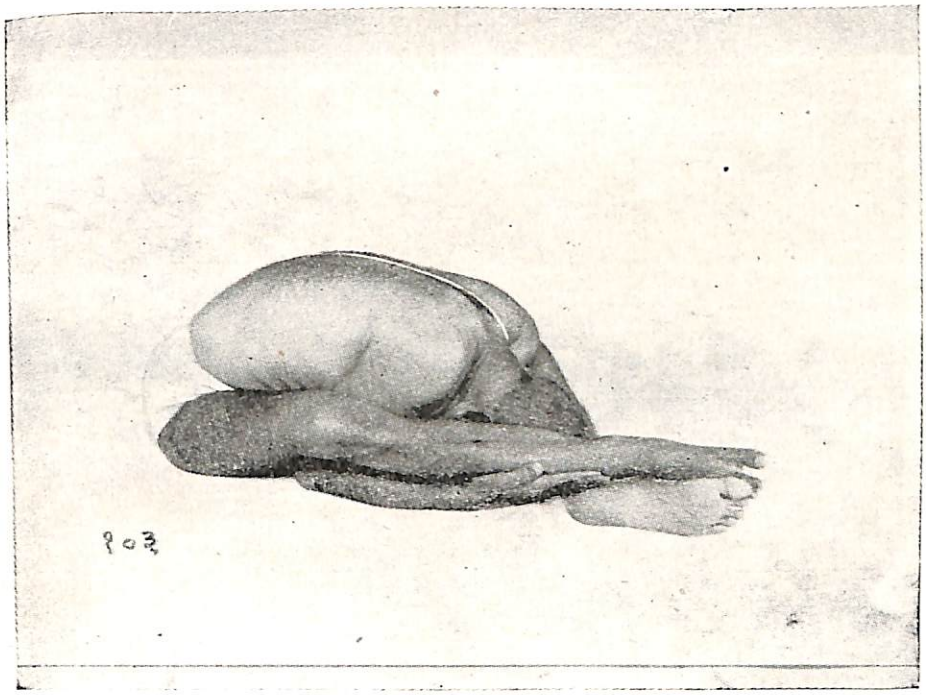
लाभ—इस आसन के अभ्यास से भी नस-नाड़ियाँ, सन्धियाँ कोमल, सुदृढ़ और पुष्ट होती हैं।

(१०३) **शिला-आसन**—सामने पैर फैलाकर बैठें। फिर दोनों पैरों को उठाकर ग्रीवा पर रखें और श्वास अन्दर खींचकर शिर को आगे झुकाकर भूमि पर टेक दें। अब दोनों भुजाओं को कोहनियों से इस प्रकार मोड़ें कि कोहनियाँ अन्दर हो जाएँ। इसी स्थिति में यथाशक्ति रहें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से पाचनशक्ति बढ़ती है और शरीर स्वस्थ रहता है।

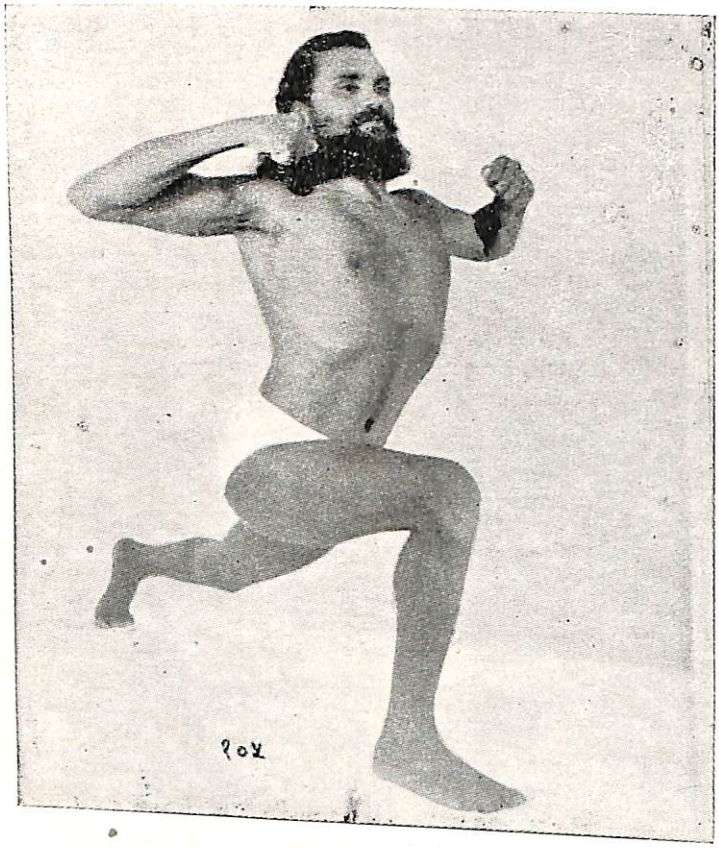
(१०४) **पादसन्तुलन-आसन**—सीधें खड़े होकर पैर मिला लें। अब दक्षिण-पैर को ऊपर उठाकर एवं दक्षिण भुजा पर रखकर ऊपर ले जाएँ। फिर वाम-हस्त को ऊपर शिर की ओर ले जाकर दक्षिण-हस्त की अँगुलियों से परस्पर बाँधकर ऊपर को ताने रहें। इस प्रकार पैर बदलकर भी करें। इसका अभ्यास पूरक करके कुम्भक साधे रखकर करना चाहिए।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से पैर तथा भुजाएँ बलिष्ठ तथा सुडौल बनती हैं।

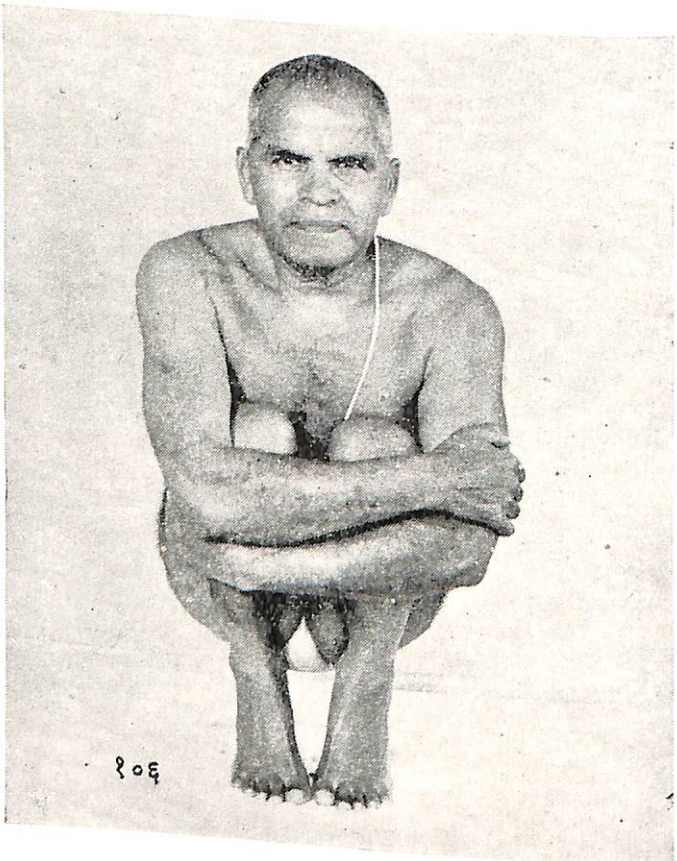


१०३
शिला-आसन

१०४
पादसन्तुलन-आसन



१०५
महावीर-आसन



१०६
जानुबद्ध-पादांगुल-आसन

(१०५) **महावीर-आसन**—सीधे खड़े होकर दक्षिण-पैर को दो हाथ आगे रख दें। अब श्वास अन्दर भरकर कुम्भक करलें और हाथों की मुट्ठियाँ बाँधकर छाती के बराबर तानकर छाती को फुलाकर आगे को तान दें। इसी स्थिति में रहकर फिर दूसरे पैर से भी करें।

लाभ—यह आसन वक्षस्थल का विकास करता है, प्राण को बली बनाता है, भुजाओं और फुप्फुसों को शक्ति-सम्पन्न करता है। कफ़ और वायु के विकारों से वक्षस्थल को सुरक्षित रखता तथा मुख को तेजस्वी बनाता है।

(१०६) **जानुबद्ध-पादाँगुल-आसन**—खड़े होकर पैर मिला लें। अब इसी अवस्था में इस प्रकार बैठें कि नितम्ब ऊँचे रहें। दोनों हाथों से दोनों घुटनों को पकड़कर, पूरक करके, सम्पूर्ण शरीर को ऊपर को तान दें। शरीर का समस्त भार केवल पैरों के अँगूठों पर ही रहे। कुछ काल इसी स्थिति में रहकर रेचक करते हुए पूर्वस्थिति में आ जाएँ।

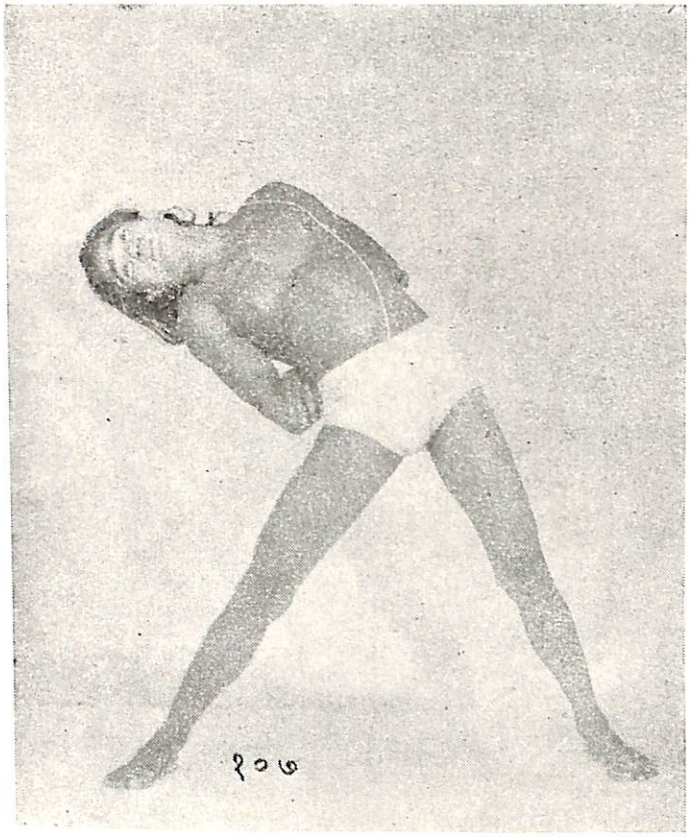
लाभ—इसके अभ्यास से उदर-सम्बन्धी विकार दूर होते हैं और पैरों के अँगूठे-अँगुलियाँ दृढ़ बनती हैं।

(१०७) **उत्थित कुम्भक-आसन**——सीधे खड़े होकर दोनों पैरों के मध्य में डेढ़ हाथ का अन्तर कर लें। अब दोनों हाथ पीठ की ओर ले जाकर दक्षिण हाथ से बाईं और वाम-हस्त से दाईं कोहनी पकड़ लें। उदर को कण्ठ तक श्वास से परिपूर्ण कर लें। अब इसी स्थिति में कटि से ऊपरी भाग को चारों ओर चक्राकार घुमाएँ। एक प्राणायाम से एक ओर (दक्षिण ओर) चक्र काटकर, दूसरी बार दूसरे प्राणायाम से दूसरी ओर (वाम ओर) का चक्र काटें। इस बात की सावधानी रखें कि चक्र शीघ्रता से नहीं किन्तु धीमी गति से लगाएँ, जिससे शिर न चकराए और भूमि पर न गिर पड़ें। प्रथम बिना प्राण रोके ही करें, फिर धीरे-धीरे प्राणायाम सहित करने का अभ्यास करें।

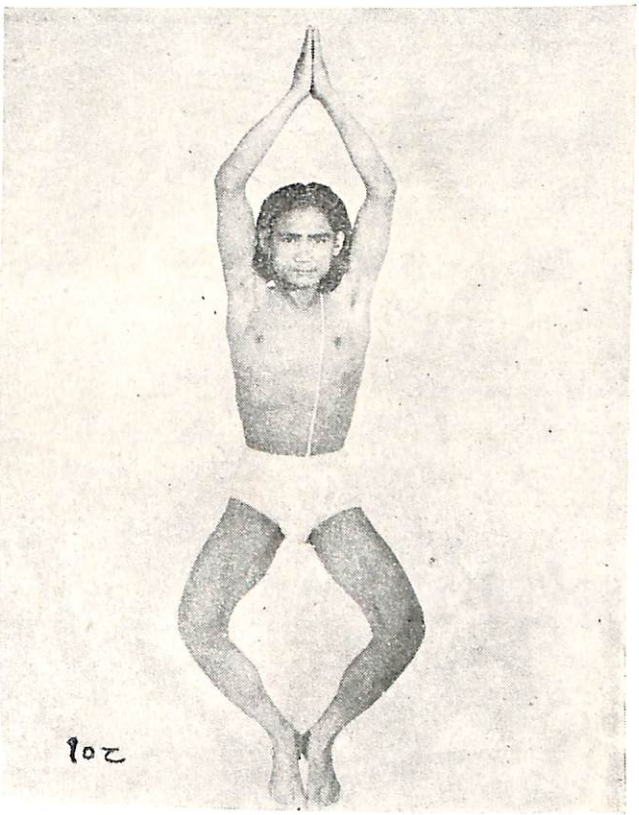
लाभ—यह आसन उदर-सम्बन्धी-विकारों को दूर करने के लिए अति-उपयोगी है। आमाशय तथा पक्वाशय को ठीक रखकर अजीर्ण नहीं होने देता। उदर को पतला, छाती को दृढ़ बनाता और भूख बढ़ाता है।

(१०८) **पादाँगुष्ठ उत्थित-आसन**—पैरों की अँगुलियों को अन्दर मोड़कर केवल पैरों के अँगूठों पर सीधे खड़े हो जाएँ। यत्न करें कि सारे शरीर का भार अँगूठों पर ही तुल जाए। अब पूरक करके कुम्भक रखकर घुटने मोड़कर अधबैठे हो जाएँ, दोनों हाथ शिर से ऊपर सीधा खड़े करके जोड़ लें और यथाशक्ति इसी स्थिति में रहने का प्रयत्न करें।

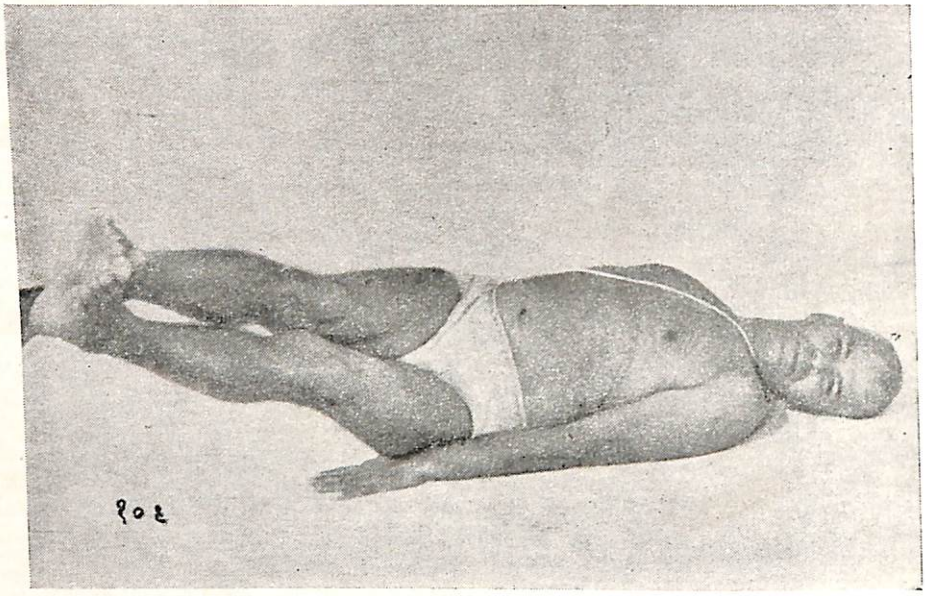
लाभ—इस आसन से जाँघों और पिण्डलियों की शक्ति बढ़ती है, पैरों का कम्प और नाड़ियों की निर्बलता दूर होकर विशेष रूप से पैरों के अँगूठे दृढ़ बनते हैं एवं अँगुलियों पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है।



१०७
उत्थित कुम्भक-आसन



१०८
पादांगुष्ठ उत्थित-आसन



१०९
द्विपाद-
चक्र-आसन

११०/१
ध्रुव-आसन

(१०९) **द्विपाद-चक्र-आसन**—भूमि पर चित्त लेटकर श्वास से उदर को भर दें (पूरक करके)। अब दोनों हाथों को कटि के बराबर धरकर, दोनों घुटनों को परस्पर मिलाकर डेढ़-फुट ऊपर उठाएँ और दोनों पैरों को चारों ओर घुमाएँ। दूसरी ओर से भी इस आसन को करें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से गुर्दे की पीड़ा नहीं होती और गुर्दों में विकार नहीं आने पाता। नारियों के मासिक-धर्म विकार को दूर करने के लिए उपयोगी है। उदर पर बढ़ी स्थूलता तथा अजीर्ण आदि दोषों का निवारण करता है।

(११०/१) **ध्रुव-आसन**—सीधे खड़े होकर दोनों पैर मिला लें। अब दक्षिण घुटना मोड़कर इसी पैर को जंघा-मूल में दृढ़ता से जमा लें। उसके पश्चात् दोनों हाथों को वक्षस्थल के सामने जोड़कर खड़े रहें।

लाभ—इस आसन से पुण्य भागीरथी गंगा अथवा यमुना, नर्मदा आदि किसी नदी-तट पर खड़े होकर तपश्चर्या करने तथा इसी आसन में खड़े होकर ओंकार, गायत्री अथवा अन्य इष्टमन्त्र जपते समय आलस्य नहीं आता। भक्त ध्रुव ने इसी आसन को प्रयुक्त किया था।

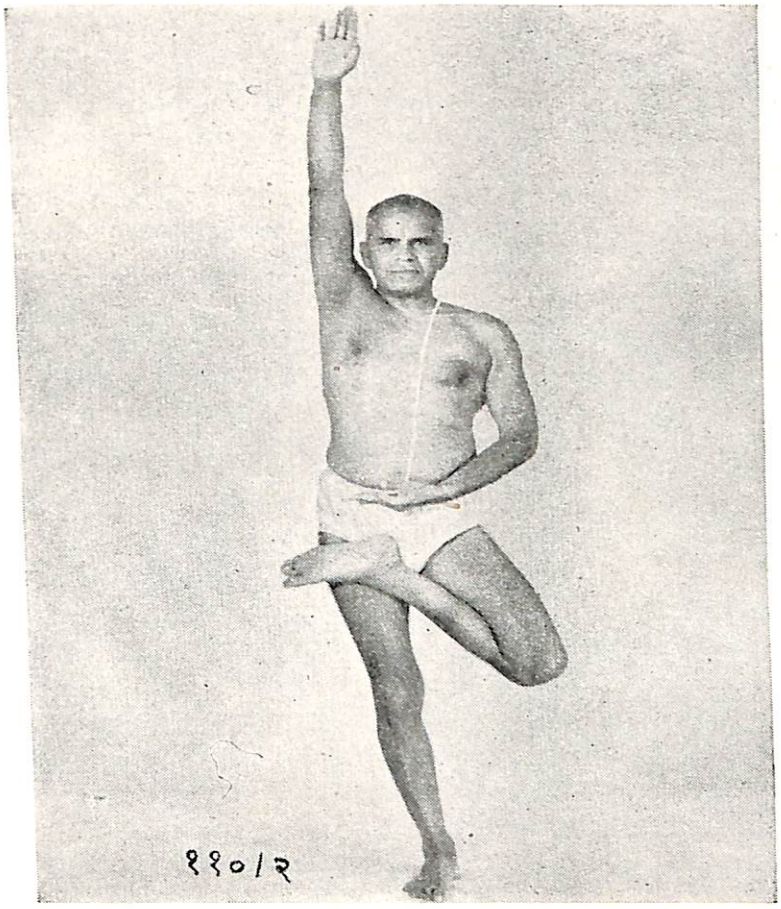
(११०/२) **एकपादोत्थित अर्द्धबद्ध पद्म-आसन**—दोनों पैरों को मिलाते हुए खड़े हों, और वाम-पैर को दक्षिण-जंघामूल में रख दें। अब बायाँ हाथ पीछे पीठ की ओर ले जाकर बाएँ पैर का अँगूठा पकड़कर कुम्भक के साथ दक्षिण हाथ सीधा ऊपर को कर लें। इसे दूसरा पैर बदलकर भी करें।

(एक महात्मा को हरद्वार-सप्तसरोवर में इस आसन पर कई वर्ष तपस्या करते मैंने देखा था। ऊपर खड़ा किया गया हाथ सूख गया था और जिस पैर पर खड़े थे वह सूजकर मोटा हो गया था। इसके पश्चात् वे प्रयाग चले गए और तपस्या करते रहे।)

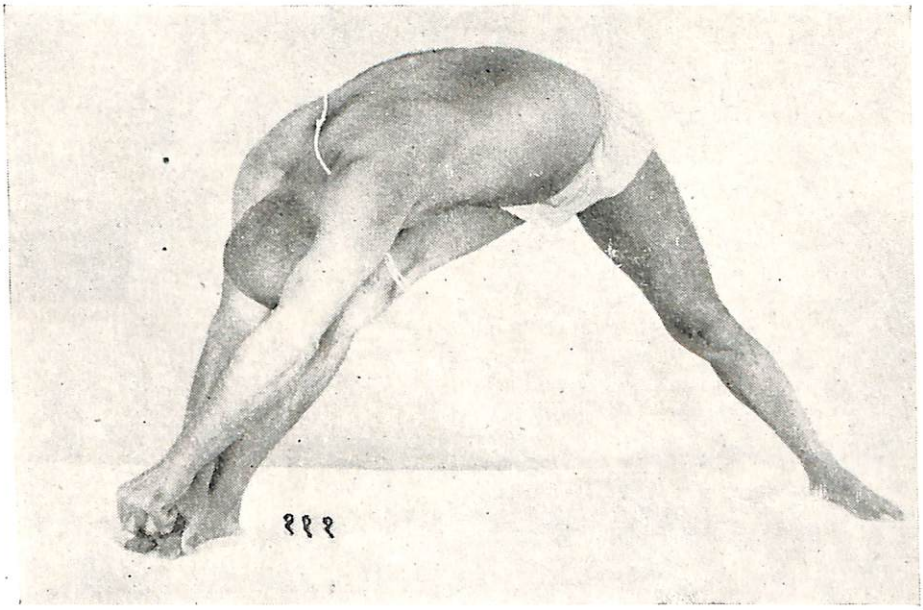
लाभ—उचित लाभ ध्रुवासन के समान है।

(१११) **वाम दक्षिण पार्श्व श्वास गमन-आसन**—सीधे खड़े हों और पैरों को दो हाथ की दूरी पर कर लें। अब पूरक करके, बाईं हथेली पर दाईं हथेली रख कर अँगुलियाँ परस्पर बाँध लें और दक्षिण ओर झुककर, हाथों को दक्षिण पैर के पंजे पर रखकर शिर से घुटनों का स्पर्श करें। फिर बाँधे हुए हाथों को ऊपर उठाकर बाईं ओर को झुककर शिर से दक्षिण घुटने का स्पर्श करें। अन्त में हाथ और शिर उठाकर दाईं ओर झुककर दोनों नथुनों से शीघ्र रेचक कर दें। इसे कई बार दोहरा लें।

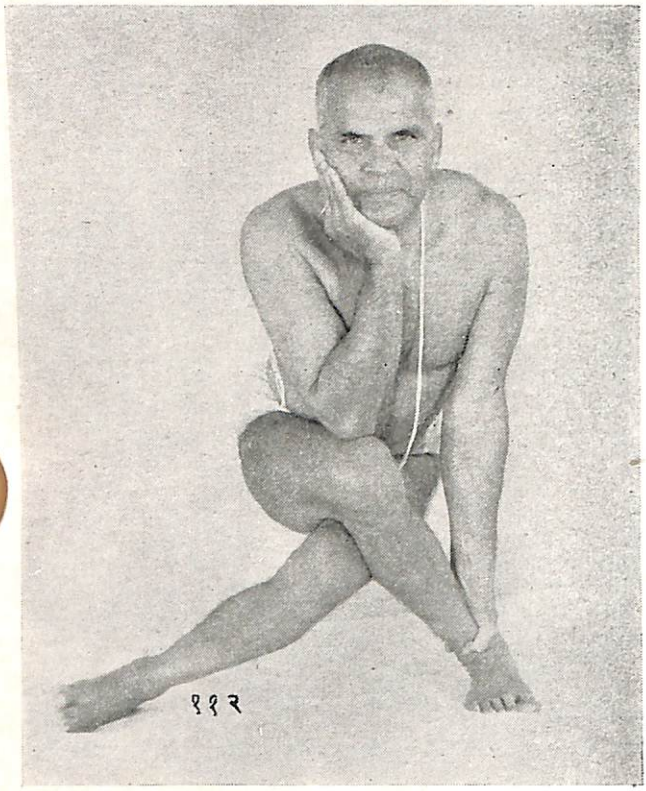
लाभ—यह आसन शरीर की सामर्थ्य-वृद्धि के लिए अति उपयोगी है।



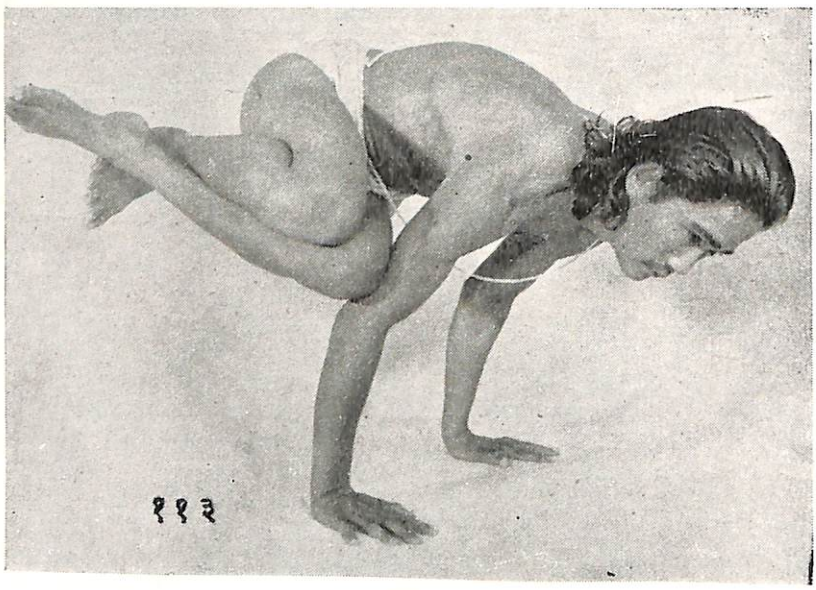
११०/२
एकपादोत्थित-अर्द्धबद्ध
पद्म-आसन



१११
वाम दक्षिण पार्श्व-
श्वास-गमन-आसन



११२
अष्टवक्र-आसन



११३
पार्श्वकाक-आसन

(११२) **अष्टवक्र-आसन**—सीधे खड़े होकर दक्षिण-पाद को वाम-पाद के विपरीत अर्थात् वाम-पार्श्व की ओर इस प्रकार ले जाएँ कि बाएँ घुटने पर दायाँ घुटना हो जाए। अब आधे बैठे होकर दक्षिण हस्त की कोहनी घुटने पर टेककर हथेली कनपटी पर लगा लें। बाएँ हाथ से दक्षिण-टाँग पकड़ कर स्थित रहें। पैर बदल कर भी इसे करें।

लाभ—इसके अभ्यास से टाँगों की नस-नाड़ियाँ पुष्ट होती हैं। अण्ड-वृद्धि-रोग नहीं होता और टाँगें स्वस्थ तथा दृढ़ रहती हैं।

(११३) **पार्श्वकाक-आसन**—सीधे खड़े होकर आगे को झुकें। दोनों हथेलियाँ भूमि पर जमाकर, दोनों पैरों को दक्षिण-पार्श्व की ओर ले जाकर, परस्पर लपेट कर, घुटनों को दक्षिण हस्त की कोहनी पर रखकर, हाथों के बल पर समस्त शरीर को तौल दें। दोनों घुटनों को पीछे की ओर मोड़कर एड़ियाँ नितम्बों पर लगा दें। पैर बदल कर भी करें।

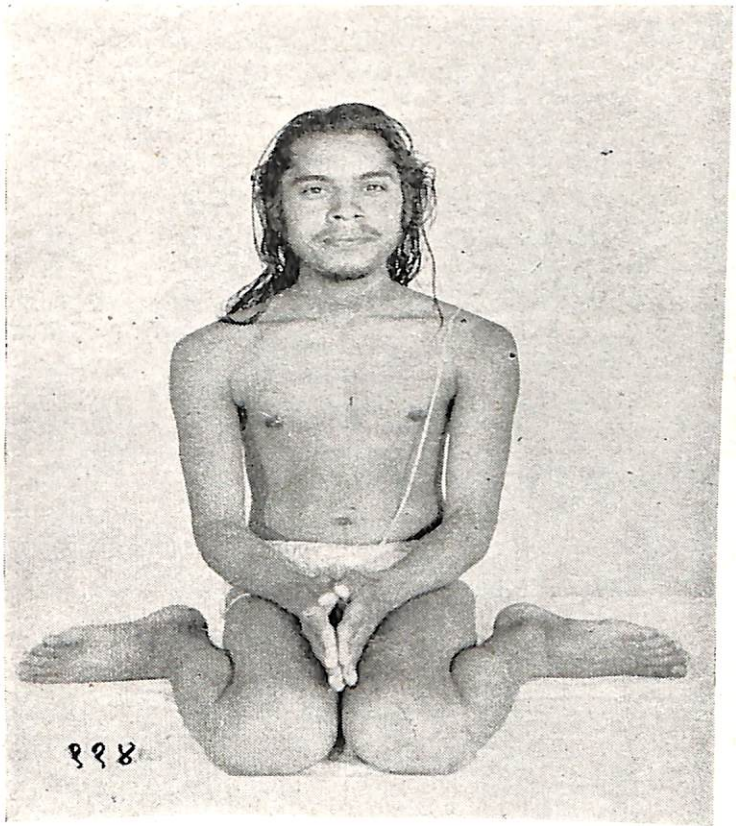
लाभ—इस आसन के अभ्यास से रक्त-संचार तीव्रगति से होने लगता है; जिससे रक्त-वहा-नाड़ियाँ रक्त को शीघ्रता से रक्त-शोधक-केन्द्रों में ले जाने लगती हैं और रक्त शीघ्रता से शुद्ध होने लगता है। बाहु तथा कटि-भाग पुष्ट होते हैं—लचकीले बनते हैं।

(११४) **पाद-त्रिकोण-आसन**—घुटनों से दोनों टाँगों को मोड़कर वज्रासन जैसी आकृति में बैठें। दोनों टाँगों को नितम्बों के दोनों ओर कुछ दूरी पर रखकर दोनों हाथों को घुटनों के ऊपर करके शिर, ग्रीवा, मेरुदण्ड को सीधा करके बैठें। फिर प्रश्वास को बाहर निकाल कर, नाभि को अन्दर खींचकर उड्डियान बन्ध लगा लें।

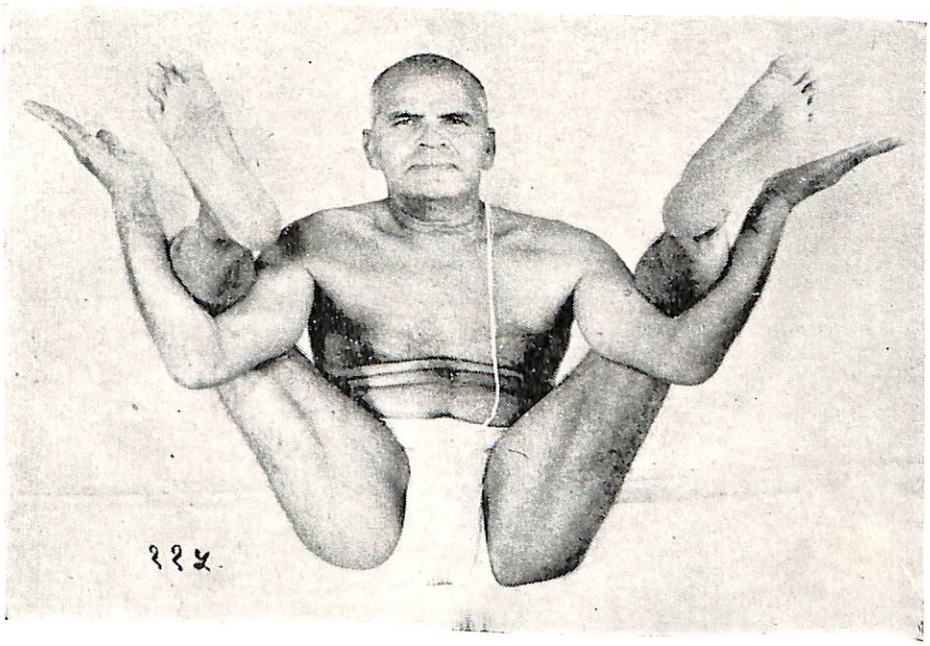
लाभ—इस आसन से जंघा, जानु, टखने पुष्ट होते हैं, गिट्टों की सन्धियाँ लचकीली और कोमल बनती हैं। टखनों में शीघ्रता से मोच नहीं आती; चलने तथा दौड़ने में शीघ्र थकावट नहीं आती।

(११५) **विकसित-कमल-आसन**—नितम्बों के सहारे बैठकर दक्षिण हाथ को दक्षिण जानु के नीचे से और वाम हस्त को वाम जानु के नीचे से निकालकर ऊपर ले जाएँ। हथेलियों और पाद-तलों को दोनों ओर फैलाकर, गर्दन को सीधा करके ग्रीवा, हथेलियों और पाद-तलों को खिले हुए कमल के समान बनाएँ। यथा-शक्ति इसी स्थिति में रहने का अभ्यास करें।

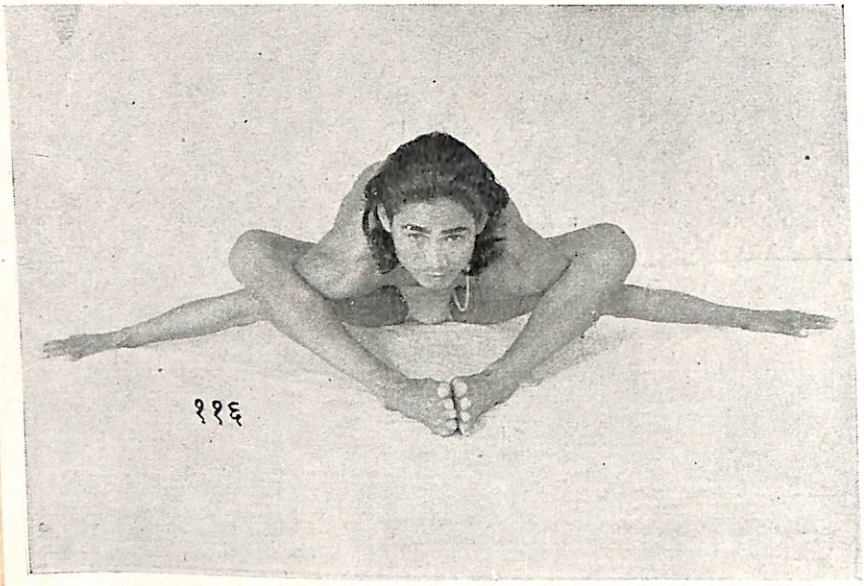
लाभ—इस आसन के अभ्यास से पृष्ठ-भाग, मेरु-दण्ड तथा कटि आदि भाग दृढ़ होते हैं।



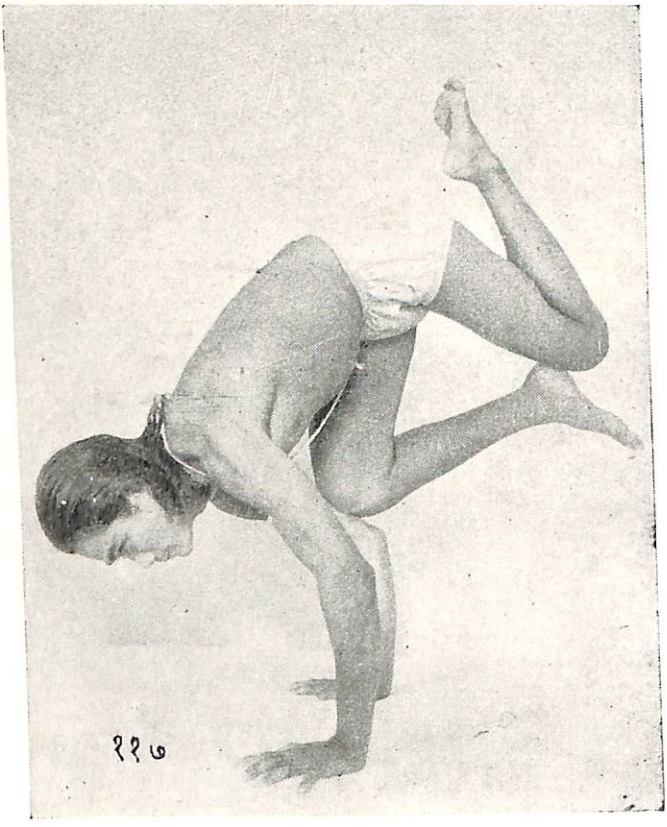
११४
पादत्रिकोण-आसन



११५
विकसित-कमल-
आसन



११६
चमगादड़-आसन



११७
हस्तस्थितपादोत्थान-आसन

(११६) **चमगादड़-आसन**—दोनों टाँगों को सामने फैलाकर बैठें और पाद-तलों को परस्पर मिला लें। अब छाती को किंचित् आगे झुकाकर दोनों हाथों को जानुओं के नीचे से बाहर की ओर से दोनों ओर सीधा फैलाएँ। अब जानुओं से दोनों बाहुमूल नीचे की ओर दबाकर, शिर कुछ ऊपर को उठाकर, इसी स्थिति में कुछ देर रहें।

लाभ—इस आसन का अभ्यास हाथ-पैर की सन्धियों को सशक्त बनाता है। रुका हुआ अपान-वायु छुटने लगता है। वक्षस्थल को बलिष्ठ बनाता, अजीर्ण दूर करता और शरीर को स्वस्थ बनाता है।

(११७) **हस्तस्थित पादोत्थान-आसन**—दोनों हथेलियाँ भूमि पर स्थापित करें, और दाएँ पैर का घुटना दाएँ हाथ की कोहनी पर रखें। अब बायाँ घुटना दक्षिण पैर की एड़ी पर रखकर, घुटने पीछे को मोड़कर, एड़ी नितम्ब की ओर रखकर पैर ऊपर को उठा लें। दूसरे पार्श्व से भी इसका अभ्यास करें।

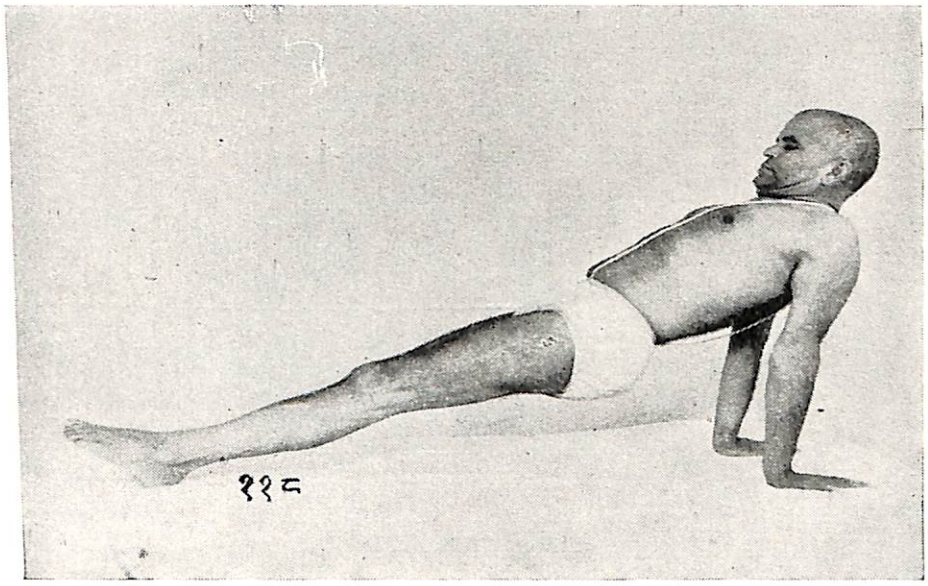
लाभ—इस आसन के अभ्यास से घुटनों का बल बढ़ता है, भुजाएँ बलिष्ठ तथा सन्धियाँ लचकीली बनती हैं।

(११८) **नाभिदर्शन-आसन**—दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें और हथेलियों को भूमि पर दृढ़ता से स्थापित करें। पश्चात् पूरक करके दोनों हथेलियों और एड़ियों के बल सम्पूर्ण शरीर को सीधा ताने रहें और दृष्टि को नाभि पर स्थिर करें।

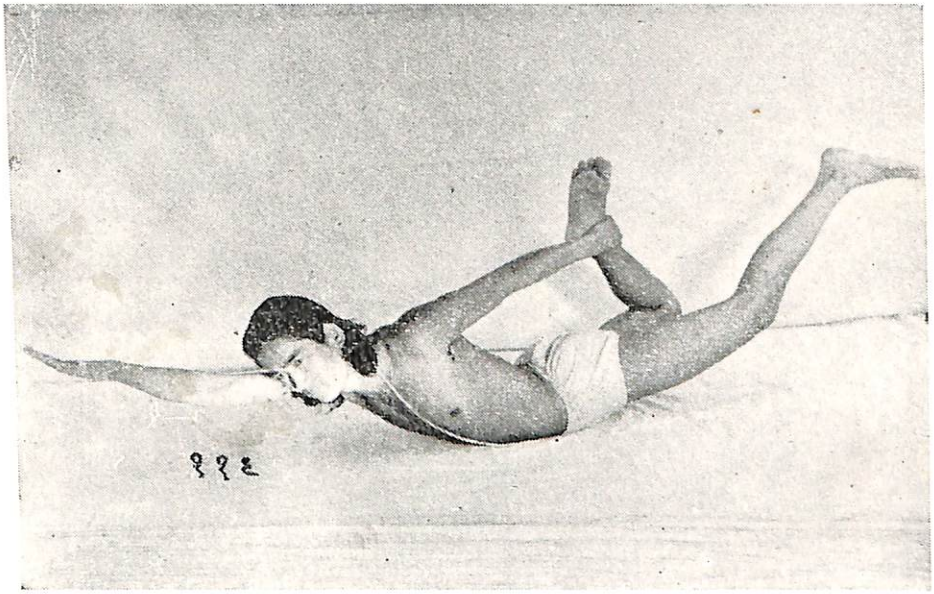
लाभ—उक्त आसन के अभ्यास से शरीर के सर्वांगों में रक्त का संचार सुगमता से होता है। हाथों की नस-नाड़ियाँ बलिष्ठ बनती हैं। मधुमेह आदि रोगों से सुरक्षा रहती है।

(११९) **सुप्त एकपाद-आकर्षण-आसन**—पहले उदर के बल लेटें, और दोनों भुजाओं को शिर की ओर फैला दें। पश्चात पूरक करके कुम्भक रखते हुए बायाँ हाथ सीधा पीठ की ओर ले जाएँ, फिर दक्षिण टाँग को वाम हस्त से पकड़ कर अर्ध-धनुष जैसी आकृति में ऊपर को खींचें। अब रेचक करते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएँ। इसी प्रकार पुनः-पुनः करें।

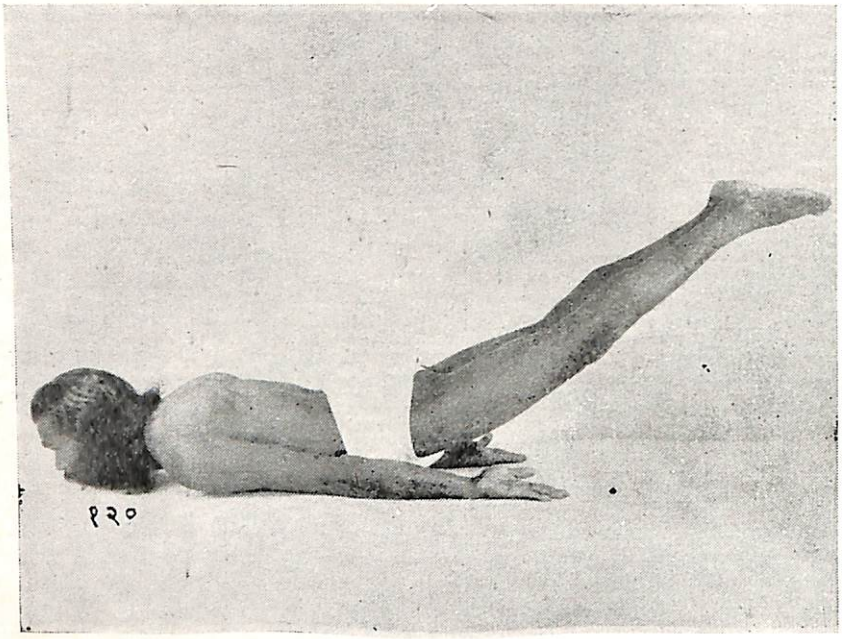
लाभ—इसके अभ्यास से पीठ, ग्रीवा, छाती, उदर की शक्ति बढ़ती है, कोष्ठबद्धता भी दूर होती है।



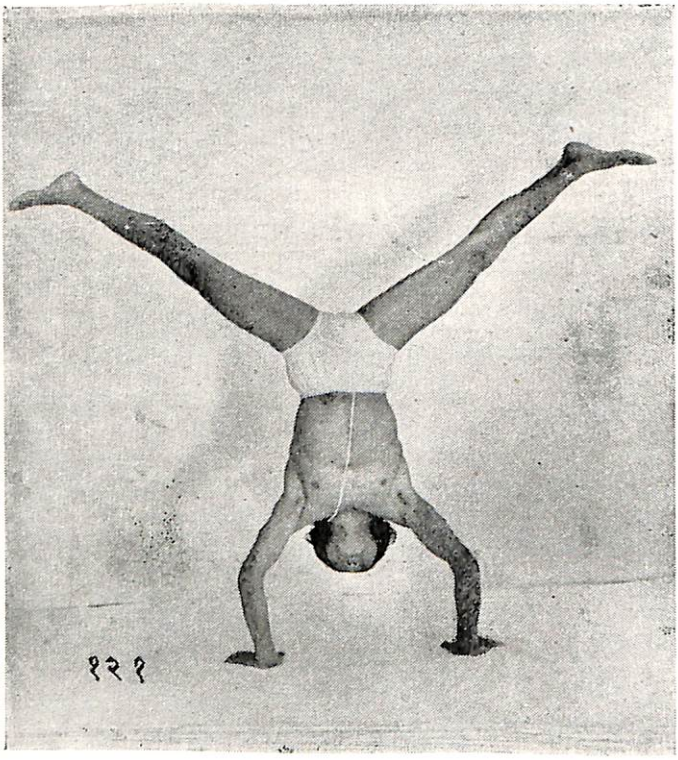
११८
नाभिदर्शन-आसन



११९
सुप्त-एकपाद-
आकर्षण-आसन



१२०
शलभ-आसन



१२१
हस्तउत्थित-ऊर्ध्वपाद-
प्रसारण-आसन

(१२०) **शलभ-आसन**—उदर के बल लेटकर, दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँधकर कटि के पास रखें। अब श्वास अन्दर भरकर नाभि से निचले भाग टाँगों को परस्पर मिलाकर ऊपर उठा लें। पश्चात् ठोड़ी और ग्रीवा को कुछ ऊपर उठाकर कण्ठ को तान दें। इसी स्थिति में कुछ देर रहकर पूर्व स्थिति में आ जाएँ।

लाभ—इसके अभ्यास से टाँगों की माँस-पेशियाँ और ग्रन्थियाँ सुदृढ़ होती हैं; तथा वात, पित्त, कफ़ज विकारों और मधुमेह का निवारण करने में सहायता मिलती है।

(१२१) **हस्त उत्थित-ऊर्ध्वपाद प्रसारण-आसन**—उत्कट आसन पर बैठकर दोनों हाथों को सामने रख लें। थोड़ा-सा पूरक करके सावधानी के साथ धीरे-धीरे हाथों के बल समूचे शरीर को ऊपर उठाकर खड़ा कर लें। यथाशक्ति पैरों को दोनों ओर फैलाएँ और इसी स्थिति में देर तक ठहरे रहने का यत्न तथा अभ्यास करें।

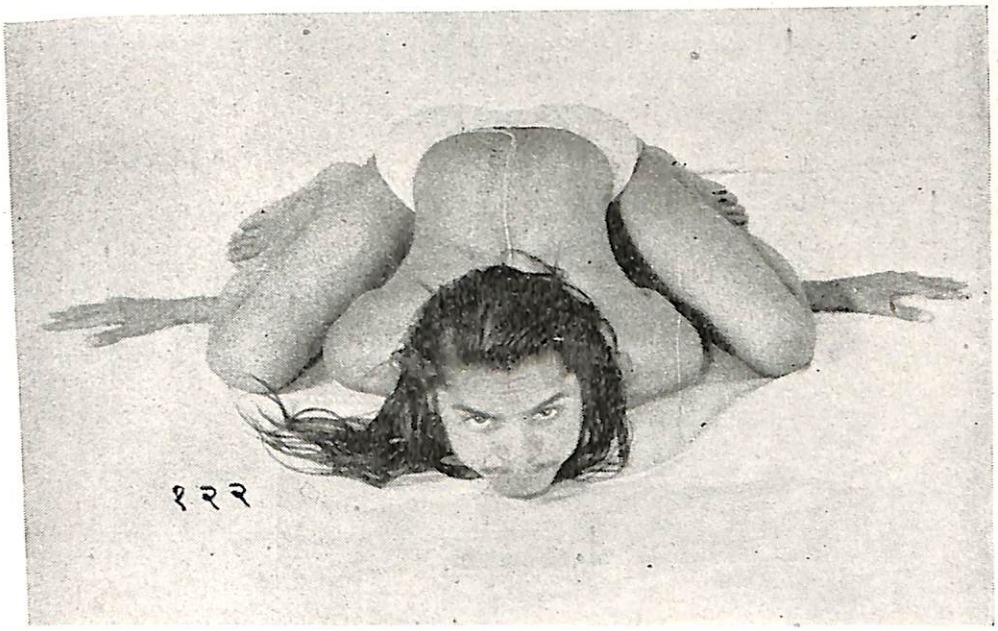
लाभ—इस आसन के अभ्यास से बाहु बलवान, छाती चौड़ी, फुप्फुस सशक्त होते हैं। स्मरण-शक्ति पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, प्राण बलिष्ठ बनता है।

(१२२) **षट्पद-आसन**—प्रथम वज्रासन से बैठें। अब दोनों एड़ियों को दोनों नितम्बों से लगाकर, पैरों के पंजों को दाईं बाईं ओर सीधा करके फैला दें और नितम्ब के बल भूमि पर बैठ जाएँ। अब दक्षिणहस्त को दाईं पिण्डली और जंघा तथा वामहस्त को बाईं पिण्डली और जंघा के नीचे से इतना निकालें कि कोहनियाँ अन्दर हो जाएँ। हथेलियों को बाहर निकाल कर फैला दें और पश्चात् छाती को सामने भूमि पर लगा दें।

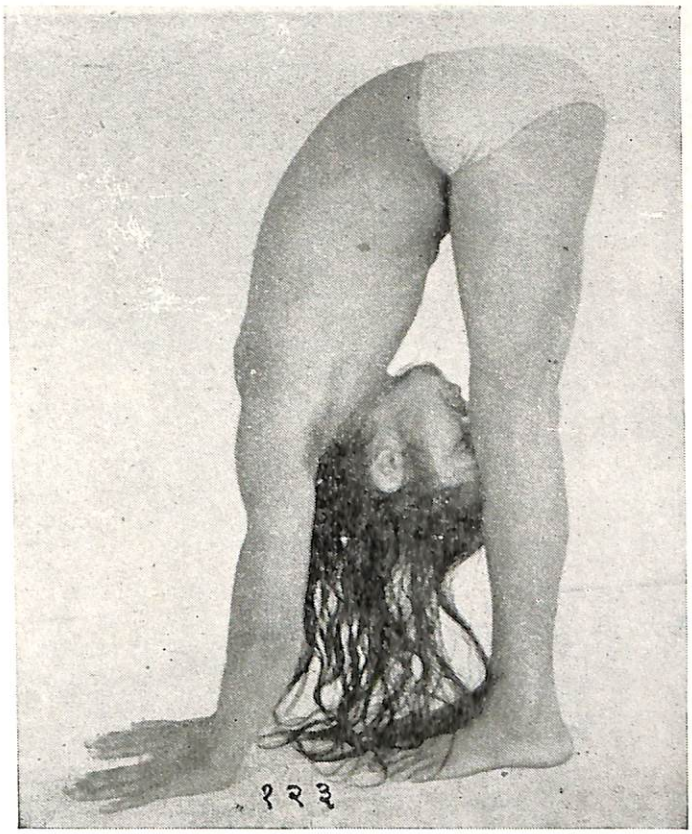
लाभ—इससे शरीर में कोमलता, लचक, स्फूर्ति आ जाती है और सन्धियाँ सुदृढ़ हो जातीं हैं। शरीर पर अधिकार हो जाता है।

(१२३) **उत्थित जानुशिर संयुक्त-आसन**—सीधे खड़े होने के पश्चात् कमर से आगे को झुककर पैरों के पंजों से एक फुट की दूरी पर दोनों हथेलियों को भूमि पर स्थापित करें। श्वास अन्दर को भरकर मस्तक से घुटनों का स्पर्श करें। इसे कई बार करें।

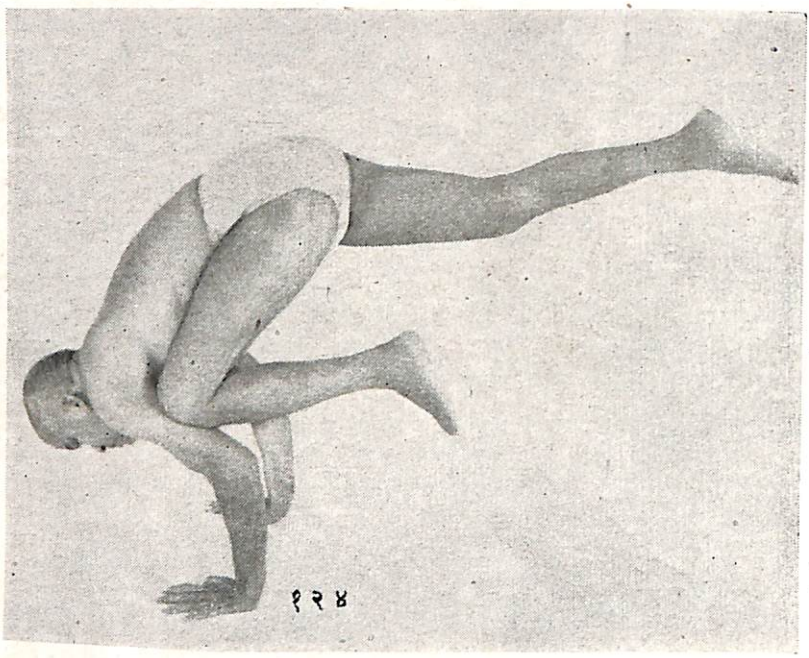
लाभ—इससे जठराग्नि प्रचण्ड होती है, उदर कृश बनता है, शरीर में बल की वृद्धि होती है।



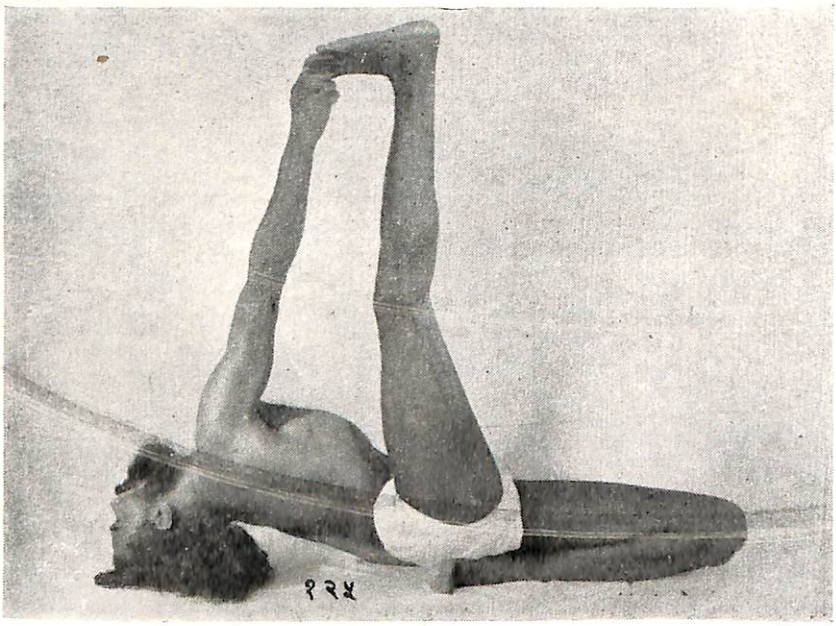
१२२
षट्पद-आसन



१२३
उत्थित जानुशिरसंयुक्त-आसन



१२४
वकपाद-प्रसारण
आसन



१२५
सुप्त एकपाद-ऊर्ध्व-
आसन

(१२४) **बकपाद-प्रसारण-आसन**—सीधे खड़े होकर, कटिभाग से आगे को झुककर, हथेलियाँ भूमि पर रखकर, दोनों घुटने कोहनियों पर रखकर, हाथों पर समस्त शरीर को उठा लें। इसी स्थिति में दक्षिण पैर कोहनी पर से उठाकर और पीछे को फैलाकर सीधा ताने रहें। इस आसन को कुम्भक करते हुए करें।

लाभ—इससे भुजाओं का बल बढ़ता है; अङ्ग-प्रत्यङ्ग सुदृढ़, सुडौल बनते हैं, प्राण सशक्त तथा वश में होने लगता है।

(१२५) **सुप्त एकपाद-ऊर्ध्व आसन**—दोनों पैर आगे को फैलाकर बैठें और बाएँ घुटने को मोड़कर, पैर को मोड़कर नितम्ब के वामपार्श्व अथवा गुदा के नीचे एड़ी को रखकर पीठ के बल लेट जाएँ। श्वास पूरक करके दक्षिण पैर को ऊपर उठाकर दक्षिण हाथ से पैर का अँगूठा पकड़ कर सीधा तान दें। बायाँ हाथ भूमि पर ही टिका रहे।

लाभ—इससे टाँगों की नस-नाड़ियाँ बलवती होती हैं। टाँगों और घुटनों तथा जंघामूल की दुर्बलता दूर होती है।

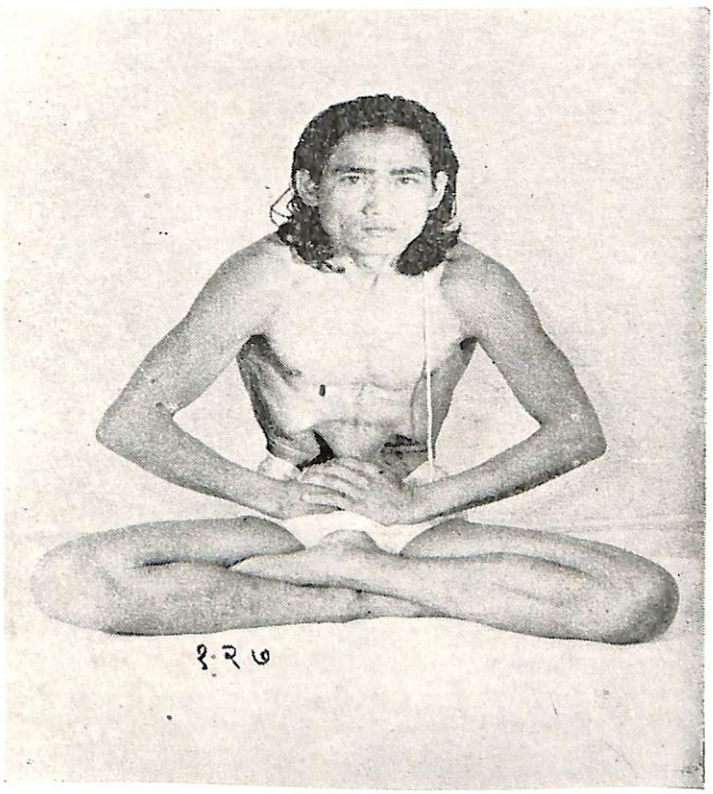
(१२६) **पृष्ठबद्ध जानु-भू नमस्कार-आसन**––सीधे खड़े होकर, दायाँ पैर बाई जंघा पर रखें और दाएँ घुटने को बाएँ टखने के निकट स्थापित करें। श्वास अन्दर भरकर, दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर, परस्पर बाँधकर, शिर को वाम-पाद के पंजे के पास रख दें। यथासाध्य कुम्भक रखते हुए इसी स्थिति में रहें।

लाभ––यह आसन शरीर के सभी अङ्गों को लचकीला, दृढ़, पुष्ट एवं सुडौल बनाता है।

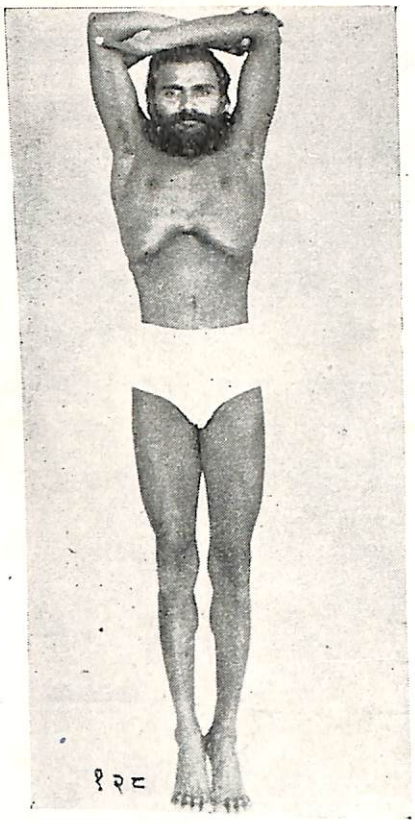
(१२७) **समान-आसन**––सिद्धासन से बैठकर प्रथम रेचक करें, और नौली को उठाएँ। अब दोनों हाथों की अँगुलियों से नौली को पकड़ कर मुट्ठियों में कसकर पकड़ लें। इसी प्रकार कई बार करें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से भुक्त-अन्न शीघ्र पचने लगता है, अन्त-ड़ियाँ बलवान होती हैं और पाचनशक्ति बढ़ती है।

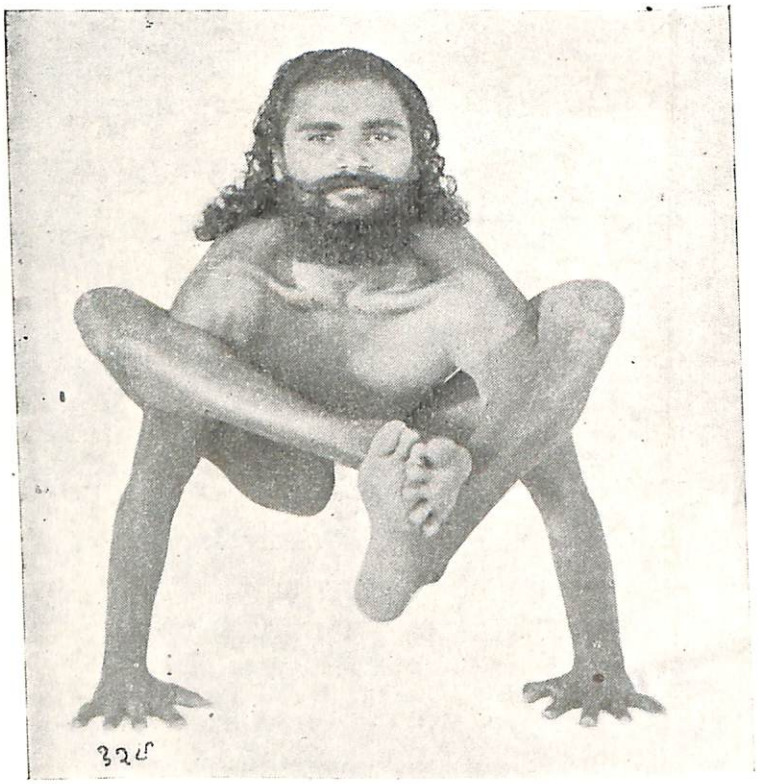
१२६
पृष्ठबद्ध जानु-भू नमस्कार-आसन



१२७
समान-आसन



१२८
ऊर्ध्व-उत्तान-आसन



१२९
उत्थितभुजोत्तान-आसन

(१२८) **ऊर्ध्व उत्तान-आसन**—सीधे खड़े होकर दोनों पैर मिला लें, और प्रश्वास बाहर निकल कर दोनों कोहनियाँ पीठ की ओर शिर पर परस्पर बाँधकर तीनों बन्ध लगा लें। अब पैरों के पंजों पर खड़े होकर आकाश की ओर शरीर को खींचे-तानें वा उठाएँ। इसे कई बार दोहराएँ।

लाभ—इसके अभ्यास से शरीर लम्बा होता और सब अङ्गों का विकास होता है।

(१२९) **उत्थित भुजोत्तान-आसन**—उत्कट आसन से बैठकर दोनों हथेलियों को एक हाथ की दूरी पर सामने भूमि पर रखकर, दोनों घुटनों के निचले भाग को कोहनियों पर रखकर, समस्त शरीर को यहाँ पर तौल दें। अब दोनों पैरों के पंजे परस्पर फँसाकर सामने रखें। श्वास की गति स्वाभाविक रहे अथवा कुम्भक रखें।

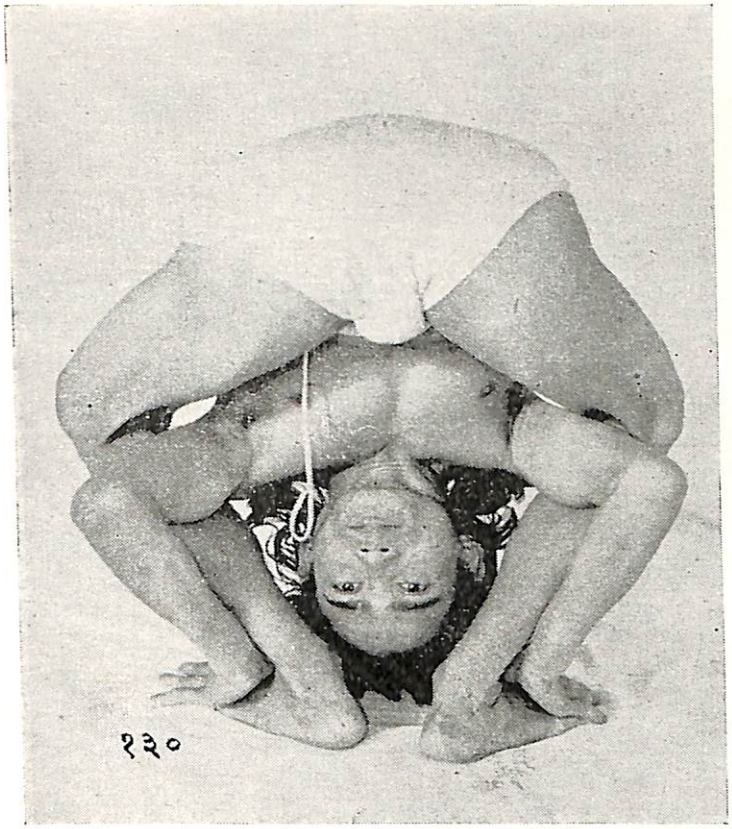
लाभ—इस आसन से भुजाएँ और टाँगें शक्तिशाली बनती हैं, अपानवायु की गति को स्वाभाविक बनाकर शरीर को स्वस्थ रखता है।

(१३०) **हस्तबद्ध शिरपाद-आसन**—सीधे खड़े होकर आगे को कमर से झुकें। और दोनों हाथों को दोनों टाँगों के मध्य से ले जाकर, गिट्टों के पास से बाहर को लाकर, पैरों पर सिर रखते हुए हाथों को पंजों पर रख दें। फिर कुम्भक करते हुए कटि-भाग को कुछ नीचे झुकाकर शिर को गिट्टों के मध्य में रख दें। फिर शिर उठाकर रेचक करें।

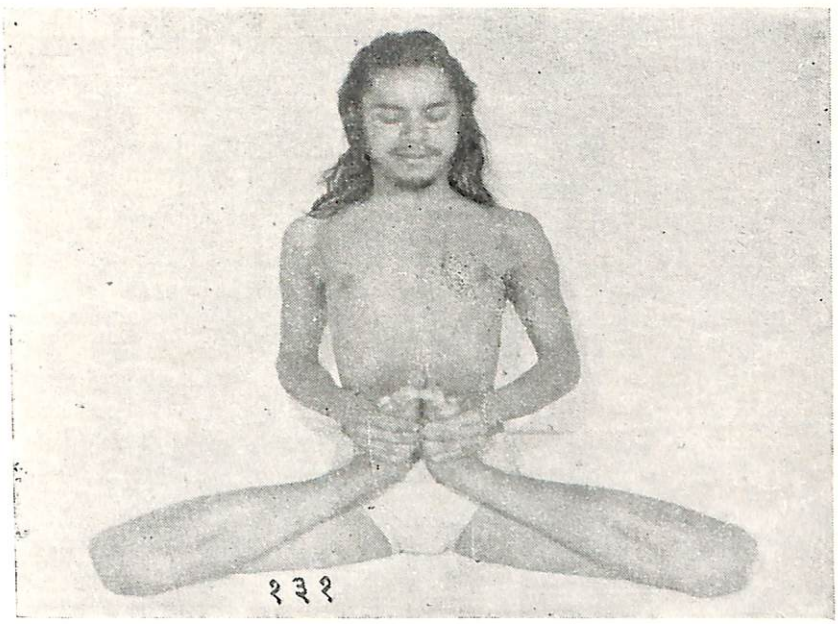
लाभ—इसके अभ्यास से फुप्फुस शक्तियुक्त बनते हैं और प्राणों में बल आता है।

(१३१) **कन्दपीड़-आसन**—दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें, और दोनों पादतलों को संयुक्त करके दोनों हाथों से पैरों के पंजे पकड़कर उदर के सामने ऊँचा उठा लें। अब सावधानी से धीरे-धीरे पंजों को इस प्रकार घुमाएँ कि दोनों पाद-पृष्ठ आपस में संयुक्त हो जाएँ और जानु भूमि पर सटे रहें। पूर्वावस्था में पंजों को हाथों से पकड़े रहना पड़ता है, फिर शनैः-शनैः अभ्यास बढ़ने पर पैरों को पकड़े रखने की आवश्यकता नहीं रहती। हाथों को जोड़कर सामने रखना चाहिए।

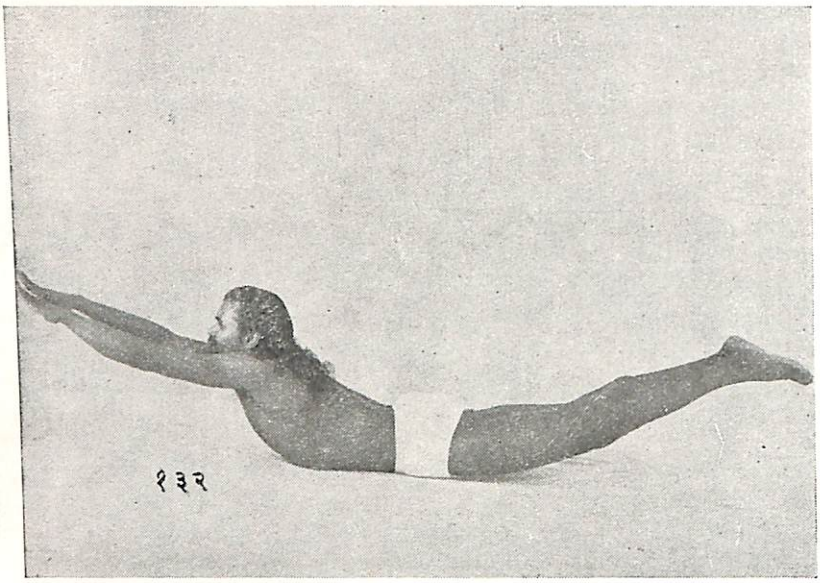
लाभ—इसके अभ्यास से टाँगों और पैरों के अनेक विकार दूर हो जाते हैं। पैरों की नस-नाड़ियाँ लचकीली तथा पुष्ट बनती हैं। जंघा और जानुओं की पीड़ा तथा ऐंठन मिट जाती है।



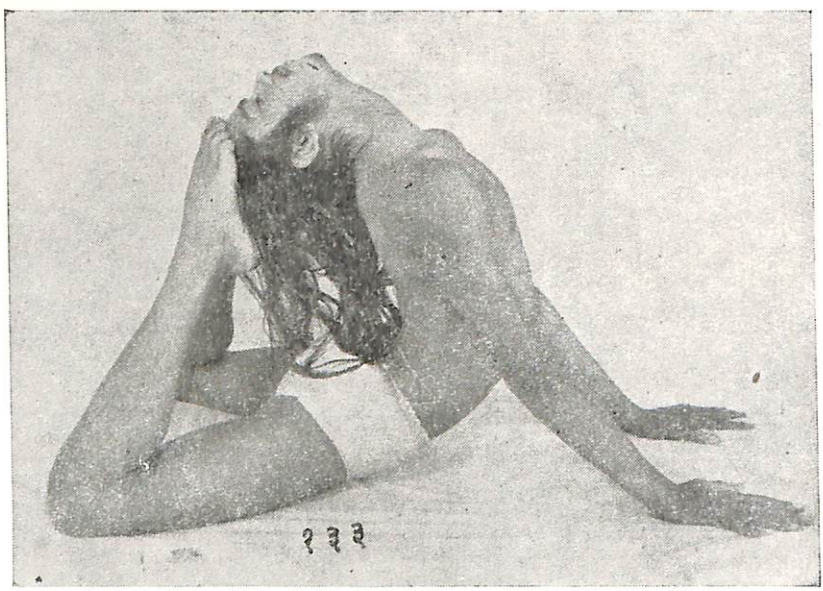
१३०
हस्तबद्धशिरपाद-आसन



१३१
कंदपीड़-आसन



१३२
नाभि-आसन



१३३
विपरीतपाद-मस्तक-
स्पर्श-आसन

(१३२) **नाभि-आसन**—पेट के बल भूमि पर लेट जाएँ और दोनों हाथों को शिर की ओर करके वाम-दक्षिण पार्श्वों में फैला दें। अब पूरक द्वारा उदर को वायु से पूर्ण करके कुम्भक कर लें और पैरों को पिछली ओर से भूमि पर से उठाकर समस्त शरीर का भार नाभि पर डाल दें। हाथों-टाँगों को नौका-आसन के समान तान दें और शरीर को आगे-पीछे को झुकाएँ। यथाशक्ति इस स्थिति में रहकर रेचक करते हुए पूर्वस्थिति में आ जाएँ।

लाभ—इस आसन से मन्दाग्नि जाती रहती है, अजीर्ण आदि उदर-विकार नहीं होते। पित्ताशय, यकृत, प्लीहा सभी ठीक रूप से कार्य करते रहते हैं—विकृत नहीं होने पाते।

(१३३) **विपरीत पाद-मस्तक-स्पर्श-आसन**—प्रथम तो उदर के बल लेटें, फिर दोनों कोहनियाँ छाती के नीचे स्थापित कर दें और नाभिप्रदेश से ऊपरी भाग को ऊपर उठा लें। दोनों घुटने मोड़कर पैरों को पीठ की ओर इस प्रकार मोड़कर ले जाएँ कि पैरों के अँगूठे कपाल का स्पर्श करें। शिर को भी पीछे की ओर ले जाएँ, जिससे कपाल अँगूठों से जा लगे। यह आसन करने में कठिन है, अतः शनैः-शनैः इसका अभ्यास करें।

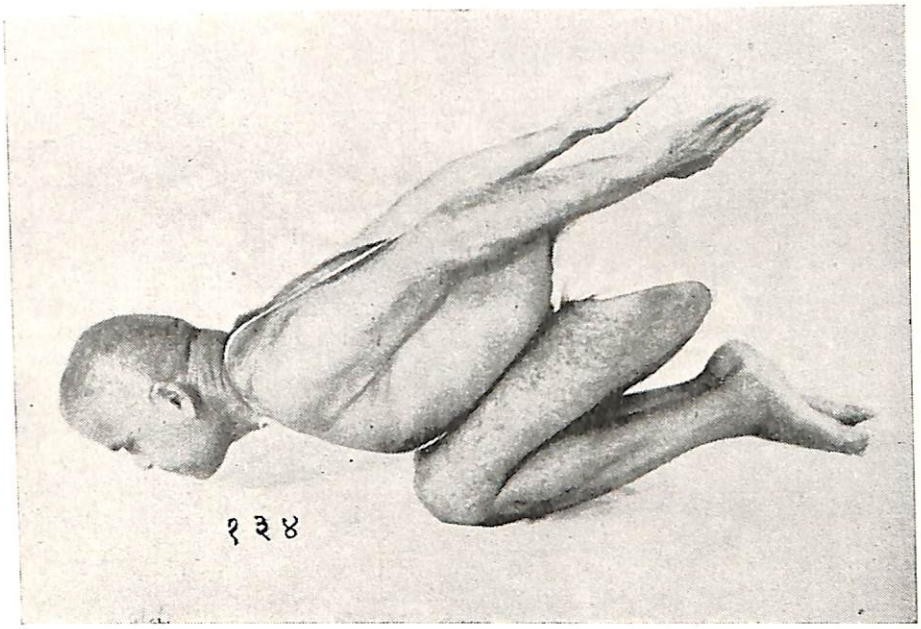
लाभ—इस आसन से शरीर अत्यधिक लचकीला तथा मुड़ने के लिए कोमल हो जाता है, मेरुदण्ड स्थिति-स्थापक बन जाता है। जठराग्नि को प्रदीप्त करता तथा शरीर में सुकुमारता लाता है।

(१३४) **मृग-आसन**—पहले वज्रासन लगाकर बैठें, फिर आगे को इतना झुकें कि छाती जानुओं पर टिक जाएँ। अब दोनों हाथों को पीठ की ओर से ऊपर ले जाकर सीधा तान दें। नितम्बों सहित दोनों पैरों को इस प्रकार उठाएँ कि वे भूमि से थोड़ा-सा ऊपर उठें और समूचे शरीर का भार घुटनों पर आ जाए।

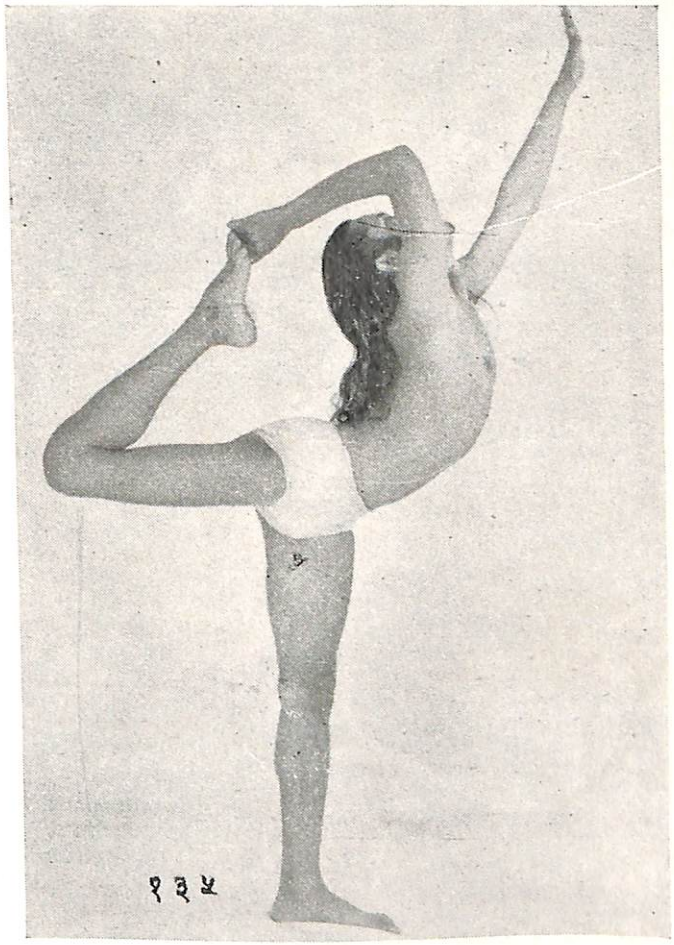
लाभ—इससे कण्ठ की नाड़ियाँ, स्कन्ध, बाहु, वक्ष, पृष्ठ और कटि-प्रदेश लचकीले तथा पुष्ट हो जाते हैं।

(१३५) **पादाँगुष्ठ-शिखास्पर्श-आसन**—पैरों को मिलाते हुए सीधे खड़े हों। अब दक्षिण पैर उठाकर दक्षिण हस्त से उसका अँगूठा पकड़कर पीठ की ओर से ऊपर खींचकर, पैर के अँगूठे को शिखा से स्पर्श कर दें। वाम-हस्त सीधा करके ऊपर उठाए रहें। इससे पैर बदल कर करें और श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रखें। यह आसन भी कठिन है, धीरे-धीरे अभ्यास करें।

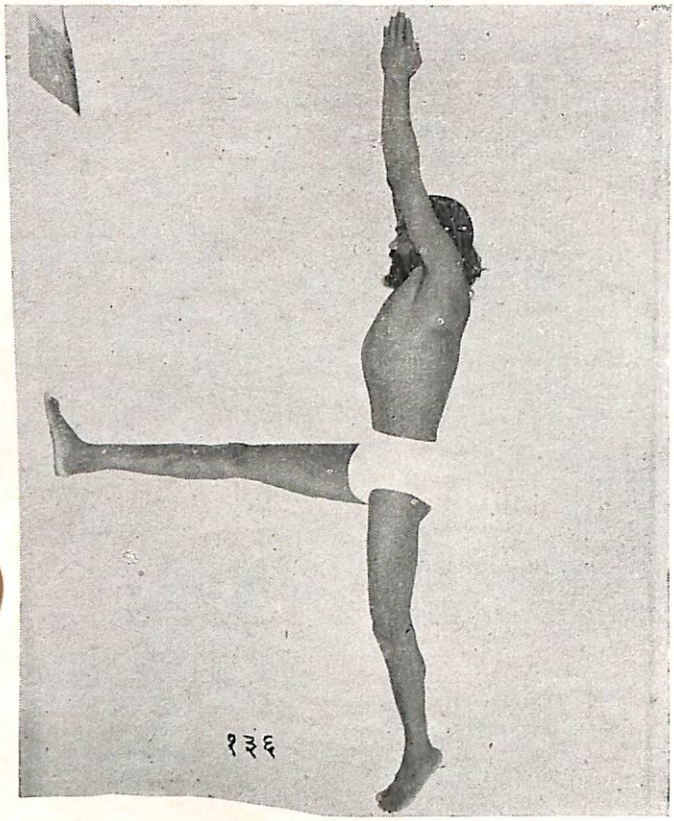
लाभ—इसके अभ्यास से रीढ़, कटि, ग्रीवा, वक्षस्थल आरोग्य, लचकीले, और दृढ़ होते हैं।



१३४
मृग-आसन



१३५
पादांगुष्ठ-शिखास्पर्श-आसन



१३६
एकपाद-आसन

१३७
उत्थित एकपाद-जानुशिर-
आसन

(१३६) **एकपाद-आसन**—सीधे खड़े हों। अब पूरक करके वाम-पैर को पीछे की ओर उठाएँ और कटि से आगे की ओर झुकते हुए दोनों हाथों को शिरके आगे बराबर करके जोड़ लें। समस्त शरीर एक सीध में हो जाए। कुम्भक के पश्चात् रेचक करते समय पूर्व स्थिति में आ जाएँ।

लाभ—इससे कमर की दुर्बलता दूर होती है, हाथ-पैरों की माँसपेशियाँ पुष्ट तथा लचीली और सुडौल होती हैं।

(१३७) **उत्थित एकपाद जानु-शिर-आसन**—खड़े होकर दक्षिण पैर सीधा सामने उठाकर, दक्षिण हाथ से इसी पैर का अँगूठा पकड़ लें। इसके पश्चात् पूरक करके बाएँ हाथ से भी, उस ऊपर उठाए पैर को पकड़ कर, शिर को झुकाकर घुटने पर टेक दें। थोड़े समय इसी स्थिति में ठहरकर तथा शिर को उठाकर प्रश्वास छोड़ दें। दूसरे पैर से भी करें।

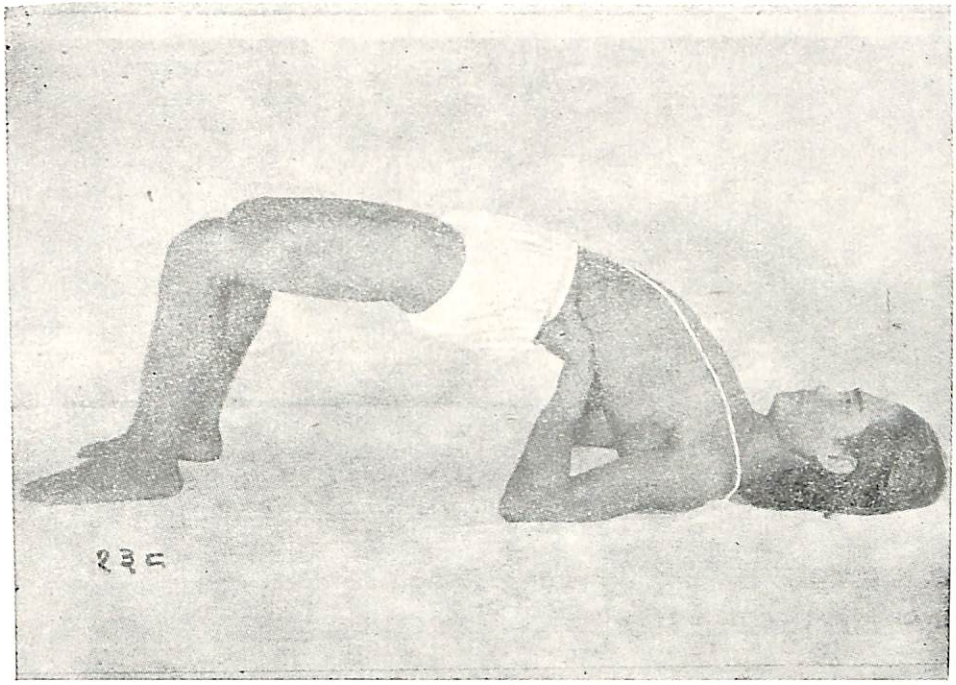
लाभ—इससे टाँगों को ही विशेष लाभ पहुँचता है। शरीर भी ठीक रहता है।

(१३८) **सेतुबन्ध-आसन**—प्रथम सर्वांग आसन करें। पश्चात् दोनों हाथों से कटि को दृढ़ता से पकड़ कर, धीरे-धीरे दोनों पैरों को पृथिवी पर लाकर टेक दें। कटिभाग को ऊँचा रखकर पुल जैसी आकृति में हो जाएँ।

लाभ—इसके निरन्तर अभ्यास से छाती, पीठ, कमर, नरम तथा दृढ़ भी होती है। आँतों के दोष दूर हो जाते हैं, जठराग्नि प्रदीप्त तथा बढ़ा हुआ उदर घट जाता है। पीठ-पीड़ा नहीं होने पाती।

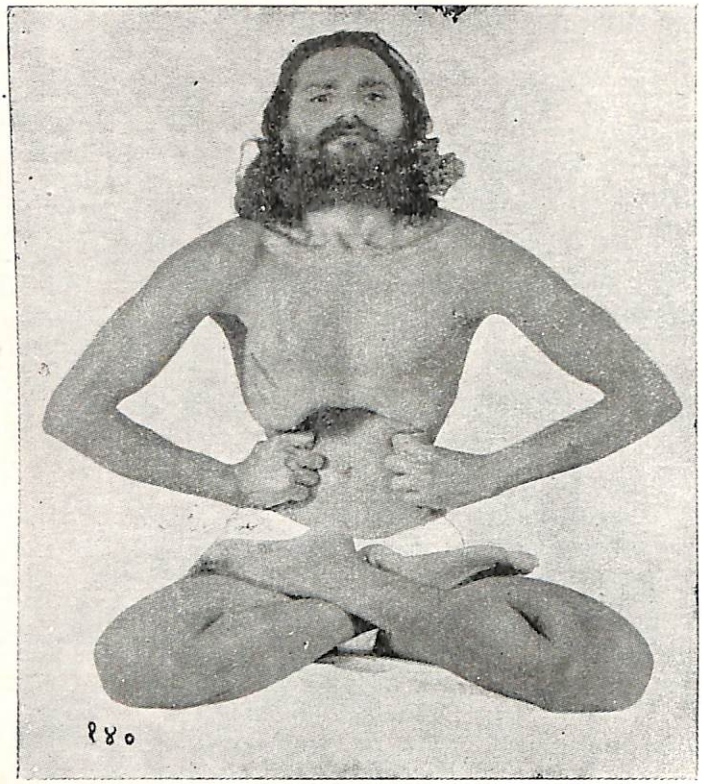
(१३९) **उत्थित अर्धचक्र-आसन**—सीधे खड़े हों। अब दोनों हाथों को सीधा करके प्राण को बाहर निकाल दें। टाँगों को बिना मोड़े, शिर और हाथों को यथाशक्ति आगे झुकाएँ। इसी प्रकार पीठ की ओर भी झुकें और कुम्भक को पूरक कर दें।

लाभ—यह आसन पक्वाशय, जिगर, तिल्ली और अँतड़ियों को शक्ति देता तथा हितकर है।

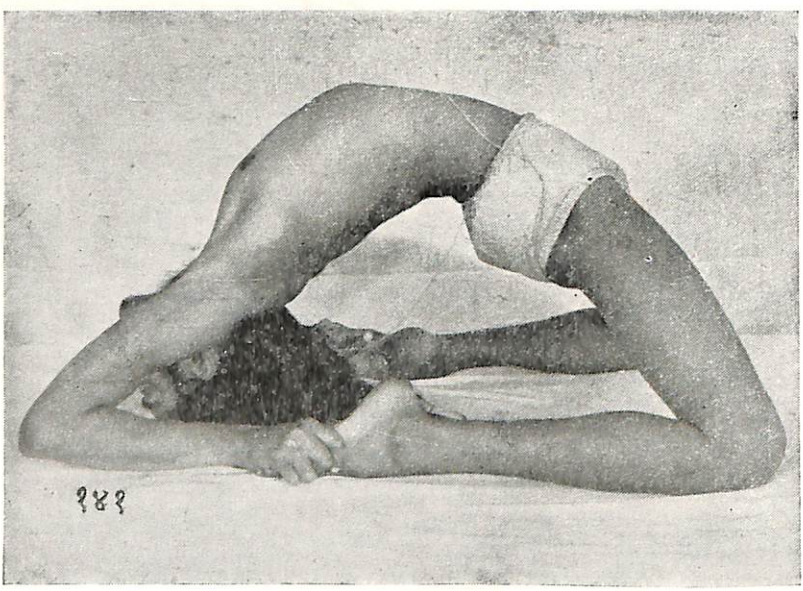


१३८
सेतुबन्ध-आसन

१३९
उत्थित-अर्धचक्र-
आसन



१४०
अपान-आसन



१४१
पादहस्तपृष्ठचक्र-
आसन

(१४०) **अपान-आसन**—प्रथम सिद्धासन से बैठकर दोनों नथुनों से प्रश्वास को रेचक द्वारा बाहर निकाल दें। अब उड्डियान लगाकर दोनों हाथों से पसलियों के निचले भाग-उदर के दोनों पार्श्वों को पकड़ कर बलपूर्वक दबा लें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर शनैः-शनैः पूरक कर लें, और इसी प्रकार ५-७ बार करके छोड़ दें।

लाभ—इसके अभ्यास से बढ़ा हुआ वात-कफ़ तथा तिल्ली-जिगर ठीक हो जाता है। पाचनशक्ति बढ़ने के साथ उदर के अन्य विकार भी दूर होते हैं।

(१४१) **पादहस्तपृष्ठ चक्र-आसन**—दोनों टाँगों को मोड़कर घुटनों के बल खड़े हों। अब श्वास पूरक करते हुए, दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाकर, पीछे पीठ की ओर इतना झुकें कि दोनों हाथों से एड़ी पकड़ी जा सके। अब यहीं पर शरीर का भार डालकर, शरीर को अर्धचक्र-सा बना लें। कटि और छाती का भाग ऊपर उठा या तना रहे; यथाशक्ति कुम्भक रखते हुए उठकर रेचक कर दें। बिना प्राणायाम के भी इसे कर सकते हैं।

लाभ—इसके अभ्यास से शरीर लचकीला, दृढ़ एवं बलिष्ठ बनता है—समस्त शरीर पुष्ट तथा सुडौल बनने लगता है।

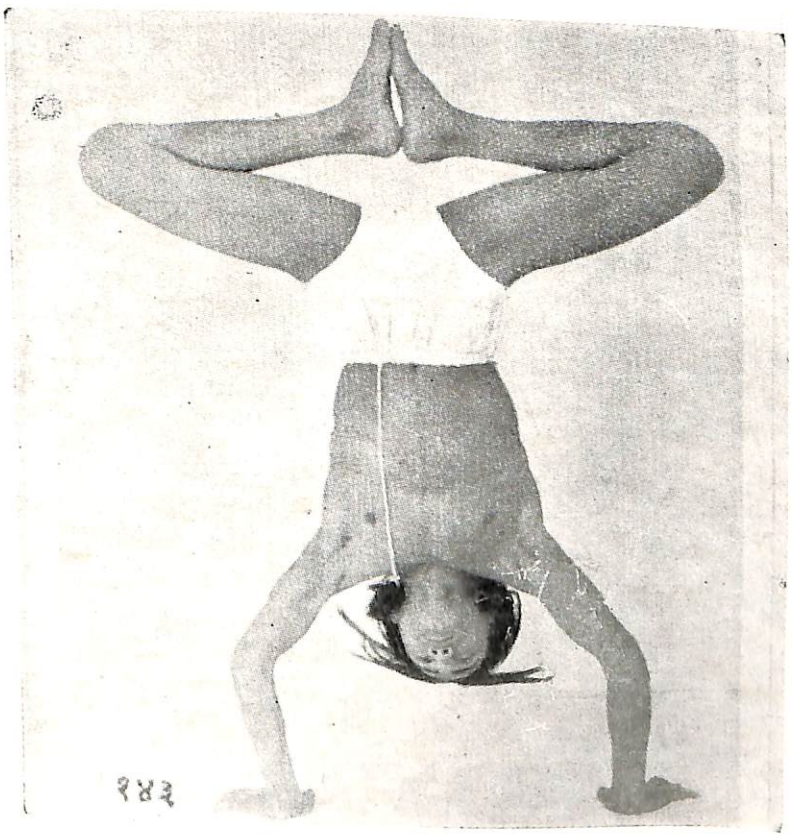
(१४२) **स्कन्धसंचालन-आसन**—प्रथम वज्रासन से बैठें और पूरक द्वारा श्वास भरकर कुम्भक कर लें। अब दोनों हथेलियाँ घुटनों पर रखकर दोनों स्कन्धों (कन्धों) को क्रमशः आगे-पीछे बलपूर्वक घुमाएँ। इसी प्रकार दूसरी ओर उलट कर भी घुमाएँ।

लाभ—यह आसन कन्धों की दुर्बलता दूर करने के लिए अति-उपयोगी है। कन्धों की सन्धियों में वात-रोग, वात-पीड़ा नहीं होने देता। वक्षस्थल तथा फुफ्फुसों को सशक्त बनाता है।

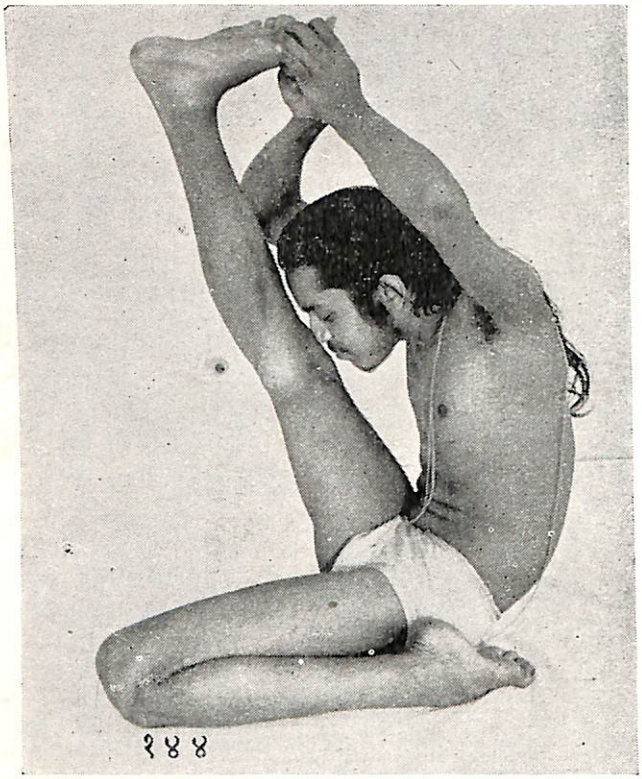
(१४३) **हस्त-उत्थित ऊर्ध्वपादतल संयुक्त-आसन**—पैरों के पंजों पर शरीर का भार डालकर बैठें और दोनों हथेलियाँ सामने किंचित् दूरी पर भूतल पर दृढ़ता से स्थापित करें। अब हाथों पर बल डालते हुए, पैरों को आकाश की ओर उठाते हुए शरीर को ताने रखकर निरालम्ब अवस्था में ठहरें। अब पादतलों को परस्पर संयुक्त करके नितम्बों पर स्थापित कर दें। यथासम्भव इस अवस्था में ठहरकर पूर्व-अवस्था में आ जाएँ।

लाभ—यथाविधि इसका नित्य अभ्यास करने से समस्त देह हृष्ट-पुष्ट, बलिष्ठ, सुगठित और सुडौल हो जाती है। उदर-रोग नष्ट हो जाते हैं और भूख बढ़ने लगती है, भुजाएँ पुष्ट और मस्तिष्क शान्त होता है।

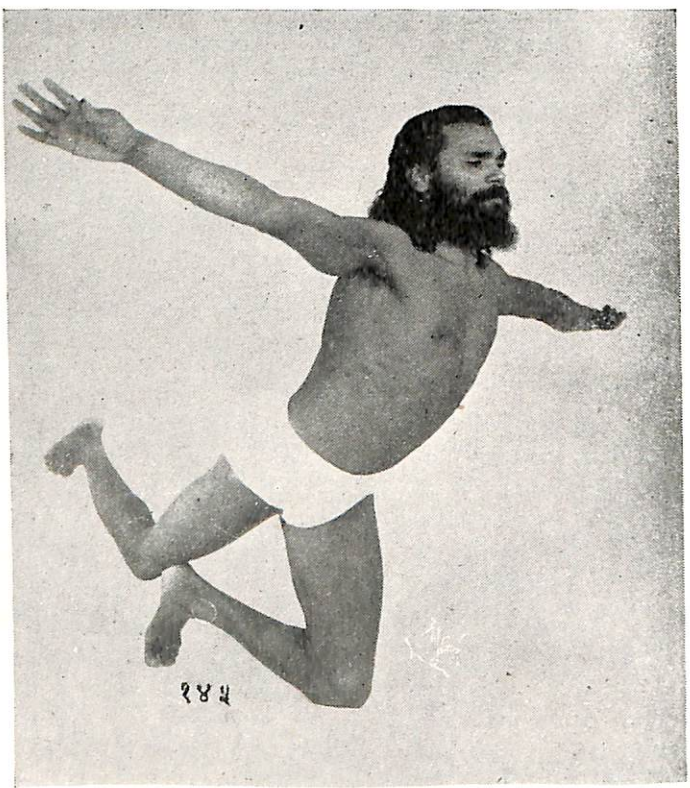
१४२
स्कन्धसंचालन-आसन



१४३
हस्तउत्थित-ऊर्ध्व-पादतल-
संयुक्त-आसन



१४४
एकपादोत्तान-जानशिर-आसन



१४५
यानोड्डियान-आसन

(१४४) **एकपादोत्तान जानु-शिर-आसन**—पहले पैर फैलाकर बैठें। पश्चात बायाँ घुटना मोड़कर पैर को वाम नितम्ब के समीप रख लें। अब दक्षिण-पैर का अंगूठा दोनों हाथों से पकड़ कर ऊँचा उठाकर, शिर किंचित् आगे झुकाकर मस्तक से जानु को स्पर्श करें।

लाभ—इससे जानु कोमल और पैर की नाड़ियाँ लचकीली हो जाती हैं।

(१४५) **यानोड्डियान-आसन**—पैरों को पीछे की ओर मोड़ते हुए घुटनों के सहारे इस प्रकार खड़े हों जिससे पैरों की अँगुलियाँ भूमि का स्पर्श करें, एड़ियाँ ऊपर को हो जाएँ। अब बायाँ घुटना उठाकर दाईं एड़ी पर दृढ़ता से जमाकर एड़ी ऊपर उठा लें। इस स्थिति से सीधे होकर हाथों को दोनों ओर फैलाकर यथाशक्ति स्थिर रहें। इसी प्रकार पैर बदल कर भी करें।

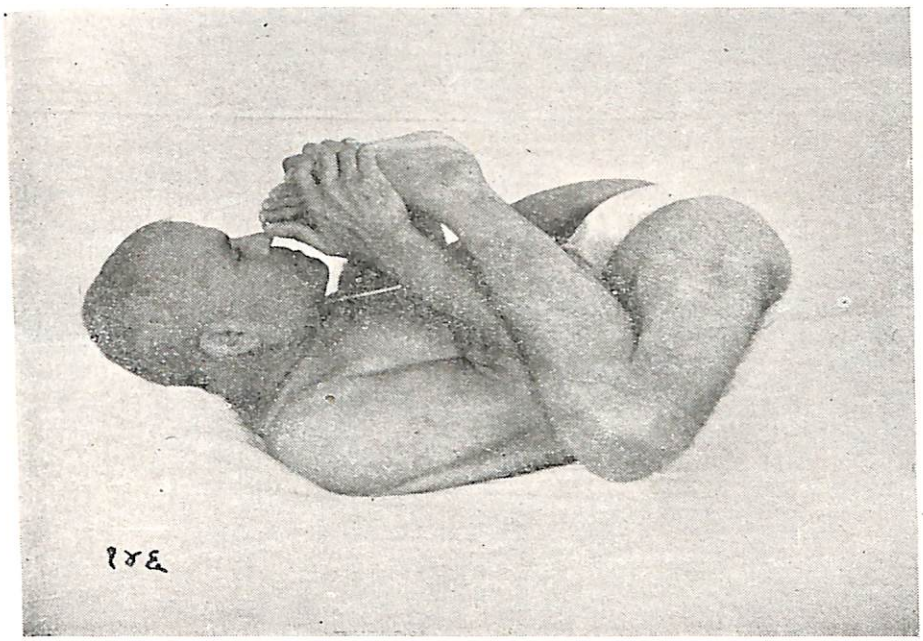
लाभ—इस आसन के अभ्यास से घुटनों में होनेवाली वात-पीड़ा शान्त होने लगती है, कटि दृढ़ बनती है और अवयवों में सन्तुलन बना रहता है।

(१४६) **पादाँगुष्ट-नासिका स्पर्श-आसन**—चित्त होकर भूमि पर लेटें। अब श्वास अन्दर भरकर, पैरों को ऊपर उठाकर, हाथों से पकड़कर, बिना शिर उठाए, पैरों के अँगूठों से नासिका का अग्रभाग स्पर्श करें। यथासम्भव इसी स्थिति में रहकर रेचक करते समय पूर्वस्थिति में आ जाएँ। नासा-स्पर्श पैर के एक अँगूठे से तथा दोनों से किया जाता है।

लाभ—इस आसन से कटि में ठहरी वात-पीड़ा दूर हो जाती है, पीठ नरम होती है और पाचनशक्ति बढ़ती है।

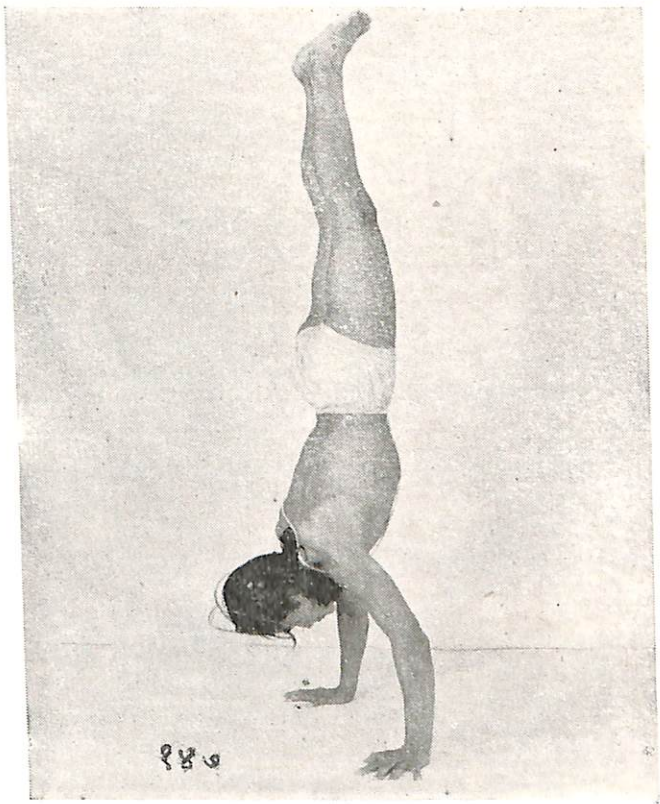
(१४७) **हस्तशीर्ष-आसन**—खड़े होकर आगे को झुकें, और एक हाथ की दूरी पर दोनों हथेलियाँ रखकर सम्पूर्ण शरीर को इनपर उठा लें। टाँगों को सीधा ऊपर को तान दें और पैर जुड़े रहें। श्वास-प्रश्वास की गति स्वाभाविक रहे।

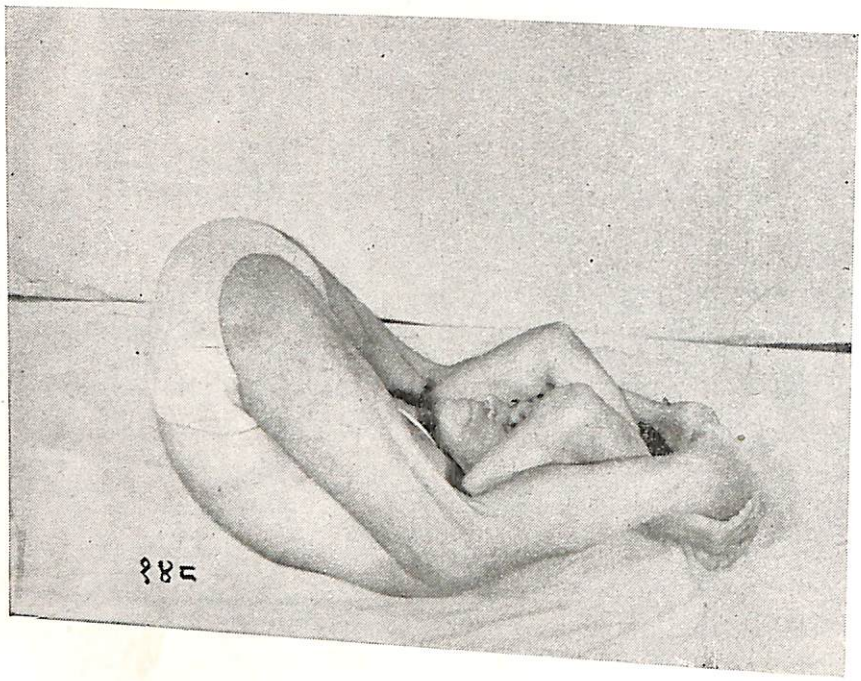
लाभ—शीर्षासन की अपेक्षा इसके अधिक लाभ हैं। रक्त की गति तीव्र होकर रुधिर शीघ्रता से शुद्ध होने लगता है। केश काले रहते हैं, मुख की कान्ति बढ़ती और मुखाकृति सुन्दर बनती है। ज़ुकाम नहीं होता, मन्दाग्नि दूर करता है। मस्तिष्क को पुष्टि देता एवं बाहुबल बढ़ाता है। मस्तिष्क में प्रायः रहने वाली पीड़ा को हरता है।



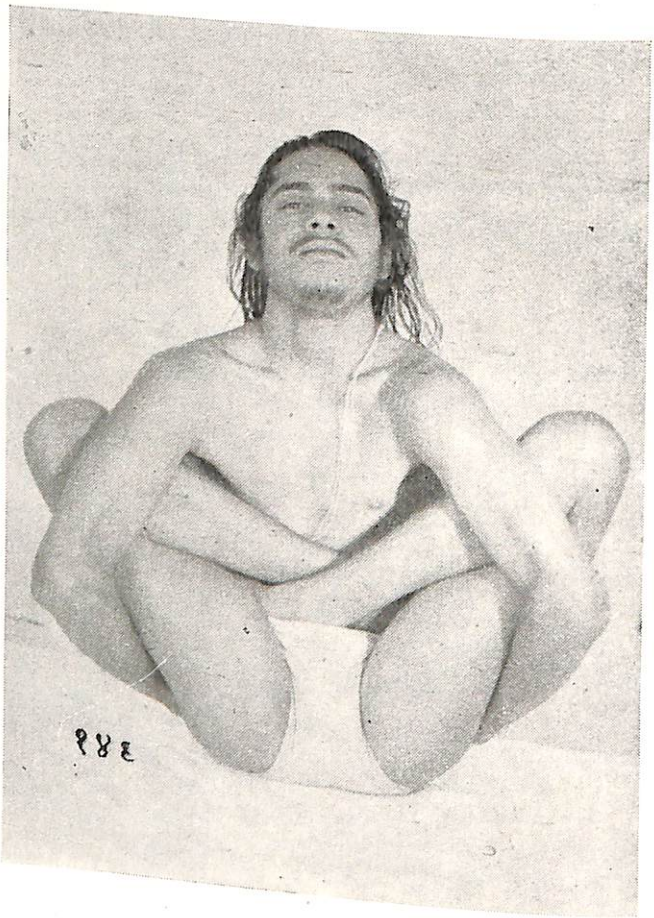
१४६
पादांगुष्ठ-नासिका-
स्पर्श-आसन

१४७
हस्तशीर्ष-आसन





१४८
पादनमस्कार-
आसन



१४९
हस्तबद्ध पद्म-आसन

(१४८) **पाद नमस्कार-आसन**—बैठकर पैरों के तले मिला लें और दोनों हाथों से पैरों के पंजे पकड़कर,श्वास रोककर, शीघ्रता से झटके के साथ पीठ की ओर शिर करके ऊपर लेट जाएँ और भूमि के साथ शिर का स्पर्श कराएँ। फिर झटके के साथ शिर सहित उठकर, सामने मस्तक को भूमि पर नमस्कार करने के समान लगादें। ४-५ बार शीघ्रता से उलट-पलटकर इसको करें।

लाभ—इस आसन से बढ़ा हुआ पेट छँट जाता है, अजीर्ण नहीं होता। भूख चमक उठती है, पाचनशक्ति बढ़ जाती है।

(१४९) **हस्तबद्ध पद्म-आसन**—पद्मासन लगा लें, और नितम्बों पर शरीर का भार डालकर दोनों घुटनों को ऊपर उठा लें। अब दोनों हाथों को टाँगों के बाहर से ले जाकर दोनों नितम्बों को हथेलियों से दृढ़तापूर्वक थाम लें। दृष्टि सामने ऊपर की ओर करें एवं यथाशक्ति कुम्भक रखें।

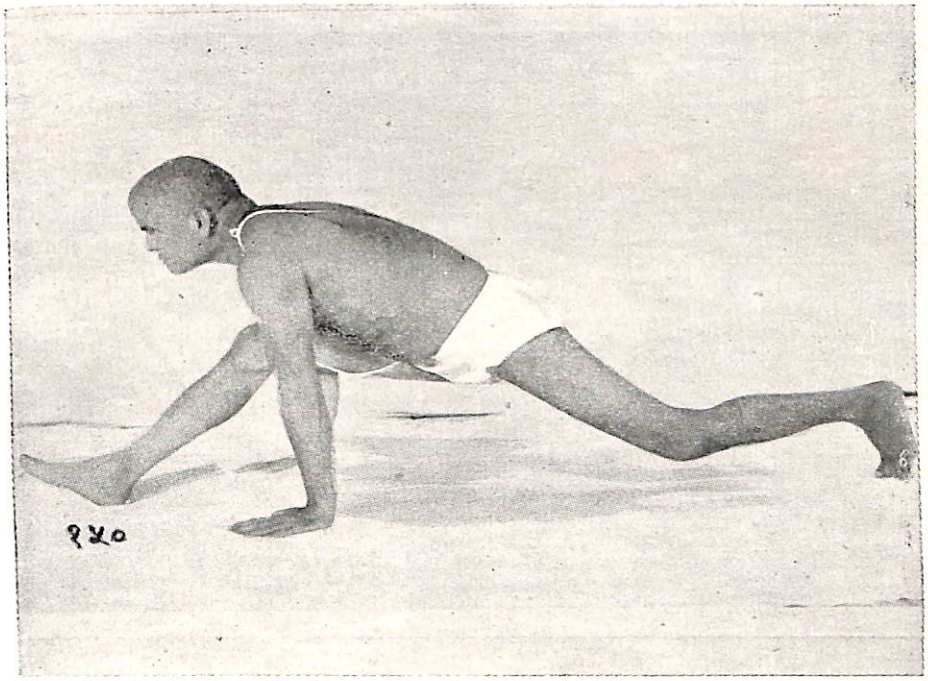
लाभ—इसके अभ्यास से उदर-गत सब पाचन-यन्त्र ठीक कार्य करने लगते हैं। पाचनशक्ति विशेष रूप से बढ़ जाती है। शेष लाभ गर्भ-आसन के समान हैं।

(१५०) **पाद संचालन-आसन**—सीधे खड़े होकर पूरक करते हुए आगे को झुकें। अब एक हाथ की दूरी रखकर दोनों हथेलियाँ भूमि पर टिका दें। इन हथेलियों को केन्द्र बनाकर दोनों पैरों को तीव्रता से इस प्रकार आगे-पीछे चलाएँ कि दक्षिण-पैर दोनों भुजाओं के मध्य से आगे निकल जाए और बायाँ पैर पीछे चला जाए। कुम्भक करते हुए इसे पुनः-पुनः करें।

लाभ—इसके अभ्यास से बाहु, कटि, टाँगें, पैर दृढ़ तथा बलिष्ट होते हैं।

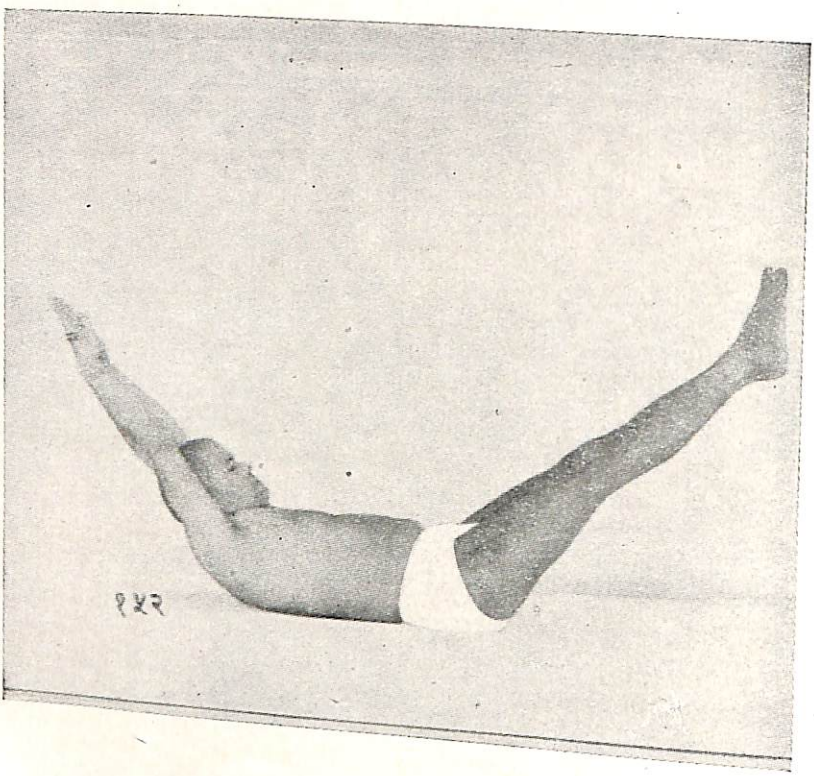
(१५१) **मुष्टिबद्ध हस्तचक्र-आसन**—खड़े होकर लगभग दो फुट की दूरी पर पैर रखकर जमालें। अब दोनों हाथ सामने फैलाकर अँगुलियाँ परस्पर गूँथकर, श्वास भरकर, शिर को मध्य में रखते हुए चारों ओर वृत्ताकार में घुमाएँ। दो-चार चक्कर एक ओर से देकर उतने ही चक्कर दूसरी ओर से भी दें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से छाती का विकास तथा कन्धों की शक्ति में वृद्धि होती है। यदि कब्ज़ रहता हो तो जल पीकर बिना प्राणायाम किये इस आसन को करने से कब्ज़ दूर हो जाता है।

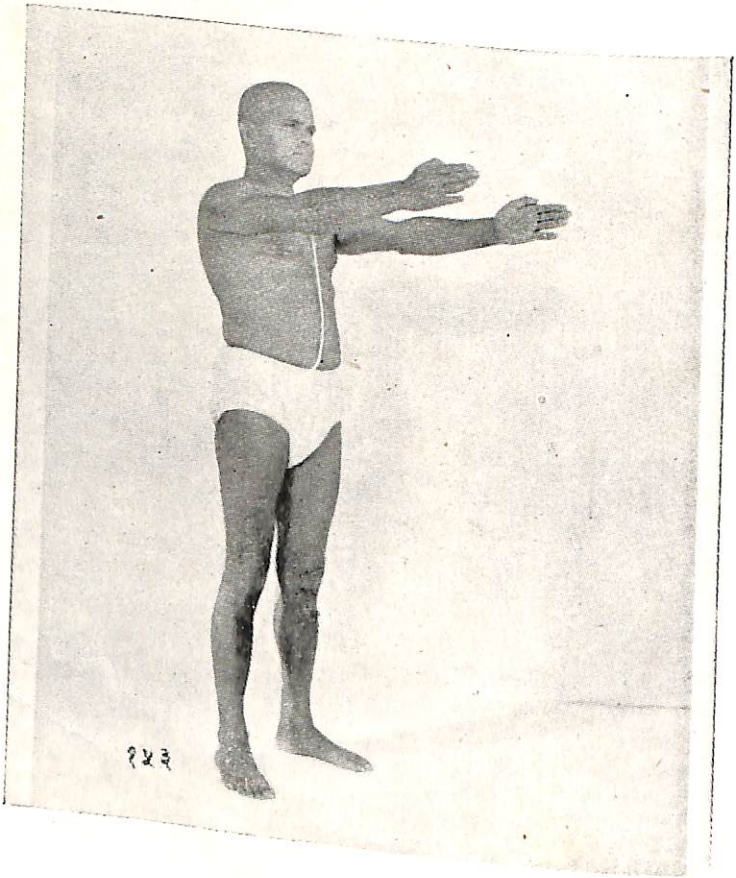


१५०
पादसंचालन-आसन

१५१
मुष्टिबद्ध-हस्तचक्र-आसन



१५२
नौका-आसन



१५३
द्विहस्तचक्र-आसन

(१५२) **नौका-आसन**—भूमि पर चित्त लेटें। और दोनों हाथों को सीधा सामने ले जाकर हथेलियाँ जोड़कर अँगुलियाँ परस्पर गूँथकर भुजाएँ तान दें। अब हाथ-पैरों को भूमि से इतना ऊपर उठाकर तानें कि पेट भूमि से लगा रहे। दोनों हाथ-पैर उठकर शरीर की आकृति नौका जैसी बन जाए। इस स्थिति में शरीर उदर तथा कटि पर सन्तुलित हो जाता है। रेचक करते समय पूर्व सादी-स्थिति में आजाएँ।

लाभ—यह आसन अनावश्यक उद्गार (डकार) तथा हिचकियाँ दूर करता है और छोटी-बड़ी आँतों को बल प्रदान करता है।

(१५३) **द्विहस्तचक्र-आसन**—एक हाथ की चौड़ाई पर पैर रख कर सीधे खड़े हों और दोनों भुजाओं को ढीला-सा करके वृत्ताकार में शीघ्रगति से दाएँ-बाएँ दोनों ओर घुमाएँ।

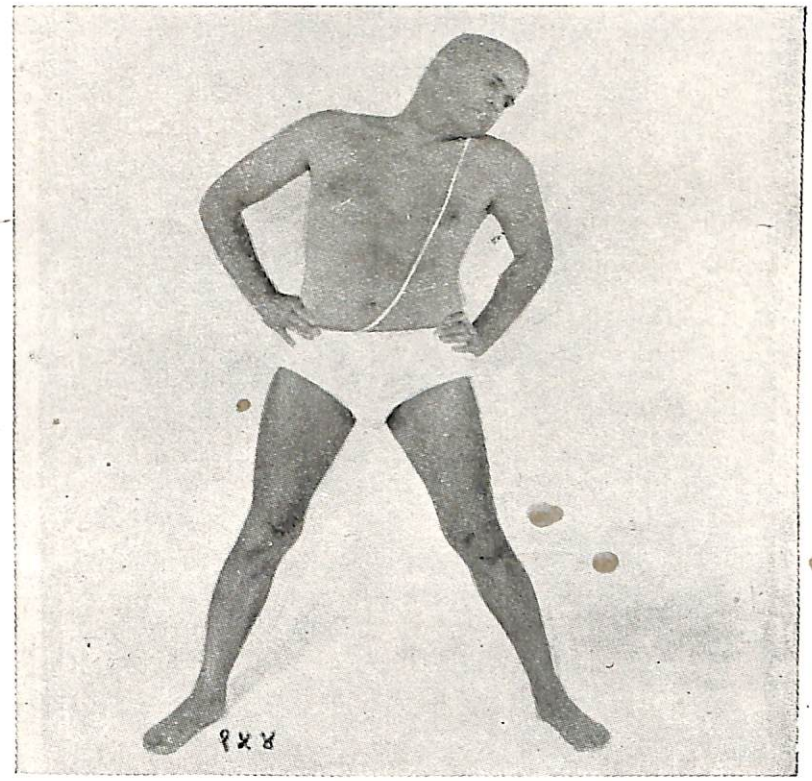
लाभ—इससे कन्धे कोमल, लचकीले, दृढ़ और पुष्ट होते हैं; वातज पीड़ाएँ नहीं होतीं, छाती फैलती और दृढ़ होती है।

(१५४) **ग्रीवाचक्र-आसन**—सीधे खड़े होकर, ढीली की हुई ग्रीवा को छाती, कन्धों और पीठ के साथ स्पर्श कराते हुए चारों ओर घुमाएँ। दाईं ओर से घुमा लेने के पश्चात् बाईं ओर से भी घुमाएँ। इच्छा हो तो पूरक करके कुम्भक प्राणायाम करते हुए भी घुमा सकते हैं।

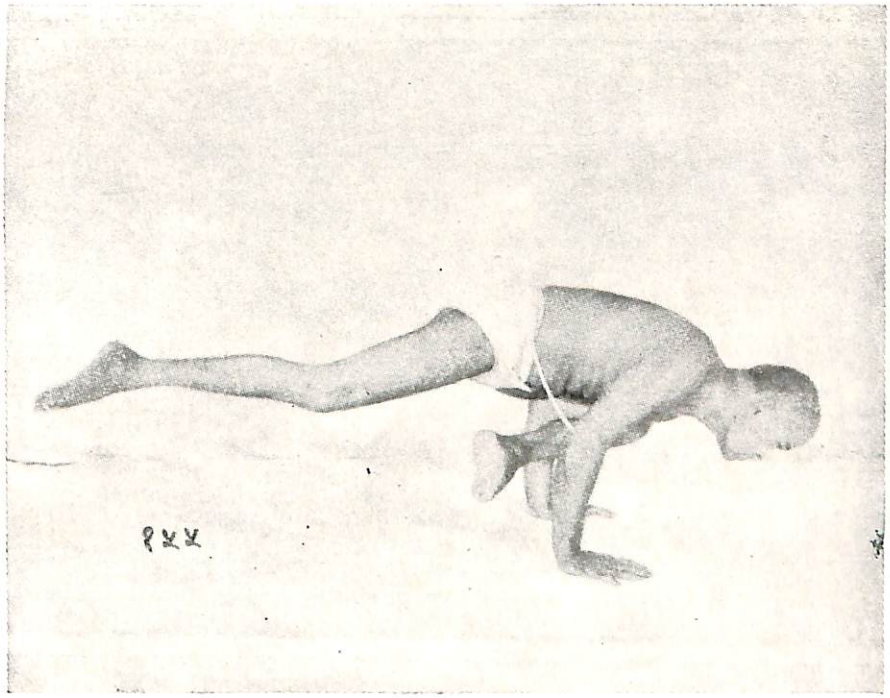
लाभ—इससे ग्रीवा-कण्ठ की समस्त नाड़ियाँ लचकीली और दृढ़ बनती हैं। गण्डमाला-रोग होने की सम्भावना नहीं रहती। वाणी मधुर, स्वर सुरीला और गम्भीर होता है। ग्रीवा में शीघ्र झुर्रियाँ नहीं पड़तीं। नेत्रों को शक्ति देता और दांतों को दृढ़ बनाता है।

(१५५) **उल्लूक पाद-प्रसारण-आसन**—दोनों पैर आगे फैलाकर बैठें। और दोनों पैरों में हथेलियाँ डालकर दोनों कोहनियों पर जंघा और पिण्डलियों का भाग रखकर, हाथों के बल समस्त शरीर को उठा लें। अब बाईं टाँग से वाम-हस्त को लपेटकर दक्षिण-पाद को पीछे की ओर सीधा फैलाकर तान दें। फिर दक्षिण-पैर को पूर्व स्थिति में लाकर दक्षिण हस्त को दृढ़ता से लपेट कर बायाँ पैर दक्षिण पैर की भाँति सीधा फैलाकर तान दें।

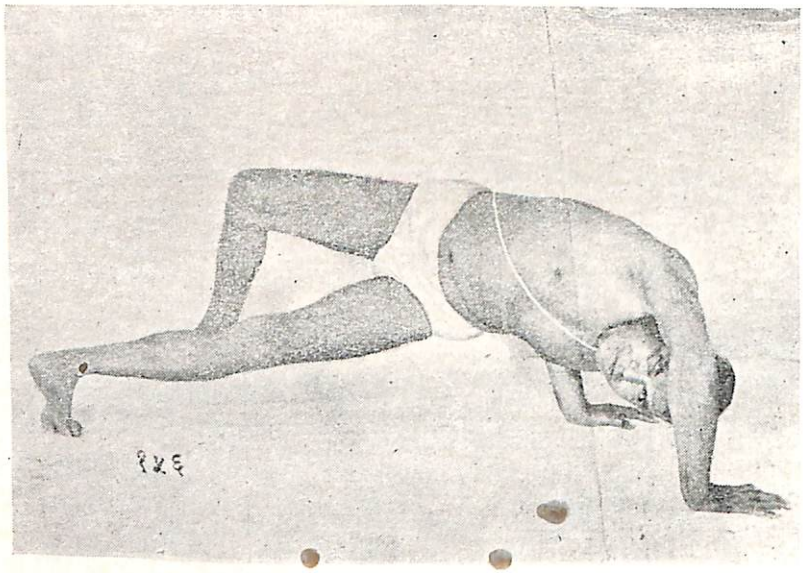
लाभ—इसके अभ्यास से भुजाओं के साथ वक्षस्थल का बल भी विशेष रूप से बढ़ता है। कुम्भक प्राणायाम के साथ यह आसन करने से प्राणशक्ति बलिष्ठ होती है; पैर पुष्ट होते हैं और भोजन में रुचि बढ़ती है। समस्त शरीर पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।



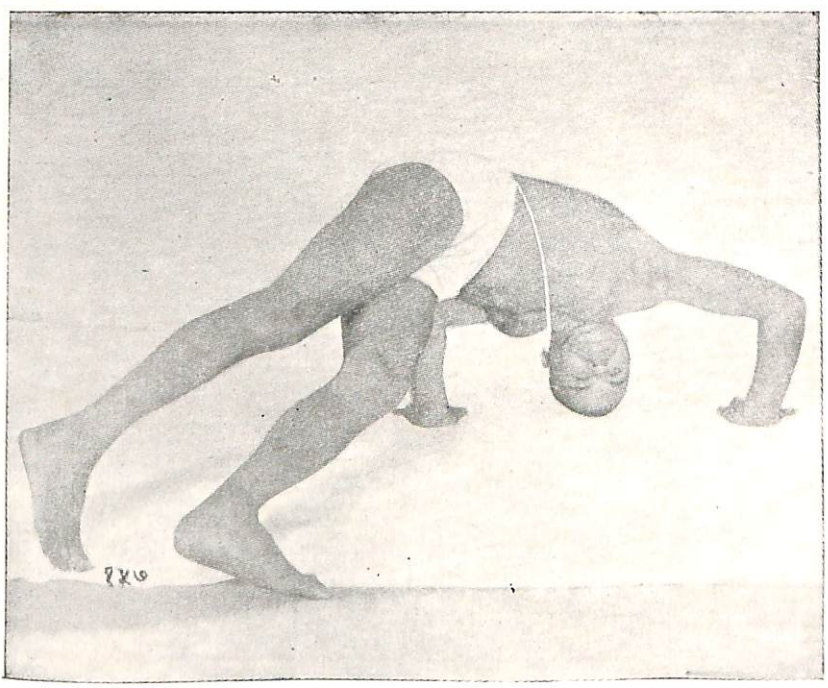
१५४
ग्रीवाचक्र-आसन



१५५
उल्लूकपाद-प्रसारण-
आसन



१५६
सर्वाङ्गचक्र-आसन



१५७
हस्तशीर्षचक्र-आसन

(१५६) **सर्वाङ्गचक्र-आसन**—दण्ड निकालने के समान ही भूमि पर आगे-पीछे हाथ-पैर फैला लें। हाथों को दृढ़ रखते हुए, पैरों से चारों ओर चलते हुए चक्र लगाएँ। इस दशा में हथेलियाँ उसी स्थान में दृढ़ रहती हैं और पैरों के पंजें समस्त शरीर को भूमि से ऊपर उठाए हुए चलते हैं। दाईं-बाईं दोनों ओर क्रमशः कई चक्र लगा लेने चाहिएँ।

लाभ—इससे सम्पूर्ण शरीर का यथोचित व्यायाम हो जाता है; अङ्ग-प्रत्यङ्ग खुल जाते हैं, रक्त-संचार वेग से होता है। अतः रक्त शीघ्रता से शुद्ध होने लगता है। साराँश यह कि शारीरिक शक्ति को सब प्रकार से बढ़ाता है। सभी धातुओं को पुष्ट करता है।

(१५७) **हस्तशीर्ष-चक्र-आसन**—भूमि पर कोमल वस्त्र बिछाकर उस पर शिर और हाथ रखकर पैरों को लम्बा फैला दें। फिर शिर और हथेलियों को बिना उठाए पैरों से सारे शरीर को लिये हुए पैरों से चलकर चक्र लगाना प्रारम्भ कर दें—शिर और हथेलियों के सहारे चारों ओर चक्र काटें। इसी भाँति दूसरी ओर से भी सारे शरीर को घुमावें। कम-से-कम दोनों ओर तीन-चार बार चक्र लगा लें।

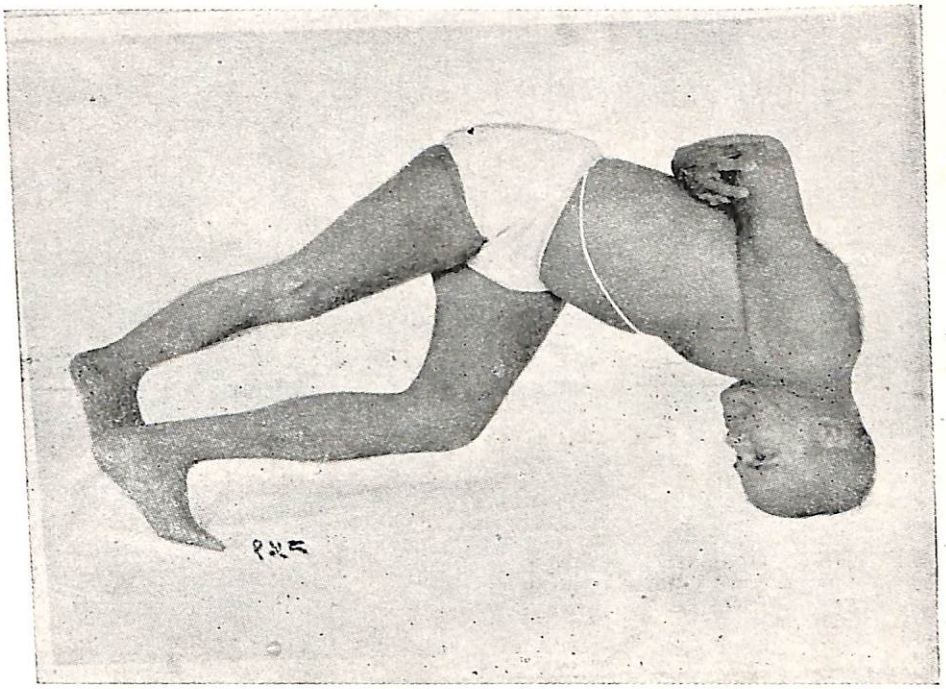
लाभ—इस आसन से भी सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम हो जाता है, विशेषकर ग्रीवा का। पाचनशक्ति बढ़ती है। यों तो सम्पूर्ण शरीर, किन्तु मुख विशेष रूप से तेजस्वी बनता है।

(१५८) **शीर्षचक्र-आसन**—भूमि पर वस्त्र या कम्बल बिछाकर उस पर शिर रखकर पैर फैलाएँ। द्विकोण आकृति बना लें, और दोनों हाथों को पीछे ले जाकर परस्पर बाँध लें। पश्चात् पैरों को चलाते हुए दाईं ओर को चक्र काटें, फिर बाईं ओर भी घूमें। चारों ओर घूमते समय शिर एक ही स्थान पर टिका रहे। यह आसन ऊपर के आसनों से कुछ कठिन है। अतः शनैःशनैः इसका अभ्यास करें।

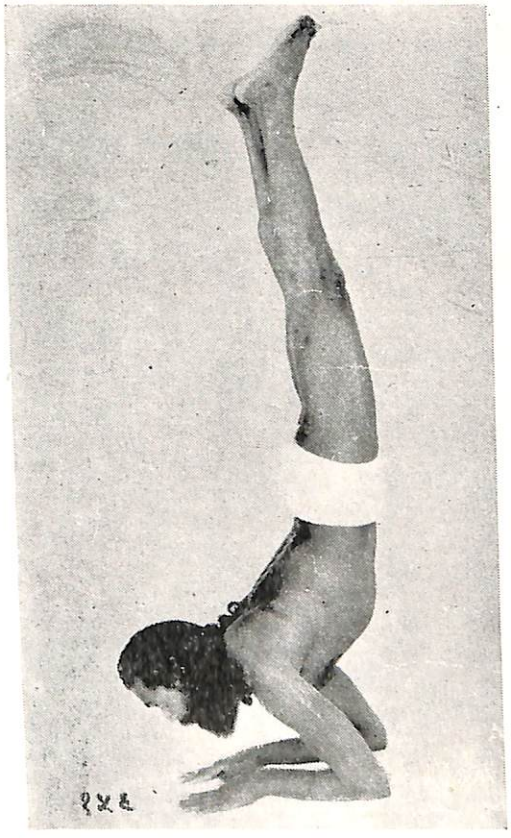
लाभ—इसके अभ्यास से मस्तक, ग्रीवा, वक्षस्थल, टाँगें बलवान होती हैं। समस्त शरीर की माँस-पेशियाँ, नाड़ियाँ कोमल हो जाती हैं। मस्तिष्क ताज़ा हो जाता है, मेधा और स्मरण शक्ति बढ़ती है।

(१५९) **उत्थितशीर्ष-आसन**—कोहनी तथा हथेलियों सहित दोनों हाथों को भूमि पर दृढ़ता से रखकर समस्त शरीर को इन्हीं पर ऊपर की ओर तानकर खड़ा कर लें। शिर को भी पृथ्वी से ऊपर उठाकर रखें। यथाशक्ति इसी स्थिति में ठहरने का प्रयत्न करें। श्वास-प्रश्वास की गति सूक्ष्म रहे।

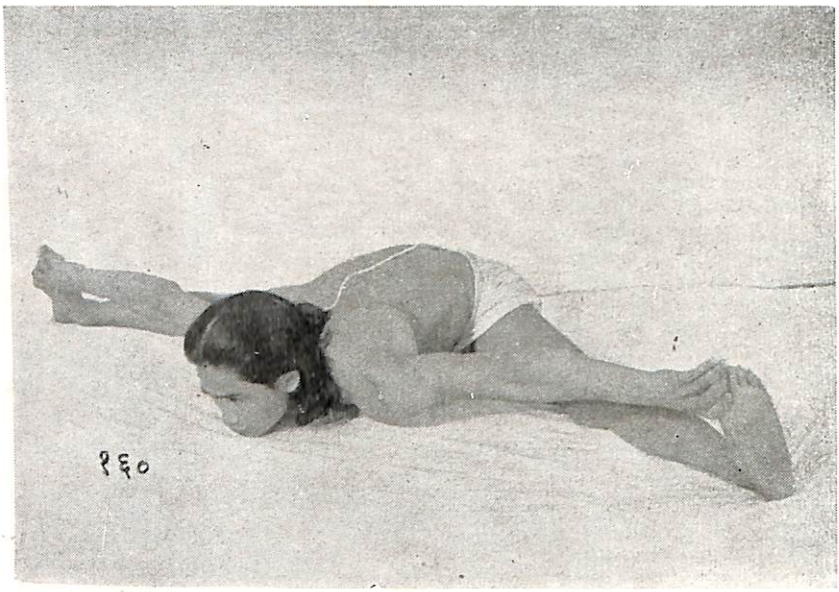
लाभ—इससे दोनों भुजाएँ, छाती, ग्रीवा दृढ़ तथा पुष्ट होती हैं। पाचन-शक्ति बढ़ती है। मस्तिष्क की ओर रक्त का प्रवाह विशेष होने से मेधा और स्मरण शक्ति बढ़ती है।



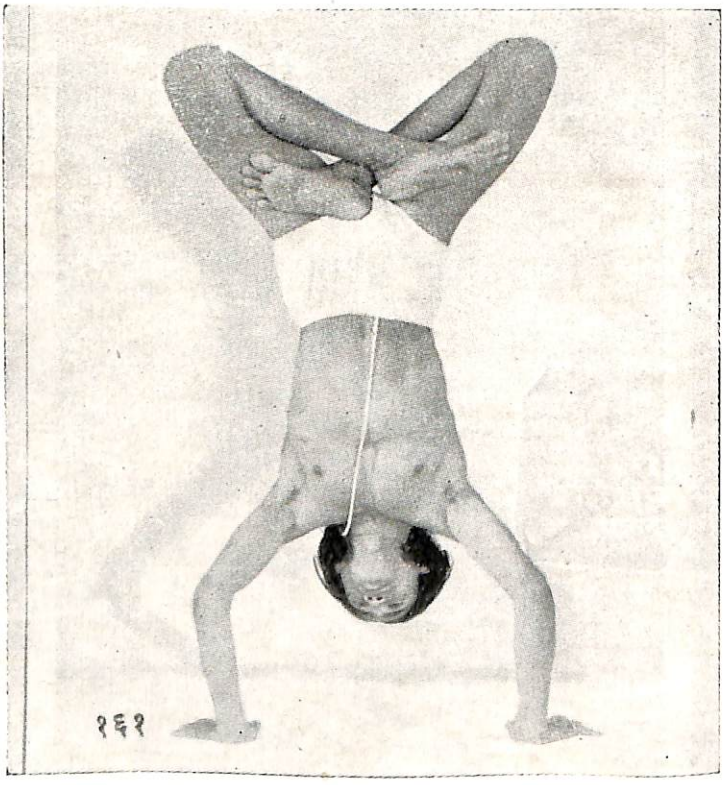
१५८
शीर्षचक्र-आसन



१५९
उत्थितशीर्ष-आसन



१६०
विस्तृतपाद-आसन



१६१
हस्तस्थित-ऊर्ध्वपद्म-आसन

(१६०) **विस्तृतपाद-आसन**——दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठें, और दोनों टाँगों को दोनों पार्श्वों की ओर जितना संभव भी हो फैला दें; दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगूठे पकड़ें। अब पूरक करके कुम्भक साधें और शिर को घुमा कर मस्तक पृथ्वीपर टिका दें। इसी स्थिति में एक बार बाएँ जानु से, और दूसरी बार दाएँ जानु से मस्तक को पृथ्वी पर टेकें। इसके पश्चात् दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर, परस्पर बाँधकर, शिर को आगे झुकाकर मस्तक पृथ्वी से लगा दें।

लाभ——इस आसन के अभ्यास से कोष्ठबद्धता दूर होती है और कटि लचकदार बनती है।

(१६१) **हस्तस्थित ऊर्ध्वपद्म-आसन**—प्रथम पद्मासन लगाएँ, पश्चात् हथेलियाँ सामने थोड़ी दूरी पर दृढ़ता से रखकर हथेलियों पर धीरे-धीरे समूचे शरीर को ऊपर की ओर खड़ा कर लें। अब यथा सामर्थ्य इसी स्थिति में ठहरने का प्रयत्न करें। यह आसन कुछ कठिन है। अतः धीरे-धीरे अभ्यास करें।

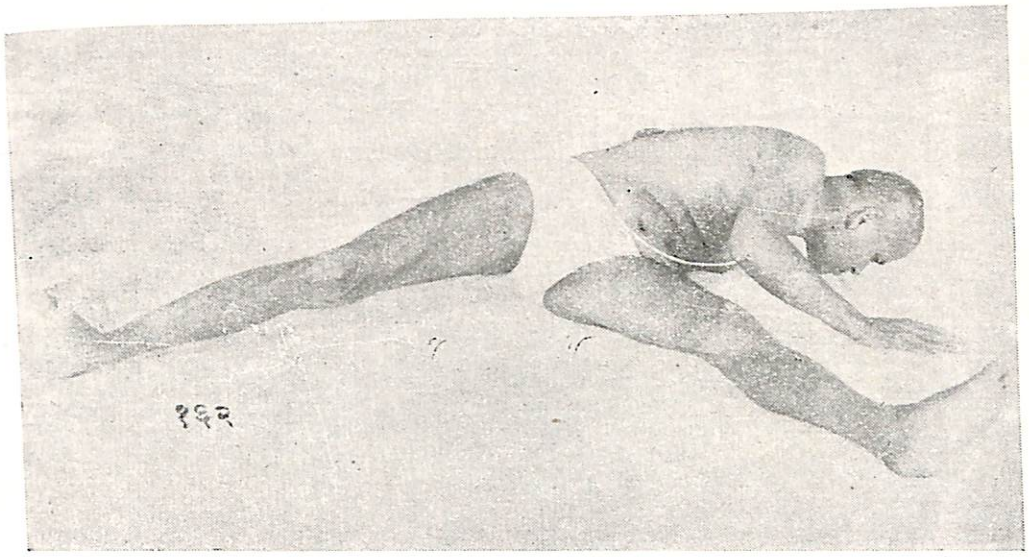
लाभ—इसके अभ्यास से भुजाएँ बलिष्ठ होती हैं; पाचनशक्ति बढ़ती है, उदर सम्बन्धी विकार नहीं होते; शरीर स्वस्थ, दृढ़, और सुडौल बनता है।

(१६२) **विस्तृतपाद-पार्श्व भू नमस्कार-आसन**—दोनों पैरों को सामने पसारकर बैठें, और इन्हें दाईं-बाईं ओर यथाशक्ति फैला दें। इसी स्थिति में वाम-पार्श्व की ओर दोनों हथेलियाँ स्थापित करके बीच में शिर को मस्तक को भूमि पर टेक दें। इसी प्रकार दक्षिण पार्श्व से भी इसे करें। अभ्यासकाल में पूरक सहित कुम्भक रखते हुए करना चाहिए।

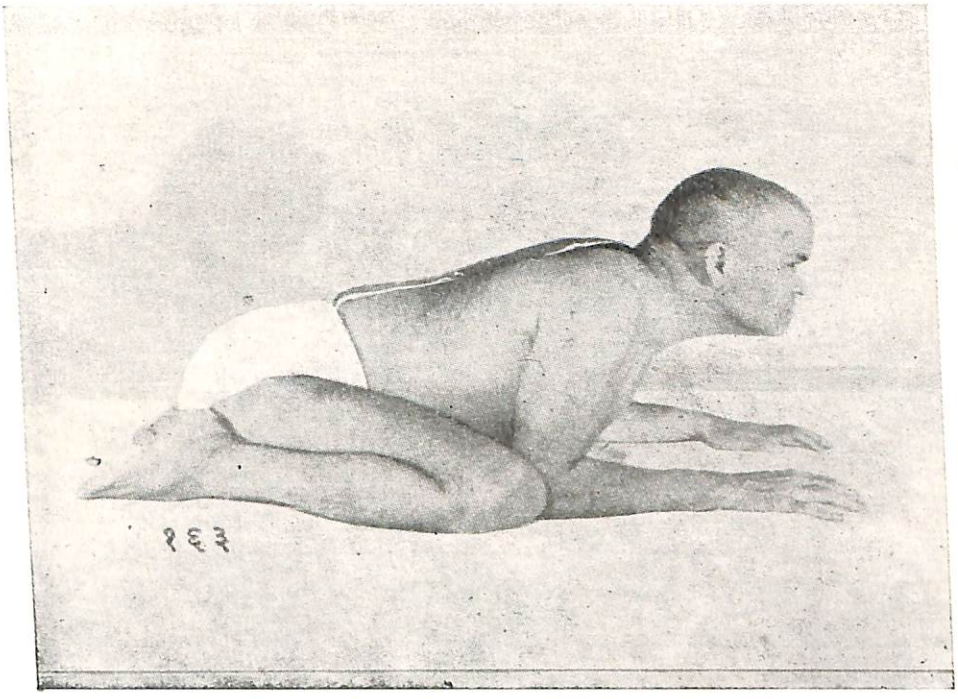
लाभ—इसके अभ्यास से छाती, पसलियाँ, कटि पुष्ट और सुडौल बनते हैं तथा आँतें निर्विकार रहती हैं।

(१६३) **भृङ्ग-आसन**—वज्रासन पर स्थित होकर पूरक करें। अब कुम्भक करके, आगे को झुककर वक्षस्थल को घुटनों पर टेक दें और कोहनियाँ घुटनों के मध्य में आगे को कर लें। पश्चात् शिर को कुछ उठाकर दृष्टि सामने रखते हुए मुख को कुछ सिकोड़कर प्राणवायु को और जितना अधिक खींचकर उदर में भर सकें—भर दें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहें, फिर पूर्वस्थिति में आ जाएँ।

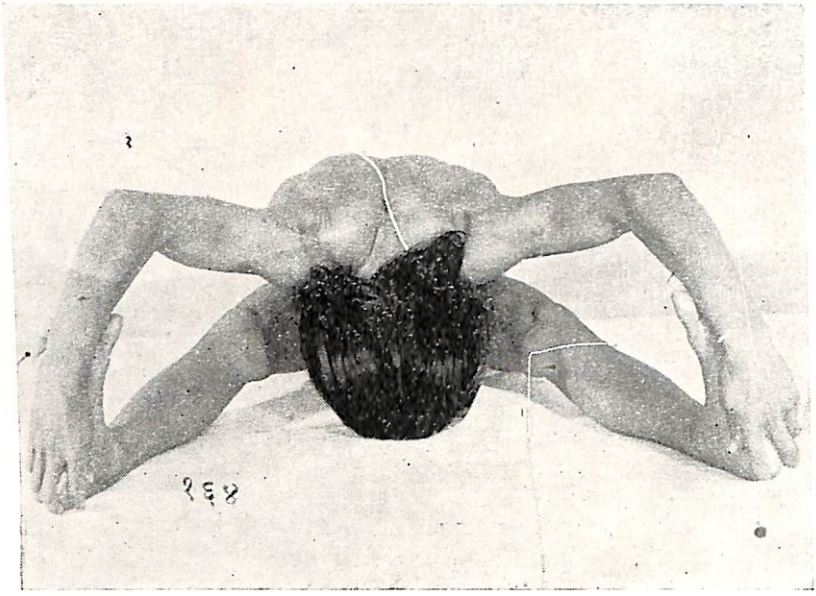
लाभ—यह अपान वायु-शोधक है, अँतड़ियों को ठीक रखता है तथा उदर-विकारों को नहीं होने देता और कब्ज़ भी नहीं रहता।



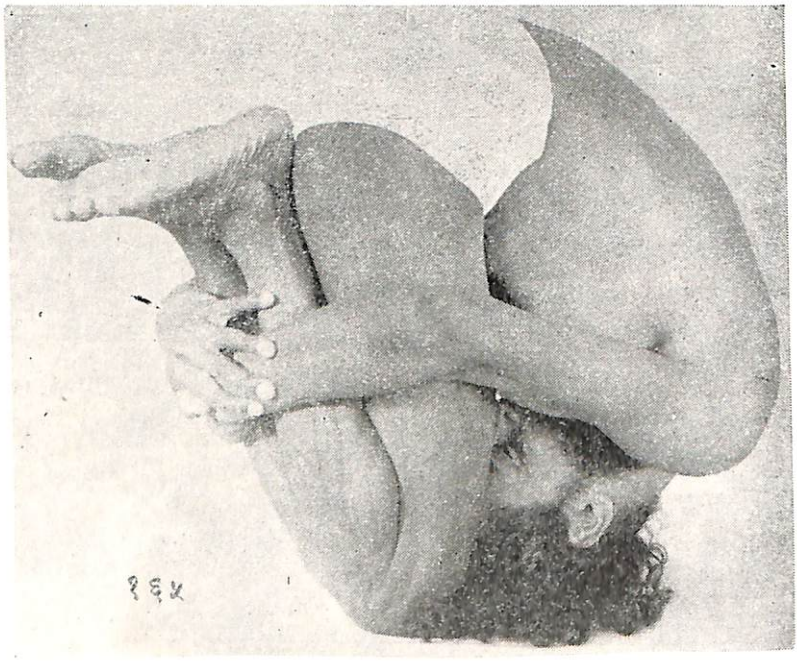
१६२
विस्तृतपाद-
पार्श्व-भू-
नमस्कार
आसन



१६३
भृङ्ग-आसन



१६४
उग्र-आसन



१६५
सर्वाङ्गबद्ध-आसन

(१६४) **उग्र-आसन**—दोनों पैर सामने पसारकर बैठें और इन्हें दो हाथ चौड़ा फैला लें। अब दोनों हाथों को पैरों की अँगुलियों के ऊपर से ले जाकर मस्तक को टाँगों के मध्य की भूमि पर टिका दें। यथाशक्ति कुम्भक रखकर रेचक करते समय शिर को उठा लें। अब पुनः पूरक करके—मस्तक को उसी प्रकार भूमि पर रख दें और कुम्भक कर लें। कई बार इसे दोहरा लें।

लाभ—इससे उदर स्वस्थ रहता है, उदर में वायु (गैस) उत्पन्न नहीं होती। पेट पतला रहता है, भुजा और टाँगों का अच्छा व्यायाम हो जाता है।

(१६५) **सर्वाङ्गबद्ध-आसन**—प्रथम हलासन की स्थिति में आएँ। फिर कटि-भाग को ऊँचा करके शिर को घुटनों के कुछ समीप ले आएँ। अब घुटनों को मोड़कर एड़ियाँ नितम्बों के समीप स्थापित कर दें। तदुपरान्त दोनों हाथों से पैरों को दृढ़तापूर्वक जकड़कर यथाशक्ति इसी स्थिति में रहें। यह आसन कठिन है, शनैः-शनैः इसका अभ्यास करें।

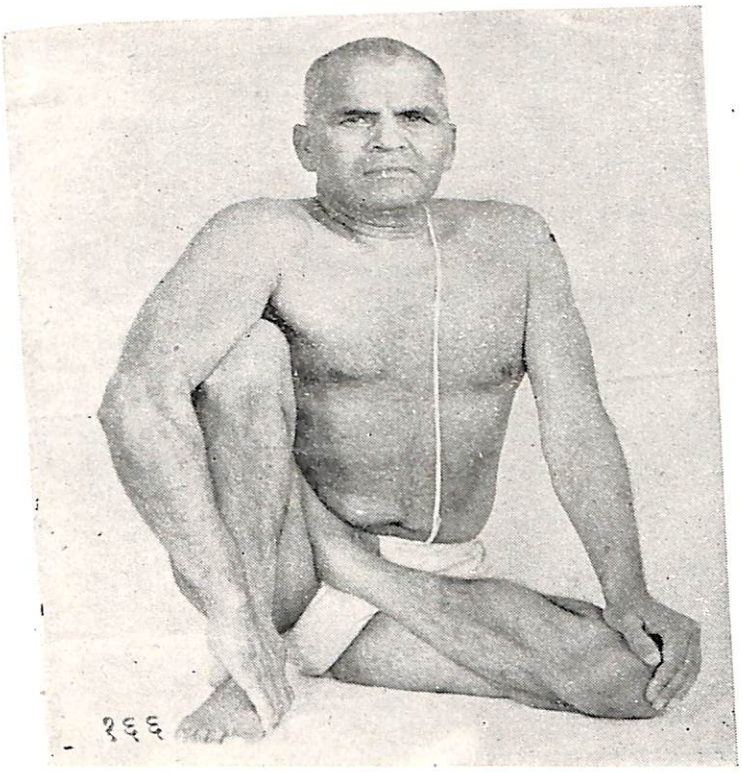
लाभ—यह अङ्गों के कम्प को दूर करता है, उदर को कोमल तथा कृश बनाता है। समस्त शरीर को शक्तिशाली बनाता है।

(१६६) **प्राण-आसन**—साधारण स्थिति से बैठकर दक्षिण जंघा-मूल पर बायाँ पैर रखें और दायाँ घुटना मोड़कर नितम्ब के समीप ही पैर को मोड़कर एड़ी खड़ी कर लें। अब दक्षिण-बग़ल को दक्षिण घुटने पर टेककर, पैर की एड़ी तथा अँगूठे का मध्यभाग पकड़ें और बाईं हथेली वाम घुटने पर रखकर सीधे बैठ जाएँ और कुम्भक साध लें।

लाभ—इसके अभ्यास से भुजाएँ पुष्ट और सुडौल बनती हैं, हृदय की पुष्टि होकर इसकी गति नियमित बनती है। प्राण पुष्ट होता है।

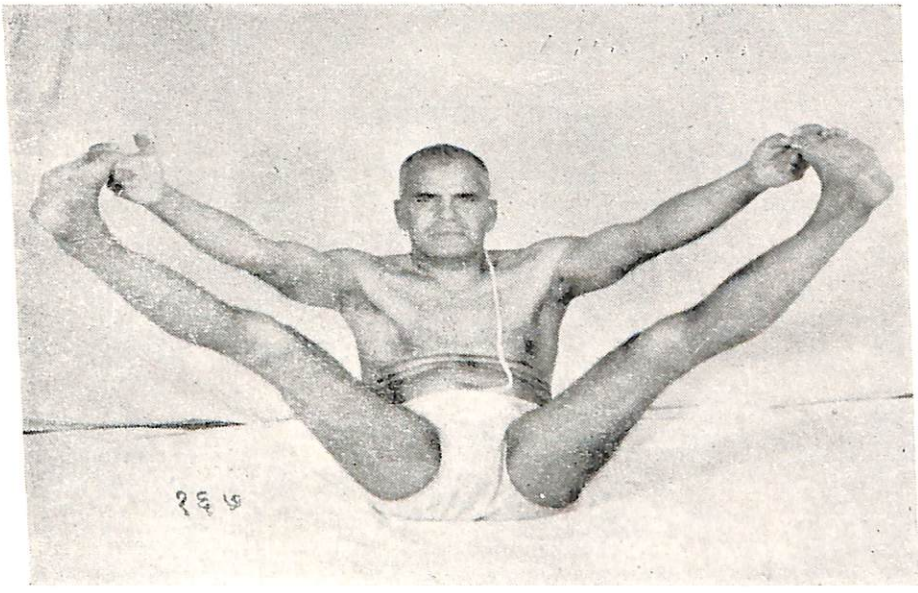
(१६७) **स्थित ऊर्ध्वपाद विस्तृत-आसन**—दोनों टाँगें आगे पसारकर बैठें, और इन पैरों को दाईं-बाईं ओर यथासम्भव अधिक-से-अधिक चौड़ा कर लें। अब श्वास भरकर दोनों हाथों से पैरों के अँगूठे पकड़ लें तथा पैरों को जितना संभव हो ऊपर उठाकर इसी स्थिति में बैठे रहें।

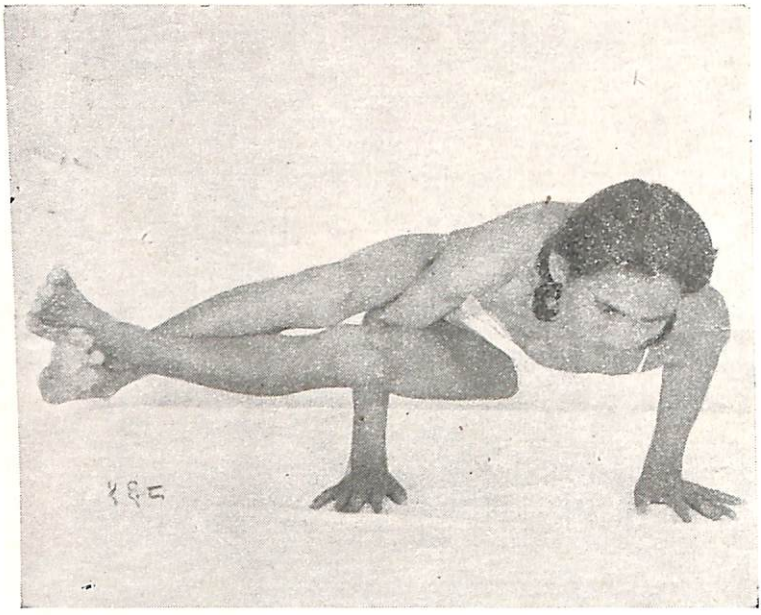
लाभ—यह आसन, पीठ-कटि-नाभि-उदर को स्वस्थ तथा बलिष्ठ बनाता है।



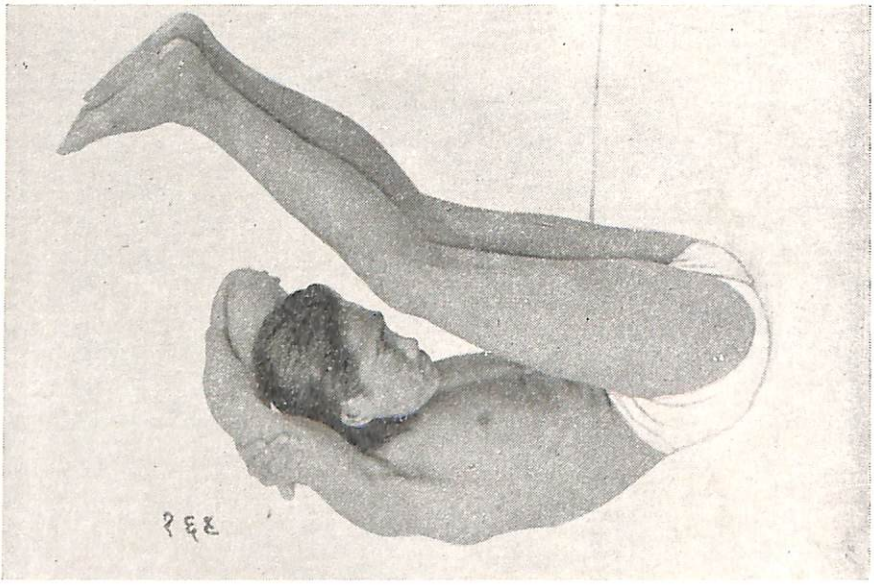
१६६
प्राण-आसन

१६७
स्थित ऊर्ध्वपाद-विस्तृत-
आसन





१६८
वक्र-आसन



१६९
शीर्षबद्ध-उत्थित-
जानुस्पर्श-आसन

(१६८) **वक्र-आसन**—सीधे खड़े होकर, कमर से आगे को झुककर दोनों हथेलियाँ भूमि पर टिका लें। और दोनों टाँगें बाईं ओर ले जाकर एक दूसरी को परस्पर लपेट दें। अब दोनों जाँघों के मध्य में वामहस्त को डालकर कोहनियों तक बाहर निकालें और इस हाथ को पृथ्वी पर टेक दें। अब इन हाथों के बल पर शरीर को तौल दें। श्वास की गति स्वाभाविक रहे। इसी प्रकार बाईं ओर से भी करें।

लाभ—इसके अभ्यास से छोटी-बड़ी आँतें पुष्ट होती हैं, आँते मल को शीघ्र फेंकने लगती हैं; पाक-कार्य ठीक होने लगता है। हाथ-पैर भी दृढ़ होते हैं।

(१६९) **शीर्षबद्ध उत्थितजानुस्पर्श-आसन**—भूमि पर चित्त होकर लेट जाएँ, और दोनों हाथ शिर के पीछे की ओर ले जाकर दक्षिण हस्त से बाईं कोहनी तथा वामहस्त से दाईं कोहनी पकड़ लें। अब पूरक सहित कुम्भक करके नितम्बों का सहारा लेकर शिर और पैरों को इतना ऊपर उठाएँ कि शिर और घुटने परस्पर मिल जाएँ। रेचक करते समय पूर्व स्थिति में आ जाएँ।

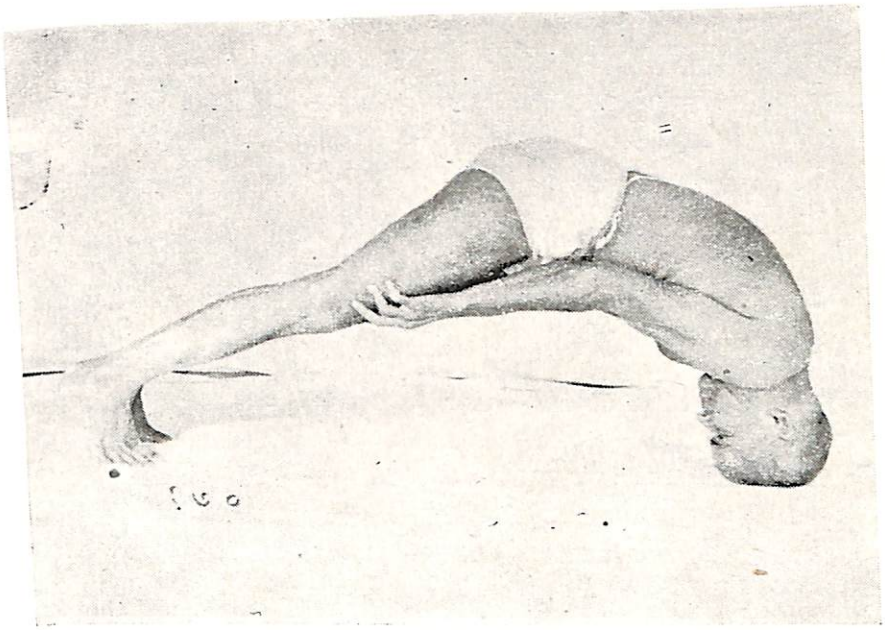
लाभ—इसके नित्य-निरन्तर अभ्यास से वक्षस्थल, फुप्फुस, कटि आदि सदा स्वस्थ तथा पुष्ट रहते हैं; और शरीर दृढ़ बना रहता है।

(१७०) **द्विकोण-आसन**—पैर मिलाते हुए सीधे खड़े हों, श्वास अन्दर भर कर कमर से आगे को झुकें और पैरों से दो हाथ की दूरी पर शिर को टेक दें। अब दोनों हाथ कटि के पृष्ठभाग पर बाँधकर यथाशक्ति इसी स्थिति में रहें।

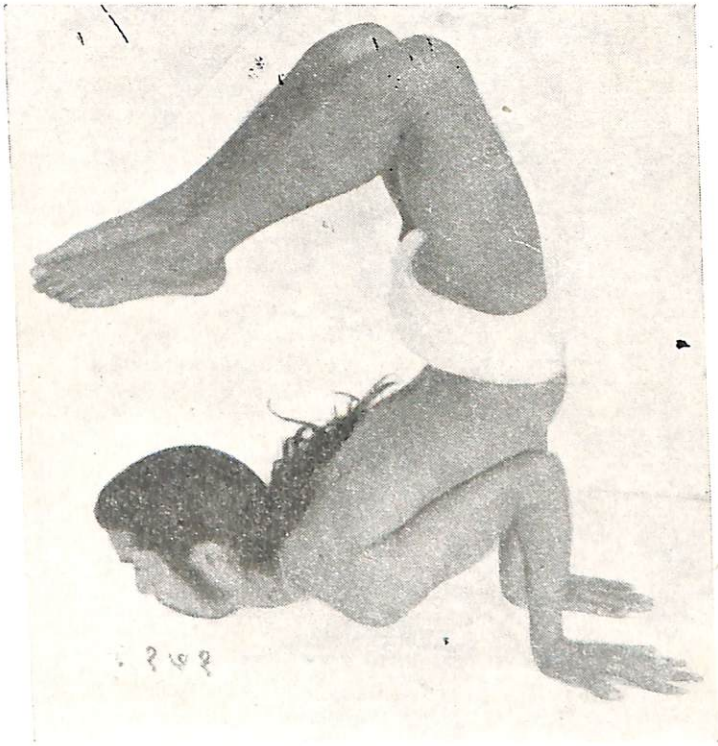
लाभ—इससे कण्ठ-नाड़ियाँ शुद्ध और दृढ़ होती हैं। रक्त-संचालन भली प्रकार होने से अङ्ग-प्रत्यङ्ग पुष्ट होते हैं।

(१७१) **सारङ्ग-आसन**—दोनों हथेलियाँ भूमि पर दृढ़ता से जमाएँ, और अँगुलियाँ पीछे करके कोहनियाँ परस्पर मिला लें। अब कोहनियों पर नाभि को यथोचित रूप से स्थापित करदें। पश्चात् ठोड़ी को भूमि से छुआते हुए टाङ्गों को ऊपर की ओर उठाकर, घुटनों से मोड़कर, शिर से स्पर्श करने का प्रयत्न करें। कुम्भक साधे रहें।

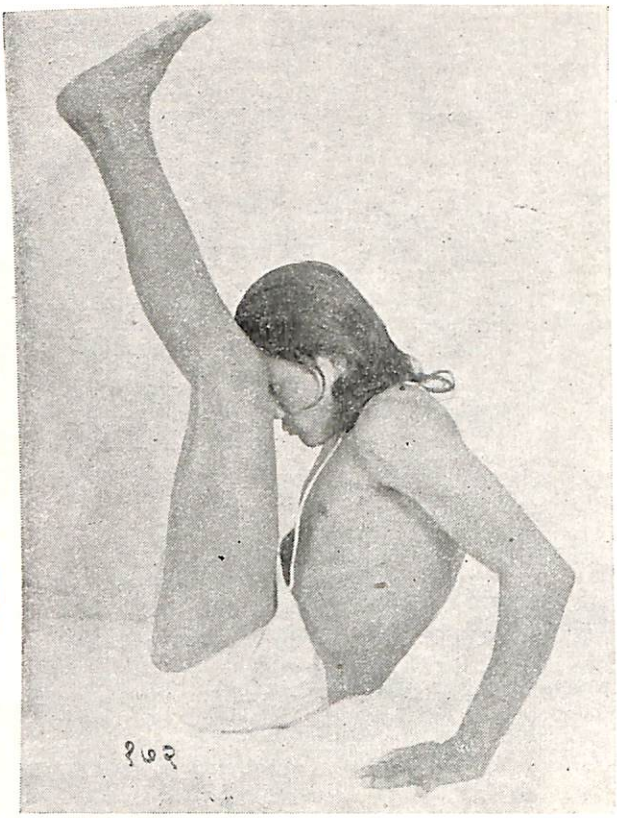
लाभ—इससे सर्वाङ्ग पुष्ट होते हैं। जठराग्नि तीव्र होकर भूख बढ़ जाती है।



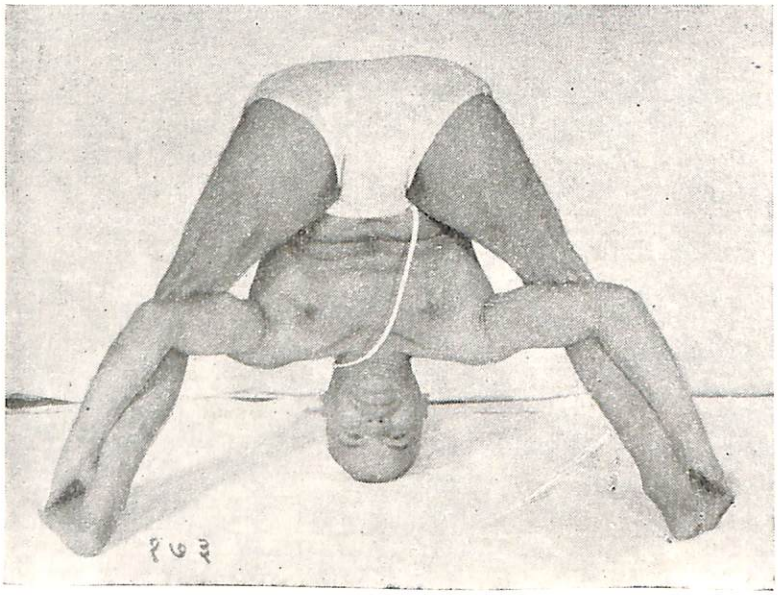
१७०
द्विकोण-आसन



१७१
सारङ्ग-आसन



१७२
उत्थित द्विजानु-शिरस्पर्श-आसन



१७३
उत्थितपाद-हस्तबद्ध-
भू-नमस्कार-आसन

(१७२) **उत्थित द्विजानु शिरस्पर्श-आसन**——दोनों टाँगें सामने सीधी पसार कर बैठें। और दोनों हाथों को कटि के पीछे ले जाकर भूमि पर टेक दें। अब पूरक करके टाँगों को परस्पर मिलाकर ऊपर उठाएँ, और शिर को झुकाकर घुटनों पर टेक दें।

लाभ——इस आसन से ग्रीवा, छाती, पेट, पीठ, रीढ़ सबल और दृढ़ बनती हैं।

(१७३) **उत्थितपाद-हस्त बद्ध भू-नमस्कार-आसन**——सीधे खड़े होकर दोनों पैरों को चौड़ा कर डेढ़ हाथ पर रखें। अब श्वास अन्दर को भरें और आगे को झुक कर दोनों टाँगों के मध्य में से हाथों को निकालकर दक्षिण हस्त से दक्षिण पैर का पंजा और वाम हस्त से वाम पैर का पंजा पकड़कर इतना और झुकें कि मस्तक भूमि से लग जाए। रेचक करते समय सिर उठा लें।

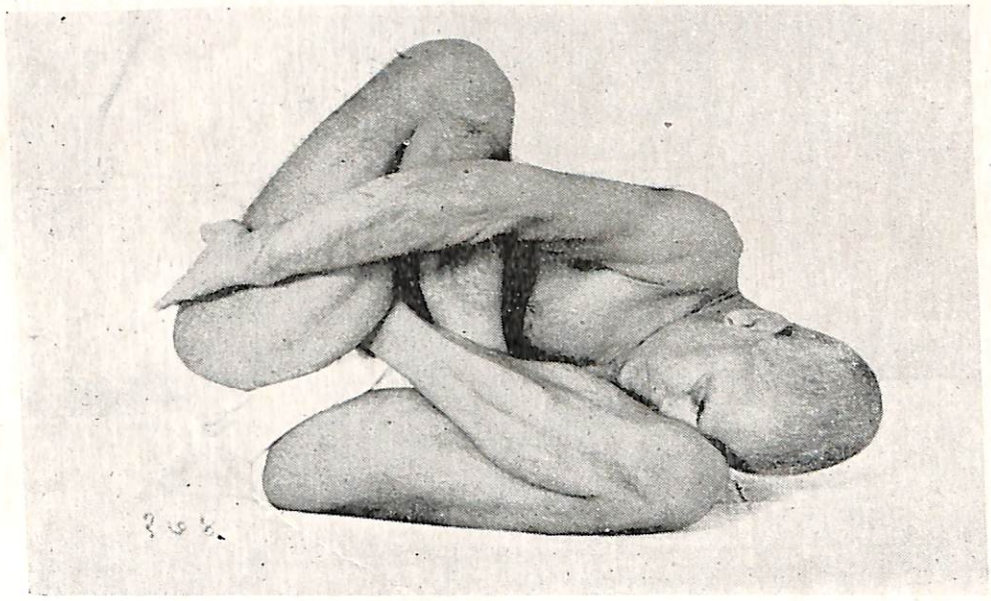
लाभ——यह आसन शरीर की सन्धियों को लचीला और दृढ़ बना देता है; फुप्फुस तथा प्राण को शक्ति देता है।

(१७४) **संकोच-आसन**—बाईं करवट लेटकर बायाँ पैर, दाईं जंघामूल पर रखें और दक्षिण पैर बाईं जंघामूल के सामने भूमि पर स्थापित कर दें। अब बायाँ हाथ पीछे से बाहर निकालें एवं दक्षिण हस्त दाएँ घुटने में फँसाकर पीछे ले जाकर दोनों हाथों की अँगुलियाँ परस्पर बाँध लें। पूरक करके शिर को वाम घुटने पर धरें और रेचक करते समय शिर उठा लें। इसी प्रकार दाईं करवट लेटकर भी करें।

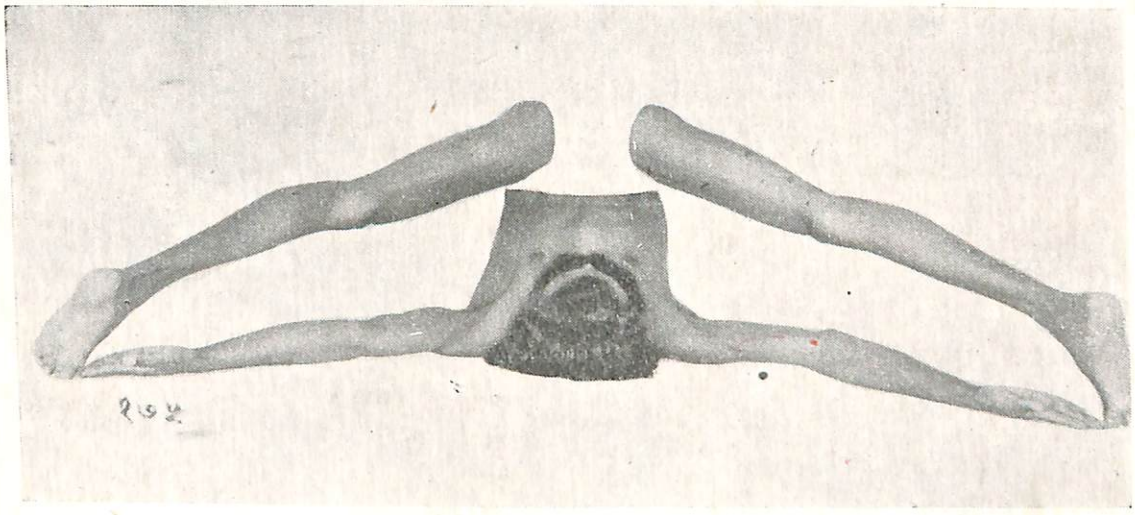
लाभ—इससे समस्त शरीर लचीला, कोमल और दृढ़ बनता है। रक्त-संचार की तीव्रता से रुधिर शीघ्रता पूर्वक शुद्ध होता है।

(१७५) **हस्तपाद विस्तृत-आसन**—हलासन में स्थित होकर पैरों को दाएँ-बाएँ यथाशक्ति चौड़ा कर लें। इसी प्रकार दोनों भुजाओं को भी दोनों कन्धों की ओर फैला दें। हाथ-पैर तने रहें—मुड़ने न पाएँ। अब हाथों की अँगुलियों से पैरों के अँगूठे छुएँ। कुम्भक रखकर यह आसन करना चाहिए।

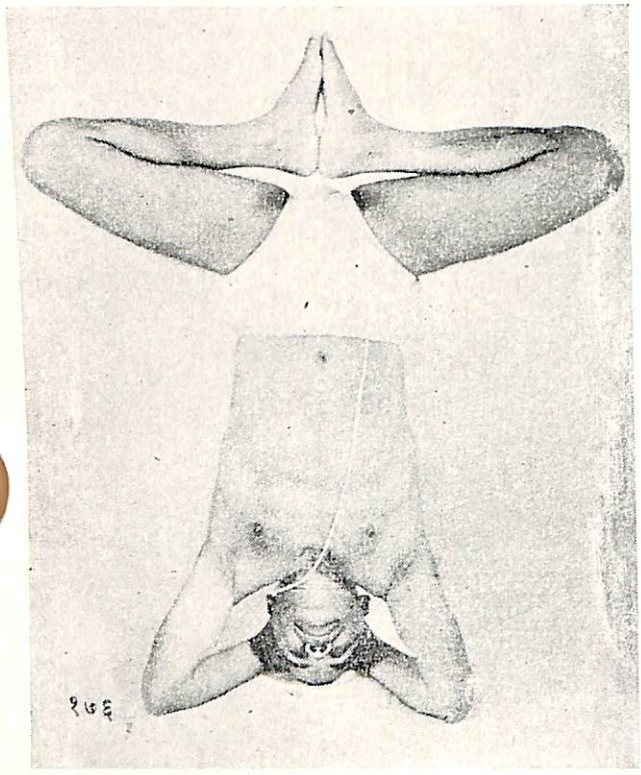
लाभ—इससे समस्त देह का व्यायाम हो जाता है।



१७४
संकोच-आसन



१७५
हस्तपाद विस्तृत-आसन



१७६
ऊर्ध्वपादतल-संयुक्त-आसन

१७७
एकहस्त-पृष्ठकोण-आसन

(१७६) **ऊर्ध्वपादतल संयुक्त-आसन**—बैठकर दोनों हाथों को सामने एक हाथ की दूरी पर दृढ़ता से टेक दें और शिर को दोनों हाथों के मध्य में भूमि पर टेककर समस्त शरीर को इन पर संभालते हुए पैरों को दोनों ओर फैलाकर घुटने मोड़कर, पादतलों को गुदा के समीप लाकर परस्पर मिला लें। इसी स्थिति में कुछ काल तक ठहरने का यत्न करें।

लाभ—इससे शिर-ग्रीवा-मस्तिष्क स्वस्थ रहते हैं और पाचनशक्ति बढ़ती है।

(१७७) **एकहस्त पृष्ठकोण-आसन**—दोनों पैर एक हाथ की दूरी पर रखते हुए खड़े हों, पूरक करके बाईं हथेली बाएँ पैर के घुटने के पृष्ठ भाग पर दृढ़ता से रखें। अब दाएँ हाथ को ऊपर उठाकर कटि से यथाशक्ति पीछे को झुकें। पश्चात सीधे होकर दक्षिण पैर का टखना हाथों से पकड़ें और शिर से दक्षिण घुटने को छुएँ। पुनः दाईं हथेली दाएँ घुटने के पृष्ठ भाग पर जमाकर, बायाँ हाथ उठाकर, कमर से पीछे को यथासम्भव झुकें। अन्त में सीधे होकर बाईं टाँग पकड़ें और शिर घुटने पर टेक दें। इसी प्रकार क्रमपूर्वक दाईं-बाईं ओर से करें।

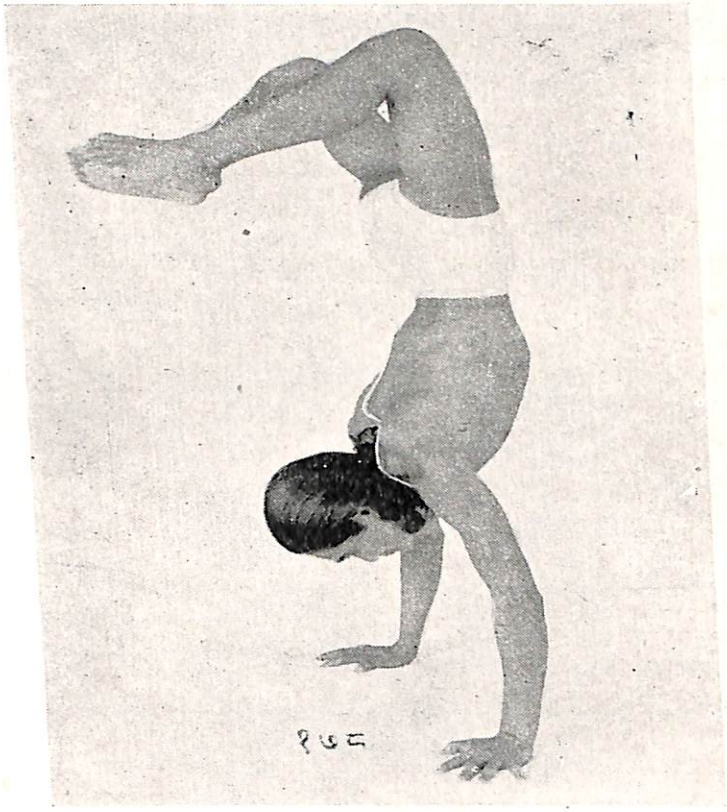
लाभ—यह कमर, टाँगें और फुप्फुसों को प्राणों सहित बल देता है।

(१७८) **मयूरचाल-आसन**—दोनों हथेलियों को भूमि पर दृढ़ता से जमाकर फिर सावधानी से हथेलियों के बल पर समस्त शरीर को ऊपर की ओर उठाकर खड़ा कर लें। अब घुटनों को मोड़कर पैर आगे को झुकाकर, शिर को कुछ उठाते हुए हाथों के बल आगे को चलने का प्रयत्न करें। अभ्यास की दृढ़ता से शनैः-शनैः दूर तक चलने की शक्ति भुजाओं में आ जाती है।

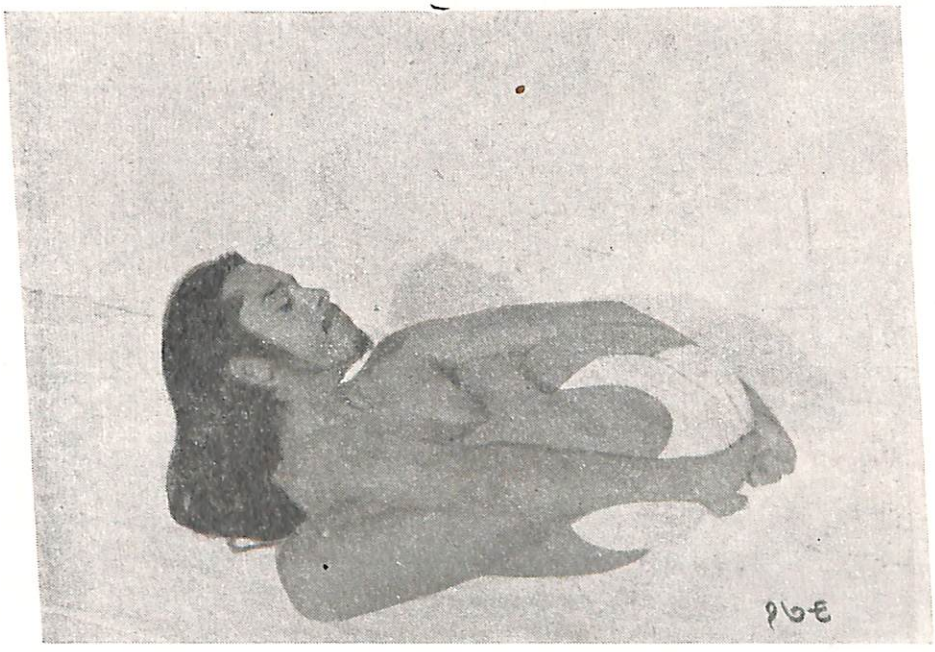
लाभ—इसके अभ्यास से विशेष रूप से वक्षस्थल, स्कन्ध तथा भुजाओं में बल और शक्ति आती है। प्राण बलिष्ठ, शरीर हल्का-फुल्का, पतला, फुर्तीला, तेजस्वी हो जाता है। भूख बढ़ जाती है और कार्यशक्ति तथा पराक्रम की वृद्धि होकर शरीर पर अधिकार हो जाता है।

(१७९) **जानु पृष्ठबद्ध पद्म-आसन**—पद्मासन लगाकर भूमि पर चित्त लेटें और घुटनों को छाती पर दबाकर दोनों हाथ घुटनों के ऊपर से ले जाकर बाँधें और कुम्भक प्राणायाम कर लें।

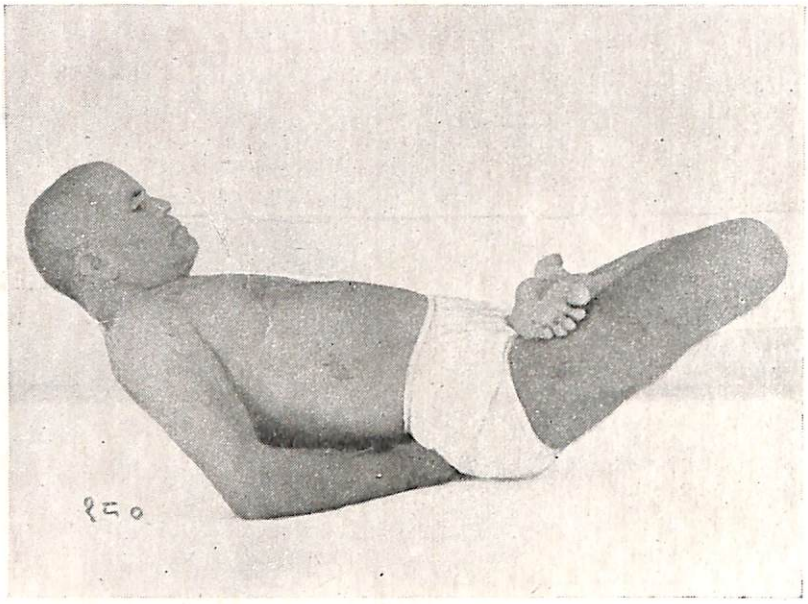
लाभ—ऊपर कथित आसन के अभ्यास से बढ़ा हुआ मेद (चर्बी) कम होने लगता है। पाचनशक्ति की वृद्धि तथा स्वास्थ्य की रक्षा होती है। बवासीर, हर्निया एवं गुर्दे की पीड़ा नहीं होती।



१७८
मयूरचाल-आसन



१७९
जानुपृष्ठबद्ध-पद्म-
आसन



१८०
तोलांगूल-आसन

१८१
द्विहस्त-उत्थित पाद-
प्रसारण-आसन

(१८०) **तोलांगूल-आसन**—पद्मासन लगाकर, दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँधकर, नितम्बों के नीचे दृढ़ता से रखकर, इन्हीं मुट्ठियों पर सारे शरीर को तौलें। घुटने जितने आगे को बढ़े हों, शिर भी उतना ही पीछे को उठा हो। इसी स्थिति में कुम्भक कर लें।

लाभ—इससे सम्पूर्ण अँगुलियाँ दृढ़ होती हैं। उदर ठीक अवस्था में रहता है और कब्ज़ नहीं होता।

(१८१) **द्विहस्त उत्थित पादप्रसारण-आसन**—पैर के पंजों के बल बैठें। फिर पैरों के मध्य में से दोनों हथेलियाँ निकालकर कुछ दूरी पर भूमि पर जमा लें। अब दोनों घुटनों के निचले भाग को, दोनों कोहनियों के ऊपर तौलकर, हाथों के बल सम्पूर्ण शरीर को ऊपर करें और टाँगें आगे सीधी तानकर ढाई-हाथ की चौड़ाई से रखें। श्वास-प्रश्वास की गति सूक्ष्म रहे।

लाभ—इससे शरीर समस्त दोष तथा विकार-रहित होकर स्वस्थ रहता और बल की वृद्धि होती है।

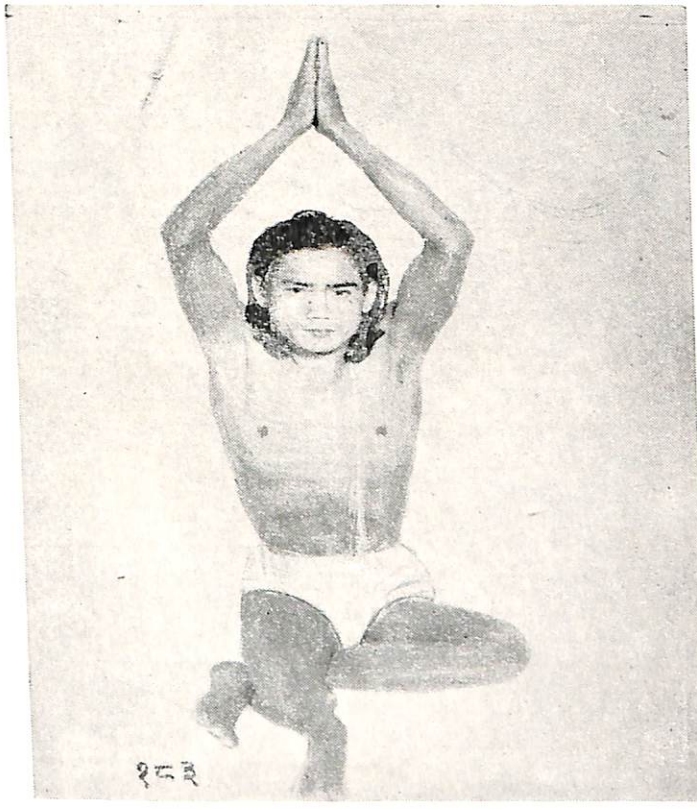
(१८२) **पृष्ठपाद स्थित-आसन**—सीधे खड़े होकर दक्षिण पाद वाम पार्श्व की ओर तथा वाम पाद दक्षिणपार्श्व की ओर इस प्रकार करें कि दोनों घुटने परस्पर मिल जाएँ, पाद-पृष्ठ भूमि पर टिक जाएँ और पाद-तल ऊपर हो जाएँ। अब सामने हाथ जोड़कर इसी स्थिति में कुछ देर रहें।

लाभ—इससे गमन-शक्ति (चलने-फिरने की शक्ति) बढ़ती है और घुटने दृढ़ बनते हैं।

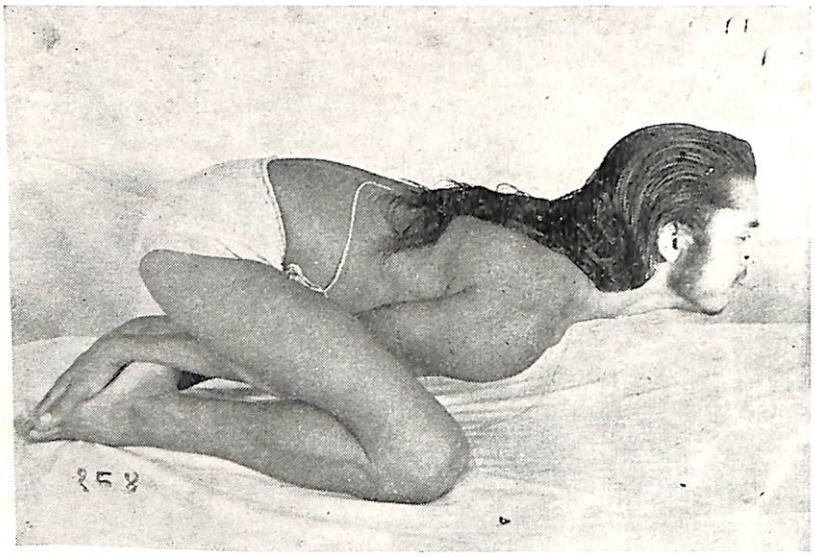
(१८३) **एकपाद जानुबद्ध-आसन**—सीधे खड़े होकर, बाएँ घुटने और पंजे के मध्य-स्थान को दाएँ घुटने के पृष्ठ भाग पर स्थापित करें। अब आधे बैठें और फँसावें। श्वास अन्दर भरकर दोनों हाथों को शिर के ऊपर जोड़े रखें। इसे पैर बदल कर भी करें।

लाभ—इससे पैर के सब भाग, नस-नाड़ियाँ, कटिभाग आदि दृढ़ बनते हैं।

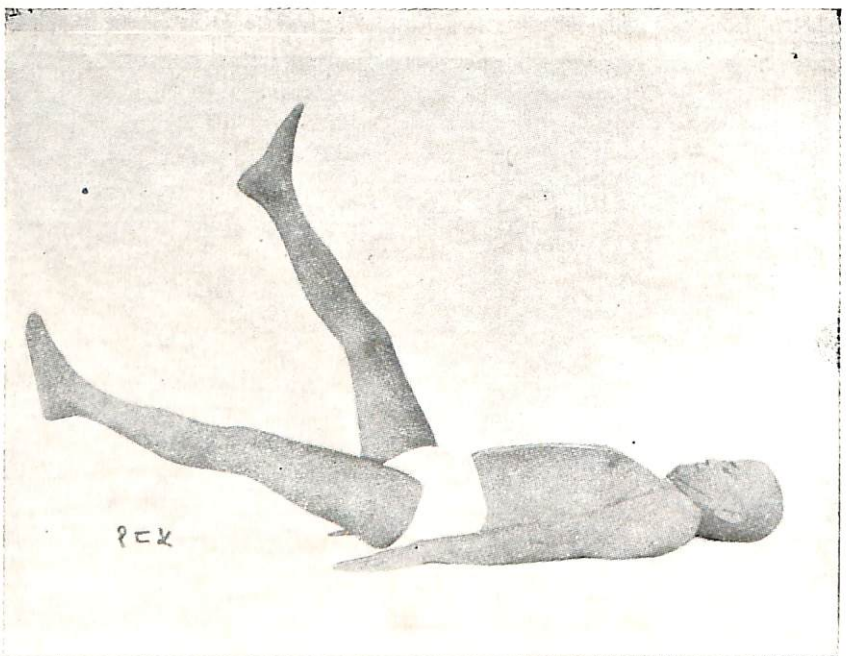
१८२
पृष्ठपादस्थित-आसन



१८३
एकपादजानुबद्ध-आसन



१८४
कपोत-आसन



१८५
शयनपाद-संचालन
आसन

(१८४) **कपोत-आसन**—पहले बैठें, फिर दोनों घुटने मोड़कर पैरों की एड़ियाँ और अँगूठे परस्पर मिला लें। अब जाँघों के मध्य दोनों हाथ डालकर हथेलियों से दोनों पादतलों को आवृत करें (ढँक दें)। पश्चात आभ्यन्तरिक कुम्भक करके शिर ऊपर उठाएँ। फिर रेचक करते समय शिर नीचे कर लें।

लाभ—वक्षस्थल, ग्रीवा और हाथ-पैरों की नस-नाड़ियों को पुष्ट करता है—दृढ़ बनाता है।

(१८५) **शयनपाद संचालन-आसन**—चित्त लेटकर दक्षिणपाद ऊपर उठाएँ तथा वामपाद कुछ नीचे रहे। अब पैरों को नीचे-ऊपर शीघ्रातिशीघ्र चलाएँ। फिर दक्षिण पैर भूमि से मिलाकर रखें और वाम पैर को चक्राकार रूप में घुमाएँ। तत्पश्चात वाम पैर नीचे रखकर दक्षिण पैर को घुमाएँ।

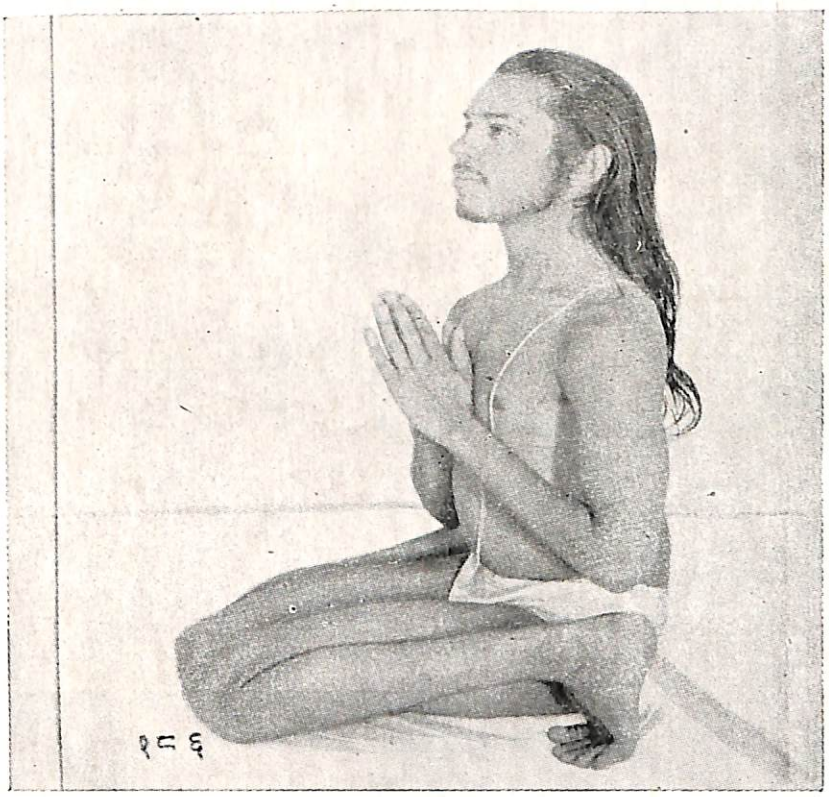
लाभ—इसके अभ्यास से कटि-विकार, नाड़ी-विकार तथा स्नायु-दोष दूर होते हैं। कब्ज़ नहीं रहता, घुटनों की वातिक-पीड़ा अथवा आमवात के विकार शान्त हो जाते हैं।

(१८६) **पादांगुष्ठस्थित नितम्ब-आसन**—घुटनों को मोड़कर पैरों को नितम्बों के दोनों ओर इस स्थिति में रखें कि एड़ियाँ ऊपर और अँगुलियाँ नीचे रहें। अब दोनों घुटने परस्पर मिलाकर दोनों हाथों को जोड़ लें, शिर-ग्रीवा-कटि समरेखा में रहें, फिर पूरक-कुम्भक-रेचक करें।

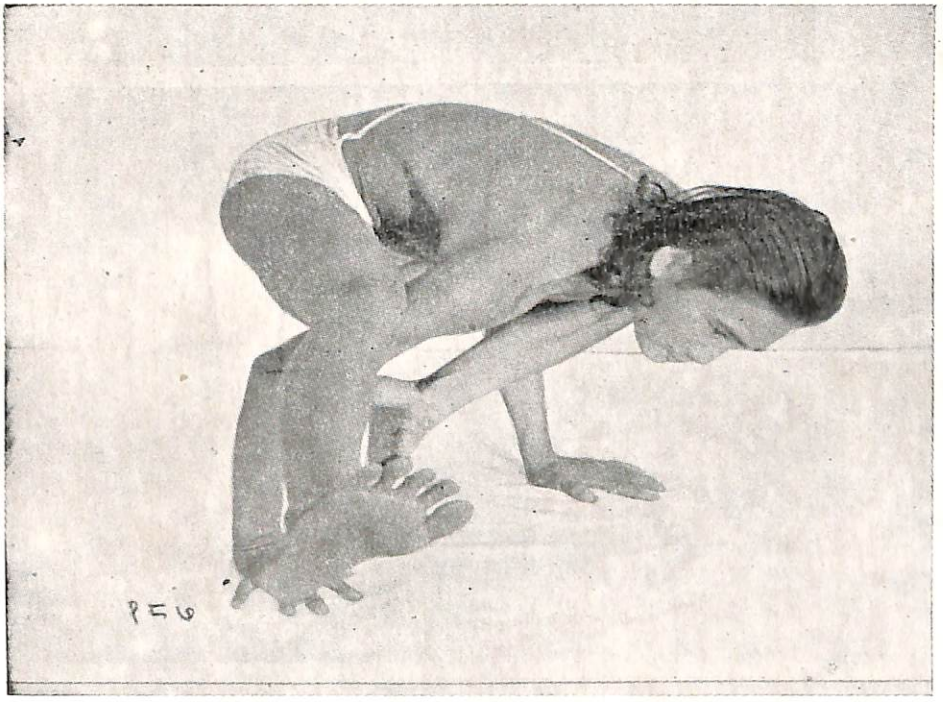
लाभ—इससे टाँगें, घुटने, पैर, पाद-अँगुलियाँ विशेष रूप से दृढ़ और पुष्ट बनते हैं।

(१८७) **उत्थितहस्त द्विपार्श्वपाद प्रसारण-आसन**—दोनों टाँगें सामने पसार कर बैठें। और दोनों पैरों के मध्य में किंचित् दूरी रखते हुए हथेलियाँ भूमि पर स्थापित कर दें। अब दोनों कोहनियों पर घुटनों का निचला भाग भली प्रकार जमा कर हाथों के बल सम्पूर्ण शरीर को भूमि से ऊपर रखते हुए तौलें, बाएँ पैर से बायाँ हाथ दृढ़ता से पकड़ें। और दाईं टाँग दक्षिण कोहनी के ऊपर से सीधी करके दक्षिण पार्श्व में रख लें। कुछ देर के पीछे दायाँ पैर पूर्व स्थिति में लाकर दायाँ हाथ बाँध-कर, बायाँ पैर बाईं कोहनी पर वामपार्श्व को तौलकर रखें। दोनों ओर से अभ्यास करें।

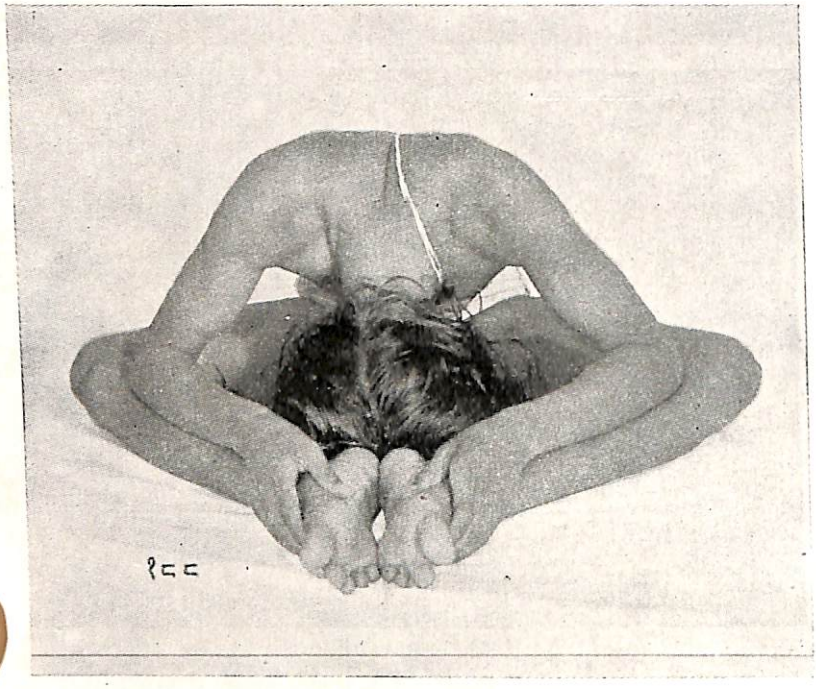
लाभ—यह भुजाओं को विशेष-बल प्रदान करता है, शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्गों को सुडौल बनाता है।



१८६
पादांगुष्ठस्थितनितम्ब-आसन



१८७
उत्थितहस्त-द्विपार्श्व-
पाद-प्रसारण-आसन



१८८
पादतल संयुक्त-
भू-नमन-आसन

१८९
बकउड्डियान-आसन

(१८८) **पादतल संयुक्त भू-नमन-आसन**—बैठकर टाँगें सामने पसार लें। घुटनों को चौड़ाते हुए दोनों पाद-तलों को परस्पर संयुक्त करके, आगे एक हाथ की दूरी पर मिली एड़ियाँ रखें। अब वाह्य कुम्भक करके दोनों कोहनियों से घुटने दबाएँ, और हाथों से पैरों को पकड़कर जाँघों के मध्य पृथ्वी पर शिर झुकाकर टेक दें।

लाभ—उदर स्वच्छ और हल्का रहता है। अँतड़ियाँ पुष्ट रहती हैं और शरीर आरोग्य रहता है।

(१८९) **वक उड्डियान-आसन**—पैर मिलाकर सीधे खड़े हों। अब बायाँ पैर ऊपर उठाकर गर्दन पर रख लें और दोनों हाथों को दक्षिण वाम ओर सीधा फैलाकर एक पैर से खड़े होकर कुम्भक कर लें। मुख को सामने रखने का यत्न करें। इसी प्रकार दूसरी टाँग बदल कर भी करें।

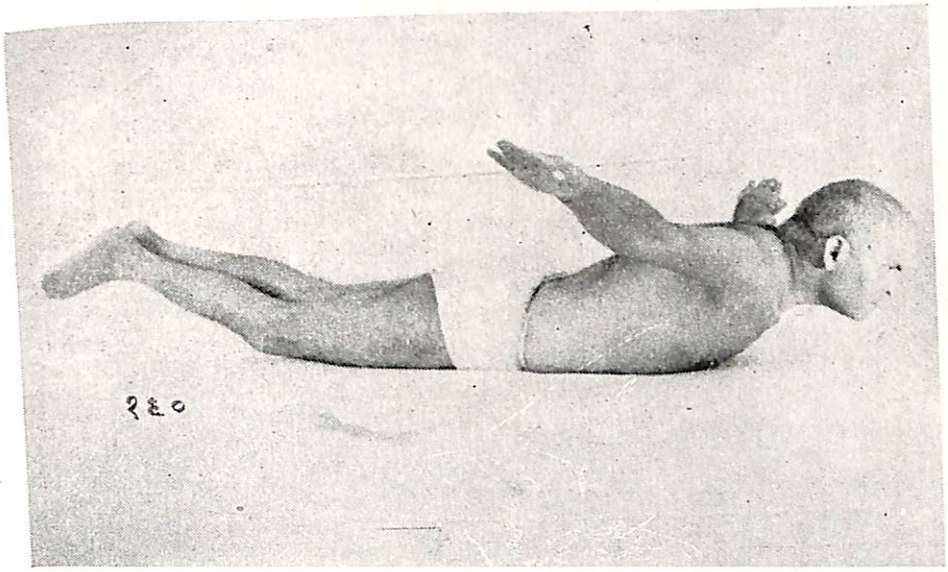
लाभ—इसके अभ्यास से ग्रीवा और वक्षस्थल बलिष्ठ बनते हैं। पराक्रम और पौरुष बढ़ता है। वात-कफ़ का शमन होता है।

(१६०) **यान-आसन**—उदर के बल भूमि पर लेटकर दोनों हाथ-पैरों को परस्पर मिलाकर सीधे तानें, फिर दोनों हाथों को दाएँ-बाएँ पार्श्वों में तानकर फैला दें। इस प्रकार समूचा शरीर नाभि पर संतुलित कर दें। घुटने, पैर, ग्रीवा और छाती ऊपर उठे रहें। पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक रखते हुए इसी स्थिति में जब तक रह सकें, रहें। पूरक-कुम्भक-रेचक का क्रम कई बार कर लें।

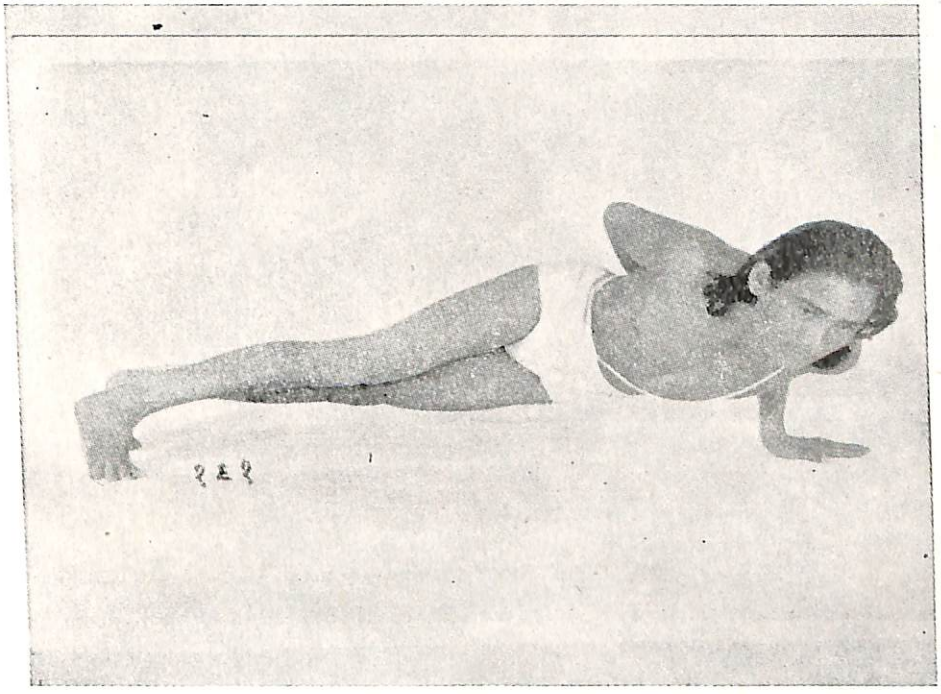
लाभ—सम्पूर्ण शरीर स्फूर्त बनता है।

(१६१) **एक हस्तदण्ड-आसन**—पैर के पंजों के बल इस रीति से बैठें कि नितम्ब ऊपर उठे रहें। तदुपरान्त बायाँ हाथ सामने की ओर भूमि पर स्थापित करें। दायाँ हाथ पीठ पर धरें, फिर एक हाथ से दण्ड निकालें। शिर-ग्रीवा-वक्ष ऊपर को तानकर पीछे आजाएँ। इसे दाएँ-बाएँ हाथों से क्रमशः करें।

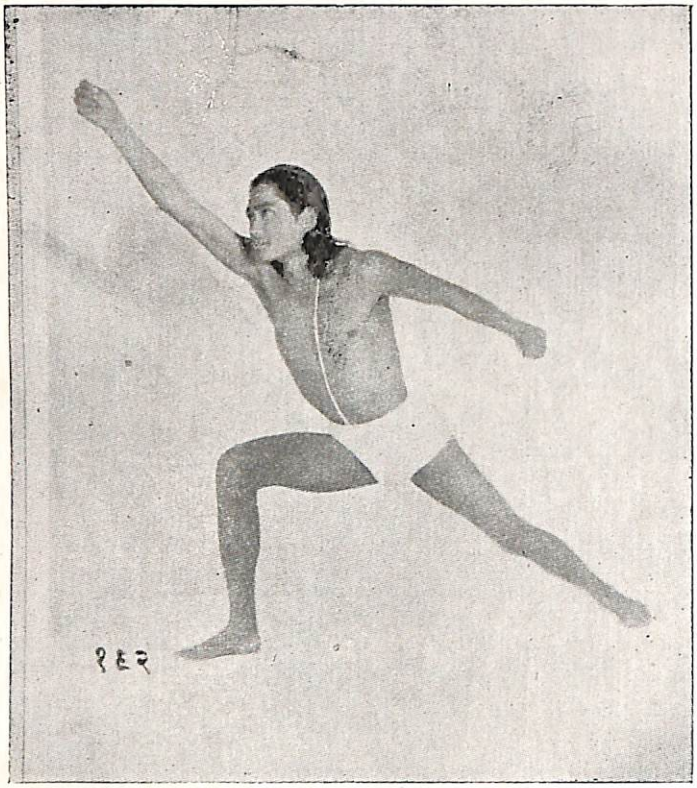
लाभ—यह आसन समस्त शरीर की शक्ति को बढ़ाता है। भुजाओं को विशेष रूप से पुष्ट बनाता है। प्राणशक्ति भी बढ़ती है।



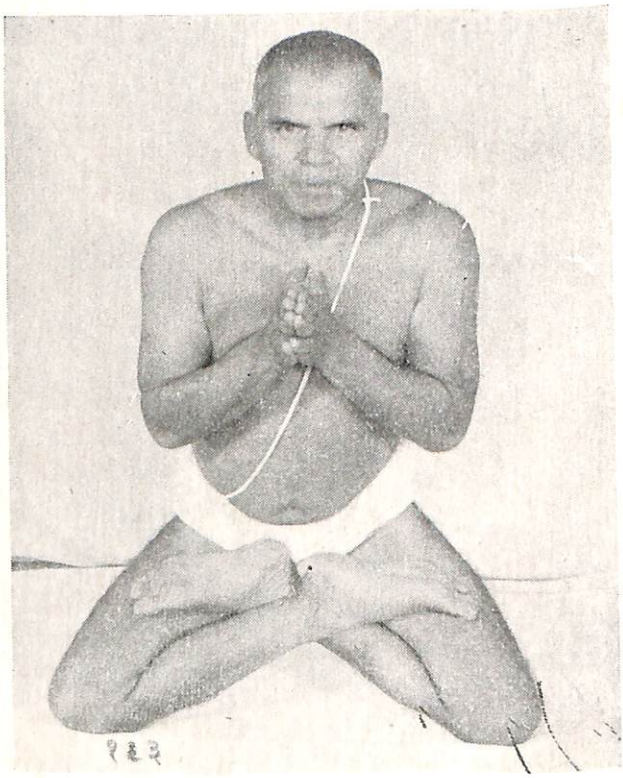
१९०
यान-आसन



१९१
एकहस्तदण्ड-आसन



१९२
भुजदण्ड-आसन



१९३
उत्तिष्ठपद्म-आसन

(१६२) **भुजदण्ड-आसन**—दक्षिण पाद्र को एक हाथ की दूरी पर आगे करके खड़े हों। श्वास अन्दर भर कर दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँधकर हाथों को इस प्रकार चलाएँ कि दक्षिण हाथ आगे और बाम हाथ पीछे रहे। छाती तानकर शीघ्रतापूर्वक इन्हें घुमाते रहें।

लाभ—इससे स्कन्ध, भुजाएँ, वक्षस्थल अत्यन्त बल-शाली बन जाते हैं।

(१६३) **उत्तिष्टपद्म-आसन**—पद्मासन लगाकर बैठें। और हाथों का सहारा लेकर दोनों घुटनों पर खड़े हो जाएँ। अब दोनों हाथों को छाती के सामने जोड़कर यथाशक्ति खड़े रहें।

लाभ—इसके अभ्यास से कटि-जानु और पाद सुदृढ़ तथा शक्ति-शाली बनते हैं।

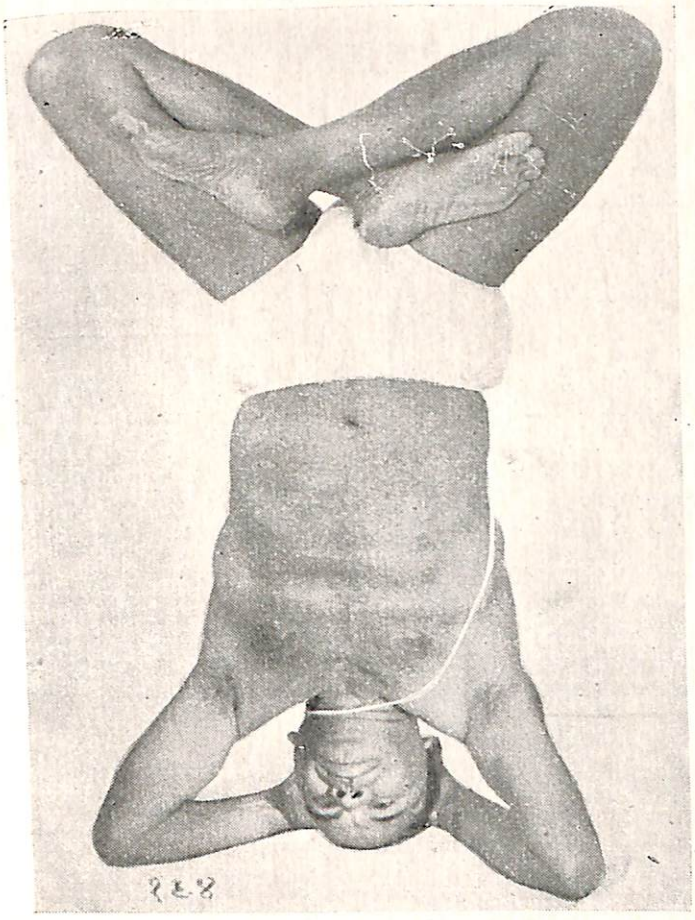
(१९४) **ऊर्ध्वपद्मासन**——पहले शीर्षासन करें। पश्चात् ऊपर ही टाँगें मोड़ कर पद्मासन लगा लें और ऊपर की ओर ताने रहें।

दूसरी विधि——प्रथम सर्वाङ्ग आसन करें और उसी स्थिति में ऊपर ही पद्मासन लगाकर खड़े रहें।

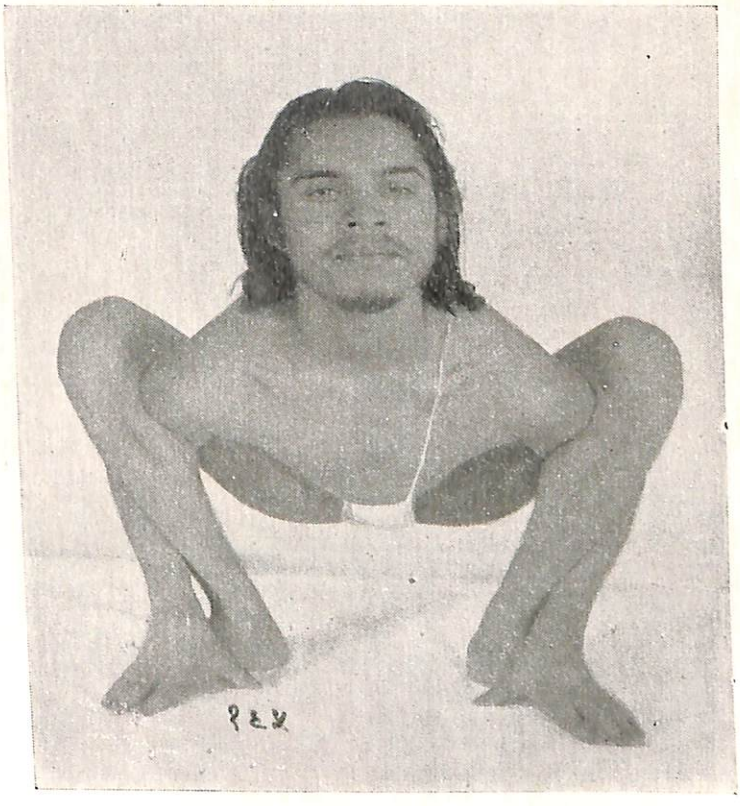
लाभ——इससे पाचनशक्ति बढ़ती है, आँतें शुद्ध तथा सबल बनती हैं। कब्ज़ नहीं होता।

(१९) **खंजन-आसन**——दोनों पैरों के मध्य में कुछ अन्तर देकर दोनों पञ्जों पर भार देकर बैठें। तदुपरान्त दोनों हाथों को दोनों जानुओं के मध्य में से पृष्ठभाग की ओर से ले जाकर हथेलियाँ दोनों पैरों के पंजों के ऊपर ऐसे स्थापित करें कि पक्षी के पंजे जैसी आकृति हो जाए। फिर छाती तानकर इस प्रकार बैठें कि नितम्ब ऊँचे उठे रहें।

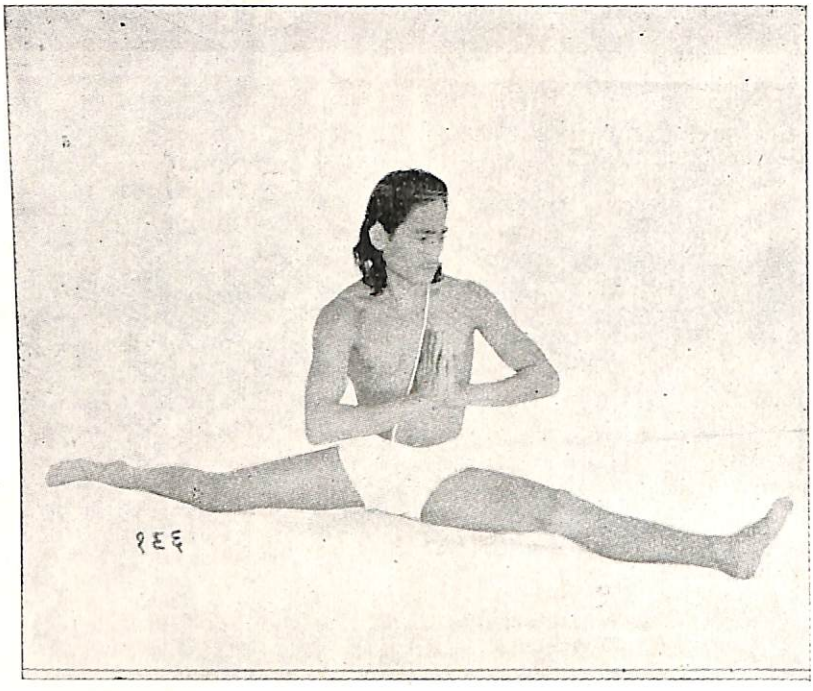
लाभ—इससे मलोत्सर्ग सुगमता से होता है।



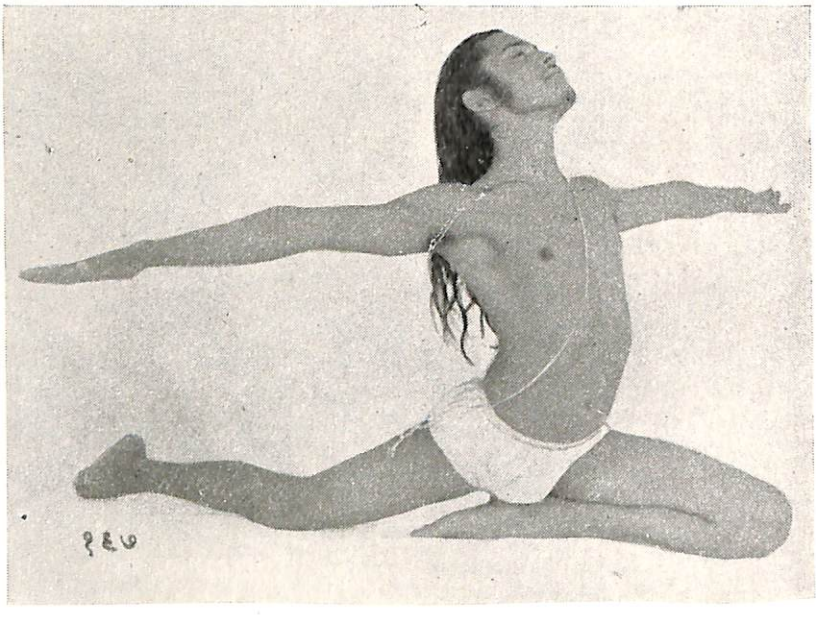
१९४
ऊर्ध्वपद्म-आसन



१९५
खंजन-आसन



१९६
विकट-आसन



१९७
चातक-आसन

(१९६) **विकट-आसन**—सीधे खड़े होकर बायाँ पैर आगे को फैलाएँ और दक्षिणपाद पीछे को फैला दें। इन पैरों को बलपूर्वक इतना फैला दें कि दोनों टाँगें सर्वथा भूमि से लग जाएँ। अब दोनों हाथ सामने जोड़ लें। यथाशक्ति इसी स्थिति में ठहरकर फिर दूसरा पैर (दक्षिण पैर) आगे फैलाकर शेष क्रिया करें। यह आसन कठिन है। अतः धीरे-धीरे थोड़ा-थोड़ा करें, जाँघें नरम पड़ जाने पर यह सुगमता से होने लगेगा।

लाभ—इससे जंघामूल लचीले, कोमल तथा दृढ़ होते हैं। जंघा और जानुओं की नसें सशक्त बनतीं हैं और वीर्य स्थिर होता है। हर्निया और अण्डकोष में विकार नहीं होने पाता।

(१९७) **चातक-आसन**—खड़े होकर बाएँ घुटने को मोड़कर एड़ी को सीवन-स्थान में लगा दें। अब दक्षिण पैर पीछे की ओर सीधा फैलाकर भूमि पर लगाए रहें। अब प्राणवायु को अन्दर भरकर दोनों भुजाओं को दाएँ-बाएँ करके फैला लें। मुख ऊपर आकाश की ओर करलें।

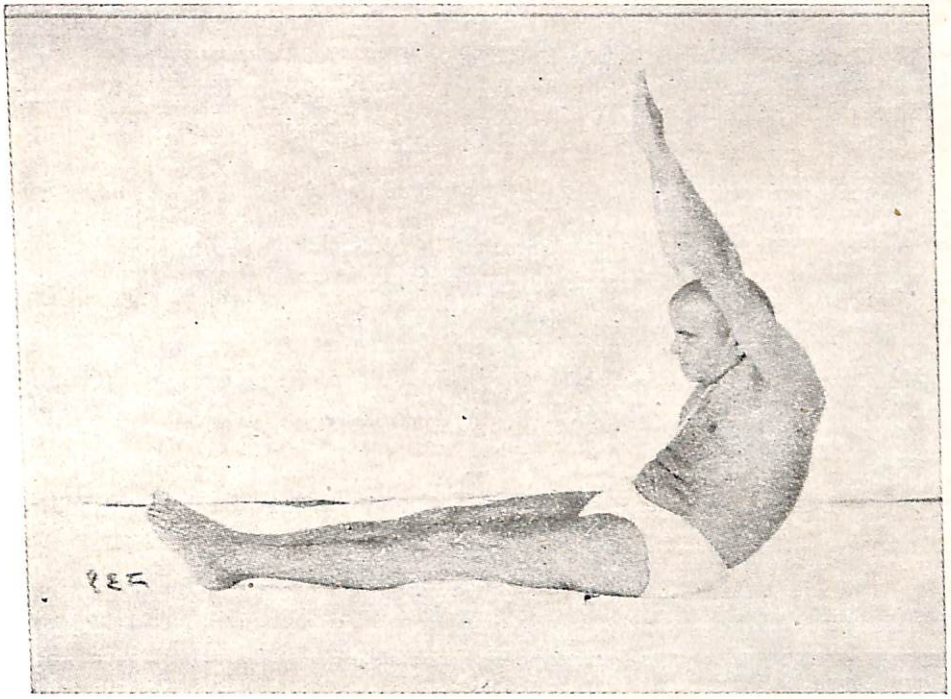
लाभ—इसके अभ्यास से पीठ, रीढ़, कमर की अस्थियों तथा उदर की दुर्बलता दूर होती है। छाती चौड़ी और पुष्ट होती है।

(१९८) **शयन उत्थान-आसन**—चित्त लम्बे लेटकर हाथों को शिर की ओर सीधे तान दें। और श्वास पूरक करके धीरे-धीरे शिर, ग्रीवा, हाथों को उठाते हुए बैठ जाएँ। अब कमर को आगे झुकाते हुए शिर घुटनों पर टेक दें। शनैः-शनैः प्रश्वास रेचक कर दें। पुनः श्वास पूरक करते हुए पूर्ववत लेटकर समस्त प्रक्रिया करें। १५-२० बार तो करें ही।

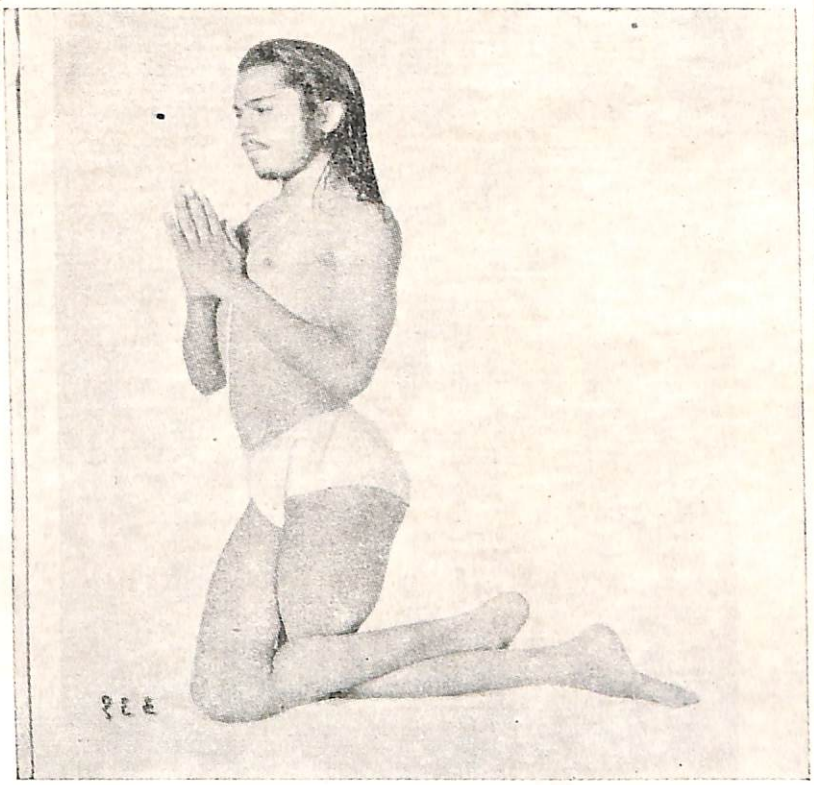
लाभ—उदर को कृश करने तथा पाचन-शक्ति को बढ़ाने के लिए यह आसन अत्यन्त उपयोगी है।

(१९९) **पादगुम्फित उत्थित-आसन**—घुटनों को मोड़कर घुटनों के बल खड़े हों। और दक्षिण पैर से वाम पैर को लपेटकर दोनों घुटनों को दृढ़तापूर्वक भूमि पर स्थापित करके ग्रीवा-पीठ-कटि को सीधा रखते हुए स्थित हो जाएँ। अब दोनों हाथों को सामने जोड़कर यथासम्भव इसी स्थिति में रहें। पुनः पूर्व स्थिति में आकर पैर बदलकर इसको कई बार करें।

लाभ—उक्त आसन का अभ्यास पैरों की सन्धियों को लचकीला और शक्तिशाली बनाता है। अण्डकोष-वृद्धि को रोकता तथा शुक्राशय और मूत्राशय को स्वस्थ रखता है।

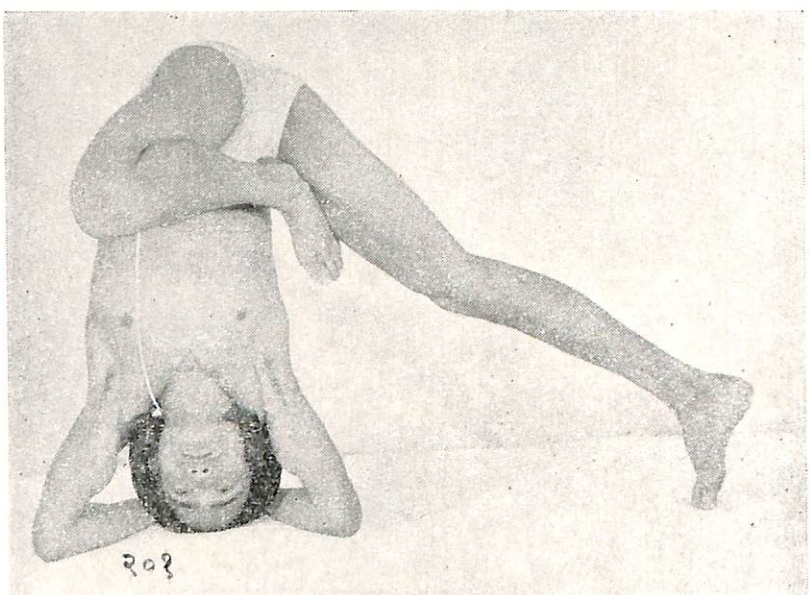


१९८
शयनउत्थान-आसन



१९९
पादगुम्फित उत्थित-आसन

२००
विपरीत हस्तपाद-आसन



२०१
एकपादशीर्ष-आसन

(२००) **विपरीत हस्तपाद-आसन**—सीधे खड़े होकर पैरों को डेढ़ हाथ के लगभग चौड़ा कर लें। अब कटि से ऊपर के भाग को पीठ की ओर साधते हुए इतना झुकें कि दोनों पैरों के टखने दोनों हाथों से पकड़े जा सकें अथवा हथेलियाँ भूमि पर टखनों के समीप टिक सकें। अब टखनों को पकड़कर अथवा हथेलियाँ उक्त प्रकार से भूमि पर टिकाकर शरीर को चक्राकृति में रखकर यथाशक्ति ठहरे रहें। यह आसन कठिन है।

लाभ—इस आसन के अनेक लाभ हैं। यह रीढ़ को कोमल, लचकीला तथा दृढ़ बनाता है। फलतः कुबड़ापन नहीं आता। कटि तथा उदर और अँतड़ियों को निर्विकार बनाता है, पाचनशक्ति ठीक रहती है। बुढ़ापे को शीघ्र नहीं आने देता, शरीर में सुकुमारता तथा लावण्य बनाए रखता है।

(२०१) **एकपाद शीर्ष-आसन**—पैर के पञ्जों के बल बैठकर, दक्षिण-हथेली पर बाईं हथेली रखकर कुछ दूरी पर सामने भूमि पर दृढ़ता से जमा लें। अब झुककर इन हथेलियों पर शिर रखकर, हाथों के सहारे ही समूचे शरीर को ऊपर आकाश की ओर करके सीधा खड़ा करलें। फिर दक्षिणपाद को बाईं जंघा-मूल पर रखकर वायाँ पैर वामपार्श्व की ओर धीरे-धीरे झुकाते हुए भूमि पर रख दें—टिका दें।

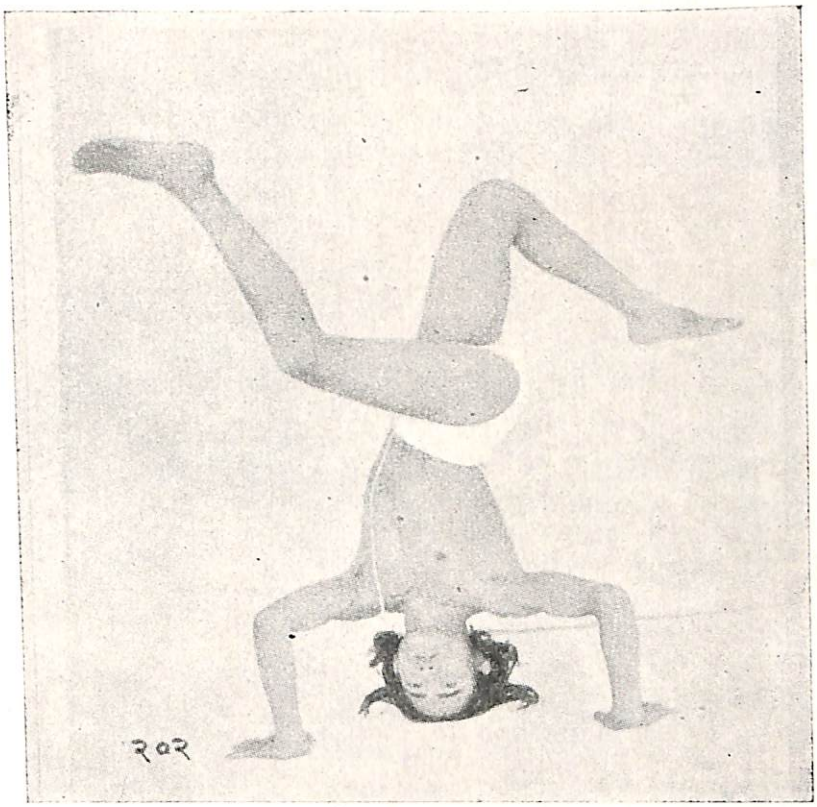
लाभ—यह आसन शिर को पीड़ाग्रस्त नहीं होने देता। यदि शिरपीड़ अन्य उपायों से न जाती हो तो जिस नथुने से श्वास चल रहा हो उसे रुई ठूँसकर बन्द करके इस आसन का अभ्यास किया करें। इससे भूख भी बढ़ती है।

(२०२) **पादवक्त्र कपाली-आसन**——पैरों के पंजों के भार बैठकर कुछ आगे को झुकें, और दोनों हथेलियों को एक हाथ की चौड़ाई पर सामने भूमि पर रख दें—जमा दें। अब बीच में शिर रखकर, टाँगें ऊपर उठाकर शरीर को हथेलियों पर उठा लें—खड़ा कर लें। पश्चात् पैरों को दाएँ-बाएँ झुकाकर करो।

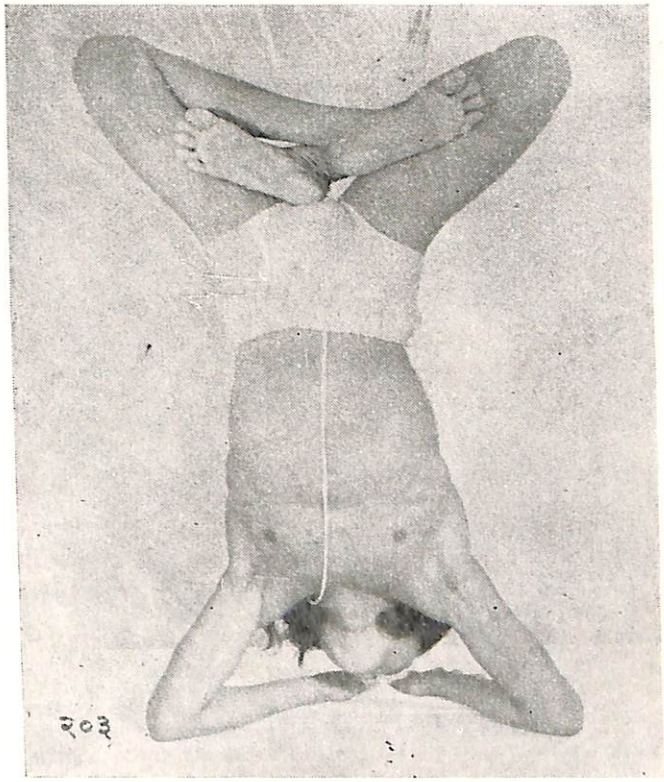
लाभ—इस आसन से मस्तिष्क के तन्तु स्वच्छ होते हैं, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, पैर भी पुष्ट होते हैं।

(२०३) **विपरीत ऊर्ध्वपद्मासन**—पद्मासन लगाकर दोनों हथेलियों सहित कोहनियाँ भूमि पर स्थापित करें। फिर पद्मासन के साथ ही शरीर को ऊपर उठाकर इन कोहनियों पर तौल लें। शिर भी भूमि से उठा रहे। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर छोड़ दें।

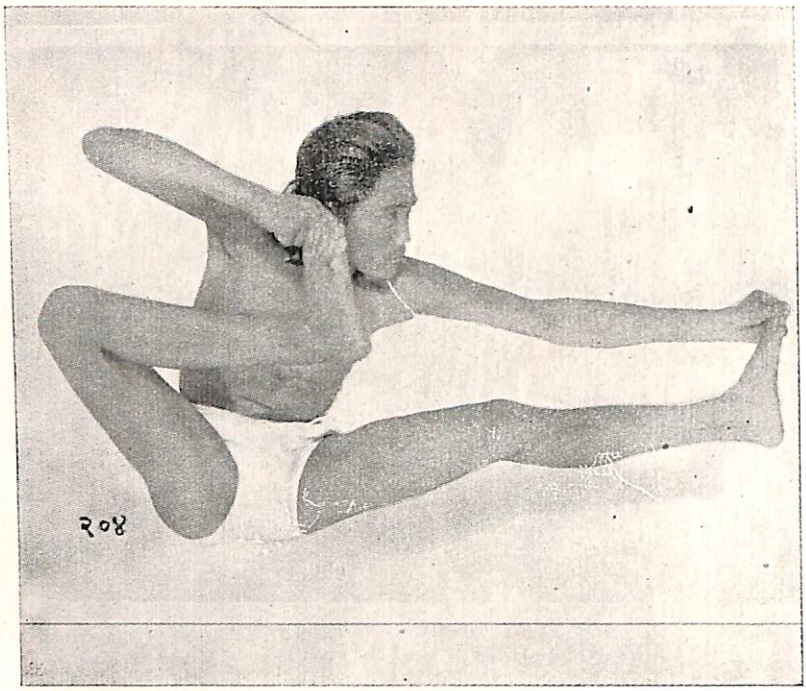
लाभ——इसके नित्य अभ्यास से उदर-कटि-वक्षस्थल में कोई विकार नहीं आने पाता। अन्यान्य छोटे-मोटे रोग निवृत्त हो जाते हैं तथा शरीर सदा हृष्ट-पुष्ट-बलिष्ठ एवं स्वस्थ रहता है।



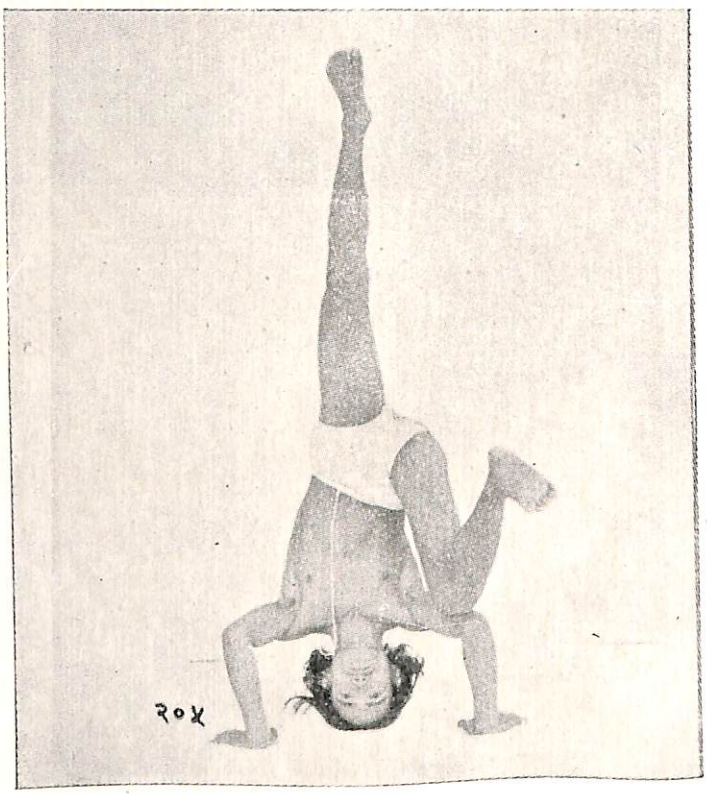
२०२
पादवक्त्र कपाली-आसन



२०३
विपरीत ऊर्ध्वपद्म-आसन



२०४
उत्थित एकपाद-
आकर्षण-आसन



२०५
ऊर्ध्व एकपाद-आसन

(२०४) **उत्थित एकपाद आकर्षण-आसन**—सीधे खड़े होकर पैरों को मिला लें और टाँगें सीधी रखते हुए कमर से आगे को झुकें। अब दाएँ हस्त से दक्षिण पैर का अँगूठा पकड़ें और श्वास पूरक करके कुम्भक कर लें तथा दक्षिण-पाद के अँगूठे को खींचकर कान तक ले आएँ। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर छोड़ दें।

लाभ—इससे टाँगों की नस-नाड़ियाँ लचकीली और दृढ़ तथा माँस-पेशियाँ सुडौल बनती हैं।

(२०५) **ऊर्ध्व एकपाद-आसन**—दोनों हथेलियाँ एक हाथ की चौड़ाई से सामने एक हाथ की दूरी पर पृथ्वी पर जमाकर, दोनों कोहनियों पर दोनों घुटने रख दें और दायाँ पैर ऊपर की ओर सीधा तान दें। शिर भूमि से सटा रहे। कुछ देर इसी स्थिति में रहें, फिर पूर्वस्थिति में आकर दूसरी टाँग उठाकर इसे करें।

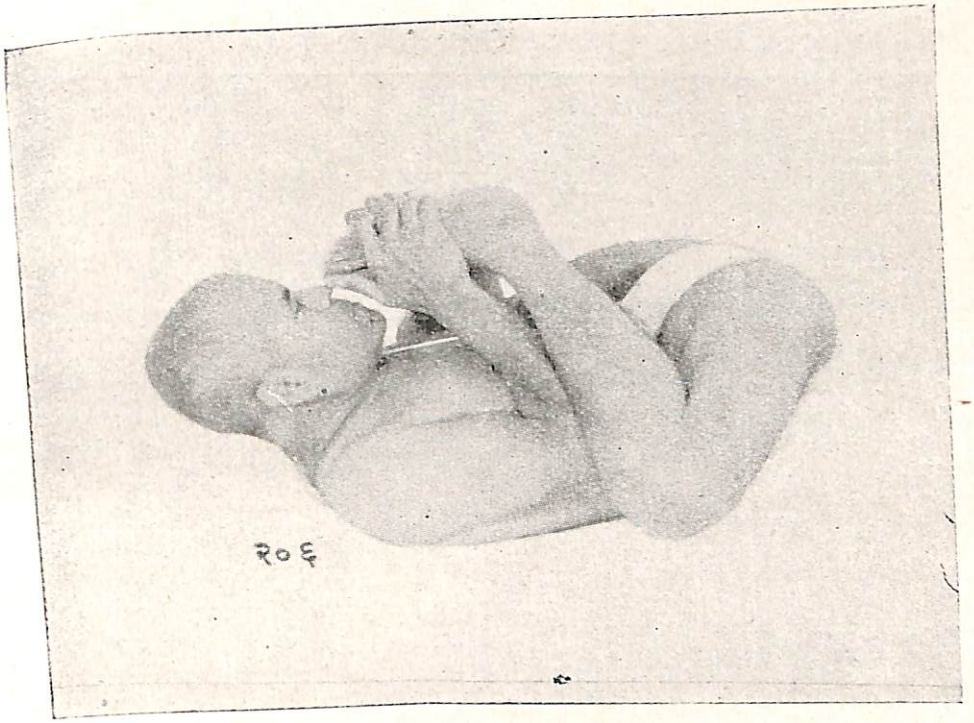
लाभ—यह ब्रह्मचर्य-रक्षा में सहायक होता है और बल, शक्ति, पराक्रम बढ़ाता है।

(२०६) **शयन द्विपाद नासाग्र स्पर्श-आसन**—भूमि पर चित्त लेटकर श्वास पूरक करके कुम्भक कर लें। अब दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगूठे पकड़कर उठाएँ। शिर को भी कुछ उठाकर फिर दोनों पैरों के अँगूठों को पकड़कर नासिका के अग्र-भाग से लगाएँ। रेचक करते समय टाँगें फैलाकर लेट जाएँ। इसी प्रकार प्राणा-याम सहित अथवा बिना प्राणायाम के जैसी इच्छा हो करें।

लाभ—यह आसन पेट को पतला, हल्का और कमर को कोमल बनाता है तथा भूख भी अच्छी लगती है।

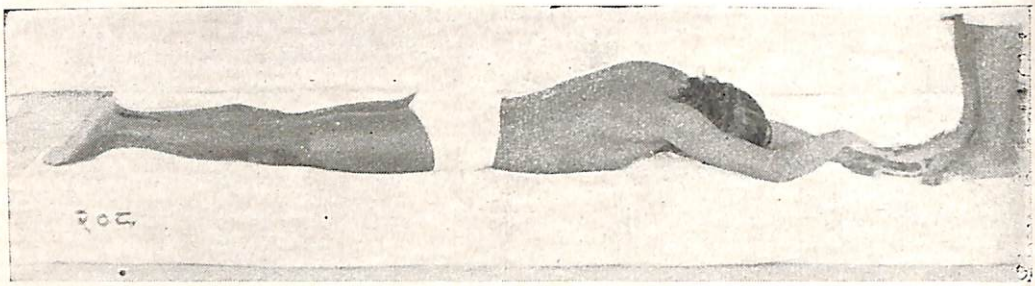
(२०७) **उत्थितहस्त प्रसारण-आसन**—दोनों पैरों को दो हाथ की चौड़ाई पर रखकर सीधे खड़े हों। अब दोनों हाथों को दाएँ-बाएँ फैलाकर, श्वास रोककर, दक्षिण पार्श्व (करवट) की ओर इतना झुकें कि दायाँ हाथ बाएँ पैर के पंजे पर आ जाए और बायाँ हाथ ऊपर को सीधा तन जाए। इतना कर लेने पर फिर वाम पार्श्व की ओर पूर्ववत् झुकें और बायाँ हाथ दक्षिण पैर के पंजे पर टिककर दायाँ हाथ ऊपर को तन जाए।

लाभ—इससे उदर ठीक रहता है और शरीर स्वस्थ होता है।

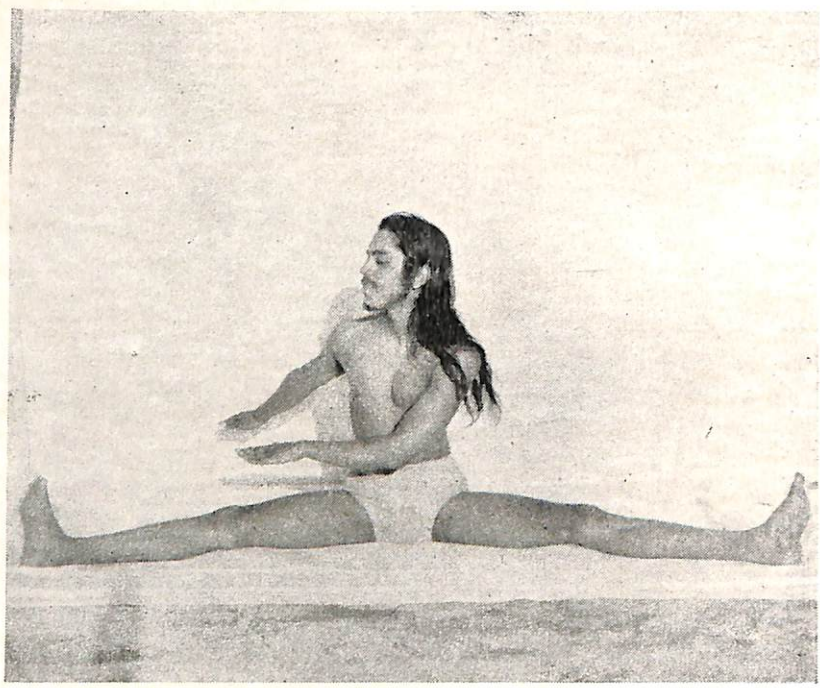


२०६
शयन द्विपाद-
नासाग्रस्पर्श-आसन

२०७
उत्थितहस्त-प्रसारण-आसन



२०८--साष्टाङ्ग दण्डवत-आसन



२०९--विस्तृतपाद-हस्त स्पर्श-आसन

(२०८) **साष्टाङ्ग दण्डवत-आसन**—उदर के बल सीधे लेटकर दोनों हाथों को सिर से आगे बढ़ाकर, भुजाओं को फैलाकर, एक हाथ की कलाई पर दूसरे हाथ की (दक्षिण हाथ पर बाएँ हाथ की) कलाई आ जाए और आचार्य के दक्षिणपाद को हमारा दायाँ हाथ, एवं वामपाद को हमारा बायाँ हाथ स्पर्श करे।

लाभ—इस आसन का प्रयोग गुरुजनों और देवालयों में देवता को प्रणाम करने के लिए किया जाता है। यह नम्रता की भावना उपजाता, अभिमान को नष्ट करता है; श्रद्धा-भक्ति और प्रेम को बढ़ाता है।

(२०९) **विस्तृत पाद-हस्त स्पर्श-आसन**—टाँगें सामने फैलाकर बैठें और इन्हें दक्षिण वाम-पार्श्वों की ओर यथाशक्ति चौड़ा कर लें। अब दोनों भुजाओं को स्कन्धों के दाएँ-बाएँ फैला लें, सीधा तान लें और इसी अवस्था में मुख, ग्रीवा और बायाँ हाथ झुकाते और मोड़ते हुए बायाँ हाथ दक्षिण पैर पर रख दें। किन्तु दक्षिण-हस्त विपरीत दिशा में सीधा रहे। फिर बाईं ओर मुख-ग्रीवा करके दक्षिणहस्त वामपाद पर रखें, बायाँ हाथ उसके विपरीत दिशा में ताने रहें। इसी प्रकार कई बार करें।

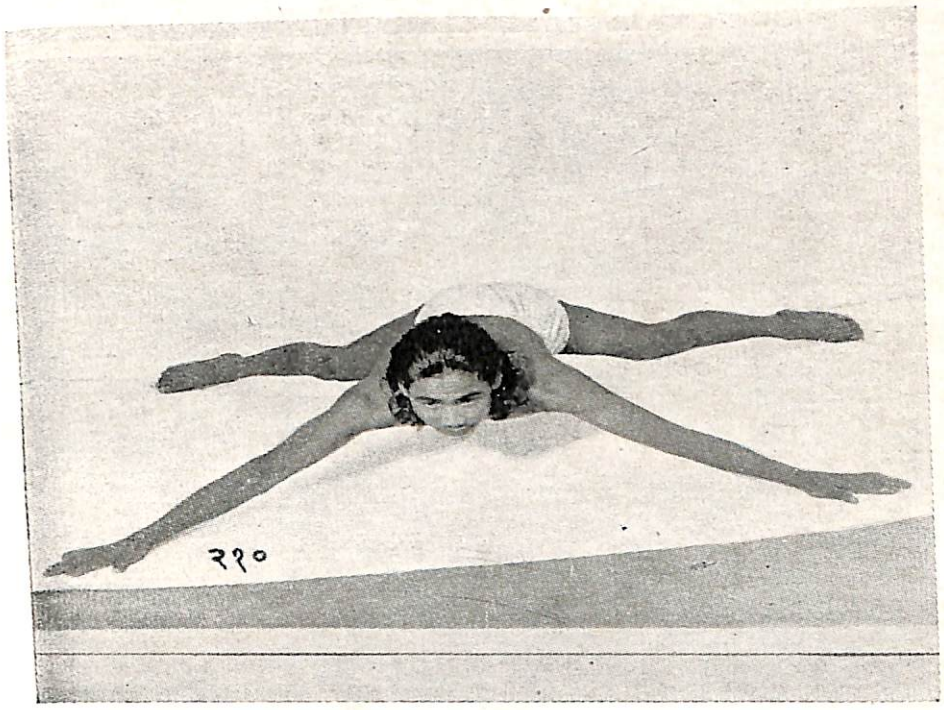
लाभ—इस आसन से उदर-गत पाचन-शक्ति बढ़ती है और आँतें ठीक कार्य करती हैं।

(२१०) **चतुष्पाद-आसन**—छाती के बल भूमि पर लेट जाएँ और हाथ-पैरों को यथाशक्ति भूमि पर फैला दें। अब पूरक करते हुए हथेलियों तथा पैर के पंजों पर सम्पूर्ण शरीर को तौलें। फिर रेचक करते समय लेट जाएँ। इसी प्रकार पुनः-पुनः अभ्यास करें। इस कठिन आसन को शनैः-शनैः करें।

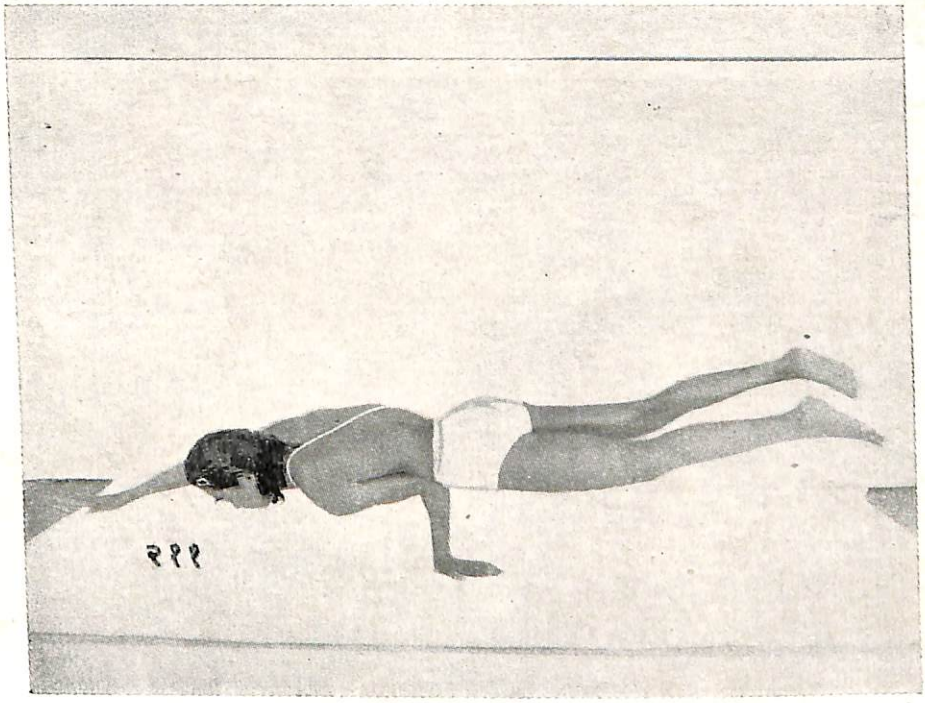
लाभ—यह आसन समस्त शरीर में शक्ति तथा प्राणों में कार्य-शक्ति बढ़ाता है, रक्त शुद्धि भी करता है।

(२११) **एकहस्त शरीर उत्थान-आसन**—बाईं हथेली भूमि पर स्थापित करें और नाभि-स्थान बाईं कोहनी पर रखकर दक्षिण-हस्त शिर की ओर सीधा करके तान लें और सम्पूर्ण शरीर को मयूरासन की भाँति तौल लें। इस स्थिति में कुछ देर रहकर फिर दूसरे हाथ से भी ऐसा ही करें।

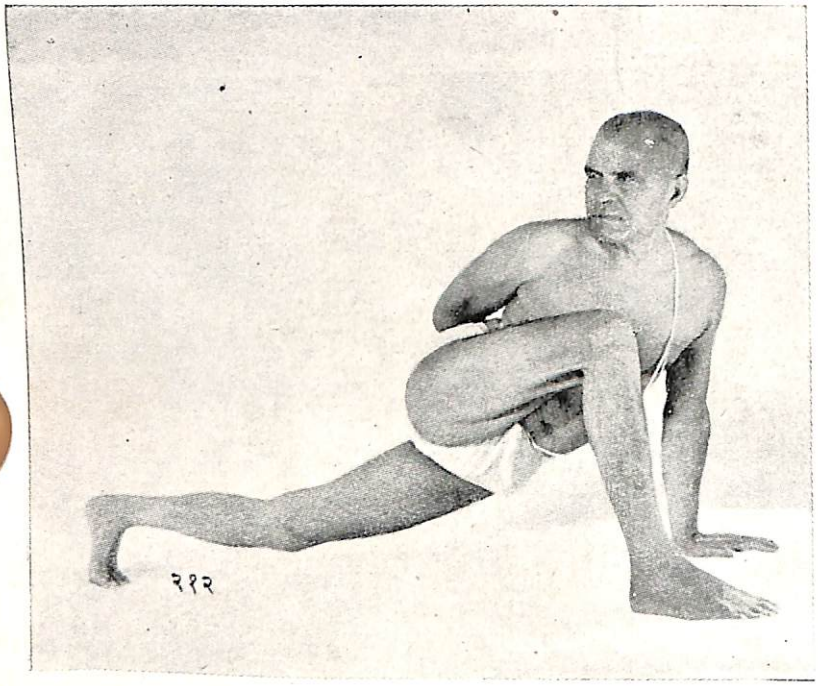
लाभ—इससे जिगर, तिल्ली, गुल्म तथा आँतों से सम्बन्धित रोगों का निवारण होता है और वात-पित्त-कफ़ शान्त रहते हैं। उदर स्थूल नहीं होता, शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।



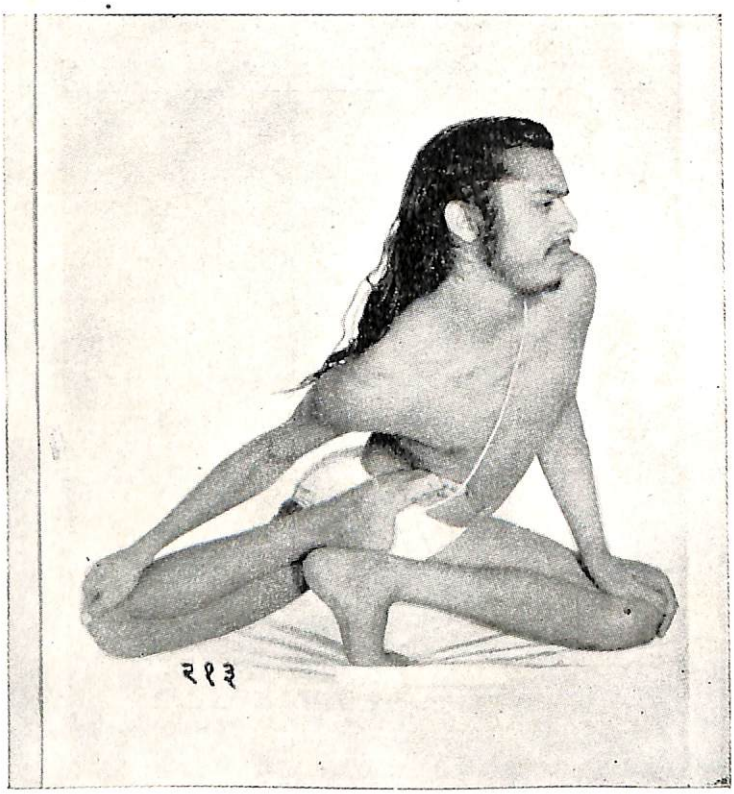
२१०
चतुष्पाद-आसन



२११
एकहस्त-शरीर-
उत्थान-आसन



२१२
एकपाद-हस्त-दण्ड-
आसन



२१३
पार्ष्णिपीड़-आसन

(२१२) **एक पाद-हस्त दण्ड-आसन**—सीधे खड़े होकर दक्षिण-पैर डेढ़ हाथ की दूरी पर सामने रखें। कमर से सामने झुककर बाईं हथेली दक्षिण-पाद के बराबर रखकर, श्वास अन्दर भरकर, दक्षिण-हस्त की मुट्ठी बाँधकर पीठ पर रख लें और वाम-हस्त तथा दक्षिण पैर की सहायता से दण्ड निकालें। इसी प्रकार कई दण्ड निकालें।

लाभ—समस्त शरीर की बल-वृद्धि के साथ-साथ मुख्य रूप से हाथ, पैर, छाती का बल बढ़ता है।

(२१३) **पार्ष्णिपीड-आसन**—उत्कट आसन से बैठकर, बायाँ घुटना वाम-पार्श्व में भूमि पर फैलाकर इस प्रकार धरें कि एड़ी उपस्थेन्द्रिय के सामने हो जाए। अब दायाँ घुटना दक्षिण-पार्श्व में भूमि पर टेककर और इसे पीछे की ओर मोड़कर, पंजा उदर पर रखकर इस प्रकार ले जाएँ कि पैर की अँगुलियों से नाभि-स्थान दब जाए और एड़ी बाईं एड़ी के बीच आ जाए। फिर बायाँ हाथ बाएँ जानु पर और दक्षिण हाथ दाएँ जानु पर रखकर वामपार्श्व की ओर मुँह करके शक्ति अनुसार ठहरें।

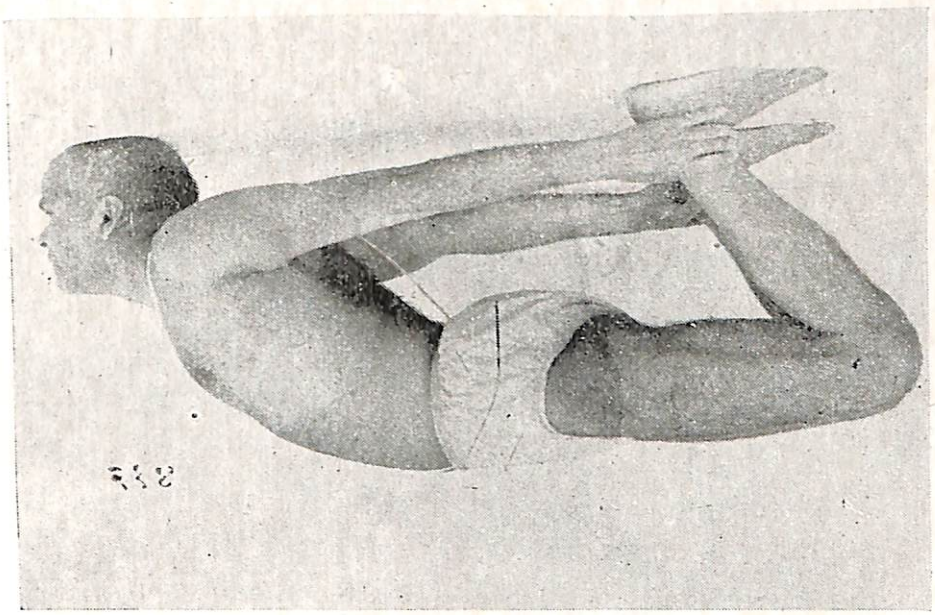
लाभ—इसके अभ्यास से जिगर और तिल्ली के विकार तथा तद्जन्य रोग दूर हो जाते हैं। पैरों की सन्धियाँ, स्नायु आदि भी लचीले और सशक्त हो जाते हैं।

(२१४) **अर्द्धचक्र-आसन**—भूमि पर चित्त लेटकर दोनों पैरों की एड़ियाँ नितम्बों के समीप रखकर घुटने खड़े कर लें। अब दोनों हाथों से पैरों के गिट्टों के समीप के स्थान को दृढ़ता से पकड़ें और शिर तथा पैरों के सहारे शरीर को संभालते हुए धड़ को चक्राकृति में भूमि से ऊपर उठाए रहें।

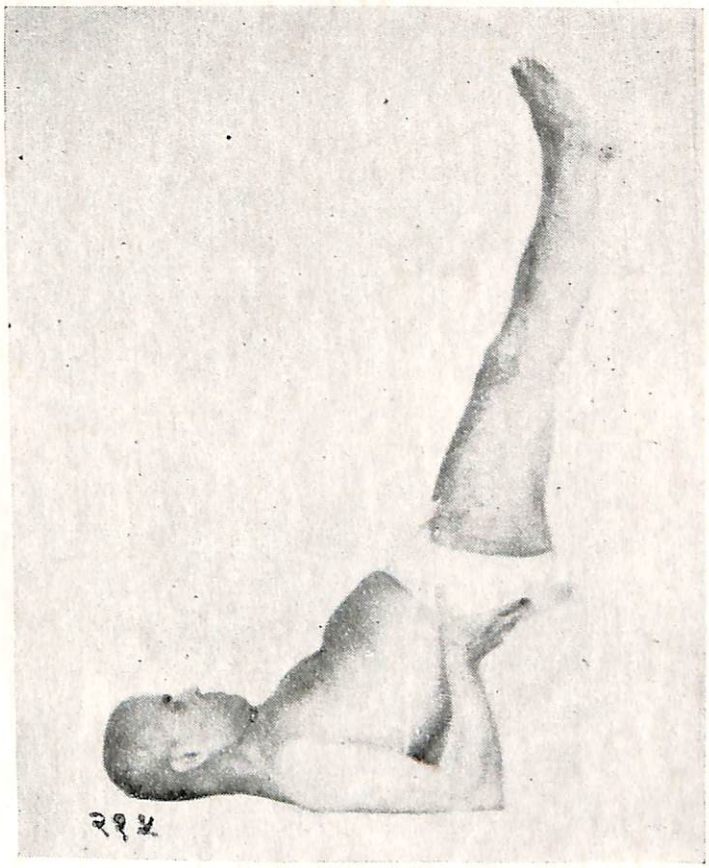
लाभ—इसके लाभ भी चक्रासन के समान ही हैं।

(२१५) **विपरीतकरण-आसन**—साधारण रीति से लेटकर, पैरों को ऊपर उठाकर, नितम्ब सहित कटिभाग को हथेलियों का सहारा देकर पैरों को भूमि से अढ़ाई हाथ ऊपर उठा लें और दृष्टि पैर के अँगूठों पर रहे। इस स्थिति में यथाशक्ति ठहरें।

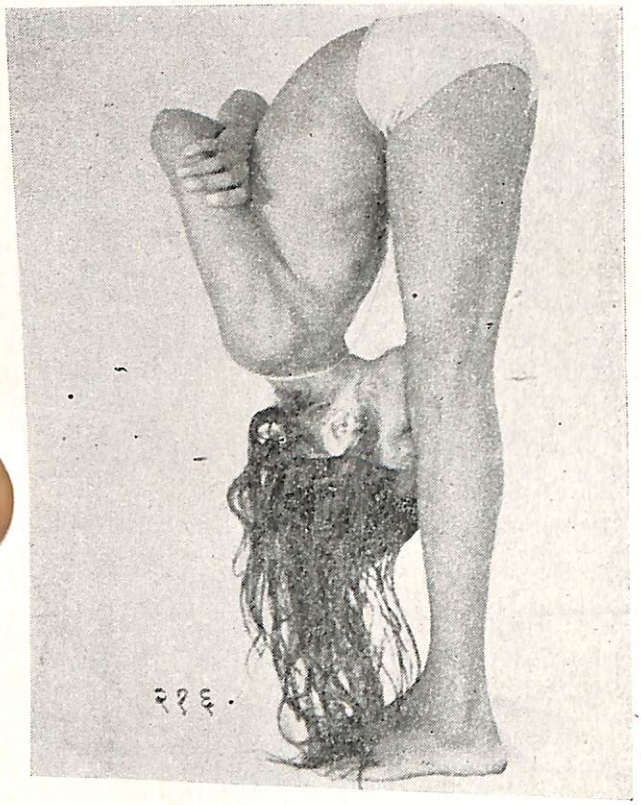
लाभ—इस आसन के लाभ सर्वाङ्ग-आसन के समान ही हैं।



२१४
अर्द्धचक्र-आसन



२१५
विपरीतकरण-आसन



२१६
पृष्ठबद्ध जानुस्पर्श-आसन

२१७
शयनपाद संयुक्त-
हस्तस्पर्श-आसन

(२१६) **पृष्ठबद्ध जानुस्पर्श-आसन**—सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर कोहनियों को परस्पर पकड़ लें। अब श्वास बाहर निकालकर और आगे झुककर दोनों घुटने नासिका से स्पर्श करें।

लाभ—इससे सभी अङ्गों को स्फूर्ति मिलती है, किन्तु उदर को विशेष रूप से लाभ पहुँचता है।

(२१७) **शयनपाद संयुक्त हस्तस्पर्श-आसन**—चित्त लेटकर दोनों भुजाओं को कन्धों के आस-पास लम्बा पसार दें। अब श्वास पूरक करके दोनों पैरों को मिलाकर एक बार वाम हस्त की हथेली को दक्षिण हाथ से स्पर्श करें और दूसरी बार दक्षिण हाथ से बाईं हथेली को स्पर्श करें। रेचक करते समय पूर्वस्थिति में हो जाएँ।

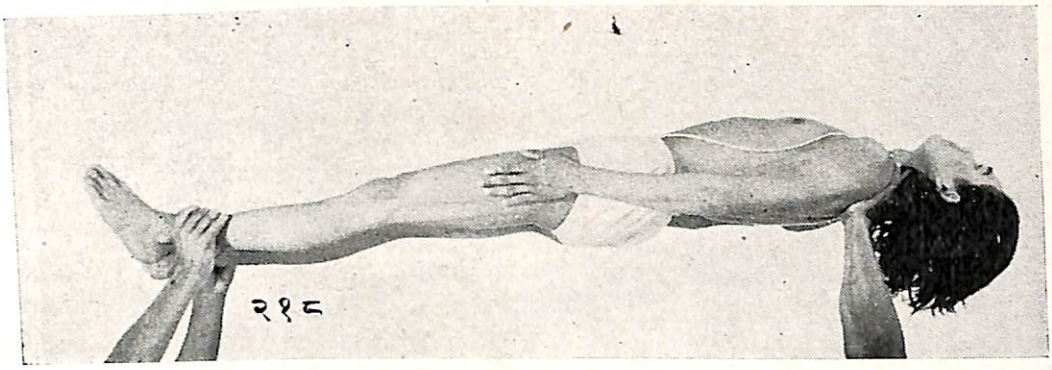
लाभ—इससे कटि और उदर को बहुत लाभ होता है।

(२१८) **शव-आसन**—चित्त लेटकर श्वास से शरीर को पूर्णतया भरकर अकड़ा लें। दण्ड के समान शरीर ऐसा कठोर हो जाए कि शिर को पकड़कर उठाने पर समूचा सीधा खड़ा हो जाए। कहीं से भी मुड़े नहीं। और यदि पैरों को पकड़ कर उठाएँ तो भी पूर्ववत् कहीं से बिना मुड़े दण्ड के समान शरीर खड़ा हो जाए।

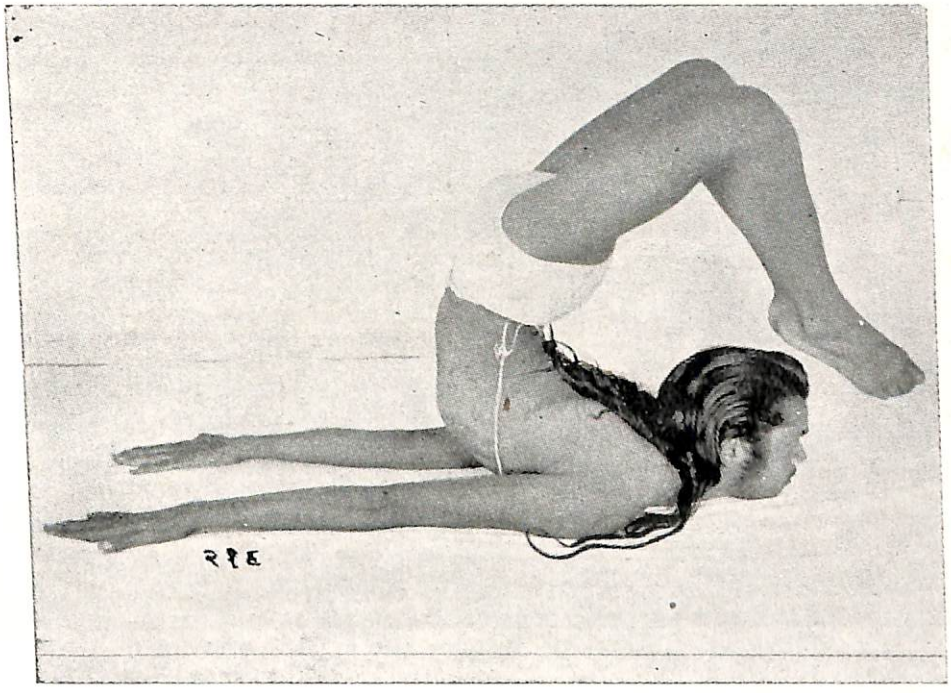
लाभ—इस आसन से समस्त देह पर अधिकार हो जाता है। प्राण के वशित्व से शरीर विकास पाता है और दृढ़ बनता है।

(२१९) **विस्तृत हस्तपादचक्र-आसन**—छाती और उदर के सहारे लेटकर दोनों हाथों को कन्धों के दाएँ-बाएँ भूमि पर फैला लें। अब ठोड़ी, कन्धे और दोनों भुजाओं के सहारे शरीर के पिछले भाग के अङ्गों को सीधा ऊपर को खड़ा करके घुटनों से आगे पैरों को मोड़कर शिर की ओर इतना झुकाएँ कि पैरों के अँगूठे शिर को स्पर्श करें। कठिनता के कारण, अभ्यास से धीरे-धीरे यह आसन भली प्रकार होने लगता है।

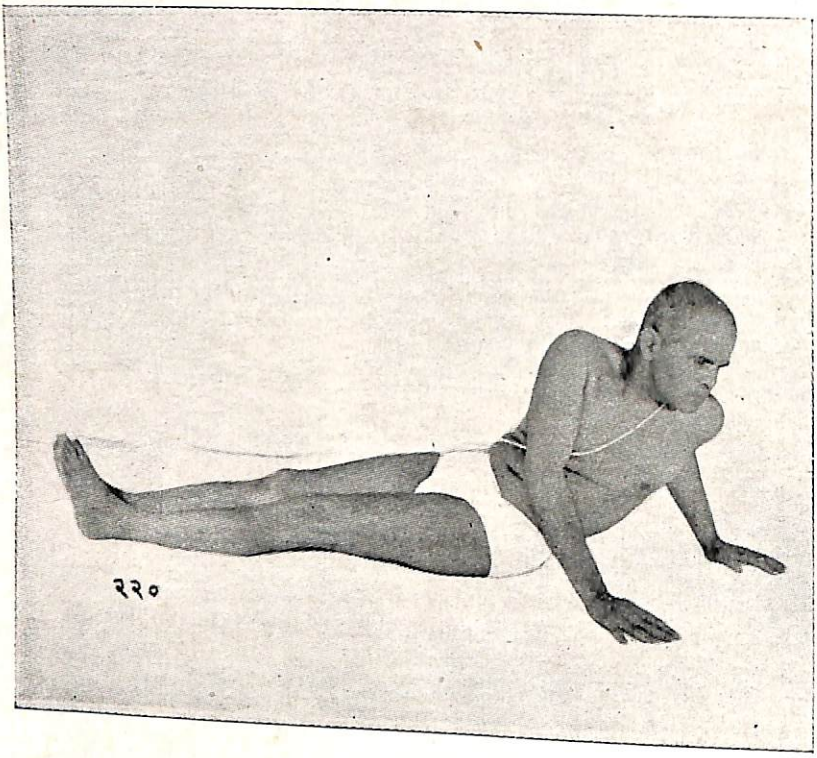
लाभ—ग्रीवा, वक्षस्थल, मेरुदण्ड एवं शरीर के अन्य सभी अंगों को यह आसन नरम, लचकीला, स्वस्थ एवं पुष्ट बनाता है। रबड़ के समान यह शरीर भी मुड़ने-तुड़ने लगता है। शरीर पर बहुत कुछ अधिकार हो जाता है।



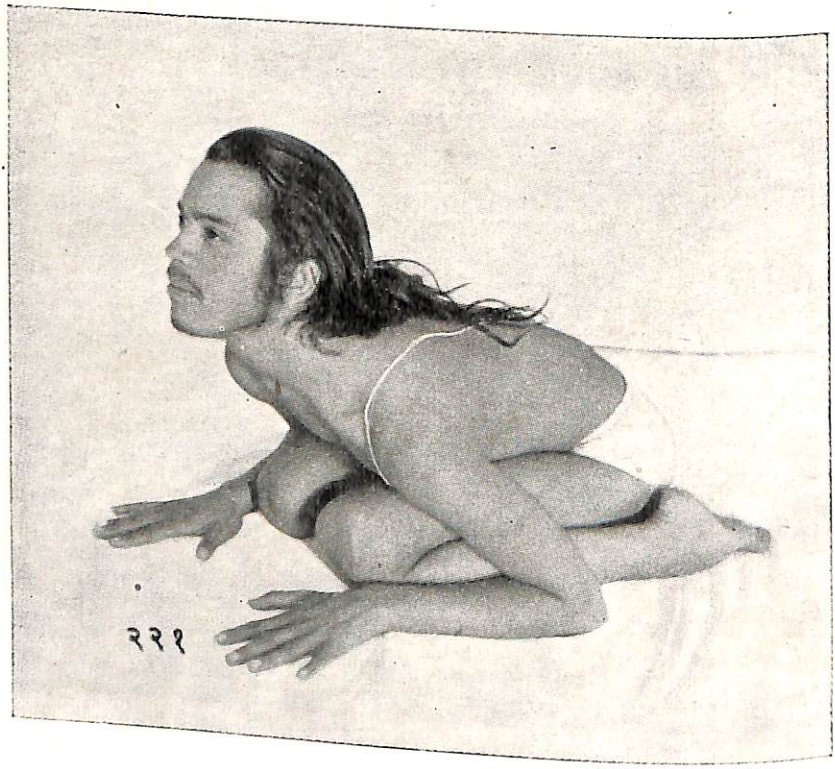
२१८——शव-आसन



२१९——विस्तृत हस्तपाद चक्र-आसन



२२०
द्विपार्श्व-पृष्ठाभि-
मुख-आसन



२२१
मण्डूकी-आसन

(२२०) **द्विपार्श्व पृष्ठाभिमुख-आसन**——दोनों पैरों को मिलाते हुए सामने सीधा फैलाकर बैठें। अब कमर से ऊपर के भाग को बाईं करवट की ओर मोड़कर दोनों हथेलियाँ बाईं ओर ही भूमि पर टिका दें। कुछ देर इसी स्थिति में रहकर फिर दक्षिण करवट की ओर मुड़कर दोनों हथेलियाँ इसी ओर रखें। क्रमशः इसी प्रकार दोनों ओर करें।

लाभ—स्थूलकाय और स्थूल उदर वाले व्यक्ति इस आसन से अपना बढ़ा हुआ उदर सरलता से छोटा-हल्का बना सकते हैं।

(२२१) **मण्डूकी आसन**—दक्षिण पाद नितम्ब के दक्षिण पार्श्व में और वामपाद नितम्ब के वामपार्श्व में इस प्रकार रखें कि पादतल तो ऊपर को तथा पैरों के अँगूठे एक हाथ की दूरी पर हो जाएँ। अब दोनों जानुओं को परस्पर मिलाकर दाईं ओर दाईं हथेली तथा बाईं ओर बाईं हथेली घुटनों के समीप भूमि पर जमाकर सामने को इतना झुकें कि छाती जानुओं से जा सटे। फिर पूरक प्राणायाम करते हुए शिर और गर्दन को कुछ ऊपर को तान दें एवं दृष्टि आकाश की ओर रहे।

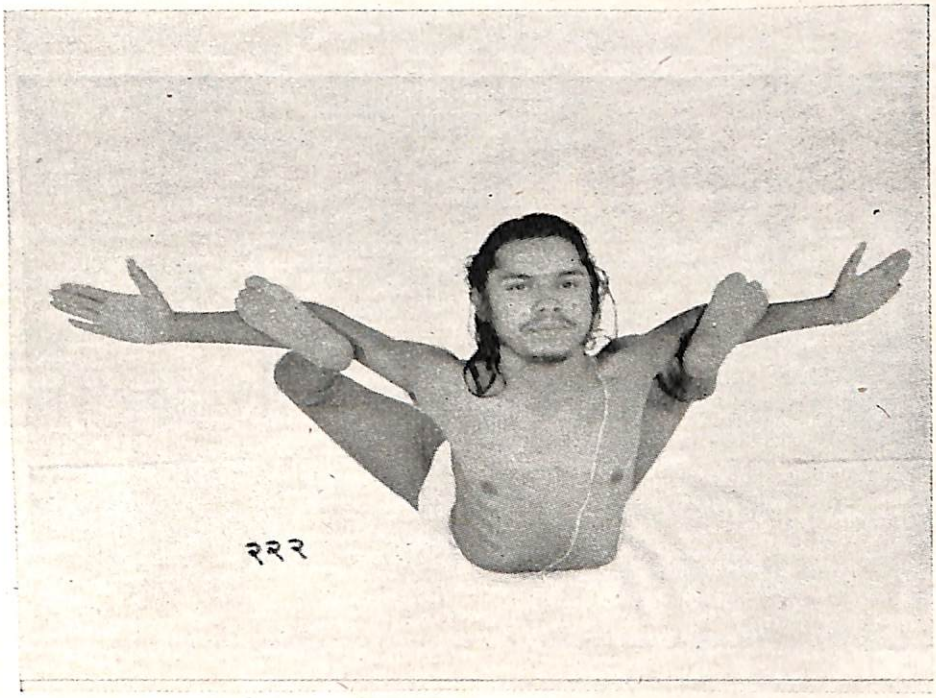
लाभ—इसके अभ्यास से कटि, टाँगें, भुजाएँ और पैरों की सन्धियाँ कोमल, लचीली तथा दृढ़ बनती हैं।

(२२२) **शकुनि-आसन**—भूमि पर पट्ट (छाती और उदर के बल) लेट कर दोनों घुटने मोड़कर पाद-पृष्ठों को पीठ की ओर ले जाएँ। अब दोनों हाथों को भी पीठ की ओर ले जाकर, फैली भुजाओं के मध्य में पादपृष्ठों को स्थापित कर दें। तत्पश्चात् सिर-ग्रीवा-छाती को ऊपर की ओर तानें, तथा दक्षिणहस्त को दाईं, और वामहस्त को बाईं ओर तानकर ऐसे फैलाएँ कि पक्षी के पँख सरीखे दीख पड़ें, इस स्थिति में यथाशक्ति रहकर इसे छोड़ दें।

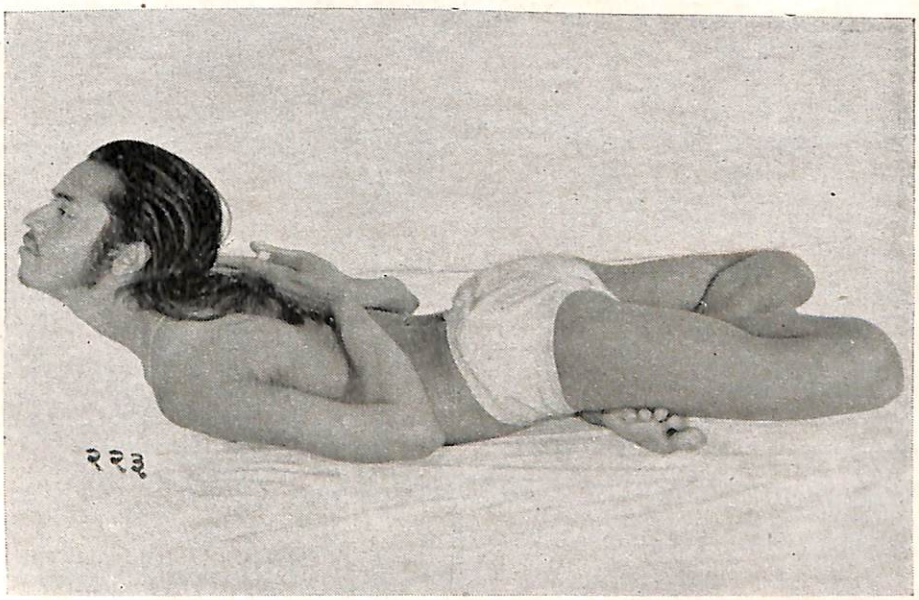
लाभ—इससे कन्धे, छाती और भुजाएँ बलवान होती हैं।

(२२३) **पतङ्ग-आसन**—पद्मासन लगाकर भूमि पर उदर के बल लेट जाएँ। और दोनों हाथों को पीठ की ओर जोड़कर इस प्रकार घुमाएँ कि हाथों की अँगुलियाँ शिर की ओर हो जाएँ तथा घुटने पृथ्वी से ऊपर उठे रहें और शिर पीछे की ओर हो। तदुपरान्त श्वास अन्दर पूरक करके शिर और छाती यथासम्भव ऊपर को करके इसी स्थिति में यथाशक्ति रहने का प्रयत्न करें।

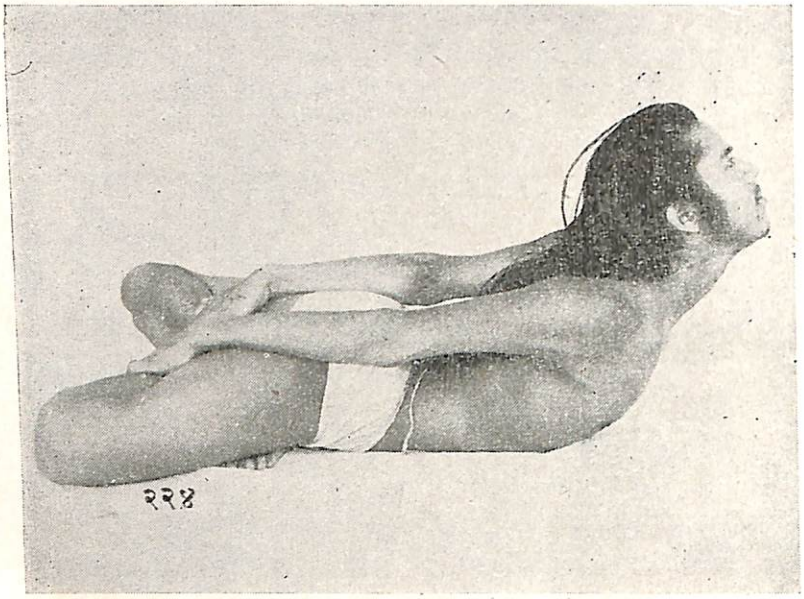
लाभ- —इस आसन के अभ्यास से उदर का मेद छँट जाता है। उदरगत पाचक-यन्त्र ठीक कार्य करते हैं। करपृष्ठ तथा मणिबन्ध (कलाइयाँ) शक्ति-सम्पन्न बन जाते हैं।



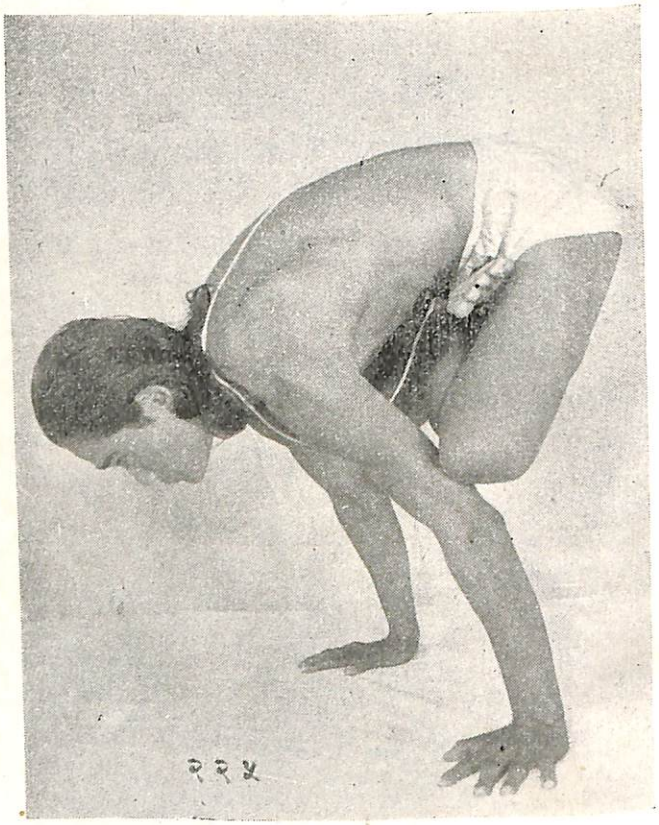
२२२
शकुनि-आसन



२२३
पतङ्ग-आसन



२२४
विपरीत पद्मशयन-
ऊर्ध्वमुख-आसन



२२५
उत्तमाङ्ग-आसन

(२२४) **विपरीत पद्मशयन ऊर्ध्वमुख-आसन**—पद्मासन लगाकर छाती के बल लेट जाएँ। फिर दोनों हाथों को पीठ की ओर ले जाकर दोनों पिण्डलियों को दृढ़ता से पकड़ते हुए छाती, ग्रीवा, शिर ऊपर को उठाकर मुख आकाश की ओर कर लें। अब दोनों जानुओं को भी भूमि से कुछ ऊपर उठाकर उदर पर स्थित हो जाएँ।

लाभ—शिर, ग्रीवा, वक्षस्थल, स्कन्ध और कटि इससे दृढ़ बनते हैं।

(२२५) **उत्तमाङ्ग-आसन**—पद्मासन में स्थित होकर दोनों हथेलियों को सामने भूमि पर जमा दें। अब शरीर को धीरे-धीरे हाथों के बल ऊपर उठाकर दोनों घुटने दोनों कोहनियों पर टिका लें और दृष्टि आकाश की ओर रखते हुए यथाशक्ति इसी अवस्था में बने रहें।

लाभ—इससे शरीर के समस्त अङ्ग-प्रत्यङ्ग पुष्ट और सुडौल बनते हैं। पाचन-शक्ति भी बढ़ती है।

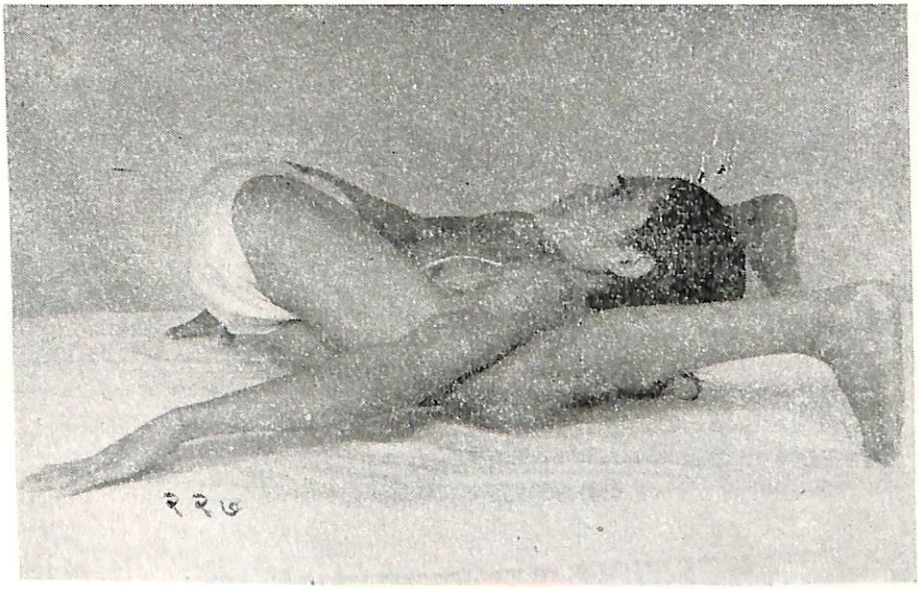
(२२६) **द्विपादाँगुष्ठस्थित-आसन**——दोनों पैरों की अँगुलियाँ पादतलों की ओर मोड़कर एकमात्र दोनों अँगूठों के सहारे दोनों एड़ियाँ उठाकर इन पर नितम्ब रखकर बैठें। अब दोनों भुजाओं को कन्धों के बराबर ऊँचा उठाकर सीधा फैला लें। घुटनों को परस्पर मिला लें।

लाभ——इस आसन से केवल पैर के अँगूठों और अँगुलियों की सहनशक्ति बढ़ती हैं। और ये बलिष्ठ बनते हैं।

(२२७) **हस्तपाद मेरुदण्ड-आसन**—पीठ के सहारे भूमि पर लेटकर 'हलासन' के समान दोनों पैरों को शिर की ओर ले जाकर दोनों ओर फैला दें। अब दोनों हाथ जंघाओं के ऊपर से पीछे लेजाकर कटि के दोनों पार्श्वों में फैलाकर इसी स्थिति में यथाशक्ति रहें।

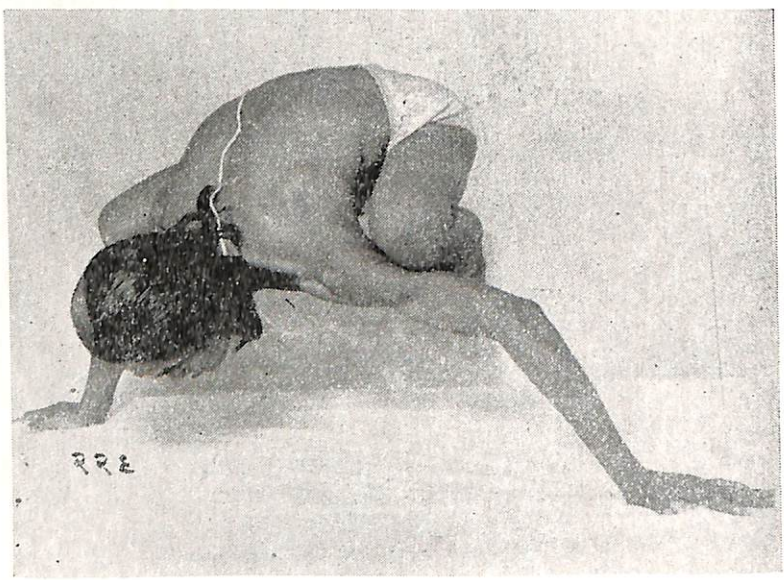
लाभ—यह आसन उदर की वृद्धि को रोकता और हस्तपाद की सन्धियों को निर्दोष बनाता है।

२२६
द्विपादांगुष्ठस्थित-
आसन



२२७
हस्तपाद-मेरुदण्ड-
आसन

२२८
हस्तस्थित तिर्यक् ऊर्ध्वाङ्ग-आसन



२२९
क्रौंच-उड्डियान-आसन

(२२८) **हस्तस्थित तिर्यक् ऊर्ध्वाङ्ग-आसन**—पंजों के बल बैठकर, दोनों हथेलियाँ सामने कुछ दूरी पर दृढ़ता से टेककर, हाथों के सहारे शरीर को दण्ड के समान सीधा उठाकर, कुछ तिरछा कर लें—भूमि से लगभग तीन हाथ ऊपर पैर उठे रहें।

लाभ—इससे भुजाएँ, कन्धे और टाँगें विशेष रूप से दृढ़ बनती हैं, मुख की कान्ति बढ़ती है।

(२२९) **क्रौंच-उड्डियान-आसन**—पैर के पंजों पर बैठकर दोनों हथेलियाँ सामने तीन हाथ की दूरी पर भूमि पर दृढ़ता से जमा लें। अब दोनों घुटने भुजा-मूलों पर रखकर, हाथों के सहारे समूचे शरीर को जितना भी सम्भव हो सके ऊँचा उठाए रहें।

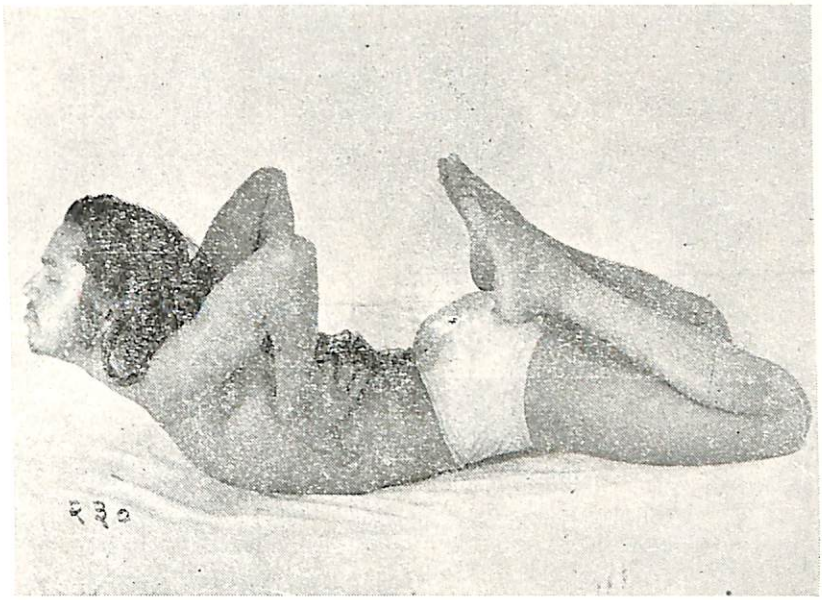
लाभ—समस्त शरीर ही इससे दृढ़ बनता है।

(२३०) **टिट्टिभ-आसन**—छाती और उदर के बल लेटकर दोनों घुटनों को मोड़कर दोनों एड़ियाँ नितम्बों पर रख लें। अब श्वास पूरक करके दोनों हाथों को पृष्ठ की ओर ले जाकर विपरीत क्रम से जोड़ लें। फिर कटि से ऊपर के भाग को सर्प-फन जैसी आकृति देकर ऊपर उठा लें। रेचक करते समय पूर्व स्थिति में आ जाएँ।

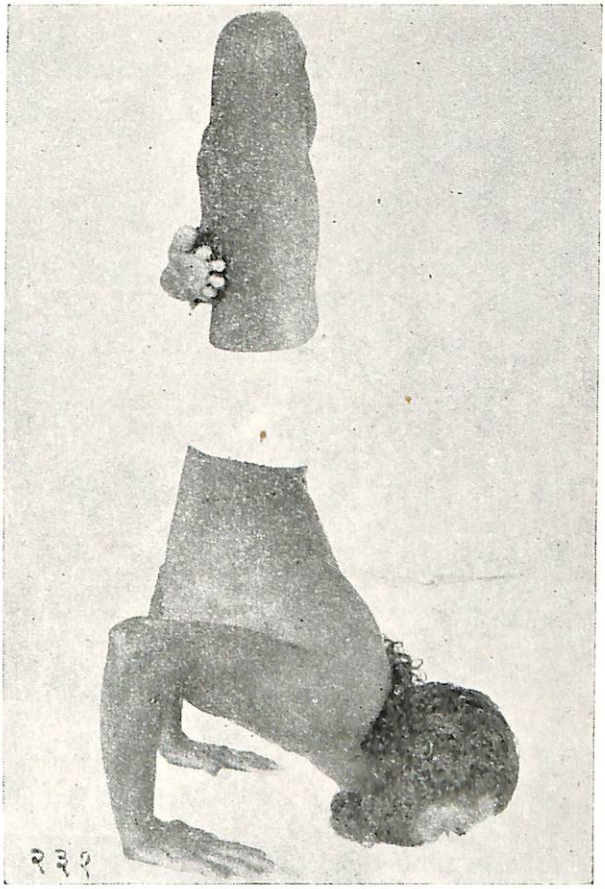
लाभ—मेरुदण्ड सहित छाती, कटि, उदर तथा ग्रीवा को यह आसन शक्तिशाली बनाता है।

(२३१) **ऊर्ध्व पद्ममुख भूस्पर्श-आसन**—पद्मासन लगाकर दोनों हथेलियाँ एक हाथ की दूरी पर सामने भूमि पर जमा लें और दोनों हाथों के सहारे पद्मासन को ऊपर की ओर इस प्रकार उठाएँ कि पद्मासन, घुटनों से ऊपर को सीधा रहे; ठोड़ी सामने भूमि का स्पर्श करे।

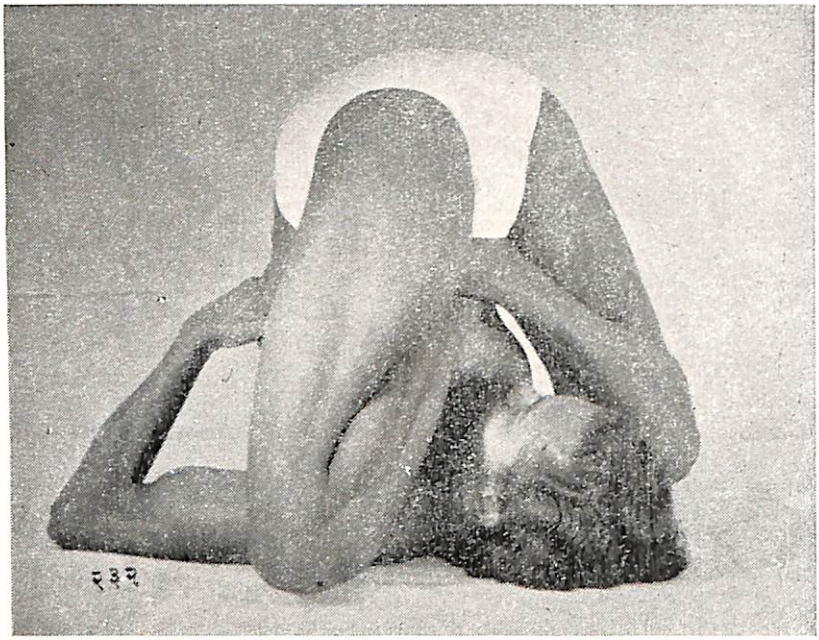
लाभ—इससे कण्ठ और मुख की नस-नाड़ियाँ सबल बनती हैं, वक्षस्थल की निर्बलता दूर होती है। शरीर के अधिकाँश भाग दृढ़ बनते हैं।



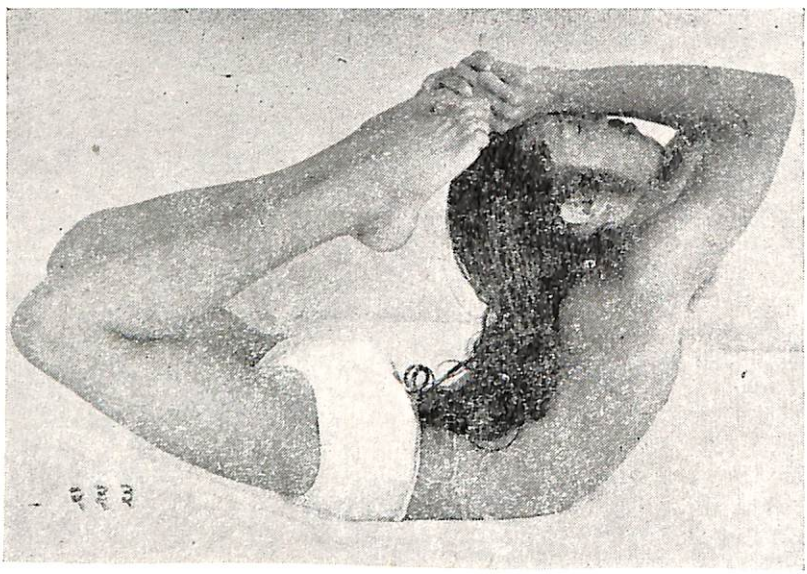
२३०
टिट्टिभ-आसन



२३१
ऊर्ध्वपद्ममुख भू-स्पर्श-आसन



२३२
शिर-पृष्ठ-पद्म-आसन



२३३
विपरीत-पादांगुष्ठ–
शीर्षस्पर्श-आसन

(२३२) **शिर-पृष्ठ पद्मासन**—पद्मासन लगाकर पीठ के सहारे लेट जाएँ और दोनों हाथों का सहारा देकर पद्मासन को ऊपर उठा लें। शिर की ओर झुकाकर यत्न करें कि दोनों घुटने भूमि पर अथवा शिर के साथ लग जाएँ। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहें।

लाभ—यह कटि को लचकीला, उदर को नरम, आँतों को पुष्ट और कण्ठ कोस बल बनाता है।

(२३३) **विपरीत पादाँगुष्ठ शीर्षस्पर्श-आसन**—छाती और उदर के बल लेटकर दोनों हाथों से पैरों के अँगूठे पकड़ लें और ग्रीवा, छाती तथा जानुओं को ऊपर उठाकर, पैरों के अँगूठे शिर की ओर इस प्रकार खींचकर ले जाएँ कि दोनों अँगूठों से मस्तक लग जाए और समूचे शरीर का भार नाभि पर तुल जाए। यह कठिन आसनों में से है।

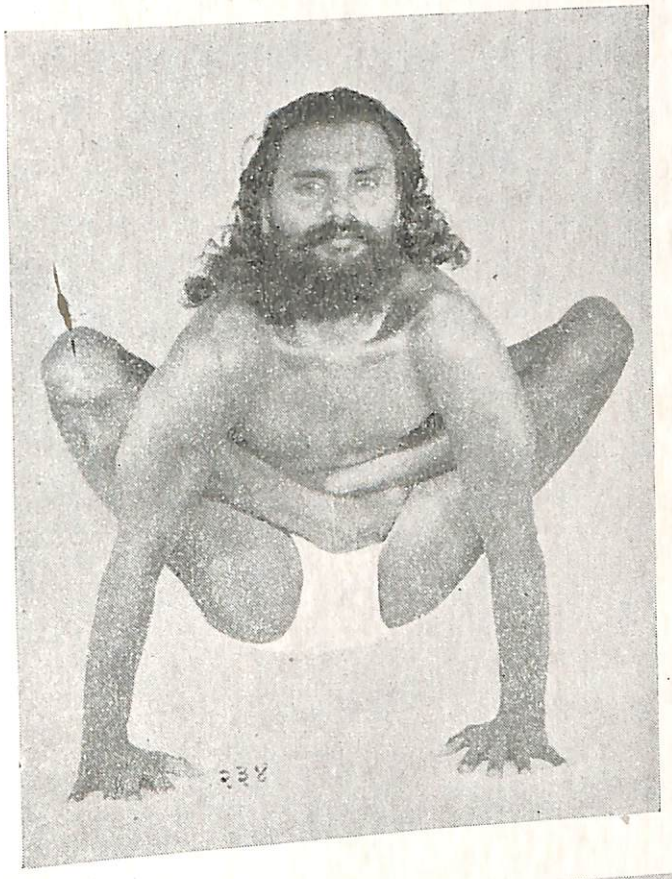
लाभ—इससे समस्त शरीर का व्यायाम हो जाता है; शरीर नरम, सुडौल, लचीला, किन्तु दृढ़ और लावण्ययुक्त बन जाता है।

(२३४) **पद्मजानुबद्ध उत्थित-आसन**—पद्मासन से बैठकर दोनों घुटनों को ऊपर उठाकर, भुजाओं से घुटनों को दबाकर, हथेलियों को नीचे भूमि पर टिकाकर, दोनों हाथों का सहारा लेकर नितम्बों सहित समूचे शरीर को ऊपर उठा लें और यथाशक्ति हथेलियों पर स्थित रहें।

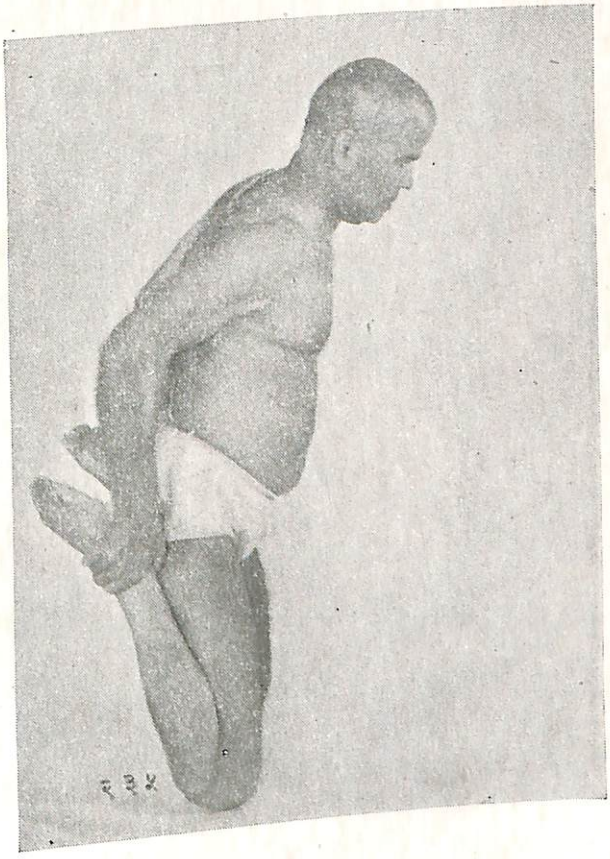
लाभ—इस आसन से उदर-सम्बन्धी रोग नहीं होने पाते। हस्त और पाद सबल बनते हैं।

(२३५) **वामन-आसन**—दोनों घुटनों पर सीधे खड़े होकर दोनों पैरों के पञ्जे उठाकर, नितम्बों के साथ लगाकर, दोनों हाथों से दोनों पैरों के गिट्टे पकड़ लें। अब दोनों जानुओं से इतस्ततः (इधर-उधर) गमन करें।

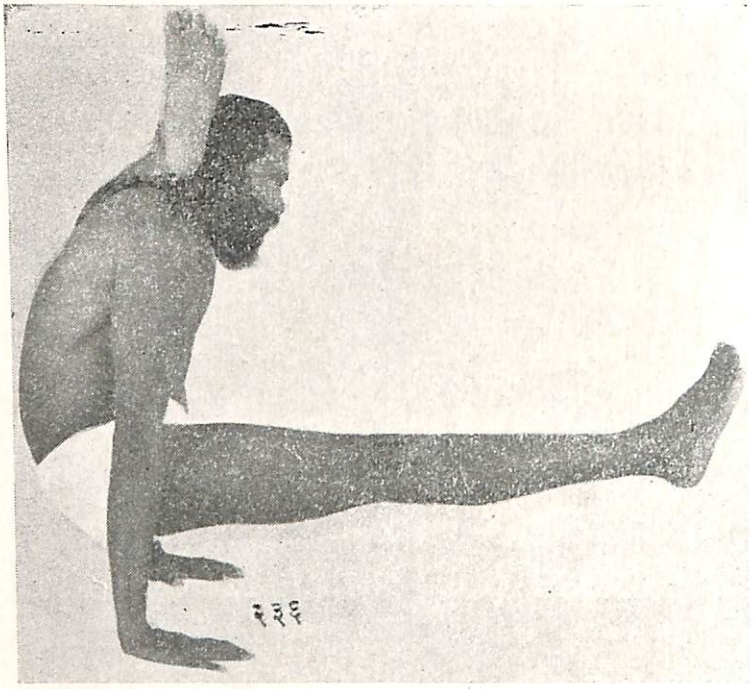
लाभ—इस आसन के अभ्यास से घुटनों में होने वाली वात, गठिया, अथवा आमवात से उत्पन्न पीड़ा नहीं होती। यदि इनमें पीड़ा हो तो इस आसन के निरन्तर अभ्यास से नष्ट हो जाती है और घुटने पुष्ट बन जाते हैं। चढ़ाई-उतराई में थकावट तथा कष्ट नहीं होता।



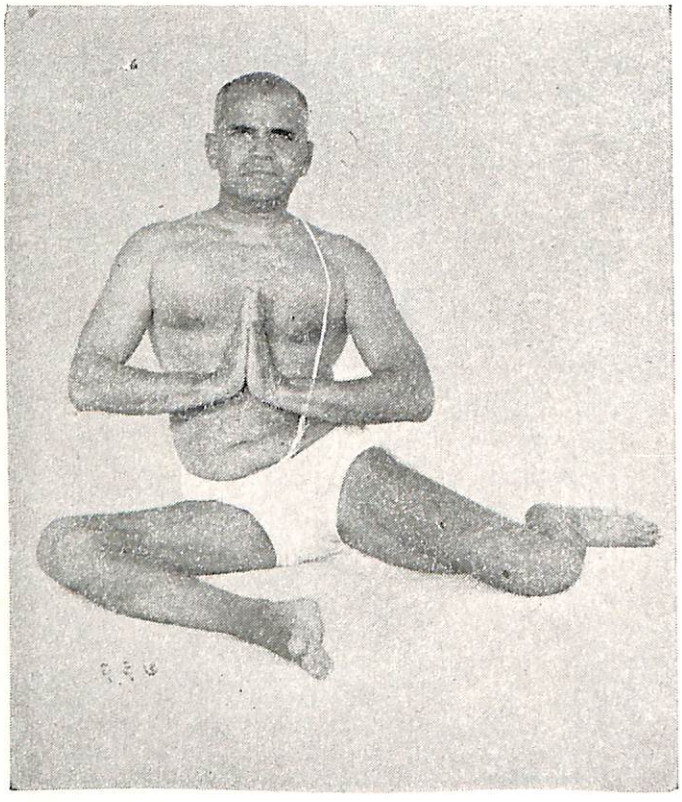
२३४
पद्म-जानुबद्ध-उत्थित-आसन



२३५
वामन-आसन



२३६
उत्थित-एकपाद-ग्रीवा-
आसन



२३७
पाद-अकुञ्चन-आसन

(२३६) **उत्थित एकपादग्रीवा-आसन**—दोनों पैरों को सामने लम्बा फैला कर बैठें। अब वाम पैर को ऊँचा उठाकर शिर के पीछे ग्रीवा पर दृढ़ता से स्थापित कर दें। और दक्षिण पैर भूमि पर सीधा फैलाए रहें। अब दोनों हथेलियाँ नितम्बों के पार्श्वों में भूमि पर स्थापित करके हाथों के सहारे सम्पूर्ण शरीर को भूमि से ऊपर तौल लें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहकर दक्षिण टाँग से भी इसी प्रकार करें।

लाभ—इस आसन को करते रहने से जंघामूल एवं कटि-प्रदेश का शूल शीघ्र जाता रहता है। और ग्रीवा, वक्षस्थल, स्कन्ध भी बलिष्ठ बनते हैं।

(२३७) **पाद-अकुञ्चन-आसन**—दोनों टाँगों को दोनों पार्श्वों में इस प्रकार फैलाएँ कि दायाँ घुटना मुड़कर दाईं एड़ी सामने आ जाए। इसी प्रकार बायाँ घुटना भी मुड़कर बाईं एड़ी पीठ की ओर हो जाए। रीढ़ तथा ग्रीवा को समरेखा में करके हाथों को परस्पर जोड़ लें। अब कुम्भक करके जब तक सम्भव हो सके, स्थिरता से बैठें।

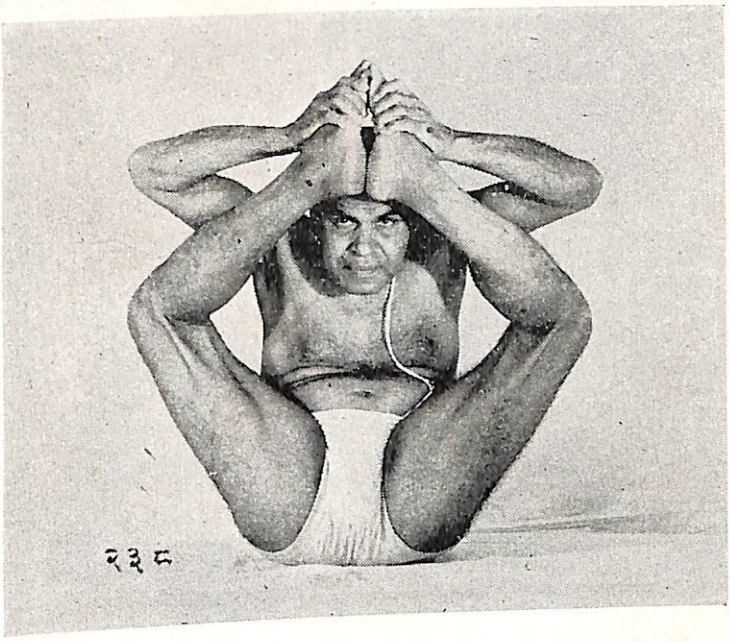
लाभ—इसका विशेष प्रभाव सम्पूर्ण टाँगों पर पड़ता है, जिससे वे पुष्ट हो जाती हैं।

(२३८) **पादतल संयुक्त मूर्द्धास्पर्श-आसन**—नितम्बों के सहारे बैठकर पादतलों को परस्पर संयुक्त कर लें। अब दोनों हाथों की अँगुलियों को परस्पर फाँसकर संयुक्त पादतलों के नीचे ले जाकर पाद-पृष्ठों को बाँधकर इतना ऊपर उठाएँ कि एड़ियाँ और मूर्द्धा परस्पर स्पर्श कर लें। समस्त देह का भार नितम्बों पर ही रहना चाहिए।

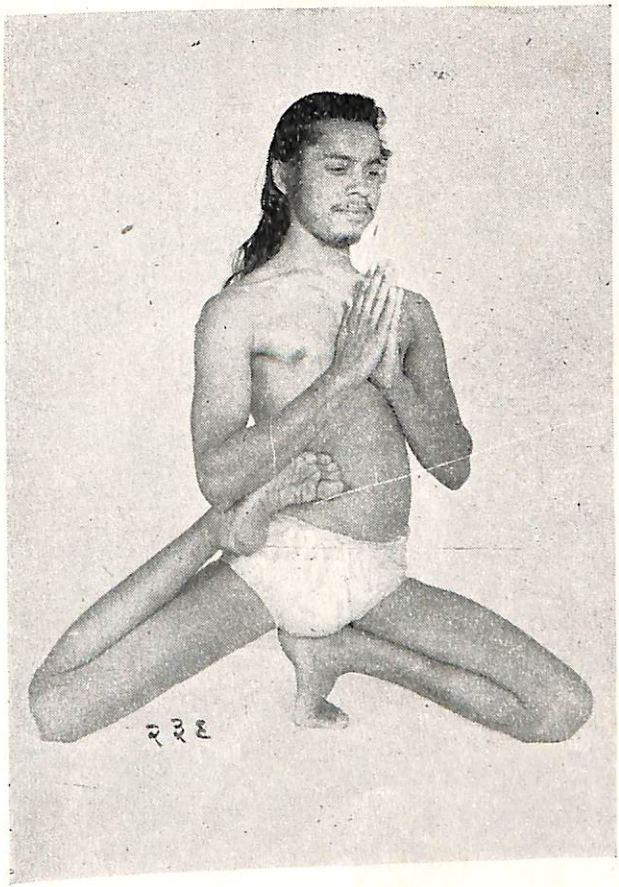
लाभ—इससे उदर कटि, और जंघा की सन्धियाँ आरोग्य रहती हैं।

(२३९) **भूलबन्धनाभिताड़न-आसन**—बाईं एड़ी को सीवन प्रदेश में लगा कर, बाएँ घुटने और जाँघ के सहारे बैठकर, दक्षिण घुटने को विपरीत क्रम से मोड़ कर, दक्षिणपाद के पञ्जे को नाभि के नीचे दक्षिण पार्श्व में दृढ़ता से जमाकर दोनों घुटनों और वाम पैर के सहारे स्थित होकर छाती के सामने दोनों हथेलियाँ जोड़ लें।

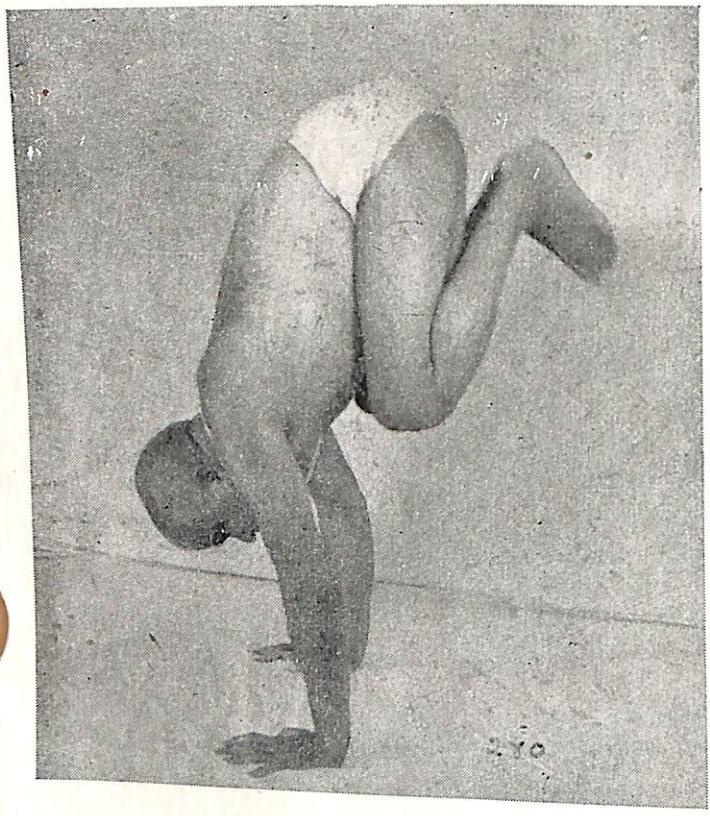
लाभ—इसके निरन्तर अभ्यास से टाँगों की समस्त सन्धियाँ दृढ़ बनती हैं। नाभि तथा उदर में कोई विकार नहीं होने पाता। मूलबन्ध लगने से प्राणोत्थान और कुण्डलिनी जागरण में सहायता मिलती है।



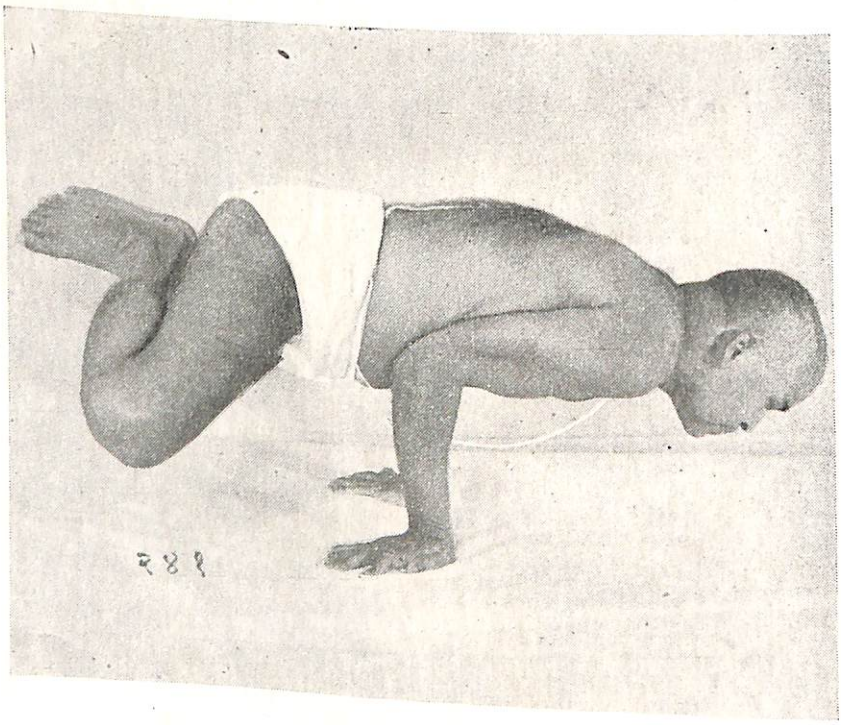
२३८
पादतल-संयक्त-मूर्द्धस्पर्श-
आसन



२३९
मूलबन्धनाभिताड़न-आसन



२४०
ऊर्ध्व-वज्र -आसन



२४१
चकोरी-आसन

(२४०) **ऊर्ध्ववज्रासन**—दोनों हथेलियाँ सामने कुछ दूरी पर भूमि पर जमाकर, हाथों के सहारे शरीर को ऊपर उठाकर, टाँगे और घुटने मोड़कर एड़ियाँ नितम्बों पर रख लें; अब कुम्भक करके इसी स्थिति में यथाशक्ति ठहरने के पश्चात् रेचक करें। इसे कई बार दोहरा लें।

लाभ—इससे छाती विकसित तथा हृदय, कटि, भुजाएँ दृढ़ होती हैं।

(२४१) **चकोरी-आसन**—कुछ दूरी पर सामने हथेलियाँ भूमि पर दृढ़ता से जमा कर, कोहनियों को नाभि के दाएँ-बाएँ मयूरासन की भाँति लगाकर प्रश्वास-रेचक कर दें। अब दोनों हाथों के बल समूचे शरीर को सीधा करके ऊपर उठा लें और घुटनों को इस प्रकार मोड़ें कि पादतल आपस में मिल जाएँ, फिर इन एड़ियों को नितम्बों के साथ लगा लें। कुछ देर इसी स्थिति में रहकर पूरक करते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएँ।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से मयूरी तथा मयूर-आसन के समान लाभ होते हैं।

(२४२) **विवृतकरण-आसन**––पैरों को दो हाथ की दूरी पर रखते हुए सीधा खड़े होकर, श्वास अन्दर भर लें, और दोनों हाथों को ऊपर की ओर उठाकर फैला लें; अब एक बार पृष्ठ की ओर झुकें और पुनः एक बार आगे को झुकते हुए हाथों को टाँगों के मध्य में से शीघ्रता से पीछे को ले जायें, फिर बाहर निकालकर शीघ्रता से ही आगे को झुकें। इसी प्रकार रेचक-पूरक करते हुए कई बार आगे-पीछे को झुकें।

लाभ—इससे फुफ्फुस, छाती, और प्राण सबल बनते हैं। उदर तथा कटि पीड़ा दूर हो जाती है, पाचन शक्ति बढ़ती है, उदर पतला पड़ जाता है।

(२४३) **पृष्ठाबद्ध एकपाद जानुस्पर्श-आसन**––दोनों पैर मिलाकर खड़े हों, और दोनों भुजाओं को पीछे की ओर ले जाकर दक्षिण हस्त से बाईं कोहनी तथा वामहस्त से दक्षिण कोहनी पकड़ लें। अब श्वास अन्दर भरकर, कमर से आगे को इतना झुकें कि नासिका से दक्षिण जानु को स्पर्श हो जाय, इसी अवसर पर बाईं टांग पीछे की ओर सीधी कटि के बराबर ऊँची उठाकर यथाशक्ति ठहरें। पैर बदल कर भी इसे करें।

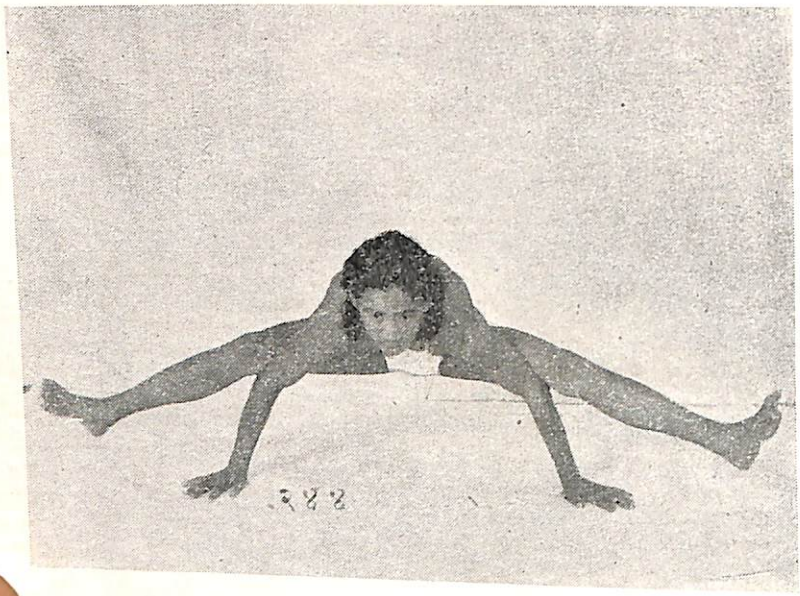
लाभ—पृष्ठवंश तथा कटि में रहने वाली वातिक पीड़ा इस से चली जाती है, और शिरपीड़ा को शान्त करने के लिए भी उपयोगी है।

२४२

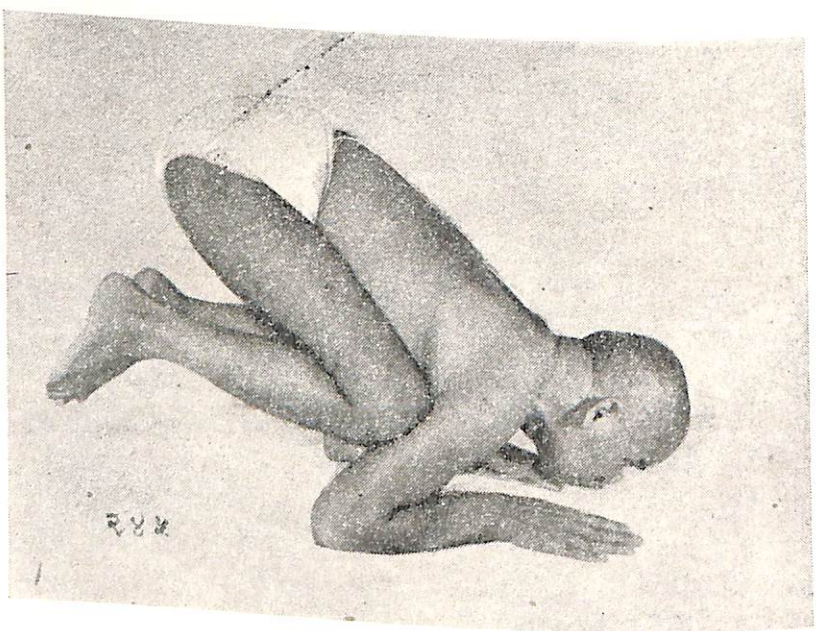
२४२
विवृतकरण-आसन

२४३

२४३
पृष्ठाबद्धएकपाद-
जानुस्पर्श-आसन



२४४
द्विपाद-भुजोत्तान-आसन



२४५
चक्रवाक-आसन

(२४४) **द्विपाद भुजोत्तान-आसन**—दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें और दक्षिण घुटने को मोड़कर पैर दक्षिण कंधे पर रख लें, इसी प्रकार वाम घुटने को मोड़कर पैर को बाएँ-स्कन्ध पर रक्खें; अब दोनों हथेलियाँ भूमि पर जमाकर दोनों हाथों पर सम्पूर्ण शरीर ऊपर तोल दें और दोनों पैरों को यथाशक्ति सामने ताने रक्खें।

लाभ—इससे उदर की स्थूलता तथा मन्दाग्नि दूर होती है, भुजाओं का बल बढ़ता है।

(२४५) **चक्रवाक-आसन**—पैरों के पंजों पर बैठकर, कोहनियों सहित दोनों हथेलियाँ भूमि पर दृढ़ता से जमा लें। अब दोनों भुजाओं के मूल (बगलों) के पास दोनों घुटने स्थापित करके, हाथों के सहारे शरीर को भूमि से ऊपर उठा लें और घुटनों को इस प्रकार मोड़ें कि एड़ियाँ नितम्बों से स्पर्श करें। यथाशक्ति इसी स्थिति में रहें।

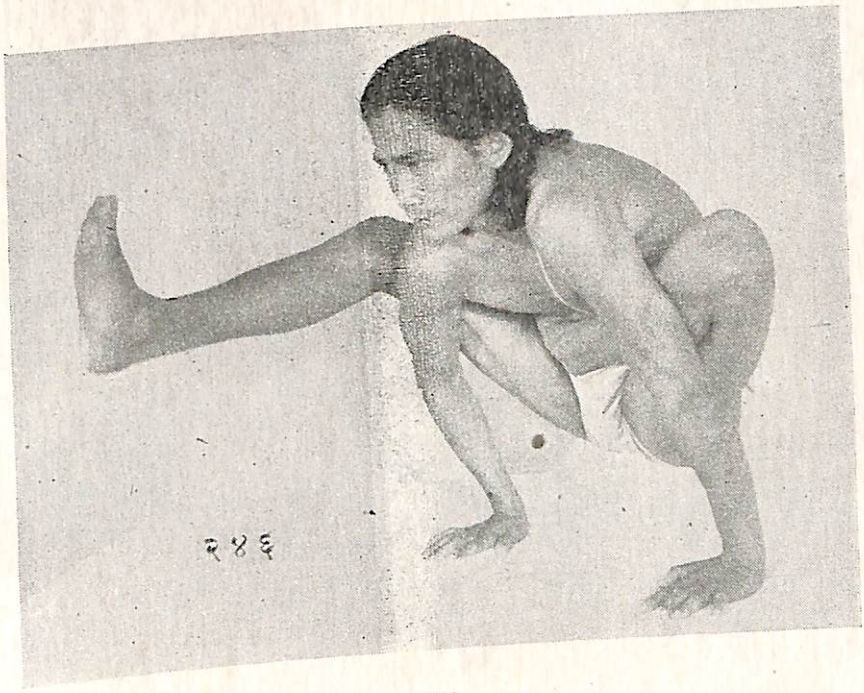
लाभ—इसके निरन्तर अभ्यास से उदरगत वायुगोला तथा कब्ज़ दूर हो जाता है, स्कन्ध और भुजाएँ दृढ़ बनती हैं।

(२४६) **द्विहस्त एकपादोत्थित-आसन**—बैठकर दोनों लातें सामने फैला लें और बायाँ पैर दक्षिण जंघामूल पर रखें, अब दायाँ घुटना मोड़कर पैर दक्षिण कन्धे पर रखकर, दोनों हाथों को भूमि पर इस प्रकार स्थापित करें कि बाएँ गिट्टे से उदर पर दबाव पड़े। इस के पश्चात् हाथों के सहारे शरीर को भूमि से उठा कर यथाशक्ति ठहरें; और इसी प्रकार दूसरी ओर से भी करें।

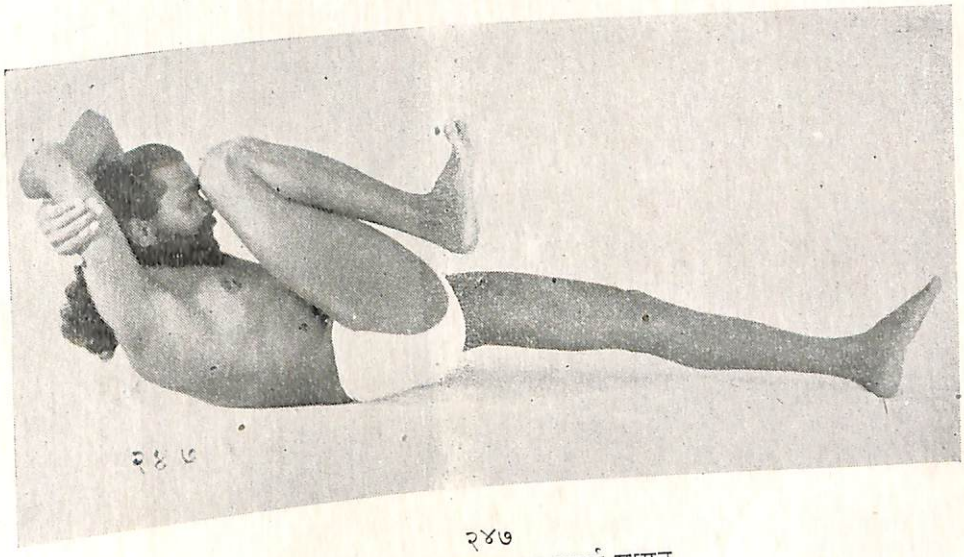
लाभ—मेद-चर्बी की अधिकता से आगे को बढ़ा तथा कठोर बना उदर, इस आसन के निरन्तर अभ्यास से पतला, हलका, कोमल बनकर स्वस्थ रहता है।

(२४७) **द्विहस्तबद्ध सुप्त एकपाद जानुस्पर्श-आसन**—भूमि पर चित्त हो कर लेटें और प्राण को पूरक करें; दोनों कोहनियाँ हाथों से परस्पर बाँधकर शिर के नीचे रख लें; अब दक्षिण टाँग मोड़कर घुटना वक्षस्थल पर रख दें, और शिर उठाकर नासिका को घुटने से छुआएँ। बायाँ पैर सीधा भूमि से सटा रहे; रेचक करते समय पूर्व स्थिति में हो जाएँ। इसी प्रकार पैर बदलकर भी करें।

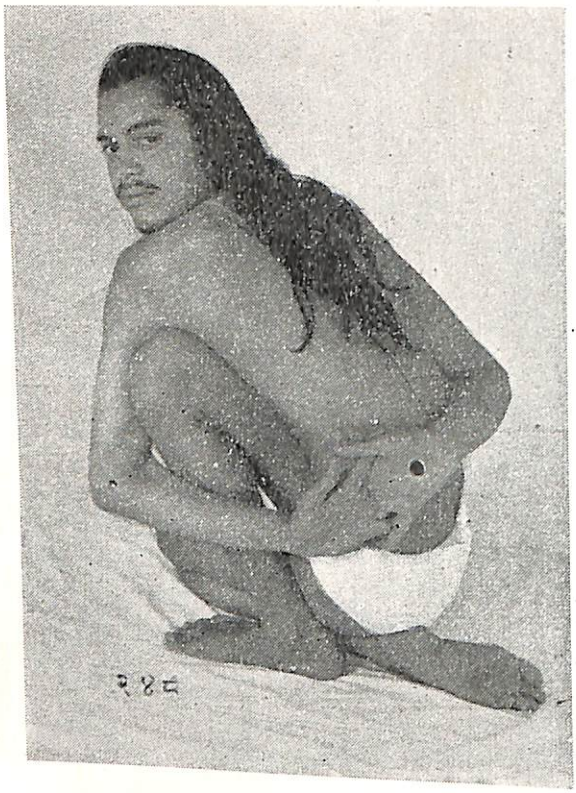
लाभ—इसके अभ्यास से जिगर, तिल्ली, कमर, रीढ़ तथा ग्रीवा, फ़ुफ्फुस, वक्षस्थल सदा नीरोग रहते हैं।



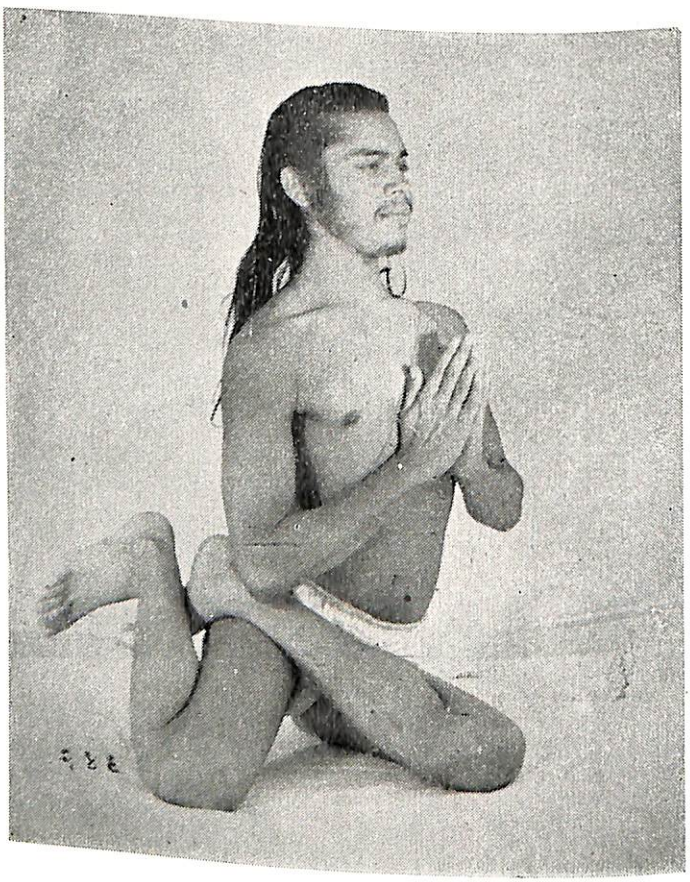
२४६
द्विहस्त एकपादोत्थित-आसन



२४७
द्विहस्तबद्ध सुप्त एकपाद जानुस्पर्श-आसन



२४८
पृष्ठबद्ध-आसन



२४९
पादविकलाङ्ग-आसन

(२४८) **पृष्ठबद्ध-आसन**—बायाँ घुटना मोड़कर बैठें, और बाएँ नितम्ब के पार्श्व में तलवे को ऊपर रखते हुए पैर को रख दें, अब दायाँ पादतल वामपार्श्व में इस प्रकार स्थापित करें कि एड़ियाँ परस्पर मिल जाएँ; इसके पश्चात् वामहस्त को दाएँ जानु के बाहर से पृष्ठ की ओर लाकर दक्षिणहस्त को भी पीठ की ओर ले जा कर हाथों की अंगुलियाँ परस्पर फँसाकर, ग्रीवा सीधी करके यथासम्भव बैठे रहें। यह आसन भी कठिन है शनैः शनैः अभ्यास करें।

लाभ—इससे देह के सभी अङ्ग पुष्ट-दृढ़ होते हैं, विशेषकर स्कन्ध, भुजाएँ, अँतड़ियाँ बलिष्ठ बनती हैं।

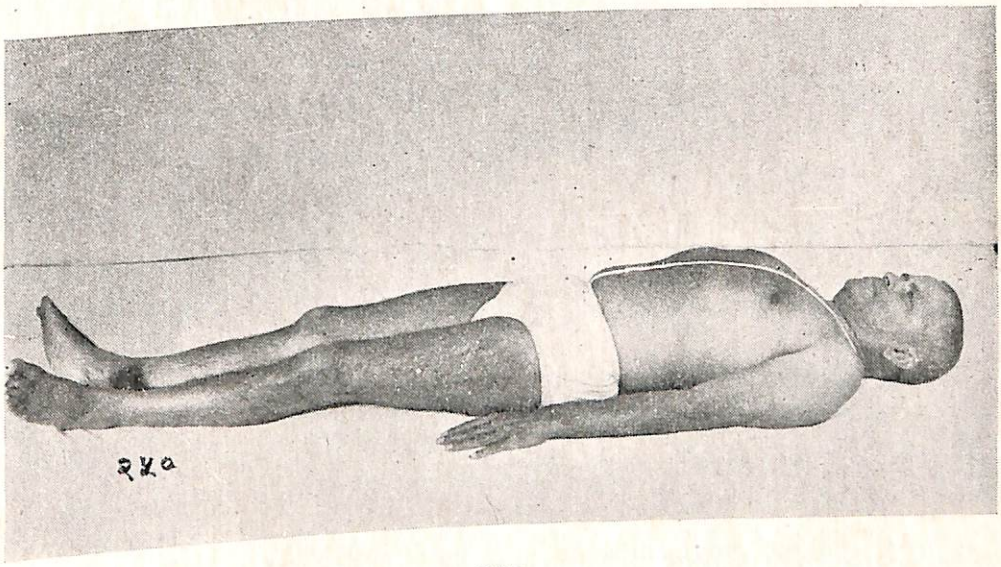
(२४९) **पादविकलाङ्ग-आसन**—टाँगें सामने पसार कर बैठें और दक्षिण घुटना मोड़कर एड़ी दक्षिण नितम्ब के पार्श्व में रख दें; अब बायाँ पैर दाईं जंघामूल पर, और दक्षिण पैर को बाएँ पैर की अंगुलियों और टखने के मध्यवर्ती स्थान पर रखकर, घुटनों को भूमि पर टेक दें, हाथों को सामने जोड़कर रखें। इसी प्रकार दूसरे पैर से भी करें।

लाभ—यदा-कदा वायु प्रकुपित हो जाने से टाँगों में यत्र-तत्र उत्पन्न हो जानेवाले विकार-पीड़ा आदि का शमन इस आसन के करते रहने से हो जाता है; नसें विकृत हो जाने से टाँगों में उत्पन्न कम्प आदि रोग-दोष शान्त पड़ जाते हैं।

(२५०) **पूर्णविश्राम-आसन**——यथेष्ट आसन कर लेने के पश्चात् भूमि पर चित्त लेटकर, शरीर के सब अङ्ग-प्रत्यङ्गों को सर्वथा शिथिल करके, १५-२० मिनिट तक निश्चेष्ट होकर पड़े रहें; श्वास-प्रश्वास की गति भी सूक्ष्म रहे, निद्रा जैसी स्थिति हो जाए। शान्तभाव से पड़े रहकर पूर्ण विश्राम लें।

लाभ—सब प्रकार के व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा आदिक श्रान्त बना देने वाली क्रियाओं के, तथा समाधि में दीर्घकाल तक बैठने से उत्पन्न थकावट के दूर करने के लिए यह आसन अत्युपयोगी है; श्रान्ति को दूर करके यह देह-प्राण-मन-इन्द्रियों में नवशक्ति-स्फूर्ति का संचार कर देता है।

नोट—षट्कर्म मुद्रायें तथा क्रियायें जो आसन एवं प्राणायाम सिद्धि में सहायक हैं पृष्ठ २२९ से २४५ तक पढ़ें।



२५०
पूर्णविश्राम-आसन

ॐ

बहिरङ्ग-योग

चौथा अङ्ग—प्राणायाम

मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नति के साथ शारीरिक उन्नति के लिए भी अष्टाङ्ग-योग का चतुर्थ-अङ्ग यह प्राणायाम एक विशेष महत्त्व रखता है। अन्नादि के समान ये ओषधियाँ भी प्रकृति की देन हैं। अन्न जहाँ देह-पुष्टि के लिए उपयुक्त होता है, ओषधियाँ शरीर के दोष और रोगों की निवृत्ति के लिए प्रयुक्त होती हैं; परन्तु इन प्रचलित ओषधियों से रोग सर्वथा निर्मूल नहीं होते, विशेषतः इन पाश्चात्य ओषधियों के सेवन से ये रोग कुछ काल के लिए दब जाते हैं। अतः तत्त्वदर्शी महर्षियों द्वारा स्वानुभूति के आधार पर आविष्कृत, रोगों को निर्मूल करके स्वास्थ्य को स्थिर रखने वाले सफल-साधन 'प्राणायाम' को अपनाने की आवश्यकता है। मानव जीवन-यात्रा के अन्यान्य साधनों में अथवा सामग्री में प्राणवायु का महत्त्व मुख्य है; क्योंकि अन्न-जलादि के बिना भी कुछ काल तक जीवन चल सकता है परन्तु वायु के बिना तो कुछ मिनिट भी नहीं बीत सकते।

प्राणायाम का सामान्य स्वरूप है—श्वास-प्रश्वास का एक क्रमिक गति में प्रवाहित रहना—बहते चलना; स्वाभाविक गति में नियमित रूप से विरामपूर्वक आना-जाना। परन्तु इस साधारण गति को, नियमन और विस्तार के द्वारा असाधारण बनाकर, स्वस्थतापूर्वक आयु को बढ़ाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय प्राणायाम है। जिन तत्त्वदर्शियों ने इसका आविष्कार किया था उन्होंने ही इस महान्-साधना के विषय में कुछ-एक नियम भी निर्धारित किये थे। उन्हीं जैसे किसी महान् तत्त्वज्ञ का कथन है—

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्;
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः।
हिक्का कासश्च श्वासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः;
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात्। (योगसिद्धि)

साररूप से इसी की यह कहावत बन गई है—"देखा देखी करे योग, छीजे

काया बढ़े रोग'। अतः विकृत-प्राणायामों से उत्पन्न रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को देखकर जनता में आतङ्क-सा छा गया है। पठित व्यक्ति भी प्राणायाम का नाम सुनकर भय का अनुभव करते हैं। इस भय को दूर करने का उपाय है, कि—देशकाल, बलाबल, तथा देह की प्रकृति के ज्ञाता किसी उत्तम शिक्षक-आचार्य से इन प्राणायामों की शिक्षा प्राप्त की जाये।

प्रसिद्ध शास्त्रीय प्राणायामों के साथ, वे अनेक प्राणायाम भी इस ग्रन्थ में दे दिए हैं जो परम्परा से गुरुजनों के द्वारा गुप्तरूप से चले आ रहे हैं; ये सब ५० प्राणायाम हैं।

पूर्व वर्णित आसनों के साथ अभ्यास करने से, इन प्राणायामों से होने वाला लाभ कई गुणा बढ़ जाता है। शरीर की शुद्धि, इन्द्रिय तथा मन की निर्मलता से प्राप्त एकाग्रता सम्पादनार्थ एवं अज्ञान-अन्धकार के नाशक ज्ञान अथवा प्रकाश की प्राप्ति के लिए इस बहिरङ्ग योग के साधनों का अभ्यास करना अनिवार्य है; जैसा कि योगसूत्र कह रहा है—प्रतिज्ञा कर रहा है—

'योगाङ्गानुष्ठानाद् अशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिः आविवेकख्यातेः।'—२-२८।

साधकों के लिए प्राणायाम करने के नियम—१. शीतल काल में इन प्राणायामों का अभ्यास नहीं करना चाहिए—शीतकार, शीतली, सीत्कारी। चन्द्र-भेदी। किन्तु पित्त प्रधान प्रकृति वाले व्यक्ति इन प्राणायामों का अभ्यास शीत-काल में भी कर सकते हैं।

२. ग्रीष्म-काल में इन प्राणायामों का अभ्यास नहीं करना चाहिए—भस्त्रिका, ऊर्ध्व-भस्त्रिका, अग्नि-प्रदीप्त, मुख-प्रसारण-पूरक, हृदय-स्तम्भ, नाड़ी-अवरोध, सूर्य-भेदन, एकाङ्ग-स्तम्भ, सर्वाङ्ग-स्तम्भ। किन्तु कफ़-प्रधान-प्रकृति वाले व्यक्ति इन प्राणायामों का अभ्यास हिमालय आदि पर्वतीय प्रदेशों में ग्रीष्म-काल में भी कर सकते हैं।

३. वात-प्रधान-प्रकृति वालों को इन प्राणायामों का अभ्यास करना उचित नहीं। शीतकार, शीतली, सीत्कारी, प्लावनी, कण्ठवायु-उदरपूरक। इनके अतिरिक्त अन्य प्राणायाम कर सकते हैं।

४. दुर्बल शरीर वाले व्यक्ति इन प्राणायामों को न करें—भस्त्रिका, मुख-प्रसारण-पूरक, अग्नि-प्रदीप्त, हृदय-स्तब्ध, नाड़ी-अवरोध, वायवीय-कुम्भक, एकाङ्ग-स्तम्भ, सर्वाङ्ग-स्तम्भ।

५. भोजन करने के ३-४ घन्टे पश्चात् प्राणायाम करना चाहिए। भोजन में दूध, घी, चावल, दलिया, रोटी, साग, भाजी, खिचड़ी, फल, सूखे-फल (मेवे)

आदि सात्त्विक, सुपच, खाद्य, पेय, लेह्य, चोष्य पदार्थों की प्रधानता रखें।

६. विक्षिप्त-बुद्धि,चंचल-मन वालों को एकाग्रता-प्राप्ति के लिए—भ्रामरी, सर्वद्वार-बद्ध, षण्मुखी-रेचक, सूक्ष्म श्वास-प्रश्वास प्राणायाम करने उपयोगी होंगे।

७. ज्वर-पीड़ित रोगियों तथा गर्भवती नारियों को प्राणायाम करना सर्वथा वर्जित है। भूख से पीड़ित तथा उदर-भरी अवस्था में भी कभी प्राणायाम न करें।

८. स्वयं पुस्तकें पढ़ कर तथा देखा-देखी प्राणायामों का कदापि अभ्यास न करें। अनुभवी आचार्य के समीप रहकर उनकी देख-रेख में प्राणायामों की शिक्षा लें।

९. शारीरिक बल और पराक्रम को बढ़ाने वाले प्राणायाम—सहितकुम्भक, भस्त्रिका, हृदय-स्तम्भ, नाड़ी अवरोध, एकाङ्ग-स्तम्भ, सर्वाङ्ग-स्तम्भ, वायवीय-कुम्भक हैं।

१०. आयुवर्धक प्राणायाम—सूक्ष्म श्वास-प्रश्वास, दीर्घ श्वास-प्रश्वास तथा बाह्य और आभ्यन्तरीय—सभी कुम्भक हैं।

११. विशेष भार उठाने में सहायक तथा गाड़ी, मोटर, वृषभ, अश्वादि को रोकने के लिए—पूरकसहित-कुम्भक, हृदय-स्तम्भ, नाड़ी-अवरोध, एकाङ्ग-स्तम्भ, सर्वाङ्ग-स्तम्भ आदि प्राणायामों का अभ्यास उत्तम रहता है। इनके अभ्यास-काल में आहार विशेष रूप से स्निग्ध और पौष्टिक तथा सुपच रखना चाहिए।

१२. प्राणायामों के अभ्यास के लिए—सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन, सुखासन, वीर-आसन, योगासन, वज्रासन, कमलासन उपयोगी रहते हैं।

१३. प्राणायाम तथा आत्मचिन्तन के अभ्यास काल में सदा—ग्रीवा, मेरु-दण्ड, छाती, कटि को सीधा रखकर बैठा करें, तभी ये सब अभ्यास यथाविधि तथा फलप्रद होंगे।

१४. समस्त प्रकार के अभ्यास तथा साधनाओं से पूर्ण लाभ उठाने के लिए—**'युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु, युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।'** यह श्लोक कण्ठस्थ करके स्मरण करते हुए व्यवहार में लाएँ।

१५. धूम्र, धूलि, दुर्गन्ध, सीलन युक्त वातावरण में आसन तथा प्राणायामों का अभ्यास करने से लाभ के स्थान में हानि की सम्भावना अधिक है।

प्राणायाम का लक्षण—

तस्मिन् सति श्वास-प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।—योग २-४९;

अर्थात् आसन की स्थिरता होने पर श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक गति का

नियमन करना—रोक कर सम कर देना 'प्राणायाम' है। प्राणायाम के योगदर्शन में उक्त भेद ये हैं—

'बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः' —योग २-५०;

देश, काल, संख्या के आधार पर श्वास-प्रश्वासों की स्वाभाविक गतियों को दीर्घ और सूक्ष्म गति से बाह्यवृति (रेचक), आभ्यन्तरवृत्ति (पूरक) और स्तम्भ-वृत्ति (कुम्भक) में नियमित करना, ये मुख्य तीन भेद हैं।

१. बाह्यवृत्ति (रेचक) प्राणायाम—भीतर से निकलने वाले स्वाभाविक कई प्रश्वासों को एक प्रश्वास बनाकर नासापुटों (नथुनों) से धीरे-धीरे बाहर निकालना (प्रत्येक मनुष्य एक मिनट में प्रायः ८ श्वास लेता और ८ प्रश्वास छोड़ता है—कुल १६-१७ बार प्राण लेता है); इन्हें कम करते जाना (जैसे ८ प्रश्वासों को घटाकर ४ में ले आना, फिर यथाक्रम दो में नियमित करते हुए एक में ले आना)। यह क्रिया बाह्य तथा आभ्यन्तरिक दोनों प्रकार के प्राणों को नियमित करने के लिए की जाती है। सूत्र में कथित 'सूक्ष्म' का तात्पर्य है प्रश्वास को इतने धीरे मन्द गति से छोड़ना कि समीप बैठे व्यक्ति को इसके निकलने का शब्द न सुन पड़े। 'दीर्घ' का अभिप्राय है लम्बा-दूर तक; और 'सूक्ष्म' का, हल्का-छोटा अर्थ होता है।

२. आभ्यन्तर-वृत्ति (पूरक) प्राणायाम—बाहर से भीतर जाने वाले स्वाभाविक कई श्वासों को एक प्रश्वास बनाकर नथुनों से धीरे-धीरे भीतर ले जाना नियमित रूप से; जैसे ऊपरले प्राणायाम में नियमित रूप से बाहर निकाला था उसी प्रकार इसमें भीतर ले जाना होता है।

३. स्तम्भ-वृत्ति (कुम्भक) प्राणायाम—स्वाभाविक रूप में चलते श्वास-प्रश्वास को सहसा जहाँ का तहाँ रोक देना।

ऊपर कथित प्राणायामों से विलक्षण यह चौथा प्राणायाम इस प्रकार है :—

४. 'बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः।' —योग, २-५१। बाह्यवृत्ति (रेचक) और आभ्यन्तर वृत्ति (पूरक) प्राणायामों को देश, काल, और संख्या के आधार पर अर्थात् बाह्य तथा आभ्यन्तर को कुम्भक (स्तम्भवृत्ति) में नियमित करना।

बाह्याभ्यन्तराक्षेपी प्राणायाम—मूलाधार से नाभि तक की वायु को नथुनों से विशेष गति द्वारा बाहर निकाल दें, यथाशक्ति बाह्य-कुम्भक (स्तम्भवृत्ति) के द्वारा बाहर ही रोकें। इसके पश्चात् जब घबराहट हो तब पुनः नाभि से हृदय तक की वायु को बाहर निकाल दें और यथाशक्ति बाहर ही रोक रक्खें। तत्पश्चात् नः हृदय से कण्ठ तक स्थित वायु को बाहर निकाल दें और यथाशक्ति बाहर

ही रोके रहें।

क—अब बाहर की वायु को विशेष गति से इस प्रकार भीतर खींचे कि मूलाधार से नाभि तक का स्थान भर जाय, यथाशक्ति आभ्यन्तर कुम्भक (आभ्यन्तर स्तम्भवृति) के पश्चात्, पुनः बाहर से वायु को इस प्रकार विशेष गति से खींचे कि नाभि से हृदय तक का रिक्त स्थान भर जाये; यहाँ पर यथाशक्ति रोके रहें। तत्पश्चात् पुनः बाहर से वायु को खींचते हुए हृदय से कण्ठ तक के खाली स्थान को पूर्ण कर लें और यथाशक्ति रोके रहें। ऊपर सूत्र में देश, काल, संख्या, दीर्घ और सूक्ष्म शब्द आए हैं इनका अभिप्राय यह है—देश, काल, संख्या के साथ 'परिदृष्ट' पद है; यह परिदृष्ट सब के साथ जुड़ता है। जैसे—

'देश परिदृष्टः'—देश से मापा हुआ, यथा—रेचक में नासिका तक प्राण का निकलना; पूरक में मूलाधार तक श्वास को लेजाना; कुम्भक में एकदम नाभि-देश में रोक देना। इसी प्रकार **'काल-परिदृष्टः'**—जैसे ४ सेकिण्ड तक रेचक, दो सेकिण्ड तक पूरक, और ८ सेकिण्ड तक कुम्भक करना—यह समय से देखा हुआ है। आगे **'संख्या-परिदृष्टः'** जैसे इतनी संख्या (गिनती-गणना) तक प्रथम, इतनी संख्या तक दूसरा, इतनी संख्या तक तीसरा प्राणायाम हुआ। अर्थात् देश से तात्पर्य है कण्ठ, हृदय, नाभि, मूलाधार; काल से सेकिण्ड-मिनिट, तथा संख्या से तात्पर्य है कई श्वासों का एक श्वास बनाकर करना।

'दीर्घ-सूक्ष्मः'—नासिका के सामने थोड़ी-सी रुई कुछ दूरी पर रख दें। रेचक प्राणायाम से जब वह हिले तब अगले दिन इस दूरी को कुछ बढ़ा दें; नित्यप्रति इस दूरी को थोड़ा-थोड़ा बढ़ाते हुए—रेचक की गति को भी तीव्र करते जायँ; इस प्रकार के अभ्यास से प्रश्वास दीर्घ होता जायेगा, इसी का नाम दीर्घ-सूक्ष्म है। जिस प्रकार रेचक प्राणायाम से प्रश्वास की लम्बाई बाहर को बढ़ती जाती है, इसी प्रकार पूरक द्वारा अन्दर खींचने से कण्ठ, हृदय, नाभि, मूलाधार एवं अन्त में पादतल तक इस पूरक की स्पर्शानुभूति होती चली जायेगी; इसको पूरक का दीर्घ-सूक्ष्म समझना चाहिए। जब १२ श्वास-प्रश्वास एक ही श्वास बनने लगें तब समझना चाहिए कि 'दीर्घ-सूक्ष्म' हुआ है।

प्राणायाम के लाभ

प्राणायाम के इतने लाभ योग-दर्शनकार ने कथन किये हैं—१. **'ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्'**—योग, २-५२। अर्थात् प्राणायाम के अभ्यास से प्रकाश पर पड़ा आवरण दूर हो जाता है; विवेक-ज्ञान पर आ पड़ा अज्ञान-रूप पर्दा दूर हो जाता है।

२. **'धारणासु च योग्यता मनसः'** २-५३। अपनी रुचि के अनुसार मन को जहाँ-तहाँ, अन्दर-बाहर किसी भी स्थान-विशेष पर ठहराने की शक्ति आ जाती है। इससे 'प्रत्याहार-सिद्धि' में भी सहायता मिलती है। स्मृतियों में भी प्राणायाम की महिमा को महान् माना है। जैसे—

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥—मनुः

जैसे—अग्नि से तपाये हुए स्वर्ण-रजत आदि धातुओं के मल जल जाते हैं, वैसे ही प्राणायाम के अनुष्ठान से इन्द्रियों में आ गए दोष, विकार आदि नष्ट हो जाते हैं। केवल इन्द्रियों के दोष ही दूर नहीं होते, प्रत्युत देह, प्राण, मन के विकार भी दूर होकर, इन पर वशित्व प्राप्त हो जाता है। प्राणायाम से हाथी के समान बल तथा सिंह के समान पराक्रम उत्पन्न हो जाता है। दिवंगत महाबली 'राममूर्ति' को मैंने स्वयं दो मोटरों को रोकते, तथा ८० मन के हाथी को छाती पर से गुज़ारते देखा है। पूछने पर उन्होंने 'प्राणायाम' को ही ऐसा अपूर्व-बल उत्पादक कहा। प्राणायाम, जो बलाबल, ऋतु आदि को देखकर किया जाता है, वात-पित्त-कफ़ के प्रकोप को शान्त करने वाला, शरीर को आरोग्यता, आयु को दीर्घता देने वाला, तथा तेज और ओज वर्धक होता है। यह प्राण ही जीवन का मुख्य आधार, देह को क्रियाशील बनाने वाला. रक्त-शोधक, जाठराग्नि-वर्धक है; देह में स्फूर्ति, लचक, कोमलता, कान्ति, सुदृढ़ता दायक है। अतः योग में सफलता चाहने वाले मुमुक्षुजनों को श्रद्धा से निरन्तर इसका अभ्यास करना चाहिए, ऐसी मान्यता सभी आर्षजन-आचार्यों की है।

प्राणायामों के नाम

अब हठयोग के आचार्यों के कहे प्राणायामों के नाम तथा व्याख्या करते हैं।

सहितः, सूर्यभेदश्च, उज्जायी, शीतली तथा।
भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, केवली चाष्ट कुम्भकाः॥
—घेरण्ड सं०, ५-४५

(१) सहित-कुम्भक, (२) सूर्यभेदी, (३) उज्जायी, (४) शीतली, (५) भस्त्रिका, (६) भ्रामरी, (७) मूर्च्छा, (८) केवली, ये आठ कुम्भक प्राणायाम हैं। इनकी व्याख्या इस प्रकार है—

(५) **सहित कुम्भक** दो प्रकार का होता है :—

सहितो द्विविधः प्रोक्तः प्राणायामं समाचरेत्।
सगर्भो बीजमुच्चार्य, निर्गर्भो बीजवर्जितः॥—घेरण्ड सं०, ५-४६

सहित-कुम्भक प्राणायाम 'सगर्भ' और 'निर्गर्भ' दो प्रकार का है—(१) सगर्भ वह है जो ॐ आदि की मन्त्र के साथ, संख्या, परिमाण के साथ किया जाता है। (२) निर्गर्भ है—जो बिना किसी मन्त्र को जपे किया जाता है। यह प्राणायाम भी कनिष्ठ, मध्यम और उत्तम भेद से तीन प्रकार का होता है। जैसे—(क) कनिष्ठ—प्रथम कथित नियम के अनुसार कटि और गर्दन आदि को सीधा रखते हुए अभ्यस्त आसन से बैठकर पहले दाएँ हाथ के अँगूठे से नासिका के दाएँ छिद्र को बन्द करके ॐ का आठ बार मानसिक जप करते हुए (जप की गिनती माला या अँगुलियों से करें) बाएँ नथुने से श्वास को भरें—पूरक करें। फिर ॐ का मानसिक जप ३२ बार करें—कुम्भक इतनी देर तक रहे। पश्चात् ॐ का १६ बार जप करते हुए, अनामिका (अँगूठे से चौथी) और मध्यमा (अँगूठें से तीसरी अँगुलि) को मिलाकर वाम नथुने को दबाकर दाएँ नासिका-पुट से रेचन करें। इसी प्रकार से दूसरे नथुने से भी करें। नित्य के अभ्यास से दृढ़ हो जायगा। (ख) मध्यम—इसमें भी दाएँ नथुने को दाएँ हाथ के अँगूठे से बन्द करके बाएँ से पूरक करते हुए ॐ का १६ बार जप करें, फिर ६४ बार जप होने तक कुम्भक किये रहें। फिर रेचन करने में इतना समय लगाएँ जितने में ॐ का ३२ बार जप पूरा हो—रेचक बाएँ नासा-छिद्र से करें। इसी को इसी भाँति फिर नासिका के वाम-छिद्र से करें। (ग) उत्तम—इसमें सब विधि पहले कहे के अनुसार है, केवल संख्या-भेद है। पूरक ३२ से, कुम्भक १२८ से और रेचक ६४ से करना है, अर्थात् ॐ का जप ३२, १२८, ६४ बार करते हुए प्राणायाम करें। यह सब कार्य १-२-१० दिन का नहीं है—धीरे-धीरे इस क्रम में वृद्धि करें।

इसके लाभ ये हैं—पूर्वकथित प्राणायामों के अभ्यास से देह में विशेष स्फूर्ति, सामर्थ्य, हल्कापन, मुख पर कान्ति आने लगती है; मन और इन्द्रियाँ शान्त होने लगती हैं, भूख-प्यास पर अधिकार होने लगता है, ध्यान काल में—ध्यान-बल से ॐ अक्षर चमकने लगता है, प्राण पर वशीकार बढ़ने लगता है।

(६) **सूर्यभेदी प्राणायाम**—अपने अभ्यस्त आसन से पूर्ववत् बैठकर सूर्य-नाड़ी (दायें नथुने) से शनैः-शनैः शब्द करते हुए प्राण का पूरक करें (प्राण वायु को कण्ठ, हृदय और उदर में भले प्रकार भरकर) यथाशक्ति कुम्भक करें—इसमें ऐसी प्रतीति होनी चाहिए कि शिखा से लेकर पाद-नख पर्यन्त प्राणवायु देह में भर गया है। जब कुछ घबराहट-सी प्रतीत होने लगे तब दाएँ नासाछिद्र को दबाकर चन्द्र-नाड़ी (बाएँ नथुने) से शब्द करते हुए वेगपूर्वक रेचन कर दें। इस प्राणायाम में पुनः-पुनः सूर्यनाड़ी से पूरक और चन्द्रनाड़ी से रेचक किया जाता है। प्रथम

दिन तीन प्राणायाम करें। फिर १-२ दिन के पीछे एक-एक बढ़ाते चलें; और २१ वा ३१ तक इन्हें बढ़ाया जा सकता है—बलाबल के अनुसार ही। इस प्राणायाम को प्रायः शीतकाल में करना चाहिए। कफ़ और वात प्रकृति वाले इसे ग्रीष्मऋतु में पर्वतीय प्रदेशों में कर सकते हैं।

यह प्राणायाम पित्त को बढ़ाता, कफ़ और वात (बादी) को नष्ट करता है। पाचनशक्ति को तीव्र करता तथा देह में स्वेद लाकर अनेक प्रकार के मलों को निकाल कर स्वस्थता प्रदान करता है। घेरण्ड-संहिता में आया है—

कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः।
बोधयेत् कुण्डलीं शक्तिं देहानलविवर्धनः।
इति तं कथितं चण्डं सूर्यभेदनमुत्तमम्॥ —५-६७

यह प्राणायाम बुढ़ापे और मृत्यु को देह में शीघ्र नहीं आने देता, यह कुण्डलिनी को जगाता और जठराग्नि को प्रदीप्त करता है।

(७) **उज्जायी-प्राणायाम**—अभ्यस्त आसन पर बैठ कर, दोनों नासा-पुटों से शनैः-शनैः प्राणवायु का पूरक करें, यह वायु केवल कण्ठ से हृदय तक ही भरें। साथ में जालन्धर बन्ध लगाएँ, और यथाशक्ति कुम्भक करके वाम-नथुने से रेचन कर दें। कुम्भक में हृदय से नीचे प्राण नहीं जाना चाहिए; और क्रमशः हृदय से कण्ठ में, कण्ठ से मुख में लाते हुए नासिका से धीरे-धीरे प्रश्वास को बाहर निकालें। दैनिक ३-३ प्राणायामों से प्रारम्भ करके सुविधा के अनुसार इनकी संख्या बढ़ा लें। हठयोग-प्रदीपिका में इसके इतने लाभ कहे हैं—

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम्। —२-५२
नाड़ी-जलोदराधातुगतदोष-विनाशनम्। —२-५३

यह कण्ठ की बलगम, नाड़ियों का मल, वीर्य के दोष, आमवात, खाँसी, प्लीहा के रोग दूर करता है; जठराग्नि वर्धक तथा जलोदर रोग नाशक है।

साधकों के ज्ञान के लिए यहाँ पर इतना लिखना आवश्यक है कि हठयोग के ग्रन्थों में आसन, प्राणायाम, मुद्रा आदि की संख्या प्रायः एक समान है। पाठभेद से क्रम का भेद मात्र हो गया है। इन प्राणायामों के विषय में भी घेरण्ड संहिता तथा हठयोग-प्रदीपिका में क्रमभेद है। हम भी इसी प्रकार कुछ क्रमभेद कर रहे हैं, क्योंकि कुछ प्राणायामों का स्पष्टीकरण चित्रों के द्वारा करना अभीष्ट है, इसीलिए आवश्यक भी है।

(८) **भ्रामरी-प्राणायाम**—वीरासन में यथाविधि बैठकर दाएँ हाथ के अँगूठे से दाएँ नथुने को दबाकर पूरक करें। जब मूलाधार तक प्राणवायु भले प्रकार

भर जाय तब कुछ देर तक कुम्भक करके, कण्ठ में भ्रमर (भौंरे) जैसी मधुर सुरीली गुंजार उत्पन्न करके दक्षिण नासाछिद्र से धीरे-धीरे रेचक करते रहें, यथाशक्ति रेचन को लम्बा करते हुए इस गुंजार में मन-बुद्धि को निमग्न कर दें। अभ्यास करते-करते इस गूँज में अन्य कई प्रकार के शब्द प्रकट होने लगते हैं। इसे यथाशक्ति अधिकाधिक बढ़ा लें। विक्षेप तथा चपलता के कारण जिनका ध्यान एकाग्र न होता हो, जप में बुद्धि न प्रवृत्त होती हो, तो इसके अभ्यास से दोनों ही विघ्न दूर होकर एकाग्रता तथा शान्ति की प्राप्ति होने लगती है। रामानन्द नाम के एक योगी इस प्राणायाम को एकान्त-शान्त स्थान में लगातार ५-६ घण्टे तक किया करते थे। इसी साधना से उनकी समाधि लग जाती देखी थी। ये कनखल में रहा करते थे।

इसके इतने लाभ हैं—वाणी तथा स्वर में मधुरता आ जाती है। प्राण बहुत दीर्घ तथा सूक्ष्म हो जाता है। ॐकार की मधुर ध्वनि सुनाई देने लगती है। मन-बुद्धि की शान्ति तथा तन्मयता बढ़ती जाती है। समाधि-प्राप्ति भी होती है।

(९) **मूर्च्छा-प्राणायाम**—पद्मासन में बैठकर दाएँ हाथ के अँगूठे से दाएँ नथुने को दबाकर बायें नथुने से श्वास भरकर कुम्भक कर लें। जालन्धर बन्ध लगाकर, मानसिक व्यापारों का अभाव करते हुए मूर्च्छित-सा होने का प्रयत्न करें। दृष्टि को भ्रूमध्य में रखें। यथाशक्ति कुम्भक रखकर दोनों नासापुटों से शनैः-शनैः प्राण का रेचन कर दें। कुम्भक के समय मन को विलीन-सा करने का प्रयत्न करें, जिससे मन शान्त होकर मूर्च्छित-सा हो जाय। फिर इसी प्रकार दक्षिण-नथुने से भी करें। अभ्यास को बढ़ाते चलें। इसके अभ्यास से मन शान्त होकर मूर्च्छित-सा हो जाता है, इस लाभ के कारण इसका नाम 'मूर्च्छा' है।

(१०) **केवली-प्राणायाम**—स्वस्तिक आसन से बैठकर (रेचक-पूरक किये बिना ही) प्राण को जहाँ का तहाँ ही सहसा स्तब्ध कर देना 'केवली-कुम्भक प्राणायाम' होता है। हठयोग-प्रदीपिका में इसका लक्षण है—

रेचकं पूरकं कृत्वा सुखं यद् वायुधारणम्। —७२

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवल-कुम्भकः।—हठ०,उप०२, ७३

वास्तव में स्तम्भवृत्ति प्राणायाम और केवली-कुम्भक एक ही हैं, इनमें कोई भेद नहीं है। जैसे—

कुम्भके केवले सिद्धे रेचक-पूरकवर्जिते।—७३

न तस्य दुर्लभं किंचित् त्रिषु लोकेषु विद्यते। —हठ०, उप०२, ७४

अर्थात् रेचक-पूरक न करके केवल कुम्भक के सिद्ध हो जाने पर सब कुछ सुलभ हो जाता है—दुर्लभ्य कुछ नहीं रहता। 'सहित-कुम्भक', जिसमें रेचक-

पूरक के साथ कुम्भक किया जाता है, इसके अभ्यस्त हो जाने पर 'केवली-कुम्भक' में शीघ्र सफलता मिल जाती है।

इसके इतने लाभ हैं—श्वास-प्रश्वास की गति को सम तथा न्यून करके आयु को बढ़ाता और द्वन्द्वों का नाश करता है। दिव्य-दृष्टि का उत्पादक तथा ध्यान की दृढ़ता करता है।

हठयोग-प्रदीपिकाकार ने 'अष्ट-कुम्भक' का उल्लेख किया है—

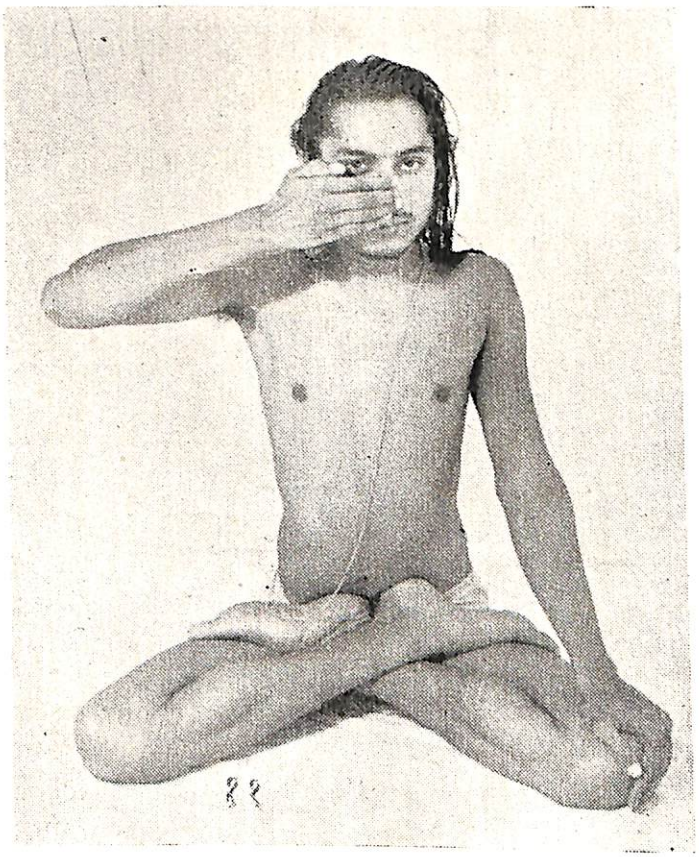
सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लावनीत्यष्टकुम्भकाः॥

—उप० २, ४४ श्लोक

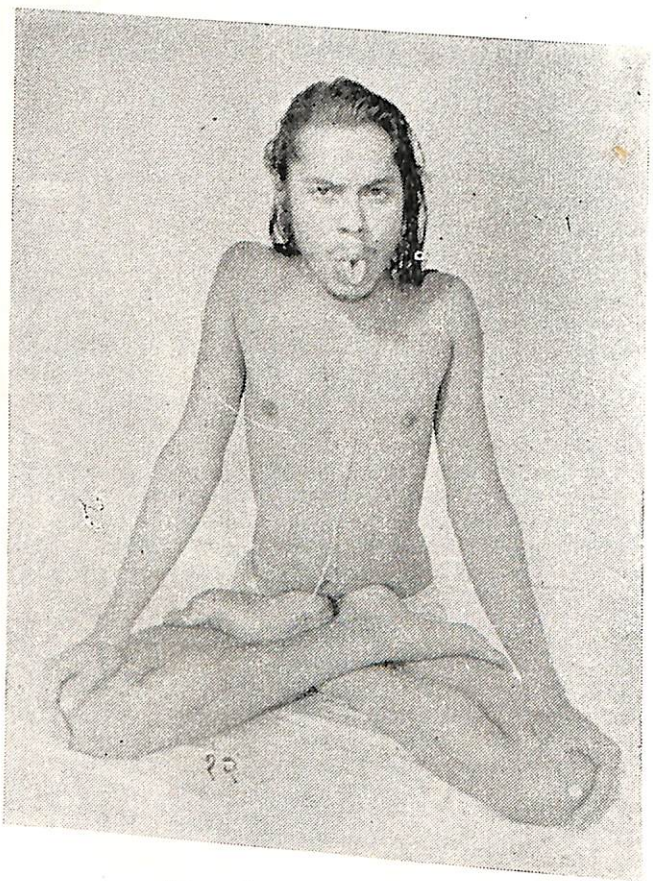
इन्होंने विकल्प में 'सीत्कारी' को 'सहित' के और 'प्लावनी' को 'केवली' के स्थान में रख दिया है।

(११) **भस्त्रिका-प्राणायाम**—अभ्यस्त आसन में बैठकर, दक्षिण हाथ की मध्यमा और अनामिका अँगुलियों को जोड़कर सीधा रक्खें, शेष को मोड़ लें। इन अँगुलियों से बायें नथुने को बन्द कर लें और कोहनी को मोड़कर कन्धे के समान ऊँचा उठा लें, वाम हस्त को वाम घुटने पर रख लें। अब बिना कुम्भक किए दायें नथुने से शब्द उत्पन्न करते हुए बलपूर्वक रेचक और पूरक को बिना रुके लम्बे-लम्बे श्वास-प्रश्वास द्वारा करें। श्वास-प्रश्वास की टक्कर अँगुलियों पर ज़ोर से बलात् लगे। इस प्रकार न्यून से न्यून ८-१० बार पूरक-रेचक करें। इसके अनन्तर पूरक करके आभ्यन्तर-कुम्भक करें, यथाशक्ति कुम्भक के पश्चात् वामनासा-रन्ध्र से रेचक करें, रेचन करते समय अँगूठे से दाएँ नथुने को दबा लें। इसी प्रकार पुनः दक्षिण-नथुने को बन्द करके दूसरी ओर से करें। दोनों ओर से तीन-तीन प्राणायाम करके नित्यप्रति क्रमशः बढ़ाते जायँ। दुर्बल साधक को यह प्राणायाम अधिक बल और वेगपूर्वक नहीं करना चाहिए, नहीं तो सिर में चक्कर आने का भय रहता है। किसी-किसी आचार्य का मत है कि कुम्भक के समय जालन्धर बन्ध अवश्य लगाना चाहिए। इस प्राणायाम के अभ्यासी को आवश्यकतानुसार दुग्ध-घृत का सेवन अवश्य करना चाहिए। अन्यथा छाती वा कण्ठ से थूक में रक्त आने लगता है, फुप्फुसों को हानि पहुँचने की सम्भावना रहती है, खाँसी और दमा हो जाने की आशंका भी रहती है। भस्त्रिका प्राणायाम कफ-मेद को सुखाता, बढ़े उदर तथा स्थूलतम देह को भी पतला कर देता है, इन सब बातों पर ध्यान रखते हुए आहार और बलाबल का ध्यान रखते हुए अतिमात्रा में न करें।

हठयोग-प्रदीपिका में इसके इतने लाभ कथन किए हैं—



११--भस्त्रिका-प्राणायाम



१२—शीतली-कुम्भक-प्राणायाम

कुण्डली-बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।
ब्रह्मनाड़ी-मुखे संस्थ-कफाद्यर्गल-नाशनम् ।।
सम्यग्गात्रसमुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ।।—२,६६-६७श्लोक

यह प्राणायाम कुण्डलिनी को शीघ्र जगाता, प्राण को सुखद बनाता और सुषुम्णा के द्वार को खोलता है। प्राण तथा कुण्डलिनी के ऊर्ध्वगमन में होने वाली सुषुम्णागत रुकावट को हटाता है। सुषुम्णा में पड़ी ब्रह्म-ग्रन्थि, विष्णु-ग्रन्थि, रुद्र-ग्रन्थियों को खोल देने में अतिसहायक सिद्ध होता है। अतः विज्ञ योगी इसे उचित मात्रा में करे।

(१२) **शीतली-कुम्भक प्राणायाम**—सुखासन पर बैठकर, जीभ की आकृति को काक (कौए) की चोंच के समान बनाकर मुख से बाहर निकालें (जब जीभ को चोंच के समान बनाया जाता है तब जीभ के किनारों को मोड़कर गोल करने से पोली नलकी-सी बन जाती है)। अब इस छेद से प्राणवायु को शनैः-शनैः पूरक करके उदर को पूर्णरूप से भरकर, यथाशक्ति कुम्भक करें। घबराहट होने पर दोनों नासा-पुटों से रेचक करें। इसी प्रकार पुनः-पुनः इसका अभ्यास करें। शीतली-प्राणायाम गर्मी की ऋतु में किया जाता है; कफ़ प्रकृति वाले इसे न करें।

घेरण्ड-संहिता में इसके ये लाभ बताये हैं—

सर्वदा साधयेद् योगी शीतली-कुम्भकं शुभम् ।
अजीर्ण-कफ-पित्तं च न च तस्य प्रजायते ।।—५-७३

शीतली के अभ्यासी का अजीर्ण, कफ, पित्त नाशक है, तथा प्राण को शान्त करता, प्यास को बुझाता, पित्त-विकार से उत्पन्न रोगों को दूर करता है। शरीर में शान्ति, कान्ति उत्पादक तथा 'रक्तचाप' (हाइ ब्लड-प्रेशर) का शामक है।

(१३) **सीत्कारी-प्राणायाम**—सिद्धासन पर बैठकर 'शीतली' के समान प्राणवायु को चोंच के समान बनी जीभ को मुख से बाहर निकालकर सीत्कार-सा शब्द करते हुए पूरक करके, कुम्भक किये बिना, तत्काल दोनों नासा-पुटों से वेग-पूर्वक रेचन कर दें। इसी प्रकार पुनः-पुनः जीभ के द्वारा पूरक और नासिका द्वारा रेचक किया करें। हठयोग-प्रदीपिका में इसका लक्षण यह किया है—

सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे प्राणेनैव विजृम्भिकाम् ।
एवमभ्यास-योगेन कामदेवो द्वितीयकः ।।—२-५४

मुख के द्वारा जीभ से 'सीत्कार' शब्द करते हुए पूरक तथा नासिका से रेचक करते रहने से सौन्दर्य-वृद्धि होती है। पित्त प्रकृति वाले सदा कर सकते हैं।

विशेष रूप से ग्रीष्मऋतु में अधिक लाभकारी होता है। शेष सब गुण शीतली के समान हैं।

(१४) **प्लावनी-कुम्भक**——स्थिरासन से बैठकर दोनों नासा-छिद्रों से पूरक करके इतना वायु पेट में भर लें जिससे कि उदर 'मशक' के समान फूल जाय—सर्वथा तन जाय; मानो समस्त शरीर का वायु उदर में ही आकर भर गया है। यथाशक्ति कुम्भक करके, पश्चात् दोनों नासा-पुटों से शनैः-शनैः रेचक करें। इसी क्रम को इच्छानुसार दोहराते रहें।

इसके लाभ हैं——जठराग्नि को प्रदीप्त करता, कब्ज को दूर करता है। समान तथा अपान प्राण को शुद्ध तथा इनकी गति को ठीक रखता है——ये कुपित नहीं होते। अधिक अभ्यस्त हो जाने पर बिना हाथ-पैर हिलाए अभ्यासी जल पर तैर सकता है।

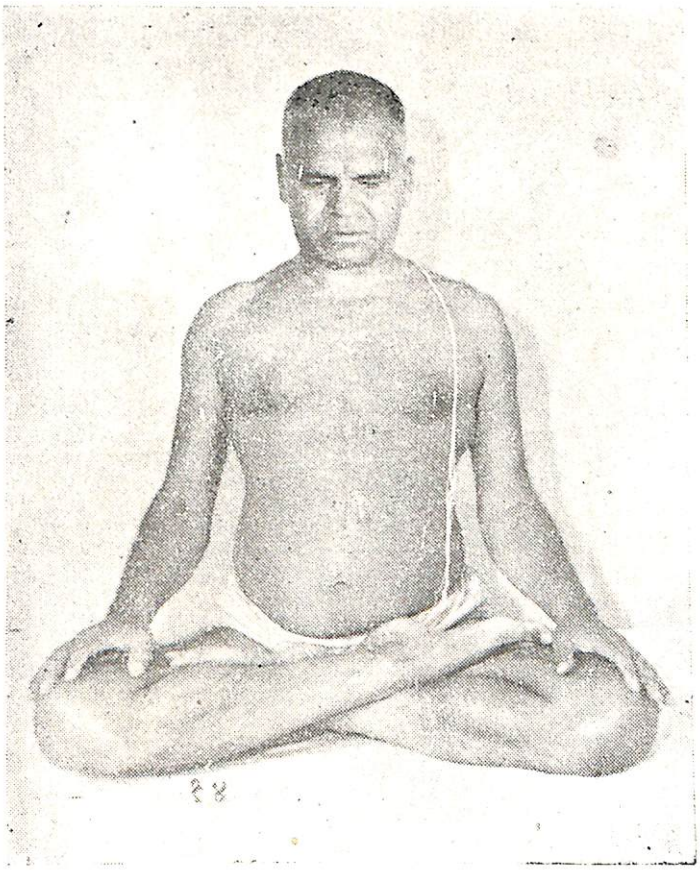
स्मरण रखिए——प्राणायामों का अभ्यास भी विशेषज्ञ आचार्य के बिना, पुस्तकें पढ़कर वा सुनकर ही नहीं प्रारम्भ कर देना चाहिए। जो प्राणायाम के गुण-दोष तथा मानव-प्रकृति के ज्ञाता हों, उन्हीं के समीप रहकर अभ्यास करें। अन्य बातों के ज्ञान के साथ देश-काल का ज्ञान होना भी आवश्यक है। अन्यथा इस कहावत के अनुसार, 'देखा-देखी साधे योग, छीजे काया बाढ़े रोग।' गति होती है। योग-सिद्धि ग्रन्थ का कथन है——

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यास-योगेन सर्वरोग-समुद्भवः॥
हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षि-वेदनाः।
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात्॥——२

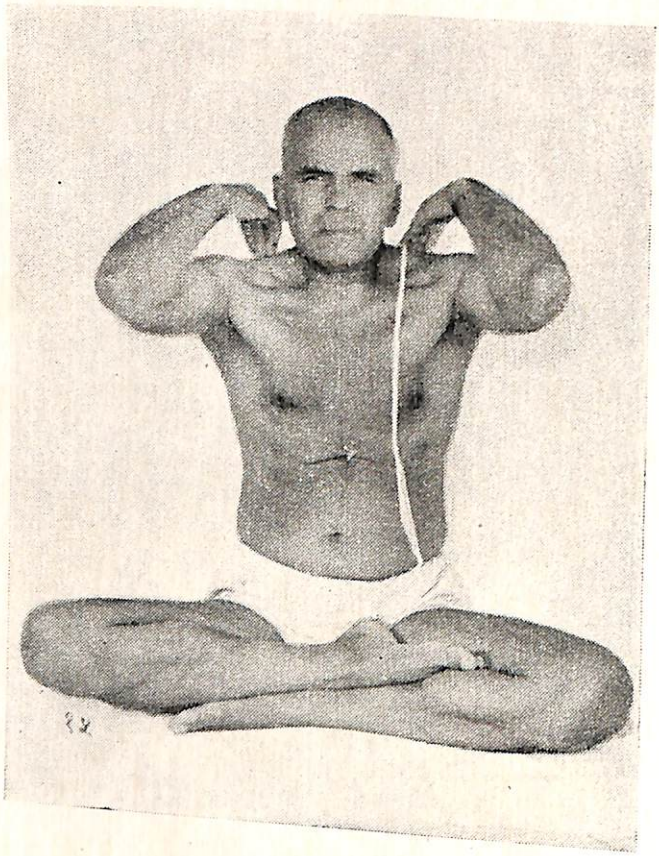
इसका अर्थ स्पष्ट है कि विधिवत् सीखकर किए गए प्राणायाम से जहाँ अनेक रोग-दोषों का शमन होता है वहाँ अयुक्ति-पूर्वक किए गए प्राणायाम से हिचकी, दमा, खाँसी, शिर, कान, आँखों में पीड़ा आदि रोग, प्राण विकार से हो जाते हैं।

परम्परागत प्राणायाम—

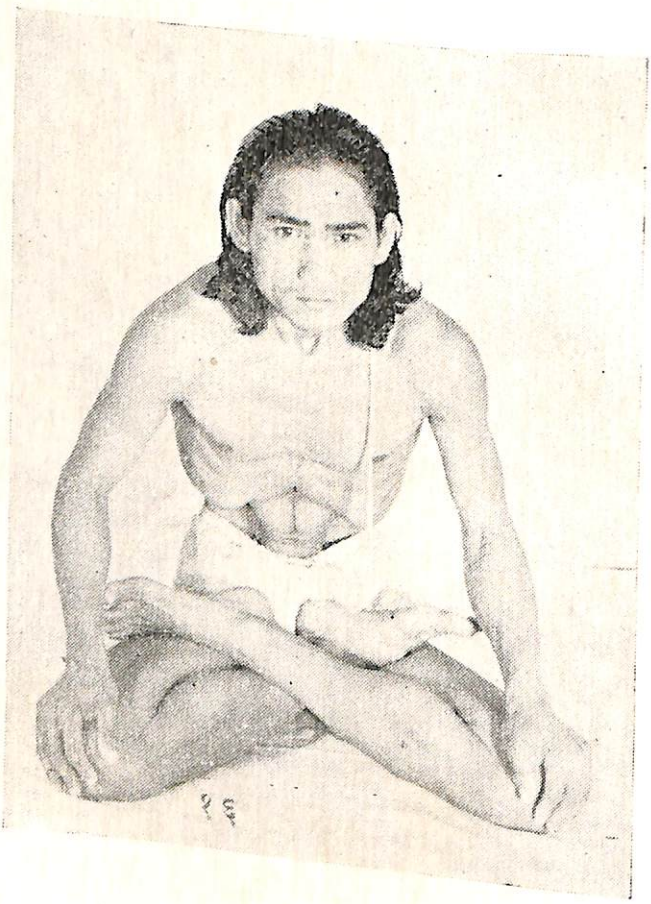
इसके आगे अब ऐसे प्राणायामों का वर्णन करते हैं जो गुरुजनों द्वारा परम्परागत चले आ रहे हैं। काश्मीर में मिले सर्वप्रथम गुरुजी ने मुझे ४० प्रकार के प्राणायामों की शिक्षा दी थी। आज से ४० वर्ष पूर्व आबू-पर्वत के निवासी एक योगी, उत्तरकाशी तेखला में मिले थे जो कई-सौ प्रकार के आसन-प्राणायाम जानते थे। उन्होंने अपने शरीर का भार, पैर ऊपर करके दायें हाथ के अँगूठे पर तोलकर



१४—प्लावनी-कुम्भक-प्राणायाम



१५
वक्षस्थल-रेचक-प्राणायाम



१६
मध्य रेचक-प्राणायाम

दिखाया था। तथा पद्मासनस्थ होकर प्राण-निरोध करके, बहते गंगा-जल पर ३०० गज़ के लगभग इधर-उधर घूमकर दिखाया था। उन दिनों ये आकाश-गमन की सिद्धि का अभ्यास कर रहे थे। प्राचीन मर्यादा कुछ ऐसी ही रही है कि अधिकारी-विशेष की योग्यता को देख-परखकर अध्यात्म-विद्या प्रदान की जाती थी। इसका विशेष लाभ यह होता था कि मुमुक्षु-जनों का कल्याण शीघ्र हो जाता था और धूर्त, दम्भी, व्यवसायी जनों के हाथ में पड़कर इसका अपमान नहीं होता था—दुर्गति नहीं होती थी। यदि अध्यात्म-विद्या योग को सार्थक और वीर्यवान् बनाना है तो योगाचार्यों को योग्यायोग्य की परख करनी ही होगी। तभी यह अनधिकारियों के हाथों में न जाकर, गुणवानों के पास पहुँचकर फलवती हो सकेगी।

(१५) **वक्षस्थल-रेचक प्राणायाम**—सुखासन में बैठकर दोनों नथुनों से अन्दर भरी हुई वायु को शनैः-शनैः बाहर निकाल देने के पश्चात् बाह्य-कुम्भक करें, दोनों हाथों की अँगुलियाँ दोनों स्कन्धों पर स्थापित करके कोहनियाँ सामने ऊँची उठा लें। अब वक्षस्थल की नसों-पेशियों और अस्थियों को ढीली वा शिथिल-सी करके अन्दर को सिकोड़ लें या पिचका दें, तथा कन्धों को कुछ आगे को उभारें जिससे कि वक्षस्थल की अस्थियाँ स्पष्ट उभरी हुई दीखने लगें—फेफड़े संकुचित हो जायँ। यथाशक्ति कुम्भक करके छोड़ दें। इस प्राणायाम को, हथेलियों को घुटनों पर टिकाकर भी कर सकते हैं। इस प्रकार यथारुचि सुखपूर्वक करते हुए बढ़ा लें।

इसके लाभ ये हैं—इससे हृदय की धड़कन कम हो जाती है, फुफ्फुस ठीक कार्य करने लगते हैं, क्षयरोग-ग्रस्त व्यक्तियों को स्वस्थता प्रतीत होने लगती है; रक्त का संचार ठीक होने लगता है।

(१६) **मध्यरेचक-प्राणायाम**—स्वस्तिक अथवा अपने अभ्यस्त आसन से समकाय होकर बैठें। पश्चात् उदर की समस्त वायु को रेचक करके बाहर निकाल दें और उड्डियान बन्ध करके इस प्रकार अँतड़ियों को उठाएँ कि पेट में सामने—मध्य में, नाभि से लेकर कौड़ी तक बेलनाकार वा दण्डाकार खड़ी हो जायँ। पेट के दोनों पार्श्वों को दबाकर, नौलि के आकार में खड़ी करके, यथाशक्ति बाह्यकुम्भक करके प्राण को छोड़ दें। इसे यथाशक्ति दोहराते रहें। उत्कट आसन से भी यह प्राणायाम किया जा सकता है।

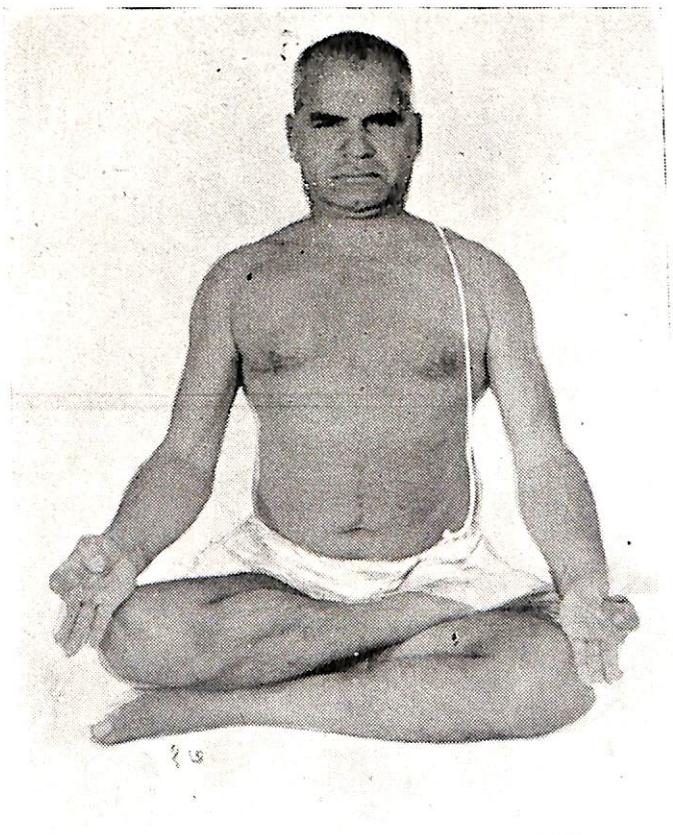
इसके इतने लाभ हैं—इसके अभ्यास से अँतड़ियों के अनेक विकार, तिल्ली तथा जिगर के कुछ रोग दूर हो जाते हैं। आँतें मल को छोड़ने लगती हैं इसलिए कब्ज़ दूर होने लगता है। प्राण पर वशित्व और मन पर अधिकार हो जाता है, समस्त उदर पर इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है।

(१७) अग्निप्रदीप्त-प्राणायाम—पद्मासन से बैठकर, दक्षिण-नथुने को बन्द करके, बायें नथुने से शनैः-शनैः प्राण को पूरक द्वारा मूलाधार तक इतना भर दें कि कण्ठ से लेकर मूलाधार तक कहीं भी रिक्त स्थान न रहे। बलपूर्वक इतना कुम्भक करें कि छाती और मुख-मण्डल रक्त-वर्ण हो उठे। ध्यान रहे कि, पहले-पहल अत्यधिक कुम्भक न करें; कुम्भक के काल को धीरे-धीरे बढ़ायें। नहीं तो सिर चकराने लगता है और मूर्च्छा-सी आ जाती है। यदि घबराहट हो तो प्राण को दूसरे नथुने से रेचक द्वारा शनैः-शनैः निकाल दें। कण्ठ से ऊपर प्राण अधिक भर जाने से मूर्च्छा आया करती है, अतः ऊपर अधिक नहीं भरना चाहिये।

लाभ—इसके अभ्यास से देह में अतिशीघ्र स्वेद आ जाता है। अत्यधिक शीत में भी स्वेद आकर बहने लगता है, फलतः शीत दूर करने के लिए वनवासी योगी-तपस्वी इसका प्रयोग किया करते हैं। चिरकाल पूर्व की घटना है, मुझे काश्मीर में अमरनाथ की गुफा में शीतकाल में रहना पड़ा, हिम का कुछ ठिकाना न था। वस्त्र थे भी थोड़े और शीत निवारण में सर्वथा असमर्थ। उन दिनों इसी प्राणायाम के द्वारा शीत दूर करके प्राण रक्षा की थी। वहाँ भी स्वेद आ जाता था। 'अग्निप्रदीप्त' से शरीर में अतिबल तथा तेजस्विता आ जाती है। अमृतसर निवासी चौधरी जय-किशन जी ने स्वामी दयानन्द जी का सत्सङ्ग किया था। वे सुनाते थे कि—महाराज इस प्राणायाम को प्रायः किया करते थे। जब वे करते थे तब प्रथम-प्राणायाम से ही स्वेद बहने लगता था और प्रतीत होता था कि रक्त मानो देह को फोड़कर निकलना चाहता है। उस समय उनके समस्त देह से निकलते तेज के कारण किसी की दृष्टि देह पर न जमती थी। स्वामी जी महाराज ने इस प्राणायाम का नाम 'अग्निप्रदीप्त' ही बताया था। परन्तु वे नथुनों को बिना दबाए ही इस प्राणायाम को करते थे। हमने जहाँ-तहाँ नासिका-पुट को दबा कर प्राणायाम करने का विधान इसलिए किया है कि एक नथुने को दबाकर दूसरे से रेचक-पूरक करने से प्राणवायु धीरे-धीरे निकलता और भीतर जाता है, अतः शीघ्र थकावट नहीं होती। जब तक प्राण पर वशीकार प्राप्त न हो, दोनों नथुनों से प्राण शीघ्र अन्दर प्रविष्ट हो जाता है और बाहर भी शीघ्रता से निकल जाता है। जो चाहें, इस प्राणायाम को नासा-पुटों को खुले रखकर भी कर सकते हैं।

ग्रन्थान्तरों में इसके इतने लाभ लिखे हैं—

विण्-मूत्र-श्लेष्मणां तावदल्पभावः प्रजायते।
बहुभोजनसामर्थ्यं चिरादुच्छ्वासनं तथा॥ १॥
लघुत्वं शीघ्रगामित्वमुत्साहः स्वरसौष्ठवम्।



१७——अग्निप्रदीप्त-प्राणायाम

सर्वरोगक्षयश्चैव बलं तेजः स्वरूपता ॥ २ ॥
तपांसि पापक्षयता महादान-व्रतादयः ॥ ३ ॥
प्राणायामस्यैते कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥ ४ ॥

मल, मूत्र, श्लेष्मा की अल्पता होती है, अधिक खाये भोजन को पचाने की शक्ति हो जाती है, श्वास-प्रश्वास देर से आता-जाता है, देह में हल्कापन, शीघ्र-गामिता, उत्साह, स्वर-माधुर्य, बल, तेज, एवं सौन्दर्य की वृद्धि होकर—सम्पूर्ण रोगों का नाश हो जाता है। धैर्य, बुद्धि, तरुणाई स्थिरता की उत्पत्ति होकर प्रसन्नता छा जाती है, पापक्षय होकर तप की अभिवृद्धि होती है। बड़े-बड़े दान-व्रत आदि पुण्य कर्म, प्राणायाम के १६वें अंश के समान भी नहीं हैं।

(१८) **अनुलोम-विलोम-प्राणायाम**—अपने अभ्यस्त आसन से बैठकर दाएँ नथुने को दबाकर वाम नथुने से वेगपूर्वक शीघ्रता से प्रश्वास को रेचन कर दें। पश्चात् शीघ्रता से श्वास को अन्दर भरें, पूरक करें और मध्यमा-अनामिका अँगुलियों को मिलाकर वाम नथुने को दबाकर दाएँ नथुने से वेगपूर्वक रेचक करें और शीघ्रता से इसी ओर से पूरक कर लें। इसी प्रकार दाएँ-बाएँ नासा-छिद्रों से शीघ्रता से वेगपूर्वक रेचक-पूरक क्रम से २०-२५ बार अवश्य करें।

लाभ—इसके अभ्यास से नासिका तथा फुफ्फुस के मल वा कफ की निवृत्ति होती है। नासिका के अन्दर बढ़ जाने वाले मांस वा झिल्ली, जिसके कारण प्रायः जुकाम रहता है, ठीक हो जाते हैं। श्वास-प्रश्वास की गति सम-सुगम होकर, मन शान्त और शरीर स्वस्थ रहता है, मस्तिष्क और वक्षस्थल हल्के रहते हैं।

(१९) **नाड़ी-शोधन अथवा नाड़ी-शुद्धि प्राणायाम**- –पद्मासन पर बैठकर, दाएँ नथुने को दाएँ हाथ के अँगूठे से दबाकर प्राणवायु को धीरे-धीरे मूलाधार तक भर दें। बिना कुम्भक किये ही दाएँ-नथुने से शनैःशनैः रेचक करें। इसी प्रकार नासिका के बायें छिद्र से पूर्ववत् प्राण का पूरक करके बिना कुम्भक किये रेचन कर दें। इसी प्रकार करते रहें और इनकी संख्या बढ़ाते रहें।

लाभ—इसके करने से छोटी-मोटी, नाड़ी तथा शिराओं की शुद्धि होकर, देह में सर्वत्र रक्त, प्राण, ज्ञान, क्रिया का यथावत् संचार होने लगता है। ध्यान की स्थिरता, तथा प्राण की सूक्ष्मता और दीर्घता हो जाती है। अंगों में स्फूर्ति, नासिका में सुगन्ध अनुभव होने लगती है। सूर्य और चन्द्र स्वरों के परिवर्तन की योग्यता हो जाती है—अभ्यासी इच्छानुसार स्वर बदल सकता है।

(२०) **सीत्कार-प्राणायाम**—योग-आसन से बैठकर, ऊपर-नीचे के दाँतों को जोड़कर, ओष्ठों को खोलकर गोल-सा करके, जीभ को भिंचे दाँतों के पृष्ठ-

भाग में सिकोड़कर रखें। पश्चात् संयुक्त दाँतों के छिद्रों में से प्राण वायु को खींचकर पूरक करें और शीघ्र ही दोनों नासा-पुटों से रेचक कर दें। बारम्बार ऐसा करते रहें।

इसके लाभ—शीतली और सीत्कारी प्राणायामों के समान हैं। पित्त-प्रकृति वालों के लिए ग्रीष्मकाल में यह विशेष उपयोगी रहता है।

(२१) **दीर्घ श्वास-प्रश्वास-प्राणायाम**—अभ्यस्त आसन से बैठकर दोनों हाथों की हथेलियों को घुटनों पर रख कर, दोनों नथुनों से वेगपूर्वक लम्बा करके पूरक करें। बिना कुम्भक किये ही शीघ्रता से बलपूर्वक प्रश्वास को लम्बा करके रेचक कर दें। इसी प्रकार दोनों नथुनों से वेगपूर्वक शब्द करते हुए श्वास-प्रश्वास को लम्बे और ज़ोर से रेचक-पूरक करें और संख्या बढ़ाते जाएँ।

लाभ—इसकी आवृत्ति से नासिका, छाती, फेफड़े स्वच्छ होकर, आमाशय-पक्वाशय शुद्ध-बलिष्ठ होते हैं। पाचन-शक्ति, स्वास्थ्य, आयु में वृद्धि होती है। शरीर में बल और स्फूर्ति स्थिर रहती है। बाल, वृद्ध, युवक सबके लिए, सब ऋतुओं में अनुकूल रहता है।

(२२) **लघु श्वास-प्रश्वास-प्राणायाम**—सुखासन पर बैठकर दोनों हथेलियों को बद्धांजलि के रूप में सामने मिले पैरों (घुटनों) पर रखकर, श्वास को पहले स्तब्ध सा करें। पश्चात् दोनों नथुनों से प्राण को शनैः-शनैः, नासिका से १०-१२ अंगुल की दूरी तक रेचक करें। फिर बिना कुम्भक किए ही केवल हृदय तक ही पूरक करें। श्वास-प्रश्वास में शब्द मन्द-मन्द हो, एक श्वास-प्रश्वास में १४-१५ बार गति हो।

लाभ—शेष प्राणायामों के समान रक्त-फुफ्फुस शुद्धि तथा पुष्टि और प्राणवशित्व है।

(२३) **प्रच्छर्दन-प्राणायाम**—पद्मासन से बैठकर, समकाय होकर कोष्ठ (पेट वा उदर) में स्थित प्राणवायु को विशेष प्रयत्न से बलपूर्वक दोनों नासा-पुटों द्वारा वमन करने के समान एकदम बाहर फेंक दें। उस वमन-सदृश फेंकी वायु को वहीं रोक दें अर्थात् बाह्य-कुम्भक करें। योगसूत्रकार ने मन अथवा बुद्धि की स्थिति-सम्पादन करने के लिए इस प्राणायाम का लक्षण ऐसा किया है—

प्रच्छर्दन-विधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।—योग, १-३४

इस पर व्यास भाष्य है—**कोष्ठ्यस्य वायोर्नासिकापुटाभ्यां प्रयत्नविशेषाद् वमनं प्रच्छर्दनं, विधारणं प्राणायामः, ताभ्यां वा मनसः स्थितिं सम्पादयेत्**। पेट में रहने वाली वायु को नासिका-पुटों के द्वारा प्रयत्न-विशेष से बाहर वमन करने के

समान फेंक दें और उसे बाहर ही रोक दें। प्रच्छर्दन का अर्थ है—वमन करना, और विधारण का अर्थ है—धारण करना। बाहर वा अन्दर ले जाकर रोकने को विधारण करते हैं। तब इसकी विधि इस प्रकार होती है कि—अन्दर की वायु को वेगपूर्वक वमन के समान बाहर फेंक दें और फिर पूरक करके विधारण करें, विधारण के पीछे कुम्भक हो जाता है। इस प्रकार रेचक, पूरक, कुम्भक—तीनों प्राणायाम साथ ही हो जाते हैं।

इसके लाभ हैं—मन की एकाग्रता-सम्पादन के लिए इसे मुख्यता दी गई है; तथा अन्य प्राणायामों द्वारा होने वाले शारीरिक लाभ भी होते हैं।

(२४) **अग्निप्रसारण-प्राणायाम**—सिद्धासन से सम-काय-ग्रीव होकर बैठें, दोनों हथेलियों को घुटनों पर रखकर दोनों नथुनों से उदर की वायु को नाभि से धक्का देकर, पेट को पिचकाते हुए शीघ्रता से रेचक करें; इसी प्रकार तुरन्त पूरक कर लें। पुनः-पुनः शीघ्रता से पूरक-रेचक करते हुए, पेट को फुलाते और पिचकाते हुए दोनों नथुनों का प्रयोग करते हुए इस विधि को न्यून से न्यून ५०-६० बार करें।

इसका विशेष लाभ है—पाचन शक्ति की वृद्धि होकर मन्दाग्नि का दूर हो जाना। बढ़े हुए पेट की चर्बी घट जाने से नौलि उठने लगती है तब उदर स्वतः पिचक जाता है। पेट को घटाने और नौलि-उत्थान के लिए यह प्राणायाम सर्व-श्रेष्ठ है।

(२५) **चतुर्मुखी-प्राणायाम**—कमलासन से बैठकर समकाय होकर वाम-स्कन्ध की ओर मुख मोड़कर दोनों नथुनों से शीघ्रता से पूरक और रेचक करें, कुम्भक न करके रेचक करते समय प्रयत्न करें कि वाम-नथुने से ही बिना हाथ लगाये ही प्राण का रेचन हो। फिर दाएँ कन्धे की ओर मुख करके दोनों नथुनों से शीघ्रता से पूरक करें, पूर्वोक्त प्रकार से बिना हाथ लगाए ही दाएँ नथुने से रेचक करें। रेचक और पूरक करते हुए उच्च शब्द होना चाहिए। फिर मुख को नीचे कण्ठ-कूप की ओर करके दोनों नासा-पुटों से ज़ोर से पूरक करें और पुनः उसी अवस्था में दोनों नथुनों से रेचक करें। फिर मुख को ऊपर करके दृष्टि को आकाश की ओर रखते हुए पूरक-रेचक करें। इस प्रकार दक्षिण-वाम, ऊपर-नीचे को मुख करके रेचक-पूरक करते हुए १०-१५ बार इस प्राणायाम को करें। सुविधा अनुसार इसकी संख्या और समय बढ़ाते रहें।

इसके इतने लाभ हैं—कण्ठ की नाड़ियाँ पुष्ट तथा सबल, गर्दन स्वस्थ और दृढ़ होती है। प्राण बलवान् और मन शान्त होता है। इड़ा-पिंगला के स्वर शुद्ध हो जाते हैं।

(२६) **त्रिबन्धरेचक-प्राणायाम**—अभ्यस्त आसन से बैठें, तत्पश्चात् दाएँ हाथ के अँगूठे से दाएँ नथुने को दबाकर, नाभि से लेकर कण्ठ तक की समस्त वायु को शनैः-शनैः रेचक करें। अब मूलबन्ध, उड्डियान-बन्ध, और जालन्धर-बन्धों को दृढ़ता से लगाकर दोनों हथेलियों को घुटनों पर स्थापित करें, नेत्र-दृष्टि को नासाग्र पर रक्खें।

इसके लाभ हैं—यह प्राणायाम कुण्डलिनी-शक्ति को शीघ्र जाग्रत् करके सुषुम्णा-द्वार को भी खोल देता है। प्राणोत्थान के द्वारा होने वाले प्राण के—चींटियाँ रेंगने जैसे सुखद स्पर्श आदि की प्रतीति होने लगती है। प्राणोत्थान के द्वारा मेरुदण्ड में गमन करता हुआ प्राण, ब्रह्मरन्ध्र में जाकर ठोकर-सी लगाने लगता है। इस स्पर्श से साधक को अधिक आनन्द की अनुभूति होती है।

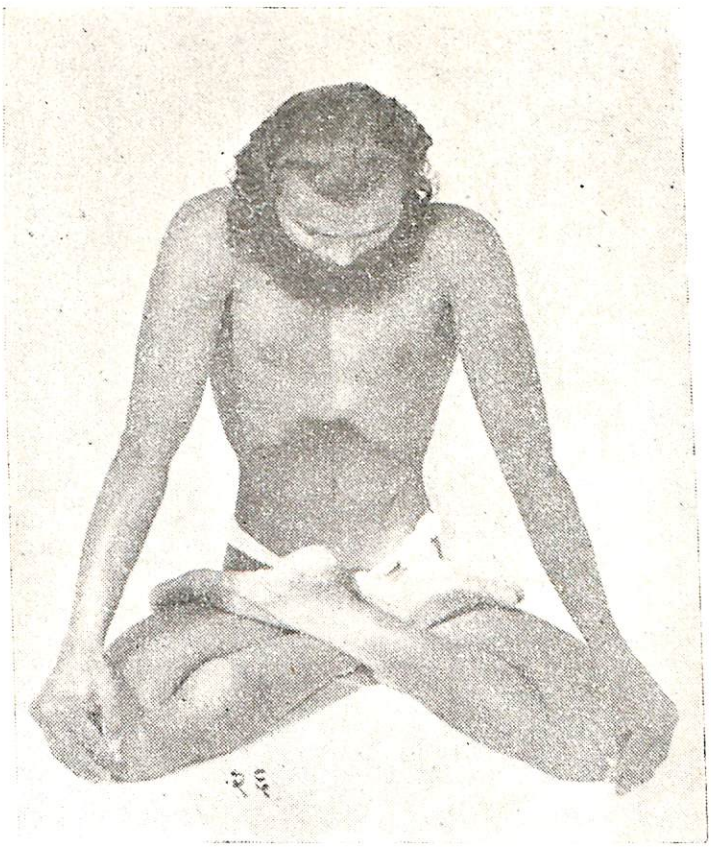
(२७) **त्रिबन्ध-कुम्भक प्राणायाम**—वज्रासन में सुखपूर्वक बैठकर, प्राण-वायु को जहाँ का तहाँ रोककर, तीनों बन्धों को लगाकर, दृढ़ता से कुम्भक कर लें। यथाशक्ति कुम्भक कर लेने के पश्चात् तीनों बन्ध खोलकर दोनों नथुनों से शनैः-शनैः पूरक कर दें। इसी को बार-बार दोहराएँ; और कुम्भक होने के स्थल में होने वाली गति पर ध्यान रक्खें।

इसके लाभ हैं—इसके अभ्यास से कुम्भक दीर्घ और सूक्ष्म होता है। प्राण की धारणा शक्ति, और ध्यान की स्थिरता बढ़ती है। प्राण के अवरोधित देश का ज्ञान होता है।

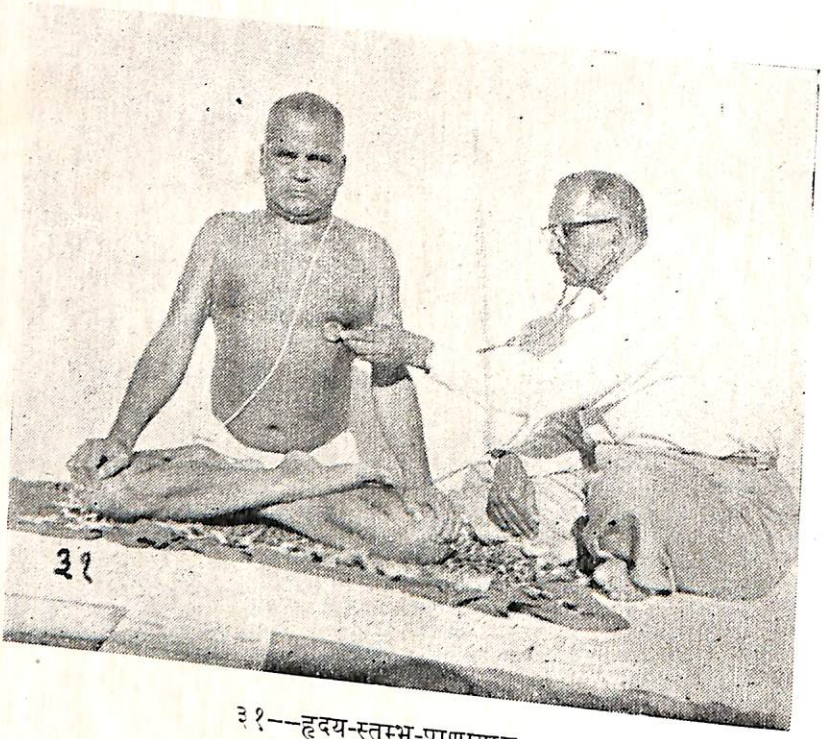
(२८) **चन्द्र-भेदन प्राणायाम**—मेरुदण्ड सीधा रखते हुए अभ्यस्त आसन से बैठकर, दाएँ हाथ के अँगूठे से दायाँ नथुना दबाकर, चन्द्र-नाड़ी (बाएँ नथुने) से शब्द करते हुए श्वास भरें—पूरक करें। कण्ठ, फुफ्फुस, उदर में भरे वायु का कुम्भक करें। यथा-साध्य कुम्भक के पश्चात् प्रश्वास को सूर्य-नाड़ी (वाम नथुने) से शनैः-शनैः रेचन करें। इसे यथेच्छ दोहराते रहें।

इसके लाभ ये हैं—इससे बढ़ा पित्त शान्त होकर देह की बढ़ी उष्णता का शमन होता है, खट्टे-उद्गारों (डकारों) तथा श्रम (थकावट) का उपशमन भी होता है। इस चन्द्र-भेदी प्राणायाम का, सूर्य-भेदी से सर्वथा उल्टा प्रभाव होता है; अतः पित्त-प्रधान प्रकृति वाले को ग्रीष्मकाल में इसका अभ्यास करने से पित्त शान्त रहता है। यदि वाम नासा-पुट जुकाम आदि के कारण बन्द हो तो दाईं करवट लेटकर चन्द्र-स्वर चला लें और इसे करें। चलते स्वर का ज्ञान सुगमता से होने लगता है।

(२९) **ऊर्ध्वमुख-भस्त्रिका प्राणायाम**—समकाय-ग्रीव होकर वज्रासन



२६—त्रिबन्धरेचक-प्राणायाम



३१—हृदय-स्तम्भ-प्राणायाम

से बैठकर दोनों हथेलियों को घुटनों पर जमा लें। मुख ऊपर को करके नेत्र-दृष्टि आकाश में स्थिर करके दोनों नथुनों से बलपूर्वक, वेग से क्रमशः रेचक-पूरक करें, ये श्वास-प्रश्वास दीर्घ लम्बे-लम्बे हों। इस प्रकार १०-१२ बार शीघ्रता से रेचक-पूरक करके कण्ठ से उदर तक प्राणवायु को पूर्ण करके कुम्भक करें और जालन्धर बन्ध लगा दें। यथा-सामर्थ्य कुम्भक कर लेने के पश्चात् जालन्धर बन्ध खोलकर दोनों नथुनों से शीघ्रतापूर्वक रेचक कर दें। पूर्वोक्त समस्त-विधि को यथाशक्ति दोहराते रहें।

इसके इतने लाभ हैं—पाचनशक्ति की प्रबलता से आरोग्यता बनी रहती है, प्राणबल की वृद्धि, प्राण शुद्धि, प्राण-मन की शान्ति, देह-ऊष्मा की वृद्धि होती है। शीत की निवृत्ति करने वाले गुण के कारण इसे शीतकाल में करना उपयुक्त रहता है। शेष गुण भस्त्रिका के समान हैं। आहार में स्निग्धता उतनी रक्खें जिससे शुष्कता न हो।

(३०) **षण्मुखी-रेचक प्राणायाम**—स्वस्तिकासन से बैठकर, दक्षिण नासा-पुट को दबाकर, देह में भरी, मूलाधार से लेकर कण्ठगत वायु को वाम नथुने से बाहर निकाल दें। पश्चात् हाथों के दोनों अँगूठों से दोनों कर्ण-छिद्र, दोनों तर्जनियों से दोनों नेत्रों को, मध्यमा अँगुलियों से दोनों नासा-छिद्रों को, और अनामिका तथा कनिष्ठा से दोनों ओष्ठों को बन्द करके, जालन्धर बन्ध लगाकर, यथा-सामर्थ्य प्राण को बाहर ही रोककर भ्रूमध्य में ध्यान स्थिर करें। यथा-साध्य बाह्य-कुम्भक कर-लेने के पीछे जब श्वास लेने की इच्छा हो तब वामहस्त की मध्यमा-अँगुलि कुछ उठाकर धीरे से पूरक कर लें। फिर बिना कुम्भक किए इसी ओर से शीघ्रता से रेचक करें और बाह्य-कुम्भक साधें। इस भाँति दाईं-बाईं ओर से यथेच्छ करते रहें।

इसका विशेष लाभ यह है कि—इसके अभ्यास से 'दिव्य-चक्षु' शीघ्र खुल जाता है। दिव्य-ज्योति प्रकट हो जाती है। फलतः मन शान्त होकर शीघ्र समाहित होने लगता है।

(३१) **हृदय-स्तम्भ प्राणायाम**—मेरुदण्ड, छाती, ग्रीवा को सीधा रखते हुए स्वस्तिक-आसन से बैठ जायँ, पश्चात् दक्षिण-नथुने को तर्जनी से दबाकर बाएँ नथुने से पूरक करके श्वास से फुफ्फुस को भर दें। अब कुम्भक करके अन्तर्गत प्राणवायु के दबाव से हृदय को स्तब्ध करने का प्रयत्न करें। ऐसा तभी हो सकेगा जब प्राण को इतना भर लिया जाय कि छाती, मशक के समान प्राणवायु से फूलकर, हृदय को स्तब्ध करने लगे; फिर संकल्प-बल से प्राण के दबाव को बढ़ाकर हृदय-स्तम्भन का अभ्यास करें। ध्यान रहे प्राणवायु कण्ठगत-महाछिद्र के द्वारा ब्रह्मरन्ध्र की ओर

न जाने पाए अन्यथा तुरत मूर्च्छा आ जायगी। सावधान होकर प्राण को फुफ्फुसों में ही रखने का प्रयत्न करें। इस प्रक्रिया के निरन्तर अभ्यास से हृदय की गति घटते-घटते रुकने-सी लगती है और अन्त में यत्न-पूर्वक देखने पर भी हृदय की गति प्रतीत नहीं होती। अभ्यास काल में यदि कभी चक्कर अथवा मूर्च्छा आने लगे तो तत्काल प्राण को रेचक द्वारा बाहर फेंक दें। यदि कभी किसी साधक को असावधानी से मूर्च्छा आ भी जाय तो निकट उपस्थित-शिक्षक आदि को उचित है कि वे साधक के कानों को मलकर हिलाएँ-डुलाएँ, मुख पर शीतल जल के छींटे दें। यदि फिर भी मूर्च्छा न खुले तो दो-एक चाँटे लगाकर कर्ण में कुछ उच्चस्वर से 'सावधान' होने का आदेश दें, मूर्च्छा दूर हो जायगी। मूर्च्छा से पूर्व नेत्र विकृत-से होकर पलटने लगते हैं, मुख से ऐं-ऐं का शब्द निकलने लगता है और अभ्यासी आसन से गिर जाता है अथवा आगे की ओर झुककर शिर भूमि पर टिक जाता है या बार-बार टकराने लगता है। अभ्यासी सदा सावधानी बरतें कि शीघ्रता से हृदयावरोध का प्रयत्न न करें तथा प्राण को कण्ठ से ऊपर भी गमन न करने दें। यदि प्राण कण्ठ से ऊपर की ओर बढ़ने लगे तो तुरन्त रेचक कर दें, नासिका वा मुख से। उतावला-पन वा शीघ्रकारिता से, हृदय पर अति दबाव पड़कर, हृदय के फट जाने तथा फुफ्फुसों को हानि पहुँच जाने की सम्भावना भी हो सकती है। साधना की प्रथमा-वस्था में मैं इस प्राणायाम को करते समय टाइमपीस सामने रखकर, पाँच-पाँच सेकण्ड नित्यप्रति समय को बढ़ाया करता था। एक दिन मुझे सामने रखी घड़ी का ध्यान नहीं रहा और नेत्र मुँदने से लगे और प्राण ने अतिवेग से धक्का दिया। मुझे अनुभव हुआ कि मैं पृथिवी से ऊपर उठ गया हूँ। परन्तु मैं कितना ऊपर उठ गया हूँ इसका कुछ भान न हुआ और मैं उछलकर गिर पड़ा। दो ढाई घंटे तक मूर्च्छा में, अपनी कुटिया में अकेला पड़ा रहा, उठने पर बहते हुए रक्त को देखकर पता लगा कि शिर में पर्याप्त घाव हो गया है। इसलिए इस प्राणायाम का अभ्यास करते समय अभ्यासी के साथ दूसरा व्यक्ति अवश्य साथ में होना चाहिए जो ऐसे अवसर पर सम्भाल सके। एक दीर्घकाल के अभ्यास के पीछे मुझे हृदय स्तब्ध करने का अभ्यास हो गया था, परन्तु उसी काल में पुनः एक दिन ५ सेकण्ड को देखना भूल गया और प्राण अत्यधिक समय तक रुक जाने के कारण प्राण के प्रबल वेग ने मुझे गिरा दिया। जब मैं उठा तो ज्ञात हुआ कि साढ़े तीन घण्टे मैं इसी अज्ञात अवस्था (मूर्च्छा वा समाधि) में पड़ा रहा हूँ। मुझसे सीखने वाले साधक भी सीखते हुए जब मूर्च्छित होने लगते हैं, मैं सम्भाल लेता हूँ।

इसके लाभ हैं—इस प्राणायाम को सँभल कर करने से शून्य वा जड़ समाधि

का लाभ होता है; परन्तु ज्ञान का सर्वथा अभाव रहता है—ध्येय पदार्थ की भी स्मृति नहीं रहती। प्राण बलवान् तथा अधिकार में भी हो जाता है; प्राण के स्तब्ध-से हो जाने से रक्तवाहिनी-नाड़ियों के रक्त का संचार कुछ देर के लिए रुक जाता है, उस समय छाती अति कठोर और मुखमण्डल अति-रक्ताभ हो जाते हैं—मानो त्वचा को फाड़कर रक्त बाहर बहना चाहता है। इससे क्षुधा बढ़ती है, रक्त शुद्ध होता है, मन भी स्तब्ध-सा होने लगता है। पुनः स्मरण कराया जाता है, इस प्राणायाम के सिद्ध करने में कदापि शीघ्रता न बरत कर मन्द चाल से चलें। आहार स्वल्प और स्निग्ध ही करें। दो-चार दिन के पीछे दो-दो सेकण्ड कुम्भक को बढ़ाते रहें, तब यह दीर्घ और सूक्ष्म होकर 'यथेच्छ' रुकने लगेगा।

(३२) **यन्त्रगमन-प्राणायाम**—किसी अभ्यस्त आसन से बैठकर, दक्षिण-हाथ की शेष अँगुलियों को आधा मोड़कर, मध्यमा और अनामिका अँगुलियों से वाम-नथुने को दबाकर, कोहनी को कन्धे के बराबर उठा लें। अब दाएँ-नासापुट से शीघ्रता से इस प्रकार रेचक-पूरक करें जैसे धूम्रयान (रेलगाड़ी) का इंजिन पहले छक-छक शब्द करता है; शब्द उसी प्रकार होना चाहिए। रेचक के समय प्रश्वास को प्रथम लम्बा करके धकेलकर, फिर छोटा करते जायँ। किसी शिक्षक से सीख लेने पर यह सरलता से बुद्धिगत हो जायगा। इसे बाएँ-दाएँ नथुनों से बदलते हुए करें।

इसके लाभ हैं—छाती, फुफ्फुसों की दृढ़ता, जठराग्नि की वृद्धि, रक्त की शुद्धि, शरीर का स्वस्थ होना। प्राण पर वशित्व होने से इन्द्रिय तथा मन पर भी अधिकार हो जाता है। विशेष रूप से फुफ्फुसों में जमा हुआ कफ शीघ्रता से निकल जाता है।

(३३) **वामरेचक-प्राणायाम**—सुखासन से बैठकर वाम-नासाछिद्र से रेचक करें, फिर उदर को सिकोड़ कर उड्डियान करके, वाम पार्श्व की अँतड़ियों को उठा-कर नौलि करें जोकि उदर के वामभाग में बेलनाकार खड़ी हो जाय। यह हिलने-डुलने न पाये, ऐसी सावधानी से कुछ देर बाह्यकुम्भक करके छोड़ दें। इसी प्रकार इस का बार-बार अभ्यास करें। इसमें रेचक और बाह्यकुम्भक ही किया जाता है।

यह प्राणायाम उदर की स्थूलता को घटा कर पतला बनाता, अँतड़ियों को निर्विकार रखता है।

(३४) **दक्षिणरेचक-प्राणायाम**—यह ३३वें प्राणायाम से उल्टा है। सुखा-सन से बैठकर वाम-नासापुट को दबाकर, दक्षिण-नथुने से रेचक द्वारा अन्तः वायु को शीघ्रता से फेंककर (वमन करके), उड्डियान लगाकर दक्षिण पार्श्व की आँतों

को दण्डाकार में उठाकर खड़ा करें—बाह्यकुम्भक रखते हुए यथाशक्ति खड़ा रख-कर छोड़ दें और इसे दोहराते रहें।

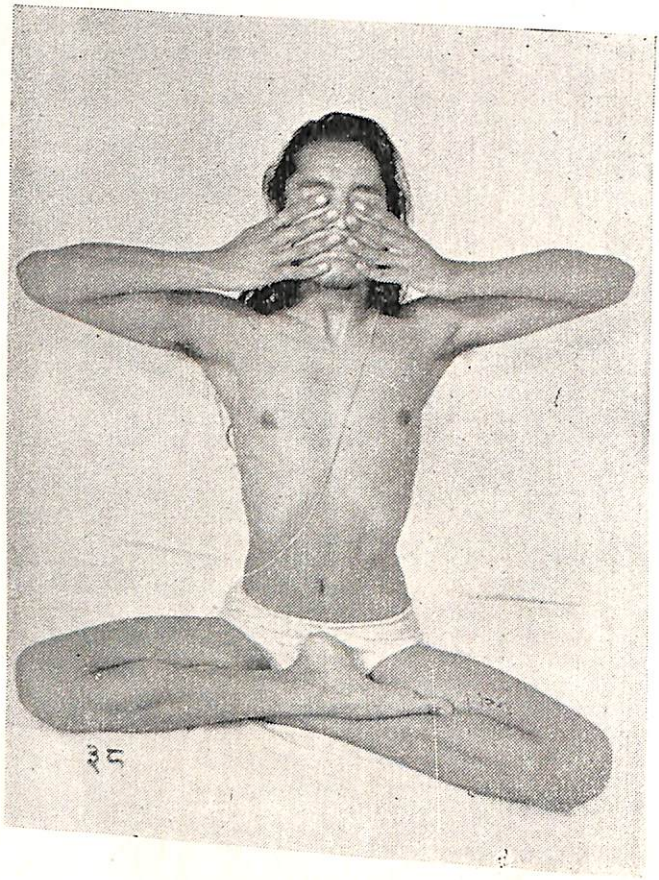
पूर्वोक्त लाभ के साथ यह मलबद्धता, कब्ज को दूर करता है।

(३५) **मुखप्रसारण पूरक-कुम्भक प्राणायाम**—अभ्यस्त आसन से सुख-पूर्वक बैठकर वाम-नथुने से, कई श्वास-प्रश्वास का एक दीर्घ-लम्बा पूरक करके मूलाधार से आकण्ठ इतना प्राणवायु भर दें कि कहीं पर भी शरीर में रिक्त स्थान न रहने पाये। फिर कुम्भक करके कण्ठ की नाड़ियों को इस प्रकार संकुचित कर दें कि अन्दर का प्राणवायु यत्किंचित् भी बाहर न निकल सके, और मुख को खोल दें। मुख खोल देने पर भी कुम्भक यथापूर्व रहे—ऐसा यत्न करते हुए यथाशक्ति कुम्भक रक्खें। घबराहट होने पर मुख बन्द करके दक्षिण-नासापथ से शनैः-शनैः रेचक कर दें। इस क्रम को पुनः-पुनः दोहराएँ।

विशेष लाभ इससे फुफ्फुसों, कण्ठ तथा मस्तिष्क को होता है। इन स्थानों में होने वाले कफ के विकार दूर होते हैं; श्वास-प्रश्वास लेने में अति सरलता रहती है।

(३६) **कण्ठवात-उदरपूरक प्राणायाम**—सिद्धासन से बैठकर दोनों हथे-लियों को दोनों घुटनों पर स्थापित करके, कण्ठ और बन्द हुए मुख में शब्द उत्पन्न करते हुए, वायु को भी उत्पन्न करें और इस वायु का पान कर लें। वायु की घूँट भर-भरकर अन्दर उदर में धकेलते जायँ। नाक के खुले होने पर भी यह वायु बाहर की नहीं होती है, किन्तु कण्ठ और मुख में उत्पन्न करके बार-बार पान की जाती है। इसी क्रिया को पुनः-पुनः दोहराते हुए, प्रथम दिन १५-२० बार करें। आगे नित्य-प्रति इसकी संख्या में ४-५ की वृद्धि करते चलें। कुछ दिनों के अभ्यास से उदर, वायु से पूर्ण हो जाया करेगा। आधे घण्टे का अभ्यास हो जाने पर, वायु से भरकर उदर जलभरी मशक के समान फूलकर भारी हो जाता है; जैसे अफरने से उदर फूलकर भारी पड़ जाता है। इस स्थिति को दूर करने के लिए कई मिनट तक 'मयूरासन' करके 'शीर्षासन' करना होता है; अथवा 'मयूरासन' और 'सर्वाङ्ग आसन'। वह भी कई बार। फिर भी यह वायु, 'अपान वायु' के रूप में गुद-द्वार से निकला करता है और एक घण्टे के लगभग समय पूर्वावस्था आने में लग जाता है।

इसका मुख्य लाभ यह है कि—भूख-प्यास का अभाव होकर कई दिनों तक निराहार रहकर ध्यानाभ्यास-समाधि में बैठा जा सकता है। शेष लाभ अन्य आसनों के समान हैं। इसका अभ्यास मैंने युवावस्था में करके देखा था कि बिना समाधिस्थ रहे मैंने चार दिन निराहार रह कर बिता दिए थे। मुख में जब शुष्कता आती थी



३८—सर्वद्वारबद्ध-प्राणायाम

तब जल की कुल्लियाँ कर लेता था, भोजन की रुचि ही नहीं होती थी। जिसके आधार पर प्राचीन ऋषि-मुनि एक दीर्घकाल तक बिना आहार के जीवित एवं समाधिस्थ रहते थे, वह 'वायुपान' की यही क्रिया है। संकल्प-विकल्पों के अभाव के साथ यह प्राणायाम दीर्घायु भी बनाता है।

(३७) **प्रणव-ध्वन्यात्मक प्राणायाम**—यथाविधि बैठकर अथवा कमलासनस्थ होकर, पूरक द्वारा मूलाधार तक प्राणवायु को भर दें। तत्पश्चात् ओष्ठों को थोड़ा-सा खोलकर ॐ की गुँजायमान सुरीली मधुर झनकार युक्त लम्बे प्रश्वास को एकतानतापूर्वक शनैः-शनैः रेचन करें। मुख से होती हुई इस ध्वनि में निमग्न होकर नेत्र बन्द कर लें। नित्यप्रति इस ध्वनि को सुनते हुए प्राणायाम की संख्या में वृद्धि करते जायँ। ध्वनि-पूर्वक जप के साथ प्राणायाम में ऐसा नियम रहता है—४० सेकण्ड तक 'ओ' तथा २० सेकण्ड तक 'म्' की ध्वनि की जाती है। इसी कालक्रम से प्राणायाम में वृद्धि करते जायँ।

लाभों में प्रथम लाभ है—घण्टों तक इस नाद में निमग्न रहकर संसार की विस्मृति हो जाती है। ऋषिकेश-निवासी स्वामी शान्तानन्द जी को, गङ्गा के तीर पर घण्टों ही इस आनन्दमयी अवस्था में मैंने देखा है। ध्वनि-साधना के समय एक ही कुम्भक में कई-कई मिनट तक होता हुआ यह निनाद सुनने में आया था। प्रणव में अगाध निष्ठा रखने वाले ये महात्मा वीरभद्र की ओर गङ्गातट पर प्रायः मौन अवस्था में विचरण किया करते थे। इस लाभ के साथ—श्वास-प्रश्वास का दीर्घ तथा सूक्ष्म होना, मन का शान्त, बुद्धि और चित्त का स्थिर होना; भगवान् के प्रति श्रद्धा-भक्ति की प्रबलता तथा विषयों से वैराग्य होना, प्रणव-जप में निमग्नता का होना, वाणी में मधुरता आना, ध्यान की स्थिरता तथा आयु का दीर्घ होना आदि लाभ भी होते हैं। इसके निरन्तर अभ्यास से 'प्रणव-ध्वनि' स्वतः होकर दिन-रात बनी रहती है। तथा चिणि, चिण-चिणि, घण्टा, शंख, तन्त्री, ताल, वेणु, मृदङ्ग, भेरी, मेघगर्जन के अनाहत-नाद भी सुनाई देने लगते हैं। इनमें निमग्न होकर, मन निश्चल होकर समाधि में सहायक बनता है।

(३८) **सर्वद्वारबद्ध प्राणायाम**—पद्मासन पर सीधे बैठकर, दोनों ही नथुनों से मूलाधार से लेकर आकण्ठ प्राणवायु को भर दें; और कुम्भक करके दोनों हाथों के अँगूठों से दोनों कान, तर्जनियों से दोनों नेत्र, मध्यमाओं से दोनों नथुनों को, और अनामिका तथा कनिष्ठिकाओं से ओष्ठों को बन्द कर लें। ध्यान को भ्रूमध्य में स्थिर करें। यथाशक्ति कुम्भक रखकर नासिका से अँगुलियों को हटाकर रेचक करें। इस अभ्यास को करते हुए नित्यप्रति बढ़ाते जायँ।

इसका मुख्य लाभ है—भृकुटि में ज्योति का शीघ्र उत्पन्न होना। कुम्भक के समय भ्रूमध्य में ध्यान करते समय कई रंगों की ज्योतियाँ प्रकट होने लगती हैं। यह दिव्य-ज्योति आन्तरिक ज्ञान-विज्ञान को कराने में परम सहायक होती है। इसकी उत्पत्ति से साधक की योग में श्रद्धा और निष्ठा दृढ़ हो जाती है, मन की चंचलता मिटती है, ब्रह्मरन्ध्र-प्रवेश का द्वार खुल जाता है।

(३९) **कपालभाति प्राणायाम**—इस प्राणायाम का उल्लेख षट्कर्म तथा मुद्राओं के प्रकरण में भी किया गया है। प्राणायाम की दृष्टि से इसकी दो विधियों का निरूपण यहाँ पर करते हैं :—

१—भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोष-विशोषिणी ॥—हठयोग २-३५

सिद्धासन से बैठकर लोहार की धौंकनी के समान दोनों नासा-छिद्रों से शीघ्र-शीघ्र रेचक-पूरक करने से यह कपालभाति प्राणायाम बनता है।

इससे सब प्रकार के कफदोष दूर हो जाते हैं। तथा

२—इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत् पिङ्गलां पुनः।
पूरयेद्वा पिङ्गलया पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥—घेरण्ड० उप०, १-५७

वाम नासा-छिद्र से शनैः-शनैः पूरक तथा दक्षिण से शनैः शनैः रेचक करें; अथवा दक्षिण नथुने से शनैः शनैः पूरक कर तथा वाम ओर से रेचन कर दें। इसे क्रमशः बढ़ाते रहें।

इसके लाभ हैं—फुफ्फुसों की शुद्धि, कफ की निवृत्ति, देह में आरोग्यता रखकर आयु-शक्ति की वृद्धि करना, प्राण को दीर्घ-सूक्ष्म बना देना।

(४०) **मुखपूरक-कुम्भक प्राणायाम**—कमलासन से बैठकर, केवल हृदय तक दाएँ नथुने से पूरक करें जिससे कपोल (गाल), कण्ठ और छाती पूर्णतया भर-कर फूल उठें। अब दोनों नासापुटों को दबाकर यथाशक्ति कुम्भक रखकर वाम-नासापुट से शनैः शनैः रेचक करें। इस प्रक्रिया को दोहराते हुए नित्यप्रति बढ़ाते चलें।

इसके लाभ ये हैं—इसके अभ्यास से नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, धनञ्जय उपप्राण बलिष्ठ होते हैं; कण्ठ के दोष निवृत्त होकर कण्ठ-नाड़ियाँ बलिष्ठ होती हैं, कफ निवृत्ति से दाँत-दाढ़ें दृढ़ होती हैं, उष्णता की वृद्धि से शिर-छाती-गर्दन-नेत्रों के कफदोष शान्त रहते हैं, इन्द्रियाँ, मन, प्राण शान्त तथा शीघ्र निरुद्ध हो जाते हैं।

(४१) **एकाङ्ग-स्तम्भ प्राणायाम**—खड़े होकर अथवा लेटकर किसी भी

नथुने से प्राणवायु को भरकर, ग्रीवा-हस्त-बाहु-ऊरु और पैरों तक ले जाने का प्रयत्न करें; और संकल्प करें कि मेरे ये समस्त अङ्ग-प्रत्यङ्ग दृढ़-पुष्ट हो रहे हैं। शनैः शनैः पूरक तब तक करते रहें जब तक इच्छित अङ्ग इच्छानुसार इतना दृढ़ हो जाय कि किसी के मोड़ने से न मुड़े-तुड़े; एक-दो-तीन व्यक्ति भी मोड़ने में सफल न हो सकें तब तक इसका अभ्यास करते रहें। अनुभव ने बताया कि ऐसा हो सकता है कि कई व्यक्ति मिलकर भी बाहु, टाँगें आदि मोड़ नहीं सकते—यदि यह प्राणायाम सिद्ध हो जाय।

स्पष्ट है इसके अभ्यास से—अङ्ग-प्रत्यङ्ग सहित समस्त देह सुडौल, पुष्ट, सुन्दर हो उठ जाता है; प्राण पर अधिकार हो जाने से द्वन्द्वों का सहन, इन्द्रिय-मन पर भी वशित्व की प्राप्ति होती है; वृषभ, अश्व, मोटर आदि यानों को रोकने की सामर्थ्य हो जाती है; शरीर कान्तिमान्, सतेज और स्फूर्तिमय हो जाता है।

(४२) **सर्वाङ्ग-स्तम्भ प्राणायाम**—पद्मासन अथवा शवासन में स्थित हो कर श्वास में दीर्घता लाकर दोनों नथुनों से प्राणवायु को शिखा से लेकर पाद-नख पर्यन्त इस प्रकार भर दें कि देह में कहीं रिक्त स्थान न रहे; फिर कुम्भक कर लें। संकल्प-बल से सब अङ्गों को ऐसा स्तब्ध करने का प्रयत्न करें कि शरीर को कोई व्यक्ति उठाकर, मध्य में बिना टेक दिए, शिर-पैर-मात्र पर कहीं टिका दे तो शरीर से चिपटी बाहु और फैली टाँगें इसी के साथ जुड़ी रहें—मानों न मुड़ने-तुड़ने वाला काठ का बना शरीर है। पैरों को पकड़कर खड़ा करने पर, बिना कमर-ग्रीवा झुके खड़ा हो जाय, शिर की ओर से उठाने पर भी ग्रीवा-कटि-टाँगें मुड़ें नहीं और सीधा खड़ा हो जाय; सारांश यह कि किसी भी सन्धि से कोई अङ्ग स्वतः न मुड़े। इसकी सिद्धि में दीर्घ काल लगता है।

इसके लाभ हैं—प्राण-देह पर पूर्ण अधिकार हो जाने से, सरोवर-नदी-समुद्र पर घण्टों काष्ठवत् तैरा जा सकता है; डूबने का भय नहीं रहता। इन ४१-४२ वें प्राणायामों से अतिबल की प्राप्ति होती है, परन्तु इन्हें बलिष्ठ संकल्प वाला ही कर सकता है।

(४३) **वायवीय-कुम्भक प्राणायाम**—पद्मासन से बैठकर ग्रीवा-कटि को सीधा रखते हुए दोनों हथेलियाँ घुटनों पर रखकर दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर कर दें; दोनों नथुनों से दीर्घता लिये हुए २५ बार रेचक-पूरक शीघ्रतापूर्वक करें। पश्चात् अन्तःप्राण का पूर्णतया रेचन करके मूल, उड्डियान, जालन्धर तीनों बन्ध लगाकर, यथाशक्ति बाह्य कुम्भक रक्खें; घबराहट होने पर वेगपूर्वक दोनों नथुनों से पूरक करके उड्डियान छोड़कर अन्तः कुम्भक कर लें, और घबराहट होने पर दोनों नथुनों

से वमनवत् रेचक कर दें। इस प्रकार यह एक प्राणायाम होता है; यथाशक्ति संख्या बढ़ा लें।

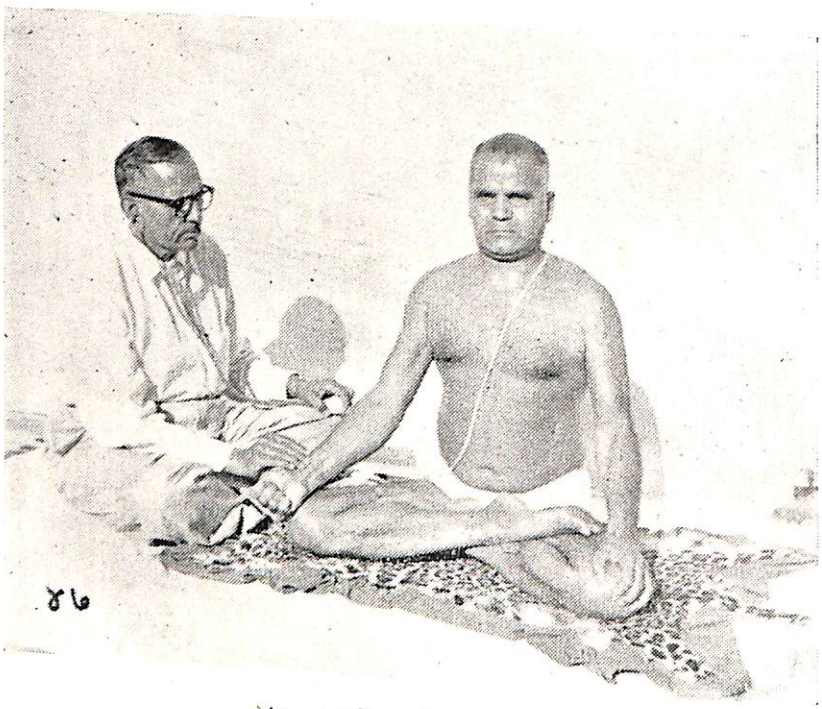
इसके इतने लाभ हैं—इसके अभ्यास से कुपित वात-कफ शान्त होते हैं, मेद छँटकर काया कृश होती है, शरीर सुडौल-बलिष्ठ, सुन्दर-यौवन प्राप्त हो जाता है; वर्षों पुराना-बिगड़ा जुकाम जाता रहता है, कण्ठ-फुप्फुस-नासिका में चिपका कफ निवृत्त हो जाता है, प्राण को मूलाधार से ब्रह्मरन्ध्र की ओर इच्छापूर्वक गमन कराने की शक्ति आ जाने से कुण्डलिनी-जागरण में सहायता मिलती है।

(४४) **सूक्ष्म-श्वास-प्रश्वास प्राणायाम**—सुखासन से सीधे होकर बैठें; एक फुट लगभग दूरी पर तिपाई रखकर, उसपर थोड़ी-सी रुई नासिका के सामने रख लें। सामान्य रेचन करके देखें कि प्रश्वास से रुई हिलती है या नहीं (यह क्रिया निर्वात स्थान में करें)। प्रश्वास की जितनी लम्बाई से यह हिले, ५-७ दिन तक उसी दूरी पर रुई रखकर रेचन करें, उससे अधिक वेग से न करें; अब रुई को २ इंच अपनी ओर बढ़ा लें और रेचक को इतना लघु कर दें कि अब भी रुई हिले ही, उड़े नहीं। इसी प्रकार अभ्यास करते हुए इस स्थिति में आ जायँ कि नथुने से लगी रुई प्रश्वास-रेचन से स्थिर पड़ी रहे—हिले नहीं। इसके अभ्यास काल में लघु और स्वल्प आहार रखें। ध्यान रेचक-पूरक की दीर्घता-सूक्ष्मता-लघुता-ह्रस्वता बनाने में रहे, और देश, काल, संख्या में लगा मन अन्यत्र न जाय।

इसका विशेष लाभ है—प्राण की गति का सूक्ष्म-ह्रस्व होकर अभाव-सा हो जाना। इससे समाहित होने में अति सहायता मिलती है। प्राण-प्रत्यक्ष के साथ ध्यान की स्थिरता होती है।

(४५) **प्राणापान-संयुक्त प्राणायाम**—सिद्धासन से बैठकर, दोनों नथुनों से नाभि तक यथाशक्ति पूरक करके, जालन्धर बन्ध लगाकर कुम्भक कर लें; तत्-पश्चात् मूलाधार से अपानवायु का उत्थान करके, नाभि में लाकर प्राण के साथ मिलाकर, दृढ़ता से मूलबन्ध लगा दें—गुदा का संकोच कर दें। प्राण-अपान को मिलाते समय उड्डियान का प्रयोग कर लें। दोनों के परस्पर संयोग से एक प्रकार का तेज प्रकट होने लगता है जो शरीर को देदीप्यमान-सा कर देता है; इस अवसर पर प्राणापान की गति को सम करने का प्रयत्न करते रहें; यत्नपूर्वक रोककर, पश्चात् रेचक कर दें। नित्य इस अभ्यास को बढ़ाते रहें।

इसका लाभ है—प्राण-अपान की समता करने में उत्पन्न संघर्ष से प्रकट हुआ तेज शरीर को दिव्य और तेजस्वी बना देता है; प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी-जागरण भी शीघ्र हो जाता है और इसकी प्रत्यक्षानुभूति भी यथासमय होने



४७—नाड़ी अवरोध-प्राणायाम

लगती है ।

(४६) **बाह्याभ्यन्तर-कुम्भक प्राणायाम**—स्वस्तिक आसन से बैठें । दक्षिण नथुने को बन्द करके वाम-नासा-पुट से शनैः-शनैः लम्बा पूरक करके मूलाधार तक प्राणवायु को भर दें । अब कुम्भक करके मूल बन्ध तथा जालन्धर बन्ध लगाकर यथाशक्ति कुम्भक रखकर, दाएँ नथुने से रेचक करके बाह्य-कुम्भक करें । यथा-सम्भव बाह्य-कुम्भक रखने के पश्चात् पुनः वाम-नासा-पुट से पूरक, फिर कुम्भक और दायें से रेचक करें । इन बाह्य तथा आभ्यन्तर कुम्भकों के समय जालन्धर और मूल बन्ध अवश्य लगे रहें । इसी प्रकार दोनों कुम्भकों का अनुलोम-विलोम क्रम से अभ्यास करें । इसे **सहित-कुम्भक** भी कहते हैं ।

लाभ—इससे कुम्भक की मात्रा बढ़ती है, रेचक-पूरक दीर्घकाल तक होने लगते हैं, प्राण-निरोध बढ़ जाता है, अनेक श्वास-प्रश्वासों का एक श्वास बन जाता है और मनुष्य-साधक दीर्घायु हो जाता है । अन्य प्राणायामों से होने वाले लाभों के समान इससे भी लाभ होते हैं ।

(४७) **नाड़ी-अवरोध प्राणायाम**—पद्मासन से यथावत् बैठकर, दाएँ नथुने को बन्द करके वाम नथुने से पूरक करके प्राणवायु को मूलाधार तक यथाशक्ति भर दें । मुट्ठियों को बाँधकर दोनों घुटनों पर स्थापित कर दें । अब पूरक की हुई वायु को वक्षस्थल की ओर, यहाँ से दक्षिण बाहु की ओर संकल्प-बल से (आन्तरिक क्रिया द्वारा) प्रसारित करें—जब तक कि बाहु फूलकर कठिन और नाड़ी स्तब्ध न होने लगे, यह प्रयत्न करते रहें । पश्चात् कुम्भक करके नाड़ी को पूर्णरूप से स्तब्ध करने का प्रयास करें । जब तक नाड़ी पूर्णतया स्तब्ध न हो जाय, छोटे-छोटे पूरक तथा कुम्भक कर-करके अन्तःप्राण को बाहु में भेजते रहें । प्राणवायु के पूर्णतया बाहु में भर जाने पर, रक्त-संचार के रुक जाने से अन्त में नाड़ी स्तब्ध होकर लुप्त-प्राय हो जाती है । कुछ काल के अभ्यास से प्राण को बाहु में केन्द्रित करने की विधि समझ में आ जाती है । इस प्राणायाम को खड़े होकर भी किया जा सकता है । प्रदर्शन के लिए प्राण को प्रथम बाहु में भरा जाता है, शेष शरीर पूर्वस्थिति में जैसा का तैसा बना रहता है । कई बार रक्त-प्रवाह कुछ देर के लिए इतना रुक जाता है कि बाहु नीला, काला-सा पड़ जाता है ।

लाभ—प्राण पर इतना अधिकार हो जाता है कि इसे शरीर के किसी भाग में एकत्रित करके उसे इतना बलिष्ठ कर सकते हैं जो असाधारण कार्य—कठिनतर कार्य करके भी न थकना, अत्यधिक भार उठा लेना, अति साहस के कार्य करके जनता को चकित कर देना, शेष गुण एकाङ्ग-स्तम्भ के समान हैं । दूसरे बाहु पर

भी ऐसा अभ्यास कर सकते हैं।

(४८) **सप्तव्याहृति प्राणायाम**–वीरासन से बैठकर दोनों नथुनों से शनैः-शनैः पूरक करते हुए एक बार सातों व्याहृतियों का मानसिक जप करें। अब कुम्भक इतनी देर तक करें जिसमें चार बार सप्तव्याहृतियों का जप हो जाय, और रेचक में इतना समय लगाएँ कि दो बार इन व्याहृतियों का जप हो सके। इस क्रम से एक प्राणायाम में सात बार सप्तव्याहृतियों का जप हो जाता है। इस क्रम में वृद्धि करते चलें। ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ स्वः, ॐ महः, ॐ जनः, ॐ तपः, ॐ सत्यम्––ये सप्त व्याहृतियाँ हैं।

लाभ—मन की चपलता शान्त होकर, धारणा, ध्यान, समाधि में मन लीन होने लगता है। मन की स्थिति बँधने लगती है, फलतः समाधि शीघ्र लगने लगती है। मन, बुद्धि की एकाग्रता सम्पादन के लिए यह उपयोगी है।

(४९) **उरस्थल-शुद्धि प्राणायाम**—पद्मासन से बैठकर दोनों नथुनों से पूरक करके, दक्षिण-नासापुट को दबाकर वाम छिद्र से धक्का देकर प्रश्वास को रेचक कर दें। पुनः दोनों नथुनों से पूरक करके दक्षिण-नथुने से धक्का देकर रेचन करें। शीघ्रता से अदल-बदल कर प्रश्वास को धक्के के साथ छोड़ते रहें।

लाभ—नासिका, कण्ठ, फुफ्फुसों में जमा कफ द्रवित हो-होकर निकलने लगता है जिससे ये स्थान शुद्ध, पुष्ट, स्वस्थ हो जाते हैं। इड़ा, पिंगला, सुषुम्णा मार्ग स्वच्छ होकर खुल जाते हैं, दिव्य ज्योति प्रकट हो जाने से देह में सर्वत्र शान्ति-प्रसन्नता रहती है। मन एकाग्र, बुद्धि शान्त, इन्द्रियाँ स्थिर होती जाती हैं।

(५०) **शक्ति-प्रयोग प्राणायाम**—इस प्राणायाम में 'सहित-कुम्भक' अथवा 'केवली-कुम्भक' विशेष रूप से प्रयोग होता है—किंचित्-किंचित् पूरक करते हुए। साधक अथवा साधक-मण्डली को सामने बैठाकर, उनसे ऊपर चौकी आदि पर 'प्रयोगकर्त्ता' को बैठना चाहिए, इससे शक्ति-प्रयोग में सुविधा होती है। सिद्धासन से बैठकर अँगुलियों को सीधा रखते हुए, दक्षिणहस्त को कोहनी से मोड़कर अपने शिर से चार अंगुल-भर ऊपर उठाकर साधकों के सम्मुख रक्खें। किंचित् पूरक करके, कुम्भक रखकर, दया और दान की भावना के साथ, साधकों की प्रवृत्ति को दमन करने के संकल्प के साथ त्राटक-पूर्वक देखें। प्राण, मन, बुद्धि द्वारा शक्ति प्रदान करने की भावना को एकत्रित करके, अर्ध खड़े अपने हाथ से इन भावनाओं को प्रसारित करें, मानो वायु-लहरों में सम्मिश्रित हुई भावनाओं को साधकों के शरीर, इन्द्रिय, प्राण, मन, बुद्धि पर बखेरकर, उन्हें बाह्य-व्यापार से रोककर, साधकों की योग्यतानुसार उन्हें आन्तरिक अनुभव प्राप्त करने की प्रेरणा दी जा रही है। इस

शक्ति का प्रभाव साधकों पर इस रूप में प्रकट होता है कि हस्तसंचालन-क्रिया से कर्मेन्द्रियों सहित देह की क्रिया, हिलने-जुलने का दमन होकर श्वास-प्रश्वास की गति दीर्घ-सूक्ष्म होकर 'सम' होने लगती है। नेत्रों की दृष्टि से ज्ञानेन्द्रियाँ अपना बाह्य-व्यापार त्यागकर शान्त हो जाती हैं। संकल्प से प्रेरित बुद्धि, मन को आन्तरिक-ज्ञान प्राप्ति में प्रेरित करने लगती है--और आन्तरिक ज्ञान की अनुभूति शनैः-शनैः होने लगती है।

१—प्रथम प्राणायाम में योगी को इतना व्यापार करना पड़ता है।

२--दूसरी बार, उसी उठाये हुए दक्षिण हाथ की अँगुलियाँ और अँगूठे को कुछ मोड़कर, इन के द्वारा अपने संकल्प से सूक्ष्म-ज्ञानेन्द्रियों सहित मन, बुद्धि को ब्रह्मरन्ध्र में गतिशील करके वहाँ के दर्शन तथा व्यापार में प्रवृत्त करना पड़ता है। तब संकल्प-प्रेरित ये 'करण' ज्ञान-व्यापार में प्रवृत्त हो जाते हैं।

३--तीसरे प्राणायाम से इस सूक्ष्म-शरीर को जिस विज्ञान-व्यापार में लगाया गया है, उसी में लगे रहने को बाधित किया जाता है। जो कुछ हम दिखाना चाहते हैं, वही कुछ देखे--अन्यत्र न जाय। इस समय भी हाथ के प्रयोग कई बार करने पड़ते हैं। जिससे मन अन्यत्र न भागे।

४--चौथी बार कुम्भक करते हुए त्राटक द्वारा, माला में पिरोए मनकों के समान सब साधकों को उसी स्थिति में स्थिर रखने का प्रयत्न किया जाता है। दूर देशस्थ अभ्यासी पर, दिशा, देश जानकर 'शक्ति-प्रयोग' किया जाता है।

शक्ति-प्रयोग—रोग निवारण में भी प्रयुक्त होता है। उग्र ज्वर, पीड़ा तथा घातक रोगों से मुक्त करने के लिए प्रायः खड़े होकर, कुम्भक करके; दोनों हाथ अथवा दक्षिण हाथ की अँगुलियों को सीधा रखते हुए समस्त शरीर और विशेष रूप से पीड़ित पर स्पर्श करके, हाथ को प्रत्येक स्पर्श के पीछे झटक दिया जाता है। अपने संकल्प से रोगी को ऐसा चिन्तन करने की प्रेरणा दी जाती है कि—'मैं रोग-मुक्त हो रहा हूँ' तथा 'रोग दूर हो रहा है' ऐसी भावना स्वयं भी बनानी पड़ती है। समस्त आन्तरिक-शक्ति से, रोग को दूर किसी दिशा अथवा आकाश की ओर निकाल फेंका जाता है और आकाश से ही आरोग्यता को ग्रहण करके रोगी में प्रविष्ट किया जाता है। इस समस्त समय में पूरक, कुम्भक कई बार करना पड़ता है; इससे संकल्प में बल आ जाता है। ऐसा भी देखा गया है कि रोग इस रोगी को त्याग कर दूसरे व्यक्ति से जा चिपटा और आकाश की ओर नहीं गया। अति-वात्सल्य-भाव से किसी पर किए गये रोग-निवारक प्रयोग से, कभी-कभी यह रोग, शक्ति-प्रयोक्ता पर ही आक्रमण कर देता है और उसे यह कष्ट भोगना पड़ता ह।

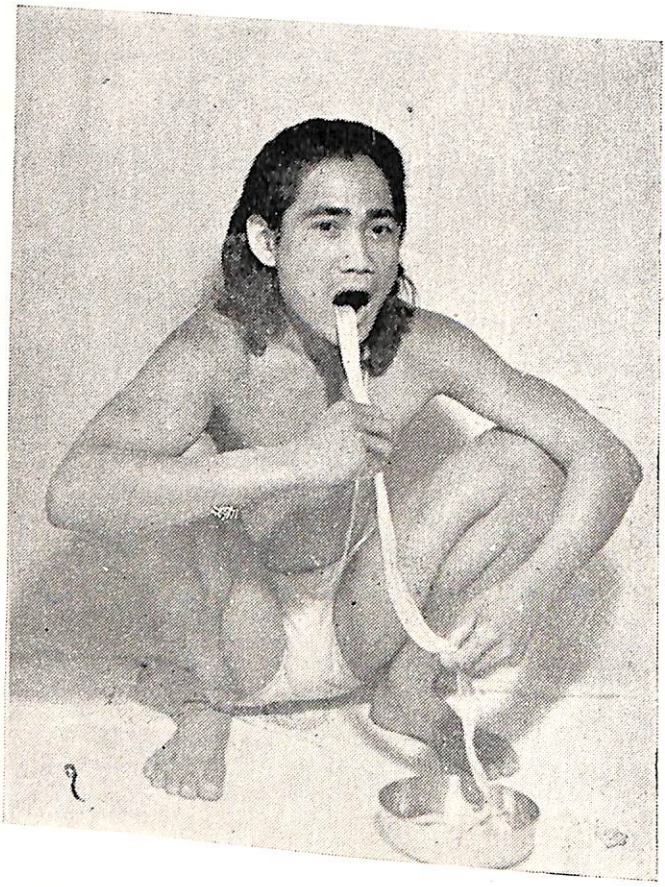
इन रोगों की आकृतियाँ भी भिन्न-भिन्न होती हैं, रोग के निकलते समय इन्हें देखा गया है। इसे देखकर ही यह पता लगता है कि रोग किधर जा रहा है या गया है। वेदना की अवस्था में रोगी का ध्यान उस स्थान से हटा दिया जाता है जिससे उसे वेदना की विस्मृति हो जाय, ऐसा भी करना पड़ता है। रोग-मुक्ति के लिए भी सदा कुम्भक साध कर ही प्रयोग करना चाहिए, अन्यथा यह रोग कई बार मुक्ति-दाता को ही प्रभावित कर देता है। कुम्भक कर लेने पर, रोग को योगी के श्वास के साथ मिलकर अन्दर जाने का अवकाश नहीं मिलता, अतः रोग उसके शरीर पर अपना प्रभाव डालने में असमर्थ रहता है।

यह अनुभूत तथ्य है कि कुम्भक करके प्रयोग करने पर जितनी सफलता मिलती है, उतनी बिना कुम्भक किये नहीं मिलती। बिना प्राणायाम के किया गया मानसिक प्रयोग निस्तेज-सा रहता है। किसी के ब्रह्मरन्ध्र में प्रयोग करते समय, पूरक करके प्राण को कण्ठ से ऊपर कपाल में ही रोककर शक्ति-प्रयोग करें; जब दूसरे के हृदय पर शक्ति-प्रयोग करना हो तो अपने हृदय में कुम्भक करें। इससे साधक के तद्-तद् देश पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

शक्ति-प्रयोग एक दोधारी खड्ग है; इसका प्रयोग अन्यत्र भी कर सकते हैं। यथा किसी की बुद्धि को भ्रान्त, विक्षिप्त, स्वेच्छानुसार नियोजित करके किसी कर्म की विस्मृति तथा किसी दूसरे कर्म में प्रवृत्त कर देना; विकृत बुद्धि को सुधारा भी जा सकता है।

शक्ति-प्रयोग के ऊपर-कथित सब लाभ हैं।

इस प्रकार ये ५० प्राणायाम हैं। साधक-वृन्द इनसे लाभ उठाने का प्रयास करें।



१—धौति-कर्म

षट्कर्म तथा मुद्राएँ

'षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद् दृढम्।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता॥
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः॥

—घेरण्ड सं०, उप० १, श्लो० १०, ११

योगी घेरण्ड जी का कथन है कि—शरीर का शोधन ६ कर्मों से होता है, आसनों से शरीर में दृढ़ता आती है; मुद्राओं से यह दृढ़ता स्थिर रहती है, प्राणायाम से शरीर में स्फूर्ति तथा हल्कापन आता है, प्रत्याहार से धीरता बढ़ती है, ध्यान-समाधि के द्वारा आत्मा आदि का प्रत्यक्ष होता है; तथा निर्विकल्प समाधि के द्वारा निर्लेप होकर उपासक मुक्त हो जाता है। इससे स्पष्ट हो रहा है कि अन्तरङ्ग योग धारणा-ध्यान-समाधियों के सहकारी यम-नियमों के समान ही, ये षट्कर्म तथा मुद्राएँ भी योग में सहायक हैं—अत्युपयोगी हैं। उनका क्रमशः वर्णन करते हैं।

षट्कर्म—धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिर्नौलिकी त्राटकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत्।

—घेरण्ड, १-१२

(१) **धौति-कर्म**—अति कोमल तथा महीन मलमल आदि वस्त्र से, ४ अंगुल चौड़ाई और लगभग १५ हाथ (७½ गज़) लम्बाई की धौति (पट्टी) बना लें, इसे शीतकाल में केवल उष्णजल अथवा थोड़ा दूध और चीनी मिले जल में भिगो दें; अब उत्कट आसन से (उकरूँ) बैठकर समीप में जलपात्र में भीगी धौति के एक सिरे को मुख खोलकर कण्ठ में डालें और दक्षिण हाथ की मध्यमा और अनामिका अंगुलियों को मिलाकर इनके सहारे कण्ठ में धकेलें। वह दूध मिला उष्णजल एक-दो

घूँट पीकर धौति को एक-एक ग्रास के रूप में निगलने का यत्न करें; यदि वमन आकर निकल जाए तो दो-एक मिनिट ठहर कर उष्ण जल के सहारे पूर्ववत् फिर निगलने का यत्न करें। किसी को दो-एक दिन में सफलता हो जाती है, और कभी-कभी दो-चार दिन भी लग जाते हैं, शीघ्रता न करें और घबराएँ भी नहीं, एक बार दो हाथ धौति के कण्ठ से नीचे उतर जाने पर फिर नित्य ही, नीचे उतरने का क्रम आरम्भ हो जाता है। शीत काल में कुछ उष्ण जल धौति के साथ दो-दो घूँट के रूप में पीते रहने से धौति अन्दर जाते तथा बाहर आते समय कण्ठ में उलझती नहीं; यदि कभी असावधानी से उलझकर गाँठ आदि पड़ भी जाय तो उष्णजल के सहारे अन्दर कर लें अथवा वमन करके निकाल दें। अभ्यास हो जाने पर फिर जल पीने की अधिक आवश्यकता नहीं पड़ती। जब अभ्यास की दृढ़ता हो जाए तब धौति करके नौलि घुमाकर फिर धौति को बाहर निकाल दिया करें। स्मरण रखकर धौति के एक सिरे पर १ हाथभर की दूरी पर गाँठ बाँध लें और इसे सदा बाहर रक्खें दूसरा, छोर अन्दर निगला करें। जब कभी धौति कण्ठ में अटककर बाहर न निकले तो थोड़ा स्नेह पान—कोसा घी, एरण्ड का तेल (कैस्टर ऑइल) आदि पी लेने से सरलता से अन्दर या बाहर को खिसकाई जा सकती है; समय पर घी, बादाम रोग़न, कैस्टर-ऑयल आदि जो भी मिल सके प्रयोग में ले आएँ। देखा है, कण्ठ में धौति अटकने की सम्भावना कम ही होती है। जब तक अभ्यास दृढ़ न हो तब तक तो इसे नित्य ही करें; फिर, आवश्यतानुसार करें; धौति कर लेने के पीछे इसे उष्णजल से कई बार धोकर इसमें लगे कफ को निकालकर, सुखाकर, तह करके वा गोल लपेटकर रखना चाहिए। अभ्यास बना रहे, अतः ऋतु परिवर्तन पर इसे कर लेना अभ्यास की दृढ़ता तथा स्वास्थ्य-सुधार की दृष्टि से भी उत्तम होता है।

लाभ—कास-श्वास-प्लीहा-कुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः।
धौतिकर्मप्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः॥

—हठयोग० प्र०, उप० २, श्लोक २५।

खांसी, श्वास, दमा, तिल्ली के विकार, कुष्ठ तथा कफज २० रोग जुकाम, फुफ्फुस विकार, दूषित पित्त आदि रोग नष्ट हो जाते हैं; आमाशय तथा पक्वाशय एवं जिगर, कण्ठ के विकार नष्ट होकर पाचन शक्ति बढ़ती तथा स्वास्थ्य सुधर जाता है। इसे रिक्त-उदर प्रातः करना चाहिए।

(२) **बस्ति-कर्म**—गुद-द्वार से जल खींचकर आँतों को नौलि के द्वारा धो कर इस जल को पुनः गुदा द्वार से निकाल देने का नाम 'बस्तिकर्म' है।

इसकी विधि है—किसी बड़ी नाँद वा टब में कूप जल अथवा कोई शुद्ध

जल भरकर, इस टब में उत्कट आसन से (उकरूँ) अर्थात् पैर के पंजों के भार, उठी एड़ियों पर नितम्ब (चूतड़) रखकर बैठें; और किसी धातु की अथवा पतले बाँस वा नरकुल वा लकड़ी की बनी, इतनी मोटी नली जो गुदा में सरलता से आ जाय, लगाकर, नौलि उठाकर आकुंचन करें (सिकोड़ें) जिससे कि जल ऊपर आँतों में पहुँचने लगे। यथेच्छ जल चढ़ाकर जल से बाहर निकलें और नौलि को दाएँ-बाएँ घुमाएँ, फिर बाईं ओर को घुमाते हुए आँतों का जल गुदा-द्वार से बाहर निकाल दें। नलकी बनाने में यह ध्यान रहे कि धातु की नलिका ४-५ इंच लम्बी हो, एक ओर से उसका छिद्र इतना हो जिसमें हाथ की छोटी अँगुलि तथा दूसरी ओर के छिद्र में मध्यमा अँगुलि चली जाए। पतली ओर से दो इंच नीचे १½ इंच चौड़ाई का छल्ला रँभवा लेना चाहिए जिससे नली गुदा में ऊपर न चढ़ जाए। अब पतला सिरा गुदा में चढ़ाकर—गुदा से पकड़कर बस्ति द्वारा जल खींचें। टब में जल इतना भरें कि बैठने पर नाभि तक जल आए। स्मरण रहे कि ये धौति, बस्ति, नेति, गज-करणी आदि सभी क्रियाएँ प्रातः रिक्तोदर ही की जाती हैं। नदी, तालाब आदि में देख लें कि जल में कोट तथा जोंकें न हों; जल बहता और शुद्ध हो। नलकी द्वारा जल-आकर्षण करने का अभ्यास हो जाने पर गुदा में मध्यमा अँगुलि के सहारे भी जल प्रविष्ट होकर चढ़ने लगता है; पश्चात् अभ्यास की दृढ़ता से बिना किसी सहारे के अपान के आकर्षण से ही जल गुदा से ऊपर चढ़ जाता है। आजकल अनीमा से यह कार्य लिया जाता है जो सबसे सरल है।

बस्तिकर्म के लाभ इस प्रकार हैं—

गुल्मप्लीहोदरं चापि वात-पित्त-कफोद्भवाः।
बस्ति - कर्म - प्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः॥
धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं, दद्याच्च कान्ति दहन-प्रदीप्तिम्।
अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म॥

—हठ० प्र०, उप० २, श्लो० २७, २८

तथा—

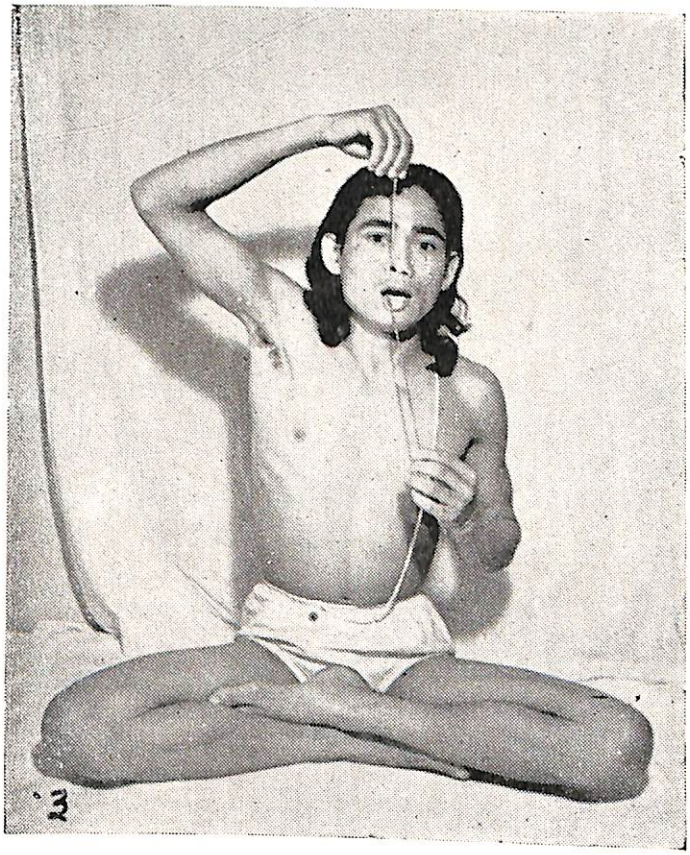
प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत्।
भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत्।

—घेरण्ड, १-४८

बस्तिकर्म उदरगत वायुगोला, जलोदर तथा वात-पित्त-कफज दोष तथा धातु-दोष—रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्रज दोष—कर्मेन्द्रिय और ज्ञानेन्द्रिय के विकार और मन-बुद्धि-चित्त-अहंकार के मलों को नष्ट कर-करके इन्हें निर्मलता

तथा प्रसन्नता प्रदान करता है। रजोगुण, तमोगुण का निवारण करके सात्त्विकता उत्पन्न करता, परितापों को हरण करता, जठराग्नि को प्रदीप्त करके त्रिदोष को सम रखता है। प्रमेह, उदावर्त, कुपित वायु को दूर करके देह को आत्मवशी बना कर कान्तिमान् बना देता है। इससे क्षुधा की वृद्धि, अँतड़ियों का शोधन, अपान की शुद्धि होकर कब्ज़ दूर हो जाता है; उदर सम्बन्धी विकार प्रायः नहीं होते। इसके कुछ दिनों के निरन्तर अभ्यास से मेद की वृद्धि मोटे हुए पेट घट जाते हैं तब साधक नौलि तथा बस्ति भी यथाविधि कर सकते हैं। कई दिन की समाधि लगाने से पूर्व बस्ति के द्वारा उदर का समस्त मल निकाल दिया जाता है, अन्यथा अँतड़ियों में रहा मल सड़कर शरीर को रोगी बना देता है। बढ़े हुए पित्त के निःसारण में बस्तिकर्म अति-उपयोगी है। परन्तु 'अति सर्वत्र वर्जयेत्' को स्मरण रखते हुए इसे आवश्यकता पड़ने पर ही करें, अन्यथा कई विकार भी उत्पन्न हो जाते हैं।

(३) **नेति-कर्म**—एक हाथ लम्बा, सवा इंच चौड़ा मलमल का टुकड़ा ले कर, चौड़ाई की ओर से इसे फाड़ें और आधी लम्बाई पर समाप्त कर दें; इस फाड़े भाग को रस्सी के समान बट लें। अब किसी छोटी कटोरी में मधु के छत्ते से बना शुद्ध मोम डालकर पिघला लें, इसमें रस्सी जैसा बटा हुआ भाग डालकर भिगो लें, फिर इसे निकालकर अँगुलियों से मोम लगे भाग पर फेरकर सम कर लें जिससे किसी भाग में मोम अधिक लगा रहकर नासिका-रन्ध्रों में व्रण-ज़ख्म न कर सके। मोम लगे भाग की कुछ नोक बना लें, जिससे नासिका में सरलता से नेति प्रविष्ट हो सके। अब इस नेति को गिलास में पानी भरकर भिगोकर समीप रख लें, ध्यान रहे मोमी भाग कहीं से मुड़कर टूट-सा न जाय। अब मोमी भाग को अँगुलियों में दबाकर, जिस ओर श्वास आता-जाता हो उस नथुने में शनैः शनैः प्रविष्ट करें, छींकें आने पर निकाल लें, और फिर प्रविष्ट करें। इस भाँति प्रथम ३-४ अँगुल प्रविष्ट करके छोड़ दें और शनैः शनैः इसी प्रकार करते हुए जब नेति कण्ठ तक पहुँचने लगे तब दक्षिण हस्त की तर्जनी और मध्यमा अँगुलियाँ कण्ठ में डालकर, कण्ठगत नेति को इनसे पकड़कर मुख से बाहर निकालने का प्रयत्न करें, मुख से निकालते समय नासिका से बाहर निकले भाग को वामहस्त के अँगुष्ठ और अँगुलि से पकड़कर नाक के अन्दर धीरे-धीरे धकेलते जायँ और दक्षिण हस्त से मुख से बाहर निकालते रहें। इसी प्रकार दूसरे नथुने से भी अभ्यास करें। इन क्रियाओं में शीघ्रता कदापि नहीं करनी चाहिए, अन्यथा कष्ट के साथ ही नाक में व्रण होकर रक्त निकल आने की सम्भावना हो जाती है। अभ्यास के परिपक्व हो जाने पर नेति को धीरे-धीरे अन्दर-बाहर कोमलता के साथ खींचें-निकालें जैसे दधि-मन्थन के समय रस्सी को आगे-



३—नेति-कर्म

पीछे चलाते हैं।

नेतिकर्म के ये लाभ हैं—

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च॥

—हठयो० प्र०, २-३०

नेति, कपाल को शुद्ध करती, नासिका, कण्ठ के मल को निकालती, ज़ुकाम नहीं होने देती, नज़ले को कण्ठ में गिरने से रोकती, शिर पीड़ा दूर करती, दृष्टि को बढ़ाती, मोतिया को रोकती तथा स्कन्ध से ऊपर के भाग में होनेवाले रोगों को नष्ट करती है।

(४) **त्राटक कर्म**—किसी निश्चित स्थान अथवा वस्तु पर नेत्र तथा ध्यान को स्थिर करना 'त्राटक' है। 'सिद्ध' आदि किसी आसन से सुखपूर्वक बैठें, फिर किसी कागज़ पर बनाए एक इंच भर के काले बिन्दु अथवा लिखे ॐ को दीवार पर लटकाकर, लगभग एक गज़ की दूरी से अपलक (पलकों को बिना झपकाए) दृष्टि से देखते रहें; जब नेत्रों में जलन होने लगे अथवा जल भरने लगे या पीड़ा होने लगे तब नेत्र मूँदकर शान्त बैठकर छोड़ दें। त्राटक के लिए पुष्प, निर्मल-स्थिर जलाशय, नक्षत्र, चन्द्रमा, किसी महापुरुष का चित्र, प्रिय लगनेवाला कोई इष्ट पदार्थ, मणि, हीरा, मोती, नीलम, पुखराज, दीपक, दर्पण तथा सूर्य का भी उपयोग किया जा सकता है; किन्तु सूर्य के तेज से दृष्टि को हानि पहुँचने की सम्भावना रहती है अतः तीव्र तेज पर त्राटक न करें। त्राटक करते समय दृष्टि तथा ध्यान दोनों उसी पदार्थ में रहें; तभी त्राटक में सफलता होती है। त्राटक का समय शनैः शनैः बढ़ाते रहें; इस समय संकल्प-विकल्पों को न उठने दें। शक्ति के अनुसार कई घण्टे भी त्राटक को बढ़ाया जा सकता है। अधिक उत्तम तो यह है कि नेत्र खुले हों परन्तु नेत्रों का विषय दृष्टि के सामने न हो; जैसे उन्मनीमुद्रा और शाम्भवीमुद्रा में ध्यान तो भीतर होता है, नेत्र खुले होते हैं, बाहर कोई लक्ष्य नहीं होता। इस प्रकार के त्राटक से दृष्टि क्षीण नहीं होती, चाहे कितनी देर करो।

इसके लाभ इस प्रकार हैं—

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम्।
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते॥—घेर० १-५६

तथा—**मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम्।**
यत्नतस्त्राटकं नित्यं यथा हाटकपेटकम्॥—हठ० प्र०, २-३२

त्राटककर्म से शाम्भवी मुद्रा सिद्ध होती है, नेत्रों के रोग नष्ट हो जाते हैं तथा

दृष्टि तीव्र होकर दूरदर्शिनी बन जाती है। तन्द्रा, निद्रा और आलस्य को दूर करता है; नेत्रों की शक्ति इतनी बढ़ जाती है कि दिन में तारे भी दीख जाते हैं तथा दूसरे दृष्टिपात से ही आकर्षित हो जाते हैं। बाह्यधारणा तथा बाह्यध्यान का बल विशेष रूप से बढ़ जाता है; मानसिक बल की भी वृद्धि होती है। पार्थिवीय, जलीय, आग्नेय पदार्थों में की जाने वाली धारणा त्राटक से ही शीघ्र सिद्ध होती है, त्राटक से ही शाम्भवी तथा उन्मनी मुद्राएँ सिद्ध हो सकती हैं। राजयोग तथा हठयोग में शीघ्र सफलता त्राटक से ही होती है, उभयत्र इसका समान मान है।

(५) **नौलिकर्म**—एक हाथ की चौड़ाई से भूमि पर पैर रखकर खड़े हों, अब सामने कुछ झुककर दोनों हथेलियाँ दोनों घुटनों पर रखकर, रेचक करके उड्डियान करें और मनोबल से तथा आभ्यन्तरिक कौशल से अपानप्राण को धकेल-धकेल कर उदर में नाभि के सामने अँतड़ियों को खड़ी करें; फिर खड़ी हुई अँतड़ियों को किसी एक पार्श्व में घुमाने का यत्न करें, फिर दूसरे पार्श्व में घुमाएँ। इस समस्त अवसर में रेचक करके बाह्य-कुम्भक अवश्य रखना चाहिए, इसके बिना नौलि को घुमाना कठिन होता है; नौलि बाह्य-कुम्भक से उठाकर शीघ्र घुमाई जा सकती है। स्थूलोदर व्यक्ति इसे नहीं कर सकते तथा बस्तिकर्म भी बिना नौलि के सिद्ध नहीं होता।

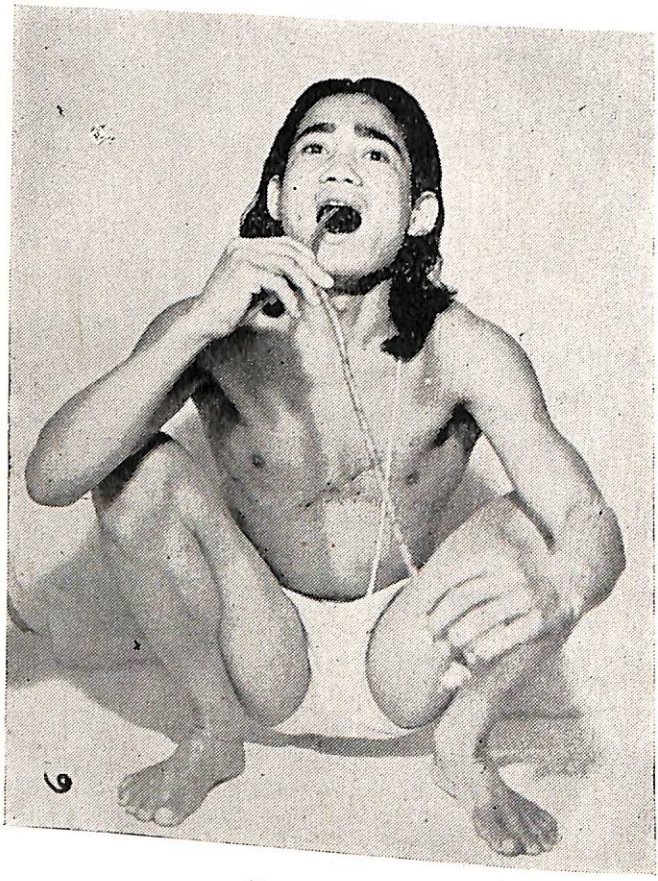
इसके इतने लाभ हैं—

मन्दाग्नि-सन्दीपन-पाचनादि-सन्धापिकानन्दकरी सदैव।
अशेषदोषामयशोषिणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः।

—हठयोग० प्र०, २-३४

यह नौलि मन्दाग्नि को प्रदीप्त करती, आहार को भले प्रकार पचाती और साधक को सदा प्रसन्न रखती है। उदर पर छाया मेद छँट जाता है, अँतड़ियों में कोई विकार नहीं आता, कब्ज़ नहीं रहता, गुल्म रोग, गुर्दे की पीड़ा, उदर पीड़ा नहीं होती, यदि कभी-कभी हो तो नष्ट हो जाती है। मल-मूत्र, मूत्राशय, वीर्य के दोष नहीं होते हैं; शरीर में स्फूर्ति, प्राण में नवजीवन उत्पन्न कर देती है। यकृत् और तिल्ली कभी बढ़ नहीं पाते, जलोदर नहीं होता।

(६) **कपालभाति**—यथेष्ट आसन से बैठकर किसी एक नथुने से प्राण अन्दर भरें और बिना कुम्भक किए दूसरी ओर से शीघ्रता से निकाल दें; लोहार की धौंकनी के समान केवल रेचक-पूरक प्राणायाम शीघ्रता से करने को 'कपालभाति' कहते हैं। इसके दो भेदों में से यही अधिक उपयोगी है। किसी एक नथुने से रेचक वा पूरक करने के लिए दूसरा नथुना हाथ के अँगूठे तथा अँगुलियों से दबा लिया जाता



७—ब्रह्म दातुन

है—जैसा कि प्राणायामों में स्थान-स्थान पर कहा जा चुका है।

इसके इतने लाभ हैं—यह नाड़ियों को शुद्ध करती, मेद को घटाती, पाचन शक्ति, शारीरिक शक्ति, स्फूर्ति को बढ़ाती और विशेष रूप से कफज-दोषों का हरण करती है। प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी जागरण में सहायक होती है। वास्तव में यह केवल पूरक-रेचक प्राणायाम ही है, अतः धारणा, ध्यान में सहायक है।

षट्कर्मों का निरूपण करके इनके समान ही चार अन्य क्रियाओं का प्रतिपादन करते हैं जोकि इनके समान ही उपयोगी और ध्यानाभ्यास में सहायक हैं।

(७) **ब्रह्मदातन**—सूत के १०-१२ पतले तन्तु ४।। हाथ लम्बाई के लगभग लेकर इन्हें रस्सी के समान बट लें, इसे फिर तिहरा करके रस्सी के समान बट लें। इस प्रकार यह रस्सी लगभग डेढ़ हाथ लम्बी हाथ की कनिष्ठिका (छोटी) अँगुलि के समान मोटी रस्सी बन जाती है; इसके एक सिरे पर अँगुलि फँसाने योग्य रस्सी का छल्ला-सा बना लेते हैं जो उदर में गई इस रस्सी को खींचकर निकालने के काम आता है। अब मधु के छत्ते से बना शुद्ध मोम किसी पात्र में पिघलाकर, उसमें इसे भिगोकर, हाथ से मसलकर चिकना बना लेते हैं, छल्ले से विपरीत सिरे को लगभग ½ इंच बिना मोम लगाए रखते हैं जिससे यह अंदर जाते हुए कष्ट न दे, चुभे नहीं। इसी का नाम ब्रह्मदातन है। यह ब्रह्मदातन कदलीपत्र के मध्यभाग से भी बनाई जाती है जो अति कोमल होती है और नित्य नई बनाकर की जाती है; प्रथम इससे ही अभ्यास करना चाहिए। तथा वटवृक्ष की दाढ़ी अथवा कीकर (बबूल) की कोमल शाखा की भी नित्य नई बनाकर की जाती है। किन्तु सूत्र की बना लेने पर नित्य नई दातन नहीं बनानी पड़ती—शीतल जल से धोकर रख लेते हैं और धो-धोकर करते रहते हैं।

विधि—प्रातः शौच से निवृत्त होकर, शीतल जल से भिगोकर, खड़े होकर वा उकरूँ बैठकर इस दातन का कोमल सिरा शनैः शनैः कण्ठ से नीचे उतारने का यत्न करें; इस समय वमन भी होगी, खाँसी भी आयेगी, नाक और नेत्रों से पानी भी निकलेगा, कण्ठ से कफ-थूक भी झड़ेगा, इनसे न घबराकर शनैः शनैः अन्दर ले जाने का यत्न करें। जब चार-छः अँगुल अन्दर जाने लगे तब ५-७ दिन में एक हाथ अन्दर ले जाकर, नाभि के आस-पास धीरे-धीरे घुमाएँ, फिर धीरे से ही छल्ले में अँगुलि फँसाकर बाहर खींच लें; इसके साथ लगे थोड़े से कफ को धोकर खूँटी पर लटका दें।

इसके लाभ ये हैं—

अम्ल-पित्त को निकाल फेंकती है, आमाशय-पक्वाशय-वक्षस्थल-कण्ठ को स्वच्छ कर देती, पाचन-शक्ति को बढ़ाती, कफ विकारों को रोकती; नेत्र विकारों

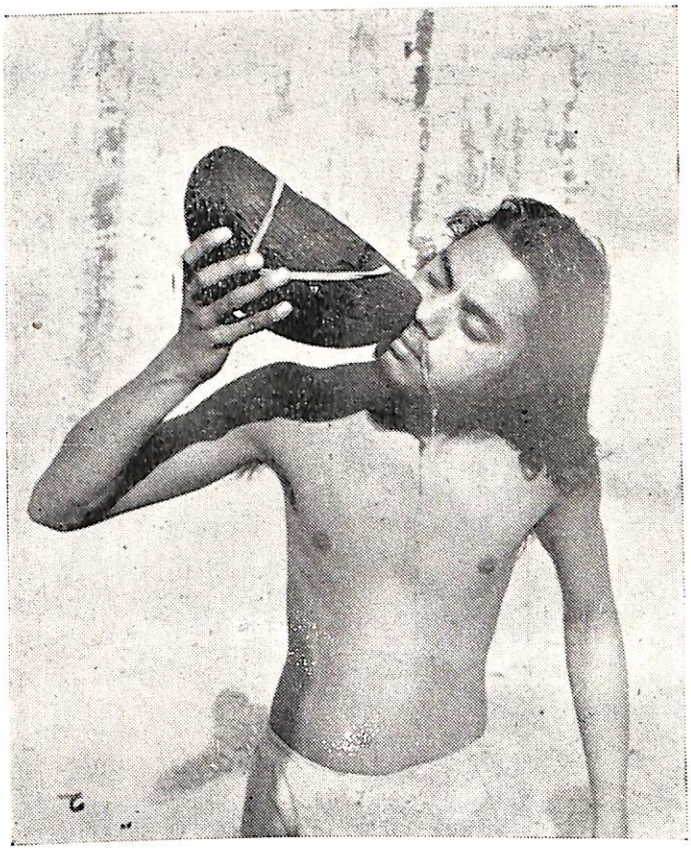
को दूर करके दृष्टि को बढ़ाती है। जुकाम प्रायः नहीं होता। शेष लाभ धौतिकर्म के समान हैं। इसे 'दण्डधौति' भी कहा जाता है।

(८) **जलनेति**—इसके कई प्रकार हैं। जैसे—१. मुख खुले शंख अथवा टूटी नलकी वाले लोटे में वा कमण्डल में जल भरकर (शीतकाल में कोसा तथा ग्रीष्म काल में कुछ शीतल), मुख को किंचित् ऊपर उठाकर, नासिका के एक छिद्र से टूटीदार लोटे वा शंख आदि का मुख लगाकर जल नाक में डालने लगें और अपना मुख खोल दें; मुख से जल स्वयं ही बाहर निकलने लगेगा। कमण्डल से नाक में छोड़ते जाएँ और मुख से निकालते जाएँ। एक नथुने से करके दूसरे नथुने से भी इसी प्रकार करें। अभ्यस्त हो जाने पर पात्र से नाक लगाकर वा चुल्लू में जल भरकर नाक से खींच लिया जाता है। २. नाक साफ करके, मुख को न खोलकर नाक से जल पीते जाते हैं; जल के स्थान में दूध, घृत, बादाम रोग़न आदि का पान भी किया जा सकता है। ३. जल में थोड़ा-सा लवण मिलाकर पात्र में भर लें, मुख बन्द करके, पात्र का मुख नासिका के साथ लगाकर जल डालने लगें, मुख एक ओर को (विपरीत दिशा को) झुका लें, जल स्वयं दूसरी ओर से निकलने लगता है। जिस नासा छिद्र से कमण्डल की नली लगी हो उसे भलीभाँति अँगुलियों से दबा लें जिससे वायु इधर से प्रविष्ट न हो सके। बिना नमक के भी कर सकते हैं—जुकाम के दिनों में कोसे जल में लवण मिलाकर जलनेति करने से शीघ्र आराम हो जाता है।

इसके लाभ ये हैं—

कफज तथा पित्तज शिर पीड़ा, विकृत जुकाम, जुकाम जनित कण्ठ शोथ, शिर की साधारण पीड़ा, इसके नित्य करने से जाती रहती है; पित्त प्रकोप अथवा कफ के रुकने से हुई छाती की पीड़ा वा छाती का भार तथा कण्ठ, मस्तक, शिर में होनेवाले विकारों को, नेत्र विकारों को निवारण करने के लिए जलनेति अत्यन्त उपयोगी है। नित्य करनेवालों के नेत्र दुखते नहीं, ज्योति स्थिर रहती तथा बढ़ भी जाती है; मोतिया होने की सम्भावना कम होती है। शिर-मस्तिष्क, नेत्र सदा हल्के रहते हैं, नाक सदा स्वच्छ तथा चित्त प्रसन्न रहता है। जलनेति भी प्रायः प्रातःकाल निराहार ही की जाती है। जुकाम आदि के समय आवश्यकतानुसार कोसे वा ठण्डे जल से अन्य समय भी कर सकते हैं।

(९) **गजकरणी अथवा कुञ्जर-क्रिया**—प्रातः शौचादि से निवृत्त होकर, दो-तीन सेर जल में थोड़ा लवण मिलाकर, खड़े-खड़े आकण्ठ तक पी लें—अनिच्छा से भी पीते जाएँ; कई बार स्वयं ही वमन हो जाती है। अन्यथा आकण्ठ पीकर, आगे झुककर दोनों हथेलियाँ दोनों घुटनों पर टेककर उदर को आगे-पीछे हिलाकर



८—जल-नेति

वमन कर दें। शीतकाल में उष्ण तथा ग्रीष्म में साधारण जल प्रयुक्त किया जाता हैं। वमन यदि इस प्रकार स्वयं न हो, तो पूर्ववत् जल पीकर, झुककर, वामहस्त घुटने पर टेककर, दक्षिण हाथ की तर्जनी और मध्यमा अँगुलियाँ मिलाकर, इनके अग्रभाग को कण्ठ में डालें, और अग्रभाग से ही कण्ठगत छोटी जीभ को दबाकर उदर को हिला दें, नीचे झुकाए मुख से सम्पूर्ण जल इस प्रकार निकल जाता है; एक बार में न निकले तो फिर कण्ठ में पूर्ववत् अँगुलियाँ डालकर वमन कर दें। अभ्यास पक जाने पर फिर जब चाहें हो सकेगी—जैसे डकार (उद्गार) वा अपान स्वयं निकल जाता है ऐसा ही यहाँ भी होने लगता है। रबड़ की नली से पानी पी कर निकाल भी दिया जाता है, यह भी एक प्रकार है वमन का। एक विधि यह भी है—भोजन करके आकण्ठ जल पीकर वमन कर दी जाती है, इससे भुक्त-पीत समस्त आहार बाहर निकल जाता है। इसे 'वमन-धौति' भी कहते हैं; इस क्रिया को करके 'अग्निप्रसारण-प्राणायाम' के द्वारा रहा हुआ जल निकाल देना चाहिए।

इससे ये लाभ होते हैं—

इससे उदर तथा कण्ठ के रोग निवृत्त हो जाते हैं। जैसे—अपच, खट्टे उद्गार, वायुगोला, अफारा, छाती की जलन, धूम्र-सा उठना, उदर में गैस-सी बनना, अम्ल-पित्त, अजीर्ण, उदर का भारीपन, मितली आदि दूर होकर भूख चमक उठती है, शरीर हल्का और चित्त प्रसन्न रहता है।

(१०) **पवन बस्ति**—जलबस्ति में उपयुक्त होनेवाली नलिका चाँदी आदि किसी धातु की होनी चाहिए; शेष क्रिया जलबस्ति के समान है। शौच के लिए बैठने के समान ही बैठकर, नलिका गुदा में लगाकर, वायु को भी जल खींचने के समान खींचें; खींच लेने के पश्चात् बाहर निकालने के लिए आधा खड़े होकर सामने को झुकें और हथेलियाँ घुटनों पर रखकर नौलि-संचालन करके, उड्डियान बन्ध लगाकर, उदर पर दबाव डालकर, अपान छोड़ने के समान निकाल दें। अथवा मयूरासन वा सर्वाङ्ग-आसन अथवा दोनों ही आसन करके अपान के रूप में निकाल दें। अभ्यास की दृढ़ता पर वामहस्त की मध्यमा के सहारे ही पवन-बस्ति हो जाती है। एक अन्य विधि यह भी है—सीधे खड़े हों, फिर आगे को झुक-कर दोनों घुटनों पर हथेलियाँ धरकर, आँतों में नौलि करने के समान क्रिया करते हुए वायु उत्पन्न कर-करके निकालते जाते हैं; जैसे आमाशय में वायु उत्पन्न करके उद्-गार निकाले जाते हैं, इसी प्रकार यहाँ भी किया जाता है।

पवनबस्ति से—अँतड़ियों के विकार दूर होकर कब्ज़ नहीं होने पाता, उदर हल्का तथा पाचनशक्ति तीव्र हो जाती है, वातजन्य शूल तथा अपान-विकार दूर

हो जाते हैं, उदर मुलायम रहता है।

ये उपरोक्त दशों क्रियाएँ शरीर का शोधन करके, शरीर को प्राणायाम तथा आसन करने के योग्य बना देती हैं; इनके प्रभाव से शरीर, इन्द्रियाँ, प्राण, मन इतने सध जाते हैं कि इनसे यथायोग्य-साधना कार्य लिया जा सकता है। प्रत्याहार, धारणा, ध्यान की सिद्धि में ये सहायक बनती हैं; इनकी सहायता से समाधि में दीर्घ-काल तक बैठा जा सकता है।

अब **प्राणोत्थान** तथा **कुण्डलिनी-जागरण** में सहायक १५ प्रकार की मुद्राओं का वर्णन करते हैं; इनसे षट्चक्र-विज्ञान में भी सहायता मिलती है।

(१) **महामुद्रा**—टाँगें सामने पसार कर बैठें और बायाँ पैर मोड़कर एड़ी को गुदा और उपस्थ के मध्य 'सीवन' में दृढ़ता से जमा दें; अब आगे झुककर पसारे हुए दक्षिण पैर के पंजे को दोनों हाथों की हथेलियों में जकड़ लें। फिर पूरक विधि से श्वास अन्दर भरकर, मूल तथा जालंधर बन्ध लगाकर यथाशक्ति बैठे रहें। कहीं पर तीनों बन्ध लगाने का विधान भी है। रेचक के समय प्राण को शनैः शनैः बाहर निकालें। इसके पश्चात् दूसरे पार्श्व से—दक्षिण पैर से इसी प्रकार करें और दोनों ओर से ५-६ बार कर लें। घेरण्ड संहिता में इसके ये लाभ लिखे हैं—

क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहां जीर्णज्वरं तथा।
नाशयेत् सर्वरोगांश्च महामुद्रानिषेवणात् ॥

—उप० ३, श्लो० ८

महामुद्रा के सेवन से क्षय से उत्पन्न खाँसी, गुदावर्त (गुदा के आस-पास होनेवाले फोड़े), बढ़ी हुई तिल्ली तथा पुराना ज्वर आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। तथा—

क्षय-कुष्ठ-गुदावर्त-गुल्माजीर्ण-पुरोगमाः।
तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्।

—गोरक्ष पद्धति

क्षय, कुष्ठ, गुदावर्त, गुल्म, अजीर्णादि उदर के रोग तथा प्रमेह भी महामुद्रा के अभ्यास से नष्ट हो जाता है; इसके दीर्घकाल के अभ्यास से सुषुम्णा में प्राण का प्रवेश तथा प्राण का ऊर्ध्वगमन और कुण्डलिनी की जागृति होने लगती है।

स्मरण रहे—महामुद्रा में वाम तथा दक्षिण से करनेवाले रेचक-पूरक प्राणायामों की संख्या समान हो, न्यूनाधिक न हो।

(२) **महाबन्ध**—वामपाद की एड़ी को गुदा और लिङ्ग के मध्यभाग 'सीवन' में दृढ़ता से जमा लें और दक्षिणपाद को वाम जंघा पर रख लें; अब पूरक

१—महामुद्रा

४--खेचरी मुद्रा

करके जालन्धर बन्ध लगा दें। यथाशक्ति कुम्भक रखकर शनैः शनैः रेचक करें। कहीं-कहीं ऐसा संकेत मिलता है कि महाबन्ध को करते समय पार्ष्णि के द्वारा मूल-बन्ध को पुनः-पुनः ताड़न करता रहे, तथा महामुद्रा और महाबन्ध में कुम्भक के समय मन को सुषुम्णा में प्रविष्ट कर देने का विधान भी मिलता है; परन्तु ऐसा तभी हो सकता है जब साधक को इन दोनों पदार्थों के यथार्थ रूप का साक्षात्कार हो चुका हो। इसमें भी वाम तथा दक्षिण पार्श्व के रेचक-पूरक की संख्या भी समान रखनी चाहिए।

इसके ये लाभ हैं—कुण्डलिनी को यह शीघ्र जागृत कर देती है, प्राण का प्रवेश मूलाधार चक्र में शीघ्र होने लगता है, चक्र भेदन का पथ खुल जाता है। शेष लाभ महामुद्रा के समान हैं।

(३) **महावेध**—महाबन्ध मुद्रा में स्थित होकर पूरक करके कुम्भक कर लें, अब तीनों बन्ध लगाकर, दोनों हथेलियाँ भूमि पर दक्षिण-वाम ओर रखकर, वाम पाद सहित शरीर को इन पर उठा लें; अब एड़ी पर पुनः पुनः सीवन प्रदेश का ताड़न करें। दूसरा प्रकार यह है कि—पद्मासन लगाकर पूरक सहित कुम्भक करके भूमि से उठकर भूमि पर मूलाधार को पुनः पुनः ताड़न करें। क्योंकि पूर्वोक्त महावेध की क्रिया में जब शरीर को हाथों के सहारे उठाया जाता है तब मूलबन्ध स्थिर नहीं रहता, पद्मासन लगाकर करने से यह दोष नहीं आता अतः पद्मासन लगाकर करना ही उत्तम है। इसे भी पैर बदलकर करें; प्राणायामों की संख्या समान रहे।

लाभ ये हैं—

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धि-प्रदायकः।
बलीपलित-वेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः॥ —गोरक्ष सं०, १-४

इसके अभ्यास से अनेक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। बुढ़ापे में शरीर पर कहीं झुर्रियाँ नहीं पड़तीं, केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, अङ्ग काँपते नहीं, कुबड़ापन नहीं आता, जठराग्नि तीव्र रहती है, प्राण सूक्ष्म होकर सुषुम्णा में गमन करने लगता है, तब इड़ा-पिंगला में प्राण संचार से समाधि भी लग जाती है। शरीर निश्चेष्ट-सा होकर मृतवत् हो जाता है।

(४) **खेचरी मुद्रा**—उत्कट आसन से (शौच-निवृत्ति के समान) बैठकर जीभ को जबड़े से जोड़नेवाले पतले तन्तु की जड़ पर, जीभ उठाकर, धार बनाए सेंधा नमक की डली से रगड़ें तथा नित्य प्रातःकाल ही जीभ को दोनों हाथों के अँगूठे और तर्जनी से दोनों पार्श्वों से, गाय के दोहने के समान ही दोहन कर्म करें। पश्चात् त्रिफले का चूर्ण लगाकर मलते रहें; अथवा कपड़े से भी दोहन किया जाता

है। इसी प्रकार तब तक करते रहें जब तक जीभ निकालकर जिह्वाग्र भाग, नासाग्र को फिर नासिका के मध्य भाग को और अन्त में भ्रूमध्य को स्पर्श न कर लिया करे। फिर यह जिह्वा उलटकर कपाल-कुहर में जाने योग्य बन जाती है। जीभ को लम्बा करने की दूसरी विधि यह है कि—जीभ के निचले पतले तन्तु को, अपने गुरु के सामने अथवा स्वयं दर्पण में देखकर, नहीं तो किसी डाक्टर से थोड़ा-थोड़ा-सा ब्लेड आदि से काटते-कटवाते रहें तथा पूर्वोक्त प्रकार से दोहते रहें। ८-१० बार के छेदन तथा नित्य दोहन से जीभ उक्त रूप में लम्बी हो जाती है। छेदन क्रिया में शीघ्रता न करते हुए, सावधानी बर्तें, एक बार ही अधिक कटने से तोतलापन अथवा गूँगापन भी आ सकता है; एक-एक बाल के समान नित्य या दूसरे-तीसरे दिन करना चाहिए। इस छेदन-दोहन में ६ मास लगते हैं तब यह क्रिया पूर्ण होती है। जीभ दोहन के पश्चात् नित्य पद्मासन आदि सिद्ध किए आसन से भजन से पूर्व बैठकर कण्ठ के अन्दर कपाल को जानेवाले छिद्र में जीभ को उलटकर प्रविष्ट करने का उभय समय यत्न करते रहें। यहाँ जीभ प्रविष्ट हो जाने पर इड़ा-पिंगला-सुषुम्णा के खुले द्वार बन्द हो जाते हैं और कपाल से ब्रह्मरन्ध्र से टपकने वाला मधुर-सा रस (उस समाधि-सी स्थिति में) इस स्थिति में जिह्वाग्र पर टपकता है; हठयोगी इसे अमृतपान करना कहते हैं। इसके लाभों का वर्णन इस प्रकार मिलता है—

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित्॥

अर्थात् खेचरी मुद्रा का साधक सोमपान के अभ्यास से १५ दिन में मृत्यु को वश में करने योग्य बन जाता है; परन्तु यह ठीक है कि इसके अभ्यासी को तन्द्रा-निद्रा-आलस्य, भूख-पिपासा आदि द्वन्द्व अधिक बाधा नहीं देते; मन स्थिर रहता है, गम्भीरता आ जाती है। ध्यान-समाधि के लिए उपयोगी है।

(५) **विपरीतकरणी मुद्रा**—दोनों हथेलियाँ और सिर, भूमि पर बिछाए गद्दे आदि कोमल वस्त्र पर धरकर, पैरों सहित शरीर उठाकर, पादतल आकाश की ओर करके, शिर और हथेलियों पर तोल दें—शरीर सीधा रहे; इस स्थिति में यथाशक्ति रहें।

दूसरी विधि यह है—पीठ के बल भूमि पर लेटकर, कटि को हाथों का सहारा देकर, ग्रीवा तथा कन्धों पर शरीर को थोड़ा तिर्छा रखते हुए खड़ा कर लें (जैसे सर्वाङ्ग आसन में करते हैं); फिर जालन्धर बन्ध लगाकर दृष्टि पैर के अँगूठों पर स्थिर कर दें। प्रथम विधि से यह दूसरी विधि श्रेष्ठ है क्योंकि शिर पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़ता है। इसके लाभ इस प्रकार हैं—

५--विपरीतकरणी मुद्रा

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात्।
अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने॥

—हठयोग० प्र०, उप० ३, श्लोक ८०, ८१

विपरीतकरणी के नित्याभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है, आहार की मात्रा अधिक बढ़ने लगती है, अतः उचित मात्रा में भोजन करें अन्यथा बढ़ी हुई जठराग्नि देह के रसों और धातुओं का शोषण करने लगती है। नित्य थोड़ा-थोड़ा अभ्यास बढ़ाते जाएँ तब अधिक लाभप्रद होती है; बाल शीघ्र श्वेत नहीं होते, शरीर स्वस्थ रहता है।

(६) **वज्रोली-मुद्रा**—'कैथेटर' नाम की रबड़ की बनी एक विशेष नलिका कैमिस्टों की दूकानों से मिल जाती है, वह ४-५ नम्बर की, १४-१५ अँगुल लम्बी लें और उसके अग्रभाग में ४-६ अँगुल तक बादाम रोगन, घृत वा तिल का तेल लगाकर मूत्रेन्द्रिय के छिद्र में डालकर ऊपर मसाने की ओर प्रविष्ट करें—ले जाएँ; प्रथम दिवस २-३ इंच ही ले जाएँ। अब नित्य एक-दो इंच मसाने की ओर अधिक बढ़ाते चलें; यदि पीड़ा प्रतीत हो तो तुरंत बाहर निकाल लें। इसका अभ्यास हो जाने पर फिर ७-८ नम्बर का कैथेटर लेकर पूर्वोक्त रीति से चढ़ाएँ, अभ्यास हो जाने पर उकरूँ बैठकर नौलिक्रिया से अँतड़ियों को उठाकर, मूलाधार को सिकोड़ कर कैथेटर के द्वारा बाहर की वायु का आकर्षण करें (इसे 'फूत्कार' करना कहते हैं)। पश्चात्, इसका भी अभ्यास हो जाने पर १२ अंगुल के कैथेटर से अभ्यास करें और अब जल का पात्र लोटा-गिलास आदि भरकर, कैथेटर जल में डालकर फूत्कार विधि से जल को मसाने की ओर खींचें, यह जल अन्दर पहुँचकर मूत्र को साथ लेकर बाहर निकल आता है। जब रबड़ की इस नलिका से जल का आकर्षण भले प्रकार होने लगे तब लोहे वा चाँदी के कैथेटर से जलाकर्षण का अभ्यास कर लें, इससे सुविधा रहती है। जल के समान दूध, तेल का भी आकर्षण किया जा सकता है; ये द्रव पदार्थ मूत्राशय के सब मूत्र को साथ लेकर बाहर निकल आते हैं। इसे हम 'मूत्राशय' की बस्ति भी कह सकते हैं।

इसके लाभ ये हैं—जब कई दिनों तक समाधि में बैठा जाता है, उससे पूर्व वज्रोलि के द्वारा मूत्राशय को, बस्ति के द्वारा आँतों को, गजकरणी के द्वारा आमाशय-पक्वाशय को धोकर शुद्ध बना लेते हैं; इससे शरीर में कोई विकार उत्पन्न नहीं होता। तथा वज्रोलि करने से मूत्र और वीर्य सम्बन्धी दोष—मूत्रकृच्छ्र,

प्रमेह,स्वप्नदोष आदि नहीं होते। इसके यथार्थ तात्पर्य 'ब्रह्मचर्य रक्षा' को न समझकर कई हठयोगियों ने स्त्री-सम्पर्क से बल-पौरुष बढ़ाने के विषय में जो लिखा है वह श्रेय मार्ग के पथिकों के लिए सर्वथा वर्जित, घृणित, निन्दित, अनुचित कर्म है।

(७) **शक्तिचालिनी मुद्रा**--वज्रासन से बैठकर दोनों नथुनों से पूरक करके अन्दर अपान के साथ मिला दें। अब प्रयत्न करें कि अन्दरगत वायु सुषुम्णा के अन्दर प्रवेश करने लगे, उसके लिए अश्विनी-मुद्रा अर्थात् गुदा का संकोच-विकास करें---गुदा को ऊपर खींचें फिर ढीला छोड़ दिया करें। इस क्रिया से प्राण का प्रवेश सुषुम्णा में होने लगता है और कुण्डलिनी शक्ति जाग उठती है। दूसरी विधि यह है--सुखासन से बैठकर हाथों से गुल्फों (गिट्टों) के समीपस्थ भाग को पकड़कर, उदर की ओर खींचें और नाभि से नीचे सीध में, मूत्रेन्द्रिय के मूल में स्थित 'कन्द-स्थल' को पीड़ित करें—दबाएँ। अब शक्तिचालिनी मुद्रा से कुण्डलिनी को जगावें। अब वज्रासन लगाकर 'भस्त्रा' प्राणायाम करें; इससे कुण्डलिनी का ऊर्ध्वगमन होकर मेरुदण्ड के अन्दर सुषुम्णा में चींटियों के रेंगने जैसा सुखद स्पर्श, स्तब्धता, कम्प आदि की प्रतीति होने लगती है।

इसका मुख्य लाभ यही है कि--शीघ्र ही प्राणोत्थान होकर कुण्डलिनी जागृत हो उठती है। जिसके फलस्वरूप चक्र-विज्ञान का मार्ग खुल जाता है; आलस्य-प्रमाद-जड़ता आदि दोष भाग ही जाते हैं।

(८) **योनि-मुद्रा**--सिद्धासन से बैठकर, हाथों के अँगूठों से दोनों कानों को, दोनों तर्जनियों से नेत्रों को, मध्यमाओं से दोनों नथुनों को और अनामिका तथा कनिष्ठा से दोनों ओष्ठों को दबा लें; इससे पूर्व 'काकी मुद्रा' द्वारा श्वास को अन्दर खींचकर,उदरगत 'अपान' से मिलाएँ और उक्त रूप से सब द्वार बन्द करके ॐ का मानसिक जप करते हुए ऐसा दृढ़ संकल्प करें कि जागी हुई कुण्डलिनी चक्रों का भेदन करती हुई सहस्रदल कमल में जा रही है।

इसका लाभ यह होता है कि—प्राण-अपान संयुक्त होकर कुण्डलिनी शक्ति को जगा देते हैं; दिव्य प्रकाश होने लगता है और चक्रदर्शन का उपक्रम बँधने लगता है। अन्त में सफलता, साधक के परिश्रम पर निर्भर करती है।

(९) **उन्मनी-मुद्रा**—पद्मासन पर स्थिरता से बैठकर दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर करें; बिना किसी लक्ष्य के नेत्र खुले रहें और ध्यान आज्ञाचक्र में रहे। संकल्प-विकल्पों का अभाव करके स्तब्ध होकर बैठे रहें। ध्यान ब्रह्मरन्ध्र में भी रख सकते हैं।

दूसरी विधि यह है—नेत्र अर्धखुले रखते हुए दृष्टि को नासाग्र पर, अथवा

नासिका से १२ अंगुल की दूरी पर अलक्ष्य रूप में स्थिर कर दें; अब शरीर, प्राण, इन्द्रिय, मन की गति को रोकता हुआ, संकल्प-विकल्प का अभाव करता हुआ योगी अपने स्वरूप में स्थित हो जाय। इस मुद्रा के ये लाभ हैं—

इसके अभ्यास से शरीर की विस्मृति होने लगती है, प्राण-इन्द्रियाँ-मन मूर्च्छित से हो जाते हैं; प्रत्याहार अवस्था होकर बुद्धि स्थिर हो जाती है; तब समाधि होने लगती और ज्ञान-प्रकाश का उदय तथा ऋतम्भरा का आभास होने लगता है।

(१०) **शाम्भवी-मुद्रा**—अपने सिद्ध किए आसन से बैठकर समकाय-ग्रीव हो जाएँ और पलकों को बिना हिलाए, नेत्रों को खोलकर, अलक्ष्य रखकर खुले रखें। ध्यान, हृदय में स्थित लिङ्ग शरीर के पदार्थों में रखें; अथवा सर्वथा लक्ष्य-हीन रखते हुए खुले रखें। त्राटक का जितना अधिक अभ्यास होगा, उतनी ही सफलता इस शाम्भवी मुद्रा के करने में होगी। शाम्भवी मुद्रा की सिद्धि इसी में है कि नेत्र खुले रहने पर भी बाह्य पदार्थों को नहीं देखते, ध्यान शरीर के अन्दर किसी लक्ष्य पर होता है; इससे हृदयस्थ पदार्थों का विज्ञान शीघ्र होने लगता है।

इसकी सिद्धि से उन्मनी मुद्रा के लाभ प्राप्त होते हैं; मन-बुद्धि शान्त होकर, योगी का ध्यान हृदय में प्रविष्ट होने लगता है तथा समाधि-सिद्धि के साथ हृदयगत अन्तःकरण के तत्त्वों का साक्षात्कार सुगम बन जाता है; देह की निश्चेष्टता से उत्पन्न देहाध्यास की स्थिरता से मन स्वयं लीन हो जाता और आनन्द बढ़ने लगता है। नेत्र मूँदकर ध्यान करने की अपेक्षा इस मुद्रा में स्थित होकर ध्यान करने का फल कई गुणा अधिक कहा गया है।

(११) **काकी-मुद्रा**—कटि तथा ग्रीवा को सम रखते हुए सिद्धासन पर बैठकर, ओष्ठों की सहायता से जीभ को काक-चञ्चुवत् बनाकर, इससे पूरक करके आन्तरिक कुम्भक करें; अब हाथ के अँगूठों से दोनों कान, तर्जनियों से दोनों नेत्र, मध्यमा और अनामिका से नासिका के दोनों छिद्र और कनिष्ठिका से मुख बन्द करें और यथाशक्ति कुम्भक रखकर दक्षिण नथुने से शनैः शनैः रेचक करें। इसी प्रकार समस्त क्रिया करके वाम-नथुने से प्रश्वास निकालें। इसे बार-बार करें।

इससे पित्त शान्त होकर अम्लपित्त के विकार नष्ट होते हैं, दिव्य ज्योति की उत्पत्ति तथा बाह्यनेत्र-दृष्टि की वृद्धि भी होती है।

(१२) **अश्विनी-मुद्रा**—सुखासन से बैठकर गुदा को अन्दर की ओर सिकोड़ें फिर बाहर को फैलाएँ—इस प्रकार निरन्तर संकोच-विकास करें। जैसे गौ-भैंस अथा विशेष रूप से अश्व (घोड़ा) मल त्यागते समय गुदा का आकुंचन

और प्रसारण करता है—इसी प्रकार कई मिनिट तक करें।

इस मुद्रा के अभ्यास से ये लाभ होते हैं—

प्राणोत्थान तथा कुण्डलिनी की जागृति शीघ्र होती है, मूलाधार चक्र की शुद्धि होकर इसके विज्ञान में सुगमता, यहाँ प्रकाश की उत्पत्ति भी शीघ्र होती है।

(१३) **त्रिबन्ध-मुद्रा**—यथाविधि पद्मासन से बैठकर, किंचित् पूरक करके, प्रश्वास को समान-प्राण के साथ मिलाएँ और मूलाधार से अपान को ऊपर उठाकर तीनों बन्धों को लगाते हुए, इस आन्तरिक वायु को सुषुम्णा में प्रविष्ट करने का प्रयत्न करें। इसी अवस्था में रहकर, दोनों हथेलियाँ दोनों पार्श्वों में दाईं-बाईं ओर भूमि पर रखकर, नितम्बों को उठा-उठाकर भूमि पर धीरे-धीरे पटकें——ऐसा कई बार करें। इसमें लगाने वाले बन्ध इस प्रकार लगाए जाते हैं—

(१) जालन्धर बन्ध, कण्ठ को दबाकर ठोड़ी को स्कन्धास्थियों के मध्य-स्थान 'हँसली' अथवा कण्ठ के नीचे स्थित गढ़े 'कण्ठ-कूप' में लगाते हैं जिससे कण्ठ-द्वार प्रायः बन्द-सा हो जाता है।

(२) उड्डियान बन्ध, उदर को सिकोड़कर नाभि को पीछे मेरुदण्ड के साथ लगा देने से बनता है।

(३) मूलबन्ध, गुदा सहित अण्डकोशों को दृढ़ता से ऊपर की ओर आकर्षित करने से लगता है।

ये तीनों बन्ध स्थान-स्थान पर आसन, प्राणायाम और मुद्राओं में प्रयुक्त होते हैं। त्रिबन्ध मुद्रा के लाभ ये हैं—

सुषुम्णा में प्राण शीघ्र प्रवेश करने लगता है, कुण्डलिनी शीघ्र चैतन्य होकर ऊर्ध्व गमन करने लगती है, चक्र भी धीरे-धीरे प्रकाशित होने लगते हैं।

(१४) **मातङ्गिनी-मुद्रा**—जल में खड़े होकर अथवा रहकर ही किसी टूटीवाले कमण्डल या किसी पात्र में जल भरकर, उसे नाक से लगा अन्दर खींचें और मुख से बाहर निकाल दें। पश्चात् मुख में जल भरकर मुख बन्द करके नासिका-छिद्रों से बाहर निकाल दें; मुख को जल से पूर्ण भरकर, प्राण से इसे (जल को) धक्का देकर, पिचकारी के समान दोनों नथुनों से निकाल दें। इस प्रकार कई बार करें। इस मातङ्गी-मुद्रा के ये लाभ हैं—

इससे मस्तिष्क, ब्रह्मरन्ध्र और नेत्रों को तृप्ति मिलती है, तथा इन अङ्गों के रोग——सिर पीड़ा, नेत्र दुखना, गले के अन्दर नज़ला गिरना, जुकाम आदि रोग नहीं होते; शेष लाभ जलनेति के ही समान हैं। शीघ्र केश न पकना, दृष्टि की स्थिरता, मुख पर तेज तथा कान्ति छा जाती है।

(१५) **योग-मुद्रा**—बद्धपद्मासन लगाकर रेचक करके बाह्य कुम्भक कर लें, अब तीनों बन्ध लगाकर, धीरे-धीरे सामने को झुकते हुए मस्तक को पृथिवी से लगा दें, वक्ष-स्थल जितना झुक सके झुकाए रखकर, इसी स्थिति में अधिकाधिक रहें। पूरक करते समय शिर को उठा लें, पुनः रेचक पूर्वक बाह्य कुम्भक करते हुए पूर्व स्थिति में ठहरें—कई बार इसे दोहरा लें। इसके लाभ ये हैं—

शरीर स्वस्थ, प्रसन्न रहता है, नाड़ियों की शुद्धि, प्राणों की शक्ति में वृद्धि होती है, जठराग्नि प्रदीप्त, धारणा, ध्यान समाधि में प्रगति होती है; अन्तःकरण पवित्र बनता है।

हठयोगान्तर्गत षट्कर्म तथा उन मुद्राओं का वर्णन ही हमने किया है जो राजयोग के लिए उपकारी समझी हैं। ये सब बहिरङ्ग तथा अन्तरङ्ग योग को शीघ्र सिद्ध कर देते हैं। शरीर, प्राण, इन्द्रिय और अन्तःकरण को ये शुद्ध करके आत्म-दर्शन की योग्यता साधक को प्रदान करते हैं।

ॐ

बहिरङ्ग-योग

पाँचवाँ अंग--प्रत्याहार

प्रत्याहार के निम्न लक्षण भी ग्रन्थों में मिलते हैं :—

(१) बहिरिन्द्रियाणां स्वविषयैर्मुख्येन अवस्थानं प्रत्याहारः ।

अर्थात् बाहरी स्थूल इन्द्रियों को निज विषयों से विमुख करके स्थिर करना, प्रत्याहार होता है। (२) विष्णु पुराण में—

इन्द्रियाणि प्रसक्तानि यथास्वं विषयेष्विह ।
आहृत्य यन्निगृह्णाति प्रत्याहारः स उच्यते ।।

स्व विषयों में प्रसक्त इन्द्रियों का निग्रह करना ही प्रत्याहार है।

(३) स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां 'प्रत्याहारः' ।

—योग० २-५४

हमें यह लक्षण अभीष्ट है—मान्य है। परन्तु—**'त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ।'** --योग, ३-७ इस सूत्र पर भाष्य है—**तदेतद्धारणाध्यानसमाधित्रयमन्तरङ्गं सम्प्रज्ञातस्य समाधेः, पूर्वेभ्यो यमादिभ्यः पंचभ्यः साधनेभ्य इति ।**

अर्थात् ये धारणा-ध्यान-समाधि तीनों क्रमशः सम्प्रज्ञात के अन्तरङ्ग अङ्ग हैं और धारण-ध्यान आदि की अपेक्षा ये यम आदि पाँचों बाह्य अङ्ग हैं। ऐसा ही वाचस्पति मिश्र आदि ने भी स्वीकार किया है। अतः सूत्रकार के मन्तव्य के अनुसार, ये यमादि पहले पाँच अङ्ग, अष्टाङ्ग योग के बाह्य अङ्ग हैं, इस प्रकार पाँचवाँ 'प्रत्याहार' भी बाह्य अङ्गों में सम्मिलित है। योग सूत्र, २-५४ में आए 'चित्त' पद का अर्थ हम 'बुद्धि' करते हैं; इस प्रकार सूत्रार्थ होता है—अपने-अपने विषयों के साथ सम्पर्क न करके, इन्द्रियों का बुद्धि के स्वरूप का अनुकरण-सा करना प्रत्याहार है। सूत्र में बुद्धि को चित्त में समाविष्ट करके 'चित्त' पद रख दिया है। हम अन्तःकरण चतुष्टय को--मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त के रूप में पृथक्-पृथक् मानते हैं; क्योंकि त्रिगुणों की तारतम्यता के कारण इनके निर्माण तथा गुण-कर्मों में भी स्पष्ट भेद

पाया जाता है। जैसे—बाह्य-स्थूल ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों का विषय-ज्ञान के आदान प्रदान में ब्रह्मरन्ध्र में स्थित सूक्ष्मेन्द्रियों के माध्यम से, मन तथा बुद्धि के साथ सीधा सम्पर्क होता है; यह समस्त क्रिया इस प्रकार होती है——स्थूल विषयों के ज्ञान को लेकर ये स्थूल इन्द्रियाँ कपालगत ज्योतिर्मय सूक्ष्म-इन्द्रियों के मन को देती हैं; मन, बुद्धि को समर्पित करता है; बुद्धि इन समस्त विषयों का निर्णय करके, इस निर्णय को सूक्ष्म बनाकर, नीचे हृदय में स्थित 'कारण शरीर' के अङ्गभूत चित्त को संस्कारों के रूप में भेजती जाती है; चित्त इन संस्कारों को संग्रह करता जाता है। इस क्रम-परम्परा में इन स्थूलेन्द्रियों का साक्षात् सम्पर्क मन-बुद्धि के साथ होता रहता है—— चित्त तक इन्द्रियों की पहुँच नहीं होती। एवं निदिध्यासन आदि के समय भी केवल सूक्ष्मेन्द्रियों के साथ ही मन-बुद्धि का व्यापार होता है, बाह्य इन्द्रियों पर इसका प्रभाव न पड़ने से उनमें किसी प्रकार की क्रिया नहीं होती; इसका परिणाम यह होता है कि खुले होने पर नेत्र सामने उपस्थित रूप को नहीं देख पाते, श्रोत्र सुनते नहीं; हाथ हिल नहीं पाते, पैर चलने में असमर्थ रहते हैं, इत्यादि अवस्था योगी को प्राप्त होने लगती है। तब चित्त आत्मचिन्तन में व्यस्त हो जाता है अथवा निरुद्ध होकर शान्त हो जाता है, फलतः मन-बुद्धि भी शान्त हो जाते हैं; तब इन्द्रियाँ भी अपने स्वामियों को शान्त पाकर, स्वयं भी उनकी स्थिरता का अनुकरण करती हुई, आहार रूप विषयों को ग्रहण नहीं कर पातीं। इस प्रकार इन्द्रियों का आहार रूप अपने-अपने विषयों के साथ सम्बन्ध न जोड़कर (ज्ञानेन्द्रियों का अपने-अपने ज्ञान को ग्रहण न करना तथा कर्मेन्द्रियों का अपने कर्म-व्यापारों से निवृत्त हो जाना), शान्त बने मन-बुद्धि के समान शान्त हो जाना, यह प्रत्याहार का स्वरूप है। इस प्रकार योग दर्शनकार ने साधारण रूप से बाह्य-स्थूल इन्द्रियों के व्यापार को लेते हुए 'प्रत्याहार' की गणना भी बाह्य-अङ्गों में कर दी है। याज्ञवल्क्य-संहिता में स्थूल तथा सूक्ष्म दोनों इन्द्रियों के व्यापारों को ग्रहण करके आभ्यन्तरिक अङ्गों में ग्रहण किया है। पहले चार अङ्गों की सिद्धि न होने तक योगी को सूक्ष्म-इन्द्रियों तथा इन सूक्ष्म विषय पंचतन्मात्राओं का ज्ञान नहीं होता; इस ज्ञान के न होने से इनके व्यापारों का ज्ञान भी नहीं होता। इस प्रकार सूक्ष्मशरीर और सूक्ष्मेन्द्रियों के व्यापारों को दृष्टि में न लाते हुए, उपर्युक्त लक्षण करने से प्रत्याहार, स्थूल-अङ्ग ही रह जाता है। अथवा——

इन्द्रियाणि स्वविषयेभ्यः प्रतीपमाह्रियन्तेऽस्मिन् इति प्रत्याहारः।

जब बुद्धि का बाह्य विषयों के साथ उपराग होता है तभी ये इन्द्रियाँ भी विषयों को ग्रहण करती हैं; बुद्धि के उपरत हो जाने पर ये इन्द्रियाँ भी उपराग-

रहित शान्त हुई बुद्धि का अनुकरण (नक़ल) करने लगती हैं—अर्थात् शान्त हो जाती हैं। मधुमक्खियों का दृष्टान्त भाष्यकार ने दिया है कि—ये शहद की मक्खियाँ अपनी 'रानी' का सदा अनुकरण करती है; जहाँ जाकर यह रानी-मक्खी बैठ जाती हैं शेष सभी मक्खियाँ इसे घेरकर बैठ जाती हैं; जब यह उठ खड़ी होती है शेष मक्खियाँ इसके पीछे गमन करती चली जाती हैं। इसी प्रकार इस बुद्धि का अनुकरण भी ये सभी इन्द्रियाँ करती हैं। योगी को चाहिए कि—

अङ्गमध्ये यथाङ्गानि कूर्मः संकोचयेद् ध्रुवम्।
योगी प्रत्याहरेदेवमिन्द्रियाणि तथाऽऽत्मनि॥ —गोरक्ष-पद्धति

अर्थात् जैसे कछुआ अपने मुख, हाथ, पैरों को सिकोड़कर अन्दर छिपा लेता है। वैसे योगी भी प्रत्याहार बल से अपनी सब इन्द्रियों को विषयों से हटाकर अन्तर्मुख करे। बुद्धि तो विषयानुराग को त्यागकर आत्मानुसन्धान में लग जाती है, परन्तु इन्द्रियाँ बाह्यविषयों से विमुख होकर शान्त-मात्र हो जाती हैं। आत्मा के अभिमुख नहीं होतीं। इसी तथ्य को लक्ष्य में रखकर सूत्र में—'अनुकार इव' शब्द दिए हैं—जिनका अभिप्राय स्पष्ट है कि ये बुद्धि की नकल-मात्र करती हैं—कर सकती हैं। बुद्धि के निरुद्ध हो जाने पर इन्द्रियों के विजय के लिए अन्य किसी भी उपाय की आवश्यकता नहीं रहती। जिस योगी की बुद्धि समाहित नहीं होती उसे सावधान किया गया है—

इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः। —गीता २-६०; तथा—
वशे यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता। —गीता २-६१

अर्थात्—इन्द्रियाँ अति बलवान् हैं। विषयाभिमुख हुए पुरुष को क्षुब्ध कर देती हैं, और मन को भी बलात्हरण करके अपने अनुकूल कर लेती हैं—मन को भी साथ लगा लेती हैं। अतः बुद्धिमान् व्यक्तियों को इन्हें वश में रखना चाहिए। जिसकी इन्द्रियाँ वश में हो जाती हैं उसकी बुद्धि भी स्थिर अथवा प्रतिष्ठित हो जाती है। अतः विद्वान् योगी विषयों में विचरण-शील इन्द्रियों को विचार से अथवा हठ या बल से यत्नपूर्वक वश में रक्खें; तभी योगसिद्धि होती है। यदि एक इन्द्रिय भी विषय-गामिनी बन जायगी तब एक-छिद्रित घट में से जल चू जाने के समान ही, इस ज्ञानी योगी का बौद्धिक ज्ञान-विज्ञान क्षरित होने लगेगा। अतः गीता के आदेश को सदा दृष्टि में रक्खें—

इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते।
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि॥

—गीता २–६७

अर्थात्—स्व-स्व विषयों में विचरने वाली इन्द्रियों में से जिसके साथ लगकर मन विचरने लगता है, तब उस इन्द्रिय के विषय को ग्रहण करने में संलग्न मन उस योगी की बुद्धि—ज्ञान को भी हर लेता है; जैसे झील अथवा समुद्र में चलती नौका को पथ-भ्रष्ट करके, झंझावात का प्रबल झोंका, नाविक सहित डुबो देता है—निश्चित स्थान पर नहीं लगने देता। इसी प्रकार विषयानुसारिणी एक इन्द्रिय का अनुसरण करता हुआ यह मन, बुद्धि को भी विचलित करके पथ-भ्रष्ट बना देता है। तथा

यस्तु विज्ञानवान् भवति युक्तेन मनसा सदा।
तस्येन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः॥

कठोपनिषद्, वल्ली२, अ० १, ५-६ मं०

एवम् **यस्त्वविज्ञानवान् भवत्ययुक्तेन मनसा सदा।**
तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः॥

—कठोपनिषद्

अर्थात्—जिस मूढ़ मति का मन बुद्धि के वश में नहीं है उसकी इन्द्रियाँ भी वश में नहीं रहतीं, जैसे बलवान् किन्तु चपल घोड़े, बिगड़कर दुर्बल सारथि के वश में नहीं आते; इतस्ततः खड्ड-खाई में जा फेंकते हैं। परन्तु जो बुद्धिमान् व्यक्ति बलशाली होता है, जिसका मन उसके वश में है, उसकी इन्द्रियाँ वश में रहकर सधे-घोड़ों के समान, बुद्धि-सारथि के आदेशानुसार चलती हैं। जिसका बुद्धिरूपी सारथि सावधान है, मनरूपी लगाम उसके हाथ में अधिकारपूर्वक आई है, इन्द्रिय-रूप घोड़े भी उसके वश में ही रहते हैं। वे श्रेय-पथ के कठिन-दुर्गम पथ में सारथि के आदेशानुसार चलते हुए परम शान्त-विष्णु-पद में रथी—आत्मा को सुरक्षित ही पहुँचा देते हैं। यह उपनिषद् वचन इसी भाव को कह रहा है—

विज्ञानसारथिर्यस्तु मनःप्रग्रहवान्नरः।
सोऽध्वनः पारमाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम्॥

—कठ०, अ० ३, वल्ली २, मं० ९।

कठोपनिषद् के ये छन्द प्रकारान्तर से 'प्रत्याहार' का ही वर्णन कर रहे हैं; बिना इन्द्रिय-निरोध के भव-पाश से मुक्त होना सर्वथा ही असम्भव है। मानव के बन्धन के हेतु ये विषय, और विषयानुगामिनी इन्द्रियाँ ही हैं। जब तक पूर्णरूप से

इनपर आधिपत्य नहीं होगा तब तक प्रत्याहार की सिद्धि भी सम्भव नहीं होगी, तथा प्रत्याहार की सिद्धि के अभाव में योग-सिद्धि कैसे सम्भव बन सकती है ?

जिन विषयों का प्रत्याहार करना है, वे दो प्रकार के हैं—एक स्थूल, जिन्हें योग की भाषा में अदिव्य और दृष्ट भी कहते हैं; दूसरे सूक्ष्म, जिन्हें दिव्य और आनुश्रविक कहते हैं। इन दोनों प्रकार के विषयों से वैराग्य होना आवश्यक है; यदि योग सिद्धि के द्वारा आत्मा-परमात्मा को प्राप्त करके दुःखों से छूटना चाहते हैं। इन दोनों प्रकार के विषयों में नियोजित करनेवाले, मुख्य रूप से ये मन-बुद्धि हैं। विषयों में बने अनुराग का जब तक बुद्धि में से अभाव नहीं होगा, प्रत्याहार भी सिद्ध नहीं होगा; क्योंकि विषयों में प्रवृत्ति का हेतु बुद्धिगत-विषयानुराग ही है। इसी आशय को लेकर योगदर्शनकार ने इस सूत्र की रचना की है :—

दृष्टानुश्रुविकविषय-वितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्। —योग, १-१५।

दृष्ट विषय हैं—जो इन स्थूल इन्द्रियों के भोग में आते हैं और संसार में सर्वत्र सबको दृष्टिगोचर होते हैं, तथा जिनका उपभोग नित्यप्रति भोगी से योगी तक और मूर्ख से विद्वान् तक करते हैं। जैसे—गन्ध-सुगन्ध और दुर्गन्ध युक्त पदार्थों को सूँघना; खाद्य-पेय पदार्थ जो छः रसों में से किसी न किसी रस से युक्त होते हैं उनका आहार करना; इसी प्रकार रूप तथा स्पर्शवान् पदार्थ—जिन क सभी उपयोग करते हैं। एवं जड़, जैसे धन-सम्पत्ति-अन्न-पान आदि ऐश्वर्य; तथा चेतन, जैसे माता-पिता, स्त्री-पुत्र, मित्र, शिष्य-गुरु, आदि और पशु-पक्षी आदि जीव-मात्र, ये दोनों प्रकार के पदार्थ भी दृष्ट हैं। दूसरे—आनुश्रुविक वे हैं जो वेद-शास्त्रों को पढ़ने और वृद्ध-मान्य जनों से सुनने में आते हैं; इन्हें सर्वसाधारण मनुष्य प्रत्यक्ष रूप से नहीं देख सकते, केवल सम्प्रज्ञात-समाधि-सम्पन्न-योगी ही देख और जान सकता है। एवं जिनका सूक्ष्म शरीर के द्वारा उपभोग हो सकता है ऐसे दिव्य-शब्द, दिव्य-स्पर्श, दिव्यरूप-रस-गन्धात्मक हैं, जिन्हें दिव्य शरीर ही भोगता है। इनका सम्प्रज्ञात-समाधि-सिद्ध योगी भी उपभोग किया करते हैं, परन्तु वे योगी ही इनका उपभोग कर पाते हैं जिन्हें पंचतन्मात्राओं पर अधिकार प्राप्त हो जाता है। इन दोनों प्रकार के भोगों की तृष्णा से निवृत्ति हो जाने की अवस्था का नाम 'वशीकार-संज्ञा' वैराग्य है। इन दोनों प्रकार के भोगों की भावना को लेकर ही, प्रत्याहार को बाह्य तथा आन्तरिक अङ्ग माना है; परन्तु प्रत्याहार की इस अवस्था में पहुँचने तक योगी को न तो सूक्ष्म-पंचतन्मात्राओं का ज्ञान होता है, न उनपर अधिकार ही होता है, तब वह भोगेगा क्या ? और उनसे विरक्त होकर तृष्णा का अभाव भी कैसे करेगा; जबकि योगी को उनका ज्ञान ही नहीं है। अतः स्थूल विषयों का स्थूल

इन्द्रियों के साथ सम्बन्ध वा उपभोग होना मात्र अर्थ ही साधारण रूप से ग्रहण किया गया है, अतः इस रूप में प्रत्याहार योग का बाह्य अङ्ग ही माना जाने योग्य है, जैसा कि पतञ्जलि ने प्रतिपादित किया है।

वैराग्य चार प्रकार का है--१. यतमान-संज्ञक; बुद्धि में स्थिर राग-द्वेषादि की वृत्तियाँ ही इन्द्रियों को उनके विषयों में प्रेरित करती हैं; इन राग-द्वेषादि से उत्पन्न महान् क्लेशों का बुद्धि-द्वारा विचार कर-करके, दोष दर्शन के द्वारा बुद्धि को रोकना, जिससे बुद्धि विषय-तृष्णावश होकर, इन इन्द्रियों का विषयों में प्रवृत्त करना ही त्याग दे। इस प्रकार के प्रयत्न का अभ्यास करना 'यतमान-वैराग्य' है। २. व्यतिरेक-संज्ञक;—विषयों में दोषदर्शन का विचार करते-करते यह भी देखते जाना कि, निवृत्त हुए तथा विद्यमान बुद्धि के मलरूप दोषों में से इतने मल दूर हो गए हैं; इतने दूर हो रहे हैं, और इतने अभी दूर करने हैं। इस प्रकार निवृत्त तथा विद्यमान बौद्धिक-मलों की गणना करते हुए इन्हें पूर्णरूप से त्याग देने में प्रयत्न-शील बने रहना 'व्यतिरेक-संज्ञा' का वैराग्य है। ३. एकेन्द्रिय-संज्ञक—जिस समय ये राग-द्वेषादि दोष, वृत्तिरूप से बुद्धि को त्याग कर, संस्कार रूप से चित्तस्थ हो जायँ, परन्तु विषयों के सान्निध्य में इन्द्रियों के आने पर बुद्धि को पुनः पुनः क्षुभित करने का यत्न न करें; इसका यत्न करना, एकेन्द्रिय-संज्ञा का वैराग्य है। ४. वशीकार-संज्ञक—दोष-दर्शनाभ्यास से जब दिव्यादिव्य विषयों का सूक्ष्म-रूप, ये संस्कार चित्त से उठकर, वृत्तिरूप बनकर बुद्धि को विक्षुब्ध न करें; तथा विषयों के उपस्थित होने पर भी, शान्त बनी बुद्धि का अनुकरण करती हुई इन्द्रियाँ भी उधर प्रवृत्त न हों; इतनी उदासीनता जब चित्त-बुद्धि-मन-इन्द्रियों में आ जाय तब यह अवस्था 'वशीकार संज्ञा' वैराग्य के नाम से सम्बोधित की जाती है। ये चारों प्रकार के वैराग्य, प्रत्याहार सिद्धि में परम सहायक बनते हैं; इनके अनुष्ठान से इन्द्रियों का उत्कृष्ट प्रकार का वशीकरण हो जाता है।

प्रत्याहार के विषय में ऐसी मान्यता भी है कि--

प्रकृतिं यान्ति भूतानि निग्रहः किं करिष्यति।

अर्थात्—सब प्राणी अपने स्वभाव के अनुसार आचरण करते हैं, स्वभाव के विरुद्ध आचरण—निरोध इसीलिए सफल नहीं होता। दृष्टान्त यह है कि रसना की प्रकृति या स्वभाव ही रस को ग्रहण करना है, जैसे मिष्टान्न को खाकर, योगी हों अथवा भोगी उसे मीठा ही कहेंगे दोनों की रसना की अनुभूति उसे मीठा बतला रही है। जब तक कि रोग विशेष न हो, योगी की रसना मीठे को मीठा, खट्टे को खट्टा ही अनुभव करेगी, यह जल-महाभूत प्रधान रसना, अपने भूतजन्य स्वभाव के विप-

रीत नहीं जा सकती, तब इन्द्रिय-वशित्व का क्लिष्ट व्यापार क्यों किया जाय ? इसका सुन्दर तथा यथार्थ उत्तर गीताकार ने दिया है--

इन्द्रियस्येन्द्रियार्थे राग-द्वेषौ व्यवस्थितौ ।
तयोर्न वशमागच्छेत्तौ ह्यस्य परिपन्थिनौ ॥

—गीता, ३-३६ ।

अर्थात्—इन्द्रियों के अर्थ-विषयों में राग-द्वेष सदा रहते हैं; इष्ट—प्रिय विषयों में राग, एवं अनिष्ट—अप्रिय विषयों में द्वेष भाव रहता है। ये राग द्वेष सत्वगुण के विरोधी भाव हैं; अतः सात्विक वृत्तिवाले ज्ञानी और योगियों के शत्रुरूप हैं। इसलिए राग-द्वेष से बचता रहे, इनके वश में न होकर बुद्धि में विकार उत्पन्न न होने दे, राग-द्वेष को बुद्धि की 'वृत्ति' न बनने दे। इष्ट-अनिष्ट विषयों के लिए बुद्धि में बैठे राग-द्वेषात्मक भाव की निवृत्ति करता रहे; अर्थात् कड़वे पदार्थ की प्राप्ति पर उद्वेग तथा मीठे की प्राप्ति पर प्रसन्नता उत्पन्न न होने दे—ये दोनों कार्य-रसों की अनुभूति कर्म इन्द्रियों का है। इस अनुभूति के प्रभाव स्वरूप राग-द्वेष की वृत्ति बुद्धि में न उठने दे–अनासक्त रहे।

बुद्धि में राग-द्वेष पूर्वक ही विषयों का चिन्तन होता है, इस चिन्तन से रंजित हुई बुद्धि अनर्थों का मूल बनती है; राग-द्वेष, बुद्धि के विवेक को नष्ट कर देते हैं; परिणाम स्वरूप ज्ञानी वा योगी पथ-भ्रष्ट हो जाते देखे हैं। अपने पठनकाल का दृष्टान्त स्मरण हो आया। स्वामी भिक्षुजी हमारे साथ ही पढ़ा करते थे; उर्दू-अरबी, हिन्दी-संस्कृत के विद्वान्, शास्त्रार्थ में प्रवीण, प्रतिभाशाली, प्रसन्न-वदन, विरक्त, परन्तु चपल-बुद्धि के संन्यासी थे। बहुत वर्षों के पीछे वे मुझे धर्मशाला-पर्वत में श्वेत वस्त्रों में मिले; वार्तालाप करते हुए पता लगा कि वे अपना नाम-आश्रम बदलकर अब गृहस्थाश्रमी बन चुके हैं। ऐसा परिवर्तन 'राग' के कारण आया था। अतः राग-द्वेष के प्रभाव से बुद्धि को ज्ञान तथा बलपूर्वक बचाता रहे; इस अभ्यास से कालान्तर में वैराग्य की स्थिति उत्पन्न हो जायगी—जिससे प्रत्याहार-सिद्धि मिलेगी। एक आख्यान है, पराशर ऋषि एक बार नौका में बैठे नदी पार कर रहे थे; नाविक की यौवन-प्राप्त पुत्री भी उसी नौका में बैठी थी; मोह वश वे उस युवति पर आसक्त हो गए थे। इस प्रकार गगन में स्थित पुरुषों को भी ये राग-द्वेष भूमि पर ला पटकते है; अतः महाबली इन राग-द्वेष से बचते रहने में ही कुशल है।

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन् ।
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥ —गीता, २-६४

अर्थात्—राग-द्वेष को लेकर ही इन्द्रियों की स्वाभाविक प्रवृत्ति विषयों में

हुआ करती है; परन्तु जिनकी बुद्धि आत्मा के वश में हो गई है अथवा आत्मचिन्तन और ब्रह्मचिन्तन में लगी रहती है, ऐसे योगियों की बुद्धि में से ये राग-द्वेष भाग जाते हैं—इनका अभाव हो जाता है। उपनिषद् का कथन है—

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम् ।।

—कठ० अ० २, वल्ली ६-१०

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ।।

—कठ०, वल्ली ६-११।

अर्थात्—जब पाँचों ज्ञानेन्द्रियों सहित मन स्थिर हो जाता है और बुद्धि में भी कोई चेष्टा नहीं होती; यह अवस्था सर्वोत्तम कही जाती है; ऐसी अवस्था का नाम ही योग कहा जाता है। ऐसी समाहित स्थिति को प्राप्त हुआ योगी जन्म-मरण के बन्धन से मुक्त हो जाता है। ये श्लोक भी 'प्रत्याहार' का ही वर्णन अपने शब्दों में कर रहे हैं। इस प्रकार यह प्रत्याहार, आभ्यन्तरिक योग साधना का प्रथम द्वार है; इसके सिद्ध होने पर धारणा-ध्यान-समाधि की सिद्धि शीघ्र हो जाती है।

प्राणायाम भी प्रत्याहार-सिद्धि में सहायक सिद्ध होता है। कोई एक साधक मन्त्र-जप में तल्लीन होना चाहता है; किसी एक विषय में बना अनुराग उसे स्मृति रूप में प्रकट होकर एकाग्रता नहीं होने देता। ऐसी अवस्था में जब हठ-बल-विचार भी सहायक न बन रहे हों, साधक प्राणायाम करना प्रारम्भ कर दे; जप-धारणा-ध्यान से प्राणायाम की प्रक्रिया स्थूल है, अतः इस क्रिया में लगे मन-बुद्धि पूर्व विचार को छोड़कर—भूलकर पुनः इस जप में सरलता से आ जायँगे। प्राणायाम से इन्द्रियों के दोष दूर हो जाते हैं, इस कारण इन्द्रियाँ प्राणायाम से शीघ्र वश में आने लगती हैं; क्योंकि प्राण का सम्बन्ध सब इन्द्रियों के साथ है अतः प्राण-निरोध का प्रभाव इन्द्रियों पर भी पड़ता है, इसके प्रभाव से वे भी निरुद्ध हो जाती हैं और विषयों में गमन करती इन्द्रियाँ उधर नहीं जातीं। इस रूप में प्राणायाम इंद्रिय-निरोध में परम सहायक होता है। स्मृति आदि धर्म-निरूपक शास्त्रों में प्राणायाम की महिमा इसीलिए कही गई है; जैसे—

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्। —मनुः, ६-७१

जैसे स्वर्ण-रजत आदि धातुओं के दोष भट्टी में तपाने से दूर हो जाते हैं, इसी प्रकार प्राणायाम के द्वारा प्राण-निरोध करने से विषयानुसारिणी इन्द्रियाँ,

विषयासक्ति को त्यागती जाती हैं। इसीलिए ऐसा निर्देश है कि—

प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्विषम्।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान्। —मनु: ६-७२

प्राणायाम के द्वारा राग आदि का नाश करे और धारणाओं के द्वारा पाप का, प्रत्याहार के द्वारा विषयों के प्रति बने इन्द्रियों के आकर्षण का—सन्निकर्ष का तथा ध्यान की प्रबलता से नास्तिकता, क्रोध, लोभ, असूया आदि दुर्गुणों का नाश करे। मनस्वी योगी को प्रत्येक इन्द्रिय के विषय को वश में करने का यत्न अति सावधानी से करना चाहिए। अन्यथा एक इन्द्रिय के विषय की प्रबलता भी महा कष्ट का कारण बन जाती है। जैसे—अमृतसर की घटना है, 'रामु' नाम के सन्त, महेश्वर के तालाब पर काम-जित् बनने के लिए २६ वर्ष तक खड़े होकर तपस्या करते रहे; जब इतने पर भी 'काम' पर अधिकार न पा सके तो नगर में एक कूप के पास खड़े होकर, पास से आती-जाती नारियों को हाथ के संकेत से बुलाता, मुख से कुछ बोलता नहीं था। ऐसी कुचेष्टा को देख बालक-युवा सभी उसे गालियाँ देते, ईंट, पत्थर, जूते तक मारते, पर वह प्रत्युत्तर में कुछ न कहता—न करता; विशेषता यह दिखाई देती थी कि इस मार-पीट से, गाली-गलौच से भी मुख पर कोई विकार न आता। एक दिन मैंने यह सब कुछ करने का कारण पूछा तो यह उत्तर दिया कि—**'कामजन्य संस्कारों के नाश के लिए'**। मैंने फिर कहा—ये तथा अन्य संस्कार भी, कुवासनायें तो विचार-ज्ञान से ही दूर हो सकती हैं; इस पर उसने कहा कि—उपस्थेन्द्रिय का संयम करते २६ वर्ष जब हो गए हैं और यह अधिकार में न आई तब यह गालियाँ-मार-पीट तथा अन्य सब प्रकार का कष्ट सहन करके इसपर विजय पाने की चेष्टा कर रहा हूँ; बुद्धि को 'सीख' दे रहा हूँ कि एक विषय के वश में होकर तो यह सब भोगना पड़ रहा है तब अन्य विषय जब प्रबलता पकड़ेंगे तब क्या गत बनेगी? इस उत्तर से तथा अन्य व्यवहार से, जैसे १० दिन बीत जाने पर भूखा रहकर कभी किसी से कुछ न माँगना, मौन रहना, कहीं न घूमना, शीत हो वा गर्मी किसी ने कपड़ा पहनाया उढ़ा दिया, तो पहन-ओढ़ लिया अन्यथा पड़े रहना आदि से मेरी उनमें अतिश्रद्धा होगई—वे सिद्ध से प्रतीत होने लगे। पहले तो नगर निवासी उन्हें पागल ही कहते रहे, पर उनके इस तपोमय शांत जीवन से प्रभावित होकर नगर-वासियों ने शलाखों वाला जंगला-सा बनवाकर उसमें बन्द कर दिया। इनकी बाह्य अवस्था पशु-सम हो गई थी—शौच के लिए जब नाली पर बैठा देते तो घण्टों हाथ धोते-धोते बीत जाते, पशुओं के चबच्चे में ही पानी पी लेते, हिन्दू-मुसलमान, भंगी-चमार जो कोई भी भोजन करा जाता, कर लिया करते—कहीं कोई भेद-

भाव नहीं दीखता था। जंगले में बन्द कर दिए जाने पर नीची दृष्टि किये बैठे-लेटे एक ही वाक्य जपते सुना गया **'चेतन है सो भ्रम में पड़ा हुआ है।'**—इस प्रकार एक-एक विषय पर विजय पाने के लिए, मैंने अनेक महात्माओं को कठिन तप करते देखा है। अत: विषयों के भोगों में इन्द्रियों की प्रवृत्ति ही सब अनर्थों तथा क्लेशों की मूल है; इसीलिए गीताकार ने लिखा है—

तस्मात् त्वमिन्द्रियाण्यादौ नियम्य भरतर्षभ।
पाप्मानं प्रजहि ह्येनं ज्ञान-विज्ञान नाशनम्॥ ——गीता ३-४१

हे भरत-ऋषभ! तू सर्वप्रथम इन इन्द्रियों को वश में करके, पापों में प्रवृत्त करने वाले पाप रूप काम (कामना-कामवासना) का दमन कर; क्योंकि यह ज्ञान —जड़-चेतन का सामान्य ज्ञान तथा विज्ञान—समाधि द्वारा साक्षात्कार किए अनुभव को नष्ट करने वाला है। तथा—

जहि शत्रुं महाबाहो कामरूपं दुरासदम्। ——गीता, ३-४३

हे महाबाहु अर्जुन! तू इस काम रूपी बली शत्रु का नाश कर दे——यद्यपि यह सबको प्रिय लगता है। इन्द्रियों में दो अतिबलवती हैं, ज्ञानेन्द्रियों में रसना और कर्मेन्द्रियों में उपस्थ; यथासम्भव इन पर सर्वप्रथम विजय प्राप्त करना चाहिए। इनके विजित हो जाने पर दूसरी इन्द्रियों का विजय करना सरल होजाता है। एक बार कलमी शोरा, गंधक, नौसादर, फिटकरी, यवक्षार का तेल बनाया था, यह पाचनशक्ति वर्धक होता है। इसको शीशी में बन्द करके, रखकर मुझे इसकी स्मृति ही नहीं रही; कई वर्ष पीछे अचानक इसको देखा, यह तेज़ाब-सा बन गया था। मैंने इसकी दो बूँदें ही जीभ पर रखी थीं कि जिह्वा की रसना शक्ति ही समाप्त सी प्रतीत होने लगी; लगभग ४-५ मास तक किसी रस का ज्ञान ही नहीं हुआ, जो कुछ भी खाता था मिट्टी-सा लगता था। रसों की स्मृति भी लुप्त-सी होने लगी; तब ध्यान आया कि प्रत्याहार-सिद्धि तभी समझनी चाहिए जब इन्द्रियों की ऐसी दशा हो जाय; देख लिया था कि क्षुधा-निवृत्ति तो बिना स्वाद लिए भी हो जाती थी और सदा हो सकती है। इसी भाँति कर्मेन्द्रिय उपस्थ के विषय का विजय कर लिया जा सके तो आधा संसार विजित हो जाता है—ऐसा 'सन्त रामु' ने कथन किया था।

स्वेच्छाचारिणी इन्द्रियाँ नरक, तथा निगृहीत इन्द्रियाँ स्वर्ग देने वाली होती हैं। प्रत्याहार-सिद्धि का फल योग कहता है—

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणम्। २-५५।

अर्थात् प्रत्याहार से इन्द्रियों पर पूर्ण आधिपत्य हो जाता है। आशा है

कल्याण के इच्छुक पूर्वोक्त आचरण करके आत्मोद्धार करेंगे ।

उपसंहार—उपसंहार रूप से इस शास्त्र का तात्पर्य इस प्रकार कहा जा सकता है । लघु-सी कुटीर से लेकर महान् प्रासाद वा महल तथा विशाल दुर्गों के निर्माण के लिए दृढ़तर आधार-शिला अथवा नींव की जिस प्रकार आवश्यकता होती है, उसी प्रकार भौतिक हों अथवा आध्यात्मिक-विभूतियों का प्रासाद वा दुर्ग निर्माण करने के लिए, अष्टाङ्ग-योग के 'यम-नियम' नींवरूप हैं—आधार-शिला हैं । यह भी प्रायः सभी जानते हैं कि नींव जितनी दृढ़ बनेगी, उसके ऊपर बनने वाला निर्माण में उतना ही सुदृढ़ तथा चिरस्थायी होगा । इस तथ्य को दृष्टि में रखते हुए 'यम-नियमों' की गणना बहिरङ्गों में की गई है। परन्तु अदृश्य नींव के समान इनकी विशेष महत्ता है, और इनका परिपालन करना अनिवार्य है । क्योंकि इनके आचरण का प्रभाव 'आत्मदर्शन' पर पड़ता है । एवं यह भी सत्य है कि समस्त साधनाओं के लिए स्वस्थ देह, बलिष्ठ प्राण और सधी-इन्द्रियों की आवश्यकता है । इस बात को दृष्टि में रखकर आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार के आचरण पर विशेष-बल दिया गया है । आसन जहाँ ध्यान-समाधि के काम में आते हैं उसी प्रकार ये अनेक आसन शरीर को विशेषरूप से स्वस्थ तथा बलिष्ठ बनाते हैं। परन्तु योग में प्रगति करने के लिए यह शारीरिक बल ही पर्याप्त नहीं होता । जब तक इसका मुख्य आहार प्राण, बलिष्ठ न हो । अतः प्राण को बलिष्ठ बनाने के लिए 'प्राणायाम' का आविष्कार किया गया। देह तथा मन के मध्य में प्राण, माध्यम हैं। ज्ञान-कर्म के सम्पादन का समस्त कार्य, प्राण से बना 'प्राणमय कोश' ही करता है । अतः मन के साथ भी प्राण का सम्बन्ध है, और देह में रहने वाली इन्द्रियों के साथ भी; क्योंकि प्रत्येक इन्द्रिय में प्राण व्यापक है, शरीर में तो है ही। अतः प्राणायामों के अभ्यास से शारीरिक पुष्टि और शुद्धि के साथ इन्द्रियों की शुद्धि, पुष्टि, निर्मलता भी होती है, और मन पर भी विशेष प्रभाव पड़ता है। इसीलिए सभी आप्तजन इस बात पर सहमत हैं कि यह मन यद्यपि महाशक्तिशाली, अव्याहतगति-युक्त, देश-काल को सीमित बना देने वाला, दिव्यादिव्य पदार्थों को ग्रहण करने में समर्थ—इनका रचयिता, इन्द्रियों का अधिराज, समस्त प्राणियों को नचाने वाला होकर भी अतिचपल तत्त्व है—इसे **'वायोरपि सुदुष्करम्'** कहा है। बिगड़ा हुआ विक्षिप्त मन, अपनी स्वामिनी 'बुद्धि' के निर्णय की अवहेलना करके मन-मानी करने पर तुल जाता है, उतारू हो जाता है जिससे मनुष्य अशान्त, किंकर्तव्य-विमूढ़, शोकाकुल हो जाता है । मन की दुर्दमनीय शक्ति का लोहा सभी उपासकों ने माना है । विनय-पत्रिका में तुलसीदास जी ने विनय की है—

मेरो मन हरि जू ! हठ न तजै ।
निसि दिन नाथ ! देहुँ सिख बहुविधि, करत स्वभाव निजै ।।
मैं हार्यो करि जतन विविध-विधि, अतिसै प्रबल अजै ।।
तुलसीदास बस होई तबहि जब, प्रभु प्रेरक बरजै ।। ८९ ।।

यहाँ पर ही तो इति-श्री नहीं है । परम आप्त यजुर्वेद में 'शिव संकल्प-मन्त्र' हैं, जिनमें मन की शक्ति का वर्णन करते हुए, इसे शिव संकल्प बनाने के लिए भगवान् से प्रार्थना की गई है। परन्तु धन्य हैं वे महाभाग जिन्होंने इसे भी 'किंकर' बना डाला है ।

योग ही ने कहा है कि—प्रथम साधन **'प्राणायाम'** से प्रकाश पर पड़ा आवरण हट जाता है, और मन धारणाओं में—निश्चित किये स्थान में ठहरने लगता है । (योग, २-५२, ५३)। और दूसरा साधन है—**'अभ्यास तथा वैराग्य'** (१-१२), इससे तो मन, बुद्धि, चित्त तक निरुद्ध हो जाते हैं। इस प्रकार साधनाओं से वशीकृत मन, परम कल्याणकारी बन जाता है और अपनी प्रजा—इन्द्रियों का शासक भी ।

शासक का अनुकरण ही प्रजा प्रायः किया करती है, ऐसा ही देखने में आता है । इसी परम्परा में हम देखते हैं कि इन्द्रियाँ सुपथ पर तभी चल सकती हैं जब मन सुसंस्कृत हो, मन तभी सुसंस्कृत तथा सुपथगामी होगा जब बुद्धि विवेक-सम्पन्न हो, बुद्धि तब ही उत्कृष्ट तथा मन को सुपथगामी बना सकेगी जब चित्त स्वयं आत्मा के अधीन रहकर विवेक-वैराग्य युक्त होगा । इस बहिरङ्ग योग का अधिकार इन्द्रिय तथा मन तक सीमित है; अतः प्राणायाम-वशीकृत मन, प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियों पर वशित्व प्राप्त कर लेता है। इन्द्रियों पर इतना अधिकार हो जाना जिससे इन्द्रियाँ स्वेच्छाचारिणी न होकर, कल्याण पथ पर सधे-अश्वों के समान मानव-देह रूप रथ को ले चलें, यही प्रत्याहार का स्वरूप है। प्रत्याहार-सिद्धि के लिए इन्द्रिय दमन को प्रथम साधन कहा जा सकता है, यह स्थूल साधन है । बाह्यजगत् से स्थूल भोग सम्पादन करने के लिए ही इन्द्रियों को बाह्यमुखी बनाया गया है; इन्हें बाहर से भला-बुरा जैसा भी विषय-ज्ञान रूप भोग मिलता है उसे लेकर ये भोक्ता की ओर दौड़ पड़ती हैं; अनादिकाल से यह मनुष्य अपनी भोग-लिप्सा इन्द्रियों द्वारा पूर्ण तृप्त करता आया है अतः इनका बहिर्गमन का स्वभाव अतिदृढ़ हो गया है । इस स्वभाव में शिथिलता 'दमन' से आती है । इन्द्रिय-दमन पूर्ण सफल उपाय नहीं है अतः इन्द्रिय-शमन का उपाय ग्रहण किया जाता है; क्योंकि दमन की अवस्था में अपने स्वभाव वश उच्छृङ्खल घोड़ों के समान, दमन की रज्जु

तुड़ाकर ये अपने चारे—विषयों की ओर प्रायः दौड़ती रहती हैं। जैसे रोगी यह जानता हुआ भी कि अमुक रसयुक्त पदार्थ मुझे हानि करेगा, स्वादवश खा लेता है और रोग को बढ़ाता चला जाता है। किसी विषय की ओर अनावश्यक रूप से आकर्षित होकर सेवन करते रहना प्रायः दुर्बल देह तथा उच्छृङ्खल इन्द्रियों के कारण होता है। अतः इन्द्रियों की उच्छृङ्खलता को शान्त करने के लिए विवेक की भी आवश्यकता होती है। मन तथा इन्द्रियों की स्वामिनी बुद्धि जब विषय-दोष-दर्शन से विषयानुराग त्यागने लगती है—तब मन-इन्द्रियों पर भी इस उपरति का प्रभाव पड़ने लगता है और चित्त पर भी। विषय-दोष दर्शन के अभ्यास की दृढ़ता से बुद्धि, बाह्य विषयों से विरक्त तथा अन्तःज्ञान की ओर जितनी अनुरक्त होती जाती है, प्रत्याहार का बाह्य रूप उतना ही सिद्ध होता जाता है। परन्तु प्रत्याहार की पूर्ण सिद्धि तभी हो सकती है जब कि विषयों की उपस्थिति होने पर भी—इन्द्रिय रूप घोड़े अपने आहार रूप विषयों की ओर न भागें।

परन्तु एक अन्य वस्तु भी है जो प्रत्याहार-सिद्धि में बाधक बना करती है, उसे 'प्रारब्ध' कहते हैं। जन्मान्तरों से एकत्रित हुई, इन्द्रियों के आहार रूप विषयों के रसास्वाद की वासनाएँ चित्त रूपी भण्डार में सुरक्षित पड़ी रहती हैं। वे निमित्त पाकर यदा-कदा जागरित हो-होकर बुद्धि-मन के द्वारा इन्द्रियों को बलात् विषयोन्मुख बनाती रहती हैं; तब मनुष्य हानि-लाभ को समझते हुए भी प्रवृत्ति में फँसकर दुष्कर्मों में प्रवृत्त रहता है। दुर्योधन के कथनानुसार—**'देवेन केनापि हृदि स्थितेन यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि'** की वास्तविकता यह है कि यह प्रारब्ध संस्कार रूपी 'देव' है जो कर्म-विपाक के अनुसार प्रत्येक जीव को दुष्कर्म की ओर प्रेरित करता है और इस भोगलिप्सा को मनुष्य इन्द्रियों द्वारा पूर्ण करता है। इस भोग-लिप्सा के जाग्रत् होने पर बड़े-बड़े ज्ञानी-ध्यानी-तपस्वियों का ज्ञान-ध्यान-तप निष्फल हो जाता देखा गया है। यहाँ पर बुद्धि को बाह्यविषयों में दोष-दर्शन के अभ्यास से फिर अन्दर से विषय-लिप्सा निवृत्त हो जाती है। योग का आदेश है—ध्यान बुद्धि के द्वारा निश्चय करके विषयों की स्थूल वृत्तियों को त्यागें—नष्ट करें (२-११) और संस्कारों को प्रसंख्यान की अग्नि से दग्ध बीज बना दें (२-१०)। इस दोहरे उपाय से प्रत्याहार शीघ्र सिद्ध होता है।

धारणा-ध्यान-समाधि संयम द्वारा प्राप्त योग-विभूतियों का प्रासाद निर्माण करने के लिए, प्रत्याहार रूपी दृढ़ नींव की आवश्यकता है; अतः लौकिक अभ्युदय के इच्छुक और पारलौकिक मोक्षार्थियों के लिए प्रत्याहार सिद्धि की प्राप्ति आवश्यक है।

इत्यलम्।

ॐ शान्तिः, ॐ शान्तिः, ॐ शान्तिः।

शुद्धि पत्र

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
४	१५	स्थौर्य	स्थैर्य
४	२१	यम दशः	यमा दश
१३	५	'प्राणधान्निवृत्ति'	'प्राणाघातान्निवृत्ति'
१४	५	नियर्ण	निर्णय
१७	७	घातकाः	घातकः
१८	४	दृष्म्ट,	दृष्टम्,
१८	२१	इतिराणि	इतराणि
३०	११	स्वस्व	स्वस्य
३४	२	अहिंसायां	अहिंसया
३४	२२	विषयान् ध्यायतो	ध्यायतो विषयान्
३६	२३	इमा च मा च	इमाञ्च माञ्च
३६	३०	सेवन्ते	सेव्यन्ते
३७	१५	गोरक्षा पद्धति	गोरक्ष पद्धति
३७	२६	भवेद् वशी	भवद्वशी
३६	२६	विषयणां	विषयाणां
४०	२१	च भुक्त्वा	च दृष्टवा च भुक्त्वा
४३	१६	चार्चनम्	तथार्चनम्
४४	१६	गाजनी	गाचनी
४४	२८	शुचि	शुद्धि
४५	१६	याचक	पाचक
४७	२३	लपस्यामहे	लप्स्यामहे
४८	१४	कश्चिदा	काचिदा
४८	३१	कट	कटृ
५०	१७	व्रतानिश्चैव	व्रतानि चैव
५०	१७	सान्तपादीनि	सान्तपनादीनि
५	१२	इष्ट वस्तुषु	दृष्टवस्तुषु
५७	१	सिद्धिर्शुद्धि	सिद्धिरशुद्धि
६०	१२	परगगुरु	परमगुरु
६२	३	धृति जियते	धृतिमान्नियते
६२	४	माप्नोति उत्तमाम्	माप्नोत्यनुत्तमाम्
६३	३	मन्येतत्त्ववित्	मन्येत तत्त्ववित्
६३	२०	शम्भुवश्च	शम्भुश्च

६३	२१	स्तोत्रदेव	स्तोत्रैर्देव
६५	१	योयस्त्रयो	योगास्त्रयो
६६	१८	भगवत—	भगवद्-
६६	२०	चेत्सा	चेतसा
६८	२०	आशा है।	आशा है,
७१	१	जानुवोरन्तरे	जानुनोरन्तरे
७५	७	सुपम्ना	सुषुम्णा
७६	५	कुम्भ	कुम्भक
७६	१६	पाष्णी	पार्ष्णि
६१	६	जलोद,	जलोदर,
६७	३	आशा	आकाश
६८	३	पर परस्पर	पर रख कर परस्पर
१०७	२१	नहीं हूं	नहीं—अधिक से अधिक १५-२० मिनट
१०७	२६	शीर्षा	शीर्षासन
१०८	२६	इन	सूर्य नमस्कार की इन
१०६	३३	स्पूर्ति	स्फूर्ति
११२	१३	पूर्वोचान	पूर्वोत्तान
११४	५	यथा	यथाशक्ति
१२१	३	प्रायः	यथाशक्ति
१२६	६	रखें	वर्त्तें
१२६	१	अष्टवक्र	अष्टावक्र
१३७	१३	वनाकर	वनाता,
१४०	१०	इससे	इसे
१६०	८	पूर्वक	से
१६१	१४	प्राणों	प्राणों के
१६३	१	तोलांगूल	तोलांगुल
१६७	१०	कुम्भक	सहित-कुम्भक
१७१	१२	करके	सीधा करके
१८१	२	श्वास	प्रश्वास
१८१	४	स्फर्ति	स्फूर्त्ति
१६१	६	अकुञ्चन	आकुञ्चन
२०२	३१	नः	पुनः
२०६	१३	उज्जायी	उज्जयी
२४१	२०	१२ अंगुल	१२ नम्बर
२४३	१०	लिंग शरीर	कारण शरीर

ओ३म

वेदों में योगविद्या

डॉ. योगेन्द्र पुरुषार्थी

॥ ओ३म् ॥

वेदों में योगविद्या

[गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार की पी-एच० डी०
उपाधि हेतु स्वीकृत शोध-प्रबन्ध का संशोधित प्रकाशन]

लेखक

डॉ० योगेन्द्र पुरुषार्थी

एम० ए० (वेद-दर्शन) पी-एच० डी०

(स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती)

प्रकाशक

यौगिक शोध संस्थान

योगधाम, ज्वालापुर, (हरिद्वार)

प्रकाशक :
यौगिक शोध संस्थान
योगधाम, ज्वालापुर (हरिद्वार)
पिन०-२४९४०७

प्रथम संस्करण :
नवम्बर, १९८३
पुस्तकालय संस्करण

सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

21102
16.2.90

मूल्य : ६० रुपये

□

पुस्तक प्राप्ति स्थान—

यौगिक शोध संस्थान
योगधाम, ज्वालापुर (हरिद्वार) पिन २४९४०७

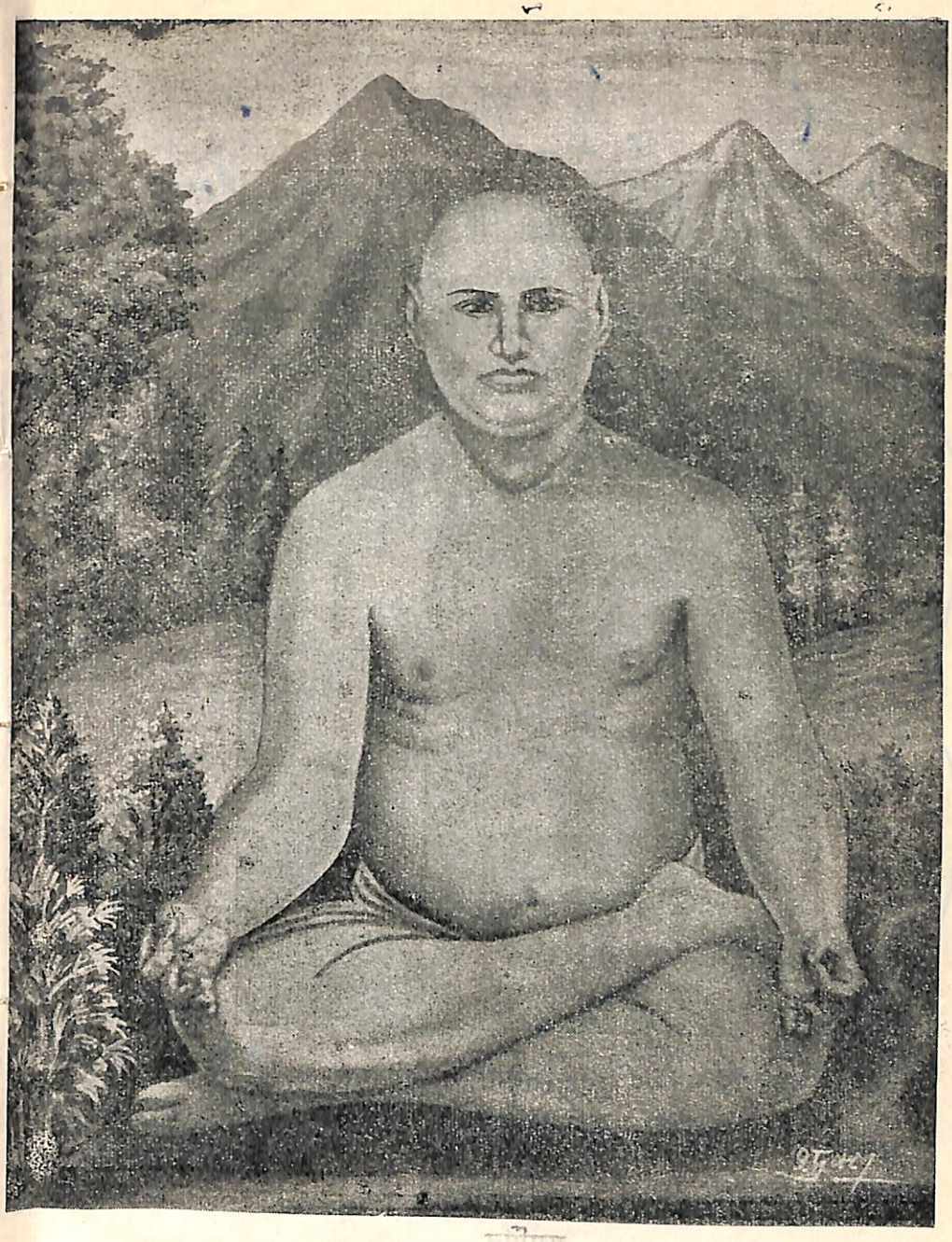
गोविन्दराम हासानन्द
नई सड़क दिल्ली—११०००६

हरयाणा साहित्य संस्थान
गुरुकुल झज्जर, रोहतक, हरयाणा

मधुर प्रकाशन
सीताराम बाजार, दिल्ली

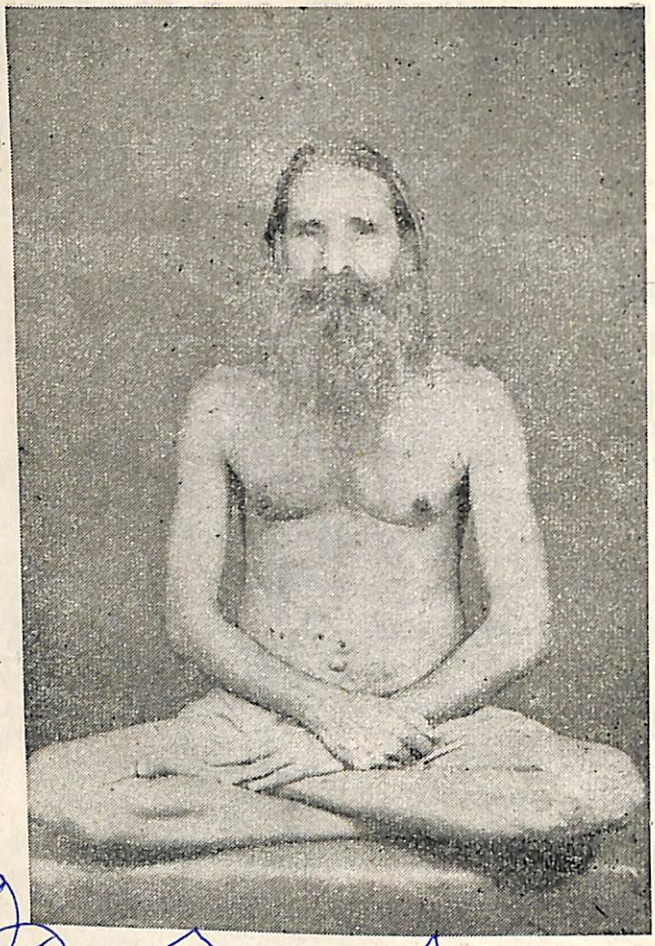
□

मुद्रक :
दुर्गा मुद्रणालय
५४, सुभाषपार्क एक्सटेंशन,
शाहदरा, दिल्ली-११००३२



महर्षि दयानन्द सरस्वती

जो सच्चे शिव की जिज्ञासा के कारण किशोरावस्था में ही योगविद्या की ओर उन्मुख हुए तथा जिन्होंने ज्ञान एवं कर्म से वैदिक योगविद्या का पुनरुद्धार किया, उन्हें निर्वाण-शताब्दी पर हार्दिक श्रद्धाञ्जलि।



योगगवेषक, तीव्रसंवेगी, यौगिक गुरु,
स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती
को मैं यह प्रथम कृति
श्रद्धया सादर
समर्पित
करता
हूँ

★

—योगेन्द्र पुरुषार्थी

स्व० नाथूरामजी आर्य

जिन पितृचरणों की कृपा से जन्म एवं पोषण के द्वारा किशोरावस्था में ही योग-भावना अंकुरित हुई, मेरी योगाभिलाषा के प्रोत्साहन के लिए, मोहजाल को शिथिल कर, समाजसेवा हेतु आशीर्वाद दिया, स्वयं भी अन्तिम काल तक योगमयचर्या आदि चलाते रहे, उनकी पुण्य-स्मृति में प्रस्तुत ग्रन्थ प्रकाशित है।

लेखक

डॉ० योगेन्द्र पुरुषार्थी

(स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती)

जन्म सन् १९३९, शिक्षा गुरुकुल झज्जर से व्याकरणाचार्य, गुरुकुल कांगड़ी से एम० ए० (वेद-दर्शन) तथा पी-एच०डी० अध्यक्ष योगधाम ज्वालापुर, प्रधान नैष्ठिक ब्रह्मचर्य मण्डल कार्य-अहर्निश योग एवं वैदिक धर्म का प्रचार एवं प्रसार।

ग्रन्थसंकेत-सूची

अ

अ०—अध्याय
अथ०—अथर्ववेद
अथर्व० चि०—अथर्ववेद चिकित्साशास्त्र
अथर्व०पदा०—अथर्ववेद पदानुमक्रणिका
अथर्व० स्वा०—अथर्ववेद स्वाध्याय
अदादि०—अदादिगण
अमृतनादो०—अमृतनादोपनिषद्
अमृतो०—अमृतोपनिषद्
अष्टा०—अष्टाध्यायी
अष्टा०हृ०सू०अ० अष्टाङ्ग हृदय सूत्रस्थान अध्याय

आ

आ०—आत्मनेपद
आत्म०वि०—आत्मविज्ञान
आप०ध०—आपस्तम्ब धर्मसूत्रम्
आश्व०गृ०—आश्वलायन गृह्यसूत्र
आर्ष०प्र०—आर्षयोग प्रदीपिका

उ

उणादि०—उणादिकोश
उ०ज्यो०—उरु ज्योति

ऋ—ऐ

ऋग्०—ऋग्वेद
ऋ०पदा०—ऋग्वेदपदानुक्रमणिका
ऋ०भा०भू०—ऋग्वेदभाष्य भूमिका
ऐत०उ०—ऐतरेयोपनिषद्
ऐत०आ०—ऐतरेय आरण्यक

क

क०योगां०—कल्याण योगाङ्क
कठो०—कठोपनिषद्
के०उ०—केनोपनिषद्
कौषी०ब्रा०—कौषीतकीब्राह्मण

ग

गी०—गीता
गुरु०प०—गुरुकुल पत्रिका
गो०श०—गोरक्ष शतक

च—छ

चु०स०—चुरादिगण सकर्मक
छान्दो०—छान्दोग्योपनिषद्

त

त०वै०—तत्त्ववैशारदी
ता०ब्रा०—ताण्ड्य ब्राह्मण
तुदादि०उ०अ०—तुदादिगण उभयपदी अनिट्
तै०आ०—तैत्तिरीय आरण्यक
तै०उप०अनु०भृगु०—तैत्तिरीयोपनिषद् अनुवाक भृगुवल्ली
त०ब्रा०—तैत्तिरीय ब्राह्मण
तै०सं०—तैत्तिरीय संहिता

द

दया०ग्र०—दयानन्द ग्रन्थमाला
दया० द०—दयानन्द दर्शन

दिवादि०प०—दिवादिगण परस्मैपदी
दिवादि०आ०अ०— दिवादिगणआत्म
नेपदी अनिट्

ध

धर्म०इ०—धर्मशास्त्र का इतिहास
ध्या०बिन्दू०—ध्यानबिन्दूपनिषद

न

ना०बिन्दू०—नादबिन्दूपनिषद्
निघ०—निघण्टु
नि०—निरुक्त
न्या०द०—न्यायदर्शन

प

पृ०—पृष्ठ
प्रश्नो०—प्रश्नोपनिषद्
पात०यो०द०—पातञ्जल योगदर्शन
पात०यो०सा०—पातञ्जलयोग-साधना
पार०गृ०—पारस्करगृह्यसूत्र
पारा०सं०—पाराशर संहिता

ब—म—य

ब्रह्म०वि०—ब्रह्मविज्ञान
मनु०—मनुस्मृति
मनो०वि० तथा शि०—मनोविज्ञान
तथा शिवसंकल्प
महा०शान्ति०—महाभारत शान्तिपर्व
माण्डू०—माण्डूक्योपनिषद्
मैत्रासं०—मैत्रायणिसंहिता
यजु०—यजुर्वेद
यजु०पदा०—यजुर्वेद पदानुक्रमणिका
याज्ञ०—याज्ञवल्क्य संहिता
या०स्मृ०—याज्ञवल्क्य स्मृति
योग०तत्त्वो०—योगतत्त्वोपनिषद्
यो०—योगदर्शन
यो०सुधा—योगसुधा
योगो०—योगोपनिषद्

व

विश्वज्यो०—विश्वज्योति (योगांक)
वेदा०को०—वेदार्षकोष
वेदा०—वेदामृत

श

श०ब्रा०का०प्रा०ब्रा०—शतपथब्राह्मण
काण्ड प्रपाठक ब्राह्मण
श्वेता०—श्वेताश्वतरोपनिषद्

ष

षड्०वि०—षड्विंशब्राह्मण

स—ह

सत्या०प्र०स०—सत्यार्थप्रकाश
समुल्लास
साम०—सामवेद
साम०अ०भा०—सामवेद आध्यात्मिक
भाष्य (विश्वनाथ)
साम०पदा०—सामवेद पदानुक्रमणिका
सां०—सांख्यदर्शन
स्वादि०पर०—स्वादिगण परस्मैपदी
स्वा०सं०—स्वाध्याय सन्दोह,
स्वाध्याय सन्दीप
सु०सं०—सुभाषित संग्रह
सु०सं०सु०स्था०—सुश्रुत संहिता, सूत्र
स्थान
ह०प्रदी०—हठयोग प्रदीपिका

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
विषय-सूची	१-६
कृतज्ञता-ज्ञापन	७-८
प्राक्कथन	९-१६
विषय-प्रवेश	१७-३९

वैदिक वाङ्मय का महत्त्व १७, संहिताओं के प्रमुख प्रतिपाद्य विषय १९, वेदों में ब्रह्मविद्या २२, क्या उपनिषदों में वेद का विरोध है? २६, वेदों में प्राणविद्या २८, वेद और योग का सम्बन्ध ३१, योग परम्परा ३४, वैदिक योग परम्परा में पतञ्जलि ३८।

प्रथमाध्याय

श्रुतिप्रतिपादित शारीरिक साधना	...	४०-८१

शरीरविज्ञान की उपयोगिता ४०, समष्टि से व्यष्टिरूप मानव देह का निर्माणक्रम ४२, वेदों में समष्टि से व्यष्टि शरीर रचनाक्रम ४३, शरीरों के भेद ४५, शरीरत्रयी में समाविष्ट पंचकोश ४६, स्थूल शरीर या अन्न ४७, समष्टि अहंकार से ज्ञानेन्द्रियों की उत्पत्ति ४८, समष्टि कर्मेन्द्रियों में समष्टि-अहंकारों का भाग ४९, शरीरविज्ञान के अनुसार स्थूल शरीर तथा अंगों का विवेचन ५१, योग-साधना के समय शरीर के विशेष उपयोगी अंग ५२, योग की दृष्टि से हृदय की उपयोगिता ५४, सुषुम्णा का परिमाण ५५, नाड़ीमण्डल का कार्य ५५, अन्नमयकोश के कार्य ५६, अन्नमयकोश के नियन्त्रण की आवश्यकता ५७, श्रुतिप्रतिपादित शारीरिक साधना के साधन ६३, ब्रह्मचर्य सेवन से अन्नमयकोश पर प्रभाव ६७, अन्नमयकोश की शुद्धि का साधन—शौच ६९, अन्नमयकोश को

सशक्त बनाने का साधन—तप ७१, अन्नमयकोश की आन्तरिक साधना ७३, अन्नमयकोश की साधना पद्धति ७५, नाड़ियों में ध्यान ७६, नाभिचक्र में संयम का फल ७७, सूर्य चक्र में संयम का फल ७८, हृदयचक्र में ध्यान का फल ७८, आज्ञाचक्र तथा सहस्रारचक्र में संयम का फल ८०।

द्वितीयाध्याय

प्राणमयकोश की साधना ... ८२-१०२

सूक्ष्मशरीर की सत्ता/वेदमन्त्रों में सूक्ष्मशरीर सम्बन्धी विचार ८२, सूक्ष्मशरीर के विभाग/अन्नमयकोश और प्राणमयकोशों का सम्बन्ध ८३, वेदों में प्राण शब्द का प्रयोग/प्राणों के पर्याय शब्द/वेदों में प्राण विज्ञान एवं उसकी उपयोगिता ८४, समष्टि प्राण से व्यष्टिप्राण का निर्माण ८६, प्राणमयकोश के कार्य ८७, स्थूलशरीर में प्राणों का स्थान, कार्य, एवं वर्गसूचक तालिका ८८, प्राणमयकोश की साधना की आवश्यकता ९०, आत्मा के शोधक प्राण ९१, प्राणमयकोश की साधना पद्धति ९२, प्राणोपासना का लाभ ९४, प्राण की सहायता से पाप पर विजय ९६, प्राणायाम=प्राणनिरोध न करने से हानि/प्राणायाम से मनोनिग्रह, जितेन्द्रियता एवं प्रज्ञालोक की प्राप्ति ९७, प्राणायाम से योगानुकूल चित्तभूमि बनाना ९८, प्राणायाम से दृढ़बल की वृद्धि/प्राणायाम से वीर्य रक्षा ९९, प्राणायाम से रोगनाश १००, ऐतरेय आरण्यक में प्राण की ध्यान-विधि / उपनिषदों में प्राणविद्या १०१, योगदर्शन में प्राण-साधना १०२।

तृतीयाध्याय

योग साधना में मनोमयकोश की भूमिका ... १०३-१५४

मनोमयकोश/मनोमयकोश का स्वरूप १०३, कार्यानुसार मन का विभाजन/समष्टि मन का महत्तत्त्व—देवमन १०४, यक्षमन/प्रज्ञानमन १०६, चेतस्मन १०७, धृतिमन १०८, धृतिमन के अंग/प्रत्यग्भान मन १०९, विश्वभान मन ११०, वशीकरण मन १११, मनोनिग्रह की बाधा ११२, सुमनस्कता की उत्सुकता ११३, मनोनिग्रह में

बाधक तत्त्व ११४, आन्तरिक शत्रु दमन का उपदेश/आलस्य संशयादि से बाधा ११५, योगसूत्रों में योग के विक्षेप ११६, मनोमयकोश की साधना के साधन ११७, उषाकाल से पूर्व साधना ११९, उषाकाल में उपासना से लाभ/सूर्योदयकाल में साधना १२०, दोनों काल-साधना १२१, तीनों कालों में साधना १२२, योगाभ्यास के लिए उपयोगी स्थान-वनों में साधनास्थल/पर्वतों पर योगाभ्यास १२३, जल के समीप साधना १२४, रुचिकर स्थान में साधना १२५, वैराग्य की प्रेरणा १२६, अवर-वैराग्य १२७, मध्यम वैराग्य १२८, धन ऐश्वर्य से वैराग्य १२९, उत्तम वैराग्य १३०, भोजन का संयम/स्वादिष्ट-सात्विक एवं पौष्टिक भोजनविधान १३२; भोजन का प्रभाव १३४, योगी का आध्यात्मिक भोजन/समर्पण भावना से मनोनिग्रह १३५, समर्पण की प्रेरणा १३६, समर्पण की आवश्यकता १३७, आत्म समर्पण की पद्धति/आत्म-समर्पण का फल १३८, ईश्वर का स्वरूप १४०, गुणों के आधार पर ईश्वर का स्वरूप/सगुण स्वरूप १४१, निर्गुण स्वरूप१४२, ईश्वर के कर्म १४३, ईश्वर का स्वभाव १४४, जपजपानुष्ठान-की विधि १४५, ओ३म् का जप/अहर्निश जप १४६, योगाभ्यास में केवल ओ३म् का जप १४७, मानसिक तप १४८, प्राणायाम १५१, प्राणायाम एवं मनोनिग्रह १५२, प्रत्याहार से मनोनिग्रह १५३।

चतुर्थ अध्याय

विज्ञानमयकोश का योग साधना में महत्त्व ... १५५-१७६

वेदमन्त्रों में विज्ञानमयकोश का स्वरूप १५५, समष्टि से व्यष्टि-बुद्धित्त्व का निर्माणक्रम १५७, बुद्धितत्त्व के भेद एवं उनके कार्य १५८, सात्विकीबुद्धि-राजसीबुद्धि-तामसी बुद्धि १५९, विज्ञानमयकोश के अंग/बुद्धि का महत्त्व १६०, बुद्धि के लिए प्रेरणा-प्राप्ति की याचना/गृह्यसूत्रों में गायत्री का विनियोग १६१, विज्ञानमयकोश के शोधन की आवश्यकता/राजसी बुद्धि विज्ञानमयकोश

के शोधक उपाय/आलस्य का त्याग १६३, सात्विक भोजन १६५, बुद्धिवर्धक प्राणायाम १६६, धारणा से विज्ञानमयकोश की शुद्धि १६८, श्रद्धा का महत्त्व १६९, कश्यप की माता श्रद्धा/श्रद्धा से आत्मिक बल की वृद्धि १७०, चित्त-प्रसादन के साधन तथा साधक का स्वभाव/चित्त प्रसादन के अन्य साधन १७३, योगसाधना से अविद्या का नाश/अविद्या विनाश की आवश्यकता १७५।

पंचम अध्याय

आनन्दमय कोश ... १७७-१९६

आनन्द का निरूपण/आनन्दमयकोश का वैदिक स्वरूप १७७, शरीर में आत्मा का स्थान १८१, आनन्दमयकोश के विभाग १८६, आनन्दमयकोश की साधना के साधन १८९, आनन्दमयकोश की साधना का फल १९१, पंचकोश विवेचन की उपयोगिता १९२।

षष्ठ अध्याय

वेद में योगाङ्गों का स्वरूप ... १९७-३००

यमों का निरूपण १९८, अहिंसा १९९, हिंसा का निषेध २००, हिंसा से बचने के उपाय २०१, दण्ड-विधान हिंसा नहीं २०२, अहिंसा पालन के प्रकार २०३, अहिंसा के भेद २०५, मानसिक अहिंसा २०६, वाचिक अहिंसा २०७, शारीरिक अहिंसा २०८, अहिंसा पूर्वक संचय २०९, सार्वभौम अहिंसा २१०, अहिंसा का फल २११ सत्य २१२, सत्य का लक्षण २१३, ऋत तथा सत्य का भेद २१४, मानसिक सत्य २१५, वाचिक सत्य २१६, कायिक सत्य/सत्याचरण का महत्त्व २१८, सत्यानुष्ठान से परमात्मप्राप्ति/असत्यभाषण का निषेध २१९, सत्य प्रतिष्ठा से सिद्धियाँ २२१, अस्तेय स्तेन आदि शब्दों का प्रयोग/चोरों के भेद २२२, चौरकर्म की निन्दा तथा दण्ड विधान/अस्तेय पालन के उपदेश २२३, ब्रह्मचर्य/ब्रह्मचर्य शब्द का व्यापक अर्थ २२५, ब्रह्मचर्य की कोटियाँ/ब्रह्मचर्य के साधन २२६, ब्रह्मचर्य रक्षा के लिए मेखला बन्धन २१८, ब्रह्मचर्य के पालन का महत्त्व २२९, परिग्रह २३३, बौद्धिक अपरिग्रह २३४, वाचिक अपरिग्रह

२३५, शारीरिक अपरिग्रह २३६, नियम २३९, शौच २४०, पवित्रता की आवश्यकता २४१, शारीरिक शुद्धि २४२, वाचिक शुद्धि २४३, मानसिक शुद्धि/शुद्धि का फल २४४, सन्तोष २४५, मानसिक-सन्तोष २४६, वाचिक-सन्तोष/शारीरिक सन्तोष २४७, तप २४८, मानसिक तप २४९, वाचिक-तप २५०, शारीरिक तप २५१, स्वाध्याय /वेद के स्वाध्याय के लिए प्रेरणा २५३, जपरूप स्वाध्याय /स्वाध्याय का फल २५४, ईश्वरप्रणिधान. २५६, मानसिक ईश्वर-प्रणिधान २५७, वाचिक ईश्वर-प्रणिधान २५९, शारीरिक ईश्वर-प्रणिधान २६१, आसन २६३, आसनसिद्धि का प्रकार एवं फल/प्राणायाम २६४, प्राणायाम/प्राणायाम से रोगनाश २६५, प्राणायाम से प्रभु-प्राप्ति २६६, प्रत्याहार—प्रत्याहार का प्रकार २६८, प्रत्याहार की आवश्यकता २६९, प्रत्याहार के लिए प्रार्थना के प्रकार २७०, साधना में प्रत्याहार की उपयोगिता २७१ प्रत्याहार की सिद्धि का फल २७३, धारणा २७४, आन्तरिक धारणा २७५, बाह्य धारणा २७६, ध्यान २७७, ध्यान की पद्धतियाँ/नाड़ियों में ध्यान २७८, ज्योतिर्मय-ध्यान २७९, अग्निमन्थनरूप ध्यान/धनुर्धारी-सदृश ध्यानविधि २८०, अन्तर्नादमय ध्यान २८१, ध्यान से सामर्थ्यलाभ २८४, समाधि २८५, समाधि शब्द की वैदिकता/समाधि का स्वरूप २८६, समाधि के लिये प्रेरणा २८९, समाधि प्राप्ति के साधन २९०, समाधि के भेद २९२, मधुमती समाधि/प्रज्ञाज्योति २९३, धर्ममेघ-समाधि २९५, समाधि का फल/ऋतम्भरा प्रज्ञा की प्राप्ति २९७ ।

सप्तम अध्याय

वैदिक योग विभूतियां ... ३०१-३३२

संयम/ऐश्वर्य की मीमांसा ३०१, विभूति की वेद मूलकता ३०२, सिद्धियों का वैदिक स्वरूप ३०३, वेदसम्मत सिद्धियों का स्वरूप/प्रज्ञालोक की प्राप्ति ३०५, भूगर्भ का ज्ञान/प्रगाढ़ मैत्री एवं कवित्वशक्ति का उदय ३०६, यथेष्ट बलप्राप्ति ३०७, भुवन-ज्ञान/भूखप्यास निवृत्ति ३०९, श्री पवहारी बाबा ३१०, सर्वज्ञान सामर्थ्य ३११,

चित्त का ज्ञान ३१२, आत्मज्ञान की प्राप्ति ३१३, सूक्ष्म विषयों का ज्ञान ३१४, परकाया प्रवेश ३१६, उदानजय से जल-पंक-कंटक आदि का प्रभाव न होना एवं उत्क्रमण ३१८, समानजय से तेज की प्राप्ति ३१९, दिव्य श्रोत्र की प्राप्ति/आकाशगमन ३२०, बुद्धि के प्रकाशावरण का नाश ३२३, पंचभूतों पर विजय ३२४, अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ ३२७, ओषधि प्रयोग से सिद्धियां ३३१।

अष्टमाध्याय

मोक्ष का वैदिक स्वरूप ... ३३३-३७१

वेद में बन्धन का स्वरूप ३३३, अज्ञानी के लक्षण ३३७, ज्ञानी अज्ञानी की सामाजिक स्थिति/अज्ञाननिवृत्ति का लाभ ३३८, मोक्ष के पर्याय शब्द ३३९, मोक्ष की परिभाषा/जीवन्मुक्त के लक्षण ३४०, मुक्ति का स्वरूप ३४२, मुक्ति के साधन ३४५, प्रलय का ज्ञान/सृष्टि का ज्ञान ३४६, अविद्या का विनाश एवं ज्ञानप्राप्ति ३४७, ज्ञानप्राप्ति के साधन/योग शिक्षक गुरु ३४९, अविद्या विनाश का फल ३५१, पवित्रान्तः करण से मुक्ति ३५३, निष्कपटता से अध्ययन-अध्यापन ३५५, व्रत पूर्वक तपः/आध्यात्मिक यज्ञ ३५६, ब्रह्मज्ञान/शमदम आदि गुणों का धारण ३५८, आत्म-समर्पण एवं निष्काम जनसेवा ३५९, अनुबन्धों का ज्ञान ३६१; मोक्ष का काल ३६२, मुक्ति से पुनरावृत्ति ३६४, मुक्ति से पुनरावृत्ति की प्रार्थना ३६९, अभ्यास विधि ३७०।

उपसंहार ... ३७२-३७६

ग्रन्थ का मूल्याङ्कन ३७४, सांस्कृतिक मूल्याङ्कन/सामाजिक मूल्याङ्कन/पारिवारिक संगठन में योगदान ३७५, राजनैतिक सफलता ३७६।

मन्त्र-सूची ... ३७८

मन्त्रांश-सूची ... ३८३

सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची ... ३९०

सहायक ग्रन्थ-सूची ... ३९२

कृतज्ञता-ज्ञापन

सर्वप्रथम नित्यमुक्त, योगनिर्गम के अनादि स्रोत, परमदयालु परमेश्वर का हृदय से स्मरण करता हूँ, जिसकी असीम कृपा से मैं अनेकविध बाधाओं में भी योगाभिलाषियों का सहयोग पाकर ग्रन्थ प्रकाशन का कार्य पूर्ण कर सका। पश्चात् योगविद्या के गुरु स्वामी सच्चिदानन्द सरस्वती योगी का कृतज्ञ हूँ जिन्होंने योग-विषय पर शोध करने की सर्वप्रथम प्रबल प्रेरणा की। शोध-प्रबन्ध के प्रथम निर्देशक स्वामी धर्मानन्द विद्यामार्तण्ड तथा डॉ० हरिदत्त शास्त्री त्रयोदशतीर्थ ने विषय-प्रतिपादन में अमूल्य सुझाव दिये। एतदर्थ मैं उनका भाभारी हूँ, खेद है कि दोनों वदिक विद्वान् हमारे मध्य में नहीं, जिनसे पर्याप्त मार्गदर्शन की आशा थी। बाह्य निर्देशक डॉ० वाचस्पति उपाध्याय, डी० लिट्०, दिल्ली विश्वविद्यालय, ने अपने पास बुलाकर अत्यन्त व्यस्त होते हुए भी विषय-प्रतिपादन हेतु विचार देकर भरपूर सहयोग किया, अतः उनके प्रति मैं हृदय से कृतज्ञ हूँ। आन्तरिक-निर्देशक वेद-विभाग के रीडर एवं अध्यक्ष पं० रामप्रसाद वेदालंकार, आचार्य गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय का आभारी हूँ, जिन्होंने वेद विभाग में प्रवेश तथा संवर्धन का सदैव स्नेहपूर्वक सहयोग किया।

स्वामी नारायण मुनिश्चतुर्वेदः, पं० युधिष्ठिर मीमांसक, आचार्य विश्वबन्धु शास्त्री, स्वा० काव्यानन्द सरस्वती, डॉ० नरेशकुमार डी० लिट्० शाहपुर तथा डॉ० वेदव्रत आलोक श्रद्धानन्द कॉलेज दिल्ली, आदि का आभारी हूँ, जिन्होंने यथा-समय परामर्श दिया।

गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, आर्यवानप्रस्थाश्रम, ज्वालापुर, आर्यसमाज शक्तिनगर दिल्ली, आर्यसमाज अशोक विहार एवं आर्यसमाज माडल टाउन दिल्ली आदि संस्थाओं से ग्रन्थों का अमूल्य सहयोग मिला, उनका मैं आभार मानता हूँ।

निजी ग्रंथ-संग्रह से उपयोगी ग्रन्थों को देने वाले कर्मवीर दिल्ली, प्रेमदेव प्रभाकर, स्वामी विजयानन्द, विरजानन्द दैवकरणि, हरिश्चन्द्र व्रती एवं सत्यानन्द शास्त्री आदि सज्जनों का सहायता हेतु आभारी हूँ।

दिल्ली में रहकर शोधप्रबन्ध के लेखनकार्य के समय विविध प्रकार से सहायता करने वाले प्रेमपाल शास्त्री एवं आर्यसमाज शक्ति नगर के सदस्य तथा

स्त्री-समाज की प्रधाना माता लीलावती, माता सरला गुप्ता आदि को धन्यवाद देता हूँ। सत्यकाम शर्मा एम० फिल धन्यवाद के पात्र हैं जिन्होंने, लेखन के समय पर्याप्त सहयोग किया।

स्वामी ओमानन्द सरस्वती प्रधान-परोपकापिणी सभा की प्रेरणा से ग्रन्थ-प्रकाशन शीघ्र सम्भव हुआ। शोधन तथा प्रकाशन में स्वामी जगदीश्वरानन्द सरस्वती का प्रेमपूर्वक भरपूर सहयोग रहा। डॉ० विक्रम कुमार विवेकी; मनुदेव एम० ए०, विजयपाल एम० ए०, ब्र० नन्दकिशोर, एम० ए० सुभाषचन्द्र एम०-ए०, ब्र० उपनिषत्प्रकाश एवं ब्र० ईश्वरानन्द (सागर) आदि ने विविध प्रकार से सहयोग किया।

योगाभ्यासी मूर्धन्य संन्यासियों तथा विद्वानों का कृतज्ञ हूँ, जिन्होंने प्रमपूर्वक आशीर्वाद दिया। ग्रन्थ प्रकाशन में सहयोगी दानी सज्जन भी धन्यवाद के पात्रहैं।

ग्रन्थ के शीघ्र प्रकाशन में **दुर्गा मुद्रणालय** नवीन शाहदरा के सञ्चालक, पं० रामसेवक मिश्र एवं बालकृष्ण शर्मा तथा सभी कर्मचारियों ने अत्यधिक तत्परता से सुन्दर काम किया है एवं सुनील शर्मा ने प्रूफशोधन में पूर्ण सहयोग दिया, एतदर्थ सभी धन्यवाद के पात्र हैं।

अन्त में, परोक्ष-प्रत्यक्ष में इस कार्य में सहयोग देनेवाले सभी प्रेमी सज्जनों का पुनः धन्यवाद करता हूँ। मेरा अपना कुछ नहीं, सभी कुछ आदिगुरु परमात्मा के द्वारा गुरुपरम्परा से प्राप्त ज्ञान-राशि का परिशोधित-स्वरूप आपके सम्मुख प्रस्तुत है। मेरी त्रुटियों को सुधार-भावना से सुझानेवाले विद्वानों का मैं भविष्य में सदैव आभारी रहूँगा।

महर्षि-दयानन्द-निर्वाण-शताब्दी वर्ष
संवत् २०४० वि०
दीपावली ४ नवम्बर, १९८३

विदुषां वशंवद :
डॉ० योगेन्द्र पुरुषार्थी
(स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती)

॥ ओ३म् तत्सत् ब्रह्मणे नमः ॥

प्राक्कथन

प्राग्योगगर्भं हि हिरण्यगर्भं,
अग्निं रविं वायुमिमानृषींश्च ।
ब्रह्माशिवं शेष-पतञ्जलिं तं,
श्रद्धासमेतं मनसा नमामि ॥१॥

वेदेषु योगाङ्ग-निरूपणं यद्,
नो दृश्यते संकलनं नु तस्य ।
तामेव विद्यां सुगमेन बोद्धुम्,
भूयोऽपि यत्नः क्रियते 'प्रबन्धे' ॥२॥

विलसति मणिराशिर्वेदरत्नाकरेऽस्मिन्,
विविधकुशलविज्ञाः पूर्वयत्नं विचक्रुः ।
तदनुगमनशैल्या योगविद्यां निभाल्य,
कृतिरियमवगम्या 'वैदिकी-योगविद्या' ॥३॥

परिशीलन प्रयोजन

सर्वनियन्ता परमात्मा की असीम सृष्टिगत कर्मों में विचित्रता एव विविधता होने से मानव सृष्टि में भी विचित्रता एवं विवधता परिलक्षित होती है। **'कर्मवैचित्र्यात् सृष्टिवैचित्र्यम्'** (सां० द० ६-४)। जन्म-जन्मान्तरों के शुभाशुभ संस्कार मानव को जीवन के उत्कर्ष तथा अपकर्ष की ओर अभिमुख करते रहते हैं। पूर्वसञ्चित संस्कारों को जिस प्रकार की अभिप्रेरक प्रेरणायें प्राप्त होती हैं मानव का चिन्तन-स्वभाव एवं जीवन-लक्ष्य भी तदनुरूप बनता चला जाता है। शिक्षा के उच्चतम साधनों द्वारा हम उत्कृष्ट संस्कारों को विकसित करते हैं एवं निम्न संस्कारों को अभिभूत करते हैं तथा उच्चादर्शों एवं उद्देश्यों की निष्ठापूर्वक परिपालना से निज-जीवन-वृत्तवनिका को पुष्पित-फलित होता हुआ देख स्वान्तः-

सुखाय एवं परजन उपकृति का अवलम्बन पाकर परमपद की प्राप्ति का निश्चय करते हैं।

उक्त शाश्वत सिद्धान्तों के अनुसार जीवन की किशोरावस्था में पितृचरणों की अनुकम्पा पाकर मुझ में ईश्वरोपासना का बीजारोपण हुआ। इन्हीं संस्कारों ने किशोरावस्था में प्रबलता धारण कर वैराग्यवृत्ति का प्रचण्ड स्वरूप धारण किया। तदनन्तर मोहजाल को शिथिल कर मैंने वैराग्यवान गरुगृहों का आश्रय लिया। लक्ष्य की पूर्ति हेतु तदनुरूप संज्ञा (योगेन्द्र) में पूर्वारोपितबीज अङ्कुरित, पल्लवित एवं परिवर्धित होता रहा। तदनन्तर श्रुति-गगन के प्रमुख नक्षत्रों का यत्किञ्चित् ज्ञान प्राप्त करके एवं इतर जगत् में दृश्यमान योग-परम्पराओं, योगाश्रमों में प्रचलित पद्धतियों को देख, साथ ही विविध पद्धतियों का अनुसरण करनेवाले साधकों की इति-कर्तव्यता का निरीक्षण कर, मुझे अपने में किंकर्तव्यविमूढावस्था का आभास हुआ। साथ ही आर्षशास्त्रों में भूरिशः योग-सम्बन्धी वर्णन उपलब्ध हुआ। इन सभी ज्ञानगरिमाओं में से निर्णय-पक्ष अथवा ग्राह्य-पक्ष क्या है? श्रद्धेय क्या है? जिससे कि साधक अबाधगति से योगमार्ग पर उत्तोरोत्तर अग्रसर होता जाए। ये सभी प्रश्न निरन्तर सत्यता के अन्वेषण के लिये मुझे प्रेरित करते रहे। संहितेतर साहित्य की चिन्तनसरणी, अनादि देवकाव्य, एवं स्वतः प्रामाण्य वेद को ही अपना आदिमूल प्रकट करती है। इसी विचारसरणी से योग की भी आदिमूलकता का प्रामाण्य, ज्ञानागार वेद ही हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त सर्जनकाल से अद्यपर्यन्त मानवीय सभी समस्याओं का समाधान तथा सृष्टिरूपी यन्त्र की समुचित उपयोगिता की भरपूर व्याख्या भी वेद ही करता है, तो फिर यह कैसे सम्भव है कि मानव-जन्म साफल्य कराने वाली, परमपद दिलाने वाली, निःश्रेयस की दात्री ब्रह्मविद्या का समावेश वेद में न हो।

जिज्ञासा की शान्ति के लिए, वेद की अभिव्याप्त महत्ता को प्रकाशित करने के लिए और परवर्ती ऋषिजन वेद को निजशास्त्रों में कहां तक स्थान देते हैं, इन सभी ज्वलन्त समस्याओं का समाधान प्राप्त करने के लिए, मैंने वैदिक संहिताओं में योगविद्या के परिशीलन का उपक्रम निर्धारित किया है।

आर्य संस्कृति और योगसाधन

योग आर्यों की सबसे प्राचीन और समीचीन सम्पत्ति है। यह एक ऐसी विद्या है, जिसमें विवाद का स्थान नहीं है। परन्तु संवाद का तो है, क्योंकि **'वादे वादे जायते तत्वबोधः'** यह एक सर्वसम्मत अविसंवादि तथ्य है कि योग ही सर्वोत्तम मोक्षोपाय है। भव-ताप-तापित जीवों को सर्व-संतापहर-परमात्मा से मिलाने में योग और वेद-ज्ञान प्रधान साधन हैं। कालक्रम से आर्य संस्कृति का निरीक्षण करने से यह स्पष्ट हो जाता है कि वैदिक काल से ही भारतीय जनसामान्य के

मानस-संयम का प्रमुख साधन योग ही प्रचलित रहा है। वैदिक संहिताएं एवं संहितेतर साहित्य इसके पुष्ट प्रमाण हैं। इसके अतिरिक्त भारत के सभी मत-पन्थों में प्रचलित इष्टदेवों की भक्ति, पूजन तथा आराधना के लिए अपनाये जाने वाली पद्धतियों में वैदिक योग के विकृत स्वरूपों का ही दिग्दर्शन होता है। वैदिकयोग के ये विकृत स्वरूप मोक्षप्राप्तिरूप परम-लक्ष्य की प्राप्ति कराने में सर्वथा असम्भव सिद्ध होते हैं।

योग की अन्तिम परिणति जो परमशान्ति है, वह संसार के प्रत्येक धर्म, सम्प्रदाय, मत, तथा पन्थों को अपेक्षित है, परन्तु उनके योगसाधनों में ही मतभेद मिलता है। बौद्धधर्म के पाली त्रिपिटकों तथा संस्कृत-ग्रन्थों में योग की प्रक्रिया का वर्णन मिलता है। महावीर स्वामी स्वयं योगी थे, उन्होंने जैन-धर्म के कृत्यों में योग का समावेश किया है। अब जैनधर्मानुयायी तप पर ही अधिक बल देते हैं। अंगों के अतिरिक्त उमा स्वामी ने तत्त्वार्थसूत्र में और हेमचन्द ने योगशास्त्र का स्वतन्त्र चिन्तन किया है। प्रस्थानभिन्न होने पर भी योग के ये विवेचन उपयोगी तथा उपादेय हैं। तन्त्र-ग्रन्थों में योग का स्थान प्रसिद्ध है, इनमें तान्त्रिक सिद्धियों की प्रक्रिया वशीकरण, मारण, उच्चाटन से ओत-प्रोत है। गोरक्षनाथ के नाथ-सम्प्रदाय को योगि-सम्प्रदाय के नाम से पुकारते हैं। गोरक्ष संहिता, हठयोगप्रदीपिका घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता आदि हठयोग का प्रचुर साहित्य उपलब्ध है। इसी प्रकार हिन्दी एवं अन्य साहित्य में तुलसीदास कबीर, पलटूसाहब, बाबा रामलाल, गुरुनानक, दादू, सुन्दरदास, चरनदास, गरीबदास, रामसहाय, वजहन, धरनीदास, जगजीवन साहिब, धनी धर्मदास इत्यादि के द्वारा किया गया योग-तत्वों का विवेचन जनसामान्य की पद्यमय भाषा में मिलते हैं। इनके अतिरिक्त उड़िया, बंगाली, तेलगू, मराठी, गुजराती, आदि प्रत्येक प्रान्तीय भाषाओं में सामान्य योगियों द्वारा मध्यकाल में लिखा गया योगविषयक साहित्य है। जिनको प्रत्येक प्रान्तवासी अपनी गौरवपूर्ण धरोहर समझते हैं। इस यौगिक साहित्य में योगाभ्यासियों के अपने अनुभवों के आधार पर अनेक-रूपता है। निखिल भारतीय-भाषाओं में उपलब्ध योग-विषयक साहित्य तथा प्रत्येक प्रान्त में होनेवाले साधकों की गुरुपरम्परा से अनायास यह आभास होता है कि योग भारतीय-जीवन का सदैव सहायक अंग रहा है। प्रचलित सभी अन्तर्देशीय तथा विदेशीय प्रणालियों की विभिन्नता से श्रद्धेय मार्ग कौन-सा है ? उसका ज्ञान न होने से योगाभिलाषी को निराशा का मुख देखना पड़ता है। अतः ऐसी संशयपूर्ण अवस्था में भारतीय-संस्कृति के मूलस्रोत वैदिक संहिताओं में इस योगविद्या, जिसको ब्रह्मविद्या या प्राणविद्या के नाम से भी कहा गया है, का परिशीलन कर योगाभिलाषियों को संशयरहित करना ग्रन्थ का प्रमुख प्रयोजन है।

योग की आवश्यकता

'आवश्यकता आविष्कार की जननी है' इस लोकोक्ति के अनुसार जिस योगविद्या के वैदिक स्वरूप का परिशीलन यहाँ करेंगे, उससे पूर्व यह आवश्यक हो जाता है कि हम विचार करें कि मानव जीवन में इसकी क्या आवश्यकता है ? अर्थात् हम योगाभ्यास क्यों करें, एवं उसकी क्या उपयोगिता है ?

मानवमात्र की यह स्वाभाविक अभिलाषा रहती है कि मैं दुःख से बचा रहूँ और सुख प्राप्त करता रहूं। संसार क्षेत्र में योग-क्षेम की सिद्धि के लिए प्रवृत्त मनुष्य विघ्नों से बचता हुआ लौकिक अभ्युदय का लाभ प्राप्त करना चाहता है, साथ ही पारलौकिक कर्मों में निरत आगामी जन्म आदि विघ्नों का परिहार और चिरन्तन परम आनन्द की कामना करता है। यही कारण है कि मानव-शास्त्राध्ययन, जप, तप आदि योगाभ्यास के कृत्यों में प्रवृत्त होता है। जब वह निश्चित जान लेता है कि इन कर्मों का फल दुःख-निवृत्ति तथा परमसुख की प्राप्ति है। नहीं तो इतने कष्टसाध्य कर्मों में उसका निरत होना असम्भव है। क्योंकि यह नियम है कि मनुष्य की प्रवृत्ति इष्ट-प्राप्ति और अनिष्ट-परिहाररूप फल को दृष्टिकोण में रखकर ही हुआ करती है।

दुःखों के विभिन्न रूप

मानव-जीवन में होने वाले दुःखों को यजुर्वेद ३५।१० में विविध प्रकार से प्रतिपादित किया है। यथा—'यह संसार पत्थरों से भरी नदी के समान है, जिस की तेजधारा है। आगे बारहवें मन्त्र में प्रार्थना है-प्रभो ! हम मानव जीवन में जड़ प्रकृति से संयुक्त हो अनेकों प्रकार के अन्धकारों में व्याप्त हैं। अतः प्रकाश प्राप्त नहीं कर पाते। प्रकृति के इन अन्धकारों से दूर आप ही चैतन्यस्वरूप प्रकाशयुक्त कर सकते हैं। इस तमाछन्नावस्था से हम निस्तारा चाहते हैं अतः अपनी परम-ज्योति से हमें भी प्रदीप्त करो। सुख-प्राप्ति की अभिलाषा से मानव प्रकृति में लिप्त होता है ; परन्तु सत् मात्र प्रकृति में सुखाभास होने से परिणाम में दुःख ही पाता है। इसकी पुष्टि यजुर्वेद ४०।९ में की गई है कि—'जो जन प्राकृत कार्यजगत् को ही आराधते हैं, वे घोर अन्धकार (अज्ञान से युक्त) लोकों को प्राप्त होते हैं, अर्थात् आत्मा का चिन्तन न कर केवल काम, क्रोध, लोभ, मोह, ममतामय मायिक व्यवहार में ही निमग्न रहते हैं उनको अविद्या अन्धकार का कष्ट भोगना पड़ता है। प्रारम्भ में सुखकारी परन्तु परिणाम में अत्यन्त दुख-दायी कार्यों को योगदर्शनकार पतञ्जलि ने **परिणामतापसंस्कारदुःखैगुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वंविवेकिनः यो** १. २. १५ सूत्र में परिणाम दुःख माना है।

दुखः-निवारण की प्रार्थना

उक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि मानव-जीवन में होने वाले दुखों के तीन विभाग हैं— आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक। अथर्ववेद १६।४४।६ में तीनों प्रकार के दुखों से छुटकारा पाने के लिए प्रार्थना की गई है—'हे देवाधिदेव! मैं संसार के अन्दर त्रिविध तापों से सन्तप्त हूं। आप चारों ओर से मेरी रक्षा कीजिए, संसार की ये सारी बाह्य ओषधियाँ एवं पर्वतीय जड़ी-बूटियाँ मेरे इन सन्तापों के शमन में असमर्थ हैं। परमात्मा वैद्यों का भी वैद्य है वही असाध्य मानसिक रोगों को दूर कर सकता है। वैद्य तो अपनी सामर्थ्य से ओषधि दे सकता है।

अथर्ववेद २।३।१—तथा १।२१।१-४ में शारीरिक, मानसिक, व पैतृक रोगों के शमन के लिए ओषधियों का वर्णन मिलता है। मानसिक रोगों को हटाने का, शत्रुओं को मारकर अभय करने का उपदेश तथा प्रकार वर्णित हैं। इसी प्रकार ऋग्वेद में तथा यजुर्वेद में अग्नि, जल वायु, आकाश, पृथिवीस्थ-पदार्थ, नदी, पर्जन्य, नक्षत्र, सूर्य, चन्द्र सभी दैवीय शक्तियाँ सुखकारी एवं शान्तिप्रद, हों, ऐसी प्रार्थना की गई है।

उक्त वेदमन्त्रों में की गई मानसिक क्लेशों एवं रोगों के शमन की प्रार्थनाएं तथा उपचार प्रकारों के द्वारा हम मानव को आध्यात्मिक तापों से छुटकारा पाने के लिए प्रयास करता हुआ पाते हैं। इसी प्रकार ज्वर-पीलिया राजयक्ष्मा रोगों के शमन के उपचार, हिंसक जीवजन्तुओं एवं विषैले जीव-सर्पादि से रक्षा करने के लिए प्रार्थना के द्वारा आधिभौतिक दुःखों से मुक्त होने की भावना देखते हैं। इसके साथ ही पञ्चमहाभूतों, सूर्य, चन्द्र तथा नदी, मेघ, पर्जन्य, क्षेत्र, गौ आदि द्वारा शान्तिकरण की अभिलाषा से आधिदैविक दुःखों से मुक्त होने के स्रोत मिलते हैं। त्रिविधदुःख-निवृत्ति के लिए प्रवृत्त मानवीय प्रयासों को अनुभव कर वैदिक मतावलम्बी सांख्यकार कपिलमुनि ने उक्त त्रिविध दुखों की अत्यन्त-निवृत्ति को अत्यन्त-पुरुषार्थ बताया है। महर्षि पतञ्जलि सांसारिक विषय-सुखों को विवेकशील योगी की दृष्टि से परिणामदुःख, तापदुःख और संस्कार दुःखों से तथा सात्विक, राजनिक तथा तामसिक वृत्तियों के परस्पर विरोध से सब दुःख ही मानते हैं। क्योंकि ये सांसारिक सुख क्षणिक हैं, जो चिरन्तन सुख (मोक्ष) प्राप्ति में बाधक हैं।

बौद्ध-दर्शन में दुःखनिवारण का विवेचन

वेदों में दुखों का कारण तथा उनका निराकरण बताने के साथ ही सभी आर्थदर्शन शास्त्रों में दुःख निवारण के साधन बताये गये हैं। नास्तिक सम्प्रदाथ में आने वाले बौद्ध-दर्शन में भी दुःख का विवेचन उपलब्ध होता है।

'सब कुछ अनित्य है। सब कुछ निस्सार है। केवल निर्वाण में ही शान्ति है— यह शिक्षा, त्रिसूत्री बौद्ध-दर्शन के प्रासाद की आधारशिला है। भगवान् बुद्ध अपने शिष्यों को कहते थे कि "संसार में काम, घृणा, दुःख, जरामरण की आग लग गयी है। इस आग में वही सुरक्षित रह सकता है जो तत्त्व मीमांसा के वाग्जाल को त्याग कर नैतिक जीवन प्रारम्भ कर देता है। उनकी सम्पूर्ण शिक्षा आर्य-सत्यों में सन्निहित है—संसार में दुःख है, दुःखों का कारण है, इन दुःखों को दूर किया जा सकता है और दुःखों को दूर करने का मार्ग है। शारीरिक तथा मानसिक दुःखों के शमन के लिए चरकशास्त्र में रोग, रोग का कारण, निदान और उपचार कहकर विषयवस्तु को प्रकट किया है। योगदर्शन में इसे चतुर्व्यूहरूप में वर्णित किया है। हेय, हेयहेतु हान, और हानोपाय अर्थात् दुःख है, दुःख का कारण, अविद्यामूलक प्रकृति और पुरुष का संयोग है। दुखों की अत्यन्त निवृत्तिरुप मोक्ष, मोक्ष का साधनोपाय। इन्हीं चार प्रतिपाद्य विषयों को लेकर योगदर्शन का सारा दुर्ग विनिर्मित है। भूतकालीन दुख तो भोगे गये, वर्तमान दुख भी भोगे जा रहे हैं, अतः भावी अर्थात् अनागत दुःखों को ही हटाकर मानव दुःखों को निर्मूल कर सकता है। भावी दुःखों का निवारण संयमसाध्य योगाभ्यासमय ब्रह्म-चिन्तन से सम्भव है। अतः योगविद्या की मानव जीवन में परम आवश्यकता है। इस महत्त्वपूर्ण आवश्यकता की पूर्ति इस ग्रन्थ से सम्पन्न हो सके, इस कारण परिशीलन, अन्वेषण, लेखन तथा प्रकाशन की आवश्यकता अनुभव की गई।

विषय-विभाजन

पाठकों की सुविधा के लिए योगविद्या के दो भाग हैं—प्रथम पद्धति—'पञ्चकोश-शुद्धि है, जो कि मोक्ष का प्रमुख साधन है, तथा द्वितीय पद्धति—'अष्टाङ्ग योग' जिसका वैदिक संहिताओं के परिप्रेक्ष्य में सर्वाङ्गपूर्ण परिशीलन किया गया है। अन्त के दो अध्यायों में वेदसम्मत विभूतियों प्रस्तुत तथा मोक्ष-विषय का विस्तृत अनुशीलन किया गया है।

प्रतिपादन-शैली

ग्रन्थ की भाषा सरल सुबोध रखी गयी है। साथ ही ग्रन्थ के स्तर की सुरक्षा के लिए प्रकरणानुसार साहित्यिक संस्कृतनिष्ठ शब्दों का प्रयोग भी हुआ है। विषय प्रतिपादन के लिए, योग के विस्तृत विषय को प्रस्तुत करने के लिए पातञ्जलयोग के प्रमुख तत्त्वों को आधार मानकर वेद—चतुष्टयी में अन्वेषण का भरसक प्रयास किया गया है। इसके अतिरिक्त पातञ्जलयोग को ही परिधि न बनाकर योग-विषय में प्रचलित आर्ष-प्रणालियों के मूलाधार वेद में अन्वेषण करने का प्रयत्न किया है। योग के जिन तत्त्वों का मूल वेदों में नहीं

मिला है उनको वेद-विरुद्ध मानकर शोध-प्रबन्ध का विषयवस्तु नहीं बनाया है। योग-तत्त्वों के परिशीलन में तत्त्व की परिभाषा, वैदिक संहिताओं में प्रयुक्त अन्य पर्यायवाची शब्द, तथा मन्त्रों की व्याख्या के द्वारा विषय के प्रत्येक पक्ष को प्रकाशित करने का प्रयास किया है। मन्त्रार्थ में कहीं भी पूर्वाग्रह का आश्रय न लेकर स्वतः स्फुटित होने वाले भावों का मन्थन कर नवनीत निकालने का प्रयत्न किया है। इस सूक्ष्म कार्य में शोधार्थी ने चिन्तन, मनन एवं निदिध्यासन का मार्ग अपनाया है। अनेक पक्षोंवाले विषय के परिशीलन में निष्कर्ष भी निकाला है। ग्रन्थ प्रबन्ध में प्रमाण हेतु महर्षि दयानन्द कृत भाष्य से सर्वाधिक सहयोग लिया है। सामवेद भाष्यकार पं० विश्वनाथ विद्यामार्तण्ड जोकि प्रख्यात वेदाध्यापक गुरुकुल कांगड़ी में रहे हैं, उनके ही अध्यात्मिक भाष्य से सामवेद के मन्त्रार्थ को स्पष्ट किया है। ऋग्वेदभाष्य के अन्य भाष्यकार पं० आर्यमुनि, पं० शिवशंकर काव्यतीर्थ, पं० हरिश्चन्द्र विद्यालंकार एवं आचार्य वैद्यनाथ शास्त्री आदि विद्वानों का आभारी हूं जिनके वेदभाष्य का यथास्थान सहयोग मिला है। दामोदर सात्वलेकर तथा क्षेमकरण दास त्रिवेदी अथर्ववेद भाष्यकार आदि विद्वानों का आभारी हूं जिनके द्वारा कृत वेदभाष्य का उपयोग किया गया। मनोविज्ञान तथा शिवसंकल्प के लेखक स्वामी आत्मानन्द सरस्वती आत्मविज्ञान के लेखक स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती, तथा एकादशोपनिषद के व्याख्याकार स्वामी सत्यानन्द के ग्रन्थों से विषय स्पष्टीकरण में सहयोग मिला है। इनके अतिरिक्त डॉ० सम्पूर्णानन्द डॉ० अशोककुमार लाड, पं० आद्यारत्न ठाकुर, डॉ० जितेन्द्र भारतीय, डॉ० कपिलदेव शास्त्री, श्रीनिवास शास्त्री, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, स्वा० धर्मानन्द विद्यामार्तण्ड, बलदेव उपाध्याय, आचार्य उदयवीर शास्त्री तथा डॉ० वेदप्रकाश गुप्त आदि मूर्धन्य विद्वानों का धन्यवाद करता हूं जिनके द्वारा की गयी वैदिक साहित्य की अमूल्य सेवा से मुझे वेद तथा योग सम्बन्धी गवेषणा का विशेष मार्गदर्शन प्राप्त हुआ है।

ग्रन्थ की मौलिकता

प्रतिक्षण होने वाले परिवर्तन ही प्रकृति की रमणीयता का स्वरूप है, अतः जिस शाश्वत वेद रत्नाकर में गम्भीर डुबकी लगाकर, रत्नों का चयन करके, क्रमिक पिरोकर हार का रूप देना एक नवीनता है। अगाध ज्ञानराशि वेद से ऋषि महर्षियों, योगी, यति, विद्वानों ने अनेकों विद्याओं का आविष्कार किया, उसी प्रकार ब्रह्मविद्या, योगप्रणाली पर भी अनेकों प्रकार से विचार होते रहे। परन्तु वर्तमान में इसका परिष्कृतरूप हमारे समक्ष उपस्थित नहीं, अत वेदों से लेकर ब्राह्मणग्रन्थ, उपनिषद् तथा योगशास्त्र तक यौगिकसाहित्य में विकीर्ण यौगिक ज्ञानराशि का चयन कर योगतत्वों का एक मनोरम भूषण तैयार किया

है, जिसकी वर्तमान समय के परिप्रेक्ष्य में नवीनता एवं मौलिकता के साथ महती आवश्यकता है।

वैदिक संहिताओं से लेकर उपनिषद् तक उपलब्ध योगविषयक साहित्य में अनुकरणीय-क्रम का नितान्त अभाव ही है। साथ ही सम्पूर्ण विषय के जिज्ञासु को एक स्थान पर समग्र विषय उपलब्ध नहीं होता। तुलनात्मक परिज्ञान के लिए साधक को पर्याप्त कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। किसी को तो विषय की अस्पष्टता के कारण निराश होकर योगमार्ग ही छोड़ना पड़ता है। इस प्रकार की बहुशः समस्याओं का समाधान प्रस्तुत ग्रन्थ में हो गया है।

अतः योग विषय पर किये गये विपुल कार्यों में 'वेदों में योगविद्या' का यह परिशीलन एक कड़ी है। विद्वान् योगाभ्यासी को यह ग्रन्थ विशेष प्रकार की चिन्तन शैली प्रस्तुत करता है एवं योगविषय में फैली भ्रान्तियों को निरस्त कर निर्भ्रान्त वैदिक विचारधारा में नये तथ्यों का उद्घाटन करता है।

प्रस्तुत ग्रन्थ की उपादेयता इससे और अधिक बढ़ जाती है कि जनसामान्य धारावाहिक भाषा में, सुबोधगम्य रखकर, उद्भट विद्वानों के लिये वेदउपनिषद् तथा योगदर्शन के प्रमाणों से प्रमाणित करके सर्वहितकारी, सुललित, परिमार्जित स्वरूप प्रस्तुत किया गया है, जिससे यह ग्रन्थ नवीन योगाभिलाषियों के लिए, सामान्य जनता के लिए तथा आध्यात्मिक ज्ञान पिपासुओं के लिए परमोपयोगी सिद्ध होगा। आशा है कि योगाभिलाषियों की भ्रान्तियों को निवारण करता हुआ यह परिशीलन समाज के प्रत्येक वर्ग के लिए उपादेय होगा।

योगधाम, ज्वालापुर, (हरद्वार)
दीपावली सं० २०४० वि०
४ नवम्बर, १९८३ ई०

—डॉ० योगेन्द्र पुरुषार्थी
(स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती)

॥ ओ३म् ॥

वेदों में योगविद्या

विषय-प्रवेश

योग का आदिस्रोत

वैदिक वाङ्मय का महत्त्व

वेद भारतीय संस्कृति एवं ज्ञानविज्ञान के मूलस्रोत हैं। भारतीय सभ्यता और संस्कृति के इतिहास में वेदों का स्थान अत्यन्त गौरवपूर्ण है। प्राक्तन काल से भारतीय समाज का वैयक्तिक जीवन, सामाजिक व्यवस्था तथा राष्ट्रीय संगठन श्रुतिभगवती की दृढ़ आधारशिला पर अवलम्बित रहा है, अतः भारतीय सभ्यता-संस्कृति के सम्पूर्ण पक्षों के परिज्ञान के लिए वेदों का अध्ययन-अध्यापन एवं चिन्तन-मनन नितान्त आवश्यक है। वेदों का शाश्वत निर्भ्रान्त ज्ञान मानवमात्र की श्रद्धेय सरणी पर आरोहण का सुगम सोपान है; क्योंकि अमैथुनी सृष्टि में उत्पन्न मोक्ष से पुनरावर्तित तपःपूत ऋषियों को समाधि की उच्च-स्तरीय स्थितियों में वेदों का ज्ञान अवतरित हुआ है।[1]

वेद ही आर्यों का सर्वस्व है, स्वतःप्रमाण है तथा सूर्य के समान अपना प्रकाश करता हुआ समस्त अन्य पदार्थों का प्रकाश करनेवाला है। यह सत्यविद्याओं का निधान है तथा उसी के आधार पर अन्य समस्त विद्याओं का विकास हुआ है।[2] यह विश्वास अनादिकाल से चला आ रहा है। वेद को मूल प्रमाण मानकर मनुष्य-जाति के लिए

---

१. तेभ्यस्तप्तेभ्यस्त्रयो वेदा अजायन्ताग्नेः ऋग्वेदो वायोर्यजुर्वेदः सूर्यात्सामवेदः ॥
—श० ब्रा० ११।५।२।३

२. न वेदशास्त्रादन्यत्तु किंचिच्छास्त्रं हि विद्यते।
निस्सृतं सर्वशास्त्रं तु वेदशास्त्रात्सनातनात् ॥—या० स्मृ०

आचार-विचार एवं धर्म-कर्म की व्यवस्था स्मृतियों, दर्शनों तथा उपनिषदों आदि में प्रतिपादित की गई है। वेद का विरोध सह्य नहीं माना गया। परमात्म-सत्ता का निषेध करनेवाले की तो बात ही क्या, अपौरुषेय वेद का विरोध करनेवाला भी नास्तिक माना गया है।[1] वेद की साक्षी के विरुद्ध स्मृति, पुराण आदि ग्रन्थों में वर्णित सिद्धान्त या वाक्यों को अप्रामाणिक जानकर अग्राह्य माना जाता है। इस कारण जीवन के साथ वैदिक स्वाध्याय का घनिष्ठ सम्बन्ध प्रदर्शित करते हुए मनुस्मृति में व्यवस्था दी गयी है कि जो 'द्विज वेद का अध्ययन न कर अन्य शास्त्रों में श्रम करता है, वह बन्धु-बान्धवों सहित शूद्र-[जो पढ़ाने से भी न पढ़ सके]-कोटि में चला जाता है।'[2] इसीलिए आज भी प्रबुद्ध विद्वानों एवं आर्यों में वेद के प्रति अगाध श्रद्धा देखी जाती है; क्योंकि सभी शास्त्रों में वेद ही एक ऐसा शास्त्र है जो मनुष्यमात्र के अभ्युदय तथा निःश्रेयस के लिए अद्वितीय सामग्री उपस्थित करता है।

स्मृतियों, पुराणों तथा वेदेतर साहित्य में वेद की पर्याप्त प्रशंसा उपलब्ध होती है। मनु के अनुसार 'वेद पितृगण, देवता तथा मनुष्यों का सनातन चक्षु है।'[3] लौकिक वस्तुओं के साक्षात्कार के लिए जिस प्रकार नेत्र की उपयोगिता है उसी प्रकार अलौकिक तत्त्वों के रहस्य को जानने के लिए वेद की उपयोगिता है। इष्ट-प्राप्ति तथा अनिष्ट-परिहार के अलौकिक उपाय को बतलानेवाला ग्रन्थ वेद ही है। वेद का वेदत्व इसी में है कि 'वह प्रत्यक्ष या अनुमान के द्वारा दुर्बोध तथा अज्ञेय उपाय का ज्ञान स्वयं कराता है।'[4] वेद की आध्यात्मिक क्षेत्र में इतनी प्रतिष्ठा है कि अनेक प्रबल तर्कों के सहारे विपक्षियों की युक्तियों को निरस्त कर देनेवाले तर्ककुशल आचार्यों के सामने यदि कोई वेद-विरुद्ध प्रसंग दृष्टिगोचर होता है तो विपक्षी भी हतप्रभ हो जाता है। इस प्रकार वेदों का माहात्म्य प्राच्य तथा अर्वाच्य मनीषियों के ग्रथित ग्रन्थों में विशदरूप से प्रतिपादित है।

---

१. **नास्तिको वेदनिन्दकः।**—मनु० १।११

२. **योऽनधीत्य द्विजो वेदमन्यत्र कुरुते श्रमम्।**
स जीवन्नेव शूद्रत्वमाशु गच्छति सान्वयः॥—मनु० २।१६८

३. **पितृदेवमनुष्याणां वेदश्चक्षुः सनातनम्।**
अशक्यं चाप्रमेयं च वेदशास्त्रमिति स्थितिः॥—मनु० १२।९४

४. **प्रत्यक्षेणानुमित्या वा यस्तूपायो न बुध्यते।**
एतं विदन्ति वेदेन तस्माद् वेदस्य वेदता॥—अज्ञात

शतपथ ब्राह्मण में वेदाध्ययन का महत्त्व प्रदर्शित किया गया है कि—'धन से परिपूर्ण पृथिवी के दान करने से जितना फल होता है वेदों के अध्ययन से उससे भी बढ़कर अविनाशी अक्षयलोक को मनुष्य प्राप्त करता है।'[1]

संहिताओं के प्रमुख प्रतिपाद्य विषय

संहिताओं में वर्णित विषयों के सम्बन्ध में विविध दृष्टिकोण मिलते हैं, यहाँ संक्षेप में उनका विवेचन करेंगे।

निरुक्त-वचन तथा सायणाचार्य

'अर्थवाचः पुष्पफलमाह याज्ञदेवते पुष्पफले देवताध्यात्मे वा'—निरुक्त के इस वचन का विश्लेषण करते हुए सायणाचार्य कहते हैं—पूर्वकाण्डोक्त धर्म का ज्ञान वाणी का पुष्प है और उत्तरकाण्डोक्त ब्रह्म का ज्ञान फल है। जैसे लोक में पुष्प फल का उत्पादक होता है उसी प्रकार वेद के उपदेश आदि से जो धर्म का ज्ञान होता है वह अनुष्ठान द्वारा ब्रह्मज्ञानरूपी फल की इच्छा उत्पन्न करता है···और जैसे फल तृप्ति का हेतु होता है वैसे ही यह भी कृत-कृत्यता का हेतु होता है।[2] इसी प्रकार वेद के अनुबन्धचतुष्टय का विचार करते हुए सायण ने कहा है—**'वेदे पूर्वोत्तरकाण्डयोः क्रमेण धर्मब्रह्मणी विषयः'**[3] अर्थात् वेद में पूर्वकाण्ड और उत्तरकाण्ड के विषय क्रम से धर्म तथा ब्रह्म हैं। सायण ने अपने कथन की पुष्टि के लिए शाबरभाष्य तथा शांकरभाष्य का सन्दर्भ प्रस्तुत किया है।[4] सायण के मत में वेद और वेदाङ्ग सभी अपराविद्या के अन्तर्गत हैं और उपनिषद् पराविद्या हैं। इस प्रकार वैदिक संहिता आदि का प्रतिपाद्य विषय धर्म है और उपनिषदों का ब्रह्म। किञ्च धर्म का अर्थ है—अनुष्ठान के अनन्तर होनेवाला अदृष्ट। अनुष्ठान का अभिप्राय है—यज्ञ आदि करना। इस प्रकार वेद का

१. यावन्तं ह वै इमां पृथिवीं वित्तेनपूर्णाददल्लोकं जयति-त्रिभिस्तावन्तं जयति, भूयांसं च अक्षय्यं च य एवं विद्वान् अहरहःस्वाध्यायमधीते, तस्मात् स्वाध्यायोऽध्येतव्यः। —श० ब्रा० ११।५।६।१

२. पूर्वकाण्डोक्तस्य धर्मस्य ज्ञानं पुष्पम्। उत्तरकाण्डोक्तस्य ब्रह्मणो ज्ञानं फलम्। यथा लोके पुष्पं फलस्योत्पादकं तथा वेदानुवचनादिधर्मज्ञानमनुष्ठानद्वारा फलात्मक ब्रह्मज्ञानेच्छां जनयति।···यथा च फलं तृप्तिहेतुस्तथा ब्रह्मज्ञानं कृत्य-कृत्यत्वहेतुः। —ऋग्वेदभाष्यभूमिका सायणाचार्य, पृ १०८-१०९

३. वही पृ० ११३-११४ ४. वही

प्रतिपाद्य विषय यज्ञ आदि का विधान है और वेदार्थ-ज्ञान यज्ञानुष्ठान के लिए आवश्यक है।

सायणाचार्य एवं उवट, महीधर आदि ने वेदमन्त्रों को यज्ञानुष्ठान के लिए विभिन्न विनियोगों में नियुक्त किया है। कहीं-कहीं विनियोग अत्यन्त अनर्गल, अश्लील तथा अवैज्ञानिक हैं। सायण की मान्यतानुसार वेदों के प्रतिपादित विषय नितान्त सामान्य, व्यर्थ तथा असंगत प्रतीत होते हैं। जर्मन-विद्वान् मैक्समूलर ने वेदों में एक दूसरे ही प्रकार के देवतावाद का प्रतिपादन किया है। उनके विचार में वेदों में तेतीस देवताओं की उपासना कही गई है। एक स्थल पर तो वेदमन्त्र में ३३३९ देवता गिनाये गये हैं फिर भी वे इसे बहुदेवतावाद की संज्ञा नहीं देते, क्योंकि वेदों का बहुदेवतावाद ग्रीक व रोमन के बहुदेवतावाद से मेल नहीं खाता। ग्रीक व रोम में बहुदेवतावाद का अर्थ है एक परमदेव के शासन में अनेक छोटे-बड़े देवताओं का होना। उनके विचार में वैदिक देवतावाद इससे सर्वथा भिन्न है, क्योंकि वैदिक ऋषि प्रत्येक देवता को परमदेव मानकर पूजते थे, वह चाहे कितना भी छोटा क्यों न हो। इस वैदिक देवतावाद को मैक्समूलर ने नया नाम दिया—"केनोथिइज़्म" अर्थात् एक देवता के बाद दूसरे की उपासना अथवा "हीनोथिइज़्म" अर्थात् पृथक्-पृथक् देवताओं की पूजा।[1]

वेदों के वर्ण्य विषयों की दृष्टि से महर्षि दयानन्द का दृष्टिकोण व्यापक है। उन्होंने सायण के मत का निराकरण करते हुए लिखा है कि, "सायणाचार्य ने वेदों के श्रेष्ठ अर्थ को न जानकर कहा है कि सब वेद क्रियाकाण्ड का ही प्रतिपादन करते हैं, यह उनकी बात मिथ्या है।"[2] दयानन्द के अनुसार वेद के अवयवरूप विषय तो अनेक हैं परन्तु उनमें से चार मुख्य हैं—विज्ञान, कर्म, उपासना और ज्ञान।

---

१. It was necessary, therefore, for the purpose of accurate reasoning to have a name different from polytheism, to signify this worship of single gods, each occupying for the time a supreme position, and I proposed for it the name of Kenotheism, that is a worship of one God after another or of Henotheism, the worship of a single God.

—F. Max Muller, 'India What Can It Teach us ?
Page. 146-147, 1892

२. ऋ० भा० भू० भाष्यकरण-शंका-समाधानादिविषयः, पृ० २५१

१. **विज्ञान**—विज्ञान से तात्पर्य ज्ञान की उस प्रणाली से है जिसमें ज्ञान, कर्म, उपासना इन तीनों के समुचित उपयोग से परमेश्वर से लेकर समस्त पदार्थों का बोध होता हो तथा मानव-जाति के अभ्युदय तथा निःश्रेयस की प्राप्ति में उनका यथावत् उपयोग होता हो। इस प्रकार विज्ञान वेदों का मुख्य विषय है। महर्षि दयानन्द विज्ञान के भी दो भेद मानते हैं—

(अ) ईश्वर का यथावत् ज्ञान एवं उसकी आज्ञाओं का पालन।

(आ) पदार्थविद्या का ज्ञान अर्थात् पदार्थों के गुणों व उपयोगों को जानना।

इन दोनों में महर्षि दयानन्द ईश्वर-विषय को ही वेदों का मुख्य प्रतिपाद्य विषय बताते हैं।[1]

२. **कर्म**—जीवन में परमार्थ तथा लोक-व्यवहार की सिद्धि करने-वाला कर्मकाण्ड बताया गया है। स्वामीजी का कर्मकाण्ड से तात्पर्य केवल यज्ञयाग से नहीं है, वरन् वे उसमें जीवन की समस्त क्रियाओं का समावेश कर लेते हैं जिनसे सबका उपकार होता है।[2]

३. **उपासना**—इसमें परमेश्वर की प्राप्ति के लिए स्तुति, प्रार्थना, उपासना के समस्त यौगिक साधनों का समावेश है।

४. **ज्ञान**—ज्ञान का अर्थ है पृथिवी और तृण से लेकर प्रकृति-पर्यन्त पदार्थों के गुणों से ठीक-ठीक कार्य सिद्ध करना। इसे हम भौतिक विज्ञान के अर्थ में ले सकते हैं। वेद की भाषा में विज्ञान ईश्वर, आत्मा आदि के ज्ञान को कहते हैं, जबकि ज्ञान प्राकृतिक विज्ञानों [नेचुरल साइंसिज़] के अर्थों में आता है।

महर्षि दयानन्द की दृष्टि में वेदों में केवल अपरा विद्या ही नहीं है अपितु परा विद्या भी है। जिसको पहले ज्ञान कहा है उसे दूसरे शब्दों में अपरा विद्या कहा गया है। अपरा का ही फल परा है। इस प्रकार सभी वेद केवल अपरा विद्या के अन्तर्गत नहीं आते, उनमें परा विद्या भी है। उसका ही वर्णन उपनिषद्, सांख्य, योग, वेदान्तादि शास्त्रों में विशदरूप से किया गया है।

---

१. ऋ० भा० भू० वेदविषयविचार, पृ० ३१-३२

२. **तत्र द्वितीयो विषयः कर्मकाण्डाख्यः सर्वक्रियामयोऽस्ति।**

—ऋ० भा० भू० वेदविषय, पृ० ३२

"व्यापनशील परमात्मा के अत्यन्त आनन्दरूप, प्राप्तव्य मोक्ष-पद को योगी विद्वान् सदैव-सर्वत्र व्याप्त हुआ देखते हैं। जैसेकि स्वच्छ आकाश में देदीप्यमान् सूर्य के प्रकाश में नेत्र की दृष्टि व्याप्त होती है, इसी प्रकार परब्रह्म-पद भी स्वयंप्रकाशरूप सर्वत्र व्याप्त हो रहा है।"[1] उस पद की प्राप्ति से कोई अन्य प्राप्ति उत्तम नहीं है। इसलिए चारों वेद उसी की प्राप्ति कराने का प्रबल प्रतिपादन कर रहे हैं। व्यास मुनि ने भी वेद का समर्थन किया है कि 'सब वेदवाक्यों में ब्रह्म का ही विशेष करके प्रतिपादन है। कहीं-कहीं साक्षात् रूप से और कहीं-कहीं परम्परा से।'[2] इसी कारण से वह परब्रह्म वेदों का परम अर्थ है और इससे पृथक् जो जगत् आदि अर्थ है वह गौण है। 'प्रधान और अप्रधान की प्रवृत्ति में प्रधान का ही ग्रहण होता है—'[3] इस शास्त्रीय नियमानुसार वेदों का मुख्य तात्पर्य परमेश्वर का प्रतिपादन और प्राप्ति कराने और करने में है।[4] गौण अर्थों को विषय से सम्बद्ध जानकर इस ग्रन्थ में केवल प्रधान विषय विज्ञानकाण्ड को ही लिया है अर्थात् वेदमन्त्रों के अर्थ आधिभौतिक तथा आधिदैविक सम्भव होते हुए भी सम्बद्ध विषयानुसार आध्यात्मिक अर्थों को ही प्रकाशित किया है।

वेदों में ब्रह्मविद्या

वेदों में ऐसे मन्त्रों की कमी नहीं है जिनमें एक ऐसे परमतत्त्व का निरूपण किया गया है, जो सम्पूर्ण संसार का अनुपमपति और सब भुवनों का एक ही स्वामी है।[5] इसी परमतत्त्व का वर्णन परमपुरुष, सृष्टि का अध्यक्ष, देवों का देव ब्रह्म, अमृतधाम, मोक्ष का धारक आदि नामों से अनेक मन्त्रों में पाया जाता है।[6]

---

१. **तद् विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः। दिवीव चक्षुराततम्॥**
—ऋग्० १।११।२०; साम० १६७२

२. **तत्तु समन्वयात्॥**—वेदान्तदर्शन १।१।४

३. **प्रधानाप्रधानयोः प्रधाने कार्यसम्प्रत्ययः॥**—पा० व्या० म० भा०

४. द्रष्टव्य—ऋ० भा० भू० (वेदविषय विचार)

५. **पतिर्बभूथासमो जनानामेको विश्वस्य भुवनस्य राजा।**—ऋग्० ६।३६।४

६. **सूत्रं सूत्रस्य यो विद्यात्स विद्यात् ब्राह्मणं महत्।**—अथ० १०।८।३७
यत्र लोकांश्च कोशांश्चापो ब्रह्मजना विदुः।
असच्च यत्र सच्चान्त स्कम्भः तं ब्रूहि कतमः स्विदेव सः।—अथ० १०।७।१०
ब्रह्माणं ब्रह्मवाहसं गीर्भिः सखायमृग्मियम्। गां न दोहसे हुवे।
—ऋग्० ६।४५।७

वैदिक संहिताओं में ब्रह्मविद्या का स्पष्ट प्रतिपादन होने पर भी कुछ भारतीय वैदिक विद्वान् तथा पश्चिमी वेदज्ञों की मान्यता है कि 'वेदों में ब्रह्मविद्या नहीं है, ब्रह्मविद्या का विकास वेद के बाद वेदान्त और उपनिषदों से हुआ है।'[1]

परन्तु वेदों के परिशीलन से स्पष्ट प्रतीत होता है कि वेदों का मुख्य तात्पर्य ब्रह्म का ही प्रतिपादन करना है, जैसाकि वेदों के प्रतिपाद्य विषय के अन्तर्गत वर्णन कर चुके हैं। वेदों के मन्त्रों में मुख्यरूप से ब्रह्म का प्रतिपादन कहीं साक्षात् कहीं परम्परा से किया गया है। उपनिषद्, दर्शन आदि इसकी पुष्टि करते हैं अर्थात् सारे वेद उसी 'ओ३म्' पद को गाते हैं।[2]

वेदों में ईश्वर किसी ऐसी शक्ति को नहीं स्वीकारा गया है जिसके कोई बराबर या अधिक शक्तिशाली हो। संहिताओं में ब्रह्म को सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापक, सच्चिदानन्दस्वरूप, अनन्त, निर्विकार, अनादि, अनुपम, सर्वाधार, सर्वज्ञ आदि विशेषणयुक्त माना है। वही सृष्टि का सृजन, धारण-पालन एवं प्रलय करता है। उसी नियन्ता की शक्ति से सूर्य एवं द्युतिमान नक्षत्र नियन्त्रितरूप में कार्य कर रहे हैं।[3]

उस ब्रह्म की महिमा इतनी महान् है कि यह समस्त ब्रह्माण्ड उसके एक पाद अर्थात् अंशमात्र में वर्तमान है, शेष तीन अंश अमृतमय हैं। जहाँ संसार नहीं है परन्तु सर्वव्यापक होने से ब्रह्म की सत्ता सर्वत्र है। यही नहीं, ब्रह्म तो इन चारों पादों से भी अतिरिक्त है, उसकी कोई सीमा नहीं।

रुचं ब्राह्मं जनयन्तो देवा अग्रे तदब्रुवन्।
यस्त्वेवं ब्राह्मणो विद्यात्तस्य देवा असन्वशेः।—यजु० ३१।२१
ओ३म् खं ब्रह्म।—यजु० ४०।१७

१. The conception of Brahman which has been the highest glory of the Vedanta Philosophy of later days had hardly emerged in the Rigveda from the association of the sacrificial mind.
—S. N. Das Gupta, 'A History of Indian Philosophy', Vol. I, P. 20, Printed-1922

२. **सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति···तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत्।**
—कठ० १।२।१५

३. ईश्वर के विशिष्ट गुण, कर्म तथा स्वरूप का विस्तृत विवेचन शोध-प्रबन्ध के तृतीयाध्याय में द्रष्टव्य है।

वैदिक संहिता, ब्राह्मणग्रन्थ, उपनिषद् तथा षड्दर्शनों में उसी महान् ब्रह्म की उपासना के निर्देश, उपदेश दिये गये हैं। अथर्ववेद में कहा है कि 'प्रकाशस्वरूप सूर्य जिसकी त्वचा है, जो अग्नि आदि देवताओं में ज्योतिस्वरूप पूजनीय देव है वही जगत् का पालक एवं स्वामी, एकमात्र नमस्कार तथा सेवन करने योग्य है।

उक्त परिशीलन से निष्कर्ष निकलता है कि वेदों में लौकिक विद्याओं के साथ-साथ आध्यात्मिक ब्रह्मविद्या की प्रधानता है। इस रहस्यमयी एवं स्वयं वेद के शब्दों में 'निण्या'[1] [निर्माणधेया-नामरहिता अर्थात् रूढि शब्दों से विरहित] वाणी की यह अद्भुत विशेषता थी कि इससे एक साथ आध्यात्मिक [आत्मतत्त्वपरक], आधियाज्ञिक [कर्मकाण्ड सम्बन्धी यज्ञ-यागपरक] तथा आधिभौतिक [प्रकृति-परक] अर्थों की अभिव्यक्ति हो सकी।[2] इस रूप में यह असाधारण वाणी अपने इन दोनों, अधियाज्ञिक तथा आधिभौतिक अर्थों के दुहरे आवरण में रहस्यभूत आध्यात्मिक ज्ञान अथवा सत्यधर्मरूप निधि को अनधिकारियों तथा अयोग्य व्यक्तियों से छिपाने में समर्थ हो सकी थी।[3]

परन्तु इसमें भी कोई सन्देह नहीं है कि इन द्विविध आवरणों ने सत्य को सर्वथा ही छिपा दिया जिसके कारण गौण अर्थों को ही वेदों का प्रमुख प्रतिपाद्य मान लिया गया। आज बड़े दुर्भाग्य की बात है कि वेदमन्त्रों के आध्यात्मिक अभिप्राय से अथवा उनमें सुगुप्त दिव्यनिधि से हम बहुत दूर हो गये हैं। नैरुक्तों के प्रकृति-परक तथा याज्ञिकों के कर्मकाण्ड-परक अर्थों में ही आज के वेदाध्यायी वेदमन्त्रों की इतिश्री मान लेते हैं, उन्हें ही मन्त्रों का परम अर्थ समझ बैठते हैं, जबकि वास्तविकता यह है कि मन्त्रों के आध्यात्मिक अर्थों की ही प्राथमिक महत्ता है, क्योंकि जिसने उस अध्यात्मतत्त्व अथवा वेद के ही शब्दों में 'परम-व्योम' को नहीं जाना, जिसमें सभी ऋचाएँ अनुप्रविष्ट एवं समाविष्ट

---

१. द्रष्टव्य —**एता विश्वा विदुषे तुभ्यं वेधो नीथान्यग्ने निण्या वचांसि।**
—ऋग्० ४।३।१६

२. तुलना करो—निरुक्त ३।१२; **"यत्रा सुपर्णा अमृतस्य भागम्।"**
—ऋग्० १।१६४।२१

आदित्य इति अधिदेवतम्।
अथाध्यात्मम्'''आत्मा।

३. **हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्य।**—यजु० ४०।१५

हैं, उसे वेदों के अध्ययन से कुछ भी प्राप्त नहीं होगा।[1] अपूर्व प्रेरणा से अभिव्यक्त यह शाश्वत दिव्य काव्य अथवा पावमानी दैवीवाक् वस्तुतत्त्व को सर्वथा सत्यरूप में बताती है, वर्णन करती है तथा वर्णन करती हुई निष्कर्ष के रूप में जहाँ पहुँचती है उस तत्त्व को 'महद्ब्रह्म' कहा गया है।[2] इस महद्ब्रह्म तथा उपर्युक्त 'परमव्योम' में कोई अन्तर नहीं है। इसी बात को गीता में इस रूप में स्पष्ट किया गया है कि 'सभी वेदों का अन्तिम प्रतिपाद्य अथवा वेद्य 'मैं' ही हूँ।'[3]

वेदों को प्राचीन भारतीय परम्परा ने एकमत से परमप्रमाण एवं स्वतःप्रमाण उद्घोषित किया है, परन्तु वेदों की सर्वातिशायी महिमा को तभी समझा जा सकता है जब वेदों को अध्यात्म-दृष्टि से देखा जाए। अध्यात्म-दृष्टि को न अपनाया गया तो वेदों का अध्ययन-अध्यापन सर्वथा महत्त्वहीन प्रतीत होगा, जैसा कि आज सर्वत्र दृष्टिगोचर हो रहा है।[4]

ब्राह्मणग्रन्थों में वैदिक कर्मकाण्ड की आध्यात्मिक तथा लौकिक दोनों ही प्रकार से व्याख्या एवं व्यवस्था है। ब्राह्मणग्रन्थ, वेद [संहिता भाग] के व्याख्यान मात्र हैं। महर्षि दयानन्द इन्हें वेदों में स्वीकार नहीं करते, क्योंकि ब्राह्मणग्रन्थ ऋषियों द्वारा निर्मित हैं तथा वेद ईश्वरप्रदत्त ज्ञान है।[5] ब्राह्मणों में वेदमन्त्रों की प्रतीक रखकर उनकी व्याख्या की गई है। ब्राह्मणग्रन्थों में ऋषियों ने वैदिक मन्त्रों को एक नये प्रतीक से बताने की चेष्टा की है। यद्यपि यह वेद के अर्थों को खोलने का प्रयास है तथापि बाद के विद्वानों के लिए यह वेदों के रहस्य-वाद से भी अधिक कठिन सिद्ध हुआ। इससे परवर्ती विद्वानों ने ब्राह्मणों में निर्दिष्ट यज्ञों की आध्यात्मिक व्याख्या तो दृष्टि से ओझल कर दी और नये प्रतीक—बादल से ढके लौकिक अर्थों को ले लिया। इससे ये

१. **ऋचो अक्षरे परमे व्योमन् यस्मिन् देवा अधि विश्वे निषेदुः।**
यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति य इत् तद् विदुस्त इमे समासते॥
—ऋग्० १।१६४।३९

२. **अपूर्वेणेषिता वाचस्ता वदन्ति यथायथम्।**
वदन्तीर्यत्र गच्छन्ति तदाहुर्ब्राह्मणं महत्॥—अथ० १०।८।३३

३. **वेदैश्च सर्वैरहमेव वेद्यः।**—गीता १५।१५

४. द्रष्टव्य—वैदिक ऋषि : एक परिशीलन, डॉ० कपिलदेव शास्त्री

५. द्रष्टव्य—ऋ० भा० भू० वेदसंज्ञाविचार

ग्रन्थ केवल यज्ञ-याग सम्बन्धी ग्रन्थ समझे जाने लगे, जबकि हम देखते हैं कि इनमें दार्शनिक तथा आध्यात्मिक तत्त्व भी सन्निहित हैं।[1]

उपनिषदों में ऋषियों ने ज्ञान-काण्ड को पकड़ा। उन्होंने वेदों में प्राप्त होनेवाले आध्यात्मिक सिद्धान्तों के रहस्यों का समाधि तथा आध्यात्मिक अनुभूतियों द्वारा साक्षात्कार किया और वेद के प्रतीकों की आध्यात्मिक व्याख्या की। उपनिषद् के ऋषियों ने वैदिक ब्रह्मविद्या को बोधगम्य बनाने के लिए उपनिषदों की भाषा को सरल रखा है। उन्होंने भाषा की अपेक्षा ज्ञान पर अधिक बल दिया तथा वेद के परम तात्पर्य ब्रह्म को अपना सीधा लक्ष्य बनाकर उसकी प्राप्ति के लिए मार्ग प्रशस्त किया है।

ब्राह्मणग्रन्थ और उपनिषद् वैदिक संहिताओं के बाद में ऋषियों द्वारा बनाये गये ग्रन्थ हैं। ये वेद के भाग नहीं जैसा कि कुछ विद्वान् मानते हैं। महर्षि दयानन्द के मतानुसार उपनिषदें वेद का भाग नहीं,[2] परन्तु इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि महर्षि उन्हें प्रमाण न मानते हों। हाँ, वे ब्राह्मणों व उपनिषदों को ऋषियों के वचन होने से परतः-प्रमाण मानते हैं, वेद के समान स्वतःप्रमाण नहीं।[3]

क्या उपनिषदों में वेद का विरोध है ?

कुछ विद्वानों का विचार है कि उपनिषदों में वेद के विरुद्ध क्रान्ति की गई। वेद कर्मकाण्डप्रधान ग्रन्थ हैं तथा उपनिषदें ज्ञान-प्रधान हैं। इसके अतिरिक्त उनका यह भी कहना है कि उपनिषदें वेदों को अपरा-विद्या के ग्रन्थ बताती हैं तथा परा अर्थात् ब्रह्मविद्या का उनमें अभाव मानती हैं।[4] इसके समाधान में यह ज्ञातव्य है कि उपनिषद्-वाक्यों के सामान्यतया अर्थ करने से तो सन्देह होता है कि चारों वेदों को अपरा-विद्या के ग्रन्थ बताया गया है, परन्तु किसी ग्रन्थ के किसी विषय में वास्तविक अभिप्राय का उसके किसी एकाध वाक्य को देखने मात्र से

---

१. दया० द० पृ० ४१; डॉ० वेदप्रकाश गुप्त

२. मैं वेदों में एक ईशावास्य को छोड़कर अन्य उपनिषदों को वेदों में नहीं मानता।—दयानन्द, सत्यार्थप्रकाश, तृतीय समुल्लास

३. वेद स्वतःप्रमाण हैं और ब्राह्मण परतःप्रमाण, किन्तु अन्य सब उपनिषद् ब्राह्मणग्रन्थों में हैं, वे ईश्वरोक्त नहीं।—सत्यार्थप्रकाश, तृतीय समुल्लास

४. **तत्रापरा ऋग्वेदो यजुर्वेदः सामवेदोऽथर्ववेदः शिक्षाकल्पो व्याकरणं निरुक्तं छन्दो ज्योतिषमिति। अथ परा यया तदक्षरमधिगम्यते।**—मु० उ० १।१।५

पता नहीं चल सकता। इसके लिए हमें उस ग्रन्थ की मूल भावना का अपने विचार का केन्द्र बनाना चाहिए। मुण्डकोपनिषद् के ही एक मन्त्र में चारों वेदों को ब्रह्म की वाणी बताया है[1] तथा एक अन्य मन्त्र में वेदों को इसी ब्रह्म से उद्भूत कहा गया है।[2] अब जबकि मुण्डकोपनिषद् का ऋषि वेदों को साक्षात् ब्रह्म से उद्भूत मानता है, तब यह समझ में नहीं आता कि वह इन्हीं वेदों को अपरा विद्या के ग्रन्थ कैसे कह सकता है? तथ्य यह है कि वेदों में परा और अपरा दोनों ही विद्याएँ विद्यमान हैं। परन्तु संसार में साधारण जन प्रेय अर्थात् अपरा विद्या से अधिक सम्बन्ध रखते हैं और वेदों की भाषा भी उभयार्थ द्योतिका है, जिससे साधारण मस्तिष्क को वह प्रेयात्मक लगती है। इसी से साधारण जन उन्हें अपरा विद्या से पूरित मानते हैं। यहाँ पर वेदों को अपरा विद्या कहने से ऋषि का केवल इतना ही तात्पर्य है कि साधारण जन वेदों में अपरा विद्या को ही देखते हैं। वस्तुतः परा विद्या भी वेदों में है जिससे अक्षरब्रह्म की प्राप्ति होती है।

उक्त मन्त्र की इस व्याख्या को खींचातानी मानते हुए विदेशी विद्वानों का कहना है कि वास्तव में वेदों में ब्रह्मविद्या नहीं है और उपनिषदों के अनुसार वेद अपरा विद्या के ही ग्रन्थ हैं। इस पर म० दयानन्द का अभिमत है कि 'यदि ब्रह्मविद्या वेदों में न होती तो उपनिषदों के ऋषियों को इसका ज्ञान नहीं हो सकता था,[3] क्योंकि ब्रह्मविद्या अत्यन्त सूक्ष्म विद्या है। उपनिषदों में इसका बहुत परिष्कृत रूप है, अतः बिना किसी पूर्ववर्ती ज्ञान के उपनिषदों के ऋषियों द्वारा स्वतन्त्र रूप से इन्हें रच लेने की मान्यता नितान्त असङ्गत है, जैसे बीज के बिना अंकुर का उद्भव होना असम्भव है। म० दयानन्द के मत का समर्थन करते हुए श्री अरविन्द का कहना है कि 'ऐसे गम्भीर और चरमसीमा तक पहुँचे विचार सूक्ष्म और महाप्रयत्न द्वारा निर्मित अध्यात्म-विद्या की पद्धति जैसा कि सारतः उपनिषदों में पायी जाती है किसी पूर्ववर्ती शून्य से नहीं निकल आयी है।'[4]

१. **अग्निर्मूर्द्धा चक्षुषी चन्द्रसूर्यो दिशः श्रोत्रे वाग्विवृताश्च वेदाः।**
—मुण्ड० २।१।४

२. **तस्मादृचः साम यजूंषि दीक्षा यज्ञाश्च सर्वे क्रतवो दक्षिणाश्च।**
—मुण्ड० २।१।६

३. दयानन्दग्रन्थमाला, भाग-२, पृ० ८६५

४. वेद रहस्य—श्री अरविन्द, भाग-१, पृ० ४

कठोपनिषद् ने तो चारों वेदों का प्रतिपाद्य ब्रह्मपदवाची 'ओ३म्' का गान ही स्वीकार किया है।[1] छान्दोग्योपनिषद् में सामवेदीय उद्गीथ उपासना को सभी का रस बताया है।[2] दर्शनशास्त्रों ने भी वेदों को ब्रह्मविद्या का भण्डार माना है।

इस विचार-सरणी से निष्कर्ष यह निकलता है कि वेदों में जिस परमसत्ता का वर्णन 'सृष्टि का अध्यक्ष, देवों का देव, प्रजापति, एवं ब्रह्मा' आदि नामों से किया गया है, उपनिषदों में उसी को ब्रह्म, सबका आत्मा, नित्यों-का-नित्य आदि नामों से पुकारा है। डॉ० पी० के० आचार्य, डॉ० राधाकृष्णन आदि ने भी यही तथ्य स्वीकार किया है कि 'पीछे के दार्शनिकों को उपनिषदों के सिद्धान्तों में वेदों का अन्त नहीं वरन् चरम तात्पर्य दिखाई पड़ा।'[3]

वेदों में प्राण-विद्या

ब्रह्म-विद्या में सहायक प्राण-विद्या का वेदों में विस्तार से उल्लेख मिलता है।

प्राणों का ऋषि नाम—यजुर्वेदीय **'सप्त ऋषयः प्रतिहिताः शरीरे'।** मन्त्र में 'सप्त ऋषयः' से सात प्राणों का ग्रहण प्रायः सभी भाष्यकारों ने किया है। यहाँ तक कि ग्रिफिथ महोदय ने टिप्पणी दी है—'सप्त ऋषयः =सात प्राण। सप्तापः=सात प्राण और इन्द्रियाँ, दो जागनेवाले

---

१. **सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति···ब्रवीम्योमित्येतत्।**—कठ० १।२।१५

२. **एषां भूतानां पृथिवी रसः, पृथिव्या आपो रसोऽपामोषधयो रसः, ओषधीनां पुरुषो रसः, पुरुषस्य वाग्रसो वाच ऋग्रसः ऋचः साम रसः, साम्न उद्गीथो रसः।**—छान्दो० १।१।२

३. (i) उपनिषदों में औदार्य—लेख, कल्याण का उपनिषद् अंक, जनवरी १९४९, पृ० ८७, लेखक महामहो० डॉ० पी० के० आचार्य, एम० ए०, पीएच-डी०

(ii) The chief reason why the upnishad's are called the end of the Vedas is that they represent the central aim and meaning of the teaching of the Vedas.
—The Principal Upanishads, P. 24
London, 1953, by Dr. S. Radhakrishnan

(iii) **सन्ति खलु उपनिषदो वेदमूला इति सर्वेषामेव निर्विवादमभिमतम्।**
—संस्कृत साहित्य विमर्श, पृ० १४०,
लेखक द्विजेन्द्रनाथ शास्त्री, १९५६

देव=प्राणापान, अर्थात् इस शरीर में सात ऋषिरूप प्राण प्रतिष्ठित हैं। ये प्रमाद-रहित रहकर इसकी रक्षा के लिए सावधान रहते हैं। सात बहिर्मुखी प्राणधाराएँ या इन्द्रियाँ सोते समय सोनेवाले के लोक में संहृत हो जाती हैं। उस समय भी स्वप्नरहित रहनेवाले देव [प्राण-अपान] जागनेवाले आत्मा के साथ स्थिर रहकर जागते हैं।[1] वेद की पुष्टि उपनिषद् में की गई है कि 'सात ऋषि ही सात प्राण हैं। दो कान गोतम और भरद्वाज हैं। दो आँखें विश्वामित्र और जमदग्नि तथा दो नासिकारन्ध्र वसिष्ठ और कश्यप हैं। वाक् अत्रि है।'[2]

यह शिर देवकोश है, इसे ही स्वर्गलोक भी कहते हैं—अथर्ववेदीय मन्त्र में कहा है कि यह शिर[3] भली प्रकार बन्द किया हुआ देवों का कोश है। प्राण मन और अन्न [या वाक्=स्थूलभूत] उसकी रक्षा करते हैं। शिर में सात छिद्र द्युलोक के सप्तर्षि-मण्डल की भाँति प्रकाशित हैं। शरीर में शिर ही ज्योति या चेतना का केन्द्र है। शिर में स्थित पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ ज्ञान की साधनभूत देवों की ज्योतियाँ हैं। ज्ञान के विविध केन्द्र ही विविध देव हैं। इस मन्त्र की व्याख्या बृहदारण्यक-उपनिषद् में[4] सविस्तर वर्णित है। उपनिषद् में शिर को ऊपर पेंदी और नीचे की ओर मुखवाला कटोरा बताया है। इसमें प्राण नामक विश्वरूप यश रखा हुआ है। किनारों पर सप्तर्षि विराजमान हैं, उसमें ब्रह्म के साथ समरसवाक् आठवीं है।

प्राण-ब्रह्म—बृहदारण्यक में प्रश्नोत्तर-प्रसङ्ग में वैदेह जनक ने प्रश्न पूछा कि 'एक देव कौन-सा है ?'[5] याज्ञवल्क्य ने कहा—'वह प्राण है

---

१. सप्त ऋषयः प्रतिहिताः शरीरे सप्त रक्षन्ति सदमप्रमादम्।
सप्तापः स्वपतो लोकमीयुस्तत्र जागृतोऽअस्वप्नजौ सत्रसदौ च देवौ॥
—यजु० ३४।५५

२. प्राण वा ऋषयः' इमौ एव गोतमभरद्वाजौ। अयमेव गोतमः,
अयं भरद्वाजः। इमौ एव विश्वामित्रजमदग्नी। अयमेव विश्वामित्रः,
अयं जमदग्निः, अयं कश्यपः। वागेवात्रिः।

३. तद्वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुब्जितः।
तत्प्राणो अभिरक्षति शिरो अन्नमयो मनः॥ —अथ० १०।२।२७

४. अर्वाग् बिलश्चमस ऊर्ध्वबुध्नस्तस्मिन् यशो निहितं विश्वरूपम्।
तस्यासत ऋषयः सप्ततीरे वागष्टमी ब्रह्मणा संविदाना॥
—बृ० उ० २।२।३

५. कतम एको देव इति। प्राण इति। स ब्रह्म तदित्याचक्षते।—बृ० ३।९।९

और उसे ही ब्रह्म कहा जाता है, क्षर और अक्षरब्रह्म प्राण का ही विस्तार है। प्राण ही प्रजापतिरूप से सब देह के केन्द्रों में [हृदयों या गर्भों में] बैठा हुआ नाना रूप से प्रकट हो रहा है। ज्ञानी लोग नाभि-स्थित उस प्राणरूप योनि को देखते हैं।[1] शतपथ ब्राह्मण में प्राण को कई स्थानों पर[2] प्रजापति कहा है। सब देवों में[3] प्राणों को ज्येष्ठ, श्रेष्ठ तथा वरिष्ठ बताया गया है। प्राण के स्थित रहने पर अन्य सब देव इस ब्रह्मपुरी में बस जाते हैं। प्राण ही इस शरीररूपी नौका की सुप्रतिष्ठा है। प्राण ही शरीर को पूज्य बनाते हैं, अतः अमृत तथा पूजनीय हैं। इसी प्रकार कौषीतकि तथा पैङ्ग्यब्राह्मणों में प्राण को 'ब्रह्म' कहा है।[4]

प्राण ही उस चित् शक्ति का महान् लिङ्ग या शेप है। प्राणरूप शेप [सिम्बल] से उस परमचैतन्य की प्रतीति होती है। इसकारण प्राण की एक संज्ञा वेदों में **'शुनःशेप'** भी आई है। सृष्टि का प्रत्येक प्राणी श्वारूपप्राण का लिङ्ग है। ब्राह्मणग्रन्थों में प्राण को सोम भी कहा है। प्राण ही अग्नि है। अग्निषोमात्मक इस जगत् में एक प्राण ही प्राणापानरूप से द्विधा विभक्त होकर कार्य कर रहा है। प्राण ही मित्र और प्राण ही वरुण है। मैत्रावरुण-सम्बन्धी मन्त्रों में प्राणापान की महिमा या रहस्य बताया गया है। प्राण ही देव हैं, प्राण ही बाल-खिल्य है, क्योंकि प्राणों के सन्तान या विस्तार में बालमात्र का भी अन्तर नहीं है।[5]

प्राण ही ऋग्, यजुः और साम हैं। प्राण ही रश्मियाँ हैं।[6] प्राण ही

---

१. **प्रजापतिश्चरति गर्भे अन्तरजायमानो बहुधा वि जायते।**
तस्य योनिं परि पश्यन्ति धीरास्तस्मिन् ह तस्थुर्भुवनानि विश्वा॥
—यजु० ३१।१९

२. **प्राणो हि प्रजापतिः।**—शत० ब्रा० ४।५।५।१३
प्राण उ वै प्रजापतिः।—शत० ब्रा० ८।४।१।४
प्राणः प्रजापतिः।—श० ब्रा० ६।३।१।९

३. **प्राणो वै सुशर्मा सुप्रतिष्ठानः।**—श० ४।४।१।१४

४. **'प्राणो ब्रह्म' इति ह स्माह।**—कौषीतकि २।१
प्राणो ब्रह्म इति ह स्माह।—पैङ्ग्य २।२

५. **बालमात्रादु हेमे प्राणा असम्भिन्नास्ते यद्बालमात्रादसंभिन्नास्तस्माद् बालखिल्याः।**—शत० ८।३।४।१

६. **सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः प्राणः प्रजानामुदयेष सूर्यः।**
—श० ब्रा० ६।७।१।२०

संवत्सर हैं। प्राण ही सत्य है। प्राण एक बड़ा भारी 'शिक्य' या छींका है जिसमें सब-कुछ बँधा रहता है।'

अथर्ववेद के प्राण सूक्त में[1] अनेक प्रकार से प्राण की महिमा का वर्णन किया है। यह सूक्त प्राण का शाश्वत यशोगान है। एक अन्य सूक्त[2] में प्राण और अपान को देवताओं का वैद्य कहा गया है। ये ही अश्विनीकुमार हैं। इस प्रकार प्राणविद्या वेदों में विशदरूप से निरूपित है।[3]

संहिताओं में तथा आरण्यक ग्रन्थों में वर्णित प्राण के सभी रूपों को जानकर गृत्समद, भरद्वाज आदि ऋषिरूप में प्राणापान की साधना करनी चाहिए। दिन प्राण तथा अपान रात्रि है, तथा प्राण ही देवता है। इसी स्वरूप का अनुभव करते हुए प्राणायाम करना चाहिए, जिसका स्वरूप इस ग्रन्थ में यथास्थान वर्णित है।

वेद और योग का सम्बन्ध

'वेद सर्व सत्यविद्याओं का पुस्तक है'। 'मानवीय जीवन की समस्त समस्याओं का समाधान वेद में निबद्ध है' यह मान्यता सर्वविदित है। सब सत्य विद्याओं में प्रमुखरूपेण ब्रह्मविद्या—अध्यात्मविद्या है, यह भी सर्वगत है, अतः सिद्ध हो जाता है कि वेद का ब्रह्मविद्या अर्थात् योग-विद्या से घनिष्ठ सम्बन्ध है।

वेद और योग के निकटतम सम्बन्ध विच्छेद का हेतु अन्वेषण करने से प्रतीत होता है कि जिस पावमानी—वरदा, अकलुषिता, मधुरिमा-मयी, अमृत वेदविद्या का पावन पीयूषपान तत्त्ववेत्ता ऋषि-महर्षिगण उपनिषद्-काल तक अविच्छिन्नरूप से करते रहे, उसके सहसा ह्रास होने की दुःखद सूचना रामायण, महाभारत एवं पुराणों ने भरपूर दी है। तब से लेकर मध्यकाल तथा वर्तमान तक इस योगविद्या को स्पष्ट करनेवाले व्याख्याग्रन्थों की अन्धाधुन्ध धाँधली ने तथा मनमानी योग-प्रणालियों के प्रचार-प्रसार ने इस सम्बन्ध को रसातल में पहुँचा दिया।

---

१. **प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।**—अथ० ११।४।१—२६

२. **प्रत्यौहतामश्विना मृत्युमस्मद् देवानामग्ने भिषजा शचीभिः।**
—अथ० ७।५३।१—७

३. द्रष्टव्य—**कल्याण योगांक' 'नमः प्राणाय यस्य सर्वमिदं वशे'**
ले० वासुदेवशरण अग्रवाल, एम० ए०, पृ० ६५५--५८

21102

वैदिक वाङ्मय की अपरिहार्य, अनिवार्य, कृतकार्य योगविद्या की जो उत्तरोत्तर शतमुखी उपेक्षा हुई, इसके पुनरुद्धार का कुछ-एक मध्यवर्ती योगी-मनीषियों ने यथासमय यत्न किया है परन्तु वह यत्न अबतक प्रच्युत पद को प्रत्यावर्तित कराने में अशक्त ही रहा है।

क्या इस योगविद्या का लोप ही होगा ? भ्रान्त जिज्ञासु लालिमा को देख रत्तियों [घूँघचियों] के ढेर को दहकते अंगारे जान शीत निवारण का विफल प्रयत्न कबतक करते रहेंगे ? क्या इसका सत्य-स्वरूप नहीं मिल सकेगा ? पुनः कौन अनुसन्धान करेगा ? ये सभी ज्वलन्त प्रश्न भारतीय संस्कृति के सच्चे उपासक को झकझोर देते हैं और वेद तथा योग के विच्छिन्न-वियोग का संयोग करने-कराने को बाधित करते हैं जिसके आधार पर यह ऋषिपुंगवों का पवित्र देश अन्य देशों का उन्नायक, चरित्र-शिक्षक एवं अग्रगण्य गुरु रहा है।

सर्गारम्भ-काल में प्रकट वेदों के विषय का वातावरण अपनी उदात्ततम भावनाओं से अनेक प्रकार से ओतप्रोत रहने के कारण उस समय उनके सत्यस्वरूप और उद्देश्य के ज्ञाता 'वेदवित्' पुरुष बहुत कम थे। इस तथ्य के साक्षीरूप प्रमाण इन्हीं वेदों के मन्त्रों में यत्र-तत्र बिखरे हुए उपलब्ध होते हैं। जैसे ऋग्वेद में लिखा है कि—वेदमन्त्रों में जो रहस्य भरा हुआ है उसे तो आँखोंवाला या इनके अर्थों की पूर्व-परम्परा की श्रुतियों को अनूचान, शुश्रुवान् ऋषि ही स्पष्ट रूप में देख सकता है।[1] ये आँखें क्या हैं ? इनका विवेचन वेद एवं योग के सम्बन्ध को उद्घाटित करने से स्पष्ट हो जाएगा। ऋग्वेद में इस विषय को स्पष्टतर करने की सद्भावना से लिखा है कि वेदमन्त्रों में जिन गहन विषयों का प्रतिपादन या चित्रण विचित्र शैली से किया है उसे तो वही धीर, वीर, गम्भीर या देवपुत्र ऋषि जान सकता है जो केवल 'कवि' [क्रान्तदर्शी, सूक्ष्मदर्शी, योगी या दृष्टा ऋषि] है। इस कवि शब्द का अर्थ कई धुरन्धर विद्वानों ने कविता करनेवाला या रचनेवाला किया है। परन्तु वेदों में कवि नाम तो उस अग्नि का है जो योग का प्राथमिक तत्त्व है। इसीलिए इस योग की प्रक्रिया को उसी मन्त्र में **'कवीयमान ईमा चिकेत'** कहा गया है। इसका तात्पर्य हुआ कि जो व्यक्ति योगी है

१. स्त्रियः सतीस्ताँ उ मे पुंस आहुः पश्यदक्षण्वान्न वि चेतदन्धः।
कविर्यः पुत्रः स ईमा चिकेत यस्ता विजानात् स पितुष्पितासत् ॥
ऋग्० १।१६४।१६

वही योग की उच्चतर भूमियों पर आसीन होकर वेदमन्त्रों में निहित गूढ़ भावों को योग से उत्पन्न प्रज्ञाविवेक से देख लेता है। इसमें सन्देह नहीं कि कवि गद्य-पद्यमय काव्य की ललित रचनाएँ करते हैं, परन्तु वेदमन्त्रों की तुलना मध्ययुगीन या आजकल के कवि की रचनाओं से करना बालिशता [मूर्खता] की पराकाष्ठा है। गम्भीर रहस्यभरे इन वेदमन्त्रों में तो मननरूप योग से साक्षात्कार किया हुआ विषय परिपूर्ण है। परम्परा के अनुसार यास्क ने **'ऋषिर्दर्शनात्', 'मन्त्रं मननात्'** कहा है अर्थात् ऋषिरूप कवियों या योगियों ने जो कुछ कहा है या लिखा है उसे अपनी मननशक्ति द्वारा योगदृष्टि से साक्षात् दर्शन करके लिखा है, अतः **'साक्षात्कृतधर्माण ऋषयः'**—वे ऋषि या कवि हैं जिन्होंने अपने वर्णित विषय का योगदृष्टि से साक्षात्कार कर लिया था। इसी-लिए मन्त्र की व्याख्या स्वयं ऋग्वेद में विहित है **'मन्त्रेभिः सत्यैः'** अर्थात् ये मन्त्र तो साक्षात्रूप में देखे गये विषयों के चित्रों को उपस्थित करते हैं। जिनके पास इन ऋषियों की योगमयी कविता की ऐसी दृष्टि नहीं है उनके बारे में पुनः प्रतिपादित किया है—**'न विचेतदन्धः'**—विना योग-दृष्टिवाला इन विषयों को नहीं देख सकता। लौकिक कवि तो स्त्रियों के अंगप्रत्यंग का, भावभङ्गिमा का शृङ्गारमय अश्लील वर्णन करते हैं। वृक्ष-फल-फूल-उद्यान-सरोवर-नदी-नाले-पर्वतशृङ्खला, उषा-सूर्य-चन्द्र-मेघमाला आदि बाह्य प्रकृति का चित्रण करते हैं। वेदों में थोथे, अश्लील-गर्हित चित्रण-उपलब्ध नहीं हैं। वास्तविक कवि आभ्यन्तर अनुभूति का चित्रण करनेवाला है। अतः जो व्यक्ति वेदों में वर्णित योग की इन प्रक्रियाओं को जानता है वह अपने देवतास्वरूप पिताओं से पुत्ररूप में उत्पन्न होने पर भी योग की प्रक्रियाओं द्वारा उन भावों को निज समाधि में जन्म देकर उद्दीप्त कर लेता है। इस प्रक्रिया के कारण वह पितारूप देवताओं का भी पिता बन जाता है।

अन्यत्र इसी सूक्त में अक्षर-ब्रह्म या एकाक्षर-ब्रह्म के अक्षरों का वर्णन गिनती की विधि [रहस्य या सांकेतिक या पारिभाषिक शब्दों] में करने के पश्चात् लिखा है कि जो व्यक्ति इस विषय को नहीं जानता वह इन ऋचाओं की रट लगाकर या उलटा-सुलटा अर्थ करके क्या[1]

---

१. **यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति य इत्तद् विदुस्त इमे समासते॥**

—ऋग्० १. १६४. ३९

करेगा ? उसे इन वेदों के अमृत का स्पर्श तक नहीं हो सकता। उसके लिए इन वेदों पर कहना, लिखना, पढ़ना सब व्यर्थ है। हाँ, इन विषयों को जो जानते हैं वे अवश्यमेव इन मन्त्रों को पढ़ने-पढ़ाने के योग्य कहे जा सकते हैं। वेदों में वर्णित योगतत्त्वों तथा योगानुष्ठान-विषयक ईश्वराज्ञाओं से स्पष्ट हो जाता है कि वेद और योग का घनिष्ठ सम्बन्ध है। ईश्वर यजुर्वेद [अध्याय ग्यारह मन्त्र एक से पाँच] में योगाभ्यास के लिए उपदेश करता है—

प्रथम चार मन्त्रों में उपासना का महत्त्व बताने के पश्चात् परमेश्वर उपासना का उपदेश करनेवाले एवं ग्रहण करनेवाले, दोनों के प्रति प्रतिज्ञा करता है कि जब तुम सनातन ब्रह्म की सत्य, प्रेम, सेवा एवं श्रद्धा-भाव से अपने आत्मा को स्थिर करके नमस्कारादिपूर्वक उपासना करोगे, तब मैं तुमको आशीर्वाद दूँगा कि सत्यकीर्ति तुम दोनों को ऐसे प्राप्त हो जैसे कि परम विद्वान् को धर्म-मार्ग यथावत् प्राप्त होता है। पुनः परमेश्वर मुमुक्षुजनों को उपदेश करता है कि—हे मोक्षमार्ग का अनुसरण करनेवाले मनुष्यो ! तुम सब लोग ध्यान देकर सुनो कि जिन दिव्य लोकों अर्थात् मोक्षसुखों को पूर्वज लोग प्राप्त हो चुके हैं, उसी उपासना-योग से तुम लोग भी उन सुखों को प्राप्त करो, इसमें सन्देह न करो। इसीलिए मैं तुम्हें उपासना-योग से युक्त करता हूँ।[1]

इस प्रकार वेदों में मानवीय जीवन के सर्वाङ्गीण विकास के साथ-साथ निःश्रेयस् की प्राप्ति करानेवाली योगविद्या का उपदेश पदे-पदे उपलब्ध है। इससे स्पष्ट हो जाता है कि वेद में वर्णित योगविषय का वेद से घनिष्ठ सम्बन्ध है। वेद से योग के इसी सम्बन्ध को स्वतः वेद-मन्त्रों द्वारा ब्राह्मणग्रन्थों तथा उपनिषदों के योगविषयक प्रसंगों से प्रमाणित कर पातञ्जलयोग से मिलाने का यह प्रयास किया है।

योगपरम्परा

योगावतरण

सर्वज्ञानमयी वैदिक संहिताओं का मूलाधार यौगिक प्रक्रिया ही है, अतः वेद से भी पूर्व योगावतरण की स्थिति सिद्ध है। योगी-परम्परा

---

१. युजे वां ब्रह्म पूर्व्यं नमोभिर्वि श्लोक एतु पथ्येव सूरेः।
शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आ ये धामानि दिव्यानि तस्थुः॥
—यजु० ११।५

की मान्यता है कि 'हिरण्यगर्भः' ही योग के आदि प्रवक्ता हैं, अन्य कोई नहीं।[1] ऋग्वेद में इसकी पुष्टि करते हुए कहा गया है कि जब सृष्टि नहीं हुई थी तब एक अद्वितीय हिरण्यगर्भ जो सूर्यादि तेजस्वी पदार्थों का गर्भ—उत्पत्तिस्थान, उत्पादक है वह ही प्रथम था, वह सब जगत् का सनातन प्रादुर्भूत प्रसिद्ध पति है।[2] इस प्रकार हिरण्यगर्भ की स्तुति वेदों में अन्यत्र भी की गई है। यह हिरण्यगर्भ परमात्मा ही है, क्योंकि वही उत्पन्न हुए सब प्राणियों का स्वामी हो सकता है जिसको अन्य शास्त्रों में भी स्वीकार किया है। यदि हिरण्यगर्भ नामक कोई ऋषि होता तो अन्य ऋषियों के समान पुराण, इतिहास आदि में उसका कोई इतिवृत्त उपलब्ध होता। हिरण्यगर्भ परमात्मा गुरुओं का भी गुरु है, वही सबसे पुरातन है।

महाभारत में सांख्य का प्रवक्ता कपिल तथा योग का आदिप्रवक्ता हिरण्यगर्भ बताया है।[3] योग-रहस्य दर्शाते हुए आगे कहा है कि यह द्युतिमान् हिरण्यगर्भ वही है जिसकी वेद में स्तुति की गई है एवं जिसकी योगी लोग नित्य पूजा करते हैं, जो संसार में विभू कहा गया है।[4] इस हिरण्यगर्भ भगवान् को समष्टि-बुद्धि कहा है, इसी को योगी-लोग महान् तथा विरञ्चि और अज [अजन्मा] भी कहते हैं।[5]

'अद्भुत रामायण' में तो स्पष्ट ही हिरण्यगर्भ को जगत् का अन्तरात्मा बताया गया है। श्रीमद्भागवत में कहा है कि 'हे योगेश्वर! यह योगकौशल वही है जिसे भगवान् हिरण्यगर्भ ने कहा था,[6] अतः वैदिक-योग का आदिप्रवक्ता हिरण्यगर्भ परमात्मा ही है।

---

१. **हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।**—याज्ञ० स्मृ०

२. **हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।**
—ऋग्० १०।१२१।१; यजु० १३।४ (आर्याभिविनय २।२०)

३. **सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते।**
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः॥—महा० १२।३४९।६५

४. **हिरण्यगर्भो द्युतिमान् य एष छन्दसि स्तुतः।**
योगैः सम्पूज्यते नित्यं स च लोके विभुः स्मृतः॥—महा० १२।३४२।९६

५. **हिरण्यगर्भो भगवान् एष बुद्धिरिति स्मृतः।**
महानिति च योगेषु विरंचिरिति चाप्यजः॥

६. (क) **हिरण्यगर्भो जगदन्तरात्मा···।**—अद्भुतरामायण ५।६
(ख) **इदं हि योगेश्वर योगनैपुणं हिरण्यगर्भो भगवान् जगाद यत्॥**
—श्रीमद्भागवद् ५।१९।१३

पूर्वोक्त गुणों से युक्त परमात्मा की महत्ता बताते हुए 'महानिति च योगेषु' श्लोकांश के अर्थ में टीकाकार नीलकण्ठ ने कहा है कि **'योगेषु एष महानिति प्रथमं कार्यम्'** अर्थात् हिरण्यगर्भ महाराज की यही महान् इति है कि आपने वेदों से भी प्रथम योगविद्या अर्थात् पराविद्या का प्रादुर्भाव किया।

हिरण्यगर्भ से अग्नि, वायु, आदित्य और अङ्गिरा चार ऋषियों ने समाधि की उच्च-स्तरीय भूमियों में वेदमन्त्रों का साक्षात्कार किया। इस विषय में डॉ० कपिलदेव का कहना है कि 'अग्नि आदि का चेतन होना तथा ऋषि होने का उल्लेख कहीं नहीं मिलता,[1] परन्तु शतपथ-ब्राह्मण की आख्यायिका में अग्नि आदि देवों को ज्योति कहा है। यहाँ विचारणीय है कि ज्योति से वेद कैसे प्रकट हो सकते हैं। वेदों में आगत देव शब्द की निरुक्ति **'विद्वांसो वै देवाः'** शत० ब्रा० में तथा यास्काचार्य ने निरुक्त में **'देवो दानाद्वा दीपनाद्वा द्योतनाद्वा द्युस्थानो भवतीति वा'** की है। अग्नि आदि ऋषि देवकोटि के विद्वान् पुरुष थे जो वेद-ज्ञान को धारण करने में समर्थ हुए। उन्हीं को ज्ञानरूप ज्योति कहा जाना संगत प्रतीत होता है, जिनपर वेद प्रकट हुए। उनके बाद ब्रह्मा नामक ऋषि चारों वेदों का ज्ञाता हुआ। पुराणों की मान्यता के अनुसार चारों वेद ब्रह्मा के चारों मुख से प्रकट हुए हैं। पुराणोक्त ब्रह्मा कौन है ? इसके समय आदि का निश्चय नहीं है, अतः वह केवल आलंकारिक वर्णन प्रतीत होता है।

'ब्रह्मा के पश्चात् नारायण [विष्णु], भर्गः [महादेवजी], वसिष्ठ, मैत्रावरुणो, विश्वामित्रोगाथिनः, अगस्त्यो मैत्रावरुणः, मनुर्वैवस्वतः, याज्ञवल्क्य, नारद आदि ऋषि हुए जिन्होंने यजुर्वेद आदि के मन्त्रों के अर्थों का साक्षात् किया[2]। ये सभी समाधि आदि योगसाधनों की विधि भली प्रकार जानते थे, क्योंकि वेदार्थ को जानने की प्रक्रिया यही है, जैसा महर्षि दयानन्द ने माना है कि 'धर्मात्मा, योगी, महर्षि लोग जब-जब जिस-जिस के अर्थ की जानने की इच्छा करके ध्यानावस्थित हो परमेश्वर के स्वरूप में समाधिस्थ हुए, तब-तब परमात्मा ने अभीष्ट मन्त्रों के अर्थ जनाये।'[3] वही उन मन्त्रों के ऋषि कहलाये।

---

१. द्रष्टव्य—योगी का आत्मचरित्र, योगावतरण, पूर्वार्द्ध पृ० १७।१८

२. सत्य० प्र० सप्तम समु०, पृ० १६२ (अजमेर प्रकाशन सं० २०२८)

३. द्रष्टव्य—वैदिक ऋषि एक परिशीलन,

इन ऋषियों का कालक्रम पूर्णरूपेण उपलब्ध नहीं होता, अतः वह अन्वेषणीय है। इस ऋषि-परम्परा के अतिरिक्त मुण्डकोपनिषद् में ब्रह्मविद्या अर्थात् योगविद्या की शिष्य-परम्परा का प्रारम्भिक महत्त्व-पूर्ण संकेत इस प्रकार मिलता है 'देवों में मुख्य देव सर्वप्रथम ब्रह्मा हुआ, जो सारे जगत् का कर्ता और सब लोकों का रक्षक है। उसने सब विद्याओं में प्रतिष्ठित प्रधान ब्रह्मविद्या अपने ज्येष्ठपुत्र अथर्वा को कही। अथर्वा ने अंगिरा को बताई, अङ्गिरा ने भरद्वाज-गोत्रीय सत्यवाह को बताई।'

प्रतीत होता है विभिन्न ऋषियों की पृथक्-पृथक् परम्पराएँ चलती रहीं। काठक [२।६।१८] तथा श्वेता० [२।८] आदि उपनिषदों में योगविधि और उनके साधारण उपायों का पर्याप्त उल्लेख हुआ है। कालिक दृष्टि से पातञ्जल-योग से सांख्यदर्शन प्राचीन है। सांख्य-दर्शन में भी प्रकृति-पुरुष के भेद का उपपादन है, उससे शाब्दिक रूप में ही भेद का ज्ञान हो पाता है। सां० द० तृतीयाध्याय के २३ से ३६ सूत्रों में ज्ञान से मुक्ति का विवरण दिया गया है। इसमें ज्ञान के उपायरूप से वृत्तिनिरोध, आसन, धारणा, ध्यान, अभ्यास, वैराग्य, आदि का उल्लेख किया गया है। इनके प्रयोग का विवरण योगदर्शन में उपलब्ध है। इसी प्रकार न्यायदर्शन में कहा है कि समाधि-सिद्धि के लिए यम-नियम आदि के आचरण से रागादि मलों के नाश द्वारा आत्मा को शुद्ध संस्कारयुक्त बनाकर योग एवं अध्यात्मशास्त्रों में बताये उपायों का अवलम्बन करना चाहिए। वैशेषिक दर्शन में—'धर्मविशेष'[1] से उत्पन्न तत्त्वज्ञान से निःश्रेयस [मोक्ष] की प्राप्ति बताई है। यहाँ भी तत्त्वज्ञान के लिए यौगिक उपायों के अनुष्ठान का संकेत उपलब्ध है।'

वेदान्तदर्शन [४।१।७—११] में चित्तवृत्ति-निरोध के लिए आसन, प्राणायाम, ध्यान, एकाग्रता आदि उन उपायों का संकेत है जिनका विधान योगदर्शन में किया गया है। योगविधानों का विरोध ब्रह्मसूत्र में कहीं उपलब्ध नहीं। इस प्रकार अन्य दर्शनों का पूरक होता हुआ यह 'योगदर्शन' पतञ्जलि ऋषि द्वारा निबद्ध योग-प्रक्रिया है तथा व्यावहारिक जीवन से सम्बन्धित शास्त्र है।

---

१. धर्मविशेषप्रसूताद् द्रव्यगुणकर्मसामान्यविशेषसमवायानां पदार्थानां साधर्म्य-वैधर्म्याभ्यां तत्त्वज्ञानान्निःश्रेयसम्।—वैशेषिक १।१।४

वैदिक योग-परम्परा में पतञ्जलि

वैदिक संहिताओं से लेकर ब्राह्मण-ग्रन्थ, आरण्यक तथा उपनिषदों में उपलब्ध योगतत्त्वों का सामञ्जस्य पतञ्जलि के योगसूत्रों से है, अतः पतञ्जलि वैदिकयोग-परम्परा में उच्चकोटि के ऋषि थे।

प्राचीन भारत में पतञ्जलि नाम के अनेक आचार्य हो चुके हैं। इस विषय का विवेचन आचार्य उदयवीर शास्त्री ने 'सांख्यदर्शन का इतिहास' नामक अपनी रचना में विस्तार से किया है।[1] विभिन्न कालों में हुए पतञ्जलि नामक आचार्यों का संक्षिप्त निर्देश इस प्रकार है—

१. योगसूत्रों का रचयिता।
२. व्याकरण महाभाष्य का रचयिता।
३. निदानसूत्र [अथवा छन्दोविचिति] का रचयिता।
४. परमार्थसार का रचयिता, जिसको अनेक स्थलों पर 'आदि-शेष' के नाम से लिखा गया है।
५. एक सांख्याचार्य पतञ्जलि, जिसका उल्लेख युक्तिदीपिका आदि सांख्ययोग विषयक ग्रन्थों में किया गया है।
६. आयुर्वेद-प्रवक्ता पतञ्जलि। कहा जाता है वर्तमान काल में उपलब्ध आयुर्वेद के 'चरकसंहिता' नामक ग्रन्थ का परिष्कर्ता चरक, पतञ्जलि नामक आचार्य था। इस ग्रन्थ का आरम्भिक नाम आत्रेयसंहिता अथवा आत्रेयतन्त्र प्रसिद्ध रहा है। चरक द्वारा परिष्कार किये जाने पर उसी नाम से प्रसिद्ध हो गया। इस ग्रन्थ को प्रथम आचार्य अग्निवेश ने अपने गुरु आत्रेय-पुनर्वसु के नाम पर रचा था।
७. एक अन्य कोषकार पतञ्जलि का उल्लेख हेमचन्द्राचार्य के 'अभिधान चिन्तामणि' नामक कोष में अनेकत्र उपलब्ध होता है।
८. लोहशास्त्रकार के रूप में एक अन्य पतञ्जलि को स्मरण किया जाता है।

पतञ्जलि-विषयक उपलब्ध इतिहास के सम्बन्ध में आधुनिक विद्वानों में विविध मत हैं। संक्षेप में यहाँ केवल इतना अपेक्षित है कि व्याकरण-भाष्यकर्ता एवं चरक-प्रतिसंस्कर्ता पतञ्जलि की कोई रचना

१. द्रष्टव्य—उक्त ग्रन्थ का प्रथम संस्करण, पृ० ५१२-५१३

अध्यात्मविषयक अथवा सांख्ययोगविषयक होनी चाहिए, जिसका उल्लेख पर्याप्त प्राचीनकाल से अनेक आचार्य निरन्तर करते आये हैं। अभी तक जो ज्ञात किया जा सका है, पतञ्जलि की ऐसी रचना वही सम्भव है, जिसके कतिपय सन्दर्भ युक्ति-दीपिका आदि सांख्ययोग-विषयक रचनाओं में पतञ्जलि नाम से उद्धृत हुए उपलब्ध होते हैं।

इन सन्दर्भों में कतिपय ऐसे दार्शनिक मन्तव्य स्पष्ट हैं जिनका सामञ्जस्य उपलभ्यमान् अथवा प्रतिसंस्कृत चरकसंहिता के तद्विषयक प्रसंगों के साथ देखा जा सकता है। इसमें द्वादशविध करण तथा सूक्ष्म-शरीर अथवा आतिवाहिक शरीरविषयक मत द्रष्टव्य हैं। इस विवेचन के फलस्वरूप यह निर्धारित होता है कि आयुर्वेद, व्याकरण, योगशास्त्र पर विभिन्न रचना करनेवाला एक पतञ्जलि नामक व्यक्ति अवश्य हुआ जो शुंगवंशीय पुष्यमित्र का समकालिक था।[1]

कई विद्वानों ने पातञ्जल-योगसूत्रों को षड्दर्शनों में सर्वाधिक प्राचीन बताया है एवं यह अभिमत व्यक्त किया है कि योगसूत्रों की रचना बौद्धयुग से पहले लगभग ७०० ई० पू० में हो चुकी थी। किन्तु राधाकृष्णन् आदि आधुनिक तत्त्वज्ञों के अनुसार 'योगसूत्र' का काल लगभग ३०० ई० है।

आचार्य उदयवीर शास्त्री ने उस पतञ्जलि को शुङ्गवंशीय पुष्य-मित्र का समकालिक माना है जिसने व्याकरण महाभाष्य, चरकसंहिता तथा योग पर व्याख्या-ग्रन्थ लिखा, परन्तु योगसूत्रकार पतञ्जलि इससे अत्यन्त प्राचीन हैं। महाभारत में उपलब्ध विवरण से प्रतीत होता है योगसूत्रकार पतञ्जलि महाभारत कालिक कृष्णद्वैपायन वेदव्यास से पूर्ववर्ती आचार्य हैं। पातञ्जलयोगसूत्रों के प्रामाणिक भाष्यकार कृष्णद्वैपायन वेदव्यास हैं। योगसूत्रों के व्याख्याग्रन्थ तथा व्यासभाष्य के कई प्रतिष्ठित टीकाकार सर्वविदित हैं।

इस प्रकार यह वैदिकयोगपरम्परा अक्षुण्णरूप से आजतक वर्तमान है। इन सब गुरुओं का गुरु वही एकमात्र परमात्मा (हिरण्यगर्भ) है जिसने वेदों में मनुष्यमात्र के लिए योगविद्या का ज्ञान दिया। उस योगविद्या का चिन्तन-मनन कर प्रस्तुतीकरण का ही यह सामान्य प्रयास है। □

---

१. द्रष्टव्य—पातञ्जलयोगदर्शनम्, पतञ्जलि विवरण, पृ० ३१, प्रथम सं०, १९७८

प्रथम अध्याय

श्रुतिप्रतिपादित शारीरिक साधना

शरीर-विज्ञान की उपयोगिता

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'—हमारा यह शरीर धर्म-कर्म का प्रथम साधन है। भौतिकविज्ञान-वेत्ता वैज्ञानिकों ने आज मानव के सम्मुख, अपने जीवन का अमूल्य समय लगाकर जो निष्कर्ष प्रस्तुत किये हैं, वे वास्तव में मानवमात्र के लिए अमूल्यनिधि एवं उपयोगी हैं। तत्सम भौतिक तत्त्वों के संयोग से निर्मित हमारा यह शरीर जो चेतन-तत्त्व के सहयोग से कार्यरत रहता है, इसके सम्बन्ध में भी शारीरिक विज्ञानवेत्ता वैज्ञानिकों ने अथक परिश्रम से अमूल्य अन्वेषण किया है। इसी भाँति आत्म-परमात्मविज्ञान के जिज्ञासु के लिए यह परमावश्यक हो जाता है कि आत्म-परमात्मशक्ति से सञ्चालित इस देह का विज्ञान भी प्राप्त करे। परमाणु से लेकर परमात्मा तक का ज्ञान प्राप्त करना ही विवेक और मानव-जीवन का चरमलक्ष्य है। खेद है कि आज धराधाम के सभी वैभवशाली देशों ने भौतिक पदार्थों के विश्लेषण एवं शारीरिक रोगों की मूल्यवान् परन्तु परिणाम में घातक ओषधियों के अन्वेषण में जो शक्ति, समय और वित्त का व्यय किया है, इससे आधी भी शक्ति, समय और वित्त आध्यात्मिक विकास में लगा देते तो संसार की यह भयावह, अशान्त और व्यथित अवस्था न होती। आध्यात्मिक विज्ञान की चरमावस्था तक पहुँचने के लिए शरीर-रथ पर आरूढ़ आत्मा ही समर्थ हो सकता है।[1]

---

१. द्रष्टव्य—'प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव'
—स्वामी कुवलयानन्द योगांक, पृ० ५६३

सामवेद की एक ऋचा[1] में 'रथेभिः' शब्द इस बात का द्योतक है है कि "जबतक जीवात्मा शरीर में रहता है, तभी तक योग-साधनाओं के कारण परमात्मा को पा सकता है। विना शरीर के न साधनाएँ हो सकती हैं और न परमेश्वर को ही पाया जा सकता है।" वेद के इस तथ्य को योगबीज में इस प्रकार व्यक्त किया है कि 'हे विधे ! विना इस मानव-देह में अधिकृत योग के ज्ञानी, विरक्त, जितेन्द्रिय, धर्मज्ञ भी मोक्ष नहीं पा सकता।'[2] इससे सिद्ध हुआ कि मानव-देह में ही योग-साधना सम्भव है, अन्य किसी योनि के जीवधारियों में नहीं। मानव-देह की महिमा वेदों में बहुत वर्णित है। वेद में मानव-शरीर को 'योगयज्ञ[3] का सहायक' कहा है कि—हे मानव ! तुझे यह शरीर मिला ही योग द्वारा मोक्षप्राप्ति के लिए है।[4]

शरीर-विज्ञान का विश्लेषण करने से पूर्व साधक यह भी विचार करे कि जैवीजगत् की रचना से पूर्व की सब सृष्टि-रचना, जो पञ्च-महाभूतों से होती है, वह जड़ात्मक होने से 'ब्राह्मी सृष्टि' कहलाती है और जैवी जगत् की पूर्वावस्था में तो 'अमैथुनी' अर्थात् नर-नारी के संयोग विना प्राणिजगत् की उत्पत्ति होती है, पश्चात् मिथुन-संयोग से जैवीजगत् बनता चला आ रहा है। मोक्ष-साधनों में योगी को अपने ही शरीराङ्गों से कार्य लेना होता है, अतः स्थूल देह ही देही का रथ है जिसपर आरूढ़ हो लक्ष्य तक जाना होता है। स्थूल देह ही अन्य दोनों शरीरों का अधिवास है तथा तीनों शरीरों का पारस्परिक घनिष्ठ सम्बन्ध है, इस सम्बन्ध के विना न तो जीव को भोग सिद्ध होता है, न योग, न मोक्ष।

शरीर यौगिक सिद्धियों में बाधक है ?—यहाँ यह तर्क दिया जाता है कि शरीर में निहित इन्द्रियाँ तो आत्मप्रत्यक्ष में समर्थ ही नहीं; अतः वे बाधक ही बनती हैं।

---

१. **यो राजा चर्षणीनां याता रथेभिरध्रिगुः।**
विश्वासां तरुता पूतनानां ज्येष्ठं यो वृत्रहा गृणे॥—साम० ६३३

२. **ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि, धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः।**
विना देहेऽपि योगेन, न मोक्षं लभते विधे॥—योगबीज ३१

३. **इयं ते यज्ञिया तनुः।**—य० ४।१३

४. **यत्सोम चित्रमुक्थ्यं दिव्यं पार्थिवं वसु।**
तन्नः पुनान आ भर॥—साम० ६६६; ऋग्० ६।१६।१

उक्त प्रकरण में यह स्पष्टीकरण दिया था कि मानव-शरीर साधना में साधक ही है। हाँ, इतना अवश्य जान लेना आवश्यक है कि सदोष इन्द्रियगण योग में बाधक तथा योगानुसारी निर्दोष संयत शरीर अत्यन्त सहायक है। कुछ योगचिन्तकों ने शरीर को बाधक रूप में स्वीकार किया है। उनका कहना है कि आत्मा और परमात्मा के स्वरूप का साक्षात्कार करने के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि स्वरूप-स्थिति के मध्य में जो १५ तत्त्वों का समूह बाधक बनता है, इसका विश्लेषण प्राप्त करें, नहीं तो शरीर के व्यामोह में जीवात्मा प्रकृति की रंगरेलियों में रम जाता है। चित्त और अहंकार से परिवेष्टित आत्मा अपने-आपको शरीर से अभिन्न समझ बैठता है। स्वरूप से सुखमय प्रतीयमान क्षणों के लिए अत्यन्त दुःखराशि से आपूर खारे सागर में गोते खाता रहता है। पौनःपुन्येन दारुण दुःख-दानव के अहर्निश खुले विकराल जबड़े में गिरता है। 'त्राहि-त्राहि' कर उससे निकलना चाहता है। बचने को यत्नशील होता हुआ अज्ञानवश पुनः-पुनः उसी में फँसता जाता है। अज्ञानावृत जीव के लिए यह सृष्टि-रचना भयानक जंगल बन जाती है। परमज्ञानी तत्त्ववेत्ता तो अज्ञान के भँवर से पार होने के लिए विविधरूपा प्रकृति को केवल नौका के रूप में प्रयोग करता है और निर्लेप पार उतर जाता है, अतः यहाँ मानव-देह की रचना का रहस्य जानना आवश्यक है।

समष्टि से व्यष्टिरूप मानवदेह का निर्माण-क्रम

सर्वशक्तिमान्-सर्वाधार-नित्य-चेतन-सर्वव्यापक प्रजापति तथा सत्त्व, रजस्, तमस् इन तीनों गुणों की साम्यावस्थारूप प्रकृति का संयोग-सम्बन्ध नित्य है। प्रलय के पश्चात् जीवात्माओं के भोगवशात् जब परमेश्वर का ईक्षण, प्रकृति में क्षोभ उत्पन्न करता है तब यह प्रकृति विषमभाव को प्राप्त होकर त्रिगुणात्मक कार्यजगत् की उत्पत्ति करने लग जाती है। यद्यपि ब्रह्म [प्रजापति] और प्रकृति इन दोनों नित्य पदार्थों का सम्बन्ध व्याप्य-व्यापकरूपेण नित्य है, अतः प्रलयकाल में भी इस सम्बन्ध का अभाव नहीं होता। यह सम्बन्ध केवल अव्यक्त हो जाता है जैसे निद्राकाल में जीवात्मा के जागृत अवस्था के स्थूल व्यापारों का अभावमात्र हो जाता है। इसी प्रकार प्रलयकाल में ब्रह्म के स्थूल-व्यापारमात्र का अभाव हो जाता है। जब यह प्रकृति अपने साम्यरूप का

परित्याग कर देती है तब कार्यरूप में सर्वप्रथम महद्-आकाश, दिशा, काल और महत् सत्त्व, महत् रजस् तथा महत्तमस् पदार्थ उत्पन्न होते हैं। इनमें महत् सत्त्व, महत् रजस् और महत् तमस् अन्तःकरण-चतुष्टय के उपादान कारण होते हैं, क्योंकि प्राकृतिक नियमानुसार त्रिगुणात्मक प्रकृति से उत्पन्न प्रत्येक पदार्थ में ये तीनों ही गुण न्यूनाधिक मात्रा में अवश्य विद्यमान रहते हैं। कोई एक या दो गुण मिलकर पदार्थ के निर्माण में समर्थ नहीं होते।

मानव-शरीर का निर्माण समष्टिरूप महापृथिवी के सात्त्विक भाव से कार्यरूप में परिणामभाव को प्राप्त होकर होता है।[1] सब लोकों में जितने भी जीवों के शरीर हैं उन सबकी रचना पृथिवी-सत्त्व के सात्त्विक भाग से ही होती है। गौणरूप से अग्नि, जल, वायु, एवं आकाश सभी सहायक होते हैं।

वेदों में समष्टि से व्यष्टि-शरीर-रचनाक्रम

अथर्ववेद के प्रथम मन्त्र में स्पष्ट किया गया है कि समष्टि के इक्कीस पदार्थ [पाँच सूक्ष्म भूत, पाँच स्थूल भूत, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ तथा वीर्यशक्ति] स्थूल शरीरों के सब रूपों को धारण करते हैं, जो कि आकाश में व्याप्त हैं। वेदवाणी का स्वामी, प्रजापति परमात्मा, इनका मेरे शरीर में आधान निज सृजन-शक्ति से करके, बलों का समावेश करे।[2]

सामवेद में 'समिद्भिः' पद से आध्यात्मिक यज्ञ में सहायक, मानव-शरीर के उपादानभूत उक्त इक्कीस तत्त्वों का ही ग्रहण किया गया है जिनमें से बीस पदार्थ तो समिधारूप में ग्रहण किये गये हैं। इक्कीसवाँ घृतस्थानीय वीर्य को ग्रहण किया है।[3] अथर्ववेद में वीर्य तथा रज को मानव-शरीर-निर्माण में सहायक माना है।[4] सांख्यदर्शन में इन तत्त्वों

---

१. स्वामी योगेश्वरानन्द कृत ब्रह्मविज्ञान—समष्टि पृथिवी महाभूत पृ० ५७

२. ये त्रिषप्ताः परियन्ति विश्वा रूपाणि बिभ्रतः।
वाचस्पतिर्बला तेषां तन्वो अद्यद धातु मे॥—अथ० १।१।१

३. तं त्वा समिद्भिरङ्गिरो घृतेन वर्धयामसि।
बृहच्छोचा यविष्ठ्य॥—साम० ६६१

४. अस्थि कृत्वा समिधं तदष्टापो असादयन्।
रेतः कृत्वाज्यं देवाः पुरुषमाविशन्॥—अथ० ११।८।२९

की संख्या पच्चीस मानी है।[1]

सामान्य परिवर्तन से आगत चारों वेदों के पुरुषसूक्त में निरूपण किया गया है कि अन्न से अथवा अन्य भौतिक पदार्थों के संयोग से भौतिक सृष्टि का विकास होता है, जिस प्रकार "पूर्ण परमात्मा[2] में चेतन-मात्र जीवों के शरीर तथा शिर, नेत्र, पैर आदि अङ्ग-प्रत्यङ्गों की स्थिति दृष्टिगोचर होती है। इसका एक समष्टिरूप प्रकृति में विद्यमान रहता है, उसी से व्यष्टिरूप शरीर तथा उसके अङ्ग-प्रत्यङ्गों का निर्माण होता है परन्तु परमात्मा पंचस्थूलभूत, पंचसूक्ष्मभूत से बने समष्टि-व्यष्टिरूप जगत् से पृथक् ही है।" वर्तमान सृष्टि तथा भूत-भावी सृष्टिक्रम का वही अधिष्ठाता होता हुआ, पृथिवी आदि भूतों के संयोग से सृष्टि का परिवर्धन करता है।

'परमेश्वराधिष्ठित प्रकृति से समष्टिरूप से प्रकाशमान विराट् [ब्रह्माण्ड] उत्पन्न होता है, विराट् के अनन्तर भूमि तथा शरीर आदि पुरियों का निर्माण होता है।[3] इस प्रकार श्रुति-प्रतिपादित समष्टि से व्यष्टि-शरीर-निर्माणक्रम का निरूपण प्रस्तुत किया, इससे आगे स्थूल शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्गों का निर्माणक्रम तथा उनके उपादान-कारणों का उपनिषद्-सम्मत मन्तव्यों से निरूपण करेंगे।

ऐतरेयोपनिषद् में समष्टि से व्यष्टिरूप मानव-शरीर की रचना का क्रम सुन्दर वैदिकशैली से व्यक्त किया है कि—सृष्टि-रचना से पूर्व ज्ञानस्वरूप एक परमात्मा विद्यमान था। अन्य सब कारणजगत् अज्ञात, अकम्प और अव्यक्त था। उस परमात्मा ने ईक्षण किया कि कर्मफल-भोगों के स्थानरूप लोकों को रचूँ। सर्वप्रथम द्युलोक में स्थित

---

१. **'सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः प्रकृतेर्महान् महतोऽहंकारोऽहंकारात् पंचतन्मात्राण्युभयमिन्द्रियं, तन्मात्रेभ्यः स्थूलभूतानि, पुरुष इति पंच-विंशतिर्गणः॥**—सांख्य० १।६१

२. **सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात्।**
स भूमिं विश्वतो वृत्वाऽत्यतिष्ठद्दशांगुलम्॥
—ऋग्० १०।९०।१; यजु० ३१।१; साम० ६१७; अथ० १९।६।१; तै० आ० ३।१२।१

३. **तस्माद् विराडजायत विराजो अधि पूरुषः।**
स जातो अत्यरिच्यत पश्चाद्भूमिमथो पुरः॥
—ऋग्० १०।९०।५; यजु० ३१।५; अथ० १९।६।१९; तै० आ० ३।१२।२

वाष्प की ऊपर आकाश में रचना की। शून्य अन्तरिक्ष से आनेवाली किरणों का स्थान अन्तरिक्ष बनाया, पुनः मरनेवाली पृथिवी। इस भूमि के नीचे-ऊपर वाष्पमय जलों को रचा। इन चार लोकों का सृजन करके परमात्मा ने लोकपालों की रचना की। तब उसने जलों के सूक्ष्मतत्त्वों से विराट्पुरुष को पुरुषाकार रूप दिया। विराट् पुरुष में जो उत्पादक-शक्ति बीजत्व विद्यमान है वही सूक्ष्मतत्त्वों से उद्भूत पुरुषभाव, जीवन, शक्ति तथा प्राण है।

प्रजापति ने उस विराट् को निज सृजन-सामर्थ्य से सन्तप्त किया, नियम-नियति में बाँधा। उस अभितप्त ज्ञान=विराट् पुरुष से मानव-देह का सृजन हुआ, उसमें मुखादि अङ्ग-प्रत्यङ्ग बनते गये, जैसे अण्डे का मुख-भेदन होकर आकृति का रूप धारण कर लेता है।[1]

शरीरों के भेद

जड़तत्त्वों से विनिर्मित शरीरों को तीन भागों में विभक्त किया गया है—

१. स्थूल शरीर, २. सूक्ष्म शरीर, ३. कारण शरीर।

सामवेद में शरीरगृह को वात-पित्त-कफ तीन धातुओंवाला या तत्त्वोंवाला तथा स्थूल-सूक्ष्म-कारण, तीन आवरणोंवाला बताया गया है, तथा परमात्मकृपा से यह शरीर विभिन्न आध्यात्मिक विभूतियों को धारण करने में समर्थ होता है।[2]

सामवेद के दो मन्त्रों में तीनों शरीरों का संकेत है। १२४९ में 'पुराम्' शब्द द्वारा सूक्ष्म तथा कारणशरीरों का वर्णन है जो कि मृत्यु के पश्चात् भी जीवात्मा के साथ रहते और भावी जन्मों के बीजरूप

---

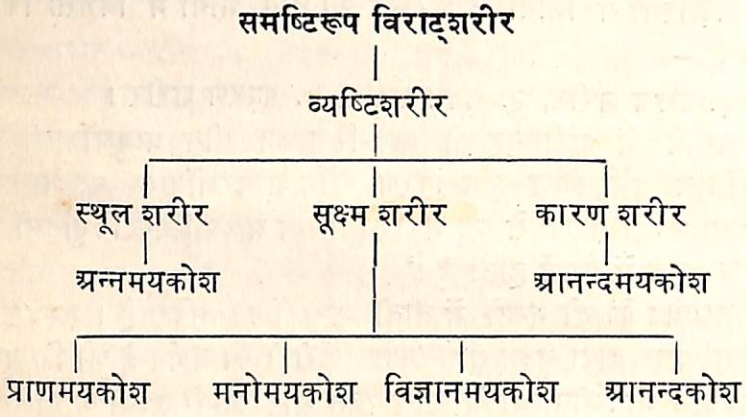
१. "आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीत्। नान्यत् किञ्चन मिषत्।
स ईक्षत लोकान्नु सृजा इति ॥१॥
स इमांल्लोकानसृजत। अम्भोमरीचीर्मरमापः। अदोऽम्भः परेण दिवं द्यौः प्रतिष्ठा, अन्तरिक्षं मरीचयः, पृथिवी मरो, या अधस्तात्ता आपः ॥२॥
स ईक्षतेमे नु लोका लोकपालान्नु सृजा इति।
सोऽद्भ्य एव पुरुषं समुद्धृत्यामूर्छयत् ॥३॥
तमभ्यतपत्तस्याभितप्तस्य मुखं निरभिद्यत
यथाऽण्डम् ॥"—ऐत० उप० १. १, २, ३, ४

२. 'इन्द्र त्रिधातु शरणं त्रिवरूथं स्वस्तये।'—साम० २६६

होते हैं और मन्त्र १२५० में 'पुराम्' शब्द द्वारा स्थूल शरीरों का वर्णन हुआ है जिनकी उत्पत्ति तथा विनाश होता रहता है।[1] इन्हीं 'पुरों' की दृष्टि से जीवात्मा को 'पुरुष' कहते हैं। 'पुरुष' शब्द का अर्थ है—पुरी में शयन करनेवाला, बसनेवाला।[2] शरीर ही जीवात्मा की पुरी है।[3]

शरीरत्रयी में समाविष्ट पंचकोश

जीवात्मा को प्राप्त तीनों शरीरों के रहस्य को भली-भाँति हृदयङ्गम करने तथा पंचकोश-शुद्धिकरण की प्रक्रिया द्वारा आत्म-साक्षात्कार करने के लिए ध्यानशील ऋषिपुंगवों ने शरीरत्रयी को पंचकोशों में जिस प्रकार विभाजित किया है उसे निम्न तालिका से समझना सुगम होगा—



श्रुतिसम्मत स्थूलशरीर के अन्नमयकोश का विज्ञान

चारों वेदों में पृथक्-पृथक्रूपेण तत्तत् प्रसंगवश स्थूलशरीर के अंगों का वर्णन उपलब्ध होता है।

ऋग्वेद ८.२९ में चक्षु-कर्ण-मुख-हस्त-पैर तथा मुख में स्थित रसना

---

१. त्वं हि शश्वतीनामिन्द्र धर्ता पुरामसि ॥—साम० १२४९
पुरां भिन्दुर्युवाकविरमितौजा अजायत ॥—साम० १२५०

२. पुरुषः पुरिषादः पुरिशयः।—निरु० अ० २, पा० १

३. टिप्पणी—साम० अ० भा० मन्त्र १२५०

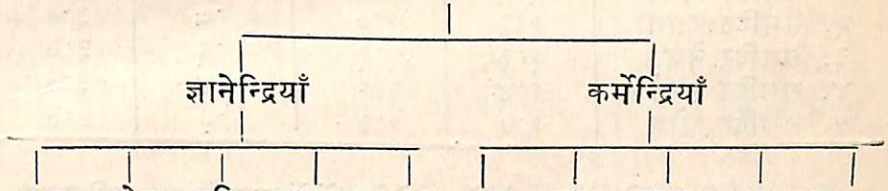
का देवत्व प्रतिपादित किया गया है। इन्द्रियों में स्वतेज से प्रकाशित चक्षु का प्रधान स्थान माना है।[1] कर्णदेव मन के साहचर्य से शब्द सुनकर ग्राह्य को ग्रहण कर मन के माध्यम से आत्मदेव तक पहुँचाता है। शब्दों की इस काटछाँट के कारण वेदमन्त्र कर्णदेव के हाथ में लोहनिर्मित वाशी [बसूला] को लिये हुए प्रतिपादित करता है।[2] मुखदेव तीक्ष्ण आयुधरूप दन्तों द्वारा भोज्य को पीसता है, अतः उसे सुखकारी भेषज्य-धारी कहा है।[3]

हस्तरूप देव अन्य देवों के मार्गों की रक्षा करता है। चोर की भाँति देवों में निहित निधियों को निरख लेता है तथा कष्ट-निवारण करता है।[4]

चरणदेव सूर्य के समान तीनों भुवनों में जाने की सामर्थ्यवाला होने से विस्तीर्ण कीर्तिवाला है, चरणदेव के गमन-सामर्थ्य से अन्य सभी देव बड़े हर्षित होते हैं।[5]

मुखदेव को उपमास्वरूप में ग्रहण किया जाता है, तथा मुखदेव के दर्शन से अपने-पराये का परिचय मिलता है। मुख के अन्दर स्थित रसना, घृत आदि खाद्य पदार्थों का आस्वादन करने का प्रमुख कार्य करती है।[6]

स्थूलशरीर या अन्नमय कोश के प्रभेद



स्थूल शरीर के अन्नमयकोश में आगत अङ्ग-समुदाय के संघरूप अङ्गी को वैदिकसाहित्य में विभिन्न पर्याय शब्दों से ग्रहण किया गया

१. योनिमेक आ ससाद द्योतनोऽन्तर्देवेषु मेधिरः ॥—ऋग्० ८·२९·२
२. वाशीमेको बिभर्ति हस्त आयसीमन्तर्देवेषु निध्रुविः ॥—ऋग्० ८.२९.३
३. तिग्ममेको बिभर्ति हस्त आयुधं शुचिरुग्रो जलाषभेषजः ॥—ऋग्० ८.२९.५
४. पथ एकः पीपाय तस्करो यथाँ एष वेद निधीनाम् ॥—ऋग्० ८.२९.६
५. त्रीण्येक उरुगायो वि चक्रमे यत्र देवासो मदन्ति ॥—ऋग्० ८.२९.७
६. सदो द्वा चक्राते उपमा दिवि सम्राजा सर्पिरा सुती ॥—ऋग्० ८.२९.९

है, यथा—शरीर, देह, काया, अयोध्या, देवपुर, देवपुरी, पिण्ड, गात्र, अङ्गी, तनु आदि।

समष्टि-अहंकार से ज्ञानेन्द्रियों की उत्पत्ति

पाँचों ज्ञानेन्द्रियों के मण्डल समष्टि सात्त्विक अहंकार के परिणाम हैं। सात्त्विकता ही ज्ञान में सहायक है, अतः सात्त्विक अहंकार ही इनका मूल होना स्वतः सिद्ध हुआ। पञ्चतन्मात्राओं के समष्टिरूप मण्डल से निजगुणानुसार व्यष्टिरूप पञ्चज्ञानेन्द्रियों का समूह प्रत्येक देही को प्राप्त होता है। जीवात्मा ज्ञानेन्द्रियों के साथ चाहे भोगयोनि में रहे या कर्मयोनि में अथवा उभययोनि में, सात्त्विक, राजसिक, तामसिक तीनों गुणों से संयुक्त इन्द्रियमण्डल सदा इसके साथ रहता है।

स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती ने इन तीनों अहंकारों का तारतम्य निज ध्यानदृष्टि के अनुसार इस प्रकार अभिव्यक्त किया है—

समष्टि अहंकारों का समष्टि ज्ञानेन्द्रियों में भाग[1]

समष्टि ज्ञानेन्द्रिय	समष्टि सात्त्विका-हंकार	समष्टि राजसा-हंकार	समष्टि तामसा-हंकार	योग
१. समष्टि घ्राण	१·१	·९	१·०	३·०
२. समष्टि रसना	१·२	१·०	·८	३·०
३. समष्टि नेत्र	१·३	१·१	·६	३·०
४. समष्टि स्पर्श	१·४	१·२	·४	३·०
५. समष्टि श्रोत्र	१·५	१·३	·२	३·०

उक्त तालिका से स्पष्ट है कि ज्ञानेन्द्रियों में उत्तरोत्तर सात्त्विकाहंकार की मात्रा अधिक है तथा राजसाहंकार तथा तामसाहंकार की न्यूनता है। यही सात्त्विकता का अंश-ज्ञान कराने में सहायक है। यही पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ प्रत्येक जीवात्मा को व्यष्टिरूप में प्राप्त होती हैं, जो मोक्षपर्यन्त साथ रहती हैं।[1]

---

१. ब्रह्म वि०—पृ० २७३

समष्टि कर्मेन्द्रियों में समष्टि अहंकारों का भाग[1]

समष्टि कर्मेन्द्रिय	समष्टि सत्त्वाहंकार	समष्टि राजसाहंकार	समष्टि तामसाहंकार	योग
१. समष्टि गुदा	·१	१·५	१·४	३·०
२. समष्टि शिश्न	·२	१·७	१·१	३·०
३. समष्टि पाद	·४	१·८	·८	३·०
४. समष्टि हस्त	·६	१·९	·५	३·०
५. समष्टि वाणी	·८	२·०	·२	३·०

कर्मेन्द्रियों के निर्माण में सात्त्विकाहंकार तथा तामसाहंकार की अपेक्षा राजसाहंकार की मात्रा अधिक है, अतः ये कर्मप्रधान इन्द्रियाँ हुईं। पाँचों कर्मेन्द्रियाँ प्रत्येक देहधारी को व्यष्टिरूप में—व्यक्तिगत-रूप से मिली हुई हैं। ये मोक्षपर्यन्त सदा जीव के साथ सूक्ष्म शरीर में रहती हैं।

स्थूलशरीर के आश्रित अन्नमयकोश के अङ्ग-प्रत्यङ्गों का वर्णन वेदों में विशदरूप से अभिहित है। जीवात्मा शरीररूपी वन में निज विभुशक्ति द्वारा क्रीड़ा कर रहा है, ये दशों इन्द्रियाँ इसकी शोभा को बढ़ाती हुई ज्ञानकर्म में सहायक हैं।[2] अथर्ववेद में उभयेन्द्रिय को शरीर में द्वार[3]-(छिद्र)-रूप में ग्रहण किया गया है। इन नव द्वारों में दो आँख, दो नासिका-पुट, दो कर्ण-विवर, एक मुख, एक उपस्थ तथा गुदा द्वार की गणना की गई है।

यजुर्वेद के अठारहवें अध्याय में कुछ मन्त्रों में योगयज्ञ के माध्यम से वाणी,[4] चक्षु, श्रोत्र आदि इन्द्रियों को आत्मज्ञान के अनुकूल वर्तने

१. ब्र० हिव०, पृ० २१२

२. **यमत्यमिव वाजिनं मृजन्ति योषणो दश। वने क्रीडन्तमत्यविम्॥**
—ऋग्० ९।६।५

३. **अष्टाचक्रा नवद्वारा।**—अथ० १०।२।३१; **पुण्डरीकं नव द्वारम्।**
—अथ० १०।८।४३

४. **प्राणश्च मे**—यजु० १८।२

का सामर्थ्य प्रदान करने की प्रार्थना की गई है। तृतीय ऋचा[1] में शरीर तथा शरीराङ्गों की हड्डियों और मर्मस्थलों को समर्थ बनाने के लिए परमेश्वर से प्रार्थना की गई है। शरीर की युवा तथा वृद्धावस्था का भी संकेत मन्त्रों में उपलब्ध होता है।[2] इस प्रकार निखिल आयु को योगयुक्त बनाकर साधक को समर्थ बनने का संकेत किया गया है।

समष्टि-व्यष्टि सृष्टि के प्रकरण पुरुष-सूक्त में शीर्ष, पाद, अंगुल, नेत्र, बाहु, ऊरु, पाद, नाभि[3] आदि अंगों का उल्लेख किया गया है। ज्ञानेन्द्रियों के प्रमुख अंग शिर तथा शीर्ष शब्दों का प्रयोग यजुर्वेद ३७वें अध्याय में ३१ बार किया गया है। वास्तव में योगाभ्यास की विविध क्रियाओं एवं सिद्धियों के लिए शिर ही शरीर में महत्त्वपूर्ण अङ्ग है।

यजुर्वेद ३९वें अध्याय में चक्षु, श्रोत्र, नाभि[4] आदि बाह्याङ्ग एवं हृदय,[5] हृदय का अगला भाग और अन्य छोटे-छोटे सम्पूर्ण अवयव, यकृत्,[6] हृदय के दोनों ओर नस-नाड़ियाँ, पसलियाँ, आन्त्रकोष्ठ, आन्तरिक कोशादि आन्तरिक शरीराङ्गों का विज्ञान कराया गया है। शरीर की धारक शक्तियों[7] त्वचा, रुधिर, चर्बी (वसा), मांस, मज्जा, नस-नाड़ी, अस्थि तथा साररूप वीर्य आदि सप्त धातुओं का उल्लेख स्पष्टरूपेण प्रस्तुत किया गया है।

यजुर्वेद २०वें अध्याय के पाँच मन्त्रों[8] में शरीराङ्गों की गणना के साथ उनकी दृढ़ता, उपयोगिता एवं भद्रता के लिए शरीरविज्ञान को जानना अत्यावश्यक प्रतिपादित किया गया है।

यजुर्वेद में शरीरविज्ञान को आवश्यक बताकर अथर्ववेद में शरीर-की जिज्ञासा पैदा कर प्रश्नों के माध्यम से अङ्ग-प्रत्यङ्गों का विज्ञान अभिहित है।

---

१. **ओजश्च मे सहश्च मे।**—यजु० १८।३।२९
२. **ज्यैष्ठ्यं च मे।**—यजु० १८।४
३. **सहस्रशीर्षा पुरुषः।**—यजु० ३१।३; ३१।१०
४. यजु० ३९।२, ३
५. **अग्निं हृदयेशनानि।**—यजु० ३९।८
६. यजु० ३९।९
७. यजु० ३९।१०
८. यजु० २०।५--९

शरीरविज्ञान की जिज्ञासा से साधक आश्चर्ययुक्त होकर प्रश्न पूछता है कि 'मनुष्य-शरीर में पैरों की दोनों एड़ियाँ, मांस, दोनों टखने, अंगुलियाँ, पेशानी, नेत्रादि इन्द्रियाँ और पाँवों के तलवे, कैसे किसने प्रतिष्ठित किये ? नीचे के टखनों, दोनों घुटनों, जाँघों तथा जोड़ों को किसने जोड़ा ?[१] शरीर में चार प्रकार की सन्धियाँ, धड़, दोनों कूल्हे (पुट्ठे), दोनों (कुसिन्धम्) चिपचिपाते हुए बगल, छाती, गर्दन, स्तन, कपोल, दोनों कन्धों तथा पसलियों को कैसे किसने एकत्रित किया ?[२] सात इन्द्रियाँ, दोनों पैर, ठोड़ी, जीभ, मस्तिष्क का अग्रभाग ललाट, कनपटी, माथा, खोपड़ी इन सभी अंगों का चयन करके कौनसा देव इनमें छिपा हुआ है ?[३] इन सभी अंगों को आच्छादित किये हुए, नदियों के समान सकल अंगों को रुधिर से आसिञ्चित करती हुई ये नस-नाड़ियाँ जो लाल, बैंगनी तथा ताम्ररंगयुक्त हैं इनको किस देव ने कैसे निहित किया है ?[४]

सामवेद में भी मूर्धा, शिर, गिर, चक्षु तथा अस्थि आदि अंगों का वर्णन मिलता है।[५] केन तथा प्रश्नोपनिषद् में भी अङ्गवाची शब्दों का प्रयोग है।

शरीरविज्ञान के अनुसार स्थूलशरीर तथा अङ्गों का विवेचन

मानव-शरीर के अङ्ग-प्रत्यङ्गों का वर्णन चारों वेदों में मिलता है। संक्षेप से यह भी अवलोकन करें कि वेदों में वर्णित शरीर के अंगों का आयुर्वेद के प्रत्यक्ष-शारीर-प्रसंग में क्या विज्ञान प्रस्तुत किया है—

---

१. केन पार्ष्णी आभृते पूरुषस्य केन मांसं संभृतं केन गुल्फौ।
केनांगुलीः पेशनीः केन खानि केनोच्छ्लङ्खौ मध्यतः कः प्रतिष्ठाम्॥
—अथ० १०।२।१

२. कस्मान्नु गुल्फावधरावकृण्वन्नष्ठीवन्तावुत्तरौ पूरुषस्य।
जङ्घे निर्ऋत्यन्यदधुः क्व स्विज्जानुनोः सन्धी क उ तच्चिकेत॥—२
चतुष्टयं युज्यते संहितान्तं जानुभ्यामूर्ध्वं शिथिरं कबन्धम्।
श्रोणी यदूरू क उ तज्जजान याभ्यां कुसिन्धं सुदृढं बभूव॥—३

३. कति देवाः।—अथ० १०।२।४, ५
कः सप्त खानि।—अथ० १०।२।६

४. मस्तिष्कमस्य।—अथ० १०।२।८
को अस्मिन्नापः।—अथ० १०।२।११

५. मूर्धा—साम० ६७; शिरः—साम० २८१; गिरः—साम० २५०;
चक्षुः—साम० १६७२; अस्थिः—साम० १७९

स्थूलशरीर के मुख्य अंग—शिर, ग्रीवा, छाती, उदर, कमर, ऊरु, जंघा, पाद।

शरीर के धारक केन्द्र—(१) अस्थियाँ, (२) सन्धियाँ, (३) मांस-पेशियाँ, (४) रक्त एवं रक्तवाहक शिरा और धमनियाँ, (५) प्राण-सञ्चार, (६) पाचनाङ्ग तथा पोषकाङ्ग, (७) मूत्र और मूत्रधारक—वाहकाङ्ग, (८) वात-नाड़ियाँ, (९) ज्ञानेन्द्रियाँ, (१०) कर्मेन्द्रियाँ।

अस्थिपञ्जर के प्रमुख सात विभाग—

१. कपाल (खोपड़ी)	...	२२ अस्थियाँ
२. मेरुदण्ड	...	२६ कशेरु
३. वक्षःस्थल	...	२५ अस्थियाँ
४. भुजाएँ तथा हस्त	...	३२-३२ अस्थियाँ
५. जाँघों से पैरों तक	...	३१-३१ अस्थियाँ
६. कण्ठ	...	१ कण्ठास्थि
७. कर्ण में	...	३-३ अस्थियाँ

योगसाधना के समय शरीर के विशेष उपयोगी अंग—

(१) कपाल, (२) मेरुदण्ड तथा (३) हृदय।

१. कपाल—गोलाकार कोष्ठ (खोपड़ी) में ८ अस्थियाँ हैं। मस्तिष्क इस कपाल से सुरक्षित है। शेष १४ अस्थियों से नासिका तथा मुखमण्डल का निर्माण हुआ है। कपाल के सामनेवाली हड्डी (अस्थि) ललाटास्थि है, दोनों ओर दो पार्श्विकास्थि तथा एक पश्चादस्थि है। यहाँ पर दो शंखास्थियाँ, एक-एक जतूकास्थि एवं एक झर्झरास्थि है। शिशु के कपाल में ऊपर छिद्र होता है जो फड़कता रहता है, उसे ब्रह्मरन्ध्र या पूर्व-विवर कहते हैं। पश्चादस्थि तथा पूर्विकास्थि के सङ्गम पर गड्ढा होता है जो जन्म से छह मास के अन्दर भर जाता है, इसे शिवरन्ध्र या 'अधिपति विवर' भी कहते हैं। झर्झरास्थि में छिद्र होता है। ललाटास्थि में (भ्रूमध्य में) ललाटकोटर नामक दो छिद्र होते हैं। यहीं आज्ञाचक्र का स्थान है। कण्ठ के अन्दर कोमल तालु में अवलम्बित काक के पास एक महाछिद्र है, जिसमें होकर सुषुम्ना कपाल में घुसती है। कपाल की अस्थियाँ कागज़ी बादाम के छिलके के समान छिद्रवाली होती हैं।

२. **मेरुदण्ड**—२६ कशेरुओं के संयोग से रचित मेरुदण्ड सूत्रों से बँधा हुआ है, यही लचक का कारण है। ग्रीवा में ७ कशेरु, पीठ में १२, कटि-प्रदेश में ५, कटि से नीचे वस्ति-गह्वर-भाग त्रिक में २ कशेरु हैं और ५ अस्थियाँ हैं। इसका निचला भाग पुच्छास्थि या गुदास्थि (चंचुनाम का कशेरु) ४ कशेरुओं से निर्मित है। ये सब मिलकर ३३ अस्थियाँ होती हैं। ग्रीवा के प्रथम कशेरु से लेकर नीचे त्रिकास्थि तक सब कशेरु बाँस की तरह पोले हैं। इसी छिद्र में सुषुम्णा की स्थिति है। त्रिकदेश में पाँच कशेरुओं से बनी दो अस्थियाँ हैं जो ऊपर की बड़ी एवं नीचे की छोटी हैं। अस्थि के अगले-पिछले भागों पर आठ-आठ छिद्र हैं। इनसे सामान्य तथा रक्तवाहक नाड़ियाँ बाहर आती हैं।

३. **हृदय—रक्तवाहक केन्द्र**—रक्त-संवहन का मुख्य केन्द्र हृदय है। यह स्वसंचालित, वक्षःस्थल के मध्य दोनों फुफ्फुसों के मध्य में सुरक्षित है। एक युवक का हृदय लगभग साढ़े चार इंच लम्बा, साढ़े तीन इंच चौड़ा, ढाई इंच मोटा तथा १८८ ग्राम के लगभग भारी होता है। प्रत्येक मनुष्य का हृदय अपनी बन्द मुट्ठी से मिलता-जुलता है। इसके सामने उरोस्थि और वामपार्श्व में पहली २, ३, ४, ५ पसलियाँ हैं, सुषुम्णा के पीछे ५, ६, ७, ८ कशेरुओं के मध्य में बृहद् धमनी तथा अन्न-प्रणाली के बीचों-बीच यह स्थित है; सूत्र-जैसे तन्तुओं से बनी थैली से से ढका हुआ है, जो कि अन्दर से चिकना है। इसे 'हृत्-कोष' कहते हैं।

हृदय के कार्य

हृदय एक क्षण भी सम दशा में नहीं रहता, अपितु सदैव आकुंचन-प्रसारणरूप क्रिया में निरत रहता है। जब महाशिरा द्वारा लाये गये मलिन रक्त से भरा दक्षिण कोष्ठ सिकुड़ता है तो दक्षिण निम्न कोष्ठ में भरा मलिन रक्त फुफ्फुसिया शिरा से फेफड़े में चला जाता है, एवं जब बाईं ओर का ऊर्ध्व कोष्ठ सिकुड़ता है तब यहाँ का शुद्ध रक्त निम्न कोष्ठ के द्वारा धमनियों में होकर देह में चला जाता है। यह क्रम दिन-रात सम्पूर्ण आयु चलता रहता है। स्वस्थ युवा मनुष्य का हृदय एक मिनट में ७२ बार आकुंचन-प्रसारण करता है। शिशु का हृदय प्रति-मिनट १४० बार तथा वृद्धावस्था में युवावस्था की अपेक्षा गति बढ़ जाती है। काम-क्रोधादि मानसिक विकारों से तथा भय, अतिहर्ष, तीव्रज्वर, व्यायाम आदि के समय यह गति बढ़ जाती है और क्लेश,

उपवास, निर्बलता, आघात से घट जाती है। अतिहर्ष, अतिशोक की अवस्था में हृदय सुन्न=स्तब्ध हो जाता है, जोकि मृत्यु का कारण बनता है।

योग की दृष्टि से हृदय की उपयोगिता

यौगिक दृष्टि से अयोध्या का हिरण्यमयकोश, ज्योतियों का पुञ्ज, आनन्दरस, इस रक्ताशय हृदय के अन्दर विद्यमान एक छोटे अंगूर के समान रिक्तस्थान 'पोल' में ही है। इसी बीजकोश के दुर्ग में अमृतपुत्र आत्मा अपने परमरक्षक, प्रेरक, परमेश्वर के साथ निवास करता है, अतः योगी का 'देवालय' उसके हृदय में ही है। जहाँ इष्टदेव के नित्य दर्शन करते हुए सौभाग्यशाली-साधक आनन्द से आप्लावित रहता है।

मस्तिष्क तथा सुषुम्णा के विज्ञान का महत्त्व

समस्त देह में ज्ञान-विज्ञान-प्राप्ति के साधनभूत मन और उभय-इन्द्रिय तथा बुद्धि का निवास मस्तिष्क में है। इस वृत्ताकार कोष्ठ में ही मनोमयकोश एवं विज्ञानमयकोश स्थित रहकर कार्य सम्पन्न करते और ज्ञान प्राप्त करते हैं। एतदर्थ ज्ञानप्रधान मस्तिष्क और भावप्रधान हृदय अपने ज्ञान, क्रिया और भावों को क्रियान्वित कराने के लिए विशेषरूप से 'सुषुम्णा मार्ग' का प्रयोग करते हैं। मस्तिष्क और हृदय को देह के साथ मिलाने का मुख्य साधन 'सुषुम्णा' है। अनुभव-प्रधान ध्यानशील साधक इसी प्रकार वर्णन करते हैं।

सुषुम्णा की स्थिति

कपाल की पश्चादस्थि में स्थित लघु-मस्तिष्क के मध्यभाग के समक्ष चतुर्थ कोष्ठ तथा सेतु के निम्नभाग से सुषुम्णा का निकास होता है। इसका निवास मेरुदण्ड-नलिका में है। पश्चादस्थि के निम्नभाग से निकलकर मेरुदण्ड एवं ग्रीवा के प्रथम कशेरु के बीच होती हुई सुषुम्णा, ग्रीवा-पृष्ठवंश के कशेरुओं में से गुजरती हुई कटिप्रदेश के प्रथम द्वितीय कशेरु के सम्मुख 'शंकु' के आकार की हो जाती है, 'यही शंकु शिखर' है। यहाँ से आगे इसी शंकु की नोक से एक पतला श्वेत-सूत्र निकलकर ७-८ इंच नीचे जाकर गुदास्थि से जा मिला है। यह सुषुम्णा का मध्य-बन्धन कहाता है। यहाँ प्रारम्भिक भाग में थोड़ा वाततन्तु और शेष भाग में 'सौत्रान्तिक तन्तु' होता है।

सुषुम्णा का परिमाण

सुषुम्णा लम्बाई में लगभग अट्ठारह इञ्च, इसकी मोटाई ग्रीवा में तीन इञ्च, ग्रीवा से वक्ष के प्रथम कशेरु तक के भाग का घेरा आधा इञ्च, वक्ष के नवें कशेरु से बारहवें कशेरु के मध्य सुषुम्णा की मोटाई लगभग एक इञ्च होती है, शेष तो नीचे तक श्वेतसूत्र ही होता है। सुषुम्णा के सम्मुखवाले भाग में एक सीधी घाई [खाई] पड़ी है जो स्थूलभाग तक रहती है, इसकी गहराई होती है केवल १/८ इञ्च। घाई के दायें-बायें पार्श्व समान होते हैं। दायें-बायें पार्श्व में दो कशेरुओं के संयोग से एक नलिका बन जाती है। इन कशेरुओं के मध्य से सुषुम्णा के दायें-बायें पार्श्वों में से नाड़ियों के इकतीस युगल मिलकर वातसूत्र का निर्माण करते हैं।

ग्रीवा में तृतीय कशेरु से वक्षःस्थल के प्रथम कशेरु तक के भाग से बाहु-शाखा सम्बन्धी नाड़ियाँ निकलती हैं और वक्ष वा पृष्ठ-देश के नवें से बारहवें कशेरु के मध्य टाँगों से सम्बद्ध नाड़ियाँ निकलती हैं। इस प्रकार यह सुषुम्णा गतिज्ञानवाहक सूत्रों से बना विज्ञान का एक महान् सत्पथ है। इस नाड़ी-जाल में पाँच मुख्य केन्द्र हैं—

१. ग्रीवा का ऊपरी भाग, २. ग्रीवा से वक्ष तक, ३. कटिप्रदेश ४. उदर में एवं ५. त्रिकास्थि के सम्मुख 'वस्तिगह्वर'। आगे प्रत्येक सौषुम्ण नाड़ी का पिंगला नाड़ी-मण्डल से सम्बन्ध है।

पिंगला एवं इडा नाड़ी

सुषुम्णा के दोनों ओर गाँठोंवाली दो नाड़ियाँ हैं जो गुदास्थि के सम्मुख जा मिलती हैं। इन गाँठों का रंग कुछ लालिमा लिये हुए धूसर पिंगल वर्ण है; इसी के आधार पर, इस नाड़ीजाल का नाम 'पिंगला नाड़ी मण्डल' रखा गया है। दक्षिणभागवाली नाड़ी पिंगला और वामभागवाली इडा नाड़ी है। अन्नमार्ग वा अन्नमार्ग-सम्बन्धी ग्रन्थियों को जानेवाली नाड़ियाँ 'इडा नाड़ियाँ' कहलाती हैं। पिंगला-माला के समस्त नाड़ीजाल का सम्बन्ध सौषुम्ण तथा मस्तिष्क नाड़ी-सूत्रों से बड़ी घनिष्ठता से है।

नाड़ी-मण्डल का कार्य

उपर्युक्त समस्त नाड़ी-मण्डल विद्युत्-तार के दूरभाषवत् शरीर में कार्य करते हैं। देह में ज्ञान तथा क्रियारूपी जीवनी-शक्ति का संचार

और प्रसार ज्ञानवाहक सांवेदनिक तथा गति-वाहक सूत्रों के द्वारा सम्पन्न हो रहा है—चाहे ये ऐच्छिक क्रियाएँ हों या अनैच्छिक। देह के रक्षक हृदय तथा नियन्ता मस्तिष्क का कार्य भी नाड़ी-सूत्र ही कर रहे हैं। ये नाड़ी-सूत्र ही देह की गतिविधियों को मस्तिष्क तक पहुँचाते और मस्तिष्क से आज्ञा लेकर देह में प्रसारण कर देते हैं। इनमें से एक केन्द्रगामी-सूत्र हैं, जो विभिन्न देहाङ्गों से प्रारम्भ होकर तत्तत्स्थानों की गतिविधियों के समाचारों को लेकर सुषुम्णा-मार्ग से मस्तिष्क को जाते हैं। दूसरे केन्द्रत्यागी-सूत्र हैं, जो मस्तिष्क और सुषुम्णा से आरम्भ होकर मस्तिष्क तक की आज्ञा और ज्ञान को लेकर देहभर में फैला देते हैं। समस्त नाड़ी-तन्त्र इन्हीं दो प्रकार के तारों से बने हुए हैं, इनमें केन्द्रगामी तार सांवेदनिक और केन्द्रत्यागी सूत्र गति-उत्पादक होते हैं।

अन्नमयकोश के कार्य

अन्नमयकोश के साथ जीवात्मा का कर्मविपाक तीन स्वरूपों में प्रकटित होता है।

१. जाग्रत् अवस्था—स्थूलशरीर के परिणाम जाति, आयु और भोग तीन रूपों में दृष्टिगोचर होते हैं। जाग्रत्-अवस्था में जीवात्मा रजोगुण के फलस्वरूप क्रियाशील रहता हुआ, सत्त्वगुण तथा तमोगुण को दबाकर भोगों में प्रवृत्त होता है। यह अन्नमयकोश समस्त स्थूल व्यापाररूप भोग, जो सुख-दुःखात्मक है, दशों इन्द्रियों द्वारा सम्पन्न करता है। जन्म, जरा, व्याधि, मरण आदि विकार इसी में उत्पन्न होते हैं। यह एक जन्म तक ही जीवात्मा का साथ देता है। प्राणमय आदि अन्य चार कोश इसी के आश्रयभूत प्रतिष्ठित हैं। कर्मों के स्थूल फलों की परिसमाप्ति अन्नमयकोश के अधीन है। इस स्थूल-सघन आवरण से परिच्छिन्न यह 'पुरुष' तापत्रय के द्वारा सुखदुःखानुभूति करता हुआ, पापपुण्यशील, कर्ता, भोक्ता आदि स्वभाववाला प्रतीत होता है। अन्नमयकोश से युक्त जीवात्मा की संज्ञा वैश्वानर[1] है। स्थूलशरीर की तीन अवस्थाओं को वेद मन के माध्यम से अभिहित करता है।

२. स्वप्नावस्था—स्थूलदेह जब बाह्य क्रियाओं से श्रान्त हो जाता है तब जाग्रत् की सत्त्व, रजःप्रधान अवस्था शान्त होकर तमोगुण का

१. **वैश्वानरः प्रथमः पादः**।—मां० उ० श्लोक ३

प्राधान्य निद्रा के रूप में प्रकट होता है। क्रियाहीन अन्यमयकोश एक यन्त्र के समान निश्चेष्ट हो जाता है। निद्रावस्था में जब रजोगुण का थोड़ा समावेश हो जाता है तो स्वप्न आने प्रारम्भ हो जाते हैं। शेष रजोगुण भोजनपरिपाक, रक्तसञ्चार आदि सूक्ष्म आन्तरिक कार्यों को विधिवत् करता रहता है। स्वप्नावस्था में प्राप्त होनेवाले सुख या दुःख जाग्रतावस्था से भिन्न प्रकार के हैं।

३. **सुषुप्ति अवस्था**—इस अवस्था में कर्मविपाक तृतीय प्रकार का है। सुषुप्ति से उठने के पश्चात् 'सुखमहं स्वाप्सम्'—मैं सुखपूर्वक सोया, 'क्लान्तं मे चित्तम्'—मेरा चित्त ग्लानिमय है, इस प्रकार सुषुप्ति अवस्था की सुख-दुःख की अनुभूति का अनुमान सबको होता है।

स्थूलशरीर की उक्त तीनों अवस्थाओं को जीवात्मा मन के सहयोग से यदि अपने वश में कर लेता है अर्थात् तीनों अवस्थाओं में उसके द्वारा कल्याणमयी भावना ही उत्पन्न होती है, कल्याणकारी वचन ही बोलता है तथा कर्मों में कल्याण ओतप्रोत हो तो निश्चय से जीवात्मा प्राणधारण करने का उद्देश्य प्राप्त कर लेता है, अतः स्थूलशरीर की साधना के द्वारा इसका पूर्ण नियन्त्रण एवं अन्नमयकोश की शुद्धि का उपाय विवेचनीय है।

स्थूलशरीर—अन्नमयकोश के नियन्त्रण की आवश्यकता

योगसाधना के साधक को सर्वप्रथम अपने अन्नमयकोश पर पूर्ण नियन्त्रण पाने की महती आवश्यकता है। प्राथमिक शारीरिक साधना के विना योग-प्रासाद खड़ा करना बालू की भीत बनाने के प्रयास जैसा है—स्थूलशरीर की स्वस्थता के लिए 'चरक' में मुख्य तीन आधार[1] बताये हैं—१. आहार, २. निद्रा, ३. ब्रह्मचर्य।

योगजिज्ञासु को 'हितभुक्, ऋतभुक्, मितभुक्' होना योग्य है अर्थात् निजप्रकृति-अनुसार हितकारी आहार लेना चाहिए, वह आहार ऋतु-अनुकूल स्वास्थ्यप्रद होना चाहिए, साथ ही भोजन सात्त्विक होते हुए भी परिमित होना चाहिए जैसाकि चरक ने स्पष्ट किया है कि 'बुद्धिमान्, जितेन्द्रिय मनुष्य को योग्य है कि सदैव हितकारी भोज्य पदार्थों का परिमित मात्रा में यथाकाल सेवन करे। इसके विपरीत आचरण करने

१. त्रय उपस्तम्भा इति—आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति॥—चरक

से अनेक कष्टदायक रोग हो जाते हैं।[1]

शरीर के परिश्रम के अनुसार विश्राम=निद्रा लेना भी परमावश्यक है। तमोगुण के बाहुल्य से निद्रा के वशीभूत होना, साधक को योग्य नहीं।

ब्रह्मचर्य का पालन प्रत्येक आश्रमवासी और साधनाभिलाषी के लिए नितान्त उपयोगी है। ब्रह्मचर्यपालन के बिना साधना से साध्य की प्राप्ति अत्यन्त कठिन है।

महर्षि पतञ्जलि ने योगदर्शन में शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता प्रदान की है। रोगी व्यक्ति को संसार में दुःख-ही-दुःख दिखाई देता है। मन की प्रसन्नता के अभाव में वह मानसिक, आत्मिक साधना तो कर ही नहीं सकता। साधना में रोग अत्यन्त बाधक हैं, अतः योग के नव अन्तरायों में 'व्याधि' की गणना सर्वप्रथम ही की गई है।[2] इसलिए साधक सर्वप्रथम स्वास्थ्य=आरोग्यता के लिए प्रार्थना करता है—

"दिव्यगुणवाले परमात्मन्! हमारे अभीष्ट सुख की प्राप्ति के लिए तथा स्वास्थ्य के साधनों की रक्षा के लिए आप चारों दिशाओं से अपनी व्याप्ति के फलस्वरूप सब सुखों की वर्षा करो।"[3]

प्रकारान्तर से साधक कहता है कि—"योग से प्राप्त जगन्नेता की दिव्य शक्तियाँ हमें शान्ति दें ताकि हम अभीष्ट फल को प्राप्त कर सकें, हमारे स्वास्थ्य एवं जीवन की रक्षा के लिए अन्न-धन देकर समर्थ बनाएँ। ये दिव्य शक्तियाँ हमारे उपस्थित अज्ञात रोगों को शान्त करें तथा भविष्य में होनेवाले, इन रोगों के भय[4] को दूर करें एवं हमारे उपकार के लिए हमारी ओर सदा प्रवाहित होती रहें।"

वास्तव में स्थूलकाय या बलिष्ठ, परिश्रमी होना ही पूर्ण स्वस्थता

---

१. हिताशी स्यान्मिताशी स्यात् कालभोजी जितेन्द्रियः।
पश्यन् रोगान्बहून् कष्टान्बुद्धिमान् विषमाशनात्॥—चरक

२. व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शन-अलब्धभूमिकत्वान-वस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेन्तरायाः॥—यो० १।३०

३. शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये।
शंयोरभि स्रवन्तु नः॥ अथ० १।६।१; साम० ३३; ऋग्० १०।९।४;
यजु० ३६।१२; तै० ब्रा० १।२।१।१; २।५।८।५

४. शंयोः=शमनं च रोगाणां, यावनं च भयानाम्॥—निरु० ४।३।२१

का परिचायक नहीं है। सुश्रुत के अनुसार[1] स्वस्थ वही है, जिसके शरीर में वात-पित्त-कफ तीनों दोष सम मात्रा में हों। जठराग्नि न मन्द न अधिक तीव्र अर्थात् सम हो। रस, रक्त, मांस, मज्जा, अस्थि, मेद, शुक्र, ये सब धातुएँ सम अवस्था में हों। शरीर से मल-मूत्र-स्वेदादि की व्यसर्जन-क्रिया भी सम अवस्था में, ठीक कार्य करती हो। आत्मा एवं आत्मा से संयुक्त मन, बुद्धि, इन्द्रियों में आन्तरिक प्रसन्नता की लहर उठती हो।

सुश्रुत द्वारा भाषित परिभाषा के आधार पर यह निष्कर्ष निष्पन्न होता है कि—चाहे अत्यधिक परिश्रमी श्रमिक हो या व्यायामशील मल्ल, कंकड़-पत्थर हज़म करनेवाला या घी-दुग्ध-मलाई आदि पौष्टिक भोजन की पुष्कल मात्रा पचाने का सामर्थ्य रखता हो; चोरों को बुलानेवाली खर्राटे की निद्रा आती हो, ऊपर से बिलकुल ठीक दिखाई देता हो; इतना होते हुए यदि उसे मानसिक चिन्ताएँ खाये जा रही हों, हर समय मस्तिष्क में चिन्ता-वितान का तनाव रहता हो; काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, शोक आदि आन्तरिक शत्रुओं से संग्राम में हार जाता हो; मन-इन्द्रियाँ जिसके वश में न हों, आत्मा में निर्भयता और शान्ति न हो; अध्यात्मप्रसाद की उन्मत्त तरंगें उसे तरंगित न करती हों, ऐसे नरदेह-धारी को देखकर मत समझो कि वह स्वस्थ है; सुखी है। वह तो मानसिक रोगी है, सूक्ष्मशरीर के भयानक रोगों का शिकार है। स्थूल-शरीर के थोड़े शिथिल होते ही ये मानसिक रोग उसके स्थूल शरीर को भी रोगाक्रान्त बना देंगे। ऐसे व्यक्ति को तो महान् दुःखी समझो।

सुश्रुत-सम्मत स्वस्थता साङ्गयोगसाधना के विना संसार में अन्य किसी साधन द्वारा मिलनी सुलभ नहीं। वेदमाता योगाभिलाषी को परमात्मभक्ति का फल बताते हुए उसे आकृष्ट करती है कि—'पर-मात्म भक्तिरस से आप्लावित योगी की पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ तथा पाँचों कर्मेन्द्रियाँ अपने दुर्गुणों को निकाल देती हैं। मन और मन की माता हृदय एवं उसके भाव शुद्ध हो जाते हैं, उनमें पवित्रता का संचार हो जाता है। साधक का जीवनदर्शन आदित्य से प्रकाशित प्रकाशस्थल के

---

१. समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥
—सुश्रुत सं० सूत्र-स्थान, अ० १५।४८

समान प्रकाशपुञ्ज बन जाता है।[1]

योगसाधना के अंगभूत प्राणविद्या की सतत साधना से, प्राण-अपान के नियमन द्वारा शरीर को बलिष्ठ करने के लिए, जीवन में अलौकिक मधुरता का संचार करने के लिए, वीर्यशक्ति को शरीर में खपाने (absorbed) के लिए, दृढ़ अङ्गोंवाले जीवनयात्रा के वाहन शरीररूपी रथ में योगसाधक मनरूप अश्व को संयुक्त करते हैं अर्थात् प्राणायामपूर्वक शारीरिक-मानसिक साधना से साध्य को सिद्ध करते हैं।[2]

गीता ने भी वैदिक सिद्धान्त की परिपुष्टि में संयमपूर्वक साधना को साधक के दुःखों की विनाशिका बताया है कि—'योगी साधना के क्षेत्र में जब युक्तियुक्त, परिमित आहार का सेवन करते हैं, योग में बाधा न पहुँचानेवाला शक्ति-सामर्थ्यानुसार शारीरिक परिश्रम करते हैं, श्रान्ति को दूर करने के लिए परिमित विश्राम एवं निद्रा लेते हैं, अपने आवश्यक कर्मों में यथाशक्ति निरत रहते हैं, तब आत्मज्ञान के लिए तत्पर योगी को योगसाधना अनेक कष्ट-क्लेशों से मुक्त कर देती है।[3]

योगानुष्ठान से योगी के सम्पूर्ण शरीर में नव-शक्ति का संचार हो जाता है; शरीर के प्रत्यङ्ग तथा आन्तरिक क्रियाओं पर भी विशेष प्रभाव पड़ता है।

"योगी के पवित्र मन में उत्पन्न हुआ यह भक्तिरस जिस साधक में सिर से पैर तक प्रकट हो गया है, जैसे कि रथ का वाहक अश्व रथ में गति प्रदान करता है, तद्वत् इस योगसाधन ने कर्मबीजों की भूमि शरीर में निश्चितरूपेण एक आक्रमण किया है, जिससे इसमें गति का संचार हो गया है।"[4]

---

१. **एतमु त्यं दश क्षिपो मृजन्ति सिन्धुमातरम्।**
समादित्येभिरख्यत॥—साम० १०८१; ऋग्० ९।६१।७

२. **युंजाथां रासभं रथे वीड्वङ्गे वृषण्वसु।**
मध्वः सोमस्य पीतये॥—ऋग्० ८।८५।७; यजु० ११।१३

३. **युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥—गीता० ६।१७

४. **असर्जि रथ्यो यथा पवित्रे चम्वोः सुतः।**
कार्ष्मन् वाजी न्यक्रमीत्॥—साम० ४९०; ऋग् ९।३६।१
'चम्वोः' शब्द का अर्थ है, द्युलोक और पृथिवीलोक, परन्तु आध्यात्मिक दृष्टि में द्युलोक सिर और पृथिवीलोक पैर हैं। यथा—**शीर्ष्णो द्यौः समवर्तत पद्भ्यां भूमिः।**—य० ३१।१३; पृ० १६२
साम० भा०, पं० विश्वनाथ विद्यालङ्कार [टिप्पणी]

स्पष्ट है कि जैसे विद्युद्धारा (Current) के प्रवाहित होते ही स्पन्दनहीन कलों में सहसा गति आ जाती है, इसी भाँति योगसाधना के प्राथमिक प्रभाव से नख से शिखा तक तथा सूक्ष्म हृत्तन्त्री एवं अवयवों में अपूर्व वेग आ जाता है जिसको साधनाशील साधक ही समझता है और अनुभव करता है, अन्य किसी का ऐसा सामर्थ्य नहीं।

योगी की साधना में प्रवृत्ति हो जाने पर शरीर में जो विशेष अनुभूतियाँ होती हैं उनकी श्वेताश्वतर ऋषि ने इस प्रकार गणना की है—

"सत्त्वगुण के प्राधान्य से साधक अपने शरीर में हल्कापन अनुभव करता है। शरीर में रोग नहीं आते, नियमित खानपान से सदा स्वस्थ रहता है। विषय-लोलुपता उसे नहीं सताती। शरीर का रंग निखर-कर सुन्दर हो जाता है। स्वर सुन्दर हो जाता है। शरीर से शुभगन्ध आने लगती है। मलमूत्र की मात्रा न्यून हो जाती है।"[1]

वैदिक संहिताओं में योगसाधना के लाभों की गणना इस प्रकार की है—

"जो साधक योगमय सुन्दर कर्मों से वात-पित्त-कफ इन तीन धातुओं से युक्त शरीर को निष्पाप, विकाररहित करता है, जिसने अध्यापक, उपदेशक या कर्मयोगी बनने लिए निज शरीर को संस्कृत किया है, दोषरहित निर्मल बनाया है, वह साधक सर्वरक्षक परमात्मा के स्वरूप में स्थिर होता है, जो परमात्मा पापों का हरण करनेवाला है और पवित्र है तथा साधकों को पवित्र करनेवाला है एवं प्रीति से सेवनीय है।"[2]

"जब सुगमता से दुहने योग्य, सुष्ठु फल प्रदान कर प्रपूरण करने वाली प्रगतिशील—स्फुरित होने या सूझ जानेवाली शारीरिक व आत्मिकबल की साधनभूत क्रियाएँ साधक के अन्तःकरण में आकर उपस्थित हो जाती हैं तब ऐश्वर्य-साधक जीवात्मा के उपभोग के लिए अचञ्चल, शान्त क्रियाओं द्वारा निष्पादित शारीरिक, आत्मिकबल को

---

२. लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादं स्वरसौष्ठवं च।
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति॥—श्वेता० २।१३

१. शुचिः पुनानस्तन्वमरेपसमव्ये हरिर्न्यधाविष्ट सानवि।
जुष्टो मित्राय वरुणाय वायवे त्रिधातु मधु क्रियते सुकर्मभिः॥
—ऋग्० ९।७०।८

प्राप्त कराती हैं।[1]

उक्त मन्त्रों में वर्णित विषय से स्पष्ट है कि जो साधक योगसाधना से इन्द्रिय-संयम द्वारा वा यज्ञादि शुभकर्मों द्वारा इस शरीर को संस्कृत करते हैं, योगोपयोगी बनाते हैं, वे मानो इस शरीर को मधुमय बनाते हैं जैसेकि **'महायज्ञैश्च यज्ञैश्च ब्राह्मीयं क्रियते तनुः'**[2] वाक्य में कहा है कि व्रत-यज्ञमय योगानुष्ठान करने से पुरुष इस तनु को ब्राह्मी अर्थात् वेद और परमेश्वर की भक्ति का आधाररूप ब्राह्मण-शरीर बनाता है।

श्रुति भगवती योगसाधना में तत्पर योगाभिलाषी सज्जन के शरीर में होनेवाले लाभों को अत्यन्त सूक्ष्मता से वर्णन करती है, वही लाभ योगदर्शन में शारीरिक तप आदि के परिणामस्वरूप अनुभव किये गये हैं। शारीरिक तप का फल—**'कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः'**[3] सूत्र पर 'व्यासमुनि' ने कहा है कि—"तप के पालन से अशुद्धि का जो मलरूप आवरण है, उसका नाश होता है, उस मल-आवरण के विनष्ट होने से शरीर की सिद्धि=अणिमादि की प्राप्ति होती है, उसी प्रकार इन्द्रियों की सिद्धि दूर से सुनना और देखना आदि होती हैं।"[4] योग-दर्शन के विभूतिपाद में भी पंचभूतों पर जय प्राप्त होने पर 'अणिमादि' सिद्धियों की प्राप्ति एवं शरीर-सम्पत्ति और उन भूतों के धर्मों से योगी का 'बाध न होना' सिद्ध होता है।'[5] अर्थात् पाँचों भूत योगी के अनुकूल हो जाते हैं। अणिमादि सिद्धियों के साथ प्रयुक्त कायसम्पत् को योग-सूत्रकार—पतञ्जलि स्वयमेव स्पष्ट करते हैं कि—भूतजयी योगी का शरीर मनोहर, दर्शनीय, तेजस्वी एवं रूपवान् हो जाता है। शरीर में अतिशय बल आ जाता है। शरीर वज्र के समान कठोर तथा अच्छेद्य हो जाता है।[6]

---

१. **आ यत्पतन्त्येन्यः सुदुघा अनपस्फुरः।**
अपस्फुरं गृभायत सोममिन्द्राय पातवे॥
—ऋग्० ८।६९।१०; अथ० २०।९२।७

२. मनु० २।२८

३. यो० २।४३

४. **निर्वर्त्यमानमेव तपो हिनस्त्यशुद्धेरावरणमलं तदावरणमलापगमात्काय-सिद्धिरणिमाद्या तथेन्द्रियसिद्धिर्दूराच्छ्रवणदर्शनाद्येति॥**—व्या० भा० २।४३

५. **ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत्तद्धर्मानभिघातश्च॥**—यो० ३।४५

६. **रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत्॥**—यो० ३।४६

शरीर में अनासक्ति

शारीरिक वृद्धि के साथ वेद, साधक को सावधान करता है कि इस शरीर-पोषण रक्षण में ही आसक्त नहीं होना चाहिए क्योंकि यह तो पतनशील, अनित्य एवं विनष्ट होनेवाला है।[1]

श्रुतिप्रतिपादित शारीरिक साधना के साधन

यह निरूपण किया जा चुका है कि योगसाधना के द्वारा जो साधक आत्मसाक्षात्कार तथा तदनुवर्ती परमात्म-साक्षात्कार करना चाहता है, उसे जीवात्मा की स्थिति का ज्ञान होना आवश्यक है। जीवात्मा स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण शरीररूपी तीन दुर्गों से घिरा हुआ है। शरीरत्रयी के खण्डरूप पञ्चकोशों का आवरण भी जीवात्मा को आवृत किये हुए है। वहाँ तक पहुँचने के लिए प्रथम आवरण अन्नमयकोश में प्रविष्ट होकर साधक उसके रहस्यों को जबतक नहीं जान लेता, तबतक आगामी कोशों को पार करके लक्ष्य पर पहुँचना असम्भव है, अतः अन्नमयकोश के साधनोपाय का अन्वेषण अपरिहार्य है।

अन्नमयकोश में विद्यमान हृदयदेशावच्छिन्न चेतनतत्त्वों में से जीवात्मा तो अणु है और परमात्मा उससे भी सूक्ष्म सर्वत्र ओतप्रोत है। ये दोनों ही पाँच कोशों से युक्त बड़े स्थूलशरीर में सन्निहित हैं। पंचमहाभूतों से निर्मित कठिनतम देहदुर्ग में प्रविष्ट होने के लिए यद्यपि नवद्वार [छिद्र] स्पष्टरूपेण दिखलायी देते हैं तथापि कुछ अन्दर जाकर अवरुद्ध हो जाते हैं, इस कारण अन्दर प्रवेश पाने के लिए अन्य कोई मार्ग नहीं मिलता। साथ ही इस दुर्ग में प्रविष्ट होकर इसके परिज्ञान बिना साधना का अग्रिम मार्ग उद्घटित नहीं होता। दुर्ग में प्रवेश पाने योग्य ऊपर विद्यमान ब्रह्मरन्ध्र=सिंहद्वार भी स्पष्टरूपेण दृष्टिगोचर नहीं होता। इसी दृष्टि से साधक का साधना-पथ अन्नमय-कोश से ही प्रारम्भ होता है। यही मुख्य आवरण जीवात्मा के बन्धन का प्रमुख हेतु बना हुआ है। जबतक इस कोश का बाह्य तथा आन्तरिक रूप से साक्षात्कार नहीं हो जाता तबतक इसके व्यामोह से वैराग्य होना असम्भव है।

वेदों में मानव के विकास की शैलियाँ बहुशः प्रतिपादित हैं। वेद की शैली बड़ी विचित्र, गम्भीर एवं सर्वग्राह्य है। वेद मानव के एकाङ्गी

१. तव शरीरं पतयिष्णु।—यजु० २९।२२

विकास का पक्षपाती नहीं, अपितु आन्तरिक, मानसिक भावनाओं से लेकर शारीरिक विकास करने के लिए स्पष्ट उद्घोष करता है। मानव शरीर में सद्वृत्तियों और पापवृत्तियों का पारस्परिक संघर्ष चलता है। इस संघर्ष को वेद ने देवासुर-संग्राम[1] की संज्ञा दी है। देवासुर-संग्राम में यदि असुरों की जीत हो गयी तो देहदुर्ग पर असुरों का साम्राज्य हो जाता है। वे अपने आसुरी स्वभाव से देवनगरी को विविध-प्रकारेण विनष्ट करते हैं। यदि सत्प्रयत्न से देवों ने विजय का वरण किया तो देवनगरी बस जाती है, सभी नगरवासी सुखी हो जाते हैं। इसलिए साधक येन-केन-प्रकारेण असुरों का पराजय कर दें चाहे किसी का सहयोग लेना पड़े। साधक पापवृत्तियों से युद्ध करने के लिए अपनी सेनाओं को असमर्थ एवं अनियन्त्रित जानता हुआ योग्य सेनाध्यक्ष परमात्मा को अपना नियन्ता बनाने के लिए प्रार्थना करता है—

"हे अपराजित प्रभो ! आप अपनी अतुल शक्तियों से पापों के पर्वतसमान सुदृढ़ गढ़ों को उपासकों के समक्ष भग्न करनेवाले हो, पापियों पर दया न करनेवाले, न्यायकारी, वीरतासम्पन्न हो। इकट्ठे हुए सैंकड़ों पापों पर मननपूर्वक क्रोध करनेवाले आपके दृढ़व्रत हैं। पापशत्रु आपके सम्मुख युद्धक्षेत्र में ठहर नहीं सकते। हे राजाधिराज परमेश्वर ! देवासुर-संग्राम में हम उपासकों की देवसेनाओं की सर्वथा रक्षा करें।"[2]

उक्त मन्त्र में प्रयुक्त 'अस्माकं सेना' शब्द पर टिप्पणी लिखते हुए व्याख्याकारों ने यम, नियम, ब्रह्मचर्य, इन्द्रियसंयम, मनोनिग्रह, सत्य, श्रद्धा तथा उत्साह आदि को सेना माना है।

आगामी ऋचा में साधक अपनी सेनाओं की शक्तियों का परिचय तथा सेना को सुदृढ़ बनाने के लिए दिये प्रशिक्षण तथा तैयारी को बताता हुआ, पुनः परमात्मा के सेनापतित्व की प्रार्थना करता है—

"भगवन् ! अग्नि, जल, वायु, सूर्य, चन्द्र आदि जड़ देवों के यथा-

---

१. **ऊर्ध्वस्तिष्ठा न ऊतयेऽस्मिन्वाजे शतक्रतो। समन्येषु ब्रवावहै॥**
—साम० १६०१

इस मन्त्र में **वाजे** पद देवासुर-संग्राम के अर्थ में प्रयुक्त है।

२. **अभि गोत्राणि सहसा गाहमानोदयो वीरः शतमन्युरिन्द्रः।**
दुश्च्यवनः पृतनाषाडयुध्योऽस्माकं सेना अवतु प्र युत्सु॥—साम० १८५५

योग्य उपयोग करने से, उनकी शक्ति मुझे प्राप्त हो चुकी है। आचार्य एवं विद्वान्पुरुषों की संगति करने से उनका भी शुभाशीर्वाद मिल रहा है, प्राप्त हुए ज्ञान तथा धन का यथासमय सुपात्र में दान भी करता हूँ। मैं अपने संग्रहीत पदार्थों को सर्वात्मना समर्पित कर चुका हूँ। इससे अधिक मेरे पास शेष भी क्या रह जाता है! मैं सर्वात्मना आत्मसमर्पण आपको कर चुका हूँ। अब तो आपका भक्तिरस पान करना मेरा एकमात्र लक्ष्य है। प्राणायामादि साधनों को आगे करके मेरी दैवीशक्तियाँ अब अपने प्रचण्ड पौरुष को दिखाती हुई पाप-सेनाओं के कुटिल व्यूहों को तोड़ती हुई, आगे बढ़ रही हैं, इतना होते हुए भी मुझे अपनी सेना पर पूर्ण विश्वास नहीं, क्योंकि सामने पापियों की संख्या बहुत है, इसलिए सेनापतिरूप में आपकी सहायता चाहता हूँ। प्रभो! आप स्वभाव से परमैश्वर्य सम्पन्न हैं। देव-सेनाओं के आप अग्रणी नेता हैं। आपकी दिव्यवाणी (ललकार) में वह अनन्त ओज है जिस उच्चतम उद्घोष के सामने पापियों की सेनाएँ ठहर नहीं सकतीं, साथ ही देव-सेनाएँ आपका सहारा पाकर, धैर्यपूर्वक आगे बढ़ सकती हैं।"[1]

इस मन्त्र के माध्यम से सामवेद साधकों को अन्नमयकोश की अभि-वृद्धि के लिए जिन साधनों का संकेत करता है, वे हैं—

(१) प्राणायाम, (२) श्रद्धाभक्ति, (३) यज्ञीय भावनाएँ, (४) सद्गुरु-सेवा, (५) आत्मसमर्पण, (६) परमेश्वरीय कृपा आदि।

अन्नमयकोश की परिशुद्धि तथा विज्ञान के लिए वेदों में जो साधन उपलब्ध हैं, उनमें से कुछ प्रमुख साधनों का वर्णन हम योगदर्शन के सूत्रों में पाते हैं। महर्षि पतञ्जलि ने अष्टाङ्गयोग पद्धति को सर्वसाधारण के लिए परमोपयोगी बताया है। योगाङ्गों में क्रमप्राप्त यम-नियम का परिपालन योगजिज्ञासु के लिए आवश्यक सिद्ध किया गया है। 'योगाङ्गों' का अनुष्ठान करने से अन्तःकरण के मलों का नाश हो जाने पर ज्ञान एवं आत्मसाक्षात्कार का प्रकाश विवेकख्याति-पर्यन्त होता रहता है। अविद्या आदि मलों का विनाश हो जाता है। जैसे-जैसे योग के अङ्गों पर योगी का आचरण बढ़ता जाता है वैसे-वैसे चित्त के दोष

१. इन्द्र आसां नेता बृहस्पतिर्दक्षिणा यज्ञः पुर एतु सोमः।
देवसेनानामभिभञ्जतीनां जयन्तीनां मरुतो यन्त्वग्रम्॥—साम० १८५६
—भाष्यकार पं० विश्वनाथ विद्यामार्तण्ड

क्षीण होते रहते हैं। इस प्रकार अनुष्ठान के उच्चस्तर की ओर बढ़ते जाने से उसी अनुपात से दोष धीरे-धीरे न्यून होते रहते हैं। दोषक्षय के अनुसार आत्मज्ञान की चमक भी उत्तरोत्तर अधिक प्रकाशित और स्पष्ट होती जाती है। अन्त में यह ज्ञानदीप्ति विवेकख्यातिरूप, ज्ञान-प्रकर्ष को प्राप्त करा देती है।[1]

योगाङ्गों में से प्रथम चार अङ्गों को अन्नमयकोश की शुद्धि, परिवृद्धि तथा अन्तःप्रवेश कर विज्ञान प्राप्त करने के लिए विशेष उपयोगी सिद्ध किया गया है।

यम-नियमों का पालन मनसा-वाचा-कर्मणा तीनों प्रकार से करना ही श्रेयष्कर है। अन्नमयकोश-विषयक साधना के लिए उक्त चार योगाङ्गों की उपयोगिता पर विचार करते हैं।

मन-वचन-कर्म से अहिंसा का पालन करनेवाला साधक जो प्रार्थना-उपासना करता है उसके फलस्वरूप परमात्मा को प्राप्त होता है। वेद में कहा है—"वज्रधारिन् परमेश्वर! प्राणिमात्र को हानि न पहुँचानेवाली [हिंसा न करनेवाली] प्रार्थनाएँ एवं तदनुकूल क्रियाएँ सत्य सिद्ध हों, पूर्ण हों, जिनके परिणामस्वरूप गौओं के समान हम अपने भोज्य[2] पदार्थों को जानें, प्राप्त करें,"[3] अर्थात् इष्ट-कृत्यों को जानकर आचरण कर सकें। ऋचा में वर्णित विषय से स्पष्ट है कि जिस साधक की मानसिक भावनाएँ हिंसायुक्त होती हैं; जो वाणी से दूसरों को कटु-वचन बोलकर दुःखित करता है, साथ ही शरीर से भी हिंसा करने को तत्पर रहता है, वह साधना-पथ का पथिक नहीं बन सकता, क्योंकि इन दुर्गुणों का मूल गम्भीर होता है। ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि आन्तरिक शत्रु हिंसारूप में बाह्य प्रदर्शन करते हैं। जो शरीर तथा इन्द्रिय-समुदाय को संयम में रखकर अहिंसामय बनाता है वही सच्चा साधक है। साधक स्वयं स्वीकार करता है—

"उत्तम विधि से भक्तिरस की आहुति को प्राप्त हुए, हे प्रकाश-स्वरूप प्रभो! जो उपासक आध्यात्मिक शक्तियों को प्राप्त कर लेते हैं, जो अपनी इन्द्रियों की हिंसक अग्नियों को संयम में रखते हैं, वे प्रेरणाएँ

---

१. **योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ॥**—यो० २।२८

२. **अस्मे ता त इन्द्र सन्तु सत्याहिंसन्तीरुपस्पृशः।**
विद्याम यासां भुजो धेनूनां न वज्रिवः ॥—ऋ० १०।२२।१३

३. **गावो गन्धेन पश्यन्ति ॥** —पंचतन्त्रम्

देनेवाले विद्वान्, आपके प्यारे हो जाते हैं और प्रजाजनों के नियन्ता हो जाते हैं।"[1] "ऐसे जितेन्द्रिय पुरुष शासन में अधिकारी होकर प्रजा को सब प्रकार नियन्त्रण में रख सकते हैं।"[2]

साधक अहिंसा का त्रिविध पालन कर स्वयं निर्भय, शान्त रहता है एवं अहिंसा का पालन उत्कृष्टता से कर लेता है तो उसके सम्पर्क में आनेवाले जीव-जन्तु भी हिंसावृत्ति को त्याग देते हैं।

काम-क्रोधादि रूप जो हिंसा के मूल हैं इनका भी अन्नमयकोश पर प्रभाव पड़ता है। काम-क्रोधादि अहिंसा-वृत्तियों का भयादि तथा लोकलज्जा के कारण श्वसन-प्रणाली पर प्रभाव पड़ता है। उसके फलस्वरूप पाचन-संस्थान भी प्रभावित होता है। पाचनक्रिया के विकृत हो जाने से सम्पूर्ण शरीर पर दुष्प्रभाव पड़ता है, यही कारण है कामी, क्रोधी, लोभी, हिंसक व्यक्तियों का शरीर अच्छा नहीं रहता। ये प्रायः कृश पाये जाते हैं। इस प्रकार हिंसावृत्ति को हटाना ही अन्नमयकोश की शुद्धि का प्रथम कारण है।

व्यासभाष्य में अहिंसा के ही पूरक अवशिष्ट नव यम-नियमों को माना है अर्थात् यदि साधक सत्य-अस्तेय-ब्रह्मचर्य-अपरिग्रह यमों तथा शौच-सन्तोष-तप-स्वाध्याय-ईश्वरप्रणिधान नियमों का परिपालन विधिवत् करता है तो समझो कि परोक्ष रूप से वह अहिंसाव्रत का ही पालन कर रहा होता है। सत्य, अस्तेय एवं अपरिग्रह तो मानसिक-रूपेण सेवनीय होते हैं, परन्तु 'ब्रह्मचर्य' का सम्बन्ध विशेषरूप से अन्नमयकोश से है।

ब्रह्मचर्य-सेवन से अन्नमयकोश पर प्रभाव

ब्रह्म पद वैदिक साहित्य में परमात्मा, वेद, वीर्यादि अर्थों में प्रयुक्त होता है। ब्रह्मचर्य का अर्थ हुआ परमात्मा की उपासना करते हुए वेद का स्वाध्याय तथा वीर्यादि की यत्न से रक्षा करना। यहाँ हम योग के व्यासभाष्यानुसार "गुप्तेन्द्रिय—उपस्थ के संयम—निरोध को ही ब्रह्मचर्य"[3] अर्थ में लेते हैं। मानव-शरीर की संरचना के आधार पर

---

१. त्वे अग्ने स्वाहुत प्रियासः सन्तु सूरयः।
यन्तारो ये मघवानो जनानामूर्वं दयन्त गोनाम्॥—साम० ३८

२. जितेन्द्रियो हि शक्नोति वशे स्थापयितुं प्रजाः॥—मनु० ७।४४

३. ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः॥—व्या० भा० २।३०

रस-रक्तादि से लेकर सातवाँ धातु वीर्य है, जो कि देह को अत्यन्त शक्तिदायक, कान्तिमय तथा बलिष्ठ बनानेवाला है। शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक सर्वविध शक्तियों का मूलाधार ब्रह्मचर्य है। आध्यात्मिक साधना में ब्रह्मचर्य का सेवन परमावश्यक है, यही वीर्य की वास्तविक उपयोगिता है। सन्तानोत्पत्ति तो इसका गौण प्रयोजन है। वीर्यरक्षा से अन्नमयकोश का प्रत्येक अवयव पुष्ट, सक्रिय एवं तेजस्वी बनता है जो कि अन्य कोशों की सिद्धि में परमोपयोगी है।

वीर्यरक्षण की महत्ता को समझकर साधक अनन्तवीर्यवान् प्रभु से वीर्यरक्षा की प्रार्थना करता है—

"हे अनन्त तेजस्विन्-परमात्मन्! मुझे भी तेज प्रदान करो, हे अनन्तवीर्यवान् भगवन्! मुझे भी वीर्यशक्ति प्रदान करो। आप अनन्त बलशाली हैं। मुझे भी बल धारण करने की शक्ति प्रदान करो। आप अनन्त ओजस्वी हैं, मुझे भी ओजशक्ति प्रदान करो।"[1]

सामवेद के अनुसार साधना में प्रवृत्त साधकों द्वारा आध्यात्मिक सम्पत्तियों की प्राप्ति के लिए उत्तम वीर्यशक्ति की याचना की गई है।[2]

जगत्पिता परमात्मा का प्रजा मनुष्यादि सब जीव पृथक्-पृथक् अपने आत्मा में प्राणों को धारण व पोषण करते हैं, उन सब जीवों के शरीरों में प्राणों की रक्षा का कारण ब्रह्मचारी में धारण किया हुआ मुख्य ब्रह्मचर्यव्रत ही है।"[3]

इन मन्त्रों में आगत विषयानुसार अन्नमयकोश की वृद्धि-पुष्टि एवं परिमार्जन के लिए ब्रह्मचर्यव्रत की उपयोगिता स्पष्ट है। ब्राह्मण-ग्रन्थ, शरीर-विज्ञान एवं आयुर्वेद आदि परवर्ती साहित्य में शरीर को नीरोग, स्वस्थ रखने एवं कान्ति आदि की प्राप्ति का प्रमुख साधन ब्रह्मचर्य-धारण को बताया है।

"ब्रह्मचर्यव्रत के धारण करने से किसी प्रकार का दुःख प्राप्त नहीं होता।"[4] इसी प्रकार से पुण्य आयु, शारीरिक आरोग्यतादि का कारण

---

१. **तेजोऽसि तेजो मयि धेहि वीर्यमसि वीर्यं मयि धेहि।**
बलमसि बलं मयि धेहि···॥—यजु० १९।९

२. **विदा राये सुवीर्यं भुवो वाजानां पतिर्वशाँ अनु।**
मँहिष्ठ वज्रिन्नृञ्जसे यः शविष्ठः शूराणाम्॥—साम० ६४४

३. **पृथक् सर्वे प्राजापत्याः प्राणानात्मसु बिभ्रति।**
तान् सर्वान् ब्रह्म रक्षति ब्रह्मचारिण्याभृतम्॥—अथ० ११।५।२२

४. **ब्रह्मचारी न काञ्चनार्त्तिमार्च्छति॥**—शत०कां० ११, अ०५, ब्रा० ४, कं० ३

भी ब्रह्मचर्य ही है, जैसे—भृगु, अंगिरा, अत्रि, वसिष्ठ, कश्यप, अगस्त्य, पुलस्त्य, वामदेव, असित, गौतम आदि महर्षियों से इन्द्र ने कहा कि हे तपोधन ऋषियो ! "सब मनुष्यों के लिए मुख्य पुण्यतम अर्थात् सब पुण्यों में उत्तम पुण्य ब्रह्मचर्य है और पूर्ण आयु का करनेवाला है। शीघ्र वृद्धावस्था को न आने देनेवाला, रोगों का नाश करनेवाला, तेज का बढ़ानेवाला, मृत्यु से बचानेवाला, कल्याण का करनेवाला, शरीरादि की रक्षा करनेवाला और मन को सर्वदा आनन्दित रखनेवाला जो ब्रह्मचर्य है, उसको तुम सुनो और धारण करो। इस सनातन ब्रह्मचर्य का प्रजा के सुख के लिए संसार में प्रचार करो।"[1] साधक इसकी आवश्यकता एवं महत्ता को समझे, जैसे किसी भवन के मुख्य आधार उसके खम्भे होते हैं तदवत् आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य शरीररूपी प्रासाद के तीन स्तम्भ हैं।[2] ब्रह्मचर्यव्रत के पालन का फल योगदर्शन में बताया है कि "सब शक्तियों, उन्नतियों के मूलाधार वीर्यशक्ति की प्राप्ति ब्रह्मचर्यव्रत के सभी नियमों के पालन से प्राप्त होती है।"[3]

अन्नमयकोश पर ब्रह्मचर्य-व्रत के पालन का प्रभाव प्रदर्शित कर 'शौच' से होनेवाले लाभों पर विचार करते हैं।

अन्नमयकोश की शुद्धि का साधन—शौच[4]

अन्नमयकोश की शुद्धि अन्य कोशों की शुद्धि में सहायक है, वैसे तो पञ्चकोश की बाह्याभ्यन्तर-शुद्धि ही आत्मदर्शन का सुगम सोपान है, जिनकी शुद्धि का प्रकार-वर्णन तत्तत्प्रकरण में होगा, यहाँ शरीरशुद्धि पर विचार करना है—जल से शरीर की क्लान्ति दूर होकर उसकी शुद्धि होती है एवं दाहरूप रोग की निवृत्ति होती है। वेद में जलों को

---

१. **पुण्यतममायुः प्रकर्षकरं जराव्याधिप्रशमनं ऊर्जस्करममृतं शिवं शरण्यमुदात्तं मत्तः श्रोतुमर्हताथोपधारयितुं प्रकाशयितुञ्च प्रजानुग्रहार्थमार्षं ब्रह्मचर्य्यम्॥**
—चर० चि० अ० १; रसायनपाद—४

२. **आहारशयनब्रह्मचर्यैर्युक्त्या प्रयोजितैः। शरीरं धार्य्यते नित्यमागारमिव धारणैः॥**—अष्टांगहृ० सू० स्था० अ० ७।५१

३. **ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः॥**—यो० २।३८

४. शौच=पवित्रता; योगसाधना में पवित्रता का प्रथम स्थान है। पवित्रता—शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आत्मिक होनी योग्य है। मनु के अनुसार—जल से शरीर की, सत्यभाषण से मन की, विद्या एवं तप से आत्मा की और ज्ञान से बुद्धि की शुद्धि होती है।

कल्याणकारी, शान्तिदायक, सुख पहुँचानेवाला, बल-पराक्रम को बढ़ाकर आलस्य दूर करनेवाला तथा माता के समान कल्याणकामना करनेवाला एवं शुद्धिकारक कहा गया है।[1]

यजुर्वेद में वाणी, नेत्र, श्रोत्र, नाभि, उपस्थ, पायु आदि शरीरावयवों की शुद्धि की आवश्यकता विद्या=योगाभ्यास के लिए बतायी गई है।[2] इसी प्रकार अन्यत्र भी अन्नमयकोश में आगत शरीराङ्गों की शुद्धि की कामना की गई है।

अन्नमयकोश में वाणी, कर्मेन्द्रिय एवं ज्ञानेन्द्रिय दोनों के कार्यों को सिद्ध करती है, अतः वेद में वाणी को इन्द्रियगण का उपलक्षण मानकर उसकी पवित्रता योगसाधना में प्रगति एवं परमात्मसाक्षात्कर के साधन के रूप में वर्णित की गई है।[3] इसी प्रकार सम्पूर्ण शरीर की बाह्याभ्यन्तर-शुद्धि का लाभ योगमय शरीर बनाने में नितान्त हितकर है। इसीलिए वेद में मानव-शरीर को योगयज्ञ का साधन माना है।[4]

'जो खाया जाए, उसे अन्न कहते हैं।'[5] अन्न के खाने से निर्मित शरीरावयव अन्नमय कहाते हैं। अन्न की शुद्धि से शरीरावयवों की शुद्धि पर स्पष्ट प्रभाव पड़ता है। जो जैसा अन्नोपभोग करता है तद्वत् वृत्तियों का निर्माण हो स्थूल शरीर भी उनसे प्रभावित होता है। ऋग्वेद में कहा गया है कि "जो भोज्यपदार्थों के सौम्यरस से [सात्त्विक रस से] इन्द्रियों को सौम्य=सात्त्विक बनाता है, उसका शरीर—मन और आत्मा उन्हीं गुणों से प्रभावित होता है।"[6]

---

१. आपो हिष्ठा मयो भुवस्ता नऽऊर्जे दधातन। महे रणाय चक्षसे॥
—यजु० ३६।१४; यजु० ४।२; ११।५०; ऋग्० १०।९।१; साम० १८३७; अथ० १।५।१; तै० सं० ४।१।५।१; ५।६।१।४; ७।४।१९।४; तै० आ० ४।४२४; १०।१।११

२. वाचं ते शुन्धामि प्राणं ते शुन्धामि चक्षुस्ते शुन्धामि श्रोत्रं ते शुन्धामि, नाभिं ते शुन्धामि, मेढ्रं ते शुन्धामि पायुं ते शुन्धामि चरित्राँस्ते शुन्धामि॥
—यजु० ६।१४

३. तं वा गोपवनो गिरा जनिष्ठदग्ने अङ्गिरः। स पावक श्रुधी हवम्॥
—साम० २९

४. इयं ते यज्ञिया तनूः—यजु० ४।१३

५. अन्नं कस्मादानतं भूतेभ्योऽत्तेर्वा—नि० ३।९

६. यो विश्वान्यभि व्रता सोमस्य मदे अन्धसः। इन्द्रो देवेषु चेतति॥
—ऋग्० ८।३२।२८

उपभोक्ता उपभोग से पूर्व खाद्य-अखाद्य का चिन्तन पहले ही कर ले। खाद्य सामग्री के प्रस्तुत हो जाने पर साधक 'अन्न की निन्दा न करे, यह उसका व्रत होना चाहिए। इस व्रत को कभी भंग न होने दे, क्योंकि अन्न ही प्राण है अर्थात् अन्न प्राण का निमित्त है, अन्नसेवन पर ही प्राण आधारित हैं। शरीर अन्न को खानेवाला है। प्राण के आधार पर ही शरीर प्रतिष्ठित है, और वह प्राण शरीर में रहता है।'[1]

साधक को बाह्याभ्यन्तर-शुद्धि का नित्यप्रति ध्यान=अभ्यास रखना उपादेय है। इस प्रकार की शुद्धि का परिणाम योगदर्शन में प्रदर्शित किया गया है कि "बाह्यशौच की सिद्धि होने पर योगी को अपने अंग-प्रत्यंग से घृणा, ग्लानि हो जाती है। वह शरीर के निन्दनीय-दोषों को देखता हुआ, शरीर-राग से रहित यति हो जाता है। वह दूसरे शरीरों से संसर्ग नहीं रखता, क्योंकि योग-जिज्ञासु जब अपने शरीर की शुद्धि के लिए निरन्तर यत्नवान् होता हुआ भी पूर्ण शुद्धि नहीं कर पाता तब शरीर को अपवित्र समझ, अन्यों के मलिन शरीरों से संसर्ग कैसे कर सकता है[2] ?" अन्नमयकोश की शुद्धि के एकमात्र साधन शौच का यहाँ संक्षिप्त वर्णन किया है, तदनन्तर तप का विचार अपेक्षित है।

अन्नमयकोश को सशक्त बनाने का साधन—तप

साधना के क्षेत्र में जहाँ शरीर की स्वस्थता=नीरोगिता की आवश्यकता है वहाँ तपस्वी होना भी परमावश्यक है। वेद तप की आवश्यकता को इस प्रकार अभिव्यक्त करता है कि—"जिस योगाभिलाषी ने अपने शरीर से तप नहीं किया, वह पुरुष कच्चा है, वह परमात्मा के आनन्द का उपभोग नहीं कर सकता। पका हुआ, तपस्वी योग-साधनों का निरन्तर अनुष्ठान करनेवाला ही, परम तेजोमय परमात्मा के आनन्द को भोग सकता है।[3] तप से ब्रह्मचारी का अन्नमयकोश सुदृढ़ हो जाता है, तप से शरीर में सब प्रकार की कठिनाइयों को सहन करने की शक्ति आ जाती है।[4]

---

१. **अन्नं न निन्द्यात्। तद् व्रतम्। प्राणो वा अन्नम्।**—तै० अनु० ७

२. **शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः॥**—यो० २।४०
स्वाङ्गे जुगुप्सायां···।—व्या० भा० २।४० (द्रष्टव्य)

३. **अतप्ततनूर्न तदामो अश्नुते श्रृतास इद्वहन्तस्तत्समासत॥**—ऋग्० ९।८३।१

४. **ब्रह्मचारी समिधा मेखलया श्रमेण लोकांस्तपसा पिपर्त्ति॥**
—अथ० ११।५।४

तप के फल को वेद-वाणी ने इस प्रकार वर्णित किया है—"जो तपश्चरण से युक्त हैं अर्थात् जाड़े-गर्मी-वर्षा से जिनके शरीर में विकार नहीं आता, भूख-प्यास आदि सब आपत्तियों को जिन्होंने जीत लिया है, जो मानसिक तप से हानि-लाभ, मान-अपमान को जीत चुके हैं, जो जन्मजन्मान्तर में तपस्यामय जीवन जीते हैं वे महान् जगदीश्वर को प्राप्त होते हैं।"[1]

तैत्तिरीयोपनिषद् भृगुवल्ली के प्रारम्भिक पाँच अनुवाकों में—वरुण ने अपने पुत्र भृगु को ब्रह्म को जानने के साधन=प्रकार बताये हैं। इस प्रकरण में कहा है कि "तप ही ब्रह्म है, तप के द्वारा ही ब्रह्म-ज्ञान की जिज्ञासा करनी चाहिए। इसी हेतु भृगु ने अन्नमय-प्राणमय-मनोमय-विज्ञानमय तथा आनन्दमय ब्रह्म को क्रमशः तप तपकर ही जाना।"[2]

उक्त वैदिक सन्दर्भों से स्पष्ट होता है कि तप अन्नमयकोश की शुद्धि तथा विभिन्न शक्तियों की प्राप्ति में सहायक है। वेदगत तपस्या-मय जीवन के परिणाम की महर्षि पतञ्जलि ने पुष्टि की है कि "तप का अनुष्ठान आवरणरूप अशुद्धिमल को नष्ट करता है। मल-आवरण के दूर हो जाने से शरीर एवं इन्द्रियों की अणिमा, लघिमा, गरिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं[3]।"

अहिंसाव्रत का पालन साधक के लिए योगानुष्ठान के योग्य उप-योगी शान्त वातावरण तैयार करता है तथा शरीर को सुरक्षित रखता हैं। ब्रह्मचर्यव्रत का पालन शरीर को बलवान् बनाता है, तप योगसाधना के लिए शरीर की ही साधना है। इसीप्रकार शुद्धि भी नितान्त आवश्यक है। यहाँ इनका संक्षिप्त परिशीलन प्रकरणवश किया गया, विशेष विवेचन योगाङ्गों के प्रकरण में किया गया है।

---

१. तपसा ये अनाधृष्यास्तपसा ये स्वर्ययुः।
तपो ये चक्रिरे महस्ताँश्चिदेवापि गच्छतात्॥—ऋग्० १०।१५४।२
—अथ० १८।२।१६; तै० आ० ६।३।२

२. तद् ब्रह्मेति। स तपोऽतप्यत। स तपस्तप्त्वा।
अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्···आनन्दो ब्रह्मेति व्यजानात्॥
—तै० उप० भृ० व० अनु० १।६

३. कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः॥—यो० २।४३
निर्वर्त्यमानमेव तपो हिनस्त्यशुद्ध्यावरणमलं तदावरणमलापगमात् काय-सिद्धिरणिमाद्या तथेन्द्रियसिद्धिर्दूराच्छ्रवणदर्शनाद्येति॥—व्या० भा० २।४३

अन्नमयकोश की आन्तरिक साधना

गत प्रकरण में श्रुतिसम्मत साधनों द्वारा अन्नमयकोश के संशोधन, उसे सुदृढ़, सुरक्षित एवं साधना के सुयोग्य बनाने के सफल साधनों का परिशीलन किया, अब अन्नमयकोश में अन्तःप्रवेश पाकर साधक कहाँ, किस विधि से साधना करे ? इन तत्त्वों का उद्घाटन इस सन्दर्भ में किया गया है ।

आसन

यम-नियम का पालन तो साधक चलते-फिरते सभी स्थितियों में कर सकता है, परन्तु प्राणायाम से लेकर समाधिपर्यन्त योगाङ्गों के अनुष्ठान के लिए स्थिरता से सुखपूर्वक किसी आसन से बैठने का अभ्यास करे ।

वेदों में सिद्धासन-पद्मासन-सुखासन आदि ध्यान के प्रचलित आसनों का उल्लेख नहीं मिलता, परन्तु मन्त्र में प्रयुक्त 'तूष्णीमासीनः'[1] का अर्थ महर्षि दयानन्द ने 'मौन का आलम्बन कर बैठे हुए योग का अभ्यास करते हुए' किया है । इस शब्द से योगाभ्यास के लिए तत्पर योगाभ्यासी की आसन-स्थिति का स्पष्ट परिज्ञान होता है कि—निष्पन्द मौन धारण कर सीधा बैठना ही ध्यानासन का प्रकार वेद को अभीष्ट है । महर्षि पतञ्जलि ने भी वेद के अनुसार आसन की परिभाषा—"स्थिरतापूर्वक निश्चल हो सुखपूर्वक बैठना ही आसन है ।"[2] गोरक्षशतक में आसन की स्थिरता का फल रजोगुण का नाश होना माना है ।[3]

आसन प्रकरण में व्यासभाष्य में पद्मासन, भद्रासन, स्वस्तिकासन, सोपाश्रयासन (सहारे के साथ आसन), पर्यङ्कासन (पलंग का आसन), क्रौंचासन=क्रौंच पक्षी के समान आसन, हस्तिनिषदनं=हाथी जैसे बैठने का आसन, उष्ट्रासन=ऊँट की तरह बैठने का आसन, समसंस्थान, आदि की जो गणना की गई है,[4] वेदमन्त्रों, उपनिषदों तथा आध्यात्मिक

१. **आवदंस्त्वं शकुने भद्रमावद तूष्णीमासीनः सुमतिं चिकिद्धि नः ॥**
—ऋग्० २।४३।३ (द्रष्टव्य पदार्थः)

२. **स्थिरसुखमासनम् ॥**—यो० २।४६

३. **आसनेन रजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।**
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वथा ॥—गोरक्षशतक

४. द्रष्टव्य व्या० भा०, यो० २।४६

साहित्य में इनकी चर्चा नहीं मिलती। इससे पता चलता है कि योग-सूत्रों के भाष्यकार व्यास के समय में उक्त साधनों का प्रचलन योगियों में हो गया था। अपनी सुविधा, शक्ति, तथा सामर्थ्य के अनुसार साधक इन आसनों में से किसी-न-किसी आसन में सुखपूर्वक बैठने की क्षमता रखते होंगे।

परवर्ती काल में शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए पुराणों, तन्त्र-ग्रन्थों तथा हठयोग-प्रदीपिकाकार ने विविध आसनों का आविष्कार किया। हठयोग-प्रदीपिकाकार ने अपना उद्देश्य प्रथम श्लोक में स्पष्ट किया है—'राजयोग की सिद्धि हेतु शरीर को उपयोगी बनाने के लिए ही हठविद्या का उपदेश किया गया है।'[1] आसन-व्यायाम का उद्देश्य भी वास्तव में यही है। लेकिन आसन-मुद्राओं से समाधि या मुक्तिपद की प्राप्ति मानना, नितान्त अज्ञानता है तथा योगतत्त्व को विस्मृत करना है।

इन आसनों का वेद में उल्लेख न होना, यह सिद्ध करता है कि वैदिककाल में आहार-व्यवहार, संयम-ब्रह्मचर्य तथा जलवायु का इतना उत्कृष्ट वातावरण था कि योगाभ्यासी इनके बिना ही स्वस्थता-स्थिरता एवं प्रसन्नता धारण करते थे।

उक्त प्रकरणों से विदित होता है कि योगाभ्यासी को सर्वप्रथम आसन में स्थिरता प्राप्त करनी आवश्यक है। बिना स्थिरता के अग्रिम अंग-प्राणायाम का अभ्यास भी घातक है। इसीलिए सूत्रकार पतञ्जलि ने प्राणायाम की परिभाषा में 'तस्मिन् सति'[2] अर्थात् 'आसन के सिद्ध हो जाने पर' शब्दों का प्रयोग किया है। वेदों में प्रयुक्त आसनवाची 'बर्हि' शब्द इस बात का प्रतीक है कि ग्रीष्म एवं शीत से रक्षा के लिए 'कुशासन' ही प्रयोग किया जाना चाहिए। वैदिक साहित्य में, विशेष-कर सूत्रग्रन्थों में यज्ञादि पवित्र कर्मों में [बर्हि] कुशासन का ही विधान किया गया है। इसके अतिरिक्त ऊर्णासन[3] [कम्बल आदि ऊन

१. **केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते।** हठ० प्र० १।२ जिसपर ज्योत्स्ना की टिप्पणी है—**राजविद्या एव मुख्यं फलं न सिद्धयः।** राजयोग द्वारा **कैवल्यं फलम्॥**

२. **तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः॥**—यो० २।४९

३. **ऊर्णम्रदसम्—ऊर्णानि सुखाऽऽच्छादनानि म्रदयति येन तं यज्ञं—स्वासस्थम् = शोभने आसे = उपवेशने तिष्ठतीति तम्॥**

—य० भा० २।५ (स्वा० दयानन्द)

के सुख देनेवाले कोमल आसनों] का प्रयोग वेद में मिलता है। मृगचर्म आदि का भी योगी-परम्परा में प्रयोग होता है। निष्पन्द मौन आलम्बन कर एक आसन में बैठने से चित्त की एकाग्रता बढ़ती जाती है, और शीत-उष्ण आदि द्वन्द्व भी प्रभावित नहीं करते। इसका परिणाम स्वाभाविक होने से वेदों में इसका संकेत नहीं है।

अन्नमयकोश की साधना-पद्धति

उक्त विधि के अनुसार आसन को स्थिर कर प्राणायाम, जपादि मनोनिग्रह के साधनों से प्रत्याहार की साधना करे। प्रत्याहार की साधना अग्रिम अंगों की पृष्ठभूमि है, अतः वेद में प्रथम प्रत्याहार-साधना को आवश्यक बताया है।

'हे स्तुति को वहन करनेवाले परमात्मन्! मैं आपकी सन्निकटता से स्तुति करता हूँ कि आप मेरे इस ध्यानयोग में सब इन्द्रियों को अच्छे प्रकार स्थिर करें।'[1]

प्रत्याहार-साधना को सिद्ध कर साधक को धारणा-ध्यान का प्रकार वेदानुसार जानकर अनुष्ठान करना योग्य है।

यजुर्वेद में योगोपदेश दिया है कि "ऐश्वर्याभिलाषी मनुष्य तत्त्व-ज्ञान के लिए सर्वप्रथम फैले हुए मनोव्यापार या मननात्मिका अन्तः-करणवृत्ति को तथा धारणात्मिका बुद्धिवृत्तियों को समाहित करता हुआ, सबको आगे ले-जानेवाले, सर्वज्ञ, सर्वव्यापक प्रभु से ज्ञानप्रकाश निश्चय करके एवं ग्रहण करके पृथिवी पर, सांसारिक जनों के लिए अधिकारपूर्वक सब ओर से धारण करता है तथा पृथिवी पर सर्वत्र विकसित करता है।"[2]

उक्त मन्त्र में योगपद्धति का स्पष्ट निर्देश किया है कि साधक को विक्षिप्त वृत्तियों का निरोध सर्वप्रथम करना चाहिए। ऐसी चित्त-वृत्तियों का निरोध करना ही महर्षि पतञ्जलि के शब्दों में योग[3] है।

१. **अग्निं दूतं पुरो दधे हव्यवाहमुप ब्रुवे। देवाँ आ सादयादिह॥**
—ऋग्० ८।४४।३

२. **युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियः।**
अग्नेर्ज्योतिर्निचाय्य पृथिव्या अध्याभरत्॥
—यजु० ११।१; (म० द० भाष्य); योगोप० म० १ (स्वामी वेदानन्दतीर्थ)

३. **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥**—यो० १।१

योग का प्रयोजन क्या है ? इसका समाधान मन्त्र के 'तत्त्वाय' शब्द से हो जाता है अर्थात् तत्त्वज्ञान के लिए योग करना आवश्यक है। योग का फल-निरूपण भी बड़ी गम्भीरतापूर्वक मन्त्र में विद्यमान है—**'अग्नेर्ज्योतिर्निचाय्य'** सर्वज्ञ परमात्मा से ज्ञानप्रकाश की ज्योति का निश्चय करना ही योग का फल योग-सूत्रकार ने प्रदर्शित किया है—योगसाधना करने से ऋतम्भरा बुद्धि उत्पन्न हो जाती है।[1] ऋतम्भरा प्रज्ञा के उत्पन्न हो जाने से योगी श्रुतज्ञान (शब्दप्रमाण से उत्पन्न ज्ञान) तथा अनुमानज्ञान से विलक्षण-निर्भ्रान्त ज्ञान प्राप्त करने की सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है।[2] प्राणायाम का उससे पूर्व अभ्यास कर लेने से प्रकाशावरण भी हटा हुआ होता है, अतः इस साधनाक्रम से योगी एक अन्तर्ज्योति को पूर्णरूपेण जगाकर बाह्य पदार्थ या शरीर में जहाँ भी ठहराता है, उस स्थान का पूर्ण निर्भ्रान्तज्ञान प्राप्त हो जाता है।

नाड़ियों में ध्यान

अन्नमयकोश की आधाररूप नाड़ियों में ध्यान करने का विधान वेद में विहित है—"ध्यानशील क्रान्तदर्शी योगीजन समाधियोग के द्वारा नाड़ियों में ध्यान करते हैं।"[3] उसी प्रकार अन्य साधकों को साधना में अग्रसर होने के लिए करना योग्य है। योगाभ्यासी नाड़ियों में ध्यान करता हुआ, बुद्धि में साधनों का विकास करे।[4] योगाङ्गों का अनुष्ठान एवं शुद्ध अन्तःकरण में ध्यान करने से योगक्षेत्र में सिद्धिरूप बीजों को बोया करे। वाणी से सभी की कल्याण-कामना करता रहे। इन साधनों के अनुष्ठान से साधक परिपक्व हो, शीघ्र ही योग को प्राप्त होता है।

सामवेद के अन्दर नाड़ियों में साधना करने का फल उत्तमता से अभिहित है—'मेधा में तीर्णतम उपासक की पीठ की अस्थियों में (इड़ा-पिंगला-सुषुम्णा) तीन नाड़ियाँ हैं जो कि उपासक के लिए सम्पद्रूप हैं।

---

१. **ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ॥**—यो० १।४८

२. **श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥**—यो० १।४९

३. **सीरा युञ्जन्ति कवयो युगा वितन्वते पृथक्। धीरा देवेषु सुम्नया ॥**
—यजु० १२।६७

४. **युनक्त सीरा वि युगा तनुध्वं···।**—यजु० १२।६८

इन नाड़ियों में परमेश्वर धारारूप में प्रेरणाएँ देता है। तदनन्तर उत्तम-कर्मशील और प्राज्ञ-परमेश्वर इस उपासक की योजनाओं और योग-साधनाओं को विशेष रूप से सिद्ध करता है।[1]

सामवेद में ध्यान करने की प्रमुख नाड़ी 'सुषुम्णा' का वर्णन उपलब्ध होता है।[2] शरीर-विज्ञान के अनुसार कर्मेन्द्रियों एवं ज्ञानेन्द्रियों की सन्देशवाहक नाड़ियाँ इसी के सहारे संयुक्त हो शरीर में कार्य करती हैं। ध्यानीजन इसी सुषुम्णा में ध्यान करना, शीघ्र फलदायक अनुभव करते हैं। इस नाड़ी में स्थानविशेषों पर सूक्ष्म तन्तुओं के पुञ्ज अनुभव किये गये हैं जिनका नाम 'चक्र' दिया जाता है। वेद के इस नाड़ीपुञ्ज का परवर्ती तन्त्रयोग में विशेष कल्पित महत्त्व प्रदर्शित किया गया है जो अवैदिक है। योगसूत्रकार पतञ्जलि ने भी चक्रों में संयम करने से विभिन्न सिद्धियों का उल्लेख किया है। अन्नमयकोश के विशेष विज्ञान-लाभ के लिए तथा अग्रिम कोशों के उद्घाटन के लिए वेदमन्त्रों में चक्रों की साधना के जो परिणाम या लाभ प्रदर्शित किये हैं उनका यहाँ उल्लेख करते हैं—

नाभिचक्र में संयम का फल

सामवेदीय ऋचा में 'नाभा' एवं 'नाभि' दो पदों के प्रयोग को 'साधक की नाभिः' तथा परमात्मा का वाचक माना गया है। यहाँ साधक नाभिचक्र में संयम करता हुआ दिव्यदृष्टि की सहायता से परमेश्वर के दर्शन करना चाहता है।[3]

प्रस्तुत ऋचा के भाष्यकार पण्डित विश्वनाथ विद्यामार्तण्ड एक टिप्पणी द्वारा योगसूत्रगत नाभिचक्र से तुलना करते हुए लिखते हैं कि—"नाभि में संयम द्वारा योगी को जब शरीर-रचना का पूर्णज्ञान हो जाता है, तब वह ऊपर के चक्रों में भी संयम करने लगता है। ऊपर के

---

१. **त्रीणि त्रितस्य धारया पृष्ठेष्वैरयद्रथिम्। मिमीते अस्य योजना वि सुक्रतुः॥**
—साम० १०१५; ऋग्० ९।१०२।३

२. **अत्यायातमश्विना तिरोविश्वा अहं सना।**
दस्रा हिरण्यवर्त्तनी सुषुम्णा सिन्धुवाहसा माध्वी मम श्रुतँ हवम्॥
—साम० १७४४

३. **नाभा नाभिं न आ ददे चक्षुषा सूर्यं दृशे।**
कवेरपत्यमा दुहे॥—साम० ११२६

चक्र अर्थात् हृदयचक्र, विशुद्धिचक्र आदि में से होता हुआ योगी आज्ञा-चक्र में जब संयम करता है तब इसका तृतीय नेत्र खुल जाता है। इस तृतीय नेत्र को मन्त्र में 'चक्षुषा' शब्द द्वारा निर्दिष्ट किया गया है।"[1]

सूर्यचक्र में संयम का फल

सामवेद के अन्य मन्त्र में सूर्यचक्र का वर्णन मिलता है, जिसके सम्बन्ध में साधक प्रार्थना करता है कि 'हे भक्तिरस ! तू योगधारा में प्रवाहित हो जा, और हमें पवित्र कर, जिस धारा से तूने सौर (सूर्यचक्र) को चमका दिया है।'[2]

सूर्यचक्र के सम्बन्ध में विद्वानों के दो मत मिलते हैं—प्रथम मतानुसार नाभिचक्र को ही सूर्यचक्र स्वीकार किया गया है[3], जिसमें संयम करने का फल शरीर की आभ्यान्तरिक नस-नाड़ियों तथा अङ्ग-प्रत्यङ्गों का प्रत्यक्षीकरण है।

द्वितीयमत में नाभिचक्र से पृथक् सूर्यचक्र को माना गया है। मन्त्र में भक्तिरस द्वारा सूर्यचक्र की जागृति का स्पष्ट उल्लेख मिलता है अर्थात् सूर्यचक्र की जागृति के साथ भक्तिरस सम्यक् प्रकार से चमकता है।[4]

हृदयचक्र (पुष्कर) में ध्यान का फल

आज्ञाचक्र तथा सहस्रार में संयम करने से पूर्व हृदयचक्र में संयम करने का क्रम प्रतिपादित किया गया है। एक मन्त्र में साधक अपने साधनासामर्थ्य को बताते हुए कहता है कि—"हे पर्वतों के समान अपने व्रतों में सुदृढ़ उपासको ! सिर के छिद्र [ब्रह्मरन्ध्र] से शरीर त्याग करने से पूर्व मैंने शरीर के पोषक हृदयकमल में सिंचित हुए मधुर आनन्दमय प्रभु का साक्षात्कार कर लिया है।"[5]

---

१. **द्रष्टव्य**—साम० ११२६ (टिप्पणी—सा० अ० भा०)

२. **अया पवस्य धारया यया सूर्यमरोचयः।**
हिन्वानो मानुषीरपः॥—सा०४९३; ऋग्० ९।६३।७

३. **द्रष्टव्य**—साम० ४९३; टिप्पणी—सा० अ० भा०

४. **अचिक्रदद् वृषा हरिर्महान्मित्रो न दर्शतः। सं सूर्येण दिद्युते॥**
—साम० ४९७; ऋग् ९।२।६; य० ३८।२२; तै० आ० ४।११।६

५. **अभ्यारभिदध्रयो निषिक्तं पुष्करे मधु।**
अवटस्य विसर्जने॥—सा० १६०३; ऋग्० ८।७२।११

उक्त मन्त्र में वर्णित विषय को भाष्यकार ने टिप्पणी द्वारा स्पष्ट किया है—अवतीति अवटः=गढ़ा। मन्त्र में प्रयुक्त 'अवट' शब्द सिर की खोपड़ी का द्योतक है। मोक्ष प्राप्त करनेवाला जीवात्मा इस शिर में स्थित मस्तिष्क के 'ब्रह्मरन्ध्र' अर्थात् 'सूर्यद्वार' द्वारा शरीर का परित्याग करता है।[1] इस अवट को छोड़ने से पूर्व ब्रह्म का साक्षात्कार होना आवश्यक है, जोकि ब्रह्म, हृदय-पुष्कर में विराजमान होता है।[2] इस हृदय पुष्कर में मधुर आनन्दरस परमेश्वर का साक्षात्कार होता है, तदनन्तर मस्तिष्क में स्थित सहस्रारचक्र में ब्रह्म की दिव्य ज्योति प्रकट होती है और मोक्ष होता है।

साधक जब हृदय-चक्र में संयम करना प्रारम्भ करता है तो उसका क्या प्रभाव पड़ता है ? इसका स्पष्टीकरण एक मन्त्र में किया गया है —बलशाली परमेश्वर अन्तर्नाद करता हुआ उपासक के हृदय में आता है। वह सहस्रों वेदवाणियों का स्वामी, सर्वद्रष्टा है, अविद्या आदि क्लेशों को दूर करनेवाला परमेश्वर सखा बने उपासक के हृदयचक्र से आज्ञाचक्र में आता हुआ सहस्रारचक्र में आसीन होता है। आनन्दवर्षी परमेश्वर शरीर में बहती हुई, रक्षा करनेवाली रस-रक्त आदि की नाड़ियों को पवित्र कर रहा है।[3]

इन्द्रियगण का अधिपति मन इसी हृदय में प्रतिष्ठित है अर्थात् हृदय में संयम करने से मन का प्रत्यक्ष होता है। स्वामी आत्मानन्द जी ने 'हृत्प्रतिष्ठम्' पद से धृति, मन की उस नियन्त्रण-शक्ति को माना है जो अच्छे सारथि की भाँति घोड़ों को रस्सियों के नियन्त्रण में, ठीक मार्ग पर ले जाता है।[4]

महर्षि पतञ्जलि ने भी हृदय में ध्यान करने का परिणाम चित्त का ज्ञान माना है।[5] व्यास के अनुसार ब्रह्मपुर अर्थात् हृदय में दहर-

---

१. **सूर्यद्वारेण ते विरजाः प्रयान्ति यत्रामृतः सः पुरुषो ह्यव्ययात्मा ॥**
—मुण्ड० १।२।११

२. **हृदि ह्येष आत्मा**—प्रश्नो० ३।६

३. **अभिक्रन्दन्कलशं वाज्यर्षतिपतिर्दिवः शतधारो विचक्षणः।**
हरिर्मित्रस्य सदनेषु सीदति मर्मृजानोऽविभिः सिन्धुभिर्वृषा ॥
—साम० १०३२

४. **मनोविज्ञान तथा शिवसंकल्प**—(धृति—मन) पृ० ३१५

५. **हृदये चित्तसंवित् ॥**—यो० ३।३४

पुण्डरीक सूक्ष्म-कमल के समान आकारवाला है, उसमें विज्ञान है, उसी में संयम करने से चित्त का ज्ञान योगी को होता है।[1] भोजवृत्तिकार ने इसके अतिरिक्त यह भी स्वीकार किया है कि योगी अपने चित्त में प्रविष्ट सभी वासनाओं को और दूसरे के चित्त में प्रविष्ट रागादि को भी जान लेता है।[2]

आज्ञाचक्र तथा सहस्रारचक्र (मूर्धा) में संयम का फल

सामवेदीय ऋचा-युगल में आज्ञाचक्र तथा सहस्रारचक्र में संयम करने का परिणाम इस प्रकार अभिहित है—

"पवित्र करता हुआ यह परमेश्वर, उपासक के मस्तिष्क को विशुद्ध कर देता है और आनन्दमयी रसधारा को बहाकर उसके राजसिक कर्मों को तिरस्कृत करता है, नष्ट कर देता है तथा साधक को बार-बार सत्त्वगुण से युक्त सन्मार्ग का उपदेश देता है। साथ ही राजसिक वृत्तियों को विनष्ट करता हुआ साधक के अहिंसायुक्त योगयज्ञ को सफलता प्रदान करता है।"[3]

भाष्यकार पं० विश्वनाथ विद्यामार्तण्ड ने इस प्रकरण के स्पष्टीकरण के लिए टिप्पणी में कहा है—मन्त्र का दिवम् शब्द अथर्ववेद के "दिवं यश्चक्रे मूर्धानं" मन्त्र के आधार पर मूर्धावाची माना है। मस्तिष्क के दोनों चक्र—आज्ञाचक्र एवं सहस्रारचक्र में क्रमशः परिणाम दिखाया है। आज्ञाचक्र में संयम करने से तृतीय नेत्र (मूर्धा ज्योति) खुल जाती है तथा सहस्रारचक्र में संयम करने से ब्रह्मसाक्षात्कार होता है।[4]

योगशास्त्रानुसार मूर्धा की ज्योति में संयम का परिणाम सिद्ध पुरुषों का दर्शनबताया है।[5] साधक इस प्रकार मनोव्यापार को रोककर

---

१. **यदिदमस्मिन् ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म तत्र विज्ञानं तस्मिन् संयमात् चित्तसंवित्॥**—व्या० भा० यो० ३।३४

२. **द्रष्टव्य**—भोजवृत्तिः॥—यो० ३।३४

३. **एष दिवं विधावति तिरो रजांसि धारया। पवमानः कनिक्रदत्॥**
—साम० १२६२

४. **एष दिवं व्यासरत्तिरो रजांस्यस्तृतः।**
पवमानः स्वध्वरः॥—साम० १२६३

५. **मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्॥**—यो० ३।३२

निश्चल बैठ जाए तो निश्चितरूपेण मन, बुद्धि की एकाग्रता की योग्यता बढ़ जाती है। इसी क्रम से ध्यान में संलग्न रहने से एवं संकल्प बल से आज्ञाचक्र में उत्पन्न प्रकाश कई प्रकार का दीखता है। यह प्रकाश दीपशिखा, टिमटिमाते हुए जुगुनू, धूप, विद्युत् बल्ब जैसा रजोगुण की बहुलता का प्रतीक है तथा स्फटिकमणि, चन्द्रप्रभा का प्रकाश सत्त्व-बहुलता का द्योतक है एवं कुहरा, धूम्र आदि प्रकाश रहित तम-प्रधान का परिचायक है। ये सभी रूप योग में आरम्भ में आते हैं, यही आगे चलकर ब्रह्म की अभिव्यक्ति करानेवाले होते हैं।[1]

अन्नमयकोश की साधना-पद्धति से स्पष्ट है कि योगी ध्यानयोग का दिव्य दीपक लेकर शरीररूपी अयोध्यानगरी में प्रवेश करे। मूलाधार से सहस्रार तक सुषुम्णा में स्थित अतिसूक्ष्म ज्ञानवाहक एवं गतिवाहक नाड़ीयुगल के रूप में मेरुदण्ड के भीतर प्रत्यक्ष करे। षट्चक्रभेदन की कुण्डलिनी-जागरण से तान्त्रिक योग के आधार पर मानी गयी है सुगमता जिससे योगसिद्धि होती है। परन्तु वेद, योगदर्शन एवं वैदिक उपनिषदों में कुण्डलिनी का कोई विवेचन नहीं है। हठयोग एवं तन्त्रयोग के अनुसार मध्यकालीन योगियों की मान्यता है। यह कुण्डलिनी उपनिषदों की 'नाचिकेत'[2] अग्नि है। जो त्रिनाचिकेत हो सकते हैं वे ही जन्म-मृत्यु से तरते हैं। उनका शरीर योगाग्निमय होता है और वे जरा-व्याधि तथा मृत्यु के पार हो जाते हैं[3]। इस प्रकार स्थूलशरीर के प्रमुख आधार अन्नमयकोश की साधना प्रथम साधनीय है। □

---

१. नीहारधूमार्कानिलानलानां खद्योत-विद्युत्-स्फटिक-शशीनाम्।
एतानिरूपाणि पुरःसराणि ब्रह्मण्यभिव्यक्ति कराणि योगे॥
—श्वेता० अ० २ मं० ११

२. त्रिणाचिकेतस्त्रयमेतद्विदित्वा य एवं विद्वान् चिनुते नाचिकेतम्।
स मृत्युपाशान् पुरतः प्रणोद्य शोकातिगो मोदते स्वर्गलोके॥
—कठो० १।१८

३. त तस्य रोगो न जरा न मृत्युः, प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्॥
—श्वेता० २।१२

द्वितीय अध्याय

प्राणमयकोश की साधना

सूक्ष्मशरीर की सत्ता

स्थूलशरीर के अतिरिक्त इसका आश्रयभूत सूक्ष्मशरीर होता है। सूक्ष्मशरीर की महत्ता स्थूलशरीर के लिए विशेष होने के कारण सूक्ष्मशरीर स्थूल का आत्मा है। स्थूलशरीर एवं अन्नमयकोश अपने उत्पादक शक्तिरूप सूक्ष्म भूतों की अपेक्षा देखने में यद्यपि महान् एवं कठोर दिखाई देता है तथापि सूक्ष्मतत्त्वों की शक्ति के सामने दुर्बल है। इसलिए सूक्ष्मतत्त्वों से निर्मित 'सूक्ष्मशरीर' जो शक्ति-प्रसारण का केन्द्र है, किन तत्त्वों से किस प्रकार बना है, इसका रहस्य साधकों को 'हृदयंगम' कराने की दृष्टि से हम सूक्ष्मशरीर के मूलतत्त्वों की वेदसम्मत व्याख्या करेंगे। सूक्ष्मशरीर के तत्त्वों का परिशीलन किये बिना अग्रिम कोश का ज्ञान होना दुर्भर=कठिन है।

वेदमन्त्रों में सूक्ष्मशरीर-सम्बन्धी विचार

सामवेद के एक मन्त्र में आध्यात्मिक विभूतियों से सम्पन्न योगियों के लिए एवं सामान्य साधक की कल्याण-भावना के लिए याचना की गई है कि—"हे परमेश्वर ! वात, पित्त, कफ तीन धातुओंवाला स्थूलशरीर हमें सम्यक् प्रदान कीजिए, दूसरा सूक्ष्मशरीर जो प्रकाशमय सूक्ष्मतत्त्वों से निर्मित है और तीसरा कारणशरीर, इन तीनों आवरणों से युक्त अपना आश्रय प्रदान कीजिए। हे प्रभो ! हमें वह योगसामर्थ्य प्रदान करें, जिसके द्वारा तीनों शरीरों के रहस्य को समझकर आपका साक्षात्कार करके मृत्यु के वज्र से पृथक् हो जन्म-मरण के

बन्धन से पृथक् रह सकें।[1]

सूक्ष्मशरीर के विभाग

सूक्ष्मशरीर १७ तत्त्वों का संयोग है जिसमें पाँच प्राण, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच सूक्ष्मभूत, मन और बुद्धि सम्मिलित हैं। यह सूक्ष्मशरीर जन्ममरणादि में भी जीव के साथ रहता है।

सूक्ष्मशरीर के दो भेद[2]

१. भौतिक—जो शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध पञ्च सूक्ष्मभूतों से बनता है।

२. स्वाभाविक—जो जीव के स्वाभाविक गुण, रूप हैं। यह स्वाभाविक [अभौतिक] शरीर मुक्ति में भी जीव के साथ रहता है। इसी शरीर के आश्रित जीवमुक्ति में सुखभोग करता है।

कोशों की दृष्टि से तीन भाग हैं—

१. प्राणमयकोश, २. मनोमयकोश, ४. विज्ञानमयकोश।

प्राणमयकोश—दश प्राणों से युक्त प्राणमयकोश को दो भागों में विभक्त कर सकते हैं—

१. पञ्च मुख्यप्राण—प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान।

२. पञ्च गौणप्राण—नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, धनञ्जय।

अन्नमय और प्राणमय कोशों का सम्बन्ध

पूर्वोक्त अन्नमय और प्राणमयकोश दोनों मिलकर स्थूलशरीर का सञ्चालन करते हैं। स्थूलशरीर के मूलाधार ये दोनों कोश हैं। इन दोनों का सम्बन्ध मृत्युपर्यन्त रहता है। दोनों एक-दूसरे से पृथक् होने पर अस्तित्वहीन हो जाते हैं। ये दोनों कोश एक-दूसरे के पूरक हैं, दोनों का पारस्परिक सापेक्ष्य सम्बन्ध है। जैसे सूक्ष्मशरीर एवं कारणशरीर के साथ सूक्ष्मप्राण का सम्बन्ध है, मोक्षकाल में ही इन दोनों शरीरों का सूक्ष्मप्राण से सम्बन्ध-विच्छेद होता है, वैसे ही मरणकाल में स्थूलशरीर से स्थूलप्राण का सम्बन्ध-विच्छेद होते ही दोनों अपने उपादानकारणों में विलीन हो जाते हैं।

---

१. इन्द्र त्रिधातु शरणं त्रिवरूथं स्वस्तये।
छर्दिर्यच्छ मघवद्भ्यश्च मह्यं च यावया दिद्युमेभ्यः॥—साम० २६६

२. (दृष्टव्य) स० प्र० नवम समु०। पृ० सं० २३०

अन्नमयकोश में जिस प्रकार शिर-धड़-हाथ-पैर आदि अंग हैं अंगुली आदि उपाङ्ग हैं, उसी प्रकार प्राणमयकोश में प्राण-अपान-समान आदि अङ्ग और कृकल, देवदत्त आदि उपाङ्ग हैं।

वेदों में प्राण शब्द का प्रयोग

चारों वेदों में प्राणों का विशेष उल्लेख विभिन्न अर्थों में हुआ है—

१. ऋग्वेद में प्राण शब्द विभक्तियों से युक्त ९ बार प्रयुक्त हुआ है।[1]

२. यजुर्वेद में प्रत्ययान्त तथा विभक्त्यन्त प्राणशब्द ४९ बार आया है।[2]

३. सामवेद में प्राण शब्द प्रथमा बहुवचनान्त तथा पञ्चमी एकवचनान्त में ६ बार प्रयुक्त हुआ है।[3]

४. अथर्ववेद में प्राण शब्द सभी विभक्तियों में तथा प्राणापान समस्तपद लगभग ११९ बार प्रयुक्त हुए हैं।[4]

चारों वेदों के परिशीलन से स्पष्ट होता है कि मुख्य 'प्राण' शब्द का प्रयोग अधिक हुआ है, उपप्राण धनञ्जय आदि का प्रयोग कम है।

प्राणों के पर्याय शब्द

वेदों में मित्रावरुणौ[5]—प्राणापान के अर्थों में प्रयुक्त हुआ है। वायवः,[6] वातादयः,[7] रुद्राः,[8] इन्द्रः,[9] अग्नीषोमौ,[10] अङ्गिरसः,[11] अङ्गिराः[12] इत्यादि पर्यायवाची शब्दों का प्रयोग प्राण शब्द की अपेक्षा अधिकतर हुआ है।

वेदों में प्राण-विज्ञान एवं उसकी उपयोगिता

यजुर्वेदीय मन्त्र में **रुदाः** शब्द से प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान, नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, धनञ्जय नामक दश प्राण एवं

---

१. ऋग्०पद० पृ० ४४१६
२. यजु० पद० पृ० ६७
३. साम०पद० पृ० ६४
४. अथ० पद० दृष्टव्य
५. ऋग्० १।२।८; १।१२२।९; ५।४१।१; ६।६७।२; ७।६०।१२; ७।६।२१, ७
६. यजु० २९।२२
७. यजु० २२।२६; ३६।१०
८. यजु० २।५; ऋग्० ३।८।८
९. ऋग्० १।१४।१०
१०. ऋग्० १।९३।८
११. ऋग्० १०।६२।१
१२. ऋग् ३।३१।७

ग्यारहवाँ जीव—ये एकादश रुद्र शतपथ ब्राह्मण[1] के वचन-प्रामाण्य से ग्रहण किये गये हैं। मन्त्र में प्राणों की उपयोगिता प्रदर्शित है कि 'योगसाधक' जब नित्यसुखस्वरूप मोक्ष की प्राप्ति के लिए योगयज्ञ का विस्तार करता है तो वसन्तादि उत्तम ऋतुएँ योगयज्ञ के विस्तार में सहायक हो समिधा का कार्य करती हैं।[2] सर्वविध ऐश्वर्य-प्राप्ति की रक्षा यह सूर्यलोकरूप तेज पहले से ही करता है। उस सूर्यलोकरूप ओज-तेज के बल और वीर्य बाहू के समान हैं। सुख-साधनों को मृदु बनानेवाले, ऊर्ण-आसन पर विराजमान हुए साधक को अग्नि आदि आठ वसु तथा एकादश प्राण शरीर में यथायोग्य नियमित कार्य करते हुए, बारह महीने=वर्षभर आनन्द प्राप्त कराते हैं। साधक उक्त साधनों का प्रयोग दिव्य शक्तियों की प्राप्ति के लिए निरन्तर करता हुआ सदैव अपने को व्यस्तता से आच्छादित करता है।

ऋग्वेदीय ऋचा में प्रयुक्त **'रुद्राः'** पद[3] द्वारा एकादश प्राणों का ग्रहण किया गया है, यहाँ बताया है कि ये एकादश प्राण प्रीतिपूर्वक सदा सेवा करते हुए योगयज्ञ की वृद्धि करते हैं।

प्राणों का नियमित व्यापार करते रहने से ही स्थूलशरीर स्वस्थ रह सकता है, इसीलिए साधक निवेदन करता है "प्रभो! जिस अपान तथा प्राणवायु के संयम से आपको जाना है, वे प्राणापानवायु प्रकुपित न हों, सदैव हम साधकों के लिए हितकारी रहें, हममें शक्ति का संचार करें और हमारी इन्द्रियों को अपनी स्निग्धता से सिंचित करें। प्राणापान सदैव युवा रहते हुए हमारी प्राणापानरूप योगयज्ञ की आहुतियों को सदैव प्रवाहित करें।[4]

यजुर्वेद के एक मन्त्र[5] में यह प्रतिपादित किया है कि पाँचों ज्ञान-

---

१. **कतमे रुद्रा इति ? दशेमे पुरुषे प्राणाः आत्मैकादशस्ते यदास्मान्मर्त्याच्छरीरादुत्क्रामन्त्यथ रोदयन्ति। तद्यद्रोदयन्ति तस्माद्रुद्रा इति।**
—शत० १४।६।६।४-६

२. **समिदसि सूर्य्यस्त्वा पुरस्तात् पातु···।**—यजु० २।५

३. **आदित्या रुद्रा वसवः सुनीथा···।**—ऋग्० ३।८।८

४. **मा हेडे भूम वरुणस्य वायोर्मा मित्रस्य।**—ऋग्० ७।६२।४
प्रवाहवा सिसृतं जीवसे न···।—ऋग्० ७।६२।५

५. **सप्तऋषयः प्रतिहिताः शरीरे सप्त रक्षन्ति सदमप्रमादम्।**
सप्तापः स्वपतो लोकमीयुस्तत्र जागृतो अस्वप्नजौ सत्रसदौ च देवौ॥
—यजु० ३४।५५

इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि ये सात, विषय को प्राप्त करनेवाले स्थूल-शरीर में प्रीतिपूर्वक स्थित हैं, और प्रमादरहित होकर शरीर की रक्षा करते हैं। ये सातों प्राण दिव्यरूप को धारण किये हुए सोते तथा जागते हुए मनुष्य की निरन्तर रक्षा करते हैं।

योगाभिलाषी सर्वोत्तम धर्माचरणरूप योगरूप में अपने मुख्य प्राण तथा उपप्राणों को संयुक्त किये बिना बल, पराक्रम तथा साधना की ऊर्ध्वगति प्राप्त नहीं कर सकता, इसीलिए एक मन्त्र में साधक विनयावनत हो कहता है कि—"प्रभो ! मेरे प्राण-अपान-उदान-समान-व्यान-देवदत्त-धनञ्जय-नाग आदि अन्य सभी प्राण-उपप्राण मेरे द्वारा बुद्धिपूर्वक संयमित योगयज्ञ को सम्पन्न करने के लिए समर्थ हों।"[1] यजुर्वेद में प्राणों की सामर्थ्य-प्राप्ति का वर्णन अन्यत्र[2] भी बहुशः उपलब्ध है।

प्राणों को बलिष्ठ बनाने के लिए वेद आदेश देता है कि प्राणविद्या का साधक उत्तम फलों का रसपान एवं स्निग्ध पदार्थों का सेवन करके शक्ति को बढ़ाए।

उक्त परिशीलन से परिज्ञान होता है कि मानव-शरीर में स्थित प्राणमयकोश का अत्यधिक महत्त्व है। अन्नमयकोश के साथ इनका अविनाभाव सम्बन्ध है। 'चराचर[3] निखिल ब्रह्माण्ड को जो तैंतीस देव सँभाले हुए हैं, उनमें भी एकादश प्राणों का प्रमुख स्थान है।'[4]

समष्टि प्राण से व्यष्टि प्राण का निर्माण

स्थूल शरीर में अवस्थित अन्नमयकोश के अङ्ग-प्रत्यङ्ग का निर्माण पञ्चमहाभूतों से होता है। शरीर की संरचना एवं संचालन की दृष्टि से सर्वप्रथम आकाश महाभूत की आवश्यकता है, द्वितीय स्थान वायु का आता है। समष्टि वायुमहाभूत का सात्त्विकभाग व्यष्टिशरीर संचालन के लिए प्राणरूप में कार्य करता है, अर्थात् सत्त्वप्रधान वायु

१. **प्राणश्च मेऽपानश्च मे व्यानश्च मे सुश्च मे चित्तं च मे···।**—यजु० १८।२

२. यजु० २२।३३; १८।११; १८।१७; १८।२२; १८।१९, १८।४१; ४२।४३, ५५ आदि।

३. **सूपस्था अद्य देवो···पुरोडाशैरपुरश्विना···सुरासोमान्॥**—यजु० २१।६०

४. **इति स्तुतासो असथा रिशादसो ये स्थ त्रयश्च त्रिंशच्च।**
मनोर्देवा यज्ञियासः॥—ऋग्० ८।३०।२; ऋग्० ८।२८।१

ही उपादान कारणरूप होकर श्वसन-क्रिया के प्राणों की संरचना करता है। जिस प्रकार सत्त्वप्रधान अन्न-जल उपभोग किये गये स्थूल शरीर को स्थिर रखते हैं, उससे कहीं अधिक सत्त्वप्रधान प्राण श्वसन-प्रणाली द्वारा पान किये गये शरीर को स्थिर रखते हैं। सत्त्वप्रधान प्राणभाग प्राणमयकोश का निर्माण कर धारण करने हेतु शरीर में स्थित रहते हैं, श्वास-प्रश्वास के द्वारा रजःप्रधान प्राण का सेवन करते हैं। रजः-प्रधान वायु में जब सड़े हुए दूषित पदार्थों का, गैसों तथा विषाक्त गन्धों का समावेश हो जाता है तो वह 'जीवनप्रद' न होकर प्राणघातक सिद्ध होता है। इसी प्रकार अन्तरिक्ष में अधिक ऊँचाई पर तथा भूगर्भ में निहित वायु भी प्राणघातक पाये जाते हैं।

प्राणमयकोश के कार्य

सत्त्वप्रधान वायु से निर्मित यह प्राणमयकोश एक सूक्ष्म आवरण है, जो अपने प्रभाव से मनोमय, विज्ञानमय तथा आनन्दमय तीनों कोशों का आवरक है। पञ्चावरणों से आवृत्त, आनन्दमयकोश में स्थित 'जीवात्मा' को कर्त्ता, भोक्ता, दाता, वक्ता, क्षुधातुर एवं पिपासा-कुल आदि विकारयुक्त प्रदर्शित करना इसी का धर्म है। इस कोश के द्वारा जहाँ भूख-प्यास, विषय-विकलता आदि कष्ट भोगे जाते हैं, वहाँ निवृत्तिजन्यतृप्ति तथा रतिसुख आदि विषयसुख का उपभोग भी मिलता है। इस प्रकार सम्पूर्ण प्राणमयकोश के अङ्गों तथा उपाङ्गों का कार्य शरीर में विभक्त है।

आगामी तालिका में प्राणमयकोश में आगत एकादश प्राणों का अन्नमयकोश में स्थान तथा कार्य को सूक्ष्मता से बोध के लिए निरूपित किया गया है, साथ ही ध्यानावस्था में प्राण-साक्षात्कार के समय ऋषियों ने प्राणों को विविध वर्णों में प्रत्यक्ष किया है, उसका भी निर्देश दिया गया है।

स्थूलशरीर में प्राणों का स्थान—कार्य एवं वर्णसूचक तालिका

क्रम संख्या	प्राण का नाम	स्थूलशरीर में स्थान	प्राण का कार्य	वर्ण
१.	प्राण	मुख से हृदय तक	वर्णोच्चारण में सहयोग देना, भुक्त-पीत द्रव्य को आमाशय में पहुँचाना, रक्त में उष्मा बनाये रखना, रुधिर को लाल बनाए रखना, रक्त-संचार, भूख-प्यास लगाना।	नील
२.	समान	हृदय से नाभि तक	आमाशय, यकृत्, अग्न्याशय और लघु आन्त्र के रसों का स्राव, भोजन में द्रवांश का मिश्रण करना तथा गीला करना, रस को यथास्थान वितरण करना, नाड़ीमण्डल, मस्तिष्क को पुष्ट करना, तिल्ली, गुर्दे, मूत्रसंस्थान की क्रिया में सहयोग करना।	शुक्ल
३.	अपान	नाभि से पैरों तक	मल, मूत्र, रज-वीर्य, भ्रूण, शिशु को बाहर निकालना, आवेग में मलों को धारण करना, व कटि से पैरों तक अङ्गों को गति देना।	पीतबहुल धूसर
४.	उदान	कण्ठ-प्रदेश	शरीर को उठाये रखना, वमन को बाहर फेंकना, गानें में सहयोग देना।	नीलमिश्रित हरित

५. व्यान	सम्पूर्ण शरीर	ज्ञानवाहक स्थूल-सूक्ष्म नाड़ियों को गतिशील बनाना, धड़कन, फड़कन, रक्त-संचार एवं सभी उपप्राणों के कार्य में सहयोग देना।	आसमानी
६. देवदत्त	नासिका	जम्भाई तथा छींक लाना।	पीतबहुल धूसर
७. कृकल	कण्ठ	क्षुधातृषा -[भूख-प्यास]- उत्पादक।	धवल
८. कूर्म	नेत्रों के पलकों में	निमेष-उन्मेष [पलक झपकाना-खोलना]।	नारंगी
९. नाग	मुख	उद्गार [डकार लेना] हिक्का[हिचकी लेना]।	नीलमिश्रित हरित
१०. धनञ्जय	समस्तशरीर	जीवित तथा मरणान्त में शरीर में शोथ [सूजन] पैदा करना, गमनागमन-सहायक, देहपोषक, मरणोपरान्त १७ तत्त्वों सहित सूक्ष्मशरीर को गर्भ में पहुँचाना।	आसमानी

उपर्युक्त तालिका से ज्ञात होता है कि दशों प्राणों में प्रमुख स्थान पाँच प्राणों का है, अन्य उपप्राण तो प्राणों के स्थानों में अवस्थित हो कार्य करते रहते हैं। अमृतनादोपनिषद्[1] के अनुसार स्थान-निर्देश में तालिका से

---

१. प्राण आद्यो हृदि स्थाने-अपानस्तु पुनर्गुदे।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमाश्रितः॥
व्यानः सर्वेषु चाङ्गेषु व्याप्य तिष्ठति सर्वदा।
अथ वर्णास्तु पंचानां प्राणादीनामनुक्रमात्॥
रक्तवर्णोमणिप्रख्यः प्राणवायुः प्रकीर्तितः।
अपानस्तस्य मध्ये तु इन्द्रगोपसमप्रभः॥
समानस्तु द्वोर्मध्ये गोक्षीरधवलप्रभः।
आपाण्डर उदानश्च व्यानो ह्यर्चिसमप्रभः॥—अमृतो० ३५-३८

समानता एवं वर्णनिर्देश में विभेद प्रतीत होता है। इस उपनिषद् के अनुसार प्राणवायु को रक्तवर्ण मणि के अनुरूप कहा गया है, अपान उसके मध्य में इन्द्रगोपवर्ण [गहरे लाल रंग] की आभावाला बताया गया है। 'समान' प्राण का रंग गोदुग्ध के समान श्वेत है। उदान का रंग आपाण्डर [थोड़ा पीला] तथा व्यानप्राण का रंग सूर्य की किरणों की प्रभावाला है।

प्राणमयकोश की साधना की आवश्यकता

अन्नमयकोश की आन्तरिक साधना के लिए आसन, ब्रह्मचर्य, तपादि साधनों की आवश्यकता प्रदर्शित की गई, तद्वत् प्राणमयकोश की शुद्धि के लिए प्राणायाम आदि साधनों की परमावश्यकता है। प्राणों तथा इन्द्रियों का परस्पर सम्बन्ध है। उससे भी अधिक मन का प्राणों से सीधा सम्बन्ध है। योगसाधना का तात्पर्य ही चित्तवृत्तिनिरोध है। मनोगत वृत्तियों का निरोध प्राणायाम के विना असम्भव है। सम्पूर्ण प्राणमयकोश को नियन्त्रित करना मनोमय आदि अग्रिम कोशों की साधना के लिए अपरिहार्य है।

मानव-जीवन में एक प्रबल संग्राम है। नवजातशिशु से लेकर कुमार, युवा तथा वृद्धावस्था में मानव प्रतिकूल परिस्थितियों से निरन्तर संघर्ष करता रहता है। मनुष्य प्राकृतिक प्रकोपों से संघर्ष करता है, सामाजिक प्रतिकूलताओं से संघर्ष करता है, वाह्य शत्रुओं से संघर्ष करता है, चोर-डाकू, साँप-बिच्छू-सिंह आदि भयानक जन्तुओं से अपनी रक्षा करता है। इन सभी संग्रामों से कहीं अधिक भयानक संग्राम है आन्तरिक शत्रुओं के साथ, जिसको आध्यात्मिक भाषा में देवासुर-संग्राम कहा गया है। आन्तरिक शत्रुओं पर विजयी अन्य सभी शत्रुओं को अनायास जीतने में समर्थ हो सकता है, अतः वेद देवासुर-संग्राम में विजयाभिलाषी को साधनों का निर्देश करता है।

"आन्तरिक दुष्प्रवृत्ति एवं दुर्भावरूप आसुरी सेनाओं पर विजय प्राप्त करने के लिए सर्वप्रथम आनन्दरसवर्षी परमेश्वर के उग्र बल की आवश्यकता है, साथ ही परमेश्वर का वरण करनेवाले शरीर के राजा जीवात्मा का उग्रबल चाहिए। आदित्यब्रह्मचारीरूप सद्गुरुओं का तेज-बल तथा प्राणायाम द्वारा नियन्त्रित-प्राणों का उग्रबल दोनों

अत्यन्त आवश्यक हैं।"[1] "प्राणायाम के अभ्यासी उपासक उत्तम अर्चना के साधनभूत वैदिक स्तोत्रों से सम्पन्न होकर जब अर्चनीय परमेश्वर की अर्चनाएँ करते हैं, तब परमेश्वर उपासकों को पूरी सहायता देता है।"[2] प्राणायाम की विधि से प्रेरित परमात्मा अपने स्वभाव से ही सब प्रजाओं की रक्षा करता है, उनका पालन-पोषण करता है और प्राणायाम से शुद्ध इन्द्रियों की सुरक्षा करता हुआ परमेश्वर प्रकट होता है।"[3] "प्राणायाम के अभ्यासी में परमात्मदेव प्रकट होकर उपासक के पापवृत्र को समूल नष्ट करता है। वही ईश्वर सबसे महान्, सर्वाग्रणी एवं सर्वहितकारी है।"[4] "वह परमात्मा श्रौत=चिन्तन-मनन करनेवाले और प्राणायाम का विशेष अभ्यास करनेवाले साधकों में नक्षत्रों की भाँति चमकता है।"[5]

आत्मा के शोधक-प्राण

ऋग्वेदीय ऋचा में यह स्पष्ट किया गया है कि—हे "आत्मन्! प्राण तुझे शोभा के लिए चमकाते हैं, शोधते हैं। जो तेरा मनोहर सुन्दर, विचित्र, अद्‌भुत होना है, आविर्भाव है और जो विष्णु के समान पद, स्थान तूने धारण किया है, उसके द्वारा तू इन्द्रियों के गुप्त नाम को, सामर्थ्य को रक्षित करता है।"[6]

आत्मा अमर है, शरीर मर्त्य है। आत्मा अविनाशी है, शरीर विनाशी, किन्तु वासना के कारण अमृत आत्मा मर्त्य के साथ एकस्थानीय हो रहा है। शुद्ध, पवित्र, विमल, उज्ज्वल जीव अशुद्ध, अपवित्र, समल, अन्धेरे शरीर में फँस गया है। यही आत्मा का

---

१. इन्द्रस्य वृष्णो वरुणस्य राज्ञ आदित्यानां मरुतां शर्ध उग्रम्।
—साम० १८५७

२. अर्चन्त्यर्कं मरुतःस्वर्का आस्तोभति श्रुतो युवास इन्द्रः॥—साम० ४४५

३. वातजूतो यो अभिरक्षतित्मना प्रजाः पिपर्त्ति बहुधा विराजति।
—साम० १४५३

४. प्रतित्यं चारुमध्वरं गोपीथाय प्र हूयसे। मरुद्भिरग्न आ गहि॥
साम० १६; ऋग्० १।१९।१

५. अगन्म वृत्रहन्तमं ज्येष्ठमग्निमानवम्।
य स्म श्रुतर्वन्नाक्ष्यें बृहदनीक इध्यते॥—साम० ८९; ऋग्० ८।७४।४

६. तव श्रिये मरुतो मर्जयन्त रुद्र यत्तेजनिम चारु चित्रम्।—ऋग्० ५।३।३

[**चारुचित्रं जनिम्**] सुन्दर अद्भुत जन्म है। आत्मा विष्णु के समान है। संसार में रहता हुआ वह संसार का संचालन कर रहा है। आत्म-शरीर में भी यही बात कही गयी है, अर्थात् विष्णु के समान पद को धारण कर रहा है, इसी से तू इन्द्रियों के गुप्त सामर्थ्य की आजीवन रक्षा करता है।

शरीरगत प्राण आत्मा की महत्ता का व्याख्यान कर रहे हैं। जब-तक आत्मा शरीर में रहता है, प्राणों की क्रिया भी रहती है; ज्योंही आत्मा ने प्रयाण किया, तभी प्राण भी प्रयाण कर जाते हैं। प्रश्नोपनिषद् में इसका सुन्दर वर्णन है कि—"आँख, नाक को यह अभिमान हो गया कि हम ही इस शरीर के धारक हैं। आत्मा ने उन्हें कहा, ऐसे अज्ञान में मत फँसो, मैं ही प्राण का पाँच प्रकार से विभाग करके इस शरीर को धारण करता हूँ। उन्हें विश्वास न हुआ। तब वह थोड़ा-सा ऊपर को निकला। उसके बाहर निकलने पर सभी निकलने लगे। उसके ठहर जाने पर सभी ठहर गये। जैसे रानी मक्खी के उड़ने पर सभी मक्खियाँ उड़ जाती हैं, ठहरने पर ठहर जाती हैं, इसी प्रकार मन, वाणी, आँख का हाल हुआ।"[1]

किन्तु इतना शक्तिशाली, भगवान् की समता रखनेवाला आत्मा निष्काम न होने से मैला हो गया है। इसकी आभा पर पर्दा पड़ गया है, इसको हटाने के लिए प्राणायाम किया जाता है। इस मन्त्र को सन्मुख रख ऋषियों ने प्राणायाम का विधान किया है कि 'प्राणायाम से दोषों को जलाये'[2] इस प्रकार मल दूर होकर आत्मा चमकता है।

उक्त सन्दर्भों से साधक स्पष्टतया अनुमान लगा सकेंगे कि प्राणमयकोश के परिशोधन के लिए प्राणायाम आदि साधनों की परमावश्यकता है, अतः अब हम प्राणायाम की विधि तथा लाभों का निरूपण करेंगे।

प्राणमयकोश की साधना-पद्धति

वैदिक संहिताओं में प्राणायाम के विभिन्न पहलुओं तथा प्रकारों का वर्णन स्पष्टरूपेण प्रतिभासित होता है। मूलरूप में प्राणायाम के

---

१. द्रष्टव्य—प्रश्नो० २।१।४

२. **प्राणायामैर्वहेद् दोषान्** ॥—मनु० ६।७२

तीन ही भेद हैं—अथर्ववेद के प्राण-सूक्त में प्राणायाम का अभ्यासी आनेवाले श्वासप्राण को हितकारी मानता हुआ, नमस्कार करता है। अन्दर से बाहर जानेवाले प्राण के लिए नमस्कार करता है। अन्दर लेकर अर्थात् पूरकसहित स्थिर किये हुए प्राण को, इसी प्रकार रेचकसहित कुम्भक प्राण को नमस्कार करता है।[1]

उक्त दोनों मन्त्रों में तीनों प्रकार की प्राण-संचारक्रिया का वर्णन है जिसे साधक नमस्कार करता है। वर्तमान में भी प्राणायाम के सफल अभ्यासी इसी वैदिक भावना का निर्देश करते हैं कि अभ्यासी कोष्ठ-अन्तर्गत अपानप्राण को जिस समय प्रबल वेग से वमन-क्रिया के समान बाहर फेंके उस समय मानसिक संकल्प करे कि मेरे अन्दर से रजोगुण, तमोगुण का ह्रास हो रहा है। रेचक के साथ काम-क्रोधादि, आसुरी वृत्तियाँ बाहर निकल रही हैं। मेरा शरीर नीरोग हो रहा है, रोग के कीटाणु तीव्रता से बाहर जा रहे हैं। मेरे स्थूल शरीर में प्राणों का शोधन हो रहा है एवं प्राणवाहक नाड़ियाँ भी निर्मल हो रही हैं। द्वितीय प्राणायाम पूरक के द्वारा साधक बाह्य शुद्ध और शीतल प्राणवायु को जब अन्दर आकर्षित करे, तो साधक क्रिया के साथ मनोवैज्ञानिक प्रभाव डाले कि अन्दर आता हुआ प्राण शीतलता के साथ सत्त्वगुण का संचार कर रहा है। मेरे अन्नमयकोश में सत्त्वगुण के साथ हल्कापन एवं कार्यशक्ति बढ़ रही है। प्राण बलवान् हो रहा है, प्राणशक्ति के साथ ही दैवी शक्तियों का संचार अन्दर हो रहा है। रोगकारक कीटाणुओं से टक्कर लेनेवाले, जीवनशक्ति प्रदान करनेवाले जीवाणु इस प्राणवायु से पुष्ट हो रहे हैं। साधक जब उक्त दोनों क्रियाओं के साथ पृथक्-पृथक् बाह्य कुम्भक या आभ्यन्तर कुम्भक करता है, उस समय सम्बद्ध प्राणायाम के साथ देर तक मनोवैज्ञानिक चिन्तन-भावना को बद्धमूल करता है जो कि साधक को शीघ्रकारी लाभ प्रदान करता है। साथ ही इस कुम्भक के द्वारा प्राणमय कोश के सभी अङ्ग प्राण-शक्ति प्राप्त करते हैं एवं सभी प्राणों का शोधन इसी कुम्भक के द्वारा

---

१. **नमस्ते अस्त्वायते नमो अस्तु परायते।**
नमस्ते प्राण तिष्ठत आसीनायोत ते नमः॥—अथ० ११।४।७
नमस्ते प्राण प्राणते नमो अस्त्वपानते।
पराचीनाय ते नमः प्रतीचीनाय ते नमः सर्वस्मै त इदं नमः॥
—अथ० ११।४।८

होता है। रक्त-शोधक फेफड़े शुद्ध प्राण से बलवान् रहते हैं और कुम्भक के द्वारा फेफड़ों के सभी कोष्ठों को प्राणवायु के द्वारा फूलने, तथा विकसित होने का अवसर मिलता है। इसके परिणामस्वरूप फेफड़ों के सभी रोगों का निवारण होता है। ऐसे हितकारी प्राणों को इसीलिए साधक स्तुतिसहित नमस्कार करता है।

वैदिक संहिताओं में प्राप्त मूलभूत तीन प्राणायामों का विकास उपनिषद्-काल में दृष्टिगोचर नहीं होता। परवर्त्ती काल में 'हठयोग' के आविष्कर्त्ता ने समय तथा परिस्थितियों के परिणामस्वरूप प्राणायाम को विभिन्न प्रकारों में विभाजित किया। उसीका सहारा लेकर तन्त्र-योग में इसके विभिन्न भेदों का आविष्कार हुआ। हठयोग प्रदीपिका में प्राणों को दो क्रियाओं में विभक्त कर दो प्रकार के प्राणायामों का अन्वेषण किया है। प्रथम—शरीर-शोधन सम्बन्धी, द्वितीय ध्यान-सम्बन्धी अर्थात् ध्यानादि योगानुष्ठान में सहायक। उक्त प्राणायाम की क्रियाओं से अन्नमय तथा प्राणमयकोश पर जो प्रभाव होता है, उसके अतिरिक्त अन्य कोशों का परिज्ञान भी सुलभ हो जाता है। यह प्राणविद्या सार्वभौम योगविद्या का प्रमुख अङ्ग है। प्राणायाम से होनेवाले लाभों को कोशानुसार प्रकरणों में लिखा जाएगा। यहाँ संक्षेप से स्थूल-शरीर एवं प्राणमयकोश-सम्बन्धी लाभों का परिगणन जिज्ञासुओं के लाभार्थ करेंगे।

प्राणोपासना का लाभ

प्राण का अर्थ है जीवनसाधन। आत्मा जब शरीर में आता है, तब उसके साथ प्राण भी आते हैं। प्राण के अन्दर आने और बाहर जाने से शरीर में आत्मसत्ता का बोध होता है। आत्मा शरीर को छोड़-कर चला जाए तो प्राण भी शरीर में नहीं रहते। आत्मा अभौतिक है, उसकी भूख को भौतिक पदार्थ नहीं मिटा सकते। फिर हम जो खाते-पीते हैं, पृथिवी से अन्न, फल, मेवे आदि के रूप में कर लेते हैं, जल-दूध आदि पेय पदार्थों का पान करते हैं, आग तापते हैं, कम्बल ओढ़ते हैं—यह सब किसके लिए? वेद उत्तर देता है—'हे प्राण। ये आग-

वायु-पानी-पृथिवीरूपी सारी प्रजाएँ तुम्हें कर दे रही हैं।[1]—इसका प्रमाण यह है कि खाने-पीने से शरीर पुष्ट होता है, इन्द्रियाँ प्रबल होती हैं, प्राण-शक्ति दृढ़ होती है। खाने या न खाने से आत्मा में वृद्धि या ह्रास नहीं होता। यदि खाना-पीना आत्मा के वृद्धि-ह्रास का कारण होते, तो सारे पेटू आत्मिक उन्नतिवाले होते, किन्तु पेटू महानुभाव तो केवल राक्षस धर्म का पालन करते हैं, खाते-पीते, मौज उड़ाते हैं। इसलिए खाना-पीना वास्तव में प्राण के लिए है। प्राणवायु और पेट की अग्नि मिलकर शरीरस्थ धातुओं को जब क्षीण करते हैं, उस समय भूख लगती है। तब अन्न आदि के द्वारा उसको मिटाना होता है। इस प्रकार जब वे शरीरस्थ जलतत्त्व को सुखाते हैं तब प्यास लगती है, उसे मिटाने के लिए पानी का सेवन करना होता है। यह भोजन और अन्न-पान करना, प्राण के प्रति कर प्रदान करना है।

किन्तु प्राण का कार्य केवल अन्न-पान लेना और उसे जीर्ण करना, फिर उसके लिए अपेक्षा करना ही नहीं है। भोजन और पान के समय यदि सूक्ष्मता से निरीक्षण करें तो प्राण रुक जाता है, श्वास की नली बन्द हो जाती है। उस समय यदि श्वास की नली खुली रह जाये, तो अन्न या जल श्वास की नली में चला जाता है और बहुत बेचैनी हो जाती है। वह बेचैनी तबतक नहीं मिटती, जबतक श्वास-प्रणाली में गया अन्न या जल बाहर न आ जाए। इससे सिद्ध होता है कि जहाँ जीवन, प्राण के आश्रय से है, वहाँ जीवन के लिए प्राण-निरोध भी अत्यन्त आवश्यक है। यदि प्राण की क्रिया न रुके, तो प्राण बलि नहीं ले सकता। नीचे से भार उठाते समय भी प्राण रोकने पड़ते हैं; यदि उस समय प्राण बाहर निकल जाएँ तो भार हाथों से गिर पड़ता है। इससे प्रतीत होता है कि 'प्राण-निरोध में बड़ा बल है।' कदाचित् इसी कारण मनु जी ने कहा है कि 'प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं है।'

प्राण के इन और इसी प्रकार के अन्य रहस्यों को जो सुनता है, वह 'सुश्रवः' है। सुनना उसी का सफल है, जो प्राण की इन शक्तियों का ज्ञान प्राप्त कर लेता है। उसे प्राण भी कर देता है। कर वही दिया करते हैं जो किसी के अधीन होते हैं, अर्थात् प्राण-ज्ञान प्राप्त करके जो

---

१. यथा प्राण बलिहृतस्तुभ्यं सर्वाः प्रजा इमाः।
एवा तस्मै बलिं हरान् यस्त्वा श्रृण्वत्सुश्रवः॥—अथ० ११।४।१९;
(स्वा० सं० पृ० १६६)

उनके अनुसार अनुष्ठान करते हैं, प्राण उनके अधीन हो जाता है, अतः प्राण को वश में करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

प्राण की सहायता से पाप पर विजय

ऋग्वेदीय ऋचा में कहा गया है कि—'सम्पूर्णदिव्यगुण जो पहले सखा थे वे पाप के श्वास से भयभीत होते हुए, तुझको छोड़ गये हैं। हे इन्द्र! ऐश्वर्याभिलाषिन् जीव! प्राणों के साथ तेरा सख्य हो तो इन सारे उपद्रवों को जीत सकता है।'[1]

आत्मा के अन्दर अनेक दिव्यगुण हैं। यथा दया, क्षमा, धृति, शौच, संयम, अहिंसा, सत्य, दम आदि। जबतक आत्मा में पाप का प्रवेश नहीं होता, ये गुण निरन्तर बढ़ते रहते हैं, धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष का चतुर्वर्ग भी पवित्र आत्मा में अविरोधी भावों के साथ रहता है। चारों (**गुणानुरागादिव सख्यमीयिवान्**) मानों गुणों के प्रेम के कारण परस्पर मित्र बने हुए हैं। देवों का वृत्र के साथ सदा संग्राम रहा करता है। 'वृत्र' आच्छादक पाप को कहते हैं। पाप सद्गुणों का विरोध करता है। सद्-गुण पाप को मार भगाने का यत्न करते हैं। इस प्रकार आत्मा में द्वन्द्व छिड़ जाता है। जब आत्मा वृत्र की ओर अधिक झुक जाता है, तब वृत्र के वास के डर से, सारे दिव्यगुण जो पहले आत्मा के साथ थे, आत्मा को छोड़ जाते हैं। पाप की वृद्धि के साथ सब देव (दिव्यगुण) नष्ट हो जाते हैं। दिव्यगुणों के नाश के साथ आत्मा का क्या रह जाएगा?

यदि आत्मा की तथा दिव्यगुणों की रक्षा करनी है तो पाप को मार भगाओ। पाप को मार भगाने के लिए 'प्राणों के साथ, हे इन्द्र! तेरा सख्य होना चाहिए।'

प्राणों के साथ सख्य का अर्थ है, प्राण आत्मा के अनुकूल चलें। इस समय अवस्था यह है कि साधारण मनुष्यों को श्वास-प्रश्वास की गति का कोई ज्ञान नहीं है। वे परमात्मा की व्यवस्था के अनुसार अन्दर आते और बाहर जाते हैं। आत्मा का शरीर में वास होने के कारण वे शरीर में बँधे अवश्य हैं किन्तु आत्मा की अनुकूलता से गति नहीं करते। यदि प्राण आत्मा की अनुकूलता से गति करें तो शरीर

---

१. **वृत्रस्य त्वा श्वसथादीषमाणा विश्वे देवा अजहुर्ये सखायः।**
मरुद्भिरिन्द्र सख्यं ते अस्त्वथेमा विश्वाः पृतना जयासि॥
—ऋग्० ८।९६।७ (स्वा० सं० पृ० १६८)

में कभी रोग हो ही नहीं। प्राण यदि आत्मा के वश में हो, तो मन और इन्द्रियाँ भी आत्मा के वश में ही रहते हैं। यदि मन वश में आ जाय, तब इन्द्रियाँ तो अपने-आप वश में आ जाएँगी क्योंकि वे तो हैं ही मन के अधीन। प्राण के वश में होने से मन का वश में होना, अनुभव से भी सिद्ध होता है, अतः वेद कहता है **'अथेमा विश्वाः पृतना जयासि'** 'तब आत्मा इन सब उपद्रवों को जीत सकेगा। पाप से जितने उपद्रव पैदा होते हैं, उन सबका नाश प्राण की मैत्री=अनुकूलता से हो जाता है। इसका एक हेतु है, प्राण सबका स्वामी है जैसाकि अथर्ववेद में कहा गया है—'प्राण को नमस्कार, जिसके वश में यह सब कुछ है। इस सर्वस्वामी प्राण की मैत्री प्राणायाम से होती है।

प्राणायाम=प्राणनिरोध न करने से हानि

जैसाकि अथर्ववेद में कहा गया है कि 'जो तत्त्व-(ब्रह्मज्ञान)-प्राप्ति के जाननेवाले का शिष्य होता है वह प्राण का निरोध (प्राणायाम) करता है। यदि प्राणनिरोधक प्राणायाम नहीं करता है, तो सारी आयु की हानि उठाता है। यदि आयु की हानि नहीं उठाता, तो प्राण इसे बुढ़ापे से पूर्व छोड़ जाता है।'[1]

इस सन्दर्भ से सिद्ध हुआ कि—प्राणायाम न करने से मनुष्य की हानि होती है। प्राणायाम के बिना शरीर में वीर्य-रक्षा सम्भव नहीं है। वीर्य जीवन का सार है, जीवन का आधार है। इस जीवनाधार का आधार प्राणायाम है, अतः सिद्ध हुआ कि प्राणायाम का अभ्यास दीर्घजीवन के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

प्राणायाम से मनोनिग्रह, जितेन्द्रियता एवं प्रज्ञालोक की प्राप्ति

प्राणायाम के अभ्यासी को वेदमन्त्र में प्राणायाम के लाभों का ज्ञान कराते हुए प्रेरणा दी गई है कि—"हे योगिन्! कोष्ठगत वायु-रूप प्राण को सर्वशरीर में व्याप्त होने के लिए प्रेरित कर एवं प्राण और अपान दोनों को पावन करता हुआ, उत्तमरूप से गति देता हुआ उनको भी प्रेरित कर। इस देहरूपी रथ पर सारथि बनकर स्थित ध्यान, संकल्पमात्र के वेग से जानेवाले इन्द्रियगणों के नेता मन को

---

१. **स य एवं विदुष उपद्रष्टा भवति प्राणं रुणद्धि।**—अथ० ११।३।५४
न च प्राणं रुणद्धि सर्वज्यानिं जीयते॥—५५
न च सर्वज्यानिं जीयते पुरैनं जरसा प्राणो जहाति॥—५६

उत्तमरीति से प्रेरित कर। इस प्रकारप्राणायाम द्वारा जितेन्द्रिय और जितचित्त होकर हे सोम विद्वन्! अज्ञान के नाश करनेवाले ज्ञानरूप वज्र को हाथ में लेकर ऋतम्भरावस्था में प्रज्ञालोक के उदित हो जाने पर सुखों के वर्षक उस आत्मा को साक्षात् कर।"[1]

प्राणायाम से योगानुकूल चित्तभूमि बनाना

'हे योगिन्! जिस प्रकार उत्तम लता के बीजवपन करने के लिए क्षेत्र को सुधारनेवाला हल आवश्यक है, उसी प्रकार चित्तभूमि को गोड़ने के लिए और उसमें विज्ञानरूप ब्रह्मज्ञानमय बीजवपन करने के लिए अपेक्षित जो योग के प्राणायाम आदि अङ्ग हलरूप हैं, उनका आदरपूर्वक हम उपयोग करते हैं।'[2] हल के 'ईषा' नामक दण्ड के समान प्राणापान दो प्राणों के द्वारा बुद्धि-आत्मा को जुआ एवं बैलों का स्थानीय समझ संयुक्त करते हैं। साथ ही मानस-प्रेरणारूप चितिशक्ति द्वारा योग करनेवाले योगीजनों को नमस्कार है, जिससे देह-बन्धन को काट डालनेवाली ब्रह्मानन्दवल्ली आत्मा को बन्धन से मुक्त करें।

उक्त रूपक के द्वारा आत्मा को क्षेत्र, प्राणों को लेखा (फाल) माना है जो नाना वृत्तियों द्वारा उसमें पृथक्-पृथक् रूप से वर्तमान हैं; प्राण-अपान, उदान=व्यान बैलों के जोड़े हैं। इन सब देवों में सुख के संचाररूप आत्मा में ही ध्यानी पुरुष अपनी समस्त चित्तवृत्तियों का निरोध अर्थात् योग करते हैं। इसकी पुष्टि यजुर्वेद का एक मन्त्र इसी रूप से करता है। यथा—

'विद्वान् पुरुषों में सुख के प्राप्त करनेवाले आत्मरूप क्षेत्र में विद्वान् दूरदर्शी लोक प्राणरूप हलों को युक्त करते हैं और ध्यानी पुरुष योग के अङ्गरूप जुओं को पृथक्-पृथक् प्राणरूप बैलों के कन्धों पर रखते हैं अर्थात् उनका पृथक्-पृथक् अभ्यास करते हैं।[3] आगे निर्देश है कि—

---

१. **अभिवायुं वीत्यर्षा गृणानो३ऽभि मित्रावरुणा पूयमानः।**
अभी नरं धीजवनं रथेष्ठामभीन्द्रं वृषणं वज्रबाहुम्॥
—ऋग्० ९.९७.४९; साम० १४२६

२. **नमस्ते लाङ्गलेभ्यो नम ईषायुगेभ्यः।**
वीरुत् क्षेत्रियनाशन्यप क्षेत्रियमुच्छतु॥—अथ० २।८।४ (योगा० पृष्ठ०-४४१-४४२)

३. **सीरा युञ्जन्ति कवयो युगा वि तन्वते पृथक्। धीरा देवेषु सुम्नया॥**
—य० १२।६७

'अभ्यास के द्वारा प्राणमार्ग से चलनेवाले मन को प्राणायाम-विधि से समृद्ध बलवान् करो।'[1]

प्राणायाम से दृढ़ बल की वृद्धि

ऋग्वेद के एक मन्त्र में स्पष्ट किया गया है कि 'योग से विभिन्न प्रकार की सिद्धि चाहनेवाले योगाभ्यासी पुरुष निरन्तर गमनशील प्राणों को नाड़ियों में 'कुम्भक' आदि उपयुक्त क्रियाओं से 'मूलबन्ध जालन्धर आदि बन्धों के साथ अवरुद्ध करते हैं तो शरीर में सम्यक् प्रकारेण रुधिर-संचार तथा सुदृढ़ बल का आधान होता है।'[2]

प्राणायाय से वीर्य-रक्षा

कभी असत्य सिद्ध न होनेवाले, कभी अपने कर्तव्य से च्युत न होनेवाले दोनों शक्तिसम्पन्न प्राण औरअपान माधुर्य आदि गुणयुक्त वीर्यशक्ति को मुझ उपासक के शरीर में खपाने के लिए मेरे दान-आदानपूर्वक किये जा रहे जीवनयापनरूप यज्ञ में आकर सम्मिलित हों।[3] तैत्तिरीयसंहिता में भी वीर्य को धारण करना योगयज्ञ का यजन माना है।[4]

मन्त्र में आगत 'अश्वी' शब्द देवताओं के वैद्य कहे गये हैं। जिस प्रकार वैद्य रोगों का विनाश करने में दक्ष होता है, इसी गुण के कारण वैद्य को गद=रोग, हा=हनन करनेवाला अर्थात् गदहा कहते हैं। वैद्य के समान प्राणापान दोनों मिलकर संयत किये हुए वीर्यरक्षा में परम सहायक सिद्ध होते हैं, क्योंकि प्राण तथा वीर्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है, प्राण के स्थायित्व से वीर्य में स्थायित्व आता है।

प्राणायाम से वीर्यरक्षा का प्रकार संहिताओं में अन्यत्र भी विशेषरूप से वर्णित है।[5]

वेद में यह भी स्पष्ट किया है कि वीर्य दो प्रकार का होता है, एक (कृष्ण) गर्वित करनेवाला द्वितीय हर्षोल्लास देनेवाला। गर्वित करने-

---

१. ···बृहद् गायत्र वर्त्तनि स्वाहा।—य० १२।६७

२. मरुतो वीळुपाणिभिश्चित्रा रोधस्वतीरनु।
यातेमरिवद्रयामभिः॥—ऋग्० १।३८।११

३. आ मे हवं नासत्याश्विना गच्छतं युवम्। मध्वः सोमस्य पीतये॥
—ऋग्० ८।८५।१

४. सोमं यजति रेत एव तद् दधाति—तै० सं० २।६।१०।३

५. ऋग्० ८।८५।७, ८, ९; ऋग्० ८।९६।१७

वाले दूषित वीर्य की रक्षा करनी योग्य नहीं, साधक को तो शुद्ध वीर्य की रक्षा करनी श्रेयस्कर है। यथा—(कृष्ण)[1] पापी अर्थात् हानिकारक, गर्वित करनेवाला रस—दर्पकारी वीर्य अपने दससहस्र अर्थात् असंख्य दुर्भावों के साथ आकर कल्याणकारी वीर्यवती जीवन-नदी पर अधिकार करके बैठ गया हो। तब गर्वोद्धत करते हुए उस दूषित वीर्य को ऐश्वर्य का इच्छुक जीव अपनी श्रेष्ठ कर्मशक्ति के द्वारा अपने स्वामित्व में लेकर और 'कर्म का नेतृत्व'[2] करने वाली प्रिय मित्रभावनाओं को गुप्त रखकर धारण करे।[3]

प्राणायाम से रोगनाश

वेदों में प्राणविद्या का अत्यधिक महत्त्व अभिहित है। अथर्ववेद काण्ड ११ सूक्त ४ में प्राण की बहुशः महिमा बतायी गई है। यह सब ब्रह्माण्ड एवं पिण्ड उस प्राण के वश में हैं।[4] इस सूक्त में प्राण का शाश्वत यशोगान हैं। इसी प्रकार अन्यत्र[5] प्राणायाम को देवताओं का वैद्य कहा है, ये ही अश्विनीकुमार हैं। वहाँ प्रार्थना है कि—'हे अश्विनीकुमारो! मृत्यु को हमसे दूर करो, तुम देवों के भिषक् हो, शरीर को मत छोड़ो, यहीं वसो, जिससे मेरा यह शरीर नीरोग होकर शतायु हो।'

ऋग्वेद में कहा है कि संयमितवायु प्राणायाम ओषधिरूप है, कल्याण एवं सुख देनेवाला है और आयुवर्धक है। प्राण हमारे शरीर का पिता के समान पालन-पोषण करता है, मित्र के समान सुखकारी है। प्राण-वायु के घर=अन्तरिक्ष में जो अमरत्व है वह प्राण के स्थायित्व से शरीर में स्थापित होता है।[6]

प्राणायाम का अभ्यास विधिपूर्वक करने से अनेक लाभ होते हैं,

---

१. **एतद्वै पाप्मनो रूपं यत् कृष्णम्। कृष्ण एव हि पाप्मा।**
—मैत्रा० सं० २।५।६; काठक सं० १३।२

२. **नृमणाः**—कर्म-नेतृषु मनो यस्य—सायणाचार्य

३. **अव द्रप्सो अंशुमतीमतिष्ठदियानः कृष्णो दशभिः सहस्रैः।**
आवत्तमिन्द्रः शच्या धमन्तमप स्नेहितीर्नृमणा अधत्त॥
—ऋग्० ८।९६।१३, १४, १५

४. **प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।**—अथ० ११।४।१

५. अथ० ७।५३।१

६. ऋग्० १०।१८६।१-३

परन्तु बिना सीखे अयुक्त विधियों से किया गया प्राणायाम अनेकों रोगों का जनक तथा वीर्यनाशक और शरीरतन्त्र को विनष्ट कर साधना में बाधक है, अतः वेद साधकों को हितकारी परामर्श प्रदान करता है कि—'योग्य सिद्ध-साधकों से प्राणायाम की विधि को सीखकर अभ्यास करना चाहिए।'[1]

ऐतरेय आरण्यक में प्राण की ध्यान-विधि

ऐतरेयारण्यक[2] के प्राणविद्याविषयक अध्यायों में ऋग्वेद के मन्त्रों का उल्लेख है। उनके अनुसार विश्व के देव, मनुष्य तथा पशु सभी प्राणी प्राणवायु से व्याप्त हैं। नस-नाड़ियों में, नासिका आदि द्वारा बार-बार आने-जानेवाला प्राणवायु अमृत कहा गया है।[3] इस प्रकार प्राण की विविध प्रशंसा कर उपासना की विधि का वर्णन है। प्राण को यहाँ गृत्समद, विश्वामित्र, वामदेव, अत्रि, भरद्वाज, वसिष्ठ आदि ऋषिरूप मानकर, प्राणों में उक्त ऋषियों की भावना करना प्रतिपादित है। अन्यत्र यहाँ तक कहा कि 'जितनी ऋचाएँ हैं, जितने वेद एवं उनके घोष हैं उन सबको प्राणरूप में समझना चाहिए तथा उनकी उपासना करनी चाहिए।'[4] प्राण को अहोरात्र तथा अग्नि आदि देवों का वागादि इन्द्रियों में निवास जानकर 'हिरण्यदन् वेद' ऋषि ने उसकी उपासना की थी उसका फल भी वहाँ वर्णित है।[5]

उपनिषदों में प्राणविद्या

सब इन्द्रियों में श्रेष्ठ कौन है? इसका उत्तर उपनिषदों में अतीव हृदयग्राहिणी आख्यायिका के द्वारा दिया गया है। उपनिषदों में इस विषय का उल्लेख है।[6] उपनिषदों में प्राणोपासना अनेक भावनाओं के

---

१. ऋग्० ८।८६।३

२. द्रष्टव्य—**ऐतरेय आरण्यक में प्राणविद्या,** ले० पं० बलदेव उपाध्याय (योगांक पृ० ८७) ···**सर्वं हीदं प्राणेनावृतम्**—ऐत० आर० पृ० १०८

३. ऋग्० १।१६४।१३; १०।१७७।३

४. ऐत० आर० २।२।१०, पृ० १२१

५. ऐत० आर० पृ० १०३-१०४

६. छा० उप० ५।१; को० २।१४; प्रश्नो० २।१।१३
छा० उप० ५।१।६।१५; ऐत० आ० २।१।४; प्रश्नो० १।७

द्वारा भिन्न-भिन्न प्रकार से कही गयी है।[1]

योगदर्शन में प्राण-साधना

दर्शनों में प्राणविद्या को अध्यात्मविद्या का आवश्यक अङ्ग माना गया है। महर्षि पतञ्जलि ने योगशास्त्र के प्रथमपाद में[2] चित्तवृत्तियों के निरोध के सफल उपायों का परिशीलन करते हुए, प्राणायाम को मनोनिग्रह का प्रमुख अङ्ग बताया है। रेचक, कुम्भक तथा पूरक प्राणायाम की तीन विधियों से चित्त को एकाग्र करते हैं। भोजवृत्ति में 'प्रच्छर्दनविधारण' शब्द से उक्त तीनों प्राणायामों का ग्रहण किया है। प्राणायाम से समस्त इन्द्रिय-वृत्तियों के निरोध द्वारा चित्त की एकाग्रता में समर्थता आती है। वृत्तिकार के मत में इन्द्रियों तथा मन के सभी दोषों का निराकरण प्राणायाम से होता है, ऐसा वेद में प्रतिपादित किया गया है।[3] दोषों के कारण ही विक्षेपवृत्ति उत्पन्न होती है, दोषों के निराकरण से एकाग्रतारूप सामर्थ्य आ जाता है। मन की एकाग्रता जिस कार्य में प्रयुक्त की जाती है उसी कर्म में सफलता मिलनी आवश्यक है। मन की एकाग्रता एवं निश्चिन्तता से सौमनस्य की वृद्धि होती है, सौमनस्यता देह के अङ्गों में इन्द्रिय-समूह में स्वस्थता-कार्यदक्षता पैदा करती है। इस कारण साधक के प्राणमयकोश तथा अन्नमयकोश दोनों मिलकर सम्पूर्ण स्थूलशरीर को स्वस्थ रखते हैं।

प्रस्तुत अध्याय में सूक्ष्मशरीर का विवेचन करते हुए प्राणमयकोश का स्थूलशरीर के साथ सम्बन्ध वैदिक प्राणविज्ञान एवं प्राणमयकोश की साधना-पद्धति और प्राणायाम के लाभों का वर्णन किया गया है। अग्रिम अध्याय में मनोमयकोश का परिशीलन करेंगे।

---

१. छा० उप० १।११।५; ४।३।४; ७।१५।१; ५।१९।२४; को० २।१।५; श्वेत० १।४।५ आदि

२. **प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥**—यो० १।३४
द्रष्टव्य—व्या० भा० एवं भो० वृ०

३. **यदा गच्छात्यसुनीतिमेतामथा देवानां वशनीर्भवाति ॥**—ऋग्० १०।१६।२

तृतीय अध्याय

योगसाधना में मनोमयकोश की भूमिका

मनोमयकोश

सूक्ष्मशरीर में विद्यमान तृतीय मनोमयकोश का निर्माण आकाश-मण्डल में सर्वत्र विद्यमान मनस्तत्त्व से हुआ है। मनस्तत्त्व की शरीर में सर्वत्र विद्यमान शक्ति को मन नहीं 'मनोमयकोश' कहा गया है। मनोमयकोश में मन के साथ अहंकार, वाक्, पाद, पाणि, पायु और उपस्थ पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं। मनोमयकोश की स्थिति को तैत्तिरीय उपनिषद्[1] में भली-भाँति स्पष्ट किया गया है—

तस्माद्वा एतस्मात्प्राणमयादन्योऽन्तर आत्मा मनोमयः।
तेनैष पूर्णः॥

अर्थात् प्राणमयकोश के अन्दर और उससे पृथक् तत्त्व मनोमय-तत्त्व है। उस मनोमय से यह प्राणमयकोश परिपूर्ण है तथा उसकी आत्मा है। व्यष्टिरूप इस मनोमयकोश का जिससे निर्माण हुआ है, जो आकाश में सर्वत्र व्यापक है, उसे वर्तमान में 'विश्वमानस' संज्ञा दी गई है। सृष्टि के प्रारम्भ में वेदज्ञान का प्रकाश महर्षियों के मानस में सृष्टिकर्ता परमात्मा से आई हुई इन्हीं मानस-तरंगों से हुआ। इस समष्टि का एक व्यष्टिरूप अंश मानव के हृदय में स्थित 'मन' है।

मनोमयकोश का स्वरूप

ऋग्वेद में विविध विभक्तियों में मनस् शब्द का लगभग २३८ बार, यजुर्वेद में ८२ बार, सामवेद में २१ बार और अथर्ववेद में १६४ बार प्रयोग हुआ है। विविध विभक्तियों में मनः शब्द के प्रयोग इसके विविध

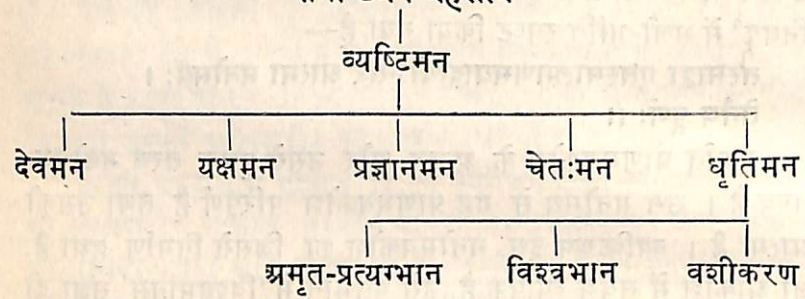
---

१. तैत्तिरीयो० ब्रह्म०, अनु० ३

कार्यों के द्योतक हैं। पुरुषसूक्त में शरीर और ब्रह्माण्ड की एकता दिखाते हुए कहा गया है कि 'इस शरीररूपी पिण्ड में मन चन्द्रमारूप है।'[1] इस मान्यता की पुष्टि ऐतरेय उपनिषद् में की गई है कि, 'चन्द्रमा-मन होकर हृदय में प्रविष्ट हुआ।'[2] यहाँ चन्द्रमा से मन की उत्पत्ति अभिहित होने से सिद्ध होता है कि जिस महत्तत्त्व से मन की उत्पत्ति होती है वह चन्द्रमा की आभा के समान ज्योतिर्मान शुभ्र तत्त्व है जिसको कि यजुर्वेद[3] भी स्वीकार करता है।

कार्यानुसार मन का विभाजन

ऊपर प्रदर्शित मनः शब्द की संख्या से परिज्ञान होता है कि संहिताओं में मन का अत्यन्त विशाल कार्यक्षेत्र है। यहाँ हम यजुर्वेद के चौतीसवें अध्याय के प्रथम छह मन्त्रों के आधार पर मनोमयकोश का विश्लेषण प्रस्तुत करेंगे। इन छह मन्त्रों में मन के कार्यों का विवरण निम्न तालिका से स्पष्ट होता है[4]—



देवमन

प्रथम मन्त्र[5] में देवमन का कार्य एवं शक्ति का वर्णन है। प्रकाशमान और विषयों के प्रकाश का साधन होने के कारण नेत्रादि को देव कहा

---

१. **चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः सूर्यो अजायतः॥**
—ऋग्० १०।९०।१३; यजु० ३१।१२

२. **चन्द्रमा मनोभूत्वा हृदयं प्राविशत्॥**—ऐत० १।२।४

३. यजु० ३४।१

४. सरस्वती, आत्मानन्द : **मनोविज्ञान तथा शिवसंकल्प**—पृ० ५७—६०

५. **यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति।**
दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु॥—यजु० ३४।१

गया है। नेत्रादि देवों का सहयोग लेकर आत्मा तक, जो विषयों को प्रकाशित करता है, उस मनस्तत्त्व को देवमन कहा गया है। अन्तःकरण का यह भाग देवों का स्वामी होने के कारण भी देव कहलाता है। सम्पूर्ण शरीर का आत्मा अधिपति—राजा है और देवमन उसका प्रधानमन्त्री है। आत्मा शरीर के हृदयदेश में रहता हुआ कर्मफल के अनुसार सुख-दुःख का भोग करने के लिए भोग्य संसार से सम्बन्ध रखता है, इस सम्बन्ध के लिए अपने निकटवर्ती देवमन का सहयोग लेता है। देवमन भी दहर-पुण्डरीक [हृदयकमल] में रहकर शरीर में कार्य करता है। 'कण्ठ के नीचे, दोनों स्तनों के बीच और उदर के ऊपर जो 'हृदयदेश' है, जिसको 'ब्रह्मपुर' अर्थात् परमेश्वर का नगर कहते हैं, उसके बीच में जो गर्त है उसमें कमल के आकार-वेश्म [हृदय नाशपाती के समान है, उसमें बना गर्त बेदाना छोटे अंगूर के समान परिमाण का है] अर्थात् अवकाशरूप एक स्थान है, जिसे दहर-पुण्डरीक=हृदयकमल कहते हैं।[1] बाह्य विषयों से सम्बन्ध करने में अशक्त होने के कारण यह नेत्र आदि सेवकों का सहारा लेता है। नेत्रादि का बाह्य विषयों से सम्बन्ध होने के कारण इन्हें बाह्यकरण [साधन] कहते हैं और अन्तःपुर शरीर में आत्मा का पूर्ण सहयोग देने के कारण इनको अन्तःकरण कहा गया है। उक्त ऐश्वर्य से सम्पन्न आत्मा को वेद में इन्द्र कहा गया है।

इन्द्र [आत्मा] से देवमन में प्रेरणा पाकर बाह्य करणों के कार्य करवाता है, अतः बाह्य करणों की इन्द्रिय संज्ञा पड़ी है। व्याकरणानुसार इन्द्रिय[2] शब्द को निपातन, इन्द्र [आत्मा] का लिंग, इन्द्र से दृष्ट, इन्द्र से सृष्ट अर्थात् आत्मा के शुभाशुभ कर्म से उत्पन्न, इन्द्र द्वारा सेवित, इन्द्र द्वारा दत्त अर्थात् आत्मा द्वारा विषयों के याथातथ्य-ग्रहण करने के लिए दिया, इत्यादि अर्थों में किया गया है। ज्ञान का साधन होने के कारण इनका ज्ञान-इन्द्रिय नाम है। ये नासिका, रसना, चक्षु, त्वचा, श्रोत्र, पाँच इन्द्रियाँ हैं। मन का कार्यक्षेत्र बाहर नहीं, अन्दर ही है। इच्छा-द्वेष-प्रयत्न-सुख-दुःख-ज्ञान आदि गुणों का साक्षात्कार आत्मा को इसी इन्द्रिय समूह के माध्यम से होता है। प्रथम

१. पथिक ब्रह्मचारी जगन्नाथः **सन्ध्यायोग और ब्रह्म साक्षात्कार**—पृ० १५१

२. **इन्द्रियमिन्द्रलिङ्गमिन्द्रदृष्टमिन्द्रसृष्टमिन्द्रजुष्टमिन्द्रदत्तमिति वा ॥**

—अष्टा० ५।२।९३

मन्त्र में इसके कार्यों को अभिव्यक्त करते हुए कहा गया है कि यह देवमन जागते हुए तथा सोते हुए व्यक्ति का दूरदेशों में जाकर विविध प्रकार का चिन्तन करता है। ज्योतिस्वरूप इन्द्रियों का एकमात्र प्रकाश यह देवमन है।

यक्षमन

द्वितीय मन्त्र[1] में यक्षमन का वर्णन है। यह यक्षमन कर्मेन्द्रियों का स्वामी है। कर्मेन्द्रियाँ इसीके नियन्त्रण में होकर कार्य करती हैं। मनुष्य अपने जीवन में जितने देवयज्ञ, भूतयज्ञ और ज्ञानयज्ञ आदि का अनुष्ठान करता है, उन यज्ञों में यही यक्षमन यजमान का कार्य करता है। यद्यपि मन एक ही है परन्तु अवस्थाभेद से और कार्यभेद से यह कई भागों में विभक्त है। देवमन सत्त्वगुणप्रधान होता है, उससे सम्बन्धित सभी ज्ञानेन्द्रियाँ भी सत्त्वगुणप्रधान भूतों से निर्मित हैं, परन्तु इस यक्षमन का निर्माण रजोगुणप्रधान भूतों से होता है, अतः यह रजोगुण प्रधान होने से गति का केन्द्र है। उक्त यज्ञों से यह यक्षमन यजमान बनता है और अपनी सहायता के निमित्त अन्य ऋत्विजों का वरण करता है। वे ऋत्विक् पाँच हैं—वाक्, पाणि, पाद, पायु एवं उपस्थ। ज्ञानेन्द्रियों के समान इन्द्र—आत्मा का सहयोग ये कर्म के द्वारा करती हैं इसलिए इनको कर्मेन्द्रियाँ कहते हैं।

मन इन्द्रियों की अपेक्षा अत्यन्त सूक्ष्म तथा शक्तिशाली है और आत्मा के निकट है। वह स्वच्छसत्ता का पुञ्ज है अतएव स्वयं चेतन न होता हुआ भी आत्मा के चैतन्य गुण के प्रभाव को झटिति-शीघ्रता से ग्रहण कर लेता है तथा चेतनवत् कार्य प्रारम्भ कर देता है। इसकी पहुँच इन्द्रियों तक है, अतः प्राणतन्तुओं के द्वारा इन्द्रियों को प्रेरितकर आत्मा की इच्छाओं को पूर्ण कराने का कार्य इसी मन का है।

प्रज्ञानमन

प्रज्ञान, चेतः तथा धृति तीनों मनरूपशक्तियों का निरूपण करनेवाला

---

१. येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीराः।
यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥—यजु० ३४।२

यह तृतीय मन्त्र है।[1] प्रज्ञानमन मस्तिष्क में रहकर कार्य करता है जिसे बुद्धि कहते हैं। बुध् अवगमने धातु से क्तिन् प्रत्यय[2] करने पर 'बुद्धिः' शब्द सिद्ध होता है। प्रकृष्ट अर्थवाले 'प्र' उपसर्गपूर्वक 'ज्ञा अवबोधने' धातु से 'ल्युट्' प्रत्यय[3] करने पर 'प्रज्ञान' प्रकृष्ट ज्ञान का साधन मन बनता है और 'बुध् अवगमने' धातु से क्तिन् प्रत्यय करने पर बुद्धिः शब्द का अर्थ भी ज्ञान के साधन का वाची है।

ज्ञानेन्द्रियों के द्वारा जो विषय प्रकाश में आते हैं, तर्क की कसौटी पर रखकर उनकी परख इसी मन के द्वारा हुआ करती है। यही मनन, निदिध्यासन की सब क्रियाओं में सहायक है। ज्ञानेन्द्रियाँ अपने द्वारा जो अनुभव तथा ज्ञान प्राप्त कराती हैं, उन सबका ज्ञानाकार तथा प्रभाव चित्त पर पड़ता है, परन्तु वही विषय स्थायी रहते हैं जिनको यह प्रज्ञान-मन अपने अधिकार में लेकर कार्यरूप में ले आता है। अनुभूत विषय का युक्ति-प्रमाणों से चिन्तन-मनन करते हुए निश्चय-कोटि पर पहुँचाना प्रज्ञान मन का ही कार्य है। तृतीय मन्त्र में पहला पद 'यत्-प्रज्ञानम्' है अर्थात् मन का एक भाग वह है जिसे दार्शनिकभाषा में प्रधान या बुद्धि कहते हैं। मन्त्र में प्रयुक्त 'यज्ज्योतिरन्तः' पद इस मन का लक्षण लक्षित करते हैं कि 'यह मन अन्तर्ज्योतियुक्त अथवा प्रकाशरूप है, परन्तु तमो-गुण से धुँधला हो जाता है।

चेतस् मन

तृतीय मन्त्र में प्रयुक्त 'चेतः' पद के द्वारा इस मन की वेदमूलकता सिद्ध होती है। दार्शनिक परिभाषा में इसे 'चित्त' कहा जाता है। चेतः शब्द[4] 'चिति संज्ञाने' से 'असुन्' प्रत्यय करने पर तथा चित्त शब्द 'चिति संज्ञाने' से 'क्त' प्रत्ययान्त है। एक धातु से निष्पन्न दोनों शब्द समानार्थक हैं। चेतस् मन अन्तःकरण का वह भाग है जिसपर देवमन के द्वारा हुए अनुभवों और यक्षमन के क्षेत्र में होनेवाले कर्मों के संस्कार

---

१. **यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु।**
यस्मान्न ऋते किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु॥
—यजु० ३४।३

२. **स्त्रियां क्तिन्**—अष्टा० ३।३।९४

३. **करणाधिकरणयोश्च**—अष्टा० ३।३।११७

४. **सर्वधातुभ्योऽसुन्**—उणादि० ४।१८९

अंकित रहते हैं। पुराने अनुभवों का स्मरण चित्त पर पड़े हुए संस्कारों के आधार पर ही हुआ करता है। यह चेतस् मन स्मरण करते समय मस्तिष्क में फैले हुए ज्ञानतन्तुओं से कार्य लेता है, अतः इस चेतस्मन का स्थान मस्तिष्क में ही सम्भव है। ज्ञानेन्द्रियों द्वारा अनुभूत विषय संस्कार के रूप में चेतस्मन पर अंकित होते हैं, साथ ही ज्ञानेन्द्रियों के अनुभव-केन्द्र मस्तिष्क में विद्यमान हैं इस कारण भी चेतस्मन का स्थान मस्तिष्क में होना उपयुक्त है। चेतस्मन का कार्यबोधक पद मन्त्र में 'अमृतं प्रजासु' आया है, जिसका तात्पर्य है कि इस मन में अनेकों वृत्तियाँ उत्पन्न होती और विनष्ट होती रहती हैं। वृत्तियों के नष्ट होने पर भी उनका कुछ प्रभाव शेष रह जाता है, उसे वासना या संस्कार कहते हैं। बद्धमूलवृत्तियों को ही संस्कार कहते हैं। ये वृत्तियों की तरह नष्ट नहीं होते और जन्म-जन्मान्तर में भी चित्त का अङ्ग बने रहते हैं। जब आत्मा प्रतिपक्षी [विरोधी] भावनाओं से इनको उखाड़ने का प्रबल प्रयत्न करता है, तभी ये विनाश को प्राप्त होते हैं। इन संस्कारों की जन्मजन्मान्तर तक स्थिति के कारण ही वेदमन्त्र में इस मन को भी अमर कहा गया है। इस मन की स्थिति एक कूप के समान है, जिसमें छोटे-बड़े असंख्य जलजन्तु हों। उनमें कौन-सा जन्तु किस समय ऊपर आकर दिखायी दे जाए तथा किस समय पुनः विलुप्त हो जाए इसका अनुमान लगाना दुस्तर है। इसी प्रकार चेतस् मन की गम्भीरता का कोई पारावार नहीं है। जन्मजन्मान्तरों से सञ्चित संस्कारों में से कौन-सा संस्कार कब प्रकट हो जाए तथा इनका स्थान कहाँ है ? इसका कोई ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता।

धृतिमन

तृतीय मन्त्र में अभिहित धृतिमन की सत्ता को बृहदारण्यक-उपनिषद् में महर्षि याज्ञवल्क्य ने मन का ही भेद स्वीकार किया है—काम, संकल्प, संशय, श्रद्धा, अश्रद्धा, धृति, अधृति, लज्जा, बुद्धि, भय, ये सब मन ही हैं।[1] इसी प्रकार ऐतरेय आरण्यक में धृति को विज्ञान और विज्ञान को मन का भेद माना है।[2] मन्त्र में धृतिमन की शक्ति का

१. कामः सङ्कल्पो विचिकित्सा श्रद्धाऽश्रद्धा धृतिरधृतिर्ह्रीर्धीर्भीरित्येतत्सर्वं मन एव ॥—बृह० १।५।३

२. द्रष्टव्य—ऐत० आ० २।६।१

परिचय दिया गया है कि—

यस्मान्न ऋते किञ्चन कर्म क्रियते ।

धृतिमन के विना कोई भी कर्म नहीं किया जा सकता अर्थात् किसी भी शारीरिक शक्ति द्वारा संसार में जो कोई कार्य होता है उस सबमें धृतिमन का सहयोग होता है। गीता में धृति की सात्त्विकी, राजसी तथा तामसी तीन श्रेणियाँ बतायी हैं—

जिस धृति से योगीजन योग के द्वारा मन, प्राण और इन्द्रियों की क्रिया पर नियन्त्रण करते हैं और जो धृति अपने विषय से कभी विचलित नहीं होती, वह सत्त्वगुणमयी धृति होती है।[1]

जिस धृति के द्वारा मनुष्य, प्रसंग से फल की इच्छा करता हुआ धर्म, अर्थ और काम पर नियन्त्रण करता है, वह रजोगुणमयी धृति है।[2]

जिसके द्वारा नींद, भय, शोक, खेद और अभिमान के पंजे में मनुष्य फँसा रहता है, वह तमोगुणी धृति कहलाती है।[3]

इसका आशय यह निकला कि संसार में मनुष्य इन्द्रियों के द्वारा जो भला-बुरा कार्य करता है या मन तथा प्राणों की कोई भी क्रिया होती है सब पर धृतिमन का नियन्त्रण रहता है।

धृतिमन के अङ्ग

१. प्रत्यग्भान मन—यह मन धृतिमन का ही एक अङ्ग है इसलिए चतुर्थ मन्त्र[4] में पृथक् नाम नहीं दिया गया है। धृतिमन पर तीनों गुणों का प्रभाव गीता के माध्यम से प्रदर्शित किया था, परन्तु वस्तुतः सत्त्व, रजस् और तमोगुण तीनों गुणों की वेदमूलकता ४—६ मन्त्रों में प्रदर्शित की गयी है। उसका सामान्य विश्लेषण गीता के श्लोकों में आया है। सत्त्वगुणप्रधान धृतिमन ही 'प्रत्यग्भान मन' कहा जाता है। सत्त्वगुण

---

१. धृत्या यया धारयते मनः प्राणेन्द्रियक्रियाः।
योगेनाव्यभिचारिण्या धृतिः सा पार्थ सात्त्विकी ॥—गीता १८।३३

२. यया तु धर्मकामार्थान् धृत्या धारयतेऽर्जुन।
प्रसङ्गेन फलाकांक्षी धृतिः सा पार्थ राजसी ॥—गीता १८।३४

३. यथा स्वप्नं भयं शोकं विषादं मदमेव च।
न विमुञ्चति दुर्मेधा धृतिः सा पार्थ तामसी ॥—गीता १८।३५

४. येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन सर्वम्।
येन यज्ञस्तायते सप्तहोता तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥—यजु० ३४।४

के प्रभाव से इसकी शक्ति बढ़ जाती है, जिससे आत्मा के गुण, ज्ञान की आभा झलकती है। इस झलक के कारण यह मन ज्ञानी न होता हुआ भी ज्ञानी-सा प्रतीत होता है, इस गुण के परिणामस्वरूप भूत, भविष्यत्, वर्तमान तीनों कालों के ज्ञान की शक्ति का अनुभव करने लगता है। आत्मा के लिए प्रयुक्त 'अहम्' शब्द का अनुभव इसी प्रत्यग्भान मन में होता है। इसीलिए मन की इस अवस्था का नाम 'अहंकार' भी पड़ जाता है। स्वामी आत्मानन्द सरस्वती ने अहंकार का नाम 'प्रत्यग्भान' स्वीकार किया है। उन्होंने उल्लेख किया है कि 'प्रत्यक्' नाम आत्मा का है। आत्मा का भान अन्तःकरण में होता है, अतः मन की इस अवस्था का नाम 'प्रत्यग्भान' दिया है। अजर-अमर आत्मा के गुण ही प्रत्यग्भान मन का निर्माण करते हैं, इसलिए वेदमन्त्र में इसे 'अमृत' कहा है। मन्त्र में प्रयुक्त **'येन यज्ञस्तायते सप्त-होता'** वाक्य से स्पष्ट होता है कि यह मन सात होताओं के द्वारा ज्ञानयज्ञ या योगयज्ञ को विस्तृत करता है। प्राण तथा ज्ञानेन्द्रियों का नियन्ता धृतिमन होने के कारण इन्हीं को 'सप्त होता' माना गया है। 'सप्त होता' के निश्चय करने में अन्य मत भी है—आचार्य वैद्यनाथ शास्त्री ने मनोविज्ञान के अनुसार मानस व्यापार में प्रत्यक्ष से विचार पर्यन्त होनेवाली सात क्रियाओं को 'सप्त होता' बताया है। वे सात क्रियाएँ निम्न हैं—

१. प्रत्यक्ष (Perception)
२. विवेचन (Discernment)
३. सम्मेलनीकरण (Composition)
४. विचार-निर्माण (Ideation)
५. संधारण (Retention)
६. तुलनाकरण (Comparision)
७. निष्कर्षीकरण (Abstraction)

प्रत्यग्भान मन के संसर्ग से आत्मा को जो निर्भ्रान्त ज्ञान मिलता है, उससे आत्मज्ञान की वृद्धि होती है, अतः यह मन आत्मा के लिए परमोपयोगी तत्त्व है।

२. विश्वभान मन—धृतिमन का द्वितीय अङ्ग विश्वभान मन ईश्वरीय विभूतियों का केन्द्र है, पूर्ववर्णित प्रत्यग्भान-मन आत्मिक विभूतियों का केन्द्र कहा जा चुका है। इस मन की शक्तियों का स्पष्टी-

करण पञ्चम मन्त्र[1] में किया गया है कि—इस विश्वभान मन के अन्दर ऋग्वेद, यजुर्वेद एवं सामवेद—वेदत्रयी के ज्ञान इस प्रकार से ओत-प्रोत हैं जिस प्रकार रथ की नाभि में अरे। सब प्राणियों के व्यष्टि-मन भी इसी विश्वभान मन में अनुस्यूत हैं।

जिस योगी के मन में जब भगवान् के ज्ञान का विकास हो जाता है तब इस मन का धनी यह विचार करता है कि परमेश्वर हर समय प्राणिमात्र का कल्याण कर रहा है, फिर वह भी जनकल्याण की भावना से अभिप्रेरित हो कल्याणकारी कार्यों में तत्पर हो जाता है। वह प्राणिमात्र के कष्टों को निज कष्टों के समान अनुभव करता है, उस समय उसका मन 'विश्वभान मन' हो जाता है। इस मन के प्रभाव से संसार के प्राणी उसे मित्र की दृष्टि से देखते हैं।

३. **वशीकरण मन**—विश्वभान-मन की उत्कृष्ट अवस्था का नाम ही वशीकरण मन है अर्थात् विश्वभान में जब भगवान् की शक्तियाँ प्रकट हो जाती हैं तो वह ज्ञान का भण्डार होकर प्राणियों के आकर्षण की शक्ति को धारण कर लेता है। आकर्षण-शक्ति का जब और अधिक प्रभाव हो जाता है तो उस योगी में सच्चे नेता=युगप्रवर्तक के गुण आ जाते हैं, जिसके बल पर वह अपने सन्देशानुसार मानवजाति को अभीष्ट विचार धारा में मोड़ सकता है। अन्तःकरण की इस शक्ति का नाम 'वशीकरण' है। यह वशीकरण-मन सर्वप्रथम निज अन्तःकरणसहित सम्पूर्ण शरीर पर नियन्त्रण प्राप्त करता है, तदनन्तर प्रबुद्ध शक्ति से अन्यों को वश में करता है। मन की कार्यशक्ति के अनुरूप वशीकरण संज्ञा है। मन की वशीकरण संज्ञा को व्यासभाष्य में स्वीकार किया गया है—

निर्धूतरजस्तमोमलस्य बुद्धिसत्त्वस्य परे वैशारद्ये परस्यां वशीकार-संज्ञायां वर्तमानस्य।[2]

अर्थात् जब बुद्धि के सत्त्व से रजोगुण तथा तमोगुण दूर हो जाते हैं उस समय बुद्धिपदार्थ में अत्यन्त स्वच्छता आ जाने पर उसकी वशीकरण संज्ञा होती है। भोजवृत्ति में भी मन की इस उच्चावस्था को

---

१. **यस्मिन्नृचः साम यजूँषि यस्मिन् प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः।**
यस्मिंश्चित्तँ सर्वमोतंप्रजानां तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु॥
—यजु० ३४।५

२. व्या० भा०—यो० ३।४६

'वशीकार' संज्ञा दी गई है।[1]

वशीकरण-मन की शक्तियों का परिचय छठे मन्त्र[2] में दिया गया है। मन्त्र में प्रयुक्त 'सुषारथि' पद से स्पष्ट है कि जैसे कुशल सारथि रथ पर आरूढ़ होकर स्वयं को सँभालता हुआ रथ के वाहक अश्वों को रस्सी के द्वारा नियन्त्रित करके रथ को यथेच्छ सुमार्ग पर चलाता है, तद्वत् वशीकरण-मन स्वयं निजशक्तियों को स्थायीभाव से विकसित कर पहले अपने शरीररूपी रथ को नियन्त्रण में करता है, तदुपरान्त प्राणि-मात्र को अपनी वशीकरणशक्ति से वश में करता है। मन्त्र के तीन शब्द इस मन की अन्य स्थितियों के परिचायक हैं, यथा 'हृत्प्रतिष्ठम्' यह मन हृदयदेश में स्थिर होकर सब कार्य करता है; 'अजिरं' मन की ये शक्तियाँ क्षीण न होनेवाली हैं, सदैव कार्यशील रहती हैं; 'जविष्ठम्' वेगवाची जव=शब्द से अतिशय अर्थ में 'इष्ठन्' प्रत्ययान्त[3] है। यह शब्द मन की अतिशय-गति का द्योतक है अर्थात् यह अपने लक्ष्य पर अतिशीघ्रता से पहुँच जाता है।

मन की महिमा यजुर्वेद में अन्यत्र भी मिलती है।[4] एक मन्त्र में साधक-ज्ञानी मनुष्य के सहयोग से तथा पितरों के द्वारा मन का आह्वान बारबार विद्यादिगुणों की प्राप्ति हेतु किया गया है। द्वितीय मंत्र में मन को शुभ-कर्म, बलप्राप्ति तथा जीवनशक्ति का साधन बताया गया है।

मनोनिग्रह की बाधा

उक्त देवमन का परिचय देते हुए वेद के मन्त्रानुसार कहा गया है कि यह मन सोते-जागते हुए दूर-दूर तक चला जाता है। उसको शुभ-संकल्पों में निरत करने की प्रार्थना की गयी है। वास्तव में मन की एकाग्रता सभी सफलताओं एवं उन्नतियों की मूल है और क्षिप्त-विक्षिप्त

---

१. द्रष्टव्य—**भोजवृत्तिः** —यो० ३।४९

२. **सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिन इव।**
हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥—यजु० ३४।६

३. **आतिशायने तमबिष्ठनौ ॥**—अष्टा० ५।३।५५

४. **'मनोन्वाह्वामहे नाराशँसेन स्तोमेन। पितृणां च मन्मभिः ॥**
—यजु० ३।५३
'आन एतु मनः पुनः क्रत्वे दक्षाय जीवसे। ज्योक् च सूर्यं दृशे ॥
यजु० ३।५४

मन सभी असफलताओं तथा अवनतियों का कारण है। प्रत्येक मनुष्य का नित्य का अनुभव है कि कर्ण, चक्षु, मन आदि इन्द्रियाँ किसी कार्य में स्थिर नहीं रहते। किंचिन्मात्र अवसर मिलते ही झट से इधर-उधर भागने लगते हैं, ऐसी अनवस्थित दशा में मनुष्य सूक्ष्म-कार्य कदापि नहीं कर सकता, परिमाणस्वरूप उसे अनेकों बाधाओं का सामना करना पड़ता है और वह दुःखी हो जाता है। ऐसी विपन्नावस्था में भक्त वेद के शब्दों से अपनी हताश अवस्था में विनय करता है—"प्रभो ! मेरे दोनों कान इधर-उधर अनिच्छित दिशा में जाते रहते हैं, मेरी आँखें भी न देखने योग्य दृश्य को देखने के लिए दौड़ जाती हैं। इसके साथ ही मेरे हृदयाकाश में निहित ज्योतिर्मय-ज्ञान है, वह भी इधर-उधर भाग रहा है और जब मैं मन को एकाग्र करने का प्रयास करता हूँ तो न जाने यह कहाँ-कहाँ दूर-दूर चला जाता है। ऐसी विक्षिप्त अवस्था में भगवन् ! मैं क्या सोचूँ और क्या विचार करूँ ?[1]

सुमनस्कता की उत्सुकता

साधक का सम्पूर्ण शरीर ही जब साधना के लिए बाधक बन जाता है, और मन सदैव बहिर्मुख रखता है तो साधक इस अवस्था के निवारण के लिए वरुणदेव से प्रार्थना करता है—'प्रभो ! मेरा शरीर मेरे अनुकूल न रहने के कारण मुझे सफलता मिलने में सन्देह हो रहा है, अतः आज मैं अपने शरीर से ही संवाद कर रहा हूँ कि शरीराङ्ग कब मेरे अनुकूल होंगे ? कब मेरा मन अन्तर्मुख होकर वरुण के ध्यान में निमग्न होगा ? क्या इस आध्यात्मिक योगयज्ञ में वरुणदेव क्रोधरहित होकर मेरी आत्महवि को स्वीकार करेंगे ? पता नहीं कब मेरी चित्त-वृत्तियों का निरोध होगा और कब एकाग्र निश्चिन्तमनस्क होकर अपने सुखकारी देव का दर्शन करूँगा ?[2]

---

१. वि मे कर्णा पतयतो वि चक्षुर्वी३दं ज्योतिर्हृदय आहितं यत्।
वि मे मनश्चरति दूरआधीः किं स्विद् वक्ष्यामि किमु नू मनिष्ये॥
—ऋग्० ६।९।६

२. उत स्वया तन्वा३सं वदे तत्कदान्वन्तर्वरुणे भुवानि।
किं मे हव्यमहृणानो जुषेत कदा मृळीकं सुमना अभि ख्यम्॥
—ऋग्० ७।८६।२

मनोनिग्रह में बाधक-तत्त्व

योगाभ्यास के लिए तत्पर साधक उक्त प्रकरणानुसार जब मन को विक्षिप्त करनेवाले कारणों को स्वयं जान नहीं पाता और प्रयास करते हुए भी सफल नहीं होता, निरन्तर दुःखित होता जाता है तो वेदमाता साधक के प्रति हितकारिणी भावना से साधना के बाधक कारणों को सुझाती है, जिससे योगाभ्यासी हताश न हो और आगे बढ़ता रहे।

मानसिक उपासना में काम, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, हिंसा की भावनाएँ उपासक को भयभीत, अशान्त रखती हैं[1]। भोगैषणा, अदानशीलता, अतृप्तता व्याकुल बनाती हैं[2]। इसी प्रकार क्रोध करना, उग्रवचन बोलना[3], लोभ करना[4], आदि प्रमुख दुर्गुण मानसिक साधना में अत्यन्त बाधक हैं। ये मनोदूषक कामादि विकार विविध प्रकार से साधक के मन को विक्षिप्त करते हैं। इसलिए वेदों में इन आन्तरिक शत्रुओं का नाश करने की प्रार्थना परमेश्वर से की गई है।[5] मानसिक दुर्भावनाओं का नाश करके ही मन का निग्रह किया जा सकता है, इसलिए साधक इनको मूल में ही समाप्त करना चाहता है कि 'हे परमेश्वर! जो दुर्भावनाएँ हमारे साथ संग्राम कर रही हैं, उनका आप हनन कीजिए। ये दुर्भावनायें एक-एक नहीं, सेना बनाकर हमारे ऊपर आक्रमण करना चाहती हैं; वैसे ये संस्काररूप में ही हैं अभी उद्बुद्ध नहीं हुईं, इन्हें नीचे ही दबा दीजिए ताकि ये उद्बुद्ध न होने पाएँ। जो दुर्भाव हमें साक्षात् दास बनाये हुए हैं, उस तामसिक नीच भाव को हमसे दूर कर दीजिए।[6]

---

१. साम० ५५०; ऋग्० ९।१००।१; साम० १०७०; ऋग्० ९।१००।७; साम० ११८४; ऋग्० ९।८।७; साम० ११९४-९५; ऋग्० ९।१३।८; ९।१३।९; साम० १३६३; ऋग्० ८।३।१६

२. साम० ५५५; ऋग्० ९।७९।१; ऋग्० ८।९३।२

३. साम० ३५३

४. साम० ५४५, १३९०; ऋग्० ९।१०१।१; ऋग्० ८।२१।१४

५. साम० १४५१; १८०६; ऋग्० ८।९३।२; ८।२।१५; १०।१५२।१-३

६. **वि न इन्द्र मृधो जहि नीचा यच्छ पृतन्यतः।**
यो अस्मा अभिदासत्यधरं गमया तमः॥—साम० १८६८;
ऋग्० १०।१५२।४

आन्तरिक शत्रुदमन का उपदेश

उक्त मन्त्रों में की गई दुर्भावनाओं के विनाश की प्रार्थनाएँ स्वीकार कर, प्रभु, योगजिज्ञासुओं की मानसिक उपासना का मार्ग प्रशस्त करने के लिए उपायपूर्वक आन्तरिक शत्रुओं के संहार का उपदेश देता है कि—'योगिन् ! तेरा प्रथम शत्रु मोह जो राग से उत्पन्न होता है, वह तुझे उल्लू के समान अज्ञानान्धकारप्रिय बनाये हुए है। इसी प्रकार द्वेष से उत्पन्न होती है—क्रूरता, हिंसामय प्रवृत्ति और क्रोध। ये भावनाएँ तेरे द्वारा भेड़िये जैसा व्यवहार कराती हैं इनको मार दे, विनष्ट कर दे। जो तेरे अन्दर चाटुकारिता एवं स्वजाति-द्रोह की भावना ईर्ष्या—मत्सर है यह कुत्ते का स्वभाव है। कोक=चिड़ा या हंस के समान अतिकामासक्ति को त्याग दे। अपनी उड़ान पर घमण्ड करनेवाले गरुड़ पक्षी के समान अहंकार तथा गिद्ध के समान विना परिश्रम पराये धन की प्राप्ति की लोभ-लालची वृत्ति को योगाभिलाषी, समूल समाप्त कर दे, हे इन्द्रियों के स्वामी इन्द्र जीवात्मन् ! इन राक्षसवृत्तियों को पत्थर के समान कठोर दृढ़मानसिक भावनाओं से मसल दे, पीस दे।[1] साथ ही 'आगे से, पीछे से, नीचे से, ऊपर से, सब ओर से इन राक्षसीवृत्तियों को वज्र से मार दे।[2]

आलस्य-संशयादि से बाधा

साधना में आलस्य करना अत्यन्त घातक है,[3] प्रमाद एवं आलस्य मानव का महान् शत्रु है। देवलोग, विद्वान्योगी न स्वयं आलस्य करते हैं और न आलसी साथी या शिष्य को ही चाहते हैं। परमात्मसत्ता में[4] संशय करनेवाले "किमीदिना"[5] भाव या पुरुष साधना में

---

१. उलूकयातुं शुशुलूकयातुं जहि श्वयातुमुत कोकयातुम्।
सुपर्णयातुमुत गृध्रयातुं दृषदेव प्र मृण रक्ष इन्द्र॥—अथ० ८।४।२२; ऋग्० ७।१०४।२२

२. प्राक्तादपाक्तादधरादुदक्तादभि जहि रक्षसः पर्वतेन॥
—ऋग्० ७।१०४।१९

३. उत घा नेमो अस्तुतः···—ऋग्० ५।६१।८
इच्छन्ति देवाः सुन्वन्तं···—ऋग्० ८।२।१८; साम० ७२१

४. मा नो रक्षो अभि···—ऋग्० ७।१०४।२३

५. किमीदिना—किमिदं किमिदमिति वादिनः

अत्यन्त घातक हैं। इनके आक्रमण साधक को निरुत्साहित कर अकर्मण्य, निस्तेज बना देते हैं। जो शंकालु कहता है कि किसने देखा है[1] वह इन्द्र ? हम प्रत्यक्ष में किसकी उपासना करें ? वह तो है नहीं इस प्रकार शंका रखनेवाला शंकालु अपरिपक्वमतिवाला-अधूरा है। संशय के दुर्गुण से युक्त मनुष्य कुछ भी नहीं कर सकता, उपासना तो दूर रही।

योगसूत्रों में योग के विक्षेप

वैदिक संहिताओं में आगत योगसाधना में बाधक तत्त्वों का संग्रह पतञ्जलि मुनि ने एक ही सूत्र में कर दिया है।[2] बात-पित्त-कफरूप धातुओं, खाये-पिये भोजन से निर्मित रस और इन्द्रिय आदि करणों की विषमता से शरीर में होनेवाली व्याधियाँ बाधक हैं। इनका वर्णन अन्नमयकोश के बाधक तत्त्वों में कर दिया है। चित्त की अकर्मण्यता अर्थात् साधना से जी चुराना=मुझे योग में सफलता मिलेगी या नहीं, इस प्रकार दोनों कोटियों का आलम्बन करनेवाला ज्ञान, संशय कहाता है। योगानुष्ठान एवं समाधि के साधनों का सम्पादन न करना—प्रमाद है। शरीर और चित्त के भारीपन से साधना में प्रवृत्ति न होना आलस्य है; चित्त जिन विषयों को त्याग चुका है पुनः उनकी प्राप्ति की इच्छा करना अविरति है, विपरीतज्ञान भ्रान्तिदर्शन है, समाधि भूमि का प्राप्त न होना—अलब्धभूमिकत्व है, प्राप्तभूमि में चित्त का न लगना अनवस्थितत्व है। ये नवदुर्गुण चित्त की एकाग्रता में अन्तराय हैं। अन्तरायों के साथ-साथ होनेवाले पाँच प्रकार के और विघ्न[3] साधक को दुःखित करते हैं यथा—

१. आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक तीनों दुःखों से दुःखित होना।

२. इच्छा की पूर्त्ति न होने पर मन में क्षोभ=क्रोध होना।

३. साधनाकाल में अङ्गों का काँपना।

---

१. नेन्द्रो अस्तीति नेम उ त्व आह क ईं ददर्श कमभिष्टवाम ॥

—ऋग्० ८।१००।३

२. व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥—यो० १।३०

३. दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥—यो० १।३१

४. नासिका द्वारा बाह्य वायु को अन्दर खींचने की क्रिया [श्वास] का भली प्रकार से न होना।

५. उदर के वायु को बाहर निकालने की क्रिया प्रश्वास का वश में न होना अर्थात् प्राणायाम के द्वारा प्राण का वशित्व न होना। परन्तु समाहित चित्तवाले योगी को ये दोनों प्रकार के विघ्न सन्तप्त नहीं करते।

मानसिक-साधना में उपस्थित होनेवाली बाधाओं का निरूपण करके अब उसके साधनों का परिशीलन करेंगे।

मनोमयकोश की साधना के साधन

वेदों में मन को वायु के समान वेगवान्, शीघ्रगामी बताया है[1]। जिस प्रकार वायु को नियन्त्रण में करना कठिन है तद्वत् मन का निग्रह भी सामान्य कार्य नहीं। इसके निग्रह के लिए साधनों, युक्ति-प्रयुक्तियों एवं अन्य सान्त्वनामय अभिप्रेरक-प्रेरणाओं की आवश्यकता है। यहाँ उन्हीं वेदसम्मत साधनों का अन्वेषण अभिप्रेत है—

मनोनिग्रह के साधनों का अन्वेषण करने से पूर्व हमें मन की शक्तियों को समझना भी आवश्यक है। शक्तियों के आधार पर मनोमय कोश को दो भागों में विभक्त कर सकते हैं।

१. कर्मप्रधान—मनोमयकोश,

२. बुद्धि या चित्तप्रधान—विज्ञानमयकोश।

हृदय में प्रतिष्ठित मन की वृत्तियाँ वासनारूप हैं, इनकी परिपक्वावस्था ही संस्कार हैं। मन एक है परन्तु उसकी वासनाओं को वेद में प्रवाहरूप से अनादि और अनन्त बताया गया है।

ऋग्वेद में इन्द्र-परमात्मा को मानव के मन में उत्पन्न होकर उत्पीडन करनेवाली प्रवाह से अनादि एवं अनन्त दुर्भावनाओं-वृत्तियों को नाश करनेवाला, कहा गया है।[2] वेद की इस मान्यता को पतञ्जलि ने निजशास्त्र में नकारा नहीं वरन् सुबोध सौकर्य के लिए पाँच प्रकार की[3] वृत्तियों में सूत्ररूपेण उस मान्यता का अन्तर्भाव कर दिया है। उक्त अनादि-अनन्तवृत्तियों का निरोध करने के साधनोपाय जानना अभीष्ट है।

---

१. **तव चित्तं वातऽइव ध्रजीमान्।**—यजु० २९।२२

२. **त्वं हि शश्वतीनामिन्द्र दर्ता पुरामसि।**
हन्ता दस्योर्मनोवृधः पतिर्दिवः॥—ऋग्० ८।९८।६

३. **प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः।**—यो० १।६

इस मन्त्र में वृत्तियों के विनाशहेतु साधक को बार-बार अभ्यास करने का सन्देश दिया गया है। साधक योगयज्ञ की सफलता के लिए आन्तरिक मानसिक वृत्तियों को आत्मचिन्तन तथा परमात्मचिन्तन में प्रतिदिन प्रातः संयुक्त करे[1]। वेद में निर्देश है कि मनोनिग्रह का अभ्यास—प्रार्थनोपासना एक दिन, दो दिन, नहीं, निरन्तर इसी प्रकार जीवनभर करते रहें। केवल अपने जीवनकाल में ही नहीं, वंश-परम्परागत पुत्र-पौत्र भी परमात्मा की साधना में श्रद्धा-प्रेम से मन लगाएँ।[2]

चित्तवृत्ति-निरोध का अभ्यास प्रतिदिन किस समय और कितनी बार किया जाय, प्रसङ्गवश यहाँ समय का निरूपण आवश्यक है।

प्रातःकालीन सूर्योदय से तीन घण्टे पूर्व ब्राह्ममुहूर्त, उषावेला का समय साधना के लिए सर्वोत्तम बताया गया है। वेदों में उषावेला को ऐश्वर्यों की प्राप्ति का, योगरूप धनवृद्धि का एवं सर्वाङ्गीण उन्नतियों का मूल बताया गया है। अनेक रूपकों, उपमाओं के द्वारा उषा की महिमा वेदमन्त्रों में निरूपित की गई है।

"प्रातः जागकर सुखों की प्राप्त करानेवाली क्रियाओं को जो साधक नित्यप्रति श्रद्धा से करता है वही योगधन को प्राप्त करता है।[3] ऋग्वेद के उषासूक्त में उषा का महत्त्व दर्शाते हुए, बताया गया है कि "योगाभ्यासियों को योग्य है कि कर्म-ज्ञान-आनन्द, पुरुषार्थ, धनप्राप्ति के दुःखरूपी अन्धकार का निवारण करनेवाली उषा का नित्यप्रति प्रयत्न से सेवन किया करें। उषावेला आत्म-चिन्तक साधक के गुणों-अवगुणों को प्रकाशित कर देती है। पतिव्रता स्त्री जैसे अपनी सेवा द्वारा पति को सन्तुष्ट, आह्लादित कर देती है, उसी प्रकार उषावेला अपने गुप्त प्रभावों से साधक को हर्षोल्लास से प्रपूर्ण कर देती है। सिंहनी, वृकी, बाज़ आदि हिंसक जन्तु जिसप्रकार हिरण, कुत्तों तथा पक्षियों को मार देते हैं, उसी प्रकार यह उषावेला हमारी आयु का हनन कर रही है, अतः युक्ति से आत्मचिन्तन तथा परोपकार में इसका प्रयोग करना

१. इन्द्रं प्रातर्हवामह इन्द्रं प्रयत्यध्वरे। इन्द्रं सोमस्य पीतये॥
—ऋग्० १।१६।३

२. अर्चत प्रार्चत प्रियमेधासो अर्चत।
अर्चन्तु पुत्रका उत पुरं न धृष्ण्वर्चत॥—ऋग्० ८।६६।८; साम० ३६२

३. त्वमद्या देवाँ उषर्बुधः।—ऋग्० १।४४।१
विश्वान्देवाँ उषर्बुधः।—ऋग्० १।१४।६

चाहिए। उषावेला में धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष आदि पुरुषार्थ-चतुष्टय का अभ्यास एवं चिन्तन करना योग्य है। उषावेला में आत्मचिन्तन-स्वाध्याय-जप-शिल्पकला एवं स्वास्थ्यविषयक जो भी क्रियाएँ की जाती हैं उन सभी में विशेषगति होकर लाभ मिलता है।[1]

उषाकाल में मनोनिग्रह करनेवाले मेधावी, सिद्ध एवं जीवन्मुक्त होते हैं; स्त्रियों को भी उषाकाल में जागकर पवित्र हो उपासना करनी चाहिए।[2] उषाकाल में परमात्मा की विशेष महिमा का दर्शन होता है, उषा साधक को निरालस्य कर परमात्मा से युक्त करती है और अमृतत्व को दिलाती है। उषा सभी प्रकार के मानवों को समान प्रेरणा देती है। अन्यत्र भी उषासूक्तों[3] में विविध लाभों=गुणों का वर्णन उपलब्ध है।

उषाकाल से पूर्व साधना

सामवेद में साधना के लिए उषाकाल[4] से पूर्व अर्थात् आधी रात के बाद का काल माना है। साधक को प्रेरणा दी गई है कि 'हे साधक! तू अपनी साधना में विशेष प्रगति के लिए शान्त रात्रियों में मनोनिग्रह कर ध्यान द्वारा परमात्मा में सर्वात्मना समर्पित हो जा'।[5] रात्रि में उपासना करने का लाभ बताया गया है कि 'आधी रात के बाद ध्यान-वृत्तियाँ साधक को विशेषरूप से प्रेरित करती हैं'।[6]

रात्रि में ध्यान करनेवाले योगीजनों को गीता में संयमी बताया

---

१. **एता उ त्या उषसः**—ऋग्० १।९२।१

२. ऋग्० १।४८।१-१६; ऋग्० १।१२५।१; ऋग्० ५।७७।१, २; ऋग्० ७।७५।१-८; ऋग्० ९।५।६; साम० १७२६।२८

३. ऋग्० १।३०।२०-२२; १।४९।१-४; १।११३।१-२; १।१२३; १।१२४; २।२०।५-९; ३।५५।१; ३।६१; ४।५१; ५।७९-८०; ६।६४-६५; ७।४१।७; १०।१७२।१-४
साम० १७८; ४५१; १७२८-३३
उषः यजु० ३४।३३; उषद्भिः २९।३७; उषसः १०।१६; १२।३; १३।२८; १५।३७; १७।१०; २१।४; २७।४५; ३३।४४; ३४।३९; उषसा—३।१०;
[द्रष्टव्यमथर्ववेदेऽपि]

४. **उषः प्रारन्नृतूँरनु दिवो अन्तेभ्यस्परि ॥**—साम० ३६७

५. **स पवस्व मदिन्तम गोभिरञ्जानो अक्तुभिः ॥**—साम० १२०९

६. **अधक्षपा परिष्कृतो वाजाँ अभि प्र गाहसे।**—साम० १६३१

गया है—"साधारण मनुष्य जिन रात्रियों में तमोगुण से अभिभूत होकर शयन करते हैं, परन्तु योगी-संयमी उसी रात में जागता है[1], अतः तीव्र संवेगी पुरुष उषाकाल से पूर्व उठकर निरालस्य हो ध्यान करे।

उषाकाल में उपासना से लाभ

वेद में यह भी प्रतिपादित किया गया है कि उषाकाल का ध्यानाभ्यास ही सर्वोत्तम है। इस वेला में अभ्यास करने से आत्मिक ज्योति जागती है[2], ध्यान सम्यक् प्रकार से लगता है। प्रकृति में सत्त्व-गुण का साम्राज्य होता है। अतः मन में प्रसन्नता तथा तमोगुण का प्रभाव नहीं होता।[3]

उषाकाल के बाद यदि साधना की जाए तो प्रकृति में रजोगुण का संचार हो जाता है। पक्षी एवं ध्वनिविस्तारक यन्त्रों की ध्वनियाँ एवं मक्खी-मच्छर का भय रहता है। उषाकाल व्यतीत हो जाने पर साधक के मन में पाश्चात्ताप रहता है,[4] अतः सूर्योदय से जितने पहले साधना-अभ्यास किया जाए, वही उपासक श्रेष्ठ है,[5] इसीलिए वेदमन्त्र में साधक द्वारा सूर्योदय न होने की माँग की गई है।[6]

सूर्योदयकाल में साधना

वेदों में सूर्य को सौरमण्डल का केन्द्र माना है। परमेश्वर सर्वव्यापक है, तो भी केन्द्ररूपी सूर्य में स्थित हुआ, सूर्य द्वारा सौर-मण्डल का नियन्त्रण कर रहा है। जैसेकि कहा है—**"योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसाव-हम्। ओ३म् खं ब्रह्म।"**[7] प्रातःकाल उपासना-काल है, जबकि सूर्य की असंख्य किरणें आकाश की ओर उछलती हुई, परमेश्वर के उपासना-काल का निर्देश करती हैं। उस समय उपासक, योगयुक्त ध्यानाभ्यास

---

१. **या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी॥**—गी० २।६९;

२. **उषा अप स्वसुष्टमः सं वर्तयति वर्तिनं सुजातता॥**
—साम० ४५१; ऋग्० १०।१७२।४

३. साम० १७२६-२८; अथ० ३।१६।१-७

४. **वच्यन्ते वां ककुहासो जूर्णायामधि विष्टपि।**
—साम० १७३०; द्रष्टव्य टिप्पणी

५. **पूर्वःपूर्वो यजमानो वनीयान्॥**—ऋग्० ५।७७।२; यजमान=योग, यज्ञकर्त्ता

६. **अश्विना वर्तिरस्मदा गोमद्दस्रा हिरण्यवत्।**
अर्वाग्रथं समनसा नि यच्छतम्॥—साम० १७३४

७. यजु० ४०।१७

में आसन जमाए हुए, अपने भक्ति-रसों को ब्रह्म के प्रति न्योछावर करते हैं।[1]

सूर्योदय-काल में परमेश्वर की उपासना करने से अक्षत बल एवं मनोवाञ्छित फल की प्राप्ति होती है और साधक अपने आन्तरिक-बाह्य शत्रुओं पर विजय पाने में समर्थ होता है।[2]

परमात्मा योगशिक्षकों को उपदेश करते हैं कि प्रातःकाल सूर्योदय होने से पूर्व ब्रह्मयज्ञ-उपासना का सम्पादन करके सूर्योदयकाल में देवयज्ञ करके सुगन्धित-पवित्र स्थान पर मुक्ति के साधनों का अनुष्ठान करो।[3]

'सूर्य की किरणें जबतक सुवर्ण सदृश, मनोहारी पीतवर्ण की हों तबतक परमेश्वर की विशिष्ट आभा का दर्शन होता है।[4] उसके पश्चात् श्वेतवर्ण हो जाने पर साधना समाप्त कर देनी चाहिए। मन्त्र का 'आवहताम्' पद इस आशय का बोधक है।'

दोनों काल साधना

ऋग्वेदीय एक ऋचा[5] में साधक सूर्य के उदित होने पर प्रातःकाल तथा मध्याह्न (दोपहर) में परमात्मा की उपासना करने का निर्देश है, परन्तु अन्यत्र प्रतिदिन प्रातः-सायं दो बार नम्रतापूर्वक प्रभु-शरण में जाने की प्रार्थना है।[6]

उक्त मन्त्र में प्रयुक्त 'दोषावस्तः' पद से रात-दिन—निरन्तर साधना करने का भी अर्थ लिया गया है अर्थात् साधक साधनाकाल में या संसार के अन्य कार्यों में एक क्षण भी परमात्मा की सत्ता को नहीं भूले, उसे सदा उपस्थित समझकर उसकी शरण में रहे।

---

१. आ त्वा सहस्रमा शतं युक्ता रथे हिरण्यये।
ब्रह्मयुजो हरय इन्द्र केशिनो वहन्तु सोमपीतये॥—साम० १३९१

२. प्रति वां सूर उदिते सूक्तैर्मित्रं हुवे वरुणं पूतदक्षम्।
ययोरसुर्यं मक्षितं ज्येष्ठं विश्वस्य यामन्नाचिता जिगत्नु॥—ऋग्० ७।६५।१

३. प्रति वां सूर उदिते विधेम नमोभिर्मित्रावरुणोत हव्यैः।—ऋग्० ७।६३।५

४. आ त्वा रथे हिरण्यये हरी मयूर शेप्या।—साम० १३९२

५. हवे त्वा सूर उदिते हवे मध्यन्दिने दिवः।—ऋग्० ८।१३।१३

६. उप त्वाग्ने दिवेदिवे दोषावस्तर्धिया वयम्। नमो भरन्त एमसि॥
—साम० १४; ऋग्० १।१।७; यजु० ३।२२; तै० सं० १।५।६।२

तीन कालों में साधना

वेदों में ध्यानाभ्यास के लिए तीनों कालों का भी वर्णन उपलब्ध है। साधक सात छन्दों से युक्त वेदवाणियों द्वारा स्तुति-प्रार्थना-उपासना के द्वारा तीनों कालों में परमात्मा के विशेष आशीर्वादों का दोहन करता है।[1] वैसे सन्धिकालों में दो बार ही सन्ध्योपासना का विधान है, परन्तु योगाभ्यास के लिए रात्रिकाल अधिक उपयुक्त होता है। अथर्ववेद में कहा है कि जो रात्रि में योगानुष्ठान करते हैं, जो अन्य प्राणियों के सोने पर जागते हैं, वे अपनी आत्मा में विशेष जागृति प्राप्त करते हैं।[2]

निरुक्त में मध्यरात्रि और सूर्योदय के बीच के काल को अश्विनी का काल कहा है।[3] अश्विनौ देवता के काल में जागकर योगाभ्यास करना शारीरिक-मानसिक एवं आत्मिक पुष्टि तथा वृद्धिकारक है। अथर्ववेद में इस काल की साधना का महत्त्व बताया है कि—'जो साधक उषाकाल और सूर्योदय से पहले प्रभु के स्तुत्य नाम द्वारा अजन्मा-स्कम्भ परमात्मा का आह्वान करता है वह शीघ्र स्वात्मराज्य को प्राप्त करता है जिससे परे अन्य परमगति नहीं।'[4] सामवेदीय ऋचा में प्रयुक्त 'त्रिरहन्' पद का प्रयोग दिनरात में तीन बार का बोधक है।[5] तीन बार योगाभ्यास करने से परमात्मा का स्वरूप योगाभ्यासियों के लिए आध्यात्मिक अन्न बन जाता है, जोकि आध्यात्मिक भूख को शान्त करता है। साधनाभ्यास-विषयक अनुशीलन से प्रकट है कि योगाभ्यासी निज शक्ति, सामर्थ्य तथा रुचि अनुसार साधना का काल निश्चित कर ले।

---

१. त्रिरस्मै सप्त धेनवो दुदुह्रिरेसत्यामाशिरं परमे व्योमनि।
—साम० ५६०; १४२३; ऋग्० ९।७०।१

२. ये रात्रिमनुतिष्ठन्ति ये च भूतेषु जाग्रति।
पशून् ये सर्वान् रक्षन्ति ते न आत्मसु जाग्रति ते नः पशुषु जाग्रति॥
—अथ० १९।४८।५

३. तयोः काल ऊर्ध्वमर्धरात्रात् प्रकाशोभावस्यानु विष्टम्भमनु तमोभागो हि मध्यमः, ज्योतिर्भाग आदित्यः।—निरु० १२।१।१

४. नाम नाम्ना जोहवीति पुरा सूर्यात् पुरोषसः।
यदजः प्रथमं संबभूव स ह तत्स्वराज्यमियाय यस्मान्नान्यत्परमस्ति भूतम्॥
—अथ० १०।७।३१

५. या नो दोहते त्रिरहन्नसश्चुषी॥—साम० ११५४

योगाभ्यासी के लिए उपयोगी स्थान

योगाभ्यास के लिए समय का निर्णय करके अभ्यास में अत्यन्त सहायक स्थान का वेदसम्मत जानना भी साधक के लिए परमावश्यक है। वेदमन्त्रों में संकेत है कि निरुपद्रव देश में ही उषाकाल आदि समय में प्रतिदिन के ध्यान का क्रम निश्चित होना चाहिए।[1]

एकान्त स्थान—'योगाभ्यास के लिए विस्तृत शान्त भूभाग, जिसमें काँटे आदि न हों, गड्ढेरहित, समतल भूमि हो जिसमें सुविधापूर्वक गमनागमन होता रहे, उपजाऊ उत्कृष्ट भूमि हो।'[2]

वनों में साधनास्थल—एकान्त[3] वनों में साधना करने से मन सुविधा पूर्वक एकाग्र हो जाता है एवं शीघ्र सिद्धि प्राप्त करता है। विद्वान् लोग एकान्त वनों में मन को रमाते हैं। वनों में शुद्ध वायु के संचार से प्राण बलवान् होता है। शीतकाल तथा ग्रीष्म में वनों में अधिक सर्दी और गर्मी का प्रभाव नहीं होता, अतः वनों में योगाभ्यास करना योग्य है।

पर्वतों पर योगाभ्यास—समतल भूमि की अपेक्षा पर्वतों पर साधना अधिक लाभकारी है।[4] प्राण हल्का होकर प्राणवायु का संचार अर्थात् श्वास-प्रश्वास की क्रिया दीर्घ-सूक्ष्म हो जाती है। पर्वतों पर धूल आदि से रहित स्वच्छ वायुमण्डल श्वसन क्रिया के लिए अत्यन्त उपयोगी होता है। पहाड़ों पर सब ऋतुओं में अनुकूल वातावरण मिल जाने पर साधना में बहुत सहायता मिलती है। प्राकृतिक दृश्यों से भक्ति-भावना जागत होती है, अतः परमशान्ति तथा एकान्त के इच्छुक योगिजन

---

१. ऋग्० १।४८।४; ऋग्० ८।६।३७

२. **स्योना पृथिवी भवानृक्षरा निवेशनी। यच्छा नः शर्म सप्रथः॥**
—ऋग्० १।२२।१५

३. **स इद्वने नमस्युभिर्वचस्यते चारु···।**—ऋग्० १।५५।४
यमप्नवानो भृगवो विरुरुचुर्वनेषु चित्रं···।—ऋग्० ४।७।१
एष नृभिर्वि नीयते दिवो मूर्धा वृषा सुतः। सोमो वनेषु विश्ववित्।
—साम० १२८८

४. **दधन्वाँ यो नर्यो अप्स्वा३न्तरा सुषाव सोममद्रिभिः॥**—साम० ५१२
आ सोम स्वानो अद्रिभिस्तिरो वाराण्यव्यया।—साम० ५१३
त्वामग्ने अङ्गिरसो गुहा हितमन्वविन्दञ्छिश्रियाणं वनेवने।
—ऋग्० ५।११।६

पर्वतों की गुफाओं में निवास करते हैं, जहाँ मन का निग्रह करने में नितान्त सुविधा रहती है।

जल के समीप साधना—सामवेदी ऋचा[1] में 'घृता वसानः' पद है जिसका तात्पर्य है कि 'जल[2] के समीप निवास करते हुए पापों से रहित, वेदों का विद्वान् उपासक शीघ्र परमेश्वर को प्राप्त होता है। साथ ही ऋग्वेद में जल-प्रपातों के किनारे बैठकर साधना का संकेत है।

मार्कण्डेय-पुराण का मत है कि—'योगी को सूने स्थलों, वनों, गुहाओं में ध्यान का अभ्यास करना चाहिए; कोलाहलपूर्ण स्थानों में, अग्नि एवं जल के पास पुरानी गोशालाओं में, चौराहे में, सूखी पत्तियों के ढूह [ढेर] के पास, नदी के तट पर, श्मशान में, जहाँ रेंगनेवाले जीवों का निवास हो, भयंकर स्थानों में, कूप के पास, चैत्य [जहाँ चिता लगायी गयी हो] या दीमक के स्थान पर योगाभ्यास नहीं करना चाहिए।[3]

उसी पुराण में यह भी आया है कि 'योगी को उस समय योगाभ्यास नहीं करना चाहिए—जब पेट में वायु हो, वह भूखा हो या थका-माँदा हो अथवा जब मन अव्यवस्थित हो या जब अधिक शीत या ऊष्ण हो, तीक्ष्ण वायुवेग हो।' देवल-धर्मसूत्र में व्यवस्था है कि—'योगी को योगाभ्यास देवतायतन [मन्दिर], खाली घर, गिरि-कन्दरा, नदी-पुलिन [नदी की बालुका भूमि], गुफाओं या वनों या भयरहित पवित्र एवं शुद्धस्थल में करना चाहिए।'[4]

मनुस्मृति में जल के समीप बैठकर जंगल में जपोपासना अभ्यास करने का निर्देश वैदिक है।[5] वेदों में जलों को शान्त, शिवतम-बलकारी-

---

१. **अपसेधन् दुरिता सोम नो मृड घृता वसानः परि यासि निर्णिजम्।**
—साम०१३१८
पवित्रस्य प्रस्रवणेषु।—ऋग्० ८।३३।१

२. **घृताः**=**घृतम्-उदकम्।**—निघं० १।१२

३. मार्कण्डेय [कृत्यकल्पतरु पृ० १६७—१७७, मोक्षखण्ड

४. **देवतायतनशून्यागारगिरिकन्दरनदीपुलिनगुहाख्यानाम् अन्यतमे शुचौ निराबाधे विभक्ते ··· मनसा तच्चिन्तनं ध्यानम्।**
देवल [कृत्यकल्प० मोक्षखण्ड पृ० १८१] मिलाइये—
श्वेता० २।१० [उद्धृत-धर्म ३० योग एवं धर्मशास्त्र, पृ० २७८]

५. **अपां समीपे नियतो नैत्यकं विधिमास्थितः।**
सावित्रीमप्यधीयीत गत्वारण्यं समाहितः॥—मनु० २।१०४

भेषज-स्निग्ध-रसकारी कहा है,[1] अतः जल के सन्निकट निवास से ताप नहीं सताता एवं वायु भी जल के सम्पर्क से शुद्ध तथा शीतल हो जाता है। जल के पास हितकारी वायु पुष्कल मात्रा में मिल जाता है; ये सभी नदियोंवाले वहनशील जलों में अधिक पाये जाते हैं। इसीलिए वेद में नदियों के संगम पर निवास करना बुद्धि-वृद्धि में सहायक बताया है।[2] इन मन्त्रों में निरूपित स्थानों की एक ही मन्त्र में सम्पुष्टि की गयी है। यहाँ मन्त्र में[3] प्रयुक्त 'त्रिकद्रुकेषु' पद से स्पष्ट है कि 'पृथिवी के तीन स्थानों'[4] अर्थात् जल, स्थल, पर्वत में दिव्य उपासक, उपास्यचेतन परमेश्वर के उपासना-यज्ञ का विस्तार करते हैं अर्थात् तीनों ही स्थल उपासना को बढ़ाने में सहायक हैं।

रुचिकर स्थान में साधना

मनोनिग्रह-हेतु रुचिकर-मनोहारि स्थान अत्यन्त सहायक है। वेद साधक की आन्तरिक भावना को अवकाश प्रदान करता है कि 'हे साधक! तेरा विचारशील मन जहाँ-कहीं भी योगयज्ञ करने के लिए उपयोगी दक्षता प्राप्त करता है, जहाँ मनोबल धारणकर उत्तरोत्तर वृद्धि करता है, वहीं पर तू योगाभ्यास में तत्पर हो'।[5]

अभिप्राय यह है कि प्रारम्भिक साधक के लिए निर्जन वन, एकान्त समतल भूमि, जल का किनारा या पर्वत-गुहा आदि स्थान ही अधिक उपयोगी रहते हैं। इन स्थानों पर साधना में प्रगति तथा ध्यान की सूक्ष्मता आदि लाभ शीघ्र होते हैं, परन्तु परिपक्व साधक उक्त स्थानों के अतिरिक्त, सघन बस्तियों से पृथक् योगाश्रम बनाकर या परिभ्रमण करते हुए उपासना करते रहते हैं। वर्तमान काल में नवीन योग-जिज्ञासुओं को अपने घर में पृथक् 'ध्यानकक्ष' बनाकर ध्यानाभ्यास

---

१. ऋग्० १०।९।१--९; साम० १८३७-१८३९; अथ० १।५।१--४; यजु० ११।५०--५२; तै० सं० ४।१।५।१

२. **उपह्वरे गिरीणां संगमे च नदीनाम्।**
—ऋग्० ८।६।२८; साम० १४३; यजु० २६।१५

३. **त्रिकद्रुकेषु चेतनं देवासो यज्ञमत्नत।**—साम० ७२४; ऋग्० ८।९२।२१

४. **कद्रु=पृथिवी।**—शत० ३।६।२।६

५. **यत्र क्व च ते मनो दक्षं दधस उत्तरम्।**
तत्रा सदः कृणवसे॥—ऋग् ६।१६।१७; साम० ७०६

अवश्य कर लेना चाहिए। अभ्यास का निरूपण करके अब इसके अनुवर्ती 'वैराग्य' का परिशीलन करेंगे, जोकि अभ्यास का पूरक तथा सहचारी है।

वैराग्य

विराग पद से ष्यञ् प्रत्ययान्त[1] 'वैराग्यम्' शब्द में राग से विमुक्त व्यक्ति का वाचक है अर्थात् राग जिसका हट गया है उसका भाव ही वैराग्य है। राग चाहे निज शरीर में हो, या अन्य शरीर स्त्री-पुरुष, पुत्र, बन्धु-बान्धव में हो, या पशु आदि में हो, इसी प्रकार धन, धान्य, भूमि, घर तथा राज्यादि भोगैश्वर्यों से। इस जन्म में जिनसे सुख मिल रहा हो या सुख मिलने की आशा हो, यहाँ तक कि परलोक में या स्वर्ग में सुख मिलने की तृष्णा होना, राग के ही क्षेत्र में आते हैं। इन सभी प्रकार के सम्बन्धियों, तथा पदार्थों से मिलनेवाले सुखों के प्रति तृष्णारहित होना ही 'वैराग्य' है। तृष्णा, आशा, लालच, अभिलाषा आदि एक ही प्रकार के भावों के जनक हैं, इनके कारण ही मन चंचल होकर इधर-उधर पदार्थों की आशाओं में आसक्त हुआ भटकता है। राग के मूल सुख की आशा नामवाली नदी को विवेक-सूर्य से सुखा देना ही वैराग्य का कार्य है जिसके परिणामस्वरूप मन वश में आ जाता है।

वैराग्य की प्रेरणा

गर्भावस्था में जीव यह विचार करता है कि 'मैंने अनेक बार जन्म लिये तथा अनेक योनियों में निवास किया। मैंने विभिन्न प्रकार के भोजन किये, अनेक माताओं के स्तनों का दूध पिया। अनेक प्रकार को माता, पिता तथा मित्रगण देखे हैं। नीचे की ओर को मुख किये हुए, पीड़ा का अनुभव करता हुआ, गर्भ में आबद्ध-जीव प्रतिज्ञा करता है कि —[प्रभो! मुझे शीघ्र इस सागर से पार करो] मैं बाहर जाकर सांख्य-योग का अभ्यास करूँगा। सृष्टि के उत्पादक सभी चोबीस तत्त्वों के साथ

---

१. वि+रञ्ज रागे+घञ्। भावेऽर्थे=विराग+ष्यञ्
[वर्णदृढ़ादियः ष्यञ् च] अष्टा० ५।१।१२३

पच्चीसवें पुरुष [परमात्मा] को जानने का पूर्ण प्रयास करूँगा।[1] परन्तु गर्भ से बाहर आकर सांसारिक वायु का स्पर्श करके नरदेह धारी जीव जैसे-जैसे बड़ा होता जाता है सब प्रतिज्ञाएँ भूल जाता है। कुछ मनुष्य प्रबल संस्कारों के कारण बाल्यावस्था से ही सजग हो वैराग्य-भावना को उद्‌बुद्ध कर लेते हैं, कुछ सांसारिक घटनाओं से शिक्षा लेते हुए वैराग्यवृत्ति को धारण करते हैं, शेष संसार में ही रमण करते रहते हैं। संसार में ही रमनेवाले मनुष्यों के लिए वेद में अभिप्रेरक प्रेरणा दी गयी है कि—

'मानव ! तेरा पीपल के वृक्ष पर बैठना है तथा पत्ते पर तेरा निवास है अर्थात् आज है, कल होगा या नहीं, यह कौन जानता है। संसार में तेरा जीवन अनिश्चित—क्षणभंगुर है। यदि तू इन्द्रियों के भोग में आसक्त रहा तो पुरुष [परमेश्वर] से दूर ही रहेगा, उसको प्राप्त न कर सकेगा।'[2]

वेद कहता है कि 'इस संसार में गर्गर[3] शब्द करते हुए नक्कारे भयानक घोर शब्द कर रहे हैं, ढोल-मृदंग आदि चारों तरफ से बड़े जोर से बज रहे हैं। इसी प्रकार अन्यान्य वाद्य भी चारों ओर भय दिखा रहे हैं, अतः हे मनुष्यो ! उस परमात्मा के लिए स्तुतिगान का उद्योग करो।'

वैदिक संहिताओं में उपलब्ध वैराग्य-विषयक वर्णन को प्रमुख रूप से तीन भागों में विभक्त कर सकते हैं—

१. अवर वैराग्य

विषयों के दोषदर्शन से अवर वैराग्य अर्थात् ग्लानि वैराग्य होता है। विषयों की कामना मानव के मन में होती है, परन्तु कामवासना

---

१. 'मृतश्चाहं पुनर्जातो जातश्चाहं पुनर्मृतः।
नाना योनि सहस्राणि मयोषितानि यानि वै॥
आहारा विविधा भुक्ताः पीता नानाविधाः स्तनाः।
मातरो विविधा दृष्टाः पितरः सुहृदस्तथा॥
अवाङ्‌मुखः पीड्यमानो जन्तुश्चैव समन्वितः।
सांख्ययोगं समभ्यस्ये पुरुषं वा पञ्चविंशकम्॥—निरुक्त परिशिष्ट अ० २

२. अश्त्थे वो निषदनं पर्णे वो वसतिष्कृता।
गोभाजऽइत्किलासथ यत् सनवथ पूरुषम्॥—यजु० १२।७९; ३५।४

३. 'अव स्वराति गर्गरो गोधा परि सनिष्वणत्।
पिङ्गा परि चनिष्कददिन्द्राय ब्रह्मोद्यतम्॥—ऋग्० ८।६९।९॥

या भोगेच्छा कभी पूरी नहीं होती। अथर्ववेद में प्रतिपादित है कि—'जब सृष्टि उत्पन्न हुई तो प्राणियों के अन्दर प्रथम कामभाव जागा, इस काम को न देवों=विद्वानों ने पूरा किया, न पितरों=पालक-सत्ताधारियों ने और न मनुष्यों ने। काम की इस विलक्षण शक्ति को जानकर, साधक वैराग्यभावना से अभिभूत होकर कहता है—हे कामदेव! तू ज्येष्ठ है, सदामहान् है, अतः तुझे मैं नमस्कार करता हूँ। तेरे पूरा करने में असमर्थ होने से तुझसे हार मानकर तेरे सम्मुख नहीं आता हूँ, तेरे आगे से हट जाता हूँ अथवा तेरे जैसे महान् शक्ति-शाली का जो सबको अपने उदर में धर लेने पर भी तृप्त नहीं होता, वैराग्यरूपी वज्रप्रहार से नाश करता हूँ।[1]' तेरा स्वागत नहीं किन्तु प्रतिरोध ही करता हूँ। काम की विरोधी भावनाएँ जिस समय वैरागी साधक में आ जाती हैं उसका फल कठोपनिषद् के ऋषि ने बताया है कि—

'जब मानव के हृदय में बसी हुई कामनाएँ छूट जाती हैं तो साधक अमर बन जाता है और ब्रह्मानन्द का भोग करता है।'[2]

२. मध्यम वैराग्य

शरीर एवं धन-ऐश्वर्य में आसक्ति न होना, मध्यम वैराग्य है। शरीर को सामान्य कष्ट-क्लेशों तथा परिश्रम से बचाकर अजर-अमर मानकर उसकी पुष्टि, रक्षा एवं सजावट में ही समय एवं धन का प्रयोग करना, शरीरासक्तिरूप अज्ञान है। शरीर की वस्तुस्थिति को जानकर उसे धर्म का साधन मानकर उसकी रक्षा करना ज्ञान है। यह वैराग्य का एक पक्ष है। ऋग्वेद[3] में शरीर से वैराग्य कराया गया है कि—'हे वरुण! परमात्मन्! अब मैं मृन्मय-मिट्टी के घर अर्थात् पार्थिव कच्चे घर को प्राप्त न होऊँ। यह शरीररूप घर कच्चा है, यह

---

१. कामो जज्ञे प्रथमो नैनं देवा आपुः पितरो न मर्त्याः।
ततस्त्वमसि ज्यायान् विश्वहा महाँस्तस्मै ते काम नम इत्कृणोमि॥
—अथ० ९।२।१९

२. यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि श्रिताः।
अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते॥—कठो० ६।१४

३. मो षु वरुण मृन्मयं गृहं राजन्नहं गमम्। मृळा सुक्षत्र मृळय॥
—ऋग्० ७।८९।१

शस्त्र से कट-कटकर माँस के टुकड़े तथा लोथड़े बन जाता है, अग्नि से जलकर कोयला और राख बन जाता है। यह विष से विषण्ण-नीला पड़ जाता है, रोगों से रुग्ण और जरा से जीर्ण हो जाता है। त्राणकर्ता ! मुझे सुखी कर।'[1]

यजुर्वेद ने भी इस शरीर को विनाशी, पतनशील बताया है।[2] परन्तु जो मूढ़ परकाय पर आसक्त हो आलिंगन-चुम्बन आदि करते हैं, उन्हें मैत्रायणी उपनिषत्कार ने धिक्कारा है—"यह शरीर मैथुन से अंकुर के समान उभरकर नरक जैसे गुप्त स्थान या बन्द अन्धेरे कोठे में बढ़ा, फिर मूत्रद्वार से बाहर निकला; हड्डियों से खड़ा किया हुआ, मांस से लिपा-भरा हुआ, चमड़ी से ढका हुआ, मलमूत्र, पित्त, कफ, मज्जा, भेद, वसा और अन्य बहुत-से रोगों से परिपूर्ण ऐसा है जैसे कोई कठोर भण्डार भाँति-भाँति के धन-अन्न-बर्तन आदि से भरा हुआ हो।[3] यह स्थिति ऐसी है जैसे कोई मलमूत्र-कफ से सने कमरे में बैठा हुआ हलवा; लड्डू खाने की सोच रहा हो, उसे धिक्कार है ! हलवे के स्वाद के लोभ में इतने मलपूर्ण स्थान में सुख मानना आश्चर्य एवं धोखा है।

साधक विवेक-बुद्धि, से शरीर का अन्तर्ज्ञान प्राप्त करके शरीर से वैराग्य प्राप्त कर लेता है। 'वैराग्य, भावना से साधक सगे सम्बन्धि-जनों में एक ही देव को प्रविष्ट हुआ देखता है' और मोहरूपी बाधक आन्तरिक शत्रुओं को भगा देता है।[4]

धन-ऐश्वर्य से वैराग्य—धन-ऐश्वर्य के प्राप्त करने में आज मानव की सम्पूर्ण शक्तियाँ तथा समय व्यतीत हो रहा है। दूसरों को धोखा देकर, छल, कपट, कालाबाजार करके धन से तिजोरियाँ भरना चाहता है, धर्म-कर्म सब भूल जाता है। ऐसे धनासक्त व्यक्तियों को वेद पहले ही चेतावनी दे रहा है कि 'ये धन-सम्पत्तियाँ रथचक्र या गाड़ी के पहिये

---

१. स्वा० ब्रह्ममुनि परिव्राजक, अभ्यास वैराग्य।—पृ० ४६

२. तव शरीरं पतयिष्णु।—यजु० २९।२२

३. शरीरमिदं मैथुनादेवोद्भूतं संवृद्ध्युपेतं निरयेऽथ मूत्रद्वारेण निष्क्रान्तमस्थि-भिश्चितं मांसेनानुलिप्तं चर्मणावनद्धं विण्मूत्रपित्तकफमज्जामेदोवसाभि-रन्यैश्चामयैर्बहुभिः परिपूर्णकोश इव वसुना इति।—मै० उ० ३।४

४. उतेषां पितोत वा पुत्र एषामुतैषां ज्येष्ठ उत वा कनिष्ठः॥

—शत० १०।८।२८

के समान आवर्तनशील रहते हैं।[1] महर्षि वाल्मीकि ने वेद की पुष्टि करते हुए कहा है—

सर्वे क्षयान्ता निचयाः पतनान्ताः समुच्छ्रयाः।
संयोगा विप्रयोगान्ता मरणान्तं च जीवितम्'॥[2]

अर्थात् सारे गाड़े हुए कोष=खजाने क्षीण हो जानेवाले हैं; ऊँचे-ऊँचे महल एक दिन मिट्टी में मिल जाते हैं। जिनका संयोग हुआ है उनका वियोग अवश्यम्भावी है; इस जीवन की अन्तिम अवस्था मरण है।

इसलिए वेद ने कहा है कि हे मानव! अधिक धन के लालच को त्याग, दूसरे के धन को बिना परिश्रम के लेने का लालच मत कर।[3] जो तुझे धर्म से धन मिलता है उसमें से दानादि देकर यश-कीर्ति का भोगी बन[4] तथा आध्यात्मिक यश प्राप्त कर।

३. उत्तम वैराग्य

'ज्ञानपूर्वक कर्म करना उत्तम वैराग्य है। वेद में कहा कि 'मनुष्य कर्म करते हुए सम्पूर्ण जीवन व्यतीत करे, निष्काम भावना से किये गये कर्म उसे बन्धन में नहीं डालते।'[5] मन्त्र का अन्तिम पद बड़े महत्त्व का है। कर्म में बहुत बड़ा दोष यह है कि कर्म से फल मिलता है, फल से वासनाएँ उत्पन्न होती हैं, वासनाएँ पुनः कर्म को जन्म देती हैं। यह ताँता कभी टूटता नहीं, वह अनन्त चक्र को जन्म देता है, जिससे मनुष्य सदा कर्म में लिप्त रहता है। इसका निराकरण कैसे हो कि कर्म हो परन्तु उससे लिप्त न होना पड़े, कर्म के संस्कार कर्ता से चिपके न रहें। इसका समाधान अध्याय के प्रथम मन्त्र में—**'तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः।** त्यागपूर्वक भोग करे'—इस वाक्य के द्वारा दिया गया है। डॉ० सम्पूर्णानन्द का कहना है कि 'धर्म के विषय पर विचार करते हुए हमने देखा है कि मनुष्य दूसरे सहस्रों प्राणियों का ऋणी है। यदि वह

---

१. **'ओ हि वर्तन्ते रथ्येव चक्राऽन्यमन्यमुपतिष्ठन्त रायः॥** ऋग्० १०।११७।५
२. 'बाल्मीकि रामा० अयो० का० १०५।१६ श्लो०
३. **मा गृधः कस्य स्विद्धनम्'।** यजु० ४०।१
४. **यशोभगस्य विन्दतु यशो मा प्रतिमुच्यताम्।**—साम० ६११
५. **कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतꣳ समाः।**
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे॥—यजु० ४०।२ भावार्थ

इस बात का निरन्तर प्रयत्न करता रहे कि मुझसे दूसरों का ऋण चुकता रहे, इसी हेतु दूसरों की सेवा करता रहे तो वह कर्म में लिप्त न होगा। इसी को निष्काम कर्म कहा गया है। यह निष्काम कर्म उत्तम कोटि के वैराग्य का मूल है।

ज्ञान की पराकाष्ठारूप उत्तम वैराग्य की उपासक के जीवन में उपयोगिता प्रदर्शित करते हुए वेदमन्त्र में कहा है कि 'जो मनुष्य विद्या और अविद्या के स्वरूप को जानकर और जड़ एवं चेतन पदार्थ इनके साधक हैं, ऐसा निश्चय करके शरीर आदि जड़ और चेतन आत्मा का धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की सिद्धि के लिए एक-साथ प्रयोग करते हैं वे लोग लौकिक दुःख से छूटकर पारमार्थिक सुख [मोक्ष] को प्राप्त होते हैं।'[1] इस प्रकार अभ्यास तथा वैराग्य के स्वरूप को जानकर, चित्त की वृत्तियों का निरोध अभ्यास और वैराग्य दोनों के द्वारा मिल-कर प्रयत्न करने से होता है; साधक ऐसा निश्चय कर ले। क्योंकि 'आत्मा का साथी चित्त एक ऐसी नदी के समान है जिसमें अनादिकाल से वृत्तियों का अनवरत प्रवाह चालू है। चित्त नदी के धारा प्रवाह की दो दिशाएँ हैं एक—प्राकृतिक विषयों के मार्ग से बहती हुई संसार सागर में गिरती है, दूसरी आत्मसाक्षात्काररूप प्रकाशमय कल्याण-सागर [ब्रह्मानन्द-उदधि] में जा मिलती है।'[2] इन दो धाराओं के कारण हैं—व्यक्ति के पूर्वजन्मों में संचित प्रबल दुष्कृत एवं सुकृतकर्म। जिन व्यक्तियों ने पूर्वजन्मों में अपनी प्रवृत्तियों के प्रवाह को निरन्तर विषयों में सीमित रखा है, ऐसे संसारी जनों की पूर्वोक्त चित्त-नदी-धारा जन्म से ही खुली रहती है; परन्तु जिन व्यक्तियों ने पूर्वजन्म में अध्यात्ममार्ग पर चलने का प्रयास किया है, उनके प्रबल अनुकूल संस्कारों के कारण चालू जीवन में सद्गुरु के उपदेश, अध्यात्म शास्त्र, प्रभु-मिलन आदि उस धारा को खोलते हैं।

विषयों के स्रोत पर जब वैराग्य का बाँध लगा दिया जाता है, तब स्वभावतः साधन न रहने से वे स्रोत सूख जाते हैं। विषयों को भोगने में अर्थात् विषयों में फँसे रहने से, उनकी ओर से कभी प्राणी को तृप्ति नहीं होती। विषयों की ओर से विरक्ति ही उनके स्रोत को

---

१. **विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेदोभयं सह।**
अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययामृतमश्नुते॥—यजु० ४०।१२ भावार्थ

२. **अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः॥**—यो० १।१२

सुखाती है। इस प्रकार विषयस्रोतों पर वैराग्य का बाँध लगाकर निरन्तर दृढ़ता के साथ अभ्यासरूपी फावड़े से अध्यात्म मार्ग को गहरा खोदकर समस्त चित्तवृत्तियों के प्रवाह को उसमें डाल दिया जाता है; यह दूसरी धारा है, जो ब्रह्मानन्दरूप कल्याण-उदधि में जाकर लीन हो जाती है। इस प्रकार अभ्यास और वैराग्य दोनों मिलकर पारस्परिक सहयोग से चित्तवृत्ति-निरोध के प्रबल साधन हैं। जैसे पक्षी दोनों पंखों के सहारे आकाश में उड़ता है और अनुकूल अभिमत को प्राप्त करता है, ऐसे ही अध्यात्ममार्ग का यात्री अभ्यास-वैराग्य द्वारा अपने अभीष्ट को पाता है'। भारतीय योगियों के इतिहास में भर्तृहरि का उदाहरण उक्त तीनों प्रकार के वैराग्य भेदों की पुष्टि करता है। इसके अतिरिक्त उपनिषत्कालीन तथा दर्शनों के निर्माता एवं सूत्रग्रन्थकालीन अनेक ऋषि-महर्षि वैराग्यभाव से साधना में तत्पर रहे हैं।

भोजन का संयम

यद्यपि पातञ्जल योगदर्शन में मनोनिग्रह के साधनों में भोजन का परिगणन नहीं किया गया, तदापि प्रकारान्तर से नियमों में प्रथम 'शौच' भोजन से होनेवाली मानसिक शुद्धि का द्योतक है। योगदर्शन के टीकाकारों ने भीशौच का अभिप्राय पवित्रता एवं 'परिमित भोजन' इत्यादि किया है। परन्तु वैदिक संहिताओं एवं उपनिषदों में मानसिक शुचिता के लिए भोजन के संयम का निरूपण विस्तार से मिलता है।

उपनिषदों में मन को अन्नमय बताया गया है[1] तथा ऋग्वेद[2] में अन्न के गुणों का विशद वर्णन है। मन पर संयम करने के लिए वेद-शास्त्रों से भली-भाँति जानकर भोजन पर संयम करना साधक के लिए अपरिहार्य है, क्योंकि भोजन का सूक्ष्म प्रभाव सीधा मन पर अवश्य पड़ता है, अतः प्रसंगवश मनोमयकोश की साधना के साधनों में भोजन-विषयक वैदिक-विधान यहाँ विन्यस्त है।

स्वादिष्ट-सात्त्विक एवं पौष्टिक भोजन का विधान

'विद्या-योगाभ्यास द्वारा जितेन्द्रिय योगाभ्यासी सुगन्धित, धान्य

---

१. **अन्नमयं हि सोम्य मनः**।—छान्दो० ६।७।६ तथा ६।५।१

२. ऋग्० १।१८७।११

अन्नों से युक्त, पाकशास्त्र-विधि से निष्पन्न, पुआ आदि स्वादिष्ट पदार्थ, जिनको बनाते हुए मधुर-वचन का ही प्रयोग किया गया हो, ऐसे स्वादिष्ट-सात्त्विक एवं पौष्टिक भोजन का प्रातःकाल ही सेवन करते हैं।[1]

योगाभ्यास में व्याधि अत्यन्त बाधक है। व्याधि का कारण धातु-रस-करण की विषमता है। धातुओं को सम रखने के लिए सोमलता (गिलोय) आदि त्रिदोषनाशक ओषधियों का सेवन भी आवश्यक है, वे औषधियाँ वर्षा के जल से उत्पन्न हुई होनी चाहिएँ।[2]

इसके अतिरिक्त 'क्षीरपाकमोदनं' खीर[3], पुरोडाश[4] (चावल को पीसकर, उसके आटे से बनाई गयी मीठी स्वादिष्ट रोटी), सत्तू आदि का विधान है।

एक ऋचा में कहा गया है कि 'जो परमेश्वर की स्तुतिरूप ऋचाओं का अध्ययन करता है उसके लिए विद्या की देवता सरस्वती, दूध, घी, मधु, एवं स्वादिष्ट जल का दोहन करती है।'[5] इसका तात्पर्य है कि किसी को कोई वस्तु समर्पित की जाती है, उस समय उसकी अभिरुचि का विशेष ध्यान रखा जाता है। सूक्ष्म चिन्तकों, योगाभ्यासियों को सूक्ष्म स्निग्ध, सुपाच्य, सात्त्विक भोजन ही अनुकूल होते हैं जिनमें दुग्धादि पदार्थ आते हैं।[6]

योगाभ्यासी-विद्वान् पुरुषों का भोजन रोग आलस्य, तथा प्रमाद को न लानेवाला बुद्धिवर्धक, अन्न-रसपान बताया है। भोजन वही युक्त है जिससे मन में शान्ति एवं शरीर में तेजस्विता का संचार हो।[7] भूख लगने पर ही भोजन करना श्रेयस्कर है। भोजन सात्त्विक, मनन-

---

१. धनावन्तं करम्भिणमपूपवन्तमुक्थिनम्। इन्द्र प्रातर्जुषस्व नः॥
—यजु० २०।२९

२. अध्वर्योऽअद्रिभिः सुतं सोमं पवित्र आनय।—यजु० २०।३१

३. शतं महिषान्क्षीरपाकमोदनं वराहमिन्द्र एमुषम्॥—ऋग्० ८।७७।१०

४. पुरोळाशं नो अन्धस इन्द्र सहस्रमा भर।—ऋग्० ८।७८।१

५. पावमानीर्यो अध्येत्यृषिभिः सम्भृतं रसम्।
तस्मै सरस्वती दुहे क्षीरं सर्पिर्मधूदकम्॥—ऋग्० ९।६७।३२

६. वायवा याहि वीतये जुषाणो हव्यदातये।
पिबा सुतस्यान्धसो अभि प्रयः॥—ऋग्० ५।५१।५

७. अन्न प्रशंसा॥—ऋग्० ८।४८।१-१५

शक्ति को बढ़ानेवाला, संयमशक्ति का वर्धक हो; कामक्रोध आदि का बढ़ानेवाला न हो। योगी के भक्ष्याभक्ष्य प्रसंग में महाभारत शान्तिपर्व में बताया गया है कि योगी को चावल के छोटे-छोटे कण पकाकर या पिण्याक (खली) खानी चाहिए। तैलयुक्त पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए; यदि वह यावक अर्थात् कुल्माष या जौ के दलिया पर ही रहे तब भी बलवान् रहेगा। उसे जल एवं दूध मिलाकर पीना चाहिए और गुफाओं में रहना चाहिए'।[1]

गोरक्षशतक में व्यवस्था है कि 'योगी को कटु, अम्ल, लवणयुक्त भोजन का त्याग कर देना चाहिए। उसे केवल दूध-भोजन पर रहना चाहिए।'[2]

भोजन का प्रभाव

सात्त्विक, सूक्ष्म एवं पौष्टिक आहार से मानसिक बल की वृद्धि, आत्मा में प्रसन्नता एवं चिन्तन-शक्ति बढ़ती है।[3] युक्ताहार-विहार से योगसिद्धि में सहायता मिलती है।[4] सात्विक, राजसिक, तामसिक भोजनों का प्रभाव इन्हीं गुणों का जनक होता है।[5] परिमित मात्रा में किया गया भोजन बल, वीर्य का वर्द्धक एवं हर्षोत्पादक है।[6] अधिक भोजन करनेवाले, उपासना का उपहास करनेवाले या अन्यों के द्वारा उपहास किये जाने पर डरनेवाले, धन और पद के लोभ में आनेवाले साधना से च्युत हो जाते हैं,[7] अतः मनोबल को बढ़ाने के लिए तथा मनो-

---

१. **कणानां भक्षणेयुक्तः पिण्याकस्य च भक्षणे।**
स्नेहानां वर्जने युक्तो योगी बलमाप्नुयात्॥
भुञ्जानो यावकं रूक्षं दीर्घकालमरिन्दम।
एकारामो विशुद्धात्मा योगी बलमाप्नुयात्॥
पक्षान मासानृतूंश्चेतान् सन्चरंश्च गृहांस्तथा।
अपः पीत्वा पयोमिश्रा योगी बलमाप्नुयात्॥—म० शांति० २८९।४३-४५
चित्रशाला प्रेस संस्करण ३००।४३-४५

२. **कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत्॥**—गो० श० ५०; उद्धृत-धर्म० इ० पंचमभाग, अ० ३२, पृ० २७७-२७८

३. ऋग्० १।१८७।१-११

४. ऋग्० ४।२४।५

५. **यो विश्वान्यभि व्रता सोमस्य**···।—ऋग्० ८।३२।२८

६. ऋग्० ८।८२।२--३

७. **मा त्वा सूरा अविष्यवो।**—साम० ७३२

निग्रह के लिए युक्ताहार-विहार सेवनीय है और बासी, मदकारी, राजसिक, तामसिक भोजन सर्वथा त्याज्य है।[1] मदकारी द्रव्यों का सेवन तीनों शरीरों के लिए हानिप्रद तथा बल-बुद्धि का घातक है। स्पष्ट है कि आहार की शुद्धि से मन की शद्धि होती है,[2] जो योग में अत्यधिक सहायक है।

योगी का आध्यात्मिक भोजन

भक्तिरस ही योगी का वास्तविक भोजन है। जिस समय भक्तिरस उसे तृप्त करने लगता है, सांसारिक भोजन उसके लिए विशेष आनन्द-दायक नहीं रहता। 'ब्रह्मचर्य' शब्द का एक अर्थ ब्रह्म=परमेश्वर में विचरण करना भी है। ब्रह्मचर्य योग का प्रमुख अंग है।

सामवेदीय ऋचा में भक्तिरस को योगी का भोजन बताया है कि—'परमेश्वर जब हमारे साथ मिलकर भक्तिरस और आनन्दरस के पारस्परिक भोग से प्रसन्न हो जाता है, तब आध्यात्मिक सम्पत्तिशाली वेदवाणियाँ हमें बहुत बलप्रदान करती हैं[3] जिन वेदवाणियों द्वारा, हम अन्नभोजी उपासक आनन्द प्राप्त करते हैं'। अध्यात्मभोजन अन्यत्र भी द्रष्टव्य है।[4]

अन्न, फल, दुग्ध, घृत, जल आदि पदार्थों में से किसी एक का आहार करना योगाभ्यासी के लिए सम्भव है, क्योंकि अन्न-जलादि भौतिक भोज्यपदार्थों को वेदों में प्राण या जीवनप्रद माना है। इसके अतिरिक्त केवल वायु का आहार करनेवाले योगियों का वर्णन वेद में मिलता है जिनका विवेचन विभूतियों के प्रसंग में किया है।

समर्पण-भावना से मनोनिग्रह

साधक के लिए आसक्ति अत्यन्त बाधक है, यह आसक्ति चाहे विषय-वासना-भोग ऐश्वर्यों में हो, धन-वैभव-स्त्री-पुत्र में हो, चाहे पर-

---

१. ऋग्० ४।५५।७ भावार्थ महर्षि दयानन्द मदकारी=**बुद्धिं लुम्पति यद् द्रव्यं मदकारी तदुच्यते**।—शार्ङ्गधर १ख० ४अ० २१ श्लोक

२. **आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः**।—छान्दो० ७।२६।२

३. **रेवतीर्नः सधमाद इन्द्रे सन्तु तुविवाजाः।**
क्षुमन्तो याभिर्मदेम॥—साम० १०८४; ऋग्० १।३०।१३

४. **इन्द्र पिब स्वधया**।—ऋग्० ३।३५।१०

लोक के विश्रुत दिव्य ऐश्वर्यों के प्रति हो। आसक्ति मन को चञ्चल बनाती है। मनोनिग्रह हेतु आसक्ति के घातक परिणामों से बचने के लिए इसकी भावना नितान्त त्याज्य है। वेदों में आसक्ति-भावना के त्याग के लिए समर्पण-भावना को उपयोगी बताया है। वैदिक संहिताओं की समर्पण भावना को योगदर्शन में 'ईश्वरप्रणिधान' के द्वारा अभिव्य किया है। जब व्यक्ति के अन्दर समर्पण भावना जाग्रत हो जाती है तो मनोनिग्रह को बल मिलता है। इसी आशय को हृदयङ्गम कर पतञ्जलि ने 'ईश्वरप्रणिधान' को मनोनिग्रह का प्रमुख साधन स्वीकार किया है।[1] वैदिक संहिताओं में समर्पण की भावना का पदे-पदे वर्णन किया गया है।

समर्पण की प्रेरणा

श्रुति भगवती साधक को कल्याणकारी प्रेरणा देती है कि हे साधको ! जिस अनन्तविद्या सम्पन्न सर्वशक्तिमान् जगदीश्वर के विना न सांसारिक, न पारलौकिक यज्ञ की सिद्धि होती है, वही जगदीश्वर सभी की बुद्धि और कर्मों में व्याप्त हो प्रेरणा करता है, अतः उसके प्रति समर्पण करो।[2] जो परमात्मा को आत्मसमर्पण कर देता है वह सुरक्षित स्थान में से ऐश्वर्य को ग्रहण कर लेता है।[3]

अतः हे आत्मयाजी साधको ! उठो ! ऋतु के अनुसार अपनी आत्महवि का निरीक्षण करो; यदि पक चुकी है तो निश्शंक समर्पित कर दो, यदि कच्ची है तो धैर्य से पकने दो'।[4] परिपक्व साधकों को प्रेरणा दी गयी है कि—हे उपासको ! तुम आध्यात्मिक, आधिदैविक तथा आधिभौतिक दृष्टि से थामनेवाली अपनी अभिलाषाओं को धर्मवीरों द्वारा वन्दित, तथा चन्द्रमा के समान आह्लादकारी परमेश्वर के प्रति पूर्णतया समर्पित कर दो।[5]

ब्रह्माण्ड की विशाल सत्ताओं का निदर्शन प्रस्तुत कर वेद आत्म-

---

१. **ईश्वरप्रणिधानाद्वा।**—यो० १।२३ एवं २।३२

२. **यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन। स धीनां योगमिन्वति॥**
ऋग्० १।१८।७

३. **स दूळहे चिदभिः।**—ऋग्० ८।१०३।५

४. **उत्तिष्ठताव पश्यत्।**—ऋग्० १०।१७९।१

५. **प्र प्र वस्त्रिष्टुभमिषम्।**—साम० ३६०; ऋग्० ८।६९।१

समर्पण की भावना को उद्बुद्ध करता है कि, 'ये प्रचण्ड सूर्य, सम्पूर्ण द्युलोक जलीयलोक तथा पृथिवीलोक और अन्तरिक्ष आदि में साथ ही वायुवेगों और मानसूनों में जो भक्तिरस है, उसका आनन्द, भगवन् ! आप इस प्रकार लेते हैं जैसे प्रजाजन शुभ्र ज्योत्स्नाओं का।[1]

उक्त उद्धरणों का उल्लेख यह उद्भासित कराता है कि सारा संसार परमात्मा के प्रति आत्मसमर्पण किये हुए है। एक-एक पदार्थ में मानों भक्तिरस उमड़ रहा है। 'ब्रह्माण्ड के गतिमान पिण्ड उस परमेश्वर के उत्तम शासन की उपासना कर रहे हैं अर्थात् अपने-आपको उसके प्रति समर्पित किये हुए हैं'[2] 'जिस आत्मज्ञान के दाता परमेश्वर की सब योगी विद्वान् उपासना करते हैं, जिसके प्रत्यक्ष सत्य-स्वरूप, न्याय अर्थात् शिक्षा को मानते हैं, अतः उसके प्रति अपने कल्याण-हेतु प्रत्येक साधक को आत्मसमर्पण करना चाहिए।'[3]

समर्पण की आवश्यकता

समर्पण-भाव की उत्पत्ति बिना, साधना सफल नहीं हो पाती। समर्पण-भाव साधक की उस स्थिति का द्योतक है, जिसमें वह योगाभ्यास करते-करते, आत्मचिन्तन तथा यम-नियमों का परिपालनरूप पुरुषार्थ करते-करते इतना थक जाता है कि कभी-कभी निराशा की श्याम-घटाएँ उसे आ घेरती हैं। उससे कुछ बनता दिखाई नहीं देता। ऐसी स्थिति में अपने लक्ष्य की प्राप्ति असम्भव प्रतीत होती है, वह अपनी पूरी शक्ति एवं सामर्थ्य का प्रयोग कर चुका होता है। अन्त में साधक अपने आराध्यदेव के प्रति अपना पूर्ण समर्पण कर देता है और यह सोच लेता है कि जैसा परमात्मदेव चलाएँगे वैसे ही चलूँगा। साधक की इस स्थिति का दिग्दर्शन यजुर्वेद के चालीसवें अध्याय में मिलता है—प्रथम तीन मन्त्रों में साधक को प्रभु-साक्षात्कार का अधिकार प्राप्त होता है, पुनः आगामी पाँच मन्त्रों में परमेश्वर के स्वरूप को बुद्धिपूर्वक समझकर हृदय में बिठाता है, फिर सम्भूति-असम्भूति

१. **यत्सोममिन्द्र विष्णवि यद्वा घ त्रित आप्त्ये।**
यद्वा मरुत्सु मन्दसे समिन्दुभिः॥—साम० ३८४ ऋग्० ८।१२।१६

२. **तस्येमे सर्वे यातव उप प्रशिषमासते॥**—अथ० १३।४।२७

३. **य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते प्रशिषं यस्य देवाः।**
—यजु० २५।१३

विद्या-अविद्या को अच्छी प्रकार समझता है, तत्पश्चात् शरीर-आत्म-बोधपूर्वक उस अनन्त अविनाशी परमेश्वर का स्मरण करता है, ध्यान करता है। इतना सब करने पर भी जब वह अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाता तो सोलहवें मन्त्र के आधार पर प्रभु के प्रति आत्मसमर्पण कर देता है, पुनः सत्रहवें मन्त्र में लक्ष्य की ओर बढ़ते-बढ़ते थककर चूर हुए साधक पर प्रभु अपनी कृपा करता है। इससे ज्ञात हुआ कि समर्पण वह सन्धिकाल है जिसमें साधक पूर्णपुरुषार्थ द्वारा अपने हृदय में तड़प भरता है जिसका परिणाम उसके लक्ष्य की सिद्धि होता है, अतः लक्ष्य की सिद्धि के लिए समर्पण-भाव की महती आवश्यकता है।

आत्मसमर्पण की पद्धति

वेदानुमोदित आत्मसमर्पण की पद्धति को अपनाकर साधक को साधना सेवन के लिए सन्नद्ध होना चाहिए, 'जैसे शिशु माता-पिता के प्रति समर्पित होता है, उनके आदेश का उल्लंघन शिशु के लिए दुर्भर होता है। बालक सदैव अपने माता-पिता की प्रसन्नता चाहता है तद्-वत् योगाभिलाषी परमेश्वर को माता-पिता तथा सर्वस्व जानकर, दयालु की दया तथा प्रसन्नता की प्रतीक्षा करता रहे'।[1]

साधक योगयज्ञ, उत्तम अन्न आदि को समर्पित कर योगक्षेम की कामना करे।[2]

आत्म-समर्पण का फल

साधक जब पद्धति के अनुसार आत्म-समर्पण को अपना लेता है तो परमात्मा में समर्पित उस आत्मा को परमात्मा स्वाधीन कर लेता है[3] जिससे साधक को अपने हृदय-देश में अनुभूति होने लगती है।[4] साधक

---

१. त्वं हि नः पिता वसो त्वं माता शतक्रतो बभूविथ।
अधा ते सुम्नमीमहे॥—ऋग्० ८।९८।११; साम० ११७०

२. अयं सु तुभ्यं वरुण स्वधावो हृदिस्तोम उपश्रितश्चिदस्तु।
शं नः क्षेमे शमु योगे नो अस्तु यूयं पात स्वस्तिभिः सदा नः॥
—ऋग्० ७।८६।८

३. यजु० ११।१

४. उद्बुध्यस्वाग्ने···।—यजु० १५।५४

मनोवाञ्छित फल प्राप्त करने में समर्थ हो जाता है।[1] वही अभिध्यान में आया हुआ परमेश्वर उसे सब पदार्थों का ज्ञान देता है, वही साक्षात्-कार का मार्ग प्रशस्त कर इच्छाओं को परिपूर्ण करता हुआ उसकी रक्षा करता है।[2] परमात्मा से पूर्ण रक्षित साधक का मनोबल बढ़ता है, वीरता का संचार हो आत्मा निर्भय हो जाता है।[3] शत्रुदल छल-कपटपूर्ण व्यवहार से हानि करने में असमर्थ रहते हैं।[4] साधक के आन्तरिक शत्रु एवं इन्द्रियसमूह वश में हो जाते हैं।[5] समर्पण के बदले परमात्मा साधक की आध्यात्मिक भूख को तृप्त करता है, आनन्दरस से परिपूर्ण करता है।[6] इस प्रकार साधक का योगमार्ग उद्घटित होकर निरन्तर अभिवर्धन होता है। उस बढ़ी हुई भक्तिरस की धारा में मानो परमात्मा स्वयं स्नान करता है एवं स्वयं हविरूप बनता है।[7]

इस मन्त्र में प्रयुक्त 'हविः' शब्द पर **'यत्पुरुषेण हविषादेवा यज्ञम तन्वत। वसन्तोऽस्यासीदाज्यं ग्रीष्म इध्मः शरद्धविः'** यह मन्त्र पूर्ण प्रकाश डालता है। अभिप्राय यह है कि परमेश्वर हविरूप है और जीवात्मा अग्निरूप। ध्यानाभ्यास के प्रकर्ष में परमेश्वररूपी हवि चमक उठती है, जैसे कि प्राकृतिक हवि यज्ञीयाग्नि में डालने से चमक उठती है। जब परमात्मरूपी हवि, अग्नि का रूप धारण कर लेती है, तब इस अग्नि के प्रति तीन ऋतुमय वर्ष, पूर्णरूप से लगा देना चाहिए और इस अग्नि के प्रति वर्ष, काल तथा अपने-आपको तथा अपनी समग्र शक्तियों को समर्पित कर देना चाहिए। इस प्रकार से उपासना-यज्ञ में एक बार तो परमेश्वर 'हवि' बनता है और जीवात्मा अग्नि होता है, दूसरी बार जीवात्मा और उसकी समस्त शक्तियाँ 'हवि' बनती हैं एवं परमेश्वर 'अग्नि' होता है। इस दृष्टि से मन्त्र में परमेश्वर को 'हवि' कहा है।[8]

---

१. ऋग्० ८।६।३

२. ऋग्० ८।८६।२-३

३. **यदि वीरो अनुष्यादग्निमिन्धीत मर्त्यः।**—साम० ८२

४. **न तस्य मायया च न रिपुरीशीत मर्त्यः।**—साम० १०४

५. **युञ्जन्ति हरी इषिरस्य गाथयोरौ।** ऋग्० ८।९८।९; साम० ७१२

६. **इन्द्र जठरं नव्यं न पृणस्व मधोर्दिवो न।**—साम० ९५३

७. **प्र धारा मधो अग्रियो महीरपो विगाहते।**—साम० ११२९; ऋग्० ९।७।२

८. साम० ११२९ मन्त्र पर टिप्पणी-भाष्यकार पं० विश्वनाथ विद्यामार्तण्ड

आत्मसमर्पण के फलस्वरूप ईश्वर साधक के मन को विविध प्रकार से विलीन करता है अर्थात् मन को विक्षिप्त करनेवाली वृत्तियों को विलीन कर एकाग्र करता है। मन को विलय करने का सामर्थ्य परमेश्वर में है, यह जानकर साधक निःसंकोच आत्मसमर्पण कर देता है।[1]

मनोनिग्रह के प्रमुख साधन आत्मसमर्पण या ईश्वर-प्रणिधान में साधक को ईश्वर में समर्पण करने की प्रेरणा की गयी है। समर्पण की भावना को प्रबलरूप से जाग्रत करने के लिए परमेश्वर के अनन्त गुणों का ज्ञान समर्पक-साधक को होना अनिवार्य है। महत्त्वशाली गुणों के परिज्ञान बिना साधक में श्रद्धा नहीं जागती। यदि हठात् श्रद्धा कर भी ली जाए तो वह श्रद्धा, सत्य नहीं होती, उसे अन्धश्रद्धा कहा गया है। अतः सत्यस्वरूप, सर्वज्ञ ईश्वर के स्वरूप-गुण-कर्म एवं स्वभाव का ज्ञान साधना में सहायक है।

वैदिक संहिताओं में ईश्वर के अनन्त गुणों का निरूपण विशदरूप में किया गया है। प्रसंगवश यहाँ हम प्रमुखरूपेण उनका गुण-कर्म-स्वभाव के आधार पर निर्देश करेंगे। स्वा० वेदानन्द तीर्थ और आचार्य वैद्यनाथशास्त्री[2] ने इस विषय में मन्त्रों का कुछ संकलन किया है, उसके अतिरिक्त सगुण-निर्गुण स्वरूप का विभाजन भी यहाँ प्रस्तुत है, जो साधकों के लिए परमोपयोगी है।

ईश्वर का स्वरूप

वेदों में ईश्वर को[3] सत्-चित्-आनन्दस्वरूप बताया है, जिसको अनादि, अनन्त, सर्वशक्तिमान्, पिताओं का भी पिता, गुरुओं का भी

---

१. **प्राणपा मेऽअपानपाश्चक्षुष्पाः श्रोत्रपाश्च मे।**
वाचो मे विश्वभेषजो मनसोऽसि विलायकः' ॥ यजु० २०।३४; वेदालोक, पृ०४३४

२. वेदामृत, पृ० २-९४ **'दर्शनतत्त्वविवेक'** पृ० ७४

३. सत्—ऋग्० १।१६४।४६; यजु० ३२।८९; अथ० १०।८।६; ऋग्० १।६९।१

चित्—ऋग्० ४।३१।१-२; यजु० ३६।५; अथ० १८।४।१४; ऋग्० १।७२।१; ऋग्० ६।४।३

आनन्द—अथ० २।१।५; यजु० २२।१०; ऋग्० १०।१२१।१ (यहाँ 'क' पद आनन्दस्वरूप का वाचक है); ऋग्० १०।१२१।१-१०; अथ० ४।२।४; ऋग्० ८।४३।१४

गुरु, त्रिकालज्ञ, पापों का भस्म करनेवाला भी कहा है। इस प्रकार के अनन्त गुणों से युक्त वह ईश्वर ही सभी साधकों का उपास्य है। ऐसे अनन्त-गुण-सम्पन्न उपास्य परमात्मा के स्वरूप को गुण-कर्म-स्वभाव के आधार पर इस प्रकार समझ सकते हैं—

गुणों के आधार पर ईश्वर का स्वरूप

वेदों में वर्णित गुणों के आधार पर परमात्मा के स्वरूप को दो प्रकार से समझ सकते हैं—१. सगुण २. निर्गुण। इसमें उपनिषद् भी प्रमाण हैं—

एको देवः सर्वभूतेषु गूढः सर्वव्यापी सर्वभूतान्तरात्मा।
कर्माध्यक्षः सर्वभूताधिवासः साक्षी चेता केवलो निर्गुणश्च॥[1]

सगुण स्वरूप

सगुण स्वरूप के अन्तर्गत सर्वशक्तिमान्,[2] सर्वाधार,[3] सर्वेश्वर,[4]

---

१. श्वेता० ६ अ० ११ मंत्र

२. ऋग्० ८।२४।२१; ८।३२।१५; १०।५५।६; ६।२५।५; १।५२।१२; ५।३८।२; अथ० १०।८।२४; 'शुक्रम्' यजु० ४०।८; **त्वं साहस्रस्य रायऽईशिषे**—यजु० १७।७१; ऋग्० २।३३।१०; ऋग्० १।५४।२; ऋग्० १०।१२१।१०; ऋग्० ६।२५।५; ऋग्० १।१००।१५ ऋग्० ६।१८।१२; ऋग्० ८।६३।६; ऋग्० ६।२९।५

३. ऋग्० १।५९।१; अथ० १०।७।२७; अथ० १०।८।६; अथ० १०।७।१-४३; यजु० ३१।११ ; अथ० १०।८।११ ; **स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमाम्**—यजु० १३।४; **सोऽदृंहयत सोऽधारयत**—अथ० ४।११।७

४. **तमीशानं जगतस्तस्थुषस्पतिम्**—ऋग्० १।८९।५; ऋग्० ८।६४।३; ऋग्० १०।८९।१०; ऋग्० १।३२।१५।; ऋग्० १०।१२१।३; ऋग्०८।९३।४; **त्वं हि शश्वतीनां पती राजा विशामसि।**—ऋग्०८।९३।३; **यो मारयति प्राणयति यस्मात् प्राणन्ति भुवनानि विश्वा।**—अथ० १३।३।३

सर्वव्यापक,[१] सर्वान्तर्यामी,[२] सर्वज्ञ,[३] नित्य,[४] पवित्र,[५] साक्षी,[६] अधिष्ठाता[७], इत्यादि ईश्वर के गुणों का सन्निवेश है।

निर्गुण स्वरूप

परमात्मा के निर्गुण स्वरूप के अन्तर्गत निराकार,[८] निर्विकार,[९] अनादि,[१०] अजन्मा,[११] अनुपम,[१२] अजर,[१३] अमर,[१४] अभय,[१५] दुःखरहित,[१६] इत्यादि विशेषणों की गणना की गयी है।

---

१. **त्वं हि विश्वतोमुख**—ऋग्० १।९७।६; १।२२।१७-२१; १।१५४।१-२; यजु० ३२।८, **'विभुः' स पर्य्यगात्**—यजु० ४०।८; अथ० ७।८७।१; ११।२।१२; १०।७।८-९; १०।८।२९; ऋग्० ६।५९।१३; ७।५।१; १०।२६।१४; ऋग्० ८।१।७

२. ऋग्० १।२५।७, १०, ११; ३।६२।९; ८।१०१।१४; १०।८२।६; यजु० ३१।१९ ; **तदन्तरस्य सर्वस्य**—यजु० ४०।५; अथ० ५।११।४; ४।१६।२, ४, ५; १०।८।१३

३. ऋग्० ८।१०१।१४; यजु० ३२।१०; ऋग्० १०७१।३

४. ऋग्० १०।५५।६; १।६१।६; ६।२४।७; ६।४।३; ४।३२।१३; १।१६४।३०; अथ० १०।८।२२-२३

५. ऋग्० ८।९५।७-८; ९।३५।६; ८।२८।५

६. **त्वं नृचक्षा असि सोम विश्वतः**—ऋग्० ९।८६।३८

७. **उतामृतत्वस्येशानो**—यजु० ३१।२

८. ऋग्० ४।१।११; ८।६९।११; ८।७२।३; १।२६।१४; यजु० ३२।२, ३, ४

९. ऋग्० १०।१११।३; ८।४७।९; यजु० ३४।५३; अथ० १०।८।४४

१०. यजु० ३२।२ साम० ३९९; ऋग्० ८।२१।१; साम० ४०८; साम० ७०८; अथ० १०।८।२२

११. ऋग्० १।६७।३; ६।५०।१४; ७।३५।१३; यजु० ३१।१९; **स्वयम्भूः** यजु० ४०।८; ३४।५३; अथ० १०।८।४

१२. ऋग्० ७।३२।२३; ८।५२।२; १०।१२।१०; १०।८।२३; ६।१८।१२; १।५२।१३; साम० २४२

१३. ऋग्० ६।४९।१०; १०।८८।३; ६।१९।२; ६।५।७; अथ० १०।८।४४

१४. ऋग्० ५।१४।२; ४।१।१; १०।४८।५; ४।२।१; ६।४।२; ७।४।४; ऋग्० ८।९३।५; ६।२४।७

१५. **उर्वश्यामभयं ज्योतिरिन्द्र**—ऋग्० २।२७।१४; **उताभये पुरुहूत श्रवोभिः** ३।३०।५; **वृषेन्द्र पुर ऐतु नः सोमपा अभयंकरः**—अथ० १।२१।१

१६. **न स जीयते न मरुतो न हन्यते न स्रेधति न व्यथते न रिष्यति ॥**
—ऋग्० ५।५४।७

ईश्वर के कर्म

परमेश्वर की अनेक शक्तियाँ हैं, उन शक्तियों के फलस्वरूप वह संसार का सृजन, पालन एवं संहार करता है। साथ ही जीवात्माओं की अनादिकर्म-शृङ्खलाओं का न्याय करता हुआ तत्तत्कर्मों का फल देता है। परमात्मा अनेक कर्मों का व्यवस्थापक है[1] उसके कर्म महान् एवं विलक्षण हैं। वेद का आदेश है कि हे साधको! परमात्मा का सखित्व=मित्रता प्राप्त करने के लिए उसके कर्मों एवं व्रतों को देखो।[2] वह परमात्मा सृष्टि का रचयिता है।[3] सृष्टि की संरचना से पूर्व परमेश्वर को 'हिरण्यगर्भ'-रूप[4] कहा गया है जो सूर्य, विद्युत् आदि प्रकाशकों का प्रकाशक एवं आधार है।[5] वही महत्तत्व अहंकारादि इक्कीस पदार्थों का निर्माता है।[6] वह परमात्मा जीवात्माओं के कर्मों का फल प्रदान करता है।[7] उक्त कर्मों के अतिरिक्त विविध ऋचाओं में बुद्धि को प्रेरणा करना,[8] ब्रह्मवर्चस् प्रदान करना,[9] पतितों का उद्धार करना,[10] अन्नपानादि भोगों का प्रदान करना,[11] तथा मोक्षानन्द प्रदान करना[12] इत्यादि परमेश्वर के कर्मों का निर्देश मिलता है। परमात्मा

---

१. **नू च पुरा च सदनं रयीणां जातस्य च जायमानस्य च क्षाम्॥**
—ऋग्० १।९६।७

२. **विष्णोः कर्माणि पश्यत यतो व्रतानि पस्पशे। इन्द्रस्य युज्यः सखा॥**
—यजु० ६।४

३. ऋग्० १०।११०।९; १०।१२५।८; **सूर्या चन्द्रमसौ धाता यथा पूर्वमकल्पयत्**—ऋग्० १०।१९०।३; १।९६।९; यजु० १७।१८-१९; ३१।५।७
सहस्रशीर्षाः पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात्—यजु० ३१।१; साम० ६।७
अतिसृष्टो अपां वृषभोऽतिसृष्टा अग्नयो दिव्याः—अथ० १६।१।१-६

४. **हिरण्यगर्भः समवर्त्तताग्रे**—यजु० १३।४; २५।१०; ३२।३

५. यजु० ३२.२; **आ सूर्यस्य बृहतो बृहन्नधि**—ऋग्० ९।७५।१

६. **अयं त्रिःसप्त दुदुहान आशिरं**—ऋग्० ९।८६।२१

७. **देवानामुत यो मर्त्यानां यजिष्ठः**—ऋग्० ६।१५।१३;

८. **प्र पूतास्तिग्मशोचिषे वाचो गोतमाग्नये**—ऋग्० १।७९।१०

९. **पवमान विदा रयिमस्मभ्यं सोम सुश्रियम्। इन्दो सहस्र वर्चसम्॥**
—ऋग्० ९।४३।४ इत्यादि

१०. **अञ्जते व्यञ्जते समञ्जते क्रतुं रिहन्ति**—ऋग्० ९।८६।४३

११. **यो अर्यो मर्तभोजनं परादर्दाति दाशुषे**—ऋग्० १।८१।६

१२. **कदा चन प्र युच्छस्युभे**—ऋग्० ८।५२।७

ज्ञान-बल और क्रियाओं का आधार,[१] साक्षी[२] तथा संचित, प्रारब्ध और क्रियमाण तीन प्रकार के कर्मों का ज्ञाता[३] होने से 'विश्वकर्मा'[४] कहलाता है।

ईश्वर का स्वभाव

परमेश्वर सबका मित्र, कल्याणकारी, सबसे श्रेष्ठ (अर्यमा) न्यायकारी,[५] परमैश्वर्ययुक्त, वेदवाणी का स्वामी और सर्वव्यापक है, उसका रचनादि सामर्थ्य महान् है, वह हम सबका सदैव कल्याण चाहता है। इसके अतिरिक्त परमात्मा को विभिन्न मन्त्रों में धर्मकार्यों का योग्य अध्यक्ष[६] अर्थात् कर्म्मफलप्रदाता कहा है। दानशीलों का कल्याण करने का उसका अटल नियम है। वह श्रेष्ठकर्म तथा दुष्टकर्म करनेवाले दस्यु [अकर्मा] व्यक्तियों को जानता है।[७] पूजादि सत्य कर्म करनेवाले को सिद्धियुक्त करता है और 'अव्रतान्' [पापियों] को दण्ड के द्वारा शिक्षा देता है। परमेश्वर दुष्टों को उनके अपराधानुकूल दण्ड देता है,[८] सत्कर्मी पुरुषों को सुख देता है, यही उसका न्याय है। 'मनुष्य' दुष्ट और मन्द स्तुतियों से तथा हिंसक कार्यों से अभीष्ट धनों को प्राप्त नहीं करता।[९] जो धन इस जगत् में और द्युलोक में परमात्म-भक्त को देने के लिए है, उसको सुकर्मा ही प्रभु से प्राप्त करता है। इस प्रकार 'अर्यमा' आदि शब्द परमात्मा के न्यायकारी स्वभाव के द्योतक हैं, जो वेदों में यथास्थान उपलब्ध होते हैं।

---

१. **गोवित्पवस्व वसुविद्धिरण्यविद्रेतोधा**—ऋग्० ९।८६।३९
२. **त्वं नृचक्षा असि सोम विश्वतः**—ऋग्० ९।८६।३८
३. **आ हर्यतो अर्जुने अत्के अव्यतः प्रियः**—ऋग्० ९।१०७।१३
४. **यतो भूमिं जनयन्विश्वकर्मा वि द्यामौर्णोन्महिना विश्वचक्षाः ॥**
—यजु० १७।१८
विश्वकर्मा विमना आद्विहाया—यजु० १७।२६
५. **शन्नो मित्रः शं वरुण शन्नो भवत्वर्यमा**—यजु० ३६।९; ऋग्०१।९०।९; अथ० १९।९।६
६. **विशां राजानमद्भुतमध्यक्षं धर्मणामिमम्**—ऋग्० ८४३।२४
यदङ्ग दाशुषे—ऋग्० १।१।६
७. **वि जानीह्यार्यान्ये च दस्यवो**—ऋग्० १।५१।८;
८. **वधैर्दूःशंसाँ अप**—ऋग्० १।९४।९
९. **न दुष्टुती मर्त्यो विन्दते वसु न स्रेधन्तं रयिर्नशत्**—ऋग्० ७।३२।२१; —साम० ८६८

परमात्मा दयालु है, 'अपराध करनेवालों के प्रति भी दया को बनाये रखता है, दया करना उसका स्वभाव है,[1] साधक को भी उसके निकट सदैव निरपराध होकर उपस्थित होना चाहिए। परमेश्वर दण्ड देता है, किन्तु हिंसा के भाव से नहीं, अपितु कल्याण की भावना से।[2] कल्याण चाहनेवालों को दयालु परमात्मा के बताये वेदमार्ग का अनुसरण करना चाहिए। माता-पिता, आचार्य-विद्वान् तथा राजादि जिस प्रकार सन्तान, शिष्य और अल्पबुद्धि मनुष्यों पर करुणा, दया, न्याय एवं शिक्षा करते हैं, उसी प्रकार परमात्मा भी करुणादि करता है।[3] इस प्रकार परमात्मा अनन्त गुण-कर्म-स्वभाव से युक्त है, जिनका हमने यहाँ संकेतमात्र किया है।

जप

साधक को चाहिए कि ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव तथा स्वरूप को जानकर अपने चित्त में इन गुणों का आधान करे। स्वरूपस्थिति की बद्धमूलता के लिए जिस गुण का बार-बार आवर्तन किया जाता है, मन उसको ग्रहण कर लेता है और समय पाकर वही विचार पक्का हो जाता है। इस प्रकार जप मनोनिग्रह का मुख्य साधन है।

जपानुष्ठान की विधि

जप शब्द—जप 'व्यक्तायां वाचि, मानसे च' दो अर्थोंवाली धातु से निष्पन्न होता है, अर्थात् शब्द के अनुसार जप का अनुष्ठान स्पष्ट बोलकर किया जा सकता है और मन से भी। विक्षिप्त मनवाले साधक को प्रारम्भिक अवस्था में कुछ योग-शिक्षक जपकरणीय पद को बार-बार लिखने का आदेश करते हैं। व्यासमुनि ने 'प्रणव' आदि पवित्र-कारक मन्त्रों के जप को स्वाध्याय बताया है[4], तथा प्रणव=ओ३म्-जप को योगशास्त्र में मनोनिग्रह का साधन माना है।

---

१. **यो मृडयाति चक्रुषे चिदागो वयं स्याम वरुणे अनागाः।**—ऋग्० ७।८७।७
२. **यन्नूनमश्यां गतिं मित्रस्य यायां पथा।**—ऋग्० ५।६४।३
३. **यच्चिद्धि ते विशो यथा प्र देव वरुण व्रतम्।**—ऋग्० १।२५।१;
इन्द्रश्च मृळयाति नो न नः पश्चादघं नशत्। भद्रं भवाति नः पुरः॥
—ऋग्० २।४१।११
४. **स्वाध्याय प्रणवादिपवित्राणां जपो मोक्षशास्त्राध्ययनं वा॥**
—व्या० भा० २।१

'ओ३म्' का जप—ईश्वर का मुख्य नाम 'ओ३म्'[1] है। अथर्ववेद में उसी के द्वारा परमात्मा को पुकारने का विधान है। मन्त्र में कहा है कि सूर्योदय से पूर्व तथा उषा से भी पूर्व जो परमात्मा के नाम द्वारा उसका स्मरण करता है वह स्वात्मराज्य को प्राप्त कर लेता है अर्थात् मन आदि एकाग्र होकर आत्मा के अधीन हो जाता है, जिससे बढ़कर अन्य कोई स्थिति नहीं है[2]। ईश्वर के गुण-कर्म-स्वभाव अनन्त होने के कारण उसके नाम भी अनन्त हैं, परन्तु वेदादेश है कि 'मननशील मन को ज्ञानप्राप्ति या संसार के अन्य कार्यों की सिद्धि-हेतु 'ओ३म्' पद-वाच्य परमेश्वर में ही प्रतिष्ठित करना योग्य है।' साधक भी निवेदन कर रहा है कि 'मेरा मन उस 'ओ३म्' में स्थित हो जाए।'[3]

अहर्निश जप

साधक को केवल साधनाकाल में ही नहीं वरन् अहर्निश कर्म करते हुए एवं मृत्युकाल में परमात्मा के 'ओ३म्' नाम का स्मरण करना स्मरणीय बताया है।[4] अथर्ववेद में जप का व्यावहारिक रूप प्रस्तुत करते हुए प्रार्थना है कि ईश्वर की शक्तियाँ जो मानव को आध्यात्मिक संग्रामों में तथा सांसारिक युद्धों में विजय दिलाती है, जो सभी पदार्थमात्र में व्याप्त हैं वे शक्तियाँ मेरे द्वारा स्मरण-सामर्थ्य से विशेष-रूपेण मुझमें प्रकट हों। परमात्म-स्मरण के कारण मैं विद्वानों का और परमात्मा का प्रेम-पात्र बन जाऊँ।' साधक आगे कहता है कि 'विद्वान् मुझे इस प्रकार से स्मरण का महत्त्व बतलाएँ कि मैं कभी प्रभु-नाम-स्मरण को त्यागूँ नहीं।'[5]

'प्राण-अपान की क्रिया प्राणायाम के समय में नाम-स्मरण-ओम् का जप करूँ तो मुझे यह जप प्रसन्न करे तथा जठराग्नि को उद्दीप्त करनेवाली क्रियाओं को करते हुए स्मरण करता रहूँ।'

---

१. 'ओम्' यजु० ४०।१७ के अनुसार ईश्वरवाचक है। व्युत्पत्ति—अव=रक्षण-गति-कान्ति आदि १९ अर्थोंवाले धातु से, 'अवतेष्टिलोपश्च' उणा०[१।१४२] सूत्र से, अव धातु से मन् प्रत्यय करके टि भाग का लोप करने पर 'ओम्' शब्द सिद्ध होता है।

२. **नाम नाम्ना जोहवीति पुरा सूर्यात् पुरोषसः**—अथ० १०।७।३१

३. **मादयन्तो३म् प्रतिष्ठ**—यजु० २।१३

४. **ओ३म् क्रतो स्मर**—यजु० ४०।१५

५. **'स्मरः' देवता**—अथ० ६।१३०-१३२

'शिर से पैर तक आन्तरिक चिन्तन करते हुए ओ३म् स्मरण रखूँ तथा ध्यान की स्थिति में मैं स्मरण करता रहूँ।'

'स्मरण-सामर्थ्य से मेरी बुद्धि का विकास हो, शरीर में उत्साह बढ़े।' अन्त में कहा गया है कि 'ध्यान-शक्ति बढ़ाने के लिए, विधिवत् मनोनिग्रह तथा मनोबल की वृद्धि के लिए तथा सांसारिक ऐश्वर्यों की प्राप्ति एवं अभिवृद्धि के लिए सदैव ओ३म् नाम स्मरण करना योग्य है।'

योगाभ्यास में केवल ओम् का जप

कुछ नवीन साधकों ने 'स्तुता मया वरदा वेदमाता'[1] मन्त्र के आधार पर **'ओ३म् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्···'** गायत्री मन्त्र को वेदमाता कहकर 'गायत्री' का जपानुष्ठान योगाभ्यास के समय करने को कहा है, परन्तु वेद, उपनिषद्, योगदर्शन एवं मनुस्मृति आदि आध्यात्मिक ग्रन्थों में मनोनिग्रह की सूक्ष्मगति के लिए मन्त्र का जप उपयोगी नहीं बताया गया है। मनुस्मृति में कहा है कि ओ३म् तथा 'भूर्भुवः स्वः' महाव्याहृति-सहित प्रातः-सायं सन्धि-वेलाओं में गायत्री का जप करने-वाला वेदपाठ के पुण्य का भागी बनता और पापों से मुक्त हो जाता है। वहाँ गायत्री को ब्रह्म का मुख भी कहा है।[2]

इसके अतिरिक्त उपनिषद्, गीता एवं पारस्कर गृह्यसूत्रों में गायत्री के जप से ऐश्वर्यों की प्राप्ति का विवरण उपलब्ध होता है। ध्यान रहे, उक्त उद्धरणों में मनोनिग्रह तथा ब्रह्मप्राप्ति का साधन वर्णित नहीं है। गायत्री मन्त्र में २४ अक्षर हैं, अतः सम्पूर्ण मन्त्र का जप, अर्थ-चिन्तन-सहित करने पर प्रारम्भिक अवस्था के साधक को अपना विक्षिप्त मन वश में करने के लिए करना योग्य है, इस कारण व्यासभाष्य में पवित्र मन्त्रों का जप लिखा है। परन्तु मनोनिग्रह के लिए प्राणायाम के समय सप्त व्याहृति मात्र का संकेत महर्षि दयानन्द सरस्वती ने किया है। इससे आगे सूक्ष्मता में जाने के लिए जप का मन्त्र भी सूक्ष्म ही होना चाहिए, अतः 'ओ३म्' एकाक्षर ब्राह्मी गायत्री का जाप ही मनोनिग्रह को ध्यानावस्था तक ले जाने में सहायक है एवं सुगमता से उच्चारण

१. अथ० १९।७१।१

२. **'एतदक्षरमेतां च जपन् व्याहृतिपूर्विकाम्।**
सन्ध्ययोर्वेदविद् विप्रो वेदपुण्येन युज्यते॥ —मनु० २।७८।८१

करने योग्य सर्वग्राह्य है। वेद के शब्दों में साधक 'ओ३म्' नाम को स्वयं स्वीकार करता है कि—

'हे परमेश्वर ! अविद्या के विनाशक, आपकी वेदवाणियों को भी विचारने में मैं असमर्थ हूँ और प्रजा तथा प्राण-शक्ति के प्रदान करने-वालों में सर्वश्रेष्ठ आपकी उत्तम स्तुति के ढंग को भी मैं नहीं जानता। मैं तो सदा आपके निज-यशस्वी 'ओ३म्' नाम का विशेषतया जप करता रहता हूँ।'[1]

उपनिषद् में भी 'ओ३म्' पद का जप या स्मरण करना बताया है जिस परमपद को वेदों के द्वारा, तपस्वियों को तपस्याओं द्वारा एवं उसको प्राप्त करने की इच्छा से ब्रह्मचर्य का कठोर व्रत धारण करने-वालों के द्वारा श्रेष्ठ उपाय बताया है।[2]

योगदर्शन में चित्तवृत्ति-निरोध का उपाय ईश्वर के वाचक प्रणव= 'ओ३म्' का जप ही स्वीकार किया है।[3]

जप करने की विधि यह है कि मन से [उपांशु] 'ओ३म्' पद का जप करना एवं साथ ही परमात्मा के अनन्त गुणों की भावना करनी चाहिए। जैसे जल कहने से शीतलत्व, तृप्तिकारक आदि गुणों की भावना सहसा हो जाती है, तद्वत् 'ओ३म्' कहते ही 'ओम्' पद वाच्य परमेश्वर के सत्-चित्-आनन्द-सर्वशक्तिमान्-निराकार, न्यायकारी, दयालु, सृष्टिकर्ता, सर्वज्ञ आदि गुण-कर्म-स्वभाव की भावना मन में प्रकट होनी चाहिए।

मानसिक तप

तपस् का अर्थ है तपस्या, वैराग्य या दैहिक संयम। जैसे शारीरिक तप से अन्नमयकोश पर प्रभाव पड़ता है, तद्वत् मानसिकतप से मनोनिग्रह में सहायता मिलती है। शारीरिक शक्तियों की अपेक्षा

---

१. न ते गिरो अपि मृष्ये तुरस्य न सुष्टुतिमसुर्यस्य विद्वान्।
सदा ते नाम स्वयशो विवक्मि ॥—साम० १७९९

२. सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति, तपांसि सर्वाणि च यद् वदन्ति।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति, तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत् ॥
—कठ० २।१५

३. तस्य वाचकः प्रणवः।—यो० १।२७
तज्जपस्तदर्थभावनम्।—यो० १।२८

मानसिक शक्तियाँ अधिक बलवती होती हैं। मानसिक तप के अभाव में आन्तरिक दुर्बलताएँ, अतपस्वीरूप भावनाएँ साधक को बैठने तक नहीं देतीं, अतः उत्साह, श्रद्धा, कठिनाइयों में सहनशीलता, प्रसन्नता, आदि ऐसे मानसिक गुण हैं जोकि साधक को दृढ़ बनाते हैं। वेदमन्त्रानुसार साधक तपस्यापूर्वक मनःस्थैर्य की प्रार्थना करता है कि 'हे परमात्मन्! द्युलोक में आपका तपोरूपी विस्तृत पद विराजमान है, उस पद की दीप्तिवाली किरणें भी स्थिर हैं। उस स्थिर पद के उपासक की आप रक्षा करते हैं, जिससे उपासक द्युलोक के शिखर पर अपने मानसिक-बुद्धिबल से स्थिर होते हैं।[1] यहाँ स्पष्ट है कि तप मन को स्थिर करने में सहायक है।

जो साधक तपस्यामय जीवन से मनोनिग्रह के साधनों का अनुष्ठान करता है परमात्मा उसके लिए सहायक होता हुआ, उसे उत्साहित करता है।[2] तपस्यामय जीवन से उत्पन्न की गई उत्साह, साहस तथा विश्वासरूपी अग्नि से तपस्वी पापवृत्तियों को भस्म करता है।[3]

वेद उद्बोधन देता है कि हे योगसाधको! परमात्मा के परमतपस्वी स्वरूप को जानकर, अपने दुर्गुणों को भस्म करके, उत्कृष्ट गुणों को उत्पन्न करो जैसेकि दोषों को भस्म करनेवाले प्राणों के तथा योगविद्या के तपानुष्ठान से तपस्वी लोग नष्ट करते हैं।[4]

तैत्तिरीयोपनिषद् में ज्ञानपूर्वक कर्मों के अनुष्ठान को ही तप कहा है—ऋत और अध्ययन-अध्यापन तप है। सत्य और सत्य का अनुष्ठान एवं प्रवचन तप है। तप और तप का करना-कराना तप है। शम और शान्त रहना और रखना तप है। ज्ञानाग्नियों को जानना और जनाना तप है। अग्निहोत्र करना और वेद का पढ़ना, पढ़ाना तप है। अतिथियज्ञ और ज्ञानग्रहण तथा दान तप है। सन्तान, सन्तान की उत्पत्ति तथा सन्तान में उत्कर्ष, इन बातों का जानना-जतलाना तप है।

---

१. **तपोष्पवित्रं विततं दिवस्पदे शोचन्तो अस्य तन्तवो व्यस्थिरन्।**
अवन्त्यस्य पवीतारमाशवो दिवस्पृष्ठमधि तिष्ठन्ति चेतसा॥
—ऋग्० ९।८३।२

२. ऋग्० ९।९७।४२

३. **प्रति ते ते अजरासस्तपिष्ठा अधशंसं शोशुचतो दहन्तु॥**
—ऋग्० १०।८७।२०

४. **भृगूणामङ्गिरसां तपस तप्यध्वम्।**—यजु० १।१८

सत्यवादी 'राथीतर' के मत में सत्य ही तप है। तपःपरायण पौरुशिष्टि इस प्रकार के तप को ही तप मानते हैं। मुद्गल के पुत्र का कथन है कि 'स्वाध्याय-प्रवचन ही तप है। यही तप है, यही तप है।'[1]

तप की आवश्यकता के विषय में व्यास मुनि कहते हैं कि—'अतपस्वी जन को योग सिद्ध नहीं होता, क्योंकि अनादिकाल से अशुद्ध क्लेश-कर्म-वासनाएँ बुद्धि में चित्रित हुई, विषयजाल को उठानेवाली हैं। वे वासनाएँ-क्लेश-कर्म बिना तप के विनष्ट नहीं होते।'[2]

उक्त तप का अनुष्ठान करता हुआ योगाभिलाषी मन को निर्मल, निर्दोष करता हुआ सतत मनोनिग्रह का प्रयास करे।

तैत्तिरीय उपनिषद् तथा बृहदारण्यक उपनिषद् ने बलपूर्वक कहा है कि 'तप' ब्रह्मज्ञान के साधनों में एक साधन है।[3] छान्दोग्योपनिषद् में धर्म के तीन स्कन्ध बताते हुए द्वितीय स्कन्ध के स्थान पर तप की गणना की है।[4] 'वैदिक विद्यार्थियों के लिए जो कठोर व्रत या नियम बनाये जाते हैं वे तप हैं।'[5] 'गौतमसूत्र' की व्यवस्था है कि—काम-सम्बन्धी' शुद्धता, सत्यता, दिन में तीन बार स्नान, गीला वस्त्र धारण, यज्ञिय भूमि पर शयन एवं उपवास तप कहे जाते हैं।[6] मनु के अनुसार सात व्याहृतियों एवं प्रणव के साथ तीन प्राणायाम करना ब्राह्मणों का सर्वोत्तम तप है।[7]

---

१. **ऋतं च स्वाध्याय प्रवचने च। सत्यं च स्वाध्याय प्रवचने च। तपश्च स्वाध्याय प्रवचने च। दमश्च स्वाध्याय प्रवचने च। शमश्च स्वाध्याय प्रवचने च। अग्नयश्च स्वाध्याय प्रवचने च। अग्निहोत्रं च स्वाध्याय प्रवचने च। अतिथयश्च स्वाध्याय प्रवचने च। मानुषं च स्वाध्याय प्रवचने च। प्रजा च स्वाध्याय प्रवचने च। प्रजनश्च स्वाध्याय प्रवचने च। प्रजातिश्च स्वाध्याय प्रवचने च। सत्यमिति सत्यवचा राथीतरः। तप इति तपोनित्यः पौरुशिष्टिः। स्वाध्याय प्रवचने एवेति नाको मौद्गल्यः। तद्धि तपस्तद्धि तपः॥**

—तैत्ति० १।९

२. **नातपस्विनो योगः सिद्धयति···तपः संभेदमापद्यते।**—व्या० भा० २।१

३. **तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्व।**—तै० उप० ३।५; बृहदा० ४।४।२२

४. छान्दो० २।२३;

५. आपस्तम्बधर्मसूत्र (१-२-५-१)

६. गौतमधर्मसूत्र १९।१५

७. मनु० १०।७०

प्राणायाम

प्राणायाम के द्वारा अन्नमय एवं प्राणमयकोश में होनेवाले लाभों का अनुशीलन हम गत प्रकरणों में कर चुके हैं। प्राणायाम की विविध विधाओं का प्रयोग मन के विधारण में भी कृतकार्य होता है, अतः यहाँ हम मनोनिग्रह के सहायकरूप में प्राणायाम का परिशीलन करेंगे।

यजुर्वेद ग्यारहवें अध्याय के प्रथम दो मन्त्रों[1] में मन की दो अवस्थाओं का वर्णन है। प्रथम—युञ्जान, द्वितीय युक्त।

जो विविध यत्नों से मन को एकाग्र कर परमात्मा में लगाने का अभ्यास है वह युञ्जान मन है। जो सदा प्रभु में लीन रहता है वह युक्त है।

इस मन्त्र की व्याख्या शतपथ ब्राह्मण में करते हुए प्राण को मन-बुद्धि कहा है।[2] इन दोनों का रोकना अनिवार्य है। यहाँ गूढ़ तत्त्व निहित है कि प्राण और मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। अष्टाङ्गयोग के किसी साधन द्वारा यदि मन रोक लिया जाए तो प्राण अपने-आप रुक जाते हैं। यह उत्तम विधि है। मन और प्राणों के रुकने के साथ सारी मनोवृत्तियाँ शान्त हो जाती हैं। यदि किसी कारण से मन पहले न रोका जा सके तो साधक को चाहिए कि वह प्राणों को रोके। प्राणों को रोकना ही प्राणायाम है।[3] प्राणायाम से मन रुक जाता है। एकाग्र मन से जो भी कार्य सम्पादन किया जाता है उसमें पूर्ण सफलता प्राप्त होती है। वेद में कहा गया है कि 'जो साधक शुद्ध-बुद्धि तथा सर्वसुख देनेवाले पवन को प्राणायाम के द्वारा अपने वश में कर लेते हैं वे समस्त व्यवहारों को सुखपूर्वक प्राप्त कर लेते हैं।[4] 'प्राणायाम' के द्वारा साधक इन्द्रियों की विषयवृत्तियों को जीतता है और संयमी हो जाता है।[5]

वेद के उक्त भावों को श्वेताश्वेतर उपनिषद् ने इस प्रकार कहा है कि—'शरीर में जहाँ अग्निरूपी प्राणों का मन्थन [संघर्षण] होता है

१. **युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्वाय सविता धियः**—यजु० ११।१
युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुः सवे।—यज० ११।२

२. **प्राणा धियः।**—शत० ब्रा० ६।३।१।१३

३. **तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।**—यो० २।४९

४. **प्र वायुमच्छा बृहती मनीषा बृहद्रयिं विश्ववारं रथप्राम्।**—ऋग्० ६।४९।४

५. **समी रथं न भुरिजोरेहषत दश स्वसारो अदितेरुपस्थ आ···।**
—ऋग्० ९।७१।५

एवं प्राणवायु रोका जाता है, जहाँ सोमस्वरूप भक्तिरस शेष रह जाता है, वहीं मन स्थिर हो जाता है।[1] श्वेताश्वेतर ऋषि कहते हैं कि 'प्राणायाम करते समय प्राणों को सारी चेष्टाओं से सतर्कता से रोके, जब प्राण क्षीण होने लगें तो दोनों नासिका-छिद्रों से वायु को बाहर फेंक दे। इन्द्रियों की रस्सियों को खींचकर रखता हुआ मनरूपी अश्वों को सारथी वश में कर ले।'[2]

प्राणायाम मनोनिग्रह का प्रमुख साधन है, वेद-सम्मत इस मान्यता को महर्षि पतञ्जलि ने प्राणायाम के फल-निरूपण में बताया है कि 'प्राणायाम के अभ्यास से अभ्यासी के मन की धारणा-ध्यानादि के निमित्त योग्यता हो जाती है।'[3]

प्राणायाम एवं मनोनिग्रह

प्राणायाम मनोनिग्रह का प्रमुख साधन है। इसके अतिरिक्त वैदिक संहिताओं में यत्र-तत्र प्राणायाम से शारीरिक एवं मानसिक दुर्वासनाओं तथा दुर्बलताओं का विनाश होना विशदरूपेण पाया जाता है—यथा प्राणायाम से शरीर में वीर्यधारण करने की क्षमता आती है और मानसिक प्रसन्नता रहती है।[4]

सब पदार्थों की सिद्धि के मुख्य हेतु प्राण को प्राणायाम के द्वारा परमात्मा में युक्त कर मोक्षानन्द की प्राप्ति होती है।[5]

प्राणायामादि के द्वारा शुद्ध पवनों का सेवन शारीरिक एवं मानसिक दोषों का निवारक है तथा सूर्यादि से ग्रहण की गई प्राणशक्ति शरीर में शक्ति का संचार एवं दुर्गुणों का नाश करती है।[6]

प्राणायाम के द्वारा मनुष्य वायु-विद्या को जान तथा उसका प्रयोग

---

१. **अग्निर्यत्राभिमथ्यते वायुर्यत्राभिरुध्यते।**
सोमो यत्रातिरिच्यते तत्र संजायते मनः॥—श्वेता० २।६

२. **प्राणान्प्रपीड्येह संयुक्तचेष्टः क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत।**
दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनं विद्वान्मनो धारयेताऽप्रमत्तः॥
—श्वेता० २।९

३. **धारणासु च योग्यता मनसः।**—यो० २।५३

४. **अविर्न मेषो नसि वीर्याय प्राणस्य पन्था।**—यजु० १९।९०

५. **युञ्जन्ति ब्रध्नमरुषं चरन्तं परि तस्थुषः। रोचन्ते रोचना दिवि॥**
—ऋग्० १।६।१; ऋग्० भा० भू० उपासना वि०

६. ऋग्० १।१९।५-६; ऋग्० ८।१०१।१

कर बल तथा प्रतिष्ठा को प्राप्त करता है। पाँचों प्राण उसके वश में आ जाते हैं। प्राण-गति नियमित हो जाती है।[1]

सामवेदीय ऋचाओं में भी प्राणायाम से इन्द्रियों एवं मानसिक पापवृत्तियों का नाश करने के लिए प्रेरित किया गया है।[2]

रेचक प्राणायाम करते समय साधक वायु-निस्सारण-काल में मनोबल के द्वारा एक-एक दुर्गुण को निकालने का संकल्प करता जाता है तो धीरे-धीरे दुर्गुणों का विनाश हो जाता है।[3]

प्राणायाम का मनोनिग्रह-विषयक परिशीलन कर अब हम क्रम-प्राप्त प्रत्याहार का विवरण प्रस्तुत करेंगे।

प्रत्याहार से मनोनिग्रह

यजुर्वेद ग्यारहवें अध्याय के प्रथम मन्त्र की व्याख्या करते हुए स्वा० वेदानन्द तीर्थ ने 'मनो धियः युञ्जानः'=मन तथा बुद्धियों को युक्त करना प्रत्याहार का स्वरूप बताया है।[4]

साधक अपनी अतृप्त इन्द्रियों को विषयों में भटकता हुआ अनुभव कर वेद के मन्त्रानुसार परमेश्वर से अपनी इन्द्रियों तथा मन को तृप्त करने की प्रार्थना करता है कि 'मेरा मन, वाणी, प्राण, चक्षु, श्रोत्र और आत्मा तृप्त हो।'[5] साधक जब मनोनिग्रह का प्रयत्न करता है तो इन्द्रियाँ झट से अपने विषयों में चली जाती हैं। जैसे छिद्रोंवाले पात्र में पानी का रोकना कठिन हो जाता है, तद्वत् इन्द्रियों का विषयों में जाना छिद्र के समान है। इन्द्रियों की इसी न्यूनता को दूर करने के निमित्त साधक बृहस्पति से प्रार्थना करता है कि 'मेरी दोनों आँखों में अदर्शनीय दृश्य को देखने की बलवती इच्छा है तथा हृदयस्थ मन में अचिन्तनीय के चिन्तन करने की जो दुष्प्रवृत्ति है यह घाव के समान

---

१. ऋग्० १।६४।१३; ऋग्० ८।१०२।११-१२; ऋग्० ९।९२।२-३

२. **वृत्रस्य त्वा श्वसथा।**—साम० ३२४

३. **असौ या सेना।**—साम० १८६०

४. **योगोपनिषत्।**—पृ० सं० १९

५. **मनो मे तर्पयत वाचं मे तर्पयत प्राणं मे तर्पयत चक्षुर्मे तर्पयत श्रोत्रं मे तर्पयत आत्मानं मे तर्पयत।**—यजु० ६।३१

मुझे दुःख देती है, अतः हे प्रभो ! आप मेरे इन अपवारणीय छिद्रों को भर दो।'[1]

योगाभ्यास में अग्रसर योगाभिलाषी सतत साधना के साथ जब इन्द्रियों की वृत्तियों को मनोनुकूल बना लेता है तो मन्त्र के शब्दों में अधिकारपूर्वक कहता है—

'मेरी वाणी स्तुति करने के योग्य शक्तिशाली होकर वश में आ गई है, मेरा मन संयत हो, शुभ-संकल्पों के अनुसार कार्यों में लगा रहना पसन्द करता है। प्राण सान्त्वना की वृत्ति को धारण कर धैर्यपूर्वक ठहर गये हैं। दर्शन एवं श्रवणशक्ति पर मैंने अधिकार पा लिया है। इस प्रकार प्राण तथा इन्द्रियाँ मेरे वश में आ गये हैं।'[2]

वैदिक संहिताओं में प्रतिपादित मन के वश में आई हुई इन्द्रियों की स्थिति को महर्षि पतञ्जलि ने 'प्रत्याहार' अन्वर्थ संज्ञा का योगाङ्गों में प्रयोग किया है।[3]

प्रत्याहार के द्वारा साधना की सफलता यही है कि इन्द्रियाँ मन के वशीभूत हो जाती हैं।[4]

मनोमयकोश की साधना के प्रसंग में इस अध्याय में मन के भेद, कार्य तथा मनोनिग्रह की बाधाओं का दिग्दर्शन कराते हुए, मनोमयकोश की परिशुद्धि के लिए प्रमुख साधनों का निरूपण प्रस्तुत किया है। प्रत्याहार के माध्यम से इन्द्रियों तथा मन को वशीभूत करने की साधना ही वास्तव में साधक के लिए कठिन है। मनोनिग्रह के उपरान्त आगामी योगभूमियों में साधक साध्य की प्राप्ति में सुगम मार्ग को पा लेता है। इसके आगे विज्ञानमयकोश का परिशीलन करेंगे। □

---

१. **यन्मे छिद्रं चक्षुषो हृदयस्य मनसो वातितृण्णं बृहस्पतिर्मे तद्दधातु।**
—यजु० ३६।२

२. **ऋचं वाचं प्र पद्ये मनो यजुः प्र पद्ये साम प्राणं प्र पद्ये चक्षुः श्रोत्रं प्र पद्ये। वागोजः सहौजो मयि प्राणापानौ॥**—यजु० ३६।१ व्याख्याकार डॉ० मुन्शी-राम शर्मा (गुरु० प०) वेद और योग—पृ० सं० ३२१

३. **स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।**—यो० २।५४

४. **ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्।**—यो० २।५५

चतुर्थ अध्याय

विज्ञानमयकोश का योग-साधना में महत्त्व

विज्ञानप्रधान बुद्धि को सोलह तत्त्वों के संघात, क्रियाप्रधान मनोमयकोश के साथ मिला देने से सत्रह तत्त्वोंवाला विज्ञानमयकोश अथवा सूक्ष्मशरीर होता है। मन का जो भाग मस्तिष्क में रहकर कार्य-रत रहता है उसे प्रज्ञान अथवा बुद्धि कहते हैं। मन का प्रकाशित लोक ही बुद्धितत्त्व है। मनस्तत्त्व के कार्य तथा शक्ति-परिचय के साथ साधना का ज्ञान हो जाने के बाद विज्ञानप्रधान मनस्तत्त्व बुद्धि का ज्ञान एवं साधनाक्रम का परिचय होना नितान्त आवश्यक है।

वेदमन्त्रों में विज्ञानमयकोश का स्वरूप

निघण्टु के अनुसार वेदों में बुद्धिवाची 'प्रज्ञा' पद के एकादश पर्याय-शब्द संकलित हैं—'केतः, केतुः, चेतः, चित्तम्, ऋतुः, असुः, धीः, शची, माया, वयुनम्, अभिख्या।'[1] परन्तु धीतिः, धिषणा, मतिः, मनीषा, मेधा, मनः इत्यादि शब्दों का भी भाष्यकारों ने बुद्धि अर्थ किया है।

उक्त पर्याय-शब्दों में बुद्धिवाची 'धी' शब्द का प्रयोग सभी विभक्तियों में लगभग ३३२ बार ऋग्वेद में हुआ है। इसी प्रकार यजुर्वेद में ४१ बार, सामवेद में ७३ बार तथा अथर्ववेद में 'धी' वाची पदों का २८ बार प्रयोग है। 'धी' शब्द के समान 'मति' शब्द का प्रयोग भी अनेक स्थानों पर पाया जाता है।[2]

वैदिक संहिताओं में बुद्धिवाची शब्दों का विपुल प्रयोग मिलने के

---

१. **एकादश प्रज्ञानामानि।**—निघ० ३ अ ९ ख।

२. द्रष्टव्य—**ऋग्वेदपदानुक्रमणिका**—'मतिः' शब्द पृ० सं० ४४४१; **एवमेव त्रिष्वपि वेदेषु।**

कारण यह स्पष्ट है कि ज्ञान के साधनरूप बुद्धि का वेदों में विशेष-महत्त्व है। 'वेद' शब्द की निष्पत्ति पाँच धातुओं से मानी गई है।[1] उनमें ज्ञानार्थक विद् धातु का प्रयोग विशेष महत्त्व रखता है, क्योंकि निष्कर्षरूप में वेदों का तात्पर्य ज्ञान है। इसी कारण ऋग्वेदादि वेदों का विषय प्रकृति के परमाणु से लेकर परमात्मा तक निखिल पदार्थों का ज्ञान कराना है। चारों वेदों के विषय को ज्ञान, कर्म तथा उपासना तीन काण्डों में विभाजित किया जाता है। यहाँ भी ज्ञान की प्राथमिकता है। वेदों में ज्ञान से कर्मों की शुद्धि का प्रतिपादन मिलता है—

"शरीरधारी मानव दिनों को सुदिन बनाने के निमित्त उत्पन्न होता है। वह जीवन-संग्राम में लक्ष्यप्राप्ति के निमित्त सब प्रकार से बढ़ता है। ध्यानी जन बुद्धि से कर्मों को पवित्र करते हैं और मेधावी दिव्य कामना से वाणी का उच्चारण करता है।[2]

वेदमन्त्र के उक्तभाव को गीता ने भी स्वीकार किया है कि—

'ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते तथा'[3]—ज्ञानरूपी अग्नि सब कर्मों को भस्म कर देता है अर्थात् कर्मों में समाविष्ट दोषों को ज्ञान दूर कर देता है। ऋग्वेद में कहा है कि 'मैं साधक ऋतयुक्त साधना करता हुआ ऋतयुक्त बुद्धि को धारण करता हूँ।'[4]

अतः स्पष्ट है कि मनोमयकोश की साधना से मन को समाहित करने की प्रथम कोटि प्राप्त हो जाने पर साधक को मन की एकाग्रता से शान्ति मिलती है। उस समय ऐसी तीव्र अभिलाषा होती है कि यह प्राप्त की गई शान्ति मुझसे कभी विलग नहीं हो, मेरी यह अवस्था लम्बे समय तक बनी रहे। साधक की इस ध्यानगत विकलता का समाधान देते हुए वेद में इसका सुझाव प्रस्तुत किया गया है कि—जिनके पास पवित्रता को धारण करनेवाली बुद्धि विद्यमान रहती है उनके साधनामय यज्ञ का सवन विनष्ट नहीं होता। ऐसे सतत क्रियाशील

---

१. **विद् ज्ञाने** [अदादि० प०] **विद्लृ लाभे** [तुदा० उभय० आ०] **विद् सत्तायाम्** [दिवा० आ० अ०] **विद् विचारणे** [रुधा० आ० अ०] **विद् चेतनाख्यान-निवासेषु** [चुरादि० आ० सेट्]

२. **जातो जायते सुदिनत्वे अह्नां समर्य आ विदथे वर्धमानः।**
पुनन्ति धीरा अपसो मनीषा देवया विप्र उदियर्ति वाचम्॥—ऋग्० ३।८।५

३. गीता० ४।३७

४. **साधन्नृतेन धियं दधामि॥**—ऋग्० ७।३४।८

योगाभ्यासी के हृदय का भाव कभी काँपता नहीं।[1] सारांश यह है कि जो साधक चाहता है कि उसका साधना के विषय में किया गया उद्योग विफल न हो, सभी क्रियाएँ सफलतादायक हों, उसे सर्वप्रथम अपनी बुद्धि का व्यवसायात्मिका अर्थात् निश्चयात्मिका बनाने के लिए पवित्र पदार्थ से बाँधना होगा। उच्छृङ्खल या अपवित्र से सम्बन्ध रखनेवाली बुद्धि चञ्चल और अपवित्र होती है। यह किसी विषय का दृढ़ निश्चय करने में असमर्थ होती है, अतः बुद्धि की शुद्धि परमावश्यक है तभी मन निश्चिन्त, शान्त, रह सकता है।

इस विज्ञानमयकोश के विवेचन में हम बुद्धि के विभाग एवं कार्य तथा साधकों के लिए बुद्धि को शुद्ध करने के साधनोपायों का श्रुति-प्रतिपादित प्रमाणों से निरूपण करेंगे।

समष्टि से व्यष्टि बुद्धि-तत्त्व का निर्माण-क्रम

समष्टिबुद्धि के परिणामों के आधार पर ही विश्व के सब कार्य चलते हैं। यह ब्राह्मी सृष्टि चेतन ब्रह्म के संयोग से ही क्रियाशील रह-कर भोग और अपवर्ग के लिए पदार्थों को उत्पन्न करती रहती है। इस बुद्धि के मण्डल में क्रिया उत्पन्न कर व्यष्टिबुद्धि के रूप में परिणत करना और संयोग करना इस चेतना के ही आधार पर होता है।

बुद्धि के जितने भी धर्म हैं, प्रत्येक की भिन्नता प्रतीत होती है। इस भेद में भी ये अभेदरूप से निहित हैं। इन्हीं के द्वारा बुद्धि की सत्ता का भी बोध होता है। ये बुद्धिरूपी धर्मों को छोड़कर अलग नहीं होते, अतः इनका परस्पर स्वरूप-सम्बन्ध है। इस समष्टिबुद्धि का सूक्ष्मरूप महत्सत्त्व, महद्रजः तथा महत्तमः हैं। ये ही इसके उपादान कारण हैं। इन्हीं से व्यष्टिबुद्धि का प्रादुर्भाव होता है। ये तीनों गुण सामान्य हैं और समष्टिबुद्धि विशेष है। व्यष्टिबुद्धियाँ समष्टिमण्डल से उत्पन्न होती हैं।

समष्टिबुद्धि में प्रत्येक प्राणी के लिए अर्थवत्ता है। यह कार्यभाव को प्राप्त होकर सब जीवों के लिए भोग और मोक्ष का हेतु होती है।

---

१. समुद्रमासामवतस्थे अग्रिमा न रिष्यति सवनं यस्मिन्नायता।
अत्रा न हार्दि क्रवणस्य रेजते यत्रा मतिर्विद्यते पूतबन्धनी॥
—ऋग्० ५।४४।६

योगी के लिए यह बुद्धि ऋतम्भरा[1] के रूप में आत्म-साक्षात्कार का हेतु बनती है। संशय, विपर्यय एवं विकल्प के रूप में यह अज्ञान और बन्धन का भी हेतु होती है।[2] जीवात्मा को मोक्ष प्रदान कराने के लिए विवेकख्याति आदि उत्पन्न कराने में यही साधन है। इस प्रकार सांख्यदर्शन में प्रकृति की प्रथम विकृति-अवस्था 'महान्' को बुद्धितत्त्व के रूप में स्वीकार किया है।[3]

बुद्धितत्त्व के भेद एवं उनके कार्य

वेद के मन्त्रों का सूक्ष्म अध्ययन करने पर व्यष्टिरूप में मानवमात्र के बुद्धितत्त्व को तीन भागों में विभक्त हुआ पाते हैं—

१. निकृष्ट बुद्धिवाले,—अज्ञानी, अविद्या से परिपूर्ण।
२. मध्यम बुद्धिवाले—सामान्यजन, सत्य को न जाननेवाले।
३. उत्तम बुद्धिवाले—उत्तमविद्वान्, सदसद्विवेकी।

ऋग्वेद में ज्ञान देवतावाले सूक्त में ज्ञान को तीन भागों में विभक्त किया है अर्थात् ज्ञान के आधार पर तीन कोटि के पुरुष संसार में देखे जाते हैं अथवा बुद्धि के तीन भेद हैं।

समान आँखोंवाले,[4] समान कानोंवाले, परस्पर मित्रभावना रखनेवाले व्यक्ति भी मननात्मक बुद्धि की शक्ति में असमान होते हैं। उनमें कई तो मुखपर्यन्त पानीवाले और कई काँख तक पानीवाले तालाब के समान दिखाई देते हैं तथा कई-एक स्नान करने योग्य अत्यधिक गहरे जलवाले जलाशय के समान दिखाई देते हैं।

बुद्धितत्त्व का उपादान सत्त्व, रजस्, तमस् त्रिगुणात्मक होने के कारण जिस गुण का उद्रेक बुद्धि में होता है वही विशेषरूप से अभिव्यक्त होता है। तीनों गुणों के पृथक्-पृथक् प्रभाव से इसके कार्यों में

---

१. ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा।—यो० १।४८; ऋतम्='सत्यमेव बिर्भत्ति'
द्रष्टव्य व्या० भा० १।४८

२. द्रष्टव्य—'ब्रह्मविज्ञान'—'समष्टि बुद्धि मण्डल'।

३. सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था, प्रकृतिः प्रकृतेर्महान् महतोऽहंकारः।
—सां० द० १।६१

४. अक्षण्वन्तः कर्णवन्तः सखायो मनोजवेष्वसमा बभूवुः।
आदघ्नास उपकक्षास उ त्वे हृदा इव स्नात्वा उ त्वे ददृश्रे॥
—ऋग्० १०।७१।७

विभिन्नता होनी स्वाभाविक है। गीता में कार्योंसहित बुद्धि के तीनों भेदों का निरूपण मिलता है—

१. **सात्त्विकी बुद्धि**—'प्रवृत्ति एवं निवृत्ति-मार्ग को जो बुद्धि भली-भाँति जानती है और कर्तव्य-अकर्तव्य का विवेक रखती है, भय और अभय-पद का ज्ञान रखती है तथा बन्ध और मोक्ष के निखिल हेतुओं को जो समझती है वह सात्त्विकी बुद्धि है।'[1]

२. **राजसी बुद्धि**—'जिस बुद्धि के द्वारा धर्म-अधर्म और कार्य-अकार्य का यथावत् निर्णय नहीं होता, वह राजसी बुद्धि होती है।'[2]

३. **तामसी बुद्धि**—'जो बुद्धि अज्ञानरूपी अन्धकार से ढकी हुई होती है, जिससे वह अधर्म को धर्म मानकर व्यवहार में प्रवृत्त होती है और सभी तत्त्व-पदार्थों को विपरीतता से ही देखती है वह तामसी बुद्धि होती है।[3]

ज्ञानी[4] की प्रथम पहचान यह है कि वह ऋत और सत्य अर्थात् सत्याचरण एवं सृष्टिनियम का अनुगामी होता है। सृष्टि नियम के अनुगमन के फलस्वरूप उसे उत्तम अवस्था मिलती है। मूढ़ लोग सृष्टि-नियम को जानते ही नहीं, न प्रमादवश जानने का यत्न करते हैं और न वे सत्याचरण का ही पालन करते हैं। दुराग्रह के कारण विद्वानों का साथ उन्हें दुर्लभ होता है। विद्वान् साधकों की द्वितीय पहचान यह है कि वे भगवान् की स्तुति करते हैं, सदा योगयज्ञ करते हैं, लोगों को ज्ञानदान एवं अन्नदान से तृप्त करते हैं। श्रेष्ठ पुरुषों की संगति करते हैं और ईश्वर-आराधना में तत्पर रहते हैं, परन्तु बुद्धिहीन व्यक्ति इनसे वञ्चित होता है।

---

१. **प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च कार्याकार्ये भयाभये।**
बन्धं मोक्षं च या वेत्ति बुद्धिः सा पार्थ सात्त्विकी॥—गी० १८।३०

२. **यया धर्ममधर्मं च कार्यं चाकार्यमेव च।**
अयथावत् प्रजानाति बुद्धिः सा पार्थ राजसी॥—गी० १८।३१

३. **अधर्मं धर्ममति या मन्यते तमसावृता।**
सर्वार्थान्विपरीतांश्च बुद्धिः सा पार्थ तामसी॥—गी० १८।३२

४. **आ यद्योनिं हिरण्ययमाशुर्ऋतस्य सीदति। जहात्यप्रचेतसः॥**
—ऋग्० ९।६४।२०

अभिवेना अनूषते यक्षन्ति प्रचेतसः। मज्जन्त्यविचेतसः॥
—ऋग्० ९।६४।२१ [स्वाध्याय सन्दोह २८]

अन्य योनियों से मनुष्य-योनि की उत्कृष्टता इसी बात में है कि सद्बुद्धि से धर्माधर्म, कर्तव्याकर्तव्य का निश्चय करे। मानव के लिए वेद का आदेश है कि विद्वान् ज्ञान और अज्ञान की विशेष पहचान करे।[1] मनुष्य की मनुष्यता यही है कि वह मनन करके सब कार्य करता है।[2] बिना विचारे कार्य करना पशुता है।

विज्ञानमयकोश के अङ्ग

सात्त्विक, राजसिक एवं तामसिक गुणों के प्रभाव से बुद्धि तत्त्व के तीन भेदों के अतिरिक्त विज्ञानमयकोश के अङ्गों का वर्णन बड़ी गम्भीरता से तैत्तिरीयोपनिषद् में किया गया है—

'मनोमयकोश[3] से भिन्न उसका आत्मा जो बुद्धिमय [विज्ञानमय] है, उस विज्ञानमय से यह मनोमय परिपूर्ण है। मनोमय के समान यह विज्ञानमय भी पुरुषाकार तथा पुरुषविध है। श्रद्धा=सत्य में धारणा, आस्तिकभाव सिर है अर्थात् विज्ञानमय में ही श्रद्धा-विश्वास तथा भक्तिभाव प्रधानता से विद्यमान हैं। ऋत-ज्ञान इसका दक्षिण अंग है। सत्य बायाँ अंग है। योग-चित्तवृत्ति निरोध इसका आत्मा है। तेज उसकी पूँछ और प्रतिष्ठा [आश्रय] है। इस तरह विज्ञानमयकोश में=विमल बुद्धि में अर्थात् शुद्ध चैतन्य आत्मा में ही श्रद्धा और ज्ञानादि की स्फूर्ति का संचार होता है, इस कारण ये विज्ञानमय-कोश के अङ्ग हैं।

बुद्धि का महत्त्व

'भौतिकयज्ञ या योगयज्ञ आदि तथा धर्म का विस्तार करना, विज्ञान-बुद्धि का ही कार्य है। बुद्धि को ही सभी इन्द्रियाँ ज्येष्ठ और महान् मानती हैं। यदि कोई साधक बुद्धि को ब्रह्म-आराधना का साधन समझकर उस ब्रह्म-धारणा में प्रमाद नहीं करता, तो मनुष्य-शरीर में

---

१. चित्तिमचित्तिं चिनवद् वि विद्वान्।—ऋग्० ४।२।११

२. मत्वा कर्माणि सीव्यन्तीति मनुष्याः।—निरुक्त ३।७

३. तस्माद् वा एतस्मान्मनोमयात्। अन्योऽन्तर आत्मा विज्ञानमयः। तेनैष पूर्णः। स वा एष पुरुषविध एव। तस्य पुरुषविधताम्। अन्वयं पुरुषविधः। तस्य श्रद्धैव शिरः। ऋतं दक्षिणः पक्षः। सत्यमुत्तरः पक्षः। योग आत्मा। महः पुच्छं प्रतिष्ठा। तदप्येष श्लोको भवति॥—तैत्ति० उ० ब्रह्मवल्ली ४ अनु० २ श्लो०

ही पापों को त्याग, सारे सुखों का अनुभव करता है। उस विज्ञानमय का यही शरीर में रहनेवाला जीव-आत्मा है, वह पूर्व-वर्णित मनोमयकोश का आत्मा है।[1]

धारणावती विज्ञान-बुद्धि [मेधा बुद्धि] के महत्त्व को अनुभव करता हुआ साधक विविध प्रकार से बहुत प्रकरणों में सर्वज्ञ परमेश्वर से बुद्धि को श्रेष्ठ कार्यों में प्रेरित करने की प्रार्थना करता है। साथ ही ऐसी मेधाबुद्धि की याचना करता है जिससे अल्पज्ञ जीवात्मा निज कल्याणार्थ शीघ्र याथातथ्य का निर्णय कर सके।

बुद्धि के लिए प्रेरणा-प्राप्ति की याचना

वैदिक संहिताओं में अभ्युदय अर्थात् सांसारिक ऐश्वर्यों को प्राप्त करने की प्रार्थनाएँ मिलती हैं। इससे भी अधिक मार्मिक शब्दों में बुद्धि को उत्तम गुण-कर्म स्वभावों में प्रेरित करने की प्रार्थना साधक करता है। गायत्रीमन्त्र[2] जिसे गुरुमन्त्र, सावित्री मन्त्र, एवं महामन्त्र की संज्ञाएँ दी गई हैं, के प्रथम दो पदों में स्तुति-प्रार्थनापरक भावना व्यक्त की गयी है, तृतीय पद में उपासना की अवस्था में धारण किया हुआ परमात्मा का तेजोमय स्वरूप बुद्धि को उत्तम गुर्ण-कर्म-स्वभाव में प्रेरित करे, एतदर्थ मङ्गलमय याचना है। आज भी साधक गायत्री-मन्त्र का जप, यज्ञ आदि करते हैं।

गृह्यसूत्रों में गायत्री का विनियोग

वैदिक साहित्य-शृङ्खला में द्वितीयवेदाङ्ग कल्प के अङ्गीभूत गृह्यसूत्रों में जन्म से लेकर मरणपर्यन्त संस्कृत जीवन की प्रेरणा लेने के लिए सोलह संस्कारों का विधान किया है। अष्टम वर्ष में बालक

---

१. **विज्ञानं यज्ञं तनुते। कर्माणि तनुतेऽपि च। विज्ञानं देवाः सर्वे। ब्रह्म ज्येष्ठमुपासते। विज्ञानं ब्रह्म चेद्वेद। तस्माच्चेन्न प्रमाद्यति। शरीरे पाप्मनो हित्वा। सर्वान् कामान् समश्नुत इति। तस्यैष एव शारीर आत्मा। यः पूर्वस्य॥**—तै० उ० ब्रह्मवल्ली ५ अनु० १ श्लोक

२. **ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥**—यजु० ३६।३; ३।३५; २२।९; ३०।२; ऋग्० ३।६२।१०; साम० १४६२; तै० सं० १।५।६।४; ४।१।११।१; तै० आ० १।११।२

जब विद्याध्ययन के योग्य हो, तब उसे गुरुकुल में पिता प्रवेश कराए। वहाँ आचार्य विधि-अनुसार उपनयन-संस्कार करता है। उसी दिन वेदारम्भ-संस्कार किया जाता है। वेद-वेदाङ्गों की शिक्षा प्राप्त करने के लिए ब्रह्मचारी प्रतिज्ञा करता है। उस समय बालक, आचार्य से कहे कि—'हे आचार्य ! ओंकार के साथ महाव्याहृति तदनन्तर सावित्री का मुझे उपदेश कीजिए।'[1]

गायत्री के उच्चारण से लेकर सम्पूर्ण अङ्गोपाङ्गों-सहित वेद की शिक्षा प्राप्त करते हुए विद्यार्थी को गायत्री का अवलम्बन मिलता है, तदनन्तर विद्या के साक्षात्कार के समय उपासना-काल में भी गायत्री का निर्देश किया है। गृहस्थ-वानप्रस्थाश्रमों में जप, सन्ध्या तथा यज्ञकाल में गायत्री का विनियोग किया गया है। अन्त में संन्यास की दीक्षा लेते हुए मधुपर्क के बाद तथा नाभिमात्र जल में पूर्वाभिमुख खड़ा रहकर **'ओं भूः सावित्रीं प्रविशामि तत्सवितुर्वरेण्यम्'**[2] इत्यादि सावित्री-मन्त्र का चार खण्डों में उच्चारण करने का विनियोग किया है। गायत्री के साथ ही मेधावी बनने की प्रार्थनाएँ संस्कारों में की गई हैं।[3] इससे स्पष्ट है कि वैदिक-संस्कृति में मेधा की कामना बाल्यावस्था से लेकर वृद्धावस्था तक करने का विधान है।

मेधा की कामना करते हुए साधक देवगण तथा पितरों का उदाहरण प्रस्तुत करते हुए आज ही मेधा प्राप्ति की इच्छा करता है।[4] वरुण-अग्नि-प्रजापति-इन्द्र-वायुस्वरूप परमात्मा मुझे आज ही मेधा-बुद्धि दे। अथर्ववेद के मेधासूक्त[5] में वर्णन है कि ब्रह्मचारी, ब्रह्मज्ञानी-योगी, ऋषि-मुनियों एवं सत्यवादी मेधावी जनों के द्वारा सेवित मेधा बुद्धि का मैं साधक प्रातः-सायं तथा मध्याह्न में आह्वान करता हूँ और गौओं, अश्वों एवं सूर्य की किरणों द्वारा मेधा प्राप्त करने का सतत प्रयास करता हूँ। इस प्रकार बुद्धि की याचना अन्यत्र भी विद्यमान है।

---

१. **अधीहि भूः सावित्रीं भो अनुब्रूहि।**—आश्व० गृह्य० १।२१।४

२. **संस्कारविधिः—संन्यासविधिः**—पृ० सं० ३२४-३२५
[महर्षि दयानन्द सरस्वती]

३. **ओं मेधां देवः सविता आ ददातु।**—पार० गृ० २।४, ५, ६, ७
ओं मयि मेधां मयि प्रजाम्।—आश्व० गृ० १।२१।४

४. **यां मेधां देवगणाः।**—यजु० ३२।१४, १५, १३

५. **त्वं नो मेधे प्रथमा।**—अथ० ६।१०८।१-५

विज्ञानमयकोश के शोधन की आवश्यकता

साधक पूर्व-वर्णित साधनों में प्राणायाम, प्रत्याहार एवं संयम के द्वारा मनोनिग्रह की अवस्था तक पहुँच गया था, यह मनोनिग्रह की स्थिति निरन्तर अग्रसर होती हुई समाधि को भी प्राप्त करा देती है। इस प्रकार से प्राप्त हुई समाधि को शून्य-समाधि का नाम दिया गया है। संसार के पदार्थों से वृत्तियों को हटाकर शून्य में लय करना ही तो योगी का मुख्य तात्पर्य नहीं है। यह सम्पूर्ण साधना व्यर्थ होगी, यदि साधक को समाधि की अवस्था में विवेकज्ञान की उपलब्धि नहीं हुई। विवेकज्ञान पैदा करने के लिए विज्ञानमयकोश का शोधन परमावश्यक है, अतः साधक बुद्धि की शुद्धि एवं कुशलता की प्रार्थना करता है।[1]

राजसी बुद्धि

राजसी बुद्धि धर्म-अधर्म का निर्णय करने में साधिका नहीं होती, क्योंकि रजोगुण के चलायमान होने से स्थिरता नहीं आ पाती तथा तामसी बुद्धि पर अज्ञान-अविद्या-आलस्यादि स्तम्भक दुर्गुणों का ऐसा प्रभाव पड़ता है कि याथातथ्य का ज्ञान हो ही नहीं पाता, अतः स्पष्ट है कि विवेकज्ञान को पैदा करना केवल सात्त्विकी बुद्धि का ही कार्य है। साधक के लिए अनिवार्य है कि बुद्धि पर मल-विक्षेप-आवरणों का जो पर्दा पड़ा हुआ है उसे हटाने का सफल प्रयास करे, यही विज्ञानमयकोश के शोधन का हेतु है।

विज्ञानमयकोश के शोधक उपाय

आलस्य का त्याग

विवेकज्ञान ही परमात्म-साक्षात्कार में परम सहायक है। विवेक-ज्ञान की उत्पत्ति के लिए आवश्यक है कि साधक सर्वप्रथम बुद्धि को आच्छादित करनेवाले कारणों को पृथक् करे। बुद्धि को आवृत करने-वाला महान् दोष आलस्य है। आलस्य मानव का घातक शत्रु है।

---

१. किमङ्ग त्वा मघवन् भोजमाहुः शिशीहि मा शिशयं त्वा शृणोमि।
अप्नस्वती मम धीरस्तु शक्र वसुविदं भगमिन्द्रा भरा नः॥
—ऋग्० १०।४८।३

आलसी को प्रशंसा नहीं मिलती, न वह शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक उन्नति कर सकता है, अतः आलस्य से बचने के लिए साधक प्रार्थना करता है कि—'हे सौम्यगुणों के रक्षक, ऐश्वर्य-सम्पन्न परमेश्वर ! आलस्य के कारण हमें अनेक प्रकार से अपयश मिलता है। आप आलस्य को छुड़ा, प्रशंसनीय कार्यों में मुझे संयुक्त कीजिए।'[1]

'हे ऐश्वर्य-सम्पन्न ! अविद्या एवं निद्रा आदि दोषों को दूर करनेवाले प्रभो ! हमारे अन्दर जो विषयासक्ति, बुरे कार्य एवं प्रमादवश अच्छे कार्यों का विनाश करनेवाले, ज्ञान को तिरोहित करनेवाले दोष हैं, उन्हें आप अच्छे प्रकार विनष्ट कर दीजिए और उत्साह, प्रेरणा एवं बोध करानेवाले गुणों को[2] दीजिए।

आलस्य-निवारक मन्त्रों का भाव स्पष्ट करते हुए महर्षि दयानन्द सरस्वती लिखते हैं कि—'जो आलस्ययुक्त जन श्रेष्ठ कर्मों में प्रवृत्त नहीं होता, और दूसरा विद्वान् पुरुष सत्य और असत्य को जानकर सत्य का आचरण नहीं करता, ये दोनों तुल्य अधर्मात्मा हैं।'[3] परन्तु जो मनुष्य आलस्य आदि दोषों को त्यागकर धर्म से पुरुषार्थ करते हैं वे सम्पूर्ण इष्ट सुख को प्राप्त होते हैं।'[4] 'जो आलस्य को त्याग पुरुषार्थ से कार्य करते हैं वे कर्मयोगी हो लक्ष्य-प्राप्ति के लिए कटिबद्ध रहते हैं। पुरुषार्थी व्यक्ति ही आत्मिक बल प्राप्त कर सकता है और सत्कर्मी बनकर अकर्मण्यता-दोष को मार भगाता है। ऐसे पुरुषार्थी पुरुष को ही परमात्मा अपनी कृपा का पात्र बनाते हैं।'[5] 'परमात्मा के आनन्द-अम्बुधि के रस को केवल कर्मयोगी ही पान कर सकता है; आलसी, निरुद्यमी लोग कदापि उक्त आनन्द के अधिकारी नहीं हो सकते।'[6] इसलिए मनुष्य सदा पुरुषार्थ में लगा रहे, आलस्य में कभी न पड़े,[7]

---

१. **यच्चिद्धि सत्य सोमपा अनाशस्ता इव स्मसि।**
आ तू न इन्द्र शंसय॥—ऋग्० १।२९।१

२. **नि ष्वापया मिथूदृशा सस्तामबुध्यमाने।**
आ तू न इन्द्र शंसय॥—ऋग्० १।२९।३

३. **उत घा नेमो अस्तुतः पुमाँ इति ब्रुवे पणिः।**—ऋग्० ५।६१।८

४. ऋग्० ६।१४।१

५. ऋग्० ७।८९।१-४; ऋग्० ४।२।६ (स्वाध्याय सं० १५३)

६. ऋग्० ९।९६।२१; ऋग्० ५।३४।५

७. यजु० ३।४७

क्योंकि पुरुषार्थी पुरुष ही विमल प्रज्ञा प्राप्त करने का अधिकारी होता है।[1]

वेद से आलस्य-प्रमादनिवारक, अभिप्रेरक प्रेरणाओं को प्राप्त कर साधक शरीरगत आलस्य को दृढ़संकल्प की प्रचण्ड ज्वालाओं से भस्म-सात् कर दे, साथ ही तमोगुण को बढ़ानेवाले पदार्थों का सेवन नितान्त निरुद्ध कर दे।

सात्त्विक भोजन

मनोनिग्रह के लिए जिस प्रकार भोजन का ध्यान रखना बताया गया है, तद्वत् बुद्धि को सात्त्विक बनाने के लिए सात्त्विक भोजन का वेद में संकेत है।

'जो मनुष्य बल के धारक सोम को अथवा आनन्द के लिए महौषधियों के रस को अन्न आदि में सींचते हैं, सब ओर से सींचते हैं, उत्तम रीति से सींचते हैं वे शरीर और आत्मा के बल को प्राप्त करते हैं। जो मूढ़, वह क्या है ? वह क्या है ? ऐसा कहता है, वह कुछ भी प्राप्त नहीं करता।'[2]

मन्त्र का भाव यह है कि 'जो मनुष्य अन्नादि को पवित्र करके अर्थात् संस्कार करके उत्तम रसों से सींचकर युक्त आहार-विहारपूर्वक सेवन करते हैं, वे सब सुखों को प्राप्त होते हैं। जो मूढ़ता से ऐसा नहीं करता, वह बल और बुद्धिहीन होकर सदा दुःख भोगता है।

सात्त्विक पदार्थ-भोक्ता स्वयं निज-रुचिकर भोजन को अङ्गीकार करता है कि—'मैं गौओं के दूध से अपने-आपको सिंचित करता हूँ, घी से बल बढ़ानेवाले रस को सिंचित करता हूँ। दूध-घी से हमारे वीर संसिक्त हों, सदैव गौएँ मेरे घर में बनी रहें।'[3]

इस प्रकार भोजन के लाभों का वर्णन करते हुए मन्त्र में कहा गया है कि—'द्विपाद तथा चतुष्पाद पशुओं के दूध और ओषधियों के रस से मैं पुष्टि को प्राप्त करता हूँ।'[4] वेदवाणी के पति परमात्मा ने मेरी बुद्धि

१. यजु० १२।१०९

२. **सिञ्चन्ति परि षिञ्चन्त्युत्सिञ्चन्ति पुनन्ति च।**
सुरायै बभ्रूवे मदे किन्त्वो वदति किन्त्वः॥—यजु० २०।२८

३. **सं सिञ्चामि गवां क्षीरं समाज्येन बलं रसम्।**—अथ० २।२६।४

४. **पयः पशूनां रसमोषधीनाम्।**—अथ० १९।३१।५

के विकास के लिए मुझे पशुओं का दूध तथा ओषधियों का रस दिया है जो शराब पीकर, दुष्टबुद्धि से नग्न होकर परस्पर लड़ते हैं उनकी मैं निन्दा करता हूँ।'[1]

अथर्ववेदीय मन्त्र के अनुसार स्वामी ब्रह्ममुनि विद्यामार्तण्ड ने 'वृक्षों में पीपल,[2] तृणों में दाभ [दर्भ], लताओं में सोम, प्राकृतिक पदार्थों में जल, जीवनीशक्ति देनेवालों में घी, अन्नों में चावल, जौ और आकाशीय दिव्य पदार्थों में सूर्यचन्द्र—इनको महौषधियाँ माना है। ब्राह्मीबूटी, वच, बादाम आदि ओषधियों के सेवन से भी बुद्धि प्रदीप्त होती है। साधक को चाहिए कि कफ=श्लेष्मा को नष्ट करनेवाली ओषधियों के गुणों का आयुर्वेद के अनुसार परिज्ञान करके उनका यथा-अनुपान सेवन करे, जिससे बुद्धि में तमोगुण पैदा करनेवाले दोष शरीर में न रहें।

बुद्धिवर्धक प्राणायाम

मनोमयकोश की भाँति विज्ञानमयकोश की शुद्धि करने में प्राणायाम बहुत सहायक है। बुद्धितत्त्व को आच्छादित करनेवाले आवरणों का नाश प्राणायाम से होता है।

सामवेदीय दो ऋचाओं में प्राणायाम के द्वारा उपासना करनेवाले उपासकों को उद्बोधित किया गया है कि—'हे उपासको! आप मितभाषी रहते हुए प्राणायाम करके अपनी भक्तिरूप भेटों को समर्पित किया करो, क्योंकि परमात्मा प्राणायाम आदि क्रियाओं से अज्ञान तथा पापबुद्धि को दूर कर ज्ञानरूपी धाराओं में प्रवाहित कर प्रज्ञाविशेष देता है'।[3] प्राणायाम के अभ्यासी की बुद्धि निश्चितरूपेण विकसित, परिमार्जित एवं कुशाग्र बनती है। वेद में स्पष्ट संकेत है—

'प्राणायाम के अभ्यासियों के लिए परमेश्वर ने ज्ञानरश्मियों को उद्बुद्ध किया है अर्थात् हृदय की गुफा में छिपी हुई ज्ञान रश्मियों को उसने आविष्कृत किया है, प्रकट किया है और ज्ञान-रश्मियों के विरोधी

---

१. **हत्सु पीतासो युध्यन्ते दुर्मदासो न सुरायाम्।**—ऋग्० ८।२।१२

२. **अश्वत्थो दर्भो वीरुधां सोमो राजामृतं हविः।**
व्रीहिर्यवश्च भेषजौ दिवस्पुत्रावमर्त्यौ॥—अथ० ८।७।२०; [अथर्ववेदीय चिकित्साशास्त्र पृ० १२]

३. साम० २५७-२५८

रजस्, तमस् के बलों को परमेश्वर ने मानों, नीचे पटक दिया है।[1]

'प्राणाभ्यासी उपासक अपनी बुद्धियों को परिष्कृत करके मनन, निदिध्यासन से उस प्रकाशस्वरूप परमात्मा के प्रकाश को अधिकाधिक रूप से बढ़ाते हैं[2]।' 'प्राणायाम के अभ्यासी बुद्धि को वैदिक स्तोत्रों के ग्रहण करने योग्य बनाकर जब वेदविद्या-संपन्न, वेदविश्रुत परमात्मा की आराधना सफलतापूर्वक करते हैं, तो वह सदा-युवा, परमैश्वर्य-सम्पन्न परमात्मा साधक की सर्वप्रकारेण सहायता करता है।'[3]

यजुर्वेदीय मन्त्र में स्त्री-पुरुषों का मार्गदर्शन किया है कि—तुम विद्युत्-रूप प्राणाग्नि को प्रदीप्त किया करो जिससे मन तथा बुद्धि को सुसंयत किया जा सके।[4]

यजुर्वेद के एक मन्त्र की व्याख्या में स्वामी वेदानन्द तीर्थ प्राणायाम का लाभ प्रतिपादित करते हैं कि—'प्राणों को वश में कर लिया जाए एवं उनकी गति पर पूरा अधिकार कर लिया जाऐ, तब सब दुःख और क्लेश निवृत्त हो जाते हैं, अविद्या आदि क्लेशों के दूर होने से ज्ञानालोक बढ़ता है।'[5]

महर्षि पतञ्जलि ने विज्ञानमयकोश की शुद्धि के लिए 'बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी' चतुर्थ-प्राणायाम का विधान किया है।[6] इस प्राणायाम की पूर्ण विधि प्रकाशित करते हुए महर्षि व्यास ने कहा है कि—'देश, काल, संख्या के द्वारा बाह्य विषय को देखकर प्राण को पुनः-पुनः धकेलना और आभ्यन्तर विषय को भी देश, काल और संख्या द्वारा देखकर प्राण को पुनः-पुनः त्यागना, दोनों प्रकार से दीर्घ-सूक्ष्म होता है। उन दोनों के सहित तृतीय प्राणायाम की भूमिजय के क्रम से दोनों की गति का अभाव होना, चतुर्थ प्राणायाम है। तृतीय प्राणायाम तो बाह्य-आभ्यन्तर विषय का ध्यान रखते हुए उनकी गति का एकदम अभाव करके देश-काल-संख्या से अभ्यस्त दीर्घ-सूक्ष्म होता है, परन्तु श्वास-प्रश्वास के विषयके निश्चय से क्रमशः भूमिजय से दोनों के आक्षेपपूर्वक गति का अभाव चतुर्थ प्राणायाम है, यह विशेष है।'

१. **उद्गा आजदङ्गिरोभ्यः।**—साम० १६४१
२. **त्वां वर्धन्ति मतिभिर्वसिष्ठाः।**—साम० १३०६
३. **अर्चन्त्यर्कं मरुतः।**—साम० ४४५
४. यजु० ११।६६
५. **युक्त्वाय सविता देवान् स्वर्यतो धिया दिवम्।**—यजु० ११।३ [योगोप०]
६. **बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः॥**—यो० २।५१; द्रष्टव्य—व्या०भा०

महर्षि दयानन्द सरस्वती ने निज अनुभव के आधार पर चतुर्थ प्राणायाम की विधि इस प्रकार प्रकाशित की है—

'चौथा बाह्याभ्यन्तराक्षेपी' अर्थात् जब प्राण भीतर से बाहर निकलने लगे, तब उससे विरुद्ध उसको न निकलने देने के लिए बाहर से भीतर ले और जब बाहर से भीतर आने लगे तब भीतर से बाहर की ओर प्राण को धक्का देकर रोकता जाए। ऐसे एक-दूसरे के विरुद्ध क्रिया करें तो दोनों की गति रुककर प्राण अपने वश में होने से मन और इन्द्रियाँ भी स्वाधीन होती हैं। बल-पुरुषार्थ बढ़कर बुद्धि तीव्र सूक्ष्मरूप हो जाती है कि जो बहुत कठिन और सूक्ष्म विषय को भी शीघ्र ग्रहण करती है।[1]

चारों प्रकार के प्राणायामों का फल योगदर्शन में भी इसी प्रकार बताया गया है कि प्राणायाम के अभ्यास से विवेकज्ञान को आवृत करनेवाले कर्म क्षीण हो जाते हैं अर्थात् महामोहमय इन्द्रजाल से प्रकाशशील सत्त्व को आवृत करके वही आवरण अकार्य में नियुक्त करता है एवं आत्मज्ञान को ढकता है। प्राणायाम से वह संसार में बाँधनेवाला कारण प्रतिक्षण क्षीण होता जाता है।[2] प्राणायाम के अभ्यास से ही मन धारणा के योग्य हो जाता है।[3] इस प्रकार विज्ञानमयकोश की साधना एवं शुद्धि के मुख्य साधन प्राणायाम का परिशीलन कर 'धारणा' का अनुशीलन करें।

धारणा से विज्ञानमयकोश की शुद्धि

प्राणायाम-प्रत्याहार से मन तथा इन्द्रियों को वश में करके जब साधक का मन स्थिर होता हुआ, स्थानविशेषों पर रुकने का सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है तो चिन्तन-मननात्मक बुद्धि की उस अवस्था को दार्शनिक भाषा में 'धारणा' कहा जाता है।[4] धारणा से विज्ञानमयकोश का परिष्कार होता है। वैदिक संहिताओं में इस अवस्था को अभिव्यक्त करनेवाले मन्त्रों का विवरण यहाँ प्रस्तुत है—

जो साधक ऐश्वर्य की कामना करता हुआ, परमेश्वर आदि पदार्थों

---

१. सत्यार्थप्रकाश (तृतीय समुल्लास), पृ० ३६

२. **ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्**—यो० २।५२; द्रष्टव्य—व्या० भा०

३. **धारणासु च योग्यता मनसः।**—यो० २।५३;

४. **देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।**—यो० ३।१

के विज्ञान के लिए पहले मननात्मक अन्तःकरण की वृत्ति को, पुनः धारणात्मक अन्तःकरण की वृत्तियों को योगाभ्यास में युक्त करता है तो पृथिवी आदि में विद्यमान विद्युत् के प्रकाश के समान निश्चय करके पदार्थविद्या तथा योगविद्या का ज्ञाता हो जाता है।[1]

इससे अगले मन्त्र[2] में प्रयुक्त 'मनसा' पद भी 'विज्ञानेन' बुद्धि-विज्ञान को धारण करनेवाली 'धारणात्मक' स्थिति का ही द्योतक है। चतुर्थ मन्त्र[3] में प्रयुक्त 'युञ्जते धियः' पद का अर्थ भी धारणा की प्रक्रिया का परिचायक है कि—जैसे मेधावीजन बुद्धियों को युक्त करते हैं तद्वत् तत्त्वज्ञान का अभिलाषी मैं भी मन और बुद्धि को युक्त करता हूँ।

धारणात्मक बुद्धि से विज्ञानमयकोश बुद्धितत्त्व की शुद्धि निश्चित-रूप से होती है। साधक इस प्रक्रिया को स्वीकार करता है कि 'जिस प्रकार युद्ध में शत्रुओं का विदारण करनेवाले वीर को अन्न-धन आदि की प्राप्ति सुखी करती है, तद्वत् मैं धार्मिक-उपासक भी हृदय, मन तथा विज्ञानमय बुद्धि की विशेष तर्कणा से बुद्धि को शुद्ध करता हूँ।[4]

श्रद्धा का महत्त्व

पूर्वोक्त धारणा के द्वारा जाने हुए सत्यस्वरूप को धारण करना ही श्रद्धा है। श्रद्धा का अस्तित्व विज्ञानमयकोश में प्रधानता से विद्यमान रहता है। श्रद्धा योगी को माता के समान पालती है। धारणा एवं धारणा से आगे की साधना मुख्यरूपेण श्रद्धा पर अवलम्बित है। श्रद्धा के आश्रय से योगाभ्यासी विशेषरूपेण साधना-पथ पर अग्रसर होता है। श्रद्धा ही आस्तिक भाव की जननी है, अतः वेद-सम्मत श्रद्धा की साधना में उपयोगिता का निरूपण करना यहाँ प्रासंगिक है। गत प्रकरणों में तैत्तिरीय-उपनिषद् के प्रमाण से श्रद्धा को हम विज्ञानमय-कोश का अंग प्रतिपादित कर चुके हैं।

'सत्य को धारण करनेवाली क्रियासहित श्रद्धा के द्वारा योगाभिलाषी अपने अन्तःकरण में प्राणाग्नि को प्रदीप्त करता है, श्रद्धा के

---

१. **युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियः।**—यजु० ११।१
२. **युक्तेन मनसा वयम्।**—यजु० ११।२
३. **युञ्जते मन उत युञ्जते धियोः।**—यजु० ११।४
४. **इन्द्राय हृदा मनसा मनीषा प्रत्नाय पत्ये धियो मर्जयन्त।**—ऋग्० १।६१।२ अथ० २०।३५।२

वशीभूत ईश्वरप्रणिधान के पालन में साधक आत्मरूपी हवि को समर्पित करता है।[1] भग अर्थात् सम्पूर्ण ऐश्वर्य, धर्म, यश, श्री, ज्ञान, वैराग्य आदि की प्राप्ति में यह श्रद्धा मूर्धास्थानीय है। श्रद्धा बुद्धिगत है, साधक वाणी से उसकी श्रेष्ठता प्रकाशित करता है।[2]

'योगयज्ञ करनेवाले विद्वान्, प्राणवायु से रक्षित श्रद्धा का उपसेवन करते हैं तथा सभी साधक हृदय में होनेवाले संकल्प-भाव से श्रद्धा का सेवन करते हैं। श्रद्धावान्, श्रद्धा के द्वारा मोक्षधन को प्राप्त करते हैं।'[3]

कश्यप की माता—श्रद्धा—सत्य, ब्रह्मचर्य, तप, उपासना आदि परमधर्म के पालन से परमात्माग्नि प्रकट होता है, उसके साथ स्वाभाविक शक्तियाँ भी होती हैं। तब उपासक 'कश्यप' संज्ञावाला हो जाता है।[4] साधना की उच्च स्थितिवाले 'कश्यप' साधक का अग्नि-स्वरूप परमात्मा पिता, श्रद्धा माता तथा मन उसका उपदेष्टा गुरु-पदवी को पाकर उसकी रक्षा करते हैं।[5]

श्रद्धा से आत्मिक बल की वृद्धि—सामवेदीय ऋचा में प्रतिपादित है कि 'ज्ञान प्रकाश से परमात्मा के प्रति उत्पन्न हुई श्रद्धा साधक को आत्मबल प्रदान कर सकती है, क्योंकि सब प्रकार के बलों का स्वामी वही परमात्मा है'।[6]

श्रद्धाहीन उपासक सत्त्व, रजस् तथा तमोगुणों की मिश्रित रंग-बिरंगी वृत्तियोंवाला होता है, परन्तु जब श्रद्धामाता की गोद में आसन जमाता है तथा परमात्मगुणों का स्तवन करता है, तब उपासना-मार्ग पर

---

१. **श्रद्धयाग्निः समिध्यते श्रद्धया हूयते हविः।**
श्रद्धां भगस्य मूर्धनि वचसा वेदयामसि॥—ऋग्० १०।१५१।१

२. **ऐश्वर्यस्य समग्रस्य धर्मस्य यशसः श्रियः।**
ज्ञान-वैराग्ययोश्चैव षण्णां भग इतीरणा॥

३. **श्रद्धां देवा यजमाना वायुगोपा उपासते।**
श्रद्धा हृदय्य याकूत्या श्रद्धया विन्दते वसु॥—ऋग्० १०।१५१।४

४. **जातः परेण धर्मणा यत्सवृद्भिः सहाभुवः।**
पिता यत्कश्यपस्याग्निः श्रद्धा माता मनुः कविः॥—साम० ९०

५. **कश्यपः पश्यको भवति, यत् सर्वं पश्यतीति।**—तै० आ० १।८।८
'उपासक जब दिव्यदृष्टि से सम्पन्न हो जाता है तब वह कश्यप बन जाता है, यथार्थ द्रष्टा बन जाता है।'—द्रष्टव्य साम० ९० (टिप्पणी)

६. **श्रद्धा हि ते मघवन्पार्ये दिवि वाजी वाजं सिषासति।**
—साम० २८०, १६८२; ऋग्० ७।३२।१४

आगे-आगे बढ़ता है और सुखस्वरूप निश्चल परमात्मा की ओर निरन्तर प्रयाण करता रहता है।[1]

यजुर्वेदीय[2] मन्त्र के अनुसार पदार्थ-यज्ञ के द्वारा तथा सत्य-धर्म की उन्नति करनेवाले उपदेश से जैसे सत्य एवं श्रद्धा आदि की भावना सुदृढ़ या समर्थ होती है, तद्वत् योगयज्ञ के द्वारा भी याथातथ्य जानकर उसपर श्रद्धा करने से साधक की साधना में सामर्थ्य-शक्ति का विकास होता है।' सामवेद के भाष्यकार पं० विश्वनाथ विद्यामार्तण्ड ने उपासकों की सेना में 'श्रद्धा' की गणना की है[3], जो उपासक की सर्वदा रक्षा करती है।

उपासकजन उक्त प्रकरणों में निरूपित श्रद्धा के महत्त्व को कल्याणकारिणी माता के समान उपादेय समझकर श्रद्धासूक्त के शब्दों में कहते हैं—'हम उपासक प्रातःकाल श्रद्धा का आह्वान करते हैं, इसी प्रकार मध्याह्न तथा सूर्य की अस्तमन-वेला में आह्वान करते हैं। साथ ही प्रार्थना करते हैं कि हे श्रद्धे ! इस जीवन में हमें श्रद्धालु बनाये रखना।'[4]

प्रश्नोपनिषद् में भरद्वाज के पुत्र सुकेशा नामक ऋषि ने प्रश्न किया कि सोलह कलाओंवाला पुरुष कहाँ है ?[5]

महर्षि पिप्पलाद ने उत्तर दिया कि—इस शरीर में षोडशकलापूर्ण पुरुष है, उसी में ये सोलह कलाएँ प्रकट होती हैं। महर्षि ने सोलह कलाओं की गणना में श्रद्धा को भी बताया है।[6] इस प्रकार सोलह कलाओं से पूर्ण पुरुष=जीवात्मा और परमात्मा दोनों हैं। अखिल विश्व में सोलह कलाएँ परिपूर्ण हैं, जिनमें श्रद्धा का भी स्थान है।

छान्दोग्योपनिषद्[7] में नारद व सनत्कुमार के ब्रह्मविद्या-विषयक

---

१. **आयं गौः पृश्निरक्रमीदसदन्मातरं पुरः।**—साम० १३७६
२. **सत्यं च मे श्रद्धा च मे।**—यजु० १८।५
३. द्रष्टव्य—साम० १८५५-५६ टिप्पणी
४. **श्रद्धां प्रातर्हवामहे श्रद्धां मध्यन्दिनं परि।**—ऋग्० १०।१५१।५
५. प्रश्नो० ६ प्र० १ श्लो०
६. **षोडशकला**—(१) प्राण, (२) श्रद्धा, (३) आकाश, (४) वायु, (५) अग्नि, (६) जल, (७) पृथिवी, (८) इन्द्रियगण, (९) मन, (१०) अन्न, (११) बल, (१२) तप-ज्ञान, (१३) मन्त्र, (१४) कर्म, (१५) श्लोक, (१६) नाम।—प्रश्नो० ६।४
७. छान्दो० ७ प्रपा० १९ ख०।

संवाद में, नारद ने सनत्कुमार से कहा कि—'भगवन् ! मैं श्रद्धा को जानना चाहता हूँ, मुझे श्रद्धा का उपदेश दीजिए।'

सनत्कुमार ने उत्तर दिया कि—'आत्मा में परमात्मा-रूप सत्य को धारण करने की जो रुचि है, जो आस्तिकभाव है, उसका नाम श्रद्धा है। निश्चय से जब मनुष्य सत्य में श्रद्धा करता है, तब सत्य को मानता है और असत्य में अश्रद्धा करता हुआ उसे नहीं मानता। श्रद्धा ही जानने की इच्छा करने योग्य है।'

महर्षि पतञ्जलि ने असम्प्रज्ञात समाधि को दो प्रकार से प्रतिपादित किया है—(१) भवप्रत्यय, (२) उपायप्रत्यय[1]।

'श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि तथा प्रज्ञादि उपायों से होनेवाले योगियों के चित्तवृत्ति-निरोध का नाम उपायप्रत्यय है'।

'असम्प्रज्ञात समाधि की आधारभूत श्रद्धा का विशद विवेचन करते हुए महर्षि व्यास ने श्रद्धा आदि उपायों को मुमुक्षु योगियों के लिए वर्णित किया है।[2] चित्त का भलीभाँति प्रसादयुक्त होना ही 'श्रद्धा' का तात्पर्य एवं सूत्रकार का अभिमत है। श्रद्धा ही माता की भाँति कल्याण-रूपा होती हुई योगी की रक्षा करती है। उससे श्रद्धावान् विवेकार्थी योगी का बल-उत्साह प्रकट होता है, उत्साह के कारण योगी की स्मृति=ध्यानशक्ति[3] उत्पन्न होती है, इससे विना बाधा के चित्त समाहित हो जाता है। समाहित चित्तवाले योगी का प्रज्ञाविवेक जागता है।

साधक-समाज के निमित्त श्रद्धा के समग्र स्वरूपों पर विचार-विमर्श प्रस्तुत कर, यहाँ यह भी अपेक्षित है कि श्रद्धा को किन उपायों अथवा साधनों से योगी अपने अन्दर प्रस्थापित करे? व्यासभाष्य में निरूपण किया गया है कि 'चित्तप्रसादन' ही श्रद्धा है। योगी अपने स्वभाव से अन्य साधकों तथा प्राणियों के साथ किस प्रकार का व्यवहार करे और किन-किन व्रतों का पालन करे कि उसका चित्त-प्रसादन सदैव सम्पादित होता रहे, कभी विषाद का आरोप न हो जिससे वह श्रद्धालु बना रहे।

---

१. **श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्**।—यो० १।२०

२. द्रष्टव्य—व्या० भा० १।२०

३. **स्मृति=ध्यानम्**—यो० १।२० [तत्त्ववैशारदी, पातञ्जलरहस्यम्, योगवार्तिकम्]

चित्त-प्रसादन के साधन तथा साधक का स्वभाव

साधक अपने रुचिकर प्रसन्नताकारक स्वभाव को एक मन्त्र में स्वीकार करता हुआ कहता है कि—मित्रभाव के मारनेवाले, शाप देनेवाले, आक्रोशयुक्त जन से मैं न बोलूँ, न किसी प्रकार सम्भाषण करूँ प्रत्युत सुख देनेवाले एवं दिव्यगुणों की कामना करनेवाले की सेवा सदा किया करूँ।[1]

वेद चित्त-प्रसादन के उपयोगी व्यवहार का प्रकाशन करता है कि मारनेवाले,[2] शाप देनेवाले, विषादि देनेवाले तथा अन्याय से पर-पदार्थों को हरनेवाले, इन चारों प्रकार के मनुष्यों का विश्वास न करे, इनसे नित्य डरे और दुष्ट वचन कहनेवाले से मित्रता न करे। साधक स्वयं भी इन दुर्गुणों से बचता रहे। मित्रता के लिए आवश्यक है कि माता-पिता[3] से मित्रता करनेवालों को भी मित्रता की भावना से देखता रहे। दूसरों से[4] प्राप्त प्रशंसा से आनन्दित न होकर उसे परमात्मा को समर्पित कर दे। वैरभाव[5] को त्याग, मित्रभाव को बढ़ावे। विद्वान् साधकों का सत्कार किया करे। परमात्मा[6] के समान द्रोहरहित स्वभाव करे। प्रशंसा[7] करने योग्य श्रेष्ठ साधक-विद्वानों की प्रशंसा करे और मित्रों की वाणी तथा धन से सेवा करे। मित्रता[8] को बढ़ाता रहे, जीर्ण न करे, विद्वानों से की हुई मित्रता कभी जीर्ण नहीं होती। मित्रता के प्रेरकों का आदर तथा घातक चोर-द्वेषी पुरुषों की ताड़ना करता रहे।

चित्त-प्रसादन के अन्य साधन

१. अज्ञान से अनादर करनेवाला हो या मारने के लिए प्रेरित हुआ हो, अथवा अपराध करके लज्जित हो रहा हो, साधक उसे क्षमा कर दे, उसपर क्रोध न करे।[9]

२. साधक क्रोधी स्वभाववाले से दूर रहे, जिससे स्वभाव विकृत

---

१. चतुरश्चिद् ददमानाद् बिभीयादा निधातोः।
न दुरुक्ताय स्पृहयेत्॥—ऋग्० १।४१।९

२. ऋग्० १।७१।१०
३. ऋग्० १।१७३।१३
४. ऋग्० २।७।३; ३।१०।९
५. ऋग्० ३।३२।९
६. ऋग्० ५।५३।१६; ५।७४।६
७. ऋग्० ६।४५।२६
८. ऋग्० ६।५१।१४
९. ऋग्० १।२५।२

न हो।[1]

३. परमेश्वर के समान राग-द्वेषरहित होकर प्रेम का व्यवहार करे।[2]

४. दुष्टों से दूर रहे, विद्वानों की निन्दा न करे।[3]

५. सिद्ध योगियों तथा नवीन साधकों से मित्रता रखे।[4]

६. विद्या तथा विनय से सम्पन्न साधक प्रसन्नचित्त हो साधना करे। नीचों के समान, अभद्र व्यवहार न करे। कभी भक्तिरहित न हो, दुष्टों से निर्भीक होकर परमात्मा की स्तुति-प्रार्थनोपासना करता रहे।[5]

७. उपासक भोज्यान्न से, नमस्कारों से, सत्कार से और मधुर-वाणी से सेवा करता रहे तो सिद्धि प्राप्त करता है।[6]

८. मारण, मोहन, उच्चाटन, हिंसा, कुत्सित कर्म के लिए साधना न करे। न किसी का शत्रु, चुगलखोर तथा कलंक लगानेवाला बने, न अनिष्ट चिन्तन करे।[7]

९. साधक किसी प्रकार वर्गभेद न मानकर समान शीलवालों से मैत्री करे।[8]

१०. सौम्य स्वभाव से ही परमात्मा को प्राप्त किया जा सकता है। अतः स्वभाव में सदैव सौम्यता रक्खे।[9]

११. साधक का निकलना, दूर जाना, बोलना आदि सारा व्यवहार मधुर हो, किसी के लिए कष्टदायी न हो।[10]

१२. साधना करते समय कभी लज्जा अनुभव न करे। साधना में हुई प्रवृत्ति को जन्मजन्मान्तरों का सौभाग्य समझे।[11]

१३. चञ्चल=राजसिक एवं तामसिक आलस्य-प्रमाद वृत्तिवालों से सदैव अलग रहे।[12]

---

१. ऋग्० १।२५।४
२. ऋग्० १।२६।९; ९।१००।७; ९।१०२।५
३. ऋग्० १।९०।३; १।१६१।५
४. ऋग्० ७।२२।९
५. ऋग्० ८।१।१३
६. ऋग्० ८।१९।१३
७. ऋग्० ८।१९।२६; ८।७१।७
८. ऋग्० ८।८३।७
९. ऋग्० ९।९८।।११
१०. अथ० १।३४।३; ऋग्० १०।२४।६
११. साम० ७५५, ७५८
१२. साम० ७७४

१४. वेदज्ञान का आश्रय लेकर तथा भूतपूर्व योगी एवं वर्तमान योगियों का श्रद्धा-प्रेम से सम्मान एवं अनुसरण करता रहे।[1]

उक्त साधनों के अतिरिक्त यजुर्वेद के अन्तर्गत योगी पुरुषों के कर्म, स्वभाव, तथा गुणों का वर्णन विशदरूपेण मिलता है। साथ ही योग-विद्या के शिक्षक, शिष्यवर्ग के गुणों, कर्मों एवं स्वभावों का निरूपण[2] भी यत्र-तत्र सन्निहित है। जिज्ञासु वेदों के स्वाध्याय-मनन से तत्तद्-गुणों का परिज्ञान प्राप्त कर तदनुकूल आचरण करें।

वैदिक संहिताओं में प्रोक्त चित्त-प्रसादन के अनुपम, अगणित साधनों का महर्षि पतञ्जलि ने एक सूत्र में अन्तर्भाव किया है। सूत्र में कथित साधनों को व्याससुनि ने इस प्रकार व्याकृत किया है—

'चित्त[3] के प्रसादन=निर्मलता के लिए साधक सुख-सम्भोग पूर्ण समस्त प्राणियों से मित्रता करे। दुःखितों पर दया करे। पुण्यात्माओं में हर्ष की भावना तथा पापियों के प्रति उपेक्षा-वृत्ति रखे। प्राणियों के साथ इस प्रकार का व्यवहार करने से साधक में निर्मल-धर्म का उदय होता और चित्त में प्रसन्नता का साम्राज्य छा जाता है; प्रसन्न एवं निर्मल चित्त-स्थितिध्यानादि में परम सहायक होती है। उक्त उपायों से विज्ञानमयकोश के शोधन द्वारा निर्मल प्रज्ञा प्राप्त कर अविद्या-विनाश का उपक्रम करें।

योग-साधना से अविद्या का नाश

अविद्या-विनाश की आवश्यकता

विज्ञानमयकोश की साधना में प्रवृत्त साधक जब निर्मल बुद्धि प्राप्त करने का प्रयास करता है, तो सर्वप्रथम आवश्यक है कि विद्या को तिरोहित करनेवाले दोषों का निवारण करे। विद्या का अभाव अविद्या,

---

१. साम० १८२८

२. **योगिकृत्यं-स्वभावश्च**—यजु० ७।७, ८, १२, १३, १४, १५; ३८।२५; १७।१३; १९।९०, ९३-९४; १७।७४, ७६ **परमात्मानं के ज्ञातुं समर्थाः**—यजु० २३।६; १८।५९; **योगविद्या-शिक्षकादयाः**—यजु० ७।१०, ११; १९।९३; ९५।२३; ५५-६१

३. **मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्त प्रसादनम् ॥**—१।३३

नहीं, अपितु [भ्रामक] विपरीत ज्ञान अविद्या है।[1] विपरीत ज्ञान की वासना से भरी हुई बुद्धि कार्य-निष्ठा एवं आत्मज्ञान को प्राप्त नहीं कर सकती; अधिकार से युक्त न होने के कारण पुनः पतित हो जाती है। इस कारण बुद्धि से वासना की निवृत्ति करना अत्यन्त आवश्यक है। अविद्या-विनाश के साधन एवं फल का शेष वर्णन मोक्ष के प्रकरण में किया गया है। □

१. विपर्यासज्ञानवासनेत्यर्थः।—व्या० भा० २।२४

पञ्चम अध्याय

आनन्दमयकोश

पञ्चकोश की प्रक्रिया में जीव सम्बन्धी सूक्ष्मतम विज्ञान की दृष्टि से 'आनन्दमयकोश' अन्तिम है। वैदिक साहित्य में इस कोश के लिए कारणशरीर तथा लिंगशरीर नाम भी प्रयुक्त हुए हैं। इनके अतिरिक्त हिरण्मय, हृत्पुण्डरीक, हृत्कमल, हृत्चक्र, हृदयदहर, हृदयगुहा, हृदयाकाश, हृत्पद्म, ब्रह्मपुर आदि शब्दों का प्रयोग आनन्दमयकोश के स्वरूप को प्रदर्शित करने के लिए मिलता है।

आनन्द का निरूपण

पूर्व-वर्णित विज्ञानमयकोश तक इन्द्रिय तथा मन के संयोग से बुद्धितत्त्व द्वारा ज्ञान की प्राप्ति होती है। उस ज्ञान की क्रिया के दर्शन से समाहित चित्त में एक मधुर-सा रस बहानेवाली लहरियाँ उठ-उठकर जो हर्षयुक्त भाव उत्पन्न करती हैं वह है 'आनन्द'। यह आनन्दानुभूति, स्थितप्रज्ञ, परितृप्ति, विवेकख्याति तथा आत्मदर्शन के अनन्तर आत्मा का विषय है। साधक जब त्रिगुणातीत, स्वरूपनिष्ठ, जीवन-मुक्त अवस्था में प्रवेश कर लेता है तभी 'आनन्द' की अनुभूति विशेष-रूप से होती है। आनन्द की अनुभूति का आधार होने के कारण हृदयस्थ इस कोश को 'आनन्दमयकोश की संज्ञा दी गयी है।

आनन्दमयकोश का वैदिक स्वरूप

आनन्दमयकोश को वेदों में हिरण्ययकोश की संज्ञा दी गयी है। अथर्ववेद में प्रतिपादित है कि—'आठ चक्रों तथा नव द्वारोंवाली देवों की यह अजेय नगरी 'मानवशरीर' परमात्मा द्वारा निर्मित है। इस मानव-देहरूपी नगरी में स्वर्णिम आभा से आवृत सुखविशेष की

अनुभूति का साधन 'हिरण्ययकोश' है। इस हिरण्ययकोश में तीन ओर से सम्बद्ध त्रिकोण स्थान में आत्मा स्थित है जिसको ब्रह्मवेत्ता ही जानते हैं। हिरण्मयी दीप्ति से प्रकाशमान, दुःख हरनेवाली, यश से ढकी हुई, अपराजेयपुरी में आत्मा ने प्रवेश किया है।[1]

इन मन्त्रों से पूर्व सांसारिक व्यवहार की साधिका ज्ञानेन्द्रियों को देव तथा शिर को देवकोश बताया गया है।[2] इसी देवकोश को अथर्ववेद में ही देवसदन[3] भी कहा है। प्राण को शिर=देवकोश=मस्तिष्क तथा अन्न और मन का रक्षक कहा है। यह प्राण भौतिक वायु नहीं, अपितु जीव का वाचक[4] है, क्योंकि अथर्ववेद के प्राणसूक्त में प्राणशब्द से जीव की महिमा का वर्णन है।[5] लोक में भी प्राणयुक्त सचेतन शरीर का 'प्राणी' शब्द से व्यवहार होता है। मन्त्र में अन्न और मन शब्द अन्नमय तथा मनोमय कोशों के वाचक हैं।

तीनों मन्त्रों में आगत 'हिरण्ययः' 'पद वैयाकरणों के मतानुसार[6], प्रकृत अर्थात् प्राचुर्य अर्थ में मयट् प्रत्ययान्त निपातन है। तदनुसार 'हिरण्ययः' पद का अर्थ होगा 'हिरण्य के प्राधान्य से निर्मित'। देवपुरी का विवेचन करने से प्रतीत होता है कि मस्तिष्क हल्के पीले [धूसर] वर्णवाले पदार्थ के बाहुल्य से बना हुआ है जिसको आधुनिक शारीर संज्ञा में 'आज्ञाकन्द' कहा जाता है।[7] योगीजन इसे आज्ञाचक्र कहते हैं। यह वाम और दक्षिण भेद से दो भागों में विभक्त है। इन दोनों की

---

१. अष्टाचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।
तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः॥—अथ० १०।२।३१
तस्मिन् हिरण्यये कोशे त्र्यरे त्रिप्रतिष्ठिते।
तस्मिन् यद् यक्षमात्मन्वत् तद् वै ब्रह्मविदो विदुः॥—३२
प्रभ्राजमानां हरिणीं यशसा संपरीवृताम्।
पुरं हिरण्ययीं ब्रह्मा विवेशापराजिताम्॥—३३

२. तद् वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुब्जितः।—अथ० १०।२।२७

३. अश्वत्थो देवसदनस्तृतीयस्यामितो दिवि।—अथ० ६।९५।१

४. प्राणो हि प्रियः प्रजानाम्।—तै० ब्रा० २।३।९।५

५. प्राणसूक्त अथ० ११।४

६. तत्प्रकृतवचने मयट्।—अष्टा० ५।४।२१, प्राचुर्येण प्रस्तुतं प्रकृतम् [काशिका]
ऋत्व्यवास्त्व्य···हिरण्ययानिच्छन्दसि।—अष्टा० ६।४।१७५

७. आज्ञाकन्दोनाम—धूसरवस्तुभूयिष्ठोकन्दो ब्रह्मगुहासुभयतो वर्तते।
प्रत्यक्षशारीर भाग—३, अ०६, पृ० ७९

Sanjaya Ku Panda

आकृति मनुष्य के अंगुष्ठ से मिलती-जुलती है। सुवर्ण वर्ण के सदृश और समस्त ज्ञानतन्तुओं का केन्द्र होने से इस अवयव को वेद ने 'हिरण्ययकोश' कहा है। शरीर के ऊर्ध्वभाग में निहित होने से स्वर्ग कहा है।[1] पूर्वोक्त आज्ञाकन्दों के धूसर वर्ण सदृश होने के कारण वेद का उन्हें 'ज्योतिषावृत' कहना उपयुक्त है। कठोपनिषद् में भी अंगुष्ठ-पर्वमात्र पुरुष को धूमरहित ज्योति से अर्थात् चमकते हुए अंगारों से उपमा दी है।[2] वेद का हिरण्ययकोश ही उपनिषद् का अंगुष्ठपर्वमात्र पुरुष है, क्योंकि हिरण्ययकोश का आकार भी अंगुष्ठपर्ववत् है।

'त्र्यरे' और 'त्रिप्रतिष्ठित' हिरण्ययकोश के विशेषण नहीं बन सकते, वरन् हिरण्ययकोश के दोनों आज्ञाकेन्द्रों के मध्य में "ब्रह्मगुहा" नामक एक त्रिकोण परिखाकार स्थान[3] है। इसे ही वेद में 'त्र्यरे' पद से कहा गया है। यह त्र्यरे [ब्रह्मगुहा] स्थान गुहान्तरालिक छिद्रद्वार द्वारा दो ओर से त्रिपथगुहाओं से सम्बद्ध[4] और तीसरी ओर ब्रह्मद्वार सुरंग द्वारा प्राणगुहा से सम्बद्ध है। इसीलिए वेद में भी 'त्र्यरे' स्थान को 'त्रिप्रतिष्ठित' कहा है। 'यक्षपूजायां' धातु से यक्ष शब्द बनता है। अध्यात्म में यह शब्द जीव और ईश्वर दोनों का वाचक है। अथर्ववेद के तीन अध्यात्म-प्रकरणों में चार बार यक्ष शब्द का प्रयोग मिलता है। इन प्रकरणों में जहाँ-जहाँ ज्येष्ठ-ब्रह्म [परमात्मा] का वर्णन है, वहाँ-वहाँ यक्ष का विशेषण 'महत्' दिया[5] है। जहाँ-जहाँ जीव का वर्णन है, वहाँ-वहाँ यक्ष का विशेषण 'आत्मन्वत्' उपलब्ध होता है।[6] प्रकृत मन्त्रों में यक्ष को नवद्वारयुक्त देवपुरी के आभ्यन्तरिक 'त्र्यरे' [ब्रह्म-गुहा] स्थान में विद्यमान कहा है, अतः यह यक्ष शब्द निश्चय ही जीव का वाचक है।

---

१. ऊर्ध्वमु वै स्वर्गोलोकः उपरीव स्वर्गोलोकः।—तै० ब्रा० ३।२।१।१५

२. अंगुष्ठमात्रः पुरुषोज्योतिरिवाधूमकः।—कठो० ४।१३

३. ब्रह्मगुहा ब्रह्मयोनिर्वा नाम आज्ञाकन्दयोरन्तरालेमध्यरेखायां दृश्या गुहा तनु त्रिकोणपरिखाकारा। तदेव क्वचिद्ब्रह्महृदयमिति वा व्यवहरिन्ति प्राञ्चः॥
—प्रत्य० शा० भा० ३ अ० ६ पृ० ८२

४. सा च गुहायाः पुरस्तादूर्ध्वं त्रिपथगुहाभ्यां सम्बन्धवती गुहान्तरालिक विवरद्वारेण—। [प्रत्य० शा० वही]

५. द्रष्टव्य—अथ० १०।७।३८; १०।८।१५

६. अथ० १०।२।३२; १०।८।४३

'आत्मा शब्द जीव तथा ईश्वर दोनों का वाचक है', यह लोक-प्रसिद्ध है परन्तु आत्मा शब्द शरीर का वाचक है, यह विद्वान् ही जानते होंगे। अथर्ववेद में जहाँ-जहाँ 'आत्मन्वत्' विशेषण के साथ यक्ष का वर्णन है वहाँ-वहाँ नवद्वारपुरी या पुण्डरीक [गृह] का भी उल्लेख है। 'आत्मन्वतं' शब्द का अर्थ है—आत्मा से युक्त [आत्मा अस्यास्तीति], इससे स्पष्ट है कि द्वितीय मन्त्र में प्रयुक्त 'आत्मन्वत्' में आत्मा शब्द शरीर का वाचक है। ब्राह्मण ग्रन्थों[1] में भी आत्म को शरीर तथा अंगवाची कहा है।

तृतीय मन्त्र का ब्रह्मा शब्द 'जीव' वाची है, क्योंकि इसके मूल 'ब्रह्मन्' शब्द से ब्रह्मा तथा ब्रह्म पुंल्लिग और नपुंसकलिंग भेद से दो प्रकार का है। दोनों ही प्रकार का ब्रह्मन् शब्द अध्यात्म में जीव और ईश्वर दोनों के लिए प्रयुक्त होता है।[2] जहाँ ब्रह्मन् शब्द के साथ ज्येष्ठ या महत् आदि विशेषण प्रयुक्त होते हैं, वहाँ वह निश्चय से ईश्वर का ही बोधक होता है।[3] यहाँ प्रकरणानुसार मन्त्र में 'ब्रह्मा' शब्द जीव का ही वाचक है, ईश्वर का नहीं।

प्रस्तुत विवरण के अनुसार पं० युधिष्ठिर जी मीमांसक[4] ने निष्कर्ष प्रकट किया है "कि मस्तिष्कान्तर्गत पीताभवर्णवाले दोनों आज्ञाकन्दों के मध्य में जो त्रिकोण परिखाकार स्थान है, उसमें जीवात्मा निवास करता है। इसीलिए योगिजन इस स्थान को ब्रह्मगुहा या ब्रह्मयोनि नाम से पुकारते हैं। यही सप्तम सत्य या स्वर्ग नामक लोक है।[5] इसी

---

१. **आत्मा वै तनूः**।—शत० ६।७।२।६; **पाङ्क्त इतर आत्मा लोमत्वङ्मांसम् अस्थिमज्जा**।—तां० ब्राह० ५।१।४

२. यक्ष, पुरुष, आत्मा, ब्रह्म या ब्रह्मा पद अध्यात्म में शरीर के वाचक तथा अधिदैवत में ब्रह्माण्ड के भी वाचक हैं।

३. **तस्मै ज्येष्ठाय ब्रह्मणे नमः**।—अथ० १०।७।३२--३४, ३६; १०।८।१

४. द्रष्टव्य—वेदप्रतिपादित आत्मा का शरीर में निवास स्थान, (वेदवाणी—वेदाङ्क—पृ० सं० ३१--३४; वर्ष ६ अंक १-२; नव०-दिस० १९५३ ई०)

५. द्रष्टव्य—**ओं भूः ओं भुवः, ओं स्वः ओं महः ओं जनः ओं तपः ओं सत्यम्**। पुराणों में सात स्वर्ग कहे हैं; सप्तम सत्यनामक स्वर्ग में देवाधिदेव इन्द्र का वास है। शरीर—पिण्ड में नाभि आदि सात स्थान हैं और सत्य आज्ञाचक्र में जीव का निवास है।

में ब्रह्म=जीव निवास करता है। इसी भाव को यजुर्वेद के अन्तिम मन्त्र में व्यक्त किया गया है कि 'हिरण्मयपात्र से सत्य का मुख ढका हुआ है, उस सत्यरूपी आदित्य में वर्तमान जो पुरुष है, वह मैं हूँ।'[1]

यहाँ हिरण्मय पात्र से अभिप्राय उक्त पीताभ [धूसरवर्ण] दोनों आज्ञाकन्दों से है। मस्तिष्क का यह भाग समस्त शरीर के ज्ञानवाहक तथा चेष्टावाहक तन्तुओं का केन्द्र है, अतः पात्रवत् ज्ञान का आधार होने से 'पात्र' पद द्वारा व्यक्त किया है। ब्राह्मण ग्रन्थों में सत्य को आदित्य कहा है।[2] ब्रह्माण्ड का आदित्य पिण्ड का शिर है, अतः मन्त्रार्थ स्पष्ट है।

तैत्तिरीयोपनिषद् में आनन्दमयकोश का निरूपण कुछ भिन्न प्रकार से है—'उस विज्ञानमय से भिन्न दूसरा अन्तर्रात्मा है जो आनन्दमय है। उस आनन्दमय से यह विज्ञानमय परिपूर्ण है। यह आनन्दमय पुरुष शरीर में पुरुषाकार ही है। उस विज्ञानमय की पुरुषाकारता के सदृश यह आनन्दमय पुरुषविध है। प्रेम इसका शिर है। प्रसन्नता दायाँ अङ्ग है। विशेष प्रसन्नता उसका बायाँ अङ्ग है। आनन्द, परमशान्ति इसका स्वरूप है। इसको समभाव में रखनेवाली पूँछ ब्रह्म है; वही उसका प्रतिष्ठा स्थान है।'[3]

शरीर में आत्मा का स्थान

उक्त विवरण से स्पष्ट हो गया कि आनन्दमयकोशस्थ हृदय में ही आत्मा का निवास-स्थान है, परन्तु विद्वानों में इस विषय में मतभेद मिलता है कि हृदय का मुख्यस्थान कहाँ है ?

इस प्रसंग में 'युधिष्ठिर मीमांसक' की मान्यता वेद, ब्राह्मणग्रन्थ, उपनिषद् एवं आयुर्वेदिक ग्रन्थों के आधार पर है कि हृदय मस्तिष्क में है। उन्होंने उद्धरणों के निष्कर्ष में लिखा है कि "हृदय शब्द मस्तिष्क का भी वाचक है। केवल उरःस्थानीय मांसमय अवयव का ही वाचक नहीं है। अतः **'अंगुष्ठमात्र ! पुरुषोऽन्तरात्मा सदा जनानां हृदये सन्निविष्टः'**

---

१. हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्। योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसावहम्। —यजु० ४०।१७

२. तद्यत्सत्यमसौ स आदित्यः।—शत० ६।४।१।१२
असौ वा आदित्यः सत्यम्।—तै० ब्रा० २।१।११।१

३. तस्माद्वा—अन्योन्तरऽआत्माऽऽनन्दमयः।—तै० ब्रह्म० ५।२

कठोपनिषद् के प्रमाण से लोकप्रसिद्ध हृदय अवयव में जीवात्मा का निवास है, ऐसा मानना अनुचित तथा वेदविरुद्ध है। इसलिए उक्त कठवचन में भी हृदय शब्द का अर्थ मस्तिष्कान्तर्गत ब्रह्मगुहा ही करना उचित है।[1]

स्वामी आत्मानन्द सरस्वती ने **'अंगुष्ठमात्रं पुरुषं निश्चकर्ष बलाद्यमः'** अर्थात्—'अन्तक भगवान् ने अंगुष्ठ जितने बड़े आत्मा को बलपूर्वक शरीर से निकाल दिया'[2] इस वाक्य से सिद्ध किया है कि 'आत्मा शरीर में व्यापक नहीं है शरीर के एक भाग मस्तिष्क में रहता है और उसका परिमाण अणु है। उसके समीप ही मस्तिष्क में अन्तः-करण रहता है और अन्तःकरण के समीप ही मस्तिष्क में प्राणकेन्द्र है। इन्हीं सब शक्तियों के चारों ओर शिर में ज्ञानेन्द्रियों का सन्निवेश है'।

स्वामीजी ने मस्तिष्क तथा छाती के हृदय में आत्मा के आवा-गमन को अन्य उपनिषद्-वाक्य से स्पष्ट किया है कि 'एक सौ एक हृदय की नाड़ियाँ हैं उनमें से एक मूर्द्धा में जाकर निकली है। उससे ऊपर की ओर जाकर आत्मा मुक्त होता है, शेष सब नाड़ियाँ उस उत्क्रान्ति में सहायक होती हैं।'[3]

इस उपनिषद्-वाक्य में आत्मा का एक नाड़ी के द्वारा छाती के हृदय से मस्तिष्क के हृदय में जाना लिखा है। इससे प्रतीत होता है कि आत्मा संकल्प-विकल्प के समय छाती के हृदय में यक्षमन की सहायता करता हुआ यहाँ भी निवास करता है, परन्तु जब यह अन्तःकरण के शेष तीन भाग बुद्धि, चित्त और अहंकार नामक यन्त्रों से काम लेता है तथा ज्ञानेन्द्रियों के अधिष्ठाता दैवमन की सहायता करता है, तब वह उसी एक नाड़ी के द्वारा मस्तिष्क के हृदय में चला जाता है। इस प्रकार इसका यह आना-जाना लगा रहता है, परन्तु जिसे नाड़ी के द्वारा ऊर्ध्वगति या उत्क्रान्ति कहते हैं यह आत्मा की ऐसी उत्क्रान्ति है जिसके बाद फिर वह नीचे नहीं आता और मुक्त हो जाता है'।

---

१. द्रष्टव्य—कठो० ६।१७

२. सन्ध्या—अष्टांगयोग।—पृ० सं० ४८-४९

३. **शतञ्चैका हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्द्धानमभिनिस्सृतैका, तयोर्ध्वमायन्नमृत-त्वमेति। विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्ति॥**

—उद्धृत—सन्ध्या अष्टांगयोग, पृ० सं० ३८-४०

स्वामी योगेश्वरानन्द जी की मान्यता[1] है कि 'पञ्चकोशों के स्वामी 'जीवात्मा' का आवास इस रक्ताशय हृदय के मध्य में स्थित 'आनन्द-मयकोश' में है। स्वामीजी ने अपनी मान्यता को कतिपय चित्रों द्वारा स्पष्ट करने का प्रयास किया है।

आत्मा का स्थान एवं आत्मसाक्षात्कार के विषय में श्री अरविन्द का लेख है—'मानसिक प्रयत्न को सजीव आध्यात्मिक अनुभवों में बदलने के लिए, प्रथम आवश्यकता है अपनी चेतना को अपने अन्दर ही एकाग्र करने लगना। साधारण मानव-मन की क्रिया ऊपरी तल पर होती है, यह आत्मा को आवृत कर देती है, परन्तु ऊपरी चेतना के पीछे, अन्दर, एक-दूसरी छिपी हुई चेतना है जिसमें वह वास्तविक अहंतत्त्व से और प्रकृति के विस्तृत-गम्भीर सत्य से सचेतन हो सकते हैं, जहाँ हम आत्मा का साक्षात्कार कर सकते हैं और प्रकृति को मुक्त तथा रूपान्तरित कर सकते हैं। ऊपरी मन को अचञ्चल करके अन्दर रहना प्रारम्भ करना इस एकाग्रता का उद्देश्य है। इस सच्ची चेतना के, जो उपरि-तल की चेतना से भिन्न है, मुख्य केन्द्र दो हैं : एक हृदय में [भौतिक हृदय में नहीं, परन्तु छाती के मध्य में हृत्-चक्र में] और दूसरा सिर में। हृदय में की हुई एकाग्रता हमें अन्दर की ओर खोल देती है और इस अन्तर्मुख-उद्घाटन का अनुसरण करने और गहरा हो जाने से मनुष्य 'आत्मा या हृत्पुरुष अर्थात् व्यष्टि में विद्यमान दिव्य-तत्त्व का अनुभव प्राप्त करता है। यह हृत्पुरुष अनावृत होकर सामने आना, प्रकृति पर शासन करना, उसे और उसकी सब गतियों को सत्य की ओर, भगवान् की ओर मोड़ देना, और जो कुछ ऊपर है उस सबको नीचे प्रकृति के अन्दर आवाहन करना शुरू करता है। यह परम की उपस्थिति के प्रति सचेतनता तथा उच्चतम के प्रति आत्मोत्सर्ग पैदा करता है और हमारी प्रकृति में उस बृहत्तर-शक्ति तथा चेतना के अवतरण को नियन्त्रित करता है जो उच्चतर स्तर में हमारी प्रतीक्षा कर रही है। भगवान् के प्रति आत्मसमर्पण और उसके अन्तर्मुख-उद्घाटित हृदय में उपस्थिति के लिए अभीप्सा करने के साथ 'हृदयकेन्द्र' में एकाग्रता करना सर्वप्रथम उपाय है; और अगर यह किया जा सके तो यह स्वाभाविक आरम्भ होगा, क्योंकि इसके सफल हो जाने पर

---

१. द्रष्टव्य—'आत्मविज्ञान'—अन्नमयकोश पृ० ३४ एवं आनन्द पृ० १६६

आध्यात्मिक मार्ग सुगम और सुरक्षित हो जाता है, किसी दूसरे-तीसरे तरीके से शुरू करने पर ऐसा नहीं होता। दूसरा तरीका है—सिर में, मानसिक केन्द्र में एकाग्रता करना। परन्तु अगर कोई कर सके तो हृदय-केन्द्र से आरम्भ करना ही अधिक वाञ्छनीय है।[1]

आत्मा का मुख्य स्थान तथा आत्मसाक्षात्कार के विषय में महर्षि दयानन्द सरस्वती 'ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका'[2] में छान्दोग्योपनिषद् के प्रमाणों से सुस्पष्ट करते हैं—'जिस समय इन सब साधनों से परमेश्वर की उपासना करके उसमें प्रवेश किया चाहे, उस समय इस रीति से करे कि—(**अथयदिदमस्मिन्०**) कण्ठ के नीचे, दोनों स्तनों के बीच में और उदर के ऊपर जो हृदय-देश है, जिसको ब्रह्मपुर अर्थात् परमेश्वर का नगर कहते हैं, उसके बीच में जो गर्त है, उसमें कमल के आकार वेश्म अर्थात् अवकाशरूप एक स्थान है और उसके बीच में जो सर्वशक्तिमान् परमात्मा बाहर-भीतर एकरस होकर भर रहा है, वह आनन्दस्वरूप परमेश्वर उसी प्रकाशित स्थान के बीच में खोज करने से मिल जाता है, दूसरा इसके मिलने का कोई उत्तम स्थान वा मार्ग नहीं है।[3] छान्दोग्योपनिषद् के इसी प्रकरण के अन्य सन्दर्भों में इस विषय में होने-वाली अन्य शंकाओं का समाधान भली-भाँति किया गया है।

विषय के स्पष्टीकरण के लिए उपनिषदों के अन्य स्थल भी द्रष्टव्य हैं—(**हृदि एष आत्मा**)[4] हृदय ही जीवात्मा का निवास-स्थान है। (**एषोऽणुः आत्मा चेतसा वेदितव्यः**)[5] यह अणु आत्मा चित्त से जानना चाहिए, चित्त का स्थान वेद में (हृत्प्रतिष्ठं) से हृदय में बताया है। (**अंगुष्ठ-मात्रः पुरुषोऽन्तरात्मा सदा जनानां हृदये सन्निविष्टः**)।[6] अंगुष्ठमात्र

---

१. 'श्री अरविन्द के पत्र, प्रथम भाग पृ० २२ से आगे, उद्धृत सन्ध्यायोग—ब्रह्म० पृ० १५१-१५२

२. 'ऋ० भा० भू०, उपासना विषय पृ० १३६ (आर्षसाहित्यप्रचार ट्रस्ट, बड़ा आकार)

३. **अथ यदिदमस्मिन् ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म दहरोऽस्मिन्नन्तराकाश-स्तस्मिन् यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं तद्वावविजिज्ञासितव्यमिति॥**

—छान्दो० ८।१ (५वें मन्त्र तक देखें)

४. प्रश्न० ३।६

५. मुण्ड० ३।१।९

६. कठो० ६।१७

स्थान में अन्तरात्मा पुरुष सदैवम नुष्यों के हृदय में प्रविष्ट रहता है एवं (**स वा एष आत्मा हृदि, तस्यैतदेव निरुक्तम हृद्ययमिति तस्माद् हृदयम्**)[1] वह ही यह आत्मा हृदय में है, उसका यह ही निर्वचन है—हृदय में यह आत्मा है इसी कारण हृदय कहा है।' इस वाक्य का अर्थ करके, स्पष्टीकरण के लिए स्वामी सत्यानन्द का विचार है कि 'सुषुप्ति में तथा समाधि में आत्मा के सारे भाव हृदय में एकीभूत हो जाते हैं। हृदय ही आत्मज्योति का केन्द्र है। आगे कहा है कि 'हृदय से निकली ७२ सहस्र 'हिता' नामक नाड़ियों से निकलकर वह 'पुरीतत्' नाम की एक विशेष नाड़ी में जा सोता है।[2] इसी प्रकार महाराजा जनक को हृदय के विषय में उपदेश करते हुए महर्षि याज्ञवल्क्य कहते हैं—'राजन्![2] यह हृदय ब्रह्म के समान विशाल तथा समस्त गुणों का सागर है। हृदयाकाश में ही समस्त भूतों=जीवों, जीवात्मा की स्थिति है—निवास है। हृदय में ही श्रद्धा, भक्ति, विश्वास, निर्भयता आदि सात्त्विक भाव संस्काररूप से सुरक्षित हैं। हृदय ही परम ब्रह्म है, हृदय ही हरि का मन्दिर है।[3]

हृदय में ध्यान लगाकर आत्मसाक्षात्कार, तदुपरान्त परमात्म-साक्षात्कार की विधि बताते हुए स्वामी सच्चिदानन्द योगी का कहना है कि—'ध्यान से मन को भ्रकुटि में केन्द्रित कर धीरे-धीरे दे हृदय में ले जाओ। वृत्तियाँ रुक गईं। ज्ञानांश बना रहे। दहर पुण्डरीक में ज्ञान बने। मन-बुद्धि शान्त रहे चेतना बनी रहे। दहर पुण्डरीक-कण्ठ के नीचे दोनों स्तनों के बीच में और उदर के ऊपर जो हृदयदेश है जिसको ब्रह्मपुर अर्थात् परमेश्वर का नगर कहते हैं, वहीं ध्यान लगाने का अभ्यास करे। उस ब्रह्मपुर में जो गर्त=गड्ढा है उसमें कमल के आकार का खाली स्थान है उसमें ही आत्मा का स्थान है। वहीं आत्मा को परमात्मा का ज्ञान साधना की अन्तिम स्थिति में होगा।'[4]

योगदर्शन ब्रह्मज्ञान को इस रूप में प्रकट करता है कि—'हृदय-

---

१. छा० उ० ८।३।३

२. बृह० उ० २।१।१९

३. द्रष्टव्य—बृह० उ० ४।१।७

४. 'पातञ्जल योगसाधना' तृतीय संस्करण—पृ० २३-२४
प्रकाशक—पातञ्जल योग साधक समाज, योगधाम, ज्वालापुर (सहारनपुर)

गत[1] हिरण्यमय कोश अर्थात् अक्षयज्योतिर्मय चित्त-अण्ड के निर्झर से निरन्तर अक्षुण्ण रूप से निर्झरित ज्ञान-जाह्नवीरूप 'धर्ममेघसमाधि' की स्निग्ध-सरस-शान्ति की अगाध सौम्यता से आसिक्त वर्षा में स्नात योगी 'क्लेश-कर्म-निवृत्ति' के द्वारा कृतकृत्य हो जाता है।'[2] सर्वज्ञ इष्टदेव की परमोज्ज्वल दिव्य-ज्योति के संस्पर्शमात्र से ही यह अल्पज्ञ 'जीव' (सामर्थ्यानुसार) पूर्णज्ञानी की कोटि में आ जाता है। 'हृदये चित्तसंवित्।[3] यह सूत्र इस विषय में प्रमाण है कि—हृदय में संयम करने से चित्-स्वरूप-चेतन का साक्षात्कार होता है। इसको स्पष्ट करते हुए वाचस्पति मिश्र ने 'तत्र विजानाति स्वमिति हृदय में स्वरूप को जान लेता है, ऐसा लिखा है।[4]

आत्मा के स्थानविषयक विशद् विवेचन से यही अधिक प्रामाणिक एवं संगत प्रतीत होता है कि—'आत्मा का प्रमुख निवास वक्षःस्थल में स्थित हृदयप्रदेश में होता है। साधना-अभ्यास यहीं से सुगमतापूर्वक होता है। विशेषावस्था अर्थात् उत्क्रमण के समय मस्तिष्क स्थानीय हृदय में स्थित रहकर, बाहर निकल जाता है।

कुछ विचारकों का कहना है कि यदि आत्मा उरःस्थानीय हृदय में रहता तो शल्यचिकित्सा के द्वारा आजकल हृदय-परिवर्तन भी कर देते हैं पुनरपि मनुष्य चेतनावान् रहता है। इस विषय में इतना ही ज्ञातव्य है कि शल्यचिकित्सा के समय हृदय का कार्य कृत्रिम साधनों से चालू रखा जाता है, पुनः नवीन हृदय में सम्पूर्ण शक्ति कार्य करने लगती है। इस विषय का पूर्णज्ञान तो परमात्मा ही जानता है। विज्ञ पुरुष निर्भ्रान्त हो, एक स्थान पर ध्यान लगाकर आत्मसाक्षात्कार करें, यही युक्ति-युक्त है।

आनन्दमयकोश के विभाग

अथर्ववेदीय मन्त्र[5] में आनन्दमयकोश की कमल से उपमा देते हुए सत्त्वगुण, रजोगुण, तमोगुण इन तीन गुणों से आवृत बताया है। यह

१. **प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्मेघः समाधिः।**—यो० ४।२९
२. यो० ४।३०
३. यो० ३।३४
४. उद्धृत—सन्ध्यायोग० ब्रह्म० पृ० १५२-१५३; ले० ब्रह्मचारी जगन्नाथ पथिक
५. **पुण्डरीकं नवद्वारं त्रिभिर्गुणेभिरावृत्त म्**—अथ० १०।८।४३

जीवात्मा आनन्दमयकोश के अन्तर्गत सूक्ष्म छह मण्डलों से घिरा हुआ है। इनमें प्रथम मण्डल ब्रह्म का है जो सूक्ष्म आकाश की तरह घटाकाश, महाकाश की संज्ञा के व्यवहारवत् यहाँ प्रयुक्त किया गया है। ब्रह्म का आवरण इसलिए भी मान्य है कि—'दैव ने उसे सर्वोपरि सुरक्षित गर्भस्थानीय बनाया है, ज्ञान एवं कर्मयोग से सम्पन्न योगी अन्तःकरण की गुहा में सर्वप्रथम ब्रह्म को जानते हैं।[1] 'प्रकृति ने भी हृदयदेश में ब्रह्मदर्शन करने की योग्यता प्रदान की है।' यह हृदयप्रदेश का आकाश बाह्य आकाश के समान सर्वव्यापक ब्रह्म से परिपूर्ण है। वह ब्रह्म अपरिवर्तनशील है, गायत्री से आराधित सविता हृदय का प्रकाश है। वह अन्तर्मुख होकर देखा जाता है। जो उपासक इस प्रकार जान लेता है, वह पूर्ण तथा अपरिवर्तनीय मोक्षश्री को पा लेता है।'[2]

ऋग्वेदीय मन्त्र में स्पष्ट प्रतिपादित है कि 'होनहार, योग्य शिशु को साथ में रखती हुई पालनेवाली माता जिस प्रकार उसका धारण-पोषण करती है तथा जिस प्रकार बन्धन से छूटा हुआ पशु खाद्य-पदार्थों को चाहता हुआ जाता है उसी प्रकार हे परमेश्वर! तू हृदयाकाश में प्रवणमार्ग से विद्वान् योगियों को प्राप्त होता है और इन्हें अधिगत एवं ज्ञात होता है।'[3]

हृदय में प्रकट होनेवाले परमात्मा के लिए उपासक सामूहिक रूप से भी प्रार्थना करते हैं कि—'हे सोमस्वरूप भगवन्! आप हमारे हृदयों में इस प्रकार आनन्द से विहार करें जैसे गौएँ जौ के खेत में तथा मनुष्य अपने घर में विहरण करता है।[4] इन उद्धरणों से स्पष्ट है कि ब्रह्म की विशेषानुभूति हृदयाकाश में ही सम्भव है।

---

१. सं दक्षेण मनसा जायते कविर्ऋतस्य गर्भो निहितो यमापरः।
यूना ह सन्ता प्रथमं वि जज्ञतुर्गुहा हितं जनिम नेममुद्यतम्॥
—ऋग्० ६।६८।५

२. अयं वाव स यो यमन्तर्हृदय आकाशस्तदेतत् पूर्णमप्रवर्त्ति।
पूर्णमप्रवर्त्तिनीं श्रियं लभन्ते य एवं वेद॥—छा० उ० ३।१२।६

३. शिशुं न त्वा जेन्यं वर्धयन्ती माता बिभर्त्ति सचनस्यमाना।
धनोरधि प्रवता यासि हर्यञ्जिगीषसे पशुरिवावसृष्टः॥—ऋग्० १०।४।३

४. सोम रारन्धि नो हृदि गावो न यवसेष्वा।
मर्य्य इव स्व ओक्ये॥—ऋग्० १।९१।१३

द्वितीय मण्डल ब्रह्म-मण्डल के अन्दर 'अव्यक्त परा प्रकृति' का अंशभूत 'सूक्ष्मप्रकृति' का मण्डल है जो हल्के पीताभवर्ण का है। यही जीवात्मा का वास्तविक कारण व लिंग शरीर है। इसका जीवात्मा के साथ अनादिकाल से ही सम्बन्ध चला जा रहा है, क्योंकि वासनाएँ जाति, देश, काल के पर्दे या आवरण से कट नहीं सकतीं और संस्कार स्मृति के अनुरूप आकृतिवाले होते हैं। इस कारण अनुकूलता पाते ही संस्काररूपी वासनायें झट उद्बुद्ध हो जाती हैं।[1] अविद्या के रहते हुए ये वासनायें नष्ट नहीं होतीं, क्योंकि 'नष्ट न होने की इच्छा' अनादि-काल से इसके साथ संलग्न है।[2] इस सम्बन्ध का हेतु अज्ञान है।[3] ध्यान करने पर अति सूक्ष्म होने के कारण यह मण्डल प्रथम ही प्रत्यक्ष नहीं होता, बाद में होता है।[4] तृतीयमण्डल—सूक्ष्म प्रकृति के अन्दर सूक्ष्म प्राण का है। यह मण्डल चेतनतत्त्व आत्मा के संयोग से चित्त को चेतन-सा बनाने की क्रिया का स्थूल रूप है, जो चमकीली वाष्प के रूप में व्यक्त होता है। इसकी प्रतीति अहंकार-मण्डल के बाहर होती है। छान्दोग्योपनिषद् के अनुसार हृदय में पाँच छिद्रों से रश्मियाँ निकलती हैं तथा प्राणों द्वारा जीवनी शक्ति निकलती है।[5]

चतुर्थ मण्डल—सूक्ष्म प्राण के अन्दर अहंकार का है, जोकि अस्मिता का स्थूल रूप है। यह मण्डल सत्त्वगुण, रजोगुण एवं तमोगुण के प्रभाव से विभिन्न वर्णोंवाला, मन्थर गति से युक्त है।

पञ्चम मण्डल—अहंमण्डल के अन्दर चित्तमण्डल है। यह अत्यन्त शुभ्र, पारदर्शी, मनोरम ज्योति से युक्त तथा वृत्तियों के कारण सदा परिवर्तनशील वर्णोंवाला है। यह चित्त जीवात्मा की चेतना ज्ञानशक्ति का द्योतक है और अन्तःकरण का ज्ञानप्रधान भागविशेष है। हृदयगत इसी चित्त गुहा में आत्मा का निवास है।

षष्ठ मण्डल—आत्मा का है जो सृष्टि में लघुता की दृष्टि से परमाणु से भी छोटा और सूक्ष्मता में ब्रह्म के सदृश सूक्ष्म है। यह चित्त

---

१. **जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यस्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात्॥**
—यो० ४।९

२. **तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्।**—यो० ४।१०

३. **तस्यहेतुरविद्या।**—यो० २।२४

४. **सौक्ष्म्यात्तदनुपलब्धिः।**—सां० १।१०९

५. **तस्य ह वा एतस्य हृदयस्य पञ्च देवसुषयः।**—छान्दो० ३।१३

के साहचर्य से रंग तथा गुण की दृष्टि में उसी जैसा प्रतीत होता है। जीवात्मा भी एक अति सूक्ष्म बिन्दु के आकार में भासता है। उक्त छः मण्डलों का वर्णन स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती ने विशदरूप से किया है।[1] इस वर्णन की समता बृहदा०, छान्दो० तथा कठोपनिषद् से की है।[2] उपनिषदों में आगत हृदयस्थ नाड़ियों के वर्णन को स्वामी सत्यानन्द ने स्वीकार किया है कि 'इस उपासना में आत्मा के निवास-स्थान को सूर्य के साथ मिलाया है। यह प्राचीन चक्रोपासना है। आदित्यधाम में आत्मा को स्थिर करने का रहस्य है।'

यह आनन्दमयकोश सूक्ष्म-प्राण, अहंकार और चित्तसहित आत्मा को सूक्ष्म प्रकृति के मण्डलकोश वा ढाँचे में संगठित किए हुए है। यह सूक्ष्म प्रकृति का मण्डल भी अलिङ्ग प्रकृति या समष्टि प्रकृति का हृदयदेश में सम्पूरित एक अंग-जैसा है। इस कारण मण्डलों के संघात को श्रुतिभगवती ने 'हिरण्ययकोशः स्वर्गोज्योतिषावृतः' कहा है। मुण्डकोपनिषद ने इसकी सम्पुष्टि की है।[3]

आनन्दमयकोश की साधना के साधन

आनन्दमयकोश तक पहुँचने से पूर्व अन्नमय आदि चार कोशों की क्रमिक साधना पहले आवश्यक है। आनन्दमयकोश की परिशुद्धि के लिए चित्त को समाहित करनेवाले पूर्व-वर्णित साधनों का प्रयोग तो आवश्यक है ही, उसके साथ ही समाधि का अभ्यास अनवरत रूप से उपादेय है।

आनन्ददायक आत्मा के संशोधन के लिए यजुर्वेदीय मन्त्र में उपायों का निर्देश किया है कि 'आत्मिक उन्नति के लिए उपासकों को चाहिए कि वे कभी अपने आत्मा को शोक में न डालें। किसी पर तलवार आदि अस्त्र-शस्त्रों से प्रहार न करें। किसी के उपकार का विच्छेद न करें। सदैव परोपकार से युक्त रहें।'[4]

---

१. द्रष्टव्य—आत्मविज्ञान—आनन्दमयकोश, पृ० १९९-२०२

२. द्रष्टव्य—कठो० ६।१६; प्रश्नो० ३।६; छान्दो० ८।६; बृहदा० २।१।१९; ४।२।३; ४।३।२०

३. **हिरण्मये परे कोशे विरजं ब्रह्म निष्कलम्।**
तच्छुभ्रं ज्योतिषां ज्योतिस्तद्यदात्मविदो विदुः॥—मुण्डक० २।२।९

४. **मा त्वा तपत् प्रियऽआत्मापियन्तम्।**—यजु० २५।४३ भावार्थः

उपासक समाधि की अवस्था में पहुँचकर जब परमात्मा के साम-स्वरूप का सेवन सर्वात्मना करता है तो उसके आनन्दमयकोश के परितः अहंकार तथा सूक्ष्मप्रकृति आदि बन्धन के हेतु सभी क्षीण होने लग जाते हैं। अन्य कोई साधन उसकी आत्मा को वैसा संस्कृत नहीं करते, जैसा सर्वोत्पादक, सोमस्वरूप परमात्मा। वैदिक ऋचाओं में परमात्मा की इस शक्ति का प्रतिपादन बहुत स्थानों पर दृष्टिगोचर होता है।[1]

सम्प्रज्ञात समाधि की प्राथमिक स्थिति से ऊपर उठता हुआ उपासक जितना-जितना समाधि की उच्च स्थिति में पहुँचता जाता है उतनी ही आनन्द की मात्रा बढ़ती जाती है। विज्ञान में निरन्तर रुचि होती जाती है।

'जब देखनेवाला आत्मा ज्योतिःस्वरूप कर्त्ता-ईश्वर परमपुरुष को और ज्ञान के स्रोत को देखता है तब वह विद्वान् पाप के बन्धन को झाड़कर निर्मल हो भगवान् की परम समता को प्राप्त करता है।'[2]
'वह भगवान् सदा सत्य से, यथार्थज्ञान से, तप से तथा ब्रह्मचर्य से प्राप्त किया जाता है। वह परमेश्वर शरीर के भीतर प्रकाशमय और शुद्ध है। उसको निर्दोष यतिजन देखते हैं।'[3]

आनन्दमयकोश की साधना का स्वरूप प्रकट करते हुए योगदर्शनकार पतञ्जलि ने अभ्यास तथा वैराग्य से निरुद्ध हुई चित्तवृत्तिवाले योगी की समाधि किस प्रकार की होती है, उसका एक सूत्र के द्वारा निरूपण किया है कि—'वितर्क,[4] विचार, आनन्द और अस्मिता से युक्त सम्प्रज्ञात समाधि होती है। वितर्क अर्थात् जिसमें चित्त के स्थिर करने में स्थूल का आश्रय लिया जाता है। वितर्कानुगत योग वह है जिसमें वितर्क

---

१. येन देवाः पवित्रेणात्मानं पुनते सदा।—साम० १३०२; सोमः पुनानः कलशेषु सत्ता। आ ते रुचः पवमानस्य सोम०।—ऋग्० ६।६६।२३-२४

२. यदा पश्यः पश्यते रुक्मवर्णं कर्त्तारमीशं पुरुषं ब्रह्मयोनिम्।
तदा विद्वान् पुण्यपापे विधूय निरञ्जनः परमं साम्यमुपैति॥—मुण्ड० ३।१।३

३. सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा सम्यग्ज्ञानेन ब्रह्मचर्येण नित्यम्।
अन्तःशरीरे ज्योतिर्मयो हि शुभ्रो यं पश्यन्ति यतयः क्षीणदोषाः॥
—मुण्ड० ३।१।५

४. वितर्क विचारानन्दास्मितारूपानुगमात् सम्प्रज्ञातः।
—यो० १।१७; व्या० भा०

का आश्रय लेकर समाधि में यह विचारना कि इस जगत् की उत्पत्ति कैसे हुई, पुनः उसके द्वारा सृष्टिकर्ता परमेश्वर में चित्त को लगाना। सूक्ष्म वस्तुओं के विचार को, विचार कहा है। विचारानुगत वह योग है जिसमें चित्त और शरीर के सूक्ष्म अवयव तथा रजःकार्य से उत्पत्ति को असाध्य समझकर जगत्कर्ता की स्थिति में अपने को समाहित करना। चित्त के आलम्बन में अव्यक्तवस्तु=कारणप्रकृति का सहारा आनन्द है। आनन्दानुगत समाधि में पूर्वोक्त दोनों समाधियों से स्थूल-प्रकृति को जानकर, उन जड़ पदार्थों को स्थूलशरीर से आनन्द तथा सन्तोष होता है। चित्त के आलम्बन से एक अपने आत्मा की अस्मिता है। इसमें जीव केवल अपने स्वरूप को विचारता है।

इस प्रकार आनन्दमयकोश के स्वरूप को समझकर साधनों के प्रयोग द्वारा उपासक शनैः-शनैः अग्रिम समाधियों को प्राप्त कर लेता है, जिनका वर्णन योगाङ्गों में विशेषरूप से प्रतिपादित किया है।

आनन्दमयकोश की साधना का फल

संयमी योगी द्वारा आन्तरिक उपासना किए जाने का परिणाम ऋग्वेद में स्पष्ट किया गया है कि—'जब ज्ञानी पुरुषों द्वारा आध्यात्मिक वृत्तियों की सेना से प्रकाशस्वरूप परमात्मा की उपासना की जाती है, तब सर्वव्यापक, शान्तिदायक परमात्मा उपासकों के अन्तःकरणों में विराजमान होता है और प्रेमयुक्त सूक्ष्म धाराएँ, सदुपदेश से पवित्र करनेवाले संयमी योगी को प्राप्त होती हैं, जोकि गतिशील हैं।[1] इन आनन्द-धाराओं को कर्मों का जाननेवाला परमात्मा सर्वोपासनाओं के आधार एवं रक्षक, वरणीय पुरुष में प्रेमपूर्वक स्थापित करता है।[2]

ऋग्वेद-भाष्यकार पं० आर्यमुनि ने ऋग्वेदीय मन्त्रों में उपासना का फल निरूपण किया है कि 'उपासकगण उपासना के कारण सर्वकामनाओं की वर्षा करनेवाले ईश्वर के निकट ऋजुगामी, सात्त्विक, इन्द्रियगण को पाते हैं। दुःखनिवारक परमात्मा से सात्त्विक ज्ञान प्राप्त करते हैं।

१. प्र ते धारा अत्यण्वानि मेष्यः पुनानस्य संयतो यन्ति रंहयः।
यद् गोभिरिन्दो चम्वोः समज्यस आ सुवानः सोमकलशेषु सीदसि॥
—ऋग्० ६।८६।४७

२. पवस्वसोमक्रतुविन्नः उक्थ्योऽव्यो वारे परि धाव मधु प्रियम्।
—ऋग्० ६।८६।४८

जिसके लिए सामगान गाते हैं उस ईश्वर की कृपा से सुन्दर शरीर-रथ को पाते हैं।'[1]

उपासक उपासना से ज्ञानेन्द्रिय-कर्मेन्द्रियों की शुद्धता, कर्म-कुशलता, विवेकबुद्धि प्राप्त करते हैं।[2] इसी प्रकार आध्यात्मिक आनन्द के गुणों का गान वेदों में विपुल रूप से निरूपित है।[3]

आनन्द की मीमांसा करते हुए तैत्तिरीयोपनिषद् में उल्लेख किया है कि—'मनुष्य युवा ही नहीं श्रेष्ठ युवा हो, पठित हो, पुरुषार्थी और सुशिक्षित हो। यह सारी पृथिवी धन से पूर्ण उसकी हो जाये अर्थात् पृथिवी पर उसका आधिपत्य हो, यह एक मनुष्य-सम्बन्धी सुख है। ऐसे सौ मानुषी आनन्द के बराबर गन्धर्वों का एक आनन्द है। इसी उत्क्रम से देवगन्धर्व, पितर, ज्ञानदेव, कर्मदेव, देव, इन्द्र, बृहस्पति, प्रजापति, ब्रह्मा अर्थात् ब्रह्मवेत्ता का आनन्द सर्वोपरि है।[4] वह आनन्द जो ब्रह्मसमाधिगत पुरुष में है और जो आनन्द आदित्यवर्ण भगवान् में है, वह एक है। यहाँ ब्रह्मज्ञानी की और ब्रह्म की आनन्दावस्था में समता है। यही आनन्द-मीमांसा याज्ञवल्क्य ऋषि ने राजा जनक को बताई है।[5] जो ज्ञानी आनन्दधाम ब्रह्म की महत्ता को उक्त प्रकार से जानता है वह इस लोक से मुक्त होकर अन्नमयकोश आदि पञ्चकोशों के आत्मा को प्राप्त कर लेता है एवं उसका देहाध्यास नष्ट हो जाता है।

पञ्चकोश विवेचन की उपयोगिता

शोधप्रबन्ध के पूर्वार्द्ध में पञ्चकोश का विवेचन करते हुए पृथक्-पृथक् उनकी उपयोगिताओं का निर्देश किया है। यही पञ्चकोश का विवेचन मोक्ष के साधनों में परिगणित है।

'सोम' डा० मुन्शीराम शर्मा एम० ए० डी० लिट् ने वैदिक सन्ध्या[6]

---

१. **ऋज्रमुक्षण्यायने रजतं हरयाणे। रथं युक्तमसनाम सुषामणि॥**
—ऋग्० ८।२५।२२

२. **स्मदमीशू कशावन्ता विप्रा नविष्ठया मती।**—ऋग्० ८।२५।२४

३. द्रष्टव्य—ऋग्० ८।३२।२०-२१; ऋग्० ६।४७।१; साम० १३९२; १७२५; १७४९ इत्यादि।

४. **सैषाऽनन्दस्य मीमांसा भवति**—तैत्तिरीयो० ब्रह्म ८।१

५. द्रष्टव्य—बृहदा० ४।३।३३

६. द्रष्टव्य—वेद और पंचकोष [सविता मई, १९८०, अजमेर]

में भी पञ्चकोशों का अनुक्रम प्रदर्शित किया है। उनका कहना है कि सन्ध्या में सर्वप्रथम आचमन आता है। उसके पश्चात् अंगन्यास तथा मार्जन है, जिनका सीधा सम्बन्ध अन्नमयकोश के पवित्रीकरण के साथ है। वेद भी कहता है कि 'जो साधक अन्नमयकोश अर्थात् तनु को दमन द्वारा शुद्ध कर लेता है, वह इस पवित्रीकरण द्वारा मानो, प्रभु की सेवा-पूजा कर रहा है। वसुओं की दीप्ति उसी के लिए है। इसके पश्चात् प्राणायाम-क्रिया आती है जो प्राणमयकोश से सम्बन्ध रखती है। प्राण, अपान, व्यान, समान और उदान प्राणों की पाँच क्रियाएँ बाहर और भीतर दोनों ओर प्रभाव डालती हैं। प्राण के द्वारा अन्तरिक्ष की ऊर्जा शरीर के अन्दर जाती है और अपान द्वारा भीतर का मल बाहर निकल जाता है। वेद के शब्दों में—प्राण दक्ष तथा भेषज का लानेवाला है, तो अपान रप वा दोष को दूर करनेवाला है।[1] इस प्रकार प्राण और अपान दो अश्विनीकुमार हैं जिन्हें देवों का वैद्य कहा जाता है क्योंकि इन्हीं दोनों के द्वारा शरीर में देवों की दिव्यता प्रविष्ट होती है। समान प्राण खाए-पिए को एकरस बनाकर रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा एवं वीर्य में परिणत करता रहता है। व्यान का कार्य रक्त को शरीर के सभी अंगों तक पहुँचाना है।[2] उदान हमें उठाता, ऊँचा करता, तथा मृत्यु के समय स्थूल शरीर से निकालकर ले जानेवाला है। उत्क्रमण वा स्वर-गमन में भी यही हमारा साथी बनता है।

प्राणायाम के पश्चात् सन्ध्या में 'मनसा परिक्रमा' का विधान है जिसका सम्बन्ध मनोमयकोश के साथ है। मनोमयकोश मनन और चिन्तन का क्षेत्र है। यदि वह पवित्र रहा तो मन दिव्य बनकर मनुष्य को सम्यक् ज्ञान की ओर ले जाएगा। इससे हम न तो कष्टों की विभीषिका से सन्त्रस्त होंगे और न सुदिन आने पर प्रभु का ही विस्मरण कर सकेंगे। वेद यही कहता है कि 'हम मन से अच्छी प्रकार जानें, भली-भाँति जानकर दिव्यमन से कभी वियुक्त न हों।[3]

---

१. यो अग्निं तन्वो३दमे देवं मर्तः सपर्यति। तस्मा इद् दीदयद् वसु॥
—ऋग्० ८।४४।१५

२. दक्षं ते अन्य आवातु व्य१न्यो वातु यद्रपः।
आ वात वाहि भेषजं वि वात वाहियद्रपः॥—अथ० ४।१३।२३

३. सं जानामहै मनसा सं चिकित्वा मा युष्महि मनसा दैव्येन।
—अथ० ७।५२।२

यह दिव्य मन धी (बुद्धि) का जनक है। ऋग्वेद में इसकी शक्ति को बताया है कि 'मनुष्य विशुद्ध मन से संकल्परूपी अग्नि को प्रज्वलित करता हुआ, बुद्धि को भी चेतित अर्थात् प्रखर करे।'[1]

यदि हमारी मानसिक अग्नि प्रज्वलित हो गयी तो हम धी को, धारणात्मक प्रकाश को अवश्य प्राप्त कर लेंगे। प्रकाश की किरणें चतुर्दिक् विकीर्ण हो रही हैं, पर उन्हें हम प्राप्त कहाँ कर पाते हैं! अन्धकार के दास बने हुए, हम बहुधा किंकर्तव्यविमूढ़ता के आखेट ही सिद्ध होते हैं। मन की दिव्यता ही हमें इन प्रकाश-किरणों का सानिध्य, सामीप्य प्राप्त करा सकती है, अतः दिव्य मन द्वारा दिव्य धी में प्रवेश विज्ञानमयकोश का उद्घाटन करनेवाला है।

दिव्य मन और दिव्य धी दोनों ही प्रभु के उप (समीप) ले जानेवाले हैं। इसी की सन्ध्या में 'मनसा परिक्रमा' के पश्चात् 'उपस्थान' संज्ञा दी गयी है। इस उपस्थान में आप उत् से उत्तर तथा उत्तर से उत्तम ज्योति को प्राप्त करते हैं। उस जातवेदस् के साथी बनते हैं जिसके रथ की ध्वजाएँ चारों ओर फहरा रही हैं। यह जातवेदाः देवों का अद्भुत बल, प्रकाशों का प्रकाश, सबमें ओतप्रोत, दिव्यता की निधि और सबका प्रेरक तथा उत्पादक है। गायत्री मन्त्र इसी सविता देव के वरेण्यभर्ग का ध्यान और धारण करानेवाला है। इसी के सायुज्य में आनन्द है, यह आनन्दमयकोश का विषय है।

पञ्चकोश प्राकृत हैं। इन्हें 'ऋत के वितत तन्तु' भी कहा जा सकता है। ऋत और सत्य का ताना-बाना यह निखिल ब्रह्माण्ड है। ब्रह्माण्ड का ही लघु संस्करण यह देहरूपी पिण्ड है जिसमें पाँच कोश हैं। अन्नमयकोश दिखाई देता है। प्राणमयकोश का पल-पल में अनुभव होता है। इनके अतिरिक्त भीतर के तीन कोश (मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय) दिखाई नहीं देते, सबके अनुभव के विषय भी वे नहीं बन पाते। पर जो साधक हैं, तपस्वी हैं, ज्ञानी हैं, कवि हैं, ऋषि हैं, वे उन्हें अनुभव भी करते हैं और परिष्कृत भी करते हैं। जिसने इन कोशों को शुद्ध, निर्मल और पवित्र बना लिया वह दुरित के पर्दों को अतिक्रान्त करता हुआ उस दैवी द्वार पर पहुँच जाता है जहाँ से इन कोशों के स्वामी, आत्मतत्त्व की बाँकी झाँकी दिखाई देती है।

---

१. **अग्निमिन्धानो मनसा धियं सचेत मर्त्यः।**
अग्निमीधे विवस्वभिः॥—ऋग्० ८।१०२।२२

कोशों में विविधता है। अन्नमयकोश में भूतों के संघात के साथ इन्द्रियों के झरोखे हैं। प्राण के पाँच रूपों का उल्लेख पहले हो चुका है। मनोमयकोश में वितर्क, संकल्प, मनन, चिन्तन, संश्लेषण आदि की विविध क्रियाएँ चलती रहती हैं। विज्ञानमयकोश में धी, सरस्वती, मेधा, प्रज्ञा आदि के स्वर अनुभूत होते हैं। यह वैविध्य एकत्व को कैसे प्राप्त करे? वेद कहता है—'ऋत के इस बढ़े हुए रूप को विश्राम दो'[1] (असश्चतः) इसकी आसक्ति को छोड़ो। तुम्हें स्वरूप में अवस्थिति करनी है। ऋतवृत्तियों के वैविध्य से हटकर एकत्व की ओर उन्मुख हो जाओ। वृत्तिसारूप्य को छोड़ो। त्रिगुणात्मिका अहं की ग्रन्थि को समर्पित कर दो उसी देवाधिदेव के चरणों में जिसने इनके साथ तुम्हें जोड़ा है। पञ्चकोश और आवरण हैं। ये उत्तम, मध्यम, अधम पाश हैं जिनसे हम सब जकड़कर अपने को विस्मृत कर बैठे हैं। वृत्तियों के साथ हमारा सारूप्य हो गया है। हम इन्हीं को अपना रूप समझते हैं। यह समझ नासमझी है, अज्ञान है, अविद्या है।[2] इस अविद्या से हटकर ज्ञान में, विवेकख्याति में प्रवेश करें। वृत्तियों के साथ संयोग, पंचकोशों के साथ ममत्व तभी समाप्त होगा। विवेकख्याति ही इस हान वा समाप्ति का एकमात्र उपाय[3] है। तभी हम अपने स्वरूप में अवस्थित रह सकते हैं।

योगदर्शन जहाँ सत्त्व की शुद्धि कहता है वहाँ पुरुष की शुद्धि का भी उल्लेख करता है।[4] पुरुष वा आत्मा पञ्चकोशों के साथ एक होकर आत्मविस्मृतिरूप अशुद्धि में पड़ता है और सत्त्व अपनी दिव्यता के क्रमशः ह्रास के कारण अशुद्ध होता है। वेद इसी हेतु साधक को दैवी मन और दैवी बुद्धि बनाने का संकेत देता चलता है। दिव्यता ही सत्त्व की शुद्धि का कारण है। सत्त्व भी शुद्ध और पुरुष भी शुद्ध; दोनों की शुद्धि, समता कैवल्य की, मुक्ति की जननी है।

पञ्चकोश भोग और अपवर्ग के साधन हैं। भोग संचित कर्मों की पुण्यापुण्य सम्पदा को क्षीण करते हैं। वे ह्लाद और परिताप, दोनों के

---

१. वि श्रयन्ताम् ऋतावृधः।—ऋग्० १।१३।६; १।१४२।६
२. तस्यहेतुरविद्या।—यो० २।२४
३. तदभावात् संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम्॥—यो० २।२५;
विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः॥—यो० २।२६
४. सत्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्।—यो० ३।५५

दाता हैं। अपवर्ग इन दोनों से ऊपर आनन्दमयी मुक्ति है। भोग में कोशों की उच्चावच, दिव्यादिव्य, दोनों स्थितियाँ रहती हैं। अपवर्ग दिव्यता का सर्वोच्च सोपान या धाम है। इसमें सत्त्व ही सत्त्व है। रजोगुण और तमोगुण का एकान्त अभाव है। पञ्चकोश जब शुद्ध, निर्मल और पावक बन जाते हैं तभी अपवर्ग की प्राप्ति होती है।

इस प्रकार शोधप्रबन्ध के पूर्वार्द्ध में पञ्चकोशों के निखिल अवयवों, निर्माणक्रम, परिशोधन की आवश्यकता तथा उनके साधनों का वैदिक संहिताओं के परिप्रेक्ष्य में पूर्ण परिशीलन किया है। उत्तरार्द्ध में योगाङ्ग आदि अन्य तत्त्वों का विवेचन प्रस्तुत करेंगे।

□

षष्ठ अध्याय

वेद में योगाङ्गों का स्वरूप

वेदों के परिशीलन से यह तथ्य प्रकट होता है कि पातञ्जल-योगदर्शन की भाँति योगाङ्गों का संकलित स्वरूप वेदों में प्रतिपादित नहीं किया गया है। अथर्ववेदीय मन्त्र में प्रयुक्त 'अष्टधा', 'अष्टायोगैः' पदों का अर्थ भाष्यकार क्षेमकरणदास त्रिवेदी ने पातञ्जल-योग में निर्दिष्ट यम-नियम-आसन आदि अष्ट योगाङ्गों को ग्रहण किया[1] है एवं द्वितीय पस 'षड्योगैः' को द्विजवर्णों के षड्विध कर्मों का परिचायक माना है। अन्यत्र संहिताओं में योगाङ्गों के निश्चित संख्यावाची पदों का प्रयोग नहीं मिलता। योग-विद्या के गूढ़तम रहस्यों को उपमा, वाचकलुप्तोपमालंकार तथा अन्योक्ति के द्वारा उद्घाटित किया गया है।

परवर्तीकाल में योगाभ्यासियों ने योगपद्धतियों का मूल वैदिक संहिताओं में खोजने का प्रयास भी किया। उसी सरणी में वेद-विहित योगाङ्गों को महर्षि पतञ्जलि ने योगशास्त्र में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि[2] इन अष्टांगों में सन्निविष्ट किया। योगतत्त्वोपनिषद्[3] ने अष्ट योगाङ्गों का ही परिगणन किया है, परन्तु ध्यानबिन्दूपनिषद् तथा अमृतनादोपनिषद् में

---

१. अष्टधा युक्तो वहति—अथ० १३।३।१९
इमं यवमष्टायोगैः षड्योगेभिरचर्कृषुः।
तेना ते तन्वो३रपोऽपाचीनमपव्यये।—अथ० ६।९१।१

२. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥
—यो० २।२९

३. पप्रच्छ योगतत्त्वं मे ब्रूहि चाष्टाङ्गसंयुक्तम्॥—योगतत्त्वो० ३

यम-नियम को छोड़कर शेष छह अङ्गों को स्वीकार किया है।[1]

ध्यानबिन्दूपनिषद् और विष्णुपुराण में षडङ्गों की गणना में नितान्त समता है, इसी तरह अमृतनादोपनिषद् तथा दक्षस्मृति में पारस्परिक समानता विद्यमान है। श्रुति एवं स्मृति की विभिन्नता में योगशास्त्रसम्मत अष्टाङ्गों का अनुशीलन वैदिक संहिताओं के परिप्रेक्ष्य में यहाँ प्रस्तुत है। शब्दभेद से वर्णित योगाङ्गों का अन्तर्भाव इन्हीं अष्टाङ्गों में समझना चाहिए। विशेष अङ्गों का उल्लेख यथा-स्थान पर किया जाएगा।

यमों का निरूपण

उपरम अर्थवाली यम[2] धातु से अप्प्रत्ययान्त 'यमः' शब्द का अर्थ है 'उपरमण का साधन' अर्थात् 'जो हिंसादि निषिद्ध कर्मों से हटाने-वाले हैं, वे यम कहलाते हैं।[3] यम धातु का एक अर्थ नियमन भी है, जिसके अनुसार **'यम्यते, नियम्यते चित्तम् अनेन इति यमः'** ऐसा निर्वचन होगा। जिनसे चित्त का नियन्त्रण किया जाए'। कई ऋचाओं में भी नियमन-अर्थक 'यम' का प्रयोग हुआ है।[4] वेदों में पाँचों यमों का परिगणन किसी एक मन्त्र या सूक्त में एकत्रित नहीं मिलता, वरन् प्रकरणानुसार यमों के स्वरूपों का ज्ञान होता है। महर्षि पतञ्जलि ने अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह इन पाँच साधनों को यम[5]

१. **आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा।**
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट्॥—ध्यानबिन्दू ०४१
प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा।
तपश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते॥—अमृतनादो० ६

२. **यम उपरमे** [भ्वादि०]+**अप् प्रत्ययः** [अष्टा० ३।३।६३]

३. **हिंसादिभ्यो निषिद्धकर्मभ्यो योगिनं यमयन्ति निवर्तयन्तीति यमाः।**
—यो० सुधा २।३०

४. **शकेम रायः सुधुरो यमं तेऽधि श्रवो देवभक्तं दधानाः।**—ऋग्० १।७३।१०
आ गा आजदुशना काव्यः सचा यमस्य जातममृतं यजामहे॥
—ऋग्० १।८३।५
यमेन दत्तं त्रित एनमायुनगिन्द्र एणं प्रथमो अध्यतिष्ठत्।—ऋग्० १।१६३।२
—यजु० २९।१३
यस्मिन्वृक्षे सुपलाशे देवैःसम्पिबते यमः।—ऋग्० १०।१३५।१

५. **अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।**—यो० २।३०

की संज्ञा दी है। परवर्ती काल के योगविषयक साहित्य में यमों की मान्यता में भी विभेद पाया जाता है।

पाराशर संहिता में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति (धैर्य), दया, सरलता, मिताहार तथा पवित्रता इन दश[1] को यमों के अन्दर स्वीकारा है। भागवत में स्वल्प भेद से बारह यमों का उल्लेख किया गया है।[2] हम यहाँ योगाङ्गों के विभेद को महत्त्व न देकर वेदों में वर्णित पतञ्जलि-प्रोक्त अष्टाङ्गों का विवेचन करेंगे।

अहिंसा

मानव-जीवन के साथ ही दैवी और आसुरी वृत्तियों का संघर्ष सर्गारम्भ से चला आ रहा है। जीवन-संग्राम में आसुरी वृत्तियों के विजयी होने पर क्लेशों का समुद्र उमड़ पड़ता है और ये क्लेश मानव को काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या-द्वेष, अहंकार आदि विविध रूपों में व्यथित करते हैं। इनके वशीभूत होकर मनुष्य जब अन्य प्राणियों को कष्ट देने के लिए सन्नद्ध होता है तो उस वृत्ति का ही नाम है 'हिंसा'। परन्तु साधक जब आसुरी वृत्तियों की प्रबल विरोधिनी सेनाओं के द्वारा दैवी वृत्तियों को विजयी बना लेता है तो दैवी वृत्तियों के विशाल साम्राज्य में सात्त्विकता, शान्ति, श्रद्धा, प्रेम, उत्साह आदि आध्यात्मिक सुखद राज्यों की स्वतः स्थापना हो जाती है। इन्हीं दैवी वृत्तियों की जननी एवं पोषिका वृत्ति का नाम है 'अहिंसा'।

आसुरी=हिंसात्मक वृत्तियाँ साधक को विविध कष्टों से दुःखित करने के साथ ही आध्यत्म-प्रसाद से वञ्चित रखती हैं, अतः श्रुति-भगवती साधक को कल्याण-भावना से शिक्षा देती है कि—'सोमस्वरूप परमेश्वर को चाहनेवाले साधको! तुम किसी की हिंसा मत करो।[3] हिंसा न करने का हेतु बताते हुए आगे कहा, 'क्योंकि हिंसक वृत्तिवाला व्यक्ति मोक्षरूपी अनुपम सम्पदा को कदापि पा नहीं सकता।[4] इसके

---

१. अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः।
दयाऽऽर्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश॥—पारा० सं०

२. अहिंसा सत्यमस्तेयमसङ्गो ह्रीरसंचयः।
आस्तिक्यं ब्रह्मचर्यं च मौनं स्थैर्यं क्षमाऽभयम्॥ भाग० सं० ३३।२०।२३

३. मा स्रेधन्तं सोमिनः।—ऋग्० ७।३२।९

४. न स्रेधन्तं रयिर्नशत्।—साम० ८६८; ऋग्० ७।३२।२१

विपरीत जो अन्याय-अनीति से स्वार्थवश किसी की हिंसा नहीं करते, वही धर्मात्मा, शक्तिशाली होकर निर्भयता से विजय पाते हैं,[1] अतः वेद का सन्देश है कि—'योगाभिलाषी उपासक अहिंसा का पालन करें, अन्य राजपुरुष आदि उनकी रक्षा करते हुए अहिंसा-वृत्ति का आचरण करें'।[2]

हिंसा का निषेध

वेदों में हिंसा न करने तथा अहिंसा का परिपालन करने के विषय को अतिसूक्ष्मता एवं व्यापकता से प्रस्तुत किया गया है। साधना के लिए उद्यत साधक जब गम्भीरता से दृष्टिपात करता है तो उसे सारा प्राणि-जगत् हिंसा से परिपूर्ण, जीव जीव का घातक दिखाई देता है। ऐसी स्थिति में जीव, जीव का भोजन बना हुआ है, सबल निर्बल को खा रहा है, पीड़ा दे रहा है, दुःखित कर रहा है। ये दुःखित करने की भावनाएँ गुण-कर्म तथा स्वभाव में आ चुकी हैं। इनसे मानव स्वयं दुःखी है और दूसरों को भी कष्ट देने के लिए तैयार रहता है। इस अवस्था में सुख कहाँ? साधक यह विचारकर सर्वप्रथम इन 'दुरितों' को दूर करने की प्रार्थनाएँ करता है कि—'हे सविता देव! हमारे सम्पूर्ण दुर्गुण, दुर्व्यसन और दुःखों को दूर कर दीजिए।[3] हे इन्द्र! हिंसा करानेवाले काम, क्रोध, द्वेषादि के अधीन हमें न होने दीजिए।'[4] द्वेष की भावना ही सब प्रकार की हिंसा की मूल है, इनके विनष्ट हुए बिना साधक आगे बढ़ नहीं सकता, इसलिए विनम्र हो पुनः निवेदन करता है—'प्रभो! आप सम्पूर्ण द्वेषयुक्त कर्मों को हमसे पृथक् कर दीजिए।'[5] हिंसा से पृथक् रहने की अवस्था तभी आती है जब मनुष्य हिंसा के के दुष्परिणामों को भली-भाँति जान लेता है। पहले अज्ञान, कुसंगवश दुष्कर्मों में फँस जाता है, पुनः उनसे छुटकारा पाना कठिन समझकर परमेश्वर से विनय करता है, साथ ही लोक में अपने से वरिष्ठ विद्वानों से प्रार्थना करता है कि 'विद्वान् पुरुषो! अत्याचार करनेवाले, दान न

---

१. **तरणिरिज्जयति क्षेति पुष्यति न देवासः कवत्नवे ॥**—ऋग्० ७।३२।९

२. **मा हिꣳसीः पुरुषं जगत्।**—यजु० १६।३

३. **विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव।**—ऋग्० ५।८२।५; यजु० ३०।३

४. **मा न इन्द्र पीयत्नवे मा शर्धते परादाः।**—साम० १८०६

५. **विश्वा द्वेषांसि प्रमुमुग्ध्यस्मत्।**—ऋग्० ४।१।४

देनेवाले तथा दुःख देनेवाले द्वेषभावों को हमसे दूर करके कल्याण का मार्ग प्रशस्त करो।'[1] हिंसा करना तो दूर रहा, वैदिकसाधक तो हिंसक का संसर्ग भी नहीं चाहता। उसकी सदा यह भावना रहती है कि 'जैसे विद्वान् लोग हिंसारहित मित्र के घर जाते रहते हैं उन्हीं का अनुसरण मैं करूँ।'[2] द्वेष ही हिंसा का जनक है, द्वेषी व्यक्ति योगमार्ग में अग्रसर नहीं हो सकता। अद्वेषी होना योगी की प्रथम पहचान है। वेद का दृढ़ सिद्धान्त है कि 'अद्वेषी ही परमात्मप्रसाद को पा सकता है,[3] अतः वेदों में द्वेषयुक्त कर्म न करने तथा द्वेष-त्याग की भावना से ओत-प्रोत अनेक ऋचा मिलती हैं।[4] ऐश्वर्याभिलाषी साधक! मोह, क्रोध, मत्सर, काम, मद एवं लोभ इन छह राक्षसी वृत्तियों को क्रमशः उल्लू, भेड़िया, कुत्ता, कोक=चकवा या कबूतर, गरुड़ और गिद्ध की दुर्वृत्तियोंवाला जानकर पत्थर से पीसने के समान समूल मसल दे।[5] अर्थात् आगे से, पीछे से, नीचे से, ऊपर से, सब ओर से ऐसे राक्षसी भावों को सर्वथा समाप्त कर दे।[6]

हिंसा से बचने के उपाय

वैदिक संहिताओं में हिंसा एवं अहिंसा विषय के विधि और निषेध-परक मन्त्र मिलते हैं। वेद के रहस्यमय गूढ़ तत्त्वों को विद्वान् योगी ही भली-भाँति हृदयंगम कर सकता है। वैदिक अहिंसा के मूल में सदा प्राणियों के अवैध व्याघात का अभाव, जन-कल्याण की भावना तथा ईश्वरीय न्याय-व्यवस्था विद्यमान है। वेद का संकेत है कि—'ऐसा

---

१. अपामीवामप विश्वामनाहुतिमपारातिं दुर्विदत्रामघायतः।
आरे देवा द्वेषो अस्मद्युयोतनोरुणः शर्म यच्छता स्वस्तये॥
—ऋग् १०।६३।१२

२. यन्नूनमस्यायां गतिं मित्रस्य यायां पथा।
अस्यप्रियस्य शर्मण्य हिंसानस्य सश्चिरे॥—ऋग्० ५।६४।३

३. अद्वेषो हस्तयोर्दधे।—ऋग्० १।२४।४

४. द्रष्टव्य—ऋग्० ५।८७।८; ६।१०।७

५. उलूकयातुं शुशुलूकयातुं जहि श्वयातुमुत कोकयातुम्।
सुपर्णयातुमुत गृध्रयातुं दृशदेव प्र मृण रक्ष इन्द्र॥—ऋग्० ७।१०४।२२; अथ० ८।४।२२

६. प्राक्तो अपाक्तो अधरादुदक्तो३भि जहि रक्षसः पर्वतेन।—अथ० ८।४।१९

साधक, ईश्वर के सर्वोपकारक मार्ग से कभी पृथक् न हो। हिंसारहित श्रेष्ठकर्म योगयज्ञ का अनुष्ठान करता रहे तथा अपने अन्दर शत्रुता की भावनाओं को तथा दान न देने की भावनाओं को ठहरने न दे।[1]

राजा तथा राजपुरुषों का कर्तव्य है कि अहिंसा-व्रतसेवी योगी पुरुषों की सब प्रकार से रक्षा करें। यदि कोई नराधम उसे कष्ट दे, तो राजा उसे विविध कष्ट दे, संतप्त करे।[2] उससे प्रेम न करे।[3] उसकी अधोगति कर दे,[4] पुनरपि वह अपने स्वभाव को नहीं त्यागे तो देश से बाहर निकाल दे,[5] या मार दे।[6]

दण्डविधान हिंसा नहीं

वेद में जहाँ प्राणिमात्र को मित्र की[7] दृष्टि से देखने के बार-बार निर्देश दिये गये हैं वहाँ वेद[8] विद्वान्-द्वेषी, मांस-भक्षी, क्रूर प्रकृतिवाले, प्रत्येक कार्य में कुतर्क करनेवाले—कुकर्मी, एवं पाप की प्रशंसा करने-वालों को विशेष मन्युबल से सन्तप्त करने, बाण से बींध देने, बन्धन में डाल दण्ड देने तथा अङ्ग-भङ्ग करने या मार देने तक के आदेश मिलते हैं।[9] जो वीर-पुरुष क्रूर-हिंसकों को मारता है उसके लिए प्रतापी [शुक्रशोचिः],[10] अमर, पवित्र, शुद्ध करनेवाला, स्तुति करने-योग्य, अग्नि के समान तेजस्वी, मित्र, विप्र सखा आदि विशेषण का प्रयोग किया गया है। शत्रुनाशन-प्रसंग[11] में वेद के शब्दों में यदि कोई

---

१. **मा प्र गाम पथो वयं मा यज्ञादिन्द्र सोमिनः।**
मान्तः स्थुर्नो अरातयः।—ऋग्० १०।५७।१

२. **तपतं रक्ष उब्जतं।**—अथ० ८।४।१

३. **ब्रह्मद्विषे···द्वेषो धत्तम्।**—अथ० ८।४।२

४. **स वीरैर्दशभिर्वियूया।**—अथ० ८।४।१५

५. **भिन्दन्त्सत एतु रक्षसः।**—अथ० ८।४।२१

६. **हन्ति रक्षो हन्त्यासद्।**—अथ० ८।४।१३

७. **मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे।**—यजु० ३६।१८

८. **ब्रह्मद्विषे क्रव्यादे घोरचक्षसे द्वेषो धत्तमनवायं किमीदिने।**—अथ० ८।४।२

९. **द्रष्टव्य**—अथ० ८।४।१-२५

१०. **द्रष्टव्य**—अथ० ८।३, २०, २२, २६ इत्यादि

११. **यदि नो गां हंसि यद्यश्वं यदि पूरुषम्।**
तं त्वा सीसेन विध्यामो यथा नोऽसो अवीरहा॥—अथ० १।१६।४

गौ, अश्व या प्रिय पुरुष को मारता है तो उसे सीसे की गोली से बींधने का विधान है। इस प्रकार हिंसकों के नाश का अन्यत्र[1] भी स्पष्ट विधान किया गया है। वस्तुतः आसुरी वृत्तियों से उत्पन्न हिंसक कर्मों के विनाश के लिए किया गया दण्ड-विधान अहिंसा के परमोत्तम सिद्धान्त की रक्षा के लिए ही है। इसीलिए दुष्ट-शत्रुनाशक पुरुषों को मित्र=सखा कहा गया है।

वेद की अहिंसा की रक्षिका हिंसा के सूक्ष्म रहस्य को न समझकर मध्य-वर्तीकाल में पशु-पक्षियों की हिंसा को वेदसम्मत मानने का प्रयास किया गया जिससे वेद के प्रति जनसाधारण को ग्लानि तक हो गयी, परन्तु वेद का स्पष्ट मत यही है कि अधार्मिक, पापवृत्तियों के जनक दुर्गुणों तथा घातक मनुष्यों का मानव-कल्याण के लिए अवश्य वध करना योग्य है, अर्थात् पापियों को दण्ड देना हिंसा नहीं; वेद में किया गया दण्ड-विधान अहिंसा की रक्षा के लिए है।[2]

अहिंसा-पालन के प्रकार

वैदिक उपासना के मार्ग पर अग्रसर उपासक विविध प्रकार से व्यवहार में अहिंसा का पालन करने को उद्यत रहता है। वह अहिंसा-सेवी अन्य उपासक बन्धुओं के साथ सूर्य-चन्द्रमा के समान सदैव कल्याण तथा अहिंसा के पथ पर चलने की कामना करता है।[3] अहिंसा के पालन का संकुचित क्षेत्र नहीं होना चाहिए। इसलिए वेद अहिंसा का पालन, मनुष्यमात्र में ही नहीं, प्राणिमात्र को मित्र की दृष्टि से देखकर, करने को निर्देश करता है।[4] अहिंसाधर्म का पालन सत्यवक्ता, अहिंसासेवी विद्वान् के संसर्ग में ही हो सकता है,[5] अतः अहिंसा का

---

१. अथ० **दस्युनाशनम्** २।१४; **पिशाचक्षयणम्** ४।२०; **मन्युशमनम्** ६।४३; **यातुधाननाशनम्** १।७।८; **यातुधानक्षयणम्** ६।३२; **रक्षोघ्नम्** १।२८, १।५।२९; **क्रिमीजम्भनम्** २।३१।३२; ४।३७; **क्रिमीघ्न** ५।२३; **शत्रुशमन** ६।५४; ७।७०; ऋग्० ५।८७।८ इत्यादि

२. द्रष्टव्य—अथ० ८।३।१२, १३ तथा १९

३. **स्वस्ति पन्था मनुचरेम सूर्याचन्द्रमसाविव।**
पुनर्ददताघ्नता जानता संगमेमहि॥—ऋग्० ५।५१।१५

४. **मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे। मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे॥**
यजु० ३६।१८

५. **सखायस्त्वा ववृमहे देवं मर्त्तास ऊतये।**—ऋग्० ३।९।१

पालक ऐसे विद्वानों का अपने यहाँ आह्वान करता है।[1]

अहिंसा का पालन किसी समयविशेष में करने से सिद्धि नहीं होती, इसलिए महर्षि दयानन्द सरस्वती मन्त्र के भावार्थ में स्पष्ट करते हैं कि 'जो[2] यम-नियमों से युक्त होकर कार्यसिद्धि के लिए दिन-रात प्रयत्न करते हैं वे उत्तम होते हैं।' दैनिक व्यवहार में दिन-रात अहिंसा का पालन करते हुए साधक आत्मिक शक्ति=साहस को प्राप्त कर सकता है। अहिंसनीय[3] व्यवहारों में परमात्मा विशेष रूप से प्रोत्साहित करता है। वह परमात्मा[4] हिंसारहित योग-यज्ञों का सम्राट् है। वह अहिंसा से[5] परिपूर्ण स्तुति-प्रार्थना को ही स्वीकार करता है। साधक अहिंसा का पालन करते-करते जब अपनी इन्द्रियों को अहिंसा में अभ्यस्त बना लेता है, तब परमात्मप्राप्ति का मार्ग उसके लिए प्रशस्त हो जाता है। साधक इन्द्रियों की हिंसक [दाहक] अग्नि के संयम से प्रभु-प्रेम को प्राप्त करते हैं।[6]

वेदों में प्रयुक्त अध्वरः,[7] अथवा,[8] अदभा,[9] अनेहस्,[10] अघ्नता,[11] अघ्न्या[12], तथा अदब्ध[13] आदि पद अहिंसा-पालन का स्पष्ट संकेत करते हैं।

वेदों में अहिंसाविषयक पर्याप्त निरूपण होते हुए भी पाश्चात्य विद्वानों ने तथा उनके अनुयायी भारतीय विद्वानों ने अपनी पुस्तकों में

---

१. **देव्यावध्वर्यू आगतम्।**—यजु० ३३।७३

२. **स्था ऊ षु ऊर्ध्व ऊती अरिषण्यन्नक्तोर्व्युष्टौ परितक्म्यायाम्।**
—ऋग्० ६।२४।६

३. **अग्निं वो वृधन्त मध्वराणां पुरूतमम्।**—ऋग्० ८।१०२।७

४. **सम्राजन्तमध्वराणाम्।**—साम० १७

५. **स्तुहि सत्यधर्माणमध्वरे।**—साम०३२

६. **यन्तारो ये मघवानो जनानामूर्वं दयन्त गोनाम्।**—साम० ३८

७. यजु० २।८; १५।३८; **ध्वरति हिंसा कर्मा तत्प्रतिषेधो निपातः।**—निरु० १।७

८. ऋग्० १।८०।१६; १।८३।५; यजु० ८।५६; १६।५० इत्यादि

९. ऋग्० ५।८६।५

१०. ऋग्० १।१८५।३; ६।५०।३; ६।७५।१०; यजु० २९।४७

११. ऋग्० ५।५१।१५; ७।२०।८

१२. ऋग्०१।१६४।२७; अथ० ३।३०।१; यजु० १।१; **अघ्न्या अहन्तव्या भवति**

१३. ऋग्० १।२४।१३; १।७६।२; ४।४।३; ५।१९।४; ३।५४।१६ आदि
—निरु०११।४३।३

यह मत प्रकट किया कि 'भारत में आर्य लोग गोमांस-भक्षण करते थे।'

मैक्डानल और कीथ अपनी पुस्तक 'वैदिक इण्डेक्स' में लिखते हैं कि "वैदिक काल के भारतीयों का मांस के सम्बन्ध में भोजन का पता उन जानवरों की सूची से चलता है, जो यज्ञ में मारे जाते थे। जो मनुष्य खाते हैं वही देवताओं को बलि देते हैं, भैंस, भेड़, बकरी और बैल।' पुस्तक में दूसरे स्थान पर लिखा है कि वैदिक काल में मांस सर्वसाधारण का भोजन था।'[1]

वेद पर लगाये गये, इस प्रकार के अनेकों आरोपों के मुख्य कारण हैं—वेदों को प्रकरणशः समझने की योग्यता का अभाव; स्वयं वेदों को न पढ़कर अन्यों के भाष्यों पर विश्वास करना तथा पाश्चात्य विद्वानों द्वारा वेद की निन्दा कर भारतीयों को वैदिक धर्म के प्रति ग्लानि उत्पन्न करने की व्यापक योजना। अहिंसा के विरुद्ध लिखनेवाले इन विद्वानों का कई वैदिक विद्वानों ने युक्ति एवं प्रमाणपूर्वक निराकरण किया है।[2] अधिक जानकारी उन ग्रन्थों से की जा सकती है; यहाँ विषयान्तरभय से संकेत मात्र अभीष्ट है।

इस प्रसंग में इतना अवश्य विचारणीय है कि—'जब वेदों में सर्वसाधारण के लिए सामान्य रूप से अहिंसा लिखी है, पुनः हिंसा के लिए वेदों को समर्थक मानना नितान्त अज्ञता एवं धृष्टता है। इस प्रकार जब जनसाधारण[3] के लिए वेद अहिंसाव्रत के पालन का विधान करता है तो सात्त्विक गुणाभिलाषी साधक के लिए हिंसा का प्रश्न ही नहीं होता। वेद सर्वथा अहिंसा का पक्षधर है। ऋग्वेद के मन्त्रानुसार[3] डॉ० केंघे ने अहिंसा को मित्र देवता का गुण माना है।

अहिंसा के भेद

वैदिक संहिताओं में अहिंसा अथवा हिंसा के अनेक स्वरूप हैं, उनको

---

१. 'The usual food of Vedic Indians, as far as flesh was concerned, can be gathered from the list of sacrificial victims, what man ate, he offered to gods i.e. sheep, goat and ox.'

Vedic Index (P.147, Vo 1 2) by—Macdonell & Kieth.

२. वेदश्रमी रामशरण 'वेद में पशुहिंसा विषयक पाश्चात्य वि०'—समालो०

—वेदवाणी, पृ० ४६।

३. यजु० १।१; १२।३२; ४२।४४, ४८; १३।५०; १६।३; अथ० ११।२।१

प्रमुख रूप से बाह्य तथा आभ्यन्तर दो भेदों में विभक्त कर सकते हैं कि—शारीरिक अङ्गों से हिंसा न करना बाह्य अहिंसा एवं आन्तरिक साधन वाणी तथा मानसिक विचारों से कटुभाषण या विद्वेष न करना आभ्यन्तर अहिंसा है। वेदों में मन, वाणी एवं शरीर तीनों से ही अहिंसा-पालन के निर्देश मिलते हैं। संक्षेप से यहाँ अनुशीलन किया गया है।

मानसिक अहिंसा:—मननात्मक शक्ति,[1] बुद्धि के विकृत होने पर तामसिक गुण की अधिकता से मनुष्य हिंसा में प्रवृत्त होता है और शस्त्राघात या अन्य साधनों से मनुष्यों तथा पशुओं को नष्ट करना चाहता है। ऐसे अनिष्ट चिन्तक को श्रुति में 'दुर्मतिः'[2] 'दुर्हार्दः'[3] अर्थात् 'दुष्टमतिवाला', 'दुष्ट हृदयवाला', दुरात्मा कहा गया है। इसी प्रकार ज्ञान के द्वेषी को 'ब्रह्मद्विषः'[4] एवं द्रोही के लिए 'द्रुहः'[5] पद का प्रयोग है। इन शब्दों का सम्बन्ध मानसिक हिंसा से है। मानसिक हिंसा में संलग्न मनुष्य निश्चिन्त, शान्त नहीं रह सकता इसीलिए उपासक वेद के शब्दों में प्रार्थना करता है कि 'हे प्रभु! सुमनस्कता और दिव्य गुणों की प्राप्ति के लिए हम सदैव विद्वानों की संगति करते रहें।'[6] विद्वानों का कर्तव्य है कि वे अहिंसा से पूर्ण कार्यों की रक्षा करें एवं परस्पर प्रीति बढ़ाकर अहिंसा-धर्म की वृद्धि करें।'[7] विद्वानों के लिए वेद का आदेश है कि 'विद्वान् ऐसी बुद्धि को उत्पन्न करें जिससे समाज में बल की वृद्धि तथा योग-कर्मों में प्रगति हो सके।'[8] अहिंसा-व्रत के पालन से साधक मोक्षमार्ग का पथिक तभी बन सकता है जब वह योगाभ्यास के द्वारा प्राणिमात्र में परमात्मा की अनुभूति करता है एवं परमात्मा में ही सब जड़-चेतनादि को समझता है। ऐसे सम्यक् दर्शन से उसे किसी

---

१. यत्र विजायते यमिन्युपर्तुः सा पशून् क्षिणाति रिफती रुशती॥
—अथ० ३।२८।१

२. रिष्टं न यामन्नप भूतु दुर्मतिर्विश्वाप भूतु दुर्मतिः।—ऋग्० १।१३१।७

३. दुर्हार्दः=दुष्टात्मा—अथ० १४।२।२६; [सं० विधि गुहा० प्र० पृ २१६]

४. ऋग्० २।२३।४

५. ऋग्० १।१२१।४; १।१३३।१

६. यजामहे सौमनसाय देवान्।—ऋग्० १।७६।२

७. सजोषसो यज्ञमवन्तु देवा ऊर्ध्वंकृण्वन्त्वध्वरस्य केतुम्।—ऋग्० ३।८।८

८. राया हिरण्यया मतिरियमवृकाय शवसे। इयं विप्रा मेधसातये॥
—ऋग्० ७।६६।८

प्रकार का सन्देह नहीं रहता। वह सुख-दुःख, हानि-लाभ में अपने आत्मा के समान सब प्राणियों को देखता हुआ धार्मिक वृत्ति से मोक्ष को प्राप्त होता है।[1] मानसिक अहिंसा का पालन सर्वोपरि कठिन है, अतः वैदिक साधनासेवी अहिंसा के अनुकूल व्यवहार करे, इसका पालन बड़ी गम्भीरता से करे।[2]

वाचिक अहिंसा—जो व्यक्ति कठोर भाषण के द्वारा दूसरों को कष्ट पहुँचाते हैं या वाणी द्वारा द्रोह प्रकट करते हैं, वेद में उन्हें 'द्रोघवाचः'[3] कहा गया है। इसे हम वाचिक हिंसा कह सकते हैं। 'जो असत्य वचनों से दूसरों को धमकाता, झिड़कता है[4] और अहिंसक को हिंसक कहता है, अपने को सत्यवादी एवं धर्मात्मा सिद्ध करता है, सर्वज्ञ परमात्मा उसकी आत्मा को निर्बल करता है, असत्य बोलकर या गाली देनेवालों के लिए प्रजारक्षक राजा दण्ड-विधान करे। वाचिक-अहिंसा के साधक को आवश्यक है कि—स्तुति करनेवाली, उपदेश द्वारा ज्ञान प्रदान करनेवाली तथा इडा, सरस्वती और मही तीन अहिंसनीय वाणियों को सदा प्राप्त करे।[5]

अहिंसाव्रत के पालक ऐसा संयम करें जिससे दिव्यगुणयुक्त महात्माओं के सम्मुख प्रतिज्ञापूर्वक घोषणा कर सकें कि—'भगवन्! न तो हम हिंसा करते, न घात-पात करते हैं, न ही वाग्व्यवहार से परस्पर विरोध करते हैं, मन्त्र के अनुसार आचरण करते हुए, तिनकों के समान तुच्छ निर्बल साथियों के साथ भी एकमत होकर, मिलकर वेगपूर्वक कार्य करते हैं।'[6] उपासना-काल में किसी की हिंसा करनेवाली प्रार्थना

---

१. **यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्नेवानुपश्यति।**
सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न वि चिकित्सति॥—यजु० ४०।६

२. **अरिष्यन्तो अन्वेनं चरेम।**—ऋग्० ४।५७।३

३. **द्रोघवाचस्ते निर्ऋथं सचन्ताम्।**—अथ० ८।४।१४; सातवलेकर—अथ० स्वा० ८।४।८

४. **यो मायातुं यातुधानेत्याह।**—अथ० ८।४।१६; **यो मा पाकेन मनसा चरन्तम्** अथ० ८।४।८

५. **इळा सरस्वती मही तिस्रो देवीर्मयोभूवः। बर्हिः सीदन्त्वस्रिधः॥**—ऋग्० १।१३।९

६. **नकिर्देवा मिनीमसि नकिरा योपयामसि मन्त्रश्रुत्यं चरामसि।**
पक्षेभिरपि कक्षेभिरत्राभि सं रभामहे॥—ऋग्० १०।१३४।७—साम० १७६

भी न करे। परमेश्वर के समीप उपस्थित होकर उन्हीं अहिंसाजनक स्तुति-प्रार्थना तथा क्रियाओं द्वारा व्रत-पालन का संकल्प ले जो सत्य सिद्ध हों।[1]

उपासक परिवार में रहकर किस प्रकार वाचिक-अहिंसा का आचरण करें, इसका सुन्दर परिशीलन अथर्ववेद में किया गया है।

सर्वप्रथम पति-पत्नी पारस्परिक सम्भाषण में मधुसदृश मधुर और शान्तिदायक वाणी बोलें।[2] पुत्र माता-पिता के साथ अनुकूल मनवाले होकर वर्तनेवाले हों। भाई-भाई आपस में द्वेष न करें, बहिन-बहिन आपस में द्वेष न करें।[3] इसी प्रकार बहिन-भाई भी अहिंसाव्रत के पालक होकर सदैव मीठी एवं कल्याणकारिणी वाणी बोलें। जिस प्रकार विद्वान् योगी पुरुष आपस में विद्वेष नहीं करते, उसी प्रकार घर के सभी सदस्यों का प्रेम-पूर्ण व्यवहार हो।[4] सभी अपने से बड़ों का आदर करें, एकमन होकर रहें, कभी पृथक् न हों, मिलकर संसिद्धि का यत्न करें, एक आधार बनाकर आचरण करें, एक-दूसरे के प्रति सरल, मीठा, प्रेमपूर्वक बोलें। इस तरह साथ-साथ उद्योग करनेवालों को परमात्मा एकमनवाले तथा समनस्कता से युक्त करता है।[5]

शारीरिक अहिंसा—जो मन और वाणी से हिंसा के भाव निकाल देगा वह शारीरिक हिंसा नहीं कर सकता। वेदों में मन-वाणी से अहिंसाव्रत के साथ ही शारीरिक अहिंसा-पालन के विशेष निर्देश उपलब्ध होते हैं। ईर्ष्या-द्वेष, लोभ आदि के वशीभूत हो किसी को शारीरिक कष्ट देना, अङ्ग-भङ्ग करना या प्राणहरण कर लेना शारीरिक हिंसा का क्षेत्र है, इसके त्याग को शारीरिक अहिंसा कहा गया है।

---

१. अस्मे ता त इन्द्र सन्तु सत्याहिंसन्तीरुपस्पृशः।—ऋग्० १०।२२।१३

२. अनुव्रतः पितुः पुत्रो मात्रा भवतु संमनाः।
जाया पत्ये मधुमतीं वाचं वदतु शन्तिवाम्॥—अथ० ३।३०।२

३. मा भ्राता भ्रातरं द्विक्षन्मा स्वसारमुत स्वसा।
सम्यञ्चः सव्रता भूत्वा वाचं वदत भद्रया॥—अथ० ३।३०।३

४. येन देवा न वियन्ति नो च विद्विषते मिथः।—अथ० ३।३०।४

५. ज्यायस्वन्तश्चित्तिनो···वः संमनसस्कृणोमि।—अथ० ३।३०।५

शारीरिक हिंसकों के लिए वेदमन्त्रों में 'अत्रिणः,[१] 'रिपुः,[२] रिषः,[३] एवं हस्तघ्नः[४] आदि शब्दों के प्रयोग मिलते हैं। ऐसे शारीरिक हिंसकों को दण्ड देने तथा शरीर से दुर्बल कर देने का विधान वेदों में किया गया है। शारीरिक अहिंसा-व्रत की पालना के लिए शारीरिक हिंसा का निषेध किया है कि प्रजाओं को शरीर के द्वारा कोई न मारे।[५] साधक स्वयं शारीरिक कष्ट नहीं देता, वरन् कष्ट देनेवालों के प्रति प्रभु से प्रार्थना करता है कि—हे परमेश्वर! ये सभी हिंसक मनुष्य हमारे शत्रु बनकर वैर-भाव न रखें तथा हमारे शरीरों का नाश न करें।[६] अपितु हम परस्पर मैत्री का व्यवहार करते रहें। अहिंसा दोनों पक्षों से स्थिर होती है। वेद का स्पष्ट आदेश है कि साधक न कभी दूसरों से हिंसित हो, न स्वयं दूसरों की हिंसा करे, किसी स्थानविशेष पर भी हिंसा न करे। अहिंसा के कार्यों में ही विद्वानों का सहयोग माँगे।[७]

उक्त परिशीलन से स्पष्ट हो जाता है कि वैदिक साधना में शारीरिक, वाचिक तथा मानसिक तीनों प्रकार की अहिंसायुक्त क्रियाओं की आवश्यकता है।

अहिंसापूर्वक धन-संचय

साधक जीविकोपार्जन के लिए जो भी कार्य करता है उनमें हिंसा का आश्रय लेकर, दूसरों को कष्ट पहुँचाकर, झूठी प्रशंसा से या छल-कपट से धोखा देकर धनसंचय करता है, तो वह धन मोक्षधन की प्राप्ति

---

१. हतं नुदेथां नि शिशीतमत्रिणः।—अथ० ८।४।१; —ऋग्० १।२१।५; १।३६।१४

रक्षांसि वै पाप्मात्रिणः।—ऐत० ब्रा० २।२

२. ऋग्० १।३६।१६; अथ० ८।४।१०

३. रिषः=हिंसकाः ऋग्०—६।६३।२—यजु० १८।७३;
रिषे रेषणाय—निरु० १०।४५

४. हस्तघ्नः—यो हस्ताभ्यां हन्ति सः—यजु० २९।५१;
हस्ते हन्यते—निरु० ९।१४

५. मा हिंसीस्तन्वा प्रजाः।—यजु० १२।३२

६. मा नो मर्त्ता अभि द्रुहन् तनूनामिन्द्र गिर्वणः। ईशानो यवया वधम्॥ —ऋग्० १।५।१०

७. माकिर्नेशन्माकीं रिषन्माकीं सं शारि केवटे। —ऋग्० ६।५४।७

नहीं कराता। हिंसा से प्राप्त सांसारिक धन, राज्य-श्री और उत्तम सामर्थ्य प्राप्त नहीं करा सकता,[1] अतः साधक परमेश्वर से याचना करता है कि मुझे तो वह धन प्राप्त कराइए जिससे मैं भवसागर से पार जा सकूँ और आपके दिव्य स्वरूप में विद्यमान अनासक्ति, परोपकार तथा मोक्षधन को प्राप्त कर सकूँ। उसे पता है कि अहिंसक ही उत्तम धन और पुत्रों को प्राप्त करता है।[2]

नचिकेता तथा मैत्रेयी ने इन सांसारिक धनों को नश्वर समझकर अविनश्वर मोक्षधन की कामना की थी। नारद को समझाते हुए सनत्कुमार ने इस परमधन को 'भूमा' कहा है।[3] वहाँ स्पष्ट किया है कि "गाय, अश्व, हस्ति, सुवर्ण, दास, भार्या, भूमि और घर भूमा नहीं हैं, आत्मप्रतिष्ठ ब्रह्म ही 'भूमा' है। वही सुख का आधार है" अतः सुख चाहनेवाला उपासक अहिंसा से उपार्जित वित्त पर सन्तोष करे।

सार्वभौम अहिंसा

वैदिक संहिताओं में अहिंसा की शिक्षा ग्रहण करने का क्षेत्र विशाल है। चेतनमात्र से अहिंसा-जन्य सुख-शान्ति की कामना के साथ-साथ प्रकृतिस्थ अग्नि, जल, वायु, पृथिवी, आकाश, सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र, विद्युत्, पर्वत, समुद्र, मेघ, दिशा, दिन, रात, ऋतु, क्षेत्र, अन्नादि ओषधि, वनस्पति, मन, बुद्धि, प्राण आदि से सुख तथा शान्ति की कामना की गई है।[4] यह तभी सम्भव है जब साधक परमाणु से लेकर परमात्मा तक के सूक्ष्म तथा महान् तत्त्वों का ज्ञान वेदशास्त्रादि के अध्ययन से

---

१. न दुष्टुतिर्द्रविणोदेषु शस्यते न स्रेधन्तं रयिर्नशत्।
—साम० ८६८; ऋग्० ७।३२।२१

२. स रत्नं मर्त्यो वसु विश्वं तोकमुत त्मना। अच्छा गच्छत्यस्तृतः॥
—ऋग्० १।४१।६

३. यो वै भूमा तत्सुखम्। नाल्पे सुखमस्ति। भूमैव सुखम्।
यत्र नान्यत् पश्यति, नान्यच्छृणोति, नान्यद्विजानाति स भूमा।
गो अश्वमिह महिमेत्याचक्षते हस्तिहिरण्यं दासभार्यां क्षेत्र···।
—छान्दो० ७।२३-२५

४. द्रष्टव्य—**शान्तिकरणम्**—सं० विधिः
—ऋग्० ७।३५।१-१३; अथ० ३।२२; ऋग्० १।१४१।५ इत्यादिः

प्राप्त करे। साधक प्रकृति के पदार्थों, मनुष्यों, गौ आदि पशुओं सभी से सुख एवं अहिंसा की कामना करता है। विज्ञ साधक इस ज्ञान से सम्पन्न हो विचारता है कि प्रकृति का प्रत्येक तत्त्व अहिंसक होकर परोपकार में तल्लीन है, पुनः मैं भी क्यों न इनसे शिक्षा ग्रहण कर अहिंसाव्रत का परिपालन करूँ—मैं किसी प्राणिविशेष को, किसी स्थानविशेष में तथा कालविशेष में क्यों मारूँ ? ये तो मेरे लिए हितकारी हैं। प्रजापति की प्रजा हैं, जब मैं इन्हें जीवनदान नहीं दे सकता तो इन्हें विनष्ट करने का भी तो मुझे अधिकार नहीं, अतः सर्वथैव अहिंसा पालनीय है।

योगदर्शन में सार्वभौम अहिंसा-पालन के लिए कहा है कि "जाति अर्थात् मछली ही मारूँगा, ब्राह्मणों को नहीं मारूँगा, इसी प्रकार तीर्थविशेष पर चतुर्दशी के दिन हत्या नहीं करूँगा अथवा देवताओं के निमित्त ही हत्या करूँगा।' इस पक्षपात को छोड़कर ऐसी प्रतिज्ञा करना कि मैं कभी, किसी प्रयोजन के लिए किसी की हिंसा नहीं करूँगा, ऐसे ही सत्य बोलने तथा चोरी न करने के प्रण को "सार्वभौम महाव्रत' कहते हैं।"[1]

अहिंसा का फल

सामवेदीय ऋचा में कहा है कि 'अहिंसनीय योगयज्ञ के द्वारा भक्तिरस का पान करता हुआ साधक, विश्वबन्धुत्व की भावना को प्राप्त कर लेता है।'[2] उसे ब्रह्माण्ड में किसी से भय नहीं रहता। साधक वेद के शब्दों में प्रार्थना करता है कि अन्तरिक्ष से, द्युलोक से, पृथिवी-लोक से, आगे-पीछे, ऊपर-नीचे से हमें अभय प्राप्त हो। उसकी कामना होती है कि हमें मित्र से, शत्रु से, परिचित से, अपरिचित से, रात में और दिन में अभय प्राप्त हो, सारी दिशाएँ मेरी मित्र बन जाएँ।[3] साधक अभय-प्राप्ति की कामना करता हुआ जब अहिंसा-व्रत को सिद्ध कर लेता है तो शचीपति परमात्मा उसे आगे-पीछे से शत्रुओं

---

१. जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्।
—यो० २।३१ व्या० भा०

२. अयं विचर्षणिर्हितः पवमानः स चेतति। हिन्वान आप्यं बृहत्।
—साम० ५०८

३. अभयं नः करत्यन्तरिक्षमभयम्।—अथ० १९।१५।५-६

से अभय कर देता है।[1]

अहिंसासिद्ध साधक के लोक-परलोक दोनों कल्याणकारी हो जाते हैं। अहिंसाव्रती ही धर्मपूर्वक राज्य करते हैं। उत्तम सद्गृहस्थ भी जीवन को क्रोधरहित होकर, अहिंसासेवी होकर भोग सकता है।[2] अहिंसा-व्रत के आधार पर ही धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष चारों को प्राप्त किया जा सकता है।[3] परमात्मा का यह व्रत है कि—वह हिंसा-रहित को ही प्रथम अङ्गीकार करता है।[4] अन्य पुरुषों द्वारा भी वही सत्कार के योग्य है। योगदर्शन में कहा है कि अहिंसा की प्रतिष्ठा होने पर उपासक के पास रहनेवाले सब प्राणियों का पारस्परिक वैरभाव समाप्त हो जाता है।

अवशिष्ट योगाङ्गों की आधारशिला अहिंसा है, इसका परिपालन अपरिहार्य एवं सर्वप्राथमिक है। इसी हेतु महर्षि पतञ्जलि ने अहिंसा को प्रथम स्थान दिया है। वस्तुतः सत्यादि[5] यम तथा नियमों का अनुष्ठान अहिंसा की सिद्धि के लिए होता है। यदि कोई असत्यभाषण, चौर-कर्म, व्यभिचार आदि करता है तो मानो वह हिंसा करता है और यदि सत्यादि का दृढ़ता से अनुष्ठान करता है तो समझो वह अहिंसा व्रत का ही पालन कर रहा है। इस प्रकार अहिंसा का अन्य यम-नियमों के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है, जिनका परिशीलन अग्रिम पृष्ठों में करेंगे।

सत्य

निखिल ब्रह्माण्ड की स्थिति ऋत=सत्यरूप नियमों पर अवलम्बित है। नियति के ये नियम अपरिवर्तनीय व अटल हैं; जो इनका उल्लंघन करने का प्रयास करता है वह हिंसा, कष्ट एवं विनाश का द्वार उद्घाटित करता है। हिंसा के इस विकराल रूप से बचने के लिए

---

१. **असपत्नं पुरस्तात् पश्चान्नो अभयं कृतम्।**—अथ० १९।१६।१

२. **उत स्वराजो अदितिरदब्धस्य व्रतस्य ये।**

—साम० १३५३, द्रष्टव्य टिप्पणी

३. द्रष्टव्य—ऋग्० ७।६०।११ भावार्थः

४. **ता वृधन्तावनु द्यून्मर्त्ताय देवावदभा।**—ऋग्० ५।८६।५

५. **उत्तरे च यमनियमास्तन्मूलास्तत्सिद्धिपरतया तत्प्रतिपादनाय प्रतिपाद्यन्ते। तदवदातरूपकरणायैवोपादीयन्ते।**—यो० २।३०, व्या० भा०

साधना-क्षेत्र में द्वितीय साधन है 'सत्य'। वैदिक वाङ्मय में सत्य का क्षेत्र अतिगहन एवं व्यापक है। अहिंसा के सदृश सत्याचरण भी मन, वचन तथा कर्म तीनों प्रकार से पालनीय है।

सत्य का लक्षण

जैसा ज्ञान आत्मा में वर्तमान है, वैसा मन में तथा जैसा मन में है वैसा वाणी से कहना सत्य है—यथार्थ है।[1] जब कभी सत्यासत्य के निर्णय में विवाद हो जाए, दोनों पक्ष अपने को सत्य कहते हुए स्पर्धा करते हों, तब वेद इसमें सत्य की पहचान बताता है कि सत्य वह है जिसे विद्वान् सहज में ही समझ लें। सत्य सीधे-सरल स्वभाव से कहा जाता है। यदि तत्काल सत्यासत्य का निर्णय न हो सके तो परिणाम से निर्णय हो जाता है—अर्थात् सत्य की सोम=परमात्मा रक्षा करता है और असत्य का विनाश कर देता है।[2]

सत्य का लक्षण व्यासमुनि ने वेदानुसार ही प्रतिपादित किया है कि—"अर्थानुकूल वाणी और मन का व्यवहार होना सत्य है, अर्थात् जैसा देखा हो, जैसा अनुमान किया हो, जैसा सुना हो, वैसा वाणी से कथन करना और मन में धारण करना। दूसरे पुरुष को अपने ज्ञान के अनुसार ज्ञान कराने में कही हुई वाणी, वह यदि धोखा देनेवाली, भ्रान्ति करनेवाली या उल्टा बन्धन करनेवाली न हो तो सत्य है; ऐसी सत्य वाणी जो सब भूतों के उपकार के लिए प्रवृत्त हुई हो, नाश के लिए नहीं। यदि इस प्रकार कही गई वाणी प्राणियों का नाश करनेवाली हो, तो वह सत्य नहीं, वह तो पाप ही है।"[3]

सत्य का लौकिक परिणाम यही है कि "जिससे लोकों अथवा प्राणियों का अत्यधिक हित होता है, वही सत्य का परिणाम है।"[4] वैदिक संहिताओं में 'सत्य' का विस्तार इससे भी कहीं अधिक है। यथा—"जो

१. यादृगेव ददृशे तादृगुच्यते सं छायया दधिरे सिध्रयाप्स्वा।
—ऋग्० ५।४४।६

२. सुविज्ञानं चिकितुषे जनाय सच्चासच्च वचसी पस्पृधाते।
तयोर्यत्सत्यं यतरदृजीयस्तदित्सोमोऽवति हन्त्यासत्॥
—ऋग्० ७।१०४।१२

३. सत्यं यथाऽर्थे वाङ्मनसे···पापमेव भवेत्।—यो० व्या० भा० २।३०

४. यद्भूतहितमत्यन्तमेतत् सत्यम्।—महाभा० शां० प०

सत्पुरुषों के लिए हितकारी, साधु अथवा जीवरूप से अनादि सत्य है जिसका व्यभिचार न किया जा सके, सत्स्वरूप वेदों तथा पुरुषों का पालक, तीनों कालों में जिसका बाध न किया जा सके, नाश-रहित सत्य-व्यवहारों में जो साधु हो और वेदविद्या से, प्रत्यक्षादि प्रमाणों तथा सृष्टिक्रम से, विद्वानों के संग से, सुविचार अथवा आत्मशुद्धि से निर्भ्रम, सर्वहितकारी, तत्त्वनिहित, सत्प्रभव तथा जो भलीभाँति परीक्षा करके निश्चित किया जाए, वह सत्य है।" इसके अतिरिक्त व्रत, सिद्ध, जल, नित्यकारण, सत्य बोलने और बुलवाने आदि अर्थों में भी महर्षि दयानन्द ने सत्य का अर्थ किया है।[1]

आरण्यक तथा ब्राह्मणग्रन्थों में आदित्य, आपः, शुक्र, हिरण्य, प्राण, चक्षु, पृथिवी, धर्म, नाम-रूप इत्यादि को सत्य का वाचक माना गया है।[2] सत्य ही सुकृत् का लोक है।[3] देव सत्य हैं, मनुष्य अनृत हैं।[4] सब देवों का देव ब्रह्म भी सत्य है।[5] वाणी के लिए सत्य ही ब्रह्म है।

ऋत तथा सत्य का भेद

सत्य के लिए वेद में 'ऋत' शब्द का भी प्रयोग बहुत बार आया है। यह ऋत शब्द सत्य का ही वाची[6] है तथापि 'ऋत' का सम्बन्ध सत्यज्ञान तथा ईश्वरीय—प्राकृतिक अटल[7] नियमों से है जबकि सत्य का

---

१. द्रष्टव्य—**वेदार्ष कोश**—तृतीयो भागः [सत्यः], पृ० सं० २२५

२. (अ) **असावादित्यः सत्यम्।**—तै० आ० २।१।११।१; (ब) **तदापो हि वै सत्यम्।**—श० ७।४।१।१; (स) **सत्यं वै शुक्रम्।**—शत० ३।९।३।२५; (द) **सत्यं वै हिरण्यम्।**—गो० उ० ३।१७; (य) **प्राणाः वै सत्यम्।**—शत० १४।५।१।२३; (र) **चक्षुर्वै सत्यम्।**—तै० आ० ३।३।५।२; (ल) **इयं पृथिवी एव सत्यम्।**—श० ७।४।१।८; (व) **यो वै स धर्मः सत्यं वैतत् तस्मात्सत्यं वदन्तमाहुर्धर्मं वदतीति।**—श० १४।४।२।२६; (श) **नामरूपे सत्यम्।**—शत० १४।४।३

३. **सत्यं वै सुकृतस्य लोकः।**—तै० आ० ३।३।६।११; [द्रष्टव्य—**वै० को०**, पृ० २२६]

४. **सत्यमेव देवा अनृतं मनुष्याः।**—श० १।१।१।४; ३।३।२।२

५. **सत्यं ब्रह्म।**—श० १४।८।५।१; **तस्यै वाचः सत्यमेव ब्रह्म।**—श० २।१।४।१०

६. **ऋतम् सत्यनाम।**—निघ० ३।१०; **सत्यं वा ऋतम्।**—श० ७।३।१०।२३; १४।३।१।१८; तै० आ० ३।८।३।४; यजु० १२।१४

७. अथ० १२।१।१; १४।१।१ **क्षे० भाष्यम्;** ऋग्० १०।१९०।१ **वैद्यनाथकृतं भाष्यम्।**

अभिप्राय सत्याचरण अथवा व्यवहार-जगत् से अधिक सम्बद्ध है, इस प्रकार इन दोनों में सूक्ष्म अन्तर है। ऋत अपरिवर्तनीय है, यथा—उपादान कारण से सृष्टि का बनना, पूर्व दिशा से सूर्योदय, अग्नि का धर्म ताप एवं प्रकाश तथा मानव-शरीर की ज्ञानेन्द्रियों के कार्य—यथा आँखों से देखना, कानों से सुनना इत्यादि। ऋत के निश्चित नियमों को बदला नहीं जा सकता। इन सृष्टिगत नियमों का यदि कोई उल्लंघन करता है तो वह पाप करता है। ऋत का चिन्तन पापों को मारता है, अतः ऋत की महिमा महान् है।[1]

ऋत और सत्य दोनों ही सृष्टि के प्राथमिक तत्त्व हैं।[2] बृहत् सत्य तथा उग्र ऋत दोनों ही पृथिवी को धारण किये हुए हैं।[3] अपनी स्थिति में पृथिवी,[4] सूर्य, द्यौः, चन्द्रमा सब ऋत=सत्य के आधार पर स्थित हैं। ऋत, सत्य की महिमा को देखकर ही प्रजापति ने सत्य और अनृत को व्यवहृत किया है।[5]

ऋत और सत्य की अभिव्याप्त महिमा को अनुभव कर योगाङ्गों का अनुष्ठान करने के लिए तत्पर साधक प्रतिज्ञा करता है कि—"हे व्रतों के पालक परमात्मन्! धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की सिद्धि के लिए मैं सत्यभाषण आदि व्रतों का पालन करूँगा। मिथ्याभाषण, मिथ्याचरण तथा मिथ्या बात मानने से पृथक् होकर जो वेदविद्या, प्रत्यक्ष आदि प्रमाणों, सृष्टिक्रम, विद्वानों का संग, श्रेष्ठ विचार और आत्मशुद्धि के द्वारा भ्रान्ति से रहित, सबका हितकारक, सत्प्रभव और परीक्षा से निश्चित किया हुआ है, उसका पालन करूँगा।"[6] इस सत्यव्रतपालन के लिए अग्नि, वायु, सूर्य, चन्द्र तथा इन्द्र परमेश्वर को साक्षी मानता हूँ।[7]

मानसिक सत्य—अहिंसा की तरह सत्य भी तीन प्रकार से पालनीय

---

१. ऋतस्य हि शुरुधः सन्ति पूर्वीर्ऋतस्य धीतिर्वृजनानि हन्ति।
—ऋग्० ४।२३।८; स्वा० सं०

२. ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत।—ऋग्० १०।१९०।१

३. सत्यं बृहदृतमुग्रं···पृथिवीं धारयन्ति।—अथ० १२।१।१

४. सत्येनोत्तभिता भूमिः सूर्येणोत्तभिता द्यौः।—अथ० १४।१।१

५. दृष्ट्वा रूपे व्याकरोत्सत्यानृते प्रजापतिः।—यजु० १९।७७

६. अग्ने व्रतपते व्रतं चरिष्यामि तच्छकेयं तन्मे राध्यताम्।
इदमहमनृतात् सत्यमुपैमि॥—यजु० १।५

७. अग्ने व्रतपते···सत्यमुपैमि।—मं० ब्राह्म० १।६।९।१३

है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, आदि से रहित विशुद्ध मन से निश्चय करके वाणी से व्यवहार में लाना मानसिक सत्य है। मानसिक सत्य का महत्त्व सर्वाधिक है। जो साधक मन के अनुसार वाणी का व्यवहार करता है वही अमृतत्व की भूमिका तैयार करता है। वही यज्ञ के महत्त्व को जानता है[1] जो सत्य ज्ञान एवं कर्म की प्रशंसा करता हुआ, सरल-मार्ग से ध्यानादि करता है, वही मेधावी के पद को धारण करता है।[2]

सत्यवक्ता को अपने वचन पर मन में दृढ़ विश्वास होना चाहिए। वह कह सके कि—मैं पवित्र मन से सत्याचरण करता हूँ, पुनरपि कोई अनृत वचनों से दूषित करता है तो उसका असत्य भाषण अञ्जलि में लिये जल के समान क्षणभंगुर है।[3] वेद इससे भी आगे कहता है कि सत्य वही है, जिसकी रक्षा के लिए सत्यवक्ता प्राणोत्सर्ग के लिए भी कटिबद्ध हो सके,[4] अतः सत्यभाव से योगयज्ञ में प्रवृत्त होनेवाले साधक की परमात्मा रक्षा करता है एवं धर्मयुक्त गुण-कर्म-स्वभाव में प्रेरणा, शारीरिक एवं आत्मिक बल तथा मोक्ष को प्राप्त कराता है।[5]

वाचिक सत्य—क्रोध तथा अहंकार के वशीभूत होकर बोले गये असत्य तथा कटु वचन को त्यागकर सत्य एवं मधुर बोलना वाचिक सत्य का विषय है। श्रुति भगवती का कल्याणकारी आदेश है कि 'साधारण मनुष्य विद्वान् पुरुषों का अनुसरण करते हुए सत्य ही बोले।[6]' 'सौभाग्य-उदय के लिए सत्य बोले।'[7] अर्थात् सर्वविध सफलता का आधार सत्य ही है। जिस सत्यवक्ता साधक की आन्तरिक वृत्तियाँ पूर्व से ही सत्याचार को स्थिर करनेवाली हैं एवं जिसकी बुद्धि सत्य को धारण करनेवाली है, वह वाणी के नियमन से अपार शक्ति पाकर शत्रुओं के बल को नष्ट कर देता है। जो सत्य बात को बहरे के समान

---

१. **नि गव्यता मनसा।**—ऋग्० ३।३१।९

२. **ऋतं शंसन्त ऋजु दीध्याना···।**—ऋग्० १०।६७।२; अथ० २०।९१।२

३. **यो मा पाकेन मनसा चरन्तमभिचष्टे अनृतेभिर्वचोभिः।**—ऋग्० ७।१०४।८

४. **यदि वाहमनृतदेव आस···।**
अद्या मुरीय यदि यातुधानो अस्मि।—ऋग्० ७।१०४।१४-१५

५. **तमग्ने पास्युत।**—ऋग्० ६।१५।११ भावार्थः

६. **सत्यमूचुर्नर एवा हि चक्रुरनु स्वधामृभवो जग्मुरेताम्।**—ऋग्० ४।३३।६

७. **अवोचाम महते सौभगाय सत्यम्।**—ऋग्० ८।५९।५

सुना-अनसुना कर देता है, सत्यवक्ता अपने प्रभाव से उसके इस बधिरपन को दूर कर देता है। जो स्वयं सत्य-पवित्र वाणी के आश्रय सत्य का ही प्रचार करता है, वही गुरु के सदृश सत्कार्य है।[1] अथर्ववेद के ब्रह्मगवी सूक्तों में वेदनिष्ठ सत्यवाणी का महत्त्व विस्तार से प्रदर्शित किया गया है—"जो राजा सत्यनिष्ठ वाणी को साधारण-कोमल समझकर दबाना चाहता है वह वाणी सर्प के समान भयंकर रूप धारण कर उसके सम्पूर्ण राज्य को विनष्ट कर देती है, अतः अज्ञानी राजा को उपदेश दिया गया है कि सत्यवाणी नष्ट करने योग्य नहीं है, क्योंकि यह राष्ट्र को शुद्ध कर चिरस्थायी करने में सहायक है।"[2]

वाणी की ये अमोघ शक्तियाँ सत्याचरणशील परमात्म-साधक को ही प्राप्त होती हैं, ये ही अन्त में ब्रह्मप्राप्ति में सहायक बनती हैं।[3]

सत्य के साथ प्रिय, मधुर वाणी का प्रयोग भी वेद में अभिप्रेत है।

उपासक वाणी से मधुर व्यवहार के लिए कामना करता है कि—'मेरी वाणी के अग्रभाग पर, जिह्वामूल में तथा मन-बुद्धि में मधुरता विराजमान हो। मैं बाहर जाने, आपने की क्रिया के साथ-साथ वाणी से सदैव मधुर, प्रिय ही बोलूँ, मेरे जीवन में मधुरता का साम्राज्य हो।'[4]

सत्य एवं प्रिय-हितकारी मधुर भाषण में ही मानवता सन्निहित है, अतः मानव सदैव सत्य, प्रिय बोले, अप्रिय सत्य न बोले, क्योंकि सत्य बोलने से भी प्रिय सत्य बोलना अधिक श्रेयस्कर है।[5] वेद से परवर्ती साहित्य सत्य एवं मधुर भाषण की प्रबल प्रशंसा करता है। सत्यभाषण से पूर्व उसपर विचार भी आवश्यक है। ऐतरेय ऋषि प्रतिज्ञा करते हैं कि—"मेरी वाणी मन में प्रतिष्ठित हो, मैं सदा विचार-

---

१. **ऋतस्य हि शुरुधः सन्ति पूर्वीर्ऋतस्य धीतिर्वृजिनानि हन्ति।**
ऋतस्य श्लोको बधिरा ततर्द कर्णा बुधानः शुचमान आयोः॥
—ऋग्० ४।२३।८
ऋतस्य दृळहा धरुणानि सन्ति···।—ऋग्० ४।२३।९

२. अथ० ५।१८।१९; १२-५ (ब्रह्मगवी देवता)

३. **ऋतं येमान ऋतमिद्वनोत्यृतस्य शुष्मस्तुरया उ गव्युः।**—ऋग्० ४।२३।१०

४. **जिह्वाया अग्रे मधु मे जिह्वामूले मधूलकम्।**—अथ० १।३४।२
मधुमन्मे निक्रमणं मधुमन्मे परायणम्।
वाचा वदामि मधुमद् भूयासं मधुसंदृशः॥—अथ० १।३४।३

५. **सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम्।**—मनु० ४।१३८

कर बोलूँ। मेरा मन वाणी में प्रतिष्ठित है अर्थात् मैं जब बोलूँ, तो मन से बोलूँ, मेरा मन-वचन एक हो। हे परमेश्वर ! मुझे प्रकाशित कर दे। मैं वेदज्ञान को प्राप्त करने व धारण करने में समर्थ होकर यथार्थ सत्य बोलूँगा, मेरी सदैव रक्षा करो।"[1] इस प्रकार साधक का स्वाध्याय एवं प्रवचन भी सत्य-भाषण से ओत-प्रोत हो।[2] प्रवचन के प्रारम्भ में प्रतिज्ञा करे कि "ऋत-सत्य से युक्त ही बोलूँगा, परमात्मन् ! मुझ सत्यवक्ता की रक्षा करना।" प्रवचन-समाप्ति पर कहे कि "मैं सत्य ही बोला, मैंने ऋत ही कहा, परब्रह्म ने मेरी रक्षा की।"[3]

कायिक सत्य—मन एवं वाणी के अनुरूप आचरण करना 'कायिक सत्य' है, अर्थात् शरीर से सत्य-धर्मयुक्त कार्यों में ही प्रवृत्त होना सदाचरण कहाता है। सत्याचरण के लिए वेदों में पर्याप्त निर्देश निहित हैं। शरीर से सत्याचरण का स्वभाव बनाने के लिए वेद में कहा है कि "बाल्यावस्था से माता-पिता सन्तानों को सदाचार की शिक्षा दें तथा सन्तान उनको सदाचरण के लिए द्यावापृथिवी के समान सत्करणीय मानें।"[4]

सत्याचरण का महत्त्व

मन-वचन-कर्म से पालन किया गया सत्य व्यक्ति को साधना के मार्ग में अग्रसर करता है, उसका जीवन उत्कर्ष की ओर बढ़ता है, सत्य साधक को प्रतापी एवं तेजस्वी बनाकर वेदज्ञान प्राप्त करने में समर्थ बनाता है।"[5] सत्याचरणपूर्वक उपभोग किया हुआ अन्न दीर्घायु प्रदान करता है।"[6] सर्वदेव सत्य की ही विजय होती है, असत्य की नहीं; सत्याचरण

---

१. **वाङ् मे मनसि प्रतिष्ठिता। मनो मे वाचि···। ऋतं वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि।**—ऐत० ३।१।४

२. **ऋतं च स्वाध्यायप्रवचने च सत्यं च स्वाध्यायप्रवचने च।**
—तैत्ति० शि० अनु० ९।१

३. **ऋतं वदिष्यामि, सत्यं वदिष्यामि; ऋतमवादिषम्, सत्यमवादिषम्।**
—तैत्ति० शि० अनु० १।६

४. **इदं द्यावापृथिवी सत्यमस्तु पितर्मातर्यदिहोपब्रुवे वाम्।**
ऋग्० १।१८५।११ भावार्थः

५. **सत्येनोर्ध्वस्तपति ब्रह्मणार्वाङ् वि पश्यति।**—अथ० १०।८।१९

६. **ऋतेन दीर्घमिषणन्त पृक्ष ऋतेन गाव ऋतमा विवेशुः।**—ऋग्० ४।२३।९

के कारण ही देवयान मार्ग खुलता है, विस्तृत होता है। धर्म का विस्तार सत्य से हुआ है। जिस मार्ग से पूर्णकाम ऋषिजन चलते हैं, वह सत्य है। जहाँ वे पहुँचते हैं वह सत्य का परम निधि 'ब्रह्मधाम' है।[1] छान्दोग्योपनिषद् में भी ब्रह्म का नाम सत्य बताया है।[2] सत्यकाम जाबाल को सत्य-भाषण के कारण ही 'हारिद्रुमत गौतम' ऋषि ने उपनयन कर ब्रह्मचर्यव्रतपूर्वक ब्रह्मविद्या का अधिकारी समझा था।[3]

सत्यानुष्ठान से परमात्म-प्राप्ति

जो साधक सत्यानुष्ठान द्वारा अपना परिमार्जन कर लेता है, वह ब्रह्मवेत्ता के समान शान्ति प्राप्त करता है, उसके काम-क्रोध आदि दोष नष्ट हो जाते हैं,[4] वह सत्त्वगुण-रजोगुण तथा तमोगुण की साम्यावस्था से चमकता हुआ सबको रुचिकर होकर, उत्कृष्ट जीवन धारण कर लेता है। दिव्य भक्तिरस का उत्पादन भी सत्याचरण से ही होता है, अतः सामवेद में इस भाव के लिए 'ऋतजातः'[5] पद का प्रयोग आया है। "सत्यानुष्ठान से ही 'बृहद्ऋत' मोक्ष-प्राप्ति कही है।"[6] इस प्रकार "सत्य ज्ञान और कर्म ही उपासकों के शरीररूपी रथों में बैठकर तीव्र संवेगी होकर परमेश्वर का आह्वान किया करते हैं,"[7] परमात्मा वास्तव में सत्य से, यथार्थ ज्ञान से, तप से तथा ब्रह्मचर्य से प्राप्त किया जाता है।[8]

असत्य-भाषण का निषेध

मन-वचन से असत्य-भाषण तथा असत्याचरण अथवा मिथ्याचार-दुराचार की वैदिक संहिताओं में निन्दा की गयी है और मिथ्या-भाषण

---

१. सत्यमेव जयते नानृतं सत्येन पन्था विततो देवयानः।
येनाक्रमन्त्यृषयो ह्याप्तकामा यत्र तत्सत्यस्य परमं निधानम्।—मुण्ड० ३।१।६

२. तस्य ह वा एतस्य ब्रह्मणो नाम सत्यमिति।—छान्दो० ८।१।४

३. द्रष्टव्य—छान्दो० प्र० ४, खं० ४

४. त्वं ह त्यत्पणीनां विदो वसु सं मातृभिर्मर्जयसि स्व आ दम···।
—साम० १५६२

५. दीदेथ कण्व ऋतजातः···।—साम० ५४

६. ऋतेम य ऋतजातो···।—साम० १३६५

७. यदी वहन्त्याशवो भ्राजमाना रथेष्वा।—साम० ३५६

८. सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा सम्यग्ज्ञानेन ब्रह्मचर्येण नित्यम्।
—मुण्डको० ३।१।५

का खण्डन करने की प्रेरणा दी गयी है।[1] सर्वप्रकार से सत्यव्यवहारवान् के आगे असत्यवादी ठहर नहीं सकता।[2] वेद में असत्यवादी का तिरस्कार किया गया है।[3] मिथ्यावादी को वरुण के पाश निगृहीत कर नष्ट कर देते हैं एवं सत्यवादी उन पाशों से मुक्त रहता है।[4] मिथ्याभाषी के लिए याचना की गयी है कि—"हे वरुण! इस मिथ्या-भाषी को सैकड़ों पाशों से बाँध ले, यह असत्प्रलापी तेरी दृष्टि से बचने न पाए।"[5]

मिथ्यावादी को शान्ति कहाँ? न वह योगविधि से सत्यासत्य का विवेक करनेवाले भक्तिरस का पान कर पाता है न परमानन्द का लाभ।[6] परमात्मा असत्य बोलने वाले को राक्षस की भाँति विनष्ट करता है।[7] विनाश से बचने के लिए वेद बड़ी उदात्त भावना से शिक्षा देता है—

"मनुष्य! तू सत्य के मार्ग को अच्छी प्रकार कुशलता से देख। जिस मार्ग से तपस्वी-विद्वान्-सत्कर्मी चलते हैं, जिन मार्गों से अखण्ड व्रतधारी ज्ञानरस का पान करते हैं और तृतीयधाम=मोक्ष में परमसुख का अनुभव करते हैं, तू भी उनका अनुसरण करके अधिकारपूर्वक परमात्मा के स्वरूप का आनन्द प्राप्त कर।"[8] जो असत्य से होनेवाली हानियों से परिचित है वह तो यही कहेगा कि "पहले कभी हमने ऐसा नहीं किया, अब सत्य बोलते हुए, कैसे असत्य बोलें?"[9]

उक्त परिशीलन से स्पष्ट है कि साधक असत्य का व्यवहार किसी अवस्था में न करे। सत्याचरण में शक्ति प्राप्त करने के लिए परमात्मा का आश्रय ले, वही सत्य प्रिय एवं सत्य का विस्तारक है।

---

१. **ऋतं चिकित्व ऋतमिच्चिकिद्ध्यृतस्य धारा अनु तृन्धि पूर्वीः।**
—ऋग्० ५।१२।२

२. द्रष्टव्य—ऋग्० ७।१०४।८ भावार्थः

३. द्रष्टव्य—ऋग्० ५।८७।६ भावार्थः

४. **छिनन्तु सर्वे अनृतं वदन्तं यः सत्यवाद्यति तं सृजन्तु।**—अथ० ४।१६।६

५. **शतेन पाशैरभि धेहि वरुणैनं मा ते मोच्यनृतवाङ् नृचक्षः।**—अथ० ४।१६।७

६. **मा ते रसस्य मत्सत द्वयाविनो।**—ऋग्० ९।८५।१

७. **हन्ति रक्षो हन्त्यासद् वदन्तम्।**—अथ० ८।४।१३

८. **ऋतस्य पन्थामनु पश्य साध्वङ्गिरसः सुकृतो येन यन्ति। तेभिर्याहि पथिभिः स्वर्गं यत्रादित्या मधु भक्षयन्ति तृतीये नाके अधि विश्रयस्व॥**—अथ०१८।४।३

९. **न यत् पुरा चकृमा कद्ध नूनमृतं वदन्तो अनृतं रपेम॥**—अथ० १८।१।४

सत्य-प्रतिष्ठा से सिद्धियाँ

सत्यभाषण तथा सत्याचरण से होनेवाले आंशिक लाभों का उल्लेख पीछे किया गया, इनके अतिरिक्त सत्य से साधक में जो विलक्षणताएँ आ जाती हैं, संहिताओं में उनके भी यथास्थान संकेत मिलते हैं। यथा—"सत्यभाषण एवं आचरण का अनुष्ठान करनेवाले योगी अन्यों को अभयदान देने में समर्थ होते हैं।"[१] "जिस स्थान पर सत्यवादी, शुद्धाचरणवाले योगी-महात्मा उपदेश करते हैं वहाँ चौरादि दुष्ट नहीं पनप पाते। सत्य-भाषण के प्रभाव से योगी बड़ी-बड़ी सभाओं में निर्भयता से वीरतापूर्वक बोलता है, वही शास्त्रार्थों में गर्ज सकता है।"[२] "सत्यरक्षक कर्मयोगी को संसार में कोई नहीं दबा सकता, वह दूसरे के हृदय की बात अपने पवित्र अन्तःकरण से जान लेता है।"[३] "वह लोकों को ज्ञान से देखने में समर्थ होता है तथा कर्तव्य से च्युत-जनों को कर्तव्य-पथ पर लाता है।"[४]

जो राजा और राज्याधिकारी, सत्यवादी विद्वानों की रक्षा करते हैं वहाँ यथासमय वृष्टि होती है और मृत्यु भी उचित काल में होती है।[५] "सत्यवादी अपने सत्याचरण से पृथिवी का साम्राज्य पाने की क्षमता रखता है।"[६] "सत्याचरण अपनाने से सम्पूर्ण कामनाएँ पूर्ण होती हैं।"[७] महर्षि पतञ्जलि ने वेदमन्त्र की पुष्टि में कहा है कि 'सत्य की प्रतिष्ठा हो जाने पर योगी जो कहता है या कामना करता है, वह पूर्ण होता है।"[८] इस प्रकार "सत्यरूपी नौका पर आरूढ़ साधक समस्त ऐश्वर्यों

---

१. त्वं न इन्द्र ऋतयुस्त्वानिदो नि तृम्पसि।—ऋग्० ८।७०।१०
ऋतस्य तन्तुः।—ऋग्० ९।७३।९

२. ईजे यज्ञेभिः शशमे शमीभिर्ऋधद्वारायाग्नये ददाश।—ऋग्० ६।३।२ भावार्थः

३. अवक्रन्द दक्षिणतो गृहाणां सुमङ्गलो भद्रवादी शकुन्ते।
मा नः स्तेन ईशत माघशंसो बृहद्वदेम विदथे सुवीराः॥—ऋग्० २।४२।३

४. ऋतस्य गोपा न दभाय सुक्रतुस्त्री ष पवित्रा हृद्यन्तरा दधे।
विद्वान्त्स विश्वा भुवनाभि पश्यत्यवाजुष्टान्विध्यति कर्त्ते अव्रतान्॥
—ऋग्० ९।७३।८

५. ऋतस्य गोपावधि तिष्ठथो रथं···तस्मै वृष्टिर्मधुमत्पिन्वते दिवः॥
—ऋग्० ५।६३।१

६. कया नो अग्न ऋतयन्नृतेन भुवो नवेदा उचथस्य नव्यः।—ऋग्० ५।१२।३

७. नहि ते पूर्तमक्षिपद्भुवन्नेमानां वसो।—ऋग्० ६।१६।१८; भावार्थश्च।

८. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।—यो० २।३६

को प्राप्त कर लेता है।[1]"

अस्तेय

यमों में तृतीय स्थान पर है अस्तेय। स्तेय का अर्थ है स्वामी की आज्ञा विना, अनधिकृत पदार्थ को ग्रहण कर लेना और मन, वचन, कर्म से इस प्रवृत्ति का त्याग करना है अस्तेय। वैदिक संहिताओं में स्तेय कर्म की निन्दा एवं अस्तेय-परिग्रहण का विवेचन बहुत मिलता है।

विना आज्ञा किसी के पदार्थ को लेने से उसे जो कष्ट होता है, वह कष्ट भी हिंसा है और पर-पदार्थ का अपहरण न करना ही अहिंसा है। इस प्रकार अहिंसा का ही पालन अस्तेय में सन्निहित है।

स्तेन आदि शब्दों का प्रयोग

चौरकर्मवाची—स्तेन, दस्यु, वञ्चक, तस्कर, मुष्णत, विकृन्त, परिवञ्चक, अघायु इत्यादि शब्दों का प्रयोग वेदमन्त्रों में मिलता है, जिनमें—ऋग्वेद में स्तेनः, स्तेनःऽइव, स्तेनम्, स्तेनाः, स्तेनेभ्यः आदि पदों का प्रयोग बारह बार हुआ है।[2] 'स्तेयकृत्' केवल एक मन्त्र में प्रयुक्त है।[3] यजुर्वेद में स्तेन आदि पदों का प्रयोग आठ बार हुआ है।[4] सामवेद-पूर्वार्चिक की एक ऋचा[5] में तथा अथर्ववेद में[6] 'स्तेनः' पद प्रथमा, द्वितीया तथा तृतीया एकवचनान्त का प्रयोग १२ बार आया है। 'स्तेयऽकृत्' एक बार और 'स्तेयम्' पद दो बार प्रयुक्त है।[7]

चोरों के भेद

यजुर्वेदीय ऋचा में चोरों के भेदों का उल्लेख है। 'वञ्चते' छल से पर-पदार्थों का हरण करनेवाला, 'परिवञ्चते' सब ओर से झूठ-छल-

---

१. **सत्यस्य नावः सुकृतमपीपरन्।**—ऋग्० ९।७३।१

२. **स्तेनः**—ऋग्० पदानु० पृ० ४६७२

३. **स्तेयकृद्**—ऋग्० ७।१०४।१०

४. **स्तेन**—यजु० पदानु० पृ० ११०

५. **स्तेनमग्ने दुराध्यम्**—साम० १०५

६. **स्तेनः**—अथ० पदानु० पृ० २५९

७. **स्तेयकृत्**—अथ० ८।४।१०; **स्तेयम्**—अथ० ११।८।२०; १४।१।५७

कपट का व्यवहार करनेवाला, 'स्तायुनाम' चोरी से जीविका चलानेवाले, 'तस्करणाम्' चोरबाजारी करके धन कमानेवाले, 'मुष्णताम्' रात को चुरानेवाले, 'विकृन्तानाम्' विविध प्रकार से गाँठ (जेब) काटकर धन हरनेवाले—इन सभी को यथायोग्य वज्र-प्रहार तथा दण्ड देने का आदेश दिया गया है।[1] इनसे भी अधिक घातक 'दस्युः' होते हैं जो धन-धान्य तथा जानमाल का क्षय करते हैं, जो खुलेआम शस्त्रों की सहायता से दिन-दहाड़े डाका डालते हैं और हिंसा करके भी लूट लेते हैं। ऐसे लोगों के लिए वेद में 'अघायुः' पद का प्रयोग किया है।

चौरकर्म की निन्दा तथा दण्डविधान

चोरी करके अन्यों को कष्ट देनेवालों की वेदों में निन्दा की गई है। इस कर्म को नीचकर्म बताते हुए अपराधी को कारागार में डालने तथा शारीरिक दण्ड देने का आदेश किया गया है।[2] प्रबुद्ध विद्वानों को निर्देश दिया गया है कि वे स्वयं विद्या का अर्जन करके, जो विद्या और धन की चोरी करनेवाले हैं, उनको सदुपदेश देकर सन्मार्ग पर लाएँ अथवा अपने व्यवहारों में उनका परित्याग कर दें। ऐसे चौरवृत्तिवाले, सत्कर्मियों से अतीव दूर रखे जाएँ।[3] इस प्रकार वेद चोर के दुष्कर्म से द्वेष करने का उपदेश करता है; मनुष्य से द्वेष करने का नहीं। वेद चाहता है कि मानव का सुधार हो। चोरी की वृत्ति छूट जाने पर ही व्यक्ति का विकास सम्भव है, अतः विद्वान् लोग चोर से भिन्न जनों को ज्ञान-धन देकर सुखी करते हैं।[4]

अस्तेय-पालन के उपदेश

वेदों में चौर-कर्म को निन्दित बताकर उससे बचने के लिए साधारण जन को भी उपदेश दिये हैं, फिर साधक के लिए अस्तेय का पालन परमावश्यक हो जाता है। साक्षाद्धर्मा, क्रान्तदर्शी ऋषियों ने

---

१. नमो वञ्चते परिवञ्चते स्तायूनां पतये नमो नमो निषङ्गिणऽइषुधिमते तस्कराणां पतये नमो नमः सृकायिभ्यो जिघांसद्भ्यो मुष्णतां पतये नमो नमोऽसिमद्भ्यो नक्तं चरद्भ्यो विकृन्तानां पतये नमः॥—यजु० १६।२१

२. ब्रह्मणे ब्राह्मणं···तमसे तस्करं नारकाय···मागधम्।—यजु० ३०।५

३. अप त्यं वृजिनं रिपुं स्तेनमग्ने दुराध्यम्···कृधी सुगम्।—ऋग्० ६।५१।१३

४. नू नो अग्नेऽवृकेभिः स्वस्ति वेषि रायः पथिभिः पर्ष्यंहः।—ऋग्० ६।४।८

मनुष्य के लिए पालनीय आवश्यक सात मर्यादाओं (सीमाओं) का विस्तार किया है; जो इन मर्यादाओं का पालन नहीं करता वह जीवन में सब प्रकार से पतित हो जाता है।[1] उन मर्यादाओं का परिगणन यास्क ऋषि ने निरुक्तशास्त्र में किया है जिनमें स्तेयकर्म (चोरी) को प्रथम स्थान पर रखा है; शेष हैं[2]—परस्त्रीगमन, वेद्विद् विद्वान् की हत्या, गर्भ-हत्या, सुरापान, दुष्कर्म का पुनः-पुनः सेवन, पापकर्म करके झूठ बोलना। इन सात में से किसी एक को भी जो अपनाता है वह पापी हो जाता है। सात मर्यादाओं में स्तेय—चोरी को प्रथम स्थान पर इसलिए रखा है कि अन्य पापों का समूह 'चोरी' पर ही आश्रित है, जैसा कि 'स्तेन' पद की निरुक्ति की है कि 'जिसमें पापों का समूह हो' उसे चोर कहते हैं।[3] सब पापों से बचने के लिए साधक को योग्य है कि चोरी के विचार भी मन में उत्पन्न नहीं होने दे।

ईश्वरोपासना के लिए तत्पर योगाभिलाषी के लिए आवश्यक गुण यजुर्वेद के चालीसवें अध्याय के प्रथम मन्त्र में बताये गये हैं कि ईश्वरोपासना में सर्वप्रथम ईश्वर की सत्ता स्वीकार करे; द्वितीय ईश्वर को सर्वत्र कण-कण में विद्यमान समझे; तृतीय जो-कुछ ईश्वर ने भोग-सामग्री प्रदान की है उसका त्यागपूर्वक भोग करे, अर्थात् अन्यों को देकर स्वयं ग्रहण करे; चतुर्थ कभी किसी के धन में लालच, या लोभ न करे।[4] इस श्रुतिवाक्य के आधार पर स्पष्ट हो जाता है कि हाथों से चोरी करने की बात तो दूर रही, वेद तो मन से भी पराये धन की लालचीवृत्ति का निषेध करता है। वाणी से वञ्चना करके ठगनेवाले वञ्चकों का निषेध तथा निन्दा पीछे की गयी है। इस प्रकार ईश्वर-उपासना के लिए तो वेद मन (बुद्धि), वाणी तथा शरीर से चोरी करने का नितान्त निषेध करता है।

अस्तेय के पालन हेतु व्यासभाष्य में वैदिक मान्यता को सूत्ररूप में कहा गया है कि "शास्त्रवर्जित रीति से दूसरे के द्रव्यों का लेना स्तेय

---

१. सप्त मर्यादाः कवयस्ततक्षुस्तासामेकामिदभ्यंहुरो गात्।—ऋग्० १०।५।६

२. स्तेयं तल्पारोहणं ब्रह्महत्यां भ्रूणहत्यां सुरापानं दुष्कृतस्य कर्मणः पुनः पुनः सेवनं पातकेऽनृतोद्यमिति।—निरु० ६।२७

३. स्तेनः कस्मात्, संस्त्यानमस्मिन्पापकमिति नैरुक्ताः।—निरु० ३।१९

४. ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्य स्विद्धनम्॥—यजु० ४०।१

चोरी है। उसका प्रतिषेध अर्थात् चोरी की इच्छा भी न करना अस्तेय है।[1]

ब्रह्मचर्य

उपयोगिता की दृष्टि से योगसाधनों में ब्रह्मचर्य का प्रथम स्थान है। यमों में इसकी गणना चतुर्थ स्थान पर है। वैदिक संहिताओं में ब्रह्मचर्य-विषयक समस्त पहलुओं पर प्रकाश डालनेवाले मन्त्र मिलते हैं।

'ब्रह्मचर्य' शब्द का व्यापक अर्थ

भ्वादिगण की 'बृहि वृद्धौ' धातु से निष्पन्न[2] 'ब्रह्म' शब्द का अर्थ है—जो बढ़ा हुआ है वह ब्रह्म, ईश्वर, वेद, तत्त्व या तप। इनके अतिरिक्त—'ओ३म्',[3] ब्राह्मण, मोक्ष, ब्रह्मचर्य, अध्यात्म विद्या, ब्राह्मणग्रन्थ, सम्पत्ति, भोजन, सत्य इत्यादि अर्थों में भी ब्रह्म शब्द का प्रयोग होता है। 'चर' धातु जिससे 'चर्य' शब्द बना है गति एवं भक्षण अर्थवाली है[4], अतः 'ब्रह्मचर्य' शब्द का अर्थ हुआ ब्रह्म—परमात्मा तथा वेद में विचरण करना, और वीर्य का भक्षण अर्थात् उसे अपने अन्दर धारण करना। इस प्रकार ब्रह्मचर्य की पूर्ण परिभाषा हुई—ब्रह्म-प्राप्ति हेतु, वेदाध्ययन करते हुए अष्टविध मैथुन त्यागपूर्वक व्रत धारण करना—उपस्थेन्द्रिय का संयम, स्त्री-संयोग-राहित्य।

ब्रह्म में विचरण का शील है जिसका, वह 'ब्रह्मचारी।'[5] संस्कृत-साहित्य में अध्ययन करनेवाले के लिए, अध्येता, छात्र, विद्यार्थी, शिक्षार्थी, वर्णी, बटु, बटुक, पठक, शिष्य आदि शब्दों का प्रयोग मिलता है। अन्य भाषाओं में शागिर्द, चेला, स्टुडेण्ट, स्कॉलर इत्यादि शब्द मिलते हैं परन्तु वैदिक संहिताओं में केवल 'ब्रह्मचारी' शब्द का प्रयोग है। वैदिक भाषा से अन्य भाषाओं में प्रयुक्त छात्रवाची

---

१. **स्तेयमशास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणं तत्प्रतिषेधः पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति।**—यो० व्या० भा० २।३०

२. **बृंहेर्नोऽच्च**—उणादि० ४।१४६
बृंहति वर्धते तद् ब्रह्म ईश्वरोवेदस्तत्त्वं तपो वा।

३. द्रष्टव्य—**ब्रह्म शब्दस्य अर्थाः** (संस्कृत, हिन्दी कोष, पृ० सं० ४७८)

४. **अभ्र वभ्र मभ्र चर गत्यर्थाः। चर भक्षणे च**—(भ्वादि० प०)

५. **ब्रह्मणि चरितुं शीलमस्येति, ब्रह्मचारी। अत इनिठनौ**—अष्टा० ५।२।११५

किसी शब्द में वह गौरव नहीं जो कि वैदिक भाषा के 'ब्रह्मचारी' शब्द में सन्निहित है। इसका गूढ़ रहस्य यह है कि वेदविद्या-अध्ययन तभी सम्भव है जब वीर्य-रक्षा की जाए तथा वीर्य-रक्षा तभी सम्भव है जब ब्रह्म में विचरण अर्थात् परमात्मा का ध्यान-चिन्तन किया जाए। ऋग्वेद में 'ब्रह्मचारी' पद[1] का प्रयोग एक बार तथा अथर्ववेद में 'ब्रह्मचर्य' तथा 'ब्रह्मचारी' दोनों पदों का प्रयोग ३३ बार हुआ है।[2]

ब्रह्मचर्य की कोटियाँ

वैदिक संहिताओं में ब्रह्मचर्य-पालन की तीन कोटियाँ स्पष्ट रूप से वर्णित हैं—जो विद्याध्ययन के साथ २४ वर्ष पर्यन्त[3] ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करते हैं, उनको 'वसु' संज्ञा दी गयी है। ४४ वर्ष पर्यन्त विद्याध्ययन के साथ ब्रह्मचर्य-व्रतपालक को 'रुद्र' ब्रह्मचारी[4] तथा ४८ वर्ष पर्यन्त ब्रह्मचर्य-व्रत के पालक तेजस्वी तथा प्रकाण्ड पण्डित को 'आदित्य' ब्रह्मचारी कहा गया है।[5] शतपथ ब्राह्मण में कहा है कि 'विष्णुयज्ञ को तीन भागों में विभक्त किया गया—वसु ब्रह्मचारी उसके प्रातःसवन हैं, रुद्र माध्यन्दिन सवन तथा आदित्य तृतीय सवन हैं।[6] तैत्तिरीय आरण्यक में भी वीर्य-संस्राव के वसु, रुद्र तथा आदित्य तीन ही भाग किये हैं तथा छान्दोग्योपनिषद् में पुरुष यज्ञ को तीन भागों में बाँटा गया है।'[7]

ब्रह्मचर्य के साधन

आयु के प्रथम २४ वर्ष तक ब्रह्मचर्य धारण करने के लिए एक ऋग्वेदीय मन्त्र में साधनों का निर्देश किया है। वह नित्यप्रति अग्निविद्या

---

१. ब्रह्मचारी चरति वेविषद्विषः स देवानां भवत्येकमङ्गम्
—ऋग्० १०।१०९।५

२. द्रष्टव्य—अथ० पदानु० ब्रह्मचर्यम्···पृ० १६५

३. द्रष्टव्य—म० दयानन्दभाष्ये—ऋग्० १।१६३।२; त्वमग्ने वसूँरिहरुद्राँ आदित्याँ उत।—साम० ६६; वसवस्त्रयोदशाक्षरेण।—यजु० ९।३४

४. सोमꣳरुद्रस्त्वावर्त्तयतु।—यजु० ४।२०; इन्द्राय त्वा वसुमते रुद्रवत।—यजु० ६।३२; रुद्राणां माध्यन्दिनं सवनम्।—कौषी० १६।१

५. आदित्याः पञ्चदशाक्षरेण।—यजु० ९।३४; आदित्यासि।—यजु० ४।२१

६. अथेमं विष्णुयज्ञं त्रेधा विभजन्त। वसवःप्रातःसवनं रुद्रामाध्यन्दिनं सवनमादित्यास्तृतीय सवनम्।—शत०१४।१।१।१५

७. वसवो वै रुद्रा आदित्याः संस्राव भागाः।
—तै० आ० ३।३।९।७; छान्दो० ३।१६।१-५

(अग्निहोत्र) को प्रदीप्त करे।[1] पारस्परिक व्यवहार सुकृतयुक्त हो अर्थात् इन्द्रियों द्वारा सत्कर्म की कामना से व्यवहार करे। प्राणायाम, व्यायाम आदि तपस्याओं से अंगों को तपस्वी बनाए। इस व्यवहार से अपनी इन्द्रियों को वश में करके जितेन्द्रिय हो। 'जो विद्वान् नित्यप्रति निष्पक्षता से आत्मनिरीक्षण करके, दोषों का परिहार कर सद्गुण-कर्मों को धारण करते हैं वही वीर्य की पूर्ण रक्षा करने में समर्थ हो सकते हैं।'[2]

'वीर्यादि धातुओं की वृद्धि के लिए आवश्यक है कि साधक दुर्बुद्धि, दुर्गुण तथा दुष्टों का संग छोड़कर यथायोग्य जल तथा दूध का सेवन करे।'[3] 'त्रिदोषनाशक तथा वीर्यवर्धक सोमलता आदि ओषधियों का सेवन करे। अल्पायु में वीर्य का क्षय न करे। शरीर, आत्मा तथा बल की वृद्धि के लिए सोमलता आदि ओषधियों का सेवन आवश्यक है।'[4]

ब्रह्मचर्य-रक्षा के लिए मेखला-बन्धन

अथर्ववेद में आगत मेखला-सूक्त[5] में ब्रह्मचारी को मेखला-बन्धन का महत्त्व बताया गया है। यज्ञोपवीत संस्कार के साथ आचार्य ब्रह्मचारी की कमर में मेखला-बन्धन करता है। यह मेखला प्रत्येक प्रकार की तपस्या की तैयारी के लिए बाँधी जाती है। इसके बन्धन से कटिप्रदेश में होनेवाले हॉर्निया आदि रोग नहीं होते। यह ब्रह्मचर्य पालन में सहायक है। कमर कस जाने के कारण यह वीरता के भाव उत्पन्न करती है। मेखला तथा कौपीन का बाँधना ब्रह्मचारी के लिए उपयोगी बताकर आगे वीर्य-रक्षा में सहायक वैराग्य-भावना के मनो-

---

१. आदङ्गिराः प्रथमं दधिरे वय इद्धाग्नयः शम्या ये सुकृत्यया।
—ऋग्० १।८३।४

२. संपश्यमाना अमदन्नभि स्वं पयः प्रत्नस्य रेतसो दुघानाः।
—ऋग्० ३।३१।१०

३. पयसा शुक्रममृतं जनित्र ँ सुरया मूत्राज्जनयन्त रेतः।
अपामतिं दुर्मतिं बाधमाना ऊवध्यं वात ँ सब्वं तदारात्॥—यजु० १९।८४

४. मनुष्वदिन्द्र सवनं जुषाणः पिबा सोमं शश्वते वीर्याय।—ऋग्० ३।३२।५

५. य इमां देवो मेखलामाबबन्ध यः संननाह य उ नो युयोज।
यस्य देवस्य प्रशिषा चरामः स पारमिच्छात् स उ नो वि मुञ्चात्॥
—अथ० ६।१३३।१
पूर्वा व्रतस्य प्राशनती वीरघ्नी भव मेखले।—अथ० ६।१३३।२

भावों को उद्‌बुद्ध करने के लिए कहा गया है—'ब्रह्मचारी यह भाव सदैव बनाये रखे कि मैं मृत्यु का ब्रह्मचारी हूँ, क्योंकि मैं भूतमात्र से संयम के लिए पुरुषार्थ को माँग रहा हूँ। मैं ज्ञान से, तप से तथा परिश्रम से लाकर इसको मेखला से बाँधता हूँ।'[1] मौत को गुरु बनाना अति दुष्कर है। मौत का ब्रह्मचारी तो कोई विरला ही, नचिकेता जैसा सन्देह-शून्य ही बन सकता है जिसने समस्त संसार का सार देखकर इसे असार मान लिया हो, जिसे मृत्यु अवश्यम्भावी प्रतीत होने लगे, जिसे नूतन भोग्य देनेवाला मुक्ति का साधन दीख गया हो, वह मृत्यु के पास जाता है और उससे अभय प्राप्त करता है, क्योंकि 'आचार्य' मृत्यु, वरुण (श्रेष्ठ गुण, धारण), सोम (शान्ति), औषध, जल या दूध एवं बादलरूप है।[2] मन्त्र के अनुसार ब्रह्मचर्यधारण में परमात्मोपासना, वेदज्ञान, तपस्या तथा शारीरिक श्रम आवश्यक है।

सामवेदीय ऋचा में ब्रह्मचर्य-रक्षा के लिए प्रमुख संदेश दिया गया है—'उपासको! तुम अपने सिरों को खूब माँज लो, अर्थात् अपने विचारों को खूब शुद्ध-पवित्र कर लो, क्योंकि परमेश्वर प्राणों, रस-रक्तों के बीच में सदा स्थित है। वह तुम्हें शृङ्गारमय दस विकारों के दुष्परिणामों द्वारा जीवन का यथार्थ मार्ग दर्शा रहा है।'[3] ब्रह्मचर्य के लिए उक्त मन्त्रानुसार विचारों की पवित्रता आवश्यक है। विचारों की पवित्रता पर कर्मों की पवित्रता निर्भर है। शृङ्गारमय विकारयुक्त विचार जीवन को अपवित्र कर, व्यक्ति को योग-साधना से विमुख कर देते हैं। कामुकता से प्रेरित होकर स्त्री-पुरुष का परस्पर संस्मरण, दर्शन, क्रीड़ा, एक-दूसरे के रंग-रूप का कीर्तन, परस्पर भाषण, काम-चेष्टा, कामभूषा, परस्पर प्रसंग अर्थात् मैथुन, कामुक साहित्य का पढ़ना, ये सब शृङ्गाररस के परिणाम हैं। मन्त्र निर्देश करता है कि ये कामविकार, परिणामरूप में दुःखदायी और योग-विरोधी हैं। इन्हीं

---

१. मृत्योरहं ब्रह्मचारी यदस्मि निर्याचन् भूतात् पुरुषं यमाय।
तमहं ब्रह्मणा तपसा श्रमेणानयैनं मेखलया सिनामि॥
—अथ० ६।१३३।३ (स्वा०सं०)

२. आचार्यो मृत्युर्वरुणः सोम ओषधयः पयः।
जीमूता आसन्त्सत्वानस्तैरिदं स्वराभृतम्॥—अथ० ११।५।१४

३. नीव शीर्षाणि मृढ्वं मध्य आपस्य तिष्ठति। शृङ्गैर्भिर्दशभिर्दिशन्॥
—साम० १६५६

कामविकार की क्रियाओं को 'दक्षसंहिता'[1] में 'अष्ट मैथुन' संज्ञा दी है तथा निर्देश दिया गया है कि ब्रह्मचर्य-सेवी अष्ट मैथुनों से अपने को सदैव पृथक् रखे।

वीर्य-रक्षण के लिए एक मन्त्र में उत्तम विचार दिये गये हैं कि 'द्रप्स' अर्थात् बूँद-बूँद कर शरीर में खपनेवाले शुक्र=वीर्य का एक रूप श्वेत=बढ़ानेवाला और हर्षदायक है, दूसरा 'कृष्ण'=गर्वित करनेवाला है।[2] साधक संयम की प्रबलता से अपने वीर्य को कृष्ण नहीं होने देता, इस प्रकार मित्रभावनाओं की रक्षा करता है।

ब्रह्मचर्य-साधन के लिए सब प्रकार के संयम की महती आवश्यकता है। ऋषि 'आपस्तम्ब' ब्रह्मचर्य के साधनों में मृदुता, शान्त स्वभाव, इन्द्रिय-दमन, लज्जा, दृढ़ धैर्य, अक्रोध, अनिन्दनीय स्वभाव का परिगणन करते हैं।[3]

ब्रह्मचर्य-पालन का महत्त्व

यजुर्वेद में ब्रह्मचर्यपालन के लाभ प्रतिपादित करते हुए कहा गया है कि 'जो आयु के प्रथम चरण में ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, वे ही बल-पराक्रम को प्राप्त करते हैं तथा विद्या-प्राप्ति में समर्थ होते हैं। ब्रह्मचर्य-पालन से साधारण मनुष्य हों या विद्वान्, सभी दीर्घायु को प्राप्त कर लेते हैं। राक्षस और पिशाच लोग उसकी शक्ति का उल्लंघन नहीं कर सकते।'[4] दीर्घकालीन ब्रह्मचर्य का सेवन ही दीर्घायु का कारण है। 'ब्रह्मचर्य-सेवन-सहित परमात्म-उपासना में तत्पर साधक के चेहरे पर ओज, कान्ति=ब्राह्म-तेज प्राप्त होता है।'[5] वीर्यरक्षा के द्वारा

---

१. ब्रह्मचर्यं सदा रक्षेदष्टधा लक्षणं पृथक्।
स्मरणं कीर्त्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्॥
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च।
एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः॥
—(दक्ष संहितायाम्)—उद्धृत—योगवार्तिकम् २।३०

२. अव द्रप्सो अंशुमतीमतिष्ठदियानः कृष्णो दशभिः सहस्रैः।
—ऋग्० ८।९६।१३

३. मृदुः-शान्तः-दान्तः-ह्रीमान्-दृढ़धृति-अक्रोधनः-अनसूयः। [आप० १७।१२४]

४. यो बिभर्ति दाक्षायणं हिरण्यं स देवेषु कृणुते दीर्घमायुः स मनुष्येषु कृणुते दीर्घमायुः—यजु० ३४।५१
'यदाबध्नन्दाक्षायणा हिरण्यं शतानीकाय।—३४।५२

५. तुचे तुनाय तत्सु नो द्राधीय आयुर्जीवसे।—साम० ३९५

आध्यात्मिक सम्पत्तियों की प्राप्ति होती है। ब्रह्मवर्चस्-प्राप्ति का आधार ब्रह्मचर्यपालन ही है। ब्रह्मचारी ही धैर्य एवं सहनशीलता प्राप्त कर सकता है।[1]

सामवेदीय तीन मन्त्रों में यह निरूपित किया गया है कि परमात्मा के दो रूप साधकों के लिए सदैव हितकारी हैं—मित्र अर्थात् सहकारी-रूप; अवरुण अर्थात् पापनिवारक रूप। इन दोनों रूपों में मित्ररूप की अभिव्यक्ति साधक में तब होती है जब ब्रह्मचर्य-संयम उसका स्वभाव बन जाता है।[2]

'ब्रह्मचर्यपूर्वक विद्या-प्राप्ति के बाद कवित्व-शक्ति का उदय तथा विकास होता है।'[3]

अथर्ववेद के 'ब्रह्मचर्य-सूक्त' में ब्रह्मचर्य की महिमा विशद रूप से वर्णित है। 'ब्रह्मचारी ने पृथिवी-सूर्य को प्रजापति से सर्वप्रथम भिक्षा में ग्रहण किया, अतः वह पृथिवी तथा सूर्य को योगयज्ञ की दो समिधा बनाकर परमेश्वर की उपासना करता है।'[4] 'ब्रह्मचारी योगी निकट तथा दूरवर्ती सर्वत्र विद्यमान ब्रह्म का साक्षात्कार तप की महिमा से करता है और परमात्मशरण में अनेक शक्तियों को बढ़ाता है।'[5]

'पृथिवी और सूर्य दोनों की अग्नियाँ मिलकर पदार्थों में बल प्रदान करती हैं। ब्रह्मचारी योगी अणिमा-लघिमा आदि सिद्धियों द्वारा सूर्य-किरणों पर स्थित होता है। जिस प्रकार मेघ चारों ओर गर्जते हुए सुखद वृष्टि करके भूमि को उपजाऊ बनाते हैं, उसी प्रकार ब्रह्मचारी मेघों से शिक्षा लेकर सभी प्रजाओं का विविध प्रकार से उपकार करता है, जिससे सभी दिशाएँ जीवित हो उठती हैं।'[6] 'वह सूर्य, अग्नि, चन्द्रमा,

---

१. **उमे सुशिप्र पप्राः**—साम० ५८६; **विदा राये सुवीर्यं भुवो।**—साम० ६४४, **आ नः सोम सहो जुवो रूपं न वर्चसे भर।**—साम० ८३४

२. साम० ९११-१३

३. **स प्रत्नथा सहसा जायमानः सद्यः काव्यानि बळधत्त विश्वा।**
—ऋग्० १।९६।१

४. **इमां भूमिं पृथिवीं ब्रह्मचारी भिक्षामा जभार प्रथमो दिवं च।**
—अथ० ११।५।९

५. **अर्वागन्यः परो अन्यो दिवस्पृष्ठाद् गुहा निधी निहितौ ब्राह्मणस्य।**
—अथ० ११।५।१०

६. **अर्वागन्य इतो अन्य···; अभिक्रन्दन्स्तनयन्नरुणः···।**
—अथ० ११।५।११-१२

वायु तथा जलों में विद्युत्-रूप दीप्ति को जानकर उन्हें अपने में धारण करने की शक्ति प्राप्त करता है अर्थात् भौतिक देवों से भी ब्रह्मचर्य के धारण करने की शिक्षा लेता है। ब्रह्मचारी ही विद्योपार्जन करके उसे आत्मीय जनों में विकसित करता है।'[1]

वेद कहता है कि ब्रह्मचारी ही सच्चा आचार्य हो सकता है, वही प्रजा का परिपालक होकर सबको वश में रखता है। ब्रह्मचर्य के प्रबल प्रताप से ही राजा राष्ट्र की विशेषरूप से रक्षा करता है। आचार्य भी सच्चरित्र ब्रह्मचारी को चाहता है, वही सबको प्रिय होता है।[2] 'कन्या को सुयोग्य पति मिलना तथा रथवाहक अश्व का घास को खाकर पचाना एवं वीर्यसेचन में समर्थ होना ब्रह्मचर्य के कारण ही सम्भव है।'[3]

योगी ब्रह्मचर्य, वेदाध्ययन और इन्द्रिय-दमन रूप तप से मृत्यु के कारणों को दूर कर देते हैं। इन्द्र=परमात्मा ब्रह्मचर्यव्रती विद्वानों को ही मुक्तिरूपी परमसुख प्रदान करता है।[4]

'ब्रह्मचारी सर्वप्रेरक-सर्वशक्तिमान् परमात्मा के गुण प्रकट करके संसार में ज्ञान और वृद्धिकारक गुणों को बढ़ाकर सबको मोक्ष-सुख का अधिकारी बनाता है।'[5]

वीर्य-रक्षण एवं वेदाध्ययन से ब्रह्मचारी वेद-ज्ञान को धारण करने में समर्थ होता है तथा समस्त दिव्य शक्तियों से ओतप्रोत हो जाता है। ब्रह्मचारी प्राण, अपान और व्यान आदि दस प्राणों को संयम में रखता हुआ वाणी, मन तथा हृदय को संयत करता है और ब्राह्मी=

---

१. अग्नौ सूर्ये चन्द्रमसि मातरिश्वन् ब्रह्मचार्यप्सु समिधमा दधाति।
—अथ० ११।५।१३
अमा घृतं कृणुते केवलमाचार्यो भूत्वा···मित्रो अध्यात्मनः॥
—अथ० ११।५।१५

२. आचार्यो ब्रह्मचारी ब्रह्मचारी प्रजापतिः।—अथ० ११।५।१६
आचार्यो ब्रह्मचर्येण ब्रह्मचारिणमिच्छते।—१७

३. ब्रह्मचर्येण कन्या३ युवानं विन्दते पतिम्।
अनड्वान् ब्रह्मचर्येणाश्वो घासं जिगीषति॥—अथ० ११।५।१८

४. ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत।
इन्द्रो ह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वाराभरत्॥—अथ० ११।५।१९

५. देवानामेतत् परिषूतमनभ्यारूढं···देवाश्च सर्वे अमृतेन साकम्॥
—अथ० ११।५।२३

मेधाबुद्धि को प्राप्त करता है।' 'ब्रह्मचारी विभिन्न तपों को तपता हुआ, समुद्र के समान गम्भीर स्वभाववाला तथा सर्वविद्या-निष्णात होकर पृथिवी-तल पर सभी को प्रिय लगता है।'[1]

वेदों में प्रतिपादित ब्रह्मचर्य की अनन्त महिमा को सूक्ष्मता से योग-दर्शन में सन्निहित किया गया है—'ब्रह्मचारी साधक में ब्रह्मचर्य की प्रतिष्ठा होने पर अतुल वीर्य-शक्ति प्राप्त होती है।'[2] यह शक्ति शारीरिक-वाचिक-मानसिक सब प्रकार से सशक्त बनाती है। ब्रह्मचर्य-सिद्ध ही ज्ञान देने में समर्थ होता है।

कठोपनिषद् में ठीक ही कहा है कि 'मुमुक्षु जन ओ३म्-पद की प्राप्ति के लिए ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करते हैं।'[3]

छान्दोग्योपनिषद् में 'दहरविद्या' के प्रसंग में कहा गया है कि 'जो उपासक ब्रह्मलोक को ब्रह्मचर्य, यज्ञकर्म, तप, संयम और जितेन्द्रियता से प्राप्त करते हैं उनका ही यह ब्रह्मधाम है। उन मुक्त आत्माओं का सभी लोकों में स्वच्छन्द सञ्चार होता है।'[4]

जो यज्ञ है वह ब्रह्मचर्य-पालन ही है। ज्ञानी ब्रह्मचर्य से ही ब्रह्म को पाता है। दान-पुण्य आदि इष्ट कर्म भी ब्रह्मचर्य हैं। 'सत्त्रायण' नामक यज्ञ तथा 'मौन' ब्रह्मचर्य ही है जिससे उपासक आत्मा का रक्षण तथा परमात्मस्वरूप का मनन करता है।[5]

'अनाशकायन-उपवास भी ब्रह्मचर्य है जिससे साधक मनन किये परमात्मस्वरूप को अक्षुण्ण बनाये रखता है। जिसे अरण्यायन-वनवास कहते हैं वह भी ब्रह्मचर्य है, क्योंकि ब्रह्मलोक में 'अर' और 'ण्य' ये दो

---

१. ब्रह्मचारी ब्रह्म भ्राजद् बिभर्ति···मनो हृदयं ब्रह्म मेधाम्।
—अथ० ११।५।२४
तानिकल्पद् ब्रह्मचारी···स स्नातो बभ्रुः पिङ्गलः पृथिव्यां बहु रोचते।
—अथ० ११।५।२६

२. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।—यो० २।३८ व्या० भा०

३. सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति···यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति।···कठो० २।१५

४. तद्य एवैतं ब्रह्मलोकं ब्रह्मचर्येणानुविन्दन्ति तेषामेवैष ब्रह्मलोकः। तेषां सर्वेषु लोकेषु कामचारो भवति॥—छान्दो० ८।४।३

५. अथ यद्यज्ञ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विन्दते। अथ यदिष्टमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद् ब्रह्मचर्येण ह्येवेष्ट्वात्मानमनुविन्दते।
—छान्दो० ८।५।१

समुद्र हैं, यहाँ से तीसरे प्रकाशमय मोक्षधाम में वह 'ऐरम्' सुख और 'मदीयम्' आनन्द का सरोवर है, वहाँ अमृत-निस्सरण करता हुआ 'अश्वत्थ' वृक्ष है, अमृतमय पद है। वहाँ सर्वसमर्थ परमेश्वर का बनाया हुआ आदित्य, अविनाशीपुर है, ब्रह्मधाम है। इन धामों को जो ब्रह्मचर्य से प्राप्त करता है, वह सभी लोकों में स्वतन्त्र सञ्चार करता है।[1]

इस प्रकार बाल्यावस्था से ही ब्रह्मचर्य का पालन स्त्री-पुरुष सभी के लिए उपयोगी है। धन्य हैं वे सन्तानें जिनके माता-पिता छोटी अवस्था में अपने पुत्र-पुत्रियों को ब्रह्मचर्य-पालन के लाभ तथा ब्रह्मचर्य विनष्ट करने के दोषों को भली-भाँति समझा देते हैं। ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ तथा संन्यास तीनों ही आश्रमों में ब्रह्मचर्य का पालन योग-साधना के लिए परमोपयोगी है। गृहस्थ में ऋतुगामी हो सद्गृहस्थ बनना एवं यथा-समय ईश्वरोपासना करना तथा बाल-विवाह से पुत्रों को बचाना, यह समाज एवं राष्ट्र की उन्नतियों की उन्नति तथा सबसे बड़ा सुधार है।

अपरिग्रह

यमों में पञ्चम स्थान पर महर्षि पतञ्जलि ने अपरिग्रह का परिगणन किया है। महर्षि व्यास ने 'अपरिग्रह' का लक्षण इस प्रकार किया है—

'विषयों के संग्रह करने में, उनके रक्षण और नाश से सर्वत्र हिंसा-रूप दोष को देखकर स्वीकार न करना 'अपरिग्रहण' कहलाता है।'[2] भोजवृत्तिकार ने इसको संक्षेप में यों निबद्ध किया है—'भोग-साधनों का स्वीकार न करना 'अपरिग्रह' है।'[3] अपरिग्रह की दार्शनिक परिभाषा शब्दार्थ से सामञ्जस्य रखती है, क्योंकि 'ग्रह उपादाने'[4] धातु से 'परि' उपसर्गपूर्वक 'परिग्रह' शब्द का अर्थ हुआ परितः, सर्वतः ग्रहण करना, इसका विपरीत 'अपरिग्रह' अर्थात् किसी भी प्रकार से ग्रहण न करना।

वेद में उपासक द्वारा इन्द्रियों के विषयों में न जाने की जो प्रार्थना की गई है वह अपरिग्रह का प्रमुख पहलू है। उपासक कहता है—'हे

१. द्रष्टव्य—छान्दो० ८।५।२, ३, ४

२. **विषयाणामर्जनरक्षणक्षयसङ्गहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रहः।**
—यो० व्या० भा० २।३०

३. **अपरिग्रहो भोगसाधनानामनङ्गीकारः।**—भो० वृ० २।३०

४. **ग्रह उपादाने** (उदात्तस्वरितेत्—क्र्यादि०)

'प्रभो ! विषयों का आहरण करनेवाली मेरी इन्द्रियाँ विषयरूप शत्रुओं की विनाशक हों।[1] इन्द्रियों का सदुपयोग करनेवाले कर्मशील व्यक्तियों में मेरी इन्द्रियाँ वश्य होकर सुख देनेवाली हों।' इस प्रकार वेदों में अभिहित अपरिग्रह को बौद्धिक, वाचिक तथा शारीरिक तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है।

बौद्धिक अपरिग्रह

करने योग्य कार्य या ग्रहण करने योग्य विषय को बुद्धि विवेकपूर्ण शक्ति से निर्णय करके संग्रह कर लेती है। दृढ़ निश्चय करने के बाद ही मन के द्वारा इन्द्रियों को कार्य करने की प्रेरणा मिलती है, अतः प्रत्येक कर्म के सुख-दुःखरूप फलों का अनुभव कराना बुद्धि का ही कार्य है। यदि बुद्धि किसी भी इन्द्रिय द्वारा संगृहीत विषय को स्वीकार न करे, तो न तो उसे वाणी कह सकती है और न शरीर ही कार्यरूप में परिणत कर सकता है। इसी प्रकार बुद्धि की समाहित अवस्था में नेत्र-श्रोत्र आदि इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयों को ग्रहण नहीं करतीं, परन्तु विवेचनाविहीन इन्द्रियों को बुद्धि जब किसी विषय के ग्रहण करने के लिए प्रेरित करती है, तब इन्द्रियाँ विषयों को ग्रहण करने लगती हैं। इस प्रकार गुण-दोष-दर्शिका बुद्धि जब इन विषयों के ग्रहण-रक्षण आदि में अकल्याण एवं हिंसा आदि पाप का निश्चय करके इन्हें सर्वथा ग्रहण नहीं करती-कराती, तब यह 'बौद्धिक अपरिग्रह' होता है।

बौद्धिक अपरिग्रहसिद्ध उपासक स्वीकार करता है कि 'मैं नवीन बुद्धियों से युक्त उभय इन्द्रियगण को प्राप्त किये हुए हूँ। वे इन्द्रियरूपी अश्व शोभन-ज्ञानरूपी रज्जु से बँधे हुए, विवेकरूप चाबुक से प्रचालित और शीघ्रगामी हैं।'[2]

साधक कर्मेन्द्रियों तथा ज्ञानेन्द्रियों को विषयों से पृथक् करने की भी कामना करता है—'दश इन्द्रियाँ तथा मन मेरे विस्तीर्ण पवित्र

---

१. ता मे अश्व्यानां हरीणां नितोशना। उतो नु कृत्व्यानां नृवाहसा॥
—ऋग्० ८।२५।२३

२. स्मदभीशू कशावन्ता विप्रा नविष्ठया मती।
महो वाजिनावर्वन्ता सचासनम्॥—ऋग्० ८।२५।२४

हृदयासन पर बैठें। ये चपलता न करते हुए, स्थिरता से परमात्मा को प्राप्त करें और अपने-अपने समीप से दुर्व्यसनों को दूर फेंक दें, दूर कर दें।'[1] इस प्रकार साधक विषयों के या भोग-साधनों के संग्रह एवं रक्षण में कदापि अपनी बुद्धि को न लगावे, तभी बौद्धिक अपरिग्रह का पालन सम्भव है।

वाचिक अपरिग्रह

विषय-भोग-साधनों के संग्रह-हेतु वाणी का प्रयोग न करना वाचिक अपरिग्रह है। सर्वप्रकार से वाणी का संयम करना इसके अन्तर्गत आ जाता है जैसे—सत्य, छलकपट-राहित्य, मधुर सम्भाषण एवं निन्दा न करना, अधिक न बोलना, लोभ, मोह, क्रोध, कामवश होकर किसी भी देश-काल-जाति में वाणी का दुरुपयोग न करना 'वाचिक अपरिग्रह' है।

वेद में कहा है कि ऐसी वाणी, 'जो भौतिक वायु के संयोग से शब्दोच्चारण श्रवण कराने तथा अनेक पदार्थों को जनानेवाली है, वह सांसारिक पदार्थों के पान करने योग्य रस को पीने वा शब्दोच्चारण श्रवण करनेवाले पुरुषार्थी विद्वान् को प्राप्त होती है।'[2]

वेद मनुष्यमात्र को सन्देश देता है कि 'जिस उत्तम बुद्धि और सत्याचरण से विद्या-सम्पन्नजनों का देखने योग्य स्वरूप धारण किया जाता है एवं कार्य सिद्ध किया जाता है, उस वाणी तथा सत्य आचार को तुम नित्यप्रति स्वीकार करो।'[3]

वाचिक अपरिग्रहसिद्ध साधक की शक्ति का परिचय वेद में दिया गया है—'जिन विद्वानों के अन्तर्विराजमान आत्मा और शुद्ध अन्तःकरण से पवित्र करती हुई विद्यायुक्त वाणियाँ नदियों के सदृश[4]

---

१. ये त्रिंशति त्रयस्परो देवासो बर्हिरासदन्।
विदन्नह द्वितासनन्॥—ऋग्० ८।२८।१

२. वायो तव प्रपृञ्चती धेना जिगाति दाशुषे।
उरूची सोमपीतये॥— ऋग्० १।२।३

३. बळित्था तद्वपुषे धायि दर्शतं देवस्य भर्गः सहसो यतो जनि।
यदीमुप ह्वरते साधते मतिर्ऋतस्य धेना अनयन्त सस्रुतः॥
—ऋग्० १।१४१।१

४. सम्यक्स्रवन्ति सरितो न धेना अन्तर्हृदा मनसा पूयमानाः।
एते अर्षन्त्यूर्मयो घृतस्य मृगा इव क्षिपणोरीषमाणाः॥
—ऋग्० ४।५८।६

उत्तम प्रकार से चलती हैं, ऐसे विद्वान् जल की लहरों और प्रेरकों से हिरण के सदृश गति करते हुए, सब प्रकार की कीर्ति को प्राप्त करते हैं।' इस प्रकार वाचिक अपरिग्रह का निर्देशन वैदिक संहिताओं में विशद रूप से अन्यत्र भी मिलता है। यहाँ संक्षेप से संकेतमात्र किया गया है।

शारीरिक अपरिग्रह

जीवनदायक आवश्यकताओं से अधिक धन-धान्य, वस्त्र-भूमि तथा खाद्य सामग्री संग्रह न करना 'शारीरिक अपरिग्रह' है।

वैदिक संहिताओं में पारिवारिक पालन-पोषण तथा सामाजिक व्यवहार के लिए पुष्कल धन-ऐश्वर्य की याचना की गयी है[1] एवं प्रजापति परमात्मा से धनों का स्वामी बनने के लिए प्रार्थना की गयी है[2], परन्तु संगृहीत धन-भोगैश्वर्य को केवल अपने स्वार्थ-साधन में लगाने का वेद प्रबल विरोधी है तथा त्यागपूर्वक उपभोग करने का पक्षधर है।[3]

धनप्राप्ति की प्रार्थना के अतिरिक्त वेद आदेश करता है—'मानव ! तू सैकड़ों धार्मिक साधनों से अन्न-धन का संग्रह कर, निकम्मा, आलसी, पुरुषार्थ-हीन होकर मत बैठ।'[4] सायं-प्रातः प्रतिदिन अपने इष्टदेव से प्रार्थना करो कि—'प्रभो ! हम सौ वर्षपर्यन्त और इससे भी अधिक अदीन होकर जीवित रहें, कभी धनहीन न हों।'[5] इसके साथ ही धन का प्रथम सदुपयोग वेद के अनुसार दान देना है अर्थात् 'सहस्रों प्रकार[6]

---

१. **धाता दधातु नो रयिमीशानो जगतस्पतिः। स नः पूर्णेन यच्छतु॥**
—अथ० ७।१७।१

धाता दधातु दाशुषे प्राचीं जीवातुमक्षिताम्।
वयं देवस्य धीमहि सुमतिं विश्वराधसः॥
—अथ० ७।१७।२ एवं ३-४ आदयः

२. **प्रजापते···यत्कामास्ते जुहुमस्तन्नोऽअस्तु वयं स्याम पतयो रयीणाम्॥**
ऋग्० १०।१२१।१०; यजु० १०।२०; २३।६५; अथ० ७।७९।४; ७।८०।३; तै० सं० १।८।१४।२; ३।२।५।६; तै० ब्रा० २।८।१।२; ३।५।७।१; निरु० १०।४३

३. **तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा।**—यजु० ४०।१

४. **शतहस्त समाहर।**—अथ० ३।२४।५

५. **अदीनाः स्याम शरदः शतम्।**—यजु० ३६।२४

६. **सहस्रहस्त संकिरः।**—अथ० ३।२४।५

से दान देने का निर्देश है।' *जिसके पास विद्या है वह विद्या का दान* करे और कहे कि 'हे सोमस्वरूप अखण्डनीय परमेश्वर ! हम उत्तम बल-पराक्रम से युक्त अखण्डनीय विद्या-धन के देनेवाले होवें।'[1] जिसके पास अन्न-धन आदि है वह सदैव देता रहे। दान देने की प्रेरणा देने हेतु वेद में 'धनान्न-दान-प्रशंसा' विषयक सम्पूर्ण सूक्त कहा गया है। इस सूक्त में धनान्न के स्वामी को प्रेरित किया गया है कि—'देनेवाले का धन नष्ट नहीं होता और न देनेवाले को सुखदाता परमेश्वर की प्राप्ति नहीं होती। जो अन्न-धन का स्वामी घर पर आये हुए याचक को न देने का निश्चय कर लेता है, वह सुखदाता को प्राप्त नहीं करता। जो दाता घर पर आये हुए याचक को अन्न-धन देता है वह विद्वानों में सम्मान पाता है।'[2]

वेद कहता है कि 'वह सखा, सखा नहीं है जो समय पर काम में आनेवाले सखा के लिए अन्न आदि आवश्यक वस्तुएँ नहीं देता। वह घर, घर नहीं है जो मित्र को अपने यहाँ से नहीं देता। याचक तो अन्यत्र भी याचना कर सकता है।'[3] अतः धनी का कर्तव्य है याचक को धन दे, व्यवहार तथा सुकृत के दीर्घतम मार्ग को देखे, ये धन तो रथ-चक्र के समान अस्थिर हैं।'[4]

परमेश्वर का स्पष्ट आदेश है कि 'मूर्ख (अदाता) अन्न-धन को व्यर्थ ही संकलित करता है। यह सत्य है कि जो अपने अन्न-धन से विद्वानों का पोषण तथा मित्र की सहायता नहीं करता, उसकी तो यह मौत ही समझो, क्योंकि अकेला खानेवाला पाप खाता है।'[5] 'दाता-बन्धु अदाता

---

१. अच्छिन्नस्य ते देव सोम सुवीर्य्यस्य रायस्पोषस्य ददितारः स्याम।
—यजु० ७।१४

२. धनान्नदानप्रशंसा—देवता।—ऋग्० १०।११७
उतो रयिः पृणतो नोप दस्यत्युतापृणन्मर्डितारं न विन्दते।
—ऋग्० १०।११७।१
य आघ्राय चकमानाय पित्वोऽन्नवान्त्सन् रफितायोपजग्मुषे।—ऋ० २
स इद्भोजो यो गृहवे ददात्यन्न कामाय चरते कृशाय।···सखायम्—ऋग ३

३. न स सखा यो न ददाति सख्ये सचाभुवे सचमानाय पित्वः।
अपास्मात्प्रेयान्न तदोको अस्ति पृणन्तमन्यमरणं चिदिच्छेत्॥—ऋग्० ४

४. पृणीयादिन्नाधमानाय तव्यान्द्राघीयांसमनु पश्येत पंथाम्।—ऋग्० ५

५. मोघमन्नं विन्दते अप्रचेताः सत्यं ब्रवीमि वधइत्स तस्य···केवलादी।
—ऋग्० ६

को अपने दान-यश से अतिक्रान्त कर बड़ा होता है।[1]' दान के महत्त्व को प्रदर्शित करते हुए आचार्य दीक्षान्त के अवसर पर समझाते हैं कि 'तुझे श्रद्धा से दान देना चाहिए। यदि किसी समय भावना ऊँची न हो तो अश्रद्धा से, शोभा से, लोकलाज से तथा परलोक के भय से दान देना चाहिए। दान से कल्याण होता है, यह मनुष्य का कर्तव्य है तथा इससे लोकोपकार होता है, इस ज्ञान से भी दान देना ही चाहिए।'[2]

इस प्रकार वेदशास्त्र तथा उपनिषद्-साहित्य में दान की महिमा विशेष रूप से प्रदर्शित है। गृहस्थजन जब संकलित अन्न-धन में से इस प्रकार दान करते रहेंगे तो उनके पास आवश्यकता से अधिक भोग-सामग्री संगृहीत न होगी। इस क्रम से स्वाभाविक रूप से अपरिग्रह का पालन हो सकेगा। गृहस्थाश्रम के बाद पचास वर्ष की आयु होने पर वानप्रस्थाश्रम में धन-संग्रह का कहीं भी निर्देश नहीं। इस प्रकार वैदिक साहित्य में अपरिग्रह के सम्पालन के लिए कैसा सुन्दर विधान है। इसके अभाव में आज समाज में चोर, डाकू तथा सरकार के नियम सभी धनिकों को भयभीत रखते हैं।

दान की महिमा को समझकर ही साधक कहता है कि—'हे इन्द्र! मेरे अन्दर कभी अदानशीलता का भाव न ठहरे, न हमारे बीच में कोई अदानी कृपण निवास करे। अदानियों को मैं समाप्त कर दूँ।'[3]

इस प्रकार किसी देश-विशेष में जाकर, किसी जाति-विशेष से, किसी काल-विशेष में लोभ-मोह ग्रस्त होकर अधिक संग्रह न करना 'शारीरिक अपरिग्रह' है।

जब साधक अपने व्यवहार में मन-वचन एवं कर्म से अपरिग्रह का पालन करता है तो उसे बोध होने लगता है कि मैं पूर्वजन्म में कौन था, किस अवस्था में था, कौन हूँ, अगले जन्म में मेरी क्या गति होगी, क्या अवस्था होगी?[4] इस प्रकार भूत, भविष्यत्, वर्तमान तीनों कालों

---

१. पृणन्नापिरपृणन्तमभि ष्यात्।—ऋग्० १०।११७।७

२. श्रद्धया देयम्। अश्रद्धया देयम्। श्रिया देयम्। ह्रिया देयम्। भिया देयम्। संविदा देयम्।—तै० शि० ११।३

३. मान्तः स्थुर्नो अरातयः।—ऋग्० १०।५७।१;
प्रत्युष्टा अरातयः॥—यजु० १।७

४. कोऽहमासं कथमहमासं किं स्विदिदं, कथं स्विदिदं, के वा भविष्यामः, कथं वा भविष्याम इत्येवमस्य पूर्वान्तपरान्तमध्येष्वात्मभावजिज्ञासा रूपेणोपावर्तते।
—व्या० भा० [अपरिग्रहस्थैर्ये जन्म कथंतासंबोधः]—यो० २।३९

की आत्मस्वरूप-जिज्ञासा की निवृत्ति हो जाती है।

अपरिग्रह की सिद्धि के लिए आवश्यक है कि साधक उसी धन की कामना एवं प्रार्थना करे कि 'जिसके साथ बल, बुद्धि, वीर्य-शक्ति एवं सन्तान मिले, जिसे चोर आदि छीन न सकें। सब प्रकार के धनों का दाता परमात्मा ही है, अतः उसी से याचना करे। उस इन्द्र के सभी दान कल्याणकारी हैं; हानिकारक कोई नहीं। वही दान की प्रेरणा करता है, अतः ऐसे श्रेष्ठ धनदाता की सदैव प्रशंसा करो।'[1]

साधक को सर्वप्रथम पाँच यमों का पालन आवश्यक है। मन्त्र में 'यमो नो गातुं प्रथमो विवेद' पदों से स्पष्ट है कि शुभाशुभ-निमित्तों का ज्ञान यमों से ही सम्भव है।[2] यमों के परिपालन से ही मनुष्य मृत्यु-दुःख से छूट सकते हैं, अतः यमों का पालन सर्वप्रथम करणीय है।

नियम

यमों के परिपालन के साथ ही नियमों का सेवन भी आवश्यक है, क्योंकि नियमों के द्वारा साधक के जीवन का विशेष नियमन होता है। साधक के लिए यम-नियम क्रमशः सामाजिक तथा वैयक्तिक उपलब्धियाँ हैं। व्यक्तित्व और समाज परस्परापेक्षी हैं। दोनों का सहचारी भाव अपेक्षित है। वेद में यम-नियमों की उपमा पक्षी के दो पंखों से दी है।[3] जिस प्रकार पक्षी दोनों पंखों के फड़फड़ाने पर आकाश-गमन करते हैं तद्वत् योगी यम-नियम दोनों का समान भाव से संचालन करता हुआ योगमार्ग पर अग्रसर होता है। ये यम-नियमरूपी पंख अजर हैं, अर्थात् इनका प्रयोग कभी त्याज्य नहीं।

यजुर्वेदीय मन्त्र के द्वारा महर्षि दयानन्द सरस्वती ने योगी को शौच-सन्तोष आदि योग-नियमों से युक्त होना बताया है।[4] सामवेदीय

---

१. दा नो अग्ने धिया रयिं सुवीरं स्वपत्यं सहस्य प्रशस्तम्। —ऋग्० ७।१।५
त्वं विश्वस्य धनदा असि श्रुतो य ईं भवन्त्याजयः। —ऋग्० ७।३२।१७
अनर्शरातिं वसुदामुप स्तुहि भद्रा इन्द्रस्य रातयः।
—ऋग्० ८।९९।४ (वेदामृत)

२. यमो नो गातुं प्रथमो विवेद नैषा गव्यूतिरपभर्तवा उ। —ऋग्० १०।१४।२

३. इमौ ते पक्षावजरौ पतत्रिणौ याभ्याꣳरक्षाꣳस्यपहꣳस्यग्ने। —यजु० १८।५२
—डॉ० मुन्शीराम शर्मा, गु० प० ३२२

४. उपयाम गृहीतोऽसि शण्डाय। —यजु० ७।१२

ऋचा में 'दश' पद का तात्पर्य भाष्यकार ने पाँच यम तथा पाँच नियमों से लिया है।[1] ये यम-नियम नवीन साधक को योगमार्ग पर आगे-आगे बढ़ाते हैं।

उपासक सर्वव्यापक परमात्मा के कर्मों को देखकर उन कर्मों में क्रमबद्धता (नियमन) देखकर नियमित रहने का व्रत ले,[2] क्योंकि जो जागरूक होकर कर्तव्य-पालन में तत्पर रहता है, वही परमात्मा से प्रेरणा प्राप्त कर सकता है।[3]

यमों के समान नियमों के विभाजन में भी आचार्यों का मतैक्य नहीं है। याज्ञवल्क्यसंहिता में तप, सन्तोष, ईश और वेद पर विश्वास, दान, ईश्वर-पूजा, सिद्धान्त-वाक्यों का सुनना, लज्जा, मति, जप तथा अग्निहोत्र, इन दस को नियम कहा है,[4] परन्तु भागवत में स्वल्प भेद के साथ एकादश नियमों को माना है।[5] यह परिवर्धन परवर्ती काल में किया गया। वैदिक मतानुसार पाँच प्रकार के नियमों के लक्षण संहिताओं में मिलते हैं जिनका उल्लेख महर्षि पतञ्जलि ने योगशास्त्र में किया है—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्रणिधान।[6] क्रमशः इनका वैदिक निरूपण यहाँ प्रस्तुत है।

शौच

'शुचिर् पूतीभावे' धातु से निष्पन्न 'शुचि' शब्द से भाव-अर्थ में अण् प्रत्यय[7] करके 'शौच' शब्द की निष्पत्ति हुई है, जिसका अर्थ है 'पवित्रता'। वैदिक संहिताओं में पवित्रतावाची पूताः, पावन, पवित्र, पवमान,

---

१. एतमु त्यं दश क्षिपो हरिं हिन्वन्ति यातवे।—साम० १२७३
—भाष्यकार पं० विश्वनाथ वि० भा०

२. विष्णोः कर्माणि पश्यत यतो व्रतानि पस्पशे।—ऋग्० १।२२।१९; यजु० ६।४; १३।३३; साम० १६७१; अथ० ७।२६।६; तै० सं० १।३।६।२

३. यो जागार तमृचः कामयन्ते।—ऋग्० ५।४४।१४; साम० १८२६

४. तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम्। सिद्धान्तवाक्यश्रवणं ह्रीमति जपो हुतम्। नियमा दशप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः।—याज्ञ० सं०

५. शौचं जपस्तपो होमः श्रद्धाऽऽतिथ्यं तथार्चनम्। तीर्थाटनं परार्थेहा तुष्टिराचार्यसेवनम्।—भाग० स्क० ११, अ० २०, श्लो० ३४

६. शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः॥—यो० २।३२

७. इगन्ताच्च लघुपूर्वात्।—अष्टा० ५।१।१३१

शुद्धिः, शुद्धाः, शुन्धामि, शक्रः, शुचिः इत्यादि शब्दों के प्रयोग दृष्टिगोचर होते हैं।

पवित्रता की आवश्यकता—साधना-क्षेत्र में पवित्रता की महती आवश्यकता है। सामवेदीय ऋचा द्वारा उपासकों को शुद्धि-हेतु प्रेरित किया गया है—'हे उपासको! तुम अपने-आपको पवित्र करो, जिससे तुम बल की प्राप्ति तथा प्रगति के लिए, प्रगति एवं बलों के दाता परमेश्वर की सर्वभूत-मैत्री के लिए और अपने पापों का स्वयं निवारण करने के लिए शान्तिदायक परमेश्वर को प्राप्त कर सको।'[1]

ऋग्वेदीय मन्त्र भी प्रेरित करता है—'हे योगयज्ञ के लिए तत्पर साधको! आप लोग मृत्यु के साधारण पद को हटाते हुए, लम्बी आयु को धारण करते हुए, सन्तान और धन से शुद्ध तथा पवित्र होओ।'[2]

साधना के आवश्यक साधन पवित्रता के लिए साधक विद्वानों, प्राकृतिक पदार्थों तथा परमात्मा से भी प्रार्थना करता है। पवित्रता के लिए की गई प्रार्थनाएँ चारों वेदों में मिलती हैं—यथा ऋग्वेद में 'विद्वान् जन, वसु ब्रह्मचारी तथा देवकोटि के योगिजन मुझे अपनी उत्तम बुद्धियों से सदुपदेश देकर पवित्र करें एवं जातवेदः ईश्वर मुझे पवित्र करें।'[3] सामवेदीय 'पवमानकाण्ड' इसी प्रकार की प्रार्थनाओं का द्योतक है। यजुर्वेद में भी ब्रह्म की पवित्र रश्मियों तथा शक्तियों से पवित्र करने की प्रार्थनाएँ विद्यमान हैं। इसी प्रकार अथर्ववेद में भी ऐसी अनेक प्रार्थनाएँ हैं।

शुद्धि को दो भागों में विभक्त किया जा सकता है—(१) बाह्य,

---

१. **पुनाता दक्षसाधनं यथा शर्धाय वीतये।**
यथा मित्राय वरुणाय शन्तमम्॥—साम० ११५९

२. **मृत्योः पदं योपयन्तो यदैत द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः।**
आप्यायमानाः प्रजया धनेन शुद्धाः पूता भवत यज्ञियासः॥—ऋग्० १०।१८।२

३. **पुनन्तु मां देवजनाः पुनन्तु वसवो धिया।**
विश्वे देवाः पुनीत मा जातवेदः पुनीहि मा॥—ऋग्० ९।६७।२७; यजु० १९।३९; तै० ब्रा० १।४।८।१; २।६।३।४; अथ० ६।१९।१;
अन्येऽपिमन्त्राः—ऋग्० ९।७०।८, ९, १०६; १०७; ९।६६; सम्पूर्णनवमण्डलम्; साम० पवमान कां० ४६७-५८५; उत्तराचिके यत्रतत्र द्रष्टव्याः; अथ० ६।१९।६२; २०।१३७; ४-६ इत्यादयः।

एवं (२) आन्तरिक। बाह्य—शारीरिक शुद्धि, एवं आन्तरिक—वाचिक तथा मानसिक शुद्धि है।

शारीरिक शुद्धि

शारीरिक शोधन पवित्र जल से होता है। यजुर्वेद में कहा गया है : 'जल के समान पवित्रकारक विद्वान् पुरुषो ! वृक्ष से पककर जैसे फल अलग हो जाता है तथा स्वेदयुक्त पुरुष स्नान करके जैसे मलिनता से पृथक् हो जाता है उसी प्रकार शुद्धिकारक पदार्थ से पवित्र घृत के समान मुझे पवित्राचरण से आप पवित्र करें।'[1]

शारीरिक शुद्धि के लिए जल उपयोगी, पुष्टिकारक, रोगनाशक, ब्रह्मचर्य-पालन तथा तप में सहायक प्राणों को धारण करनेवाले तथा माता के समान पालक हैं।[2]

आयुर्वेद के उद्गम अथर्ववेद में जलों के भेदों वर्षा के जल, शुष्क-प्रदेश के जल, अधिक जलीय प्रदेश के जल, कुए के जल तथा घड़े में रखे गये जल को विभिन्न अवस्थाओं में अनुपान-भेद से उपयोगी ओषधि-रूप बताया गया है।[3] इस प्रकार शरीर, वस्त्र, स्थान आदि की शुद्धि का प्रमुख साधन जल ओषधिरूप है, अतः बाह्य शुद्धि का कार्य जलों से लेना योग्य है।

बाह्य शुद्धि के अन्तर्गत 'अर्थशुचि' का महत्त्वपूर्ण स्थान है अर्थात् अन्न-धन-संग्रह करने के लिए छल-कपट, असत्य एवं भय आदि दुष्ट साधनों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।[4] वेद में धन से व्यापार करके धन को बढ़ाने के लिए लाभ आदि लेने का संकेत मिलता है।[5] साथ ही दुष्ट व्यवहारों का प्रयोग न स्वयं करना चाहिए और न दुष्ट व्यवहार करनेवालों के चक्कर में ही फँसना चाहिए—ऐसा भी विधान किया

---

१. **द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिवः।**
पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः॥—यजु० २०।२०

२. **आपो अस्मान् मातरः शुन्धयन्तु घृतेन नो घृतप्वः पुनन्तु···।**—यजु० ४।२

३. द्रष्टव्य—अथ० १।४-५-६; ६।२३-२४; १।३३; ३।१३; ७।७।८९

४. **सर्वेषामेव शौचानामर्थ-शौचं परम स्मृतम्।**
योऽर्थे शुचिः शुचिर्हि स न मृद्वारिशुचिः शुचिः॥—मनु० ५।१०६

५. **येन धनेन प्रपणं चरामि।**—अथ० ३।१५।५-८
द्रष्टव्य—ऋग्० १।३१।८-१६;
शुद्धो रयिं निधारय।—ऋग्० ८।९५।८-९

गया है। इसी प्रकार उपासक का पारस्परिक लेन-देन का व्यवहार भी निश्छल होना चाहिए। वेद में सुखकारी शुद्ध धनों की कामनाएँ की गई हैं। धन वही सुखकारी होता है जो परिश्रम से, पवित्रता से अर्जित किया जाता है। दुष्ट साधनों से प्राप्त धन पहले धन को भी दूषित कर देता है, अतः 'अर्थशुचिता' अत्यन्त आवश्यक है।

वाचिक शुद्धि

रसन एवं भाषण की साधिका वाणी उभय-इन्द्रियगण की प्रतीक है। कर्मेन्द्रियों तथा ज्ञानेन्द्रियों की शुद्धि का तात्पर्य इन्द्रिय-संयम से है। अथर्ववेद में वाग्-आदि इन्द्रियों की शुद्धि के लिए, उनके सशक्त तथा निर्दोष होने की प्रार्थना की गयी है।[1] यजुर्वेद की ऋचा में साधक अपनी इन्द्रियों की कमियों को स्वीकार करता हुआ निवेदन करता है—'हे बृहस्पते ! मेरी आँख आदि इन्द्रियों में जो न्यूनतारूपी छिद्र हैं उनको आप प्रपूरित कीजिए।'[2] विद्वान् ही इन्द्रियों का सदुपयोग करने की सीख देते हैं, वही भद्र अर्थात् मुक्ति-विषयक विचार सुनने को समर्थ बनाते हैं एवं दृष्टि के दोष को दूर करते हैं। विद्वानों की संगति से दृढ़ तथा स्थिर अंगों से परमात्मस्तुति का सामर्थ्य आता है।[3] अतः विद्वानों से इस सामर्थ्य के प्रदान करने का निवेदन किया गया है। 'आचार्य एवं आचार्य-पत्नी भी सद्व्यवहार के प्रशिक्षण द्वारा वाणी आदि इन्द्रियों के दोष निकाल सकते हैं।'[4] 'साधक सत्य, निश्छल, स्पष्टता का व्यवहार करके वाणी को पवित्र करे एवं शुद्ध सामगान तथा शुद्ध वचनों से स्तुति करे, मधुरभाषी हो तभी वाणी की शुद्धि सम्भव है।'[5] इसका अधिक विवरण 'सत्य' के निरूपण-प्रसंग में देखें।

---

१. **वाङ् म आसन्नसोः प्राणश्चक्षुरक्ष्णोः श्रोत्रं कर्णयोः।**—अथ० १९।६०।१
प्रतिष्ठा अरिष्टानि मे सर्वात्मानिभृष्टः।—अथ० १९।६०।२

२. **यन्मे छिद्रं चक्षुषो हृदयस्य मनसो वातितृण्णं बृहस्पतिर्मे तद्दधातु।**
शं नो भवतु भुवनस्य यस्पतिः॥—यजु० ३६।२

३. **भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।**
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाꣳसस्तनूभिर्व्यशेमहि देवहितं यदायुः॥—यजु० २५।२१

४. **वाचं ते शुन्धामि प्राणं ते शुन्धामि चक्षुस्ते शुन्धामि श्रोत्रं ते शुन्धामि··· चरित्राँस्ते शुन्धामि।**—यजु० ६।१४-१५

५. **एतो न्विन्द्रं स्तवाम शुद्धं शुद्धेन साम्ना।**—ऋग्० ८।९५।७

मानसिक शुद्धि

आन्तरिक शुद्धि से तात्पर्य अन्तःकरण में उठनेवाले भावों की शुद्धि से है। कल्याणमयी पवित्र मानसिक भावनाओं को जन्म देना तथा दूषित भावों को साधना, सत्संग, प्राणायाम, आत्मचिन्तन द्वारा समाप्त करना ही मानसिक शुद्धि है। इसका विशद विवेचन 'मनोमय कोश' के प्रसंग में द्रष्टव्य है। धर्म से संचित धन, शुद्ध कर्मों से प्राप्त सात्त्विक खान-पान द्वारा मानसिक भावों का परिष्कार होता है। ईश्वरोपासना, सांसारिक अभ्युदय तथा सर्वविध उन्नति आन्तरिक भावों की शुद्धि के कारण होती है। वेदों में आन्तरिक भावशुद्धि की प्रबल कामनाएँ एवं प्रार्थनाएँ की गई हैं।[1]

वेदशास्त्रोक्त निषिद्ध कर्मों के त्याग से; काम, क्रोध, लोभ, मोह, भ्रान्ति से; ईर्ष्या-द्वेष, तृष्णा, राग, अहंकार, कुविचार, मृत्यु के भयरूप पंचक्लेशों की निवृत्ति से एवं दया, ऋजुता, सत्य नम्रता, प्रणव आदि के पवित्र जप, शुभसंकल्प, अहिंसा तथा धारणा, ध्यान एवं वृत्तिनिरोध-सहित स्वाध्याय से बौद्धिक तथा मानसिक शुद्धि होती है।

शरीर की आन्तरिक शुद्धि के लिए हठयोग में नेति, धौति, बस्ति, वमन-विरेचन-गजकरणी आदि शोधक क्रियाओं का विधान किया है। वैदिक संहिताओं में इनका कोई संकेत नहीं मिलता, साथ ही उपनिषद्, गीता तथा मनुस्मृति, योगदर्शन आदि यौगिक साहित्य में भी इनका प्रयोग नहीं बताया गया।

आयुर्वेद में शारीरिक शुद्धि के लिए वमन, विरेचन, स्वेदन, स्नेहन और बस्ति आदि पञ्चकर्म का विधान किया है। यह पञ्चकर्म अस्वस्थ को स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए हितकर है, परन्तु योगसाधना में तो उक्त साधनों से ही शोधन सम्भव है।

शुद्धि का फल

कठोपनिषद् में निरूपित किया है कि 'जो मनुष्य बुद्धिमान् नहीं होता, जिसका मन वश में नहीं और जो सदा अपवित्र रहता है, वह

---

१. पवस्व वाजसातयेऽभि विश्वानि काव्या।
त्वं समुद्रं प्रथमो वि धारयो देवेभ्यः सोम मत्सरः॥—ऋग्० ९।१०७।२३
स तू पवस्व परिपार्थिवं रजो दिव्या च सोम धर्मभिः।—२४
पवमाना असृक्षत पवित्रमति धारया।—२५

उस परमधाम को नहीं पाता किन्तु संसार में ही रहता है—जन्म-मरण के चक्कर में ही घूमता फिरता है।'[1] परन्तु 'जो मनुष्य विज्ञानवान् है, अच्छे मनवाला है और सदा से पवित्र है, वह ही उस परमपद को प्राप्त करता है जहाँ से परान्तकाल तक पुनः जन्म नहीं लेता।'[2]

बाह्याभ्यन्तर शुद्धि की सिद्धि होने पर योगी को अपने अङ्गों से घृणा=ग्लानि होने लगती है। शरीर से किसी प्रकार की ममता नहीं रहती। मिट्टी तथा जलादि से बार-बार धोने या पवित्र करने पर भी शरीर की अपवित्रता को स्वाभाविक रूप में देखकर अन्यों से संसर्ग=स्पर्श या आलिङ्गन नहीं करता।[3] इसके अतिरिक्त बुद्धि की शुद्धि, मन की प्रसन्नता, एकाग्रता, जितेन्द्रियता और आत्मदर्शन की योग्यता होती है,[4] अतः बाह्य एवं आभ्यन्तर शौच का प्रयत्न साधक के लिए नितान्त उपादेय है।

सन्तोष

सम् उपसर्गपूर्वक[5] 'तूष तुष्टौ' एवं 'तुष प्रीतौ' धातु से निर्मित सन्तोष पद का अर्थ है सम्यक् प्रकार से तुष्टि एवं प्रीति अर्थात् शरीर से पूर्ण पुरुषार्थ द्वारा प्राप्त धन से अधिक की लालसा न करना, न्यूनाधिक की प्राप्ति पर शोक और हर्ष न करना।

वैदिक संहिताओं में 'सन्तोष' पद का प्रयोग नहीं हुआ है परन्तु सन्तोषवाची[6] 'तोशमानाः', 'तुषयन्ती', 'तोशतमाः' इत्यादि पदों के प्रयोग उपलब्ध होते हैं। सन्तोष का पालन तीन प्रकार से करणीय है—

---

१. यस्त्वविज्ञानवान् भवत्यमनस्कः सदाऽशुचिः।
न स तत्पदमाप्नोति संसारं चाधिगच्छति॥—कठो० ३।७

२. यस्तु विज्ञानवान् भवति समनस्कः सदा शुचिः।
स तु तत्पदमाप्नोति यस्माद् भूयो न जायते॥—कठो० ३।८

३. शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः।—यो० २।४०

४. सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च।—यो० २।४१

५. तुष तुष्टो [भ्वा० प०] तुष प्रीतौ [दिवादि० प०]

६. तोशमानाः।—यजु० १२।६९; अथ० ३।१७।५;
तुषयन्ती।—ऋग्० १०।२७।१६;
तोशतमाः।—ऋग्० १।१६९।५

मानसिक सन्तोष

धन-ऐश्वर्यादि भोगसामग्री की न्यूनता में ईश्वर, प्रारब्ध या समाज पर किसी प्रकार का क्रोध, रोष या अधैर्य उत्पन्न न होना, मानसिक या बौद्धिक सन्तोष है। इसके साथ ही धन-ऐश्वर्यादि की अधिकता में हर्ष तथा विलासिता में न फँसकर, आवश्यकता से अधिक को दानादि के द्वारा त्याग देना भी आवश्यक है। यह तभी सम्भव है जब बुद्धि से भोगविलास या तृष्णा का क्षय हो जाता है। 'सन्तोष बुद्धि उत्पन्न करने के लिए त्यागपूर्वक भोग करो, किसी के धन की लालसा मत करो',[1] वेद का यह आदेश पालनीय है।

आजीविका के लिए किये गये प्रबल पुरुषार्थ के द्वारा प्राप्तव्य भोग्य-सामग्री में घाटा पड़ने या अतिवृष्टि-अनावृष्टि के कारण विनष्ट हो जाने से चिन्तित न होकर परमात्मा के न्याय पर सन्तोष करना, बुद्धि को विकृत न करना ही श्रेयस्कर है। नित्य पुरुषार्थ का ही अवलम्बन करना चाहिए।

जो व्यक्ति विना परिश्रम के जुआ आदि खेलकर बहुत-सा धन इकट्ठा करना चाहते हैं, वेद उनके इस कार्य की निन्दा करता है और मित्र-भावना से समझाता है कि 'हे मनुष्य ! तू जुआ मत खेल, कृषि आदि परिश्रमसाध्य कर्मों को कर। इस प्रकार जो धन-अन्न मिलता है उसको बहुत मानता हुआ, इसीमें सन्तोष कर और प्रसन्न रह।'[2]

सन्तोषपूर्वक सुखप्राप्ति की पुष्टि भी की गई है—'जो कृषक परिश्रमपूर्वक बैलों से हल चलाकर भूमि जोतते, बोते हैं, वे सन्तुष्ट रहते हुए अन्न पैदा कर सुखों को प्राप्त होते हैं।'[3] महर्षि पतञ्जलि ने वैदिक सिद्धान्त के अनुसार सन्तोष का फल 'उत्तम सुख की प्राप्ति' ही बताया है।'[4]

यहाँ यह स्मरणीय है कि सन्तोष का अर्थ जहाँ यदृच्छा से परितोष

---

१. तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्।—यजु० ४०।१

२. अक्षैर्मा दीव्यः कृषिमित्कृषस्व वित्ते रमस्व बहुमन्यमानः।
—ऋग्० १०।३४।१३

३. शुनं सु फाला वि कृषन्तु भूमिं शुनं कीनाशा अभि यन्तु वाहैः।
शुनासीरा हविषा तोशमाना सुपिप्पला ओषधीः कर्त्तनास्मे॥
—यजु० १२।६९

४. सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः।—यो० २।४२

करना है वहाँ उसका अर्थ आलसी, भाग्यवादी बनकर बैठे रहना नहीं है। झूठे सन्तोष का आश्रय लेकर लोग न केवल त्यागने-योग्य दुःखों को चुपचाप स्वयं सह लेते हैं, वरन् सामर्थ्य होते हुए भी दूसरों की सहायता के लिए हाथ नहीं बँटाते। वेद ऐसे आलसी-प्रमादी तथा भीरु बनकर परिश्रम न करनेवालों का प्रबल विरोधी है। वैदिक संहिताओं में धन, ऐश्वर्यों एवं शक्तियों की बहुशः कामनाएँ हैं, झूठे सन्तोष को नहीं माना गया है।

वाचिक सन्तोष

वाचालता को त्यागकर परिमित बोलना ही 'वाचिक सन्तोष' है। कटु वचन सुनकर, अपमानजनित व्यवहार होने पर या किसी के क्रोध करने पर भी आवेश में आकर कठोर वचन या गाली आदि न देना, निवृत्ति का उपदेश, विवाद का त्याग, गुरुजनों से प्रताड़ित होने पर प्रत्युत्तर न देना तथा यथाशक्ति मौन रहना वाचिक सन्तोष में आता है। वेद में वाचिक सन्तोष के लिए भद्र-मधुर वाणी, शान्तिमय वचन बोलने का निर्देश किया है।[1]

शारीरिक सन्तोष

शरीर के काम-क्रोधादि दोषों से प्रभावित होकर चोरी, हिंसा, व्यभिचार आदि दुष्कर्म न करना एवं दीन-दुःखियों की सेवा, सत्कर्मों का अनुष्ठान तथा ब्रह्मचर्य का पालन करना शारीरिक सन्तोष है। अपराधी को क्षमा कर देना और स्वस्थ-सुडौल शरीर होने पर भी अधिक स्थूल होने की अभिलाषा न करना शारीरिक सन्तोष में सम्मिलित है। सन्तोष-विरोधी दुष्कर्मों का निषेध वेदों में विशद रूप से किया गया है जिनका विवरण यमों में किया गया है।

प्रभुभक्त गृहस्थ जन सन्तोषपूर्वक अपने कर्तव्यों का पालन करते हुए अपनी उदारता प्रकट करते हैं कि—'हे भगवन्! आपकी कृपा से हम गृहमेधी भक्तजन आपके दिये हुए धन को प्रजाओं में परस्पर विभाग करते हुए अपने-अपने घर में सुखपूर्वक निवास करते हैं। घर

---

१. **वाचं वदतु शन्तिवाम्**।—अथ० ३।३०।२
वाचं वदत भद्रया।—अथ० ३।३०।३
द्रष्टव्य—ऋग्० १।१६७।३; १०।७१।२-३ इत्यादयः।

में आये हुए अतिथि के लिए उत्पद्यमान भरण-पोषण-आधार को परस्पर विभक्त कर देते हैं। इस प्रकार अपने घरों में सुखपूर्वक निवास करते हैं।'[1] समाज में रहकर भी सन्तोष का पालन वे ही कर सकते हैं जो यथासम्भव 'शक्ति के अनुसार पंचमहायज्ञों का पालन करते हुए जितना धनोपार्जन करना आवश्यक है उतना ही करते हैं। तृष्णा, लोभ और लालच का त्यागकर सन्तोष से प्रसन्नतापूर्वक जीवन-निर्वाह करना सुख का मूल है, इससे विपरीत आचरण दुःख का कारण है।'[2] जिस प्रकार नचिकेता ने धन को तथा भोग-विलास को अनित्य, जीर्ण करनेवाले बताकर ब्रह्मविद्या की अभिलाषा की थी, तद्वत् प्रत्येक साधक सब सांसारिक सुखों को गौण मानकर मुख्य लक्ष्य ब्रह्मप्राप्ति का अभिलाषी बना रहे। जैसा कि महर्षि व्यास ने कहा है कि 'संसार में जो भी कामसुख=विषयसुख हैं और जो भी दिव्य सुख हैं, ये सब तृष्णा-क्षय=वासनाक्षयरूप सुख की सोलहवीं कला [सोलहवें भाग] के भी समान नहीं हैं।'[3] यह सत्य है कि 'सन्तोषरूपी अमृत से तृप्त शान्तचेता योगियों को जो सुख मिलता है, वह धन-ऐश्वर्य के लोभ से इधर-उधर दौड़नेवालों को नहीं मिलता।'[4]

तप

'तप' शब्द को अभिव्यक्त करनेवाली तीन धातुओं का प्रयोग वेदों में मिलता है जिनका संकलन महर्षि पाणिनि ने धातुपाठ में सन्ताप, ऐश्वर्य तथा दाह अर्थों में किया है।[5]

वैदिक संहिताओं में 'तप' का निरूपण विस्तृत रूप से व्याख्यात है।

---

१. **प्रजाभ्यः पुष्टिं विभजन्त आसते रयिमिव पृष्ठं प्रभवन्तमायते।**
—ऋग्० २।१३।४

२. **सन्तोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत्।**
सन्तोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः॥—मनु० ४।१२

३. **यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम्।**
तृष्णाक्षयसुखस्यैते नार्हतः षोडशीं कलाम्॥—यो० व्या० भा० २।४२

४. **सन्तोषामृत तृप्तानां यत् सुखं शान्तचेतसाम्।**
कुतस्तद्धनलुब्धानामितश्चेतश्च धावताम्॥—सुभा० सं० २।१

५. **तप सन्तापे** [भ्वादि० प०], **तप ऐश्वर्ये** [दिवादि० आ०], **तप दाहे** [चुरादि० सकर्म०]

सम्पूर्ण व्याख्यात विषय को तीन भागों—मानसिक तप, वाचिक तप, शारीरिक तप—में विभक्त किया जा सकता है।

मानसिक तप

काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि आन्तरिक शत्रुओं से प्रभावित होकर मन में उत्पन्न होनेवाले दुर्भावों को उत्पन्न न होने देना तथा दैवी भावों के द्वारा आसुरी वृत्तियों को नष्ट करते रहना ही मानसिक तप है। विषयासक्ति से हटकर इन्द्रिय-दमन करते रहना इसके अन्तर्गत आता है।

यजुर्वेदीय मन्त्रांश में संकेत है कि 'उत्कृष्ट गुणवाले साधक साधारण जनों को तप का महत्त्व बताकर प्राणों के संयम, धर्माचरण एवं विद्यानुष्ठानरूप तप से जैसे हो सके वैसे तप करे।'[1] ऋग्वेद में कहा है कि—'हे तपस्वी ! तू अपने आन्तरिक शत्रुओं को अग्नि के समान दग्ध कर दे।'[2] अन्तःकरण तथा आत्मा को तप से तपाने की शिक्षा देते हुए वेद कहता है कि 'हे विद्वान् तपस्वी ! देह का जो भाग अज अर्थात् नित्य आत्मा है, उसको ज्ञान और विवेकरूप तप से तपा। तेरा तेज उसे तपावे, तेरा कल्याणमय रूप उसे तपाकर, सुकृतवाले लोकों को प्राप्त कराए।'[3]

मानसिक तपस्वी की आन्तरिक वृत्तियों का शोधन होने पर जब संस्कारों का भी परिष्कार हो जाता है, तब जीव जन्मान्तर में ऐसे तपोनिष्ठ माता-पिता को प्राप्त करता है जो ज्ञानपूर्ण सत्य को माननेवाले, यज्ञ करनेवाले और सत्य का प्रचार-प्रसार करके बढ़ानेवाले होते हैं। साथ ही वह सहस्रों सूक्ष्म दृष्टियोंवाले, क्रान्तदर्शी, ज्ञानकर्म से परमात्मा के रक्षक मन्त्रद्रष्टा ऋषिरूप गुरुओं को प्राप्त करता है।[4]

---

१. चित स्थोर्ध्वचितो भ्रूणामङ्गिरसां तपसा तप्यध्वम्।—यजु० १।१८

२. तपोष्वग्ने अन्तराँ अमित्रान् तपा शंसमररुषः परस्य।—ऋग्० ३।१८।२

३. अजो भागस्तपसा तं तपस्व तं ते शोचिस्तपतु तं ते अर्चिः।
यास्ते शिवास्तन्वो जातवेदस्ताभिर्वहैनं सुकृतामु लोकम्॥
—ऋग्० १०।१६।४

४. ये चित्पूर्व ऋतसाप ऋतावान ऋतावृधः।
पितॄन्तपस्वतो यम ताँश्चिदेवापि गच्छतात्॥—ऋग्० १०।१५४।४
सहस्रणीथाः कवयो ये गोपायन्ति सूर्यम्।
ऋषीन्तपस्वतो यम तपोजाँ गच्छतात्॥—ऋग्० १०।१५४।५

अथर्ववेद में भी कहा है—'हे विद्वन् योगी ! तुझे पूजायोग्य विवेक-ज्ञान ने ऊँचा चढ़ाया है। शुद्धाचरण तथा अतिशय तपरूप ब्रह्मचर्यादि-पालन से इस ज्ञान को सर्वत्र फैला। उत्तम ऋषिजन भी इसी प्रकार मिलकर इस योगयज्ञ को ऋतुओं के साथ उपकार में लाएँ।'[1] इस प्रकार मानसिक तथा बौद्धिक तप के लिए संहिताओं में विशेष प्रेरणाएँ उपलब्ध हैं।

गीता में मानसिक तप का परिगणन इस प्रकार किया है—मन और बुद्धि को शान्त-स्वच्छ-पवित्र रखना, प्रसन्न रहना, मौन रहना, अन्तः-करण को वश में रखना तथा भाव संशुद्धि करने को मानस तप कहते हैं।[2]

वाचिक तप

सत्यभाषण, मितभाषण, प्रिय बोलना तथा शास्त्रोक्त शुद्ध विचारों में वाणी का अधिक प्रयोग करना और व्याकरण-निष्ठ शुद्ध भाषा का प्रयोग करना, निर्भयतापूर्वक विना रुके अपने भावों को व्यक्त करने की क्षमता, धर्म की हानि करनेवाली मूर्खों की सभा में सत्य को अवश्य प्रकट करना, हँसी-मजाक में भी असत्य या छलयुक्त वचन का प्रयोग न करना इत्यादि वाणी के तप हैं।

यजुर्वेद में वाचिक तप के सम्बन्ध में कहा गया है—'जिस प्रकार वसु, रुद्र और आदित्य ब्रह्मचारी वेदवाणी, विद्युत् आदि वैज्ञानिक रहस्यों को तथा आध्यात्मिक रहस्यों को जानने के लिए ब्रह्मचर्य-पूर्वक अध्ययन-अध्यापन करते हुए वाणी को तपाते हैं'[3] इसी प्रकार वाक्संयम के लिए प्रत्येक जिज्ञासु यथाशक्ति स्वाध्याय करने का यत्न करे।'

ऋग्वेद में वाणी के बल के सम्बन्ध में कहा है कि 'जो तपस्वी

---

१. अग्ने चरुर्यज्ञियस्त्वाध्यरुक्षच्छुचिस्तपिष्ठस्तपसा तपैनम्।
आर्षेया दैवा अभिसङ्गत्य भागमिमं तपिष्ठा ऋतुभिस्तपन्तु॥
—अथ० ११।१।१६

२. मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपस्ते मानसमुच्यते॥—गीता० १७।१६

३. इन्द्रघोषस्त्वा वसुभिः पुरस्तात्पातु प्रचेतास्त्वा रुद्रैः पश्चात्पातुमनोजवास्त्वा ···यज्ञान्निः सृजामि॥—यजु० ५।११

अपनी ओजस्वी वाणी के द्वारा विरुद्धवाणियों, दुःख देनेवाली वाणियों तथा बहुत अकल्याणकारिणी वाणियों को दबा देता है या मार देता है, जो पिता के समान जगत् की शक्तियों को बढ़ाता है, उस तपस्वी की वाणी की शक्ति की सभी प्रशंसा करते हैं।'[1]

वाणी से सत्य, प्रिय, मितभाषण करने के विषय को सत्य के प्रसंग में लिखा जा चुका है। वाग्व्यवहार को सर्वथा संयत करना, वाणी के तप का विषय है जिसके विशद विवेचन हेतु 'शोधप्रबन्ध' की परिमितता आज्ञा नहीं देती। गीता में वाचिक तप का वेदसम्मत लक्षण इस प्रकार किया गया है—'उद्वेग या आक्रोश न करनेवाला वाक्य तथा जो सत्य, प्रिय एवं हितकारी हो और स्वाध्याय का अभ्यास, ये वाङ्मय तप के कार्य हैं।'[2] इस तरह वाणी का तप करके योगी अमोघशक्ति संचित करे।

शारीरिक तप

शरीर से शीत, वर्षा तथा उष्णता सहन करने की शक्ति, भूख-प्यास सहन करना तथा ब्रह्मचर्य-पालन के लिए आसन, व्यायाम, प्राणायामादि करना शारीरिक तप के लक्षण हैं। शारीरिक तप से मानसिक पापों का भी नाश हो जाता है, अतः मानस एवं वाङ्मय तप के साथ शारीरिक तप की महती आवश्यकता है।

शारीरिक तप के लिए अथर्ववेद में यह प्रेरणा दी गई है—'हे विद्वन्! तू शान्ति के लिए तप कर, और किसी के शरीर को अत्याचार से मत तपा, सेवनीय बलों में तेरा बल-तेज बढ़े।'[3] यजुर्वेद में तप[4] के लिए विशेष प्रेरणा, साधन एवं तपस्या के फलों का प्रतिपादन विशद रूप में मिलता है। शारीरिक तप-विषयक विशेष विवेचन 'अन्नमय कोश' के शोधन-प्रसंग में किया गया है।

---

१. **यो वाचा विवाचो मृध्रवाचः पुरू सहस्राशिवा जघान।**
तत्तदिदस्य पौंस्यं गृणीमसि पितेव यस्तविषीं वावृधे शवः॥
—ऋग्० १०।२३।५

२. **अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियं हितं च यत्।**
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मय तप उच्यते॥—गीत० १७।१५

३. **शं तप मांति तपो अग्ने मा तन्वं तपः।**
वनेषु शुष्मो अस्तु ते पृथिव्यामस्तु यद्धरः॥—अथ० १८।२।३६

४. द्रष्टव्य—यजु० ५।६; १८।२३; ३७।११; १४।२३; ५।४०; इत्यादयः।

गीता में शारीरिक तप के साधनों को सामान्य भेदसहित प्रदर्शित किया गया है—'देवकोटि के आत्मदर्शियों, द्विजातियों, गुरुजनों तथा प्रज्ञा-विवेकवाले साधकों का सत्कार करना, शुद्धि रखना, सरलता का व्यवहार, ब्रह्मचर्य तथा अहिंसाव्रत का पालन करना आदि शारीरिक तप कहे जाते हैं।'[1]

सामवेदानुसार 'सब प्रकार के तपों से तृप्त तपस्वी ही परमात्मा को प्राप्त करने का सामर्थ्य रखता है एवं तप से आत्मा प्रसन्न होती है। परमात्मा तपस्वी एवं पुरुषार्थी जनों की रक्षा तथा प्रेरणा करता है।'[2] श्वेताश्वेतरोपनिषद् में भी कहा है—'जो उपासक ब्रह्म को सत्य से, आस्तिक बुद्धि से और सर्वविध तप से देखता है, वह अपनी आत्मा में ही उसे प्राप्त करता है।'[3]

सर्गारम्भ में ऋत-सत्य के अनन्तर तप ही उत्पन्न हुआ।[4] बृहत् सत्य, उग्र ऋत, दीक्षा, तप, ब्रह्म एवं यज्ञ पृथिवी को धारण करते हैं।[5] इस प्रकार तप का महत्त्व वेदों में विविध स्वरूपों में वर्णित है। अतः उपासकों के लिए तप का अनुष्ठान अपरिहार्य है।

योगसूत्रकार पतञ्जलि ने तप की परिभाषा नहीं दी। व्यास-भाष्य में तप का स्वरूप शारीरिक तप की पुष्टि अधिक करता है।[6] तप के अभ्यास का फल अशुद्धि के नाश होने से शरीर तथा इन्द्रियों में सिद्धियाँ धारण करने का सामर्थ्य आता है।[7] इसका स्पष्टीकरण भोजवृत्ति में किया है कि—'चान्द्रायण व्रत[8] आदि के द्वारा चित्त के क्लेशों का नाश

---

१. देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते॥—गीता० १७।१४

२. कुष्ठः को वामश्विना तपानो देवा मर्त्यः।
घ्नता वामश्मया क्षयमाणोंशुनेत्थमु आद्वन्यथा॥—साम० ३०५
स मृज्यमानो दशभिः।—ऋग्० ९।७०।४; तं वः सखायो।—साम० ५६९

३. एवमात्मात्मनि गृह्यतेऽसौ सत्येननं तपसा योऽनुपश्यति।—श्वेता० १।१५

४. ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात् तपसोऽध्यजायत।—ऋग्० १०।१९०।१

५. सत्यं बृहदृतमुग्रं दीक्षा तपो ब्रह्मयज्ञः पृथिवीं धारयन्ति।—अथ० १२।१।१

६. तपो द्वन्द्वसहनम्। द्वन्द्वश्च जिघत्सापिपासे, शीतोष्णे, स्थानासने काष्ठमौनाकारमौने च।—व्या० भा० २।३२

७. कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः।—यो० २।४३; व्या० भा०

८. चान्द्रायणादिना चित्तक्लेशक्षयस्तत्'''महत्त्वादीनि॥—भो० वृ० २।४३

होता है, उनके क्षय से इन्द्रियों का सूक्ष्म, आवृत और दूर-दर्शनादि सामर्थ्यों का आविर्भाव होता है तथा शरीर को इच्छापूर्वक सूक्ष्म-विशालादि कर लेना भी योगी को सिद्ध हो जाता है।

तप के अन्तर अब हम स्वाध्याय के स्वरूप का विवेचन करेंगे।

स्वाध्याय

शौच, सन्तोष और तप की वृद्धि स्वाध्याय से होती है। स्वाध्याय से अपना अध्ययन तो होता ही है, जो बाह्य वातावरण को प्रेरित करता है, साथ ही इससे वेद-शास्त्र का अध्ययन भी अभिप्रेत है। स्वाध्याय के क्षेत्र में प्रवचन भी आता है।

व्यास ने 'मोक्षशास्त्रों का अध्ययन तथा प्रणव-जप को भी स्वाध्याय कहा है।'[1] इसके अतिरिक्त 'अधिपूर्वक इङ् अध्ययने' से निष्पन्न 'अध्याय' शब्द का अर्थ, 'स्वस्य अध्ययनं स्वाध्यायः' अन्य चिन्तकों के द्वारा किया गया है, वह भी उपयुक्त ही है। इस निरुक्ति के द्वारा 'आत्म-चिन्तन' भी स्वाध्याय है।

वेद के स्वाध्याय के लिए प्रेरणा

स्वाध्याय का प्रथम साधन दैवी वाणी 'वेद' है—'जिस वाणी के द्वारा वेदवाणी के पति परमात्मा ने सृष्टि के प्रारम्भ में सर्वप्रथम प्रकृतिजन्य पदार्थों के नामों को मानवों के ज्ञान के लिए प्रेरित किया। पवित्रान्तःकरणवाले ऋषियों ने इससे जो प्रथम प्रेरणा प्राप्त की वह समस्त वाणी का अग्रमूल है। यह श्रेष्ठ और निर्दोष वाणी जिसको ऋषिजन उच्चारण करते हैं, वह प्रथम हृदय-गुहा में निहित थी, पुनः प्रकट हुई।'[2]

वेदवाणी को पढ़कर 'धीर पुरुष अपनी वाणी को बड़ी कठिनता से चलनी से छाने हुए सत्तुओं के समान पवित्र करते हैं और मन से पवित्र की गयी शुद्ध वाणी को बोलते हैं। मित्रभाव से शब्दार्थ-सम्बन्ध को

---

१. **स्वाध्यायो मोक्षशास्त्राणामध्ययनं प्रणवजपो वा।**

—व्या० भा० २।३२; २।१

२. **बृहस्पते प्रथमं वाचो अग्रं यत्प्रैरत नामधेयं दधानाः।**
यदेषां श्रेष्ठं यदरिप्रमासीत्प्रेणा तदेषां निहितं गुहाविः॥

—ऋग्० १०।७१।१

जाननेवाले योगिजनों की वाणी में कल्याणमयी लक्ष्मी निहित होती है।'[1]

ज्ञान देवतावाले इस सम्पूर्ण सूक्त में वेद-वाणी के स्वाध्याय की महिमा प्रदर्शित की गयी है, अतः स्वाध्याय वेद का ही उत्तम है, क्योंकि अन्य ग्रन्थ तो मनुष्यों की कृतियाँ हैं जिनमें न्यूनता की सम्भावना है। वेद के शब्दों में कामना है कि—'हमें पौरुषेय वाणी से हटकर दिव्य वाणी का ही वरण करना चाहिए, वही दिव्यता की सम्पादिका है। मानवीय वाणी में सत्य-असत्य मिश्रित रहते हैं। दैवी वाणी अपने गर्भ में सत्यरूपी वत्स को धारण कर पुष्ट भी करती है।'[2]

जप-रूप स्वाध्याय

वेदों में 'ओ३म्' पद का पवित्र जाप करने का निर्देश साधकों को दिया गया है—'हे क्रतो=कर्मशील मानव! तू अन्य कर्म करते हुए भी परमात्मा के प्रमुख नाम 'ओ३म्' का स्मरण किया कर।'[3] विक्षिप्त चित्तवालों को मृत्युञ्जय[4] तथा गायत्री इत्यादि श्रेष्ठ अर्थवाले मन्त्रों का जप करना चाहिए। इसके अतिरिक्त एकाग्र चित्त के लिए 'ओ३म्' पद का जप ही सर्वशास्त्रानुमोदित है। सामवेदीय मन्त्रों का 'सामगान तथा उद्गीथ' उपासना[5] कहलाती है। उपांशु जप तथा बोलकर जप करने का अधिक विवरण मनोमय कोश में सविस्तर दिया गया है।

स्वाध्याय का फल

'जो साधक सबके साक्षी, पिता के सदृश वर्तमान, न्यायेश, दयालु, शुद्ध-सनातन परमात्मा की प्रार्थना-उपासना करता है, परमेश्वर उसे दुष्टाचरण से पृथक् करके पुरुषार्थयुक्त तथा पवित्र करके धर्म, अर्थ,

---

१. **सक्तुमिव तितउना पुनन्तो यत्र धीरा मनसा वाचमक्रत।**
अत्रा सखायः सख्यानि जानते भद्रैषां लक्ष्मीर्निहिताधि वाचि॥
—ऋग्० १०।७१।२

२. **अपक्रामन् पौरुषेयाद् दैव्यं वचः॥**—अथ० ८।१०५।१

३. **'ओ३म्' क्रतो स्मर।**—यजु० ४०।१५

४. **त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।**—ऋग्० ७।५९।१२; यजु० ३।६०; अथ० १४।१।१७; तै० सं० १।८।६।२

५. द्रष्टव्य—छान्दो० प्रपा० २ सम्पूर्ण

काम तथा मोक्ष को प्राप्त कराता है। साधक स्वाध्याय-सत्संग और योगाभ्यास से परमात्मा की विशेष भक्ति उपासना करके अभीष्ट सुखों से सम्पन्न होते हैं।'[1]

'योगयज्ञ से स्वाध्याय की सफलता एवं समर्थता होती है तथा स्वाध्याय से योग-साधना का मार्ग प्रशस्त होता है।'[2] व्यास-भाष्य में इस तथ्य को स्वीकार किया गया है—'स्वाध्याय तथा योगाभ्यास के परस्पर सम्बन्ध से परमात्मा का साक्षात्कार होता है।'[3]

वैदिक स्वाध्याय-यज्ञ द्वारा भक्तिरस का सर्जन तथा परमेश्वर-गुणों की वृद्धि करने से वेदवाणियाँ साधक को परमात्मा के अभिमुख कर देती हैं। स्वाध्याय से जीवन का मार्ग प्रशस्त होता है, जैसे गौएँ रँभाती हुई अपने-अपने मार्ग को पहचान लेती हैं।[4]

बहुश्रुत विद्वान् उपासक ही परमात्म-दर्शन में समर्थ होता है।[5] उपनिषद् में कहा है कि वेदज्ञानरहित उपासक उस महान् ब्रह्म को नहीं जान सकता। अतः वेदाभ्यासी ही 'अनन्त पदोंवाली वेदवाणी का साधना में सफल प्रयोग करता है एवं सहस्रों प्रकार के सामगानों द्वारा स्तुतियों में तथा उपासना प्रसंगों में प्रयोग करता है।

वैदिक स्वाध्याय से ही परमात्मा के उपासकों की जन्म-मरण-व्यवस्था, मुक्ति तथा अन्य गतियों का ज्ञान होता है।[6] उपासना के बाद भी परमात्मकृपा से ही वेद के प्रति श्रद्धा होती है, अतः शतपथ-ब्राह्मण में स्वाध्याय को तप कहा है। इस प्रकार स्वाध्याय के महत्त्व

---

१. **'तां जुषस्व गिरं मम' 'तत्सवितुरेण्यं' 'देवस्य सवितुर्वयं'**
—ऋग्० ३।६२।८, १०, ११,
देवं नरः सवितारं विप्रा यज्ञेः सुवृक्तिभिः।
नमस्यन्ति धियेषिताः॥—१२

२. **आधीतं च मे···यज्ञेन कल्पन्ताम्।**—यजु० १८।२

३. **स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात्स्वाध्यायमामनेत्।**
स्वाध्याययोगसम्पत्या परमात्मा प्रकाशते॥—व्या० भा० १।२८

४. **इष्टा होत्रा असृक्षतेन्द्रं वृधन्तो अध्वरे।**—साम० १५१

५. **उद्धेदभिः श्रुतामघं।**—साम० १२५; १४५०; **नावेदविन्मनुते तं बृहन्तम्।**
तै० सं० ३।१२।९।७; **गायन्ति त्वा गायत्रिणोऽर्चन्त्यर्कमर्किणः।**
—साम० ३४२

६ **त्वं ह्यङ्ग दैव्यम्।**—साम० ५८३; **यदिन्द्राहं यथा।**—साम० १८३४;
स्वाध्यायप्रवचनाभ्यां न प्रमदितव्यम्।—तैत्ति० ११।१

एवं फल को जानकर साधक योगाभ्यास के साथ वैदिक स्वाध्याय कभी न त्यागे। उपनिषदों ने भी स्वाध्याय को अत्याज्य कहा है।

स्वाध्याय का फल-निर्देश करते हुए सामवेदीय ऋचा में कहा है कि 'अहिंसामय उपासना-यज्ञ में वैदिक सूक्तों के उच्चारण करने पर प्रकाशस्वरूप जगन्नेता प्रत्यक्षवत् सम्मुख उपस्थित हो जाता है।' स्वाध्याय से युक्त योगज ज्ञान से दूर-दूर के सूक्ष्म तथा व्यवहित पदार्थों का भी प्रत्यक्ष दर्शन होने लगता है। अतः उपासक प्रार्थना करता है कि 'हे मितभाषी, वाक्-संयमी दिव्यजनो एवं वेदाचार्यो! मैं ऋचाओं के स्वाध्याय द्वारा आप सबसे सर्वश्रेष्ठ रक्षा की कामना करता हूँ।'[1] इसी मन्त्र को लक्ष्य बनाकर पतञ्जलि ने एक सूत्र में ही स्वाध्याय-सिद्धि का परिणाम प्रदर्शित किया है—'इष्टदेव परमात्मा के दर्शन हो जाते हैं तथा स्वाध्यायशील को देखने के लिए देवता, ऋषि और सिद्धजन जाते हैं।'[2] सूत्र के 'सम्प्रयोग' शब्द का अर्थ करते हुए महर्षि दयानन्द सरस्वती लिखते हैं कि 'परमात्मा के साथ सम्प्रयोग अर्थात् साझा होता है और फिर परमेश्वर के अनुग्रह का सहाय अपने आत्मा की शुद्धि, सत्याचरण, पुरुषार्थ और प्रेम के सम्प्रयोग से मुक्ति को प्राप्त होता है।'[3] स्वाध्याय से इष्टदेव अर्थात् अभिलक्षित कार्य की सिद्धि होती है, उसमें स्वाध्याय कैसे सहयोगी बनता है, इसका विशद विवेचन 'गुरुकुल पत्रिका'[4] में इसी सूत्र पर लिखे मेरे निबन्ध को संस्कृत में पढ़ें। स्वाध्याय का परिशीलन करके अन्तिम नियम 'ईश्वर-प्रणिधान' का निरूपण करेंगे।

ईश्वर-प्रणिधान

पातञ्जल योग में निर्दिष्ट योगाङ्गों के नियमों में अन्तिम अंग है—ईश्वर-प्रणिधान। अन्त में ग्रहण करने का तात्पर्य यह नहीं कि ईश्वर पर विश्वास न होना, परन्तु इसका अन्तर्निहित भाव यही लक्षित

---

१. **अग्निरुक्थे पुरोहितो ग्रावाणो बर्हिरध्वरे।**
ऋचा यामि मरुतो ब्रह्मणस्पते देवा अवो वरेण्यम्॥—साम० ४८

२. **स्वाध्यायादिष्ट देवतासम्प्रयोगः।**—यो० २।४४; व्या० भा०

३. द्रष्टव्य—ऋ० भा० भू० उपासनाविषय

४. 'गुरुकुलपत्रिका' अंक : संस्कृते—**[स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः]**
—दिस० १९७१

होता है कि जबतक सामान्यावस्था वाला साधक अहिंसा-सत्य आदि यम तथा शौच-सन्तोष आदि नियमों का पूर्ण पालन नहीं कर लेता तबतक उसे ईश्वर की कृपा का भान नहीं होता। ईश्वर-प्रणिधान की परिभाषा है—'उस परमगुरु परमेश्वर में सब कर्मों को अर्पण करना।'[1] यह पूर्व-प्रतिपादित है कि कर्म, मन-वचन-शरीर से किये जाते हैं। तदनुसार तीनों प्रकार के कर्मों को ईश्वर के प्रति समर्पित करना ही यहाँ अभिप्रेत है।

मानसिक ईश्वर-प्रणिधान

मानसिक कर्मों का प्रभाव गम्भीर एवं स्थायी होता है, अतः मन से या बुद्धि से किया गया ईश्वर के प्रति समर्पण ही वास्तविक है। भास्वती टीकाकार ने 'ईश्वर-प्रणिधान' पद का अर्थ किया है—'कर्मफल का विचार न करना वा निष्काम भावना।'[2]

संहिताओं में ईश्वर-प्रणिधान के जिन विविध स्वरूपों को निरूपित किया गया है उनमें मानसिक, वाचिक एवं कायिकस्वरूप का अधिक विस्तार है।

ऋग्वेदीय मन्त्रों में प्रतिपादित है कि—'तेजस्वी परमेश्वर प्रत्येक कार्य में शान्तिसुख देनेवाला तथा सत्य नियमों का पालन करता है इसलिए प्रत्येक का पूज्य है। साधक के अन्दर जिस समय वह दैवीभाव जाग्रत् करता है, उस समय उपासक प्रभु को जान पाता है और मन से उसका संगतिकरण करता है।'[3]

'परमात्मा सर्वज्ञ है इसलिए ज्ञानी उसी के साथ अपने मन और बुद्धि का योग करते हैं, क्योंकि उसके बल का महत्त्व अतर्क्य है। वह सब ज्ञान और कर्म को यथावत् जाननेवाला है तथा सब क्रियाओं का

---

१. ईश्वरप्रणिधानं=तस्मिन्परमगुरौ सर्वकर्मार्पणम्।—व्या० भा० २।३२

२. ईश्वरप्रणिधानम्=ईश्वरे सर्वकर्मार्पणम्=कर्मफलाभिसन्धिशून्यता।
—[पूर्ववत्]

३. यो अध्वरेषु शंतम ऋतावा होता तमू नमोभिरा कृणुध्वम्।
अग्निर्यद् वेर्मर्ताय देवान्त्स चा बोधाति मनसा यजाति॥
—ऋग्० १।७७।२ भावार्थः

संचालक है इसलिए उसके साथ अपने मन को युक्त करना चाहिए।'[1] संक्षेप से यही ज्ञातव्य है कि 'मानसिक वा बौद्धिक ईश्वर-प्रणिधान में परमेश्वर के अनन्त गुणों एवं कर्मों का स्मरण कर स्वविचारित कार्यों का समर्पण करते रहना मुख्यरूप से अभीष्ट है जो अन्यत्र भी द्रष्टव्य है।'[2]

'कः' देवता वाले ऋग्वेद के एक सूक्त में परमेश्वर को सृष्टि की पूर्वावस्था में विद्यमान, सृष्टि करनेवाला तथा प्राणिमात्र का पालन करनेवाला बताते हुए उसकी विविध प्रकार से प्रशस्तियाँ की गयी हैं। पुनः आत्मसमर्पण की भावना सुदृढ़ करने के लिए योगाभ्यास तथा भक्तिविशेष के द्वारा समर्पण किया गया है। इसी कारण प्रायः सूक्त के प्रत्येक मन्त्र में **'कस्मै देवाय हविषा विधेम'** पद का आवर्तन किया गया है।[3] इस प्रकार वेद में ईश्वर-प्रणिधान का विशद विवेचन उपलब्ध है।

मानसिक समर्पण की भावना से अभिप्रेरित साधक वेद के शब्दों में 'अनन्त बलयुक्त सबके प्राण अन्तर्यामी परमेश्वर का अपने हृदय में आह्वान कर तपश्चर्या से शुद्ध किये हुए अन्तःकरण तथा सोम स्वभाव-वाले आत्मा को समर्पित करता है और उनकी सर्वप्रकार से रक्षा की प्रार्थना करता है।'[4]

याज्ञवल्क्य के अनुसार मानस-ईश्वर-प्रणिधान के द्वारा योगी कर्म करता हुआ कर्त्तापन के भाव को त्याग दे और इस संन्यास-भावना का सदैव चिन्तन करता रहे। ऋषियों तथा तत्त्वदर्शियों ने इसी को ब्रह्मार्पण माना है।[5]

---

१. **युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।**
वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्महो देवस्य सवितुः परिष्टुतिः॥
—ऋग् ५।८१।१ [भावार्थः—वेदामृत पृ० ६१, ६८]

२. ऋग्० १।७७।३; २।१।३; १।१८।७; १।६२।११; १।६५।१; १।९१।१; ५।१३।५; इत्यादयः

३. **हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे**—ऋग्० १०।१२१।१-१० [वेदामृत पृ० ५६-६०]

४. **वायवा याहि दर्शतेमे सोमा अरंकृताः। तेषां पाहि श्रुधी हवम्॥**
—ऋग्० १।२।१

५. **नाहं कर्ता सर्वमेतन्मनसा कुरुते तथा।**
एतद् ब्रह्मार्पणं प्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः॥ उद्धृतम्—यो० वा० २।३२

वाचिक ईश्वर-प्रणिधान

वाणी के द्वारा ईश्वर-स्तुति-प्रार्थना करना एवं परमात्मा से प्रेरित होकर वाणी के समग्र व्यापार को परोपकार तथा अज्ञानान्धकार-निवारण-हेतु प्रयोग करना वाचिक ईश्वर-प्रणिधान है।

वेद में वाणी के समर्पण-भावों को विपुल रूप में प्रकाशित किया गया है। ऋग्वेद में ईश्वर-प्रणिधानी कहता है कि 'हे वाणी से स्तवन करने योग्य प्रभो! शत्रुओं के मनुष्य हमारे शरीरों को घातित न करें; सर्व-समर्थ स्वामी! तू वध करने वालों को हमसे दूर कर।'[1] वाणी से ईश्वर-प्रणिधानी उपासक प्रार्थना करता है—'हे अग्निस्वरूप भगवन्! सबके धारक तुझे हम उपासक अनेक प्रकार की वाणी से प्रशंसा करते हुए नमस्कारपूर्वक उपासना करते हैं।'[2] हे प्राणों के प्राण! प्रकाशमय देव! मनुष्य के यश से युक्त करके उत्तम तेजों के साथ हमपर प्रीति कर।[3] उपासक 'ईश्वर-प्रणिधान के द्वारा अन्तःकरण में विद्यमान ईश्वर को तेजस्विता से आत्मबुद्धि से तथा वाणी के योग से बढ़ाते हैं।'[4]

वाचिक ईश्वर-प्रणिधान करनेवाले उपासकों द्वारा उच्चारित ईश्वर के विभिन्न गुणों का वर्णन, मर्मस्पर्शी प्रार्थनाएँ तथा अहंकार-विनाशक याचनाएँ बहुत मिलती हैं। पाठक निम्न ऋचाओं का चिन्तन-मनन करें।[5]

वाचिक ईश्वर-प्रणिधान के लिए सामवेद में भी अनेक प्रेरणादायी

---

१. **मा नो मर्ता अभि द्रुहन्तनूनामिन्द्र गिर्वणः। ईशानो यवया वधम्।**
—ऋग्० १।५।१०

२. **त्वामग्ने धर्णसिं विश्वधा वयं गीर्भिर्गृणन्तो नमसोप सेदिम।**—ऋग्० ५।८।४

३. **अग्निं घृतेन वावृधुः स्तोमेभिर्विश्वचर्षणिम्। स्वाधीभिर्वचस्युभिः॥**
—ऋग्० ५।१४।६

४. **इन्द्रं विश्वा अवीवृधन्त्समुद्रव्यचसं गिरः।**—ऋग्० १।११।१; १।५६।७
यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन। स धीनां योगमिन्वति॥
—ऋग्० १।१८।७

५. **स्पृशन्ति त्वा शवसावन्मनीषाः।**—ऋग्० १।६२।११;
सजोषा धीरा पदैरनु...।—ऋग्० १।६५।१ इत्यादि।
द्रष्टव्य—ऋग्० ६।६।७; ६।१०।२; ६।१६।७; ६।२१।१; ६।४५।४, ७; ८।११।६ इत्यादि।

प्रसंग प्रस्तुत किये गये हैं। साधक वाचिक समर्पण के लिए तत्पर हुआ कहता है कि—'उस परमेश्वर का बार-बार श्रद्धापूर्वक मैं आह्वान करता हूँ, जो परमेश्वर ऐश्वर्यों का स्वामी है, नियमों में उग्र है, जो सत्य और बहुत धनों एवं यशों का धारक, विरोधी शक्तियों द्वारा झुकाया नहीं जा सकता, जो एकमात्र पूजनीय-दानी तथा यज्ञस्वरूप है, वह आध्यात्मिक तथा सांसारिक सम्पत्तियों के प्रदान के लिए स्तुति-प्रार्थना की वाणियों द्वारा उपासकों की ओर आकृष्ट हो जाता है। वह हमारे सब श्रेष्ठ धनों तथा यशों को सुपथ द्वारा प्रापणीय करे और कुपथों पर वज्रप्रहार करे।'[1]

आत्मसमर्पण का महत्त्व प्रतिपादित करते हुए, कहा गया है कि—'आत्मसमर्पणरूपी समिधा द्वारा सम्यक्-प्रदीप्त एवं प्रकट हुए प्रकाश-स्वरूप जगन्नेता की स्तुति मैं वेदवाणियों द्वारा करता हूँ वह जगन्नेता स्वयं पावक है और अन्यों को पवित्र करता है, जो हिंसारहित योगयज्ञ में सदा-सम्मुख रहता है, जो कूटस्थ एवं निश्चल है, वह मेधावी, सर्वत्र परिपूर्ण, सबका दाता, सबका वरणीय, किसी से भी द्रोह न करनेवाला, वेदकाव्यों का कवि, प्रत्येक पदार्थ में विद्यमान और वेदोपदेष्टा है, उसे सुखोत्पादक श्रेष्ठ स्तुतियों द्वारा हम प्राप्त होते हैं।'[2]

वाचिक-ईश्वरप्रणिधान के विभिन्न पक्षों को व्यक्त करनेवाले शतशः सामवेदीय मन्त्र हैं। निदर्शनमात्र निम्न मन्त्रों[3] का विचार कीजिए।

यजुर्वेद के १६वें अध्याय में प्रकृति के विविध पदार्थों का सदुपयोग-

---

१. तमिन्द्रं जोहवीमि मघवानमुग्रं सत्रा दधानमप्रतिष्कुतं श्रवांसि भूरि।
मंहिष्ठो गीर्भिरा च यज्ञियो ववर्त राये नो विश्वा सुपथा कृणोतु वज्री॥
साम० ४६०; ऋग्० ८।९७।१३

२. समिद्धमग्निं समिधा गिरा गृणे शुचिं पावकं पुरो अध्वरे ध्रुवम्।
विप्रं होतारं पुरुवारमद्रुहं कविं सुम्नैरीमहे जातवेदसम्॥
—ऋग्० ६।१५।७

३. एह्यू षु ब्रवाणि तेऽग्न इत्येतरागिरः।—साम० ७; अग्ने त्वां कामये गिरा। ८; यजिष्ठमृञ्जसे गिरा—साम० १२; स्तोमं रुद्राय दृशीकम्—साम० १५; तं त्वागोपवनो गिरा—साम० २९; कविमग्निमुप स्तुहि सत्यधर्माणमध्वरे। —साम० ३२; ३४; यज्ञायज्ञा वो अग्नये गिरागिरा च दक्षसे। —साम० ३५ इत्यादि।

यथायोग्य सत्कार तथा विनम्रता से नमस्कार करना और परमात्मा की अनेक शक्तियों का स्मरण कर उनका धारण तथा स्तुति आदि का स्फुट परिशीलन किया गया है।[1]

इसी प्रकार अथर्ववेद में परमात्मा की परमगुहा को जानता हुआ उपासक सर्वप्रकार के सुख के लिए, वाग्युद्ध में बोलता हुआ, दैवीरूप परमात्मशक्ति को बारम्बार नमस्कार करता हुआ अपने का समर्पित करता है।[2] इस विधि से वाणी द्वारा परमात्मनाम 'ओ३म्' का जप, सामगान तथा परमेश्वरविषयक आध्यात्मिक भाषण-सम्भाषण करना वाचिक ईश्वर-प्रणिधान का स्वरूप है।

शारीरिक ईश्वर-प्रणिधान

बौद्धिक तथा मानसिक कर्म भी शरीर के आश्रय से सम्पन्न होते हैं। पुनरपि शारीरिक चेष्टाओं को ईश्वर के प्रति समर्पित कर देना अर्थात् शरीर से ईश्वरप्राप्ति के विरुद्ध किसी क्रिया को न करना ही शारीरिक ईश्वर-प्रणिधान है। समग्र पुण्यकर्मों को ईश्वरार्पण करते जाना ही इसका तात्पर्य है।

शारीरिक ईश्वर-प्रणिधान का निरूपण ऋग्वेद के एक मन्त्र में स्पष्ट रूप से किया गया है—'सबका स्वामी परमात्मा, निन्दक एवं परुषवचन बोलनेवाले, दान न देनेवाले, उपकारशून्य, कृतघ्नों के अधीन हम उपासकों को न करे।' पुनः निवेदन है कि—'प्रभो! मेरे निखिल यागादि तथा उपासनाविषयक सभी कर्म केवल आपके निमित्त हुआ करें, सकल कर्मों से हम आपकी आज्ञाओं का पालन करें।'[3]

उपासक नितान्त समर्पित भावना से प्रार्थना करता है—'जैसे दास अपने स्वामी की सेवा निष्कपटभाव से करता है, तद्वत् सकल कामनाओं को वर्षानेवाले, जगत् के पोषकदेव की सेवा, मैं सदैव अपराधरहित होकर करता रहूँ। सर्वस्वामी परमेश्वर समय-समय पर हम अज्ञानियों को प्रेरणा किया करे। वह सर्वज्ञदेव भक्तजनों को शुभ धन=उपासना-

---

१. द्रष्टव्य—**शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि।**
—यजु० १६।४, १५-६६

२. **नमस्ते अस्तु विद्युते।**—अथ० १।१३।१-४; यजु० ३६।२; इत्यादयः।

३. **मा नो निदे च वक्तवेऽर्यो रन्धीरराव्णे। त्वे अपि क्रतुर्मम॥**
—ऋग्० ७।३१।५ (वेदामृत)

कर्म की ओर ले जाए।'[1]

सर्वात्मना समर्पण-भावना का महत्त्व हृदयङ्गम करके ही साधक परमेश्वर के प्रति समर्पित होता हुआ स्वीकार करता है—'मैं उस महान् पुरुष परमात्मा की महनीय महिमा को जानता हूँ जो अज्ञानान्धकार से परे आदित्य-वर्ण-सर्वज्ञ है। अन्यों को मार्गदर्शन की भावना से साधक पुनः सतर्क करता है कि—ऐसे दिव्यगुणयुक्त परमात्मा को जानकर ही उपासक मृत्यु से पार जा सकता है, इसके अतिरिक्त दूसरा कोई मार्ग नहीं।'[2]

गीता में ईश्वर-प्रणिधानपूर्वक कर्म करने का फल निर्देश किया है कि 'जो कर्मयोगी परमात्मा में अर्पण करके आसक्ति को त्यागकर कर्म करता है वह पुरुष जल में कमल के पत्ते के सदृश पाप से लिप्त नहीं होता।'[3]

ईश्वर-प्रणिधान के स्वरूप का निरूपण व्यासमुनि ने इस प्रकार किया है—'शैया पर हो या आसन पर स्थित हो अथवा मार्ग में चलता हुआ हो, स्वस्थ—अपने में स्थित हो, जिसके संशय आदि के वितर्क-जाल क्षीण हो गये हों, ऐसा साधक संसार के बीज का क्षय करने की इच्छा से नित्यसुक्त हुआ अमृतभोग का भागी होता है।'[4]

उपनिषदों में ईश्वर प्रणिधान का स्वरूप 'ओंकार' जप, नामस्मरण तथा अकार-उकार-मकार मात्राओं के रहस्यमय चिन्तन के रूप में प्रकट हुआ है। उपनिषदों में ब्रह्मलोकप्राप्ति का श्रेष्ठतम उपाय ओंकार का ही आलम्बन बताया है।[5] गीता में ईश्वर-प्रणिधान भक्ति तथा शरणागति के रूप में प्रयुक्त हुआ। पुराणों में इसका स्वरूप देवी-

---

१. अरं दासो न मीळ्हुषे कराण्यहं देवाय भूर्णयेऽनागाः।
अचेतयदचितो देवो अर्यो गृत्सं राये कवितरो जुनाति॥—ऋग्० ७।८६।७

२. वेदाहमेतं पुरुषं महान्तमादित्यवर्णं तमसः परस्तात्।
तमेव विदित्वाति मृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय॥—यजु० ३१।१८

३. ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा॥—गी० ५।१०

४. शय्यासनस्थोऽथ पथि व्रजन्वा स्वस्थः परिक्षीणवितर्कजालः।
संसारबीजक्षयमीक्षमाणः स्यान्नित्यमुक्तोऽमृतभोगभागी॥
—व्या० भा० २।३२

५. एतदालम्बनं श्रेष्ठमेतदालम्बनं परम्।
एतदालम्बनं ज्ञात्वा ब्रह्मलोके महीयते॥—कठो० २।१७

देवताओं के पूजन तथा भक्ति में परिवर्तित हुआ। नारद-भक्तिसूत्र के अनुसार भक्ति के एकादश भेद किये गये हैं।[1] वेदान्तदर्शन में शरणागति के दो भेद किये हैं—(१) बिल्ली के बच्चे के समान, (२) बन्दरी के बच्चे के समान। बाद की भक्ति-विषयक पद्धतियों में देवी-देवताओं की प्रसन्नता के लिए नरबलि, पशुबलि आदि हिंसात्मक-स्वरूप प्रचलित हुआ, इस प्रकार वैदिक मर्यादा का ईश्वर-प्रणिधान विकृत होकर समाज में अनेकों रूपों में दृष्टिगोचर होता है।

ईश्वर-प्रणिधान का प्रकार तथा फल-निरूपण आदि विवेचन मनोमयकोश के प्रसंग में किया गया है। इस प्रकार नियमों का वैदिक-स्वरूप संक्षेप से प्रतिपादित किया गया है। वेदों में यम-नियमों के प्रत्येक उपाङ्ग की प्राप्त विषयवस्तु स्वतन्त्र ग्रन्थ की सामर्थ्य रखती है।

आसन

आसन का योगाङ्गों में तृतीय स्थान है। आस् उपवेशने[2] धातु से ल्युडन्त में 'आसन' शब्द स्थिरता से बैठने का वाची है। संहिताओं में विभिन्न अवसरों पर बैठने का प्रकार वर्णित है, जैसे—अध्यापन[3] के लिए 'निषीदत',[3] 'संसीदस्व'[4] आदि पदों का प्रयोग हुआ है जो अच्छी प्रकार-सुखपूर्वक बैठने का वाचक है तथा **'तूष्णीमासीनः सुमतिं चिकिद्धिनः'**[5] मन्त्रांश मौनावलम्बन करके बैठे हुए, योगाभ्यास करने का परिचायक है। इन पदों के प्रयोग से स्पष्ट होता है कि योगाभ्यासी को

---

१. भक्ति के प्रकार—(१) गुणमहात्यासक्ति, (२) रूपासक्ति, (३) पूजासक्ति, (४) स्मरणासक्ति, (५) दास्यासक्ति, (६) सख्यासक्ति, (७) कान्तासक्ति, (८) वात्सल्यासक्ति, (९) आत्मनिवेदनासक्ति, (१०) परमविरहासक्ति, (११) तन्मयासक्ति। उद्धृत—अनासक्तियोग—मोक्ष की पगडण्डी [ब्र० जगन्नाथ]।

२. **आस उपवेशने** [अदादि० आत्मने०] अधिकरणेऽर्थे ल्युट् प्रत्ययः।

३. **विश्वे देवास आ गत शृणुता म इमं हवम्।**
एदं बर्हिर्नि षीदत॥—ऋग्० २।४१।१३

४. **सँसीदस्व महाँ असि शोचस्व देववीतमः।**—यजु० ११।३७

५. **आवदंस्त्वं शकुने भद्रमा वद तूष्णीमासीनः सुमतिं चिकिद्धि नः।**
—ऋग्० २।४३।३

स्थिरता से किसी एक स्थिति में बैठना चाहिए, जिस अवस्था में एक प्रहर या तीन घण्टे तक निश्चल, बिना कष्ट के बैठा जा सके।

इन्हीं पदों का आश्रय लेकर योगदर्शन में 'स्थिरता से सुखपूर्वक बैठना' आसन कहा है।'[1] योगाभ्यास के लिए स्थिरतापूर्वक बैठना ही अभीष्ट है। इनके अतिरिक्त हठयोग की पद्धति से शरीर को विभिन्न आकारों में मोड़ना तथा शरीर को अस्थिर रखकर आसनाभ्यास करना, ध्यानासन नहीं है। वर्तमान में प्रचलित पद्धतियों में पद्मासन लगाकर ध्यानावस्था में ऊँचा-ऊँचा उछलना[2] तथा नग्न होकर 'हू-हू' ध्वनि के साथ घण्टों तक कूदना[3] वैदिक आसन-परिभाषा के विरुद्ध है।

आसनसिद्धि का प्रकार एवं फल

ऋग्वेद के अनुसार साधक आसन सिद्ध होने पर अपनी मनःस्थिति को अभिव्यक्त करता है कि--'आसन पर बैठे हुए मुझपर [मेरे मन पर] ऋत=सत्य साक्षात्कार की कामनाएँ आरोहण करने लगी हैं, तब हृदय के प्रति उन कामनाओं को ऐसे कहता हूँ जैसे बालक को उसके अन्तरङ्ग मित्र बुलाते हैं।'[4]

मन्त्र के भाव को क्रियान्वित रूप देने के साधनों का संकेत पतञ्जलि ने अगले सूत्र में कर दिया कि 'शारीरिक बाह्य प्रयत्न के शैथिल्य अर्थात् अभाव से अनन्त आकाश वा ब्रह्म में समापत्ति अर्थात् चित्त लगाने से आसन सिद्ध होता है।[5] आसन-सिद्धि से शीत-उष्ण आदि द्वन्द्वों से कष्ट नहीं होता।[6] आसन के अन्य पक्षों का विचार शोध-प्रबन्ध के अन्नमय-कोश में चर्चित है।

प्राणायाम

योगाङ्गों में 'प्राणायाम' विशेष स्थान रखता है। इसकी उपयोगिता वैदिक संहिताओं तथा अन्य आध्यात्मिक शास्त्रों में प्रदर्शित की

---

१. **स्थिरसुखमासनम्।**—यो० २।४६
२. महेश योगी द्वारा प्रचालित पद्धति।
३. आचार्य रजनीश द्वारा प्रचालित पद्धति।
४. **आ यन्मा वेना अरुहन्नृतस्यँ एकमासीनं हर्यतस्य पृष्ठे।**
मनश्चिन्मे हृद आ प्रत्यवोचदचिक्रदञ्छिशुमन्तः सखायः॥
—ऋग्० ८।१००।५
५. **प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्।**—यो० २।४७
६. **ततो द्वन्द्वानभिघातः।**—यो० २।४८

गई है। प्राणों का सृष्टिगत निर्माणक्रम कार्य-विभाजन तथा प्राणों को संयत करने के साधन प्राणमयकोश के प्रसंग में विस्तृत रूप से व्याख्यात हैं। प्राण तथा मन का घनिष्ठ सम्बन्ध होने के कारण, प्राण किस प्रकार से मनोनिग्रह में सक्षम होते हैं। प्राणायाम की विधि तथा अन्य विवेचन मनोमयकोश के अन्तर्गत किया गया है। बौद्धिक विकास में प्राणायाम किस विधि से सहायक हैं, उसके प्रकारों का वर्णन विज्ञानमयकोश में प्रतिपादित है।

सम्पूर्ण परिशीलन से ज्ञात होता है कि संहिताओं में प्राणायाम की उपयोगिता दो प्रकार से वर्णित है—(१) शारीरिक विकास के लिए, (२) आध्यात्मिक विकास के लिए। इनका सामान्य वर्णन उक्त प्रकरणों में कर चुके हैं, शेष यहाँ प्रस्तुत है।

प्राणायाम से रोगनाश

शारीरिक विकास के अन्तर्गत शारीरिक पुष्टि के लिए प्राणायाम की उपयोगिता पूर्वप्रतिपादित की गई, इसके अतिरिक्त शारीरिक रोग-विनाश-हेतु प्राणायाम की उपयोगिता अथर्ववेद के प्राण-सूक्त में निरूपित है। यहाँ मन्त्रों में प्राण को 'ओषधयः'[1] 'भेषजं'[2] आदि शब्दों से कहा है। अथर्ववेदीय प्राणविद्या से ही सम्भवतः 'हठयोग' के अन्तर्गत विभिन्न प्रयोजनों को लक्ष्य बनाकर प्राणायाम-प्रकारों का आविष्कार किया गया। कैवल्यधाम-निवासी स्वामी कुवलयानन्द अनेकों रोगियों पर सफल प्रयोग करने के बाद लिखते हैं कि 'शारीरिक[3] दृष्टि से प्राणायाम के द्वारा मांसपेशियों और फेफड़ों का संस्कार होता है। छाती और फेफड़ों को दिन में कई बार अधिक-से-अधिक फैलाने से इनको अपना कार्य करने में बल मिलता है। कार्बनडाइऑक्साइड नामक दूषित गैस का भली-भाँति निराकरण हो जाता है। कोष्ठबद्धता, रक्तसंचय को हटाने, उदरविकार, पाचनसंस्थान आदि के लिए प्राणायाम हितकारी है। स्वस्थ रहने के लिए नाड़ियों में प्रवाहित होनेवाले रक्त को जितना आक्सीजन प्राणायाम से मिल जाता है उतना अन्य किसी व्यायाम या पद्धति से नहीं मिलता। श्वास-कास के रोगों में

---

१. **अभिवृष्टा ओषधयः प्राणेन समवादिरन्।**—अथ० ११।४।६

२. **अथो यद् भेषजं तव तस्य नो धेहि जीवसे।**—अथ० ११।४।९

३. **कल्याण योगांक**—'प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव' पृ० ५६६

प्राणायाम अत्यन्त उपादेय है। इस प्रकार शरीर को शुद्ध करने के लिए तथा उपासना के योग्य बनाने के लिए प्राणायाम की अपरिहार्य आवश्यकता है। अतः प्राणायामविषयक परीक्षण चलते रहने चाहिए।

प्राणायाम से प्रभु-प्राप्ति

प्राणायाम के आन्तरिक लाभों में अन्तिम लाभ प्रभु-प्राप्ति है। प्राणायाम के माध्यम से प्रभु-प्राप्ति के अविकसित मार्ग प्रशस्त होते हैं। आध्यात्मिक-विकास हेतु प्राणायाम की विधि ऋग्वेदीय ऋचा में विहित है कि 'जो परमात्मा-परायण पुरुष, गुणों में श्रेष्ठ एवं सर्वप्रिय है, वह अपनी बुद्धि से आध्यात्मिक यज्ञ में ज्ञान की आहुति प्रदान करे। जैसे कर्मरूपी यज्ञ में वक्ता-पुरुष वाणीरूपी कर्म को करता है, वैसे ही साधक सर्वरक्षक परमात्मयज्ञकुण्ड में दशप्राणों को डालते हैं। जिस प्रकार सुन्दर वेदियों के प्रति वह्नि को लक्ष्य बनाकर हवन किया जाता है।'[1] इस प्रकार आध्यात्मिक यक्ष में परमात्मा को वह्निस्थानीय बनाकर प्राणों का हवन किया जाता है।

गीता में प्राणायाम को प्राणयज्ञ का स्वरूप बताते हुए आध्यात्मिक विकास के प्राणायाम का प्रकार बताया है—'कुछ योगिजन अपान वायु में प्राण का हवन करते हैं, अन्य प्राणवायु में अपानवायु की आहुति देते हैं, अन्य योगिजन प्राण-अपान की गति रोककर प्राणायाम में तत्पर होते हैं।'[2] 'नियमित आहार करनेवाले, प्राणों की आहुति प्राणों में देते हैं। इस प्रकार के यज्ञों से जिनका पाप नष्ट हो गया है, वही यज्ञों के रहस्य को जानते हैं।'[3]

परमात्मोपासक के आवश्यक गुणों का परिगणन वेद में बड़ी गम्भीरतापूर्वक किया है कि—'दृढ़प्रतिज्ञ, गुणों में श्रेष्ठ[4] महापुरुष,

---

१. असर्जि वक्वा रथ्ये यथाजौ धिया मनोता प्रथमो मनीषी।
दश स्वसारो अधि सानो अव्येऽजन्ति वह्निं सदनान्यच्छ॥—ऋग्० ९।९१।१

२. अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः॥—गी० ४।२९

३. अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति।
सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपितकल्मषाः॥—३०

४. इन्दुं रिहन्ति महिषा अदब्धाः पदे रेभन्ति कवयो न गृध्राः।
हिन्वन्ति धीरा दशभिः क्षिपाभिः समञ्जते रूपमपां रसेन॥
—ऋग्० ९।९७।५७

निष्कामकर्मी विद्वान्, ज्ञानरूपी यज्ञ वेदी पर बोलनेवाले धीर लोग, दस प्राणों की संयत गति एवं सत्कर्मों के परिपाक से प्रकाशस्वरूप परमात्मा का साक्षात्कार करते हैं।'

सामवेद में कहा है कि—'वेदों द्वारा श्रवण-मनन करनेवाले तथा प्राणायाम के अभ्यासियों में और द्युलोक के नक्षत्र-समूह में वह परमात्मा विशेषरूप से चमकता है।'[1] प्राण-संयमी योगी शरीर-रथ द्वारा भवसागर तैरने का ज्ञान प्राप्त करता है,'[2] 'प्राणायाम के अनवरत अभ्यास एवं 'ओ३म्' जप से परमात्म-प्रत्यक्ष करने में समर्थ होता है।[3] प्राणायाम-अभ्यासियों के लिए परमात्मा आनन्दरसरूप में अत्यन्त 'स्वादु है। प्रतिफल में ऐसे उपासकों को परमात्मा आध्यात्मिक सम्पत्तियाँ प्रदान करता है।'[4]

इस प्रकार वैदिक संहिताओं में प्राणायाम का लाभ आध्यात्मिक विकास के लिए विशेषरूप से वर्णित है। संहिताओं में प्राणविद्या के नाम से प्रतिपादित प्राणायाम के प्रकार एवं महत्त्व का परिज्ञान करना चाहिए। प्राणविद्या ऋग्वेद[5] तथा अथर्ववेद[6] में विशेष रूप से वर्णित है। उपनिषत्साहित्य में भी प्राणविद्या का प्रतिपादन मिलता है।[7]

हठयोग में प्रचलित प्राणायामों के भेदों का विस्तार संहिताओं में नहीं है। प्रमुखरूप से ३-४ प्राणायामों के संकेत ही वेदों में मिलते हैं।

---

१. अगन्म वृत्रहन्तमं ज्येष्ठमग्निमानवम्।
य स्म श्रुतर्वन्नाक्ष्यें बृहदनीक इध्यते॥—साम० ८६

२. धातुर्द्युतानात्सवितुश्च विष्णो रथन्तरमा जभारा वसिष्ठः॥—साम० ५६६

३. त्वामग्ने अङ्गिरसो गुहा हितमन्वविन्दं च्छिश्रियाणं वनेवने।—साम० ६०८

४. त्वं सोम परि स्रव स्वादिष्ठो अङ्गिरोभ्यः। वरिवोविद्धृतं पयः॥
—साम० ६८१

५. द्वाविमौ वातौ वात आ सिन्धोरा परावतः।
दक्ष ते अन्य आ वातु परान्यो वातु यद्रपः॥—ऋग्० १०।१३७।२--५

६. द्रष्टव्य—अथ० ४।१३।२--५; ११।४; ११।३।२; २।२८।४; ११।५।२२, २४; ३।११।५, ६; ७।५५।५; ६।१०४।१; १७।१।३०; १६।४६।५ इत्यादयः।

७. केन० १।८; कठ० ५।३।५; प्रश्नो० १।४--८, १०--१६, ४ प्रश्नपर्यन्तम्, मुण्ड० १।८; मुण्ड० २।१।७, ८; ३।१४; तैत्ति० शि० ५।४; ७ अनु०; ब्रह्मव० २।२; ३ अनु०, भृगु० १-७; ऐतरेयो० १ अ०; छान्दो० ३।१६।१८; ३।१३।१; बृहदा० ३।८।१६; ३।६।२६; ५।११।१ इत्यादयः।

प्रचलित प्राणायामों का आविष्कार शरीर-शोधन तथा अन्य शैक्षिक क्रियाओं को लक्षित कर बाद में किया गया।

स्वामी योगेश्वरानन्द ने प्राण की उत्पत्ति का वर्णन 'प्राणविज्ञान' में करते हुए प्राण के ७० भेदोपभेद किये हैं।[1] इन प्राणों द्वारा शरीर, आत्मा, प्रकृति और ब्रह्म की स्पर्श द्वारा अनुभूति मानी गई है।' प्राणों का इतना विशद विवेचन वैदिक संहिताओं या अन्य यौगिकग्रन्थों में नहीं मिलता। इसकी वास्तविकता चिन्त्य एवं अभ्यासगम्य है।

प्रत्याहार

योगाङ्गों में पञ्चम अङ्ग प्रत्याहार की साधना, आन्तरिक-साधना की प्रथम श्रेणी है। प्रत्याहार की साधना कठिन एवं परमावश्यक है।

परिभाषा

इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर अन्तर्मुख करना ही 'प्रत्याहार' कहाता है।

योगशास्त्र के अनुसार—'अपने-अपने'[2] विषय के साथ सम्बन्ध न होने के कारण इन्द्रियों की चित्तस्थिति के समान स्थिति का नाम 'प्रत्याहार' है।

प्रत्याहार का प्रकार

प्रत्याहार का मुख्य लक्ष्य इन्द्रियों को वश में करना है। इन्द्रियाँ करण हैं जो आन्तरिक तथा बाह्य दो भागों में विभक्त हैं। मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार अन्तःकरण हैं। पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ तथा पाँच कर्मेन्द्रियाँ बाह्यकरण हैं। बाह्यकरण यदि अश्व हैं तो मन प्रग्रह=लगाम है और बुद्धि सारथि है एवं शरीर रथ है। यजुर्वेद के मन्त्र[3] में यह रूपक बाँधा गया है। संहिताओं में इन्द्रियपद तथा बाह्य-आन्तरिक दोनों प्रकार की इन्द्रियों का उल्लेख पर्याप्त मिलता है। बाह्यकरण बाहर के विषयों से

---

१. प्राणविज्ञान, प्रथम संस्करण।

२. स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः॥
—यो० २।५४

३. सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिनऽइव।—यजु० ३४।६

सम्पर्क करके अतःकरणों के द्वारा सबके स्वामी जीवात्मा तक विषय के संस्कार को पहुँचाते हैं। जब बाह्यकरणों को अभ्यास-बल से बाह्य विषयों से हटाकर अन्तर्मुख कर दिया जाता है अर्थात् इन्द्रियाँ जब बाह्य विषयों से असम्प्रयोग करके चित्त-स्वरूप का अनुकरण करती हैं तब प्रत्याहार सिद्ध हो जाता है। इस प्रकार पतञ्जलि ने बाह्य स्थूल इन्द्रियों के व्यापार को लेते हुए प्रत्याहार की गणना भी बाह्य अङ्गों में कर दी है, परन्तु याज्ञवल्क्य-संहिता में स्थूल तथा सूक्ष्म दोनों इन्द्रियों के व्यापारों को ग्रहण करके आन्तरिक अङ्गों में ग्रहण किया है।

प्रत्याहार का शाब्दिक अर्थ इस प्रकार भी किया जाता है, प्रति=विपरीत, आहार=विषय, अर्थात् इन्द्रियों द्वारा विषयों को ग्रहण न करके लौटा देना। प्रत्याहार की यह स्थिति तभी सम्भव है जब इन्द्रियाँ चित्तानुसारिणी हो जाएँ। इसके लिए मनोनिग्रह परमावश्यक है। व्यासभाष्य में एक उदाहरण देते हुए कहा है कि जैसे—'मधु बनाने-वाली रानी मक्खी के साथ अन्य मक्खियाँ भी उड़ जाती हैं और बैठने पर बैठ जाती हैं, वैसे ही इन्द्रियाँ चित्तनिरोध हो जाने पर निरुद्ध हो जाती हैं। यह प्रत्याहार की सिद्धि का चिह्न है।'[1]

प्रत्याहार की आवश्यकता

प्रत्याहाररूपी भूमिका पर ही अग्रिम अङ्गों की सत्ता निर्भर है। योग का वास्तविक उद्देश्य प्रत्याहार से ही प्रारम्भ होता है। प्रत्याहार की आवश्यकता वेदमन्त्र में एक उपासक की विह्वल अवस्था द्वारा अभिव्यक्त की गई है। यम, नियम, आसन तथा प्राणायाम की विधिवत् सिद्धि करनेवाला साधक इन्द्रिय-निग्रह के विना व्याकुलता प्रकट कर रहा है कि 'मेरे कान और आँखें साधना के समय, चाहते हुए भी निज विषयों में इधर-उधर भाग जाती हैं। इन्द्रियों को रोकने का प्रयास करता हूँ तो हृदय में जो ज्योतिस्वरूप मनस्तत्त्व है वह दूर-से-दूर चला जाता है। इस स्थिति से मैं दुःखी हूँ, क्या विचारूँ? क्या कहूँ?'[2]

---

१. यथा मधुकरराजं मक्षिका उत्पतन्तमनूत्पतन्ति, निविशमानमनु निविशन्ते, तथेन्द्रियाणि चित्तनिरोधे निरुद्धानि, इत्येष प्रत्याहारः।—व्या० भा० २।५४

२. वि मे कर्णा पतयतो वि चक्षुर्वीश्वं ज्योतिर्हृदय आहितं यत्।
वि मे मनश्चरति दूरआधीः किं स्विद् वक्ष्यामि किमु नू मनिष्ये॥
—ऋग्० ६।६।६

साधक की इस विह्वलता में स्पष्ट रूप से प्रत्याहार की आवश्यकता झलकती है।

प्रत्याहार के लिए प्रार्थना के प्रकार

वेद में अन्तः तथा बाह्यकरणों की सबलता, निर्दोषता तथा तृप्ति को प्रत्याहार का प्रमुख प्रकार माना है, क्योंकि जो पवित्र, तृप्त और सशक्त होता है वह अनाचार में आसक्त नहीं होता। इन्द्रियाँ यदि कुपथ से हटी रहीं, तो प्रत्याहार स्वतः सिद्ध हो जाता है। अन्तः तथा बाह्य इन्द्रियों का राजा है अहंकार। अहंकार पर विजय प्राप्त करने के लिए 'अभिमातिषाह्ये'[1] 'अभिमातिषाहः'[2] 'अभिमातिषाहम्'[3] इत्यादि पदों का प्रयोग अनेक बार हुआ है जोकि 'अभिमान' पर विजय-प्राप्ति के लिए सन्देश देते हैं। इसी प्रकार मन के वशीकरण के लिए मन को तृप्त करने की प्रार्थना साधकों द्वारा की गई है कि 'मेरे मन, वाणी, प्राण, श्रोत्र और आत्मा तृप्त हों।'[4] इन्द्रियों की बलवत्ता के लिए प्रार्थना है कि—'मेरे मुख में वाक्यशक्ति, नासिका में प्राण, आँख में दर्शनशक्ति और कानों में श्रवणशक्ति अच्छी प्रकार बनी रहे। मेरे केश पककर श्वेत न हो जाएँ, दाँतों से रक्त न बहे, बाहुओं में खूब बल हो, उरुओं में ओज, जंघाओं में गति और पैरों में स्थिरता हो, पैर लड़खड़ाने न लगें, प्रभो! मेरा सर्वाङ्ग स्वस्थ तथा अच्युत रहे।'[5]

इन्द्रियों की सत्कर्म तथा सदाचार में प्रवृत्ति के लिए प्रार्थना की है 'हे यजनीय देवो! हम कानों से भद्र भावों को सुनें और आँखों से मङ्गल दृश्यों को देखें।'[6] इसी प्रकार 'हम सौ वर्षों तक देखते रहें, सुनते

---

१. ऋग्० ३।३७।३

२. ऋग्० १०।८३।४

३. ऋग्० १०।४७।३; इत्यादि।

४. **मनो मे तर्पयत वाचं मे तर्पयत प्राणं मे तर्पयत।**
श्रोत्रं मे तर्पयतात्मानम्मे तर्पयत···
—यजु० ६।३१; गुरु० प० वेदयोगांक पृ० ३२१

५. **वाङ् म आसन्नसोः प्राणश्चक्षुरक्ष्णोः श्रोत्रं कर्णयोः।**
अपलिताः केशा अशोणा दन्ता बहु बाह्वोर्बलम्॥—अथ० १९।६०।१
ऊर्वोरोजो जङ्घयोर्जवः पादयोः। प्रतिष्ठा अरिष्टानि मे सर्वात्मानिभृष्टः॥ २

६. **भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।**
—यजु० २५।२१; ऋग्० १।८९।८।

रहें, बोलते रहें जीवित रहें, एवं अदीन होकर रहें। हम सौ वर्ष से ऊपर की आयु प्राप्त कर प्रत्येक इन्द्रिय से सदाचार करनेवाले हों।'[1]

वेद जहाँ इन्द्रियों को बलवती बनाने की आज्ञा देता है, वहाँ उन्हें पवित्रता की ओर ले-जाने के लिए सम्पूर्ण चरित्र को शुद्ध करने का सन्देश देता है। मन्त्र में उपासक प्रार्थना करता है कि 'हम दुश्चरित्रता से हटें और सुचरित का सेवन करें। हमारी आयु अच्छी हो, हम ऊपर उठें और मुक्तदेवों का अनुसरण करें।'[2] अन्त में, इन्द्रियों के प्रेरक मन को कल्याणकारी संकल्पवाला बनाने की प्रार्थना की है,[3] जिससे समस्त इन्द्रिय-व्यापार मन के अनुकूल एवं कल्याणकारी हो। प्रत्याहार के लिए की गई वैदिक प्रार्थनाएँ उपासना-मार्ग के लिए प्रत्याहार की उपयोगिता की द्योतक हैं।

साधना में प्रत्याहार की उपयोगिता

सामवेदीय ऋचाओं में प्रत्याहार की उपयोगिता का परिशीलन स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होता है। 'साधना के मार्ग पर अग्रसर उपासक प्रत्याहार की साधना से सम्पन्न होकर योग की साधनाओं से नवोत्पन्न होता हुआ, वन के पेट में [मध्य में] आसन जमाकर अपने-आपको पवित्र करता हुआ, प्रभु का आह्वान करता है।'[4] 'पञ्चकोशों में अपने-आपको पूर्णतया पवित्र करता हुआ और प्रत्याहार साधना द्वारा इन्द्रियों को विषयों से हटाता हुआ उपासक दीप्तिमान हो जाता है और वेद-वाणियों में वर्णित नवीन वस्त्रों को धारण कर लेता है'[5] अर्थात् प्रत्याहार से अपनी शुभ शक्तियों का आच्छादन कर लेता है।

'परमेश्वर का उपासक प्रत्याहार-साधना से सम्पन्न होकर तथा

---

१. **पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतं प्र ब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्॥**
—यजु० ३६।२४; अथ० १९।६७।१-२

२. **परि माग्ने दुश्चरिताद्बाधस्वा मा सुचरिते भज।**
उदायुषा स्वायुषोदस्थामृताऽअनु॥—यजु० ४।२८; गुरु० प० (वेद योगाङ्ग) वेद और योग, पृ० ३२

३. **तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।**—यजु० ३४।१-६

४. **कनिक्रन्ति हरिरा सृज्यमानः सीदन्वनस्य जठरे पुनानः।**—साम० ५३०

५. **पुनानः कलशेष्वा वस्त्राण्यरुषो हरिः। परि गव्यान्यव्यत॥**—साम० ११८३

परमेश्वर को हृदय में धारण कर सदा उसकी स्तुति करनेवाला होकर आनन्द-रस को पीने के लिए मानो क्रन्दन [रोदन] करता हुआ, प्रिय जगन्माता की ओर जाता है।'[1]

प्रत्याहार की साधना में उपयोगिता का निरूपण करते हुए मन्त्रों में कहा है कि—'जैसे हजारों-लाखों सूर्य-किरणें सूर्यरथ को वहन करती हैं इसी प्रकार ब्रह्म के साथ योगविधि से संयुक्त उपासक जोकि प्रत्याहार आदि साधनों से सम्पन्न हैं तथा योगजज्ञान द्वारा सूर्य-चन्द्र तथा अग्नि के समान प्रकाशमान हैं वे ही परमेश्वर का सम्यक् आह्वान कर सकते हैं, उन्हीं के आह्वान को ईश्वर स्वीकार करता है।'[2] द्वितीय मन्त्र में उदाहरण प्रस्तुत किया है कि 'जैसे कोई सम्राट् मोर-पंखों से सुशोभित, सुगमता से ले-चलनेवाले घोड़ों के रथ पर चढ़कर राष्ट्र में आता है उसी प्रकार प्रत्याहार की साधना किये हुए उपासकों के हृदय-राष्ट्रों में परमात्मा सुगमतापूर्वक अनेक शक्तियों के साथ आता है।'[3] मन्त्रों में आगत सन्दर्भ से स्पष्ट होता है कि प्रत्याहार के कारण जितेन्द्रिय उपासक ही आगामी साधना का अधिकारी है।

प्रत्याहार की उपयोगिता को आत्मज्ञान तथा परमात्मज्ञान के लिए स्वीकार करते हुए ऐतरेयोपनिषद् का ऋषि मन-बुद्धि-आत्मा-परमात्मा का सूक्ष्म विवेचन करने के पश्चात् शान्तिपाठ के समय इन्द्रियों को मनोनुकूल होने के लिए सार्थक प्रार्थना करता है कि—'मेरी वाणी मन में प्रतिष्ठित हो, मैं सोच-विचारकर बोलूँ। मेरा मन वाणी में प्रतिष्ठित हो अर्थात् जब मैं बोलूँ तब मेरा मन-वचन एक हो, बाहर भीतर एक-सा हो।'[4] इस प्रकार सभी इन्द्रियों का उपलक्षण मानकर प्रत्याहार की कामना की गई है।

---

१. एष स्य पीतये सुतो हरिरर्षति धर्णसिः। क्रन्दन्योनिमभि प्रियम्॥
—साम० १२७८

२. आ त्वा सहस्रमा शतं युक्ता रथे हिरण्यये।
ब्रह्मयुजो हरय इन्द्र केशिनो वहन्तु सोमपीतये॥—साम० २४५

३. आ मन्द्रैरिन्द्र हरिभिर्याहि मयूररोमभिः।
मा त्वा के चिन्नि येमुरिन्न पाशिनोऽति धन्वेव ताँ इहि॥—साम० २४६

४. वाङ् मे मनसि प्रतिष्ठिता। मनो मे वाचि प्रतिष्ठितमाविरावीर्म एधि॥
—ऐतरेयो० ३।१।५

प्रत्याहार की सिद्धि का फल

प्रत्याहार की सिद्धि धारणा, ध्यान, समाधिरूप योगाङ्गों के लिए पृष्ठभूमि है, यह पहले प्रतिपादित कर दिया गया है। वैदिक संहिताओं में इन्द्रियनिग्रहरूप प्रत्याहार के विधिवत् सिद्ध हो जाने पर जो उपलब्धियाँ साधकों को होती हैं उनका परिगणन इस प्रकार किया है—

'आध्यात्मिकबल से बलशाली, सदुपदेशवर्षी, प्रत्याहार-साधना-सम्पन्न, चन्द्रसमशीतल यह उपासक अन्तरिक्ष में विचरता है और अपने-आपको पवित्र कर परमेश्वर की ओर पूर्णतया प्रवाहित हो जाता है।'[1]

'योगसाधना से सम्पन्न उपासक, मनोहारिणी इस परमेश्वरीय दीप्ति द्वारा अपने को पवित्र करता हुआ, सब प्रकार की द्वेषभावनाओं से तर जाता है। तदनन्तर यह उपासक सूर्य के सदृश अन्यों को भी प्रकाश देने लग जाता है। जब उपासक की पृष्ठवंश की सुषुम्णा में प्रकाशधारा चमकने लगती है तब वह अधिक पवित्र होकर, रोष आदि दुर्गुणों से अलग होकर प्रत्याहार-साधना पर विजय पा लेता है।'[2]

महर्षि पतञ्जलि ने 'इन्द्रियों का अत्यन्त वश में हो जाना'[3] ही प्रत्याहार की सिद्धि का फल बताया है।

प्रत्याहार के फल इन्द्रियजय के विषय में कई मत हैं जिनका उल्लेख व्यासमुनि ने किया[4] है। 'कुछ विद्वानों का मत है कि शब्द आदि विषयों में आसक्त न होना 'इन्द्रियजय' है। दूसरे कहते हैं कि 'वेद से अविरुद्ध विषयों का सेवन करना और वेद-विरुद्ध विषयों में प्रवृत्त न होना 'इन्द्रियजय' है। तृतीयमत है कि 'शब्दादि भोगों को अपने अधीन करना, न कि स्वयं भोगों के अधीन होना, 'इन्द्रियजय' है। अन्त में 'जैगीषव्य मुनि' का मत है कि 'चित्त की एकाग्रता से विषयों में प्रवृत्ति न होना' इन्द्रियजय है। इसी को सूत्र में 'परमावश्यता' कहा गया है।

---

१. एष शुष्म्यसिष्यददन्तरिक्षे वृषा हरिः। पुनान इन्दुरिन्द्रमा ॥
—साम० १२९०

२. अया रुचा हरिण्या पुनानो विश्वा द्वेषांसि तरति सयुग्वभिः सूरो न सयुग्वभिः। धारा पृष्ठस्य रोचते पुनानो अरुषो हरिः ॥—साम० ४६३

३. ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्।—यो० २।५५

४ शब्दादिष्वव्यसनमिन्द्रियजय इति केचित्···योगिन इति।
—व्या० भा० २।५५

इन्द्रियजय के लिए किसी अन्य उपाय की अपेक्षा योगी नहीं करते। वैदिक मान्यता में इन सभी के मूल मिलते हैं।

प्रत्याहार-फल प्रदर्शक सूत्र को 'तत्त्ववैशारदी' में विष्णुपुराण के श्लोक का अनुवादक माना है। यह श्लोक योगवार्त्तिक में भी उद्धृत किया गया है, जिसका तात्पर्य है कि 'प्रत्याहार' की सिद्धि में तत्पर योगी शब्दादि विषयों में अनुरक्त इन्द्रियों का निग्रह करके उन्हें चित्तानुवर्तिनी बनाए। इसी से इन्द्रियाँ शान्त हो जाती हैं[1]। इन्द्रियनिग्रह के विना योगसाधक योगी नहीं हो सकता।

प्रत्याहार विषय का कुछ विवेचन मनोमयकोश के प्रसंग में किया गया है। इस प्रकार प्रत्याहार-विषयक वैदिक परिशीलन कर अब हम धारणा पर विचार करेंगे।

धारणा

प्रत्याहार-पर्यन्त बहिरङ्ग साधना के साधनों का विवेचन किया गया, तदनन्तर अन्तरङ्ग साधना के प्रथम अङ्ग और योगाङ्गों के षष्ठाङ्ग 'धारणा' का परिशीलन यहाँ प्रस्तुत है।

'चित्त का आभ्यन्तर या बाह्य किसी एक स्थान में बाँधना 'धारणा'[2] है। प्राणायाम के द्वारा जब मन के अन्दर धारणा का सामर्थ्य आजाता है तो शरीर के अन्दर किसी स्थान पर अथवा बाह्य प्रदेश में चित्तवृत्ति को स्थित कर देना ही 'धारणा' का तात्पर्य है।

यजुर्वेद में धारणावाची 'धृतिः' पद का प्रयोग चार मन्त्रों में हुआ है।[3] एक मन्त्र में 'चेतो धृतिः' के उल्लेख से स्पष्ट होता है कि धृतिः=धारणा, चेतः=चित्त का ही धर्म है। पतञ्जलि का सूत्र इस मन्त्रांश से सामंजस्य रखता है।[4]

---

१. शब्दादिष्वनुरक्तानि निगृह्याक्षाणि योगवित्।
कुर्याच्चित्तानुकारीणि प्रत्याहार परायणः॥
वश्यता परमातेन जायते निष्कलात्मनाम्।
इन्द्रियाणामवश्यैस्तैर्न योगी योगसाधकः॥ [विष्णुपुराणे प्रोक्तम्]
—उद्धृत-तत्त्व वै० एवं योग० वा० २।५५

२. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।—यो० ३।१

३. धृतिः—यजु० ८।५१; १८।७; २२।१९; ३४।३

४. यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च—यजु० ३४।३

उपलब्ध प्रमाणों के आधार पर धारणा को दो भागों में विभक्त किया जा सकता है—(१) आन्तरिक धारणा, (२) बाह्य धारणा।

१. आन्तरिक धारणा

यजुर्वेद में प्रतिपादित है कि—'ध्यान करनेवाले विद्वान् लोग यथा-योग्य विभाग से नाड़ियों में अपने आत्मा से परमेश्वर की धारणा करते हैं, जो योगयुक्त कर्मों में तत्पर रहते हुए, ज्ञान एवं आनन्द को फैलाते हुए विद्वानों के मध्य प्रशंसा को पाकर परमानन्द के भागी होते हैं।'[1]

आन्तरिक धारणा का उद्देश्य स्पष्ट करते हुए मन्त्र में कहा गया है कि पृथिवी आदि पञ्च स्थूलभूत हैं। इनकी उत्पत्ति सूक्ष्मप्रकृतिरूप गन्ध आदि पञ्चतन्मात्राओं से होती है, इनके मध्य में एक सूक्ष्म वायु है जो सबको धारण किये हुए है। जो योगी प्राणायाम के बाद उस सूक्ष्म वायु की धारणा का लक्ष्य बनाते हैं वे परमात्मसाक्षात्कार भी कर लेते हैं।

यजुर्वेदीय अन्य मन्त्र में संकेत मिलता है कि उत्साह से, हृदय, प्राण, मन तथा बुद्धि से, इन्द्रियों के द्वारा परमेश्वर का सम्यक् धारण किया जाता है अर्थात् परमात्मा की धारणा की जाती है। इस धारणा-शक्ति को बढ़ाकर साधक प्राचीन ऋषियों के समान मोक्षपद को प्राप्त होते हैं।

गायत्री मन्त्र का अर्थ प्रकाशित करते हुए महर्षि दयानन्द ने 'धीमहि' पद का 'दधीमहि' अर्थ किया है जिसके आधार पर मन्त्र में वर्णित—'सब जगत् के उत्पत्तिकर्ता, प्रकाशमय, शुद्धस्वरूप, सब सुख-दाता परमेश्वर का जो अतिश्रेष्ठ दुःखमूलक पापों को भस्म करनेवाला स्वरूप है, उसी का धारण करना अर्थात् आन्तरिक धारणा द्वारा परमात्मा के गुण-कर्म-स्वभावों का चिन्तन अपेक्षित है।'[2]

वैदिक संहिताओं में निरूपित धारणा के आन्तरिक स्वरूपों के अनुरूप ही सूत्र के पद 'देश' का अर्थ व्यासमुनि ने 'नाभिचक्र, हृदय-कमल-मूर्धा, ज्योति, नासिकाग्र तथा जिह्वाग्र आदि शारीरिक स्थानों

---

१. **सीरा युञ्जन्ति कवयो युगा वितन्वते पृथक्।**
धीरा देवेषु सुम्नया॥—यजु० १२।६७; ऋग्० भा० उपा० वि०

२. **तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि···।**—यजु० ३।३५

पर चित्त को स्थिर करना 'धारणा का स्वरूप' कहा है।[1] तत्त्ववैशारदीकार ने इन स्थानों को 'आध्यात्मिक देश' कहा है।

गरुड़पुराण में 'नाभि, हृदय, छाती, कण्ठ, मुख, नासिकाग्र, नेत्र, भ्रूमध्य, शिर तथा इससे थोड़ा ऊपर द्वादशाङ्गुल परिमाणवाले लिङ्ग-शरीर के स्थान सहस्रार, ये दश स्थान धारणा के लिए प्रसिद्ध बताये गये हैं[2]। योगवार्त्तिककार का कहना है कि 'उक्त नाभि आदि धारणा के स्थानों पर जीव तथा ईश्वर के मुख्य स्थान हैं जैसे राजा का सिंहासन। इसीलिए ये धारणा के लिए उपयुक्त कहे गये हैं'।[3]

२. बाह्य धारणा

शास्त्री अमीरचन्द ने मन्त्रों से बाह्य धारणा का स्वरूप प्रतिपादित किया है कि अग्नि, सूर्य, चन्द्र तथा नक्षत्रादि बाह्यज्योतियों में धारणा[4] करने का यहाँ प्रतिपादन है। इसी प्रकार अथर्ववेद में जलों, ज्योतियों तथा वनस्पतियों में धारणा करने का प्रतिपादन किया गया है।[5] बुद्धि वृत्तियों के नाशक, दोषनाशक, बलिष्ठ, जटाधारी-रुद्र में भी धारणा का प्रदेश निश्चित किया गया है।[6]

बाह्य विषय में धारणा करने के लिए तत्त्ववैशारदीकार ने पुराण के प्रमाण द्वारा प्रमाणित किया है कि मूर्त्तरूप सर्वोपाश्रय तथा निःस्पृह शंख-चक्र-गदा-पद्म तथा शारीरिक अनुपम छटा से युक्त भगवान् की धारणा तबतक करनी चाहिए जबतक उसमें दृढ़ता न आवे।[7]

---

१. **नाभिचक्रे हृदयपुण्डरीके मूर्ध्नि ज्योतिषि नासिकाग्रे जिह्वाग्रे इत्येवमादिषु।**
—व्या० भा० ३।१

२. **प्राङ् नाभ्याँ हृदयेवाऽथ तृतीये च तथोरसि। कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्रभ्रूमध्यमूर्द्धसु। किंचित्तस्मात्परस्मिंश्च धारणा दश कीर्तिताः॥**
—उद्धृत यो० वा० ३।१

३. **एतानि च नाभ्यादीनि जीवेश्वरयोर्मुख्यस्थानान्येव राज्ञः सिंहासनवत्।**
—तदेव

४. **विराड् ज्योतिरधारयत्**—यजु० १३।२४

५. **अपां तेजो···धारयामो**—अथ० १।३५।३

६. **इमा रुद्राय तवसे कपर्दिने**—यजु० १६।४८
['वेदों में धारणा' हस्तलिखित लेख से]

७. **मूर्त्तंभगवतो रूपं सर्वोपाश्रयनिःस्पृहम्।**
एषा वै धारणा ज्ञेया यच्चित्तं तत्र धार्य्यते॥—उद्धृत तत्व० वै० ३।१

तत्ववैशारदीकार की उक्त भावना का परिहार करते हुए योग-वार्त्तिकार का कहना है कि बाह्य-देश में धारणा करने से तो वृत्ति उत्पन्न होगी, जो कि ध्यान में बाधक है। उन्होंने 'ईश्वर गीता' के प्रमाण से सिद्ध किया है कि—'विना आलम्बन के जो एकाकार समाधि स्थिति हो जाती है जिसमें अर्थमात्र की प्रतीति होती है यही योग का उत्तम साधन है'।[1]

योगवार्तिकार के समान वैदिक संहिताओं में भी इस प्रकार की बाह्यधारणा का कोई प्रमाण नहीं मिलता। वृत्ति-निरोध के लिए निरालम्ब होकर चिन्तन-मनन तथा धारणा-ध्यान सूक्ष्मता की ओर अग्रसर करता है, इसके विपरीत बाह्य-आलम्बन मूर्त्तरूपों का लेना तथा वेदों में प्रदर्शित करना पूर्वाग्रह मात्र है। धारणा सम्बन्धी अतिरिक्त विवेचन विज्ञानमयकोश के प्रकरण में द्रष्टव्य है। अब हम ध्यान का निरूपण करेंगे।

ध्यान

सप्तम योगाङ्ग ध्यान, उपासना के साधनों में विशेष महत्त्वपूर्ण है। ध्यान की अपनी उत्कृष्टता के कारण ही अष्टाङ्ग से युक्त राजयोग को 'ध्यान-योग' भी कहा जाता है। ध्यान-योग द्वारा इस चक्रभ्रमणरूप वासना-प्रवाह का सर्वथा निवारण करके जब जीव परमात्मा से प्रीति करता है, तब योग को प्राप्त होता है। इस कथन से सिद्ध है कि योग-सिद्ध होना या परमात्मा के ज्ञान तथा मोक्ष की प्राप्ति का मुख्य साधन ध्यान ही है।

धारणा किये गये स्थान पर प्रत्ययों की एकतानता या वृत्तियों के प्रवाह का एकरस हो जाना ही 'ध्यान' है।[2] महर्षि दयानन्द ने ध्यान के पारिभाषिक योगसूत्र का स्पष्टीकरण किया है कि 'धारणा के पीछे उसी देश में ध्यान करने और आश्रय लेने के योग्य जो अन्तर्यामी व्यापक परमेश्वर है, उसके प्रकाश और आनन्द में, अत्यन्त विचार और

१. बाह्ये वा विषय इति। चन्द्र सूर्याग्न्यादावीश्वर देवताऽऽदिध्यानदेश इत्यर्थः, वृत्तिमात्रेणेति। वृत्तिमात्रेण न तु ध्येयकल्पनयेत्यर्थः, तेन ध्यानादि व्यावृत्तिः तदुक्तमीश्वरगीतायाम्'''एकाकार समाधिः स्याद्देशालम्बनवर्जितः। प्रत्ययो ह्यर्थमात्रेण योगसाधनमुत्तमम्।—द्रष्टव्य—यो० वा० ३।१

२. तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्—यो० ३।२

प्रेम-भक्ति के साथ इस प्रकार प्रवेश करना कि जैसे समुद्र के बीच में नदी प्रवेश करती है। उस समय में ईश्वर को छोड़ किसी अन्य पदार्थ का स्मरण नहीं करना, किन्तु उसी अन्तर्यामी के स्वरूप और ज्ञान में मग्न हो जाना इसी का नाम 'ध्यान है।'[1]

ध्यान की पद्धतियाँ

वैदिक संहिताओं के परिशीलन से यह निश्चय होता है कि ध्यान की कई पद्धतियाँ हैं। ऋग्वेदीय मन्त्र के अनुसार ध्यान की एक पद्धति बताई गई है कि 'नदी-नद आदि जल जैसे समुद्र में ही समा जाते हैं वैसे ही परमेश्वर में ध्यान करनेवाले अपनी इन्द्रियों को समेटकर परमात्मा के आनन्द में निमग्न हो जाते हैं।'[2] इसका तात्पर्य है कि 'उपासक सर्वात्मना परमात्मा में मन आदि के द्वारा निमग्न हो ध्यान करे, जैसे सदैव से उपासक सर्वज्ञ, महान् परमेश्वर में मन, बुद्धि एवं सम्पूर्ण ज्ञान को समर्पित करते आये हैं।'[3] साथ ही सबके धारक, जीव-मात्र के साक्षी, सर्वव्यापक-देव तथा जगत्स्रष्टा की विशेष स्तुति करते हैं। उपासक के लिए परमात्मा के अतिरिक्त अन्य किसी की स्तुति महत्त्वपूर्ण नहीं। इस प्रकार 'उपासना करने से परमात्मा अपने सामर्थ्य से उपासकों पर कृपा कर उनकी बुद्धि को अपने में युक्त कर लेता है'[4] और 'उनके आत्माओं में दिव्य प्रकाश को प्रकट करता है।'[5]

नाड़ियों में ध्यान

जिस प्रकार नाड़ियों में धारणा करने का परिशीलन किया था, उसी प्रकार धारणा को एकतानता का स्वरूप दे देना, नाड़ियों में ध्यान का सूचक है। वेद में निर्देश है कि नाड़ियों में ध्यान करके परमानन्द

---

१. ऋ० भा० भू० (उपासना विषय); यो० ३।२; पृ० सं० २६०

२. **आ त्वा विशन्त्विन्दवः समुद्रमिव सिन्धवः।**
न त्वामिन्द्राति रिच्यते॥—ऋग्० ८।९२।२२

३. **युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।**
वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्महो देवस्य सवितुः परिष्टुतिः॥
—ऋग्० ५।८१।१

४. **युञ्जानः प्रथमं मनः।**—यजु० ११।१

५. **युक्तेन मनसा।**—यजु० ११।२—द्रष्टव्यः—ऋ० भा० भू० पृ० २२८

की वृद्धि करो,[1] इस प्रकार साधना करने से अन्तःकरण को शुद्ध करके, विज्ञानरूपो बीज बोने की योग्यता आ जाती है अर्थात् प्रज्ञाविवेक उत्पन्न होने लगता है। ऐसी ध्यान-स्थिति में पहुँचकर योगी वेदमन्त्रों के द्वारा परमात्मा की स्तुति-प्रार्थना करता है, तो उसका फल शीघ्र प्राप्त होता है। इस उपासना का फल क्लेशों का नाश, शान्ति की प्राप्ति तथा मोक्षानन्द से परितृप्ति है।

ज्योतिर्मय-ध्यान

तेजोमय परमात्मा का ध्यान करने की पद्धति का वेद निर्देश करता है कि—'मानव यज्ञार्थ भौतिक अग्नि को प्रदीप्त करता हुआ अपनी मनन शक्ति द्वारा अपनी धारणावती बुद्धि को इस प्रकार सम्बुद्ध करे अर्थात् ध्यानावस्था में विचार करे कि 'मैं तो विविध स्थानों पर पहुँचनेवाली, अन्धकार को दूर करनेवाली किरणों का ज्ञान-ज्योतियों द्वारा ज्योति-स्वरूप परमेश्वर को ही प्रदीप्त-कर रहा हूँ।'[2]

उपासक सामवेदीय 'आग्नेय काण्ड' के अन्तर्गत उस प्रकाशस्वरूप परमात्मा की अनेकों शक्तियों, तथा ध्यान में अग्रसर करनेवाले गुणों का बारम्बार ध्यान करते हुए कहता है कि—'हे उपासको ! अतिथि-सदृश, पूजनीय तथा मित्र के समान प्रिय, प्रगति के लिए रथ के समान प्रापणीय परमात्मा की मैं उपासना-स्तुति करता हूँ—ध्यान करता हूँ।' उसी प्रकार तुम भी किया करो।[3]

ज्योतिर्मय ध्यान के निमित्त श्वेताश्वेतर ऋषि का अभिमत है कि—'जो भगवान् देवों की उत्पत्ति और प्रलयकारक है, विश्व का ईश्वर न्यायकारी और सर्वज्ञ है, हे उपासको ! उस अभिव्यक्त, प्रकाशमय को देखो, उसे ध्यान में अवलोकन करो। वह परमेश्वर

---

१. युनक्त सीरा वि युगा तनुध्वं कृते योनौ वपतेह बीजम्।
गिरा च श्रुष्टिः सभरा असन्नो नेदीय इत्सृण्यः पक्वमेयात्॥
—यजु० १२।६८; ऋ० भा० भू० उपासना वि०

२. अग्निमिन्धानो मनसा धियं सचेत मर्त्यः।
अग्निमीधे विवस्वभिः॥—ऋग्० ८।१०२।२२

३. प्रेष्ठं वो अतिथिं स्तुषे मित्रमिव प्रियम्।
अग्ने रथं न वेद्यम्॥—साम० ५

हमको शुभ बुद्धि से संयुक्त करे।'[1]

अग्निमन्थनरूप ध्यान

वेदों तथा उपनिषदों में अन्य ध्यान-प्रक्रियाओं के साथ अग्नि-मन्थनस्वरूप का भी निर्देश मिलता है। उपासक परमेश्वर के प्रकटीकरण का रहस्योद्घाटन करता है कि—'हे प्रकाशस्वरूप परमात्मन्! स्थिर-चित्तवाले ध्यानी उपासक ने शरीर की पुष्टि करनेवाले हृदय से आपको मथा है और मथकर आपको प्रकट किया है तथा समग्र शरीर का वहन करनेवाले मूर्धास्थान से भी मथकर आपको प्रकट किया है।'[2] औपनिषदिक[3] ऋषियों ने वेद की इस मन्थनक्रियायुक्त ध्यानप्रणाली को स्वीकार किया है कि—'जब ध्यानावस्था में अग्नि—आदित्यधाम की ज्योति—भलीभाँति मथन की जाती है, चमचमाकर प्रकट होती है, वायु=प्राण वश में किया जाता है तथा प्राणगति सूक्ष्म हो जाने पर, सोम=प्रसादभाव अधिक बढ़ जाता है तब मन अच्छी प्रकार स्थिर हो ध्यानरूप में आ जाता है। अग्निमन्थन के उपकरणों की समता आध्यात्मिक साधनों से की गयी है 'परमकल्याण का अभिलाषी उपासक अपने शरीर को नीचे की अरणी समानकल्पना कर और प्रणव को ऊपर की अरणी मानकर ध्यानरूप निर्मथन-अभ्यास से काष्ठ में व्याप्त अग्निवत् परमेश्वर को देखे।'[4]

धनुर्धारी-सदृश ध्यान-विधि

मुण्डकोपनिषद् में ध्यान-विधि को ऋषि ने कहा है कि 'उपनिषद् द्वारा वर्णित ब्रह्मविद्यारूप महा अस्त्र धनुष को पकड़कर उसमें उपासनारूप तीखा तीर लगाना चाहिए। परमेश्वर में तन्मयचित्त से धनुष को खींचकर उस अविनाशी लक्ष्य को बींधना चाहिए। इस ध्यान-पद्धति के

---

१. यो देवानां प्रभवश्चोद्भवश्च शिवाधिपो रुद्रो महर्षिः।
हिरण्यगर्भं पश्यत जायमानं स नो बुद्ध्या शुभया संयुनक्तु॥
—श्वेता० ४।१२

२. त्वामग्ने पुष्करादध्यथर्वा निरमन्थत। मूर्ध्नो विश्वस्य वाघतः॥—साम० ९

३. अग्निर्यत्राभिमथ्यते वायुर्यत्राभिरुध्यते।
सोमो यत्रातिरिच्यते तत्र संजायते मनः॥—श्वेता० २।६

४. स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम्।
ध्याननिर्मथनाभ्यासाद्देवं पश्येन्निगूढवत्॥—श्वेता० १।१४

उपकरणों का विश्लेषण करते हुए अङ्गिरा ऋषि ने कहा है कि परमेश्वर का नाम 'ओ३म्' धनुष है। अभ्यासी-योगी का आत्मा बाण है और ब्रह्म लक्ष्य है। दुष्टकर्म—चंचलता और प्रमाद को त्यागकर सावधानी से उसे बींधना चाहिए। लक्ष्य में बाण की भाँति अभ्यासी नाम, ध्यान और जप में तन्मय हो जाए'।[1] इस प्रकार यह ध्यान-विधि सेवनीय है।

अन्तर्नादमय ध्यान

वैदिक संहिताओं में अन्तर्नादमय ध्यान के संकेत स्पष्टरूप से मिलते हैं। मीमांसातीर्थ पं० जयदेव विद्यालंकार एक मन्त्र के भाषार्थ में लिखते हैं कि—'आकाश में स्थित मेघ-खण्ड के समान प्रकाशस्वरूप परमेश्वर का भजन करनेवाला जीव भी गर्जते मेघ के समान ही अन्तर्नाद करता है'।[2] इसपर टिप्पणी करते हुए स्वामी मैंहीदास ने स्पष्ट किया है कि 'प्रकाशस्वरूप[3] परमेश्वर का भजन करनेवाला अथवा आत्म-ज्योति का दर्शन करनेवाला जीव मेघ के समान गर्जन वा अन्तर्नाद करता है।'[3] इसका तात्पर्य अन्तर्नाद [अनाहत नाद] अन्तर् के ध्वान्यात्मक शब्द का ध्यान अर्थात् नादानुसन्धान वा सुरत शब्दयोग करना है। आगे उन्होंने नाद बिन्दूपनिषद् के कथन से समता दिखाई है कि 'आरम्भ में नाद समुद्र, बादल, दुन्दुभि, जलप्रपात से निकले हुए जैसे मालूम होते हैं, मध्य में मर्दल तथा घण्टा, बाद में सिंह जैसा घोर शब्द सुनाई देता है।'[4] आगे मन्त्र में स्पष्ट किया है कि 'जैसे वायु वेग से अग्नि-तृणों तथा काष्ठों में बढ़ती हुई विविध प्रकार के चटचटाशब्द करती है तथा कभी बारूद के गोले जैसा धमाके का शब्द करती है, उसी प्रकार वह अपने भीतर आत्मा को धारण करनेवाले प्राणों और

---

१. **धनुर्गृहीत्वौपनिषदंमहास्त्रं शरं ह्युपासा निशितं संधयीत।**
आयम्य तद्भावगतेन चेतसा लक्ष्यं तदेवाक्षरं सोम्य ! विद्धि॥—मुण्ड० २।३
प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्मतल्लक्ष्यमुच्यते।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत्॥—मुण्ड० २।४

२. **आ स्वमद्म युवमानो···दिवो न सानुस्तनयन्नचिक्रदत्।**—ऋग्० १।५८।२

३. द्रष्टव्य—टिप्पणी [वेद दर्शन योग] पृ० ६

४. **आदौ जलधि-जीमूत-भेरी-निर्झर-सम्भवः।**
मध्येमर्दलशब्दाभो घण्टाकाहलजस्तथा॥—नादबिन्दू ३४

स्वयं सरण करनेवाली वाणी द्वारा अनायास ही बहुत-सी वर्ण-ध्वनियों को उत्पन्न करता है'।[1]

उक्त मन्त्रार्थ के प्रकरण की समता छान्दोग्योपनिषद् में नादध्वनि के श्रवण संकेत से की गई है।[2] इसी प्रकार ऋग्वेद के अन्य मन्त्रों में भी अन्तर्नाद के प्रकरण मिलते हैं, जैसे—'हृदय की शान्ति को प्राप्त हुआ और मेघ तथा सिंह के समान गर्जता हुआ, साधक निर्भय तथा अन्तनादब्रह्म में लीन हो परम पद को प्राप्त करता है।'[3]

एक अन्य मन्त्र में चरण-अध्याय-पाद-सर्ग आदि विभागवाली वाणी से प्रथम, श्रेष्ठ आदिनाद का वर्णन किया है, जिसे अनाहतनाद की संज्ञा दी जाती है।[4] इसी आदिवाणी के माध्यम से ऋग्, यजुः, साम और अथर्व चार वाणियाँ सर्गारम्भ में ऋषियों की अन्तर्गुहा में प्रकट होती हैं।[5] 'नादब्रह्म ही शब्दब्रह्म का बीज है। वेदों का प्रादुर्भाव इसी नाद से होता है। नाद का उद्भव परमेश्वर की सच्चिदानन्दमयी भगवती-स्वरूपा शक्ति से होता है।'[6]

निराकार ब्रह्म से वेदविद्या के प्रकट होने की प्रक्रिया का स्वरूप महर्षि दयानन्द ने अभिव्यक्त किया है कि 'परमेश्वर के सर्वशक्तिमान् और सर्वव्यापक होने से जीवों को अपनी व्याप्ति से वेदविद्या के उपदेश करने में कुछ भी मुखादि की अपेक्षा नहीं है, क्योंकि मुख, जिह्वा से वर्णोच्चारण अपने से भिन्न को बोध होने के लिए किया जाता है, कुछ अपने लिए नहीं, क्योंकि मुख-जिह्वा के व्यापार करे विना ही, मन में अनेक व्यवहारों का विचार और शब्दोच्चारण होता रहता है। कानों को अंगुलियों से मूँदकर देखो, सुनो कि विना मुख, जिह्वा, तालवादि स्थानों के कैसे-कैसे शब्द हो रहे हैं, वैसे ही जीवों को अन्तर्यामीरूप से उपदेश किया है।'[7]

---

१. वि वातजूतो अतसेषु तिष्ठते वृथा जुहुभिः सृण्या तुविष्वणिः।
तृषु यदग्ने वनिनो वृषायसे कृष्णं त एम रुशदूर्मे अजर॥
—ऋग्० १।५८।४

२. यत्रैतदस्मिञ्छरीरे···निनदमिव···य एवं वेद॥—छान्दो० ३।१३।८

३. आदस्य ते ध्वसयन्तो···स्तनयन्नेति नानदत्।—ऋग्० १।१४०।५

४. अपादेति प्रथमा पद्वतीनां कस्तद्वां मित्रावरुणा चिकेत।—ऋग्० १।१५२।३

५. तस्याः समुद्रा···ततः क्षरत्यक्षरं तद्विश्वमुपजीवति।—ऋग्० १।१६४।४२

६. कल्याण—वेदान्त अंक—'नादब्रह्म' 'मोहन की मुरली' लेख—पृ० ४०७

७. सत्यार्थप्रकाश सप्तम समु०, पृ० सं० १८०

योगशिखोपनिषद् में—अक्षर परमनाद को ही 'शब्दब्रह्म' कहा गया है।[1] 'ये दो विद्याएँ ही समझनी चाहिए, एक तो शब्दब्रह्म और दूसरा परब्रह्म। जो उपासक शब्दब्रह्म में निपुण हो जाता है वह परब्रह्म को प्राप्त करता है।'[2]

सामवेदीय ऋचा में अनाहतनाद के अभ्यास से प्राणवायु को वश में करना वर्णित है। ध्यान का उपदेश दिया गया है कि हे उपासक ! ध्यान के बल से अपने मूल स्थान, आश्रय, हृदयदेश में स्थिर होकर मेघवत् अनाहतनाद या ईश्वर की स्तुति करता हुआ अपने धारक प्रयत्न द्वारा प्राणवायु पर वश कर। अनाहतनादरूप से नाद करता हुआ ब्रह्माण्ड में या अन्तरिक्ष में सुखों का वर्षक होता है।'[3]

यजुर्वेदीय मन्त्र के आधार पर पतञ्जलि मुनि ने प्राणियों में विद्यमान शब्द का विश्लेषण किया है, यथा—'नाम, आख्यात [क्रियापद] उपसर्ग और निपात ये चार सींग हैं। भूत, भविष्यत् और वर्तमान तीन पैर, नित्य-अनित्य शब्द दो शिर, तथा सात विभक्तियाँ, सात हाथ हैं। यह शब्द छाती, कण्ठ एवं शिर तीन स्थानों पर बँधा है। सुनने से सुख की वृष्टि करता, उपदेश देता और ध्वनिरूप होकर समस्त मरणधर्मा प्राणियों में विद्यमान है'।[4]

अथर्ववेदीय मन्त्र में भी कहा है कि 'जैसे गौओं के बीच वीर्य-सेचन में समर्थ साँड बार-बार गर्जना करता है उसी प्रकार सबके हृदयों में रसवर्षण करनेवाला परमात्मा अन्धकारों का नाश करनेवाले तीक्ष्ण प्रकाश से युक्त होकर ध्वनि कर रहा है।'[5]

ध्यान के प्रमुख प्रकारों का वैदिक संहिताओं में अनुशीलन किया। इनके अतिरिक्त भी रूपक आदि अलंकारों में ध्यान-प्रकारों का विवेचन सम्भव है। विस्तारभय से यहाँ संकेतमात्र किये हैं।

---

१. **अक्षरं परमोनादः शब्दब्रह्मेति कथ्यते** —योगशिखोपनिषद्।

२. **द्वे विद्ये वेदितव्ये तु शब्दब्रह्म परं च यत्।**
शब्द-ब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति॥—ब्रह्मबिन्दू० १७

३. **पवमान धिया हितोऽभि योनिं कनिक्रदत्।**—साम० ६२१ तथा १०८०

४. **चत्वारि शृङ्गा त्रयोऽअस्य—महो देवो मत्याँ२ऽआविवेश।**
—यजु० १७।९१ व्या० म० भा० १ आ०

५. **वृषभो न तिग्मशृङ्गो'''शं हृदे यं ते सुनोति'''उत्तरः।**
—अथ० २०।१२६।१५

ध्यान के सामर्थ्य-लाभ

ध्यानी जनों में ध्यान के कारण उत्पन्न सामर्थ्यों को बताते हुए वेदों में ध्यान करने की प्रेरणा की गई है कि—'हे योगाभिलाषी ! यदि तू समर्थ होकर मन को स्थिर करे तो अकेला ही बहुतों को भी युद्ध के लिए पर्याप्त हो सकता है, उन्हें जीत सकता है, ध्यानबल से पत्थर को भी चमका दे और सुख वर्षानेवाली इन्द्रियों के विघातक स्वरूप का विचार किया कर।'[1]

'उषा के समान ज्ञानप्रकाश करनेवाले, उत्तम दिनोंवाले, निर्दोष, निरन्तर ध्यान करनेवाले योगी विशाल प्रकाश को प्राप्त करते हैं। कमनीय कामनाओंवाले इन्द्रय-सम्बन्धी विशाल बल को भी विशेषरूप से वरण करते हैं। उनके ज्ञानप्रकाश के अनुकूल जल बहने लगते हैं।'[2] 'जो सच्चे मन से ध्यान करते हैं, वे सच्चे ज्ञान-कर्म से युक्त होते हैं अर्थात् उनके ज्ञान-कर्म और मन में कोई दोष नहीं रहता।'[3]

वेद में मनुष्य-जीवन का प्रयोजन सुन्दर काव्यमयी भाषा में वर्णित किया गया है कि 'यह शरीरधारी मानव, दिनों को सुदिन बनाने के निमित्त पैदा होता है। वह जीवन-संग्राम के निमित्त तथा लक्ष्य-प्राप्ति के लिए सब प्रकार से बढ़ता है। अन्त में ध्यान करनेवालों की विशेषता प्रतिपादित की है कि 'ध्यानीजन बुद्धि से कर्मों को पवित्र करते हैं और मेधावी ब्राह्मण दिव्य कामना से वाणी को उच्चारण करता है।'[4] श्वेताश्वतर उपनिषद् के अनुसार 'परमेश्वर का अभिध्यान, चिन्तन तथा जप आदि करने से अविद्यादि क्लेशों की निवृत्ति, पापों का नाश, जन्म-मृत्यु का अन्त हो मोक्ष प्राप्त होता है।'[5]

---

१. स्थिरं मनश्चकृषे जात इन्द्र वेषीदेको युधये भूयसश्चित्।
अश्मानं चिच्छवसा दिद्युतो वि विदो गवामूर्वमुस्त्रियाणाम्॥
—ऋग्० ५।३०।४

२. उच्छन्नुषसः सुदिना अरिप्रा उरु ज्योतिर्विविदुर्दीध्यानाः।
गव्यं चिदूर्वमुशिजो वि वव्रुस्तेषामनु प्रदिवः सस्रुरापः॥—ऋग्० ७।९०।४

३. ते सत्येन मनसा दीध्यानाः स्वेन युक्तासः क्रतुना वहन्ति।
—ऋग्० ७।९०।५

४. जातो जायते सुदिनत्वे अह्नां समर्य आ विदथे वर्धमानः।
पुनन्ति धीरा अपसो मनीषा देवया विप्र उदियर्ति वाचम्॥—ऋग्० ३।८।५

५. ज्ञात्वा देवं सर्वपाशापहानिः क्षीणैः क्लेशैर्जन्ममृत्युप्रहाणिः।
तस्याभिध्यानात्तृतीयं देहभेदे विश्वैश्वर्यं केवल आप्तकामः॥—श्वेता० १।११

सनत्कुमार ने नारद को ध्यान की महिमा समझाते हुए कहा है कि—'ध्यान [आत्मा की एकाग्रता] ही चित्त से महान् है। पृथिवी-अन्तरिक्ष-सौर लोक, जल, पर्वत, देवजन तथा मनुष्य आदि प्रकृति का सारा विकास अपने रचयिता परमेश्वर का मानो ध्यान कर रहे हैं। इस कारण जो नर-नारी इस लोक में मनुष्यों की महत्ता को प्राप्त करते हैं वे सभी थोड़े-बहुत ध्यान से ही बड़ाई पाते हैं, उनकी समृद्धि का कारण ध्यान की कला का अंश ही है। इसके अतिरिक्त जो अल्प हैं, तुच्छ हैं एवं चंचलचित्त हैं वे कलह करनेवाले, चुगलखोर और निन्दक होते हैं। मनुष्य में सामर्थ्य-शक्ति का संचय होना ध्यान की कला के अंश का ही परिणाम होता है, अतः हे नारद ! तू ध्यान को सिद्ध कर। जो उपासक ध्यान को महान् जानकर भगवान् की उपासना करता है, ध्यान में परमात्मा की आराधना करता है, जहाँ तक ध्यान की गति है वहाँ तक उसका स्वच्छन्द संचार होता है।'[1]

इस प्रकार ध्यान का विशदस्वरूप संहिताओं और उपनिषद्-साहित्य में विशेषरूप से निरूपित है। संक्षेप से यहाँ ध्यान का अनुशीलन करके अब योगाङ्गों के अन्तिम अङ्ग समाधि का परिशीलन प्रस्तुत करेंगे।

समाधि

योगाङ्गों में समाधि अन्तिम अङ्ग है। योग की पूर्णता समाधि पर आकर होती है अर्थात् पूर्ववर्ती सातों योगाङ्गों का पक्ष समाधि है।

योगी जब अपने ध्यान के अत्युच्च शिखर पर पहुँचता है, जहाँ ज्ञाता और ज्ञेय में द्वैतभाव नहीं रहता, वे कर्पूर ज्योति के समान परस्पर में विलीन हो जाते हैं, केवल ध्येय मात्र ही भासता है, ध्याता का अपना स्वरूप भी लुप्त-सा हो जाता है, उस अवस्था को 'समाधि' कहते हैं। इस समाधि-अवस्था में लक्ष्य-ही-लक्ष्य स्फुरित होता है। इसलिए ध्यान

१. ध्यानं वाव चित्ताद्भूयो ध्यायतीव पृथिवी, ध्यायतीवान्तरिक्षम्, ध्यायातीव द्यौर्ध्यायन्तीवापो ध्यायन्तीव पर्वताः, ध्यायन्तीव देवमनुष्याः। तस्माद्य इह मनुष्याणां महत्तां प्राप्नुवन्ति ध्यानापादांशा इवैव ते भवन्ति। अथ येऽल्पाः कलहिनः पिशुना उपवादिनस्ते। अथ ये प्रभवो ध्यानापादांशा इवैव ते भवन्ति। ध्यानमुपास्स्वेति॥ स यो ध्यानं ब्रह्मेत्युपास्ते···।
—छान्दो० प्र० ७।६।१-२

समाधि का अव्यवहित पूर्ववर्ती साक्षात् साधन है। ध्यानावस्था में ध्याता, ध्यान एवं ध्येय की त्रिपुटी पृथक्-पृथक् प्रतीत होती है परन्तु समाधि में ध्येय वस्तु ही शेष रहती है अथवा ध्याता में ध्येय के स्वभाव का आवेश होना ही 'समाधि' है।

समाधि शब्द की वैदिकता

वैदिक संहिताओं में 'समाधि' पद का प्रयोग कहीं नहीं हुआ है। परन्तु समाधि का समानार्थक 'समाहितः' शब्द के प्रयोग कुछ विभक्तियों में मिलते हैं। इस पद का यजुर्वेद में एक बार[1] तथा अथर्ववेद के १६ मन्त्रों में प्रयोग मिलता है[2] जिनमें प्रसंगवश अन्य अर्थों के भी द्योतक हैं, परन्तु गुरु-परम्परा एवं शास्त्रों में व्यवहृत परिभाषाओं के आधार पर समाधि की अवस्था को अभिव्यक्त करनेवाले पर्याप्त मन्त्र मिलते हैं।

समाधि का स्वरूप

सम्+आङ् पूर्वक 'धा' धातु से 'किः' प्रत्यय करके निष्पन्न समाधि[3] शब्द को व्यासमुनि ने 'योग' का पर्याय बताया है,[4] जो अङ्ग और अङ्गी के अभेद का सूचक है। योग की पूर्णता समाधि, चित्त का ही धर्म है। इधर समाधि की परिभाषा करते हुए पतञ्जलि का कहना है कि 'अपने ध्यानात्मकरूप से रहित केवल ध्येयरूप से प्रतीत होने-वाले ध्यान का ही नाम समाधि है।'[5] इसके अतिरिक्त समाधि का अर्थ समाधान किया गया है। विग्रहरूप से 'विघ्नों' का निवारण करके जिसमें मन को एकाग्र किया जाय उसे समाधि कहते हैं।'[6]

ध्याता की ध्येयाकारवृत्ति, समाधि का वास्तविकस्वरूप है। ऋग्वेद के मन्त्र में उपासक द्वारा समाधि अवस्था की अभिलाषा व्यक्त की है कि—'हे प्रकाशस्वरूप परमात्मन्! जबकि मैं तू हो जाऊँ और तू भी मैं हो जाए, तो तेरी आशीर्भावनाएँ=कल्याण-भावनाएँ एवं शिक्षाएँ

---

१. यजु० ६।३
२. अथ० ४।११।८; ११।१।५०; १०।६।३५; १०।७।२६; ११।६।१-२; १६।५३।७-८; १०।७।११, १३, १५, २२; ११।६।८-६; ६।७३।३
३. उपसर्गे घोः किः—अष्टा० ३।३।६२; इत्यनेन किः प्रत्ययः
४. योगः समाधिः।—व्या० भा० १।१ द्रष्टव्य [तत्ववैशारदी]
५. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।—यो० ३।३
६. सम्यगाधीयते एकाग्री क्रियते विक्षेपान् परिहृत्यमनो यत्र सः समाधिः॥

सत्य हो जाएँ।'[1]

साम्प्रदायिक जन इस मन्त्र के मौलिक रूप पर ध्यान न देकर इसे साम्प्रदायिकवाद की ओर खींचते हैं। मन्त्र में आए 'वा' शब्द को विकल्पार्थक [या] में रखकर 'हे परमात्मन्! मैं तू हो जाऊँ [वा] या तू मैं हो जाए, इनमें से कोई एक अवश्य हो जाए। यदि मैं तू नहीं हो सकता हूँ, तो तू मैं हो जा और जो तू मैं नहीं हो सकता है तो मैं तू जाऊँ। इनमें से कोई एक सम्भव हो, वह हो जाना चाहिए। ऐसे कथनों से अपने-अपने अभिप्राय को साधने का यत्न करते हैं। पौराणिक सम्प्रदाय इससे अवतारवाद सिद्ध करना चाहता हुआ कहता है कि 'हे परमात्मन्! यदि मैं तू नहीं हो सकता हूँ तो तू मैं हो जा, शरीर धारण कर ले, भक्त-तारण के लिए मानव-देह में अवतार ले ले।' नवीन वेदान्ती सम्प्रदाय इससे अपने को ब्रह्म बनाने या जीव का ब्रह्म बन जाना सिद्ध करना चाहता हुआ, कहता है कि 'परमात्मन्! यदि तू मैं नहीं हो सकता तो मैं तू हो जाऊँ, मैं ब्रह्म बन जाऊँ।'

उक्त मन्त्र का विवेचन करते हुए विद्यामार्तण्ड स्वामी ब्रह्ममुनि का कहना है कि 'उक्त साम्प्रदायिक वादों में एक-एक पक्ष सम्भव और एक-एक पक्ष असम्भव ठहरता है। जो-जो असम्भव वह-वह असत्य सिद्ध होता है, परन्तु वेद ने दोनों पक्षों को **'स्युष्टे सत्या इहाशिषः'** सत्य कहा है परन्तु 'तू मैं हो जाना, ब्रह्म का जीव बन जाना सत्य नहीं किन्तु मिथ्यारूप में मानता है कि ब्रह्म ने अपने में जीव की मिथ्या कल्पना कर ली, किन्तु वेद 'तू का मैं हो जाना' भी सत्य कहता है,[2] अतः यह मन्त्र नवीन वेदान्त का समर्थक न हुआ, किन्तु विरोधी हुआ। मैं का तू हो जाना और तू का मैं हो जाना वैदिक दृष्टि में दोनों पक्ष सत्य कहने से यहाँ मन्त्र में 'वा' शब्द विकल्पार्थक न होकर 'च' के अर्थ समुच्चयार्थ में है।[3] साथ में वा के समुच्चयार्थ होने में 'धा' शब्द साधक है। 'धं' अपि=भी के अर्थ में आता है। तब अर्थ हुआ कि 'परमात्मन्! मैं तू हो जाऊँ और तू भी मैं हो जा' दोनों का समुच्चय है, दोनों सत्य हैं, दोनों सम्भव हैं। अतः दोनों पक्षों के सम्भव की स्थिति है समाधि

१. **यदग्ने स्यामहं त्वं त्वं वा घा स्या अहम्। स्युष्टे सत्या इहाशिषः॥**
—ऋग्० ८।४४।२३

२. 'वेदवाणी' का वेदांक—'वैदिक वेदान्त' वर्ष ६, अंक १ पृ० ६५

३. **वा···अथापि समुच्चयार्थे वायुर्वा त्वा मनुर्वा त्वा।**—निरु० १।४

या उपासना योग की, इसलिए यह मन्त्र समाधि या उपासना-योग का प्रदर्शक है। समाधि की दशा में उपास्य के गुण उपासक में आ जाया करते हैं। अग्नि में पड़ा लोहे का गोला भी अग्नि के प्रकाश और ताप को ले, प्रकाशवान और तापवाला बन जाता है, उसी प्रकार उपासक भी उपास्य-ब्रह्म के आनन्द का भोग करता है। वेद की इस मान्यता की पुष्टि वेदान्त-दर्शन में की गई है।[1] उपनिषदों में उपास्य परमात्मा को रसस्वरूप कहा गया है। 'उपासक रसस्वरूप को ग्रहण कर आनन्दी हो जाता है।'[2] मुण्डकोपनिषद् में कहा है कि 'उपासक जब सृष्टिकर्ता स्वामी परम-पुरुष तथा ज्ञानस्रोत को देखता है तो पुण्य-पाप को छोड़-कर निरञ्जन-निर्मल हो भगवान् की परम समता को प्राप्त करता है।'[3] बस यही बात प्रस्तुत वेदमन्त्र में 'मैं का तू हो जाना' कही है।

द्वितीय स्थिति है 'तू भी मैं हो जा।' वह अनन्त परमात्मा समाधिस्थ योगी के अन्दर आभरित हो जाता है, अल्प देशस्थ-सा बन जाता है, जैसे—अग्नि लोहे के गोले में प्रवेश कर गोलेरूप में भासित होने लगती है। जीवात्मा हृदयदेश में है, तब ब्रह्म का साक्षात् भी हृदय-प्रदेश में होने से ब्रह्म भी जीवात्म-प्रदेशीय हो जाता है। वेदान्तसूत्र में हृदय-प्रदेशीय आत्मवर्ती परमात्मा को (निचाय्य) उपास्य या द्रष्टव्य कहा है।[4] उपनिषद् में 'अंगुष्ठमात्र स्थान में स्थित आत्मा में भूत या भव्य के ईश्वर की स्थिति=प्राप्ति कही है।[5] बस यही कथन प्रस्तुत वेदमन्त्र में 'तू का मैं हो जाना' कहा है।

उक्त **'यदग्नेस्यामहं'** मन्त्र तथा समाधि की परिभाषा-बोधक पातञ्जल सूत्र की सम्पुष्टि करते हुए महर्षि दयानन्द ने कहा है कि

---

१. **भोगमात्रसाम्यलिङ्गाच्च।**—वेदान्त० ४।४।२१

२. **रसो वै सः। रसं ह्येवायं लब्ध्वाऽऽनन्दी भवति।**

—तै० उ० ब्रह्म० व० ७ अनु०

३. **यदा पश्यः पश्यते रुक्मवर्णं कर्तारमीशं पुरुषं ब्रह्मयोनिम्।**
तदा विद्वान् पुण्यपापे विधूय निरञ्जनः परमं साम्यमुपैति॥

—मुण्ड० ३।१।३

४. **अभ्यकौकस्त्वात्तद्व्यपदेशाच्च नेति चेन्न निचाय्यत्वादेवं व्योमवच्च॥**

—वेदान्त० १।२।७

५. **अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो मध्य आत्मनि तिष्ठति।**
ईशानो भूतभव्यस्य ततो न विजुगुप्सते। एतद्वैतत्॥—कठो० २।४।१२

जैसे अग्नि के बीच में लोहा भी अग्निरूप हो जाता है, इसी प्रकार परमेश्वर के ज्ञान में प्रकाशमय होके अपने शरीर को भूले हुए के समान जान के, आत्मा को परमेश्वर के प्रकाशस्वरूप आनन्द और ज्ञान से परिपूर्ण करने को समाधि कहते हैं।[1]

समाधि के स्वरूप को स्पष्ट करने के लिए उक्त प्रकरण के वेदमन्त्र 'यदग्ने' में अग्निस्वरूप परमात्मा कहा है, वह अग्नि में लोहे के गोले का दृष्टान्त मन्त्राशय को स्पष्ट करने में सुसंगत है। लोहे का गोला अग्नि के संग से प्रकाशमान और तापयुक्त अवश्य बन गया, परन्तु अपने स्वरूप को नहीं छोड़ा और अग्नि भी लोहे के गोले में प्रवेश कर गोलरूप में भासित होने लगी परन्तु स्वरूपतः लोहे के गोले से बाहर अलग भी है। इसी प्रकार जीव ब्रह्म के संग या उपासना से उसके आनन्द-ज्ञान आदि गुणों से आनन्दी-ज्ञानी बन जाएगा, पर स्वरूपतः जीवत्व (अल्पशक्ति, अल्पज्ञता, एकदेशित्व आदि) को नहीं छोड़ सकता और ब्रह्म भी जीवात्मा में उपासना द्वारा प्रकाशमान होता हुआ स्वरूपतः उससे भिन्न भी सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान और अनन्तरूप में रहता ही है। अतः 'यदग्ने स्यामहं त्वं···'मन्त्र समाधि या उपासना-योग की स्थिति का प्रदर्शक है, जीव के ब्रह्म बनने का साधक नहीं, अपितु बाधक है।

समाधि के लिए प्रेरणा

समाधि के स्वरूपज्ञापक मन्त्रों के साथ वेदों में समाधि=उपासना-योग करने की बार-बार प्रेरणायें दी गयी हैं कि 'हे मुमुक्षे! यह ज्ञानेन्द्रियगण तुम्हारी एक ज्योति है, इससे परे और इससे उत्कृष्ट तेरी एक और मनरूपी ज्योति है। समाधि-अवस्था में तू निज तृतीय, ज्योतिरूप, जीवात्मरूप को, परमात्मज्योति में सम्यक् प्रवेश कर। जगत् के जनक परमज्योतिस्वरूप परमेश्वर में सम्यक् प्रवेश पाया हुआ तू विस्तृत अर्थात् सर्वव्यापक परमात्मा की प्राप्ति के लिए उसमें रुचि धारण कर और अन्य दिव्य मुमुक्षुओं का प्रेमपात्र बन जा।[2]

---

१. ऋग्० भा० भू० [उपासना विषय]

२. **इदं त एकं पर उत एकं तृतीयेन ज्योतिषा सं विशस्व।**
संवेशनस्तन्वे ३ चारुरेधि प्रियो देवानां परमे जनित्रे॥ साम० ६५;
—ऋग्० १०।५६।१

यजुर्वेदीय मन्त्र में भी प्रेरणा दी गयी है कि 'हे योग के जिज्ञासु मनुष्यो ! जैसे मैं सत्यभाषणयुक्त योगी स्तुति, प्रार्थना, उपासनारूप सत्कार से पूर्व योगिजनों से प्रत्यक्ष किये हुए जिस सर्वव्यापक ब्रह्म को आत्मा में साक्षात् करता हूँ,···उनसे आप लोग भी इस योगविद्या का श्रवण करो।' इसी प्रकार दिव्य सुखों की प्राप्ति तथा मोक्षानन्द की उपलब्धि हेतु वेदों में समाधि-योग के लिए अनेक वार उद्बोधन दिए गये हैं।[1]

समाधि-प्राप्ति के साधन

वैदिक संहिताओं में यम-नियम आदि सात साधनों की उपयोगिता समाधि की सिद्धि के लिए विस्तार से प्रतिपादित है। इसके अतिरिक्त अथर्ववेदीय मन्त्रों में संक्षेप से समग्र योग साधनों का मनोरम निरूपण किया गया है।[2]

१. **मूर्धानमस्य संसीव्याथर्वा हृदयम्**—'दिल एवं दिमाग को सींकर, अर्थात् हृदय और मन की एकता होनी चाहिए। यदि मन कुछ सोचे और हार्दिक रुचि किसी अन्य ओर हो तो योग हो ही नहीं सकता।

२. **अथर्वा**—निश्चलता—निश्चय—योग-साधक को चंचलता का सर्वथा त्याग कर देना चाहिए। अथर्वा शब्द का एक भाव संशय-रहित है। योगमार्ग में चलनेवाले को इस प्रकार के संशय (मैं सफल होऊँगा या नहीं) सर्वथा त्याग देने चाहिएँ। महर्षि पतञ्जलि ने 'संशय' को योग के विघ्नों में माना है। अथर्वा शब्द का एक भाव यह भी है कि साधनाकाल में योगाभ्यासी का शरीर निष्कम्प रहना चाहिए।

३. **पवमानः**—पवित्रता—साधक को अन्तरंग और बहिरंग शौच में सदा तत्पर रहना चाहिए। बाह्य शुद्धि स्नानादि के द्वारा, आन्तरिक शुद्धि काम-क्रोधादि को मन-वचन-कर्म से हटाते रहना चाहिए।

४. **मस्तिष्कादूर्ध्वः**—मस्तिष्क से ऊपर, पृथक्। आत्मा के सम्बन्ध

---

१. द्रष्टव्य—यजु० ११।७, ८
नमसेदुप सीदत दध्नेदभि श्रीणीतन। इन्दुमिन्द्रे दधातन॥—ऋग्०९।११।६

२. **मूर्धानमस्य संसीव्याथर्वा हृदयं च यत्।**
मस्तिष्कादूर्ध्वः प्रैरयत् पवमानोऽधि शीर्षतः॥—अथ० १०।२।२६
तद्वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुब्जितः।
तत्प्राणो अभिरक्षति शिरो अन्नमथो मनः॥—अथ० १०।२।२७

में उपासक की यह दृढ़ धारणा होनी चाहिए कि आत्मा शरीर ही नहीं वरन् मन से भी पृथक् है और वह मस्तिष्क से ऊपर है अर्थात् मस्तिष्क का संचालक है, इस कारण शरीर, ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों का वही स्वामी है।

५. प्रैरयत् अधिशीर्षतः—प्राण और प्राणवृत्तियों को शिर से ऊपर की ओर प्रेरित करें। प्राणायाम अथवा धारणा, ध्यान के अभ्यास द्वारा प्राण और प्राणवृत्तियों को ऊपर ले जायें अर्थात् ब्रह्मरन्ध्र [मस्तिष्क के सर्वोच्च स्थान या कोश] में पहुँचाएँ।

६. तत्प्राणो अभिरक्षति—उसकी प्राणरक्षा करता है, अर्थात् प्राणायाम एवं ध्यान की उच्च स्थिति के कारण जब प्राण-वृत्ति रुक जाय तो घबराना नहीं चाहिए। उस दशा में प्राण ही रक्षक होता है।

७. अन्नमथो मनः—अन्न और मन रक्षा करते हैं। इसका तात्पर्य है कि योगाभ्यासी तथा योगाभिलाषी को अन्न सेवन के सम्बन्ध में बहुत ध्यान रखना चाहिए। अधिक खट्टा, मीठा, तीखा, उत्तेजक आदि पदार्थों से बचना चाहिए। मद्य-मांस आदि तामस भोजन बुद्धि का लोप कर देते हैं। कोई भी मांसाहारी या शराबी योगाभ्यास नहीं कर सकता। अन्न का मन पर प्रभाव पड़ता है, अतएव यहाँ कहा है कि—शुद्ध मन साधक की रक्षा करता है क्योंकि यदि मन में अशुभ और पापमय विचार हो तो भी योगाभ्यास नहीं हो सकता।

'अन्न' का दूसरा भाव है 'अन्नमयकोश' अर्थात् स्थूल शरीर। इस प्रसंग में स्वामी उपनिषत्कार की मान्यता है कि अन्नमयकोश की अपेक्षा मनोमयकोश सूक्ष्म है। अन्नमय और मनोमय कोशों का सञ्चालन प्राणमयकोश के द्वारा होता है। वह मनोमयकोश की अपेक्षा सूक्ष्मतर है। मनोमयकोश की अपेक्षा विज्ञानमय अधिक सूक्ष्म है। उसको यहाँ शिर शब्द से कहा है। शिर प्राणों का आधार है। प्राण की गति पर ध्यानपूर्वक दृष्टि डालो तो प्राण की ठोकर शिर में लगती प्रतीत होती है अर्थात् प्राण का एक प्रकार से मूल केन्द्र शिर है। इन चारों कोशों का विवेक करने से पाँचवें आनन्दमयकोश का ज्ञान तथा भान होने लगता है।[1] वेद में अनेक स्थानों पर उसे 'मधुकोश' कहा गया है। इस मन्त्र में उसे 'देवकोश' कहा है और इसे 'अधिशीर्षतः' कहकर विज्ञानमयकोश

---

१. द्रष्टव्य—**'स्वाध्यायसन्दीप', प्रभु-प्राप्ति का उपाय**, पृ० १६३-१६५

से ऊपर बताया गया है, इससे आत्मा पृथक् है। उसमें परमात्मा के दर्शन होते हैं, यही मुक्ति का साधन है। इस प्रकार अन्न, मन और प्राण से सुसाधित, सुरक्षित एवं सुसंस्कृत 'देवकोशः समुब्जित' देवकोश-संचित हुआ है। समाधि द्वारा भगवान् का बोध करानेवाला यह कोश इकट्ठा हुआ है। इन्हीं योग साधनों से परमात्मप्राप्ति होती है। कोशों का विशेष निरूपण एवं विश्लेषण कोशों के प्रकरण में द्रष्टव्य है।

समाधि के भेद

वैदिक संहिताओं में सामवेद की गणना 'उपासना काण्ड' के अन्तर्गत सर्वसम्मत है। उपासना का शाब्दिक अर्थ 'परमेश्वर के पास सन्निकटता की स्थिति' समाधि की विभिन्न अवस्थाओं का ही द्योतक है। विश्वनाथ विद्यामार्तण्ड ने सामवेद में समाधि के विभिन्न भेदों के लक्षण मन्त्रों में प्रदर्शित किये हैं जिनका निरूपण इस प्रसंग में विचारणीय है।

योगी जब समाधि की भूमि में प्रवेश करता है तो उसे परमेश्वरीय ज्योति की प्रथम झलक दिखायी देती है। वेद में उसका 'उषा'[1] शब्द से बोध कराया है। यह आध्यात्मिक उषा अनादि काल से उपासकों को आध्यात्मिक सम्पत्तियों की प्राप्ति कराती रही है। यह झलक व्यापक प्रेम और व्यापक सत्य का सन्देश देती है। बड़े सौभाग्य से इसकी उत्पत्ति होती है तथा जो आध्यात्मिक कर्मपट को बुनते रहते हैं उन तीव्रसंवेगी योगियों के अन्दर इसका आभास होता है।

योगशास्त्र में योगी की इस अवस्था की उत्पत्ति के लिए शोक-रहित ज्योतिष्मती प्रवृत्ति का उत्पन्न होना ही बताया है। व्यासमुनि ने योगियों के चार भेद बताये हैं। उनमें प्रवृत्तमात्र ज्योतिवाला 'प्राथमकल्पिक'[2] कहाता है। वेदमन्त्र में वर्णित लक्षणों की समता इस योग के लक्षण से सामञ्जस्य रखती है।

---

१. **महे नो अद्य बोधयोषो राये दिवित्मती।**
यथा चिन्नो अबोधयः सत्यश्रवसि वाय्ये सुजाते अश्वसूनृते॥

—साम० ४२१

२. **विशोका वा ज्योतिष्मती**—यो० १।३६;
तत्राभ्यासी प्रवृत्तमात्र ज्योतिः प्रथमः—व्या० भा० ३।५१

मधुमति समाधि

दो मन्त्रों में 'मधुमति' शब्द का प्रयोग मधुमति भूमिक समाधि के लक्षणों को व्यक्त करता है। यहाँ कहा है कि—'मधुमति चित्तवृत्ति वह है, जिसमें कि व्युत्थान-वृत्तियों का प्रकर्षरूप में क्षय हो चुका है। इसी वृत्ति में स्थित योगिजन परमेश्वररूपी महाधन को परिपुष्ट करते हैं, इसलिए हे परमेश्वर ! हम उपासक आपका ही ध्यान करते हैं।'[1] द्वितीय ऋचा में यह प्रतिपादित किया है कि 'उपासक जब पार्थिव भोगों के घेरे को लाँघ जाता है, पवित्र हो जाता है, साथ ही इन्द्रियों के धाम भी पूर्णतया पवित्र हो जाते हैं और आध्यात्मिक सूर्य के प्रकट होने से ज्योतिर्मय किरणों से भरपूर हो जाता है, तब उपासक के चित्त में मधुर आनन्दरसमयी धारायें प्रवाहित होने लग जाती हैं अर्थात् योगी मधुमति समाधि की भूमि में प्रवेश पा लेता है।'[2]

व्यासभाष्य के अनुसार ऋतम्भराप्रज्ञावाला द्वितीय कोटि का योगी बताया है जिसको 'मधुभूमिक' संज्ञा भी दी है।[3] यह अवस्था योगी के लिए विशेष परीक्षा की है—जिसमें रूप-लावण्य, वाणी के माधुर्य, सत्त्वशुद्धि आदि गुणों से प्रभावित हो सांसारिक गृहस्थजन ऐसे योगी को विविध प्रकार के भोगों के लिए निमन्त्रित करते हैं। यदि उस समय योगी भोगों में आकृष्ट हो, उपासना में कमी कर देता है तो आगे उसका अधःपतन स्वाभाविक है। इन प्रकरणों के अतिरिक्त वेदों में ऋतम्भरा प्रज्ञा की स्थिति का वर्णन अन्य स्थलों पर भी उपलब्ध होता है।[4]

प्रज्ञा-ज्योतिः

सामवेदीय मन्त्र में परमात्मा को बाह्य तथा आन्तरिक ज्योतियों का प्रकाशक बताया है। यहाँ भाष्यकार ने सूर्य-नक्षत्र आदि बाह्य ज्योतियों और मूर्धज्योति, विशोका ज्योतिष्मती तथा प्रज्ञालोक आदि

१. **उप प्रक्षे मधुमति क्षियन्तः पुष्येम रयिं धीमहे त इन्द्र ॥**—साम० ४४४

२. **प्र ते धारा मधुमतीरसृग्रन्वारं यत्पूतो अत्येष्यव्यम्।**
पवमान पवसे धाम गोनां जनयंत्सूर्यमपिन्वो अर्कैः ॥—साम० ५३४;
—ऋग्० ६।६७।३१

३. **ऋतम्भर प्रज्ञो द्वितीयः मधुभूमिकः**—व्या० भा० ३।५१

४. **उत नो वाजसातये**—साम० ११६०

आभ्यन्तरिक ज्योतियों की गणना की है।[1] प्रज्ञाज्योति तक पहुँचने के लिए अन्य मन्त्र में साधनाक्रम वर्णित है जोकि मन्त्र के पदार्थ से स्पष्ट हो सकेगा—"हे परमेश्वर! आप (यद्) जब (कृष्णाम्) काली तामसी चित्तवृत्तियों को तथा (एनीम्) चितकबरी अर्थात् रजस्तमोमयी चित्तवृत्तियों को (वर्पसा) निज समुज्ज्वल स्वरूप द्वारा (अभि अभूतम्) पराभूत कर देते हैं, तब आप (बृहतः पितुः) महापालक सूर्यरूपी पिता से (जाम्) उत्पन्न हुई (योषाम्) नाना वर्णों से मिश्रित उषा के सदृश अथवा नाना रूपों में मिश्रित सत्त्वगुणमयी 'विशोका' वृत्ति को (जनयम्) जन्म देते हैं तदनन्तर आप (ऊर्ध्वम् दिवः) ऊपर मस्तिष्क में (सूर्यस्य) सहस्रार चक्ररूपी सूर्य की (भानुम्) प्रभा को (स्तभायन्) थामते हुए (वसुभिः) मस्तिष्क में बसे हुए निज दिव्य तेजों द्वारा (वि भाति) विशेषरूप से चमकते हैं (अरतिः) आप सर्वथा अलिप्त हैं, रतिरहित हैं।"[2] भाषार्थ से स्पष्ट है कि मन्त्र में विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति को 'ज्ञानमयी उषा' कहा है।

समाधिकाल में प्रज्ञाज्योति का प्रत्यक्षदर्शी ऋषि अपनी स्थिति को कहता है कि 'द्युलोक की पुत्री उषा के समान वर्तमान 'ज्योतिष्मती' आध्यात्मिक चित्तवृत्तियों का मैंने प्रत्यक्षदर्शन कर लिया है। यह 'ज्योतिष्मतीवृत्ति' आती हुई मेरे अज्ञानान्धकार को दूर कर रही है, मेरे मस्तिष्क में प्रकट हुई है। महाशक्तिरूप ज्योतिष्मतीवृत्ति ने मुझे दिव्य-चक्षु देकर मेरे अज्ञानान्धकार के परदे को हटा दिया है। इसने मुझमें ज्योति प्रकट कर दी है। यह ज्योति प्रियरूपा है।'[3]

समाधि की इस अवस्था का प्रज्ञाज्योति नाम योगदर्शन व्यासभाष्य में स्वीकार किया है। जो भूत-इन्द्रियों को जीत लेता है वही तृतीय कोटि का योगी होता है।[4] समाधि पाद में किये गये भेदों में सम्प्रज्ञातसमाधि की समता इस वर्णन से की जा सकती है।[5] संहिताओं

---

१. तरणिर्विश्वदर्शतो ज्योतिष्कृदसि सूर्य। विश्वमाभासि रोचनम्॥
—साम० ६३५

२. कृष्णां यदेनीमभि···वसुभिररतिर्विभाति।—साम० १५४७

३. प्रत्यु अदर्श्यायत्यू३च्छन्ती दुहिता दिवः।
अपो मही वृणुते चक्षुषा तमो ज्योतिष्कृणोति सूनरी।—साम० ७५१

४. भूतेन्द्रियजयो तृतीयः, तृतीयः प्रज्ञाज्योतिः।—व्या० भा० ३।५१

५. स्मृति परिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्र निर्भासा निर्वितर्का।—यो० १।४३

के अन्दर दिये गये संकेतों का आश्रय पाकर ही पतञ्जलि ऋषि ने अनुभवजन्य भेदों का विश्लेषण किया है। एक-एक भेद का विश्लेषण मन्त्रों से सिद्ध करना, पूर्वाग्रह न बनें, इसलिए साधनागम्य मानना ही श्रेयस्कर है। इसी कारण यहाँ विवेचन नहीं किया गया।

समाधि की इस अवस्था का वर्णन मुण्डकोपनिषद् में निरूपित किया गया है—'शुद्ध अन्तःकरणवाला योगी जिस-जिस लोक-प्राप्ति का मन से चिन्तन करता है, और जिन मनोरथों की कामना करता है, वह उस-उस लोक को और उन अभिवांछित पदार्थों को जीत लेता है। उसे वे सब मिल जाते हैं। इसलिए ऐश्वर्य चाहनेवाले मोक्षाभिलाषी जन आत्मज्ञाता की पूजा करें।'[1]

धर्ममेघ समाधि

समाधियों की दृष्टि से धर्ममेघ समाधि उत्कृष्ट समाहित अवस्था की परिचायिका है। धर्ममेघ समाधि की अनुभूति-सदृश वर्णन वेदमन्त्रों में उपलब्ध होता है। धर्ममेघ समाधि में प्रवेश करनेवाला योगी अपनी अनुभूति को मन्त्र के शब्दों में कहता है कि—'वर्षाकाल में जब आकाश में बिजुलियाँ विचरती हैं, तब जैसे वृष्टि का शब्द सुनाई देता है, वैसे ही पवित्र करनेवाले, शक्तिशाली परमेश्वर का अन्तर्नाद मैं सुन रहा हूँ।'[2]

ऐसे योगी की उत्कृष्ट अवस्था को जानकर दूसरा योगी भी परमात्मा से प्रार्थना करता है कि—'हे परमेश्वर! स्थिर चित्तवाले योगी में जो मानसिक सम्पत्ति आपने भर दी है, प्रज्ञालोक तथा धर्ममेघ समाधि उत्पन्न कर दी है, वैसी ही, मुझे उपासक में भी आप वह स्थिति पैदा कर दीजिये।[3] द्वितीय ऋचा में धर्ममेघ समाधि प्राप्त योगी परमात्मा को स्वीकार करता हुआ उस आनन्दमयी ज्योति की अनुभूति कर उसकी स्थिरता के लिए प्रार्थना करता है।[4]

---

१. यं यं लोकं मनसा संविभाति, विशुद्धसत्त्वः कामयते यांश्च कामान्।
तं तं लोकं जयते तांश्च कामाँस्तस्मादात्मज्ञं ह्यर्चयेद् भूतिकामः॥
—मुण्डको० ३।१।१०

२. भृण्वे वृष्टेरिव स्वनः पवमानस्य शुष्मिणः। चरन्ति विद्युतो दिवि॥
—सोम० ८६४

३. यद्वीडाविन्द्र यत्स्थिरे यत्पर्शाने पराभृतम्। वसु स्पार्हं तदा भर॥
—साम० २०७

४. पूर्वस्य यत्ते अद्रिवो ँ ऽशुर्मदाय सुम्न आ धेहि नो वसो···।—साम० ६४८

वेद में धर्ममेघ समाधिकालीन सत्ता की ब्रह्माण्ड की स्थितियों से समता की गयी है कि—'परमेश्वर ने दीर्घकाल तक देखने के लिए द्युलोक में जिस प्रकार सूर्य स्थित किया है, सूर्यकिरणों से अन्तरिक्ष में मेघ प्रेरित किये हैं, तद्वत् वेदोपदिष्ट साधनों द्वारा धर्ममेघ समाधि को विशेषतया प्रेरित किया है तथा त्रिकाल-दर्शन के लिए सहस्रारचक्र रूपी दिव्यसूर्य दिया है।'[1] 'धर्ममेघ समाधि को साक्षात् चाहते हुए उपासक के लिए परमेश्वर सुखों की वर्षा करता है तथा अपनी दिव्य ज्योति द्वारा सब प्रकार से रक्षा करता है।'[2]

सामवेद में प्रदर्शित समाधि-भेदों का मूल मन्त्रों में न मिलने से यह प्रतीत होता है कि वेदों में जो योगविद्या का व्यापक स्वरूप वर्णित है, उसके अनुसार तदनुवर्ती ऋषियों ने भी विशेष भेद नहीं किये क्योंकि उपनिषदों में भी भेदों का निर्देश नहीं किया, परन्तु महर्षि पतञ्जलि ने उपासकों की बोधसुविधा के लिए समाधि के विभाग किये हैं, जिन भेदों की भाष्यकारों ने मन्त्रार्थ से समता प्रकट की है।

योगशास्त्र में समाधि के प्रमुख दो भाग किये हैं—सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात। जिस समाधि में विषय का सम्यक् प्रकार से क्रमानुसार ज्ञान हो वह सम्प्रज्ञात है; इससे भिन्न असम्प्रज्ञात समाधि है।[3] सम्प्रज्ञात समाधि के भी चार भेद या चार स्तर माने गये हैं—वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता।[4] इस वर्गीकरण को थोड़ा अग्रसर करने पर वितर्क और विचार के भी दो-दो भेद दिये गये हैं[5]—सवितर्क और निर्वितर्क[6] तथा सविचार[7] और निर्विचार। इस प्रकार सम्प्रज्ञात-समाधि के कुल आठ भेद हो जाते हैं।

सम्प्रज्ञात समाधि के भेदों में कोई-न-कोई स्थूल या सूक्ष्म विषय चित्त का आलम्बन होता है,[8] परन्तु असम्प्रज्ञात में कोई आलम्बन नहीं

---

१. इन्द्रो दीर्घाय चक्षस आ सूर्यं रोयद्दिवि।
वि गोभिरद्रिमैरयत्॥—साम० ७९९

२. स वर्धिता वर्धनः पूयमानः···गा अद्रिमिष्णन्।—साम० १३५९

३. विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः।—यो० १।१८

४. वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्सम्प्रज्ञातः।—यो० १।१७

५. तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः।—यो० १।४२

६. स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासानिर्वितर्का।—यो० १।४३

७. एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता।—यो० १।४४

८. ता एव सबीजः समाधिः।—यो० १।४६

रहता। सम्प्रज्ञात में संस्कारों का वह बीज रहता है जो फिर भोगमय संसार की ओर अभिमुख कर सकता है। असम्प्रज्ञात में वह बीज भी दग्ध हो जाता है, इसलिए उसको निर्बीज समाधि कहते हैं।[1] सम्प्रज्ञात समाधि अस्मिता तक आकर रुक जाती है और जहाँ तक अस्मिता है वहाँ तक अविद्या है। असम्प्रज्ञात समाधि का पर्यवसान निरोध-स्थिति पर जाकर होता है।

समाधि का फल

योग तथा उपनिषदों में समाधि को योग कहा है।[2] वेदों में योगानुष्ठान के लाभों तथा फलों का विस्तृत विवेचन किया गया है। ऋग्वेदीय मन्त्र में प्रतिपादित है कि 'वह परमात्मा समाधि-योग करने से साक्षात् होता है।[3] इस मन्त्र के भावार्थ में भाष्यकार पं० आर्यमुनि ने मन्त्र का अभिप्राय स्पष्ट किया है कि—'योगीलोग जब परमात्मा का ध्यान और समाधि करते हैं तब परमात्मा उन्हें आत्मस्वरूपवत् भान होता है। इसी भाव को योगसूत्र में कहा है कि 'समाधि-वेला में उपासक के रूप में परमात्मा की स्थिति होती है।'[4]

ऋतम्भराप्रज्ञा की प्राप्ति

'समाधि-अवस्था में परमात्मा, उपासक में आत्मिक बल तथा सत्यप्रकाश (विवेकज ज्ञान) को पैदा करता है एवं अविद्यारूपी अन्धकार नष्ट करता है।'[5] यह ऋतम्भराप्रज्ञा की प्राप्ति का ही वर्णन है। सामवेदीय ऋचा में इस विषय को स्पष्ट किया है कि—'जैसे दूर से ही उषाकाल में लालिमा चमकती है उसी प्रकार उपासक के हृदय में परमात्मप्रकाश होता है, पुनः सूर्य की दीप्ति के समान ऋतम्भरा-

---

१. तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः।—यो० १।५१

२. तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ॥—कठो० ६।११

३. स मर्मृजान आयुभिः प्रयस्वान्प्रयसे हितः। इन्दुरत्यो विचक्षणः॥
—ऋग्० ६।६६।२३

४. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।—यो० १।३

५. अभि क्षिपः समग्मत मर्जयन्तीरिषस्पतिम्।
पृष्ठा गृभ्णत वाजिनः॥—ऋग्० ६।१४।७

प्रज्ञा तथा तारकज्ञान विकसित हो जाते हैं।'[1]

समाधि की अवस्था में उपासक महती इच्छाओं की पूर्ति के लिए प्रार्थना करता है। मन्त्र में प्रयुक्त 'बृहतीः···इषः' पद का स्पष्टीकरण-भाष्यकार ने—'समाधि, ऋतम्भराप्रज्ञा, विवेकजज्ञान तथा मोक्ष आदि प्राप्तियों से किया है।'[2] द्वितीय मन्त्र में 'रयिं सहस्रवर्चसम' अर्थात् आध्यात्मिक धन की याचना है। यहाँ 'रयिम्' पद का प्रयोग पूर्वोक्त मन्त्रवत् ऋतम्भरा प्रज्ञा, तारक ज्ञान, विवेक ज्ञान आदि का द्योतक माना है।[3]

पातञ्जल योग के अनुसार ऋतम्भरा आदि की प्राप्ति समाधि का ही परिणाम है। उस समय ऋत तथा सत्य को धारण करने का सामर्थ्य योगी प्राप्त करता है।[4] 'वेदज्ञान=मनन तथा ध्यानाभ्यास द्वारा योगी अपनी प्रज्ञा को तीन प्रकार से समर्थ बनाता हुआ उत्तम योग (समाधि) को प्राप्त करता है।[5]

'विना उपदेश के अपनी प्रतिभा से उत्पन्न हुआ ज्ञान 'तारक' कहलाता है और सर्वपदार्थों का ज्ञान करानेवाला, सर्वप्रकार के विषयों का ज्ञान, तीनों कालों का क्रमशः एवं एकसाथ बोध करानेवाला, विवेकज-ज्ञान कहलाता है।'[6]

योगशास्त्र में प्रतिपादित ऋतम्भरा तथा विवेकजज्ञान-स्रोत सामवेद के निम्न मन्त्र से उद्भूत प्रतीत होता है। मन्त्र की भाषा में उपासक स्वीकार करता है कि—'समाधि की उत्कृष्ट अवस्था में मुझमें उषा की दीप्ति के समान ऋतम्भराप्रज्ञा तथा विवेकजज्ञान की अनुभूतियाँ प्रकट होने लगी हैं। मेरा तमोगुण-रजोगुण दूर होकर, सात्त्विक उद्रेक से विवेकजज्ञान चमकीले प्रकाश तथा माता के समान मेरी रक्षा कर रहे हैं

---

१. दूरादिहेव यत्सतोऽरुणप्सुरशिश्वितत्। वि भानुं विश्वथातनत्॥
—साम० २१९

२. उत नो वाजसातये पवस्व बृहतीरिषः। द्युमदिन्दो सुवीर्यम्॥—साम० ११९०

३. आ पवमान धारया रयिं सहस्रवर्चसम्। अस्मे इन्दो स्वाभुवम्॥
—साम० १२०३

४. ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा।—यो० १।४८

५. आगमेनानुमानेन ध्यानाभ्यासरसेन च।
त्रिधा कल्पयन् प्रज्ञाँ लभते योगमुत्तमम्॥—व्या० भा० १।४८

६. तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं विवेकजं ज्ञानम्।—यो० ३।५४

एवं मुझे निर्मल कर रहे हैं।'[1] आगामी मन्त्र में इस अनुभूति की पुष्टि के साथ कहा है कि 'इस विवेकजज्ञान के साथ मुझे अब परमपिता परमेश्वर का आश्रय मिल गया है।'[2]

वेद में प्रज्ञाविवेक की जागृति के लिए साधना के स्तरों का सुन्दर विवेचन किया गया है—'योगसमाधि में शाश्वतिक शक्तियोंवाला युवा परमात्मा प्रत्यक्ष से पूर्व उपासक के हृदय में विविध अग्नि-ज्वालाओं के रूप में दृष्टिगोचर होता है। उपासनायोग में निरत उपासक के तमोगुण-रजोगुण से मिश्रित स्वरूप उज्ज्वल होकर श्रद्धा-माता की गोद में आसन जमाकर साधना में निरन्तर आगे-आगे बढ़ता है और ईश्वर की ओर प्रयाण करता है। समाधि-अवस्था में जब ब्राह्मी दीप्ति विचरती है तो प्राण-अपान की सूक्ष्म क्रिया के समय प्रज्ञा-विवेक जागृत होता है।'[3]

कठोपनिषद् की मान्यता है कि मानव को आत्मा का ज्ञान समाधि की अवस्था में होता है, जिसका लक्षण है कि 'जब पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ मन के साथ निश्चल हो जायें और बुद्धि भी चेष्टा न करे उसे योगिजन समाधिरूप परमगति कहते हैं।'[4] यही समाधि-योग है, इसी से परमेश्वर जाना जाता है। 'वाणी, मन तथा आँख आदि इन्द्रियों से नहीं। वह योग-समाधि तथा श्रद्धा-विश्वास से प्राप्तव्य है। परमात्मा की सत्ता को बतानेवाला स्वयं अपने अन्दर ही जान सकता है, अन्य किसी के अन्दर नहीं।'[5]

वैदिक संहिता के आधार पर समाधि-योग की कुछ अनुभूतियों का दिग्दर्शन यहाँ किया परन्तु सम्पूर्णरूप से समाधि के आनन्द की अनुभूतियों का वर्णन करना, न वाणी का विषय है न लेखनी का।

---

१. एता उ त्या उषसः केतुमक्त···मातरः।—साम० १७५५
२. उदपप्तन्नरुणा भानवो···भानुमरुषीरशिश्रयुः।—साम० १७५६
३. प्रेद्धो अग्ने दीदिहि पुरो नोऽजस्रया सूर्म्या यविष्ठ।—साम० १३७५
आयं गौः पृश्निरक्रमीदसदन्मातरं पुरः।—साम० १३७६
अन्तश्चरति रोचनास्य प्राणदपानती।—साम० १३७७
४. यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्॥—कठो० ६।१०
५. नैव वाचा न मनसा प्राप्तुं शक्यो न चक्षुषा।
अस्तीति ब्रुवतोऽन्यत्र कथं तदुपलभ्यते॥—कठो० ६।१२

उपनिषत्कार ने भी स्वीकार किया है—'चित्त के निर्मल हो जाने पर योगी जब समाधि में प्रवेश करता है, उस समय आत्मा में जो आनन्दानुभूति होती है उसको वाणी से बताया नहीं जा सकता। उस आनन्द की अनुभूति तो स्वयं योगी अन्तःकरण से करता है।'[1]

धारणा, ध्यान, समाधि इन तीनों अङ्गों का एकत्रीकरण संयम कहा है। संयम की सिद्धि से प्रज्ञालोक की उत्पत्ति होती है, जिसका निरूपण संहिताओं के अनुसार समाधि-फल में किया गया है।

योगाङ्गों के अनुष्ठान से अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश[2] इन पाँच पर्वों वाली अशुद्धि-अविद्या का नाश होकर विवेकख्याति-पर्यन्त ज्ञानदीप्ति बढ़ती ही जाती है। वैदिक संहिताओं में प्रतिपादित योगाङ्गों के स्वरूप से यह स्पष्ट होता है कि यम-समाज-सापेक्ष हैं जो सामाजिक सुरक्षा प्रदान करते हैं, नियम वैयक्तिक परिमार्जन करते हैं। अपना पुरुषार्थ तथा प्रभु-अनुग्रह दोनों मिलकर मानव का सर्वाङ्गीण विकास करते हैं। प्रभु का अनुग्रह प्राप्त करने के लिए ईश्वरप्रणिधान से लेकर समाधि तक सभी योगाङ्गों की उपयोगिता है और सब प्रकार के साधकों के लिए योगाङ्गों की उपयोगिता सर्वगत है। □

---

१. समाधिनिर्धूत मलस्य चेतसो निवेशितस्यात्मनि यत् सुखं भवेत्।
न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते॥
—मैत्र्या० ४।३।९

२. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः।—यो० २।३

सप्तम अध्याय

वैदिक योग विभूतियाँ

संयम

पातञ्जल योगदर्शन की मान्यतानुसार साधक जब धारणा, ध्यान, समाधि इन तीनों अङ्गों का अनुष्ठान एकत्र सफलतापूर्वक करता है तो उसके चित्त में विशेष प्रकार की शक्ति का संचार हो जाता है, जिसको दार्शनिक भाषा में संयम कहा गया है अर्थात् तीनों एकविषयक होने पर संयम कहाता है।[1] संयम का स्पष्टीकरण महर्षि दयानन्द ने इस प्रकार किया है कि—'जिस देश में धारणा की जाए, उसी में ध्यान और उसी में समाधि, अर्थात् ध्यान करने के योग्य परमेश्वर में मग्न हो जाने को 'संयम' कहते हैं। जो एक ही काल में तीनों का मेल होता है अर्थात् धारणा से संयुक्त ध्यान और ध्यान से संयुक्त समाधि होती है, उनमें बहुत सूक्ष्मकाल का भेद रहता है, परन्तु जब समाधि होती है तब आनन्द के बीच में तीनों का फल एक ही हो जाता है।'[2]

वैदिक संहिताओं में संयमवाची 'संयत्, संयतः, संयतम, संयता आदि शब्दों का प्रयोग मिलता है। संयतेन्द्रिय मानव को लौकिक कार्यों में पूर्ण सफलता मिलती है। वही सभी प्रकार के ऐश्वर्यों का अधिकारी है। इस प्रकार संयम से प्राप्तव्य ऐश्वर्य का वर्णन वेदों में पर्याप्त मिलता है।

ऐश्वर्य की मीमांसा

ऋग्वेद में सांसारिक ऐश्वर्यों के साथ आध्यात्मिक ऐश्वर्यों की प्रार्थनाएँ भी मिलती हैं। ऋग्वेदीय मन्त्र में ईश्वर को विविध ऐश्वर्यों-

१. **त्रयमेकत्र संयमः**—यो० ३।४

२. ऋ० भा० भू० [उपासना विषय]

वाला कहा गया है—'स्वप्रकाशस्वरूप परमात्मा योग में तत्पर साधक के लिए सत्य को पवित्र करता है, जिज्ञासुओं को दिव्य धन-ऐश्वर्यों से पुष्ट करता है। वह दाताओं का भी दाता है। सब धर्मों का तथा अतुल बल का धारक है, पञ्चस्थूल भूत तथा पञ्चसूक्ष्म भूतों का भी धारक एवं लोकलोकान्तर का पोषक, राजा है। अपने उपासकों की ऐश्वर्यों से परिपूर्ण करता है।'[1] इसीलिए द्वितीय मन्त्र में दिव्य ऐश्वर्यों की याचना की गयी है।[2] वेदों में याचित तथा उपलब्ध ऐश्वर्यों को योगदर्शन में 'विभूति' संज्ञा दी गयी है। यह 'विभूति' पद ही 'सिद्धि' का वाचक है।

विभूति की वेदमूलकता

दिव्य-ऐश्वर्यवाची विभूति शब्द के प्रयोग वैदिक संहिताओं में यत्र-तत्र उपलब्ध हैं। प्रायः प्रथमा—एकवचन, बहुवचन तथा द्वितीया एक-वचनान्त के प्रयोग मिलते हैं। ये पद ऋग्वेद में ७ ऋचाओं में मिलते हैं।[3]

सामवेद के एक मन्त्र में सूनृता वाणी को 'विभूति' कहकर प्रभु से प्रार्थना की गयी है कि यह विभूति हमारे जीवन में प्राप्त हो। 'सूनृता' शब्द सत्य और माधुर्य से सम्पन्न वाणी का द्योतक है। सत्य वास्तव में वही बोल सकता है जिसका सत्य-स्वरूप, न्यायकारी परमेश्वर पर पूर्ण विश्वास हो। उपासक सर्वत्र उसको व्यापक अनुभव कर सहज ही अपनी वाणी में माधुर्य चाहता है। यह विभूति विना ईश्वर में योगयुक्त हुए नहीं उपलब्ध होती। साधक इसका अनुभव भलीभाँति कर सकते हैं। अन्य वेदों में भी इसी प्रकार विभूतिसूचक उपयोगी वर्णन है। यजुर्वेद में विभूति पद का प्रयोग नहीं आया है, अथर्ववेद में तीन मन्त्रों में प्रयोग है। इन प्रयुक्त शब्दों के अर्थ भाष्यकारों ने विविध ऐश्वर्य

---

१. ऋग्० ९।९७।२३

२. ऋग्० ९।९७।५१

३. **ऋग्वेदे विभूतयः**—ऋग्० १।८।९; १।१६६।११; **विभूतिः** १।३०।५; ऋग्० ६।२१।१; **विभूतिम्** ६।१७।४; ८।४९।६; ८।५०।६;
सामवेदे—**विभूतिरस्तु सूनृता**—साम० १६००;
अथर्ववेदे— **विभूतयः**—२०।६०।५; ७१।५; **विभूतिः**—२०।४५।२

तथा महान् ऐश्वर्य देनेवाली शक्तियाँ किया है।[1]

योगसाधक को साधनाकाल में ऐसी ही अनेक दिव्य-शक्तियाँ तथा सामर्थ्य उत्पन्न हो जाते हैं। उक्त प्रयोगों का अर्थ भी इसी प्रकार की शक्तियों का द्योतक है। इसीलिए महर्षि पतञ्जलि ने योगशास्त्र में योग के ऐश्वर्यों को सूत्रित करके तृतीय 'विभूतिपाद' को 'विभूति' इस वैदिक संज्ञा से विख्यात किया है। मध्यकाल में विभूति के लिए सिद्धि शब्द का प्रयोग प्रचलित हुआ प्रतीत होता है। वेदों में सिद्धि तथा धन के समानार्थक शब्द 'राधस्' के प्रयोग बहुशः मिलते हैं। यह राध शब्द 'राध साध संसिद्धौ' धातु से निष्पन्न हुआ है।[2] वेदों में ऐश्वर्यों के स्वामी परमात्मा के लिए 'राधानां पते' पद प्रयुक्त हुआ है।[3]

सिद्धियों का वैदिक स्वरूप

विभूतियों को साधना की कसौटी बताया जाना उपयुक्त नहीं क्योंकि वैदिक संहिताओं में ऐसा प्रतिपादन नहीं मिलता कि सभी सिद्धियों की सिद्धि परमात्म-साक्षात्कार के लिए नितान्त आवश्यक है। परन्तु यह भी ध्यान देने योग्य वचन है, कि सिद्धियों की सर्वथा उपेक्षा भी नहीं की जा सकती, क्योंकि यम-नियमों की सिद्धियाँ तो साधना की आधारभूमि हैं। कुछ सिद्धियों के लिए साधक को विशेष प्रकार का संयम करना आवश्यक है। यदि उनपर संयम न किया जाय तो उन सिद्धियों का सिद्ध होना असम्भव है। योगदर्शन में प्रतिपादित सिद्धियों को कुछ-एक साधक मान्यता न देते हुए व्यर्थ समझकर अथवा पाखण्ड बताकर त्याज्य घोषित करते हैं। साथ ही सूत्रों का अर्थ ऐसे वाग्जाल से प्रस्तुत करते हैं कि यौगिक सिद्धियों का महत्त्व शून्य जैसा प्रतीत होने लगता है। उक्त मान्यता के विपक्ष में कुछ योगसम्प्रदाय[4]

---

१. **[विभूतयः]** विविधा भूतय ऐश्वर्याणि यासु ताः—ऋग्० १।८।६
विविधैश्वर्यप्रदाः—ऋग्० १।१६६।११; **[विभूतम्]** महदैश्वर्यम्
—ऋग्० ६।१७।४

२. स्वादि० परस्मै० अनि०

३. ऋग्० १।३०।५; ३।५१।१०; साम० १६००

४. वर्तमान में दक्षिणभारत में प्रख्यात 'साईंबाबा' अनेकों प्रकार की सिद्धियाँ (हाथ की सफाई) दिखाकर भक्तजनों को आश्चर्यचकित करके पूजा करवा रहे हैं, यथा—भस्मी से अँगूठी बनाना, साईंबाबा के चित्र से भस्मी झड़ना, हवा में हाथ करके घड़ी, अँगूठी, रेडियो आदि निकालना। इनका प्रतिवाद कई वैज्ञानिकों ने किया है जिससे भ्रममात्र ही सिद्ध हुआ है।

केवल सिद्धियों की प्राप्ति ही साधना का ध्येय समझकर अहर्निश उनकी प्राप्ति, प्रयोग तथा परिणाम में ही अमूल्य जीवन-वेला समाप्त कर देते हैं। इतना अवश्य है कि उन्हें धन तथा मिथ्या लोकेषणा तो मिल जाती है, परन्तु प्राकृतिक नियम के अनुसार भस्मी, अँगूठी, घड़ी आदि वस्तुएँ अपने उपादान तथा निमित्त आदि कारणों से ही उपयुक्त स्थानों पर मिल सकती हैं। इन चमत्कारिक प्रदर्शनों से श्रद्धालु भक्तों को भ्रम में डालना तथा स्वयं अविद्याग्रस्त रहनेवाले, चिरन्तन सुख तथा परोपकारमय जीवन से नितान्त दूर हैं। वे योग का चरमोद्देश्य तो क्या पायेंगे, साधारण ऐसे धार्मिक व्यक्ति से भी निम्नतर स्तर की मनोवृत्ति रखते हैं, जो परमात्मा को सर्वत्र मान उससे भय करता है और 'आत्मवत् सर्वभूतेषु' स्वयं भ्रान्तियों से दूर रहकर अन्यों के साथ भी निश्छल, कपटरहित व्यवहार करता है। इसके अतिरिक्त जो वास्तविक सिद्धियों को पाखण्ड घोषित करते हैं उनके लिए इतना ही कहना पर्याप्त है कि ऐसे व्यक्ति साधना से दूर रहनेवाले स्वयं को या योगी माननेवाले न तो साधना-मार्ग में प्रवेश कर सके हैं, न उन्होंने वेदशास्त्रों का स्वाध्याय कर वैदिक ऋषि-परम्परा को ही समझा है, न श्रद्धान्वित होकर जीवन का मूल्यवान् समय योगसाधना में लगाया है।

उपर्युक्त उभयपक्षीय मान्यता को देखकर विद्वान् साधक के लिए केवलमात्र श्रद्धेय मार्ग यही है कि वह वैदिक संहिताओं से अपौरुषेय निर्भ्रान्त सम्मति, सिद्धान्त प्राप्त कर योगमार्ग प्रशस्त करे। सर्वसाधारण लोग जिस बात को समझ नहीं पाते, न उनकी वहाँ तक पहुँचने की साधना ही है, केवल इसी कारण यौगिक सिद्धियों को न मानना तथा साधना में तत्परता से प्रवृत्त न होना अज्ञान मात्र ही है। साधारण बुद्धिवालों के लिए रोचकता के कारण सिद्धियाँ योग में प्रवृत्ति करा देती हैं। सिद्धियों का परिज्ञान योग-साधक को इसलिए भी आवश्यक है कि परमात्म-साक्षात्कार का अभिलाषी भौतिक सिद्धियों के लालच में आकर कहीं मोक्षरूप परमलक्ष्य को न त्याग दे। महर्षि पतञ्जलि ने योग-सिद्धियों का विवरण प्रस्तुत कर इसी कारण साधकवर्ग को सावधान कर दिया है कि प्रातिभ=श्रवणादि सिद्धियाँ समाधि की उच्चभूमियों में बाधक हैं। अतः सर्वप्रकारेण सिद्धियों का परिज्ञान होना ही श्रेयस्कर है।

समाधि के अनन्तर संयम करने पर योगियों को जो सिद्धियाँ, अनुभूतियाँ तथा ऐश्वर्यों की प्राप्ति होती है अथवा सामान्यजनों की अपेक्षा जो विशेषताएँ प्राप्त होती हैं, उनका विवेचन इस प्रसंग में किया गया है।

वेदसम्मत सिद्धियों का स्वरूप

प्रज्ञालोक की प्राप्ति

ऋग्वेदीय मन्त्र में प्रज्ञालोक की प्राप्ति के सम्बन्ध में स्पष्ट किया गया है—'धारण, ध्यान, समाधि से संयत किये हुए अन्तःकरण में परमात्मा धारणावती-प्रज्ञा का आधान करता है। इसके साथ ही ज्ञान तथा ऐश्वर्यों को प्राप्त करानेवाली कृपावृष्टि उपासक पर करता रहता है।' 'वही पवित्रकारक परमात्मा, सत्यासत्य-निर्णायक शुभ्र प्रज्ञा बुद्धि को देता है।'[1]

योगदर्शन में संयमजय का परिणाम प्रज्ञालोक की प्राप्ति ही माना गया है।[2] संयम की सिद्धि हो जाने पर योगी जैसे-जैसे संयम करता है वैसे-वैसे समाधि से उत्पन्न बुद्धि विकसित और विशुद्ध होती चली जाती है।

बुद्धियोग प्रभुमिलन का प्रथम सोपान है। वेद में प्रज्ञालोक के साधक के लिए 'विपश्चित्' पद का प्रयोग किया गया है। 'साधना द्वारा जबतक योगिजन धी से विवेक-ज्ञान में प्रवेश नहीं करते तबतक निम्न स्तरों में प्रभुदर्शन दुर्लभ हैं।'[3] अतः परमात्मा सर्वप्रथम बुद्धि अर्थात् प्रज्ञालोक से संयुक्त करता है।

गीता में इस सिद्धि से युक्त साधक को 'स्थितप्रज्ञ' कहा गया है।[4]

---

१. **उदगा यो निदिता वेदिता वस्वा यज्ञियो ववर्तति।**
दुष्टरा यस्य प्रवणे नोर्मयो धिया वाजं सिषासतः॥—ऋग्० ८।१०३।११

२. **पवमान ऋतं बृहच्छुक्रं ज्योतिरजीजनत्।**
कृष्णा तमांसि जङ्घनत्॥—ऋग्० ९।६६।२४
तज्जयात् प्रज्ञालोकः।—यो० ३।५, द्रष्टव्य—व्या० भा०

३ **यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन। स धीनां योगमिन्वति॥**
—ऋग्० १।१८।७ [वेद और योग, डॉ० मुन्शीराम शर्मा, गुरु० प० पृ० सं० ३१७]

४. **आप्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत्।**
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी॥—गीता २।७०

भूगर्भ का ज्ञान

यजुर्वेद एकादशतम अध्याय के प्रथम तीन मन्त्रों में महर्षि दयानन्द सरस्वती ने योगाभ्यास तथा भूगर्भ-विद्या को माना है। द्वितीय मन्त्र के भावार्थ में उन्होंने स्पष्ट किया है कि—'यदि मनुष्य परमेश्वर की सृष्टि में समाधिस्थ होकर योग और तत्त्वविद्या का यथा-शक्ति सेवन करें और वे आत्मप्रकाशयुक्त होकर योग और पदार्थ-विज्ञान का अभ्यास करें, तो सिद्धियों को कैसे न प्राप्त हों!'[1]

डॉ० रामनाथ वेदालंकार ने वैदिक योगसिद्धियों के प्रसंग में—(**केशी विश्वं स्वर्दृशे**) पद का अर्थ किया है कि—'योगी मनुष्य पदार्थों का अनुभव करने के लिए दिव्य-प्रकाश या दिव्य-ग्रहण-सामर्थ्य प्राप्त कर सकता है।'[2] योगदर्शन में इस सिद्धि का वर्णन **'ततः प्रातिभश्रवण-वेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते'**[3] सूत्र में किया गया है। यह सिद्धि प्राप्त हो जाने पर योगी आन्तरिक ज्ञान से सूक्ष्म व्यवहित=छिपे हुए, दूर तथा भूत-भविष्यत् के ज्ञान को प्राप्त कर सकता है। 'ज्योतिष्मती प्रवृत्ति के संयम का फल भी छिपे हुए, भूमिगत पदार्थों का ज्ञान है।'[4]

प्रगाढ-मैत्री एवं कवित्वशक्ति का उदय

विज्ञानमयकोश में श्रद्धा की उत्पत्ति के लिए मन को प्रसन्न करने-वाले कतिपय साधनों का विवेचन किया है। उनमें मैत्री, करुणा, हर्ष, उपेक्षादि व्यावहारिक साधनों को साधक जब निरन्तर अपनाता है तब उसकी यह भावना गहनतर होती चली जाती है। इसके परिणामस्वरूप उसके चित्त में मित्रता का साम्राज्य छा जाता है। इस व्यवहार से योगी को जो सिद्धियाँ होती हैं उनका वर्णन कुछ मन्त्रों में स्पष्ट किया गया है।

'योगी के गुण, कर्म, स्वभाव में कुछ ऐसा दिव्य आकर्षण-सा उत्पन्न हो जाता है कि न चाहते हुए भी अन्य सांसारिक जन उससे मित्रता

१. **यदि मनुष्याः परमेश्वरस्य सृष्टौ समाहितासन्तो योगं तत्त्वविद्यां च यथाशक्ति सेवेरन्, ते प्रकाशितात्मानः सन्तः योगं पदार्थं विज्ञानं चाभ्यस्येयुस्तर्हि—सिद्धीः कथं न प्राप्नुयुः ।।**—यजु० ११।२ भावार्थः

२. **केश्यग्निं केशी ।**—ऋग्० १०।१३६।१ [गुरु० प० पृ २७७]

३. यो० द० ३।३६

४. **प्रवृत्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ।**—यो० ३।२५

करना चाहते हैं। उसे मन में सदैव प्रसन्नता की अनुभूति होती है। मन की प्रमोदकारी अवस्था से योगी में कवित्वशक्ति का उदय हो जाता है। वह नदी, पेड़, पत्थर, पक्षी, फूल आदि प्राकृतिक वनस्थ सुरम्य पदार्थों से कवितामय आलाप करता है। सभी में व्याप्त प्रेममय देव का दर्शन करता है। यह प्रगाढ़-मैत्री व प्रेम साधक को समाधि-मार्ग में श्रद्धा=रुचि के कारण सहायक बनता है।'[1]

इस सिद्धि की पुष्टि योगदर्शन में की गयी है 'मैत्री, करुणा, मुदिता तीनों भावनाओं में संयम करने से उन-उन भावनाओं में प्रगाढ़ता आ जाती है, जिससे योगी सदैव प्रसन्नमुद्रा में रहकर व्यवहार करता है —'सुखी प्राणियों में मैत्री की भावना करके योगी मैत्रीबल प्राप्त करता है। दुःखितों पर करुणा करके करुणा-बल प्राप्त होता है तथा पुण्यात्माओं में प्रसन्नता की भावना से सतत प्रसन्नता की उत्पत्ति होती है। पापियों के प्रति उपेक्षा करने से क्रोध का शमन होता है। इनसे योगी के मन में समाधि को भंग करनेवाले विक्षेप उत्पन्न नहीं होते।'[2]

यथेष्ट बल-प्राप्ति

वेदों में बल-वृद्धि के उपयुक्त साधनों का निर्देश तथा बल-वृद्धि के लिए प्रोत्साहन देते हुए, फल-विवरण भी प्रस्तुत किये गये हैं— 'शारीरिक बलवृद्धि के यज्ञीय कर्म करनेवाले, अन्यों का सम्मान करनेवाले, दान देनेवाले तथा अखण्ड बल-प्राप्ति की कामना करनेवाले ही सत्कार के योग्य हैं।' 'साधना, संयमपूर्ण —ब्रह्मचर्यमय जीवन अपनाने से मनुष्य जितना बल बढ़ाना चाहे बढ़ा सकता है। इस कर्म में अन्य बलिष्ठों का अतिक्रमण कर सकता है।' 'आत्मसमर्पण आदि के कारण आकृष्ट साधक को परमात्मा आध्यात्मिक सम्पत्ति तथा प्रज्ञालोक के साथ बलों को बढ़ाता है। साधक योग की प्रत्येक भूमि में, भिन्न-भिन्न योगक्रमों में तथा अनेक बल-सामर्थ्यों की प्राप्ति करता हुआ, परमात्मा का आह्वान करता है।'[3]

---

१. ऋग्० १।५३।११; ऋग्० ४।३४।६; ऋग्० ९।६६।१

२. **मैत्र्यादिषु बलानि।**—यो० ३।२५ एवं व्या० भा०

३. **अर्हन्तो ये सुदानवो नरो असामिशवसः।**— ऋग्० ५।५२।५
शर्धंशर्धं व एषाम्।—ऋग्० ५।५३।११; **गमद् वाजेभिरा स नः।**
—साम० ७४२

अथर्ववेद का एक सूक्त साधक की बलवर्धक अभिलाषा को अभिव्यक्त करता है कि—'मुझे हाथी जैसा शारीरिक बल प्राप्त हो, मेरा यश बढ़े, सभी विद्वान् मुझे अखण्ड यश की प्राप्ति का उपदेश करें।'[1] आगे वर्चस्कामना करते हुए साधक कहता है कि— 'परमात्मा की अतुल शक्तियाँ मित्र, वरुण, इन्द्र, रुद्र आदि देवता अपने गुणों से मुझे प्रेरित करती रहें, एवं अग्नि, जल, वायु, पृथिवी, आकाश आदि दिव्य पदार्थों के समान मुझे अतुल बल मिले।'[2]

बुद्धि, विज्ञान-सम्पन्न मानव सृष्टिगत पदार्थों एवं जीवों से विविध प्रकार के उपयोग ले लेता है। किसी को शारीरिक शक्ति से, किसी को बौद्धिक शक्ति से परास्त कर देता है। अतः वेदों में मानव को महान् पराक्रमी, बलशाली विविध सामर्थ्योंवाला सिद्ध किया गया है। परमेश्वर का उपासक ही विपुल शक्तियों का संकलन निरभिमान होकर कर सकता है। अथर्ववेद के अन्य सूक्तों में तेज, वीर्य, बल, ओज के साथ सिंह के समान पराक्रम की कामना की गई है। साथ ही ऋषि-महर्षियों के बल का अनुमान करते हुए उनके समान वर्चस्वी, तेजस्वी बनने की कामनाएँ की गई हैं।

बलों में संयम करनेवाले को उपनिषद् प्रेरणा देती है कि 'मानव ! तू बल की उपासना कर'[3] योगदर्शन के अनुसार 'बलों में संयम करनेवाले को हाथियों जैसा बल प्राप्त होता है।'[4] इस सिद्धि के उल्लेख में वेदों का अनुसरण किया गया है। बलप्राप्ति के इच्छुक साधक श्रद्धा से उपयुक्त साधनों का प्रयोग करें तथा बलों के भण्डार परमात्मा से बलप्राप्ति के मन्त्रों द्वारा उपासना में प्रार्थना करें और प्रेरणा प्राप्त

---

१. **हस्तिवर्चसं प्रथतां बृहद् यशो अदित्या यत् तन्वः संबभूव।**
तत् सर्वे समदुर्मह्यमेतद् विश्वे देवा अदितिः सजोषाः ।।—अथ० ३।२२।१

२. **मित्रश्च वरुणश्चेन्द्रो रुद्रश्च चेततु।**
देवासो विश्वधायसस्ते माञ्जन्तु वर्चसा ।।—अथ० ३।२२।२
येन हस्ती वर्चसा संबभूव येन राजा मनुष्येष्वप्स्वन्तः।
येन देवा देवतामग्र आयन् तेन मामद्य वर्चसाग्ने वर्चस्विनं कृणु ।।
—अथ० ३।२२।३

३. **बलमुपास्स्वेति।**—छा० उप० ७।८।२

४. **बलेषु हस्तिबलादीनि।**—यो० ३।२४

कर, संयम करें तो अतुल बलशाली बन सकते हैं।[1]

भुवन-ज्ञान

ऋग्वेद ९।८६।३ के भाष्य में पं० आर्यमुनि तथा पं० शिवशंकर काव्यतीर्थ ने स्पष्ट किया है कि—जो परमात्मा जलों एवं पृथिवी का धारक, सर्वान्तियामी है, सम्पूर्ण भुवनों का ज्ञान प्राप्त करने के लिए विद्वान् लोग उसकी उपासना करते हैं। यहाँ ईश्वरोपासना से ही भुवन-ज्ञान माना है।

यदि आधिदैविक दृष्टि से विचार करें तो मन्त्र से **सप्तस्वसारः** सूर्य की सात रंग की किरणें या चन्द्र, मंगल, बुध आदि सात लोकों से घिरे हुए सूर्यमण्डल में संयम करने से भुवन का ज्ञान हो जाता है, यह भाव निकलता है। जैसाकि व्यासमुनि ने स्पष्ट किया है कि—'भुवन के विस्तारूप सात लोक हैं। उनमें भू-केन्द्र से लेकर मेरु पर्वत के पृष्ठ तक भूलोक है। मेरु पर्वत से लेकर ध्रुव तथा सूर्यादि ग्रहों, अश्विनी आदि नक्षत्रों और अरुन्धती आदि ताराओं से विचित्र अन्तरिक्ष-लोक है। उससे आगे महेन्द्र का तीसरा स्वर्लोक है जो पाँच प्रकार का है। चौथा प्रजापति का महः लोक है। इससे आगे जनलोक, तपोलोक, सत्यलोक तीन ब्रह्म के लोक हैं। भोजवृत्तिकार के मत में 'भूः, भुवः, स्वः, महः, जनः, तपः, सत्यम्' नाम से सात लोकों का समूह भुवन-खगोल है। सूर्यद्वार में संयम करके योगी इनका ज्ञान प्राप्त कर सकता है।'[2]

कुछ विद्वानों ने 'सूर्य से नाभि तथा हृदय के मध्य में स्थित सूर्य-चक्र' माना है, उस चक्र में संयम करने से योगी को शरीरगत भुवनों का ज्ञान हो जाता है। वास्तविक निर्णय इस विधि से अभ्यासगम्य है।

भूख-प्यास-निवृत्ति

मन्त्र में प्रयुक्त **'वातस्याश्वो वायोः सखा'** अर्थात् मुनि वायु का भोक्ता और सखा है, इससे ज्ञात होता है कि योगी बहुत दिनों तक

---

१. **ओजोऽस्योजो मे दाः स्वाहा।**—अथ० २।१७।१-७; **बलप्राप्ति**—अथ० ६।१३५; १९।३७; **यशः प्राप्तिः**—अथ० ६।५८; **वर्चो बलप्राप्तिः** ६।६३; **वर्चः प्राप्तिः**—अथ० ३।२२।४-६, अथ० ६।५।१-३, अथ० ६।६९; **वर्चस्यम्**—अथ० ६।३८, ३९

२. **भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्।**—यो० ३।२६, द्रष्टव्य—व्या० भा०

निराहार केवल वायु के सहारे जीवित रह सकता है।[1] वेद की इस विभूति को सिद्ध करने का प्रकार योगसूत्रों में प्रकटित किया गया है कि—'जिह्वा के नीचे धागे के समान तन्तु है। उसके नीचे कूप है। वहाँ संयम करने तक भूख-प्यास नहीं सताती।'[2]

मनो-निग्रह के भोजन-विषयक साधन में वर्तमानकाल में वायु-भक्षण करनेवाली माणिक्य माँ का उदाहरण विद्यमान है। एक अन्य उदाहरण प्रस्तुत है—

श्री पवहारी बाबा[3]

उत्तर प्रदेश के जौनपुर जिले के प्रेमपुर गाँव में अयोध्यानाथ नाम के एक निष्ठावान् वैष्णव रहते थे। उनके सन् १८४० में रामभजन नामक होनहार पुत्र उत्पन्न हुआ। सन् १८५६ तक ये अन्धे संन्यासी पितृव्य की सेवा में रहे। उनके सहवास से इनकी सांसारिक कार्यों में उपरामता बढ़ने लगी। पारिवारिक बन्धन तोड़कर ये योगसाधन के लिए एकान्त कुटिया बनाकर रहने लगे। शनैः-शनैः अन्नाहार छोड़कर पत्तों के रस और पवन पर ही सन्तोष करने लगे। इसी कारण लोग इन्हें पवहारी बाबा कहने लगे। बहुत समय के बाद थोड़े क्षणों के लिए ये कुटी का द्वार खोलकर लोगों को दर्शन देते थे। १८९८ ई० के ज्येष्ठ मास की सातवीं तारीख को भक्तों और दर्शकों के देखते-देखते उनके कपाल को फोड़कर प्राण देह से निकल गये और ध्यानावस्थित शरीर को सामने के अग्निकुण्ड की लपटों में जलाकर खाक कर डाला। एक बार स्वामी विवेकानन्द जी ने इन्हें धर्मप्रचार करने का अनुरोध किया। इसपर उन्होंने कहा कि—'मैं संसार में 'नकटे' संन्यासियों के दल की सृष्टि करना नहीं चाहता।'

परमहंस रामदास जी ने अपने साधनाकाल में अनुसूया-आश्रम में रहकर तीन मास नीम के पत्ते खाकर तपस्या की तथा बारह वर्ष फलाहार किया।[4] स्वामी दयानन्द सरस्वती ने साधनाकाल में भोजन कम

---

१. **वातस्याश्वो वायोः सखाऽथो देवेषितोमुनिः।**
—ऋग्० १०।१३६।५ [गुरु० प० पृ०] २७९

२. **कण्ठकूपेक्षुत्पिपासानिवृत्तिः।**—यो० ३।३०, द्रष्टव्य व्या० भा०

३. **कल्याण योगाङ्क**, पृ० सं० ८०५

४. **कल्याण योगाङ्क**—पृ० सं० ८१३-१४

तथा पानी की मात्रा अधिक बढ़ाकर, निरन्तर चिन्तन-मनन-समाधि आदि योगसाधना में तत्पर रहने से भूख प्यास-निवृत्ति की थी। इनके अतिरिक्त देखा गया है कि निरन्तर साधना में बैठने से सभी साधकों का आहार सूक्ष्म होता जाता है।

विधि

वायु-भक्षण के लिए अन्न-फल-दूध का आहार धीरे-धीरे कम करना होता है तथा वायु-भक्षण उसी अनुपात में बढ़ाना होता है। वायु को उदर में ठहराने की विशेष प्रक्रिया है—जिह्वा को आगे निकालकर, नाली-सदृश गोल करके शुद्ध वायु का आकर्षण किया जाता है तथा आकर्षित वायु को पेट में ठहराने का प्रयास करते हैं, इस प्रकार शनैः-शनैः भोजन का कार्य वायु देने लगता है, यथा—सर्प का वायु-भक्षण प्रसिद्ध है। इसी कारण उसे वायुभुक् तथा पवनाशन कहते हैं। इसके लिए योगाभिलाषी किसी विद्वान्-अनुभूत अभ्यासी के निरीक्षण में प्रशिक्षण प्राप्त करे तभी सफलता सम्भव है।

सर्वज्ञान-सामर्थ्य

सामवेदीय मन्त्र में योगी की प्रतिभा का शोधन होने पर जानने-योग्य सामर्थ्य का प्रतिपादन किया है—'जब उपासक, परमेश्वर की इस मनोहारिणी दीप्ति द्वारा अपने-आप को पवित्र करता हुआ सब प्रकार की द्वेष-भावनाओं से तर जाता है, तब योगसाधनाओं से सम्पन्न वह सूर्य के सदृश, अन्यों को भी प्रकाश देने लगता है।'[1] 'जब उपासक की पृष्ठवंशगत सुषुम्णा नाड़ी में प्रकाशधारा चमकने लगती है, तब वह अपने-आपको और अधिक पवित्र कर और काम-क्रोध आदि दुर्भावनाओं से रहित होकर, इन्द्रियों को विषयों से हर लेता है। इस प्रकार योगी योगयुक्त बुद्धि द्वारा वेदोक्त ज्ञान से परमेश्वर के स्वरूप तथा रहस्यों को जान लेता है।'[2]

---

१. अया रुचा हरिण्या पुनानो विश्वा द्वेषांसि तरति सयुग्वभिः सूरो न सयुग्वभिः।
—साम० १५६०

२. युक्त्वाय सविता देवान्त्स्वर्य्यतो धिया दिवम्।
बृहज्ज्योतिः करिष्यतः सविता प्रसुवाति तान्॥—यजु० ११।३
[ऋ० भा० भू०] उपासना वि०

बौद्धिक प्रकाश का स्पष्टीकरण यजुर्वेदीय मन्त्र में मिलता है जिसका संकेत महर्षि दयानन्द ने किया है—'वह परमेश्वर देव भी उपासकों को अत्यन्त सुख देकर उनकी बुद्धि के साथ अपने आनन्द-स्वरूप प्रकाश को देता है तथा साधकों को युक्त करके उनके आत्मा में महान् प्रकाश करता है और ज्ञान से परिपूर्ण करता है।' इस सिद्धि की पुष्टि करनेवाले अन्य मन्त्र भी विचारणीय हैं।[1]

वैदिक संहिताओं में उपलब्ध प्रातिभ ज्ञानविषयक योगी के सामर्थ्य को पतञ्जलि ऋषि ने स्वीकार किया है कि 'प्रातिभ अर्थात् बुद्धि-प्रकाश में संयम करने से भी सब ज्ञान हो जाता है।' जैसे सूर्योदय से पूर्व उषा अन्धेरे को दूर करके सारे पदार्थों को प्रकाशित कर देती है, इसी प्रकार विवेकज्ञान के उदय होने से पहले योगी के चित्त का प्रातिभ-ज्ञान ऐसा निर्मल हो जाता है कि उसमें कोई भ्रान्ति नहीं रहती। इस प्रातिभज्ञान से योगी जो कुछ जानना चाहता है जान लेता है।'[2]

भोजवृत्ति में प्रातिभज्ञान के लिए किसी निमित्त की अपेक्षा न करके जो स्वाभाविक ज्ञान मन में उत्पन्न होता है, उसको प्रतिभा माना है, उस प्रतिभा में संयम करने से सब सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। भोजवृत्ति के अनुसार प्रातिभ शब्द का अर्थ यथार्थ ज्ञान है।

चित्त का ज्ञान

'यजुर्वेद में चित्त को हृदय में स्थित हुआ बताया गया है।'[3] वेदगत मान्यता को साधक जब धारणा-ध्यान-समाधि के द्वारा प्रत्यक्ष करता है तो हृदयगत चित्त को सूक्ष्म चित्तवृत्तियों का परिज्ञान हो जाता है। इस विधि का अनुक्रम ऋग्वेद में किया है—'जो साधक शरीर, वाणी तथा मन से पवित्र करने के हेतुभूत तेजों और हृदय से मन-बुद्धि को अनुकूल जानता हुआ अन्न आदि से अतिशय बुद्धियुक्त अध्यात्म-धन को धारण करे, वही सब प्रकार से दिव्य प्रकाश और अन्तरिक्ष का प्रत्यक्ष कर सकता है।'[4]

---

१. ऋग्० १-७२।१-२-४; ऋग्० १।२७।४

२. **प्रातिभाद् वा सर्वम्।**—यो० ३।३३, द्रष्टव्य—व्या० भा०

३. **हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु॥**—यजु० ३४।६

४. **त्रिभिः पवित्रैरपुपोद्धचर्कं हृदा मतिं ज्योतिरनु प्रजानन्।**
वषिष्ठं रत्नमकृत स्वधाभिरादिद् द्यावापृथिवी पर्यपश्यत्॥
—ऋग्० ३।२६।८

उक्त मन्त्र में हृदय के द्वारा बुद्धि को जानने का संकेत किया गया है। योगदर्शन में कहा गया है कि—'यह जो ब्रह्मपुर, दहरपुण्डरीक, [हृदय-कमल] है उसमें संयम करने से योगी को हृदयस्थित चित्त का ज्ञान सम्यक् प्रकार से हो जाता है।'[1] वेदगत सिद्धान्तों के अनुसार योगी को हृदय में ही ध्यान करना चाहिए, जिसका निर्देश प्रकरणानुसार किया है।

आत्म-ज्ञान की प्राप्ति

योगी आत्मसाक्षात्कार के साधनों का अनुसरण करता हुआ, निज निकटवर्ती बुद्धिसत्त्व के द्वारा आत्मतत्त्व का प्रत्यक्ष करता है, तब साधक स्वयं यह अनुभूति करने लगता है कि—'मैं सबकी रक्षा करनेवाले, मन आदि इन्द्रियों से न प्राप्त होनेवाले और इन्द्रिय-मार्गों से आगे-पीछे के सब व्यवहार करनेवाले जीवात्मा को देखता हूँ। वह जीवात्मा गतियों से तथा कर्मानुसार विभिन्न गतियों को ढाँकता हुआ, लोकलोकान्तरों के बीच अच्छी प्रकार से वर्तमान है।'[2]

आत्मप्रत्यक्ष की स्थिति को उदाहरण देकर वेद में बताया गया है कि—'जैसे मनुष्य पैरों से तथा पशु खुरों से चलकर एक-दूसरे स्थान को प्रत्यक्ष करते हैं, वैसे ही बाहर-भीतर वर्तमान दिव्य ज्योति से विद्वान् योगी हाथ पर रखी दक्षिणा के सदृश हृदय में वर्तमान अपने आत्मा और परमात्मा को जान लेता है।'[3]

आत्मज्ञान की सिद्धि को योगसूत्रों से सूत्रित करके अभिव्यक्त किया गया है कि—'बुद्धि और पुरुष यद्यपि सर्वथा एक दूसरे से विलक्षण हैं, तथापि बाहर के दृश्य को देखकर बुद्धि जैसा रूप बदल देती है, वैसा ही पुरुष भी भासता है। बुद्धि सत्त्वप्रधान शान्त हो तो पुरुष भी शान्त, रजप्रधान घोर हो तो घोर, तमप्रधान मूढ़ हो तो मूढ़ भासता है अर्थात् जैसी बुद्धिवृत्ति हो वैसा ही पौरुषेय बोध होता है। यही दोनों प्रतीतियों (बुद्धिवृत्ति और पौरुषेय बोध) का अभेद है। यही भोग है। इन दोनों प्रतीतियों में से जो बुद्धि की प्रतीत है वह परार्थ अर्थात् पुरुष के लिए है, क्योंकि बुद्धि बाहर के दृश्य को देखकर जो अपना स्वरूप बदलती है,

---

१. **हृदये चित्तसंवित्**।—यो० ३।३४ द्रष्टव्य—व्या० भा०

२. **अपश्यं गोपामनिपद्यमानमा च पराच पथिभिश्चरन्तम्**।—ऋग्० १।१६४।३१

३. **गुहा हितं गुह्यं गूळहमप्सु हस्ते दधे दक्षिणे दक्षिणावान्** ॥—ऋग्० ३।३९।६

वह पुरुष के सामने रख देती है, परन्तु जो पुरुष-आत्मा अपनी प्रतीति स्वयं करता है तो उसे आत्मज्ञान कहते हैं, अर्थात् उस बुद्धि से विशेष चेतनमात्ररूप अन्य पुरुषस्वरूप जो ज्ञान है उसमें संयम करने से पुरुष-स्वरूप-विषयक ज्ञान उत्पन्न होता है।'[1] बुद्धि से, ज्ञान द्वारा पुरुष नहीं देखा जाता। पुरुष ही अपने आलम्बन वाली बुद्धिवृत्ति को देखता है, जैसा बृहदारण्यकोपनिषद् में कहा है कि—'समाधिकाल में ज्ञाता को किसके द्वारा जानें।'[2] क्योंकि जाननेवाला जीवात्मा जानने-योग्य विषय को तो अपने स्वरूप से जानता है, परन्तु निज स्वरूप को किससे जानें, क्योंकि उस काल में चित्त की सर्ववृत्ति निरुद्ध हो जाने से 'अहंवृत्ति' भी नहीं रहती।

सूक्ष्म विषयों का ज्ञान

आत्मस्वरूपता में संयम करने के परिणामस्वरूप साधक को दिव्य-शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। इनसे वह दिव्यदृष्टि, दिव्यश्रोत्र, दिव्यगन्ध, दिव्यवाक् तथा दिव्यस्पर्श का सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है। योगी की इन सामर्थ्यों को वेदों में स्पष्ट किया गया है। डॉ० रामनाथ वेदालंकार ने **'केशी दृशे विश्वं स्वः विभर्ति'** मन्त्रांश का स्पष्टीकरण देते हुए माना है कि 'योगी, मुनि अनुभव करने के लिए दिव्य प्रकाश को प्राप्त कर सकता है।'[3]

दिव्यशक्तियों को प्राप्त करने का सामर्थ्य अपने में अनुभव करता हुआ ही दिव्यज्ञानी साधक प्रार्थना करता है कि—'हे सर्वोत्पादक, सोम-स्वरूप परमात्मन्! आप हमें पवित्र करते हुए दिव्य आध्यात्मिक धन, निश्चलता, सरलता, पवित्रता, सौम्यता, धन की अलोलुपता, प्रसन्नता, अगाध शान्ति को दीजिए। सम्पूर्ण पृथिवी का ऐश्वर्य हमको प्रदान कीजिए और हमें वह दिव्यदृष्टि प्रदान कीजिए, जिससे हम ऋषियों के समान दिव्य धनों का उपभोग कर सकें।'[4]

---

१. सत्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थत्वात् स्वार्थ संयमात् पुरुषज्ञानम् ॥—यो० ३।३५ [द्रष्टव्य—व्या० भा०]

२. विज्ञातारमरे ! केन विजानीयात् ?—बृह० २।४।१४

३. केशी विश्वं स्वर्दृशे केशीदं ज्योतिरुच्यते ॥—ऋग्० १०।१३६।१ [गुरु० प० पृ० २७७]

४. अभी नो अर्ष दिव्या वसून्यभि विश्वा पार्थिवा पूयमानः —ऋग्० ९।९७।५१

सामवेदीय मन्त्र के अनुसार साधक सांसारिक सम्पत्तियों से सहस्रों गुणा श्रेष्ठ आध्यात्मिक सम्पत्तियों को अनुभव करता हुआ उनकी प्राप्ति के सदुपयोग से बाह्य-आभ्यन्तरिक यशों-कीर्तियों को चाहता है, जैसे—भीतर से आनन्द, उत्साह तथा निर्भयता तथा बाहर से स्नेह, सम्मान, सेवा तथा दिव्य-श्रवण आदि की विशेष माँग प्रस्तुत करता है।'[1]

'योगी अभ्युदय, निःश्रेयस को दिलानेवाली सांसारिक तथा आध्यात्मिक विभूतियों को प्राप्त करके अपने श्रेष्ठ व्यवहार द्वारा पवित्र करता है। ऐसे उपासक को जीवन्मुक्तावस्था प्राप्त होती है, काम-क्रोध उसे जीत नहीं पाते। ये दोनों शक्तियाँ अनुकूल होती हुई उसे जगत् के अधिराज, परमेश्वर को स्वीकार कराने में सहायक होती हैं।'[2]

'विद्यादि शुभ गुणों से सम्पन्न योगी जब साधना के द्वारा दिव्य शक्तियों को प्राप्त करता है तो अपने को कृत्यकृत्य अनुभव करता है।'[3] साधना से प्राप्त कान्तिवाला आदित्यसम तेजस्वी योगी जब आनन्द-रससागर की ओर प्रयाण करता है तब विविधजगत् के धारक परमेश्वर में स्थित होकर अभिकांक्षापूर्ण दिव्य चक्षु द्वारा परमेश्वर को देखता है। उस पवित्रतेज से चमकता हुआ योगी तब तृप्त हो जाता है और चित्त-रञ्जन तृतीय धाम में अपनी सकल अभिकांक्षाओं को पूर्ण कर लेता है।[4]

वैदिक संहिताओं में प्रतिपादित सूक्ष्म विषयों की दिव्यशक्तियों को योगदर्शन में सत्त्व और पुरुष के भेदज्ञान में संयम का परिणाम माना है। योगसूत्र एवं भाष्य में कहा गया है कि 'प्रातिभ अर्थात् आन्तरिक ज्ञान की शक्ति से सूक्ष्म, छिपे हुए दूर, भूत और भविष्यत् का परिज्ञान हो जाता है। जैसे दिव्य श्रवणशक्ति से दिव्यशब्द का सुनना, वेदनाशक्ति से दिव्य स्पर्श की प्राप्ति, आदर्श या रूपग्रहणशक्ति से दिव्यरूप का

---

१. आ पवस्व सहस्रिणं रयिं सोम सुवीर्यम्। अस्मे श्रवांसि धारय॥ —साम० ५०१

२. ते अस्य सन्तु केतवोऽमृत्यवोऽदाभ्यासो जनुषी उभे अनु।—साम० १४२५

३. अधा नरो न्योहतेऽधा नियुत ओहते।
अधा परावता इति चित्रा रूपाणि दर्शया॥—ऋग्० ५।५२।११

४. द्रप्सः समुद्रमभियज्जिगाति पश्यन् गृध्रस्य चक्षसा विधर्मन्।
भानुः शुक्रेण शोचिषा चकानस्तृतीये चक्रे रजसि प्रियाणि—साम० १८४८

अनुभव, आस्वादनशक्ति से सूक्ष्म रस का ज्ञान, वार्ता या गन्धग्रहण की शक्ति से दिव्य गन्धविज्ञान का लाभ नित्य प्राप्त होता है।'[1]

परकाया-प्रवेश

मन्त्र के भावार्थ में महर्षि दयानन्द सरस्वती ने उल्लेख किया है कि—'जो योगी तप आदि साधनों से योगबल को प्राप्त करके असंख्य प्राणियों के शरीरों में प्रविष्ट होकर अनेक नेत्र आदि अङ्गों से दर्शन आदि कार्य कर सकता है, वह अनेक पदार्थों और धनों का स्वामी होता है उसकी हमें अवश्य परिचर्या, सेवा करनी चाहिए।'[2]

ऋग्वेद में परकाया-प्रवेश का स्पष्ट संकेत मिलता है कि—'जो पितृजन अग्नि को जलानेवाले अर्थात् गृहस्थ हैं=गृहमेधी हैं, या जो गृहस्थ नहीं हैं वे परमेश्वर के ज्ञान में अपनी योग आदि शक्ति सहित विद्यमान होकर, प्रसन्नता को प्राप्त करते हैं, उनके साथ शरीर में विद्यमान प्रकाशमय अग्नि=आत्मा ऐसी प्राण-धारण-नीति को अपनाता है कि अपने-आप योग-शक्ति से दूसरे के शरीर में जाने के कार्य को पूर्ण करता है अर्थात् शरीरान्तर में प्रवेश करने में समर्थ होता है।'[3]

परकायाप्रवेश की योग-सिद्धि को महर्षि पतञ्जलि ने इस प्रकार स्वीकार किया है—'संयम द्वारा शरीर में चित्त-बन्धन के कारण धर्माऽधर्मरूप प्रारब्धकर्म की शिथिलता से और नाड़ियों का ज्ञान हो जाने से चित्त का दूसरे शरीर में प्रवेश हो जाता है।'[4] इस सूत्र पर व्यासभाष्य का भाव यह है कि—शरीर के भीतर मन के सम्बन्धविशेष को 'बन्ध,

---

१. ततः प्रातिभश्रावणवेदनाऽऽदर्शास्वादवार्त्ता जायन्ते।—यो० ३।३६ [व्या० भा०]

२. यो योगी तप-आदिसाधनैर्योगबलं प्राप्यासंख्य प्राणिशरीराणि प्रविश्यानेकनेत्रादिभिरङ्गैर्दर्शनादि कार्याणि कर्त्तुं शक्नोति। अनेकेषां पदार्थानां धनानां च स्वामी भवति, सोऽस्माभिरवश्यं परिचरणीयः॥—यजु० १७।७१

३. ये अग्निदग्धा ये अनग्निदग्धा मध्ये दिवः स्वधया मादयन्ते।
तेभिः स्वराळसुनीतिमेतां यथावशं तन्वं कल्पयस्व॥—ऋग्० १०।१५।१४

४. बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः॥
यो० ३।३८ [द्रष्टव्य—व्या० भा०] भोजवृत्तिश्च

धर्माधर्मरूप प्रारब्धकर्म को 'बन्धकारण' और बन्धन करने में सामर्थ्य-भाव को 'बन्धसामर्थ्य' कहते हैं। 'प्रचरति अनेन अस्मिन् वा इति प्रचारः'—मन के बाहर-भीतर आने-जाने का मार्गरूप जो नाड़ियाँ हैं, उनका नाम है प्रचार। नाड़ियों के प्रत्यक्षज्ञान का नाम है 'प्रचार-सम्वेदन'। जिस योगी को संयम द्वारा बन्धकारण की शिथिलता प्राप्त होती है और चित्त के एक शरीर से निकलकर दूसरे शरीर में प्रविष्ट होने पर मूलनाड़ियों का प्रत्यक्ष ज्ञान होता है तब उसके चित्त का दूसरे शरीर में अनायास ही प्रवेश हो जाता है। चित्त के साथ इन्द्रिय-शक्तियाँ भी अनुगमन करती हैं। जैसे मधु को बनाने वाली रानी मक्खी के पीछे अन्य मक्खियाँ जाती हैं। भोजवृत्तिकार ने यह भी स्पष्ट किया है कि 'योगी दूसरे के जीवित वा मृत शरीर में चित्त-संचार द्वारा प्रवेश करता है'।

सूत्र के 'चित्तस्य परशरीरावेशः' पदों से परशरीर में प्रवेश चित्त का होता है, ऐसा प्रतीत होता है। आचार्य उदयवीर शास्त्री ने स्पष्ट किया है कि—'केवल चित्त पूर्वशरीर को छोड़कर परशरीर में प्रवेश कर जाए, यह सम्भव नहीं। चित्त सूक्ष्मशरीर का प्रधान घटक है, इसलिए सूत्रकार ने सूक्ष्मशरीरमात्र के लिए 'चित्त' पद का प्रयोग किया है। सूक्ष्मशरीर आत्मा का वेष्टन है, आत्मा को अपने में लपेटे हुए है। इस कारण चित्त के परशरीर प्रवेश का तात्पर्य है—सूक्ष्मशरीर समेत आत्मा का पूर्वशरीर छोड़कर अन्य शरीर में प्रवेश करना। उस दशा में पूर्व-शरीर जीवनरहित हो जाता है। ऐसा कदापि सम्भव नहीं कि चित्त को छोड़कर सूक्ष्मशरीर के अन्य सब घटक और आत्मा पूर्व शरीर में बैठे रहें तथा अकेला चित्त पूर्व शरीर को त्यागकर अन्य शरीर में प्रवेश कर जाए। प्राचीन वाङ्मय में जहाँ कहीं परशरीरप्रवेश की घटना का उल्लेख मिलता है वहाँ पूर्वशरीर के अपेक्षित होने पर मृत दशा में सुरक्षित रखे जाने का भी उल्लेख है।'[1]

शंकराचार्य ने निज योगबल से राजा के मृत शरीर में प्रवेश किया था ऐसा उनके जीवनवृत्त में आया है।[2] शंकराचार्य की परकाया-प्रवेश-

---

१. **आचार्य उदयवीर शास्त्री**—योगदर्शनम् ३।३८

२. **कल्याण**—योगांक, श्रीशंकराचार्य, पृ० ७७२, तथा 'योग और योगविभूति' म० महो० पं० गोपीनाथ कविराज, पृ० सं० ७२८

सिद्धि को महर्षि दयानन्द सरस्वती ने स्वीकार किया है—'शरीर के किसी एक भाग में सम्पूर्ण प्राणशक्ति को इकट्ठा कर देना।' उन्होंने अपना अभ्यास बताया था और कहा—'परकाया-प्रवेश इससे एक पग-मात्र आगे है।'

उदान-जय से जल-पंक-कण्टक आदि का प्रभाव न होना एवं उत्क्रमण

शरीर में निहित मुख्य पाँच प्राण हैं, जोकि शरीर की विभिन्न क्रियाओं को सम्पन्न करते हैं। नाभिप्रदेश से उपर ले-जाने के कारण शिरपर्यन्त 'उदान' है। उदान प्राण के संयम से योगी को जल-पंकादि से असंगता एवं उत्क्रमण की सिद्धि होती है।

यजुर्वेद के प्रथमाध्याय में यज्ञीय कर्म करनेवाला साधक अन्य साधकों को अपने अनुसरण का उद्‌बोधन देते हुए कहता है कि—'जैसे मैं उस अन्न और जल को जीवन-धारण के निमित्त बल के लिए और उसे स्फूर्ति के हेतु तथा उत्क्रमण एवं पराक्रम के लिए···धारण करता हूँ वैसे ही तुम सब लोग उक्त प्रयोजन के लिए इसे नित्य धारण करो।'[1]

उदान पद का प्रयोग अन्यत्र[2] यजुर्वेद में—उत्कृष्ट बल तथा साधन का द्योतक माना गया है। उदान प्राण ऊपर को उठानेवाला है, यह उदान ही शरीर को ऊपर फेंकने, उठाने में सहायक है। 'उदान' पद के लिये गए अर्थों के अनुसार यह स्पष्ट होता है कि योगी यदि उदान-प्राण पर संयम करे तो शरीर को उत्क्रमण-क्रिया में समर्थ कर सकता है।[3]

योगदर्शन में उदानजय का फल वर्णित किया है कि 'उदान प्राण के संयम से योगी जल के ऊपर सरलता से जा सकता है, कीचड़ के ऊपर से गमन कर सकता है, इसी प्रकार काँटों के ऊपर बिना किसी प्रभाव के जाने में समर्थ होता है। साथ ही मृत्युकाल में ऊर्ध्वगति भी इसी उदान संयम से होती है।'[4] 'ब्रह्मविद् की इस ऊर्ध्वगति को देवपथ,

---

१. धान्यमसि धिनुहि देवान् प्राणाय त्वोदानाय त्वा व्यानाय त्वा।
—यजु० १।२०

२. उदानिति बलयति येन सः।—यजु० २२।३३
उत्कृष्टाय बलाय।—यजु० १३।१९ पदार्थः

३. उदानाय=उदान उदयनीयः—ऐत० १।७

४. उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च।—यो० ३।३९

ब्रह्मपथ एवं देवयान कहा है। यही उत्तरगति या शुक्लगति तथा अर्चि-मार्ग है जिससे आत्मा पुण्यलोक को प्राप्त होता है।'[1]

समान-जय से तेज की प्राप्ति

यजुर्वेद अ० २२।३३ मं० में (**समानो यज्ञेन कल्पतां स्वाहा**) रस को समान करनेवाला समान वायु, यज्ञक्रिया एवं योगाभ्यास आदि के साथ समर्पित हो'। यह अर्थ महर्षि दयानन्द ने प्रकाशित किया है। यदि 'कल्पताम्' पद का अर्थ 'सामर्थ्य प्रदान करने' में लिया जाय तो उक्त वाक्य का अर्थ होगा कि 'समान वायु को योगयज्ञ अर्थात् योगाभ्यास से समर्थ करो।'[2]

प्रश्नोपनिषद् में प्रमुख पाँच प्राणों के शरीर में स्थान एवं कार्यों का फल वर्णित है। वहाँ तृतीय प्रश्न में समाधान दिया गया है कि—'देह के मध्य में अर्थात् कण्ठ से नाभि तक समान प्राण रहता है, यह ही खाये हुए अन्न को पचाता है, उससे पचाये हुए अन्न से सात ज्वालायें जगती हैं।'[3] द्वितीय प्रश्न के अन्दर शरीर में कार्य करनेवाली प्राणशक्ति के सामर्थ्य को बताया है कि—'यह प्राण ही सबका पोषक दिव्य स्वरूप है, यही स्थूल, सूक्ष्म और अमृत है।'[4] साधक प्राण के दीप्तिमय गुणों को जानकर समान प्राण में जब संयम करता है तो शरीर में दीप्ति का संचार हो जाता है। इसका कारण यह है कि समान प्राण के अधीन शरीर में जो आग्नेय तेज होता है वह संयम से उद्दीप्त हो जाता है और योगी का शरीर अग्निसदृश कान्तिमान् हो जाता है, जैसाकि योगदर्शन में समानजय का फल प्रतिपादित है।[5]

---

१. द्रष्टव्य—प्रश्नो० ३।७; छान्दो० ४।१५।४-५; ५।१०।१-२; बृहदा० ६।२।१५; कौषी० उ० १।३

२. समर्थ अर्थ के लिए द्रष्टव्य—यजु० २२।२२; १८।१; १३।४३; ५।१७; २३।१५; १८।३३; ऋग्० १।१७०।२; यजु० ५।१० आदि

३. **मध्ये तु समानः। एष ह्येतद्धुतमन्नं समं नयति, तस्मादेताः सप्तार्चिषो भवन्ति॥**—प्रश्नो० ३।५

४. **एषोऽग्निस्तपत्येष सूर्य एष पर्जन्यो मघवानेषः।**
वायुरेष पृथिवी रयिर्देवः सदसच्चामृतं च यत्॥—प्रश्नो० २।५

५. **समानजयाज्ज्वलनम्।**—यो० ३।४०

दिव्य श्रोत्र की प्राप्ति

प्रजाओं में व्याप्त परमेश्वर के द्वारा दिए मानव-सामर्थ्यों का वेद में वर्णन मिलता है कि 'वह परमात्मा अपनी व्याप्ति से दूत के समान दूर समाचार देनेवाले के सदृश अपने प्रकाश से व्याप्त है'।[1] मन्त्र के भावार्थ में स्पष्ट किया गया है कि वह जगदीश्वर योगियों को वायु के द्वारा वृद्ध दूत के सदृश दूर देश में वर्तमान समाचार वा पदार्थ को जनाता है।

योगी के दिव्य श्रोत्र-सामर्थ्य का सामवेदीय ऋचा में भी उल्लेख है कि—'जब ये भक्तिरस मधुर धारारूप में सब ओर से प्रवाहित हो जाते हैं, तब चन्द्रमा के सदृश शान्तिदायक भक्तिरस, योगमार्ग में प्रकट होनेवाली दिव्य ध्वनियों को जागरित कर देते हैं, परमेश्वर की महती वेदवाणी के गानों द्वारा ये भक्तिरस हर्ष—आनन्द को भी प्रकट करते हैं'।[2]

सूत्रकार पतञ्जलि ने दिव्य स्रोत की पद्धति का निर्देश किया है कि—'श्रोत्र और आकाश के सम्बन्ध में संयम करने से दिव्य श्रोत्र की प्राप्ति होती है।'[3] तात्पर्य यह है कि स्थूल-सूक्ष्म जितने भी शब्द उत्पन्न होते हैं, उन सबका आधार आकाश है और आकाश का सम्बन्ध श्रोत्र इन्द्रिय से है। जब योगी उस सम्बन्ध में संयम करता है तो संयम के प्रभाव से श्रवणशक्ति अतिविस्तृत तथा आकाश के समान सूक्ष्म हो जाती है। श्रोत्रशक्ति के विस्तृत तथा सूक्ष्म हो जाने से दूरस्थ शब्दों का श्रवण अनायास हो जाता है।

आकाशगमन

आकाशगमन की सिद्धि का वर्णन सूक्त के तीन मन्त्रों में स्पष्ट रूप से मिलता है कि—'जिन्होंने वायु को रस्सी की तरह पकड़ लिया है ऐसे योगी, मुनिजन पिंगल वर्ण के मटमैले केशों को एवं जटाओं को धारण कर लेते हैं। जब उनमें दिव्य शक्तियाँ प्रविष्ट हो जाती हैं तब

---

१. **नि वेवेति पलितोदूत आस्वन्तर्महाँश्चरति रोचनेन।**—ऋग्० ३।५५।९

२. **परि स्वानास इन्दवो मदाय बर्हणा गिरा।**
मधो अर्षन्ति धारया॥—साम० ४८५

३. **श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमाद् दिव्यं श्रोत्रम्।**—यो० ३।४१

वे वायु की गति के साथ-साथ उड़ने लगते हैं।'[1] आगे मुनि-जन स्वशक्ति को स्पष्ट कहते हैं कि—'मुनित्व से निरतिशय आनन्द को प्राप्त हुए हम वायु पर आरूढ़ हो गये हैं। हे मनुष्यों! तुम केवल हमारे शरीरों को ही देखते हो।'[2] आगे योगिजन कह रहे हैं 'हमने योगाभ्यास द्वारा वायु पर आरूढ़ होने की सिद्धि प्राप्त कर ली है। पर तुम्हें हमारी इस महिमा का ज्ञान कैसे हो सकता है, क्योंकि तुम तो केवल हमारे शरीरों को ही देखते हो। बाहर से देखने से तो हम भी वैसे ही दिखाई देते हैं, जैसे अन्य मनुष्य हैं।' तृतीय मन्त्र में ऐसे योगियों के मैत्री व्यवहार का फल बताया है—

'शुभ-कर्मों के लिए नियुक्त प्रत्येक देवजन के साथ मित्रभाव रखने-वाला मुनि सब रूपों को देखता हुआ, आकाश-मार्ग से उड़ता है।'[3]

इस मन्त्र में भी योगी के आकाश-विहार का वर्णन है। वह योगी सब मनुष्यों के साथ मैत्रीभाव रखता हुआ उनके कल्याणार्थ आकाश में घूमता है और आकाश से भूमि की सब अवस्थाओं को देखता जाता है। जहाँ-कहीं किसी को कष्ट में पड़ा हुआ देखता है, उसकी सहायता करता है।

आकाशगमन की विभूति का वर्णन सामवेदीय ऋचाओं में भी मिलता है—'जो उपासक इस परमेश्वर द्वारा प्रोक्त-धर्म के सहारे रमण करता है वह आनन्दविभोर होता हुआ, वायु-बिजली, द्युलोक-पृथिवीलोक, सूर्य-चन्द्र में दिनरात यथेच्छ विचरता है।'[4]

द्वितीय मन्त्र में 'अन्तरिक्षेण यातवे' शब्द स्पष्ट ही आकाशगमन को

---

१. मुनयो वातरशनाः पिशङ्गा वसते मला।
वातस्यानु ध्राजिं यन्ति यद् देवासो अविक्षत॥—ऋग्० १०।१३६।२

२. उन्मदिता मौनेयेन वाताँ आ तस्थिमा वयम्।
शरीरेदस्माकं यूयं मर्त्तासो अभि पश्यथ॥—ऋग्० १०।१३६।३

३. अन्तरिक्षेण पतति विश्वा रूपावचाकशत्।
मुनिर्देवस्यदेवस्य सौकृत्याय सखा हितः॥—ऋग्० १०।१३६।४
[डॉ० रामनाथ वेदालंकार—गुरु० प० पृ० २७८-२७९] इन मन्त्रों का अर्थ सूर्यवर्णन परक भी मिलता है परन्तु मुनि शब्द का प्रयोग योगसिद्धि का सूचक है।

४. स वायुमिन्द्रमश्विना साकं मदेन गच्छति। रणा यो अस्य धर्मणा॥
—साम० ११३४

प्रकट करते हैं, जैसे—'पवित्र करनेवाले परमेश्वर ने, अन्तरिक्ष द्वारा जाने-आने के लिए मनन-निदिध्यासन करनेवाले योगी में, योगशक्ति-रूपी-अश्व को योगसाधना द्वारा जोता है, जैसेकि अन्तरिक्ष द्वारा जाने-आने के लिए मानो उसने सूर्य में अश्व को जोत रखा है।'[1]

एक अन्य ऋचा में प्रेरणा की गई है कि 'मनुष्य-समाज की सेवा में प्रसक्त हे उपासक ! तू अपने भक्तिरस को पवित्र बना, ताकि तेरी भक्ति की मस्ती परमेश्वर को स्वीकृत हो जाए। तू योग के प्राणायाम तथा समाधि आदि साधनों द्वारा वायु अर्थात् आकाश में आरोहण की सिद्धियाँ प्राप्त कर।'[2]

योगदर्शन व्यासभाष्य (३।४२) में आकाशगमन की सिद्धि को शरीर और आकाश के सम्बन्ध में संयम का फल बताया है। संयम का प्रकार स्पष्ट किया है कि—'हमारा यह शरीर पाञ्चभौतिक है जिसे काया कहते हैं। काया को अवकाश देनेवाला जो आकाश है उससे जो सम्बन्ध है, उसमें संयम करके हल्के रुई आदि में समापत्ति अर्थात् तन्मयी भावना करके अतिलघुत्व को योगी प्राप्त होकर प्रथम इच्छा-पूर्वक जल के ऊपर विचरकर क्रम से मकड़ी के तन्तुओं से उत्पन्न जाले के सहारे विचरता है, तत्पश्चात् आदित्य-रश्मियों के साथ विचरता हुआ, इच्छापूर्वक आकाश में गमन करता है।'[3] इस प्रकार की घटना

---

१. **अयुक्त सूर एतशं पवमानो मनावधि। अन्तरिक्षेण यातवे॥**—साम० १२१७

२. **पवस्व देव आयुषगिन्द्रं गच्छतु ते मदः। वायुमारोह धर्मणा॥**

—साम० १२३५

३. (क) 'महाभारत में बाल ब्रह्मचारी ऊर्ध्वरेता शुकदेव की कथा का उल्लेख है कि नारद का उपदेश सुनकर उन्होंने मन-ही-मन सोचा कि—

तत्र यास्यामि यत्रात्मा प्रशमं मेऽधिगच्छति।
अक्षयश्चाव्ययश्चैव यत्र स्थास्यामि शाश्वतः॥
न तु योगमृते शक्या प्राप्तुं सा परमागतिः।
अवबन्धो हि बुद्धस्य कर्मभिर्नोपपद्यते॥
तस्माद्योगं समास्थाय त्यक्त्वा गृहकलेवरम्।
वायुभूतः प्रवेक्ष्यामि तेजोराशिं दिवाकरम्॥

'चन्द्रमा में ह्रास-वृद्धि होती है, अतएव वहाँ जाना उचित नहीं। सूर्य अक्षयमण्डल है। इसी से शुकदेव ने निःशङ्क होकर सूर्यलोक में वास करने का निश्चय किया। स्थूल देह त्यागकर सूर्यमण्डल में ऋषियों के

संस्कृत-साहित्य में मिलती है।

बुद्धि के प्रकाशावरण का नाश

साधना में निरत साधक जब निज शरीर से बाहर भी परमात्मा को समझता हुआ किसी सूक्ष्म पदार्थ में संयम करता है तो बुद्धि का प्रकाशावरण क्षीण हो जाता है। वेदों में योगसाधना से होनेवाले लाभों का संकेत करते हुए कहा गया है कि—'साधक परमात्मा में मन को युक्त करके बुद्धि से विद्याप्रकाश को तथा सुख के प्राप्त करानेवाले महान् विज्ञान तथा दिव्य गुणों को उत्पन्न करता है, अर्थात् अविद्या आदि क्लेशों को दूर करनेवाले गुणों को उत्पन्न करता है। योगसाधना द्वारा ही मेधावी तत्त्वज्ञान की बुद्धि प्राप्त करते हैं।'[1]

अविद्या आदि क्लेशों का निवारण करने योग्य योगविद्या को जानकर नवीन-साधक प्रौढ़ योगविद्या-निपुण साधक से जानने की इच्छा प्रकट करता है कि 'हे योगिन्! शौच, सन्तोष आदि नियमों के पालनेवाले तथा शम-दम आदि श्रेष्ठ गुणों से युक्त होकर आप जिस योगबल से अविद्या आदि क्लेशों से दूर होकर शुद्ध तथा शान्तियुक्त हो और अपनी आत्मा को उन्नत करते हो। पुरातन एवं नवीन योगियों के हृदयाकाश में विद्यमान अविद्या को शीघ्र दूर करते हो। उस योग की क्रियाओं से हमें भी युक्त कीजिए।'[2]

साथ जाने की इच्छा की। **'पुनर्योगमास्थाय आकाशमाविशत्'**—फिर नारद की आज्ञा लेकर आकाश में प्रवेश किया।

(ख) महिष्मती नगरी में जाकर मण्डनमिश्र के घर के किवाड़ बन्द देखकर शंकराचार्य ने योगबल से आकाशमार्ग द्वारा मण्डन के अन्तःपुर में प्रवेश किया—**'योगशक्त्या व्योमाध्वनावान्तरदङ्गनान्तः'**

—[माधवकृत 'शंकर' दिग्विजय ८।९]

उद्धृत—'कल्याणयोगाङ्क'—पं० गोपीनाथ कविराज एम० ए०, योग तथा योग विभूति, पृ० ७२७-२८

१. **युक्त्वाय सविता देवान्त्स्वर्य्यतो धिया दिवम्।**
बृहज्ज्योतिः करिष्यतः सविता प्रसुवाति तान्॥—यजु० ११।३
विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।—यजु० ११।४

२. **तं प्रत्नथा पूर्वथा विश्वथेमथा ज्येष्ठतातिं बर्हिषद ँ स्वर्विदम्।**
प्रतीचीनं वृजनं दोहसे धुनिमाशुं जयन्तमनु यासु वर्द्धसे॥
—यजु० ७।१२

क्लेशों का नाश होने की प्रक्रिया का सामवेदीय ऋचा में क्रमशः वर्णन किया है कि—'ध्यानी की दस-शक्तियाँ अर्थात् पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ और पाँच कर्मेन्द्रियां जब मार्जन-विधि द्वारा शुद्ध हो जाती हैं और प्रणव-रूपी धनुष की सहायता से सबका त्राण करने लगती हैं। पुनः ये बहिनों के सदृश एकसाथ होकर प्रभु के प्रति अपने ज्ञानों और कर्मों को सींचती हैं, समर्पित करती हैं। तब आध्यात्मिक सूर्य का जन्मदाता क्लेशों का हरण करनेवाला प्रभु परिद्रवित हो जाता है और हृदय-गुहा में शीघ्रता से प्रकट हो जाता है, जैसेकि वेगवान् अश्व उद्दिष्ट स्थान को शीघ्र प्राप्त करता है।'[1]

मन्त्रों में वर्णित अविद्या आदि क्लेशों के नाशक योगविषयक विवरण से यह सिद्ध होता है कि—योगाभ्यासी योग की क्रियाओं से अविद्या आदि क्लेश तथा कर्मों के क्षय की शक्ति को उत्पन्न कर लेता है। वेद में प्रतिपादित इस शक्ति को महर्षि पतञ्जलि ने योगविभूति का रूप दिया है। सूत्र में सिद्धि का प्रकार बताते हुए फल-निर्देश किया है कि—'शरीर से बाहर कल्पनारहित वृत्ति महाविदेहा नामक है। उस वृत्ति से प्रकाश के आवरण का क्षय हो जाता है।'[2]

शरीरविषयक अहंकार रहते हुए चित्त की जो बाह्य वृत्ति होती है वह 'कल्पिता' धारणा कही जाती है, यह सामान्य विदेहा धारणा है। शरीरविषयक अहंकार का परित्याग कर जब चित्त स्वतन्त्रता से अपना व्यापार (वृत्ति) चालू रखता है, वह धारणा अकल्पिता है, उसी को 'महाविदेहा' कहा जाता है। उसमें संयम करने से योगी के समस्त चित्तमल क्षीण हो जाते हैं। प्रकाशमय सात्त्विक चित्त के मल, क्लेश-कर्म आदि भाव हैं, ये ही चित्त के आवरण हैं, महाविदेहा धारणा में संयम करने से इसका नाश हो जाता है।

पंचभूतों पर विजय

साधक साधना के उपक्रम में अन्तर्मुख होकर प्राणेन्द्रिय-शक्तियों तथा मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार आदि आन्तरिक तत्त्वों को साक्षात्

१. साकमुक्षो मर्जयन्त स्वसारो दश धीरस्य धीतयो धनुत्रीः।
हरिः पर्यद्रवज्जाः सूर्यस्य द्रोणं ननक्षे अत्यो न वाजी॥
—साम० ५३८, १४१८; ऋग्० ९।९३।१

२. बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः॥—यो० ३।४३

करता है, तो उसे अग्नि, जल, वायु, आकाश, पृथिवी पंचभूतमय ब्रह्माण्ड को जानने की बलवती आकांक्षा रहती है, क्योंकि पूर्ण-प्रत्यक्ष ही शान्ति का द्योतक है। आन्तरिक संयम से जैसे योगी को आन्तरिक-प्रत्यक्ष होता है तद्वत् बाह्य प्रत्यक्ष भी भूतों के सूक्ष्म, सूक्ष्मतर विवेचन से सम्भव है। अथर्ववेद के 'स्कम्भ सूक्त' में पंचभूतों के विषय में जिज्ञासु साधक के प्रश्नों का समाधान गम्भीरतापूर्वक वैज्ञानिक विधि से किया गया है। प्रश्नों के माध्यम से पंचभूतों की स्थिति, गति, आधार तथा मानवोपयोगी गुणों का विवेचन दिया गया है।[1]

वेदों में पाँचों भूतों का सूक्ष्म विवेचन सविस्तर उपलब्ध है। अग्निः, वायुः, आपः, वरुणः, अन्तरिक्षम्, पृथिवी नामक देवताओं के गुण-कार्यों के विवेचन में इन पंचभूतों का ही सूक्ष्म निरूपण किया है। ऋग्वेद में लगभग २०० सूक्तों द्वारा अग्निदेवता की स्तुति की गयी है। इनके अतिरिक्त अन्य अनेक सूक्तों में अन्य देवों के साथ स्तुति मिलती है। इसी प्रकार यजुर्वेद, सामवेद तथा अथर्ववेद में भी अग्नि देवता के स्तुतिपरक अनेकों मन्त्र मिलते हैं।

संहिताओं में अग्निदेवता के विशद विवेचन में अग्नि के स्वरूपों, प्रकारों, कार्यों एवं सामर्थ्यों का निरूपण स्पष्ट रूप से मिलता है। अतएव 'अग्नि' के अनेकों विशेषण वेदों में मिलते हैं।[2] जिनमें अग्नि के प्रत्येक पक्ष का रहस्य निहित है।

---

१. **कस्मादङ्गाद् दीप्यते अग्निरस्य कस्मादङ्गात् पवते मातरिश्वा।**
—अथ० १०।७।२

कस्मिन्नङ्गे तिष्ठति भूमिरस्य कस्मिन्नङ्गे तिष्ठत्यन्तरिक्षम्।
—अथ० १०।७।३

अन्ये द्रष्टव्यमन्त्रा।—अथ० १०।७।१०, १२, ३२, ३३, ३५

२. **इमानि कतिपयानि अग्नेर्विशेषणानि—**
'पुरोहितः, ऋत्विक्, होता, रत्नधातमः, कविक्रतुः, सत्यः, चित्रश्रवस्तमः, ऋतस्य-गोपा, दीदिविः, स्वेदमेवर्धमानः, दूतः, विश्वेदेवाः, विश्पतिः, हव्य-वाहः, पुरुप्रियः, धृतवाहनः, कविः, गृहपतिः, युवा, पृधुप्रगामा, सुशेवः, जरा-बोधः, धूमकेतुः, पुरश्चन्द्रः, बृहद्भानुः, अङ्गिरसतमः, मेधिरः, वृषणः, पुष्टि-वर्धनः, जागृविः, प्रमतिः, देववीतमः, भाहजीकः, अध्वर-श्री, स्वाहुतः, उषर्बुधः, विभावसु, प्रचेता, जीरः, अमर्त्योदूतः, महिव्रतः, प्रियमेधा, रयिषाद्, तुविष्वणिः, द्विजन्मा, सुप्राव्यः, सद्योअर्थः, दमूनाः, गुहा-चतन्,

अग्नि के समान इन्द्र देवता की स्तुति ऋग्वेद में प्रायः २५० सूक्तों में उपलब्ध है जिनमें से लगभग ५० सूक्तों में आंशिक रूप से इन्द्र की स्तुति है। अन्तरिक्ष का देवता इन्द्र को माना गया है जोकि अन्तरिक्ष में संचरण करनेवाला वायु है।[1] अग्नि के समान इन्द्र देवता भी सैकड़ों विशेषणों सहित वेदों में प्रयुक्त है।

जल के देवता वरुण का ऋग्वेद में १२ सूक्तों में स्तुति-गुणगान है। ऋग्वेद से अतिरिक्त अन्य तीनों वेदों में प्रायः ५७ मन्त्र वरुण की प्रशस्ति-परक हैं। बहुत-से वेदमन्त्रों में वरुण का वर्णन 'मित्र' देवता के साथ आया है। 'मित्रावरुणौ' को मानकर ऋग्वेद में लगभग २४ सूक्त हैं। इसके अतिरिक्त अन्य वेदों में प्रायः २६ मन्त्रों में 'मित्रावरुणौ' का विवेचन है।

अथर्ववेद का पृथिवी-सूक्त पृथिवीविषयक विविध रहस्यों का उद्घाटन करता है। इसके अतिरिक्त 'द्यावापृथिवी' नामक देवता का १७ सूक्तों में पूर्णतः तथा आंशिक विश्लेषण है।

वेदों में आगत पंचभूतों के विस्तृत परिशीलन से हम यह निर्णय कर

दुरीकशोचिः, मनोरपत्येनिषत्तौ, होता, चिकित्वान्, सत्यमन्मा, हितमित्रः, नृणांनृतमः, सहस्राक्षः, विचर्षणिः, शोचिष्केशः, वृषा, ज्योतीरथः, तमोहा, सद्योत्मा, जीराश्वाः, चन्द्ररथः, सहसःसूनुः, परमेव्योमनिजायमानः, ऊर्ध्वांशु-चिपेशसंधियं दधानः, त्रिमूर्धा, सप्तरश्मिः, जीवपीतसर्गः, ब्रह्मा, ब्रह्मणस्पतिः, अदब्धव्रतप्रमतिः, वसिष्ठः, सहस्रंभरः, शुचिजिह्वः, सुवृक्तिः, एनासूक्तेन-सुजातः, वसुपतिः, वसुदावा, भारतः, कवितमः, वेधाः, मनुषः, चेतयन्, जात-वेदाः, वसुपतिः, वसुदावा, भारतः, कविहमः, वेधाः, पृथुबुध्नाः, सभावान्, मन्द्रः, जनानां उपवक्ताः, अतिथिः, शोचिष्केषः, गुहासन्, धृतश्रीः, जागृविः, सुदक्षः, वेरण्यः, तुविश्रवस्तमः, रघुष्यद्, जेता, अपराजितः, देवव्यचस्तमः, तुविब्रह्मा, त्रसदस्युः, धनंजयः, पावकः, अमूरः, अदितिः, सहस्रमुष्कः, स्व-भिष्टिः, देवोदासः, उक्थशंसी, तिग्मजम्भः, नेदिष्ठः, समुद्रवासाः, कृपनीकः, अदेग्र, सूनुः, मनुः, देवयुः, यज्ञकामः, दीर्घतन्तुः, सहस्रस्तरी, शतनीथः, ऋभ्वा, कृण्वतमः, विश्वकृष्टिः, क्षत्रभूत्, सुमेधाः, मधुहस्त्यः, असुरः, भूरि-पाणिः, मतीनांकृदरः, जनयोपनः, ऋषीणांपुत्रः, इत्यादि।

—उद्धृत : सत्यभूषण योगी 'देवतासूक्तसंग्रह' पृ० ४३

१. वायुर्वेन्द्रो वाऽन्तरिक्षस्थान।—[नि० ७।५] तस्मादिन्द्र एवं वायुः।

[नि० १०।२] दुर्गाचार्यकृत

सकते हैं कि परमात्मा की विशद सृष्टि का परिज्ञान करने का अभिलाषी वेदों से इस विषय का पूर्णज्ञान प्राप्त कर सकता है। तत्पश्चात् प्राप्त ज्ञान के अनुसार साधनाक्रम में संयम द्वारा भूतों पर विजय प्राप्त करने को समर्थ हो सकता है। वेदों में वर्णित पंचभूत-परिशीलन को को दृष्टिगत करके पतञ्जलि ऋषि ने एकसूत्र के द्वारा भूत-जय प्राप्त करने की पद्धति निर्धारित की है कि—'पृथिवी आदि पाँच भूतों पर जय प्राप्त होता है जिससे योगी को भूतविषयक समस्त वास्तविक परिस्थिति का पूर्ण साक्षात्कार हो जाता है।'[1] भूत-विजेता योगी की इच्छानुसार भूत उसका इस प्रकार अनुसरण करते हैं, जैसे गाय बछड़ों के पीछे भागती है। ऐसा योगी अपने संकल्प के अनुसार भूतप्रकृतियों से जैसा चाहे वैसा कार्य लिया करता है। आज के भौतिक विज्ञानी ऐसे ही कार्यों को वाह्य यन्त्रादि साधनों से करते हैं परन्तु योगी आध्यात्मिक शक्ति से। महर्षि दयानन्द को भूतजय की सिद्धि प्राप्त थी।[2]

अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ

भूतजय के पश्चात् संयम-निरत योगाभ्यासी को अणिमादि सिद्धियों की प्राप्ति होती है। यजुर्वेदीय मन्त्र में भूतजय-आकाशगमन तथा अणिमादि सिद्धियों का स्वरूप-वर्णन मिलता है। सिद्धयोगी अन्यों को योगाभ्यास के लिए प्रेरित करता है—'हे मनुष्यो! योगांगों के अनुष्ठान एवं संयम से सिद्धयोगी मैं पृथिवी से आकाश में आरोहण करूँ, आकाश से प्रकाशमान सूर्य में आरोहण करूँ और सुख के निमित्त प्रकाशमान द्युलोक के समीप से सुख और ज्ञानप्रकाश को मैं प्राप्त करूँ,

---

१. **स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्वसंयमाद्भूतजयः**—यो० ३४३

२. स्वामी जी एक समय उपदेश कर रहे थे, उस समय एक ओर से घोर आन्धी, धूलिराशि भूतल-आकाश को एकाकार करती, उमड़ी चली आती दिखाई दी। पवन भी प्रचण्डरूप धारण करने लगा। सत्संगी चलायमान होने लगे, उठने के लिये दायें-वायें झाँकने लगे। उस समय महाराज ने मेज पर करतल प्रहार कर, उच्चस्वर से कहा—"धैर्य रखिये, हिलिये नहीं, यहाँ आन्धी नहीं आयेगी।" महाराजश्री के कथन पर लोग शान्त हो गये। सचमुच आन्धी भी वहाँ नहीं आयी।—महर्षि दयानन्द का जीवन-चरित्र, पृ० ३४६ [योगी का आत्मचरित्र, पृ० ३५]

वैसे तुम नवीन साधक भी किया करो।'[1]

उक्त मन्त्र के भावार्थ में महर्षि दयानन्द सरस्वती ने स्पष्ट किया है—'जब मनुष्य अपने आत्मा के साथ परमात्मा को युक्त करता है, तब अणिमा आदि सिद्धियाँ प्रकट होती हैं। उससे अव्याहत गति से अभीष्ट स्थानों में जा सकता है, अन्यथा नहीं।'[2]

योगसूत्रकार महर्षि पतञ्जलि ने भूतजय के परिणामस्वरूप अणिमादि सिद्धियों का प्रादुर्भाव, कायसम्पत् तथा भूतों के कठिनता आदि धर्म योगी की गति में बाधक नहीं बनते, ऐसा बतलाया है।[3]

व्यासभाष्य में अणिमादि अष्ट सिद्धियों की गणना इस प्रकार की है—

१. अणिमा	···अणु के समान सूक्ष्म हो जाना, शरीर को छोटा कर लेना।
२. महिमा	···महान्, बड़ा हो जाना, शरीर का विस्तार कर लेना।
३. लघिमा	···लघु-हल्का हो जाना, शरीर के भार को बहुत कम कर लेना।
४. प्राप्ति	···अल्पकाल में बाह्य साधन विना यथेच्छ स्थान पर जाना तथा अंगुली से चन्द्रमा को स्पर्श करना।
५. प्राकाम्य	···इच्छा का पूर्ण होना, इच्छा में रुकावट न आना। जल की तरह भूमि में डुबकी लगाना।
६. वशित्व	···भूत प्राणी और सभी भौतिक पदार्थों का योगी के वश में हो जाना तथा स्वयं किसी के वश में न होना।

---

१. पृथिव्याऽअहमुदन्तरिक्षमारुहमन्तरिक्षाद्दिवमारुहम्।
दिवो नाकस्य पृष्ठान् स्वर्ज्योतिरगामहम्॥—यजु० १७।६७

२. यदा मनुष्यः स्वात्मना सह परमात्मानं युङ्क्ते तदाऽणिमादयः सिद्धयः प्रादुर्भवन्ति, ततोऽव्याहतगत्याभीष्टानिस्थानानि गन्तुं शक्नोति; नान्यथा।
—भा० यजु० १७।६७

३. ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत्तद्धर्मानभिघातश्च।—यो० ३।४५

७. ईशत्व ···भूत एवं भौतिक पदार्थों की उत्पत्ति-विनाश का सामर्थ्य होना।

८. यत्रकामावसायित्व···सत्य संकल्पों का होना, संकल्प के अनुसार भूत और प्रकृति का रहना।[1]

भोजवृत्ति में नवम सिद्धि 'गरिमा'=शरीर को भारी कर लेने की गणना की गयी है। व्यासभाष्य में गरिमा-सिद्धि का अन्तर्भाव सम्भवतः 'महिमा' के अन्दर करके आठ ही सिद्धियाँ मानी हैं।

अणिमा आदि अष्ट सिद्धियों के रहस्य-उद्घाटन-प्रसंग में नागेन्द्रनाथ शर्मा, साहित्यालंकार, एम० आर० ए० एम० का कहना है कि 'आत्मा की सूक्ष्मता की पराकाष्ठा है अतएव 'अणिमा' कहने से केवल परमात्मा ही लक्षित होता है। 'मैं' ही अणिमा हूँ, परमसूक्ष्म मुझमें ही विद्यमान है, अभिन्न सत्तामात्र स्वरूप से मैं ही परमसूक्ष्म वस्तु हूँ। इस तरह जो प्रत्यक्ष अनुभूति है, उसी का नाम अणिमा-विभूति का प्रादुर्भाव है।···यह मुक्ति की अतिसन्निहित अवस्था है।' विद्वान् लेखक ने आगे लिखा है कि—'लघिमा, महिमा, प्राप्ति आदि सिद्धियों का तात्पर्य आत्मा को तद्रूपानुकार समझते हुए संयम करने से लघु-महान् आदि की अनुभूति करना ही है। केवल आत्मज्ञान से ही सब कामनाओं का अन्त हो जाता है।'[2]

अणिमा आदि सिद्धियों को केवल आत्मा का धर्म मानना सम्भव नहीं। व्यासमुनि तथा भोज को भी यह स्वीकार नहीं। वहाँ स्पष्ट रूप से शरीर को लघु-महान्, गुरु (भारी) बनाना ही प्रतिपादित है।[3] अन्तिम सिद्धि 'यत्र कामावसायित्व' का आशय है—सत्य संकल्प होना, जिस पदार्थ से जो प्रयोजन सिद्ध करने की कामना हो, उसे पूरा कर देना। इसका यह अभिप्राय नहीं कि ऐसा योगी भूत-भौतिक पदार्थों में विपर्यास कर देता है, उन्हें बदल देता है। वह ऐसे कार्य में समर्थ होता हुआ भी ईश्वरीय सृष्टि की रचना में किसी प्रकार का परिवर्तन कर देने की भावना कभी नहीं रखता, यद्यपि अपने संकल्प के अनुसार वह विष को भी जीवनरक्षा के लिए प्रयोग में ला सकता है, पर यह

---

१. द्रष्टव्य—व्या० भा० ३।४५

२. कल्याण योगांक : योगसिद्धि का रहस्य, पृ० सं० २१२।१३

३. **प्राप्तिरङ्गुल्यग्रेणापि स्पृशति चन्द्रमसम्।** व्या० भा०।
शरीरान्तः करणेश्वरतमीशित्वम्।—भो० वृ० ३।४५;

नहीं कर सकता कि चाँद को सूरज बना दे या सूरज को चाँद अथवा दिन को रात कर दे और रात को दिन। सृष्टि-रचना की व्यवस्था में परिवर्तन करने की भावना कभी नहीं उभरती।

अणिमादि सिद्धियों के परिणामस्वरूप कायसम्पद् की प्राप्ति में रूप-लावण्य, बल तथा वज्र के समान देह की दृढ़ बनावट को माना गया है। वेदों में मानव को दिये गये उद्बोधन इन शक्तियों से समता रखते हैं—'परमात्मा की अनन्य भक्ति द्वारा जब मनुष्य सुखप्रद ऐश्वर्य को चाहता है, तब परमात्मा उसका सुन्दर ऐश्वर्ययुक्त दर्शनीय रूप करता है।'[1] 'जीवात्मा का अपना कोई स्वरूप नहीं है परन्तु साधना के श्रेष्ठ कर्तव्यों से परमात्मा विभिन्न शरीरों में भेजकर नानास्वरूपों को देता है अर्थात् परमात्मभक्त का यह शरीर निखर जाता है तथा जन्मान्तर में भी सुन्दर कान्तिमय स्वरूप को प्राप्त करता है।'[2]

'उपासना से शरीर में उत्तम बल का संचय होता है, अतः उपासक याचना करता है।'[3] परमात्मा साधक के अंगों में बल-संचार करता है, उसे आत्मिक प्रेरणा करता है कि—'हे उपासक! तू शस्त्र का शस्त्र है, वज्र का वज्र है।'[4] 'जीवितों की ज्योति प्राप्त कर।'[5] इन वैदिक सूक्तियों से प्रेरणानुसार साधक कायसम्पत् प्राप्त करता है। अणिमादि सिद्धियों के प्रभाव से पंचभूतों के धर्म से उपासक का घात नहीं होता। वेद में यह सिद्धि स्वीकार की गयी है कि—'सिद्धयोगी अग्नि को धारण कर सकता है, विषपान कर सकता है। मानवीय पापों के बढ़ जाने के कारण विनाश उपस्थित होने लगता है तब योगी द्यावापृथिवीवासी मनुष्यों को अपनी दिव्यता की तरंगों से प्रभावित कर उन्हें विनाश से बचाता है, तो मानो अपने कंधों पर द्यावापृथिवी को धारण करता है।'[6] 'योगी जितनी देर तक चाहे पानी में डुबकी लगाये

---

१. **श्वेतं रूपं कृणुते यत्सिषासति।**—ऋग्० ६।७४।७
२. **रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूवतदस्य रूपं प्रतिचक्षणाय।**—ऋग्० ६।४७।१८
३. **बलं धेहि तनूषु नो।**—ऋग्० ३।५३।१८
४. **हेत्या हेतिरसि, मेन्या मेनिरसि।**—अथ० २।११।१
५. **जीवतां ज्योतिरभ्येहि।**—अथ० ८।२।२
६. **केश्यग्निं केशी विषं केशी बिभर्ति रोदसी।**
केशी विश्वं स्वर्दृशे केशीदं ज्योतिरुच्यते॥—ऋग्० १०।१३६।१
वायुरस्मा उपामन्थत् पिनष्टि स्मा कुनन्नमा।
केशीविषस्य पात्रेण यद् रुद्रेणा पिबत् सह॥—ऋग्० १०।१३६।७

रह सकता है तथा जब चाहे बादलों की सैर कर सकता है। वायु के साथ गति कर सकता है।'[1] इस प्रकार पाँचों भूत योगी की अव्याहत गति के प्रतिरोधक नहीं बनते।

उपर्युक्त विभूतियों के अतिरिक्त यमनियमों के सम्पालन से होनेवाली सिद्धियों तथा आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आदि योगाङ्गों के अनुष्ठान से प्राप्त सिद्धियों का वर्णन योगाङ्ग प्रकरण में पृथक्-पृथक् किया गया है। पुनरुक्ति-दोष के परिहार के निमित्त यहाँ उनका परिगणन नहीं किया गया।

ओषधि-प्रयोग से सिद्धियाँ

अष्टाङ्ग योग का अनुष्ठान करने पर योगी को यम-नियम तथा विविध स्थानों पर संयम करने से जो सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं, उनका वर्णन वैदिक परिप्रेक्ष्य में विस्तार से किया गया। इनके अतिरिक्त वेदों में कुछ ऐसी ओषधियों का भी विवरण मिलता है, जिनके सेवन से योगाभ्यास में विशेष गति, मन की एकाग्रता, समाधि आदि साधनों की सिद्धि तथा अलौकिक ऐश्वर्यों की प्राप्ति होती है। विभिन्न शारीरिक-मानसिक रोगों एवं यौगिक सिद्धियों के लिए वैदिक ओषधियों का यौगिक प्रक्रियाओं से अन्वेषण तथा प्रयोग करने की आवश्यकता है।

आयुर्वेद में कायाकल्प तथा बलवृद्धि आदि अनेक उत्तम गुणों को उत्पन्न करनेवाली ओषधियों का वर्णन है। यहाँ उनका वर्णन अप्रासंगिक है। विद्या अनन्त है। यौगिक विभूतियाँ अनन्त हैं, प्रत्यक्षता के लिए सतत अन्वेषण एवं परीक्षण की आवश्यकता है।

वैदिक संहिताओं से योगदर्शन तक के योगविषयक साहित्य में वर्णित विभूतियों का वर्णन करने के उपरान्त हम इस निर्णय पर पहुँचे हैं कि विभूतियों का विषय ऐसा है कि योग विषय में पर्याप्त रुचि तथा यथाशक्ति तत्सम्बन्धी स्वाध्याय एवं योगाभ्यास करने पर भी इस विषय में यह कहने में समर्थ हैं कि 'इदमित्थमेव' अर्थात् जो हमने

---

१. **वातस्याश्वो वायोः सखाऽथो देवेषितो मुनिः।**
उभौ समुद्रावाक्षेति यश्च पूर्व उतापरः॥—ऋग्. १०।१३६।५
—डॉ० रामनाथ वेदालङ्कार [वैदिक योग सिद्धयां] वेदयोग
[गु० प० पृ० २७६]

लिखा है, ऐसा ही है। पुनरपि हमें वेद एवं महर्षि पतञ्जलि के वाक्यों में पूर्ण श्रद्धा और विश्वास करना योग्य है, इसलिये इन विभूतियों पर पर्याप्त अन्वेषण की अपेक्षा है, केवल शब्दार्थ की दृष्टि से नहीं, अपितु इनके प्रति जीवन समर्पित करके साक्षात्कार करने एवं सत्यता को प्रमाणित करने की परमावश्यकता है।

परमात्मप्राप्ति के मुमुक्षु को इन सिद्धियों का आश्रय एवं लोभ त्यागकर निरन्तर मोक्ष का प्रयास करना योग्य है जिसका विवेचन आगामी अध्याय में करेंगे। □

अष्टम अध्याय

मोक्ष का वैदिक स्वरूप

मोक्षण अर्थवाली मुच्लृ[1] धातु से निष्पन्न मोक्ष शब्द का अर्थ है—छूटना अर्थात् मुक्त होना। प्रकृतिजन्य शरीर आदि के बन्धन से या जन्म-मरण के चक्र से विमुक्त होना ही 'मोक्ष' का तात्पर्य है। जो कारण जीव को बन्धन में डालनेवाले हैं, वेदों में उनका स्वरूप विवेचनीय है।

वेद में बन्धन का स्वरूप

'जीवात्मा'[2] को बद्ध करनेवाले तीन बन्धनों का प्रतिपादन वेदों में किया गया है—उत्तम, मध्यम तथा अधम। इन तीनों पाशों से बँधा हुआ जीव अपने को कष्टों से दुःखी अनुभव करता है, अतः उनसे छूटने के लिए परिश्रमपूर्वक अपने को निष्पाप बनाता हुआ, पाशों के स्वामी वरुण-देव से कातर स्वर में प्रार्थना करता है। मन्त्र के अनुसार उत्तमपाश—सत्त्वगुण का, मध्यमपाश रजोगुण का एवं तमोगुण का है अधमपाश। उपासक वरुणदेव से इन तीनों पाशों को ढीला शिथिल करने की याचना करता है, क्योंकि इन तीनों गुणों के वशीभूत होकर ही मानव की मनःस्थिति सम नहीं रहती। तमोगुण से भारीपन, आलस्य-प्रमादवश कर्तव्यपथ में बाधक बनता है, रजोगुण अनुचित रागद्वेष में फँसाता है तथा सत्त्वगुण अहंकार में निमग्न रखता है। ऐसी चंचल अवस्था से दुःखी होकर साधक अखण्डशान्ति की याचना करता है। द्वितीयरूप में मृत्यु को भी बन्धन कहा है। इसलिये वेद में इस बन्धन

---

१. मुच्लृ मोक्षणे [तुदा० प०]

२. उदुत्तमं वरुण पाशमस्मदवाधमं वि मध्यमं श्रथाय।
अथा वयमादित्य व्रते तवानागसो अदितये स्याम॥—ऋग्० १।२४।१५

से छूटने के लिए प्रार्थना की गई है—'हम लोग श्रेष्ठ एवं शुद्ध करनेवाले, शरीर और आत्मा के बल को बढ़ानेवाले रुद्र जगदीश्वर का नित्य यजन करें; लता के साथ जुड़ा हुआ जैसे ककड़ी या खरबूजा पककर मीठा हो जाता है वैसे ही, प्राण और शरीर के आत्मा से वियोग रूप मृत्यु से छूट जाएँ, परन्तु मोक्षरूप-अमृत से हम कभी श्रद्धा एवं विश्वासशून्य न हों।'[1]

वेद में शारीरिक-मानसिक रोगों तथा पापों को भी बन्धन का कारण स्वीकारा है, जिनमें भेड़िये के समान क्रूर-वृत्ति, छिपकर घात करना, चोरी, कुटिलता, छल-कपट, बाहर-भीतर एक न होना, पाप की प्रशंसा करना, लोभ आदि दुर्गुणों का समावेश होता है। सम्पूर्ण सूक्त में इसका विवेचन मिलता है।[2]

अविद्यारूपी बन्धन में बँधा हुआ जीव जन्मरूप-बन्धन का कारण न जानता हुआ अनेक मानसिक विकारों से दुःखी रहता है, इसलिए मन्त्र में अविद्या को भी बन्धन स्वीकार कर, ऋत=यथार्थज्ञान अर्थात् विद्या की ओर अग्रसर होने की प्रेरणा पायी जाती है।[3]

अथर्ववेदीय मन्त्र में रोगाक्रान्त व्यक्ति को सान्त्वना दी जा रही है कि 'तू डर मत, अभी नहीं मरेगा।'[4] इसी प्रकार ऋग्वेद के मृत्यु देवतावाले चार मन्त्रों में मृत्यु से बचने के उत्साहवर्धक साधनों का निर्देश करते हुए दीर्घ आयु की कामना की गयी है।

इसप्रकार रोग, शोक, मोह आदि के अनेकविध बन्धन वेद में दृष्टिगोचर होते हैं, परन्तु उन सब बन्धनों का विश्लेषण यहाँ अपेक्षित

---

१. त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥—ऋग्० ७।५९।१२; यजु० ३।६० पूर्वार्द्ध

२. वसन्त विक्रमादित्य [आर्यमित्र, स्वाध्याय अंक २५-२६, सं० श्रावणी २०२५, पृ० १०-३६]

३. न वि जानामि यदिवेदमस्मि निण्यः संनद्धो मनसा चरामि।
यदा मागन्प्रथमजा ऋतस्यादिद्वाचो अश्नुवे भागमस्याः॥
—ऋग्० १।१६४।३७

४. मा बिभेर्न मरिष्यसि जरदष्टिं कृणोमि त्वा।
निरवोचमहं यक्ष्ममङ्गेभ्यो अङ्गज्वरं त्व॥—अथ० ५।३०।८

नहीं। इसलिए प्रसंगवश हम उसी साक्षात् बन्धन का उल्लेख करेंगे जो जीव को जन्म-मरण के चक्र में बाँधता है।

वैदिक संहिताओं के बन्धन के स्वरूपों को योगदर्शनकार ने सूत्र में इस प्रकार निबद्ध किया है—अविद्या, अस्मिता अहंकार=राग, द्वेष, अभिनिवेश=मृत्यु का भय[1]—इन्हीं पंचक्लेशों के वशीभूत प्राणी बन्धन की अनुभूति करता हुआ इनसे मुक्त होने की अभिलाषा करता है।

आगे सूत्रकार ने इन पाँचों में से केवल अविद्या को ही मूलक्लेश-बन्धन मानकर उससे छुटकारा पाने के लिए प्रेरित किया है।

'अविद्या', अस्मिता-राग-द्वेष एवं अभिनिवेश, इन चारों क्लेशों का मूल है।[2] इस मूल को समाप्त कर दिया जाए तो अविद्यासहित पाँचों क्लेशों से मुक्ति मिल जायेगी।

न्यायदर्शनकार गौतममुनि ने वेद के उपर्युक्तभाव को सूत्र में इस प्रकार अभिव्यक्त किया है कि—'मिथ्याज्ञान (अविद्या) ही दुःखस्वरूप बन्धन का कारण है। इसलिए मिथ्याज्ञान की ही निवृत्ति से अपवर्ग=मोक्ष होगा। क्योंकि मिथ्याज्ञान की निवृत्ति से दोष—राग-द्वेष नहीं रहेगा। राग-द्वेष के अभाव में कर्म के प्रवृत्ति नहीं होगी, प्रवृत्ति के अभाव में जन्म नहीं होगा और जन्म के अभाव में दुःख नहीं होगा। आत्यन्तिक दुःख से छूटना ही मुक्ति का स्वरूप है।'[3]

न्याय-वैशेषिक में बन्धनों की अन्यत्र गणना इस प्रकार की गयी है[4]—

१. **ऋणानुबन्ध**—पितृ-ऋण, ऋषि-ऋण एवं देव-ऋण, ये जीवन के साथ ही आते हैं। इन तीनों ऋणों से उऋण हुए बिना मुक्ति नहीं हो सकती।

२. **क्लेशानुबन्ध**—सैकड़ों दोषों से युक्त मानव, जीवन में प्रयास करने पर भी दोषों को दूर नहीं कर पाता, अतः मुक्ति के लिए विचार करने का अवसर ही कहाँ ?

---

१. **अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्चक्लेशाः**।—यो० २।३

२. **अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिनोदाराणाम्**।—यो० २।४

३. **दुःखजन्मप्रवृत्तिदोषमिथ्याज्ञानानामुत्तरोत्तरापाये तदनन्तरापायादपवर्गः**।
—न्याय० १।१।२

४. **ऋणक्लेशप्रवृत्यनुबन्धादपवर्गाभावः**।—न्याय० ४।१।५६
एवं द्रष्टव्य—भारतीय दर्शन में मोक्ष चिन्तन, पृ० ११५

३. प्रवृत्त्यनुबन्ध—कर्म करने की जन्मजात प्रवृत्ति मनुष्य को क्षण-भर भी ठहरने नहीं देती। कर्म करते हुए फलासक्ति बन्धन का कार बनती है।

४. कर्मफलानुबन्ध—मानव को शुभाशुभ कर्म करके उनका शुभा-शुभफल अवश्य भोगना पड़ता है। पूर्वकर्मों का भोग अन्य कर्मों की ओर प्रवृत्त करता है। इन्हें भोगने के लिए ही जन्म लेना अनिवार्य होकर बन्धन का हेतु है।

न्यायशास्त्र में आगत ऋणरूप-बन्धन वेद से ही लिया गया प्रतीत होता है, क्योंकि अथर्ववेद में ऋण को बन्धन स्वीकार किया गया है और ऋण से मुक्त होने की प्रार्थना की गयी है कि—'हे परमात्मन्! हम इस, उस और तृतीय लोक में ऋणरहित रहें। संसार में देवयान के पथिक हों चाहे पितृयान के, सर्वत्र ऋण-रहित होकर ही विचरें, जिससे कि हम मुक्ति के अधिकारी बन सकें।'[1]

तैत्तिरीय संहिता[2] के अनुसार उत्पन्न होनेवाला ब्राह्मण तीन ऋणों से ऋणवान् हो जाता है, वे हैं—ऋषि-ऋण, देव-ऋण, पितृ-ऋण। अध्ययन-अध्यापन, स्वाध्याय-प्रवचन आदि से वह ऋषि-ऋण-से उऋण होता है; यज्ञादि शुभ कर्मों से वह देव-ऋण से उऋण हो सकता है तथा गृहस्थ में जाकर सन्तति-क्रम को चलाकर पितृ-ऋण से उऋण होता है। इस प्रकार तीनों ऋणों से उऋण होकर जीवनमुक्त होकर विचरे।[3]

दुष्टाचरण, असत्यभाषणादि दोषों को दूर करने के लिए वेद में स्थान-स्थान पर संकेत एवं प्रार्थनाएँ की गयी[4] हैं, अतः वेद की सम्मति में मिथ्याचार आदि दोष भी मानव को उत्कर्ष की ओर नहीं ले जाते, वे सभी बाधक ही हैं। कर्म की दृष्टि से सम्पूर्ण यजुर्वेद कर्म का सन्देश देता है तथा अन्त में, फलासक्त न होकर कर्म करने का उपदेश देना,

---

१. **अनृणा अस्मिन्ननृणाः परस्मिन् तृतीये लोके अनृणाः स्याम।**
ये देवयानाः पितृयाणाश्च लोकाः सर्वान् पथो अनृणा आ क्षियेम॥
—अथ० ६।११।३

२. तै० सं० ६।३।१०।५

३. यहाँ 'ब्राह्मण'-भाविनी संज्ञा अर्थात् सोद्देश्य संज्ञा है। द्रष्टव्य—अथ० ६।११७, ११८ [ऋणविमोचनम्]

४. **दुरितानि परासुव।**—यजु० ३०।३; **दुरिता**—यजु० २७।६; २९।५६; **दुरितात्**—यजु० ४।१५; २९।४७ इत्यादि।

वेद की आन्तरिक अनुभूति का ज्ञापक है। 'वेद कर्म को बन्धन का कारण स्वीकार करता है तथा निष्काम भावना से कार्य करने के द्वारा कर्म में लिप्त न होने को कहता है।'[1] मुक्ति का यही उत्तम मार्ग है क्योंकि जन्म लेकर सर्वथा कर्मरहित रहना असम्भव है।

वेद का कर्मफल-सिद्धान्त सुदृढ़ है कि—'आत्म-हनन करनेवाले, जड़ प्रकृति की उपासना करनेवाले तथा अविद्या आदि को प्रश्रय देनेवाले केवल मनुष्य बनकर ही जन्म-मरण के चक्र में नहीं पड़ते वरन् निकृष्ट योनियों में जाकर, अविद्या-अन्धकार में जा गिरते हैं।'[2]

उक्त वैदिक विवेचन से यह निष्कर्ष निकलता है कि भारतीय आर्ष-दर्शनों में जो बन्ध के स्वरूपों का प्रतिपादन किया गया है वह वैदिक संहिताओं से ही सामञ्जस्य रखता है जिसकी विस्तार से समता दिखाना अप्रासंगिक है। यह अपने-आप में पृथक् शोध का विषय है। इस प्रसंग में यह ध्यान देने योग्य है कि दर्शनों की नवीन विचारधारा की समता वैदिक सिद्धान्तों से नहीं की जा सकती, क्योंकि वे धारणाएँ निजमत या पन्थ को पूर्वाग्रह में रखकर संकलित की गयी हैं।

अज्ञानी के लक्षण

वेदों में अविद्या-अज्ञान से आवृत्त जनों को अज्ञानी कहा है। ऋग्वेद में अनेक लक्षण किये गये हैं कि—'संसार में सभी व्यक्ति समान सामर्थ्य के नहीं होते, कुछ तो वेदवाणी को देखते हुए भी नहीं देखते, कुछ सुनते हुए भी नहीं सुनते, वे अज्ञानी हैं। ऐसे अज्ञानी पुरुष, दुग्धरहित गौ के समान केवल छल-कपटयुक्त वाणी से व्यवहार करते हुए विचरण करते हैं और पण्डित होने का दम्भ करते हैं। ऐसे अज्ञानी जन सेवनीय सत्यमय वेदरूप सखा को नहीं अपना पाते, जिससे उनकी वाणी में सार नहीं रहता। वेद के अतिरिक्त जो कुछ भी वे सुनते हैं वह अयथार्थ ही सुनते हैं इसलिए वे सुकर्म के मार्ग को नहीं जानते। आँख और कानादि इन्द्रियों की दृष्टि से वे अन्य मित्रों जैसे समान दिखायी देते हैं परन्तु मानसिक तथा हार्दिक भावों की दृष्टि से वे पीछे होते हैं। ये अज्ञानी अपनी अज्ञानता में ही प्रसन्न रहते हैं, नवीन विद्वानों के साथ

---

१. **कुर्वन्नेवेह कर्माणि···न कर्म लिप्यते नरे।**—यजु० ४०।२

२. **असुर्या नाम ते लोका।**—यजु० ४०।३; **अन्धन्तमः प्र विशन्ति**—४०।९।१०
अन्धन्तमः प्रविशन्ति येऽविद्यामुपासते।—यजु० ४०।१२, १३

सत्संग भी नहीं करते, न लौकिक कर्मों में प्रवृत्त होते हैं, न वेद के अध्ययन में प्रवृत्त होते हैं, न यज्ञ ही करते हैं। ऐसे अविद्वान् वाणी की शिक्षा प्राप्त करके भी शारीरिक परिश्रम से जीवन-निर्वाह करते हैं।'[1] अतः अज्ञानी को सुख कहाँ ?

ज्ञानी-अज्ञानी की सामाजिक स्थिति

उक्त न्यूनताओंवाले मनुष्यों को ब्रह्मज्ञानी पुरुष नहीं अपना पाते क्योंकि उन्हें ज्ञान की पिपासा नहीं होती। ब्रह्मज्ञानी तो स्वयं कल्याण-कारक वेद-विद्या को अपने जीवन में अपनाकर समाज में भी उन सद्-गुणों के प्रसार के लिए विचरते हैं। ब्रह्मज्ञानी जिस किसी विद्वत्सभा में पहुँचते हैं, वे अपने वाक्चातुर्य से सभा को जीत लेते हैं। ऐसे सभा-विजयी विद्वान् की अन्य सभी प्रशंसा करते हुए उसे अपना मित्र बनाना चाहते हैं।'[2] इस सूक्त में अज्ञान की निन्दा एवं ज्ञान की प्रशंसा स्पष्ट रूप से दिखायी देती है। वेद मानवमात्र को इस प्रसंग से अज्ञान-निवृत्ति के लिए प्रेरित करता है।

अज्ञान-निवृत्ति का लाभ

उक्त विवेचन से हमें विदित होता है कि अज्ञान का फल अन्धकारयुक्त कष्टमय जीवन है जोकि बन्धन का मुख्य कारण है। अज्ञान-निवृत्ति ही मानव को संसार-बन्धन से मुक्त कराने में प्रमुख साधन है। विद्वान् के बिना उस परमात्मा को अज्ञानी नहीं जान सकता। उपनिषद् इस कथन को पुष्ट करती है कि—'वेदज्ञान से विहीन व्यक्ति उस महान् ब्रह्म को नहीं जान सकता।'[3] वेद ज्ञानी से तात्पर्य वेदों में प्रतिपादित ब्रह्म-ज्ञान को साक्षात् करनेवाले से है क्योंकि 'वेद, केवल मन्त्रों के कण्ठाग्र करने या पुस्तकों के ज्ञानमात्र का प्रबल विरोधी है, वह तो भारमात्र है। वेद तो उस अक्षर [अविनाशी] ब्रह्म को जानने के लिए विशेष

---

१. उत त्व पश्यन्न···। अधेन्वा चरति माययैष···। यस्तित्याज सचिविदं सखायं···। अक्षण्वन्त कर्णवन्त सखायः···। इमे ये नार्वाङ् न···।

—ऋग्० १०।७; ४-७, ९

२. हृदा तष्टेषु मनसो जवेषु···। सर्वे नन्दन्ति यशसा गतेन सभासाहेन सख्या सखायः।—ऋग्० १०।७१।८, १०

३. नावेदविन्मनुते तं बृहन्तम्।—तै० सं० ३।१२।९।७

प्रेरित करता है। वही ब्रह्मज्ञान अविद्या-अज्ञान का ध्वंस कर मोक्ष का जनक है।'[1] अतः ब्रह्मज्ञानी मोक्षप्राप्ति का सतत यत्न करें।

मोक्ष के पर्याय शब्द

वैदिक संहिताओं में साक्षात् 'मोक्ष' शब्द का प्रयोग नहीं हुआ, परन्तु क्रियारूप में 'मोक्ष' का इतना सुन्दर प्रयोग हुआ है—**मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्** यह साहसपूर्वक नहीं कहा जा सकता कि वेद में मोक्ष का स्पष्टभाव नहीं है। यही मोक्ष पद क्रियारूप में [मुक्षीय] ऋग्वेद तथा यजुर्वेद में एक-एक बार आया है। मोक्ष शब्द संज्ञारूप में उपनिषद् तथा दर्शनकालीन प्रतीत होता है। संहिताओं में मोक्षवाची 'अमृतत्त्वं' का सर्वाधिक प्रयोग मिलता है। इसके अतिरिक्त निम्नांकित शब्दों के प्रयोग दृष्टिगोचर होते हैं।

ऋग्वेद में 'अमृत' पद का प्रयोग सभी विभक्तियों में लगभग २०८ बार हुआ है, जोकि अमरण अर्थ का वाची तथा अन्य शक्तियों के साथ भी प्रयुक्त होता है, परन्तु मोक्षवाची 'अमृतत्व' पद का प्रयोग ऋग्वेद में लगभग २६ बार उपलब्ध होता है; यजुर्वेद में ८ बार, सामवेद में ५ बार, तथा अथर्ववेद में ७ बार प्रयोग मिलते हैं, परन्तु 'अमृत' शब्द ऋग्वेद के समान अन्यों में भी बहुत प्रयोग हुआ है। संहिताओं तथा अन्य शास्त्रों में प्रयुक्त मोक्षवाची पदों का परिज्ञान भी उपासकों को ज्ञातव्य है।

परमं पदम्[2]	स्वर्हितम्[3]	नाकः[4]
तृतीयधाम[5]	केवलम्[6]	स्वः[7]

संहिताओं के अतिरिक्त उपनिषद् एवं आध्यात्मिकशास्त्रों में ब्रह्मलोकः, आनन्दाः, अत्यन्तपुरुषार्थः, अपवर्गः, कैवल्यम्, हानम्, निःश्रेयस्, स्वर्गः,

---

१. **ऋचोऽक्षरे परमे व्योमन् यस्मिन्देवाऽधि विश्वे निषेदुः।**
यस्तन्न वेद किमृचा करिष्यति य इत्तद्विदुस्त इमे समासते॥
—ऋग्० १।१६४।३९

२. ऋग्० १।२२।२०-२१
३. ऋग्० ९।११३।७
४. यजु० ३२।६
५. यजु० ३२।१०
६. अथ० १०।८।१
७. अथ० ४।११।६

शाश्वतंसुखम्, शाश्वतीशान्तिः, निवृत्तिः, मुक्तिः आदि शब्दों के प्रयोग मिलते हैं।

मोक्ष की परिभाषा

ऋग्वेदीय मन्त्र के अनुसार—'सर्वोत्पादक सकल कल्याणसाधक परमात्मा योगयज्ञ-साधक निष्काम महात्माओं के लिए पहले सेवनीय सर्वोत्तम भाग 'मोक्ष' को प्रदान करता है, उनके सभी ओर से बन्धनों को खोल देता है और उन्हें मनुष्योचित अनुकूल वृत्तिवाले साधन देता है।'[1] इस प्रकार वैदिक मतानुसार 'सब प्रकार के बन्धनों से मुक्त होना ही मुक्ति है।'

यजुर्वेदीय मन्त्र में भी 'मृत्यु' के बन्धन से अथवा मर्त्यशरीर के बन्धन से छूट जाना ही मुक्ति है।' जैसे ककड़ी या खरबूजा पककर मधुरगुण धारण कर स्वतः अपने बन्धनरूप लता से छूट जाता है। एक अन्य मन्त्र में ब्रह्मज्ञान से प्राप्त मुक्ति से 'मृत्यु को लाँघ जाना' ही प्रतिपादित किया है।[3] अभिप्राय यह है कि 'ब्रह्मज्ञान के द्वारा जीवात्मा, प्रकृति एवं निजस्वरूप को जानकर, अविद्या के कारणों का विनाश करके, जन्म के हेतु कर्मफल के मूल को समाप्त कर लेता है तो जन्म-मरण-रूप बन्धन से परान्तकाल के लिए छूट जाता है एवं परमानन्द का उपभोग करता है, यही मुक्ति है।

जीवन-मुक्त के लक्षण

योगी परमेश्वर की उपासना करके, अविद्या आदि क्लेश तथा अधर्माचरण आदि दुष्ट गुणों का निवारण करके, शुद्ध विज्ञान और धर्मादि शुभ गुणों के आचरण से आत्मा की उन्नति करके मुक्ति को प्राप्त हो जाता है। मुक्तिपद को प्राप्त होनेवाले उपासकों के गुण, कर्म, स्वभावों में अन्य साधारण मनुष्यों की अपेक्षा विलक्षणतायें आ

---

१. देवेभ्यो हि प्रथमं यज्ञियेभ्योऽमृतत्वं सुवसि भागमुत्तमम्।
आदिद्दामानं सवितर्व्यूर्णुषेऽनूचीना जीविता मानुषेभ्यः॥
—ऋग्० ४।५४।२ [स्वा० सं०]

२. उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।
—यजु० ३।६०; तै० सं० १।८।६।२

३. तमेव विदित्वाति मृत्युमेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय।—यजु० ३१।१८

जाती हैं। वैदिक संहिताओं में उन लक्षणों का उल्लेख किया गया है यथा ऋग्वेद में—

'जो साधनापथ पर अग्रसर, मन और आत्मा से सद्गुणों को धारण करके निज मधुरवाणी के द्वारा अन्यों को शान्ति प्रदान करते हैं एवं शुभ कर्मों के द्वारा दूसरों को आप्लावित करते हैं। जो श्रेष्ठ योगियों का सत्संग करते हैं और उनके उत्तम कार्यों में सहायक बनते हैं। मन-वचन-कर्म से गति एवं प्रेरणा देते रहते हैं तथा निज आत्मा को सदैव परमात्मा में युक्त करनेवाले जीवनमुक्त होते हैं।'[1]

'जीवनमुक्त व्यक्ति मनुष्यमात्र को उत्तम शिक्षा देते हैं, निरालस्य होकर, पुरुषार्थी बनकर, सुयोग्य देवत्व-कोटि के उपासक बनकर मुक्ति-पद के अधिकारी होते हैं। ऐसे जीवनमुक्त उपासकों की कुशलकर्म करने की शक्ति कभी क्षीण नहीं होती; उनका शरीर सुडौल, तेजस्वी होता है। वे सुरम्य, शान्त, दिव्य स्थानों पर निवास करते हैं'।[2]

सामान्य उपासकों का कर्तव्य है कि श्रेष्ठ जीवनमुक्त व्यक्तियों से वेद के अनुसार कामना करें—'जो विद्वानों के बीच विद्वान्, यज्ञ करने के योग्य, विचारशीलों का संग करनेवाले हैं, अपने स्वभाव से जीवनमुक्त रहने और सत्य के जाननेवाले हैं, वे देवतुल्य आज हम लोगों के लिए बहुतों के द्वारा गुणगान किए गये विद्याबोध को देवें एवं हमारी साधना की रक्षा करें।'[3]

योगी की जीवनमुक्तावस्था को यजुर्वेद के एक मन्त्र में इस प्रकार स्पष्ट किया गया है—'जब योगी अत्यन्त पुरुषार्थ तथा तपस्या के कामों की वासनाओं को भी दग्ध कर देता है, तब उसके क्लेश उसी प्रकार नष्ट हो जाते हैं जैसे प्रदीप्त अग्नि में हवनीय पदार्थों के डालने

---

१. न वा उ एतन्म्रियसे न रिष्यसि देवाँ इदेषि पथिभिः सुगेभिः।
हरी ते युञ्जा पृषती अभूतामुपास्थाद् वाजी धुरि रासभस्य॥
—ऋग्० १।१६२।२१

२. नृचक्षसो अनिमिषन्तो अर्हणा बृहद्देवासो अमृतत्वमानशुः।
ज्योतीरथा अहिमाया अनागसो दिवो वर्ष्माणं वसते स्वस्तये॥
—ऋग्० १०।६३।४

३. ये देवानां यज्ञिया यज्ञियानां मनोर्यजत्रा अमृता ऋतज्ञाः।
ते नो रासन्तामुरुगायमद्य यूयं पात स्वस्तिभिः सदा नः॥
—ऋग्० ७।३५।१५

से सूक्ष्म-से-सूक्ष्म रोगों के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। ऐसा योगी उस परमपिता परमात्मा की गोद में स्थिर हो जाता है। तब संसार के सब मनुष्य उस योगी की श्रद्धा से सेवादि करते हैं।'[1]

सामवेदीय मन्त्र के आधार पर जीवनमुक्त का लक्षण मिलता है कि—'सच्चा बल और सच्ची कर्मशक्ति को प्राप्त करके उपासक निर्भय हो, परमेश्वर के साथ संगति को प्राप्त हुआ, निश्चय से अच्छा दृष्टि-गोचर होता है। संगति को प्राप्त हो जाने पर उपासक तथा परमात्मा समान रूप से आनन्दयुक्त हो जाते हैं और समान कान्तिवाले जैसे प्रतीत होते हैं।'[2]

कठोपनिषद् में जीवनमुक्तावस्था का लक्षण किया है कि—'जब मन-सहित पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ जीव के साथ रहती हैं और बुद्धि का निश्चय स्थिर होता है, उसको परमगति अर्थात् जीवन-मुक्ति कहते हैं।'[3]

जीवनमुक्त की चिन्तनशैली विशेष हो जाती है—'जरा-रहित अमर लोकों को पाकर, जीवनमुक्त होकर, जरायुक्त मनुष्य पृथिवी पर है, नाशवान् देह में हैं यह जानता हुआ तथा रूप, रमण और विलास के परिणामों का चिन्तन करता हुआ, अति लम्बे जीवन में कौन प्रसन्नता माने! ऐसे मुक्त आत्मा और विवेकी मनुष्य को लम्बी आयु की इच्छा नहीं होती।'[4] इस प्रकार मोक्षाभिलाषी वैदिक प्रमाणों से सम्मत अपने गुण-कर्म-स्वभाव को बनाता हुआ, जीवनमुक्ति को पाकर मोक्ष के लिए प्रयत्न करता रहे।

मुक्ति का स्वरूप

मुक्ति का स्वरूप प्रतिपादित करते हुए महर्षि दयानन्द सरस्वती ने एक मन्त्र के भावार्थ में लिखा है कि—'जो परमेश्वर ने, वेद द्वारा दी

---

१. विधेम ते परमे जन्मन्नग्ने विधेम स्तोमैरवरे सधस्थे।
यस्माद्योनेरुदारिथा यजे तं प्र त्वे हवींष्यि जुहुरे समिद्धे॥—यजु० १७।७५

२. इन्द्रेण सँ हि दृक्षसे संजग्मानो अबिभ्युषा।
मन्दू समानवर्चसा॥—साम० ८५०;
अन्यच्च द्रष्टव्य—तरत्समुद्रं पवमान।—साम० ८५७

३. यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्॥—कठो० ६।१०

४. अजीर्यतामृतानामुपेत्य जीर्यन्मर्त्यः क्वधः स्थः प्रजानन्।
अभिध्यायन् वर्णरतिप्रमोदानतिदीर्घे जीविते को रमेत॥—कठो० १।२८

गयी आज्ञा के अनुकूल चलते हैं, वे मोक्षसुख को प्राप्त होते हैं। जैसे सामान्यजन बन्धु या मित्र को प्राप्त होकर सहायता को पाते हैं वा प्यासे जन मीठे जल से पूर्ण कुएँ को प्राप्त होकर पूर्ण आनन्द को प्राप्त होते हैं।'[1] इसके अतिरिक्त अन्य मन्त्रों में भी मुक्ति का स्वरूप विस्तार से निरूपित है। यथा—

'जहाँ विद्वान् जन मुक्ति पाते हैं वहाँ कुछ भी अन्धकार नहीं है और वे मोक्ष को प्राप्त हुए प्रकाशमान होते हैं, वही आप्त विद्वानों का मुक्तिपद है।'[2]

'मोक्षानन्द का प्रत्यक्ष करनेवाला ऋषि मोक्ष का स्वरूप वर्णन करता हुआ परमात्मा से मोक्षानन्द की प्राप्ति के लिए प्रार्थना करता है कि 'जिस मोक्ष में निरन्तर ज्योति का प्रकाश होता है तथा जिस ज्ञान में सुख-ही-सुख होता है, वह अमृत-अवस्था वृद्धि तथा क्षय से रहित है। हे सबको पवित्र करनेवाले परमात्मन्! वहाँ मुझे रखें और मुझ ज्ञानयोगी के लिए आप पूर्णाभिषेक का कारण बनें।'[3]

'जिस मोक्षावस्था में काल ही राजा है, जहाँ दिन-रात का वशीकरण है, जहाँ आध्यात्मिक ज्ञानों का बाहुल्य है, उस पद में मुझको अमृत बनाओ। हे प्रकाशस्वरूप परमात्मन्! आप ज्ञानी योगी के लिए पूर्णाभिषेक के निमित्त बनें।'

'ज्ञानरूप मोक्षके आनन्दलोक में, जहाँ स्वेच्छानुसार विचरण होता है, जिसमें केवल ज्ञान का ही दर्शन है, वहाँ मुझको भी सुख का भागी करो।'

'जहाँ सब काम निष्काम किए जाते हैं और जहाँ ब्रह्मज्ञान का

---

१. तदस्य प्रियमभि पाथो अश्यां नरो यत्र देवयवो मदन्ति।
उरुक्रमस्य स हि बन्धुरित्था विष्णोः पदे परमे मध्व उत्सः॥
—ऋग्० १।१५४।५

२. ता वां वास्तून्युश्मसि गमध्यै यत्र गावो भूरिशृङ्गा अयासः।
अत्राह तदुरुगायस्य वृष्णः परमं पदमव भाति भूरि॥ —ऋग्० १।१५४।६

३. यत्र ज्योतिरजस्रं यस्मिन् लोके स्वर्हितम्।
तस्मिन् मां धेहि पवमानऽमृते लोके अक्षित इन्द्रायेन्दो परि स्रव॥
—ऋग्० ९।११३।७

यत्र राजा वैवस्वतो यत्रावरोधनं दिवः। यत्रामूर्यह्वतीरापस्तत्र मामृतं···। ८
यत्रानुकामं चरणं त्रिनाके त्रिदिवे दिवः। लोका···।—ऋग्० ९

सर्वोच्च पद है, जहाँ अमृत की प्राप्ति और उससे तृप्ति है, वहाँ मुझको मोक्षपद प्राप्त करायें।'[1]

'जहाँ आनन्द और हर्ष हैं और जहाँ आनन्दित और हर्षित मुक्त-पुरुष विराजमान होता है और जहाँ कामनावालों को सब इच्छा प्राप्त हैं वहाँ मुझको मोक्षसुख का भागी करें। हे परमात्मन्! आप ज्ञान-योगी के लिए पूर्णाभिषेक के निमित्त बनें।'[2]

आगामी सूक्त में मुक्तपुरुष के ऐश्वर्यों तथा मुक्तावस्था का स्वरूप निरूपण करते हुए कहा गया है कि—'मुक्तपुरुष के लिए भूः भुवः, स्वः आदि सातों लोक नाना प्रकार के दिव्य प्रकाशोंवाले हो जाते हैं, और इन्द्रियों के सातों छिद्र प्राणों की गति द्वारा 'होता' तथा 'ऋत्विक्' हो जाते हैं। प्रकृति के महत्तत्त्वादि कार्य उसके लिए मंगलमय होते हैं। सूर्य सुखप्रद होता है। उक्त शक्तियों द्वारा मुक्तपुरुष प्रार्थना करता है कि—'हे सोम परमात्मन्! हमारी रक्षा कर।'[3]

परमात्मा के लिए मन्त्रों में 'तृतीयधामः' शब्द प्रयुक्त है। यजुर्वेद में 'तृतीयधाम' पद के द्वारा मोक्षस्वरूप—परमात्मा का स्वरूप—निरूपित किया गया है कि—'जिस जीव और प्रकृति से विलक्षण तीसरे धाम=आधारभूत जगदीश्वर में मोक्ष को प्राप्त करते हुए विद्वान् लोग सर्वत्र स्वेच्छापूर्वक विचरते हैं।'[4]

वेदों में प्रतिपादित मोक्षस्वरूप का विवरण विशदरूप से मिलता है, यहाँ सामान्यतया से वर्णन किया है। उपनिषदों में भी वेदानुमोदित वर्णन किया गया है। यथा—छान्दोग्योपनिषद् तथा शतपथ ब्राह्मण में मोक्षप्राप्त जीव के सामर्थ्य का मनोरम दिग्दर्शन किया गया है—

'मोक्षावस्था में जीव का भौतिक संग नहीं रहता, सत्य संकल्पादि स्वाभाविक गुण-सामर्थ्य सब उसके साथ रहते हैं, जिनके आधार पर

---

१. यत्र कामा निकामाश्च यत्र ब्रध्नस्य विष्टपम्।
स्वधा च तत्र तृप्तिश्च···।—ऋग्० ९।११३।१०

२. यत्रानन्दाश्च मोदाश्च मुदः प्रमुद आसते।
कामस्य यत्राप्ताः कामास्तत्र माममृतं कृधी···।—ऋग्० ९।११३।११

३. सप्तदिशो नानासूर्याः सप्त होतार ऋत्विजः।
देवा आदित्या ये सप्त तेभिः सोमाभिः रक्ष न इन्द्रायेन्दो परि स्रव॥
—ऋग्० ९।११४।३

४. यत्र देवा अमृतमानशानास्तृतीये धामन्नध्यैरयन्त।—यजु० ३२।१०

सुनना, स्पर्श करना, देखना, रस लेना, गन्ध लेना, सङ्कल्प-विकल्प करना, निश्चय करना, स्मरण करना तथा अहंकारादि जो भी संकल्प करता है, उसके अनुरूप सब इन्द्रियाँ तथा अन्तःकरण के द्वारा आनन्द-उपभोग कर लेता है।'[1]

'इसी प्रकार यह प्रसन्न आत्मा इस शरीर से निकलकर परमज्योति-परमधाम को प्राप्त करके अपने परमशुद्ध स्वरूप से प्रकट होता है। वह मुक्तात्मा उत्तम पुरुष है। आत्मा वहाँ मुक्ति में रहता है। मुक्त होकर वह स्त्रियों से, यानों से, बन्धुओं से हँसता हुआ और खेलता हुआ रमण करता है। जो शरीर में आत्मा था, उसके मित्रवर्ग को और भौतिक शरीर को स्मरण नहीं करता। जैसे रथ में जुड़ा हुआ घोड़ा होता है ऐसे ही आत्मा इस शरीर में जुड़ा हुआ है; मुक्त होकर ही इससे पृथक् होता है; अपने शुद्ध चैतन्यस्वरूप को समझ लेता है।'[2]

मुक्ति के साधन

वैदिक संहिताओं में मोक्ष के उत्तम साधनों का उल्लेख अनेकों मन्त्रों में किया गया है। यहाँ प्रमुखरूप से उनका परिगणन अपेक्षित है। मुक्ति के साधनों का उल्लेख करते हुए महर्षि दयानन्द सरस्वती ने मुक्ति के स्वरूप का विवरण एक मन्त्र के प्रमाण से प्रस्तुत किया है कि—'ज्ञानरूप यज्ञ और आत्मादि द्रव्यों की परमेश्वर को दक्षिणा देने से वे मुक्त लोग मोक्षसुख में प्रसन्न रहते हैं। जो परमेश्वर की सख्य अर्थात् मित्रता से मोक्षभाव को प्राप्त हो गये हैं। उन्हीं के लिए भद्र नाम सब सुख नियत किये गये हैं, अर्थात् उनके जो प्राण हैं, वे उनकी बुद्धि को अत्यन्त बढ़ानेवाले होते हैं और उस मोक्षप्राप्त मनुष्य को

---

१. **शृण्वन् श्रोत्रं भवति, स्पर्शयन् त्वग्भवति, पश्यन् चक्षुर्भवति, रसयन् रसना भवति, जिघ्रन् घ्राणं भवति, मन्वानो मनो भवति, बोधयन् बुद्धिर्भवति, चेतयंश्चित्तम्भवत्यहङ्कुर्वाणोऽहङ्कारो भवति।**

—शत० का० १४ [द्रष्टव्य—छा० उ० ८।१२।४-५]

२. **एवमेवैष संप्रसादोऽस्माच्छरीरात्समुत्थाय परं ज्योतिरूपसम्पद्य स्वेन रूपेणाभिनिष्पद्यते। स उत्तमः पुरुषः। स तत्र पर्येति जक्षन् क्रीडन् रममाणः स्त्रीभिर्वा यानैर्वा ज्ञातिभिर्वा नोपजनं स्मरन्निदं शरीरं स यथा प्रयोग्य आचरणे युक्त एवमेवायमस्मिञ्छरीरे प्राणो युक्तः॥**—छान्दो० ८।१२।३

पूर्वमुक्त लोग अपने समीप आनन्द में रख लेते हैं।"[1]

मन्त्र के अनुसार मुमुक्षु को योग्य है कि सदसद्-विवेक को प्राप्त करानेवाली ब्रह्मविद्या को प्राप्त करे तथा यम-नियमों के अनुसार ईश्वर-प्रणिधान अर्थात् सर्वात्मना समर्पण की भावना को जागृत करे। ज्ञान की पराकाष्ठा से वैराग्य को उद्बुद्ध रखते हुए, आत्मादि के समर्पण से समाधि की सिद्धि प्राप्त करना, दोनों ही मोक्ष के प्रमुख साधन हैं।

प्रलय का ज्ञान

मोक्षार्थी को प्रलय का निश्चित, अनवरत ज्ञान रहने से भी मोक्ष का मार्ग प्रशस्त होता है। मन्त्र में कहा है—'जिस विज्ञानमय परमेश्वर में शोभन कर्मवाले जीव मोक्ष के सेवनयोग्य अंश को निरन्तर सन्मुख कहते अर्थात् प्रत्यक्ष करते हैं एवं जिस परमेश्वर में समग्र लोक-लोकान्तर का पालनेवाला स्वामी सूर्यमण्डल प्रवेश करता है अर्थात् सूर्यादि लोकलोकान्तर सब लय को प्राप्त होते हैं, जो इसको जानता है, वह [धीर] ध्यानवान् पुरुष इस परमेश्वर में परिपक्व व्यवहार-वाला होकर मुझको उपदेश देवे।"[2] इस मन्त्र में वर्णित प्रलयावस्था का चिन्तन मोक्षप्राप्ति में सहायक माना है।

सृष्टि का ज्ञान

प्रलय के साथ सृष्टि का ज्ञान भी मोक्षपद की प्राप्ति में परम सहायक बताया गया है—'जो लोग गायत्री छान्दोवाच्य वृत्ति में गाने-वालों की रक्षा करते हैं अथवा त्रिष्टुप् छान्दोवाच्य वृत्ति से त्रिष्टुप् में प्रसिद्ध हुए अर्थ को निरन्तर विस्तारते हैं अथवा जो संसार में प्राणी आदि जगत् जानने योग्य स्थित है, उसको जानते हैं, वे ही मोक्षभाव

---

१. **ये यज्ञेन दक्षिणया समक्ता इन्द्रस्य सख्यममृतत्वमानश।**
तेभ्यो भद्रमङ्गिरसो वो अस्तु प्रति गृभ्णीत मानवं सुमेधसः॥
—ऋग्० १०।६२।१, द्रष्टव्य—ऋग्० भा० भू० मुक्ति विषय

२. **यत्रा सुपर्णा अमृतस्य भागमनिमेषं विदथाभिस्वरन्ति।**
इनो विश्वस्य भुवनस्य गोपाः स मा धीरः पाकमत्रा विवेश॥
—ऋग्० १।१६४।२१

को प्राप्त होते हैं।'[1]

मुमुक्षु को योग्य है कि सृष्टि के पदार्थ और उन पदार्थों में स्थित परमात्मा की रचना को जानकर एवं परमात्मा का सब ओर से ध्यान-कर, विद्या और धर्म की उन्नति करता हुआ मोक्ष प्राप्त करे।

अविद्या का विनाश एवं ज्ञानप्राप्ति

मनुष्य का परम शत्रु एकमात्र अज्ञान ही है। जो पुरुष अज्ञानरूपी शत्रु को नहीं जीतता, वह परमात्मज्ञान एवं आत्मज्ञान कदापि प्राप्त नहीं कर सकता। अधिक क्या, पुरुष में पुरुषत्व यही है कि वह अज्ञान-रूपी शत्रु को जीतकर अभ्युदय और निःश्रेयसरूपी फलों को प्राप्त करे। वेदमन्त्रों में अज्ञान-निवारण की आवश्यकता बताते हुए विद्या-विज्ञान से अज्ञान निवारण की प्रेरणा दी गई है और परमेश्वर से अज्ञान-निवारण के लिए प्रार्थनाएँ की गई हैं। यथा—

'हे सौम्यस्वभाव परमात्मन्! हमारे ऊपर आक्रमण करनेवाले जो अज्ञानमय भाव हैं, उनका आप हनन करो। हे विद्या-विज्ञान से पवित्र करनेवाले पूर्णपुरुष! हमारी, आप सब अवस्थाओं में अज्ञान से रक्षा करें।'[2] 'हे दिव्य धनों के स्वामी शक्तिशाली परमेश्वर! विद्वान् जन आपको पालक कहते हैं, आप मुझे उत्तम कर्म में उत्साह दें जिससे मेरी बुद्धि कर्म करने में कुशल हो, आप दाता हैं अतः आप हमें सर्वविध ऐश्वर्ययुक्त करें।'[3]

इन्द्र=परमेश्वर के समीप जाना चाहनेवाले ज्ञान और कर्मरूप पंखों के सहारे पक्षियों के समान ऊँची-ऊँची उड़ान भरनेवाले मेधावी ऋषि विनम्र होकर प्रार्थना करते हैं—'हे इन्द्र! अज्ञान के पर्दे हटा दो, हमारे नेत्रों को अपने तेज से परिपूर्ण कर दो, दिव्य दृष्टि से भर दो

---

१. यद् गायत्रे अधि गायत्रमाहितं त्रैष्टुभाद्वा त्रैष्टुभं निरतक्षत।
यद्वा जगज्जगत्याहितं पदं य इत्तद्विदुस्ते अमृतत्वमानशुः॥
—ऋग्० १।१६४।२३

२. अवा कल्पेषु नः पुमंस्तमांसि सोम योध्या।
तानि पुनान जङ्घनः॥—ऋग्० ९।९।७

३. किमङ्ग त्वा मघवन् भोजमाहुः शिशीहि मा शिशयं त्वा शृणोमि।
अप्नस्वती मम धीरस्तु शक्र वसुविदं भगमिन्द्रा भरा नः॥
—ऋग्० १०।४२।३

और जालबद्ध पक्षियों के समान हम उपासकों को बन्धन से मुक्त कर दो।'[1]

'हे परमेश्वर ! आपने स्थिर चित्तवृत्तिवाले को मानसिक शक्ति रूपी धन दिया है। समाधि की अवस्थावाले में जो प्रज्ञालोक भर दिया है उन शक्तियों से परिपूर्ण मुझे भी कीजिए।'[2]

योगाभ्यास के लिए शारीरिक, मानसिक और आत्मिक बल की आवश्यकता होती है और योग विधियों तथा यौगिक क्रियाओं के ज्ञान की भी आवश्यकता है, अतः परमात्मा से बल और ज्ञान की प्रार्थना मन्त्रों में साधक ऋषि करते हैं कि—'हे बल और ज्ञान के भण्डार परमेश्वर ! आपके ये दो रूप निश्चय से उपासना-यज्ञ के दो ऋत्विक् हैं। दोनों रूप योग बलों की प्राप्ति में तथा योग-सम्बन्धी क्रियाओं में मानो हमारा स्नान करा देते हैं। अतः आपसे प्रार्थना है कि हमें उपासनायज्ञ के स्वरूप का बोध करावें।'[3]

वेदज्ञ ऋषि जानते हैं कि 'योगाभ्यास के विना बुद्धि शुद्ध नहीं होती और बुद्धि के शुद्ध हुए विना वास्तविक धन और आत्मा की सिद्धि नहीं होती, इसीलिए यम-नियमों का पालन करते हुए संयम द्वारा अज्ञान-निवारण के लिए सद्बुद्धि की कामना करते हैं।'[4] उपासक शनैः-शनैः उपासना-काल में इस बुद्धि को ज्योतिरूप में अनुभव करते हुए कहते हैं कि—'द्युलोक की पुत्री अर्थात् उषा के समान वर्तमान ज्योतिष्मती आध्यात्मिक चित्तवृत्ति का मैंने प्रत्यक्षदर्शन कर लिया है। यह ज्योतिष्मती-चित्तवृत्ति आती हुई मेरे अज्ञानान्धकार को दूर कर रही है, यह मेरे मस्तिष्क से प्रकट हुई है, जो महाशक्ति है। इसने दिव्यचक्षु को प्राप्त कराके अज्ञानान्धकार के पर्दे को हटा दिया है और

---

१. वयः सुपर्णा उप सेदुरिन्द्रं प्रियमेधा ऋषयो नाधमानाः।
अपध्वान्तमूर्णुहि पूधि चक्षुर्मुमुग्ध्या३स्मान्निधयेव बद्धान्॥
—साम० ३१९

२. यद्वीडाविन्द्र यत्स्थिरे यत्पर्शाने पराभृतम्।
वसु स्पार्हं तदा भर॥—सा० २०७; १०७२

३. यज्ञस्य हि स्थ ऋत्विजा सस्नी वाजेषु कर्मसु।
इन्द्राग्नी तस्य बोधतम्॥—साम० १०७३

४. ऋतायन्ति क्षितयो योग उग्राऽऽशुषाणासो मिथो अर्णसातौ॥
—ऋग्० ४।२४।४ भावार्थः

मेरे अन्दर ज्योति पैदा कर दी है, यह ज्योति प्रियरूपा=ऋतरूपा है एवं ऋतम्भरा प्रज्ञा का पूर्वरूप है।[1]

ज्ञानप्राप्ति के साधन

योगशिक्षक गुरु—'ज्ञानी गुरु ही ज्ञान को सिखा सकता है।' ज्ञानी गुरु के गुणों का वर्णन मन्त्र में स्पष्ट किया गया है कि—'ज्ञानी गुरु ज्ञानाभिलाषी शिष्य को ही विद्या सिखाये। गुरु क्रान्तदर्शी हो, शिष्य से दबनेवाला नहीं हो अर्थात् शिष्य पर पूर्ण प्रभाव रखे। नियमपालन करनेवाला हो, जिन गुणों का शिष्य में आधान करना चाहता है उनको स्वयं धारण करता हो। गुरु प्रियदर्शनशील (दर्शनीय) तथा सौम्य-स्वभाव हो। अभूतपूर्व अथवा नित्य-नवीन शिक्षा देकर ज्ञानवृद्धि की सामर्थ्य रखता हो।'[2] योग-जिज्ञासु शिष्य का कर्तव्य है कि वह गुरु के दर्शन पैरों से करे, नित्यप्रति चरण-स्पर्श कर अभिवादन करे तथा गुरु की यौगिक क्रियाओं का ध्यान रखे। उनका अनुकरण करे। जैसा गुरु का आचार-व्यवहार है वैसा ही अपना बनावे। तभी तो औपनिषद् गुरु कहा करते थे कि 'जो हमारे अनिन्दनीय कर्म हैं, उनका तू सेवन कर, निन्दित कर्मों का नहीं। इस प्रकार गुरु अपने आचार-व्यवहार पर पूर्ण नियन्त्रण रखनेवाला हो।'[3] 'योगाभिलाषी जन-यथार्थ-वक्ता-सत्य-निष्ठ विद्वान् उपासक के साथ रहकर धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष को सिद्ध करनेवाली योगविद्या सीखे।'[4]

'योगशिक्षक गुरु आदित्य ब्रह्मचारी हो, सूर्य के समान अज्ञान-अन्धकार को निज योगविद्या के प्रताप से—दूर करने को समर्थ हो।

---

१. **प्रत्यु अदर्श्यायत्यू३च्छन्ती दुहिता दिवः।**
अपो मही वृणुते चक्षुषा तमो ज्योतिष्कृणोति सूनरी॥— साम० ३०३

२. **कविं शशासुः कवयोऽदब्धा निधारयन्तो दुर्यास्वायोः।**
अतस्त्वं दृश्याँ अग्न एतान् पड्भिः पश्येरद्भुताँ अर्य एवैः॥
—ऋग्० ४।२।१२

३. **यान्यनवद्यानि कर्माणि, तानि सेवितव्यानि, नो इतराणि।**
यान्यस्माकं सुचरितानि, तानि त्वयोपास्यानि, नो इतराणि॥
—तै० १।११।२

४. **त्वमग्ने सप्रथा असि जुष्टो होता वरेण्यः। त्वया यज्ञं वि तन्वते॥**
—ऋग्० ५।१३।४

विद्यादान में किसी प्रकार का भेदभाव न रखता हो, जितेन्द्रिय एवं गौ के समान उपकारी हो। शिष्यों पर पितृभावना से व्यवहार करनेवाला हो।'[1] योगगुरु का स्वभाव चन्द्रसम शीतल-शान्तिदायक हो। प्राणायाम आदि योगक्रियाओं का भली-भाँति ज्ञाता हो।[2] 'योग का शिक्षक मनोनिग्रह की विविध क्रियाओं से चित्तवृत्ति-निरोध कराने में सहायक हो। ब्रह्मवर्चस की छटा उसके शरीर में झलकती हो एवं समुज्ज्वल किरणों के समान शुद्ध-हृदय की पवित्र-भावना सबको प्रभावित करनेवाली हो।'[3]

इसप्रकार 'योगविद्या के द्वारा आत्म-परमात्म-साक्षात्कार करने में समर्थ, जीवनमुक्त योग-गुरुओं से उपासक उपासना के सब रहस्यों को जानकर अविद्या-अन्धकार को दूर करे। योग्य गुरु के द्वारा योग-साधना में शीघ्र सफलता मिलती है। वास्तव में ऐसे ही गुरु उपदेश करने के योग्य हैं।'[4] वेद में अन्यत्र भी मेधावी तथा योगशिक्षक गुरुओं का निरूपण किया गया है।[5] साधक अधिक जानकारी वैदिक-स्वाध्याय से प्राप्त कर लें, यहाँ संक्षेप में परिशीलन करके अविद्या-विनाश करनेवाले अन्य साधनों का अनुशीलन करेंगे।

'अविद्या-विनाश के लिए उपासक सत्य को मन, वचन, कर्म से धारण करें। ब्रह्म के सत्यस्वरूप को समझें तथा सत्य का निर्णय करनेवाली प्राचीन वाणी वेद-शास्त्रों तथा आप्तग्रन्थों का आश्रय लें। बुद्धि के द्वारा प्रकृति से लेकर परमात्मा तक के पदार्थों का कार्य-कारणरूप विश्लेषण करें।'[6]

---

१. अदेदिष्ट वृत्रहा गोपतिर्गा अन्तः कृष्णां अरुषैर्धामभिर्गात्।
प्र सूनृता दिशमान ऋतेन दुरश्च विश्वा अवृणोदप स्वाः॥
—ऋग्० ३।३१।२१

२. तव त्य इन्दो अन्धसो देवा मधोर्व्याशत। पवमानस्य मरुतः॥
—साम० १२२६

३. एष रुक्मिभिरीयते वाजी शुभ्रेभिरंशुभिः।—साम० १२७०

४. शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आ ये धामानि दिव्यानि तस्थुः।
—यजु० ११।५

५. यजु० १७।७३; ऋग्० ४।३४।१-११; ७।३४।८

६. ऋतं चिकित्व ऋतमिच्चिकिद्ध्यृतस्य धारा अनु तृन्धि पूर्वीः।
नाहं यातुं सहसा न द्वयेन ऋतं सपाम्यदितस्य वृष्ण :॥—ऋग्० ५।१२।२

वेदों में ईश्वरप्रणिधान तथा धारणा-ध्यानादि साधनों से बुद्धि के परिष्कार का संकेत है। 'धारणा, ध्यान से पूर्व जप-तप तथा संयम की सम्पन्नता अविद्या विनाश में परम सहायक है।'[1]

अविद्या विनाश का फल

वैदिक ज्ञान-विज्ञान को प्राप्त कर आत्म-परमात्म-साक्षात्कार से जो विवेक-बुद्धि उत्पन्न होती है तथा अविद्या का अन्धकार छिन्न-भिन्न हो जाता है, इसका सुफल वेदों में प्रतिपादित किया गया है—

'आत्मज्ञानी—धीर पुरुषों का कहना है कि—'जो मनुष्य अनित्य को नित्य, अपवित्र को पवित्र; दुःख को सुख तथा जड़ में चेतनवत् व्यवहार करते हैं उसका फल दूसरा है और जैसे को तैसा (सत्य) जाननेवाला एवं तद्वत् व्यवहार करनेवाला अन्य फल को प्राप्त करता है।'[2] इन दोनों पक्षों का फल क्या है? उसका निराकरण इससे पूर्वऋचा में किया गया है कि—'जो पुरुष अविद्या अर्थात् ज्ञानादि गुणों से रहित कार्यकारणरूप परमेश्वर से भिन्न जड़वस्तु की उपासना करते हैं वे ज्ञानदृष्टि को ढकनेवाले गाढ़ अज्ञान में प्रविष्ट होते हैं और जो अपने-आपको पण्डित माननेवाले शब्द, अर्थ और सम्बन्ध को जानने मात्र तथा अवैदिक आचरण में रमण करते हैं, वे निश्चय से कहीं अधिक अज्ञान में प्रविष्ट होते हैं।'[3] अतः चेतन ब्रह्म की उपासना करना ही योग्य है। साधना के द्वारा 'जो विद्वान् विद्या और उसके उपासाधन तथा अविद्या और उसके उपसाधनों को सम्यक् प्रकार से साथ-साथ जानता है, वह शरीर आदि जड़ पदार्थों के द्वारा किए पुरुषार्थ से प्राण-त्याग में होनेवाले दुःख के भय को पार करके आत्मा और शुद्ध-अन्तःकरण से अविनाशी आत्मस्वरूप को प्राप्त करता है।'[4]

'यथार्थज्ञान=विद्या के प्राप्त हो जाने पर साधक परमात्मा का आदेश प्राप्त करने को समर्थ होता है, उससे प्रेरणा प्राप्त करता है और

---

१. कृत्वा शुक्रेभिरक्षभिर्ऋणोरप व्रजं दिवः।—ऋग्० ६।१०२।८

२. अन्यदेवाहुर्विद्याया अन्यदाहुरविद्यायाः।
इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे॥— यजु० ४०।१३

३. अन्धन्तमः प्र विशन्ति येऽविद्यामुपासते।
ततो भूय इव ते तमो य उ विद्यायाँ रताः॥—४०।१२

४. विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेदोभयँ सह।—यजु० ४०।१४

अन्तर्यामी समझकर पापवृत्ति से बच जाता है।'[1] 'सब प्रकार का सहयोग प्राप्त करता है परन्तु अविद्याग्रस्त इन प्राप्तियों से वंचित करता है, क्योंकि परमात्मा ही उपासना के माध्यम से उपासक के आसुरी भावों को एवं पापों की बुद्धि को नष्ट कर, पञ्चपर्वा—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश तथा इनके परिणाम जाति, आयु, एवं भोग को समाप्त कर देता है।'[2]

'उपासक जब इस भक्तिरस की धारा में विभोर हो जाता है तब इन्द्र=परमेश्वर उपासक के अविद्यारूपी ग्राह का पूर्णरूप से निग्रह करता है, जो अविद्यारूपी ग्राह सुवर्ण-सदृश उपासक को लोभायमान कर रहा था। परमात्मा इस ग्राह के हनन के निमित्त शक्तिशाली वज्र धारण करता है, इस प्रकार शारीरिक रसों और प्राणों में छिपी अविद्या पर उपासक विजय पाता है।'[3]

'सूर्य जिस प्रकार उदित होकर अन्धकार को दूर करता है वैसे ही उपासक ईश्वरोपासना से अविद्या को दूर भगा देते हैं अर्थात् परमात्मा ही शक्ति प्रदान कर अविद्या-विनाश का हेतु है।'[4] उपासक को यह दृढ़ निश्चय कराते हुए वेद में विधान है कि—

'परमेश्वर प्रज्ञा-रहित उपासक के लिए योगज-प्रज्ञा को प्रकट करता हुआ तथा योग-सम्बन्धी रूप से रहित उपासक के लिए नये योग-सम्बन्धी रूप को प्रकट करता हुआ, उषाकाल में सम्यक् प्रकट हो जाता है।'[5] इस प्रकार अविद्या का विनाश मोक्षप्राप्ति का प्रमुख साधन है।

---

१. मा न इन्द्राभ्या३दिशः सूरो अक्तुष्वा यमत्। त्वा युजा वनेम तत्॥
—साम० १२८

२. अहन्नहिमन्वपस्ततर्द प्र वक्षणा अभिनत्पर्वतानाम्॥—साम० ६१२

३. अस्येदिन्द्रो मदेष्वा ग्राभं गृभ्णाति सानसिम्।
वज्रं च वृष्णं भरत्समप्सुजित्॥—साम० ६९६

४. आ चष्ट आसां पाथो नदीनां वरुण उग्रः सहस्रचक्षाः॥—ऋग्० ७।३४।१०
पवमान ऋतं बृहच्छुक्रं ज्योतिरजीजनत्। कृष्णा तमांसि जङ्घनत्॥
—ऋग्० ९।६६।२४

५. केतुं कृण्वन्नकेतवे पेशो मर्या अपेशसे। समुषद्भिरजायथाः॥
—साम० १४७०

पवित्रान्तःकरण से मुक्ति

अविद्या-अज्ञान के हट जाने पर तथा योगाभ्यास से अन्तःकरण-चतुष्टय की पवित्रता, मुक्ति-प्राप्ति में परम सहायक है। इसकी पुष्टि एक ऋचा से की गयी है कि 'हे सबको पवित्र करनेवाले परमात्मन्! बुद्धि से धारण किए हुए आप हृदयरूपी स्थान में सदुपदेश करते हुए और अपने अपहृत-पाप्मादि धर्मों द्वारा कर्म्मयोगी-विद्वान् के हृदय में आकर प्रवेश कीजिए।'[1] तात्पर्य यह है कि अपहृत-पाप्मादि परमात्मा के गुणों को वही पुरुष धारण कर सकता है जो योग-साधनादि द्वारा संस्कृत की हुई बुद्धि के साथ परमात्मा का ध्यान करता है। इसी अभिप्राय से कठोपनिषद् में कहा गया है कि—

'सब प्राणियों में छिपा हुआ यह परमात्मा सामान्यतया नहीं जाना जाता, प्रकाशित नहीं होता, परन्तु सूक्ष्मदर्शियों द्वारा तीव्र तथा सूक्ष्म बुद्धि से देखा जाता है।'[2] परमात्मा के साक्षात्कार से अज्ञान की निवृत्ति और परमानन्द की प्राप्ति होती है। उस समय योगी सद्रूप ब्रह्म के साथ सह-अवस्थान को प्राप्त होता है अर्थात् उस समय सद्रूप ब्रह्म से भिन्न और कुछ प्रतीत नहीं होता।

मोक्षार्थी विद्वान् यति के लिए वेद मुक्ति का प्रकार वर्णन करता है कि 'वेदवेत्ता संन्यासी वेदविषयक वाणी का वर्णन करता हुआ चित्त-वृत्ति-निरोध द्वारा सौम्यस्वरूप परमात्मा में मोक्ष नामक पूज्यपद का लाभ प्राप्त करता है, ऐसे उपासक के लिए परमात्मा अपने ज्ञान द्वारा पूर्णाभिषिक्त करता है।'[3]

परमात्मा मेधावी उपासकों की बुद्धि का विषय बनता है। एक ऋचा में प्रतिपादित है कि वेदरूप काव्यों का निर्माता वह परमात्मा अल्प प्रयत्न से ध्यानविषयी न होने के कारण दूरस्थ स्तुतियों द्वारा प्रसन्न होता हुआ, ज्ञानयोगियों की बुद्धि से साक्षात् किया गया, अपने

---

१. **पवमान धिया हितो३ऽभि योनिं कनिक्रदत्। धर्मणा वायुमा विश॥**
—ऋग्० ९।२५।२

२. **एष सर्वेषु भूतेषु गूढ़ोऽऽत्मा न प्रकाशते।**
दृश्यते त्वग्र्यया बुद्धया सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः॥—कठ० ३।१२

३. **यत्र ब्रह्मा पवमान च्छन्दस्यां३ वाचं वदन्।**
ग्राव्णा सोमे महीयते सोमेनानन्दं जनयन्निन्द्रायेन्दो परि स्रव॥
—ऋग्० ९।११३।६

ब्रह्मानन्द की धारा से तृप्त करता है।'[1]

इस प्रकार मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार, अन्तःकरण-चतुष्टय की पवित्रता मुमुक्षु को सतत अभ्यास तथा वैराग्य से प्राप्त होती है।

'जब मनुष्य इन्द्रियों की शुद्धि तथा परमात्मा में स्थिरतारूप धारणा को प्रमादरहित होकर करता है, तभी मोक्ष को प्राप्त करता है।' अतः उपासना-योग ही मुक्ति का साधन है। वेद की पुष्टि करता हुआ उपनिषद् का ऋषि स्पष्ट रूप से कहता है कि 'जब मनुष्य का हृदय सब बुरे कामों से अलग होकर शुद्ध हो जाता है, तभी वह अमृतत्व =मोक्ष को प्राप्त होके आनन्दयुक्त होता है।'[2]

योगसूत्रकार महर्षि पतञ्जलि अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश, इन पंचक्लेशों का निरूपण करते हुए समाधान करते हैं कि 'जब अविद्यादि क्लेश दूर होके विद्यादि शुभ गुण प्राप्त होते हैं, तब जीव सब बन्धनों से छूट के मुक्ति को प्राप्त हो जाता है।'[3]

आगे मुक्ति-प्राप्ति का क्रम बताया है कि भूतों के पाँच रूपों में संयम करने से जैसे भूतजय होता है, 'वैसे ही इन्द्रियों के पाँच रूप, ग्रहण, स्वरूप, अस्मिता, अन्वय, और अर्थवत्त्व में संयम करने से इन्द्रिय-जय होता है। इन्द्रियजय से मन के समान वेगवाला हो जाना, देह के बिना इन्द्रियों का विषय-ग्रहण-सामर्थ्य और प्रधान [प्रकृति] जय, ये सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं।'[4]

ग्राह्य और ग्रहण में संयम से सिद्धि प्राप्त करके ग्रहीता में संयम करता है तो 'बुद्धि और पुरुष के भेद का साक्षात्कार हो जानेवाले योगी को सब भावों-पदार्थों पर अधिष्ठातृत्व, स्वामित्व, प्रशासकत्व प्राप्त हो

---

१. **मती जुष्टो धिया हितः सोमो हिन्वे परावति।**
विप्रस्य धारया कविः॥—ऋग्० ९।४४।२

२. **तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रिय धारणाम्।**
अप्रमत्तस्तदा भवति योगोहि प्रभवाप्ययौ॥—कठ० ६।११
यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि श्रिताः।
अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते॥—वही १४

३. **तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम्।**—यो० २।२५

४. **ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः।**—यो० ३।४७
ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च।—यो० ३।४८

जाता है, और सबका ज्ञाता हो जाता है।'[1] इन सिद्धियों को 'विशोका' नाम से कहा गया है। इस विवेकज्ञान में भी वैराग्य हो जाने पर दोषों के बीज का क्षय हो जाने पर मोक्ष हो जाता है।[2]

इन दिव्य विभूतियों की प्राप्ति हो जाने पर अनेक बार योगी पथ-भ्रष्ट हो जाते हैं, उस दशा में अत्यन्त सतर्क रहना अपेक्षित है। इस भावना से सूत्रकार पतञ्जलि ने बताया है कि—'स्थानधारियों द्वारा सादर आमन्त्रित करने पर, योगी को सङ्ग=आसक्ति और स्मय=अभिमान नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे फिर अनिष्ट के प्रसंग की सम्भावना रहती है।'[3] इस अनिष्ट-प्रसंग से अपनी रक्षा करता हुआ, योगी विवेकजज्ञान को प्राप्त कर अन्त में 'बुद्धि, और पुरुष [आत्मा] के शुद्ध होने पर 'कैवल्य'=मोक्ष प्राप्त होता है।'[4]

उक्त विवेकजज्ञान की प्राप्त का प्रयास मुमुक्षुओं को नित्यप्रति अवश्य करते रहना चाहिए। वेदों में मुक्ति के अन्य साधनों का भी उल्लेख किया है जिनको सामान्यजन भी अपनाकर परमानन्द-प्राप्ति के भागी बन सकते हैं।

निष्कपटता से अध्ययन-अध्यापन

मोक्षदायक कर्मों के प्रसंग में ऋग्वेदीय ऋचा के आधार पर महर्षि दयानन्द ने प्रतिपादित किया है कि 'जो मनुष्य नर-देह धारण कर सत्पुरुषों का संग और धर्मानुकूल आचरण करते हैं वे सदैव सुखी रहते हैं अथवा जो विदुषी पण्डिता स्त्री, बालक, युवा तथा वृद्ध मनुष्यों तथा कन्या, युवती और बूढ़ी स्त्रियों को निष्कपटता से विद्या और उत्तम शिक्षा को निरन्तर प्राप्त कराते हैं, वे इस संसार में समग्र सुख को प्राप्त कर अन्तकाल में मोक्ष को प्राप्त होते हैं।'[5] अध्ययन-अध्यापन के साथ योगाभ्यास भी सतत आवश्यक है। वेद अमृतत्व की कामना-

---

१. सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च।
—यो० ३।४९

२. तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम्।—यो० ३।५०

३. स्थान्युपनिमन्त्रणे संगस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसंगात्।—यो० ३।५१

४. सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्।—यो० ३।५५

५. नाकस्य पृष्ठे अधि तिष्ठति श्रितो यः पृणाति स ह देवेषु गच्छति।
तस्मा आपो धृतमर्षन्ति सिन्धवस्तस्मा इयं दक्षिणा पिन्वते सदा॥
—ऋग्० १।१२५।५

वालों को सुगम सोपान का निर्देश देता है कि 'मोक्षार्थी को बाल्यावस्था से ही सुन्दर शुद्ध संस्कार विद्यार्जन तथा योगाभ्यास करना चाहिए जिससे बुरे संस्कारों से बचकर धर्माचरण करता हुआ, मोक्ष के अनुकूल संस्कारों को परिपक्व कर सके।'[1]

व्रतपूर्वक तप

गत साधनों में कहीं-कहीं मोक्षार्थी को धर्माचरण का संकेत किया गया है परन्तु अथर्ववेद के मन्त्र में धर्माचरण का प्रयोग विशेष कृत्यों के साथ हुआ है। मोक्ष के उपाय बताते हुए कहा गया है कि 'धर्म के तप और व्रत से यशस्वी होते हुए सुकृत के लोक=मोक्ष को प्राप्त करें।'[2] मन्त्र में सुकृत का लोक' कहकर सुकर्मों को मुक्ति का साधन बताया है। तथापि स्पष्ट करने के लिए 'धर्मस्य तपसा व्रतेन' कहा है। धर्म का अर्थ स्वयं वेद ने स्पष्ट किया है कि—'मनुष्यों में उत्पन्न होकर, अत्यन्त दीप्तिमान् होकर तपस्या करता हुआ, इन्द्र=जीव जब विचरता है, तब वह 'धर्म' है। अर्थात् मनुष्य-योनि में आकर ज्ञान, वैराग्य और तप से युक्त जीव धर्म कहलाता है। **'धर्मस्य तपसा व्रतेन'** का अर्थ स्पष्ट यह हुआ कि 'तपस्वी, ज्ञानी, वैरागी जीव का व्रतपूर्वक तप।'

यहाँ तप के साथ व्रत विशेषण लगाने का विशेष प्रयोजन है। केवल तप तो दम्भ के लिए भी हो सकता है। जब तप व्रत के साथ, यमों के साथ हो, तब वह दम्भ नहीं हो सकता। विधिपूर्वक सेवित यम महाव्रत कहे जाते हैं। व्रत का भाव है जो नियमपूर्वक निरन्तर श्रद्धा से किया जाये। तप से अशुद्धि का नाश होता है और इन्द्रियों की सिद्धि होती है। इन्द्रियों की शुद्धि ही अन्त में मोक्षपद की प्राप्ति में सहायक बनती है।

आध्यात्मिक यज्ञ

गत प्रकरणों में यह प्रतिपादित किया गया है 'वेद-शास्त्रों में भौतिक यज्ञ की समता आध्यात्मिक यज्ञ से की गयी है। यह आध्यात्मिक यज्ञ

---

१. त्वां विश्वे अमृत जायमानं शिशुं न देवा अभि सं नवन्ते।
तव क्रतुभिरमृतत्वमायन् वैश्वानर यत् पित्रोरदीदेः॥—ऋग्० ६।७।४

२. येन देवाः स्वरारुरुहुर्हित्वा शरीरममृतस्य नाभिम्।
तेन गेष्म सुकृतस्य लोकं धर्मस्य व्रतेन तपसा यशस्यवः॥
—अथ० ४।११।६ [३०९ स्वा० सं०]

मुक्ति का मुख्य साधन है। अथर्ववेदीय मन्त्र में इस आध्यात्मिक यज्ञ का वर्णन करते हुए फल प्रदर्शित किया है।

साधना-क्रम में अग्रसर योगी बन्धनों का उच्छेद करता हुआ अन्त में इस निर्णय पर पहुँचता है कि अहं-(मैं)-मम=मेरा की वासना सबसे बड़ा बन्धन है, जिसमें हम सभी बँधे हैं। इस ज्ञान के होते ही साधक अहंता एवं ममतात्याग का अभ्यास करता है। इस त्याग का नाम योगदर्शन में अपरिग्रह बताया है। अपरिग्रह की भावना के परित्याग से या ममता के अभाव से अथवा अभिमानाभाव की दृढ़ता से जन्म के हेतु का ज्ञान होता है। इस ज्ञान के आधार पर स्पष्ट हो जाता है कि यह हमारा मन बन्धन का, जन्म-मरण के चक्कर का प्रधान कारण है। मन का विलय होने से आत्मा इस बन्धन से छूट सकता है। अतः मन का त्याग—मन का यज्ञ करना चाहिए, तब मुक्ति मिलेगी। इसी तत्त्व को अपनाकर वेद ने कहा है—

'ज्ञानी लोग इस मारक मन को मारने का यत्न करते हैं। उनके यज्ञ का आरम्भ मन के त्याग से होता है।'[1] वे इस यज्ञ में मन को हवि बनाते हैं और फिर नचिकेता के शब्दों में कहने लगते हैं कि 'अनित्य द्रव्यों के द्वारा मैंने नित्य द्रव्यों को प्राप्त कर लिया है।'[2] इस त्यागमय यज्ञ में अनित्य, विनाशी, क्षणभंगुर पदार्थ लेकर नित्य, अविनाशी और शाश्वत पदार्थ मिलता है। इन विनाशी पदार्थों को तो वैसे ही चले जाना था, किन्तु अब साधकों के लिए कितनी अच्छी बात बन गई कि विनाशी पदार्थ यों ही नहीं चले गये। सोच-विचारकर उनका समर्पण किया है और हमें अविनाशी पदार्थ मिल गया, तभी तो हम साधक आनन्दविभोर होकर कह रहे हैं कि 'उस परम व्यापक जीवनाधार भगवान् में आनन्द मनायें और उसे सूर्य के उदयवत्, प्रचण्ड प्रकाश में देखें।' अर्थात् हम सदा उसके दर्शन करते रहें। भगवद्दर्शन, ज्ञानालोक में प्रभु-संगति ही भक्ति है। इसकी प्राप्ति यज्ञमय त्याग से होती है।

---

१. यद् देवा देवान् हविषायजन्तामर्त्यान्मनसा मर्त्येन।
मदेम तत्र परमे व्योमन् पश्येम तदुदितौ सूर्य्यस्य॥
—अथ० ७।५।३ (स्वा० सं० ५१)

२. ततो मया नाचिकेतश्चितोग्निरनित्यैर्द्रव्यैः प्राप्तवानस्मि नित्यम्।
—कठ० २।१०

ब्रह्म-ज्ञान

वेदादि शास्त्रों का ज्ञान एवं योग के साधनों का अनुष्ठान ब्रह्मज्ञान के लिए आवश्यक है। ब्रह्म-ज्ञान मुक्ति का परम साधन है। अथर्ववेदीय मन्त्र में प्रतिपादन है कि 'सत्य के प्रथम प्रवर्तक प्रजापति ने अपने तप से जिस ज्ञानरूपी ओदन को जीव के लिए, मुक्ति के लिए पकाया और जो लोगों का विशेष धारणकर्ता, जो सबका मध्य है, उसके पकाये हुए ज्ञानरूपी चावलों से मृत्यु के पार होता हूँ।'[1]

ब्रह्मज्ञान से ही मुक्ति सम्भव है। यजुर्वेद (३१।१८) ब्रह्मज्ञानी के द्वारा इसका प्रबल समर्थन करता है कि और कोई मार्ग ही नहीं, अर्थात् 'जो अविद्या-अन्धकार से परे, सूर्य के समान तेजस्वी=ज्ञानवान् महान् पुरुष है, उसको मैं जानता हूँ। उसको जानने से ही मृत्यु के पार हो सकता है। मृत्यु दूर करने का और कोई मार्ग नहीं है।'

शम, दम आदि गुणों का धारण

योगी शम, दम, तितिक्षा आदि श्रेष्ठ गुणों को अपने अन्दर धारण करके तथा अन्यों के अन्दर भी इस विषय का प्रचार करता हुआ, मोक्षानुगामी बनता है। यजुर्वेद एक मन्त्र के द्वारा योगी को शम-दम आदि के लिए प्रेरणा देता है—

पहले एक मन्त्र में उपमालंकार के द्वारा कहा गया है कि 'हे योगी! जैसे शम आदि गुणों से युक्त पुरुष योगबल से विद्याबल को उन्नत कर सकता है और अविद्या अन्धकार के दल को नष्ट करनेवाली योगविद्या पुरुषों को प्राप्त होकर यथार्थ सुख देती है वैसे तुझे भी सुख प्रदान करे।'[2] इस योगविद्या का फल आगे मन्त्र में बताया है कि 'शम-दम आदि गुणों का आधार, योगाभ्यास में रत योगी अपने योगविद्या के प्रचार से जिज्ञासुओं के आत्मबल को बढ़ाता हुआ सर्वथा सूर्य के समान प्रकाशमान होता है।'[3]

---

१. **यमोदनं प्रथमजा ऋतस्य प्रजापतिस्तपसा ब्रह्मणेऽपचत्।**
यो लोकानां विधृतिर्नाभिरेषात् तेनौदनेनाति तराणि मृत्युम्॥
—अथ० ४।३५।१ —अत्र ब्रह्म=मुक्तिः [न्यायभाष्य १।१।२]

२. **तं प्रत्नथा पूर्वथा विश्वथेमथा।**—यजु० ७।१२

३. **सुवीरो वीरान् प्रजनयन् परीह्यभि रायस्पोषेण यजमानम्।**
संजग्मानो दिवा पृथिव्या शुक्रः शुक्रशोचिषा निरस्तः शण्ड
शुक्रस्याधिष्ठानमसि॥—यजु० ७।१३

इसका आशय यह है कि जब योगी यम-नियमों का पूर्णतः पालन करता है और अभ्यास के बल से अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश, इन पंचक्लेशों को समाप्त कर देता है जिसके फलस्वरूप शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा, समाधान, इस षटक् सम्पत्ति को प्राप्त करके मोक्षमार्ग का सच्चा पथिक होता है।

आत्मसमर्पण एवं निष्काम जनसेवा

विवेकबुद्धि प्राप्त कर उपासक सदैव आत्मसमर्पण की स्थिति में विचरता है तथा निष्काम होकर जनसेवा में तत्पर रहता है तो वह परमात्मा के कार्यों की सहायता करता हुआ मोक्ष का भागी होता है। इस विषय का स्पष्टीकरण सामवेद में किया गया है कि—'हे सैकड़ों कर्मोंवाले प्रभो ! स्ताओं की सेवाओं या स्तुतियों और उनके अभीष्ट मोक्ष को अपनी शक्तियों द्वारा जब आप परस्पर सम्बद्ध कर देते हैं, जैसेकि धुरी, रथ के चक्रों को परस्पर सम्बद्ध कर देती है—तब आप अपने स्वरूप के साथ स्तोताओं की आत्माओं को सम्बद्ध करते हैं।'[1]

इस मन्त्र में जनसेवा और मोक्ष में कार्यकारणभाव सूचित किया है। जनता जनार्दन की निष्काम सेवा कारण है—मोक्ष इस सेवा का अन्तिम फल है—परमेश्वरीय आत्मा का स्तोताओं की आत्माओं के साथ मेल। यही मोक्ष है।

आत्मसमर्पक, निष्काम सेवी उपासक को निश्चित ही मोक्षपद प्राप्त होता है। अन्य एक मन्त्र में किया गया प्रतिपादन भी सेवनीय है। 'सबके दाता, हिंसा रहित यज्ञिय कर्मों के ज्ञाता तथा ज्ञापक संसार-भार का वहन करनेवाले उस परमेश्वर को, दिव्य उपासक अपना लेते हैं, अपनी ओर आकृष्ट कर लेते हैं। प्रकाशस्वरूप, ज्ञानमय जगन्नेता सेवावृत्तिवाले आत्मसमर्पक उपासक के लिए उत्तम सामर्थ्य देनेवाले मोक्षरूपी रत्न धारण करता है।'[2]

---

१. **आ यद् दुवः शतक्रतवा कामं जरितॄणाम्।**
ऋणोरक्षं न शचीभिः॥

—साम० १०८६ द्रष्टव्य सा० आ० भा० टिप्पणी

२. **तं होतारमध्वरस्य प्रचेतसं वह्निं देवा अकृण्वत।**
दधाति रत्नं विधते सुवीर्यमग्निर्जनाय दाशुषे॥—साम० १५१४

इस विषय में यह भी ज्ञातव्य है कि मोक्षपद की प्राप्ति के लिए केवल कर्म ही पर्याप्त नहीं है। वैदिक मान्यता है कि—

'जो जीव क्रियामात्र करता है इससे वह अपने रूप को नहीं जानता है; जो समस्त क्रिया को देखता और अपने रूप को जानता है, वह इससे अलग होता हुआ, माता के गर्भाशय के बीच सब ओर से ढंका हुआ, बहुत बार जन्म लेनेवाला भूमि को ही प्रवेश करता है अर्थात् जो जीव कर्ममात्र करते हुए उपासना और ज्ञान को नहीं प्राप्त होते वे अपने स्वरूप को भी नहीं जानते। अतः ज्ञान, कर्म, उपासना में निपुण व्यक्ति ही मोक्षाधिकारी होते हैं।'[1] इस प्रकार वैदिक संहिताओं में मोक्ष के अनेकविध साधनोपायों का उल्लेख मिलता है।

उक्त साधनों के अतिरिक्त मुमुक्षु को पंचकोश विवेक एवं उनका शुद्धिकरण-प्रकार ग्रन्थ के पूर्वार्द्ध में वर्णित रीति से जानकर अपनाना चाहिए। जागृत, स्वप्न और सुषुप्ति-अवस्था तथा स्थूल, सूक्ष्म, कारण तथा तुरीय शरीर इन सबसे जीवात्मा पृथक् है। योगी इनका समाधि आदि साधनों से विवेक प्राप्त करे। जीव इन सबका प्रेरक, सबका धारक, साक्षी तथा कर्त्ता एवं भोक्ता है। जीव के विना ये सब जड़ हैं। इनके सम्बन्ध से ही जीव पाप-पुण्यों का कर्ता तथा सुख-दुःखों का भोक्ता है। बुरे कार्य के समय भय, शंका, लज्जा का उत्पन्न होना तथा अच्छे कार्य में भीतर से आनन्द, उत्साह और निर्भयता होने की जो ईश्वरीय शिक्षा है उसके अनुकूल आचरण करनेवाला ही मुक्ति-जन्य सुखों को प्राप्त होता है।[2]

षष्ठाध्याय में प्रतिपादित यम-नियमसहित योगाङ्गों का अनुष्ठान, सर्वविधवैराग्य अर्थात् इहलौकिक, पारलौकिक सुखों तथा उनके साधनों में राग न होना मोक्षार्थी के मुख्य कर्तव्य हैं। साथ ही विवेक से सत्या-सत्य को जानकर, उसमें सत्याचरण का ग्रहण और असत्याचरण का परित्याग करना विवेक है। जो पृथिवी से लेकर परमेश्वर तक पदार्थों

---

१. **य ईं चकार न सो अस्य वेद य ईं ददर्श हिरुगिन्नु तस्मात्।**
स मातुर्योना परिवीतो अन्तर्बहुप्रजा निर्ऋतिमा विवेश॥

—ऋग्० १।१६४।३२

२. द्रष्टव्य—आर्षदर्शनों, उपनिषदों में प्रतिपादित मोक्ष के साधनों का उल्लेख एवं सत्य० प्र० नवम समुल्लास।

के गुण-कर्म-स्वभाव से जानकर, उसकी आज्ञा का पालन और उपासना में तत्पर होना, उससे विरुद्धाचरण न करना, सृष्टि से उपकार लेना विवेक कहलाता है।

इन साधनों के अतिरिक्त षट्सम्पत्ति का पालन करना यथा—

शम—अपने आत्मा और अन्तःकरण को अधर्माचरण से हटाकर धर्माचरण में प्रवृत्त करना।

दम—श्रोत्रादि इन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों को व्यभिचारादि बुरे कर्मों से हटाकर जितेन्द्रियत्वादि शुभ कर्मों में प्रवृत्त रखना।

उपरति—दुष्टकर्म करनेवाले पुरुषों से सदा दूर रहना।

तितिक्षा—चाहे निन्दा, स्तुति, हानि, लाभ कितना ही क्यों न हो परन्तु हर्ष-शोक को छोड़कर मुक्ति के साधनों में सदा लगे रहना।

श्रद्धा—जो वेदादि सत्यशास्त्र और उनके बोध से पूर्ण आप्त विद्वान् सत्योपदेष्टा, महाशयों के वचनों पर विश्वास रखना।

समाधान—चित्त की एकाग्रता आदि मुक्ति के साधन हैं। 'मुमुक्षत्व' अर्थात् जैसे क्षुधा-तृषातुर को अन्न-जल के अतिरिक्त कुछ भी अच्छा नहीं लगता, वैसे ही विना मुक्ति के साधन और मुक्ति से अन्य कार्यों में प्रीति न होना। इन साधनों से युक्त मोक्ष का अधिकारी होता है।

अनुबन्धों का ज्ञान

प्रथम ब्रह्म के प्राप्तिरूप मुक्ति-प्रतिपाद्य द्वितीय वेदादि शास्त्र; प्रतिपादक को यथावत् समझकर अन्वित करना; तीसरा 'विषयी' सब शास्त्रों का प्रतिपादन-विषय ब्रह्म, उसकी प्राप्तिरूप विषयवाले पुरुष का नाम विषयी है; चतुर्थ 'प्रयोजन' सब दुःखों की निवृत्ति और परमानन्द को प्राप्त होकर मुक्ति-सुख का होना, इन चार अनुबन्धों का ज्ञान तथा पालन करना। तदनन्तर—श्रवण, मनन, निदिध्यासन तथा साक्षात्कार के द्वारा जैसा पदार्थ का स्वरूप-गुण और स्वभाव हो, वैसा यथातथ्य जान लेना 'श्रवणचतुष्ट्य' कहलाते हैं। सदा तमोगुण अर्थात् क्रोध, मलीनता, आलस्य, प्रमाद आदि, रजोगुण अर्थात् ईर्ष्या, द्वेष, काम, अभिमान, विक्षेप आदि दोषों से अलग होकर सत्त्व अर्थात् शान्त-प्रकृति, पवित्रता, विद्या, विचार आदि गुणों को धारण करे। मैत्री, करुणा आदि उपायों से मन को सदैव प्रसन्न रखता हुआ नित्यप्रति न्यून-से-न्यून दो घंटे पर्यन्त ध्यान अवश्य करे। इन सभी साधनों का

उपयोग श्रद्धा, उत्साह एवं धैर्यपूर्वक आजीवन करते रहने से मोक्षाभिलाषी परमानन्द का उपभोग करे।

मोक्ष का काल

वैदिक संहिताओं में आगत संख्यावाची पदों का तात्पर्य प्रदर्शित करते हुए, अपने शोधप्रबन्ध में डॉ० विश्वपाल वेदालंकार ने ऋग्वेदीय तीन मन्त्रों से मुक्तिकाल निर्धारण किया है। उन्होंने मन्त्रों की संगति इस प्रकार लगाई है—'इन तीन मन्त्रों में जीव के मोक्ष और पुनरागमन तथा सृष्टि की लय और उत्पत्ति का अनोखा चित्रण है।'[1]

सबसे पहले **चतुरः ग्रहान्** ग्रहों में मिलने से जो बने हैं, ऐसे चार युग से चतुर्युगी **आ द्वादशः छन्दांसि च दधता** १२ तक स्वच्छन्दता से बनती रहती है। प्रातःकाल एवं सन्ध्याकालों-सहित १२,००० दिव्य वर्ष होते हैं। इस १२ बारह को १२ हजार बनाने के लिए ८वें मन्त्र में 'सहस्रम्' आया है; फिर १२ सहस्र दिव्यवर्षों को 'सहस्रधा' १२,००,००,००० [बारह करोड़ दिव्यवर्ष] बनाने के लिए आया है। यही ब्रह्मा का एक दिन है, यही सृष्टि का प्रलयकाल है। इतने ही दिन की ब्राह्म-रात्रि होती है। सूर्यसिद्धान्त में आया है—

इत्थं युगसहस्रेण भूतसंहारकारकः।
कल्पो ब्रह्ममहः प्रोक्तं शर्वरी तस्य तावती॥

—अ० १; श्लो० ६०

वेद ने केवल दिव्यवर्ष ही नहीं बनाये अपितु मानवीय वर्षों की भी गणना की है। अथर्व० ८।२०।२१ में **शतं ते युग हायनान् द्वे युगे त्रीणि चत्वारि कृष्मः** उस परम प्रकाश प्रभु ने सृष्टि की आयु ४,३२,००,००,००० [चार अरब बत्तीस करोड़] वर्ष की दी है। एक युग—कलियुग की आयु ४,३२,००० [चार लाख बत्तीस सहस्र] वर्ष,

---

१. षट् त्रिंशाँश्च चतुरः कल्पयन्तश्छन्दांसि च दधत आद्वादशम्।
यज्ञं विमाय कवयो मनीष ऋक्सामाभ्यां प्र रथं वर्तयन्ति॥

—ऋग्० १०।११४।६

चतुर्दशान्ये महिमानो अस्य तं धीरा वाचा प्र णयन्ति सप्त।
आप्नानं तीर्थं क इह प्र वोचद्येन पथा प्रपिबन्ते सुतस्य॥ वही० ७
सहस्रधा पञ्चदशान्युक्था यावद् द्यावापृथिवी तावदित् तत्।
सहस्रधा महिमानः सहस्रं यावद् ब्रह्म विष्ठितं तावती वाक्॥ वही ८

द्वापर की, ८,६४,००० [आठ लाख चौंसठ सहस्र] वर्ष, त्रेता की १२,९६,००० [बारह लाख छ्यानवे सहस्र वर्ष] तथा सतयुग की आयु १७,२८,००० [सत्रह लाख अट्ठाईस सहस्र] वर्ष की होती है। इन चारों युगों की आयु ४३,२०,००० [तैतालीस लाख बीस सहस्र] वर्ष की होती है। ७१ चतुर्युगी का एक मन्वन्तर होता है। यहाँ सातवें मन्त्र में दिया है, उसके १४ महिमान विभूतियाँ हैं। ये चौदह विभूतियाँ १४ मन्वन्तर हैं। इस प्रकार एक मन्वन्तर की आयु ३०,६७,२०,००० [तीस करोड़ सरसठ लाख बीस सहस्र] वर्ष हुई। दो मन्वन्तरों के बीच में एक सतयुग के परिमाण की सन्धि होती है। इस ढंग से १४ मन्वन्तरों में १४ सन्धियाँ हुईं। परन्तु एक कल्प सृष्टि के आदि में भी एक सतयुग जितनी संधि होती है। इस ढंग से १४ मन्वन्तर और १५ सन्धियाँ हुईं। इन १५ सन्धियों के लिए ही अष्टम मन्त्र में **'पञ्चदशान्युक्था'** पद आया है। ज्योतिष के ग्रन्थ सूर्यसिद्धान्त के अनुसार—

संराधयंस्ते मन्यवः कल्पे ज्ञेयाश्चतुर्दशः।
कृतप्रमाणाः कल्पादौ संधि पञ्चदशः स्मृतः॥

—सूर्यसिद्धान्त १।१९

१४ मन्वन्तरों का समय ४,२९,४०,८०,००० [चार अरब, उनत्तीस करोड़, चालीस लाख, अस्सी सहस्र] वर्ष होता है। १५ सन्धियों का समय २,५९,२०,००० [दो करोड़, उनसठ लाख, बीस सहस्र वर्ष] होता है। कुल ४, ३२, ००, ००, ००० [चार अरब, बत्तीस करोड़] वर्ष की आयु सृष्टि की है। अष्टम मन्त्र में सहस्रधा पढ़कर वेद ने फिर सरल रूप से बता दिया है कि एक चतुर्युगी ४३,२०,००० सहस्रधा अर्थात् १००० = ४,३२,००,००,००० [चार अरब बत्तीस करोड़] वर्ष सृष्टि का काल है। इस प्रकार सृष्टि की आयु तीन प्रकार से बताई गयी है।

१. चतुर्युगी के १२ × सहस्रम् × सहस्रधा = दिव्य वर्ष।
२. चतुर्युगी ७१ × १४ मन्वन्तर + १५ सन्धियाँ = मानवी वर्ष।
३. चतुर्युगी × सहस्रधा = मानवी वर्ष।

अन्त में षट्त्रिंशान् [३६ संख्या] देकर बताया है कि—'हे धीर पुरुषार्थी योगिजनो! यदि तुम सप्त = ५ ज्ञानेन्द्रियाँ, मन और आत्मा के सहारे से जगन्नियन्ता की भक्ति करोगे तो उपर्युक्त वर्षों के ३६

सहस्र अहोरात्र तक तुम्हें मोक्ष मिलेगा, उक्त गणना के अनुसार जीव ३१ नील १० खर्ब ४० अरब मानवी वर्षपर्यन्त मोक्ष में रहता है।'

इतनी लम्बी कालावधि को ध्यान में रखते हुए मुक्ति से पुनरावृत्ति को जन्म-मरण के समान तथा पौराणिक स्वर्ग की कल्पना के समान नहीं कहा जा सकता। सांख्यदर्शन भी मुक्ति को अनन्त काल तक रहने-वाली नहीं कहता।[1] सांख्य के इस सूत्र पर भाष्यकार 'विज्ञानभिक्षु' लिखते हैं कि—'किसी भी पुरुष के बन्ध का अत्यन्त उच्छेद नहीं होता।'[2]

इस शंका का समाधान इस वैदिक सिद्धान्त के मान लेने पर स्वतः हो जाता है कि जीव अल्पज्ञ, अल्पसामर्थ्यवान्, सीमित शक्तिवाला है। मुक्ति के साधन भी अनन्त नहीं हैं। बन्धन से विमुक्त होकर शनैः-शनै मुक्ति की स्थिति मिलती है। अतः सम्पूर्ण सीमित तथा आदि साधनों का फल अनन्त एवं अनादि नहीं हो सकता। महर्षि दयानन्द ने भी मुण्डकोपनिषद् के प्रमाण से परान्तकाल अर्थात् महाकल्प के पश्चात् मोक्षानन्द को प्राप्त कर लौटना माना है।[3] इसकी संख्या इस प्रकार है—'तेंतालीस लाख बीस हजार वर्षों की एक चतुर्युगी, दो सहस्र चतुर्युगियों का एक अहोरात्र, ऐसे तीस अहोरात्रों का एक महीना, ऐसे बारह महीनों का एक वर्ष, ऐसे शत वर्षों का परान्तकाल होता है। गणित के आधार पर परान्तकाल ३१,१०,४४,००,००,००००० [इकत्तीस नील, दस खर्ब चालीस अरब] वर्ष होता है।

मुक्ति से पुनरावृत्ति

उपनिषद्,[4] वेदान्त दर्शन[5] तथा गीता[6] में आगत वचनों के आधार पर नवीन वेदान्तियों आदि कतिपय सम्प्रदायों की मान्यता है कि मोक्ष होने के बाद आत्मा, ब्रह्म में मिल जाता है—ब्रह्मस्वरूप हो जाता है,

---

१. इदानीमिव सर्वत्र नात्यन्तोच्छेदः।—सां० द० १।१५६

२. सर्वत्रकाले बन्धस्यात्यन्तोच्छेदः कस्यापि पुंसो नास्ति।
द्रष्टव्य—उक्त सूत्र पर विज्ञानभिक्षु भाष्य।

३. ते ब्रह्मलोकेषु परान्तकाले परामृताः परिमुच्यन्ति सर्वे।—मुण्ड० ३।२।६

४. न च पुनरावर्त्तते न च पुनरावर्त्तत इति।—छान्दो० ८।१५

५. अनावृत्तिः शब्दादनावृत्तिः शब्दात्॥—वेदान्त० ४।४।२२

६. यद् गत्वा न निवर्त्तन्ते तद्धाम परमं मम॥—गीता० १५।६

पुनः नहीं लौटता। वास्तव में इन वचनों का तात्पर्य यही है कि परान्त-काल अर्थात् महाकल्प-पर्यन्त मुक्त जीव ब्रह्म में स्वेच्छापूर्वक सर्वानन्दों का उपभोग करता हुआ रहता है, अपने शुद्ध स्वरूप से विनष्ट नहीं होता। स्वरूप का विनाश मानने पर जीवात्मा विनाशी हो जायेगा, जब कि इन्हीं शास्त्रों में जीवात्मा को अविनाशी, शुद्ध-पवित्र आदि गुणवाला बताया गया है। साथ ही जीव का सामर्थ्य, शरीरादि पदार्थ और मुक्ति के साधन परिमित—सान्त हैं, पुनः उनका फल अनन्त कैसे हो सकता है ? अनन्त आनन्द को भोगने का असीम सामर्थ्य, कर्म और साधन जीवों में नहीं इसलिए अनन्त सुख नहीं भोग सकते। जिन कर्मों के साधन अनित्य हैं उनका फल नित्य कभी नहीं हो सकता। इन वचनों में 'प्रसज्य प्रतिषेध' नितान्त निषेध नहीं, परन्तु 'पर्युदास प्रतिषेध' साधारण निषेध है जिसका तात्पर्य हुआ कि जीवात्मा लम्बे समय तक अवधि के बीच में जन्म-मरण के चक्कर में नहीं पड़ता।

वेदों में भी मुक्ति से पुनरावृत्ति का समर्थन मिलता है। परमेश्वर की सत्ता, शक्ति एवं सामर्थ्य का अनुस्मरण करते हुए वैदिक साधक प्रश्न करता है कि—'कौन ऐसा पदार्थ है जो सनातन अर्थात् अविनाशी पदार्थों में भी सनातन और अविनाशी है कि जिसके अत्यन्त उत्कर्षयुक्त नाम का स्मरण करें या जानें ? और कौन देव हम लोगों के लिए किस-किस हेतु से एक जन्म से दूसरे जन्म का सम्पादन करता है तथा अमृत वा आनन्द युक्त के करानेवाली मुक्ति को प्राप्त होकर भी फिर हम लोगों को माता-पिता से दूसरे जन्म में धारण करता है ?'[1] आगामी ऋचा में उक्त प्रश्न का उत्तर दिया है कि—

हम लोग जिस ज्ञानस्वरूप विनाश-धर्मरहित पदार्थ वा मोक्षप्राप्त जीवों में अनादि विस्तृत, अद्वितीय स्वरूप, सब जगत् के प्रकाश करने वा संसार में सब पदार्थों के देनेवाले परमेश्वर के पवित्र गुणों का गान करना जानते हैं। वही हमको अनेक गुणवाली पृथिवी के बीच में फिर जन्म देता है, जिससे हम लोग फिर माता, पिता, स्त्री, बन्धु, पुत्र आदि को देखते हैं।'[2]

---

१. **कस्य नूनं कतमस्यामृतानां मनामहे चारु देवस्य नाम।**
को नो मह्या अदितये पुनर्दात्पितरं च दृशेयं मातरं च॥—ऋग्० १।२४।१

२. **अग्नेर्वयं प्रथमस्यामृतानां मनामहे चारुदेवस्य नाम।**
स नो मह्या अदितये पुनर्दात्पितरं च दृशेयं मातरं च॥—वही २

आगे दो मन्त्रों में परमेश्वर के गुणों का वर्णन करते हुए बताया गया है—'विद्या-विज्ञान से युक्त शुभ-कर्मशील पुरुष को वही परमात्मा मुक्त दशा में माता-पिता से तथा सब प्रकार के दुःखों से छुड़ाता है। पुनः आत्मा मुक्ति से महाकल्प के अन्त में संसार में आता है।'[1] मुक्त-जीव की ईश्वराधीन व्यवस्था को स्पष्ट करनेवाले मन्त्र के आशय को महर्षि दयानन्द ने इस प्रकार अभिव्यक्त किया है—'जो ज्ञानी, धर्मात्मा मनुष्य मोक्षपद को प्राप्त होते हैं उनका उस समय ईश्वर ही आधार है, जो जन्म हो गया वह पहला और जो मृत्यु वा मोक्ष होके होगा वह दूसरा, जो है वह तीसरा और जो विद्या वा आचार्य से होता है वह चौथा जन्म है। ये चार जन्म मिलकर जो मोक्ष के पश्चात् होता है, वह दूसरा जन्म है। इन दोनों जन्मों के धारण करने के लिए सब जीव प्रवृत्त हो रहे हैं। मोक्षपद से छूटकर संसार की प्राप्ति होती है, यह भी व्यवस्था ईश्वर के आधीन है।'[2] मोक्षविषयक ईश्वरीय व्यवस्था का परिचय अन्य मन्त्रों में भी इसी प्रकार वर्णित है।

ऋग्वेद १०।६२ के प्रथम चार मन्त्रों के अन्तिम पद 'प्रतिगृभ्णीत मानवं सुमेधसः' का अर्थ—'लौटकर मनुष्य-शरीर धारण करो' स्पष्ट है। इन मन्त्रों में प्रयुक्त 'सुमेधसः' और 'अङ्गिरसः' शब्द बहुत विचारणीय एवं रहस्यमय हैं। ये मुक्ति-प्राप्ति से पूर्व तथा मुक्ति से लौटने के पश्चात् की अवस्था द्योतित करते हैं। चतुर्थ मन्त्र में प्रयुक्त 'देवपुत्र' शब्द से मुक्ति से लौटनेवालों को देवपुत्र='परमात्मा के पुत्र' कहा गया है। मुक्ति के साधनरूप में यहाँ दक्षिणा=कर्म को स्वीकार किया है, इस प्रकार मुक्ति से पुनरावृत्ति का यह प्रथम पक्ष है।[3]

द्वितीय पक्ष

मोक्ष से पुनरावृत्ति-विषयक उक्त परिशीलन में वेद, ब्राह्मण ग्रन्थ, उपनिषद् तथा गीता के वचनों द्वारा विस्तार से यह प्रतिपादन किया है

---

१. **त्वं तमग्ने अमृतत्व उत्तमे मर्तं दधासि श्रवसे दिवे दिवे।**
यस्तातृषाण उभयाय जन्मने मयः कृणोषि प्रय आ च सूरये॥

—ऋग्० ३।३१।७

२. **यन्नियानं···आवर्तनं निवर्तनं···अपि गोपा नि वर्तताम्॥**

—ऋग्० १०।१६।४-५

३. द्रष्टव्य—मुक्ति से पुनरावृत्ति [स्वा० सं० २७३]

कि मुक्त जीव की परान्तकाल अर्थात् महाकल्प के पश्चात् इस निश्चित अवधि में मोक्ष से पुनरावृत्ति होती है। परन्तु द्वितीय पक्ष में उपनिषद् तथा गीता के अन्य वचनों से यह भी संशय होता है कि मुक्त जीव की पुनरावृत्ति नहीं होती। जैसे—उपनिषदें स्पष्ट कहती हैं—'जो विद्या-पूर्वक परमेश्वर को जानकर श्रद्धा से उपासना करते हैं वे प्रकाशमय लोकों को प्राप्त हो पश्चात् ब्रह्म को प्राप्त होते हैं, जहाँ से फिर वापिस नहीं आते।'[1] 'ब्रह्म को प्राप्त हुए पुरुष को शाश्वत शान्ति प्राप्त हो जाती है।'[2] इसी को गीता इस प्रकार कहती है कि 'मुझे प्राप्त होकर हे अर्जुन! पुनर्जन्म नहीं होता।'[3]

उभयपक्ष के प्रमाणों को प्रामाणिक मानकर विद्वानों के मस्तिष्क में यह विचार आना स्वाभाविक है कि उपनिषद् तथा दर्शनों में कुछ स्थल ऐसे हैं अवश्य जहाँ मुक्ति से पुनरावृत्ति नहीं मानी। 'न च पुनरावर्त्तते' तथा उक्त उपनिषदों के स्थलों को स्पष्ट करते हुए डॉ० वेदप्रकाश-गुप्त का कहना है कि 'ये मुक्ति से पुनरावृत्ति के विरोधी वाक्य नहीं हैं। छान्दोग्य उपनिषद् में विषय इस प्रकार है, **'स खल्वेवं वर्तयन्या-वदायुषं ब्रह्मलोकमभिसम्पद्यते न च पुनरावर्तते, न च पुनरावर्तते'** अर्थात् जो इस प्रकार वर्तता है वह आयुपर्यन्त ब्रह्मलोक में रहता है तथा वापिस नहीं आता। इस स्थल पर 'यावदायुषम्' शब्द ब्रह्मलोक में मुक्त जीव के रहने की अवधि के लिए आया है।'[4] इस मन्त्र के भाष्य में स्वामी शंकराचार्य जी भी कुछ इसी प्रकार कहते हैं। उनका कहना है कि 'अर्चिरादि मार्ग से कार्य-ब्रह्म के लोक को प्राप्त हो जबतक ब्रह्मलोक की स्थिति रहती है तबतक वह वहीं रहता है। उसका नाश होने से पूर्व वह नहीं लौटता।' ऐसा प्रतीत होता है कि ब्रह्मलोक [मुक्ति अवस्था में जहाँ जीव रहता है] की आयु को स्वयं शंकर भी मानते थे। हमारे विचार से यहाँ ब्रह्मलोक की आयु का प्रसंग ही नहीं उठता, क्योंकि ब्रह्म तो अनादि है तथा ब्रह्म में सम्पन्न होने को ही

---

१. **तेषां न पुनरावृत्तिः।**—वृह० ६।२।१५
यस्माद् भूयो न जायते।—कठो० १।३।८
तस्मान्न पुनरावर्तन्त इत्येष निरोधः।—प्रश्नो० १।१०

२. **तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम्।**—कठो० २।२।१२

३. **मामुपेत्य तु कौन्तेय पुनर्जन्म न विद्यते।**—गीता ८।१६

४. द्रष्टव्य—दयानन्द दर्शन [जीवात्मा] पृ० १६८

जीव द्वारा ब्रह्मलोक की प्राप्ति करना कहा है; इसमें ब्रह्मलोक सदैव वर्तमान रहता है। हाँ, जीव की मुक्ति की आयु समाप्त होने पर अवश्य उसकी ब्रह्मलोक से वापसी होती है। इसी से इस मन्त्र में 'यावदायुषं' शब्द मुक्ति की आयु के लिए आया है कि मुक्ति की अवधि-[आयु]-पर्यन्त मुक्त जीव वापिस नहीं आता।

शारीरिक सूत्र 'अनावृत्तिः शब्दात्' का अर्थ भी यहाँ यही है कि जिस प्रकार श्रुति अनावृत्ति का विधान करती है, उसी प्रकार सूत्रकार भी अनावृत्ति को मानता है अर्थात् श्रुति आयुपर्यन्त अनावृत्ति मानती है, अतः ब्रह्मसूत्र भी श्रुति-अनुकूल अनावृत्ति को मानते हैं। गीता का भाव भी इसी प्रकार परान्तकाल के मध्य में जन्म न होने से स्पष्ट हो जाता है।

न्याय एवं सांख्य-शास्त्र मोक्ष को दुःखों का अत्यन्ताभाव मानते हैं। इनके अनुसार मुक्तावस्था वह है जहाँ पर दुःखों का अत्यन्ताभाव हो जाये।[1] परन्तु 'अत्यन्त' शब्द के अर्थ पर विद्वानों में मतभेद है। कुछ विद्वान् 'पूर्ण अभाव' को अत्यन्ताभाव मानते हैं, परन्तु महर्षि दयानन्द ने अत्यन्त शब्द को बहुत अर्थ का वाची माना है। उन्होंने लिखा है कि 'यह आवश्यक नहीं कि अत्यन्य शब्द अत्यन्ताभाव ही का नाम होवे। बल्कि बहुत का भी हो सकता है।'[2] यहाँ स्वामी दयानन्द की मान्यता तर्कसंगत प्रतीत होती है, क्योंकि मुक्ति को अनन्तकाल तक रहनेवाली नहीं माना जा सकता है जिसका निराकरण अभी हम गत पृष्ठों में विस्तार से कर चुके हैं।

मुक्ति से पुनरावृत्ति के विषय में जैन दर्शन का आक्षेप है कि 'जिस प्रकार धान के ऊपर से छिलका उतर जाने के बाद शुद्ध चावल रह जाता है, तब उसमें उगने की शक्ति नहीं रहती है, उसी प्रकार कर्मबन्धन-रूपी मल हट जाने पर मुक्त हुआ जीवात्मा पुनः कभी बन्धन में नहीं फँस सकता है। अतः मोक्ष से पुनरावृत्ति नहीं होगी।'

इसके समाधान में आचार्य डॉ० श्रीराम आर्य ने लिखा है कि 'यह दृष्टान्त सही नहीं है; न तो चावल अनादि है, न उसका छिलका। दोनों

---

१. **तदत्यन्त विमोक्षोऽपवर्गः।**—न्याय १।१।२२
अथ त्रिविधदुःखात्यन्त निवृत्तिरत्यन्त पुरुषार्थः।—सां० १।१

२. द्रष्टव्य—सत्य० प्र० नवम० समु० पृ० २२७

की उत्पत्ति एक-साथ होती है। पैदा होनेवाले होने से दोनों का सम्बन्ध भी सादि है। अतः पृथक्-पृथक् हो जाते हैं। जीव कर्म करता है, उसका फल भोगता है। कुछ जन्मों में कर्मफल-भोग तथा संस्कार दोनों मिट जाते हैं। जीव उन कर्मों के संस्कार व फलों से शुद्ध हो जाता है। पुनः नये कर्म करता है और पुनः फल-भोग के बाद संस्कार मिट जाते हैं। इस प्रकार कर्मफल के संस्कार लगते व मिटते रहते हैं। यह प्रवाह से अनादि क्रम चला आता है। जीव का स्वभाव कर्म करने का है। वह आनन्द की खोज में प्रयत्नशील रहता है, अतः आनन्द-मोक्ष मिलने पर भोगता है। अल्पज्ञ जीव अल्प सामर्थ्यवान् होने से आनन्द का भोग भोगते-भोगते जब उकता जाता है तो पुनः सृष्टि में आकर कर्म करने की उसकी भावना होती है।

जैसे थका हुआ मनुष्य विश्राम करके थकान दूर करना चाहता है। खाटपर लेटकर वह सोता है। किन्तु कुछ समय के बाद मनुष्य खाट-पर पड़े-पड़े उकता जाता है और वह विवश होकर पुनः काम करने की इच्छा से उठ बैठता है। यदि उस समय उसकी मनोभावना के विपरीत हठात् उसे खाट पर पड़े रहने को विवश किया जाय, तो वही सुखमय सेज जो उसे स्वर्गिक सुखदायक थी, अब उसे भयानक दुःखदायी मालूम होने लगती है। ठीक वैसे ही मुक्त जीवात्मा जब उकता जाता है तो उसके बाद भी यदि उसे मोक्ष में रखा जावेगा तो वही मोक्ष उसके लिए कारागारवत् बन जायेगा। भेद इतना ही होगा कि यहाँ कारागार में मजदूरी करनी पड़ती है, वहाँ नहीं करनी पड़ेगी। अल्प सामर्थ्यवान् जीवात्मा का आनन्द-भोग का सामर्थ्य अनन्त नहीं हो सकता। अतः मोक्ष से पुनरावृत्ति का वैदिक सिद्धान्त सत्य है।'[1]

मुक्ति से पुनरावृत्ति के दोनों पक्षों का वैदिक परिप्रेक्ष्य में विशद परिशीलन करने के उपरान्त हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि मुक्ति से पुनरावृत्ति का सिद्धान्त ही पूर्ण वेदानुमोदित है, जो सर्वमान्य है। यह व्यवस्था परमेश्वराधीन मानना ही न्यायसंगत है, क्योंकि—

मुक्ति से पुनरावृत्ति की प्रार्थना

ऋग्वेदीय एक ऋचा में स्वयं मुक्त जीव परमात्मा से प्रार्थना करता है कि—'हे प्राणसंचालक प्रभो! हममें दर्शन-शक्ति फिर से धारण

१. द्रष्टव्य—ईश्वरसिद्धि—मोक्ष : पृ० १७७-१७८

कीजिए। हमें इस संसार में फिर से जीवनशक्ति तथा अभ्युदय-साधन व भोग दीजिये। हम उदय होते सूर्य को चिरकाल तक देखें। हे अनुमते ! हमें सुख दीजिए एवं हमारा कल्याण कीजिए।'[1]

इस प्रकार मोक्षाभिलाषी उपासक का परमकर्तव्य हो जाता है कि वह वेदादि शास्त्रों का अध्ययन करके, अविद्या-अज्ञान का निराकरण करके, श्रद्धामयी भावना से मोक्ष के सच्चे स्वरूप को जानकर तथा तदनुकूल आचरण करे एवं अपने लक्ष्य को प्राप्त करे। प्रस्तुत अध्याय में भी उपासक के लिए जो उपादेय सामग्री का संग्रह किया है, इस वर्णित विधि से जीवनपर्यन्त उपासना करने से उपासक निस्सन्देह सांसारिक सभी क्लेशों से छूटकर परमधाम मुक्ति को प्राप्त कर सकता है, इसमें कोई संशय नहीं। यही जीवन का चरम लक्ष्य है। 'यदि ब्रह्म को जान लिया तो जीवन धन्य है, सार्थक है; यदि इस मानव-जीवन को धारण कर परमपद-प्राप्ति का प्रयास नहीं किया, ब्रह्म नहीं जाना, तो उपनिषद् के शब्दों में—'हे मनुष्य ! तूने अपना महान् विनाश कर लिया, मानव-जन्म निष्फल गया। सभी भूत-प्राणियों में व्याप्त परमेश्वरीय सत्ता का चिन्तन करके धीरजन इस लोक से मरकर मुक्त हो जाते हैं।'[2]

योगाभिलाषी पाठकों की सुविधा के लिए वैदिक योग-पद्धति का संक्षिप्त संकेत प्रस्तुत है—

अभ्यास-विधि

प्राथमिक योगाभ्यासी प्रतिदिन शौच-स्नानादि से पवित्र होकर निश्चित समय, एकान्त-स्थान पर अपने अभ्यस्त एक आसन से योगाभ्यास के लिए बैठें। श्रद्धामय तीव्र अभिलाषा को उत्पन्न करते हुए 'विश्वानि-देव' तथा गायत्री आदि मन्त्रों से सार्थक भावनापूर्वक प्रार्थना करें।

---

१. **असुनीते पुनरस्मासु चक्षुः पुनः प्राणमिह नो धेहि भोगम्।**
ज्योक्पश्येम सूर्यमुच्चरन्तमनुमते मृळया नः स्वस्ति॥

—ऋग्० १०।५९।६ (वेदा०)

२. **इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेदिहा वेदीन्महति विनष्टिः।**
भूतेषु भूतेषु विचिन्त्य धीराः प्रेत्यास्माल्लोकादमृता भवन्ति॥

—केन उ० २।५

मन में उस समय सभी कार्यों से अधिक महत्त्व साधना को दीजिए। शान्तभाव से परमेश्वर की व्यापकता का अनुभव करने के लिए प्रारम्भ में सामवेदीय उद्गीथ उपासना के अनुसार तीन बार लम्बे स्वर से ओ३म्···३ का उच्चारण कीजिए। ध्वनि के ऊपर मनोनिग्रह का प्रयत्न कीजिए। पुनः ५-७ भस्त्रा प्राणायाम से स्वर-प्रणाली को शुद्ध करके बाह्याभ्यन्तर प्राणायाम की ३ से ७ आवृत्ति करें, फिर नाड़ी-शोधन प्राणायाम, बायें नासिका-छिद्र से प्रारम्भ करें, श्वास को धीरे-धीरे अन्दर लेते हुए, श्वास पूरा होने पर बिना रोके शनैः-शनैः बाहर निकालें। मन को श्वास के साथ ही रखें। कम-से-कम तीन प्राणायाम करने पर स्तम्बवृत्ति प्राणायाम से श्वासगति स्थिर करके प्रत्याहार की अवस्था में सभी इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाने का प्रयास करें। प्रत्याहार सफल होने पर मन को भ्रूमध्य में एकाग्र करके धीरे-धीरे हृदय में ले आइए। हृदय में मन से ओ३म् का जप अर्थ-चिन्तन-सहित प्रारम्भ कीजिए। मन जब कुछ समय स्थिर होने लगे तो वह धारणा की स्थिति है। धारणा कुछ समय तक रुकने लगे तो वह ध्यान की अवस्था होगी। यही अवस्था जब लगभग तीन घण्टे ३६ मिनट तक स्थिर बनी रहे तो समाधि की अवस्था समझें। शेष विस्तृत विवेचन ग्रन्थ में प्रकरण के अनुसार पढ़ें। अभ्यास में विशेष प्रगति के लिए योग्य गुरुओं के पास प्रशिक्षण प्राप्त करें।* □

---

* वर्ष में दो बार 'ध्यानयोगशिविर' योगधाम, ज्वालापुर, (हरिद्वार) में आयोजित किये जाते हैं। सम्पर्क करके प्रशिक्षण से लाभ प्राप्त करें।

उपसंहार

वेद अपौरुषेय हैं नित्य हैं एवं स्वतः प्रमाण हैं। वेद विश्व में व्यापक परम चैतन्य का आभामय शाब्दिक विग्रह हैं। वह देश तथा काल से अतीत हैं। वेद मानवमात्र के कल्याणकारक ज्ञानरत्नाकर हैं। विश्वगत व्यावहारिक ज्ञान के उपदेष्टा होने के साथ-साथ विश्व-नियन्ता अक्षर-ब्रह्म की परमानन्द अनुभूति कराने के सुगम सोपान एवं परा-अध्यात्म-विद्या के धनी हैं। वेद, सर्वज्ञ सर्वशक्तिमान् परमज्योतिपुञ्ज प्रभु का ज्ञानवर्धक, उद्‌बोधक, कल्याणकारी मधुर उपदेश हैं। अभ्युदय-निःश्रेयस उभयपथ के प्रकाशस्तम्भ हैं।

अनन्त ज्ञाननिकर वेदराशि से निष्कासित यह 'योगविद्या' महनीय-महिमायुक्त प्रचण्ड-मार्तण्ड की एक लघु चिनगारी है।

इसके अन्तर्गत वैदिक-संस्कृति के सर्वोत्तम पक्ष मानव-जीवन के सर्वाङ्गीण विकास के अमूल्य गूढ़तत्त्व निगूढ़ हैं।

इतर योनियों से मानव-शरीर सर्वोत्कृष्ट योनि है। पुराकृत्यों का भोग तथा आगामी कृत्यों को सुधारकर श्रेय पथानुगामी बनने की क्षमता इसी विग्रह में निग्रहीत है। योग-प्रासाद के उच्चतर शिखर पर आरूढ़ होने में यह स्थूल-शरीर सुगम सोपान है एवं भवताप-तापित उत्तुंग उर्मियों से परिपूरित संसार के पार जाने की यही दृढ़ नौका है। इसका बाह्य तथा आन्तरिक ज्ञान, रक्षण, अन्नमयकोश की विहित साधना विधि से सम्भव है। रथी=जीवात्मा के लिए मानवदेह-रूप रथ, परमप्रिय-परमसखा से मिलने का अनन्यतम साधन है। अहिंसा, ब्रह्मचर्य, शौच, तप आदि संयम इसके रक्षक हैं।

मानव-शरीर की संरचना की दृष्टि से प्राणों का शरीर की स्थिरता में सर्वाधिक सहयोग है। निखिल शरीर की चेतनाशक्ति के आधार ये प्राण ही हैं। प्राण ही शरीर की दृढ़ता, बलिष्ठता एवं नीरोगता

बनाये रखने के अपरिहार्य, अनिवार्य साधन हैं, एतदर्थ प्राणायाम आदि प्राणसाधना का ज्ञान एवं अभ्यास ही प्राणमयकोश के पोषक एवं शोधक हैं।

प्राण के साथ मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्राण के निरुद्ध होते ही चित्तवृत्तियाँ स्वयमेव निरुद्ध हो जाती हैं। मनोनिग्रह की सफल साधना के लिए उषाकाल से पूर्व सर्वोत्तम समय है। साथ ही रुचिकर स्थान, तीव्र-वैराग्य, सात्त्विक भोजन तथा आत्मसमर्पण की प्रबल भावना बनाये रखना आवश्यक है।

मन के साथ बुद्धि का नियन्त्रण, संशोधन एवं सात्त्विक बुद्धि के लिए सात्त्विक, परिमित भोजन आवश्यक है। ओ३म् आदि पवित्र मन्त्रों का जप, आलस्यरहित होकर प्राणायाम, प्रत्याहार तथा धारणा का अभ्यास करना, एवं श्रद्धा-समन्वित होकर ज्ञानार्जन का सतत प्रयास करना विज्ञानमयकोश की साधना के लिए आवश्यक कर्त्तव्य है। बुद्धि के समीपवर्ती आत्मतत्त्व का अन्वेषण उपासक का अन्तिम लक्ष्य है। उस आत्मतत्त्व के द्वारा आनन्दानुभूति करना ही मुख्य अभिप्रेत है। एतदर्थ उपासक हृदय-पुण्डरीक में आत्मतत्त्व को निहित जानकर समाधि आदि विशिष्ट साधनों से उपासना का मार्ग प्रशस्त करता हुआ आत्मदर्शन का लाभ प्राप्त कर लेता है। यही पंचकोश-शुद्धि का परिणाम तथा पंचकोशानुसारी साधना का उत्कृष्ट फल है। ग्रन्थ में पंचकोशानुसारी साधना-पद्धति का संहिताओं के परिप्रेक्ष्य में परिज्ञान कराने का प्रयास किया गया है।

द्वितीय मोक्षसाधन-प्रकार अष्टाङ्गयोग का सर्वाङ्गपूर्ण परिशीलन षष्ठाध्याय प्रस्तुत करता है। साधनामार्ग में सर्वप्रथम अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह इन पाँच यमों का मानसिक, वाचिक एवं शारीरिक रूप से परिपालन आवश्यक बताया है। यमों का परिपालन, साधना का मूल आधार है। समाज के साथ मधुर सम्बन्ध तथा सद्-व्यवहार के लिए यमों का साधना-क्रम में प्रमुख स्थान है। स्वान्तः-सुखाय नियमों का नित्यप्रति दैनिक जीवन में उपयोग करना परमावश्यक है। साधक के लिए मानसिक, वाचिक और शारीरिक पवित्रता नितान्त उपयोगी है। उसे परिश्रम करने से प्राप्त फल पर सन्तोष करना चाहिए। शीत, उष्णता, वर्षा एवं मान-अपमान, हानि-लाभ, जय-पराजय में सम रहना और तपस्वी जीवन व्यतीत करना चाहिए।

मोक्षशास्त्रों का स्वाध्याय तथा 'ओ३म्' का अधिकाधिक जप करना, सब-कुछ ईश्वरार्पण करते हुए सदैव निरभिमान होकर साधना में संलग्न रहना ही साधक के प्रमुख कर्तव्य हैं।

संसार की सेवा करता हुआ भी निर्लिप्त रहे, राग न रखे। संसार को बन्धन का हेतु मानता हुआ इससे मुक्त होने की अभिलाषा करता रहे। मोक्ष के लिए शास्त्रोक्त साधनों के परिपालन में कभी भी प्रमाद न करे, सदैव ब्रह्मज्ञान का रसास्वादन करता रहे। जीवनमुक्त के लक्षणों को धारण एवं संवर्धन करने से परान्तकाल तक मोक्षानन्द की प्राप्ति होती है जोकि मानव-जीवन का अन्तिम परम लक्ष्य है। इस प्रकार सृष्टि में अबाध गति से सर्वत्र परिभ्रमण करता हुआ आत्मा, परमानन्द की अनुभूति ३६ सहस्रवार सृष्टि-प्रलय के परान्तकाल तक करता है। मुक्ति-सुख से पुनः माता-पिता-आचार्यों के दर्शन की स्वाभाविक इच्छा पुनरावृत्ति का कारण है, पुनः इसी प्रकार परोपकारमय संयम से जीवन व्यतीत करके परमात्मा की उपासना-आराधना जीवनपर्यन्त करने में निमग्न रहे।

यही है वेदरूपी हिमशैल-शिखर से निःसृत योगचर्यामय सुर-सरिता, जिसके आसेवन से योगी-यति, ऋषि-महर्षि अपने जीवन की कालिमा व क्लान्ति को दूर कर निर्मलः निशान्त अवस्था में जीवनचर्या चलाते हैं।

ग्रन्थ का मूल्यांकन

अमूल्यज्ञान-निधि

वेद का महत्त्व किसी कल्याणाभिलाषी से तिरोहित नहीं है। उससे संकलित योगविद्या की बहुमूल्य रत्नमयी योगमाला धारक के लिए विशेष हितकारी है। वैदिक संहिताओं के निर्भ्रान्त यौगिक सिद्धान्तों को जो योगाभिलाषी अपनायेगा, निश्चित ही उसके जीवन में नवीन निखार आ जायगा। इसके विपरीत योगचर्या से विरहित नर, जीवन-संग्राम में सदैव असफल देखा गया है। यहाँ तक कि सांसारिक सुखों की प्राप्ति भी संयमी को ही होती है; असंयमी पदे-पदे दुःखसागर में डूबते हैं। ऐसे लोग पुरुषार्थहीन होकर भाग्य को दोष देते हैं। प्रस्तुत ग्रन्थ के ब्रह्मचर्यप्रकरण में संयमविषयक पूर्णपरिशीलन प्रस्तुत किया गया है।

सांस्कृतिक मूल्यांकन

वही संस्कृति उत्कृष्ट मानी गयी है जो अपने अन्दर निहित साधनों से मानव का सर्वाङ्गीण विकास कर सके। इस सम्बन्ध में वेद का उद्घोष—'सा प्रथमा संस्कृतिः विश्ववारा'—नितान्त सत्य है कि 'वैदिक संस्कृति' ही विश्व की प्रथम एवं श्रेष्ठ संस्कृति है, जिसका मूलतत्त्व ब्रह्मविद्या अर्थात् योग-साधना है। इस प्रकार यह परिशीलन सांस्कृतिक महत्त्व के संवर्धन में सहायक है। शोध-प्रबन्ध का प्रथमाध्याय इसी विषय को स्पष्ट करता है।

सामाजिक मूल्यांकन

सामाजिक स्थिति तभी सुख और शान्तियुक्त होती है जब समाज का प्रत्येक नागरिक परस्पर प्रेम, सद्व्यवहार से युक्त, चरित्रवान् हो। अन्यों के कष्ट को अपने कष्ट के समान समझे। 'अच्छे या बुरे कर्मों का फल अवश्य भोगना पड़ेगा'—ऐसे सभी अटल नियमों को समझने-समझाने के लिए योगतत्त्वों का परिज्ञान आवश्यक हो जाता है। अधिक सन्तानोत्पत्ति, काला बाजारी, झूठ-छल-कपट का व्यवहार, चोरी-व्यभिचार-हिंसा आदि दुष्कर्मों की प्रवृत्तियों को समाज से हटाने के लिए दण्ड-विधान तो बहुत सामान्यरूप से सहायक हैं, क्योंकि अपराधी जीवनपर्यन्त कारावास में रहकर भी अपराध से विमुख नहीं होते; उनकी मूल प्रवृत्तियों को बदलने में परम सहायक योगमय जीवनचर्या प्रमुख साधन है। अतः समाज में सुख और शान्ति का साम्राज्य यम-नियमों के पालन से सम्भव है। इस विषय के लिए ग्रन्थ के षष्ठाध्याय में अहिंसा आदि का प्रकरण चिन्तनीय एवं सेवनीय है।

पारिवारिक संगठन में योगदान

परिवार का प्रत्येक सदस्य एक-दूसरे की उन्नति में हानि, लाभ, सुख, दुःख आदि में सहायक रहे तो परिवार स्वर्ग बन जाता है एवं इनके अभाव में दुःखविशेष-नरक बन जाता है। अहिंसा-सत्य आदि यम और शौच-सन्तोष आदि नियमों का पालन ऐसे गुण हैं जो पारिवारिक संगठन को दृढ़ करते हैं। महाभारत-कालपर्यन्त प्रत्येक गृहस्थ नित्य-कर्म में योगमय-जीवन व्यतीत करते थे, अतः पारिवारिक विघटन की सम्भावना कम रहती थी। वेद में 'मा भ्राता भ्रातरं द्विक्षन्' आदि मन्त्रों-

वाला सांमनस्यसूक्त—'भाई भाई से द्वेष न करे तथा वहन बहन से द्वेष न करे' आदि पारिवारिक जनों से विद्वेष की भावना को समाप्त करने का उपदेश देता है, जिसका क्रियात्मकरूप योगसाधन से ही भलीभाँति सफल होता है। इसलिए परिवार को संगठित रखने तथा प्रेमपूर्ण स्वर्ग बनाने में यह ग्रन्थ सहायक सिद्ध होगा।

राजनैतिक सफलता

किसी भी देश में सामान्य कर्मचारियों से लेकर प्रधान मन्त्री एवं राष्ट्रपति तक सभी जब राष्ट्र के रक्षक, संवर्धक, पालक होते हैं तो राष्ट्र-समृद्धि की योजना तथा रक्षा के कानून एवं उन्नति के साधन निरन्तर बढ़ते रहते हैं। जिस राष्ट्र के नेता और कर्मचारी धर्मात्मा, सत्यवादी, सत्यकारी, सत्यमानी, न्यायप्रिय, निष्पक्ष, जितेन्द्रिय, त्यागी, लोकोपकारी होते हैं वह राष्ट्र अपने उद्देश्यों की पूर्ति शीघ्र कर लेता है। इसके विपरीत अधर्मी, असत्यवादी, असत्यकारी, असत्यमानी, अन्यायी, पक्षपाती, आचारभ्रष्ट, स्वार्थी तथा विलासी राजनेता या कर्मचारी होने से राष्ट्र का सर्वनाश हो जाता है। इसी को वेद ने संक्षेप में कहा है—**'ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्रं वि रक्षति'** (अथ० ११।५।१७) अर्थात् ब्रह्मचर्य तथा संयमरूपी तप से राजा राष्ट्र की रक्षा करता है तथा जितेन्द्रिय, धर्मात्मा नेता या राजा ही प्रजा को वश में रख सकता है।

राष्ट्र-कार्यों में सहायक विशेष शक्ति सामर्थ्यों के लिए योगाभ्यास से प्राप्त विभूतियों का आश्रय लेकर शासन में पर्याप्त सुविधा हो सकती है। उपासना का फल निर्भयता, राजकार्यों में परम सहायक है। योगचर्या से प्राप्त निष्काम-भावना राजकार्यों तथा लोकोपकार में नितान्त उपयोगी है। इसीलिए वेद में योग की उत्कृष्ट साधना के उपरान्त लोकोपकार में उसका प्रयोग करने के सन्देश मिलते हैं। इसी प्रकार समाज तथा राष्ट्र के प्रत्येक नर-नारी के व्यक्तिगत, सामाजिक और राष्ट्रीय जीवन को समुन्नत बनाने में वैदिक योगतत्त्वों का यह परिशीलन उच्चतर भूमिका निभायेगा तथा अनेकों भ्रान्तियों को निर्भ्रान्त करता हुआ, वैदिक संस्कृति के उच्चादर्शों को स्थापित तथा परिवर्धित करेगा, ऐसी आशा है।

वेद अनन्त विद्या-विज्ञान के भण्डार होने के कारण इस सामान्य

प्रयास से उनका पार कैसे पाया जा सकता है ! योग के एक-एक तत्त्व को लेकर वेद का इतर साहित्य से तुलनात्मक अध्ययन, चिन्तन किया जा सकता है। वेदों के रहस्यों को योग-प्रक्रिया से उद्घाटित करना आदि महान् कार्य हैं। शोध-परम्परा के नवीन विद्वान् शेष कार्य को पूर्ण करते हुए, वैदिक ज्योति को अधिक द्युतिमान् करते रहेंगे, इसी आशा से इस विषय को प्रभुकृपाभिलाषापूर्वक, दो पद्यों के साथ विराम देता हूँ।

निदानं कोशानामुदितमथशुद्धिश्च कथिता,
सहाङ्गैरष्टाभिर्विहितमिह योगद्वयमपि।
विभूतिर्योगस्य श्रुतिविहितमुक्तेश्चकरणम्,
यतेरन् भोगार्त्ताः परमपदमाप्तुं निशिदिवा॥
बुधजन-पदकञ्जेष्वर्पिता 'योगविद्या',
सुरतरुसुमनोभिर्गुम्फिता मालिकेव।
तदपि तव गुणानामीश ! पारं न यातम्,
विरमति मम सिद्धा लेखनी योगभूत्यै॥

□□□

मन्त्र-सूची

	पृष्ठ
अ	
अक्षण्वन्तः कर्णवन्तः	१५८
अगन्म वृत्रहन्तमम्	९१
अग्निं धूतेन वावृधुः	२५९
अग्निं दूतं पुरो दधे	७५
अग्निमिन्धानो मनसा	१९४
अग्निरुक्थे	२५६
अग्ने चरुर्यज्ञिय	२५०
अग्नेर्वयं प्रथमस्या	३६५
अग्ने व्रतपते व्रतं	२१५
अचिक्रदद्वृषा हरि	७८
अजो भागस्तपसा	२४९
अत्यायातमश्विना	७७
अदेदिष्ट वृत्रहा	३५०
अधानरो न्योहते	३१५
अनुव्रतः पितुः पुत्रो	२०८
अनृणा अस्मिन्ननृणः	३३६
अन्तरिक्षेण पतति विश्वा	३२१
अन्धन्तम प्र विशन्ति	३५१
अन्यदेवाहुर्विद्यया	३५१
अपामीवामप विश्वा	२०१
अपूर्वेणेषिता	२५
अभिक्रन्दन्कलशं	७९
अभिक्षितः सम्मत	२९७
अभिगोत्राणि सहसा	६४
अभि वायुं वीत्यर्षा	९८
अभिवेना अनूषते	१५९
अभ्यारमिदद्रयो	७८
अयं तु तुभ्यं वरुण	१३८
अयं विचषणिर्हितः	२११
अया पवस्व धारया	७८
अया रुचा हरिण्या	२७३
अयुक्त सूर एतशं	३२२
अरं दासो न मीहळुषे	२६२
अर्चत प्रार्चत प्रिय	११८
अवक्रन्द दक्षिणतो	२२१
अव द्रप्सो अंशुमती	१००
अवस्वराति गर्गरो	१२७
अवा कल्पेषु नः	३४७
अश्वत्थे वो निषदनं	१२७
अश्विना वर्तिरस्मदा	१२०
अष्टाचक्रा नवद्वारा	१७८
असर्जि रथ्यो यथा	६०
असर्जि वक्था रथ्ये	२६६
अस्मिं कृत्वा समिधं	४३
अस्मे ता त इन्द्र	६६
अस्येदिन्द्रो मदेष्वा	३५२
असुनीते पुनरस्मासु	३७०
आ	
आचार्यो मृत्युर्वरुणः	२२८
आत्वा विशन्त्विन्दवः	२७८
आत्वा सहस्रमा	१२१, २७२
आ न एतुमनः	११२
आ पवमान धारया	२९८

आ पवस्व सहस्रिणम् ३१५
आपो हि ष्ठा ७०
आ मन्द्रैरिन्द्र २७२
आ मे हवं नासत्या ९९
आ यत्पतन्त्येन्यः ६२
आ यद् दुवः शतक्रतवा ३५९
आ यधोनि हिरण्ययम् १५९
आ यन्मा वेना २६४

इ-ई

इळा सरस्वती २०७
इति स्तुतासो असथा ८६
इदं त एकं पर उत एकं २८९
इन्द्र आसां नेता ६५
इन्द्र त्रिधातु शरणं ८३
इन्द्रं प्रातर्हवामहे ११८
इन्द्रेण संहि दृक्षसे ३४२
इन्दुं रिहन्ति महिषा २९९
इन्द्रो दीर्घाय चक्षसा २९९
इमं यवमष्टा योगैः १९७
ईशा वास्यमिदं २२४

उ-ऊ

उच्छन्नुषसः सुदिना २८४
उत नो वाजसातये २९८
उत स्वया तन्वा ११३
उदिता यो निदिता ३०५
उदुत्तमं वरुण पाशम ३३३
उन्मदिता मौनेयेन ३२१
उप त्वा अग्ने १२१
उलूक यातुं शुशुलूकयातुं ११५
ऊर्ध्वस्तिष्ठा न ऊतये ६४
ऊर्वोरोजो जङ्घयो २७०

ऋ

ऋचं वाचं प्रपद्ये १५४
ऋचोऽक्षरे परमेव्योमन् २५, ३३९
ऋज्रमुक्षण्यायने १९२
ऋतं चिकित्व ऋतमि ३५०
ऋतस्य गोपा न दभाय २२१
ऋतस्य पन्थामनु पश्य २२०
ऋतस्य हि शुरुधः २१७
ऋषिमना य ऋषिकृत् ३३८

ए

एतमुत्यं दश क्षिपो ६०
एष दिवं वि धावति ८०
एष दिवं व्यासरन्तिरो ८०
एष नृभिर्विनीयते १२३
एष शुष्म्यसिददन्तरिक्षे २७३
एष स्य पीतये २७२

क

कविं शशासुः कवयो ३४९
कस्मान्नु गुल्फावधरावकृण्वन् ५१
कस्य नूनं कतमस्या ३६५
कामो जज्ञे प्रथमो १२८
किमङ्ग त्वा मघवन् १६३
कुर्वन्नेवेह कर्माणि १३०
कुष्ठ को वामश्विना २५२
केतुं कृण्वन्नेकेतवे ३५२
केन पार्ष्णी आभृते ५१
केश्यग्निं केशी विषं ३३०

च-ज

चतुर्दशान्येमहिमानो ३६२
चतुष्टयं युज्यते संहितान्तम् ५१
चत्वारि शृङ्गा त्रयो २८३
जातः परेण धर्मणा १७०
जातो जायते १५६

त

तद्वा अथर्वणः शिरो २९०
तद् विष्णो परमं पदम् २२
तपसा ये अनाधृष्या ७२

तपोष्पविन्नं विततं १४६
तव त्य इन्दो अन्धसो ३५०
तं त्वा गोपवनोगिरा ७०
तं त्वा समिद्भिरंगिरो ४३
तं प्रत्नथा पूर्वथा ३२३, ३५८
तं होतारमध्वरस्य ३५६
तमिन्द्रं जोहवीमि २६०
तस्माद् विराडजायत ४४
तस्मिन् हिरण्यये १७८
त्र्यम्बकं यजामहे ३३४
त्रिभिः पवित्रैरपुपोद्धयर्क ३१२
त्रीणि त्रितस्य धारया ७७
त्वमग्ने स प्रथा असि ३४६
त्वं तमग्ने अमृतत्व ३६६
त्वं सोम परि स्रव २६७
त्वं हि नः पिता वसो १३८
त्वं हि शश्वतीनाम् ११७
ता मे अश्व्यानां २३४
ता वां वास्तून्यश्मसि ३४३
त्वामग्ने पुष्करादधि २८०
त्वां विश्वे अमृत ३५६
त्वे अग्ने स्वाहुत ६७

द

दूरादिहेव यत्सतो २६८
द्रुपदादिव मुमुचानः २४२
देवेभ्यो हि प्रथमं ३४०
द्वाविमौ वातौ वात २६७
द्रप्सः समुद्रमभि ३१५

ध

धाता दधातु नो २३६
धाता दधातु दाशुषे २३६
धानावन्तं करम्भिणम् १३३

न

नकिर्देवामिनीमसि २०७
न ते गिरो अपिमृष्ये १४८
नमसेदुप सीदत २६०
नमस्ते अस्त्वायते ६३
नमस्ते प्राण प्राणते नमो ६३
नमस्ते लाङ्गलेभ्यो ६८
नमो वञ्चते परि २२३
न वा उ एतन्म्रियसे ३४१
न वि जानामि यदि ३३४
न स सखा २३७
नाकस्य पृष्ठे अधि ३५५
नाभा नाभिं न आ ददे ७७
नाम नाम्ना जोहवीति १२२
नीव शीर्षाणि २२८
नृचक्षसो अनिमिषन्तो ३४१

प

पयसा शुक्रममृतं २२७
परि माग्ने दुश्चरिताद् २७१
परिस्वानास इन्दवो ३२०
पवमान ऋतं बृहच्छुक्रं ३०५, ३५२
पवमान धिया हितो ३२३
पवमान विदा रयिम् १४३
पवस्य देव आयुषग् ३२२
पवस्व वाजसातये २४४
पावमानीर्यो अध्येत्यृषिभिः १३३
पुनन्तु मा देवजना २४१
पुनाता दक्ष साधनं २४१
पृथक् सर्वे प्राजापत्याः ६८
पृथिव्या अहमुदन्तरिक्षम् ३२८
प्रजापतिश्चरति ३०
प्रतित्यं चारुमध्वरं १६१
प्रति वां सूर उदिते १२१
प्र ते धारा अत्यण्वानि १६१
प्र ते धारा मधुमती २६३
प्रत्यु अदर्श्यायत्यूऽच्छन्ती ३४८

प्रभ्राजमानां हरिणीं १७८
प्राणपा मे अपानपा १४०
प्रेष्ठं वो अतिथिं २७९

ब

ब्रह्मचर्येण कन्या २३१
ब्रह्मचर्येण तपसा २३१
बृहस्पते प्रथमं वाचो २५३

भ

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा २४३
भूर्भुवः स्वः तत्सवितुः १६१

म

मती जुष्टो धिया हितः ३५४
मधुमन्मे निक्रमणं २१७
मनोन्वाह्वामहे ११२
मरुतो वीड्वपाणिभिः ९९
महे नो अद्य २९२
मा न इन्द्राभ्या ३५२
मा नो निदे च वक्तवे २६१
मा नो मर्ता अभि २०९
मा प्रगाम पथो वयं २०२
मा बिभेर्न मरिष्यसि ३३४
मा भ्राता भ्रातरं २०८
मित्रश्च वरुणश्चेन्द्रो ३०८
मित्रस्याहं चक्षुषा २०३
मृत्योः पदं योपयन्तो २४१
मृत्योरहं ब्रह्मचारी २२८
मुनयो वात रशना ३२१
मूर्धानमस्य संसीव्याथर्वा २९२
मो षु वरुण मृन्मयं १२८

य

य इमां देवो मेखला २२७
य ईं चकार न सो अस्य ३६०
यज्जाग्रतो दूरमुदैति १०४
यज्ञस्य हि स्थ ऋत्विजा ३४८
यत्प्रज्ञानमुत चेतो १०७
यत्र क्व च ते मनो १२५
यत्र ज्योतिरजस्रं यस्मिन ३४३
यत्र ब्रह्मा पवमान ३५३
यत्रा सुपर्णा अमृतस्य ३४६
यत्सोम चित्रमुक्थ्यं ४१
यद् गायत्रे अधि ३४७
यथा प्राण बलिहृत ९५
यदग्ने स्यामहं त्वं त्वं वा २८७
यदि नो गां हंसि २०२
यद् देवा देवान् हविषा ३५७
यद्वीडाविन्द्र यत्स्थिरे ३४८
यन्नूनमस्यां गति २०१
यन्मे छिद्रं चक्षुषो २४३
यमत्यमिव वाजिनं ४९
यमोदनं प्रथमजा ऋतस्य ३५८
यस्तु सर्वाणि भूतानि २०७
यस्मादृते न सिध्यति १३६
यस्मादृते न सिध्यति २५९
यस्मिन् ऋचः साम १११
युक्त्वाय सविता ३११, ३२३, ३४
युजे वां ब्रह्मपूर्व्यं २५१, २७८
युञ्जते मन उत युञ्जते १५२
युञ्जन्ति ब्रध्नमरुषं ६०
युञ्जाथां रासभं रथे ७५
युञ्जानः प्रथमं मनः २७९
युनक्तसीरा वियुगा ३१६
ये अग्नि दग्धा २४९
ये चित्पूर्व ऋतसाप १०६
येन कर्माण्यपसो २४५
ये त्रिंशति त्रयप्सरो ३५६
येन देवाः स्वरारुरुहुः ४३
ये त्रिषप्ताः परियन्ति ३४१
ये देवानां यज्ञिया

येन हस्ती वर्चसा
येनेदं भूतं भुवनम्
ये यज्ञेन दक्षिणया
ये रात्रिमनुतिष्ठन्ति-अथ०
यो अध्वरेषु शन्तम
यो राजा चर्षणीनां
यो वाचा विवाचो
यो विश्वान्यभि व्रता

र-व

राया हिरण्यया मति
रुचं वाह्यं जनयन्तो
रेवतीर्नः सधमाद
वळित्था तद्वपुषे
वयः सुपर्णा उपसेदुरिन्द्रं
वृत्रस्य त्वा श्वसथादोषमाणा
वाङ्म आसन्नसोः
वाचं ते शुन्धामि प्राणं
वातस्याश्वो वायोः
वायवा याहि वीतये
वाया याहि
वायुरस्मा उपामन्थत्
वायो तव प्रपृन्चती
विदाराये सुवीर्य
विद्यां चाविद्यां च
विधेम ते परमे
वि न इन्द्र मृधो
वि मे कर्णा पतयतो
वि वातजूतो अतसेषु
विश्वे देवास आगत
विष्णो कर्माणि पश्यत
वृत्रस्य त्वा
वेदाहमेतं पुरुषं

श, स, ह

शं तप मति तपो

३०८
१०९
३४६
१२२
२५७
४१
२५१
७०

२०६
२३
१३५
२३५
३४८
९९
२७०
७०
३३१
१३३
२५८
३३०
२३५
६८
१३१
३४२
११४
११३
२८२
२९३
१४३
९६
२६२

२५१

शन्नो देवीरभिष्टय ५८
श्रद्धयाग्नि समिध्यते १७०
श्रद्धां देवा यजमाना १७०
शिशुं न त्वा १८७
शुचिः पुनानस्तन्वमरेपसमव्वे ६१
शुनं सुफाला २४६
षट् त्रिंशाश्च चतुरः ३६२
सक्तुभिव तितउना २५४
सप्त ऋषयः प्रतिहिताः २९, ८५
सप्त दिशो नाना सूर्या ३४४
सप्त स्वसारो अभि
सं दक्षेण मनसा १८७
सम्यक् सवन्ति २३५
समिद्धमग्नि समिधागिरा २६०
समुद्र आसामतस्थे १५७
स रत्नं मत्यो वसु २१०
स वायुमिन्द्रमश्विना ३२१
सुविज्ञानं चिकितुषे २१३
सहस्रधा पन्चदशान्युक्था ३६२
सहस्रनीथा कवयो २४९
सहस्र शीर्षा पुरुषः ४४
साकमुक्षो मर्जयन्त ३२४
सीरा युन्जन्ति कवयो ७६, ८८, २६६
सुवीरो वीरान् प्रजनयन् ३५८
सुषारथिरश्वान्निव ११२
सोम रारन्धि १८७
स्त्रियः सतीस्ताँ ३२
स्थिरं मरश्वकृकृषे २७४
स्मदमीशूकशावन्ता २३४
स्योनापृथिवि १२३
स्वस्ति पन्थाम् २०३
हस्तिवर्चसं प्रथतां ३०८
हिरण्मयेन पात्रेण १८१

मन्त्रांश-सूची

	पृष्ठ		पृष्ठ
अ		अपादेति प्रथमा	२८२
अक्षण्वन्त कर्णवन्त सखाय	३३८	अपां तेजो	२७६
अक्षैर्मा दीव्य	२४६	अभयं न करत्यन्त	२११
अग्निं वो वृधन्तमध्वराणां	२०४	अभिवृष्टा ओषधयः	२६५
अग्निं हृदये नाशनिं	५०	अमी नो अर्ष दिव्या	३१४
अग्ने त्वां कामये	२६०	अमा धृतं कृणुते	२३१
अग्नौ सूर्य चन्द्रमसि	२३१	अयंत्रिः सप्त दुदुहान	१४३
अच्छिन्नस्य तदेव	२३७	अर्चन्त्यर्कं मरुतः	९१
अञ्जते व्यञ्जते	१४३	अरिष्यन्तो अन्वेन	२०७
अतप्ततनुर्न तदामो	७१	अर्वागन्य इतो	२३०
अति सृष्टो अपां	१४३	अर्वागन्यः परा अन्यो	२३०
अथोयद् भेषजं	२६५	अर्हन्तो ये सुदानवो	३०७
अदीना स्याम शरदः	२३६	अवद्रप्सो अंशमुतीं	२२९
अद्या मुरीय यदि	२१६	अविर्नमेषो नसि	१५२
अद्वेषो हस्तयो	२०१	अवोचाम महते	२१६
अध क्षपापरिष्कृतो	११९	अश्वत्यो दर्भो	१६६
अध्वर्यो अद्रिभिः	१३३	अश्वत्थो देवसदनः	१७८
अधेन्वा चरति	३३८	अष्टाचक्रा नवद्वारा	४९
अनर्शरातिं वसुदां	२३९	असपत्नं पुरस्तात्	२१२
अन्तश्चरति रोचना	२९९	असुर्या नाम ते लोका	३३७
अन्धन्तमः प्रविशन्ति ये विद्या	३३७	अस्मे तात इन्द्र	२०८
अन्धन्तमः प्रविशन्ति ये	३३७	असौ या सेना	१५३
अपक्राम पौरुषेयाद्	२५४	अहन्नहिमन्वपस्ततर्द	३५२
अपत्यं वृजिनं	२२३	**आ**	
अपश्यं गोपामनिपद्य	३१३	आ गा आजदुशना	१९८
अपसेधन् दुरिता	१२४	आ चष्ट आसां पाथो	३५२

आचार्यो ब्रह्मचर्येण २३१
आचार्यो ब्रह्मचारी २३१
आ ते रुचः पवमानस्य १९०
आ त्वा रथेहिरण्यये १२१
आदाङ्गिराः प्रथमं २२७
आदस्य ते ध्वसयन्तो २८२
आदित्या पञ्चदशा २२६
आदित्या रुद्रा वसव सुनीथा ८५
आदित्यासि २२७
आधीतं च मे २५५
आपो स्मान् मातरः २४२
आयं गौः पृश्निरक्रमीद १७१, २९९
आवदंस्त्वं शकुने भद्र ७३, २६३
आ सूर्यस्य बृहतो १४३
आ सोमस्वानो १२३
आ स्वमद्म युवमानो २८१
आ हर्यतो अर्जुने १४४

इ

इच्छन्ति देवा ११५
इदं द्यावापृथिवी २१८
इन्द्रघोषस्त्वा २५०
इन्द्र त्रिधातु शरणं ४५
इन्द्र जठरं नव्यं न १३९
इन्द्र पिब स्वधया १३५
इन्द्रस्य वृष्णो वरुणस्य ९१
इन्द्रं विश्वा २५९
इन्द्राय त्वा वसुमते २२६
इन्द्राय हृदा मनसा १६९
इमां भूमिं पृथिवीं २३०
इमा रुद्राय तवसे २७६
इमे ये नार्वाङ् न ३३८
इमौ ते पक्षावजरौ २३९
इयं ते यज्ञिया तनूः ४१, ७०
इष्टा होत्रा २५५
ईजे यज्ञेभिः शशमे २२१

उ

उत घा नेमो ११५, १६४
उत त्व पश्यन्न ३३८
उत नो वाजसातये २९३
उत स्वरातो दिति २१२
उताभये पुरुहूत १४२
उतामृतत्वस्येशानो १४२
उतो रयिः पृणतो २३७
उत्तिष्ठतावपश्यत १३६
उतैषां पितोत वा १२९
उद्वेदभि श्रुता २५५
उतपप्तन्नरुणा भानवो २९९
उद्गा आजद् १६७
उद् बुध्यस्वाग्ने १३८
उप प्रक्षे मधुमति २९५
उपयाम गृहीतोऽसि २३९
उपह्वरे गिरीणां १२५
उभे सुशिप्र २३०
उर्वश्यामभयं १४२
उर्वारकमिव बन्धनात् ३३४
उषः प्रारन्नृतूंरनु ११९
उषा अपस्वसुष्टमः १२०

ऋ

ऋतञ्च सत्यञ्चा २१५, २५२
ऋतं चिकित्व २२०
ऋतं येमान २१७
ऋतं शसन्त ऋतु २१६
ऋतस्य गोपावधि २२१
ऋतस्य दृळहा २१७
ऋतस्य हि शुरुधः २१५
ऋतेन दीर्घमिषणन्त २१८
ऋतेन य ऋतजातो २१९

ए

एतमु त्यं दश २४०
एता उत्या उषसः ११९
एतो न्विन्द्रं स्तवाम २४३
एष रुक्मिभिरीयते ३५०
एह्यूषु ब्रवाणि २६०

ओ

ओजश्च मे सहश्च ५०
ओजोस्योजो मे ३०९
ओ३म् कृतोस्मर १४६
ओहि वर्तन्ते रथ्येव १३०

क

कतिदेवाः ५१
कदाचन प्र युच्छस्युभे १४३
कनिक्रन्ति हरिरा २७१
कया नो अग्न २२१
कविमग्निमुपस्तुहि २६०
कः सप्तखानि ५१
कस्मिन्नङ्गे तिष्ठति ३२५
कस्मादङ्गाद् दीप्यते ३२५
कृत्वा शुक्रेभिरक्षभि ३५१
क्रतूयन्ति क्षितयो योग ३४८
कृष्णा यदेनीमभिः २९४
कुर्वन्नेवेह कर्माणि ३३७
केशीविश्वं स्वदृंशे ३१४
वेश्यग्नि केशी ३१०
को अस्मिन्नापो ५१

ग

गमद्वाजेभिरा स नः
गायन्ति त्वा गायत्रिणो २५५
गुहाहितं गुह्यं ३१३
गोवित्पवस्व वसु १४४

च-छ

चतुरश्चिद्दमानात् १७३
चत्वारि शृंगा त्रयो २८३
चन्द्रमा मनसो जातः १०४
चित्तस्थोर्ध्वो २४९
चित्तिमचित्तम् १६०
छिनन्तु सर्वे २२०

ज-त

जिह्वा अग्रे मधु २१७
जीवतां ज्योतिरभ्येहि ३३०
ज्यायस्वन्तश्चित्तिनो २०८
ज्यैष्ठ्यं च मे ५०
तत्सवितुर्वरेण्यं १६१, २५५, २७५
तदन्तरस्य सर्वस्य १४२
तद्वा अथर्वणः १७८
तन्त्वा गोपवनो २६०
तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु २७१
तपतं रक्ष उब्जतं २०२
तपोष्वग्ने अन्तराम् २४९
तं प्रत्नथा पूर्वथा ३२३
तं वः सखायो २५२
तमीशानं जगतस्तस्थु १४१
तमेव विदित्वाऽतिमृत्यु ३४०
तरणिर्विश्व दर्शतो २९४
तरणिरिज्जयति २००
तव चित्तं वात इव ११७
तव शरीरं पतयिष्णु १२९
तव श्रिये मरुतो ९१
तस्मै ज्येष्ठाय ब्रह्मणे १८०
तस्याः समुद्रा २८२
तस्येमे सर्वे यातव १३७
त्र्यम्बकं यजामहे २५४
त्वमग्ने पास्युत २१६
त्वमग्ने वसुरिह २२६
त्वमद्या देवां ११८
त्वं न इन्द्र ऋतयुः २२१

त्वं नृचक्षा असि १४२, १४४
त्वं नो मेधे प्रथमां १६२
त्वं विश्वस्य २३६
त्वं साहस्रस्य राय १४१
त्वं ह त्यत्पणीनां २१६
त्वं ह्याङ्ग दैव्यः २५५
त्वं हि विश्वतो मुख १४२
त्वं हि शश्वतीनामिन्द्र ४६
त्वं हि शश्वतीनां पती १४१
तां जुषस्व गिरं मम २५५
तानि कल्पद् ब्रह्मचारी २३२
ता वृधन्तावनु २१२
त्वामग्ने अङ्गिरसो १२३
त्वामग्ने धर्णसि २५६
त्वां वर्धन्ति १६७
तिग्ममेको बिभर्ति ४७
त्रिकद्रुकेषु चेतनं १२५
त्रिरस्मे सप्त धेनवो १२२
त्रीण्येक उरुगायो ४७
तुचेतुनाय तत्सु २२६
तुषयन्ति २४५
ते अस्य सन्तु केतवो ३१५
तेजोऽसि तेजोमयि ६८
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा २३६, २४६
तेन सत्येन मनसा २८४
तोशतमा २४५
तोषमानाः २४५

द

दधन्वा यो नर्यो १२३
दानो अग्ने धिया २३६
दीदेथ कण्व २१६
दुरितानि परासुव ३३६
दृष्ट्वा रूपे व्याकरोत् २१५
देवस्य सवितुर्वयं २५५
देवानामेतत् परशुत २३१
देव्या वध्वर्यू २०४
द्रोघ वाचस्ते २०७
धातुर्द्युतानात्सवितु २६७
धान्यमसि धिनुहि ३१८

न

न च प्राणं रुणद्धि सर्वज्यानि ६७
न च सर्वज्यानि जीयते ६७
त तस्य मायया १३६
न दुष्टुतिद्रविणोदेषु २१०
न दुष्टती मर्त्यो १४४
नमस्तेऽस्तु विद्युते २६१
नमसेदुप सीदत २६०
न यत् पुरा चक्रिमा २२०
न स जीयते १४२
न स्रेधन्तं रयिर्न १६६
न हि ते पूर्तमक्षिपद् २२१
नाम नाम्ना जोहवीति १४६
निगव्यता मनसा २१६
नि वेवेतिपलितो ३२०
निष्वापया मिथू १६४
नू च परा च सदनं १४३
नू नो अग्ने वृकेभिः २२३
नेन्द्रो अस्तीति ११६

प

पथः एकः पीपाय ४७
पवमान धिया हितो २८३
पवमाना असृक्षत २४४
पवस्व सोम क्रतु १६१
पवित्र प्रस्रवणेषु १२४
पश्येम शरदः शतम् २७१
पुण्डरीकं नवद्वारं ४६, १८६
पुनानः कलशेष्वा २७१
पुरां भिन्दुर्युवा कवि ४६

पुरोष्ठांशं नो अन्धस १३३
पयः पशूनां १६५
पूर्वस्य यत्ते अद्रिवो २९५
पूर्वः पूर्वो यजमानो १२०
पूर्वा व्रतस्य प्राश्नती २२७
पुणम्नापिरपृणन्तं २३८
पृणीयादिन्नाधमानाय २३७
प्रजाभ्यः पुष्टि २४८
प्रजापते न त्वदेता २३६
प्रति वां सूर उदितें विधेम १२१
प्रति ते ते अजरासस् १४९
प्रत्युष्टा अरातयः २३८
प्र धारामधौ १३९
प्रद्धो अग्ने दीदिहि २९९
प्र पूतास्तिग्म १४३
प्र प्र वस्त्रिष्टुभमिषं १३६
प्र वायुमच्छा बृहती १५१
प्र वाहवा सिसृतं ८५
प्राक्तो अपाक्तो ११५, २०१
प्राणश्च मेऽपानश्च मे ४९, ८६
प्राणाय नमो यस्य सर्वं १००

ब

बलं धेहि तनुषु नो ३३०
बृहद् गायत्र वर्तनि ९९
ब्रह्मणे ब्राह्मण २२३
ब्रह्मचारी चरति २२६
ब्रह्मचारी ब्रह्म भ्राजत् २३२
ब्रह्मचारी समिधा मेखलया ७१
ब्रह्मद्विषे २०२
ब्रह्मद्विषे क्रव्यादे २०२

भ-म

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम २४३
भिन्दन्त्सत एतु २०२
भृगुणामङ्गिरसां तपसा १४९
मनुष्वदिन्द्र सवनं २२७
मनो मे तर्पयत १५३
मस्तिष्कमस्य ५१
माकिर्नेशन्माकीम् २०९
मा गृधः कस्य १३०
मा ते रसस्य २२०
मा त्वा तपत १८९
मा त्वा मूरा अविष्यवो १३४
मादयन्तो३म् १४९
मा न इन्द्र पदयत्नके २००
मानो रक्षो ११५
मान्तःस्थुर्नोऽरातय २३८
मा स्रेधत सोमिनः १९९
मा हिंसी पुरुषं २००
मा हिन्सीस्तन्वा प्रजा २००
मा हेडे भूम वरुणस्य ८५
मित्रस्याहं चक्षुषा २०९
मोधमन्नं विन्दते २३७

य

य आध्राय २३७
य आत्मदा बलदा १३७
यच्चिद्धि ते विशो १४५
यच्चिद्धि सत्यसोमपा १६४
यजामहे सौमनसाय २०६
यजिष्ठमृञ्जसे २६०
यज्ञा यज्ञा वा २६०
यतो भूमिं जनयन् १४४
यत्प्रज्ञानमुत चेतो २७४
यत्र कामा निकामाश्च ३४४
यत्र विजायते यमिन्य २०६
यत्र राजा वैवस्वतो ३४३
यत्रानन्दाश्च मोदाश्च मुदः ३४४
यत्रानुकामं चरणं त्रिनाके ३४३
यदङ्ग दाशुषे १४४

यदा गच्छात्यसुनीति १०२
यदा वघ्नन् दाक्षायण २२९
यदिन्द्राहं २५५
यदि वहत्याशवो २१९
यदि वाहमनृतदेव २१६
यदि वीरो अनुष्याद १३९
यद्वीडाविन्द्र यत्स्थिरे २९५
यन्तारो ये मघवानो २०४
यन्नियानं ३६६
यन्नूनमश्यां गतिं १४५
यन्मे छिद्रं चक्षुषो १५४
यमप्नवानो १२३
यमेन दत्तं त्रित १९८
यमो नो गातुं प्रथमो २३९
यशो भगस्य विन्दतु १३०
यस्तित्याज सचिविदं १९८
यस्मिन् वृक्षे १९८
यादृगेव ददृशे २१३
या नो दोहते १२२
यां मेधां देवगणाः १६२
युक्तेन मनसा वयं १५१, १६९, २७८
युक्त्वाय सविता १६७
युञ्जते मन उत १६९
युञ्जन्ति हरी १३९
युञ्जानः प्रथमं मनः १५१, १६९, २७८
युनक्त सीरा वि युगा ७६
येन देवा न वियन्ति २०८
येन देवा पवित्रेण १९०
येन धनेन २४२
यो अर्यो मर्त भोजनं १४३
यो जागार तमृचः २४०
योनिमेक आ ससाद ४७
यो मा पाकेन २०७, २१६
यो मायातुं २०७
यो मारयति प्राणयति १४१
यो मृडयाति चक्रुषे १४५
यो बिभर्ति दाक्षायणं २२९
यो विश्वान्यभि व्रतां १३४

र

रिष्टं न यामयन्नपः २०६
रूपं रूपं प्रतिरूपो बभुव ३३०

व

वक्ष्यन्ते वां कुकुहासो १२०
न धैर्दुः शंशाँ अप १४४
वसवस्त्रयो दशाक्षरेण २२६
वाङ्म आसन्नसो २४३
वाचं ते शुन्धामि २४३
वाचं वदत भद्रया २४७
वाचं वदतु २४७
वात जूतो यो अभिरक्षति ९१
वातस्याश्वो वायोः ३१०
वाशीमेको बिभर्ति ४७
वास्रा अभिज्युः
वि जानीह्यार्यान्ये १४४
विदाराये सुवीर्यं २३०
विद्यां चाविद्यां च ३५१
विप्रा विप्रस्य बृहतो ३२३
विभूतिरस्तु सुनृता ३०२
विराड् ज्योतिरधारयत् २७६
विशो राजानमद्भुत १४४
विश्वकर्मा विमना १४४
विश्वा द्वेषांसि २००
विश्वानि देव २००
विश्वान्देवां उषर्बुध ११८
विष्णोः कर्माणि २४०
वृत्रस्य त्वा श्वसथा १५३
वृषभो न तिग्मशृङ्गो २८३
वृषेन्द्र पुर एतु नः १४२

श

शकेम राय: १९८
शतेन पाशैरभिधेहि २२०
शतहस्त समाहर २३६
शतं महिषान् क्षीर १३३
शर्ध शर्ध व एषां ३०७
शं नो मित्र: शं वरुण: १४४
शिवेन वचसा २६१
शुद्धोरयिं निधारय २४२
शृण्वे वृष्टेरिव स्वन: २९५
शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा ३५०
श्रद्धां प्रातर्हवामहे १७१
श्रद्धा हि ते मघवन् १७०
श्वेतं रूपं कृणुते ३३०

स

स इद्वने १२३
स इद्भोजो २३७
सखायस्त्वा २०३
सजोषा धीरा २५९
सजोषसो यज्ञमवन्तु २०६
स दाधार पृथिवीं १४१
सदो द्वा चक्राते ४७
समिदसि सूर्यस्त्वा ८५
सम्राजन्तमध्वराणाम् २०४
स तु पवस्व २४४
स पर्य्यगात् १४२
सप्त मर्यादा कवयस्ततक्षु २२४
स प्रत्नथा सहसा २३०
स पवस्व ११९
सम्पश्यमाना अमदन् २२७
समीरथं न भुरिजो १५१
सं सिचामि १६५
संसीदस्व महां असि २६३
स मृज्यमानो २५२
स य एवं विदुष उपद्रष्टा ९७
स वीरैर्दशभि, २०२
सर्वे नन्दन्ति यशसा ३३८
स वर्धिता वर्धन २९७
सहस्रशीर्षा पुरुष: ४४
सहस्रहस्त संकिर २३६
स दृळहे चिदभि: १३६
सहस्रशीर्षा: पुरुष: १४३
सत्यं च मे श्रद्धा १७१
सत्यं बृहदृतं २१५
सत्येनोर्ध्वस्तपति २१८
सत्यं बृहदृतं २५२
सत्येनोत्तभिता भूमि: २१५
सत्यमूचुर्नर एव २१६
सत्यस्य नाव: सुकृतम् २२२
स्मदभीशु कशावन्ता १९२
स्तेनमग्ने दुराध्यं २२२
स्तोमं रुद्राय २६०
स्था ऊषु ऊर्ध्व २०४
स्तुहि सत्यधर्माणम् २०४
स्पृशन्ति त्वा २५९
साधन्नृतेन धियं १५६
सुषारथिरश्वानिव २६८
सुपस्था अद्यदेवो ८६
सूर्याचन्द्रमसौ धाता १४३
सोम पुनान: कलशेषु १९०
सोमं रुद्रस्त्वा वर्तयतु २२६
सो दृंहयत सो १४१

ह

हतं नुदेथां २०९
हन्ति रक्षो हन्त्यासद् २०२, २२०
हवे त्वासूर उदिते १२१
हिरण्यगर्भ:समवर्तताग्रे १४३, २५८
हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं ३१२
हृत्सु पीतासो १६६
हृदा तष्टेषु मनसो ३३८
हेत्या हेतिरसि ३३०

सन्दर्भग्रन्थ-सूची

ग्रन्थ	लेखक/सम्पादक
अथर्ववेद पदानुक्रमणिका	विश्वेश्वरानन्द वै० शो०
अथर्ववेद भाष्य	क्षेमकरण त्रिवेदी
अथर्ववेद भाषाभाष्य भाग १-२	पं० क्षेमकरणदास त्रिवेदी
अथर्ववेद संहिता	सं० परोपकारिणी सभा
अथर्ववेदीय चिकित्सा शास्त्र	स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक
अभ्यास वैराग्य	,, ,,
अमृतोपनिषद्	अज्ञात
अमृतनादोपनिषद्	अज्ञात
अष्टाध्यायी	महर्षि पाणिनि
आत्मविज्ञान	स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती
आर्याभिविनय	स्वामी दयानन्द सरस्वती
ईशाद्यष्टोत्तरशतोपनिषत् संग्रह	अज्ञात
उणादिकोष	स्वामी दयानन्द सरस्वती
उरुज्योति	वासुदेवशरण अग्रवाल
ऋग्वेद संहिता	दामोदर सातवलेकर
ऋग्वेद हिन्दी भाष्य	स्वामी दयानन्द सरस्वती
ऋग्वेद भाषाभाष्य भाग २-३	स्वामी दयानन्द सरस्वती
,, ,, भाग ४ मं० ७-८	आर्यमुनि, शिवशंकर काव्यतीर्थ
,, ,, ,, ,,	हरिश्चन्द्र विद्यालंकार
,, ,, ,, मं० ९-१०	,, ,,
ऋग्वेद भाष्यम् भाग १-९	स्वामी दयानन्द सरस्वती
ऋग्वेद भाष्य भाग १०	,, ब्रह्ममुनि परिव्राजक
एकादशोपनिषत्संग्रह	स्वामी सत्यानन्द
कल्याण (योगांक)	हनुमानप्रसाद पोद्दार
गुरुकुल पत्रिका (वेदयोगांक)	भगवद्दत्त वेदालंकार

धातुपाठ	पाणिनिमुनिकृत
ध्यानबिन्दूपनिषद्	अज्ञात
निघण्टु	स्वामी दयानन्द
निरुक्त	पं० भगवद्दत्त
न्यायदर्शन	पद्मप्रसाद शास्त्री/हरिराम शुक्ल
पातंजल योगदर्शन	स्वामी विज्ञानाश्रम
पातंजल योगदर्शन	उदयवीर शास्त्री
पातंजल योगसाधना	स्वामी सच्चिदानन्द योगी
पारस्कर गृह्यसूत्र	डॉ० हरिदत्त शास्त्री
ब्रह्मविज्ञान	स्वामी० योगेश्वरानन्द सरस्वती
भारतीय संस्कृति का विकास — वैदिक धारा	डॉ० मंगलदेव शास्त्री
भारतीय दर्शन में मोक्ष चिन्तन	डॉ० अशोककुमार लाड
मनुस्मृति	स्वामी तुलसीराम
मनुस्मृति	पं० हरिश्चन्द्र विद्यालंकार
मनोविज्ञान तथा शिवसंकल्प	स्वामी आत्मानन्द सरस्वती
यजुर्वेद संहिता	परोपकारिणी सभा
यजुर्वेदभाष्य भास्कर, भाग १-४	स्वामी दयानन्द सरस्वती/सुदर्शनदेव आचार्य
यजुर्वेद पदानुक्रमणिका	विश्वेश्वरानन्द
विश्वज्योति (योगांक)	सन्तराम बी० ए०
वेदविद्या निदर्शन	पं० भगवद्दत्त रिसर्चस्कालर
वेदामृत	स्वामी वेदानन्द (दयानन्द तीर्थ)
वैदिक योगसूत्र	पं० हरिशंकर जोशी
सत्यार्थप्रकाश	स्वामी दयानन्द सरस्वती
सत्यार्थप्रकाश	स्वामी दयानन्द (सं० भगवद्दत्त)
सांख्यदर्शनम्	स्वामी तुलसीराम
सांख्यदर्शन	स्वामी ब्रह्ममुनि
सामवेद पदानुक्रमणिका	विश्वेश्वरानन्द
सामवेद अध्यात्मभाष्य	पं० विश्वनाथ विद्यामार्तण्ड
सामवेद संहिता	परोपकारिणी सभा
स्वाध्यायसन्दीप	वेदानन्द तीर्थ
स्वाध्याय सन्दोह	,, ,,

सहायकग्रन्थ-सूची

ग्रन्थ	सम्पादक/लेखक
अथर्ववेदभाष्य	दामोदर सातवलेकर
अथर्ववेद भाषाभाष्य	पं० जयदेव शर्मा
अथर्ववेद भाग १-२	सायणाचार्य
आख्यातिक	स्वामी दयानन्द सरस्वती
आपस्तम्ब धर्मसूत्र	आपस्तम्बऋषिकृत
आश्वलायन गृह्यसूत्र	आश्वलायनऋषिकृत
आर्ष-योगोपनिषद्	स्वामी वेदाानन्दतीर्थ
ऋग्वेदीय ऐतरेयोपनिषद्	भीमसेन शर्मा
ऐतरेय ब्राह्मण भाग १-२	सायणाचार्य
काशिका	श्री शोभित मिश्र
गोपथ ब्राह्मण	क्षेमकरणदास त्रिवेदी
चतुर्वेदीय विषयसूची	स्वामी दयानन्द सरस्वती
चरक संहिता	महर्षि चरक
तैत्तिरीय ब्राह्मण	सायणाचार्य
तैत्तिरीय आरण्यक	,, ,,
धर्म का आदि स्रोत	पं० गंगाप्रसाद, एम० ए०
ध्यानयोग प्रकाश	स्वामी लक्ष्मणानन्द
पञ्चतन्त्र	विष्णु शर्मा
प्रत्यक्शारीरिक भाग ३	निर्णयसागर प्रेस
पातंजलयोग दर्शनम्	नारायण मिश्र
पातंजलयोग दर्शन	पं० रुद्रदत्त शर्मा
प्राण विज्ञान	स्वामी योगेश्वरानन्द
पुरुषार्थ-प्रकाश	स्वामी नित्यानन्द/विश्वेश्वरानन्द
ब्रह्मविद्या	स्वामी कृष्णानन्द
ब्राह्मणोद्धारकोषः	विश्वबन्धुशास्त्री

भगवद्गीतारहस्य	बालगंगाधर तिलक
भगवद्गीता	स्वामी समर्पणानन्द
भारतवर्षीय प्राचीनचरित्रकोष	म० म० विद्यानिधि सिद्धेश्वर शास्त्री
भारतीय साहित्य संस्कृति	डॉ० हरिदत्त शास्त्री
मनोवैज्ञानिक अनुभव	लालराम शुक्ल
महाभारत	हनुमानप्रसाद पोद्दार
महायोगविज्ञान	नारायणदेव तीर्थ
माधवीयाधातुवृत्तिः	द्वारिकादासशास्त्री
मुक्तिपथ	गंगागिरि आचार्य
योगदर्शन	ईश्वरीप्रसाद प्रेम
योगदर्शन	स्वामी ब्रह्मलीन मुनि
योगदर्शन	पं० राजाराम प्रोफेसर
योगी का आत्मचरित्र	दीनबन्धुशास्त्री/सच्चिदानन्द योगी
वाल्मीकि रामायण	हनुमानप्रसाद पोद्दार
वेद और श्रीअरविन्द	पं० जगन्नाथ वेदालंकार
वेदतत्त्व प्रकाश (ऋग्वेदभाष्यभूमिका)	सुखदेव विद्यावाचस्पति
वेदप्रकाश	प्रो० राजाराम
वेददर्शन योग	मैं ही दास परमहंस
वेद तथा ऋषि दयानन्द	डॉ० श्रीनिवास शास्त्री
वेदार्षकोष भाग १, २, ३	पं० चमूपति आचार्य
वैदिक चिकित्सा	दामोदर सातवलेकर
वैदिक योगपद्धति	स्वामी विद्यानन्दविदेह
वैदिक वन्दन	स्वामी ब्रह्ममुनि
वैदिक ऋषि एक परिशीलन	डॉ० कपिलदेव शास्त्री
वैदिक सम्पदा	पं० वीरसेन वेदश्रमी
वैदिक साहित्य और संस्कृति	आ० बलदेव उपाध्याय
वेदों में भारतीय संस्कृति	पं० आद्यादत्त ठाकुर
शार्ङ्गधर संहिता	निर्णयसागर प्रेस
सन्ध्योपासना	दामोदर सातवलेकर
सन्ध्याष्टांगयोग	स्वामी आत्मानन्द सरस्वती
सन्ध्यायोग एवं ब्रह्म साक्षात्कार	ब्र० जगन्नाथ पथिक
संस्कृत साहित्य का सरल सुबोध इतिहास	जितेन्द्रचन्द्र भारतीय
संस्कृत हिन्दीकोष	रघुवीरशरण
सांख्यदर्शन का इतिहास	आ० उदयवीर शास्त्री

साङ्गयोगदर्शनम्	दामोदर शास्त्री
सामवेद भाष्य	हरिशरण सिद्धान्तालंकार
सुश्रुत संहिता	धन्वन्तरिप्रणीता
सामवेदभाष्य	पं० स्वामी तुलसीराम
हठयोगप्रदीपिका	गोरक्षनाथ

ENGLISH BOOKS

Yog Darshan of Patanjali	Gopal
Yog	Earnest Wood
The Crown of Life	Sant Kirpal Singh
The Six System of Indian Philosophy	Max Mullar
The Yoga System of Patanjali	James Haug
Easy Steps of Yoga	Shivanand
Synthesis of Yoga	Shri Arvind
Base of Yoga	Shri Arvind
Father Light on Yoga	Shri Arvind

आशीर्वचन एवं सम्मति

ब्रह्मचारी योगेन्द्र पुरुषार्थी ने 'वेदों में योगविद्या' नामक ग्रन्थ लिखकर एक महान् कार्य किया है। इस ग्रन्थ को लिखने एवं प्रकाशन में आपने कठिन परिश्रम किया है। यह ग्रन्थ योग-जिज्ञासुओं को उचित मार्ग-दर्शन करेगा, ऐसी आशा करता हूँ।

ग्रन्थ-लेखक को इसके लिए मैं हृदय से आशीर्वाद देता हूँ और उन्नतमय जीवन की कामना करता हूँ—

मंगलाभिलाषी—
स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती
योग निकेतन—दिल्ली

गुरोरन्तस्तदा प्रसीदति यदास्यान्तेवासिनाऽस्यैव कर्माग्रं सार्यते। प्रियात्म-शिष्येन योगेन्द्रपुरुषार्थिना मम संम्प्रसादस्तावदीदृशो गतदशाब्द्यां सततं समुत्पादितः। योगविद्याया अध्ययन-मनन-निदिध्यासनमेवास्य लक्ष्यम्। इत्थं च योगस्य ज्ञाने क्रियायां चापि उभयथाऽनिशं प्रगतिं विन्दमानः नरत्वं सफली करोत्यसौ सच्छिष्योऽस्मदीयः।

यथाऽन्येषां भारतीयदर्शनानां तथैव योगदर्शनस्यापि मूलं सर्व-सत्य-विद्या-पुस्तके वेदे स्थितमिति विश्रम्भेन अनुसन्धानविषयेऽस्मिन् प्रेरितः। यादृशी च कल्पना तदाऽभवत् तामद्य रचनायामस्याम् आकृतिमतीमुपलभ्य, प्रमुदितमनसा च आशीर्वचांसि व्याहरन्नहम् अर्थवत्-साफल्यस्य आह्लादं स्वयमपि लेखकवदेव अनुभवामि। मन्ये निगमागमाकृष्ट-योग-विद्या-सुग्रथितोऽयं ग्रन्थः योगजिज्ञासून् सद्योग-मार्ग-प्रदर्शकतया भारतीय-वाङ्मयस्य अमूल्योंऽशः सेत्स्यतीति।

शुभेच्छु :
सच्चिदानन्दः सरस्वती योगी

आपकी पुस्तक 'वेदों में योगविद्या' प्रकाशित हो रही है, बड़े हर्ष की बात है। इस पुस्तक के लिखने में अपने नाम पुरुषार्थी के अनुरूप, आपने सराहनीय पुरुषार्थ किया है। महर्षि दयानन्द के लेख "वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है" के अनुसार इस परमपवित्र योगविद्या के बहुत से प्रमाण वेदमन्त्रों द्वारा उद्धृत करके पूर्वोक्त सत्य को सिद्ध करके दिखाया है। मेरी इच्छा है कि इस पुस्तक का प्रचार व प्रसार अच्छी प्रकार से हो, जिससे योग के प्रेमी इसका स्वाध्याय करके यथोचित लाभ उठा सकें। यही मेरी हार्दिक इच्छा है। प्रकाशित होने पर इसकी १०० प्रतियाँ यथोचित् मूल्य पर मेरे पास भिजवा दें। आपके इस पवित्र कार्य की सफलता के लिए मेरी शुभ कामनायें व आशीर्वाद है।

ओमानन्द सरस्वती
गुरुकुल झज्जर (रोहतक)

प्रस्तुत पुस्तक यौगिक ज्ञान पर उत्तम प्रकाश डालती है। ज्ञान के दो भेद हैं—पुस्तकजन्य और आत्मज। पुस्तकीय बोध पुस्तकों के अध्ययन से उपलब्ध होता है और आत्मज्ञान योग-समाधि द्वारा प्रतीति में आता है।

इन दोनों में आत्मद्वारा प्रकटित ज्ञान वास्तविक, निर्भ्रान्त और प्रत्यक्ष कोटि का है। जैसे किसी वस्तु के श्रवण कर लेने पर मानव की इच्छा उसे देखने के लिए उभर आती है और दृष्टिगत कर लेने पर वह शान्त हो जाती है इसी प्रकार योग समाधि से आत्मबोध के उद्बुद्ध हो जाने पर संशय को अवकाश नहीं रहता। एवं विधिज्ञान की तुलना हम सूर्य के प्रकाश में आलोकित पदार्थों से कर सकते हैं। ऐसा ज्ञान अत्यन्त पवित्र माना गया है, जैसा कि गीता का वचन है—

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ॥
तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति ॥ ४-३८

यह योग-सम्बन्धि विविध विषयों के परिप्रेक्ष्य में ग्रथित ग्रन्थ आत्मजन्यबोध की दिशा का निर्देशन करता है। लेखक महोदय ने ७७ एतद्विषयक पुस्तक-पुस्तिकाओं, पत्र-पत्रिकाओं का अवगाहन कर इसे समीचीन तथा हृदयङ्गम कराने में भूरि परिश्रम किया है।

आद्यन्त ग्रन्थ का अवलोकन कर मेरा कथन है कि जिस अन्तः प्रसूत स्निग्धता और पुरुषार्थ से श्री योगेन्द्र पुरुषार्थी ने योग विषय को सन्दृब्ध किया है, आशा है साधक सुधी भी उसी भावना से इसे स्वीकार कर उनके प्रयास को सफल करेंगे।

प्रस्तोता
श्रीमद् दयानन्दार्ष विद्यापीठ
C/O झज्जर गुरुकुल (रोहतक)

वेदानन्द वेदवागीश

डॉ० योगेन्द्र पुरुषार्थी द्वारा लिखित पी० एच० डी० के लिए स्वीकृत शोध प्रबन्ध "वेदों में योग विद्या" ग्रन्थ को पढ़ने का मुझे अवसर मिला है। योग के सम्बन्ध में रिसर्च का कार्य साधारण कार्य नहीं है। इसके लिए कोई अष्टाङ्ग-योग का साधक जिज्ञासु ही समर्थ हो सकता है। पिछले २५ वर्ष से मैं पुरुषार्थी जी के पवित्र जीवन से, सम्यक्तया परिचित हूँ। धन-धान्य और सुख-सुविधाओं से परिपूर्ण परिवार और कालेज की शिक्षा को छोड़कर वैराग्य के मार्ग पर आप जीवन के प्रारम्भ में ही अग्रसर हो गये थे। आज से २४ साल पहले मैनपुरी जिले के सिरसागंज कस्बे के समीप एक छोटे गाँव देवनगर से जीवन यात्रा प्रारम्भ की थी। संसार का ऐसा कोई भी कष्ट नहीं बचा होगा, जो पुरुषार्थी जी के जीवन में न आया हो 'किन्तु पूर्वजन्म के दृढ़ संस्कारों के कारण आप निरन्तर तपस्या के रास्ते पर बढ़ते रहे। लम्बे काल के, साधना, विद्या, धार्मिकता और संयम की दृष्टि से यदि मैं किसी एक व्यक्ति को प्रामाणिक रूप से मानता रहा हूँ तो वे पुरुषार्थी जी हैं। अष्टाध्यायी, महाभाष्य, निरुक्त, दर्शन, वेद आदि सभी आर्य ग्रन्थों के गहन अनुशीलन के साथ, योग साधना भी आपकी निरन्तर चलती रही है। महर्षि दयानन्द निर्वाण शताब्दी वर्ष के अवसर पर आप अपने योगसाधना के अनुभव को ग्रन्थ रूप में "वेदों में योगविद्या" नाम से साधक जनों को समर्पित कर रहे हैं। नैष्ठिक ब्रह्मचर्य से सीधे संन्यास आश्रम की दीक्षा लेकर स्वयं को भी सर्वात्मना समर्पित कर रहे हैं।

मुझे बड़ी प्रसन्नता हो रही है कि डॉ० योगेन्द्र पुरुषार्थी जैसे निष्ठावान् व्यक्तित्व आज आर्यसमाज के क्षेत्र में हैं। मेरा विश्वास है कि 'वेदों में योगविद्या' ग्रन्थ मुमुक्षुजनों को पथ-प्रदर्शन कर सकेगा और आदरणीय पुरुषार्थी जी अपने जीवन से हजारों जीवनों का निर्माण कर सकेंगे।

इन्द्रवेश (संसद सदस्य)
६९ साउथ एवेन्यू, नई दिल्ली-१

आज पश्चिम में योग का व्यापार जिस प्रकार से हो रहा है, उसे देखकर अनेक भ्रान्तियाँ जन्मीं हैं। 'योगः कर्मसु कौशलम्' है अथवा कुछ और ? योग प्राणमय से आनन्दमय तक की सुखद-कठिन यात्रा है। विद्वान् लेखक डॉ० योगेन्द्र पुरुषार्थी (स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती) ने इस यात्रा को जिया है और आवाहन किया है समूचे विश्व को इसमें सम्मिलित होने के लिए। सम्भवतः योग की यह अपने ढंग की प्रथम कृति है, जिसमें योगविद्या का सही रूप निखरकर आया है। आशा है, देश-विदेश के सभी योगाभिलाषी इस ग्रंथ से लाभान्वित होंगे।

सं० निदेशक
प्रकाशन विभाग, भारत सरकार
नई दिल्ली

(डॉ०) श्यामसिंह शशि
एम० ए०, पी०-एच० डी०

कोऽयं वरेण्यचरितोऽसमये ह्यकस्मात्
वैराग्य-भाव-परिपूरित-चित्त-भाण्डः ।
तत्याज गेहममतामितामिदानीम्,
भेजे त्वनन्यशरणः सरणिं वनस्य ॥१॥

कोऽयं नु भौतिक-सुखं परिकल्पयित्रीम्,
सज्जां विहाय मसृणां गृहजीवनस्य ।
अशिश्रिये शरकुशाग्रजसूचिविद्धम्,
पन्थानमाशु बहुहिंस्रक जन्तुजालम् ॥२॥

रात्रौ सरितटगतश्च रथाङ्ग एषः,
प्रत्याह वीक्ष्यं विमनाः सुमुखं युवानम् ।
"योगेन्द्रनाम पुरुषार्थरतो विरक्तः,
पर्यव्रजद् विमल-मुक्तिमवाप्तुकामः" ॥३॥

योऽयापयद् बहुदिनानि च शब्दशास्त्रम्,
प्राधीत्य दर्शनमिदं निगमं पवित्रम् ।
पातञ्जलस्य पठने मनसे ततोऽनु—
सन्धित्सुराशु निरतो निगमेषु योगम् ॥४॥

सद्यः श्रुतीडितवचांसि समुद्धरत् यः,
सिद्धां व्यधात् श्रुतिप्रमाणितयोगविद्याम् ।
तच्छोध कार्यमनुवीक्ष्य मम प्रकामम्,
चेतोऽनुशंसनपरां मुदमादधाति ॥५॥

चक्रे च 'देवनगरं' निजजन्मना यः,
सद्गौरवान्वितमहो वरणीयवृत्तः ।
आम्नाय-दर्शन-समर्चित शब्दशास्त्रे,
प्रावीण्यमाप शुचिगैरिकवस्त्रधारी ॥६॥

यो वै वैदिक-संहितासु विहितं सद्योगतत्त्वं परम्,
व्याचख्यौ स्वकृतौ सुधीवरयतिर्योगेन्द्रनामा व्रती ।
चक्रे यो ह्यनिकेतनो निवसनं ज्वालापुरे साम्प्रतम्,
नो कस्यापचितिं समर्हति बुधः सद्योगधाम्नि स्थितः ॥७॥

यद्बाला जनुषः प्रभृत्यनुदिनं गीर्वाणवाण्यां मुदा,
क्रीड़न्तः कलहं चरन्त इह वा स्तन्येन साकं सदा ।
श्रोत्राभ्यां च पिबन्ति मन्त्रसुरसं श्री 'निर्मलाङ्कस्थिता,
तस्मै सिध्यतु मुक्तये-खलु विशुद्धानन्ददेयं कृतिः ॥८॥

आचार्यो विशुद्धानन्दः
वेदमन्दिर कचापाड़ा, बदायूँ

ग्रन्थप्रकाशन के सहयोगी दानी सज्जन

सर्वश्री···

रायसाहिब चौ० प्रतापसिंह, करनाल	११००-००
यदुवंश सहाय, वानप्रस्थाश्रम, ज्वालापुर	१००१-००
डॉ० वेदप्रकाश गुप्ता आगरा	१००१-००
काशीनाथ-सीताराम गुप्ता, ग्वालियर	१००१-००
माता सरला गुप्ता, रूपनगर दिल्ली	५०१-००
डॉ० ओम्प्रकाश अग्रवाल, सिरसागंज	५०१-००
राधामोहन ओम्प्रकाश फरसैया सिरसागंज	५०१-००
बृजमोहन, बृजगोपाल, सिरसागंज	५०१-००
हरिश्चन्द्र, ओम्प्रकाश, सुभाष बाजार आगरा	५०१-००
आचार्य हरिदेव, दया० वे० वि०, गौतम नगर दिल्ली	५०१-००
विद्याराम ओम्शरण, सिरसागंज	३०१-००
माता लीलावती प्रधाना आ० स०, शक्तिनगर	२५१-००
परमानन्द जी० भूटानी, जेतपुर	२५०-००
मनसाराम सोना साबुन वाले मोदीनगर	२०१-००
सुरेन्द्रदेव फरसैया, सिरसागंज	१५१-००
रामास्टील सीरेवाले, मोदीनगर	१२५-००
भगवतसिंह भट्टेवाले, मोदीनगर	१०२-००
रामनारायण भगवानगंज, मोदीनगर	१०१-००
जवाहरलाल, नगले वाले मोदीनगर	१०१-००
जगदीश प्रसाद, नगले वाले मोदी नगर	१०१-००
अचरजलाल प्रधान आ०, मोदीनगर	१०१-००
किरनदेवी धर्मपत्नी स्व० श्री हुब्बलाल, सिरसागंज	१०१-००
यज्ञदत्त दोनेरिया, सिरसागंज	१०१-००
ध्यानपालसिंह, सिरसागंज	१०१-००
रामरतन वर्मा, सिरसागंज	१०१-००
ब्रह्मानन्द आर्य, सिरसागंज	१०१-००
राजेन्द्र कुमार, सिरसागंज	१०१-००

डॉ० सुभाषचन्द्र, सिरसागंज	१०१-००
मुंशीलाल बांसवाले, सिरसागंज	१०१-००
शिवदयाल जी गुप्ता एक्जी० इं०, लखनऊ	१०१-००
अमरचन्द गुप्ता, आगरा	१०१-००
श्रीमती भारतहरी c/o हितेश मोहन, इलाहाबाद	१०१-००
माता नारायणीयति वानप्रस्थाश्रम, ज्वालापुर	१०१-००
सुशीलादेवी शारद वानप्रस्थाश्रम, ज्वालापुर	१०१-००
स्वामी ब्रह्मानन्द योगधाम, ज्वालापुर	१०१-००
स्वामी यज्ञानन्द योगधाम, ज्वालापुर	१०१-००
रोशनलाल, यमुनानगर	१०१-००
प्रेमपाल शास्त्री, आ० स० शक्तिनगर दिल्ली	१०१-००
ब्र० राजसिंह प्रधान केन्द्रीय आ० यु० प०, दिल्ली	१०१-००
वान० देवमुनि सहजवा उमाहीकलाँ, सहारनपुर	१०१-००
वेदपाल आर्य, कोथलखुर्द महेन्द्रगढ़	५१-००
माता जयवन्ती प्रधानाध्यापिका, बी० एच० ई० एल० हरिद्वार	५१-००
अम्बरीश गुप्ता, कमलानगर दिल्ली	५१-००
शाहप्रतापसिंह, सिरसागंज	५१-००
ब्र० नन्दकिशोर एम० ए०, ज्वालापुर	५१-००

21102

□

वेदों में योगविद्या

डॉ. योगेन्द्र पुरुषार्थी

प्र.

कैवल्यरण महामहोपाध्याय डा० श्री गोपीनाथ कविराज जी

में प

एम० ए० डी० लिट०

है

स्न

भूमिका

लेखक—पद्म विभूषण महामहोपाध्याय डा० श्री गोपीनाथ
कविराज जी एम० ए०, डी० लिट्०

(१)

अध्यापक डा० शान्तिप्रकाश आत्रेय ने योगतत्व जिज्ञासु विद्यार्थियों के लिए 'योगमनोविज्ञान' नाम से एक ग्रन्थ का हिन्दी भाषा में बहुत परिश्रम से संकलन किया है। इस पुस्तक का अवलोकन कर मुझे प्रतीत हुआ कि इस ग्रन्थ के प्रणयन में उन्हें समान्य पातंजल दर्शन, प्रसिद्ध कतिपय योगोपनिषद् और हठ-योग प्रदीपिका, शिवसंहिता, घेरण्डसंहिता, गोरक्ष शतक प्रभृत्ति हठयोग के कई एक ग्रन्थों की आलोचना करनी पड़ी। और साथ ही साथ देह, प्राण और मनस्तत्व के विशदीकरण के लिए पाश्चात्य मनोविज्ञान से भी सहायता लेनी पड़ी। यह ग्रन्थ २६ अध्यायों में विभक्त है। इसमें से प्रारम्भिक चार अध्यायों में योग मनोविज्ञान प्राण तथा देह के विषय में विचार विमर्श किया गया है। मनोविज्ञान के प्रमेय की आलोचना के सिलसिले में तत्वदृष्टि से ५ में से १६ श अध्याय तक बारह अध्यायों में प्रायः सभी विषयों का आलोचन किया गया है। साधना की दृष्टि से १७ श से २१ श अध्याय तक ५ अध्याओं में अष्टांगयोग क्रियायोग, समाधियोग प्रभृति विषयों की आलोचना की गई है। विभूति तथा कैवल्य के लिए दो अध्याय रखे गये हैं। २३ वां और २४ वां। २२ वें अध्याय में पुरुष के व्यक्तित्व की आलीचना की गई है। मनोविज्ञान के ऊपर एक अध्याय है (२५ वां अध्याय)। सबसे अधिक महत्वपूर्ण अध्याय है २६ वां, जिसमें स्नायु-मण्डल चक्र तथा कुण्डलिनी तत्व की चर्चा की गई है।

१७ श अध्याय में प्रसिद्ध अष्टांग-योग के प्रत्येक अंग का विशद विवरण दिया गया है। प्रचलित ग्रन्थों में अष्टांग योग की बात ही मिलती है। परन्तु प्राचीन काल में षडंग योग का साधन भी बहुत व्यापक रूप से प्रचलित था। मार्कण्डेय तथा मत्स्येन्द्र नाथ परिगृहीत योग की बात छोड़ दी जाय। ब्रह्मसूत्र भाष्ययकार आचार्य भास्कर ने अपने गीता भाष्य में जिस षडंग योग की बात कही है वह प्रतीत होता है कि वैष्णव सम्प्रदायों में प्रचलित था। यह षडंग योग लौकोत्तर सिद्धि का असाधारण कारण माना जाता था। तान्त्रिको मन

बौद्ध योगी भी प्रकारान्तर से षडंग योग का ही अनुसरण करते थे और कहते थे कि यही सम्यक् अथवा निरावरण प्रकाश का कारण है। समाजोत्तर नामक ग्रन्थ में इन छह योगांगों का निर्देश इस प्रकार मिलता है—

"प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथेधारणा।
अनुस्मृतिः समाधिश्च षडंगो योग उच्यते॥

इसका विशेष विवरण विभिन्न बौद्ध ग्रन्थों में मिलता है। द्रष्टव्य..... गुह्यसमाज, काल-चक्रोत्तर तन्त्र, सेकोद्देश और उसकी टीका (तिलापा और नडोवाकृत) इत्यादि।

वहति कल्याणाय वहति पापाय च। इससे प्रतीत होता है कि प्रत्येक साधक के अन्तस्तल में यह ऊर्ध्व स्रोत विद्यमान है-है सही परन्तु वह प्रतिबद्ध है। इस ऊर्ध्व स्रोत को जगाये विना इसका उपयोग ठीक ठीक नहीं हो सकता। इसका विशेष विश्लेषण पातंजल योग में नहीं है, परन्तु पालिबौद्ध साहित्य में है और आगम में भी है। प्राचीन बौद्ध लोग इसी कारण कामचित्त और ध्यानचित्त में भेद मानते थे। ध्यानचित्त लौकिक अथवा लोकोत्तर दोनों ही हो सकता है। रूप तथा आरूप्य धातु आलम्बन होने पर लौकिक ध्यान चित्त होता है, परन्तु आलम्बन यदि निर्वाण हो तो वह चित्त लोकोत्तर होता है। कामधातु का निम्नतर चित्त भी उपदेश तथा तपस्या के प्रभाव से और उपचार समाधि के माध्मम से उच्चतर ध्यान चित्त में परिणत हो सकता है। स्थिर और अचंचल प्रविभाग चित्त होने पर उपचार ध्यान निष्पन्न हो सकता है। परिकर्म तथा उद्-ग्रह निमित्त की अवस्था में उपचार ध्यान नहीं होता। प्रत्यक्ष स्थूल दृष्टि का विषयीभूत आलम्बन को परिकर्म कहते हैं। अभ्यास परिपक्व हो जाने पर वह उद्गह कहा जाता है। वह मानस दृष्टि का विषयीभूत है। उसमें निरन्तर अभ्यास करने पर ज्योतिर्मय शुभ्र प्रकाश दृष्टिगोचर होता है। इसके प्रभाव से चित्त के पांच प्रकार के नीवरण अर्थात् आवरण क्षीण होने लगते हैं। इसके वाद समाधि की अवस्था का उदय होता है। यह है उपचार समाधि। इस समय काम चित्त ध्यान चित्त में परिणत हो जाता है किन्तु ध्यान चित होने पर भी वह कामधातु के ऊर्ध्व में तवतक जा नहीं सकता जब तक नीवरणों से मुक्त न हो जाय परन्तु निवरणों से मुक्त होने पर भी आरूप्य भेद नहीं होता विश्व से विश्वातीत में जा नहीं सकता और साकार से निराकार में प्रवेश नहीं कर सकता अर्थात् लोकचित्त लोकोत्तर नहीं हो सकता। असली वात यह है कि पृथक् जन है वह प्रथक जन ही रह जाता है आर्य नहीं हो सकता अर्थात् लाभ का अधिकारी नहीं होता।

पातंजल सिद्धान्त के अनुसार सम्प्रज्ञात समाधि से असंप्रज्ञात समाधि में आरूढ़ होने के प्रसंग में चित अचित् ग्रन्थिभेद होना शुरू हो जाता और विवेक ख्याति का मार्ग खुल जाता है। विवेक मार्ग में चलते चलते पुरुष ख्याति और तन्मूलक गुण वैतृष्णय रूप पर वैराग्य का उदय होता है। अन्त में उसका भी निरोध होकर धममेघ समाधि की प्राप्ति होती है और कैवल्य का लाभ होता है। प्राचीन बौद्ध साधना में प्रसिद्ध है कि निर्वाण के मार्ग में भी उपचार समाधि के माध्यम से ही जाना पड़ता है। कहा गया है कि भवांग स्रोत के सूत्र का उच्छेद होने पर काम धातु का विशिष्ट कुशल चित कुछ क्षणों के लिए क्षणिक परिणाम का अनुभव करता है। एक-एक क्षण का परिणाम जवन नाम से प्रसिद्ध है। तदनुसार गोत्रभू जवन, अन्तिम क्षण का नाम है। इसका आलम्बन निर्वाण है। परिकर्म और उपचार अवस्था पहले थी, अब लौकिक चेतना से लोकोत्तर चेतना का विकास हुआ। जो पहले पृथग्जन था वह इस समय आर्य रूप से परिणत हुआ। गोत्रभू के परवर्ती क्षण का नाम है अर्पण क्षण। यह क्षण चेतना के परिवर्तन का सूचक है। यथार्थ Convesion या Transformation इसी का स्वरूप है। पांतजल योग में इसका आरंभ होता है संप्रज्ञात तथा असंप्रज्ञात भूमियों के सन्धिक्षण अर्थात् अस्मिता भूमि के अंतिम-क्षण में। अविद्याकार्य अस्मिता रूपी द्वार से ही जीव को संसार में भोग के लिए प्रवेश करना पड़ता है। अनन्तर भोग भूमि संसार से अपवर्ग के लिए निर्गम भी होता है। उसी अस्मितारूपी द्वार से ही। उस समय विवेक ख्याति की सूचना होती है। जैसे जैसे अस्मिता टूटने लगती है उसी मात्रा से चित् रूप पुरुष का स्वस्वरूप में अवस्थान संनिहित होने लगता है।

२२ ति अध्याय में व्यक्तित्व का विचार किया गया है। ग्रन्थकार ने दर्साया है कि व्यक्तित्व का आधार स्थूल शरीर नहीं है, किन्तु सूक्ष्म शरीर है। "भावैरधि--वासितं लिंगम्"-यह सांख्य सिद्धान्त है। प्रत्येक पुरुष का उपाधिस्वरूप यह लिंग कैवल्य पर्यन्त रहता है। यह प्रत्येक पुरुष में भिन्न-भिन्न है। सांख्यदृष्टि से पुरुष अनन्त है अर्थात् नाना हैं। केवलावस्था में भी वे अलग-अलग ही रहते हैं। न्याय वैशेषिक दृष्टि से भी आत्मा नाना हैं। मुक्त होने पर भी यह नानात्व हटता नहीं है। वैशेषिक आचार्यों ने मुक्त आत्मा में एक 'विशेष" पदार्थ का स्वीकार किया है जिससे प्रत्येक आत्मा अलग-अलग अर्थात् परस्पर विलक्षण प्रतीत होता है। उस मत के अनुसार मन में भी विशेष है। मन नित्य है और अनेक है। मुक्तावस्था में भी मन का विशेष विद्यमान रहता है। तात्पर्य यह है कि मुक्ति में भी जिस आत्मा का जो मन

है उसके साथ उसी का सम्बन्ध रहता है। योगमत में भी सांख्यवत् केवली पुरुष नाना हैं। प्रत्येक पुरुष का ही अपना-अपना सत्त्व है। यह सत्त्व कैवल्य में अत्यन्त निर्मल हो जाता है—'सत्त्वपुरुषयो— शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्।' प्राकृत सत्त्व प्रकृति में लीन हो जाता है—'प्रलयं वा गच्छति।' अत्यन्त शुद्ध सत्व लीन न होकर आत्मा के सदृश स्थित रहता है—'आत्मकल्पेन व्यवतिष्टते।' प्रतीत होता है कि आत्मा सदृश होकर यह नित्य आत्मा के साथ ही साथ रहता है। यदि यह बात मान ली जाय तो कैवल्य में वैशेषिक के तुल्य सत्त्व रह सकता है और वह भिन्न पुरुष के भिन्न भाव या वैशिष्ट्य का नियामक रहता है। इसके ऊपर भी प्रश्न उठ सकता है, उसका समाधान भी है। अद्वैत आगम में लिखा है कि जब शिव भाव से स्वातन्त्र्य-मूलक आत्मसंकोच से पशुत्व या जीवत्व का आविर्भाव होता है तब संकोच के तारतम्य से पशुभाव में भी तारतम्य होता है। एक ओर पूर्ण अहन्ता रहती है और दूसरी ओर असंख्य परिछिन्न अहम्। इस परिछिन्न अहम की रचना मातृका चक्र का एक गम्भीर रहस्य है।

२३ श और २४ श अध्यायों में केवल्य का विवरण दिया गया है। ये दोनों अध्याय संक्षिप्त होने पर भी सुलिखित हैं।

२६ श अध्याय में स्नायु मण्डल, चक्र तथा कुण्डलिनी का विचार किया गया है ग्रन्थकार ने इस अध्याय के लिए विशेष परिश्रम किया है। इसमें यह दिखाया गया है कि प्राचीन काल में भारतीय योगाभ्यासियों का शरीर विज्ञान वर्तमान काल के विज्ञानविदों के ज्ञान से कम नहीं था प्रत्युत अधिक ही था। विद्यार्थियों के लिये यह अध्याय बहुत उपयोगी है। इसमें विभिन्न आधार ग्रन्थों के अनुसार प्रसिद्ध नाडीजाल का वर्णन किया गया है। ग्रन्थकार की बहुदर्शिता का प्रमाण इससे स्पष्टतः उपलब्ध होता है।

(२)

पातंजल योग दर्शन का साधारण परिचय वर्तमान ग्रन्थ में पूर्णरूप से मिलेगा। ग्रन्थकार का उद्देश्य भी योग का साधारण परिचय प्रदान ही है इसमें सन्देह नहीं। जिन गम्भीर तत्वों का दिग्दर्शन पातंजल के सूत्र तथा व्यास भाष्य में मिलता है उनका थोड़ा आभास ज्ञान प्राथमिक विद्यार्थी को होना आवश्यक है। इस दृष्टिकोण से विचार करने पर प्रतीत होगा कि इन सब गम्भीर विषयों का अलोचन योग विषयक साधारण ग्रन्थ में आवश्यक हैं। मैं यहाँ पर दृष्टान्त के रुप में दो चार प्रश्नों का उल्लेख करता हूँ—

(क) क्रम विज्ञान, क्रम रहस्य के उद्घाटित न होने पर एक ओर कालतत्व बोधगम्य नहीं हो सकता और दूसरी ओर परिणाम तत्व का भी स्पष्टीकरण नहीं हो सकता। विवेकज ज्ञान का अंगीभूत तारक ज्ञान अक्रम सर्वार्थविषयक और सर्वप्रकार भाव विषयक ज्ञान है विवेकज ज्ञान के मूल में क्षण तथा क्षण क्रम का संयम रहना आवश्यक हैं। प्राकृतिक परिणाम के वैशिष्ट्य का नियामक क्रमगत वैशिष्ट्य है। प्राचीनशाक्त, कौल, महार्थ सम्प्रदाय प्रभृति में क्रम का विवेचन था। क्षणभंगवादी बौद्धों में भी था। क्षण का आलोचन भी अत्यन्त आवश्यक है। एक ही क्षण में सर्वंजगत परिणाम का अनुभव करता है इस वाक्य का तात्पर्य क्या है? एक ही क्षण किस प्रकार से अनादि अनन्त बौद्ध पदार्थरूपी विशाल काल के रूप में परिणत होता है। मनोविज्ञान के इस रहस्य का उद्घाटन करना आवश्यक है। प्रसंगतः बाह्य धर्म, लक्षण और अवस्था नामक त्रिविध परिणामों के अन्तर्गत लक्षण परिणाम के प्रसंग में त्रिकाल की और अवस्था परिणाम के प्रसंग में क्षण की आलोचना आवश्यक है।
(ख) भूतजय से जिस काय सम्पत् का लाभ होता है वह क्या है? नाथपन्थी, कौल, माहेश्वर सिद्ध, रसेश्वर तथा बौद्ध तान्त्रिक इन सब भिन्न-भिन्न सम्प्रदायों के योगियों ने अपने-अपने ग्रन्थों में देह सिद्धि का विवरण दिया है। कायसम्पत् से उसका किसी अंश में सम्बन्ध है क्या? पंचरूपापन्न पंच भूतों के अन्वय तथा अर्थवत्व इन दो रूपों का वास्तव परिचय क्या है?

(ग) विशोको सिद्धि का रहस्य क्या है? क्या यह तन्त्रसम्मत इच्छाशक्ति से सम्बन्ध रखता है?

(घ) निर्माण चित का स्वरूप कैसा है? प्रसिद्धि है कि आनि विद्वान् भगवान् परमर्षि (कपिलदेवः) ने सृष्टि के आदिकाल में निर्माण चित्त में अधिष्ठित होकर कारुण्य से जिज्ञासु आसुरि को तन्त्र का अर्थात् षष्टि तन्त्र का उपदेश दिया था। सिद्ध अवस्था का उदय जन्म, औषधि, तपस्या अथवा ध्यान या समाधि से हो सकता है अस्मिता से निर्माण चित्त का भी। पूर्वोक्त कारण के अनुसार चित्त नाना प्रकार के हो सकते हैं, परन्तु यद्यपि सभी चित्त अस्मिता से ही उत्पन्न होते हैं और सभी निर्माण चित्तरूपी ही है, फिर भी सब एक प्रकार के नहीं हैं। क्योंकि सब चित्तों में कर्माशय रहता है। एकमात्र समाधि-जात निर्माण चित्त में कर्माशय नहीं रहता। यही ज्ञानोपदेश के लिए उपयोगी आधार है। परमर्षि द्वारा परिगृहीत चित्त उसी प्रकार का रहा, यह माना जा सकता है। सद्गुरु का शासन कार्य सम्पादन करने के लिए ही उस

प्रकार के चित्त के कारण की आवश्यकता है। अब प्रश्न यह उठता है कि निर्माण चित्त धारण पूर्वक षष्टितन्त्र प्रवचन करने के समय परमर्षि की स्थिति कहां थी ? क्या वे षड्विंश तत्व रूप नित्य ईश्वर में सायुज्यावस्थापन्न रहे ? भाष्यकार ने इस प्रवचन का विवरण ईश्वर प्रतिपादक द्वितीय सूत्र के भाष्य के अन्त में दिया है। निर्माण चित्त और निर्माण काय अभिन्न हैं। बुद्धदेव के निर्माण काय परिग्रह का विवरण पालि साहित्य में मिलता है। उदयनाचार्य ने न्यायकुसुमांजलि में कहा है कि सम्प्रदाय प्रद्योतक परमेश्वर ही निर्माणकाय का परिग्रह करते हुए तत्तत् सम्प्रदाय या ज्ञानधारा का प्रवर्तन करते हैं। 'प्रयोजक प्रयोज्य वृद्ध' की बात इस प्रसंग में स्मरणीय है। तन्त्रों में भी सृष्टि के आदि में ज्ञानोपदेश के लिए परमेश्वर के गुरु शिष्य रूपेण, देह द्वयपरिग्रह का विवरण मिलता है। वैष्णव ग्रन्थों में भी इस प्रकार का विवरण देखने में आता है। औपदेशिक ज्ञान का अवतरण रहस्य इसी सिलसिले में प्रकट करने योग्य हैं। अवश्य योगशास्त्र की परम्परा के अनुसार अनौपदेशिक ज्ञान अथवा प्रातिभ ज्ञान के अवतरण का कोई प्रश्न ही नहीं उठता क्योंकि वह परम्परामूलक नहीं है।

[३]

(क)

भारतीय साधना के प्रत्येक क्षेत्र में योग का स्थान सर्वोच्च है। योग का सहारा लिये बिना किसी प्रकार की साधना साध्य प्राप्ति की हेतु नहीं हो सकती। अनादि अविद्या के प्रभाव से मनुष्य का चित्त स्वभावतः ही बहिर्मुख है। इस बहिर्मुख चित्त को अन्तर्मुख करने के लिए जो सक्रिय प्रयत्न है वही योग का प्राथमिक रूप है। कर्म के मार्ग से हो, चाहे ज्ञान के मार्ग से हो अथवा भक्ति के मार्ग से हो अथवा अन्य किसी उपाय से हो चित्त की एकाग्रता का सम्पादन आवश्यक हैं। जबतक वह नहीं होता तब तक सफलता की आशा दुराशामात्र है। चित्त के एकाग्र होने पर ही बहिरंग साधन प्रणाली सार्थक होती है। उस समय एकाग्रता की क्रमवृद्धि से बाह्य सत्ता का बोध धीरे धीरे हट जाता है। अन्त में केवल निज सत्ता का बोध ही रह जाता है। इस बोध का जो प्रकाश है उसमें समग्र विश्व प्रतिभासमान होने लगता है। इसकी पूर्ण परिणति होती है अस्मिता समाधि में।

अनादि काल से प्रकृति के साथ पुरुष का जो अविवेक चला आ रहा है उससे सर्वप्रथम अस्मिता का ही आविर्भाव होता है, उसके पश्चात् राग, द्वेष

आदि क्लेशों का। इन क्लेशों से उपरंजित चित्त बद्ध पुरुष का नित्य साक्षी है। त्रिगुणात्मक चित्त में गुणों की प्रधानता के भेद से यह चित्त कभी मूढ, कभी क्षिप्त और कभी विक्षिप्त रहता है। यह स्थिति संसारी जीवों के लिए है। मूढ़ अवस्था में तमोगुण की प्रधानता रहती है, क्षिप्त अवस्था में रजोगुण की तथा विक्षिप्तावस्था में रज की प्रधानता रहने पर भी कदाचित सत्त्व की स्फूर्ति होती है। योगी का चित्त दो प्रकार का है... (१) एकाग्र और (२) निरुद्ध। एकाग्र चित्त में सत्व गुण का उत्कर्ष रहता है। संसारी चित्त मूढादिवृत्ति बहुल है। किन्तु योगी के एकाग्र चित्त में एकमुखी वृत्ति रहती है, एकालम्बन भाव रहता है जिसके प्रभाव से योगी के चित्त में प्रज्ञा का उदय होता है। अतएव सभी एकाग्र चित्त प्राज्ञ चित्त हैं। सम्प्रज्ञास समाधि भूमि का चित्त आलम्बन-भेद से विभिन्न प्रकार का है। ग्राह्य (स्थूल और सूक्ष्मः) ग्रहण और ग्रहीता चित्त के आलम्बन हो सकते हैं। तद्नुसार वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता का अनुगम होता है। प्रज्ञा सर्वत्र ही रहती है, परन्तु ग्राह्य भूमि में शब्द, अर्थ और ज्ञान का परस्पर सांकर्य रहने पर सविकल्पक दशा का उदय होता है और स्मृति-परिशुद्धि के प्रभाव से सांकर्य हट जाने पर वह स्थान निर्विकल्पक दशा के नाम से अभिहित होती है। ग्रहण और ग्रहीता के स्थल में विकल्प का प्रश्न उठता ही नहीं है।

यह प्रज्ञा ही ज्योतिः स्वरूप है। इसका चरम विकाश अस्मिता भूमि में होता है। विभूतियों का भी चरम प्रकाश उसी स्थान में होता है। भूतों के जय से प्राप्त होने वाली सिद्धियां अष्टसिद्धि तथा काय सम्पत् के नाम से प्रसिद्ध हैं। इन्द्रियों के जय से मधुप्रतीक सिद्धियों का उदय होता है। प्रधान के जय से विशोका सिद्धि का उदय होता है। उस समय सर्वंगत्व और सर्वभावाधिष्टातृत्व आयत हो जाते हैं। ये सब उच्चकोटि की सिद्धियाँ सिद्धि होने पर भी निरोध की दृष्टि से हेय हैं। अस्मिता भूमि में भी चिद् अचिद् ग्रन्थि का भेद नहीं होता। वस्तुतः संसार में प्रवेश अस्मिता के द्वार से ही होता है और संसार से निर्गम भी उसी द्वार से होता है, यह पहले कह आये हैं। विभूतियों की ओर तथा भोग ऐश्वर्य की ओर जब तक वैराग्य न हो तब तक कोई विवेक के मार्ग में अग्रसर नहीं हो सकता। भोग वितृष्णारूप वशीकार संज्ञा अपर वैराग्य के प्रतिष्ठित हुए बिना विवेक ख्याति खुलती ही नहीं।

जब ग्रन्थि का उन्मोचन होने लगता है और विवेक ख्याति का विकास क्रमशः बढ़ने लगता है तब यह समझ में आता है कि निरोध के मार्ग में अग्रगति

हो रही है। यह स्मरण रखना चाहिए कि एकाग्रवृत्ति भी वृत्ति ही है उसका भी निरोध होना आवश्यक है। विवेकख्याति के आलोक से सत्य मार्ग अधिकाधिक स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगता है। पूर्ण प्रज्ञा प्रसन्न हुए बिना यह नहीं हो सकता। उस समय —

प्रज्ञाप्रासादमारूह्य अशोच्यः शोचतो जनान्।
भूमिष्ठानिव शैलस्थः सर्वान् प्राज्ञोऽनुपश्यति॥

समग्र विभूतिराज्य को पीछे रख कर विवेकी पुरुष कैवल्य की ओर अग्रसर होते हैं। यही वास्तव में निवृत्ति मार्ग है। इस मार्ग में चलते चलते पुरुष ख्याति का उदय होता है अर्थात् आत्मा का साक्षातकार होता है विशुद्ध आत्मा का नहीं गुण युक्त आत्मा का यह स्मरण रखना चाहिए। उस समय आत्मा और गुण परस्पर संयुक्त भाव से दिखाई देते हैं। यह है पुरुष और प्रकृति के युगल रूप का दर्शन। उसका फल है एक ओरगुण वैतृष्णय रूप पर वैराग्य का उदय और दूसरी ओर विशुद्ध आत्म स्वरूप में स्थिति की योग्यता की वृद्धि। शुद्ध आत्मा द्रष्टा है दृश्य नहीं है, अतएव शुद्ध आत्मा का दर्शन उस प्रकार से नहीं हो सकता। इधर गुण भी स्वरूपतः अव्यक्त होने कारण दर्शनयोग्य नहीं है। उनका समाधि प्रज्ञा से दर्शन हो सकता। इसीलिए योगी लोग कहते हैं– "गुणानां परमं रूपं न दृष्टिपथमृच्छति। यतु दृष्टिपथं यातं तन्मायैव सुतुच्छकम्। गुण परिणामी हैं, परन्तु आत्मा है अपरिणामी। जब दर्शन होता है तब एक ही साथ दोनों का दर्शन होता है। यह एक अद्भुत रहस्य है। गुण दर्शन के साथ ही साथ गुण वितृष्णा का उदय होता है। यही पर वैराग्य है। इसके पश्चात् विवेक ख्याति पूर्ण होती है। अन्त में उसके प्रति भी वितृष्णा हो जाती है। तब संस्कार बीजों के क्षीण होने कारण घसमेघ समाधि का आविर्भाव होता है। इस समय क्लेश कर्म निमूल हो जाते हैं और गुणों का परिणाक्रम समाप्त हो जाता है। भोग और अपवर्ग इन दो पुरुषार्थों के सम्पादन में ही चित्त का अधिकार है। उस समय अधिकार की समाप्ति हो जाने से चित्त व्यक्त नहीं रहता, मूला प्रकृति में विलीन हो जाता है। चिदात्मक पुरुष तब अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित होता है। यही कैवल्य है।

जब तक चित्त रहता हैं तबतक कैवल्य नहीं हो सकता। चित्त के एकाग्र-भूमि में रहने पर अपर योग सम्पन्न होता है, जिसका पारिभाषिक नाम है सम्प्रज्ञात। परन्तु जब वह निरुद्ध भूमि में रहता हैं तब परयोग भूमिका उदय होता है। इसी का नामान्तर है उपाय प्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि। इस अवस्था

में चित्त संस्काररूप से विद्यमान रहता है। उसमें वृत्ति तो नहीं ही रहती परन्तु वृत्तियों के उदय की स्वरूप योग्यता रहती है। उस समय चित्त में सर्वार्थता परिणाम नहीं रहता एकाग्रता परिणाम भी नहीं रहता, केवल निरोध परिणाम रहता है। यही आत्मा की द्रष्टा अवस्था है।

(ख)

परन्तु यह स्थिति भी आत्मा की परम स्थिति नहीं है। जिस योग से इस स्थिति की प्राप्ति होती है वह योग भी योग का परम स्वरूप नहीं है। याज्ञवल्क्य ने कहा है–"अयं तु परमोधर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्।" यह अवस्था अचित् तत्त्व से विविक्त (पृथक्कृत) चित्तत्व का प्रकाश है। चित्तत्व ही आत्मा है। प्रकृति, माया यहाँ तक कि महामाया से आत्मा को पृथक कर उसके निर्मलतम स्वरूप का साक्षात्कार किया जा सकता है। परन्तु यह भी वास्तव में आत्म साक्षात्कार नहीं है, क्योंकि उस सयय भी यथार्थ परमेश्वर रूप का उन्मेष नहीं होता। कारण, आगव मल रूप संकोच आत्मा में जब तक रहेगा तब तक भगवत्ता सुलभ स्वातन्त्रय के उन्मीलन की आशा कहां ? तब तक जीवात्मा विशुद्ध होने पर भी तथा अचिति भाव से रहित होने पर भी उसको शिवत्त्व की अभिव्यक्ति नहीं होती और आत्माका परम ऐश्वर्य भी नहीं खुलता। असली बात यह है कि आत्मा की परा शक्ति उस समय भी एक प्रकार से सुप्त ही है। रहने पर भी वह न रहने के तुल्य है। उस शक्ति का जागरण होने पर समग्र विश्व ही आत्मा की स्वशक्ति के स्फुरण रुप से प्रतीत होने लगता है। उस समय विश्व भी शक्तिरूप होने के कारण शिवरूपी आत्मा के साथ अभिन्न रूप से प्रतीत होने लगता है। उस समय पता चलता है कि आत्मा केवल द्रष्टा ही नहीं है परन्तु कर्ता भी है। पाणिनिका सूत्र है "स्वतन्त्रः कर्ता" यह स्वातन्त्र्य ही कर्तृत्व है। यही आत्मा का परमेश्वरत्व है। यह आमा का आगन्तुक धर्म नहीं है—किसी उपाधि के सम्बन्ध से उद्भुत धर्म नहीं है। सांख्य में पुरुष का ईश्वरत्व और वेदान्त में ब्रह्म का ईश्वरत्व दोनों ही औपाधिक हैं। चित्स्वरूप में चित्-शक्ति के अनुन्मेष के कारण इस प्रकार से ही ईश्वरत्व का उपादान करना पड़ता है। वस्तुतः ईश्वरत्व आत्मा का निज स्वभाव है।

इस कारण योग की पूर्णता तभी हो सकती है जब आत्मा अपने ईश्वर रूप को परामर्शन कर सके। शाक्त तथा शैव अद्वैत आगमों में इस विषय में विस्तार पूर्ण विवरण मिलता है आत्मा अखण्ड प्रकाशस्वरूप है। उनकी निज शक्ति इस प्रकाश को अहंरूप से परामर्शन करती है। दृष्टिभेद से इस पराशक्ति के विभिन्न

नाम तत्तत् स्थलों में मिलते हैं–जैसे स्वातन्त्र्य, परावाक्, पूर्ण अहन्ता, कर्तृत्व इत्यादि। शक्ति हीन प्रकाश अप्रकाशकल्प है और अप्रकाशहीन शक्ति जड़ या अचिद् रूपा है। शिव हीन शक्ति नहीं हो सकती तथा शक्तिहीन शिव भी नहीं हो सकती। भर्तृहरि ने अपने ग्रन्थ के ब्रह्मकाण्ड में कहा था––

वागूरूपता चेदुत्क्रामेदवबोधस्य शाश्वती।
न प्रकाशः प्रकाशेत साहि प्रत्यवमर्शिनी॥

यह अत्यन्त सत्य बात है। स्वातन्त्र्य से अविद्या के आधार पर जब प्रकाश शक्ति हीन होता है और शक्ति भी प्रकाश हीन होती है तब शिव और शक्ति तत्वों का आविर्भाव होता है। इन दोनों में स्वरूप का संकोच रहता है। प्रकाश तब स्वप्रकाश नहीं होता और शक्ति भी उस समय चिद्रूप नहीं रहती। यही आणव मल का द्वैविध्य-आदि संकोच है। पूर्ण परम पद से इस संकोच के द्वारा ही विश्व सृष्टि की सूचना होती है। जो लोग विवेक-मार्ग में चलते हैं, उन लोगों की विवेक-ख्याति की पूर्णता के अनन्तर कैवल्य में स्थिति होती हैं। यद्यपि इस अवस्था में माया तथा कर्म नहीं रहते, यह सत्य है, तथापि आत्मा का संकोचरूप मल निवृत्त नहीं होता और आत्मा में चित्-शक्ति का उन्मेष भी नहीं होता। तान्त्रिक दृष्टि से जो लोग योगमार्ग में चलने के लिए प्रवृत्त होते हैं वे शुद्ध विद्या प्राप्तकर शुद्ध अध्वा में गुप्तभाव से अग्रसर होते हैं। "गुप्त भाव से" शब्द का प्रयोग इसी भाव से किया गया है कि कर्मफल का भोग पूर्णतया न होने के कारण उन लोगों का मायिक शरीर का पात नहीं होता और उन लोगों को प्रारब्धजन्य फल भोग यथाविधि करना पड़ता है। दीक्षा के प्रभाव से उनका पौरुष अज्ञान निवृत्त होता है, उसके बाद उपासनादि योगक्रिया के द्वारा बौद्ध ज्ञान का उदय होता है जिससे बौद्ध अज्ञान की निवृत्ति होती है और साथ ही साथ वे अपना स्वभावसिद्ध शिवत्व का अनुभव करने लगते हैं। यह एक प्रकार की जीवन्मुक्त अवस्था है। देहान्त में प्रारब्ध भोग की समाप्ति होने के अनन्तर पौरुष ज्ञान का उदय होता है। 'शिवोऽहम्' ज्ञान पहले हुआ था अब शिव स्वरूप में स्थिति होती है।

ये सब योगी विवेक ज्ञान के मार्ग से जाते नहीं है, परन्तु शुद्ध विद्या के प्रभाव से उनकी विवेकनिष्पत्ति हो जाती है। शुद्ध विद्या का मार्ग समग्र महामाया पर्यन्त विस्तृत है। केवल विवेक ज्ञान के प्रभाव से इस मार्ग का पथिक नहीं हुआ जा सकता। यह यथार्थ योग मार्ग है। अधिकार, भोग और लय या विश्रान्ति ये इस मार्ग के तीन स्तर हैं। शुद्ध वासना भी यदि न रह जाय तब क्रम नहीं रहता

और अधिकार वासना यदि निवृत्त हो जाय तब अधिकार प्राप्ति नहीं हो सकती। भोग-शासना के अभाव से शुद्ध भोग-लाभ नहीं हो सकता। बौद्ध योगाचार्यों का अक्लिष्ट अज्ञान जिस प्रकार का है यह शुद्ध वासना प्रायः उसी प्रकार की है। क्लिष्ट अज्ञान की निवृत्ति होने पर जैसे बोधिसत्व भूमि का लाभ होता है और उससे संचार होता है वैसे ही अनात्मा में आत्मबोध रूप अज्ञान के निवृत्त होने पर और उसके अनन्तर आत्मा के स्वरूप ज्ञान के शुद्ध विद्या रूप से गुरुकृपा से प्रकट होने पर आत्मा में अनात्मबोधरूप अज्ञान निवृत्त हो जाता है। क्रमशः ईश्वर दशा और सदाशिव दशा का अतिक्रमण कर आत्मा शिवशक्ति सामरस्य पूर्ण आत्मसत्ता की उपलब्धि करते हैं और उसमें स्थितिलाभ भी करते हैं। पूर्ण आत्मस्वरूप की उपलब्धि में पुरुष और प्रकृति का परस्पर भेद नहीं रहता। उस समय आत्मा विश्वातीत होकर विश्वात्म रूप से और विश्वात्मक होकर विश्वातीत रूप से नित्य है, यह समझ में आता है।

आत्मा के जागरण का एक क्रम है। उसके अनुसार प्रबुद्धकल्प, प्रबुद्ध, सुप्तबुद्धकल्प तथा सुप्रबुद्ध—इन अवस्थाओं का चिन्तन करना चाहिए। जब तक आत्मा में भेदज्ञान प्रबल रहता है तब तक वह आत्मा संसारी कहा जाता है। अभेद ज्ञान का उन्मेष होने पर ही जागरण की सूचना होती है। जब अभेदज्ञान पूर्ण होता है तब उस अवस्था को सुप्रबुद्ध कहते हैं।

आत्मा का जागरणक्रम अनुधावन योग है। आत्मा जब तक सुप्त रहते हैं तब तक उनमें स्वविमर्श नहीं रहता, इसीलिए पिण्डमात्र में उनकी अहन्ता दिखाई देती है। यह देहाभिमान सर्वत्र विद्यमान है। इस अभिमान के रहने के कारण आत्मा अपने को विश्वशरीर अथवा विश्वरूप समझ नहीं सकते और उनका जागरण भी होने नहीं पाता। असली बात यह है कि विशुद्ध आत्मा अनवच्छिन्न चैतन्य है और अशुद्ध आत्मा अवछिन्न चैतन्य है, जिसका नामान्तर है ग्राहक। विशुद्ध आत्मा ही परमशिव है। अनाश्रित तत्त्व से पृथिवी पर्यन्त छत्तीस तत्त्व ही उनका शरीर है। अनवच्छिन्न चैतन्य और ग्राहक चैतन्य ठीक एक प्रकार के नहीं है। पहला आत्मा विशेष रूप ग्राह्य की ओर उन्मुख नहीं रहते। उस प्रकार की उन्मुखता जिसकी होती है उसका नाम है ग्राहक। उसका चैतन्य अवछिन्न है। वस्तुतः ग्राह्य द्वारा ही यह अवच्छेद होता है। अनवच्छिन्न चैतन्यरूपी आत्मा के प्रतिनियत विशेषरूप का भान नहीं होता। उसकी अखण्ड सामान्य सत्ता का भान होता है। इस सामान्य सत्ता का अनुसन्धान ही 'स्वभाव' कहा जाता है। इसी का नाम सर्वत्र अर्थात् बहु के भीतर एक का अनुसन्धान

है। कोई भी आत्मा अपना ग्राहकत्व या प्रतिनियत दर्शनादि से मुक्त होने पर अनवच्छिन्न चैतन्यरूप और विश्वशरीर होता है।

सुप्त आत्मा विभिन्न स्तरों में है। किसी कि अस्मिता क्रियाशील है विषयों में, किसी की देह में, किसी की इन्द्रियों में, किसी की अन्तःकरण में, किसी की प्राण में और किसी की शून्य में या सुषुप्त माया में। यह अभिमान केवल देह या दृश्य में ही होता हो सो बात नही है देहवेध विषयों में भी होता है। पक्षान्तर में अदृश्य सत्ता में भी अहं विमर्श हो सकता है। अहं अभिमान होता है वस्तुतः चिति का या सेवित का, ग्राहक का नहीं।

इससे यह सिद्ध होता है कि अस्मिभाव है और किसी किसी पद में उसकी धारणा भी की जा सकती है। यदि उसकी धारणा षडध्वा में की जाय, यदि शिवादि क्षितिपर्यन्त सब वस्तुओं में नित्य सिद्ध प्रत्यभिज्ञा द्वारा अनुसन्धान किया जाय, तो साधारण आत्मा भी अपने को विश्वरूप समझ सकेगा।

जिसमें चिति का दृढ़ अभिनिवेश रहता है, उस वस्तु में इच्छा मात्र से ही क्रिया का उत्पादन किया जा सकता है। अस्मिता का तात्पर्य है अहमाकार अभिनिवेश मात्र। शुद्ध आत्मा अथवा शिव का अभिनिवेश विश्व के सब स्थानों में निरन्तर है, क्योंकि शिव ग्राहक अथवा अवच्छिन्न प्रकाशरूप नहीं है। यह अहन्ता बिन्दु से शरीर पर्यन्त सर्वत्र व्यापक है। बिन्दु है स्वरसवाहिनी सामान्यभूता सूक्ष्मा अहंप्रतीति, जो ग्राहक, ग्रहण आदि प्रतीति विशेष के उदय के बाद होती है। अभिमान अध्यवसाय आदि अन्तःकरण की क्षोभक सत्ता का नाम प्राण है। बुद्धि तथा अहंकार का नामान्तर शक्ति है। इनके बाद हैं मन, इन्द्रियाँ और देह,जिनका तात्पर्य स्पष्ट है। बिन्दु से शरीर पर्यन्त छहों को आविष्ट कर जो अहंता व्यापक रूप से विद्यमान है उसकी धारणा होनी चाहिये। भावना द्वारा अहंता का विकास होता है। यही कर्तृत्व या ईश्वरत्व है, यही स्वातन्त्र्य या चित्स्वरूपता भी है। सिद्धिमात्र ही अहंतामय है। चाहिये एक मात्र दृढ़ प्रत्यभिज्ञा।

अब जागरण के क्रम के विषय में कुछ विवेचन करेंगे। प्रमाता की विभिन्न प्रकार की प्रतीतियां है। सुप्त आत्मा का लक्षण यह है कि इसकी दृष्टि में ग्राहक चिदात्मक है और ग्राह्य उससे विलक्षण अचिदात्मक है। समग्र विश्व अखण्ड सत्ता या प्रकाश के अन्तःस्थित है, क्योंकि 'तस्य भासा सर्वमिदं विभति।' फिर भी सुप्त आत्मा समझता है कि यह (विश्व) उससे बाह्य है। इस प्रकार का आत्मा संसारी है। परन्तु जो आत्मा सुप्त नहीं है पर

ठीक-ठीक जाग्रत भी नहीं है, उसे जाग्रत्कल्प कहते हैं। शुद्ध विद्या प्राप्त प्रमाता या जो संप्रज्ञात समाधि प्राप्त कर चुके हैं ऐसे प्रमाता इसी श्रेणी के अन्तर्गत हैं। ये सुप्त नहीं हैं, क्योंकि इनमें भेद प्रतिपत्ति नहीं है अर्थात् अभिन्न वस्तु में भिन्न प्रतीति नहीं है। फिर इनकी उद्भव अवस्था का भी उदय नहीं हुआ। भव या संसार न रहने पर भी उसका संस्कार है। इनके सामने दृश्य अन्तःसंकल्प रूप से भिन्नवत् प्रतीयमान रहता है। यह शुद्ध विद्या के प्रभाव का फल है। संप्रज्ञात समाधि की अवस्था अभीतक है। अविवेक इनमें अभी भी विद्यमान है। इसके बाद विवेक ख्याति का उदय होता है। उसके अनन्तर शुद्ध चित् का प्रकाश होता है। यह सिद्धान्त पातंजल योग-संप्रदाय का है। इस अवस्था को स्वप्नवत् कहा जा सकता है। सुप्ति नहीं है, परन्तु प्रबोध भी ठीक-ठीक नहीं हुआ। प्रबुद्धता होने पर भेद संस्कार नहीं रहता। इस प्रकार के योगियों में धर्माधर्म या कर्म का क्षय हो जाता है, इसलिए दृष्टि विशेष के अनुसार इन्हें मुक्त भी कहा जा सकता है। परन्तु वास्तव में इन्हें मुक्त कहना उचित नहीं है। आगम की परिभाषा के अनुसार ये सब आत्मा रुद्राणु के नाम से परिचित हैं। ये भी पशुकोटि में ही हैं। संवित्-मार्ग के सिद्धान्त के श्रवण में इनका भी अधिकार नहीं है।

इसके अनन्तर जाग्रत् या प्रबुद्ध प्रमाता की प्रतीति के सम्बन्ध में विचार किया जायगा। इनमें भेद संस्कार तथा अभेद संस्कार दोनों ही रहते हैं। इन लोगों को जड़ वस्तुओं की प्रतीति इंदरूप से होती है। इन्हीं आत्माओं की दृष्टि से समग्र विश्व स्वशरीर कल्प प्रतीत होने लगता है। यह ईश्वर अवस्था का नामान्तर है जिसमें दो विभिन्न रूपों से प्रतीति युगपत रहती है।

इसके बाद सुप्रबुद्धकल्प आत्मा की प्रतीति का विषय समझना चाहिये। इन आत्माओं में इदं प्रतीति के विषय वेद्य अहमात्मक 'स्वरूप में निमग्न होकर निमिषितवत प्रतीत होते हैं और ये सब उद्भवी है अर्थात् अभेद प्रतिपत्ति या कैवल्य प्राप्त होकर अहमात्मक स्वरूप में निमग्न रहते हैं। यह अहन्ताच्छादित अस्फुट इदन्ता की अवस्था है। शास्त्रदृष्टि से इसका नाम सदाशिवावस्था है। यह भी पूर्ण आत्मा की स्थिति नहीं है।

इसके पश्चात् पूर्ण अवस्था का उदय होता है। पूर्ण होने पर भी यह अस्थायी अवस्था है। इस अवस्था में निमेष और उन्मेष दोनों ही रहते हैं। जैसे समुद्र में तरंग आदि के निमेष और उन्मेष दोनों ही रहते हैं। जैसे समुद्र में तरंग आदि के निमेष और उन्मेष दोनों रहते है यह भी उसी प्रकार की

अवस्था है। प्रकाश सर्वदा ही अविच्छिन्न रहता है, परन्तु शिवादि विश्व का कदाचित् भान रहता है और कदाचित भान नहीं भी रहता है। जब भान रहता है तब प्रकाशात्म रूप में ही उसका उन्मेष होता है और जब भान नहीं रहता तब भी प्रकाशात्मक स्वरूप में ही उसका निमेष होता है।

सर्वान्त में स्थायी पूर्णावस्था का उदय होता है। पहले उन्मेष निमेष युक्त पूर्णत्व रहा अब तक मन रहा इसलिए उन्मेष और निमेष दोनों का संभव था। अब मन नहीं हैं क्योंकि यह उन्मनी अवस्था है। इसी के प्रभाव से पूर्णत्व सिद्धि का उदय होता है। यह हुई सिद्ध सुप्रबुद्ध स्थिति। इस प्रकार के योगियों की इच्छामात्र से इच्छानुरूप विभूतियों का आविर्भाव होता है। इस अवस्था में जागरणपूर्ण हुआ यह कहा जा सकता है।

अब हम सिद्धिविज्ञान के विषय में दो एक बाते कहते हैं। सिद्धि अर्थमूलक तथा तत्वमूलक भेद से दो प्रकार की हो सकती है। तत्वमूलक सिद्धि भी अपरा तथा परा भेद से दो प्रकार की है। प्रत्येक अर्थ के पृथक्-पृथक् कर्म हैं। इसको Cosmic function कहा जा सकता है। ये नित्य सिद्ध हैं। योगी जिस समय जिस अर्थ में आत्म भावना करते हैं उस समय वह उसी अर्थ के रूप में स्वयं ही अवस्थित होते हैं और तत्तत् कर्मों का निर्वाह करते है—सूर्य, चन्द्र, विद्युत् इत्यादि। भत्येक में जो अर्थक्रियाकरित्व है वह एक क्षण में उपलब्धि का गोचर हो जाता है। जो देवता जिस अर्थ का संपादन करता है इच्छा करने पर वह अर्थ उसी देवता में अहंकार धारण करने पर उपलब्ध हो सकता है। एक क्षण के भीतर अर्थ का स्वतः ही आगम हो जाता है। इसी का नाम है अर्थ-मूलक सिद्धि। अब हम तत्वमूलक सिद्धि की बात कहते हैं। पृथिवी से लेकर शिवतत्व पर्यन्त अहन्ता के अभिनिवेश मात्र से योगी तत्तत् सिद्धियों को प्राप्त करते हैं। माया पर्यन्त ३१ तत्वों से जिन सिद्धियों का आविर्भाव होता है उन सिद्धियों का नाम है ग्रहान्त सिद्धि। गुहा–माया। तत्वसिद्धियों में यह अपरा सिद्धि है। सरस्वती या शुद्धविद्या आदि सिद्धियाँ परा सिद्धि के नाम से प्रसिद्ध हैं।

परा सिद्धि के भी ऊपर दो महासिद्धियों के स्थान हैं। पहली सिद्धि है—सकलीकरण और दूसरी सिद्धि है—शिवत्वलाभ। सकलीकरण किसी किसी अंश में पूर्ण अभिषेक का स्थानापन्न है। पहले कालाग्नि सदृश तीव्र ज्वाला से से षडध्वा का पाश ज्वल जाता है। यह योगी के स्वशरीर में ही होता है। इसके प्रभाव से शरीर जलने लगता है। उसके बाद स्निग्ध शीतल अमृत धारा से समग्र

सत्ता का आप्लावन होता है। इष्ट देवता का दर्शन इसी समय में होता है। वे शोधित अध्वा या समग्र विश्व के अनुग्राहक बन जाते है। योगी इस अभिषेक के द्वारा जगद्गुरु पद पर प्रतिष्ठित होते हैं। परन्तु यह पूर्ण अवस्था के अन्तर्गत होने पर भी अपूर्ण स्थिति ही है। इसके बाद पूर्ण ख्याति का उदय होता है और शिवत्व अवस्था का लाभ होता हैं। यह परम शिव की अवस्था है। उस समय इच्छानुरूप भुवनादि की सृष्टि करने का अधिकार प्राप्त होता है और पंचकृत्य-कारित्व भी खुल जाता है। बौद्ध शास्त्र में लिखा है कि अमिताभ बुद्ध दुःखी जीवों के लिए सुखावती भुवन की रचना कर गये हैं। यह भी इसी अवस्था का व्यापार मात्र है। तन्त्र तथा योग शास्त्र में इसके बहुत से दृष्टान्त हैं। विश्वामित्र की सृष्टि की बात तथा भण्डासुर के अभिनव ब्रह्माण्ड निर्माण की बात पुराणादि में प्रतिपादित हैं।

प्रत्येक मुक्त शिव ही परमशिव है। इसीलिए पंचकृत्यों का अधिकार सभी को है। अधिकार है तो जरूर, परन्तु साधारणतः ये लोग करते नहीं हैं। क्योंकि नित्य सिद्ध परमशिव से ही उनका निर्वाह होता है।

इसके भीतर भी परस्पर विभिन्न अवस्थाओं का विवरण पाया जाता है। इन सब ऐश्वर्यों का मूल है योगी की अप्रतिहत इच्छा। परम योगी यहाँ परीक्षोत्तीर्ण होकर इच्छाशक्ति का परिहार कर भक्ति की ओर अग्रसर होते हैं। यह द्वैत भक्ति की कोटि में नहीं है। श्रीशंकराचार्य जी ने कहा था 'सत्यपि भेदापगमे नाथ तवाहम्' इत्यादि। यह है पराभक्ति। किसी किसी की दृष्टि से यह समावेशमयी भक्ति है। ब्रह्मभूतः प्रसन्नात्मा पुरुष जिस पराभक्ति को प्राप्त होते हैं यह उसी कोटि की भक्ति हैं। उत्पल की स्तोत्रावली में जिस भक्ति का विश्लेषण किया गया है। यह वही भक्ति है। ज्ञानेश्वर के अमृतानुभव में जिस अद्वैत भक्ति का सन्धान मिलता है यह वही भक्ति है। इसी की पराकाष्टा है प्रेम। यह मायिक या महामायिक वृत्ति नहीं हैं। यह अनन्त रसास्वादस्वरूप है। इसके बाद वह भी अतिक्रान्त हो जाता है, तब यथार्थ तत्वज्ञान का आविर्भाव होता जिसका अव्यर्थ फल है परमपद में प्रवेश—'विशते तदनन्तरम्'।

पातंजल में विभूतिपाद में जिन विभूतियों का विवरण मिलता है वे अर्थ-मूलक तथा तत्वमूलक दोनों कोटियों की है अर्थमूलक सिद्धियाँ संयम सापेक्ष है और तत्वमूलक सिद्धियाँ उससे श्रेष्ठ हैं। ये तत्वजय से होती हैं और एक बात है—पातंजल में पुरुष विशेष परमेश्वर को 'सदामुक्त' तथा 'सदा ईश्वर' कहा गया है। परन्तु सामान्य पुरुष ऐसे नहीं हैं। क्योंकि ये जब तक ऐश्वर्य लेकर खेलते हैं तब तक मुक्त नहीं हैं और जब वे मुक्त होते हैं तब उनमें ऐश्वर्य

नहीं रहता। परमेश्वर की उपाधि प्रकृष्ट सत्व है और साधारण पुरुष की उपाधि प्राकृत या लौकिक सत्व है जिसमें रज और तम गुण मिश्रित रहते हैं।

पातंजल योग में आणव उपाय का ही विवरण दिया गया है परन्तु शक्ति या शांभव उपाय का प्रसंग मात्र भी नहीं है। अनुपाय के विवरण की बात तो बहुत दूर की बात है। इसी प्रकार इसमें आणव, शाक्त, तथा शांभव क्षमावेशों का विवरण भी नहीं है।

योगसाधन के लक्ष्य और प्रक्रियांश में विभिन्न धाराएँ हैं कोई-कोई धाराएँ अवरोत्तर रूप से परिगणित होने के योग्य है और कोई-कोई धाराएँ प्रक्रियांश में विभिन्न होने पर भी लक्ष्य की दृष्टि से एक ही भूमि के अन्तर्गत है। प्राचीन बौद्ध योगमें श्रावकयान का लक्ष्य रहा निर्वाण और उसका मार्ग भो उसी के अनुरूप था। प्रत्येक बुद्धयान का लक्ष्य था व्यक्तिगत बुद्धत्व-लाभ और बोधिसत्व यान का लक्ष्य था बौधिसत्व जीवन प्राप्त कर उसके उत्कर्ष का सम्पादन करना। अवश्य, चरम लक्ष्य प्राप्त करने पर अन्तिम भूमि में बुद्धत्व-लाभ अवश्यंभावी था। बुद्धयान का लक्ष्य था साक्षाद्भाव से बुद्धत्व लाभ, बोधिसत्व भूमि का अतिक्रम करने के अनन्तर नहीं। पारमितानय के लक्ष्य और प्रक्रिया से मन्त्रनय के लक्ष्य और प्रक्रिया श्रेष्ठ है। मन्त्रनय में बोधिसत्व लाभ के माध्यम से बुद्धत्वलाभ लक्ष्य नहीं है, साक्षात् बुद्धत्व लाभ ही लक्ष्य है। वज्रयान, कालचक्रयान और सहजयान का योग रहस्य पारमिता मार्ग के योग-रहस्य से अधिकतर गंभीर है। अतएव विशुद्धिमार्ग और अभिधमार्थसंग्रह द्वारा प्रदर्शित लक्ष्य और प्रणाली से तिलोपा, नारोपा प्रभृति सिद्ध योगियों की प्रणाली भिन्न है। जो लोग तिब्बतीय महायोगी भिलारेपा का जीवन वृत्तान्त जानते हैं वे समझ सकेंगे कि एक ही जन्म में बुद्धत्व लाभ का साधन कैसा है। बुद्धत्व शब्द से सम्यक सम्बोधि अथवा निरावरण अखण्डप्रकाश समझना चाहिये। इसी महाप्रकाश को ही लक्ष्य बनाकर कौल, त्रिक, महार्थ प्रभृति विभिन्न शैव, शाक्त, अद्वैत योगी अपने-अपने साधन मार्ग में अग्रसर हुए हैं। बौद्धों में वैभाषिक सौत्रांतिक, योगाचार और माध्यमिक सभी साधक योग का ही अनुसरण करने वाले हैं। लंकावतार सूत्र, सटीक अभिधर्मकोष, विशिका और त्रिंशिका (सभाष्य), सूत्रालंकार, अभिसमयालंकार, प्रमाणवार्तिक, सेकोद्देश (सटीक), हेवज्रतन्त्र प्रभृति ग्रन्थ इस प्रसंग में आलोच्य है। प्रख्यात विदुषी इटालीय महिला (Maris & Careth) का प्रकाशित आलोचनात्मक निबन्ध वज्रयोग के विषय में प्रशंसनीय उद्योग है।

प्राचीन तान्त्रिक दार्शनिकों में सोमानन्द, वसुगुप्त, उत्पलाचार्य, अभिनवगुप्त, क्षेमराज प्रभृति आचार्यों के मूल और टीकाग्रन्थ इस विषय में द्रष्टव्य हैं। शैव और शाक्त आगमोंका योग तथा ज्ञान पाद भी दर्शनीय है। मूल और प्रकरण ग्रन्थों में स्वच्छन्द तथा नेत्रतन्त्र, योगिनीहृदय, कामकलाविलास, त्रिपुरारहस्य (ज्ञानखण्ड), चिद्गुगमचन्द्रिका प्रभृति ग्रन्थों का नाम भी उल्लेख-योग्य है। साथ ही साथ तुलना के लिए श्रीतत्त्वचिन्तामणि शारदातिलक प्रपंच-सार, कंकाल मालिनी आदि ग्रन्थ भी आलोच्य है।

नाथसम्प्रदाय की योगधारा पृथक् है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति, सिद्धसिद्धान्त-संग्रह, आदि ग्रन्थों में से नाथयोग के विषय में तथ्यों का संग्रह किया जा सकता है। इस विषय में कतिपय विशिष्ट ग्रन्थों का भी संकलन हुआ है।

वीर शैवसम्प्रदाय के भी योग विषय में विभिन्न उपादेय निबन्ध विद्यमान है। महासिद्ध प्रभुदेव विशिष्ट कोटि के योगी थे। सम्प्रति नागरी प्रचारिणी सभा काशी की ओर से उनका वचनामृत कन्नड भाषा से हिन्दी में व्याख्या सहित भाषान्तरित होकर प्रकाशित हुआ है। मायीदेव कृत अनुभवसूत्र भी विशिष्ट ग्रन्थ है।

पाशुपत योग के विषय में माधवाचार्यकृत सर्वदर्शनसंग्रह में जो पाशुपत दर्शन का विवरण है उससे अतिरिक पाशुपत सूत्र और कौण्डिन्य भाष्य दर्शन योग्य है। राशीकभाष्य अभी उपलब्ध नहीं हुआ है। भासर्वज्ञ की गणकारिका इस विषय में प्रवेशार्थी के लिए उपादेय ग्रन्थ है। ये सभी प्रकाशित हो गये हैं।

सन्तों के साहित्य में भी विभिन्न स्थलों में योग का विवेचन मिलता है। नानकदेव की प्राणसंगली उत्कृष्ट ग्रन्थ है। यह व्याख्या सहित तरणतारण नामक स्थान से प्रकाशित हुआ है। कबीर, दादू सुन्दरदास, तुलसीदास (हाथ-रसवाले) शिवदयाल (राधास्वामी मतके प्रवर्तक) प्रभृतियों के ग्रन्थों में भी योगतत्व विभिन्न स्थानों में विवेचित हुआ है।

वंग देश में जो सहजिया और वाउल सम्प्रदाय विद्यमान थे इनके साहित्य से भी योग का घनिष्ठ परिचय मिलता है। महाराष्ट्र में अमृतानुभव तथा ज्ञानेश्वरी टीकाकार योगी ज्ञानेश्वर का परिचय सर्वत्र प्रसिद्ध ही है। उत्कल में महिमा धर्म के प्रभाव से प्रभावित तथा महाप्रभु श्रीचैतन्यदेव के भक्तिभाव से अनुरंजित वैष्णव सम्प्रदाय के साहित्य में योगमार्ग के बहुत गुप्त रहस्यों का इंगित मिलता है। भारतीय सूफी सम्प्रदाय की बात यहाँ नहीं कही गई। उसी

प्रकार खीष्ट्रीय सम्प्रदायों की योगचर्चा भी यहाँ नह की गई। योग सर्वांगीण आलोचना करने के लिए पुराण और इतिहास में वर्णित योगतत्वों का विवरण भी द्रष्टव्य है।

। ५ ।

इस ग्रन्थ से हिन्दी भाषा की श्रीवृद्धि सम्पन्न हुई है, इसमें सन्देह नहीं है। इसके अनुशीलन से अधिकारी पाठकों के हृदय में योग-विज्ञान निगूढ़ विषयों को जानने की आकांक्षा जाग्रत होगी ऐसा मेरा विश्वास है।

२।ए सिगरा
वाराणसी

गोपीनाथ कविराज

—: ० :—

दो शब्द

इस पुस्तक के प्रारम्भ करवाने का श्रेय डा० एम-एम० सिन्हा, भूत पू अध्यक्ष दर्शन एवं मनोविज्ञान विभाग, गोरखपुर विश्वविद्यालय, तथा वर्तमान अध्यक्ष मनोविज्ञान विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, को है। उन्होंने ही गोरख पुर विश्वविद्यालय बी० ए० (दर्शन) के पाठ्यक्रम में "योगमनोविज्ञान" विषय को रख कर मुझे इस विषय पर पुस्तक लिखने के लिये कहा था। मैंने उनके कथनानुसार बी० ए० के पाठ्य क्रम को दृष्टि में रखते हुए एक पुस्तक लिखी थी। जब मैंने उस पुस्तक को अपने पूज्य पिता जी (डा० भी० ला० आत्रेय) को दिखाया तो उन्होंने कहा कि अपनी जगह यह पुस्तक बहुत अच्छी है किन्तु तुम्हें तो "भारतीय मनोविज्ञान" पर एक उच्च स्तर का ग्रन्थ लिखना चाहिए क्योंकि अभी तक इस पर किसी ने कोई ढंग का कार्य नहीं किया है; जो कुछ थोड़ा बहुत कार्य हुआ है वह नहीं के बराबर है। मैंने पूज्य पिता जी के आदेशानुसार "भारतीय मनोविज्ञान" नामक बड़ा ग्रंथ भी लिखा जिसमें आधुनिक मनोविज्ञान के समस्त विषयों का करीब करीब सब भारतीय शास्त्रों से तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है। 'योग मनोविज्ञान' नाम पुस्तक के विषय में प्रसंग वश डा० जे० डी० शर्मा अध्यक्ष मनोविज्ञान विभाग, धर्म समाज कॉलेज अलीगढ़, से बात चीत चल पड़ी तो उन्होंने कहा कि भाई आप इस पुस्तक को ऐसी बनावें जिससे कि एम० ए० के "मनोविज्ञान" विषय के अन्तर्गत "भारतीय मनो-विज्ञान" विषय को पढ़ने वाले विद्यार्थियों के लिए यह पुस्तक पाठ्य क्रम में रक्खी जा सके तथा उनके लिए उपयोगी हो क्योंकि आपका भारतीय मनो-विज्ञान" नामक ग्रंथ एम० ए० के विद्यार्थियों के लिए बहुत अधिक हो जाता है। मुझे उनकी यह बात समझ में आ गई और मैंने पुस्तक को दूसरा रूप प्रदान किया जिसके फलस्वरूप यह पुस्तक इस रूप में पाठकों के सामने प्रस्तुत कर रहा हूँ। उपर्युक्त कारणों से "योग मनोविज्ञान" तथा "भारतीय मनो-विज्ञान" नामक दो अलग अलग पुस्तकें तैयार हुई जिसके लिए मैं डा० सिन्हा साहेब, आदरणीय पिता जी, तथा डा० जे० डी० शर्मा का आभारी हूँ और उन्हें इसके लिए हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

इन उपर्युक्त पुस्तकों को छपवाने के लिये मैं काशी आया किन्तु श्रीरमाशंकर जी तारा पब्लिकेशन्स ने इन पुस्तकों को छापने के पूर्व मेरी अन्य तीन पुस्तकें

"भारतीय तर्क शास्त्र", "Descartes to kant" तथा "मनोविज्ञान तथा शिक्षा में सांख्यिकीय विधियाँ" प्रकाशित कर दीं। इन तीनों पुस्तकों को प्रकाशित करने के बाद उन्होंने "भारतीय मनोविज्ञान" और "योगमनोविज्ञान" पुस्तकें भी छापनी प्रारम्भ की। उन्होंने जिस उत्साह के साथ यह कार्य किया उसके लिये मैं उन्हें धन्यवाद देता हूँ "भारतीय मनोविज्ञान" बड़ा ग्रन्थ होने के कारण, व्यवसायिक दृष्टि, से उसे प्रकाशित करना उन्हें उपर्युक्त न जंचा, और उन्होंने ८० पृष्ठ छाप कर प्रकाशित करना बन्द कर दिया। योग मनोविज्ञान को अपने हिसाब से अधिक होते देख उसके प्रति भी उन्होंने उदासीनता दिखलाई किन्तु संकोचवश मना नहीं कर पा रहे थे। मैंने ऐसी स्थिति में उन्हें कष्ट देना उचित नहीं समझा और उन्हें इस भार से मुक्त कर दिया।

मेरे पास प्रकाशन के लिये धनाभाव होने के कारण "योग मनोविज्ञान" पुस्तक को प्रकाशित करने की समस्या उपस्थित हुई। इसका पता जब मेरे मित्र श्री प्रभात रंजन साह जी को लगा तो उन्होंने मुझे समुचित आर्थिक सहायता प्रदान कर मेरे ऊपर बड़ा अनुग्रह किया, जिसके लिये मैं उनका बहुत आभारी हूँ तथा उन्हें हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। उन्होंने इस प्रकार से सहायता प्रदान कर अपनी कृपा का परिचय दिया किन्तु फिर भी काफी कार्य रह गया। ऐसी स्थिति में 'The International standard Publications" ने इस कार्य को लेकर उदारता का परिचय दिया जिसके लिये मैं उसे भी धन्यवाद देता हूँ।

भारतीय शास्त्रों के वेत्ता महान् दार्शनिक परम श्रद्धेय पद्म विभूषण महामहोपाध्याय, डा० श्री गोपी नाथ कविराज जी ने अवकाश न होते हुये भी भूमिका लिखकर मेरी इस पुस्तक को प्रतिष्ठित कर मुझे बहुत ही अनुगृहीत किया है। उनका मैं सदैव आभारी रहूँगा तथा इसके लिये उन्हें हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। डा० वासुदेव शरण अग्रवाल जी ने समय का अभाव होते हुये भी, इस ग्रन्थ का प्राक्कथन लिखा हैं जिसके लिये मैं उनका बहुत आभारी हूँ और उन्हें इसके लिये हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

इस पुस्तक की प्रेस कापी करने तथा सन्दर्भग्रंथ- सूची एवं शब्दानुक्रमणिका बनाने के लिये मैं अपनी धर्म-पत्नी श्रीमती इन्दुप्रभा आत्रेय प्राध्यापिका मनोविज्ञान विभाग महारानी ला० कुँवरि डिग्री कालेज, बलरामपुर (गोंडा), श्री कुलबीर सिंह जी प्राध्यापक समाज शास्त्र विभाग, महारानी लाल कुँवरि डिग्री कालेज, बलरामपुर, आत्मज श्री मनमोहन आत्रेय और अमरनाथ मिश्र, श्री

माता प्रसाद त्रिपाठी तथा श्री राजदेव सिंह धन्यवाद देता हूँ। इसके अतिरिक्त मैं उन सभी विद्वानों का आभारी हूँ तथा उन्हें धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने अपने बहुमूल्य समय में से कुछ समय निकाल कर प्रकाशित होने से पूर्व इस पुस्तक को पढ़ने का कष्ट कर इस पर सम्मतियाँ लिखकर भेजीं।

मैं अपने माता, पिता गुरु जनों तथा मित्रों का भी जिनके आशीर्वाद एवं प्रोत्साहन से पाठकों के सामने यह पुस्तक प्रस्तुत कर सका हूँ।

अभी तक इस विषय पर कोई दूसरी प्रकाशित पुस्तक मेरे देखने में नहीं आई। अतएव इस पुस्तक को प्रस्तुत रूप देने में मेरा अपना ही पूर्ण हाथ है और मेरे ही अपने विचार इसमें प्रकट किये गये हैं, पर मैंने यह प्रयत्न किया है कि योग मनोविज्ञान सम्बन्धी विषयों पर जो चर्चा यहाँ की गयी है वह सर्वथा प्राचीन तथा अर्वाचीन शास्त्रों के आधार पर हो। मैंने जहाँ तक भी हो सका है तुलनात्मक विवेचन किया है। इस कारण मैं समझता हूँ। कि यह पुस्तक विश्वविद्यालयों के "भारतीय मनोविज्ञान" विषय के विद्यार्थियों और शिक्षकों को पर्याप्त मात्रा में सामग्री देने के लिए समर्थ है। सहृदय पाठकों से निवेदन है कि वे इसकी त्रुटियों को लेखक के प्रति व्यक्त कर एवं उपयुक्त सुझाव देकर लेखक को अनुगृहीत करें।

अन्तिम कुछ फर्मों को उत्साह के साथ छापने का कार्य करने लिये मैं "श्री हरि प्रेस" के सभी कार्य कर्त्ताओं को हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

सिटी पैलेस शान्ति प्रकाश आत्रेय
बलराम पुर (गोंडा)
४-६-६५

योग-मनोविज्ञान

(Indian Psychology)

विषय-सूची

विषय..... .....पृष्ठ-संख्या

प्राक्कथन—डा० श्री वासुदेव शरण अग्रवाल एम० ए० पीएच० डी०, डी० लिट्... १–५

भूमिका—महामहोपाध्याय डा० श्री गोपीनाथ कविराज एम० ए० डी० लिट्० पद्म विभूषण..... ७–२४

दो शब्द—डा० शान्ति प्रकाश आत्रेय एम० ए०, पीएच० डी० २५–२७

अध्याय १

भारतीय शास्त्रों में योग तथा मनोविज्ञान १-३४

योग की प्राचीनता (१-२), वेदों में योग और मनोविज्ञान (३-५), उपनिषदों में योग और मनोविज्ञान (६-९), महाभारत में योग तथा मनोविज्ञान (९-१०), तन्त्रों में योग तथा मनोविज्ञान (१०-११), पुराणों में योग तथा मनोविज्ञान (११) योगवाशिष्ठ में योग तथा मनोविज्ञान (११-१३), गीता में योग तथा मनोविज्ञान (१३-१४), जैन दर्शन में योग तथा मनोविज्ञान (१४-१५) बौद्ध दर्शन में योग तथा मनोविज्ञान (१५-१६), न्याय दर्शन में योग तथा मनोविज्ञान (१७-१९) वैशेषिक मनोविज्ञान (१९-२०), संख्या मनोविज्ञान (२०-२३), योग मनोविज्ञान (२३-२७) मीमांसा मनोविज्ञान (२७-२८), अद्वैत वेदान्त में योग तथा मनोविज्ञान (२८-३३) आयुर्वेद में मनोविज्ञान (३३-३४)

अध्याय २

योग मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय ३५-३९

योग शब्द का अर्थ (३५-३६), आत्मा (३५-३६) मन व चित्त (३६-३७) व्यक्ति की अनुभूति तथा बाह्य व्यवहार (३७)

शरीर शास्त्र स्नायु मण्डल, नाड़ियों, मस्तिष्क, चक्र, कुण्डलिनी, ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रियां (३७) चेतन सत्ता (३८) विवेक-ज्ञान प्राप्त करना (३८) कैवल्य प्राप्त करना (३९)

अध्याय ३

योग-मनोविज्ञान के अध्ययन की विधियाँ ४०-५२

योग साधन के लिए व्यक्ति के चित्त की अवस्थायें (४०-४१), योग उपयुक्त चित्त के साधन (४१-४८), प्रयोगात्मक पद्धति (४८-५२)

अध्याय—४

मन-शरीर-सम्बन्ध ५३–५८

शारीरिक परिवर्तनों का मन पर प्रभाव (५३), मानसिक अवस्थाओं का शरीर के ऊपर प्रभाव (५३–५४), पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार मन-शरीर-सम्बन्ध (५४-५८)

अध्याय—५

चित्त का स्वरूप ५९-६५

योग के अनुसार चित्त का स्वरूप (५९-६१), सांख्य की चित्त विषयक धारणा योग के द्वारा चित्त का वास्तवि रूप में आना (६२-६३) पाश्चात्य मनोविज्ञान के अनुसार चेतना के स्तर (६३) योग के अनुसार चित्त के स्तर (६३), योग के अनुसार चित्त की विशेषतायें (६३-६४)

अध्याय ६

चित्त की वृत्तियां ६६-६९

वृत्ति की परिभाषा (६६), चित्त और विषय का सम्बन्ध (६६), वृत्तियों का वर्गीकरण (६६), वृत्तियों के कार्य (६६–६८), वृत्तियों तथा संस्कारों का सम्बन्ध (६८) वृत्तियों का निरोध एवं परिणाम (६८-६९)

अध्याय ७

प्रमा (Valid knowledge) ७०-७३

प्रमा की परिभाषा (७४), प्रमा का स्वरूप (७०) प्रमा और प्रमाण (७०–७३)

अध्याय ८

प्रमाण-विचार ७४-८८

प्रमाण की परिभाषा (७४), प्रमाण का वर्गीकरण योग के अनुसार प्रमा के वर्गीकरण में सांख्य का मत (७४) प्रत्यक्ष-प्रमाण(७४-८०),

अनुमान प्रमाण (८०-८३) शब्द प्रमाण (८३-८८)

अध्याय ९

विपर्यय ८९-१०१

विपर्यय की परिभाषा विपर्यय का स्वरूप (८९-९१) विपर्यय के भेद (९१-९३) विपर्यय सम्बन्धी सिद्धान्त (Theores of Illusion) (९३-१०१) असत् ख्यातिवाद (९३) आत्म ख्यातिवाद (९४) सत्ख्यातिवाद (९४,९५) अन्यथाख्यातिवाद (९५-९६); अख्यातिवाद (९६.९७); अनिर्वचनीयख्यातिवाद (९८,९९); आधुनिक सिद्धान्त (९९ से १०१)

अध्याय १०

विकल्प १०२-१०४

विकल्प की परिभाषा तथा स्वरूप (१०२-१०४)

विकल्प के भेद (१०४)

अध्याय ११

निद्रा १०५-१०८

निद्रा की परिभाषा (१०५), न्याय के अनुसार निद्रा की व्याख्या (१०५) योग के अनुसार निद्रा की व्याख्या (१०५), अद्वैत वेदान्त के के अनुसार निद्रा की व्याख्या (१०५), निद्रा का स्वरूप (१०६), निद्रा के भेद (१०६-१०७) निद्रा और वृत्ति (१०७-१०८)

अध्याय १२

स्मृति १०९-११३

स्मृति तथा अनुभव (१०९-११०) अनुभव से संस्कारों का उदय (१०९-११०), संस्कारों को जागृत करने के साधन (११०)

स्मृति के भेद (१११–११३), स्वप्न (११२), स्मृति और वृत्ति (११२–११३)

अध्याय १३

पंच-क्लेश ११४–१२३

पंच क्लेशों में अविद्या का महत्व (११४) क्लेशों की अवस्थाएँ (११४–११६) अविद्या (११६–१७८), अस्मिता (११८–११९) राग (११९–१२१), द्वेष (१२१), अभिनिवेश (१२१–१२३)

अध्याय १४

ताप-त्रय १२४–१२९

दुःख की व्याख्या (१२४), योग दर्शन के अनुसार दुःखों का विभाजन (१२४), परिणाम दुःख (१२४-१२६), ताप दुःख (१२६–१२७), संस्कार दुःख (१२७), अधिभौतिक, अधिदैविक, आध्यात्मिक दुःख (१२७-१२८), सुख और दुःख का अन्यान्याश्रित सम्बन्ध (१२८-१२९)

अध्याय १५

चित्त की भूमियां १३०-१३६

चित्त की व्याख्या (१३०), चित्त के अवस्थायें अथवा भूमियां (१३०), क्षिप्तावस्था (१३०-१३१), क्षिप्तावस्था अथवा पाश्चात्य सामान्य मनोविज्ञान के अनुसार ध्यान (१३१), ध्यान के प्रकार (१३१-१३२), मूढ़ावस्था (१३२–१३३), विक्षिप्तावस्था (१३३), एकाग्रावस्था (१३४-१३५), निरुद्धावस्था (१३५–१३६)।

अध्याय १६

संस्कार १३७-१४७

संस्कार और अचेतन (१३७), संस्कार और वासनाओं का आध्यात्मिक विकास में महत्व (१३७–१३८), वृत्तियां और संस्कार अथवा वासनायें (१३८), संस्कार तथा आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान (१३८), संस्कारों का वर्त्तमान तथा पूर्व जन्म में महत्व (१३८-१३९), ज्ञानज संस्कार (१४०) संस्कार के भेद (१४०-

१४१), सबीज अथवा क्लेश संस्कार अथवा कर्माशय (१४१), कर्माशय के भेद (१४१-१४२), उग्रकर्म तथा उसके भेद तथा कार्य (१४२-१४३), कर्म तथा वृत्ति (१४३), कर्म के भेद (१४२-१४४), संस्कार में संयम का महत्व । (१४४-१४५) योग दर्शन के अनुसार संस्कारों के दग्धबीज करने की विधियां (१४५-१४७) ।

अध्याय १७

क्रिया-योग (The Path of Action) १४८-१६०

कर्मों के प्रेरक (१४८) ऐच्छिक क्रियाएं (१४८-१४९) ऐच्छिक क्रियाएं तथा कर्म (१४९), कर्म के भेद (१४९) शुक्ल (धर्म व पुण्य) कृष्ण, शुक्ल-कृष्ण, अशुक्ल अकृष्ण । (१४९-१५२), कर्म योग वा क्रिया-योग की व्याख्या (१५२), क्रिया-योग के साधन (१५२-१५३) तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान (१५३-१६०) ।

अध्याय १८

अभ्यास तथा वैराग्य १६१-१६९

चित्त वृत्ति निरोध में अभ्यास तथा वैराग्य का महत्व (१६१-१६३) अभ्यास का स्वरूप (१६३-१६४), अभ्यास के सहायक अंग धैर्य सात्विक श्रद्धा, भक्ति-उत्साह निस्तरता (१६५-१६६) वैराग्य के भेद अपर और पर (१६६-१६९),

अध्याय १८

अष्टांग योग १७०-२२५

योग के आठ अंग (१७०) योग के बहिरंग तथा अन्तरंग साधन (१७०), यम (१७१-१८१), अंहिसा (१७१-१७३), सत्य (१७३-१७५), अस्तैय (१७५-१७६) ब्रह्मचर्य (१७७-१७९), अपरिग्रह (१७९-१८१) शौच, सन्तोष, तप स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान (१८१-१८९), आसन (१८९-१९०) प्राणायाम(१९०-२०९) प्रत्याहार (२०९-२१४), धारणा (२१४-२१७), ध्यान (२१७-२२१), समाधि (२२१-२२५)

अध्याय २०

समाधि २२६-२७१

समाधि की परिभाषा तथा स्वरूप (२२६-२२९), समाधि के प्रकार (२३०-२३७), वितंकानुगत सम्प्रज्ञात समाधि (२३७-२४३)

सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि (२३८–२४०) निर्वितर्क सम्प्रज्ञात् समाधि (२४०–२४३), विचारानुगत सम्प्रज्ञात–समाधि (२४३–२४७), स-विचार सम्प्रज्ञातसमाधि (२४४ २४५), निर्विचार सम्प्रज्ञात उमाधि (२४५–२४७) आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि (२४७–२४९), अस्मितानुमत सम्प्रज्ञात समाधि (२४९–२५४), ऋतम्भरा प्रज्ञा (२५४–२५५) विवेक ख्याति (२५५-२५७), धर्ममेघसमाधि (२५७-२५९) प्रज्ञायें (२६०-२६१), असम्प्रज्ञात समाधि (२६१-२७१)

अध्याय २१

चार अवस्थायें २७२-२८५

जाग्रत अवस्था (२७३-२७५), स्वप्नावस्था (२७५-२७७) सुषुप्ति (२७७-२८१), तुर्यावस्था (२८१-२८४) मूर्च्छा तथा मृत्युअवस्था (२८४-२८५)

अध्याय २२

व्यक्तित्व २८६-२९७

व्यक्तित्व का स्वरूप (२८६-२९१), व्यक्तित्व विभाजन (२९२-२९७), सात्विक (२९५-२९६) राजसिक (२९६) तामसिक (२९६-२९७) त्रिगुणातीत (२९७)

अध्याय २३

विभूतियां २९८-३०४

अध्याय २४

कैवल्य ३०५-३१४

कैवल्य का अर्थ (३०५-३११), मोक्ष के प्रकार (३११-३१२) जीवन मुक्त (३१२-३१४, विदेह मुक्त (३१४)

अध्याय २५

मनोविज्ञान का तुलनात्मक परिचय ३१४-३४२

अध्याय २६

स्नायु मण्डल चक्र तथा कुण्डलिनी ३४३-३९३

भूमिका (३४३-३४७), स्नायु-मण्डल (३४७-३४९) प्रमस्तिष्कीय मेरु-द्रव (Cerebro spinal fluid) (३५९-३६३)

मस्तिष्क (Brain) (३६३-३६७), षट् चक्र तथा कुण्डलिनी (३६७-३९५), चक्र (३७०-३८३), मूलाधार चक्र (Sacro coccygeal Plexus) (३७०-३७२)
स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Plexus) (३७३–२७४)
मणिपूर चक्र (Epigastric Plexus (३७४–३७६)
अनाहृत चक्र (Cardiac Plexus) (३७६–३७७)
विशुद्ध चक्र (Laryngeal and Pharyngeal Plexus) (३७७-३७९)
सहस्रा चक्र (Cerebral Cortex) (३८२–२८३)
आज्ञाचक्र (Cavernous Plexus)
कुण्डलिनी शक्ति (३८४–३९५) ।

परिशिष्ट ३९६

१–योग कनोविनान-तालिकायें ३९७–४३५
२–संदर्भ-ग्रंन्थ सूची ४३६–४५४
३–शब्दानुक्रमणिका ४५५–४९०
४–सम्तियाँ ४९१–५०५
महामहोपाध्याय श्री गोपीनाथ कविराज जी (४९१)
श्री शिवदत्त जी मिश्र (४९१–४९२) महामहोपाध्याय श्री गिरधर शर्मा चतुर्वेदी जी (४९२–४९३), श्री श्रीप्रकाश जी (४९५–४९७) डा० श्री भंगल देव शास्त्री जी, (४९३) डा० श्री राजबली वाण्डे जी (४९३–४९४), श्री राजाराम शास्त्री जी (४९४–४९५), श्री बदरी नाथ शुक्ल जी (४९९–५०१) डा० श्री के० सच्चिदानन्द मूर्ति जी (४९७–४९८) डा० श्री देवराज जी (४९८), डा० श्री राजनारायण जी (४९८–४९९), डा० श्री जे० डी० शर्मा जी (५०३) श्री पं० ज्वाला प्रसादजी गौड़ (५०१), डा० श्री वी० वी० अकोल्कर (५०२) डा० श्री जयप्रकाश जी (५०२), सेठ श्री नारायण दास वाजोरिया जी तथा श्री १०८ स्वामी प्रज्ञान भिक्षु जी (५०२–५०३) श्री आ० कु० चतुर्वेदी जी (५०४–५०५)
५–शुद्धि पत्र ५०६–५१०
६–लेखक की अन्य कृतियाँ ५११

———

चित्र-सूची

चित्र	पृष्ठ संख्या
१–पद्म भूषण डा० भीखन लाल आत्रेय	समर्पण
२–श्री श्री १०८ विशुद्धानन्द परमहंस देव	१
३–पद्म विभूषण महामहोपाध्याय डा० श्री गोपीनाथ कविराज	६
४–कौश सम्बन्धी चित्र	८
५–अष्टांग योग चित्रण	१७०
६–सम्प्रज्ञात समाधि चित्र नम्बर–१	२३३
७–रूपक द्वारा समाधि चित्रण	२३४
८–श्री श्रीभार्गव शिवराम किंकर योगत्रया नन्द स्वामी जी के चित्र द्वारा व्यक्त समाधि की अवस्थायें	२३५
चित्र १–सवितर्क तथा सविचार समाधि की अवस्था	२३५
चित्र २–सानन्द सथा सस्मित समाधि की अवस्था	२३५
चित्र ३–आनन्दानुगत समाधि की अवस्था	२३५
चित्र ४–सस्मितावस्था से असम्प्रज्ञान समाधि की अवस्था	२३५
९–समाधि चित्र नं० २	२३५
१०–जाग्रत अवस्था चित्रण	२७६
११–स्वप्नावस्था चित्रण	२७७
१२–सुषुप्ति अवस्था चित्रण	२७७
१३–तुरीय अवस्था चित्रण	३८२
१४–पंचवायु, नाड़ी मण्डल तथा चक्र	३४३
१५–षट् चक्र मूर्ति	३६८
१६–षट् चक्र ग्रन्थियां	३६९
१७–आधार चक्र (Sacro Coccygeal Plexus)	३७२
१८–स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Plexus)	३७३
१९–मणिपूर चक्र (Epigastric Plexus)	३७६
२०–अनाहत चक्र (Cardiac Plexus)	३७७
२१–विशुद्ध चक्र (Laryngeal and Pharyngeal Plexus)	३७८
२२–आज्ञा चक्र (Cavernous Plexus)	३७९
२३–सहस्रारचक्र (Cerebral Cortex)	३८२

———

योग-मनोविज्ञान

(Indian Psychology)

प्रथम अध्याय

भारतीय शास्त्रों में योग तथा मनोविज्ञान

सम्पूर्ण भारतीय ज्ञान व्यावहारिक तथा क्रियात्मक है। पाश्चात्य दर्शनों के समान यहाँ दर्शनों का उदय केवल उत्सुकता और आश्चर्य से नहीं हुआ है। हमारे सभी दर्शन जीवन से सम्बन्ध रखते हैं। दर्शन के अन्तर्गत जीवन के सब पहलुओं का अध्ययन आ जाता है। मनोवैज्ञानिक अध्ययन भी दार्शनिक अध्ययन के अन्तर्गत ही चला आ रहा है। पाश्चात्य मनोविज्ञान भी बहुत दिनों तक दर्शन का ही एक अंग था। बहुत थोड़े दिनों से वह स्वतन्त्र विज्ञान के रूप में विकसित हुआ है। भारतवर्ष में सभी भिन्न-भिन्न दार्शनिक सम्प्रदायों का अपना-अपना मनोविज्ञान है। मुख्य भारतीय दर्शन ९ (नौ) माने गये हैं, जिनमें से न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा और वेदान्त ये छः आस्तिक दर्शन कहे जाते हैं, तथा चार्वाक, जैन और बौद्ध ये तीन नास्तिक दर्शन हैं। इन आस्तिक और नास्तिक सभी दर्शनों का अपना-अपना मनोविज्ञान है। इनके अलावा वेदों, उपनिषदों, पुराणों, तथा भगवद्गीता की दार्शनिक विचारधाराएँ भी हैं। इन सब का भी अपना-अपना मनोविज्ञान है।

योग एक स्वतन्त्र दर्शन भी है, जो सचमुच में अगर देखा जाय तो सम्पूर्ण मनोविज्ञान ही है। वह जीवन-यापन का सच्चा पथ-प्रदर्शक विज्ञान है। योग मनोविज्ञान का प्रायोगिक अंश है। इसलिए किसी न किसी रूप में वह हर दर्शन में आ जाता है। अतः इसकी प्राचीनता निर्विवाद है, योग-दर्शन पर अनेक भाष्य हुए हैं। वर्तमान समय में प्राप्त सभी भाष्यकारों का मत यह है कि महर्षि पतञ्जलि स्वयं योग-दर्शन के प्रथम वक्ता नहीं हैं। स्वयं महर्षि पतञ्जलि ने समाधि-पाद के प्रथम सूत्र "अथ योगानुशासनम्" में यह बता दिया है कि यह योग प्राचीन परम्परा से चला आ रहा है। अनुशासन शब्द से व्यक्त होता है कि इस विषय का शासन महर्षि पतञ्जलि से पूर्व का है। योग का वर्णन श्रुति और स्मृति में भी आया है। याज्ञवल्क्य स्मृति में—'हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता मान्यः पुरातनः।" से स्पष्ट होता है कि हिरण्यगर्भ के अतिरिक्त और योग का आदि वक्ता नहीं है। महाभारत में भी स्पष्ट रूप से कहा गया है:—

"सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते ।
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता मान्यः पुरातनः ।।"
(महाभा० १२।३१४।६५)

सांख्य-शास्त्र के वक्ता परम ऋषि कपिल कहे गये हैं और योग के प्राचीनतम वक्ता हिरण्यगर्भ कहलाते हैं ।

श्रीमद्भागवत में भी पंचमस्कन्ध के १९वें अध्याय में इसी अभिप्राय की पुष्टि की है ।

इदं हि योगेश्वर योगनैपुणं
हिरण्यगर्भो भगवाञ्जगाद यत् ।
यदन्तकाले त्वयि निर्गुणे मनो
भक्त्या दधीतोज्झितदुष्कलेवरः ।।५।१९।१३।।

हे योगेश्वर ! मनुष्य अनन्तकाल में देहाभिमान त्याग आपके निर्गुण-स्वरूप में चित्त लगावें, इसी को भगवान् हिरण्यगर्भ ने योग की सबसे बड़ी कुशलता बतलाई है ।

हिरण्यगर्भ किसी मनुष्य का नाम नहीं है । हिरण्यगर्भ ही सर्व प्रथम उत्पन्न हुए प्रजापति हैं । इसकी पुष्टि वेदों में भी की गई है—

"हिरण्यगर्भः समवर्त्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत् ।
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेय ।।"
(ऋ० १०।१२१।१, यजु० अ० १३ मन्त्र ४)

सर्व प्रथम हिरण्यगर्भ ही उत्पन्न हुए जो सम्पूर्ण विश्व के एकमात्र पति हैं, जिन्होंने अन्तरिक्ष, स्वर्ग और पृथिवी सबको धारण किया अर्थात् उपयुक्त स्थान पर स्थिर किया । उन प्रजापति देव का हम हव्य द्वारा पूजन करते हैं ।

हमें इस मन्त्र से यह ज्ञात होता है कि सृष्टिक्रम में सर्वप्रथम हिरण्यगर्भ उत्पन्न हुए । अतः यह प्राचीनतम पुरुष जिस योगशास्त्र के प्रथम वक्ता हैं वह योगशास्त्र भी प्राचीनतम हुआ ।

भारतवर्ष में योग का क्षेत्र बहुत विस्तृत है । ज्ञान का जीवन से सीधा सम्बन्ध होने के कारण हर क्षेत्र में क्रियात्मक विज्ञान की आवश्यकता रही है । लक्ष्य को क्रियात्मक रूप देना सबने ही आवश्यक समझा है । सब शास्त्रों ने

लक्ष्य-प्राप्ति के मार्ग बतलाये हैं। इन लक्ष्य तक पहुँचने के मार्गों को ही योग कहा जाता है। धर्म, दर्शन, विज्ञान सभी में योग का मुख्य स्थान है। भारतवर्ष में कोई भी सैद्धान्तिक-ज्ञान व्यवहारिक-ज्ञान के बिना नहीं रहा। हर सैद्धान्तिक ज्ञान को क्रियात्मक रूप दिया गया है। अतः भारतवर्ष में कोई भी शास्त्र योग के बिना पूर्ण नहीं माना गया है। वेदों, पुराणों, उपनिषदों, दर्शनों (आस्तिक, नास्तिक) और श्रीमद्भागवत आदि सभी में योग का उल्लेख आया है। इस उपर्युक्त कथन से यह स्पष्ट है कि योग का क्षेत्र अति विस्तृत है।

वेदों में योग और मनोविज्ञान

वेदों में योग के विषय में अनेक स्थलों पर विवेचन किया गया है जो कि कतिपय उद्धरणों से व्यक्त होता है।

"यस्माद्दते न सिध्यंति यज्ञो विपश्चितश्चन। स धीनां योगमिन्वति" (ऋ० मंडल १, सूक्त १८, मंत्र ७) विद्वानों का भी कोई यज्ञ-कर्म, बिना योग के सिद्ध नहीं होता। ऐसा वेद वाक्य योग की महत्ता को बताता है। योगाभ्यास तथा योग द्वारा प्राप्त विवेक ख्याति ईश्वर-कृपा से ही प्राप्त होती है जैसा कि वेदों में कहा है—"स घा नो योग आ भुवत् स राये स पुरंध्याम्। गमद् वाजेभिरा स नः॥" (ऋ० १।५३। साम० ३०१।२।१०।३। अथर्व० २०।६९।१) अर्थात् "ईश्वर-कृपा से हमें योग (समाधि) सिद्ध होकर विवेक ख्याति तथा ऋतम्भरा प्रज्ञा प्राप्त हो और वही ईश्वर अणिमा आदि सिद्धियों सहित हमारी तरफ आवें।" इसी कारण योग सिद्धि के लिए वेद में प्रार्थना की गई है। योग सिद्धि के लिए भगवान् को अपनी ओर आकृष्ट करने के निमित्त ईश्वर प्रार्थना का मंत्र निम्नलिखित है—

"योगे योगे तवस्तरं वाजे वाजे हवामहे। सखाय इन्द्रमूतये॥" (ऋ० १।३०। ७।, सा० उ० १।२।११।, अथर्व० १९।२४।७) अर्थात् हम (साधक लोग) हर योग (समाधि) में, हर मुसीबत में परम ऐश्वर्यवान् इन्द्र का आह्वान करते हैं।

वेदों में साधक के द्वारा अभय ज्योति के लिये प्रार्थना की गई है अर्थात् आत्मा की खोज का वर्णन किया गया है, जो कि मनोविज्ञान का विषय है। यह ऋग्वेद के मंडल २ सूक्त २७ मंत्र ११ तथा मंत्र १४ से व्यक्त होता है।

मंत्र—"न दक्षिणा वि चिकिते न सव्या न प्राचीन मादित्या नीत पश्चा।
पाक्या चिद्वसवो धीर्या चिद्युष्मानीतो अभयं ज्योतिरश्याम ॥"
(ऋ०, मंडल २, सूक्त २७, मंत्र ११)

इस मंत्र से जिज्ञासु, साधक दुःखों से निवृत्ति न कर पाने के कारण बेचैन होकर भगवान् आदित्य से प्रार्थना कर रहा है। जिसमें वह अपनी अज्ञानता को प्रकट करता हुआ तथा अपनी बुद्धि के अपरिपक्वत्व से हताश और व्याकुल होकर, उनसे पथ-प्रदर्शन करने की प्रार्थना करता है, जिससे कि उसे अभयज्योति का ज्ञान प्राप्त हो जाये।

इसके अतिरिक्त १४वें मंत्र में भी साधक अदित, मित्र, वरुण तथा इन्द्र से अपने अपराधों की क्षमा याचना करके अभयज्योति प्राप्त करने के लिये प्रार्थना करता है। मंत्र निम्नलिखित है—

मंत्र –"अदिते मित्र वरुणोत मृत यद्वो वयं चकृया कच्चिदागः।
उर्वश्यामभयं ज्योतिरिन्द्र भा नो दीर्घा अभि नशन्तमित्राः ॥"
(ऋ०, मंडल २, सूक्त २७, मंत्र १४)

वेदों के मंत्रों से हमें यह स्पष्ट हो जाता है कि एक व्यापक शक्ति है जिसका अभयज्योति, परम पद, परम व्योमन् आदि नामों से ऋग्वेद में वर्णन आया है। ऋग्वेद के मण्डल २ सूक्त २७ मंत्र ११ में अभयज्योति का वर्णन किया गया है, जिसका उल्लेख ऊपर किया जा चुका है। ऋग्वेद सं० १ सूक्त २२ मंत्र २१ में परम पद का निर्देश है तथा ऋग्वेद सं० सूक्त १४३ मंत्र २ में परमव्योमन् का वर्णन है।

कर्मवाद का उल्लेख वेदो में प्राप्त होता है। अच्छे और बुरे कर्मों के अनुसार फल भोगने पड़ते हैं। देवता लोग भी कर्म-फल से छुटकारा नहीं प्राप्त कर सकते। वेदों में स्वतन्त्र इच्छा शक्ति एक मान्यता के रूप में है। मुक्ति का उल्लेख भी वेदों में है। शुभ कर्मों से मानव अमर हो जाता है। हर एक मनुष्य अपने कर्मों के अनुसार ही निरन्तर जन्म-मरण के चक्र में घूमता रहता है। जीव को अपने कर्मों के फल भोगने के लिये दूसरा जन्म ग्रहण करना पड़ता है। पूर्व जन्म के पापों से छुटकारा पाने के लिये मनुष्य देवताओं से प्रार्थना करता है, जैसा कि ऋग्वेद में मं० ६, सूक्त २, मंत्र ११, में उल्लेख है। ऋग्वेद मं० ३, सूक्त ३८, मंत्र २ तथा मं० १, सूक्त १६४,

मंत्र २० में संचित और प्रारब्ध कर्मों का वर्णन आया है। वेदों में कर्मों की गति के बहुत से पहलुओं का विवेचन किया गया है।

मनुष्य अपनी सारी क्रियाओं के लिये स्वतन्त्र है, जिस प्रकार की क्रिया वह करेगा, उसी के अनुकूल प्रतिक्रिया होगी। कर्म के प्रेरक कारण अपने पूर्व कर्म के संस्कार ही होते हैं। मनुष्य में ही आत्मा की पूर्ण अभिव्यक्ति होती है अर्थात् उसे ही सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त हो सकता है। ब्राह्मण और आरण्यक ग्रन्थों में ज्ञान की सभी अवस्थाओं का निरूपण किया गया है। उनमें पंच ज्ञानेन्द्रिय, पंच कर्मेन्द्रिय, पंच वायु, पंच भूत और मन से बने हुये स्थूल शरीर की धारणा है। वेदों में योग को सब कर्मों के, अर्थात् यज्ञादि के पूर्व करने में भी साधन माना गया है। ज्ञान प्राप्ति के साधन के रूप में इन्द्रियों के कार्य का विवेचन तथा प्रत्यक्ष आदि प्रमाणों के विषय में ब्राह्मण ग्रन्थों से भी बहुत कुछ प्राप्त होता है। ऋग्वेद में प्राण के स्वरूप का यथार्थ वर्णन किया गया है, जिसको सब इन्द्रियों का रक्षक और कभी नष्ट न होने वाला बताया गया है। उसके आने-जाने का मार्ग नाड़ियाँ हैं। प्राणों की श्रेष्ठता बताकर, इन्द्रिय, मन आदि सबकी क्रियाओं का निरूपण किया गया है। प्राण को श्रेष्ठ मानकर उसकी उपासना का वर्णन भी वेदों में आया है। शरीर-विज्ञान का विवेचन भी किसी अंश तक वेदों में किया गया है।

वेदों में 'मन' बहुत स्थलों पर आया है किन्तु वास्तविक रुचि का विषय आत्मा ही है। ब्राह्मणों में भी मन शब्द का प्रयोग हुआ है किन्तु यहाँ भी प्रमुख रुचि का विषय आत्मा ही है। शतपथ ब्राह्मण में मन को बड़ा महत्त्व दिया गया है। आरण्यकों में भी वेदों के समान ही मन का अविश्लेषणात्मक रूप पाया जाता है। मन को अलग-अलग भागों में विभाजित रूप में किसी भी स्थल पर नहीं पाया गया। मन की अलग अवस्थाओं का विवेचन नहीं प्राप्त होता है।

वेदों में प्रकृति-पूजा को अत्यधिक महत्त्व दिया गया है। मानव की प्राथमिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए उनकी पूर्ति के लिये प्रकृति-पूजा का महत्त्व था। बड़े सुन्दर ढंग से मानव की जैविक आवश्यकताओं (biological needs) को धार्मिक रूप दिया गया है। वेदों के अध्ययन से स्पष्ट है कि यही प्राथमिक आवश्यकताएँ (primary needs) प्रेरक कारण हैं। वेदों में मनोविज्ञान और धर्म का बड़ा सुन्दर समन्वय हुआ है।

उपनिषदों में योग और मनोविज्ञान

किसी न किसी रूप में सब उपनिषदों में योग का निरूपण किया गया है। सभी उपनिषदों में योग की प्रधानता मानी गई है। योग को मुक्ति प्राप्ति का ज्ञान और परा भक्ति के समान ही साधन माना गया है। श्वेताश्वरोपनिषद् में योग का और उसकी क्रियाओं और फल का विवेचन किया गया है जिसमें प्राणायामविधि, नाड़ियों का वर्णन, ध्यान, ध्यान के उपयुक्त स्थान आदि सभी का वर्णन मिलता है। मुण्डकोपनिषद् में योग के महत्व को बहुत दर्शाया गया है। कठोपनिषद् में इन्द्रियों की स्थिर धारणा को ही योग कहा गया है। नचिकेता को यमराज ने अमरत्व प्राप्त करने का उपाय योग ही बताया है। बृहदारण्यकोपनिषद् में इन्द्रियों और मन के संयम के द्वारा समाधि अवस्था प्राप्त करके आत्म-उपलब्धि प्राप्त करना बताया गया है। इसके अतिरिक्त कुछ उपनिषद् ऐसे हैं, जिनमें केवल योग ही का वर्णन है, और उनका नाम योग-उपनिषद् ही है, ये संख्या में २१ हैं, जिनमें से योगराजोपनिषद् अप्रकाशित है, तथा अन्य २० उपनिषद् प्रकाशित हैं, जिनके नाम निम्नलिखित हैं :—

१—अद्वयतारकोपनिषद्, २—अमृतनादोपनिषद्, ३—अमृतबिन्दूपनिषद्
४—मुक्तिकोपनिषद्, ५—तेजोबिन्दूपनिषद्, ६-त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्,
७—दर्शनोपनिषद्, ८—ध्यानबिन्दूपनिषद्, ९—नादबिन्दूपनिषद्
१०—पाशुपतब्रह्मोपनिषद्, ११—ब्रह्मविद्योपनिषद्, १२—मण्डलब्राह्मणोपनिषद्
१३—महावाक्योपनिषद्, १४—योगकुण्डल्योपनिषद् १५—योगचूड़ामण्युपनिषद्,
१६—योगतत्वोपनिषद्, १७—योगशिखोपनिषद्, १८—वाराहोपनिषद्,
१९—शाण्डिल्योपनिषद्, २०—हंसोपनिषद्।

उपर्युक्त इन सभी योग-उपनिषदों में चित्त, चक्र, नाड़ी, कुण्डलिनी, इन्द्रियों आदि, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, मंत्रयोग, लय-योग, हठ-योग, राज-योग, ब्रह्म-ध्यान-योग, प्रणवोपासना, ज्ञान योग, तथा चित्त की चारों अवस्थाओं का विस्तृत वर्णन है।

उपनिषदों में मनस्, चित्त, विज्ञान, चेतस्, चेतना, बुद्धि शब्दों का प्रयोग हुआ है। किन्तु इन सभी शब्दों में मनस् का प्रयोग अत्यधिक हुआ है। मन को शरीर और आत्मा का माध्यम माना गया है। उपनिषदों में जगत् को प्रपंचात्मक माना है, केवल सर्वव्यापक आत्मा ही सत् है जिसकी सत्ता में सन्देह नहीं किया जा सकता। उपनिषदों में जीव और ब्रह्म (Universal Self)

में तादात्म्य सम्बन्ध माना गया है। अज्ञान के कारण जीव बद्ध है। ब्रह्म की अद्भुत शक्ति माया के द्वारा आत्मा का वास्तविक रूप छिपा रहता है। किन्तु दोनों में (जीव और ब्रह्म में) स्वरूपतः कोई अन्तर नहीं है। जब आत्मा अपने आपको शरीर, मन, इन्द्रियां आदि समझने लगती है और सुख, दुःख आदि की भोगने वाली बन जाती है, वह शरीर, मन, इन्द्रिय आदि के साथ सम्बन्धित होकर अपने सर्वव्यापक स्वरूप को भूल कर सांसारिक बन्धन को प्राप्त हो जाती है, जिससे शरीर, मन और इन्द्रियों के सुख, तुःख आदि भोगती रहती है। आत्मा शरीर, मन इन्द्रियों से परे हैं। जीव की जाग्रत, स्वप्न तथा सुषुप्ति तीन अवस्थायें होती हैं। सर्वगत आत्मा इन तीनों अवस्थाओं से भिन्न है।

उपनिषदों में शरीर के तीन भेद बतलाये गये हैं:—१-स्थूल शरीर, २-सूक्ष्म शरीर और ३ - कारण शरीर। स्थूल शरीर, आंख, नाक, हाथ, पैर आदि अपने समस्त अंगों सहित, पंच भूतों के द्वारा निर्मित है, जो कि मृत्यु के बाद पंच भूतों में मिल जाता है। सूक्ष्म शरीर भौतिक होते हुये भी दृष्टिगोचर नहीं होता। वह मृत्यु के उपरान्त अन्य स्थूल शरीर में प्रविष्ट होता है। पंच ज्ञानेन्द्रियों और पंच कर्मेन्द्रियों और मन के द्वारा सारी क्रियायें, चेतना, संकल्प आदि होते हैं। चक्षु, श्रोत्र, घ्राणेन्द्रिय, रसनेन्द्रिय, त्वक् के द्वारा क्रमशः देखना, सुनना, सूंघना, स्वाद लेना, और स्पर्श सम्वेदना प्राप्त करना होता है। पंच कर्मेन्द्रियों—वाक्, पाणि, पाद, पायु, उपस्थ —के द्वारा क्रमशः बोलना, लेना-देना, चलना-फिरना, मल त्याग और रति भोग होता है। मन के द्वारा काम, संशय, श्रद्धा, धारणा, लज्जा, बुद्धि, भय, अधारणा आदि होती है। सारांश यह है कि मन ही सम्पूर्ण क्रियाओं का संचालक है। इसका विशाल वर्णन बृहदारण्यक उपनिषद् में १।५।३, ४।२।६ में किया गया है। प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान ये पांच प्राण हैं। इन्हीं के ऊपर सम्पूर्ण जीवन आधारित है। आत्मा, ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, मन, और पांचों प्राणों सहित मृत्यु के अवसर पर शरीर को छोड़कर अन्य शरीर में प्रविष्ट होती है। इनसे कर्माश्रय भी सम्बन्धित रहता है जो कि जीवन काल में किये गये कर्मों का कोष है। इसी कर्माश्रय के द्वारा जो कि शरीर से निकल कर आत्मा के साथ जाता है, जीव का भविष्य निर्धारित होता है। इसी के अनुसार उसका अन्य शरीर में प्रवेश होता है अर्थात् फिर से जन्म होता है।

उपनिषदों में बड़े सुन्दर ढंग से कोषों का वर्णन आया है। ये पंचकोष, अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, और आनन्दमय हैं। इन्हें एक प्रकार का चेतन का आवरण समझना चाहिये।

(१) आनन्दमय कोष :—चेतन तत्व पर सबसे पहला आवरण चित्त और कारण प्रकृति का है। इसके कारण प्रिय, मोद, प्रमोद रहित आत्मा प्रिय, मोद और प्रमोद वाली हो जाती है। यही आनन्दमय कोष कारण शरीर कहलाता है। इसके सहित आत्मा को प्राज्ञ कहते हैं।

(२) विज्ञानमय कोष :—आत्मा का दूसरा आवरण अहंकार और बुद्धि का है। इसके द्वारा अकर्ता आत्मा कर्ता, अविज्ञाता आत्मा विज्ञाता, निश्चयरहित आत्मा निश्चययुक्त, जाति के अभिमान से रहित आत्मा अभिमान वाली हो जाती है। अभिमान ही इस विज्ञानमय कोष का गुण है।

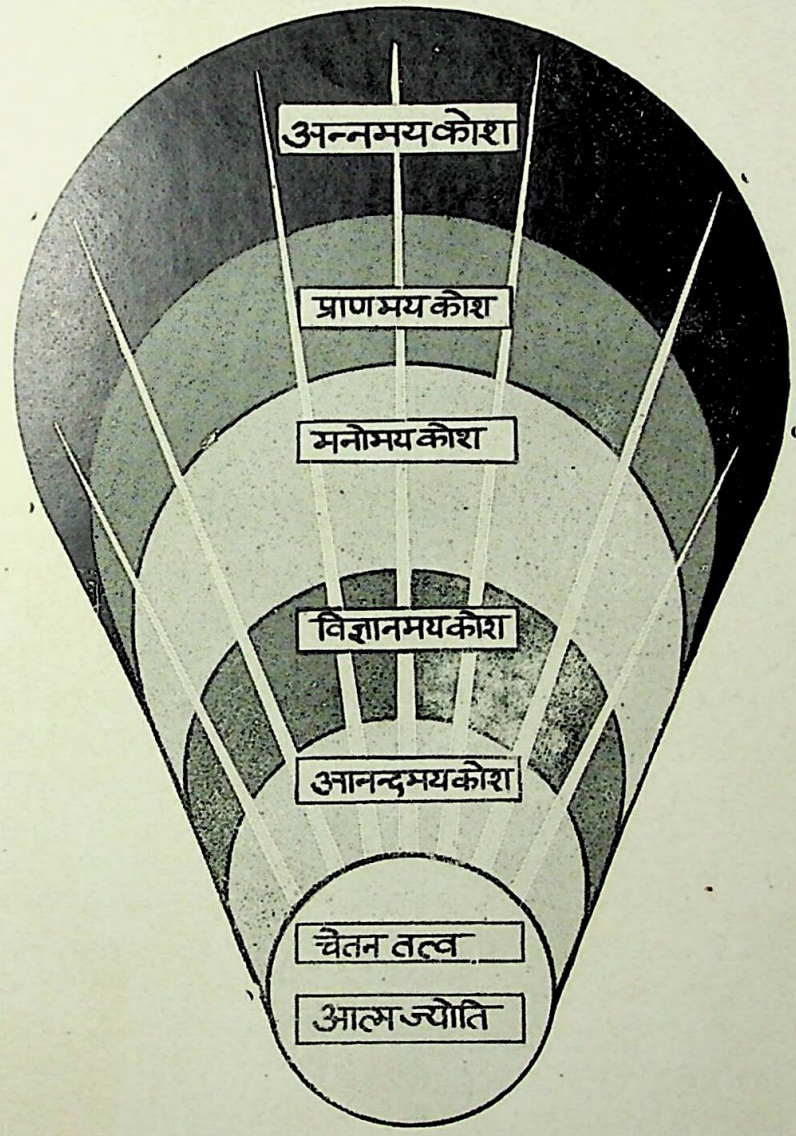
(३) मनोमय कोष :—मन, ज्ञानेन्द्रिय और तन्मात्राओं का आवरण है जो आत्मा पर चढ़ जाने से मनोमय कोष कहलाता है। संशय रहित आत्मा को संशय युक्त आत्मा ; शोक, मोह रहित आत्मा को शोक मोह युक्त आदि रूप में दर्शाता है। इस मनोमय कोष में इच्छाशक्ति वर्तमान रहती है।

(४) प्राणमय कोष—यह आत्मा के ऊपर पांच कर्मेन्द्रिय और पांच प्राणों का आवरण है जो आत्मा के वक्तृत्व, दातृत्व, गति, क्षुधा पिपासा आदि विकारों वाली न होते हुए भी उसमें इन विकारों को प्रकट करता है। विज्ञानमय, मनोमय और प्राणमय कोष तीनों मिलकर सूक्ष्म शरीर कहलाते हैं। इस सूक्ष्म शरीर सहित आत्मा को तैजस कहते हैं।

(५) अन्नमय कोष—पांचवां स्थूल आवरण है जो कि अन्न से बने हुए रज-बीर्य से उत्पन्न होता है और उसी से बढ़ता है। इसी के कारण अजर, अमर, अजन्मा आत्मा, मृत्यु, जरा और जन्मवाली प्रतीत होती है। इन पंच कोषों का तैत्तिरियोपनिषद् में विषद विवेचन है (तैत्तिरियोपनिषद् २।१, २।२, २।३, २।४, २।५, २।६, २।६)

इन पंच कोषों के अतिरिक्त जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं का भी उपनिषदों में विषद विवेचन है। अन्नमय कोष स्थूल शरीर की अवस्था है जो कि व्यक्ति की जाग्रत अवस्था के अनुरूप है। प्राणमय, मनोमय और विज्ञानमय कोष मिलकर सूक्ष्म शरीर कहाते हैं जो व्यक्ति की स्वप्नावस्था के अनुरूप है। आनन्दमय कोष कारण शरीर है जो व्यक्ति की सुषुप्ति अवस्था के अनुरूप है। सुषुप्ति अवस्था में जीव ब्रह्म का अस्थायी संयोग होता है किन्तु जाग्रत अवस्था आते ही जीव फिर अपनी वासनाओं के अनुसार कार्यों में लग जाता है। इसका प्रश्नोपनिषद् और छान्दोग्योपनिषद् में विषद विवेचन है।

कोश सम्बन्धी चित्र



पातञ्जल योग प्रदीप के लेखक स्वर्गीय श्री ओमानन्द तीर्थ जी
की कृपा से प्राप्त

उपनिषदों में केवल एक ही आत्मा की सत्ता मानी गई है जिसे ब्रह्म कहते हैं। आत्मा की ही चेतन सत्ता है, मन और शरीर चेतना रहित हैं। मन भौतिक है। शरीर सर्वदा परिवर्तनशील है।

महाभारत में योग तथा मनोविज्ञान

महाभारत, वेदों, उपनिषदों आदि सभी शास्त्रों का मिश्रित सरल रूप है। महाभारत में मोक्ष ही परम लक्ष्य माना गया है। धर्म, अर्थ, काम ये परम लक्ष्य नहीं हैं। मोक्ष प्राप्ति के साधनार्थ मन के ऊपर नियन्त्रण करके योग द्वारा मोक्ष प्राप्त करने का विवेचन किया गया है।

ब्रह्मोपलब्धि के लिए महाभारत में योग-मार्ग का निर्देश है। महाभारत में योग का अर्थ जीव और ब्रह्म का संयोग है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधिवाले, अष्टांग योग का वर्णन किया गया है। मन के द्वारा इन्द्रियों को और ध्यान के द्वारा मन को नियन्त्रित किया जाता है। ध्यान के द्वारा ही अन्त में समाधि प्राप्त होती है। अज्ञान के कारण ही बन्धन है। जीव और ब्रह्म में अभेद का ज्ञान प्राप्त करने से ही मोक्ष मिलता है। यह अभेद योग के द्वारा प्राप्त होता है, जिसमें इन्द्रियों को मन पर लगाने और मन के अहंकार पर केन्द्रित होने और अहंकार के बुद्धि पर केन्द्रित होने तथा बुद्धि के प्रकृति पर केन्द्रित होने के बाद आत्मा को ब्रह्म के ऊपर ध्यान लगाना चाहिये, जिससे समाधि अवस्था प्राप्त होती है और व्यक्ति पूर्ण रूप से ब्रह्म में लीन हो जाता है। योगमार्ग के ठीक-ठीक पालन करने से यह स्थिति प्राप्त हो जाती है। महाभारत में निष्काम कर्मयोग का वर्णन आया है, जिसमें फलाशा को त्याग कर अपने कर्त्तव्यों का पालन करके मोक्ष प्राप्त किया जाता है। महाभारत में ज्ञान-योग का कर्म-योग से भी अधिक महत्त्व बताया गया है। यहाँ तक कहा गया है कि मोक्ष प्राप्त करने का ज्ञान ही एकमात्र उपाय है। भक्ति-योग भी जीव-ब्रह्म मिलन का एक मार्ग बताया गया है। इस प्रकार से महाभारत में मोक्ष प्राप्त करने के कर्मयोग, भक्तियोग, और ज्ञानयोग तीनों ही मार्ग बतलाये गये हैं। आत्मा, जिसको महाभारत में क्षेत्रज्ञ कहा गया है, अत्रिगुणात्मक, अविषय तथा चेतन है, बुद्धि त्रिगुणात्मक अचेतन है। पुरुष प्रकृति तथा उसकी अभिव्यक्तियों (बुद्धि, मन, अहंकार, इन्द्रियाँ, शरीर) से भिन्न है। स्वयं में आत्मा अनादि, अनन्त तथा अमर है। ईश्वर के द्वारा इसका स्थूल शरीर से सम्बन्ध होता है

योग के द्वारा जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति से भिन्न तुरीयावस्था को प्राप्त करता है। योग की तीन रीतियाँ बतायी गयी हैं। एकतत्त्व घनाभ्यास, प्राणों का निरोध, और मनोनिरोध। १—एकतत्त्व का दृढ़ अभ्यास, ब्रह्माभ्यास करके अपने को उसी में लीन कर देना होता है। ब्रह्म के अतिरिक्त सम्पूर्ण पदार्थों में असत् की भावना को दृढ़ करने से भी मन शान्त होकर आत्मस्थिति प्राप्त होती है। केवल एक आत्मतत्त्व की स्थिति मानकर अपने को द्वैतरहित आत्मस्वरूप में स्थित कर लेने से भी ऐसा होता है।

योग-वाशिष्ठ में मन का बड़ा विशद् विवेचन किया गया है। योग-वाशिष्ठ का सम्पूर्ण ज्ञान ही मनोविज्ञान है। मन का जितना गहरा निरूपण योग-वाशिष्ठ में किया गया है, उतना शायद और किसी भी शास्त्र में नहीं किया गया है। मन ही के द्वारा संसार को उत्पत्ति होती है, तथा सम्पूर्ण संसारचक्र मन के द्वारा ही चल रहा है। मन के शान्त होने पर ब्रह्मत्त्व प्राप्त हो जाता है। योग-वाशिष्ठ में मन को शान्त करने के अनेक उपाय बताये गये हैं। जीवन में पुरुषार्थ का बहुत बड़ा महत्त्व बताया गया है, अर्थात् स्वतन्त्र इच्छा-शक्ति को माना गया है। पूर्व जन्म के कर्मों के अतिरिक्त भाग्य और कुछ नहीं है। मन को संकल्प से भिन्न नहीं माना है। संकल्प करने का नाम मन है। मन के हाथ में ही बन्धन और मोक्ष है। मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त, कर्म, कल्पना, स्मृति, वासना, इन्द्रियाँ, देह, पदार्थ आदि को मन के रूप बतलाये हैं। जीव और शरीर के विषय में भी वर्णन किया गया है। जीव की सात अवस्थाओं (बीज जाग्रत्, जाग्रत्, महाजाग्रत्, जागृत्-स्वप्न, स्वप्न, स्वप्नजाग्रत्, सुषुप्ति) का वर्णन योग-वाशिष्ठ में किया गया है। जाग्रत स्वप्न सुषुप्ति के अतिरिक्त चित्त की चौथी तुर्या अवस्था भी मानी गई है। योग-वाशिष्ठ में मन की अद्भुत शक्तियों का बड़ा विशद विवेचन किया गया है। मन सर्वशक्ति-सम्पन्न है। मन में जगत् को रचने की शक्ति है, मन जगत् की रचना में पूर्णतया स्वतन्त्र है। भावना के आधार पर ही सब अनुभव प्राप्त होते हैं। सब कुछ मन की ही देन है। सुख दुःख सब मन के ऊपर आधारित हैं। मन के द्वारा ही शरीर भी बना है। अपनी वासनाओं के अनुसार शरीर प्राप्त होता है। योग-वाशिष्ठ में शरीर को निरोग रखने के लिए मानसिक चिकित्सा का विशद वर्णन किया गया है जिसमें मन्त्र-चिकित्सा भी आ जाती है। मानसिक अवस्था के कारण शारीरिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्राणों की गति में विकृति आ जाती है, पाचन-प्रणाली बिगड़ जाती

है। मानसिक रोगों के नष्ट हो जाने पर शारीरिक रोग स्वतः नष्ट हो जाते हैं। योग-वशिष्ठ में बड़े सुन्दर ढंग से जीवन को सुखी और निरोग रखने के उपायों का वर्णन किया गया है। मन की शुद्धि के द्वारा अनेक सिद्धियों के प्राप्त करने का वर्णन भी योगवाशिष्ठ में किया गया है। दूसरों के मनों का ज्ञान, सूक्ष्म लोकों में प्रवेश करने आदि की सिद्धियाँ मन की शुद्धता के द्वारा प्राप्त होती हैं। योगवाशिष्ठ में कुंडलिनी-शक्ति तथा अन्य नाड़ियों का वर्णन किया गया है। कुंडलिनी-शक्ति के जागृत करने की विधि तथा उससे प्राप्त सिद्धियों का वर्णन भी इसमें आया है। सच पूछा जाय तो योगवाशिष्ठ योग और मनोविज्ञान का ही शास्त्र है।

गीता में योग तथा मनोविज्ञान

गीता में योगाभ्यास को बहुत मान्यता दी गई है। योगाभ्यास के द्वारा मन की एकाग्रता तथा समता प्राप्त की जाती हैं। गीता में हठ-योग को उचित नहीं माना गया है। इच्छाओं को बल-पूर्वक दमन करने को गीता में मन के निरोध का ठीक मार्ग नहीं बताया गया है, क्योंकि बल-पूर्वक इच्छाओं का दमन करने से इच्छाओं को समाप्त नहीं किया जाता है। वे सब इच्छाएँ मन के अन्तस्तल में रहती हैं। योग के समान ही गीता भी सांख्य के बहुत से विचारों को मान लेती है। यह योग-दर्शन के समान ईश्वरवादी है। बुद्धि, अहंकार और मन का करीब-करीब सांख्य की तरह ही गीता में भी निरूपण किया गया है। गीता में आत्मा और ब्रह्म की एकता को बहुत से स्थलों पर व्यक्त किया गया है। अज्ञान के कारण जीव अपने यथार्थ स्वरूप को न पहचान कर अपने आपको ग़लत समझ लेता है। शरीर, मन और इन्द्रियाँ आदि समझ कर वह (जीव) सुख, दुःख, क्षीणत्व तथा विनाशत्व के चक्र में घूमता रहता है। गीता में स्मृति, बुद्धि, चेतना, उद्वेग, अनुभूति आदि का सुन्दर विवेचन है।

गीता में कर्म-योग, ध्यान-योग, ज्ञान-योग, भक्ति-योग आदि सभी योग के मार्गों का बड़े सुंदर ढंग से विवेचन किया गया है। उपनिषद्-पद्धति के अनुसार ही गीता में ध्यान-योग का विशद वर्णन किया गया है। गीता में आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आदि सभी योग-साधनों को बताया गया है। गीता के छठे अध्याय में ध्यान-योग का वर्णन किया गया है। मन को निग्रह करने के लिए गीता में अभ्यास और वैराग्य बतलाया गया है, क्योंकि मन अत्यन्त चंचल, बलवान्, हठीला और दृढ़ है। ध्यान-योग के द्वारा चित्त को एकाग्र करके सर्वत्र व्याप्त भगवान् के भजन में लगाना चाहिए। यही ध्यान-

योग का उपयोग है। ध्यान-योग के द्वारा ध्याता, ध्येय, ध्यान तीनों का योग होता है। यही योग का परम लक्ष्य है। ध्यान से ही समाधि प्राप्त होती है। गीता का परम लक्ष्य आत्मोपलब्धि है, जीव का ब्रह्म में लीन हो जाना है, चाहे वह ज्ञान-मार्ग से, भक्ति-मार्ग से, वा कर्म-मार्ग से, अथवा और किसी मार्ग द्वारा हो।

मनोविज्ञान का विषय शरीर, मन, और इन्द्रियों से संयुक्त बद्ध जीव है। गीता के अनुसार बद्ध जीव के शरीरों के तीन भेद किये गये हैं: १—स्थूल शरीर, जो कि पञ्चभूतों से निर्मित है। २—सूक्ष्म शरीर जो कि बुद्धि, अहंकार, मन, पंच ज्ञानेन्द्रियों, पंच कर्मेन्द्रियों से बना है। ३—कारण शरीर जो कि हमारे सब कर्मों और वासनाओं का आधार है और जिसके कारण हमारे निरन्तर जन्म-मरण होते रहते हैं।

जैनदर्शन में योग तथा मनोविज्ञान

जैनदर्शन के अनुसार हरएक जीव स्वरूपतः अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन, अनन्त सुख और अनन्त वीर्य वाला होता है। अनादि काल से कर्म बन्धन में होने के कारण सर्वज्ञता रहित होता है। कर्म-पुद्गलों के नष्ट होने से वह सर्वज्ञता को प्राप्त होता है। जैन-दर्शन में कर्म-परमाणुओं को जीव की योग-शक्ति जीव तक लाती है। राग, द्वेष आदि कषाय उन कर्म-परमाणुओं को जीव के साथ बाँधते हैं, अर्थात् बन्धन के कारण जीव की योग-शक्ति और कषाय (क्रोध, लोभ, मोह, राग, द्वेष आदि) हैं। इन कर्म-पुद्गलों का जीव से अलग होना ही मोक्ष है। जब तक नवीन कर्म पुद्गलों का आस्रव होना बन्द नहीं होता तथा पूर्व के कर्म-पुद्गल क्षीण नहीं होते, तब तक मोक्ष प्राप्त नहीं होता। काम, क्रोध, मान, लोभ, मोह, माया आदि कषायों के कारण ही कर्म-पुद्गल का आस्रव है, जिनका कारण अज्ञान है। ज्ञान से ही अज्ञान दूर होता है। जैनदर्शन में सम्यक्-दर्शन, सम्यक्-ज्ञान, सम्यक्-चरित्र का मार्ग बतलाया गया है। इन्हीं तीनों को जैनदार्शनिकों ने त्रिरत्न कहा है। इसका पूर्ण विवेचन, जैनग्रन्थों में किया गया है। मोक्ष प्राप्ति के ये ही साधन हैं। सम्यक्-चरित्र के अन्तर्गत पंच महाव्रत आते हैं, जो पातंजल योग-दर्शन के यम के समान हैं। इसके अतिरिक्त अन्य बातें भी सम्यक्-चरित्र के अन्तर्गत आ जाती हैं, ये सब योग के समान ही हैं। इस प्रकार योग, चार्वाक तथा मीमांसा को छोड़कर, सभी दर्शनों में किसी न किसी रूप से आ जाता है।

जैनदर्शन की विचारधारा के अनुसार चेतना (Consciousness) जीव का आवश्यक गुण है जो उससे कभी अलग नहीं होता। इस प्रकार से न्याय, वैशेषिक तथा प्राभाकर मीमांसा जो चेतना को आत्मा का आवश्यक तत्त्व नहीं मानते थे, भिन्न मत वाले हैं। जैन जीव द्रव्य तथा गुण चेतना को अपने तरीके से भिन्न बताते हैं। पाश्चात्य मनोविज्ञान के समान चेतना के ज्ञानात्मक, भावात्मक तथा क्रियात्मक तीन रूप हैं। जैन-दर्शन में मानसिक क्रिया के दो कारण होते हैं--(१) उपादान, (२) निमित्त। इन दो कारणों के सिद्धान्त के अनुसार जैन-मनोविज्ञान सब मानसिक क्रियाओं के दो-दो पहलुओं को लेते हैं। इन्द्रिय-प्रत्यक्ष भी द्रव्य-इन्द्रिय और भाव-इन्द्रिय, दोनों प्रकार की इन्द्रियों के द्वारा होता है। साधारण इन्द्रिय-प्रत्यक्ष के लिये दर्शन शब्द का प्रयोग होता है, अन्य के लिये ज्ञान का। इनका पूर्ण रूप से विवेचन जैन ज्ञान मीमांसा में दिया गया है, जिसका, किसी अंश में आधुनिक मनोविज्ञान के निरूपण से भी अधिक सूक्ष्म विवेचन है।

भाव का अर्थ उद्वेग है। नैतिकता की दृष्टि से इसके तीन रूप माने गये हैं—शुद्ध, अशुद्ध और शुभ। उद्वेगों को इसके अतिरिक्त दो प्रकार का माना गया है—सकषाय और अकषाय। कर्म या चेतना सब दशाओं में जीव के द्वारा ही होती है। जीव के अनेक रूप बताये गये हैं—मुक्त जीव, बद्ध जीव। मुक्त जीव वे होते हैं जो मोक्ष प्राप्त कर लेते हैं। बद्ध जीव दो प्रकार के होते हैं - स्थावर और जंगम।

बौद्ध दर्शन में योग तथा मनोविज्ञान

बौद्ध-दर्शन का उदय भी दुःख से निवृत्ति प्राप्त करने के फलस्वरूप हुआ है। बुद्ध-भगवान् ने चार आर्य-सत्य बताये हैं—(१) संसार दुःखमय है, (२) दुःखों का कारण है, (३) दुःखों का नाश होता है, (४) दुःखों के नाश के उपाय भी हैं।

दुःखों के नाश होने पर जीव सदा के लिये जन्म-मरण से छुटकारा पाकर परम-पद की प्राप्ति कर सकता है, जिसे बौद्ध निर्वाण कहते हैं। दुःख निरोध के उन्होंने आठ मार्ग बताये हैं—(१) सम्यक्-दृष्टि, (२) सम्यक्-संकल्प, (३) सम्यक्-वाक्, (४) सम्यक्-कर्मान्त, (५) सम्यक्-आजीव, (६) सम्यक्-व्यायाम, (७) सम्यक्-स्मृति, (८) सम्यक्-समाधि।

उपर्युक्त आठों अंगों से पहिले सात अंगों का पालन करके साधक आठवें अंगसमाधि अवस्था में पहुँचता है। सम्यक्-समाधि की चार अवस्थाओं को क्रमशः पार कर निर्वाण प्राप्त करता है। प्रज्ञा, शील और समाधि अष्टांग मार्ग के तीन प्रधान अंग माने गये हैं और इन्हें त्रिरत्न कहा गया है। बौद्धों में राज-योग और हठ-योग, दोनों प्रकार के योगों की साधना की जाती थी, जैसा कि 'गुह्य-समाज' नामक तन्त्र से स्पष्ट होता है। उसमें प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, अनुस्मृति और समाधि इन छः का उल्लेख आया है। नागार्जुन के विषय में योगाभ्यास से बड़ी-बड़ी सिद्धियां प्राप्त करने की किंवदन्तियाँ प्रचलित हैं। बौद्धों के यहाँ मन्त्र-योग तथा तन्त्र-योग दोनों ही प्रचलित थे। बौद्ध-दर्शन में चित्त, विज्ञान, मन पर्यायवाची शब्द हैं। चित्त की उत्पत्ति इन्द्रिय और विषयों के आघात, प्रतिघात से होती है, जिसका नाश होने से चित्त का भी नाश हो जाता है। चित्त चेतना का स्थान माना गया है। आलयविज्ञान सूक्ष्म रूप से हमारी वासनाओं का भंडार है जो हमारे बाह्य और आन्तरिक अनुभवों के रूप में अभिव्यक्त होते हैं। उन अनुभवों से संस्कार बनते हैं जो भविष्य में अनुभव प्रदान करते हैं। आलय-विज्ञान निरन्तर परिवर्तनशील है। आधुनिक मनोविज्ञानों की तरह से वासनाओं की पूर्ण इकाई, जिनमें निरन्तर परिवर्तन होता रहता है, मन कहलाता है। आलय-विज्ञान के सिद्धान्त के अनुसार शारीरिक और मानसिक दो प्रकार के अनुभव मन और इन्द्रियों के साथ होते हैं।

बौद्ध माध्यमिक सम्प्रदाय वाले भ्रम में विषयगत सामग्री को पूर्णतया असत् मानते हैं। उनके यहाँ अविद्यमान को विद्यमान अनुभव करना ही ज्ञान का सामान्य धर्म है। बौद्ध-योगाचार सम्प्रदाय के अनुसार भ्रम में उपस्थित सामग्री वस्तु जगत् में विद्यमान नहीं होती। वह तो मन की कल्पनामात्र है। योगाचार के मत से मन के बाहर किसी भी वस्तु की सत्ता नहीं है। बौद्धों के यहाँ केवल निर्विकल्प प्रत्यक्ष को माना गया है। इनका प्रत्यक्ष (Perception) का सिद्धान्त अन्य दार्शनिकों के सिद्धान्त से नितान्त भिन्न है। स्मृति, प्रत्यभिज्ञा, पुनर्जन्म आदि को क्षणिकवाद के द्वारा ही ये समझाते हैं। परिवर्तनशील विज्ञानों से भिन्न किसी चेतना सत्ता को ये आत्मा के रूप में नहीं मानते। व्यावहारिक आत्मा को विज्ञानवादी नहीं मानते। ये इसको मनोविज्ञान कहते हैं जो कि आलयविज्ञान पर आधारित है। उसके नष्ट हो जाने पर समस्त दुःख नष्ट हो जाते हैं।

न्याय दर्शन में योग तथा मनोविज्ञान

न्याय दर्शन में १६ पदार्थों का विवेचन किया गया है जो कि—१—प्रमाण, २—प्रमेय, ३—संशय, ४—प्रयोजन, ५—दृष्टान्त, ६—सिद्धांत, ७—अवयव, ८—तर्क, ९—निर्णय, १०—वाद, ११—जल्प, १२—वितण्डा, १३—हेत्वाभास, १४—छल, १५—जाति, और १६—निग्रहस्थान हैं। प्रमा (ज्ञान) प्राप्त करने के साधन को प्रमाण कहते हैं। प्रमा (ज्ञान) वस्तु को उसके वास्तविक रूप में, जिस प्रकार की वह है, जानना है। वस्तु को उसके विपरीत रूप में जानने को अर्थात् उसके अवास्तविक ज्ञान को अप्रमा कहते हैं। अप्रमा चार प्रकार की होती है—(१) स्मृति, (२) संशय (३) भ्रम, और (४) तर्क। उनका वर्णन न्याय में अयथार्थ ज्ञान के अन्तर्गत किया गया है। ये भी मनोविज्ञान के अध्ययन के विषय हैं। ज्ञाता के बिना ज्ञान नहीं हो सकता। अतः चेतन सत्ता ज्ञाता है, जिसे प्रमाता कहा जाता है। ज्ञान के विषयों को प्रमेय कहते हैं। आत्मा, शरीर इन्द्रियाँ, इन्द्रियों के विषय (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध), बुद्धि, मन (जिसके द्वारा सुख, दुःख आदि का ज्ञान होता है तथा जो प्रमाणु रूप होने से एक समय में एक ही विषय का ज्ञान प्रदान करता है), प्रवृत्ति, दोष, पुनर्जन्म, फल (दोषों के द्वारा प्राप्त सुख या दुःख का अनुभव), दुःख, मोक्ष, इन १२ प्रमेयों का वर्णन गौतम ऋषि ने किया है, जो कि मोक्ष-प्राप्ति के लिए अत्यावश्यक है।

आत्मज्ञान का प्राप्त करना भी मनोविज्ञान के अध्ययन के अन्तर्गत आ जाता है। न्याय दर्शन के अनुसार आत्मा, ज्ञान का आश्रय, अमूर्त, देशकालातीत, विभु अर्थात् सर्वव्यापी, निरवयव, नित्य, अजन्मा, अमर, अनादि, अनन्त, असीम है। इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, सुख, दुःख और बुद्धि ये जीव-आत्मा के गुण हैं। जीवात्मा और परमात्मा के रूप से आत्मा के दो भेद न्याय में माने गये हैं। न्याय के अनुसार प्रत्येक प्राणी में भिन्न-भिन्न आत्मा होती है। शरीर, मन, इन्द्रिय तथा विज्ञान-प्रवाह से आत्मा भिन्न है। मन आन्तर इन्द्रिय है, जो सुख, दुःख के अनुभव को प्रदान करता है। इसके बिना ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता। इन्द्रियां स्वतन्त्र रूप से ज्ञान प्रदान नहीं कर सकतीं। स्मृति आदि ज्ञान से मनका अस्तित्व सिद्ध है। परमाणु रूप होने के कारण मन एक समय में एक ही विषय का ज्ञान प्रदान कर सकता है अर्थात् एक समय में एक ही विषय पर ध्यान केन्द्रित हो सकता है, किन्तु

गतिशीलता के कारण, अर्थात् अति चंचल होने के कारण पौर्वापर्य का ज्ञान न होकर एक साथ बहुत से विषयों के ज्ञान होने का भ्रम होता है। ज्ञान की प्रक्रिया, जिसके द्वारा आत्मा को बाह्य विषयों का प्रत्यक्ष होता है, इस प्रकार से हैं :— पहले इन्द्रियों का विषयों के साथ सन्निकर्ष होता है। उसके बाद उनके साथ मन का संयोग होता है, और मन के द्वारा आत्मा को ज्ञान होता है। इसे प्रत्यक्ष ज्ञान कहा जाता है। मन के सहयोग के बिना कोई भी ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता। मन का तो आत्मा के साथ निरन्तर सम्बन्ध रहता है, क्योंकि आत्मा विभु है। मन का निरन्तर आत्मा के साथ सम्बन्ध होने पर भी, बिना इन्द्रिय-विषय से सम्बन्धित रूप में पुनः आत्मा के साथ मन के नवीन संयोग के ज्ञान प्राप्त नहीं होता है।

न्यायदर्शन में प्रत्यक्ष का विशद विवेचन किया गया है। ईश्वर का प्रत्यक्ष नित्य तथा मानव का प्रत्यक्ष अनित्य कहा गया है। अनित्य प्रत्यक्ष के निर्विकल्पक और सविकल्पक दो भेद होते हैं। सविकल्पक प्रत्यक्ष भी लौकिक और अलौकिक दो प्रकार का होता है। लौकिक प्रत्यक्ष इन्द्रियों के ६ सन्निकर्षों के कारण ६ प्रकार का होता है। अलौकिक प्रत्यक्ष भी तीन प्रकार का होता है। १—सामान्य लक्षण, २—ज्ञान लक्षण, ३—योगज। इस प्रकार से ज्ञान के विषय में न्यायदर्शन में बड़ा विषद विवेचन हुआ है। भ्रम के विषय में इनका अन्यथाख्याति वाद (या विपरीतख्याति वाद) का सिद्धान्त है, जिसके अनुसार भ्रम में हम विषयों के उन-उन गुणों का प्रत्यक्ष करते हैं, जो विषय-विशेष में कालविशेष और स्थलविशेष में विद्यमान नहीं हैं, किन्तु वे अन्यत्र विद्यमान हैं और उनका प्रत्यक्ष होता है। लौकिक प्रत्यक्ष को भी न्याय में दो प्रकार से बताया गया है। एक दृष्टि से वह बाह्य तथा आन्तर भेद से दो प्रकार का होता है; दूसरी दृष्टि से उसके तीन भेद किये गये हैं—(१) निर्विकल्पक प्रत्यक्ष, (२) सविकल्पक प्रत्यक्ष तथा (३) प्रत्यभिज्ञा। इन तीनों में जो भेद नैयायिकों ने किया है वह बौद्ध तथा अद्वैत वेदान्तियों को मान्य नहीं है। न्याय में बुद्धि (ज्ञान) सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न आत्मा के गुण माने गये हैं। सांख्य योग में बुद्धि आत्मा से बिल्कुल भिन्न, प्रकृति की प्रथम अभिव्यक्ति है और सुख, दुःख, इच्छा, प्रयत्न आदि आत्मा से सम्बन्धित न होकर प्रकृति से सम्बन्धित हैं। न्यायदर्शन ने जीव को प्रयत्नशील, सुखी, दुःखी और ज्ञानवान् होने के कारण क्रमशः कर्त्ता, भोक्ता और अनुभवी कहा है, लेकिन ये

सब गुण शरीर से आत्मा के सम्बद्ध रहने तक ही हैं। न्याय और वैशेषिक वाले चैतन्य को भी आत्मा का आकस्मिक गुण मानते हैं। वे चैतन्य को आत्मा का स्वाभाविक धर्म नहीं मानते। मुक्त अवस्था में आत्मा शान्त और निर्विकार हो जाती है।

इस प्रकार से हम देखते हैं कि न्याय में आत्मा, मन, इन्द्रियों, चेतना, अनुभूति, उद्वेग, क्रिया (प्रयत्न), स्मृति आदि सभी मनोवैज्ञानिक विषयों का विवेचन किया गया है।

न्याय के अनुसार मोक्ष आत्मा के इन्द्रियों आदि के बन्धनों से मुक्त हो जाने पर ही प्राप्त होता है, जिसके फलस्वरूप दुःखों, सुखों तथा हर प्रकार की अनुभूतियों की समाप्ति हो जाती है। इस प्रकार से आत्मा की दुःख, सुख और सब प्रकार की अनुभूतियों से एकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति हो जाती है। यही आत्मा की चरम अवस्था है। प्रत्येक भारतीय दर्शन का चरम उद्देश्य मोक्ष प्राप्त करने का उपाय बताना ही है। न्यायदर्शन ने मोक्ष प्राप्त करने के उपाय—श्रवण, मनन और निदिध्यासन बताये हैं। यहां पर न्याय ने भी योग के बतलाये मार्ग को अपनाया है और उसी विधि से आत्मा का निरन्तर ध्यान करने का आदेश दिया है। योगमार्ग को किसी न किसी रूप में सब भारतीय दार्शनिकों ने अपनाया है। थोड़े बहुत परिवर्तनों के साथ उसी के अभ्यास का निर्देशन चार्वाक दर्शन को छोड़कर हर दर्शन में किया गया है।

वैशेषिक-मनोविज्ञान

वैशेषिक दर्शन के अनुसार द्रव्य नो प्रकार के होते हैं। आत्मा को उसने द्रव्य माना है। सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, बुद्धि आदि गुणों के कारण यह अन्य द्रव्यों से भिन्न है। बुद्धि के कारण यह चैतन्य का आश्रय है। शरीर और इन्द्रियों में चैतन्य नहीं रह सकता। आत्मा ही में अहंकार होता है। संस्कार भी आत्मा में रहते हैं जिनके द्वारा स्मृति होती है। आत्मा धर्म अधर्म गुणों वाली भी होती है। ज्ञान की क्रिया, जिसके द्वारा आत्मा को बाह्य विषयों का प्रत्यक्ष होता है, इस प्रकार से होती है :—हमारी बाह्य इन्द्रियों से बाह्य विषयों का संयोग होता है। उसके बाद इन्द्रियों और विषयों के साथ मन का संयोग होता है, मन के द्वारा आत्मा को ज्ञान प्राप्त होता है। आत्मा ज्ञाता है, मन ज्ञान का करण है। अर्थात् मन ज्ञान का साधन मात्र है। मन के बिना केवल इन्द्रिय विषय सन्निकर्ष से आत्मा को ज्ञान नहीं प्राप्त हो सकता।

मन आत्मा से संयुक्त रहता है। यह परमाणुरूप होने के कारण बहुतसी वस्तुओं का एक साथ ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता। ध्यान मन के संयोग को कहते हैं। आत्मा के प्रयत्न द्वारा क्रिया करने की प्रक्रिया निम्नलिखित है :— प्रयत्न का सीधा सम्बन्ध कर्मेन्द्रियों से नहीं है। वह आत्मा से संयुक्त मन और कर्मेंद्रियों से है। इसलिये मन के द्वारा ही उनमें क्रिया हो सकती है। मन के परमाणुरूप होने के कारण एक समय में एक कर्मेन्द्रिय के द्वारा एक ही क्रिया हो सकती है। किन्तु अति चंचल होने के कारण वह शीघ्रतया शीघ्र एक कर्मेंद्रिय से दूसरी कर्मेन्द्रिय पर पहुंच कर उसकी क्रिया करवाने में सफल हो सकता है।

इसके अतिरिक्त मन आन्तर इन्द्रिय भी है जिसके द्वारा संस्कार स्मृति के रूप में उत्तेजित होते हैं, जब कि वह बाह्य इन्द्रियों के द्वारा उत्तेजित नहीं होती। मन के द्वारा ही सुख दुःख आदि का आन्तर प्रत्यक्ष सम्भव होता है।

पाश्चात्य मनोविज्ञान के समान ही वैशेषिक दर्शन भी मन के ध्यान को एक समय में एक ही विषय पर केन्द्रित किया जाना सम्भव मानता है। पाश्चात्य मनोविज्ञान की तरह न्याय वैशेषिक मत से ध्यान परिवर्तनशील है। मन की गति अति तीव्र होने के कारण अनुभव में एकता (unity) और एकान्तता (continuity) प्रतीत होती है।

सांख्य-मनोविज्ञान

सांख्यकारिका में मन के भावात्मक और क्रियात्मक पहलुओं से अधिक ज्ञानात्मक पहलू का विवेचन किया गया है। मन के ज्ञानात्मक पहलू के अन्तर्गत ज्ञान के साधन तथा उनकी क्रियायें आती हैं। बुद्धि, अहंकार और मन को अन्तःकरण कहा गया है। अन्य पांचों ज्ञानेन्द्रियों को बाह्यकरण कहा जाता है। बुद्धि का विशिष्ट कार्य अध्यवसाय है। इसके द्वारा ही विषय का निश्चयात्मक ज्ञान प्राप्त होता है। अहंकार का कार्य अभिमान करना है। अहंकार अभिमान को ही कहते हैं, क्योंकि अभिमान अहंकार का असाधारण कार्य है। इसी के द्वारा बुद्धि निश्चय करती है। "मैं" अभिमान सूचक है। इसी को अहंकार कहते हैं। मन का कार्य सत्ताइसवीं कारिका में बताया गया है। मन को भी इन्द्रिय ही माना गया है। मन के कार्य संकल्प, विकल्प हैं जो कि निश्चयात्मक ज्ञान से पूर्व की स्थिति है। पाश्चात्य मनोविज्ञान

इसको विषय का assimilation and differentiation कहते हैं। मन ज्ञानेन्द्रिय और कर्मेन्द्रिय दोनों ही है। मन से ज्ञानेन्द्रियों का तथा कर्मेन्द्रियों का संयुक्त होना ही उन्हें अपने-अपने विषय में प्रवृत्त करता है। मनको इन्द्रिय ही माना है। किन्तु इन्द्रिय होते हुए भी बुद्धि और अहंकार की तरह मन का असाधारण धर्म संकल्प भी होता है। पंच ज्ञानेन्द्रियों (आंख, कान, नाक, रसना, त्वक्) का असाधारण व्यापार अपमे-अपने विषयों का आलोचन करना मात्र है।

इसी प्रकार से वाक्, पाणि, पाद, पायु, उपस्थ, पंच कर्मेन्द्रियों का असाधारण व्यापार क्रमशः बोलना, लेना-देना, चलना-फिरना, मल-त्याग और रति है।

ज्ञान की प्रक्रिया में सर्व प्रथम इन्द्रिय-विषयसन्निकर्ष होता है। इन्द्रिय-सन्निकर्ष होने पर अन्तःकरण इन्द्रियों के द्वारा विषय-देश में पहुँच कर विषयाकार हो जाता है। अन्तःकरण के विषय रूप में बदल जाने वाले इसी परिणाम को चित्त वृत्ति, ज्ञान आदि शब्दों से पुकारा जाता है। इसके बाद उच्च बुद्धि की वृत्ति के आधार पर अग्रिम लक्षण में पुरुष को होने वाले बोध को पौरुषेय बोध कहते हैं।

ज्ञान की यथार्थता चित्त के विषयाकार होने पर आधारित है। अनधिगत, अबाधित, असंदिग्धार्थ विषय ज्ञान को प्रमाज्ञान कहते हैं, अर्थात् संशयात्मक ज्ञान तथा मिथ्या ज्ञान से शून्य तथा पूर्व में जाने हुये विषय वाले स्मृतिरूप ज्ञान से भिन्न, चित्त-वृत्ति द्वारा पुरुष को होने वाला ज्ञान प्रमाज्ञान माना गया है।

सांख्य तथा प्राभाकर मीमांसा सम्प्रदाय के अनुसार भ्रम के विषय में अख्यातिवाद का सिद्धान्त है। इस सिद्धान्त के अनुसार, प्रत्येक भ्रम दो प्रकार के ज्ञानों में भेद न कर सकने के कारण होता है। कभी-कभी तो आंशिक इन्द्रिय प्रत्यक्ष के द्वारा उत्तेजित की गई स्मृति प्रतिमा में तथा कभी कभी दो इन्द्रिय अनुभवों में गड़बड़ होने के कारण भ्रम होता है। पुरुष तथा बुद्धि दोनों के भिन्न-भिन्न होने पर भी केवल सन्निधान के कारण ऐक्य आन्ति होती है। बुद्धि की वृत्तियों का आरोप पुरुष में हो जाता है जिससे वह अपने आपको सुखी दुःखी तथा परिणामी समझने लगता है।

अगर ज्ञान के क्रम को देखा जाय तो सांख्य में इन्द्रिय का व्यापार आलोचन होता है तथा मन, अहंकार और बुद्धि के व्यापार क्रमशः संकल्प, अभिमान, और निश्चय होते हैं। ये व्यापार साथ-साथ और क्रमशः दोनों प्रकार से होते हैं। विषय

की अनुपस्थिति में भी अन्तःकरण (मन, अहंकार, बुद्धि) की क्रिया होती रहती है, जैसे स्मृति, कल्पना, विचारणा और अनुमान आदि में होती है। इनकी क्रियायें भी साथ-साथ तथा क्रमशः दोनों ही प्रकार से होती हैं; पूर्व में इनका प्रत्यक्ष हुआ रहता है।

सांख्य ने मन की पांच भावात्मक अवस्थायें बताई हैं। अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेश और अभिनिवेश। पातंजल योगसूत्र में क्लेश के सिद्धान्त के अन्तर्गत इनका विशद विवेचन किया गया है। ये क्लेश योगाभ्यास में विघ्न-कारक हैं। इन्हें पंच-क्लेश के नाम से कहा गया है। इनमें से अविद्या अन्य चारों क्लेशों (अस्मिता, राग, द्वेष, तथा अभिनिवेश) का मूल कारण है। इनका विशद विवेचन पुस्तक के पृथक् अध्याय में किया जावेगा। अनित्य, अपवित्र, दुःख तथा अनात्म विषयों में क्रमशः नित्य, पवित्र, सुख तथा आत्म-बुद्धि रखना अविद्या है। इस अविद्या से ही सबकी उत्पत्ति है। पुरुष और बुद्धि की अभेदता अस्मिता है। सुख देनेवाले विषयों से प्रेम राग कहलाता है। दुःख प्रदान करनेवाले विषयों से घृणा द्वेष कहलाती है। मृत्युभय को अभिनिवेष कहते हैं। उद्वेग के साथ-साथ सांख्य में नव तुष्टियां भी मनोवैज्ञानिक ज्ञान का विषय हो सकती हैं जो योगाभ्यास से सम्बन्धित हैं तथा जिनका विवेचन ५०वीं कारिका में किया गया है।

सांख्य के उद्वेग के सिद्धान्त के अनुसार सब उद्वेगों वा भावों का मूल कारण त्रिगुण (सत्व, रजस्, तमस्) हैं। इन्हीं पर हमारा सम्पूर्ण भावात्मक जीवन आधारित है। सत्व से सुख, रजस् से दुःख, तथा तमस् से मोह होता है। जितने भी उद्वेग हैं वे सब इन्हीं तीन के भिन्न-भिन्न अनुपात के मिश्रण के कारण हैं। इस विषय का कोई विशद विवेचन सांख्य सिद्धान्त में नहीं मिलता कि इस प्रक्रिया के द्वारा नवीन उद्वेगों की उत्पत्ति कैसे होतीं है।

सांख्य में मन के क्रियात्मक पहलू का विवेचन भी अधिक नहीं है। सांख्य अन्य सम्प्रदायों की ही तरह, दो प्रकार के भावों के अनुरूप दो प्रकार की क्रियाओं को मानता है। जिस विषय से सुख मिलता है उसकी इच्छा अर्थात् उसके प्राप्त करने की प्रेरणा तथा तत्सम्बन्धी क्रिया होती है। जिस विषय से कष्ट प्राप्त हुआ हो उससे दूर भागने की प्रवृत्ति होती है। निष्क्रियता मोह के कारण होती है। गुणों पर आधारित क्रिया का सिद्धान्त भिन्न है। सत्व-

गुण, रजोगुण तथा तमोगुण में रजस् ही क्रियाशील है। सत्व सुखात्मक होते हुये भी स्वयं क्रियाशील नहीं है। विना रजस् के क्रिया नहीं हो सकती। सत्वगुण को क्रिया के लिये रजोगुण के आश्रित रहना पड़ता है। तमोगुण अवरोधक है। क्रिया में रुकावट डालता है। ऐच्छिक क्रियाओं का आधार बुद्धि या मन अथवा दोनों ही हैं। प्रतीत तो ऐसा होता है कि मन तथा बुद्धि दोनों ही का हाथ ऐच्छिक क्रियाओं में है। किन्तु क्रिया विना मन के नहीं हो सकती क्योंकि कर्मेन्द्रियों से मन का सीधा सम्बन्ध है।

योग-मनोविज्ञान

पातंजल योग तो क़रीब-करीब सब मनोविज्ञान ही है। यहां संक्षेप में योग-मनोविज्ञान का परिचय देना पर्याप्त होगा। चित्त (मन, तथा उसकी वृत्तियां, पंच क्लेश (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश) तापत्रय, संस्कार, चित्त भूमि, तथा संयम (धारणा, ध्यान, समाधि) आदि योग-मनोविज्ञान के अध्ययन के विषय हैं। इस ग्रंथ में इन सबका विशद विवेचन किया गया है।

योगदर्शन में ईश्वर, अनेक पुरुष, और प्रकृति तीन अन्तिम सत्तायें मानी गई हैं। पुरुषविशेष को ईश्वर कहा है। चित्त प्रकृति की अभिव्यक्ति होने से प्रकृति के समान ही त्रिगुणात्मक (सत्व, रजस्, तमस्-मय) है। चित्त जड़ होते हुये भी सत्व गुण प्रधान तथा पुरुष के निकटतम होने से पुरुष के प्रकाश से प्रकाशित होता है, तथा पुरुष के उसमें प्रतिबिम्बित होने से यह चेतन सम प्रतीत होता है। जीव शुद्ध चैतन्य रूप होते हुए भी अज्ञान के कारण मन, बुद्धि, अहंकार तथा इन्द्रिय शरीर आदि से सम्बद्ध है। इन्द्रियों के द्वारा चित्त विषय देश में पहुँचकर विषयाकार हो जाता है जिससे आत्मा को ज्ञान प्राप्त हो जाता है। पुरुष (आत्मा) स्वयं अविकारी, निष्क्रिय होते हुये भी इन्हीं चित्त-वृत्तियों के कारण परिणामी प्रतीत होता है। कारण चित्त तथा कार्य चित्त के रूप से योग में चित्त के दो भेद माने हैं। कारण चित्त विभु है तथा कार्य चित्त सीमित है। योग ने जीव के चित्त की चेतना के तीन स्तर माने हैं: १—अचेतन (Subconscious) २—चेतन (Conscious) ३—अतिचेतन (Superconscious)। पूर्व जन्म के ज्ञान, भावनायें, वासनायें, क्रियायें तथा उन सबके संस्कार अचेतन चित्त को बनाते हैं। प्रत्यक्षीकरण, अनुमान, शब्द, भ्रम, स्मृति, विकल्प, अनुभूति, उद्वेग और संकल्प चेतन चित्त की प्रक्रियायें

हैं। चित्त को समस्त दोषों से मुक्त कर और उसकी प्रक्रियाओं को समाप्त करने से अतिमानस अवस्था में स्थिति होती है। जिससे भूत, भविष्य, वर्तमान, निकट, दूरस्थ तथा सूक्ष्म विषयों का सहज ज्ञान प्राप्त होता है। इसके बाद की भी एक अवस्था है जिसे स्वरूपस्थिति कहते हैं, यही प्राप्त करना परम लक्ष्य है।

चित्त की अनन्त वृत्तियों को योगदर्शन ने पांच के अन्तर्गत ही कर दिया है। ये पांच वृत्तियां १—प्रमाण, २—विपर्यय, ३—विकल्प, ४—निद्रा तथा ५—स्मृति हैं। क्लिष्ट और अक्लिष्ट रूप से ये दस हुई। क्लिष्ट वृत्तियां लक्ष्य प्राप्ति में बाधक हैं और अक्लिष्ट वृत्तियां लक्ष्य प्राप्ति में सहायक होती हैं। प्रमा ज्ञान को प्रदान करनेवाली वृत्तियां प्रमाण कही गई हैं, जो योग में प्रत्यक्ष, अनुमान तथा शब्द, ये तीन हैं। अनधिगत अबाधितअर्थ विषय ज्ञान को प्रमा कहा गया है जो भ्रम तथा स्मृति से भिन्न है। १—इन्द्रिय विषय सन्निकर्ष के द्वारा विषयाकार होनेवाले चित्त के परिणाम को प्रत्यक्ष प्रमाण कहते हैं। २—लिंग लिंगी के व्याप्ति ज्ञान तथा लिंग की पक्षधर्मता पर आधारित वृत्ति को अनुमान प्रमाण कहा जाता है। अनुमान, पूर्ववत्, शेषवत् तथा सामान्यतोदृष्ट तीन माने गये हैं। कारण से कार्य का अनुमान पूर्ववत, कार्य से कारण का अनुमान शेषवत्, तथा लिंग के सामान्य सादृश्य के आधार पर किया गया अनुमान सामान्यतोदृष्ट कहलाता है। ३—प्रत्यक्ष या अनुमान से जाने गये विषय को जब आप्त पुरुष अन्य व्यक्ति को उसका ज्ञान देने के लिये शब्दों से उस विषय को बताता है तब शब्द से अर्थ का विषय करनेवाली चित्त की वृत्ति को आगम प्रमाण कहते हैं। योग ने वेद, उन पर आश्रित शास्त्रों, तथा उन पर आश्रित ऋषि-मुनियों के बचनों को ही आगम प्रमाण माना है।

"विषय के अपने स्वरूप में अप्रतिष्ठित होने वाले मिथ्या ज्ञान को विपर्यय कहते हैं।" इस ज्ञान का प्रमा ज्ञान से उत्तर काल में बाध हो जाता है, अतः यह प्रमा नहीं कहा जा सकता। संशय यथार्थ ज्ञान के द्वारा बाधित होने के कारण विपर्यय के ही अन्तर्गत आ जाता है। जो नहीं है वह दीखना विपर्यय कहलाता है।

"अविद्यमान अर्थात् असत् विषय की केवल शब्द ही के आधार पर कल्पना करने वाली चित्त की वृत्ति को विकल्प कहते हैं।" यह प्रमाण और विपर्यय दोनों से भिन्न है। विकल्प में कहीं तो भेद में अभेद का ज्ञान तथा कहीं अभेद में भेद का ज्ञान होता है।

निद्रा वह वृत्ति है जिसमें केवल अभाव की प्रतीति मात्र रहती है। यहाँ अभाव का अर्थ जाग्रत् तथा स्वप्न अवस्था की वृत्तियों के अभाव से है। योग में आत्मस्थिति के अतिरिक्त सभी स्थितियों को वृत्ति माना गया है। अतः निद्रा भी वृत्ति है जिसका निश्चय स्मृति द्वारा हो जाता है।

"चित्त के अनुभव किये हुये विषयों का फिर से उतना ही या उससे कम रूप में (अधिक नहीं) ज्ञान होना स्मृति है।" ज्ञान दो प्रकार का होता है—अनुभव और स्मृति। अनुभव से भिन्न ज्ञान स्मृति है। विषय तथा विषयज्ञान दोनों ही अनुभव का विषय होने से, अनुभव के संस्कार भी विषय तथा विषय-ज्ञान दोनों के हुये। स्मृति संस्कारो की होती है। अतः वह भी विषय तथा विषय ज्ञान दोनों की ही होगी। स्मृति दो प्रकार की होती है :—(१) अयथार्थ स्मृति वा भावित-स्मर्तव्य स्मृति, (२) यथार्थ स्मृति वा अभावित स्मर्तव्य स्मृति। स्वप्न के विषय ज्ञान को भावित स्मर्तव्य स्मृति कहते हैं।

इन पाँचों वृत्तियों काका निरोध करना ही योग है।

आत्मा को अज्ञान के कारण ये सब चित्त की अवस्थायें अपनी भासती हैं। यही भ्रम है। शरीर मन इन्द्रियों आदि के विकारों से आत्मा परे है। चित्त के निर्मल तथा सत्व प्रधान होने के कारण पुरुष चित्त में प्रतिबिम्बित होता है तथा भ्रमवश सुख-दुःख और मोह को प्राप्त होता है।

योग में अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेष पंच क्लेशों का वर्णन है जिसका विशद विवेचन आगे किया जायेगा तथा संक्षिप्त वर्णन सांख्य मनोविज्ञान में किया जा चुका है।

योग में सांख्य के आध्यात्मिक, आधिभौतिक, तथा आधिदैविक दुःखों को तापत्रय माना है जिनको परिणाम दुःख, तापदुःख और संस्कार दुःख कहा गया है। योग में संस्कारों का भी विवेचन है।

योग ने ध्यान के पाँच स्तर बताये हैं अर्थात् चित्त की पाँच भूमियों का विवेचन किया है। चित्त की पाँच अवस्थायें—(१) क्षिप्त, (२) मूढ़, (३) विक्षिप्त, (४) एकाग्र, (५) निरुद्ध हैं। ध्यान चित्त का कार्य है जिसकी ये पाँच अवस्थायें हैं। इन पाँच अवस्थाओं वाला होने के कारण चित्त एक होते हुए भी पाँच प्रकार का कहा गया है। क्षिप्त चित्त रजस् प्रधान होने से अस्थिर चित्त है अतः योगाभ्यास के उपयुक्त नहीं है। (२) मूढ़ चित्त तमस्प्रधान

होने से निद्रा तथा आलस्य पूर्ण होता है अतः योगाभ्यास के उपयुक्त नहीं है। (३) विक्षिप्त चित्त, चित्त की आंशिक स्थिरता की अवस्था को कहते हैं। इसे भी योगोपयुक्त नहीं कहा जा सकता। एकाग्र तथा निरुद्ध ये ही दो अवस्थायें योगयुक्त कही जा सकती हैं। (४) एकाग्र अवस्था में एक विषय पर चित्त देर तक लगा रहता है। (५) निरुद्धावस्था अन्तिम अवस्था है जिससे चित्त की सम्पूर्ण वृत्तियों का निरोध हो जाता है।

योग में समाधि का विशद विवेचन किया गया है। समाधि सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात दो प्रकार की होती हे। एकाग्रता वा समाधि चित्त को बिना दूसरे विचारों के आये लगातार एक विषय में लगाये रहने को कहते हैं। सम्प्रज्ञात समाधि (१) वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, (२) विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि (३) आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, (४) अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के भेद से चार प्रकार की होती है। किसी स्थूल विषय में चित्त की वृत्ति की एकाग्रता को वितर्कानुगत, सूक्ष्म विषय में चित्तवृत्ति की एकाग्रता को विचारानुगत, अहंकार विषय में चित्त वृत्ति की एकाग्रता को आनन्दानुगत तथा अहंकाररहित अस्मिता विषय में चित्त वृत्ति की एकाग्रता को अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। सम्पूर्ण चित्त की वृत्तियों के निरोध की अवस्था को असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं।

योग में संयम के विषय में भी बहुत सुन्दर तथा विशद विवेचन है। धारणा, ध्यान, समाधि तीनों को संयम कहा है। संयम के बिना परम लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती।

अभ्यास तथा वैराग्य के द्वारा चित्त की वृत्तियों का निरोध किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, समाधि ये योग के आठ अंग हैं।

योग में चित्त बहुत महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है। सर्वोत्तम रीति से चित्त के वास्तविक स्वरूप को समझाने के लिये, समाधिपाद में वर्णित क्षिप्त, विक्षिप्त आदि चित्त की पांच भूमियों से भिन्न नो पिशेष अवस्थाओं को बताना अति आवश्यक प्रतीत होता है—(१) जाग्रत् अवस्था, (२) स्वप्नावस्था, (३) सुषुप्तावस्था, (४) प्रलयावस्था, (५) समाधि प्रारम्भावस्था, (६) सम्प्रज्ञात समाधि अवस्था, (७) विवेक ख्याति अवस्था (सम्प्रज्ञात समाधि अवस्था और असम्प्रज्ञात समाधि अवस्था के बीच की अवस्था), (८) स्वरूपा-

स्थिति की अवस्था (असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था), (६) प्रति-प्रसव-अवस्था (चित्त की उत्पत्ति करने वाले गुणों की प्रकृति में लीन होने की अवस्था) इनका विस्तृत वर्णन आगे किया जायगा।

मीमांसा-मनोविज्ञान

निर्दोष कारण सामग्री के द्वारा प्राप्त अज्ञात नवीन तथा सत्यभूत विषय के ज्ञान को प्रमा कहते हैं। मीमांसक सब अनुभवों को यथार्थ मानते हैं जब तक कि वे अन्य अनुभव द्वारा विपरीत साबित न हो जायें। अतः वे स्वतः प्रामाण्यवादी हैं। उनके अनुसार ज्ञान की प्रामाणिकता का, ज्ञान का प्रामाण्य, बाह्य नहीं है। वह तो ज्ञान की उत्पादक सामग्री के साथ-साथ ही उपस्थित रहता है, कहीं बाहर से नहीं आता। ज्ञान के होते हुए उसके प्रामाण्य की चेतना उसी समय हो जाती है। ज्ञान की सत्यता तो स्वयं सिद्ध है जो उसके उत्पन्न होते ही उसमें निहित होती है।

मीमांसक भी दो प्रकार का प्रत्यक्ष ज्ञान मानते हैं एक तो निर्विकल्पक ज्ञान या आलोचन ज्ञान और दूसरा सविकल्पक ज्ञान। पूर्वानुभव के आधार पर किसी विषय के स्वरूप को निश्चित करना सविकल्प ज्ञान है। निर्विकल्प ज्ञान में वस्तु क्या है, इसका ज्ञान प्राप्त नहीं होता है, केवल इन्द्रिय विषय संयोग के द्वारा विषय की प्रतीति मात्र होती है अर्थात् विषय का स्पष्टतः ज्ञान नहीं होता। मीमांसा के अनुसार सत्य वस्तु का ही प्रत्यक्ष होता है। मीमांसकों के यहां ज्ञान के विषय का बहुत सुन्दर विवेचन किया गया है। भ्रम के विषय में इनका अख्याति वाद का सिद्धान्त बहुत महत्त्वपूर्ण है। इनके अनुसार दो भिन्न ज्ञानों को भिन्न न समझने के कारण भ्रम उपस्थित हो जाता है। कभी-कभी तो आंशिक इन्द्रिय प्रत्यक्ष तथा प्रत्यक्ष के द्वारा उत्तेजित की गई स्मृति प्रतिमा तथा कभी-कभी दो इन्द्रियों में गड़बड़ी होने के कारण भ्रम उत्पन्न होता है। प्राभाकर मिमांसक किसी भी ज्ञान को असत्य नहीं मानते, उनके यहां सब ज्ञान सत्य हैं। भाट्ट मीमांसकों को अख्यातिवाद का मत मान्य नहीं है। उनका भ्रम के विषय में विपरीत-ख्यातिवाद का मत है। इसका विषद विवेचन आगे उपयुक्त स्थल पर किया जाएगा।

मीमांसक कारण में अदृष्ट शक्ति को मानते हैं। इस कारण शक्ति के द्वारा ही कार्य की उत्पत्ति होती है। मीमांसकों के अनुसार जो कर्म हम करते हैं, वे एक अदृष्ट-शक्ति को उत्पन्न करते हैं जिसे वे अपूर्व कहते हैं। इस शक्ति की कल्पना

केवल मीमांसकों के द्वारा की गई है। यह उनकी एक विशेषता है। हर प्रकार के कर्मों का फल संचित होता रहता है। वे इस कर्म-फल के व्यापक नियम को मानते हैं। मीमांसकों का आत्मा का विचार न्याय वैशेषिक से बहुत कुछ मिलता-जुलता है। इनके अनुसार भी चैतन्य आत्मा का एक औपाधिक गुण है। जो कि सुप्तावस्था तथा मोक्षावस्था में उसके उत्पादक कारणों के अभाव के कारण नहीं रह जाता। हर जीव की आत्मा भिन्न-भिन्न है।

मीमांसा दर्शन में ज्ञान, ज्ञान की प्रामाणिकता, प्रत्यक्ष, भ्रम, आत्मा, मन, इन्द्रिय तथा कर्मों का विवेचन किया गया है, जो कि मनोविज्ञान के विषय क्षेत्र के अन्तर्गत आ जाता है। कर्मों के विषय में तो अति अधिक विवेचन मीमांसा शास्त्र में हुआ है। स्वतन्त्र इच्छाशक्ति और संकल्प शक्ति को भी उन्होंने मुख्य स्थान दिया है। यज्ञ आदि के द्वारा स्वर्ग आदि की प्राप्ति तथा अपनी इच्छा शक्ति से ही मुक्ति की प्राप्ति व्यक्ति कर लेता है।

अद्वैत वेदान्त में योग और मनोविज्ञान

वेदान्त दर्शन भारतीय विचार प्रणाली के विकास में सर्वोच्च स्थान रखता है। उसमें बहुत सूक्ष्म विवेचन किया गया है। भारतीय दर्शनों में केवल कोरा तत्त्व विवेचन ही नहीं है यहां तत्त्व ज्ञान के साथ-साथ जीवन को भी दृष्टि में रक्खा गया है। सच तो यह है कि यहां जीवन के लिये ही दर्शन था। यही कारण है कि भारतीय दर्शन केवल सैद्धान्तिक ही नहीं थे बल्कि व्यवहारिक भी थे। वे केवल सिद्धान्तों का ही प्रतिपादन करके तृप्त नहीं हुये, किन्तु उन्होंने, परम लक्ष्य, आत्मोपलब्धि, के लिये साधन भी बताये हैं। सत्य के साक्षात्कार करने के मार्ग का निर्देशन प्रायः सभी भारतीय दर्शनों में हुआ है। वेदान्त दर्शन के द्वारा भी साधना बताई गई है जो कि मुख्यतया ज्ञान साधना है।

अद्वैत वेदान्त के अनुसार ब्रह्म के अतिरिक्त और कोई सत्ता नहीं है। माया के कारण ही ब्रह्म के अधिष्ठान में संसार भास रहा है, जिसकी इस भ्रान्ति को, ज्ञान के द्वारा समाप्ति हो जाती है। शंकराचार्य के "विवेक चूड़ामणि" नामक ग्रन्थ में ज्ञानोपलब्धि के उपाय बताते हुये नवें श्लोक में, योगारूढ़ होने का आदेश मिलता है जो कि नीचे दिया जाता है।

उद्धरेदात्मनात्मानं मग्नं संसारवारिधौ।
योगारूढ़त्वमासाद्य सम्यग्दर्शननिष्ठया (विवेक चूडामणि। ९)

अर्थ :—संसार सागर में डूबी हुई अपनी आत्मा का, हर घड़ी आत्म दर्शन में मग्न रहता हुआ योगारूढ़ होकर स्वयं ही उद्धार करे।

भारतीय दर्शन व सभी भारतीय शास्त्र अधिकारी को ही ज्ञान प्रदान करने का निर्देशन करते हैं। वेदान्त में साधन चतुष्ट्य सम्पन्न व्यक्ति में ही ब्रह्म जिज्ञासा की योग्यता मानी जाती हैं। इन साधनों में से प्रथम साधन नित्य-अनित्य वस्तु-विवेक है जिसके अनुसार ऐसा निश्चय हो जाता है कि ब्रह्म सत्य है तथा जगत् मिथ्या है अर्थात् ब्रह्म एक मात्र नित्य वस्तु है और उसके अतिरिक्त सभी अनित्य हैं। दूसरा, सब सुख भोगों (लौकिक एवं पारलौकिक) से वैराग्य होना। सभी सांसारिक भोग, विलास, ऐश्वर्य आदि तथा यज्ञ आदि द्वारा प्राप्त स्वर्ग आदि के भोगों को अनित्य जानकर उनमें घृणा बुद्धि करना वैराग्य है। तीसरा, षट् सम्पत्तियां (शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा, समाधान) है। विषयों में दोष दृष्टि बारंबार रखने से चित्त का उनसे विरक्त होकर अपने ध्येय में स्थिर होना शम है। कर्मेन्द्रिय और ज्ञानेन्द्रियों को विषयों से हटा लेना ही दम है। बाह्य विषयों का आलम्बन न लेना ही उपरति है। प्रतिकार की भावना से रहित, चिन्ता शोक से रहित होकर शीत, उष्ण आदि और किसी भी प्रकार से उत्पन्न कष्टों को प्रसन्न मन से सहन करना तितिक्षा कहलाती है। शास्त्र के वाक्य तथा गुरू वाक्य में विश्वास रखना ही श्रद्धा है। बुद्धि को सदा ब्रह्म में लीन रखना समाधान कहलाता है। अपने स्वरूप के ज्ञान द्वारा सम्पूर्ण सांसारिक अज्ञान, कल्पित बंधनों को त्यागने की इच्छा मुमुक्षुता है। इस प्रकार से साधन चतुष्ट्य सम्पन्न व्यक्ति ही गुरू के उपदेश द्वारा आत्मोपलब्धि प्राप्त कर संसार के दुःखों से ऐकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त कर सकता है। वेदान्तज्ञान का उसी को अधिकारी बताया गया है। श्रवण, मनन और निदिध्यासन (निरन्तर, हमेशा, बारबार चिरकाल तक ब्रह्म तत्व का ज्ञान प्राप्त करना) रूपी साधना वेदान्त में बताई गई है। वेदान्त की साधना ज्ञान के आधार पर ही प्रतिष्ठित है। साधन अवस्था में भी लक्ष्य, निर्विकार, निर्गुण ब्रह्म ही होता है। अनेकत्व के मिथ्यात्व की भावना वेदान्त में बतलाई गईहै। उपर्युक्त कथन से स्पष्ट है कि वेदान्त में भी योग साधन है। योग का उद्देश्य आत्मा के आवरण को हटाना ही होता है तथा सम्पूर्ण विश्व में केवल एक ही सत्ता का अपने भीतर अनुभव करना होता है। योग के अभ्यास के द्वारा अभेद की स्थापना होती है। ब्रह्म के सगुण रूप का एक निष्ठ ध्यान और उसमें लीन होना ही योग का वास्तविक रूप है। वेदान्त के योग में ब्रह्म और जीव के एकत्व की

स्थापना होती है। वेदान्त की इस साधना के द्वारा ध्याता, ध्यान, ध्येय की त्रिपुटी समाप्त हो जाती है। ब्रह्म के साथ तादात्म्य के अनुभव से अहंभाव आदि दोष निवृत हो जाते हैं और उसको निर्गुण ब्रह्म की अनुभूति होने लगती है। व्यक्ति स्वयं ब्रह्म रूप हो जाता है। निर्गुण ब्रह्म का साक्षात्कार होना ही मोक्ष है। यही वेदान्त की अपनी विशिष्ट योग की साधना है। उसके द्वारा देश कालाद्यनवच्छिन्न चिन्मय ब्रह्म को पाना होता है, जो कि निर्गुण है, जिसमें काल की परिच्छिन्नता नहीं होती है। सगुण तो देश काल परिच्छिन्न है अतः जब तक देश काल की परिच्छिन्नता को हटा कर निर्गुण ब्रह्म का साक्षात्कार नहीं होता तब तक वेदान्त के अनुसार मोक्ष प्राप्त नहीं होता है। इस प्रकार के मोक्ष को प्राप्त करने का साधन ही वेदान्तिक योग या ज्ञान योग का आधार है। श्रद्धा, भक्ति, ध्यान और योग को मुक्ति प्रदान करने का साधन कहा गया है। श्रीशंकराचार्य जी ने "विवेक-चूड़ामणि" नामक ग्रन्थ में स्पष्ट कहा है:—

श्रद्धाभक्तिध्यानयोगान्मुमुक्षोर्मुक्तेर्हेतून्वक्ति साक्षाच्छ्रुतिर्गीः।
यो वा एतेष्वेव तिष्ठत्यमुष्य मोक्षोऽविद्याकल्पिताद्देहबन्धात्॥
(विवेक चूडोमणि ४८)

भगवती श्रुति में श्रद्धा, भक्ति, ध्यान तथा योग को मुमुक्ष की मुक्ति का साक्षात् कारण बताया गया है। केवल इन्हीं में स्थिति होने से व्यक्ति अविद्या कल्पित देह-इन्द्रिय आदि के बन्धन से मुक्त हो जाता है।

वेदान्त में निर्विकल्पक समाधि से अज्ञान का नाश होकर आत्मोपलब्धि बताई गई है। (विवेकचूड़ामणि। ३५४) समाधि के निरन्तर अभ्यास से अज्ञान के कारण उत्पन्न हुये दोष तथा अज्ञान स्वयं नष्ट हो जाता है। योगी निरन्तर समाधि के अभ्यास से अपने में ब्रह्मभाव का अनुभव करता है। आत्मा में सारे भेदों की प्रतीति उपाधि भेद से ही होती है तथा उसकी समाप्ति पर केवल आत्म तत्त्व ही रह जाता है। उपाधि की समाप्ति समाधि द्वारा होती है। अतः उपाधि को समाप्त करने के लिये निरन्तर निर्विकल्पक समाधि में रहना चाहिये। वेदान्त में चित्त के निरोध करने के विषय में भी कहा गया है। एकान्त में रहकर इन्द्रिय दमन करना तथा इन्द्रिय दमन से चित्त निरोध, चित्त निरोध से वासना का नाश होता है, वासना नाश होने से ब्रह्मानन्द की प्राप्ति होती है। ब्रह्मानन्द को प्राप्त करने के लिये चित्त का निरोध अति आवश्यक है। योग की बड़ी ही सुन्दर विधि नीचे दिये श्लोक में बताई गई है:—

वाचं नियच्छात्मनि तं नियच्छ बुद्धौ धियं यच्छ च बुद्धिसाक्षिणि ।
तं चापि पूर्णात्मनि निर्विकल्पे विलाप्य शान्तिं परमां भजस्व ।।
(विवेकचूड़ामणि । ३७०)

"वाणी का मन में, मन का बुद्धि में, और बुद्धि का आत्मा (साक्षी) में, बुद्धि-साक्षी (कूटस्थ) का पूर्ण ब्रह्म में लय करके परम शान्ति प्राप्त करे ।"

वेदान्त में वैराग्य, ध्यान, समाधि आदि का वर्णन है। आत्मा मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय है। वेदान्त के अनुसार आत्म तत्व के अतिरिक्त दूसरी कोई सत्ता ही नहीं है। ब्रह्म से आत्मा भिन्न नहीं है, दोनों एक ही हैं। जीव तथा ब्रह्म में तादात्म्य सम्बन्ध है। माया के द्वारा आत्मा का वास्तविक रूप छिपा रहता है। माया ब्रह्म की ही अद्भुत शक्ति है। आत्मा, ब्रह्म, सत्-चित्-आनन्द, स्वयं प्रकाश, कूटस्थ, साक्षी, द्रष्टा, उपद्रष्टा, एक है। सत्ता केवल एक ही है, अनेकता भ्रान्ति है। उपनिषदों के समान ही आत्मा का निरूपण वेदान्तदर्शन में है। निर्गुण ब्रह्म, सगुण ब्रह्म, तथा जीव में तनिक भी भेद नहीं है। आत्म तत्व का बहुत सुन्दर विवेचन वेदान्त दर्शन में है।

अज्ञान के द्वारा जब आत्मा अपने को शरीर, मन, इन्द्रियां आदि समझने लगती है और सुख दुःख आदि की अनुभूति करने लगती है, तब वह शरीर मन इन्द्रियों आदि के साथ सम्बन्धित होकर अपने सार्वदेशिक रूप को भूल कर सांसारिक बंधनों में लीन हो जाती है। इससे शरीर मन इन्द्रियों के सुख दुःख आदि भोगती रहती है। किन्तु वस्तुतः न तो आत्मा सुखी, दुःखी होती है, न उसका किसी से सम्बन्ध होता है। यह तो केवल भ्रान्तिमात्र है। वह तो सचमुच में निर्गुण तथा निर्विकार है। उसके सिवाय किसी की सत्ता ही नहीं है। जाग्रत्, स्वप्न तथा सुषुप्ति तीनों अवस्थाओं में वह रहने वाली है।

वेदान्त ने निर्गुण ब्रह्म की पारमार्थिक सत्ता के अतिरिक्त व्यावहारिक सत्ता को भी माना है और जब तक ज्ञान के द्वारा इस व्यावहारिक सत्ता का बोध नहीं हो जाता है तब तक उसकी सत्ता है। पंच ज्ञानेन्द्रिय (श्रोत्र, त्वचा, आंख, जिह्वा तथा घ्राण) पंच कर्मेन्द्रिय (वाक्, पाणि, पाद, गुदा और उपस्थ) पंच वायु (प्राण, अपान, व्यान, उदान और समान) तथा अन्तःकरण (चित्, बुद्धि, मन, अहंकार) मिल कर सूक्ष्म शरीर कहलाते हैं। आत्मा अपने कर्मों के अनुसार सूक्ष्म शरीर सहित एक शरीर से निकल कर अन्य शरीर में प्रवेश करती है। यह सूक्ष्म शरीर और वासना युक्त होकर कर्मों के भोगों को भोगती रहती है।

जब तक कि स्वरूप ज्ञान प्राप्त नहीं होता तब तक आत्मा की यह उपाधि बनी रहती है। हमारी सम्पूर्ण क्रियाएं इस सूक्ष्म शरीर से प्रभावित होने के कारण यह मनोविज्ञान का विषय है। अहंकार के कारण ही कर्तृत्व और भोक्तृत्व है। अन्न से उत्पन्न यह शरीर अन्न-मय कोष कहा गया है। यह त्वचा, मांस, रुधिर, मल, मूत्र, अस्थि आदि का समूह है। इसे आत्मा नहीं कह सकते। यह अज्ञान के कारण आत्मा के ऊपर अन्तिम पांचवा आवरण है। पारमार्थिक रूप इससे नितान्त भिन्न है। यह स्थूल आवरण अन्न से बने हुए रज वीर्य से उत्पन्न होती है। तथा उसीसे बढ़ता है। आत्मा के ऊपर चौथा खोल पंच कर्मेन्द्रियों तथा पंच प्राणों का है। इससे युक्त होकर आत्मा समस्त कर्मों में प्रवृत्त होती है। इस प्राणमय कोष को आत्मा नहीं कहा जा सकता। आत्मा का तीसरा खोल मनोमय कोष है जो कि आत्मा का मन और ज्ञानेन्द्रिय रूप आवरण है। वेदान्त में मन का विषद विवेचन किया गया है। इस मनोमय कोष में इच्छा शक्ति वर्तमान रहती है। सब वासनाओं का यही हेतु है। उसी से सारा संसार, जन्म मरण, आदि सब हैं। सारा संसार मन की कल्पनामात्र है। मन ही के द्वारा बन्धन और मोक्ष की कल्पना होती है। रजोगुण से मलीन हुआ मन बन्धन तथा विवेक, वैराग्य आदि के द्वारा शुद्ध हुआ मन, मुक्ति प्रदान करने में कारण होता है। दूसरा कोष ज्ञानेन्द्रियों सहित बुद्धि का है जिसको विज्ञानमय कोष कहते हैं। इससे युक्त चैतन्य स्वरूप आत्मा कर्तापन के स्वभाव वाली हो जाती है। इसी के द्वारा संसार है, अर्थात् जीव जन्म मरण को प्राप्त होता है। मृत्युलोक और स्वर्ग आदि लोकों में गमन करता रहता है। वेदान्त में व्यवहारिक अवस्था में विज्ञानमय कोष से आवृत्त आत्मा ही जीव कहलाता है जो कि निरन्तर अभिमानी बनता रहता है। इसमें भ्रम से आत्म-अध्यास के कारण ही जन्म मरण के चक्र में फंसना होता है। विज्ञानमय, मनोमय, प्राणमय तीनों कोष मिलकर सूक्ष्म शरीर कहलाते हैं। उपनिषदों में जो पंच कोषों की धारणा है, करीब-करीब उससे मिलती-जुलती हुई धारणा ही वेदान्तदर्शन में है। उपनिषदों के समान ही जाग्रत् सुषुप्ति अवस्थाओं का विवेचन वेदान्त में किया गया है।

वेदान्त में निर्विकल्पक ज्ञान को ही माना गया है। उसके अतिरिक्त अन्य ज्ञान जिनमें नामरूप का ज्ञान हो वे केवल भ्रान्तिमात्र हैं। इनका भ्रान्ति का सिद्धान्त अनिर्वचनीय ख्यातिवाद है। अद्वैत वेदान्तियों के अनुसार भ्रान्ति के सर्प की देश-काल में अनुभव की हुई वास्तविक सत्ता है। भ्रम का प्रत्यक्ष होता है, जिसको अस्वीकार नहीं किया जा सकता। जब तक

जिस सर्प को हम भ्रम में देख रहे हैं, तब तक हमारा सम्पूर्ण अनुभव सर्परूप ही होता है। ठीक जैसी हमारी हालत सर्प के सम्मुख होती है, वैसी ही हालत इस सांप के भ्रम में भी होती है। हम प्रत्यक्ष भ्रम को अस्वीकार नहीं कर सकते। यह एक विशिष्ट प्रकार का विषय होता है, जो न तो आकाश-कुसुम और वन्ध्यापुत्र के समान असत् ही है और न प्रबल अनुभव से बाध होने के कारण सत् ही कहा जा सकता है। इसलिये इसे अनिर्वचनीय कहा है। अद्वैत वेदान्त के इस अनिर्वचनीय ख्यातिवाद का विशद विवेचन आगे किया जायेगा। उपर्युक्त विषय मनोविज्ञान के अध्ययन क्षेत्र के अन्तर्गत आ जाते हैं।

आयुर्वेद में मनोविज्ञान

आयुर्वेद में पंच इन्द्रियों का वर्णन किया गया है, किन्तु सांख्य और वैशेषिक के दार्शनिक सिद्धान्त पर आधारित होते हुए भी, उसने (आयुर्वेद ने) मन को इन्द्रिय नहीं माना है। अतः इस विषय में उसका मत सांख्य और वैशेषिक दोनों से भिन्न है। चक्रपाणि का कहना है कि मन के ऐसे कार्य हैं, जो इन्द्रियों के द्वारा सम्पादित नहीं हो सकते। मन को उन्होंने अतीन्द्रिय माना है, क्योंकि यह अन्य इन्द्रियों की तरह हमें बाह्य-विषयों का ज्ञान प्रदान नहीं करता। हमें सुख, दुःख मन ही के द्वारा प्राप्त होता है। मन द्वारा ही इन्द्रियाँ ज्ञान प्रदान करने में समर्थ होती हैं। मन के द्वारा ही इन्द्रियां विषयों को ग्रहण करके, ज्ञान प्रदान करती हैं। मन विभिन्न विषयों के विचारों के अनुकूल विभिन्न प्रकार का भासता है। एक ही व्यक्ति मन के कारण, कभी क्रोधी, कभी गुणवान्, कभी मूर्ख आदि प्रतीत होता है। मन को इन्होंने परमाणु रूप माना है। आत्मा, मन, इन्द्रिय और शरीर का सम्बन्ध ही जीवन है। इनमें से किसी एक के भी न रहने से जीवन नहीं होता। शरीर क्षणिक है। निरन्तर परिवर्तनशील है। किन्तु परिवर्तन की शृङ्खला एक है, जिसका आत्मा से सम्बन्ध होता है। आत्मा को चरक में क्रियाशील कहा है। उसी की क्रियाशीलता पर मन की गति आधारित है। मन के ही द्वारा इन्द्रियाँ क्रियाशील होती हैं। चेतना (Consciousness) मन के द्वारा आत्मा के इन्द्रिय के साथ सम्बन्ध होने से होती है। केवल आत्मा का ही गुण चेतना नहीं है।

चरक के अनुसार इस आत्मा से भिन्न पर-आत्मा भी एक दूसरी आत्मा है जो संयोगी पुरुष (शरीर तथा इन्द्रियों से सम्बन्धित आत्मा) से भिन्न है। वह निर्विकार और शाश्वत है। चेतना उसमें आकस्मिक रूप से उत्पन्न होती है। आत्मा अपरिवर्तनशील न होती तो स्मृति ही असम्भव थी। सुख, दुःख मन को होते हैं, आत्मा को नहीं। विचारक्रिया में जो गति होती है वह मन की ही मानी गई है। आत्मा का वास्तविक स्वरूप अपरिवर्तनशील है। इन्द्रियों से संयुक्त होने पर ही इसमें चेतना होती है। आत्मा की क्रियाशीलता से ही मन भी क्रियाशील होता है।

वैशेषिक के समान किन्तु उससे कम गुणों की तालिका आयुर्वेद में दी गई है जिनका अर्थ वैशेषिक के गुणों से भिन्न और आयुर्वेद से सम्बन्धित है। प्रयत्न एक विशिष्ट गुण है जो आत्मा में उदय होने से मन को क्रियाशीलता प्रदान करता है। सांख्य के त्रिगुणात्मक सिद्धान्त को श्रुषुत ने माना है। इन्द्रियों को भी जड़ ही माना गया है। आत्मा का जब मन से सम्बन्ध होता है तो उसे सुख, दुःख, इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, प्राण, अपान, निश्चय, संकल्प, विचारणा, स्मृति, विज्ञान, अध्यवसाय और विषय की उपलब्धि होती है। सत्व, रजस और तमस् इन तीनों में मन के सब गुण विभक्त हैं। सम्पूर्ण मानव की प्रवृत्ति इन्हीं गुणों के ऊपर आधारित है। इन्हीं के अनुपात के अनुसार व्यक्तित्व निर्धारित होता है। आत्मा, इन्द्रिय, मन और विषय के संयोग से प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त होता है। चक्रपाणि ने यह संयोग सम्बन्ध पांच प्रकार का बताया है :—

१ - संयोग सम्बन्ध, २—संयुक्तसमवाय सम्बन्ध, ३—संयुक्तसंवेत समवाय सम्बन्ध, ४—समवायसम्बन्ध, ५—संवेतसमवाय सम्बन्ध। इन पांच सम्बन्धों के द्वारा ही हमें प्रत्यक्ष ज्ञान होता है। उपर्युक्त विवेचन सूक्ष्म रूप से आयुर्वेद के मनोविज्ञान का है। आयुर्वेद में शरीर, आत्मा, मन, इन्द्रिय, बुद्धि, क्रिया, उद्वेग, दुःख, सुख, अनुभूति तथा संकल्प शक्ति आदि सभी मनोवैज्ञानिक विषयों का विशद विवेचन किया गया है।

अध्याय २

योग-मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय

योग शब्द 'युज्' धातु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से बना है। युज् धातु का अर्थ जोड़ना होता है। पातंजल योगदर्शन में 'योग' शब्द समाधि के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है। योग, एकाग्रता, समाधि, सबका प्रायः एक ही अर्थ है। पातंजल योगदर्शन का दूसरा सूत्र योग के अर्थ को व्यक्त करता है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं। चित्त प्रकृति का वह प्रथम विकार है, जिससे सारी सृष्टि विकसित होती है। प्रकृति त्रिगुणात्मक है। इन तीनों गुणों का परिणाम ही सृष्टि है। चित्त सत्व प्रधान परिणाम है। इस चित्त की जो वहिर्मुखी वृत्तियां हैं उनको विषयों से हटाकर उन्हें कारणचित्त में लीन करना ही योग है। चित्त निरन्तर वाह्य विषयों के द्वारा आकर्षित होकर उन्हीं के आकार में परिणत होता रहता है।

चित्त के इस निरन्तर परिणत होने को 'वृत्तियां' कहते हैं। इनको त्याग कर चित्त की अपने स्वरूप में अवस्थिति को ही चित्त की वृत्तियों का निरोध कहते हैं। "चित्तवृत्तिनिरोध" से दोनों समाधियों (सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात) का अर्थ निकलता है। समाधि का अर्थ ही स्वरूपावस्थिति है। स्वरूपावस्थिति विवेक ज्ञान के द्वारा प्राप्त होती है। विवेक ज्ञान पुरुष-प्रकृति के भेद ज्ञान को कहते हैं। यह विवेक-ज्ञान सम्प्रज्ञात समाधि की अन्तिम अवस्था है। एकाग्र अवस्था चित्त की स्वाभाविक अवस्था है जिसे सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। सम्प्रज्ञात समाधि भी चार प्रकार की वताई गई है। एकाग्रता की वृद्धि के स्तरों के अनुसार यह वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत, और अस्मितानुगत कहलाती है। वितर्कानुगत समाधि में स्थूल विषयों, विचारानुगत में सूक्ष्म विषयों, इन्द्रिय तथा तन्मात्राओं, आनन्दानुगत में अहंकार, और अस्मितानुगत में चेतन प्रतिविम्वित चित्त में एकाग्रता होकर उनका यथार्थरूप में प्रत्यक्ष होने लगता है। इस स्थिति के बाद एकाग्रता का अभ्यास निरन्तर चलते रहने से चित्त और पुरुष

का भेद ज्ञान प्राप्त होता है। यह विवेक ज्ञान की स्थिति चित्त की वृत्तियों के निरोध के द्वारा प्राप्त होती है। किन्तु यह स्वयं भी चित्त की वृत्ति है, जिसका निरोध पर वैराग्य के द्वारा होता है। इसमें वास्तविक स्वरूप-स्थिति नहीं होती क्योंकि चित्त में प्रतिबिम्बित पुरुष का ही साक्षात्कार इसमें होता है। अतः इसमें भी आसक्ति हट जानी चाहिये। इसके निरोध होने पर चित्त की सम्पूर्ण वृत्तियों का निरोध होकर स्वरूपावस्थिति प्राप्त होती है। योग अथवा समाधि का यही अन्तिम लक्ष्य है। अतः योग का वास्तविक अर्थ समाधि ही होता है, जिसके द्वारा आत्म-साक्षात्कार होकर सर्व दुःखों से एकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त हो जाती है। अतः योग आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने का मार्ग है।

मनोविज्ञान का शाब्दिक अर्थ मन का विज्ञान है। साइकोलॉजी शब्द का शाब्दिक अर्थ आत्मा का विज्ञान है। अतः मनोविज्ञान (Psychology) के अध्ययन का विषय मन वा आत्मा हुआ। पाश्चात्य विचारधारा में आत्मा और मन पर्यायवाची शब्द हैं, किन्तु भारतीय मनोविज्ञान में मन और आत्मा नितान्त भिन्न हैं। आत्मा चेतन सत्ता है, मन जड़ प्रकृति की विकृति है। पातञ्जल योगदर्शन में ईश्वर (पुरुष विशेष) आत्मा (जीव) प्रकृति (जड़ तत्त्व) तीनों अन्तिम सत्ताओं को माना गया है। सारा विश्व जड़ तत्त्व प्रकृति की ही अभिव्यक्ति मात्र है। यह जड़तत्व चेतनतत्व से भिन्न, उसके विपरीत त्रिगुणात्मक, परिणामी, अचेतन, और क्रियाशील है। किन्तु बिना चेतनसत्ता के सान्निध्य के प्रकृति परिणामी नहीं होती। अतः ईश्वर, पुरुषविशेष, के सान्निध्यमात्र से त्रिगुणात्मक प्रकृति की साम्य अवस्था भंग हो जाती है। साम्य अवस्था के भंग हो जाने पर उसका प्रथम विकार बुद्धि वा चित्त कहलाता है जो कि समष्टिरूप में महत्तत्व अर्थात् ईश्वर का चित्त कहलाता है और व्यष्टिरूप में बुद्धि। बुद्धि से अहंकार, अहंकार से मन, पंच ज्ञानेन्द्रिय, पंच कर्मेन्द्रिय तथा महत् से विकास की दूसरी समानान्तर धारा चलती है जिससे महत्तत्व से पंच तन्मात्राएं, पंच तन्मात्राओं से पंच महाभूतों तथा पंच महाभूतों से सम्पूर्ण सृष्टि (दृष्ट जगत्) की उत्पत्ति होती है। बुद्धि, अहंकार, मन, पंच ज्ञानेन्द्रिय, पंच कर्मेन्द्रिय तथा पंच तन्मात्रायें, ये अतीन्द्रिय हैं जिनका केवल योगी को ही प्रत्यक्ष हो सकता है। योग में चित्त वा मन (Mind) अन्तःकरण (बुद्धि, अहंकार और मन) के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है; और कहीं-कहीं बुद्धि के अर्थ में भी चित्त वा मन शब्द का प्रयोग हुआ है। अतः चित्त का अध्ययन मनोविज्ञान का विषय है। चित्त में निरन्तर

परिवर्तन होते रहते हैं। चित्त विषयों के द्वारा आकर्षित हो कर विषयाकार होता रहता है। चित्त का विषयाकार होना ही चित्त का परिणाम है। चित्त के परिणाम को वृत्ति कहते हैं। असंख्य विषय होने से चित्त की वृत्तियाँ भी असंख्य हैं। योग ने इन सब वृत्तियों को पाँच वृत्तियों के ही अन्तर्गत कर दिया है। यह पाँच वृत्तियाँ प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति हैं, जिनका अध्ययन भी मनोविज्ञान का विषय है। बिना ज्ञानेन्द्रियों के हमें विषयों का ज्ञान नहीं प्राप्त हो सकता, अर्थात् चित्त बिना इन्द्रिय विषय संयोग के विषयाकार नहीं हो सकता। अतः चित्त के अध्ययन के साथ-साथ ज्ञानेन्द्रियों का अध्ययन भी आवश्यक हो जाता है। मस्तिष्क, नाड़ियाँ आदि भी, ज्ञान का साधन होने के कारण, मनोविज्ञान के अध्ययन के विषय हैं। वृत्तियों के द्वारा सदृश संस्कार उत्पन्न होते हैं और उन संस्कारों के द्वारा वृत्तियों की उत्पत्ति होती है। इसी प्रकार से यह चक्र चलता रहता है। इसके अनुरूप ही मानव के व्यवहार होते हैं। अतः मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय व्यक्ति की अनुभूति तथा व्यवहार भी हैं। चित्त की सब वृत्तियाँ निरन्तर परिवर्तनशील होने के कारण उनका केवल स्थायी रूप में अध्ययन नहीं हो सकता। उनके गत्यात्मक रूप का अध्ययन अति आवश्यक हो जाता है।

योग मनोविज्ञान में व्यक्ति के वाह्य-व्यवहार का भी अध्ययन होता है जिसका ज्ञान हमें इन्द्रियों के द्वारा प्राप्त होता है। व्यवहार तो वे क्रियाएं हैं, जिनका हम निरीक्षण कर सकते हैं। मन की स्थिति के ऊपर हमारा व्यवहार आधारित है। हमारी सम्पूर्ण क्रियाओं में चित्त की झलक प्राप्त होती है। यही नहीं, वल्कि शारीरिक अवस्थाओं के द्वारा भी हमारा चित्त प्रभावित होता है। मन और शरीर अन्योन्याश्रित हैं। इसी कारण से योग में शरीर नियन्त्रण से चित्त की वृत्तियों का नियन्त्रण करने का मार्ग भी बतलाया गया है। अतः योग मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय शरीर-शास्त्र भी है, जिसमें स्नायुमण्डल, नाड़ियां, मस्तिष्क, चक्र, कुण्डलिनी, ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रियां आदि आ जाते हैं।

उपर्युक्त विवेचन से यह सिद्ध होता है कि योग मनोविज्ञान समग्र मन (चित्त) का उसके साधनों (मस्तिष्क, नाड़ियां, ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रियां, चक्र, कुण्डलिनी, आदि) सहित मानव की अनुभूति तथा उसके व्यवहार के गत्यात्मक अध्ययन का विज्ञान है।

योग मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय केवल चित्त तथा मस्तिष्क आदि साधन ही नहीं हैं, बल्कि चेतन सत्ता भी उसके अध्ययन का विषय है। चित्त तथा मस्तिष्क आदि साधनों का अध्ययन ही पर्याप्त नहीं है। ये सब तो त्रिगुणात्मक जड़ प्रकृति से उत्पन्न होने के कारण, जड़ तथा अचेतन हैं। जड़ और अचेतन के द्वारा ज्ञान की प्राप्ति असम्भव है। चित्त के विषयाकार हो जाने पर ही ज्ञान प्राप्त होता है। चित्त स्वयं अचेतन है, अतः उसे अन्य के प्रकाश की अपेक्षा बनी रहती है और वह बिना किसी चेतन सत्ता के प्रकाश से प्रकाशित हुये, विषयाकार हो जाने पर भी ज्ञान प्रदान नहीं कर सकता। किसी न किसी प्रकार से चेतन सत्ता का संयोग जड़ प्रकृति की क्रियाशीलता व प्रकाश के लिये अति आवश्यक है। बिना चेतन सत्ता के सान्निध्य के तो प्रकृति की साम्य अवस्था भी भंग नहीं हो सकती। मनोविज्ञान से चेतन सत्ता का अध्ययन निकाल देने पर चित्त का अध्ययन करना भी असम्भव हो जाता है। जिस प्रकार विद्युत-यंत्रालय में यन्त्रों, बिजली के तारों, बल्बों आदि सम्पूर्ण सामग्री के होने पर भी बिना विद्युत् के कोई कार्य सम्पादन नहीं हो सकता, ठीक उसी प्रकार बिना चेतन सत्ता के चित्त और शरीर आदि की किसी भी क्रिया का अध्ययन नहीं हो सकता। अतः योग मनोविज्ञान केवल मन का उसके साधनों सहित ज्ञान प्राप्त करने का विज्ञान ही नहीं है, बल्कि योग मनोविज्ञान तो समग्र मन का उसके साधनों सहित, मानव की अनुभूतियों और व्यवहारों, का चेतन सापेक्ष गत्यात्मक ज्ञान प्राप्त करने का विज्ञान है।

योग मनोविज्ञान केवल साधारण मानसिक तथ्यों तथा व्यवहारों के अध्ययन तक ही सीमित नहीं है बल्कि उसके अन्तर्गत चित्त को पूर्ण विकसित करने की पद्धति भी आ जाती है। हमारे चित्त का साधारण दृष्ट स्वरूप वास्तविक स्वरूप नहीं है। चित्त के दो रूप हैं, एक कारण चित्त और दूसरा कार्य चित्त। कारण चित्त आकाश के समान विभु है। आकाश के समान विभु होते हुए भी भिन्न भिन्न जीवों के चित्त घटाकाश आदि के समान ही सीमित हैं। योग मनोविज्ञान में चित्त की इस सीमा को समाप्त करने का उपाय बताया गया है। अर्थात् इसका सर्व प्रथम कार्य चित्त को उसका वास्तविक रूप प्रदान करना है, जो कि देश-काल-निरपेक्ष है। साधक का अन्तिम ध्येय, चित् को अपने स्वरूप में अवस्थित करना है। बिना विवेक ज्ञान के चित् अपने स्वरूप में अवस्थित नहीं हो सकता। अतः मनोविज्ञान विवेक ज्ञान प्रदान करने का मार्ग बताता है।

योग साधना का अन्तिम लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार (Self-Realization) अर्थात् स्वरूपावस्थिति को प्राप्त करना है। जब तक चित्त और पुरुष के भेद का ज्ञान नहीं प्राप्त होगा, तब तक चित्त प्रकृति में लीन नहीं हो सकता। चित्त के प्रकृति में लीन होने पर ही आत्मा की स्वरूपावस्थिति होती है। अतः स्वरूपावस्थिति के लिये विवेक ज्ञान अति आवश्यक है। उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट है कि मनोविज्ञान का कार्य चित्त को विकसित कराने तथा उसको विकसित करके विवेक ज्ञान प्रदान करना भी है। अभ्यास और वैराग्य के द्वारा चित्त की वृत्तियों का निरोध करके चित्त को उसके वास्तविक रूप में लाया जाता है जिससे आत्म-उपलब्धि होती है। इसके लिये योग में अष्टांग मार्ग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि बताये गये हैं। इस अष्टांग मार्ग में यम, नियम, आसन, प्रणायाम और प्रत्याहार यह पांच योग के वाह्य अंग हैं; और धारणा, ध्यान, समाधि यह अन्तरंग साधन हैं। वहिरंग साधनों से अन्तःकरण शुद्ध हो जाता है, जिसके फलस्वरूप योग साधन में रुचि बढ़ती है। अन्तरंग साधनों से चित्त (अन्तःकरण) एकाग्र होता है। अन्तरंग साधन कैवल्य प्राप्त करने के साक्षात् कारण कहे जाते हैं। पांच बहिरंग साधन मुक्ति के साक्षात् साधन नहीं कहे जा सकते। ये आठों साधन योग मनोविज्ञान के अध्ययन के विषय हैं।

इन आठों साधनों के अभ्यास के फलस्वरूप साधक को बहुत सी अद्भुत शक्तियां प्राप्त होती हैं, जो साधारण व्यक्तियों की समझ के परे हैं। इन शक्तियों के विषय में ज्ञान प्राप्त करना भी योग मनोविज्ञान के अन्तर्गत आ जाता है। सत्य तो यह है कि योग मनोविज्ञान क्रियात्मक मनोविज्ञान है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि योग मनोविज्ञान समग्र मन, चित्त, उसके साधनों, मस्तिष्क, नाड़ियों, कुण्डलिनी, चक्र; आदि सहित मानव की अनुभूतियों तथा व्यवहारों का चेतन सापेक्ष गत्यात्मक ज्ञान प्राप्त करने, अभ्यास तथा वैराग्य द्वारा चित्त की वृत्तियों का निरोध करने, कैवल्य प्राप्त करने के अष्टांगों-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का अध्ययन करने तथा चित्त को विकसित करके अद्भुत शक्तियों तथा विवेक ज्ञान प्रदान करने का क्रियात्मक विज्ञान है।

अध्याय ३

योग-मनोविज्ञान की विधियाँ

हर विज्ञान की ज्ञान प्राप्त करने की अपनी अलग-अलग विधियाँ होती हैं। इसी प्रकार से योग मनोविज्ञान की भी अपनी निज की विधियाँ हैं जो वैज्ञानिक होते हुए भी अन्य किसी विज्ञान के द्वारा नहीं अपनाई जातीं। इन विधियों की वैज्ञानिकता में सन्देह नहीं किया जा सकता। मनोवैज्ञानिक विधियाँ योग मनोविज्ञान के ज्ञानके लिये प्रयोग में नहीं लाई जा सकतीं, क्योंकि, ठीक वैसे ही जिस प्रकार से मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय दूसरे विज्ञानों के अध्ययन के विषय से भिन्न है, योग-मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय मनोविज्ञान के अध्ययन के विषय से बहुत भिन्न है। योग-मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय आत्मा, चित्त, मन, इन्द्रिय आदि हैं, जो कि भौतिक इन्द्रिय-सापेक्ष विषय नहीं हैं। इन इन्द्रिय निरपेक्ष सूक्ष्म विषयों का अध्ययन करने के लिये प्राचीन ऋषियों ने एक विशिष्ट प्रकार की पद्धति को अपनाया था। हर व्यक्ति इस योग्य नहीं होता कि वह किसी एक विशिष्ट विषय का वैज्ञानिक अन्वेषण कर सके। इसी प्रकार से मनोवैज्ञानिक विधियों को हर साधारण व्यक्ति अपनाकर मनोवैज्ञानिक ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता है। अन्वेषण करने से पूर्व व्यक्ति को विज्ञान का ज्ञान वांछनीय है। उसके बिना वह वैज्ञानिक प्रयोगात्मक पद्धति के द्वारा वैज्ञानिक ज्ञान नहीं प्राप्त कर सकता है। ठीक इसी प्रकार से योग मनोविज्ञान के ज्ञान प्राप्त करने की पद्धति का प्रयोग हर व्यक्ति नहीं कर सकता। योग हर व्यक्ति के लिये नहीं है। योग-साधन के लिये विशिष्ट प्रकार के व्यक्ति ही होते हैं। पातञ्जल-योग-सूत्र में १. मूढ़ २. क्षिप्त ३. विक्षिप्त ४. एकाग्र तथा ५. निरुद्ध नामक चित्त की पांच अवस्थायें बताईं गई हैं[1]। इनमें से पहली तीन अवस्थायें योग की अवस्थायें नहीं हैं। अन्तिम एकाग्र और निरुद्ध अवस्था ही योग की अवस्थायें हैं। मूढ़, क्षिप्त, विक्षिप्त अवस्था वाले व्यक्ति योग के लिये उपयुक्त नहीं हैं। चित्त त्रिगुणात्मक प्रकृति का प्रथम विकार है। त्रिगुणात्मक प्रकृति का विकार होने के कारण यह भी त्रिगुणात्मक ही है। ये तीन गुण सत्व, रज और तम हैं।

१. पा. यो. सू. भा.—१।२

इन त्रिगुणों से निर्मित होने के कारण तथा इन तीनों गुणों के विषम अनुपात में होने के कारण हर व्यक्ति एक दूसरे से भिन्न होता है। जिसमें तमोगुण की प्रधानता होती है, वह मूढ़ चित्त वाला व्यक्ति निरन्तर आलस्य, निद्रा, तन्द्रा, मोह, भय आदि में रहता है। ऐसा व्यक्ति काम, क्रोध, लोभ, मोह से सम्पन्न होता है, और सदा अनुचित कार्यों को करनेवाला नीच प्रकृति का होता है। अतः इस प्रकार से मूढ़ता को प्राप्त व्यक्ति कभी भी अपने ध्यान को एकाग्र नहीं कर पाने के कारण योग के उपयुक्त नहीं होता। इसी प्रकार से क्षिप्त चित्तवाला व्यक्ति, रजोगुण की प्रधानता के कारण अति चंचल तथा निरन्तर विषयों के पीछे भटकने वाला होने के कारण योग के उपयुक्त नहीं है। विक्षिप्त चित्तवाला व्यक्ति सत्वगुण प्रधान होता है, किन्तु इसमें सत्व की प्रधानता होते हुए भी रजस् के कारण चित्त में चंचलता व अस्थिरता आ जाया करती है। इसमें चित्त बाह्य विषयों से प्रभावित होता रहता है। इस चित्तवाले व्यक्ति, सुखी, प्रसन्न और क्षमा, दया आदि-आदि गुणवाले होते हैं। इस कोटि में महान् पुरुष, जिज्ञासु एवं देवता लोग आते हैं। ये उपर्युक्त तीनों अवस्थायें चित्त की स्वाभाविक अवस्थायें नहीं हैं। चित्त की चतुर्थ अवस्था एकाग्र अवस्था है, जिसमें चित्त सत्वगुण प्रधान होता है। तमोगुण और रजोगुण तो केवल वृत्तिमात्र होते हैं। इस प्रकार के चित्त वाले व्यक्ति अधिक देर तक एक ही स्थिति में स्थिर रहते हैं तथा इस स्थितिवाला चित्त सुख, दुःख, चंचलता आदि से तटस्थ रहता है। यह चित्त की स्वाभाविक अवस्था, जिसे सम्प्रज्ञात समाधि कहा जाता है, योग की है। इसमें चित्त को समस्त विषयों से अभ्यास और वैराग्य के द्वारा हटाकर विषयविशेष पर लगाया जाता है, जिससे जब तमस् और रजस् दब जाते हैं, तब विषय का सत्व के प्रकाश में यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है। विषय भेद से इस अवस्था के चार भेद हो जाते हैं, जिन्हें क्रमशः वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि, विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, तथा अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहा जाता है[1]। इस एकाग्रता के अभ्यास के चलते रहने पर इन चारों अवस्थाओं के बाद की विवेक-ख्याति नामक अवस्था आती है।

वितर्कानुगत-सम्प्रज्ञात-समाधि—इसके द्वारा योगी को उस स्थूल पदार्थ के, जिस पर चित्त को एकाग्र किया जाता है, यथार्थ स्वरूप का, पूर्व में न देखे,

१. पा. यो. सू.—१।१७

न सुने, न अनुमान किये गये समस्त विषयों सहित, संशय विपर्यय रहित, साक्षात्कार होता है।

विचारानुगत-सम्प्रज्ञात-समाधि— वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि के बाद निरन्तर अभ्यास के द्वारा योगी को समस्त विषयों के सहित, पंचतन्मात्राओं तथा ग्रहण रूप शक्ति मात्र इन्द्रियों का, जो कि सूक्ष्म विषय हैं, संशय विपर्यय रहित साक्षात्कार होता है। इस अवस्था को विचारानुगत-सम्प्रज्ञात-समाधि कहते हैं।

आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात-समाधि— विचारानुगत-सम्प्रज्ञात-समाधि के निरन्तर अभ्यास के द्वारा साधक की एकाग्रता इतनी बढ़ जाती है कि वह समस्त विषयों सहित अहंकार का संशय विपर्यय रहित साक्षात्कार कर लेता है। इस अवस्था को आनन्दानुगत-सम्प्रज्ञात-समाधि कहते हैं।

अस्मितानुगत-सम्प्रज्ञात समाधि—अभ्यास के निरन्तर चलते रहने पर योगी अस्मितानुगत-सम्प्रज्ञात-समाधि को अवस्था में पहुँच जाता है। पुरुष से प्रतिविम्बित चित्त को अस्मिता कहते हैं। अस्मितानुगत-सम्प्रज्ञात-समाधि की अवस्था में पुरुष से प्रतिबिम्बित चित्त अर्थात् अस्मिता के यथार्थ रूप का भी साक्षात्कार होता है।

अस्मिता अहंकार का कारण होने के नाते उससे सूक्ष्मतर है। इस अवस्था तक अस्मिता में आत्म-अध्यास बना रहता है। अभ्यास के निरन्तर चलते रहने पर योगी को विवेक ज्ञान अर्थात् प्रकृति-पुरुष के भेद ज्ञान की प्राप्ति होती है जो कि आत्मसाक्षात्कार कराने वाली चित्त की एक वृत्ति है। यह चित्त की उच्चतम सात्विक वृत्ति है, किन्तु वृत्ति होने के नाते इसका भी निरोध आवश्यक है, जो कि परवैराग्य द्वारा होता है। इस वृत्ति के निरोध होने पर स्वतः ही सब वृत्तियों का निरोध हो जाता है। चित्त की इस निरुद्धावस्था को ही असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसमें केवल निरोध परिणाम ही शेष रह जाते हैं। इसके द्वारा द्रष्टा स्वरूपावस्थिति को प्राप्त होता है। इस स्थिति में समस्त प्रकार की स्वाभाविक वृत्तियों का निरोध हो जाता है, जो कि एकाग्र अवस्था में नहीं होता है। चित्त जब तक प्रकृति में लीन नहीं होता, तब तक पुरुष की स्वरूपावस्थिति नहीं होती। वैसे तो पुरुष कूटस्थ और नित्य होने से सर्वदा स्वरूपावस्थित ही रहता है, भले ही व्युत्थान काल में अविवेक से विपरीत भासने लगता है। जैसे बालू में जल की भ्रान्ति के समय एक का अभाव और दूसरे की उत्पत्ति नहीं होती, अर्थात् बालू का अभाव तथा जल की

उत्पत्ति नहीं होती है। रस्सी में सर्प के भ्रान्ति काल में रस्सी का अभाव तथा सर्प की उत्पत्ति नहीं होती है। इनका भ्रम दूर होने पर जल और सर्प का अभाव तथा वालू और रस्सी की उत्पत्ति नहीं होती है। ठीक उसी प्रकार से पुरुष भी सर्वदा स्वरूपावस्थित रहते हुए भी अविवेक के कारण उल्टा ही भासता है। त्रिगुणात्मक चित्त तथा पुरुष सन्निधान से दोनों में ऐक्य भ्रांति होती है[1]। जैसे कि स्फटिक के निकट रक्खे हुए लाल फूल की लाली स्फटिक में भासती है, ठीक उसी प्रकार से चित्त की वृत्तियां भी पुरुष में भासती हैं, जिससे कि नित्य और कूटस्थ पुरुष भी अपने को सुखी और दुःखी मानने लगता है। पुरुष के यथार्थ स्वरूप का ज्ञान प्राप्त करना योगी का लक्ष्य है। विवेक ख्याति के बाद चित्त के प्रकृति में लीन होने के पश्चात् ही पुरुष स्वरूपावस्थित होता है। स्वरूपावस्थिति प्राप्त करने की योग में एक विशिष्ट विधि है। स्वरूपावस्थिति का ज्ञान भी योग-मनोविज्ञान के अध्ययन के अन्तर्गत आता है। अतः यह विशिष्ट पद्धति योग-मनोविज्ञान की पद्धति हुई। इस पद्धति को सहजज्ञान (Intuition) कहते हैं। जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है, हर व्यक्ति योग पद्धति के प्रयोग के लिये समर्थ नहीं होता। अतः उस अवस्था तक पहुँचने के लिये योग-शास्त्र में साधन भी बताये गये हैं, जिन्हें अष्टांग-योग कहा जाता है।

अष्टांग योग[2]

१. यम २. नियम ३. आसन ४. प्राणायाम ५. प्रत्याहार ६ धारणा ७ ध्यान ८. समाधि।

क्रमशः इनके अभ्यास के द्वारा समाधि अवस्था प्राप्त करने पर, जिसका सूक्ष्म रूप से ऊपर वर्णन किया गया है, अपरोक्ष ज्ञान प्राप्ति की अवस्था आती है। योगी के अपरोक्ष ज्ञान का दायरा योगाभ्यास के साथ-साथ बढ़ता जाता है, और वह सूक्ष्मतर विषयों का अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त करता चला जाता है। योगी की इस अवस्था को सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इस सम्प्रज्ञात समाधि को अन्तिम अवस्था अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि है जिसमें अस्मिता जैसे सूक्ष्मतर विषय का अपरोक्ष ज्ञान अर्थात् साक्षात्कार होता हे। इसके बाद की अवस्था विवेकख्याति की अवस्था है जिसमें पुरुष और चित्त के भेद का अपरोक्ष ज्ञान (Intuitive Knowledge) प्राप्त होता है। किन्तु इस

१. पा. यो. सू. भा.—१।४ २. पा. यो. सू.—२।२९

अपरोक्ष ज्ञान (Intuitive Knowledge) के लिये यम, नियम आदि का अभ्यास आवश्यक है। इनके अभ्यास से ही साधक को अन्तर्ज्ञान प्राप्त करने की शक्ति प्राप्त होती है।

यम के भेद[1]

१. अहिंसा २. सत्य ३. अस्तेय ४. ब्रह्मचर्य ५. अपरिग्रह।

नियम के भेद

१. शौच २. सन्तोष ३. तप ४. स्वाध्याय ५. ईश्वरप्रणिधान।

आसन भी अनेक तरह के होते हैं। इसी प्रकार से प्राणायाम भी कई तरह के होते हैं। जिसका विशिष्ट विवेचन ग्रन्थ में स्थलविशेष[2] पर किया जायगा।

योग के इन आठ अंगों में से यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार ये योग के बहिरंग साधन हैं; तथा धारणा, ध्यान और समाधि योग के अंतरंग साधन हैं।

यम

यम नियम के अभ्यास से साधक योग के उपयुक्त होता है। अहिंसा के अभ्यास से साधक के सम्पर्क में आनेवाले समस्त भयंकर हिंसक प्राणी भी अपनी हिंसक वृत्ति को त्यागकर पारस्परिक वैर-विरोध रहित हो जाते हैं। इसी प्रकार से सत्य का पालन करने से साधक को अद्भुत वाणी-बल प्राप्त होता है। उसके वचन कभी असत्य नहीं होते। साधक जब अस्तेय का दृढ़ अभ्यास प्राप्त कर लेता है, तब उसको किसी भी प्रकार की सम्पत्ति की कमी नहीं रह जाती है। गुप्त से गुप्त धन का भी उसे स्पष्ट ज्ञान हो जाता है। उसको समस्त पदार्थ बिना इच्छा के स्वतः प्राप्त होते हैं। ब्रह्मचर्य का दृढ़ अभ्यास होने से अपूर्व शक्ति प्राप्त होती है, क्योंकि वीर्य ही प्रधान शक्ति है। वीर्य-लाभ से शारीरिक, मानसिक और आत्मिक समस्त शक्तियाँ विकसित होती हैं। ब्रह्मचर्य का पूर्ण अभ्यास होने पर साधक को योगमार्ग में विघ्न और अड़चनें नहीं पड़ती हैं। अपरिग्रह का अभ्यास करके साधक अपने चित्त को शुद्ध और निर्मल बनाता है, जिससे उसको यथार्थ ज्ञान प्राप्त करने का सामर्थ्य प्राप्त होता है। उसे भूत, भविष्य और वर्तमान तीनों जन्मों का ज्ञान हो जाता है। अपरिग्रह का अर्थ साधक के लिये अविद्या आदि क्लेश तथा शरीर के साथ लगाव का त्याग

१. पा. यो. सू.—२।३०, ३१, ३५, ३६, ३७, ३८, ३९
२. योगमनोविज्ञान का १९ अध्याय देखें

मुख्य रूप से है, क्योंकि उसके लिये सबसे बड़ा परिग्रह यही है। जितनी भी वस्तुओं तथा धन का संग्रह अपने भोगार्थ किया जाता है, वह सब शरीर में ममत्व और अहंभाव होने के कारण ही होता है। अपरिग्रह भाव के पूर्ण रूप से स्थिर होने पर ही साधक को समस्त पूर्व जन्मों तथा वर्त्तमान जन्म की सम्पूर्ण बातों का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। ऐसा होने से उसे अपने जन्मों तथा उन जन्मों के कार्य तथा उनके परिणामों का ज्ञान स्पष्ट रूप से होने के कारण संसार से विरक्ति होकर योग साधन की ओर प्रवृत्ति होती है।

नियम[1]

नियमों के पालन से भी योग के लिये शक्तियां प्राप्त होती हैं। शौच के अभ्यास से शरीर से राग और ममत्व छूट जाता है। आभ्यन्तर शौच की दृढ़ता से मन स्वच्छ होकर अन्तर्मुखी हो जाता है, जिससे चित्त में आत्मदर्शन की योग्यता प्राप्त हो जाती है। सन्तोष के दृढ़ और स्थिर होने से तृष्णा की समाप्ति महान् सुख प्रदान करती है। तप के द्वारा अशुद्धि का नाश तथा साधक के शरीर और इन्द्रियों का मल नष्ट होकर, वह स्वस्थ, स्वच्छ होकर और लघुता को प्राप्त कर अणिमा आदि सिद्धियां प्राप्त कर लेता है। स्वाध्याय से ऋषि और सिद्धों के दर्शन होते हैं, जिसके फलस्वरूप योग में सहायता प्राप्त होती है। ईश्वर-प्रणिधान से योग साधन के समस्त विघ्न नष्ट होकर समाधि अवस्था शीघ्र प्राप्त हो जाती है। योग के सातों अंगों के अभ्यास में, समाधि के शीघ्र प्राप्त करने के लिये ईश्वरप्रणिधान अति आवश्यक हो जाता है। अन्यथा विघ्नों के कारण समाधिलाभ दीर्घकाल में प्राप्त होता है।

आसन[2]

आसन बिना हिले डुले स्थिरता पूर्वक, कष्ट रहित, सुख पूर्वक, दीर्घकाल तक बैठने की अवस्था को कहते हैं। यह समाधि का बहिरंग साधन है। इसकी सिद्धि से साधक में कष्टसहिष्णुता प्राप्त हो जाती है। उसे गर्मी, सर्दी, भूख, प्यास आदि द्वन्द्व, चित्त में चंचलता प्रदान करके साधन में विघ्न उपस्थित नहीं करते हैं। आसन की स्थिरता के सिद्ध होने के बाद प्राणायाम को सिद्ध किया जाता है। आसन भी यम, नियम के समान ही योग का स्वतंत्र अंग नहीं है। आसन तो प्राणायाम की सिद्धि का साधन है। बिना आसन के सिद्ध हुए प्राणायाम सिद्ध नहीं हो सकता है।

१. पा. यो. सू.—२।३२, ४०, ४१, ४२, ४३, ४४, ४५
२. पा. यो. सू.—२।४६, ४७, ४८

प्राणायाम[1]

रेचक, पूरक और कुम्भक की क्रिया को प्राणायाम समझा जाता है। कुम्भक के गोरक्ष संहिता तथा घेरण्ड संहिता में सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली ८ भेद बताये गये हैं। प्राणायाम के अभ्यास से तम और रज से आवृत्त अर्थात् अविद्या आदि क्लेशों के द्वारा ढका हुआ, विवेक ख्याति रूपी प्रकाश प्रगट होता चलता है। क्योंकि प्राणायाम से संचित कर्म संस्कार तथा मल भस्म होते चले जाते हैं। प्राणायाम के सिद्ध होने से मन के ऊपर नियंत्रण प्राप्त कर साधक उसे कहीं भी स्थिर कर सकता है। इसलिये प्राणायाम समाधि प्राप्त करने के बहुत उत्कृष्ट साधनों में से है।

प्रत्याहार[2]

प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से मन और इन्द्रियों में स्वच्छता आती चली जाती है। ऐसी स्थिति में इन्द्रियां बहिर्मुख न होकर अन्तर्मुख होती हैं और योगी समस्त विषयों से इन्द्रियों को हटाकर मन में विलीन कर लेता है। इस अभ्यास को ही प्रत्याहार कहते हैं। साधक साधन करते समय विषयों को त्याग करके चित्त को ध्येय में लगाता है। तब चित्त में इन्द्रिय के विलीन से होने को प्रत्याहार कहते हैं। इस प्रत्याहार के अभ्यास के सिद्ध होने से साधक पूर्णरूप से इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर लेता है।

धारणा[3]

पंच बहिरंग साधनों के निरन्तर अभ्यास के बाद, उनके सिद्ध होने पर, साधक को ऐसी अवस्था आ जाती है, कि मन और इन्द्रियां सब उसके वश में हो जाती हैं और वह चित्त को किसी भी विषय पर अपनी इच्छानुसार लगा सकता है। चित्त का यह स्थान विशेष में वृत्तिमात्र से ठहराना ही धारणा कहलाता है। चित्त का सूर्य, चन्द्र या देवमूर्ति व अन्य किसी बाह्य विषय तथा शरीर के भीतरी चक्र, हृदय-कमल आदि स्थानों पर ठहराने को धारणा कहते हैं। अर्थात् चित्त को किसी भी बाह्य और आन्तरिक स्थूल और सूक्ष्म विषय में लगाने को धारणा कहते हैं।

ध्यान[4]

उपर्युक्त धारणा का निरन्तर रहना, अर्थात् जिस वस्तु में चित्त को लगाया जाय उसी विषयविशेष में चित्त का लीन हो जाना अर्थात् किसी अन्य

१. पा. यो. सू.—२।४९, ५०, ५१, ५२, ५३ २. पा. यो. सू.—२।५४, ५५
३. पा. यो. सू.—३।१ ४. पा. यो. सू —३।२

वृत्ति का चित्त में न उठना तथा निरन्तर उस एक ही वृत्ति का प्रवाह चलते रहना ध्यान कहलाता है। यह ध्यान की अवस्था धारणा को निरन्तर दृढ़ करने के बाद आती है। जिसमें वस्तुविशेष के अतिरिक्त अन्य किसी का बोध नहीं होता। अर्थात् मन या चित्त उस विषयविशेष से क्षणमात्र के लिए भी नहीं हटता हुआ निरन्तर उसी में प्रवाहित होता रहता है।

समाधि

ध्यान की पराकाष्ठा समाधि है। धातृ (ध्यान करने वाला आत्म प्रतिबिम्बित चित्त) ध्यान (विषय का ध्यान करने वाली चित्त की वृत्ति) ध्येय (ध्यान का विषय) इन तीनों के मिश्रित होने का नाम त्रिपुटी है। जब तक चित्त में उपर्युक्त तीनों का अलग अलग भान होता है तब तक वह ध्यान ही है। धारणा अवस्था में चित्त को जब विषय में ठहराते हैं, तब वह विषयाकार वृत्ति समान रूप से प्रवाहित न होकर बीच बीच में अन्य वृत्तियां भी आती रहती हैं, किन्तु ध्यान में यह त्रिपुटी की विषयाकार वृत्ति व्यवधानरहित हो जाती है। समाधि अवस्था में उपर्युक्त त्रिपुटी का भान नहीं रह जाता है। अर्थात् धातृ, ध्यान और ध्येय तीनों की अलग अलग विषयाकार वृत्ति न होकर केवल ध्येय स्वरूपाकार वृत्ति का ही निरन्तर भान रहता है।

संयम

योग में धारणा, ध्यान, समाधि इन तीनों के किसी विषय में होने को संयम कहा जाता है। इन तीनों में अंग-अंगीभाव है। इन तीनों में समाधि अंगी है तथा धारणा और ध्यान समाधि के ही अंग हैं। समाधि की ही पहली अवस्था धारणा और ध्यान है। स्कन्दपुराण में चित्तवृति की २ घण्टे तक की स्थिति को धारणा, २४ घण्टे तक ध्येय में चित्त वृत्ति की स्थिति को ध्यान तथा १२ दिन निरन्तर ध्येय रूप विषय में चित्तवृत्ति को स्थिर रखने को समाधि कहा गया है। संयम की सिद्धि होने पर चित्त के अन्दर ऐसी शक्ति उत्पन्न हो जाती है कि साधक (योगी) अपनी इच्छानुसार जिस विषय में चाहता है, उसी विषय में तत्काल संयम कर लेता है। ऐसी स्थिति प्राप्त होने पर चित्त में अद्भुत ज्ञानशक्ति प्राप्त हो जाती है जिसे कि योग में अध्यात्म-प्रसाद और ऋतम्भरा-प्रज्ञा का नाम दिया गया है। संयम जय होने पर ध्येय वस्तु का यथार्थ अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त होता है। अर्थात् वह संयम प्राप्त साधक विषय को यथार्थ रूप से जान लेता है। योग में संयम का बड़ा महत्व है।

साधक को संयम के द्वारा अलौकिक शक्ति प्राप्त होती है। किन्तु हर शक्ति का सदुपयोग या दुरुपयोग दोनों ही हो सकते हैं। इसके दुरुपयोग से अधोगति होती है। अन्यथा संयम की क्रिया तो स्वरूपावस्थिति प्राप्त करने के लिये ही है। सब कुछ प्रयोग के ऊपर आधारित है।

समाधि और योग दोनों ही पर्यायवाची शब्द हैं। समाधि के द्वारा ही सम्पूर्ण ज्ञान अपरोक्ष रूप से प्राप्त होता है। समाधि तक पहुँचने के उपर्युक्त साधन हैं। इस समाधि अवस्था में पहुँचने के बाद निरन्तर समाधि के अभ्यास को बढ़ाते रहने पर स्थूल विषयों के साक्षात्कार से सूक्ष्मतर विषयों का साक्षात्कार साधक को होता चलता है अर्थात् समाधि की प्रथम अवस्था में समस्त स्थूल भूतों का साक्षात्कार होने के बाद सूक्ष्मतन्मात्राओं तथा इन्द्रियों का साक्षात्कार होता है। उसके बाद अभ्यास के निरन्तर चलते रहने के बाद अहंकार का, जो कि इन्द्रियादि की अपेक्षा सूक्ष्मतर है, साक्षात्कार होता है। उसके बाद की समाधि की अवस्था के द्वारा चित्त का, जो कि अपेक्षाकृत सूक्ष्मतर है, साक्षात्कार होता रहता है। सारी सृष्टि चित्त का खेल ही है। चित्त के यथार्थरूप का साक्षात्कार होने पर समस्त विश्व के यथार्थरूप का साक्षात्कार स्वयं हो होने लगता है। चित्त की सूक्ष्म अवस्था को समाधि कहते हैं, जिसके द्वारा सन्देह, संशय, विपर्यय आदि रहित पदार्थ के सूक्ष्म स्वरूप का साक्षात्कार होने लगता है। यह समाधिजन्य ज्ञान प्रयोगात्मक है।

अन्य विज्ञानों की प्रयोगात्मक पद्धति से योग मनोविज्ञान की प्रयोगात्मक पद्धति भिन्न है। योग-मनोविज्ञान में प्रयोगकर्त्ता तथा प्रयोज्य दोनों, एक ही व्यक्ति होता है। अर्थात् योगी (प्रयोज्य) स्वयं ही प्रयोगकर्त्ता है। वैसे तो बहुत से प्रयोग, मनोविज्ञान (आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान) में भी इस प्रकार के हैं, जिनमें प्रयोगकर्त्ता और प्रयोज्य एक ही व्यक्ति होता है। उदाहरणार्थ मनोवैज्ञानिक एबिंहौस (Ebbinghaus) ने स्मृति का परीक्षण स्वयं अपने ही ऊपर किया था। इस प्रकार वह स्वयं प्रयोगकर्त्ता और प्रयोज्य दोनों ही थे। इसी प्रकार से मनोविज्ञान के अन्य बहुत से ऐसे परीक्षण हैं, जिनमें प्रयोगकर्त्ता स्वयं ही अपने ऊपर परीक्षण कर सकता है। जैसे बुद्धिसम्बन्धी तथा सीखने आदि के परीक्षण। दूसरे अन्य प्राकृतिक विज्ञानों और बहुत से मनोविज्ञान के परीक्षणों में भी परीक्षण बाह्य होते हैं। प्राकृतिक विज्ञानों में तो केवल बाह्य विषयों का ही परीक्षण होता है और उन्हीं के ऊपर परीक्षणकर्त्ता प्रयोगशाला में उन

विषयों के ऊपर परीक्षण करके बाह्य इन्द्रियों द्वारा विश्लेषणात्मक ज्ञान प्राप्त करता है। मनोविज्ञान में भी प्रयोगकर्त्ता प्रयोज्य के व्यवहारों का परीक्षण प्रयोगशाला में करके प्रयोज्य (प्राणी) की मानसिक क्रिया का ज्ञान प्राप्त करता है। किन्तु योग-मनोविज्ञान में सम्पूर्ण ज्ञान अन्तर्बोध (Intuition) के द्वारा प्राप्त किया जाता है। अतः अन्तर्बोध-पद्धति (Intuition-Method) योग-मनोविज्ञान की मुख्य पद्धति है जो कि परीक्षणात्मक (Experimental) है। योगी अपने ऊपर ही समस्त परीक्षण करता है। योग-विज्ञान में ज्ञान प्राप्त करने का प्रारम्भ संयम (धारणा, ध्यान, समाधि) के द्वारा होता है। प्रारम्भ में योगी स्थूल विषयों में से अपनी रुचि के अनुसार किसी विषय पर ध्यान केन्द्रित करता है अर्थात् प्रथम योगी के अभ्यास का विषय स्थूल होता है। इसके पश्चात्, अभ्यास निरन्तर होते रहने से सूक्ष्मतर विषयों की ओर होता रहता है। स्थूल ग्राह्य विषयों में समाधि के अभ्यास के दृढ़ होने से समस्त सार्वदेशिक और सार्वकालिक स्थूल विषयों का विषय विशेष सहित सन्देह, संशय, विपर्यय रहित अपरोक्ष ज्ञान अन्तर्बोध (Intuition) के द्वारा होता है। योगी (प्रयोज्य) तो इसका परीक्षण करता ही है, जो परीक्षण अन्य साधकों के द्वारा भी समस्त परिस्थितियों के ऊपर नियंत्रण करके योग-पद्धति के द्वारा किया जा सकता है। जिस प्रकार से प्रयोगशाला में वैज्ञानिकों के द्वारा किये गये प्रयोग, अन्य वैज्ञानिकों द्वारा उस प्रयोग की समस्त परिस्थितियों के ऊपर नियंत्रण कर दोहराये जाकर उन्हीं परिणामों को प्राप्त कर उनकी यथार्थता सिद्ध करते हैं; ठीक उसी प्रकार से सभी साधक समस्त परिस्थितियों पर योग पद्धति के द्वारा नियंत्रण प्राप्त कर, योग के परिणामों की यथार्थता सिद्ध कर सकते हैं। योगी के द्वारा किये गये परीक्षणों की भी भिन्न-भिन्न अवस्थायें होती हैं। प्रथम अवस्था को वितर्कानुगत-सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं, जिसमें योगी के ध्यान का विषय स्थूल होता है, और उस स्थूल विषय के, जो कि सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र, आकाश, देवमूर्त्ति आदि कुछ भी हो सकता है, यथार्थ स्वरूप के साथ-साथ विश्व के समस्त स्थूल विषयों के यथार्थ स्वरूप का संशय, विपर्यय रहित अपरोक्ष ज्ञान होता है। इस वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में योगी को अपने स्थूल शरीर का भी समस्त स्थूल अवयवों के सहित अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त हो जाता है। उपनिषदों में इसे ही अन्नमय कोष कहा गया है। समझने के लिये इसे आत्मा के ऊपर का पांचवां आवरण कहा जा सकता है। इस अन्नमय कोष को ही आत्मपुरी अयोध्या कहा गया है। इसके द्वारा ही मनुष्य मोक्ष की प्राप्ति कर पाता है। अतः सर्वप्रथम योगी को इसका ज्ञान परम आवश्यक है। क्योंकि यही सबका आधार है।

[1]इस वितर्कानुगत-सम्प्रज्ञात समाधि की भी दो अवस्थायें हैं १. सवितर्क २. निर्वितर्क।

१. सवितर्क—सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में शब्द, अर्थ और ज्ञान की भावना बनी रहती है।

२. निर्वितर्क—निर्वितर्क में शब्द अर्थ और ज्ञान की भावना नहीं रहती।

जब योगी इस वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था को प्राप्त कर लेता है अर्थात् सार्वदेशिक और सार्वकालिक समस्त स्थूल विषयों का साक्षात्कार कर लेता है, तब वह अभ्यास को निरन्तर करता रहकर पंचतन्मात्राओं तथा इन्द्रियों के यथार्थ स्वरूप शक्तिमात्र का साक्षात्कार करता है। इस अवस्था को विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसके भी दो भेद हैं—(१) सविचार, (२) निर्विचार।

१. सविचार—सविचार समापत्ति उस स्थिति को कहते हैं जिसमें उपर्युक्त सूक्ष्म ध्येय पदार्थों में योगी चित्त लगाकर उन सूक्ष्म पदार्थों के नाम, रूप और ज्ञान के विकल्पों सहित अनुभव प्राप्त करता हैं।

२. निर्विचार—निर्विचार समापत्ति में उनके नाम और ज्ञान से रहित केवल ध्येय पदार्थ मात्र (सूक्ष्म विषय—शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध पंच-तन्मात्राओं तथा शक्तिमात्र इन्द्रियों) का अनुभव प्राप्त होता है। अर्थात् इस अवस्था में चित्त का स्वरूप लीन होकर विस्मृत हो जाता है और केवल ध्येय ही ध्येय का अनुभव प्राप्त होता रहता है।

सविचार समाधि को स्थिति के दृढ़ होने पर सभी दिव्य विषयों को योगी की सूक्ष्म इन्द्रियां ग्रहण करने लगती हैं। श्रौत्रेन्द्रिय के द्वारा अति दूरस्थ तथा दिव्य शब्दों को सुनने की शक्ति योगी को प्राप्त होती है। समस्त विषयों का स्पर्श योगी सूक्ष्म स्पर्श इन्द्रिय के द्वारा कर लेता है। समस्त दिव्य विषयों को चक्षु-इन्द्रिय के द्वारा देख लेता है। इसी प्रकार से सूक्ष्म रस इन्द्रिय के द्वारा समस्त दिव्य रसों का आस्वादन योगी कर लेता है। इसी प्रकार से समस्त दिव्य गन्धों का अनुभव सूक्ष्म घ्राणेन्द्रिय के द्वारा योगी कर लेता है। इस समाधि अवस्था में सूक्ष्म विषय, पंचतन्मात्राओं तथा शक्तिमात्र इन्द्रियों का

१. पा. यो. सू. भा.—१।१७

साक्षात्कार साधक करता है। यह साक्षात्कार अन्तर्बोध के द्वारा होता है, जो कि केवल व्यक्तिविशेष से ही सम्बन्धित नहीं है, किन्तु कोई भी योगी योगपद्धति द्वारा अभ्यास कर समस्त योगसम्बन्धी परिस्थितियों पर नियन्त्रण करके इस प्रकार का अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त कर सकता है। इस तरह से इस ज्ञान की यथार्थता प्रयोगात्मक पद्धति के द्वारा स्थापित की जा सकती है। तथा प्राचीनकाल से इसी प्रकार से होती आ रही है। अभ्यास के निरन्तर होने से योगी को ऐसी अवस्था हो जाती है कि उसका चित्त इतना अधिक एकाग्र हो जाता है कि उसमें अहंकार का, जो कि इन्द्रियों तथा तन्मात्राओं का कारण होने से सूक्ष्मतर है, साक्षात्कार होता है। एकाग्रता की इस स्थिति को आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसमें चित्त में सत्वगुण का आधिक्य हो जाने से वह आनन्दरूप हो जाता है। आनन्द के अतिरिक्त उसका कोई और विषय नहीं होता है। इस स्थिति के प्राप्त होने के बाद ही अभ्यास के निरन्तर चलते रहने पर योगी की एकाग्रता इतनी बढ जाती है कि अहंकार के कारण चेतन से प्रतिबिम्बित चित्त अर्थात् अस्मिता के यथार्थ रूप का साक्षात्कार होने लगता है, जो कि अहंकार से अधिक सूक्ष्म है। इन चारों समाधियों में किसी न किसी प्रकार का ध्येय होता है। ध्येय का आलम्बन होने के कारण, जो कि बीज रूप है, ये समाधियाँ सालम्ब और सबीज भी कहलाती हैं। अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के अभ्यास के निरन्तर चलते रहने पर 'अस्मि-अस्मि' अर्थात् 'मैं हूँ, मैं हूँ' अहंकार से रहित वृत्ति की सूक्ष्मता से, विवेक-ख्यातिरूपी वृत्ति उत्पन्न होती है, अर्थात् पुरुष और चित्त के भेद को पैदा करनेवाला विवेक ज्ञान उत्पन्न होता है। इस स्थिति से योगी चित्त को और पुरुष को अलग-अलग देखता है, किन्तु इस अलग-अलग देखने पर भी यह आत्मस्थिति (स्वरूपावस्थिति) नहीं होती। अतः निरन्तर अभ्यास के चलते रहने पर इस आत्मसाक्षात्कार प्रदान करनेवाली चित्त की सर्वोच्च सात्विक वृत्ति में स्वरूपावस्थिति के अभाव को बतानेवाली 'नेति-नेति' रूपी (यह आत्म-स्थिति नहीं है, यह आत्म-स्थिति नहीं है) पर वैराग्य की वृत्ति उदय होती है। इस पर वैराग्यरूपी वृत्ति के द्वारा विवेक-ख्याति रूपी वृत्ति का भी निरोध हो जाता है। जिस प्रकार से दर्पण-प्रतिबिम्बित स्वरूप वास्तविक स्वरूप नहीं होता, ठीक वैसे ही विवेक-ख्यातिरूपी वृत्ति द्वारा चित्त में प्रतिबिम्बित आत्म-साक्षात्कार, वास्तविक आत्म-साक्षात्कार नहीं है, वह तो चित्त में आत्मा का प्रतिबिम्ब मात्र है। अतःपर-वैराग्यरूपी वृत्ति के द्वारा इस वृत्ति का निरोध रहने पर ही आत्म-

स्थिति (स्वरूपावस्थिति) प्राप्त होती है, इसे ही असम्प्रज्ञात या निर्बीज समाधि कहते हैं। इस तरह से समस्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है, किन्तु निरोध-संस्कार तब तक वर्त्तमान रहते हैं, जब तक उनके द्वारा व्युत्थान के समस्त संस्कार नष्ट नहीं हो जाते। इसे ही 'स्वरूपावस्थिति' कहते हैं, जो कि असम्प्रज्ञात समाधि के द्वारा प्राप्त होती है।

इस उपर्युक्त आत्म-साक्षात्कार की अवस्था, अर्थात् 'आत्म-दर्शन' प्राप्त करने की अवस्था, को योगमार्ग के द्वारा हर साधक प्राप्त कर सकता है। अतः इस अवस्था का परीक्षण हर साधक के द्वारा समस्त परिस्थितियों का नियन्त्रण करके किया जा सकता है। भले ही अन्य वैज्ञानिक परीक्षणों से अपेक्षाकृत यह अत्यधिक कठिन तथा विलम्ब से होनेवाला परीक्षण है। वैसे तो बहुत से वैज्ञानिक परीक्षण भी अत्यधिक समय में सम्पन्न होते हैं।

अध्याय ४

मन-शरीर-सम्बन्ध (Mind-body-relation)

मनोविज्ञान के अध्ययन में मन-शरीर के पारस्परिक सम्बन्ध के विषय में विचार करना अति आवश्यक प्रतीत होता है, क्योंकि हमारी मानसिक क्रियाओं के द्वारा शारीरिक क्रियायें निरन्तर प्रभावित होती रहती हैं। यही नहीं साथ ही साथ यह भी देखने में आता है कि शारीरिक विकारों का मन के ऊपर भी प्रभाव पड़ता है। इन दोनों के अन्योन्याश्रित सम्बन्ध की उपेक्षा मनोवैज्ञानिक अध्ययन में नहीं की जा सकती है। व्याधियों का अध्ययन करने से यह स्पष्ट हो जाता है कि किस प्रकार से हमारा मन उनके द्वारा प्रभावित होता है। पेट की ख़राबी से विचार शक्ति में अन्तर आ जाता है। तीव्र आघात से चेतना भी लुप्त हो सकती है। कतिपय नशीले पदार्थों का सेवन अचेतनता प्रदान कर देता है। हमारी मानसिक प्रकृति रोगों के द्वारा प्रभावित होती है। इन तथ्यों से यह स्पष्ट होता है कि हमारे शारीरिक परिवर्तनों के परिणामस्वरूप मानसिक परिवर्तन भी निश्चित रूप से होते हैं, भले ही वे अपेक्षाकृत न्यूनाधिक हों।

केवल शारीरिक परिवर्तनों का ही मन के ऊपर प्रभाव नहीं पड़ता अपितु हमारे विचारों अथवा मानसिक अवस्थाओं का प्रभाव हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के ऊपर भी पड़ता है। हमारे विचारों के द्वारा ही हमारे शरीर में परिवर्तन उत्पन्न होकर अनेक विकृतियां उपस्थित हो जाती हैं तथा विचारों से ही अनेक शारीरिक विकृतियों से हमें मुक्ति प्राप्त हो जाती है। मन का ऐसा अद्भुत प्रभाव देखने में आया है कि अनेक असाध्य व्याधियों से ग्रसित रोगियों को भी केवल मानसिक विचारों के द्वारा चमत्कारिक रूप से स्वस्थ होते पाया गया है।

प्रयोगों के द्वारा मन और शरीर का सम्बन्ध निश्चित रूप से सिद्ध कर दिया गया है। मानसिक कार्य करते समय व्यक्ति का रक्त-चाप (Blood Pressure) बढ़ जाता है। उद्वेगों से प्रेरित होकर कार्य करने में भी रक्त-चाप की वृद्धि हो जाती है। इस प्रकार के अनेकों उदाहरण मिलते हैं जिनसे शरीर पर विचारों का प्रभाव स्पष्ट हो जाता है। हम मन का शरीर के ऊपर प्रभाव तो प्रतिदिन के जीवन में ही देखते रहते हैं। मन से ही शरीर का

संचालन होता है। हाथ उठाने की इच्छा होती है तभी हाथ उठता है। इसी आधार पर व्यवहार के द्वारा मानसिक अवस्थाओं का अध्ययन होता है। हमारे व्यवहारों के द्वारा ही मन व्यक्त होता है।

उपर्युक्त कथन से यह सिद्ध हो जाता है कि मन और शरीर का अन्योन्याश्रय सम्बन्ध है अर्थात् एक का प्रभाव दूसरे पर निश्चित रूप से पड़ता है, जिसकी अवहेलना नहीं की जा सकती है। यह मन और शरीर के सम्बन्ध की समस्या प्राचीनकाल से ही पाश्चात्य दार्शनिकों तथा मनोवैज्ञानिकों के सामने उपस्थित रही है और उन्होंने प्रायः इस समस्या के हल करने के लिये मन और शरीर का सम्बन्ध समझाने का प्रयत्न किया है।

पाश्चात्य दर्शन की तरह से योग दर्शन में मन और आत्मा एक ही अर्थ में प्रयुक्त नहीं किये गये हैं। योग दर्शन में आत्मा से मन को भिन्न माना गया है। मन का योग-मनोविज्ञान में बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। मन के बिना केवल इन्द्रियों के आधार पर हमें कोई भी ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता है। योग मनोविज्ञान में मन-शरीर सम्बन्ध का विवेचन करते समय इनके (मन-शरीर के) साथ-साथ आत्मा के सम्बन्ध का विवेचन करना भी अति उत्तम होगा क्योंकि आत्मा के सम्बन्ध के बिना, मन-शरीर-सम्बन्ध का समझना कठिन है।

पातञ्जल योग-दर्शन के अनुसार मन-शरीर-सम्बन्ध

ईश्वर, पुरुष तथा प्रकृति तीनों को ही योग में अन्तिम सत्ता मानी गयी है। पुरुष अनन्त हैं, प्रकृति एक है। दोनों ही अनादि हैं, किन्तु एक चेतन है, दूसरी जड़। चेतन पुरुष निष्क्रिय, अपरिणामी, नित्य, सर्वव्यापी, अनेक है, किन्तु प्रकृति त्रिगुणात्मक, एक, परिणामी, सक्रिय है। समस्त विश्व इस परिणामी, त्रिगुणात्मक प्रकृति का ही व्यक्त रूप है। त्रिगुणात्मक (सत्व, रजस्, तमस्) प्रकृति की साम्य अवस्था ईश्वर के सान्निध्य मात्र से भंग हो जाती है, जिसके फलस्वरूप अव्यक्त प्रकृति व्यक्त होती है। बुद्धि, अहंकार, मन, इन्द्रियाँ, सूक्ष्म और स्थूल विषय तथा समस्त प्रपंचात्मक जगत् प्रकृति की ही अभिव्यक्तियाँ हैं। योग में मन, अहंकार, बुद्धि इन तीनों को ही चित्त माना गया है। ये स्वयं में जड़ हैं। चित्त में निरन्तर परिणाम होता रहता है। पुरुष अपरिणामी, निष्क्रिय होते हुए भी जब अज्ञान के कारण चित्त के साथ तादात्म्य मान कर अपने आपको परिणामी समझने लगता है, तब इस अवस्था

में उसे बद्ध जीव कहते हैं। चित्त त्रिगुणात्मक होते हुए भी सत्व प्रधान है अर्थात् उसमें रज और तम निम्न मात्रा में तथा निर्बल अवस्था में रहते हैं। इसके सत्व प्रधान तथा आत्मा के निकटतम होने के कारण यह (चित्त) आत्मा के प्रकाश से प्रकाशित होता है अर्थात् जिस प्रकार से दीपक दर्पण में प्रतिबिम्बित होकर दर्पण को प्रकाशित करके उसमें अन्य समस्त प्रतिबिम्बित विषयों को भी प्रकाशित करता है, ठीक उसी प्रकार से सात्विक चित्त के निर्मल होने के कारण पुरुष का उसमें प्रतिबिम्ब उसे प्रकाशित करके चित्त के अन्य समस्त विषयों को भी प्रकाशित करता है, जिसके फलस्वरूप आत्मा को विषयों का ज्ञान प्राप्त होता है। चित्त निरन्तर विषय-सम्पर्क के कारण विषयाकार होता रहता है। चित्त के विषयाकार होने को ही चित्तवृत्ति कहते हैं। चित्तवृत्तियां परिवर्तनशील होने के कारण निरन्तर चित्त में धारारूप से प्रवाहित होती रहती हैं, जिनमें अपरिणामी, निष्क्रिय, अविकारी पुरुष भी प्रतिबिम्बित होने के कारण परिणामी क्रियाशील तथा विकारी प्रतीत होने लगता है, जैसे जलतरंगों में प्रतिबिम्बित चन्द्रमा स्थिर होते हुए भी चंचल प्रतीत होता है। जैसा कि योग सूत्र के "समाधि-पाद" के चतुर्थ सूत्र—"वृत्तिसारूप्यमितरत्र" से स्पष्ट होता है कि व्युत्थान अवस्था में जब कि निरन्तर वृत्तियों का प्रवाह चलता रहता है, तब उस अवस्था में पुरुष अर्थात् द्रष्टा वृत्तियों के समान ही प्रतीत होता है। उस प्रवाह के समाप्त हो जाने पर अर्थात् निरोधावस्था में पुरुष अपने शुद्ध स्वरूप में अवस्थित हो जाता है। सत्य तो यह है कि आत्मा सर्वदा ही, चेतन, निष्क्रिय, कूटस्थ, नित्य होने के कारण हर अवस्था में समरूप से वर्त्तमान रहती है, किन्तु भ्रम के कारण, सक्रिय, परिणामी, विकारी आदि प्रतीत होती है। जिस प्रकार से भ्रान्ति में सीप में चांदी की प्रतीति होती है तथा भ्रान्ति समाप्त होने पर सीप में चाँदी की प्रतीति भी समाप्त हो जाती है, किन्तु ऐसा होने से न तो सीप की उत्पत्ति ही होती है और न चांदी का अभाव ही हो जाता है, ठीक इसी प्रकार से अज्ञान के कारण चिति शक्ति (पुरुष) व्युत्थान काल में भी अपने स्वरूप में ही स्थित रहते हुए भिन्न रूप से भासती है। भ्रान्ति सान्निध्य के कारण होती है। चित्त के संनिधान के कारण पुरुष में चित्त की शान्त, घोर, मूढ़ आदि वृत्तियां प्रतीत होने लगती हैं, तथा पुरुष अपने आपको उन वृत्तियों का अभिमानी बनाकर अज्ञानवश सुखी, दुःखी, मूढ़ समझने लगता है, जैसे कि स्फटिक मणि के निकट गुड़हल के फूल की लालिमा स्फटिक मणि में भासने लगती है, वा मलीन दर्पण में मुख देखकर व्यक्ति दर्पण की

मलीनता को अपने मुख पर आरोपित करके मलीन मुख वाला समझने लगता है। वास्तव में जिस प्रकार से स्फटिक मणि लाल नहीं है, वा व्यक्ति का मुख मलीन नहीं है, ठीक उसी प्रकार से आत्मा में बुद्धि के शान्त, घोर, मूढ़ समझे जाने वाले धर्म विद्यमान नहीं होते हैं। अज्ञान के कारण ही पुरुष अपने में चित्त के धर्मों का आरोप कर लेता है।

पुरुष और चित्त दोनों में 'स्व' 'स्वामी' भाव अर्थात् उपकार्य—उपकारक भाव सम्बन्ध होता है। असंग होते हुए भी पुरुष में भोक्तृत्व और द्रष्टृत्व शक्ति होती है, तथा चित्त में दृश्यत्व और भोग्यत्व शक्ति है अर्थात् जिसके कारण वह 'स्वामी' कहा जाता है तथा चित्त दृश्य और भोग्य होने के कारण 'स्व' कहा जाता है। यहां इन दोनों की पारस्परिक योग्यता है, अर्थात् दोनों में योग्यता लक्षण सन्निधि है। अब प्रश्न उठता है कि दोनों भिन्न-भिन्न होते हुए भी अर्थात् एक असंग, दूसरा परिणामी होते हुए भी, दोनों का पुरुष के भोग हेतु स्व-स्वामी-भाव सम्बन्ध जो कि दो में रहने वाला होता है, कैसे होता है ? इसका उत्तर व्यास जी ने योगसूत्र ४ समाधिपाद व्याख्या करते हुए बड़े सुन्दर ढंग से दिया है।

"चित्तमयस्कान्तमणिकल्पं संनिधिमात्रोपकारि दृश्यत्वेन स्वं भवति पुरुषस्य स्वामिनः"

पा. यो. सू. भा.—१।४

जैसे चुम्बक में लोहे के टुकड़े को अपनी तरफ खींचने की शक्ति होती है, जिसके कारण वह लोहे के टुकड़े को खींच कर व्यक्ति का विनोद करता है जिससे उसका स्व कहा जाता है, तथा व्यक्ति बिना कुछ किये ही स्वामी कहा जाता है, ठीक उसी तरह चित्त भी विषयों को अपनी तरफ खींचकर सन्निधि मात्र से उपकार करने वाला होकर उसका 'स्व' तथा पुरुष बिना कुछ किये ही 'स्वामी' कहा जाता है। असंग होते हुए भी पुरुष का चित्त से सम्बन्ध मानना ही पड़ता है जो कि ऊपर कथित पारस्परिक योग्यता सम्बन्ध है। इससे स्पष्ट हो जाता है कि चित्त का स्वामी हो जाने से पुरुष में विकारादि दोष नहीं होते और उसकी चित्त के साथ सन्निधि मात्र है, जो कि देशकाल निरपेक्ष केवल योग्यतारूप है। योग्यतारूप सन्निधि के कारण ही चित्त परिवर्तित अर्थात् विकारी होने से योग्य तथा दृश्य होकर आत्मा का स्व हुआ तथा पुरुष भोक्ता व द्रष्टा होकर स्वामी हुआ। यह स्व-स्वामी भाव सम्बन्ध चित्त के

साथ पुरुष का कोई संयोग न होते हुए भी होता है, भले ही वह चित्त के द्वारा किए गए उपकार का भागी होता है, किन्तु चुम्बक के द्वारा खींचे गये लोहे का द्रष्टा और भोक्ता होने वाले व्यक्ति के समान पुरुष स्वयं में अपरिणामी ही रहता है। यह पुरुष और चित्त का सम्बन्ध अविद्या के ही कारण है। यह अविद्या भोग-वासना के कारण होती है। अतः इस अविवेक और वासना का प्रवाह बीज और वृक्ष के प्रवाह के सदृश्य ही अनादि है।

अनादि काल से बद्ध जीवों की मुक्ति के लिये ईश्वर के सन्निधि मात्र से त्रिगुणात्मक प्रकृति की साम्य अवस्था भंग होकर विकास प्रारम्भ होता है। इस विकास का मुख्य उद्देश्य पुरुष का भोग तथा अपवर्ग है। चित्त के द्वारा ही पुरुष भोगों का भोक्ता होता है तथा अन्त में विवेक ज्ञान के द्वारा मोक्ष प्राप्त करता है। प्रकृति के विकास के क्रम में प्रथम विकार महत्, बुद्धि वा चित्त है, जिससे दो अलग-अलग समानान्तर धारायें विकसित होती हैं—

(१) अहंकार मन, पंच ज्ञानेन्द्रिय, पंच कर्मेन्द्रिय।

(२) महत् से पंचतन्मात्रा और पंचतन्मात्रा से पंच महाभूत तथा पंच महाभूत से समस्त स्थूल जगत्। ये सब प्रकृति की ही अभिव्यक्तियां हैं, किन्तु अज्ञानवश पुरुष अपने आपको मन, इन्द्रिय, शरीर आदि तथा चित्त के परिणामों को अपने परिणाम समझ कर सुख-दुःख और मोह को प्राप्त होता रहता है, जिसका विवेचन ऊपर किया जा चुका है। यही आत्मा के बन्धन की अवस्था है। पुरुष चित्त की समस्त अवस्थाओं को अपनी अवस्था समझता है। इन्द्रियों और शरीर की क्रियाओं को अपनी क्रिया समझता है। उत्पत्ति, विनाश, शरीर का होते हुए भी अज्ञान के कारण उससे लगाव होने के नाते अपना उत्पत्ति विनाश समझता है। आत्मा इन सबसे परे है। उसका इनसे केवल सन्निधि सम्बन्ध होने से ही ऐसा होता है जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है।

चित्त वा मन अचेतन वा जड़ होते हुए भी सूक्ष्म है, जिसके साथ हमारे इस जन्म और पूर्व जन्म की वासनाओं के संस्कार विद्यमान रहते हैं और जीव के साथ वह एक स्थूल शरीर को छोड़कर दूसरे स्थूल शरीर को अपने कर्मानुसार धारण करता रहता है। शरीर पंचभूतों से निर्मित है जिनकी उत्पत्ति पंचतन्मात्रावों से होती है। महत् से अहंकार, मन, पंच ज्ञानेन्द्रियों और पंच कर्मेन्द्रियों की अभिव्यक्ति होती है। मन और स्थूल शरीर दोनों ही जड़-तत्व प्रकृति की सूक्ष्म और स्थूल अवस्थायें हैं। अतः मानसिक क्रियाओं के द्वारा शारीरिक

क्रियाओं का प्रभावित होना ठीक ही है। इसी प्रकार से शारीरिक अवस्थाओं का प्रभाव मन पर निश्चित रूप से पड़ता ही है। वस्तुतः जब दोनों एक ही जड़-तत्व की अभिव्यक्तियां हैं तो उनके सम्बन्ध को समझने में कोई कठिनाई ही नहीं है। इनका पारस्परिक प्रभाव योग के द्वारा स्पष्ट ही है। इतना अवश्य है कि स्थूल से सूक्ष्म अधिक शक्तिशाली तथा अधिक क्षमतावान् तथा सम्भाव्यता वाला होता है। उसके कार्य बिना शरीर की सहायता के भी सम्पादित होते हैं। चित्त की ऐसी विलक्षण शक्ति मानी गई है कि वह शरीर को जिस प्रकार से चाहे उस प्रकार से चला सकता है। वैसे तो मन और शरीर का अन्योन्याश्रय सम्बन्ध है ही, किन्तु मन सूक्ष्म होने के कारण स्वतन्त्र रूप से भी क्रियाशील होता है। यह सब क्रियाशीलता बिना चेतन के सान्निध्य के सम्भव नहीं है। स्वयं में अपरिणामी होते हुए भी वह समस्त विश्व के इस विकास का निमित्त कारण होता है, जिसका कि ऊपर विवेचन किया जा चुका है।

योग-दर्शन के अनुसार मन और शरीर के सम्बन्ध को समझने में तो कोई विशेष कठिनाई नहीं उपस्थित होती है, किन्तु चेतन और जड़ जो कि विपरीत अन्तिम सत्तायें हैं, उनके सम्बन्ध में उलझन उपस्थित हो जाती है। भले ही व्यास आदि भाष्य-कारों ने इसको दूर करने का काफ़ी सुन्दर प्रयास किया है, जिसका विवेचन ऊपर हो चुका है। योग में अज्ञान-वश जीव को बन्धन की अवस्था में बताया गया है। वह अविद्या के कारण ही चित्त तथा चित्त की वृत्तियों से अपना तादात्म्य समझता है। अगर प्रश्न पूछा जाता है कि यह अविद्या कहाँ से आई और जीव का अविद्या से कैसे सम्बन्ध हुआ तो दोनों को अनादि कहकर मुँह बन्द कर देते हैं।

योग व्यावहारिक विज्ञान होने के कारण बिना उसके कथित मार्ग पर चले उसके विषय में केवल सिद्धान्त के ऊपर कुछ कहना उचित-सा प्रतीत नहीं होता है।

अध्याय ५

चित्त का स्वरूप

योग, सांख्य के समान ही त्रिगुणात्मक जड़ प्रकृति से सम्पूर्ण विश्व का उदय मानता है। प्रकृति की अपनी साम्य अवस्था में तीनों गुण अलग-अलग अपने में ही परिणत होते रहते हैं; अर्थात् सत्व सत्व में, रजस रजस में तथा तमस तमस में परिणत होता रहता है। इन तीनों की साम्य अवस्था को मूल प्रकृति वा प्रधान नाम से पुकारते हैं। प्रकृति के इन तीनों तत्वों के अलग अलग धर्म होते हैं; अर्थात् सत्व तत्व का धर्म प्रकाश और सुख, रजस का प्रवृत्ति और दुख, तथा तमस का अवरोध और मोह है। अतः प्रकृति में ये तीनों ही धर्म विद्यमान हैं। प्रकृति अचेतन होते हुए भी क्रियाशील है। योग ने सांख्य के पुरुष और प्रकृति के अतिरिक्त ईश्वर को भी अन्तिम सत्ता के रूप में माना है। इस रूप में योग सांख्य से भिन्न है। योग में ईश्वर के सान्निध्य मात्र से प्रकृति की साम्य अवस्था भंग हो जाती है। तीनों तत्वों (सत्व, रजस, तमस) में हलचल पैदा हो जाती है। जिसके फलस्वरूप इन तीनों में से कोई एक तत्व प्रबल होकर अन्य दोनों तत्वों को दबाकर तथा उनके सहयोग से सम्बन्धित रूप में एक नवीन परिणाम प्रदान करता है। प्रारम्भ में रजस् के द्वारा ही, उसका प्रवृत्ति गुण होने के कारण, हलचल उत्पन्न होती है। उसके बाद सत्व तत्व प्रबल होकर महत् रूपी विकार को उत्पन्न करता है। यह प्रथम विकार सांख्य में समष्टि रूप में महत् तथा व्यष्टिरूप में बुद्धि कहा जाता है। महत् से अहंकार, अहंकार से मन की उत्पत्ति होती है। इन तीनों का सांख्य में अलग-अलग विवेचन किया गया है और इन तीनों को अन्तःकरण का नाम प्रदान किया है। तीनों का पारस्परिक सम्बन्ध होते हुए भी सांख्य में इनके अलग-अलग कार्यों का निरूपण किया गया है। योग में इन तीनों को चित्त नाम से व्यवहृत किया गया है। योग में व्यासजी के द्वारा कहीं-कहीं चित्त को बुद्धि और मनस् के रूप में भी लिया गया है। चित्त प्रकृति का विकार होने के कारण स्वभावतः जड़ है, किन्तु सत्व प्रधान होने तथा आत्मा के निकटतम होने के कारण चेतनसम प्रतीत होता है। पुरुष के प्रकाश से प्रकाशित चित्त विषय सम्पर्क से विषयाकार हो जाता है,

जो कि आत्मा को विषयों का ज्ञान प्रदान करता है। वैसे तो चित्त को समस्त विषयों को प्रकाशित करना चाहिये, किन्तु तमस्रूपी अवरोधक तत्व इसमें बाधक हो जाता है। रजस् के द्वारा किसी विषय पर से तमस् के हटने से वह विषय चित्त के द्वारा अभिव्यक्त हो सकता है। चित्त में सत्व, रजस्; और तमस् तीनों तत्व विद्यमान रहते हैं। सत्व प्रकाशक, लघु तथा सुखद, रजस क्रियाशील तथा दुःखद; और तमस् स्थितिकारक तथा मोह प्रदान करने वाला होता है। अगर सत्वप्रधान चित्त तमस् के द्वारा आवृत्त न हो तो समस्त विषयों को अभिव्यक्त कर सकता है। रजस के द्वारा जब तमस् हटता है तभी विषय का ज्ञान होता है, अर्थात् दोषों से रहित चित्त के द्वारा समस्त विषयों का पूर्ण ज्ञान प्राप्त हो सकता है। किन्तु चित्त स्वयं में अचेतन वा जड़ होने के कारण जब तक उसमें आत्मा प्रतिबिम्बित नहीं होता तब तक उसमें ज्ञान प्रदान करने की शक्ति नहीं आती, जैसे एक दर्पण में बिना प्रकाश के किसी भी वस्तु का प्रतिबिम्ब प्राप्त नहीं होता, उसी प्रकार से आत्मारूपी प्रकाश के बिना चित्त विषयों को प्रकाशित नहीं कर सकता है। चित्त इन्द्रियों के द्वारा विषयों को ग्रहण करता है तथा उनके आकार वाला हो जाता है। चित्त स्वयं में चंचल, परिवर्त्तनशील, अथवा परिणामी भी है। आत्मा ही केवल स्थायी, अपरिवर्त्तनशील, और अपरिणामी है। चित्त के अनेक परिणाम होते रहते हैं। उसमें निरन्तर परिवर्त्तन चलता रहता है। विषयों के कारण जो चित्त में परिणाम होते हैं, उन्हें ही वृत्तियां कहा जाता है। चित्त वृत्तियों के निरन्तर परिवर्त्तनशील होने के कारण उनमें प्रतिबिम्बित पुरुष भी परिवर्त्तनशील प्रतीत होता है, जो कि स्वभावतः अपरिणामी एवं अपरिवर्त्तनशील है। जिस प्रकार से जलाशय की लहरों में स्थाई चन्द्रमा भी अस्थिर और चंचल प्रतीत होता है, ठीक उसी प्रकार से चित्त-वृत्तियों के परिवर्त्तनशील होने के कारण प्रतिबिम्बित पुरुष परिणामी तथा परिवर्त्तनशील प्रतीत होता है। चित्त में आभ्यन्तर और बाह्य सम्बन्ध से दोनों ही प्रकार के परिवर्त्तन होते रहते हैं। जिस प्रकार से पृथ्वी के संसर्ग में आने से जल, खाड़ी, बावड़ी, झील आदि आन्तरिक परिणाम को प्राप्त करके उनका रूप धारण कर लेता है, ठीक उसी प्रकार से राग द्वेष आदि से चित्त भी राग द्वेष आदि के आकार वाला हो जाता है। जिस प्रकार से वायु के द्वारा जल में तरंगें उत्पन्न होती हैं, उसी प्रकार से चित्त इन्द्रिय विषय सम्पर्क के द्वारा विषयों के आकारवाला होकर बाह्य परिणाम को प्राप्त होता रहता है। किन्तु जैसे वायु के न रहने से जल लहरों

रहित होकर शान्त हो जाता है, ठीक उसी प्रकार से चित्त भी विषयाकार परिवर्त्तनशील वृत्तियों से रहित होकर अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है। इसे ही चित्तवृत्तिनिरोध कहते हैं।

चित्त के त्रिगुणात्मक होने से, गुणों के उद्रेक होने के कारण, अनुपातानुसार चित्त विभिन्न प्रकार का होता है। चित्त में गुणों की न्यूनाधिकता के कारण व्यक्तिगत अन्तर होता है। वैसे तो चित्त एक ही है, किन्तु त्रिगुणात्मक होने के कारण, गुणों के न्यूनाधिक्य से, एक दूसरे को दबाता हुआ, अनेक परिणामों को प्राप्त होकर, अनेक अवस्थावाला बन जाता है। एक ही व्यक्ति में चित्त की विभिन्न अवस्थायें हो सकती हैं, साथ ही साथ चित्त भिन्न भिन्न व्यक्तियों में गुणों की विषमता की विचित्रता से भिन्न भिन्न प्रकार का होता है। अर्थात् हर जीव का चित्त अपनी विशिष्टता से अन्यों से भिन्न होता है। इस प्रकार से चित्त सब व्यक्तियों में भिन्न भिन्न तथा एक ही व्यक्ति में भी भिन्न भिन्न अवस्था वाला होता है। चित्त विषय होने के कारण स्वयं नहीं जाना जा सकता है। इसका ज्ञान स्वयं प्रकाशित आत्मा के द्वारा होता है।

सांख्य की चित्त की धारणा से योग की चित्त की धारणा भिन्न है। सांख्य में मन मध्य आकार का माना जाता है। अतएव वह त्रसरेणु के समान परिमाण वाला अर्थात् सावयव द्रव्य है। योग में कारण-चित्त और कार्य-चित्त के रूप से चित्त का विभेदीकरण माना गया है। कारण चित्त आकाश के समान विभु है। कार्य चित्त भिन्न-भिन्न जीवों में भिन्न भिन्न है। जीव अनन्त होने के कारण कार्य-चित्त भी अनन्त हैं। चित्त भिन्न-भिन्न प्राणियों में भिन्न-भिन्न प्रकार का होता है। ये चित्त भी घटाकाश, मठाकाश आदि की तरह से भिन्न-भिन्न जीवों में होने के कारण भिन्न-भिन्न प्रतीत होते हैं। ये चित्त ही जीवों के सुख दुःख के साधन हैं। मनुष्य शरीर का चित्त जब मृत्यु के उपरान्त पशु शरीर में प्रविष्ट होता है तो अपेक्षाकृत सिकुड़ जाता है। यह सिकुड़ने और फैलनेवाला चित्त ही कार्य चित्त कहलाता है, जो कि चेतन अवस्थाओं में अभिव्यक्त होता रहता है। कारण चित्त सदैव पुरुष (जीव) से सम्बन्धित रहता है तथा नवीन शरीरों में कार्य-रूप चित्त से अपने भले, बुरे कर्मों के अनुसार अभिव्यक्त होता रहता है। चित्त तो स्वयं में विभु ही है, किन्तु उसके प्रकार सिकुड़ते और फैलते रहते हैं। ये सिकुड़ने और फैलनेवाले प्रकार कार्य चित्त कहे जाते हैं। चित्त आकाश के समान विभु होते हुए भी वासनाओं के कारण सीमित होकर कार्य चित्त का रूप

धारण कर लेते हैं। उनका सर्वव्यापकत्व अनन्त जीवों से सम्बन्धित होने के कारण अनन्त हो जाने पर भी वास्तविक रूप में नष्ट नहीं होता। जैसे सर्वव्यापी आकाश घटाकाश, मठाकाश आदि के रूप में सीमित हो जाने पर भी आकाश ही है और उन सीमाओं के हटते ही फिर उसी प्रकार से असीमित हो जाता है, ठीक उसी प्रकार से अज्ञान के कारण चित्त भी सीमित हो जाता है, जिसके कारण वह समस्त विषयों की पूर्ण अभिव्यक्ति नहीं कर सकता है। चित्त के विषय में इस बात का ध्यान अवश्य रखना चाहिये कि वह जड़ होने के कारण स्वयं ज्ञाता नहीं है। जिस प्रकार से दीपक के प्रकाश के बिना दर्पण में समस्त पदार्थों का प्रतिबिम्ब मौजूद रहते हुए भी उनका प्रकाशन नहीं हो पाता, ठीक उसी प्रकार से चित्त में बिना आत्मा वा चेतन के प्रतिबिम्बित हुए विषयों का ज्ञान असम्भव है। यह सम्भव है कि अज्ञान वा वासनाओं के कारण चित्त सीमित होकर समस्त विषयों का स्पष्ट ज्ञान न प्रदान कर सके, किन्तु वासनारहित शुद्ध चित्त विभु होते हुए भी बिना पुरुष के प्रकाश के विषयों का ज्ञान बिल्कुल ही प्रदान नहीं कर सकता।

योग का प्रमुख कार्य चित्त को उसके वास्तविक रूप में लाना है। चित्त का वास्तविक रूप असीमित, सर्वव्यापक, अथवा विभु है। पुण्य के द्वारा चित्त की सीमा बढ़ती जाती है और पाप के द्वारा वह सीमा घटती चली जाती है। प्रार्थना, दान आदि के द्वारा चित्त की सीमा फैलती जाती है। इनके साथ-साथ विश्वास, एकाग्रता, अन्तर्बोध आदि के द्वारा भी चित्त की सीमा का विस्तार बढ़ता है। योग तो मुख्य रूप से इस चित्त की सीमा को बढ़ाने का ही प्रयत्न करता है। योगाभ्यास से प्राप्त असामान्य शक्तियाँ इसके दायरे को अत्यधिक विस्तृत कर देती हैं। योगाभ्यास से चित्त की वह अवस्था पहुँच सकती है, जिसमें चित्त की समस्त सीमायें समाप्त होकर वह अपने शुद्ध रूप को प्राप्त कर लेता है अर्थात् असीमित और विभु हो जाता है। इस प्रकार से योगाभ्यास के द्वारा योगियों को ज्ञान की वह अवस्था प्राप्त हो सकती है, जिसमें देशकाल निरपेक्ष समस्त विषयों का ज्ञान प्राप्त हो सके। योगाभ्यास के द्वारा ज्ञान के आवरण तमस् से, पूर्णतया निवृत्ति प्राप्त हो सकती है। सामान्य चित्त की तरह योगी का अलौकिक वा अतिसामान्य (Supernormal) चित्त देशकाल से सीमित नहीं होता। योग के अनुसार एकाग्रता से, सीमित चित्त समष्टि चित्त का रूप धारण कर अन्य समस्त चित्तों से सम्बन्ध स्थापित कर लेता है। वस्तुतः जिस प्रकार किसी कमरे की चार दीवारी ही उस कमरे के आकाश को समष्टि रूप

आकाश से अलग कर देती है उसी प्रकार से शरीर के द्वारा व्यक्तिगत वा कार्य-चित्त, कारण चित्त से भिन्नता को प्राप्त होता है।

पाश्चात्य मनोविज्ञान में चेतना के मुख्यरूप से केवल दो ही स्तरों, चेतन और अचेतन का विवेचन प्राप्त होता है किन्तु योग में अतिचेतन स्तर भी वर्णित है। अचेतन चित्त की खोज पाश्चात्य मनोविज्ञान में बहुत थोड़े दिनों की है। मुख्यरूप से इसका श्रेय सिगमंड फ्रायड (Sigmund Freud) को है, जिनसे पूर्व केवल चेतना का ही अध्ययन मुख्य रूप से प्रायः किया जाता था, किन्तु भारतीय दार्शनिकों को इसका ज्ञान अति प्राचीन काल से था जिसका विवेचन हमको भारतीय दार्शनिक ग्रन्थों में प्राप्त होता है। योग में, जो अति प्राचीन माना जाता है, अचेतन चित्त को पूर्व जन्म के ज्ञान, भावनायें, वासनायें, क्रियायें तथा उन सबके संस्कार बनाते हैं। चेतन चित्त की प्रक्रियाओं के अन्तर्गत संवेदना, प्रत्यक्षीकरण, अनुमान, शब्द, स्मृति, भ्रम, अनुभूति, विकल्प, तर्क, उद्वेग और संकल्प शक्ति आदि आते हैं। जब चित्त समस्त दोषों से मुक्त हो जाता है और उसकी समस्त प्रक्रियायें समाप्त हो जाती हैं अर्थात् चित्त अपने शुद्ध रूप को प्राप्त कर लेता है, तब चित्त की ऐसी अवस्था में भूत, वर्त्तमान और भविष्य तीनों कालों में निकट तथा दूर के स्थूल तथा सूक्ष्म समस्त विषयों का सहज ज्ञान प्राप्त होता है। यह चित्त की अतिचेतन अवस्था (Supra Conscious State) है। इन तीनों स्तरों से अतिरिक्त, चित्त से परे, आत्मा का शुद्ध विषय रहित स्तर भी है। जब चित्त प्रकृति में लीन हो जाता है, और जीव मुक्तावस्था को प्राप्त हो जाता है, तब पुरुष विषयरहित शुद्ध चेतन अवस्था में होता है। चित्त के अपने शुद्ध रूप में स्थित होने पर ही जीव मुक्त होता है। पुरुष को चित्त के द्वारा ही विषयों का ज्ञान प्राप्त होता तथा उसका संसार से सम्बन्ध स्थापित होता है। जब तक पुरुष विषयाकार चित्तरूपी दर्पण में प्रतिबिम्बित नहीं होता, तब तक उसे विषयों का ज्ञान तथा संसार सम्बन्ध प्राप्त नहीं होता है। चित्त स्वयं में अचेतन होने के कारण विषयों का प्रत्यक्ष नहीं कर सकता है। आत्मा ही ज्ञाता है, जो कि अपरिणामी है। इसीलिये चित्त के परिवर्त्तनशील होने पर भी ज्ञान में स्थायित्व है।

चित्त के स्वयं चंचल क्रियाशील गुणों के कारण उसमें निरन्तर परिवर्त्तनशील क्रियायें होती रहती हैं। इन निरन्तर जारी रहने वाली मानसिक क्रियाओं को योग ने चित्त की धारा के रूप में माना है, किन्तु बिना आधार के

केवल धारा मात्र स्वयं में अस्तित्व नहीं हो सकता। चित्त ही इन धाराओं का आधार है। हमारी रुचियां, इच्छायें, जन्म तथा अनुभव आदि चित्त के संस्कारों के कारण प्राप्त होते हैं। इसकी प्रक्रियाओं से अव्यक्त प्रवृत्तियां प्राप्त होती हैं, जिनसे चित्त की पुनः क्रियायें होती हैं और उनसे फिर अव्यक्त प्रवृत्तियां प्राप्त होती हैं। इन प्रवृत्तियों से ही वासना और इच्छाओं का उदय होता है। जिनके द्वारा हमारा व्यक्तित्व निर्मित होता है। यह हमारा जीवन इस संसार में इन वासनाओं और इच्छाओं के ही ऊपर आधारित है। किसी उर्दू कवि ने अति सुन्दर रूप से इसका वर्णन निम्नलिखित किया है :—

"आर्जूये दीदे जानां वज्म में लाई मुझे।
आर्जूये दीदे जानां वज्म से भी ले चलो॥'

"मुझे संसार में लाने का कारण प्रिय वस्तु की प्राप्ति की वासना ही है और वही वासना मुझे इस संसार से ले भी जाती है"।

कठोपनिषद् में भी बड़े सुन्दर ढंग से इसका वर्णन किया है :—

"यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि श्रिताः।
अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते॥अ० २।३।१४॥

"जब जीव के हृदय की सम्पूर्ण कामनायें तथा वासनायें नष्ट हो जाती है, तब वह मरणशील जीव अमर होकर ब्रह्मत्व को प्राप्त करता है।"

चित्त में अनेकानेक भावनाग्रन्थियां अज्ञानवश उत्पन्न होकर स्थित रहती हैं, जिनकी वजह से दुःख सुख का सांसारिक चक्र चलता रहता है। जब ज्ञान के द्वारा चित्त की इन समस्त ग्रन्थियों का छेदन हो जाता है, तब यह मरणशील जीव अमरत्व को प्राप्त कर लेता है। इसे कठोपनिषद् में बड़े सुन्दर ढंग से वर्णित किया गया है :—

"यदा सर्वे प्रभिद्यन्ते हृदयस्येह ग्रन्थयः।
अथ मर्त्योऽमृतो भवत्येतावद्ध्यनुशासनम्॥ अ० २।३।१५॥"

संस्कार, मूल प्रवृत्तियां तथा वासनायें चित्त में रहती हैं। चित्त में जन्म-जन्मान्तरों के सम्पूर्ण अनुभव के संस्कार विद्यमान रहते हैं। चित्त प्रत्येक जीव में अपने उस सीमित व्यक्तिगतरूप से ही इन समस्त संस्कारों के सहित रहता है तथा शरीर के छूटने पर कर्मानुसार अन्य शरीर में उन समस्त संस्कारों के सहित चला जाता है। चित्त के संस्कारों की एक विशेषता यह है कि वे उपयुक्त

सम्बन्धों के द्वारा उदय होते हैं। जीव कर्मानुसार अनेक योनियों में होकर विचरण करता रहता है। वही जीव कभी पशु, कभी पक्षी वा कभी मनुष्य आदि योनियों को प्राप्त होता रहता है। उन प्राप्त होने वाली समस्त योनियों की प्रवृत्तियां तथा वासनायें चित्त में विद्यमान रहती हैं, क्योंकि वही चित्त समस्त योनियों में होकर गुज़रा है। वासनाओं का सचमुच में अद्भुत और जटिल जाल-सा बुना हुआ है। जिस योनि में जीव जन्म लेता है, उसी योनि के उपयुक्त पूर्व के जन्मों के उस योनि के संस्कार तथा प्रवृत्तियां इस योनि में उदय हो जाते हैं और अपने पूर्व जन्म का विस्मरण कर वर्तमान योनि के अनुसार कार्य करने लगते हैं। उदाहरणार्थ एक मनुष्य मरने के उपरान्त अगर हाथी की योनि को प्राप्त करता है तो उस जीव में अपने पिछले अनन्त जन्मों में से हाथी की योनिवाले जन्मों की वासनाओं और प्रवृत्तियों का उदय होता है तथा वह अपने मनुष्य जीवन से बिल्कुल अनभिज्ञ होकर, जीवन के अनुकूल क्रिया करने लगता है। उपर्युक्त उदाहरण की तरह से अन्य समस्त स्थलों पर भी इसी प्रकार से समझाया जा सकता है। ये समस्त संस्कार बिना किसी प्रयास के ही उदय हो जाते हैं। अवांछनीय-प्रवृत्तियों को अगर उदय न होने देना चाहें तो उसके लिए उनकी संस्काररूपी जड़ को नष्ट करने के लिए पूर्णरूप से विपरीत बलवान प्रवृत्तियों की आदत डालनी चाहिये, जिससे विपरीत संस्कार उदय होकर वे अवांछनीय संस्कार उदय न होने पायेंगे।

इन सब बातों के अतिरिक्त चित्त में चेष्टा विद्यमान है। इस चेष्टा के विद्यमान होने के फलस्वरूप विषयों के साथ इन्द्रियों का सम्बन्ध स्थापित होता है। चित्त के भीतर एक प्रकार की विशिष्ट शक्ति है। जिस शक्ति के आधार पर मनुष्य अपने ऊपर नियंत्रण करके अपने मार्ग को जिस प्रकार का चाहे परिवर्तित कर सकता है। ये सब धर्म चित्त के सार हैं और इन्हीं के ऊपर योग का अभ्यास आधारित है।

अध्याय ६

चित्त की वृत्तियाँ

चित्त के परिणाम को वृत्ति कहते हैं। चित्त निरन्तर परिवर्त्तनशील होने के कारण विभिन्न परिणामवाला होता रहता है। विषयों का ज्ञान ही चित्त के विषयाकार होने पर प्राप्त होता है। चित्त बाह्य और आन्तरिक विषयों से सम्बन्धित होकर विषयाकार होता रहता है। चित्त का यह विषयाकार होना ही चित्त का परिणाम है। इस प्रकार से चित्त निरन्तर परिणामी होता रहता है। इस निरन्तर परिणामी होने का तात्पर्य यह हुआ कि असंख्य विषयों के कारण चित्त की भी असंख्य वृत्तियाँ होती हैं, क्योंकि वह अनेक बार उनके कारण परिणामी होता है। इन असंख्य वृत्तियों को, सुगमता से ज्ञान प्राप्त करने के लिये, पांच वृत्तियों के अन्तर्गत कर दिया गया है, जिनको कि योगसूत्र में समाधि-पाद के पांचवें सूत्र में व्यक्त किया है, जो निम्नलिखित है :—

"वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः" ॥
(स० पा० ५)

समस्त वृत्तियाँ पांच प्रकार की होती हैं तथा उन पाँचों वृत्तियों में से प्रत्येक वृत्ति क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट रूप से दो दो प्रकार की होती हैं। इन पाँचों वृत्तियों का वर्णन योगसूत्र में किया गया है। ये पाँचों वृत्तियाँ—(१) प्रमाण (२) विपर्यय (३) विकल्प (४) निद्रा और (५) स्मृति, कहलाती हैं, जिनका वर्णन प्रस्तुत पुस्तक में आगे के अध्यायों में किया गया है। रजस् तथा तमस् प्रधान वृत्तियाँ जो कि मनुष्य को विवेकज्ञान के विपरीत ले जाती हैं, जिनके द्वारा समस्त संसारचक्र चल रहा है, जो अविद्या, अस्मिता, राग-द्वेष तथा अभिनिवेश रूपी पंच क्लेषों का कारण हैं, जो समस्त कर्माशयों का कारण हैं तथा जो धर्म अधर्म और वासनाओं को उत्पन्न करनेवाली गुण अधिकारिणी वृत्तियाँ हैं, उन्हें ही योग में क्लिष्ट वृत्तियों के नाम से व्यवहृत किया गया है। ये क्लिष्ट वृत्तियाँ अविद्या आदि पंच क्लेषों को प्रदान करनेवाली होती हैं। इन क्लिष्ट वृत्तियों के कारण ही व्यक्ति संसारचक्र में फ़ंसा रहता है तथा उससे निकलने का प्रयत्न भी नहीं करता। इनका ऐसा जाल फैला हुआ है, जो व्यक्तियों को फँसाकर जन्म-मरण

के चक्र में घुमाता रहता है। व्यक्ति इन वृत्तियों के कारण ही अशान्त, दुःखी और भ्रमित रहता है। कर्मों तथा वासनाओं के कारण ही मृत्यु के बाद जन्म ग्रहण करना पड़ता है। ये क्लिष्ट वृत्तियां ही धर्म अधर्म को उत्पन्न करती हैं, जिनके द्वारा अगले जन्मों का आरम्भ होता है। इसी को गुण अधिकार कहते हैं। इसके विपरीत जो वृत्तियां प्रकृति और पुरुष के भेदज्ञान की ओर ले जाती हैं, वे गुण अधिकार विरोधिनी अर्थात् आगामी जन्म आदि का आरम्भ न होने देनेवाली अक्लिष्ट वृत्तियां हैं। ये आक्लिष्ट वृत्तियां अविद्या आदि पांचों क्लेषों को नष्ट करनेवाली वृत्तियां हैं। अक्लिष्ट वृत्तियां सत्व प्रधान वृत्तियां हैं। इन अक्लिष्ट वृत्तियों के द्वारा ही पुरुष तथा प्रकृति का भेद ज्ञान अर्थात् विवेक ज्ञान प्राप्त होता है। ये अक्लिष्ट वृत्तियां ही हमें जन्म-मरण के चक्र से मुक्त करने में सहायक होती हैं।

अब प्रश्न यह उपस्थित होता है कि जब कोई स्थल ऐसा नहीं है, जहां पर प्राणियों का जन्म न देखा जाता हो अर्थात् समस्त प्राणियों का जन्म होता है और जन्म प्रदान करनेवाली वृत्तियों को ही क्लिष्ट वृत्तियां कहते हैं तो फिर ऐसी स्थिति में निरन्तर क्लिष्ट वृत्तियां ही होनी चाहिये उनके बीच में अक्लिष्ट वृत्तियां किस प्रकार से उत्पन्न हो सकती हैं ? अगर अकस्मात् किसी प्रकार से उनका उत्पन्न होना मान भी लिया जाय तो वे प्रबल क्लिष्ट वृत्तियों के मध्य किस प्रकार से स्थित रह सकती हैं ? क्लिष्ट वृत्तियों के मध्य अक्लिष्ट वृत्तियां अपने स्वरूप को समाप्त किये बिना कैसे रह सकती हैं ?

जिस प्रकार से अब्राह्मणों के गांव में एक वा दो ब्राह्मण घर में जो सैकड़ों अब्राह्मणों के मध्य स्थित है, पैदा होनेवाला ब्राह्मण अब्राह्मण नहीं होता, बल्कि वह ब्राह्मण ही बना रहता है, वैसे ही क्लिष्ट वृत्तियों के बीच में भी अक्लिष्ट वृत्तियों की उत्पत्ति होती है, जो कि क्लिष्ट वृत्तियों के छिद्र में उत्पन्न होकर भी उनमें अक्लिष्ट रूप से ही विद्यमान रहती हैं। ऐसा न मानने पर शास्त्रों द्वारा वर्णित जीवन-मुक्तावस्था का ही खण्डन हो जावेगा। दुःखों से छुटकारा प्राप्त हो ही नहीं सकेगा। जीव सदा जन्म-मरण के चक्र में भटकता ही रहेगा। इस प्रकार से तो सुधार अथवा विकास के लिये कोई स्थान नहीं रह जाता है। विवेक ज्ञान काल्पनिक बन जाता है। अतः यह निश्चित है कि क्लिष्टवृत्तियों के छिद्र में अक्लिष्ट वृत्तियों की उत्पत्ति होती है तथा वे अपने स्वरूप में ही स्थित रहती हैं। अक्लिष्ट वृत्तियां सत्शास्त्रों,

गुरुजनों तथा महान् पुरुषों के उपदेश के अनुसार अभ्यास तथा वैराग्य से उत्पन्न होती है।

सामान्यतः इन दोनों ही वृत्तियों का प्रवाह न्यूनाधिक रूप में सदा ही चलता रहता है। इनके प्रवाह का न्यूनाधिक होना अभ्यास तथा वैराग्य के न्यूनाधिक्य पर आधारित है। अभ्यास तथा वैराग्य की कमी से क्लिष्ट वृत्तियों के प्रवाह में वृद्धि तथा अक्लिष्ट वृत्तियों के प्रवाह में न्यूनता आ जाती है। ज्यों-ज्यों अभ्यास तथा वैराग्य बढता जाता है त्यों-त्यों अक्लिष्ट वृत्तियों का प्रवाह क्लिष्ट वृत्तियों के प्रवाह की अपेक्षा बढता जाता है तथा उसी अनुपात से क्लिष्ट वृत्तियों का प्रवाह घटता जाता है। वृत्तियों द्वारा उन वृत्तियों के सदृश संस्कार उत्पन्न होते हैं। क्लिष्ट वृत्तियों के द्वारा उन क्लिष्ट वृत्तियों के सदृश ही क्लिष्ट संस्कार उत्पन्न होते हैं तथा अक्लिष्ट वृत्तियों के द्वारा उन अक्लिष्ट वृत्तियों के सदृश ही अक्लिष्ट संस्कारों को उत्पत्ति होती है। ये संस्कार भी अपने समान वृत्तियों को पैदा करते हैं अर्थात् क्लिष्ट वृत्तियों के संस्कार क्लिष्टवृत्तियों को तथा अक्लिष्ट वृत्तियों के संस्कार अक्लिष्ट वृत्तियों को उत्पन्न करते हैं। इसी प्रकार से वृत्तियों के द्वारा संस्कारों की तथा संस्कारों के द्वारा वृत्तियों की उत्पत्ति का चक्र चलता रहता है। यह चक्र निरन्तर जारी रहता है। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, अभ्यास तथा वैराग्य से अक्लिष्ट वृत्तियों का प्रवाह बढ़ता है। जब निरन्तर अत्यधिक काल तक अभ्यास तथा वैराग्य दृढ़ हो जाता है, तब एक समय ऐसा आता है कि अक्लिष्ट वृत्तियों के प्रवाह के द्वारा क्लिष्ट वृत्तियों का नाश हो जाता है। जब निरन्तर अक्लिष्ट वृत्तियों द्वारा अक्लिष्ट संस्कार तथा अक्लिष्ट संस्कारों द्वारा अक्लिष्ट वृत्तियों का चक्र चलता रहता है तो क्लिष्ट वृत्तियों का स्वतः निरोध हो जाता है किन्तु अक्लिष्ट वृत्तियों के छिद्र में तो क्लिष्ट वृत्तियों के संस्कार वर्त्तमान रहते ही हैं। यह वृत्ति-संस्कार-चक्र अन्तिम निर्बीज समाधि तक चलता रहता है। निर्बीज-समाधि से ही उनकी समाप्ति होती है। क्लिष्ट वृत्तियों के सर्वथा दब जाने पर भी अक्लिष्ट-वृत्तियों के संस्कारों का चक्र जारी रहता है। किन्तु अक्लिष्ट वृत्तियाँ भी वृत्तियाँ है अतः आवश्यक होने के कारण इनका भी निरोध पर-वैराग्य के द्वारा किया जाता है। समस्त वृत्तियों के निरोध की अवस्था असम्प्रज्ञात समाधि कहलाती है। निर्बीज-समाधि प्राप्त करने के लिये अक्लिष्ट वृत्तियों का निरोध भी परम आवश्यक है क्योंकि निर्बीज समाधि तक ही यह चक्र चल सकता है उसके बाद नहीं। विवेक ख्याति के द्वारा क्लिष्ट वृत्तियों

का निरोध होता है किन्तु विवेक ख्याति भी चित्त की वृत्ति है, भले ही वह अक्लिष्ट वृत्ति है। अतः उन विवेक ख्यातिरूप अक्लिष्ट वृत्तियों का भी निरोध अति आवश्यक है। इन विवेक ख्याति नामक अक्लिष्ट वृत्तियों का निरोध पर-वैराग्य के द्वारा होता है, जिसको निरोध किये बिना निर्बीज समाधि अथवा असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त नहीं होती। इसी अवस्था में यह वृत्ति-संस्कार चक्र वाला परम चित्त, कर्त्तव्य से मुक्त होकर अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है। जीवन्मुक्तावस्था में चित्त अपने स्वरूप में स्थित रहता है तथा विदेह मुक्तावस्था में चित्त अपने कारण प्रकृति में लीन हो जाता है अर्थात् प्रलय अवस्था प्राप्त करता है। योग का परम लक्ष्य यह लीनावस्था वा प्रलय अवस्था ही है।

अध्याय ७

प्रमा (Valid Knowledge)

पौरुषेयबोध, अनधिगत, अबाधित, अर्थविषयक ज्ञान को प्रमा कहते हैं। भ्रम और स्मृति प्रमा ज्ञान नहीं हैं। भ्रम अनधिगत (नवीन-ज्ञान) होते हुए भी अबाधित नहीं है, क्योंकि उसका अन्य प्रबल अनुभव के द्वारा वा यथार्थ-ज्ञान के द्वारा बाध हो जाता है। जैसे रस्सी में सर्प का ज्ञान अनधिगत है किन्तु रस्सी के ज्ञान से वह बाधित हो जाता है। इसलिये भ्रम प्रमा ज्ञान नहीं है। इसी प्रकार स्मृति ज्ञान अबाधित न होते हुये भी अनधिगत नहीं है अर्थात् अधिगत है यानी पूर्व में उसकी किसी प्रमाण के द्वारा जानकारी हो चुकी है। इसलिये पौरुषेयबोध अनधिगत, अबाधित, अर्थविषयक ज्ञान (अर्थ को विषय करनेवाला ज्ञान) ही "प्रमा" है। यह ज्ञान पुरुष को होता है। यह पुरुष-निष्ठ ज्ञान है। जिसकी पूर्व में किसी प्रमाण द्वारा जानकारी न हुई हो तथा जो किसी के द्वारा बाधित न हो, ऐसा अर्थ को विषय करनेवाला पुरुषनिष्ठ ज्ञान प्रमा कहा जाता है। यह यथार्थ वा सत्य ज्ञान का ही पर्यायवाची है। ज्ञानेन्द्रियों, लिंगज्ञान तथा आप्तवाक्य-श्रवण द्वारा उत्पन्न जो चित्तवृत्ति से प्रमाण के द्वारा प्राप्त ज्ञान है उसे प्रमा कहते हैं। ये चित्त वृत्तियां पौरुषेय बोध प्रमा का करण होने से प्रमाण कोटि में आती हैं। सांख्य-योग में चित्त का चक्षु आदि ज्ञानेन्द्रियों के आधार पर विषयाकार हो जाना तथा विषय के स्वरूप का यथार्थ रूप से ज्ञान हो जाना ही प्रमा ज्ञान कहलाता है। इन्द्रियों द्वारा विषयाकार चित्त वृत्ति तथा उसके बाद चित्तवृत्ति के आधार पर होनेवाला पौरषेय बोध दोनों ही प्रमा कहे जाते हैं। जिस प्रकार कुएँ से निकला हुआ जल नाली के द्वारा खेत की क्यारियों में जाकर उन्हीं क्यारियों के आकारवाला हो जाता है, अर्थात् चतुष्कोणाकार क्यारियों में चतुष्कोणाकार, त्रिकोणाकार में त्रिकोणाकार हो जाता है, ठीक उसी प्रकार से चित्त भी विषयाकार हो जाता है। इसका अभिप्राय यह हुआ कि चित्त इन्द्रियों के द्वारा विषय देश में पहुँचकर विषयाकार हो जाता है। इसी चित्त के विषयाकार हो जाने को चित्तवृत्ति-ज्ञान आदि शब्दों से व्यवहृत करते हैं। यह प्रमा-प्रमाण दोनों है। जिस मत में चित्त-वृत्ति प्रमा है, उस मत में इन्द्रियां प्रमाण मानी गई हैं, तथा जिस मत में

चित्तवृत्ति प्रमाण है, उस मत में पौरुषेय बोध ही प्रमा है। पौरुषेय बोधरूप प्रमा ही मुख्य प्रमा कहलाती है। योग-दर्शन के सातवें सूत्र के व्यासभाष्य से यह स्पष्ट हो जाता है :—

"फलमविशिष्टः पौरुषेयश्चित्तवृत्तिबोधः" पौरुषेय = पुरुष को होनेवाला। बोधः = बोध (ज्ञान)। अविशिष्टः = सामन्य रूप से। फलम् = फल (प्रमा) है। तथा चित्तवृत्तिः = अन्तः करण की विषयों के आकार को धारण करने वाली वृत्ति ; बोधः = वह वृत्ति स्वरूप बोध वह सामान्यरूप से फल है। अर्थात् पौरुषेय जो बोध है वह भी सामान्यरूप से फल (प्रमा) माना गया है और चित्तवृत्ति रूप जो बोध है वह भी सामान्यरूप से फल माना गया है। इस प्रकार पौरुषेयबोध तथा चित्तवृत्ति रूप जो बोध हैं ये दोनों ही फल हैं।

इन दोनों की प्रमा स्वरूपता का कथन टीका में भी स्पष्ट रूप से कर दिया है कि :—

(१) ' चैतन्यप्रतिबिम्बविशिष्टबुद्धिवृत्तिः"
"पुरुषनिष्ठ चैतन्य के प्रतिबिम्ब से विशिष्ट बुद्धि वृत्तिरूप बोध (प्रमा) है।

(२) "बुद्धिवृत्तौ बिम्बितं वा चैतन्यं बोध इति तदर्थः।"

अथवा बुद्धि वृत्ति में प्रतिबिम्बित जो चैतन्यरूप बोध है वह प्रमा है।

"एवं च प्रमा द्विविधा-बुद्धिवृत्ति पौरुषेयो बोधश्च। प्रमाणमपि द्विविधम् इन्द्रियादयः, बुद्धिवृत्तिश्चेति। यदा पौरुषेयबोधस्य प्रमात्वं तदा बुद्धिवृत्तेः प्रमाणत्वम्। यदा च बुद्धिवृत्तेः प्रमात्वं तदेन्द्रियादीनां प्रमाणत्वम्। प्रमारूपं फलं पुरुषनिष्ठमात्रमुच्यते। पुरुषस्तु प्रमायाः साक्षी न तु प्रमाता। अथ कदाचिद् बुद्धिवृत्तिः, पौरुषेयबोधश्चेत्युभयमपि प्रमा, तदा क्रमेण इन्द्रियतत्सन्निकर्षाः, बुद्धिवृत्तिश्चेत्युभयमपि प्रमाणमिति।"

अर्थ :—इस प्रकार से प्रमा ज्ञान दो प्रकार का माना गया है। एक तो विषयाकाराकारित बुद्धि की वृत्ति तथा दूसरा उस बुद्धि की वृत्ति के आधार पर अग्रिम क्षण में पुरुष को होने वाला बोध। जब प्रमा ज्ञान दो प्रकार का होता है, तब फिर उस प्रमा ज्ञान का कारणीभूत प्रमाण भी दो प्रकार का है। (१) इन्द्रियां, (२) बुद्धिवृत्ति। जिस पक्ष में पौरुषेय बोध को प्रमा माना गया है, उस पक्ष में बुद्धि की वृत्ति प्रमाण है, और जिस पक्ष में बुद्धिवृत्ति प्रमा है उस

पक्ष में इन्द्रियां प्रमाण हैं, और वह प्रमारूप फल एकमात्र पुरुषनिष्ठ है। पुरुष प्रमा ज्ञान का साक्षी है वह प्रमाता नहीं है। जिस सिद्धान्त में बुद्धिवृत्ति तथा पौरुषेयबोध इन दोनों को प्रमा माना गया है, उस सिद्धान्त में भी क्रम से इन्द्रिय तथा इन्द्रिय सन्निकर्ष और बुद्धिवृत्ति इन तीनों को प्रमाण जानना चाहिये।

ईश्वरकृष्ण ने भी कहा है, "असंदिग्ध, अविपरीत, अनधिगतविषया चित्तवृत्तिः बोधश्च पौरुषेयः फलं प्रमा, तत्साधनं प्रमाणम्।"

व्याख्या—असंदिग्ध = संशय रहित ज्ञान। अविपरीतज्ञान = मिथ्याज्ञान से शून्य। अनधिगतविषया = पूर्व में, न अनुभव हुये विषय अर्थात् अधिगत (जाने हुए) विषयवाले स्मृतिरूप ज्ञान से भिन्न। चित्तवृत्तिः = जो चित्तवृत्ति। च = और। पौरुषेय = पुरुष को होनेवाला। बोधः = जो बोध (ज्ञान)। प्रमा = प्रमाज्ञान। फलम् = फल माना गया है। तत् साधनम् = इन दोनों प्रकार की प्रमारूप फल का साधन। प्रमाणम् = प्रमाण है।

वृक्ष को देखकर उसमें होने वाला 'यह वृक्ष है' वा 'पुरुष है' इस प्रकार के संशयात्मक ज्ञान से शून्य, पड़ी हुई रस्सी को देखकर 'यह सर्प है', इस प्रकार से होने वाले विपरीत ज्ञान से शून्य, एवं पूर्व के अनुभूत विषय को प्रकाशित करने वाली स्मृतिरूपा चित्तवृत्ति से शून्य चित्तवृत्ति ही प्रमा है। उसके पश्चात् उस चित्तवृत्ति के सहारे पुरुष को होने वाले बोध को भी प्रमा ज्ञान माना गया है। इन दोनों, बुद्धिवृत्तिरूप ज्ञान और पौरुषेय बोधात्मक ज्ञान के साधन कारण को प्रमाण कहते हैं। इस प्रकार से सांख्ययोग ने संशय, विपर्यय, विकल्प, स्मृतिरूपा चित्तवृत्ति से भिन्न जो चित्तवृत्ति है, उसे प्रमा माना है। किन्तु यदि संशयरूप, विपर्ययरूप, विकल्परूप तथा स्मृतिरूप को प्रमा मान लिया जाय तो क्या हानि है? इसके उत्तर में सर्वप्रथम तो यह बात है कि किसी भी दर्शन में शास्त्रकारों ने संशय, विपर्यय, विकल्प तथा स्मृति ज्ञान को प्रमा नहीं माना है। दूसरी बात यह है कि अगर इन्हें प्रमा मान लिया जायगा तो इनके कारणों को भी तीन प्रमाणों के अतिरिक्त प्रमाण मानना पड़ जायगा। अर्थात् "अयं स्थाणुः पुरुषो वा" यह स्थाणु (ठूँठा वृक्ष) है अथवा पुरुष, इस संशय ज्ञान का कारण स्थाणु-पुरुष साधारण समान धर्म उच्चैस्तरत्व को माना है। उच्चैस्तरत्वरूप साधारण धर्म को भी प्रमाण मानना पड़ जावेगा। इसी प्रकार स्मृतिरूप ज्ञान के कारण संस्कार को भी प्रमाण स्वीकार करना होगा, एवं विपर्ययरूप (मिथ्या ज्ञान) के कारण दोष को भी प्रमाण स्वीकार करना पड़ेगा। लेकिन इन सब ज्ञानों के कारणों को प्रमाण स्वीकार करना सर्वथा सांख्य-योग

सिद्धान्त के तथा अन्य सिद्धान्तों के विरुद्ध है क्योंकि सांख्य-योग तीन ही प्रमाण मानते हैं और दो प्रमा मानते हैं :—(१) गौण-प्रमा, (२) मुख्य-प्रमा। चित्तवृत्ति गौण प्रमा है और पौरुषेयबोध मुख्य प्रमा है। यह अनधिगत (स्मृति भिन्न), अबाधित (रस्सी में सर्प की तरह जो नाशवान न हो), अर्थविषयक, पौरुषेयबोध प्रमा है, जो इन्द्रिय, लिंगज्ञान तथा आप्त-वाक्य श्रवण से उत्पन्न चित्त-वृत्तिरूप प्रमाणजन्य है। चित्तवृत्ति प्रमाण है, क्योंकि यह उक्त पौरुषेयबोधरूप प्रभा का करण है।

इन्द्रिय वा इन्द्रिय सन्निकर्ष द्वारा जहां चित्त-वृत्ति उत्पन्न होती है वहां प्रत्यक्ष प्रमाण; लिंग ज्ञान द्वारा जहां बुद्धि-वृत्ति पैदा होती है वहां अनुमान प्रमाण; तथा पदज्ञान से जहां बुद्धि-वृत्ति उत्पन्न होती है, वहां शब्द प्रमाण माना जाता है और इन तीनों से होनेवाला ज्ञान ही प्रमा है जो क्रमशः प्रत्यक्ष प्रमा, अनुमितिप्रमा तथा शाब्दीप्रमा कहा जाता है। सांख्ययोग में ज्ञान प्रक्रिया में ६ पदार्थ माने गये हैं—१—प्रमाण, २—प्रमा-प्रमाण, ३—प्रमा, ४—प्रमेय, ५—प्रमाता, तथा ६—साक्षी।

बिना चैतन्य के बुद्धि में प्रतिबिम्बित हुए, ज्ञान सम्भव नहीं है। बुद्धि तो जड़ है उसमें बिना चैतन्य के प्रकाश के उसकी वृत्ति अर्थात् बुद्धि-वृत्ति प्रकाशित नहीं हो सकती। चैतन्य केवल पुरुष का ही धर्म होते हुये भी वह स्वतः विषयों का ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता क्योंकि ऐसा होने से आत्मा के सर्वव्यापी होने के कारण हमेशा ही हर विषय का ज्ञान होता रहेगा जो कि नहीं होता है। उसे (पुरुष को) तो बुद्धि मन इन्द्रियों के द्वारा ही विषयों का ज्ञान होता है। इन्द्रियाँ वा इन्द्रिय-संन्निकर्ष ही एकमात्र प्रमाण की कोटि में आता है क्योंकि वे बुद्धि वृत्तिरूप प्रमा का करण हैं। यथार्थ ज्ञान (प्रमा) के साधन (करण) को प्रमाण कहते हैं। "यह घट है" इत्यादि बुद्धि-वृत्ति प्रमा प्रमाण कही जाती है, क्योंकि पौरुषेय बोध प्रमा का यह (बुद्धि-वृत्ति) करण है। अर्थात् एक रूप से यह प्रमा है, किन्तु जहां पौरुषेय बोधरूप ज्ञान प्रमा है वहां यह (बुद्धि-वृत्ति) प्रमाण है। पौरुषेय बोध फलरूप होने से किसी का कारण नहीं है इसलिए यह केवल प्रमा ही कहा जाता है। यथार्थ बोध को प्रमा और अयथार्थ बोध को अप्रमा कहते हैं। प्रमा का आश्रय होने से बुद्धि प्रतिबिम्बित चेतनात्मा (चिति-शक्ति) प्रमाता कहा जाता है। बुद्धि-वृत्ति उपहित शुद्ध चेतन साक्षी कहा जाता है। प्रमाण अर्थात् बुद्धि-वृत्ति के द्वारा पुरुष को जिस विषय का ज्ञान होता है, वह प्रमेय कहलाता है।

अध्याय ८

प्रमाण विचार

प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति पांचों वृत्तियों में सर्वप्रथम प्रमाणवृत्ति का वर्णन करना ही उचित होगा। यथार्थ ज्ञान (प्रमा) को प्रदान करने वाले को प्रमाण कहते हैं। "प्रमीयतेऽनेन तत्प्रमाणम्" अर्थात् जिसके द्वारा प्रमा ज्ञान प्राप्त हो, उसे प्रमाण कहते हैं। योग के अनुसार, प्रमाण तीन प्रकार के होते हैं जैसा कि नीचे लिखे सूत्र से व्यक्त होता है।

'प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि' (समाधिपाद ७)

सांख्य-योग ने केवल प्रत्यक्ष, अनुमान और शब्द तीन ही प्रमाण माने हैं। जहां बुद्धि वृत्ति को इन्द्रियां उत्पन्न करती हैं, वहा प्रत्यक्ष प्रमाण होता है, जहां बुद्धि वृत्ति लिंग द्वारा उत्पन्न होती है, वहाँ अनुमान प्रमाण होता है; तथा जहां बुद्धि वृत्ति को उत्पन्न करनेवाला पदज्ञान होता है, वहां शब्द प्रमाण माना जाता है। इन तीनों प्रमाणों से प्राप्त ज्ञान ही प्रमा ज्ञान है। प्रमाण केवल तीन ही हैं। अन्य दार्शनिकों के द्वारा माने गये इनसे अधिक प्रमाणों का योग ने तीन प्रमाणों में ही अन्तर्भाव कर दिया है। सर्वप्रथम प्रत्यक्ष प्रमाण का ही निरूपण शास्त्र में किया गया है। यह प्रमाण मुख्य प्रमाण है जिसे सब दार्शनिकों ने मान्यता दी है। अनुमान प्रमाण का ज्ञान पूर्व प्रत्यक्ष ज्ञान के आधार पर ही होता है। जिस प्रकार से अनुमान प्रमाण प्रत्यक्ष प्रमाण के ऊपर आधारित है ठीक ऐसे ही शब्द प्रमाण प्रत्यक्ष और अनुमान दोनों के ऊपर आधारित है। अनुमान प्रमाण को भी चार्वाक दर्शन के अतिरिक्त अन्य सब दर्शनों ने माना है किन्तु शब्द प्रमाण को इतना महत्त्व प्राप्त नहीं है। इसी कारण सर्वप्रथम प्रत्यक्ष का निरूपण, तब अनुमान का, तथा उसके बाद शब्द प्रमाण का निरूपण किया गया है।

प्रत्यक्ष प्रमाण

"इन्द्रियप्रणालिकया चित्तस्य बाह्यवस्तूपरागात्तद्विषया सामान्यविशेषात्मनोऽर्थस्य विशेषावधारणप्रधाना वृत्तिः प्रत्यक्षं प्रमाणम्।" (समाधिपाद के ७वें सूत्र पर व्यास भाष्य)

अर्थ—चित्त का इन्द्रियों द्वारा बाह्य विषयों से सम्बन्ध होने पर सामान्य और विशेष रूप विषय पदार्थ के विशेष अंश को प्रधान रूप से अवधारण करने वाली वृत्ति को प्रत्यक्ष प्रमाण कहते हैं।

सांख्यकारिका की पंचम कारिका में "प्रतिविषयाध्यवसायो दृष्टम्" से प्रत्यक्ष प्रमाण के लक्षण का श्री ईश्वरकृष्ण ने निरूपण किया है।* इन्द्रिय विषय सन्निकर्ष के आधार पर उत्पन्न अन्तःकरण की वृत्तिस्वरूप अध्यवसाय को प्रत्यक्ष प्रमाण कहते हैं। इस वृत्तिरूप अध्यवसायात्मक प्रत्यक्ष प्रमाण का फल (प्रत्यक्ष प्रमा) अनुव्यवसाय रूप माना है, जिसे पौरुषेय बोध कहते हैं। वृत्तिरूप अध्यवसाय, व्यवसायात्मक ज्ञान है। अनुव्यवसाय (अनु+व्यवसाय) का अर्थ बाद में होनेवाला ज्ञान है। व्यवसायात्मक ज्ञान अनुव्यवसायात्मक ज्ञान का कारण होता है। सांख्ययोग में अनुव्यवसाय रूप प्रत्यक्ष प्रमा पौरुषेय बोध का कारण, वृत्तिरूप व्यवसाय ज्ञान को बताया है। जिस पक्ष में वृत्तिरूप व्यवसाय ज्ञान प्रमाण है, उस पक्ष में पौरुषेय बोध प्रमा है और जिस पक्ष में वृत्तिरूप व्यवसाय प्रमा है, उस पक्ष में इन्द्रियां और इन्द्रिय सन्निकर्ष प्रमाण हैं। चक्षु इन्द्रिय के आधार पर हुआ वृत्तिरूप ज्ञान चाक्षुष वृत्तिरूप ज्ञान कहलायेगा और यदि त्वचा आदि इन्द्रियों के आधार पर होगा तो स्पर्शनवृत्ति ज्ञान कहलायेगा इसके अनन्तर होनेवाला अनुव्यवसायरूप पौरुषेय बोध चक्षु इन्द्रिय के द्वारा होगा तो वह भी चाक्षुष पौरुषेय बोध कहलायेगा। इसी प्रकार अन्य इन्द्रियों से होनेवाले बोध को भी जानना चाहिये।

इन्द्रियां तथा विषयों को अपने-अपने स्थान पर स्थित रहते हुए भी इनका सन्निकर्ष ही कैसे हुआ ? कुछ इन्द्रियां प्राप्यकारी तथा कुछ अप्राप्यकारी होती हैं। प्राप्यकारी इन्द्रियां उन्हें कहा जाता है जो विषय देश में जाकर विषय को ग्रहण करती हैं। अप्राप्यकारी इन्द्रियां अपने प्रदेश में आये हुये विषय को ही ग्रहण करती हैं। चक्षु इन्द्रिय को तो प्रायः सभी दार्शनिकों ने प्राप्यकारी माना है। प्रश्न उठता है कि अगर कोई भी कहीं गमन करता है तो पूर्वस्थान विशेष से सम्बन्ध बिच्छेद हो जाता है। इस प्रकार से चक्षु के गमन में तो अन्धत्व हो जाना चाहिये, सो क्यों नहीं होता है ? चक्षु को प्रायः सभी दार्शनिकों ने तेजस् माना है। जैसे विद्युत् रश्मियां अथवा प्रकाश, विषय देश में जाने पर भी अपने स्थान से पूर्ण रूप से सम्बन्धित रहता

* विशद विवेचन के लिये हमारा सांख्यकारिका नामक ग्रन्थ देखें।

है इसी प्रकार नालिका रूप में चक्षु के, विषय देश में जाने पर भी, स्वस्थान से सम्बन्ध विच्छेद नहीं होता है। जिससे कि अन्धत्व आदि धर्मों का प्रसंग न हो पाये। उसी चक्षु इन्द्रिय नाली के द्वारा चित्त विषय से प्रेम होने के कारण उस विषय देश में अविलम्ब पहुँच कर विषयाकार हो जाता है। इस प्रकार से चित्त का विषयाकार हो जाना ही प्रत्यक्ष प्रमा ज्ञान का उत्पन्न होना कहा जाता है। उस चित्त में पुरुष के प्रतिबिम्बित होने से चित्त भी स्वयं प्रकाशित होकर अन्य सबको प्रकाशित करने लगता है। इस समय प्रतिबिम्बित पुरुष को होनेवाला बोध अर्थात् पौरुषेय बोध ही प्रमा ज्ञान कहा जाता है।

इन्द्रिय विषय के साथ सम्बन्ध, संयोग सन्निकर्ष, संयुक्तादात्म्य सन्निकर्ष, संयुक्तादात्म्यतादात्म्य सन्निकर्ष, तादात्म्य सन्निकर्ष, और तादात्म्य तादात्म्य-सन्निकर्ष होते हैं।

संयोग सन्निकर्ष

सांख्य योग के अनुसार इन्द्रियों का जब विषय के साथ सन्निकर्ष होता है तो उस समय यदि रूपवाले पदार्थ घट पट आदि सामने होते हैं तो उनके साथ संयोग सन्निकर्ष होता है क्योंकि दो द्रव्यों का आपस में संयोग सम्बन्ध सन्निकर्ष ही होता है, जिसे कि सभी दार्शनिकों ने माना है।

संयुक्त तादात्म्य सन्निकर्ष

घट, पट आदि विषयों में रहनेवाले रूपादि विषय के साथ संयुक्त तादात्म्य सम्बन्ध होता है। चक्षुसंयुक्त तादात्म्य सन्निकर्ष के द्वारा रूप का प्रत्यक्ष होता है क्योंकि चक्षु इन्द्रिय से संयुक्त संयोगवाला घट होता है, जिसका अपने रूप के साथ तादात्म्य है। तादात्म्य कारण-कार्य की अभेदता की वजह से होता है। घट कारण और रूप कार्य होने से घट का रूप के साथ तादात्म्य सम्बन्ध हुआ। सुख-दुःख आदि का प्रत्यक्ष भी संयुक्तादात्म्य सन्निकर्ष से होता है। मन से संयुक्त बुद्धि हुई और बुद्धि का तादात्म्य सुख-दुःख आदि के साथ है। इसी प्रकार रस और गन्ध का प्रत्यक्ष भी संयुक्त तादात्म्य सन्निकर्ष से होता है।

संयुक्तादात्म्यतादात्म्यसन्निकर्ष

इसी प्रकार घटगत रूप के अन्दर रहनेवाले रूपत्व के प्रत्यक्ष होने में चक्षु संयुक्तादात्म्यतादात्म्य सन्निकर्ष होता है, क्योंकि चक्षु इन्द्रिय से संयुक्त हुए घट के साथ रूप का तादात्म्य हुआ, और उस रूप का तादात्म्य रूपत्व के साथ है,

क्योंकि रूपत्व रूप का कार्य होने के नाते रूप से अभिन्न है। सांख्य ने रूपत्व को जाति स्वीकार करते हुए भी उसे अनित्य ही माना है, क्योंकि सांख्य योग में प्रकृति तथा पुरुष ये दो तत्व ही नित्य हैं। इनसे अतिरिक्त समस्त पदार्थ अनित्य हैं। इसलिये चक्षुसंयुक्त तादात्म्यतादात्म्य सन्निकर्ष के द्वारा ही सांख्य-योग मत में रूपत्व का प्रत्यक्ष होता है। इसी प्रकार सुखत्व दुःखत्व आदि का प्रत्यक्ष संयुक्त तादात्म्यतादात्म्य सन्निकर्ष से होता है। मन से संयुक्त हुई बुद्धि का तादात्म्य सुख-दुःख आदि के साथ है और सुख-दुःख का तादात्म्य सुखत्व-दुःखत्व के साथ है। रसत्व-गन्धत्व आदि का प्रत्यक्ष भी संयुक्ततादात्म्य तादात्म्य सन्निकर्ष से होता है।

तादात्म्यसन्निकर्ष

कर्णेन्द्रिय से जिस समय शब्द का प्रत्यक्ष होता है, उस समय कान का विशुद्ध तादात्म्य सन्निकर्ष ही शब्द के साथ होता है क्योंकि कर्ण (आकाश) शब्द का कारण है और शब्द कान (आकाश) का कार्य है, इसलिये दोनों का तादात्म्य सन्निकर्ष हो जाता है।

तादात्म्यतादात्म्य सन्निकर्ष

शब्दत्व का प्रत्यक्ष कर्णेन्द्रिय से तादात्म्यतादात्म्य सन्निकर्ष के द्वारा होता है। कान शब्द का उपादान कारण होने के नाते शब्द से अभिन्न है, अतः शब्द के साथ कर्ण का तादात्म्य है और शब्द शब्दत्व का कारण होने से शब्द का तादात्म्य शब्दत्व के साथ है, अतः तादात्म्य तादात्म्य सन्निकर्ष के द्वारा शब्द वृत्ति शब्दत्व का प्रत्यक्ष हो जाता है।

उपर्युक्त सम्बन्धों के होने मात्र से तो ज्ञान नहीं हो सकता है। उसके लिये ज्ञान की प्रक्रिया को जानना अति आवश्यक है। ज्ञान की प्रक्रिया में प्रथम तो इन्द्रिय विषय सन्निकर्ष होता है। उसके बाद चित्त, विषय से प्रेम होने से, विषयाकार हो जाता है। कहने का तात्पर्य यह है कि इन्द्रियों द्वारा बाह्य विषयों से चित्त सम्बन्धित होकर विषयाकार हो जाता है। अब प्रश्न उठता है कि बुद्धि तत्त्व वा चित्त तो जड़ पदार्थ है, क्योंकि जड़ प्रकृति का ही परिणाम है, तो फिर वह विषयाकार हो जाने पर भी ज्ञान कैसे प्रदान कर सकता है। इस ज्ञान की प्रक्रिया को प्रतिबिम्बबाद से समझाया गया है, जो मतान्तर को लेते हुए दो प्रकार की होती है। एक तो वाचस्पति मिश्र के अनुसार तथा दूसरी विज्ञानभिक्षु के अनुसार।

वाचस्पति मिश्र के अनुसार :—जैसे स्वच्छ दर्पण में प्रकाश का प्रतिबिम्ब पड़ने से सभी वस्तुयें प्रकाशमान हो जाती हैं, उसी प्रकार से जड़ात्मक चित्त में सत्व गुण का आधिक्य होने पर चेतन पुरुष का सात्विक चित्त में प्रतिबिम्ब पड़ता है। चेतन पुरुष के प्रतिबिम्ब पड़ने से ही चित्त तथा उसकी वृत्तियां चेतन की तरह प्रतीत होने लगती हैं। जैसे ईश्वरकृष्ण ने कहा है:—

"तस्मात्तत्संयोगात् अचेतनं चेतनेव लिंगम्" (सा. का. २०)

अर्थ :—तस्मात् = इसलिये ; तत्संयोगात् = चेतन पुरुष के संयोग से ; अचेतनम् = अचेतन जड़ ; लिंगम् = बुद्धि आदि ; चेतन — इव = चेतन की तरह हो जाते हैं।

चेतन की तरह हुआ चित्त अपनी वृत्तियों द्वारा विषयों का प्रकाश करता है। उन विषयों का प्रकाश होना ही उन विषयों का ज्ञान कहलाता है। जैसे स्वच्छ दर्पण में पड़े हुये प्रकाश के प्रतिबिम्ब से सभी वस्तुयें प्रकाशित हो जाती हैं, वैसेही चेतन प्रतिबिम्बत चित्त भी ज्ञान प्रदान करती हैं। यहां विज्ञानभिक्षु का कथन है कि चित्त में चेतन के प्रतिबिम्बित होने से चित्त चेतनसम प्रतीत होने लगता है। उसी प्रकार से पुरुष में चित्त के प्रतिबिम्बित होने से चित्त के सुख, दुख आदि धर्मों का आभास पुरुष में होने लगता है, जिससे पुरुष अपने को सुखी दुःखी आदि समझने लगता है। विज्ञानभिक्षु के अनुसार इस परस्पर प्रतिबिम्बवाद के बिना पुरुष का सुखी और दुःखी होना नहीं समझाया जा सकता है। इस मत को वाचस्पतिमिश्र नहीं मानते। वे कहते हैं कि पुरुष का प्रतिबिम्ब बुद्धि में पड़ता है तथा बुद्धि का प्रतिबिम्ब पुरुष में पड़ता है, यह बात मान्य नहीं है। उनके (वाचस्पति मिश्र के) अनुसार जैसे बिम्बस्वरूप मुख का प्रतिबिम्ब दर्पण में पड़ने से दर्पण के मालिन्य आदि दोष प्रतिबिम्ब में भासने लगते हैं और बिम्ब उस दर्पण के दोषों का अभिमानी बन बैठता है, क्योंकि बिम्ब प्रतिबिम्ब का कारण है और प्रतिबिम्ब बिम्ब का कार्य है और सांख्य योग मत में कार्य और कारण का सर्वदा अभेद है। इसको ईश्वरकृष्ण ने सांख्य कारिका की नवम कारिका में "कारणभावाच्च सत्कार्यम्" से दिखलाया है। यही नहीं वेदान्ती भी बिम्ब और प्रतिबिम्ब में अभेद स्वीकार करते हैं। इससे स्पष्ट है कि बिम्ब तथा प्रतिबिम्ब सर्वथा अभिन्न वस्तु है। इस कारण से चेतन पुरुष का प्रतिबिम्ब जब बुद्धि

में पड़ता है तो बुद्धि के सुख दुःख आदि धर्म प्रतिबिम्ब में भासने लगते हैं तथा उस प्रतिबिम्ब से अभिन्न बिम्ब स्वरूप पुरुष को बुद्धि के धर्म सुख दुःख आदि का 'अहं सुखी', 'अहं दुःखी' इस रूप में अनुभव होने लगता है।

विज्ञानभिक्षु के अनुसार दोनों का प्रतिबिम्ब परस्पर एक दूसरे में पड़ता है। जैसे बुद्धि को प्रकाशित करने के लिये पुरुष का प्रतिबिम्ब बुद्धि में पड़ता है, उसी प्रकार प्रत्येक पुरुष को होने वाले दुःख सुख आदि के अनुभव सम्पादन के लिए बुद्धि का भी प्रतिबिम्ब पुरुष में मानना सर्वथा आवश्यक है। इन दोनों सिद्धान्तों में हमें लाघव की दृष्टि से वाचस्पति मिश्र का ही सिद्धान्त उचित मालूम होता है। क्योंकि बिम्ब और प्रतिबिम्ब में अभेद सर्वत्र ही माना जाता है। यह तो कोई नवीन बात नहीं है, परन्तु विज्ञानभिक्षु जो बुद्धि का प्रतिबिम्ब पुरुष में मानते हैं, यह एक नवीन कल्पना है, जो कि गौरवदोष से युक्त है। दूसरे चेतन का ही प्रतिबिम्ब सर्वत्र देखने में आता है जैसे दर्पण में। इससे यह स्पष्ट है कि विज्ञानभिक्षु का मत उतना उत्तम नहीं है।

ज्ञानेन्द्रिय तथा विषय दोनों ही एक ही कारण से उत्पन्न होने के नाते परस्पर आकर्षण शक्ति रखते हैं अर्थात् ग्रहणरूप इन्द्रियां (नाक, जीभ, चक्षु, त्वचा, कर्ण) तथा ग्राह्यरूप विषयों (गंध, रस, रूप, स्पर्श, शब्द) में क्रम से एक दूसरे को आकर्षित करने की शक्ति होती है। जब चक्षु इन्द्रिय विषय सन्निकर्ष होता है तो चित्त का उस विषय से प्रेम होने से वह चक्षु इन्द्रिय नाली के द्वारा विषय तक पहुँच कर विषयाकार हो जाता है। चित्त के इस विषयाकार होने वाले परिणाम को प्रत्यक्ष प्रमाण वृत्ति कहते हैं। "मैं विषय को जाननेवाला हूँ', इस प्रकार का पुरुषनिष्ठ ज्ञान वा पौरुषेयबोध प्रत्यक्ष प्रमाण है। चित्त में प्रतिबिम्बित चेतनात्मा को प्रमाता कहते हैं।

पूर्वोक्त सन्निकर्षों के आधार पर होनेवाले प्रत्यक्ष दो प्रकार के माने गये हैं। (१) निर्विकल्पक और (२) सविकल्पक। सविकल्प प्रत्यक्ष का विशुद्ध विवेचन ऊपर किया जा चुका है। निर्विकल्पक प्रत्यक्ष संवेदनामात्र है। इसे न तो हम प्रमा ज्ञान ही कह सकते हैं और न मिथ्या ज्ञान ही। यह केवल एक मात्र ज्ञान ही है। जिस प्रकार गूँगा व्यक्ति अपने ज्ञान को प्रगट नहीं कर सकता, उसी प्रकार से निर्विकल्पक ज्ञान भी शब्दों के माध्यम से प्रकट नहीं किया जा सकता है। इसमें केवल विषय की प्रतीतिमात्र ही होती है। कल्पनाशून्य ज्ञान ही निर्विकल्पक ज्ञान है। सविकल्पक प्रत्यक्ष वह है, जिसमें कि इन्द्रियों के

द्वारा लगाये गये विषयों का मन विश्लेषण करता है। उसका रूप निर्धारित करता है। उसके विशेषण, उसकी विशेष क्रिया को बतलाता है और वह उद्देश्य, विधेययुक्त वाक्य द्वारा प्रकट किया जाता है, जैसे यह जटाशंकर पुस्तक लिये खड़ा है।

इन्द्रियां, तन्मात्रायें तथा अहंकार, सूक्ष्म पदार्थ होने से प्रत्यक्ष योग्य नहीं हैं। वाह्य इन्द्रियों से तो इनका प्रत्यक्ष हो ही नहीं सकता, अपितु अन्तःकरण के अन्दर वर्त्तमान बुद्धि की वृत्ति से ही उनका ग्रहण होता है, अथवा उनका उनके अपने अपने कार्यरूप हेतु के द्वारा अनुमान होता है, इसलिए अनुमान गम्य भी उन्हें कहा जा सकता है, अथवा यह कहिए कि उनका प्रत्यक्ष तो एक मात्र योगज अलौकिक सन्निकर्ष के आधार पर योगी लोगों को ही हो पाता है। हमारे लिये वे केवल अनुमेय हैं।

सांख्य-योग ने ज्ञानलक्षण और योगज दो प्रकार के ही अलौकिक सन्निकर्ष माने हैं। सामान्य लक्षण सन्निकर्ष को नहीं माना है। इसलिये भिन्नकालीन तथा देशान्तरीण पदार्थों का ग्रहण सांख्य मत में इन्हीं दो अलौकिक सन्निकर्षों के आधार पर होता है, जिनमें ज्ञानलक्षण सन्निकर्ष के आधार पर तो हम लोगों को भिन्न कालीन एवं देशान्तर स्थित पदार्थों का प्रत्यक्ष होता है, तथा योगज सन्निकर्ष से योगी एवं ऊर्ध्वस्रोता लोगों को ही अतीत, अनागतकालीन तथा भिन्न कालीन और देशान्तरीण पदार्थों तथा अतीन्द्रिय विषयों का ज्ञान होता है, इतर लोगों को नहीं[1]।

अनुमान प्रमाण

अनुमान का शाब्दिक अर्थ हुआ पीछे होनेवाला ज्ञान अर्थात् एक बात जानने के उपरान्त दूसरी बात का ज्ञान ही अनुमान हुआ। जिसके बल पर आप अनुमान करते हैं, उसे "हेतु" वा "लिंग" वा "साधन" कहते हैं। जिसका ज्ञान प्राप्त करते हैं उसे 'साध्य' वा 'लिंगी', कहते हैं। जिस स्थान में लिंग द्वारा लिंगी का ज्ञान होता है, वह 'पक्ष' कहा जाता है। लिंग लिंगी के अविनाभाव सम्बन्ध को व्याप्ति कहते हैं। लिंग व्याप्य होता है लिंगी व्यापक होता है। अनुमान व्याप्य व्यापक सम्बन्ध पर आधारित है। अर्थात् लिंग लिंगी वा साधन साध्य

---

१. निर्विकल्पक प्रत्यक्ष का पूर्ण निरूपण हमारे सांख्यकारिका नामक ग्रन्थ में देखने का कष्ट करें।

के सम्बन्ध से प्राप्त प्रमा ज्ञान को अनुमिति ज्ञान कहते हैं। व्याप्ति सम्बन्ध के ऊपर अनुमान आधारित है। लिंग लिंगी के साथ-साथ रहने को ही व्याप्ति सम्बन्ध कहते हैं। बिना व्याप्ति सम्बन्ध के अनुमान नहीं किया जा सकता। व्याप्ति दो वस्तुओं के नियत साहचर्य को कहते हैं। दो वस्तुओं का एक साथ नियत रूप से रहना ही व्याप्ति है, किन्तु अगर साहचर्य होते हुए भी नियत रूप से न हो तो वह व्याप्ति नहीं कही जा सकती। नियत रूप से सम्बन्ध न होने को ही व्यभिचार कहते हैं। व्याप्ति को अव्यभिचारित सम्बन्ध कहते हैं। मछली का जल के साथ सम्बन्ध, व्यभिचारी सम्बन्ध हुआ, क्योंकि वह कभी कभी बिना जल के भी रह सकती है किन्तु धूम अग्नि से अलग कभी नहीं रहता। इसलिये धूम और अग्नि में व्याप्ति सम्बन्ध हुआ। अर्थात् ऐसा कोई स्थल नहीं जहाँ धूँआँ बिना आग के हो। जहाँ जहाँ धूआं है, वहाँ वहाँ अग्नि है। जैसे रसोई में जहाँ जहाँ अग्नि नहीं है, वहाँ वहाँ धूआं भी नहीं है जैसे तालाब में। धूम अग्नि के बिना नहीं रह सकता, इसे ही अविनाभाव सम्बन्ध कहते हैं। धूम का अग्नि के साथ अविनाभाव सम्बन्ध है, इसे ही व्याप्ति कहते हैं। धूम व्याप्य और अग्नि व्यापक है। अतः लिंग लिंगी के साथ-साथ रहने का पूर्व ज्ञान होना चाहिये तथा यह उपाधिरहित सम्बन्ध होना चाहिये। जैसे जहां जहां धूम है वहां-वहाँ अग्नि भी है। यहां पर धूम और अग्नि का साहचर्य सम्बन्ध वा अविनाभाव सम्बन्ध है। किन्तु यह कहना कि जहां-जहां आग है वहां-वहाँ धूआं है, उपाधि रहित साहचर्य सम्बन्ध नहीं हुआ क्योंकि आग बिना धुएँ के भी रह सकती है। जब तक गोला ईंधन नहीं होगा तब तक अग्नि के साथ धूम का सम्बम्ध नहीं होगा। अतः गीले ईंधन का संयोग उपाधि है। अतः जब तक उपाधिरहित साहचर्य सम्बन्ध नहीं होगा तब तक अनुमान प्रमाण नहीं कहा जा सकता तथा उसके आधार पर प्रमा ज्ञान की प्राप्ति भी नहीं हो सकती है।

धूम अग्नि के व्याप्य व्यापक सम्बन्ध के आधार पर, जो हमें पूर्व काल में रसोई आदि में हो चुका है, हम पर्वत आदि पक्ष में धूम हेतु के द्वारा लिंगी (साध्य) अग्नि का ज्ञान प्राप्त करते हैं। यही लिंग-लिंगी के व्याप्ति-ज्ञान और लिंग की पक्ष-धर्मता पर आधारित अनुमान प्रमाण कहलाता है। पक्ष-धर्मता का अर्थ है लिंग वा हेतु का पक्ष में पाया जाना जैसे पर्वत पर धूम है। यहां पर्वत पक्ष में धूम लिंग मौजूद है, उसी के आधार पर पर्वत पक्ष में साध्य वा लिंगी अग्नि का अनुमान किया जाता है। इसीलिए पक्ष धर्मता का ज्ञान भी व्याप्ति ज्ञान के साथ २ होना चाहिये।

अनुमान प्रत्यक्ष पर ही आधारित है। जब तक पूर्व में प्रत्यक्ष न हुआ हो, तब तक अनुमान हो ही नहीं सकता। जैसे धूम और अग्नि को रसोई में पूर्व में देखा गया है और उस प्रत्यक्ष के आधार पर ही हम जहाँ (अग्नि-युक्त) धूम देखते हैं, वहीं अग्नि का अनुमान कर लेते हैं। इस प्रकार से अगर प्रत्यक्ष दोष युक्त होगा तो उस पर आधारित अनुमान भी ग़लत होगा। प्रत्यक्ष के दोष या तो इन्द्रिय के होते हैं या विषय के या मन के, क्योंकि इन्द्रिय और विषय सन्निकर्ष से उत्पन्न भ्रम-रहित ज्ञान ही प्रत्यक्ष प्रमाण है अन्यथा नहीं। यहाँ विषय-दोष, इन्द्रिय-दोष तथा मनो-दोष के कारण भ्रान्ति हो सकती है।

सांख्य योग में अनुमान तीन प्रकार के माने गये हैं। (१) पूर्ववत्, (२) शेषवत्, (३) सामान्यतोदृष्ट।

(१) पूर्ववत् अनुमान—यह लिंग-लिंगी के साहचर्य सम्बन्ध पर आधारित, पक्ष में लिंग के द्वारा लिंगी का ज्ञान प्रदान करता है। जैसे धूम और अग्नि के साहचर्य सम्बन्ध, वा व्याप्य-व्यापक सम्बन्ध, वा व्याप्ति-सम्बन्ध के जिसको हम पूर्व में रसोई आदि में प्रत्यक्ष कर चुके हैं, आधार पर, जब हमें उस अग्निवाले धूम का कहीं पर्वतादि पर प्रत्यक्ष होता है तो हम उसी पक्ष में अग्नि का अनुमान कर लेते हैं। (साध्य सदैव हेतु का व्यापक होता है और हेतु सदैव साध्य का व्याप्य)।

पूर्ववत् अनुमान को दूसरे प्रकार से भी समझाया जा सकता है। पूर्ववत् का अर्थ है पूर्व के समान कार्य से कारण पूर्व होता है। इसलिये कुछ विद्वानों के अनुसार कारण से कार्य का अनुमान करना पूर्ववत् अनुमान कहलाता है, जैसे आकाश में मेघों को देखकर वृष्टि का अनुमान कर लेना।

(२) शेषवत्—इस अनुमान के द्वारा जहां जिस वस्तु की सम्भावना हो सकती है, उन सब स्थलों पर निषेध हो जाने पर छाँटते-छांटते बचे हुये स्थल पर ही उसका होना सिद्ध हो जाता है। जैसे हमें एक स्थान पर, जहां कुछ व्यक्तियों की गोष्ठी हो रही है, वहां जाकर एक अपरिचित व्यक्ति को जानना है तो उस व्यक्ति के लक्षणों के आधार पर हम सब व्यक्तियों को छांटते-छांटते अन्त में एक व्यक्तिविशेष, जो बचता है, उसी पर आ जाते हैं और अनुमान करते हैं कि यही वह व्यक्ति है।

शेषवत् अनुमान उसको भी कह सकते हैं जिसमें कार्य से कारण का अनुमान किया जाय। जैसे नदी में अत्यधिक मटीले जल को देखकर ऊपर हुई वर्षा का

अनुमान। प्रातःकाल उठने पर आंगन के भींगे हुए होने पर रात्रि की वर्षा का अनुमान।

(३) सामान्यतो दृष्टः—जिन विषयों का ज्ञान प्रत्यक्ष प्रमाण तथा पूर्ववत् अनुमान के द्वारा नहीं होता, उन अतीन्द्रिय विषयों का ज्ञान सामान्यतोदृष्ट अनुमान के द्वारा होता है। यह अनुमान वहाँ होता है, जहाँ पर इसका विषय ऐसा सामान्य पदार्थ होता है, जिसका विशिष्टरूप पहले न देखा गया हो। इसमें लिंग-लिंगी के व्याप्ति सम्बन्ध का प्रत्यक्ष नहीं होता, किन्तु उन पदार्थों के साथ हेतु की समानता होती है, जिनका साध्य (लिंगी) के साथ निश्चित तथा नियत सम्बन्ध है। जैसे इन्द्रियों का ज्ञान हमें प्रत्यक्ष या पूर्ववत् अनुमान के आधार पर नहीं हो सकता है। नेत्र विषयों का प्रत्यक्ष भले हो करें किन्तु नेत्र स्वयं नेत्र को नहीं देख सकता। उदाहरणार्थ लेखन एक क्रिया है जो लेखनी द्वारा सम्पन्न होती है। क्रिया के लिए करण का होना अति आवश्यक है। बिना करण के क्रिया हो ही नहीं सकती। यह एक सामान्यरूप से प्रत्यक्ष की हुई बात है। इस सामान्यरूप से प्रत्यक्ष की हुई बात के आधार पर हम यह कह सकते हैं कि देखना एक क्रिया है, जिसका करण अवश्य होगा, वह करण चक्षु इन्द्रिय है। इसी प्रकार से अन्य समान स्थलों पर भी समझना चाहिये।

इस प्रकार से तीन प्रकार की अनुमान प्रमाण चित्त-वृत्ति का वर्णन हुआ।

शब्द प्रमाण

जिन विषयों का ज्ञान प्रत्यक्ष तथा अनुमान के द्वारा नहीं प्राप्त हो सकता उनके यथार्थ ज्ञान को प्राप्त करने के लिये हमें शब्द प्रमाण का सहारा लेना पड़ता है।

"आप्तेन दृष्टोऽनुमितो वार्थः परम स्वबोधसंक्रान्तये शब्देनोपदिश्यते। शब्दात्तदर्थविषया वृत्तिः श्रोतुरागमः"।

(यो० भा०—१।७)

उपर्युक्त योग के सातवें सूत्र के भाष्य में शब्द-प्रमाण रूप चित्तवृत्ति का लक्षण बताया है। प्रत्यक्ष वा अनुमान से जाने गये विषय को जब आप्तपुरुष (विश्वास योग्य पुरुष) अन्य व्यक्ति को भी उसका ज्ञान प्रदान करने के लिये शब्द के द्वारा उस विषय का उपदेश देता है, तो उस समय श्रोता की उस उपदेश

से अर्थात् शब्द से अर्थ का विषय करने वाली चित्त की वृत्ति आगम प्रमाण कही जाती है। इसे ही नैयायिक व्यवसायरूप शाब्दी-प्रमा कहते हैं। चित्त का विषयाकार हो जाना ही प्रमाण है, चाहे वह प्रत्यक्ष से हो वा अनुमान से अथवा शब्द से। ये चित्तवृत्तियां ही प्रमाण हैं, और इससे होनेवाला पौरुषेय बोध प्रमा है। शब्द से चित्त का, शब्द-अर्थ विषयाकार होना ही आगम प्रमाण है। किन्तु अविश्वस्त व्यक्ति के शब्दों को प्रमाण नहीं माना जा सकता क्योंकि उसका कथन प्रत्यक्ष और अनुमान द्वारा निश्चित नहीं है। केवल वे ही वाक्य योग द्वारा प्रामाणिक माने गये हैं जो ईश्वर वाक्य हैं अर्थात् उनका मूल वक्ता ईश्वर है और जिसके अर्थ का निश्चय प्रत्यक्ष और अनुमान आदि प्रमाणों से हुआ है। इसके अतिरिक्त अन्य सब वाक्य अप्रामाणिक हैं। योग सम्पूर्ण मानव दोषों से रहित ईश्वर के वाक्य अप्रमाणिक हैं। योग, सम्पूर्ण मानवी दोषों से रहित ईश्वर के शब्द वेदों को ही शब्द प्रमाण मानता है। वेद से अतिरिक्त चार्वाक, बौद्ध, जैन आदि सभी शास्त्रों के वचन अनाप्त होने से शब्द प्रमाण कोटि से बाहर हैं अर्थात् वे ईश्वर वचन न होने से अप्रमाणिक हैं, किन्तु उपनिषद, गीता, मनुस्मृति आदि धर्मशास्त्र वेदमूलक होने से प्रमाण कोटि में ही आ जाते हैं।

योग ने, वेद तथा उनपर आश्रित शास्त्रों, ऋषि मुनियों के वचनों को ही आगम प्रमाण माना है। तत्ववेत्ता पुरुषों को ही आप्त पुरुष कहा जाता है, जिनके वचन सम्पूर्ण दोषों से रहित होते हैं। उन्हीं को लौकिक दृष्टि से प्रमाण माना गया है। उनसे धोखा होने की सम्भावना नहीं है। बौद्ध, जैन, चार्वाक, आदि दार्शनिकों के वचन वेदमूलक न होने से, परस्पर विरोधी होने से, और प्रमाणविरुद्ध होने से प्रामाणिक नहीं माने जा सकते हैं।

अन्य दार्शनिकों तथा शास्त्रवेत्ताओं ने इन तीन प्रमाणों से अतिरिक्त अन्य उपमान, अर्थापत्ति, अनुपलब्धि आदि प्रमाणों को भी यथार्थ ज्ञान के स्वतंत्र साधन माना है।

उपमान

नैयायिकों ने सांख्य द्वारा स्वीकृत तीन प्रमाणों के अतिरिक्त चतुर्थ प्रमाण उपमान को भी स्वीकार किया है। सांख्ययोग के अनुसार इसका अन्तर्भाव, सांख्याभिमत तीनों प्रमाणों के अन्तर्गत ही होता है। नैयायिकों का आशय यह है कि जो नागरिक पुरुष गवय (नील गाय) को बिल्कुल नहीं जानता, लेकिन जानना चाहता है और जानने की इच्छा से जंगल में जाकर किसी

जंगल में रहनेवाले पुरुष से उसके विषय में पूछता है, जिसका "गोसदृशोः गवयो भवति" अर्थात् "गौ के समान गवय होता है" उत्तर प्राप्त होता है। इसके बाद वह वन में पहुँचने पर गवय को देखने पर समानता के कारण मन में सोचता है कि यह गवय है। तो इस प्रकार से यहाँ पूर्व कथित वाक्य के स्मरण के आधार पर उपमिति रूप ज्ञान होता है। इसी को उपमान प्रमाण के नाम से नैयायिक लोग कहते हैं। पहले तो गवय को देखने से जो चाक्षुष प्रत्यक्ष के द्वारा ज्ञान होता है, वह तो प्रत्यक्ष प्रमाण द्वारा प्राप्त ज्ञान हुआ। दूसरे सांख्य योग के अनुसार उपमान, अनुमान के ही अन्तर्भूत है, क्योंकि गवय स्थल में भी यह अनुमान किया जा सकता है, कि 'अयं गवयः' पदोः वाच्यः गौसादृश्यत्वात्-यह गवय पद से वाच्य है, गौसदृश होने से 'जो गौ सदृश होता है, वही गवय पद से कहा जाता है।" यहाँ पर गवय में जो गौ सादृश ज्ञान है, वह अनुमान रूप है, अनुमान नाम व्याप्ति ज्ञान का होता है। वहाँ पर यह व्याप्ति बन जाती है, कि जो गौ के सदृश नहीं होता है, वह गवय पद से नहीं कहा जाता है जैसे घटादि। अतः इस केवलव्यतिरेकी अनुमान में ही उपमान अन्तर्भूत है। इसके अतिरिक्त भी ज्ञान हमको अरण्यक से 'गो सदृशः गवयो भवति' प्राप्त होता है, वह तो शब्द प्रमाण ही हुआ। इसलिये उपमान का स्वतंत्र प्रमाण होना सिद्ध नहीं होता।

अर्थापत्ति

मीमांसकों (प्रभाकर संप्रदाय) और वेदान्ती दार्शनिकों ने प्रत्यक्ष अनुमान शब्द और उपमान के अतिरिक्त अर्थापत्ति को भी एक स्वतंत्र प्रमाण माना है, अर्थापत्ति शब्द का अर्थ है अर्थ की आपत्ति (कल्पना)। उदाहरणार्थ फूलचन्द दिन में नहीं खाता है, फिर भी मोटा ताजा है। यहाँ पर रात्रि भोजनरूप अर्थ की आपत्ति (कल्पना) करते हैं—फूलचन्द निश्चय ही रात्रि में भोजन करता है। कारण कि भोजन के बिना पीनता (मोटा ताज़ा होना) सर्वथा असम्भव है। सांख्य योग का कहना है कि यह अर्थापत्ति स्वतंत्र प्रमाण नहीं माना जा सकता क्योंकि यह अनुमान के ही अन्तर्गत आ जाता है अर्थात् यह अनुमान ही है। फूल चन्द अवश्य रात्रि में भोजन करता है क्योंकि दिन में न खाते हुए भी मोटा ताजा है, रात्रि में भोजन करनेवाले सच्चिदानंद शुक्ल की भाँति। इस अन्वय व्यतिरेकी अनुमान से। अथवा यों कह सकते हैं कि जो व्यक्ति रात्रि में नहीं खाता वह दिन में भी न खाने पर कैसे मोटा ताजा रह सकता है? क्योंकि रात और दिन

में न खाने वाला कृष्ण जन्माष्टमी का व्रतोपवासी पुरुष तो दुर्बल हो जाता है। यह फूलचन्द उस प्रकार के कृष्ण जन्माष्टमी व्रतोपवासी पुरुष की तरह दुर्बल नहीं है। इसलिये यह दोनों समय भोजन न करनेवाला भी नहीं है; अर्थात् रात्रि को अवश्य भोजन करता है। इस केवल व्यतिरेकी अनुमान से रात्रि भोजनरूप अर्थ, जो कि अर्थापत्ति रूप प्रमाण का विषय माना गया था, गतार्थ हो रहा है। इसलिये अर्थापत्ति स्वतंत्र प्रमाण नहीं माना जा सकता है।

अनुपलब्धि

प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द, उपमान अर्थापत्ति प्रमाणों के अतिरिक्त वेदान्तियों और भाट्ट मीमांसकों ने अनुपलब्धि को भी स्वतंत्र प्रमाण माना है। अनुपलब्धि का अर्थ है—प्रत्यक्ष न होना। वेदान्तियों का कथन है कि किसी भी वस्तु के अभाव के ज्ञान के लिये अनुपलब्धि को स्वतंत्र प्रमाण मानना आवश्यक है। सांख्य तथा योग दार्शनिकों का कथन है कि यह अनुपलब्धि प्रमाण प्रत्यक्ष प्रमाण से भिन्न नहीं है। अर्थात् एक प्रकार का प्रत्यक्ष ही है। क्योंकि यदि इस स्थल पर घट होता तो वह भी भूतल के समान स्वतंत्र रूप से देखने में आता, परन्तु भूतल के समान 'घट' यहां देखने में नहीं आ रहा है। इस प्रकार के तर्क से सहकृत अनुपलब्धि युक्त इन्द्रिय रूप प्रत्यक्ष प्रमाण के आधार पर ही अभाव का ग्रहण होता है। अतः अभाव का ज्ञान जब कि प्रत्यक्ष प्रमाण से ही हो रहा है तो इसके लिये अनुपलब्धि को स्वतंत्र प्रमाण मानने की कोई आवश्यकता नहीं है।

यहाँ पर प्रश्न होता है कि इन्द्रियां तो सम्बद्ध अर्थ की ही ग्राहक होती हैं, और अभाव सर्वथा असम्बद्ध अर्थ है, क्योंकि अभाव के साथ इन्द्रियों का यदि कोई भी सम्बन्ध हो सके तब अभाव इन्द्रिय से सम्बद्ध हो सकता है। परन्तु अभाव का इन्द्रिय के साथ जब कि कोई सम्बन्ध नहीं हो सकता है, तब इन्द्रियां अभाव की ग्राहक भी नहीं हो सकती जैसे आलोक—प्रकाश किसी भी घट-पट आदि वस्तु का ज्ञान उस घट-पट आदि वस्तु के साथ सम्बन्धित होने पर ही करा पाता है अन्यथा नहीं। जैसे त्वचारूप इन्द्रिय अपने प्रत्यक्ष योग्य विषय को प्राप्त करके ही उसका ज्ञानात्मक प्रकाश कर पाती है अन्यथा नहीं। इसी प्रकार चक्षु आदि इन्द्रियरूप प्रमाण भी अभाव रूप अर्थ से सम्बन्धित होने पर ही अभाव-रूप विषयात्मक अर्थ का ग्राहक अर्थात् प्रकाशकारी हो सकता है अन्यथा नहीं।

इसका उत्तर यह है कि भाव पदार्थ के लिए ही यह सम्बद्धार्थ ग्राहकत्व का नियम है अर्थात् इन्द्रिय भाव स्वरूप पदार्थ से सम्बद्ध होकर ही उसका प्रकाश

ज्ञान कर सकती है परन्तु अभाव के लिए यह नियम नहीं है कि अभाव से भी सम्बद्ध होकर ही वह उसका प्रकाश करे। अभाव के विषय में तो ऐसा नियम है कि इंद्रिय, विशेषण विशेष्य-भाव सन्निकर्ष सम्बन्ध के द्वारा ही अभाव का ज्ञान करती है।

सम्भव

सम्भव—पौराणिक प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान, शब्द, अर्थापत्ति, अनुपलब्धि के अतिरिक्त सम्भव और ऐतिह्य को भी स्वतन्त्र प्रमाण मानते हैं। सम्भव को नवीन ज्ञान का साधन इस रूप से माना जाता है कि वह किसी पदार्थ का ज्ञात पदार्थ के अन्तर्गत होने के नाते ज्ञान प्राप्त कराता है। जैसे अगर आप चाकू को जानते हैं तो चाकू के फलके को भी चाकू का हिस्सा होने के नाते जान लेंगे। गज का ज्ञान होने पर गिरह का ज्ञान स्वाभाविक रूप से हो जाता है। सांख्य और योग सम्भव को भी अनुमान से अतिरिक्त स्वतन्त्र प्रमाण नहीं मानते। उपर्युक्त उदाहरण में इस प्रकार की व्याप्ति हो जाती है कि जो चाकू को जानता है वह चाकू के 'फलके' को अवश्य ही जानता है, और जो गज़ के नाप को जानता है वह गिरह को अवश्य ही जानता है। इस प्रकार से इसमें व्याप्ति सम्बन्ध होने के कारण 'सम्भव' अनुमान के ही अन्तर्गत आ जाता है। अर्थात् 'सम्भव' अनुमान से अतिरिक्त प्रमाण नहीं है।

ऐतिह्य

ऐतिह्य—ऐतिह्य प्रमाण में, ज्ञान किसी अज्ञात व्यक्ति के वचनों के ऊपर परम्परागत चला आता है। सर्वप्रथम हमारे जितने भी ऐसे विश्वास हैं जो परम्परा के ऊपर आधारित हैं, उन्हें पौराणिकों ने स्वतन्त्र प्रमाण के रूप में माना है, किन्तु सांख्य योग का कहना है कि प्रथम तो इस ज्ञान को प्रामाणिक मानना ही उचित नहीं, क्योंकि यह परम्परागत ज्ञान जहां से चला आ रहा है, उस व्यक्तिविशेष के आप्तपुरुष होने का ही ज्ञान हमें नहीं है। आप्तपुरुष के अतिरिक्त जितने भी शब्द हैं वे 'प्रमा-ज्ञान' का साधन नहीं माने जा सकते अर्थात् वे प्रमाण की कोटि ही में नहीं आते। अगर वे आप्तपुरुष के ही वचन मान भी लिये जायें, तो भी 'ऐतिह्य' स्वतन्त्र प्रमाण नहीं रह जाता, वह शब्द प्रमाण के ही अन्तर्गत आ जाता है।

चेष्टा

चेष्टा—तान्त्रिकों ने उपर्युक्त आठों प्रमाणों के अतिरिक्त चेष्टा को भी एक स्वतंत्र प्रमाण माना है। चेष्टा नाम एक क्रियाविशेष का है। वह क्रिया चेष्टा करनेवाले व्यक्ति की तथा जिसके प्रति चेष्टा की जाती है, उन दोनों व्यक्तियों की हित की प्राप्ति तथा अहित के परिहार का कारण मानी गई है। वह क्रिया एक विलक्षण व्यंग्य अर्थ के बोध को उत्पन्न करनेवाली है। नेत्रों के भंगाभंग तथा हाथों के संकोच-विकास-शाली व्यापार स्वरूप वह चेष्टा फलात्मक प्रमा-बोध की जननी मानी गयी है। इसीलिए विलक्षण प्रमा बोध की जनिका होने के कारण इसे स्वतंत्र प्रमाण माना है।

परन्तु यह भी मत ठीक नहीं है, कारण कि किसी कामिनी के नेत्रों के निमेषोन्मेषन-सम्बन्धी व्यापार स्वरूप चेष्टा को देखनेवाला दर्शक पुरुष यह अनुमान करता है कि यह कामिनी उस पुरुष को बुलाना चाहती है क्योंकि बुलानेवाली चेष्टावाली होने से अर्थात् "इयं कामिनी पुरुषमाह्वयन्ती एतद् आह्वानानुकूल-चेष्टावत्वात्", अतः चेष्टा अनुमान स्वरूप ही है। अनुमान से अतिरिक्त कोई प्रमाण नहीं है।

परिशेष

परिशेष—कुछ विचारकों ने उपर्युक्त नौ प्रमाणों (प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान, शब्द, अर्थापत्ति, अनुपलब्धि, सम्भव, ऐतिह्य, चेष्टा) के अतिरिक्त 'परिशेष' को भी स्वतंत्र-प्रमाण माना है। गणित-शास्त्र में इस प्रमाण को प्रयोग में लाया जाता है। गणित-शास्त्रवेत्ता इस परिशेष प्रमाण के आधार पर बहुत से प्रश्नों को हल करते हैं। इसमें ज्ञान प्राप्त करने का यह तरीका है कि जब अनेक पदार्थ सम्मुख हों तो उनमें से छँटाई करते-करते वास्तविक पदार्थ जिसे जानना है, उस पर पहुँच जाते हैं। इसी प्रकार से गणित में बहुत से प्रश्नों के उत्तर भी इस छँटाई की विधि से प्राप्त होते हैं। इसलिए ही कुछ लोगों ने परिशेष प्रमाण को अन्य प्रमाणों से अतिरिक्त स्वतंत्र प्रमाण माना है। सांख्य और योग इस प्रमाण को स्वतंत्र प्रमाण नहीं मानते। वे इसे अनुमान का ही एक रूप मानते हैं। वे इसे परिशेषानुमान कहते हैं। इस प्रकार से सांख्य और योग ने प्रत्यक्ष अनुमान और शब्द केवल तीन ही प्रमाणों को माना है, और इनके अतिरिक्त जितने प्रमाण हैं, उन सबका इन्हीं तीन प्रमाणों में अन्तर्भाव कर दिया है।

अध्याय ९

विपर्यय

"विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्" ॥ ८ ॥ पा. यो. सू.—१।८

विपर्यय वह मिथ्या ज्ञान है जो उस पदार्थ के रूप में अप्रतिष्ठित है

जिसके द्वारा विषय के वास्तविक स्वरूप का प्रकाशन न हो उस मिथ्या ज्ञान को विपर्यय कहते हैं। विपर्यय में चित्त विषय के समान आकारवाला न होकर विलक्षण आकारवाला होता है। प्रमा विषय के समान आकारवाली चित्तवृत्ति है, किन्तु विपर्यय विषय से विलक्षण आकारवाली चित्तवृत्ति होती है। इसका सीधा-सादा अर्थ है, जो नहीं है उसका प्रत्यक्ष होना। वस्तुविशेष का वास्तविक रूप में न दीखकर किसी अन्य रूप में दीखना विपर्यय है। जो ज्ञान वस्तु के यथार्थ रूप में प्रतिष्ठित रहता है, उसे सत्य ज्ञान अर्थात् प्रमा कहते हैं; और जो ज्ञान उस वस्तु के अयथार्थ रूप में प्रतिष्ठित रहता है, उसे मिथ्या ज्ञान, अर्थात् विपर्यय कहते हैं। विपर्यय में वस्तु कुछ और होती है तथा चित्तवृत्ति कुछ और ही होती है। इन्द्रिय-विषय सन्निकर्ष के द्वारा जब चित्त विषयाकार होता है, तो वह चित्त का विषयाकार परिणाम ही प्रमा वृत्ति कही जाती है। चित्त अगर विषयाकार न होकर अन्य आकार का हो जावे तो वह वस्तु के समान आकार न होने के कारण प्रमावृत्ति नहीं कही जावेगी। उसे ही मिथ्या ज्ञानवृत्ति वा विपर्यय वृत्ति कहा जायेगा। मिथ्याज्ञान में अविद्यमान पदार्थ का प्रकाशन होता है, इसलिये वह प्रमा नहीं कहा जा सकता। विपर्यय का यथार्थ ज्ञान से बाध हो जाता है। वह जैसा कालविशेष में प्रतीत हो रहा है, वैसा ही अन्य काल में नहीं होवेगा। यथार्थ ज्ञान से बाधित होने की बजह से वह समाप्त हो जावेगा। इसलिये इसे हम प्रमा नहीं कह सकते क्योंकि प्रमा को तो हर काल में एकसा ही प्रतीत होना चाहिये, अर्थात् जैसा वह वर्त्तमानकाल में भासता है, वैसा ही भविष्य में भी भासेगा। जब हमें सीप में सीप का ज्ञान न होकर चाँदी का ज्ञान होता है, रज्जु में रज्जु का ज्ञान न होकर सर्प का ज्ञान होता है, तो इसका अर्थ यह हुआ कि यह अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित होनेवाला ज्ञान नहीं है, अपने स्वरूप में अप्रतिष्ठित होने के कारण मिथ्या ज्ञान

हुआ अर्थात् सीप में चांदी का दीखना, रज्जु में सर्प का दीखना विपर्यय हुआ। सीप का सीपरूप में ज्ञान तथा रज्जु का रज्जुरूप में ज्ञान यथार्थ होने के कारण प्रमा कोटि में आता है, क्योंकि इसका बाद में बाध नहीं होता। किन्तु सीप का चांदी दीखना, रज्जु का सर्प दीखना कुछ काल बाद यथार्थ ज्ञान से जो पूर्णप्रकाश के कारण प्राप्त होता है बाधित हो जाता है। पूर्ण प्रकाश में निर्दोषनेत्रों तथा स्वस्थ मन से देखने से प्रतीत होगा कि सचमुच जिसे हम अबतक चांदी समझते रहे, वह चांदी नहीं बल्कि सीप है, और जिसे सर्प समझकर डरते थे वह वास्तव में सर्प नहीं, किन्तु रज्जु है। इस प्रकार से यथार्थ ज्ञान से जो उत्तरकाल में बाधित हो जावे वह स्वरूप अप्रतिष्ठित होने से विपर्ययज्ञान होता है। जब प्रमारूप ज्ञान से वह बाधित हो जाता है तो उसे हम प्रमा नहीं कह सकते हैं। प्रमा वह इसलिये नहीं कहा जा सकता कि वह विद्यमान विषय को न बताकर जो विषय विद्यमान नहीं है उसे बता रहा है। विद्यमान पिषय है सीप, जो सीप को न बताकर अविद्यमान विषय चांदी को बता रहा है, वह विपर्यय के सिवाय और हो ही क्या सकता है। प्रमा तो सीप को सीप बतानेवाला ज्ञान ही होगा। चित्त जब इन्द्रिय दोष से वा अन्य दोषों के कारण वस्तु के वास्तविक आकारवाला न होकर अन्य आकार का हो जावे अर्थात् वृत्ति का वस्तु से भिन्न आकार हो, जैसे रज्जु विषय से चक्षु-इन्द्रिय सन्निकर्ष होनेपर चित्त का रज्जु आकार न होकर प्रकाश के अभाव में सर्पाकार वृत्तिवाला हो जाना, वृत्ति का आकार, वास्तविक वस्तु का आकार न होकर अन्य विषय सर्प का आकार हो जाता है। अतः यह विपर्यय हुआ, क्योंकि जो वास्तविक विषय नहीं है उसका प्रकाशन हमें इसमें हो रहा है। जिस प्रकार कुँए में से निकला हुआ जल नाली के द्वारा खेत की क्यारियों में जाकर उन्हीं क्यारियों के आकार वाला हो जाता है अर्थात् चतुष्कोणाकार क्यारियों में चतुष्कोणाकार, त्रिकोणाकार में त्रिकोणाकार हो जाता है। ठीक ऐसे ही चित्त इन्द्रियों के द्वारा विषय देश में पहुंच कर विषयाकार हो जाता है। इसी विषयाकार चित्तवृत्ति को प्रमाण कहा जाता है। किन्तु अगर जल, दोषों से क्यारी के आकार का न हो तो उसे ग़लत कहते हैं। ऐसे ही अगर किसी दोष वा भेद के कारण चित्त वास्तविक विषय के आकार का न होकर अन्य आकारवाला होता है तो उसे विपर्यय कहते हैं। जैसे अग्नि संयोग से पिघलने पर चांदी, लोहा, तांबा आदि धातु अगर किसी सांचे

विशेष में ढाले जाते हैं तो जब वे उस सांचे के अनुकूल ठीक ठीक नहीं उतरते हैं, तब यह कहा जाता है कि आकार ठीक नहीं है अर्थात् गलत हो गया है, क्योंकि वह जैसा सांचा था उससे भिन्न है। ठीक ऐसे ही बाह्य विषयरूपी सांचे से चित्त इन्द्रियों आदि द्वारा सम्बन्ध होने पर भी विषयाकार न होकर अन्य विषयाकार हो जावे तो उसे ही विपर्यय ज्ञान कहते हैं। ऐसी अवस्थावाली चित्तवृत्ति प्रमा नहीं कही जा सकती। अगर चित्त क्यारियों में गये हुए कूंए के जल के उन क्यारियों के आकार वाला होने के समान ही इन्द्रियों द्वारा विषय देश में जाकर विषयाकार हो जाता है, तो उस विषयाकार चित्तवृत्ति को प्रमा कहते हैं। अगर चित्त सांचे में ठीक सांचे के समान ढले हुए धातु के समान ही इन्द्रियों द्वारा विषय देश में जाकर विषयाकार हो जाता है, तो उस चित्त परिणाम को, जो चित्तवृत्ति कहलाती है, प्रमा कहते हैं। चित्त के विषय विरुद्ध परिणाम को वा विषय विरुद्ध चित्तवृत्ति को विपर्यय ज्ञान कहते हैं। जैसा कि रज्जु में सर्प का ज्ञान, सीपी में चांदी का ज्ञान आदि विपर्यय ज्ञान हुए।

संशय भी विपर्यय ज्ञान के ही अन्तर्गत आ जाता है, क्योंकि वह भी यथार्थ ज्ञान के द्वारा बाधित हो जाता है। वर्त्तमान काल का संशयात्मक ज्ञान उत्तर कालिक यथार्थ ज्ञान से बाधित हो जाता है, इसलिए उसे (संशयात्मक ज्ञान को) भी विपर्यय ही कहते हैं। वह भी विपर्यय ज्ञान की तरह ही निजस्वरूप में अप्रतिष्ठित होता है, क्योंकि बाधित हो जाता है, इसलिए विपर्यय ही हुआ।

विपर्यय के भेद

विपर्यय के निम्नलिखित ५ भेद हैं :—

(१) अविद्या, (२) अस्मिता, (३) राग, (४) द्वेष और (५) अभिनिवेश।

ये पांचों, क्लेश का कारण होने से पंचक्लेश कहे गये हैं। इन्हें सांख्य में तम, मोह, महामोह, तामिस्र तथा अन्धतामिस्र नाम से कहा गया है। अविद्या तमरूप है। अस्मिता मोहरूप, राग महामोह, द्वेष तामिस्ररूप तथा अभिनिवेश अन्धतामिस्ररूप हैं। इन पांचों को, अविद्यारूप होने से अविद्या भी कहा जाता है। इस प्रकार से विपर्यय के अन्तर्गत ही भ्रम (Illusion), भ्रान्ति

(Delusion) आदि सब हो आ जाते हैं। सांख्यकारिका की ४८ वीं कारिका में कहा गया :—

"भेदस्तमसोऽष्टविधो मोहस्य च, दशविधो महामोहः।
तामिस्रेऽष्टादशधा, तथा भवत्यन्धतामिस्रः ॥सां० का० ४८॥

इस पांच प्रकार के विपर्यय के ६२ भेद हो जाते हैं। तमस (अविद्या) (Obscurity) तथा मोह (Delusion) (अस्मिता) आठ-आठ प्रकार के होते हैं। महामोह (Extreme Delusion) (राग) दस प्रकार के होते हैं। तामिस्र (Gloom) (द्वेष) तथा अन्धतामिस्र (Utter Darkness) (अभिनिवेश) अठारह-अठारह प्रकार के होते हैं।

(१) तमस (Obscurity, अविद्या) अनात्म प्रकृति (अव्यक्त वा प्रधान); महत्तत्व; अहंकार और पांच तन्मात्राओं (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध) में आत्मबुद्धि रखना ही तमस है। ये अनात्म विषय जिनमें व्यक्ति आत्मबुद्धि रखता है आठ होने से अविद्या वा तमस भी आठ प्रकार का हुआ।

(२) मोह (Delusion, अस्मिता) :—आठों सिद्धियों (अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व) के प्राप्त होने पर पुरुषार्थ की पराकाष्ठा समझना और जो कुछ प्राप्त करना था सो प्राप्त कर लिया अब कुछ बाकी नहीं है, इस प्रकार का सोचना ही मोह (Delusion) है। इनसे अमरत्व प्राप्ति समझने तथा इन्हें नित्य समझने की भ्रान्ति इन आठों ऐश्वर्यों के प्राप्त होने के कारण देवताओं को रहती है। देवता इसे ही अन्तिम लक्ष्य की प्राप्ति समझने के कारण भ्रान्ति में रहते हैं। ये ऐश्वर्य आठ प्रकार के होने से यह मोह (Delusion अस्मिता) भी आठ प्रकार का ही होता है।

(३) महामोह (Extreme Delusion राग) :—शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध विषय दिव्य तथा लौकिक भेद से दस प्रकार के होते हैं। इन दसों विषयों में होनेवाली चित्त की आसक्ति को महामोह (Extreme elusion) राग कहते हैं। महामोह भी विषयों के दस प्रकार के होने से दस प्रकार का होता है।

(४) तामिस्र (Gloom, द्वेष) :—उपर्युक्त आठों सिद्धियों के द्वारा प्राप्त दसों विषयों के भोग रूप से प्राप्त होने पर, उनके एक दूसरे के परस्पर में विरोधी होने अर्थात् एक दूसरे से नष्ट होने के कारण वा भोग में किसी प्रकार का

प्रतिबन्धक होने से द्वेष उत्पन्न होता है। तामिस्र रागोत्पादक दस विषयों से तथा उनके उपाय आठ सिद्धियों से होने के कारण स्वयं भी १८ प्रकार का होता है।

(५) अन्ध तामिस्र (Utter Darkness, अभिनिवेश) :—आठों प्रकार की सिद्धियों से दसों प्रकार के भोग प्राप्त होने पर उनके नष्ट होने से डरते रहना अन्धतामिस्र कहलाता है। देवता इन ८ प्रकार की सिद्धियों के द्वारा प्राप्त विषयों को भोगते हुये असुरों आदि से नष्ट किये जाने के डर से भयभीत रहते हैं। साधारण प्राणी भी विषयों को भोगते हुये मरने से डरता है क्योंकि मरने पर उसके विषयों का भोग छिन जावेगा। यही भय अन्धतामिस्र (अभिनिवेश) है। आठ सिद्धियों तथा उनके द्वारा प्राप्त दस विषयों के कारण अन्धतामिस्र भी १८ प्रकार का होता है।

विपर्यय सम्बन्धी सिद्धान्त (Theories of Illusion)

विपर्यय एक ऐसा तथ्य है जिसे हर किसी को मानना पड़ता है। इसके न मानने का तो प्रश्न ही नहीं उठता है। किन्तु इसके विषय में दार्शनिकों में बहुत मतभेद है। भ्रम में क्या होता है, यह एक विवाद का विषय है। भ्रम में विषय के वास्तविक धर्मों के स्थान पर हम भिन्न धर्मों को कहां से, कैसे, और क्यों देखते हैं ? इन प्रश्नों के उत्तर में (१) असत्ख्यातिवाद, (२) आत्मख्यातिवाद, (३) सत्ख्यातिवाद (४) अन्यथाख्यातिवाद वा विपरीत ख्यातिवाद (५) अख्यातिवाद, तथा (६) अनिर्वचनीय ख्यातिवाद के सिद्धान्त जानने योग्य हैं।

असत्ख्यातिवाद

असत् ख्यातिवाद—यह बौद्ध माध्यमिक सम्प्रदायवालों का सिद्धान्त है, जिसके अनुसार असत् ही भासता है अर्थात् भ्रम में विषयगत सामग्री पूर्णतया असत् होती है। जैसे रज्जु में सांप नहीं होता, किन्तु भ्रम में हम रज्जु के स्थान पर सांप देखते हैं, सांप असत् है, किन्तु हमें उसकी सत्ता का अनुभव होता है। यहां तक तो यह सिद्धान्त ठीक ही है, किन्तु वे यह नहीं बतलाते कि हम अविद्यमान वस्तु को विद्यमान कैसे देखते हैं। जो नहीं है, उसका अनुभव हमें क्यों होता है, वे कहते हैं कि हमारे ज्ञान का यही सामान्य लक्षण है कि अविद्यमान को विद्यमान देखना।

आत्मख्यातिवाद

बौद्ध योगाचार सम्प्रदायवाले इसके लिए आत्मख्यातिवाद के सिद्धान्त को बताते हैं। इसके अनुसार भ्रम में उपस्थित सामग्री वस्तु-जगत् में विद्यमान नहीं होती। वह तो केवल मन की कल्पना है। मन से बाहर के जगत् में सर्प की सत्ता नहीं है। यह तो हमारे मन की कल्पनामात्र है। भ्रान्ति में हमारे मन के प्रत्यय ही बाह्य वस्तुजगत् में प्रतीत होते हैं, अर्थात् विपर्यय मानसिक अवस्था के कारण होते हैं। क्योंकि भ्रम में बाहर दीखनेवाले जितने पदार्थ हैं, वे सब विज्ञानमात्र ही हैं। यहाँ तक तो विज्ञानवादियों का सिद्धान्त संतोषजनक है और उसमें भी कुछ सत्य है, किन्तु विज्ञानवादी यह नहीं बतलाते, कि हमको हमारे मन के विज्ञान बाह्य क्यों प्रतीत होते हैं? और वे विज्ञानमात्र क्यों नहीं समझे जाते। भ्रम में अनुभूत विषय के अयथार्थ धर्म, क्यों यथार्थ माने जाते हैं? विज्ञानवादियों के अनुसार तो हमारे यथार्थ प्रत्यक्ष भी मानसिक ही हैं। उनकी सत्ता भी मन से बाहर नहीं है। इस रूप से तो विषय के यथार्थ और अयथार्थ धर्मों के भेद की समस्या ही हल नहीं होती; क्योंकि जब दोनों ही मानसिक हैं, तो हम यथार्थता को किस प्रकार से जानेंगे? उनके अनुसार तो रज्जु में होनेवाले सर्प के भ्रम में सर्प के समान ही रज्जु भी काल्पनिक है। ऐसी स्थिति में हम एक को सत्य दूसरे को असत्य कैसे कहें? किसी के द्वारा सफलतापूर्वक कार्य हो जाने से ही उसकी यथार्थता नापना सन्तोषप्रद नहीं है। क्योंकि स्वप्न और विभ्रम भी अपने-अपने क्षेत्र में सफलतापूर्वक कार्य सम्पादन करते हैं।

सत्ख्यातिवाद

इन दोनों उपर्युक्त सिद्धान्तों के विरुद्ध श्री रामानुजाचार्य जी का सत्ख्यातिवाद का सिद्धान्त है, जिसके अनुसार भ्रम में कुछ भी काल्पनिक नहीं है। जो कुछ भी अनुभव किया जाता है, चाहे वह यथार्थ प्रत्यक्ष में हो, वा भ्रम में, उसकी वास्तविक सत्ता है। वह मन की कोरी कल्पना न होते हुए हमारी इन्द्रियों द्वारा प्रदान किया हुआ विषय है। ज्ञान किसी चीज़ को उत्पन्न नहीं करता, उसका कार्य तो केवल प्रकाशन करने का है। अगर हम चाँदी देखते हैं, जब कि अन्य व्यक्ति उसे सीप ही देखते हैं, तो इसका कारण उसमें चाँदी के तत्वों का विद्यमान होना है, भले ही उसमें वे तत्त्व बहुत कम अंश में हों, जिसमें कि सीप के तत्त्व अत्यधिक अंशों में हैं। हमारी अनुभव करने की प्रक्रिया,

अथवा अवस्था, अथवा हमारे कर्मों के कारण हमें सीप के तत्वों का दर्शन न होकर, केवल चांदी के तत्वों का ही दर्शन हो जाता है। समानता आंशिक तादात्म्य है और इस तादात्म्य के कारण ही भ्रम होता है। रस्सी में अगर सांप के गुण न होते तो रस्सी में सर्प का भ्रम कभी नहीं हो सकता था। हमें मेज़ को देखकर तो कभी साँप का भ्रम नहीं होता, न लोहे को देखकर हमें चांदी का भ्रम होता है। अतः जब तक वस्तुविशेष में किसी अन्य वस्तु के धर्म विद्यमान नहीं होंगे, तब तक उस वस्तु में अन्य वस्तु का भ्रम नहीं हो सकता है। श्री रामानुजाचार्य जी के मत से तो स्वप्न के विषय भी असत्य नहीं हैं। उनके अनुसार तो वे सब स्वप्नद्रष्टा को सुख और दुःख प्रदान करने के लिए अस्थायीरूप से उत्पन्न किए गए हैं।

इनके इस सिद्धान्त में भी कुछ सत्य है, किन्तु अधिक सत्य नहीं। यह निश्चित है कि हर भ्रान्ति का कोई न कोई वास्तविक आधार होता है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि सब समानताओं में आंशिक तादात्म्य होता है। किन्तु कोई भी साधारण से साधारण बुद्धिवाला व्यक्ति भी भ्रम के विषय की, अनुभव के स्थलविशेष पर, वस्तु-जगत् में सत्ता नहीं मानेगा। भ्रम में जिस वस्तु का जिस काल और जिस स्थान पर प्रत्यक्ष हो रहा है, उस काल तथा उस स्थान में, उस वस्तु का विद्यमान होना, निश्चित रूप से सर्वसाधारण के लिये अमान्य है। रज्जु में सर्पत्व और सीप में रजतत्व इतने कम अंश में होते हैं, कि उसके लिए यह मानना कि सर्प और रज्जु जो कि भ्रम में प्रतीत होते हैं, वास्तविक जगत् में उस काल और उस स्थल पर विद्यमान रहते हैं, अनुपयुक्त है। अतः यह सिद्धान्त आंशिक सत्य होते हुए भी पूर्ण ज्ञान प्रदान नहीं करता है।

अन्यथाख्यातिवाद

वस्तुवादी नैयायिकों का सिद्धान्त अन्यथाख्यातिवाद अथवा विपरीतख्यातिवाद कहा जाता है। इस सिद्धान्त के अनुसार भ्रम में हम विषय में उन गुणों का प्रत्यक्ष करते हैं, जो कालविशेष और स्थलविशेष पर विद्यमान नहीं हैं, किन्तु वे अन्यत्र विद्यमान हैं। वस्तुवादी न्यायसिद्धान्त यह कहने के लिये बाध्य करता है कि हमारे सब अनुभव के विषयों की वस्तु-जगत् में वास्तविक सत्ता होनी चाहिये, किन्तु वे रामानुज की भांति, उसी स्थल और उसी काल में उनकी सत्ता नहीं मानते। उनके अनुसार भ्रम में

अनुभव किये हुए गुण वर्त्तमान काल और स्थान में विद्यमान न होते हुए भी वास्तविक होते हैं, जो कि किसी अन्य काल और अन्य स्थल पर आवश्यक रूप से विद्यमान होते हैं। यहाँ तक तो इनका मत मान्य है किन्तु भ्रम के इस सिद्धान्त में यह कठिनाई उपस्थिय होती है कि अन्य स्थान और अन्य काल में उपस्थित धर्मों को हम भिन्न स्थल और भिन्न काल में इन्द्रियों के द्वारा किस प्रकार से देखते हैं ? इसका कोई संतोषजनक उत्तर न्यायमत के द्वारा हमें प्राप्त नहीं होता है। नैयायिकों का कहना है कि ऐसे समय पर इन्द्रियों की क्रिया, सामान्य क्रिया से परे की क्रिया होती है। वे अलौकिक रूप से क्रियाशील होती हैं, जिसके कारण उनका सन्निकर्ष अन्य स्थल और काल में विद्यमान धर्मों के साथ होता है। भले ही काल और स्थल का अन्तर देखे गये विषय तथा देखने के लिये प्रयत्न किये गये विषय में कितना ही अधिक क्यों न हो। नैयायिकों का यह सिद्धान्त ठीक नहीं जंचता। इससे कहीं अधिक सरल तथा काफ़ी हद तक मान्य सिद्धान्त यह हो सकता है कि भ्रम में जो हम देखते हैं, वह हमें पूर्व में अनुभव किये हुये विषयों के मत में स्थित संस्कारों के कारण मन द्वारा प्रदान किया जाता है। अर्थात् भ्रम पूर्व अनुभव की स्मृति पर आधारित है, जिसे मन वास्तविक रूप दे देता है।

अख्यातिवाद

इन सब सिद्धान्तों से अख्यातिवाद का सिद्धान्त जो कि सांख्य तथा मीमांसा सम्प्रदायों के द्वारा मान्य है, अधिक युक्तिसंगत प्रतीत होता है। इस सिद्धान्त के अनुसार प्रत्येक भ्रम दो प्रकार के ज्ञानों में भेद न कर सकने के कारण होता है। दो भिन्न-भिन्न ज्ञानों को अलग-अलग न समझ सकने के कारण भ्रम उपस्थित हो जाता है। कभी-कभी तो आंशिक इन्द्रिय प्रत्यक्ष तथा प्रत्यक्ष के द्वारा उत्तेजित की गई स्मृति प्रतिमा में तथा कभी-कभी दो इन्द्रिय अनुभवों में, गड़बड़ होने के कारण भ्रम होता है। जैसे उदाहरण के रूप से रज्जु में सर्प का भ्रम जब होता है तो इसमें दो प्रकार के ज्ञान सम्मिलित हो जाते हैं—एक तो प्रत्यक्ष ज्ञान जिसमें कि किसी टेढ़ी-मेढ़ी बस्तु का अनुभव किया जाता है अर्थात् "अयं सर्पः" (यह सर्प है)। यह ज्ञान 'अयम्' (यह) इस अंश में प्रत्यक्षात्मक अनुभव रूप है, और "सर्पः" इस सर्प अंश में स्मृतिरूप है। और "सर्प", यह स्मृतिरूप ज्ञान पूर्व के सर्प प्रत्यक्ष पर आधारित है। इस प्रकार से "कुछ है" यह ज्ञान तो हमें प्रत्यक्ष के द्वारा प्राप्त होता है, तथा सर्प

ज्ञान स्मृति के द्वारा प्राप्त होता है। यहाँ पर प्रत्यक्ष और स्मृति ज्ञान, इन दोनों ज्ञानों का सम्मिश्रण है, और इन दोनों ज्ञानों को अलग-अलग ज्ञान न समझने के कारण अर्थात् भेदज्ञान के अभाव के कारण भ्रम होता है और हम दोनों ज्ञानों को एक साथ मिलाकर एक ही ज्ञान समझ बैठते हैं। अर्थात् "यह सर्प है" यह मिथ्या ज्ञान प्राप्त होता है। इन्द्रियाँ अपने स्वयं के दोष से वा परिस्थिति के दोष से विषय की सत्ता मात्र तथा रज्जु और सर्प के समान गुणों से ही सन्निकर्ष प्राप्त कर पाती हैं। उसके फलस्वरूप हमें यह सर्प है इस प्रकार का भ्रम हो जाता है, क्योंकि मनुष्य स्वभावतः अनिश्चित तथा सन्दिग्ध अवस्था से सन्तुष्ट नहीं रहता और वह उस ज्ञान को निश्चय रूप प्रदान कर देता है और "यह सर्प है" इस प्रकार का ज्ञान प्राप्त होता है। वर्त्तमान के प्रत्यक्ष के साथ पूर्व की स्मृति मिला कर, स्मृति दोष से यह भूल जाते हैं कि सर्प प्रत्यक्ष का विषय नहीं है, बल्कि स्मृति का विषय है। इसी कारण रज्जु के साथ हमारे सब व्यवहार सर्प के समान ही होते हैं। इन्द्रिय द्वारा प्राप्त ज्ञान, स्मृति ज्ञान से मिश्रित होकर, स्मरण शक्ति के दोष से, भेदज्ञान न होने के कारण, भ्रम होता है। स्फटिक मणि और जवाकुसुम के सन्निधान से स्फटिक मणि में लालिमा का प्रत्यक्ष होने लगता है और हम दोनों के अलग अलग ज्ञान को भूलकर, दोनों में ऐक्य भ्रान्ति कर बैठते हैं। इस ऐक्य भ्रान्ति से जवाकुसुम की लालिमा स्फटिक में भासने लगती है। यहाँ दो अलग-अलग प्रत्यक्ष ज्ञानों में गड़बड़ होने से ऐसा होता है। सांख्य और योग इस मत का प्रतिपादन करते हैं। उनके अनुसार अविवेक के कारण ही सारा भ्रम है। बुद्धि और पुरुष दोनों के भिन्न-भिन्न होने पर भी सन्निधान होने से, दोनों में एक्य भ्रान्ति हो जाती है। पुरुष में बुद्धि की वृत्तियां भासने लगती हैं, उस समय पुरुष अपने को शान्त, घोर और मूढ़ वृत्तियों वाला समझ कर सुखी, दुःखी और अज्ञानो के जैसा व्यवहार करने लगता है। यह वृत्तियां चित्त की हैं, जिनका आरोप पुरुष में हो जाता है। अपरिणामी पुरुष अपने को परिणामी समझने लगता है। इसी को भ्रान्ति कहा जाता है। इस प्रकार सांख्य, योग और मीमांसक इस अख्यातिवाद के सिद्धान्त को मानने वाले हैं, जो कि आधुनिक मनोविज्ञान के भ्रान्ति के सिद्धान्त से अन्य उपर्युक्त कहे गये सिद्धान्तों की अपेक्षा अधिक साम्य रखता है।

अनिर्वचनीय ख्यातिवाद

शंकर का अद्वैत वेदान्ती सम्प्रदाय इस अख्यातिवाद के मत को नहीं मानता। इसके विरुद्ध उसने मुख्य दो आक्षेप किये हैं—(१) एक समय में दो ज्ञानों की प्रक्रिया मन में नहीं हो सकती। एक समय में एक ही अविभाजित ज्ञान हो सकता है—(२) भ्रम के धर्म मन में प्रतिमाओं के रूप में नहीं हैं, किन्तु वे वस्तुजगत् में अनुभव किये जाते हैं। अगर वह केवल मन की प्रतिमामात्र होते जैसा कि अख्यातिवाद में माना जाता है, तो उनका मन के बाहर प्रत्यक्ष न होता, जैसा कि भ्रान्ति में होता है। अद्वैतवेदान्तियों के अनुसार भ्रम के विषय सर्प की देश में अनुभव की हुई वास्तविक सत्ता है। भ्रम का प्रत्यक्ष होता है, इसे अस्वीकार नहीं किया जा सकता। प्रत्यक्ष ज्ञान में भ्रम हो सकता है अद्वैत वेदान्ती यह मानते हैं। जहाँ तक अद्वैत वेदान्ती यह मानते हैं कि ज्ञान का कार्य विषयों को उत्पन्न करना नहीं है, बल्कि उन्हें प्रकाशित करना मात्र है, वहाँ तक वे वस्तुवादी हैं। इन्द्रियज्ञान का मतलब ही वस्तु जगत् को सत्ता है। जब तक जिस सर्प को हम भ्रम में देख रहे हैं, तब तक हमारा अनुभव उसी प्रकार से होता है। हम उसी प्रकार से उससे डरते हैं। जैसी हालत साँप के सम्मुख हमारी होती है, ठीक वैसी ही हालत इस साँप के भ्रम में भी होती है। दोनों में कोई भेद नहीं होता। जहाँ तक कि हमारे ज्ञान के द्वारा वस्तु के धर्मों का प्रकाशन होता है, वहाँ तक हम वास्तविक सर्प तथा भ्रमात्मक सर्प के स्वरूप में तनिक भी अन्तर नहीं पाते हैं। यह वास्तविकता अख्यातिवाद के सिद्धान्त के द्वारा नहीं बताई जा सकती। वेदान्तियों के अनुसार भ्रान्ति में अनुभव किया हुआ सर्प केवल मानसिक प्रतिमा-मात्र नहीं है, वह एक दिक्काल में स्थित वाह्य विषय है। इस ज्ञान को हम स्मृति ज्ञान नहीं कह सकते। भ्रम प्रत्यक्ष और स्मृतिज्ञान का मिश्रण तथा दोनों को भिन्न-भिन्न समझने का अभाव मात्र नहीं है। जब हम यह कहते हैं कि यह सर्प है, तो यहाँ पर दो ज्ञान न हो करके एक ही ज्ञान है, क्योंकि अगर वह एक ज्ञान न होता तो, हम कभी भी यह साँप है, ऐसा नहीं कह सकते थे। अतएव यहाँ पर प्रत्यक्ष वस्तु को सर्प से अभिन्न मानकर यह साँप है, ऐसा कहा जाता है। यहाँ भेद ज्ञान का अभाव मात्र ही नहीं है, बल्कि दोनों के तादात्म्य की कल्पना भी साथ-साथ है। अगर ऐसा न होता तो हम डरकर भागते ही क्यों ?

अतः भ्रम प्रत्यक्ष का विषय है। हम प्रत्यक्ष भ्रम को अस्वीकार नहीं कर सकते, यह एक विशिष्ट प्रकार का विषय होता है, जिसे न तो सत् ही कहा जा

सकता है, न असत् ही। सत् इसे इसलिये नहीं कह सकते कि बाद में होनेवाले अन्य प्रबल अनुभव से इसका बाध हो जाता है। असत् इसलिये नहीं कह सकते कि कालविशेष तथा देश-विशेष में इसका प्रत्यक्ष हो रहा है अर्थात् कुछ समय के लिये वह सत् ही है। वह आकाश-कुसुम, बन्ध्या-पुत्रादि के समान असत् नहीं है, जो कि एक क्षण के लिये भी प्रकट नहीं होते। आकाश-कुसुम तथा बन्ध्या-पुत्र का त्रिकाल में भी क्षणमात्र के लिये दर्शन नहीं हो सकता है। अतः इनकी तरह से असत् नहीं है। इससे यह सिद्ध होता है, कि न तो हम इसको सत् ही कह सकते हैं और न असत् ही। इसलिये भ्रम अनिर्वचनीय है। अद्वैतवेदान्त के इस सिद्धान्त को अनिर्वचनीयख्यातिवाद कहते हैं। यह न्याय के वस्तुवाद को मानता है, किन्तु उनकी इस बात को मानने के लिये तैयार नहीं होता, कि हमारी इन्द्रियों का किसी अन्यत्र विद्यमान बाह्य वस्तु से सन्निकर्ष होता है। वेदान्तियों का तो यह कहना है, कि भ्रम का विषय एक अस्थाई दृश्य है, जो कि उसी समय, उसी स्थल पर, परिस्थितिविशेष के कारण, उत्पन्न होता है; जैसे कि स्वप्न में क्षणिक विषयों का उत्पन्न होना व्यक्ति की वासनापूर्ति के लिये होता है। नैयायिकों ने इस विषय का खण्डन किया है। उनके अनुसार विश्व में कोई भी विषय अनिर्वचनीय नहीं है, सब विषयों का वर्णन किया जा सकता है। उनके अनुसार भ्रम में कोई भी सर्प के समान अस्थाई वस्तु वास्तविक जगत् में उत्पन्न नहीं होती है। सत्य तो यह है कि हम कुछ की जगह कुछ और ही अनुभव करते हैं। यही अन्यथाख्यातिवाद का मत है, किन्तु इस अन्यथाख्यातिवाद के द्वारा हम यह नहीं समझ सकते कि और कैसे एक वस्तु के स्थान पर हम दूसरी वस्तु का अनुभव करते हैं?

आधुनिक सिद्धान्त

भ्रम को समस्या तभी सुलझाई जा सकती है, जब हम इन्द्रियों के द्वारा प्रदान किये गये ज्ञान के अतिरिक्त संवेदनाओं की पूर्व अनुभवों के मानसिक संस्कारों और प्रतिमाओं के रूप में की गई मन की व्याख्या को भी ग्रहण करें। प्रत्यक्ष में संवेदना और कल्पना दोनों ही कार्य करती हैं। भ्रम तभी होता है, जब हम संवेदनाओं की ग़लत व्याख्याएं करते हैं। यही आधुनिक मनोविज्ञान का मत है। यहां भी यह प्रश्न उपस्थित होता है कि हम गलत व्याख्या क्यों करते हैं? इसके लिये आधुनिक मनोविज्ञान में निम्नलिखित कई सिद्धान्त बताये गये हैं।

(१) नेत्र गति सिद्धान्त (The eye movement theory)

(२) दृश्य भूमि सिद्धान्त (The perspective theory)

(३) परन्तानुभूति-सिद्धान्त (The empathy theory of Theodor Lipps)

(४) संभ्रान्ति सिद्धान्त (The confusion theory)

(५) सुन्दर आकृति सिद्धान्त (The pregnance or good figure theory)

इन सभी सिद्धान्तों में कुछ न कुछ सत्यता है किन्तु पूर्ण सत्य कोई भी सिद्धान्त नहीं है। सब विपर्ययों को कोई सिद्धान्त नहीं समझा पाता। यहाँ सूक्ष्म रूप से इन सभी सिद्धान्तों को समझाना उचित प्रतीत होता है।

१. नेत्र-गति-सिद्धान्त (The eye movement theory)

इस सिद्धान्त में नेत्र-गति के आधार पर विपर्यय की व्याख्या की जाती है। इसके अनुसार खड़ी रेखा पड़ी रेखा से बड़ी इसलिये मालूम पड़ती है, कि पड़ी रेखा की अपेक्षा खड़ी रेखा को देखने में नेत्रगति में अधिक ज़ोर पड़ता है। म्यूलर-लायर विपर्यय में बाण रेखा पंख रेखा की अपेक्षा बड़ी दीखती है बाण की अपेक्षा पंख रेखा को देखते समय नेत्रों को अधिक चलाना पड़ता है।

२. दृश्य-भूमि सिद्धान्त (Perspective theory)

हर वस्तु त्रिविस्तार की बोधक है। हमें विपर्यय इसलिये होता है, कि दृश्यभूमि के प्रसंग में ही हम हर आकृति का निर्णय करते हैं।

३. परन्तानुभूति-सिद्धान्त (The empathy theory)

इस सिद्धान्त के अनुसार संवेग तथा भाव की वजह से ठीक निर्णय न होने से विपर्यय होता है।

४. संभ्रान्ति-सिद्धान्त (Confusion theory)

सिद्धान्त के अनुसार आकृति को देखते समय पूरी आकृति का निरीक्षण करने की वजह से आवश्यक हिस्सों का विश्लेषण न कर सकने के कारण विपर्यय होता है।

(५) सुन्दर आकृति सिद्धान्त (The pregnance or good figure theory)

इस सिद्धान्त के अनुसार मनुष्य आकृति को अलग-अलग हिस्सों के रूप में न देखकर एक इकाई के रूप में देखने तथा उसमें सुन्दरता देखने की प्रवृत्ति होने से अविद्यमान गुणों को देखने के कारण विपर्यय होता है।

ऊपर यह कहा जा चुका है कि चित्त की पांच वृत्तियाँ हैं जो क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट रूप से दो-दो प्रकार की होती हैं, किन्तु यहां सन्देह उत्पन्न होता है कि विपर्यय-वृत्तियाँ तो सभी अज्ञानमूलक होने के कारण क्लिष्ट रूप ही हैं क्योंकि वे तो विवेक ख्याति की तरफ ले नहीं जाती हैं, बल्कि उल्टे विवेक ज्ञान के विपरीत ले जाती हैं। फिर भला उन्हें अक्लिष्ट वृत्तियाँ कैसे कहा जा सकता है ? इसके उत्तर में हमें यही कहना है कि कुछ विपर्यय ऐसे भी हो सकते हैं, जो विवेक ज्ञान की तरफ़ ले चलनेवाले हों। जैसे लोगों का, सम्पूर्ण जगत् अविद्या, माया, स्वप्न, शून्य आदि हैं, कहना अयथार्थ और विपर्यय रूप है, क्योंकि सम्पूर्ण जड़ जगत् को मिथ्या, माया, आदि कहने से तो सब कुछ विपर्यय रूप हो जायेगा। त्रिगुणात्मक प्रकृति की सम्पूर्ण वास्तविक सृष्टि ही माया वा शून्य हुई। जिसके अन्दर सभी आ जाता है। इस रूप से सब व्यवहार ही समाप्त हो जायेंगे, चाहे वे पारमार्थिक हों वा सांसारिक। ऐसा भाव विपर्यय वृत्ति है, किन्तु यह विपर्ययवृत्ति भी अन्तर्मुख होने के कारण आत्मतत्व से आत्माध्यास हटाने में सहायक होती है। जो भी वृत्ति हमें विवेक ख्याति की तरफ ले चलती है, वही अक्लिष्टवृत्ति हुई। इस तरह से विपर्यय वृत्ति भी अक्लिष्ट हुई।

अध्याय १०

"विकल्प"

"शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः" ॥ पा. यो. सू.—१।९ ॥

अविद्यमान अर्थात् असत्तात्मक विषय के केवल शब्द ही के आधार पर कल्पना करनेवाली चित्त की वृत्ति को विकल्प कहते हैं। यह वृत्ति न तो प्रमाण ही कही जा सकती है और न विपर्यय ही कही जा सकती है। प्रमाण ज्ञान तो यथार्थ ज्ञान को कहते हैं, जैसे रज्जु में रज्जु ज्ञान। भ्रम वा विपर्यय ज्ञान पदार्थ के मिथ्या ज्ञान को कहते हैं, जैसे रज्जु में सर्प का ज्ञान। यथार्थ ज्ञान में वस्तु अपने यथार्थ अर्थात् वास्तविक रूप में स्थित रहती है। रज्जु में रज्जु ही का दीखना यथार्थ ज्ञान है। किन्तु अगर वही रज्जु सर्प रूप में दृष्ट हो तो उसके अपने रज्जु रूप में दृष्ट न होने के कारण यह ज्ञान विपर्यय हुआ। यथार्थ ज्ञान से इस अयथार्थ ज्ञान का बाध हो जाता है। विकल्प, ज्ञान का विषय न होने से अर्थात् निर्विषयक होने से, प्रमाण नहीं कहा जा सकता है। शब्द सुनते ही यह ज्ञान उत्पन्न हो जाता है। विपर्यय के समान इसका बाध न होने से यह विपर्यय भी नहीं कहा जा सकता है। विकल्प केवल शब्द ज्ञान पर ही आधारित विषयरहित चित्तवृत्ति है। उदाहरणार्थ बन्ध्या-पुत्र, खरगोश के सींग, आकाशकुसुम आदि विकल्प हैं। केवल शब्दों के द्वारा चित्त का आकार प्राप्त करना ही विकल्प है। इन शब्दों के अनुरूप कोई पदार्थ नहीं होता। इसमें विषयरहित प्रत्यय ही होते हैं। विकल्प में कहीं तो भेद में अभेद का ज्ञान तथा कहीं अभेद में भेद का ज्ञान होता है। विकल्प के द्वारा अभेद वस्तु में भेद आरोपित हो जाता है, जैसे पुरुष और चैतन्य, राहु और सिर, काठ और पुतली। ये अलग-अलग वस्तुएं न होते हुये भी इनमें भेद का आरोप है। यहां अभिन्न वस्तुओं में भिन्नता का ज्ञान होने के कारण ये विकल्प हुये। जब हम पुरुष को चैतन्य कहते हैं, तो भला कहीं पुरुष और चैतन्य भिन्न हैं? वे तो एक ही हैं। इसी प्रकार से राहु केवल सिर ही है तथा काष्ठ पुतली ही है, किन्तु ऐसा होते हुए भी चित्त भिन्न रूप से विषयाकार हो रहा है "चैतन्य पुरुष का स्वरूप है" ऐसा कहने पर चित्त भी इसी आकार वाला हो जाता है और ऐसी ही चित्तवृत्ति पैदा कर देता

है। राहु के सिर की चित्तवृत्ति उत्पन्न हो जाती है, जिसमें स्पष्ट भेद प्राप्त होता है। इनमें विशेषण-विशेष्य भाव प्रतीत होता है, जो कि विचार करने पर नहीं रह जाता, क्योंकि वे एक ही हैं। अर्थात् पुरुष ही चैतन्य है, राहु ही सिर है तथा काठ ही पुतली है। जिस प्रकार से मोहन की पगड़ी में मोहन और पगड़ी दोनों में पारस्परिक वास्तविक भेद होने के कारण इनमें विशेषण विशेष्य भाव भी वास्तविक है, किन्तु वैसा वास्तविक भेद यहाँ न होने के कारण विशेषण-विशेष्य भाव भी वास्तविक नहीं होता है। उसकी तो केवल प्रतीति मात्र ही होती है, जो कि विचार करने पर नहीं रह जाती। अतः यह प्रमाण कोटि में नहीं आ सकता है। यह ज्ञान तो वस्तु-शून्य भेद को प्रगट करने वाला है, इसलिये विकल्प ज्ञान हुआ। भाष्यकार व्यास जी के द्वारा दिये गये एक अन्य उदाहरण द्वारा निम्नलिखित रूप से समझाने का प्रयत्न किया गया है :—

"प्रतिषिद्धवस्तुधर्मा निष्क्रियः पुरुषः ॥" पुरुष सब पदार्थों में रहने वाले सब धर्मों से रहित निष्क्रिय है। यहाँ पुरुष में धर्मों का अभाव अर्थात् अभाव रूप धर्म, पुरुष से भिन्न न होते हुए भी प्रतीत होता है, इसलिये विकल्प है। "भूतले घटो नाऽस्ति" कथन भी विकल्प ही है, क्योंकि इस कथन से भूतल और घटाभाव का आधाराधेय सम्बन्ध भासता है किन्तु घटाभाव भूतल से भिन्न कोई पदार्थ नहीं है। कुछ दार्शनिकों ने अभाव को अलग पदार्थ माना है, किन्तु सांख्य योग में अभाव को स्वतंत्र पदार्थ नहीं माना है। अलग अभाव की कल्पना करना अभेद में भेद की कल्पना करना ही है। जैसे कि "वन में वृक्ष हैं" यहाँ वन में वृक्षों का अभेद होते हुए भी भेद की कल्पना की जाती है। जैसे वृक्ष ही वन है, वैसे ही भूतल ही घटाभाव है। अभिन्न होते हुए भी आधाराधेय सम्बन्ध का आरोप होने से ये सब विकल्प हैं। इसी प्रकार से पुरुष में धर्मों के अभाव का आरोप किया गया है, किन्तु वह अभाव रूप होने से उनसे भिन्न नहीं है। यहाँ भी आधाराधेय सम्बन्ध का आरोप किया गया है। अभेद में भेद का आरोप होने से यह भी विकल्प है। एक उदाहरण "अनुत्पत्तिधर्मा पुरुषः" "पुरुष में उत्पत्ति रूप धर्म का अभाव है।" यह उत्पन्न हुई चित्तवृत्ति वस्तु शून्य होने से विकल्प ही है।

भेद में अभेद का आरोप होना भी विकल्प है। जैसे "लोहे का गोला जलाता है" यहाँ लोहे का गोला तथा आग दोनों भिन्न हैं, किन्तु अभिन्नता का आरोप किया गया है। जलाने की शक्ति आग में है, लोहे के गोले में नहीं, फिर भी "लोहे का गोला जलाता है", ऐसा कथन किया गया है। इसलिये

यह भी वस्तु शून्य चित्तवृत्ति होने से विकल्प रूप है। "मैं हूँ" यह भी अहंकार तथा आत्मा दो भिन्न पदार्थों में अभेद का आरोप होने से, यह वस्तु शून्य चित्तवृत्ति भी विकल्पात्मक ही है। इसी प्रकार से शश-शृङ्ग, आकाशकुसुम, वन्ध्या-पुत्र आदि सब भेद में अभेद का आरोप प्रदान करने के कारण वस्तु-शून्य चित्तवृत्तियां हैं। इसीलिये ये सब भी विकल्पात्मक चित्तवृत्तियां हैं।

विकल्प निर्विषयक होने से प्रमा-ज्ञान नहीं है। इसके द्वारा किसी भी पदार्थ का ज्ञान नहीं होता, इसलिये इसे प्रमा-ज्ञान तो कह ही नहीं सकते, साथ यह विपर्यय भी नहीं कहा जा सकता है, क्योंकि जानने के बाद भी इसका वैसा ही व्यवहार चलता रहता है, उसमें कोई अन्तर नहीं आता है। विपर्यय में ऐसा नहीं होता। विपर्यय का बाध होने पर उसका व्यवहार बन्द हो जाता है।

विकल्प भी क्लिष्ट और अक्लिष्ट दोनों प्रकार का होता है। जो विकल्प विवेक ज्ञान प्राप्त करवाने में सहायक होते हैं, वे तो अक्लिष्ट हैं और जो विवेकज्ञान प्राप्ति में बाधक होते हैं, वे क्लिष्ट हैं। भोगों की तरफ़ ले जाने वाली विकल्प वृत्तियां क्लिष्ट होती हैं, क्योंकि विवेकज्ञान प्रदान करने वाले योग साधनों से ये वृत्तियां विमुख करती हैं। भगवान् की विकल्पात्मक चित्तवृत्ति अक्लिष्ट होती है, क्योंकि वह ईश्वर चिन्तन में लगा कर हमें विवेकख्याति के मार्ग पर चलाती है। जिस भगवान् को देखा नहीं, केवल सुनने के आधार पर उसकी एक मनमानी कल्पना कर ली तथा जो सचमुच में वैसा नहीं है, उसकी वह चित्तवृत्ति वस्तु शून्य होने से विकल्पात्मक चित्तवृत्ति हुई। यह विकल्प निश्चित रूप से ही अक्लिष्ट विकल्प है। इस तरह से विकल्प क्लिष्ट और अक्लिष्ट दोनों ही प्रकार के होते हैं। योग सहायक विकल्प अक्लिष्ट तथा योग विरोधी विकल्प क्लिष्ट कहे जाते हैं। हमारी वे सब वस्तुशून्य कल्पनाएँ जो विवेकज्ञान की तरफ़ ले जाती हैं, अक्लिष्ट विकल्प हैं, तथा हमारी वे सब वस्तुशून्य कल्पनायें जो विवेक-ज्ञान की तरफ़ ले जाने वाले मार्ग से दूर ले जाती हैं क्लिष्ट विकल्प हैं।

अध्याय ११

निद्रा

"अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा" ॥ १० ॥

(समाधिपाद)

निद्रा वह वृत्ति है जिसमें केवल अभाव की प्रतीतिमात्र रहती है। यहाँ अभाव का अर्थ जाग्रत् और स्वप्न अवस्था की वृत्तियों के अभाव से है। निद्रा को कुछ लोग वृत्ति नहीं मानते, किन्तु योग में आत्मस्थिति को छोड़कर चित्त की अन्य सब स्थितियों को वृत्ति ही कहा गया है।

चित्त त्रिगुणात्मक है, जिसके कार्य एक गुण के द्वारा अन्य दो गुणों को दबाकर चलते हैं। जब तमोगुण प्रमुख होता है और सत्व तथा रजस् को अभिभूत करके सब पर तम रूप अज्ञान के आवरण को डाल देता है, तब सत्व और रजस् जो कि जाग्रत्-स्वप्न पदार्थ विषयक वृत्तियों के कारण हैं, जिस तमोगुणरूप अज्ञान से आवरित रहते हैं, उस अज्ञान विषयक वृत्ति को ही निद्रा कहते हैं। ऐसी स्थिति में इन्द्रियादि सभी ज्ञान के साधनों पर अज्ञान का आवरण होने के कारण उस समय चित्त विषयाकार नहीं हो पाता, किन्तु अज्ञानरूपी तमोगुण को विषय करनेवाली तम प्रधान वृत्ति रहती है, जिसे निद्रा कहा जाता है। निद्रावस्था में वृत्ति का अभाव नहीं होता है। जैसे अन्धकार के द्वारा पदार्थों का प्रकाशन नहीं होने के कारण समस्त पदार्थ छिप जाते हैं, किन्तु उन्हें छिपानेवाला अन्धकार नहीं छिप सकता, अर्थात् केवल वह अन्धकार ही दीखता रहता है, जो उन पदार्थों के अभाव की प्रतीति का कारण है, ठीक वैसे ही निद्रा में तमोगुण समस्त वृत्तियों को अप्रकाशित करता हुआ स्वयं प्रकाशित रहता है। रजोगुण के न्यून मात्रा में रहने से अभाव की प्रतीति बनी रहती है। वृत्ति का पूर्णरूप से अभाव तो केवल निरुद्ध और कैवल्य अवस्था में ही होता है।

न्याय में ज्ञान के अभाव को निद्रा कहा गया है, क्योंकि उसमें मन तथा इन्द्रियों का, जो कि हमें ज्ञान प्रदान करने के साधन हैं, व्यापार नहीं होता है। योग में यह एक अलग चित्त की वृत्ति है। योग इसे ज्ञान का अभाव नहीं मानता। अद्वैत वेदान्त में निद्रा अज्ञान को विषय करनेवाली वृत्ति कही गयी है।

योगमें, जैसा कि ऊपर कहा गया है, निद्रा बुद्धि (सत्व) के आवरण करने वाले तमस् को विषय करनेवाली चित्त की वृत्ति है। इसमें तमस्, सत्व और रजस् को दबा देता है।

निद्रा के बाद की स्मृति से यह निश्चित हो जाता है कि निद्रा एक वृत्ति है न कि वृत्ति का अभाव। यह तो ठीक है कि इस अवस्था में चित्त प्रधान रूप से तमोगुण के परिणाम से परिणामी होता रहता है, अर्थात् सब वृत्तियों को दबाकर तमस् स्वयं मौजूद रहकर प्रतीत होता रहता है। इसे अभाव नहीं कहा जा सकता है। सत्व तथा रजस् के लेशमात्र रहने से निद्रावस्था का ज्ञान रहता है।

निद्रा में तमोगुणवाली चित्तवृत्ति रहती है। निद्रा में "मैं सोता हूँ" यह वृत्ति चित्त में होती है। अगर यह वृत्ति न होती तो जागने पर "मैं सोया" इसकी स्मृति कैसे होती? वास्तव में यह तमोगुणी वृत्ति निद्रा में रहती है, जिसके फलस्वरूप इस वृत्ति के संस्कार प्राप्त होते हैं, जिसके द्वारा स्मृति होती है कि "मैं सोया"। यह स्मृति भी मुख्यरूप से तीन प्रकार की कही जा सकती है।

१—जब निद्रा में सत्व का प्रभाव होता है अर्थात् सात्त्विक निद्रा में सुख से सोने की स्मृति होती है। "मैं सुख पूर्वक सोया, क्योंकि प्रसन्न मन हूँ, जिसके द्वारा उत्पन्न यथार्थ वृत्ति स्वच्छ हो रही है" अर्थात् मन के साफ़ तथा स्वच्छ होने के कारण मुझे स्पष्ट ज्ञान प्राप्त हो रहा है, जो कि अन्य स्थिति में न प्राप्त होता।

२—जब निद्रा में रजस् का प्रभाव होता है, अर्थात् राजसी निद्रा में दुःख से सोने की स्मृति होती है। "दुःखपूर्वक सोने के कारण इस समय मेरा मन चंचल और भ्रमित हो रहा है"।

३—जब निद्रा में तमस् का ही प्रभाव होता है, अर्थात् तमोगुण सहित तमोगुण का ही आविर्भाव होता है, तब गाढ़ निद्रा में मूढ़तापूर्वक सोने की स्मृति होती है। "मैं बेसुध मूढ़ होकर सोया, शरीर के सब अंग भारी हैं, मन थका है और व्याकुल हो रहा है।"

यहाँ यह याद रखना चाहिये कि निद्रा तमोगुण प्रधान चित्तवृत्ति है, किन्तु वह सत्त्व और रजस् के बिना नहीं रहती। जब सत्त्वगुण रजोगुण में, सत्वगुण प्रमुख रूप से प्रधान तमोगुण के साथ रहता है तो सात्त्विक निद्रा, जब रजोगुण प्रमुख रूप से प्रधान तमोगुण के साथ रहता होता है तो राजसी निद्रा तथा जब

तमोगुण सहित प्रधान तमोगुण होता है तो तामसी निद्रा होती है। कहने का तात्पर्य यह है कि तीनों गुण साथ-साथ रहने से उनमें तमोगुण की प्रधानता होकर समस्त ज्ञान को आवरण करने से तमोगुण प्रधान चित्तवृत्ति उत्पन्न होती है, जिसे निद्रा कहते हैं। यह निद्रा भी सत्व, रजस्, तथा तमस् की न्यूनाधिक से अनेकों प्रकार की होती है, किन्तु उन सबको तीन प्रकार को निद्रा (१) सात्विक (२) राजसिक (३) तामसिक के अन्तर्गत् ही कर सकते हैं। कारण यह है कि तामस की प्रधानता के साथ-साथ जब सतोगुण की प्रमुखता तब सात्विक निद्रा, जब रजोगुण की प्रमुखता तब राजसी निद्रा और जब तमोगुण को ही प्रमुखता होती है तो तामसी निद्रा होती है, जिनका वर्णन ऊपर किया जा चुका है। निद्रा में तमोगुण सत्व और रजस् को बिल्कुल दबा देता है और निद्रा में जब यह तमस् सत्व के द्वारा प्रभावित होता है, तब सात्विक निद्रा होती है। जब रजोगुण के द्वारा प्रभावित होता है तो राजसिक निद्रा होती है किन्तु जब सत्व, रजस् बिल्कुल प्रभावहीन से होते हैं, तब तामसिक निद्रा होती है। इसमें भी कमी बेशी होने के कारण निद्रा के भी अनेक भेद हो सकते हैं। अधिक सुखद, कुछ कम सुखद, तथा अति दुःखद, कम दुःखद आदि आदि। नशे, क्लोरोफार्म तथा अन्य कारणों से उत्पन्न मूर्छा भी निद्रावृत्ति ही कही जावेगी।

इन्द्रियजन्य न होने से निद्रा-ज्ञान, प्रत्यक्ष नहीं कहा जा सकता है, इसलिये निद्रा ज्ञान स्मृतिरूप ही है। बिना संस्कारों के स्मृति असम्भव है। संस्कार बिना वृत्ति के हो नहीं सकते। वृत्ति के द्वारा ही संस्कार उत्पन्न होते हैं। इसलिये निद्रा को हम वृत्तिमात्र का अभाव नहीं कह सकते। उसे तो वृत्ति ही मानना पड़ेगा। अतः यह निश्चित हुआ कि निद्रा एक वृत्ति है।

नैयायिकों ने ज्ञानाभाव को ही निद्रा माना है, क्योंकि इस अवस्था में मन तथा बाह्य इन्द्रियां जो ज्ञान के साधन हैं, उनकी क्रिया का अभाव होता है। नैयायिकों का ऐसा कहना केवल भ्रान्तिमात्र है कि स्मृतियों के आधार पर उसका वृत्ति होना सिद्ध है। निद्रा ज्ञान के अभाव को कदापि नहीं कह सकते।

निद्रा के वृत्ति होने में कोई संशय नहीं है। निद्रा वृत्ति एकाग्र वृत्ति के समान प्रतीत होते हुये भी इसे योग नहीं माना गया है। सुषुप्ति में जब वृत्तियों का निरोध होता है, तो इस सुषुप्ति अवस्था को भी योग मानना चाहिये। अगर सुषुप्ति को सब वृत्तियों का निरोध न होने के कारण योग नहीं मानते तो सम्प्रज्ञात समाधि में भी सम्पूर्ण वृत्तियों का निरोध नहीं होता है, फिर उसे योग क्यों माना

जाता है ? क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध ये चित्त की पांच अवस्थायें होती हैं, जिसमें क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त को योग के अनुपयुक्त माना गया है, क्योंकि इनमें एकाग्रता नहीं आ सकती। ये सब अवस्थायें रजस्, तमस् प्रधान हैं। सुषुप्ति में क्षिप्त तथा विक्षिप्त अवस्था का अभाव होता है और केवल मूढ़ावस्था ही रहती है जिससे चित्त वृत्ति निरोध होने का भान होता है, क्योंकि कुछ वृत्तियों का तो निरोध होता ही है। निद्रा से उठने पर फिर वे ही क्षिप्त तथा विक्षिप्त अवस्थायें आ जाती हैं। मूढ़ वृत्ति नहीं रहती, किन्तु जब ये तीनों ही अवस्थायें योग विरुद्ध हैं तो निद्रा को हम योग कैसे मान सकते हैं ? निद्रा तामस वृत्ति है, इसलिये सात्विक की विरोधिनी होती है। एकाग्रता में सम्पूर्ण वृत्तियों का निरोध भले हो न हो, किन्तु चित्त विशुद्ध सत्व प्रधान होता है। अतः निद्रा तामसी होने के कारण एकाग्र सी होती हुई भी सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात दोनों समाधियों के विरुद्ध है। व्यष्टि चित्तों की अवस्था को सुषुप्ति कहते हैं और समष्टिचित्त (महत्तत्व) की सुषुप्ति अवस्था को प्रलय कहा है। निद्रा तथा प्रलय दोनों में, तमस् में चित्त लीन होता है, जिससे निद्रा और प्रलय से जागने पर फिर वैसो ही पूर्ववत् अवस्था आ जाती है, किन्तु असम्प्रज्ञात समाधि में ऐसा नहीं होता है। सुषुप्ति था प्रलय का निरोध आत्यन्तिक नहीं है। अतः निद्रा तथा प्रलय को योग हीं कहा जा सकता है।

योग-दर्शन में प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति, पांचों वृत्तियां मानी गई हैं। इन वृत्तियों का निरोध ही योग है। निद्रा भी वृत्ति है, अतः इसका भी निरोध होना चाहिये। सब वृत्तियां क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट दोनों ही प्रकार की होती हैं। निद्रा भी क्लिष्ट तथा अक्लिष्ट दोनों प्रकार की होती है। विवेक-ज्ञान में सहायक वृत्तियां अक्लिष्ट होती हैं और बाधक वृत्तियां क्लिष्ट होती हैं। जिस निद्रा से उठने पर मन प्रसन्न, स्वस्थ, तथा सात्विक, भावयुक्त होता है, व्यक्ति (साधक) आलस्यरहित तथा योग साधन करने लायक़ होता है, वह अक्लिष्ट निद्रा है। यह निद्रा विवेक ज्ञान प्राप्त करने के लिये किये गये साधनों में सहायक, उपयोगी, तथा आवश्यक होने से अक्लिष्ट कही जाती है। इसके विपरीत जिस निद्रा से उठने पर आलस्य बढ़े, साधन में चित्त न लगे, मन में बुरे भाव उदय हों, कुवृत्तियां उत्पन्न हों, परिश्रम करने योग्य न रहे तथा जो व्यक्ति को विवेक ज्ञान की तरफ न ले जाकर, उसके विरोधी मार्ग की तरफ ले जावे, वह निद्रा क्लिष्ट होती है।

अध्याय १२

स्मृति

"अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः" ॥११॥ (समाधिपाद)

चित्त में अनुभव किये हुये विषयों का फिर से उतना ही या उससे कम रूप में (अधिक नहीं) ज्ञान होना स्मृति है। ज्ञान दो प्रकार का होता है:— १—स्मृति, २—अनुभव। अनुभव से भिन्न ज्ञान स्मृति हुआ। जब अनुभव के आधार पर किसी विषय का ज्ञान होता है, तो उसे हम अनुभूत विषय कहते हैं। हमें ज्ञान अनेक प्रकार से प्राप्त होता है। वह प्रत्यक्ष के द्वारा दृष्ट विषय का ज्ञान हो सकता है। वह श्रवण हुये विषय का ज्ञान हो सकता है वा अन्य प्रकार से भी हो सकता है। इस प्रकार से प्राप्त विषय अर्थात् अनुभूत विषय के समान ही चित्त में संस्कार पड़ जाता है। जब भी उन संस्कारों को जाग्रत करनेवाली सामग्री उपस्थित होगी तभी वे अनुभूत विषय के संस्कार जाग्रत हो जावेंगे तथा उसके आकारवाला चित्त हो जावेगा, जिसे स्मृति कहते हैं। स्मरण न तो केवल विषय के ज्ञान का ही होता है और न केवल विषय का ही, किन्तु दोनों का होता है, क्योंकि हमें अनुभव के संस्कार होते हैं। पूर्व अनुभव ग्राह्य-ग्रहण (विषय-ज्ञान) उभय रूप होता है, अतः उसका संस्कार भी दोनों ही आकारोंवाला होगा तथा उस उभयाकार संस्कार से उत्पन्न स्मृति भी संस्कारों के अनुरूप होने से दोनों की ही होगी, जैसे घटादि ज्ञान की स्मृति में घटादि विषयों तथा घटादि विषय ज्ञान दोनों की ही स्मृति सम्मिलित है। "मैं घटरूपी विषय के ज्ञानवाला हूँ" इस प्रकार की स्मृति होती है। यहाँ पर घटरूपी विषय तथा ज्ञान दोनों की जानकारी होती है। इन दोनों के ही संस्कार भी होंगे। जिन संस्कारों के जाग्रत होने पर उन्हीं दोनों की स्मृति भी होगी। कहने का तात्पर्य यह है कि विषय तथा विषय ज्ञान ये दोनों ही अनुभव के विषय हैं और अनुभव के ही संस्कार होने से संस्कार भी इन्हीं दो विषयों का होगा, क्योंकि स्मृति संस्कारों के द्वारा ही होती है, अतः वह भी इन दोनों विषय की होगी। अतः स्मृति में विषय तथा ज्ञान दोनों की स्मृति होती है। प्रथम तो घटादि विषय का ज्ञान उत्पन्न होता है। वह ज्ञान तो केवल एक क्षण ही विद्यमान रहता है, अगर ऐसा न हो अर्थात् ज्ञान सदा ही बना रहे तो ज्ञान अन्य व्यवहार

हो नहीं हो सकता। अतः ज्ञान एक क्षण उत्पन्न होता, दूसरे क्षण में रहता तथा तीसरे क्षण में नष्ट हो जाता है। वह ज्ञान चित्त में संस्कार छोड़ जाता है। संस्कार भी हमेशा जागृत नहीं रहते, वे सुप्त अवस्था में रहते हैं। जब भी उनको जागृत करानेवाले साधन उपस्थित होते हैं, तभी स्मृति उत्पन्न हो जाती है। अगर संस्कार सदा ही जागृत बने रहें, तो दूसरे सभी व्यवहार नष्ट हो जावेंगे। ये संस्कार केवल इसी जन्म के अनुभवों के नहीं हैं, किन्तु असंख्य जन्मों के संस्कार चित्त में रहते हैं। इन जन्म जन्मान्तरों के असंख्य संस्कारों में जब जिन संस्कारों को जागृत करनेवाले साधन उपस्थित होते हैं, तब वे ही संस्कार उदय हो जाते हैं। चित्त की एकाग्रता अभ्यास, सहचारदर्शन आदि-आदि अनेक साधन हैं जिनमें से किसी एक की उपस्थिति में संस्कार विशेष जाग्रत होकर स्मृति विशेष प्रदान करता है।

सहचार-दर्शन हमारे संस्कार जागृत करने का एक साधन है। दो मित्रों को जिन्हें साथ देखा गया है, उनमें से एक के दर्शन दूसरे के संस्कार जागृत कर उसकी स्मृति उत्पन्न कर देते हैं। इसी प्रकार से अन्य साधनों को भी समझाया जा सकता है। राग प्रेमियों, द्वेष शत्रुओं और अभ्यास विद्या के स्मरण में सहचार दर्शन होने के कारण साधन हैं। इसी प्रकार से स्मृति के लिये और अनेक साधन होते हैं। विशेष प्रकार के साधनों द्वारा विशेष प्रकार की स्मृति होती है। जब भी संस्कारों को जागृत करनेवाले साधन उपस्थित होंगे, तब ही उन संस्कारों के अनुरूप स्मृति उदय होगी।

जाग्रत् अवस्था में प्रमाण, विपर्यय तथा विकल्प द्वारा जो अनुभव ज्ञान प्राप्त होता है, उसके संस्कार चित्त में अंकित हो जाते हैं। प्रत्यक्ष प्रमाण में इन्द्रिय-विषय सन्निकर्ष द्वारा चित्त विषयाकार हो जाता है। चित्त के विषयाकार होने पर पौरुषेय बोध (प्रमा) उत्पन्न होता है। यह प्रथम क्षण में उत्पन्न होता है, दूसरे क्षण में स्थिर रहता है तथा तीसरे क्षण में विनष्ट हो जाता है। विनष्ट होने के पूर्व चित्त में वह विषय तथा ज्ञान दोनों के संस्कार छोड़ जाता है। ठीक इसी प्रकार से अनुमान प्रमाण के द्वारा प्राप्त अनुमिति ज्ञान भी चित्त पर संस्कार छोड़ जाता है, तथा शब्द प्रमाण द्वारा शाब्द बोध भी चित्त पर संस्कार छोड़ जाता है। जिस प्रकार प्रमा ज्ञान के संस्कार चित्त पर रहते हैं, ठीक वैसे ही विपर्यय, विकल्प द्वारा प्राप्त ज्ञान के भी संस्कार चित्त में विद्यमान रहते हैं। जाग्रत अवस्था में प्रमाण, विपर्यय, विकल्प के द्वारा प्राप्त विषयानुभव के पड़े

संस्कार चित्त में उपयुक्त साधन उपस्थित होने पर उनकी स्मृति को प्रदान करते हैं। अनुभव के समान ही संस्कार होते हैं और उन संस्कारों के समान ही स्मृति होती है। निद्रा भी वृत्ति है। हर वृत्ति के संस्कार होते हैं। सब संस्कारों की स्मृति होती है। निद्रा में अभाव का अनुभव होने के कारण उसी के संस्कार पड़ेंगे और उन्हीं संस्कारों के समान स्मृति होगी। यही नहीं, स्मृति भी चित्त की वृत्ति होने के कारण उसके भी संस्कार पड़ेंगे तथा तत्सम्बन्धित स्मृति होगी। स्मृति में भी तो चित्त उस विशिष्ट स्मृति के आकारवाला होकर हमें स्मृतिज्ञान प्रदान करता है। यह स्मृतिज्ञान भी संस्कार को छोड़ जाता है। इन स्मृति के संस्कारों के जाग्रत होने पर भी उनके सदृश स्मृति उत्पन्न होती है। इसी प्रकार निरन्तर संस्कार तथा तदनुकूल स्मृति होती रहती है।

स्मृतिज्ञान तथा अनुभव में केवल एक ही भेद है। स्मृति ज्ञात विषय की होती है किन्तु अनुभव अज्ञात विषय का होता है। अनुभव के विषयों की ही स्मृति होती है। अनुभव के विषयों से अधिक का ज्ञान स्मृति में नहीं होता, क्योंकि ऐसा होने पर जितने अंश में वह अधिक विषय का ज्ञान होगा, उतने अंश का ज्ञान अनुभव ही कहा जावेगा। अधिक अर्थ का विषय किया हुआ ज्ञान स्मृति-ज्ञान के अन्तर्गत् नहीं आ सकता है। वह अनुभव हो जाता है। यही अनुभव और स्मृति का भेद है। अनुभव के विषय से कम विषय को स्मृति प्रकाशित कर सकती है, अधिक विषय को नहीं।

स्मृति दो प्रकार की होती है। एक यथार्थ, दूसरी अयथार्थ। जिसमें कल्पित मिथ्या पदार्थ का स्मरण होता है, उसे अयथार्थ स्मृति वा भावित-स्मर्तव्य स्मृति कहते हैं। जिसमें यथार्थ पदार्थ का स्मरण होता है वह यथार्थ स्मृति वा अभावित स्मर्तव्य स्मृति कही जाती है। स्वप्न के विषय ज्ञान को भावित-स्मर्तव्य-स्मृति कहते हैं। जाग्रत् अवस्था में अनुभव किये गये विषयों की ही स्मृति होती है, किन्तु स्वप्न के विषय अनेक तोड़ मोड़ के साथ होते हैं अर्थात् स्वप्न विषय कल्पित होते हैं। इनकी स्मृति कल्पित विषयों की स्मृति हुई। वह स्मृति की स्मृति होती है। हमें स्मरण करने का ज्ञान इसमें नहीं होता है। अतः यह अयथार्थ पदार्थ का स्मरण करनेवाली स्मृति होने के कारण भावित-स्मर्तव्य-स्मृति कही जाती है। जाग्रत-अवस्था में वास्तविक वस्तु के स्मरण को, जिसमें वस्तु न रहते हुये हमें उसके स्मरण होने का ज्ञान रहता है, अभावित-स्मर्तव्य-स्मृति कहते हैं।

स्वप्न :—स्वप्न अयथार्थ पदार्थ को विषय करनेवाली स्मृति होती है। चित्त त्रिगुणात्मक होने के कारण स्वप्न भी सात्विक, राजसिक तथा तामसिक इन तीन प्रकार का होता है। सात्विक स्वप्नों का फल सच्चा होता है, और वे स्वप्न यथार्थ निकलते हैं। इस अवस्था को स्वप्नों को श्रेष्ठ अवस्था कहते हैं। इसमें सत्व गुण की प्रधानता होती है। यह स्वप्नावस्था साधारण जनों को तो कभी-कभी ही अचानक रूप से प्राप्त हो जाती है, किन्तु सही रूप में तो योगियों को ही यह स्वप्न अवस्था प्राप्त होती है। यह वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की तरह से ही होती है, क्योंकि कभी कभी स्वप्नावस्था में तम के दबने से अचानक सत्व की प्रधानता का उदय होता है। इसमें भी वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के जैसा अनुभव होने लगता है, अतः वह भावित-स्मर्तव्य-स्मृति की कोटि में नहीं है।

राजस-स्वप्नावस्था मध्यम मानी जाती है। इसमें रजोगुण की प्रधानता होती है, और स्वप्न में देखे विषय कुछ जाग्रत अवस्था के विषयों से भिन्नता के साथ अर्थात् बदले हुये होते हैं, जिनकी स्मृति जाग्रत अवस्था में भी रहती है।

तमोगुण के प्राधान्य से स्वप्न में स्वप्न के सब विषय अस्थिर, क्षणिक प्रतीत होते हैं, तथा जागने पर उनकी विस्मृति हो जाती है। यह निकृष्ट अवस्था ही तामसिक है। ये तीनों अवस्थायें उत्तम, मध्यम, निकृष्ट कही गई हैं।

स्मृति को सबके बाद में वर्णन करने का कारण यह है कि स्मृतिरूप वृत्ति पांचों वृत्तियों के अनुभवजन्य संस्कारों के द्वारा उत्पन्न होती है। अर्थात् प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति, इनके द्वारा चित्त इन वृत्तियों के आकारवाला हो जाता है, तथा इन वृत्तियों के संस्कार पड़ जाते हैं, जिन संस्कारों के फलस्वरूप स्मृति होती है।

ये पांचों वृत्तियां त्रिगुणात्मक हैं। त्रिगुणात्मक होने से सुख दुःख और मोहात्मक हैं, जो कि क्लेशस्वरूप है। मोह अविद्यारूप है, अतः सारे दुःखों का मूल कारण है। दुःख की वृत्ति तो दुःख ही हुई। सुख की वृत्ति राग उत्पन्न करती है। सुख की वृत्ति के संस्कार को राग कहते हैं। सुख के विषयों तथा तत्सम्बन्धित साधनों में विघ्न, द्वेष को पैदा करता है। इन वृत्तियों के द्वारा क्लेश रूपी संस्कार पड़ते हैं, जो स्वयं क्लेश प्रदान करते हैं। विपर्यय वृत्ति के तो संस्कार ही पंच क्लेश हैं। ये सब वृत्तियां क्लेश प्रदान करनेवाली

होने से त्यागने योग्य हैं। ये सब सुख, दुःख मोह रूप होने से क्लेश प्रदान करते हैं, अतः इनका निरोध होना चाहिये। बिना इनके निरोध के योग सिद्ध नहीं होता है। इनके (वृत्तियों के) निरोध से सम्प्रज्ञात समाधि वा योग सिद्ध होता है और उसके बाद परवैराग्य से असम्प्रज्ञात योग की अवस्था प्राप्त होती है।

स्मृति भी क्लिष्ट और अक्लिष्ट रूप से दो प्रकार की होती है। जो स्मृति योग तथा वैराग्य की तरफ ले जाने वाली होती है वह तो अक्लिष्ट है। जिस स्मरण से योग साधनों में श्रद्धा बढ़े, जो स्मरण विवेक ज्ञान की तरफ ले जावे, संसार चक्र से छुटाने में जो स्मरण सहायक होते हैं वे अक्लिष्ट हैं। इसके विपरीत जो स्मरण संसार तथा भोगों की तरफ ले जावें, अर्थात् विवेक ज्ञान के विपरीत ले जाते हैं, वे क्लिष्ट होते हैं।

अध्याय १३

पंच-क्लेश

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश इन पाँचों क्लेशों में अविद्या ही अन्य चार का मूल कारण है। जैसे बिना भूमि के अन्नादि की उत्पत्ति नहीं हो सकती है ठीक वैसे ही बिना अविद्या के ये चारों भी नहीं हो सकते। प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार इन चार अवस्था वाले अस्मिता आदि चारों क्लेशों का क्षेत्र अविद्या होने से वह ही उनका मूल कारण है जैसा कि निम्नलिखित सूत्र में कहा है :—

"अविद्याक्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्" (साधनपाद ॥ ४ ॥)

अर्थ—अविद्या के बाद के प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार चारों अवस्था वाले अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश चारों क्लेशों की उत्पत्ति की भूमि अविद्या ही है, अर्थात् इन चारों अवस्थाओं वाले चारों क्लेशों का मूल कारण अविद्या ही है।

सर्व प्रथम क्लेशों की चारों अवस्थाओं का वर्णन नीचे किया जाता है।

१. प्रसुप्त अवस्था :—क्लेशों की प्रसुप्त अवस्था वह है जिसमें कि वे चित्तभूमि में रहते हुये भी अपने कार्यों को आरम्भ करने में समर्थ नहीं हो सकते। अर्थात् क्लेश विद्यमान होते हुये भी जाग्रत नहीं हैं। यह प्रसुप्त अवस्था है तथा इसके विपरीत जाग्रत अवस्था है। जब विषयों का ग्रहण नहीं होता तो प्रसुप्त अवस्था रहती है और जब विषयों का ग्रहण होता है तब वह जाग्रत् अवस्था होती है। प्रसुप्त अवस्था में वे विषय विद्यमान तो रहते हैं, किन्तु क्लेश प्रदान नहीं करते। जब अवधि समाप्त हो जाती है, तब उस स्थिति में उत्तेजक विषयों की प्राप्ति होने पर क्लेश प्रदान करते हैं। व्युत्थान चित्त (निरोध अवस्था के विपरीत चित्त) वाले व्यक्तियों में भी प्रसुप्त अवस्था में वर्त्तमान अस्मिता आदि, क्लेश प्रदान नहीं करते हैं। वे तो केवल जाग्रत् अवस्था ही में क्लेश प्रदान करते हैं। ये जब उत्तेजना सामग्री के द्वारा जगते हैं, तब ही क्लेश प्रदान करते हैं अन्यथा नहीं। इस स्थिति में क्लेश विशेष ही

जगकर क्लेश प्रदान करता है, अन्य क्लेश जो कि सुप्तावस्था में रहते हैं, हमें क्लेश प्रदान नहीं करते। इस रूप से अधिकतर एक क्लेश ही एक समय में क्लेश प्रदान करता है, अन्य नहीं। जब तक विषयों का ग्रहण नहीं होता, अर्थात् जब तक अस्मितादि क्लेश अपने-अपने विषयों के द्वारा प्रकट नहीं होते, तब तक वे सोये हुए कहे जाते हैं और जब वे विषयों के द्वारा प्रकट होने लगते हैं, तब उन्हें जागे हुये कहा जाता है।

२. तनु अवस्था—"प्रतिपक्षभावनोपहता: क्लेशास्तनवो भवन्ति"॥
(पा. यो. सू. भा.—२/४)

क्लेश की तनु अवस्था तब होती है, जब उनके (क्लेशों के) विरोधी तप, स्वाध्याय आदि क्रियायोग का अभ्यास उन्हें क्षीण कर देता है। इन क्लेशों के प्रतिपक्ष के अभ्यास अर्थात् अविद्या के प्रतिपक्ष यथार्थ ज्ञान, अस्मिता के प्रतिपक्ष विवेक-ख्याति, राग-द्वेष के प्रतिपक्ष तटस्थता और अभिनिवेश के प्रतिपक्ष ममता के त्याग से क्लेशों को क्षीण वा तनु किया जाता है। धारणा, ध्यान, समाधि से अविद्या, अस्मिता आदि समस्त क्लेश ही तनु हो जाते हैं। ये विषय की उपस्थिति में भी शान्त रहते हैं। अर्थात् अपना क्लेश प्रदान करने का कार्य सम्पादन करने में असमर्थ रहते हैं, किन्तु चित्त से उसकी वासनाओं का लोप नहीं होता। वह सूक्ष्म रूप से चित्त में बनी रहती है।

३. विच्छिन्न अवस्था—एक क्लेश से जब दूसरा क्लेश दबा रहता है तो दबे हुये शक्तिरूप से वर्त्तमान क्लेश को विच्छिन्न कहा जाता है, जो उसकी प्रबलता क्षीण होने अर्थात् उसके न रहने पर फिर वर्त्तमान हो जाता है। उदाहरणार्थ अनेक स्त्रियों में राग रखनेवाले का भी एक स्त्रीविशेष से जिस काल में राग है, उस काल में अन्य स्त्री का राग अर्धचेतन में रहता है, जो अन्य अवसर पर जाग्रत होता है। जैसे प्रेम के उदय काल में क्रोध अदृश्य रहता है और क्रोध के उदय काल में प्रेम अदृश्य रहता है। जिस काल में जो अदृश्य रहता है, वह उस काल में विच्छिन्न कहा जाता है। एक क्लेश के उदयकाल में अन्य क्लेश, प्रसुप्त, तनु वा विच्छिन्न अवस्था में रहते हैं।

जब अविद्या, अस्मिता आदि की प्रसुप्त, तनु तथा विच्छिन्न अवस्था पुरुषों को क्लेश प्रदान करनेवाली अवस्था नहीं हैं, केवल इनकी उदार अवस्था ही क्लेश प्रदान करती है, तो उन्हें क्लेश क्यों कहा जाता है? इन्हें क्लेश इसलिये कहा

जाता है कि ये तीनों अवस्थायें क्लेश देनेवाली उदारावस्था को प्राप्त होकर क्लेश प्रदान करती हैं, अर्थात् ये सभी क्लेश देती हैं। अतः ये सभी अवस्थायें हेय हैं।

४. उदार अवस्था—इस अवस्था में क्लेश अपने विषयों को प्राप्त कर अपना क्लेशप्रदान रूपी कार्य करते रहते हैं। साधारण पुरुषों (व्यक्तियों) की व्युत्थान अवस्था में निरन्तर यह देखने में आता है। जिस तरह से तप, स्वाध्याय आदि क्रिया योग के द्वारा अस्मिता आदि क्लेशों से छुटकारा मिल जाता है, ठीक वैसे ही अस्मिता आदि क्लेश भी अपने उत्तेजकों द्वारा उदार अवस्था फिर से प्राप्त कर क्लेश प्रदान करने लगते हैं। उदारअवस्था ही क्लेशों की जाग्रत अवस्था है, जिसमें वे अपना कार्य सम्पादन करते रहते हैं। इसी कारण साधकों के लिये तो सर्वोत्तम यह है कि क्लेशों को जगानेवाले विषयों का चिन्तन आदि न करें तथा निरन्तर क्रिया योग के अनुष्ठान में रत रहें। इन सबके मूल कारण अविद्या के नष्ट हो जाने पर ये सब क्लेश स्वयं नष्ट हो जाते हैं।

५. दग्धबीज अवस्था—यह विवेक-ज्ञान के द्वारा दग्ध किये गये सब क्लेशों की अवस्था है। जिन योगियों को विवेक ज्ञान प्राप्त हो गया है, उन विवेक ख्याति प्राप्त योगियों के चित्त भी अस्मितादि से मुक्त होते हैं और वे अपने कार्यरूपी क्लेशों को प्रदान नहीं करते किन्तु फिर भी उन्हें प्रसुप्तावस्था वाले क्लेश नहीं कहा जा सकता; वह क्लेशों की प्रसुप्त अवस्था नहीं है। विदेह-प्रकृतिलयों की अवधि समाप्त होने पर उन्हें ये (क्लेश) उत्तेजक वस्तुओं की उपस्थिति में क्लेश प्रदान करते हैं। साधारण व्युत्थानचित्त मनुष्य को, ये अपनी जाग्रत् अवस्था में क्लेश प्रदान करते हैं। विवेकज्ञानी को ये कभी भी क्लेश नहीं प्रदान करते क्योंकि योग द्वारा क्षीण किये हुये ये अस्मितादि क्लेश विवेकख्याति रूप अग्नि से जल जाते हैं। जिस प्रकार दग्धबीज कैसी ही उपजाऊ जमीन में हजारों प्रयत्न करने पर भी अंकुरित नहीं होता, ठीक उसी प्रकार से विवेक ज्ञान प्राप्त योगी को ये अस्मितादि विवेक ज्ञान से जले हुये होने से कभी क्लेश प्रदान नहीं करते। यह अस्मितादि की वह अवस्था है जो अविद्यामूलक नहीं है और अविद्यामूलक न होने के कारण उस अवस्था का वर्णन सूत्र में नहीं है। यह पांचवी अवस्था है।

प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न तथा उदार इन चार अवस्थावाले अस्मिता आदि ही अविद्या-मूलक हैं। पंचम अवस्था के अस्मिता, आदि अविद्यामूलक नहीं हैं। इसलिये पूर्व की चारों अवस्थावाले अस्मिता आदि अविद्यामूलक होने के कारण हेय हैं और पंचम अवस्थावाले हेय नहीं हैं।

अविद्या

१. "अनित्याऽशुचिदुःखाऽनात्मसु नित्यशुचिसुखाऽऽत्मख्यातिरविद्या" ॥
पा० यो० सू०—२।५

अनित्य, अपवित्र, दुःख, तथा अनात्म विषयों में क्रमशः नित्य, पवित्र, सुख, तथा आत्म बुद्धि रखना अविद्या है।

जिसमें जो धर्म नहीं है, उसमें उस धर्म का ज्ञान होना अविद्या है। यह अनन्त प्रकार की होते हुये भी क्लेश प्रदान करनेवाली अविद्या उपर्युक्त चार प्रकार की ही है, जिसे नीचे समझाया जाता है।

१. अनित्य में नित्य बुद्धि—संसार तथा सांसारिक वैभव सब अनित्य होते हुये भी उन्हें नित्य समझना अविद्या है। कुछ लोग पंचभूतों की, कुछ सूर्य चन्द्र आदि की, कुछ स्वर्ग के देवों की उपासना उनमें नित्य बुद्धि रखकर करते हैं, जब कि वे सब ही अनित्य और विनाशी हैं। स्वर्ग सुख को प्राप्त करने के लिये बहुत लोग यज्ञादि करते हैं, क्योंकि वे समझते हैं कि स्वर्ग-सुख नित्य है अतः स्वर्ग प्राप्त होना ही अमर होना है। इस अनित्य में नित्य बुद्धि को अविद्या कहते हैं।

(२) अशुचि में पवित्र बुद्धि :—महाअपवित्र, कफ, मांस, मज्जा, रुधिर, मलमूत्र पूर्ण शरीर को पवित्र समझना अविद्या है। यह शरीर जिसमें रुधिर, मांस, मज्जा, मेद, हड्डी, वीर्य, तथा अपवित्र रस रूपी सात धातुयें हों, जिसमें से मल, मूत्र तथा पसीने जैसी अपवित्र वस्तुयें बहती रहती हैं तथा मरने पर जिसके स्पर्शमात्र से अपवित्र हो जाने के कारण स्नान करना पड़ता हो, ऐसे शरीर को भी पवित्र समझना अविद्या है। सुन्दर कन्या के अपवित्र शरीर में पवित्रता का जो ज्ञान होता है, वह अविद्या है।

(३) दुःख में सुख बुद्धि :—संसार के विषय भोगादि जो केवल दुःख प्रदान करने वाले हैं, उनको सुख प्रदान करनेवाले अर्थात् सुखरूप समझना भी अविद्या ही है।

(४) अनात्म में आत्मबुद्धि :—स्त्री, पुत्रादि चेतन पदार्थों में, मकान, धनादि, जड़ पदार्थों में, भोगाधिष्ठान शरीर में, अथवा आत्मा से भिन्न चित्त, तथा इन्द्रियों में आत्मबुद्धि चौथे प्रकार की अविद्या है।

ये चार प्रकार की अविद्या ही बन्धन का मूल कारण है।

अविद्या की उत्पत्ति के विषय में अगर योग दर्शन के अनुसार विचार किया जावे तो हमें विकास के प्रारम्भ को लेना पड़ेगा। विकास त्रिगुणात्मक प्रकृति का ही होता है। ईश्वर के सान्निध्यमात्र से प्रकृति की (सत्व, रजस्, तमस् की) साम्य अवस्था भंग हो जाती है, जिससे तीनों गुणों के विषम परिणाम शुरू हो जाते हैं। प्रथम अभिव्यक्ति महत्तत्व है जिसमें सत्व प्रधान रूप से तथा रजस् केवल क्रियामात्र तथा तमस् अवरोधकमात्र होते हैं। यह समष्टि रूप में विशुद्ध सत्वमय चित्त कहलाता है जो कि ईश्वर का चित्त है। इस चित्त में समष्टि अहंकार बीजरूप से वर्त्तमान रहता है। वे चित्त जिनमें बीजरूप से व्यष्टि अहंकार वर्त्तमान रहता है व्यष्टिचित्त कहलाते हैं। ये चित्त जीवों के चित्त हैं जो कि संख्या में अनन्त हैं। इन व्यष्टि चित्तों के लेशमात्र तम में ही जो केवल अवरोधकमात्र है, अविद्या विद्यमान है। उस तम में विद्यमान अविद्या ही अस्मिता क्लेश को उत्पन्न करती है। व्यष्टि सत्व चित्त में चेतन का प्रतिविम्ब पड़ता है, जिससे वह व्यष्टि सत्व चित्त प्रकाशित हो उठता है। यह प्रकाशित प्रतिविम्बित चित्त ही व्यष्टि अस्मिता है। चेतन तथा चित्त एक दूसरे से भिन्न होते हुये भी अविद्या के कारण उनमें अभिन्नता की प्रतीति ही अस्मिता है जो रागद्वेष आदि क्लेशों को उत्पन्न करती है। योग के अभ्यास से साधक जब अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि पर पहुँच जाते हैं तो अस्मिता का प्रत्यक्ष होता है, उसके बाद विवेकख्याति द्वारा चेतन और चित्त का भेदज्ञान प्राप्त होता है, जिससे अस्मिता का नाश हो जाता है। इस विवेकख्याति द्वारा अविद्या अपने द्वारा उत्पन्न अन्य क्लेशों सहित दग्ध बीज तुल्य हो जाती है, जिससे आगे क्लेशों को उत्पन्न करने में असमर्थ होती है। विवेकख्यातिरूप सात्विक वृत्ति उसी लेशमात्र तमस् में जिसमें अविद्या विद्यमान थी, स्थित रहती है।

(२) अस्मिता :—"दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता" ॥ (पा.यो.सू. २।६)

पुरुष, तथा चित्त दोनों भिन्न २ होते हुये भी उनकी जो अभिन्न प्रतीति होती है उसको अस्मिता कहते हैं। दृक् शक्ति पुरुष और दर्शन शक्ति चित्त दोनों एक न होते हुये भी एक ही प्रतीत होना अस्मिता है। दृष्टा होने से दृक् शक्ति पुरुष कहा जाता है जिसमें भोक्तृयोग्यता है। और विषयाकार होकर दृश्य दिखाने वाली होने से दर्शन शक्ति बुद्धि कही जाती है, जिसमें भोग्ययोग्यता है। इन दोनों में भोग्य-भोक्तृभाव सम्बन्ध है। चित्त वा बुद्धि तो त्रिगुणात्मक प्रकृति

की पहली अभिव्यक्ति है, इसलिये त्रिगुणात्मक प्रकृति, मलीन, जड़, परिणामी, क्रियाशील, दृश्य दिखाने वाली इत्यादि है और पुरुष शुद्ध चैतन्य, निष्क्रिय, द्रष्टा, अपरिणामी आदि है किन्तु भिन्न होते हुये भी अविद्या के कारण अभिन्न प्रतीत होती है। वह (पुरुष) अविद्या के कारण चित्त में आत्मबुद्धि कर लेता है। यह दोनों का एक प्रतीत होना ही अस्मिता है। इसे हृदय ग्रान्थि नाम से पुकारते हैं जो कि विवेकज्ञान द्वारा नष्ट होती है। पुरुष प्रतिबिम्बत चित्त को ही अस्मिता कहते हैं तथा अभिन्नता की प्रतीति अस्मिता क्लेश है। सांख्य में इसे मोह कहा गया है। यह मोह ही है जो निरन्तर अभ्यास से दूर होता है नहीं तो व्यक्ति मोह को ही नहीं समझ पाता और आठों ऐश्वर्यों में ही भूला रहता है, किन्तु विवेकज्ञान के द्वारा यह मोहरूपी रोग दूर होता है। अस्मिता ही भोगरूप क्लेश प्रदान करती है, किन्तु विवेकज्ञान वा पुरुष प्रकृति भेदज्ञान के द्वारा अस्मिता के नष्ट हो जाने पर भोग रूप क्लेश स्वतः ही नहीं रह जाते क्योंकि वे तो अस्मिता के साथ ही रह सकते हैं, उसके बिना नहीं। अविवेक रूप अस्मिता ही क्लेश के देने वाली है। अहंकार को ही अस्मिता कहते हैं। "मैं सुखी हूँ", "मैं बलवान् हूँ ', "मैं बीमार हूँ ', "मैं दुःखी हूँ" "मैं ब्राह्मण हूँ", 'मैं हूँ" इत्यादि उसके आकार हैं। जैसा ऊपर कहा जा चुका है कि अविद्या व्यष्टि चित्तों के लेशमात्र तम में है और वही अस्मिता का कारण है। इस प्रकार से अविद्या का कार्य होने से यह भी अविद्या रूप ही है। वह भी भ्रान्ति वा मिथ्या ज्ञान ही है। सांख्य योग के सत्कार्यवाद (परिणामवाद) के सिद्धान्त से कार्य कारण में अभिन्नता होती है। कार्य कारण की केवल अभिव्यक्ति मात्र है। यह जड़ चेतन की ग्रन्थिरूप अस्मिता विवेक ज्ञान द्वारा समाप्त होती है जैसा कि मुण्डकोपनिषद् में बतलाया है।

"भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥"(२।२।८)

पुरुष और चित्त के भेद ज्ञान होने पर जड़-चेतन की ग्रन्थिरूप अस्मिता समाप्त हो जाती है, सभी संशयों का निवारण हो जाता है तथा कर्म क्षीण हो जाते हैं।

राग

मन, इन्द्रिय, शरीर में आत्मबुद्धि पैदा होने पर ममत्व की उत्पत्ति स्वाभाविक है। जिन विषयों के द्वारा शरीर, मन, इन्द्रियों की तृप्ति होती है अर्थात् उन्हें

सुख मिलता है, उन विषयों के प्रति प्रेम हो जाता है, जिसे राग कहते हैं। इस राग का कारण अस्मिता ही है। इसमें पुनः उन विषयों को भोगने की इच्छा होती है, जिनके द्वारा सुख प्राप्त हुआ है। विषयों, वस्तुओं, उनके प्राप्ति के साधनों (स्त्री आदि) के प्रति लोभ और तृष्णा पैदा हो जाती है। इस लोभ और तृष्णा के चित्त में पड़े संस्कारों को ही राग कहते हैं। इसे ही सांख्य में महामोह (Extreme Delusion) कहा है। शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध विषयों में (जो कि दिव्य और अदिव्य भेद से दस प्रकार के हुये) आसक्ति होना तो सचमुच में महामोह ही है, क्योंकि चित्त तथा पुरुष की एकता की प्रतीति ही मोह है। जब विषयों में भी आत्माध्यास पहुँच गया तो वह महामोह ही हुआ। अस्मिता का कार्य राग हुआ जो अविद्या के कारण होता है। भोग सब रोग हैं जो दीखने में सुख प्रतीत होते हैं, वे दुःख के ही देनेवाले होते हैं। इनमें सार नहीं है। ये सब राग दुःख के देनेवाले हैं। अगर सच पूछा जाय तो बन्धन का कारण यह लगाव ही है, इसी से सब दुःखों की उत्पत्ति होती है। संसार का राग ही दुःख का कारण है, जैसा कि योगवासिष्ठ में कहा है :—

"विषयो ह्यतितरां संसारागो भोगीव दशति असिरिव छिनत्ति, कुन्त इव वेधयति, रज्जुरिवावेष्टयति, पावक इव दहति, रात्रिरिवान्धयति, अंशकितपरिपतित पुरुषान्पाषाण इव विवशीकरोति, हरति प्रज्ञां, नाशयति स्थिति, पातयति मोहान्धकूपे, तृष्णा जर्जरी करोति, न तदस्ति किञ्चिद दुःखं संसारी यन्न प्राप्नोति ॥ (२।१२।१४)।

अर्थात् संसार प्रेम (लगाव) बहुत दुःख का देनेवाला है। सांप की तरह डसता, तलवार के समान काटता है, भाले की तरह वेधता है, रस्सी को तरह लपेट लेता है, अग्नि के समान जलाता है, रात्रि के समान अन्धकार प्रदान करता है। इसमें निःशंक गिरनेवालों को पत्थर के समान दबा देता है तथा विवश कर देता है, बुद्धि का हरण कर लेता है, स्थिरता खो देता है, मोहरूपी अन्धकूप में डाल देता है, तृष्णा मनुष्य को जर्जर कर देती है। कोई ऐसा दुःख नहीं है जो संसार में राग रखनेवाले को प्राप्त न होता हो।

इससे स्पष्ट है कि जिन विषयों में सुख समझा जाता है, वे केवल दुःख के ही देनेवाले होते हैं। हम उन दुःख प्रदान करनेवाले विषयों को भूल से सुखद समझ लेते हैं। यही विपर्यय है। हमें जिन वस्तुओं वा विषयों से राग होता

है, उन विषयों के प्राप्ति में विघ्नवाली वस्तुओं से द्वेष पैदा होता है। शरीर, मन, इन्द्रियों में ममत्व होने से उनमें राग हो जाता है, अगर उन्हें वस्तुविशेष से दुःख प्राप्त हो तो उन वस्तुओं से द्वेष हो जाता है। स्त्री को दुःख पहुँचाने वाले से द्वेष हो जाता है क्योंकि स्त्री को सुख का विषय समझने से उसमें राग हो गया है। जिनके द्वारा सुख साधनों में विघ्न पड़ता है, उनसे भी द्वेष हो जाता है। इसलिये हर प्रकार से यह राग ही द्वेष को जन्म देनेवाला है।

४. द्वेष

"दुःखानुशयी द्वेषः" ॥ (पा० यो० सू०—२।८)

दुःख भोग के पश्चात् रहनेवाली घृणा की वासना को द्वेष कहते हैं। जिन वस्तुओं वा साधनों से पूर्व में दुःख प्राप्त हुआ है, उस दुःख के अवसर पर उन वस्तुओं वा साधनों के प्रति घृणा तथा क्रोध उत्पन्न होता है और उसके संस्कार चित्त मे पड़ जाते हैं, उन संस्कारों को द्वेष कहते हैं। जिस विषय के द्वारा पूर्व में दुःख प्राप्त हुआ है और अब उसकी स्मृति जागृत है, उस विषय के प्रति क्रोध को द्वेष कहते हैं। यह दुःख की स्मृति से होता है। इस प्रकार के दुःख की फिर उस विषय विशेष से सम्भावना होती है। यह प्रेम में विघ्न पड़ने से होता है। राग के कारण ही द्वेष होता है। यही नहीं, राग और द्वेष दोनों ही का कारण अस्मिता है, जो कि अविद्या के कारण होती है, इसलिये द्वेष का भी मूल कारण अविद्या ही है। विवेक ज्ञान के द्वारा ही द्वेष से छुटकारा प्राप्त हो सकता है। प्रथम तो दुःख का अनुभव होता है। उस अनुभव के समाप्त होने पर उसके संस्कार चित्त में रहते हैं, जिन्हें कि वह अनुभव छोड़ जाता है। जब तत्सम्बन्धित विषय की उपस्थिति होती है तब संस्कार जाग्रत होकर उस पूर्व अनुभव की स्मृति को पैदा करते हैं, जिसके फलस्वरूप क्रोध उत्पन्न होता है, जिसे द्वेष कहा जाता है। अनुभव संस्कार को, संस्कार स्मृति को और स्मृति द्वेष को उत्पन्न करती है।

५. अभिनिवेश

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथा रूढोऽभिनिवेशः (पा० यो. सू ०-२।९)

विद्वान् तथा मूर्ख सभी प्राणियों में पूर्व के अनेक जन्मों के मरण विषयक अनुभव जन्य वासना के आधार पर स्वाभाविक मृत्युभय अभिनिवेश कहलाता है।

मृत्यु भय मूलप्रवृत्त्यात्मक है। यह इस जन्म के ज्ञान पर आधारित नहीं है। यह पूर्व के अनेक जन्मों में प्राप्त मृत्युदुःख के अनुभवों के संस्कारों पर आधारित है। जीवन से स्वाभाविक आसक्ति होती है; जीवित तो हर प्राणी रहना चाहता है, चाहे वह विद्वान हो चाहे मूर्ख। हर प्राणी को मरने का भय सताता है। जीने की इच्छा सबसे बलवान् इच्छा है, किन्तु जिसने कभी भी मरण का अनुभव नहीं किया उसे मरने से भय कभी भी नहीं हो सकता है। मरणभय से यह पता लगता है कि पूर्व जन्म में मरणदुःख का अनुभव हुआ है, जिसके बिना मरणभय की स्मृति हो ही नहीं सकती। अतः यह पूर्व जन्म का द्योतक है। अगर पूर्व जन्म न माना जाय तो इसी वर्त्तमान जन्म के अनुभव को इस मृत्यु-भय का कारण कहना पड़ेगा, किन्तु इस जन्म में तो मरण हुआ ही नही तो फिर मरणदुःख का अनुभव कैसे हो गया ? यदि कहें कि अनुमान से मरणभय के दुःख का अनुभव होता है तो यह भी कहना ठीक नहीं है क्योंकि तुरन्त जन्मे हुये बालक तथा कृमि को मरने का भय होता है, जो कि अनुमान कर ही नहीं सकते। इनके भय का अनुमान इनके मरणभय के कम्प से किया जाता है। इससे यह सिद्ध होता है कि प्राणी को पूर्व जन्म में मरणदुःख प्राप्त हो चुका है। उसके स्मरण से मरणभय से कांप उठता है। इससे पूर्व के अनन्त जन्म तथा अनन्त मरणदुःख सिद्ध हैं। यह केवल अज्ञान से ही है। यहाँ विद्वान् का अर्थ ज्ञानी नहीं है। विद्वान् का अर्थ पढ़े लिखे व्यक्तियों से है, ज्ञानी से नहीं। ज्ञानी को यह भय नहीं होता। यह तो अविद्या के कारण जो अपने को शरीर, मन, इन्द्रिय आदि समझते हैं, उन्हीं को होता है। अभिनिवेश का अर्थ है कि ऐसा न हो कि मैं न होऊँ। यहां मैं से वह शरीर, मन, इन्द्रिय आदि को समझता है क्योंकि आत्मा तो अमर है, जैसा कि सब शास्त्रों के द्वारा सिद्ध है। गीता के दूसरे अध्याय के १९ से २५ वें श्लोक तक आत्मा के विषय में वर्णन है। आत्मा अजन्मा, नित्य, शाश्वत, अनादि तथा कभी किसी के द्वारा भी नाश को न प्राप्त होने वाला है। वह इन्द्रिय मन आदि का विषय नहीं है। ऐसा होते हुये भी राग द्वेष आत्माध्यास उत्पन्न कर देता है तथा जन्मान्तरों के इस आत्माध्यास के फलस्वरूप सभी, क्या मूर्ख क्या विद्वान्, शरीर के नष्ट होने के भय से भयभीत रहते हैं, यही अभिनिवेश क्लेश है। इसमें मरने पर आठों ऐश्वर्यों के समाप्त होने तथा उनसे प्राप्त (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) दिव्य और अदिव्य रूप से दसों विषयों के भोग न मिलने के कारण मनुष्य व देवता सभी मृत्युभय रूपी

अभिनिवेश क्लेश में रहते हैं। देवता असुरों से आठों सिद्धियों के छिन जाने पर सारे विषयों के भोगों के छुटने का भय अर्थात् मृत्युभय रखते हैं, जिसे अभिनिवेश कहते हैं। साधारण प्राणी मृत्यु पश्चात् विषयों के समाप्त हो जाने से डरता रहता है। यह अभिनिवेश १८ प्रकार का इसीलिये होता है क्योंकि आठ सिद्धियां (ऐश्वर्य) और दिव्य अदिव्य रूप से १० विषय होते हैं।

ये ही पंच क्लेश हैं। इन्हें क्लेश इसी कारण कहा जाता है कि ये प्राणियों को जन्म मरण के दुःख के चक्र में फांसे रहते हैं। ये सब अविद्या की ही देन है। जिससे इन्हें अविद्या का ही रूप कहा जाता है। ये सब विपर्यय ही हैं। इसी के कारण यह सारा संसार है। इसी की देन बुद्धि, अहंकार, मन, इन्द्रिय, शरीर तथा जाति, और आयु भोग हैं। यह सब कुछ अविद्या का ही पसारा है जो कि यथार्थ ज्ञान से समाप्त हो सकता है। विवेकज्ञान ही इस अज्ञान की औषधि है जो योग के अभ्यास द्वारा प्राप्त होती है।

अध्याय १४

ताप-त्रय

साधारण मनुष्य के लिये सांसारिक विषय सुख भोग दुःख नहीं है, किन्तु योगी के लिये वे सब सांसारिक सुख दुःखरूप ही हैं। सुख केवल सुखाभास मात्र ही है। विवेकयुक्त ज्ञानी के लिये प्रकृति और प्रकृति के विषय-सुख आदि सब कार्य दुःखरूप ही हैं। साधनपाद के १५ वें सूत्र में स्पष्ट कर दिया गया है कि विषयसुख, परिणामदुःख, ताप-दुःख तथा संस्कारदुःख मिश्रित हैं। सत्व, रजस्, तमस्, विरोधी गुणों के एक साथ रहने के कारण केवल सात्विक सुखाकार-वृत्ति ही अकेली नहीं रह सकती है। अतः सब सांसारिक विषय सुख-दुःख रूप ही हैं। विवेक ज्ञानियों को ही विषय सुखों का ठीक रूप दीखता है। वे तो उन्हें दुःखरूप ही समझते हैं।

पातञ्जल योग दर्शन में तीन प्रकार के दुःखों का वर्णन है जिनका बिवेचन नीचे किया जाता है।

१. परिणाम दुःख—सम्पूर्ण सांसारिक विषय सुख अन्ततोगत्वा दुःख ही हैं। इन सब सुखों का परिणाम दुःख है। विषय सुख के अनुभव से उस विषय के प्रति राग पैदा होता है। जिस विषय से व्यक्ति को सुख प्राप्त होता है, उस विषय के प्रति व्यक्ति को राग उत्पन्न होना स्वाभाविक ही है। राग पंच क्लेशों में से एक क्लेश है। सुख का अनुभव रागयुक्त होता है और रागयुक्त सुखानुभव राजस होने से पाप पुण्य कर्माशय का कारण है। जब रागयुक्त विषय-सुख से पाप उत्पन्न होता है तथा पाप से दुःख की उत्पत्ति होती है, तो जितने भी विषय सुख हैं, वे अन्ततोगत्वा दुःख को ही उत्पन्न करनेवाले हुये। अतः सुखों का परिणाम भी दुःख ही होता है। सुख में दुःख प्रदान करनेवाले साधनों के प्रति द्वेष होता है। सुख में विघ्न उत्पन्न करनेवाले साधन ही दुःख साधन हैं, जिनके प्रति पुरुष को द्वेष होना स्वाभाविक है। इस स्थिति में वह क्रोध द्वारा हिंसा पाप करता है। किन्तु जब उनका (दुःख साधनों का) कुछ कर नहीं पाता, तब उसे मोह प्राप्त होता है। मोह में भी बिना सोचे वा विचारे किंकर्त्तव्य विमूढ़ होकर पाप ही करता है। विवेक रहित व्यक्ति से पाप ही

होता है। इससे यह स्पष्ट है कि सुख में द्वेष तथा मोहजन्य पाप होते हैं, क्योंकि राग के साथ-साथ द्वेष और मोह रहते हैं जैसा कि पूर्व में पंचक्लेशों के वर्णन में बताया जा चुका है। इसके अतिरिक्त प्राणियों की हिंसा के बिना कोई उपभोग प्राप्त नहीं होता है। इसलिये सुख आदि में हिंसा होती है जो कि पाप है। उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि सुखकाल में राग, द्वेष, मोह तथा हिंसा आदि निश्चितरूप से रहते हैं, जो सभी पापजन्य दुःख को प्रदान करते हैं। अतः सुख का परिणाम दुःख ही होता है। इसे ही परिणाम-दुःख कहते हैं।

योगी लोग सब विषय सुखों को दुःखरूप ही समझते हैं। वे जानते हैं कि ये सब सुख केवल सुखाभास हो हैं। ऐसा समझ कर वे इन सभी सुखों का त्याग करते हैं। वे इस तात्कालिक सुख को उसके परिणाम दुःख के रूप में समझते हैं। जैसे विवेकी अर्थात् समझदार व्यक्ति स्वादिष्ट तात्कालिक सुख को प्रदान करने वाले विषमिश्रित भोजन को उसके परिणाम मृत्युरूप दुःख को जानने के कारण ग्रहण नहीं करते, ठीक वैसे ही योगी लोग भी निश्चित रूप से प्राप्त तात्कालिक सुख को उसके परिणाम, जन्म-मरण-रूप दुःख को समझने के कारण ग्रहण नहीं करते। जिस सुख का परिणाम दुःख है, उसे ठीक रूप से सुख कैसे कहा जा सकता है? वह तो केवल सुखाभास मात्र है। उन दुःख प्रदान करने वाले विषय सुखों को सुख समझना ही विपर्यय है।

भोग से कभी तृप्ति नहीं होती। भोग तो तृष्णा को बढ़ानेवाले हैं तथा तृष्णा से दुःख उत्पन्न होता है। अगर कामी पुरुष सोचे कि कामवासना की भोग से सन्तुष्टि हो जावेगी तो ऐसा नहीं होता, बल्कि वह तो घी की आहुति से अग्नि प्रज्वलित होने के समान ही भोगों से अधिकाधिक प्रज्वलित होती जाती है। संसार की सब ही सुख-सामग्रियों तथा विश्व के समस्त ऐश्वर्यों से भी मनुष्य की भोग तृष्णा शान्त नहीं हो सकती हैं। वह तो भोगों की वृद्धि के साथ-साथ बढ़ती जाती है। भोग-तृष्णा से ही दुःख होता है और भोग-तृष्णा शान्त होने से सुख, किन्तु सामान्यरूप से जैसा समझा जाता है कि इन्द्रियों को विषय भोगों के द्वारा तृप्त किया जा सकता है, वह बिल्कुल ही ग़लत है। इन्द्रियां कभी भी तृष्णा-रहित नहीं हो सकती। तृष्णा तो कभी भी जीर्ण नहीं होती। सब कुछ जीर्ण हो जाता है, फिर भी तृष्णा जीर्ण नहीं होती है। जैसा कि योगवासिष्ठ के नीचे दिये हुये श्लोक से व्यक्त होता है :—

"जीर्यन्ते जीर्यतः केशा दन्ता जीर्यन्ति जीर्यतः।
क्षीयते जीर्यते सर्वं तृष्णैका हि न जीर्यते॥ (६।९३।२६)

"प्राणी के वृद्धावस्था को प्राप्त होने पर केश तथा दांत आदि सभी जीर्ण हो जाते हैं, किन्तु तृष्णा कभी भी जीर्ण नहीं होती।"

ययाति ने भी बड़े सुन्दर ढंग से यही बात विष्णुपुराण में कही है।

"न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति।
हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्द्धते॥ (चतुर्थ अंश अ० १०।२३)

"यत्पृथिव्यां व्रीहियवं हिरण्यं पशवः स्त्रियः।
एकस्यापि न पर्याप्तं तस्मात्तृष्णां परित्यजेत्॥" (च० अं० अ० १०।२४)

"भोगों के भोगने से भोगों को तृष्णा कभी भी शान्त नहीं होती है, किन्तु घी की आहुति के सदृश वृद्धि को प्राप्त होती है।"

"एक मनुष्य को सन्तुष्ट करने के लिये सम्पूर्ण पृथ्वी के यव आदि अन्न, सुवर्ण, पशु तथा स्त्रियां भी पर्याप्त नहीं हैं। अतः तृष्णा को त्याग देना चाहिये (४।१०।२४)

तृष्णा ही दुःख देने वाली होती है और विषय भोगों से तृष्णा के बढ़ने के कारण विषयभोग दुःख का कारण हो जाते हैं। अतः विषयभोग दुःख को प्रदान करने वाले होते हैं। विषयभोग से सुख चाहने वाले व्यक्ति की तो वैसी ही अवस्था होती है, जैसी कि बिच्छू के विष से भयभीत होने वाले व्यक्ति की साँप के द्वारा काटे जाने पर होती है। वह तो सचमुच में महान् दुःख के चक्र में फंस जाता है। विषयभोग काल में तो साधारण मनुष्य को वे विषयभोग दुःखद नहीं लगते हैं। उस सुखावस्था में भी योगियों को ये सब विषयभोग दुःखद ही लगते हैं। साधारण व्यक्तियों को तो वे भोग काल में सुखद तथा परिणाम में दुःखद होते हैं, किन्तु योगियों को उनके दुःखद परिणाम का भोग काल में ही ज्ञान रहता है। अतः ज्ञानी के लिये समस्त विषयसुख दुःख ही हैं।

२. तापदुःख—विषयसुख के समय साधनों की कमी से चित्त में जो दुःख होता है, वह तापदुःख है। यह साधारणरूप से परिणामदुःख के ही समान है। परिणामदुःख में रागजन्य कर्माशय होते हैं और तापदुःख में

द्वेषजन्य कर्माशय होते हैं। मनुष्य सुख साधनों के लिये मन, वचन तथा कर्म से प्रयत्न करता है जिसके कारण लोभ तथा मोह से वशीभूत होकर न जाने कितने धर्म अधर्म करता है, जिनका फल भी मिलता है। ताप-दुःख वह है, जो कि सुखभोग समय में द्वेष से चित्त में दुःख तथा द्वेष, लोभ, मोह के कारण किये गये धर्म अधर्म रूपी कर्मों से भविष्य में होनेवाले दुःखों से प्राप्त दुःख है। यह दुःख भविष्य के दुःख की सम्भावना से भी होता है। जिसका कारण लोभ मोह के कारण किये गये धर्म अधर्मरूपी कार्य हैं। इन कर्मों के फलरूपी दुःखों की सम्भावना ही उक्त दुःख का कारण होती है। ताप-दुःख तथा परिणामदुःख दोनों एक से प्रतीत होते हैं, किन्तु भोगी को परिणाम-दुःख का ज्ञान नहीं होता है, उसे तो भोगकाल में तापदुःख ही ज्ञात हो सकता है। परिणामदुःख का ज्ञान तो केवल योगियों को ही होता है।

३. **संस्कार दुःख**—अनुभव से संस्कार तथा संस्कारों से स्मृति उत्पन्न होती है। जैसे अनुभव होंगे उनके वैसे ही संस्कार पड़ेंगे। सुख-दुःख अनुभव के द्वारा सुख-दुःख संस्कार; सुख-दुःख संस्कार के द्वारा सुख-दुःख की स्मृति; इस स्मृति से उनमें राग; राग के कारण मनसा, वाचा तथा कर्मणा चेष्टा; चेष्टा से अच्छे, बुरे (शुभाशुभ) कर्म करना; उन कर्मों से पुण्य-पाप की उत्पत्ति, जिनके भोगने के लिये जन्म निश्चित है। जन्म होने पर पुनः सुख-दुःख का अनुभव; अनुभव से सुख-दुःख जन्य संस्कार; संस्कारों से स्मृति; स्मृति से राग; राग से शुभाशुभ कर्म; कर्मों से पुण्यपाप; पुण्यपाप से जन्म होता है। इस प्रकार से यह एक चक्र चलता रहता है। सुख-दुःख के अनुभव से उत्पन्न संस्कार, दुःख को ही उत्पन्न करनेवाले होने से इन्हें संस्कार-दुःख कहा जाता है।

ये तीनों प्रकार के दुःख विषय भोग काल में केवल योगियों को ही दुःख देते हैं। भोगियों को भोगकाल में ये दुःख नहीं देते हैं। जैसे सूक्ष्म ऊन का तन्तु आंखों में पड़ने पर आंखों को दुःख देता है, किन्तु शरीर के अन्य अंगों पर पड़ने से कोई कष्ट नहीं देता, वैसे ही ये तीनों दुःख भी केवल योगियों को ही विषयभोग के समय दुःख प्रदान करते हैं, भोगियों को नहीं। भोगियों को तो केवल आध्यात्मिक आदि दुःख ही, जो कि स्थूलरूप से प्राप्त होते हैं, दुःख प्रतीत होते हैं, किन्तु विषयसुख भोग के समय सूक्ष्म रूप से रहनेवाले दुःख, उन्हें दुःख नहीं मालूम होते हैं। भोगी प्राणी अपने कर्मों से उपार्जित दुःखों को भोगकर उनके साथ वासना-जन्य कर्मों के द्वारा दुःखों का उपार्जन करते रहते हैं,

अर्थात् शरीर, इन्द्रिय तथा स्त्री पुत्रादि में राग रखकर आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक दुःखों को निरन्तर भोगते रहते हैं। दुःखों के उपार्जन तथा उनको भोगने का चक्र निरन्तर चलता रहता है। भोगी के ज्ञात त्रिविध दुःखों में आधिभौतिक तथा आधिदैविक बाह्य दुःख, आध्यात्मिक आभ्यन्तर दुःख कहे जाते हैं। आध्यात्मिक दुःख शारीरिक तथा मानसिक भेद से दो प्रकार का होता है। शारीरिक दुःख शरीर के द्वारा प्राप्त होते हैं। मानसिक मन के द्वारा प्राप्त होते हैं। शारीरिक दुःख नैसर्गिक तथा त्रिदोषजन्य होने से दो प्रकार के होते हैं। नैसर्गिक दुःख वे हैं. जो प्राथमिक आवश्यकता पर आधारित हैं, जैसे भूख, प्यास, काम इत्यादि। काम मानसिक उद्वेग होने के कारण मानसिक तो है ही किन्तु वह शरीर से ही उत्पन्न होता है, इसलिये शारीरिक भी कहा जा सकता है। वात, पित्त और कफ के वैषम्य से होनेवाले ज्वरादि रोग त्रिदोषजन्य दुःख हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अज्ञान, भय, ईर्षा, प्रिय वस्तुओं (पुत्र, स्त्री वा अन्य कोई भी प्रिय वस्तु) के नष्ट होने से और चाहे हुये सुन्दर विषयों (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध) की अप्राप्ति से उत्पन्न दुःख को मानसिक दुःख कहते हैं। आधिभौतिक दुःख बाह्य भूतादि के द्वारा प्रदान किये गये दुःखों को कहते हैं जैसे दूसरे मनुष्यों, व्याघ्र, सांप, पशु, पक्षी, बिच्छू और जड़ पदार्थों आदि कारणों द्वारा उत्पन्न हुआ दुःख। आधिदैविक दुःख बाह्य अपूर्व उच्च अभौतिक शक्तियों द्वारा दिये गये दुःख को कहते हैं जैसे यक्ष, राक्षस, भूत, पिशाच, एवं ग्रह (शनि, राहु, आदि) तथा आंधी, दुर्भिक्ष भूचाल आदि कारणों से उत्पन्न होनेवाले दुःख।

भोगी पुरुष अर्थात् सांसारिक लोग आवागमन चक्र में पड़े दुःख भोगते रहते हैं। सम्पूर्ण प्राणी जन्म-मरण रूपी संसार प्रवाह में बह रहे हैं। इसका पूर्ण ज्ञान रहने के कारण योगी लोग विषय भोग की तरफ न चलकर ज्ञान को प्राप्त करते हुए कल्याण मार्ग की तरफ चलते हैं।

चित्त त्रिगुणात्मक (सुख, दुःख तथा मोहात्मक) वृत्तियों वाला है। सत्वगुण प्रकाश, रजोगुण प्रवृत्ति; तथा तमोगुण स्थिति स्वभाववाला है। चंचल होने से इन तीनों गुणों में निरन्तर परिणाम होते रहते हैं। एक गुण अन्य दो को दबाकर कार्य करता रहता है। साथ ही साथ यह भी है कि कोई भी गुण अकेले क्रियाशील नहीं हो सकता। उसे तो दूसरे गुणों का सहयोग अति आवश्यक होता है। सत्व वृत्ति अर्थात् सुख वृत्ति का उदय सत्व गुण के द्वारा रजस् तथा तमस् को दबाकर क्रियाशील होने पर होता है। राजस वृत्ति अर्थात् दुःखवृत्ति

का उदय, रजस् के द्वारा अन्य दोनों गुणों को दबाकर क्रियाशील होने पर होता है तथा ठीक इसी प्रकार से तामसवृत्ति अर्थात् मोहवृत्ति का उदय भी तमस् के द्वारा अन्य दोनों गुणों को दबाकर क्रियाशील होने पर ही होता है। जिसप्रकार से गुण परिणामी होते रहते हैं, ठीक उसी प्रकार से चंचल वृत्तियाँ भी परिणामी होती रहती है। ये वृत्तियाँ एक क्षण भी स्थाई नहीं रहती हैं। एक वृत्ति के बाद अन्य वृत्तियों का होना स्वाभाविक है अर्थात् सुख के बाद दुःख तथा मोह होता ही है। अतः विषयसुख को सुख कहा ही नहीं जा सकता। वह तो दुःख रूप ही है। यही नहीं बल्कि सुखरूप वृत्ति में भी अप्रकट रूप से दुःख तथा मोह विद्यमान रहता है, जिसे साधारण भोगीजन नहीं समझ पाते हैं। योगियों को त्रैगुण्य वैषम्य से प्राप्त वृत्तियों का ज्ञान होता है, अतः वह सुख में विद्यमान सूक्ष्म दुःख तथा मोह को जानते हुये ही विषय-सुखों को त्याग देते हैं तथा उन्हें दुःखरूप ही समझते हैं। विवेकी योगियों के चित्त अति शुद्ध होने के कारण उन्हें सामान्य मनुष्यों को सुख में न दीखने वाला सूक्ष्म दुःख भी स्पष्ट दीखता तथा खटकता है। इसी कारण वे सुखों को भी दुःख ही समझते हैं। वे जानते हैं कि सुख विना दुःख तथा मोह के नहीं रह सकता, दुःख बिना सुख तथा मोह के नहीं रह सकता तथा मोह भी बिना सुख और दुःख के नहीं रह सकता है। इसलिए समस्त सुख, दुःख और मोहरूप ही हैं। सुख भोग के समय सुख की प्रधानता रहती है, दुःख तथा मोह गौणरूप से ही वर्त्तमान रहते हैं। दुःख भोग काल में, दुःख प्रधान तथा अन्य दोनों (सुख तथा मोह) गौणरूप से रहते हैं। मोह काल में मोह प्रधान तथा अन्य दोनों (सुख तथा दुःख) गौणरूप से रहते हैं, किन्तु ऐसा कभी नहीं होता जब तीनों एक साथ न रहते हों। अतः विशुद्ध सुख असम्भव है। केवल विचार-हीनता के कारण ही मनुष्य को विषयभोगों में सुख दीखता है और वह उनके पीछे दौड़ता है, किन्तु ज्ञानी के लिए सब दुःखरूप ही है। इन सब दुःखों का मूल कारण अविद्या है। सम्यक् दर्शन से ही इसका विनाश सम्भव है। योगी इसी का आश्रय लेकर दुःखों से छुटकारा पाते हैं। योगवाशिष्ठ में ठीक ही कहा है कि—

प्राज्ञं विज्ञातविज्ञेयं सम्यग्दर्शनमाधयः।
न दहन्ति वनं वर्षासिक्तमग्निशिखा इव ॥ (२।११।४१)

"ज्ञानी को दुःख उसी प्रकार से प्रभावित नहीं कर सकते हैं, जिस प्रकार से वर्षा से भीगे हुये वन को अग्नि नहीं जला सकती है"।

अध्याय १५

चित्त की भूमियां

चित्त त्रिगुणात्मक है। त्रिगुण गुण नहीं हैं ये ही प्रकृति स्वयं हैं। इन्हीं तत्वों को प्रकृति कहा जाता है। इन तीनों गुणों (सत्व, रजस्, तमस्) की साम्यावस्था को ही प्रकृति कहते हैं[1]। प्रकृति का प्रथम परिणाम चित्त है। इसमें सत्व गुण की प्रधानता होती है। किन्तु कोई भी गुण अकेला नहीं रह सकता है। चित्त एक होते हुए भी त्रिगुणात्मक होने के कारण, गुणों की विषमता से तथा एक दूसरे को दवाकर क्रियाशील होने के कारण अनेक परिणामों को प्राप्त होता है। अतः चित्त की अलग-अलग अवस्थायें होती हैं जिन्हें योग में चित्त की भूमियां कहा गया है। ये चित्त की भूमियां पांच हैं—(१) क्षिप्त (२) मूढ़ (३) विक्षिप्त (४) एकाग्र (५) निरुद्ध। चित्त इन पांच अवस्थाओं वाला होने के कारण, एक होते हुये भी पांच प्रकार का कहा गया है। ध्यान चित्त का कार्य है जिसकी ये पांच अवस्थायें हैं। पाश्चात्य मनोविज्ञान में भी चित्त को एकाग्र करके किसी विषयविशेष पर लगाने को 'ध्यान' कहते हैं। वहां केवल सामान्य मनुष्य के ध्यान के विषय में ही विवेचन किया गया है। उसके अनुसार ध्यान चंचल है। वह प्रतिक्षण एक विषय से दूसरे विषय पर जाता रहता है। किन्तु योग में ध्यान की उस स्थिति का भी विवेचन है जो अभ्यास से प्राप्त होती है और स्थाई है। पाश्चात्य मनोविज्ञान क्षिप्त मूढ़ और विक्षिप्त चित्त तक ही सीमित है। उसमें ध्यान की एकाग्र तथा निरुद्ध अवस्थाओं का ववेचन निहीं है।

१—क्षिप्तावस्था :—यह चित्त की रजोगुण प्रधान अवस्था है, जिसमें सत्व और तमस दवे रहते हैं, अर्थात् वे गौणरूप से होते हैं। इस अवस्था वाला चित्त अति चंचल होता है, जो निरन्तर विषयों के पीछे ही भटकता रहता है। यह चित्त अत्यन्त अस्थिर होने के कारण योग के लायक नहीं होता है। यह बहिर्मुख होता है। इसलिये निरन्तर बाह्य विषयों में प्रवृत होता रहता है।

---

१. इसके विशद विवेचन के लिये हमारी सांख्यकारिका नामक पुस्तक की १२ वीं कारिका को देखने का कष्ट करें।

इस अवस्था में चित्त विभिन्न ज्ञानेन्द्रियों के द्वारा सब तरफ़ दौड़ता रहता है। ऐसा चित्त निरन्तर अशान्त और अस्थिर बना रहता है। चित्त कभी पढ़ने पर, कभी खेलने पर, कभी और कहीं, भटकता ही रहता है। सही रूप से संसार में रत रहता है। मन की यह बिखरी हुई शक्ति कोई कार्य सम्पादित नहीं कर सकती। मानसिक क्रियाओं पर इस अवस्था में कोई नियंत्रण नहीं होता। कहने का अर्थ यह है कि इस अवस्था में इन्द्रियों की क्रियाओं, मस्तिष्क, तथा मन की अवस्था आदि किसी के ऊपर भी हमारा नियंत्रण नहीं रहता। वह संसार के कार्यों में रुचि के साथ निरन्तर लगा रहता है। निरन्तर दुःखी, सुखी, चिन्तित और शोकपूर्ण रहता है। रागद्वेष-पूर्ण होता है। चित्त की इस अवस्था में सत्वगुण तथा तमोगुण का निरोध होता है। इसमें राजसी वृत्तियों का उदय होता है। इसमें धर्म, अधर्म, वैराग्य, अवैराग्य, ज्ञान-अज्ञान तथा ऐश्वर्य-अनैश्वर्य की तरफ प्रवृत्ति होती है। इस अवस्था में चित्त रजोगुण प्रधान तो होता है, किन्तु गौणरूप से सत्व और तमस भी उसके साथ में रहते ही हैं। उनमें जब तमस् सत्व को दबा लेता है तो अज्ञान, अधर्म, अवैराग्य अनैश्वर्य में ही प्रवृत्ति होती है और जब तमस् को सत्वगुण दबा लेता है तब धर्म, ज्ञान, वैराग्य ऐश्वर्य में प्रवृत्ति होती है। चित्त की यह अवस्था सामान्य सांसारिक मनुष्यों की होती है। इसी अवस्था का अध्ययन पाश्चात्य सामान्य मनोविज्ञान में ध्यान के अन्तर्गत होता है।

ध्यान के प्रकार

पाश्चात्य सामान्य मनोविज्ञान में ध्यान चार प्रकार का माना गया है जो निम्नलिखित है :—

(१) अनैच्छिक ध्यान (Non-Voluntary Attention)

(२) ऐच्छिकध्यान (Voluntary Attention)

(३) इच्छा विरुद्ध ध्यान (Non-Voluntary Forced Attention)

(४) स्वाभाविक ध्यान (Habitual Attention)

ये सब क्षिप्त चित्त से ही सम्बन्धित हैं क्योंकि उसमें एकाग्रता नहीं है। वह चंचल है। निरन्तर एक विषय से दूसरे विषय पर जाता रहता है। जिन विषयों के प्रति हमारी जन्म-जन्मान्तर से प्राप्त रुचि है, उन्हीं की तरफ ध्यान जायेगा। ध्यान का हटना ही इच्छा विरुद्ध ध्यान है, जो कि किसी बाह्य

प्रबल उत्तेजना द्वारा होता है। हम किसी तरफ अपनी इच्छा से जो ध्यान लगाते हैं, वह भी हमारी इच्छाओं, अभिप्राय तथा प्रयत्न पर आधारित होने के कारण पूर्व के विषय-सम्बन्धों तथा रुचियों पर ही आधारित होता है। यह चित्त की स्वाभाविक अवस्था नहीं है। चित्त की इन सब विषयों की तरफ जानेवाली प्रवृत्ति में, चित्त की स्वाभाविक अवस्थावाला धर्म "एकाग्रता" जो कि यथार्थ तत्त्व का प्रकाशक दबा रहता है। पाश्चात्य मनोविज्ञान में ध्यान को चंचल बताया है जो निरन्तर एक विषय से दूसरे विषय पर जाता रहता है। स्वभावतः ध्यान चंचल नहीं है। हमारे सारे व्यवहारों का स्थूल जगत् से सम्बन्ध होने के कारण जिसमें तमस् और रजस् की प्रधानता और सत्वगुण की गौणता होने से व्यवहार में आसक्ति हो जाने के कारण अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश पंच क्लेशों के द्वारा सत्वप्रधान चित्त पर क्रमशः अविद्या, अस्मिता आदि क्लेशों के संस्कारों के आवरणों से मलिन और विक्षिप्त हो जाने के परिणामस्वरूप यह चंचल प्रतीत होता है। इनसे निवृत्ति प्राप्त हो जाने पर इसकी चंचलता और अस्थिरता समाप्त हो जाती है।

पाश्चात्य मनोविज्ञान में केवल सामान्य मनुष्यों के ध्यान के विषय में अध्ययन किया गया है। उसका वास्तविक स्वरूप क्या हो सकता है उसके विषय में अध्ययन नहीं हुआ है। योग में ध्यान की पराकाष्ठा चित्त की निरुद्ध अवस्था में है। एकाग्रता चित्त का स्वाभाविक धर्म है। क्षिप्त अवस्था में मनुष्य राग-द्वेषपूर्ण होता है।

मूढ़ावस्था—यह चित्त की तमःप्रधान अवस्था है। इस अवस्था में रजस् और सत्व दबे रहते हैं। तमोगुण के उद्रेक से चित्त इस मूढ़ावस्था को प्राप्त होता है।

चित्त की इस अवस्था में मनुष्य को निद्रा, तन्द्रा, मोह, भय, आलस्य, दीनता, भ्रम, और विषयों के ज्ञान की अस्पष्ट प्राप्ति का अनुभव होता है। इस अवस्था में व्यक्ति सोच-बिचार नहीं सकता है। किसी वस्तु को ठीक नहीं देख सकता है। बौद्धिक शक्तियों पर आवरण पड़ा रहता है। इस अवस्था में मनुष्य की प्रवृत्ति, अज्ञान, अधर्म, अवैराग्य अनैश्वर्य में होती है और व्यक्ति काम, क्रोध, लोभ, मोह-वाला होता है। यह चित्त का वह स्वरूप है जिसमें चित्त सब विषयों की तरफ प्रवृत्त होता रहता है। इस अवस्था में व्यक्ति विवेकशून्य होने के कारण उचित-अनुचित का विचार नहीं कर पाता है। वह नहीं समझ पाता कि क्या करना

चाहिये और क्या नहीं करना चाहिये। काम, क्रोध, मोह, लोभ के वशीभूत होकर सब ही विपरीत और अनुचित कार्यों में वह प्रवृत्त रहता है। यह अवस्था, राक्षसों, पिशाचों तथा मादक द्रव्य सेवन किये हुये उन्मत्त और नीच मनुष्यों की होती है। यह अवस्था भी पाश्चात्य मनोविज्ञान के अन्तर्गत आ जाती है क्योंकि इसमें भी ध्यान एकाग्रता को प्राप्त नहीं करता है। तमोगुण से आवृत्त होने के कारण इसमें व्यक्ति मूढ़ता को प्राप्त होता है। इसलिये वह ध्यान को एकाग्र कर ही नहीं सकता है।

विक्षिप्तावस्था :—इसमें सत्व की प्रधानता होती है। अन्य दोनों गुण रजस् और तमस् दबे हुये गौणरूप से रहते हैं। इसमें व्यक्ति ज्ञान, धर्म, वैराग्य और ऐश्वर्य की तरफ प्रवृत्त होता है। यह स्थिति काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि को छोड़ने से पैदा होती है। इस अवस्था में मनुष्य को विषयों से अनासक्ति उत्पन्न हो जाती है और वह निष्काम कर्म करने में प्रवृत्त रहता है। इनमें व्यक्ति दुःख के साधनों को छोड़ कर सुख के साधनों की तरफ प्रवृत्त होता है। यह चित्त सत्व के आधिक्य के कारण रजस् प्रधान क्षिप्त चित्त से भिन्न होता है। क्षिप्त चित्त तो सर्वदा ही चंचल बना रहता है, किन्तु इस क्षिप्त चित्त की अपेक्षा विक्षिप्त चित्त सत्व की अधिकता के कारण कभी २ स्थिरता को धारण कर लेता है। इस चित्त में सत्व की अधिकता रहने के बावजूद भी रजस् के कारण अस्थिरता अथवा चंचलता आ जाया करती है। इसमें चित्त विषय पर थोड़ी देर ही स्थित रहता है और फिर किसी दूसरे विषय की तरफ प्रवृत्त हो जाता है। रजोगुण चित्त को विचलित करता रहता है। इसमें चित्त आंशिक स्थिरता को प्राप्त होता है। यह भी सब विषयों की ओर प्रवृत्त रहता है। इस चित्त की अवस्था वाला मनुष्य सुखी, प्रसन्न, उत्साही, धैर्यवान्, दानी, श्रद्धालु, दयावान्, वीर्यवान्, चैतन्य, क्षमाशील और उच्च विचार आदि गुणवाला होता है। यह अवस्था महान् पुरुषों, जिज्ञासुओं की होती है। देवता भी इसी कोटि में आ जाते हैं। इस अवस्था में भी चित्त बाह्य विषयों से प्रभावित होता रहता है और स्थिरता को प्राप्त नहीं होता, जिससे चित्त की यह अवस्था भी स्वाभाविक नहीं कही जा सकती और न यह योग के उपयुक्त ही है। इसमें चित्त का पूर्ण रूपेण निरोध नहीं हो पाता, किन्तु इस अवस्था में एकाग्रता प्रारम्भ हो जाती है और यहीं से समाधि का आरम्भ होता है। ये उपर्युक्त तीनों ही चित्त की अपनी स्वाभाविक अवस्थायें नहीं हैं।

एकाग्रावस्था :—चित्त की इस अवस्था में चित्त विशुद्ध सत्वरूप होता है। रजस् तथा तमस् तो वृत्तिमात्र ही होते हैं। इस अवस्था में चित्त एक ही विषय में लीन रहता है। चित्त समस्त विषयों से अपने आपको हटाकर केवल विषय-विशेष में ही निरन्तर प्रवाहित होता रहता है। चित्त विषय विशेष पर ही केन्द्रित रहता है अर्थात् चित्त ध्येयविषय विशेष के आकार वाला ही वार-वार होता रहता है, अन्य विषयों के आकार वाला नहीं होता है। ध्येय विषय भौतिक पदार्थ वा मानसिक विचार दोनों में से कोई भी हो सकता है। कहने का तात्पर्य यह है कि विषयविशेष (भौतिक वा मानसिक) की एक वृत्ति समाप्त होने पर पुनः ठीक उसी के समान वृत्ति उत्पन्न होती है, तथा इसी प्रकार से समान वृत्तियों का ही प्रवाह निरन्तर चलता रहता है। चित्त की यह अवस्था एकाग्रावस्था कहलाती है। इस अवस्था में वृत्तिविशेष के सिवाय अन्य वृत्तियों का निरोध हो जाता है। इसमें रजस् तथा तमस् के केवल वृत्ति मात्र रूप से रहने तथा विशुद्ध सत्वरूप होने से चित्त की यह निर्मल तथा स्वच्छ अवस्था है। इस अवस्था में समस्त स्थूल विषयों से लेकर महत्तत्व तक सब विषयों का यथार्थ साक्षात् हो सकता है। इस योग की अवस्था को सम्प्रज्ञात समाधि (योग) कहते हैं। इसकी वृत्ति एकाग्रता है। अभ्यास तथा वैराग्य द्वारा चित्त को अनेक विषयों की तरफ़ से हटाकर एक विषय की तरफ लगाने से जब रजस् तथा तमस् दवकर सत्व के प्रकाश में विषय का यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है, तब यह एकाग्रता की अवस्था आती है। एकाग्रता की परम अवस्था विवेकख्याति है। यह अवस्था योगियों की होती है। समस्त विषयों से हटकर एक ही विषय पर ध्यान लग जाने के कारण, यह समाधि के उपयुक्त अवस्था है। अभ्यास से एकाग्रता की अवस्था चित्त का स्वभाव सा हो जाती है तथा स्वप्नावस्था में भी यह अवस्था बनी रहती है, अर्थात् ऐसी स्थिति पहुँच जाती है, जब अन्य कोई अवस्था ही न बदले तो स्वप्न भी उसी अवस्था के होना स्वाभाविक ही है। इस समाधि से विषयों का यथार्थ ज्ञान, क्लेशों की समाप्ति, कर्मबन्धन का ढीला पड़ना तथा निरोधावस्था पर पहुँचना, ये चार कार्य सम्पादित होते हैं। इस समाधि अवस्था में क्लेश वा कर्म का त्याग स्थाई त्याग होता है। इसी कारण इस अवस्था में क्लेशों को क्षीण किया जा सकता है। इसके बाद ज्ञानवृत्ति का भी पर-वैराग्य के द्वारा निरोध करने पर निरुद्धावस्था आती है। इस समाधि के द्वारा भूतों (समस्त स्थूल विषयों) का यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है, जिससे उनके द्वारा सुख-दुःख मोह नहीं होता है। उसके बाद अभ्यास से समाधि के स्थूल विषयों से पंच

तन्मात्राओं पर पहुँचने से तन्मात्राओं के द्वारा योगी सुखी दुःखी वा मोहित नहीं होता। इसी प्रकार से समाधि में बढ़ते रहने पर आगे के सूक्ष्म विषयों से भी सुख, दुःख, मोह प्राप्त नहीं होते हैं। जब विक्षिप्त अवस्था में समाधि प्राप्त होती है, तब भी ऐसा ही ज्ञान होता है, किन्तु विक्षिप्तावस्था में दबे हुये रजस के उदय होने पर अर्थात् विक्षेप के उभर जाने पर चित्त पुनः सुख, दुःख तथा मोह को प्राप्त होता है। किन्तु एकाग्रावस्था वाले चित्त के समाधिस्थ होने पर ऐसा नहीं होता है। विक्षिप्त चित्त के समाधिस्थ होने पर स्थाई रूप से क्लेशों का क्षय नहीं होता, किन्तु एकाग्रभूमिक चित्त की समाधि अवस्था में स्थाई रूप से क्लेश क्षीण होते हैं। क्लेशों के समाप्त होने से उनके उदय होने वाले कर्मों से भी धीरे-धीरे निवृत्ति प्राप्त होकर निरुद्धावस्था प्राप्त हो जाती है। सम्प्रज्ञात समाधि के भी ध्यान की एकाग्रता के आलम्ब ध्येय विषयों के हिसाब से, मुख्य चार भेद हैं, जिनको वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत तथा अस्मितानुगत नाम से व्यवहृत किया जाता है। सम्प्रज्ञात समाधि शुद्ध समाधि नहीं कही जा सकती है क्योंकि इसमें समस्त चित्त की वृत्तियों का निरोध नहीं होता है। समाधि का विवेचन स्थलविशेष पर किया जायगा।

निरुद्धावस्था—सम्प्रज्ञात समाधि की उच्चतम अवस्था अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि है जिसमें केवल अस्मिता में ही आत्म-अध्यास बना रहता है। योगी का अभ्यास इस अवस्था के बाद भी निरन्तर चलते रहने पर ऐसी अवस्था आ जाती है जबकि अस्मिता से उसका आत्म-अध्यास हट जाता है और उसे चित्त तथा पुरुष का भेदज्ञान प्राप्त हो जाता है। इन दोनों की भिन्नता के ज्ञान को ही विवेकख्याति कहते हैं। इस पुरुष-चित्त के भेद का साक्षात्कार हो जाने पर पर-वैराग्य उत्पन्न होता है। विवेकख्याति भी चित्त की वृत्ति होने से इसका भी निरोध परमावश्यक है। जबतक सब वृत्तियों का निरोध नहीं होता, तब तक पूर्ण निरुद्धावस्था नहीं प्राप्त होती। चित्त की निरुद्धावस्था तो चित्त की समस्त वृत्तियों के निरोध होने पर ही होसकती है। आत्मसाक्षात्कार कराने वाली यह विवेकख्याति भी चित्त की एक वृत्ति है, भले ही वह उच्चतम सात्विक वृत्ति हो। अतः इस उच्चतम सात्विक वृत्ति का निरोध भी परवैराग्य के द्वारा करके निरुद्धावस्था प्राप्त की जाती है। विवेकख्याति में भी आसक्ति नहीं रहनी चाहिये। इस अवस्था में केवल पर-वैराग्य के संस्कारमात्र के अतिरिक्त अन्य कोई भी संस्कार शेष नहीं रह जाता है। निरुद्धावस्था वृत्तिरहित अवस्था होने के कारण विषय ज्ञान रहित

अवस्था है। इस अवस्था में विवेकख्याति द्वारा जन्मादि के कर्माशय रूप बीज तथा पाँचो क्लेश समाप्त हो जाते हैं। इसलिये यह असम्प्रज्ञात समाधि निर्बीज समाधि तथा निरालम्ब समाधि कही जाती है। एकाग्रावस्था कथित चारों समाधियाँ (वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत, तथा अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि) सालम्ब समाधियाँ हैं, क्योंकि इन समाधियों में किसी न किसी आलम्ब की आवश्यकता बनी रहती है तथा अज्ञान से भी छुटकारा प्राप्त नहीं होता है। सर्व वृत्तियों के निरोध पर ही वह अवस्था आती है जिसमें कि अविद्या आदि पाँचों क्लेश नष्ट हो जाते हैं। यहाँ समाधि निरालम्ब समाधि होती है। विवेकख्याति द्वारा आत्मा का गुणों से सम्बन्ध वा लगाव समाप्त हो जाता है। यह गुणों से राग-रहित होना ही पर-वैराग्य है। विवेक-ख्याति के दृढ़ होने पर अर्थात् विवेक-ज्ञान की अवस्था के स्थाई होने पर ही पर-वैराग्य का उदय होता है। यह पर-वैराग्य ज्ञान की पराकाष्ठा है। इस अवस्था में बाहर से गुणों का परिणाम बन्द हो जाता है जैसा कि ऊपर कहा गया है। चित्त-सत्त्व में केवल निरोध-परिणाम के संस्कार ही शेष रह जाते हैं। इसमें अस्वाभाविक तथा स्वाभाविक समस्त वृत्तियों का निरोध होकर चित्त बिल्कुल वृत्तिरहित हो जाता है तथा पुरुष अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। इसे ही असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं।

चित्त की इन पाँचों अवस्थाओं में से प्रथम तीन अवस्थायें योग की नहीं हैं। केवल चौथी तथा पाँचवी अवस्थायें ही योग की अवस्थायें हैं निरुद्धावस्था योग (समाधि) की पराकाष्ठा है। जिसमें सम्पूर्ण चित्तवृत्तियों का निरोध हो जाता है। एकाग्रावस्था में सम्पूर्ण चित्तवृत्तियों का निरोध नहीं होता है और न अज्ञान ही नष्ट होता है।

पाश्चात्य मनोविज्ञान में केवल सामान्य मनुष्यों के ध्यान के विषय में विवेचन किया गया है। उसमें ध्यान की कौन-कौन-सी अवस्थायें हो सकती हैं यह जानने का प्रयत्न नहीं किया गया है। अगर सचमुच देखा जाय तो हमारे अध्ययन का विषय अभ्यास द्वारा प्राप्त अवस्थायें भी होनी चाहियें, जोकि सामान्य मनुष्य की नहीं होती, किन्तु उनकी अवहेलना नहीं की जा सकती है क्योंकि वे वास्तविक हैं। इनका पूर्ण विवेचन पातञ्जल योगदर्शन में किया गया है। इस रूप से आधुनिक मनोविज्ञान का ज्ञान भारतीय मनोविज्ञान के ज्ञान की अपेक्षा अपूर्ण है।

अध्याय १६

संस्कार[1]

भारतीय ऋषियों और तपस्वियों ने मानव जीवन के उस क्षेत्र का ज्ञान जो कि पाश्चात्य मनोविज्ञान बहुत दिनों तक न जान पाया था, अति प्राचीनकाल में ही प्राप्त कर लिया था। उनका ध्येय मानव की समस्त आन्तरिक और बाह्य बातों को जानकर, उनको पूर्णरूप से नियंत्रित करना था। मानव की चेतन अवस्थाओं का ज्ञान, उसकी शारीरिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक अवस्थाओं की जानकारी तथा उसके बाद उनपर नियंत्रण उतना कठिन नहीं है, जितना कि अचेतन मन के गहरे क्षेत्र का अन्वेषण तथा उसको समझकर उसके ऊपर नियंत्रण। ऋषियों तथा तपस्वियों ने बहुत तप तथा मनन के उपरान्त यह जाना कि हमारी समस्त क्रियाओं, बिचारों तथा उद्वेगों आदि का कारण, हमारी अचेतन अवस्थायें हैं। अनेक जन्मों की अनन्त वृत्तियों की छाप पड़ी हुई हैं, उनसे प्राणी निरन्तर प्रभावित होकर ही क्रियाशील होता है। उसके सम्पूर्ण व्यवहारों का उत्तरदायित्व प्रायः इन्हीं के ऊपर है। अवचेतन मनोविज्ञान (Depth Psychology) के द्वारा किये गये अन्वेषणों से अतिपूर्व ही यह ज्ञान भारतीय योगियों को प्राप्त था। इस अचेतन के कारण मानव के आध्यात्मिक विकास में अनेक रुकावटें उत्पन्न होने के कारण इसकी जानकारी करके इनको पूर्णरूप से जलाकर उन्होंने आध्यात्मिक विकास किया। इस अचेतन को बनानेवाले संस्कार और वासनायें हैं जिन्हें कि अवचेतन मनोविज्ञान ने संसेचन (Impregnation), काम प्रसुप्ति (Latency), अवशेष (Residues) नाम से अचेतन के घटक तथा निर्माता के रूप में माना है। इन संस्कारों और वासनाओं का आधुनिक मनोविज्ञान की तरह से केवल ज्ञान के ही लिये अन्वेषण नहीं किया गया है, बल्कि उनके ऊपर पूर्णरूप से क़ाबू करने के लिये तथा उन्हें दग्ध करके आध्यात्मिक विकास की बाधा को मिटाने के लिये उनका ज्ञान प्राप्त किया गया है। ये संस्कार और वासनायें केवल अज्ञात ही नहीं हैं, बल्कि उपयुक्त

१—विशद विवेचन के लिये हमारा "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रंथ देखने का कष्ट करें।

परिस्थितियों में जाग्रत होकर स्मृति के घटक बन जाती हैं; जिसके विषय में स्मृति नामक अध्याय के अन्तर्गत विवेचन किया गया है।

चित्त की वृत्तियां चित्त में अपने समान ही छाप छोड़ जाती हैं। इन वृत्तियों के अनुरूप छाप को ही संस्कार (Disposition) कहते हैं। इन्हीं संस्कारों को आधुनिक मनोवैज्ञानिक एवं शिक्षाशास्त्री पर्सीनन ने 'एनग्राम' (Engram) अर्थात् संस्कार शब्द से पुकारा है। संस्कार ज्ञानात्मक (Cognitive), भावात्मक (Affective) और क्रियात्मक (Conative), तीन प्रकार के होते हैं। इन तीनों संस्कारों के अतिरिक्त पूर्वजन्म तथा जन्म से पूर्व गर्भावस्था (Pre-natal) के संस्कार भी होते हैं, जिन्हें वासनायें (Predispositions) कहते हैं। ये सभी संस्कार वृत्तियों के द्वारा उत्पन्न होते हैं।

पूर्वजन्म वा गर्भावस्था की वृत्तियों से हमारी वासनायें होती हैं, जो हमारी रुचियों तथा प्रवृत्तियों को बताती हैं। इस जन्म के अनुभव (ज्ञानज संस्कार), उद्वेग (भावात्मक संस्कार) तथा क्रियायें (क्रियात्मक संस्कार) छोड़ जाती हैं। प्रमाज्ञान, जो प्रत्यक्ष अनुमान तथा शब्द प्रमाण के द्वारा प्राप्त होता है, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति की वृत्तियाँ चित्त में अपनी छाप छोड़ जाती हैं, जो स्मृति प्रदान करती हैं। इन पांच वृत्तियों के द्वारा चित्त में पड़े हुए अंकनों को ही ज्ञानज संस्कार कहते हैं। स्मृति के कारण ये ज्ञानज संस्कार ही हैं। ये सब ज्ञानज संस्कार अवचेतन होते हैं, जो उपयुक्त परिस्थिति में चेतनावस्था को प्राप्त हो जाते हैं। कुछ ज्ञानज संस्कार सदैव ही अचेतन बने रहते हैं, जिन्हें चेतन में लाने के लिए आज के मनोवैज्ञानिकों ने अनेक विधियाँ बताई हैं, फिर भी पूर्ण रूप से उन्हें चेतन के घटक नहीं बनाया जा सकता है। योग में इन सबको पूर्ण रूप से जानने की विधि बतलाई गई है, जिसके द्वारा पूर्ण चित्त को जानकर उससे निवृत्ति प्राप्त हो सके। जब तक चित्त के समस्त संस्कारों का ज्ञान नहीं होगा, तब तक उसके द्वारा प्रदान किये गये बन्धन से मुक्ति नहीं हो सकती है। योग के द्वारा जन्म-जन्मान्तरों के समस्त संस्कारों तथा वर्त्तमान जन्म के संस्कारों का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। यह ज्ञान प्राप्त होने पर उनसे मुक्त हुआ जा सकता है। ज्ञानज संस्कारों की ही स्मृति हो सकती है, अन्य संस्कारों की नहीं। संस्कार तो भावनाओं, संवेगों तथा क्रियाओं के भी होते हैं, किन्तु उनकी स्मृति नहीं होती। क्लेश भावना तथा संवेग है। ये भावना तथा संवेग ही हमारी क्रियाओं के प्रेरक हैं। ये पंच क्लेश (अविद्या,

अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश) भी अपनी छाप चित्त पर छोड़ जाते हैं अर्थात् इनके संस्कार भी चित्त पर अंकित हो जाते हैं, जिन्हें क्लेश संस्कार कहते हैं। ये क्लेश संस्कार स्मृति को उत्पन्न नहीं करते। इनसे तो क्लेशों की ही उत्पत्ति होती है। संवेग के संस्कार संवेग को ही उत्पन्न करते हैं तथा भावनाओं के संस्कार भावनाओं को ही पैदा करते हैं। हमारे सब कर्मों के भी संस्कार होते हैं। शुभ कर्मों से धर्म उत्पन्न होता है, अशुभ कर्मों से अधर्म उत्पन्न होता है। इन्हें ही कर्माशय (Conative Disposition) कहा जाता है। ये धर्म अधर्म रूप कर्माशय ही जन्म, आयु और भोग प्रदान करते हैं। इन कर्माशयों से सम्बन्धित चित्त आत्मा सहित पूर्व जन्म के शुभ अशुभ कर्मों की वासनाओं से एक शरीर से दूसरे शरीर को धारण करता रहता है। ये वासनायें ही एक विशिष्ट जाति में उत्पन्न करती हैं। इस प्रकार से ज्ञानज संस्कार स्मृति को, भावात्मक संस्कार क्लेशों तथा संवेगों, और कर्माशय जाति, आयु और भोगों को उत्पन्न करते हैं। ये सब संस्कार चित्त ही के धर्म हैं।

संस्कारों के द्वारा ही हमें जीवन के समस्त ज्ञानात्मक तथा क्रियात्मक क्षेत्रों में बचत प्राप्त होती है। ज्ञान के क्षेत्र में हमारे अनुभवों के द्वारा प्राप्त वृत्तियों के संस्कारों से बचत होने के कारण ज्ञान का विकास होता है। इसी प्रकार से क्लेशों के संस्कारों के द्वारा क्लेश शीघ्र ही प्राप्त हो जाते हैं। क्रियाओं के संस्कारों के कारण क्रियायें पूर्व की अपेक्षा सरल हो जाती हैं। उनमें प्रयास की आवश्यकता कम पड़ती है। संस्कार वर्त्तमान जन्म तथा पूर्व के अनेकानेक जन्मों के होते हैं, जो कि ग्रामोफोन के रिकार्ड की तरह चित्त पर अंकित रहने के कारण प्रगट हो सकते हैं। सब पूर्व अनुभव तथा पूर्व कर्म संस्कार के द्वारा ही उत्पन्न होते हैं। इन पूर्व संस्कारों को त्याग कर हमें किसी भी विषय का ज्ञान तथा कोई भी कर्म करना सम्भव नहीं है। संस्कार का खेल जड़ जगत् में भी सर्वत्र देखने में आता है।

आत्मा अनादि काल से इस संसारचक्र में पड़ा है, अतः वह अनन्त जन्मों में भ्रमण कर चुका है। आत्मा का चित्त से अनादि काल से सुम्बन्ध होने से चित्त पर अनन्त जन्मों के संस्कार एकत्रित हैं, जिनके ऊपर बहुत कुछ हद तक यह जीवन आश्रित है। पूर्व जन्मों के संस्कार हमारे जीवन को निश्चित रूप से प्रभावित करते हैं। उन संस्कारों के द्वारा ही, जिन्हें वासना कहा जाता है, हमारा वर्त्तमान जीवन तथा भविष्य बनता है। समस्त कर्मों के संस्कार चित्त

में अज्ञात शक्ति रूप से एकत्रित हैं। हमारा चित्त अनादि काल के संस्कारों का पुञ्ज है। अवचेतन चित्त के घटक ही ये संस्कार हैं, जिनकी अभिव्यक्ति स्मृति रूप में उपयुक्त काल में होती है।

ज्ञानज संस्कार केवल हमें स्मृति ही नहीं प्रदान करते बल्कि हमारे संवेदनों को अर्थ प्रदान करने का कार्य भी करते हैं। बिना इन ज्ञानज संस्कारों के हम केवल संवेदनों (Sensations) के द्वारा ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकते। ज्ञानज संस्कार संवेदनाओं को आत्मसात् (assimilate) कर अर्थ प्रदान करते हैं। ज्ञानज संस्कारों को आधुनिक मनोविज्ञान के सम्प्रत्यक्ष (Apperception) शब्द से बोधित किया जा सकता है। हमारी चेतना में नवीन तत्वों के अर्थ संस्कारों के उस क्षेत्र पर आधारित हैं, जिससे वह सम्बन्धित होते हैं। मन की अवस्था, स्वभाव, आदि सब पर ही चेतन अवस्था के तत्वों का अर्थ आधारित है। ये संस्कार ही जो कि पूर्व के अनुभवों से प्राप्त हैं, हमारे चित्त की अवचेतन अवस्था के घटक हैं। अवचेतन मन के अनेक स्तर, योगदर्शन ने माने हैं, जिनमें कुछ व्यक्ति को बन्धन में बाँधते हैं तथा कुछ आध्यात्मिक प्रगति कराते हैं। व्युत्थान संस्कार, जो कि वृत्तियों के द्वारा चित्त में अंकित हैं, वे स्वयं भी वृत्तियों को उत्पन्न करते हैं। उनके अनुसार ही हमारा ध्यान आकृष्ट होता है और फिर उनके संस्कार चित्त पर पड़ते हैं। इस प्रकार से यह व्युत्थान संस्कार तथा वृत्तियों का चक्र सदैव चलता रहता है। यह संस्कारों का ढाँचा स्वयं हमारे द्वारा निर्मित है। एक विशिष्ट संस्कार के द्वारा हमें विशिष्ट विषय की ही स्मृति होती है, जिसके द्वारा संस्कार अंकित हुये हैं। संस्कारों का प्रत्यक्ष सामान्य रूप से नहीं होता, इन संस्कारों को, जो कि निम्नवृत्तियों के द्वारा उत्पन्न होते हैं, उत्कृष्ट संस्कारों से समाप्त किया जा सकता है। ये उत्कृष्ट संस्कार उत्कृष्ट वृत्तियों के द्वारा उत्पन्न किये जा सकते हैं। ज्ञानज संस्कार, क्लेश संस्कार तथा धर्माधर्म संस्कार को एक दूसरे से अलग नहीं कर सकते, भले ही वे एक दूसरे से भिन्न हैं। उनका कार्य गुणों (तीनों गुणों) के समान ही निरन्तर चलता रहता है।

संस्कार दो प्रकार के कहे जा सकते हैं। (१) व्युत्थान संस्कार। (२) निरोध संस्कार।

व्युत्थान संस्कार को सबीज संस्कार तथा निरोध संस्कार को निर्बीज संस्कार भी कह सकते हैं। सबीज संस्कार ही निरन्तर संसारचक्र को जारी रखनेवाले

हैं, किन्तु इन व्युत्थान संस्कारों में भी अक्लिष्ट संस्कार होते हैं, जो विवेक ज्ञान की तरफ ले जाने के कारण प्रज्ञा संस्कार भी कहे जा सकते हैं। निर्बीज संस्कार वे संस्कार हैं, जिनके द्वारा वृत्तियों की उत्पत्ति नहीं होती। इनके द्वारा सबीज संस्कार नष्ट होते हैं। वृत्ति और संस्कारों का चक्र इन निर्बीज वा निरोध संस्कारों के द्वारा समाप्त हो जाता है।

सबीज संस्कार दो प्रकार के होते हैं—(१) क्लिष्ट वृत्तियों को उत्पन्न करनेवाले। (२) अक्लिष्ट वृत्तियों को उत्पन्न करनेवाले। जो क्लिष्ट वृत्तियों को उत्पन्न करनेवाले संस्कार होते हैं, वे अज्ञानजन्य संस्कार कहे जाते हैं और जो अक्लिष्ट वृत्तियों को उत्पन्न करनेवाले संस्कार हैं, उन्हें प्रज्ञाजन्य संस्कार कहते हैं। इन क्लेशमूलक सबीज संस्कारों को ही कर्माशय कहा गया है। चित्त में क्लेशों की छाप पड़ती है, अर्थात् क्लेश संस्कार उत्पन्न होते हैं। उन क्लेश संस्कारों के द्वारा सकाम कर्मों की उत्पत्ति होती है। निर्बीज समाधि के द्वारा जिन योगियों ने क्लेशों को समाप्त कर दिया है केवल वे ही निष्काम कर्म करते हैं, जिनका फल उन्हें भोगना नहीं पड़ता है। कर्माशय शुक्ल, कृष्ण और शुक्लकृष्ण (पुण्य, पाप और पुण्य-पाप मिश्रित अथवा धर्म, अधर्म और धर्म-अधर्म मिश्रित) तीन प्रकार के होते हैं। प्रज्ञाजन्य संस्कार, जो कि ऊपर कहे गये योगियों के वासनारहित केवल कर्त्तव्यमात्र के लिये किये गये कर्मों के द्वारा होते हैं, जो अशुक्लाकृष्ण कहा जाता है, क्योंकि वे धर्म-अधर्मरूप कर्माशय के समान फल देनेवाले नहीं होते।

रजोगुण प्रेरक होने के कारण विना उसके क्रिया सम्भव नहीं है। जब वह सत्वगुण के साथ होता है, तो ज्ञान, धर्म, वैराग्य, ऐश्वर्य वाले कर्म करवाता है। तमोगुण के संसर्ग से अज्ञान, अधर्म और अनैश्वर्य वाले कर्मों को कराता है। दोनों के समान रूप से साथ रहने पर शुभ-अशुभ वा पाप-पुण्य दोनों ही प्रकार के मिश्रित कर्मों को करवाता है। इन तीनों प्रकार के कर्मों के अनुरूप सबीज संस्कार चित्तमें अंकित होते हैं। इन संस्कारों को ही वासना कहा जाता है, जो कर्मों के फलों को भुगवाती है। पुण्य कर्मों के संस्कारों के द्वारा मनुष्य देवत्व के भोग प्राप्त करता है और पाप कर्मों के संस्कारों के द्वारा निम्नश्रेणी के जीवों के भोगों के तुल्य भोग प्राप्त करता है, और शुभ-अशुभ कर्मों के संस्कार मनुष्यों के सदृश भोग प्रदान करते हैं। जब-तक हमारे कर्मों (शुभ-अशुभ) का सुख-दुःख रूप फल प्राप्त नहीं होता, तबतक

वे वासना रूप से हमारे चित्त में विद्यमान रहते हैं। हमारी शरीर और इन्द्रियों की क्रियाओं का वास्तविक कारण हमारी मनोवृत्तियां ही हैं, जिनके द्वारा वासनाओं के संस्कार पड़ते हैं। मनोवृत्तियां अनन्त होने से वासनाओं के संस्कार भी अनन्त हैं। निरन्तर मनोवृत्तिरूप कर्मों के द्वारा वासनायें होती हैं और उन वासनाओं से कर्मों की उत्पत्ति होती रहती है। कुछ कर्माशय इसी जन्म में फल देनेवाले होते हैं, कुछ दूसरे जन्म में फल देते हैं, और कुछ ऐसे कर्माशय होते हैं, जो इस जन्म में भी और अगले जन्म में भी फल देते हैं। कर्माशय अविद्यामूलक होते हैं, क्योंकि वे सब काम, क्रोध, लोभ, मोह के द्वारा उत्पन्न होते हैं। कुछ कर्माशय इस प्रकार के हैं, जो इसी जन्म में फल प्रदान करते हैं तथा कुछ ऐसे हैं, जो जन्म-जन्मान्तरों में अपना फल प्रदान कर पाते हैं। इसके अतिरिक्त इस प्रकार के भी कुछ कर्म होते हैं, जिनके उग्र होने के कारण चित्त पर उग्र संस्कार पड़ते हैं और वे तुरन्त वर्त्तमान जीवन में ही फल देते हैं।

उग्र कर्म भी दो प्रकार के होते हैं—(१) पुण्यरूप (२) पापरूप। इन दोनों को योग में दृष्टजन्म वेदनीय कहा गया है। उग्र तप आदि अथवा ईश्वर देवता आदि की पूजा आदि कर्मों से चित्त पर उग्र संस्कार पड़ते हैं। वे ही पुण्य कर्माशय कहे जाते हैं, जिनके द्वारा तुरन्त इसी जन्म में फल प्राप्त होता है। उदाहरणार्थ शिलाद मुनि के पुत्र नन्दीश्वर कुमार का महादेव जी की उग्र पूजा आदि से मनुष्य शरीर ही देव शरीर में बदल गया अर्थात् इसी जन्म में उसने देवत्व प्राप्त किया। उग्र पुण्य कर्माशय की तरह ही उग्र पाप रूप कर्माशय भी होते हैं, जो कि दुःखी को सताने, विश्वासघात करने तथा तपस्वियों को हानि पहुँचाने आदि उग्र पापों से होते हैं, जैसे कि नहुष राजा का, उग्र पुण्यों के कारण इन्द्रत्व को प्राप्त करके भी ऋषियों को लात मारने का उग्र पाप करने के कारण अगस्त ऋषि के शाप से, देव-शरीर सर्प-शरीर में बदल गया था। कर्मों की तीव्रता ही समय को निश्चित करती है। कर्मों के संस्कार, जितने अधिक उग्र होंगे उतने ही शीघ्र उनका फल प्राप्त होगा। तुरन्त ही फल प्रदान करनेवाले कर्माशय भी हो सकते हैं। धर्माधर्म रूप कर्माशय अविद्या आदि पंच क्लेश मूलक होने के कारण जाति आयु तथा भोग तीन तरह के फल प्रदान करते हैं। अविद्या आदि क्लेश संस्कारों के नष्ट होने पर कर्माशय फल प्रदान नहीं करते हैं। प्रज्ञासंस्कार से अविद्या आदि क्लेश के संस्कार सूक्ष्मीभूत होते हैं, किन्तु सूक्ष्म होने पर भी रहते सबीज ही हैं जो कि निरोध संस्कार द्वारा ही विनाश को प्राप्त

होते हैं, जिससे जाति, आयु तथा भोग रूप फल नहीं प्राप्त होते। जाति का अर्थ है जन्म जो कि दिव्य (देवताओं की), नारकीय, मानुष तथा तिर्य्यक् आदि की योनियों में होते हैं। आयु जीवन काल को कहते हैं, जिसका अर्थ होता है एक शरीर के साथ जीवात्मा का एक निश्चित समय तक सम्बन्ध रहना। भोग से अर्थ है सुख-दुःख का अनुभव जो कि शब्द, स्पर्श, रूप, रस तथा गन्ध इन्द्रियों के विषयों से प्राप्त होता है। जिस प्रकार से तुषरहित वा दग्ध बीज (चावल) अंकुरित नहीं होते उसी प्रकार से विवेक-ज्ञान के द्वारा अविद्या आदि क्लेशों के बीज दग्ध होने से धर्माधर्म-रूप कर्माशय जाति, आयु, भोग रूप फल प्रदान नहीं करते हैं।

वृत्ति रूप अनन्त कर्मों के अनन्त संस्कार चित्त में जन्म-जन्मान्तरों से चले आ रहे हैं। कुछ संस्कार प्रबल रूप से जागते हैं, कुछ बहुत धीमे रूप से जागते हैं। प्रथम को प्रधान तथा दूसरों को उपसर्जन कहते हैं। मरने के समय प्रधान संस्कार पूर्ण रूप से जागते हैं और पूर्व सब जन्मों के अपने समान संचित संस्कारों को जगा देते हैं। इन प्रधान संस्कारों के द्वारा ही अगला जन्म तथा आयु निश्चित होती है, जिसमें उन कर्माशयों के अनुसार फल भोगा जा सके। इसमें कर्माशयों के अनुसार भोग भी निश्चित होते हैं। जिस जाति में जन्म होगा उसके ही समस्त पूर्व के जन्मों के संस्कार जाग्रत हो जाते हैं और उन्हीं के अनुसार उसके कार्य होने लगते हैं। संस्कारों का बड़ा विचित्र जाल है। जब इस प्रकार के प्रधान संस्कार उदय होते हैं, जिनसे हमारा शेर की जाति में जन्म होता है तो हमें हमारे पूर्व समस्त शेर के जन्मों के संस्कार उदय हो जाते हैं और उन्हीं के अनुकूल भोग प्राप्त करते हैं तथा मनुष्य जाति के संस्कार बिल्कुल सुप्त रहते हैं। संस्कारों का ही खेल विश्व में चल रहा है।

कर्म तीन प्रकार के होते हैं :—(१) संचित, (२) प्रारब्ध, (३) क्रियमाण। संचित कर्म वे हैं, जो केवल संस्कार रूप से मौजूद हैं, किन्तु उनके फल भोगने की अवधि नहीं आई है। ये कर्म अनन्त जन्म-जन्मान्तरों के हैं (२) कर्माशय के अनन्त कर्मों में कुछ कर्म ऐसे हैं, जिनको भोगने के लिये हमें वर्त्तमान जाति और आयु प्राप्त हुई है, ऐसे कर्मों को प्रारब्ध कर्म कहते हैं। (३) क्रियमाण कर्म वे हैं, जिन्हें इस जन्म में हम अपनी इच्छा से संग्रह करते हैं। ये नवीन कर्म नवीन संस्कारों की उत्पत्ति करते हैं, अर्थात् पूर्व के कर्माशयों में वृद्धि प्रदान करते हैं, तथा हमारे अनन्त जन्मों के कर्मों में मिलकर संग्रहित हो जाते हैं।

प्रारब्ध कर्मों को भोगने के लिए हमको निश्चित आयु प्राप्त होती है, जिसके द्वारा हम प्रारब्ध कर्मों का फल भोगकर ही शरीर त्याग करते हैं। इस प्रकार से प्रारब्ध कर्मों के संस्कार ही प्रधान कर्माशय हुये और इन्हीं के द्वारा हमारी जाति, आयु और भोग निश्चित होने के कारण इनको नियत विपाक कहा गया है। योगसूत्र में इसे ही दृष्ट-जन्म-वेदनीय कहा गया है।

संचित कर्मों के संस्कारों को सुप्तरूप से रहने के कारण उपसर्जन कहते हैं। इनका फल निश्चित न होने के कारण इन्हें अनियत विपाक कहा गया है। इन कर्मों के भोग भले ही आगे के जन्मों में भोगे जायेंगे, किन्तु इनके भोगने का फल निश्चित नहीं है और इन्हें योग सूत्र में अदृष्ट-जन्म-वेदनीय नाम से सम्बोधित किया गया है।

क्रियमाण कर्मों में से कुछ कर्म तो प्रधान कर्माशय अर्थात् प्रारब्ध कर्मों के साथ सम्मिलित होकर फल प्रदान करने लगते हैं और उनमें से कुछ कर्म ऐसे हैं, जो संचित कर्मों के साथ मिलकर सुप्त अवस्था को प्राप्त होते हैं तथा विपाक होने पर कभी अगले जन्मों में फल प्रदान करते हैं।

इस प्रकार से अनेकानेक जन्मों के कर्माशयों तथा वर्त्तमान जन्मों के कर्म के संस्कार मिलकर जन्म, मृत्यु के चक्र को चलाते रहते हैं। इन कर्मों के संस्कारों में से प्रारब्ध कर्मों के फलों को भोगकर ही प्राणी को छुट्टी नहीं प्राप्त हो जाती, बल्कि संचित कर्मों में से नियत विपाक होने वाले कर्मों को भोगते रहना पड़ता है और उसमें हर जन्म के क्रियमाण कर्मों के मिश्रित होने से कर्माशयों की वृद्धि होती चली जाती है और उनसे छुटकारा प्राप्त करना अत्यन्त कठिन हो जाता है।

उपर्युक्त कथित संस्कारों में संयम करने से उन संस्कारों का प्रत्यक्ष होता है। संस्कारों के प्रत्यक्ष होने के बाद उन संस्कारों के प्रदान करने वाले पूर्व जन्मों का भी ज्ञान प्राप्त हो जाता है। संस्कारों के साक्षात्कार हो जाने पर उन देश और काल तथा अन्य साधनों की जिनके द्वारा वे संस्कार प्राप्त हुए थे, स्मृतियाँ भी जागृत हो जाती हैं। पूर्व जन्मों के कर्मफलरूपी संस्कारों में धारणा, ध्यान, समाधि करने से उन समस्त पूर्वजन्मों का ज्ञान प्राप्त होता है। सही तो यह है कि उन संस्कारों से सम्बन्धित शरीर, देश, काल आदि का प्रत्यक्ष हुये बिना संस्कारों का प्रत्यक्ष होना ही सम्भव नहीं है। अतः संस्कारों के साक्षात्कार से पूर्व जन्मों का साक्षात्कार निश्चित रूपसे हो जाता है।

जिन-जिन जन्मों में संस्कार संचित हुए हैं, संस्कारों में संयम करने से किस प्रकार से, कब कब, किन-किन अवस्थाओं में किन-किन कर्मों के द्वारा ये संस्कार पड़े हैं, इन सबकी स्मृति जागृत हो जाती है। जिस तरह से बीज में अप्रत्यक्ष रूप से समस्त वृक्ष विद्यमान रहता है, ठीक उसी प्रकार से इन बीज रूपी संस्कारों में कर्मों के समस्त रूप विद्यमान रहते हैं। अतः संस्कारों में संयम करने से कर्मों का ज्ञान भी, जिनके वे संस्कार हैं, निश्चित रूप से हो जाता है। जिस प्रकार से अपने संस्कारों में संयम करने से, उनसे सम्बन्धित पूर्वजन्मों का ज्ञान प्राप्त हो जाता है, उसी प्रकार से अन्य व्यक्तियों के संस्कारों में संयम करने से उन व्यक्तियों के भी पूर्वजन्मों का ज्ञान हो जाता है। इस रूप से उन पड़े हुए समस्त संस्कारों में, जिनका भोग आने वाले अग्रिम जन्मों में प्राप्त होनेवाला है, संयम कर लेने से आगे आनेवाले जन्मों का भी ज्ञान प्राप्त हो जाता है, किन्तु जिन योगियों के संचित कर्मों के संस्कार विवेक ख्याति के द्वारा दग्धबीज हो गये हैं, तथा क्रियमाण कर्म संस्कार उत्पन्न नहीं हुए हैं, उन योगियों के तो भावी जन्म होने की सम्भावना ही नहीं है। अतः केवल उन्हीं व्यक्तियों के भावी जन्मों का सम्भावित ज्ञान प्राप्त हो सकता है, जिनके कि संचित कर्म संस्कार दग्धबीज नहीं हुए हैं तथा क्रियमाण कर्म संस्कार भी बन रहे हैं।

संस्कारों की तुलना फोटोग्राफ की नेगेटिव प्लेट, ग्रामोफोन रेकार्ड वा टेपरेकार्डर से की जा सकती है। जब तक चित्त में संस्कार रहेंगे, तब तक उनके भोगों के लिये जन्म लेकर कर्म फल भोगने ही पड़ेंगे, जैसे जब तक टेपरेकार्डर, ग्रामोफोन रेकार्ड अथवा फोटोग्राफ के नेगेटिव संस्कारों को समाप्त नहीं कर देंगे, तब तक वे अपना रेकार्ड किया हुआ अंश प्रगट करने की शक्ति रखते ही रहेंगे। उस शक्ति के समाप्त हो जाने पर वे उन अंशों को प्रगट नहीं कर सकेंगे। उसी प्रकार से संस्कारों के दग्धबीज हो जाने पर, कर्मफल प्राप्त नहीं हो सकते। योग में इसके लिये विधियां बताई गई हैं।

व्युत्थान संस्कार चित्त में निरन्तर उत्पन्न होते रहते हैं। जब तक दूसरे प्रकार के संस्कार समाधि के द्वारा नहीं पड़ते, तब तक इन संस्कारों में रुकावट नहीं आती। अविद्या मूलक संस्कार ही क्लिष्ट संस्कार होते हैं, जिनके द्वारा प्राणी क्लेश पाता रहता है। व्युत्थान संस्कारों में विद्या संस्कार भी आते हैं, जो कि इन अविद्या संस्कारों के विरोधी हैं। इन विद्या संस्कारों के द्वारा क्लिष्ट संस्कारों का नाश हो सकता है। सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में प्रज्ञामूलक

संस्कार उत्पन्न होने से अविद्यामूलक संस्कार क्षीण होते चले जाते हैं, क्योंकि ये नवीन-नवीन प्रज्ञाकृत संस्कार उत्पन्न होकर क्लिष्ट संस्कारों को कम करते चले जाते हैं। सम्प्रज्ञात् समाधि के निरन्तर अभ्यास से विवेक ख्याति की अवस्था प्राप्त होती है। यह विवेक ख्याति की अवस्था विद्या की अन्तिम अवस्था है, जिसके द्वारा अविद्या मूलक समस्त संस्कार दग्धबीज हो जाते हैं, और फिर उनके द्वारा कर्मफल प्राप्त नहीं होते हैं। इस अवस्था के प्राप्त होने के लिये निरन्तर प्रज्ञा से संस्कार तथा संस्कार से प्रज्ञा उत्पन्न होती रहती है। इस प्रकार का चक्र निरन्तर चलता रहता है, जिससे कि विवेक ख्याति का उदय होकर चित्त भोग आदि के अधिकार वाला नहीं रह जाता है क्योंकि भोग आदि अधिकार वाला तो केवल क्लेश आदि वासनाजन्य संस्कारों वाला चित्त ही होता है। विवेक ख्याति भी चित्त की वृत्ति है; उसके भी संस्कार होते हैं। इन संस्कारों का भी निरोध होना आवश्यक है। पर वैराग्य के द्वारा उनका भी निरोध हो जाता है और इसके होने से समस्त संस्कारों का निरोध होकर निर्बीज समाधि प्राप्त होती है।

व्युत्थान संस्कार का दबना निरोध संस्कार के द्वारा होता है। क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त इन तीनों चित्त की भूमियों को व्युत्थान कहते हैं, जो कि सम्प्रज्ञात समाधि की तुलना में व्युत्थान हैं। यही नहीं असम्प्रज्ञात् समाधि की तुलना में सम्प्रज्ञात समाधि भी व्युत्थान ही है। सही रूप में तो व्युत्थान संस्कार निरोध संस्कार के बिना नष्ट नहीं हो सकते। व्युत्थान संस्कार के समान ही निरोध संस्कार भी चित्त के धर्म होते हैं, और इसीलिये चित्त में सदैव बने रहते हैं। केवल कैवल्य अवस्था में ही इनकी निवृत्ति चित्त के साथ साथ ही हो जाती है। व्युत्थान संस्कारों का उपादान कारण अविद्या है। जबतक यह उपादान कारण चित्त में विद्यमान रहेगा, तबतक व्युत्थान संस्कार चित्त से अलग नहीं हो सकते। इसलिये ही उनकी निवृत्ति के लिये निरोध संस्कारों की आवश्यकता पड़ती है। व्युत्थान संस्कार से निरोध संस्कार प्रबल होते हैं, किन्तु फिर भी अभ्यास में कमी आने से उनमें कमी आ जाती है, और व्युत्थान संस्कार फिर से प्रबल हो जाते हैं। इसलिये असम्प्रज्ञात समाधि का अभ्यास निरन्तर चलता रहना चाहिये। जिस प्रकार से विवेक ख्याति रूप अग्नि से दग्ध बीज हुए क्लेश अंकुरित नहीं होते, उसी प्रकार से विवेक ख्याति के अभ्यास की अग्नि से समस्त पूर्व जन्मों के व्युत्थान संस्कार जल जाने के कारण व्युत्थान की वृत्तियों को पैदा

नहीं करते। व्युत्थान संस्कारों का उदय होना तो विवेकख्याति की अपरिपक्व अवस्था का द्योतक है। परिपक्वावस्था हो जाने पर व्युत्थान संस्कारों का सदैव के लिये निरोध हो जाता है। विवेक के संस्कार भी निरोध संस्कारों से नष्ट किये जाते हैं, और निरोध संस्कारों को भी असम्प्रज्ञात समाधि के द्वारा समाप्त किया जाता है। विवेक ज्ञान से विवेक ज्ञान के संस्कारों की उत्पत्ति होती है। उन विवेक ज्ञान के संस्कारों से व्युत्थान संस्कारों को नष्ट किया जाता है और विवेक ज्ञान के संस्कारों को निरोध संस्कारों से समाप्त करना चाहिये, उसके बाद निरोध संस्कारों की भी समाप्ति असम्प्रज्ञात समाधि से करनी चाहिये। इस प्रकार की साधना का अन्तिम फल कैवल्य है।

अध्याय १७

क्रिया योग (The Path of Action)❀

पातंजल योग सूत्र[1] में कर्मों का विवेचन बड़े अच्छे ढंग से किया गया है। ऐच्छिक क्रियाओं का बहुत सुन्दर मनोवैज्ञानिक विश्लेषण किया गया है। भावनायें, क्लेश, संवेग आदि ही हमारे कर्मों के प्रेरक हैं। उन्हीं के द्वारा कर्मों में प्रवृत्ति होती है। जिन विषयों से हमें सुख प्राप्त होता है, उनके प्रति हमें राग हो जाता है, तथा जिन विषयों से हमको दुःख प्राप्त होता है, उनके प्रति द्वेष उत्पन्न हो जाता है। सुख प्रदान करने वाले विषयों में बाधक विषयों के प्रति तथा सुख में विघ्न पहुँचाने वाले विषयों के प्रति द्वेष उत्पन्न हो जाता है। जैसा कि पूर्व में कहा जा चुका है, राग के द्वारा ही द्वेष की उत्पत्ति होती है और ये राग द्वेष ही प्रयत्नों का कारण हैं। राग द्वेष के बिना प्रयत्नों का उदय नहीं होता है, जो कि मानसिक, शाब्दिक वा शारीरिक चेष्टा का कारण हैं। जितने भी संकल्प होते हैं, वे या तो राग के कारण वा द्वेष के कारण ही होते हैं। राग के कारण प्रिय विषयों की प्राप्ति की इच्छा होती है तथा द्वेष के कारण उन दुःख देने वाली वस्तुओं से निवृत्ति प्राप्त करने की इच्छा होती है। ये इच्छायें ही हमें कर्म में प्रवृत्त करती हैं और इनके द्वारा जो चेष्टायें वा क्रियायें होती हैं उन्हें ही ऐच्छिक क्रियायें कहते हैं। ऐच्छिक क्रियायें सुख या दुःख को प्रदान करने वाली होती हैं। हमारी कुछ ऐच्छिक क्रियाओं के द्वारा दूसरों को सुख लाभ होता है, दूसरों का हित होता है, तथा कुछ ऐसी क्रियायें होती हैं जिनके द्वारा दूसरों को दुःख होता है, उनको हानि पहुँचती है। जिन ऐच्छिक क्रियाओं के द्वारा समाज का हित होता है, वे कर्म धर्म को उत्पन्न करने-वाले होते हैं। जिन कर्मों के द्वारा समाज का अहित होता है तथा जो समाज के लिये घातक होते हैं, उन कर्मों से अधर्म की उत्पत्ति होती है। ये धर्म और अधर्म संस्कार रूप से विद्यमान रहते हैं। उन्हीं पूर्व के किये गये बुरे कर्मों से अधर्म तथा भले कर्मों से धर्म की उत्पत्ति होती है। उनके कारण ही वर्तमान में

❀विशद विवेचन के लिये हमारा "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रंथ देखने का कष्ट करें। १. पा. यो. सू.—४।७, ८;

दुःख तथा सुख प्राप्त होते हैं। इस प्रकार से क्लेश से कर्म, कर्म से धर्म-अधर्म रूप कर्माशय तथा उनके द्वारा जाति, आयु, भोग आदि प्राप्त होता है। और यह चक्र निरन्तर चलता ही रहता है क्लेशों का मूल कारण अविद्या है। अविद्या ही क्लेशों को उत्पन्न करती है। अविद्या से अस्मिता की उत्पत्ति होती है और अस्मिता से ही राग द्वेष आदि समस्त क्लेशों का उदय होता है; और इन क्लेशों से ही कर्म तथा उनके धर्म अधर्म रूप कर्माशय जिनके फलस्वरूप जाति, आयु, भोग का चक्र चलता रहता है।

कर्म स्वयं में फल के देने वाले नहीं होते हैं। उनके करने में हमारी मनोवृत्ति ही धर्म अधर्म रूपी कर्माशय की उत्पत्ति का कारण होती है। इच्छाओं और वासनाओं के द्वारा ही कर्मों में बन्धन शक्ति आती है। कर्म अगर स्वयं बन्धन का कारण होते अर्थात् धर्माधर्म रूप कर्माशय को उत्पन्न करनेवाले होते तो संसार चक्र से छुटकारा प्राप्त करना असम्भव हो जाता, किन्तु ऐसा नहीं होता।

योग में ऐच्छिक क्रियाओं के नैतिक वर्गीकरण में चार प्रकार के कर्म बताये गये हैं। वे चार निम्नलिखित हैं :—

१—शुक्ल (पुण्य वा धर्म)।
२—कृष्ण (पाप वा अधर्म)।
३ – शुक्ल-कृष्ण (पुण्य-पाप मिश्रित)।
४—अशुक्ल-अकृष्ण (न पुण्य न पाप)।

१—शुक्ल (धर्म वा पुण्य) :—ये धर्म परहित, अहिंसा, तप, स्वाध्याय आदि करने वाले व्यक्तियों के होते हैं। तप, स्वाध्याय, ध्यान आदि से किसी भी प्रकार का सामाजिक अहित नहीं होता, इसलिये ये कर्म धर्म को ही उत्पन्न करने वाले होते हैं। इन शुभ कर्मों से जो धर्म रूप कर्माशय उत्पन्न होते हैं, उन्हीं के फलस्वरूप व्यक्ति को सुख प्राप्त होता है। इन कर्मों से उनके फल के अनुसार ही वासनाओं का प्रादुर्भाव होता है। अतः उन्हें भी कर्म फल भोगने के लिये जन्म ग्रहण करना पड़ता है। वर्तमान जीवन में पूर्व के धर्म रूपी कर्माशय के ही फल को सुख रूप में भोगते हैं। यह कर्म भी हमारी मनोवृत्ति से प्रभावित होने के कारण हमें निश्चितरूप से फल भुगवाते हैं। अतः संसार के चक्र में डाले रहते हैं।

२—कृष्ण (पाप वा अधर्म):—समाज के लिये अकल्याणकारी कर्म जैसे, चोरी, हिंसा, व्यभिचार, बलात्कार आदि जितने भी असामाजिक कर्म हैं, वे सभी कृष्ण कर्म कहलाते हैं। इस प्रकार के कर्म करने वाले व्यक्ति को ही दुरात्मा, पापी कहा जाता है। इन दुष्कर्मों से जो अधर्म रूप कर्माशय उत्पन्न होते हैं, उन्हीं के फलस्वरूप व्यक्ति को दुःख प्राप्त होता है। इन कर्मों से उनके फल के अनुसार ही वासनाओं की अभिव्यक्ति होती है। अतः प्राणी को इन पापकर्मों का फल भोगने के लिये उसके अनुरूप ही जन्म प्राप्त होता है। वर्तमान जीवन में पूर्व के अधर्म रूपी कर्माशय के ही फल को दुःख रूप में भोगते हैं। ये पाप कर्म भी हमारी मनोवृत्ति से प्रभावित होने के कारण हमें निश्चित रूप से फल भुगवाते हैं। अतः संसार के चक्र में डाले रहते हैं।

३—शुक्ल-कृष्ण (पुण्य-पाप मिश्रित)—साधारण रूप से सामान्य मनुष्यों के द्वारा किये गये कर्म ऐसे होते हैं, जो कि समाज में किसी को अहित करके दुःख देने वाले होते हैं तथा किसी को हित करके सुख देने वाले होते हैं। अतः किसी को सुख और किसी को दुःख देने वाले होने के कारण वे पुण्य-पाप मिश्रित कर्म कहलाते हैं। इन कर्मों के फलों के अनुकूल गुणों वाली ही वासनायें उत्पन्न होती हैं, तथा प्राणी उन कर्मों के फल के अनुसार ही जन्म, आयु, आदि प्राप्त करता है, तथा उनके अनुसार ही सुख, दुःख भोगता है। ये वासनायें कर्म में प्रवृत्त करती हैं और उन्हीं कर्मों के अनुसार फिर वासनायें बनती हैं। इन पुण्य-पाप मिश्रित कर्मों को करवानेवाली प्राणियों की मनोवृत्तियों के कारण, उन्हीं के अनुसार सुख दुःख रूपी कर्म फल भोगने का चक्र निरन्तर चलता रहता है। जितने भी कर्म किसी को कष्ट तथा किसी को सुख देने वाले उभय जनक होते हैं, वे सभी शुक्ल-कृष्ण कर्म कहे जाते हैं।

उपर्युक्त ये तीनों प्रकार के कर्म लगाव वा वासना पूर्ण कर्म होने के नाते प्राणियों को निरन्तर कर्माशयों के द्वारा उनके अनुकूल फलभोग प्रदान करने के लिये संसार चक्र को चलाते रहते हैं। संसार चक्र ही इन वासनापूर्ण कर्मों के कारण है। अतः कर्म स्वतः में फल प्रदान करने वाले नहीं होते, बल्कि मनोवृत्ति ही फल प्रदान करती है, जोकि नीचे दिये हुए अशुक्ल-अकृष्ण कर्मों के विवेचन से स्पष्ट हो जाता है।

अशुक्ल-अकृष्ण :—फलों की आशा रहित निष्काम कर्म अशुक्ल-अकृष्ण कर्म होते हैं वे कर्म समाज में किसी को हानि तथा किसी को लाभ पहुँचाने की

मनोवृत्ति से नहीं किये जाते हैं। कर्म जब भावनाओं से प्रेरित होकर नहीं किये जाते तो उनके धर्माधर्म रूप कर्माशय नहीं बनते, अतः वे कर्मफल नहीं प्रदान कर सकते हैं। योगी लोगों के ही कर्म इस प्रकार के होते हैं। अविद्या आदि क्लेशों से प्रेरित होकर वे कर्म नहीं करते हैं। बंधन का कारण तो लगाव है। कर्म वासनायें ही कर्मों का फल देती हैं। वासनारहित कर्म न तो धर्म रूप होते हैं और न अधर्म रूप। गीता के १८वें अध्याय के श्लोक २ में भी इसी भाव को व्यक्त किया है।

काम्यानां कर्मणां न्यासं सन्यासं कवयो विदुः।
सर्वकर्मफलत्यागं प्राहुस्त्यागं विचक्षणाः॥ गी० १८–२॥

ज्ञानी लोग समस्त काम्य कर्मों के छोड़ने को संन्यास कहते हैं तथा पंडित लोग सब कर्मों के फलों के त्याग को ही त्याग कहते हैं।

जहां तक कर्मों का प्रश्न है उनको तो किये बिना रहा ही नहीं जा सकता, किन्तु कर्म में प्रवृत्त करने वाले अविद्या आदि पंच क्लेश नहीं होने चाहिये। योगियों के समस्त कर्म ऐसे ही होते हैं। वे समस्त कर्मों तथा उनके फलों को ईश्वर को समर्पित कर अपने आप हर प्रकार के बन्धन से मुक्त रहते हैं। वे केवल कर्तव्य के लिये ही कर्तव्य करते हैं। पाश्चात्य दार्शनिक कान्ट के अनुसार भी भावनाओं और मनोवेगों के द्वारा प्रेरित होकर कर्म करना अनैतिक है। सच तो यह है कि आत्मसन्तुष्ट व्यक्ति के लिये अपना कोई कार्य रह ही नहीं जाता है। उसके समस्त कार्य ईश्वर तथा समाज के कार्य होते हैं। उनको स्वयं कर्म करने न करने से कोई लाभ नहीं होता है। इस प्रकार के कर्म आसक्ति रहित होते हैं। ज्ञानी जानता है कि कर्म गुणों के द्वारा होते हैं। इसलिये वह अज्ञानी की तरह अहंकारवश अपने को कर्ता समझ कर उनमें आसक्त नहीं होता है। गीता में बड़े सुन्दर ढंग से इनका वर्णन पांचवे अध्याय के १०, ११ और १२वें श्लोकों में किया गया है।

ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा॥ १०॥
कायेन मनसा बुद्धया केवलैरिन्द्रियैरपि।
योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वाऽऽत्मशुद्धये॥ ११॥
युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम्।
अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबध्यते॥ १२॥

जो व्यक्ति अपने समस्त कर्मों को ब्रह्म अर्पित कर आसक्ति रहित कर्म करता है वह जल में कमल के पत्ते के समान पाप से निर्लिप्त रहता है ॥ १० ॥

निष्काम कर्म योगी केवल आत्म शुद्धि के लिए ही अहंकार बुद्धि रहित, आसक्ति छोड़कर केवल शरीर, इन्द्रिय, मन और बुद्धि से ही कर्म करते हैं ॥११॥

योगयुक्त अर्थात् निष्काम कर्म योगी कर्म के फलों को त्याग कर (ब्रह्मार्पित करके) परम शान्ति प्राप्त करता है ; तथा जो योग युक्त नहीं है अर्थात् सकामी व्यक्ति वासना से फलों में आसक्त होकर बँध जाता है ॥१२॥

सच तो यह है कि हमारे सुख दुःख का तथा पाप पुण्य का सारा जाल त्रिगुणात्मक प्रकृति का है। अज्ञान के कारण त्रिगुण (सत्त्व, रजस्, तमस्) अव्यय, निर्विकार, आत्मा को शरीर से बांधते हैं; इस बंधन के कारण आत्मा अपने को सीमित समझने लगता है। सत्त्व, रजस्, तमस् ये तीनों गुण ही आत्मा को बांधते हैं। सत्त्व सुख और ज्ञान से, रागात्मक रजोगुण तृष्णा और आसक्ति को पैदा कर कर्मों में प्रवृत्ति द्वारा तथा मोहात्मक तमोगुण आलस्य निद्रा तथा प्रमाद से प्राणी को बांधते हैं। ये गुण अहंकार को पैदा करने वाले होने से ही बांधते हैं। बंधन रहित होने के लिए अहंकार को समाप्त करना चाहिए। अतः सब कर्म भगवान् को समर्पित करने चाहिए, जिससे कि कर्म करने का अभिमान समाप्त हो जाता है और वे कर्म फल प्रदान करने में असक्त हो जाते हैं।[1]

उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट है कि साधारण व्यक्तियों के तीन प्रकार के कर्म शुक्ल, कृष्ण तथा शुक्ल-कृष्ण मिश्रित क्रम से धर्म, अधर्म तथा धर्माधर्मरूपी कर्माशयो को उत्पन्न करने वाले होने के कारण व्यक्ति को जन्म, मरण के चक्र में निरन्तर घुमाते रहते हैं, किन्तु निष्काम कर्म बन्धन उत्पन्न नहीं करते। योग सूत्र के साधनपाद में क्रियायोग का वर्णन है। कर्मयोग को ही क्रियायोग कहा गया है। तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर पणिधान को क्रियायोग इसलिए कहा गया है कि ये कर्मयोग के साधन हैं। हर व्यक्ति एकाग्र चित्त वाला नहीं होता। जो व्यक्ति चंचल चित्त वाले होते हैं उनके लिए तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान को बताया गया है जिससे उनका चित्त शुद्ध तथा स्थिर हो सके। समाहित चित्त वाले उत्तम अधिकारियों के लिए तो अभ्यास तथा वैराग्य की अनेक विधियां योगसूत्र के प्रथम पाद में वर्णित हैं, किन्तु विक्षिप्त चित्त अर्थात् राग-द्वेष,

---

१. गीता १४-५ से ९ तक।

तथा सांसारिक वासनाओं वाले मलिन चित्त अभ्यास तथा वैराग्य साधन नहीं कर सकते हैं। अतः ऐसे व्यक्तियों के चित्त भी शुद्ध होकर अभ्यास तथा वैराग्य साधन कर सकें इसके लिए योगसूत्र के दूसरे पाद में क्रिया योग सहित यम, नियम आदि का वर्णन है। चित्त शुद्धि का सरल, उपयोगी तथा असंदिग्ध उपाय क्रिया योग है। अतः तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान भी योग के साधन हैं[1]। अविद्या आदि पंच क्लेशों के चित्त में अनादि काल से पड़े हुए संस्कारों को क्षीण करके साधक को योग युक्त बनाने के लिए क्रिया योग है[2]। बिना क्लेशों को क्षीण किए अभ्यास तथा वैराग्य सुगमता से नहीं हो सकते। क्रियायोग से समाधि सिद्ध होती है तथा क्लेश क्षीण होते हैं। क्लेश क्षीण होने तथा समाधि अभ्यास से सम्प्रज्ञात समाधि की उच्च अवस्था विवेक ख्याति प्राप्त होती है। इस विवेक ज्ञान रूपी आग से क्रियायोग के द्वारा क्षीण किये हुए क्लेशों के संस्कार रूपी बीज भस्म हो जाते हैं जिससे फिर वे क्लेश प्रदान करने योग्य ही नहीं रहते।

तप :—तप शरीर, इन्द्रियों, प्राण तथा मन को उचित रीति से नियंत्रित करने का साधन है। तप के बिना अनादि काल के रजस तथा तमस प्रेरित कर्मों, क्लेशों तथा वासनाओं से मलिन चित्त की शुद्धि नहीं हो सकती है। तप के द्वारा ही साधक गर्मी, सर्दी, भूख, प्यास, सुख-दुःख, तथा मान-अपमान आदि के द्वन्द्वों में भी स्थिर होकर योग में लगा रह सकता है। राजसी तथा तामसी तप की योग में निन्दा की गई है क्योंकि उनके द्वारा शरीर तथा इन्द्रियों में रोग तथा पीड़ा और चित्त में अप्रसन्नता होती है। जिस प्रकार स्वर्णादि धातुओं के मल को अग्नि जला देती है ठीक उसी प्रकार से तप से साधक का तमो गुणी आवरण रूपी मल जल जाता है।

तप के द्वारा शरीर स्वस्थ, स्वच्छ, निर्मल तथा हलका हो जाता है। शरीर तथा इन्द्रियों की सिद्धि प्राप्त होती है। शरीर में अणिमा (शरीर को सूक्ष्म कर लेना), लघिमा (शरीर को हलका कर लेना), महिमा (शरीर को बड़ा कर लेना), प्राप्ति (पृथ्वी पर बैठे-बैठे ही उँगली के पोरे से चन्द्रमा को छू सकना), प्राकाम्य (इच्छा पूर्ण होने में कोई रुकावट न होना अर्थात् जो

---

१. यो० सू० भा० २-१
२. यो० सू० भा० २-२

चाहे सो प्राप्त होना। वाशित्व (समस्त भूतों तथा पदार्थों को वश में करना), ईशितृत्व (ईश्वरत्व प्राप्त होना अर्थात् ईश्वर के समान शक्ति प्राप्त होना), यत्रकाभावसामित्व (योगी के संकल्प के अनुसार पदार्थों के गुण हो जाना। योगी संकल्प से विष में अमृत के गुण पैदा कर सकता है किन्तु ऐसा करता नहीं), आदि शक्तियां प्राप्त हो जाती हैं। दिव्य दर्शन, दिव्य श्रवण आदि इन्द्रियों की सिद्धियां प्राप्त होती हैं।[1] तप का पूर्ण रूप से अनुष्ठान होने पर तम रूप अशुद्धियां नष्ट होकर अणिमादि सिद्धियां, आवरण हटने के कारण, स्वतः प्रकट हो जाती हैं।

शरीर के ऊपर नियंत्रण करके उसमें गर्मी, सर्दी आदि सहने की शक्ति पैदा करना कायिक तप है, वाणी पर संयम करना वाणी का तप है। मन से अपवित्र अर्थात् बुरे विचारों को हटाते हुये मन को संयत करना मन का तप है। गीता के १७ वें अध्याय में तप के पहले, शारीरिक, वाचिक तथा मानसिक तीन भेद किये हैं।[2] तथा उसके बाद प्रत्येक के सात्विक, राजसिक तथा तामसिक भेद दिये गये हैं।[3] यथा :—

देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥१४॥

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते ॥१५॥

मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥१६॥

श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत्त्रिविधं नरैः।
अफलाकांक्षिभिर्युक्तैः सात्विकं परिचक्षते ॥१७॥

सत्कारमानपूजार्थं तपो दम्भेन चैव यत्।
क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवम् ॥१८॥

मूढग्राहेणात्मनो यत्पीडया क्रियते तपः।
परस्योत्सादनार्थं वा तत्तामसमुदाहृतम् ॥१९॥

---

१. योग भा० २।४३.
२. गीता १७।१४, १५, १६.
३. गीता १७।१७, १८,१९.

शौच, सरलता, ब्रह्मचर्य, अहिंसा तथा देव, ब्राह्मण, गुरू और विद्वानों की पूजा को कायिक तप कहते हैं ।।१४।।

मन को उद्विग्न न करने वाले, प्रिय तथा हितकारक बचनों और स्वाध्याय के अभ्यास को वाचिक तप कहते हैं ।।१५।।

मन की प्रसन्नता, सौम्यता, मुनियों के समान वृत्ति, आत्मनियंत्रण तथा शुद्ध भावना रखने को मानस तप कहते हैं ।।१६।।

मनुष्य का, फल की आशा से रहित परम श्रद्धा तथा योग युक्त होकर इन तीनों प्रकार के तपो को करना सात्विक तप कहलाता है ।।१७।।

सत्कार, मान, पूजा वा पाखण्ड पूर्वक किया गया तप चंचल और अस्थिर राजस तप कहलाता है ।।१८।।

मूढ़ता पूर्वक, हटपूर्ण, स्वयं को कष्ट देकर अथवा दूसरों को कष्ट देने के लिये किया गया तप तामस तप कहलाता है ।।१९।।

स्वाध्याय :—वेद, उपनिषद् पुराण आदि तथा विवेकज्ञान प्रदान करनेवाले सांख्य, योग, आध्यात्मिक शास्त्रों का नियम पूर्वक अध्ययन तथा गायत्री आदि मंत्रों का ओंकार के सहित जाप स्वाध्याय कहा जाता है।

स्वाध्याय निष्ठा जब साधक को प्राप्त हो जाती है तब उसे उसकी इच्छानुसार देवता, ऋषियों तथा सिद्धों के दर्शन होते हैं तथा वे उसको कार्य सम्पादन में सहायक होते हैं।

ईश्वर-प्रणिधान :—अपने समस्त कर्मो के फल को परम गुरू परमात्मा को समर्पित करना वा कर्मफल त्यागना ईश्वर–प्रणिधान है। ईश्वर–प्रणिधान ईश्वर की एक विशेष प्रकार की भक्ति है, जिसमें भक्त शरीर, मन, इन्द्रिय, प्राण आदि तथा उनके समस्त कर्मों को उनके फलों सहित अपने समस्त जीवन को ईश्वर को समर्पित कर देता है।

शय्याऽऽसनस्थोऽथ पथि व्रजन्वा स्वस्थः परिक्षीणवितर्कजालः ।
संसारबीजक्षयमीक्षमाणः स्यान्नित्ययुक्तोऽमृतभोगभागी ।। यो. व्यास भा. २।३२ ।।

जो योगी बिस्तर तथा आसन पर बैठे हुये, रास्ते में चलते हुये अथवा एकान्त में रहता हुआ हिंसादि वितर्क जाल को समाप्त करके ईश्वर प्रणिधान करता है,

वह निरन्तर अविद्यादि को जो कि संसार के कारण हैं नष्ट होने का अनुभव करता हुआ तथा नित्य ईश्वर में युक्त होता हुआ जीवन-मुक्ति के नित्य सुख को प्राप्त करता है।

ईश्वर प्रणिधान से शीघ्रतम समाधि की सिद्धि होती है।[1] इस भक्ति विशेष तथा कर्मों के फल सहित समर्पण से योगमार्ग विघ्नरहित हो जाता है। अतः शीघ्र ही समाधि की सिद्धि होती है। योग के अन्य अंगों का पालन विघ्नों के कारण बहुत काल में समाधि सिद्धि प्रदान करता है। ईश्वर प्रणिधान उन विघ्नों को नष्ट कर शीघ्र ही समाधि की सिद्धि प्रदान करता है। अतः ईश्वर प्रणिधान अत्यधिक महत्व पूर्ण है।

अपनी शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक शक्ति की असीम अवस्था, अपने समस्त कार्यों को सर्व शक्तिमान सर्वज्ञ ईश्वर को सौंप कर अनासक्त तथा निष्काम भाव से केवल कर्त्तव्य रूप से अपने को साधनमात्र समझते हुये करने से पैदा होती है।[2] आत्म विश्वास ईश्वर भक्ति की देन है। भक्तों की संकल्प शक्ति पूर्ण विकसित हो जाती है। उनके द्वारा साधारण रूप से ही अद्भुत चमत्कार होते रहते हैं जिसको विज्ञान समझ ही नहीं सकता है। इसका कारण है कि उनकी इच्छा ईश्वर की इच्छा तथा उनके सब कार्य ईश्वर के ही कार्य होते हैं। भक्त अनुचित तथा स्वार्थ से तो कुछ करता ही नहीं है। उसकी वाणी से जो निकलता है वह सत्य उचित तथा अहिंसात्मक होता है। उसके क्षेत्र में ईश्वरीय शक्ति की अभिव्यक्ति होती रहती है। संसार की कोई शक्ति उसका मुक़ाबिला नहीं कर सकती है।

योग में ईश्वर उस पुरूष विशेष को कहा है जो अविद्या आदि पंच क्लेश, क्लेशों से उत्पन्न पुण्य पाप कर्मों के फल तथा वासनाओं से त्रिकाल में असम्बद्ध रहता है। ईश्वर का अन्य पुरूषों के समान चित्त में व्याप्त क्लेशों के साथ औपाधिक सम्बन्ध भी नहीं है। अतः वह अन्य पुरूषों से भिन्न है। ईश्वर में कोई भी क्लेश आरोपित नहीं होता है। ईश्वर मुक्त तथा प्रकृतिलीन पुरुष आदि से भी भिन्न है। वह भूत, वर्तमान, भविष्य तीनों काल में कभी भी बद्ध तथा क्लेशों से सम्बन्धित नहीं रहता है। वह तो सदा मुक्त है किन्तु मुक्त तथा

१—यो० व्या० भा० १।२३ २।४५

२—भगवद्गीता ९—२२, २७, २८, ३४

प्रकृतिलीन आदि सदा मुक्त नहीं हैं क्योंकि मुक्तात्मा ने भूत काल के बन्धनों को योग साधनों द्वारा समाप्त करके मुक्तावस्था का कैवल्य प्राप्त किया है तथा प्रकृतिलीन भविष्य में बन्धन को प्राप्त करने वाले हैं। प्रकृतिलीन योगियों को प्राकृत-बन्धन होता है, जब उनकी अवधि समाप्त हो जाती है तब वे संसार में आते हैं तथा क्लेशों से संबन्धित हो जाते हैं। उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट हो जाता है कि जीवात्मा से ईश्वर भिन्न है। ईश्वर बुद्धिगत काल्पनिक सुख दुःख भोग से त्रिकाल में भी सम्बद्ध नहीं होता है। इसी कारण उसे पुरुष विशेष कहा गया है। समस्त जीवात्माओं का क्लेश (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश) (यो० २।३), कर्म (पुण्य, पाप, पुण्य-पाप तथा पुण्य पाप रहित) (यो० ४।७), विपाक (कर्मों के फल) (यो० २।१३), तथा आशय (कर्मों के संस्कार) (यो० २।१२) से अनादि सम्बन्ध है किन्तु ईश्वर का इनसे न तो कभी सम्बन्ध था, न है तथा न कभी भविष्य में होने की सम्भावना ही है। अज्ञान रहित होने के कारण वह इनसे सम्बन्धित नहीं है। ईश्वर में ऐश्वर्य तथा ज्ञान की पराकाष्ठा है। वह नित्य, अनादि, अनन्त और सर्वज्ञ है। उससे बढ़कर कोई है ही नहीं। वह धर्म, वैराग्य आदि की पराकाष्ठा का आधार है। वह काल की सीमा से परे है। ब्रह्मादि उत्पत्ति तथा विनाश वाले होने के कारण काल-परिच्छिन्न हैं किन्तु ईश्वर सदा विद्यमान रहते हैं। ईश्वर को इसलिये काल से अपरिमित, सब पूर्वजों तथा गुरुवों का भी गुरु कहा है। सृष्टि के समय ब्रह्मादि की उत्पत्ति होती है तथा महा प्रलय में नाश होता है, किन्तु ईश्वर की किसी भी काल में न तो उत्पत्ति होती है और न विनाश। ईश्वर ही ब्रह्मादि को उपदेश द्वारा ज्ञान देता है। ईश्वर में छः अंग (सर्वज्ञता, तृप्ति, अनादि बोध, स्वतन्त्रता, अलुप्त चेतनता और अनन्त शक्ति) तथा दस अव्यय (ज्ञान, वैराग्य, ऐश्वर्य, तप, सत्य, क्षमा, धृति, स्रष्टृत्व, आत्म सम्बोध तथा अधिष्ठातृत्व) सदा मौजूद रहते हैं।[1] ईश्वर के सान्निध्य मात्र से प्रकृति की साम्य अवस्था भंग हो जाती है। वह सृष्टि का निमित्त कारण है। पुरुष तथा प्रकृति दोनों से अलग है। वह प्रकृति तथा पुरुषों को उत्पन्न नहीं करता। वे तो अनादि हैं। उनकी न तो उत्पत्ति होती है न विनाश। प्रत्येक पुरुष अपना कैवल्य बिना ईश्वर के भी प्राप्त कर सकता है। ईश्वर का पुरुषों से कोई जैविक सम्बन्ध नहीं है। वह प्रकृति के विकास की बाधाओं को

---

१. वायु पु० १२-३१, १०-६०

दूर कर सकता है। योग में एक ईश्वर को मानते हुये भी बहुत से देवताओं को माना है जो अविद्या के कारण संसार चक्र में पड़े हैं। सृष्टि के प्रारम्भ में ईश्वर ही वेदों को रचता वा अभिव्यक्त करता है। वेदों के द्वारा ईश्वर सबको ज्ञान प्रदान करता है। पुरुषों को मुक्त करने के लिये ही वह दया से प्रेरित होकर सृष्टि करता है। उसका कोई स्वार्थ नहीं है। जो श्रद्धा भक्ति पूर्वक अपने समस्त कर्मों को उनके फल सहित ईश्वर को समर्पित कर उसकी आराधना करते हैं वह उनकी बाधाओं को हटाकर उन्हें मोक्ष प्रदान करने में सहायक होता है।

ईश्वर का बोध करानेवाला शब्द ॐ है।[1] प्रणव (ओम्) का जप तथा उसमें निहित अर्थ की भावना अर्थात् ईश्वर का निरन्तर चिन्तन करना ही ईश्वर-प्रणिधान है। चित्त को सब तरफ से हटाकर ईश्वर पर लगाना ही भावना है जिसके द्वारा चित्त एकाग्र होकर शीघ्र समाधि अवस्था को प्राप्त करता है। इस प्रणव के जप तथा ईश्वर भावना के द्वारा योगियों को विवेक ज्ञान द्वारा मोक्ष प्राप्त होता है। सब प्रकार से मन इन्द्रियों का संयम कर ॐ का जप तथा ईश्वर स्मरण निरन्तर करते रहनेवाले को निश्चय ही कैवल्य प्राप्त होता है। ईश्वर प्राणिधान से प्रथम आत्म साक्षात्कार प्राप्त होता है फिर ईश्वर का साक्षात्कार होता है।

भक्त पर भगवान् अनुग्रह रखते हैं तथा उसकी इच्छाओं की पूर्त्ति करते रहते हैं। ईश्वर-प्रणिधान से योगाभ्यास में उपस्थित होनेवाले समस्त विघ्न दूर होते हैं।[2] व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्ति दर्शन, अलब्ध-भूमिकत्व तथा अनवस्थितत्त्व ये चित्त के नौ विक्षेप ही योगाभ्यास में उपस्थित होनेवाले विघ्न हैं। इन नौ विघ्नों के द्वारा चित्त में विक्षेप पैदा होते हैं जिससे चित्त की एकाग्रता हटती है।[3] धातु, रस तथा करण की विषमता को व्याधि कहते हैं। शरीर के रोगी होने से योग का अभ्यास नहीं हो सकता है अतः व्याधि समाधि में विघ्न रूप है। इच्छा होने पर भी किसी कार्य को करने की क्षमता न होना स्त्यान है। योगाभ्यास न हो सकने से यह भी योग में विघ्न रूप ही है। संशय युक्त पुरुष भी यौगाभ्यास नहीं कर सकता है क्योंकि योग

---

१. योग सू० १-२७ (तस्य वाचक प्रणवः ॥२७॥)

२. योग सू० १-३०

३. यो० सू० व्या० भा० १-३०

साध्य है वा असाध्य आदि दो कोटियों को विषय करता रहता है। अतः संशय भी योगाभ्यास में विघ्न है। उत्साह पूर्वक समाधि के साधनों का अनुष्ठान न करना ही प्रमाद है जिससे समाधि अभ्यास की रुचि ही नहीं होती अतः उसमें विघ्न होता है। आलस्य के द्वारा शरीर तथा मन में भारी-पन होने से समाधि में विघ्न पड़ता है; योगाभ्यास नहीं हो पाता है। विषयों में तृष्णा बने रहने को अविरति कहते हैं, जिससे वैराग्य का अभाव बना रहता है। जब योग के साधन असाधन प्रतीत हों तथा असाधन साधन प्रतीत हों तो इस प्रकार के भ्रान्ती दर्शन से समाधि में विघ्न पैदा होता है। किसी प्रतिबन्धक के कारण समाधि प्राप्त न होना अलब्ध-भूमिकत्व कहा जाता है तथा समाधि प्राप्त करके भी उस पर चित्त स्थिर न रहना अनवस्थितत्व कहा जाता है। इसमें पूर्ण रूप से चित्त के विरुद्ध न होने पर भी साधारण निरोध में ही मस्त होकर साधक अभ्यास छोड़ बैठता है इसीलिये यह समाधि में विघ्न रूप है।

इन नौ प्रकार के विक्षेपों के साथ साथ दुःख, दौर्मनस्य अंगमेजयत्व, श्वास तथा प्रश्वास ये पांच प्रतिबन्धक भी रहते हैं।[२] दुःख के आध्यात्मिक, आधिभौतिक, तथा आधिदैविक तीन भेद होते हैं। शरीर को होने वाली ज्वरादि व्याधियों तथा काम क्रोधादि मानसिक दुःखों को आध्यात्मिक दुःख कहते हैं। चौर, सर्प आदि अन्य प्राणियों से प्रदान किया गया दुःख आधिभौतिक दुःख होता है। वर्षा, बिजली, ग्रह पीड़ा, उग्र गर्मी तथा अनावृष्टि आदि दैवी शक्तियों के द्वारा प्रदान दुःखों को आधिदैविक दुःख कहा जाता है। इन तीनों प्रकार के दुःखों से समाधि में विक्षेप पड़ता है। अतः ये भी अन्तराय रूप ही हैं। इच्छा की अपूर्ति से जो मनः क्षोभ होता है उसे दौर्मनस्य कहते हैं। वह भी चित्त को क्षुब्ध करने के कारण समाधि में विघ्नरूप है। शरीर के अंगों के कांपने को अंगमेजयत्व कहते हैं जो कि आसन का विरोधी होने से समाधि में विघ्न कारक है। श्वास (बिना चाहे ही बाहर की वायु का भीतर जाना) तथा प्रश्वास (बिना चाहे ही भीतर की वायु का बाहर जाना) दोनों ही प्राणायाम में विरोधी होने से समाधि में विघ्नरूप हैं।

ये सब उपर्युक्त विघ्न विक्षिप्त चित्त वालों को ही होते हैं, एकाग्र चित्त वालों को नहीं होते हैं। इनसे निवृत्ति प्राप्त करने के लिए निरन्तर अभ्यास तथा

---

२. यो० भा० १-३१

वैराग्य से इनका निरोध करना चाहिए। विक्षेपों से निवृत्ति पाने के लिए ईश्वर रूप एक तत्त्व में ही निरन्तर चित्त को लगाना चाहिए[1]। ईश्वर-प्रणिधान से ऊपर कहे गए समस्त विक्षेपों की निवृत्ति हो जाती है अर्थात् समाधि के सारे विघ्नों का नाश हो जाता है। ईश्वर-प्रणिधान के निरन्तर अभ्यास से समस्त विघ्नों का नाश होकर शीघ्र समाधि लाभ तथा मोक्ष प्राप्त होता है।

तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान—क्रियायोग का विवेचन उन साधकों के लिए है जो सीधे सीधे समाधि का अभ्यास नहीं कर सकते है। जिनका चित्त चंचल हो। विक्षिप्त चित्तवाला व्यक्ति जिसमें एकाग्रता नहीं है, जिसे पंच क्लेश मलिन किए हुए हैं, उसके लिए विवेक ख्याति की अवस्था को प्रदान करने वाला क्रिया योग का मार्ग है, इससे क्लेश क्षीण होकर अभ्यास और वैराग्य के द्वारा विवेकख्याति की अवस्था प्राप्त कर, समस्त क्लेश रूपी बीजों को दग्ध कर पर वैराग्य की उत्पत्ति के द्वारा विवेकख्याति रूपी चित्त की वृत्ति का भी निरोध होकर असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होती है, जो कि योग का लक्ष्य है।

---

१. यो० भा० —१·३२

अध्याय १८

अभ्यास तथा वैराग्य *

अभ्यास तथा वैराग्य के द्वारा उत्तम अधिकारी समाधि अवस्था प्राप्त कर सकते हैं। अभ्यास तथा वैराग्य ही चंचल चित्त को शांत करने के साधन हैं। चित्त का विषयों की तरफ़ होने वाला बहिर्मुखी प्रवाह वैराग्य के द्वारा रुकता है। तथा विवेक-ज्ञान की तरफ़ उसे अभ्यास के द्वारा प्रवृत्त किया जाता है। गीता में अर्जुन ने श्रीकृष्ण जी से कहा कि :—

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन।
एतस्याहं न पश्यामि चंचलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥६।३३॥
चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥६।३४॥

हे मधुसूदन, मन की चंचलता के कारण मुझे तुम्हारा बतलाया हुआ साम्य-बुद्धि से सिद्ध होने वाला यह योग, स्थिर रहने वाला नहीं प्रतीत होता है ॥६।३३॥

हे कृष्ण! मन का निग्रह करना वायु के निग्रह करने के समान ही अत्यधिक कठिन प्रतीत होता है, क्योंकि यह (मन) चंचल, हठीला, बलवान् तथा दृढ़ है ॥६।३४॥

इसके उत्तर में श्रीकृष्ण जी ने कहा है :—

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥६।३५॥
असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥६।३६॥

हे महाबाहो! मन निस्सन्देह चंचल और दुर्निग्रह है और कठिनता से वश में आनेवाला है। किन्तु हे कुन्तीपुत्र, इसे अभ्यास तथा वैराग्य के द्वारा वश में किया जा सकता है ॥६।३५॥

---

* विशद विवेचन के लिये हमारा "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रंथ देखने का कष्ट करें।

मेरे विचार से बिना मन के वश में हुए यह योग प्राप्त होना कठिन है, किन्तु मन को वश में करने वाले प्रयत्नशील व्यक्ति को यह साधन द्वारा प्राप्त हो सकता है ॥ ६-३६ ॥

वृत्तियों का प्रवाह चित्तरूपी नदी में निरन्तर बहता रहता है। इस चित्त-नदी की वृत्तियों के प्रवाह की दो धारायें हैं। एक धारा संसार चक्र को चलाती रहती है। वह (वृत्तियों का प्रवाह) ही व्यक्ति को जन्म-मृत्यु के चक्र में घुमाती रहती है। वह वृत्तियों की धारा संसार सागर की तरफ़ जाती है। दूसरी धारा वह है, जो व्यक्ति को विवेक-ज्ञान प्रदान करके मुक्ति की तरफ़ ले जाती है। इस प्रकार चित्तरूपी नदी भीतर तथा बाहर दोनों तरफ़ को बहने वाली है। विषयों की तरफ़ बहने वाली बहिर्मुखी धारा है, जो भोग प्रदान कराती है। दुःख देने वाली होने के कारण यह धारा पापवहा कही गयी है। इस धारा का प्रवाह अत्यधिक तीव्र है। इसके तीव्र गति से चलते हुये दूसरी मोक्ष की तरफ़ बहने वाली धारा का, जो कि कल्याणवहा कही जाती है, बहना नहीं हो सकता। जब तक वैराग्यरूपी बाँध से पापवहा धारा को रोका नहीं जायेगा तथा अभ्यासरूपी फावड़े से निरन्तर कल्याणवहा धारा का मार्ग साफ़ नहीं किया जायेगा, तब तक चित्त नदी की मोक्ष प्रदान करने वाली कल्याणवहा धारा का प्रयास प्रारम्भ नहीं हो सकेगा। अनादिकाल से विषयों की तरफ़ बहने के कारण पापवहा अधिक गहरी हो गई है, अतः कल्याणवहा का प्रवाह जारी नहीं हो पाता। जैसे एक नदी की दो धाराओं में से एक तरफ़ ही नदी बह रही हो तो दूसरी तरफ़ की धारा तब तक प्रवाहित नहीं होगी जब तक कि बहने वाली धारा में बाँध नहीं बाँधा जायेगा, ठीक उसी प्रकार जब तक संसार सागर की तरफ़ बहने वाली चित्त नदी की धारा को वैराग्य रूपी बाँध से नहीं रोका जावेगा तब तक मोक्ष की तरफ प्रवाह जारी नहीं होगा। जैसे जैसे वैराग्य के द्वारा बाँध लगाया जावेगा तथा साथ साथ अभ्यासरूपी बेलचे से खोद कर मार्ग बनाया जावेगा वैसे वैसे कल्याण सागर की तरफ़ जाने वाली धारा का प्रवाह बढ़ता जावेगा तथा संसार सागर की तरफ़ ले जाने वाली धारा का प्रवाह कम होता जावेगा। अतः अभ्यास और वैराग्य दोनों की ही आवश्यकता मोक्ष प्राप्त करने में पड़ती है।

पूर्व जन्मों के विषय भोग के लिये किये गये कामों के संस्कारों की वृत्तियाँ भी विषयों की तरफ़ ले जाती हैं। कैवल्य के लिये किये गये पूर्व जन्म के पुरुषार्थ विवेक की तरफ़ ले जाते हैं। विषय मार्ग तो जन्म से ही खुला

रहता है। किन्तु विवेक मार्ग को खोलने के लिये अभ्यास का कुदार उठाना पड़ता है तथा विषय मार्ग पर वैराग्यरूपी बांध लगाना पड़ता है। जब वैराग्य का पूर्ण बांध लग जाता है जिससे कि वृत्तियाँ विषयों की तरफ़ जाती ही नहीं तथा अभ्यासरूपी फावड़े से विवेक मार्ग को ख़ूब गहरा खोद लिया जाता है, तब वृत्तियों का सारा प्रवाह बड़ी तीव्र गति से विवेक मार्ग से बहने लगता है और अन्ततोगत्वा मोक्ष प्रदान करता है।

उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि चित्तवृत्ति निरोध के लिये अभ्यास तथा वैराग्य दोनों की, साथ साथ ही, जरूरत होती है। एक के बिना दूसरा कुछ भी नहीं कर सकता। रजोगुण तथा तमोगुण के कारण विवेक की तरफ़ व्यक्ति नहीं चल पाता। रजोगुण के द्वारा प्रदान किया हुआ वृत्तियों का चांचल्य वैराग्य के द्वारा, तथा तमोगुण के द्वारा प्रदान किये हुये आलस्य, मूढ़ता आदि, अभ्यास के द्वारा दूर किये जाते हैं। वैराग्य से चित्त की बहिर्मुखी वृत्तियाँ अन्तर्मुखी तो अवश्य हो जाती हैं किन्तु बिना अभ्यास के चित्त स्थिर नहीं हो पाता। अतः बिना दोनों के चित्त वृत्तियों का निरोध नहीं हो सकता। भोग मार्ग में वैराग्य के द्वारा रुकावट डाली जाती है, तथा अभ्यास के द्वारा मोक्ष मार्ग खोला जाता है।

जो प्रयत्न, पूर्ण उत्साह तथा सामर्थ्य से चित्त को स्थिर करने के लिये किया जाता है उसे अभ्यास कहते हैं।[1] योग के यम नियम आदि बाह्य तथा आन्तर साधनों को निरन्तर पालन करते रहना ही अभ्यास का स्वरूप है, तथा समाधि (चित्त वृत्तियों का निरोध) ही अभ्यास का प्रयोजन है। चित्त में सत्व प्रधान वृत्तियों का, राजस तथा तामस वृत्तियों को पूर्णतया दबाकर चलनेवाला, निरन्तर प्रवाह चित्त-स्थिति को प्राप्त कराता है। चित्त-स्थिति, चित्त का वृत्तिरहित शान्त प्रवाह है। इस स्थिति में चित्त सुखी या दुःखी नहीं होता। संसार के विषय (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध) ऐसे चित्त में सुख दुःख पैदा नहीं कर सकते। चित्त एकाग्र हो जाता है। यहाँ प्रश्न उठता है कि अनादि काल से चली आ रही स्वाभाविक चंचल चित्त वृत्तियों का निरोध अभ्यास के द्वारा कैसे हो सकता है? अभ्यास में अपार शक्ति है। अभ्यास के लिये कुछ भी दुःसाध्य नहीं है। संसार के समस्त कार्य अभ्यास से सुलभ हो जाते हैं। अभ्यास हमारी प्रकृति के विरुद्ध कार्यों को भी करवा देता है। विष भी, जिसके सेवन से मृत्यु हो जाती है, अभ्यास

---

१. यो. सू. समाधि पाद, सूत्र १३, भाष्य

से अविष (अमृत) बन जाता है। विषों का कम मात्रा से सेवन प्रारम्भ करके अभ्यास करने पर वे खाने वालों की प्रकृति के अंग बन जाते हैं। लेखक ने हरिद्वार में एक विषपान करनेवाले को देखा था जो अफ़ीम आदि से नशा न होने के कारण अपने पास डिबिया में रक्खे एक अति विषैले सर्प से अपनी जीभ में कटवाकर ही अपनी बेचैनी को दूर कर पाता था। नट तथा सरकस का तमाशा देखने से भी स्पष्ट हो जाता है कि अभ्यास के द्वारा बहुत अद्भुत कार्य हो सकते हैं। अभ्यास के द्वारा पशुओं से भी अनोखे-अनोखे कार्य करवा लिये जाते हैं। इसी प्रकार से नित्य निरन्तर विवेक ज्ञान के अभ्यास से साधक का चित्त भी स्थिरता को प्राप्त हो जाता है। सत्य तो यह है कि भोगजन्य होने से, चित्त-चांचल्य आगन्तुक है, नैसर्गिक नहीं। नैसर्गिक आगन्तुक से बलवान् होता है। बलवान् से सदैव निर्बल का बाध होने के नियमानुसार चित्त को अभ्यास से स्थिर किया जा सकता है। योगवासिष्ठ में भी अभ्यास के विषय में कहा गया है—

दुःसाध्याः सिद्धिमायान्ति रिपवो यान्ति मित्रताम्।
विषाण्यमृततां यान्ति संतताभ्यासयोगतः ॥योगवा० ॥३।६७।३३॥
दृढ़ाभ्यासाभिधानेन यत्ननाम्ना स्वकर्मणा।
निजवेदनजेनैव सिद्धिर्भवति नान्यथा ॥योगवा० ॥३।६७।४४॥

अभ्यास का ऐसा महत्व है कि बराबर अभ्यास (यत्न) के करते रहने से असम्भव भी सम्भव हो जाता है, शत्रु भी मित्र हो जाते हैं; तथा विष भी अमृत हो जाता है ॥ योगवा० । ३।६७।३३ ॥

यत्न नाम वाले अपने ही पुरुषार्थ से, जिसका नाम दृढ़ अभ्यास है, मनुष्य को संसार में सफलता प्राप्त होती है, अन्य किसी साधन से नहीं।

योगवा० ।३।६७।४४॥

किसी हिन्दी कवि ने ठीक कहा है :—

करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात से सिल पर पड़त निशान ॥

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट हो जाता है कि अभ्यास से सब कुछ सुलभ है। किन्तु फिर भी अनन्त जन्मों की भोगवृत्तियों के बलवान्, चित्त के एकाग्रता विरोधी, संस्कारों से केवल इसी जन्म का अर्थात् थोड़े काल का अभ्यास कैसे छुटकारा दिला सकता है ? मनुष्य के चित्त में अनादि काल से, अर्थात् जन्म-जन्मान्तरों से, विषय

भोगों के संस्कार पड़ते चले आ रहे हैं; अतः वे थोड़े समय में नष्ट नहीं हो सकते। इसलिए अभ्यास में ज़रा सी भी असावधानी नहीं होनी चाहिये। असावधानी से व्युत्थान संस्कार प्रबल होकर निरोध संस्कारों को दबा सकते हैं। इसीलिये योग में अभ्यास को अत्यधिक प्रबल बनाने के लिये धैर्य के साथ बहुत समय तक नियमित रूप से सात्विक श्रद्धा, भक्ति और उत्साह के साथ निरन्तर व्यवधान रहित अभ्यास करते रहना चाहिये।[1] इस प्रकार से किये गये अभ्यास के द्वारा व्युत्थान संस्कार दबाये जा सकते हैं। यहाँ पर अधिक समय का अर्थ कुछ वर्षों से नहीं है, बल्कि अनेक जन्मों तक से है। हर व्यक्ति को शीघ्र समाधि लाभ नहीं होता। इससे निराश होकर अभ्यास से मुख नहीं मोड़ना चाहिये। धैर्य पूर्वक उसके लिये चिर काल तक अभ्यास जारी रखना चाहिये। गीता में भी श्रीकृष्ण ने कहा है :—

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥गी० ६-२३॥

उस स्थिति को जिसमें दुःख संयोग का वियोग होता है योग की स्थिति कहते हैं। इस योग का आचरण निश्चय से बिना मन को उकताये हुये करना चाहिये। ॥ गी० ६-२३ ॥

माण्डूक्य उपनिषद् के ऊपर गौडपाद कारिका के अद्वैत प्रकरण की ४१ वीं कारिका में भी इसी प्रकार का भाव व्यक्त है—

उत्सेक उदधेर्यद्वत्कुशाग्रेणैकबिन्दुना।
मनसो निग्रहस्तद्वद्भवेदपरिखेदतः ॥ मा. का., अ. प्र. ४१ ॥

"जिस प्रकार से धैर्य पूर्वक समुद्र को (समुद्र के जल को) कुशा के अग्रभाग से एक एक बूँद करके फेंका जा सकता है उसी तरह से समस्त खेद त्याग देने पर मन का निग्रह भी किया जा सकता है।" इस विषय में टिटिहरी का एक बहुत सुन्दर उपाख्यान है, जिसने अपने बच्चों के समुद्र द्वारा लेलिये जाने पर समुद्र को, चाहे जितने काल में हो, अपनी चोंच से पानी निकाल निकाल कर सुखाने का प्रण किया था। ऐसे खेदरहित निश्चय के प्रताप से समस्त पक्षियों की तथा पक्षी-राज गरुड़ जी की सहायता प्राप्त होने पर उसे समुद्र ने उसके बच्चे दे दिये थे।

---

१. समाधि पाद, सूत्र १४, भाष्य

दूसरी बात यह है कि अभ्यास निरन्तर व्यवधान रहित होना चाहिये, क्योंकि कभी किया और कभी न किया हुआ अभ्यास कभी भी दृढ़ नहीं हो पाता। तीसरी बात यह है कि बहुत काल तक व्यवधान रहित निरन्तर किया हुआ अभ्यास भी बिना श्रद्धा, भक्ति, ब्रह्मचर्य, तप, वीर्य और उत्साह के दृढ़ होकर भी चित्त को स्थिरता प्रदान नहीं कर सकता है। अतः अभ्यास श्रद्धा, भक्ति, ब्रह्मचर्य, तप वीर्य तथा उत्साह के साथ बहुत काल तक व्यवधान रहित निरन्तर किया जाना चाहिये। इस प्रकार का अभ्यास पूर्ण फल के देनेवाला होता है। जिस प्रकार तप, सात्विक, राजसिक तथा तामसिक होने से तीन प्रकार का होता है, उसी प्रकार श्रद्धा, भक्ति आदि भी सात्विक, राजसिक तथा तामसिक भेद से तीन प्रकार की होती हैं। अभ्यास में सात्विक श्रद्धा तथा भक्ति आदि होनी चाहिये। सत्य तो यह है कि बिना श्रद्धा के मनन नहीं हो सकता और बिना निष्ठा के श्रद्धा नहीं हो सकती।

अभ्यास के विवेचन के बाद वैराग्य के विषय में विवेचन करना आवश्यक है। क्योंकि बिना वैराग्य के अभ्यास भी कठिन है।

अपर और पर दो प्रकार का वैराग्य होता है। अपर वैराग्य के बिना पर वैराग्य सम्भव नहीं है। अपर वैराग्य समस्त विषयों से तृष्णा रहित होना है। विषय दो प्रकार के होते हैं। एक तो सांसारिक विषय, जैसे शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध अर्थात् धन, स्त्री, ऐश्वर्य तथा अन्य विषयभोग की सामग्रियाँ आदि, दूसरे विषय वेदों तथा शास्त्रों के द्वारा वर्णित स्वर्गादि सुख। कहने का अर्थ यह है कि समस्त जड़ चेतन लौकिक विषयों तथा समस्त सिद्धियों सहित दिव्य विषयों से राग रहित होना ही अपर वैराग्य है। समस्त विषयों के प्राप्त होने पर भी उनमें आसक्त न होना वैराग्य है। अप्राप्त विषयों का त्याग वैराग्य नहीं कहा जा सकता है। अनेक कारणों से विषय अरुचिकर तथा त्याज्य हो सकते हैं। अरुचिकर न होते हुये भी बहुत से विषयों को बाध्य होकर त्यागना पड़ता है। रोगों के कारण बाध्य होकर परहेज़ करना पड़ता है। न मिलने पर तो इच्छा होते हुये भी व्यक्ति विषयों का भोग नहीं कर सकता। अपने से बड़ों की आज्ञा के कारण भी त्याग करना पड़ता है। ढोंगी भी दिखाने के लिये त्याग करते हैं। अधिकतर तो भय के कारण व्यक्ति विषयों का त्याग करता है। कितने ही विषय लोभ, मोह तथा लज्जा के कारण त्यागने पड़ते हैं। प्रतिष्ठा के कारण मनुष्य को अनेक विषयों से अपने आपको मोड़ना पड़ता है।

किन्तु ये सब त्याग वैराग्य नहीं कहे जा सकते, क्योंकि इन त्यागों में विषयों की तृष्णा का त्याग नहीं हो पाता। चित्त में सूक्ष्म रूप से तृष्णा का बना रहना वैराग्य कैसे कहा जा सकता है ? वैराग्य तो समस्त विषयों से पूर्ण रूप से तृष्णा रहित होना है। चित्त को विषयों में प्रवृत्त कराने वाले रागादि कषाय हैं जिन्हें चित्तमल कहा जाता है। इन चित्तमलों के द्वारा राग-कालुष्य, ईर्ष्या-कालुष्य, परापकार-चिकीर्षा-कालुष्य, असूया-कालुष्य, द्वेष-कालुष्य और अमर्ष-कालुष्य ये ६ कालुष्य पैदा होते हैं।

सुख प्रदान करने वाले विषयों को सर्वदा चाहने वाली राजस वृत्ति को राग कहते हैं, जिसके कारण विषयों के न प्राप्त होने से चित्त मलिन हो जाता है। मैत्री भावना से राग-कालुष्य तथा ईर्ष्या-कालुष्यता का नाश होता है। मित्रसुख को अपना सुख मानने से उन समस्त सुख प्रदान करने वाले विषयों को भोगनेवाले में मित्र भावना करके राग कालुष्य को नष्ट किया जाता है। ऐश्वर्य से होने वाली चित्त की जलन भी जिसे ईर्ष्या कालुष्य कहते हैं, मैत्री भावना से नष्ट हो जाती है क्योंकि मित्र का ऐश्वर्य अपना समझा जाता है। चित्त को कलुषित करने वाली अपकार करने की भावना (परापकार चिकीर्षा-कालुष्य) करुणा भावना से नष्ट की जाती है। गुणों में दोष देखने की प्रवृत्ति अर्थात् असूया-कालुष्य, पुण्यवान् या गुणवान् पुरुषों के प्रति हर्ष भावना के होने से नष्ट होती है। पापी तथा दुष्टात्मा व्यक्ति के प्रति उदासीनता की भावना रखने से द्वेष तथा बदला लेने वाली भावना (अमर्ष कालुष्य) नष्ट हो जाती है। इन समस्त मलों के नष्ट होने पर ही व्यक्ति विषय में प्रवृत्त नहीं होता। प्रयत्न से धीरे धीरे मलों के नष्ट होने के कारण अपर वैराग्य की चार श्रेणियां हो जाती हैं। १—यतमान, २—व्यतिरेक ३—एकेन्द्रिय और ४—वशीकार।

१—यतमान :—मैत्री आदि भावना के अनुष्ठानों से राग-द्वेष आदि समस्त मलों के नाश करने के प्रयत्नों के प्रारम्भ को यतमान वैराग्य कहते हैं। इसमें व्यक्ति दोषों का निरन्तर चिन्तन तथा मैत्री आदि का अनुष्ठान करता है जिससे इन्द्रियां विषयाभिमुख नहीं होती।

२—व्यतिरेक :—निरन्तर प्रयत्न करते रहने पर व्यक्ति के कुछ मल जल जाते हैं कुछ बाकी रह जाते हैं। इन नष्ट होने वाले तथा बाकी रहने वाले मलों का अलग अलग ज्ञान ही व्यतिरेक वैराग्य है।

३—एकेन्द्रिय :—इन्द्रियों को जब चित्त-मल विषयों में प्रवृत्त नहीं कर पाते किन्तु विषयों के सम्बन्ध होने पर चित्त में क्षोभ की सम्भावना बनी रहती है,

क्योंकि चित्त में वे सूक्ष्मरूप से विद्यमान रहते हैं, तब उस वैराग्य को एकेन्द्रिय वैराग्य कहते हैं।

४--वशीकार :-जब चित्त में सूक्ष्म रूप से भी मल नहीं रह जायें तथा किसी विषय की उपस्थिति में भी उसके प्रति उपेक्षा बुद्धि बनी रहे तो वशीकार नामक वैराग्य होता है। इसके अन्तर्गत उपर्युक्त तीनों वैराग्य आ जाते हैं। इस अपर वैराग्य के द्वारा सम्प्रज्ञात समाधि की सिद्धि होती है। सम्प्रज्ञात समाधि की पराकाष्ठा विवेक ख्याति है। विवेक ख्याति चित्त तथा पुरुष का भेद-ज्ञान है जो त्रिगुणात्मक चित्त की वृत्ति होते हुये भी एक सात्विक वृत्ति है। किन्तु वह है तो वृत्ति ही। अतः इसका भी निरोध आवश्यक है। इसका निरोध पर वैराग्य द्वारा होता है। अपर वैराग्य के द्वारा इन्द्रिय निग्रह होकर समस्त बाह्य विषयों का त्याग हो जाता है। अपर वैराग्य से सम्प्रज्ञान समाधि के द्वारा विवेक-ख्याति उत्पन्न होती है। सत्वगुण प्रधान विवेक ख्याति वृत्ति से भी तृष्णा रहित होने को पर वैराग्य कहते हैं। पर वैराग्य असम्प्रज्ञात समाधि का साधन है। पर वैराग्य समस्त गुणों से तृष्णा रहित होना है। लौकिक तथा पारलौकिक समस्त विषयों में दोष दृष्टि हो जाने पर उनसे विरक्ति हो जाती है। इस विरक्ति को ही वैराग्य कहते हैं। इस अवस्था में विषयों में राग नहीं रह जाता। विषयों से राग रहित हो जाने पर उनकी तृष्णा समाप्त हो जाती है, और चित्त अभ्यास के द्वारा शान्त होकर एकाग्र हो जाता है। बहिर्मुखी वृत्तियाँ वैराग्य द्वारा अन्तर्मुखी होती हैं तथा अभ्यास द्वारा अन्तर्मुखी वृत्तियों का निरोध होकर चित्त एकाग्रावस्था को प्राप्त होता है। यह एकाग्रावस्था ही सम्प्रज्ञात समाधि कहलाती है। इस एकाग्रावस्था की पराकाष्ठा पुरुष-चित्त भेद-ज्ञान रूपी विवेक ख्याति है। विवेक ख्याति के अभ्यास के निरन्तर चलते रहने पर चित्त निर्मल होता रहता है। जब चित्त अत्यन्त निर्मल हो जाता है तब विवेक ख्याति स्वयं भी गुणों के परिणाम रूप चित्त की सात्विक वृत्ति प्रतीत होने लगती है जिससे इससे भी वैराग्य पैदा हो जाता है। इसे ही पर वैराग्य कहते हैं। इसमें गुणों का बिल्कुल सम्बन्ध न होने से इसे ज्ञानप्रसादमात्र कहा जाता है। यह ज्ञान की पराकाष्ठा है। अभ्यास के निरन्तर जारी रहने पर चित्त की समस्त वृत्तियों का निरोध होकर असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त होती है। अतः पर वैराग्य के द्वारा असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था पर पहुंच कर योगी अपने पंच क्लेशों से निवृत्त होकर, संसार चक्र के समस्त बन्धन टूटे हुये समझने लगता है। जो प्राप्ति योग्य था, वह सब प्राप्त हुआ, ऐसा समझने लगता है। पर-वैराग्य के निरन्तर अभ्यास

से ही असम्प्रज्ञात समाधि स्थिर होती है तथा मोक्ष प्राप्त होता है। इस स्थिति पर पहुंच कर अभ्यास तथा वैराग्य का कार्य समाप्त हो जाता है। इस अन्तिम अवस्था तक पहुंचाना ही अभ्यास तथा वैराग्य का कार्य था। प्रारम्भ में असम्प्रज्ञात समाधि भी क्षणिक होती है। वीच वीच में व्युत्थान संस्कार उदय होते रहते हैं। किन्तु निरन्तर अभ्यास से व्युत्थान संस्कार दव जाते हैं। विवेक ख्याति की स्थिति भी प्रारम्भ में क्षणिक होती है। विवेक ख्याति जव अभ्यास से स्थायी अवस्था को प्राप्त कर लेती है तो उस अवस्था को धर्ममेघ समाधि कहते हैं। (योग दर्शन ४।२९, ३०) धर्ममेघ समाधि में निरन्तर अभ्यास चलते रहने पर परवैराग्य उत्पन्न होता है। धर्ममेघ समाधि की उच्चतम स्थिति पर वैराग्य है। परवैराग्य रूपी साधन से असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होती है। असम्प्रज्ञात समाधि की पराकाष्ठा कैवल्य है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि कैवल्य प्राप्त करने में अभ्यास तथा वैराग्य का अत्यधिक महत्व है। विना उसके संसार चक्र से छुटकारा प्राप्त नहीं हो सकता।

अध्याय १९

अष्टांग योग

योग का अन्तिम लक्ष्य पुरुष को स्वरूपावस्थिति प्रदान करना है। स्वरूपावस्थिति प्राप्त करने के लिये चित्त की समस्त वृत्तियों का पूर्ण रूप से निरोध होना चाहिये। योग में चित्त की समस्त वृत्तियों के निरोध के लिये एक मार्ग बताया गया है जो कि अष्टांग योग के नाम से पुकारा जाता है। स्वरूप-स्थिति केप्राप्त करने का यह विशिष्ट साधन है। इस साधन के आठ अंगों का वर्णन पातंजल योग दर्शन में किया गया है। योग के ये आठ अंग निम्नलिखित हैं:—

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि।

पा० यो० सू० २।२९

१—यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह)

२—नियम (शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान)

३—आसन (सुख पूर्वक अधिक काल तक एक स्थिति में बैठने का अभ्यास)

४—प्राणायाम (प्राणों पर नियन्त्रण करना)

५—प्रत्याहार (विषयों से इन्द्रियों को हटाना)

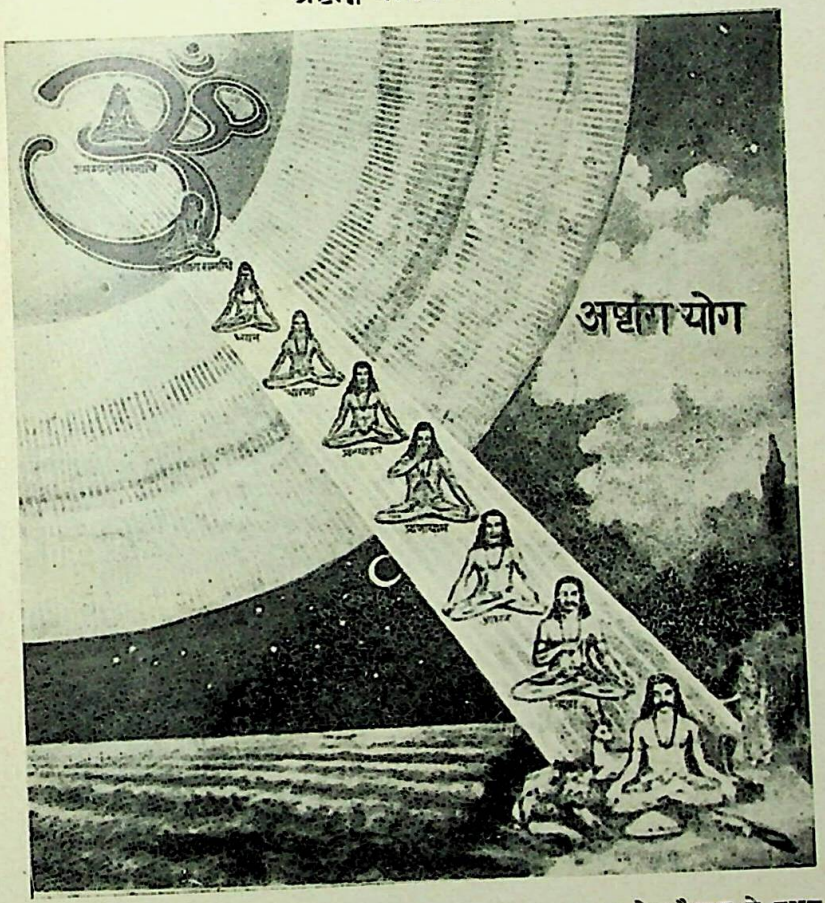
६—धारणा (चित्त को बाह्य या आभ्यान्तर, स्थूल वा सूक्ष्म विषयों में बांधना)

७—ध्यान (विषय में वृत्ति का एक समान स्थिर रहना)

८—समाधि (ध्यान की पराकाष्ठा)

इन आठ अंगों में से पहले पाँच (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार) तो योग के बहिरंग साधन हैं तथा अन्तिम तीन (धारणा, ध्यान, समाधि) अन्तरंग साधन हैं। जिस विषय में समाधि लगानी होती है धारणा, ध्यान, समाधि तीनों का केवल उस विषय से ही सीधा सम्बन्ध होता है इसी कारण इन्हें अन्तरंग साधन कहा गया है। इन अन्तिम तीनों साधनों को मिलाकर संयम कहते हैं। किन्तु असम्प्रज्ञात समाधि के तो ये तीनों भी बहिरंग साधन ही हैं। केवल पर वैराग्य को ही असम्प्रज्ञात समाधि का अंतरंग साधन कहा जा सकता है। अष्टांग योग में समाधि का तात्पर्य सम्प्रज्ञात समाधि से है। अतः अष्टांग

अष्टाङ्ग योग चित्रण



कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

योग की सीमा विवेक ख्याति है। धारणा, ध्यान, समाधि द्वारा तनु हुये सब क्लेशों (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश) को विवेक ख्याति दग्ध बीज कर देती है जिससे क्लेश पुनः उत्पन्न नहीं होते।

यम नियम का महत्व केवल साधक के लिये ही नहीं है वरन सबके लिये है। यम नियम के पालन के बिना समाज के कार्य सुचारू रूप से नहीं चल सकते। सुन्दर सामाजिक व्यवस्था के लिये इनका पालन अनिवार्य हैं। आज समाज में विकृति आने के प्रमुख कारणों में से यम नियम का पालन न होना भी एक है। हमारे मत से तो अगर हर व्यक्ति यम नियमों का पालन करने लगे तो समाज स्वयं ही आदर्श बन जायेगा, अशान्ति तथा अव्यवस्था रहेगी ही नहीं। अतः सब मनुष्यों का परम कर्त्तव्य यम नियम का श्रद्धापूर्वक पालन करना है। यम का पालन तो हर जाति, देश, काल, अवस्था, आश्रम तथा मत के मनुष्यों के लिये, अगर वे समाज में रहना चाहते हैं तो, अनिवार्य है। इसके पालन के बिना व्यवस्था नहीं आ सकती। योग मार्ग पर चलने का अधिकारी तो कोई बिना यम नियम के पालन के हो ही नहीं सकता। योग के आठों अंगों में सर्व प्रथम यम का विवेचन करना चाहिये क्योंकि इसके बिना नियमों का पालन भी ठीक ठीक नहीं हो सकता। यम पाँच हैं :—

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ पा० यो० सू० २। ३० ॥

१—अहिंसा (मनसा वाचा कर्मणा किसी प्रकार से भी किसी प्राणी को किसी प्रकार का कष्ट न देना)

२—सत्य (मन में समझे गये के अनुसार ही दूसरों से कथन करना)

३—अस्तेय (मन से भी किसी के धन आदि को ग्रहण करने को इच्छा न करना)

४—ब्रह्मचर्य (सब इन्द्रियों के निरोध के द्वारा उपस्थेन्द्रिय पर संयम करना)

५—अपरिग्रह (आवश्यकता से अधिक वस्तुओं, धन आदि, का संग्रह न करना)

अहिंसाः—यह सर्वप्रथम यम है। किसी भी तरह से, कभी भी, किसी भी प्राणी के प्रति, चित्त में द्रोह न करना, अहिंसा है। किसी भी प्रकार की हिंसा न करना अहिंसा है। हिंसा शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक भेद से तीन प्रकार की होती है। किसी प्राणी को शारीरिक कष्ट प्रदान करना शारीरिक हिंसा होती है तथा मानसिक कष्ट देना मानसिक हिंसा होती है। अन्तःकरण को मलिन करना

आध्यात्मिक हिंसा होती है। हिंसा करने वाले के चित्त में हिंसात्मक क्लिष्ट वृत्ति के हिंसात्मक क्लिष्ट संस्कार पड़ जाते हैं जिनसे उसका चित्त मलिन हो जाता है। अतः आध्यात्मिक हिंसा ही प्रमुख हिंसा होती है। इन तीनों प्रकार की हिंसाओं को न करना अहिंसा है। हिंसा करने वाले के प्रति भी वदला लेने की भावना न रखनी चाहिये क्योंकि वह अपने चित्त को हिंसाके संस्कारों से मलिन करके अपनी हिंसा स्वयं कर रहा है। हिंसा करने वाला तथा जिस पर हिंसा की जाती है दोनों ही हिंसा के शिकार होने से दया के पात्र हैं। अतः साधक योगी को दोनों के कल्याणार्थ ही विचार तथा कार्य करने चाहिये। इस प्रकार से अपने तथा अन्य किसी भी प्राणी को मानसिक वा शारीरिक कष्ट मन, शरीर अथवा वचन से न पहुँचाना ही अहिंसा है। यही नहीं किसी अन्य के द्वारा भी नहीं पहुँचवाना चाहिये। कष्ट पहुँचाने की सलाह देना भी हिंसा के अन्तर्गत आ जाता है। दूषित मनोवृत्ति हो जाना भी हिंसा है। प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष किसी भी रूप से अपना वा किसी प्राणी के कष्ट का कारण वनना हिंसा करना होता है। अतः अपने या किसी भी प्राणी के कष्ट का प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष कारण नहीं वनना चाहिये। विशुद्ध शिक्षा, सुधार तथा प्रायश्चित के लिये दी गई ताड़ना तथा दण्ड, रोगियों को रोग मुक्त करने के लिये किये गये आपरेशन हिंसा नहीं हैं। किन्तु ये ही दूषित मनोवृत्ति से किये जाने पर निश्चित रूप से हिंसा के अन्तर्गत आ जाते हैं। हिंसक का यदि किसी प्रकार भी सुधार न हो सके तो उसे मार देना हिंसा नहीं है। किन्तु यह कार्य दूषित मनोवृत्ति से नहीं होना चाहिये। वदला लेने की भावना से किये जाने पर यही कर्म हिंसा हो जायेगा। अत्याचारी को समाप्त करना भी कर्तव्य है। अगर कोई व्यक्ति अत्याचार, अनाचार, हिंसा, अपमान आदि सहता है, तो वह कायर है। मनु स्मृति में भी कहा गया है कि—

गुरूं वा बालवृद्धौ वा ब्राह्मणं वा बहुश्रुतम्।
आततायिनमायान्तं हन्यादेवाविचारयन्॥ (मनु० ८।३५०)॥

गुरू, बालक, वृद्ध वा विद्वान् ब्राह्मण भी अगर आततायी (आग लगाने वाला, विष देने वाला, शस्त्र उठाने वाला, धन, वित्त, स्त्री को चुराने वाला) के रूप में सामने आता है तो उसको बिना सोचे विचारे तुरन्त मार डालना चाहिये।

आततायी को मारने में हिंसा नहीं है बल्कि उसे न मारना हिंसा को बढ़ाना है। अहिंसा व्रत का पालन करना वलवान्, वीर, तथा चरित्रवान् पुरुषों का काम है, निर्बल

चरित्रहीन तथा कायरों का नहीं। कायर तथा निर्बल तो हिंसा को प्रोत्साहन देते हैं। अहिंसा का विचार अति सूक्ष्म है। इसको समझना सर्वसाधारण के लिये बहुत कठिन हो जाता है। अतः उन्हें तो नीचे दिये सूत्र के अनुसार चलना ही पर्याप्त है—"जैसा व्यवहार आप दूसरों से चाहते हैं वैसा व्यवहार दूसरों के साथ करो, तथा जिस व्यवहार को दूसरों से नहीं चाहते हो उसे आप भी दूसरों के साथ न करो" जिस व्यक्ति के मन में प्राणिमात्र के हित का भाव सदा रहेगा उससे तो हिंसा हो ही नहीं सकती। विश्व के सब राष्ट्रों का कर्त्तव्य है कि वे अपने अपने राष्ट्र के व्यक्तियों को अहिंसा की ठीक शिक्षा बचपन से ही प्रदान करें। इसी में मानव का हित है। साधक योगी जब अहिंसा व्रत को दृढ़ कर लेता है तब उसके पास पहुंचकर हिंसक प्राणियों की भी हिंसक वृत्ति समाप्त हो जाती है। वे भी बैर भाव त्याग देते हैं। अगर इस व्रत का पालन सब राष्ट्र करने लगेंगे तो कितना सुन्दर होगा। सब तरफ शान्ति की स्थापना स्वतः हो जायेगी।

सत्य :—मन, वचन अथवा कर्म से वस्तु के यथार्थ रूप की अभिव्यक्ति ही सत्य है। प्रत्यक्ष, अनुमान वा शब्द प्रमाण द्वारा प्राप्त वस्तु के यथार्थ रूप को मन में धारण करना, वाणी से कथन, तथा उसी के अनुरूप व्यवहार सत्य कहलाता है। स्वयं को ज्ञान जिस रूप से हुआ है ठीक उस ज्ञान को उसी रूप में दूसरों को कराने के लिये कही गई वाणी तथा कर्म सत्य हैं। दूसरे व्यक्तियों को अपने मन के विचार के अनुकूल कहे गये वचन सत्य हैं। मन वचन की एक रूपता को ही सत्य कहते हैं। दूसरे को धोखा देने वाले, भ्रान्ति में डालने वाले, तथा बोध कराने में असमर्थ वचन सत्य नहीं कहे जा सकते। दूसरों के भीतर अपने अन्तःकरण तथा इन्द्रियादि से उत्पन्न ज्ञान से भिन्न ज्ञान उत्पन्न करने के लिये कहे गये वचन सत्य नहीं हैं। उदाहरण रूप से द्रोणाचार्य के अश्वत्थामा की मृत्यु के विषय में पूछने पर युधिष्ठिर के द्वारा उत्तर में कहे गये वचन "अश्वत्थामा हतः" असत्य थे, क्योंकि युधिष्ठिर ने अश्वत्थामा नामक हाथी की मृत्यु देखी थी किन्तु उनके कथन से द्रोणाचार्य को अपने पुत्र की मृत्यु का बोध हुआ था। अतः धोखा देनेवाली वाणी सत्य नहीं होती। दूसरे को भ्रम में डालने वाली वाणी भी सत्य नहीं होती है। जिस वाणी के द्वारा सुननेवाले को दो वा अधिक अर्थ का बोध हो अर्थात् जिसके द्वारा सुननेवाला यथार्थ अर्थ का ज्ञान निश्चित रूपसे प्राप्त न करके भ्रान्त ही रहे वह वाणी सत्य नहीं कही जा सकती।

उपर्युक्त रूप से वचन सत्य होते हुये भी अगर उन वचनों से किसी के चित्त

को दुःख होता है तो उनका प्रयोग करना उचित नहीं है। जिन वचनों से किसी भी प्राणी का अपकार नहीं होता है किन्तु सब तरह से सब प्राणियों का हित ही होता है उन्हीं का प्रयोग करना उचित है। अहितकारी वचन सत्य प्रतीत होते हुये भी पाप जनक हैं। प्राणियों का नाश करने, पीड़ा पहुँचाने वा हानि पहुँचाने वाली वाणी कभी किसी काल में भी उचित नहीं। अतः भली प्रकार परीक्षा करके सब प्राणियों के हितार्थ सत्य वाणी बोले। मनु स्मृति में भी इसी प्रकार कहा है—

सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम्।
प्रियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः॥ मनु० ४।१३८॥

"सत्य बोले, प्रिय बोले, अप्रिय सत्य न बोले तथा प्रिय असत्य न बोले यह सनातन धर्म है"। (मनु० ४।१३८)

सत्य अहिंसा का आधार है। कुछ लोगों का कहना है कि सत्य कटु होता है तथा ऐसे व्यक्ति दूसरों को कष्ट प्रदान करने वाली वाणी बोलने को ही सत्य बोलना समझते हैं। किन्तु जिस वाणी में दूसरों को कष्ट पहुँचाने की भावना हो वह वाणी उचित नहीं। चिढ़ाने की भावना से अन्धे को अन्धा कहना, लंगड़े को लंगड़ा कहना आदि कभी भी उचित नहीं हो सकते। "अन्धे के अन्धे ही हैं" द्रोपदी के ऐसा कहने से महाभारत जैसा युद्ध हुआ था। हिंसात्मक प्रवृत्ति को समाप्त करना ही उचित है। किसी का चित्त दुखाना ठीक नहीं। सबसे बड़ा सत्य निरपराधी प्राणियों की हिंसा को रोकना है। सत्य कर्त्तव्य है। अहिंसा भी कर्त्तव्य है। अहिंसा तीनों काल (भूत, भविष्य तथा वर्तमान) में कर्त्तव्य है। अहिंसा के लिये उचित रूप से जो भी कुछ कहा वा किया जावे वह सब ठीक है। परिस्थिति विशेष में जो कुछ कहना वा करना चाहिये वह कहना वा करना उस व्यक्ति का कर्त्तव्य है। इस कर्त्तव्य को भी सत्य कहते हैं। जिन वचनों से पारस्परिक द्वेष बढ़ता है, दूसरों को दुःख होता है तथा दूसरों को धोखा होता है उनको नहीं बोलना चाहिये। चुगली करना वा अनावश्यक बोलना भी सत्य के विरुद्ध होता है। हर स्थिति में यह ध्यान रखना अति आवश्यक हो जाता है कि सत्य कभी भी सर्वहित विरोधी न हो।

महाभारतकार का मत यह है :—

सत्यस्य वचनं श्रेयः सत्यादपि हितं वदेत्।
यद्भूतहितमत्यन्तमेतत्सत्यं मतं मम्॥महा.शा. ३२६।१३;२८७।१६॥

"सत्य भाषण उत्तम है, हित कारक वचन बोलना सत्य से भी उत्तम है, क्योंकि हमारे मत में जिससे सब प्राणियों का अत्यन्त हित होता है वही सत्य है।" (महा० शा० ३२६।१३, २८७।१६)

सत्य के अच्छी प्रकार से पालन करने वाले की वाणी में बल आ जाता है और उसके वचन कभी असत्य नहीं होते। उसके शाप तथा आशीर्वाद दोनों ही फलते हैं; किन्तु अहिंसात्मक प्रवृत्ति होने के कारण वह प्रायः शाप नहीं देता है।

अस्तेय :—अस्तेय शब्द का अर्थ है चोरी न करना। यह सत्य का ही रूपान्तर है। जब किसी व्यक्ति की किसी वस्तु को कोई चुराता है तो वह व्यक्ति दूसरे की वस्तु को अपनी बनाता है। यह असत्य है। अतः स्तेय असत्य है। स्तेय हिंसा है। क्योंकि जब किसी व्यक्ति को उसकी वस्तु से वंचित किया जाता है तो उसे कष्ट होता है। इस प्रकार से अहिंसा का ठीक-ठीक पालन ही अस्तेय का पालन है। आधार अहिंसा ही है। स्तेय वा चोरी किसी के धन, वस्तु, वा अधिकार आदि को बिना बताये धोखे से वा अन्याय पूर्वक हरण करने को कहते हैं। इस प्रकार से न करना ही अस्तेय है।

मनुष्य मात्र के कुछ अधिकार होते हैं उनसे उन्हें वंचित करने वाले चोर हैं। बलवान् जाति वा वर्ग का निर्बल जाति वा वर्ग को उसके अधिकारों से वंचित करना चोरी है। उच्च जाति वा वर्ग जब निम्न जाति वा वर्ग को सामाजिक तथा धार्मिक अधिकारों से वंचित करता है तो वह चोर है। अधिकार छिनने से भी प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूप से सब को ही कष्ट होता है। कष्ट देना हिंसा है। अतः इस रूप से स्तेय हिंसा है। जो धनी व्यक्ति अपने धन के घमंड में इतना नीच हो जाता है कि वह ग़रीब व्यक्तियों के अधिकारों का भी हरण कर उन्हें उनसे वंचित कर देता है, तो वह व्यक्ति निश्चित रूप से चोर है। मानव शरीर का परम लक्ष्य है आत्मोपलब्धि, जो भी उसके इस आत्मोन्नति के अधिकारों को छीनता है वह सचमुच चोर है क्योंकि इस अधिकार को छीनने से बड़ा पाप कोई नहीं हो सकता है। धर्म के ठेकेदार बनने वालों को कोई अधिकार नहीं है कि वे दूसरों को धर्म से वंचित रक्खें। अगर वे ऐसा करते हैं तो उनसे बड़ा चोर कोई नहीं है। सरकार का कार्य है कि वह गरीबों के अधिकार की रक्षा करे किन्तु अगर वह स्वयं उन्हें उनके इन अधिकारों से वंचित करती है तो वह सरकार स्वयं चोर है। राजा का धर्म ही प्रजा के सब तरह के अधिकारों की रक्षा करना है। सरकार इसलिये ही होती है। अन्यथा उसकी आवश्यकता ही क्या है? इसके विपरीत आचरण करने वाली सरकार

महाचोर है। चोरी का दूसरा रूप घूसखोरी है। जब सब जुल्मों से रिश्वत माफ़ी दिलवा देती है तो भला बदमाशी, जुल्म, चोरी तथा डकैती आदि कैसे बन्द हो सकती है? रिश्वत का तात्पर्य होता है दूसरे के द्रव्य को छीनना। रिश्वत एक तरफ़ तो दूसरों को चोरी करने के लिये प्रोत्साहित करती है दूसरी तरफ़ दूसरों को उनके द्रव्य से वंचित करती है। एक व्यक्ति १ लाख रुपये का ग़बन करके अगर १००० रु० की रिश्वत देने से बच जाता है तो रिश्वत लेने वाले ने ग़बन करने वाले से कई गुना अधिक पाप किया। वह घूसखोर ही चोरी करवाता है। अतः वह महा पापी है।

यदि निश्चित या उचित मुनाफ़ा न लेकर कोई दुकानदार वा सौदागर अधिक मुनाफ़ा लेता है वा ग़लत तोलता है तो वह चोर है। ठीक चीज़ की जगह अगर उसमें मिलावट करके कोई दुकानदार उसे बेचता है तो भी वह चोर है क्योंकि असली वस्तु के स्थान पर नक़ली वस्तु बेचकर वह दूसरों को धोखा देता है। इसी तरह से जो मिल मालिक तथा ज़मींदार मज़दूरों से कमवा कर केवल रुपया लगाने के कारण उचित भाग से अधिक लेते हैं तथा मजदूरों को उनके परिश्रम के अनुरूप नहीं देते हैं तो वे निश्चित रूप से चोर हैं। रुपया उधार देकर दूसरे का घर-द्वार, ज़मीन आदि नीलाम करवानेवाला भी एक प्रकार से चोर ही है। सत्य तो यह है कि जो भी अपने कर्त्तव्य का पालन ठीक ठीक नहीं करता वही चोर है, चाहे वह वैद्य, डाक्टर, वकील, अध्यापक वा प्रशासक, कोई भी क्यों न हो? इन सबके मूल में है लोभ तथा राग। इन दो शत्रुओं के कारण मनुष्य अनुचित आचरण करता है। अतः हर एक मनुष्य को लोभ तथा राग-रहित होने का अभ्यास करना चाहिये। योगी को लोभ तथा राग होना ही चोरी है क्योंकि इन्हीं के कारण दूसरे की वस्तु को मनुष्य अन्यायपूर्वक प्राप्त करना चाहता है। अतः राग तथा लोभ को त्यागना अस्तेय है। केवल व्यवहार से चोरी (स्तेय) न करना अस्तेय नहीं है बल्कि अस्तेय का ठीक-ठीक पालन तो तभी होता है जब मन में दूसरों को उनके धन, द्रव्य, अधिकार आदि से वञ्चित करने की इच्छा भी न पैदा हो। ऐसी भावना पैदा होना भी स्तेय है। अतः मन तथा कर्म दोनों से अस्तेय का पालन करना चाहिये। विश्व के सब राष्ट्रों को इसका पालन करना चाहिये। विश्व शान्ति व व्यवस्था के लिये हर राष्ट्र का कर्तव्य हो जाता है कि इसे बच्चों की शिक्षा का प्रधान अंग बना दे। अगर सब राष्ट्र अपने इस कर्तव्य का ठीक ठीक पालन करेंगे तो उन्हें किसी भी आन्दोलन का सामना नहीं करना पड़ेगा। अस्तेय के दृढ़ होने पर समस्त रत्नों की प्राप्ति होने लगती है। उसे किसी प्रकार की कमी नहीं रहती।

ब्रह्मचर्य :—काम विकार को किसी भी प्रकार से उदय न होने देना ब्रह्मचर्य है। जब तक समस्त इन्द्रियों पर नियन्त्रण नहीं होता तब तक काम विकार की उत्पत्ति को नहीं रोका जा सकता। अतः सब इन्द्रियों के नियन्त्रण से कामेन्द्रिय के ऊपर संयम करने को ब्रह्मचर्य कहते हैं। मन पर पूर्ण नियन्त्रण ब्रह्मचर्य के लिये परम आवश्यक है। ब्रह्मचर्य का ठीक ठीक पूर्णतया पालन करने के लिये खाने पीने तथा रहन सहन को उसके अनुकूल बनाना पड़ेगा। दक्ष मुनि के विचार से आठ प्रकार के मैथुन से रहित होना ही ब्रह्मचर्य है।

स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्।
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च॥
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः।
विपरीतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्टलक्षणम्॥ (दक्षसंहिता)

काम क्रियाओं वा बातों का स्मरण करना, उनके विषय में बात करना, स्त्री के साथ क्रीड़ा करना, उसके (स्त्री के) अंगों को देखना, उसके साथ गुप्त बात चीत करना, भोग इच्छा, सम्भोग निश्चय तथा सम्भोग क्रियायें ये आठ प्रकार के मैथुन हैं, जिनके विपरीत आचरण करना ही ब्रह्मचर्य है।

ब्रह्मचर्य के पालन के लिये आवश्यक हो जाता है कि एकादश इन्द्रियों पर पूर्ण नियन्त्रण हो। रसनेन्द्रिय पर नियन्त्रण न होने से अन्य इन्द्रियों पर भी नियन्त्रण नहीं होता। अतः ऐसा भोजन नहीं करना चाहिये जो कि ब्रह्मचर्य पालन में बाधक हो। उत्तेजक, तामसिक तथा राजसिक पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिये। ऐसा सात्विक भोजन होना चाहिये जिससे सब इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखते हुये ब्रह्मचर्य का पालन पूर्णरूप से हो सके। कामोत्तेजना को उत्पन्न करने वाले दृश्यों को नहीं देखना चाहिये। कामोत्तेजक शब्दों को नहीं सुनना चाहिये। कामोत्तेजक विषयों का स्पर्श नहीं करना चाहिये। कामोत्तेजक पदार्थों का सेवन भोजन के रूप में भी नहीं करना चाहिए। कामोत्तेजक गंध वाले पदार्थों को सूँघना नहीं चाहिये। कहने का तात्पर्य यह है कि किसी भी प्रकार से कामवासना को जागृत करने वाले शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध विषयों से दूर ही रहना चाहिये। कामोत्तेजक विचारों को भी मन में नहीं आने देना चाहिये। ब्रह्मचर्य, मन, इन्द्रिय तथा शरीर से किसी भी प्रकार से होने वाले काम विकार का अभाव है।

ब्रह्मचर्य पालन के बिना शरीर, मन, इन्द्रियों को बल तथा सामर्थ्य की प्राप्ति नहीं हो सकती। योग मार्ग के लिये ब्रह्मचर्य का पालन अनिवार्य है। सच

तो यह है कि ब्रह्मचर्य के बिना सांसारिक तथा पारमार्थिक कोई भी कार्य ठीक ठीक सम्पन्न नहीं होता। कार्य करने की शक्ति ही ब्रह्मचर्य से आती है। बुढ़ापा तथा मृत्यु ब्रह्मचारी के नज़दीक नहीं आते। ब्रह्मचर्य के ठीक ठीक पालन से कुछ भी दुर्लभ नहीं है। शारीरिक बल तथा स्वास्थ्य ब्रह्मचर्य से ही प्राप्त होता है। ब्रह्मचर्य पालन से सहनशीलता बढ़ती है। इसके पालन से शारीरिक, मानसिक, तथा सामाजिक आदि सभी शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। सच तो यह है शारीरिक तथा मानसिक आदि समस्त शक्तियों का विकास ब्रह्मचर्य से ही होता है। इसके पालन से समाज रोग मुक्त होता हुआ स्वस्थ तथा सुखी रहता है। इससे बड़ी मूर्खता क्या हो सकती है कि इतनी महान् शक्ति का इन्द्रिय सुख भोग में दुरुपयोग किया जाय। उसे बरबाद करना तो पाप है। इस प्रकार का दुरूपयोग ही अनेक रोगों का कारण है। "भोगा भवमहारोगा" (योग वा० १।२६।१०) "भोग महारोग है" (योग वा० १।२६।१०)। शास्त्रों में यौन सम्बन्ध केवल सन्तानोत्पत्ति के लिये ही बताया गया है, काम तुष्टि के लिये नहीं।

यहाँ एक प्रश्न उपस्थित होता है कि क्या काम-तुष्टि न होने से व्यक्ति को शारीरिक तथा मानसिक हानि नहीं होंगी ? यह एक विवादास्पद विषय है। कुछ आधुनिक मनोवैज्ञानिकों तथा चिकित्सकों का प्रायः यह कथन है कि काम प्रवृत्ति के दमन से अनेक रोगों की उत्पत्ति हो जाती है। इन विद्वानों के अनुसार ब्रह्मचर्य शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिये घातक ही है। किन्तु कुछ विद्वानों का कथन इसके विपरीत है। सत्य तो यह है कि मन पर नियन्त्रण न होने से शरीर तथा इन्द्रियों के व्यवहार को ही केवल रोकते रहने से हानि पहुँचने की सम्भावना है। किन्तु सही रूप में ब्रह्मचर्य का पालन करने से तो इसकी कल्पना करना भी मूर्खता है। ब्रह्मचर्य का ढोंग तथा ब्रह्मचर्य दोनों में बहुत भेद है। ब्रह्मचर्य के द्वारा प्राप्त शक्ति की संसार के हर क्षेत्र में आवश्यकता पड़ती है। योगी को तो इसका पालन अनिवार्य है क्योंकि इसके पालन के बिना योगी कैवल्य की तरफ़ एक क़दम नहीं रख सकता। ब्रह्मचर्य के ढोंग के द्वारा हमें स्वयं तथा समाज दोनों को हानि नहीं पहुँचानी चाहिये। ब्रह्मचर्य का केवल व्यक्तिगत महत्व नहीं है, इसका सामाजिक महत्व भी है। ब्रह्मचर्य के संस्कार हमारी संतानों में भी पहुँचते हैं। जितना अधिक ब्रह्मचर्य का पालन ठीक ठीक रूप से किया जावेगा उतनी ही अधिक सब प्रकार की शक्ति सम्पन्न निरोग सन्तान पैदा होगी जिसके द्वारा समाज का विकास ही होता चला जायेगा। आज समाज में इसके विपरीत स्थिति है। सब राष्ट्रों का कर्त्तव्य हो जाता है कि वे इस तरफ़ ध्यान दें; नहीं तो मानव सुखी नहीं रह सकेगा। निर्बल के लिये संसार

में कोई स्थान नहीं है। शिक्षा का मुख्य अंग ब्रह्मचर्य पालन होना चाहिये जैसा कि हमारी प्राचीन शिक्षा में था। शिक्षा काल में इसका ठीक ठीक पालन अनिवार्य होना चाहिये। तथा इसका सही ज्ञान प्रदान करना चाहिये। ब्रह्मचर्य के दृढ़ होने पर योगी के मार्ग की सारी विघ्न बाधायें हट जाती हैं। ब्रह्मचर्य के ठीक-ठीक पालन से अपूर्व शक्ति प्राप्त होती है। ब्रह्मचारी स्वयं सिद्ध हो जाता तथा अन्य जिज्ञासुओं को ज्ञान प्रदान करने में भी समर्थ होता है।

अपरिग्रह :--धन, सम्पत्ति आदि किसी भी विषय वा भोग सामग्री को अपनी आवश्यकता से अधिक संचय न करना तथा शरीर के साथ लगाव न रखना अपरिग्रह है। अस्तेय तो अन्याय पूर्वक वा चोरी से किसी का धन न लेना है, किन्तु अपरिग्रह से तो अपने ही धन आदि का संग्रह करने का भी निषेध होता है। अपने परिश्रम से कमाये धन को भी आवश्यकता से अधिक भोग में लगाना तथा संचय करने का निषेध अपरिग्रह से होता है। विषय भोगों का कोई अन्त नहीं है। जितना उनके पीछे चलते हैं उतना ही वे भी बढ़ते जाते हैं। विषय भोग तृष्णा कभी शान्त नहीं होती इस विषय में भर्तृहरि जी का कथन ठीक ही है:--

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्तास्तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः।
कालो न यातो वयमेव यातास्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः॥

भोगों को हमने नहीं भोगा किन्तु उन्होंने हमें भोग लिया; तप नहीं तपे किन्तु हम ही तप गये; काल नहीं बीता किन्तु हम ही बीत गये; तृष्णा समाप्त नहीं हुई किन्तु हम ही समाप्त हो गये।

भोगों को हम जितना बढ़ाते जाते है उतना ही उनमें राग बढ़ता जाता है तथा राग बढ़ने से भोग सामग्री संचय करने की प्रवृति बढ़ती जाती है। अगर ठीक ठीक समझने का प्रयास किया जाये तो किसी प्राणी को बिना पीड़ा पहुँचाये कोई भी भोग सम्भव नहीं है। किन्तु प्राणी को पीड़ित करना ही हिंसा है। हिंसा करना पाप है। अपनी आवश्यकता से अधिक भोग सामग्रियों वा भोग विषयों का संग्रह भी पाप है।

बिना परिश्रम से प्राप्त विषयों का भोग तो पाप है ही, किन्तु परिश्रम से प्राप्त भोग सामग्री भी अगर हमारी आत्मोन्नति अथवा धार्मिक कार्यों के लिये साधन रूप से जितनी आवश्यक है, उससे अधिक है, तो वह भोग सामग्री हमारे पास संचित होकर दूसरे को विकसित होने से वंचित करने के कारण पाप युक्त है। बहुत

व्यक्तियों की आत्मोन्नत्ति में जो भोग सामग्री उपयोगी हो सकती थी अगर वह एक ही व्यक्ति के पास संग्रहित रहे तो इससे बड़ा पाप और क्या हो सकता है ? संसार की विषमता का मुख्य कारण परिग्रह है। कुछ व्यक्तियों के पास सोने, उठने बैठने के लिये झोंपड़ी भी नहीं है और कुछ व्यक्ति ऐसे हैं जिनके पास बहुत से मकान ख़ाली पड़े हैं, काम में भी नहीं आते। कुछ के पास खाद्य-सामग्री सड़ रही है; कुछ उसके बिना भूखे मर रहे हैं। इस रूप से, संग्रह करने वाला हिंसक ही होता है। साम्यवाद की समग्र उत्तमताएँ केवल अपरिग्रह के पालन से प्राप्त हो जाती हैं। सनातन हिन्दू धर्म के अपरिग्रह पर आधारित समाजवाद जैसा सुन्दर साम्यवाद हमें कहीं प्राप्त होता ही नहीं। हिंदू शास्त्रों में तो यहाँ तक लिखा है कि आवश्यकता से अधिक संग्रह करने वाले व्यक्ति को वही दण्ड मिलना चाहिये जो चोर को दिया जाता है क्योंकि वह भी कम अपराधी नहीं है।

यावद् भ्रियेत जठरं तावत् स्वत्वं हि देहिनाम्।
अधिकं योऽभिमन्येत स स्तेनो दण्डमर्हति॥ श्रीमद्भागवत ७।१४।८॥

"जितने से मनुष्य का पेट भरे (आवश्यकता पूरी हो) उतने पर ही उसका अधिकार है। जो उससे अधिक सम्पत्ति पर अपना कब्जा करता है वह चोर है, उसे दण्ड मिलना चाहिये।"

यदि आवश्यकता से अधिक संग्रह न किया जाये तो कोई भी व्यक्ति निर्धन, भूखा तथा बिना स्थान नहीं रह सकता। अगर हम परिश्रम से कमाई हुई आवश्यकता से अधिक सम्पत्ति को आम जनता की धरोहर समझते हैं तो भी कल्याण है। आज अपरिग्रह का आंशिक रूप से साम्यवादी पालन कर रहे हैं किन्तु हिंसात्मक होने के कारण उनसे भी अपरिग्रह का पालन नहीं होता। अपरिग्रह का मूल आधार तो अहिंसा है, अतः वह हिंसात्मक नहीं हो सकता। आज के साम्यवादियों ने साम्यवाद को भी ग़लत रूप दे रक्खा है। साम्यवाद का सच्चा रूप हिन्दू धर्म में ही मिलता है जो नीचे दिये श्लोक से व्यक्त होता है :—

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्॥

"सभी सुखी हों, सभी निरोग सभी का कल्याण हो हों, तथा कोई भी दुखी न हो।"

अपरिग्रह सर्व हित के लिये अति आवश्यक है। इसका पालन केवल योगी ही के लिये नहीं किन्तु सबके लिये ज़रूरी है। अगर ठीक-ठीक रूप से सब लोग इसका

पालन करने लगें तो संसार में मनुष्य का दुःख बहुत हद तक दूर हो जायेगा। योगी को जब अपरिग्रह विषयक निष्ठा प्राप्त होती है तब भूत वर्तमान तथा भविष्य के जन्मों का ज्ञान हो जाता है। उसे, 'पूर्व जन्म में मैं कौन था तथा कैसे था, यह शरीर क्या है तथा कैसे स्थित है, भविष्य में कौन हूंगा तथा किस प्रकार से स्थित हूंगा' का ठीक-ठीक ज्ञान प्राप्त होता है। सच तो यह है कि योगी के लिये अविद्या, अस्मिता आदि पंच क्लेश तथा शरीर से लगाव (अहंत्व तथा ममत्व) ही सबसे बड़ा परिग्रह है। जब इनसे योगी को छुटकारा प्राप्त हो जाता है तब योगी का चित्त शुद्ध तथा निर्मल हो जाता है जिससे उसे त्रिकाल का यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है। सब राष्ट्रों को शिक्षा प्रणाली में अपरिग्रह पालन की शिक्षा सम्मिलित कर देनी चाहिये, तथा स्वयं भी इसका पालन ठीक रूप से करने तथा कराने का प्रयत्न करते रहना चाहिये।

नियम—

नियम पाँच हैं :—

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ पा० यो० सू०—२।३२ ॥

१—शौच (बाह्य तथा आभ्यन्तर शुद्धि)
२—संतोष (हर स्थिति में प्रसन्न रह कर सब तरह की तृष्णा से मुक्त होना)
३—तप (भूख, प्यास, सर्दी-गर्मी, सुख-दुःख, मान-अपमान, हर्ष-शोक आदि सब द्वन्दों को सहन करना)
४—स्वाध्याय (वेद-उपनिषद, योग, गीता आदि आध्यात्मिक तथा मोक्षप्रतिपादक शास्त्रों का अध्ययन, वा प्रणव जप)
५—ईश्वर-प्रणिधान (ईश्वर को फलसहित सब कर्मों का समर्पण करना)

शौच—

१. बाह्य शौच—

मिट्टी जल गोबर आदि से पात्र, वस्त्र, स्थान आदि तथा शरीर को शुद्ध रखना; आधे पेट शुद्ध सात्विक भोजन करके शरीर को निरोग रखना; नेती, धौती आदि हठ योग की क्रियाओं तथा औषधियों से शरीर को शुद्ध रखना, बाह्य शौच है। इस बाह्य शौच का पालन वैज्ञानिक है। इसका मन पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। रोगों से बचाव होता है। मृत्तिका में रोग के कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति होती है। गोबर से स्थान को लीपकर शुद्ध इसीलिये बनाया जाता है कि गोबर में भी अनेक रोगों के कीटाणुओं को मारने की अद्भुत शक्ति होती है। इस प्रकार से मृत्तिका, जल, गोबर आदि के द्वारा

सफाई करने से रोगादि दूर रहते हैं। शुद्ध सात्विक भोजन के आधे पेट करने से पेट ठीक रहता है, तथा पेट ठीक रहने से सारा शरीर निरोग रहता है। इसके बावजूद भी योगी नेती, धौती, वस्ति आदि के द्वारा शरीर के संचित मल को दूर कर शरीर को निर्मल करता रहता है, जिससे वह स्वस्थ रहता है। औषधि तथा अन्य चिकित्सा से भी शरीर को शुद्ध किया जाता है। शौच का अभ्यास दृढ़ होने अर्थात् शौच निष्ठा प्राप्त होने पर योगी का मन शुद्ध हो जाता है और वह शरीर की अशुद्धियों को जानकर उससे राग रहित हो जाता है। उसका शरीर-अध्यास समाप्त हो जाता है। वह दूसरों के शरीर के संसर्ग से रहित हो जाता है। निरन्तर मृत्तिका आदि से शुद्ध करते रहने पर भी अपना ही शरीर अशुद्ध बना रहता है; इस अनुभव के कारण जब उसी से वह अलग होना चाहता है, तब भला दूसरों के शरीर का संसर्ग वह कैसे करेगा ? वह स्त्री तथा सुन्दर चेहरों से प्रेम नहीं करेगा, क्योंकि शरीर की अशुद्धि का उसे अनुभव हो चुका है। शौच परोक्ष रूप से एकाग्रता प्रदान करने में सहायक होता है। शौच से स्वास्थ्य प्राप्त होता है, जिससे प्रसन्नता मिलती है, प्रसन्नता एकाग्रता प्रदान करती है। अप्रसन्न चित्त एकाग्र हो ही नहीं सकता। चित्त के एकाग्र होने से इन्द्रियों पर विजय प्राप्त होती है जिसके द्वारा आत्म-दर्शन प्राप्त होता है जो योग है।

२. आभ्यान्तर शौच :—

चित्त के मलों को दूर करना आभ्यान्तर शौच है। राग, ईर्ष्या, परापकार-चिकीर्षा, असूया, द्वेष तथा अमर्ष इन छः प्रकार के मलों के द्वारा चित्त कलुषित होता रहता है।

१—राग-कालुष्य—सुख अनुभव के बाद सदा सुख प्राप्त करने वाली राजस वृत्ति विशेष को राग-कालुष्य कहते हैं। सुखद विषयों में राग उन विषयों के प्राप्त न होने पर चित्त को कलुषित करता है। चित्त दुःखित होता है।

२—ईर्ष्या-कालुष्य—दूसरों के गुण वैभव के आधिक्य से चित्त में जलन होना अर्थात् दूसरों को सुखी तथा प्रसन्न देखकर जलना राजस-तामस वृत्ति होने से चित्त को कलुषित करने के कारण ईर्ष्या-कालुष्य कहलाता है।

३—परापकारचिकीर्षा-कालुष्य—विरोधी पुरुषों के अपकार करने की इच्छा, चित्त की राजस-तामस वृत्ति होने से चित्त को कलुषित करने के कारण परापकारचिकीर्षा-कालुष्य कही जाती है।

४—असूया-कालुष्य—पुण्यात्मा व्यक्ति के गुणों में दोषारोपण करना, चित्त की राजस-तामस वृत्ति होने से चित्त को कलुपित करने के कारण असूया-कालुष्य कहलाता है। इस चित्त की स्थिति वाला व्यक्ति, पूजा पाठ करने, नियम से रहने वाले सदाचारी व्यक्तियों को ढोंगी, पाखण्डी आदि शब्दों से पुकारता है।

५—द्वेप-कालुष्य—जिन सुखद विपयों से राग होता है उनमें बाधक व्यक्तियों के प्रति द्वेप उत्पन्न होता है। यह द्वेप, चित्त की राजस-तामस वृत्ति होने से चित्त को कलुपित करने के कारण द्वेप-कालुष्य कहलाता है।

६—अमर्ष-कालुष्य—पापात्मा व्यक्ति के कठोर वचनों से अपनेको अपमानित हुआ समझकर, पुरुप चित्त में बदला लेने की चेष्टा करता है, जो कि चित्त की राजस-तामस वृत्ति होने से चित्त को कलुपित करने के कारण अमर्ष-कालुष्य कहलाता है।

इन उपर्युक्त छः कालुष्यों से चित्त कलुषित होने से चित्त कभी एकाग्रता को प्राप्त नहीं हो पाता है। अतः इन छः कालुष्यों से निवृत्ति प्राप्त करना योगी के लिये अनिवार्य है। इनसे निवृत्ति पाना ही आभ्यन्तर शौच है। पातंजल योगदर्शन में इसके उपाय बताये हैं जो कि नीचे दिये सूत्र से व्यक्त होते हैं।

मैत्रीकरूणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविपयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ पा० यो० सू० १।३३ ॥

सुखी, दुःखी, धर्मात्मा तथा पापी व्यक्तियों के बारे में क्रमशः मित्रता, करुणा, हर्ष तथा उदासीनता की भावना रखने से चित्त प्रसन्न तथा निर्मल होता है।

सुखी व्यक्तियों के साथ मित्रता की भावना रखने से राग तथा ईर्ष्या-कालुष्य रूपी चित्त के मल की निवृत्ति होती है। जब सुखी व्यक्ति के साथ मैत्री भावना की जावेगी तो उसके सुख को अपना सुख समझने से राग-कालुष्य रूपी चित्त का मल नष्ट हो जावेगा। मित्र के सुख वैभव सब उसी प्रकार से अपने ही हैं जिस प्रकार से पुत्र की ऐश्वर्य प्राप्ति अपनी ही ऐश्वर्य प्राप्ति है। इस प्रकार से मित्र के सद्गुण तथा वैभव आदि में अपनापन होने के कारण चित्त में जलन होने का प्रश्न ही नहीं पैदा होता। अतः ऐश्वर्य सम्पन्न सुखी व्यक्तियों के प्रति मित्रता की भावना रखने से ईर्ष्या रूपी मल चित्त में नहीं रहता।

दुःखियों के प्रति करूणा वा दया की भावना से परापकारचिकीर्षा रूपी मल की निवृत्ति हो जाती है। दूसरों के प्रति घृणा नहीं रह जाती। अपने कष्ट के समान अन्य को भी कष्ट होता है ऐसा समझने से दूसरों को दुःख पहुंचाने

की भावना समाप्त हो जाती है। इससे सबके सुख तथा कल्याण की भावना उदय होने पर व्यक्ति किसी को दुःख पहुंचाने की सोच ही नहीं सकता।

पुण्यात्मा पुरुष के सद्गुणों तथा धर्माचरण को देख कर उनके प्रति मुदिता भावना होने से असूया-कालुष्य चित्त में नहीं रह जाता। उनके उत्तम आचरणों से आनन्दित होनेवाले को उनके आचरणों पर दोषारोपण करने की प्रवृत्ति चित्त में पैदा ही नहीं हो सकती।

पापी, दुष्ट, कष्ट देने वाले पुरुष के प्रति उपेक्षा की भावना रखने से चित्त से द्वेष तथा अमर्ष-कालुष्य नष्ट होता है। इन उपर्युक्त मैत्र्यादि चारों भावनाओं के अनुष्ठान से चित्त मल रहित होकर निर्मल हो जाता है तथा यह निर्मल चित्त प्रसन्न होता हुआ एकाग्रता को प्राप्त करता है। मैत्र्यादि भावनाओं से चित्त की यह शुद्धि ही आभ्यान्तर-शौच कहलाती है। अविद्या आदि पंच क्लेशों के मलों को विवेक ज्ञान द्वारा चित्त से हटाने को ही चित्त की शुद्धि कहते हैं। यह चित्त की शुद्धि ही अभ्यान्तर शौच कहलाती है। आभ्यान्तर शौच के दृढ़ होने पर सत्व प्रधान चित्त से रजस तथा तमस का आवरण हट जाता है और चित्त स्फटिक सम स्वच्छ हो जाता है। स्वच्छ होने से चित्त एकाग्र हो जाता है। चित्त के एकाग्र होने से इन्द्रियों पर विजय प्राप्त होती है। इन्द्रियों पर विजय प्राप्त होने पर चित्त में विवेक ज्ञान रूपी आत्म साक्षात्कार-योग्यता प्राप्त होती है। आभ्यान्तर शौच सिद्ध होने पर चित्त सत्व की स्वच्छता, एकाग्रता, इन्द्रिय नियन्त्रण तथा आत्म साक्षात्कार की योग्यता प्राप्त होती है। अतः आत्म-साक्षात्कार के लिये व्यक्ति को निरन्तर बाह्य तथा आभ्यान्तर शौच का पालन करते रहना चाहिये। यह केवल योगी के लिये ही नहीं किन्तु सब मनुष्यों के लिये आवश्यक धर्म है। योगी के लिये तो यह अनिवार्य है ही।

हिन्दू धर्म में शौच का बड़ा महत्व है। प्राचीन-शिक्षा और आज की शिक्षा के रूप में भिन्नता है। प्राचीन भारतीय शिक्षा में धर्म की शिक्षा भी अनिवार्य थी। केवल शिक्षा ही नहीं धर्म पालन का अभ्यास शिक्षा के साथ साथ कराया जाता था। हिन्दू धर्म में शौच का मुख्य स्थान था। उसका विकृतरूप आज भी पुराने हिन्दू परिवारों में देखने को मिलता है। सच तो यह है कि विश्व शान्ति को चाहने वाले राष्ट्र जब तक इसे अपनी राष्ट्रीय शिक्षा का प्रमुख अंग नहीं बनायेगें तब तक मानव की पाशविकता के ऊपर वे काबू नहीं पा सकते। आज तो शौच के नाम पर ही लोग हँसते हैं तथा उसे ढोंग पाखण्ड तथा मूर्खता बताते हैं। शरीर मन के सम्बन्ध से, जिसका विवेचन

पूर्व में हो चुका है, स्पष्ट हो जाता है कि शारीरिक शौच का मन पर कितना प्रभाव पड़ता है। अतः वाह्य शौच का कम महत्व नहीं है। वाह्य तथा आभ्यन्तर शौच का पालन हर मनुष्य के लिये अति आवश्यक है। देश काल से वाह्य शौच में भेद हो सकता है। धर्म में हर देश के लिये वाह्य शौच के एकसे नियम नहीं हो सकते। जिस देश के लिये शौच के जो भी नियम हों उन्हीं नियमों का पालन होना चाहिये। उसको देश की शिक्षा का अंग बनाना चाहिये। यह विश्व कल्याण का सरल मार्ग है।

संतोष:—प्रारब्धानुसार तथा अपनी शक्ति के अनुसार प्रयत्न करने पर प्राप्त फल अथवा अवस्था में मस्त तथा प्रसन्न चित्त रहना तथा उससे अधिक की लालसा न करना ही संतोष है। जो पुरूष अप्राप्त वस्तु की लालसा को त्याग प्राप्त वस्तु में समभाव वर्तता है तथा कभी खेद और हर्ष का अनुभव नहीं करता वह पुरूष सन्तुष्ट कहलाता है। संतोष ही सुख का देने वाला तथा असंतोष ही दुःख प्रदान करने वाला होता है।

सन्तोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत्।
सन्तोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः॥ मनु० ४।१२॥

सुख की इच्छा करने वाला परम संतोषी तथा संयमी बने क्योंकि सुख का मूल कारण संतोष है और दुःख का मूल कारण असंतोष है। ॥मनु० ४।१२॥

आशावैवश्यविवशे चित्ते सन्तोषवर्जिते।
म्लाने वक्त्रमिवादर्शे न ज्ञानं प्रतिविम्बति॥ योगवा० २।१५।९॥
सन्तोषपुष्टमनसं भृत्या इव महर्द्धयः।
राजानमुपतिष्ठन्ति किंकरत्वमुपागताः॥ योगवा० २।१५।१६॥

संतोष रहित आशा वशीभूत चित्त में ज्ञान उसी प्रकार से प्रकाशित नहीं होता है जैसे मलिन दर्पण में मुख प्रतिविम्बित नहीं होता।

जिस प्रकार से राजा की सेवा में राजा के नौकर चाकर उपस्थित रहते हैं ठीक उसी प्रकार से संतुष्ट व्यक्ति की सेवा के लिये महा ऋद्धियाँ उपस्थित रहती हैं।

संतोष का मतलब आलस्य तथा प्रमाद नहीं होता है। संतोष की स्थितिमें तो चित्त में सत्व के प्रकाश के कारण प्रसन्नता रहती है न कि तमस के अंधकार के कारण आलस्य और प्रमाद। संतोष का अर्थ पुरूषार्थ हीनता नहीं है। प्रयत्न न करने को संतोष नहीं कहते हैं। आलस्य तथा निकम्मापन संतोष नहीं है।

संतोष सांख्य में प्रतिपादित तुष्टियाँ नहीं हैं।[1] संतोष इन सबसे भिन्न है। वह तो उत्तम से उत्तम सुख प्रदान करने वाली अवस्था है। किसी भी योगाभ्यासी को अज्ञान वश तुष्टियों को संतोष न समझ बैठना चाहिये क्योंकि ऐसा समझने पर उसका योगाभ्यास शिथिल पड़ जायेगा और वह कभी भी कैवल्य प्राप्त नहीं कर सकेगा। संतोष के पूर्ण रूप से दृढ़ होने पर तृष्णा का पूर्ण रूप से नाश हो जाता है। तृष्णा के नष्ट होने पर जो सुख प्राप्त होता है उसकी तुलना किसी भी सुख से नहीं की जा सकती है। किसी ने ठीक कहा है :—

यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम्।
तृष्णाक्षयसुखस्यैते नार्हतः षोडशीं कलाम्॥

१—आध्यात्मिकाश्चतस्रः प्रकृत्युपादानकालभाग्याख्याः।
बाह्या विषयोपरमात् पंच नव तुष्टयोऽभिमताः॥ सां०का० ५०॥

प्रकृति, उपादान, काल तथा भाग्य नामक चार आध्यात्मिक तुष्टियाँ होती हैं तथा विषयों में वैराग्य होने से पाँच बाह्य तुष्टियाँ होती हैं, अतः कुल तुष्टियाँ ९ होती हैं।

१—प्रकृति का कार्य है पुरुष को भोग तथा मोक्ष प्रदान कराना इस आशा पर योगाभ्यास न करना 'प्रकृति तुष्टि' वा 'अम्भ' कहलाती है।

२—अन्य मूर्ख गुरु का उपदेश है कि प्रकृति के द्वारा ही अगर मोक्ष स्वयं होता तो सबकी ही मुक्ति हो जाया करती, किन्तु ऐसा नहीं होता है। अतः संन्यास लेने से स्वयं मोक्ष हो जाता है। यह सोचकर योगाभ्यास नहीं करना उपादान तुष्टि वा सलिल कहलाती है।

३—संन्यास से भी शीघ्र मोक्ष नहीं मिलता वह तो समय आने पर स्वयं ही हो जाता है इस प्रकार दिये गये मूर्ख गुरू के उपदेश से प्रभावित होकर योगाभ्यास न कर, समय पर छोड़ देना काल तुष्टि वा ओघ कहलाती है।

४—काल आदि किसी से मोक्ष नहीं होता वह तो भाग्य से होता है, मूर्ख गुरू के इस प्रकार के उपदेश से भाग्य के ऊपर छोड़कर योगाभ्यास न करना भाग्य तुष्टि वा वृष्टि कहलाती है।

बाह्य तुष्टियां—शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध इन पाँचों विषयों के प्राप्त करने में दुःख, रक्षा करने में दुःख, विनाश होने में दुःख, भोगने में दुःख तथा दूसरे की हिंसा में दुःख होता है यह समझकर मोक्ष प्राप्त करने के बाह्य साधनों में भय, प्रमाद तथा आलस्य करना ही पाँच बाह्य तुष्टियाँ हैं जो क्रमशः—पार, सुपार, पारापार, अनुत्तमांभ तथा उत्तमांभ कहलाती हैं।

इसलोक के समस्त विषय-सुख (स्त्री आदि) तथा स्वर्ग के दिव्य महान सुख (अमृत पान तथा अप्सरासंभोग) दोनों मिलकर भी तृष्णा के नष्ट होने के सुख अर्थात् संतोष सुख के सोलहवें हिस्से के समान भी नहीं हैं।

पूर्ण रूप से संतोष की दृढ़ता तभी समझनी चाहिये जब कि सर्वोत्तम सुख प्राप्त हो जावे। अन्य किसी भी प्रकार से ऐसा सुख प्राप्त नहीं हो सकता है। सचमुच में अमीर वह है जिसकी आवश्यकतायें कम होती हैं। और ग़रीब वह है जिसकी प्राप्ति के साधनों से अधिक आवश्यकतायें होती हैं। संतोष आवश्यकताओं को कम करता है। जिससे व्यक्ति प्रसन्न तथा सुखी रहता है।

इसके विरोध में आज अधिक लोगों का यह कहना है कि संतोष से तो व्यक्ति तथा समाज का विकास ही रुक जाता है। संतुष्ट व्यक्ति अपनी अवस्था से संतुष्ट होने के कारण उसे बदलने का प्रयास ही नहीं करेगें। आवश्यकताओं से ही सभ्यता का विकास होता है। सभ्य देश निरन्तर विकास की ओर हैं। वे अपनी अवस्था से सन्तुष्ट कभी नहीं रहते हैं। किन्तु क्या सभ्यता का कार्य मनुष्य को असन्तुष्ट तथा दुःखी बनाना ही है? ऐसी सभ्यता की, जिससे मानव दुःखी, स्वार्थी, लालची तथा हृदयहीन बनता हो, क्या ज़रूरत है? उससे मानव कल्याण होही नहीं सकता। इसने तो मानव की सारी शक्ति बाह्य भौतिक आवश्यकताओं की वृद्धि तथा पूर्ति में लगादी है। यह मानव का वास्तविक विकास नहीं है। मानव का विकास तो आत्मोपलब्धि की तरफ़ चलने में है। उसके लिये साधन रूप से भौतिक वस्तुओं का स्थान हो सकता है। किन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि आत्मा को भूल कर भौतिकवाद की तरफ़ ही अपनी सम्पूर्ण शक्ति लगादी जावे। मानव का कल्याण इस सभ्यता के विकास से नहीं हो सकता। दूसरे, संतुष्टि का अर्थ किसी राष्ट्र वा व्यक्ति के विकास में रुकावट नहीं है किन्तु सन्तुष्ट व्यक्ति वा राष्ट्र अपने सारे कार्यों को ईश्वर के कार्य समझ कर लगाव रहित होकर करता है। उसके कार्य कभी स्वार्थ तथा दूसरों के अहित से प्रेरित होकर हो ही नहीं सकते। उसके समान उत्साह तथा उमंग से तो कोई कार्य कर ही नहीं सकता। उसका विकास ही विश्व कल्याण का भी विकास है। वही सही शब्दों में विकास कहा जा सकता है। इसके द्वारा ही विश्व में न्याय, शान्ति तथा प्रेम की भावना फैलती है क्योंकि यह लालच, संकीर्णता, द्वेषादि सभ्यता की देनों को समाप्त कर देता है। आज सब राष्ट्रों को इसका पालन करना चाहिये और उन्हें अपने ही से सन्तुष्ट रहना चाहिये। दूसरों को हड़पने का विचार निकाल देना चाहिये। इसके पालन करने से मानव जाति की शक्ति

का अपव्यय होना बच जायेगा तथा वह शक्ति उसके कल्याण में लगेगी। आज मानव की महान शक्ति मानव के अकल्याण में लग रही है वही शक्ति सन्तोष के द्वारा मानव कल्याण में बदली जा सकती है।

तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्रणिधान[1] :—

यम नियम के पालन करने में अनेक विघ्न पैदा हो जाते हैं। उत्तम कार्यों के सम्पादन करने में विघ्न प्रायः आया ही करते हैं। चित्त में हिंसा असत्य भाषण आदि की वृत्ति उदय होना यम नियम के पालन में विघ्न हैं क्योंकि ये वृत्तियाँ अहिंसा आदि की विरोधी हैं। जब किसी कारण से साधक के चित्त में हिंसा, असत्य, स्तेय, अब्रह्मचर्य, परिग्रह, अशौच, असन्तोष, तप-अभाव, स्वाध्याय-त्याग तथा नास्तिकता के भाव उदय होने लगें तब उनकी प्रति पक्ष भावना के द्वारा उन्हें दूर करना चाहिये। साधक के चित्त में वैरी को मारने, झूठ बोलकर तथा चोरी से हानि पहुंचाने आदि की प्रवृत्ति होने पर यह भावना उदय करनी चाहिये कि 'मैंने जब सब जीवों को अभय प्रदान करने तथा उनके कल्याणार्थ योग मार्ग अपनाया है तथा इन विरोधी वृत्तियों का त्याग किया है तब फिर कुत्ते के वमन करके खाने के समान इन्हें कैसे अपनाऊँ।' यम नियमों के विरोधी हिंसा, असत्य आदि सब, दुःख तथा अज्ञान को प्रदान करते हैं। उनसे सुख तथा ज्ञान तो प्राप्त होही नहीं सकते। इस प्रकार की भावना को ही प्रतिपक्ष भावना कहते हैं।

ये यम नियमों के विरोधी भाव तीन प्रकार के होते हैं (१) स्वयं किये गये (२) दूसरों से करवाये गये, (३) करने वालों का समर्थन करना। ये तीनों भी लोभ, क्रोध तथा मोह से किये जाने के कारण तीन-तीन प्रकार के अर्थात् ३ × ३ = ९ प्रकार के होते हैं। इसी प्रकार ये ९ भी मृदु, मध्य तथा अधिमात्र भेद से ९ × ३ = २७ प्रकार के हुये। ये २७ भी मृदु, मध्य तथा तीव्र के भेद से २७ × ३ = ८१ प्रकार के हुये। ये ८१ भी असंख्य प्राणियों के भेद से असंख्य प्रकार के हुये। ये ही, दुःख तथा अज्ञान रूपी अनन्त फलों को देने वाले है।

हिंसा करने वाले वा किसी को दुःख देने वाले के स्त्री, पुत्र, धन आदि नष्ट हो जाते हैं उसे महान कष्ट तथा नरक यातना भोगनी पड़ती है। इसी प्रकार

---

१. तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान के विषय में क्रिया योग नामक अध्याय १७ के अन्त में देखने का कष्ट करें। यहां उसकी पुनरावृत्ति करना ठीक नहीं है।

से असत्य, चोरी, व्यभिचार, परिग्रह आदि से भी महा दुःख होता है। इन अनिष्टों को विचार कर साधक को इनमें मन को नहीं लगाना चाहिये। किन्तु उपर्युक्त प्रतिपक्ष भावना के द्वारा उसे इनका त्याग करते रहना चाहिये। अगर ऐसा नहीं करेगा तो इनके फन्दे से बच नहीं सकता, अर्थात् संसार चक्र से मुक्त नहीं हो सकता तथा सर्वदा दुःख-यातना ही सहता रहेगा। प्रतिपक्ष भावना से ये सब विरोधी भाव दग्ध बीज सम हो जाते हैं तथा फल प्रदान करने में असमर्थ हो जाते हैं[1]।

आसन[2] :—जिस अवस्था में शरीर स्थिरता पूर्वक दीर्घ काल तक सुख से रह सके उसे आसन कहते हैं। एक ही स्थिति में बिना हिले डुले अत्यधिक समय तक बिना किसी कष्ट के स्थित रहने को आसन कहते हैं। हठ योग में अनेक आसनों का वर्णन मिलता है। हठ योग में आसनों का मुख्य कार्य शरीर को स्वस्थ बनाना, उसके आलस्य तथा भारीपन को दूर करना है। आसनों के द्वारा शरीर में हल्कापन तथा स्फूर्ती आती है। आसनों के द्वारा शरीर योग साधन करने के योग्य होता है। शरीर में शीत उष्ण आदि को सहने की शक्ति पैदा हो जाती है। पातञ्जल योग दर्शन के अनुसार उनका मुख्य उद्देश्य तो सुख पूर्वक अधिकतम समय तक स्थिरता पूर्वक ध्यान में बैठना है।

पद्मासन, वीरासन, भद्रासन, स्वास्तिकासन, दण्डासन, सोपाश्रय, प्रर्यङ्क, क्रौंचनिषदन, हस्तिनिषदन, उष्ट्रनिषदन, समसंस्थान आदि आसनों में से जिस आसन से साधक योगी स्थिरता सुगमता तथा सुख पूर्वक अधिक देर तक बैठ सके उसी आसन को अपना लेना चाहिये। आसनों के विषय में आसनों की कोई भी अच्छी पुस्तक काफ़ी ज्ञान प्रदान कर सकती है। शिव संहिता, घेरण्ड संहिता, हठ-योग संहिता, हठ योग प्रदीपिका तथा योग उपनिषदों में आसनों का वर्णन किया गया है। आसन को सिद्ध करने के लिये शरीर की स्वाभाविक चेष्टा को रोकना तथा अनन्त में चित्त को लीन करना चाहिये। कहने का अर्थ है कि शरीर तथा मन दोनों को ही चेष्टा-हीन कर देना चाहिये तभी आसन सिद्ध होता है। चित्त बिना किसी रूकावट के निरन्तर व्यापकता से तदाकार रहने से निर्विषय होकर स्थिर हो जाता है तथा शरीर का अध्यास छूट जाता है। शरीर का अध्यास छुट जाने के कारण आसन से दुःख नहीं होता है तथा बहुत देर तक

---

१. पा० यो० भा० २।३३, ३४
२. पा० यो० भा० २।४६, ४७, ४८

विना हिले डुले स्थिरता के साथ साधक सुख पूर्वक बैठ सकता है। साधारणतया चित्त निरन्तर एक विषय से दूसरे विषय पर जाता रहता है, किन्तु जब उसका व्यापकता से तदाकार हो जाता है तब वह किसी विषय पर जा ही नहीं सकता; अतः शान्त हो जाता है। आसन के सिद्ध हो जाने पर साधक योगी को गर्मी-सर्दी, भूख-प्यास आदि द्वन्द कष्ट नहीं देते। उनमें सहनशीलता आ जाती है अर्थात् वह तितिक्षु बन जाता है। उसमें स्वभाविक रूप से द्वन्दों को सहने की शक्ति पैदा हो जाती है। आसन-सिद्ध होने की यही पहचान है। जिसे किसी भी द्वंद से कष्ट नहीं होता अर्थात् सहन शीलता पूर्ण रूप से प्राप्त हो जाती है ऐसे साधक योगी को आसन-सिद्ध समझना चाहिये। आसन मानसिक संतुलन पैदा करता है। मन को वस में करने से जो होता है वही आसन सिद्ध होने से भी होता है क्योंकि आसनों के द्वारा मन पर क़ाबू होता है। आसनों के द्वारा काफ़ी देर तक भूख प्यास आदि को रोके रह सकते हैं। आसन से ध्यान को उनसे हटाया जा सकता है। आसनों के द्वारा स्नायु मण्डल को शक्ति मिलती है। उनके द्वारा संकल्प शक्ति को विकसित करके, मनचाहे परिणाम प्राप्त किये जा सकते हैं। यह मन तथा शरीर दोनों को काबू में करके शक्तिशाली बनाने का साधन हैं। यही मन शरीर पर अधिकार प्राप्त करना योग का आधार है।

★**प्राणायाम**[1] :–प्राण ही जीवन है। प्राण समस्त संसार की रक्षा करने वाली महाशक्ति है। प्राण के बिना प्राणी जीवित ही नहीं रह सकता। निम्नतम कोटि से लेकर उच्चतम कोटि के जीव के लिये प्राण अनिवार्य है। जब से जीव जन्म लेता है, तब से ही श्वास प्रश्वास की क्रिया प्रारम्भ हो जाती है। भोजन और जल के बिना प्राणी कुछ दिन तक जीवित रह सकता है, किन्तु प्राण के बिना वह बहुत ही अल्प समय में समाप्त हो जाता है। आधुनिक सभ्यता के युग में आज ठीक-

---

★ बिना गुरु प्राणायाम का अभ्यास केवल पुस्तकों के आधार पर नहीं करना चाहिये। यहविषय बहुत कठिन है।

१. पा० यो० भा०–२।४९,५०,५१,५२,५३। शिवसंहिता–अध्याय ३।२२ से २६ तक घेरण्डसंहिता –अध्यास ५।३९ से अन्त तक। अमृतनादोपनिषद–६ से १४ तक श्लोक। त्रिशिखी ब्राह्मणोपनिषद् ९४ से १२९ तक श्लोक। दर्शनोपनिषद – भाग ४। योगकुण्डली –उपनिषद १९ से ३९ तक श्लोक। योगचूड़ामणि उपनिषद ९५ से १२१ तक। योगशिखोपनिषद –८६ से १०० तक। शाण्डिल्योपनिषद –४।१२, १३, ७।१ से १३ तक।

ठीक सांस लेने की क्रिया भी लोगों की करीब करीब विकृत-सी हो गई है, क्योंकि जीवन कृत्रिम हो गया है। योग में प्राण पर विजय प्राप्त करने वाली क्रिया को प्राणायाम कहते हैं।[२] **योग के पंच बहिरंग साधनों में प्राणायाम का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है।** क्योंकि प्राणायाम के द्वारा ही प्राण का नियन्त्रण होता है। प्राण के नियन्त्रण से मन का नियन्त्रण बहुत आसानी से हो जाता है, क्योंकि मन और प्राण का अत्यधिक घनिष्ट सम्बन्ध है। प्राण से मन जुड़ा हुआ है। अतः प्राण पर काबू पाने पर मन पर काबू पाना स्वतः सरल हो जाता है। मन रूपी पक्षी प्राण रूपी खूँटे से बँधा होने के कारण सर्वत्र भ्रमण करने पर भी उससे बाहर नहीं हो सकता है, सुषुप्ति में तो उसी में विश्राम करता है। प्राण भी व्यष्टि तथा समष्टि रूप से होता है। व्यक्ति के लिये वह व्यष्टि है। समष्टि प्राण हिरण्यगर्भ है। शरीर तथा विश्व में प्राण ही शक्ति है। इस शरीर की शक्ति को जो हमारे भीतर निरन्तर स्पन्दित होती रहती है, हम अपने फेफड़ों की गति के द्वारा नियन्त्रित कर सकते हैं। प्राण का नियन्त्रण मन के नियन्त्रण के लिये तथा मन का नियन्त्रण आध्यात्मिक विकास के लिये अत्यधिक आवश्यक है। मन को वश में करना सरल नहीं है। उसके लिये दीर्घ काल तक प्राण नियन्त्रण का अभ्यास अपेक्षित है अन्यथा मन पर क़ाबू पाना असम्भव है। प्राणायाम के लिये आसन का सिद्ध होना आवश्यक होता है। बिना आसन के सिद्ध हुये मन की चंचलता बनी रहती है जिसके कारण प्राण भी स्थिर नहीं हो पाता है। अतः प्राणायाम का अधिकारी वही है जिसको आसन सिद्ध हो गया हो। मन को स्थिर करने के लिये शरीर की स्थिरता बहुत ही आवश्यक है जो आसन के द्वारा होती है। आसन के सिद्ध होने के बाद श्वास प्रश्वास की स्वाभाविक गति को रोकना ही प्राणायाम कहलाता है। श्वास-प्रश्वास निरन्तर स्वाभाविक रूप से चलते रहते हैं। बाहर से वायु का भीतर प्रवेश जिसे श्वास कहते हैं तथा शरीर के भीतर की वायु का बाहर निकलना जिसे प्रश्वास कहते हैं दोनों ही निरन्तर स्वाभाविक रूप से जारी रहते हैं। इनकी स्वाभाविक गति के अभाव को ही प्राणायाम कहा जाता है। श्वास-प्रश्वास के गति विच्छेद के साथ साथ चित्त का भी गति विच्छेद होना ही यथार्थ प्राणायाम है। इसके रोकने के विशेष नियम हैं। उन नियमों के अनुसार श्वास-प्रश्वास की गति को रोकना प्राणायाम है। इस प्राण के नियन्त्रण को ही प्राणायाम कहते हैं। गीता में भी इसके विषय में निम्नलिखित श्लोक है :—

---

२. हठयोगा संहिता—प्राणायाम प्रकरण।

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथा परे ।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥ गी०४–२९ ॥

कुछ योगी प्राण वायु को अपान में, कुछ अपान वायु को प्राण में हवन किया करते हैं तथा उनके अलावा बहुत से योगी प्राण तथा अपान की गति को अवरुद्ध करके प्राणायाम में प्रवृत्त होते हैं ।

यहां प्राणायाम को भी एक यज्ञ माना है, तथा प्राण को प्रश्वास तथा अपान को श्वास के रूप में प्रयोग किया है । अतः प्राण को अपान में हवन करने से पूरक प्राणायाम तथा अपान को प्राण में हवन करने से रेचक प्राणायाम होता है । प्राण ताथ अपान दोनों के निरोध से कुम्भक प्राणायाम होता है ।

इस तरह से पातंजल योग दर्शन में भी साधारण रूप से प्राणायाम के पूरक, कुम्भक तथा रेचक तीन भेद होते हैं । रेचक प्राणायाम में प्राण के बहिर्गत होने से उसमें श्वास का स्वतः ही निरोध हो जाता है, अर्थात् रेचक प्राणायाम में प्रश्वास का तो सद्भाव होता है, किन्तु श्वास का अभाव स्वाभाविक रूप से हो जाता है । इतना ही नहीं किन्तु अगर सामान्य व्यक्तियों के अनियमित चलने वाले श्वास प्रश्वास का अवलोकन किया जाय तो प्रश्वास की स्वाभाविक गति का भी अभाव रेचक प्राणायाम में वायु को बाहर निकाल कर वहीं धारण करने के कारण हो जाता है । इसी तरह से पूरक प्राणायाम में प्रश्वास का तो निरोध होता ही है, साथ साथ बाहर की वायु को पीकर धारण करने की वजह से श्वास की सामान्य व्यक्तियों में स्वतः होने वाली गति का भी निरोध हो जाता है । कुम्भक प्राणायाम में प्राण वायु को जहाँ का तहाँ एकदम अवरुद्ध करने से श्वास प्रश्वास दोनों की गति का पूर्णरूप से निरोध हो जाता है । इस तरह से इन तीनों प्राणायामों में प्राणायाम की सामान्य परिभाषा ठीक-ठीक घट जाती है । यह प्राणायाम के सामान्य लक्षण हुए ।

पातंजल योग दर्शन में प्राणायाम के इन तीनों (पूरक, कुम्भक, रेचक) भेदों का विवेचन किया गया है ।[1] योग उपनिषद, घेरण्ड संहिता तथा शिव-संहिता आदि ग्रन्थों में इसका वर्णन प्राप्त होता है । अमृतनादोपनिषद में त्रिविध प्राणायाम का वर्णन निम्नलिखित रूप से किया गया है, जिनको रेचक पूरक, कुम्भक नाम दिये हैं ।[2]

---

१. पा० यो० स० भा० २।५० ।

२. अमृत्नादोपनिषद–९ ।

रेचक :—रेचक प्राणायाम में प्राण को बहुत ही मंदगति से हृदय से बाहर निकालकर अन्तर स्थान की वायु से रिक्त करके उसी अवस्था में स्थिर रखते हैं।[1] इस प्राणायाम में प्रश्वास के द्वारा प्राण की स्वाभाविक गति का अभाव किया जाता है। इस प्रकार से श्वास निकाल कर स्थिर होने वाली बाह्य वृत्ति को रेचक प्राणायाम कहते हैं।

पूरक :—जिस प्रकार से कमल नाल के द्वारा व्यक्ति जल को खींचता है, उसी प्रकार से नासिका द्वारा वायु को खींच कर भीतर ही रोकना पूरक प्राणायाम कहा जाता है।[2] इस प्राणायाम में श्वास के द्वारा स्वाभाविक प्राण की गति का निरोध किया जाता है। यह आभ्यान्तर वृत्ति पूरक प्राणायाम के नाम से पातंजल योग दर्शन में कही गई है। श्वास को खींच कर रोकने को ही पूरक प्राणायाम कहते हैं।

कुम्भक :—शरीर को निश्चल रखते हुये श्वास और प्रश्वास न लेने की अवस्था की स्थिरता को कुम्भक कहते हैं।[3] यह श्वास-प्रश्वास दोनों की गतियों का निरोध करके प्राण को एक दम जहाँ का तहाँ रोक देनेवाली स्तंभ-वृत्ति कुम्भक प्राणायाम कही जाती है। प्राण को जहाँ का तहाँ एक दम रोकना ही कुम्भक कहलाता है, इसमें श्वास-प्रश्वास की गति का एक दम अभाव हो जाता है।

शिवसंहिता में प्राणायाम की विधि का वर्णन किया गया है। योगी को एकान्त स्थान में कुशासन पर पद्मासन लगाकर अपने शरीर को सीधा और स्थिर रखते हुये गुरू तथा गणेश और दुर्गा जी को प्रणाम करते हुये प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये।[4] अभ्यास करने वाले को अपने दाहिने अंगूठे से पिंगला (दाहिना नथना) को बंद करते हुये इड़ा (बाँया नथना) के द्वारा वायु को खींचकर अपनी सामर्थ्य के अनुसार रोकना तथा फिर धीरे-धीरे दाहिने नथने के द्वारा छोड़ना चाहिये।[5] इसके बाद साधक को दाहिने नासिका छिद्र से वायु को धीरे धीरे खींचकर अपनी सामर्थ्य के अनुसार रोककर धीरे धीरे

---

१. अमृतनादोपनिषद्–११।
२. अमृत नादोपनिषद्–१२
३. अमृत नादोप निषद्–१३
४. शिव संहिता ३।२०,२१
५, शि० सं०–३।२२

बायों नासिका से छोड़ना चाहिये । इस प्रकार की योगविधि से साधक को आलस्य तथा सब द्वन्दों से रहित होकर बीस कुम्भकों का प्रतिदिन चार समय (१–सूर्योदय, २–दोपहर, ३–सूर्यास्त तथा ४–अर्धरात्रि) अभ्यास करना चाहिये ।[1]

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट हो जाता है कि प्राणायाम के पूरक, रेचक तथा कुम्भक तीन अंग हैं । ये तीनों प्रकार के प्राणायाम भी देश काल और संख्या के द्वारा परीक्षित होते हैं । देश, काल और संख्या से इनको नापा जाता है। इनके द्वारा ही प्राणायाम दीर्घ और सूक्ष्म होता चलता है । इनकी दीर्घता और सूक्ष्मता की परीक्षा भी देश, काल और संख्या के द्वारा की जाती है ।

रेचक प्राणायाम में प्राण को बाहर निकालते समय प्राण की दूरी को अभ्यास से धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है । इस अभ्यास के बढ़ने की परीक्षा पतली धुनी हुई रूई को रेचक प्राणायाम के समय नासिका के सामने रख कर की जाती है । जितनी दूर पर वह धुनी हुई रूई श्वास के द्वारा हिलती है, वही उसका देश है । यही देश के द्वारा रेचक की परीक्षा है । अभ्यास के द्वारा रेचक प्राणायाम में श्वास की दूरी बढ़ती जाती है । इस प्रकार से जब अभ्यास के द्वारा रेचक नासिका के अग्रभाग से १२ अंगुल पर स्थित हो जाता है तब उसे दीर्घ सूक्ष्म कहा जाता है । इस रेचक प्राणायाम में जिस प्रकार से अभ्यास के द्वारा श्वास की परिधि बढ़ती जाती है, ठीक उसी प्रकार से पूरक प्राणायाम में श्वास की लम्बाई अन्दर की तरफ बढ़ती जाती है । भीतर श्वास लेने से चींटी के स्पर्श के समान श्वांस का स्पर्श प्रतीत होता है, जो कि अभ्यास के द्वारा धीरे-धीरे क्रम से नाभि तथा तलुओं तक पहुंच जाता है, तथा ऊपर मस्तिष्क तक पहुंच जाता है । जब यह नाभि तक स्थिर होता है, तो पूरक को दीर्घ-सूक्ष्म जानना चाहिये । देश के द्वारा परीक्षा केवल रेचक और पूरक की ही की जाती है । कुम्भक की स्थिति एक दम जहाँ के तहां श्वास-प्रश्वास को अवरूद्ध करने की स्थिति होने के कारण उसमें न तो बाहर ही वायु की गति होती है और न अन्दर ही, इसलिये उसमें बाहर हिलने तथा अन्दर के स्पर्श का प्रश्न ही उदय नहीं होता। दूसरे प्रकार के कुम्भक में ऐसी बात नहीं है, क्योंकि उसमें इड़ा के द्वारा वायु को धीरे-धीरे खींचकर सामर्थ्यानुकूल रोका जाता है और फिर पिंगला के द्वारा उसको बाहर निकाला जाता है, फिर उसके बाद पिंगला के द्वारा वायु को

---

१. शि० सं०–३।२३, २४, २५

खींचा जाता है, और सामर्थ्य के अनुकूल रोक कर इड़ा के द्वारा बाहर निकाला जाता है। इसमें दोनों ही देश (बाह्य और अभ्यन्तर) इसका विषय हैं। इसलिये पूर्व में रेचक और पूरक के देश परीक्षण इस पर भी लागू होते हैं और उन परीक्षणों के द्वारा इसकी दीर्घता और सूक्ष्मता का ज्ञान प्राप्त किया जाता है। कुम्भक का स्थान रेचक तथा पूरक दोनों के द्वारा माना जाता है। श्वास-क्रिया को बाहर तथा भीतर दोनों ही जगह रोका जा सकता है। रेचक तथा पूरक दोनों की क्रियाओं के अभाव से इसका निश्चय होता है। इस तरह से यहां देश का अर्थ श्वास की शरीर के बाहर तथा भीतर की दूरी तथा प्राण केन्द्रित स्थान है।

जिस प्रकार से देश के द्वारा प्राणायाम की परीक्षा होती है उसी प्रकार से काल द्वारा भी प्राणायाम की परीक्षा होती है। मात्रा से समय का हिसाब लगाया जाता है। जितना समय घुटने के ऊपर से चारों तरफ हाथ को फिरा कर एक चुटकी बजाने में लगता है, उसका नाम मात्रा है। मात्रा काल की इकाई है। सामान्य रूप से मात्रा को हम सेकेण्ड कह सकते हैं। प्राणायाम के अभ्यास के बढ़ते जाने से समय में भी वृद्धि होती चली जाती है। तीनों प्राणायाम का समय परिमाण अभ्यास के द्वारा धीरे-धीरे बढ़ता चला जाता है। जब ३६ मात्राओं तक प्राणायाम का समय पहुंच जाता है तब वह दीर्घ और सूक्ष्म समझा जाना चाहिये। प्राण का किसी एक विशेष केन्द्र पर केन्द्रित करने का समय भी उसके समय के परिमाण को बताता है। रेचक, पूरक और कुम्भक इन तीनों के समय में भेद रक्खा गया है।

संख्या के द्वारा भी तीनों प्राणायामों की दीर्घ सूक्ष्मता की परीक्षा की जाती है। जब प्राणायाम का अभ्यास बढ़ता चलता है तो प्राणायाम की संख्या भी बढ़ती जाती है। प्राणायाम के अभ्यास से बहुत से स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास मिलकर एक ही श्वास बन जाता है। जब प्राणायाम दीर्घ सूक्ष्म होता है तब एक श्वास के अन्तर्गत १२ स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास आ जाते हैं। १२ श्वास प्रश्वास का एक श्वास प्रथम उद्घात होता है। चौबीस स्वाभाविक श्वास प्रश्वास का जब एक श्वास होता है तो द्वितीय उद्घात कहा जाता है। इसी प्रकार से तृतीय उद्घात ३६ श्वास-प्रश्वास का एक होता है। कुछ के मत से मात्रा काल उपर्युक्त मात्राकाल का १ (एक तिहाई) होने से प्रथम उद्घात ३६ मात्रा, दूसरा उद्घात ७२ मात्रा तथा तीसरा उद्घात १०८ मात्रा का होता है। नाभी से प्रेरित प्राण का मस्तिष्क में टकराना उद्घात् है। श्वास-प्रश्वास

को रोकने से उनको ग्रहण वा छोड़ने के लिये जो उद्वेग होता है उसे ही उद्घात कहते हैं। विज्ञानभिक्षु के अनुसार श्वास-प्रश्वास रोकना मात्र उद्घात है। सत्य तो यह है कि जिस समय तक श्वास वा प्रश्वास को रोकने से प्राण को छोड़ने वा ग्रहण करने की इच्छा होती है उस काल तक की रुकावट को ही उद्घात कहते हैं। प्रथम उद्घात अधम दीर्घ सूक्ष्म, द्वितीय उद्घात मध्यम दीर्घ सूक्ष्म, और तृतीय उद्घात उत्तम (तीव्र) दीर्घ सूक्ष्म कहा जाता है। यही संख्या द्वारा दीर्घ सूक्ष्म सूक्ष्मता की परीक्षा है।

अभ्यास से प्राणायाम दीर्घ सूक्ष्म किया जाता है। दीर्घ काल तक रेचन वा विधारण को दीर्घ तथा श्वास-प्रश्वास की क्षीणता तथा विधारण की निरायासता को सूक्ष्म कहते हैं। जब नाक के सामने की रूई न हिले तो ऐसा प्रश्वास सूक्ष्मता का द्योतक होता है।

पूरक, कुम्भक तथा रेचक में १।४।२ का अनुपात होता है। १२ मात्रा तक श्वास खींचने में तो ४८ मात्रा तक कुम्भक तथा २४ मात्रा तक रेचक करना चाहिये। यह अधम प्राणायाम का रूप है। २४ मात्रा तक श्वास खींचने में अर्थात् २४ मात्राके पूरक में ९६ मात्रा तक कुम्भक तथा ४८ मात्रा तक रेचक करना चाहिये। यह मध्यम प्राणायाम हुआ। ३६ मात्रा के पूरक में १४४ मात्रा तक कुम्भक तथा ७२ मात्रा तक रेचक करना चाहिये। यह तीसरा उत्तम प्राणायाम कहा जाता है।

अपनी अपनी इच्छा से देश, काल, संख्या के अनुसार तीनों प्राणायामों के नियमों पर चलना आश्रित है। इन तीनों को एक साथ ही होना चाहिये ऐसी बात नहीं है। अनेक शास्त्रों में काल का प्राणायाम के अभ्यास में अधिक महत्व दिया है।

घेरण्ड संहिता में आठ प्रकार के कुम्भक बताये हैं।[1]

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भकः॥ ५।४६

सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा तथा केवली ये आठ प्रकार के कुम्भक होते हैं।

---

१. घेरण्ड संहिता—५।४६, ४७ से ९६ तक

१—सहित कुम्भक :—सहित कुम्भक दो प्रकार का होता है एक सगर्भ दूसरा निर्गर्भ। बीज मंत्र के उच्चारण के साथ किया गया कुम्भक सगर्भ तथा बिना बीज मंत्र के किया गया कुम्भक निर्गर्भ है।

सगर्भ सहित कुम्भक[1] :—साधक को पूरब वा उत्तर की तरफ मुख कर सुखासन से बैठ कर रक्त वर्ण रजस गुण पूर्ण "अं" अक्षर के रूप में ब्रह्मा का ध्यान करना चाहिये। बाँये नासिका छिद्र से पूरक करना आरम्भ करे तथा उसके बीज मंत्र "अं" को १६ बार जपे। उसके बाद कुम्भक करने से पूर्व उड्डियान बन्ध बाँधे। इसके बाद साधक श्याम वर्ण सत्त्वगुण पूर्ण हरि का ध्यान तथा कुम्भक के बीज मंत्र "ऊं" का ६४ बार जप करते हुये कुम्भक करे। उसके बाद श्वेत वर्ण तमस् गुण पूर्ण शिव का ध्यान तथा रेचक के बीज मंत्र "मं" का ३२ बार जाप करते हुये रेचक करे। फिर दाहिने नथुने से पूरक प्रारम्भ करके कुम्भक तथा बाँयें नथुने से रेचक करे। इसी प्रकार से सबीज प्राणायाम को दोहराता रहे। पूरक, कुम्भक तथा रेचक तीनों को ही अलग अलग प्रणवात्मक समझकर प्रणव की उपासना की भावना रखते हुये भी तीनों में ओम् का जाप खास मात्राओं से करने को भी सगर्भ प्राणायाम कहते हैं। ब्रह्म के ध्यान के साथ भी प्राणायाम किया जाता है।[2] इस उपर्युक्त त्रिधि से नथुनों को बदलते हुये पूरक, कुम्भक तथा रेचक को करें। पूरक, कुम्भक तथा रेचक का अनुपात १:४:२ का होना चाहिये। आरम्भ करते समय दाहिने हाथ के अँगूठे से दाहिने नथुने को दबाकर बाँये नथुने से पूरक तथा कुम्भक में बाँये नथुने को दाहिने हाथ की अनामिका तथा कनिष्ठिका से दबाकर वायु को भीतर धारण करके फिर रेचक में बाँये नथुने बन्द रखते हुये दाहिने नथुने का अँगूठा हटा कर वायु को धीरे-धीरे छोड़ा जाता है। इस क्रिया के बाद फिर यही दाहीने नथुने से पूरक करके दोहराई जाती है। इसी प्रकार नथुनों को बराबर बदलते रहना पड़ता है। बाद में अभ्यास के दृढ़ होने पर प्राणायाम में नथुनों को उँगलियों से दबाने की ज़रूरत नहीं होती है। अगर कुम्भक में जालन्धर बन्ध लगाया हो तो भी उँगलियों से नथुनों के दबाने की आवश्यकता नहीं होती है। सत्य तो यह है कि प्राणायाम बन्धों के सहित ही करना चाहिये। पूरक के समय मूल बन्ध तथा उड्डियान बन्ध, कुम्भक के समय मूल बन्ध तथा जालन्धर

---

१. घेरण्ड संहिता—५–४६ से ५७ तक

२. वाराहोपनिषद्—५–५४ से ६१ तक

वन्ध, रेचक के समय मूल वन्ध तथा उड्डियान वन्ध करना चाहिये। मूल वन्ध प्राणायाम में शुरु से अन्त तक रहता है। इनके विना प्राणायाम करने से हानि होने की आशंका है। १२-४८-२४ मात्राओं (सेकन्डों) वाला पूरक, कुम्भक तथा रेचक अधम, १६-६४-३२ मात्राओं वाला पूरक, कुम्भक तथा रेचक मध्यम तथा २०-८०-४० मात्राओं वाला पूरक, कुम्भक तथा रेचक उत्तम प्राणायाम घेरण्ड संहिता के अनुसार माना गया है।[1]

निर्गर्भ सहित कुम्भक में बीज मंत्र का जप नहीं किया जाता है। निर्गर्भ प्राणायाम से सगर्भ प्राणायाम सौ गुणा अधिक शक्ति रखता है।

अधम प्राणायाम के अभ्यास से प्रचुर मात्रा में पसीना निकलने लगता है; मध्यम प्राणायाम के अभ्यास से सुष्मना में कम्पन की अनुभूति होती है तथा उत्तम प्राणायाम के अभ्यास से साधक आसन से ऊपर उठ जाता है। तीनों प्राणायामों में सफलता के ये तीनों चिन्ह हैं।

प्राणायाम के द्वारा आकाश में स्थिति होने की शक्ति प्राप्त होती है। प्राणायाम के द्वारा रोगों से निवृत्ति होती है। इसके द्वारा आध्यात्मिक शक्ति जागृत होती है। मन शान्त तथा प्रसन्न होता है। इसका अभ्यासी सुखी होता है।

२—**सूर्यभेदी कुम्भक**[2]—पूर्ण वलपूर्वक वाह्य वायु को दाहिने नथुने से अधिक से अधिक भीतर ग्रहण कर अँगूठे से दाहिने नथुने को वन्द कर जालन्धर बन्ध लगाते हुए सतर्कता पूर्वक रोके। पसीना नाखूनों के किनारे तथा वालों में से निकलना शुरु हो जाने तक इस कुम्भक को करे। उसके वाद चन्द्र नाड़ी से वेगपूर्वक रेचक करे। इस प्रकार से वरावर सूर्य नाड़ी से पूरक और चन्द्र नाड़ी से रेचक करे वा वायु को ऊपर की तरफ धीरे-धीरे खींचे जिससे कपाल की शुद्धि हो जावे। यह प्राणायाम शुरु में पाँच बार करे, और धीरे-धीरे इसको वढ़ाता चले। प्रारम्भ में नाखून के किनारों तथा वालों से पसीना नहीं निकलता है। इस अवस्था पर तो धीरे-धीरे कुम्भक का समय वढ़ाने से ही पहुंचा जाता

---

१. घेरण्ड संहिता—५।५५

२. घेरण्ड संहिता—५।५८ से ६८; योग कुण्डल्युपनिषत्—१।२२ से २५ तक। योग शिखोपनिषत्—१।८९ से ९२ तक; हठयोग प्रदीपिका—२।४८ से ५० तक हठयोग संहिता—प्राणायाम प्रकरण। २२ से ३२ तक

है। यह सूर्य भेदी कुम्भक की अन्तिम सीमा है। यह प्राणायाम भी प्रणव के मानसिक जप के साथ करने से अधिक उत्तम होता है।

वायु दस प्रकार की होती हैं—प्राण, अपान, समान, उदान, वयान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त तथा धनञ्जय। इन दसों के अपने अपने स्थान हैं। प्रथम प्राणादि पांच वायु आभ्यन्तर शरीर तथा नागादि अन्तिम पंच वायु वाह्य शरीर में अवस्थित रहती हैं। इस प्रकार प्राण का हृदय, अपान का गुदा, समान का नाभि, उदान का कण्ठ, वयान का समस्त शरीर स्थान होता है। श्वास की क्रिया प्राण के द्वारा, मल निस्सारण क्रिया अपान के द्वारा, पाचन क्रिया समान के द्वारा, भोजन निगलना उदान के द्वारा, तथा रुधिर संचार क्रिया वयान के द्वारा होती है। खांसी और डकार नाग, पलक की क्रिया कूर्म, छींकना कृकर, जंभाई देवदत्त, सम्पूर्ण स्थूल शरीर में व्याप्त रहना धनञ्जय का कार्य है। नाग चेतना, कूर्म नेत्र ज्योति, कृकर भूख प्यास, देवदत्त जंभाई, तथा धनञ्जय शब्दको उत्पन्न करता है। धनञ्जय मरने के वाद भी स्थूल शरीर को नहीं छोड़ता है। सूर्य-नाड़ी के द्वारा ये सव वायु अलग की जाती हैं।

सूर्य भेदी प्राणायाम के अभ्यास से जरा तथा मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है। मस्तिष्क शुद्ध होता है। कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है। जठराग्नि प्रदीप्ति होती है। शरीर में उष्णता तथा पित्त वृद्धि होती है। कफ और वात से उत्पन्न समस्त रोग दूर होते हैं। आँतों के कृमि आदि नष्ट हो जाते हैं। इससे रक्तदोष और चमड़ी के रोग नष्ट होते हैं। वायु के द्वारा पैदा हुए चारों प्रकार के दोष दूर होते हैं। इससे गठिया आदि रोगों का इलाज किया जा सकता है।

इस सूर्य भेदी कुम्भक का एक दम उल्टा चन्द्र भेदी कुम्भक है। जिसमें बायें नथुने से पूरक और दाहिने नथुने से रेचक की क्रिया की जाती है। इसके द्वारा शरीर की थकान और गर्मी दूर होती है। सूर्य-भेदी प्राणायाम पित्त प्रकृतिवालों के लिये वर्जित है, तथा ग्रीष्म काल में वा जिन स्थानों पर अधिक गर्मी पड़ती हो वहाँ नहीं करना चाहिये। अत्यधिक शीत प्रधान स्थानों पर सूर्य भेदी इस प्राणायाम के द्वारा साधक को शीत नहीं सता सकता।

३—**उज्जायी कुम्भक**[1] गले से हृदय तक दोनों नथुनों से समरूप से शब्द

---

१. घेरण्ड संहिता—५।७०,७१,७२, हठ योग संहिता–प्राणायामप्रकरण—३३, ३४, ३५, हठयोग प्रदीपिका—२।५१, ५२, ५३; योग कुण्डल्युपनिषत्—१।२६ से २९ तक योग शिखोपनिषत्—१।९३, ९४

करते हुए पूरक करके वायु को भरे। उसके बाद कुछ देर तक कुम्भक करे, जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है। कुम्भक करने के पश्चात् बायें नथुने से रेचक करे। यह प्राणायाम इसी प्रकार से दुहराया जा सकता है। पाँच प्राणायाम से अभ्यास शुरू करके इसका अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है। इसमें पूरक कुम्भक तथा रेचक थोड़े काल के लिये किये जाते हैं। वायु को कुम्भक में हृदय से नीचे नहीं जाना चाहिये, तथा रेचक जितना भी हो सके उतना धीरे-धीरे करना चाहिये। पूरक में वायु को मुख में लिया जाता है, मुख से कण्ठ में तथा कण्ठ से हृदय में धारण किया जाता है। इसके विपरीत क्रम से रेचक किया जाता है।

इस प्राणायाम से साधक में सुन्दरता की वृद्धि होती है। जलोदर तथा धातुक्षय आदि रोग दूर होते हैं। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। आमवात, उदर रोग, कफ रोग, मन्दाग्नि, दमा, क्षय आदि फेफड़े सम्बन्धी रोग, पेचिश, तिल्ली, खाँसी, बुखार आदि दूर होते हैं। सिर की गरमी नष्ट होती है, तथा साधक जरा और मृत्यु के ऊपर विजय प्राप्त करता है।

४—शीतली कुम्भक[1] :—यह कुम्भक सिद्धासन, पद्मासन आदि लगाकर तथा खड़े होकर भी किया जा सकता है। इसमें जीभ को होंठ के बाहर निकाल कर, कौवे की चोंच के समान बनाकर मुख से ही धीरे-धीरे सिसकारी भरते हुए पूरक करके पेट को वायु से भरके कुम्भक करे। कुम्भक में श्वास को जितनी देर आसानी से रोक सके उतनी देर रोके। कुम्भक की स्थिति में जीभ को मुख में भीतर ही रख लेना चाहिये। इसके बाद दोनों नथुनों से रेचक करे। इस क्रिया को बार बार करे। इस क्रिया को करने से बल ओर सौन्दर्य बढ़ता है, अनेक रोगों से निवृत्ति प्राप्त होती है, खून साफ़ होता है, प्यास तथा भूख को जीत लिया जाता है, ज्वर, तपेदिक, मन्दाग्नि, जहर के विकार, सर्प-दंश का असर दूर होता है। इसके अभ्यासी को अपनी खाल को बदलने तथा जल तथा अन्न के बिना रहने की शक्ति प्राप्त होती हैं, शरीर में शीतलता आ जाती है, किन्तु इस प्राणायाम का अभ्यास शीत काल में तथा अत्यन्त शीत स्थानों में नहीं करना चाहिये। यह कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिये हितकर नहीं होता है।

---

१. घेरण्ड संहिता—५।७३, ७४; हठयोग प्रदीपिका—२।५७,५८; हठयोग संहिता—प्राणायाम प्रकरण—३६, ३७, ३८; योग शिखोपनिषत्—१।९५ योग कुण्डल्युपनिषत्—१।३०,३१।

५—भस्त्रिका कुम्भक[1] :—लोहार की धौंकनी के समान जल्दी-जल्दी पूरक तथा रेचक करना भस्त्रिका प्राणायाम में होता है। इसके करने में एक विशिष्ट रूप की आवाज़ होती है। ठीक तरह से पद्मासन लगाकर मुँह बन्द कर दोनों नथुनों से रेचक पूरक ज़ोर-ज़ोर से जल्दी-जल्दी फुफकार की आवाज़ के साथ बिना कुम्भक के २० बार करके अर्थात् बीसवें रेचक के बाद यथाशक्ति गहरा श्वास लेकर कुम्भक करें। जितनी देर तक आसानी तक श्वास को रोक सके उतनी ही देर तक कुम्भक करे। इस कुम्भक के बाद बहुत ही गम्भीरता पूर्वक वायु को धीरे-धीरे छोड़े। इस तरह से २० रेचक के बाद एक कुम्भक तथा रेचक करने से भस्त्रिका की एक आवृत्ति होती है। प्रत्येक आवृत्ति के बाद साधारण श्वास लेकर विश्राम करे। इस प्रकार से तीन आवृत्तियाँ प्रतिदिन प्रातः तथा तीन सायंकाल करें। यह बहुत ही प्रबल व्यायाम है। यह कपाल भाति तथा उज्जायी के मिश्रण से बना है। अतः कपाल भाति तथा उज्जायी के अभ्यास करने के बाद में यह सरल हो जाता है। उज्जायी का विवेचन किया जा चुका है। कपाल भाति को भी समझाना इसके लिये उत्तम होगा। कपाल भाति कपाल को शुद्ध बनाने की एक विशिष्ट क्रिया है। इसमें पद्मासन पर बैठ हाथों को घुटने पर रखकर उग्रता पूर्वक जल्दी जल्दी पूरक तथा रेचक करना चाहिये। इसमें कुम्भक होता ही नहीं है। इसमें पूरक को धीरे-धीरे दीर्घता तथा कोमलता पूर्वक किया जाता है किन्तु रेचक अति शीघ्रता से किया जाता है। पूरक में पेडू की मांसपेशियों को ढीला छोड़ देना चाहिये। रेचक पेडू की मांसपेशियों को पीछे खींचते हुये करना चाहिये। पीठ तथा सिर झुका कर कपाल भाति नहीं करना चाहिये। इन दोनों का अभ्यास हो जाने पर भस्त्रिका सरल हो जाता है। भस्त्रिका कुम्भक हर मौसम में किया जा सकता है। यह त्रिदोष नाशक है। यह पूर्व में वर्णित सब प्राणायामों में श्रेष्ठ है। इस कुम्भक से सुष्मना में स्थिर ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि, रुद्रग्रन्थि का भेदन होता है। यह आरोग्य को बढ़ाने वाला तथा शरीर की व्याधियों को नष्ट करने वाला है। तीनों धातुओं के द्वारा हुई विकृति इससे नष्ट हो जाती है। यह मन को स्थिर करने तथा कुण्डलिनी जावृत करने में अत्यधिक उपयोगी है। इसके अभ्यास से नासिका तथा छाती के रोग, कफ रोग, अजीर्णता, अग्निमांद्य के रोग दूर होते हैं। यह

---

१. घेरण्ड संहिता—५।७५, ७६, ७७; हठयोग प्रदीपिका—२।५९ से ६७ तक; हठयोग संहिता—प्राणायाम प्रकरण—३९ से ४२ तक योगशिखोपनिषत्—१।९६ से १०० तक; योग कुण्डल्युपनिषत्—१।३२ से ३९ तक।

प्राणायाम नाड़ियों को शुद्ध करता है। शरीर को उष्णता प्रदान करता है। भस्त्रिका प्राणायाम गले की सूजन, दमा तथा तपेदिक आदि को नष्ट करता है। रोग तो इसके करने वाले के पास फटक ही नहीं सकता है। इसमें आवृत्ति की संख्या साधक की शक्ति के अनुकूल होनी चाहिये। अति नहीं करना चाहिये।

६—भ्रामरी कुम्भक[1] :—आधी रात बीतने के बाद, जानवर, पशु पक्षी आदिकों के शब्दों से रहित स्वच्छ स्थान पर साधक पद्मासन वा सिद्धासन लगा कर बैठ जावे। उसके बाद आँख बन्द कर भौहों के बीच ध्यान लगा कर योगी को दोनों नथुनों से भौंरे की तरह आवाज करते हुये दीर्घ स्वर से पूरक करना चाहिये फिर सामर्थ्यानुकूल कुम्भक करके एक तान सुरीली एवं मीठी भौंरी की धीमी-धीमी आवाज़ के समान ध्वनि करते हुए कण्ठ से रेचक करना चाहिये। इसे मूल बन्ध तथा उड्डीयान बन्ध के साथ करना चाहिए। घेरण्ड संहिता में हाथों से कान बन्द करके पूरक तथा कुम्भक करने के लिये कहा है। जिसके अभ्यास से उसे दाहिने कान में अनेक शब्द सुनाई पड़ते हैं। पहिले तो झींगुर-शब्द के समान ध्वनि, उसके बाद क्रमशः वंशी, मेघ, झर्झरी तथा भौंरे की "गुन-गुन" की ध्वनि सुनाई देगी। इनके बाद क्रमशः घण्टा, कांस्य, तुरी, भेरी, मृदंग, आनक, दुन्दुभि आदि शब्द सुनाई देते हैं। अभ्यास के दृढ़ होने पर अन्त में हृदयमें उठा हुआ "अनहद" शब्द सुनाई पड़ता है। उस "अनहद" ध्वनि की प्रतिध्वनि होती है जिसमें ज्योति होती है। उस ज्योति में मन को लीन करना चाहिये। मन के उसमें लीन होने पर यह (मन) विष्णु के परम पद पर पहुंच जाता है। इस भ्रामरी कुम्भक में सफलता प्राप्त होने पर समाधि में सफलता प्राप्त हो जाती है। इस प्राणायाम के द्वारा वीर्य शुद्ध होता है। साधक ऊर्ध्वगामी होता है। रक्त शुद्धि इस प्राणायाम के द्वारा होती है। मज्जा तन्तु भी पुष्ट और शुद्ध होते हैं। मन एकाग्रता को प्राप्त होता हैं। चित्त में अपूर्व आनन्द प्राप्त होता है, जो कि अवर्णनीय है। जैसा सुख और आनन्द इस भ्रामरी कुम्भक के अभ्यासी को होता है, वैसा अन्य किसी भी साधारण व्यक्ति को नहीं हो सकता।

७—मूर्छा कुम्भक[2] :—यह प्राणायाम भ्रामरी प्राणायाम के ही सदृश

---

१. घेरण्ड संहिता—५।७८ से ८२ तक; हठयोग संहिता—प्राणायाम—प्रकरण—४३ से ४७ तक; हठयोग प्रदीपिका—२।६८।

२. घेरण्ड संहिता—५।८३; हठयोग प्रदीपिका—२।६९; हठयोग संहिता—प्राणायाम प्रकरण—४८ से ५१ तक।

है। अन्तर इसमें केवल इतना ही है कि दोनों कान, आँख, नाक और मुँह पर क्रमशः हाथों के अँगूठे, तर्जनी, मध्यमा, अनामिका तथा कनिष्ठका रख कर किया जाता है। पूरक करते समय मध्यमा को थोड़ा ऊपर उठा लिया जाता है तथा कुम्भक में दोनों नथुनों को मध्यमा से दबाकर कुम्भक किया जाता है। इसी प्रकार से रेचक के समय मध्यमा को हटा लिया जाता है। इस प्राणायाम की विधि में हठयोग प्रदीपिका में पूरक करने के बाद जालन्धर बन्ध को बाँधकर जो कि ठोड़ी को छाती से सटाने पर होता है, कुम्भक करने का विधान है। उसके बाद जब कुछ बेहोशी-सी आने लगे तब धीरे-धीरे रेचक करे। इसमें भौंहों के बीच में मन को लगाने से मन की लयावस्था उत्पन्न होती है। इसलिये इस कुम्भक के द्वारा परमानन्द की प्राप्ति होती है। और इस प्रकार से आनन्द प्राप्त होते होते समाधि की सिद्धि होती है। यह प्राणायाम स्वतः ही प्रत्याहार की स्थिति में पहुंचा देता है। इस कुम्भक के करने से वासनाओं का क्षय होता है। मनोनाश होने में सहायता प्राप्त होती है। यह प्राणायाम समस्त आधि और व्याधियों को नष्ट करने के लिये महान औषधि है।

८—**केवली कुम्भक**[1] :—कुम्भक के वास्तविक रूप से दो ही भेद होते हैं, एक सहित कुम्भक दूसरा केवल कुम्भक जिनका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है। सहित कुम्भक में पूरक तथा रेचक के सहित कुम्भक होता है किन्तु केवल कुम्भक में पूरक तथा रेचक रहित कुम्भक होता है। बिना सहित कुम्भक के दृढ़ हुये केवल कुम्भक हो ही नहीं सकता है। जब कुम्भक, पूरक तथा रेचक के बिना ही देश, काल, संख्या से रहित होकर होने लगे तब उसे केवल कुम्भक कहते हैं। हठयोग प्रदीपिका में भी कहागया है कि केवल कुम्भक, रेचक तथा पूरक के बिना ही सुख पूर्वक वायु को धारण करने को कहते हैं।

हठ योग में केवल-कुम्भक की विधि निम्नलिखित है। उसमें प्राण वायु को तीनों बन्धों (जालन्धर बन्ध, उड्डीयान बन्ध और मूल बन्ध) के साथ हृदय से नीचे ले जाया जाता है और दूसरी तरफ़ अपान वायु को मूलाधार से ऊपर उठाया जाता है। इस प्रकार से करके नाभि स्थान पर स्थिति समान वायु पर दोनों की टक्कर दी जाती है तब केवल कुम्भक होता है। यह विधि हानि भी पहुंचा सकती है, अतः सबके लिये ठीक नहीं होती।

---

१. घेरण्ड संहिता—५।८४ से ९६ तक; हठयोग संहिता—प्राणायाम प्रकरण ५२ से ७० तक; हठयोग प्रदीपिका—२।७२, ७३, ७४।

इसके विषय में घेरण्ड संहिता में बहुत सुन्दर ढंग से वर्णन किया गया है: श्वास लेते समय हर व्यक्ति से स्वतः ही सः का उच्चारण होता रहता है: इसी प्रकार से श्वास के निकलते समय 'हं' का उच्चारण होता रहता है। इस प्रकार से 'सोऽहं' वा 'हंस' मंत्र का अजपा जप स्वतः चलता रहता है। जिसका ज्ञान साधारणतः किसी को नहीं होता। यह जप अचेतन रूप से निरन्तर श्वास-प्रश्वास के साथ होता रहता है। इस प्रकार से २१ हज़ार ६ सौ बार (२१६००) दिन रात में यह जप साधारण स्वस्थ मनुष्य का होता रहता है। इसे अजपागायत्री कहते हैं, जोकि मूलाधार चक्र अनाहत चक्र तथा आज्ञा चक्र पर जपा जाता है। यह वायु शरीर ९६ अंगुल का होता है। श्वास की स्वाभाविक वहिर्गति बारह अंगुल, गाने में १६ अंगुल, भोजन में २० अंगुल, चलने फिरने में २४ अंगुल, निद्रा में ३० अंगुल, मैथुन में ३६ अंगुल और व्यायाम आदि में इससे भी अधिक होती है। इस स्वाभाविक १२ अंगुल के प्रमाण को घटाने से आयु बढ़ती है और उसकी स्वाभाविक गति में वृद्धि होने से आयु क्षीण होती है। जब तक शरीर में प्राण स्थित रहते हैं, तब तक मृत्यु नहीं होती है।

जब वायु की समस्त लम्बाई शरीर के ही भीतर रह जाती है और उसका कोई भाग भी बाहर नहीं जा पाता तब वही केवल कुम्भक कहलाता है। सब प्राणी निश्चित संख्या में अचेतन रूप से निरन्तर अजपा मंत्र जपते रहते हैं, किन्तु योगी को इसका जप उसकी संख्या गिनते हुए चेतन रूप से करना चाहिये। साधारण व्यक्तियों की होने वाली अजपा जप-जप की संख्या से दुगनी अजपा संख्या होने से मन एकाग्र हो जाता है। इस कुम्भक में रेचक और पूरक की प्रक्रिया नियमित नहीं होती। यह तो केवल कुम्भक है। केवली कुम्भक का जितना अधिक साधन होगा उतना ही मन लीन होता जायगा। प्रथम अवस्था में प्राण की क्रिया को, प्राण वायु को नियमित करके संयमित करनी चाहिये। इसकी विकसित अवस्था में तो यह स्वतः ही हुआ करता है। समस्त विषयों से मन को हटाकर भौंहों के मध्य में एकाग्र करते हुये अपान और प्राण दोनों की गति को रोकने से केवली प्राणायाम होता है। केवली प्राणायाम को दिन में आठ बार या पाँच बार जैसी गुरु की आज्ञा हो करना चाहिये। दिन में तीन बार (सुबह, दुपहर और सायंकाल) भी किया जा सकता है। जब तक इस केवली प्राणायाम में सफलता प्राप्त नहीं होती तब तक अजपाजप की वृद्धि १ से लेकर ५ गुनी तक करके चला जाय। केवली प्राणायाम को जानने वाला ही वास्तविक

योगी है। जिसको केवली कुम्भक सिद्ध हो चुका है उसके लिये संसार में कुछ भी अप्राप्त नहीं है। इसके द्वारा कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है। सुषुम्ना की समस्त बाधायें मिटती हैं। इसके द्वारा समस्त आधि, व्याधि नष्ट हो जाती हैं। इस प्राणायाम में षट्चक्र भेदन की क्रियाएँ भी की जाती हैं, जिसके द्वारा सहस्रार चक्र में कुण्डलनी शक्ति ब्रह्म का सायुज्य प्राप्त करती हैं। इस प्राणायाम को खेचरी मुद्रा के साथ करने से विशेष लाभ होता है।

नाड़ी शुद्धि के लिये प्राणायाम[1] :—समस्त योग शास्त्रों में प्राणायाम से पूर्व नाड़ी शुद्धि का विधान है। मल से पूर्ण नाड़ियों में वायु प्रवेश नहीं हो सकता है। घेरण्ड संहिता में समानु तथा निर्मानु क्रियाओं से नाड़ी की शुद्धि की जाती है। निर्मानु के लिये षट्कर्म किये जाते हैं।[2] जिसमें धोती, बस्ति, नेति लौलिकी, त्राटक तथा कपालभाति आते हैं। बीज मंत्र से समानु किया जाता है।

पद्मासन लगाकर बैठने के बाद शक्ति पूर्ण, धूयें के रंग के वायु के बीजाक्षर "यं" पर ध्यान कीजिये। बायें नथुने से वायु खींचते हुये १६ बार इस मंत्र का जप कीजिये। ऐसा करना ही पूरक है। ६४ बार इस मंत्र का जप करने तक वायु को रोकिये। यही कुम्भक है। इसके बाद ३२ बार इस मंत्र का जप करने के समय तक वायु को दाँय नथुने से निकाले, यही रेचक है।

अग्नि तत्त्व का स्थान नाभि है। वहाँ से अग्नि को उठाते हुये पृथ्वी तत्त्व से मिलाकर दोनों के मिश्रित तत्त्व पर ध्यान केन्द्रित करे। दाहिने नथुने से वायु खींचते हुये अग्नि बीज मंत्र "रं" का १६ बार जप करे। ६४ बार बीज मंत्र के जप तक वायु को रोके तथा ३२ बार जप करते हुये रेचक करे।

नासिका के अग्रभाग पर चन्द्रमा के प्रकाश पर ध्यान केन्द्रित करते हुये १६ बार बीज मंत्र "ठं" का जप करते हुये, बाँये नथुने से वायु को खींचे, ६४ बीज मंत्र "ठं" का जप करने तक रोकते हुये चन्द्रमा से सभी नाड़ियों पर अमृत वास कर उनकी शुद्धि होने की कल्पना करे तथा ३२ बार पृथ्वी बीज मंत्र "लं" का जप करते हुये दाहिने नथुनें से रेचक करे।

---

१. घेरण्ड संहिता—५।३३ से ४४ तक; दर्शनोपिनषत्—५।१ से १२ तक; त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत्—मंत्र भाग ९५ से १०४ तक; योग चूडामण्युपनिषत्—९३, ९४, ९८, ९९; शाण्डिल्योपनिषत्—४।१४, ५।३, ४।

२. घेरण्ड संहिता—१।१२, १३, १४ से ६० तक में देखने का कष्ट करें। हठयोग संहिता—षटकर्मों के भेद—१ से ५० तक।

उपर्युक्त तीनों प्राणायामों के द्वारा नाड़ी शुद्धि होती है जिसके बाद नियमित प्राणायाम प्रारम्भ किया जा सकता है। कपालभाति जो षटकर्मों में से एक है जिसका विवेचन प्राणायाम में भी किया जा चुका है, के द्वारा नाड़ी शोधन किया जाता है। इसके अतिरिक्त बाँये नथुने से वायु को फेंक कर फिर बाँये नथुने से वायु खींच दाहिने नथुने से वायु फेंके तथा फिर दाहिने नथुने से वायु खींचकर बाँये नथुने से फेंके। इसी प्रकार बहुत बार करने से नाड़ी शोधन होता है।

चौथा प्राणायाम :—अब तक जिन प्राणायामों का वर्णन किया गया है। वे सब तीन प्राणायामों के भीतर ही आ जाते हैं। इन तीनों प्राणायामों की देश, काल तथा संख्या के द्वारा साधक परीक्षा करता चलता है। प्राणायाम अभ्यास के बढ़ने के साथ-साथ दीर्घ सूक्ष्म होता चलता है। प्रथम बाह्य वृत्ति प्राणायाम (रेचक सहित कुम्भक वा बाह्य कुम्भक) में प्राण वायु को बाहर निकाल कर उसे जितनी देर तक सुख पूर्वक बाहर रोका जा सके रोक कर यह जाँच करनी होती है कि वह बाहर कितनी दूर पर ठहरा है किस काल तक रुका है तथा उतने काल में कितनी मात्रायें होती हैं। अभ्यास के द्वारा यह दीर्घ सूक्ष्म हो जाता है। दूसरे आभ्यन्तर वृत्ति प्राणायाम में श्वास को भीतर खींचकर सुख पूर्वक रोका जाता है। इसमें भी श्वास भीतर कहां तक जाकर रुका कितने समय तक सुख पूर्वक रुका तथा उतने काल में कितनी मात्रायें हुई की परीक्षा की जाती है। प्राण को भीतर रोकने के कारण इसे पूरक सहित कुम्भक अथवा बाह्य कुम्भक भी कहते हैं। अभ्यास के द्वारा यह भी दीर्घ-सूक्ष्म होता जाता है। तीसरी स्तम्भ वृत्ति, जिसमें प्राणवायु को जहां का तहां एक दम प्रयत्न से रोक देना होता है, को केवल कुम्भक प्राणायाम कहते हैं। इसमें बिना रेचक और पूरक किये स्वाभाविक रूप से प्राणवायु अन्दर गया हो वा बाहर निकला हो, कहीं भी किसी भी स्थिति में हो, उसी जगह उसे रोक कर साधक यह परीक्षा करता है कि प्राण किस देश में स्थिर हुआ है, कब तक सुख पूर्वक स्थिर रहता है तथा उतने समय में कितनी मात्रायें हो जाती हैं। यह भी अभ्यास के द्वारा दीर्घ-सूक्ष्म होता है।

इन उपर्युक्त तीनों प्राणायामों का विशद विवेचन पहिले ही किया जा चुका है। यहाँ केवल चौथे प्राणायाम का इनसे भेद दिखलाने के लिये, इनका वर्णन सूक्ष्म रूप से किया गया है। बहुत से विद्वानों ने केवल कुम्भक को ही चतुर्थ प्राणायाम माना है लेकिन बहुत से टीकाकार तीसरे प्राणायाम को ही केवल-कुम्भक कहते हैं। हमारे मत से भी केवल कुम्भक और चतुर्थ के प्राणायाम में

अन्तर है। पहिला अन्तर तो यह है कि केवल कुम्भक में प्रयत्न पूर्वक प्राण को रोका जाता है। किन्तु चौथे प्राणायाम में इस प्रयत्न की आवश्यकता नहीं पड़ती। इसमें तो मन के निश्चल होने के कारण स्वतः ही प्राण की गति रुक जाती है। अन्य सभी प्राणायामों में प्राणों की गति को रोकने का अभ्यास प्रयत्न द्वारा करने पर ही उसका निरोध हो पाता है। यह प्राणायाम बाह्याभ्यन्तर समस्त विषयों का चिन्तन छोड़ देने से होता है। इसमें चित्त इष्ट चिन्तन में लगा रहता है। जिससे उसे प्राण के बाहर निकलने, भीतर जाने, चलने वा अवरुद्ध होने, किसी का भी ज्ञान नहीं रहता। इसमें तो देश काल संख्या के ज्ञान के बिना ही प्राणों की गति किसी भी देश में रुक जाती है। इस प्रकार से यह अन्य सब प्राणायामों से भिन्न है। प्राणायाम का अभ्यास दृढ़ता पूर्वक बहुत दिनों तक करने के उपरान्त चतुर्थ प्राणायाम साधा जाता है। इसमें गुरु की आवश्यकता पड़ती है।

प्राणायाम में पहिले चित्त को आध्यात्मिक देश पर ध्यान के अभ्यास के द्वारा शून्यवत कर लेना चाहिये। प्राणावरोध ही केवल प्राणायाम नहीं है। प्राणायाम में तो प्राणावरोध के साथ चित्त को एकाग्र करना चाहिये। जब तक चित्त में एकाग्रता नहीं आवेगी, तब तक प्राणायाम से योग सिद्ध नहीं होता।

प्राण का अधिष्ठान भौतिक शरीर अर्थात् अन्नमय कोश न होकर प्राणमय कोश है, जो कि अन्नमय कोश से सूक्ष्म हैं और उसके (अन्नमय कोश के) भीतर स्थित रहकर उसके साथ समस्त कार्य सम्पादन करता है। इस प्राणमय कोश के द्वारा ही प्राण-धारायें समस्त शरीर के अंगों में होकर बहती हैं और उन्हें अनेक प्रकार से शक्ति प्रदान करती हैं। ये प्राण एक शक्ति हैं जो कि अलग अलग अंगों में अवस्थित रहकर कार्य का सम्पादन करते हुये अलग अलग नामों से पुकारी जाती हैं। प्राणायाम के द्वारा इस प्राण शक्ति का नियंत्रण होता है। यह केवल वायु का ही नियंत्रण नहीं है जो कि शरीर में एक शक्ति का प्रकार मात्र है। प्राण और श्वास में अन्तर है। जैसे कि बिजली और बिजली के द्वारा उत्पन्न गति में अन्तर है, उसी प्रकार से श्वास और प्राण में अन्तर है। किन्तु इस श्वास के द्वारा ही प्राण की भी क्रिया सम्बन्धित है। अतः दोनों में घनिष्ट सम्बन्ध भी है। प्राणायाम श्वास को गति को नियमित करके प्राण शक्ति के ऊपर नियन्त्रण पाना है।

प्राणायाम के अभ्यास से विवेक ज्ञान का आवरण क्षीण हो जाता है।[1]

---

१. पा० यो० सू०—५२

अविद्या आदि क्लेशों से ज्ञान आवरित रहता है। प्राणायाम का अभ्यास उसे क्षीण कर देता है, जिससे ज्ञान का प्रकाश होने लगता है। इस प्रकार से प्राणायाम के द्वारा मल-निवृत्ति होकर स्थिरता प्राप्त होती है। प्राणायाम के द्वारा संचित कर्मों, संस्कारों, पंचक्लेपादि मलों का नाश होता है। तप से मल नष्ट होने का विवेचन पूर्व में किया जा चुका है। प्राणायाम से बढ़कर कोई तप नहीं माना जाता है। जिस प्रकार से अग्नि के द्वारा धातुओं का मल नष्ट होता है, उसी प्रकार से इन्द्रियों का मल प्राणायाम के द्वारा होता है। प्रणायाम के द्वारा चित्त शुद्ध होता है। ज्ञानावरण हट जाने से प्रकाश प्राप्त होता है। अविद्याजन्य समस्त पाप दूर होते हैं। प्राणायाम से रजोगुण और तमोगुण रूपी सात्त्विक चित्त के आवरण दूर होकर आत्मा के वास्तविक रूप का प्रकाशन होता है। बुद्धि को विकृत करनेवाले कर्मसंस्कार नष्ट होते हैं। शास्त्रों में प्राणायाम से मलों को भस्म करने का आदेश है। प्राणायाम के अभ्यास से मलों के निवृत्त होने पर स्थिरता रूपी मुख्य प्रयोजन सिद्ध होता है। प्राणायाम मन को स्थिर करके धारणा शक्ति प्रदान करता है। प्राणायाम के अभ्यास से योगी के सब पाप और दुख नष्ट हो जाते हैं।[1] उसको आकाश गमन शक्ति प्राप्त होती है। जब प्राणायाम के अभ्यास से आसन से ऊपर उठ जावे तो उसे वायु सिद्धि हो जाती है। प्राणायाम के अभ्यास से निद्रा, मल और मूत्र की मात्रा घट जाती है। साधक का तेज और सौन्दर्य बढ़ जाता है।[2] प्राणायाम के द्वारा दिव्य दृष्टि तथा दिव्य श्रवण शक्ति, कामचार शक्ति (इच्छा से कहीं भी पहुंचना) वाक्सिद्धि, सूक्ष्म-दृष्टि, परकाय प्रवेशण, आदि शक्तियां प्राप्त होती हैं।[3] सदा युवक सम बना रहता है। समस्त रोगों से साधक मुक्त हो जाता है। प्राणायाम का अभ्यासी साधक प्राण के द्वारा प्राणियों के असाध्य रोगों को अच्छा कर सकता है। अपनी प्राणधारा को रोगी के भीतर प्रवाहित करके रोगी को रोग मुक्त किया जा सकता है। हर प्रकार के दर्द, शूल, तिल्ली, जिगर तथा अन्य समस्त रोग इस प्राण शक्ति को प्रवाहित करके दूर किये जा सकते हैं। रोगी चाहे पास हो या दूर संकल्प शक्ति से साधक उसमें अपने प्राण को प्रवाहित कर सकता है तथा उसको निरोगता प्रदान कर सकता है। प्राणायाम के द्वारा चित्त को चक्रों पर केन्द्रित करके कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत किया जा सकता

---

१. शि० सं० अ० ३।३०।
२. शि० सं० ३।२९।
३. शि० सं० अ० ३।५४।

है। साधक वीर्य के दृढ़ तथा स्थिर होने से ब्रह्मचारी होता है। वह काम को जीत लेता है। प्राणायाम के अभ्यास से योगी के चित्त का व्यापार बन्द हो जाने से इन्द्रियों का भी व्यापार बन्द हो जाना स्वाभाविक ही है। अतः प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा ही प्रत्याहार की स्थिति प्राप्त होती है। प्रत्याहार प्राणायाम का परिणाम है।

प्रत्याहार[1] :—याग के पाँच बहिरंग साधनों में से प्रत्याहार अन्तिम अर्थात् पाँचवा साधन है। यम नियम तथा आसन का अभ्यास हो जाने के बाद साधक प्राणायाम के अभ्यास के योग्य होता है। प्राणायाम के अभ्यास का परिणाम प्रत्याहार है। प्राणायाम का उपर्युक्त रूप से अभ्यास करते-करते मन के समस्त मल जल जाने से मन शुद्ध हो जाता है। चित्त की चंचलता नष्ट हो जाती है। उसका व्यापार बन्द हो जाता है। जिससे इन्द्रियाँ भी फिर बाह्य तथा अभ्यान्तर विषयों में प्रवृत्त नहीं होती हैं। इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों में प्रवृत्त न होकर चित्त में लीन होना प्रत्याहार है। इन्द्रियों का विषय विमुख होना भी प्रत्याहार है। साधक इन्द्रियों को समस्त विषयों से हटाकर चित्त को जब ध्येय में लगाता है तब इन्द्रियाँ चित्त ही में लीन सी हो जाती हैं। ऐसा होना ही प्रत्याहार है। जब तक इन्द्रियाँ मन में विलीन नहीं होती तब तक प्रत्याहार की सिद्धि नहीं समझी जा सकती। प्रत्याहार में इन्द्रियों का वहिर्मुख न होकर अन्तर्मुख होना होता है। प्रत्याहार शब्द का अर्थ ही पीछे जाना या वापस होना है। इन्द्रियों का विषयों की तरफ न जाकर, बुद्धि तत्त्व की तरफ को वापस जाना प्रत्याहार है। प्रत्याहार में तो चित्त की इच्छा ही सब कुछ है। चित्त के साथ ही साथ इन्द्रियाँ भी चलती हैं। चित्त के विषयों से हटने पर वे स्वतः ही हट जाती हैं। जैसे रानी मक्खी के पीछे-पीछे ही सब मधुमक्खियाँ चलती हैं ठीक उसी प्रकार से चित्त के पीछे-पीछे हीं सब इन्द्रियाँ चलती हैं। अतः चित्त के निरुद्ध होते ही इन्द्रियों का निरुद्ध होना प्रत्याहार है। प्रत्याहार में इन्द्रियाँ पूर्ण-रूप से मन के आधीन हो जाती हैं। सामान्य व्यक्ति इन्द्रियों का दास है। जिधर उसकी इन्द्रियाँ जाती हैं उधर ही मन को भी जाना पड़ता है। मन के संयोग के बिना तो किसी भी विषय का प्रत्यक्ष हो ही नहीं सकता। बहुत से शब्द, श्रवणेन्द्रिय से टकराने पर भी, सुनाई नहीं देते, बहुत से दृश्य चक्षु इन्द्रिय से टकराते हुये भी

---

१. पा० यो० सू० भा०—२।५४, ५५; क्षुरिकोपनिषत्—६ से १० तक
दर्शनोपनिषत्—७।१ से १४ तक; शाण्डिल्योपनिषत्—खण्ड ८
कठोपनिषत्—२।१।१; घेरण्ड संहिता—४।१ से ५ तक (चतुर्थोपदेश)
योग० १४

दिखाई नहीं देते, क्योंकि मन इनसे संयुक्त नहीं होता हैं। सभी इन्द्रियों से टकराने वाले विषयों का ज्ञान सम्भव नहीं है फिर भी कुछ विषय ऐसे हैं जिनसे मन भी विवश हो जाता है। वह जितना उनसे हटना चाहता है उतना ही फँसता है। मन के न चाहते हुये भी ध्यान उनकी तरफ़ जाता है। वह सम्वेदना से रहित नहीं रह पाता। किन्तु योगी के लिये यह आवश्यक हो जाता है कि वह वाह्य जगत् से सम्बन्ध विच्छेद कर सके। इसीलिये यम, नियम, आसन तथा प्राणायाम के अभ्यास की ज़रूरत पड़ती है। यम, नियम, आसन तथा प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा इन्द्रियों का ऐसा नियंत्रण हो जाता है कि वे मन के अनुसार चलने लगती हैं। मन के न चाहने पर, चक्षु-विषय सन्निकर्ष होने पर भी, चक्षु रूप का ज्ञान नहीं दे सकते। आँखें खुली होने तथा विषय के उनके सम्मुख रहने पर भी, अगर मन नहीं चाहता, तो उस वाह्य विषय का उनके ऊपर कोई असर नहीं पड़ता। यही प्रत्याहार है। इसमें विना मन के चाहे सम्वेदना भी नहीं होती। अगर मन आवाज़ नहीं सुनना चाहता तो कोई भी वाह्य शब्द कानों को प्रभावित नहीं कर सकता है। अगर मन किसी वस्तु को स्पर्श नहीं करना चाहता तो त्वक् इन्द्रिय की सम्वेदना शक्ति का रोध हो जाता है। मन अगर गंध नहीं चाहता तो घ्राणेन्द्रिय की घ्राण शक्ति का रोध हो जाता है तथा उग्र से उग्र गन्ध भी गन्ध सम्वेदन प्रदान नहीं कर सकती। इसी प्रकार से अगर मन की इच्छा स्वाद लेने की नहीं है तो रसनेन्द्रिय स्वाद प्रदान नहीं कर सकेगी। उसकी शक्ति का रोध हो जावेगा। यही प्रत्याहार है। प्रत्याहार में इतना ही नहीं होता बल्कि मन का इन्द्रियों पर क़ाबू होता है और मन जिस दृश्य को देखना चाहता वा जिस शब्द को सुनना चाहता है चक्षु तथा श्रवणेन्द्रिय उसी दृश्य तथा शब्द को वस्तु जगत में दिखा वा सुना देती हैं। जैसे जब कछुवा क्रिया नहीं करना चाहता तब वह अपने हाथ पैरों को अपने शरीर के भीतर ही सिकोड़े रहता है किन्तु जब चलना चाहता है तब उन्हें निकाल कर बाहर कर लेता है। ठीक इसी प्रकार जब मन चाहता है तभी इन्द्रियाँ विषयों में प्रवृत्त होती हैं अन्यथा नहीं। इन्द्रियों को विषयों से समेटकर (हटाकर) चित्त के शुद्ध स्वरूप की ओर ले चलना ही प्रत्याहार है। प्रत्याहार की अवस्था में चित्त, वाह्य विषयों से विमुख हो चेतन अभिमुख होता है किन्तु इन्द्रियाँ मन के साथ-साथ वाह्य विषयों से तो विमुख हो जाती हैं किन्तु चेतन तत्त्व की तरफ अभिमुख नहीं होती। इसीलिये प्रत्याहार को इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों के न ग्रहण करने पर चित्त के स्वरूप की नकल जैसा करना कहा है।

पुरुष चित्त को विषयों से हटाकर अन्तर्मुख कर आत्मदर्शन की तरफ़ प्रयत्नशील होता है। ऐसी स्थिति में इन्द्रियाँ भी विषयों से विमुख होकर अन्तर्मुख होती हैं तथा चित्त का अनुकरण करती हुई प्रतीत होती हैं।

साधारण पुरुष इन्द्रियों का गुलाम होता है किन्तु प्रत्याहार सिद्ध होने पर इन्द्रियाँ मन की गुलाम हो जाती हैं। इन्द्रियाँ स्वतन्त्र नहीं रह जाती। मन के शासन का साधन प्रत्याहार है। इसमें मन के सूक्ष्म तथा स्थूल समस्त विषयों से विमुख होने पर इन्द्रियाँ भी अपने-अपने सूक्ष्म तथा स्थूल समस्त विषयों से विमुख होकर मन में लीन होकर स्थिर हो जाती है। जब चित्त को आध्यात्मिक देश में निरुद्ध किया जाता है तब इन्द्रियाँ किसी विषय को भी ग्रहण नहीं करती इसके अतिरिक्त चित्त को जब किसी एक विषय विशेष पर स्थिर किया जाता है तो केवल उस विषय से सम्बन्धित ज्ञानेन्द्रिय ही अपने व्यापार को करती हैं, अन्य विषयों से सम्बन्धित इन्द्रियों के व्यापार नहीं होते। इन्द्रियाँ तो, अगर यथार्थ रूप से देखा जाये, मन के साधन मात्र हैं जिन्हें पूर्ण रूप से, मन के नियन्त्रण में रहना ही चाहिये। किन्तु सामान्य व्यक्ति के यहाँ तो अराजकता ही है। इसीलिये यम, नियम आसन तथा प्राणायाम के द्वारा इन्द्रियों की इस अराजकता को समाप्त करके प्रत्याहार की अवस्था प्राप्त करनी पड़ती है। यही स्वाभाविक है। योगी के लिये प्रत्याहार का सिद्ध होना अति आवश्यक है। योग के आठों अंग एक दूसरे से सम्बन्धित हैं। अगर यम, नियम, आसन तथा प्राणायाम के द्वारा स्थूल शरीर को पूर्णरूप से नियमित नहीं किया गया है तो प्रत्याहार सिद्ध नहीं हो सकता। उसमें सफलता नहीं प्राप्त हो सकती है।

प्रत्याहार मन के द्वारा इन्द्रियों का नियंत्रण प्रतीत होता है किन्तु सचमुच में यह चित्त का बाह्य विषयों से अपने आप को खींच कर अपने में ही लीन होना है। जब चित्त अपने में ही लीन हो जावेगा तो इन्द्रियाँ तो बेकार हो ही जावेंगी क्योंकि मन के बिना तो इन्द्रियाँ ज्ञान प्रदान कर ही नहीं सकती। मन के अपने में पूर्ण रूप से लीन होने से इन्द्रियों के समस्त व्यापार स्वतः ही बन्द हो जायेंगे।

अन्वेषक जब अपने अन्वेषण में लीन रहता वा इसी प्रकार से जब किसी व्यक्ति का ध्यान किसी एक तरफ़ लगा होता है तब वह अन्वेषक वा व्यक्ति बाह्य जगत् के विरुद्ध हो जाता है। इस प्रकार की विमुखता, भले ही वह कितनी ही उच्च प्रकार की क्यों न हो, अनैच्छिक होती है तथा बाह्य जगत् में उसके

ध्यान केन्द्रित होने का कोई न कोई विषय अवश्य रहता है किन्तु प्रत्याहार में विमुखता ऐच्छिक होती है और वाह्य जगत् में मन का कोई विषय नहीं होता है। उसका तो सारा व्यापार अपने ही भीतर रहता है। अपनी इच्छा से ही वह समस्त वाह्य जगत् से विमुख रहता है वा आध्यात्मिक देश में निरुद्ध रहता है।

प्रत्याहार के विवेचन से बहुत से व्यक्तियों को यह भ्रम हो जावेगा कि उन्माद तथा हिस्टीरिया आदि भी एक प्रकार के प्रत्याहार ही हैं। किन्तु ऐसा नहीं है, दोनों में महान् अन्तर है। ये तो मानसिक रोग हैं किन्तु प्रत्याहार मानसिक स्वास्थ्य की उच्च अवस्था है। एक में तो शरीर तथा इन्द्रियों के ऊपर पूर्ण रूप से अनियंत्रण रहता है, दूसरे में पूर्ण नियंत्रण। उन्माद आदि में वाह्य विषयों से विमुखता तथा मानस भाव में रहने की स्थिति वाध्यता के कारण होती है किन्तु प्रत्याहार में यह पूर्ण रूप से स्वेच्छाधीन होती हैं। चाहने पर प्रत्याहार सिद्ध व्यक्ति सूक्ष्म विषयों का भी प्रत्यक्ष करने में समर्थ होता है। उसकी इन्द्रियों की शक्ति क्षीण नहीं होती बल्कि वे तो पूर्ण स्वस्थ होने के कारण पूर्ण सामर्थ्यवान् हो जाती हैं। यह बात अवश्य है कि वे सच्चे आज्ञाकारी सेवक की तरह पूर्ण रूप से मन के नियंत्रण में रहती हैं। मन की इच्छा के बिना वे किसी विषय की तरफ़ आकृष्ट नहीं हो सकती।

सम्मोहित व्यक्ति सम्मोहित अवस्था में सम्मोहित करने वाले व्यक्ति के संकेतों को पूर्ण रूप से मानता है। उस अवस्था में उसे भी प्रत्याहार होता है। संकेतानुसार इन्द्रियाँ कार्य करती हैं। वाह्य वस्तु जगत् से उसका सम्बन्ध नहीं रह जाता। वह सम्मोहित करने वाले के संकेतों को पूरी तरह से मानता है। समानता प्रतीत होते हुये भी इन दोनों में महान् अन्तर है। सम्मोहित व्यक्ति का चित्त सम्मोहित करने वाले व्यक्ति के आधीन होता है। उसी व्यक्ति के नियंत्रण में सम्मोहित व्यक्ति की इन्द्रियाँ रहती हैं। उसका चित्त स्वनियंत्रित नहीं रहता। प्रत्याहार सिद्ध व्यक्ति के चित्त के व्यापार अपने स्वयं के आधीन होकर होते हैं। वह दूसरे के हाथ की कठपुतली नहीं होता। यह अवश्य है कि जिस प्रकार सम्मोहित करने वाले व्यक्ति सम्मोहित व्यक्ति को जो चाहे उसी दृश्य, शब्द, गंध, रस तथा त्वक् सम्वेदना को दिखा, सुना, सुंघा, चखा तथा अनुभव करवा सकता है उसी प्रकार प्रत्याहार सिद्ध व्यक्ति का भी अपनी इन्द्रियों पर पूरा क़ाबू होने के कारण जिन विषयों को वह देखना, सुनना, सूँघना, चखना तथा अनुभव करना चाहे कर सकता है। जब तक सम्मोहित करने वाला नहीं

चाहता है तब तक सम्मोहित व्यक्ति महान् प्रकाश को भी नहीं देखता, तोप की आवाज को भी नहीं सुनता, तीव्रतम गंध को भी नहीं सूँघता, तीक्ष्ण से तीक्ष्ण वा कटु से कटु वस्तु के स्वाद से भी प्रभावित नहीं होता, तथा तीव्र से तीव्र सम्वेदना का भी अनुभव नहीं करता। प्रत्याहार सिद्ध योगी का भी यही हाल है कि बिना उसकी इच्छा के इन्द्रियाँ विषयों को ग्रहण कर ही नहीं सकती हैं। दोनों में इतना अन्तर स्पष्ट ही है कि एक में दूसरे व्यक्ति के शासन में शरीर, इन्द्रियाँ आदि रहते हैं, किन्तु दूसरे में शरीर, इन्द्रियाँ आदि अपने स्वयं के शासन में रहते हैं। क्लोरोफार्म आदि औषधियों द्वारा भी व्यक्ति सम्वेदना रहित हो जाता है। किन्तु इन सब में पूर्ण स्वेच्छा की कमी होने से इनके द्वारा प्रदान की गई स्थिति प्रत्याहार से बिलकुल भिन्न है।

योग उपनिषदों में पाँच प्रकार का प्रत्याहार बताया है।[1]

प्रथम प्रकार का प्रत्याहार ज्ञान इन्द्रियों को, उनके विषयों की तरफ जाने वाली स्वाभाविक प्रवृत्ति को, शक्ति पूर्वक रोकना है।

दूसरे प्रकार का प्रत्याहार मन के पूर्ण नियंत्रण के साथ समस्त दृश्य जगत् में ब्रह्म के ही दर्शन करना वा उनको आत्मरूप समझना है।

तीसरे प्रकार का प्रत्याहार समस्त दैनिक कर्मों के फलों का त्याग वा समस्त जीवन के कर्मों को ब्रह्मार्पित करना है।

चौथे प्रकार का प्रत्याहार समस्त इन्द्रिय सुखों से मुख मोड़ना है।

पाँचवे प्रकार का प्रत्याहार १८ मर्मस्थानों पर प्राण वायु का एक निश्चित क्रम से स्थापना करते चलना है।

प्रत्याहार के सिद्ध होने पर साधक पूर्ण रूप से जितेन्द्रिय हो जाता है। चित्त के निरुद्ध होते ही इन्द्रियाँ भी निरुद्ध हो जाती हैं। प्रत्याहार से होने वाली इन्द्रिय जय ही सर्वोत्तम है। क्योंकि इसके सिद्ध होने पर इन्द्रिय जय के लिये किसी अन्य उपाय की आवश्यकता नहीं होती है। प्राणायाम के सिद्ध होने से चित्त के आवरण हट जाने पर साधक को शुद्ध आध्यात्मिक प्रकाश प्राप्त होता है, जिसमें उसे इतना आनन्द आता है कि वह बाह्य विषयों से विमुख हो जाता है। यही प्रत्याहार की सिद्धि उसे इन्द्रियों का स्वामी बना देती हैं। इसके अभ्यासी के समस्त सांसारिक रोग तथा पाप पूर्ण रूप से नष्ट हो जाते हैं।[2] उनके नष्ट होने से, तप बढ़ता है तथा मन निर्मल होता है।

---

१. शाण्डिल्योपनिषत्—१।८ खण्ड; दर्शनोपनिषत्—७।१ से ९ तक।

२. दर्शनोपनिषत्—७।९, १०

यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार योग के वहिरंग साधन हैं जिनके द्वारा मन का शरीर पर पूरा २ शासन हो जाता है तथा साधक धारणा, ध्यान, समाधि के अभ्यास योग्य हो जाता हैं।

धारणा[1]:—चित्त वृत्तियों का निरोध योग है। चित्त वृत्तियों का निरोध शनैः शनैः होता है। धीरे-धीरे ही समस्त विकर्षणों को दूर कर चित्त को निरोध की तरफ़ ले जाया जाता है। सर्व प्रथम तो वाह्य विक्षेपों को दूर करना अति आवश्यक हो जाता है। वाह्य विकर्षणों से निवृत्ति के लिये ही योग के पंच वहिरंग साधन है, जिनका विवेचन किया जा चुका है। वाह्य विक्षेपों में प्रमुख विक्षेप अनियमित उद्वेगों तथा इच्छावों के द्वारा होते हैं। राग, द्वेप, काम, क्रोध, मोह, लोभ आदि निश्चित रूप से चित्त को विक्षिप्त करते हैं। इन विक्षेपों के निवारणार्थ ही योग में यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) नियम (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान) का पालन अति आवश्यक माना गया है। इन दोनों का विपद विवेचन पूर्व में हो चुका है। इसके वाद स्थूल शरीर से होने वाले विकर्षण आसन तथा प्राणायाम से दूर होते हैं। आसन तथा प्राणायाम का भी विवेचन हो चुका है। जव सब प्रकार से बाह्य विकर्षणों से साधक मुक्त हो जाता है तव वह इस योग्य हो जाता है कि मन को इन्द्रियों से हटा सके। यही प्रत्याहार है। प्रत्याहार के सिद्ध होने पर साधक का वाह्य जगत् से सम्वन्ध विच्छेद हो जाता है जिससे उसे वाह्य जगत् जन्य कोई वाधा नहीं होती है। अतः वह विना किसी बाह्य वाधा के चित्त को निरोध करने का अभ्यास करने योग्य हो जाता है। विना योग के इन पाचों अंगों का अभ्यास दृढ़ हुये धारणा, ध्यान एवं समाधि का सफलता पूर्वक अभ्यास सम्भव नहीं है। योग के इन अंगों का अभ्यास दृढ़ हुये विना ही जो योगाभ्यास करना चाहते हैं वे महान् भूल करते हैं। इनके विना ध्यान समाधि की तो कौन कहे धारणा का साधारण अभ्यास भी वहुत कठिन है। कल्पना तथा तथ्यों में वड़ा भेद है। अगर साधक विना इसके सिद्ध हुये ध्यान करने लगता है तो उसका थोड़ी दूर चल कर मार्ग अवरुद्ध हो जाता है। आखीर तक तो, सव

१.—पा० यो० सू० भा०—३।१; अमृतनादोपनिषत्—१५; त्रिशिख ब्राह्मणोपनिषत् मंत्र भाग। १३३, । १३४,
दर्शनोपनिषत्—८।१ से ९ तक; योगतत्वोपनिषत्—६९ से ८०
शाण्डिल्योपनिषत्—७।४३, ४४; ९ खण्ड; शिवसंहिता—५।४३ से १५७

योगाङ्गों का सिलसिलेवार अभ्यास करने वाला ही पहुंच सकता है। पूर्व जन्मका अभ्यास भी काम करता है। बहुत से विरक्त पैदा होते हैं। कतिपय व्यक्ति तो योग की उच्च अवस्था के अभ्यास को लेकर जन्मते हैं। उनके लिये नीचे से चलना आवश्यक नहीं होता, क्योंकि वे उतना मार्ग चल चुके हैं। एक जन्म में तो योग सिद्धि साधारणतः होता नहीं। कुछ भी हो धारणा के अभ्यास के लिये उससे पूर्व के पाँचों योगाङ्गों का दृढ़ अभ्यास अनिवार्य सा है चाहे वह इस जन्म में किया गया हो वा पिछले जन्मों में। साधक इन उपर्युक्त साधनों द्वारा जब बाह्य जगत् से अन्तर्जगत् में प्रवेश करता है तभी वह वहाँ विचरण कर सकता है। अभ्यास द्वारा इस स्थिति में पहुँचने पर ही साधक इस योग्य होता है कि वह चित्त को समस्त विषयों से हटाकर कहीं भी इच्छानुसार ठहरा सके। यह, चित्त को अन्य समस्त विषयों से हटाकर किसी एक स्थान विशेष (शरीर के भीतर वा बाहर कहीं भी) में वृत्ति मात्र से ठहरना ही "धारणा" है[1]। बाह्य तथा आभ्यान्तर विषय (स्थूल वा सूक्ष्म) में चित्त को अन्य विषयों से हटाकर ठहराना "धारणा" है। चित्त को अनुभव के द्वारा आध्यात्मिक देश में बाँधा जाता है तथा इन्द्रिय वृत्ति के द्वारा बाह्य देश में ठहराया जाता है। नाभिचक्र, हृदय कमल, मस्तिष्क स्थित ज्योति, नासिका का अग्रभाग, भ्रकुटी, जिह्वा का अग्रभाग, षट्चक्र वा द्वादश चक्र आदि आध्यात्मिक देश हैं। धारणा का मुख्य स्थान प्राचीन काल में हृदय कमल तथा सौषुम्न ज्योति थी। बाद में धारणा का विषय षट्चक्र (मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र; मणिपूर चक्र; अनाहत चक्र; विशुद्ध चक्र; आज्ञा चक्र) या द्वादश चक्र (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, नाभि, हृदय, कण्ठ, जिह्वामूल, भ्रू, निर्वाण, ब्रह्मरंध्र के ऊपर अष्टदल कमल, समिष्ट कार्य अहंकार, कारण महत्तत्त्व तथा निष्कल) हुये। बाह्य विषय सूर्य, चन्द्र, देवमूर्त्ति आदि हैं।

बाह्य विषयों को चित्त, वृत्ति मात्र से इन्द्रियों के द्वारा ग्रहण करता है। इन्द्रियों के अन्तर्मुख होने पर भी चित्त ध्येय-विषय को वृत्तिमात्र से ही ग्रहण करता है। यह वृत्ति स्थिर रूप से ध्येय विषय के स्वरूप को प्रकाशित करने लगती है। इसी प्रकार से आध्यात्मिक देश का ध्येय विषय, जिस पर चित्त को ठहराया जाता है, प्रकाशित होने लगता है। इस तरह से जिस विषय पर चित्त को ठहराया जाता है उसी विषय का ज्ञान होता है, इन्द्रियाँ अपने २ अन्य

---

१. पा० यो० सू० ३।१;

विषयों को ग्रहण ही नहीं करती, क्योंकि प्रत्याहार के द्वारा वे पूर्ण रूप से चित्त के अधीन हो जाती हैं जिससे चित्त की इच्छा के विरुद्ध विषयों को ग्रहण करने में असमर्थ हो जाती हैं। इसीलिये धारणा के पूर्व प्रत्याहार की सिद्धि अति आवश्यक है।

इस धारणा अवस्था में विषयाकार वृत्ति समान रूप से प्रवाहित नहीं होती है। इसके बीच २ में अन्य वृत्तियाँ भी आती रहती है। जब ऐसा होता है तभी फिर ध्येय विषय की वृत्ति पर चित्त पहुँच जाता है। धारणा का अभ्यास करने में साधक को चित्त को निरन्तर विषय विशेष के चिन्तन में लगाये रखना चाहिये तथा बहकते ही फिर वहीं ले आना चाहिये। वह बहकने को जितना हो सके कम करता चले तथा प्रयत्न के द्वारा इस बहकने को बिलकुल बन्द कर दे। इसके साथ २ विषय पर पूर्ण रूप से प्रयत्न द्वारा चित्त को केन्द्रित करे। विषय के धुन्धलेपन से स्पष्टतम प्रकाशन की ओर प्रयत्न बढ़ता चलना चाहिये।

विभिन्न शास्त्रों में विभिन्न रूप से धारणा का अभ्यास प्रतिपादित है। सांख्यमतावलम्बी ज्ञानयोगियों की तो तत्त्वज्ञानमयी धारणा होती है। इसका मुख्य विषय तत्त्वज्ञान है, भले ही उन्हें इन्द्रिय आदि आभ्यान्तर विषयों पर धारणा करते चलना पड़ता है। विषयों की धारणा करनेवालों के मुख्य विषय शब्द तथा ज्योति हैं। शब्द धारणा में अनाहत नाद की धारणा प्रधान रूप से की जाती है। जिसका अभ्यास शान्त स्थान में किया जाता है। अनेक नाद भीतर भिन्न २ समस्त शरीर स्थानों पर सुने जाते हैं। धारणा द्वारा ही षट्चक्रभेदन होता है। इसमें कुन्डलिनी की धारणा करनी पड़ती है तब योगी एक २ चक्र का भेदन करते हुये उसी ज्योतिर्मया ऊर्ध्वगामिनी धारा की धारणा के द्वारा आज्ञा चक्र तक तथा वहाँ से सहस्रार तक पहुंच जाता है।

योग-उपनिषदों में भी धारणा का विवेचन किया गया है। अमृतनादोपनिषत् के अनुसार संकल्प पूर्ण मन को आत्मा में लीन करके परमात्मचिन्तन में लगाना धारणा है।[१] योग तत्त्वोपनिषत् के अनुसार पंच ज्ञानेन्द्रियों के द्वारा योगी जो कुछ देखता, सुनता, सूँघता, चखता तथा स्पर्श करता है, उन सब में आत्म विचार करना धारणा है।[२] तीन घंटे तक इस धारणा का बिना आलस्य के अभ्यास करने से दिव्य दृष्टि, दिव्य श्रवण शक्ति, दिव्य गमन शक्ति,

---

१. अमृतनादोपनिषत्—१५

२. योगतत्त्वोपनिषत्—६९, ७०, ७१;

शरीर परिवर्तन शक्ति, अदृश्य होने की शक्ति, लोहे ताँबे जैसी साधारण धातुओं को पेशाव द्वारा स्वर्ण में परिवर्तित करने की शक्ति, आकाश गमन की शक्ति प्राप्त होती हैं। योग मार्ग में ये सिद्धियाँ बाधक होती हैं। इस बात का ध्यान रखते हुये योगी को अपने योगाभ्यास में लगा रहना चाहिये।[1]

शाण्डिल्योपनिषत् में भी धारणा विशेष से, सब प्रकार के रोगों से निवृत्ति बताई है।[2] इस उपनिषद् में पाँच प्रकार की धारणा का विवेचन है।[3] मन को आत्मा में स्थिर करना; बाह्य आकाश को हृदय आकाश में स्थिर करना तथा पंचब्रह्म (ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर तथा सदाशिव) को पंचभूतों (पृथ्वी, जल, तेज, वायु तथा आकाश) में स्थिर करना ही पाँच प्रकार की धारणा है। बाह्य पंच धारणा निम्न प्रकार से हैं :—

१—किसी भी स्थूल पदार्थ (फूल, चित्र, किसी भी धातु, पाषाण वा मिट्टी की मूर्त्ति) में मन को ठहराना।

२—जलाशय, नदी, समुद्र आदि के शान्त जल में मन को ठहराना।

३—अग्नि, दीपक, मोमबत्ती आदि की लौ पर मन को ठहराना।

४—निरन्तर स्पर्श के ऊपर मन को ठहराना।

५—किसी भी शब्द पर मन को ठहराना।

यही पंच भूतों की धारणा है।

उपर्युक्त धारणा के विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि समाधि की यह पहली अवस्था है। यह समाधि का अति आवश्यक अंग है। इसे समाधि से अलग नहीं किया जा सकता है। यह समाधि का प्रवेश द्वार है। धारणा की अवस्था में योगी के समाधि पथ में कोई भी बाह्य विषय बाधक नहीं हो सकता है।

ध्यान[4]—धारणा के विषय में चित्त का व्यवधान रहित निरन्तर प्रवाहित होते रहना ध्यान है।

---

१. योगतत्त्वोपनिषत्—७२ से ८१ तक

२. शाण्डिल्योपनिषत्—७।४३, ४४

३. शाण्डिल्योपनिषत्—९ खण्ड

४. पा० यो० सू०—३।२; घेरण्ड संहिता—६।१ से २२ तक (षष्ठोपदेश) दर्शनोपनिषत्—९।१ से ६; ध्यानविन्दूपनिषत्—१४ से ३७ तक योगकुण्डल्युपनिषत्–३।२५ से ३२ तक; योगतत्त्वोपनिषत्–१०४ से १०६ तक शाण्डिल्योपनिषत् १।६।३, ४; शाण्डिल्योपनिषत्—१।१०

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ पा० यो० सू० ३।२ ॥

जिसमें चित्त को ठहराया जाय उसी ध्येय विशेष में चित्त वृत्ति का निरन्तर दीप शिखावत् प्रवाहित होते रहना ध्यान है। ध्यान में चित्त ध्येय वस्तु में पूर्णरूप से एकाग्र हो जाता है, इसमें दूसरी वृत्ति का बिलकुल ही उदय नहीं होता है। धारणा में बीच बीच में दूसरी वृत्तियाँ उठ जाया करती हैं, किन्तु ध्यान में केवल ध्येय वस्तु रुपी वृत्ति ही निरन्तर चलती रहती है। वही वृत्ति धारा रूप से निरन्तर प्रवाहित होती रहती है। इस रूप से ध्यान में केवल ध्येय विषय की चित्तवृत्ति ही निरन्तर उदय होती रहती है। धारणा के अभ्यास के दृढ़ होने के बाद ही जब ध्येय वस्तु से चित्त का बहकना बिलकुल बन्द हो जाता है तब ध्यान की अवस्था आती है। ध्यान में त्रिपुटी (धातृ, ध्यान, ध्येय) की विषयाकार वृत्ति व्यवधान रहित नहीं होती है किन्तु खण्ड रूप से धारा-वाहिक क्रम से चलती रहती है। धारणा तथा ध्यान में यही अन्तर है कि धारणा में कभी २ विकर्षण होते रहते हैं किन्तु ध्यान में ऐसा नहीं होता है, उसमें तो बारम्बार एक ही वृत्ति उदय होती रहती है जिसमें विक्षेप नहीं आता है। अभ्यास से ध्यान शक्ति पैदा हो जाती है जो किसी भी ध्येय विषय पर लगाई जा सकती है।

उपर्युक्त सूत्र के एक-एक शब्द का विवेचन करने से ध्यान ठीक-ठीक समझ में आ जावेगा।

सूत्र का पहला शब्द "तत्र" है। तत्र का अर्थ "वहाँ" "उस देश में" "उस जगह" होता है। यहाँ इसका अर्थ चित्त के उस केन्द्र से है जिस पर वह लगा है वा जिससे उसका सम्बन्ध है। धारणा द्वारा जिस देश में चित्त वृत्ति को ठहराया जाये उसी ध्येय के आधार भूत देश को यहाँ "तत्र" शब्द व्यक्त कर रहा है। यह देश नाभिचक्र, आदि कुछ भी हो सकता है जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है। अतः यहाँ "तत्र" शब्द, बाह्य, आभ्यान्तर, स्थूल वा सूक्ष्म ध्येय धातु विषयक देश को व्यक्त करता है, जिसमें चित्त को बाँधा जाता है।

सूत्र का दूसरा शब्द "प्रत्यय" है। प्रत्यय का यहाँ अर्थ है ध्येयकार चित्त वृत्ति। जिस विषय में चित्त को लगाया जाता है चित्त उसी विषय के आकार वाला हो जाता है। चित्त के इस विषयकार होने को ही चित्त वृत्ति कहते हैं। साधारण रूप से एक चित्त वृत्ति के बाद दूसरी भिन्न चित्त वृत्ति आती रहती है। इस प्रकार से चित्त वृत्तियों की धारा बहती रहती है। इन चित्त वृत्तियों

का निरोध करना ही योग है। पंच बहिरंग साधन के अभ्यास के बाद साधक की ऐसी स्थिति आ जाती है कि वह किसी भी जगह चित्त को ठहरा सकता है। ऐसा करने से बहुत सी चित्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है। यह चित्त का किसी ध्येय विशेष में ठहराना ही धारणा है। इसमें ध्येय विशेष के ही आकार वाला चित्त हो जाता है। इस ध्येयविषयाकार चित्त वृत्ति को ही यहाँ "प्रत्यय" कहा है जोकि धारणा में ध्येय के तदाकार होकर, उसके स्वरूप से भासती है।

सूत्र का तीसरा शब्द है "एकतानता"। "एकतानता" शब्द का अर्थ "निरन्तरता" होता है। इसमें धारा रूप से एक ही ध्येयाकार चित्त वृत्ति प्रवाहित होती रहती है। अर्थात अखण्ड धारा प्रवाह एक ही वृत्ति का बराबर जारी रहता है तथा धारणा के समान रुक-रुक चलने वाला धारा प्रवाह नहीं होता है। धारणा तथा ध्यान का भेद इस एकतानता के कारण ही है। धारणा में एकतानता नहीं होती, उसमें व्यवधान रहता है किन्तु ध्यान में नदी के जल के प्रवाह वा तेल की धारा के समान एक ही ध्येयाकार चित्त वृत्ति व्यवधान रहित रूप से प्रवाहित होती रहती है। धारणा का प्रत्यय सर्वदा एक सा नहीं रहता है। प्रत्यय की निरन्तरता ही के कारण ध्यान धारणा से भिन्न होता है। धारणा को अभ्यास करके दृढ़ करते-करते, धारणा ही कुछ काल बाद ध्यान में परिणत हो जाती है जिसमें साधक को ध्येय के अलावा देश, काल आदि का बोध तक भी नहीं होता है। जितने समय तक वृत्तियाँ ध्येयाकार रहती हैं, उस समय तक की स्थिति को ध्यान कहते हैं। ध्यान के दृढ़ हुये बिना समाधि सम्भव नहीं है। ध्येय से बहकने का अर्थ चित्त का चंचल होना, अन्य चित्त वृत्तियों का बीच-बीच में उदय होना होता है। जिसके होते रहने से समाधि सम्भव नहीं है, क्योंकि समाधि चित्त-वृत्तियों की निरोध अवस्था को कहते हैं। अतः ध्यान समाधि का पूर्व रूप है जो समाधि के लिये परमावश्यक है।

धारणा के अभ्यास के बढ़ते रहने से मन पर नियन्त्रण भी बढ़ता जाता है तथा ध्यानावस्था आने पर ही मन समाधि अभ्यास में पहुँचने की तैयारी करने योग्य होता है। धारणा समाधि का प्रवेश द्वारा तथा ध्यान समाधि में पहुँचने का दूसरा द्वार है।

ध्यान अनेक प्रकार का होता है। जिस ध्येय पर साधक रुचि तथा उत्साह के साथ अपने चित्त को टिका सके वही उसके ध्यान का विषय होता है। सब की रुचियों में व्यक्तिगत भेद हैं अतः सबके ध्यान का विषय एक ही ध्येय

वस्तु नहीं हो सकती है। भेद होते हुये भी सभी ध्यान अन्त में एकही मूल ध्येय में लीन हो जाते हैं। शास्त्रों में अनेक प्रकार के ध्यान का निरूपण है[1]। योग उपनिषदों में सविशेष ब्रह्म, निर्विशेष ब्रह्म, प्रणव, त्रिमूर्ति, हृदय, सगुण तथा निर्गुण ध्यान का वर्णन है[2]। घेरण्ड संहिता में स्थूल, ज्योति तथा सूक्ष्म त्रिविध ध्यान का वर्णन है[3]। किसी देवमूर्त्ति वा गुरु में चित्त की एकाग्रता स्थूल ध्यान है। ज्योतिरूप ब्रह्म वा प्रकृति में चित्त को एकाग्रता ज्योतिर्ध्यान होता है। विन्दुरूप ब्रह्म तथा कुण्डलिनी शक्ति में चित्त को एकाग्रता सूक्ष्म ध्यान होता है। स्थूल ध्यान में अपने इष्ट देव की स्थूल मूर्ति के ऊपर चित्त को लगाकर उस मूर्तिरूपी ध्येय के आकार वाला चित्त हो जाता है। जब निरन्तर व्यवधान रहित ध्येयाकार चित्तवृत्ति (इष्टदेव की) उत्पन्न होती रहती है तो उसे स्थूल ध्यान कहते हैं। ठीक इसी प्रकार से गुरु के स्थूल मूर्त रूप की चित्तवृत्ति का धारा रूप से निरन्तर प्रवाहित होते रहना भी स्थूल ध्यान के अन्तर्गत आता है। स्थूल ध्यान के ध्येय विषय के अन्तर्गत, साधक के मनोनीत कोई भी स्थूल विषय जिसको मूर्तिरूप से धारण किया जा सके, आता है। मूलाधार चक्रमें सर्पाकार कुंडलिनी शक्ति विराजमान है। जहाँ ज्योतिरूप जीवात्मा स्थित है। इसे ज्योतिरूप ब्रह्म समझकर चित्त को इस पर ठहराना चाहिये। जब निरन्तर व्यवधान रहित यही चित्त वृत्ति प्रवाहित होती रहती है, तो इसे ज्योतिध्यान कहते हैं। इसी प्रकार से दोनों भौंहों के मध्य में ॐ रूप ज्योति है, साधक का इस ज्योति पर चित्त को एकाग्र करना भी जिससे इस ध्येयाकार चित्तवृत्ति का निरन्तर प्रवाह जारी रहता है, ज्योतिध्यान कहलाता है। ज्योतिध्यान में तेजोमय कल्पना के द्वारा ब्रह्म ध्यान किया जाता है। यह ध्यान नाद, हृदय, भ्रूमध्य, तीनों ही स्थानों पर किया जा सकता है। कुण्डलिनी, जागृत होने पर आत्मा से मिलकर स्थूल शरीर को छोड़ नेत्रों के छिद्रों को छोड़ कर एस्ट्रल ज्योति में घूमती है। सूक्ष्मता तथा चंचलता के कारण यह किसी को दिखाई नहीं देती है। ऐसी स्थिति में योगी को शाम्भवी मुद्रा के द्वारा ध्यान को सिद्ध करना चाहिये।

१—विशेष विवेचन के लिये कल्याण योगांक के पृष्ठ ४३७ से ४६७ तक देखने का कष्ट करें।

२—दर्शनोपनिषत्—९।१ से ६ तक; ध्यानविन्दूपनिषत्—१४ से ३७ तक; योगकुण्डल्योपनिषत्—३।२५ से ३२ तक; योगतत्त्वोपनिषत्—१०४ से १०६ तक; शाणिल्योपनिषत् १।१०

३—घेरण्ड संहिता—६।१ से २० तक

स्थूल ध्यान से ज्योतिध्यान सौ गुना उत्तम माना गया है और ज्योतिध्यान से लाख गुना उत्तम सूक्ष्म ध्यान माना गया है।[1]

योग में ध्यान का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। बिना ध्यान के चित्त के शुद्ध-सात्विक रूप का तथा आत्मा के स्वरूप का ज्ञान असम्भव है। योग में ध्यान शब्द एक विशिष्ट अर्थ रखता है, जिसका विवेचन ऊपर किया जा चुका है। आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान के अनुसार ध्यान निरन्तर परिवर्तनशील अर्थात् चंचल है। वह प्रतिक्षण एक विषय से दूसरे विषय पर जाता रहता है। सामान्य मानव के ध्यान के विषय में इस तथ्यात्मक सत्य के अतिरिक्त ध्यान की अन्य किसी स्थिति का विवेचन आधुनिक मनोविज्ञान में प्राप्त नहीं होता किन्तु योग में ध्यान चित्त की स्थिरता का द्योतक है। चित्त का स्थायी रूप से निरन्तर एक ही ध्येय के आकार वाला होते रहना ध्यान है। अतः ध्यान का योग और आधुनिक मनोविज्ञान में भिन्न २ अर्थ निकलता है। वैसे तो आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान में ध्यान चित्त को एकाग्र करके किसी विषय विशेष पर लगाने को ही कहते हैं, किन्तु उनके अनुसार चित्त एक क्षण से अधिक उस विषय पर स्थिर नहीं रह सकता। साधारण रूप से यह कथन यथार्थ ही है तथा इसी कारण से योगाभ्यास की आवश्यकता पड़ती है। यम, नियम, आसन प्राणायाम तथा प्रत्याहार के क्रम से अभ्यास के द्वारा साधक चित्त की दासता को हटाकर उसे अन्तर्मुख कर इन्द्रियों को विषयों से विमुख कर पाता है। इसके बाद ही उसमें चित्त को ध्येय पर ठहराने की शक्ति प्राप्त होती है, जिसका विवेचत पूर्व में किया जा चुका है। इस धारणावस्था की परिपक्वता ही ध्यान है। इस प्रकार से योग में ध्यान की अभ्यास से प्राप्त होने वाली परमावस्था का विवेचन है। अभ्यास के द्वारा ध्यान की आदर्श अवस्था प्राप्त हो सकती है, जिसके द्वारा समाधि अवस्था प्राप्त कर समस्त ज्ञान सरल हो जाता है। अभ्यास द्वारा जो अवस्था प्राप्त होती है। वह भी तथ्यात्मक होने से विज्ञान के अध्ययन का विषय है। अतः आधुनिक मनोविज्ञान का इस विषय में अधूरा ज्ञान है।

समाधि[2] :—ध्यान की पराकाष्टा समाधि है। ध्यान के अभ्यास करते

---

१. घेरण्ड संहिता—६।२१

२. पा० यो० सू०—३।३; घेरण्ड संहिता—७।१ से २३ तक; शुरिकोपनिषत्—२२,२३, २४ तेजोबिन्दुपनिषत्—४३ से ५१ तक; दर्शनोपनिषत्—९।१ से ५ तक, योगकुण्डल्युपनिषत्—१।७७ से ८७ तक; वराहोपनिषत्—२।७५ से ८३ तक; शाण्डिल्योपनिषत्—१।१०।

करते जब ध्यान करने वाला, ध्यान करने की शक्ति तथा ध्येय (जिसका ध्यान किया जाता है) इन तीनों की स्वतंत्र सत्ता समाप्त सी हो जाय तब वही समाधि अवस्था कहलाती है। ध्यान में ध्याता, ध्यान और ध्येय तीनों से मिश्रित चित्त वृत्ति समान रूप से निरन्तर प्रवाहित होती रहती है, अर्थात् इसमें ध्याता, ध्यान ये दोनों भी ध्येय के साथ २ बने रहते हैं, जिसके कारण से विषय पूर्ण रूप से प्रकाशित नहीं हो पाता। ध्यान की अभ्यास के द्वारा जब प्रगाढ़ता बढ़ती जाती है, और ऐसी अवस्था आ जाती है कि जिसमें ध्याता और ध्यान दोनों ही ध्येयाकार वृत्ति से अभिभूत हो जाते हैं तो उस अवस्था को समाधि कहते हैं। इसमें ध्यान करते करते आत्म विस्मृति की स्थिति पहुंच जाती है तथा ध्येय से भिन्न अपना पृथकत्वज्ञात नहीं होता। ध्येय विषय की सत्ता के अतिरिक्त किसी की भी पृथक उपलब्धि नहीं होती। चित्त की स्थिरता की यह सर्वश्रेष्ठ अवस्था है। समाधि अवस्था में ध्यान ध्येय से अभिन्न रूप होकर भासने लगता है। इसीलिये उसके स्वरूप का अस्तित्त्व समाप्त सा प्रतीत होने लगता है, किन्तु वास्तव में ध्यान का सर्वदा अभाव नहीं होता। यह नीचे दिये सूत्र से स्पष्ट हो जाता है।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशुन्यमिव समाधिः ॥ पा० यो० सू० ३।३ ॥

"ध्यान में केवल ध्येय मात्र से भासना तथा ध्यान का अपने ध्यानाकार रूप से रहित जैसा होना समाधि है।"

इस प्रकार से समाधि में त्रिपुटी (ध्याता, ध्यान, ध्येय) का भान नहीं होता है। इसमें जल में घुली हुई मिश्री की डली के समान ध्यान भी ध्येय रूप से ही भासता है। समाधि अवस्था में ध्यान नहीं रहता, ऐसा नहीं कहा जा सकता, क्योंकि ऐसा होने पर ध्येय का प्रकाश ही असम्भव हो जावेगा। ध्येय का प्रकाशक ध्यान ही होता है। यह अवश्य हैं कि समाधि अवस्था में ध्यान के विद्यमान होते हुये भी उसकी प्रतीति नहीं होती है। ध्यान में तो त्रिपुटी का भान होता है किन्तु समाधि में सब ध्येयाकार हो जाता है अर्थात ध्यान भी ध्येय रूप से ही निरन्तर भासता रहता है। ध्येय के अतिरिक्त समाधि में किसी का भी भान नहीं होता है।

जब ध्येय वस्तु को मन, विकर्षण रहित होकर ग्रहण करता है, तब ध्येय का सामान्य विचारणा के द्वारा प्राप्त ज्ञान से, कहीं स्पष्ट तथा अधिक ज्ञान प्राप्त होता है; किन्तु फिर भी ध्येय का वास्तविक तथा सूक्ष्म ज्ञान नहीं प्राप्त होता। स्वचेतनता, तथा ध्यान चेतना ध्येय के पूर्ण तथा यथार्थ ज्ञान में बाधक हैं।

इन दोनों के ध्येय विषय में लीन होकर एक रूप होने पर ही ध्येय पूर्ण रूप से प्रकाशित होता है। सूत्र में "स्वरूपशून्यम् इव" इस उपर्युक्त कथन को ही व्यक्त करता है। जब ध्याता तथा ध्यान दोनों ही ध्येयाकार हो जाते हैं अर्थात ध्येय में लीन होकर अपने स्वरूप को ही मानो खो चुके हों, तब ही ध्येय की यथार्थता का ज्ञान होता है। ध्यान की वह परिपक्व अवस्था ही समाधि है। धारणा की विकसित अवस्था ध्यान, तथा ध्यान की विकसित अवस्था समाधि है। समाधि अवस्था विकर्षणों, स्वचेतना तथा ध्यान चेतना तीनों से पूर्ण रूप से मुक्त है। केवल ध्येयाकार वृत्ति ही निरन्तर प्रवाहित रहती है। चेतना क्षेत्र में उसके अतिरिक्त कुछ रहता ही नहीं।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ये योग के आठों अंग, सम्प्रज्ञात समाधि के अंग हैं।

उपर्युक्त अष्टांग योग की समाधि, अंग समाधि है। सम्प्रज्ञात समाधि अंगी समाधि है। इस प्रकार से तो अंग समाधि सम्प्रज्ञात समाधि, तथा असम्प्रज्ञात समाधि ये तीन समाधियाँ हुई। किन्तु अंग समाधि ध्यान की ही अवस्था विशेष तथा सम्प्रज्ञात समाधि का अंग होने से स्वयं समाधि नहीं कही जा सकती है, अतः समाधि सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात दो ही मानी गयी हैं[1]। अंग समाधि के अभ्यास के बाद ही साधक अग्रिम समाधियों में पहुँचता है। अंग समाधि ध्यानात्मक समाधि है किन्तु सम्प्रज्ञात ज्ञानात्मक प्रकाश रूप समाधि है। सम्प्रज्ञात समाधि में समस्त विषयों का ज्ञान हो जाता है किन्तु अंग समाधि में ध्येय पदार्थ के सिवाय कुछ भी नहीं भासता है। सम्प्रज्ञात समाधि में समस्त चित्तवृत्तियों का निरोध नहीं होता है। समस्त चित्तवृत्तियों का निरोध तो असम्प्रज्ञात समाधि में ही होता है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट हो जाता है कि धारणा, ध्यान तथा समाधि तीनों एक ही अवस्था के उत्तरोत्तर विकसित रूप हैं। तीनों में एकाग्रता की भिन्नता के कारण भेद है। एकाग्रता की निम्नतम अवस्था धारणा से प्रारम्भ होती है, तथा ध्यान की अवस्था को पार करती हुई समाधि की अवस्था तक पहुँच जाती है। यह एक अविच्छिन्न प्रक्रिया है जोकि एक अवस्था से दूसरी अवस्था में बदलती चली जाती है। इस सम्पूर्ण प्रक्रिया का धारणा से प्रारम्भ होकर समाधि में अन्त हो जाता है। योग में इस सम्पूर्ण प्रक्रिया जो संयम कहते हैं।[2] धारणा,

---

१. इनका विवेचन इसी पुस्तक के २०वें अध्याय में किया गया है।
२. पा० यो० सू० ३।४

ध्यान तथा समाधि तीनों का एक विषय में होना ही संयम है। संयम ध्येय विषय के ज्ञान का साधन है। किसी भी विषय के पूर्ण ज्ञान के लिये उसके समस्त पहलुवों पर समस्त दृष्टिकोंणों से धारणा, ध्यान, समाधि करनी पड़ेगी। अतः एक संयम में अनेक बार की धारणा, ध्यान, समाधि सम्मलित हो सकती है। इसीलिये धारणा, ध्यान, समाधि इन तीनों साधनों को ही योग में संयम कहते है।

संयम-जय होने से अर्थात धारणा, ध्यान तथा समाधि इन तीनों के दृढ़ अभ्यास के द्वारा साधक को संशय, विपर्यय आदि रहित यथार्थ ज्ञान (सम्यक ज्ञान) प्राप्त होता है। संयमजय से भ्रमहीन, शुद्ध, सात्विक, योग सिद्धियों को प्रदान करने वाली समाधिजन्य दिव्य बुद्धि प्रकाशित होती है, जिससे ध्येय वस्तु का अपरोक्ष प्रमा-ज्ञान प्राप्त होता है। जैसे जैसे संयम में दृढ़ता होती जाती है, वैसे वैसे ही यह समाधि-प्रज्ञा निर्मल होती जाती है। प्रज्ञा समाधि की अवस्था में ही उत्पन्न होती है। इसको समाधि जन्य बुद्धि कहा जा सकता है। संयम के दृढ़ होने पर ही सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था आती है। सम्प्रज्ञात समाधि के अन्तर्गत (जिसका कि अग्रिम अध्याय में विशिष्ट विवेचन किया जायगा) समाधि की कई अवस्थाएँ आती हैं, उन सब अवस्थाओं में यह समाधि जन्य बुद्धि अर्थात् प्रज्ञा विद्यमान रहती है। इस प्रज्ञा का कार्य विवेक ख्याति की अवस्था प्राप्त होने तक चलता रहता है। विवेक ख्याति पूर्ण ज्ञान की अवस्था है, जिससे पुरुष और प्रकृति का भेद ज्ञान प्राप्त हो जाता है। इस प्रकार से संयम के जय से प्राप्त समाधि-प्रज्ञा के द्वारा ध्येय का यथार्थ रूप से ज्ञान प्राप्त होकर अन्त में विवेक ख्याति की अवस्था प्राप्त होती है।

संयम के द्वारा ही विश्व-ज्ञान-भण्डार का द्वार खोला जाता है। आधुनिक विज्ञान भी उस गहरे ज्ञान भण्डार के निम्नतम भाग को प्राप्त करने में अभी तक सफल नहीं हो पाया है जिसका पूर्ण तथा यथार्थ ज्ञान क्रमशः निम्न भूमि से उच्चतर भूमि में संयम के करते चलने से होता है। जिस प्रकार से निशाना लगाने का अभ्यास करने वाला पहले स्थूल लक्ष्य पर निशाना मारने का अभ्यास कर सूक्ष्म लक्ष्य भेदन की तरफ़ चलता है, ठीक उसी प्रकार से संयम भी स्थूल विषय से सूक्ष्मतर विषय की तरफ़ चलता है। संयम से प्रथम भूमि को जीत लेने पर ही दूसरी भूमि में संयम किया जा सकता है; दूसरी भूमि को संयम अभ्यास से जीतकर तीसरी भूमि में संयम किया जा सकता है; तीसरी को जीतकर ही चौथी भूमि में संयम किया जा सकता है। बिना इस अन्तिम

भूमि को जीते समाधि-प्रज्ञा नहीं प्राप्त होती है। अतः संयम की एक विशिष्ट प्रयोग-विधि है। प्रारम्भ में किसी स्थूल पदार्थ पर संयम किया जाता है। स्थूल विषय पर संयम का अभ्यास दृढ़ हो जाने से वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त होती है,जिसमें पूर्व में न देखे,न सुने,न अनुमान किये संशय विपर्यय रहित उस स्थूल विषय के साथ समस्त स्थूल विषयों का अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त होता है। इस भूमिपर विजय प्राप्त होने के बाद सूक्ष्मतर विषयों (पञ्चतन्मात्राओं तथा इन्द्रियों) पर संयम कर लेने से विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त होती है, जिससे इन सूक्ष्मतर विषयों का संशय विपर्यय रहित अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त होता है। इस भूमि के विजय कर लेने के बाद इनसे भी सूक्ष्मतर विषय अहंकार के ऊपर संयम दृढ़ करके आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में साधक पहुँचता है। इस भूमि को भी विजय कर लेने के बाद साधक को पुरुष प्रतिविम्बित चित्त, जिसे अस्मिता कहते हैं, के ऊपर संयम के अभ्यास के दृढ़ हो जाने पर अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त हो जाती है। इस प्रकार से इन चारों भूमियों पर संयम के द्वारा विजय करने पर ही समाधि-प्रज्ञा उत्पन्न होती है। इन भूमियों में अग्रिम भूमि के जय होने पर पूर्व की भूमि का समस्त ज्ञान स्वतः ही हो जाता है, किन्तु जिसने पूर्व की भूमि को विजय नहीं किया है, वह आगे की भूमि को जय नहीं कर सकता, अर्थात् वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के सिद्ध हो जाने पर ही विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती हैं। विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के सिद्ध हो जाने पर ही आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हो सकती है, तथा इस आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के सिद्ध होने पर ही अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है। इसके अतिरिक्त ऐसा भी होता है कि पूर्व पुण्य, महात्माओं की कृपा तथा ईश्वर भक्ति आदि के द्वारा पूर्व की भूमियों के जय किये बिना ही अन्तिम भूमि सिद्ध हो जाय। ईश्वर कृपा से अन्तिम भूमि सिद्ध होने से पूर्व भूमियों को सिद्धि का फल स्वतः ही प्राप्त हो जाता है। अतः उनमें संयम करने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

सम्प्रज्ञात समाधि के यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार ये पाँच वहिरंग साधन है, और धारणा, ध्यान एवं समाधि ये तीन उसके अन्तरंग साधन हैं। धारणा, ध्यान तथा समाधि, सम्प्रज्ञात समाधि के तो अन्तरंग साधन हैं किन्तु असम्प्रज्ञात समाधि के ये वहिरंग साधन ही होते हैं। उसका अन्तरंग साधन तो पर-वैराग्य है। साधन के बिना साध्य की सिद्धि नहीं हो सकती। धारणा, ध्यान, समाधि के बिना भी असम्प्रज्ञात समाधि पर-वैराग्य द्वारा सिद्ध होती है। इसलिये पर-वैराग्य ही इसका अन्तरंग साधन हुआ,धारणा, ध्यान, समाधि नहीं।

अध्याय २०

समाधि[1]

समाधि का विवेचन योग उपनिषदों तथा पातञ्जल योगदर्शन, घेरण्ड संहिता आदि में किया गया है। अमृतनादोपनिषद् में समाधि उस स्थिति को कहा गया है जिसमें व्यक्ति परमात्मा को प्राप्त कर अपने आपको भी उसी के समान जान लेता है।[2] क्षुरिकोपनिषद् में समाधि के द्वारा साधक जन्म मरण से छुटकारा पाकर मुक्ति प्राप्त करता है और कभी फिर संसार चक्र में नहीं पड़ता।[3] तेजविन्दूपनिषद् में समाधि के द्वारा विशुद्ध ब्रह्मत्व की प्राप्ति बताई है।[4] दर्शनोपनिषद् में समाधि के स्वरूप का विवेचन किया गया है।[5] समाधि के द्वारा सांसारिक जीवन से छुटकारा प्राप्त हो जाता है। समाधि के द्वारा जीवात्मा और परमात्मा की एकता का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। सचमुच में आत्मा और ब्रह्म का भेद भ्रान्ति पूर्ण है, वास्तविक नहीं। इस प्रकार के ज्ञान की अवस्था समाधि है। योगकुण्डल्युपनिषद् में भी समाधि का वर्णन है तथा समाधि के द्वारा शुद्ध ब्रह्मस्वरूप प्राप्त होना बताया गया है।[6] योगतत्वोपनिषद् के अनुसार समाधि में जीवात्मा और परमात्मा की समान अवस्था की स्थिति हो जाती है।[7] शाण्डिल्योपनिषद् में भी समाधि को जीवात्मा और परमात्मा की एकता की अवस्था बताया गया है, जिसमें ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय की त्रिपुटी नहीं रह जाती है।[8] यह असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था है।

---

१. पा० यो० सू०—१।१; १८, ४१ से ५१ तक; ३।१ से १२ तक; ४।२६ से २९ तक; अमृतनादोपनिषद्—१६ से २४ तक; क्षुरिकोपनिषद्—२२ से २४ तक; तेजोविन्दूपनिषद्—१।४३ से ५१ तक; दर्शनोपनिषद् १०।१ से ५ तक; योगकुण्डल्युपनिषद्—१।७७ से ८७ तक; योगतत्त्वोपनिषद्—१०५, १०६, १०७; वराहोपनिषद्—२।७५-८३; शाण्डियोपनिषद्—११ खण्ड।

२. अमृतनादोपनिषद्—१६

३. क्षुरिकोपनिषद्–२२ से २४ तक

४. तेजविन्दूपनिषद्—४३ से ५१ तक

५. दर्शनोपनिषद् १०।१ से ५ तक

६. योगकुण्डल्युपनिषद्—७७ से ८७ तक

७. योगतत्वोनिषद्—१०५ से १०७ तक

८. शाण्डिल्योपनिषद्—११ खण्ड

घेरण्ड संहिता में समाधि योग का विवेचन किया गया है जिसमें गुरु की कृपा के द्वारा उसकी प्राप्ति बताई गई है। जिसको आत्मविश्वास, ज्ञान और गुरु में श्रद्धा होगी उसे समाधि शीघ्र प्राप्त हो जाती है। चित्त को शरीर इन्द्रियादि से हटाकर परमात्मा में लीन करना समाधि है।[1] घेरण्ड संहिता के अनुसार यह समाधि ध्यानसमाधि, नादसमाधि, रसानन्दसमाधि तथा लयसमाधि के भेद से चार प्रकार की होती है। ध्यानसमाधि शाम्भवीमुद्रा, नादसमाधि खेचरी मुद्रा, तथा लयसमाधि योनि मुद्रा के द्वारा सिद्ध होती है। पाँचवीं भक्ति-योग समाधि है, ओर छठी राजयोग समाधि है, जो कि मनोमूर्च्छा कुम्भक के द्वारा प्राप्त होती है। समाधि के द्वारा कैवल्य प्राप्त होता है और समस्त इच्छाओं से निवृत्ति प्राप्त हो जाती है। समाधि के पूर्णरूप से प्राप्त होने पर स्त्री, पुत्र धन आदि किसी के प्रति राग नहीं रह जाता। समाधि के जानने पर फिर जन्म नहीं होता है।

हठयोग संहिता में भी समाधि का वर्णन किया गया है। हठयोग की समाधि प्राणायाम के द्वारा सिद्ध होती है। वायु के निरोध के द्वारा मन निरुद्ध होता है।[2] अतः वायु के निरोध से समाधि अवस्था प्राप्त होती है। प्राणायाम और ध्यान इसमें दोनों की सिद्धि साथ-साथ होकर समाधि सिद्ध होती है। योग साधन का अन्तिम फल समाधि है। इससे मन को शरीर से हटाकर लय करके स्वरूप को प्राप्त किया जाता है। साधक इस स्थिति में अद्वितीय, नित्य, मुक्त, सच्चिदानन्द ब्रह्मरूप होने का अनुभव करता है। इस अवस्था को प्राप्त करने के लिए ही योगाभ्यास किया जाता है।

महादेवानन्द सरस्वती जी ने समाधि को जीवात्मा और परमात्मा की तादात्म्य अवस्था बताई है। इस अवस्था में समस्त चित्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है तथा आत्मा का अज्ञान के कारण, स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण शरीर से जो सम्बन्ध स्थापित हुआ है वह समाप्त हो जाता है। पूर्णरूप से आत्मा और परमात्मा का तादात्म्य प्राप्त होना ही जीवन मुक्त अवस्था है। जिसमें अविद्या पूर्ण रूप से विनष्ट हो जाती है।

हठयोग प्रदीपिका में समाधि को मृत्यु का निवारण कर्ता अर्थात् अपनी इच्छा से देह त्याग करने की सामर्थ्य प्रदान करने वाला कहा गया है[3]। इसके द्वारा

---

१. घेरण्ड संहिता, सप्तमोपदेश १ से २३ तक।

२. हठयोग संहिता, समाधि वर्णन १ से ९ तक।

३. हठयोग प्रदीपिका ४।२, ३, ४, ५, ६, ७, ८, ९;

निर्विकार स्वरूप में स्थिति होती है। समाधि के वाचक शब्दों का वर्णन भी हठयोग प्रदीपिका में किया गया है। राजयोग समाधि, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व, लयतत्व, शून्याशून्य, परमपद, अमनस्क, अद्वैत, निरालम्ब, निरञ्जन, जीवनमुक्त, सहजा तथा तुर्या ये सब शब्द समाधि के ही द्योतक हैं।

वास्तव में समाधि चित्त की एक विशिष्ट सूक्ष्म अवस्था है जिसके द्वारा ध्येय विषय का विश्लेषण होकर उसके सूक्ष्म अज्ञात स्वरूप का सन्देह, संशय, विकल्प आदि रहित स्पष्ट यथार्थ साक्षात्कार होता है। समाधि के द्वारा अतीन्द्रिय विषयों का साक्षात्काररूपी विशेष ज्ञान मोक्ष का साधन होता है।

इसमें (समाधि में) तम रूपी मल का आवरण हट जाता है, तथा चित्त निर्मलता को प्राप्त कर लेता है। चित्त के निर्मल होने पर ध्येय विषय का यथार्थ ज्ञान होना स्वाभाविक ही है। चित्त की इस अवस्था के प्राप्त हुए बिना यथार्थ ज्ञान सम्भव नहीं है। इस अवस्था को प्राप्त करने के लिए व्यक्तियों की पात्रता के अनुसार अनेकों मार्ग बताए गये हैं जिनका योगग्रन्थों में वर्णन मिलता है। पातञ्जल योग दर्शन में समाधि के विषय में पूर्णरूप से विवेचन किया गया है। इस में अभ्यास और वैराग्य, क्रियायोग (तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान) तथा अष्टाङ्ग योग के द्वारा समाधि सिद्ध होना बताया गया है।

पातञ्जल योग सूत्र में चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः पा० यो० सू०–१।२)। चित्त तथा चित्त वृत्तियों के विषय में पूर्व में विवेचन किया जा चुका है। योग, समाधि का पर्यायवाची शब्द है। योग (समाधि) सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात भेद से दो प्रकार का होता है। सम्प्रज्ञात समाधि में समस्त चित्त वृत्तियों का निरोध नहीं होता है। असम्प्रज्ञात समाधि में समस्त चित्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है। अतः असम्प्रज्ञात समाधि ही वास्तविक समाधि है जिसकी प्राप्ति के लिए ही सम्प्रज्ञात समाधि का निरन्तर अभ्यास करना पड़ता है। असम्प्रज्ञात समाधि ही स्वरूपा-स्थिति है जिसको प्राप्त करना ही योगी का अन्तिम लक्ष्य है। क्योंकि सर्वदुःखों से ऐकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त करने के लिए ही साधक योग मार्ग को अपनाता है जिसकी निवृत्ति असम्प्रज्ञात समाधि में आत्मसाक्षात्कार प्राप्त हो जाने से होती है। इस रूप से असम्प्रज्ञात समाधि तो निर्विवाद योग है ही, किन्तु सम्प्रज्ञात समाधि भी योग के अन्तर्गत ही आ जाती है, क्योंकि उसमें रजस् और तमस् की निवृत्ति होकर सात्त्विक एकाग्र वृत्ति बनी रहती है। इस अवस्था में तमस् रूपी आवरण तथा रजस् रूपी चञ्चलता नहीं रह जाती।

इसमें सत्त्व के प्रकाश में केवल ध्येय विषयक एकाग्र वृत्ति रहती है। इसलिए इस सम्प्रज्ञात समाधि निष्ठ चित्त को एकाग्र कहते हैं।

समाधि अवस्था के प्राप्त करने में अनेक विघ्न हैं। मानव के चित्त का बहाव मूलप्रवृत्यात्मक है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, द्वेष आदि चित्त को चलाते रहते हैं। भोग इच्छायें चित्त को निरन्तर प्रेरित करती रहती तथा चञ्चल बनाये रखती हैं। तृष्णा के कारण मन स्थिर नहीं हो पाता है। अतः इन सबसे चित्त को मुक्त करने के लिए ही यम, नियम तथा वैराग्य का पालन करना पड़ता है। इसी प्रकार से इन्द्रियों के बाह्य जगत् के सम्पर्क के द्वारा चित्त पर संस्कार पड़ते हैं। ये व्युत्थान संस्कार चित्त को कभी भी समाधिस्थ नहीं होने देते हैं। अतः इससे मुक्ति पाने के लिए आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार का अभ्यास करना पड़ता है। जिसका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है। स्मृति के अनन्त विकल्पों से चित्त फिर भी भरा रहता है। इनको दूर करके केवल एक ध्येय विशेष पर लगाने के लिए धारणा तथा ध्यान का अभ्यास करना पड़ता है। इससे चित्त में ध्येय मात्र ही रह जाता है उसके अतिरिक्त कुछ रह ही नहीं जाता। धारणा तथा ध्यान के अभ्यास तक भी चित्त की विषय से भिन्न प्रतीति होती रहती है। यह चित्त का अलग भासते रहना ही ध्येय विषय के पूर्ण यथार्थ ज्ञान में बाधक रहता है। जब तक यह चित्त का भासना नहीं समाप्त होता तब तक ज्ञाता, ज्ञान, ज्ञेय की त्रिपुटी समाप्त नहीं होती अर्थात् ध्याता तथा ध्यान भी विषयाकार होकर अपने स्वरूप से रहित होकर नहीं भासते हैं। समाधि के लिए त्रिपुटी का समाप्त होना आवश्यक है। समाधि में मन लीन हो जाता है। मन को लीन करके जब यह अंग समाधि सिद्ध होती है तभी सम्प्रज्ञात समाधि तक पहुँचने का मार्ग खुलता है।

जब साधक के संयम (धारणा, ध्यान, समाधि) का अभ्यास परिपक्व हो जाता है तब वह किसी भी ध्येय विषय को लेकर उसके विषय में अप्रत्यक्ष, सूक्ष्म, आंतरिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए उस पर संयम कर सकता है। यह ज्ञान किस प्रकार से प्राप्त होता है, उसको तो संयम की उस अवस्था में पहुंचकर ही समझा जा सकता है। योग सूत्र में भी उसको खोलकर नहीं समझाया गया हैं। संयम के द्वारा प्राप्त समाधिस्थ अवस्था में जिसके निम्नतम से उच्चतम तक भिन्न-भिन्न स्तर हैं, साधारण बुद्धि से उच्चकोटि की बुद्धि उत्पन्न होती है जिसे प्रज्ञा कहा जाता है। अलग-अलग समाधि को प्रज्ञा भी अलग-अलग होती हैं जिसके कारण उनके द्वारा प्रदत्त ज्ञान की सीमायें भी अलग-अलग होती हैं। जब साधक संयम को दृढ़ कर लेता है तभी उसको समाधि की प्रथम अवस्था

पर पहुंचने का मार्ग प्राप्त होता है, तथा तत्सम्बन्धी प्रज्ञा उत्पन्न होती है। इस प्रज्ञा के प्रकाश में अग्रिम सम्प्रज्ञात समाधि का मार्ग स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होता है, जिस पर चलने से उस दूसरी सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में पहुंचकर तत्सम्बन्धी प्रज्ञा प्राप्त होकर आगे का मार्ग भी प्रकाशित होता है। इसी प्रकार से प्रज्ञाओं के प्रकाश से प्रदर्शित मार्ग पर चलकर योगी चारों सम्प्रज्ञात समाधियों को पारकर विवेक ज्ञान प्राप्त करता है, जिसके द्वारा ऋतम्भरा प्रज्ञा उत्पन्न होती है और अन्त में ऋतम्भरा प्रज्ञा के प्रकाश से असम्प्रज्ञात समाधि का मार्ग प्रकाशित हो जाता है, तथा योगी उस मार्ग पर चलकर असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था को प्राप्त कर कैवल्य प्राप्त करता है।

सम्प्रज्ञात समाधि चित्त की एकाग्र अवस्था है जिसमें चित्त किसी एक ही विषय में लगा रहता है। इसमें चित्त किसी विषय विशेष के साथ एकाकार वृत्ति धारण कर लेता है। इसमें ध्येय विषय के अतिरिक्त अन्य सब वृत्तियों का निरोध हो जाता है। यह अवस्था सत्वगुण प्रधान होती है। इसमें रजोगुण और तमोगुण तो केवल वृत्तिमात्र होते हैं। इस अवस्था में चित्त बाह्य विषयों के रज और तम से प्रभावित नहीं होता जिससे कि वह सुख-दुःख चञ्चलता आदि से तटस्थ रहता है। इसीलिये इस अवस्था में चित्त अत्यधिक निर्मल और स्वच्छ होता है। निर्मल और स्वच्छ होने के कारण ध्येय विषय का यथार्थ ज्ञान साधक को होता है। अन्य समस्त विषयों से चित्त हटकर केवल ध्येय विषय पर ही स्थित रहने से सत्व के प्रकाश में ध्येय वस्तु के स्वरूप का संशय विपर्यय रहित यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है। जिस भावना विशेष से यह यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है उस भावना विशेष को ही सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। समस्त विषयों को छोड़कर केवल ध्येय विषय को ही चित्त में निरन्तर रखते रहने का नाम भावना है।

वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, तथा अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के भेद से सम्प्रज्ञात समाधि चार प्रकार की होती हैं।[1]

योग में ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, महत्, अहंकार, मन, पञ्चज्ञानेन्द्रिय, पञ्च-कर्मेन्द्रिय, पञ्चतन्मात्रा तथा पञ्चमहाभूत ये छब्बीस तत्त्व माने गये हैं जो कि ग्राह्य, ग्रहण, ग्रहीता इन तीन विभागों में विभक्त हैं। स्थूल तथा सूक्ष्म भेद से ग्राह्य विषय दो प्रकार के होते हैं। पञ्चमहाभूत स्थूल विषय होने के कारण स्थूल

---

१. पा० यो० सू०—१।१७

ग्राह्य हैं। स्थूल इन्द्रियाँ, शरीर, सूर्य, चन्द्र तथा अन्य समस्त भौतिक पदार्थ इसके अन्तर्गत आ जाते हैं। पञ्चतन्मात्राएँ सूक्ष्म ग्राह्य हैं क्योंकि ये शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध पञ्चतन्मात्राएँ सूक्ष्म विषय हैं। सूक्ष्म एकादश इन्द्रियों के द्वारा विषयों का ग्रहण होता है, अतः ये एकादश सूक्ष्म इन्द्रियाँ ग्रहण कही जाती हैं। अहंकार जो कि एकादश इन्द्रियों का कारण है, सूक्ष्म ग्राह्य विषय है। अस्मिता (पुरुष प्रतिविम्बित चित्त) को ग्रहीता कहते है। एकाग्रता स्थूल से सूक्ष्म विषय की तरफ को अभ्यास के द्वारा चलती है। योगाभ्यासी ठीक निशाना लगाने का अभ्यास करने वाले के समान स्थूल विषय से सूक्ष्म विषय की तरफ़ योगाभ्यास को बढ़ाता चलता है। जिस प्रकार से निशाना मारने वाला स्थूल लक्ष्य के भेदन का अभ्यास करके सूक्ष्म लक्ष्य के भेदन का अभ्यास करता है ठीक उसी प्रकार से साधक प्रथम स्थूल ध्येय की भावना का अभ्यास करता है, जिसके परिपक्व होने पर ही वह सूक्ष्म ध्येय विषयक भावना के अभ्यास में प्रवृत्त होता है, अन्यथा नहीं। इस अभ्यासक्रम के अनुसार ही सम्प्रज्ञात समाधि के उपर्युक्त चार विभाग हो जाते हैं।

सब व्यक्तियों की रुचियाँ भिन्न-भिन्न होती हैं। हर विषय में चित्त नहीं लगता है। अतः व्यक्ति को अपनी श्रद्धा तथा रुचि के अनुसार अपने इष्ट में चित्त को लगाना चाहिये। उसमें ध्यान लगाने से चित्त एकाग्र हो जाता है। चित्त का ऐसा स्वभाव है कि अगर वह एक विषय पर स्थिर हो जाता है तो वह अन्य विषयों पर भी स्थिर हो जाता है। अतः अपने इष्ट पर ध्यान करने से मन में स्थैर्य शक्ति पैदा हो जाती है। अभ्यास के द्वारा जब साधक के चित्त में स्थिति की योग्यता प्राप्त हो जाती है तब वह जहाँ चाहे वहीं चित्त को स्थिर कर सकता है। साधक का चित्त के ऊपर पूर्ण अधिकार हो जाता है अर्थात् उसका चित्त पूर्ण रूप से उसके वश में हो जाता है और वह उसे बिना किसी अन्य साधन के और सभी विषयों पर भी बिना किसी अड़चन के स्थिर कर सकता है।

सूर्य, चन्द्रमा, हनुमान, शिव, विष्णु, ब्रह्मा, गणेश आदि-आदि देवताओं के मनोहर दिव्य स्वरूपों में से किसी एक स्वरूप में, जिसमें उसकी विशेष रुचि हो चित्त लगाना चाहिए। इन तदाकार देवमूर्तियों के ऊपर चित्त को स्थिर करने का अभ्यास करने से जब चित्त में स्थिरता प्राप्त हो जाती है तब वह चित्त निर्गुण, निराकार, विशुद्ध, अखण्ड परमेश्वर में भी स्थिर किया जा सकता है।

सूक्ष्म से सूक्ष्म विषय परमाणु होता है, तथा बड़े से बड़े विषय में आकाश आदि आते हैं। जब इन दोनों में चित्त की स्थिरता का अभ्यास दृढ़ हो जाता है

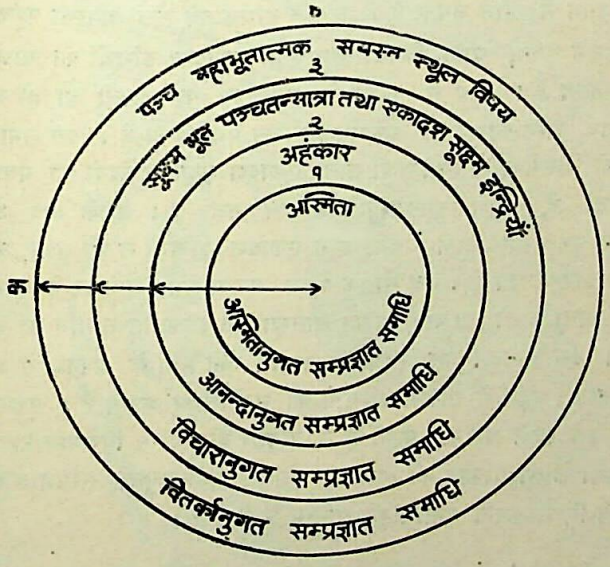
अर्थात् इन दोनों में से जिस पर भी इच्छा की जाय उसी पर चित्त को स्थिर कर सकने की शक्ति पैदा हो जाती है तब ही चित्त को कहीं भी स्थिर करने की शक्ति प्राप्त होती है। इस प्रकार से बार-बार इन दोनों में चित्त को स्थिर करने का निरन्तर अनुष्ठान करते रहने पर चित्त को सूक्ष्म तथा स्थूल किसी भी ध्येय विषय पर स्थित करने की सामर्थ्य साधक को प्राप्त हो जाती है। यही चित्त का परम वशीकार है।

इस प्रकार से जब साधक का चित्त पर पूर्ण अधिकार हो जाता है तब चित्त स्वच्छ तथा निर्मल हो जाता है। उपर्युक्त उपायों से स्वच्छ चित्त की तुलना स्फटिक मणि से की गई है अर्थात् चित्त अभ्यास के द्वारा स्फटिक मणि के समान अति निर्मल और स्वच्छ हो जाता है। चित्त की अभ्यास से रजस् और तमस् की चञ्चल तथा आवरण रूप वृत्तियाँ क्षीण हो जाती हैं और चित्त सत्व के प्रकाश से प्रकाशित हो उठता है। वह सात्विकता के कारण इतना स्वच्छ और निर्मल हो जाता है कि जिस प्रकार से स्फटिक मणि के सान्निध्य में लाल, पीली, नीली जिस रंग की भी वस्तु आती है उसी तरह से वह स्वयं भी प्रतीत होने लगती है, ठीक उसी प्रकार से स्थूल विषय, सूक्ष्म विषय, एकादश इन्द्रियाँ, अहंकार अथवा अस्मिता किसी पर भी चित्त को लगाने से चित्त उस ध्येय विषय में स्थित होकर उस विषय के आकार वाला हो जाता है, अर्थात् चित्त उस विषय के स्वरूप को धारण करके उस विषय का साक्षात्कार करा देता है। इस प्रकार के ज्ञान में संशय, भ्रम आदि की सम्भावना भी नहीं रह जाती है। चित्त के इस प्रकार से विषयाकार होकर उस विषय के स्वरूप को धारण करने की इस अवस्था को ही सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं।

इस प्रकार से निर्मल चित्त पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश इन पाञ्च स्थूल भूतों में से किसी एक के सन्निधान से उसी स्थूल भूत के आकार का होकर भासने लगता है तथा उसका संशय, विपर्यय रहित यथार्थ ज्ञान प्रदान करता है। चित्त किसी भी स्थूल, भौतिक, ध्येय विषय के सन्निधान से उसी ध्येय विषय के आकारवाला होकर उसका ज्ञान प्रदान करता है। यह इस प्रकार से सात्त्विक चित्त का स्थूल विषयाकार होकर भासना वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कही जाती है। इसमें स्थूल पदार्थ के यथार्थ स्वरूप का संशय, विपर्यय रहित समस्त स्थूल विषयों सहित साक्षात्कार होता है। इसी प्रकार से पञ्चतन्मात्राओं (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) में चित्त के तदाकार हो जाने पर चित्त उन्हीं तन्मात्राओं के आकार का होकर भासने लगता है। चित्त इस प्रकार से तन्मात्राओं तथा

इन्द्रियों के आकार वाला होकर समस्त स्थूल तथा सूक्ष्म ग्राह्य, विषयों का संशय विपर्यय रहित ज्ञान प्रदान करता है। चित्त की इस तन्मात्राओं तथा शक्तिरूप इन्द्रियों के आकार के होनेवाली अवस्था को ही विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। शुद्ध, सात्त्विक, निर्मल चित्त जब अहंकार के आकार वाला होकर भासता है तो उस अवस्था को आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसमें साधक समस्त विषयों सहित अहंकार का संशय विपर्यय रहित साक्षात्कार कर लेता है। जब चित्त अस्मिता (पुरुष प्रतिबिम्बित चित्त) के आकार वाला होकर भासने लगता है तो चित्त की उस अवस्था को अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इस अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में अस्मिता के यथार्थ रूप का भी साक्षात्कार होता है।

इस समाधि को नीचे दिये एक वृत्ताकार चित्र से समझाया जाता है :—



चित्र नम्बर १

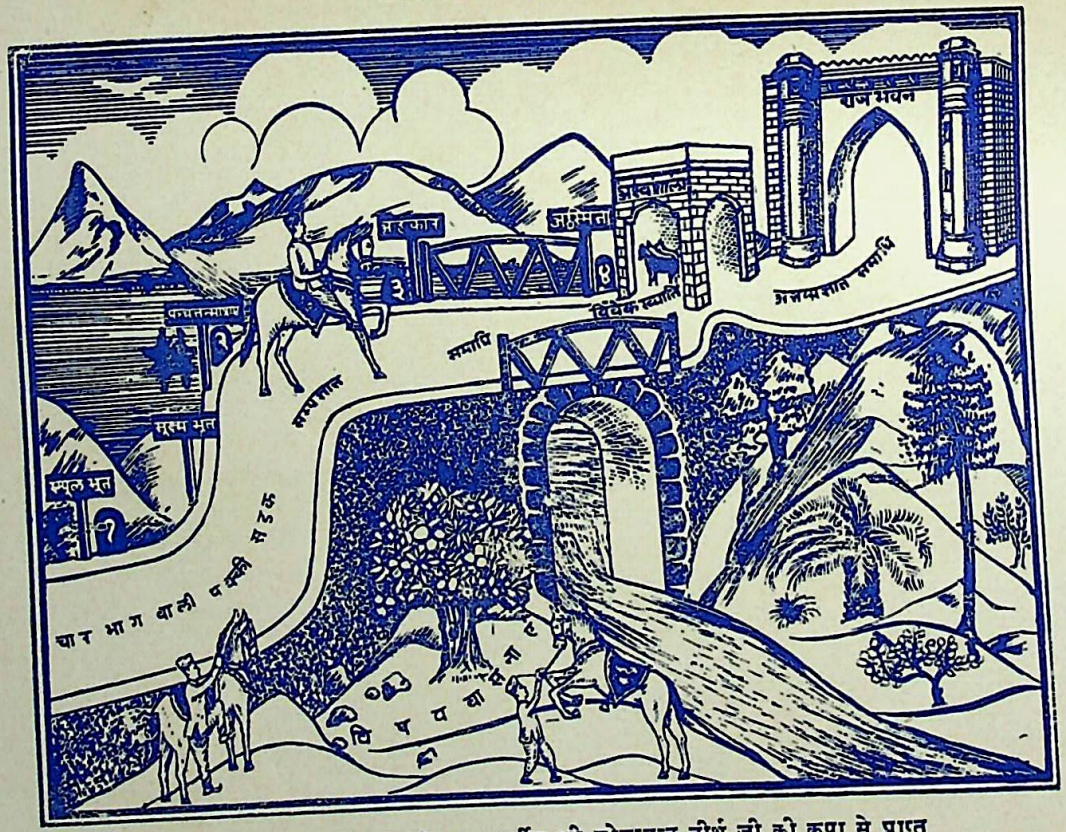
१. पुरुष प्रतिबिम्बित चित्त वा अस्मिता (अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि)
२. अहंकार (आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि)।
३. सूक्ष्मभूत, पञ्चतन्मात्राएँ तथा एकादश सूक्ष्म इन्द्रियाँ (विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि)।

४. पञ्चमहाभूतात्मक समस्त स्थूल विषय (वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि)।

उपर्युक्त चित्र में वाह्य वृत्त अनन्त स्थूल विषयों को व्यक्त करता है जिन अनन्त स्थूल विषयों में से किसी एक विषय 'क' पर संयम का अभ्यास प्राप्त साधक जब समाधि अवस्था प्राप्त करता है तो उस साधक को उस विशिष्ट ध्येय विषय के साथ-साथ समस्त अन्य स्थूल विषयों का भी यथार्थ ज्ञान प्राप्त हो जाता है। समस्त स्थूल विषय पञ्चमहाभूतों के ही मिश्रित स्थूल रूप हैं। जब समाधि के द्वारा स्थूल पञ्चमहाभूतों का साक्षात्कार प्राप्त हो जाता है तब इस समाधि अवस्था को ही वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इन स्थूल पञ्चमहाभूतों की उत्पत्ति पञ्चतन्मात्राओं (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, तथा गन्ध) अर्थात् सूक्ष्म विषयों से होती है। एकादश इन्द्रियाँ भी जो कि स्थूल विषयों को ग्रहण करती हैं, सूक्ष्म हैं। समाधि का अभ्यास निरन्तर चलते रहने पर साधक का प्रवेश सूक्ष्मतर जगत में होने लगता है। अर्थात् साधक की ऐसी अवस्था पहुंच जाती है जिसमें उसे सूक्ष्म, ग्राह्य विषयों तथा सूक्ष्म एकादश इन्द्रियों का साक्षात्कार प्राप्त हो जाता है। कार्य से कारण के ज्ञान पर पहुंचना तो हो ही जाता है क्योंकि कार्य और कारण का सम्बन्ध ही इस प्रकार का है। इस समाधि की अवस्था को जिसमें पञ्चतन्मात्राओं तथा एकादश सूक्ष्म इन्द्रियों का यथार्थज्ञान प्राप्त होता है, विचारानुगतसम्प्रज्ञातसमाधि कहते हैं। इसके बाद अभ्यास करते रहने पर साधक सूक्ष्म विषयों तथा एकादश इन्द्रियों से भी सूक्ष्म, अहंकार का साक्षात्कार करता है। जब साधक भेदन करता हुआ अहंकार के सूक्ष्म स्तर पर पहुंच जाता है तो उस अवस्था को आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था कहते हैं। इस आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की प्रज्ञा के प्रकाश में अभ्यास पथ पर चलते रहने से साधक अस्मिता का साक्षात्कार करता है। पुरुष प्रतिबिम्बित चित्त जिसे अस्मिता कहते हैं में अविद्या बीजरूप से विद्यमान रहती है। यह अस्मिता के साक्षात्कार की अवस्था, जोकि अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कही जाती है, सम्प्रज्ञात समाधि की अन्तिम अवस्था है।

स्थूल विषय "क" का सम्बन्ध जिसको अनन्त स्थूल विषयों में से अपनी रुचि के अनुसार चुनकर साधक ने ध्येय बनाया है, अस्मिता से भी है। प्रथम तो वह सीधे रूप से सूक्ष्म भूतों से सम्बन्धित है फिर उन सूक्ष्म भूतों के द्वारा वह पंचतन्मात्राओं से, पंचतन्मात्राओं के द्वारा अहंकार से तथा अहंकार के द्वारा अस्मिता से सम्बन्धित है। इस प्रकार से "क" स्थूल विषय पर ही समाधिस्थ होने से साधक अभ्यास वृद्धि करते-करते अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की

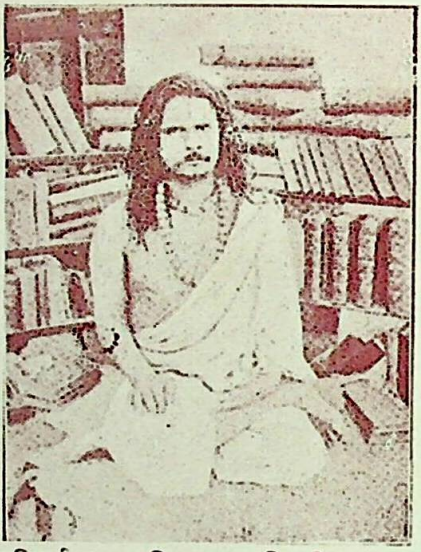
रूपक द्वारा समाधि चित्रण



पातञ्जल योग प्रदीप के लेखक स्वर्गीय श्री ओमानन्द तीर्थ जी की कृपा से प्राप्त

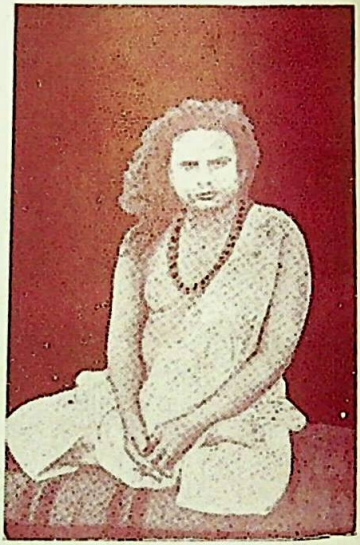
श्री श्री भार्गव शिवरामकिङ्कर योगत्रयानन्द स्वामी जी के चित्र द्वारा व्यक्त समाधि की अवस्थायें

चित्र १



सवितर्क तथा सविचार समाधि की अवस्था

चित्र २



सानन्द तथा सस्मित समाधि की अवस्था

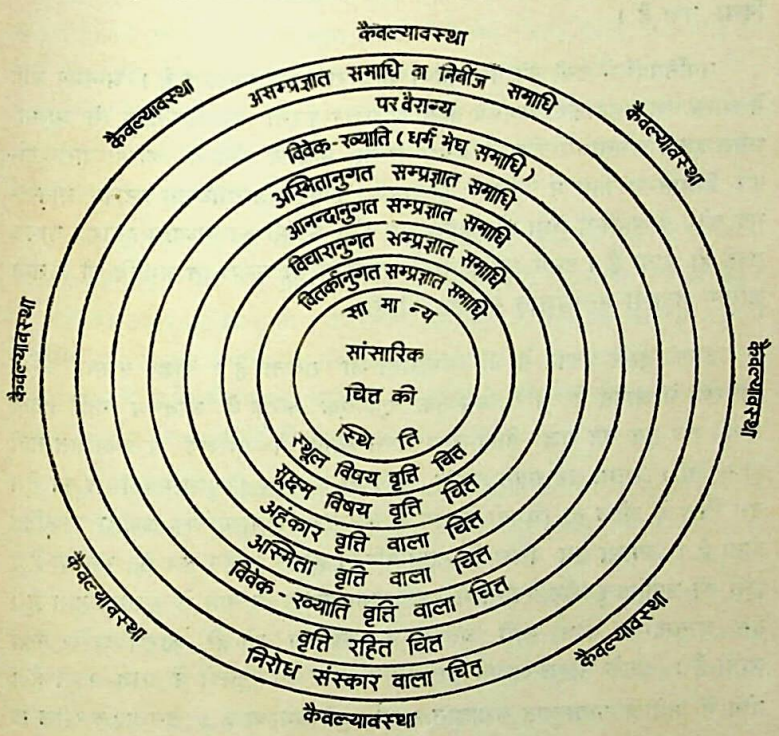
चित्र ३

आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था का द्योतक है।

चित्र ४

सस्मितावस्था से असम्प्रज्ञात अवस्था में जा रहे हैं। शरीर से ज्योति निकल रही है। रात्री में चित्र लिया गया है।

अवस्था को पारकर विवेक ज्ञान प्राप्त कर लेता है तथा उसके बाद ऋतम्भरा प्रज्ञा के उत्पन्न होने पर असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त कर कैवल्य प्राप्त करता है। इसे नीचे दिये चित्र से भी समझाया जा सकता है।



चित्र नं० २

इस चित्र में साधक मानों एक विशेष प्रकार के कारागार में है जो इस प्रकार से निर्मित है कि कारागार से मुक्त होने के लिए उसे आठ कारागारों से मुक्त होना पड़ता है। जब यम, नियम आदि अष्टांगों के अभ्यास से साधक प्रथम कारागार को समाप्त करने में समर्थ होता है तथा दूसरे कारागार की सीमा में पहुंचता है तो उसको प्रज्ञा का प्रकाश मिलता है जिससे वह दूसरे कारागार को समाप्त करने योग्य हो जाता है। इस प्रकार से वह वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में पहुंच जाता है। इसी प्रकार से दूसरे कारागार के प्रकाश में तीसरे कारागार को समाप्त करने योग्य हो जाता है और चौथे अधिक प्रकाशित कारागार के

बड़े दायरे में पहुंच जाता है। इस तरह से साधक एक एक कारागार के दायरे को पार करता हुआ अन्त में पूर्णरूप से कारागार से सदैव के लिए मुक्त हो जाता हैं। यही कैवल्य अवस्था है जिसको चित्र नं० २ में स्पष्ट किया गया है।

उपनिषदों में इसी को पंच कोषों के द्वारा समझाया गया है। अन्नमय कोष से आत्माध्यास हटाकर प्राणमय कोष में प्रवेश करना; प्राणमय कोष से आत्माध्यास हटाकर मनोमय कोष में प्रवेश करना; मनोमय कोष से आत्माध्यास हटाकर विज्ञानमय कोष में पहुंचना; विज्ञानमय कोष से आत्माध्यास हटाकर आनन्दमय कोष में पहुँचना तथा इस आनन्दमय कोष से भी आत्माध्यास हटाकर साधक मुक्त हो जाता है। इनमें प्रथम चार अवस्थायें तो सम्प्रज्ञात समाधि की हैं तथा अन्तिम अवस्था असम्प्रज्ञात समाधि की है।

इसको दूसरे प्रकार से भी समझाया जा सकता है। शुद्ध आत्मा अनेक आवरणों से आवृत है और जब तक एक-एक करके वे आवरण नहीं हटाये जायेंगे तब तक वह शुद्ध चेतन तत्त्व अपने स्वरूप में पूर्णरूप से प्रकाशित नहीं हो सकता। आत्मा पर सबसे पहला खोल वा आवरण त्रिगुणात्मक चित्त का है। उस चित्त के खोल वा चिमनी के रंग के अनुसार ही आत्मा का प्रकाश प्रस्फुटित होता है। आत्मा इस चित्त में प्रतिविम्बित होकर अस्मि रूप से भासता है। इसी को उपनिषत् और वेदान्त में आनन्दमय कोष के नाम से पुकारा गया है। इस आनन्दमय कोष रूपी अज्ञान के आवरण को ही कारण शरीर कहा जाता है। इसके सहित आत्मा को वेदान्त और उपनिषदों में प्राज्ञ कहते हैं। योग में यही अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था है। इस पहले खोल के ऊपर दूसरा खोल वा आवरण अहंकार का है। अहंकार के दूसरे आवरण से आवृत इस अवस्था को योग में आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था कहा जाता है। इसे ही उपनिषद् में विज्ञानमय कोष कहा गया है। इसके बाद तीसरा आवरण एकादश इन्द्रियाँ तथा पञ्चतन्मात्राएँ हैं। आत्मा को इस तीसरे आवरण से आवृत अवस्था के ज्ञान को विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। उपनिषदों में यह मनोमय और प्राणमय कोष के अन्तर्गत आ जाता है। आत्मा के ऊपर चौथा आवरण पञ्चमहाभूतात्मक समस्त पदार्थों का है। इनके पूर्ण यथार्थज्ञान की अवस्था को ही वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। यह अवस्था, जिसमें कि समस्त स्थूल विषयों का यथार्थ ज्ञान प्राप्त हो जाता है अष्टांगों के अभ्यास के द्वारा प्राप्त की जाती है। इस तरह से आत्मो-

पलब्धि योगाभ्यास से आत्मा के ऊपर के ज्ञान आवरणों को एक-एक करके हटाने से प्राप्त होती है।

पाश्चात्य आधुनिक मनोविज्ञान अभी तक मन की चेतन और अचेतन अवस्थाओं का भी पूर्ण तथा यथार्थ ज्ञान अपनी वैज्ञानिक पद्धति द्वारा नहीं प्राप्त कर पाया है। यह अवश्य है कि उसमें इसमें बहुत कुछ सफलता प्राप्त कर ली है किन्तु संयम और समाधि के द्वारा प्राप्त मन की अतिचेतन अवस्था का ज्ञान तो उसके लिए कल्पनातीत ही है। आधुनिक मनोवैज्ञानिक पद्धति से उस स्तर तक नहीं पहुंचा जा सकता है।

उपर्युक्त वर्णन की गई चित्त की सब अवस्थायें सम्प्रज्ञात समाधि के अन्तर्गत आ जाती हैं। इन सब में ही किसी न किसी ध्येय विषय का आधार होता है, चाहे वह स्थूल हो वा सूक्ष्म। इसीलिए सम्प्रज्ञात समाधि को सालम्ब समाधि कहते हैं। सम्प्रज्ञात समाधि में भिन्न-भिन्न स्तर हैं। एक स्तर से दूसरे स्तर पर अभ्यास के द्वारा ही पहुंचा जाता है। सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्थायें ध्येय विषय के ऊपर आधारित होती है।

१—वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि :—सम्प्रज्ञात समाधि की पहली अवस्था वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में चित्त स्थिर होकर स्थूल ध्येय विषयाकार होता है। किसी भी स्थूल ध्येय में चित्त के एकाग्र होने से उस ध्येय को प्रकाशित करने वाली ज्योति उत्पन्न होती है। यह ज्योति सदैव योगी के साथ रहती है। योगी ने जब जिस विषय को जानना चाहा तभी उस विषय को इस ज्योति के द्वारा जान लिया। यही प्रज्ञा कही जाती है। वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि स्थूल विषय के द्वारा प्राप्त होती है। स्थूल विषय ही इसका आधार है। इसमें स्थूल रूप की साक्षात्कारिणी प्रज्ञा होती है। वितर्कान्वयी वृत्ति इस प्रथम प्रकार की सम्प्रज्ञात समाधि में होती है। साधारण रूप से पञ्चज्ञानेन्द्रियों के द्वारा जिन विषयों का साक्षात्कार होता है, वे सब स्थूल विषय कहलाते हैं। सूर्य, चन्द्र, पृथ्वी, जल, तेज, वायु, देव मूर्ति, शरीर, स्थूल इन्द्रियाँ तथा गौ, घट, पट आदि सभी स्थूल विषय के अन्तर्गत आ जाते हैं। अपनी रुचि अथवा रुझान के अनुसार इन उपर्युक्त किसी भी स्थूल विषयों में चित्त को एकाग्र करके जो ग्राह्य विषयक प्रज्ञारूप भावना विशेष उत्पन्न होती है उसे वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इस वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में ध्येय विशेष (जिसके ऊपर चित्त को एकाग्र किया जाता है) के यथार्थ स्वरूप का समस्त स्थूल विषयों सहित जो पूर्व में कभी भी न देखे, न सुने, न अनुमान किये गये

थे, संशय विपर्यय रहित साक्षात्कार प्राप्त होता है। प्रज्ञा के प्रकाश में जिस स्थल विषय को योगी जब जानना चाहता है तब ही जान लेता है। यह सम्प्रज्ञात समाधि की प्रथम अवस्था है। अभी तक पाश्चात्य विज्ञान पूर्णरूप से प्रयत्नशील होने के बाद भी अपनी वैज्ञानिक पद्धति के द्वारा इस वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के द्वारा प्राप्त ज्ञान को भी प्रदान नहीं कर पाया है। इसके ज्ञान का क्षेत्र स्थूल जगत् ही है। अभी तक विज्ञान अपने इस स्थूल भौतिक जगत् के सम्पूर्ण ज्ञान को अन्वेषणों के द्वारा नहीं प्राप्त कर पाया है और न इस आधुनिक वैज्ञानिक पद्धति के द्वारा उसके प्राप्त होने की आशा ही है। वैज्ञानिक अन्वेषणों में भी जो कुछ किसी ने प्राप्त किया है वह सब किसी न किसी प्रकार की समाधिस्थ अवस्था में पहुंच कर ही किया है। वह सारा वैज्ञानिक ज्ञान भी एकाग्रता की ही देन है। वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि दो प्रकार की होती है, सवितर्क और निर्वितर्क।

क—सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि[1] :—सम्प्रज्ञात समाधि की इस अवस्था में शब्द, अर्थ तथा ज्ञान रूप अलग-अलग पदार्थों की अभिन्न रूप में प्रतीति होती है। अर्थात् इसमें शब्द, अर्थ और ज्ञान के विकल्प सम्मिलित रहते हैं। तीनों भिन्न-भिन्न पदार्थ होते हुये भी उनका इस अवस्था में अभेद रूप से भान होता है। शब्द उसे कहते हैं जिसे श्रोत्रेन्द्रियाँ ग्रहण कर सकती हैं, जैसे घोड़ा एक शब्द है जो कि श्रोत्रेन्द्रियों के द्वारा ग्रहण किया जा सकता है। अर्थ से तात्पर्य उसका है जो शब्द सुनने पर हमें विशिष्ट जाति आदि का बोध कराता है जैसे 'घोड़ा' (चार पैर, दो कान तथा पूँछ वाला एक विशिष्ट पशु)। ज्ञान वह सत्व प्रधान बुद्धि वृत्ति है जो शब्द और अर्थ दोनों का प्रकाश करती है जैसे 'घोड़ा' शब्द और उसके अर्थ 'घोड़ा' दोनों को सम्मिलित रूप से बतलाती है कि 'घोड़ा' शब्द का ही 'घोड़ा' रूपी विशिष्ट पशु अर्थ है। 'घोड़ा' शब्द, 'घोड़ा' व्यक्ति विशेष तथा 'घोड़े' व्यक्ति विशेष का ज्ञान, ये तीनों भिन्न-भिन्न होते हुए भी अभिन्न होकर भासते हैं। शब्द, अर्थ और ज्ञान का सम्बन्ध इस प्रकार का है कि इन तीनों के अलग-अलग होने पर भी इन तोनों में से किसी एक की उपस्थिति में, अन्य दो की उपस्थिति अवश्य ही हो जाती है। इस प्रकार से तीनों में अभेद न होते हुए भी अभेद भासना ही इस स्थल पर परस्पर मिश्रण है। यह ज्ञान विकल्प रूप हुआ। इसमें समाधिरूप चित्त तीनों के मिश्रित आकार वाला हो जाता है। इस प्रकार से अगर विचार किया जाय तो 'घोड़ा'

---

१. पा० यो० सू०—१।४२ ;

शब्द कण्ठ के द्वारा उच्चारित होता है; 'घोड़ा' शब्द का तात्पर्य अर्थ विशिष्ट व्यक्ति से जो कि कान, पैर, पूँछ वाला मूर्त पदार्थ है, होता है। और घोड़े का ज्ञान चित्त स्थित प्रकाशत्व है। इस प्रकार से यह तीनों भिन्न होते हुए भी अभिन्न भासने के कारण विकल्परूप ही है। प्रारम्भ में जब योगी उपर्युक्त किसी स्थूल पदार्थ में अपना चित्त उस स्थूल विषय के स्वरूप को जानने के लिए उस स्थूल ध्येय विशेष पर ही स्थित करता है तो सर्व प्रथम उसे उस ध्येय विशेष के नाम रूप और ज्ञान के विकल्पों से मिश्रित अनुभव प्राप्त होता है। उसके स्वरूप के अलावा उसके नाम और ज्ञान के आकार वाला भी चित्त हो जाता है। इसीलिए इस समाधि को सवितर्क समाधि कहा गया है। हर समाधि में समाधिप्रज्ञा निश्चित रूप से विद्यमान रहती है। समाधि और प्रज्ञा अविनाभावी है। एक के बिना दूसरा नहीं रहता। सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में समाधि प्रज्ञा विकल्प वाली होती है। इसीलिए इस प्रकार की प्रज्ञा उच्चकोटि की योगज प्रज्ञा नहीं है। किन्तु अभ्यास के प्रारम्भ में तो सर्वप्रथम यही योगज प्रज्ञा प्राप्त होती है और इस प्रकार की योगज प्रज्ञा को ही सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इस समाधि प्रज्ञा में जो उपर्युक्त पदार्थों की प्रतीति होती है वह प्रत्यक्ष प्रतीति होती है। सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में अपर प्रत्यक्ष प्रतीति होती है। पर प्रत्यक्ष प्रतीति तो निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में ही होती है। सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में विकल्प का प्रत्यक्ष होने के नाते अपर प्रत्यक्ष कहलाता है, किन्तु निर्वितर्क समाधि में विषय का यथार्थ भान होने से उसे पर प्रत्यक्ष प्रतीति कहा जाता है।

समाधि की प्रथम अवस्था में जो सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि की प्रज्ञा उत्पन्न होती है उसके प्रकाश के द्वारा ध्येय विषय का स्पष्ट ज्ञान समाप्त होकर नाम रूप मिश्रित स्पष्ट ज्ञान प्राप्त होता है। साधारण व्यक्तियों का किसी भी पदार्थ का ज्ञान छिछला तथा अनेक सम्बन्धों से मिश्रित अस्पष्ट बाह्यरूप का ज्ञान होता है। साधारण ज्ञान में विषय मे अन्तःप्रवेश प्राप्त नहीं होता। उसके वास्तविक स्वरूप का व्यक्त होना समाधि अवस्था में ही प्रारम्भ होता है। समस्त विषयों का अन्तिम कारण मूल प्रकृति ही है जो कि सूक्ष्मतम है इसलिए स्थूल ध्येय विषयक प्रथम सवितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त कर उस ध्येय विषय के अन्य समस्त स्थूल विषयों सहित यथार्थ ज्ञान को प्राप्त कर अभ्यास के द्वारा सूक्ष्मतम अन्तिम विषय प्रकृति का भी साक्षात्कार प्राप्त कर लेता है। सम्प्रज्ञात समाधि की इस प्रथम अवस्था के प्राप्त हुए बिना सम्प्रज्ञात समाधि की

अन्य सूक्ष्मतर अवस्थाएँ प्राप्त नहीं हो सकती हैं। सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि प्रज्ञा से चित्त विशुद्ध हो जाता है जिसके बाद वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की निर्वितर्कावस्था प्राप्त होती है।

ख—निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि[1] :—सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि के निरन्तर अभ्यास करते रहने पर निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त होती है। इस निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में शब्द और ज्ञान की स्मृति लुप्त हो जाती है अर्थात् चित्त में ध्येय विषय के नाम तथा उस विषय से विषयाकार होनेवाली चित्त वृत्ति दोनों की ही स्मृति नहीं रहती। इस स्थिति में चित्त के अपने स्वरूप की प्रतीति न होने के कारण उसके अभाव की सी स्थिति उपस्थित हो जाती है। इस प्रकार की अवस्था में चित्त समस्त विकल्पों से रहित होकर केवल ध्येयाकार होकर ध्येयमात्र को ही प्रकाशित करता है।

सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में तो चित्त में शब्द, अर्थ, और ज्ञान तीनों का भान होता है अर्थात् चित्त तीनों के आकार वाला होता है किन्तु निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में चित्त की एकाग्रता इतनी बढ़ जाती है कि शब्द और ज्ञान की स्मृति भी नहीं रह जाती। उसमें योगी केवल ध्येय मात्र स्वरूप का साक्षात् करता है। इस निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में चित्त ध्येय विषयाकार होकर केवल ध्येय मात्र का साक्षात्कार समस्त विकल्पों रहित करवाता है किन्तु इसे यह नहीं समझना चाहिए कि चित्त अपने ग्रहणात्मक स्वरूप से बिल्कुल रहित हो जाता हैं क्योंकि ऐसा होने पर तो वह अपने ग्राह्य ध्येय के स्वरूप की धारणा भी नहीं कर सकेगा।

"स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥"

पा० यो० सू०—१।४३;

इस उपर्युक्त सूत्र से तो इतना ही कहा जा सकता है कि चित्त ध्येय विषय में इतना लीन हो जाता है कि वह अपने ग्रहणात्मक स्वरूप से शून्य सा होकर भासता है। सचमुच में वह शून्य नहीं होता। ध्येय विषय से तदाकारता प्राप्त होने के कारण शून्य सा प्रतीत होता है किन्तु होता नहीं। जैसा कि उपर्युक्त सूत्र के "स्वरूपशून्या इव" से स्पष्ट हो जाता है। इव शब्द से यह व्यक्त होता है कि चित्त अपने ग्रहणात्मक स्वरूप से एकदम शून्य नहीं होता है। निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में केवल ध्येय विषय का ज्ञान ही यथार्थ रूप से प्राप्त होता

---

१. पा० यो० सू०—१।४३

है। एकाग्रता की वह अवस्था पहुंच जाती है जिसमें ध्येय के अतिरिक्त अन्य कुछ भी प्रकाशित नहीं होता। इस निर्वितर्क-सम्प्रज्ञात समाधि का आधार सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि ही है। सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में शब्द और ज्ञान के साथ में ही अर्थ की स्मृति होती है, और अर्थ और ज्ञान के साथ नाम की स्मृति होती है। इस अवस्था में शब्द और अर्थ की पृथक्-पृथक् सत्ता होते हुए भी दोनों का चिन्तन परस्पर अविनाभाव रूप से होता है। दोनों की मिश्रित स्मृति व्यवहार के पड़े हुए संस्कारों के कारण ही होती है। अभ्यास के द्वारा यह मिश्रित स्मृति समाप्त की जा सकती है, और केवल ध्येय मात्र से चित्त को ध्येयाकार करते रहने का अभ्यास करके निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में साधक पहुंच जाता है। इस निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में शब्द के आधार के बिना ही ज्ञान प्राप्त होता है और ऐसा ज्ञान ही यथार्थ ज्ञान है। विकल्प रहित ज्ञान ही सत्य ज्ञान है।

चित्त ध्येयाकार होकर अभ्यास के द्वारा उस अवस्था पर पहुँच जाता है जहाँ 'मैं ज्ञाता हूँ' ऐसी स्मृति को समाप्ति हो जाती है। वहीं पर चित्त केवल ध्येयाकार होकर भासता है। इस अवस्था में जो प्रज्ञा उत्पन्न होती है वह स्वरूप शून्य सी प्रज्ञा कही जाती है।

निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में स्थूल विषय का परम सत्य ज्ञान प्राप्त होता है। यह स्थूल विषय को ग्रहण करने वाली ज्ञान शक्ति की उच्चतम स्वच्छ और स्थिर अवस्था है। इसीलिए इस अवस्था में स्थूल विषय का परम सत्य ज्ञान प्राप्त होता है। निर्वितर्क समाधि प्रज्ञा के प्रकाश में स्थूल विषय पूर्णरूप से प्रकाशित हो जाते हैं जिसमें सन्देह, संशय और विपर्यय बिल्कुल नहीं रह जाता। स्थूल विषय के सम्बन्ध में यह प्रज्ञा सूक्ष्मतम ज्ञान प्रदान करती है। इसीलिए इस ज्ञान का अन्य ज्ञान के द्वारा बाध नहीं हो सकता। अतः यह स्थूल विषयक ज्ञान जो इस समाधि प्रज्ञा से प्राप्त होता है परम सत्य ज्ञान है।

सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में तो समाधि प्रज्ञा में ग्राह्य ध्येय वस्तु तथा उस ध्येय वस्तु का वाचक शब्द और ध्येय वस्तु के ज्ञान ये तीनों चित्त में विद्यमान होकर प्रकाशित होते हैं; किन्तु सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि की तरह यह तीनों विषय निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में चित्त में नहीं रहते। इस अवस्था में तो केवल ध्येय विषयक चित्त ही विद्यमान रहता है। शब्द और ज्ञान विषयक चित्त को इस अवस्था में अभाव ही भासता है। ग्रहण करने वाली

ज्ञानात्मक चित्तवृत्ति के रहते हुए भी उसका भाव नहीं होता। वह भी ध्येय रूप ही हो जाता है। अतः यह स्थूल विषय के सूक्ष्मतम ज्ञान को प्रदान करने वाली अवस्था है। सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि में कुछ ज्ञान आवरण समाप्त हो जाते हैं जिससे कि ऐसा स्थूल ध्येय विषयक ज्ञान प्राप्त होता है जिसमें शब्द, अर्थ और ज्ञान की भावना बनी रहती है। निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में यह ज्ञान आवरण अधिक क्षीण हो जाने के कारण स्थूल ध्येय विषयक परम विशुद्ध ज्ञान प्राप्त हो जाता है। इस प्रकार से योगी वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त करके सार्वदेशिक और सार्वकालिक समस्त स्थूल विषयों का सूक्ष्मतम ज्ञान प्राप्त कर लेता है।

इस समाधि अवस्था में साधक जिस स्थूल विषय का ज्ञान प्राप्त करना चाहता है उसकी ही ओर वृत्ति जाने के कारण समाधि प्रज्ञा के प्रकाश में उसके यथार्थ रूप का साक्षात्कार करता है। इस समाधि अवस्था में भी न्यूनाधिक के अनुपात से सात्त्विकता और सूक्ष्मता की अनेक श्रेणियाँ हो सकती हैं जिनमें विभिन्न प्रकार के अनुभव प्राप्त होते हैं। इसमें स्थूल ध्येय विषय के वास्तविक स्वरूप का ज्ञान प्राप्त होता है और पूर्व के संस्कार भी वृत्ति रूप से उदय होते हैं। जिस प्रकार के संस्कार उदय होते हैं चित्त भी उसी प्रकार की वृत्तिवाला हो जाता है। तामस संस्कार के द्वारा कल्पित भयंकर, विचित्र, भयानक, डरावनी आकारवाली वृत्ति में चित्त परिणित हो जाता है। तमस् के कारण प्रकाश धुँधला सा होता है। सात्त्विक संस्कारों के उदय होने पर चित्त सात्त्विक वस्तुओं के आकारवाला हो जाता है। इस वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में प्राणों के अन्तर्मुख होने की अवस्था के कारण उन विशिष्ट स्थानों में जिनमें से प्राण अन्तर्मुख होते हैं, पकड़ने व बाँधने रूपी भय की प्रतीति होती है। इसमें बहुत से ऐसे विचित्र अनुभव प्राप्त होते हैं जो कि सर्वसाधारण व्यक्तियों को नहीं प्राप्त हो सकते। दूर के पदार्थों, स्थानों, व्यक्तियों और सन्त महात्माओं के दर्शन इस वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में होते हैं। कोई भी व्यवधान उनको इनके साक्षात्कार से वञ्चित नहीं कर सकता। बिना इच्छा के ही योगी को इस अवस्था पर पहुंचने से अनेक उच्च कोटि के भोग तथा विभूतियाँ स्वयं ही प्राप्त हो जाती हैं। योगो के लिये यही परीक्षा स्थान है। योगी को न तो शक्तियों की प्राप्ति से अभिमान ही होना चाहिये और न उन्हें भोगने के ही चक्कर में पड़ना चाहिये। साधक को इन अनुभवों के कारण विचलित नहीं होना चाहिए। उसे तो केवल दृष्टा बनकर रहना

तथा अपने अभ्यास को निरन्तर जारी रखना चाहिये। इस अवस्था में ही उलझ कर रह जाने पर साधक बन्धन में पड़ जाता है। यह बन्धन वैकारिक बन्धन कहलाता है। यह बन्धन पञ्चस्थूलभूत तथा उनसे निर्मित समस्त पदार्थ और एकादश इन्द्रियों में आसक्ति हो जाने के कारण होता है। जिन साधकों को वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि परिपक्व अवस्था को प्राप्त हो जाती है तथा उसी अवस्था में आसक्ति रहते हुए उनको मृत्यु हो जाती है, वे उच्चकुल में जन्म लेते हैं या मनुष्य योनि से उत्तम योनि प्राप्त करते हैं। ऐसे साधक उच्च, सात्विक संस्कारों को लेकर जन्म लेते हैं जो कि बहुत से बालकों को प्रतिभा तथा विचित्र ज्ञान अनुभव देखने से सिद्ध हो जाता है; वे विलक्षण बुद्धि और विलक्षण अनुभव लेकर पैदा होते हैं। उन्हें बिना अभ्यास के ही वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि-प्रज्ञा का प्रकाश प्रारम्भ से ही प्राप्त रहता है। पूर्व जन्म के अभ्यास के द्वारा प्राप्त अवस्था की प्रज्ञा उन्हें वर्त्तमान जन्म में भी प्रकाशित करती रहती हैं।

२—**विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि** :—वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के अभ्यास के निरन्तर चलते रहने पर साधक की एकाग्रता का प्रवेश सूक्ष्म विषयों तथा सूक्ष्म शक्तिरूप इन्द्रियों तक पहुंच जाता है और साधक पञ्चतन्मात्राओं (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) तथा शक्ति मात्र इन्द्रियों के यथार्थ स्वरूप का साक्षात्कार करता है। इस अवस्था विशेष का नाम विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि है। इस अवस्था विशेष में पञ्चतन्मात्राओं तथा शक्तिमात्र इन्द्रियों का संशय विपर्यय रहित समस्त विषयों सहित साक्षात्कार होता है। कारण का यथार्थ ज्ञान होने पर कार्य का यथार्थ ज्ञान स्वतः हो जाता है क्योंकि कारण में कार्य निश्चित रूप से विद्यमान रहता है। सूक्ष्म पञ्चतन्मात्राओं तथा सूक्ष्म शक्तिमात्र इन्द्रियों के यथार्थ ज्ञान प्राप्त होने पर उनके कार्य का स्थूल पञ्च-महाभूतात्मक समस्त विषयों का ज्ञान निश्चित ही है। इस कारण से विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि का ज्ञान भी निहित है किन्तु विना वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था को पार किए विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था तक नहीं पहुँचा जा सकता। जिस प्रकार से निशाने का अभ्यास करने वाला प्रथम स्थूल लक्ष्य के भेदन का अभ्यास करके सूक्ष्म भेदन की तरफ़ चलता है। जैसे सूक्ष्म भेदन का अभ्यास हो जाने पर स्थूल भेदन तो निश्चित रूप से हो ही जाता है क्योंकि वह उसमें निहित है, ठीक उसी प्रकार से एकाग्रता जब सूक्ष्म विषयों तथा सूक्ष्म इन्द्रियों

तक पहुंच जाती है तब स्थूल विषयों के ज्ञान में तो कोई संशय रह ही नहीं जाती। इस प्रकार से जब योगी को विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हो जाती है तब वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि तो फिर स्वतः ही सिद्ध है। जैसे जिसे १०० गज़ तक दिखलाई देता है उसे ५० गज़ तक तो निश्चित ही दिखलाई देगा। इस विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था से ज्ञान की परिधि अपेक्षाकृत विस्तृत हो जाती है। साधक का सूक्ष्मतर जगत् में प्रवेश हो जाता है। उसे वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में प्राप्त स्थूल विषयक ज्ञान का तो प्रश्न ही उपस्थित नहीं होता, क्योंकि वह ज्ञान तो इसमें निहित ही है। इस प्रकार से यह निश्चित रूप से जान लेना चाहिए कि उत्तर की समाधियों में पूर्व की समाधियों का सम्पूर्ण ज्ञान निहित होता है।

विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के सविचार और निर्विचार दो भेद हो जाते हैं। जिस प्रकार से वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि सवितर्क और निर्वितर्क भेद से निरूपित की गई है उसी प्रकार से विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि भी जो कि सूक्ष्म विषयक समाधि है, सविचार और निर्विचार सम्प्रज्ञात समाधियों के भेद से निरूपित की गई है।

क—सविचार सम्प्रज्ञात समाधि :—चित्त जब किसी सूक्ष्म ध्येय विषय के देश काल और निमित्त के विचार से मिश्रित हुआ तदाकार होकर उसका साक्षात्कार कराकर यथार्थ ज्ञान प्रदान करता है तो चित्त की उस अवस्था विशेष को ही सविचार सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। किसी भी स्थूल विषय को लेकर जब उसके ऊपर चित्त को एकाग्र कर वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था को योगी प्राप्त कर लेता तब निरन्तर अभ्यास के द्वारा उस स्थूल ध्येय विषय के कारण सूक्ष्म भूत की उपलब्धि देश विशेष में होती है। उस सूक्ष्म भूत की उपलब्धि वर्तमान काल में ही होती है, अतीत और अनागत काल में नहीं। कहने का तात्पर्य यह है कि जिस काल में तन्मात्रा से सूक्ष्मभूत की उत्पत्ति हुई थी तथा जिस काल हो सकती है उस काल से यह ज्ञान सम्बन्धित नहीं होता। सूक्ष्म भूतों (परमाणु अवस्था में भूत) की उत्पत्ति तन्मात्राओं से होती है। पृथ्वी के परमाणु अर्थात् सूक्ष्म भूत पृथ्वी का कारण गन्ध तन्मात्रा-प्रधान पञ्च तन्मात्राएँ है। सूक्ष्मभूत जल का कारण गन्ध तन्मात्रा को छोड़ कर रस तन्मात्रा-प्रधान चार तन्मात्राएँ हैं। सूक्ष्म भूत अग्नि का कारण गन्ध तथा रस तन्मात्रा को छोड़कर रूप तन्मात्रा-प्रधान तीन तन्मात्राएँ हैं। वायु परमाणु

का कारण गन्ध, रस तथा रूप तन्मात्रा को छोड़कर स्पर्श तन्मात्रा-प्रधान दो तन्मात्राएँ हैं। आकाश परमाणु का कारण केवल शब्द तन्मात्रा ही है। इस उपर्युक्त ज्ञान को ही कार्य-कारण ज्ञान कहा जाता है। इस प्रकार से सूक्ष्म तन्मात्राओं में देश काल और कार्य-कारण ज्ञान से, पूर्व कथित सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि के समान, शब्द अर्थ, ज्ञान के विकल्पों से मिली हुई सम्प्रज्ञात समाधि ही सविचार सम्प्रज्ञात समाधि है। सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि के विवेचन में इसको अच्छी तरह से समझाया जा चुका है। यहाँ पर स्पष्ट करने के लिए एक उदाहरण के द्वारा सविचार सम्प्रज्ञात समाधि को समझाया जा सकता है।

साधक समाधि का अभ्यास किसी भी स्थूल विषय पर चित्त को स्थिर करके ही प्रारम्भ करता है। प्रथम तो यह ज्ञान शब्द, अर्थ, ज्ञान के विकल्पों से मिश्रित रहता है, फिर अभ्यास के निरन्तर चलते रहने पर यही विकल्प शून्य ज्ञान में परिणित हो जाता है। जैसे हम किसी भी स्थूल पदार्थ, जैसे सूर्य, को अगर लेते हैं तो उसके ऊपर चित्त को ठहराने से उसका प्रथम तो शब्द, अर्थ ज्ञान के विकल्प सहित साक्षात्कार होता है, फिर निरन्तर अभ्यास के चलते रहने पर सूर्य रूप का विकल्पशून्य साक्षात्कार होता है। इस निर्वितर्कावस्था के आने पर सूर्यरूप की सूक्ष्म अवस्था को प्राप्त करने के लिए अभ्यास को विशिष्ट प्रक्रिया के द्वारा बढ़ाया जाता है। इसमें चित्त को सूक्ष्मतर अंश में लगाकर परमाणु पर पहुँचाया जाता है। इन्द्रियों को स्थिर करते-करते ऐसी स्थिति आजाती है जब कि बाह्यज्ञान लुप्त होकर सूक्ष्म रूप से सूक्ष्मतम विषय परमाणु का ज्ञान होता है। इसके बाद रूप तन्मात्रा का साक्षात्कार होता है। पहले तो शास्त्रों के द्वारा प्राप्त ज्ञान के आधार पर तन्मात्रा को भूत का कारण जानते हुए विचार द्वारा चित्त को उसके ऊपर स्थित कर अग्नि परमाणु का साक्षात्कार किया जाता है। इसी कारण से यह समाधि शब्द, अर्थ, और ज्ञान के विकल्प से मिश्रित होती है, और यह सविचार सम्प्रज्ञात समाधि जो कि सूर्य ध्येय विषय को लेकर प्रारम्भ में चली थी देश, काल और निमित्त के विशेषण से युक्त प्रज्ञा को उत्पन्न करती है। उस प्रज्ञा के प्रकाश में रूप तन्मात्रा का साक्षात्कार प्राप्त होता है। इसमें स्थूल विषयक सुख-दुःख, मोह नहीं होते। इसमें शब्द, अर्थ, ज्ञान के विकल्प से मिश्रित प्रज्ञा के द्वारा चित्त प्रकाशित रहता है।

ख—निर्विचार सम्प्रज्ञात समाधि :—जब चित्त अपने स्वरूप से शून्य सा होकर देश-काल, कार्य-कारण रूप विशेषणों के ज्ञान से रहित तथा शब्द और

ज्ञान के विकल्पों से शून्य केवल सूक्ष्मभूत (परमाणु) ध्येय विषयाकार होकर ही प्रकाशित होता रहता है, तब उस अवस्था विशेष को ही निर्विचार सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसमें शब्द आदि से मिश्रित स्मृति नहीं रह जाती है। इसमें केवल सूक्ष्म ध्येय विषय ही प्रकाशित होता रहता है। यह निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि के समान ही विकल्प रहित अवस्था है। इसमें चित्त विकल्प रहित समाधि भावों से परिपूर्ण रहता है। इस निर्विचार सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में चित्त देश, काल तथा निमित्त के विशेषणों से युक्त नहीं होता है। इस अवस्था में ध्येय विषय का सार्वदेशिक, सार्वकालिक तथा सर्वधर्मयुक्त ज्ञान प्राप्त होता है। सविचार सम्प्रज्ञात समाधि में ऐसा नहीं होता है। क्योंकि उसमें समाधि प्रज्ञा देश, काल तथा निमित्त विशेषण से युक्त होती है।

सविचार सम्प्रज्ञात समाधि के निरन्तर अभ्यास के द्वारा निर्विचार सम्प्रज्ञात समाधि प्रज्ञा उत्पन्न होती है जो सूक्ष्म विषय को किसी देश विशेष, काल विशेष, तथा धर्म विशेष के रूप से प्रकाशित नहीं करती; बल्कि उस सूक्ष्म विषय का सार्वदेशिक, सार्वकालिक तथा समस्त धर्मों सहित ज्ञान प्रदान करती है। इस स्थिति में सूक्ष्म विषय का ज्ञान, शब्द और ज्ञान के विकल्पों से रहित होता है। इसमें स्वयं चित्त के स्वरूप का भी विस्मरण हो जाता है। वह विद्यमान रहते हुए भी अविद्यमान सा होकर केवल सूक्ष्म ध्येय विषयाकार ही भासता है। अर्थात् इस अवस्था विशेष में केवल ध्येय विषय का ही देश काल निमित्त से रहित यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है।

इस अवस्था में भी सूक्ष्मभूतों की सूक्ष्मता का न्यूनाधिक अनुपात तन्मात्राओं तक चला जाता है। इसके अर्न्तगत अनेक सूक्ष्म अवस्थाएँ आ जाती हैं जो कि सत्वप्रधान होने के कारण संकल्पमयी और आनन्दमयी अवस्थाएँ हैं। सात्त्विकता और सूक्ष्मता के अनुपात के अनुसार ही इन सूक्ष्म अवस्थाओं के संकल्पों और आनन्दों के अनुपात में भी विभिन्नता आती है। सूक्ष्म अवस्थाएँ ही सूक्ष्म लोक हैं जिसमें इस समाधि अवस्था के द्वारा प्रवेश होता है। चित्त इस अवस्था में सत्त्व के द्वारा अपेक्षाकृत स्वच्छ और निर्मल हो जाता है। इसी कारण से उसके समस्त व्यवहार शुद्ध और सत्य होते हैं। उसको अनेक विचित्र दृश्य दिखलाई देते हैं। देवताओं आदि के दर्शन तथा विलक्षण प्रकाश साधक को प्राप्त होते हैं। इस अवस्था के द्वारा सूक्ष्म जगत् में प्रवेश होने के कारण अनेक विस्मित करने वाले, आश्चर्यजनक पूर्व में न देखे और न सुने अद्भुत दृश्यों का साक्षात्कार प्राप्त होता है। यह अवस्था बहुत सम्भाल कर ले चलने वाली होती है। इस

अवस्था में ही अपने को भुलाकर आगे के उन्नति के मार्ग को अवरुद्ध नहीं करना चाहिए। जो साधक इस विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के आनन्द से ही सन्तुष्ट होकर आगे बढ़ने का यत्न छोड़ देते हैं और इस अवस्था से आसक्त हो जाते हैं वे बहुत काल तक दिव्य सूक्ष्म लोकों में आनन्द भोगते रहते हैं। इन सूक्ष्म लोकों में भी सूक्ष्मता और आनन्द के अनुपातानुसार भिन्नता पाई जाती हैं। इस अवस्था में अज्ञान पूर्णरूप से नष्ट न होने के कारण साधक वास्तविक रूप में मुक्त नहीं होता। वह बन्धन में ही पड़ा रहता है। इस बन्धन को जो कि सूक्ष्म शरीर और तन्मात्राओं में आसक्ति के कारण प्राप्त होता है, दाक्षणिक बन्धन कहते हैं। इस स्थिति को प्राप्त व्यक्ति बहुत काल तक इन सूक्ष्म लोकों के भोगों को भोगता रहता है। इनकी अवधि समाप्त होने तक वह योगी अपनी अभ्यास द्वारा प्राप्त अवस्था की योग्यता को लेकर मनुष्य योनि को प्राप्त करता है। उच्च श्रेणी के योगियों में जन्म लेता है; अर्थात् उच्च कुलमें उत्पन्न होता है जिससे कि उसे योगाभ्यास के लिए भूमि पहले से ही तैयार मिलती है और वह अभ्यास के द्वारा कैवल्य प्राप्त करने में सफल हो सकता है। उसको अभ्यास निम्न श्रेणी से नहीं शुरू करना पड़ता। वह पूर्व में अभ्यास के द्वारा जिस स्तर तक पहुँच चुका था, वर्त्तमान काल में उसे अभ्यास उस स्तर विशेष से ही प्रारम्भ करना पड़ता है, क्योंकि कैवल्य के पथ पर उसने वहाँ तक का रास्ता चलकर तय कर लिया है जिसके आगे इस वर्त्तमान जीवन में उसे चलना है।

३—**आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि** :—विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि निरन्तर अभ्यास के द्वारा साधक की एकाग्रता इतनी बढ़ जाती है कि वह पञ्चतन्मात्रा आदि के कारण अहंकार का जो कि इनके अपेक्षाकृत सूक्ष्म है, समस्त पूर्व समाधियों का ज्ञात विषयों सहित संशय विपर्ययरहित साक्षात्कार कर लेता है। साधक की इस अवस्थाविशेष को आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। समस्त प्रपञ्चात्मक जगत् का मूल कारण अस्मिता है। चित्त में प्रतिबिम्बित पुरुष जिसे अस्मिता कहते हैं, उसमें ही सूक्ष्म रूप से अज्ञान विद्यमान रहता है। महत् तत्त्व से समस्त सृष्टि का उदय होता है। विकारों की श्रेणी में महत् सूक्ष्मतम है। इसलिए महत् को छोड़कर के अहंकार अन्य सबसे सूक्ष्म है। इस आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में अहंकार का साक्षात्कार होता है। कार्य-कारण सम्बन्ध के नियम से साधक अपनी रुचि के अनुकूल किसी भी स्थूल विषय पर चित्त को लगाकर धीरे-धीरे अभ्यास के द्वारा कुछ काल

पश्चात् अहंकार तक जो कि अतिसूक्ष्म हैं, पहुंच जाता है। अहंकार एकादश इन्द्रियों तथा तन्मात्राओं तक समस्त सूक्ष्म विषयों का उपादान कारण है। इसमें सत्व की प्रधानता है, क्योंकि यह सत्व प्रधान महत् तत्व का कार्य है। इस प्रकार से सत्व गुण सुखरूप होने के कारण इस अहंकार को साक्षात्कार कराने वाली अवस्था है। इसीलिए अहंकार का साक्षात्कार अन्य सूक्ष्म विषयों के साक्षात्कार से भिन्न है। इस अवस्था का परमसुख केवल बुद्धि ग्राह्य है। इस अवस्था में पहुंचकर योगी को अपूर्व आनन्द प्राप्त होता है जिसको प्राप्त कर वह और किसी की भी अभिलाषा नहीं रखता। यह ऐसी विचित्र अवस्था है कि इसमें पहुंचकर इसी को स्वरूपस्थिति समझने की सम्भावना हो सकती है। बहुत से साधक इसीलिए इसको कैवल्य पद समझ बैठते हैं, यह महान् भूल है। यह कैवल्यावस्था नहीं है। साधक को इसमें आसक्त होकर आत्मसाक्षात्कार का प्रयत्न नहीं छोड़ना चाहिए। जो इस अवस्था में पहुंच कर इसी में आसक्त होकर रहते हैं तथा आत्मोपलब्धि के लिए प्रयत्न करना छोड़ देते हैं, वे मृत्यु के उपरान्त विदेह अवस्था मोक्ष के समान आनन्द भोगते रहते हैं। इसमें भले ही विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के दाक्षणिक बन्धन की अवधि से अधिक अवधि होती है, तथा उसकी अपेक्षाकृत अधिक सूक्ष्म लोकों में स्थिति तथा आनन्द की प्राप्ति होती है। किन्तु यह विदेहावस्था ऐसा होने पर भी मुक्तावस्था नहीं कही जा सकती है। सुख की प्राप्ति तो सत्वगुण के कारण होती है। अतः यह उत्तम सुखावस्था मुक्तावस्था नहीं है। सुख आत्मा का धर्म नहीं है। वह तो आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में सत्वगुण की प्रधानता के कारण प्राप्त होता है। वह अन्तःकरण का धर्म है। जिन योगियों की वितर्कानुगत तथा विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हो चुकी है उनका शरीर इन्द्रियादि से आत्माध्यास समाप्त हो जाता है। जिसके बाद वे आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि का अभ्यास करते हैं। देहाध्यास छूट जाने के कारण उन्हें विदेह कहा जाता है। जब योगी इस आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की आनन्दमयी अवस्था को मुक्तावस्था समझकर उससे सन्तुष्ट हो आगे बढ़ने का प्रयत्न करना छोड़ देता हैं तब वह मृत्यूपरान्त अत्यधिक काल तक सूक्ष्म लोकों में आनन्द और ऐश्वर्य भोगता हुआ फिर मनुष्य योनि में जन्म लेकर अपनी पूर्व प्राप्त भूमि से ही मुक्ति के लिए अभ्यास आरम्भ करता है। वह उच्चकुल वा योगियों के कुल में जन्म लेता है जिससे कि उसको योग की अग्रिम श्रेणियों पर पहुंचने के साधन उपलब्ध रहते हैं। गीता में श्रीकृष्ण जी ने अर्जुन का संशय निवारण करते हुए यह बतलाया

है कि कर्मों का कहीं लोप नहीं होता। कोई भी शुभ कर्म करने वाला दुर्गति को प्राप्त नहीं होता। न तो इस लोक में, न परलोक में, कहीं भी उसके कर्मों का विनाश नहीं होता।[1] गीता में ऐसे पुरुषों को योगभ्रष्ट कहा गया है। ऐसे योगभ्रष्ट पुरुष पुण्य लोकों के भोगों को भोगकर बहुत काल बाद उच्च आचरण और विचारवान् पुरुषों के यहाँ जन्म लेते हैं तथा उसके प्रभाव से आत्मोपलब्धि की ओर अग्रसर होते हैं।[2] उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि यह विदेहावस्था कैवल्य प्रदान करने वाली नहीं है क्योंकि इसमें अनात्म में आत्मबुद्धिरूप अज्ञान विद्यमान है। इसीलिए इसे हेय कहा गया है। इस अवस्था में समस्त चित्तवृत्तियों का निरोध न होने के कारण इसे असम्प्रज्ञात समाधि भी नहीं कह सकते हैं। यह अवश्य है कि उन्हें कैवल्य के लिए साधारण व्यक्तियों की तरह प्रारम्भ से योगाभ्यास नहीं करना पड़ता है।

४—**अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि** :—सम्प्रज्ञात समाधि की आनन्दानुगत अवस्था में न रुक कर जब योगी आत्मोपलब्धि के लिए अभ्यास में निरन्तर रत रहता है, तब कुछ काल बाद वह, पुरुष से प्रतिबिम्बित चित्त अर्थात् अस्मिता का साक्षात्कार कर लेता है। अस्मिता अहंकार का कारण है अस्मिता अहंकार की अपेक्षा सूक्ष्म है। इसलिए यह त्रिगुणात्मक मूल प्रकृति का पहला विषय परिणाम है जो कि पुरुष के प्रकाश से प्रकाशित रहता है। इसमें रजस् और तमस् तो केवल वृत्ति मात्र से ही रहते हैं। यह स्वयं एक प्रकार से सत्व ही सत्व है। इसलिए इसका साक्षात्कार अहंकार के साक्षात्कार से भिन्न है। इसमें आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि से कहीं अधिक आनन्द का अनुभव होता है। यह सुख वा आनन्द की उच्चतम अवस्था है क्योंकि इस अवस्था में सत्व अपने उच्चतम अनुपात में रहता है। रजस् केवल क्रियामात्र तथा तमस् केवल उस क्रिया के अवरोधक मात्र से रहता है। यह सम्प्रज्ञात समाधि की अन्तिम अवस्था है। इस अवस्था तक साधक का अस्मिता में आत्माध्यास बना रहता है। इस अवस्था में अहंकार रहित केवल अस्मि-वृत्ति होती है। गुणों का प्रसार केवल इस अवस्था तक ही है। इस अवस्था तक पहुँचना स्थूल ध्येय से प्रारम्भ करके निरन्तर अभ्यास में बढ़ते चलने से होता है, जिसका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है। गुणों की साम्यवस्था का प्रत्यक्ष तो होता नहीं। क्योंकि पुरुष का सम्बन्ध तो महत् तक

---

१. श्रीमद्भगवद्गीता—६।४० ;

२. श्रीमद्भगवद्गीता—६।४१, ४२, ४३ ;

ही है। और सचमुच में अगर देखा जाय तो महत् तत्व जो कि गुणों का प्रथम विपय परिणाम है, वही प्रकृति है। उसका ही साक्षात्कार सम्भव है। गुणों की साम्यावस्था तो अनुमान और शब्द प्रमाण के द्वारा ही जानी जा सकती है। सच तो यह है कि पुरुप के लिए वह गुणों की साम्यावस्था रूप प्रकृति निरर्थक है।

अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की यह अवस्था असीम सुख प्रदान करने वाली होने के कारण वहुत से साधक इसको ही कैवल्य मानकर आगे वढ़ने के लिए प्रयत्न करना वन्द कर देते हैं। यह एक महान् भूल है। कैवल्य की अवस्था सुख और आनन्द की अवस्था नहीं होती। सुख और आनन्द तो सत्व गुण के द्वारा प्राप्त होते हैं। इस अवस्था में सत्वगुण की पराकाष्ठा होने के कारण यह सुख तथा आनन्द की उच्चतम अवस्था है। इस सुख को असीमता के कारण ही साधक से इसे कैवल्य पद समझने की भूल होने की सम्भावना रहती है। जिन साधकों की आसक्ति इस असीम आनन्द में हो जाती है वे मृत्यूपरान्त इस अस्मिता अवस्था को अत्यधिक काल तक प्राप्त किये रहते हैं तथा उच्चकोटि के आनन्द को भोगते रहते हैं। इस अवस्था का आनन्द तथा अवधि विदेह अवस्था की अपेक्षाकृत अत्यधिक होती है। वास्तविक प्रकृति अस्मिता ही होने के कारण इसको प्राप्त किये हुए योगियों को प्रकृतिलीन कहा जाता है। यह प्रकृतिलय की अवस्था विदेहलय की अवस्था की अपेक्षा सूक्ष्म आनन्दपूर्ण तथा अधिक अवधि वाली होती है, किन्तु यह सव कुछ होते हुए भी, यह भी वन्धन रूप ही है। यहाँ तक गुणों का क्षेत्र होने के कारण इसमें अज्ञान सूक्ष्म रूपसे विद्यमान रहता हैं। इसमें अस्मिता की प्रतीति, अस्मिता क्लेश विद्यमान हैं। जव तक गुणों के क्षेत्र से साधक वाहर नहीं निकल जाता तवतक वह वन्धन से मुक्त नहीं हो सकता। प्रकृतिलोनों की आसक्ति अस्मिता में वनी रहती है जिसके कारण प्रकृति के वन्धन से मुक्ति प्राप्त नहीं होती, अर्थात् प्रकृति का वन्धन वना ही रहता है। अस्मिता में आसक्ति रखने वाला तथा अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था को ही परमावस्था समझनेवाला साधक आत्मोपलब्धि के लिए प्रयत्न करना छोड़ देता है, और मृत्यूपरान्त अत्यधिक काल तक कैवल्य-सम सुख भोगते रह कर पुनः मनुष्य योनि में जन्म लेता है। वह पूर्वजन्म में जिस भूमि को प्राप्त कर चुका है वहाँ तक तो विना अभ्यास के ही अनायास पहुँच जाता है और कैवल्य के लिए उस प्राप्त अवस्था से आगे की अवस्था के लिए निरन्तर प्रयत्न करके आत्मसाक्षात्कार अन्य साधारण व्यक्तियों

से बहुत पहले प्राप्त कर लेता है। वह, जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है योगियों के घरों में जन्म लेता है जिससे कि आगे के योग मार्ग में विघ्न न पड़ने पावें। वह जिस अवस्था तक अभ्यास पूर्व जन्म में कर चुका है, उसके बाद की अवस्थाओं को अभ्यास के द्वारा प्राप्त करने का प्रयत्न करता है। जब तक अस्मिता में आत्माध्यास बना है, तब तक आत्म साक्षात्कार प्राप्त नहीं हो सकता है। विदेहों तथा प्रकृतिलयों दोनों की ही आसक्ति क्रमशः अहंकार और अस्मिता में बनी रहती है। इसीलिए प्रकृति के बन्धन से इन अवस्थाओं में भी साधक मुक्त नहीं होता। इन दोनों उच्चतर और उच्चतम अवस्थाओं को प्राकृतिक बन्धन कहते हैं। अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में पञ्चमहाभूतों, एकादश इन्द्रियों, पञ्चतन्मात्राओं तथा अहंकार से तो छुटकारा मिल जाता है, किन्तु अस्मिता से छुटकारा नहीं प्राप्त होता। इसलिए यह प्राकृतिक बन्धन कहा जाता है। उसी प्रकार से आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में सोलह विकृतियों तथा पञ्चतन्मात्राओं से छुटकारा प्राप्त हो जाने पर भी अहंकार में आसक्ति बनी रहती है, जिसके कारण विदेह प्रकृति के प्रपञ्च से बाहर नहीं निकल पाता है।

उपर्युक्त चारों सम्प्रज्ञात समाधियाँ प्रकृति के किसी न किसी रूप से बँधी रहती हैं। वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में स्थूल विषयों से साधक बँधा रहता है। विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में स्थूल विषयों से तो मुक्ति प्राप्त हो जाती है किन्तु सूक्ष्म विषयों का बन्धन बना रहता है। आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में स्थूल तथा सूक्ष्म समस्त विषयों से मुक्ति प्राप्त हो जाने पर भी अहंकार में आसक्ति बनी रहती है। अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में केवल अस्मिता में ही आसक्ति रह जाती है। इस प्रकार से इन चारों सम्प्रज्ञात समाधियों में किसी न किसी प्रकार से गुणों का बन्धन विद्यमान रहता है। उससे छुटकारा प्राप्त नहीं होता। प्रत्येक समाधि में कोई न कोई आधार होने के कारण ये समाधियाँ सालम्ब समाधियाँ कहलाती हैं।

इन गुणों में आसक्ति अज्ञान के कारण होती है। अज्ञान प्रकाश का आवरण है। यह बीज रूप से अस्मिता के वृत्तिमात्र तमस् में भी विद्यमान रहता है। अतः अज्ञान का बीज अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि प्रज्ञा भी विद्यमान रहता है, अन्य तीनों समाधियों की तो बात ही क्या है? इस प्रकार से इन चारों समाधियों में अज्ञान का बीज विद्यमान रहता है। गुणों की परिधि से जब तक योगी बाहर नहीं निकल जाता तब तक वह मुक्तावस्था को प्राप्त नहीं करता। अज्ञान का

बीज इन चारों समाधियों में विद्यमान रहने के कारण तथा सम्पूर्ण वृत्तियों का पूर्णतया निरोध न होने से ये चारों समाधियाँ सबीज समाधियाँ हैं। इन चारों समाधियों में कोई न कोई ध्येय विषय विद्यमान रहता है। समस्त ध्येय विषय, वे चाहे स्थूल हों चाहे सूक्ष्मतम, निश्चित रूप से त्रिगुणात्मक होते हैं। गुणों का अनुपात चाहे कुछ भी हो किन्तु तीनों गुण साथ-साथ ही रहते हैं। इसलिए तमस् में विद्यमान अज्ञान भी निश्चित रूप से इन समस्त ध्येयों में विद्यमान रहता है।

इन चारों सम्प्रज्ञात समाधियों में जो समाधि-प्रज्ञा उत्पन्न होती है वे सभी अविद्या से मिश्रित होती हैं। किसी भी सम्प्रज्ञात समाधि-प्रज्ञा में अविद्या का नितान्त अभाव असम्भव है। क्योंकि ये प्रज्ञा गुणों के क्षेत्र की प्रज्ञा हैं। अतः इनके प्रकाश में भी अविद्या का आवरण किसी न किसी रूप में तथा किसी न किसी मात्रा में सदैव ही बना रहता है। उस अविद्या के आधार के बिना ये प्रज्ञा प्रकाशित नहीं होतीं। इन सब सम्प्रज्ञात समाधियों में किसी न किसी ध्येय विषय का आलम्बन होने से तथा हर अवस्था में बीज रूप से अविद्या के विद्यमान रहने के कारण इन सम्प्रज्ञात समाधियों को सालम्ब तथा सबीज समाधियाँ कहते हैं। जब तक इस अविद्यादि का, जो कि सृष्टि का आधार है, नाश नहीं हो जाता तब तक जन्म मरण के चक्र से ऐकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त नहीं होती। जहाँ तक गुणों का क्षेत्र है वहाँ तक अविद्या निश्चित रूपसे विद्यमान रहती है, तथा किसी न किसी प्रकार का बन्धन भी अवश्य ही रहता है। गुणों की सीमा से बाहर निकलने पर ही वैकृतिक, दाक्षिणिक और प्राकृतिक तीनों बन्धनों से साधक मुक्त होता है। वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में वैकारिक बन्धन, विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में दाक्षिणिक बन्धन तथा आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि और अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधियों में प्राकृतिक बन्धन विद्यमान रहता है। जिनको सोलह विकारों में आसक्ति रह जाती है, अर्थात् वे वैकारिक बन्धन वाले जिन्हें आत्मसाक्षात्कार प्राप्त नहीं हुआ है, मनुष्ययोनि में जन्म लेकर उसी भूमि को प्राप्त करते हैं। इस वैकारिक बन्धन की अवस्था वाले व्यक्ति की स्थूल विषयों में आसक्ति रहती है तथा वह राजस तामस वासनाओं वाला होता है। इस आसक्ति से मुक्त होना ही वैकारिक बन्धन से मोक्ष प्राप्त करना है। यह, वैकारिक बन्धन से मुक्ति की अवस्था, विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था है। इसमें योगी सूक्ष्म विषयों में आसक्त रहता है। इसी को दाक्षिणिक बन्धन कहते हैं, जिसमें आत्म साक्षात्कार प्राप्त नहीं होता है। ऐसे योगी को भी जन्म

से ही पूर्व भूमि की योग्यता प्राप्त रहती है। उनका आत्मसाक्षात्कार के लिए प्रयत्न इस अवस्था से बाद का ही रहता है और जब उनकी सूक्ष्म विषयों से आसक्ति हट जाती है तब उन्हें दाक्षिणिक बन्धन से मुक्ति प्राप्त होती है। ठीक इसी प्रकार से आनन्दानुगत और अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में जो अहंकार और अस्मिता में क्रमशः आशक्ति बनी रहती है पर वैराग्य द्वारा उसके छुट जाने पर प्राकृतिक बन्धन से भी मोक्ष प्राप्त हो जाता है।

मोटे रूप से सम्प्रज्ञात समाधि प्रज्ञा, निर्वितर्क समाधि प्रज्ञा, सविचार समाधि प्रज्ञा, निर्विचार समाधि प्रज्ञा, आनन्दानुगत समाधि प्रज्ञा, और अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि प्रज्ञा के रूप से छः प्रकार की होती है। इन छहों प्रकार की प्रज्ञा में गुणों के कारण अविद्या का आवरण विद्यमान रहता है। प्रत्येक सम्प्रज्ञात समाधि में अभ्यास की वृद्धि के साथ-साथ जैसे-जैसे योगी कैवल्य मार्ग पर बढ़ता जाता है वैसे-वैसे ही उस विशिष्ट समाधि में भी उत्तरोत्तर प्रकाश वृद्धि वाली प्रज्ञाएँ उत्पन्न होती चली जाती हैं, जिनके प्रकाश में योगी उस समाधि की निम्न अवस्था से समाधि की उच्च अवस्था की तरफ़ निरन्तर चलता रहता है। कहने का तात्पर्य यह है कि समाधि अभ्यास के द्वारा योगी को निरन्तर उच्चतर प्रकाश प्राप्त होता चलता है। जिस प्रकाश में वह निरन्तर बढ़ता चला जाता है और एक दिन सप्रज्ञात समाधि की उच्चतम अवस्था अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि को प्राप्त कर लेता हैं। इसी अस्मितानुगत संप्रज्ञात समाधि तक योगी बन्धन मुक्त नहीं हो पाता।

योगाभ्यास का मुख्य प्रयोजन दुःखों से ऐकान्तिक और आत्यान्तिक निवृत्ति ही है। अब प्रश्न उठता है कि इस दुःख का वास्तविक कारण क्या है? यह सारा का सारा दुःख द्रष्टा और दृश्य के संयोग से है[1]। पुरुष द्रष्टामात्र है। वह शुद्ध चैतन्य स्वरूप है। उसका त्रिगुणात्मक प्रकृति तथा उसके विकारों से कोई सम्बन्ध नहीं है। पुरुष में सुख दुःख, मोह, नहीं होते हैं, क्योंकि वह अत्रिगुणात्मक है। इसलिए पुरुष का दुःख से कोई सम्बन्ध नहीं है। दुःख तो द्रष्टा पुरुष के दृश्य त्रिगुणात्मक प्रकृति के संयोग से उत्पन्न होता है। जब पुरुष अत्यधिक निर्मल और स्वच्छ सात्विक बुद्धि में प्रतिबिम्बित होकर बुद्धि को चेतन के समान बना देता है। उस समय जड़ चेतन की ग्रन्थि उत्पन्न हो जाती है। इसमें पुरुष और चित्त का इस प्रकार का संयोग हो जाता है जिसमें निर्गुण

---

१. पा० यो० सू०—२, १७, १८, १९, २०, २१, २२, २३;

पुरुष अपने में चित्त के सब धर्मों को आरोपित कर लेता है। इसी कारण वह सुख-दुःख और मोह को प्राप्त होता है। यह सुख-दुःख और मोह को प्राप्त होना ही पुरुष के भोग हैं। जब तक यह संयोग समाप्त नहीं होता तब तक दुःख से छुटकारा प्राप्त नहीं हो सकता। अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि तक यह संयोग समाप्त नहीं होता, क्योंकि इस अवस्था में चित्त से प्रतिबिम्बित पुरुष का साक्षात्कार होता है। इस अवस्था में पुरुष और चित्त का संयोग बना रहता है। इस कारण से ही सम्प्रज्ञात समाधि वास्तविक समाधि नहीं है, क्योंकि इसमें योगी पूर्ण रूपेण बन्धन मुक्त नहीं हो पाता है तथा इस सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में समस्त चित्त वृत्तियों का निरोध नहीं होता, और चित्त से सम्बन्ध बना रहता है। इस पुरुष और चित्त के सम्बन्ध का कारण अविद्या है। यह वास्तविक सम्बन्ध न होते हुए भी अज्ञान के कारण प्रतीत होता है। जब तक अपने स्वरूप का ज्ञान नहीं प्राप्त होता तब तक इस सम्बन्ध की प्रतीति भी समाप्त नहीं हो सकती[1]। अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में इस सम्बन्ध की प्रतीति नष्ट नहीं होती। अतः यह स्पष्ट है कि सम्प्रज्ञात समाधि की इस अन्तिम अवस्था तक भी वह ज्ञान उत्पन्न नहीं होता जिससे अविद्या का नाश होकर यह पुरुष-प्रकृति के संयोग की प्रतीति नष्ट हो जाए। अविद्या मिथ्याज्ञान की वासना को कहते हैं जो कि प्रलय काल में भी विद्यमान रहती है। इसी कारण से प्रलयोपरान्त सृष्टि की उत्पत्ति होती है तथा इसी कारण विदेह और प्रकृतिलीन दीर्घकाल तक उच्चकोटि का सुख और आनन्द भोगने के बाद पुनः मनुष्य लोक में जन्म लेते हैं। अतः अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, सम्प्रज्ञात समाधि की उच्चत्तम अवस्था होते हुए भी वास्तविक समाधि नहीं है।

ऋतम्भरा प्रज्ञा :—जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है, प्रत्येक अवस्था में उस अवस्था विशेष की प्रज्ञा उत्पन्न होती है जिसके प्रकाश में योगी आगे बढ़ता है। अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की प्रवीणता प्राप्त होने पर योगी को अध्यात्म प्रसाद प्राप्त होता है, जिसमें योगी एक ही काल में सबका साक्षात्कार कर लेता है। अन्तिम निर्विचार समाधि के निरन्तर अभ्यास के बाद बुद्धि अत्यधिक निर्मल हो जाती है। रज-तम रूप मलावरण समाप्त होने पर विशुद्ध सत्त्व गुण, चित्त का स्वच्छ स्थिरता रूप एकाग्र प्रवाह निरन्तर प्रवाहित रहता है। चित्त की चञ्चलता एक दम समाप्त हो जाती है। चित्त की ऐसी स्थिति में

---

१. पा० यो० सू० २।४७ ;

विना किसी क्रम के प्रकृति पर्यन्त समस्त पदार्थों का साक्षात्कार एक ही काल में हो जाता है। इसको ही अध्यात्म प्रसाद कहा गया है।[1] इस स्फुटप्रज्ञालोक अध्यात्म प्रसाद से ही ऋतम्भरा प्रज्ञा प्राप्त होती है।

ऋतम्भरा का अर्थ ही सत्य को धारण करने वाली अर्थात् मिथ्या ज्ञान से रहित होना है। तो इस प्रकार से अध्यात्म प्रसाद प्राप्त कर लेने पर अविद्यादि से रहित सत्य को धारण करने वाली प्रज्ञा को ऋतम्भरा प्रज्ञा कहते हैं। यह अन्य सबसे श्रेष्ठ है। इसके द्वारा ही परम प्रत्यक्ष प्रज्ञा प्राप्त होती है। यह विवेक ख्याति के समान होती है। इसके नाम से ही प्रकट होता है कि यह प्रज्ञा सत्य के अतिरिक्त और किसी को धारण करने वाली नहीं है। 'ऋत' साक्षात् अनुभूत सत्य को कहते हैं, इसलिए यह सत्य को धारण करने वाली प्रज्ञा है। इस ऋतम्भरा प्रज्ञा के प्रकाश में भ्रान्ति तथा विपर्यय ज्ञान लुप्त हो जाता है। ऋतम्भरा प्रज्ञा तीनों प्रमाणों से प्राप्त प्रज्ञा से श्रेष्ठ है। शब्द और अनुमान प्रज्ञा सामान्य रूप से ही वस्तु का ज्ञान प्रदान करती है। इनके द्वारा विशेष रूप से ज्ञान प्राप्त नहीं होता। प्रत्यक्ष प्रज्ञा ही केवल विशेष रूप का ज्ञान प्रदान करने में समर्थ होती है, किन्तु इसके द्वारा भी वर्त्तमान और भविष्य की पहुंच तक के स्थूल विषयों का ही विशेष ज्ञान प्राप्त होता है। योगजन्य ऋतम्भरा प्रज्ञा के द्वारा त्रैकालिक प्रकृति पर्यन्त समस्त पदार्थों के विशेष रूप का ज्ञान एक काल में ही प्राप्त हो जाता है। अतः ऋतम्भरा प्रज्ञा इन तीनों प्रज्ञाओं से श्रेष्ठ है।

ऋतम्भरा प्रज्ञा के द्वारा पैदा होने वाले संस्कार अन्य सब व्युत्थान संस्कारों को रोक देते हैं। ऋतम्भरा प्रज्ञा के द्वारा निरोध संस्कार तथा निरोध संस्कारों से ऋतम्भरा प्रज्ञा के उदय का चक्र चलते रहने से व्युत्थान संस्कार सर्वथा रुक जाते हैं। ऋतम्भरा प्रज्ञाजन्य संस्कार चित्त को कर्तव्य से शून्य कर देते हैं। ये संस्कार अविद्यादि क्लेशों को नष्ट करने वाले होते हैं। इस प्रज्ञा के निर्मल प्रकाश में विवेक ख्याति उदय होती है, जिससे कि चित्त का भोगाधिकार समाप्त हो जाता है। विवेक ख्याति की अवस्था प्राप्त न होने तक ही चित्त चेष्टावान् रहता है, किन्तु विवेक ख्याति के बाद चित्त चेष्टा शून्य हो जाता है।

विवेक-ख्याति :—अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि का व्यवधान रहित अभ्यास करते रहने पर ऋतम्भरा प्रज्ञा का उदय होकर उसके समस्त आवरणों से रहित प्रकाश में योगी को प्रकृति और पुरुष के भेद ज्ञान का साक्षात्कार

---

१. पा० यो० सू०—१।४७ ;

होने लगता है। पुरुष प्रतिबिम्बित चित्त के साक्षात्कार हो जाने पर जब अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि का अभ्यास निरन्तर चलता रहता है तो एक अवस्था ऐसी आती है जिसमें चित्त तथा पुरुष-प्रतिबिम्ब दोनों का अलग-अलग साक्षात्कार होता है। जैसे निर्मल दर्पण में प्रतिबिम्बित व्यक्ति का दर्पण से भिन्न रूप में ज्ञान होता है, ठीक उसी प्रकार से इस अवस्था विशेष में चित्त और पुरुष इन दोनों की भिन्नता का ज्ञान प्राप्त होता है। अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में अत्रिगुणात्मक चैतन्य पुरुष तथा त्रिगुणात्मक जड़ चित्त भिन्नता की प्रतीति नहीं होती। इसीलिए वह अस्मिता की प्रतीति ही अस्मिता क्लेश है। अस्मिता में अत्रिगुणात्मक पुरुष में त्रिगुण आरोपित होते हैं। निर्लिप्त तथा असंग पुरुष में आसक्ति और संग का दोष आरोपित हो जाता है। इस अस्मिता के द्वारा ही सृष्टि का उदय होता है। राग, द्वेष, अभिनिवेश, सुख-दुःख, जन्म-मृत्यु आदि का यही कारण है। इस अस्मिता क्लेश का कारण अविद्या है जो कि सत्त्व चित्त के वृत्ति मात्र तमस् में बीज रूप से विद्यमान रहती है। अस्मिता क्लेश की निवृत्ति चित्त और आत्मा के भेद ज्ञान उत्पन्न हो जाने पर हो जाती है। इस भेद ज्ञान के प्राप्त होने पर अविद्या क्लेश अन्य समस्त क्लेशों सहित दग्ध बीज के समान अवस्था को प्राप्त होता है। इस अवस्था विशेष में यह ज्ञान प्राप्त हो जाता है शरीर, मन, बुद्धि, इन्द्रिय तथा चित्त अपने से भिन्न हैं। इनमें योगी का अत्माध्यास नहीं रहता। विवेक ख्याति की अवस्था में चित्त से भी आत्माध्यास समाप्त हो जाता है। विवेक ख्याति की ही अवस्था ऐसी अवस्था है जिससे योगी उस अवस्था विशेष पर पहुंच जाता है जो कि संसार चक्र से निकाल कर कैवल्य की तरफ़ ले जाती है। यह बड़े महत्वपूर्ण की अवस्था है। इस विवेक-ज्ञान का उदय शास्त्र आदि के द्वारा भी होता है किन्तु वह परोक्ष ज्ञान होने के कारण अविद्या को नहीं मिटा पाता। मिथ्या ज्ञान के संस्कार चित्त में नहीं मिटते राजस, तामस वृत्तियों का निरोध नहीं हो पाता। इस प्रकार के भेद ज्ञान के द्वारा दुःखों की ऐकान्तिक और आत्यान्तिक निवृत्ति नहीं हो सकती। यह तो क्रमशः योगाभ्यास के द्वारा तथा बताये हुए उपायों के पालन करने से प्राप्त होती है। इस प्रकार अभ्यास के द्वारा ही अपरोक्ष रूप से भेद ज्ञान का साक्षात्कार होता है। इसके द्वारा योगी समस्त अभिमान रहित हो जाता है। अविद्या नष्ट हो जाती हैं। राजस, तामस वृत्तियाँ समाप्त हो जातो हैं। इस अवस्था में सत्त्व गुण के प्रकाश के कारण चित्त अत्यधिक निर्मल और स्वच्छ

दर्पण के सदृश होकर चेतन को प्रतिबिम्बित करता है। जिस प्रकार दीपक के दर्पण में प्रतिबिम्बित होनेपर दर्पण भी प्रकाशवान प्रतीत होने लगता है उसी प्रकार पुरुष के चित्त में प्रतिबिम्बित होने पर उसमें (चित्त में) भी चेतना का बोध होने लगता है। चित्त की निर्मलता के उच्चतम अवस्था तक पहुंच जाने के कारण उस चेतन प्रतिबिम्ब का चित्त से भिन्न साक्षात्कार होने लगता है। इस साक्षात्कार का माध्यम भी चित्त ही है। अतः विवेक ख्याति भी चित्त की ही एक सात्त्विक वृत्ति है। किन्तु यह चित्त की एक सात्त्विक वृत्ति होते हुए भी इसके निरन्तर अभ्यास से समस्त क्लेशों से छुटकारा प्राप्त हो जाता है। इसलिए योगी को विवेक ख्याति के अभ्यास में ढील नहीं डालनी चाहिए। आरम्भ में हुए भेद ज्ञान का साक्षात्कार स्थायी नहीं होता। उससे सन्तुष्ट होकर अभ्यास छोड़ बैठना भूल है, क्योंकि जब तक मिथ्या ज्ञान के संस्कार किसी भी रूप में शेष रह जाते हैं तबतक चित्त से उसकी पूर्ण रूप से निवृत्ति नहीं समझनी चाहिए। विवेक ख्याति के अभ्यास को व्यवधान रहित चलाते रहने पर ऐसी अवस्था उपस्थित होती है जिसमें योगी गुणों से तृष्णारहित हो जाता है। यह गुणों से तृष्णारहित होना ही पर वैराग्य कहलाता है। जब तक गुणों को परिधि से योगी बाहर नहीं हो जाता तब तक वह कैवल्य प्राप्त नहीं कर सकता।

धर्ममेघ समाधि[1] :—पूर्व वर्णित अपर वैराग्य के द्वारा योगी अन्य समस्त विषयों से राग रहित होकर ध्येय विशेष पर चित्त को एकाग्र करता है। यह एकाग्रावस्था ही सम्प्रज्ञात समाधि कही जाती है, जिसकी पराकाष्ठा विवेकख्याति है। इस विवेकख्याति रूपी सात्त्विक चित्त वृत्ति में भी राग के अभाव को पर वैराग्य कहते हैं। जब विवेकख्याति का अभ्यास दृढ़ हो जाता है अर्थात् विवेक ख्याति की अवस्था स्थायित्व को प्राप्त कर लेती है तो वह अवस्था धर्ममेघ समाधि की अवस्था कहलाती है। विवेक ज्ञान के द्वारा भी जो योगी किसी फल की प्राप्ति की इच्छा नहीं करता ऐसे वैराग्यवान् साधक की विवेकज्ञान की अवस्था निरन्तर बनी रहती है। कहने का तात्पर्य यह है कि विवेकज्ञान की वृत्ति ही चित्त में निरन्तर उदय होती रहती है। उसी का प्रवाह निरन्तर चलता रहता है। उसके बीच में कभी भी व्युत्थान वृत्तियों का उदय नहीं होता। इस रूप से व्युत्थान संस्कारों के बीज जलकर फिर से उदय होने में असमर्थ

---

१. पा० यो० सू०—४।२९, ३० ;

हो जाते हैं। यह परिपक्व विवेकज्ञानावस्था ही धर्ममेघ समाधि कही जाती है। सम्प्रज्ञात समाधि की पराकाष्ठा विवेक ख्याति है और इस विवेक ख्याति की परिपक्वावस्था ही धर्ममेघ समाधि है। धर्ममेघ समाधि के द्वारा समस्त क्लेशों तथा कर्मों से छुटकारा प्राप्त हो जाता है। अविद्यादि पञ्च क्लेश विनष्ट होने पर दुःखों से सर्वदा के लिए निवृत्ति हो जाती है। क्लेशों के संस्कार समाप्त हो जाने के कारण कभी भी क्लेशोत्पत्ति की सम्भावना नहीं रह जाती। तीनों प्रकार के सकाम कर्म (शुक्ल, कृष्ण, तथा शुक्ल-कृष्ण) वासनाओं सहित समूल नष्ट हो जाते हैं। मृत्यु से पूर्व जिन योगियों की धर्ममेघ समाधि के द्वारा क्लेश तथा कर्मों से निवृत्ति हो जाती है, वे योगी ही जीवन्मुक्त कहलाते हैं। उनके कोई भी कर्म पूर्वसंस्कारों के वशीभूत होकर नहीं होते। वे मृत्यूपरान्त पुनः जन्म धारण नहीं करते, क्योंकि उनकी अविद्या वा अज्ञान, जो कि संसार का कारण है, नष्ट हो चुका है। क्लेश और कर्मों से निवृत्ति होने के उपरान्त समस्त मलरूप आवरण हटने के कारण चित्त अपने सत्व प्रकाश से प्रकाशित होता है। उस प्रकाश में कुछ भी अप्रकाशित नहीं रह जाता। सात्त्विक चित्त पर रजस्-तमस् के क्लेश तथा कर्म की वासनाओं का आवरण रहने के कारण सीमित ज्ञान प्राप्त होता है। जब धर्ममेघ समाधि के द्वारा मलावरण हट जाता है तब असीमित ज्ञान के प्रकाश में कुछ भी अज्ञात नहीं रह जाता।[1] धर्ममेघ समाधि की अवस्था में गुणों के परिणाम के क्रम की समाप्ति हो जाती है। गुण उसके लिए क्रियाशील नहीं होते। धर्ममेघ समाधि प्राप्त योगी के लिए अपना कोई कार्य नहीं रह जाता।[2]

विवेक ख्याति की यह परिपक्व अवस्था, धर्ममेघ समाधि, आत्मसाक्षात् कराने-वाली चित्त की उच्चतम सात्त्विक वृत्ति है। यह शुद्ध सात्त्विक वृत्ति, अविद्या, विद्यमान लेशमात्र तमस् के द्वारा स्थिर रहती है। इस सात्त्विक वृत्ति के द्वारा ही चित्त में प्रतिबिम्बित पुरुष तथा चित्त दोनों का अलग-अलग साक्षात् होता है। यह साक्षात्कार चित्त के द्वारा ही होता है। अतः चित्त का क्षेत्र विवेक ख्याति तक है। धर्ममेघ समाधि के द्वारा चित्त स्वच्छतम तथा निर्मलतम हो जाता है जिससे विवेक ख्याति स्वयं भी गुणों के परिणाम रूप चित्त की सात्त्विक वृत्ति प्रतीत होने लगती है। ऐसा होने पर इससे भी वैराग्य उत्पन्न हो

---

१. पा० यो० सू०—४।३१ ;

२. पा० यो० सू०—४।३२ ;

जाता है। इससे उत्पन्न हुए वैराग्य को ही पर वैराग्य कहते हैं। सत्वगुणात्मक विवेक-ख्याति भी चित्त का ही कार्य है। इसीलिए उसका त्याग भी आवश्यक ही हो जाता है। इसका त्याग अर्थात् इससे राग रहित होना ही पर वैराग्य है। इस अवस्था में गुणों में आसक्ति सदैव के लिए नष्ट हो जाती है। वह योगी गुणों से तृष्णारहित हो जाता है। धर्ममेघ समाधि के द्वारा ऐसी स्थिति प्राप्त होती है जिसमें योगी विवेक-ख्याति से भी तृष्णारहित हो जाता है। त्रिगुणात्मक प्रकृति से उसका सम्बन्ध बिलकुल समाप्त हो जाता है। गुणों से सम्बन्ध समाप्त होने के कारण इसे ज्ञानप्रसाद मात्र कहा जाता है। यह ज्ञान की पराकाष्ठा है। इसमें विवेक ख्याति की वास्तविकता प्रकट हो जाती है। विवेकख्याति में वास्तविक रूप से आत्मसाक्षात्कार प्राप्त नहीं होता। उसमें तो चित्त में पड़े हुए केवल आत्मा के प्रतिबिम्ब का ही साक्षात्कार होता है। इसे आत्मसाक्षात्कार समझना या स्वरूप अवस्थिति समझना भूल है। जिस प्रकार से दर्पण में दीखने वाला स्वरूप वास्तविक स्वरूप नहीं है, केवल प्रतिबिम्ब मात्र है ठीक उसी प्रकार विवेक ख्याति में यह आत्मसाक्षात्कार भी वास्तविक आत्मसाक्षात्कार नहीं है, केवल आत्मा के प्रतिबिम्ब मात्र का साक्षात्कार है। इस प्रकार का जो ज्ञान प्राप्त होता है, और योगी को धर्ममेघ समाधि की अवस्था में जब यह ज्ञान हो जाता है कि यह आत्मा का साक्षात्कार न होकर चित्त में आत्मा के प्रतिबिम्ब का साक्षात्कार है, तो उसकी आसक्ति इस निरन्तर प्रवाहित होने वाली विवेक-ज्ञानरूपी सात्विक वृत्ति से भी हट जाती है। इसे ही सर्वोच्च ज्ञान कहा जा सकता है। इसमें वास्तविक रूप से गुणों के क्षेत्र से योगी मुक्त हो जाता है। यही पर वैराग्य है। इसमें विवेक-ख्याति रूपी शुद्ध सात्विक वृत्ति भी निरुद्ध हो जाती है जिससे कि आत्मा स्वयं अपने स्वरूप में अवस्थित होती है तथा स्वयं प्रकाशित हो उठती है। वैसे तो आत्मा स्वयं प्रकाशित है ही और सदैव अपने स्वरूप में अवस्थित रहती है किन्तु अविवेक के कारण विपरीत रूपसे भासती है। यह पर वैराग्य ही, अपनी पूर्ण अवस्था में, ज्ञानरूप में परिणत हो जाता है। चित्त वैराग्य और अभ्यास के द्वारा रजस्-तमस् रहित होकर केवल ज्ञान प्रसाद मात्र से विद्यमान रहता है। धर्ममेघ समाधि सूक्ष्म रूप से विद्यमान मिथ्याज्ञान को समाप्त कर देती है, मिथ्याज्ञान का क्षेत्र धर्ममेघ समाधि तक ही है। वह (अज्ञान) इस अवस्था में दग्धबीज हो जाता है जिससे पुनः उत्पत्ति योग्य नहीं रह जाता। इस समाधि में अज्ञान का पूर्ण रूपेण विनाश हो जाने के कारण विशुद्ध ज्ञान प्राप्त हो जाता है। इसीलिए पर वैराग्य ज्ञान की उच्चतम अवस्था कही जाती है।

विवेक ख्याति अथवा धर्ममेघ समाधि के द्वारा अविद्या समूल नष्ट हो जाती है और इस अविद्या की निवृत्ति से ही मोक्ष प्राप्त होता है। इसीलिए धर्ममेघ समाधि मोक्ष का कारण है। इस धर्ममेघ समाधि की अवस्था के निरन्तर चलते रहने पर, जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है, इस सर्वोच्च सात्विक वृत्ति में स्वरूपा स्थिति के अभाव को बताने वाली 'नेति-नेति' (यह आत्मस्थिति नहीं है, यह आत्मस्थिति नहीं है) रूपी परवैराग्य की वृत्ति उत्पन्न होती है। जिसके द्वारा विवेक ख्याति रूपी वृत्ति का निरोध हो जाता है और इस स्थिति में उच्चत्तम अवस्था वाली प्रज्ञा उदय होती है। यह प्रज्ञा की चरम अवस्था है। इस प्रज्ञा के बाद और कोई तद्विषयक प्रज्ञा नहीं हो सकती। इससे ही तद्विषयक प्रज्ञा की निवृत्ति हो जाती है। ये सातों प्रज्ञाएँ निम्नलिखित हैं :—

१—यह सारा संसार परिणाम, ताप और संस्कार दुःखों तथा गुणवृत्ति विरोध से दुःख रूप होने के कारण हेय है जिसका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है[1]। इसको मैंने अच्छी तरह जान लिया है, अब इसमें कुछ भी जानना शेष नहीं रहा है। इस प्रथम प्रज्ञामें संसार के समस्त विषयों के दुःख पूर्ण होने का सम्यक् ज्ञान प्राप्त हो जाता है, जिससे योगी का चित्त विषयाभिमुख नहीं होता।

२—दूसरी प्रज्ञा में समस्त अविद्यादि क्लेशों की समाप्ति हो जाती है। उसको ऐसी ख्याति प्राप्त होती है कि मेरे समस्त क्लेश क्षीण हो चुके हैं अर्थात् जो मुझे दूर करना था उसको मैं दूर कर चुका हूँ। इस हेय संसार का कारण द्रष्टा दृश्य संयोग है, जो दूर हो चुका है। अब दूर करने के लिए कुछ भी शेष नहीं है। मेरा उस विषय में कोई कर्तव्य नहीं रहा। इस प्रकार से सम्यक् चेष्टा की निवृत्ति होती है।

३—तीसरी प्रज्ञा द्वारा परम गति विषयक जिज्ञासा भी नहीं रह जाती है। योगी की इस प्रज्ञा में साक्षात् विषयक जिज्ञासा निवृत्त हो जाती है। जिसका प्रत्यक्ष करना था, उसका प्रत्यक्ष कर लिया। अब कुछ भी प्रत्यक्ष करने योग्य नहीं रह गया है।

४—चौथी प्रज्ञा में योगी उस अवस्था में पहुँच जाता है कि उसको उसके प्रकाश में यह प्रकाशित होता है कि मोक्ष के लिए विवेक-ख्याति रूपी जो उपाय करना था, वह सिद्ध कर लिया। अब कुछ करने योग्य नहीं बचा है।

---

१. पा० यो० सू० २।१५, १८, १९; इसी पुस्तक का चौदहवाँ अध्याय देखने का कष्ट करें।

ये उपर्युक्त चारों प्रज्ञाएँ कार्य विमुक्ति की द्योतक होने से कार्य विमुक्ति प्रज्ञा कहलाती हैं। ये कार्य से विमुक्ति करने वाली प्रज्ञाएँ हैं जो कि प्रयत्न साध्य हैं। अग्रिम शेष तीन प्रकार की प्रज्ञाएँ स्वतः सिद्ध होने वाली चित्त से विमुक्ति करने वाली चित्त-विमुक्त प्रज्ञाएँ हैं। प्रयत्न साध्य चारों प्रज्ञाओं के प्राप्त होने पर, ये तीन प्रकार की प्रज्ञाएँ स्वतः प्राप्त हो जाती हैं।

५—चित्त का अब कोई कर्तव्य नहीं रह गया। उसका कोई प्रयोजन शेष नहीं है, क्योंकि उसने अपना भोग और अपवर्ग देने का अधिकार पूरा कर दिया है। मोक्ष प्राप्त होने पर भोग से निवृत्ति हो जाती है। भोग की समाप्ति ही मोक्ष है। अब चित्त का कोई कार्य शेष नहीं रह गया।

६—चित्त का कार्य शेष न रह जाने के कारण चित्त अपने कारण रूप गुणों में लीन हो जाता है, और फिर उसका उदय नहीं होता। चित्त का पूर्ण रूपेण निरोध हो जाता है। जिस प्रकार पर्वत से नीचे गिरे हुए पत्थर फिर अपने स्थान पर नहीं पहुंचते, उसी प्रकार से सुख-दुःख मोह रूप बुद्धि के गुण समूह भी पुरुष से अलग होने पर प्रयोजनाभाव के कारण फिर संयुक्त नहीं होते हैं।

७—इस प्रज्ञा अवस्था में पुरुष सर्वदा गुण के संयोग से रहित होकर अपने स्वरूप में स्थायी भाव से स्थित होता है। यह अवस्था वह अवस्था है जिसमें पुरुष आत्मस्थिति को प्राप्त कर लेता है। उसके लिए कुछ भी शेष नहीं रह जाता। वह स्वप्रकाश, निर्मल, केवली तथा जीवन्मुक्त कहा जाता है।

उपर्युक्त सात प्रकार की प्रज्ञाएँ प्राप्त करने वाला योगी जीवित रहता हुआ भी कुशल तथा मुक्त कहा जाता है। इस अवस्था को कैवल्यावस्था नहीं कहते किन्तु यह कैवल्य प्रदान करने वाली उच्चतम प्रज्ञा की अवस्था है। कैवल्य प्राप्त होने पर चित्त अपने कारण प्रकृति में लीन हो जाता है जिसके लीन होने पर यह प्रज्ञा भी लीन हो जाती है। प्रज्ञा का अनुभव करने वाला योगी जीवन्मुक्त, और चित्त के कारण में लीन होने पर विदेह मुक्त कहलाता है।

असम्प्रज्ञात समाधि :—उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट हो जाता है कि सम्प्रज्ञात समाधि में समस्त वृत्तियों का निरोध नहीं हो पाता। इतना ही नहीं अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था पार कर लेने के बाद भी जो विवेक ख्याति की अवस्था योगी को प्राप्त होती है वह विवेक ख्याति स्वयं भी एक उच्चतम

सात्विक वृत्ति है। अतः विवेकख्याति की परिपक्वावस्था धर्ममेघ समाधि में भी भेद ज्ञान रूपी उच्चतम सात्विक वृत्ति विद्यमान रहती है। सम्प्रज्ञात समाधि-कालिक वृत्तियों तथा विवेक ख्याति रूपी सात्विक वृत्ति के भी पूर्ण रूप से निरोध हो जाने पर उस निरोध के कारण पर वैराग्य का निरन्तर अनुष्ठान रूप अभ्यास करने से जो संस्कार-शेष अवस्था प्राप्त होती है, उसे असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। जिस प्रकार से भुना हुआ बीज फिर अंकुरित नहीं होता, केवल स्वरूप मात्र से शेष रह जाता है। वैसे ही असम्प्रज्ञात समाधि अवस्था वाला निरुद्ध चित्त, वृत्तियों को उदय करने में असमर्थ होता है तथा वह केवल स्वरूप मात्र शेष रह जाता है। चित्त की यह स्वरूप मात्र शेष अर्थात् संस्कार शेष अवस्था निरन्तर पर वैराग्य के अभ्यास से प्राप्त होती है। इस अवस्था में समस्त वृत्तियों का निरोध होकर चित्त, वृत्ति रहित अवस्था को प्राप्त होता है। विवेक ख्याति चित्त की वृत्ति होने के कारण गुणों का ही परिणाम है जिनसे तृष्णारहित हो जाना पर वैराग्य है। इस पर वैराग्य से विवेक ख्याति रूपी इस अन्तिम वृत्ति का भी निरोध हो जाता है। इसी कारण से पर वैराग्य को समस्त वृत्तियों के निरोध का कारण बतलाया गया है।[1] विवेक ख्याति अवस्था के परिपक्व हो जाने पर प्रज्ञा के प्रकाश में योगी को यह प्रतीत होने लगता है कि यह अवस्था स्वरूपावस्थिति नहीं है। जब योगी इस प्रकार की भावना का निरन्तर अनुष्ठान करके इस विवेक ख्याति रूपी वृत्ति को भी प्रयत्न पूर्वक हटाता रहता है तब उसे ही पर वैराग्य का अभ्यास कहते हैं। जब इसके अभ्यास से इस वृत्ति का भी निरोध हो जाता है तब उस अवस्था को ही असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इस असम्प्रज्ञात समाधि का साधन पर वैराग्य है। पर वैराग्य निर्वस्तुविषयक होता है। यह असम्प्रज्ञात समाधि भी निर्वस्तुविषयक समाधि है। इस समाधि में किसी प्रकार की भी वृत्ति चित्त में नहीं रह जाती। इसीलिए इसको निरालम्ब समाधि कहते हैं। वृत्ति और संस्कार यही चित्त के दो घटक हैं। चित्त का सारा कार्य ही इन वृत्तियों और संस्कारों का कार्य है। चित्त के बिना शान्त हुए उसमें आत्मा के प्रतिबिम्ब का स्पष्ट रूप से साक्षात्कार नहीं हो सकता। जिस प्रकार से जलाशयों में चन्द्रमा का प्रतिबिम्ब हवा के द्वारा उत्पन्न लहरों के कारण स्थिरता को प्राप्त नहीं होता तथा स्थिरता को प्राप्त न होने के कारण उसके वास्तविक स्थिर स्वरूप का प्रत्यक्ष नहीं हो पाता, वह लहरों के कारण स्थिर होते हुए भी चञ्चल प्रतीत

---

१. पा० यो० सू०—१।१८;

होता है, ठीक उसी प्रकार से जब चित्त वृत्तियों के कारण निरन्तर चञ्चल बना रहता है तब इस चञ्चल परिणामी चित्त में प्रतिबिम्बित पुरुष अत्रिगुणात्मक तथा अपरिणामी होते हुए भी त्रिगुणात्मक और परिणामी प्रतीत होता रहता है। जैसे लहरों के शान्त होने पर चन्द्रमा अपने वास्तविक रूप में प्रतिबिम्बित होने लगता है, ठीक उसी प्रकार से चित्त वृत्तियों के निरुद्ध होने पर पुरुष भी अपने वास्तविक स्वरूप में प्रतिबिम्बित होने लगता है। इस अवस्था को भी स्वरूपावस्थिति नहीं कह सकते, क्योंकि इस अवस्था में चित्त में पुरुष के प्रतिबिम्ब को ही वास्तविक पुरुष समझा जाता है। इस वृत्ति का भी पर वैराग्य द्वारा जब निरोध हो जाता है, तब ही समस्त वृत्तियों का निरोध होता है; उससे पूर्व नहीं। इस असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में समस्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है किन्तु समस्त वृत्तियों के निरुद्ध होने पर भी संस्कारों का निरोध नहीं होता। निरोध समाधि में केवल संस्कार ही शेष रह जाते हैं। इस प्रकार से इस काल में व्युत्थान और निरोध दोनों प्रकार के संस्कार विद्यमान रहते हैं।

निरोध समाधि में व्युत्थान संस्कारों से तात्पर्य सम्प्रज्ञात समाधि के संस्कारों से है, क्योंकि निरोध समाधि की अपेक्षा सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था व्युत्थान ही कही जायगी। जिस प्रकार से क्षिप्त, विक्षिप्त, मूढ़, सम्प्रज्ञात समाधि की अपेक्षा व्युत्थान अवस्था है, उसी प्रकार से असम्प्रज्ञात समाधि की अपेक्षा से सम्प्रज्ञात समाधि भी व्युत्थान रूप ही होती है। असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था के प्रारम्भ में सम्प्रज्ञात समाधि की उच्चतम अवस्था के संस्कारों का रहना निश्चित ही है। उन संस्कारों को ही यहाँ पर व्युत्थान संस्कार से व्यक्त किया गया है[1]। इस प्रकार से निरोधावस्था में भी निरोध काल में चित्त में दोनों प्रकार के संस्कार रहते हैं। निरोध संस्कार व्यक्त तथा व्युत्थान संस्कार दबे रहते हैं।

पूर्व में यह बताया जा चुका है कि वृत्तियों के द्वारा संस्कारों की तथा संस्कारों के द्वारा वृत्तियों की उत्पत्ति का चक्र चलता रहता। ऐसी अवस्था में जब वृत्तियाँ ही संस्कारों का कारण है तब प्रश्न उपस्थित होता है कि असम्प्रज्ञात समाधि में जब समस्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है, तो फिर संस्कार किस प्रकार से शेष रह जाते हैं? यहाँ इसके उत्तर में यह कहना पर्याप्त होगा कि कार्य का निरोध उपादान कारण के निरोध से ही होता है। संस्कारों का

---

१. पा० यो० सू०—३।९;

उपादन कारण वृत्तियाँ नहीं हैं। वृत्तियाँ तो संस्कारों का निमित्त कारण हैं। संस्कारों का उपादान कारण तो चित्त है। वृत्तियों के नष्ट हो जाने पर भी संस्कारों के उपादान कारण चित्त के विद्यमान रहने के कारण संस्कारों का रहना भी निश्चित ही है। चित्त धर्मी है और संस्कार उसके धर्म हैं। चित्तसे वृत्तियों के नष्ट हो जाने पर भी संस्कारों का नाश नहीं होता है। संस्कार वृत्तिरूप न होकर चित्त रूप हैं। इसी कारण से वृत्तियों का निरोध हो जाने पर भी संस्कारों का निरोध नहीं होता। वे तो चित्त में बने ही रहते हैं। विवेकख्याति रूपी सात्विक वृत्ति का पर वैराग्य द्वारा निरोध हो जाने पर भी व्युत्थान संस्कार (सम्प्रज्ञात समाधि के संस्कार) वर्त्तमान रह ही जाते हैं। यही नहीं पर वैराग्य की वृत्ति का निरोध काल में अभाव हो जाने पर भी उसके निरोध संस्कार शेष रह जाते हैं।

जब योगी अभ्यास के द्वारा सम्प्रज्ञात समाधि अवस्था को प्राप्त करता है तो उस काल में ध्येय विषय की वृत्ति के अतिरिक्त अन्य समस्त वृत्तियों का निरोध समाधि के परिपक्व अवस्था को प्राप्त हो जाने पर हो जाता है, किन्तु व्युत्थान संस्कारों का निरोध नहीं होता। वे समाधि काल में तो दबे रहते हैं किन्तु अन्य काल में उदय हो जाते हैं। एकाग्रता के संस्कारों के निरन्तर चित्त में प्रवाहित रहने पर व्युत्थान संस्कार समाप्त हो जाते हैं। इसके बाद ये एकाग्रता के संस्कार भी जा कि निरोध काल में दबे रहते हैं तथा अन्य काल में उदय हो जाते हैं, असम्प्रज्ञात समाधि की परिपक्वावस्था में अर्थात् निरन्तर निरोध संस्कारों के प्रवाहित रहने पर नष्ट हो जाते हैं। उस अवस्था में केवल निरोध संस्कार ही शेष रह जाते हैं। इस प्रकार से व्युत्थान संस्कारों को एकाग्रता के संस्कार नष्ट करते हैं तथा एकाग्रता के संस्कारों को निरोध संस्कार नष्ट करते हैं। असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हो जाने पर उसमें केवल निरोध संस्कार शेष रह जाते हैं। इस काल में चित्त में कोई भी वृत्ति नहीं रहती। केवल वृत्तियों को समाप्त करने वाले निरोध संस्कार शेष रह जाते हैं। यह असम्प्रज्ञात समाधि की पूर्णावस्था ही निर्बीज समाधि कही जाती है।[1] इसमें पर वैराग्य के द्वारा ऋतम्भरा प्रज्ञा जन्य संस्कारों का भी निरोध हो जाता है। उसके निरोध होने पर पुराने और नये समस्त संस्कारों का निरोध हो जाता है। यह पर-वैराग्य के बाद की अवस्था ही जिसमें समस्त वृत्तियों तथा संस्कारों के प्रवाह का निरोध हो जाता है, निर्बीज समाधि कहलाती है।

---

१. पा० यो० सू०—१।५१;

बलवान् के द्वारा निर्बल का बाध होना सदा से ही देखा जाता है, इसी कारण से व्युत्थान संस्कारों का बाध निरोध संस्कारों के द्वारा होता है, क्योंकि निरोध संस्कार व्युत्थान संस्कारों से बलवान् होते हैं। योगी का चित्त समाधि अवस्था से पूर्व केवल व्युत्थान संस्कारों से ही युक्त होता है। उसके बाद समाधि अवस्था प्राप्त होने पर उसमें समाधि अवस्था के संस्कार भी पड़ते हैं। व्युत्थान प्रज्ञा से समाधि प्रज्ञा के अधिक निर्मल तथा प्रकाशकारिणी होने के कारण समाधि अवस्था के संस्कार व्युत्थान अवस्था के संस्कारों से बलवान् होते हैं। अतः वे व्युत्थान संस्कारों को दबा देते हैं। इस प्रकार से उन व्युत्थान संस्कारों के दब जाने से वृत्तियों के निरोध होने पर समाधि उत्पन्न होती है, जिससे समाधि प्रज्ञा का प्रकाश प्रस्फुटित होता है।

जिस प्रकार से समाधि संस्कारों के द्वारा व्युत्थान संस्कार समाप्त हो जाते हैं, ठीक उसी प्रकार से निरोध संस्कारों के द्वारा सम्प्रज्ञात समाधिगत संस्कार भी समाप्त हो जाते हैं क्योंकि निरोध संस्कार सम्प्रज्ञात समाधिगत संस्कारों से बलवान् होते हैं। इस प्रकार से पूर्ण निरोधावस्था में निरोध संस्कारों के अतिरिक्त कुछ भी शेष नहीं रह जाता।

प्रारम्भ में निरोधावस्था अल्पकालिक होती है किन्तु ज्यों ज्यों अभ्यास बढ़ता जाता है, त्यों त्यों व्युत्थान-संस्कार निरोध-संस्कारों के द्वारा समाप्त होते जाते हैं और निरोधावस्था का काल बढ़ता जाता है। असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था अधिक काल तक रहती है। इस प्रकार से अभ्यास के द्वारा यह अवस्था परिपक्व होती चली जाती है। इस अवस्था के पूर्ण रूप से परिपक्व होने पर व्युत्थान तथा सम्प्रज्ञात समाधि जन्य समस्त संस्कार सदा के लिए नष्ट हो जाते हैं। केवल निरोध संस्कारों का ही प्रवाह निरन्तर चलता रहता है। इसको ही निरोध परिणाम कहते हैं।[1]

निरोध संस्कारों के अत्यधिक प्रबल होते हुए भी अगर योगी अभ्यास में प्रमाद करेगा, और उसका अभ्यास शिथिल पड़ जायेगा तो निश्चित रूप से निरुद्ध संस्कारों में भी कमी आ जायेगी। ऐसी अवस्था में व्युत्थान संस्कारों के द्वारा निरुद्ध संस्कार दब जाते हैं। जिस प्रकार से बलवान् से बलवान् व्यक्ति भी अगर असावधान और निश्चिंत हो जाता है तो निर्बल व्यक्ति भी उस पर विजय प्राप्त कर लेता है। ठीक उसी प्रकार से अभ्यास में शिथिलता के कारण

---

१. पा० यो० सू०—३।९, १० ;

व्युत्थान संस्कार भी निरोध संस्कारों को दवा देते हैं। अतः अभ्यास में कभी भी शिथिलता नहीं आने देना चाहिए।

निरोधावस्था दो प्रकार की होती है। एक तो वह जो कि साधक साधनों के अभ्यास के द्वारा प्राप्त करता है। इस असम्प्रज्ञात समाधि को उपाय प्रत्यय कहते हैं। दूसरी, विदेह मुक्त और प्रकृतिलीनों के द्वारा प्राप्त अवस्था। विदेह और प्रकृतिलीनों के द्वारा प्राप्त अवस्था तथा योगियों के अभ्यास के द्वारा प्राप्त निरोधावस्था में स्थायित्व का भेद है। विदेह मुक्त और प्रकृतिलीन योगी भी, जिनका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है निरोधावस्था को प्राप्त होते हैं, किन्तु उनकी वह निरुद्ध अवस्था एक काल विशेष तक ही रह पाती है, उसके बाद पुनः समाप्त हो जाती है। इन विदेह और प्रकृतिलीनों की यह असम्प्रज्ञात समाधि भव प्रत्यय कहलाती है, क्योंकि वह उपाधि जन्य समाधि से भिन्न है। उपाय प्रत्यय समाधि भव प्रत्यय समाधि से श्रेष्ठ है। भव प्रत्यय समाधि तो कैवल्य इच्छुक योगियों के लिए हेय है। क्योंकि उसके द्वारा कैवल्य प्राप्त नहीं होता, अर्थात् सदा के लिए उनकी वह अवस्था नहीं बनी रहती। उस अवस्था में चित्त में अधिकार सहित संस्कार शेष रह जाते हैं। इसलिए उनकी वह कैवल्यसम प्रतीत होने वाली अवस्था भी कैवल्यावस्था नहीं है। बिना धर्ममेघ समाधि के चित्त की साधिकारिता (जन्म-मरण आदि दुःख देने की योग्यता) समाप्त नहीं होती। अतः उन विदेह और प्रकृतिलीनों की अवधि समाप्त होने पर उन्हें पुनः जन्म लेना पड़ता है। जिस अवस्था को वे पूर्व में प्राप्त कर चुके हैं उनका अभ्यास जन्म लेने पर उस अवस्था के बाद प्रारम्भ होता है। सच तो यह है कि ये अवस्थायें नहीं हैं क्योंकि वास्तविक रूप में असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त कर लेने के बाद कैवल्यावस्था के अतिरिक्त कुछ शेष नहीं रहता। असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था परिपक्व हो जाने के बाद निरोध संस्कार के अतिरिक्त अन्य कोई संस्कार शेष नहीं रह जाते। असम्प्रज्ञात समाधि में सर्ववृत्तिनिरोध हो जाता है। इसलिए विदेह और प्रकृतिलीनों की वह अवस्था साधनों के अभ्यास द्वारा प्राप्त असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था से अपेक्षाकृत निम्न है। यह सब कुछ होते हुए भी विदेह और प्रकृतिलीनों की अवस्था सम्प्रज्ञात समाधि की उच्चत्तर और उच्चत्तम अवस्था होने के कारण हेय नहीं कही जा सकती, किन्तु कैवल्य इच्छुक योगियों के लिए सन्तुष्ट होकर इन अवस्थाओं पर रुक जाना उचित नहीं। अतः उनके लिए उस कैवल्यावस्था की अपेक्षा यह अवस्था निम्न और हेय ही हुई। वास्तविक असम्प्रज्ञात समाधि श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा के द्वारा सिद्ध होती

है।[1] इन उपायों के द्वारा प्राप्त असम्प्रज्ञात समाधि, स्थाई असम्प्रज्ञात समाधि होती है। इसी को उपायप्रत्यय नामक असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इन उपायों में मन्दता, मध्यता तथा तीव्रता के भेद से तीन उपाय भेद हुए तथा वैराग्य के भी मृदु, मध्य और तीव्र तीन भेद हुए। इस प्रकार से उपाय प्रत्यय योगियों के नौ भेद हो जाते हैं:—

१—मृदु-उपाय मृदु संवेगवान्।
२—मृदु-उपाय मध्य संवेगवान्।
३—मृदु-उपाय तीव्र संवेगवान्।
४—मध्य-उपाय मृदु संवेगवान्।
५—मध्य-उपाय मध्य संवेगवान्।
६—मध्य-उपाय तीव्र संवेगवान्।
७—अधिमात्र-उपाय मृदु-संवेगवान्।
८—अधिमात्र-उपाय मध्य संवेगवान्।
९—अधिमात्र-उपाय तीव्र संवेगवान्।

इन नौ प्रकार के योगियों में अधिमात्रोपाय तीव्र संवेगवान् योगी को अन्य की अपेक्षा शीघ्र ही असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होती है। असम्प्रज्ञात समाधि के प्राप्त करने के उपाय श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, प्रज्ञा तथा समाधि हैं। समाधि के अन्तर्गत सम्पूर्ण अष्टांग योग आ जाता है, क्योंकि यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि इन आठ साधनों के द्वारा ही सम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होती है।[2] इन पाँचों उपायों में तीव्रता तथा वैराग्य में भी तीव्रता होने से असम्प्रज्ञात समाधि शीघ्र प्राप्त हो जाती है। उपर्युक्त योगियों को तीव्रता के अनुपात से ही समाधि लाभ होता है। इन उपायों के अतिरिक्त ईश्वर प्रणिधान के द्वारा भी अत्यधिक शीघ्र असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होती है।[3] क्योंकि ईश्वर प्रणिधान के द्वारा असम्प्रज्ञात समाधि को प्राप्त करने में उपस्थित होने वाले चित्त के समस्त विघ्न दूर होते हैं तथा जीवात्मा का साक्षात्कार होता है।[4] ईश्वर प्रणिधान से असम्प्रज्ञात समाधि अवस्था तक अति शीघ्र इसलिए

---

१. पा० यो० सू०—१।२०;
२. पा० यो० सू०—१।२०, २१, २२;
३. पा० यो० सू०—१।२३, इसी पुस्तक का १७ वाँ अध्याय देखने का कष्ट करें।
४. पा० यो० सू०—१।२९, ३०, ३१;

पहुँचा जा सकता है, कि ईश्वर योग के साधन में उपस्थित होने वाले समस्त विक्षेपों तथा उपविक्षेपों को समाप्त कर देते हैं।

इस प्रकार से प्राप्त असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था में समस्त वृत्ति तथा संस्कारों की धारा का निरोध हो जाता है। यह समाधि पर वैराग्य के अभ्यास द्वारा समस्त सम्प्रज्ञात समाधि-प्रज्ञा जन्य वृत्तियों तथा तत्सम्बन्धी समस्त संस्कारों के निरोध होने पर प्राप्त होती है। निर्बीज समाधि जन्य प्रत्यय से सम्प्रज्ञात समाधि जन्य समस्त प्रत्ययों का निरोध तथा पर वैराग्य के निरन्तर अभ्यास से उत्पन्न नवीन संस्कारों के द्वारा सम्प्रज्ञात समाधिप्रज्ञाजन्य संस्कारों का बाध हो जाता है। इस अवस्था में निरोध संस्कार शेष रह जाते हैं। निरोध संस्कार समस्त संस्कारों का विरोधी है। वह तो समस्त संस्कारों को नष्ट करके ही उत्पन्न होता है। अब प्रश्न यह उपस्थित होता है कि सर्व वृत्ति निरोध का तो प्रत्यक्ष होना ही असम्भव है तथा समस्त वृत्तियों के निरोध होने के कारण स्मृति भी उत्पन्न नहीं हो सकती। स्मृति के उत्पन्न न होने से उनका अनुमान भी नहीं किया जा सकता। तो फिर किस प्रकार से निरोध संस्कारों का ज्ञान होता है? इसके उत्तर में यही कहना होगा कि ज्यों-ज्यों पर वैराग्य का अभ्यास क्रमशः बढ़ता जाता है त्यों-त्यों वृत्तियों और संस्कारों का निरोध होता जाता है। अर्थात् पर वैराग्य के अभ्यास की वृद्धि से सम्प्रज्ञात समाधि जन्य संस्कार कम होते जाते हैं। उनकी न्यूनता के आधार पर ही निरोध संस्कारों का अनुमान किया जाता है क्योंकि निरोध संस्कारों की उपस्थिति के बिना सम्प्रज्ञात समाधि-प्रज्ञा जन्य संस्कारों में कमी नहीं आ सकती। एक स्थिति ऐसी आ जाती है जिस में समस्त संस्कार समाप्त हो करके केवल निरोध-संस्कार शेष रह जाते हैं। यही अवस्था असम्प्रज्ञात समाधि कहलाती है। इन निरोध संस्कारों के द्वारा चित्त भोगाधिकार तथा विवेक-ख्याति अधिकार दोनों से निवृत्त हो जाता है। इस अवस्था में चित्त समाप्त-अधिकार वाला हो जाता है अर्थात् वह साधिकार नहीं रह जाता। चित्त में केवल वृत्ति तथा वृत्तिके संस्कारों को रोकने वाले संस्कारों के अतिरिक्त कुछ रह ही नहीं जाता है। जिसके कारण निरोध परिणाम चलता रहता है।

असम्प्रज्ञात, समाधि की परिपक्व अवस्था है जिसमें निरोध संस्कार के अतिरिक्त कुछ नहीं बचता। उसके बाद ये निरोध संस्कार स्वयं भी नष्ट हो जाते हैं। जिस प्रकार स्वर्ण के मल को जलाने के लिए शीशे (धातु विशेष) का प्रयोग होता है ठीक उसी प्रकार से चित्त के समस्त संस्कारों को भस्म करने

के लिए निरोध संस्कारों का उपयोग होता है। जिस प्रकार स्वर्ण के मल को जला कर शीशा स्वयं भी जलकर समाप्त हो जाता है उसी प्रकार से चित्त की समस्त वृत्तियों तथा संस्कारों को नष्ट करके निरोध संस्कार स्वयं भी समाप्त हो जाते हैं। उस स्थिति में योगी का चित्त प्रकृति में लीन हो जाता है तथा पुरुष अपने आत्मस्वरूप में प्रतिष्ठित होकर कैवल्य प्राप्त करता है। असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था वाले योगी, जिनके चित्त में निरोध संस्कार शेष रह जाते हैं, अर्थात् जिनका चित्त संस्कार रहित होकर निरुद्ध होता है, जन्म मरण के चक्र से मुक्त हो जाते हैं। ये योगी जीवन्मुक्त वा स्थितप्रज्ञ कहलाते हैं। इसके विपरीत विदेह तथा प्रकृतिलीन योगियों के चित्त संस्कार रहित होकर निरुद्ध नहीं होते; बल्कि उनमें आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधिप्रज्ञाजन्य संस्कार अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधिप्रज्ञाजन्य संस्कार सहित निरुद्ध होते हैं, जो कि अवधि समाप्त होने पर पुनः संसार चक्र में लाते हैं अर्थात् मुक्तावस्था को प्राप्त नहीं कराते। संस्कार रहित निरुद्ध चित्त योगी मृत्योपरान्त पुनः जन्म नहीं लेते। उनके समस्त साँसारिक बन्धन समाप्त हो जाते हैं।

संचित, प्रारब्ध तथा क्रियमाण रूप से कर्म तीन प्रकार के हैं। संचित कर्म केवल संस्कार रूप से विद्यमान रहते हैं जो कि अनन्त जन्म-जन्मान्तरों से चले आ रहे हैं किन्तु उनके फल भोगने की अवधि नहीं आयी। प्रारब्ध कर्म वे हैं जिनको भोगने के लिए हमें वर्त्तमान जाति और आयु प्राप्त हुई है। क्रियमाण कर्म वे हैं जिन्हें वर्त्तमान जीवन में हम स्वेच्छा से सँग्रह करते हैं। इन नवीन कर्मों के द्वारा नवीन संस्कार उत्पन्न होते हैं। क्रियमाण कर्मों में से कुछ कर्म तो संचित कर्मों के साथ मिलकर सुप्त अवस्था को प्राप्त होते हैं जिनका फल कभी अगले जन्मों में उनके उदय होने पर मिलता है। कुछ प्रारब्ध कर्मों से भी मिलकर तुरन्त फल प्रदान करते हैं। जिन योगियों को धर्ममेघ समाधि के पश्चात पर वैराग्य के द्वारा समस्त वृत्तियों और संस्कारों का निरोध होकर असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होती है उनके संचित कर्मों के संस्कार तो विवेक-ख्याति के द्वारा दग्धबीज हो जाते हैं तथा क्रियमाण कर्म संस्कार तो उत्पन्न ही नहीं होते। अतः पुनः जन्म की सम्भावना उनको नहीं रह जाती। यही जीवन-मुक्तावस्था है।

निद्रावस्था से समाधि भिन्न है। दोनों अवस्थाओं में मन लीन रहता है किन्तु सुषुप्ति में वह तमस में लीन होता है। जो कि मोक्ष प्रदान करने वाली अवस्था नहीं है। समाधि अवस्था में सब चित्त सत्व में लीन होता है। दूसरे समाधि मोक्ष प्रदान करने वाली अवस्था है अर्थात् मोक्ष का साधन

है[१] । निद्रा को योग में पञ्च वृत्तियों में से एक वृत्ति कहा गया है[२] । असम्प्रज्ञात समाधि वृत्ति रहित अवस्था है । निद्रा में अज्ञानरूपी तमोगुण को विषय करने वाली तम प्रधान वृत्ति रहती है जो कि वृत्ति का अभाव नहीं है । तमोगुण का आवरण अन्य विषयों को तो प्रकाशित नहीं होने देता किन्तु स्वयं प्रकाशित रहता है । असम्प्रज्ञात समाधि में समस्त वृत्तियों का अभाव हो जाता है । निद्रा के बाद की स्मृति से यह निश्चित हो जाता है कि निद्रा वृत्ति का अभाव नहीं है । यह तमोगुण प्रधान वृत्ति है । निद्रा वृत्ति से ज्ञान आवृत रहता है । किन्तु अज्ञान का नाश होकर ही समाधि अवस्था प्राप्त होती है । इस सबसे यह सिद्ध हो जाता है कि यह असम्प्रज्ञात समाधि नहीं है किन्तु इसे सम्प्रज्ञात समाधि के समान प्रतीत होने के कारण, सम्प्रज्ञात समाधि क्यों न मान लिया जावे । जिस प्रकार से निद्रा में समस्त वृत्तियों का निरोध नहीं होता उसी प्रकार से सम्प्रज्ञात समाधि में भी सम्पूर्ण वृत्तियों का निरोध नहीं होता । यहाँ इतना ही कहना पर्याप्त होगा कि निद्रा अवस्था में क्षिप्त तथा विक्षिप्त अवस्थाओं का अभाव होते हुए भी योग विरुद्ध मूढ़ अवस्था विद्यमान रहती है जिससे चित्त वृत्तियों के निरोध होने का भान होता है । निद्रा समाप्त होने पर क्षिप्त तथा विक्षिप्त अवस्था पुनः आ जाती है । ये तीनों अवस्थायें ही योग विरुद्ध हैं । इसलिए निद्रा समाधि नहीं कही जा सकती । यह तामस वृत्ति होने के कारण सात्त्विक वृत्ति की विरोधिनी वृत्ति है । सम्प्रज्ञात समाधि अवस्था में समस्त वृत्तियों का निरोध भले ही न हो किन्तु चित्त विशुद्ध सत्व प्रधान होता है । निद्रा तामसी होने के कारण ही एकाग्र सी प्रतीत होती हुई भी सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात दोनों समाधियों से भिन्न है । सुषुप्ति व्यष्टि चित्तों की अवस्था तथा प्रलय समष्टि चित्त (महत्तत्त्व) की (सुषुप्ति) अवस्था है । इन दोनों अवस्थाओं में ही चित्त तमस् में लीन होता है । जिससे इन दोनों अवस्था से जागने पर चित्त की पूर्ववत् अवस्था हो जाती है । इन दोनों का निरोध आत्यन्तिक नहीं है । अतः ये दोनों ही समाधि अवस्था से भिन्न अवस्थायें हैं । योग को सब वृत्तियों का निरोध कहा है । निद्रा भी एक वृत्ति होने से योग में इसका भी निरोध होना चाहिए । स्वप्न भावित स्मृतव्य स्मृति की कोटि में आता है । स्मृति पञ्चवृत्तियों में से एक वृत्ति है । अतः स्वप्न भी एक वृत्ति हुई । जिसमें अयथार्थ पदार्थ का स्मरण होता है । समाधि

---

१. मण्डल ब्राह्मणोपनिषद्—२।३।३, ४,

२. पा० यो० सू०—१।१०; योग मनोविज्ञान का ११वाँ अध्याय देखें ।

वृत्तियों के निरोध को कहते हैं। अतः स्वप्न को समाधि नहीं कहा जा सकता[1]। स्वप्न में वृत्तियाँ तथा उनके संस्कार बने रहते हैं किन्तु समाधि में वे नष्ट हो जाते हैं। समाधि अवस्था में वृत्तियों तथा संस्कारों का विरोध होता है। स्वप्न त्रिगुणात्मक अवस्था है। समाधि गुणों से परे की अवस्था है।

मृत्यु अवस्था जीवको वह अवस्था है जिसमें सूक्ष्म शरीर तथा कारण शरीर सहित जीव स्थूल शरीर को छोड़ कर जब तक अन्य नवीन स्थूल शरीर प्राप्त नहीं कर लेता तब तक इन्द्रियों के द्वारा कोई भी कार्य सम्पन्न नहीं कर सकता। यह अवस्था चित्त-वृत्तियों के निरोध की अवस्था नहीं है। समस्त कर्माशय जीव से सम्बन्धित रहते हैं अर्थात् समस्त अनन्त जन्म जन्मान्तरों के कर्मों के संस्कार चित्त में विद्यमान रहते हैं। केवल अन्नमय कोष अर्थात् वर्त्तमान स्थूल शरीर ही समाप्त हो जाता है। इसके दूसरा शरीर प्राप्त करने तक शरीर की समस्त क्रियाएँ स्थगित रहती हैं। अपने प्रारब्ध कर्मानुसार जीव पुनः जन्म धारण करता है। मृत्यु अवस्था में जीव का सम्बन्ध सूक्ष्म शरीर तथा कारण शरीर से बना ही रहता है। असम्प्रज्ञात समाधि अवस्था में इन सब से आत्मा का लगाव अर्थात् सम्बन्ध समाप्त हो जाता है। इसके बाद जन्म का प्रश्न ही उपस्थित नहीं होता। इसमें पञ्चक्लेश संस्कारों सहित नष्ट हो जाते हैं। मृत्यु अवस्था में ऐसा नहीं होता। प्रारब्ध कर्मों को भोग लेने के बाद यह मृत्यु अवस्था आती है। जिसके पूर्व अगले जन्मों में भोगे जाने वाले प्रारब्ध कर्मों का उदय होता है। निरुद्धावस्था में समस्त संस्कारों का निरोध हो जाता है किन्तु मृत्यु अवस्था में समस्त पूर्व की वृत्तियों के संस्कार विद्यमान रहते हैं। निद्रावस्था में शरीर चेष्टा हीन अर्थात निष्क्रिय नहीं होता किन्तु मृत्यु अवस्था में शरीर चेष्टाहीन हो जाता है[2]।

उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि मृत्यु निद्रा, स्वप्न, प्रलय आदि समस्त अवस्थाओं से समाधि भिन्न है।

---

१. पा० यो० सू०—१।११; इसी पुस्तक के अध्याय १२ को देखने का कष्ट कीजिए।

२. विशेष विवेचन के लिए हमारा "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।

अध्याय २१

चार अवस्थायें

जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति, [1]तुर्या*

मानव चित्त की चार अवस्थायें होती हैं जिनका वर्णन उपनिषदों, योग-वाशिष्ठ आदि ग्रन्थों में प्राप्त होता है। इन चार अवस्थाओं को जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति तथा तुर्या नाम से पुकारा जाता है। सामान्य सांसारिक मानव का चित्त जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति इन तीन अवस्थाओं वाला होता है। चौथी तुर्या अवस्था कतिपय योगियों के चित्त की ही होती है। अद्वैत वेदान्त में इन चारों अवस्थाओं का विवेचन बड़े सुन्दर ढंग से किया गया है। माण्डूक्योपनिषद् में ब्रह्म को चार पादों वाला बताया गया है।[2] उपनिषदों में इन चार अवस्थाओं के विवेचन के द्वारा बड़े सुन्दर और सरल ढंग से ब्रह्मा और विश्व की धारणा को समझाने का प्रयत्न किया गया है। ब्रह्मोपनिषद् में भी जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति तथा तुर्या अवस्थाओं का वर्णन किया है। इसी प्रकार से यही चार अवस्थायें अथर्व शिखोपनिषद् में भी वर्णित हैं। प्रपञ्चसारतन्त्र में तो इनके अतिरिक्त तुर्यातीत अवस्था का भी विवेचन है। इन चारों अवस्थाओं का विवेचन अद्वैत वेदान्त में किया गया है जिसके द्वारा आत्मा के स्वरूप को समझाने का प्रयत्न किया गया है। आत्मा इन सब अवस्थाओं से भिन्न है। जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति ये आत्मा की अवस्थायें नहीं हैं। आत्मा इन तीनों अवस्थाओं से परे है। योगवाशिष्ठ में चित्त की जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति अवस्थाओं के क्रमशः घोर, शान्त और मूढ़ नाम भी बताये गये हैं। इन तीनों अवस्थाओं से स्वतन्त्र होने पर चित्त शान्त, सत्वरूप

---

१. माण्डूक्योपनिषद्—आगम प्रकरण; योगवाशिष्ठ और उसके सिद्धान्त—पृष्ट २७४—१२ मैं क्या हूँ ? त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद्—मन्त्रभाग। १० से १४ तक मण्डल ब्राह्मणोपनिषद्—४।१; छा० उ०—५—१८।२; यो० वा०—४।१९।१५, १६, १७, १८;

* विशद विवेचन के लिए हमारा "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।

२. माण्डूक्यउपनिषद् का आगमप्रकरण—२

सर्वत्र एक और समान रूप से स्थित रहता है।[1] इन चारों अवस्थाओं को हम एक एक करके वर्णन करते हैं:—

१—जाग्रत्-अवस्था:—जाग्रत् अवस्था वाले ब्रह्म को वैश्वानर कहा गया है। यहाँ ब्रह्म की धारणा ठीक स्पिनोजा के द्रव्य की धारणा के समान है। वैश्वानर बहुत कुछ नेचुरा-नेचुराटा (Natura Naturata) से मिलता-जुलता है। जाग्रत् अवस्था वाला ब्रह्म स्थूल शरीर के रूप से समझाया गया है। जाग्रत् अवस्था में यह समस्त विश्व के स्थूल शरीर के रूप में रहता है। इसको सात अंगों वाला बताया गया है। वैश्वानर की सूर्य आँख है, वायु प्राण है, आकाश शरीर का मध्य स्थान है और जल मूत्र स्थान है, पृथ्वी पैर तथा अग्नि मुख है। यह ब्रह्म के एक रूप का वर्णन बड़े सुन्दर ढंग से किया गया है। ब्रह्म के अतिरिक्त कुछ है ही नहीं। सब कुछ ब्रह्म है और ब्रह्म ही सब कुछ है। स्पिनोजा के द्रव्य की धारणा के समान ही उपनिषदों के ब्रह्म की धारणा है। ब्रह्म से बाहर कुछ है ही नहीं। स्थूल शरीर के रूप से वह वैश्वानर कहा गया है। छान्दोग्य उपनिषद् में इस वैश्वानर का वर्णन मिलता है। छान्दोग्य उपनिषद् के अनुसार इस व्यापक वैश्वानर आत्मा का सिर द्युलोक हैं, आँख सूर्य है, प्राण वायु है, आकाश देह का मध्य भाग है, जल मूत्र स्थान है, पृथ्वी दोनों पैर है, वक्षस्थल वेदी है तथा शरीर के बाल वेदी पर बिछे हुए कुश हैं। वेदी पर बिछे कुशों के समान ही वक्षस्थल पर बाल बिछे हुए हैं। हृदय गार्हपत्य अग्नि हैं और उसका मन अन्वाहार्यपचन अग्नि है और मुख आहवनीय अग्नि है[2]।

माण्डूक्य उपनिषद् में वैश्वानर को विश्व के स्थूल विषयों का भोग १९ मुखों से करने वाला बताया है। पञ्चज्ञानेन्द्रिय, पञ्चकर्मेन्द्रिय, पञ्चप्राण, मन, बुद्धि, अहंकार तथा चित्त, ये उन्नीस मुख हैं जिनके द्वारा वैश्वानर विश्व के स्थूल विषयों को भोगता है[3]।

जाग्रत् अवस्था में अनुभव कर्त्ता आत्मा का सम्बन्ध भौतिक जगत् में कार्य करने वाले स्थूल शरीर से रहता है। इसमें समस्त स्थूल विषय अलग-अलग सत्तावान् प्रतीत होते हैं और वह स्वयं भी अपने को अलग सत्तावान् समझता है। दिक् और काल में कार्य करने वाले समस्त प्राकृतिक नियमों से वह शासित

१—यो० वा०—३। १२४।३६, ३७, ३८;
२. छा० उ०—५।१८।२ ;
३. मा० उ०—आ० प्र० ३;

रहता है। जाग्रत् अवस्था में आत्मा स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर, तथा कारण शरीर से सीमित रहता है। योगवाशिष्ठ के अनुसार स्थूल शरीर के भीतर जीव धातु नामक तत्व के रहने से जिसे तेज और वीर्य भी कहा गया है, शरीर जीवित रहता है। शरीर की किसी भी प्रकार की क्रिया होने पर वह प्राणों के द्वारा क्रिया करने वाले अंगों की ओर प्रवाहित होती है। उसी के द्वारा चेतना का भी अनुभव होता है। ज्ञानेन्द्रियों के द्वारा जब वह बाहर की तरफ प्रवृत्त होती है तो अपने भीतर बाह्य जगत् का अनुभव करती है। इस तरह से जब इसको ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों में स्थित रहकर बाह्य जगत् का अनुभव प्राप्त होता है तो उस अवस्था को जाग्रत् अवस्था कहते हैं।[1]

वेदान्त के अनुसार जाग्रत् अवस्था मन की निम्न अवस्था वाले व्यक्तियों की है, जिनका स्थूल दृष्टिकोण होता है। जाग्रत् अवस्था में चौदह इन्द्रियों, उनके चौदह देवतावों तथा चौदह विषयों, इन बयालिस तत्त्वों का व्यापार चलता है। पञ्चज्ञानेन्द्रिय, पञ्चकर्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार ये चौदह इन्द्रियाँ अध्यात्म कही गयी हैं। जिनके अलग-अलग चौदह देवता हैं। श्रोत्रेन्द्रिय का देवता दिशा, स्पर्शेन्द्रिय का वायु, चक्षुन्द्रिय का सूर्य, रसनेन्द्रिय का वरुण, घ्राणेन्द्रिय का अश्विनी कुमार, वाक् का अग्नि, हाथ का इन्द्र, पैरों का वामन, गुदा का यम, उपस्थ का प्रजापति, मन का चन्द्रमा, बुद्धि का ब्रह्मा, चित्त का वासुदेव, तथा अहंकार का रुद्र है। इन चौदह देवताओं को अधिदेव कहा है। इन चौदहों इन्द्रियों के चौदह विषय क्रमशः शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, वचन, आदान, गमन, मलत्याग, रतिविलास तथा मूत्र विसर्जन, संकल्प-विकल्प, निश्चय, चिन्तन तथा अभिमान अधिभूत कहे गये हैं। ये अध्यात्म, अधिदेव, अधिभूत तीनों मिलकर त्रिपुटी कहे जाते हैं। इस प्रकार से ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों, तथा अन्तःकरण की, सब मिलकर, चौदह त्रिपुटियाँ हुई। तीन-तीन पदार्थों की एक-एक त्रिपुटी होती है। इन तीनों पदार्थों में से किसी एक के अभाव में भी व्यवहार नहीं चल सकता। अतः जाग्रत् अवस्था के समस्त व्यवहारों के लिये इन्द्रिय, देवता, तथा विषय इन तीनों का विद्यमान रहना नितान्त आवश्यक है। जिस अवस्था में इस त्रिपुटी का व्यवहार चलता रहता है उसे ही जाग्रत् अवस्था कहते हैं। आत्मा इस जाग्रत् अवस्था का साक्षी है। यह आत्मा की अवस्था न होकर स्थूल देह की अवस्था है, जिसे उपनिषद् और वेदान्त में अन्नमय कोष कहा

१—यो० वा०—४।१९।१५, १६, १७, १९;

गया है। यह अन्नमय कोष आत्मा के ऊपर अन्तिम आवरण है। जिसका विवेचन तैत्तिरीयोपनिषद् की ब्रह्मानन्दवल्ली में बड़े सुन्दर ढंग से किया गया है।[1]

सांख्य-योग के अनुसार इस अवस्था में आत्मा (पुरुष) अज्ञान के कारण अपने को स्थूल शरीर, मन, इन्द्रिय आदि समझ बैठता है तथा अपने को बाह्य विषयों से सम्बन्धित कर लेता है। इस अज्ञान के कारण ही जाग्रत् अवस्था का सारा व्यवहार चलता है। वस्तुतः आत्मा इस अवस्था से परे है।

२—स्वप्नावस्था:—माण्डूक्य उपनिषद् में ब्रह्म के द्वितीय पाद का वर्णन किया गया है। इस ब्रह्म के रहने का स्थान सूक्ष्म जगत् है। वह सात अंगों तथा उन्नीस मुखों के द्वारा सूक्ष्म विषयों को भोगता है। उसका ज्ञान सूक्ष्म विषयों का ज्ञान है। सूक्ष्मरूप में सात लोक उसके अंग हैं और दस इन्द्रियाँ, पञ्चप्राण तथा चार अन्तःकरण उसके मुख हैं, जिनके द्वारा वह सूक्ष्म जगत् में स्थित है। इस अवस्था वाले ब्रह्म को हिरण्यगर्भ कहा गया है। हिरण्यगर्भ के भीतर समस्त जड़ और चेतन विद्यमान रहते हैं। वह ज्ञाता, भोक्ता तथा नियन्त्रण कर्ता है। यह पूर्ण ब्रह्म का द्वितीय पाद है। सूक्ष्म जगत् का स्वामी हिरण्यगर्भ है। समष्टि रूप से यह हिरण्यगर्भ है। व्यष्टि रूप से अलग-अलग सूक्ष्म शरीरों से सम्बन्धित आत्मा वा ब्रह्म तैजस कहा गया है। स्वप्नावस्था में स्थूल शरीर के व्यापार बन्द हो जाते हैं। इसमें अग्नि सिर, सूर्य और चन्द्र नेत्र, वायु प्राण, वेद जिह्वा, दिशा श्रोत्रेन्द्रिय, आकाश शरीर का मध्य भाग, पृथ्वी पैर हैं। सात अंगों तथा उन्नीस सूक्ष्म मुखों के द्वारा सूक्ष्म विषयों के भोग करने वाले को ही तैजस कहा है। इस स्वप्नावस्था में बाह्य जगत् से इन्द्रियों का सम्बन्ध नहीं रहता। इसलिए यह जाग्रत् अवस्था से भिन्न है। यह जाग्रत् अवस्था की स्मृति कही जा सकती है।

पातञ्जल योग-दर्शन में स्वप्न एक वृत्ति है जिसमें जाग्रत् अवस्था के अभाव में अचेतन मन क्रियाशील रहता है। ये मन की रचना हैं। इसे भावित स्मृतव्य स्मृति कहा है[2]। जाग्रत् अवस्था के अनुभवों के ऊपर ही स्मृति आधारित है। किन्तु स्वप्न के विषय सीधे सीधे अनुभव की स्मृति नहीं होते। उसके विषय

---

१. इसके विशद् विवेचन के लिए हमारा "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।
तैत्तिरीयोपनिषद—२।१;

२. इसी "योग मनोविज्ञान" पुस्तक के १२ वें अध्याय को देखने का कष्ट करें।

तो बहुत तोड़-मोड़ के साथ उपस्थित होते हैं। स्वप्न के विषय कल्पित होते हैं। स्वप्न स्मृति की स्मृति होती है। स्वप्न में हमें स्मरण करने का ज्ञान नहीं होता। चित्त के त्रिगुणात्मक होने के कारण स्वप्न भी सात्विक, राजसिक तथा तामसिक भेद से तीन प्रकार के होते हैं। सात्विक स्वप्न सर्वोत्तम स्वप्न होते हैं। स्वप्नों की इस अवस्था में सत्व तत्व की प्रधानता होती है। सामान्य रूप से यह (सात्त्विक) स्वप्नावस्था साधारण जनों की नहीं होती, अचानक भले ही कभी प्राप्त हो जाये। राजसिक स्वप्न में रजोगुण की प्रधानता रहती है। इसके विषय जाग्रत् अवस्था से भिन्न अर्थात् कुछ बदले हुए होते हैं। तामसिक स्वप्नावस्था निकृष्टतम होती है जिसमें हर विषय क्षणिक होता है तथा जागने पर उसकी स्मृति नहीं रह जाती। स्वप्न के विषय वास्तविक और अवास्तविक दोनों ही हो सकते हैं। योगवाशिष्ठ में स्वप्नावस्था के विवरण में बताया गया है कि जब जीव धातु सुषुप्ति अवस्था में प्राणों के द्वारा क्षुब्ध होकर चित्त का आकार धारण कर लेती है तथा जिस प्रकार बीज के अपने भीतर वृक्ष का अनुभव करने की कल्पना की जा सकती है जो कि अव्यक्त रूप से उसमें विद्यमान है, उसी प्रकार वह अपने भीतर ही सारे जगत् को विस्तृत रूप से अनुभव करती है। इसके वायु के द्वारा क्षुब्ध होने पर व्यक्ति आकाश में उड़ने का, जल से क्षुब्ध होने पर जल सम्बन्धी तथा पित्त से क्षुब्ध होने पर उष्णता सम्बन्धी स्वप्नों का अनुभव करता है। इस अवस्था में जीव को उसकी वासनाओं के अनुकूल स्वप्न दीखते हैं। बाह्य इन्द्रियों की क्रिया के बिना जो ज्ञान अन्दर के क्षुब्ध होने पर ही प्राप्त होता है, उसे स्वप्न कहते हैं।[1]

स्वप्नों में ज्ञानेन्द्रियों का व्यापार बन्द रहता है। स्वप्नावस्था में भी जाग्रत् अवस्था के समान विषय रहते हैं। घोड़े, गाड़ी, रथ, तालाब, कुएँ, नदियाँ आदि बाह्य विषय विद्यमान न होते हुए भी व्यक्ति स्वतः इन सब विषयों का निर्माण कर लेता है। सुख-दुःख न होते हुए भी सुख-दुःख का निर्माण कर लेता है। इस प्रकार से वही स्वयं समस्त विषयों का निर्माता है। बृहदारण्यक उपनिषद् में इसका बड़ा सुन्दर वर्णन किया गया है।[2] जाग्रत अवस्था में इन्द्रिय विषय सन्निकर्ष के द्वारा विषयों का प्रत्यक्ष होता है। जाग्रत् अवस्था के समान ही उसको स्वप्न अवस्था में भी बिना वास्तविक विषयों तथा इन्द्रिय व्यापार के अनुभव प्राप्त होते हैं। यह आत्मा की अवस्था नहीं है। यह सूक्ष्म शरीर की अवस्था

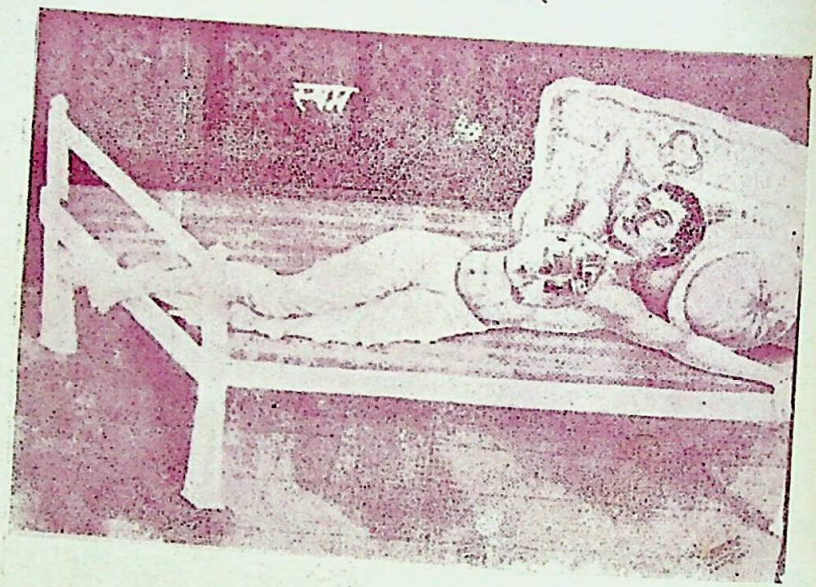
---

१. यो० वा०—४।१९।२६ से ३३ तक।

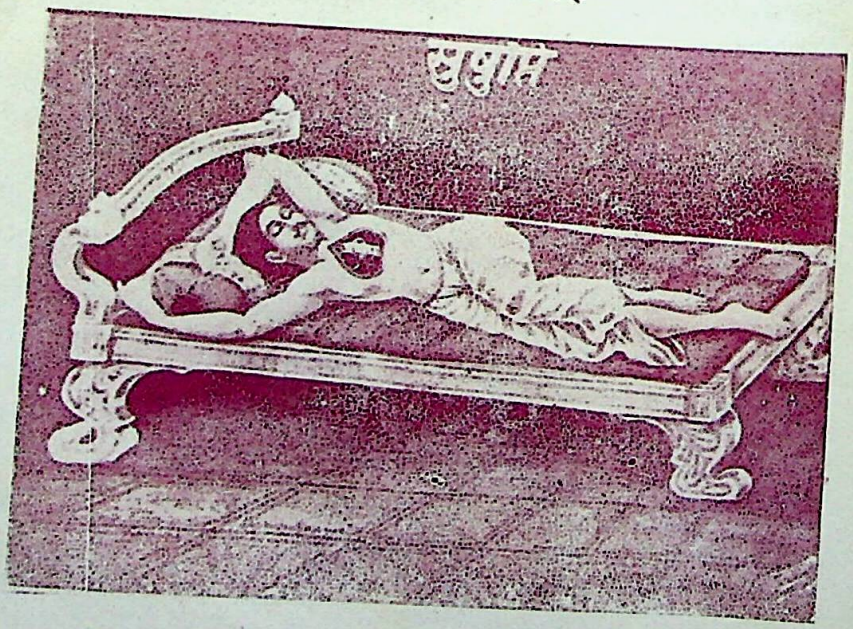
२. बृ० उ०—४।३।१०, ११, १२, १३, १४

कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

स्वप्नावस्था चित्रण



सुषुप्ति अवस्था चित्रण



कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

है। आत्मा तो इसका साक्षी है। मनुष्य थककर जब सोता है तो उसे जाग्रत् अवस्था का कोई अनुभव नहीं होता तथा वह स्वप्न जगत् में प्रवेश करता है जो कि जाग्रत् जगत से बिलकुल भिन्न है। इसमें स्थूल शरीर का व्यापार नहीं होता। स्वप्नावस्था में उसको यह ज्ञान नहीं रहता कि स्वप्नावस्था की सामग्री तथा स्वप्न जगत् का ज्ञान जाग्रत् अवस्था के समान नहीं है। यह तो प्रत्ययों की दुनिया है। इस अवस्था में दिक् काल की व्यवस्था भी जाग्रत अवस्था के समान नहीं होती। स्वप्नावस्था में दिक्, काल अतिशीघ्र परिवर्तित होते रहते हैं। अति अल्प काल में कार्य-कारण के बड़े से बड़े परिवर्तन उपस्थित हो जाते हैं। स्वप्न के व्यक्ति, विषय तथा सम्बन्ध भी अतिशीघ्र परिवर्तित होते रहते हैं। स्वप्न में सूक्ष्म शरीर का ही व्यापार चलता रहता है।

आधुनिक मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार यह स्वप्नावस्था मानव की वासनाओं की तृप्ति कराने वाली अवस्था है। जाग्रत् अवस्था की बहुत-सी अपूर्ण इच्छाओं की तृप्ति इस स्वप्नावस्था में हो जाती है। इस प्रकार से उनके अनुसार यह अतृप्त इच्छाओं की तृप्ति का एक साधन है।

यह अवस्था सुषुप्ति अवस्था से भिन्न है। सुषुप्ति अवस्था में तो चित्त तमस् रूपी अज्ञान में लीन हो जाता है तथा उसमें अन्य किसी भी विषय का ज्ञान नहीं रह जाता, किन्तु स्वप्न में ऐसा नहीं होता। उसमें तो स्वतः निर्मित विषयों का ज्ञान होता है इस अवस्था में जीवात्मा कारण शरीर और सूक्ष्म शरीर से सीमित रहता है।

३—**सुषुप्ति** :—मानव चित्त की तृतीय अवस्था स्वप्नरहित गहरी निद्रा की अवस्था है। यह स्वप्न तथा जाग्रत् अवस्था दोनों के विषयों से शून्य अवस्था है। सुषुप्ति अवस्था में कोई अनुभव नहीं होता, ऐसी बात नहीं है। यह अवश्य है कि इसमें अनुभव, विषय रहित होता है। जागने पर हमें निद्रा की स्मृति होती है। इससे यह विदित होता है कि इस अवस्था में भी कोई अनुभव कर्त्ता विद्यमान रहता है। निद्रा की स्मृति से यह स्पष्ट हो जाता है कि यह अनुभव रहित अवस्था नहीं है।

न्याय-वैशेषिक के अनुसार निद्रा ज्ञान रहित अवस्था है। इसमें वृत्ति का अभाव होता है। क्योंकि इसमें मनस् और ज्ञानेन्द्रियाँ क्रियाशील नहीं रहती। इस सुषुप्ति अवस्था में मन के पुरीतत् नाड़ी में प्रवेश करने के कारण उसका ज्ञानेन्द्रियों से कोई सम्बन्ध नहीं रहता इसलिये यह अवस्था अनुभवरहित अवस्था हो जाती है। मन और इन्द्रिय के सन्निकर्ष के बिना ज्ञान सम्भव नहीं। अतः

इस अवस्था को न्याय-वेशेषिक ने वृत्तियों के अभाव की अवस्था माना है किन्तु योग इसको ज्ञानाभाव की अवस्था नहीं मानता।

योग के अनुसार निद्रा एक वृत्ति है। जिसमें अभाव का अनुभव प्राप्त होता है। योग तो स्वरूपावस्थिति को छोड़ कर सभी अवस्थाओं को वृत्ति मानता है। त्रिगुणात्मक चित्त जब तमोगुण प्रधान होता है तब सत्व और रजस् को अभिभूत कर सबको तमरूप अज्ञान से आवृत कर लेता है। ऐसी स्थिति में चित्त विषयाकार नहीं होता किन्तु अज्ञान रूपी तमोगुण की विषय करने वाली तमःप्रधान वृत्ति विद्यमान रहती है। इस तमःप्रधान वृत्ति को निद्रा कहते हैं।[1] इस अवस्था में रजोगुण के न्यूनमात्रा में रहने से अभाव की प्रतीति बनी रहती है। निद्रा की स्मृति "मैं बहुत सुख पूर्वक सोया" से स्पष्ट हो जाता है कि निद्रा एक वृत्ति है, वृत्ति का अभाव नहीं है। यह निश्चित है कि इसमें तमस् सत्व और रजस् को दबाकर स्वयं ही निरन्तर प्रवाहित रहता है। योग में निद्रा भी सात्विक, राजसिक और तामसिक रूप से तीन प्रकार की कही गई है। सात्विक निद्रा से उठने के उपरान्त सुख पूर्वक सोने की स्मृति होती है। राजसिक निद्रा से उठने के उपरान्त दुःख पूर्वक सोने की स्मृति होती है तथा तामसिक निद्रा से उठने के उपरान्त मूढ़ता पूर्वक सोने की स्मृति होती है। शरीर के अंग थके हुए तथा भारी प्रतीत होते हैं। निद्रा वृत्ति का प्रत्यक्ष न होकर स्मृति के द्वारा उसका ज्ञान होता है। निद्रा में निद्रा के अतिरिक्त और कोई वृत्ति न होते हुए भी इसे समाधि नहीं कहा जा सकता। क्योंकि यह तामसिक है और समाधि सात्विक है। निद्रा चित्त की मूढ़ावस्था है। सुषुप्ति व्यष्टि चित्तों की अवस्था को कहते हैं। प्रलय समष्टि चित्त की सुषुप्ति अवस्था है। निद्रा तथा प्रलय दोनों में ही चित्त तमस् में लीन रहता है। दोनों अवस्थाओं के समाप्त होने पर जाग्रत् अवस्था पुनः पूर्ववत् उपस्थित हो जाती है।

श्री शंकराचार्यजी के अनुसार सुषुप्ति ज्ञान रहित अवस्था है। बुद्धि अपने कारण अविद्या में लीन हो जाती है। इसमें कोई भी वृत्ति वा परिणाम नहीं होता। इस अवस्था में स्थूल वा सूक्ष्म किसी भी शरीर के साथ आत्मा का तादात्म्य नहीं भासता है। जब तक चित्त अविद्या में लीन रहता है, उस काल तक धर्म-अधर्म सुख-दुःख प्रदान नहीं करते। जाग्रत् और स्वप्न अवस्था की समस्त क्रियाएँ रुक जाती हैं। इस अवस्था में स्थूल तथा सूक्ष्म दोनों शरीरों की क्रियायें रुक जाती हैं। सुषुप्ति और कैवल्य दोनों में बहुत अन्तर है। मोक्ष तो पूर्ण रूपेण

१—हमारे इसी ग्रन्थ के ११ वें अध्याय को देखने का कष्ट करें।

अविद्या की समाप्ति से प्राप्त होता है किन्तु निद्रावस्था में उसका नाश नहीं होता। निद्रा समाप्त होने पर फिर उसी प्रकार से सब कार्य होने लगते हैं। वेदान्त के अनुसार सुषुप्ति अवस्था निर्विकल्प समाधि से भी भिन्न है। निर्विकल्प समाधि में चित्त निरन्तर ब्रह्म के आकारवाला होता रहता है, किन्तु निद्रा वृत्ति रहित अवस्था है। निद्रावस्था में अन्तःकरण अविद्या में लीन होने के कारण व्यापार रहित होता है। इस अवस्था में बाह्येन्द्रियाँ और अन्तःकरण जो कि जाग्रत् और स्वप्न अवस्था में क्रियाशील रहते हैं, अविद्या में लीन हो जाते हैं; किन्तु अविद्या सुषुप्ति अवस्था में भी विद्यमान रहती है। उसका साक्षी आत्मा है। ब्रह्म के वास्तविक स्वरूप को आवृत करने पर भी वह आत्माको छुपा नहीं पाती। जिसके द्वारा इस का (अविद्या) ज्ञान प्राप्त होता है। साक्षी के बिना अविद्या, और आनन्द की भी स्मृति न हो सकती। अविद्या कारण शरीर है, जिसके द्वारा सुषुप्ति अवस्था में मन के अविद्या में लीन होने पर भी आत्मा को अनुभव प्राप्त होता है।

सुषुप्ति अवस्था को वेदान्त में बड़े सुन्दर दृष्टान्तों के द्वारा समझाने का प्रयत्न किया गया है। जिनमें से एक दृष्टान्त यह है। बच्चा अपने साथियों के स.थ खेलते-खेलते जब बहुत अधिक थक जाता है तो वह माता की गोद में सोकर सुख का अनुभव करता है। उसके बाद जब उसके साथी बच्चे उसे खेलने के लिए बाहर बुलाते हैं तो वह पुनः उनके साथ बाहर जाकर खेलता है। यहाँ पर इस दृष्टांत को सुषुप्ति अवस्था पर घटाया जा सकता है। बुद्धि रूपी बच्चा जब कर्मरूपी साथियों के साथ जाग्रत् स्वप्न रूप बाह्य अवस्थाओं में व्यवहार रूप खेल खेलता है, उस समय विक्षेप रूप थकावट उपस्थित होने पर कारण शरीर (अज्ञान) रूप माता में लीन होकर सुषुप्ति अवस्था रूप घर में ब्रह्मानन्द का अनुभव करता है। किन्तु जब कर्म रूप उसके साथी उसे बुलाते हैं ता फिर वह बाहर जाकर जाग्रत् स्वप्न रूप अवस्थाओं में व्यवहाररूप खेल करने लगता है।

योगवाशिष्ठ में भी सुषुप्ति अवस्था को शरीर और मन के क्रिया रहित होने, हृदय-स्थित जीवधातु के क्षोभ रहित होकर अपने स्वरूप में स्थित रहने, तथा प्राणों की क्रिया में समता आने को कहा गया है। वायु रहित स्थान में दीपक के शान्त रहने के समान सुषुप्ति अवस्था में जीव धातु भी शान्त रहती है। इस अवस्था में जीव धातु ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों की ओर प्रवृत्त न होने से उनमें चेतना का अभाव रहता है तथा इसी कारण से वह बाहर को

ओर क्रियाशील नहीं होतीं। उस समय चेतना जीव में अव्यक्त रूपसे विद्यमान रहती है जिस प्रकार से तिलों में तेल, वरफ में शीतलता और घी में स्निग्धता विद्यमान रहती है। प्राणों की साम्य अवस्था तथा वाह्यज्ञान की उत्पत्ति के नष्ट होने पर जीव सुषुप्ति अवस्था का अनुभव करता है[1]।

माण्डुक्य उपनिषद् में सुषुप्ति अवस्था को पूर्ण ब्रह्म के तृतीय पाद के रूप से वर्णित किया गया है। सुषुप्ति अवस्था को प्राप्त पुरुष न तो किसी भोग की इच्छा ही करता है और न कोई स्वप्न ही देखता है। सुषुप्ति अवस्था के समान ही विश्व की प्रलय अवस्था है। विश्व की यह प्रलय अवस्था ही उसकी कारण अवस्था है जिसमें अव्यक्त रूप से समस्त विश्व विद्यमान है। इस कारण अवस्था में स्वप्न और जाग्रत दोनों अवस्थाओं का अभाव हो जाता है। यह कारण अवस्था पूर्ण ब्रह्म के तृतीय पाद प्राज्ञ का शरीर है। जो एक रूप है। ज्ञानस्वरूप, आनन्दमय, आनन्द का भोक्ता तथा चेतना रूप मुख वाला है[2]।

विश्व की इस कारण अवस्था (प्रलय-अवस्था) में कुछ भी उत्पन्न नहीं होता। यह ब्रह्म का शरीर है। वेदान्तसार में इस कारण शरीर की आत्मा को जो कि प्रलय अवस्था में आनन्दमय कोष से आवृत है, ईश्वर कहा है और व्यक्ति को प्राज्ञ कहा गया है। ईश्वर चेतना से अविद्या का सम्बन्ध प्रलय अवस्था में होता है। इस प्रलय अवस्था को ही जो कि कारण शरीर कहा जाता है आनन्द मय कोष कहा गया है। यह कारण शरीर स्थूल और सूक्ष्म दोनों शरीरों से रहित होता है। सुषुप्ति अवस्था का वर्णन छान्दोग्य उपनिषद् और वृहदारण्यक उपनिषद् में भी किया गया है।

विभिन्न उपनिषदों में सुषुप्ति अवस्था के विभिन्न सिद्धांत बताये गये हैं वृहदारण्यक उपनिषद् में लिखा है कि आकाश में उड़ने से बाज के थक जाने पर पंखों को फैलाकर घोंसले की ओर जाने के समान ही यह पुरुष सुषुप्तिस्थान की ओर दौड़ता है। जहाँ पर न तो कोई भोग की इच्छा करता है और न कोई स्वप्न ही देखता है[1]। इस सुषुप्ति अवस्था में वह किसी विषय में कुछ नही जानता। यह सुषुप्ति अवस्था उसके पुरीतत् नाड़ी में प्रवेश करने पर उत्पन्न होती है। हृदय से निकल कर सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त होने

---

१. यो० वा०—४।१९।२० से २४ तक;

२. मा० उ०—आ० प्र० ५;

३. व० उ० ४।३।१९;

वाली हिता नाम की बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं। बुद्धि के साथ इन नाड़ियों में से होकर पुरीतत् में प्रवेश कर वह शरीर में बहुत आनन्द पूर्ण अवस्था में बालक, महाराजा वा महान् ब्राह्मण के समान अवस्था को प्राप्त कर शयन करता है[1]। उपनिषदों के अनुसार गाढ़ निद्रा में आत्मा ब्रह्म के आलिंगन पाश में पहुंचने के कारण सब प्रकार के ज्ञान से चेतना रहित हो जाती है।

प्रश्नोपनिषद् के अनुसार इन्द्रियों के मनमें लीन होने पर व्यक्ति सुषुप्ति अवस्था को प्राप्त करता है। जिस प्रकार से सूर्यास्त के समय सूर्य की समस्त किरणें सूर्य में लौटकर सूर्य के साथ एक रूप हो जाती हैं, ठीक उसी प्रकार से समस्त इन्द्रियाँ मनमें प्रवेश कर उसके साथ एक रूप हो जाती हैं। जिसके कारण इस अवस्थामें आत्मा न सुनता, न देखता, न सूँघता, न चखता, न स्पर्श करता, न बोलता, न ग्रहण करता, न चलता, न चेष्टा करता, न मलमूत्र विसर्जन करता तथा न सम्भोग करता है। अर्थात् इस अवस्था में इन्द्रियों के समस्त व्यापार रुक जाते हैं। यही सुप्तावस्था है। जागने पर क्रमशः समस्त इन्द्रियाँ मन से अलग होकर अपने-अपने कार्यों में प्रवृत्त होती हैं जैसे सूर्य के निकलने पर उसकी किरणें पुनः सर्वत्र फैल जाती है[2]। जब मन ब्रह्मतेज से आक्रान्त हो जाता है तब वह कोई स्वप्न नहीं देखता है तथा उस समय वह गाढ़ निद्रा वा आनन्द पूर्ण अवस्था को प्राप्त करता है[3]।

छान्दोग्य उपनिषद में भी सुषुप्ति अवस्था का कारण, आत्मा का नाड़ी में प्रविष्ट होना बताया गया है। इस अवस्था में वह सुखी होता तथा कोई भी स्वप्न नहीं देखता। दूसरे स्थल पर मन के प्राण में लीन होने से सुषुप्ति अवस्था के प्राप्त होने का वर्णन है। इसके अतिरिक्त अन्य स्थल पर सुषुप्ति अवस्था को आत्मा के ब्रह्म से मिलने का कारण बताया गया है। इस प्रकार से उपनिषदों में सुषुप्ति अवस्था के विषय में अनेक सिद्धांत हैं।

यह अवस्था आत्मा की नहीं है। आत्मा तो इस सुषुप्ति वा प्रलय अवस्था का साक्षी है।

४—तुर्या अवस्था :—उपर्युक्त तीनों अवस्थाओं के अनुभवों से इस चौथा अवस्था का अनुभव नितान्त भिन्न है। यह अवस्था इन तीनों अवस्थाओं से अति उत्कृष्ट अवस्था है। जिसको प्रत्येक व्यक्ति प्राप्त नहीं करता। अन्य

---

१. वृ० उ० २।१।१९;
२. प्र० उ० ४।२;
३. प्र० उ० ४।६;

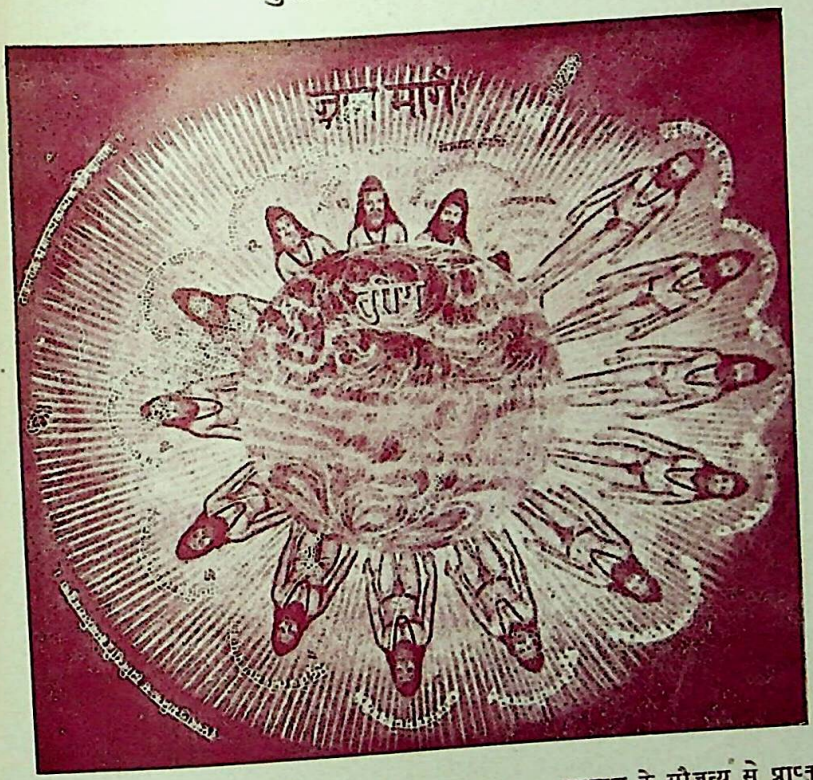
तीनों अवस्थायें तो सर्व-साधारण व्यक्तियों को अवस्थायें हैं। उच्च समाधि अवस्था में बिना विषय तथा विचार के परमानन्द प्राप्त होता है। यह विषय तथा विचार रहित अवस्था है। यह दिक्, काल, एकत्व, बहुत्व, द्वैत आदि सब से परे को अवस्था है। यह शुद्ध चेतन अवस्था है जो स्वयं आनन्दपूर्ण अवस्था में प्रकाशित होती रहती है। यह अनन्तता, पूर्णता, पूर्ण सन्तोष तथा अनिर्वचनीय सुख की अवस्था है। इस अवस्था में जीव ब्रह्म से तादात्म्य प्राप्त करता है। उसका लगाव स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण तीनों शरीरों से नहीं रह जाता। इसमें आत्मा अपने विशुद्ध रूप में रहती है। वह स्वरूपावस्थिति को प्राप्त करती है जो कि उसका अन्तिम लक्ष्य है। इस अवस्था में जीवात्मा को अपने स्वरूप का ज्ञान हो जाता है और वह सार्वभौमिक आत्मा से तादात्म्य स्थापित कर लेती है। इस अवस्था में उसका तादात्म्य जाग्रत् अवस्था के समान स्थूल शरीर से नहीं रह जाता और न स्वप्नावस्था की तरह सूक्ष्म शरीर से ही रहता है। यही नहीं उसका तादात्म्य सुषुप्ति अवस्था के समान कारण शरीर से भी नहीं रह जाता। ये सब तीनों अवस्थाओं में होने वाले तादात्म्य अज्ञान के कारण होते हैं। तुर्या अवस्था में अहंकार और अस्मिता दोनों ही समाप्त हो जाती है। यह अवस्था विशुद्ध असीमित चेतन अवस्था है। इसमें इन्द्रिय विषय सन्निकर्ष न होने के कारण यह विषय ज्ञान रहित अवस्था है। न तो यह निद्रा के समान अचेतनता की अवस्था है और न इसमें किसी कल्पना का ही उदय होता है। इसमें बाह्य भौतिक जगत् का कोई अनुभव नहीं होता। इस अवस्था में मन में कोई चाञ्चल्य नहीं रह जाता अर्थात् मन संकल्प-विकल्प रहित हो जाता है। योगवासिष्ठ में इस अवस्था का बड़े सुन्दर ढंग से विवेचन मिलता है। अहंभाव तथा अनहंभाव, सत्ता तथा असत्ता इन दोनों से रहित असक्त, सम और शुद्ध स्थिति को तुर्या अवस्था कहते हैं। अहंकार का त्याग, समता की प्राप्ति तथा चित्त की शान्ति होने पर ही तुर्या अवस्था का अनुभव होता है। इस अवस्था में जगत् का अनुभव शान्त और लीन हो जाता है[1]।

पातञ्जल-योग दर्शन में समाधि सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात भेद से दो प्रकार की होती है। सम्प्रज्ञात समाधि स्वयं भी वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत तथा अस्मितानुगत भेद से चार प्रकार की होती है, जिसका विशद विवेचन पूर्व में किया जा चुका है। सम्प्रज्ञात समाधि की प्रथम अवस्था वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि में, अपनी रुचि के स्थूल विषय पर चित्त को एकाग्र करने से

---

१. यो० वा०—६/१। १२४।२३, २४, २५, २६, २७ और ३६।

तुरीय अवस्था चित्रण



कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

प्राप्त होती है। एकाग्रता का अभ्यास बढ़ने पर जब चित्त सूक्ष्म विषयों तथा सूक्ष्म इन्द्रियों पर पहुँच जाता है तो वह विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था कहलाती है। इस अवस्था में साधक को सूक्ष्म विषय तथा सूक्ष्म इन्द्रियों का संशय विपर्यय रहित प्रत्यक्ष होता है। अभ्यास चलते रहने पर साधक सात्विक अहंकार का साक्षात्कार करता है। इस अवस्था को आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसके बाद अभ्यास के द्वारा पुरुष प्रतिबिम्बित चित्त का संशय, विपर्यय रहित साक्षात्कार प्राप्त होता है। इस अवस्था को अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था कहते हैं। इस अवस्था के बाद अभ्यास के द्वारा विवेक ज्ञान प्राप्त होता है जिसके दृढ़ होने पर धर्ममेघ समाधि को अवस्था आती है। इस अवस्था की निवृत्ति भी पर वैराग्य के द्वारा हो जाती है। तब वास्तविक समाधि की अवस्था प्राप्त होती है। इसे योग में असम्प्रज्ञात समाधि कहा गया है। इस अवस्था में समस्त चित्त-वृत्तियों का निरोध हो जाता है। इस अवस्था में आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप को प्राप्त कर लेती है।

वेदान्त के अनुसार निर्विकल्प समाधि अवस्था में परम सत्ता, परब्रह्म ही केवल विद्यमान रहता है। सब कुछ विशुद्ध चेतना मात्र में परिवर्तित हो जाता है। इस समाधि अवस्था में मुक्तावस्था के समान अविद्या और संस्कारों का पूर्ण रूप से नाश नहीं होता। इस समाधि अवस्था में स्थायित्व न होने के कारण यह मुक्तावस्था से भिन्न है। समाधि अवस्था से व्यक्ति फिर जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति अवस्थाओं में आ जाता है। जीवन्मुक्तावस्था से भी यह भिन्न है क्योंकि जीवनमुक्तावस्था में व्यक्ति के प्रपञ्चात्मक जगत् में रहते हुए भी ब्रह्म से तादात्म्य वा एकता निरन्तर बनी रहती है। सविकल्प समाधि में ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान इनका भेद विद्यमान रहता है जो कि निर्विकल्प समाधि में नहीं रह जाता। निर्विकल्प समाधि के निरन्तर अभ्यास से साधक स्वरूपावस्थिति प्राप्त कर लेता है। माण्डूक्य उपनिषद् में भी ब्रह्म के इस चतुर्थ अवस्था का वर्णन किया गया है। इस चतुर्थ अवस्था में निर्गुण आकार रहित ब्रह्म को परब्रह्म का चतुर्थ पाद कहा गया है। इसके स्वरूप के विषय में बताते हुए ये कहा गया है कि न तो यह अन्दर से जाना जा सकता है न यह बाहर से जाना जा सकता है, तथा यह अन्दर और बाहर दोनों के द्वारा नहीं जाना जा सकता है। यह ज्ञानस्वरूप है। यह ज्ञेय-अज्ञेय दोनों नहीं है। यह न देखा जा सकता है, न इसका व्यवहार किया जा सकता है, न यह ग्राह्य है। यह अचिन्त्य है तथा अवर्णनीय है। इसकी सिद्धि केवल आत्म साक्षात्कार के द्वारा होती है। इसकी

प्रपञ्चात्मक सत्ता नहीं है। यह शान्त, शिव, तथा अद्वैत रूप है। यह परब्रह्म का चतुर्थ पाद है, जिसका साक्षात्कार करना चाहिए।[1]

तुरीय आत्मा समस्त दुःखों के निवारण करने की शक्ति रखती है। यह अद्वैत, व्यापक, परिवर्तन रहित है। ब्रह्म के विश्व और तैजस रूप कार्य-कारण नियमों से बद्ध हैं। प्राज्ञ कारण अवस्था से सीमित है। तुरीय अवस्था में इन दोनों का अभाव है। तुरीय आत्मा स्वतन्त्र है। प्राज्ञ और तुरीय दोनों ही अद्वैत होते हुए भी प्राज्ञ में अविद्या बीज रूप से विद्यमान रहती है किन्तु वह (अविद्या) तुरीय में विद्यमान नहीं रहती। विश्व और तैजस में स्वप्न रहित सुषुप्ति है। तुरीय आत्मा स्वप्न और सुषुप्ति दोनों से रहित है। स्वप्न का कारण भ्रान्तिपूर्ण लगाव तथा निद्रा का कारण अज्ञान है। इन दोनों के परे की अवस्था तुरीय अवस्था है जिसमें जीव अनादि माया की परिधि से निकलकर अद्वैत रूप अजन्मा, सुषुप्ति रहित, स्वप्न रहित आत्मा का ज्ञान प्राप्त करता है। यही आत्म-साक्षात्कार की उच्चतम अवस्था तुरीय अवस्था है जिसमें ब्रह्म निर्गुण तथा आनन्दरूप से विद्यमान रहता है। सच तो यह है कि ब्रह्म के ये विभाग केवल समझाने के लिए किये गये हैं। ब्रह्म का कोई विभाजन नहीं हो सकता वह तो स्थूल, सूक्ष्म तथा कारण जगत् में व्याप्त है तथा इन तीनों जगत् का नियन्त्रण कर्त्ता है। वह सर्वशक्तिमान, निर्गुण और सगुण दोनों है। वह बुद्धि के परे है। वेदान्त के अनुसार इस समाधि अवस्था में जीव की ब्रह्म से एकता स्थापित होती है तथा निर्गुण ब्रह्म का अपरोक्ष ज्ञान प्राप्त होता है। तुरीय अवस्था में आत्मा अपने विशुद्ध रूप में रहती है। समस्त जगत् का कारण आत्मा या ब्रह्म ही है। यह तुरीय अवस्था भेद रहित अवस्था है। इस अवस्था में सब कुछ चेतन में ही लीन हो जाता है। ज्ञाता, ज्ञेय का भेद समाप्त हो जाता है।

मूर्च्छा तथा मृत्यु अवस्था—इन चार अवस्थाओं के अतिरिक्त मूर्च्छा और मृत्यु ये दो अवस्थायें भी हैं। मूर्च्छा स्वप्न और जाग्रत् अवस्था से भिन्न है, क्योंकि मूर्च्छावस्था ज्ञान शून्य अवस्था है। मूर्च्छावस्था सुषुप्ति अवस्था से भी भिन्न है। क्योंकि मूर्च्छावस्था में अनियमित श्वास-प्रश्वास क्रिया का चलना तथा आँखों का डरावना रूप हो जाता है। सुषुप्ति अवस्था इन सबसे रहित है। सुषुप्ति अवस्था से व्यक्ति को जाग्रत् अवस्था में लाया जा सकता है किन्तु मूर्च्छावाले व्यक्ति को प्रयत्न करके भी चेतन अवस्था में नहीं लाया जा सकता। निद्रा थकान के द्वारा आती है किन्तु मूर्च्छा कठोर आघात आदि से उत्पन्न होती

१—मा० उ०—आ० प्र०।७ (तुरीय का स्वरूप)

है। अतः मूर्च्छावस्था निद्रा अवस्था से भिन्न है। योग का, इसको निद्रा अवस्था के अन्तर्गत मानना उचित प्रतीत नहीं होता। मूर्च्छा अवस्था में मृत्यु की तरह से पूर्ण रूप से शरीर के समस्त व्यापार भी समाप्त नहीं होते अतः यह मृत्यु अवस्था भी नहीं है। मृत्यु अवस्था जीव की वह अवस्था है जिसमें जब तक जीव अन्य नवीन स्थूल शरीर को धारण नहीं करता तब तक स्थूल शरीर के समस्त व्यापार बन्द रहते हैं।

इन सब अवस्थाओं का ज्ञान आत्मा को रहता है। आत्मा ज्ञाता के रूप से इन सब अवस्थाओं में विद्यमान रहता है। वह इन सब अवस्थाओं से परे है। वह सुख-दुःख जरा मृत्यु सब से परे है।

अध्याय २२

व्यक्तित्व[1]

व्यक्तित्व शब्द सामान्यरूप से विभिन्न अर्थों में प्रयुक्त किया गया है। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने शारीरिक ढाँचे के ऊपर व्यक्तित्व का विभाजन किया है। कुछ ने स्वभाव तथा व्यवहार के ऊपर व्यक्तित्व का विभाजन किया है। जुंग साहब ने अन्तर्मुखी और बहिर्मुखी प्रवृत्तियों के ऊपर व्यक्तित्व का विभाजन किया है। व्यक्तित्व एक ऐसा विषय है कि जिस विषय में अनन्त दृष्टिकोण हो सकते हैं तथा हर दृष्टिकोण से कुछ न कुछ कहा जा सकता है, किन्तु व्यक्तित्व को पूर्ण रूप से अभिव्यक्त करनेवाली परिभाषा मनोवैज्ञानिकों के द्वारा इसके अध्ययन के प्रति जागरूक रहते हुए भी अभी तक नहीं दी जा सकी हैं। क्योंकि व्यक्तित्व शब्द के अन्तर्गत अनन्त विशिष्ट गुणों, व्यवहारों आदि का अनन्त प्रकार से समन्वय निहित है। इसका कोई एक विशिष्ठ स्थायी रूप नहीं हो सकता क्योंकि इसमें अनन्त प्रकार के परिवर्तन निरन्तर उदय होते रहते हैं। इस शब्द का सम्बन्ध व्यक्ति के वाह्य जगत् से अनन्त प्रकार के समायोजन से भी है। बिना वाह्य जगत् के समायोजन के व्यक्तित्व का ज्ञान ही असम्भव हो जाता है। इसके अन्तर्गत आध्यात्मिक, मानसिक तथा दैहिक गुणों के समन्वय का परिवर्तन शील रूप उपस्थित हो जाता है। आधुनिक मनोविज्ञान अभी तक व्यक्तित्व को इसका ज्ञान प्राप्त करने के लिये इतने अथक परिश्रम के उपरान्त भी पूर्ण रूप से ठीक ठीक नहीं समझा पाया है। इतना ही नहीं इसके विषय में मनोवैज्ञानिकों का पारस्परिक मतभेद भी है। व्यक्तित्व के विषय में बड़ी विचित्रता यह है कि निरन्तर परिवर्तनशील होते हुए भी इसमें साथ-साथ स्थायित्व भी है। व्यक्ति में अनेक परिवर्तन होते रहने पर भी वह बदलता नहीं हम उसे अन्य नहीं समझते। पाश्चात्य आधुनिक मनोविज्ञान का आधार ठीक न होने के कारण उसका यह ज्ञान भी अन्य ज्ञानों के समान ही अधूरा है। आधुनिक मनोविज्ञान ठीक-ठीक यह नहीं बता सकता कि एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से भिन्न क्यों है? वह अपना एक विशिष्ट व्यक्तित्व क्यों रखता है? भौतिकवाद के ऊपर आधारित

---

१. विशद् विवेचन के लिए हमारा 'भारतीय मनोविज्ञान' नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।

मनोविज्ञान व्यक्तित्व के विषय में बहुत से प्रश्नों का उत्तर नहीं दे पाता। उसके अनुसार तो मृत्यु के साथ-साथ व्यक्ति और व्यक्तित्व दोनों समाप्त हो जाते हैं। किन्तु अनेक ऐसे तथ्य तथा अनुभव प्राप्त हुये हैं जिनसे यह कथन असत्य सिद्ध होता है। मृत्यु व्यक्तित्व का अन्त नहीं कर पाती। स्थूल शरीर समाप्त हो जाता है किन्तु समस्त संस्कारों और वासनाओं सहित सूक्ष्म शरीर विद्यमान रहता है जो मरने के उपरान्त भी दूसरों को प्रभावित करता रहता है। इसके अतिरिक्त वैसे भी यह प्रत्यक्ष देखने में आता है कि बहुत से महान् पुरुषों के मरने के बाद आज भी संसार उनसे प्रभावित है। राम, कृष्ण, बुद्ध, मुहम्मद साहब, गुरुनानक आदि अनेक महान व्यक्ति मर चुके हैं किन्तु उनका व्यक्तित्व आज भी विद्यमान है। उनके व्यक्तित्व से समाज आज भी प्रभावित हो रहा है। इस प्रकार इस कथन से यह स्पष्ट हो जाता है कि व्यक्तित्व मरने पर भी समाप्त नहीं होता। इस रूप से व्यक्तित्व को हम किसी विशिष्ट परिभाषा की परिधि में बाँधना उचित नहीं समझते। तथ्यों की अवहेलना नहीं की जा सकती। आज पर-मनोविज्ञान के अन्तर्गत अनुसन्धानों के द्वारा जो प्राप्त हुआ है उससे यह निश्चित हो जाता है कि मृत आत्मा किस प्रकार से इस संसार के व्यक्तियों पर अपना अनुभव डालती है।[1] हेरवार्ड कैरिंगटन (Hereward Carrington) ने जिसने कि इस अध्ययन में अपना सारा जीवन लगाया, मृत्यूपरान्त व्यक्तित्व को विद्यमान सिद्ध किया है।[2] मृत्यु के उपरान्त अगर आप व्यक्तित्व को समाप्त मानते हैं तो फिर व्यक्तित्व शरीर के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है तथा इन्द्रिय जन्य विषयों की ही सत्ता है। इस भौतिकवाद के आधार पर इन्द्रिय जन्य ज्ञान ही ज्ञान है, इसके अनुसार जब हम स्थूल शरीर के अतिरिक्त कुछ भी नहीं देख पाते तो शरीर से अलग व्यक्तित्व है ही नहीं। इन लोगों की यह धारणा है कि व्यक्तित्व का निर्माण करने वाले अन्य तत्व जो कि भौतिक शरीर से अलग प्रतीत होते हैं मस्तिष्क के द्वारा पैदा होते हैं जो कि शरीर का अङ्ग है। स्थूल शरीर को ही व्यक्तित्व मानना तथा यह कहना कि स्थूल शरीर के नष्ट होने पर व्यक्तित्व भी समाप्त हो जाता है ठीक उसी प्रकार से है जिस प्रकार से यह कथन कि बिजली के बल्ब फूट जाने वा फ्यूज हो जाने पर बिजली ही नहीं रह जाती तथा उस बल्ब के स्थल पर कोई भी बल्ब नहीं जल सकता। व्यक्तित्व को इस प्रकार की धारणा मूर्खता पूर्ण धारणा है। इस मूर्खता

---

1. *Para Psychology* by Dr. Atreya, Chapter VI
2. *The Story of Psychic Science;* Page No. 323, 324,282,425.

पूर्ण धारणा का आधार भौतिकवाद है, जिसके अनुसार इन्द्रिय जन्य ज्ञान द्वारा ज्ञात पदार्थों के अतिरिक्त किसी और पदार्थ की सत्ता ही नहीं है। यही भारतीय मनोविज्ञान का पाश्चात्य मनोविज्ञान से पार्थक्य है। जिन सत्ताओं का इन्द्रियों के द्वारा साक्षात्कार नहीं हो पाता उनकी सत्ता अपेक्षाकृत अधिक स्थाई है। सत्ता और अनुभव का क्षेत्र इन्द्रिय जन्य ज्ञान के क्षेत्र से कहीं अधिक है। मृत्यु के उपरान्त व्यक्तित्व विद्यमान रहता है इसके लिये किसी अन्य प्रमाण की आवश्यकता नहीं रह जाती इसको आधुनिक वैज्ञानिक भी मानने लगे हैं।[1]

सांख्य योग के अनुसार आत्मा समस्त वासनाओं सहित सूक्ष्म शरीर तथा स्थूल शरीर मिलकर व्यक्ति कहलाता है। अतः व्यक्ति से केवल स्थूल शरीर का ही सम्बन्ध नहीं है बल्कि सूक्ष्म शरीर तथा आत्मा का भी सम्बन्ध है। साँख्य में आत्मा मुक्त और बद्ध के भेद से दो प्रकार की होती है। मुक्त आत्मा शुद्ध चेतन स्वरूप है। जिसका अन्य किसी तत्त्व से सम्बन्ध नहीं है। बद्ध जीव शरीर से बँधा हुआ प्रतीत होता है। शरीर भी सूक्ष्म और स्थूल भेद से दो प्रकार के होते हैं। स्थूल शरीर पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश इन पाँच तत्वों से निर्मित है। जिसमें पृथ्वी तत्व मुख्य है। यह स्थूल शरीर मृत्यु काल तक रहता है किन्तु सूक्ष्म शरीर जीव के साथ तब तक सम्बन्धित रहता है तब तक कि उसको मोक्ष प्राप्त नहीं हो जाता। सांख्य के अनुसार लिङ्ग, अहंकार, मन, पञ्चज्ञानेन्द्रिय तथा पञ्चतन्मात्राओं के द्वारा निर्मित है। सांख्य अधिष्ठान शरीर को भी मानता है जो कि पंचतन्मात्राओं से उत्पन्न सूक्ष्म तत्वों से निर्मित है। यह अधिष्ठान लिंग शरीर का आधार है। विज्ञानभिक्षु ने इकतालिसवीं कारिका के आधार पर इसे सिद्ध किया है। लिंग शरीर बिना आधार के जब नहीं रह सकता तो स्थूल शरीर के न रहने पर भी अधिष्ठान शरीर ही लिंग शरीर का आधार रूप होता है। कारिका के अनुसार जिस प्रकार से बिना आधार के चित्त नहीं रह सकता या बिना किसी पदार्थ के छाया नहीं रह सकती ठीक उसी प्रकार से लिंग शरीर भी बिना विशेष के नहीं रह सकता। पंचभूतों को ही विशेष कहा गया है। पंचतन्मात्राएँ अविशेष हैं।[2] सूक्ष्म भूत भी विशेष ही हैं।

---

1. *Lodge—The Survival of Man* Page No. 221 ; Osborn :—The *Superphysical*, 1958 Page 250 ; Sir A. Conon Doyle : *Survival* Page. 104.

२. सां० का०—३९;

इन उपर्युक्त शरीरों में से स्थूल शरीर तो मृत्यु के समय समाप्त हो जाता है; उसके पाँचों तत्व विश्व के पाँचों तत्वों में मिल जाते हैं। किन्तु सूक्ष्म शरीर मृत्यु पर समाप्त नहीं होता। स्थूल शरीर के नष्ट हो जाने पर आत्मा लिंग तथा अधिष्ठान शरीर सहित स्थूल शरीर को छोड़ देती है। इसलिये सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर की अपेक्षा स्थाई है किन्तु नित्य नहीं है क्योंकि मोक्ष के उपरान्त नहीं रह जाता है। अगर यह नित्य हो तो आत्मा मुक्त नहीं हो सकती। लिंग शरीर तथा अधिष्ठान शरीर के साथ आत्मा स्थूल शरीर के नष्ट होने पर उसे छोड़कर दूसरी दुनिया में विचरण करती है। इसीलिये इसे आतिवाहिक शरीर कहते हैं। स्थूल शरीर का कारण सूक्ष्म शरीर है। सूक्ष्म शरीर के साथ संस्कार रुप से अनेक जन्मों के कर्माशय विद्यमान रहते हैं।[1] ये धर्म-अधर्म रुप कर्माशय, मन, बुद्धि, अहंकार (अन्तःकरण) से जिन्हें योग में चित्त कहा गया है, सम्बन्धित हैं। सूक्ष्म शरीर की गति में कोई भी रुकावट उपस्थित नहीं हो सकती। सूक्ष्म शरीर कहीं भी प्रवेश कर सकता है, तथा वह समस्त स्थूल शरीर में व्याप्त रहता है।[2] सूक्ष्म शरीर त्रिगुणात्मक प्रकृति की अभिव्यक्ति के प्रारम्भ में ही उत्पन्न हो जाता है तथा महाप्रलय अवस्था तक स्थाई रुप से परिवर्तनशील जगत् के साथ विद्यमान रहता है। महाप्रलय काल में भी यह बीज रुप से प्रकृति में विद्यमान रहता है तथा सृष्टि काल में पुनः आत्मा से सम्बन्धित होकर धर्म अधर्म रुपी कर्मों का भोग भोगता रहता है। भोगों को भोगने के लिये इसे स्थूल शरीर की आवश्यकता पड़ती है। इसीलिये यह कर्मों का फल भोगने के लिये एक शरीर से दूसरे शरीर को बदलता रहता है। कर्मों का फल भोगने के लिये ही आत्मा सहित सूक्ष्म शरीर उपयुक्त स्थूल शरीरों को धारण करता रहता है।

निष्क्रिय अपरिणामी पुरुष का प्रकृति के इस विकार से कोई सम्बन्ध न होते हुए भी वह अज्ञान के कारण इनसे संबन्धित रहता है। पुरुष के बद्ध होने का कारण अज्ञान ही है अतः व्यक्तित्व से अज्ञान को अलग नहीं किया जा सकता। जब तक अज्ञान समाप्त नहीं होता तब तक आत्मा सन्निकर्ष दोष के कारण अपने को त्रिगुणात्मक आदि समझता हुआ बद्ध बना रहता है। योग के अनुसार अनन्त आत्मायें हैं और उन अनन्त आत्माओं के साथ वासनाओं सहित अनन्त सूक्ष्म शरीर लगे हुये हैं। इस रुप से व्यक्तित्व की समाप्ति मोक्ष से पूर्व हो ही नहीं सकती। क्योंकि प्रलय कालीन अवस्था में भी व्यक्तित्व अव्यक्त रूप से अर्थात् सुप्तावस्था

---

१. इसी ग्रन्थ, "योग मनोविज्ञान", के सोलहवें अध्याय को देखने का कष्ट करें।

२. सां का०—४०;

को प्राप्त होकर विद्यमान रहता है जो कि सृष्टि काल में पुनः जाग्रत् अवस्था को प्राप्त होता है। जाग्रत् अवस्था को प्राप्त होकर वह गत्यात्मक रूप धारण कर लेता है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि समस्त बद्ध जीव त्रिगुणात्मक प्रकृति से सम्बन्धित होने तथा इन तीनों गुणों के विषम अनुपात के कारण भिन्न भिन्न व्यक्तित्व वाले होते हैं। यही नहीं बल्कि कर्माशयों की भिन्नता के कारण भी व्यक्तित्व में भिन्नता हो जाती है। कोई भी दो जीव समान व्यक्तित्व वाले नहीं हैं। उनकी वासनाओं तथा अनादि काल के अनन्त जन्मों के संस्कारों में भिन्नता होने के कारण वे सब ही भिन्न भिन्न व्यक्तित्व वाले होते हैं। उनका यह व्यक्तित्व निरन्तर परिवर्तनशील होने के कारण मुक्तावस्था काल तक स्थाई होते हुए भी गत्यात्मक है।

पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकों में व्यक्तित्व को वंशपरम्परा तथा वातावरण के द्वारा प्रभावित होने वाला बताया है। इसमें कुछ विद्वान् वंश-परम्परा को ही व्यक्तित्व का प्रधान निर्धारक मानते हैं। उनका कहना है कि व्यक्तियों में विभिन्नता वंशपरम्परा के कारण है। इसके अतिरिक्त वाट्सन (Watson) जैसे व्यवहारवादी मनोवैज्ञानिक वातावरण को ही व्यक्तित्व का प्रधान निर्धारक मानते हैं। वर्तमान कालीन मनोवैज्ञानिकों के अनुसार वंशपरम्परा और वातावरण ये दोनों ही व्यक्तित्व के निर्धारक हैं।

साँख्य-योग के अनुसार व्यक्तित्व अनादि काल से चला आ रहा है। उसमें कर्मानुसार परिवर्तन होता चलता है। उन कर्मों के अनुसार ही चित्त पर संस्कार अंकित होते हैं जो कि कुछ तो संस्कार रूप से पड़े रहते हैं तथा कुछ कर्म मृत्यु के समय प्रधानता प्राप्त कर लेते हैं। उन प्रधानता प्राप्त प्रारब्ध कर्मों के अनुसार ही व्यक्ति नवीन शरीर धारण करता है। इस प्रकार से प्रारब्ध कर्मानुसार व्यक्ति जन्म लेता है तथा विशिष्ट भोगों को भोगने के उपयुक्त शरीर को ही वह ग्रहण करता है। इस प्रकार से उसके व्यक्तित्व में परिवर्तन पूर्व जन्मों से ही बहुत कुछ निर्धारित हो जाता है। व्यक्ति प्रारब्ध कर्मों को भोगने के लिये ही विशिष्ट माता पिता के रजवीर्य के संयोग से एक विशिष्ट घर में जन्म लेता है। उसको कर्मों को भोगने के अनुरूप ही माता पिता, शरीर की बनावट, घर आदि प्राप्त होते हैं। इस प्रकार से धर्म अधर्म रूप कर्माशय के द्वारा जाति आयु तथा भोग प्राप्त होते हैं। इसके अतिरिक्त मनुष्य में स्वतन्त्र इच्छाशक्ति है जिसके द्वारा वह अनेक प्रकार के कर्म स्वतन्त्र रूप से भी करता है। इन क्रियमाण कर्मों में से कुछ कर्म प्रारब्ध

कर्मों से मिश्रित होकर इसी जन्म में फल प्रदान करते हैं, तथा कुछ क्रियमाण कर्म अनेक पूर्व जन्मों के संचित कर्मों में मिल जाते हैं। इस रूप से हम यह कह सकते हैं कि व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का अपनी इच्छानुसार विकास कर सकता है। वह क्रियमाण कर्मों के द्वारा अपने व्यक्तित्व में परिवर्तन लाताहै। शरीर का ढाँचा, रूप-रंग पारिवारिक परिस्थिति, सामाजिक सम्बन्ध तथा आर्थिक अवस्था आदि पाश्चात्य आधुनिक मनोवैज्ञानिकों द्वारा कहे गये व्यक्तित्व के समस्त निर्धारिकों को व्यक्ति अपने पुरुषार्थ से बदल सकता है। वर्तमान जीवन में ही उनमें व्यक्ति स्वयं बहुत कुछ परिवर्तन लाता है। अन्तः स्रावी ग्रन्थियों की क्रियाशीलता तक में व्यक्ति अपनी इच्छा से परिवर्तन ला सकता है। इस तरह से उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि व्यक्ति का व्यक्तित्व व्यक्ति के द्वारा ही अनन्त जन्मों के कर्मों के द्वारा परिवर्तित होता आ रहा है तथा इस परिवर्तन में इस जन्म के कर्मों का भी हाथ है।

सांख्य-योग के अनुसार व्यक्तित्व को विकसित करने के लिये विशिष्ट प्रकार के मार्ग हैं। विकास की चरम अवस्था कैवल्यावस्था है। पुरुषों की संख्या अनन्त होने के कारण अगर ठीक ठीक विचार किया जाय तो कैवल्य प्राप्त हो जाने पर भी उनके भिन्न-भिन्न व्यक्तित्व रह जाने चाहिए। एक बात अवश्य है कि कैवल्य अवस्था में प्रकृति का सम्बन्ध विच्छेद हो जाने से पुरुष अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है किन्तु पुरुष की अनेकता के कारण हर पुरुष मुक्तावस्था में भी दूसरे पुरुषों से भिन्न ही होगा। वेदान्त के अनुसार मुक्तावस्था को प्राप्त कर लेने पर जीव ब्रह्मत्व को प्राप्त कर लेता है। उस स्थिति में उसका अलग अस्तित्व समाप्त हो जाता है जब कि सांख्य-योग में उसका अलग अस्तित्व बना रहता है। व्यक्ति का व्यक्तित्व निरन्तर परिवर्तित होते रहने पर भी जब तक वह मुक्तावस्था को प्राप्त नहीं हो जाता तब तक वेदान्त, सांख्य, योग सभी मतों से व्यक्ति का एक विशिष्ट स्थाई व्यक्तित्व बना रहता है। इसमें आत्मायें अलग अलग विशिष्ट सूक्ष्म शरीरों से सम्बन्धित रहती हैं जो सम्बन्ध मोक्ष प्राप्त होने पर ही समाप्त होता है। इन सूक्ष्म शरीरों के साथ धर्माधर्म रूपी कर्माशय भी रहते हैं। इस प्रकार से आत्मा, समस्त संस्कारों सहित सूक्ष्म शरीर तथा स्थूल शरीर सब एक विशिष्ट प्रकार से मिलकर व्यक्तित्व कहलाते हैं। आत्मा के साथ सूक्ष्म शरीर का यह सम्बन्ध अज्ञान के कारण है। इस अज्ञान की समाप्ति के बिना इससे छुटकारा नहीं मिलता।

सूक्ष्म शरीर त्रिगुणात्मक प्रकृति का कार्य होने के कारण त्रिगुणात्मक है। इन त्रिगुणों के विभिन्न अनुपातों के अनुसार ही विभिन्न व्यक्तित्व होते हैं।

को प्राप्त होकर विद्यमान रहता है जो कि सृष्टि काल में पुनः जाग्रत् अवस्था को प्राप्त होता है। जाग्रत् अवस्था को प्राप्त होकर वह गत्यात्मक रूप धारण कर लेता है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि समस्त बद्ध जीव त्रिगुणात्मक प्रकृति से सम्बन्धित होने तथा इन तीनों गुणों के विषम अनुपात के कारण भिन्न भिन्न व्यक्तित्व वाले होते हैं। यही नहीं बल्कि कर्माशयों की भिन्नता के कारण भी व्यक्तित्व में भिन्नता हो जाती है। कोई भी दो जीव समान व्यक्तित्व वाले नहीं हैं। उनकी वासनाओं तथा अनादि काल के अनन्त जन्मों के संस्कारों में भिन्नता होने के कारण वे सब ही भिन्न भिन्न व्यक्तित्व वाले होते हैं। उनका यह व्यक्तित्व निरन्तर परिवर्तनशील होने के कारण मुक्तावस्था काल तक स्थाई होते हुए भी गत्यात्मक है।

पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकों में व्यक्तित्व को वंशपरम्परा तथा वातावरण के द्वारा प्रभावित होने वाला बताया है। इसमें कुछ विद्वान् वंश-परम्परा को ही व्यक्तित्व का प्रधान निर्धारक मानते हैं। उनका कहना है कि व्यक्तियों में विभिन्नता वंशपरम्परा के कारण है। इसके अतिरिक्त वाट्सन (Watson) जैसे व्यवहारवादी मनोवैज्ञानिक वातावरण को ही व्यक्तित्व का प्रधान निर्धारक मानते हैं। वर्तमान कालीन मनोवैज्ञानिकों के अनुसार वंशपरम्परा और वातावरण ये दोनों ही व्यक्तित्व के निर्धारक हैं।

साँख्य-योग के अनुसार व्यक्तित्व अनादि काल से चला आ रहा है। उसमें कर्मानुसार परिवर्तन होता चलता है। उन कर्मों के अनुसार ही चित्त पर संस्कार अंकित होते हैं जो कि कुछ तो संस्कार रूप से पड़े रहते हैं तथा कुछ कर्म मृत्यु के समय प्रधानता प्राप्त कर लेते हैं। उन प्रधानता प्राप्त प्रारब्ध कर्मों के अनुसार ही व्यक्ति नवीन शरीर धारण करता है। इस प्रकार से प्रारब्ध कर्मानुसार व्यक्ति जन्म लेता है तथा विशिष्ट भोगों को भोगने के उपयुक्त शरीर को ही वह ग्रहण करता है। इस प्रकार से उसके व्यक्तित्व में परिवर्तन पूर्व जन्मों से ही बहुत कुछ निर्धारित हो जाता है। व्यक्ति प्रारब्ध कर्मों को भोगने के लिये ही विशिष्ट माता पिता के रजवीर्य के संयोग से एक विशिष्ट घर में जन्म लेता है। उसको कर्मों को भोगने के अनुरूप ही माता पिता, शरीर की बनावट, घर आदि प्राप्त होते हैं। इस प्रकार से धर्म अधर्म रूप कर्माशय के द्वारा जाति आयु तथा भोग प्राप्त होते हैं। इसके अतिरिक्त मनुष्य में स्वतन्त्र इच्छाशक्ति है जिसके द्वारा वह अनेक प्रकार के कर्म स्वतन्त्र रूप से भी करता है। इन क्रियमाण कर्मों में से कुछ कर्म प्रारब्ध

कर्मों से मिश्रित होकर इसी जन्म में फल प्रदान करते हैं, तथा कुछ क्रियमाण कर्म अनेक पूर्व जन्मों के संचित कर्मों में मिल जाते हैं। इस रूप से हम यह कह सकते हैं कि व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का अपनी इच्छानुसार विकास कर सकता है। वह क्रियमाण कर्मों के द्वारा अपने व्यक्तित्व में परिवर्तन लाताहै। शरीर का ढाँचा, रूप-रंग पारिवारिक परिस्थिति, सामाजिक सम्बन्ध तथा आर्थिक अवस्था आदि पाश्चात्य आधुनिक मनोवैज्ञानिकों द्वारा कहे गये व्यक्तित्व के समस्त निर्धारिकों को व्यक्ति अपने पुरुषार्थ से बदल सकता है। वर्तमान जीवन में ही उनमें व्यक्ति स्वयं बहुत कुछ परिवर्तन लाता है। अन्तः स्रावी ग्रन्थियों की क्रियाशीलता तक में व्यक्ति अपनी इच्छा से परिवर्तन ला सकता है। इस तरह से उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि व्यक्ति का व्यक्तित्त्व व्यक्ति के द्वारा ही अनन्त जन्मों के कर्मों के द्वारा परिवर्तित होता आ रहा है तथा इस परिवर्तन में इस जन्म के कर्मों का भी हाथ है।

सांख्य-योग के अनुसार व्यक्तित्व को विकसित करने के लिये विशिष्ट प्रकार के मार्ग हैं। विकास की चरम अवस्था कैवल्यावस्था है। पुरुषों की संख्या अनन्त होने के कारण अगर ठीक ठीक विचार किया जाय तो कैवल्य प्राप्त हो जाने पर भी उनके भिन्न-भिन्न व्यक्तित्व रह जाने चाहिए। एक बात अवश्य है कि कैवल्य अवस्था में प्रकृति का सम्बन्ध विच्छेद हो जाने से पुरुष अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है किन्तु पुरुष की अनेकता के कारण हर पुरुष मुक्तावस्था में भी दूसरे पुरुषों से भिन्न ही होगा। वेदान्त के अनुसार मुक्तावस्था को प्राप्त कर लेने पर जीव ब्रह्मत्व को प्राप्त कर लेता है। उस स्थिति में उसका अलग अस्तित्व समाप्त हो जाता है जब कि सांख्य-योग में उसका अलग अस्तित्व बना रहता है। व्यक्ति का व्यक्तित्व निरन्तर परिवर्तित होते रहने पर भी जब तक वह मुक्तावस्था को प्राप्त नहीं हो जाता तब तक वेदान्त, सांख्य, योग सभी मतों से व्यक्ति का एक विशिष्ट स्थाई व्यक्तित्व बना रहता है। इसमें आत्मायें अलग अलग विशिष्ट सूक्ष्म शरीरों से सम्बन्धित रहती हैं जो सम्बन्ध मोक्ष प्राप्त होने पर ही समाप्त होता है। इन सूक्ष्म शरीरों के साथ धर्माधर्म रूपी कर्माशय भी रहते हैं। इस प्रकार से आत्मा, समस्त संस्कारों सहित सूक्ष्म शरीर तथा स्थूल शरीर सब एक विशिष्ट प्रकार से मिलकर व्यक्तित्व कहलाते हैं। आत्मा के साथ सूक्ष्म शरीर का यह सम्बन्ध अज्ञान के कारण है। इस अज्ञान की समाप्ति के बिना इससे छुटकारा नहीं मिलता।

सूक्ष्म शरीर त्रिगुणात्मक प्रकृति का कार्य होने के कारण त्रिगुणात्मक है। इन त्रिगुणों के विभिन्न अनुपातों के अनुसार ही विभिन्न व्यक्तित्व होते हैं।

पाश्चात्य मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व के विभाजन विभिन्न दृष्टि कोणों से विभिन्न प्रकार के किये हैं। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने स्वभाव के आधार पर व्यक्तित्व को प्रफुल्ल, उदास, क्रोधी तथा चंचल भेद से चार प्रकार का बताया है। युँग साहब ने अन्तर्मुखी और बहिर्मुखी दो प्रकार के व्यक्तित्वों का विवेचन किया है। इस अन्तर्मुखी और बहिर्मुखी व्यक्तित्व के अध्ययन करने पर पता लगा है कि अधिकतर व्यक्ति न तो पूर्णतया अन्तर्मुखी ही होते हैं और न पूर्णतया बहिर्मुखी ही होते हैं। जिनमें अन्तर्मुखी और बहिर्मुखी दोनों प्रकार की विशेषतायें विद्यमान रहती हैं उन्हें उभयमुखी व्यक्तित्व वाला कहते हैं। क्रेस्मेर (Kretschmer) ने शारीरिक बनावट के आधार पर व्यक्तियों के साइक्लोयड (Cycloid), सिजोयड (Schizoid) दो विभाग किये हैं। जिनमें से प्रथम मोटे, तथा दूसरे दुबले पतले और लम्बे होते हैं। पहले मिलनसार बहिर्मुखी प्रवृत्ति के प्रसन्न चित्त, दूसरे भावुक संकोचशील एकान्त प्रिय होते हैं। क्रेस्मर (Kretschmer) ने इनको एक दूसरे प्रकार से भी विभाजित किया है। जिनको अस्थेनिक (Asthenic) ऐथेलेटिक (Athletic) पिकनिक (Pyknic) तथा डिसप्लास्टिक (Dyeplastic) नास से सम्बोधित किया है। पहले दुबले पतले, दूसरे सुडौल सुगठित शरीर वाले, तीसरे मोटे तोंद वाले, तथा चौथे इन तीनों से भिन्न होते हैं। पहले भावुक, शान्त, एकान्त प्रिय और बौद्धिक होते हैं। दूसरे समाज में व्यवहार कुशल क्रियाशील व्यक्ति होते हैं। तीसरे प्रसन्न मन तथा मिलनसार होते हैं। शेल्डन (Sheldon) ने शारीरिक बनावट के आधार पर एन्डोमारफिक (Endomorphic), मेसोमारफिक (Mesomorphic) तथा ऐक्टोमारफिक (Ectomorphic) ये तीन भेद किये हैं। पहले मोटे, दूसरे कड़े और भारी शरीर के, तथा तीसरे लम्बी और कोमल हड्डियों वाले व्यक्ति होते हैं। कैटेल (Cattell) बर्नन (Vernon) आदि मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तित्व का लक्षणों (traits) के आधार पर विभजन किया है तथा कैटेल (Cattell) १६ मूल गुण (source traits) माने हैं।

भारतीय शास्त्रों में भी व्यक्तित्व के विभाजन बहुत प्रकार से किये गये हैं। आयुर्वेद में वात, पित्त, कफ के आधार पर, वात प्रधान, पित्त प्रधान तथा कफ प्रधान तीन प्रकार के व्यक्ति बताये गये हैं। आयुर्वेद के हिसाब से भी व्यक्तियों को केवल इन तीन विभागों में ही विभक्त नहीं किया गया है बल्कि वात, पित्त, कफ के न्यूनाधिक अनुपात के अनुसार उनके अनेक भेद हो जाते हैं जिसके अनुसार उनका स्वास्थ्य, बनावट, स्वभाव तथा व्यवहार होता है।

योग में चित्त के आधार पर व्यक्तित्व का विभाजन प्राप्त होता है। क्षिप्त,

मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र, निरुद्ध के भेद से पाँच प्रकार के चित्त के अनुसार पाँच ही प्रकार के व्यक्ति भी बताये गये हैं। जिनका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है।[1]

व्यक्तित्व का विभाजन कर्मों के आधार पर भी किया गया है। शुक्ल, कृष्ण, शुक्लकृष्ण तथा अशुक्लअकृष्ण इन चार प्रकार के कर्मों के आधार पर चार प्रकार का व्यक्तित्व होता है जिसका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है।[2] बद्ध तथा मुक्त पुरुष के भेद से भी व्यक्तियों का विभाजन किया जा सकता है। बद्ध पुरुषों की तो विकास के अनुसार अनेक श्रेणियाँ हो सकती हैं। मुक्त पुरुषों की दो श्रेणियाँ होती हैं, एक जीवन्मुक्त, दूसरा विदेहमुक्त, जिसका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है। शास्त्रों में स्वभाव, प्रकृति और कर्म के भेद से व्यक्तियों का विभाजन जाति के रूप से किया गया है। यह जाति विभाजन सचमुच में व्यक्तित्व विभाजन है। एक विशिष्ट प्रकार का व्यक्तित्व एक विशिष्ट जाति के सदस्यों का होता है। उस जाति विशेष के व्यक्तियों की प्रवृत्ति स्वभाव तथा कर्म सामान्यतः निश्चित प्रकार के होते हैं। इस बात को दृष्टि में रखने के कारण ही जाति विशेष में पैदा होने वाला व्यक्ति अपने स्वभाव, प्रकृति और कर्मों के अनुसार अन्य जाति का हो जाता था जिसके अनेक उदाहरण हमारे धर्म ग्रन्थों में मिलते हैं। वसिष्ठ, वाल्मीकि, पराशर, व्यास आदि अन्य जाति में जन्म लेकर भी ब्राह्मण हुए। इस प्रकार से ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र जाति के रूप से भी व्यक्तित्व के चार विभाजन हो जाते हैं जिनके स्वभाव, प्रकृति, कर्म उन्हें एक दूसरे से अलग करते हैं।[3] ब्राह्मण 'स्वभाव' से ही सात्विक होता है। सत्य, अहिंसा, क्षमा, सन्तोष, परोपकार, सुशीलता, तथा उदारता आदि उसकी प्रकृति में निहित हैं। क्षत्रिय राजसिक स्वभाव का होता है। उसमें प्रभुत्व की आकाँक्षा होती है। वह शासन करने का इच्छुक रहता है। युद्ध में उसकी प्रवृत्ति होती है। इसीलिये इस प्रकार के प्रवृत्ति वाले व्यक्तियों को शासन भार तथा समाज रक्षा का कार्य दिया जाता है। ब्राह्मण के स्वभाव और प्रकृति के अनुरूप ही उन्हें कार्य भी सौंपा गया। वैश्य प्रवृत्ति के व्यक्तियों में धनोपार्जन तथा संग्रह की प्रवृत्ति अत्यधिक होती है। इनका भौतिकवादी दृष्टिकोण होता है। ये अधिक से अधिक विषय भोग के पदार्थों का संग्रह करने में रत रहते हैं। इसीलिये इन राजस तामस व्यक्तियों को समाज में धनोपार्जन,

---

१. इसी पुस्तक "योग मनोविज्ञान" के पन्द्रहवें अध्याय को देखने का कष्ट करें।
२. इसी पुस्तक "योग मनोविज्ञान" का १७ वाँ अध्याय देखने का कष्ट करें।
३. गीता—४।१३; १८।४१ से ४५ तक।

कृषि कार्य, व्यापार तथा पशुपालन आदि कार्य सोंपा गया। चौथे शूद्र जाति के तामस प्रधान व्यक्ति होते हैं जो आलस्य निद्रा, लोभ, भय, मोह आदि में प्रवृत्त रहते हैं। निम्न बौद्धिक स्तर होने के कारण ये स्वयं अपना मार्ग निश्चित नहीं कर सकते। उनमें उचित अनुचित विवेक नहीं होता अतः समाज में उनको सेवा कार्य सोंपा गया है।

व्यक्तित्व के इन उपर्युक्त विभाजनों के अतिरिक्त गीता में अन्य दो प्रकार के विभाजन भी किये गये हैं जिनमें से एक विभाजन तो गुणों के आधार पर किया गया है। इस विभाजन के अनुसार आसुरी और दैवी सम्पदावाले दो प्रकार के व्यक्ति होते हैं। दैवी सम्पदा वाले व्यक्तियों का अन्तःकरण शुद्ध होता है। वे भय रहित सात्विक वृत्ति वाले होते हैं। आत्मोपलब्धि के लिये वे पूर्ण रूप से दृढ़ निश्चय वाले होते हैं। वे सत्य भाषी, क्रोध तथा अभिमान रहित, अनपकारी, दयालु, मृदु, सरल, क्षमाशील, तेजोवान्, शास्त्रविरुद्ध अनुचित कर्मों के प्रति लज्जाशील तथा किसी के प्रति घृणा न करनेवाले होते हैं।[1] आसुरी व्यक्तित्व वाले पाखंडी, घमंडी, अभिमानी, क्रोधी, कटुभाषी तथा अज्ञानी होते हैं।[2] इन दोनों प्रकार के व्यक्तियों में दैवी सम्पदावाले कैवल्य की ओर गतिशील रहते हैं तथा आसुरी सम्पदा वाले बन्धन को ही प्राप्त करते रहते हैं।[3] आसुरी सम्पदा वालों को उचित और अनुचित का विवेक नहीं होता। उनमें कर्त्तव्य अकर्त्तव्य को जानने की शक्ति नहीं होती। वे पवित्रता, उत्तम व्यवहार तथा सत्य रहित होते हैं। उनका भौतिक वादी दृष्टिकोण होता है। वे ईश्वर को नहीं मानते हैं। समस्त विश्व उनके लिये आधार रहित है। वे अपनी तुच्छ बुद्धि से सदैव विश्व के विनाश के लिये ही कार्य करते रहते हैं। उनकी क्रियाएँ इन्द्रिय सन्तुष्टि प्राप्त करने के लिये होती हैं। उनके सभी कार्य सामान्यतः भ्रम, मिथ्याभिमान, अज्ञान तथा दुष्ट विचारों से प्रभावित होते हैं। वे इन्द्रिय सुखों को ही स्थाई सुख मानकर उन्हें ग्रहण करते हैं। अपने इन सुखों के लिये वे दूसरों को दुख प्रदान करते, मारते तथा नष्ट करते हैं। वे सदैव उद्विग्न, चिन्तित व्यथित रहते हुए दुःख और मृत्यु की ओर अग्रसर रहते हैं। झूठे अभिमान तथा शक्ति आदि के भ्रम के कारण वे अनुचित मार्ग अपनाते हैं। ऐसे व्यक्ति जो अन्य व्यक्तियों से द्वेष तथा अन्तर्यामी ईश्वर से घृणा करते हैं निम्नतर जीवन

---

१. भ० गी०—१६।१, २३ ;

२, भ० गी०—१६।४ ;

३. भ० गी०—१६।५ ;

की ओर चलते रहते हैं। उन्हें कभी भी आत्मज्ञान तथा कैवल्य नहीं प्राप्त होता। वे तो निरन्तर जन्म मरण के चक्र में घूमते रहते हैं।

इस उपर्युक्त विभाजन के अतिरिक्त गीता में सांख्य-योग प्रतिपादित त्रिगुणात्मक प्रकृति के आधार पर भी व्यक्तित्व का विभाजन किया गया है। सत्व, रजस्, तमस्, इन तीनों गुणों में से जिस गुण की प्रधानता अन्य दो गुणों की अपेक्षा होती है उसी के द्वारा व्यक्ति का व्यक्तित्व निर्धारित होता है। इन तीनों गुणों का अनुपात भिन्न भिन्न व्यक्तियों में भिन्न भिन्न प्रकार का है। इसी कारण से हर व्यक्ति एक दूसरे से भिन्न है। गीता में इन गुणों को प्रधानता के आधार पर मोटे तौर से व्यक्तित्व को तीन प्रकार का बताया गया है। गीता में इन व्यक्तित्वों को जानने की विधियाँ भी बताई गई हैं। व्यक्ति की श्रद्धा के अनुसार उसके व्यक्तित्व का प्रकार निश्चित होता है। इसके अनुसार सात्विक, राजसिक तथा तामसिक भेद से व्यक्तित्व तीन प्रकार का होता है। इन व्यक्तित्वों का ज्ञान प्राप्त करने की विधि का वर्णन नीचे किया जाता है। एक-एक प्रकार के व्यक्तित्व को लेकर उसके निश्चित करने की प्रामाणिक प्रणाली बताई गई है।

१. **सात्विक**—सात्विक व्यक्तियों का सात्विक स्वभाव तथा सात्विक श्रद्धा होती है। वे आस्थावान् तथा ईश्वर भक्त होते हैं। उन्हें सात्विक भोजन प्रिय होता है जिसके द्वारा आयु, बुद्धि, बल, स्वास्थ्य, सुख आदि की वृद्धि होती है। यह भोजन मन को स्वभाव से ही प्रिय, रसीला, स्निग्ध, अपेक्षाकृत स्थाई अर्थात् स्थिर रहने वाला होता है। शरीर में इसका पाचन होने पर यह सात्विक स्वभाव प्रदान करता है। इस प्रकार से श्रद्धा के द्वारा तथा सात्विक प्रकार के भोजन में रुचि के द्वारा सात्विक व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों को पहचाना जाता है। सात्विक व्यक्तियों को पहचानने की दूसरी विधि यज्ञ की है। सात्विक व्यक्ति बिना किसी फल की इच्छा के शास्त्रों के अनुसार यज्ञ करते है। वे केवल कर्त्तव्य भाव से ही यज्ञ करते हैं। वे बिना किसी इच्छा के ईश्वर में श्रद्धा रखते हुए मनसा, वाचा, कर्मणा तप करते हैं। सात्विक व्यक्ति उचित स्थान पर उचित समय में उचित व्यक्ति को बिना किसी फल की इच्छा के दान देता है। गीता के अनुसार बिना श्रद्धा के कोई भी कर्म पवित्र नहीं कहा जा सकता, तथा वह इस लोक तथा परलोक दोनों के लिये अच्छा नहीं होता। सात्विक व्यक्तियों के समस्त कर्म लगाव तथा कर्म फलाशा से रहित और शास्त्रों के अनुकूल होते हैं। वे फल की इच्छा को त्याग कर केवल कर्तव्य

के लिये ही कार्यों में प्रवृत्त होते हैं। वे सफलता, असफलता का ध्यान न रखते हुए पूर्ण उत्साह और धैर्य के साथ अपने कार्य को करते हैं। उनको उचित अनुचित का ज्ञान होता है। वे शुभ और अशुभ कर्मों को पहचानते हैं। उन्हें बन्धन और मुक्ति का भेद ज्ञात होता है। वे सदैव विवेक-पूर्ण कार्य करते हैं तथा निरन्तर मुक्तावस्था की ओर अग्रसर रहते हैं।

२. **राजसिक** :—राजसिक व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों की राजसिक श्रद्धा होती है। वे यक्ष राक्षसादि को पूजते हैं। उनको राजसिक भोजन प्रिय होता है, जो कि अति उष्ण, तीक्ष्ण, रुक्ष, तिक्त, खट्टा, नमकीन, उत्तेजक तथा दाह, दुःख, चिन्ता और रोगों को पैदा करने वाला होता है। वे फल प्राप्ति के प्रलोभन से यज्ञादि करते हैं। उनके तप केवल मान, प्रतिष्ठा आदि के लिये होते हैं। उनका तप, पाखंडपूर्ण तथा दिखावटी होता है। वे बदले की भावना से, अपने सांसारिक कार्यों को सिद्ध करने, फल की इच्छा तथा क्लेशों से निवृत्ति प्राप्त करने के लिये दान देते हैं। सात्विक व्यक्ति की तरह से वे हर प्राणी में ईश्वर के दर्शन नहीं करते। इन राजसिक व्यक्तियों के सारे कर्म फल की इच्छा से किये जाते हैं। उनके सभी कार्य दम्भ तथा रागयुक्त होते हैं। वे सफलता और विफलता से सुखी और दुखी होते रहते हैं। वे लोलुप, अशुद्ध तथा दूसरों को कष्ट देने वाले होते हैं। वे उचित, अनुचित, धर्म-अधर्म, तथा कर्तव्य-अकर्तव्य के भेद को विकृत बुद्धि होने के कारण ठीक-ठीक नहीं जान पाते।

३. **तामसिक** :—तामसिक व्यक्ति तो पूजा के वास्तविक स्वरूप से ही अनभिज्ञ होते हैं। वे भूत, प्रेत, पिशाच आदि दुष्ट आत्माओं का पूजन करते हैं। वे अधपका, अपवित्र, बासी, नीरस, दुर्गन्धपूर्ण तथा उच्छिष्ट भोजन करने वाले होते हैं। वे विधिविधान रहित यज्ञ करते हैं। उनका यज्ञ मन्त्रोच्चारण, दक्षिणा, अन्नदान, श्रद्धा आदि से रहित होता है। उनका तप अपने मन, वाणी और शरीर को पीड़ा पहुँचाकर दूसरों को कष्ट तथा हानि पहुँचाने के लिये होता है। वे तप के द्वारा अपने शरीर आदि को इसलिये कष्ट देते हैं कि उससे दूसरों का अनिष्ट हो। वे बिना श्रद्धा के कुपात्र को ही दान देते हैं। वे अज्ञान तथा भ्रम वश अपने कर्त्तव्य को छोड़ बैठते हैं। दूसरे के कष्टों को ध्यान में न रखते हुये उनके समस्त कार्य होते हैं। वे घमण्डी, अपकारी, अज्ञानी, मूर्ख, धोखादेनेवाले तथा विचारहीन होते हैं। उनकी बुद्धि विपरीत दिशा में ही कार्य करती है। वे सदैव उल्टा ही सोचते हैं। उनकी धारणा हर विषय के प्रति ग़लत होती है। वे दुष्ट बुद्धि तथा नीच प्रकृति के होते हैं[1]।

---

१. भ०गी०—१७।२-२८

इन तीन प्रकार के व्यक्तियों के अतिरिक्त, व्यक्ति की इन तीनों गुणों से परे की स्थिति भी होती है जिसे त्रिगुणातीत अवस्था कहते हैं। प्रकृति त्रिगुणात्मक है किन्तु आत्मा इन तीनों गुणों से परे हैं। आत्मा का बन्धन अज्ञान के कारण है। अज्ञान के कारण आत्मा अपने को शरीर, मन, इन्द्रिय आदि समझ बैठती है। इस प्रकार प्रकृति की विकृतियों के साथ तादात्म्य सम्बन्ध की प्रतीति के कारण आत्मा सुख-दुःख व मोह को प्राप्त होती है। सुख, दुःख एवं मोह क्रमशः सत्व, रजस् एवं तमस् के द्वारा ही उत्पन्न होते हैं। सत्व के कारण सुख, रजस के कारण दुःख, तमस के कारण मोह की उत्पत्ति होती है। जब व्यक्ति यह जान जाता है कि क्रियाशीलता त्रिगुणात्मक प्रकृति के कारण ही है और वह स्वयं इन गुणों से परे है तब उसको विवेक ज्ञान प्राप्त होकर वह त्रिगुणातीत हो जाता है। जन्म-मरण तो केवल अज्ञानी का ही होता है। आत्म-ज्ञान प्राप्त होने पर वह जन्म-मरण तथा वृद्धावस्था के दुःखों से छुटकारा पा जाता है।

त्रिगुणातीत :—त्रिगुणातीत को त्रिगुण के कार्यों से न तो राग ही होता है, न घृणा ही। आत्म ज्ञान प्राप्त हो जाने के बाद उसको सांसारिक कार्यों में रत रहते हुए भी उनसे कोई राग नहीं होता। न तो वह किसी से घृणा करता है और न प्यार। गुण उसे विचलित नहीं कर सकते। उसके लिए सुख-दुःख दोनों समान हैं। उसके लिए प्रिय-अप्रिय, निन्दा-स्तुति, मान-अपमान, शत्रु-मित्र सब एक समान हैं। यह जानते हुए कि क्रियाएँ गुणों के द्वारा होती हैं, वह क्रियाओं के फल से उदासीन रहता है। उसे कोई भी क्रोधित तथा उद्विग्न नहीं कर सकता है। समस्त परिवर्तनों के मध्य में वह अप्रभावित रहता है। उसे कोई भी प्रभावित नहीं कर सकता। उसके लिये मिट्टी, पत्थर, स्वर्ण एक समान हैं। उसकी सारी क्रियाएँ राग-रहित होती हैं। ऐसे व्यक्ति को ही त्रिगुणातीत कहा जाता है।

इस समस्त विवेचन का निष्कर्ष यह निकलता है कि आत्मा का अज्ञान के कारण अनादि काल से अनेक जन्मजन्मान्तरों के संस्कारों से सम्बन्धित विशिष्ट सूक्ष्म शरीर जो कि प्रारब्धानुसार नवीन-नवीन स्थूल शरीरों को धारण करता, नूतन-नूतन कर्मों तथा उनके संस्कारों के द्वारा निरन्तर परिवर्त्तित होता हुआ भी कैवल्यावस्था तक समन्वित तथा स्थाई रूप ग्रहण किये रहता है। उसको व्यक्तित्व कहते हैं।

अध्याय २३

विभूतियाँ [1]

मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय केवल साधारण मानव की मानसिक अवस्थाओं तथा व्यवहारों तक ही सीमित नहीं किया जा सकता है। जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है सामान्य मनुष्य का चित्त मलावरण के कारण सीमित होता है तथा उसके सम्बन्ध से प्राप्त ज्ञान भी उसी के समान सीमित होता है। चित्त आकाश के समान विभु होते हुये भी व्यक्तिगत रूप से वासनाओं के कारण सीमित हो जाता है। इस सीमित चित्तको ही कार्य चित्त कहते हैं जो कि भिन्न-भिन्न व्यक्तियों में उनकी वासनाओं के अनुसार भिन्न-भिन्न होता है। योग के अभ्यास से चित्त की सीमा को बढ़ा कर उसे विभु रूप प्रदान किया जाता है जो कि उसका वास्तविक रूप है।

साधक कैवल्य प्राप्त करने के लिये योग मार्ग को साधन के रूप में अपनाता है। इन योग साधनों का अभ्यास करने से चित्त का मल धीरे-धीरे दूर होता चला जाता है। चित्त अभ्यास से ज्यों-ज्यों निर्मल होता जाता है त्यों-त्यों व्यक्ति को अद्भुत शक्तियाँ प्राप्त होती चली जाती हैं। इन शक्तियों के विषय में ज्ञान प्राप्त करना भी मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय है। ये विभूतियाँ काल्पनिक न होकर वास्तविक तथ्य हैं। अतः इनकी अवहेलना नहीं की जा सकती है। अभ्यास के काल में प्राप्त होने वाली इन विभूतियों के विषय में साधारण व्यक्ति तो कल्पना भी नहीं कर सकते।

योगाभ्यास में सबसे पूर्व यम-नियम का पालन करना पड़ता है। उसके बिना योगाभ्यास होना कठिन है। यम-नियम[2] के पालन से ही साधक में योगाभ्यास करने की शक्ति उत्पन्न होती है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह के भेद से यम पाँच हैं। नियम भी शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान के भेद से पाँच हैं।

---

१. विशद विवेचन के लिये हमारा 'भारतीय मनोविज्ञान' नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।

२. इसी ग्रन्थ "योगमनोविज्ञान" के १९ वें अध्याय (अष्टांग योग) को देखने का कष्ट करें।

अहिंसा के अभ्यास के दृढ़ होने पर संसर्ग में आनेवाले महाहिंसक प्रवृत्ति के प्राणी भी अपनी हिंसक प्रवृत्ति को छोड़कर वैर भाव रहित हो जाते हैं। अहिंसा-निष्ठ योगी जब अपने चित्त में यह भावना करता है कि उसके पास-पड़ोस में हिंसा न हो तो उसकी उस चित्त की अहिंसात्मक तीव्र धारा से सिंह, व्याघ्र, भेड़िये जैसे जीव भी अपनी हिंसात्मक वृत्ति को त्याग देते हैं। उसकी इच्छा मात्र से अहिंसा की भावना सर्वत्र फैल जाती हैं।[1] सत्य का अभ्यास दृढ़ हो जाने के बाद साधक की वाणी अमोघ हो जाती है। वह मुख से जो वचन निकालता है वे सब सत्य होते हैं। उसके वचन त्रिकाल में सत्य होते हैं। होने वाली बात ही उसके मुखसे निकलती है। अस्तेय के दृढ़ होने पर उसको धन सम्पत्ति आदि स्वतः प्राप्त हो जाते हैं। गुप्त से गुप्त धन भी उसके लिये गुप्त नहीं है। उसको किसी भी भोगसामग्री की कमी नहीं रह जाती है। ब्रह्मचर्य के दृढ़ अभ्यास होने पर साधक में अपूर्व शक्ति आ जाती है जिसके कारण उसके किसी कार्य में बाधा नहीं उपस्थित होती। अपरिग्रह अभ्यास के दृढ़ होने पर साधक को वर्तमान तथा पूर्व के समस्त जन्मों का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। शौच अभ्यास के दृढ़ होने पर साधक का शरीर से राग तथा ममत्व छुट जाता है। आभ्यन्तर शौच के द्वारा मन स्वच्छ होकर अन्तर्मुखी प्रवृत्ति वाला हो जाता है जिससे कि एकाग्रता में वृद्धि होकर चित्त आत्म-दर्शन की योग्यता प्राप्त कर लेता है। सन्तोष के दृढ़ होने पर साधक तृष्णा रहित होकर परम सुख प्राप्त करता है। तप के द्वारा अणिमा, गरिमा, लघिमा, महिमा प्राप्ति, प्राकाम्य, वाशित्व, ईशित्व, सिद्धियाँ साधक को प्राप्त हो जाती हैं। इन्द्रियों में दिव्य दर्शन, दिव्य श्रवण तथा दूर श्रवण की अदभुत शक्ति प्राप्त हो जाती है। स्वाध्याय अभ्यासी को ऋषियों, देवताओं, सिद्धों के दर्शन प्राप्त होते हैं। ईश्वर प्रणिधान से समस्त विघ्नों का नाश होकर शीघ्र समाधि लाभ होता है[2]।

आसन के सिद्ध होने पर साधक में कष्ट सहिष्णुता आ जाती है। गर्मी, सर्दी, भूख, प्यास आदि द्वन्द्व उसको चंचल नहीं कर पाते। वह रोगों से मुक्त हो जाता है। समस्त शारीरिक विकार नष्ट हो जाते हैं[3]। आसन, प्राणायाम की सिद्धि का साधन है।

---

१. पा० यो० सू०—२।३५;
२. पा० यो० सू०—२।३६-४५;
३. पा० यो० सू०—२।४६, ४७, ४८ हठयोग प्र० १।२९, ३१, ४७; घे० स० २।८, १०, १९, ३०, ४३, यो० मी०—P. 248, 250, 251, 252; यो० मी०—Vol. I N0 2, Page. 62.; यो० मी Vol. II N0. 4, Page. 286.

प्राणायाम के द्वारा साधक रोग मुक्त हो जाता है। तथा उसमें चित्त को स्थिर करने की योग्यता प्राप्त हो जाती है। उसकी समस्त नाड़ियों की शुद्धि हो जाती है[१]। प्राणायाम के द्वारा चित्त के मल जल कर भस्म हो जाते हैं[२]। प्रत्याहार सिद्ध होने पर साधक इन्द्रियों पर पूर्ण रूप से विजय प्राप्त कर लेता है[३]।

धारणा, ध्यान, समाधि तीनों को मिलाकर संयम कहते हैं।[४] पातंजल योग सूत्र के अनुसार संयम के द्वारा अनेक विचित्र शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। विषयों के धर्म परिणाम, लक्षण परिणाम और अवस्था परिणाम होते हैं।[५] इन तीनों परिणामों में संयम कर लेने से योगी उनका भूत, भविष्य का, साक्षात्कारात्मक ज्ञान प्राप्त कर लेता है (३।१६)। शब्द, अर्थ, ज्ञान की पृथकता में संयम करने से योगी को समस्त पशु, पक्षी आदि प्राणियों की भाषाओं का ज्ञान हो जाता है (३।१७)। संस्कारों के ऊपर संयम करने से योगी को उन संस्कारों का साक्षात्कार होकर उनसे सम्बन्धित समस्त पूर्व जन्मों का ज्ञान प्राप्त हो जाता है (३।१८)। दूसरों के चित्त पर संयम करने से दूसरों के चित्त का साक्षात्कार प्राप्त कर योगी को संकल्प मात्र से उनके चित्त का ज्ञान प्राप्त हो जाता है (३।१९)। अपने शरीर के रूप में संयम कर लेने से योगी अन्तर्धान हो जाता है। क्योंकि जब योगी अपने शरीर के रूप में संयम करता है तब दूसरों के नेत्र प्रकाश से उसके शरीर का सन्निकर्ष न होने के कारण दूसरे को योगी का सक्षात्कार नहीं होता। इस स्थिति में निकटतम उपस्थित व्यक्तियों को भी योगी दिखाई नहीं पड़ता है (३।२१)। सोपक्रम तथा निरूपक्रम इन दो प्रकार के कर्मों में पहला शीघ्र फल प्रदान करने वाला तथा दूसरा विलम्ब से फल प्रदान करने वाला होता है। इन दोनों प्रकार के कर्मों में संयम करने से योगी मृत्यु का ज्ञान प्राप्त कर लेता है (३।२२)। मैत्री, करुणा और मुदिता इन तीन प्रकार की भावनाओं में संयम करने से योगी को मित्रता का बल, करुणाबल, तथा मुदिताबल प्राप्त होता है (३।२३)। जिस बल में योगी संयम करता है उसीके बल को वह प्राप्त कर लेता है। अगर हाथी के बल में

---

१. इसी ग्रन्थ "योग-मनोविज्ञान" का १९ वाँ अध्याय देखने का कष्ट करें।
२. पा० यो० सू०—२।४९—५३ ;
३. पा० यो० सू०—२।५४, ५५ ;
४. पा० यो० सू०—३।४ ;
५. पा० यो० सू०—३।१३ ;

संयम करता है तो उसको हाथी के सदृश्य बल प्राप्त होता है। वायु के बल में संयम करने से वायु के समान उसे बल प्राप्त होता है। कहने का तात्पर्य यह है कि जिस प्रकार के बल में वह संयम करेगा उसी प्रकार का बल उसे प्राप्त हो जावेगा (३।२४)। जब योगी ज्योतिषमती प्रवृत्ति का प्रकाश सूक्ष्म व्यवधान युक्त दूर देश स्थित पदार्थों के ऊपर डालता है तो उस समय उसे उनका प्रत्यक्ष हो जाता है। मन, बुद्धि, अहंकार, परमाणु आदि इन्द्रियातीत विषय हैं। समुद्र के रत्न, खान के खनिज पदार्थ आदि सभी व्यवधान होने के कारण साधारण इन्द्रियों के द्वारा प्रत्यक्ष नहीं किये जाते हैं। इन्द्रियाँ सीमित शक्ति वाली होने से अति दूर देश की वस्तुओं को वे नहीं देख सकतीं, किन्तु योगी ज्योतिषमती प्रवृत्ति के प्रकाश को संयम के द्वारा इन पर डालकर इन सब का प्रत्यक्ष कर लेता है (३।२५)। सूर्य में संयम करने से योगी को चौदहों भुवनों का सविस्तार प्रत्यक्ष होता है[1] (३।२६)। चन्द्रमा में संयम करने से योगी को समस्त तारा गणों की स्थिति का ज्ञान प्राप्त हो जाता है (३।२७)। ध्रुव तारे में संयम करने से समस्त तारा गणों की गति का ज्ञान हो जाता है (३।२८)। नाभिचक्र में जिससे कि नाड़ियों के द्वारा समस्त शारीरिक अंग सम्बन्धित हैं संयम करने से शरीर स्थित धातुओं (त्वचा, रक्त, माँस, चर्बी, नाड़ी, हड्डी, वीर्य) तथा दोषों (वात, पित्त, कफ) का पूर्ण ज्ञान प्राप्त होता है (३।२९)। कण्ठ कूप में संयम करने से भूख, प्यास से छुटकारा प्राप्त हो जाता है (३।३०)। कूर्म नाड़ि में संयम करने से चित्त और शरीर में स्थिरता प्राप्त होती है (३।३१)। ब्रह्मरन्ध्र की प्रकाश वाली ज्योति में जिसे मुर्धा ज्योति कहते हैं संयम करने से सामान्य प्राणियों के द्वारा आकाश और पृथ्वी के मध्य में विचरने वाले अदृश्य सिद्धों के दर्शन प्राप्त होते हैं (३।३२)। अन्तिम ज्ञान की उत्पत्ति होने पर योगी बिना संयम के ही भूत, भविष्य; वर्तमान त्रिकाल-उपस्थित पदार्थों का ज्ञान प्राप्त कर लेता है (३।३३)। हृदय में संयम करने से समस्त वृत्तियों सहित चित्त का साक्षात्कार होता है (३।३४)। चित्त में प्रतिबिम्बित पुरुष की द्रष्टा पुरुष स्वरूप विषयक वृत्ति अर्थात् पौरुषेय वृत्ति में संयम करने से योगी को पुरुष का ज्ञान प्राप्त होता है (३।३५)। उपर्युक्त संयम के अभ्यास से पुरुष ज्ञान से पूर्व प्रातिभ, श्रावण, वेदना, आदर्श, आस्वाद, वार्ता ये छः सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। अतीन्द्रिय, छिपी हुई दूरस्थ, भूत तथा भविष्य की

---

१. इसका विशद विवेचन हमारे "भारतीय-मनोविज्ञान" नामक ग्रन्थ में देखने का कष्ट करें।

वस्तुओं के प्रत्यक्ष ज्ञान को प्रातिभ कहते हैं। दिव्य तथा दूर के शब्द सुनने की शक्ति श्रावण, दिव्य स्पर्श की शक्ति वेदना, दिव्य रूप देखने की योग्यता आदर्श, दिव्य रस का ज्ञान प्राप्त करने की योग्यता आस्वाद तथा दिव्य गंध सूँघने की शक्ति को वार्ता कहते हैं। ये छःहों, सिद्धियाँ पुरुष ज्ञान के लिये स्वार्थ प्रत्यय में किये गये संयम से पुरुष ज्ञान के पूर्व उत्पन्न होती है (३।३६)। संयम के अभ्यास से जब योगी निष्काम कर्म करने लगता है तब शरीर से चित्त का बन्धन शिथिल पड़ जाता है और वह नाड़ियों में संयम करके उनमें विचरण करने के मार्ग का साक्षात्कार करके अपने शरीर से सूक्ष्म शरीर को निकालकर अन्य के शरीर में प्रविष्ट करने की शक्ति प्राप्त कर लेता है (३।३८)। उदान वायु में संयम करने से योगी का शरीर बहुत हल्का हो जाता है जिससे वह पानी पर पृथ्वी पर के समान चलने लगता है। कीचड़ तथा कांटों के द्वारा व्यथित नहीं होता और मरणोपरान्त उर्धगति को प्राप्त होता है (३।३९)। समान वायु में संयम करके उसको जीतने से योगी का शरीर अग्नि के सदृश्य देदीप्यमान हो उठता है (३।४०)। श्रोत्रेन्द्रिय तथा आकाश के सम्बन्ध का संयम द्वारा प्रत्यक्ष कर लेने के बाद योगी सूक्ष्मातिसूक्ष्म तथा दूरस्थ शब्दों को सुनने की शक्ति प्राप्त कर लेता है (३।४१)। जब योगी अभ्यास के द्वारा बिना कल्पना के ही मन को शरीर के बाहर यथार्थ रूप से स्थिर करने की शक्ति प्राप्त कर लेता है (जिसे महा विदेह कहा गया है) तो चित्त के प्रकाश के आवरण अविद्यादि पंचक्लेशों का नाश हो जाता है तथा उसमें इच्छानुसार विचरण की शक्ति पैदा हो जाती है (३।४३)। शरीर तथा आकाश के सम्बन्ध में संयम करने से आकाश गमन की सिद्धि प्राप्त होती है (३।४२)। पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु और आकाश इन पाँचों भूतों की स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय तथा अर्थवत्व इन पाँचों अवस्थाओं में संयम करने से योगी उनका प्रत्यक्ष कर पाँचों भूतों पर अधिकार प्राप्त कर लेता है जिसके द्वारा अणिमा (लघु-रूप), लघिमा (हल्का शरीर होना), महिमा (शरीर को विशाल कर लेना), गरिमा (शरीर को भारी करने की शक्ति), प्राप्ति (मन चाहे पदार्थ को प्राप्त करने की शक्ति), प्राकाम्य (बिना किसी अड़चन के इच्छा पूर्ण होना), वशित्व (पाँचों भूतों तथा तत्सम्बन्धित पदार्थों का वश में होना), ईशित्व (समस्त भूतों तथा तत्सम्बन्धी पदार्थों के उत्पत्ति विनाश की सामर्थ्य) सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं (३।४५)। एकादश इन्द्रियों की ग्रहण, स्वरूप, अस्मिता, अन्वय, अर्थवत्व इन पांच अवस्थाओं में संयम करने से इन्द्रिय जय प्राप्त होता है जिससे मन के समान गति, स्थूल शरीर के बिना ही विषयों को ग्रहण करने

की शक्ति तथा प्रकृति के ऊपर पूर्ण अधिकार प्राप्त होता है (३।४७, ४८)। बुद्धि और पुरुष के भिन्नता मात्र का ज्ञान प्राप्त होने से योगी सर्वज्ञ हो जाता है (३।४९)। विवेक ख्याति से वैराग्य होने पर समस्त दोषों का बीज नष्ट हो जाता है जिसके फलस्वरूप कैवल्य प्राप्त होता है (३।५०)। क्षण तथा उसके क्रम में संयम करने से विवेक ज्ञान उदय होता है जो कि संसार सागर से पार लगाने वाला है तथा जिसके द्वारा योगी समस्त विषयों को सब प्रकार से बिना क्रम के जान लेता है। यह ज्ञान की पराकाष्टा है (३।५२, ५३, ५४)।

शरीर, इन्द्रियों और चित्त में परिवर्तन के द्वारा विलक्षण शक्ति के उदय होने को ही सिद्धि कहते हैं। ये सिद्धियाँ जन्म औषधि, मन्त्र, तप और समाधि इन पाँच तरह से प्राप्त होने के कारण पाँच प्रकार की होती हैं। जन्म से ही शक्ति लेकर पैदा होने वाले कपिल आदि महर्षि हुए हैं। वे पूर्व जन्म में प्राप्त स्थित के कारण इस जन्म में उस योग्यता को लेकर पैदा होते हैं। इनका चित्त पूर्व जन्मों के पुण्यों के प्रभाव के कारण जन्म से ही योग्यता लेकर पैदा होता है। औषधियों के द्वारा भी चित्त में विलक्षण परिणाम उत्पन्न होते हैं। औषधियों से स्थूल समाधि भी उत्पन्न हो जाती है तथा इन्द्रिय निरपेक्ष ज्ञान भी औषधियों के द्वारा प्राप्त होता है[1]। औषधियों के द्वारा चित्त में विलक्षण परिवर्तन देखने में आये हैं। इसके अतिरिक्त मन्त्रों के द्वारा भी सिद्धि प्राप्त होती है। विधिवत् मन्त्र अनुष्ठान से चित्त में विलक्षण प्रकार की शक्ति उदय हो जाती है। तप के द्वारा भी शरीर इन्द्रिय तथा चित्त निर्मल होकर विलक्षण शक्ति प्राप्त करते हैं। समाधियों के द्वारा प्राप्त सिद्धियों का वर्णन तो पूर्व में किया ही जा चुका है। समाधि के द्वारा प्राप्त चित्त ही कैवल्य प्रदान करने वाला होता है। अन्य प्रकार से जो सिद्धियाँ प्राप्त होतीं हैं उनका कारण पूर्व जन्म का समाधि अभ्यास ही है। जन्म औषधि आदि तो केवल निमित्त मात्र हैं।

उपर्युक्त साधनों से जो भी सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं वे सब उन साधनों द्वारा चित्त के प्रभावित होने से ही होती हैं। चित्त के आवरण ज्यों ज्यों हटते जाते हैं त्यों-त्यों सिद्धियाँ प्राप्त होती जाती हैं। चाहे वह किसी भी साधन से हों। सृष्टि के ऊपर संयम करने से बहुत से व्यक्तित्व का उदय व्यक्ति करता है।

योगवासिष्ठ में भी मन की अद्भुत शक्तियों का वर्णन किया गया है। मनको वसिष्ठ ने सर्वशक्ति सम्पन्न बताया है। वह सब कुछ कर सकता है। जिस प्रकार

---

१. Dr. J. B, Rhine. Extra Sensory Perception P· 222.

की भावना वह अपने भीतर करता है वैसा ही वन जाता है१ । सिद्धियों का वर्णन तो पूर्व में किया ही जा चुका है । समाधि के द्वारा यह संसार को उत्पन्न करने वाला मन ही स्वतन्त्रता पूर्वक शरीर की रचना करता है । मन का ही रूपान्तर सब अवस्थायें है२ । मन के अनुरूप ही विषय प्राप्त होते हैं । मन के दृढ़ निश्चय को कोई नहीं हटा सकता । मन के अनुकूल ही मनुष्य की गति होती है । दुःख-सुख, बन्धन और मुक्ति सब चित्त के ही आधीन हैं । मन के द्वारा जीव की परिस्थितियाँ रची जाती हैं । मन के द्वारा ही दुःख-सुख प्राप्त होते है । आधि-व्याधियों की उत्पत्ति का कारण मन ही है। मन के द्वारा ही इनसे निवृत्ति भी प्राप्त होती है । मन के शान्त होने पर सब तरफ़ शान्ति दिखाई देती है । मन के कारण ही जीव सांसारिक बन्धनों में फंसा हुआ है । मन की शुद्धि प्राप्त होने पर बहुत सी सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं । अशुद्ध मन शक्ति हीन होता है । शुद्ध मन के ही द्वारा दूसरों के मन का ज्ञान प्राप्त हो सकता है तथा सूक्ष्म लोकों में प्रवेश करने की शक्ति प्राप्त होती है । इस प्रकार से अभ्यास के द्वारा साधक मन को शुद्ध करके उसकी विशुद्ध अवस्था प्राप्त कर सकता है जिससे कि उपर्युक्त शक्तियाँ वा सिद्धियाँ जिन्हें विभूति कहा जाता है, प्राप्त होती हैं । ये विभूतियाँ योगी के लिये उत्तम नहीं कही गई है । क्योंकि इनके द्वारा साधक के पतन होने की सम्भावना रहती है बल्कि इनको प्राप्त करने पर व्यक्ति को आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने में बहुत बाधाएँ उपस्थित होती हैं । किन्तु साधारण व्यक्तियों के लिये ये सिद्धियाँ बहुत ही विलक्षण हैं । कुछ भी हो ये सब विभूतियाँ भी मन की शक्ति होने के कारण योग मनोविज्ञान के अध्यनन का विषय हैं । पाश्चात्य आधुनिक मनोविज्ञान इनके ज्ञानसे लगभग वंचित सा है । अतः योग-मनोविज्ञान का क्षेत्र आधुनिक मनोविज्ञान से अपेक्षाकृत अत्यधिक विस्तृत है जिसके अन्तर्गत इन समस्त विभूतियों का अध्ययन किया जाता है । आज आधुनिक मनोविज्ञान में पर-मनोविज्ञान के अन्वेषणों ने मनोविज्ञान के क्षेत्रों में बहुत बड़ी हलचल मचारक्खी है । परा-मनोविद्या ने पूर्वजन्म, मन की अलौकिक शक्ति तथा अभौतिक शक्ति का प्रतिपादन अपने अन्वेषणों के आधार पर किया है । हमें पूर्ण आशा होती है कि मनोवैज्ञानिक इन अन्वेषणों पर ध्यान देकर मनोविज्ञान के क्षेत्र तथा उसके अध्ययन में परिवर्तन लाकर उसका वास्तविक ज्ञान प्राप्त करने की पद्धति को अपनाकर उसका सही-सही ज्ञान प्राप्त करेंगे ।

---

१. यो० वा०—३।९१।४, १६, १८, ५२, १७;
२. यो० वा०—$\frac{1}{2}$।११४।१७; $\frac{1}{2}$।७।११; $\frac{6}{2}$।१३९।१; ३।११०।४६; ३।१०३।१४; ३।४।७९; ३।४०।२९ ;

अध्याय २४

कैवल्य

अविद्या के कारण चित्त के साथ पुरुष का सम्बन्ध अनादि काल से चला आ रहा है जिसके कारण पुरुष बुद्धि से अपना तादात्म्य स्थापित करके बन्धन को प्राप्त होता है। यह बन्धन ही समस्त दुःखों का कारण है। चित्त त्रिगुणात्मक है। उसके साथ पुरुष का संयोग होने से पुरुष अपने आप को कर्त्ता समझकर सुख-दुःख और मोह को प्राप्त होता रहता है। अब प्रश्न यह उपस्थित होता है कि अगर यह सम्बन्ध अनादि काल से चला आ रहा है तो यह सम्बन्ध तथा उसके द्वारा उत्पन्न वासना आदि के अनादि तथा अनन्त होने तथा उनका उच्छेद असम्भव होने के कारण जन्म मरण आदि संसार की समाप्ति होना भी असम्भव ही है। वासनाओं का कारण अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश पंचक्लेश हैं। वासनाओं से ही जाति, आयु और भोग की उत्पत्ति होती है। अतः जाति, आयु और भोग ये वासनाओं के फल हैं। वासनायें चित्त के आश्रित रहती हैं। अतः चित्त वासनाओं का आश्रय कहलाता है। इन्द्रियों के विषय शब्दादि वासनाओं के आलम्बन हैं। अनादि और अनन्त वासनायें हेतु, फल, आश्रय और आलम्बन पर आधारित हैं। जब तक ये चारों रहेंगे तब तक वासना भी रहेंगी, और जब तक वासनायें रहेंगी तब तक जन्म-मरण आदि से छुटकारा प्राप्त नहीं हो सकता। इस रूप से वासनाओं का नाश उपर्युक्त अविद्यादि चारों के नाश होने से ही होगा जिसके फलस्वरूप जन्म-मरण आदि संसार चक्र से छुटकारा प्राप्त हो जायेगा। यह प्रवाह रूप से अनादि होने के कारण, उसके कारण हेतु आदि के नाश होने से उसका नाश होना भी निश्चित है। जो स्वरूप से ही अनादि हैं उसका नाश नहीं होता जैसे पुरुष स्वरूप से ही अनादि है अतः उसका नष्ट होना असम्भव है। किन्तु जो प्रवाह रूप से अनादि होता है उसका आविर्भाव किसी कारण से होता है। अतः उसके कारण का अभाव हो जाने से उसका भी अभाव हो जाता है।[1] अभाव होने का तात्पर्य यहाँ अत्यन्ताभाव से नहीं है, बल्कि कार्य का कारण में लीन होने से है।[2] विवेक ज्ञान

---

१. यो० सू०—४।११;
२. यो० सू०—४।१२;

द्वारा अविद्या के नष्ट होने पर आत्मा और बुद्धि का सम्बन्ध समाप्त हो जाता है। चित्त अपने कारण मूल प्रकृति में लीन हो जाता है और पुरुष अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है। इसे ही कैवल्य कहते हैं। अविवेक के कारण प्रकृति और पुरुष का संयोग होता है, जो कि विवेक-ज्ञान के द्वारा नष्ट हो जाता है। विवेक के द्वारा अविवेक समाप्त हो जाता है और अविवेक के समाप्त होने पर जन्म-मरण रूप बन्धन की समाप्ति हो जाती है। इसे ही मोक्ष कहते हैं। इस अवस्था में गुण अपने कारण में लीन हो जाते हैं अर्थात् चितिशक्ति पुरुष अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है। यही कैवल्य प्राप्ति है।[1] सत्य तो यह है कि पुरुष स्वभावतः ही नित्य मुक्त है। बन्धन की प्रतीति उसमें अविवेक के कारण होती है।

प्रश्न यह उपस्थित होता है कि जब पुरुष निर्गुण, अपरिणामी, निष्क्रिय है तो फिर उसका मोक्ष किस प्रकार होगा? क्योंकि 'मोक्ष' मुच् धातु से निर्मित है, जिसका अर्थ मोचना अर्थात् बन्धन-विच्छेद है। पुरुष तो कभी बन्धन को प्राप्त ही नहीं होता। बन्धन वासना, क्लेश कर्माशयों को कहा जाता है। वासना-संस्कार जन्मजन्मान्तर से चले आ रहे हैं। अविद्यादि पञ्चक्लेश, सञ्चित, क्रियमाण और प्रारब्ध कर्म, इन सब से उत्पन्न होने वाले धर्माधर्म आशय को बन्धन कहते हैं। धर्माधर्म रूप बन्धन प्रकृति के धर्म हैं। अतः उस बन्धन का सम्बन्ध पुरुष से न होकर प्रकृति से है। अतः बन्धन से मुक्ति भी प्रकृति की ही होनी चाहिए, पुरुष की नहीं। पुरुष के मोक्ष के लिए प्रकृति का क्रियाशील होना समझ में नहीं आता।

सांख्य-कारिका में ईश्वर कृष्ण ने भी कहा है कि सचमुच में संसरण, बन्धन तथा मोक्ष पुरुष का नहीं होता है। बन्धन, संसरण एवं मोक्ष तो अनेक पुरुषों के आश्रय से रहने वाली प्रकृति का ही होता है[2]। प्रकृति के बन्धन, संसरण एवं मोक्ष को पुरुष में आरोपित कर पुरुष का बन्धन, संसरण और मोक्ष कहा जाता है। वस्तुतः पुरुष का बुद्धि के साथ तादात्म्य का अध्यास होने के कारण ही पुरुष, प्रकृति के बन्धन और मोक्ष को अपना बन्धन और मोक्ष समझता है। जब पुरुष का प्रतिबिम्ब प्रकृति में पड़ता है तो उस समय बिम्ब और प्रतिबिम्ब में तादात्म्य होने के कारण बन्धन, मोक्ष तथा संसार जो कि प्रकृति के धर्म हैं

---

१. यो० सू०—४।३४;

२. सां० का०—६२;

वे सब पुरुष में भासने लगते हैं। इस प्रकार से प्रकृति के धर्मों का पुरुष में भासना ही पुरुष को बन्धन की प्रतीति प्रदान करता है। चित्त त्रिगुणात्मक होने के कारण उसमें ज्ञान को आवृत करने वाला तमस् भी विद्यमान रहता है। रजस् के द्वारा उसमें चञ्चलता भी विद्यमान रहती है जिसके कारण उसमें प्रतिबिम्बित पुरुष भी चञ्चल प्रतीत होता है। वह इन तीनों गुणों के प्रभाव से सुख-दुःख और मोह को प्राप्त होता रहता है। चित्त के चञ्चलता रहित होने तथा तमस् के आवरण के अति सूक्ष्म हो जाने पर चित्त में पुरुष स्पष्ट रूप से प्रतिबिम्बित होने लगता है जिसके फलस्वरूप भेद ज्ञान उत्पन्न हो जाता है। समस्त वासनाओं का कारण अज्ञान है। जब तक यह अविद्या नहीं समाप्त होती तब तक ये समस्त प्रकृति के कार्य पुरुष में प्रतीत होते रहते हैं। जब पञ्चक्लेश बीज-रूप वासना सहित विवेक ख्याति द्वारा भस्म हो जाते हैं तब उनमें अपने कार्य क्लेशों के उत्पन्न करने की शक्ति नहीं रह जाती है। विवेक ख्याति का प्रवाह निरन्तर चलते रहने पर यह अवस्था प्राप्त हो जाती है। विभिन्न व्यक्तियों के चित्त में सत्व, रजस् और तमस् विभिन्न अनुपातों में विद्यमान रहते हैं। योग में चित्त को शुद्ध करने का मार्ग बताया गया है। उसका वर्णन पूर्व के अध्यायों में हो चुका है। जब चित्त पुरुष के समान शुद्ध हो जाता है तभी कैवल्य प्राप्त होता है। कहने का तात्पर्य यह है कि चित्त से रजस् और तमस् का मैल इस हद तक हट जावे कि वह पुरुष और चित्त का भेद दिखाकर तथा गुणों के परिणामों का यथार्थ ज्ञान प्रदान कर पुरुष को अपने स्वरूप का साक्षात्कार करने योग्य बना दे। पुरुष चित्त में आत्माध्यास के कारण चित्त के परिणामों को अपने परिणाम समझकर दुःख-सुख और मोह को प्राप्त होता है। उसका पुरुष और चित्त के भेद ज्ञान से सर्वदा के लिए अभाव हो जाता है। इसे ही कैवल्य कहते हैं[1]। जब त्रिगुणात्मक चित्त अपने कारण प्रकृति में लीन हो जाता है तथा आत्मा का उससे पूर्ण रूप से सम्बन्ध विच्छेद होकर वह अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है तो उसे ही पुरुष की मुक्ति कहा जाता है। इस अवस्था में पुरुष प्रकृति सम्बन्धी सभी व्यापारों से निवृत्त होकर दुःखों से ऐकान्तिक और आत्यान्तिक निवृत्ति प्राप्त कर लेता है। जब आत्मा विवेक ज्ञान रूपी वृत्ति को भी चित्त की वृत्ति समझ कर परवैराग्य के द्वारा उसका निरोध कर देता है तो उसे कैवल्य प्राप्त होता है। जब तक समस्त वृत्तियों का निरोध नहीं होता तब तक कैवल्य प्राप्त नहीं होता। इसका विशद विवेचन समाधि

---

१. यो० सू०—३।५५।

वाले अध्याय में किया जा चुका है। धर्ममेघ समाधि के द्वारा योगी समस्त क्लेश कर्मों तथा कर्माशयों का जड़ सहित नाश करके पर-वैराग्य के द्वारा सर्ववृत्ति निरोध की अवस्था को प्राप्त कर लेता है। ऐसा होने पर वह अपने जीवन काल में ही मुक्तावस्था को प्राप्त कर लेता है। धर्ममेघ समाधि से क्लेश तथा कर्मों की निवृत्ति होकर गुणों का आवरण हट जाने से अपरमित ज्ञान प्राप्त होता है, जिसके द्वारा पर-वैराग्य उत्पन्न होता है और फिर उस पुरुष के लिए गुण प्रवृत्त नहीं होते[1]। जब पुरुष का भोग और अपवर्ग रूपी प्रयोजन सिद्ध हो जाता है, तब इन गुणों के लिए और कोई कार्य शेष नहीं रह जाता और ये गुण उस पुरुष के लिए अपना परिणाम क्रम समाप्त करके प्रकृति में लीन हो जाते हैं। इस अवस्था में पुरुष अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। इस स्थिति को ही विदेह कैवल्य कहते हैं। इस स्थिति तक पहुँचने के लिए विभिन्न व्यक्तियों के लिए विभिन्न मार्गों का विवेचन योग के अनुसार किया जा चुका है।

अमृतविन्दूपनिषद् ने मन को ही बन्धन और मोक्ष का कारण माना है। जब वह विषयों में रत रहता है तो वह बन्धन प्रदान करता है और जब वह विषयों से प्रभावित नहीं होता तो वह मुक्ति की ओर ले चलता है। इसलिए अमृतविन्दूपनिषद् में मनोऽवरोध को ही मोक्ष का उपाय बताया है।[2]

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में ज्ञान के द्वारा ही तुरन्त मुक्ति प्राप्त होना बताया है। योग के अभ्यास से ज्ञान प्राप्त होता है और ज्ञान के द्वारा योगाभ्यास में विकास होता है। जो योगी, योग और ज्ञान दोनों को समान रूप से सदैव लेकर चलते हैं वे नष्ट नहीं होते।[3]

ध्यानविन्दूपनिषद् में कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर मोक्ष द्वार का भेदन होना बताया गया है।[4] पाशुपतब्रह्मोपनिषद् में मोक्ष के लिए हंस आत्मविद्या ही को बताया गया है[5]। जो हंस को ही परमात्मा जानते हैं वे अमरत्व प्राप्त करते हैं। मोक्ष उन्हीं व्यक्तियों को प्राप्त होता है जो अन्तर के हंस तथा प्रणव हंस दोनों को एक जानकर उस पर ध्यान करते हैं। ब्रह्मविद्योपनिषद् में बन्धन

---

१. यो० सू०—४। २९, ३०, ३१, ३२;
२. अमृतबिन्दूपनिषद्—१ से ५ तक;
३. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्, मन्त्रभाग—१९;
४. ध्यानबिन्दूपनिषद्—६५ से ६९ तक;
५. पाशुपतब्रह्मोपनिषद्—पूर्व काण्ड—२५, २६।

और मोक्ष के कारण का निरूपण किया गया है[१]। मण्डल ब्राह्मणोपनिषद् में ब्रह्म में अनुसन्धान करने से कैवल्य की प्राप्ति बताई गई है। ध्याता, ध्यान और ध्येय के अलग-अलग ज्ञान की समाप्ति जब ब्रह्म के जानने वाले को हो जाती है तब उसको कैवल्य प्राप्त होता है। वह बिना लहरों के शान्त समुद्र तथा बिना वायु के दीपक की स्थिर ज्योति के समान स्थिर हो जाता है[२]। समस्त इच्छाओं को त्याग कर ब्रह्म में ध्यान केन्द्रित करने से मुक्तावस्था का प्राप्त होना बताया गया है।[३] इस उपनिषद् में भी मन को ही बन्धन और मोक्ष का कारण माना गया है।

योगचूड़ामण्युउपनिषद् में कुण्डलिनी के द्वारा मोक्ष के द्वार का भेदन बताया गया है।[४] योगशिखोपनिषद् में भी मुक्ति के विषय में विवेचन किया गया है।[५] इन्होंने योग को ही मोक्ष प्राप्ति का उत्तम मार्ग बताया है। आधार ब्रह्म में प्राण आदि के विलय करने से मोक्ष प्राप्ति बताई गई है[६]। वाराहोपनिषद् में भगवद्भक्ति के द्वारा मोक्ष प्राप्ति का होना बताया गया है।[७] आत्मा को शुद्ध चैतन्य रूप कहा गया है। वह न तो बद्ध है न मुक्त।[८] जन्म और मृत्यु के चक्र का कारण केवल चित्त है।[९]

कैवल्य का तात्पर्य सबसे अलग होकर एकाकी रूप से स्थिर रहने का नहीं है। यह तो प्रकृति से विमुख होने को ही प्रदर्शित करता है। यह प्रकृति से अलग होना, अविद्या के द्वारा प्रदान की गई समस्त सीमाओं को पार कर जाता है। ज्यों-ज्यों हम कैवल्य की ओर चलते हैं त्यों-त्यों हमारे ज्ञान की सीमा बढ़ती जाती है तथा चेतना का आवरण घटता जाता है। इस प्रकार से अन्त में कैवल्य

---

१. ब्रह्मविद्योपनिषद्—१६ से २१ तक;
२. मण्डलब्राह्मणोपनिषद्—२, ३, १;
३. मण्डलब्राह्मणोपनिषद्—२, ३, ६, ७;
४. योगचूड़ामण्युपनिषद्—३६—४४;
५. योगशिखोपनिषद्—१।१, २, ३, २४, से २७ तक; ५२ से ५८ तक; १३८–१४०; १४३, १४४;
६. योगशिखोपनिषद्—६।२२–३२; ५५–५८; ५९;
७. वाराहोपनिषद्—१।१५, १६; ३।११, १२, १३, १४;
८. वाराहोपनिषद्—२।२३ से ३१ तक;
९. वाराहोपनिषद्—३।२०–२३।

की अवस्था प्राप्त हो जाती है, जिसमें प्रकृति से पूर्णरूप से सम्बन्ध विच्छेद हो जाता है। ज्ञान के द्वारा सब आवरण क्षीण हो जाते हैं। विवेक-ज्ञान के परिपक्व होने पर व्युत्थान संस्कार नष्ट होकर अन्य प्रत्ययों को उत्पन्न नहीं करते।[1] जिस प्रकार से विवेक ज्ञान से जल जाने पर अविद्यादि क्लेश उस अवस्था में उत्पन्न होते हुए भी दूसरे संस्कारों को पैदा नहीं कर सकते ठीक उसी प्रकार से अभ्यास के द्वारा परिपक्व विवेक-ज्ञान से जले हुए व्युत्थान संस्कार उस अवस्था में उद्भूत होते हुए भी दूसरे प्रत्यय को पैदा नहीं कर सकते। ये विवेक-ज्ञान के संस्कार समस्त संस्कारों को समाप्त करके केवल चित्त की कार्य करने के सामर्थ्य तक ही विद्यमान रहते हैं। उसके बाद स्वयं ही नष्ट हो जाते हैं। ये क्लेश, कर्म, वासना, कर्माशय ही जाति, आयु और भोग को उत्पन्न करते हैं। अतः उनके नष्ट होने पर जन्म-मरण का चक्र समाप्त हो जाता है। इस प्रकार से जन्म-मरण के चक्र से छूटने पर योगी जीवन्मुक्त अवस्था को प्राप्त कर लेता है। क्लेश, कर्मो और वासनाओं के नष्ट होने पर चित्त समस्त मलावरणों से रहित हो जाता है। समस्त मलावरणों से रहित होने के कारण असीमित ज्ञान के प्रकाश में समस्त ज्ञेय-वस्तु का स्वतः ज्ञान हो जाता है। जैसे सूर्य के ऊपर से बादलों का आवरण हट जाने से समस्त विश्व के घट-पटादि विषय स्वतः प्रकट हो जाते हैं उसी प्रकार चित्त से मलावरण हट जाने पर कुछ भी अज्ञात नहीं रह जाता।[2] धर्ममेघ समाधि की अवस्था में योगी को प्रकृति, महत्, अहंकार, पञ्च तन्मात्राओं, एकादशइन्द्रियों, पञ्चमहाभूतों, पुरुष, जीवात्मा और पुरुष विशेष ईश्वर इन सबका साक्षात्कार हो जाता है। ऐसे योगी का चित्त अनन्त चित्त कहा जाता है। इस योगी के अनन्त चित्त को ही कैवल्य चित्त कहते हैं। इस चित्त वाले योगी का पुर्नजन्म नहीं होता क्योंकि कारण के समूल नष्ट होने पर कार्य की उत्पत्ति असम्भव है। अतः वह जीवन्मुक्त कहा जाता है, इसलिए धर्ममेघ समाधि के द्वारा क्लेश, कर्म, वासना, कर्माशयों के नष्ट होने पर जन्म-मरण असम्भव है। धर्ममेघ समाधि के प्राप्त होने पर तीनों गुणों के द्वारा पुरुष के लिए भोग और अपवर्ग रूपी प्रयोजन समाप्त हो जाते हैं। वे फिर उसके लिए क्रियाशील नहीं होते। इसलिए ऐसे योगी को फिर शरीर धारण नहीं करना पड़ता। विवेक-ज्ञान के परिपक्व होने पर समस्त संचित कर्म दग्धबीज हो जाते हैं। अतः वे नवीन शरीर को भोगार्थ उत्पन्न नहीं कर सकते। योगी फलोत्पादक क्रियमाण कर्मो की

---

१. योग-मनोविज्ञान—अ० २० में देखने का कष्ट करें।
२. पातञ्जलयोग-सूत्र—४।३१।

तो उत्पत्ति ही नहीं होने देता। वह तो नितान्त निष्काम कर्म ही करता रहता है। अतः संचित तथा क्रियमाण दोनों कर्मो से अप्रभावित रहता है। ऐसे जीवन्मुक्त योगी के प्रारब्ध कर्म ज्ञानाग्नि से न जलने के कारण शेष रह जाते हैं, जिन्हें भोगे बिना उसको छुटकारा प्राप्त नहीं होता। इसलिए इन प्रारब्ध कर्मों को भोगने के लिए उसका जीवन चलता रहता है। इन प्रारब्ध कर्मों के भोग समाप्त हो जाने पर पुरुष के भोग का कार्य समाप्त हो जाता है और त्रिगुण अपने कार्य को बन्द कर देते हैं। तब मृत्यूपरान्त उस योगी को विदेह मुक्ति प्राप्त होती है और वह पुरुष दुःखों से ऐकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त कर कैवल्य पद प्राप्त करता है।[1] उसके सूक्ष्म, स्थूल तथा कारण तीनों शरीर नष्ट हो जाते हैं। यही उसकी कैवल्यावस्था है।

योगवासिष्ठ के अनुसार इच्छाओं के समाप्त होने पर जब चित्त क्षीण हो जाता है तो उस अवस्था को ही मोक्ष कहते हैं। वासना रहित होकर स्थित होने का नाम निर्वाण है। इस अवस्था में मन की समस्त क्रियाएँ शान्त हो जाती हैं। संकल्प विकल्प रहित आत्मस्थिति का नाम मोक्ष है। जब मिथ्याज्ञान से उत्पन्न अहंभाव रूपी अज्ञान ग्रन्थि समाप्त हो जाती है तो मोक्ष का अनुभव होता है।[2]

मोक्ष दो प्रकार का माना गया है। एक सदेह और दूसरा विदेह। शरीर के नष्ट होने से पूर्व की अवस्था जिसमें केवल प्रारब्ध कर्मो का भोग ही शेष रह जाता है जीवन्मुक्तावस्था कहलाती है। जब शरीर के नष्ट होने पर पुनः जन्म होने की सम्भावना नहीं रह जाती तो उस स्थिति को विदेह मुक्त कहते हैं। यह स्थिति वासना के निर्बीज होने पर ही आती है। सुप्तावस्था में रहने वाली वासना भी अन्य जन्मों को उत्पन्न करती हैं। वासना लेश-मात्र से भी रहने पर दुःख को ही प्रदान करने वाली होती है। इसीलिए जड़ अवस्था जिसमें कि वासना सुप्तावस्था में रहती है, मुक्तावस्था से नितान्त भिन्न है। मुक्तावस्था तो वासनाओं के दग्धबीज होने पर ही प्राप्त होती है। योगवासिष्ठ ने तो बन्धन और मोक्ष दोनों को ही मिथ्या कहा है। बन्धन और मोक्ष का मोह अज्ञानियों को ही सताता है, ज्ञानियों को नहीं। ये तो दोनों ही अज्ञानियों के द्वारा की गई मिथ्या कल्पनायें हैं। वास्तव में न तो बन्धन है और न मोक्ष।[3]

---

१. सांख्य-कारिका—६६, ६७, ६८;

२. योगवासिष्ठ—५।७३।३६; ६।४२।५१; ६।३८।३२; ३।११२।८; ५।१३।८०; ६।३७।३३; ३।२१।११; ६।२०।१७;

३. योगवासिष्ठ —३।१००।३७, ३९, ४०, ४२।

अविद्या के नष्ट होने पर फिर उससे सम्बन्ध नहीं रह जाता। योगवासिष्ठ में बड़े सुन्दर ढंग से इसका वर्णन किया गया है। जिस प्रकार मृगतृष्णा का ज्ञान हो जाने पर प्यासा भी उसका शिकार नहीं होता, उसी प्रकार से अविद्या भी व्यक्त होने पर ज्ञानी को आकर्षित नहीं कर सकती।[1] उस मोक्षावस्था में पहुँच कर परमतृप्ति का अनुभव होता है। तब उसको समझ में आता है कि न तो मैं बद्ध हूँ और न मुझे मोक्ष की इच्छा ही है। अज्ञान के दूर होने पर न बन्धन है और न मोक्ष।

जीवन्मुक्त

जीवन्मुक्त संसार के समस्त व्यवहारों को करते हुए भी शान्त रहता है। उसके सभी कार्य इच्छा एवं संकल्प रहित होते हैं। न उसके लिए कुछ हेय है और न उपादेय। वह वासनाओं से विषयों का भोग नहीं करता। वह बाह्यरूप से सभी कार्य उचित रूप से करते हुए दिखलाई देने पर भी भीतर से पूर्ण रूप से शान्त रहता है। उसे न तो जीवन की चाह है और न मौत का भय। वह प्राप्त वस्तु की अवहेलना नहीं करता और न अप्राप्त वस्तु की इच्छा ही करता है। उसे न तो उद्वेग होता है और न आनन्द। अवसर के अनुसार उसके समस्त व्यवहार अनासक्त भाव से होते रहते हैं। जवानों में जवान, दुःखियों में दुःखी, बालकों में बालक, वृद्धों में वृद्ध जैसे उसके व्यवहार चलते रहते हैं। उसके लिए भोग और त्याग दोनों समान हैं। वह सदा ही समभाव में स्थित रहता है। उसमें कभी अहंभाव का उदय नहीं होता। वह किसी भी कार्य में लिप्त न होते हुए भी अपने सब कार्यों का ठीक-ठीक सम्पादन करता रहता है। वह जीता हुआ भी मुरदे के समान रहता है। उसको न आपत्तियाँ दुःखी कर सकती हैं और न उसको महान् से महान् सुख प्रसन्न ही कर सकता है। उसके भीतर मैं और मेरे का भाव समाप्त हो जाता है। वह निस्संगत्व और निर्मोहत्व को प्राप्त कर लेता है। देखने में सब कुछ चाहनेवाला होते हुए भी वह कुछ भी नहीं चाहता। हर काम में लिप्त दिखाई देता हुआ भी वह सभी कार्यों से विरक्त होता है। उसके लिए न तो कुछ त्याज्य ही है और न कुछ प्राप्त करने योग्य। निन्दास्तुति उसके ऊपर कोई प्रभाव नहीं रखती। उसको न तो किसी से राग है न किसी से द्वेष। वह समस्त कर्मों के बन्धनों से रहित है। संसार के समस्त व्यवहार करता हुआ भी समाधिस्थ ही रहता है। जीवन्मुक्त अपने सारे व्यवहार प्राप्त अवस्था

---

१. योगवाशिष्ठ—५।७४।२०, ७५, ८३, ८४

के अनुसार करता है। बाह्य व्यवहार में उसको अज्ञानियों से भिन्न नहीं जाना जा सकता। वह समस्त त्रिलोकी को भी तृण के समान समझता है। उसको कोई आपत्ति विचलित नहीं कर सकती। संसार के किसी भी व्यवहार से वह अशान्त नहीं हो सकता। उसकी समस्त क्रियाएँ वासना रहित होती हैं। तेजोबिन्दूपनिषद् में जीवन्मुक्त के विषय में विवेचन किया गया है। जीवन्मुक्त अंहकार रहित हो जाता है। वह निरन्तर अपने चेतनवस्था में ही अवस्थित रहता है। मन, बुद्धि, अहंकार, इन्द्रियादि को वह किसी भी काल में अपना नहीं समझता। काम, क्रोध, लोभ, भ्रम आदि उसको नहीं सताते।[1]

ध्यानविन्दूपनिषद् में भी जीवन्मुक्त के लक्षणों का वर्णन है।[2] योगकुण्डल्युपनिषद् में भी जीवन्मुक्त और विदेहमुक्त के विषय में विवेचन किया गया है।[3] योगशिखोपनिषद् में जीवन्मुक्त को सिद्धियों से सम्बन्धित किया गया है।[4] वराहोपनिषद् में भी जीवन्मुक्त का विवेचन किया गया है। दुःख-सुख में जीवन्मुक्त एक समान ही रहता है। वह जागते हुए भी सोता रहता है। जो सांसरिक व्यक्ति की तरह राग, द्वेष, भय आदि से प्रेरित होकर कार्य करता हुआ भी उनसे अप्रभावित रहता है। अहंकार उसको नहीं सताता। उसके मन को कोई उद्विग्न नहीं कर सकता। समस्त भोगों को भोगते हुए भी वह अभोक्ता ही बना रहता है।[5]

जीवन्मुक्त सांसारिक समस्तभोगों को कर्मों के द्वारा बिना किसी आवश्यकता वा वासना के प्राप्त करता रहता है। वह कर्मों की फलाशा से कभी भी प्रभावित न होते हुवे सदैव प्रसन्न बना रहता है। उसका अपना कोई स्वार्थ रह ही नहीं जाता। सामाजिक हित ही उसका हित होता है। वह किसी के भी द्वारा शासित नहीं होता। वह स्वाभाविक रूप से ही नैतिक होता है। उससे उचित कार्य स्वाभाविक रूप से ही होते रहते हैं। उसके व्यवहार आदर्श होते हैं। वह अत्यधिक व्यस्त रहते हुए भी भीतर से शान्त बना रहता है। वह सबका मित्र है तथा सबके लिए समान रूप से प्रिय है। उसके लिए वृद्धावस्था,

---

१. तेजोविन्दूपनिषद् ४।१—३२ ;
२. ध्यानविन्दूपनिषद् ८६—९० ;
३. योगकुन्डल्युपनिषद् ३।३३—३५ ;
४. योगशिखोपनिषद् १५७—१६० ;
५ वाराहोनिषद् ४।१।२।२१—३०७।

मृत्यु, दुःख, ग़रीबी, राज्य, धन तथा जवानी आदि सब एक समान है। मन, प्राण, इन्द्रिय और शरीर पर उसका पूर्ण नियन्त्रण रहता है। उसी का जीवन वास्तविक जीवन है। उसी का वास्तविक रूप में सब से सुखी जीवन है। जीवन्मुक्त को ही पूर्णस्वस्थ कहा जा सकता है।[1]

विदेहमुक्त

प्रारब्ध भोगों के समाप्त हो जाने पर तथा शरीर के अन्त हो जाने पर जीवन्मुक्त, विदेह मुक्त हो जाता है। विदेहमुक्त का उदय और अन्त नहीं है। न वह सत् है, न असत् और न सदसत् तथा उभयात्मक। सब रूप उसी के हैं। वह संसार चक्र से सदैव के लिए मुक्त हो जाता है। विदेह मुक्त के विषय में योगवासिष्ठकार ने भी बड़ा सुन्दर विवेचन किया है।[2] मुक्त पुरुष न कहीं जाता है न आता। वह पूर्ण स्वतन्त्र है। सचमुच में उसकी अवस्था अनिर्वचनीय है। तेजोविन्दूपनिषद् में विदेह मुक्त का विवेचन बड़े सुन्दर ढंग से किया गया है।[3] वह सदैव के लिए गुणों के घेरे से बाहर निकल जाता है। नादविन्दूपनिषद् में भी विदेह मुक्त का विवेचन मिलता है।[4] योग में विदेहमुक्ति वह परम अवस्था है जिसमें प्रकृति पुरुष के सम्बन्ध का ऐकान्तिक और आत्यान्तिक निरोध हो जाता है और पुरुष समस्त भ्रमों से रहित होकर अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। इस विदेहावस्था में संचित, क्रियमाण और प्रारब्ध किसी भी कर्म के संस्कार शेष नहीं रह जाते। योगी के समस्त प्रयत्न इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए ही हैं। यही परम लक्ष्य है जिसकी प्राप्ति योगाभ्यास के द्वारा पातञ्जल योग-दर्शन में बताई गई है। इस अवस्था में पहुँचने पर सब भोगों की निवृत्ति हो चुकती है। उसके लिए कुछ शेष रह ही नहीं जाता। यह विदेह मुक्ति की अवस्था अभ्यास के द्वारा समस्त वृत्तियों का निरोध होकर असम्प्रज्ञात समाधि के दृढ़ हो जाने पर ही प्राप्त होती है। सम्पूर्ण योगशास्त्र का मार्ग केवल इस अवस्था तक पहुँचाने के लिए ही है।

---

1. Thesis—"Yoga as a system for Physical mental and Spiritual Health"—Chapter II (Concept of Health)

२. योगवासिष्ठ ३।९।१४—२५ ;

३. तेजोविन्दूपनिषद् ४।३३—८९ ;

४. नादबिन्दूपनिषद् ५१—५६ ;

अध्याय २५

मनोविज्ञान का तुलनात्मक परिचय

बड़े खेद की बात है कि भारतीय मनोविज्ञान के ऊपर कोई व्यवस्थित अध्ययन अभी तक दार्शनिकों ने वा अन्य विद्वानों ने नहीं किया। अध्ययन का यह एक बहुत महत्त्वपूर्ण विषय होते हुए भी विद्वानों का ध्यान इस ओर आकृष्ट नहीं हुआ। आज तो विश्व के कुछ मनोवैज्ञानिक इस बात को मानने लगे हैं कि भारतीय दार्शनिकों द्वारा प्रदान किये गये मनोवैज्ञानिक विचार, आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान की कमी के पूरक हैं। अतः भारतीय विद्वानों के लिये इधर ध्यान देना अति आवश्यक है। और भारतीय विचारकों द्वारा प्रदत्त मनोविज्ञान को पूर्णरूप से प्रकाश में लाने का प्रयत्न होना चाहिये।

पाश्चात्य मनोविज्ञान आज विकसित तथा प्रयोगात्मक रूप धारण कर चुका है, तथा प्रयोगात्मक पद्धति के द्वारा अत्यधिक उन्नत हो चुका है। ऐसी विकसित तथा विकासोन्मुख स्थिति में भी पाश्चात्य मनोविज्ञान के द्वारा हमको मन की पूरी शक्तियों का ज्ञान अभी तक नहीं हुआ। आज मनोविज्ञान पूर्ण रूप से एक स्वतन्त्र विज्ञान हो गया है। वह वैज्ञानिक पद्धतियों द्वारा ही ज्ञान प्राप्त कर रहा है तथा उसका विकास भी वैज्ञानिक पद्धतियों के आधार पर ही हो रहा है। विज्ञान अनुभव के ऊपर आधारित है, जो इन्द्रियजन्य ज्ञान तक ही सीमित है। केवल इन्द्रियजन्य ज्ञान सम्पूर्ण मन के वास्तविक रूप को व्यक्त करने में सफल नहीं हो सकता। इस पद्धति से हमको अनेक बातों का पता भी नहीं लग सकता। यह निश्चित है कि आज विज्ञान के द्वारा ऐसे-ऐसे यंत्रों का निर्माण हो चुका है कि जिनसे हमारी इन्द्रियों की शक्ति हजारोंगुनी बढ़ चुकी है। साधारण इन्द्रियों के द्वारा जो अनुभव हमें नहीं प्राप्त हो सकते थे, यंत्रों की सहायता से आज उनसे बहुत अधिक प्राप्त हो रहे हैं। हमारी सुनने, देखने तथा अन्य इन्द्रियों की शक्ति हजारोंगुनी बढ़ गई है, किन्तु विज्ञान के इस प्रकार से विकसित होने पर भी हम उस ज्ञान तक ही अपने को सीमित रखकर मन के वास्तविक रूप को नहीं जान सके। पाश्चात्य मनोविज्ञान के विकास तथा उसके अन्वेषणों पर सन्देह नहीं किया जा सकता। आज हमारे शरीर के ऊपर अन्तःस्रावी पिण्डों की रस-प्रक्रिया के प्रभाव का अध्ययन, मस्तिष्क के विभिन्न विभागों की क्रियाओं, बृहत्-मस्तिष्कीय-वल्क (Cerebral cortex) के

विभिन्न क्षेत्रों, ज्ञानवाही क्षेत्र (Sensory areas), गतिवाही क्षेत्र (Motor areas), साहचर्य क्षेत्र (Association areas) आदि की क्रियाओं के स्थान-निरूपण तथा मस्तिष्क को प्रभावित करके इच्छानुसार विचारों, उद्वेगों और अवस्थाओं में परिवर्तन करने का ज्ञान हमें आधुनिक मनोविज्ञान ने प्रदान किया है। इतना ही नहीं, इससे कहीं अधिक ज्ञान पाश्चात्य मनोविज्ञान ने प्राप्त किया है। किन्तु, फिर भी वह सब ज्ञान सीमित तथा अपूर्ण ही है। मन की सम्पूर्ण शक्तियों का ज्ञान केवल इन्द्रिय अनुभव के ही आधार पर नहीं हो सकता।

जिन अन्य विशेष साधनों द्वारा भारतीय मनोविज्ञान हमें मन तथा आत्मा के सम्बन्ध का ज्ञान प्रदान करता है, उन्हें अवैज्ञानिक कह कर उनकी उपेक्षा नहीं की जा सकती। योगाभ्यास से प्राप्त शक्तियां भ्रम नहीं हैं, वे तो अनुभव सिद्ध हैं। अतः योगाभ्यास से प्राप्त अनुभवों का तिरस्कार नहीं किया जा सकता है। योग में कोई रहस्य तथा विचित्रता नहीं है, जैसा कि साधारणतया समझा जाता है। योग-मनोविज्ञान तथा अन्य भारतीय मनोविज्ञान भी निरीक्षण तथा परीक्षण की वैज्ञानिक पद्धति पर आधारित हैं। ठीक अन्य विज्ञानों की तरह प्रयोगात्मक पद्धति का ही प्रयोग योग में भी होता है। किन्तु, वह केवल इन्द्रियजन्य अनुभव तक ही सीमित नहीं है। वह आत्मगत तथा अपरोक्ष अनुभूति का भी प्रयोग ज्ञान-प्राप्ति के साधन के रूप में करता है। आत्मगत तथा अपरोक्ष अनुभूति को अवैज्ञानिक नहीं कहा जा सकता है। वह पूर्णतया वैज्ञानिक है। अपितु हम कह सकते हैं कि हमारे सभी भारतीय दर्शन पूर्ण रूप से वैज्ञानिक और व्यवहारिक हैं।

पाश्चात्य मनोविज्ञान के इतिहास की ओर ध्यान देने से हमें ज्ञात होगा कि यह वैज्ञानिक रूप इसको बहुत ही थोड़े दिनों से प्राप्त हुआ है। सत्रहवीं शताब्दी तक इसका कोई विशिष्ट रूप नहीं था। इसकी प्रगति तथा एक विशेष मार्गोन्मुख होना अन्य विज्ञानों में नवचेतना व प्रगति आने के साथ ही हुआ है। कुछ वैज्ञानिक अन्वेषणों के आधार पर इसमें प्रगति हुई। शरीर शास्त्र के अन्वेषणों का प्रभाव इसके ऊपर बहुत पड़ा क्योंकि इन दोनों का अत्यधिक घनिष्ट सम्बन्ध है, और दोनों की समस्यायें तथा पद्धतियाँ भी बहुत कुछ मिलती जुलती सी हैं। इसी कारण से शरीर विज्ञान की प्रयोगात्मक पद्धति (Experimental Method) के प्रचलन से प्रेरणा प्राप्त कर मनोविज्ञान भी प्रयोगात्मक बना। सर्व प्रथम १८८९ में वुण्ड्ट (Wundt) (१८३२-१९२०) ने लीपज़िग

विश्वविद्यालय (जर्मनी) में एक मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला स्थापित की और मनोविज्ञान को एक स्वतन्त्र विज्ञान की ओर विकसित करने का श्रेय प्राप्त किया। इसीलिये इन्हें आधुनिक प्रयोगात्मक मनोविज्ञान का जन्मदाता कहा जाता है। १९ वीं शताब्दी के इस जर्मन मनोवैज्ञानिक द्वारा मनोविज्ञान का अत्यधिक विकास हुआ। इनके शिष्य-वर्ग ने विश्व के हर कोने में प्रयोगशालायें स्थापित कीं। किन्तु वुण्ड्ट, टिचनर (Titchener) आदि के यहाँ मनकी केवल चेतन अवस्था का ही अध्ययन होता रहा। उस समय अनेकानेक मनोवैज्ञानिक सम्प्रदाय उत्पन्न हुए, और वे सभी किसी न किसी प्रकार से मन के केवल चेतन तत्वों के अध्ययन तक ही सीमित रहे। मन की अचेतन तथा अतिचेतन (Superconscious) अवस्थाओं से वे सर्वदा अनभिज्ञ रहे। उनके सारे निरीक्षण केवल चेतना तक ही सीमित थे। व्यवहारवादी मनोवैज्ञानिक वाट्सन आदि ने अपने आपको केवल वाह्य व्यवहार तक ही सीमित रक्खा। चिकित्सा-शास्त्र में जब औषधियों के द्वारा बहुत से रोगों का निवारण चिकित्सक न कर सके तो उन रोगों का निवारण करने के लिये उनका कारण जानने का प्रयत्न किया गया। फ्रायड (Freud) ने इस अन्वेषण में अचेतन मन के विषय में बहुत ज्ञान प्राप्त किया। उनके अनुसार यदि मन का विभाजन किया जाय तो चेतन मन बहुत ही कम महत्वपूर्ण स्थान रखता है। हमारी सारी क्रियाएँ तथा सारा जीवन ही फ्रायड के अनुसार अचेतन मन (Unconscious mind) से शासित है।

इस प्रकार से आधुनिक मनोविज्ञान का क्षेत्र केवल अचेतन मन और चेतन मन तक ही सीमित है। लेकिन हमारे मन की कुछ ऐसी वास्तविक शक्तियाँ तथा तथ्य हैं, जिनको हम आधुनिक मनोविज्ञान के द्वारा नहीं समझा सकते। बीसवीं शताब्दी का विकसित मनोविज्ञान भी मन के सब पहलुओं का ठीक-ठीक विवेचन नहीं कर सकता। उसका तो अध्ययन केवल मानव के अत्यन्त सीमित व्यवहारों वा मानसिक प्रक्रियाओं का है; मन के वास्तविक रूप का ज्ञान आधुनिक मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय नहीं हैं। भले ही आज उसका क्षेत्र अत्यधिक विस्तृत हो चुका हो। उसके अन्तर्गत मनोविज्ञान के आधारभूत सिद्धान्त, सामान्य प्रौढ़ मानव के सामान्य व्यवहार व मानसिक क्रियाएँ, असामान्य व्यवहार तथा असामान्य क्रियायें, बाल-व्यवहार तथा पशु-व्यवहार, सामाजिक-व्यवहार, व्यक्तिगत व्यवहारिक भिन्नतायें, शरीर-शास्त्रीय ज्ञान तथा चिकित्सा-शास्त्र, शिक्षा-शास्त्र, उद्योग-धन्धे, अपराध, सुरक्षा विभाग आदि आते हैं। फिर भी इसका क्षेत्र सीमित तथा अपूर्ण ही है।

इसका मुख्य कारण भौतिकवाद के ऊपर आधारित विज्ञानों की पद्धति का ही अपनाया जाना है। भौतिकवाद के द्वारा आज बहुत सी घटनायें तथा समस्यायें समझाई नहीं जा सकती। अनेकानेक ऐसे प्रश्न उपस्थित होते हैं, जिनका हल, भौतिकवाद के ऊपर आधारित होने के कारण, मनोविज्ञान नहीं दे सकता। भौतिकवाद, जिसके ऊपर आज सब विज्ञान आधारित हैं, स्वयं ही संतोषजनक नहीं है। उसकी स्वयं की अनेकानेक त्रुटियाँ हैं जो उसके खोखलेपन को प्रदर्शित करती हैं। वह संतोषजनक दार्शनिक सिद्धान्त कभी नहीं माना जा सकता। भौतिकवाद के प्रकृति नामक तत्व का अनुभव न होने के कारण, उसे काल्पनिक कहना ही उचित होगा। हमारा केवल इन्द्रियजन्य ज्ञान ही सम्पूर्ण ज्ञान नहीं है। उसके अतिरिक्त अन्य और भी ज्ञान (मनोजन्य ज्ञान; प्रज्ञाजन्य ज्ञान; और समाधिजन्य ज्ञान) हैं, जिनकी उपेक्षा नहीं की जा सकती।

भारतीय मनोविज्ञान और पाश्चात्य मनोविज्ञान में यही अन्तर है कि भारतीय मनोविज्ञान भौतिकवाद के ऊपर आधारित नहीं है। वह केवल प्रकृति तत्वों को ही नहीं बल्कि उसके अतिरिक्त अन्य चेतन जीवों (पुरुषों, आत्माओं) तथा ईश्वर (पुरुष विशेष, परमात्मा) को भी मानता है। अतः दोनों में महान् अन्तर पाया जाता है। इस भेद के कारण ही पाश्चात्य मनोविज्ञान के प्रारम्भ होने से भी बहुतकाल पूर्व ही, भारत ने मन के सम्पूर्ण पहलुओं का वैज्ञानिक और व्यवहारात्मक ज्ञान प्राप्त कर लिया था जिसकी आज का पाश्चात्य मनोविज्ञान अपने में कभी महसूस कर रहा है। भला उस भौतिकवाद के आधार पर जो केवल दृश्य पदार्थों का ही अध्ययन करता है और उन्हीं को वास्तविक समझ कर द्रष्टा के विषय में विचार न करके उसकी अवहेलना करता है, हम सम्पूर्ण मन के यथार्थ ज्ञान को कैसे प्राप्त कर सकते हैं ? द्रष्टा के बिना पदार्थ कैसे ? बहुत से उच्च कोटि के दार्शनिकों ने दृश्य पदार्थों की सत्ता को केवल मन की ही कृतियाँ माना है जैसे विज्ञानवादी (बौद्ध) तथा बर्कले आदि ने केवल मन और उसकी क्रियाओं की ही सत्ता को माना है तथा उसे अकाट्य युक्तियों द्वारा सिद्ध किया है।

आधुनिक मनोविज्ञान संवेदना, उद्वेग, प्रत्यक्षीकरण, कल्पना विचार स्मृति आदि मानसिक प्रक्रियाओं तथा उनको उत्पन्न करनेवाले भौतिक कारण तथा शारीरिक अवस्थाओं का ही अध्ययन करता है। आत्मा व मन का अध्ययन वह नहीं करता। वह मस्तिष्क के कार्य से भिन्न आत्मा व मन का अस्तित्व नहीं मानता। हमको जो कुछ भी ज्ञान प्राप्त होता है, वह सब ज्ञानेन्द्रियों से

सम्बन्धित नाड़ियों द्वारा वाह्य जगत् की उत्तेजनाओं के प्रभावों के मस्तिष्क के विशिष्ट केन्द्रों में पहुँचने से प्राप्त होता है। वह मानसिक भावों और विचारों को मस्तिष्क के भौतिक तत्त्वों की गतियों, प्रगतियों, क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं के रूप में जानता है। वह संवेदनाओं को मस्तिष्क वल्क (Cerebral cortex) की क्रिया मानता है। उसके अनुसार दृष्टि संवेदना में मस्तिष्क-वल्क का दृष्टि-क्षेत्र क्रियाशील होता है। श्रवण संवेदना में श्रवण-क्षेत्र क्रियाशील होता है। इसी प्रकार से अन्य विभिन्न संवेदनाओं में विभिन्न मस्तिष्कीय-वल्क क्षेत्र क्रियाशील होते हैं। अतः हमारी सारी संवेदनायें तथा ज्ञान मस्तिष्क-वल्क की क्रियाशीलता पर ही आधारित है, जिसकी क्रियायें यांत्रिक रूप से चलती रहती हैं। इस प्रकार से मनोवैज्ञानिक ज्ञान के लिये, शरीर-विज्ञान का ज्ञान आवश्यक हो जाता है। उसमें भी स्नायु-मण्डल के ज्ञान के बिना मनोविज्ञान का अध्ययन होना अति कठिन है। ऐसी स्थिति में आधुनिक मनोविज्ञान हमें चेतना तथा मन की शक्तियों के विषय में कुछ भी नहीं बता सकता। मस्तिष्क की यांत्रिक क्रियाओं के द्वारा चेतना की उत्पत्ति, जो कि आधुनिक मनोविज्ञान के द्वारा बताई गई है, किस प्रकार से मानी जा सकती है? आधुनिक मनोविज्ञान यह नहीं समझा पाता कि मानसिक अवस्थायें, भौतिक क्रियाओं तथा स्पंदनों से बिल्कुल ही अलग हैं। मन और शरीर एक नहीं माने जा सकते। शरीर का ही अंग होने के नाते मस्तिष्क मन से नितान्त भिन्न है। मन या आत्मा सबका द्रष्टा है। वह स्वयंप्रकाश है, शरीर और देश दोनों का द्रष्टा है। वह देश-कालातीत सत्तावान् है। मस्तिष्क शरीर का अंग है अतः जड़ तत्व है जिसमें वस्तुओं के पारस्परिक समझने की शक्ति तथा सुख-दुःख का अनुभव भी नहीं होता है, जो कि मन व आत्मा के द्वारा होता है। चेतना और मस्तिष्क के भौतिक स्पंदन एक नहीं माने जा सकते, भले ही उनमें सम्बन्ध हो। शरीर और मस्तिष्क के विकार से मानसिक क्रियायें विकृत वा समाप्त हो सकती हैं, अथवा मस्तिष्क स्पंदनों से चेतना जाग्रत हो सकती है, किन्तु दोनों (मन और शरीर को) एक नहीं कहा जा सकता। पाश्चात्य मनोविज्ञान का अध्ययन, व्यक्तियों की नाड़ियों तथा मस्तिष्क केन्द्रों आदि तक ही सीमित है। किन्तु क्या सचमुच मनोविज्ञान का अध्ययन क्षेत्र इन्हीं तक सीमित रहना चाहिये? मन तथा चेतन सत्ता के अध्ययन के बिना उसका ज्ञान अधूरा ही माना जायेगा।

अनेक विचित्र अद्भुत तथ्य और घटनाओं को हम मन की शक्ति के विषय में ज्ञान प्राप्त किये बिना और आत्मा के स्वरूप को समझे बिना नहीं समझा सकते। मन, बुद्धि और आत्मा को देखने के लिये किसी नवीन यंत्र का निर्माण

नहीं हो पाया है। और न इस आधुनिक मनोवैज्ञाकि पद्धति के द्वारा इनका ज्ञान प्राप्त ही होसकेगा। प्रथम तो पाश्चात्य मनोविज्ञान हमें, ज्ञान क्या है? यही नहीं बता सकता। ज्ञाता के बिना ज्ञान हो ही नहीं सकता। किन्तु ज्ञाता को पाश्चात्य मनोविज्ञान में अध्ययन का विषय ही नहीं माना जाता। भले ही साधारण व्यक्तियों को, साधारण इन्द्रियजन्य अनुभव द्वारा, ज्ञाता का प्रत्यक्ष नहीं होता, किन्तु अनुमान के द्वारा उसका ज्ञान प्राप्त होता है। उसके बिना ज्ञान ही निरर्थक हो जाता है। योगाभ्यास में योगी सम्पूर्ण अभ्यास आत्मसाक्षात्कार के लिये ही करता है। उसकी पद्धति बिल्कुल क्रियात्मक, तथा प्रयोगात्मक है। जिन सूक्ष्म विषयों को किसी भी यन्त्र के द्वारा प्रत्यक्ष करने में वैज्ञानिक असफल रहे हैं, उनका प्रत्यक्ष योगी अपने अभ्यास के द्वारा करता है। ज्यों-ज्यों अभ्यास बढ़ता जाता है त्यों-त्यों उसको सूक्ष्मतर विषयों का प्रत्यक्ष होता चला जाता है। अभ्यास से वह मन की शक्तियों को विकसित करता है जिनका ज्ञान पाश्चात्य मनोविज्ञान को वैज्ञानिक पद्धति के द्वारा कभी भी प्राप्त नहीं हो सकता।

सांख्य योग में चित्त (मन) का स्थान आत्मा से भिन्न है। चित्त (प्रकृति) का विकास चेतन सत्ता के संनिधान के बिना नहीं हो सकता। अचेतन तत्व बिना आत्मा के प्रकाश के प्रकाशित नहीं हो सकते। सूक्ष्म से स्थूल की ओर विकास होता है, अर्थात् अति सूक्ष्म प्रकृति से महत्तत्व की अभिव्यक्ति होती है। उस महत्तत्व वा बुद्धि से जिसे चित्त भी कहा जाता है, अहंकार की अभिव्यक्ति होती है। सत्व प्रधान अहंकार से मन, पंच ज्ञानेन्द्रियों और पंच कर्मेन्द्रियों की अभिव्यक्ति होती है। तमस् प्रधान अहंकार से पंच तन्मात्राओं, तथा इन पंच तन्मात्राओं से पंच महाभूतों की अभिव्यक्ति होती है। इन पंच महाभूतों की ही अभिव्यक्ति यह सम्पूर्ण दृश्य स्थूल जगत् है। इन पंच महाभूतों से, उनका कारण, पंचतन्मात्रायें सूक्ष्म हैं। साधारण व्यक्तियों को इनका प्रत्यक्ष नहीं होता है। उनके लिए ये अनुमान के विषय हैं। इनका प्रत्यक्ष तो केवल योगियों को ही होता है। पंच तन्मात्रा, मन, इन्द्रिय आदि से अहंकार सूक्ष्म होता है। अहंकार से बुद्धि, और बुद्धि से प्रकृति अधिक सूक्ष्म है। अतः योग के अनुसार मस्तिष्क शरीर का अंग होने के कारण स्थूल है। मन बहुत सूक्ष्म है। चित्त (बुद्धि) अत्यधिक सूक्ष्म है। कहीं-कहीं योग में अन्तःकरण, बुद्धि, अहंकार और मन सबको चित्त कहा है। यह चित्त जड़ होते हुये भी चेतन सत्ता के प्रकाश से प्रकाशित होकर ही ज्ञान प्रदान करता है। बिना चेतन सत्ता के ज्ञान हो ही नहीं सकता। भला जड़ पदार्थ में ज्ञान कहां? चेतन सत्ता ही सम्पूर्ण ज्ञान का आधार है। उसको

भूलना, जिसके बिना ज्ञान ही असम्भव है, वास्तविक लक्ष्य से मनोविज्ञान को दूर हटा देना है।

पाश्चात्य मनोविज्ञान तो केवल स्थूल शरीर (नाड़ियां, मस्तिष्क, ज्ञानेन्द्रियां आदि) तक ही सीमित है। उसमें तो योग के अनुसार चित्त जैसे सूक्ष्म जड़ तत्व का भी विवेचन नहीं है। भला जिस चित्त के ऊपर मस्तिष्क की सब क्रियाओं का होना निर्भर है अगर उसी का विवेचन मनोविज्ञान नहीं करता तो वह यथार्थरूप में मानसिक क्रियाओं का ज्ञान किस प्रकार प्राप्त कर सकता है? बिना मन के मानसिक क्रियायें कैसी? केवल इतना ही नहीं बल्कि यह चित्त वा मन भी भारतीय विचार के अनुसार प्रवृत्ति की अभिव्यक्ति होने के कारण जड़ तत्व है, जो स्वयं अचेतन होने के कारण बिना चेतन-सत्ता के प्रकाश के ज्ञान प्रदान नहीं कर सकता। पाश्चात्य मनोविज्ञान की सबसे बड़ी भूल मनोविज्ञान के अर्न्तगत मन और आत्मा को अध्ययन का विषय न मानना है। मन और आत्मा का विवेचन किये बिना मनोविज्ञान का अध्ययन व्यर्थ सा है। इन्द्रियाँ भी मन के संयोग के बिना ज्ञान प्रदान नहीं कर सकतीं। विषय इन्द्रियसन्निकर्ष होने पर भी अगर मन का संयोग नहीं होता तो हमें विषय-ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता। मन ही इन्द्रियों द्वारा प्राप्त सामग्री को अर्थ प्रदान करता है। चित्त जब तक विषयाकार नहीं होता, तब तक ज्ञान का प्रश्न ही नहीं उठता। किन्तु चित्त के विषयाकार हो जाने पर भी अगर उस चित्त में चेतन सत्ता (आत्मा) प्रतिबिम्बित नहीं होती, तो ज्ञान प्राप्त नहीं होता। चेतन सत्ता के प्रकाश के बिना तो सब कुछ निरर्थक है, क्योंकि चित्त तो जड़ है। यह ठीक है कि बिना इन्द्रियों तथा मस्तिष्क के साधारण रूप से बाह्य विषयों का ज्ञान नहीं होता। किन्तु केवल इन्द्रियाँ और मस्तिष्क ज्ञान का साधारण कारण होते हुये भी हमें ज्ञान प्रदान नहीं कर सकते। क्या बिना चित्त के आत्मा से प्रकाशित हुये ज्ञान प्राप्त हो सकता है? योग मनोविज्ञान तो हमें यहाँ तक बताता है कि मन की शक्तियाँ इतनी अद्भुत हैं कि बिना इन्द्रियों के भी विषयज्ञान प्राप्त हो सकता है। भूत, भविष्य, वर्तमान के सब विषय और घटनायें मन की सीमा के अन्तर्गत हैं। उस मन (चित्त वा अन्तःकरण) और चेतन सत्ता के अध्ययन की अवहेलना करके, केवल नाड़ियों, मस्तिष्क तथा ज्ञानेन्द्रियों तक ही मनोविज्ञान के अध्ययन को सीमित रखना महान् भूल है। वास्तविक शक्ति-केन्द्र तो चेतन ही है। चित्त भी उसी के द्वारा प्रकाशित होकर चेतनसम प्रतीत होता है, अन्यथा जड़ प्रकृति का परिणाम होने से वह जड़ ही है। यह तो ठीक ही है कि चित्त, ज्ञान का ऐसा

मुख्य साधन होने के कारण कि जिसके बिना ज्ञान प्राप्त ही नहीं हो सकता, मनोविज्ञान के अध्ययन का अति आवश्यक विषय है, किन्तु बिना चेतन सत्ता के केवल इसका अध्ययन कुछ अर्थ नहीं रखता। अतः चित्त और आत्मा दोनों ही मनोविज्ञान के अध्ययन के विषय हैं, जिन्हें आज के पश्चात्य मनोविज्ञान ने तत्व-दर्शन का विषय कहकर अपने अध्ययन का विषय नहीं माना है।

हमें बाह्य जगत् का ज्ञान इन्द्रिय-विषय सन्निकर्ष के द्वारा होता है। यह पाश्चात्य मनोविज्ञान तथा भारतीय मनोविज्ञान दोनों को मान्य है। किन्तु अगर मन का संयोग नहीं होता तो इन्द्रिय विषय सन्निकर्ष होने पर भी हमें विषय का ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता। उस मन वा चित्त का भारत में उचित विवेचन किया गया है। पाश्चात्य मनोविज्ञान में मन को मस्तिष्क की क्रिया ही माना गया है। जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है, मन मस्तिष्क की क्रिया मात्र नहीं है। मन वा चित्त विभु होने के कारण सर्वव्यापक है और समस्त जगत् मन का विषय है। मानसिक क्रियाओं को एक प्रकार की प्राकृतिक गति संचलन समझना महान् भूल है। चेतना और मस्तिष्क के भौतिक स्पंदनों में घनिष्ठ सम्बन्ध होने पर भी उन दोनों को एक नहीं माना जा सकता। न उनमें कार्य-कारण सम्बन्ध ही स्थापित किया जा सकता है। दोनों के परस्पर प्रभावित होने पर भी दोनों को एक कहना उचित नहीं। दूसरे, अपने व्यापार के लिये वस्तुयें एक दूसरे पर, बिना उनमें कोई कार्य-कारण सम्बन्ध के भी आधारित रह सकती हैं। यह आवश्यक नहीं है कि आधारित विषय अपने आधार विषय का कार्य हो, अथवा उससे उत्पन्न हो। ठीक इसी प्रकार का मन और शरीर का सम्बन्ध है। बिना शरीर (मस्तिष्क, नाड़ियां, ज्ञानेन्द्रियाँ आदि) के मन बाह्य जगत् में अगर कोई कार्य सम्पादित नहीं कर सकता, अथत् अपने सम्पूर्ण कार्य सम्पादन के लिये शरीर पर ही अवलम्बित रहता है, तो इसका यह तात्पर्य नहीं है कि वह शरीर का कार्य है, अथवा उससे उत्पन्न हुआ है। इस प्रकार का सोचना ठीक ऐसा ही है जैसे दीपक के प्रकाश से पदार्थों के दीखने पर उससे यह तात्पर्य निकालें कि दीपक के प्रकाश ने हमारे देखने की शक्ति को उत्पन्न किया है। ऐसी धारणा ठीक नहीं है। इस धारणा का मुख्य कारण मनोविज्ञान का प्राकृतिक विज्ञानों की नक़ल करना ही है। यह ठीक है कि साधारणतया सामान्य व्यक्तियों का मन मस्तिष्क तथा स्नायुमण्डल के द्वारा क्रियाशील होता है। किन्तु, जिस प्रकार से किसी स्थान में विद्युत सम्बन्धी प्रकाश आदि सब विषय, बिजली के तारों तथा अन्य बिजली सम्बन्धी सामग्रियों

के द्वारा प्राप्त होते हैं, किन्तु वह तार तथा अन्य तत्सम्बन्धी सामग्री विद्युत नहीं कहे जा सकते, ठीक उसी प्रकार से हम नाड़ियों और मस्तिष्क को मन नहीं कह सकते। वे दोनों परस्पर भिन्न हैं। उनको एक मानना वा एक से दूसरे की उत्पत्ति बताना उचित नहीं है।

पाश्चात्य मनोविज्ञान अपनी आज की ज्ञान की विकसित स्थिति में भी केवल चेतन और अचेतन मन तक ही सीमित है, जैसा पूर्व में बताया जा चुका है। कुछ मनोवैज्ञानिक सम्प्रदायों (schools) को छोड़कर अन्य सभी मनोवैज्ञानिक यह मानने लगे हैं कि हमारी चेतनावस्था भी बहुत कुछ अचेतन मन से शासित है। यह अचेतन मन बहुत ही शक्तिशाली है। वह हमारी चेतन प्रवृत्तियों को निश्चित करता है। उसकी शक्ति को हम सामान्य रूप से नहीं जान पाते हैं, किन्तु यह प्रमाणित है कि वह हमारे व्यवहारों को प्रभावित करता रहता है। आज इस अचेतन मन का अध्ययन आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान के अध्ययन का प्रमुख विषय बन गया है। चिकित्सक चिकित्सा-क्षेत्र में मनोवैज्ञानिक अध्ययन को अत्यधिक महत्व देने लगे हैं। इसके बिना चिकित्सा-शास्त्र का अध्ययन आज अपूर्ण माना जाने लगा है। हर शारीरिक रोग के मानसिक कारण बताये जाने लगे हैं। अर्थात् रोगों के मूल में मानसिक विकार समझे जाने लगे हैं। जिन्हें दूर किये बिना, रोग से छुटकारा नहीं मिल सकता। मनोविश्लेषणवाद के प्रमुख मनोवैज्ञानिक, फ्रायड, युंग, तथा एडलर आदि ने बताया है कि व्यक्ति के अचेतन मन में ऐसी भावना-ग्रन्थियाँ घर कर लेती हैं जिनके कारण व्यक्ति रोगी हो जाता है। रोग का बाह्य उपचार व्यक्ति को रोग से मुक्त नहीं कर पाता। उसके लिये तो अचेतन भावना-ग्रन्थियों का ज्ञान प्राप्त करना अति आवश्यक हो जाता है। उसके समाप्त होने पर रोग स्वयं भी समाप्त हो जाता है। मानसिक संघर्ष, हताशा (Frustration), ग़लत समायोजन (Mal-adjustment), अथवा मानसिक संतुलन की कमी से व्यक्ति के स्नायुमण्डल में विकृति उत्पन्न हो जाती है जिसके कारण उसको बहुत से रोग घेर लेते हैं। स्नायुमण्डल हमारे जीवन तथा हमारी आरोग्यता में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। स्नायुमण्डल के ऊपर हमारी सम्पूर्ण शारीरिक क्रियायें आधारित हैं और यह स्नायुमण्डल ज़रा सी भी मानसिक विकृति से प्रभावित हो जाता है। अतः हमारे बहुत से रोगों के वास्तविक कारण अज्ञात मानसिक भावना-ग्रन्थियां होती हैं। जैसे पेट के रोग तथा पेट से सम्बन्धित बहुत से रोग, हृदय धड़कन, आदि। फ्रायड के कथानुसार सब मानसिक रोगों का मुख्य कारण

आन्तरिक संघर्ष (Conflict) तथा दमन (Repression) है। दमन की हुई इच्छायें अचेतन मन की सामग्री बन जाती हैं। दमन के कारण ही भावना-ग्रन्थियाँ बनती हैं जो कि मानसिक रोग का रूप ग्रहण कर लेती हैं। एडलर के अनुसार आत्मस्थापन (Self-assertion) की मूल प्रवृत्ति की संतुष्टि न होने के कारण हीनत्व-ग्रन्थि (Inferiority complex) बन जाती है जिससे जीवन का समायोजन बिगड़ जाता है। अन्ततोगत्वा उसके द्वारा मानसिक रोगों की उत्पत्ति होती है। जाने (Janet) ने मानसिक विच्छेद (Mental dissociation) का कारण शक्ति की कमी को माना है। इसी के द्वारा कभी-कभी बहु-व्यक्तित्व (Multiple-personality) की उत्पत्ति होती है। युंग (Jung) के अनुसार हमारे मानसिक रोगों का कारण प्राकृतिक इच्छाओं की अपूर्त्ति है। वातावरण से असामंजस्य व्यक्तित्व में असंतुलन कर देता है जिसके कारण सभी भावना ग्रन्थियाँ मन को दुर्बल और सम्पूर्ण विचार भाव व्यवहारों को असम्बद्ध कर देती हैं। ऐसी अवस्था में व्यक्ति अनेक रोगों से आक्रान्त हो जाता है। इस प्रकार से हम देखते हैं कि सभी मनो-विश्लेषणवादियों की खोजों से यह पता चलता है कि पागलपन, मनोदौर्बल्य (Psycho-neurosis), मनोविक्षेप (Psychoses) आदि का कारण मानसिक असंतुष्टि, संघर्ष, और हताशा हैं।

इस प्रकार से चिकित्सकों ने चिकित्सा-क्षेत्र में मनोविज्ञान का प्रयोग करना प्रारम्भ किया, जिससे (Psycho-sometic Medicine) नामक स्वतन्त्र विज्ञान का विकास हुआ जिसके द्वारा स्नायविक दुर्बलता (Neurasthenia) कल्पनाग्रह (Obsession), हठप्रवृत्ति (Compulsion), भीतिरोग (Phobia), चिन्ता रोग (Anxiety-neurosis), उन्माद (Hysteria), स्थिर-भ्रमरोग (Paranoia), असामयिक मनोह्रास (Dementia Præcox), आदि का उपचार होने लगा है।

फ्रायड, युंग आदि मनोविश्लेषणवादियों के इस अचेतन मन की धारणा से भारतीय मनोवैज्ञानिक बहुत कुछ सहमत हैं। अचेतन मन सचमुच में उस हिम शिला-खण्ड (Ice-berg) के जल में डूबे हुये भाग के समान है जो दृष्टिगोचर भाग से प्रायः नौगुना अधिक होता है और जिसका अनुमान हम दृष्ट हिम शिलाभाग से नहीं लगा सकते। हम चेतन मन से अचेतन मन के विस्तार का अनुमान नहीं कर सकते। यह अचेतन मन हमारी बहुत सी क्रियाओं से प्रमाणित होता है, और हमें अदृश्यरूप से प्रभावित करता रहता है। व्यक्ति उन अदृ

प्रभावों को भले ही न समझ पाये या उनके प्रति सामान्य व्यक्तियों का ध्यान भी न जा पाये, किन्तु उसकी सत्ता को अस्वीकार नहीं किया जा सकता, क्योंकि हमारा प्रत्येक व्यवहार उससे प्रभावित होता रहता है। भारतीय मनोवैज्ञानिक इसे संस्कार-स्कन्ध कहते हैं। योग दर्शन में ज्ञानात्मक, भावात्मक, क्रियात्मक तीन प्रकार के संस्कार (Dispositions) बताये गये हैं। संस्कार पूर्व जन्मों के भी होते हैं जिन्हें वासना (Predisposition) कहा जाता है। इनका विशेष विवरण आगे किया जायेगा।

व्यक्ति के कार्य कौनसी अभिप्रेरक शक्ति पर निर्भर हैं, इस बात का गहन अध्ययन मनोवैज्ञानिकों द्वारा किया गया है। फ्रायड (Freud) ने इस मानसिक शक्ति को जिसके द्वारा क्रियाओं को प्रेरणा और गति प्राप्त होती है Libido (कामशक्ति) कहा है। उनके अनुसार हमारी प्रत्येक मानसिक क्रिया लिबिडो के ही द्वारा संचालित होती है। हमारी प्रत्येक क्रिया की यही Libido उत्तरदायी है, जिसके दमन करने से अनेक मानसिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। युंग (Jung) के अनुसार लिबिडो (Libido) एक मानसिक शक्ति है जो हमारी प्रत्येक मानसिक क्रिया का संचालन करती है। वह असाधारण शक्ति अनेक भिन्न-भिन्न दिशाओं में बहती है, जिसके प्रवाह की दिशा पर व्यक्ति का व्यक्तित्व परिस्फुटित होता है। एडलर ने इसे आत्मस्थापन की प्रवृत्ति (Instinct of Self-assertion) कहा है। व्यक्ति की समस्त क्रियायें इस आत्मस्थापन की प्रवृत्ति को संतुष्टि पर आधारित हैं। भारतीय मनोवैज्ञानिक इस बात से सहमत हैं कि मनुष्य में बहुतसी मूल प्रवृत्तियाँ होती हैं किन्तु वे फ्रायड के और एडलर के इस मत से सहमत नहीं हैं, क्योंकि वे न तो कामशक्ति को और न आत्म स्थापन की प्रवृत्ति को ही अत्यधिक महत्वपूर्ण मूल प्रवृत्ति मानते हैं। मनुष्य का व्यवहार और क्रियायें केवल इन्हीं के द्वारा नहीं समझाये जा सकते। और न वे इस बात को मानने के लिये तैयार हैं कि मानव में विनाश की मूलभूत प्रवृत्ति (Death-instinct) है जैसा कि बाद में फ्रायड ने माना है।

बीसवीं शताब्दी के प्रयोजनवादियों ने प्राणी के प्रयोजन को मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय माना है। विलियम मेकडूगल (१८७१-१९३८) इस सम्प्रदाय के जन्मदाता थे। उनका कथन है कि मनुष्य का प्रत्येक व्यवहार प्रयोजनपूर्ण है, और यह प्रयोजन मूल प्रवृत्तियों के द्वारा निश्चित होता है जो कि व्यक्ति को किसी एक ध्येय की पूर्ति के लिये क्रिया करने के लिये प्रेरित करता है।

अतः इनके अनुसार हमारे सब व्यवहार प्रयोजनपूर्ण हैं। डाक्टर विलियम मेकडूगल, मनोविश्लेषणवादी फ्रायड और एडलर की प्रेरक शक्ति के विषय में भिन्न मत रखते हैं। वे मनुष्य की चेतन और अचेतन (Sub-conscious) क्रियाओं को निश्चितरूप से प्रयोजनपूर्ण मानते हुए भी काम-शक्ति (Libido) या आत्मस्थापन प्रवृत्ति (Instinct of Self-assertion) को ही पूर्ण प्रेरक नहीं मानते, उनके अनुसार हर चेतन क्रिया के पिछे कोई न कोई प्रयोजन है।

व्यवहारवादी सम्प्रदाय जिनके जन्मदाता अमेरिकन मनोवैज्ञानिक जे० बी० वाट्सन हैं, मानव को यन्त्रवत् मानते हैं। चेतन का अस्तित्व उनके यहाँ भ्रम मात्र है। उनके अनुसार मनोविज्ञान का विषय केवल प्राणी के व्यवहार का अध्ययन करना है। वाट्सन ने कहा है कि मनोविज्ञान को हम अन्तःप्रेक्षण पद्धति के आधार पर कभी भी वैज्ञानिक नहीं बना सकते। व्यवहारवादियों ने केवल मनोविश्लेषणवादियों के अचेतन मन के अध्ययन का ही खण्डन नहीं किया है, बल्कि उन्होंने चेतन सत्ता माननेवाले सभी मनोवैज्ञानिक सम्प्रदायों का खण्डन किया है। वे अन्तःनिरीक्षणात्मक पद्धति के द्वारा प्राप्त ज्ञान को यथार्थ ज्ञान मानने के लिये तैयार नहीं होते। उनके अनुसार मनोविज्ञान व्यवहार के निरीक्षण और परीक्षण के आधार पर ही वैज्ञानिक यथार्थ ज्ञान प्राप्त कर सकता है। हमारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व अधिकांश वातावरण पर आधारित है। इस सम्प्रदाय के अनुसार मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय व्यवहार तक ही सीमित है।

बीसवीं शताब्दी में जर्मनी का अवयवीवाद सम्प्रदाय, जिसके मुख्य प्रवर्त्तकों में से डाक्टर मैक्स वरदीमर (Max Wertheimer), कर्ट कौफका (Kurt Koffka) वुल्फगैंग केहलर (Wolfgang Kohler), चेतना का पूर्णता के रूप में अध्ययन करता है। उनके अनुसार अलग-अलग अवयवों के मिलने से अवयवी का ज्ञान नहीं होता। चेतना सम्पूर्ण इकाई है, वह अलग अलग मूलप्रवृत्ति व प्रत्यक्षों के संयोग से प्राप्त नहीं होती। अवयवीवाद के इस प्रकार से समग्र मन अध्ययन का विषय होने पर भी वह हमें मन की सब अवस्थाओं के विषय में पूर्णरूप से समझा नहीं पाता है। चित्त की चार अवस्था होती हैं :—१—जाग्रत्, २—स्वप्न, ३—सुषुप्ति, तथा ४—तुर्या। स्वप्न तथा सुषुप्ति तो अचेतनावस्था के भीतर आ जाती हैं। अतः पाश्चात्य मनो विज्ञान के शब्दों में हम इन चारों अवस्थाओं को तीन अवस्थाओं के रूप में क

सकते हैं :—१—चेतन (Conscious), २—अचेतन (Unconscious) ३—अतिचेतन (Supra-conscious).

इन सब सम्प्रदायों के विषय में जानने से यह प्रतीत होता है कि पाश्चात्य मनोविज्ञान का कोई भी सम्प्रदाय अभी तक मन के सम्पूर्ण रूप का, भारतीय मनोवैज्ञानिकों की तरह से विवेचन नहीं कर पाया है। इन सब सम्प्रदायों की वैज्ञानिक पद्धति भी, जिनके ऊपर ये आधारित हैं, हमको अधूरे निर्णयों तक ही ले जाकर छोड़ देती हैं। किसी भी निरीक्षण या प्रयोग के द्वारा अभी तक हम मन की अति-चेतनावस्था (Supra-Conscious State of Mind) तथा इन्द्रिय निरपेक्ष प्रत्यक्षीकरण (Extra Sensory Perception) को नहीं समझ पाये हैं। इसका मुख्य कारण मनोविज्ञान को अपने को शुद्ध विज्ञान बनाने के चक्कर में वास्तविक तथा अपनी विशिष्ट पद्धति को छोड़कर, दूसरों की पद्धति का सहारा लेकर चलना है। मनोविज्ञान स्वयं एक शास्त्र है, जिसको अपने पैरों पर खड़ा होकर, स्वतन्त्र मार्ग बनाकर, उसपर चलना चाहिये। दूसरे विज्ञानों के ऊपर आश्रित होकर उसके सहारे चलने का परिणाम आज हमें प्रत्यक्ष दिखाई दे रहा है। इसी कारण से आज के मनोविज्ञान के द्वारा हम बहुतसी घटनाओं को नहीं समझ पाये हैं।

हमारा सारा ज्ञान इन्द्रिय बिषय-सन्निकर्ष के आधार पर माना जाता है, किन्तु ज्ञान सम्बन्धी कुछ ऐसी विचित्र घटनाएँ हैं जो इन्द्रियातीत तथा देशकाल से भी परे की हैं। एक व्यक्ति के मानसिक विचार और भाव अत्यधिक दूरी पर रहनेवाले व्यक्ति के द्वारा व्यक्त किये जा सकते हैं। भिन्न-भिन्न देश काल में एक मानसिक घटना को ठीक उसी स्वरूप में अनुभव किया जा सकता है। आधुनिक प्रयोगात्मक मनोविज्ञान के द्वारा हम इन घटनाओं को नहीं समझ सकते। आधुनिक मनोविज्ञान तो इन्द्रियों के द्वारा प्रत्यक्ष किये गये विषयों के ज्ञान को ही समझा सकता है। इसके अनुसार मन की सारी क्रियायें दिक् काल में इन्द्रियों के द्वारा प्राप्त अनुभव पर आधारित हैं, अर्थात् हमारा सम्पूर्ण ज्ञान देश काल-सापेक्ष-इन्द्रिय-अनुभव तक ही सीमित है। भारतीय मनोवैज्ञानिकों ने दो प्रकार के अलग-अलग अनुभव माने हैं। एक तो इन्द्रिय प्रत्यक्ष (Sensory-Perception) तथा दूसरा इन्द्रिय-निरपेक्ष-प्रत्यक्ष (Extra Sensory Perception)। पहिले के नियम दूसरे पर लागू नहीं होते। एक देश-काल सापेक्ष है तथा दूसरा देश-काल निरपेक्ष, जो सामान्य बुद्धि से परे होता है। चार्वाक और मीमांसकों को छोड़कर अन्य सभी भारतीय दार्शनिक इन्द्रिय-

निरपेक्ष-प्रत्यक्ष को मानते हैं। पातंजल योग में ध्यान के निरन्तर अभ्यास से व्यक्ति समाधि अवस्था को प्राप्त कर लेता है। इस अभ्यास के द्वारा उसे सूक्ष्म अतिन्द्रय विषयों का प्रत्यक्ष होने लगता है। चित्त की वृत्तियों का भी प्रत्यक्ष होने लगता है। चित्त की वृत्तियों को रोकना ही योग है, "योगश्चित्तवृत्ति-निरोधः"। पातंजल योग के अनुसार हमारी सामान्य मानसिक क्रियाओं का निरोध किया जा सकता है। अभ्यास और वैराग्य के द्वारा चित्त की सभी वृत्तियों का निरोध किया जा सकता है। योगाभ्यास से बहुत सी विचित्र शक्तियाँ स्वतः प्राप्त होती हैं। मन की इन शक्तियों को सिद्धियाँ कहा गया है। ये सिद्धियाँ योग के वास्तविक उद्देश्य की पूर्ति में बाधक मानी गई हैं। योग का उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर दुःखों से ऐकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त करना है। बिना विवेक ज्ञान के आत्म-साक्षात्कार प्राप्त नहीं होता। अतः विवेक ज्ञान के बिना दुःखों से ऐकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त नहीं हो सकती। उस विवेक ज्ञान की अवस्था तक पहुँचने में योगी को ये सिद्धियाँ बहुत विघ्नकारक होती हैं। सामान्य व्यक्ति के मन की स्थिति शुद्ध चित्त के स्वरूप को व्यक्त नहीं कर सकती। शुद्ध चित्त का ज्ञान संयम (धारणा, ध्यान, समाधि) के द्वारा प्राप्त होता है। योगी को अति दूरस्थ वा किसी भी व्यक्ति के मानसिक विचारों का ज्ञान हो जाता है, अर्थात् दूसरे के मन में प्रविष्ट होने की शक्ति प्राप्त हो जाती है।

योग-दर्शन के अनुसार चित्त व्यापक है। वह आकाश के समान विभु है। इसी को 'कारण-चित्त' कहा गया है। जीव अनन्त हैं, अतः हर एक जीव से सम्बन्धित चित्त भी अनन्त हुये। हर एक जीव से सम्बन्धित चित्त को 'कार्य-चित्त' कहा है। इस प्रकार से चित्त के दो रूप हुए 'कारण-चित्त' और 'कार्य-चित्त'। 'कार्य-चित्त', 'कारण-चित्त' की तरह, विभु नहीं है। वह शरीरानुकूल फैलता और सिकुड़ता प्रतीत होता है। चित्त तो आकाश के समान विभु होते हुये भी, वासनाओं के कारण सीमित है। अज्ञान के कारण सीमित चित्त में विषयों की पूर्ण अभिव्यक्ति नहीं हो सकती। अतः इस 'कार्य-चित्त' को 'कारण-चित्त' में ही परिवर्तित करना असली ध्येय है। उस अवस्था में चित्त स्वच्छ दर्पण के समान भूत, भविष्य, वर्तमान तीनों काल तथा समस्त देशों के विषयों का एक साथ ज्ञान प्रदान करने में समर्थ होता है। योगी को अभ्यास की अवस्था में इन्द्रियातीत-विषयों का ज्ञान इसी कारण से प्राप्त हो जाता है। जिन सूक्ष्म विषयों का साधारण व्यक्ति प्रत्यक्ष नहीं कर सकता, उन सब विषयों का प्रत्यक्ष योगी को होता है। उसे तो देश-काल निरपेक्ष विषयों का भी

प्रत्यक्ष होता है। दूरस्थ दृश्यों को देखना, अपने विचारों को दूसरे व्यक्ति के पास पहुँचाना, जिन शब्दों को साधारण इन्द्रियां ग्रहण नहीं कर सकतीं, उनको सुनना, संकल्प के द्वारा विश्व की भौतिक घटनाओं में परिवर्तन पैदा करना, विचार मात्र से रोगी को रोग से निवृत्त करना, आदि आदि अद्भुत शक्तियां योगी को प्राप्त हो जाती हैं।

जैन दर्शन के अनुसार आत्मा स्वतः अनन्त ज्ञानवाली होती है। उसके लिये देश-काल की कोई सीमा नहीं होती। भूत, वर्तमान और भविष्य, समीप और दूर सब समान हैं। कर्म-पुद्गल के आवरण के द्वारा उसकी यह अनन्त ज्ञान की शक्ति सीमित हो जाती है। इस कर्म पुद्गल के पूर्ण रूप से विनष्ट हो जाने पर ही उसमें अनन्त ज्ञान की शक्ति प्रादुर्भूत होती है। ज्यों-ज्यों जीव का यह कर्म-पुद्गलरूपी आवरण हटता जाता है, त्यों-त्यों उसकी ज्ञान-शक्ति विकसित होती जाती है। और सामान्य व्यक्ति के ज्ञान से उसमें बहुत भेद आता चला जाता है। जैनदर्शन के अनुसार कर्म-पुद्गल से आच्छादित सामान्य-जीवों का प्रत्यक्ष इन्द्रिय-मन सापेक्ष होता है, अर्थात् मन और इन्द्रियों के द्वारा हमें विषयों का ज्ञान प्राप्त होता है। दूसरे प्रकार का ज्ञान आत्मा को बिना किसी बाह्य इन्द्रियादि साधनों के, स्वयं होता है। इसी कारण से जैन मनोविज्ञान ने प्रत्यक्ष और परोक्ष दो प्रकार के ज्ञान माने हैं। प्रत्यक्ष ज्ञान आत्म-सापेक्ष ज्ञान है। परोक्ष ज्ञान इन्द्रिय-मन सापेक्ष ज्ञान है। प्रत्यक्ष ज्ञान स्वयं आत्मा के द्वारा प्राप्त होता है। वह अन्य किसी साधन पर आधारित नहीं होता। परोक्ष ज्ञान की प्राप्ति इन्द्रिय-मन के द्वारा होती है। अन्य दर्शनों से जैन-दर्शन की विचार-धारा भिन्न है। वैसे तो अपरोक्ष ज्ञान के भी इन्होंने दो भेद किये हैं। साम्व्यवहारिक-प्रत्यक्ष और पारमार्थिक अपरोक्ष ज्ञान। इन्द्रिय और मन के द्वारा प्राप्त होने के कारण साम्व्यवहारिक प्रत्यक्ष को पूर्णतया अपरोक्ष नहीं माना जा सकता। पारमार्थिक अपरोक्ष ज्ञान के भी दो भेद हैं १—केवल ज्ञान और २—विकल ज्ञान। केवल ज्ञान तो केवल केवली को ही होता है अर्थात् जिनके ज्ञान के सम्पूर्ण बाधक कर्म आत्मा से दूर हो जाते हैं, उन मुक्त जीवों को ही यह ज्ञान प्राप्त होता है। इस अवस्था में जीव सर्वज्ञ होता है, अनन्त-ज्ञानरूप हो जाता है। उस समय जीवात्मा पूर्णरूप से सब विषयों का विशुद्ध रूप में देश-काल-निरपेक्ष ज्ञान प्राप्त करता है। विकल-ज्ञान के भी दो स्तर हैं—१—अवधि, २—मनःप्रयय ज्ञान। जब कर्म बन्धन का कुछ भाग नष्ट हो जाता है तो उस मनुष्य को सूक्ष्म अत्यन्त दूरस्थ और अस्पष्ट वस्तुओं को

जान लेने की शक्ति प्राप्त हो जाती है, जिसकी सीमा या अवधि होती है। इसीलिये इसे अवधि ज्ञान कहा जाता है। जो व्यक्ति राग-द्वेष आदि पर विजय प्राप्त कर लेता है, और जिसके कर्म बन्धन का अधिक भाग नष्ट हो चुका होता है, उसको दूसरों के मन में प्रवेश करने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। उसके कारण वह दूसरे व्यक्तियों के भूत एवं वर्तमान विचारों को जान सकता है। इसको मनःप्रयय ज्ञान कहते हैं।

इस तरह से भारतीय मनोविज्ञान में ज्ञान इन्द्रिय-निरपेक्ष तथा इन्द्रिय मनः-सापेक्ष दोनों ही प्रकार का माना गया है। किन्तु पाश्चात्य मनोविज्ञान भौतिक विज्ञानों पर आधारित होने के कारण केवल इन्द्रिय सापेक्ष-ज्ञान को ही मानता है। पाश्चात्य मनोविज्ञान की यह कमी उसकी वस्तुनिष्ठ पद्धति के कारण है। मानसिक अवस्थाओं के ज्ञान को प्राप्त करने के लिये विशुद्ध वस्तुनिष्ठ पद्धति अनुपयुक्त है। इनके (मानसिक अवस्थाओं के) ज्ञान के लिए तो आत्मनिष्ठ तथा सहजज्ञानात्मक पद्धति ही उपयुक्त होती है। मन के आन्तरिक रूप को हमें बाह्यनिरीक्षणात्मक पद्धति तथा प्रयोगात्मक पद्धति ठीक-ठीक नहीं बताती। अगर वैज्ञानिक यह कहें कि भारतीय मनोवैज्ञानिक पद्धति से प्राप्त ज्ञान यथार्थ नहीं माना जाना चाहिए, तो उनका यह कहना उचित नहीं है। भारतीय मनोविज्ञान को मन के अनुभवों के ज्ञान पर आधारित होने के कारण अनुभव-मूलक तो मानना ही पड़ेगा, भले ही वह पाश्चात्य मनोविज्ञान की तरह से प्रयोगात्मक न हो। यदि सच देखा जाय तो एक विशिष्ट प्रकार से योग तो पूर्ण रूप से प्रयोगात्मक ही है। हर व्यक्ति योगाभ्यास के द्वारा ठीक दूसरे अभ्यासी के अनुभवों के समान ही अनुभव प्राप्त कर सकता है तो भला उन अनुभवों को मानने से इनकार कैसे किया जा सकता है ? भारतीय मनोवैज्ञानिकों का विश्वास है कि व्यक्तिगत मानसिक विकास के द्वारा मनोवैज्ञानिक तथ्यों की सत्यता प्रमाणित की जा सकती है। योग-मनोविज्ञान में केवल मानसिक प्रक्रियाओं का ज्ञान प्राप्त करना ही नहीं होता वल्कि मनकी शक्ति को विकसित करने का मार्ग भी बताया गया है जो पाश्चात्य मनोविज्ञान की सीमा के बाहर की बात है, क्योंकि यह तो अब तक मन के समग्र स्वरूप का वास्तविक ज्ञान भी नहीं प्राप्त कर सका। भारतीय मनोविज्ञान के अन्तर्गत विचारों, उद्वेगों और संकल्पों का नियन्त्रित शिक्षण भी आ जाता है। जब एक व्यक्ति के द्वारा प्राप्त ज्ञान की यथार्थता अन्य व्यक्तियों के द्वारा भी प्राप्त करके सिद्ध की जा सकती

है तो वह वैज्ञानिक ही हुआ। भारतीय मनोवैज्ञानिक आत्मनिष्ठ तथा सहजज्ञान-वादी होते हुए भी वैज्ञानिक, व्यावहारिक और गतिशील है।

आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान को बहुत से मनोवैज्ञानिक स्थिर मानसिक प्रक्रियाओं का विज्ञान नहीं कहते। वे तो उसे गत्यात्मक बताते हैं। भारतीय मनोविज्ञान तो उससे भी कहीं अधिक गत्यात्मक है, क्योंकि वह व्यक्ति के मन को नियन्त्रित शिक्षण देकर उसकी सब अव्यक्त शक्तियों को विकसित करके उनकी अभिव्यक्ति कराता है। वह मन को व्यवस्थित मानसिक अभ्यास के द्वारा इतना शक्तिशाली बना देता है कि जिससे वह दूसरे व्यक्तियों को मानसिक प्रक्रियाओं, उद्वेगों, विचारों तथा संकल्पों को भी समन्वित करने तथा उनके मन को विकसित करने में सहायक होता है।

सब मानसिक अवस्थायें आपस में सम्बद्ध हैं, उन्हें एक दूसरे से अलग नहीं किया जा सकता। उनका अध्ययन तो समग्रता के समन्वित रूप में ही दिया जा सकता है। सच तो यह है कि उन्हें अलग-अलग करके ठीक-ठीक समझना कठिन ही नहीं, असंभव है। विज्ञान की विश्लेषणात्मक पद्धति की यही सबसे बड़ी कमी है। इसी कारण से आधुनिक मनोविज्ञान हमें मन के वास्तविक रूप को प्रदान नहीं कर पाता है। भारतीय मनोवैज्ञानिक ने मन का अस्तित्व नाड़ियों तथा शरीर से भिन्न और स्वतन्त्र माना है। किन्तु उसके साथ साथ उन्हें इस बात का पूरा ज्ञान है कि हमारे विचार, उद्वेगों को उत्पन्न करके क्रिया प्रदान करते हैं, अतः उन्हें हम अलग नहीं कर सकते; न किसी क्रिया को ही विचार तथा भावना से अलग कर सकते हैं। इसी प्रकार से मानसिक उद्वेग तथा क्रिया को विचार से भिन्न नहीं किया जा सकता। इसी कारण भारतीय मनोवैज्ञानिक मन को समग्रता के रूप में अध्ययन करता है। उनके अनुसार मन का विकास होता है और वे उसको विकसित करने का मार्ग भी बतलाते हैं; और मन की अतिचेतन अवस्था (Supra-Conscious State) को ही मन का पूर्ण विकसित रूप बतलाते हैं। इसी विकास-प्रक्रिया में वे संस्कारों (Unconscious) का भी ज्ञान प्राप्त कर लेते हैं। अचेतन (संस्कारों) का चेतन से अलग अध्ययन नहीं हो सकता। भारतीय मनोविज्ञान प्रारम्भ से ही व्यावहारिक है। उपनिषदों, भगवद्गीता, योगवासिष्ठ, सांख्य, जैन-दर्शन, वेदान्त आदि सब में व्यावहारिक मनोविज्ञान है। मन को शक्तिशाली बनाने, विकसित करने के तरीक़े बौद्धों ने भी बताये हैं। पातंजल योगदर्शन ने, जो कि सांख्य की दार्शनिक विचारधारा पर आधारित है, एक व्यवस्थित व्यावहारिक मनोवैज्ञानिक ज्ञान

प्रदान किया है। अतिमानस तथा असामान्य मन एक नहीं हैं, दोनों की क्रियायें नितान्त भिन्न हैं। असामान्य मन की क्रियाओं से सामान्य मन का ज्ञान भी प्राप्त नहीं किया जा सकता, जैसा करने की भूल फ्रायड आदि विद्वानों ने की है। भारत में मनोविज्ञान का मुख्य ध्येय अतिमानस की अवस्था तक पहुंचना है। समाधि प्राप्त करना है। योग के अनुसार संयम (धारणा, ध्यान, समाधि) के द्वारा अतिमानव स्थिति में पहुँचकर व्यक्ति आत्मसत्ता के दर्शन प्राप्त करता है। पाश्चात्य मनोविज्ञान आध्यात्मिक अनुभूतियों को अवैज्ञानिक तथा ग़लत कहता है। किन्तु यह उसके समझने की भूल है। योग द्वारा मन के पूर्ण प्रकाशित होने पर विवेक ज्ञान प्राप्त होता है। अर्थात् आत्मा और चित्त की भिन्नता का ज्ञान प्राप्त होता है। समाधि की अवस्था में योगी को मन का समग्रता के रूप में ज्ञान होता है। वह उसके पूर्णरूप को जान जाता है। उसकी वह अवस्था हो जाती है जिसमें मन स्नायुमण्डल से स्वतन्त्र होकर क्रियाशील होता है। हमें केवल स्नायु-मण्डल के द्वारा ही मन की अवस्थाओं का ज्ञान नहीं होता, मन स्वच्छ दर्पण के समान हो जाता है जिसमें त्रिकाल के सम्पूर्ण विषयों का स्पष्टतम प्रत्यक्ष होता है। अनेक ध्यान आदिक तरीक़ों से मन स्वच्छ तथा पूर्ण प्रकाशित होकर अन्य विषयों को भी प्रकाशित करता है। भारतीय मनोविज्ञान तो जीवन का विज्ञान है, वह पूर्णरूपेण व्यावहारिक है। योग-मनोविज्ञान की अपनी विशेषतायें हैं तथा भारतीय मनोविज्ञान के क्षेत्र में उसका अपना अलग स्थान है।

बीसवीं शताब्दी के विज्ञान की प्रगति उसे प्रकृतिवाद से दूर ले जा रही है। आज के भौतिक विज्ञान का अध्ययन स्वयं प्रकृतिवाद का विरोधी होता जा रहा है। सर ऑलीवर लाज, सर आर्थर एडिंगटन, सर जेम्सजीन्स, आदि अति उच्च कोटि के भौतिक वैज्ञानिकों की रचनाओं से उपर्युक्त कथन की पुष्टि हो जाती है। महान् उच्चकोटि के वैज्ञानिक भी, सृष्टि के पीछे किसी आध्यात्मिक सत्ता व सत्ताओं के मानने के लिये बाध्य हो गये हैं। जैसा कि सर आर्थर एडिंगटन ने अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ 'ऑन दि नेचर आफ दि फ़िज़िकल वर्ल्ड' (On the Nature of the Physical World) में कहा है कि "किसी अज्ञात क्रिया कलाप में कोई अज्ञात कारण प्रवृत्त हो रहा है जिसके विषय में हम कुछ नहीं कह सकते। हमें किसी ऐसे मूल तत्त्व का भौतिक जगत् में सामना करना पड़ रहा है, जो इससे (भौतिक जगत् से) परे का पदार्थ है"। इसी प्रकार से ड्रीश (जर्मनी), हाल्डेन (इंगलैंड) आदि प्रमुख प्राणि-शास्त्रज्ञों का मत है कि भौतिक और रासायनिक नियमों से हम चेतन अवस्थाओं तथा जीवन की

क्रियाओं को ठीक-ठीक नहीं समझा सकते। उनको समझने के लिए हमें आध्यात्मिक और जीवन-सम्बन्धी हो कतिपय नवीन नियमों की रचना करनी पड़ेगी। उपर्युक्त विचारों से यह स्पष्ट है कि आज वैज्ञानिक भी इस बात को स्वीकार करने लगे हैं कि इस सारे भौतिक जगत् के पीछे कोई आध्यात्मिक चेतन सत्ता है। फिर भला मनोविज्ञान कहाँ तक भौतिकवाद के ऊपर आधारित रहकर सब मानसिक समस्याओं को सुलझा सकता ?

बहुत से अलौकिक तथ्यों तथा घटनाओं को समझने के लिये, जो कठिनाइयाँ उपस्थित होती हैं, उन्हें दृष्टि में रखते हुये बहुत से वैज्ञानिकों को उन अलौकिक तथ्यों तथा घटनाओं के विषय में जानकारी प्राप्त करने की जिज्ञासा उत्पन्न हुई, जिसके फलस्वरूप एक नवीन प्रकार के विज्ञान की गवेषणा प्रारम्भ हुई। इस नवीन विज्ञान का नाम 'अलौकिक घटना विज्ञान' (Psychical Research) है। इसकी उत्पत्ति सन् १८८२ ई० में इंगलैंड में हुई। इसका उद्देश्य अलौकिक घटनाओं का अध्ययन था। इन घटनाओं के अन्तर्गत एक मन का दूसरे मन के ऊपर प्रभाव का अध्ययन, मरने के बाद मृत आत्माओं के स्थानों पर प्रभाव का अध्ययन आदि। इस संस्था (Society for Psychical Research) के द्वारा पूर्ण वैज्ञानिक रूप से खोज हो रही है। इस विज्ञान के साहित्य का अध्ययन करने से यह स्पष्ट हो जाता है कि संसार तथा मानव जीवन की बहुत सी ऐसी घटनायें हैं जिन्हें भौतिकवाद के द्वारा समझाया नहीं जा सकता है। इस विषय पर *Thirty Years of Psychical Research* by Richet, *Story of Psychic Science* by Carrington, *The Psychic World, and Laboratory Investigations in the Psychic Phenomena* by Carrington, *Science and Psychic Phenomena* by Tyrrell, *Personality of Man* by Tyrrell, *Extra Sensory Perception, New Frontiers of Mind, The Reach of Mind, by* Dr. J. B. Rhine, *Psychical Research* by Driesch, *An Introduction to Para Psychology* by Dr. B. L. Atreya आदि पुस्तकों का अध्ययन करने से इस अलौकिक घटना-विज्ञान के विषय में तथा उसकी गवेषणाओं के विषय में ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। पेरिस विश्वविद्यालय के शरीरविज्ञान के प्रोफेसर रिशे (Richet) ने अपने ३० वर्ष के यथार्थ निरीक्षण और कठिन परीक्षणों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला है कि मानव में बहुत सी

ऐसी अद्भुत शक्तियाँ हैं जैसे क्रिप्टीस्थसिया (Cryptaesthesia) अर्थात् अदृष्ट पदार्थों को विना चक्षु-इन्द्रिय के देखा जाना टेलीकाइनेसिस (Tele-kinesis) प्रत्यक्ष रूपसे स्थिर विषयों में गति उत्पन्न होना एक्टो-प्लास्म (Ecto-plasm) वाह्यजीव रस (वाह्य प्रोटो-प्लाज्म) शून्य में से भिन्न-भिन्न जीवित आकारों का (जैसे हाथों, शरीर तथा अन्य विषयों का) दिखाई देना, पूर्व-सूचनायें (Promonitions) आदि ।

रिशे के उपर्युक्त वेज्ञानिक निर्णयों *(Thirty Years of Psychic Research* पृष्ठ ५९९ *)* के अतिरिक्त विलियम मैक्डूगल ने Telepathy (मनःप्रयय) और Clairvoyance (दिव्यदृष्टि) को प्रमाणिक रूप से माना है *(Religion and Science of Life* पृष्ठ ९०) । जर्मन प्राणि-शास्त्रज्ञ प्रो० हेंस ड्रीश (Hans Driesch) ने अलौकिक घटना विज्ञान (Psychical Research) के विषय में वताया है कि उसका(Psychical Research का) अध्ययन ठीक मार्ग पर चल रहा है । उन्होंने Telepathy, (मनःप्रयय) Psychometry (मनोमिति), भविष्यवाणी को स्वीकार किया है । डा० जे० वी० राइन (Dr. J. B. Rhine) ने इन्द्रिय-निरपेक्ष-प्रत्यक्ष (Extra Sensory Perception) को वास्तविक तथ्य के रूप में स्थापित कर दिया है, जो पूर्णरूपेण प्रयोगात्मक भी है, जिसके ऊपर बहुत से प्रयोग डा० राइन की प्रयोगशाला में किये जा रहे हैं । टेलीपेथी (Telepathy) और क्लैरवाएन्स (Clairvoyance) अर्थात् मनःप्रयय और दिव्य-दृष्टि के अत्यधिक उदाहरण प्राप्त होने से तथा इस अलौकिक-घटना-विज्ञान की खोजों से यह निश्चित रूप से सिद्ध हो गया है कि मन अद्भुत शक्तियों वाला है, और वह विना किसी वाह्य साधन के भी अद्भुत प्रकार से ज्ञान प्राप्त कर लेता है । आज जो सूक्ष्मशरीर या एस्ट्रल बॉडी (Astral Body) के नाम से पुकारा जाता है, उसके विषय में बहुत सी महत्वपूर्ण खोजें हो रही हैं । पेरिस के डा० रोकस (Dr. Rochas) इस खोज के प्रमुख जन्मदाता हैं । एम० हेक्टर डरविल (M. Hector Durville), डा० वरडक (Dr. Baraduc), डा० ज़ालबर्ग फान ज़ेल्स्ट (Dr. Zaalberg van Zelst), ओलीवर फ़ोक्स (Oliver Fox) आदि लोगों ने भी इस विषय में महत्वपूर्ण खोजें की हैं । इस विषय पर भी बहुत सी पुस्तकें लिखी गई हैं । इन विद्वानों की खोजों से यह निष्कर्ष निकला है कि विना एस्ट्रल बॉडी (Astral Body) या सूक्ष्मशरीर के अस्तित्व के

बहुत से तथ्यों को नहीं समझा जा सकता। कैरिंग्टन (Carrington) ने अपनी पुस्तक *Story of Psychic Science* के पृष्ठ २८२ पर लिखा है कि मानव स्थूल शरीर से भिन्न एक एस्ट्रल बॉडी (सूक्ष्मशरीर) भी होती है जो स्थूल शरीर से जीवित अवस्था में भी आवश्यकतानुसार अलग हो सकती है। मृत्यु के उपरान्त तो यह एस्ट्रल बॉडी (Astral Body) सदा के लिये अलग हो ही जाती है। किन्तु इस एस्ट्रल बॉडी (Astral Body) को आत्मा की संज्ञा नहीं दी जा सकती। यह तो आत्मा का उसी प्रकार से आधार है जिस प्रकार से स्थूल शरीर। पाश्चात्य विद्वानों की एस्ट्रल बॉडी (Astral Body) सम्बन्धी धारणा भारतीय सूक्ष्म शरीर (Subtle Body) की धारणा से बहुत कुछ समानता रखती है।

डा० एमिल कू (Dr. Emile Coue) अपने अनुभव के आधार पर कहते हैं कि निर्देशन से रक्त-नालियों के फट जाने से रक्त-स्राव तक रुक जाता है, कब्ज, लकवा, टचूमर आदि ठीक हो जाते हैं। डा० ई० ले० बैक (Dr. E. Le. Bec.) की *'Medical Proofs of the Miraculous'* में बताया गया है कि ऐसा रोग जिन्हें चिकित्सक और शल्य-चिकित्सक तक भी ठीक नहीं कर सके निर्देशन, प्रार्थना आदि से ठीक हो गये हैं। इस सम्बन्ध में इस प्रकार के अनेक वैज्ञानिक अध्ययन किये गये हैं।

अब यह विज्ञान (परा मनोविद्या) बड़ी तेज़ी से विकसित हो रहा है और मनोविज्ञान की एक शाखा के रूप में यह विकसित हो रहा है। बहुत दिनों तक इसको वैज्ञानिक मनोविज्ञान ने अवैज्ञानिक कह कर मान्यता प्रदान नहीं की, किन्तु आज प्रयोगशालाओं में इस पर अनेक प्रकार से, प्रयोगात्मक रूप से, ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। विभिन्न देशों में इस पर प्रयोगशालाओं में प्रयोग किये जा रहे हैं। जिनके द्वारा अलौकिक घटनाओं के तथ्यों की यथार्थता सिद्ध की जा रही है। अमेरिका में डा० जे० बी० राइन के द्वारा बहुत महत्त्वपूर्ण खोजें हुई हैं, जिनकी अवहेलना आज का आधुनिक मनोविज्ञान भी नहीं कर पाता है। अतः अलौकिक घटना-विज्ञान को आज मनोविज्ञान की ही एक शाखा के रूप में माना जाने लगा है, जिसे परा-मनोविद्या (Para Psychology) कहते हैं। इसकी खोजों से यह सिद्ध हो गया है कि सारा विश्व तथा मानव-जीवन आध्यात्मिक-शक्तिपूर्ण हैं। शरीरनिरपेक्ष मन के द्वारा अनेक अलौकिक क्रियाओं का सम्पादन होता है, मरने पर ही समाप्ति नहीं हो जाती, इन्द्रियों के बिना भी देश-काल निरपेक्ष ज्ञान होता है। इन खोजों के द्वारा सिद्ध तथ्यों ने

सब वैज्ञानिकों को जगा दिया है, और उन्हें इसके विषय में सोचने और विचारने के लिये बाध्य कर दिया है। मनोविज्ञान के विषय-क्षेत्र में भी परिवर्तन हो रहा है।

आज की वैज्ञानिक पद्धति के द्वारा अत्यधिक ज्ञान प्राप्त हो जाने पर भी हमें जो ज्ञान योगाभ्यास के द्वारा प्राप्त हो सकता है, वह वैज्ञानिक ज्ञान की अपेक्षा बहुत अधिक गहरा है। योगी को सारे विश्व का ज्ञान स्पष्ट रूप से प्राप्त हो जाता है, और साथ ही साथ अनेक अद्भुत शक्तियाँ भी योगी को प्राप्त हो जाती हैं। जिन-जिन विषयों पर योगी लोग अनुभव के आधार पर जो-जो लिख गये हैं वह आज के वैज्ञानिकों को चकित किये हुये हैं, क्योंकि उनमें से बहुत से तथ्यों की जानकारी वैज्ञानिकों को भी हो रही है। अभी तक अलौकिक घटना विज्ञान भी उन्हें ठीक-ठीक नहीं जान पा रहा है। अनेक यौगिक तथ्यों तथा घटनाओं से वह अनभिज्ञ है और शायद सदा ही रहे। फिर भी अलौकिक घटना-शास्त्र ने बड़ी महत्वपूर्ण वैज्ञानिक खोजें की हैं।

आत्म-उपलब्धि प्राप्त करने के मार्ग को ही योग कहते हैं। उस मार्ग पर चलने से आत्मोपलब्धि प्राप्त होने से पूर्व ही, योगी को अनेक शक्तियाँ प्राप्त होने लगती हैं, जिनमें बहुतसी ऐसी शक्तियाँ हैं, जो अभी तक अलौकिक-घटना-विज्ञान को भी ज्ञात नहीं है। पातंजल योग-सूत्र के तीसरे अध्याय (विभूति पाद) के १६ से ४९ सूत्र तक इन शक्तियों का वर्णन किया गया है जो निम्नलिखित है :—

१—योगी को तीनों परिणामों (धर्म-परिणाम, लक्षमण-परिणाम, अवस्था-परिणाम) में संयम (धारणा, ध्यान, समाधि) कर लेने से उनका प्रत्यक्ष होकर भूत और भविष्य का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। (१६ वाँ सूत्र)

२—योगी को शब्द, अर्थ और ज्ञान, इनके विभाग को समझ कर उसमें संयम कर लेने से समस्त जीवों की वाणी को समझने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। (१७ वाँ सूत्र)

३—योगी को संस्कारों में संयम कर लेने से पूर्व जन्म का ज्ञान प्राप्त होता है। (१८ वां सूत्र)

४—योगी को दूसरों के चित्त का ज्ञान (Telepathy) होता है। (१९ वां सूत्र)

५—योगी को अन्तर्धान होने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। (२१ वां सूत्र)

६—योगी को मृत्यु का ज्ञान हो जाता है। (२२ वाँ सूत्र)

७—जिन-जिन पशुओं के बलों में संयम किया जाता है, उन-उन पशुओं का बल प्राप्त हो जाता है। जैसे हाथी और सिंह आदि के समान बल की प्राप्ति होती है। (२४ वाँ सूत्र)

८—योगी को सूक्ष्म, छिपे हुये, तथा दूर देश में स्थित विषयों का ज्ञान (Clairvoyance) होता है। (२५ वां सूत्र)

९—सूर्य में संयम करने से चौदहों भुवनों का ज्ञान योगी को प्राप्त होता है। (२६ वां सूत्र)

१०—चन्द्रमा में संयम करने से योगी को समस्त तारागणों की स्थिति का ज्ञान हो जाता है (२७ वां सूत्र)

११—ध्रुव तारे में संयम करने से योगी को समस्त तारों की गति का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। (२८ वां सूत्र)

१२—नाभि-चक्र में संयम कर लेने से योगी को सम्पूर्ण शरीर संगठन का ज्ञान (X-Ray Clairvoyance) प्राप्त हो जाता है (२९ वां सूत्र)

१३—कंठ-कूप में संयम कर लेने से योगी भूख, प्यास को जीत लेता है। (३० वां सूत्र)

१४—कूर्माकर-नाड़ी में संयम कर लेने से चित्त और शरीर स्थिरता को प्राप्त होते हैं। (३१ वां सूत्र)

१५—ब्रह्म-रंध्र की ज्योति में संयम कर लेने से योगी को सिद्धों के दर्शन प्राप्त होते हैं। (३३ वां सूत्र)

१६—साधक को अदृष्ट, सूक्ष्म, दूरस्थ, भूत, वर्त्तमान, और भविष्य के पदार्थों का प्रत्यक्ष होता है। वह दिव्य शब्द सुनता है, दिव्य स्पर्श करता है, दिव्य रूप को देखता है, दिव्य रस का स्वाद लेता है, दिव्य गन्ध का अनुभव प्राप्त करता है। (३६ वां सूत्र)

१७—योगी को दूसरे के शरीर में प्रवेश करने की शक्ति प्राप्त होती है। वह जीवित या मृत किसी भी शरीर में प्रवेश करने के लिए समर्थ होता है। (३८ वां सूत्र)

१८—उदान वायु पर विजय प्राप्त कर लेने से योगी का शरीर अत्यन्त हल्का हो जाता है जिससे वह पानी और कीचड़ पर आसानी से चल सकता है तथा ऊर्ध्वगति को प्राप्त होता है। (३९ वां सूत्र)

१९—समान वायु को जीतने से योगी अग्नि के समान दीप्तिमान् हो जाता है। (४० वां सूत्र)

२०—योगी को सूक्ष्म से सूक्ष्म शब्द सुनने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। उसकी श्रोत्र-इन्द्रिय अलौकिक हो जाने से वह हर स्थान के शब्द सुनने की शक्ति रखता है। (४१ वां सूत्र)

२१—शरीर आकाश और हल्की वस्तु में संयम कर लेने से योगी को आकाश-गमन की शक्ति प्राप्त हो जाती है। (४२ वां सूत्र)

२२—योगी को भूतों (पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु और आकाश) की पांचों प्रकार की अवस्थाओं (स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय और अर्थवत्) में संयम कर लेने से इन पाँचों भूतों पर विजय प्राप्त हो जाती है। (४४ वाँ सूत्र)

२३—भूतों पर विजय प्राप्त कर लेने के फलस्वरूप अणिमा, लघिमा, महिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, वशित्व और ईशित्व ये आठ सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं।(४५ वां सूत्र)

२४—योगी को रूप-लावण्य और बल तथा वज्र के समान दृढ़ शरीर के समस्त अंगों का संगठन प्राप्त होता है। (४६ वां सूत्र)

२५—योगियों को मन सहित इन्द्रियों की पाँचों अवस्था में संयम कर लेने से मन तथा समस्त इन्द्रियों पर विजय प्राप्त होती है। (४७ वां सूत्र)

२६—मन और इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर लेने से योगी में मन के समान गति, विषयों का बिना शरीर साधन के अनुभव प्राप्त करने की शक्ति, तथा प्रकृति पर पूर्ण अधिकार प्राप्त हो जाने की सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। (४८ वाँ सूत्र)

२७—सबीज समाधिस्थ योगी सर्वज्ञ हो जाता है। (४९ वाँ सूत्र)

अलौकिक अवस्था तथा यौगिक प्रत्यक्ष को अन्य भारतीय दर्शनों ने भी माना है, जैसा कि हम पूर्व में बता चुके हैं, जैन दर्शन में अवधि ज्ञान (Clairvoyance) मनः प्रयय (Telepathy) और सर्वज्ञत्व (Omniscience) का वर्णन किया गया है। योगवासिष्ठ में तो मन में सृष्टि-रचने तक की शक्ति बताई गई है। इस तरह से चित्त की अद्भुत शक्तियों का वर्णन समस्त भारतीय दर्शनों में मिलता है।

पातंजल-योग-दर्शन में आत्म-ज्ञान प्राप्त करने के लिये मन को प्रारम्भ में स्थूल विषयों पर इन्द्रियों द्वारा एकाग्र किया जाता है। ये स्थूल विषय सूर्य

चन्द्र, शरीर, देव-मूर्ति आदि कोई भी हो सकते हैं। चित्त को स्थूल पदार्थों पर इस प्रकार एकाग्र करके निरन्तर अभ्यास द्वारा उसके वास्तविक स्वरूप को सम्पूर्ण विषयों सहित, जिनको पूर्व में न तो कभी देखा, न सुना, और जिनका अनुमान ही किया, संशय विपर्यय रहित प्रत्यक्ष करने की अवस्था को वितर्कानुगत-सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इस स्थूल विषय की भावना का अभ्यास कर लेने के बाद वह जब पंच-तन्मात्राओं तथा ग्रहणरूप शक्तिमात्र इन्द्रियों को उनके वास्तविक रूप में, सम्पूर्ण विषयों सहित, संशय-विपर्यय रहित प्रत्यक्ष कर लेता है, तब इस प्रत्यक्ष करने की अवस्था को विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसके निरन्तर अभ्यास से जब एकाग्रता इतनी बढ़ जाती है कि अहंकार का सम्पूर्ण विषयों सहित प्रत्यक्ष होता है तो उस स्थिति को आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। इसके बाद अभ्यास के बढ़ जाने पर वह अवस्था आ जाती है जिसमें अस्मिता का साक्षात्कार होता है। उस अवस्था को अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। अस्मिता पुरुष से प्रतिबिम्बित चित्त है। चित्त प्रकृति का प्रथम विकार या परिणाम है। इस अवस्था में अस्मिता में ही आत्म-अध्यास बना रहता है। प्रकृति-पुरुष भेद-ज्ञान रूप विवेक-ख्याति, उच्चतम सात्विक वृत्ति होते हुये भी है तो वृत्ति ही है। अतः इसका भी निरोध होना अति आवश्यक है। इस वृत्ति का निरोध परम वैराग्य द्वारा होता है। इसके निरोध के बाद की अवस्था ही असम्प्रज्ञात समाधि है। इसे निर्बीज समाधि भी कहते हैं। इससे पूर्व की चारों समाधियाँ सालम्ब और सबीज समाधियाँ हैं। असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था ही निरुद्धावस्था है। इस अवस्था में केवल निरोध परिणाम ही रह जाता है। जैसे स्फटिक के पास रक्खे हुये लाल फूल की लाली स्फटिक में भासती है तथा एकता का भास होता है वैसे ही चित्त और पुरुष के सन्निधान से उनकी एकता के भ्रम के कारण ही जीव दुःखी, सुखी आदि होता रहता है। अतः चित्त के प्रकृति में लीन होते ही पुरुष स्वरूपावस्थिति को प्राप्त होता है तथा उसकी समस्त वृत्तियों का अभाव हो जाता है, क्योंकि वृत्तियाँ तो चित्त की होती हैं, चित्त के न रहने पर उनका अभाव निश्चित ही है।

इस स्थिति को ही कैवल्य कहते हैं, जो कि योगी को योगाभ्यास के द्वारा प्राप्त होती है। इस अवस्था में जीव को दुःखों से ऐकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त हो जाती है। आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान का लक्ष्य कैवल्य

प्राप्त करना कभी नहीं रहा है, न उसने कभी किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये ज्ञान ही प्राप्त किया है। उसका ज्ञान तो केवल मानसिक प्रक्रियायें क्य हैं, इस तक ही सीमित है। केवल इन तथ्यों का ही ज्ञान प्राप्त करना तथा उन तथ्यों के आधार पर निष्कर्ष निकालने तक ही उसका क्षेत्र सीमित है।

अलौकिक घटना विज्ञान में भी वास्तविक तथ्यों तथा घटनाओं का ही अध्ययन किया जा रहा है। मन की उन शक्तियों का अध्ययन परा मनोविद्य (Para-Psychology) वाले कर रहे हैं, जो घटनाओं और तथ्यों के रू में उन्हें प्राप्त हैं। मन को विकसित करने का साधन ये लोग भी नहीं खोज रहे हैं। वास्तविक तथ्यों से बाहर इनकी पहुंच नहीं है। किन्तु योग यह बतलात है कि अभ्यास द्वारा व्यक्ति किन-किन अवस्थाओं को प्राप्त कर लेता है। जैन सिद्धान्त के अनुसार तो प्रत्येक व्यक्ति ईश्वर हो सकता है। जीवात्मा उनके यहाँ अनन्त-ज्ञान, अनन्त दर्शन, अनन्त सुख, अनन्त वीर्य वाला है। किन्तु वह अनादि काल से कर्म-बन्धन से लिप्त होने के कारण अल्पज्ञ है। कर्म-पुद्गलों के आवरण के दूर होने पर वह सर्वज्ञ हो जाता है। हर एक जीव इनके यहाँ घातिक कर्मों को नष्ट करने के बाद ईश्वरत्व को प्राप्त कर लेता है, जिसको इन्होंने केवली कहा है। इसी प्रकार से सब भारतीय दर्शनों में उस उच्चतम मुक्तावस्था को प्राप्त करने के साधन बताये गये हैं। उन साधनों के द्वारा व्यक्ति अन्तिम लक्ष्यकी प्राप्ति करता है। अतः भारतीय मनोविज्ञान के अन्तर्गत मन को विकसित करने के अर्थात् उसे पूर्ण-शक्तिवान् बनाने के साधन आ जाते हैं। इन साधनों के द्वारा जो भी व्यक्ति आध्यात्मिक विकास करना चाहे कर सकता है। अतः भारतीय मनोविज्ञान पूर्णतः प्रयोगात्मक है। जो अनुभव एक व्यक्ति की अवस्था-विशेष में साधन-विशेष के द्वारा प्राप्त होते हैं, वे ही अनुभव दूसरे व्यक्ति को भी उसी अवस्था और साधन के द्वारा प्राप्त हो सकते हैं। अनुभवों का तिरस्कार विज्ञान, दर्शन तथा धर्म कोई भी नहीं कर सकता। वे अनुभव वास्तविक तथ्य हैं। मनोविज्ञान उन मानसिक तथ्यों के अध्ययन को कैसे छोड़ सकता है? अतः उनका अध्ययन भी मनोविज्ञान के अध्ययन के क्षेत्र के अन्तर्गत ही हो जाता है, जिससे आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान वंचित है। इस प्रकार से आज का मनोविज्ञान अधूरा ही है। उसे समाधिजन्य अनुभवों का ज्ञान नहीं है। भले ही परा-मनोविद्या में टैलीपैथी (Telepathy) और

क्लैरवोएन्स (Clairvoyance), अर्थात् मनःप्रयय, दिव्य-दृष्टि, इन्द्रिय-निरपेक्ष शक्तियों का अध्ययन है, किन्तु इनकी तुलना हम समाधि अवस्था से नहीं कर सकते। समाधि अति-मानस अवस्था है, जो साधनविशेष के द्वारा प्राप्त होती है, जिसका वर्णन पूर्ण रूप से उपयुक्त स्थान पर किया जा चुका है[1]।

उपर्युक्त विशेषताओं के अतिरिक्त, सबसे बड़ी विशेषता भारतीय मनोविज्ञान की यह है कि वह चेतन सत्ता के अध्ययन को ही मुख्यता प्रदान करता है। आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान की सबसे बड़ी भूल यही है कि वह चेतना के आधार (आत्मा) को ही भूल गया है। जड़ पदार्थों में भला ज्ञान कहाँ? चेतन सत्ता के बिना तो ज्ञान हो ही नहीं सकता। आत्मा के बिना ज्ञान असम्भव ही है। पाश्चात्य मनोविज्ञान इस भूल के कारण अपने लक्ष्य से दूर अन्यत्र पहुंच गया है। यह सत्य है कि साधारणतया इन्द्रियाँ ही हमारे विषय ज्ञान के साधन हैं, किन्तु बिना मन के सहयोग के इन्द्रियाँ भी हमें विषय ज्ञान प्रदान नहीं कर सकतीं। मन ही इन्द्रियों द्वारा प्राप्त सामग्री को अर्थ प्रदान करता है। चित्त के विषयाकार हुये बिना ज्ञान नहीं प्राप्त हो सकता और चित्त आत्मा की सत्ता के द्वारा प्रकाशित हुये बिना, विषयाकार होने पर भी ज्ञान प्रदान नहीं कर सकता। अतः चेतन सत्ता का अध्ययन मनोविज्ञान का मुख्य विषय होना चाहिये, जो आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान के अध्ययन का विषय नहीं है।

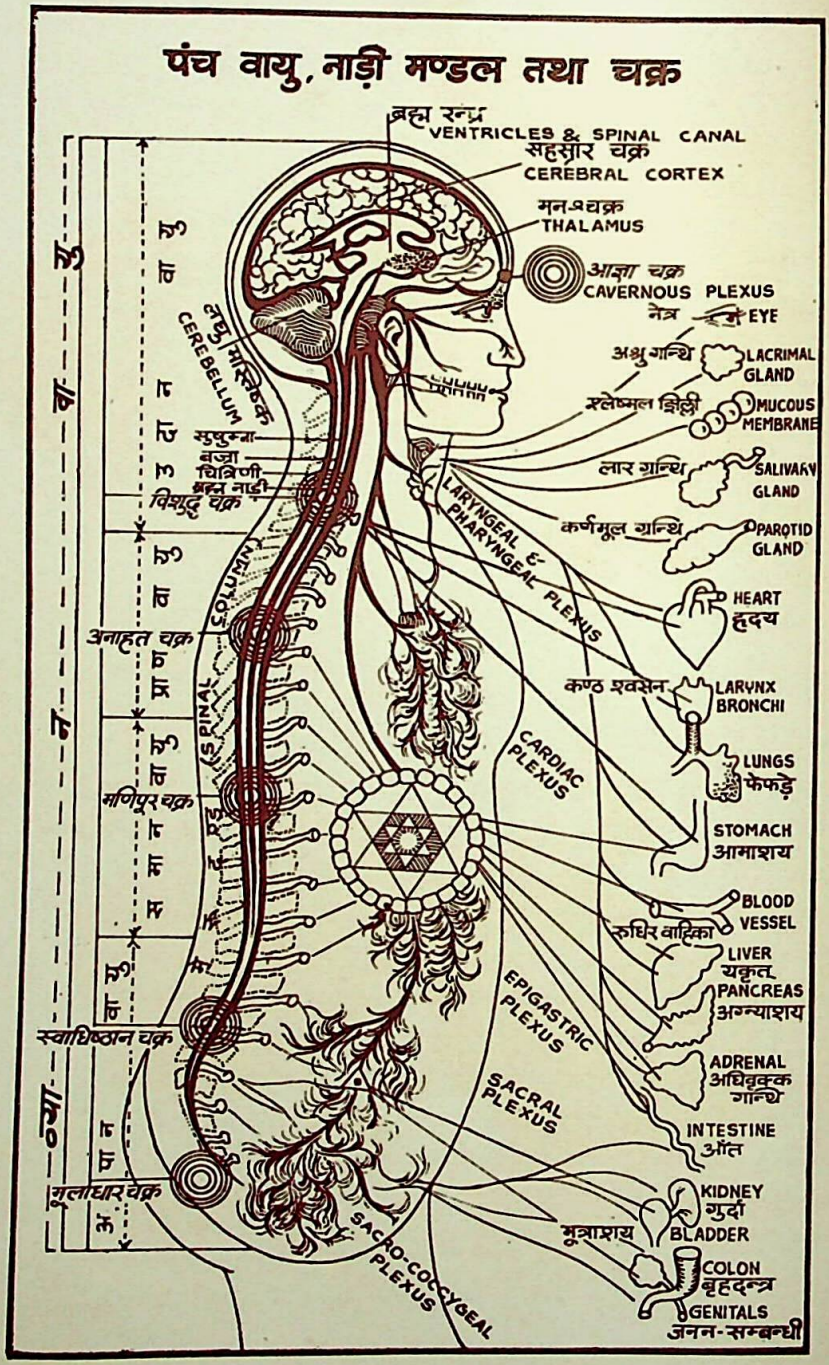
आज का वैज्ञानिक जगत् जिन कतिपय, अद्भुत तथ्यों से प्रभावित और आश्चर्यान्वित हो रहा है, वे तो योग मार्ग पर चलने में प्राप्त होने वाली शक्तियाँ हैं, जिन्हें लक्ष्य प्राप्ति में बाधक माना गया है। इनके प्राप्त करने की इच्छा न होते हुये भी ये तो योगाभ्यास से स्वतः ही प्राप्त हो जाती हैं। सांसारिक व्यक्तियों के लिये ये शक्तियाँ बहुत महत्व रखते हुये भी उच्चतम जिज्ञासु के लिये बाधक ही मानी गई हैं। वैसे तो इन्हें प्राप्त करने के लिये भी योग में बहुत से तरीक़े वर्णित हैं। आज जिन अलौकिक घटनाओं और तथ्यों ने आधुनिक जगत् को चकित कर रक्खा है, उनका भारतीय मनोविज्ञान और पातंजल-योग में कोई उच्च स्थान नहीं हैं।

---

१. इसी ग्रन्थ योग मनोविज्ञान का २० वाँ अध्याय देखने का कष्ट करें।

उपर्युक्त बातों से यह निष्कर्ष निकलता है कि आधुनिक पाश्चात्य मनोविज्ञान से कहीं अधिक विस्तृत क्षेत्र भारतीय मनोविज्ञान तथा योग मनोविज्ञान का है। पाश्चात्य मनोविज्ञान को भारतीय मनोविज्ञान के अध्ययन से अपनी कमियों की पूर्ति करके लाभ उठाना चाहिये। भारतीय मनोविज्ञान अपने में पूर्ण है। उसके अन्तर्गत विश्व संचालक का अध्ययन भी आ जाता है, जिसकी सचमुच में अवहेलना नहीं की जा सकती। इतना होते हुये भी भारतीय मनोविज्ञान क्रियात्मक तथा प्रयोगात्मक है। अतः इससे प्राप्त ज्ञान में सन्देह नहीं किया जा सकता है।

———


पंच वायु, नाड़ी मण्डल तथा चक्र
ब्रह्म रन्ध्र
VENTRICLES & SPINAL CANAL
सहस्रार चक्र
CEREBRAL CORTEX
मन:चक्र
THALAMUS
आज्ञा चक्र
CAVERNOUS PLEXUS
नेत्र
EYE
अश्रु ग्रन्थि
LACRIMAL GLAND
श्लेष्मल झिल्ली
MUCOUS MEMBRANE
लार ग्रन्थि
SALIVARY GLAND
कर्णमूल ग्रन्थि
PAROTID GLAND
LARYNGEAL & PHARYNGEAL PLEXUS
HEART
हृदय
कण्ठ श्वसन
LARYNX
BRONCHI
LUNGS
फेफड़े
CARDIAC PLEXUS
STOMACH
आमाशय
BLOOD VESSEL
रुधिर वाहिका
LIVER
यकृत
PANCREAS
अग्न्याशय
EPIGASTRIC PLEXUS
ADRENAL
अधिवृक्क ग्रन्थि
SACRAL PLEXUS
INTESTINE
आँत
KIDNEY
गुर्दा
BLADDER
मूत्राशय
COLON
बृहदन्त्र
GENITALS
जनन-सम्बन्धी
SACRO-COCCYGEAL PLEXUS
अनाहत चक्र
मणिपूर चक्र
स्वाधिष्ठान चक्र
मूलाधार चक्र
विशुद्ध चक्र
मस्तिष्क
CEREBELLUM
सुषुम्ना
वज्रा
चित्रिणी
ब्रह्म नाड़ी
SPINAL CORD
वायु
प्राण वायु
समान वायु
अपान वायु
उदान वायु
व्यान वायु

अध्याय २६

स्नायुमण्डल, चक्र तथा कुण्डलिनी[1]

आज के विद्वानों के लिये यह एक अन्वेषण का विषय है कि प्राचीन काल में विद्वानों को शरीर-रचना का ज्ञान (Anatomy) था वा नहीं। शरीर की आन्तरिक रचना तथा उसके आन्तरिक विभिन्न अवयवों का ज्ञान अगर था तो उसकी तुलना आधुनिक शरीर-विज्ञान (Physiology) के ज्ञान से करने पर उसको कौन सा स्थान प्राप्त होता है। शरीर-रचना-विज्ञान (Anatomy) सम्बन्धी उनका ज्ञान आधुनिक ज्ञान से किस सीमा तक समानता रखता है? इस विषय सम्बन्धी प्राचीन ज्ञान की क्या विशिष्टता है? किन-किन बातों में उसे हम आधुनिक ज्ञान से निम्न व उच्च कह सकते हैं? प्राचीन विद्वानों ने इस ज्ञान को कैसे प्राप्त किया था? क्या उनकी उस पद्धति को अपनाकर आज भी हम इस ज्ञान को प्राप्त कर सकते हैं? ये सब प्रश्न, इस विषय में अन्वेषण करने वाले के समक्ष उपस्थित होते हैं। यह खोज का विषय होते हुए भी इतना तो स्पष्ट है कि चाहे जिस प्रकार से भी हो, यह ज्ञान प्राचीन काल के विद्वानों को निश्चित रूप से था, जो कि इस विषय के आधुनिक ज्ञान से बहुत कुछ मिलता जुलता है। शास्त्रों में इसका विवेचन मिलता है। योगाभ्यास के लिये शरीर विषयक ज्ञान नितान्त आवश्यक होता है। योगाभ्यास शरीर में विद्यमान षट्-चक्रों, सोलह आधारों, तीन लक्ष्यों तथा शरीर के पाँच आकाशों के ज्ञान के बिना हो ही नहीं सकता जो कि गोरक्ष-संहिता के नीचे दिये श्लोक से व्यक्त होता है :—

"षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्धयन्ति योगिनः॥" गोरक्ष पद्धति ॥१३॥

इसी का वर्णन योगचूडामणि उपनिषद् में भी किया गया है[2]। हमारे मत से यह कहना कि प्राचीन भारतीय विद्वानों को शरीर-रचना-शास्त्र

---

१. इसके तुलनात्मक विशद विवेचन के लिये लेखक का 'भारतीय मनोविज्ञान' नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।

२. योग चूड़ामण्युपनिषत्—३।

(Anatomy) तथा शरीर-विज्ञान (Physiology) का ज्ञान न्यून था, अनुचित है। इस स्थूल शरीर के ज्ञान का जिसको कि शास्त्रों में अन्नमय कोष कहा गया है, बहुत बड़ा महत्व था। प्राचीन काल के गुरुओं को शरीर की रचना तथा उसके विभिन्न भागों का पूर्ण और विस्तृत ज्ञान वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के द्वारा प्राप्त था। जिसे कि वे अपने शिष्यों को अध्यापन के द्वारा प्रदान करते थे। इसके अतिरिक्त विच्छेदन (Dissection) के द्वारा भी शरीर का ज्ञान प्राप्त करने का उल्लेख शास्त्रों में मिलता है तथा तक्षशिला आदि शिक्षा केन्द्रों में शल्य-चिकित्सा का शिक्षण होने के प्रमाण भी प्राप्त होते हैं।

शास्त्रों की भाषा को ठीक-ठीक समझ न पाने के कारण, शास्त्रों का ज्ञान आधुनिक विद्वानों के लिये रहस्यपूर्ण सा हो गया है। इसका एक मुख्य कारण यह भी है कि हम शास्त्रों का परिश्रम के साथ अध्ययन और मनन करने का कष्ट नहीं उठाते तथा उस बहुत बड़े ज्ञान भण्डार में प्रवेश करने की रुचि ही नहीं रखते। शास्त्रों के अनुवाद सामान्यतः बहुत धोका देनेवाले होते हैं। उनसे हम शास्त्रों को ठीक-ठीक नहीं समझ सकते। ऐसा होते हुए भी बहुत-सी शरीर-सम्बन्धी बातें स्पष्ट रूप से भी ग्रन्थों में प्राप्त होती है। हमारे तन्त्रों में नाड़ियों का विवेचन बहुत स्पष्ट रूप से मिलता है। योग उपनिषदों में स्नायु-मण्डल (Nervous System) के बारे में बहुत सुन्दर विवेचन मिलता है। सुषुम्ना (Spinal-cord) का विस्तृत विवेचन तथा महत्व योगशिखोपनिषत् में बड़े सुन्दर ढंग से दिया गया है, जो कि रहस्यमय नहीं कहा जा सकता। सुषुम्ना की स्थिति तथा उससे समस्त नाड़ियों का सम्बन्ध शास्त्रों में करीब-करीब आधुनिक शरीर-विज्ञान (Physiology) के समान ही प्राप्त होता है। बहुत स्थल ऐसे हैं कि जिनसे यह प्रतीत होता है कि शरीर-विज्ञान (Physiology) का ज्ञान प्राचीन काल में आज के ज्ञान से भी कहीं अधिक था। उसके न्यून होने का तो प्रश्न ही नहीं उपस्थित होता। आयुर्वेद के ग्रन्थों में भी इस शरीर विज्ञान (Physiology) सम्बन्धी ज्ञान का विवेचन मिलता है।[1] शरीरको उपनिषदों में अन्नमय कोष तथा वेदों में देवपुरी अयोध्या कहा गया है। उसके भीतर सूक्ष्मरूप से समस्त विश्व विद्यमान है।[2] योग में इस शरीर का ज्ञान

---

१. शुश्रुत शरीर-स्थानम् और चरक शरीर-स्थानम्।

२. शिवसंहिता—२।१, २, ३, ४, ५।

अति आवश्यक है। इसीलिये योगी को शरीर विषयक ज्ञान से परिचित होना पड़ता था। अथर्ववेद में शरीर को आठ-चक्र तथा नव द्वारों वाली देवों की अयोध्यापुरी कहा गया है।[1] योग सम्बन्धी प्रायः सभी ग्रन्थों में शरीर विज्ञान (Physiology) का विवेचन प्राप्त होता है। उनमें हमें नाड़ी चक्र, प्राण, हृदय (Heart), फेफड़े (Lungs), मस्तिष्क (Brain) आदि का विशिष्ट प्रकार का विवेचन प्राप्त होता है जो कि अपने निराले ढंग से किया गया है। वह आधुनिक शरीर विज्ञान (Physiology) के विवेचन से भिन्न है। डा० ब्रजेन्द्रनाथ सील ने भी प्राचीन हिन्दू शास्त्रों के आधार पर किये गये शरीर-विज्ञान (Physiology) का विवेचन किया है।[2] शिवसंहिता में मस्तिष्क (Brain), सुषुम्ना (Spinal cord), केन्द्रीय स्नायु मंडल (Central-Nervous-system) के भूरे और श्वेत पदार्थ (Gray and White matters), सुषुम्ना (Spinal-cord) का केन्द्रीय रन्ध्र (Central Canal) तथा कुछ मस्तिष्क के खोखले भागों (Ventricles) का विवरण पाया जाता है। सुषुम्ना के केन्द्रीय रन्ध्र का सम्बन्ध मस्तिष्क के खोखले भाग ब्रह्म-रन्ध्र से बताया गया है। इसके अतिरिक्त स्नायु मण्डल (Nervous system) के अनेकों स्नायु गुच्छों तथा स्नायु-जालों (Ganglia and Plexuses) का विवेचन भी मिलता है। बृहन्मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral cortex) के परिवलनों (Convolutions) को चन्द्रकला कहा गया है। तन्त्रों में जो नाम दिये गये हैं वे इतने रहस्यपूर्ण हैं कि उनको आधुनिक शरीर रचना शास्त्र (Anatomy) तथा शरीर विज्ञान (Physiology) में आये हुए नामों से सम्बन्धित करना अत्यन्त कठिन हो जाता है, किन्तु मेजर बी. डी. बसु ने इनके रहस्यों का उद्घाटन करने का प्रयास किया है, जिसमें उन्होंने नाड़ी, चक्र आदि को आधुनिक नामों से व्यवहृत करने का प्रयत्न किया है। "तन्त्रों का शरीर-रचना-विज्ञान" (Anatomy of Tantras) नामक लेख में जो कि १८८८ मार्च के 'थियासोफिस्ट' में प्रकाशित हुआ था, इन्होंने योगियों और तान्त्रिकों के द्वारा शास्त्रों में दिये गये रहस्यमय नामों को आधुनिक नामों से सम्बधित करने का प्रयास किया है।

---

१. अथर्ववेद—का० १०, अ०-१, सू०-२ का ३१, ३२।

2. The Positive Sciences of the Ancient Hindus page 200-232.

इसी प्रकार से डा० ब्रजेन्द्रनाथ सील ने अपनी पुस्तक "The Positive Sciences of the Ancient Hindus" में तन्त्रों के अनुसार स्नायु-मंडल (Nervous system) का विवेचन तथा चक्र नाड़ियों आदि को आधुनिक रूप प्रदान करने का प्रयत्न किया है[1]। महामहोपाध्याय गणनाथ सेन ने अपने ग्रन्थ "प्रत्यक्ष शरीरम्" तथा 'शरीर परिवेष' में शरीर रचना शास्त्र (Anatomy) का अति सुन्दर विवेचन किया है।

डा० राखालदास राय ने अपने Rational Exposition of Bharatiya Yoga-Darshan में बड़े सुन्दर ढंग से अपना विशिष्ट प्रकार का षट्-चक्र, नाड़ी आदि का विवेचन प्रस्तुत किया है। उन्होंने शास्त्रों को अपने अलग ढंग से समझा और समझाया है।

श्री पूर्णानन्द जी के द्वारा "षट् चक्र निरुपण" में षट्-चक्रों का निरुपण ५७ श्लोकों में बड़े सुन्दर ढंग से किया गया है। ऋग्वेद के "सौभाग्य लक्ष्मी" उपनिषद् में नौ चक्रों का विवेचन मिलता है जो कि आदिनारायण के द्वारा देवताओं के पूँछने पर किया गया है। योगस्वरोदय में भी नौ चक्रों का विवेचन मिलता है। षट्-चक्रों का विवेचन बहुत से तन्त्रों में दिया गया है, जिनमें से वामकेश्वर तन्त्र और रुद्रयमल-तन्त्र अत्यधिक प्रामाणिक हैं।

तन्त्रों में चेतना (Consciousness) का केन्द्र मस्तिष्क (Brain) को माना गया है। उन्होंने प्रमस्तिष्क-मेरु-तन्त्र (Cerebro-Spinal-System) केद्वारा समस्त चेतना का विवेचन किया है। उन्होंने नाड़ी शब्द का प्रयोग अधिकतर स्नायु (Nerve) के लिये किया है। उन्होंने शिराओं का प्रयोग कपाल-तन्त्रिकाओं (Cranial Nerves) के रूप में किया है। ब्रह्मरन्ध्र को जीव का स्थान बताया है। मेरु दण्ड (Vertebral-Column) में सुषुम्ना, ब्रह्मनाड़ी तथा मनोवहा नाड़ियाँ हैं। स्वतः संचालित स्नायुमण्डल के अन्तर्गत ऐसे बहुत से नाड़ी गुच्छों के केन्द्र (Ganglionic Centres) तथा जालिकायें (Plexuses) हैं, जिन्हें चक्र और पद्म का नाम दिया गया है। जहाँ से नाड़ियाँ, शिराएँ और धमनियाँ समस्त शरीर में

---

१. The Positive Sciences of the Ancient Hindus Page 218—228.

व्याप्त हो जाती हैं। इस प्रकार से तन्त्रों में हमें स्नायु-मण्डल तथा उसके अन्तर्गत आनेवाले स्नायु-गुच्छों, मस्तिष्क, मेरु-दण्ड आदि का विवेचन प्राप्त होता है। इस अध्याय में हम सूक्ष्म-रूप से नाड़ी, चक्र आदि को लेकर उनका अलग-अलग वर्णन प्रस्तुत करेंगे।

स्नायु-मण्डल[1]

शिव-संहिता में साढ़े तीन लाख (३५००००) नाड़ियों का उल्लेख है[2]। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत् तथा अन्य योग-उपनिषदों में बहत्तर हज़ार (७२०००) बड़ी और छोटी नाड़ियों का विवेचन मिलता है। भूतशुद्धि-तन्त्र तथा गोरक्ष पद्धति में बहत्तर हज़ार नाड़ियों का उल्लेख मिलता है। प्रपञ्च सार तन्त्रनाड़ियों की संख्या तीन लाख (३०००००) बताता है[3]। नाड़ियों की संख्या में यह भेद नाड़ियों के उप-विभाजन के कारण हो सकता है। नाड़ियाँ केवल एक ही प्रकार की नहीं हैं, बल्कि इनका विभाजन अनेक सूक्ष्म और स्थूल नाड़ियों में होता है। कुछ नाड़ियाँ तो इन्द्रियों के द्वारा दृष्टिगोचर होती हैं, किन्तु कुछ ऐसी भी हैं कि जिनका ज्ञान इन्द्रियों के द्वारा भी प्राप्त नहीं हो सकता। स्थूल शरीर में इन नाड़ियों का जाल-सा बिछा हुआ है। शरीर का कोई अङ्ग व स्थान चाहे वह कितना ही छोटा क्यों न हो, नाड़ियों से रहित नहीं है। शरीर की सम्पूर्ण क्रियाएँ इन नाड़ियों के द्वारा ही होती हैं। नाड़ियों के द्वारा ही सम्पूर्ण शरीर के विभिन्न अंगों में पारस्परिक सम्बन्ध बना रहता है तथा शरीर एक इकाई के रूप में कार्य करता रहता है। शास्त्रों में हमें सभी नाड़ियों के नाम प्राप्त नहीं होते किन्तु कुछ मुख्य नाड़ियों के विषय में विस्तृत विवेचन प्राप्त होता है। दर्शनोपनिषत् में बहत्तर हज़ार (७२०००) नाड़ियों में से चौदह (१४) मुख्य नाड़ियों के नाम दिये गये हैं। ये १४ नाड़ियाँ सुषुम्ना, इड़ा, पिंगला, गान्धारी, हस्त-जिह्विका, कुहू, सरस्वती, पूषा, शंखिनी,

---

१. इसके विस्तृत और तुलनात्मक विवेचन के लिये लेखक के "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रन्थ को देखने का कष्ट करें।

२. शिव संहिता—२।१३

३. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत्—६६-७६; ध्यानविन्दूपनिषत्—५१; गोरक्ष-पद्धति—१।२५।

पयस्विनी, वरुणा, अलम्बुसा, विश्वोदरी, यशस्विनी हैं। शिवसंहिता में भी उपर्युक्त चौदह नाड़ियों के नाम प्राप्त होते हैं[१]। इन चौदह नाड़ियों में भी इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना तीन मुख्य हैं जिनका विस्तृत विवेचन प्रत्येक योग ग्रन्थ में प्राप्त होता है[२]। इन तीन में भी सुषुम्ना का स्थान योग में सर्वोच्च है। अन्य नाड़ियाँ उसके ही अधीनस्थ हैं[३]। शाण्डिल्योपनिषत् में सुषुम्ना नाड़ी को विश्वधारिणी कहा है। इसको ही मोक्ष का मार्ग बताया गया है। यह सुषुम्ना गुदा के पीछे से मेरु-दण्ड (Vertebral Column) में स्थित है[४]। योगशिखोपनिषत् में सुषुम्ना का विशिष्ट विवेचन मिलता है। हृदय की एक-सौ-एक (१०१) नाड़ियों का विवेचन किया गया है, जिनके मध्य में एक परा नाम की नाड़ी है, जो समस्त दूषणों से रहित ब्रह्म-रूप मानी गई है। इस परा में ही ब्रह्म-रूप सुषुम्ना लीन है[५]।

गुदा के पृष्ठ भाग में मेरुदण्ड है जो कि सम्पूर्ण शरीर को धारण किये हुये हैं। इस मेरुदण्ड के खोखले भाग में ही ब्रह्मनाड़ी की स्थिति बताई गई है जो कि इड़ा और पिंगला के बीच में स्थित है। इस ब्रह्मनाड़ी को ही सुषुम्ना कहा गया है[६]। सुषुम्ना से ही शरीरस्थ समस्त नाड़ियाँ सम्बन्धित हैं। योग-शिखोपनिषत् में शरीर के अन्तर्गत सुषुम्ना में ही समस्त विश्व की स्थिति मानी गई है। विश्व के प्राणियों की अन्तरात्मा इस सुषुम्ना से ही सम्पूर्ण नाड़ी-जाल सम्बन्धित है[७]। सुषुम्ना के जानने से जो पुण्य प्राप्त होता है, उसका सोलहवाँ हिस्सा भी गंगा तथा समुद्र स्नान और मणि-कर्णिका की पूजा करने से नहीं प्राप्त होता है[८]। कैलाश-दर्शन, वाराणसी में मृत्यु, केदारनाथ का जलपान तथा सुषुम्ना के दर्शन से मोक्ष की प्राप्ति होती है[९]। सुषुम्ना के ध्यान के द्वारा प्राप्त योग से जो पुण्य प्राप्त होता है उसका सोलहवाँ हिस्सा भी हज़ारों

---

१. दर्शनोपनिषत्—४।५–१०; शिव-संहिता—२।१४, १५।
२. शिव-संहिता—२।१४-१५।
३. शिव-संहिता—२।१६।
४. शाण्डिल्योपनिषत्—१।४।१०।
५. योग-शिखोपनिषत् ६।५।
६. योग-शिखोपनिषत्—६।८, ९।
७. योग-शिखोपनिषत्—६।१३।
८. योग-शिखोपनिषत्—६।४१।
९. योग-शिखोपनिषत्—६।४२।

अश्वमेध यज्ञों के करने से नहीं प्राप्त हो सकता। सुषुम्ना के विषय में वार्ता करने से समस्त पाप नष्ट हो कर परमानन्दोपलब्धि होती है। सुषुम्ना ही सबसे बड़ा तीर्थ, जप, ध्यान, और गति है। सुषुम्ना के ध्यान से जो योग प्राप्त होता है, उसका सोलहवाँ हिस्सा भी अनेक यज्ञ, दान, व्रत, नियम आदि के द्वारा प्राप्त नहीं हो सकता।[1] यह सुषुम्ना शरीर के मध्य में स्थित है। मूलाधार से प्रारम्भ होकर यह ब्रह्म-रन्ध्र में पहुँचती है[2]।

इस विवरण से स्पष्ट हो जाता है कि आधुनिक शरीर-विज्ञान (Physiology) के अनुसार यह सुषुम्ना मेरु-दण्ड-रज्जु है, जो कि मस्तिष्क के चौथे खोखले भाग तक पहुँचती है। यह चौथा खोखला भाग (Fourth Ventricle) ही ब्रह्म-रन्ध्र कहा जा सकता है जो कि प्रमस्तिष्क-मेरु-द्रव (Cerebro-spinal-fluid) से भरा रहता है। यह सुषुम्ना अन्तिम ऊपरी हिस्से में खुलती है जहाँ से तृतीय खोखले हिस्से (Third Ventricle) में पहुँचती है। इसी प्रकार से इसका वर्णन त्रिशिखोपनिषत् में भी आया है। सुषुम्ना नाड़ी को शरीर के मध्य में मूलाधार चक्र पर स्थित बताया है। वह पद्म-सूत्र की तरह से है जो कि सीधी ऊपर की ओर जाती है। इस स्थल पर यह प्रतीत होता है कि इसी में वैष्णवी और ब्रह्म-नाड़ी भी साथ-साथ स्थित हैं[3]। दर्शनोपनिषत् में भी नाड़ियों की गिनती बतायी गयी है, जिनमें चौदह नाड़ियों के नाम बताकर तीन को मुख्य बताया है। उसमें से भी ब्रह्म-नाड़ी को ही सबसे अधिक महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया है और उसे सुषुम्ना कहा है, जिसको रीढ़ की हड्डियों के छिद्र में स्थित बताया है। सुषुम्ना इन रीढ़ की हड्डियों के छिद्रों में से होकर सीधे मस्तिष्क तक चली गई है[4]। इस कथन से भी सुषुम्ना का मेरुदण्ड-रज्जु (Spinal Cord) होने का ही निश्चय होता है। ब्रह्मविद्योपनिषत् में भी सुषुम्ना का विवेचन परा नाड़ी नाम से कहकर किया गया है। यह वर्णन भी उपर्युक्त वर्णन के समान ही है[5]। योगचूड़ामण्युपनिषत् में ब्रह्म-रन्ध्र के मार्ग में सहस्र-दल वाले चक्र का विवरण मिलता है[6]। इससे

---

१. योग-शिखोपनिषत्—६।४३।
२. अद्वैयतार्कोपनिषत्—५
३. त्रिशिखि-ब्राह्मणोपनिषत्—मन्त्रभाग—६६–६९।
४. दर्शनोपनिषत्—४।५-१०।
५. ब्रह्मविद्योपनिषत्—१०।
६. योगचूड़ामण्युपनिषत्—६।

यह सिद्ध होता है कि ब्रह्म-रन्ध्र के ऊपर ही वृहन्मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral-Cortex) में ही सहस्र-दल वाला चक्र स्थित है। 'षट्-चक्र निरुपण' में सुषुम्ना नाड़ी के भीतर वज्रा नाड़ी वतायी गयी है, तथा उस वज्रा के भीतर तीसरी चित्रणी नामक नाड़ी वतायी गयी है[१]। इस उल्लेख से यह स्पष्ट हो जाता है कि सुषुम्ना नाड़ी में, जिसे हम मेरु-दण्ड-रज्जु कह सकते हैं, जो मूलाधार से चलकर ब्रह्म-रन्ध्र तक पहुँचती है, कई नाड़ियाँ सम्मिलित हैं। ब्रह्म-नाड़ी, चित्रणी, वज्रा, सुषुम्ना ये सब मिल कर के मेरु-दण्ड-रज्जु कही जा सकती हैं। इनके बीच में एक अति सूक्ष्म छिद्र है, जिसको मेरु-दण्ड-रज्जु का केन्द्रीय छिद्र (The Central Canal of the Spinal cord) कहते हैं। यह छिद्र प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebrospinal fluid) से भरा रहता है। तन्त्रों में मस्तिष्क और सुषुम्ना को ही चेतना का केन्द्र बताया है। समस्त चेतना का कार्य मस्तिष्क और सुषुम्ना के नीचे से ऊपर के सब भागों से होता रहता है। मेरु-दण्ड (Vertebral column) में ही सुषुम्ना, ब्रह्मनाड़ी तथा मनोवहा नाड़ी स्थित हैं। सहानुभूतिक-स्नायु-मण्डल इस मस्तिष्क-मेरु-धुरी (Cerebro-spinal Axis) से सम्बन्धित है। इस सहानुभूतिक स्नायु मण्डल में बहुत से चक्र और पद्म स्थित हैं, जिनसे नाड़ियाँ निकल कर शरीर के विभिन्न अंगों में जाती हैं। सुषुम्ना में ही इन सब चक्रों की स्थिति बताई गई है। चित्रणी नाड़ी सुषुम्ना में स्थित इन सब चक्रों के मध्य में से होकर गुजरती है। शिवसंहिता में चित्रा नाड़ी का वर्णन आया है, जिसे मेरुदण्ड रज्जु में सबसे भीतरी कहा गया है तथा जिसके भीतर के सूक्ष्मतम छिद्र को ब्रह्म-रन्ध्र का नाम दिया गया है[२]। इससे यह प्रतीत होता है कि मेरु-दण्ड रज्जु के छिद्र तथा मस्तिष्क के खोखले भागों, जिनमें कि सुषुम्ना का यह छिद्र मिल जाता है, सभी को ब्रह्म-रन्ध्र से सम्बोधित किया गया है, क्योंकि वे सब रन्ध्र एक दूसरे से मिलकर एक ही रन्ध्र के समान हो जाते हैं, जिनमें प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-spinal fluid) निरन्तर गतिशील रहता है। शिव-संहिता में चित्रा को सुषुम्ना के मध्य में फैला हुआ बताया है। चित्रा को सुषुम्ना का केन्द्र तथा शरीर का अत्यधिक महत्वपूर्ण मार्मिक भाग वताया है। शिव-संहिता के अनुसार इसे शास्त्रों में दिव्य मार्ग बताया है। इसके द्वारा आनन्द और अमरत्व प्राप्त होता है। इसमें ध्यान करने

---

१. 'षट्-चक्र निरूपण'

२. शिव-संहिता—२।१८।

से योगी के समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं[१]। शिव-संहिता के इस विवरण से तो यह प्रतीत होता है कि चित्रा सुषुम्ना (Vertebral column) के भीतरी भूरे पदार्थ (Gray matter) के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। सुषुम्ना में प्रतिक्षेप-क्रिया (Reflex Action) के केन्द्रों तथा उनके समन्वयात्मक कार्य आदि का विवरण शिव-संहिता में प्राप्त होता है। उनके साथ-साथ सुषुम्ना के पाँचों विभागों की तरफ़ भी संकेत किया गया है जो कि ग्रीवा-सम्बन्धी (Cervical), वक्षभाग (Dorsal), कमर का भाग (Lumbar) त्रिक-भाग (Sacral) अनुत्रिक-भाग (Coccygeal) हैं। ये पाँच भाग मेरु-दण्ड के हैं, जिसमें सुषुम्ना स्थित है[२]। इस विवरण से यह पता चलता है कि मेरु-दण्ड-रज्जु मेरु-दण्ड के निम्न-भाग से प्रारम्भ होकर खोपड़ी के छिद्र (Foramen Magnum) में चली जाती है। यह खोपड़ी के पीछे वाली हड्डी (Occipital bone) में स्थित है। शिव-संहिता में सुषुम्ना को ही ब्रह्म-मार्ग नाम से सम्बोधित किया है। मस्तिष्क से सुषुम्ना का सम्बन्ध मास्तिष्कीय रन्ध्र पर होता है। सुषुम्ना को श्वेत और लाल बताया है। ऊपर से श्वेत तथा भीतर से भूरा तो आधुनिक शरीररचना शास्त्र द्वारा भी सिद्ध है। ऋगवेद के सौभाग्यलक्ष्मी उपनिषद् में भी सुषुम्ना को श्वेत ही बताया है, जो इड़ा तथा पिंगला के मध्य स्थित है।[३] उसमें से होकर तीनों लिंग शरीर (The etheric, the astral and the mental bodies) का ब्रह्म मार्ग की ओर गमन बताया है[४]। इसके भीतर से अमृत निकलता है जो कि प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebrospinal fluid) के अतिरिक्त कुछ नहीं प्रतीत होता है। शिव-संहिता में स्पष्ट रूप से यह प्राप्त होता है कि सुषुम्ना के ऊपरी छिद्र पर ही सहस्र-दल कमल है। वहाँ से सुषुम्ना नीचे मूलाधार अर्थात् लिंग और गुदा के बीच के स्थान तक चली जाती है, अन्य सब नाड़ियाँ इसको घेरे हुए हैं तथा इसके ऊपर आधारित हैं[५]। सहस्र-दल-कमल के मध्य में अधोमुखी योनि है,

---

१. शिव-संहिता—२।१९, २०।

२. शिव-संहिता २।२७, २८।

३. 'कण्ठ-चक्रं चतुरंगुलम् तत्र वामे इड़ा चन्द्रनाड़ी दक्षिणे पिङ्गला सूर्यनाड़ी तन्मध्ये सुषुम्नां श्वेत वर्णां ध्यायेत्' ॥ 'सौभाग्यलक्ष्मी उपनिषद्'

४. शिव-संहिता—४।२, ३, ४, ५

५. शिव-संहिता—५।१५०, १५१

जिसमें से सुषुम्ना निकल कर मूलाधार तक जाती है, तथा सुषुम्ना का छिद्र भी इस छिद्र से प्रारम्भ होकर नीचे मूलाधार तक चला जाता है। ऊपरी छिद्र से लेकर सुषुम्ना के छिद्र सहित समस्त छिद्र को ब्रह्म-रन्ध्र कहा गया है।[१] इस छिद्र में ही आन्तरिक कुण्डलिनी शक्ति प्रवाहित रहती है। सुषुम्ना के भीतर चित्रा नामक शक्ति विद्यमान है, जिसमें से होकर चेतना का प्रवाह चलता है। इसी चित्रा के मध्य में ब्रह्म-रन्ध्र आदि की कल्पना की गई है।[२] इस कथन से यह सिद्ध होता है कि मेरु-दण्ड-रज्जु (Spinal-Cord) ऊपर के छिद्र से नीचे गुदा और लिङ्ग के मध्य स्थान तक स्थित है तथा उसके भीतर का छिद्र भी ऊपरी खोपड़ी के छिद्र से नीचे तक चला आता है और इस समस्त छिद्र को ही जिसमें मस्तिष्क का खोखला भाग भी सम्मिलित है, ब्रह्म-रन्ध्र कहते हैं। चित्रा, सुषुम्ना के भीतरी भूरे पदार्थ (gray matter) के अतिरिक्त और कुछ नहीं प्रतीत होती है। शिव-संहिता में सुषुम्ना के आधार में स्थित खोखले स्थान को ब्रह्मरन्ध्र कहा गया है। ब्रह्म-रन्ध्र के मुख पर ही तीनों नाड़ियाँ, इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना मिलती हैं। इसीलिये शरीर के भीतर इस स्थान को त्रिवेणी वा प्रयाग कहा गया है[३]। यह संगम-स्थान, सुषुम्ना-शीर्ष (Medulla-oblongata) में प्रतीत होता है। इसीलिये सुषुम्ना-शीर्ष का शरीर में बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। सुषुम्ना से अन्य नाड़ियों के निकलने का विवेचन वाराहोपनिषत् में मिलता है।[४] यह विवेचन आधुनिक शरीर रचना शास्त्र से बहुत कुछ साम्य रखता है। शाण्डिल्योपनिषद् में भी सुषुम्ना नाड़ी का विवेचन अन्य नाड़ियों सहित प्राप्त होता है। सुषुम्ना को विश्व को धारण करने वाली तथा मोक्ष का मार्ग बताया है, जो गुदा के पीछे के भाग से प्रारम्भ होकर मेरुदण्ड में स्थित है[५]। संगीत रत्नाकर में भी नाड़ियों का विवेचन किया गया है[६]। इसमें सहानुभूतिक-मेरु-तन्त्र की सात सौ (७००) नाड़ियों में से चौदह को अत्यधिक महत्वपूर्ण बताया है। ये १४ नाड़ियाँ-सुषुम्ना, इड़ा, पिंगला, कुहू, गान्धारी हस्तजिह्वा, सरस्वती, पूषा, पयस्विनी, शंखिनी, यशस्विनी, वारुणा, विश्वोदरा

---

१. शिव-संहिता—५।१५२, १५३।
२. शिव-संहिता—५।१५४, १५५।
३. शिव-संहिता—५।१६२, १६४।
४. वाराहोपनिषत्—५।२२, २४।
५. शाण्डिल्योपनिषत्—१।४।१०।
६. संगीत रत्नाकर, स्वराध्याय, पिण्डोत्पत्ति प्रकरण। १४४—१५६।

तथा अलम्बुषा हैं। इन्होंने मेरुदण्ड रज्जु में सुषुम्ना को स्थित माना है। सुषुम्ना के दोनों ओर समानान्तर स्नायु-कोषों के गुच्छों की ज़ंजीर ऊपर से नीचे तक फैली हुई हैं। बायीं ओर की जंजीर को इड़ा तथा दाहिनी ओर की जंजीर को पिंगला नाम से सम्बोधित किया गया है। इस प्रकार से सुषुम्ना के बायीं ओर इड़ा तथा दाहिनी ओर पिंगला नामक नाड़ियाँ विद्यमान हैं। कुहू मेरु-दण्ड-रज्जु के बायीं ओर त्रिक् जालक (Sacral-Plexus) की प्यूडिक नाड़ी (Pudic Nerve) बताई गई है। गान्धारी को बायीं सहानुभूतिक ज़ंजीर इड़ा के पृष्ठ भाग में बायीं आँख से लेकर बायें पैर तक स्थित बताया है। ग्रीवा-जालक (Cervical Plexus) की कुछ नाड़ियां मेरु-दण्ड रज्जु में से होकर नीचे की त्रिक् जालक (Sacral-Plexus) की गृध्रसी तन्त्रिका (Sciatic-Nerve) से मिलती है। हस्तजिह्वा बायीं सहानुभूतिक ज़ंजीर इड़ा के सम्मुख बायीं आँख के कोने से मेरु-दण्ड रज्जु में से होकर नीचे बायें पैर के अँगूठे तक फैली हुई है। सुषुम्ना के दाहिनी ओर सरस्वती नाड़ी जिह्वा में चली गई है, जिसे कि ग्रीवा-जालक (Cervical-Plexus) की अधोजिह्व-तन्त्रिका (Hypoglossal-Nerve) कहा जा सकता है। दाहिनी सहानुभूतिक ज़ंजीर पिंगला के पृष्ठ भाग में, पूषा दाहिनी आँख के कोने के नीचे से उदर तक चली गई है। इसे ग्रीवा और कटि नाड़ियों से सम्बन्धित तार कहा जा सकता है। पयस्विनी, पूषा और सरस्वती के मध्य में स्थित है। इसे ग्रीवा-जालक (Cervical-Plexus) की दाहिनी अलिन्द शाखा (Auricular Branch) कहा जा सकता है। शंखिनी गान्धारी और सरस्वती के मध्य ग्रीवा-जालक (Cervical-Pluxus) के बायें अलिन्द-शाखा (Auricular Branch) है। दाहिनी सहानुभूतिक ज़ंजीर के अग्र भाग में दाहिने अँगूठे से दायें पैर तक यशस्विनी स्थित है। त्रिक्-जालक (Sacral-Plexus) नाड़ी कुहू और यशस्विनी के मध्य में स्थित है। इसकी शाखाएँ नीचे के धड़ और अंगों में फैली हुई हैं। कटि-जालक (Lumbar-Plexus) नाड़ियाँ विश्वोदरा कुहू और हस्ति-जिह्वा के मध्य में स्थित है। नीचे के धड़ और अंगों में इसकी शाखाएँ फैली हुई हैं। अनु-त्रिक् नाड़ियाँ (Coccygeal Nerves) अलम्बुषा, त्रिक्-कशेरुका (Sacral-Vertebrae) से होकर जनन-मूत्र अंगो तक फैली हैं।

गोरक्ष-पद्धति में इन नाड़ियों का वर्णन दूसरे प्रकार से प्रतीत होता है[1]।

१. गोरक्ष-पद्धति—श० १।२३ से ३१ तक।

इसमें बहत्तर हज़ार (७२०००) नाड़ियों में से, दस नाड़ियों को प्रधान मानकर उनका विवेचन किया गया है। इड़ा, सुषुम्ना के बायें भाग में तथा पिंगला दाहिने भाग में स्थित हैं। गान्धारी बायें नेत्र, हस्त जिह्वा दाहिने नेत्र, पूषा दाहिने कान, यशस्विनी बायें कान तथा मुख में अलम्बुषा नाड़ियाँ हैं। इनके अतिरिक्त कुहु लिङ्ग देश में तथा शंखिनी मूल स्थान को गई हैं। शिव-संहिता में भी इड़ा और पिंगला को क्रमशः सुषुम्ना के बायीं और दाहिनी ओर स्थित बताया गया है। इड़ा और पिंगला के मध्य में निश्चित रूपसे सुषुम्ना स्थित है[1]। अन्य नाड़ियाँ मूलाधार से निकलकर शरीर के विभिन्न भागों जैसे जीभ, आँख, पैर, अँगूठा, कान, पेट, बग़ल, अँगुली, लिङ्ग, गुदा आदि में जाती हैं। मुख्य चौदह नाड़ियों की शाखायें और प्रशाखायें जो कि साढ़े तीन लाख होती हैं, समस्त शरीर में फैली हुई हैं[2]। रुद्रयमल तन्त्र में मूलाधार से ही नाड़ियों की उत्पत्ति बताई गई है। चौदहों प्रमुख नाड़ियाँ मूलाधार त्रिकोण से निकलती हैं। इन चौदहों नाड़ियों में से सुषुम्ना मूलाधार त्रिकोण के ऊपरी शिखर से निकलकर ब्रह्म रन्ध्र में चली जाती है। अलम्बुषा मूलाधार के त्रिकोण के नीचे के शिखर से निकलकर गुदा भाग तक चली जाती है। कुहू लिङ्ग भाग में पहुंचती है। वरुणा दाँतों और मसूड़ों में पहुंचती है। यशस्विनी पैर की अगुलियों के अग्र भाग तक चली जाती है। पिङ्गला, दाहिनी नासिका, इड़ा बायीं नासिका, पूषा तथा शंखिनी कानों में, सरस्वती जिह्वा में, हस्ति-जिह्वा चेहरे में, तथा विश्वोदरा पेट में पहुँचती है[3]। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत् में लिंग से दो अंगुल नीचे तथा गुदा से दो अंगुल ऊपर शरीर का मध्य बताया गया है। यह मध्य-स्थान अनेक नाड़ियों से घिरा हुआ है। बहत्तर हजार नाड़ियों से घिरे हुए इस मध्य स्थान से सुषुम्ना

---

१. शिव-संहिता—२।२५, २६, २७।

२. शिव-संहिता—२।२९, ३०, ३१।

३. मूलाधारे त्रसमध्ये सुषुम्ना अलम्बुसे उभे।
प्राक् प्रत्यागास्थिते अन्यास्त्रिकोणाग्रात् प्रदक्षिणा॥
या लेखा सस्थिता नाम्या कुहुश्चैव तु वारुणा।
यशस्विनी पिङ्गला च पुषा नाम्नी पयस्विनी॥
सरस्वती शङ्खिनी च गान्धारी तदनन्तरे।
इड़ा च हस्तिजिह्वा च ततो विश्वोदराभिधाः॥
रन्ध्र पायु ध्वजा शेषपन्नासा नेत्र कर्णयोः।
जिह्वा कर्णाक्षि नासाङ्घि जठरान्ता चतुर्दशः॥

नाड़ी निकलकर ब्रह्मरन्ध्र तक चली गयी है। इड़ा और पिंगला, इसके बायें और दाहिने स्थित हैं। इड़ा मूल-कन्द से निकल कर बायीं नासिका तथा पिंगला उसी स्थान से निकल कर दाहिनी नासिका में चली जाती है। गान्धारी और हस्तजिह्वा क्रमशः सुषुम्ना के अग्र-भाग तथा पृष्ठभाग में स्थित हैं। ये दोनों नाड़ियाँ क्रमशः बायें और दायें नेत्रों में पहुंचती हैं। पूषा और यशस्विनी नाड़ियाँ भी उसी मूलकन्द से निकल कर क्रमशः बायें और दाहिने कान में पहुंचती हैं। अलम्बुषा गुदा के मूल स्थान पर जाती है। शुभा नाड़ी लिङ्ग स्थान के अग्र-भाग तक पहुंचती है। कन्द स्थान से निकलकर कौशिकी नाड़ी नीचे पैर के अंगूठे तक चली जाती है।[1] उपर्युक्त विवेचन, कन्द से उदय होने वाली मुख्य नाड़ियों के अलग-अलग स्थानों में जाने का है। दर्शनोपनिषत् में बहत्तर हज़ार नाड़ियों में से चौदह को ही मुख्य बताया गया है। जिनके नामों का वर्णन पहले किया जा चुका है[2]।

दर्शनोपनिषत् में इन चौदहों नाड़ियों के स्थान का निरूपण किया गया है[3]। सुषुम्ना मुख्य नाड़ी होने के कारण उसी को आधार मानकर सब नाड़ियों की स्थिति बताई गई है। सुषुम्ना के बायें और दाहिने क्रमशः इड़ा और पिंगला स्थित हैं। सरस्वती और कुहू सुषुम्ना के अगल-बगल स्थित हैं। गान्धारी और हस्तजिह्वा अग्रभाग में स्थित हैं। पिंगला के पृष्ठ और अग्रभाग में पूषा और यशस्विनी स्थित हैं। कुहू और हस्त-जिह्वा के मध्य में विश्वोदरा विद्यमान है। यशस्विनी और कुहू के मध्य में वरुणा स्थित है। दर्शनोपनिषत् मूल ग्रन्थ में "पूषायाश्च सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता यशस्विनी" इस प्रकार से दिया है, जिसका अर्थ "पूषा और सरस्वती के मध्य में यशस्विनी कही जाती है" होता है, किन्तु हमको ऐसा प्रतीत होता है कि इस स्थल पर पयस्विनी की जगह यशस्विनी अशुद्ध छप गया है। अतः यहाँ पर हम यह कह सकते हैं कि पूषा और सरस्वती के मध्य में पयस्विनी है। गान्धारी और सरस्वती के मध्य में शंखिनी कही गयी है। कन्द के मध्य में गयी हुई अलम्बुषा गुदा तक स्थित है। पूर्णमासी के समान प्रकाशित सुषुम्ना के पूर्व भाग में कुहू स्थित है। यहाँ पर सुषुम्ना स्पष्ट रूप से श्वेत बताई गई हुई मालूम पड़ती है। ऊपर और नीचे स्थित नाड़ी दायीं नासिका के अग्र भाग तक चली जाती है। इड़ा बायें नाक के अन्त

---

२. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत्—मन्त्र ६६ से ७४ तक।

३. दर्शनोपनिषत्—४।५ से १० तक।

४. दर्शनोपनिषत्—४।१३ से २३ तक।

तक स्थित है। यशस्विनी बायें पैर के अंगूठे के अन्तिम भाग तक स्थित है। पूषा पिंगला के पृष्ठ भाग में से होकर बायीं आँख तक पहुंचती है। पयस्विनी दाहिने कान में जाती है। इसी प्रकार से सरस्वती जिह्वा के अग्रभाग में पहुंचती है और दाहिने पैर के अंगूठे के अन्त तक हस्तजिह्वा जाती है। शंखिनी नामक नाड़ी दायें कान के अन्त तक जाती है। गान्धारी नाड़ी का अन्त दाहिने नेत्र में होता है विश्वोदरा नाड़ी कन्द के मध्य में स्थित है। दर्शनोपनिषत् में इन नाड़ियों के देवताओं का भी विवेचन प्राप्त होता है। सुषुम्ना, इड़ा, पिंगला, सरस्वती, पूषा, वरुणा, हस्ति-जिह्वा, यशस्विनी, अलम्बुषा, गान्धारी, पयस्विनी, विश्वोदरा, कुहू, शंखिनी के देवता क्रमशः शिव, हरि, ब्रह्मा, विराज, पूषन्, वायु, वरुण, सूर्य, वरुण, चन्द्रमा, प्रजापति, पावक (अग्नि), जठराग्नि और चन्द्रमा हैं। योगचूड़ामण्युपनिषत् में भी मूल-कन्द से ७२००० नाड़ियों की उत्पत्ति बताई है। जिनमें से इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना, गान्धारी, हस्ति-जिह्वा, पूषा, यशस्विनी, अलम्बुषा, कुहू तथा शंखिनी ये दश नाड़ियाँ विशिष्ट हैं। इन विशिष्ट नाड़ियों में सुषुम्ना मध्य में स्थित बताई गयी है। इड़ा बायीं ओर तथा पिंगला दाहिनी ओर स्थित हैं। गान्धारी, हस्तिजिह्वा, पूषा, यशस्विनी, अलम्बुषा, कुहू तथा शंखिनी क्रमशः बायें नेत्र, दाहिने नेत्र, दाहिने कान, बायें कान, मुख, लिंग स्थान तथा मूल स्थान में स्थित हैं[1]।

योगशिखोपनिषत् में नाड़ी चक्र के स्वरूप का विवरण प्राप्त होता है।[2] मूलाधार त्रिकोण में बारह अँगुल की सुषुम्ना स्थित है। जड़ में फटे हुए बाँस के समान यह नाड़ी है, जिसे ब्रह्म नाड़ी कहा गया है। इड़ा और पिंगला जो उसके दोनों ओर स्थित हैं, विलम्बिनी के साथ गुँथी हुई नाड़िका के अन्त भाग में पहुँचती है। विलम्बिनी नाड़ी नाभि में स्पष्ट रूप से प्रतिष्ठित है। वहाँ पर बहुत सी नाड़ियाँ उत्पन्न होती हैं, जो प्रशाखाओं के रूप में एक दूसरे को नीचे ऊपर काटती हुई पार करती हैं। उसी को नाभि चक्र अथवा नाभि जालक कहते हैं, जो कि मुर्ग़ी के अण्डे के सदृश स्थित हैं। वहाँ से गान्धारी और हस्त-जिह्वा दोनों आँखों में जाती हैं। पूषा और अलम्बुषा दोनों कानों में जाती हैं। वहाँ से शूरा नाम की महानाड़ी भौंह के मध्य में जाती है। विश्वोदरा चार प्रकार का अन्न खाती है। सरस्वती जिह्वा के अग्र भाग में स्थित है। राका नाम की नाड़ी क्षण भर में जल पीकर छींक पैदा करती तथा नाक में श्लेष्मा को

१. योगचूड़ामण्युपनिषत्—१४ से २० तक।

२. योगशिखोपनिषत्—५।१६ से २७ तक

संचित करती है। शंखिनी नाड़ी ग्रीवा अथवा कण्ठ कूप से निकलती है। यह अधोमुखी होकरके समस्त भोजन का सार ग्रहण करती है। नाभि के नीचे जाने वाली अधोमुखी तीन नाड़ियाँ है। कुहू नाड़ी के द्वारा मल तथा वारुणी के द्वारा मूत्र का विर्सजन होता है। चित्रा नाड़ी ही वीर्य स्खलन करने वाली है। ये तीनों नाड़ियाँ उप-सहानुभूतिक मण्डल (Para-sympathetic system) के त्रिक् भाग (Sacral-Part) के समान कार्य सम्पादन करती हैं। त्रिक्भाग (Sacral-Part) के द्वारा ही मल-त्याग, मूत्र-त्याग तथा वीर्य स्खलन होता है। ये तीनों नाड़ियाँ त्रिक् (Sacral) भाग से निकलने वाली तीनों नाड़ियों के समान ही प्रतीत होती हैं, जो कि आधुनिक शरीर-रचना-शास्त्र (Anatomy) के द्वारा ज्ञात हैं। अतः यह उप-सहानुभूतिक-मण्डल के त्रिक्-भाग की दूसरी, तीसरी तथा चौथी नाड़ियाँ कही जा सकती हैं। सरस्वती नाड़ी आधुनिक शरीर-रचना-विज्ञान (Anatomy) के द्वारा जानी गई खोपड़ी की १२ वीं नाड़ी (Hypoglossal) है।

इड़ा और पिंगला दोनों घ्राण नाड़ियाँ (Olfactory-Nerves) कही जा सकती हैं। पूषा और अलम्बुषा श्रवण नाड़ियों (Auditory-Nerves) के समान हैं। गान्धारी और हस्तजिह्वा दृष्टि-नाड़ी (Optic-Nerves) कही जा सकती हैं। इसी प्रकार से अन्य नाड़ियों के विषय में भी आधुनिक नामों से तादात्म्य स्थापित किया जा सकता है।

वराहोपनिषत् में भी सुषुम्ना में अर (Spoke) के रूप में अलम्बुषा और कुहू नामक नाड़ियाँ निकलती हैं। वारुणी और यशस्विनी के जोड़े के द्वारा दूसरा अर (Spoke) बनता है। सुषुम्ना के दाहिने अर (Spoke) में पिंगला है। अरों (Spokes) के बीच में क्रमशः पूषा और पयस्विनी हैं। सुषुम्ना के पीछे के अर (Spoke) में सरस्वती स्थित है। उसके बाद उन अरों के बीच में शंखिनी और गान्धारी स्थित हैं। सुषुम्ना के बाम भाग में इड़ा है। उसके बाद हस्तजिह्वा तथा तब विश्वोदरी चक्र के अर (Spoke) में स्थित है। जो कि दाहिने से बायें के क्रम में है। मध्य में नाभी चक्र है।[1]

शाण्डिल्योपनिषत् में भी नाड़ियों की संख्या तथा स्थान के विषय में विवेचन किया गया है[2]। उपर्युक्त १४ मुख्य नाड़ियों का विवेचन इसमें मिलता है। सुषुम्ना

---

१. वराहोपनिषत्—५।२२, ३०।
२. शाण्डिल्योपनिषत्—१।४।६, ११।

को विश्वधारिणी कहागया है। जिसके बायीं ओर इड़ा और दाहिनी ओर पिंगला विद्यमान हैं। सुषुम्ना के पृष्ठ तथा वगल में क्रमशः सरस्वती और कुहू हैं और यशस्विनी और कुहू के मध्य में वारुणी हैं। पूषा और सरस्वती के मध्य में पयस्विनी है, गान्धारी और सरस्वती के मध्य में यशस्विनी हैं तथा केन्द्र के मध्य में अलम्बुषा स्थित हैं। सुषुम्ना के सम्मुख भाग में जननेन्द्रिय तक कुहू स्थित है। वारुणी कुण्डलिनी के नीचे और ऊपर सब ओर जाती है। सौम्य यशस्विनी पैर के अँगूठे तक जाती है। पिंगला ऊपर को जाते हुए दाहिने नथुने तक पहुँच जाती है। पिंगला के पृष्ठ भाग में स्थित पूषा दाहिने नेत्र में पहुँचती है यशस्विनी दाहिने कान के अन्त तक है। सरस्वती जीभ के अग्र भाग तक स्थित है। बायें कान के अन्त तक शंखिनी नाड़ी जाती है। इड़ा के पृष्ठ भाग से गान्धारी बायें नेत्र के अन्त तक जाती है। अलम्बुषा गुदा के मूल से ऊपर और नीचे दोनों ओर जाती है। इन नाड़ियों के अतिरिक्त अन्य नाड़ियां भी हैं और उनके अतिरिक्त अन्य और दूसरी नाड़ियाँ भी स्थित हैं। इस प्रकार से नाडियों और उप-नाड़ियों से समस्त शरीर गुँथा हुआ है।

डा० राखलदासराय जी ने अपनी पुस्तक में नाड़ियों के आधुनिक शरीर-रचना शास्त्रीय नाम दिये हैं[1]।

(१) अलम्बुषा को अग्र रज्जुका में स्थित ज्ञानवाही पूलिका (Sensory Fasciculus in the anterior Funiculus), कुहू को पश्च रज्जुका में स्थित ज्ञानवाही पूलिका (Sensory Fasciculus in the posterior Funiculus), वरुणा को ऊर्ध्व हनु तथा अधो हनु नाड़ी (Maxillary of mandibular nerve), यशस्विनी को पार्श्व रज्जुका में ज्ञानवाही पूलिका (Sensory fasciculus in the lateral funiculus), पिंगला को दायीं-तंत्रिका-सिरा (The right nervous terminale), पूषा को दृष्टि नाड़ी (The Optic nerve), पयस्विनी को प्रघ्राण-तंत्रिका (Vestibular nerve), सरस्वती को अधोजिह्वा तंत्रिका (Hypoglossal or Lingual Nerve), शंखिनी को कर्णावर्त-तंत्रिका (The Cochlear Nerve), गान्धारी को नेत्र तंत्रिका (The Opthalmic nerve), इड़ा को बायीं-तंत्रिका-सिरा (The

1. Rational Exposition of Bharatiya Yoga-Darshan-by Dr. Rakhal das Roy—Page-99.

left nervous terminale) हस्तजिह्वा को जिह्वाग्रसनी-तंत्रिका का ज्ञानवाही भाग (Sensory portion of the glossopharyngeal nerve) तथा विश्वोदरा को वेगस-तंत्रिका का ज्ञानवाही भाग (Sensory portion of the Vagus nerve) कहा है।

प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-spinal fluid)[1]

मस्तिष्क में चार रन्ध्र हैं। इन रन्ध्रों के ऊपरी भाग कोराइड वा रक्तक जालिका (Choroid Plexuses) को ढकनेवाले भाग एपीथीलियल (Epithelial) या धारिच्छद कोशिकाओं (Cells) के द्वारा रक्त से प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal-Fluid) विसरित होता है। मस्तिष्क के पहला आवरण, जिसे मृदुतानिका (Piamater) कहते हैं, की बहुत सी तहें जो कि रन्ध्रों में पाई जाती हैं, को ही रक्तक जालिका (Choroid Plexuses) कहा जाता है। मृदुतानिका (Piamater) केवल मस्तिष्क के बाह्य सतह में ही नहीं होती, बल्कि उसकी तहें भीतर तक जाकर तृतीय रन्ध्र (Third Ventricle) के टेला-कोराइडिया (Tela-Chorioidea) को बनाती है। दूसरी तह चतुर्थ रन्ध्र (Fourth Ventricle) के टेला कोराइडिया को बनाती है। इन तहों की रक्त वाहिकाओं (Blood Vessels)

---

१. तुलनात्मक विशद विवेचन के लिके लेखक का "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।

(a) Text book of Anatomy and Physiology by Kimber Gray Stackpole Leavell Page 285.

(b) Anatomy and Physiology Volume 2 Edwin B. Steen. Ph. D. and Ashley Montagu, Ph. D., Page 99 to 102.

(c) Cunningham's Manual of Practical Anatomy Volume 3.
Ravised by James Couper Brash. M.C., M.A., M.D., D.Sc., L.L.D., F.R.C.S.E.D. Page—62, 368 to 375; 411, 451 to 467.

(d) The Living Body by Charles Herbert-Best & Norman Burk Taylor Page—556 to 561.

से ही रक्त जालिका (Choroid Plexuses) प्राप्त होती हैं, जिनसे प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव निकलता है। प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-spinal-fluid) से पार्श्व रन्ध्रों (Lateral Ventricles) के भर जाने पर मोनरो रन्ध्र (Foramen of Monro) से होकर तृतीय-रन्ध्र (Third-Ventricle) तथा उसके बाद नाली या कुल्या (Aqueduct) से होकर चतुर्थ-रन्ध्र (Fourth Ventricle) से मेगेन्डी-मध्यवर्ती-रन्ध्र (Medial Foramen of Magendie) तथा दो पार्श्व लस्चका रन्ध्र (Two Lateral Foramina of Luschka) के द्वारा अधोजाल-तानिका-स्थलों (Subarachnoid space) में जाकर अनु-मस्तिष्क-कुण्ड (Cisterna-Magna) में पहुँचता है। अनुमस्तिष्क-कुण्ड (Cisterna-Magna) से प्रमस्तिष्कीय मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal-Fluid) मेरु-दण्ड-रज्जु-छिद्र वा सुषुम्ना-रन्ध्र (Spinal-Canal) में प्रवेश करता है तथा वहाँ से फिर ऊपर की तरफ़ को वापिस होकर अधोजाल-तानिका-स्थल (Subarachnoid space) में पहुँच जाता है। अनु-मस्तिष्क-कुण्ड (Cisterna-Magna) से यह द्रव समस्त मस्तिष्क के भागों को तर करता रहता है। अधोजाल तानिका देशों (Subarachnoid-spaces) से यह द्रव जाल तानिका अंकुर (Villi of the Arachnoid mater) के द्वारा अवशोषित होता रहता है। यह निरन्तर उत्पन्न होता तथा निरन्तर ही रक्त में मिलता रहता है। उपर्युक्त बहाव के क्रम के साथ-साथ हर रन्ध्र में यह उत्पन्न भी होता रहता है, जो कि उसी में मिश्रित होता चला जाता है। सब रन्ध्र एक दूसरे से सम्बन्धित हैं तथा सुषुम्ना रन्ध्र (The Central Canal of the Spinal Cord) के सिलसिले में विद्यमान हैं। प्रत्येक पार्श्वरन्ध्र तीन शृंगों (The Anterior, Posterior and Inferior Horns or Carnua) में फैला है। प्रत्येक पार्श्व रन्ध्र की दीवाल तथा छत में रक्तक जालिकायें (Choroid Plexuses) होती हैं। ये रक्तक जालिकायें (Choroid Plexuses) तीसरे तथा चौथे रन्ध्र की छतों में भी विद्यमान हैं। ये रक्तक जालिकायें (Choroid Plexuses) प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal-Fluid) की उत्पत्ति में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं। इस द्रव से सब अधो जाल तानिका स्थल, मस्तिष्क के सब रन्ध्र तथा सुषुम्ना रन्ध्र भरे रहते हैं जिससे मस्तिष्क तथा सुषुम्ना की सुरक्षा रहती है। प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal-Fluid) निरन्तर उत्पन्न होता रहता

हैं तथा सामान्यतः जिस शीघ्रता से उत्पन्न होता रहता है, उतनी ही शीघ्रता से पुनः अवशोषित होता रहता है। यह क्रिया सदैव चलती रहती है।

प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal fluid) के विषय में शास्त्रों में ठीक उपर्युक्त शरीर रचना शास्त्र (Anatomy) तथा शरीर शास्त्र (Physiology) के समान ही विवरण प्राप्त होता है[1]। शास्त्रों में शरीर को ब्रह्मांड कहा गया है, जिसमें विश्व के समस्त देश विद्यमान हैं। तीनों लोकों में जो कुछ है वह सब इस शरीर में स्थित है। सुमेरु पर्वत के समान ही शरीर के मध्य में मेरु-सुषुम्ना (Spinal-cord) है, जिसके ऊपर आठ कलाओं वाला अर्ध-चन्द्र स्थित है, जिसका मुख नीचे की तरफ को है तथा जिससे दिन रात निरन्तर अमृत की वर्षा होती रहती है। यह विवरण ठीक ऊपर बताये हुए विवरण के ही समान है। उपर्युक्त कथित रन्ध्रों के भाग जिनसे प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-spinal fluid) उत्पन्न होकर निकलता रहता है, अर्ध चन्द्राकार हैं तथा संख्या में चार हैं। ये रन्ध्र निम्नलिखित आठ भागों में विभक्त हैं, जिन्हें शास्त्रों में अष्टकला कहा गया है। चार रन्ध्रों में से दो पार्श्व रन्ध्रों (Two Lateral Ventricles) के अलग तीन-तीन विभाग (The Anterior, Posterior and Inferior Horns) हो जाते हैं, जो सब मिलकर आठ भाग हुए। ये सब अधोमुखी, जैसा कि शास्त्रों में लिखा है, होते हैं तथा निरन्तर प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव को उत्पन्न करते तथा बहाते रहते हैं। इस प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal-Fluid) के जिसको शिव-संहिता में अमृत नाम से सम्बोधित किया गया है[2], दो भाग हो जाते हैं। एक भाग के द्वारा समस्त शरीर अर्थात् मस्तिष्क और सुषुम्ना आदि की रक्षा होती है, दूसरा भाग सुषुम्ना रन्ध्र में प्रवेश करता है तथा वहाँ से फिर वापिस होकर निकलता है[3]। यह अमृत जैसे जैसे उत्पन्न होता रहता है, वैसे वैसे ही अवशोषित भी होता रहता है। मेरु (Spinal Cord) के मूल भाग पर बारह कला वाला सूर्य विद्यमान है, जो इस अमृत अथवा प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव को किरण शक्ति से पान करता रहता है, जो समस्त शरीर में भ्रमण करता रहता है[4]। इस प्रकार से शिव-संहिता का यह कथन स्पष्ट रूप से व्यक्त

---

१. शिव-संहिता—२।५ से १२ तक।
२. शिव-संहिता—२।५, ६।
३. शिव-संहिता—२।६, ७, ८, ९, १०।
४. शिव-संहिता—२।१०, ११।

करता है कि यह प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal Fluid) एक प्रक्रिया से रक्त के भीतर मिश्रित होकर समस्त शरीर में भ्रमण करता रहता है।

भारतीय शास्त्रों में हमें केवल शरीर-रचना-शास्त्र (Anatomy) तथा शरीर-शास्त्र (Physiology) के समान केवल प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव का रचनात्मक ज्ञान ही प्राप्त नहीं होता है, बल्कि उन क्रियाओं का भी ज्ञान प्राप्त होता है, जिनके द्वारा हम इस द्रव का संतुलन रख सकें तथा उनके प्रयोग से शरीर तथा मन को स्वस्थ बनाकर ज्ञान का विकास कर सकें। इस अमृत-द्रव को विशिष्ठ क्रिया के द्वारा जिह्वा से पान करके योगी मृत्यु को जीत लेता है। उसमें अनेक शक्तियां विकसित हो जाती हैं। समस्त रोगों से वह मुक्त हो जाता है तथा उसमें अति दूर के पदार्थों को देखने और सुनने की शक्ति आ जाती है इस अभ्यास के बढ़ाते रहने पर योगी को अणिमा आदि सिद्धियों की प्राप्ति होती है। वह कामदेव के समान सुन्दर हो जाता है। भूख-प्यास, निद्रा और मूर्छा आदि उसे नहीं सताती।[१]

मूलाधार देश में ब्रह्म योनि है, जहाँ कामदेव विद्यमान रहते हैं। इस योनि के ऊर्ध्व भाग में बहुत छोटी चैतन्य स्वरूपा सूक्ष्म ज्योति-शिखा है। यह स्थल वह स्थल है, जहाँ पर जड़ और चैतन्य के मिलन की कल्पता योनि-मुद्रा का अभ्यास करते समय योगी करता है। उसके बाद योनि-मुद्रा के अभ्यास में सुषुम्ना नाड़ी से होकर तीनों लिंग शरीर क्रम से ब्रह्म मार्ग की ओर जाते हैं। वहाँ प्रत्येक चक्र में परम आनन्द लक्षणों वाला अमृत निकलता है। इस दिव्य-कुल-अमृत का पान करके वे पुनः मूलाधार देश में प्रवेश करते हैं।[२] योग के अभ्यास के द्वारा इस प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal Fluid) को उपयोग में लाकर उसके द्वारा योगी शक्ति प्राप्त करता है। उपर्युक्त विवेचन से ऐसा प्रतीत होता है कि सुषुम्ना के भीतरी भूरे पदार्थ से श्वेत पदार्थ का मिलन मूलाधार पर ही होता है। भूरा पदार्थ ही चेतना केन्द्र है तथा श्वेत स्नायु ही जड़ हैं। सुषुम्ना में यह भूरा पदार्थ भीतर तथा श्वेत स्नायु बाहर होते हैं। प्राणायाम योग से प्राण ब्रह्म योनि से जाता है, तथा चन्द्रमण्डल में दिव्य अमृत पान कर फिर ब्रह्म योनि में लीन हो जाता है।[३] यहाँ चन्द्र मण्डल सब रन्ध्रों के

---

१. शिव-संहिता—३।८६ से ९८ तक।

२. शिव-संहिता—४।१ से ५ तक।

३. शिव-संहिता—४।६ से ८ तक।

ऊपरी भागों को कहा जा सकता है तथा दिव्य अमृत प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal Fluid) है, जिसे इस योनि मुद्रा के द्वारा प्रयोग में लाकर योगी के लिये अप्राप्त भी प्राप्त हो जाता है। इसके अभ्यास से कुछ भी असाध्य नहीं रहता।

योग शास्त्रों में जालन्धर बन्ध के अभ्यास की बहुत महिमा बताई गई है प्रमस्तिष्क प्रान्त स्थान वा बृहन्मस्तिष्कीय बल्क (Cerebral Cortex) के नीचे से निरन्तर अमृत अर्थात् प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal Fluid) की वर्षा होती रहती हैं। उसका पान नाभि स्थित सूर्य के कर जाने से ही मृत्यु होती है। जालन्धर बन्ध के अभ्यास से चन्द्र मण्डल से गिरने वाला अमृत (Cerebro-Spinal-Fluid) सूर्य मण्डल में नहीं जाता और योगी स्वयं ही उसका पान करके अमर हो जाता है।[1] जो योगी शरीर स्थित अमृत (Cerebro-Spinal Fluid) पान करता है, वह सिद्धों के समान हो जाता है। इस अमृत (Cerebro-Spinal Fluid) पान का विवरण करीब-करीब सभी योग ग्रन्थों में मिलता है। गोरक्ष-पद्धति में भी सहस्र दल कमल के नीचे चन्द्रमा से इसकी उत्पत्ति बताई गई है तथा इसके उपयोग के लिये योग-क्रियाओं का विवेचन है।[2]

मस्तिष्क (Brain)[3]

सभी योग-शास्त्रों में मस्तिष्क का विवरण प्रायः स्पष्ट रूप से प्राप्त होता है। शिव-संहिता में बृहन्मस्तिष्कीय बल्क (Cerebral cortex) को सहस्रार नाम से सम्बोधित किया गया है। सहस्रार के मध्य में योनि का वर्णन है। उस योनि के नीचे चन्द्रमा बताया गया है। यह योनि महान्-रन्ध्र (Longitudinal fissure) कही जा सकती है, जो बृहन्मस्तिष्कीय बल्क (Cerbral-Cortex) को दो विभागों में विभक्त करती है[4]। शिव-संहिता में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि सिर के पास के गड्ढे तथा सहस्रार में चन्द्रमा स्थित है; जो कि

---

१. शिव-संहिता—४।६० से ६३ तक।

२. गोरक्ष पद्धति—श० १। खेचरी मुद्रा विधि ७ से १५ तक, ७९, ८० तथा विपरीत करणी मुद्रा—१श० २।३० से ४४ तक, ४७।

३. इसके विषद विवेचन के लिये लेखक के "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रन्थ को देखने का कष्ट करें।

४. शिव-संहिता—५।१७७।

१६ कलाओं वाला तथा अमृत से पूर्ण है[1]। शिव-संहिता के इस कथन से यह स्पष्ट हो जाता है कि मस्तिष्क के १६ भाग हैं तथा वह मस्तिष्क मेरु-द्रव (Cerebro-Spinal fluid) से युक्त है। वह मस्तिष्क बृहत्-मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral Cortex) से आच्छादित है। मस्तिष्क के १६ भाग शरीर रचना शास्त्र (Anatomy) के अनुसार निम्नलिखित हैं।

(१) बृहत्-मस्तिष्क (Cerebrum) (२) लघु-मस्तिष्क (Cerebellum) (३) सुषुम्ना शीर्ष (Medulla oblongata) (४) सेतु (Pons) (५) मध्य-मस्तिष्क (Mid brain) (६) महासंयोजक (Corpus Callosum) (७) रेखी पिंड (Corpus Striatum) (८) पीयूष-ग्रन्थि (Pituitary Gland) (९) शीर्ष-ग्रन्थी (Pineal Gland) (१०) चेतक (Thalamus) (११) अधश्चेतक (The Hypothalamus) (१२) अधस्थैलमस (Subthalamus) (१३) अनुथैलेमस (Metathalamus) (१४) एपीथैलेमस वा ऊर्ध्वचेतक (Epithalamus) (१५) रक्तक-जालिकायें (Choroid Plexuses) (१६) ब्रह्म-रन्ध्र (Ventricles).

इन उपर्युक्त विभागों के अतिरिक्त उसमें प्रमस्तिष्कीय मेरु-द्रव (Cerbro-Spinal-fluid) भी विद्यमान रहता है जिसे शास्त्रों में अमृत कहा है[2]।

शिव-संहिता में बृहत्-मस्तिष्क (Cerebrum) के ऊपरी भाग अर्थात् बृहन्मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral Cortex) को कैलाश पर्वत कहा है। जहाँ पर शिव का स्थान है। शिव को यहाँ चैतन्य रूप माना है। बृहन्मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral Cortex) ही समस्त ज्ञान और चेतना का केन्द्र है। यह शरीर शास्त्रज्ञों के अनुसार भी समस्त ज्ञान और चेतना का केन्द्र है। संवेदना, स्मृति, चिन्तन, कल्पना, प्रत्यक्षीकरण आदि समस्त मानसिक क्रियाओं से यह सम्बन्धित है। शिव-संहिता में इस कैलास को महान्-हंस का निवास स्थान बताया गया है। हंस में नीर-क्षीर विवेक शक्ति होती है। अतः उपर्युक्त कथन से स्पष्ट हो जाता है कि यह स्थल सम्पूर्ण विचार, विमर्श तथा विवेक से सम्बन्धित है[3]। चित्त को सहस्र-दल-कमल (Cerebral Cortex) में लगाकर योगी योगाभ्यास के द्वारा समाधि अवस्था प्राप्त करते हैं, जिससे

---

१. शिव-संहिता—५।१७९, १८०।
२. शिव-संहिता—५।१८०।
३. शिव-संहिता—५।१८६ से १९६ तक।

कि उनको महान् शक्ति प्राप्त हो जाती है, तथा वह व्याधि रहित और मृत्यु से छुटकारा पाकर अमरत्व प्राप्त कर लेता है। इस सहस्र-दल-कमल से जो अमृत स्रवित होता है, योग-क्रिया के द्वारा योगी उसका पान कर मृत्यु जय प्राप्त करता है। इसी सहस्र-दल-कमल (Cerebral Cortex) में कुलरूपा कुंडलिनी शक्ति लय हो जाती है। इस सहस्र-दल-कमल(Cerebral cortex) के जान लेने से चित्त वृत्ति का लय हो जाता है।

गोरक्ष-संहिता में स्पष्ट रूप से बृहन्मस्तिष्कीय-वल्क (Cerebral cortex) में शरीर के पैर से लेकर सिर तक के समस्त अंगों के संवेदना-स्थान बताये हैं। निम्नलिखित श्लोक से व्यक्त हो जाता है कि बृहन्मस्तिष्कीय-वल्क (Cerebral cortex) के क्षेत्री-करण (Localization) का ज्ञान उस समय योगियों को था :—

श्लोक—"गुदमूल शरीराणि शिरस्तत्र प्रतिष्ठितम्।
भावयन्ति शरीराणि आपादतलमस्तकम्॥" गो० संहिता १।७६

डा० राखालदास राय ने अपनी पुस्तक Rational Exposition of Bharatiya yoga-Darshan में उपर्युक्त श्लोक को लेकर मस्तिष्क में लिंग-शरीर के स्थान का निरुपण किया है, किन्तु उनका यह कहना कि मस्तिष्क लिंग शरीर से सम्बन्धित है अनुचित है, क्योंकि यह श्लोक किसी भी प्रकार से लिंग शरीर के सम्बन्ध को व्यक्त नहीं करता है। इसमें तो केवल बृहन्मस्तिष्कीय-वल्क के ही स्थान बताये हैं, जो कि हमारे प्रत्येक अंग से सम्बन्धित केन्द्र हैं। श्लोक स्पष्ट रूप से व्यक्त करता है कि "गुदामूल" आदि, शरीर के पैर से लेकर सिर तक के सभी अंग, मस्तिष्क में माने गये हैं। आधुनिक शरीर विज्ञान में भी सब शारीरिक अंगों से सम्बन्धित ज्ञानवाही, गतिवाही तथा साहचर्य क्षेत्रों का स्थान निरूपण (Localization) बृहन्मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral cortex) में किया है। शरीर के बायें अंगों का स्थान बृहन्मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral cortex) के दाहिने अर्ध-खण्ड (Right hemisphere) में है तथा दायें अंगों का स्थान बृहन्मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral cortex) के बायें अर्धखण्ड (Left hemisphere) में है। शरीर के सबसे नीचे का भाग बृहन्मस्तिष्कीय बल्क (Cerebral cortex) के सबसे ऊपरी भाग में तथा शरीर के सबसे ऊपर का भाग बृहन्मस्तिष्कीय बल्क (Cerebral cortex) के सबसे नीचे के भाग में है। दृष्टि-क्षेत्र Visual areas) बृहन्मस्तिष्कीय बल्क (Cerebral cortex) के पश्चक पाल खण्ड (Occipital-

lobe) में है। श्रवण क्षेत्र (Auditory area) शंख-खण्ड (Temporal-Lobe) के ऊपरी भाग में है। घ्राण क्षेत्र (Olfactory area) श्रवण क्षेत्र (Auditory area) के पास का ही क्षेत्र है। स्वाद-क्षेत्र (Gustatory area) हिप्पोकैम्पस (Hippocampus) के पास ही स्थित है। चाप पेशीय क्षेत्र (Somaesthetic areas) रौलेण्डो की दरार (Fissure of Rolando) के ठीक पीछे स्थित है। वृहन्मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral cortex) के प्रधान गतिवाही क्षेत्र (Motor areas) अग्रखण्ड (Frontal lobe) में रोलैण्डो की दरार (Fissure of Rolando) के सामने वाले वल्क (Cortex) में स्थित है। इनके अतिरिक्त वृहन्मस्तिस्कीय वल्क (Cerebral Cortex) के साहचर्य क्षेत्र (Association areas) भी है। इसमें विभिन्न ज्ञानवाही साहचर्य क्षेत्र (Sensory association areas) तथा गतिवाही साहचर्य क्षेत्र (Motor association area) हैं। इन साहचर्य क्षेत्रों (Association areas) के अतिरिक्त वृहन्मस्तिष्कीय वल्क (cerebral cortex) के अग्रखण्डों (Frontal lobe) में साहचर्य क्षेत्र (Association areas) पाये जाते हैं।

योग शास्त्रों में सुषुम्ना शीर्ष (Medulla oblongata) का भी विवेचन मस्तिष्क के एक प्रमुख अंग के रूप में प्राप्त होता है। इस स्थल पर सहानुभूतिक रज्जुओं (Sympathetic cord) का मिलन बताया गया है। इसमें को होकर ही नाड़ियां अपने संवेदन क्षेत्रों में जाती हैं। इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना तीनों का मिलन इस भाग में ही होता है। यहाँ नाड़ियां एक दूसरे को काट कर शरीर के बायें भाग की नाड़ियां मस्तिष्क वल्क (Cerebral Cortex) के दाहिने क्षेत्रों में जाती हैं। तथा दायें भाग की नाड़ियां वृहन्मस्तिष्कीय वल्क (Cerebral cortex) के बायें क्षेत्रों में जाती हैं। शिव-संहिता में इडा को गंगा, पिंगला को यमुना तथा सुषुम्ना को सरस्वती कहा है। इन तीनों के मिलन स्थान को त्रिवेणी, प्रयाग वा संगम कहा है। योगी के लिये इस संगम पर मानसिक स्नान करने से अर्थात् वहाँ ध्यान लगाने से उसके समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं। तथा वह ब्रह्मत्व को प्राप्त कर लेता है। जो इस संगम-स्थान पर पितृ कर्म का अनुष्ठान करते हैं वे पितृ-कुल को तार कर स्वयं परम गति प्राप्त करते हैं। इस स्थान पर काम्य कर्म करने से अक्षय फल, ध्यान स्नान से स्वर्ग सुख तथा पवित्रता प्राप्त होती है। मृत्यु के समय इस संगम पर ध्यान स्नान करने से मोक्ष प्राप्त होता है। इसे शिव संहिता में अति गोपनीय

तीर्थ बताया है।[1] उपर्युक्त कथन से सुषुम्ना शीर्ष (Medulla oblongata) का महत्व स्पष्ट रूप से प्रदर्शित होता है। यह मेरु दण्ड रज्जु (Spinal cord) को मस्तिष्क से मिलता है। आज्ञा चक्र का सम्बन्ध द्विविभागी लघुमस्तिष्क (cerebellum) से दिखाया जा सकता है क्योंकि यह गति एवं क्रियाओं से सम्बन्धित द्विदल वाला केन्द्र है। इस केन्द्र के द्वारा ही हमारी सारी क्रियायें सम्बन्धित होती हैं। यहां से गतिवाही नाड़ियाँ मांस पेशियों में प्रवाह ले जाती हैं।

षट्-चक्र तथा कुण्डलिनी

वेदों, उपनिषदों, योगशास्त्रों तथा तन्त्रों में कुण्डलिनी शक्ति तथा चक्रों का विवरण मिलता है। शरीर का विच्छेदन करने पर इस शास्त्रोक्त विवरण में वर्णित स्थलों पर हमें चक्र और कुण्डलिनी प्राप्त नहीं होती, किन्तु शास्त्रों में इनका वर्णन अत्यधिक महत्वपूर्ण ढंग से किया गया है अतः इनकी वास्तविक सत्ता का अस्तित्व अस्वीकृत नहीं किया जा सकता। यह हो सकता है कि आज का विकसित शरीर-रचना-शास्त्र भी योगियों की समाधि प्रज्ञा के द्वारा प्राप्त इन सूक्ष्म शक्ति केन्द्रों का ज्ञान प्राप्त करने में अभी तक सफल न हो सका। अति सूक्ष्म और शक्तिरूप होने के कारण ये चक्र स्थूल इन्द्रियों तथा उनके सहायक यन्त्रों के द्वारा नहीं जाने जा सकते। यह आवश्यक नहीं है कि जिनका ज्ञान शरीर रचना शास्त्र (Anatomy) को प्राप्त नहीं है, वे सब अस्तित्व हीन और काल्पनिक हैं। चक्रों और कुण्डलिनी को जिनके ऊपर शास्त्र कथित योगाभ्यास तथा योग क्रियायें आधारित हैं, उन्हें अस्तित्व हीन और काल्पनिक कहना महान् मूर्खता होगी। अभी तक का हमारा वैज्ञानिक ज्ञान अधूरा ही है। उसके द्वारा हमें अन्नमयकोश के समस्त सूक्ष्मतम अवयवों का ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता है। भारतीय प्राचीन योग-क्रिया के द्वारा योगी शरीर के सूक्ष्मतम अंगो का ज्ञान स्वतः प्राप्त कर लेता था। पूर्व में अष्टांग-योग के अध्याय में साधन विधि का विपद विवेचन किया जा चुका है। इस साधन विधि से समाधि अवस्था प्राप्त करने से योगी को समाधि प्रज्ञा प्राप्त होती है, जिसका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है। यह प्रज्ञा दिव्य ज्योति वा दिव्य नेत्र प्रदान करती है। अन्धकार में जिस प्रकार से टार्च वाह्य सांसारिक विषयों का ज्ञान प्रदान करने में सहायक होती है, उसी प्रकार से यह प्रज्ञा योगी को आन्तरिक सूक्ष्म,

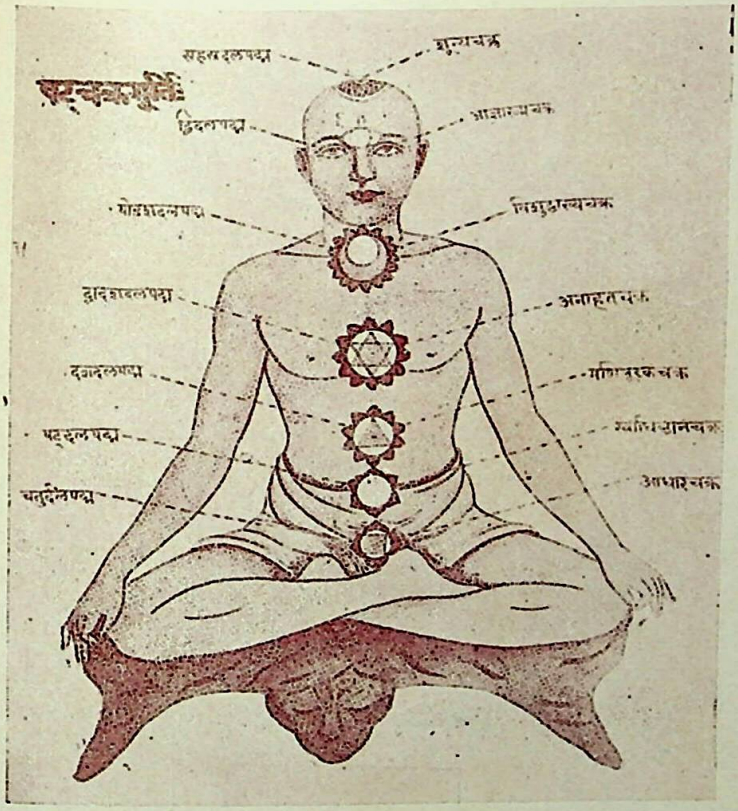
---

१. शिव-संहिता ५—१६३ से १७२ तक।

अतीन्द्रीय विषयों का दर्शन कराने में सहायक होती है। ध्यान योग के द्वारा ही योगियों ने अन्नमय कोश में स्थित शक्ति केन्द्रों का अनुसन्धान किया है, जिनके द्वारा वे योगाभ्यास में अत्यधिक प्रगति प्राप्त कर सके। इन शक्ति केन्द्रों को पूर्ण रूप से काम में लाने के लिये तथा उनके द्वारा शरीर को प्रभावित करने के लिये आसन, मुद्राओं तथा प्राणायाम की खोज हुई, जिनके द्वारा योग मार्ग बहुत कुछ सरल बन गया।

जिन शक्ति केन्द्रों पर, योगियों ने उनके प्रभाव को विकसित करने के लिये, इतनी खोज की है, उन शक्ति केन्द्रों को हम, अतीन्द्रिय और अति सूक्ष्म होने के कारण, काल्पनिक और अस्तित्व हीन नहीं कह सकते। ये चक्र शक्ति केन्द्र रूप से रीढ़ की हड्डियों के भीतर स्थित मेरु-दण्ड-रज्जु (spinal cord) जिसमें सुषुम्ना, वज्रा, चित्रा तथा ब्रह्म नाड़ी सम्मिलित हैं, स्थित हैं। इन छः चक्रों में, जिन्हें सूक्ष्म शक्तियों के केन्द्र कहा जा सकता है, प्रत्येक चक्र में अपनी विशिष्ट शक्तियाँ होती हैं, जो कि उस विशिष्ट चक्र की क्रियाओं का नियंत्रण करती रहती हैं। प्रत्येक चक्र की ये शक्तियाँ मन को पूर्ण रूप से प्रभावित करती रहती हैं। सुषुम्ना नाड़ी का मार्ग अति सूक्ष्म है, और उस सूक्ष्म मार्ग में यह सूक्ष्म शक्तियाँ तथा सूक्ष्म योग नाड़ियाँ, जिन केन्द्रों पर मिलती हैं, वे सब अति सूक्ष्म मार्ग पर अति सूक्ष्म शक्ति केन्द्र हैं, जो कि सचमुच में आज तक आविष्कृत किसी भी यन्त्र के द्वारा दृष्टिगोचर नहीं हो सकते। सुषुम्ना में स्थित इन विशिष्ट स्थानों से ज्ञानवाही तथा गतिवाही सूत्रों के गुच्छे निकलकर समस्त शरीर में ज्ञानात्मक तथा क्रियात्मक जीवन शक्ति प्रवाहित करते हैं। इन नाड़ी गुच्छों पर से होकर एक विशिष्ट प्रकार की विद्युत्धारा समस्त शरीर में प्रसारित होती है। इन अलग अलग चक्रों की शक्तियों के द्वारा केवल उन विशिष्ट चक्रों के ही व्यापार नियंत्रित नहीं होते बल्कि शरीर के व्यापार, प्राणगति अर्थात् प्राणों के व्यापार, तथा मानव मन भी प्रभावित होते रहते हैं।

जैसा कि पूर्व में लिखा जा चुका है, कि ये सब चक्र सुषुम्ना मार्ग पर विशिष्ट देश में स्थित अतीन्द्रीय शक्ति केन्द्र हैं, जिनका दृष्टिगोचर स्वरूप, स्थूल शरीर के प्रभावित होने के कारण, शरीर में ज्ञान सूत्रों के गुच्छों के रूप में या विशिष्ट केन्द्रों के प्रतिरूप के रूप में पाया जाता है। तन्तुओं के स्थूल गुच्छे जिनका ज्ञान हमको शरीर-रचना-शास्त्र (Anatomy) के द्वारा प्राप्त हो जाता है, उन अतीन्द्रीय केन्द्रों के स्थूल प्रक्षेपण (Projection) हैं। इन स्थूल स्नायु गुच्छों को पाश्चात्य वैज्ञानिकों ने भी शक्ति केन्द्र माना है।



षट् चक्र मूर्ति

कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

भले ही इन शक्ति-केन्द्रों के विषय में, जिन्हें ये जालिकायें (Plexuses) कहते हैं, भारतीय योगियों के समान इनका विशिष्ट ज्ञान प्राप्त न हो, किन्तु उनमें उच्चकोटि की संवेदन शीलता के अस्तित्व को इन्होंने भी माना है। आधुनिक विज्ञान के अनुसार ये जालिकायें (Plexuses) गति तथा सम्वेदना प्रदान करती हैं। इनकी संख्या अधिक है, किन्तु मुख्य छः हैं, जिन्हें उच्च चेतना केन्द्र माना गया है। प्रत्येक चक्र की अपनी स्वतंत्र शक्ति के साथ एक ऐसी भी शक्ति विद्यमान है, जो कि इन छःओं चक्रों के ऊपर नियंत्रण करती हैं। यह भौतिक रूप में हर व्यक्ति के अन्दर सर्पाकार रूप में सुषुम्ना के मूल में त्रिकोण योनि स्थान में स्वयंभूलिंग में लिपटी सुषुप्तावस्था में ब्रह्मरन्ध्र के मुख पर विद्यमान है।

ये सब उपर्युक्त चक्र कुंडलिनी शक्ति के ही स्थान हैं, जो कि चेतना के विभिन्न स्तरों से सम्बन्धित हैं, जिनमें अति सूक्ष्म शक्तियाँ कार्य करती रहती हैं। कुण्डलिनी शक्ति की ही अलग-अलग शक्तियाँ इन अलग-अलग केन्द्रों में होती हैं। एक प्रकार से यदि देखा जाय तो ये सब चक्र कुण्डलिनी शक्ति के ही अंग हैं। सुषुम्ना का निम्नतम भाग वा सुषुम्ना का आधार जिसे ब्रह्म द्वार कहते हैं, में से होकर यह कुण्डलिनी शक्ति जागरित होने पर इन सब चक्रों में से होकर अन्त में सहस्रार (cerebral cortex) अर्थात् ब्रह्म के स्थान पर पहुँच जाती है। इस सुप्त कुण्डलिनी शक्ति को जागरित करके सहस्रार (शिव-लोक) तक पहुँचाना ही योगाभ्यास का अन्तिम लक्ष्य है। यही शिव-शक्ति मिलन है। परमात्मा अपनी इस शक्ति से ही सृष्टि की रचना करता है।

इस सम्पूर्ण रहस्य को जानने के लिये यह आवश्यक हो जाता है कि अलग-अलग चक्रों तथा कुण्डलिनी शक्ति का स्पष्ट रूप से विवेचन प्रस्तुत किया जाय। चक्रों के विवेचन में इन चक्रों की तादात्म्यता आधुनिक शरीर-रचना-शास्त्रीय जालिकाओं (Plexuses) से की जाती है क्योंकि (१) बहुत से चक्रों की स्थिति इन जालिकाओं के समान सी है। (२) उनकी पंखुड़ियाँ जालिकाओं (Plexuses) वा स्नायु गुच्छों को बनाने वाली नाड़ियाँ वा उन जालिकाओं से जाने वाली नाड़ियाँ कही जा सकती हैं। (३) आधुनिक शरीर शास्त्रियों ने इन जालिकाओं को स्वतंत्र स्नायु केन्द्र माना है। (४) सुषुम्ना के बताये गये छः चक्र मेरु दण्ड रज्जु की छः स्नायु जालिकाओं (Plexuses) से सम्बन्धित किये जा सकते हैं।

ये उपर्युक्त जालिकाओं के मूल केन्द्र, जिन्हें आधुनिक शरीरशास्त्री (Physiologist) मानते हैं, वास्तव में अति सूक्ष्म ज्ञानवाही तथा गतिवाही जोड़ों के रूप में सुषुम्ना में विद्यमान हैं तथा उससे बाहर छोटे गुच्छों का रूप धारण कर फिर बड़े गुच्छों के रूप में बदल कर चक्र रूप से दिखाई देते हैं। ये ही चक्र शरीर रचना शास्त्र की जालिकायें (Plexuses) हैं। इन चक्रों के मूल केन्द्र तो अति सूक्ष्म होने के कारण यन्त्रों के द्वारा भी नहीं दीख सकते हैं।

चक्र

मूलाधार चक्र[1] (Sacro-coccygeal Plexus)

यह Sacro-coccygeal Plexus इस चक्र के सूक्ष्म स्वरूप का सांकेतिक स्थूल रूप है। मूलाधार शब्द से ही व्यक्त होता है कि यह चक्र सुषुम्ना की जड़ के नीचे स्थित है। अतः मूलाधार चक्र सुषुम्ना में गुदा और लिंग के बीच चार अंगुल विस्तार वाले कन्द के रूप में स्थित सबसे पहला चक्र है। यह चार दलों वाले लाल (रक्तवर्ण) कमल के रूप वाला चक्र है। इन चार दलों पर चार अक्षर व, श, ष, स स्वर्णाङ्कित हैं, जो कि कुण्डलिनी के ही रूप है। इस कमल पुष्प के मध्य में पीत वर्ग है, जिसके मध्य में अधोमुखी चोटी वाला तथा पीछे की तरफ़ मुख वाला त्रिकोण देश है जो योनि वा भग रूप है तथा जिसे कामरूप कहते हैं। इस योनि के मध्य में सूक्ष्म प्रज्वलित अग्नि शिखा सम गतिशील, सम्वेदन शील, परम तेजवान् वीर्य को जो सम्पूर्ण शरीर में विचरण करता, कभी ऊपर तथा कभी नीचे जाता रहता है, स्वयंम् लिंग (स्वयं पैदा होने वाला) कहा गया है। यह स्वयंभूलिंग आकृति में अण्डाकार तथा छोटे आलूबुखारे वा छोटी जामुन के समान है। इस स्वयंभूलिंग का ऊपरी भाग मणि के समान

---

१. शिव-संहिता—५।७६ से ९७ तक। संगीत रत्नाकर—पिण्डोत्पत्ति प्रकरणं—१।११६ से १४४ तक। ध्यान बिन्दूपनिषत्—४६। योग चूणामण्युपनिषत्—६ से १० तक। योगशिखोपनिषत्—१।१६८ से १७१ तक। योगशिखोपनिषत्—५।५ से ७ तक। वाराहोपनिषत्—५।५० से ५३ तक। "Yoga Immortality and Freedom" mircea Eliade Page—241. The Positive Science of Ancient Hindus by Brajendra Nath Seal—Page—219.

चमकता है। सहस्रार (Cerebral Cortex) चक्र में स्थित काम कलारूप त्रिकोण की प्रतिकृति ही यह त्रिपुर (स्वयंम्भूलिंग को घेरे हुये अग्नि चक्र त्रिकोण) है, जिसमें कुण्डलिनी शक्ति स्थित है। यह चक्र कुण्डलिनी शक्ति का आधार होने से मूलाधार कहा जाता है। बिजली के समान चमकदार कुल कुण्डलिनी शक्ति इस स्वयम्भूलिंग के ऊपरी भाग से सर्पाकार रूप में छिपटी हुई लिंग के द्वार को अपने सिर से बन्द किये हैं। इस प्रकार से कुण्डलिनी के द्वारा उसकी सुषुप्तावस्था में सुषुम्ना का छिद्र (Spinal canal) ब्रह्म द्वार वा ब्रह्म रन्ध्र जो कि सहस्रार तक चला जाता है, बन्द रहता है। ऐसी स्थिति में सुषुम्ना में प्राणादि का प्रवेश नहीं हो सकता है। यह तप्त स्वर्ण के समान निर्मल तेज प्रभा रूप तीनों तत्वों (सत्व, रज तथा तम) की जननी कुण्डलिनी विष्णु की शक्ति है। सुषुम्ना भी काम बीज के साथ कुण्डलिनी के स्थान में स्थित है। इन तीनों का सम्मिलित नाम त्रिपुरा भैरवी है, जिसे बीज तथा परम शक्ति भी कहा है।

मूलाधार चक्र में चार प्रकार की शक्तियां कार्य करती हैं। इसमें चार प्रकार की चेतना विद्यमान हैं। इस चक्र पर चार योग नाड़ियाँ मिलती हैं। इन प्राणशक्तिरूप योग नाड़ियों के द्वारा ही चार दल रूप आकृतियों की उत्पत्ति होती है। इन दलों में कुण्डलिनी, प्राणशक्ति रूप नाड़ियों के द्वारा ही प्रसृत (फैलती) है। इस प्राण शक्ति के साथ दलों का भी लय हो जाता है। इस चक्र पर चार प्रकार के सूक्ष्म शब्द होते हैं जिनके बीज मंत्र वं, शं, षं, तथा सं हैं। इसका तत्व बीज 'लं' है। यह पृथ्वी तत्व प्रधान है। ऐरावत हाथी बीजवाहक है, जिस पर इन्द्र विराजमान हैं। ब्रह्मा इसके देवता हैं, भूः लोक है, गंध गुण है, डाकिनी शक्ति है, चौकोण यंत्र है, नासिका ज्ञानेन्द्रिय, गुदा कर्मेन्द्रिय है तथा यह अपान वायु का स्थान है। योगशिखोपनिषत् में इस मूलाधारचक्र पर ही जीव रूप में शिव का स्थान बताया गया है, जहाँ परा शक्ति कुण्डलिनी विद्यमान है।[1] वहीं से वायु, अग्नि, बिन्दु, नाद, हंस तथा मन की उत्पत्ति होती है।[2] इस स्थान को काम रूप पीठ कहा गया है, जो सब इच्छाओं को पूरा करने वाला है। योगशिखोपनिषत् (६।२२ से ३२ तक) में आधार ब्रह्म में वायु आदि के लय होने से मुक्ति बताई गयी है। इस आधार ब्रह्म से ही विश्व की

---

१. योगशिखोपनिषत्—५।५ से ८ तक।

२. वाराहोपनिषत्—५।५० से ५२ तक।

उत्पत्ति तथा विश्व का लय होता है। इस आधार शक्ति की निद्रा अवस्था में विश्व भी निद्रावस्था में रहता है। इस शक्ति के जाग जाने पर त्रिलोकी जाग जाती है। इस आधार चक्र के ज्ञान से समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं। आधार चक्र में वायु को रोकने से, गगनान्तर में स्थित, शरीर कम्पन तथा निरन्तर नृत्य होता रहता है। उसे सब विश्व आधार रूप अर्थात् ब्रह्म रूप ही दीखता हैं। सब देवता तथा वेद इस आधार के ही आश्रित हैं। इस आधार चक्र के पीछे त्रिवेणी संगम (इडा, पिंगला, सुषुम्ना का मिलन) होता है। इसे मुक्त त्रिवेणी भी कहते हैं। इस स्थान पर स्नान तथा जल पीने से मनुष्य सब पापों से मुक्त हो जाता है। आधार में लिंग (अन्तर-चेतना) तथा द्वार वा ग्रन्थि हैं, जिनके भेदन से मोक्ष प्राप्त होता है। आधार चक्र के पीछे सुषुम्ना में सूर्य तथा चन्द्र स्थित हैं। वहाँ विश्वेश्वर विद्यमान है जिनका ध्यान करने से व्यक्ति ब्रह्ममय हो जाता है।[1] जो बुद्धिमान व्यक्ति मूलाधार चक्र पर ध्यान करते हैं, उन्हें दार्दुरी सिद्धि प्राप्त होती है तथा वे क्रम से भूमि त्याग और आकाश गमन की सिद्धि प्राप्त करते हैं। इस चक्र पर ध्यान करने से योगी का शरीर उत्तम कान्तिवाला होता है; उसकी जठराग्नि में वृद्धि होती है; वह रोग से मुक्त होता है तथा उसे पटुता और सर्वज्ञता प्राप्त हो जाती है। उसे भूत, वर्त्तमान तथा भविष्य सबका उनके कारणों सहित ज्ञान हो जाता है। बिना सुने तथा अध्ययन किये विज्ञानों का पूर्ण ज्ञान इस चक्र पर ध्यान करने वाले को प्राप्त होता है। उसकी जीभ पर सरस्वती का निवास होता है। उसे जप मात्र से मंत्र सिद्धि हो जाती है। वह जरामरण, दुःखों तथा पापों से मुक्त हो जाता है। उसकी सब इच्छायें पूर्ण होती हैं। वह अन्दर, बाहर सब जगह स्थित, श्रेष्ठ तथा पूजनीय, मुक्ति देने वाले शिव के दर्शन करता है। आन्तरिक शिव को न पूज कर बाहरी देव मूर्तियों को पूजने वाला उसके समान है जो हाथ की मिठाई को छोड़ कर भोजन की खोज में फिरता है। जो अपने स्वयंभू लिंग पर निरन्तर ध्यान करता रहता है, उसे निश्चय ही शक्ति प्राप्त होती है। छः मास में उसे सफलता प्राप्त होती, तथा उसकी वायु सुषुम्ना में प्रवेश करती है। जो मन को जीत लेता है तथा वायु और वीर्य रोक लेता है वह इस लोक तथा परलोक दोनों में सफल होता है।[2]

---

१. योगशिखोपनिषत् ६।२२ से ३२ तक।

२. शिव-संहिता—५।८६ से ९७ तक।

आधारचक्र

(अर्थात्)

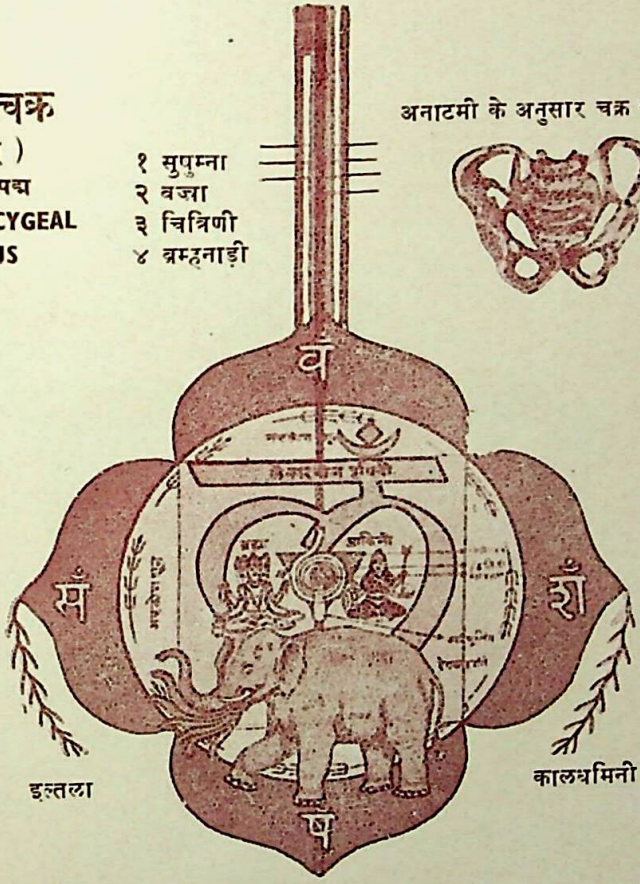
चतुर्दल पद्म

SACRO-COCCYGEAL

PLEXUS

१ सुषुम्ना
२ वज्रा
३ चित्रिणी
४ ब्रम्हनाड़ी

अनाटमी के अनुसार चक्र का स्थान



इड़ला

कालधमिनी

नाम - आधार चक्र स्थान - योनि दल - चतुः वर्ण - रक्त लोक - भूः	दलोंके अक्षर-वं शं षं सं नामतत्व—पृथिवी तत्ववीज—लं बीजकावाहन-ऐरावत हस्ती गुण—गन्ध	देव - ब्रह्मा देवशक्ति-डाकिनी यंत्र - चतुष्कोण ज्ञानेन्द्रिय-नासिका कर्मेन्द्रिय - गुदा	ध्यानफल वक्ता, मनुष्योंमें श्रेष्ठ, सर्वविद्या विनोदी, आरोग्य आनन्द-चित्त, काव्य प्रबन्धमें समर्थ होता है। अंग्रेजी नाम— Sacro-Coccygeal Plexus

कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

स्वाधिष्ठानचक्र

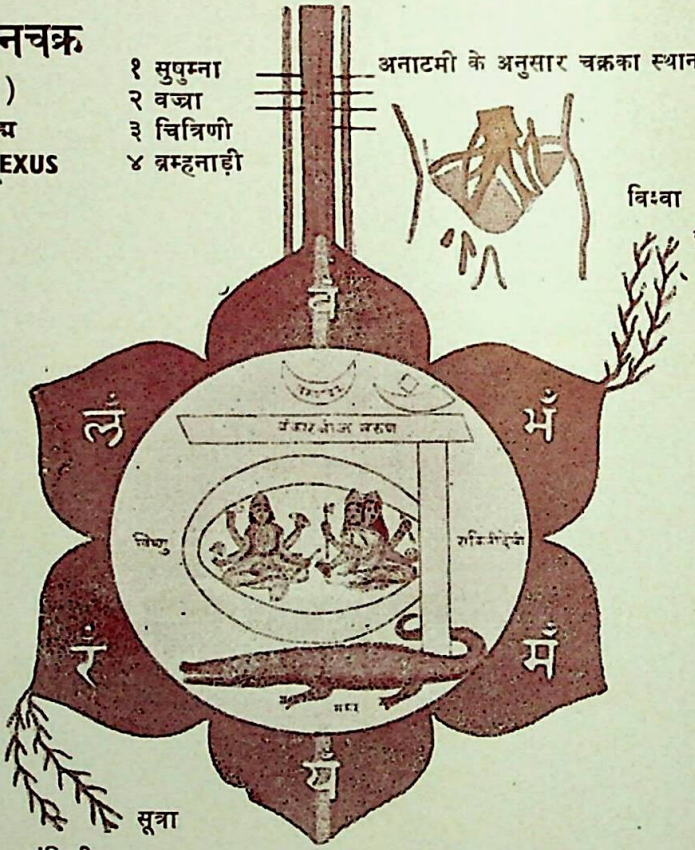
(अर्थात्)

षट्दलपद्म

SACRAL PLEXUS

१ सुषुम्ना
२ वज्रा
३ चित्रिणी
४ ब्रम्हनाड़ी

अनाटमी के अनुसार चक्रका स्थान।



नाम - स्वाधिष्ठानचक्र	दलोंकेअक्षर-वं से लं तक	देव - विष्णु	ध्यानफल
स्थान - पेड़ू	नामतत्व - जल	देवशक्ति - राकिनी	अहंकारादि विकार नाश,
दल - षट	तत्ववीज - वं	यंत्र - चन्द्राकार	योगियोंमें श्रेष्ठ,मोहरहित
वर्ण - सिंदूर	वीजकावाहन - मकर	ज्ञानेन्द्रिय - रसना	और गद्य पद्य की रचनामें
लोक - भुवः	गुण - रस	कर्मेन्द्रिय - लिङ्ग	समर्थ होता है।
			अंग्रेजी नाम–
			Sacral Plexus

कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

(२) स्वाधिष्ठान चक्र[१]— (Sacral Plexus)

यह Sacral Plexus इस चक्र के सूक्ष्म स्वरूप का सांकेतिक स्थूल रूप है। यह चक्र लिंग के मूल में स्थित है। लिंग के मूल में स्थित होने के कारण इस चक्र को मेढ्राधार भी कहते हैं। यह चक्र जल तत्व का केन्द्र है। जल तत्व का केन्द्र होने से इस चक्र को जलमण्डल भी कहते हैं। जल तत्वप्रधान होने से इसका सम्बन्ध कफ, शुक्र आदि जलीय विकारों से है। यह चक्र मूलाधार से ऊपर की तरफ है। यह सिन्दूर वर्ण के छः दलों वाला चक्र हैं। इन दलों के ऊपर ब, भ, म, य, र तथा ल अक्षर अंकित हैं। गरुड़ पुराण में इसे सूर्य के समान वर्ण वाला बताया गया है। इसका तत्त्व बीज "वं" है। इस चक्र पर सूक्ष्म ध्वनियाँ होती हैं जिनके बीज मंत्र बं, भं, मं, यं, रं तथा लं हैं। इस चक्र के षट्दल कमल के मध्य में श्वेत अर्ध चन्द्र स्थित है, जो वरुण से सम्बन्धित उस चन्द्रमा के मध्य में बीज मंत्र है जिसके बीच में विष्णु, शाकिनी के साथ विद्यमान हैं। इस चक्र का बीज वाहन मकर है जिस पर वरुण विराजते हैं। भुवः लोक है। इसके देवता विष्णु तथा उनका वाहन गरुड़ है। मण्डल का आकार अर्ध चन्द्र है। तत्त्व का रंग शुभ्र है। गुण आकुञ्चन रसवाह है। इस चक्र की शक्ति शाकिनी है। शिव-संहिता (५।९९) के अनुसार यह शक्ति राकनी है। तत्त्व का गुण रस है। ज्ञानेन्द्रिय रसना तथा कर्मेन्द्रिय लिंग है। इस चक्र का प्राण अपान वायु है। इस चक्र पर छः प्रकार की सूक्ष्म शक्तियाँ कार्य करती हैं तथा ६ योग नाड़ियाँ यहाँ मिलती हैं। इस चक्र का तत्त्व जल है और जल

---

१. शिव-संहिता—५।९८ से १०३ तक;

(a) "Yoga Immortality and Freedom" by Mircea Eliade, Page 241 and 242.

(b) "The Positive Sciences of Ancient Hindus" by Brajendra Nath Seal, Page 220

(c) "The Primal Power in Man or the Kundalini Shakti by Swami Narayanananda, Page 34.

(d) ध्यानविन्दूपनिषत्—४७;

(e) योगचूडामण्युपनिषत्—११;

(f) योगशिखोपनिषत्—१।१७२, ५।८;

(g) संगीत रत्नाकर—पिण्डोत्पत्ति प्रकरणं—११६-१४४ तक।

तत्त्व के देवता वरुण हैं, इसीलिये यह वरुण से सम्बन्धित है। यहाँ जो नाड़ियाँ मिलती हैं, उनका सम्बन्ध कामेन्द्रिय तथा उसके कार्यों से है। उससे सम्बन्धित संवेग तथा अनुभूतियाँ इनके द्वारा उत्तेजित होती हैं। लिंग में उत्तेजना इन नाड़ियों के द्वारा ही होती है। अतः कामोत्तेजना का येही मूल कारण हैं। कामोत्तेजना के साथ साथ द्वेष, शिथिलता, जड़ता, झूठा अभिमान, संदेह, तिरस्कार तथा क्रूरता का उदय भी हो जाता है। शिव-संहिता (५।१०० से १०३ तक) के अनुसार इस चक्र पर ध्यान करनेवाला कामिनियों के प्रेम का पात्र बन जाता है। स्त्रियाँ उसे भजती तथा उसकी सेवा करती हैं। इस चक्र पर ध्यान करने वाला न जाने वा न अध्ययन किये हुये शास्त्रों तथा विज्ञानों को निःसंकोच होकर जान लेता है। वह रोग तथा भय मुक्त होकर संसार में विचरण करता है। इस चक्र पर ध्यान करने वाला योगी मृत्यु को भक्षण कर लेता है और अपने आप किसी के द्वारा नष्ट नहीं होता है। उसे अणिमा, लघिमा आदि सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। उसके शरीर में समान रूप से वायु प्रसृत होता रहता है तथा उस के शरीर में निश्चित रूप से रस की वृद्धि होती है। सहस्र दल कमल (Cerebral Cortex) के नीचे से जो अमृत (Cerebro spinal fluid) की वर्षा निरन्तर होती है उसमें भी वृद्धि हो जाती है। इस चक्र का भी सम्बन्ध मेरु-दण्ड-रज्जु की सुषुम्ना, वज्रा, चित्रणी तथा ब्रह्मनाड़ी इन चारों नाड़ियों से होता है। इस पर संयम करने से ब्रह्मचर्य पालन में बहुत सहायता मिलती है। वैसे तो यह भी निम्न चक्र है जो कि तम प्रधान अपान वायु प्रदेश में स्थित है किन्तु इस पर भी वैराग्य युक्त भावना से काम को जीता जा सकता है। इस चक्र के देवता भगवान् विष्णु का ध्यान पूर्णतया सिद्ध हो जाने पर साधक में पालन कार्य करने की शक्ति आ जाती है और वह पालन जैसे कार्य को कर सकता है।

(३) मणिपूर चक्र (Epigastric Plexus)

यह Epigastric Plexus इस चक्र के सूक्ष्म स्वरूप का सांकेतिक स्थूल रूप है। सुषुम्ना में कुछ ऊपर चलकर नाभि स्थान में यह चक्र स्थित है। यह तीसरा शक्ति केन्द्र है इसे नाभि चक्र भी कहते हैं। मनुष्य शरीर का केन्द्र नाभि है। यहीं से अनेक नाड़ियाँ निकलती तथा मिलती हैं। यह समान वायु का स्थान है। मेरु-दण्ड-रज्जु की सुषुम्ना, वज्रा, चित्रणी तथा ब्रह्मनाड़ी से यह चक्र भी सम्बन्धित है। यह चक्र दस दलों वाले नील कमल के समान है। जिनपर ड, ढ़, ण, त, थ, द, ध, न, प तथा फ

अक्षर अंकित हैं। शिव-संहिता (५।१०४) ने इसे हेमवर्ण बताया है तथा गरुड़ पुराण में लाल कहा है। यह अग्नि तत्व का केन्द्र है। गुण प्रसरण उष्णवाह है। तत्व बीज रं है। बीज वाहन मेष पर अग्नि देवता विराजमान हैं। लोक स्वः है। इसके देवता रुद्र हैं। गुण रूप है। इसकी शक्ति लाकिनी है। इसका यंत्र त्रिकोण है। यह रूप तन्मात्रा से उत्पन्न देखने की शक्ति चक्षु ज्ञानेन्द्रिय तथा इसका अग्नि तत्व से उत्पन्न चलने की शक्ति चरण कर्मेन्द्रिय का स्थान है। तत्त्व रक्त वर्ण है। इस केन्द्र पर होने वाली सूक्ष्म ध्वनियों के बीज मंत्र डं, ढं, णं, तं, थं, दं, धं, नं, पं तथा फं हैं। इस चक्र पर परा शब्द का ध्यान किया जाता है। इस चक्र पर दस सूक्ष्म शक्तियाँ कार्य कर रही हैं। इस केन्द्र पर दश योग नाड़ियाँ मिलती हैं। इस चक्र का सम्बन्ध निद्रा, भूख तथा प्यास लगाने से है। इससे साहस वीरता, आक्रमकता, प्राणशक्ति, प्रबलता तथा जवानीपन आता है, साथ साथ विपरीत रूप से द्वेष, लज्जा, भय आदि आते हैं। कमल पुष्प के मध्य में एक लाल त्रिकोण है, जिस पर महा रुद्र नीले रंग वाली चतुर्भुजा शक्ति लाकिनी के साथ विद्यमान हैं। नाभि चक्र से ही गर्भ के बालक का पालक रस प्राप्त होता है। इसी मार्ग से सम्पूर्ण शरीर का ज्ञान प्राप्त होता है। जैसा कि "नाभि चक्रे कायव्यूहज्ञानम्" (यो० सू० ३।२९ से) व्यक्त होता है। इस पर ध्यान करने से सम्पूर्ण शरीर का ज्ञान हो जाता है। शिव-संहिता (५।१०६, १०७, १०८) में मणिपूर चक्र पर ध्यान करने से पाताल सिद्धि बताई गयी है, जिससे साधक सदैव सुखी रहता है। ऐसा ध्यान करनेवाला इच्छाओं का स्वामी बन जाता है तथा दुःख, रोग और मृत्यु से छुटकारा पा जाता है। वह दूसरे के शरीर में प्रवेश कर सकता है। उसमें स्वर्ण आदि बनाने की शक्ति आ जाती है। उसे गड़े वा छिपे धन के दर्शन होते हैं। उसमें औषधियों की खोज करने की शक्ति आ जाती है। उसे अति दूर तथा अति पास के पदार्थों का ज्ञान हो जाता है। नाभि चक्र पर सूर्य की स्थिति मानी गई है। योग सूत्र में इस नाभि में स्थित सूर्य में संयम करने को कहा गया है। इस नाभि स्थित सूर्य में संयम करने से भुवनों का ज्ञान प्राप्त होता है।[1] व्यास-भाष्य में तो सातों लोकों के भुवन तथा उसमें आने वाले ग्राम, नगर और उनके अन्तर्गत आने वाले घट पटादि पदार्थों को भुवन शब्द के अन्तर्गत लेकर उन सबका साक्षात्कार उस नाभि स्थित सूर्य में संयम करने से बताया गया है। नाभि शरीर का मध्य है। उसमें सूर्य की स्थिति होने से उस सूर्य की प्रकाश किरणें सम्पूर्ण

---

१. योग-सूत्र—३।२६।

देश (शरीर) में व्याप्त हो जाती हैं। जो पिण्ड में है, वही ब्रह्माण्ड में है। अतः इस नाभिस्थ सूर्य में संयम करने से सम्पूर्ण भुवनों का साक्षात्कार हो जाता है। इस नाभिस्थ सूर्य की किरणों के द्वारा अमृत (Cerebro Spinal fluid) का पान करते रहने से ही मृत्यु होती है। अतः योगी को ऐसी योग क्रियायें करनी चाहिये जिनसे वह स्वयं ही अमृत पान करता रहे जैसा कि पूर्व में विवेचन किया जा चुका है। उपर्युक्त कथन से स्पष्ट हो जाता है कि इस केन्द्र के द्वारा ही सम्पूर्ण शरीर के अवयवों तथा सम्पूर्ण विश्व के भुवनों का ज्ञान प्राप्त हो सकता है। इस चक्र के देवता रुद्र का ध्यान पूर्णतया सिद्ध होने पर साधक में संहार शक्ति आ जाती है और वह संहार जैसे कार्य को कर सकता है।

(४) अनाहत चक्र (Cardiac Plexus)

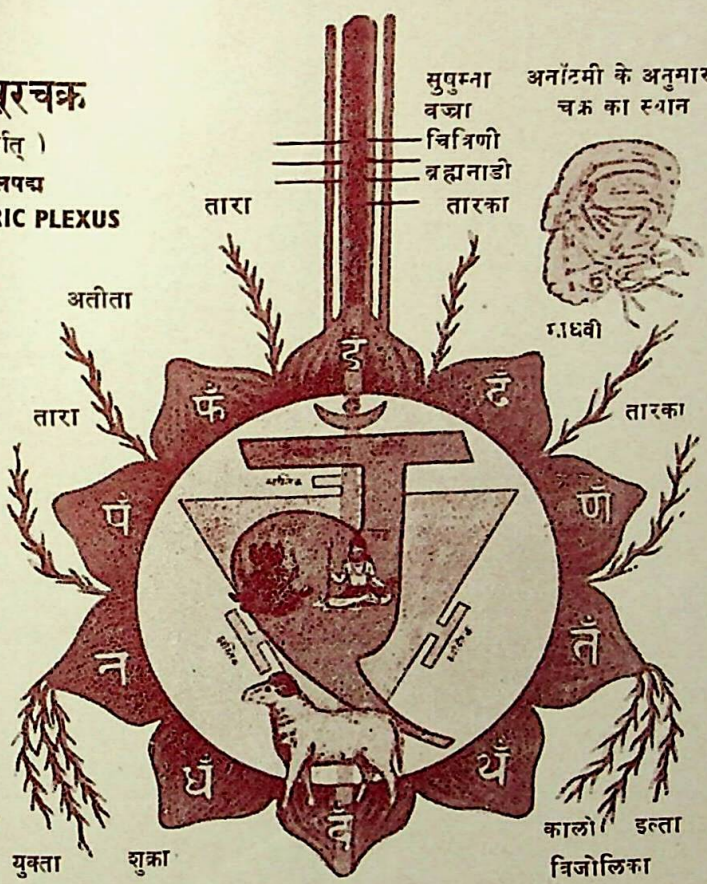
यह Cardiac Plexus इस चक्र के सूक्ष्म स्वरूप का सांकेतिक स्थूल रूप है। यह १२ सुनहरे दलों वाला चौथा चक्र हृदय स्थान में स्थित है। यह चक्र वायु तत्व प्रधान तथा अरूण रंग वाला है। शिव-संहिता (५।१०९) में इसका रंग गहरा लाल (रक्तवर्ण) कहा गया है तथा गरुड़ पुराण में सुनहरे रंग का वताया गया है। यह सिंदूरी रंग के द्वादश पद्म के सदृश है। इस चक्र के दल क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट तथा ठ इन बारह अक्षरों वाले हैं। इसका तत्व बीज 'यं' है तथा तत्व-बीज का वाहन मृग है। महर्लोक इसका लोक है। ईशान-रुद्र इसके अधिपति देवता अपनी त्रिनेत्र चतुर्भुजा काकिनी देवशक्ति के साथ हैं। इसका यंत्र पटकोणाकार धूम्र रंग, गुण स्पर्श, ज्ञानेन्द्रिय स्पर्श-तन्मात्रा से उत्पन्न स्पर्श की शक्ति त्वचा का केन्द्र तथा कर्मेन्द्रिय वायु तत्व से उत्पन्न पकड़ने की शक्ति हाथ का केन्द्र है। यह चक्र प्राण तथा जीवात्मा का स्थान है। इस चक्र के मध्य में दो त्रिकोण, उनके मध्य में एक त्रिकोण और स्थित है, जिस पर ईश्वर लाल काकिनी शक्ति के साथ विद्यमान है। इस चक्र पर अनाहत नाद होता है। यह नाद बिना दो पदार्थों के संयोग के ही होता रहता है। यहाँ कहा जा सकता है कि इस चक्र पर रहस्यमयी ध्वनि होती रहती है। इस केन्द्र पर होने वाली सूक्ष्म ध्वनियों के कं, खं, गं, घं, चं, छं, जं, झं, ञं, टं तथा ठं बीज मंत्र है। इस चक्र पर बारह सूक्ष्म शक्तियाँ क्रियाशील हैं। यहाँ बारह योग नाड़ियाँ मिलती हैं। इस तत्व बीज की मृग के समान तिरछी गति है। इसका वायु स्थान नाक तथा मुख से बहने वाले प्राण वायु का मुख्य

मणिपूरचक्र

(अर्थात्)

दशदलपद्म

EPIGASTRIC PLEXUS



नाम - मणिपूरचक्र स्थान - नाभि दल दश वर्ण - नील लोक - स्वः	दलोंकेअक्षर-ड सेफंतक नाम तत्व - अग्नि तत्व वीज - रं वीजकावाहन-मेष गुण – रूप	देव - वृद्धरुद्र देवशक्ति-लाकिनी यंत्र - त्रिकोण ज्ञानेन्द्रिय-चक्षु कर्मेन्द्रिय-चरण	ध्यानफल संहार पालन में समर्थ और वचन रचनामें चतुर हो जाता है और उसके जिह्वापर सरस्वती निवास करती है। अँग्रेजी नाम उन नाड़ियोंके समूहका जो इनचक्रों में सम्बन्ध रखती है। EPIGASTRIC PLEXUS.

अनाहत चक्र

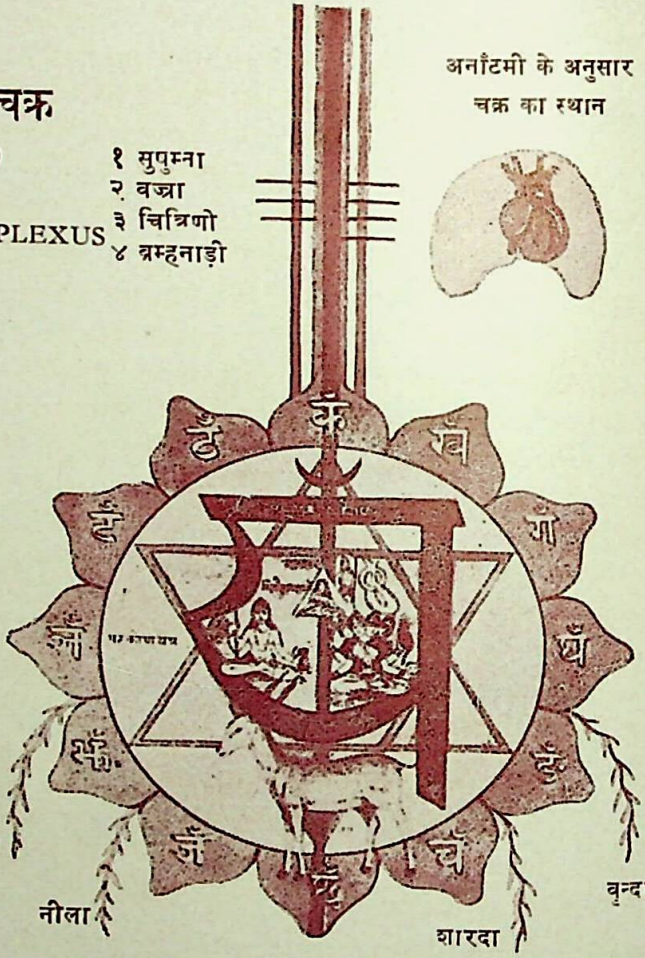
(अर्थात्)

द्वादशदल पद्म

CARDIAC PLEXUS

१ सुषुम्ना
२ वज्रा
३ चित्रिणी
४ ब्रम्हनाड़ी

अनाँटमी के अनुसार
चक्र का स्थान



नामचक्र-अनाहत	दलोके अक्षर-कँसे ठँतक	देव - ईशानरुद्र	ध्यानफल
स्थान - हृदयम्	नामतत्व - वायु	देवशक्ति - काकिनी	वचन रचनामें समर्थ ईशत्व
दल - द्वादश	तत्ववीज - यँ	यंत्र - षटकोण	सिद्धि प्राप्त योगीश्वर ज्ञानवान
वर्ण - अरुण	वीजकावाहन-मृग	ज्ञानेन्द्रिय - त्वचा	इन्द्रियजित काव्यशक्ति वाला
लोक - महः	गुण - स्पर्श	कर्मेन्द्रिय - कर	होता है और पर कायाप्रवेश
			करनेको समर्थ होता है
			अँग्रेजीनाम–
			Cardiac Plexus.

कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

स्थान है। यह अन्त करण का मुख्य स्थान है। यह आशा, चिन्ता, सन्देह, पश्चात्ताप, आत्मभावना तथा अहंमन्यता आदि जैसे स्वार्थवादी मनोभावों का स्थान है। योग सूत्र "हृदये चित्तसंवित्" (३।३४) से स्पष्ट है कि हृदय में संयम करने से साधक को चित्त का साक्षात्कार होता है। इस चक्र में बाण लिंग नामक परम तेज है, जिसके ऊपर ध्यान करने से साधक विश्व के दृष्ट तथा अदृष्ट सब भोग विषयों को प्राप्त कर लेता है। शिव-संहिता (५।१११) में इस चक्र के पिनाकी सिद्ध तथा काकिनी देवी अधिष्ठात्री हैं। इस चक्र पर ध्यान करने वाले के प्रति स्वर्गीय अप्सरायें काम से व्याकुल होकर मोहित होती हैं। उसे अपूर्व ज्ञान प्राप्त होता है। वह त्रिकाल दर्शी, दूर के शब्द को सुनने की शक्तिवाला, सूक्ष्म-दर्शी तथा इच्छानुसार आकाश गमन की शक्ति वाला होता है। वह सिद्धों तथा योगिनियों के दर्शन प्राप्त करता है। जो नित्य परं वाण लिंग पर ध्यान करता है, उसे आकाश गमन, तथा इच्छा मात्र से सर्वत्र पहुंचने की शक्ति प्राप्त हो जाती है।[1] तन्त्रों में इसके ऊपर ध्यान करने का फल कवित्त्व शक्ति तथा जितेन्द्रियता आदि बताया है। शिवसार तन्त्र में तो इस चक्र की अनाहत नाद को ही सदाशिव गया कहा है। इसी स्थान में त्रिगुणमय ॐकार व्यक्त होता है। इसी चक्र में वाण लिंग है। जीवात्मा का यही स्थान है।

(५) विशुद्ध-चक्र

(Laryngeal and Pharyngeal Plexus)

यह Laryngeal and Pharyngeal Plexus इस चक्र के सूक्ष्म स्वरूप का सांकेतिक स्थूल रूप है। यह पाँचवाँ केन्द्र कण्ठ देश में स्थित है। सुषुम्ना (Spinal Cord) तथा सुषुम्नाशीर्ष (Medulla Oblongata) के मिलने वाले स्थान पर यह केन्द्र माना जा सकता है। यह सुषुम्ना नाड़ी में हृदय के ऊपर टेंटुए में स्थित है। मुख्य रूप से यह स्थान शरीर पर्यन्त बहने वाले उदान वायु तथा विन्दु का है। यह धूम्र रंग के प्रकाश से उज्ज्वलित षोडश पद्म जैसी आकृति वाला चक्र है जिसके सोलह दलों पर सोलह अक्षर अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं तथा अः हैं। शिव संहिता (५।११६) में इसका कान्तिमान् स्वर्ण के समान रंग बताया गया है और गरुड़ पुराण में इसका रंग चन्द्रमा के समान बताया गया है। यह पूर्ण चन्द्र के सदृश

---

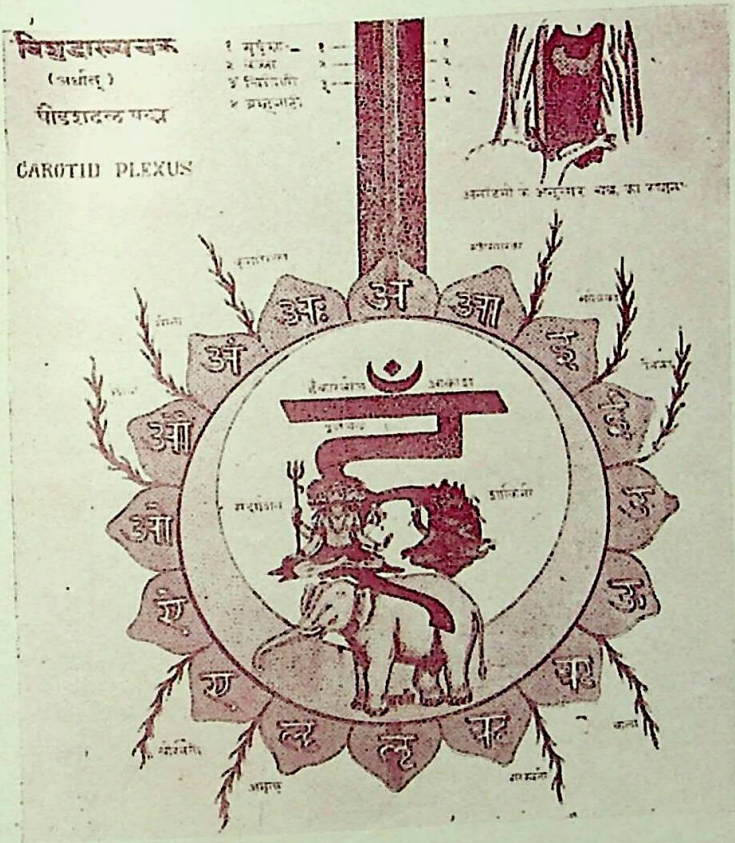
१ शिव संहिता ५।१११ से ११४ तक।

गोलाकार, आकाश तत्व का मुख्य स्थान है, अर्थात् यह आकाश तत्त्व प्रधान चक्र है। इसका तत्त्व बीज 'हं' है। हाथी इसके तत्त्व-बीज का वाहन है जिस पर प्रकाश देवता आरूढ है। तत्व बीज की गति हाथी की गति के समान घुमाव के साथ हैं। शब्द तत्त्व का गुण है। इस कमल के बीच नीले स्थान के मध्य में श्वेत चन्द्र पर शुभ्र हाथी है, जिस पर बीज मंत्र 'हं' है। इसके अधिपति देवता पंचमुख वाले सदाशिव भी अपनी शक्ति चतुर्भुजा शाकिनी के साथ वहीं विद्यमान हैं। कुछ ग्रन्थों में यहाँ के देवता का आधा शुभ्र तथा आधा सुवर्णमय अर्धनारी नटेश्वर रूप है, जो कि अपने अनेक हाथों में वज्र आदि अनेक वस्तुयें लिये हुए बैल पर विराजमान हैं। उनका आधा शरीर त्रिनेत्र मुखोंवाली पंचमुखी तथा दस हाथों वाली सदागौरी है[1]। शिव-संहिता (५।११६) के अनुसार इस चक्र के सिद्ध छगलांड, शाकिनी देवी अधिष्ठात्री तथा जीवात्मा देवता है। इस चक्र का यंत्र पूर्ण चन्द्र के समान गोल आकार वाला आकाश मण्डल है। इसका लोक जन है। शब्द तन्मात्रा से उत्पन्न श्रवण शक्ति श्रौत्र का स्थान इसकी ज्ञानेन्द्रिय है। कर्मेन्द्रिय आकाश तत्व से उत्पन्न वाक्शक्ति वाणी का स्थान है। यहाँ इस केन्द्र पर १६ सूक्ष्म शक्तियाँ क्रियाशील हैं। यह १६ योग नाड़ियों के मिलने का स्थल है। इस चक्र पर होने वाली सूक्ष्म ध्वनियों के आं, आं, इं, ईं, उं, ऊं, ऋं, ॠं, ऌं, ॡं, एं, ऐं, ओं, औं, अं तथा अः बीज मंत्र हैं। इस चक्र पर ध्यान करने वाला ही सचमुच बुद्धिमान् है, उसे चारों वेदों का उनके रहस्य सहित ज्ञान हो जाता है[2]। वह कवि, महाज्ञानी, शान्तचित्त, निरोग, शोकहीन तथा दीर्घजीवी होता है। इस स्थान पर चित्त के स्थिर होने से वह आकाश के समान विशुद्ध हो जाता है। भाषा तथा सप्तस्वरों का यह उद्गम स्थान है। इस चक्र पर ही मणिपूर चक्र का अव्यक्त शब्द "परा" वैखरी रूप में निकलता है। 'वैखरी' रूप से इस चक्र पर "शब्द ब्रह्म' के प्रगट होने से ही यहाँ संयम करके साधक "दिव्य-श्रुत" हो जाता है। योग-सूत्र "कण्ठकूपे क्षुत्पिपासा निवृत्तिः" (३।३०) से यह स्पष्ट होता है कि कण्ठ के नीचे के गढ़े में प्राणादि का स्पर्श होने से मनुष्य को भूख-प्यास लगती है। इसके (कण्ठ कूप के) ऊपर संयम करने से प्राणादि का स्पर्श न होने के कारण भूख-

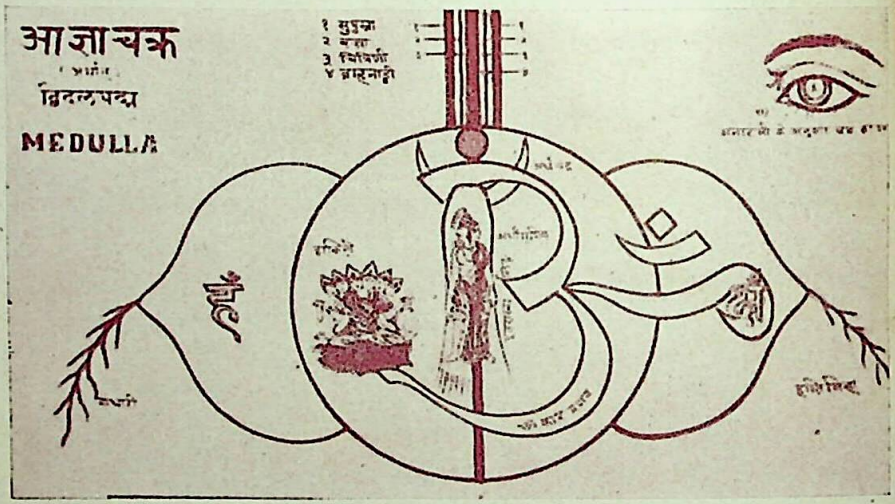
---

१ Yoga Immortality and Freedom by Mircea Eliade, page 242 कल्याण योगांक पृष्ठ संख्या ३९७ का (४२)।

२ शिव-संहिता—५।११७।



नाम-विशुद्धचक्र स्थान-कण्ठ दल-षोडश वर्ण-धूम्र लोक-जनः	दलों के अक्षर-अ से अः तक नामतत्त्व-आकाश तत्त्व बीज-हँ बीजका वाहन-हस्ती गुण-शब्द	देव-पञ्चवक्त्र देवशक्ति-शाकिनी यंत्र-शून्यचक्र (गोलाकार) ज्ञानेन्द्रिय-कर्ण कर्मेन्द्रिय-वाक	ध्यानफल काव्यरचनामें समर्थ ज्ञानवान् उत्तम वक्ता शान्तचित्त त्रिलोकदर्शी सर्वा हितकारी आरोग्य चिरञ्जीवी और तेजस्वी होता है। अँग्रेजी नाम उन नाड़ियों के समूह का जो इन चक्रों से सम्बन्ध रखती है-- **Laryngeal and Pharyngeal Plexus**



नाम–आज्ञाचक्र स्थान–भ्रूमध्य दल–द्विदल वर्ण–श्वेत	दलोंके अक्षर–ह, क्ष नामतत्व–महत्तत्त्व तत्वबीज–ॐ बीजकावाहन–नाद	देव–लिंग देवशक्ति–हाकिनी यंत्र–लिङ्गाकार लोक–तपः	**ध्यानफल** वाक्य सिद्धि प्राप्त होती है। अंग्रेजीनाम उन नाड़ियों के समूहका जो इन चंक्रोंसे सम्बंध रखती है— Cavernous Plexus

कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

प्यास से साधक मुक्त होता है। इस कण्ठ कूप के नीचे एक कछुए के आकार वाली नाड़ी है जिसे कूर्म नाड़ी कहते हैं। इस कूर्मनाड़ी पर संयम करने से साधक का चित्त तथा शरीर स्थिर होता है। उसे कोई हिला नहीं सकता और न उसका मन ही विचलित हो सकता है[1]। इस चक्र पर संयम करके स्थित रहनेवाले साधक के क्रोधित होने पर त्रैलोक्य कम्पायमान हो जाता है। चित्त के इस चक्र में लीन होने पर योगी सब बाह्य विषयों को त्यागकर अपने अन्दर ही रमण करता है। उसका शरीर क्षीण नहीं होता। हज़ार वर्षों तक उसकी पूर्ण शक्ति बनी रहेगी। वह वज्र के समान कठोर हो जाता है[2]। इस चक्र के ऊपर ही १२ दलों वाला ललना चक्र है जो कि श्रद्धा, सन्तोष, अपराध, दंभ, मान, स्नेह, शुद्धता, वैराग्य, मनोद्वेग तथा क्षुधा-तृषावृत्ति वाला है।

(६) आज्ञाचक्र (Cavernous Plexus)

यह Cavernous Plexus इस चक के सूक्ष्म स्वरूप का सांकेतिक स्थूल रूप हैं। यह श्वेत प्रकाश के दो दल वाला छटा चक्र भ्रू-मध्य में स्थित है। इस चक्र का सम्बन्ध शीर्ष-ग्रन्थि (Pineal gland) तथा पीयूषिका-पिण्ड (Pituitary Body) से है। इस चक के दोनों दल पर कमशः ह तथा क्ष अक्षर हैं। इसका तत्व लिंग आकार महत्तत्व है। तत्व-बीज ओम् तथा तत्व-बीज गति नाद है। इस चक्र का लोक 'तप' है। इसके तत्व बीज का वाहन 'नाद' है जिस पर लिंग देवता विराजमान हैं। इस चक्र का यंत्र लिंगाकार है। पाताल लिंग इस चक्र का लिंग है। इस पद्म में श्वेत योनि त्रिकोण है जिसके मध्य में पाताल लिंग स्थित है।[4] इस त्रिकोण में अग्नि, सूर्य तथा चन्द्र मिलते हैं। इसके अधिपति देवता ज्ञानदाता परम शिव अपनी चतुर्भुजा षडानना हाकिनी शक्ति के साथ इस श्वेत पद्म पर विद्यमान हैं। शिव-संहिता (५।११२, १२३, १२४) में शुक्ल महाकाल को इस चक्र के सिद्ध तथा हाकिनी देवी को अधिष्ठात्री बताया गया है। शरत्चन्द्र के

---

१. यो०सू०–"कूर्म नाड्यां स्थैयम्" ३।३१।

२. शिव-संहिता ५।११७ से १२० तक।

३. Yoga and Self cultureby Sri Deva Ram Sukul—page 115 कल्याण योगांक पृष्ठ ३९७ (४२)

४. Yoga Immortality and freedom by Mircea Eliade page—243.

समान कान्तिवान् अक्षर बीज 'ठँ' इस चक्र के मध्य में स्थित है। बुद्धिमान सन्यासी इसको जानकर कभी भी पतित नहीं होता। यह परम तेज प्रकाश सब तन्त्रों में गोपनीय है। इस पर चिन्तन करनेवाला निःसन्देह परम सिद्धि प्राप्त करता है। इस चक्र पर दो सूक्ष्म शक्तियाँ क्रियाशील हैं तथा यहां दो योग नाड़ियां मिलती हैं। इस चक्र पर दो सूक्ष्म ध्वनियां निकलती हैं, जिनका बीज मंत्र 'हं' तथा 'क्षं' हैं। यह चक्र मेरुदण्ड रज्जु के ऊपर सुषुम्ना शीर्ष (Medulla Oblongata) में इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना के संगम स्थान पर स्थित है। प्रथम चक्र मूलाधार से इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना अलग अलग चलती हैं। मध्य में सुषुम्ना तथा अगल बगल इडा और पिंगला रहती हैं, जो कि सुषुम्ना शीर्ष में मिलती हैं। जहां ये मिलती हैं वहीं आज्ञा चक्र है। इन तीनों के मिलने वाले स्थान को ही तीर्थराज कहा गया है। योगी इसी तीर्थराज पर स्नान करके सब पापों से मुक्त होते हैं, अतः इसे मुक्त त्रिवेणी कहा गया है। यह ज्ञानात्मक शक्तियों का केन्द्र है। बुद्धि, चित्त, अहंकार, संकल्प विकल्पात्मक मन तथा सूक्ष्म इन्द्रियों की यहीं स्थिति है। यह सचमुच में ज्ञान चक्र है।[1] इस चक्र पर महत् तत्त्व और प्रकृति तत्त्व हैं। यह अव्यक्त प्रणव रूप आत्मा का स्थान है। यहां से ही हमारी सब गतियाँ समन्वित होती हैं। इस केन्द्र के द्वारा ही शारीरिक सन्तुलन बना रहता है। इस चक्रपर ध्यान करने से अन्य सब चक्रों पर ध्यान करने के समान फल होता है।[2] अतः ध्यान करने में इस चक्र का महत्व अन्य सब चक्रों से अधिक है। इस केन्द्र पर मन तथा प्राण की स्थिरता साधक को सम्प्रज्ञात समाधि प्रदान करती है। इस आज्ञा चक्र को शिव-नेत्र भी कहते हैं। इससे दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है। तुरीय अवस्था का यह मुक्ति को देनेवाला तीसरा लिंग (पाताल लिंग) स्वयं शिव ही हैं। इस पर ध्यान करने वाला योगी शिव के समान हो जाता है।[3] शिव-संहिता में इडा तथा पिंगला नाड़ियों को वरुणा और असी कहा गया है, जिनके बीच के स्थान वाराणसी में विश्वनाथ विद्यमान हैं। इस क्षेत्र का माहात्म्य ऋषियों तथा शास्त्रों के द्वारा वर्णित है।[4] यह द्विदल आज्ञा चक्र महेश्वर का स्थान है, जिसमें विन्दु, नाद तथा शक्ति विद्यमान हैं। जो इस

---

१. Yoga Immortality and freedom by Mircea Eliade page—243.

२. शिव-संहिता—५।१४४

३. शिव-संहिता ५।१२५।

४. शिव संहिता ५।१२६, १२७

आज्ञा चक्र पर सदैव ध्यान करता है वह बिना किसी रुकावट के अपने पूर्व जन्मों के कर्म फलों को नष्ट कर देता है। ऐसे योगी के लिए बाह्य जप पूजा आदि व्यर्थ हैं।[1] इस चक्र पर ध्यान करने वाले योगी के तो यक्ष, राक्षस, गन्धर्व, अप्सरा तथा किन्नर आदि चरणों के दास हो जाते हैं और उसकी आज्ञा का सदा पालन करते हैं।[2] जीभ को तालुमूल में लगाकर इस आज्ञा चक्र पर एक क्षण के लिये ध्यान द्वारा मन को स्थित करने से सब भय और पाप उसी क्षण नष्ट हो जाते हैं। इस चक्र पर ध्यान करने से साधक इच्छाओं के बन्धन से मुक्त होकर आनन्द भोगता है। मरने के समय इस चक्र पर ध्यान करने से इस जीवन से मुक्त होकर साधक परमात्मा में लीन हो जाता है। जो इस चक्र पर खड़े या चलते, फिरते, सोते वा जागते ध्यान करता है वह पाप कर्म करके भी उनसे मुक्त रहता है। इस आज्ञा चक्र के महत्व का वर्णन नहीं किया जा सकता। ब्रह्मा आदि देवता भी उसे आंशिक रूप से ही जानते हैं।[3]

आज्ञा चक्र के समीप मनश्चक्र तथा सोम चक्र भी हैं। इनका संबन्ध बौद्धिक कार्य तथा योग अनुभूतियों से है। मनश्चक्र षट्-दल पद्म है। शब्द स्पर्श, रूप, रस तथा गन्ध इन पांच विषयों के स्थान पांच दल है। स्वप्नगत अनुभव तथा निर्मूल भ्रम आदि सब ज्ञान छटे दल पर आधारित हैं। इस मनश्चक्र के कुछ ऊपर की तरफ़ सोलह दलों वाला सोम चक्र स्थित है। यह परोपकारी मनोभावों तथा संकल्प नियंत्रण का स्थान है। अनुकम्पा, सौम्यता, धैर्य, वैराग्य, गम्भीरता, चिन्तन, निश्चय संकल्प, सचाई तथा महामनस्कता आदि से इस चक्र का संबन्ध है। यही जीवात्मा की तुरीयातीत अवस्था में रहने का स्थान निरालम्बपुरी है। योगियों को इसी स्थान पर ध्यान करने से तेजोमय ब्रह्म के दर्शन होते हैं।

आज्ञा-चक्र के पास ही कारण शरीर रूप सात कोशों का स्थान है, जिनके द्वारा सूक्ष्म तथा भौतिक शरीर बनते हैं। इन्दु, बाधिनी, नाद, अर्ध-चन्द्रिका, महानाद, कला तथा उन्मनी ये इन सप्त कोशों के नाम हैं। उन्मनी कोश में पहुंचने पर जीव को फिर जन्म नहीं लेना पड़ता। वह अपनी इच्छा वा परमेश्वर की इच्छा से जन्म तो ग्रहण कर सकता है, किन्तु उसे देह धारण करने की अवस्था में भी आत्मस्वरूप की विस्मृति नहीं होती।

---

१. शिव संहिता ५।१३८ से १४० तक
२. शिव संहिता ५।१४१
३. शिव संहिता ५।१४२, १४३, १४५ से १४९ तक।

सहस्रार चक्र (Cerebral Cortex)

यह Cerebral Cortex सहस्रार चक्र के सूक्ष्म स्वरूप का सांकेतिक स्थूल रूप है। यह सहस्र दलों वाला पद्म ब्रह्मन्मस्तिष्कीय बल्क (Cerebral cortex) है जो कि विभिन्न खण्डों (lobes) तथा परिवलनों (convolutions) से युक्त है। यह जीवात्मा का स्थान है। यहीं शिव और शक्ति मिलन का विशिष्ट एवं उच्चतम स्थान है। यहीं आध्यात्मिक परमानन्द की अनुभूति होती है। यह ठीक ब्रह्म रन्ध्र के ऊपर स्थित है। यह समस्त शक्तियों का केन्द्र है। तालुमूल से सुषुम्ना मूलाधार तक चली गई है। यह सब नाड़ियों से घिरी तथा उनका आश्रय है[1]। तालु-मूल पर स्थित सहस्र दल पद्म के मध्य में पीछे की मुख वाली योनि (शक्ति केन्द्र) है जो कि सुषुम्ना का मूल है और सुषुम्ना रन्ध्र के सहित उसे ब्रह्म रन्ध्र कहते हैं। सुषुम्ना रन्ध्र में कुण्डलिनी शक्ति सदैव विद्यमान रहती है[2]। सहस्रार चक्र को दशमद्वार, ब्रह्म स्थान, ब्रह्मरन्ध्र, निर्वाण चक्र आदि भी कहते हैं। इन दलों पर 'अ' से लेकर 'क्ष' तक के सब अक्षर हैं। ये ५० अक्षर जो अन्य चक्रों के दलों पर हैं, सब इस चक्र के दलों पर भी हैं। सहस्र दल कमल पर ये ५० अक्षर २० वार आ जाते हैं। मूलाधार चक्र से आज्ञा चक्र तक के कुल दल और मात्रायें पचास पचास हैं। सहस्रार चक्र के सब मिलाकार बीस विवर हैं। एक विवर से दूसरे विवर तक ५० दल होते हैं। अतः इस चक्र में एक हज़ार दल हुए। इस केन्द्र से सब सूक्ष्म नाड़ियों का सम्बन्ध है। सब चक्रों की सूक्ष्म-योग-नाड़ियाँ यहाँ विद्यमान हैं। बीज रूप से यहाँ सब कुछ है। यह सम्पूर्ण चेतना का केन्द्र स्थान है। इस पद्म के मध्य त्रिकोण को घेरे हुए पूर्ण चन्द्र है। यहीं शिव और शक्ति का परम मिलन होता है। यहाँ उन्मनी अवस्था प्राप्त करना ही तान्त्रिक साधना का परम लक्ष्य है। कुण्डलिनी शक्ति छःओं चक्रों में को होती हुई अन्त में सहस्रार में लीन हो जाती है। यहाँ पहुँच कर उसका कार्य समाप्त हो जाता है। यहाँ कुण्डलिनी शक्ति सहस्रार चक्र में सदैव परमात्मा के साथ रहने वाली पराकुण्डलिनी से मिलती है। इस चक्र का लोक सत्य है तथा तत्त्व, तत्त्वातीत है। इस चक्र का तत्वबीज विसर्ग, तत्व बीज वाहन विन्दु तथा तत्त्वबीज गति विन्दु है। इस चक्र का यंत्र शुभ्रवर्ण पूर्ण चन्द्र है। इस चक्र के मध्य में श्वेत पूर्ण चन्द्र से घेरे हुए त्रिकोण में परब्रह्म अपनी महाशक्ति के साथ विराजमान

---

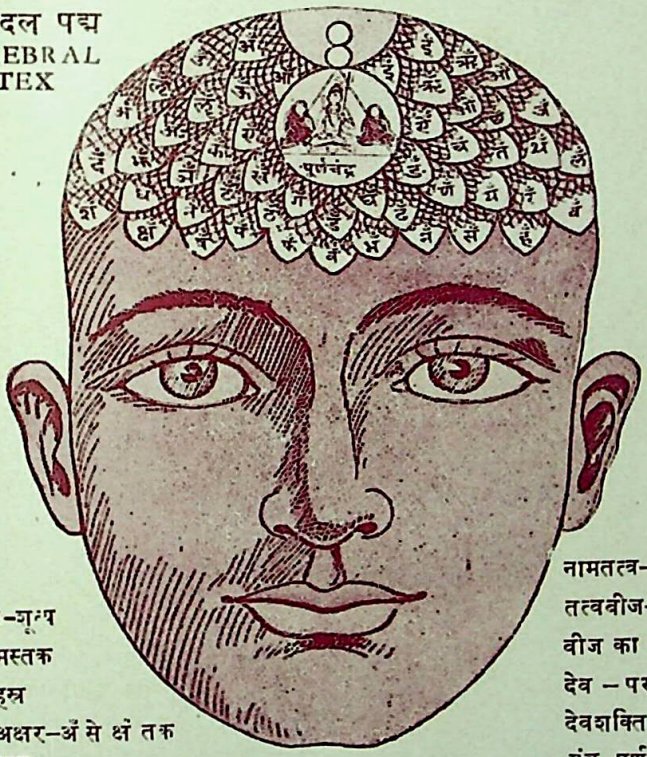
१. शिव-संहिता—५।१५०, १५१।

२. शिव-संहिता—५।१५२ से १५४ तक।

शून्यचक्र

सहस्रदल पद्म
CEREBRAL
CORTEX

विसर्ग परमशिव



नामचक्र–शून्य
स्थान–मस्तक
दल–सहस्र
दलोंके अक्षर–अँ से क्षं तक
लोक–सत्य:

नामतत्व–तत्वातीत
तत्वबीज– : विसर्ग
बीज का वाहन–बिन्दु
देव – परब्रह्म
देवशक्ति–महाशक्ति
यंत्र–पूर्णचन्द्र निराकार
ध्यानफल–अमर, मुक्त
उत्पत्ति पालन में समर्थ आकाशगामी और
समाधियुक्त होता है।

कल्याण के सौजन्य से प्राप्त

हैं। इस सहस्रार चक्र में अनेक रूपों में सब चक्रों की ध्वनियाँ तथा शक्तियाँ अपनी कारणावस्था में विद्यमान हैं। इसके द्वारा केवल सब चक्रों का ही प्रतिनिधित्व नहीं होता, बल्कि यह सम्पूर्ण शरीर का चेतना केन्द्र है। इसमें सूक्ष्म रूप में सब स्थित है। यहीं निष्क्रिय एवं गति शील चेतना का मिलन होता है। अर्थात् यह कुण्डलिनी शक्ति के दोनों रूपों निष्क्रिय और चंचल का मिलन स्थान है। यह चक्र मुक्ति देने वाला है। कुण्डलिनी के इसमें लीन होने के साथ साथ विभिन्न चक्रों की विभिन्न शक्तियां, बुद्धि, चित्त, अहंकार तथा मन के साथ यहां पूर्ण रूप से परमात्मा में लीन हो जाती हैं जिसके कारण प्रपञ्चात्मक जगत् की सत्ता समाप्त होकर असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त होती है। मूलाधार चक्र पर व्यक्ति की जो चेतना शक्ति जागरित होकर सहस्रार पर पहुँचती है, वह वहां पहुँच कर परम शक्ति हो जाती है। ऐसी स्थिति में ज्ञात, ज्ञेय तथा ज्ञान की त्रिपुटी नहीं रह जाती। सब आत्मा रूप ही हो जाता है।

इस चक्र पर मन और प्राण के स्थिर होने पर सर्व चित्त वृत्तियों का निरोध हो जाता है, जिसे असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। शिव-संहिता ने सहस्रार को मुक्तिदाता तथा ब्रह्माण्ड रूपी शरीर से बाहर माना है। इसे ही अविनाशी क्षय तथा वृद्धि रहित शिव का स्थान कैलाश पर्वत कहा है[1]। इस परम पवित्र स्थान के ज्ञान मात्र से व्यक्ति जन्म मरण से छुटकारा पा जाता है। इस ज्ञान योग के अभ्यास से व्यक्ति में संसार के संहार तथा रचने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। जो परम हंस के स्थान कैलाश अर्थात् सहस्र दल कमल पर ध्यान लगाता है, वह साधक मृत्यु, रोग एवं दुर्घटनाओं से मुक्त होकर बहुत काल तक रहता है। जो योगी परमेश्वर में मन को लीन कर देता है उसे निश्चय समाधि प्राप्त होती है[2]।

षट्चक्रों तथा उनके अतिरिक्त अन्य आन्तरिक स्थानों का विवेचन राधास्वामी मत में भिन्न प्रकार से है[3]।

---

१. शिव-संहिता—५।१८६, १८७।

२. शिव-संहिता—५।१८८ से १९० तक।

३. इसके लिये सारवचन वार्तिक तथा Phelps' Notes (Notes of Discourses on Radha Swami Faith delivered by Babuji Maharaj and as taken by Mr. Myron H. Phelps U. S. A.)

कुण्डलिनी शक्ति[1]

कुण्डलिनी का विवेचन, विशेष रूप से मूलाधार चक्र के साथ साथ पूर्व में भी किया जा चुका है। इसे शास्त्रों में सर्प, देवी तथा शक्ति एक साथ ही कहा है। हठ योगप्रदीपिका (३।१०४) में कुटिलांगी, कुण्डलिनी, भुजंगी, शक्ति, ईश्वरी, कुण्डली, अरुंधती इन सात पर्यायवाचक नामों का उल्लेख किया गया है। समष्टि के रूप में यह पराकुण्डलिनी, महाकुण्डलिनी, महाशक्ति, अव्यक्त कुण्डलिनी आदि नाम से पुकारी जाती है तथा व्यष्टि में यह कुण्डलिनी कही जाती है। इसे आधार शक्ति भी कहते हैं। व्यष्टि रूप से व्यक्ति इस शक्ति ही के आश्रित है। यही उसका मूल आधार है। इसी के ऊपर व्यक्ति की क्रियाशीलता तथा विकास आधारित है। समष्टि रूप से सम्पूर्ण विश्व इसके आश्रित है। यह विश्व के समस्त पदार्थों की आश्रयदात्री है। यही उनकी मूल शक्ति है। विश्व में क्रियाशीलता तथा चेतना सब इसी शक्ति के कारण है। कुण्डलिनी शक्ति ही प्राण शक्ति है। प्राण की गति विधि इस पर ही आधारित है। यह शक्ति मूलाधार में स्थित है। प्रत्येक शारीरिक क्रिया के लिये प्राणी को मूलाधार चक्र से ही शक्ति प्राप्त होती है। मन भी मूलाधार स्थित कुण्ड-

---

१. विशद विवेचन के लिये लेखक का "भारतीय मनोविज्ञान" नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत्—मंत्र भाग। ६२ से ६५ तक।

दर्शनोपनिषत्—४।११, १२। ध्यानबिन्दूपनिषत्—६५ से ७२ तक योगचूड़ामण्युपनिषत् ३६ से ४४ तक। योगशिखोपनिषत्—१।८२ से ८७ तक, ११२ से ११७ तक। ५।३६, ३७, ६।१ से ३ तक, १६ से १९ तक, ५५।

योगकुण्डल्युपनिषत्—१।७, ८, १०, १३, १४, ६२ से ७६ तक। शाण्डिल्योपनिषत्—१।४।८। शिव-संहिता—४।२१ से २३ तक; ५।७५ से ८८ तक।

हठ योग प्रदीपिका—३।१से ५ तक; ११, १२; ३।१०४ से १२३ २।६५; ४।१०,११, २९. ५४। Yoga Immortality and Freedom by Mircea Eliade-Page-245। घरेण्ड संहिता—६।१, १६, १७; ३।३४ से ३६ तक, ४४, ४६, ५१। गोरक्ष पद्धति—१।४६ से ५२ तक; ५४, ५६, ग्रन्थान्तरे १, २, ५ से ११ तक ३, ७०। भारतीय संस्कृति और साधना-महा महोपाध्याय श्री गोपीनाथ कविराज जी—३०२ से ३२२ तक कुण्डलिनी तत्त्व। "शक्ति जागरण"

लिनी शक्ति से ही शक्ति प्राप्त कर क्रियाशील होता है। चिन्तन, संकल्प, इच्छा आदि मन के कार्य, बोलना, उठना, बैठना, दौड़ना, कूदना, चलना, फिरना आदि शरीर की सब बाह्य क्रियायें तथा रक्त संचालन आदिक शरीरको सब आन्तरिक क्रियायें कुण्डलिनी शक्ति के द्वारा ही होती हैं। इस शक्ति से ही विश्व की उत्पत्ति, स्थैर्य तथा विनाश होता है। यही विश्व-आधार महा शक्ति व्यक्ति में भी अभिव्यक्त होती है। मानव का भौतिक शरीर तथा उसकी क्रियायें इस कुण्डलिनी शक्ति की ही अभिव्यक्तियाँ हैं। यही सब में मूलसत्ता रूप से विद्यमान है। मन तथा पुद्गल दोनों इस शक्ति के ही रूप हैं। वही मनुष्य में चेतन एवं जड़ तथा दृष्ट जगत् की शक्ति और उसके पदार्थों के रूप में अभिव्यक्त है। यह आदि शक्ति है। मूलाधार के योनि स्थान में स्थित स्वयंभू लिंग में सर्पाकार होकर लिपटी अपने मुख से सुषुम्ना के रन्ध्र को बन्द किये सो रही कुण्डलिनी शक्ति में ही चित्त विद्यमान है। यही अचेतन मन का स्थान है। त्रिकाल के अनुभवों सहित मन की शक्ति, बुद्धि, अंहकार आदि स्थूल शरीर सहित सब मूलाधार चक्र पर कुण्डलिनी शक्ति में विद्यमान है। स्मृति ज्ञान का यही श्रोत है। व्यक्ति में ब्रह्माण्ड की सब शक्तियों का यह केन्द्र है। इस शक्ति की सुप्तावस्था में ब्रह्ममार्ग बन्द रहता है। सुषुम्ना रन्ध्र को ही ब्रह्ममार्ग कहते हैं। इसमें को होकर ही कुलकुण्डलिनी सहस्रार पर पहुँचती है। साधारण अवस्था में जब ब्रह्म-मार्ग बन्द रहता है तथा जब शक्ति अविकसित अवस्था में पड़ी रहती है, तब प्राणशक्ति इडा और पिंगला में को होकर ही बहती रहती है। जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है, प्रत्येक चक्र की शक्ति इस कुण्डलिनी की ही शक्ति है। पट्-चक्र, उन चक्रों की शक्तियाँ, देवता तथा अव्यक्त शक्ति रूप देवियाँ ये सब कुण्डलिनी की ही अभिव्यक्तियाँ हैं। इन सबको मिलाकर कुण्डलिनी कहते हैं। कुण्डलिनी की सुप्तावस्था में सब चक्र अधोमुखी होते हैं। जब यह कुण्डलिनी शक्ति जागरित होकर ब्रह्म मार्ग से ऊपर को सहस्रार की तरफ़ चलती है तो क्रमशः ऊपर के चक्र तथा नाड़ियां प्रकाशित होती चलती हैं और अधोमुखी चक्र उस शक्ति के सम्पर्क मात्र से ऊर्ध्व मुख होते जाते हैं। उन चक्रों की विशिष्ट शक्तियाँ जो कि इस कुण्डलिनी की ही शक्तियाँ हैं, अव्यक्त से व्यक्त हो जाती हैं। कहने का अभिप्राय यह है कि उन अलग अलग केन्द्रों की शक्ति का जागरण भी सुषुम्ना सम्बन्ध से क्रमशः होता चला जाता है। वैसे तो यह शक्ति प्रवाह सदैव चलता रहता है, क्योंकि इसके बिना स्थूल शरीर क्रियाशील एवं जीवित नहीं रह सकता। सभी मनुष्यों में ये चक्र अपनी शक्ति द्वारा न्यूनाधिक

रूप से क्रियाशील रहते हैं। इनमें अधिक शक्ति प्रवाहित होने से मानव अधिक योग्य अर्थात महान् तथा विकसित गुणों वाला होता है। जब व्यक्ति इनकी शक्ति को विशेष रूप से जागरित करता है, तब कुण्डलिनी शक्ति जागरित होकर उन चक्रों से सम्बन्धित होती है तथा उस व्यक्ति में उन चक्रों से सम्बन्धी शक्ति विकसित हो जाती है। यह कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार चक्र में स्थूल रूप से स्थित सब चक्रों का आधार है। यह अनादि एवं अनन्त शिव की शक्ति ही ब्रह्म की माया है जिसके द्वारा सृष्टि की अभिव्यक्ति और लय का क्रम चलता रहता है। ब्रह्म तथा उसकी मूल शक्ति दोनों ही केन्द्रस्थ हैं। ब्रह्म निरपेक्ष दृष्टामात्र है, किन्तु शक्ति में विस्तार एवं संकोच होता रहता है। अभिव्यक्ति की क्रिया समाप्त होने पर लय की क्रिया प्रारम्भ होती है। उत्पत्ति और विनाश दोनों के क्रमिक रूप से प्रकट होते रहने को ही काल चक्र कहते हैं। सृष्टि का प्रारम्भ त्रिगुणात्मक मूलप्रकृति से होता है। सत्त्व, रजस्, तमस्, रूपा शक्ति से ही विभिन्न रूपा प्रपञ्चात्मक सृष्टि का उदय हुआ है। योग-शास्त्रों में सहस्रार पर ही शिव-शक्ति मिलन बताया गया है। यहीं महा-कुण्डलिनी शक्ति परब्रह्म के साथ स्थित है। यही प्रकृति की साम्यावस्था है। तीनों गुण (सत्व, रजस्, तमस्) इस अवस्था में वैषम्य रहित हो जाते हैं। यह महाप्रलय की अवस्था कही जा सकती है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि सृष्टि और प्रलय का क्रम चलता रहता है। इस प्रलयावस्था के बाद सृष्टि प्रारम्भ होती है। मूल प्रकृति की साम्या-वस्था भंग होने से गुणों में वैषम्य पैदा हो जाता है, जिसके फलस्वरूप सृष्टि प्रारम्भ होती है। सृष्टि के उदयकाल में सबसे प्रथम महत्तत्व का उदय होता है। यह ब्रह्माण्ड तथा पिण्ड दोनों में विद्यमान है। यह भ्रूमध्य स्थित आज्ञा चक्र का तत्त्व है, जिसका विवेचन पूर्व में किया जा चुका है। इसे ही सृष्टि का कारण कहा है। इस महत्तत्व से ही पंचतन्मात्राओं की उत्पत्ति होती है। विशुद्ध, अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान तथा मूलाधार केन्द्रों से क्रमशः शब्द, स्पर्श, रूप, रस एवं गन्ध तन्मात्रायें उदय होती हैं, जिनसे पञ्चीकरण के द्वारा आकाश, वायु, तेज, जल, पृथ्वी, इन स्थूल विषयों का उदय होता है। दूसरी तरफ महत्तत्व से अहंकार, मन, पंचज्ञानेन्द्रियों तथा पंच कर्मेन्द्रियों का उदय होता है। ये भी पूर्व वर्णित विभिन्न चक्रों की विभिन्न इन्द्रियाँ हैं। सृष्टि सूक्ष्मता से स्थूलता की ओर विकसित होती चली जाती है। आज्ञाचक्र से नीचे विशुद्ध चक्र है, जिसका तत्व आकाश है। महत्तत्व से पहिले आकाश तत्व की

उत्पत्ति होती है फिर वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी तत्त्व का क्रमशः उदय होता है। ये सब तत्त्व क्रमशः अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान तथा मूलाधार चक्र के हैं, जिनका विवेचन स्थल विशेष पर किया जा चुका है। जब स्थूल आकाश मण्डल, स्थूल वायुमण्डल, स्थूल तेजमण्डल, स्थूल जलमण्डल तथा स्थूल भूमण्डल की रचना के बाद अर्थात् स्थूल जगत् की उत्पत्ति के बाद शक्ति का विस्तार बन्द हो जाता है, तब वह शक्ति मूलाधार चक्र में, योनि में स्थित स्वयंभू लिंग के मुख को अपने मुख से ढके हुए तथा सुषुम्ना छिद्र या ब्रह्म मार्ग को रोके हुए सुप्तावस्था में विद्यमान होती है। कुण्डलिनी शक्ति की इस अवस्था में ब्रह्म द्वार बन्द रहता हैं। इस अवस्था में जीव अन्नमय कोष (स्थूल कोष) में पड़ा रहता है। वह वासना, अभिमान तथा भोगेच्छा से स्थूल शरीर प्राप्त करता रहता है अर्थात् जन्म मरण के चक्र में पड़ा भ्रमित रहता है। ऐसी स्थिति में प्राण केवल इड़ा और पिंगला से होकर ही बहता है। विकास के बाधित हो जाने पर लय की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। यही काल चक्र का स्वरूप है। इस प्रक्रिया से ब्रह्मांड साम्यावस्था की ओर चलता है। ब्रह्मांड की साम्यावस्था ही महाप्रलय है। इस अवस्था में तो प्रत्येक व्यक्ति बिना प्रयत्न के ही ब्रह्मांड की मुक्ति के साथ स्वयं भी मुक्त हो जाता है। यह तो रहा काल चक्र का व्योरा किन्तु जब व्यक्ति स्वयं प्रयत्न करके मोक्ष प्राप्त कर सकता है तो वह उसके लिए महा प्रलय तक क्यों रुके। इस मोक्ष प्राप्ति के लिये साधन विधि द्वारा सोई हुई कुण्डलिनी शक्ति को अनिवार्य रूप से जगाना पड़ता है। बिना कुण्डलिनी शक्ति को जगाये काम नहीं चलता। हठयोग प्रदीपिका में स्पष्ट रूप से दिया गया है कि जिस प्रकार से ताली से फाटक खुल जाते हैं, ठीक उसी प्रकार से योगी हठ योग के द्वारा कुण्डलिनी को जगाकर मोक्ष द्वार (सुषुम्ना छिद्ररूपी ब्रह्ममार्ग) खोलते हैं।[1] परमेश्वरी (कुन्डलिनी) रोग एवं दुःख आदि से रहित ब्रह्म स्थान (सहस्रार) के मार्ग (सुषुम्ना रन्ध्र वा ब्रह्मरन्ध्र) को रोके हुए सो रही है।[2] कन्द के ऊपर सोई हुई यह कुण्डलिनी शक्ति योगियों को मोक्ष तथा मूर्खों को बन्धन प्रदान करती है। ऐसा जानने वाला ही योग जानता है। जो इस शक्ति को जागरित करके ब्रह्म-मार्ग (सुषुम्ना-मार्ग) से सहस्रार में पहुँचाता है, वह योगी मोक्ष प्राप्त करता है तथा जो इस शक्ति को सांसारिक विषय

---

१. हठयोग प्रदीपिका—३।१०५ ।

२. हठयोग प्रदीपिका—३।१०६ ।

भोगों में लगाता है, वह निश्चित रूप से बन्धन में पड़ा रहता है।[१] जो योगी मूलाधार में लिपटी हुई इस कुण्डलिनी शक्ति को जगाकर सुषुम्ना मार्ग में मूलाधार चक्र से ऊपर को ले जाता है वह बिना संशय मोक्ष प्राप्त करता है।[२] गंगा (इड़ा); जमुना (पिंगला) के मध्य बालरण्डा तपस्विनी (कुण्डलिनी) के साथ बलात्कार (हठयोग द्वारा जगाने से) करने से योगी विष्णु के परमपद को प्राप्त करता है।[३] गुरु कृपा से जब सुषुप्त कुण्डलिनी जागरित हो जाती है, तब सब पद्मों तथा ग्रन्थियों का भेदन होता है, अर्थात् कुण्डलिनी, सुषुम्ना मार्ग में स्थित सब चक्रों तथा ग्रन्थियों का भेदन करती है। इस शक्ति को जगाने के लिये मुद्रा आदि हठयोग क्रियाओं का अभ्यास करना चाहिये।[४] बिना इस कुण्डलिनी शक्ति को जगाये ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता, चाहे कोई जितना भी योगाभ्यास क्यों न करे।[५]

उपर्युक्त कथन से यह सिद्ध होता है कि ज्ञान तथा मोक्ष की तो कौन कहे सांसारिक शक्ति या वैभव भी बिना कुण्डलिनी शक्ति के जागरित हुए प्राप्त नहीं हो सकता क्योंकि विश्वगत समस्त शक्ति ही कुण्डलिनी रूप से मनुष्य देह में विद्यमान है।

मनुष्य के सामने अपने वास्तविक स्वरूप को जानने की इच्छा स्वाभाविक है अपने स्वरूप का ज्ञान प्राप्त कर उसकी प्राप्ति करने का प्रयत्न करना भी स्वाभाविक है। सम्पूर्ण दार्शनिक विवेचनाओं का मूल केन्द्र बिन्दु यही है। साधनाओं के मूल में यही है। सब योग क्रियाओं का लक्ष्य यही है। सचमुच यदि देखा जाये तो स्वरूपोपलब्धि ही मानव का परम कर्त्तव्य है। सांख्य-योग में प्रकृति से भिन्न चैतन्य स्वरूप ही जीव का स्वरूप माना गया है। अतः योगी योगाभ्यास के द्वारा विवेक ज्ञान प्राप्त कर प्रकृति के बन्धन से सदैव के लिये छुट कर जन्म-मरण अथवा शरीर धारण के चक्र से छुट जाते हैं। यही विदेह कैवल्य है, जिसका विवेचन स्थल विशेष पर किया जा चुका है। किन्तु इस सिद्धान्त को हम सर्वोच्च सिद्धान्त नहीं मान सकते हैं। इससे आगे के सिद्धान्त

---

१. हठयोग-प्रदीपिका—३।१०७।
२. हठयोग प्रदीपिका—३।१०८।
३. हठयोग प्रदीपिका—३।१०९, ११०।
४. शिव-संहिता—४।२२, २३।
५. घेरण्ड संहिता—३।४५।

के अनुसार जीव ब्रह्म वा शिव रूप ही है। जब तक वह शिवरूप नहीं हो जाता, तब तक लक्ष्य की पूर्ति न समझनी चाहिये। सब शिवरूप है। ब्रह्माण्ड में कार्य कर रही शिव की शक्ति शिव से भिन्न नहीं है। शिव ही शक्ति-रूप है तथा शक्ति शिवरूप है। दोनों को एक दूसरे से भिन्न नहीं किया जा सकता है। ये एक दूसरे से अलग अलग नहीं जाने जा सकते हैं क्योंकि ये अलग हो ही नहीं सकते। शिव अपनी शक्ति के रूप में ही विश्वरूप धारण करते हैं। यह महाशक्ति ही मनुष्य के शरीर में कुण्डलिनी शक्ति रूप से विद्यमान है। इसी कारण से मनुष्य देह का अत्यधिक महत्व है। यहां इतना कहना आवश्यक हो जाता है कि जो पिण्ड में है वही ब्रह्माण्ड में है। "यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे", अतः सहस्रार अनादि अनन्त शिव ब्रह्माण्ड को उत्पन्न करने वाली आदि शक्ति के साथ अभिन्न होकर विद्यमान है। दूसरे, ब्रह्माण्ड के समान ही मानव के भीतर सब विकास एवं लय की क्रिया होती है। कुण्डलिनी शक्ति के जागरित होने पर जीव सुषुम्ना मार्ग से चक्रों का भेदन करते हुये, अन्त में सहस्रार पर पहुँच कर शिव में लीन होने पर स्वयं शिव रूप हो जाता है। अतः जब तक कुण्डलिनी जागरित होकर सहस्रार में नहीं पहुँचती तब तक मनुष्य को परम लक्ष्य की प्राप्ति होकर उसके कर्त्तव्य की पूर्ति नहीं होती।

परम लक्ष्य की प्राप्ति रूप कर्त्तव्य का पालन करने के लिये इस कुण्डलिनी शक्ति को जागरित करने के बहुत से साधन शास्त्रों में बताये गये हैं। जागरित का अर्थ यहाँ कुण्डलिनी शक्ति को ऊर्ध्वगामिनी बनाना है। कुण्डलिनी शक्ति ऊर्ध्वगामिनी तथा अधोगामिनी दोनों ही हो सकती है अर्थात् यह दोनों दिशाओं में प्रवाहित हो सकती है। इसे अधोगमन की तरफ से रोकना तथा इसे ऊर्ध्व-गामिनी करना ही इसका (कुण्डलिनीका) वास्तविक जागरण है। यह शक्ति अगर अधोगामिनी होकर व्यक्ति की कामेच्छा की वृद्धि कर उसे कामुक बना नित्य यौनेच्छा तृप्ति करवाती रहती है तो उसका ऊर्ध्वगामिनी होना अत्यधिक कठिन हो जाता है। आत्म नियंत्रण, संयम, दृढ़निश्चय, अत्यधिक सहनशीलता श्रद्धा तथा तीव्र अभ्यास करने वाला साधक ही इसके (कुण्डलिनी शक्ति के) जागरण में सफल हो सकता है। यह मार्ग सरल नहीं है। इस शक्ति के जागरण करने से पूर्व व्यक्ति को इसके तेज को सहन करने की शक्ति प्राप्त करनी चाहिये। साधारणतया तो सुषुम्ना द्वार बन्द रहता है और प्राण का गमन इड़ा तथा पिंगला में को होकर होता है। योग उपायों के द्वारा प्राण का गमन धीरे धीरे सुषुम्ना द्वार से होने लगता हैं और इड़ा तथा पिंगला में को

होकर प्राण का प्रवाहित होना धीरे धीरे कम होता जाता है। कुण्डलिनी का जागरण सद्गुरु की कृपा, ईश्वर कृपा से तथा सात्विक और शुद्ध अन्तःकरण वाले व्यक्ति में सरलता से होता है। इस शक्ति का जागरण कभी कभी अकस्मात् भी देखने में आता है। इस जागरण का कारण पूर्वजन्म के सात्विक संस्कारों का उदय अथवा पूर्व जन्म के योग साधन का फल हो सकता है। कुण्डलिनी के जागरित करने के जितने भी उपाय हैं, वे सब तभी लाभप्रद हो सकते हैं, जब साधक स्वयं पात्र हो। पात्रता होना बहुत जरूरी है, अन्यथा हानि की भी सम्भावना होती है।

मंत्र, जप, तप, गम्भीर अध्ययन, चिन्तन, अन्वेषण, अत्यधिक श्रद्धा, भक्ति-पूर्ण भजन कीर्तन, तीव्र संवेग, प्राणायाम, बन्ध तथा मुद्रा आदि से कुण्डलिनी जागरित की जा सकती है, किन्तु इन बाह्य साधनों के साथ साथ ध्यान हुए बिना सिद्धि प्राप्त नहीं होती। ईश्वर तथा सदगुरु की कृपा कुण्डलिनी शक्ति जागरण में सर्वोच्च स्थान रखती है। प्राणायाम तथा ध्यान के द्वारा मूलाधार से क्रमशः एक एक चक्र का भेदन करते हुये अन्त में सहस्रार तक पहुँचना कुण्डलिनी शक्ति को जागरित करने का श्रेष्ठ उपाय है।[1] योगकुण्डल्युपनिषत् में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि केवल कुण्डलिनी ही शक्ति रूपा है। बुद्धिमान् व्यक्ति को चाहिये कि इसको ठीक से जागरित करे तथा मूलाधार चक्र से भ्रूमध्य तक ले जाये। यह शक्ति जागरण करना कहा जाता है। इसके अभ्यास में सरस्वती नाड़ी का संचालन तथा प्राणायाम ये दो बहुत महत्त्व पूर्ण हैं। इस तरह के अभ्यास से ही कुण्डलिनी जागरित होती है। इसके आगे सरस्वती संचालन की विधि भी विस्तार के साथ दी गई है तथा प्राणायाम का उसकी विधियों सहित विवेचन किया गया है।[2] आगे इसी उपनिषद् में कुण्डलिनी के जागरण की विधि बताई गई है। जिसके अनुसार सत्य निष्ठा एवं विश्वास के साथ बुद्धिमान् व्यक्ति प्राणायाम का अभ्यास करे। सुषुम्ना में चित्त लीन रहता है, उसमें को वायु नहीं जाती। केवल कुम्भक के द्वारा सुषुम्ना का मार्ग शुद्ध कर योगी बलपूर्वक मूल बन्ध द्वारा अपान वायु को ऊर्ध्वगामी करता है। अग्नि के साथ अपान वायु प्राण वायु स्थान पर

---

१. यह विषय क्रियात्मक होने के कारण इसको सद्गुरु से जानना चाहिए। इसके विशद विवेचन के लिये तत्सम्बन्धित पुस्तकें तथा लेखक का "भारतीय मनोविज्ञान नामक ग्रन्थ देखने का कष्ट करें।

२. योगकुण्डल्युपनिषत्—१।७ से ३९ तक।

जाती है। उसके बाद प्राण तथा अपान के साथ अग्नि कुण्डलिनी तक पहुँचती है। अग्नि की उष्णता तथा पवन की गति से जागरित होकर कुण्डलिनी सुषुम्ना मार्ग में चली जाती है। फिर तीनों ग्रन्थियां (ब्रह्म, विष्णु तथा रुद्र) का भेदन करती हुई अनाहत चक्र पर को होती हुई सहस्रार तक पहुँच जाती है। प्रकृति आठो रूपों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, बुद्धि, अहंकार तथा मन) को छोड़कर कुण्डलिनी शिव के पास जाकर सहस्रार में विलीन हो जाती है। प्राणादि सबके विलीन होने का विवेचन इस उपनिषद् में आता है।[२] यह अवस्था जिसमें कुण्डलिनी सहस्रार पर पहुँच कर शिव से मिलकर विलीन हो जाती है, समाधि की अवस्था है, जिसके सिद्ध होने से योगी को विदेह-मुक्ति प्राप्त होती है। यह ही परमानंद की अवस्था का कारण है।[३] योगचूड़ामण्यु-पनिषत् में कुण्डलिनी के द्वारा मोक्ष द्वार का भेदन बताया है।[४] इसका विवेचन अन्य योग उपनिषदों, शिव-संहिता तथा हठयोग प्रदीपिका आदि में भी प्राप्त होता है। घेरण्ड संहिता में योनिमुद्रा तथा शक्ति संचालिनी मुद्रा के द्वारा कुण्डलिनी का जागरण करके जीवात्मा सहित उसे सुषुम्ना मार्ग से सहस्रार में पहुँचान की विधि बताई गई है।[५] हठयोग प्रदीपिका में भस्त्रिका कुम्भक के द्वारा शीघ्र कुण्डलिनी का जागरित होना बताया गया है। इस प्राणायाम को नाड़ी शुद्धि करने वाला, सब कुम्भकों में सुखद, अत्यधिक लाभप्रद तथा ब्रह्म नाड़ो के मार्ग को खोलने वाला बताया गया है। इसके दृढ़ता पूर्वक अभ्यास से सुषुम्ना मार्ग में स्थित तीनों ग्रन्थियों (ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि, रुद्रग्रन्थि) का भेदन होता है। केवल कुम्भक के द्वारा साधक राजयोग को प्राप्त करता है। इस कुम्भक से कुण्डलिनी शक्ति जागरित होती तथा सुषुम्ना मार्ग खुल जाता है। यही हठ योग की पूर्णता है।[१] कुण्डलिनी शक्ति के जागरित होने पर योगी कर्म बन्धन से छुटकारा पाकर समाधि अवस्था को प्राप्त करता है। जिसने प्राणायाम सिद्ध कर लिया है तथा जिसकी जठराग्नि तीव्र हो गई है, उसे कुण्डलिनी को जगाकर सुषुम्ना में उसका प्रवेश कराना चाहिये। जब तक प्राण सुषुम्ना में प्रवेश करके ब्रह्म रन्ध्र का भेदन नहीं करते

---

२. योगकुण्डल्युपनिषत्—१।६२-७६ तक।
३. योगकुण्डल्युपनिषत्—१।८२ से ८७ तक।
४. योगचूड़ामण्युपनिषत्—३६ से ४४ तक।
५. घेरण्ड संहिता—३।३४, ३५, ३६, ४४, ४६, ४९, ५०, ५१।
१. हठयोग प्रदीपिका—२।६५, ६६; ३।११५, १२२; ४।७० से ७६ तक

तब तक ध्यान की चर्चा ही बेकार है।[1] सहस्रार में स्थित शिव की महाशक्ति जो कि शिव रूप ही है, जब प्रसारित होती है तो वह क्रमशः स्थूल तर भाव को ग्रहण करती जाती है। यह क्रमिक विकास पूर्व में दिखाया जा चुका है। इस स्थूलता की ओर विकसित होने वाली सृष्टि में शक्ति ने सहस्रार से उतर कर आज्ञाचक्र पर महत्तत्व स्थूल भाव प्रदान किया तथा वहाँ शक्ति छोड़कर क्रमशः अन्य चक्रों में भी स्थूलता को प्राप्त करती तथा अपनी शक्ति को छोड़ती हुई अन्त में मूलाधार चक्र पर पहुँच अपना स्थूलतम रूप प्राप्त कर वहीं रुक गई। सब चक्र मिलाकर इस शक्ति का शरीर कहा जा सकता है। इसी की शक्ति सब केन्द्रों पर विद्यमान है। मूलाधार पर पृथ्वी तत्त्व का उदय हुआ, जो कि शक्ति का स्थूल तम रूप है, किन्तु शक्ति का यह स्थूलतमरूप भी पुद्गल के सूक्ष्मतम रूप से भी सूक्ष्म है। यहाँ जीव इस शक्ति के साथ पड़ा है। यह शक्ति इन सब रूपों में मनुष्य शरीर में काम कर रही है, किन्तु इसका निष्क्रिय केन्द्र (साम्यावस्था) हर हालत में सहस्रार में ही है। वही मूल कारण है।

जब कुण्डलिनी शक्ति जागरित होकर पुनः सुषुम्ना मार्ग से होकर अपने धाम सहस्रार पर पहुँचती है, तो वही अवस्था असम्प्रज्ञात समाधि की है। उस स्थिति में पहुँचने पर मनुष्य मुक्त हो जाता है। शक्ति के ऊर्ध्व गमन में प्रथम कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार चक्र की शक्ति को खींचकर अपने में लीन कर लेती है, जिसके फलस्वरूप पृथ्वी तत्त्व जल तत्त्व में लीन हो जाता है। चित्त के ऊपर मूलाधार तथा उसकी क्रियाओं का प्रभाव नहीं रह जाता है। स्वाधिष्ठान चक्र पर कार्य करने वाली शक्तियों द्वारा मन प्रभावित होता है। जब कुण्डलिनी शक्ति स्वाधिष्ठान चक्र को छोड़कर ऊपर मणिपूर में प्रवेश करती है तो वह स्वाधिष्ठान चक्र की शक्ति को खींच कर अपने में लीन कर लेती है और उस चक्र को प्रभाव हीन कर देती है। अब मन पर स्वाधिष्ठान चक्र का प्रभाव न रहकर मणिपूर चक्र का प्रभाव मन पर होता है। इस प्रकार कुण्डलिनी शक्ति ज्यों ज्यों ऊपर को चढ़ती जाती है त्यों त्यों निम्न चक्रों की शक्ति को अपने में लीन कर उन्हें प्रभाव हीन छोड़ती जाती है। जिस चक्र पर यह पहुँचती है, उस काल में उसी के द्वारा मन विशेष रूप से प्रभावित होता है। जब अन्त में कुण्डलिनी आज्ञाचक्र को भी छोड़कर आज्ञाचक्र तथा सहस्रार के बीच के विभिन्न स्तरों को पार कर सहस्रार में पहुँचती है तो छःओं चक्रों की

---

१. हठयोग प्रदीपिका—४।११, १९, ११४।

शक्तियों सहित परम शिव में लीन होकर एक रूप हो जाती है। यही शिव-शक्ति मिलन है।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि ऊर्ध्वगमन में कुण्डलिनी शक्ति विभिन्न चक्रों (शक्ति केन्द्रों) की शक्तियों को एक-एक करके अपने में समेटती चली जाती है तथा चंचलता छोड़ कर सब शक्तियों सहित शिव में लीन हो जाती है। ठीक उसी प्रकार से अधोगमन में यह शक्ति अपनी शक्ति का कुछ भाग प्रत्येक चक्र पर छोड़ती चलती है और अन्त में मूलाधार चक्र पर जाकर विद्यमान हो जाती है। जब तक यह कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार चक्र पर रहती है, तब तक ऊपरी केन्द्रों पर छोड़ी हुई शक्ति उन केन्द्रों (चक्रों) पर अव्यक्त रूप से विद्यमान रहती है जो कि कुण्डलिनी शक्ति के ऊर्ध्वगमन काल में चक्रों के साथ उसका सम्पर्क होने से अभिव्यक्त होती है। शक्तियाँ तो पूर्व से ही विद्यमान थीं किन्तु उनकी अभिव्यक्ति कुण्डलिनी शक्ति के जागरित तथा उर्ध्वगामी होकर विशिष्ट चक्र के सम्पर्क में आने से ही होती है। इस कुण्डलिनी शक्ति के जागरण तथा सुषुम्ना मार्ग से ऊर्ध्वगमन से क्रमशः सब चक्र तथा नाड़ियाँ प्रकाशित हो जाती हैं। जिस चक्र पर यह शक्ति पहुँचती है वही चक्र अधोमुख से ऊर्ध्वमुख होकर खिल उठता है तथा अपनी सम्पूर्ण अव्यक्त शक्तियों को प्रगट कर देता है, जिससे उसकी चक्रों में सोई हुई शक्तियाँ जागकर क्रियाशील हो उठती हैं। जब यह कुण्डलिनी शक्ति ऊर्ध्वगामी होकर आज्ञा चक्र में पहुँच जाती है, तब योगी को सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था प्राप्त होती है। इस शक्ति के सहस्रार में पहुँचने पर सब वृत्तियों का निरोध हो जाता है और योगी को वास्तविक रूप से असम्प्रज्ञात समाधि की योग्यता प्राप्त हो जाती है। यह ज्ञान की पराकाष्ठा की अवस्था है।

कुण्डलिनी शक्ति के जागरण से, जैसा कि पूर्व में बताया जा चुका है, अत्यधिक उष्णता पैदा होती है। कुण्डलिनी शक्ति के उष्ण होने पर वह तुरन्त सुषुम्ना मार्ग में को ऊर्ध्वगमन नहीं करती है। कुण्डलिनी शक्ति उष्ण होने पर उष्ण धाराओं को उत्पन्न करती है, जो कि नाड़ियों के द्वारा शरीर के विभिन्न भागों तथा मस्तिष्क केन्द्रों में जाकर उष्णता प्रदान करती हैं जिससे मन क्रियाशील एवं चंचल हो जाता है। इन धाराओं का अधिक भाग मल मूत्र द्वारों से निकल जाता है। धाराओं के इस प्रवाह को न रोकने से कामेच्छा प्रबल होती तथा बवासीर जैसे रोग पैदा हो जाते हैं। कुण्डलिनी शक्ति की धाराओं का कार्य सदैव चलता रहता है जो कि सुप्तावस्था में भी बन्द नहीं

होता। इन स्वतः प्रवाहित विचार धाराओं का ऐसा प्रभाव होता है कि व्यक्ति न चाहते हुए भी बहुत से कार्य इनके प्रभाव से कर बैठता है।

कुण्डलिनी शक्ति का जागरण पूर्ण तथा आंशिक दोनों रूप से होता है। इसके अतिरिक्त कुण्डलिनी शक्ति को सम्भालने की क्षमता प्राप्त किये बिना भी लोग जागरित कर लेते हैं। सरलता पूर्वक पूर्ण रूप से कुण्डलिनी शक्ति का जागरित होना पूर्व जन्म संस्कार तथा गुरु कृपा बिना कठिन है। उसके पूर्ण रूप से जागरित करने के लिये सामान्य साधक को संघर्ष पूर्ण अथक प्रयत्न करना पड़ता है। ऐसा करने पर भी हो सकता है कि शक्ति का आंशिक जागरण ही हो पावे, जिसमें स्थायीत्व नहीं हो सकता है। इसके द्वारा बहुत हानि पहुँचने की सम्भावना भी रहती है। इसी प्रकार से क्षमता प्राप्त होने के पूर्व इस शक्ति के जागरण से भी महान् हानि होती है। कभी कभी अचानक स्वयं बिना साधन विधि अभ्यास के भी कुण्डलिनी शक्ति जागरित हो जाती है। ऐसी अवस्था में बहुत सचेत रहकर अपने को सम्भालते रहने की आवश्यकता होती है।[1] किसी व्यक्ति में एकाएक अलौकिक शक्तियों तथा असाधारण ज्ञान का उदय होना उसके पूर्वजन्म के सात्विक संस्कारों के प्रभाव से कुण्डिलिनी शक्ति के जागरित होकर ब्रह्म द्वार में ऊर्ध्वमुख होने को बताता है।

कुण्डलिनी शक्ति को अग्निरूप बताया गया है। इसके जागरित होने पर अत्यधिक उष्णता का उदय होता है। इसके अर्ध्वगमन में यह सुषुम्ना मार्ग स्थित जिस चक्र में को होकर जाती है, वह जलते हुए अंगारे के समान हो जाता है। जब कुण्डलिनी उस चक्र को छोड़कर ऊपर के चक्र में को होकर जाती है तब पूर्व का चक्र भाग निष्क्रिय तथा शक्ति हीन शीतल हो जाता है। जहाँ को कुण्डलिनी जाती है वह भाग उष्ण तथा नीचे का भाग शीतल हो जाता है।

बौद्धों के अनुसार भी योग-उपनिषदों के समान ही नाभि प्रदेश में यह (शक्ति) सोई हुई है, जिसे योगाभ्यास के द्वारा जागरित किया जाता है। यह प्रज्वलित अग्नि के समान धर्म-चक्र तथा सम्भोग चक्र में पहुँचती है तथा फिर उष्णीशा-कमल (सहस्रार-के समान) में जाती है। अपने मार्ग का सब कुछ भस्म करके यह निर्माण-काय में आ जाती है।

---

१. इस विषय में सद्गुरु का सहारा लेना चाहिये। यह क्रियात्मक पक्ष होने से यहाँ केवल संकेत मात्र ही किया जा सकता है।

कुण्डलिनी जागरण को जो कि योगाभ्यास द्वारा किया जाता है, स्थाई रखने के लिये निरन्तर अभ्यास तथा पवित्र भावों के रखने की आवश्यकता है। निरन्तर योगाभ्यास से यह शक्ति सुषुम्ना में को होकर चक्रों में ऊर्ध्व गमन करती है। अगर अभ्यास निरन्तर चालू न रक्खा जाये तो शक्ति ऊँचे चक्रों से उतरकर पुनः निम्न चक्र मूलाधार में स्थित हो जाती है।

कुण्डलिनी शक्ति के जागरित होने पर सुषुम्ना मार्ग से ऊर्ध्वगमन में सबसे पहला धक्का मूलाधार चक्र पर लगता है। इसलिये मूलबन्ध को दृढ़ता से लगाये रखना ज़रूरी है। सुषुम्ना नाड़ी में को प्राणों का प्रवाह तथा सूक्ष्म जगत् में प्रवेश होने से विचित्र खिचाव होना स्वाभाविक है, क्योंकि प्राण सब देह से खिचकर सुषुम्ना में को जाते हैं। ऐसी स्थिति में साधक का सम्बन्ध स्थूल शरीर तथा स्थूल जगत् से हटकर सूक्ष्म शरीर तथा सूक्ष्म जगत् से हो जाता है। साधक के लिये सात्विक आहार, शुद्ध जीवन तथा ब्रह्मचर्य पालन अति आवश्यक हो जाते हैं। इसका ध्यान न रखने से अनेकों विकार उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। इस अभ्यास के द्वारा कुछ शक्तियां भी स्वतः प्राप्त होतो हैं। इनका अहंकार नहीं करना चाहिये न इन्हें व्यक्त ही होने देना चाहिये। साधना जगत् के रहस्य गुप्त ही रखने चाहिये।

परम लक्ष्य की प्राप्ति अर्थात् अद्वैत शिवभाव का प्राप्त होना विना कुण्डलिनी जागरण के असम्भव है। अन्तिम लक्ष्य में द्वैत भाव तो हो ही नहीं सकता। द्वैत की समाप्ति तथा अद्वैत प्राप्ति विना कुण्डलिनी के जागरित हुए नहीं हो सकती। विवेक-ज्ञान की स्थिति तो द्वैत की स्थिति है, भले ही उसके सम्पन्न होने पर जन्म मरण से छुटकारा प्राप्त हो जावे, किन्तु वह हमारा परम लक्ष्य नहीं हो सकता। इस रूप से कुण्डलिनी जागरण का महत्व स्पष्ट है।

———

परिशिष्ट

१—योगमनोविज्ञान-तालिकायें
२—संदर्भ-ग्रंथसूची
३—शब्दानुक्रमणिका
४—सम्मतियाँ
५—शुद्धि-पत्र
६—लेखक की अन्य कृतियां

परिशिष्ट

१—योगमनोविज्ञान-तालिकायें
२—संदर्भ-ग्रंथसूची
३—शब्दानुक्रमणिका
४—सम्मतियाँ
५—शुद्धि-पत्र
६—लेखक की अन्य कृतियां

योग मनोविज्ञान-तालिकायें

तालिका १

योग तथा मनोविज्ञान वाले भारतीय शास्त्र

१—वेद
२—उपनिषद्
३—महाभारत
४—तंत्र
५—पुराण
६—योगवासिष्ठ
७—गीता
८—जैन दर्शन
९—बौद्ध दर्शन
१०—न्याय दर्शन
११—वैशेषिक दर्शन
१२—सांख्य दर्शन
१३—योग दर्शन
१४—मीमांसा दर्शन
१५—अद्वैत वेदान्त दर्शन
१६—आयुर्वेद शास्त्र

तालिका २

योग-उपनिषद्

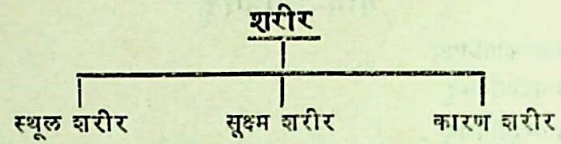
१—अद्वयतारकोपनिषद्
२—अमृतनादोपनिषद्
३—अमृतबिन्दूपनिशद्
४—मुक्तिकोपनिषद्
५—तेजोबिन्दूपनिषद्
६—त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्
७—दर्शनोपनिषद्
८—ध्यानबिन्दूपनिषद्
९—नादबिन्दूपनिषद्
१०—पाशुपतब्रह्मोपनिषद्
११—ब्रह्मविद्योपनिषद्
१२—मण्डलब्राह्मणोपनिषद्
१३—महावाक्योपनिषद्
१४—योगकुण्डल्योपनिषद्
१५—योगचूड़ामण्युपनिषद्
१६—योगतत्वोपनिषद्
१७—योगशिखोपनिषद्
१८—वाराहोपनिषद्
१९—शाण्डिल्योपनिषद्
२०—हंसोपनिषद्
२१—योगराजोपनिषद्

तालिका ३

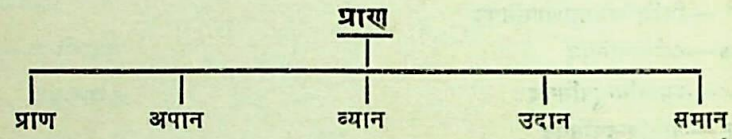
योग उपनिषदों के विवरण के विषय

१—नाड़ी, चक्र, कुण्डलिनी, इन्द्रियाँ तथा चित्त आदि
२—अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि)
३—मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, तथा ब्रह्म-ध्यानयोग
४—चारों अवस्थायें ।

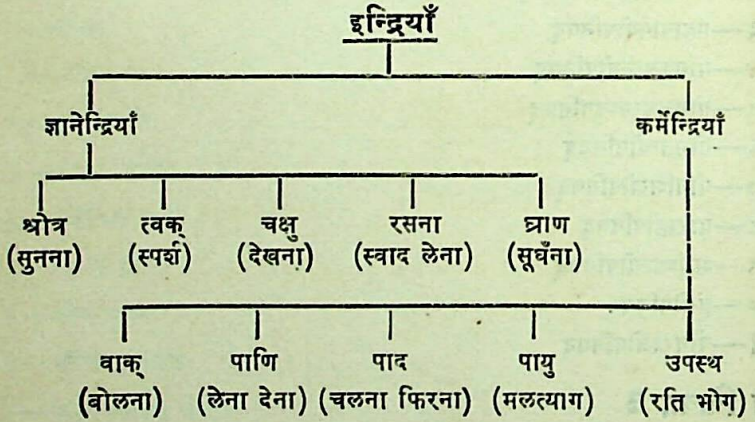
तालिका ४



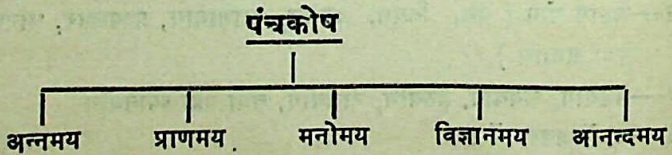
तालिका ५



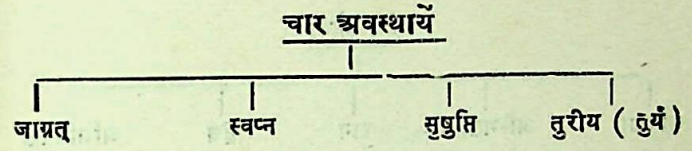
तालिका ६



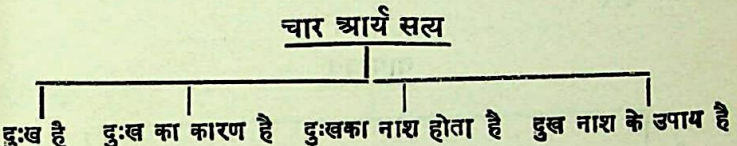
तालिका ७



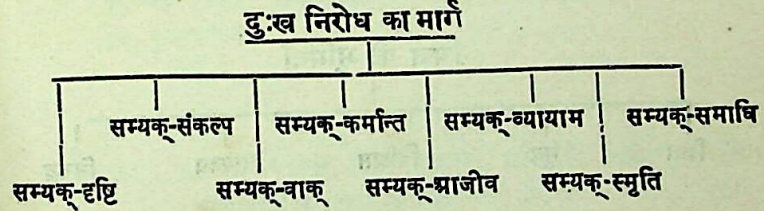
तालिका ८



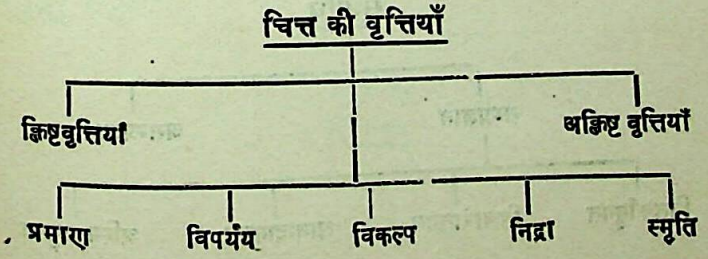
तालिका ९



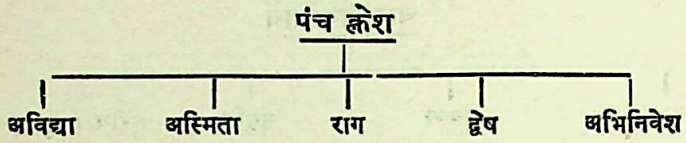
तालिका १०



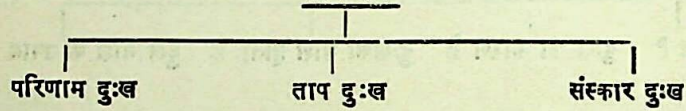
तालिका ११



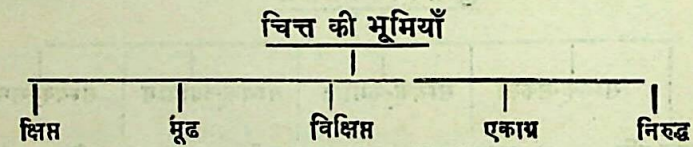
तालिका १२



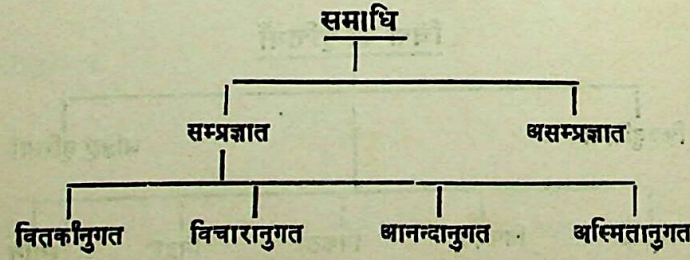
तालिका १३



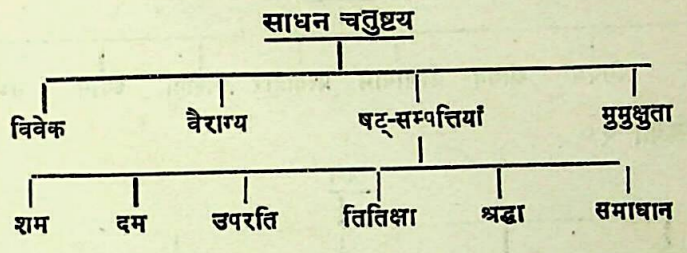
तालिका १४



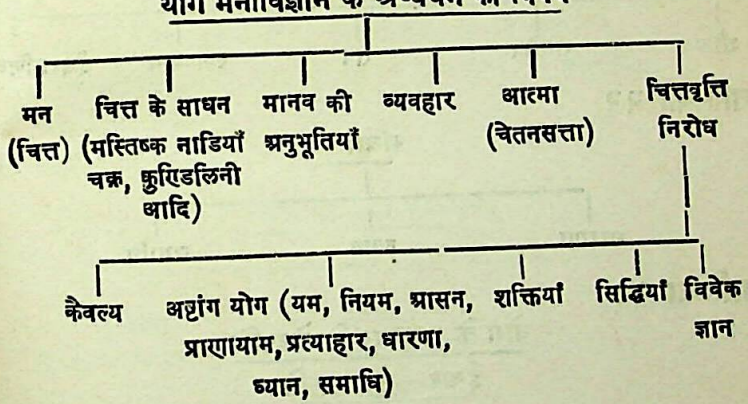
तालिका १५



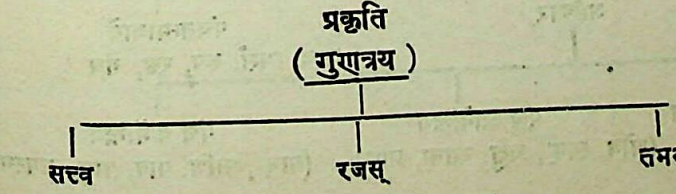
तालिका १६



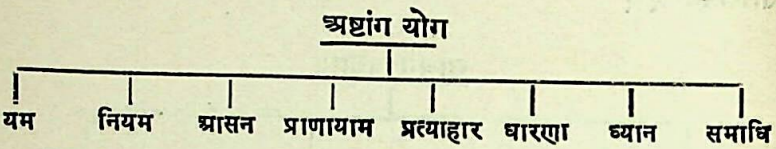
तालिका १७



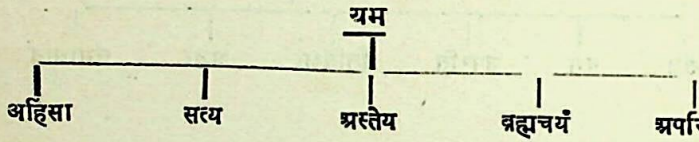
तालिका १८



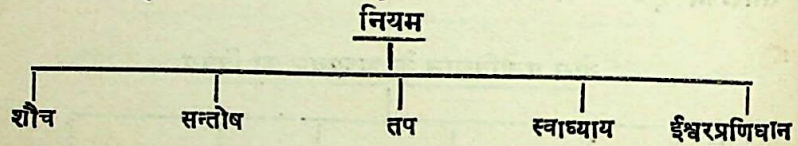
तालिका १९



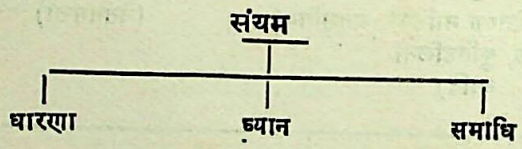
तालिका २०



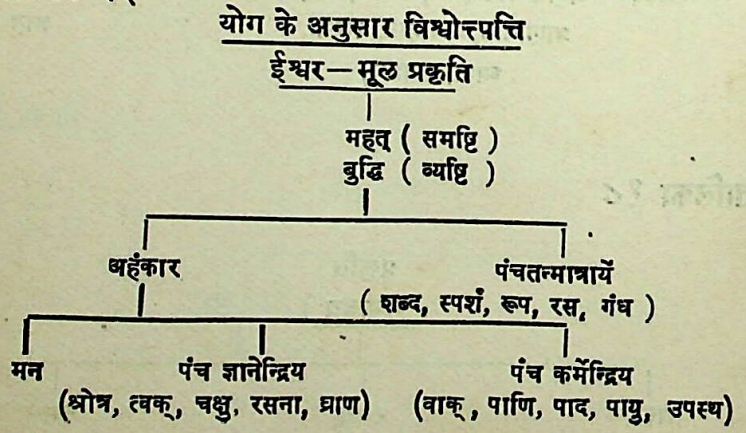
तालिका २१



तालिका २२



तालिका २३

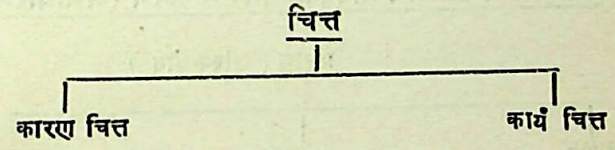


तालिका २४

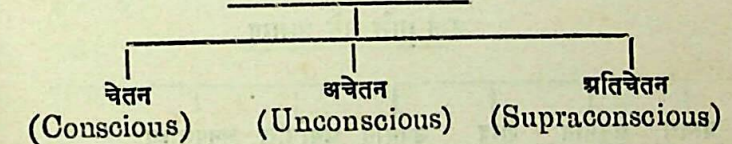
पंच तन्मात्रावों से पंच महाभूतों की उत्पत्ति का क्रम

तन्मात्रा	भूत	गुण
शब्द	आकाश	शब्द
शब्द+स्पर्श	वायु	शब्द, स्पर्श
शब्द+स्पर्श+रूप	तेज	शब्द, स्पर्श, रूप
शब्द+स्पर्श+रूप+रस	जल	शब्द, स्पर्श, रूप, रस
शब्द+स्पर्श+रूप+रस+गंध	पृथ्वी	शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध

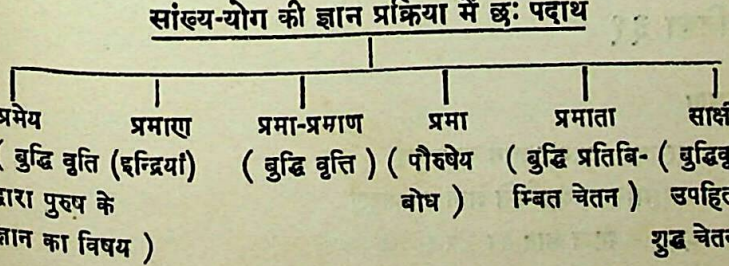
तालिका २५



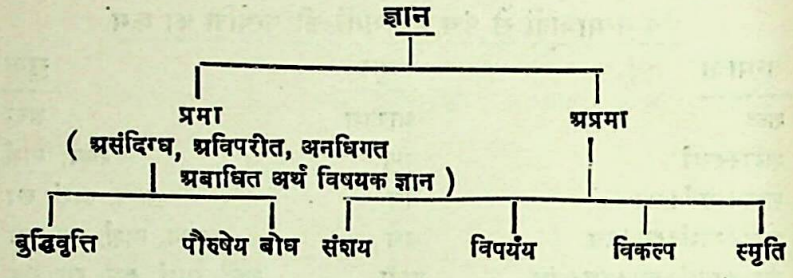
तालिका २६



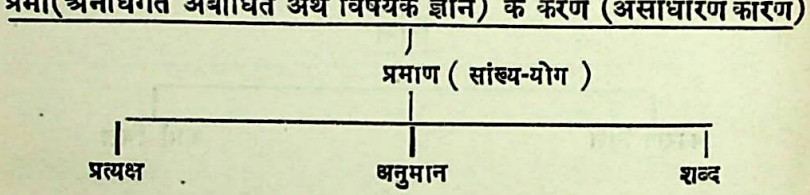
तालिका २७



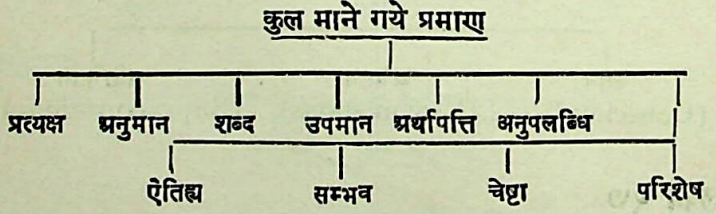
तालिका २८



तालिका २९



तालिका ३०



तालिका ३१

प्रमाण

१— प्रत्यक्ष—प्रत्यक्ष ज्ञान का करण

२—अनुमान—अनुमिति ज्ञान का करण

३—शब्द—शाब्द ज्ञान का करण

४—उपमान—उपमिति ज्ञान का करण

५—अर्थापत्ति—अर्थ को आपत्ति (कल्पना)। यह पूर्व में अज्ञात तथ्य की आवश्यक कल्पना है, जिसके बिना ज्ञात तथ्य सम्भव न हो।

६—अनुपलब्धि—प्रत्यक्ष न होना (वस्तु के अभाव-ज्ञान का करण)

७—ऐतिह्य—अज्ञात व्यक्ति के वचनो पर आधारित परम्परागत ज्ञान।

८—सम्भव—जिसके द्वारा किसी ज्ञात पदार्थ के अन्तर्गत पदार्थ का ज्ञान प्राप्त होता है।

९—चेष्टा—नवीन ज्ञान प्रदान करने वाली क्रिया विशेष

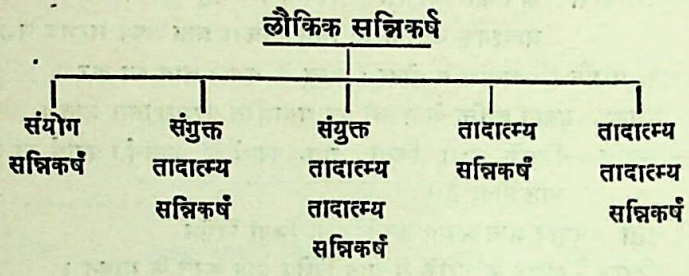
१०—परिशेष—छंटाई के तरीके से ज्ञान विशेष प्राप्त करने के साधन।

तालिका ३२

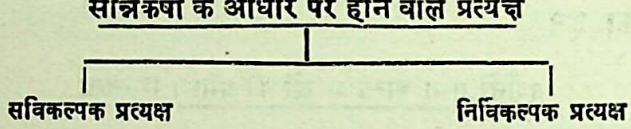
दर्शनों तथा अन्य शास्त्रों की प्रमाण मान्यता

संख्या	दर्शन अथवा शास्त्र	प्रमाण
१	चार्वाक (दर्शन)	प्रत्यक्ष
२	वैशेषिक, जैन तथा बौद्ध (दर्शन)	प्रत्यक्ष, अनुमान
३	सांख्य और योग (दर्शन)	प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द
४	न्याय (दर्शन)	प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द, उपमान
५	मिमांसक (प्रभाकर सम्प्रदाय)	प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द, उपमान, अर्थापत्ति
६	मिमांसक (भाट्ट सम्प्रदाय) और अद्वैत वेदान्त	प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द, उपमान, अर्थापत्ति, अनुपलब्धि
७	पौराणिक	प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द, उपमान, अर्थापत्ति, अनुपलब्धि, ऐतिह्य, सम्भव
८	तांत्रिक	प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द, उपमान, अर्थापत्ति, अनुपलब्धि, ऐतिह्य, सम्भव, चेष्टा
९	गणित	प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द, उपमान, अर्थापत्ति, अनुपलब्धि, ऐतिह्य, सम्भव, चेष्टा, परिशेष

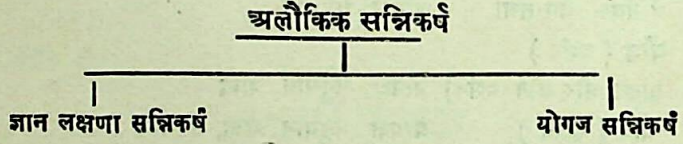
तालिका ३३



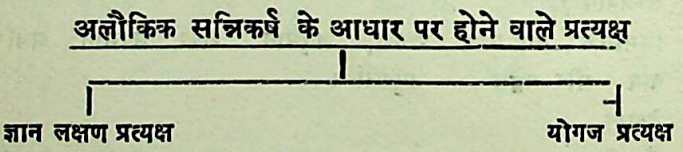
तालिका ३४



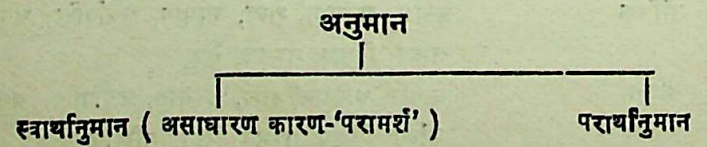
तालिका ३५



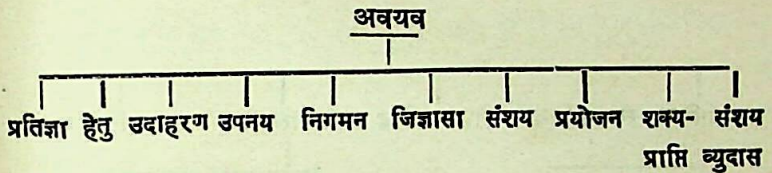
तालिका ३६



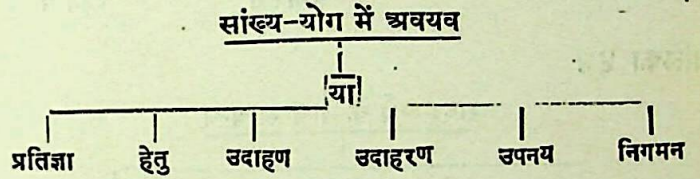
तालिका ३७



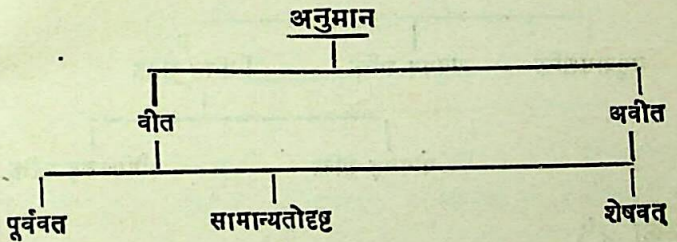
तालिका ३८



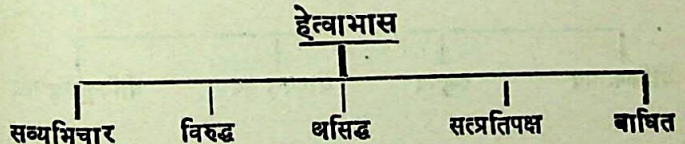
तालिका ३९



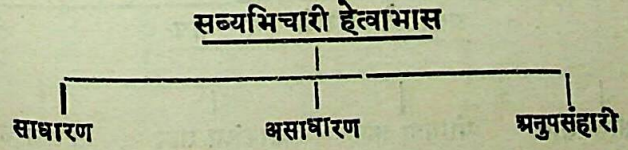
तालिका ४०



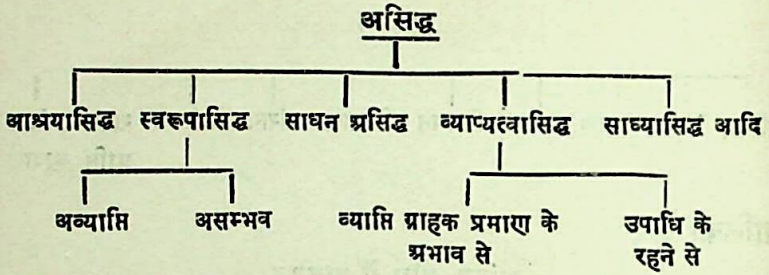
तालिका ४१



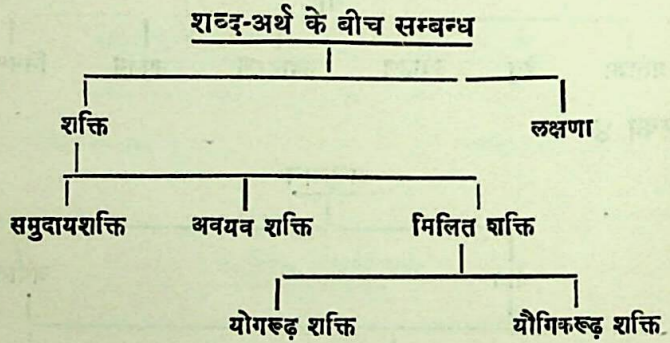
तालिका ४२



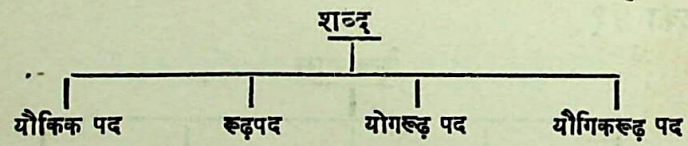
तालिका ४३



तालिका ४४

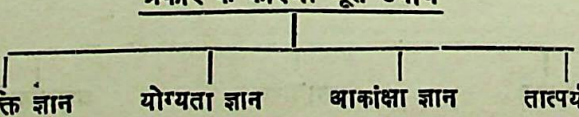


तालिका ४५

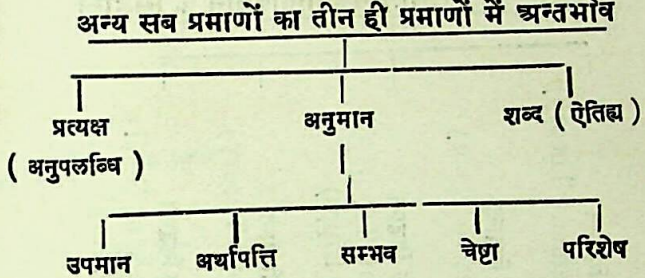


तालिका ४६

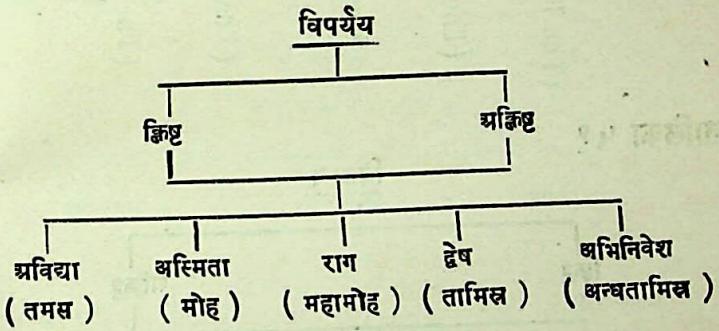
शक्ति ज्ञान और अर्थोपस्थिति के अतिरिक्त शाब्द बोध के चार प्रकार के कारणी भूत उपाय



तालिका ४७



तालिका ४८



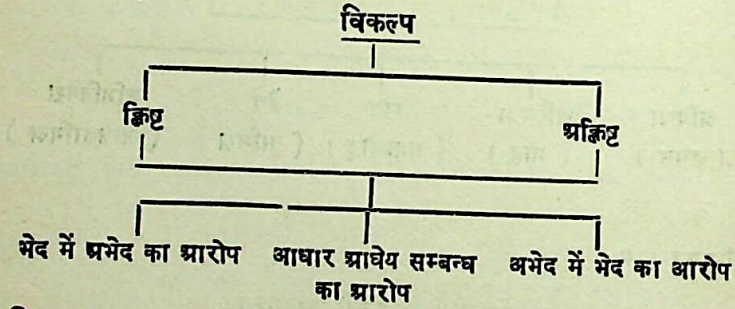
तालिका ४९

तालिका ५०

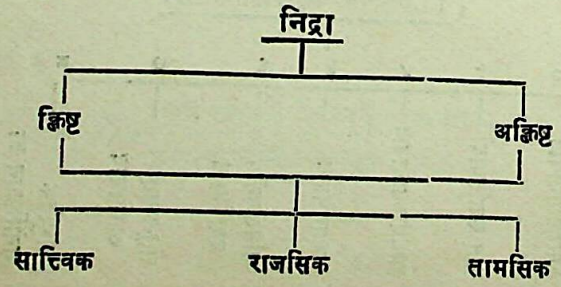
विपर्यय सम्बन्धी आधुनिक मनोविज्ञान के सिद्धान्त

- नेत्र गति सिद्धान्त (The Eye Movement Theory)
- दृश्यभूमि सिद्धान्त (The Perspective Theory)
- परात्मानुभूति सिद्धान्त (The Empathy Theory of Theodor Lipps)
- संभ्रान्ति सिद्धान्त (The Confusion Theory)
- सुन्दर आकृति सिद्धान्त (The Pregnance or Good Figure Theory)

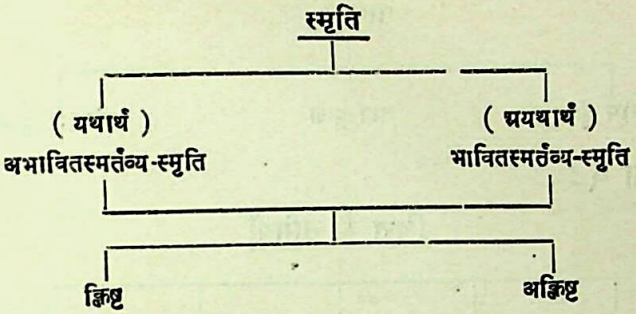
तालिका ५१



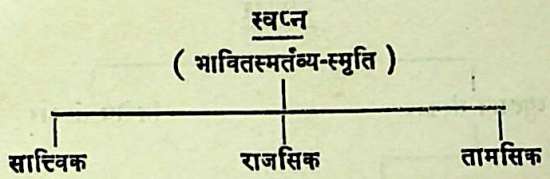
तालिका ५२



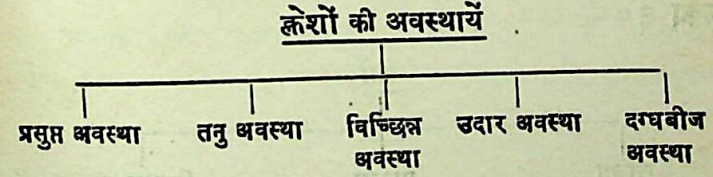
तालिका ५३



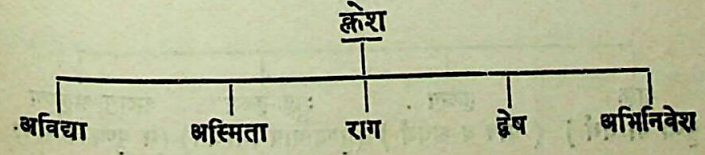
तालिका ५४



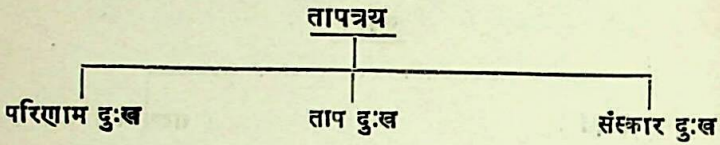
तालिका ५५



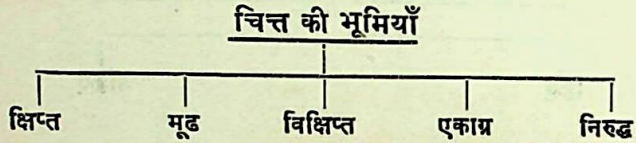
तालिका ५६



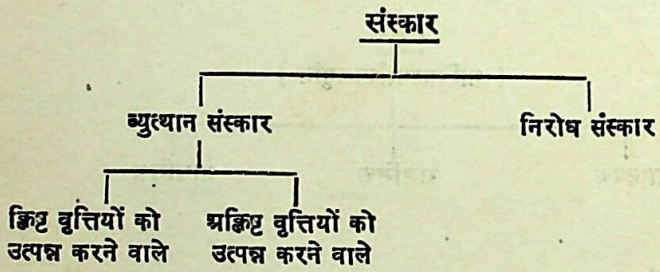
तालिका ५७



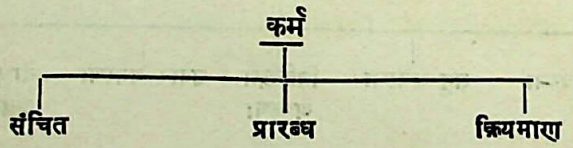
तालिका ५८



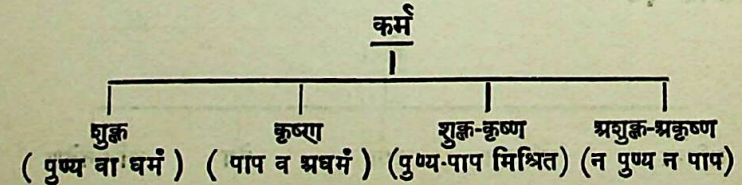
तालिका ५९



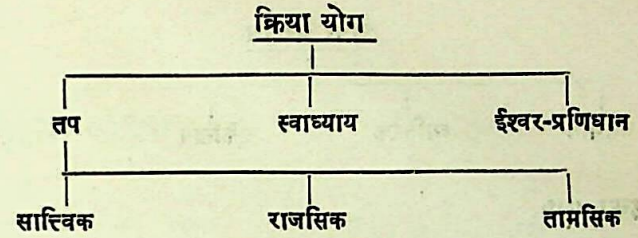
तालिका ६०



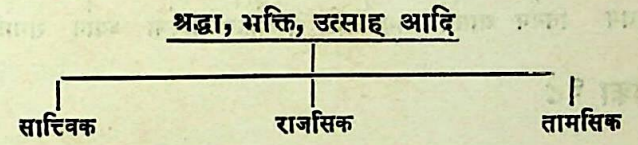
तालिका ६१



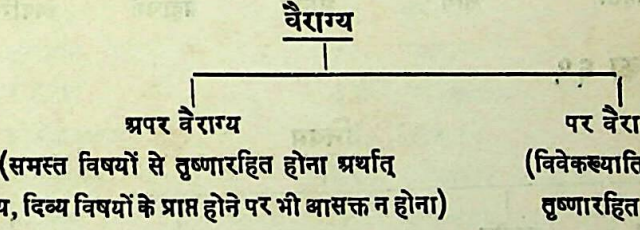
तालिका ६२



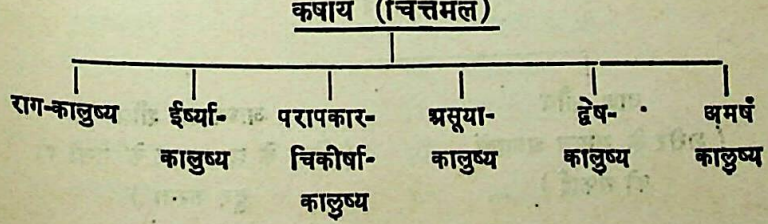
तालिका ६३



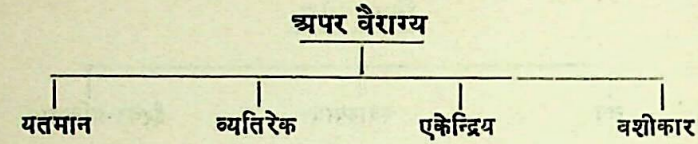
तालिका ६४



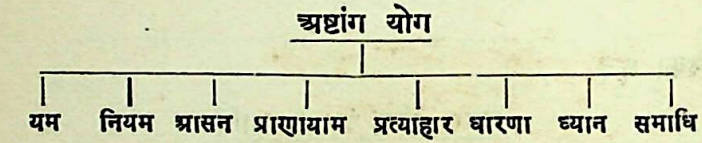
तालिका ६५



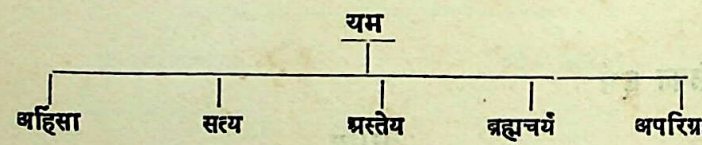
तालिका ६६



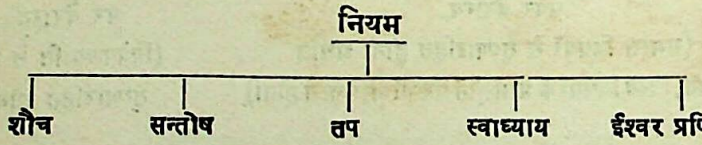
तालिका ६७



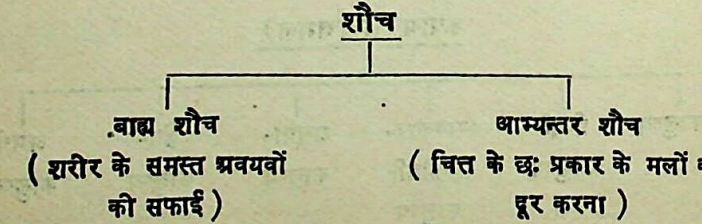
तालिका ६८



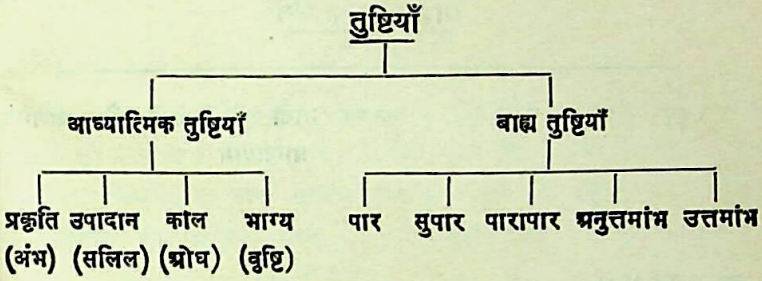
तालिका ६९



तालिका ७०



तालिका ७१

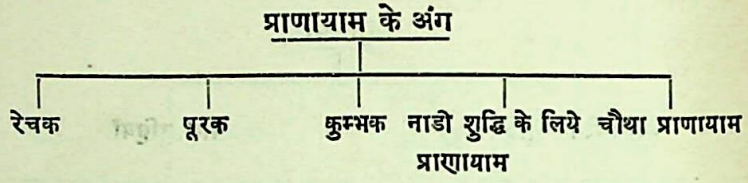


तालिका ७२

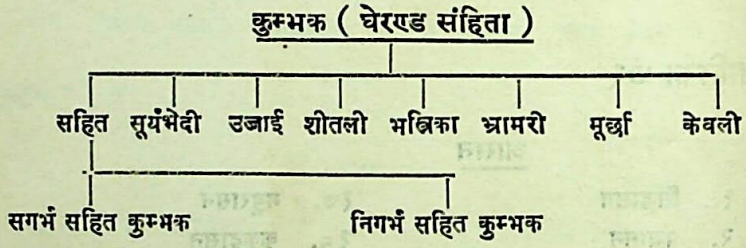
आसन

१. सिद्धासन
२. पद्मासन
३. भद्रासन
४. मुक्तासन
५. वज्रासन
६. स्वस्तिकासन
७. गोमुखासन
८. वीरासन
९. धनुरासन
१०. शवासन
११. गुप्तासन
१२. मत्स्यासन
१३. मत्स्येन्द्रियासन
१४. पश्चिमोत्तानासन
१५. गोरक्षासन
१६. उत्कटासन
१७. मयूरासन
१८. कुक्कुटासन
१९. कूर्मासन
२०. वृक्षासन
२१. मण्डूकासन
२२. गरुडासन
२३. वृश्चिकासन
२४. शलभासन
२५. मकरासन
२६. भुजङ्गासन
२७. योगासन
२८. विपरीतकरणी
२९. शिर्षासन
३०. सर्वाङ्गासन
३१. हलासन
३२. गर्भासन इत्यादि

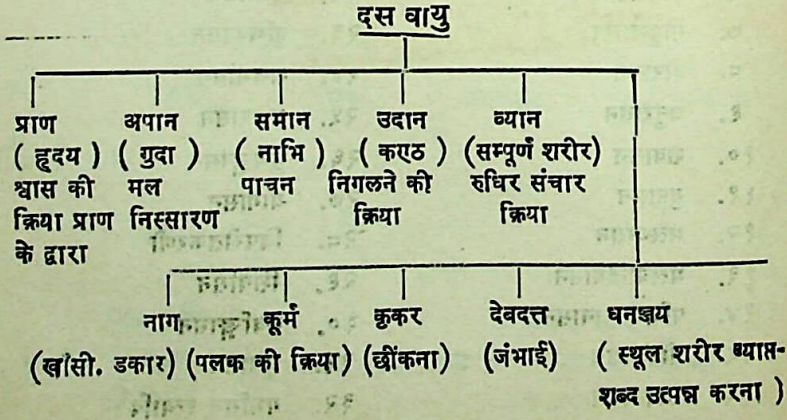
तालिका ७३



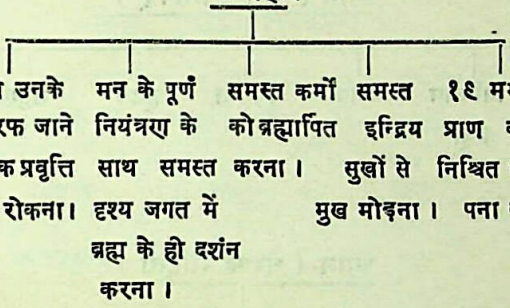
तालिका ७४



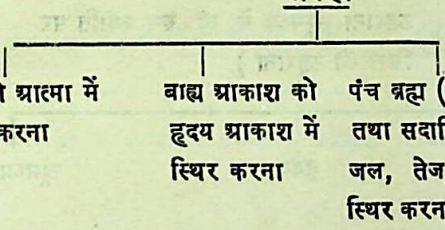
तालिका ७५



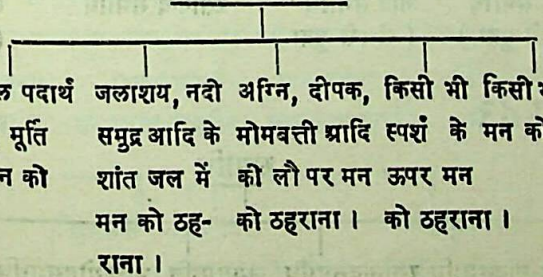
तालिका ७६



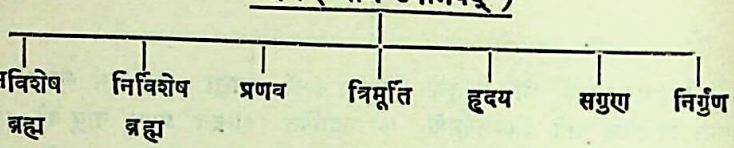
तालिका ७७



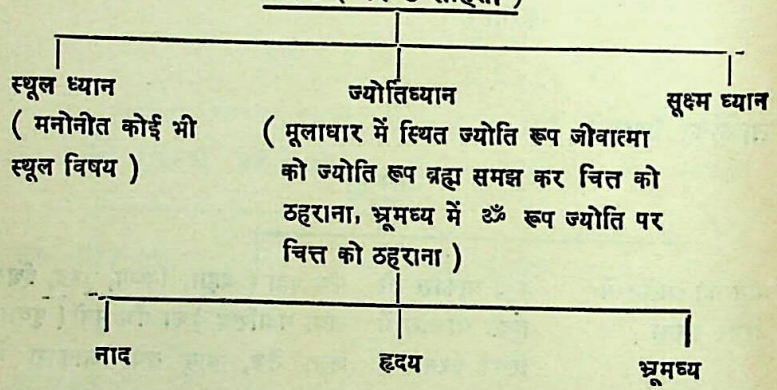
तालिका ७८



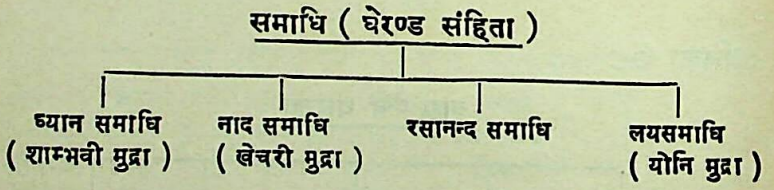
तालिका ७९



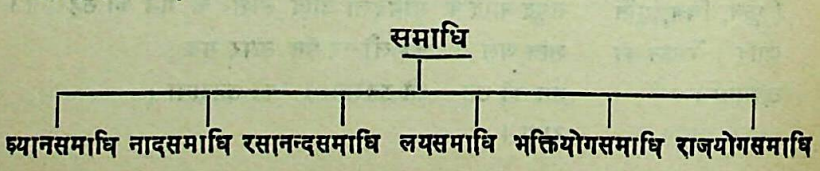
तालिका ८०



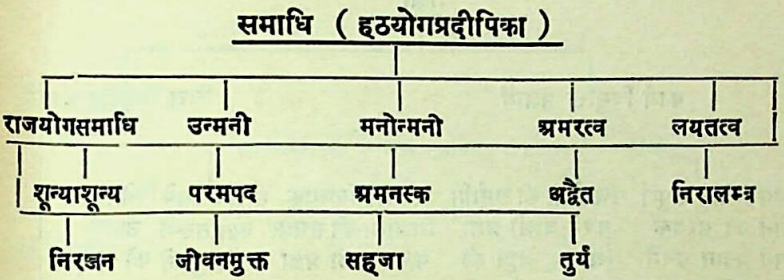
तालिका ८१



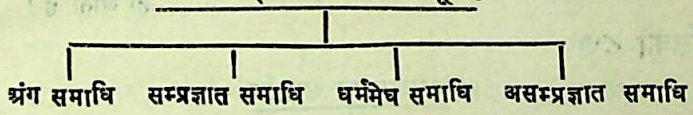
तालिका ८२



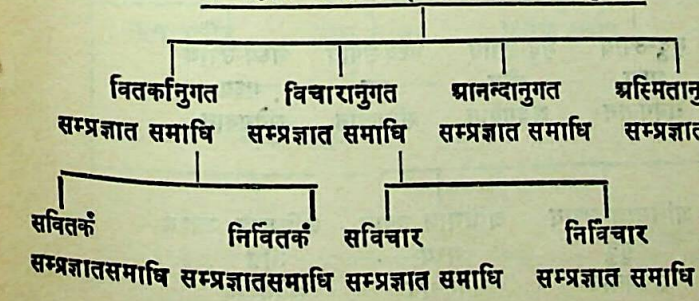
तालिका ८३



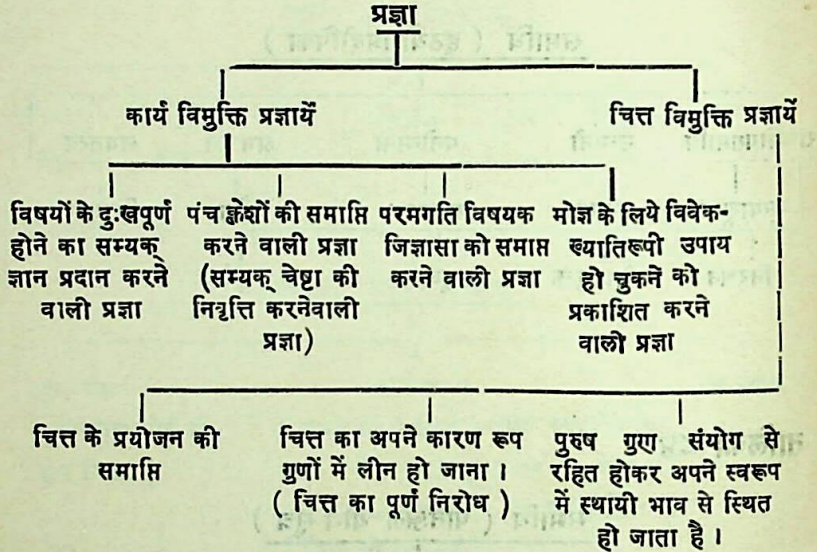
तालिका ८४



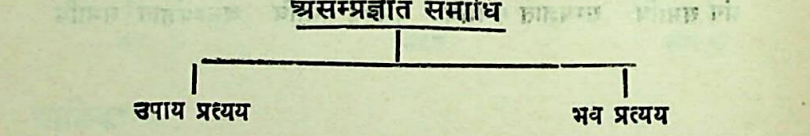
तालिका ८५



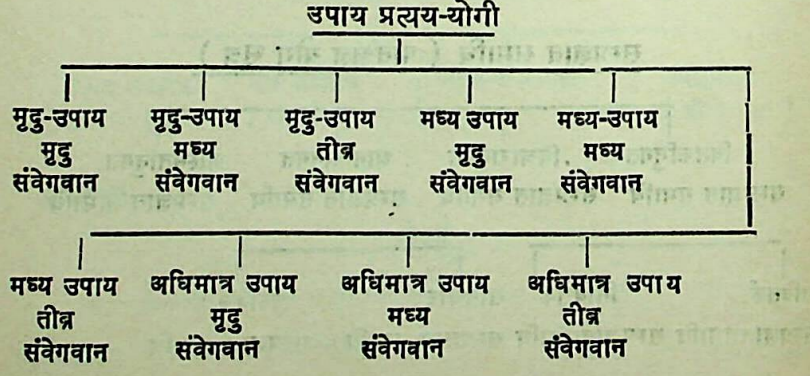
तालिका ८६



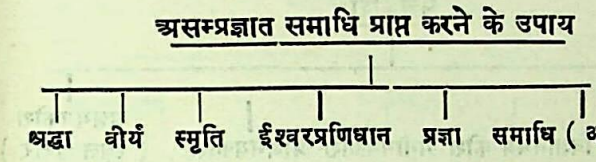
तालिका ८७



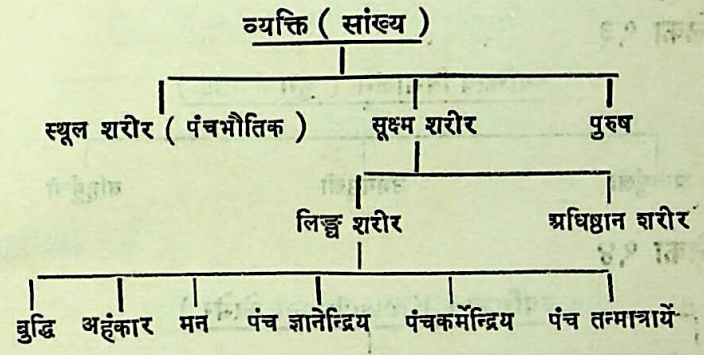
तालिका ८८



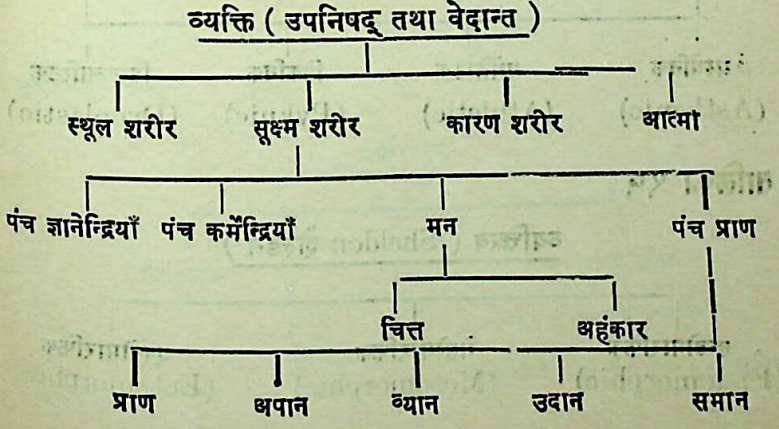
तालिका ८९



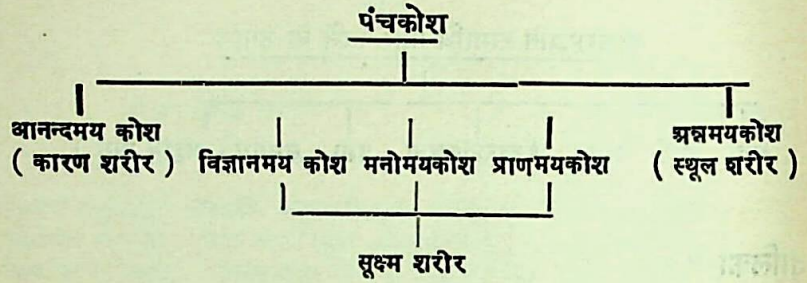
तालिका ९०



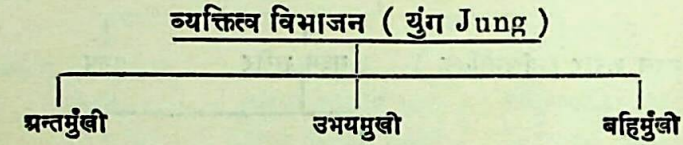
तालिका ९१



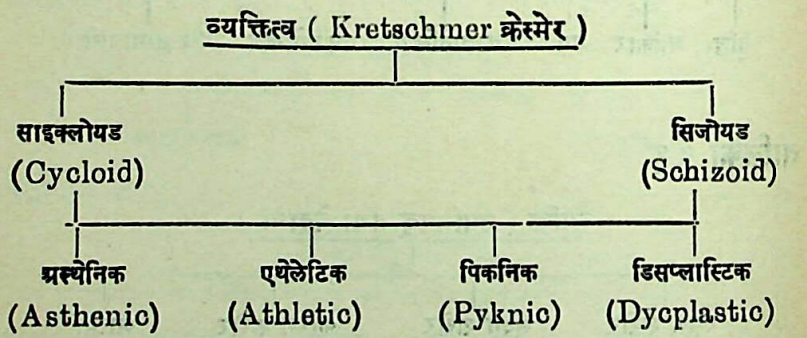
तालिका ९२



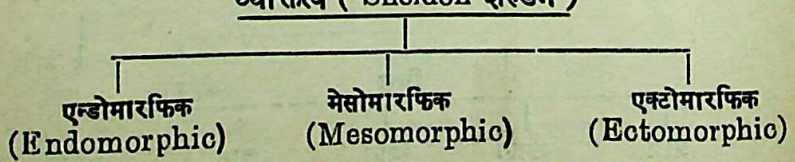
तालिका ९३



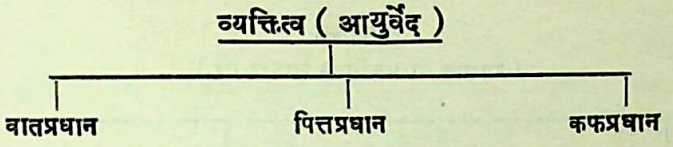
तालिका ९४



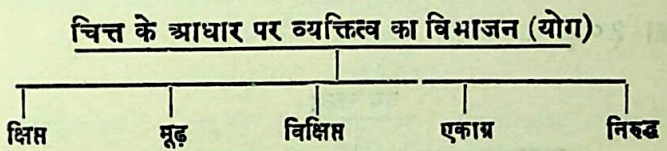
तालिका ९५



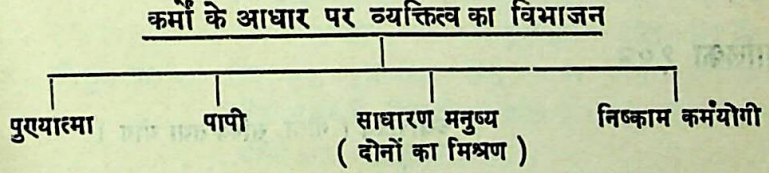
तालिका ९६



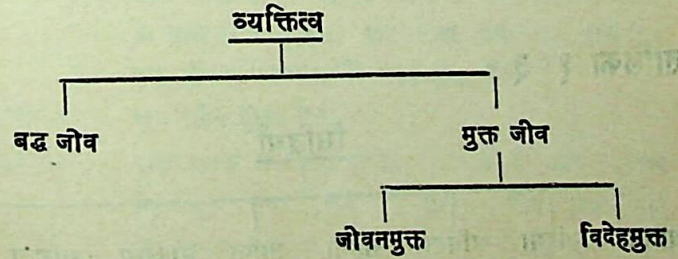
तालिका ९७



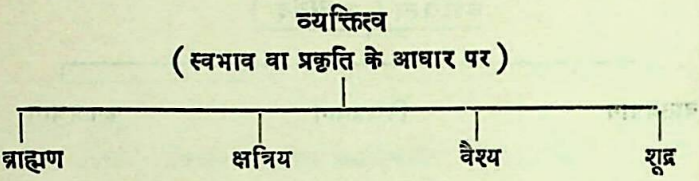
तालिका ९८



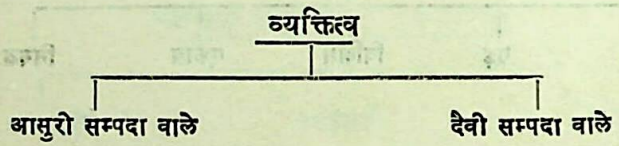
तालिका ९९



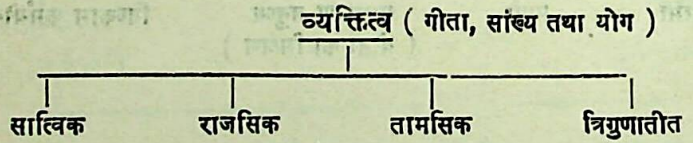
तालिका १००



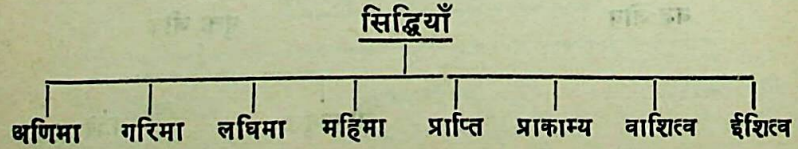
तालिका १०१



तालिका १०२



तालिका १०३



तालिका १०४

चक्रों पर संयम

१. मूलाधार चक्र— दादुंरी सिद्धि, क्रम से भूमि त्याग तथा आकाश गमन की सिद्धि, शरीर उत्तम कान्तिवान, रोग तथा बुढ़ापे से मुक्ति, पटुता, सर्वज्ञता, त्रिकाल का कारण सहित ज्ञान, जीभ पर सरस्वती का निवास तथा दुख और पाप से छुटकारा पाकर सब इच्छाओं की पूर्ति करता है।

२. स्वाधिष्ठान चक्र—कामदेव के समान सुन्दर, कामिनियों के द्वारा पूजित, भयमुक्त तथा मृत्यु विजयी होता है। उसे उच्च आध्यात्मिक शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।

३. मणिपूर चक्र— सम्पूर्ण शरीर का ज्ञान, पाताल सिद्धि, इच्छाओं का स्वामी, मृत्यु विजयी, अन्य शरीर में प्रवेश करने तथा स्वर्ण बनाने की शक्ति प्राप्त करता है।

४. अनाहत चक्र— त्रिकाल दर्शी, सूक्ष्म दर्शी, आकाश गमन की शक्ति वाला, तथा दूर के शब्दों को सुनने की शक्ति वाला हो जाता है। स्वर्ग की अप्सरायें काम से व्याकुल होकर मोहित होती हैं।

५. विशुद्ध चक्र— दिव्य श्रुत, भूख-प्यास रहित, मन पर संयम तथा चित्त और शरीर में स्थिरता आ जाती है। हजारों वर्ष तक शरीर क्षीण नहीं होता है।

६. आज्ञा चक्र— सम्प्रज्ञात समाधि, दिव्य-दृष्टि प्राप्त कर स्वयं शिवमय हो जाता है। सब चक्रों पर संयम द्वारा प्राप्त सब शक्तियां इस चक्र पर संयम करने से प्राप्त होती हैं। यक्ष, राक्षस, गन्धर्व, अप्सरा तथा किन्नर आदि चरणों के दास हो जाते हैं। भय तथा पाप नष्ट होते हैं। मुक्त होकर परमात्मा में लीन होता है।

७. ब्रह्मरन्ध्र— पाप रहित होता है।

८. सहस्रार चक्र— असम्प्रज्ञात समाधि, मुक्ति, परमात्मा में लीन, संसार के संहार तथा रचने की शक्ति, रोग तथा मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है।

6409

तालिका १०५

धारणा फल

पृथ्वी तत्त्व	जल तत्त्व	अग्नि तत्त्व	वायु तत्त्व	आकाश तत्त्व
मृत्यु जय प्राप्त करता तथा सिद्ध बनता है।	जल पर अधिकार जल में मृत्यु भय रहित होता है।	अग्नि तत्त्व पर अधिकार अग्नि से भय रहित होता है।	वायु गमन, वायु तत्त्व पर अधिकार तथा वायु से भय रहित होता है।	अमर बनता है, वह प्रलय में भी नष्ट नहीं होता है।

तालिका १०६

पातञ्जल योग सूत्र

१.	अहिंसा—	हिंसक वृत्ति तथा वैर विरोध रहित होता है।
२.	सत्य—	अद्भुत वाणी बल प्राप्त होता है।
३.	अस्तेय—	धनाभाव समाप्त तथा गुप्त धन का ज्ञान होता है।
४.	ब्रह्मचर्य—	अपूर्व शक्ति प्राप्त होती है तथा योग मार्ग विघ्न बाधाओं रहित हो जाता है।
५.	अपरिग्रह—	त्रिकाल का ज्ञान प्राप्त होता है।
६.	शौच—	आत्म दर्शन की योग्यता प्राप्त होती है।
७.	संतोष—	महान सुख की प्राप्ति होती है।
८	तप—	अणिमा आदि सिद्धियों की प्राप्ति होती है।
९.	स्वाध्याय—	ऋषि और सिद्धों के दर्शन तथा भगवान की कृपा प्राप्त होती है।
१०.	ईश्वरप्रणिधान—	शीघ्र समाधि लाभ होता है।
११.	आसन—	कष्ट सहिष्णुता तथा शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।
१२.	प्राणायाम—	मन के ऊपर नियंत्रण प्राप्त होता है।
१३.	प्रत्याहार—	पूर्ण रूप से इन्द्रिय जय प्राप्त होती है।
१४.	संयम (धारणा, ध्यान, समाधि)—	अलौकिक शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।

तालिका १०७

मन की अद्भुत शक्तियाँ

(शाण्डिल्योपनिषत्)

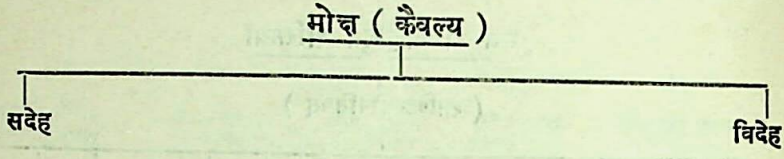
- अलौकिक दृष्टि
- त्रिकाल के विषयों का ज्ञान
- सब प्राणियों की भाषा का ज्ञान
- पूर्व जन्मों का ज्ञान
- दूसरों के मन का ज्ञान
- सम्पूर्ण विश्व का ज्ञान
- आकाश गंगा का ज्ञान
- ध्रुव तारे की गति का ज्ञान होता है
- शरीर रचना का ज्ञान
- आत्मज्ञान
- सिद्धदर्शन की प्राप्ति
- हनुमान के समान शारीरिक बल प्राप्ति
- भूख प्यास से मुक्ति की प्राप्ति
- अद्भुत दृढ़ता
- स्वतंत्र गमन शक्ति

तालिका १०८

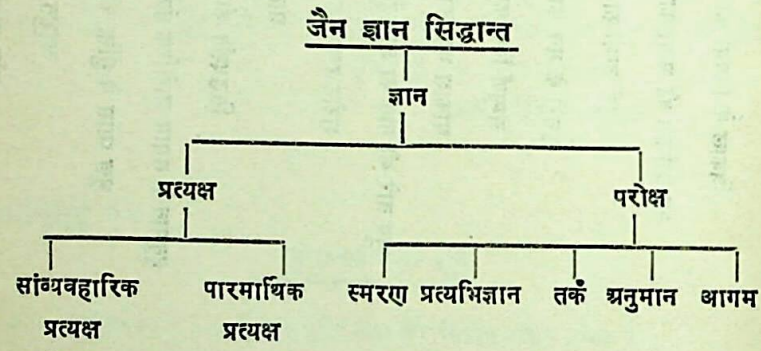
योगवासिष्ठ के अनुसार मन की शक्तियाँ

- दूसरों के विचार तथा भावों को जानने की शक्ति
- अणुरूप प्राप्ति की शक्ति तथा सूक्ष्म आकार धारण करने की क्षमता
- पर्वत के समान स्थिरता और भार प्राप्ति की शक्ति
- शरीर बढ़ाने की शक्ति
- आकाश गमन
- सूक्ष्म लोकों के प्राणियों के दर्शन की शक्ति
- दूसरे शरीरों में प्रवेश की शक्ति
- इच्छानुसार एक ही काल में अनेक शरीर धारण करना
- विश्व में बिना रुकावट विचरण की शक्ति

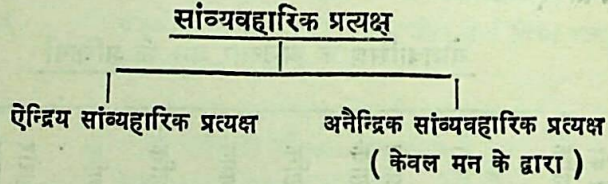
तालिका १०९



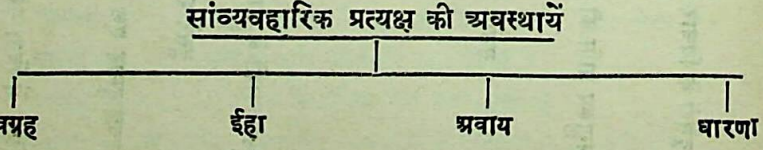
तालिका ११०



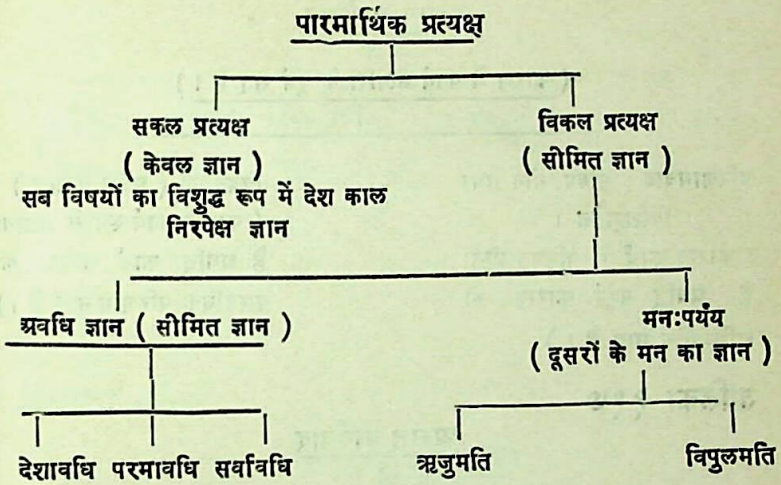
तालिका १११



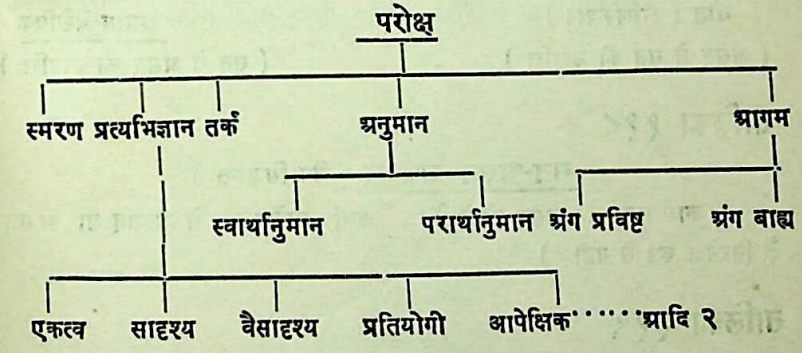
तालिका ११२



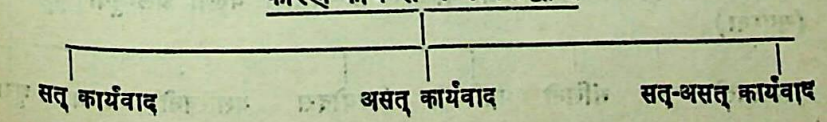
तालिका ११३



तालिका ११४



तालिका ११५



तालिका ११६

सत् कार्यवाद

(कारण में कार्य उत्पत्ति के पूर्व सत् है।)

- परिणामवाद (सांख्य, योग तथा विशिष्टाद्वैत) (कारण कार्य में परिणत होता है अर्थात् कार्य कारण की अभिव्यक्ति मात्र है।)
- विवर्तवाद (अद्वैत वेदान्त) (कारण कार्य रूप से भासता है अर्थात् कार्य कारण का वास्तविक परिणाम नहीं है।)

तालिका ११७

असत् कार्यवाद

(उत्पत्ति के पूर्व कार्य कारण में असत् है।)

- बौद्ध (क्षणिकवाद) (असत् से सत् की उत्पत्ति)
- न्याय वैशेषिक (सत् से असत् की उत्पत्ति)

तालिका ११८

सत्-असत् कार्यवाद (जैन सिद्धान्त)

(कार्य सत् और असत् दोनों है। कार्य सापेक्ष रूप से ही सत् वा असत् है निरपेक्ष रूप से नहीं)

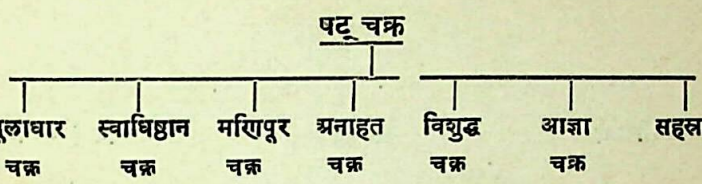
तालिका ११९

मुख्य नाड़ियाँ

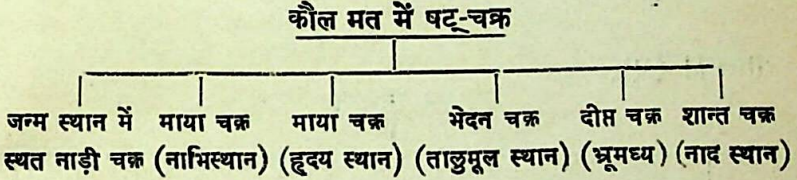
ब्रह्म नाडी (सुषुम्ना) इडा पिंगला चित्रा वज्रा गान्धारी हस्तिजिह्वा वरुणा अलम्बूषा कूहू

सरस्वती पूषा संखिनी पयस्विनी विश्वोदरा यशस्विनी राका शूरा

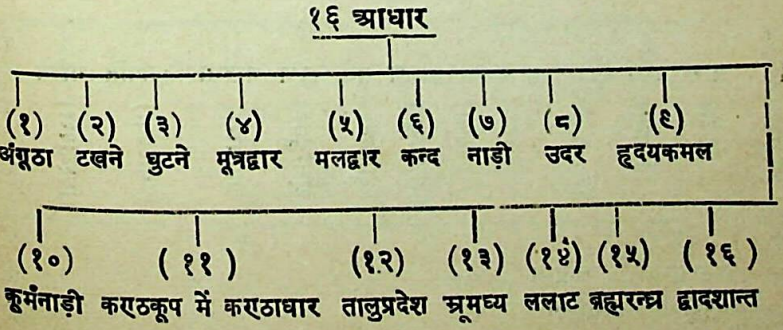
तालिका १२०



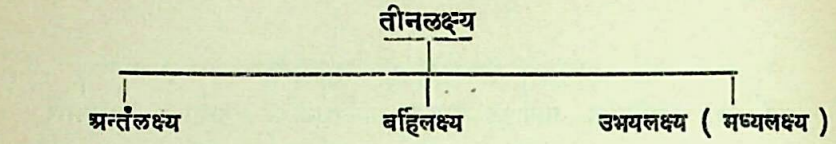
तालिका १२१



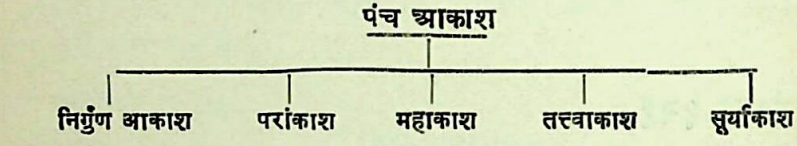
तालिका १२२



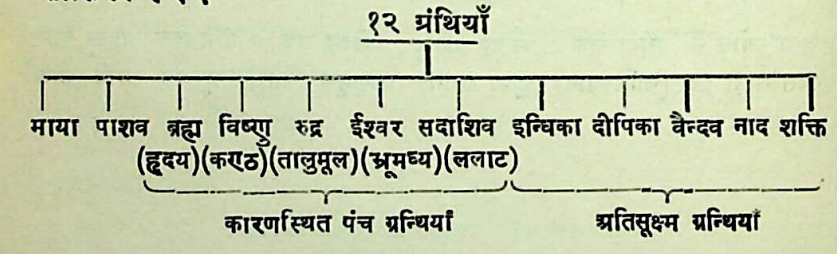
तालिका १२३



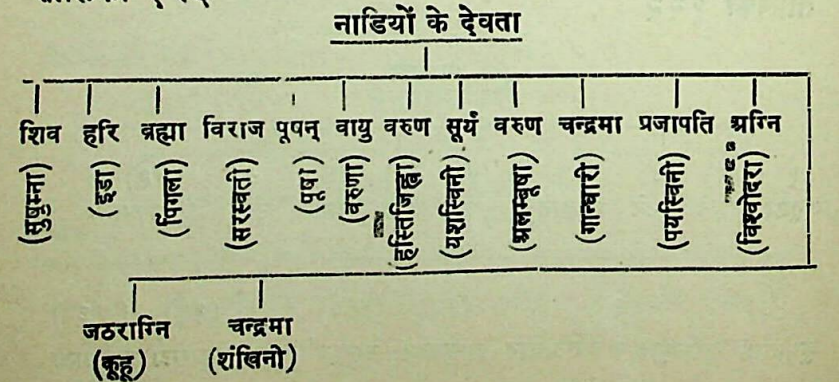
तालिका १२४



तालिका १२५



तालिका १२६



तालिका १२७

तालिका १२८

संदर्भ-ग्रंथ-सूची

संदर्भ-ग्रन्थ-सूची

लेखक	पुस्तक
अरविन्द	मातृतत्वप्रकाश (ग्रन्थानुवाद)
अत्रि देव	सुश्रुत संहिता
आत्रेय, भीखन लाल	योगवशिष्ठ और उसके सिद्धान्त
आत्रेय, शान्ति प्रकाश	भारतीय तर्क शास्त्र
आत्मानन्द स्वामी	मनोविज्ञान तथा शिव संकल्प
आरण्य हरिहरानन्द	पातञ्जल योग दर्शन
ईश्वर कृष्ण	सांख्य कारिका
उदयवीर पंडित	सांख्य दर्शन का इतिहास
उपाध्याय बलदेव	भारतीय दर्शन
उदयवीर शास्त्री	सांख्य सिद्धान्त
उदयवीर शास्त्री	सांख्य दर्शनम्
एनीबेसेंट	ध्यान माला
ओमानन्द तीर्थ	पातञ्जल योग प्रदीप
कृष्णनन्द स्वामी	ब्रह्मविद्या
कृष्णानन्द स्वामी	अध्यात्म दर्शन
कृष्णानन्द स्वामी	आत्मपथ
कृष्णानन्द स्वामी	कर्म और योग
गुर्जरगणपति कृष्ण	श्री योग-दर्शन
गोपीनाथ कविराज, महामहोपाध्याय	भारतीय संस्कृति और साधना
गोपीनाथ कविराज, महामहोपाध्याय	तान्त्रिक वाङ्मय में शाक्त दृष्टि
गोयन्दका, श्री हरिकृष्णदास (अनुवादक)	श्री मद्भगवद्गीता
गोरख नाथ	योग बीज (मूल)
गोरख नाथ	सिद्ध सिद्धान्त पद्धति
गौड पाद	सांख्यकारिका
नरायण तीर्थ	सांख्यकारिका (चन्द्रिका टीका)
नारायण स्वामी	योग दर्शन (पतंजल) भाष्य
चट्टोपाध्याय श्री शतीशचन्द्र	भारतीय दर्शन

चरण दास स्वामी	भक्ति योग
चन्द्र शेखर	पातञ्जल योगदर्शन
जगत नरायण	धर्म ज्योति
ज्वाला प्रसाद मिश्र	विन्दु योग
ज्वाला प्रसाद मिश्र	सांख्य कारिका, गौड पाद भाष्य
ज्वाला प्रसाद गौड	सांख्य कारिका
तिलक, श्री बाल गंगाधर	गीता रहस्य
दयानन्द स्वामी	धर्म कल्पद्रुम (पञ्चम खण्ड)
दयानन्द स्वामी	साधन चन्द्रिका (हिन्दी)
द्रविड,श्री नारायण शास्त्री (संपादक)	भारतीय मनोविज्ञान
दर्शनानन्द, स्वामी	सांख्यदर्शनम्
परमहंस श्री निगमानन्द (अनुवादक)	विचारसागर
प्रभुदयाल	योग दर्शन (पातंजल) दोहा भाष्य
पाठक पं० रंगनाथ	षड्दर्शन रहस्य
पाण्डेय श्री नित्यानन्द (संग्रहकर्ता व अनुवादक)	आध्यात्य भागवत संग्रह (भाषानुवाद-सहित)
पतंजलि	योग दर्शन
पीताम्बर जी	विचार चन्द्रोदय
प्रहलाद सी० दीवान संपादित	योग याज्ञवल्क्य
पतंजलि मुनि	योग (सूत्रपाठः) दर्शनम्
पण्डा बैजनाथ	चक्रकुण्डलिनी
पुरुषोतम तीर्थस्वामी	जपसाधना
पण्डा बैजनाथ (अनुवादक)	भावनायोग
बलदेव	योगसूत्र (पतञ्जलि)
ब्रह्मचारी योगानन्द	महायोगविज्ञान
ब्रह्ममुनि	सांख्य दर्शन (भाष्य सहित)
ब्रह्ममुनि	योग प्रदीपिका
ब्रह्मलीन मुनिस्वामी	योग दर्शन (व्यास भाष्य)
ब्रह्मानन्द स्वामी	योग रसायन
बैजनाथ, श्री, रामबहादुर	चक्र कुण्डलिनी और शास्त्रोक्त अनुभव

वगांली बाबा	योग सूत्र (पतञ्जलि) व्यास भाष्य सहित (अंग्रेजी अनुवाद का हिन्दी में रूपान्तर)
बालरामोदासीन	सांख्यतत्त्वकौमुदी (व्याख्या सहित)
भगवत्पाद शंकर	योग दर्शन (भाष्यविवरण)
भगदान् दास	भगवद्गीता का आशय और उद्देश्य
भूपेन्द्रनाथ	अभ्यास योग
भूपेन्द्रनाथ	आश्रमचतुष्ठय
मिश्र, आद्या प्रसाद	सांख्य तत्वकौमुदीप्रभा
मिश्र, श्री उमेश	भारतीय दर्शन
मिश्र, वाचस्पति	सांख्य तत्वकौमुदी
महादेव, भट, विष्णु	योगसिद्धि आणि ईश्वर साक्षात्कार
विज्ञान भिक्षु	सांख्य दर्शनम् (सांख्यप्रवचन भाष्य)
विज्ञान भिक्षु	सांख्यसार
विज्ञान भिक्षु	योगसारसंग्रह
विज्ञानाश्रम	योग दर्शन (पातञ्जल)
व्यास	योगसूत्र
व्यास देव जी महाराज राजयोगाचार्य	आत्म-विज्ञान
वर्मा, मुकुन्द स्वरूप	शरीर प्रदीपिका
विद्यारण्य स्वामी	जीवन्मुक्तिविवेक
विद्यालंकार, श्री जयदेव	चरक संहिता (पूर्व भाग)
विद्यालंकार, श्री जयदेव	चरक संहिता (द्वितीय भाग)
विद्यासागर, महामहोपाध्याय	प्रत्यक्ष शरीर (प्रथम भाग)
	,, ,, (द्वितीय भाग)
विवेकानन्द, स्वामी	योगदर्शन विवेक (पातञ्जल)
विश्वनाथ	सन्यासगीता
विश्वनाथ	सहज प्रकाश
विष्णु तीर्थ	पाञ्जल योग दर्शन
विवेकानन्द, स्वामी	कर्म योग
विवेकानन्द, स्वामी	ज्ञान योग
व्यास देव, स्वामी	बहिरङ्गयोग

विष्णुतीर्थ, स्वामी		शक्तिपात
विष्णुतीर्थ, स्वामी		साधन संकेत
वंशीधर पंडित		सांख्य तत्वकौमुदी
सहजो बाई		सहज प्रकाश
सहाय, चतुर्भुज		भक्तिसागर
सहाय, चतुर्भज		अध्यात्मदर्पण
सहाय चतुर्भज		दर्शन और उसके उपाय दो उपाय
सहाय चतुर्भुज		योग फिलासफी और नवीन साधना
सहाय चतुर्भुज		साधना के अनुभव
साधु शान्ति नाथ		प्राच्यदर्शन समीक्षा
सान्याल, भूपेन्द्र नाथ		योग तत्वप्रकाश (भाषा)
सान्याल, भूपेन्द्रनाथ		दिनचर्या
सत्याकाम विद्यालङ्कार		मानसिक शक्ति का चमत्कार
सिन्हा, यदुनाथ		भारतीय दर्शन
सिंह, प्रसिद्ध नरायण		योग की कुछ विभूतियाँ
स्वात्माराम योगीन्द्र		हठयोग प्रदीपिका
'सुमन' रामनाथ		योग के चमत्कार
शास्त्री, शिवनरायण		सांख्यकारिका
शास्त्री, केशव देव		प्राणायाम विधि
शिवानन्द स्वामी		प्राणायाम साधना
शुक्ल, श्री रघुनाथ अध्यापक		योग रहस्य
शङ्कर, भगवत्पाद		पातंजलयोग सूत्र भाष्य विवरणम्
त्रिपाठी कृष्णमणि		सांख्य कारिका (संस्कृत हिन्दी टीका)
त्रिपाठी कृष्ण मणि		योग दर्शन समीक्षा
खेमराज श्री कृष्ण दास	(प्रकाशक)	गोरक्ष पद्धति
खेमराज श्री कृष्ण दास	"	शिव संहिता
खेमराज श्री कृष्ण दास	"	हठयोग प्रदीपिका
गीताप्रेस गोरखपुर	"	ईशावास्योपनिषद्
गीताप्रेस गोरखपुर	"	कल्याण योगाङ्क
गीताप्रेस गोरखपुर	"	श्वेताश्वेतरोपनिषद्
गीताप्रेस गोरखपुर	"	छान्दोग्य उपनिषद् सानुवाद शांकर भाष्य सहित

गीताप्रेस गोरखपुर (प्रकाशक)	उपनिषद् भाष्य (सानुवाद)
गीताप्रेस गोरखपुर "	वृहदारण्यकोपनिषद् (सानुवाद) शांकर भाष्य सहित
गीताप्रेस गोरखपुर "	कल्याण
चौखम्बा संस्कृत सिरीज् "	ब्रह्मसूत्र, शांकर भाष्य
श्री राधा स्वामी प्रकाशक ट्रस्ट स्वामि-बाग आगरा	सारवचन राधा स्वामी

अन्य पुस्तकें

सांख्य संग्रह	(सांख्य तत्व विवेचन तत्व प्रतिपादी)
सुवर्ण शप्तशती शास्त्र	(सांख्यकारिका व्याख्या)
आत्मानुसंधान और आत्मानुभूति	(हिन्दी)
उमेश योगदर्शन हिन्दी	(हिन्दी)
योग तत्व प्रकाश	(भाषा मूलपाठ)
योगासन	
योगमार्ग प्रकाशिका	(योग रहस्य भाषाटीका)
योग संध्या	(हि० टी० सहित)
स्वर दर्पण	(हिन्दी)
स्वरोदयसार	(हिन्दी)
हठयोग प्रदीपिका	
हठयोग संहिता	(भाषानुवाद सहित)
ज्ञानस्वरोदय	(भाषा पत्र)
Abhedananda	True Psychology.
"	Science of Psychic Phenomena
"	Doctrine of Karma
"	Our Relation to the Absolute.
"	How to be a Yogi.
Aiyer, A. Mahadeo Shastri	The Yoga Upanishads.

Aiyer K. Narayan Swami	Yoga Higher and Lower.
,,	Translation of Laghu Yoga Vasistha.
Akhilanand Swami	Hindu Psychology
Alain	Yoga for Perfect Health.
Alexender, Franz.	Psychosomatic Medicine
Alexender, Role	The Mind in Healing.
Allem, James	From Powerty To Power.
Andrews T J. (Editor)	Methods of Psychology.
Alhalye	Quintessence of Yoga Philosophy.
Atreya B. L.	The Philosophy of Yoga-vasistha.
,,	Yoga-vasistha and Modern Thought
,,	An Introduction to Para-psychology.
,,	The Spirit of Indian Culture.
Atreya S. P.	Yoga as a System for Physical Mental & Spirit-tual Health.
Aurbindo	The Synthesis of Yoga.
,,	Essays on The Gita.
,,	The Life Divine.
,,	Bases of Yoga
,,	Isha Upnished.
Avalon Arthur	The Ser-pent power
Avalon Arthur	Principles of Tantras
,,	The Great Liberation
,,	Sakti and Sakta

Avyaktananda, Swami	Spiritual Communism in New Age.
Ayyangar T. R. Srinivas	The Samanya Vedanta upanisad.
Babuji Maharaj	Phelps Notes
Banerjee Akshay kumara	Philosophy of Gorakhnath
,,	Hath Yoga
Banke Behari	Mysticism in the Upanishadas.
Barrett, E. Boyd	Strength of Will.
Major Basu, B. D.	The sacred book of the Hindus
Bec, E. Le	Medical proops of the Miraculous
Besant, Annie	An Introduction to Yoga
Best C. H. & Tayler N. B.	The Human Body.
Bhattacharya, K. C.	Studies in Vedanta
Bose Ram Chander	Hindu Philosophy
Bowtell T. H.	The Wants of Men.
Brahmachari Srimad-viveka	Sankhya Catechism
Brahma Prakash	Yoga kundalni.
Brash James Couper	Canningham Manual of Practical Anatomy.
Franz, S. L.	Atlas of human Anatomy.
Brown, F. yests	Yoga Explained
Brunton, Paul	The Hidden Teachings beyond Yoga
Bykou K. M. (Editor)	Text Book of Philoscphy.
Bweras Malvin	Hypnotism Revealed

Carrington	Laboratory Investigations in to Psychic Phenomena
	Psychical Phenomena and the War
	The Story of Psychic Science
	The Psychic World
	Man the Unknown
Cattel, R. B.	Personality.
Cumnins Geraldine	Mind in Life & Death.
Chattopadhyaya, Devi Prasad	Lokayata
hidanand	Forest Academy Lectures on Yoga.
, David, Staffort	Psychiatry To-day.
r, Geraldine	Yoga and western Psychology.
	Self Mastery Through Conscious Auto-suggestion.
es, William	Researches in the Phenomena of spiritualism.
Cruze, W. W.	General Psychology.
Dasgupta, Surendranath.	A History of Indian Philosophy.
Davids, Rhys	The Birth of Indian psychology and its development in Buddhism.
Dayanand Swami	Sri Yoga Darshan
Devaraj	Introduction to Sankara's Theory of knowledge
Dharamtirath, Maharaj	Yoga for All

Eugene, Osty.	Supernormal Faculties in Man.
Gandhi, M. K.	Non-violence in Peace and War
Gandhi, V, R.	The Jaina Philosophy.
,,	The Yoga Philosophy
Garland	Forty Years of Psychical Research
Gayner, Evana. F.	Atlas of Human Anatomy
Geley	Clairvoyance & Materialisation.
Goldsmith, Joel S.	The Art of Spiritual Healing
Gopal	Yoga Darshan of Patanjali.
,,	Yoga (The Science of Soul)
Grant	A new Argument for God and Survival
Gregg	The Power of Non-violence
Gray	Grays Anatomy
Grey and Cunnigham	Anatomy
Groves, Earnest, R.	Dynamic Mental Hygine
Gupta, N. K.	The Yoga of Sri Aurbindo
Guilford, J. P.	General Psychology.
Hall, Calwar, S.	Freudian Psychology.
Halliday, J. L.	Physiosocial-Medicine
Heavell	Text book of Anatomy and Psychology.
Helson, Hany (Editor)	The Critical Foundation of Psychology.
Hewlett, S. S.	The Well Spiring of Immortality

Hilgard, Earnest, R.	Introduction to Psychology.
Hiriyanna, M.	Outlines of Indian Philosophy.
Hogg, A. G.	Karma and Redemption.
Hudson, Geoffery	Man's Supersensory and Spiritual Power
Hume Robert, Earnest	The Thirteen principal Upanishadas
Hung, Miva, Kn.	Wisdom of the East (The Conduct of life)
Iyyanger, Srinivasa	HathyogaPradeepika Part II
Jacobi	Concordance to the Principal upanishadas
Jacobs, Hans	Western Psychotherapy Hindu sadhna.
Jai Singh, R. B.	Elements of Hygiene and Public Health
Jha, Murlidhar	Shiva Swarodaya
James, W.	Psychology.
Johnston, E.M.	Early Sankhya (An Essay on its Historical Development according to the Texts).
Jones Abel J.	In search of Truth
Josephind Ransom	Mysticism
,, ,,	Yogic Asanas for health and vigour

Jordan, William, George	Self Control its Kinship and Mystry.
Juan, Mascan	The Bhagvad Gita.
Kanga, D. D. (Editor)	Where Theosophy and Science Meet.
,, ,,	,, ,, ,, Vol I
,, ,,	,, ,, ,, Vol II
,, ,,	,, ,, ,, Vol III
,, ,,	,, ,, ,, Vol iv
Keith, A. B.	Religion and Philosophy of Veda and Upanishad.
Kuvalayananda, (Editor)	Yoga Mimamsa Vol I
,, ,,	,, Vol II
,, ,,	,, Vol III
,, ,,	Pranayama.
Lawrence, L. W.	The Sacred Book of Hindu
	Spiritism, Soul Transition and Soul Reincarnation,
Leadbeater, C. W.	The Chakras.
,,	Master and the Path
,,	Clairvoyance.
Lodge, Sir Oliver	Reason and Belief.
Malkani, G. R.	The Philosophical Quarterly.
Mother, K. F.	Science in Search of God.
Max Muller	The six systems of Indian Philosophy.
Mauni Sadhu	Concentration.
Miles, Eustace	The Power of Concentration.

Minski, Lonis	A Practical Hand book of Psychitary.
Mirees, Eliade	Yoga in Morality and Feredom.
Montague, Asti Bey and—	
Edwin, B. Steen	Anatomy and Physiology.
Mukherjee, A. C.	The Nature of self.
,, ,,	Self thought and Reality
,, A, P.	The Docrtrine and Practice of Yoga.
Mukherjee, A. P.	Spiritual consciousness.
,, J. N.	Samkhya the Theory of Reality
Munn, Norman L.	Psychology.
Murphy, Gardner	Historical Introduction to Modern Psychology.
	Personality.
Myers	Human Personality.
Nag, R. K.	The yoga and Its Objectives.
Nanda Shravan	Mandukyopanishad.
,,	Aitareya Upanishad
,,	Taittiriyopanishad.
Nath, Sadhu Shanti	Sadhana or spiritual Discipline.
,,	Experience of a Truth seeker Vol 1.
,,	Vol II
,, ,,	A Critical Examination of the non-dualistic Philosophy (Vedanta)
Narsimha Swami, B. R.	Self-Realization.

Narayanananda Swami	Principal Power in Man or The Kundalini Shakti.
	The Secrets of Mind Control.
	A Practical Guide to Samadhi.
Orton louis	Hypnotism made Practical.
Pandey Manvbhai	Intelligent Man's Guide to Indian Philosophy
Pandit M. P.	The Upanisads (Gateways of Knowledge)
Pathak P. V.	The Heya Pakcha of Yoga Or a Constructive Synthesis of Psychological Material in Indian Philosophy
Patanjali	On the Practice of Yoga
Patwardhan S. R.	Hindu Dharma Mimansa.
Persira A. P.	Practical Psychology
Prem, Krishna	The Yoga of Bhagawad Gita
Poddar H. P.	Way to God Realization
Puri, Lekha Raj	Mysticism–The Spiritual Path.
Radhakrishnan S.	The Principal Upanishads
,,	Indian Philosophy Vol. I
,,	,, ,, Vol. II
,,	The Brahma Sutra (The Philosophy of Spiritual Life)
,,	The Philosophy of the Upanishads

Rajendra Lal Mitra,	The Twelve Principal Upanishadas Vol. III
Ramachandran	Sat Darshan Bhashya and Talks with Maharshi
Ramcharaka Yogi	Advance Courses on Yogic Philosophy and Oriental Occultism
,,	Raj Yoga
,,	Psychic Healing
,,	Fourteen Lessons in Yogic Philosophy and Oriental Ocultism.
,,	Nath Yoga or the Yogic Philosophy Physical Well Being.
Ramanujachari V. K.	Introduction to the Bhagawad Gita.
Rav Raji Tuka Ram	A Comperation of the Raj yoga Philosophy
Ranson, Josephine	Self Realization Through yoga and mysticism.
Rao K. Ram Krishna	Psychoquestion.
Phine.	Entra Seusory Perceptiou
	New Frontiers of Mind
	New World of Mind
	The Reach of the Mind
Richet	Thirty Years of Psychical Research
Roer E.	The Principal Upanisads Vol. I
,, ,,	Vol. II

Ronald macfic	The Body (An Introduction to Philosophy)
Roy Rakhal Das	Rational Exposition of Bharatiya Yoga Darshan Vol. I
Ruch Floud L.	Psychology and life.
Rudolf	Telepathy and clairvoyance.
Ryle Gilbert	The Concept of mind.
Sanyal Shri Bhupendra Nath	Srimad Bhagawad Gita
Sarkar Mahendra Nath and Lahari Yogindra Shri	
Shyamcha rana	Misticism in Bhagawad Gita
Saraswati Chennakesavan	The Concept of Mind in Indian Philosophy.
Satwalekra Damodar	Asana
Seal Brajendra Nath	The Positive Science of The Ancient Hindus
Seal N. L.	Shiva Samhita
Sechenov J. M.	Selected Phisiological and Psychological Works
Schultz M.	Hindu Philosophy
Sen Gupta. Anima	Chhandogya Upanisada
Sengupta, S. C.	Dictionary of Anatomy
Shafterbwry Edmand	Operations of Other Mind
,, ,,	Universal Magnatism Vol-I
,, ,,	Vo l·II
Shivanand Swami	The Religion and Philosophy of Gita
,, ,,	Kenopanishad

Shivanand Swami	Path to Perfection
Shivanand Swami	Essence of Yoga
,, ,,	Yoga and Realiastion
,, ,,	Practice of Yoga
,, ,,	Mind Its Mysteries and Control Part I
,, ,,	,, ,, Part II
,, ,,	Concentration and Meditation
,, ,,	Raj Yoga
,, ,,	Swara Yoga, The Science of Breath.
,, ,,	Tantra Yoga, Nada Yoga and Kriya yoga
,, ,,	Tripple Yoga
Shivabratlal	Nanak Yoga
Singh, Dr. Mohan	New Lights on Sri Krishna aud Gita Vol. I
,, ,,	,, ,, Vol. II
,, ,,	Gorakhnath and Medi. evl Hfndu Mysticism
Singh, Sardar Sulekhan	The Theory and Practice of Yoga
Singh, Naunihal Shastri	Mind-Hidden-Wealth
Suryanarayan S. S.	The Sankhya Karika of Ishwar Krishna
Sinha Jadunath	Indian Psychology Vol. I
,, ,,	,, ,, Vol. II
,, ,,	Indian Philosophy Vol. I
,, ,,	,, ,, Vol. II

Sri Krishna Das	Conversation on Yoga
,, ,,	Yoga Darshan
Sri Purohit Swami	The Gita
,, ,,	Vedanta Sutra, Sri Bhasya
Taylor Norman Bruke	The living Body
Tilak B. G.	Gita- Rahasya
Tukaram Tatya—	The Yoga Philosophy.
Tyrrell	Science and Psychic Phenomena
,,	Personality of Man
,,	Nature of The Human Personality
Vasant, G. Rele	The Mysterious Kundalini
Vasu, Rai Bahadur	Yoga Shastra
Saratchandra Vidyarthi, K. P.	Satchakra Nirupana
Vivekananda Swami	Bhakti Yoga
,, ,,	Complete Works of Swami Vivekananda Vol. I
,, ,,	,, ,, Vol. II
,, ,,	,, ,, Vol. III
,, ,,	,, ,, Vol. IV
,, ,,	,, ,, Vol. V
,, ,,	,, ,, Vol. VI
Walker, Kenneth	The Psychology of Sex
Wae, Charles	The Inner Teaching and Yoga
Whitney, W. P.	Atharva Veda (translated in two Vols.)

Wilson, Floyd B. — Through Silence to Realization

Wood, Ernest — Great System of Yoga

Woodroff, Sir John — The World as Power (Reality)

Yogi Vithal Das — Ycga Psychotherapy

Yogaldas Sri Mahant — Yoga Marga Prakashika

शब्दानुक्रमणिका

शब्दानुक्रमणिका

अकषाय १५
अक्लिष्ट २४,६६,१०१
अक्लिष्ट वृत्ति ६७,६८,६९,१०१
अखण्ड २३१
अख्यातिवाद २७,९३,९६,९७
अंगमेजयत्व १५९
अग्रखण्ड ३६६
अंग समाधि २२३,२२९
अग्नि ३०२,३७१,
अग्नि तत्त्व २०५
ओघ १८६,
अचेतन २३, ३६, ३८,५९,६३ १३७, २३७,३१७,३२०,३२३,३२६, ३२७, ३३१
अचेतनता ५३,२८२,
अचेतन मन ३१७,३२३,३८५
अणिमा ४५,२९९,३३८,३६२,३७४
अत्यन्ताभाव ३०५
अतिचेतनावस्था ६३,३२७,३३१
अतिचेतन २३,६३,२३७,३१७,३२७
अति सामान्य ६२
अति सूक्ष्म ३६८
अतिसूक्ष्म शक्तियाँ ३६९,
अतिमानस २४,३३२,३४ब,
अर्थ ९,८५,८६,
अर्थ विषयक ७०,
अथर्ववेद ३४५
अथ योगानुशासन १,
अर्थापत्ति ८५
अदृष्ट शक्ति २७,
अद्वैत वेदान्त २८,२७२
अद्वेत वेदान्ती ९८
अर्ध-चन्द्र ३६१,
अधम दीर्घ-सूक्ष्म १९६
अधिभूत २७४
अधस्थैलमस ३६४,
अधश्चेतक ३६४
अधिदेव २७४,
अध्यवसाय १०,
अधिकार सहित संस्कार २६६
अधिष्ठान शरीर २८८.
अधिष्ठान लिंग शरीर २८८
अधो जिह्वातंत्रिका ३५८
अधोजाल-तानिका स्थल ३६०
अधोमुखी योनि ३५१
अधो हुनु नाड़ी ३५८.
अध्यात्म २७४,
अध्यात्म प्रसाद २५४,२५५.
अन्तःकरण २०,२१,२२,३१,३६,७१, ७५, ८०, २४८, २७५, २७९, ३२० ३७७,३९०.
अन्तः प्रेक्षण ३२६.
अन्तः स्रावी ग्रंथियों २९१.
अन्त स्रावी पिन्डों ३१५.
अन्तर्धान ३३६.
अन्तर प्रत्यक्ष २०.

अन्तर बोध ४९,५१,६२.
अन्तर्मुखी २८६, २९२,२९९.
अन्तराय १५९.
अन्तर्यामी ईश्वर २९४.
अन्तर्बोध पद्धति ४९.
अनन्त शक्ति १५७.
अनन्त ज्ञान १४,३२९.
अनन्त दर्शन १४,३४०.
अनन्त वीर्य १४,३४०.
अनन्त सुख १४,३४०.
अन्धतामिस्र ९१,९२,९३.
अन्यथा ख्यातिवाद ९३,९५.
अन्वेषणों ३०४.
अनधिगत २१,७०,७३.
अनैश्वर्य १२१.
अनाहत चक्र ११,२०४,२१५.
अनाहत नाद २१६,३७६,३७७.
अन्तिम लक्ष्य ३९५.
अनाहद ३८६.
अनादि ३०५.
अन्तिम ज्ञान ३०१.
अनित्य प्रत्यक्ष १८.
अन्वय ८५, ३०२, ३३८.
अनिवर्चनीय २८२, ३१४.
अन्नमय कोष ७, ८,४९,२०७, २७४ ,२७५,३४४,३६७.
अनिर्वचनीय ख्यातिवाद ३२,३३,९३, ९९.
अनुत्तमांभ १८६,
अनवस्थितत्व १५८,१५९.
अनुथैलेमस ३६४.
अनुमान २२,७४,८०,८१,८३,८५,८६, ८७,८८,१७३,१२०
अनुमान प्रमाण २४, ७३,७४,८०,८१, ११०.
अनुमिति ज्ञान ८१,११०.
अनुपलब्धि ५४,८६,८७,८८.
अनुभूतियाँ ३८.
अनुव्यवसाय ७५.
अनैच्छिक ध्यान १३१.
अपान ७,१९२,१९९,२०४,
अपान वायु २०३,३७४.
अपर प्रत्यक्ष २३९
अपवर्ग २६१,३०८,३१०
अपरवैराग्य १६६,२५७
अपरिग्रह १७०,१७१,१७९ १८०,२१४
अपरिणामी ५४,५५,५७,५८,६०, ६३, ९७,२८९,
अप्रमाणिक ८४
अपूर्व २७,
अपरीक्ष ज्ञान ४३,४९,३२९,
अवधि २५०
अविषय ९
अविरति १५८
अभय ज्योति ३,४,
अभावित स्मर्तव्य स्मृति २५,१११.
अभ्यास १३.२६,४२,६८,११५,११९, १३४,१५९,१६०,१६२,१६३, १६४, १६५,१६६,१६८,१६९,१७६, १९८, २०९,२१५,२१८,२१९,२२१, २२८, २३९,२४१,२४५,२४७,२४९, २५१, २५३,२५५,२५६,२५७,२६४, २६५, २६६,२८३,२९८,३०२,३०४, ३०६, ३१०,३२०,३३१,३९४,३९५.

अभिनिवेष २२,२५,९२,९३ ११४, १२१,१२२,१२३,१३२,१३९,३०५.
आभ्यान्तर १८३,१८४,१८५
अभिमान ८
अभिव्यक्तियाँ ५७,
अभ्यास रूपी १६२
अभौतिक शक्ति ३०४
अमृत द्रव ३६२,
अमृतविन्दूपनिषद ३०८
अमृतनादोपनिषद १९२,२१६,२२६
अमरत्व ३५०
अयथार्थं १११
अलम्बुसा ३४८,३५३,३५४,३५५, ३५६,३५७,३५८.
अलौकिक घटना विज्ञान ३३३,३३४, ३३५,३४०.
अलौकिक घटनाओं ३४१
अवधि ३२९
अविनाभावी २३९
अलब्धभूमिकत्व १५८,१५९
अलौकिक प्रत्यक्ष १८
अलौकिक शक्ति ३९४.
अव चेतन १३७,१३८
अवयवीवाद ३२६
अवस्था १७१
अवस्था परिणाम ३००,३३६,
अवधिज्ञान ३३०
अविद्या २२,२३,२५,६६,९१,९२, १०१,११४,११५,११६, ११७,११८ ११९,१२०,१२१, १२२,१२३,१२९ १३२'१३८,१५८,१८४, २७८,२३४ २५२,२५३,२५४,२५५,२५६, २५८ २६०,२७८.२८०, २८३,२८४,३०५ ३०६,३०७,३०९,३११,
अविपरीत ज्ञान ७२
अबाधित २१,७०,७३
अविरति १५८
अविद्या जन्य २०८
अविद्यादि १५६,३०२,३१०
अविश्लेषणात्मक ५,
अब्रह्मचर्यं १८८
अव्यक्त २८०,
अवैराग्य १३१
असत्य १८८,१८९
असन्तोष १८८
असंदिग्ध ७२
असम्प्रज्ञात ५२,१०८
असम्प्रज्ञात समाधि २७,४२,५२,६८, ६९,११८,१३६, २२६,२३०,२३५ २३६,२४९,२६३,२६१, २६६,२६७ २६८,२८३,३९२,३९३.
असम्प्रज्ञात योग ११३
असूया कालुष्य १८३,१८४
अशौच १८८
अस्मिता २२,२३,५१,६६,९१,९२, ११४,११६,११८, ११९,१२०,१३२ २३९,१७१,२२५, २३१,२३२,२३३, २३४,२४९,२५०,२५३, २५६,२८२, ३०२,३०५,३१९.
अस्मिता क्लेष २५६,
अस्मितानुगत ३५,२३०
अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समादि २६,४२, ४३, ५१, २२५, २३१, २१४,२५०, २५१,२५२,२५३,२५४,२५५,२५६.

अस्तेय १०,१७०,१७१,१७५,१७६, १७९,२९८,२९९
अस्थेनिक (Asthenic) २९२
असतख्यातिवाद ९३
असामायिक मनो-ह्रास ३२४.
अष्टदल कमल २१५.
अष्टांग योग १७०,३६७
अश्वमेध यज्ञों ३४९.
अशुक्ल कृष्ण २९३.
अहंकार ८,९,१३,१९,२०,२१,३५,३६, ४२,५१,५७,५९,८०,९२,१०४,११८ ११९,१२३,२१५,२२५,२३०, २३२, २३४,२३६,२४८,२४९,२५१, २५३, २७३,२७४,२८२,३२०,३३९, ३८०, ३८५,३८६.
अहिंसात्मक २९९.
अहिंसा १७०,१७१,१७२,१७३,१७४, १७५.१८०,१८८,२९३,२९८.
अहंमन्यता ३७७.
अहभाव ३१२
अक्षय फल ३६६.
आत्रिगुणात्मक २५६,२६३.
आज्ञान १२२,१३१,१३६,२४७,२५०, २५१,२५२,२५४,२५९.२७५, २८९, २९४,२९६,२९७,३०७,३१२, ३२८.
आकाश ३०२.
आगम २४
आगम प्रमाण ८४.
आग्नेय पुराण ११.
आत्म ख्याति वाद ९३.
आत्म ज्ञान १७.
आत्म तत्व १२,३०,३१.१०१.
आत्म दर्शन २९,५२,१८२ २९९.
आत्म निष्ट ३३०,३३१.
आत्म नियन्त्रण ३८९.
आत्म पुरी ४९.
आत्म भावना ३७७.
आत्म रूप २१३.
आत्म विद्या ३०८.
आत्म साक्षात्कार ३६,३९,४२,५१,५२ २२८,२४८,२५०,२५१,२५२, २५३, २५८,२५९,३०४,३२०,३२८.
आत्म स्थिति २५,५१,१०५,२६१,३११
आत्म सत्ता ३३२
आत्म सापेक्ष ३२९
आत्म स्थापन ३२४,३२५
आत्माध्यास २५६,३३९
आत्मा ३,५,९, १०,१३,१६,१८,१९, २०,२३,२५,२८,२९,३०, ३१, ३२, ३४,३६,४०, ४९, ५१,५४,५५,५६, ५७,६०,७३,१०४,२०८,२१७,२२१, २२६,२३७,२५६,२७३,२७४, २७५, २७६,२७७,२८१,२८२,२८३, २८७, २८८,२८९,२९१,३०९,३१८, ३१९, ३२०,३२१,३२२,३३२, ३४१.
आत्मोप्लब्धि ६, २९, ३०,३९,१७५, १८७,२३६,२४८,२४९,
आत्मोन्नति १७५,१७९,१८०
आतिवाहिक शरीर २८९.
आत्यान्तिक ३०७,३१४.
आदर्श ३०१,३०२
आदिशक्ति ३८९.
आदित्य ४

आधारशक्ति ३८४
आधार ब्रह्म ३७१,
आधार चक्र ३७२
आधिभौतिक २५,१२८,१५९,
अधिमात्र उपाय मृदु संवेगवान २६७
अधिमात्र उपाय मध्य संवेगवान २६७
अधिमात्र उपाय तीव्र संवेगवान २६७
आधिदैविक २५,१२८,१५९
आधुनिक शरीर रचना शास्त्र ३५२
आधुनिक शरीर शास्त्र २४५
आधुनिक शरीर विज्ञान ३४९.
आध्यात्मिक २५,१२७,१२८,१५९.
आध्यात्म देश २१५,३११
आध्यात्मिक तुष्टियाँ १८६.
आनन्द ३५०
आनन्द मय ७,२८०
आनन्द मय कोष ८,२३६,२८०
आनन्दानुगत ३५,२५३,२८२
आनन्दानुगत अवस्था २४९
आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि २५,२६,
४१, ५१, २२४, २३२,२३३, २३६,
२४२,२४८,२४९,२५२,२५३, २६९,
२८३.
आनन्द पूर्ण अवस्था २८२
आन्तर इन्द्रिय २०
आनदी नेचर आफ दी फिजिकल वर्ल्ड
३३२
आन्तरिक शिव ३७२
आनाहत ८७
आन्तरिक संघर्ष २४
अन्वाहार्य पचन अग्नि २७३
आप्त वाक्य ७३.
आप्तवाक्य श्रवण ७०
आभ्यान्तर वृत्ति १९३
आभ्यान्तर १९९
आभ्यान्तर शोच १८२
आभ्यान्तर विषयों २१६
आभ्यन्तर वृत्ति प्राणायाम २०६
आयु १३९,१०५,३१०,
आरण्यक ग्रंथो ५
आरण्यकों ५
आलम्बन ३०५
आलस्य १५९
आलय विज्ञान १६
आलोचन मात्र १०
आसन १३,२६,३९,१७०.१८९, १९०,
२०९,२१०,२११,२२१,२२३, २२५,
२६७, १९९.
आस्वाद ३०१,३०२.
आस्तिक दर्शन १
आस्रव १४

आसुरी सम्पदा २९४.
आसुरी व्यक्तित्व २९४
आनाहत चक्र ३९१,२०४
आज्ञाचक्र २०४,२१६,३८६,३९२.
इच्छा १९,३८५
इच्छा शक्ति ८,२८,२९०.
इच्छा विरुद्ध ध्यान १३१.
इड़ा १९३,१९४,१९५,३४७,३४८,
३५१,३५२,३५३,३५४,३५५,३५६,
३५८,३६६,३७२,३८०,३८५, ३८७,
३८८,३८९.
इन्द्र ४.

इन्द्रियादि ३१३.
इन्द्रिय ३५,४०,५७,७३,८२,८७,११९, १२२,१२३,१२८,१७७,१८४,२१६, २५६,२७५,२९७.
इन्द्रिय मनः सापेक्ष ३३०.
इन्द्रिय विषय सन्निकर्ष ७५.
इन्द्रियां प्रमाण ७०.
इन्द्रिय निरपेक्ष ४०,३३०,३४१.
इन्द्रिय निरपेक्ष प्रत्यक्ष ३२७,३१४.
इन्द्रिय प्रत्यक्ष ३२७.
इन्द्रियातीत ३०१,३२७ ३२८.
इन्द्रिय सन्निकर्ष ७२,७३,७५.
इन्द्रिय सापेक्ष ४०.
इन्द्रिय सापेक्ष ज्ञान ३३०.
इन्द्रियाँ ५४,७१,७२,७५,८०,८६,९७.
इन्द्रियाँ १६७,२०९,२१०,२११,२१२, २१३,२३१,२३२,२३४,२३६, २८१, ३२१,३२९,३४१,३८६.
इन्द्रियों ३४,४२,४८,४९,५०,५१,६०, ७०,७३,७५,८३,९१,९६,११७,१२१ १२५,१३१,१५८,१७७,१८२, २०८, २०९,२१०,२१५ २२५.
ईर्ष्या १८२.
ईर्ष्या कालुष्य १६७, १८२,१८३.
ईशित्व ९२,२९९,३०२,३३८.
ईश्वर १८,२३,३६,५४,५७,५९,८४, १०४.११८,१५८,१८७,२२५, २३०, २३८,२९४,२९५,२९६,३११८, ३४० ३७६.३९०.
ईश्वर कृष्ण ७२,७५,७८.
ईश्वरत्व ३४०.
ईश्वरप्रणिधान १५८,१६०,१७०,१८८ २१४,२६७,२९८,२९९.
ईशान-रूद्र ३७६.
उज्जायी १९६.
उड्डियान बन्ध १९७,१९८,२०३.
उत्पत्ति ३०५.
उत्तमांभ १८६.
उत्तम (तीव्र) दीर्घ सूक्ष्म १९६.
उत्साह १६६.
उद्घात १९६.
उदान ७, १९९.
उदान वायु ३०२, ३३७, ३७७.
उदार ११५, ११६.
उदार-अवस्था ११६.
उदास २९२.
उदासीनता १८३.
उद्विगन २९४.
उद्वेग ३१८.
उन्माद २१२, ३२४.
उन्मनी २२८.
उन्मनी अवस्था ३८२.
उपादान १५,१८६.
उपादान कारण २६३, २६४.
उपादान तुष्टि १८६.
उपाधि ३२.
उपाय प्रत्यय २६७.
उपाय प्रत्यय समाधि २६६.
उपनिषद ८४,२७४,३०९,३४६, ३९०.
उपनिषदों ६,२७२,२७३,२८१,३३१ ३६७.
उपमान ८४,८५,८६,८७,८८.
उपसहानुभूतिक मंडल ३५७.
उपादेय ३१२.

उपमिति ८५.
उभयमुखी २६२.
उष्णीशा कमल ३६४.
ऊर्ध्व गामिनी २१६.
ऊर्ध्व गति ३३७.
उर्ध्व चेतक ३६४.
ऊर्ध्व मुख ३६४.
एकतानता २१६
एकाग्र २५, ४०, १०८, १३०, १६३, १८४, २०४, २०७, २६३
एकाग्रावस्था २६, १३४, १३५, १३६, १६८
एकाग्र चित्त १५६
एकाग्रता ३५, ४१, ४२, १५८, १८४, २२३, २६४.
एकटोप्लास्म ३३४
एकटोमारफिक २६२
एकादश इन्द्रियों ३१०
ऐकांतिक ३०७, ३११, ३२८
एकेन्द्रिय १६७, १६८
एडलर ३२३, ३२४, ३२५,
एथेलेटिक २६२
एनग्राम १३८
एन्डोमारफिक २६२
एपीथिलीयल ३५६
एपीथैलेमस ३६४
एमं०हेकटर डरविल (M.Hector Durville) ३३४
एसट्रल ज्योति २२०
एसट्रल बाडी (Astral Body) ३३४, ३३५
ऐच्छिक ध्यान १३१
ऐतिह्य ८७, ८८
ऐश्वर्य १३१, १३६
ओंम ३७६
ओलिवर फोक्स (Oliver Fox) ३३४
औपाधिक गुण २८
औषधि ३०३
कटं कोफका ३२६
कटिजालक ३५३
कण्ठ २१५
कण्ठ कूप ३३७
कपालभाति २०१, २०५, २०६
कफ प्रधान २६२
कमर का भाग ३५१
कर्णावर्त-तंत्रिका ३५८
कर्म २७६, २६१
कार्यचित २३, ३८, ६३
कर्मों २८, ३००, ३०८
कर्म-परमाणुओं १४
प्रारब्ध कर्मों २६०
कर्म-योग ६, १३, १४, १७
कर्मवाद ४
कर्माश्रय ७, १२४, १२७, १३६, २७१ २७६, २८०, २६१
कर्माशयों ६६, ३०८
कर्मसंस्कार २०८
कर्मेंद्रियों २०, २६, ३७ ३८६
करुणा १८३, ३००
कल्पना २२, ६६, ३१८, ३६४
कल्पनाग्रह ३२४
कल्याणवहा १६२
क्लेश २२, ११५, ११५, ११६, १२३,

१३८, १३९, १७१, २६०, ३१०, ३१२, ३८०
क्लेशों १०, २०८, २५८
क्लेश कर्माशयों ३०६
क्लेश प्रदान ११३
कषाय १६७
क्रेस्मेर २९२
काकिनी ३७६
काकिनी देवी ३७७
काम ७, ९, १२८, २०६, २१४, ३१३
काम चार शक्ति २०८
कामनायें ६४
कामबीज ३७१
काम्यकर्म ३६६
काम प्रसुप्ति १३७, ३२६.
कामरुप २७०.
कामरुप पीठ ३७१.
कार्य विमुक्ति प्रज्ञा २६१,
कारण ३११.
कारण अवस्था २८०.
कारण चित्त २३, ३८, ६३, ३०७, ३२८.
कारणावास्था २८०, २८३.
कारण शरीर ७, ८, १४, २७१, २७४, २७७, २७८.
काल १७१, १८६, १९४, १९५, २०३, २०३, २०७.
क्रियाओं ३१९.
क्रियात्मक १५, २०, १३८, १३९, ३६८.
क्रियात्मक विज्ञान २.
क्रियमाण २६९, ३१४, ३१५
क्रियामाण कर्मों २९०, २९१,
क्रियायोग ११५, ११६, २२८.
क्षिप्त २४, ६६, १०८, ११३.
कुटिलांगी ३८४.
कुन्डली २१६, ३८४.
कुन्डलिनी ३७, २८४, ३४३, ३६७, ३८५ ३९०, ३९१.
कुन्डलिनी शक्ति ११, १३, १९९, २०५, २०८, २२०, ३०८, ३०९, ३२९, ३५२, ३६५, ३६७, ३६८, ३६९ ३७१' ३८३, ३८४, ३८५, ३८६, ३८७, ३९०, ३९२.
कुम्भक १०३, १९२-१९६, २००, २०२, २०४.
कुम्भक निर्गर्भ १९७.
कुलरूपा ३६५.
कुल्या ३६०.
कुशल २६१.
कुहू ३५, ३५२, ३५८.
कूर्म १९९.
कूर्म नाड़ी ३०९, ३७९.
कूर्मा कर नाड़ी ३१७.
केदार नाथ ३४८.
केन्द्रमस्तिष्क ३४६.
केन्द्रित १९५.
केन्द्रीय स्नायुमंडल ३४५.
कैरिंग्टन (Carrington) ३३५.
केवल कुम्भक २०३–२०५, २९०, ३९१.
केवल व्यतिरेकी अनुमान ८६, ८७.
केवल ज्ञान ३२९.
केवली २६१, ३२९, ३४०.
केवली कुम्भक २०३.

केवली प्राणायाम २०४.
क्लेश १२२.
कैवल्य १७,१०५,१५७,१५८,१६१, १६२,१६९,१७८,१८६,२०७, २३०, २३६,२४६,२४८,२४९,२५०, २५३, २५६,२५७,२६१,२६६,२६९, २७८, २९१,२९४,२९५,२९८,३०४,३०५, ३०६,३०८,३०९,३१०,३११ ३३९, ३८८.
कैपल्य प्राप्ति २४८.
कैवल्यावस्था २४६,२६६,२९५.
कोप ७.
क्रोध २१४,३१३.
कोराइड ३५९.
कैटेल (Cattell) २९२.
क्रोधी २९२.
खेचरी मुद्रा २२७.
खोखले भागों (Ventricles) ३४५.
खोपड़ी के छिद्र (Foramen Magnum) ३११.
गंगा ३६६,३४८.
गति ९२,२९९,३०२ ३३८.
गतियाँ ३१९.
गतिवाही ३६३, ३६५.
गति शील ३३१.
गतिवाही साहचर्य क्षेत्र ३६६.
गतिवाही सूत्रों के गुच्छे ३६८.
ग्रन्थियों ३७२,३८८.
गरुड़ पुराण ३७३ ३७५,३७६.
ग्रहण २३०,३०२.
ग्रहीता २३०,२३१.
गांधारी २५१,३४७,३५२,३५३,३५४, ३५५,३५६,३५७,३५८.
ग्राह्य २३१,२९९.
गार्हपत्य अग्नि २७३.
गीता १३,८४,१९४,२४९,२९५.
ग्रीवा जालक ३५३.
ग्रीवा सम्बन्धी ३५१.
गुण अधिकार ६७.
गुण चेतना १५.
गुदा ३५१.
गुण वृत्ति विरोध २६०.
गुरुनानक २८७.
गुह्य समाज १६.
गोरक्ष पद्धति ३४७, ३५३, ३६३.
गोरक्ष संहिता ३४३.३६५.
गौण प्रमा ७३.
गौड़पादकारिका १६५.
गौतम ऋषि १७.
घातिक कर्मों ३४०.
घृणा २९७.
घ्राण क्षेत्र ३६६
घूस खोरी १७६.
घेरण्ड संहिता १८९,१९२,२ २,२०४, २०५,२२०,२२६,२२७,३९१.
घोर २७२.
चक्र ६, ३७, ३४२, ३४५,३४६,३५९, ३६२,३६७,३६८-३७२.३७४.३७७, ३७८,३८३ ३८५,३९०,३९२,३९४.
चक्रपाणि ३४,६३.
चक्रों २०८, ३०७, ३६७,३८६,३८९, ३९३,३९५.
चतुर्थ रन्ध्र ३५९,३६०.
चतुर्थ प्राणायम २०६,२०७

चंचल २६२.
चन्द्र ३६२.
चन्द्र नाड़ी १६८.
चन्द्रमा ३५६,३६३.
चन्द्रमंडल ३६२.
चरम उद्देश्य १६.
चापपेशीय क्षेत्र ३६६,
चावकि ८४.
चित्त ६,६,१३,१६,२०,२४–२६, ३४–४३,४८,५५–५७,५६-६५, ६६, ७५–७८,८४,८६-६१,१०१, १०२ ,१०५ १०६,१०८,१०६,१११,११२. ११६, ११७,११८,१२०,१२१,१२६, १२७, १२६,१३०,१३१,१३३-१३५, १३८, १४०,१५८,१५६,१६१-१६३, १७०, १७४,१८२-१८५,१८८-१६०, २०२, २०७,२०८,२१०-२१४, २१६-२२२. २२४,२२७,२२८-२३३, २३७-२४०, २४४,२४६,२४७,२५३-२६१, २६४-२६६,२७१-२७३,२७६-२७८, २८२, २८३,२८६,२६०,२६३, २६८-३००, ३०१-३०५,३०७,३०६,३१०, ३२०–३२२,३२८,३३२,३३६, ३४१, ३७१, ३७६,३८०,३८३ ३६०,३६२.
चित्त चांचल्य १६४.
चित्त निरोध २०.
चित्त वृत्ति २१, ७३, ८०,८६,१०२, १०३ १०७.१६३,२४२.
चित्त वृत्ति प्रमा ७०.
चित्त वृत्ति प्रमाण ७३,१७१.
चित्त भूमि ११४.
चित्त विमुक्त प्रज्ञाएँ २६१.
चित्त वृत्तियों ७३.
चित्त वृत्ति रुप ७३.
चित्त शक्ति २०६.
क्षिप्तावस्था १३०.
चिन्तन २३७, २८८,३२३,३२७, ३३१, ३६४,३८५,३६०.
चिन्तारोग ३२४.
चिन्मय ब्रह्म ३०.
चित्रणी ३५०,३७४.
चित्रा ११,३५१,३५७,३६८.
चित्रा नाड़ी ३५०.
चेतक ३६४.
चेतन २३,३५,७८,११८, १४०, २१०, २३८,२५७,२७५,३२१, ३२२, ३८५
चेतन अवस्था २८१,२८२,२८४,३१३, ३१७.
चेचन अवस्थाओं ६१.
चेतन जीवों ३१८.
चेतन तत्त्व २१०.
चेतन मन ३२४.
चेतन पुरुष २४,७८.
चेतन सत्ता ३८,२७१,३२०,३२१,३२२.
चेतना ६,६,१५,३३,५३,६३,१४०, २७४,२७६,२८०,२८१,३०६,३१६, ३२१,३२६,३६४,३७१,३८२,३८३, ३८४.
चेतना केन्द्र २६२,३६६.
चेतस् ६.
चेष्टा ८८.
चैतन्य ३६,११६,२७३.
चोरी १७६,१८६.
छगलांड ३७८.

छब्बीस तत्त्व २३०.
छल १७.
छान्दोग्योपनिषद् ८,२७३,२८०,२८१
जठराग्नि ३५६.
जड़ ५८, ३६२, ३८५.
जड़ तत्त्व ३२१.
जड़ प्रकृति ३२१.
जंगम १५.
जन्म १३६,३०३.
जप १०,२४६,३६०.
जमना १८८.
ज्योति २०२,२१५,२१६, २२०,२३७, ३०६,३३७.
ज्योतिर्मयी २१६.
ज्योतिध्यान २२०,२२१.
ज्योति रूप जीवात्मा २२०.
ज्योतिरूप ब्रह्म २२०.
ज्योतिष्मति ३०१,
जल २१७, ३०२.
जल्प १७.
जल मंडल ३७३.
जाग्रत ७,१०,१२,२५,३१.१०५,११०, ११४,११६,१३८,२७६.२८०,२८३.
जाग्रत अवस्था ८,२६,२१०,२७३,२७४, २७५,२७६,२७७,२७८,२८२.२८४.
जाग्रत स्वप्न १२,१०५.
जाति १७,१२३,१३६,१७६,२६६, २६०,२६३,३०५,३१०.
जाने (Janet) ३२४
जालन्धर बन्ध १६,१६३,२०३,२६३
जाल तानिका अंकुर ३६०.
जालिकायें ३४६,३६०,३६६
जिह्वा मूल २१५.
जिह्वाग्रसनी-तंत्रिका ३५६
जिज्ञासा २६
जीव६,६,११,१४,१५,२६,३१,३२,६५ ६७ १६०, ७१, २७४,२८०,२८२, २८४,२६१,३०४,३२६,३४६, ३८१, ३८६,३६२
जीवन्मुक्त ६७,६६,२५८,२६१,२६६ २८३.२६२, ३१०,३११ ३१३.३१४ ३२२.
जुंग साहब २८६
जैन दर्शन १४,१५,३२,३२१.
जैन मनोविज्ञान १५.
जैन ज्ञान मीमांसा १५
टेला–कोराइडिया (Tela-chorioidea) ३५६.
टेलीकाइनेसिस (Telekinesis)३३४.
टिचनर (Titchener) ३१७.
ड्रीस ३३२.
तटस्थता ११५.
तत्त्व दर्शन ३२२.
तत्त्व बीज ३८२.
तत्त्व ज्ञान २१६.
तनु ११४,११५,११६.
तनु अवस्था ११५.
तन्मात्रायें ३५,८०,१३५,२३३,२४८.
तन्त्रों १०,३४४,३४५,३६७.
तपस्विनी ३८८.
तम ६१.
तमस ४१,६०,१०६,२२८.
तन्मात्रा २४४.

तमोगुण २३, १०५, २७८.
तमोगुण रूप १०५.
त्याग १८६.
त्याग वैराग्य ११६.
तर्क १७.
तक्ष शिला ३४४.
तादात्म्य सन्निकर्ष ७६,७७.
ताप दुख १२,१२४,१२६.
तामस १६३.
तामस वृत्ति १०८.
तामस संस्कार २४२.
तामसिक १०७,२७६,२७८.
ताप त्रय १२४.
तितिक्षा २६,१६०.
तृतीय उद्घात १६५,१६६.
तृतीय खोखले हिस्से ३४६.
तृतीय रन्ध्र २५६,३६०.
तृप्ति १५७
तृष्णा १२०,१२६,१६६,१८६,१८७. २२६,२६६.
तीर्थ राज ३८०.
तीन-तीन-विभाग ३६१.
तीन लक्षणों ३४३.
तीर्थ ३४६.
तीव्र १८६,२६७.
तीव्र अभ्यास ३८६.
तीव्रता २६७.
तीव्र संवेग ३६०.
तीसरे प्राणायाम २०६.
तुर्य १०,२७२,२८२,२८८,३८६.
तुर्य अवस्था २८१.
तुरीय अवस्था २८०,२८४.
तुरीय आत्मा २८४.
तुष्टियों १८६.
तेज २१७.
तेजोविन्दूपनिषद ३६,३१४,३१८.
तैजस ८,२७५,२८४.
तैत्तिरियोपनिषद ८,२७५.
थियासोफिस्ट ३४५.
दग्धवीज ११६.
दम २६.
द्रव्य १५.
द्रष्टा ४२, ५५. ५६, ५७,२५३,३१८, ३१६.
दर्शनोपनिषत् २६६,३४७,३४६, ३५५, ३५६.
दर्शन १५६.
दक्षमुनि १७७.
द्वादस चक्र २१५.
दादुरी सिद्धि ३७२.
दान १०,३४६.
दाक्षिणिक २५२.
दाक्षणिक वन्धन २४८;२५२,२५३.
द्वितीय उद्घात १६५.
द्विदल वाला केन्द्र ३६७.
दृष्टांत १७.
दृष्टा पुरुष ३०१.
दृढ़ निश्चय ३८६.
दृष्टिनाड़ी ३५२,३५७.
दृष्टि सम्बेदना ३१६.
दृष्टि क्षेत्र ३१६,३६५.
दिव्य अमृत ३६२.
दिव्य कुल अमृत ३६२.

दिव्य ज्योति ३६७.
दिव्य दृष्टि २०८, २१६, २४१, ३३४ ३३७.
दिव्य नेत्र ३६७
दिव्य श्रवण शक्ति २०८,२१६
द्विविभागी लघु मस्तिष्क ३६७
दृश्यभूमि सिद्धान्त १०८
दीर्घ १६४
दीर्घता १६५
दीर्घ सूक्ष्म २०६
दाहिनी अलिन्द शाखा ३५३
दाहिनी सहानुभूतिक जंजीर ३५३
दुख १७,१६,१२७,१२६,१५६
दूर श्रवण २६६
द्वैत रहित १२
देदीप्यमान ३०२
देवताओं २६६
देवदत्त १६६
देव पूजा १०
देवी ३८४
दैवी सम्पदा २६४
देश १७१,१६४,१६६,२०३,२०६,२०७
देश काल १६६
देश कालाद्यनवच्छिन्न ३०
द्वेष१६,२२,२५,६३,१२१,१२३-१२७ १६७,२१४, २५६
द्वेष कालुष्य १८३,१६७
द्वेष जन्य १२७
दो पार्श्व रन्ध्रो ३६१
दोष १७
दौर्मनस्य १५६
धनंज्जय १६६.
धमनियाँ ३४६.
ध्याता ३०,१८२,२२२,२२३.
ध्यान ६,१४,१६,२३,३०,३१,३६,४३, २१४,२१७,२१६-२२५,२२६,२३१, ३०६,३२८,३३२,३३७, ३६४,३७२, ३७४,३८३,३६०,३६२.
ध्यान विन्दूपनिषद् ३०८,३१३.
ध्यान योग १३,१४,२२७,२६८.
ध्यानात्मक समाधि २२३.
ध्येय १४,३०,२१८,२२२,२२३.
धर्म ६,१३१,१३३.
धर्म चक्र ३६४.
धर्म परिणाम ३००,३३६,
धर्म मेघसमाधि १६६,२५७-२६०.२६२, २६६,२६६,३०८,३१०.
धर्मशास्त्र ८४.
धातु २१८,२७४,२७६.
धारणा ७,१६,२२,२३,२६,३६,४३, ४६,११५,१७०,२१६-२१६,२२३-२२५,२६७,३००,३२८,३३२
धोती २०५.
नचिकेता ६.
न्याय १६.
न्यायदर्शन १७,१८.
न्याय विशेषिक २७७.
नव तुष्टियाँ २२.
नाग १६६.
नागार्जुन १६.
नाड़ी ६,३४५,३४६.
नाड़ियाँ ५, ३७, २०२, २३१, ३२१, ३२२,३४७,३५१,३५४,३६७, ३६६, ३७४,३८५,३६३.

नाड़ियों ६,११,१३,३१६,३२६,३६७.
नाड़ी गुच्छों के केन्द्र ३४६.
नाड़ी चक्र ३४५.
नाड़ी शुद्धि २०५,२०६.
नाभि २१५.
नाभि चक्र २०५, २१८, ३३७ ३४५, ३५७,३७४,३७५.
नाभि जालक ३५६.
नाभि प्रदेश ३६४.
नाभि स्थान ३७४.
नाद समाधि २२७.
नास्तिकता १८८.
नित्य अनित्य २६.
निद्रा २४-२६, ६६, ७४, १०५-१०८, १११,११२,१३८,२७७,२७८,२८२.
निद्रावस्था १०६.
निद्रावृति ७८,१०७.
निदिध्यासन १६,२६.
निम्नि चक्र ३६५.
निमित्त कारण २६४.
नियत साहचर्य ८१.
नियम ११,२६,३६, ४३, १७०,.१७१, १८८,२०६,२१०.२११,२१४, २२३, २२५,२२६,२६७,२६२,३४६.
निर्गर्भ १६७.
निर्गर्भ सहित कुम्भक १६८.
निर्गुण २२०,२३१,३०६,३११.
निर्बीज समाधि ६४,६८,२५२,३५६, ३६२.
निर्बीज संस्कार १४०.
निर्णय १७.
निरंजन २२८.
निर्वस्तु विषयक निरालम्ब समाधि २६२
निर्वाण १५,१६
निर्विकल्पक १८,७६,२७६.
निर्विकल्प प्रत्यक्ष १०,१६,७६,
निर्विकल्प समाधि ३०,२७६,२८३.
निर्विकल्प ज्ञान २७,३२
निर्विकार २२८.
निर्विचार ५०,२४४
निर्विचार संप्रज्ञात समाधि २५४
निर्वितर्क २३२,२४४,३५०
निर्वितर्क समाधि २३६
निर्वितर्क समाधि प्रज्ञा २५३
निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि २३६,२४०, २४१,२४६
निर्वितर्कावस्था २४०,२४५,२५४
निर्विषयक १०२.
निराकार २३१
निरालम्ब २२८
निरुद्ध ४०,१०८,१३०,२६३
निरुद्धावस्था २७,४२,२६६
निरोध २२५,२६३.
निरोध परिणाम २६५,३३६.
निरोध संस्कार १४०,२२५
निरोध संस्कारों १०८, १६५, २६२, २६४,२६६,२६८,२६६
निरोधावस्था ५५
निरुद्धावस्था २६
निष्काम ३११
निष्काम कर्म १३३,३०७
निष्ठा १६६
नेचुरा नेचुराटा (Natura Natu-

rata) २७३
नेती १८२,२०५
नेत्र गतिसिद्धांत १००
नेत्र तंत्रिका ३५८
नैयायिको ९६,९९
नैसर्गिक १२८
नौ चक्रों ३४६
पखुडियां ३६९.
पद्म–३०६,३५०.
पद्मों ३८८.
पद्मसूत्र ३४९.
पंच कर्मेन्द्रिय ५,३१,३२,३६,५७,२३०
२७४,३२०.
पंच क्लेश २२,२३,११२,१२३,१२४,
१३८,१५६,१६०,१६८,१८१, २५८,
२७१,३०२,३०५,३०६,३०७.
पंच क्लेशों ६६,१२४,१२५,१३२,
१८४.
पंच कोषो ७,८.
पंच तन्मात्रा ३६,५७,२३१,२४४,
२८८,३३३.
पंच तन्मात्राओं ३६,४२,५०,५७,२२५
२३०,२५१,२६०,२८८,३१०, ३२०,
३३९,३८६.
पंच प्राण २७५.
पंच प्राणों ३२.
पंच ब्रह्म २१७.
पंच भूत ५.
पंच भूतों ५७,११७,२९८.
पंच महाभूत ५७,२३०.
पंच महा भूतात्मक २३४,२३६,२४३.
पंच महाभूत स्थूल २३०.
पंच वायु ५,३१.
पंच स्थूल भूत २४३.
पंच ज्ञानेन्द्रियों ३१,३३,३६,५७,२१६,
२३७,२७३,२७४,२८६,२८८,३०८,
३२०.
पंची करण ३८६.
पयस्विनी ३४८,३५२,३५३,३५५,
३५६,३५७,३५८.
परम अवस्था ३१४.
पर आत्मा ३४.
पर काय प्रवेशण २०८.
पर ब्रह्म २८३,२८४,३८०,३८६.
परम तृप्ति ३१२.
परम तेज ३७७.
परम पद ४,१५,२२८.
परम पदार्थ १०.
परम लक्ष्य २४,२६,६९,३१४,३९५.
पर व्योमन् ४.
पर वैराग्य ४२,५१,६८,६९,११३,
१३४,१३५,१३६,१६६,१६९, १९८,
२२५,२५७,२५८,२६०,२६२,२६३,
२६४,२६८,२८३,३०७,३०८.
परम शक्ति ३७१,३८३.
परम शिव ३७९,३९३.
परम सुख २९९.
परमाणु ३०१.
परमात्मा १७,२२६,२२७,३०८,३१८,
३८१.
परमानन्द २८२.
परमेश्वर २३१,२८३.३८१.
परमेश्वरी ३८७.
परा ३४८,३७८.

परा कुण्डलिनी-३८२, ३८४.
परानाड़ी ३४६.
परा भक्ति
परा मनोविद्या ३३५.
परा मनोविज्ञान ३०४,३४०.
परा शक्ति ३७८.
परा सुप्रावस्था ११६.
परिग्रह १८०,१८१,१८६.
परिच्छिन्नता ३०.
परिणाम ६६.२६०.
परिणाम दुख १२४,१२५
परिणामवाद ११६.
परिणामी ५४,६०,६७.
परिवर्तनशील ६०.
परिवलनो ३४५.
परिशेषानुमान ८८.
परीक्षण ३२६.
परीक्षणात्मक ४६.
परोपकार २६३.
परापकारचिकीर्षा कालुष्य १८२.
परोक्षज्ञान ३२६.
पश्चकपाल खण्ड ३६५,
पश्चाताप ३७७.
पक्ष ८१.
प्रकृति ७.६,११.३५,३६,३६,४०,४२,
५७.५६,६३,६७,६६,७३ ७७,८४,
११८,१२४,१३०१८६, २२०, २२४,
२३०,२३६ २४६, २५०,२५१,२५३,
२६१,२६६,२८६,२६०,२६१.२६३,
२६५,२६७ ३०३,३०६,३०७ ३०८,
३०६,३१४,३१८,३२०,३२१,३३६,
३८६ ३८८
प्रकृतिपूजा ५
प्रकृतिलय २५०
प्रकृतिलयों २५१
प्रकृतिलीन २५०,२५४,२६६
प्रकृतिलीनों २६६
प्रघ्राण तंत्रिका ३५८
प्रजापति २,३५६
प्रणवोपासना ६
प्रत्यभिज्ञा १६,१८
प्रत्यय २१६,२६८
प्रत्ययों ३१०
प्रत्यक्ष २८,७४,८४,८५,८६,८८,१७३.
२१८
प्रत्यक्ष प्रमा ७३,७५,२५५
प्रत्यक्ष प्रमाण २४,७६,८३,८६,११०
प्रत्यक्षात्मक अनुभव ६६
प्रत्यक्षीकरण ३१८,३६४
प्रत्याहार १०,१३,१६,३६,४३,१७०,
२०३,२०६,२१०-२१३,२२१,२२५,
२२६,२६७.३००
प्रतिक्रिया ५
प्रतिक्रियाओं ३१६
प्रति प्रसव अवस्था २७
प्रतिक्षेप क्रिया ३५१
प्रथम उद्घात १६५
प्रपंच ३४४
प्रपंच सारतंत्र २७२
प्रपंचात्मक २४७.२८३,२८४.३८६
प्रफुल २६२
प्रमा १७,२७,७०,७१---७३,७५.८६
६०,११०

प्रमाण कोटि--८४
प्रमाद--१५८,१५९
प्रमा प्रमाण--७०,७३
प्रमा--७३,
प्रमा बोध ८८
प्रमा रुप ज्ञान ९०
प्रमा वृत्ति ८९
प्रमा ज्ञान २४,७६,७९,८१,८७.१०४ १३८,२२४
प्रमाण २४,३७,७०,७२,७४,७५,७९ ८४ ८६,८८,९०, १०२,१०८,११२
प्रमाण जन्य--७३
प्रमस्तिष्कीय-मेरु-द्रव ३४९,३५१,३५९, ३६०,३६१,३६२,३६३,३६४
प्रमस्तिष्क मेरुतन्त्र -३४६
प्रयत्न--३४
प्रयोगात्मक पद्धति ३१६,३३०
प्रलय-२०१,२७८,२८१
प्रलय कालीन अवस्था २८९
प्रलयों--१०८
प्रवृति-१७,१९०
प्रश्नोपनिषद् ८
प्रश्वास १५९,१९२,१९३,१९५,१९६ ३८९
पर्सीनन--१३८
प्रज्ञा--१६,२३४,२३५, २३७--२४३, २५१,१५२,२५३,२६०, २६२,२६५, २६६,२८४,३६७
प्राकृतिक २५२
प्राकृतिक बन्धन २५१-२५३
प्राकाम्य ९२,२३८,२९९,३०२
पागलपन ३२४
पाँच आकाशों ३४३
पाँच तन्मात्राओं ९२
पाँच वृत्तियों २४,२७०
पाँचों भूतों ३०२
प्राण ५,७,१९०--१९५,१९९,२०४, २०५,२०७,२१३,२७३, २८१,३०९, ३८३,३८९,३९१,३९५
प्राण गति ३६८
प्राणमय ७
प्राण मय कोष २०७,२२६,३२८
प्राण वायु २०३,२०४ ३७६,३९०
प्राण शक्ति ३७१,३८४,३८५
प्राणायाम १०--१३,१६,१९,२६,३९ ४३,१०६,१७०,१९०--१९६, १९९ २००--२०५,२०८-२१३, २२१-- २२९,२६७,३००,३६८,३९०
प्रणी ३२६
प्राणों का निरोध १२
प्राणों के व्यापार ३६२
पातंजल योग २३,२२१,३२८.
पातंजल योग दर्शन ११ १४,३५,१२४ १७०,१८३,१९२,२२६,२२८, ३१४, ३३८.
पाताल लिंग ३७९
पाताल सिद्धि ३७२
प्रातिभ ३०१,३०२
प्रार्थना ३३५
प्रार्थमिक आवश्यकता १२८
पाप १७९,१८०.
पापक्हा १६२
प्राप्ती ९२,२९९,३०२
प्राप्यकारी ७५

प्रामाण्य वादी--२७
प्रारब्ध ३०६,३१४,३६६,
प्रारब्ध कर्म ५.२११ २६६,२७१,३११
प्रारब्ध भोगों ३१४
प्रारब्धानुसार २६७
पारावार १८६
पावक ३५६
पार्श्व रन्ध्रों ३६०
पाशुपत ब्रह्मोपनिषद् ३०८
प्राज्ञ ८
पिकनिक ६२
पिंगला ११,१६८,१६४,१६८,३४७, ३५१–३५३,३५६–३५८,३६६,३७२ ३८५,३८७,३८६
पिंड ३८६,३८६
पित्त २६२
पित्त प्रधान २६२
पिनाकी ३७७
पीछे वाली हड्डी ३५२
पीयूष ग्रन्थि ३६४
पुद्गल ३६२
पुरीतत् २८१
पुनर्जन्म १०,१७
पुराण ११,६६,३७७
पुरीतत् नाड़ी २८०
पुरुष ६,११,२१,२३,३६,३६,४३.५१, ५४,५५-५७,५६, ६१, ६३,७०-७६, १०२,१०३,११२,११६,१५७, १५८, १६८,१७०,२०२,२२४,२२५, २३०, २३४,२४७,२४६,२५५-२५८, २६१ २६६,२८३,२६१,३०३,३०६, ३०७, ३१४,३३६
पुरुष जीव ६१
पुरुष प्रकृति ११६,२५४
पुरुष विशेष ३१८
पुरुषार्थ १२,१६२,१६४,२६१
पूरक १६२,१६४-१६७,१६६-२०४
पूरक सहित कुम्भक २०६
पूर्णानन्द जी ३४६
पूर्व गर्भावस्था १३२
पूर्ववत अनुमान ८३
पूर्व सूचनायें ३३४
पूषा ३३५,३४७,३५२-३५८
पूषन ३५६
प्रेरक कारण ५
पेरिस ३३४
पौरुषेय बोध ६-२१.७०,७१,७३,७५, ७६,७६,८४
पौर्वापर्य १८
फ्रायड ३१७,३२३,३२४, ३२५, ३२६, ३३२.
फेफड़े ३४५.
बद्ध २८६,२६३,३०६.
बद्ध जीव १५,२८८.
बद्ध पुरुषों २६३.
बन्धन २८२,३११,३८२.
बनावट २६२.
बर्कले ३१८.
डा० बरडक (Dr Baraduc)३३४
ब्रह्म ६,७,११,१२,१३,१४,२८,२६, ३०,३१,७६,१८४,१६७,२१३,२२६ २७५,२७५,२७६,२८१,२८३,२६२, ३००,३०६,३५४,३६६,३७२.३८६, ३८६.

ब्रह्म ग्रन्थि २०१,३९१
ब्रह्म चर्य १०,२१,१०८,१६६,१७०, १७१,१७६,२१४,२६८,२६६.
ब्रह्मत्व १२,२६१,३६६
ब्रह्म तेज २८१
ब्रह्म द्वार ३७१,३८७,३६४
ब्रह्म ध्यान ३०
ब्रह्म ध्यान योग ६
ब्रह्म नाड़ी ११,८५,३४६,३४६,३५६, ३७४,३८६,३६१
ब्रह्म पुरुष २८०
ब्रह्म भाव ३०
ब्रह्म मय ३७२
ब्रह्म मार्ग ३५१,३८५,३८७
ब्रह्म योनि ३६७
ब्रह्म रन्ध्र २१५,३३७,३४५,३४६, ३४६,३५०,३५२,३५४,३५५,३६४, ३८७,३६१
ब्रह्म स्थान ३८७
ब्रह्मा २१३,२१७,२४३,६५६
ब्रह्मानन्द वल्ली २७५
ब्रह्मा पति २१३
ब्रह्मार्पित २१३
ब्रह्माभ्यास १२
ब्रह्माण्ड ३६१,३८३,२८६,३८७,३८६
ब्रह्म विद्योपनिषद् ३०८
बहिर्मुखी ८६,१६२
बहिरंग २१४.
ब्रह्मोपलब्धि ६
बाण लिंग ३७७
बायें अलिन्द शाखा ३५३
बांयीं तंत्रिका शिरा ३५८
बायें अर्ध खण्ड ३६५
बाल रन्ड्रा ३८२
ब्राह्मण ५,२६३,३१५
बाह्य कुम्भक २०६
बाह्य तुष्टियाँ १८६
बाह्य निरीक्षणात्मक पद्धति ३३०
बाह्य वृत्ति १६३
बाह्य शौच २८१
बिन्दु ३७,३७१,३८८
बिन्दु रूप ब्रह्म २२०
बीज जाग्रत १२
बृजेन्द्र नाथ शील ३६५
बृहत मस्तिष्क ३६४
बृहदारण्यकोपनिषद् ७,२८०
बृहन्मस्तिष्कीय वल्क २६३,३१५,३४५ ३६२--३६६
बृहन्मस्तिष्कीय ३५०
बुद्ध २८७
बुद्धि ६,८,१३,१७,२०,२३,३१,३६, ४६,५४,५७,७१,७४,७७,७८,७६, ८४,६७,१०६,१२३,२०८,२२०, २५६,१६१,२७३,२७६,२८६,३०१, ३०५,३०६,३१६,३२०,३४८,३८३, ३८५
बुद्धि वृत्ति ७१
बुद्धि वृत्ति रूप ७२
बोध १५७
बौद्ध ८४
बौद्ध दर्शन १५
बौद्ध माध्यमिक ६३
बौद्ध योग चार ६४
बौद्धों ३६४

भक्ति ३०,१६६
भक्तिपूर्ण भजन कीर्तन ३६०
भक्ति मार्ग १४
भक्ति योग ६,११,१३
भक्ति योग समाधि २२७
भगवद् गीता ३३१
भगवत्ती श्रुत ३०
भर्तृहरि १७६
भय ७
भ्रम १७,७०,६१,६७,६८,६६,१७३, २३२,३१३,३१६
भव प्रत्यय २६६
भाग्य १८६
भाग्य तुष्टि १८६
भाट्ट मीमांसकों ८६
भ्रान्ति ६१,६५,६७,६८,११६,१५६
भ्रान्तिदर्शन १५८
भ्रामरी १६६
भ्रामरी कुम्भक २०२
भाव इन्द्रियों १५
भावना १५८,१८४,३०४,३३१,३७४,
भावनाओं १३८,३००
भावना ग्रन्थियाँ ६४,३२३,३२४
भावात्मक १५,२०,१३८,१३६,३२५
भावित स्मृतव्य २५
भाष्य १
भस्त्रिका १६६
भस्त्रिका प्राणायाम २०१,२०२
भीति रोग ३२४
भुजंगी ३८४
भू २१५
भूत शुद्धि तंत्र ३४७
भूतों ३३८
भूमि २३
भ्रूमध्य २२०,३७६,३८६,३६०
भूरे पदार्थ ३५१
भूरे और श्वेत पदार्थ ३४५
भेद ज्ञान १६८,३६०
भोक्ता ५६,५७,२७५
भोग १३६,१८६,३१०
भोगाधिकार २६८
भोगेच्छा ३८७
भौतिकवाद ३३३
मकर ३७३
मणिकर्णिका ३४८
मणिपूर ३८६,३६२
मणिपूर चक्र २१५,३७४,३७५
मति १०
मध्य १६७,१८४
मध्य उपाय तीव्र संवेगवान २६७
मध्य उपाय मृदु संवेगवान २६७
मध्य उपाय मध्य संवेगवान २६७
मध्यग्रीवा जालक ३५३
मध्यता २६७
मध्य दीर्घ सूक्ष्म १६६
मध्य मस्तिष्क ३६४
मन ५,७,६,१०,१२,१३,१४,१६,१७-२४,२८,३१,३३,३४,३६-३८,४०,५३, ५४,५८,५६,७३,८०,८२,६०,६४, ६६,६८,११७,१२१-१२३,१२७, १३१,१४०,१५८,१६१,१७२,१७३, १७७,१८२,१८४,१८५,१८६-१६१, २०१,२०२,२०४,२०७-२१७,२२२, २२७,२२६-२३२,२३७,२५६,२५८, २५६,२७३-२७५,२७६,२८१,२८८,

२८६,२६६,३०१,३०२,३०८,३०६,
३११,३१३,३१५-११६
३२२,३२६,३२४,३२६-३३२, ३३५,
३३८,३४०,३४१,३६२,३७१, ३८३,
३८५,३८६,३६२,३६३
मन की शक्ति ३८५
मन्डल ३८७
मन्डल ब्राह्मणोपनिषद् ३०६
मन्त्र ३०३,३६०
मन्त्र चिकित्सा १२
मन्त्र योग ६,१६,
मनन १६,२६,१६६
मनः प्रयय ३३४
मनः प्रयय ज्ञान ३२०,३२६
मनः प्रणिधान ११
मनश्चक्र ३८१
मनस ६
मनुस्मृति ८४
मनोजन्य ज्ञान ३१८
मनोद्वेग ३७६
मनोदौर्वल्य ३२४
मनोन्मनी २२८
मनोनिरोध १२०,३०८
मनोमय ७,२३६
मनोमय दोष ८,२३,२३६
मनोमिति ३३४
मनोमूर्छा कुम्भक २२७
मनोवहा ३४६
मनोवहा नाड़ी ३५०
मनोवहा नाड़ियाँ ३४६
मनोविच्छेद ३२४
मनोविश्लेषणवाद ३२३
मनोविश्लेषणवादी ३२६
मनोविश्लेषणवादियों ३२४
मनोवृत्ति १२६,३०२
मनोवैज्ञानिक ज्ञान ३१६
मस्तिष्क ३८,१३१.२७८,३१३.३१६
३१८,३१६,३२१,--३२३,३४५,३४७
३४६,३५०,३६०,३६१,२६५
मस्तिष्क मेरुद्रव ३६४
मस्तिष्क वल्क ३१६.३६६
मस्तिष्क स्पन्दनों ३१६
मस्तिष्क मेरु-धुरी ३५०
मस्तष्कीय रन्ध्र ३७६
महत ३६,५७,५६,२३०,२४६,३१०.
महर्लोक ३७६
महर्षि पतंजलि १
महिमा--२६६,३०२,३३८
महेश्वर ३८०
मान ३७६
मानव मन ३६८
मानसिक ३८६
मानसिक अवस्था ३१६,३३०,३३१.
मानसिक क्रियाओं ५७,३२२,३२८
मानसिक प्रक्रियाओं ३३०
मानसिक रोगों २१२,२२१
मानसिक विच्छेद ३२४
मानसिक संघर्ष ३२३
मानसिक सन्तुष्टि ३२४
मानसिक समस्याओं ३३३.
मानसिक संस्कारों ६६
मार्ग-१४
माया ७,२८,३१,१०१,३८६.
मात्रा १६५.

मात्रायें–२०६
मिताहार–१०
मिथ्या ज्ञान–२१,१०२
मित्र–४
मित्रता–२८३
मीमांसा—१४,१५,२७.
मीमांसकों २८,८५
मीमांसक—९७
मीमांसा दर्शन—२८
मीमांसा सम्प्रदायों ९६
मुक्त २३६,२५१,२६१,२८७,२९२
मुक्त जीव १५,२७१,३०६,३०८,३८३.
मुक्ति प्राप्ति ६
मुक्त पुरुष—३९३
मुक्त आत्मा २८८
मुक्तावस्था ६३,२४०,२४८,२५१,२६९ २९१,२९६,३०८,३०९,३८३
मुक्त त्रिवेणी ३७२
मुक्त ५७,३२८,३८३
मुख्य प्रमा ७३
मुदिता. १८४,३००.
मुदिता बल ३००
मुद्रा ३८८,३९०.
मुद्राओं ३३८.
मुन्डकोपनिषद ६,११९,१६५
मुमुक्षा २९
मुहम्मद साहब २८७.
मूढ़ २५,४०,४१,१०८.१३०,२६३, २७२,२९३.
मूढ़ वृत्ति १०८
मूढ़ावस्था १०८,२७०,२७८,२९०.
मूर्छा १०७,१९६,२८४.
मूर्छा कुम्भक २०२.
मूर्छावस्था २८४,२८५.
मूल १८३
मूल कन्द ३५५
मूल प्रकृति २३९,३०६,३८६.
मूल प्रवृति ३२४,३२६.
मूल प्रवृतियों ३२५.
मूल प्रवृत्यात्मक १२२,१२९.
मूल बन्ध १९,१९८,२०३,३९०,३९५.
मूल शक्ति ३८४,३८६.
मूलाधार २१५,३४९,३५१,३८०,३८४ ३८५,३९०,३९५.
मूलाधार चक्र ११,२०४,३४९,३५२, ३७०,३७३—३८२,३८३,३८४, ३८७,३८८,३९०,३९२,३९३, ३९५.
मूलाधार देश ३६२
मूलाधार त्रिकोण ३५४,३५६.
मेजर पी० डी० वसु ३४५.
मेढ्राधार ३७३
मोनरो रन्ध्र ३६०.
मेरु ३६१.
मेरु दंड ३४६,३४७,३४८
मेरु दंड रज्जु ३४९,३५०,३५२, ३६८. ३६९,३७४.
मेरु सुषुम्ना ३६१.
मेसोमारफिक २९२
मेक्स वरदीमर (Max Wertheimer)—१२६
मोह ९१,९२,१२४,१२५,१२७,१२९, १३४,२१४
मोह वृत्ति १२९.

मोक्ष १४,१७,१९,३०,४९,५७, १५८, १६०,१६२,१६३,२२८,२४८, २५२, २६९,२७२,२७८.२८९,२९१. ३०६, ३०८,३०९,३११,३१२,३४८, ३५२, ३६६,३७२,३८७,३८८.
मोक्ष द्वार ३८७,३९१
मोक्षावस्था २८ ३१२
मृत्यु २७१,२८७
मृत्यु अवस्था २८५
मृदु १८८,२६७
मृदु उपाय तीव्र सम्वेगवान २६७
मृदु उपाय मध्यसंवेगवान २६७
मृदु उपाय मृदु संवेगवान २६७
यतमान १६७
यथार्थ १११
यथार्थ प्रत्यक्ष ९४
यथार्थ ज्ञान ७०,९०,१०२,११५,२२४, २२८,२२९,२३४,२३६,२३९, २४३, २४६,२४९,२५४,३२०
यम ११,१४,२६,३९,४३,११८, १७०, १७१,२०९,२१०,२११,२१४, २२१, २२३,२२५,२२९,२६१,२९२
यमराज ६
यमुना ३६६
यशस्विनी ३४८, ३५४, ३५५, ३५६, ३५७,३५८,
यज्ञ २८,१९२,२९५,३४९
याज्ञवल्क्य स्मृति १
युंग २९२,३२४,२३५
योग १,३,५,६,२५,२८,२९,३०, ३५, ३६,४०,४८,६१,६२,६३,१०५,१०७, १०८,११३,१२५,१३०,१३३, १३८, १५८,१५९,१६०,१६१,१६२, १६५, १७०,१७१,१८२,१९०,१९१, २१४, २१७,२२१,२३०,२७०,२८२, २८८, २८९,२९०,२९१,३०५,३०८, ३०९, ३१४,३२१,३२८,३३०,३३२, ३४०, ३४१,३४४,३४५,३४६,३४८,३८९
योग कुण्डल्युपनिषत् ३१३,३९०
योग क्रियां ११
योग उपनिषदों ६, १२०,१८९,१९२, २१६,३०९,३४४,३४७,३९१,३९४
योगाभ्यास १३,२९८,३२०
योगचूड़ामण्युपनिषत् ३४९, ३५६, ३९१
योग जन्य ऋतम्भरा प्रज्ञा ३२४
योगज १८,२८०
योगज प्रज्ञा २३९
योगज सन्निकर्ष ८०
योगतत्वोपनिषत् २१६
योग मनोविज्ञान ३०४
योग दर्शन २३, ५४, ५८,७१,१४०, ३२८
योग नाड़ियों ३७१,३७३,३७५,३७६, ३७८,३८२
योग वासिष्ठकार ३१४
योगवाशिष्ठ ११,१२,१३,१२५, १२९, २७२,२७४,२७६,२७९,२८२, ३०३, ३११,३१२,३३८,३३९
योग शक्ति १४
योग शास्त्रों ३६७
योग शिखोपनिषत् ३१३,३५६,३७१
योग समाधि १६३
योग सूत्र ३७८

योनि ३६३,३७८
योनि वा भग ३७०
योनि मुद्रा ३६२,३६३
रक्तक जालिकायें ६५६.३६०,३६४
रक्तवाहिकाओं ३५६
रजस ४१,५६.६०,१०५,१०६.२२८
रजोगुण २३,४१,१०५,१०६,१०७,
१२८.१३१,१३३,१६३,२०८,२३०,
२७८
रन्ध्रों ३५६ ३६२
रस १४८
रसानन्द समाधि २२७
राका ३५६
राकिनी ३७३
राग १४,१७,२२.२३,२५,६२,१२०,
१२५,१२७,१३०,१६६,१७६,१८२,
१८३,२१४.२५६,२५६,२६७,२६६
रागद्वेष ६६,६१,११२,११५,११८,
१२१,१३१,१३२,१३६,१४४,३०५
रागकालुष्य १६७
रागादि १६७
राजयोग ६,१६,३६१
राजयोग समाधि २२७
राजस १६३
राजसी १०६
राजसिक १०७,११२,२७६,२७८
राजसिक व्यक्तित्व २६६
राजसिक श्रद्धा २६६
राजसिक निद्रा २७८
रामानुजाचार्य ६४,६५
रिश्वत १७६
रुद्र २१७,३७५,३६१
रुद्रग्रन्थि २०१,३६२
रुद्रयमल तन्त्र ३४६,३५४
रेखीपिंड ३६४
रेचक ५६,१६२.१६३,१६४.१६५,
१६६, १६७, १६८, १६६,२००
२०१,२०३,२०४,२०५
रौलेन्डो की दरार ३६६
लघिमा ६२,२७४,२८२,३३८
लघु मस्तिष्क ३६४
लय तत्त्व २०८
लय योग ६
लय समाधि २२७
ललना चक्र ३७६
लक्षणों २६२
लाकिनी ३७५
लाल त्रिकोण ३७५
लिंग ८०,८१,३५१
लिंग अन्तर चेतना ३७२
लिंगाकार ३६६
लिंगलिंगी ८१,८३
लिंगम् ७८
लिबडो ३२५
लिंग शरीर १०,२८२,३६५
लिंग ज्ञान ६०
लिंगी ८०,८१
लीपजिग ३१६
लीनावस्था ६६
लोभ १२०,१२७
लौकिक प्रत्यक्ष १८
लौकिकी २०५
वज्रा ३६८,३७४

वज्रा नाड़ी ३५०
वयान १९९
वर्नन २९२
वरुण ४,३४८,३५४,३५५,३५६,३५८, ३७३,३७४
वशिष्ठ २९३
वशित्व ९२,२९९,३०२,३३८
वशीकार ६७,१६८
वस्तुवाद ९९
वस्तुवादी ९८
वस्तु वादी न्याय सिद्धांत ९५
वस्तु विवेक–२९
वस्ति १८२,२०५
वक्ष भाग ३५१
व्यक्तित्व २८८,२९१–२९५,२९७
व्यतिरेक १६७
व्यतीरेकी अनुमान ८५
व्यवहार ३७,५७,२९२
व्यवहारवादी सम्प्रदाय ३२६
व्यवसायात्मक ७५
व्याधि १५८
व्यान ७
व्यापक ८०,८१
व्याप्त ८०,८१
व्याप्ति ८०,८१
व्याप्ति ज्ञान ८१,८५
व्यास ५६,५८,५९,१०३,२९३
व्यास भाष्य ७१,३६५
व्यष्टि १९१
व्युत्थान ११६,१४०,१४४
व्युत्थान संस्कार ७४,१४०,१४१,१६५, २२५,२५७,२६३,२६५,२६६
व्युत्थानचित ११६
व्योहारों ३८
वृत्ति १०,१११,२७०
वृत्तियों –३५,३७,४२,५५,६०,६७,६८, १०५,१०८,११२, १२९,१३१,१६३, १८८,२३२,२६३,२६४,२७१,२८१
वृतियाँ ११२
वृष्टि १८६
वाक सिद्धि २०८
वाचस्पति मिश्र ७७,७८
वाट्सन ३३७
वात प्रधान २९२
वायु २१७,३५६,३७१
वार्ता ३०२
वाराणसी ३४८
वाराहोपनिषद् ३५२,३५७
वारुण ३५२
वारुणी २५७,३५८
वाल्मीकि–२९३
वासना १३९,२९३,३०५–३०७,३११, ३२५,३८०,३८७
वासनायें–६५,१३७,१३८
वासनाओं ६०,६२,६६,११५,१३७, १३९,२०३,२७६,२७७,२८१, २८७, २९८,३१०
वासना जन्य–१२७
वाह्य जीव रस ३३४
वाह्य शौच १८१
विकल्प ३१,३७,६६,७२,१०२,१०३ १०४,१०८,११०, ११२,२२८,२३९, २४०,२४१,२४५,२४६
विकल्प शून्य २४५

विकल्प रूप ७२
विकल्पात्मक १४०
विकृति–३६
विकाश–१८७
विचार ३१८
विचारणा २२
विचारानुगत ३५,२८२
विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि २६,३५, ४१,४२,५०,१७१,२२५,२३३,२३४, २४१,२४३,२४४,२४८,२५१, २५२, २८२,२८३,३४४.
विच्छिन्न ११४,११६,१२१
वितण्डा १७
वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि २६,३५, ४१,४२,५०,११२,२२५,२३०,२३४, २३५,२३७.२३८,२४०,२४२, २४३, २४८,२५२,२८२.
विदेह २५४,२६६,३०८,३११.३८८
विदेह मुक्त २६१,२६६,२६३,३११, ३१४,३१५, ३६१
विदेह मुक्तावस्था ६६.
विदेह लय—२५०
विदेहावस्था २४८,२४६
विधारणा १६६
विनाश ३८५
विनाश की मूल प्रवृत्ति ३२५,
विपर्यय २४,३७,४२,४८,६६,७२,७३, ८६,६०—६४, १००, १०१, १०४, १०८,११०,११२,१२३,१२५, १२८, १३८,२२४,२२५,२३२,२३८, २५५, २८३,३३६
विपर्यय रूप ७२
विपर्यय ज्ञान ६०
विपरीत ख्यातिवाद ६३,६५
विपर्यय वृत्तियाँ—१०१
विभ्रम ६४
विभूतियाँ २०८,३०४
विभूतिवाद ३३६
वियुत्थान संस्कार ३८०
विरक्त—३१२
विराज—३५६
विलम्बनी—३५६
विलियम मैकडुगल ३२५
विवेक ३२,३०७,३११
विवेक ख्याति १६,४३,५१,६८,१०४, ११०,११६,११८,१४०,१५०, १६०, १६८,१६६,१७१,२२४,२२५,२५६–२६२,२६४,२७२,३०१,३३६
विवेक मार्ग १६३.
विवेक युक्त १२४
विवेक ज्ञान ६,३५,३८,४२,५७,६६, ६७,१०१,१०४,११५,११६, ११६, १४७,१५८,१६१ १६२,१६४,२०७, २५५,२५७,२५६,२८३,२६७,३०३, ३०५,३१०,३२८,३३२,३८४, ३८८, ३६५.
विश्वधारणी—३४,३५८
विश्वाधार—३८५
विश्वोदरी—३४८,३५८,३५६
विश्योदरा—३५२—३५५
विश्व ज्ञान भंडार—२२४
विशिष्ट केन्द्री—३१६
विशुद्ध चक्र—११,२१२.३७७.३८६
विशुद्ध—२३१,३८६

विशेश्वर ३७२
विशेषण विशेष्य भाव सन्निकर्ष-८७
विष्णु--२१७.३७३,३७४.३८८.३९१.
विष्णु पुराण-१२६
विष्णु ग्रन्थि २०१,३९१
विषय ८२
विक्षिप्त २५,२६,४०,४१,१०८,१३०, १३२,१३३,२६३,२७०,२९३
विक्षिप्तावस्था १३३
विक्षिप्त चित्तवाला १६०
विक्षिप्त चित्त १६०
विक्षेप १५८
विज्ञान ६,१६,३१७
विज्ञान भिक्षु ७७,७९,१९६,२८८
विज्ञान मय कोष ८,३२,२३६
विज्ञानवादी ९४,३१८
वीर्य १६६,२६६,२६७
वुण्ड्ट ३१७,३१६
वुल्फ गैंग केहलर ३२६
वेगस तंत्रिका का ज्ञानवाही भाग ३५९
वेदना ३०१,३०२
वेदों ३४४,३६७
वेदान्त २०४;२८३,२९१
वेदान्त दर्शन २८
वेदान्त-सार २८०
वेदान्तियों २९२
वैकारिक वन्धन ३२,२५२
वैकृतिक २५२
वैखरी ३७८
वैराग्य ७,१३,२६,२९,४१,६८,११३, १३१,१५७,१५९-१६१,१६३,१६६, १६८,१६९,२२८,२२९,२५३,२५८, २५९,२६७,३०३,३२८,३७४,३७९
वैराग्य रुपी १६२,१६३
वैश्य २९३
वैश्वानर २७३
वैशेषिक १९
वैष्णवी ३४९
वैज्ञानिक ३१६,३३१
शंकर ९८
शंकराचार्य २८
शक्ति ३७५,३८०,३८२,३८४
शक्ति केन्द्रों ३६७,३६८,३६९
शक्तियों ३६८
शक्तिमात्र इन्द्रियों २४३
शक्ति संचालिनी ३९१
शंख खण्ड ३६६
शंखिनी ३५२,३५४,३४७,३५६,३५७, ३५८
शाण्डिल्योपनिषद् २१७,२५२
शतपथ ब्राह्मण-५
शब्द ७४,७८,८४,८५,८६,३८७
शब्द प्रमाण ७३,७४,८२,८४,८७,११० ११८
शब्द ब्रह्म ३७२
शब्द बोध ११०
शाब्दी प्रमा ७३,८४
शम-२९
शरीर ५३,५४,५७,५९,११२,१२२, १२९,१७७,१९०,२१३,२५६,३१९
शरीर दोष ९७
शरीर परिवेश ३४६

शरीर विज्ञान ५,३१६,३४३,३४४, ३४५.
शरीर रचना ३४२
शरीर रचना विज्ञान ३४३,३४५
शरीर रचना शास्त्र ३४५,३५७,३६१, ३६२,३६७,३६८
शरीर रचना शास्त्रीय जालिकाओं ३६६
शरीर शास्त्र ३६१,३६२
शरीर शास्त्री ३५४
शरीराभ्यास १८२
शाकिनी ३४५—३५८,३७३,३७८
शान्त २७२,२८४
शिरायें ३४६
शिव २८४,३५६,३८३,३८६,३६१ ३६२,३६३
शिवनेत्र ३८०
शिवरुप ३८६
शिव लोक ३६६
शिव शक्ति ३६६,३८६,३६३
शिवसार तन्त्र ३७७
शिव संहिता ३६–३८,१८६,१६३,१६५ ३४७,३४८,३५०–३५२,३५४,३६४, ३६६,३७३–३७७,३८०,३६१
शिक्षा १८४
शीतली १६६,२१६
शीतली कुम्भक २७२
शील १६
शीर्ष ग्रन्थि ३६४
शुक्ल २५८,२६३
शुक्ल कृष्ण २६,२५८
शुद्र २६३,२६४
शुद्ध चेतन तत्त्व २३६
शुद्धता २७६
शुभ १५
शुभानाड़ी ३५५
शून्य १०१
शून्याशून्य २८८
शूरा २५६
शेल्डन २६२
शौच १०,१७०,१८१,१८२,१८४,१८५ २६८,२६६
षट कर्म २०५,२०६
षट चक्र २०५,२४३,३६७
षट चक्र निरुपण ३४६,३५०
षट चक्रों २१५,३४६.३६७,३८३, ३८५
षट सम्पत्तियों २६
सकाम कर्म २५८
सक षाय १५
सकुम्भकों ३६१
संकल्प १२,३८५
संकल्प शक्ति १०,२८,१६०
संख्या १६४,१६६,२०३,२०५
सगर्भ १६७
सगर्भ सहित कुम्भक १६
सगर्भ प्राणायाम १६७
सगुण २२०
सगुन ब्रह्म १६
संगम ३५५
संगम स्थान ३६२
संघर्ष ३२४
संचित ५,२६२,३०६,३११,३१४
संचित कर्म ३१०,३५६

संचित कर्मो २०८
सत्ता ३२५
सत्य १०,१५७,१६०,१६१,१६३.१६४ २१४,२९२,२९८,३०६
सत्व ४१,५०,५९ ६७,१०५,१०६ ११२,३२०
सत्कार्यं वाद ११९
सत् ख्याति वाद ९४
सत्वगुण २३,१०६,१२८,१३२,२३०, २४८,२५०
सत्वगुणात्मक २५९
सन्तोष १०,१७०,१८१,१८५,१८६ १८८,२१४,२९३,२९८,२९९.३७९
सदागौरी ३७८
सद्गुर ३९०
सदा शिव २१७,३७७,३७८
सर्प ३८४
सर्पाकार ३८५
सर्व वृति निरोध ३०८
समष्टि १९१
समवाय सम्बन्ध ३४
समभाव ३१२
समाधि ९,११,१४,१६,२३,२६,२७, ३०,३१,३५,४३,४९, १०७,११५, १३६,१५८,१५९.१६०, १६१,१७०, १७१,२०२.२०३,२१४, २१९,२२१ २२२,२२३,२२४.२२५, २२६,२२८ २३४,२३७,२३९,२४१, २४५,२४६ २५३,२५४,२६१,२६४, २६५,२६६ २६७,२७१,२७२,२८२,३००, ३०४ ३०७,३२८,३३२, ३३९,३४१,३६४ ३८३,३९१,३९९
समाधि पाद १,२६,५५
समाधि योग २२७
समाधि प्रज्ञा २२४,२२५, २३९, २४१ २४२,२४६,२६५,२५७,३६७
समाधि वस्था २२९,२७०.३६७
समाधि प्रारम्भावस्था २६
समाधि जन्य २२४,३४०
समाधिस्थ ३१२
समाधान २९
समाप्त अधिकार २६८
समान २०५
समान वायु ३३८
समानु २०५
सम्प्रज्ञात २६ १०७,१०८,२२८
सम्प्रज्ञात समाधिगत संस्कार २६५
सम्प्रज्ञात समाधिवस्था २६
सम्प्रज्ञात समाधि ३५,११३,१२०,२३२, २३४,२३६,२३८,२३९,२५२, २५३, २५७,२५८,३९३
सम्प्रज्ञात समाधि के संस्कार २६४
सम्प्रज्ञात समाधिप्रज्ञा २५३,२६८,२८२
सम्भव ८७
सम्भोग चक्र ३९४
सम्वेत सम्वाय संवन्ध ३४
सम्प्रत्यक्ष १४०
सभ्यता १८७
सम्यक् आजीव १५
सम्यक् कर्मान्त १५
सम्यक् चेष्टा २६०

सम्माक् दर्शन १४
सम्यक् ज्ञान १४,२६०
सम्यक् चरित्र १४
सम्यक् व्यायाम १५
सम्यक् समाधि १५,१६
सम्यक् संकल्प १५
सम्यक् दृष्टि १५
सम्यक् स्मृति १५
सम्यक् वाक् १५
सम्मोहित २१२,२१३
सम्भ्रान्ति सिद्धान्त १००
समान ७
समुद्र स्नान ३४८
संयम २३,४८,४९,२२३,२२५,२२८, २३७,२३९,३००,३२८,३३२,३३६, ३३७,३७५
संयम जय २२४
संयुक्तादाम्य सान्निकर्ष ७६,७७
सयुक्तादात्म्यतादात्म्य सन्निकर्ष ७६
संयुक्त समवाय सम्बन्ध ३४
संयोग संबन्ध ७६,३४
संयोग सन्निकर्ष ७६
सर ऑलीवर लाज ३३२
सर आर्थर एडिंगटन ३३२
सरस्वती नाड़ी ३४७,३५२,३५३,३५४, ३५५,३५७,३५८,३६६,३७२,३९०, ३९१,
सलिल १८६
सर्वज्ञ ३०३,३२९,३३८.
सर्वज्ञत्व ३३४
सविकल्पक १८
सविकल्पक ज्ञान २७
सविकल्प प्रत्यय १८,७९
सर्वव्यापकत्व ६२
संवेद ४८,४९,२२८,३११
संवेदना ९९,१४०,२१० ३१८,३६४
संवेदन शीलता ३५
सविशेष २२०
सक्किल्प ७९
सविकल्प समाधि २८३
सवितर्क सम्प्रज्ञात समाधि २३८,२३९, २४०,२४१,२४५,३४२
सविचार समाधि प्रज्ञा २५३
सविचार समापत्ति ५०
सविचार ५०,२०४
सविचार संप्रज्ञात समाधि २४४,२४५ २४६
सवीज समाधियाँ २५२
सबीज समाधिस्थ ३३८
सबीज संस्कार १४८
सवितर्क ५०,२४४,३३८
संस्कार ६५
संस्कार संबन्ध ३२५
संस्कारों ६४,१०७,१०९,१२०, १२२, १३२,१३७,१३९,१४०,१६२, २०७, २०८,२५८,२६३,२६४,२६८, २६९, २८३,२९७,३००,३१०,३३१,३३६
संस्कार चित १२१
संस्कार दुख १८४
संसेचन १३७
संशय ७,१७,२४,४२,४८,४९,६२, १५८,१५९,२२४,२२५,२१२,२३९.

संशयात्मक ज्ञान २१
सहज ज्ञानात्मक पद्धति ३३०
सहानुभूतिक रज्जुओं ३६६
सहानुभूतिक मेरुतन्त्र ३५
सहस्रार ३६३,३८२,३८५,३८६,३९०, ३९१,३९२,३९९
सहज ज्ञान ४३,३३१
सहजा २२५
सहानुभूतिक मंडल ३५०
सहचर्य सम्बन्ध ८२
सहचार दर्शन ११०
सहस्रार चक्र २०५
सहस्रदल वाला चक्र ३५०
सहस्र दल कमल ३४९,३५१,३६३, ३६४,३६५,३७४,३८३
सहित कुम्भक २०३
सहित १०९.१९६
सहिष्णुता २९९
स्थान १५८
स्थान निरूपण ४१,२४९,२५४,२६३, ३६६,
स्थावर १५.
स्थैर्य ३८५
स्थूल गुच्छे ३५८,
स्थूल २२०,२२७,२३०,३१७,३३८
स्थूल जगत् ३९५
स्थूल जलमंडल ३८७
स्थूल तेज मंडल ३८७
स्थूल भूमंडल ३८७
स्थूल ध्यान २२०,२२१
स्थूल वायुमंडल ३८७
स्थूल शरीर २८२,३९५
स्थूल समाधि ३०३
स्नायु गुच्छों ३४५,३४७,३५३,३५९
स्नायु ३४५
स्नायु कोष ३५३
स्नायु जालों ३४५
स्नायु मंडल ३७, ३१९, ३२२,३२३, ३४२,३४४,३४६,३५०,३७५
स्नायविक दुर्बलता ३२४
स्फुट प्रज्ञा लोक २४६
स्मृति १६, १७, १९,२४,२५,३७,६६, ७०,७४,९६,९८,१०६, १०७. १०९, ११०,१११,११३,१२१,१२२, १२८, १३९,१४०,१४६
स्मृति प्रतिमा ७७,७९६
स्मृति ज्ञान ९७,७०,१११
स्मृति रूप ९,६२,२१,७२
स्वभाव २९२,२९३
स्वतंत्र इच्छा शक्ति ४,१२
स्वतंत्रता १५७
स्वरूप ३०२
स्वरूपोलब्धि ३८८
स्वरूपास्थिति ३५, ३६, ३९,४३,४८, ५१,२२८,२७८,३३९
स्वाधिष्ठान ३८६,३८७,३९२
स्वाधिष्ठान चक्र ११,२१५,२७३
स्वप्न जगत २७७
स्वप्न ७, १०, १२, ३१,९४,९५,९९, १०१,१०५,१११,११२,२०९, २२६, २४२,२७०,२७१,२७५,२७६, २७९, २८०,२८३,२८४
स्वप्न जाग्रत १२
स्वप्नावस्था ८, २५, २६,११२,२७५,

२७६,२७७
स्वप्नत्व १५७
स्वयं प्रकाश ३१६
स्वयंभूलिंग ३६६, ३७०, ३७१, ३७२, ३८५,३८७
स्वरूपास्थिति २४, २६, ३५, ३६,३६, ४२,४३,४८,५१,१७०, २२८, २४८, २८३,३३६
स्वादश्रेत्र ३३६
स्वाध्याय १०६,११६,१७०,१८१,१८८ २१४,२६८,२६६
स्वास्थ्य २६२
स्नेह ३७६
साईक्लाइड २६२
सांख्य योग ६७,२७५,२६१
सांख्य २०,२२८,२६१,३३१
सांख्य कारिका २०,३४६
सांख्य शास्त्र २
सात्विक व्यक्तित्व २६५
सात्विक चित्त ७८,२०८,२५८
सात्विक १०७,१०८,११२,२७६,२८३ २६४
सात्विक संस्कार २४२,२४३
सात्विक वृत्ति ४२
सात्विक एकाग्र २२८
सात्विक निद्रा १०६
साधन चतुष्ट्य २६
साध्य लिंगी ८३
साध्य ८०,८१,८२,
साधन ७३,८०
साधनपाद १२४
साधिकार २६८
साम्यवाद १८०
सामान्य लक्षण सन्निकर्ष ८०
सामान्यतो दृष्ट ८२,८३,
सामान्य लक्षण १८
सामान्य ३१७
साम्यावस्था ५४,५७,५६,११८,२५० २८०,२६२,३८६,३८७
सालम्ब समाधियाँ २५१
सालम्ब २५२,३२६
सालम्ब समाधि २३७
सांसारिक १०१
साहचर्य सम्बन्ध ८१
साहचर्य शास्त्र ३७६
साहचर्य क्षेत्र ३६६
साहचर्य ३६५
साक्षी ७३,२७७,२७६
साक्षात्कार ४२,४३,४८,५०,५२,२२८ २३३,२३४,२३७,२३८,२३६,२४३, २४४,३४६,२४८,२४६,२५४,२५६, २५८,२५६,२६२,२६७,२८३, २८४, २८८,३०१,३०२,३०७, ३१०,३७५, ३७६,३७७
सिगमन्ड फ्रायड ६३
स्थित प्राश २६६
स्थिर भ्रम रोग १२४
स्थिति समान वायु २०३
सिद्धान्त १७
सिद्धो २६६
सिद्धान्त प्रवण १०
सिद्धियाँ २१७
सुख १६,१२६
सुन्दर आकृतिय सिद्धान्त १००

सुप्त कुन्डलनी शक्ति ३६९
सुप्तावस्था ११५,२८०,२८१,३८५

शुशीलता २९३
सुषुप्ति७,१०,१२ ३१,१०७,१०८,१९१
२०६,२६२,२६७,२७९,२८३
सुषुप्ति अवस्था ८,२६,२८२
सुषुम्ना ११,२०१,२०५,३४४,३४५
३४६,३४७,३४८, ३४९,३५०,२५१
३५२,३५३,३५४,३५५, ३५६,३५८
३६१,३६६,३६९, ३७०,३७२, ३७४
३९०,३९१, ३९५
सुषुम्ना छिद्र ३७१
सुषुम्ना छिद्र रुपी ब्रह्म द्वार ३८७
सुषुमना द्वार ३८९
सुषुम्ना मार्ग ३६८,३८८, ३९१,३९२,
३९५
सुषुम्ना नाड़ी ३४९,३६२
सुषुम्ना रांधि ३६०,३६१,३८७
सुषुम्ना शोर्ष ३५२,३५७,३६४, ३६६
३६७,
सूर्य ३५६
सूर्य नाड़ी ९८
सूर्य भेदी १९६,१९८
सूक्ष्म २४
सूक्ष्मातिसूक्ष्म ३०२
सूक्ष्म इन्द्रियाँ ५०
सूक्ष्म ज्योति शिखा ३६२
सूक्ष्म ध्यान २२१
सूक्ष्म नाडियाँ ३८२
सूक्ष्म प्रकृति ३२०
सूक्ष्म भूत २४४
सूक्ष्म योग नाडियाँ ३६८
सूक्ष्म लोकों ३०४
सूक्ष्मव्यवधान ३०१
सूक्ष्म शरीर ७,८,२४.२९,३१,२७१
२७४,२७६,२७७,२८२,३०२,३३४
सूक्ष्मता १९५
सोप कर्म ३००
सोलहो आधारो ३४३
सौभाग्य लक्ष्मी उपनिषद् ३४६,३५१
हठ प्रवृत्ति ३२४
हठ-योग ६,१३.१६,२०३,३९१
हठयोंग प्रदीपिका १८९,२०३,२२७,
२२८,३८७
हठयोग संहिता १८९,२२७
हताशा ३२३
हृदय २१५,२२०,३४५
हृदय कमल २१५
हरि ३५६
हस्ति जिह्वा ३५०,३५२.३५३,३५४,
३५५,३५६,३५७,३५९
ह्री १०
हर्ष १८३
हाकिनी शक्ति ३७९
हाल्डेन ३३२
हिता २८१
हिरण्यगर्भ १,२,१९,२७५
हिस्टीरिया २१२
हीनत्व ग्रन्थि ३२४
हेतु ८०,८१,८२,८३,३०५
हेत्वाभास १७
हेय ३१२
हेरवार्ड कैरिंगटन (Here Ward
Carrington) २८७

होम १०
हंस ३०८,३७१
हिंसा १२५, १७१, १७२, १७३,१७४, १७५,१७६,१८८
क्षमा १०,१५७,२६३
क्षणिकवाद १६
क्षत्रिय २६३
क्षिप्त २५, २६, ४०, ४१, १०८ १३०, १३१,१३३,२६३,२७०,२६२
क्षीणता १६६
क्षुधा तृषावृत्ति ३७६
क्षुरिकोपनिषद २२६
क्षेत्रज्ञ ६
क्षेत्रीकरण ३६५
त्रसरेणु ६१
त्राटक २०५
त्रिक् कशेरुका ३५३
त्रिगुण २२,३११
त्रिक् भाग ३५१,३५७
त्रिकाल २६६
त्रिकोण ३७५,३७६
त्रिकोण योनिस्थान ३६६
त्रिक जालक ३५३
त्रिगुण ब्रह्म ३०
त्रिगुणमय ओंकार ३७७
त्रिगुणात्मक ६, २३, ३५,३६,४०,४३, ११८,११६,१२८.१३०,१६८ २३६,२४६,२५२,२५३,२६३, २७१, २७६,२७८,२८६,२६०,२६१, २६५, २६७,३०५,३०७,३८६,
त्रिगुणात्मक-प्रवृत्ति—१०१.२५६
त्रिगुणात्मक जड़ चित्त—१५६
त्रिमूर्ति—२२०
त्रिपुटी—३०,२१८,२२०,२२६, २२६, २७४
त्रिपुट—३७१
त्रिवेणी ३६६,३८०
त्रिवेणी संगम—३७२
त्रिदोष जन्य १२८
त्रिरत्न १६
त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत् ३०८,३५४
त्रैकालिक—२५५
ज्ञाता १७,१६,६२,२२६,२२६, २७५, २८३,३३०,३८३
ज्ञान २१,२७,१३०,१३१,१३३, १५७, २२६,२२६,२८३,२८६,३२०,३८३
ज्ञान चक्र ३८०
ज्ञानज संस्कार १३८,१४०
ज्ञान प्रभा ७४
ज्ञान प्रसाद मात्र १६८
ज्ञान प्रसाद २५६
ज्ञान वृत्ति १३४
ज्ञान योग ६,११,१३,३०,
ज्ञान लक्षण—१८,८०
ज्ञान लक्षण सन्निकर्ष ८०
ज्ञान वाही २६,३६५,३७०
ज्ञान वाही क्षेत्र ३१६
ज्ञान वाही पूलिका ३५८
ज्ञान वाही साहचर्य क्षेत्र ३६६
ज्ञान स्वरूप २८०
ज्ञान साधना २८
ज्ञानात्मक १५,२०,१३८,१३६, २४२, ३२५,३६८
ज्ञानी १२६
ज्ञानोपलब्धि २८
ज्ञानेन्द्रियों २१,२६,३७,७०,७६, १३१, २७४,३२१
ज्ञेय २२६,२८३,३८३

सम्मतियाँ

Mahamahopadhyaye 2 (A) Sigra, Varanasi
Gopi Nath Kaviraj M. A. D. Litt.
Padma Vibhushana.

इस ग्रन्थ से हिन्दी भाषा की श्री वृद्धि सम्पन्न हुई है, इसमें सन्देह नहीं है। इसके अनुशीलन से अधिकारी पाठकों के हृदय में योग-विज्ञान के निगूढ़ विषयों को जानने की आकांक्षा जाग्रत होगी ऐसा मेरा विश्वास है।

२ ए सिगरा गोपीनाथ कविराज

वाराणसी

———

श्रीः

डा० शान्तिप्रकाश आत्रेय महोदयेन (महात्मना) विरचितं योग-मनोविज्ञान नामकमिमं स्वतन्त्रं ग्रन्थं सम्यङ् निरीक्ष्य प्रसीदति अत्यन्तं नितान्तं मदीयं स्वान्तम्। अस्मिन् ग्रन्थे श्रीआत्रेयमहोदय द्वारा महर्षियाज्ञवल्क्य प्रभृतिभिराचार्यचरणै-र्याज्ञवल्क्यप्रभृतिस्मार्त्तग्रन्थेषु प्रोद्दङ्कितान् मतविशेषान् सिद्धान्तविशेषांश्च योगविषये प्रदर्शितानहं मन्ये यत् सुकुमारमतीनां काव्येषु कोमलधियां तर्केषु कर्कशधियां शास्त्रे चतुरचेतसां विदुषां चेतसि सोपकारं चमत्कारं वाग्गुम्फनञ्च तथा सरलैः सरसैश्च शब्दैरभिव्यक्तम् अर्थगाम्भीर्यम् अवश्यम् ऐकान्तिकाऽऽत्यन्तिकरूपेण नितरामुपयोगि-त्वेन प्रतिभाति। विषयप्रतिपादनसरणिश्च श्रुतित्रयीव अलौकिकपदार्थस्यापि जननी, हारिणीव योगपदार्थविषयकाज्ञानान्धकारापहारिणी, कामिनीव विदुषां रसिकानाञ्च मनोहारिणी विद्वज्जनोपकारिणी, साधारणतया जिज्ञासुजनानां कृते योगपदार्थं विषयकशंकापनोदनकर्त्री चित्तस्य पञ्चविधनिवृत्तिलक्षणवृत्तीनाम्, जाग्रत्-स्वप्न आदि अवस्था चतुष्टयानाञ्च प्रतिपादयित्री तस्यैव च परमार्थदर्शनसुखकारणी भूतान् अविद्यादिपञ्चक्लेशान् निरूपयित्री चास्तीत्यत्र नास्ति लेशतोऽपि सन्देहान-ध्यवसायावसरः। एवमभ्यास-वैराग्य-समाधि-अष्टांगयोग आदि पदाभिधेयानां

पदार्थानां विशेषतो निरूपकत्वेन नातिप्रसक्तिदुष्टिदृष्टिसमुन्मेषोऽपि। अन्यच्च चतुरशीतिलक्षयोनिकारणीभूतधर्माधर्मकारणविनाशाच्छरीराद्युनुत्पत्तौ स्वस्वरूपोपलब्धिरूपस्य परममुक्तिलक्षणलक्षितस्य, अथवा दग्धेन्धनानलवदुपशमरूपमोक्षपदाभिधेयस्य कैवल्यस्यापि निरूपकोऽयं ग्रन्थ इति नास्त्यत्राप्रसक्तिविचिकित्सा व्याधिचिकित्सावकाशः। योगशास्त्रपदार्थविषये सिद्धान्तविषयकाऽऽक्षेपाश्च ग्रन्थस्यास्याध्ययनमात्रेण स्वयं निरस्ता भवन्ति। एतेन ग्रन्थकर्तुः डा० शान्तिप्रकाश आत्रेयमहोदयस्य सर्वतोमुखं सफलं वैदुष्यं प्रतिभाति योगदर्शने च विशेषतः। आधुनिकपाश्चात्यमनोविज्ञानावधिप्रकर्षं एवं कुण्डलिनी-चक्र-नाड़ीमण्डल आदि प्रमीयमाणपदार्थानां प्रकर्षमप्यलौकिकत्वेन सर्वथाऽनिर्वचनीयमेव। सांप्रतञ्चास्य ग्रन्थस्य महनीयताम् उपादेयताञ्च दर्शं दर्शं विषयप्राशस्त्यप्रतिपादनचर्चाञ्च निरीक्ष्य प्रतिसरस्वतीसदने प्रकाशो भवेत्। ग्रन्थकर्त्ता चास्य परमदीर्घायुः स्यादिति अनाथनाथं श्री विश्वनाथं प्रार्थये।

शिवदत्तमिश्रः

भूतपूर्वं राजकीय सं० महाविद्यालयस्य प्रधानाध्यापकः।

———

॥ श्रीः ॥

भारतशासनद्वारा सम्मानपत्र प्राप्त वाराणसी
म० म श्रीगिरिधर शर्मा चतुर्वेदी
वाचस्पति (का० हि० वि० वि०)
साहित्यवाचस्पति (हि० सा० स०)
सम्मानित प्राध्यापक वाराणसेय संस्कृत विश्वविद्यालय दिनांक

श्रीयुत डाक्टर शान्तिप्रकाश आत्रेय ने 'योग मनोविज्ञान' पुस्तक बड़े परिश्रम से लिखी है। इसमें भारतीय प्राचीन योग दर्शन और आधुनिक मनोविज्ञान का स्वरूप और तुलनात्मक परिचय बड़ी योग्यता से उपस्थित किया गया है। मेरी दृष्टि में राष्ट्रभाषा में इस प्रकार का यह पहिला ही प्रयास है। भारतीय प्राचीन शास्त्रों का आधुनिक वैज्ञानिक उपलब्धियों से तुलनात्मक अध्ययन एक ओर जहाँ प्राचीन शास्त्रों के महत्व को परिपुष्ट करता है वहाँ दूसरी ओर आधुनिक उपलब्धियों को भी दृढ़ आधार प्रदान करता है और उनकी त्रुटियोंको सुधारने में भी सहायक होता है ऐसा मेरा विश्वास है। इसी दृष्टिसे मैं इस पुस्तक को महत्व

की मानता हूँ कि इसमें सप्रमाण प्राचीन योगदर्शन का विवेचन है और आधुनिक मनोविज्ञान से उसका तुलनात्मक परिशीलन है। आशा है इस पुस्तक का विद्वानों और छात्रोंमें पर्याप्त आदर होगा।

ह० गिरिधर शर्मा
चतुर्वेदी
(गिरिधर शर्मा चतुर्वेदी)

८।७।६४

Dr. Mangal Deva Shastri
M.A., D. Phil. (OXON)
Principal (Retd.)
Govt. Sanskrit College, Banares

ज्योतिराश्रम
इंग्लिशियालाइन,
वाराणसी - २
१७-१०-६४

डा० एस० पी० आत्रेय द्वारा लिखित "योग-मनोविज्ञान" को देखकर मुझे बड़ी प्रसन्नता हुई। पाश्चात्य मनोविज्ञान के साथ-साथ भारतीय योग और मनोविज्ञान के गम्भीर और तुलनात्मक अध्ययन पर आधृत यह पुस्तक निश्चय ही अपने विषय की एक बहुमूल्य कृति सिद्ध होगी। विद्वान लेखक ने इसके द्वारा राष्ट्र भाषा हिन्दी के गौरव को बढ़ाया है। मैं हृदय से पुस्तक का अभिनन्दन करता हूँ।

मंगल देव शास्त्री
पूर्व-उपकुलपति,
वा० संस्कृत विश्वविद्यालय,
वाराणसी

—: o :—

Dr. Raj Bali Pandey, M. A., D. Litt., Vidyaratna,
Mahaman Pandit Madan Mohan Malviya
Professor and Head of the Department of
Ancient Indian History and Culture.
Institute of Languages and Research.
Dean of the Faculty of Arts.

University of Jabalpur
JABALPUR
२८-६-६४

श्री डा० शान्तिप्रकाश द्वारा लिखित 'योग मनोविज्ञान' हिन्दी में एक अभिनव प्रयास है। केवल योग के ऊपर अभी तक कई ग्रंथ लिखे जा चुके थे।

परन्तु उसके मनोविज्ञान पर कोई व्याख्यात्मक और तुलनात्मक ग्रंथ नहीं था। प्रस्तुत ग्रन्थ से इस अभाव की पूर्ति हुई है। पातंजल योग और आधुनिक मनोविज्ञान को जोड़नेवाली यह महत्वपूर्ण रचना है। प्रथम तीन अध्यायों में ऐतिहासिक भूमिका, अध्ययन के विषय और योग-मनोविज्ञान की विधियों पर प्रकाश डाला गया है। चतुर्थ अध्याय से एक विस्तृत योजना के अनुसार विषय के विविध अंगों का विवेचन किया गया है। इस ग्रन्थ की एक विशेषता यह है कि सभी प्राचीन पारिभाषिक शब्दों को सुबोध बनाने की चेष्टा की गयी है और उनका विशद व्याख्यान, परम्परा और अनुभव के आधार पर दिया गया है। अन्त में आधुनिक शरीर-विज्ञान तथा मनोविज्ञान की तुलना में भारतीय योग-मनोविज्ञान को रखकर उसका स्पष्टीकरण हुआ है। ग्रन्थ की शैली प्रांजल और मनोरंजक है। विद्वानों और साधारण जनता दोनों के लिये यह ग्रन्थ उपादेय है। आशा है सुधी-समाज में इसका समुचित आदर होगा।

ह० राजबली पाण्डेय

—: o :—

डा० शान्ति प्रकाश आत्रेय ने 'योग मनोविज्ञान' नामक ग्रन्थ लिख कर एक बड़ी सेवा की है। इसमें विद्वान लेखक ने मन और शरीर का सम्बन्ध; चित्त का स्वरूप; प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति इत्यादि पांच चित्त वृत्तियाँ; अविद्या अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश इत्यादि पंचक्लेश; परिणाम दुःख, तापदुःख, संस्कार दुःख इत्यादि तापत्रय; क्षिप्त मूढ़ विक्षिप्त एकाग्र विरुद्ध इत्यादि पाँच भूमियाँ; के व्युत्थान एवं निरोध संस्कार; यम नियम आसन प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि आदि योग के आठ अंग, जाग्रत् स्वप्न सुषुप्ति, तुरीय आदि चार अवस्थायें; अणिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, वशित्व, ईशित्व इत्यादि आठ सिद्धियाँ, जीवन्मुक्ति एवं विदेहमुक्ति; अभ्यास, वैराग्य, आदि साधन; शुक्ल कृष्ण आदि क्रियाभेद; संचित, प्रारब्ध, क्रियमाण आदि पुण्य पाप रूपी कर्म सात्विक राजस, तामस एवं त्रिगुणातीत व्यक्तित्व; इन समस्त योग विषयों का समावेश किया है; और पाश्चात्य आधुनिक मनोविज्ञान से तुलना करते हुये स्नायु-मण्डल चक्र तथा कुण्डलिनी का विशद विवेचन किया है। सभी योग विषयों की तालिकाएँ दी गयी हैं, जिससे उनका वर्गीकरण अत्यन्त स्पष्ट हो जाता है। इसके अतिरिक्त पचकोष, समाधि एवं तुरीय

अवस्थाएँ, षट्चक्र आदि को अनेक चित्रों के द्वारा साकार कर दिया गया है। चित्रों की विशेषता यह है कि इनमें आधुनिक शरीर विज्ञान एवं मनोविज्ञान के तत्वों का भी समन्वय किया गया है, जिससे इन विषयों पर भारतीय एवं पाश्चात्य दृष्टियाँ तुलनात्मक रूप से स्पष्ट हो जाती हैं।

योग दर्शन भारतीय दर्शनों में मनोविज्ञान-प्रधान दर्शन है। भारतीय मनोविज्ञान इस दर्शन में जितनी पूर्णता के साथ उपलब्ध होता है, उतना अन्यत्र कहीं नहीं होता। अनेक दिशाओं में वह आधुनिक मनोविज्ञान से आगे जाता है। ऐसी स्थिति में इस शास्त्र का आधुनिक मनोविज्ञान के साथ तुलनात्मक अध्ययन, इस क्षेत्र में आज की एक बड़ी आवश्यकता है। इससे न केवल भारतीय विद्या प्रकाश में आती है, वरन् आधुनिक मनोविज्ञान भी एक नये स्तर पर ले जाया जा सकता है। इस दृष्टि से प्रस्तुत अध्ययन एक ऐतिहासिक आवश्यकता की पूर्ति में एक स्तुत्य प्रयत्न है। यह पुस्तक हिन्दी में लिखी गयी है। यह हिन्दी के गौरव की बात है। किन्तु संसार के उपयोग की दृष्टि से इसे अंग्रेजी में भी होना चाहिये, क्योंकि अभी तक अंग्रेजी में भी इस विषय पर इतने संग्राहक रूप से कोई अध्ययन प्रस्तुत कहीं किया गया है। डा० शान्ति प्रकाश आत्रेय इस उपलब्धि के लिये सामान्य रूप से मनोवैज्ञानिकों के और विशेष रूप से भारतीय दार्शनिकों के साधुवाद के पात्र हैं। मैं आशा करता हूँ कि इस विषय के जिज्ञासु एवं अध्येता इस ग्रन्थ का समुचित आदर करेंगे और इससे पर्याप्त लाभ प्राप्त करेंगे।

राजारामशास्त्री
आचार्य।
समाज विज्ञान विद्यालय,
काशी विद्यापीठ, वाराणसी

व्यावहारिक पुरुष होने के नाते मुझे मनोविज्ञान में युवावस्था से ही बड़ी रुचि रही है। बहुत दिन हुए मैंने यह प्रस्ताव करने की धृष्टता की थी कि मनोविज्ञान की शिक्षा हमारी पाठशालाओं और विद्यालयों में अनिवार्य रूप से होनी चाहिए। मेरा ऐसा विचार इस कारण हुआ कि मैंने अपने कौटुम्बिक, सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक क्षेत्रों में विविध स्थितियों का परिचय प्राप्त करते हुए यह देखा कि हम सब यह चाहते हैं कि हम जो स्वयं चाहें, जिससे और जिसके लिए कह दें, पर हमारे सम्बन्ध में कोई दूसरा प्रशंसात्मक भाव के

अतिरिक्त अन्य कोई भाव न प्रदर्शित करे। हम अपने शास्त्र के इस उपदेश को भूल जाते हैं कि "आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्।" ईसामसीह का आदेश है कि दूसरों के प्रति वैसाही व्यवहार करो जैसा कि तुम चाहते हो कि दूसरे तुम्हारे प्रति करें।

स्थितिको देखते हुए मैंने यही विचार किया कि यदि हमें मनोविज्ञान से परिचय रहे तो हम यह अनुभव करेंगे कि जैसी हमारी स्वयं प्रकृति है, वैसी ही दूसरों की भी होती है, और जैसी भावनाएं हमारी हैं, वैसी ही दूसरों की भी हैं। थोड़े में, हम जान लेंगे कि जो बात हमें अच्छी और बुरी लगती है, वही दूसरों को भी ऐसी ही लगती है। बिना मनोविज्ञान के तत्वों को समझे हम अपने को नहीं संभाल सकते क्योंकि प्रायः लोगों का ऐसा विचार होता है कि दूसरों की मानसिक रचना अपने से पृथक है। इसी से हम गल्ती पर गल्ती करते रहते हैं, और कभी कभी अनर्थ कर डालते हैं। जब हम मनोविज्ञान का अध्ययन करते हैं, तब हम सहसा यह पाते हैं कि सभी लोगों की भावना एक ही प्रकार की होती है, और तब सतर्क हो जाते हैं और समझ कर ही कार्य करते हैं।

मनोविज्ञान एक दृष्टि से बड़ा सरल विषय है। थोड़ी सी बुद्धि के प्रयोग से हम उसे समझ सकते हैं, पर दूसरी दृष्टि से वह बहुत कठिन विषय है। इस पर बहुत से बड़े बड़े विद्वानों और विचारवानों ने विवेचनाकर मोटे मोटे ग्रंथ लिखे हैं। इन लेखकों के दृष्टिकोण में परस्पर अंतर हो सकता है क्योंकि अपनी आंतरिक प्रकृति और प्रवृत्ति अर्थात् यों कहिए, अपनी आत्माकी समीक्षा-परीक्षा कठिन है। उसके बहुत से पहलू हैं, और विविध विचारक इन पहलुओं में से कुछ को ही ले सकते हैं। पर जो कुछ इन लोगों ने कहा है, वह सत्य अवश्य है, और उनके ग्रन्थों द्वारा हम अपने को समझ सकते है, पहचान सकते है और दूसरों के प्रति समुचित रूपसे व्यवहार करने में सफल हो सकते हैं।

इन्हीं विचारों की भूमिका को अपने सामने रखते हुए मैं श्री डा० शांति प्रकाश आत्रेय की "योग-मनोविज्ञान" नामक पुस्तक का स्वागत करता हूँ। उन्होंने सुन्दर विद्वतापूर्ण शास्त्रीय दृष्टि से मनुष्य के मनका विश्लेषण किया है। जाग्रत और सुप्त अवस्था में उसकी आंतरिक प्रेरणाओं और कार्यों की विवेचना की है। संभव है कि उनका उद्देश्य केवल ज्ञानकी वृद्धि करना हो, और आत्म समीक्षा-परीक्षा के संबंध में प्राच्य और पाश्चात्य, प्राचीन और अर्वाचीन विद्वानों और दार्शनिकों ने जो हमें बतलाया है, उसको समझाने और उसके परे नई बातों को बतलाने का ही उनका अभिप्राय हो, पर मैं तो ऐसा ही समझता हूँ

और समाज में जो अविवेक के कारण व्यर्थ के कलह और संघर्ष होते रहते हैं, इन्हें दूर करने में सहायक हो सकता है।

बहुत से ग्रंथों का बड़ी सूक्ष्मता से अध्ययन कर विज्ञ लेखक ने इस पुस्तक को तैयार किया है। जो कोई भी इसे आदि से अंत तक पढ़ेगा, वह अवश्य ज्ञान मार्ग और कर्म मार्ग दोनों में ही अपने को सफल और उपयोगी बना सकेगा।

व्यास जी ने कहा है—

अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम्।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम्॥

उसी प्रकार मनोविज्ञान के सभी पुस्तकों का उद्देश्य यही हो सकता है कि हम अपने को पहचानें, अपनेको ही दूसरों में देखें, और सबसे सद्व्यवहार कर समाज में शांति और सुख फैलावें। गोस्वामी तुलसी दासजी ने कहा है—

जाकी रही भावना जैसी।
प्रभु मूरत देखी तिन तैसी।

यह अटूट सत्य है, और मनोविज्ञान के सभी ग्रन्थों को मैं अपनी भावना के अनुरूप ही देखकर यही परिणाम पर पहुँचता हूँ कि सभी ग्रन्थकार हमें अपनेको ही अच्छी तरह जानने और समझने को उत्साहित कर रहे हैं जिससे कि संसार मे भ्रातृभाव फैलाने में मैं भी कुछ योगदान कर सकूं। जैसा श्री कृष्ण भगवान् ने कहा है।

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्।
मम वर्त्मानुवर्तते मनुष्याः पार्थ सर्वशः॥

मनोविज्ञान के सभी ग्रन्थ भी एक ही लक्ष्य की तरफ हमें ले जा रहे हैं, और श्री डाक्टर शान्ति प्रकाश आत्रेय जी ने हमें उसी तरह प्रवृत्त किया एतदर्थ मैं उन्हें बधाई और धन्यवाद देता हूँ।

विश्रांति कुटीर,
राजपुर (देहरादून)
२१ अक्टूबर, १९६४

(श्री प्रकाश

—: o :—

Dr. K. Satchidananda Murty,
Professor of Philosophy; Andhra University;
Waltair.

I have glanced through Dr. S. P. Atreya's yogic

Psychology. In a fairly exaustive way it deals with the Astangas, and also with various other subjects such as the nature of the Chitta, Tapa, Theories of error, Chakras and Kundalini. It also devotes a chapter to the comparative study of yogic and Modern Psychologies. It is a scholarly book well-documented with references. As he has taken his Ph. D. by writing a thesis on yoga and is an authority on Physical Training, the book leaves nothing to be desired.

Written in simple and clear Hindi, it is a laudable attempt.

(Pro. K. Satchidanand Murty) जुलाई १८–१९६४

डा० शान्ति प्रकाश आत्रेय लिखित "योग मनोविज्ञान" एक महत्त्वपूर्ण कृति है जिस में पातंजल योग से सम्बद्ध प्रायः सभी विषयों का विशद एवं व्यवस्थित प्रतिपादन और विवेचन हुआ है। लेखक की शैली सुलझी हुई और भाषा प्राञ्जल व समर्थ है। पारिभाषिक शरीर-वैज्ञानिक शब्दों का हिन्दी करण एवं निर्दोष है। इस अर्थपूर्ण पुस्तक से राष्ट्र भाषा को समृद्ध बनाने के उपलक्ष्य में हिन्दी जगत की ओर से, लेखक को साधुवाद और बधाई देता हूँ।

देवराज

अध्यक्ष, भारतीय दर्शन और धर्म विभाग,
हिन्दू विश्वविद्यालय,
वाराणसी।

Department of Psychology—Philosophy,
Lucknow University, Lucknow—7

सम्मति

भारतीय 'मनोविज्ञान' में योग मनोविज्ञान का विशिष्ट स्थान है। प्रस्तुत पुस्तक में लेखक ने योग-मनोविज्ञान पर विहंगम दृष्टि डाली है। आधुनिक मनोविज्ञान के विद्यार्थी का पुस्तक का पच्चीसवां अध्याय तो बहुत ही रुचिकर एवं उपादेय होगा। साधारण पाठक भी पुस्तक की प्रचुर सामग्री तथा सुबोध

भाषा से लाभ उठा सकते हैं लेखक ने पुस्तक लिखकर हिन्दी साहित्य की संवृद्धि की है।

राजनारायण

(डा० राजनारायण, एम० ए०, पीएच० डी०
अध्यक्ष दर्शन तथा मनोविज्ञान विभाग
लखनऊ विश्वविद्यालय,
लखनऊ—७)

श्री शान्ति प्रकाश आत्रेय के 'योग मनोविज्ञान' का मैंने बड़ी सावधानी और अभिरुचि से अध्ययन किया, पूरी पुस्तक कुल २६ अध्यायों में लिखी है, विवेच्य विषय और विवेचन शैली की दृष्टि से प्रत्येक अध्याय की अपनी उपयोगिता और महत्ता है, पर पहला, पचीसवां और छब्बीसवां तीन अध्याय बड़े महत्व के हैं और इनका अध्ययन मनोविज्ञान और दर्शन के विद्यार्थियों के ही लिये नहीं किन्तु विद्वानों के लिये भी उपयोगी एवं आवश्यक है। पहले अध्याय में वेद- उपनिषद्, महाभारत, तंत्र, पुराण योगवासिष्ठ, गीता, जैन दर्शन, बौद्ध दर्शन, समग्र वैदिक दर्शन तथा आयुर्वेद के मनोविषयक विचारों का संकलन और समीक्षा की गयी है। पचीसवें अध्याय में भारतीय मनोविज्ञान और पाश्चात्य मनोविज्ञान का तुलनात्मक अनुशीलन करते हुये श्री आत्रेय ने यह ठीक ही कहा है कि "आधुनिक मनोविज्ञान का क्षेत्र केवल अचेतन मन और चेतन मन तक ही सीमित है. लेकिन हमारे मन की कुछ ऐसी वास्तविक शक्तियाँ तथा तथ्य है, जिनको हम आधुनिक विज्ञान के द्वारा नहीं समझा सकते।" श्री आत्रेय के अनुसार मन के सम्बन्ध में भारतीयशास्त्रों की यह मान्यता पूर्ण सत्य और सर्वाङ्गीण है कि मन मानव शरीर का ऐसा महत्वपूर्ण अंग है जिसके विना शरीर में किसी प्रकार का कोई स्पन्दन ही नहीं हो सकता, शरीर के सारे अवयव, सारी इन्द्रियां समस्त प्राण, हृदय और मस्तिष्क के समग्र यंत्र मन के अभाव और अनवधान में गतिहीन एवं संज्ञा शून्य हो जाते हैं। भौतिक विज्ञान द्वारा प्रस्तुत किये जाने वाले यांत्रिक साधनों की सार्थकता भी मन की सत्ता और सावधानता पर ही आश्रित है, किन्तु इतने असाधारण महत्व को रखने वाला मन भी चेतन आत्मा के संस्पर्श के विना नितान्त निष्क्रिय और निरर्थक है, सब कुछ करके भी मन किसी वस्तु का ज्ञान तब-

तक नहीं प्रदान कर सकता जब-तक उसे आत्मा का सहयोग न प्राप्त हो। श्री आत्रेय का यह विचार सर्वथा सही है कि भारतीय शास्त्रों की उक्त शाश्वत सत्य का परिचय युगों पूर्व प्राप्त हो चुका है, पर आधुनिक मनोविज्ञान अभी इस तथ्य से बहुत दूर है, वह प्राकृतिक घटनाओं और भौतिक पदार्थों को ही टटोलने में अभी तक लगा हैं। अतः अपनी पूर्णता और सार्थकता के लिये उसे भारतीय मनोविज्ञान से समन्वय और सामन्जस्य स्थापित करने के लिये प्रयत्नशील होने की आवश्यकता है। आधुनिक मदोविज्ञान के अध्येता जब-तक वैज्ञानिक उपकरणों पर ही निर्भर रहेंगे, जब-तक भारतीय योग विद्या का परिशीलन कर मन की सर्वग्राहिका नैसर्गिकी क्षमता का जागरण करने का प्रयास न करेंगे तब-तक उन्हें वाह्य और आन्तर जगत के अविकल रहस्यों का सन्धान न लग सकेगा।

छब्बीसवें अध्याय में भारतीय शास्त्रों में वर्णित शरीर रचना विज्ञान का आकलन करते हुये श्री आत्रेय ने स्नायुमण्डल, चक्र और कुण्डलिनी का बड़े सुबोध और रोचक ढंग से प्रतिपादन किया है। इस सम्बन्ध में भारतीय संस्कृत वाङ्मय के प्रामाणिक ग्रन्थों तथा आधुनिक विद्वानों के अंग्रेजी पुस्तकों के आवश्यक अंशों का निर्देश करते हुये इन विषयों का विस्तृत तथा प्रामाणिक विवेचन किया गया है, और शास्त्रीय शरीर विज्ञान एवं आधुनिक शरीर विज्ञान के सिद्धान्तों का तुलनात्मक अध्ययन प्रस्तुत करते हुये बताया गया है कि भारत के विद्वानों का शरीर ज्ञान आधुनिक शरीरज्ञान से अधिक विस्तृत एवं अधिक यथार्थ था, श्री आत्रेय ने इस तथ्य को बड़े सरल और सुन्दर ढंग से समझाया है कि मनुष्य का शरीर मेरूदण्ड (Vertebral column) पर टिका है। उसमें गुदा के पीछे सुषुम्ना नाड़ी (Spinal cord) स्थित है, जो मूलाधार चक्र से सहस्रार (Cerebral-cortex) तक जाती है। मूलाधार चक्र में परतत्व शिवकी जीवात्मिका शक्ति, कुण्डलिनी के रूप में सुप्तावस्था में विद्यमान है। संयम, सदाचार, ब्रह्मचर्य, मनोजय आदि साधनों के अभ्यास से जागृत हो जब वह षट्चक्रों का भेदन करती हुई सुषुम्ना की ऊपरी छोर में स्थित सहस्रार में पहुंचती है तब उससे अवस्थित शिव के साथ उसका तदेकीभावात्मक मिलन होता है। शिवशक्ति का यह मिलन ही मनुष्य का परम लक्ष्य है योग और मनोविज्ञान की सार्थकता इसी में है कि उससे मन का ऐसा शक्ति संवर्द्धन हो जिससे इस परम लक्ष्य की सिद्धि सम्भव हो सके।

पूरी पुस्तक को पढ़कर यह कहते हुये मुझे प्रसन्नता हो रही है कि भारत में तथा भारत के बाहर मनस्तत्त्व के सम्बन्ध में जो कुछ अध्ययन अब तक हुआ है, इस पुस्तक में उस सब का सार बड़ी सुन्दरता से प्रस्तुत किया गया है और मन के विषय में प्राच्य एवं प्रतीच्य दोनों विचारधाराओं की यथास्थान आवश्यक समीक्षा भी की गयी है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक दर्शन और मनोविज्ञान के अध्येताओं के लिये अत्यन्त उपयोगी एवं उपादेय होगी। मैं मनोविज्ञान विषय पर ऐसी उत्तम पुस्तक लिखने के लिते श्री आत्रेय को बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूं।

बदरीनाथ शुक्ल आचार्य, एम० ए०
प्राध्यापक-अध्यक्ष न्या० वै० विभाग,
संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी

———

श्रीः।

योग एक बड़ा प्राचीन दर्शन है। वेद-उपनिषद्-पुराण और आयुर्वेद आदि शास्त्रोंने इसके महत्त्वको विशेष रूपसे प्रदर्शित किया है। योग और मनोविज्ञान कठिन होते हुए भी व्यापक विषय है। यही कारण है इसके ऊपर बहुतसे ग्रन्थ लिखे गये हैं। परन्तु डा० श्री शान्तिप्रकाश जी आत्रेय द्वारा विनिर्मित सरल पद विन्यासमूलक यह ग्रन्थ कितनी सरल एवं प्राञ्जल भाषा में सुन्दर ढंग से लिखा गया है इसके लिये आपके पाण्डित्य की मैं भूरि-भूरि प्रशंसा करता हूं।

अभ्यास-वैराग्य-अष्टांगयोग-समाधि-एवं कैवल्य आदि निराकार विषयों को साकार रूप में समझा कर आपने इसकी कठिनता को सर्वथा दूर करते हुए अपने अलौकिक पाण्डित्य का प्रदर्शन किया है। इस ग्रन्थ को आद्यन्त पढ़कर मुझे बड़ी ही प्रसन्नता हुई।

मैं उस परमपिता परमेश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि ईश्वर आपको शतायु करें जिससे कि आपके शरीर से इस प्रकार के अद्भुत एवं अलौकिक ग्रन्थों का लेखन तथा प्रकाशन होता रहे।

ज्वालाप्रसाद गौड़
अध्यक्ष दर्शन विभाग
संन्यासी संस्कृत कालेज
वाराणसी

———

Dr. V. V. Akolkar,
Vidardha Mahavidyalaya,
AMRAVATI

"Let me congratulate you on having dore what was so much needed towards securing a place for Indian Psychology at the academic level."

Sd. V. V. Akolkar.

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक भारतीय चिन्तनधारा में निहित मनोवैज्ञानिक तथ्यों तथा तत्सम्बन्धी व्याख्याओं को समझने के लिये उत्सुक प्रत्येक जिज्ञासु के लिये अनिवार्य होगी और इस प्रकार भारतीय मनोविज्ञान के छात्रों को एक अत्यन्त उपादेय पाठ्य पुस्तक उपलब्ध हो गई। साथ ही मनोवैज्ञानिक साहित्यमें इसका एक अपना विशिष्ट स्थान होगा। मैं लेखक को हार्दिक वधाई देता हूँ।

श्री जयप्रकाश जी एम० ए०, पीएच० डी०
प्राध्यापक मनोविज्ञान विभाग
सागर विश्वविद्यालय
सागर (म० प्र०)

ॐ श्री रामजी

इस ग्रन्थ में श्री डाक्टर आत्रेय जी ने सांख्य, न्याय-वैशेषिक, योग, वेदान्त, दर्शन तथा उपनिषत्, गीता, योगवाशिष्ठ आदि शास्त्रों के योग तथा मनोविज्ञान के विषय में जो सरल, सुन्दर विवेचन किया है, वह मुमुक्षुओं के लिये अत्यन्त लाभदायक है। अन्य पुरुष भी ध्यानपूर्वक पढ़ने से लाभ उठा सकते हैं। मैंने बहुत से इसके प्रकरण पढ़े हैं जिससे बड़ी प्रसन्नता हुई है। आशा करता हूँ कि सभी लोग इससे लाभ उठाकर डा० आत्रेय जी को धन्यवाद देंगे, जिन्होंने अपने

अत्यधिक परिश्रम से मुमुक्षु तथा अन्य सज्जनों के लाभार्थ इस ग्रन्थ का निर्माण किया है।

नारायण दास बाजोरिया
सेठ श्री नारायण दास बाजोरिया जी
श्री जगन्नाथ बाजोरिया भवन
डा० कनखल, हरिद्वार
जिला—सहारनपुर
तथा
श्री १०८ स्वामी प्रज्ञान भिक्षु

———

डा० जे० डी० शर्मा—
"अध्यक्ष-मनोविज्ञान विभागः
धर्म समाज कालेज,
अलीगढ़
.....आप का परिश्रम सराहनीय है। कठिन तथा जटिल विषय को अपने सरल बनाने का भरसक प्रयत्न किया है। उक्त पुस्तक हिन्दू मनोविज्ञान" में रुचि रखनेवाले व्यक्तियों को उपयोगी सिद्ध होगी और विशेषतः एम्० ए० के विद्यार्थियों को बड़ी लाभप्रद सिद्ध होगी। आपने जो कार्य किया है उसके लिये आप बधाई के पात्र हैं।".....

Sd. जे० डी० शर्मा
अध्यक्ष मनोविज्ञान-विभाग
धर्म समाज कालेज
अलीगढ़

———

श्री

मनो-विज्ञान एक कठिन तथा गूढ़ विषय है; और "योग-मनोविज्ञान" तो कठिनतम एवं गूढ़तम है ही। संभवतः इसी कारण इस विषय पर स्वतंत्र ग्रन्थ दृष्टिगोचर नहीं होते।

यद्यपि इस पर कुछ कहना मेरे लिये धृष्टता होगी; तथापि, सुहृद्वर पंडित शान्ति प्रकाश आत्रेय जी की विद्वत्ता और मननशीलता (जिसका मैंने अपनी

अल्प बुद्धि से उनकी रचना को पढ़कर अनुभव किया है) स्तुत्य एवं प्रशंसनीय है ।

इस ग्रन्थ से केवल विश्व विद्यालय के छात्र ही नहीं, प्रत्युत, अध्ययन-प्रेमी सभी पाठक लाभ उठाते हुए अपनी बुद्धि का विस्तार करेंगे तथा अपने मन को विशाल बनायेंगे, ऐसा मेरा विश्वास है । किं बहुना

नील बाग

बलराम पुर (उ० प्र०) यज्ञमणि आचार्य दीक्षित

९।२।१९६३ ----

A. K. Chaturvedi
M. A. LL. B.
Principal.

Phone 68
M. L. K. Degree College
Balrampur (Gonda)
Date 20-11-1964

Opinion on Dr. S. P. Atreya's
'Yoge Manovigyan'

I have read Dr. S. P. Atreya's 'yoga Manovigyan with deep interest. I must confess that I have not been any keen student of this subject. Still I could feel greatly interested in the study of this book. This itself is a point of credit in favour of the learned author. He has dealt with so abstruse and technical a subject in such a lucid and popular manner that it becomes an engrossing reading even for a common reader.

The book is full of detailed references which testify to Dr. Atreya's very wide study and research. I think there is no book on this subject written so far which is so complete and comperehensive in its aproach. It fills up a big gap in the field of scholarship and I feel, becomes a perfect text book for a keen student of Indian psychology and a very

helpful reference book for a research-worker in the sudject. Even for a practical 'Sadhak' in the field of yoga this book can serve as a unique guide. I felt specially interested in the study of chapters XIX and XX. We commonly talk of 'Ahimsa' (अहिंसा) and 'Satya' (सत्य) 'Shauch' (शौच) and 'Santosh' (संतोष) or still further of 'Dharna' (धारणा) and 'Dhyan' (ध्यान) but what these terms rightly connote, Dr. Atreya has been able to elucidate and explain in a manner so easily comprehensible. Further what the Yoga Manovigyan has to say on the much disputed and oft-discussed subject of 'Swapna' (dream) also makes a very illuminating reading in Chapter XXI. Chapter XXVI, the last one, makes a fine comparative study of the ancient Indian Anatomy and Physiology and the modern one and so clearly proves that all that knowledge in this field that we call new and modern was already fully and completely known to our great ancients.

Further still, through very proper references, Dr. Atreya has clarified that 'Kailash' Mansarover' Triveni' are really within us and not without and this explains the real spiritual significance of what the common man regard as the places of pilgrimage in our land. This fact is so well explained in this last chapter.

This book thus becomes an important treatise on Indian culture as well. I am sure it will be received very well by scholaras and the common reader alike.

Sd. A. K. Chaturvedi

शुद्धि-पत्र

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
१	नीचे से ८	पतञ्चलि	पतञ्जलि
३	ऊपर से ३	व्यवहारिक-ज्ञान	व्यावहारिक-ज्ञान
५	,, ४	प्रतिक्रिथा	प्रतिक्रिया
५	,, ६	शरोर	शरीर
५	,, १०	पूर्व	पूर्ण
६	,, ६	नाड़िनों	नाड़ियों
७	,, ३	ज्जीव	जीव
७	,, ७	तु'ख	दुःख
८	नीचे से १२, ७	बीर्य , विषद,	वीर्य, विशद,
१०	ऊपर से ८	तुर्या	तुर्य
१०	,, ६	स्वप्न	स्वप्न
१२	,, ८	विशद्द	विशद
१५	,, ३	प्राभाकर, मीमांसा	प्रभाकर, मीमांसक
१६	,, १३, १६	बासनाओं,बासनाओं	वासनाओं,वासनाओं
१७	,, १५	प्रमाणु	परमाणु
१८	,, १७	विषद	विशद
१६	,, ११	एकान्तिक	ऐकान्तिक
२२	,, ६	द्वेश	द्वेष
२२	,, १३	विषयों से	विषयों से होनेवाला
२२	,, १४	विषयों से	विषयों से होनेबाली
२२	,, १४	अभि निवेष	अभिनिवेश
२२	नीचे से २	बिषय	विषय
२५	,, ६	आध्यात्किक	आध्यात्मिक
२५	,, ११	अभि निवेष	अभिनिवेश
२५	ऊपर से १३	काका	का
२६	नीचे से ५	नो	नौ
२६	,, ५	पिशेष	विशेष

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
२६	ऊपर से १५	सविकल्प ज्ञान	सविकल्पक–ज्ञान
२७	,, ,,	निर्विकल्प ज्ञान	निर्विकल्पकज्ञान
२७	नीचेसे ७, ४	मिमांसक, विषद	मीमांसक, विशद
२८	ऊपर से १४	विकास	विकास
३०	,, १०	ज्ञाग	ज्ञान
३१	,, ११	हष्टा, उपहष्टा	द्रष्टा, उपद्रष्टा
३१	,, १५	आत्या	आत्मा
३१	नीचे से १०	निगुण	निर्गुण
३२	ऊपर से ३	भोकृत्व	भोक्तृत्व
३२	,, १२	विषद	विशद
३४	,, १२	श्रूषुत	सुश्रुत
३४	,, १८	धिषय	विषय
३५	,, २	समाधि के	समाधि (एकाग्र भूमिक तथा निरोध भूमिक) के
३५	,, ३	समाधि, सबका	समाधि (एकाग्र भूमिक तथा निरोध भूमिक) सबका
३६	,, ८	एकान्तिक	ऐकान्तिक
४३	नीचेसे ३	हे	है
४७	ऊपर से ५	निरन्नर	निरन्तर
४८	,, ५	समाधि और	समाधि (एकाग्र भूमिक तथा निरोध भूमिक) और
५१	नोचेसे १	रहने	होने
५६	ऊपर से ६	सत्व	सत्त्व
७०	,, ८	पौरुषैय बोध	पौरुषेय बोध
८४	,, १०	योग सम्पूर्ण मानव	—

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
८४	,, ११	दोषों से रहित ईश्वरके वाक्य अप्रमाणिक हैं	—
८५	,, १५	अरण्यक	आरण्यक
८६	,, १	जन्माष्ठमी	जन्माष्टमी
९७	नीचेसे ८	एक्य	ऐक्य
१३०	,, ६	ववेचन	विवेचन
१३०	,, ६	निहीं	नहीं
१४६	ऊपर से १५	ास	प्रास
१४९	नीचे से १०	अहिसा	अहिंसा
१५२	,, ९	कर्माशयो	कर्माशयों
१५२	,, ७	पर्णिधान	प्रणिधान
१५४	नीचे से १	परस्योत्सादनार्थं	परस्योत्सादनार्थं
१५५	ऊपर से ८	तपो	तपों
१५५	,, १५	जाप	जप
१६४	,, १४	संतताभ्यासयोगतः	सततााभ्यासयोगतः
१६६	,, ७	के	को
१७१	,, ४	वरन	वरन्
१७४	नीचे से १	मम्	मम
१७७	ऊपर से ९	क्रिया निवृ'त्तिरेव	क्रिया निवृ'त्तिरेव
१९२	,, ९	ताथ	तथा
२०६	नीचे से ४	वणन	वर्णन
२०७	,, ६	ओर	और
२१६	,, ८	ज्योतिर्मर्या	ज्योतिर्मयी
२२१	,, ,, ८	विवेचत	[illegible]
२४८	,, ६	हो	
२६३	,, ५	रहता	
२६७	ऊपर से ८		
२६७			
२६७			
२६७			

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
२६७	नीचे से ५	तीव्रता	तीव्रता
२६७	,, ७	तीव्रता—तीव्रता	तीव्रता—तीव्रता
२८६	,, २	विशद्द	विशद
२८७	,, २	Dr. Atreya	Dr. B. L. Atreya
३०८	,, २	व्यक्यिों	व्यक्तियों
३४०	,, १०	विकास	विकास
३४४	,, २	शुश्रुत	सुश्रुत
३४५	,, १	Page	Pages
३४६	,, १	Page	Pages
३५६	नीचे से १५	लिके	लिये
३६२	ऊपर से १६	कल्पता	कल्पना
३६६	ऊपर से १	अतीन्द्रीय	अतीन्द्रिय
३६६	नीचे से २	अतीन्द्रीय	अतीन्द्रिय
३६६	ऊपर से ५	अमृतबिन्दूपनिशद्	अमृतबिन्दूपनिषद्
४०३	,, ८	चित्त वृत्ति निरोध	चित्त वृत्ति निरोध
४११	,, ३	षूरक	पूरक
४२२	नीचे से २	तीव्र—तीव्र	तीव्र—तीव्र
४२२	नीचे से ५	तीव्र	तीव्र

———

५१	नोचेसे १	२६००	
५६	ऊपर से ६	सत्व	
७८	,, ८	पौरुषेय बोध	पौरुषेय बं
८४	,, १०	योग सम्पूर्ण मानव	—

लेखक की रचनायें

रतीय तर्कशास्त्र (प्र० सं०) १९६१ ५. ०० न० पै०

२—मनोविज्ञान तथा शिक्षा में सांख्यिकीय विधियां (प्र० सं०) १९६२ ३. ५० न० पै०

३—Descartes to Kant–A Critical Introduction to Modern Western Philosophy. १९६१ (प्र० सं०) २. ५० न० पै०

(४) योग-मनोविज्ञान १९६५ (प्र० सं०) २०.०० न० पै०

५—गीता दर्शन १९६५ (प्र० सं०) १. ०० न० पै०

६—योग मनोविज्ञान की रूपरेखा १९६५ (प्र० सं०) २. ५० न० पै०

—: ० :—

विज्ञान भैरव

व्रजवल्लभ द्विवेदी

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivedi (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

विज्ञानभैरवः

अन्वयार्थ-रहस्यार्थव्याख्याद्वय (संस्कृत-हिन्दी) संबलितः

व्याख्याकारः

व्रजवल्लभद्विवेदः

सांख्ययोगतन्त्रविभागे

संपूर्णानन्दसंस्कृतविश्वविद्यालये

विभागाध्यक्षचर आचार्यश्च

वाराणसी

मोतीलाल बनारसीदास

दिल्ली :: वाराणसी :: पटना :: मद्रास

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

© मोतीलाल बनारसीदास

भारतीय संस्कृत व साहित्य के प्रमुख प्रकाशक एवं विक्रेता

मुख्य कार्यालय : बंगलो रोड, जवाहरनगर, दिल्ली–७

शाखाएँ : • चौक, वाराणसी–१ (उ० प्र०)

• अशोक राजपथ, पटना–४ (बिहार)

• ६, अप्परस्वामि कोयिल स्ट्रीट्, मद्रास–४

प्रथम संस्करण : वाराणसी, १९७८

द्वितीय संस्करण : वाराणसी, १९८४

मूल्य : रु० [illegible] जिल्द

[illegible] जिल्द

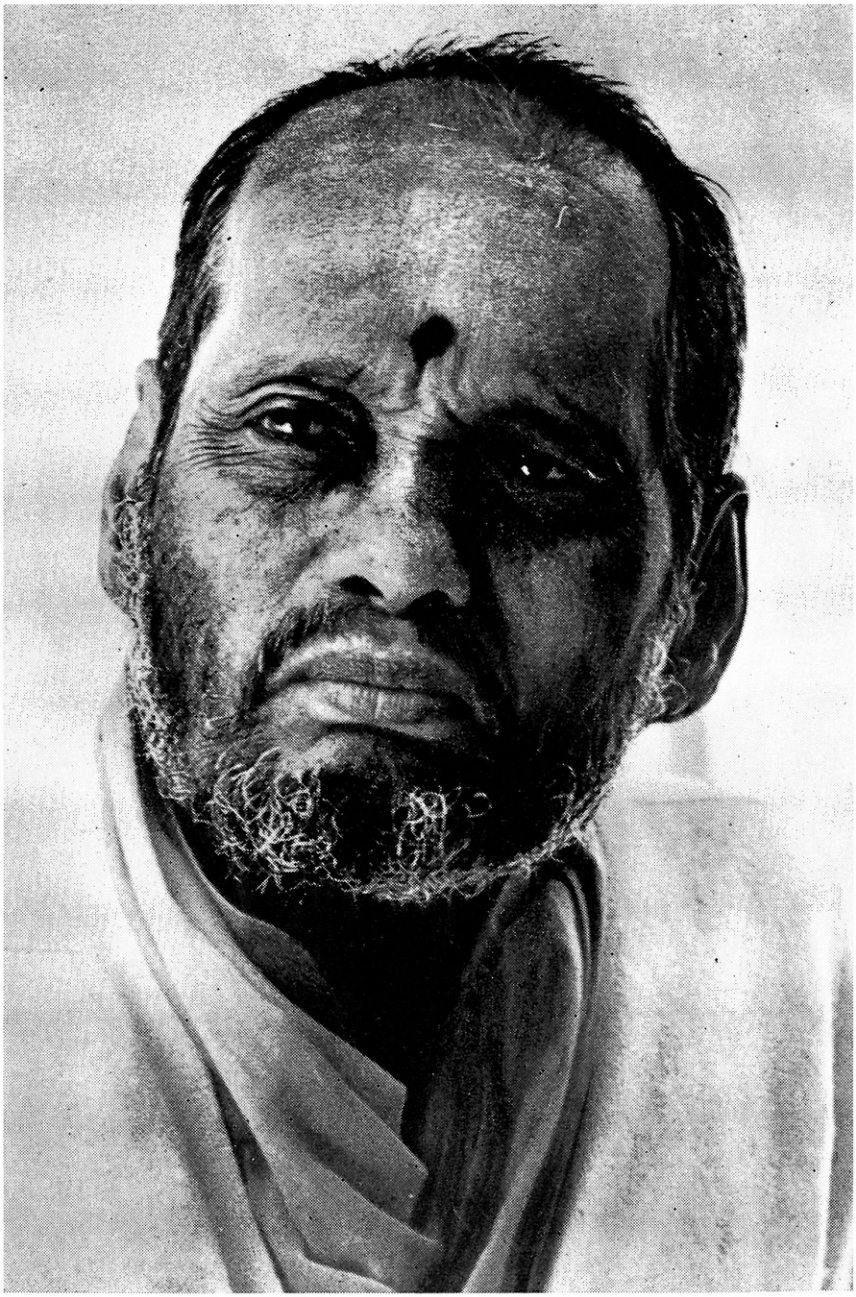
श्री नरेन्द्र प्रकाश जैन, मोतीलाल बनारसीदास, बंगलो रोड,
जवाहरनगर, दिल्ली–७ द्वारा प्रकाशित तथा
वर्द्धमान मुद्रणालय, जवाहरनगर कॉलोनी, वाराणसी द्वारा मुद्रित ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

आशीर्वचन

स्वामी मुक्तानन्द

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)



स्वामी मुक्तानन्द

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

आशीर्वचन

सदियों से भारत जगत् का आध्यात्मिक गुरु रहा है। आज भी भारत से अन्य देशों में आध्यात्मिकता का प्रसार हो रहा है। भारत की आध्यात्मिकता परम्परागत है और सदा अबाधित रही है। इस परम्परा में तंत्रशास्त्र का विशिष्ट और सर्वोच्च स्थान है क्योंकि अध्यात्म के अन्तिम लक्ष्य के स्वरूप और अनुभव का ज्ञान तथा उसको प्राप्त कराने वाले उपायों और प्रक्रियाओं की जानकारी उसमें मिलती है। आजकल देश-विदेश में शांति और सत्य की खोज करने वाले लोगों में तंत्रशास्त्र के प्रति रुचि बढ़ रही है किन्तु दुर्भाग्य से इस महत्त्वपूर्ण शास्त्र को गलत समझकर कुछ व्यक्ति गुरु बन बैठे हैं, तंत्र सिखाते हैं और तंत्र के बारे में पुस्तकें भी लिखते हैं। इससे अध्यात्म-जगत् के जिज्ञासुओं की बड़ी हानि हो रही है। वे तंत्रशास्त्र के रहस्यमय यौगिक उपायों के सच्चे ज्ञान से वंचित हो रहे हैं। ऐसी स्थिति में तांत्रिक शैवदर्शन की योगपद्धति के वास्तविक स्वरूप को समझानेवाले प्रामाणिक एवं प्राचीन ग्रंथों का व्याख्या-सहित प्रकाशन अत्यन्त आवश्यक हो गया है। अतः यह अति आनन्द का विषय है कि शैवागम के दुर्लभ ग्रंथ 'विज्ञान भैरव' का हिन्दी-व्याख्या के साथ प्रकाशन हो रहा है।

वस्तुतः कश्मीर के तन्त्र 'शैवागम' का दर्शन सर्वोत्कृष्ट है। उसके अनुसार यह सारा जगत् असत्य या मिथ्या नहीं है किन्तु चित् शक्ति का ही विलास है। अतः यह चेतन है, शिव है, भैरव है और शिव-शक्ति का सामरस्य रूप परम तत्त्व है। चित् शक्ति अपनी परम स्वतन्त्रता से अपने में से ही नानाविध जगत् की रचना करती है और उसमें अनुस्यूत होकर रहती है। अतः जड़ और चेतन वही है, ग्राहक और ग्राह्य भी वही है। एक में से अनेक और अनेक में से एक होने की उसमें सामर्थ्य है।

मानव में भी यही शक्ति निहित है किन्तु अन्तर में क्रियाशील न होने से वह इससे अनभिज्ञ है। इसी शक्ति को जगाना तन्त्रशास्त्र का उद्देश्य है। जब तक शक्ति जागृत नहीं होती है तब तक मानव 'शक्तिदरिद्रः ससारी' है। किन्तु अपनी शक्ति का विकास होते ही वह शिव ही बन जाता है। शक्ति जागृत करने के अनेक उपाय हैं। उनमें श्रेष्ठ उपाय 'गुरुकृपा' है। गुरु की कृपा से शक्ति का जागरण सरल हो जाता है और भैरव समावेश से व्यापक शिवावस्था प्राप्त होती है। यह मानव का अपना चिदात्म स्वरूप है। इस अवस्था में वह अनुभव कर लेता है कि गुरु और शिष्य, पूजक और पूज्य, साधक और साध्य, द्रष्टा और दृश्य वह स्वयं है और योग की अनेक अनुभूतियां सब कुछ एक परम शिव या भैरव ही है। इस प्रकार उसकी भेद में भी अभेद दृष्टि रहती है, जैसा कि 'विज्ञान-भैरव' में कहा गया है––

'ग्राह्यग्राहकसंवित्तिः सामान्या सर्वदेहिनाम्
योगिनां तु विशेषोऽयं सम्बन्धे सावधानता।'

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

यही तो सब तन्त्रों का सार है, शैवागम की दृष्टि है, अनुपाय की प्रक्रिया है जिसका उपदेश इस ग्रन्थ में भैरवरूप शिव जी ने भैरवी देवी को दिया है। अतः 'विज्ञान भैरव' शिवोपनिषद् है, मन्त्रतुल्य है, शैवमतावलम्बियों के लिए परमादरणीय और प्रमाणरूप है।

इस दर्शन के विद्वान् श्री द्विवेदीजी ने विज्ञान भैरव की जो जनता सुलभ सरल हिन्दी व्याख्या की है इसके लिये मैं उनको धन्यवाद देता हूं।

इस दिशा में मोतीलाल बनारसीदास ग्रंथप्रकाशन का जो कार्य कर रहे हैं वह प्रशंसनीय है और उनका भी स्वागत करता हूं। ऐसे ग्रन्थों की व्याख्या केवल हिन्दी में ही नहीं, विज्ञानवादी जगत् के लिए अंग्रेजी में भी परम आवश्यक है। तन्त्रालोक, ग्रन्थ भी व्याख्यासहित जनता को उपलब्ध हो, ऐसी मेरी हार्दिक कामना है। इस कार्य में विद्वज्जन अवश्य ध्यान देंगे, ऐसी आशा है। तन्त्र के इस पुनरुत्थान में सम्पादक, प्रकाशक, मुद्रक एवं अन्य सहयोगियों का परिश्रम तथा समय-दान अवश्य फलीभूत होगा। यह जनसेवा और शास्त्र-सेवा ही नहीं, भैरव-सेवा है जिससे शिवजी का प्रसाद प्राप्त होगा और शिवशक्तिपातरूप भगवती कृपा को आकर्षित करने वाली सेवा तपस्या रूप होगी। इति आशीर्वाद।

गुरुदेव सिद्धपीठ
गणेशपुरी (थाणा)

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

संस्कृत एवं संस्कृति के उन्नायक
विद्वानों के परम अनुरागी
डॉ० मर्रि चेन्ना रेड्डी के
करकमलों में सादर
समर्पित

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

विषय-सूची

उपोद्घात १–४९

प्रस्तुत संस्करण—पृ० २, ग्रन्थ का स्वरूप—३, ग्रन्थ और व्याख्याकारों का काल—४, विज्ञानभैरव क्या है ?—५, परमतत्त्व विषयक प्रश्न—७-१२ (शब्दराशिमय–८, नवात्मा–९, त्रिशिरोभैरव–९, शक्तित्रयात्मक–९, नादबिन्दुमय–९, प्रणवकलामय–१०, चक्रारूढ या अनच्क–११, शक्तिस्वरूप–१२), परमतत्त्व का स्वरूप—१३, धारणाओं का वर्गीकरण—१४, त्रिविध उपाय और समावेश—१५-२० (आणव उपाय—१५, शाक्त उपाय—१७, शाम्भव उपाय—१८, त्रिविध समावेश—१८), अनुपाय प्रक्रिया—१९, प्राणशक्ति या प्राणकुण्डलिनी–२०, सुषुम्णा (मध्यधाम)—२१, मध्यविकास—२२, द्वादशआधार—२३, द्वादशान्त—२४, प्राण और अपान—२५, प्राणायाम—२८, क्षोभ—२८, विकल्प—२९, अपोहन—२९, विज्ञान—३० शून्य—३०, शून्यषट्क—३१, योगशास्त्र क्या है ?—३२, षडंग योग—३३, योगवासिष्ठ—३५, विज्ञानभैरव का मुख्य तात्पर्य—३६, योगशास्त्र का भविष्य—३७, कृतज्ञता ज्ञापन—४४ ।

द्वितीय संस्करण ४६

विज्ञानभैरव एवं व्याख्या १–१७६

अनुबन्ध-चतुष्टय १

प्रश्नोत्तरतत्त्वनिर्णय ३

ग्रन्थोपक्रम (ग्रन्थावतार) ६

परमतत्त्व विषयक आठ प्रश्न ९

परादि शक्तित्रय विषयक प्रश्न १२

सकल स्वरूप की असारता १५

परमतत्त्व के निष्कल स्वरूप की परमार्थता १७

शिव-शक्ति के स्वरूप का निर्णय १९

परावस्था की प्राप्ति का उपाय क्या है ? २२

क्रमशः ११२ धारणाओं का उपदेश २४

प्राणापान विषयक प्रथम धारणा के षड्विध अर्थ २५

अष्टविध प्राणायाम २९

नाद (शब्दब्रह्म) भावना ४२

प्रणव-पिण्डमन्त्र भावना ४३

शून्य भावना ५०

षडध्व की भावना ५९

मध्यभावना ६५

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्राणायामविवेचन	७२
सुखभावना	७७
क्रमदर्शन की मुद्राएँ	८६
तिमिरभावना	९५
अनुत्तर (अकार) तत्त्व विवेचन	९९
माया, कला, इच्छा प्रभृति का विवेचन	१०४
अहंभाव (विश्वात्मता)	११२
जाग्रदादि चार अवस्थाएँ तथा त्रिविध शरीर	११७
प्रत्यभिज्ञा के द्विविध स्वरूप	११९
सप्तविध समाधि	१२४
भक्ति विवेचन	१२९
शुद्धि और अशुद्धि का स्वरूप	१३१
शून्यता का विवेचन	१३७
भैरव के स्वरूप का निरूपण	१४०
शून्य के स्वरूप का वर्णन	१४४
बन्ध और मोक्ष की व्यवस्था	१४६
जीवन्मुक्ति का विवेचन	१५०
पिण्ड का विवेचन	१५२
जप-पूजा-होम आदि के संबन्ध में देवी का प्रश्न	१५७
जप-ध्यान-पूजा-तर्पण-होम-याग-क्षेत्र-स्नान आदि का परमार्थ स्वरूप	१५९
अजपा जप-विधि	१६७
ग्रन्थ की फलश्रुति	१७४
श्लोकार्धानुक्रमणी	१७७–१८१
ग्रन्थग्रन्थकार-मतमतान्तरसूची	१८२–१८६
शब्दानुक्रमणी	१८७–१९८

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

उपोद्घात

श्रद्धेय गुरुचरण श्रीगोपीनाथ कविराजजी को योगशास्त्र के तीन ग्रन्थ परम प्रिय थे। ये हैं—पातंजल योगसूत्र का व्यास-भाष्य, विज्ञानभैरव और विरूपाक्षपंचाशिका[1]। उनके यहाँ इन ग्रन्थों का बार-बार पाठ होता था। इन ग्रन्थों में से व्यास-भाष्य के अनेक संस्करण और अनुवाद प्रकाशित हो चुके हैं। योगशास्त्र के पाठकों के समक्ष आज यह विज्ञानभैरव का संस्करण अन्वयार्था नाम की संक्षिप्त संकलित संस्कृत व्याख्या और रहस्यार्था नाम की विस्तृत हिन्दी टीका के साथ प्रस्तुत किया जा रहा है। अभिनवगुप्त ने इस ग्रन्थ को [2]आगम, [3]शिव-विज्ञानोपनिषद् और [4]रुद्रयामलसार के नाम से उद्धृत किया है। अभिनवगुप्त रचित परमार्थ-सार के टीकाकार [5]योगराज ने इसको शैवोपनिषद् कह कर उद्धृत किया है। [6]अमृतानन्द योगी इसको विज्ञानभैरवभट्टारक और [7]महेश्वरानन्द विज्ञानभट्टारक के नाम से स्मरण करते हैं। अद्वयसम्पत्तिकार वामननाथ, स्पन्दप्रदीपिकाकार उत्पल वैष्णव, अभिनवगुप्त के प्रमुख शिष्य स्वच्छन्दतन्त्र, नेत्रतन्त्र प्रभृति ग्रन्थों के टीकाकार क्षेमराज प्रभृति विद्वानों ने बड़े आदर

---

१. विद्याचक्रवर्ती कृत विवृति के साथ यह ग्रन्थ पहले (ई० १९१० में) त्रिवेन्द्रम् संस्कृत ग्रन्थमाला में प्रकाशित हुआ था, जो कि अब उपलब्ध नहीं होता। इस ग्रन्थ पर अत्यन्त अनुराग होने के कारण ही श्रद्धेय कविराजजी ने तन्त्रसंग्रह के प्रथम भाग के प्रथम ग्रन्थ के रूप में इसको पुनः प्रकाशित कराके सुलभ बना दिया है। यह ध्यान देने की बात है कि शिवपुराण की छठी कैलाससंहिता (१९।४४) में यह ग्रन्थ उद्धृत है।

२. ई० प्र० वि० वि०, भा० १, पृ० २८७; भा० २, पृ० २१४, ४२७।

३. वहीं, भा० २, पृ० ४०५।

४. वहीं, भा० ३, पृ० २८५; इस ग्रन्थ के प्रथम श्लोक में 'रुद्रयामल' शब्द आया है और ग्रन्थ के अन्त में १६०वें श्लोक में देवी कहती है कि आज मैंने रुद्रयामल तन्त्र के सार को समझ लिया है। इसीलिये इस ग्रन्थ को 'रुद्रयामलसार' नाम दे दिया गया, ऐसा प्रतीत होता है। परात्रिंशिका के अन्त में भी रुद्रयामल शब्द आया है। रुद्रयामल तन्त्र का नाम नित्याषोडशिकार्णव (४।५९) में स्पष्ट उल्लिखित है। टीकाकारों के अनुसार १।१५ और ४।६२ में भी इसी ग्रन्थ का उल्लेख है। यह एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण प्राचीन तान्त्रिक ग्रन्थ है। प्राचीन मातृकाओं के आधार पर इसके समालोचनात्मक संस्करण की अत्यन्त आवश्यकता है। तभी परात्रिंशिका, विज्ञानभैरव, नित्याषोडशिकार्णव प्रभृति ग्रन्थों के साथ इस ग्रन्थ का तुलनात्मक अनुशीलन किया जा सकता है।

५. परमार्थसारटीका, योगराज कृत, पृ० १४८, १५१।

६. योगिनीहृदयदीपिका में अनेक स्थलों पर।

७. महार्थमंजरी की परिमल व्याख्या में अनेक स्थलों पर।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

के साथ प्रमाण के रूप में इसको उद्धृत किया है। इस प्रकार यह ग्रन्थ योगशास्त्र एवं आगमशास्त्र का एक उज्ज्वल रत्न है। इसकी प्रतिपाद्य विषयवस्तु का संक्षिप्त परिचय प्रथम श्लोक की व्याख्या में तन्त्रावतार शीर्षक के अन्ततंत (पृ० ६-७) दिया गया है। यहाँ सर्वप्रथम प्रस्तुत संस्करण के सम्बन्ध में कुछ कह देना आवश्यक है।

प्रस्तुत संस्करण

काश्मीर ग्रन्थमाला के ८-९ ग्रन्थांक के रूप में दो टीकाओं के साथ इस ग्रन्थ का प्रकाशन संवत् १९७५ में श्रीनगर से हुआ था। इनमें से प्रथम टीका (विवृति) शिवोपाध्याय की और दूसरी (विज्ञानकौमुदी) भट्ट आनन्द की है। क्षेमराज ने भी विज्ञानोद्योत नाम की व्याख्या इस पर लिखी थी। महेश्वरानन्द ने महार्थमंजरी की स्वोपज्ञ परिमल टीका (पृ० १४६-१४७) में इसका उल्लेख किया है, किन्तु आज यह उपलब्ध नहीं होती। शिवोपाध्याय की विवृति के [1]अन्तिम श्लोकों (पृ० १४३) से मालूम होता है कि उनके समय में १ से २४ श्लोक तक की ही क्षेमराज की व्याख्या उपलब्ध थी। इससे आगे के ग्रन्थ की कागज या भूर्जपत्र पर लिखी हुई कोई पुस्तक उनको नहीं मिली। कालरूपी घुन ने उसको चाट लिया अथवा वह अग्नि को समर्पित कर दी गई, इस बात को तो भगवान् ही जानते हैं। विज्ञानोद्योत के इस उपलब्ध अंश को शिवोपाध्याय की व्याख्या में सम्मिलित कर लिया गया है और उक्त संस्करण के पृ० १६ पर लिखा गया है कि अब इसके आगे शिवोपाध्याय की विवृति आरम्भ होती है। वस्तुतः इस वाक्य को प० २१ पर होना चाहिये था, जहाँ से कि २५वें श्लोक की व्याख्या प्रारम्भ होती है, क्योंकि शिवोपाध्याय के ही कथन के अनुसार 'ऊर्ध्वे प्राणः' इस चौबीसवें श्लोक तक की व्याख्या क्षेमराज की कृति है।

इस तरह से श्रीनगर संस्करण में इस ग्रन्थ की तीन टीकाओं का समावेश है।[2] क्षेमराज ने स्पन्दनिर्णय प्रभृति ग्रन्थों में विज्ञानभैरव के श्लोकों को उद्धृत कर उनकी व्याख्या की है। शिवोपाध्याय की व्याख्या में उन अंशों का भी उचित समावेश मिलता है। इससे ऐसी प्रतीति होने लगती है कि शिवोपाध्याय के समय में भी विज्ञानोद्योत विद्यमान था।

हमने अपने संस्करण को प्रस्तुत करने में मुख्य सहायता इसी संस्करण से ली है। खेद है कि भाषा की अनभिज्ञता के कारण हम इस ग्रन्थ के फ्रेंच संस्करण से कोई सहायता न ले सके। जैसा कि पहले कहा गया है विज्ञानभैरव के श्लोक प्रमाण के रूप में अनेक ग्रन्थों

---

१. श्रुतं देव मयेत्यादिप्रश्नग्रन्थार्थबन्धनम्।
ऊर्ध्वे प्राणादिपद्यान्तं क्षेमराजकृतं शुभम्॥
ततः परमुपाध्यायकुशकाशावलम्बनम्।
यद्वृत्तिग्रन्थकाकलपुस्तकं हस्तगोचरम्॥
भूर्जात्मकं वा नायातं जग्धं कालघुणेन तत्।
दग्धं वा वह्निना च्छिन्नमत्र साक्षी महेश्वरः॥

२. विमर्शदीपिका के सम्बन्ध में आगे पृ० ३१ की १ टिप्पणी देखिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

में उद्धृत हैं और कुछ स्थलों पर उनकी प्रकारणानुकूल व्याख्या भी की गई है। लगभग आधे से अधिक श्लोक इस तरह के मिलते हैं। इन सभी स्थलों का टिप्पणियों में उल्लेख कर दिया गया है। पाठ-भेद के संकलन में और दोनों व्याख्याओं में भी इन उद्धरणों से और उद्धृत स्थलों से आवश्यक सहायता ली गई है।

संस्कृत की अन्वयार्था टीका में उक्त तीनों व्याख्याओं से सरलतम पंक्तियों को चुनकर और आवश्यकता के अनुसार उनमें नाममात्र का परिवर्तन कर अन्वय के अनुसार सजो कर रखा गया है, जिससे कि श्लोक का अर्थ सरलता से समझा जा सके। कुछ विवादास्पद स्थलों में टीकाओं के परस्पर विरोधी विचारों में समन्वय स्थापित करने का भी प्रयास किया गया है।

रहस्यार्था टीका का प्रधान आधार क्षेमराज और शिवोपाध्याय की व्याख्या है। कुछ श्लोकों के निगूढ अभिप्राय का इनमें विस्तार से वर्णन किया गया है। इन श्लोकों को उद्धृत करने वाले आचार्यों ने भी इनके अन्तस्तल में प्रविष्ट होने का प्रयत्न किया है। इन सबकी सहायता से राष्ट्रभाषा हिन्दी में इन श्लोकों के छिपे अभिप्राय को प्रकट करने का प्रयत्न किया गया है। इसीलिये इसका नाम रहस्यार्था रखा गया है।

पाठ-संकलन में शिवोपाध्याय के पाठ को 'क' संकेत से और भट्ट आनन्द के पाठ को 'ख' संकेत से दिखाया गया है। जिन स्थलों में यहाँ के श्लोक उद्धृत हैं, उनसे भी पाठ-संकलन किया गया है। इनके संकेत के रूप में उस उस ग्रन्थ का प्रथम अक्षर लिया गया है। पाठ-संकलन की टिप्पणियों में देवनागरी अंकों का और अन्य टिप्पणियों में रोमन अकों का उपयोग हुआ है। पाठ-संकलन के बाद पास में ही स्थल निर्देश वाली टिप्पणियाँ दी गई हैं, जिससे कि उक्त स्थल का पाठ-संकलन किस-किस ग्रन्थ से किया गया है, इसको जानने में सुविधा हो।

प्रायः प्रत्येक दर्शन और सम्प्रदाय के अपने पारिभाषिक शब्द होते हैं। उस उस दर्शन और सम्प्रदाय के विषय में लिखते समय इन शब्दों का प्रयोग अनिवार्य रूप से करना पड़ता है। प्रयोग-स्थल में ही इनके अभिप्राय को समझाने का प्रयत्न किया जाय तो इससे भाषा के प्रवाह में बाधा पड़ती है। अतः ऐसे पारिभाषिक शब्दों के अभिप्राय को स्पष्ट करने के लिये यहाँ पर्याप्त मात्रा में टिप्पणियों का उपयोग किया गया है। यदि पाठकों का इससे कुछ भी लाभ हुआ तो यह सारा प्रयत्न सार्थक माना जायगा।

ग्रन्थ का स्वरूप

शिवोपाध्याय की टीका के अनुसार इस ग्रन्थ में १६३ और भट्ट आनन्द की टीका के अनुसार १६१ श्लोक हैं। भट्ट आनन्द की टीका में ७७ संख्या के बाद के श्लोक में ७९ संख्या लगा दी गई है। इस तरह से भट्ट आनन्द ने वस्तुतः १६० श्लोकों की ही व्याख्या की है। शिवोपाध्याय के ४४वें श्लोक के उत्तरार्ध और ४५वें श्लोक के पूर्वार्ध की, ८४वें और १४४वें श्लोक की व्याख्या भट्ट आनन्द ने नहीं की। यह उचित भी है, क्योंकि 'निस्तरङ्गोप०'

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

(श्लोक १३६) प्रभृति श्लोक में धारणाओं की संख्या ११२ बताई गई है। यह निश्चित संख्या भट्ट आनन्द की व्याख्या के अनुसार ही पूरी होती है। शिवोपाध्याय की व्याख्या में इनकी संख्या बढ़ गई है। अतः प्रस्तुत संस्करण में उक्त तीनों श्लोकों का समावेश नहीं किया गया है। इस तरह से यहां श्लोकों की संख्या १६० ही होनी चाहिये, किन्तु हैं १६१ श्लोक। इसका कारण यह है कि १५३वें श्लोक में 'सकारेण' इस पंक्ति का समावेश क्षेमराज द्वारा शिवसूत्रविमर्शिनी में उद्धृत वचन के अनुसार किया गया है। श्लोकों का क्रम भी उस उद्धरण के अनुसार ही रखा गया है। इन सभी छोटी-मोटी बातों का विवरण पाठ-संकलन वाली टिप्पणियों में देखना चाहिये।

ग्रन्थ और व्याख्याकारों का काल

विज्ञानभैरव प्रश्न-प्रतिवचनात्मक शैली में लिखा गया एक आगम ग्रन्थ है[1]। प्रश्न देवी अथवा भैरवी करती है और उसका उत्तर भगवान् भैरव देते हैं। इस तरह से इस ग्रन्थ का प्रादुर्भाव रुद्रयामल भाव से, शिव और शक्ति के सामरस्य से होता है। प्रथम श्लोक की व्याख्या में इस पर पर्याप्त प्रकाश डाला गया है। ग्रन्थ के अन्तिम श्लोक के अनुसार इसमें रुद्रयामल तन्त्र का सार संगृहीत है। रुद्रयामल तन्त्र का प्राचीन स्वरूप आज उपलब्ध नहीं है, अतः उसके प्रादुर्भाव के काल के सम्बन्ध में हम कुछ भी कहने की स्थिति में नहीं हैं। विज्ञानभैरव का प्राचीनतम उल्लेख वामननाथ के अद्वयसम्पत्तिवार्त्तिक में मिलता है। संवित्प्रकाश आदि ग्रन्थों के रचयिता वामनदत्त और वामननाथ अभिन्न व्यक्ति हैं। इनके सम्बन्ध में हम लुप्तागमसंग्रह के द्वितीय भाग के [2]उपोद्घात में विस्तार से विचार करेंगे। [3]'कश्मीरेतिहासः' नामक ग्रन्थ की समालोचना में हमने बताया है कि कश्मीर के प्रसिद्ध आलंकारिक आचार्य तन्त्रशास्त्र के भी मर्मज्ञ विद्वान् रहे हैं। उसी परम्परा को यदि स्वीकार किया जाय तो हम आलंकारिक वामन को अद्वयसम्पत्तिकार वामननाथ से अभिन्न मान सकते हैं। आलंकारिक वामनाचार्य को कश्मीर के राजा जयापीड (७७९-८१३ ई०) के मन्त्री वामन से अभिन्न माना जाता है। अद्वयसम्पत्तिकार को भी उनसे अभिन्न मान लेने पर ई० आठवीं शताब्दी के अन्त तक विज्ञानभैरव का प्रादुर्भाव हो चुका था, ऐसा मान लेने में कोई बाधा नहीं प्रतीत होती।

आधुनिक इतिहासज्ञ कश्मीर के आगम ग्रन्थों के आविर्भाव का काल ई० सातवीं-आठवीं शताब्दी में ही मानते हैं। 'जलस्येवोर्मयः' (श्लो० १०८) इत्यादि श्लोक की व्याख्या में शिवोपाध्याय ने ईश्वरप्रत्यभिज्ञाकारिका के आधार पर विज्ञानभैरव की दो धारणाओं की रचना की बात कही है। इस कथन का खण्डन हम वहीं कर चुके हैं। ईश्वरप्रत्यभिज्ञा के रचयिता भट्ट उत्पल हैं। इनका समय ई० नवीं शताब्दी का अन्तिम भाग और दसवीं शताब्दी

---

१. काशी हिन्दू विश्वविद्यालय की मातृकाओं (पृ० २२०, ७६६) में सिद्धयोगीश्वर इस ग्रन्थ के प्रवक्ता माने गये हैं।

२. यह उपोद्घात अब प्रकाशित हो चुका है। पृ० ६५-६६ देखिये।

३. द्रष्टव्य—सारस्वती सुषमा, व० २८, अ० १, पृ० ७२-७३, संवत् २०३०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

का प्रारम्भिक भाग माना गया है। विज्ञानभैरव को भट्ट उत्पल का परवर्ती ग्रन्थ कथमपि नहीं माना जा सकता।

'नोर्ध्वे ध्यानं प्रयुञ्जीत' (८।४१-४४) प्रभृति नेत्रतन्त्र के और 'न सक्तमिह चेष्टासु' (उप० ६९।२-७) प्रभृति योगवाशिष्ठ के श्लोकों में विज्ञानभैरव उपदिष्ट कुछ स्थूल भावनाओं का निषेध है। इससे विज्ञानभैरव का प्रादुर्भाव इन दोनों ग्रन्थों से पहले हुआ, ऐसा कहा जा सकता है।

व्याख्याकारों में से क्षेमराज के सम्बन्ध में पर्याप्त लिखा जा चुका है[1]। उसको यहाँ दुहराने की आवश्यकता नहीं है। भट्ट आनन्द और शिवोपाध्याय भी कश्मीर के ही निवासी हैं। इनके संबन्ध में कुछ अधिक ज्ञात नहीं होता। भट्ट आनन्द ने अपनी टीका के [2]अन्त में (पृ० ६३) ग्रन्थ की समाप्ति का काल कलि संवत् ४७७४ की चैत्र प्रतिपदा बताया है। सं० २०३४ के आरंभ में कलियुग के ५०७८ वर्ष बीत चुके हैं। तदनुसार भट्ट आनन्द ने आज से ३०४ वर्ष पूर्व, अर्थात् वि० १७३० में अपनी टीका समाप्त की थी। इस तरह से ई० १७वीं शताब्दी के अन्तिम भाग में उनकी स्थिति माननी चाहिये।

शिवोपाध्याय की स्थिति अठारहवीं शताब्दी में[3] मानी गई गई है। ये कौशिक गोत्र के थे और सुन्दरकण्ठ[4] के शिष्य थे। कश्मीर[5] के राजा सुखजीवन के राज्यकाल में इन्होंने इस व्याख्या को पूरा किया था। इसके अतिरिक्त इनके अनेक ग्रन्थ उपलब्ध होते हैं। जैसे कि— परमार्थसारसंग्रहटीका, बहुरूपगर्भटीका, उपनयनतन्त्र, विद्यामन्त्रप्रकरण, पञ्चायतनपद्धति, कूष्माण्डभाष्य, उचिवाहविधितन्त्र। काशी हिन्दू विश्वविद्यालय की प्रवेश सूचियों में हमें ये नाम उपलब्ध हुए हैं। इनकी परीक्षा अपेक्षित है।

विज्ञानभैरव क्या है ?

यहाँ स्वाभाविक प्रश्न उठता है कि यह विज्ञानभैरव क्या है ? इस ग्रन्थ का यह नाम क्यों रखा गया ? क्षेमराज के विज्ञानोद्योत के मंगल श्लोक में इनका उत्तर मिलता है। वहाँ विज्ञानभैरव का स्वरूप इस तरह से बताया गया है—

---

१. इस प्रसंग में लुप्तागमसंग्रह द्वितीय भाग उपोद्घात (पृ० ७, टि० २) देखिये।

२. वेदसप्तर्षिवेदान्त्ययुगाब्दमधुपक्षतौ।
विज्ञानकौमुदीमेतां भट्टानन्दो व्यकासयत्॥

३. द्रष्टव्य—श्रीजगदीशचन्द्र चटर्जी कृत काश्मीर शैविज्म, पृ० ३८, सन् १९६२ संस्करण।

४. द्रष्टव्य—शिवोपाध्याय कृत विवृति, पृ० १४३-१४४।

५. सुखजीवनाभिधाने रक्षति काश्मीरमण्डले नृपतौ।
अगमन्निःशेषत्वं विज्ञानोद्योतसंग्रहः सुगमः॥ (पृ० १४४)

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

भीरूणामभयप्रदो भवभयाक्रन्दस्य हेतुस्ततो
हृद्धाम्नि प्रथितश्च भीरवरुचामीशोऽन्तकस्यान्तकः ।
भीरं वायति यः स्वयोगिनिवहस्तस्य प्रभुर्भैरवो
विश्वस्मिन् भरणादिकृद् विजयते विज्ञानरूपः परः ॥

अभिनवगुप्त ने तन्त्रालोक (१।९५-१००) में बृहस्पतिपाद कृत शिवतनुशास्त्र के श्लोकों को उद्धृत कर बताया है कि इनमें अन्वर्थ नामों से भगवान् भैरव की स्तुति की गई है। 'भया सर्वं रवयति' (श्लो० १२७) इस श्लोक और उसकी व्याख्या में भी 'भैरव' पद का विश्लेषण किया गया है। इन सब का अभिप्राय यह है कि भैरव इस विश्व का भरण, रवण और वमन करने वाला है। वह इस संसार का भरण-पोषण करता है, सृष्टि और संहार करता है। ऐसा करके वह स्वयं भी पुष्ट होता है, [1]प्रसन्न होता है। यह संसारी जीवों को अभय-दान करने वाला है। संसारी जीवों के आक्रन्द (छटपटाहट) का कारण भी यही है और त्राहि-त्राहि पुकारने वाले भक्त जनों के हृदय में प्रकट होकर उनका उद्धार भी यही करता है, अर्थात् निग्रह और अनुग्रह ये दोनों भगवान् भैरव के ही व्यापार हैं। इसीलिये यह पंचकृत्यकारी कहलाता है। यह काल का भी काल है। इसीलिये इसको कालभैरव कहते हैं। यह कालवंचक योगियों के चित्त में समाधि दशा में स्फुरित होता है और अज्ञानी जीवों के हृदय में भी बाह्य और आन्तर इन्द्रियों (करणों) की अधिष्ठात्री देवियों (खेचरी, गोचरी, दिक्चरी और भूचरी) के रूप में, जो कि संविद्देवीचक के नाम से प्रसिद्ध हैं, प्रकट होता है। भगवान् का यह स्वरूप महाभयानक है और परम सौम्य भी।

यह भैरव विज्ञानस्वरूप है, बोधात्मक है, चिदात्मक है। सभी स्थानों में, बाह्य और आन्तर सभी पदार्थों में भावस्वभाव (सत्स्वभाव) विज्ञानात्मा का भान (ज्ञान) विवेकहीन सामान्य जन को भी होता है। 'मैं जानता हूँ, मैं करता हूँ' इस तरह के अहंविमर्श की प्रतीति सभी को होती है। ये सारे विमर्श भैरवविमर्श से भिन्न नहीं हैं, इसलिये ये सारे विमर्श एक ही हैं। विज्ञानात्मा भैरव से भिन्न और कुछ भी नहीं है। घट-पट आदि के ज्ञान का कोई आधार नहीं है, क्योंकि विज्ञानभैरव से भिन्न घट-पट, चक्षु, आलोक (प्रकाश), इन्द्रिय प्रभृति की कोई वास्तविक सत्ता नहीं है। ये सब कुछ भ्रमात्मक हैं, माया के कारण उत्पन्न हैं, अत एव विकल्प-स्वरूप हैं, क्योंकि विज्ञान के अतिरिक्त अन्य किसी पदार्थ की वास्तविक सत्ता नहीं है।

---

१. जगच्चित्रं समालिख्य स्वेच्छातूलिकयात्मनि।
स्वयमेव समालोक्य प्रीणाति भगवान् शिवः ॥
योगिनीहृदयदीपिका (पृ० ६४) में उद्धृत इस वचन में बताया गया है कि भगवान् शिव की अपनी इच्छा (स्वातन्त्र्य शक्ति) ही तूलिका है। इस तूलिका से वह इस संसार को ही अपने में चित्रित करते हैं। चित्रित करने के बाद वह स्वयं ही इसको देख कर प्रसन्न होते हैं।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस तरह से अन्ततः सब कुछ चिन्मात्र, विज्ञानात्मक ही सिद्ध होता है। इस चिदात्मक विज्ञान के अतिरिक्त अन्य किसी की भी वास्तविक सत्ता नहीं है। यह चिदात्मक विज्ञान चींटी से लेकर सदाशिव पर्यन्त सभी जीवों में समान रूप से विद्यमान है। इसलिए सभी पदार्थ सर्वात्मक माने जाते हैं। व्याख्या में स्थान-स्थान पर इस सर्वात्मकता का प्रतिपादन किया गया है।

नील, सुख प्रभृति बाह्य अथवा आन्तर भावों में चक्षु, मन प्रभृति बाह्य अथवा आन्तर इन्द्रियों के माध्यम से सर्वत्र वह विज्ञानभैरव ही, परभैरव स्वरूप परमेश्वर का चित्प्रकाश ही अभिव्यक्त होता है। यदि इसको विज्ञान (चैतन्य) से अतिरिक्त माना जाय तो इसकी चेत्यता, अर्थात् ज्ञानविषयता भी नहीं बन सकेगी, ये ज्ञान के विषय भी न हो सकेंगे। दर्पण में प्रतिबिम्बित हो रहे नाना प्रकार के आभास जैसे दर्पणमात्र स्वभाव हैं, दर्पण के अतिरिक्त इनकी कोई सत्ता नहीं है, दर्पण के कारण ही इनकी प्रतीति होती है, उसी तरह से प्रकाशात्मक शिव में स्थित चैतन्यमात्र स्वभाव ही यह सारा जगत् है, प्रकाशात्मक चैतन्य से अतिरिक्त इसकी कोई सत्ता नहीं है, चैतन्य (विज्ञान) के कारण ही यह भासित हो रहा है। जैसे घनीभूत प्रकाश ही सूर्यमंडल है, उसी तरह से घनीभूत चिच्छक्ति ही जगत् के रूप में भासित होने लगती है। इसका अभिप्राय यह है कि जैसे घनीभूत (जमा हुआ) घृत अथवा हिम (बर्फ) ही पिघल कर तरल बन जाता है, उसी तरह से घनीभूत चिच्छक्ति ही जगत् का रूप धारण कर लेती है। तरल पदार्थ जैसे घन द्रव्य से भिन्न नहीं है, उसी तरह से यह जगत् भी उस चिच्छक्ति (विज्ञानभैरव) से अतिरिक्त नहीं है। बौद्ध दर्शन के विज्ञान से यह विज्ञान इस रूप में भिन्न है कि यह क्षणिक नहीं है और न ज्ञेय-शून्य ही है, क्योंकि घट-पट प्रभृति सभी ज्ञेय पदार्थों में भाव-स्वभाव विज्ञानभैरव का स्वरूप अनुवृत्त रहता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि 'विज्ञानभैरव' पद प्रकाश-विमर्शात्मक शिव और शक्ति के सामरस्य का बोधक है। इस परमार्थ स्थिति तक पहुँचाने के लिये प्रस्तुत ग्रन्थ में ११२ धारणाओं का उपदेश किया गया है, अतः ग्रन्थ का नाम भी विज्ञानभैरव रख दिया जाय, यह सर्वथा उचित ही है।

परम तत्त्व विषयक प्रश्न

विज्ञानभैरव ही वस्तुतः परम तत्त्व है, इस बात को स्वीकार करके ही प्रस्तुत ग्रन्थ का आरंभ होता है। देवी का संशय भैरव के स्वरूप को लेकर उठता है कि उसका वास्तविक स्वरूप क्या है? देवी भगवान् शिव के सामने [1]आठ विकल्प उपस्थित करती है और पूछती है

१. 'चक्रारूढमनच्कं वा' यहाँ दो अलग-अलग विकल्प मानने पर प्रश्नों की संख्या ९ हो जाती है। किन्तु शिव ने आठ ही विकल्पों का निषेध किया है, अतः प्रश्न भी आठ ही माने जाने चाहिये। आधार कुण्डलिनी और प्राण कुण्डलिनी दोनों ही चक्रारूढ तत्त्व हैं, अतः इनको एक ही मानना उचित है। अनच्क पद से प्राण कुण्डलिनी के पृथक् उल्लेख की गतार्थता ब्राह्मणवशिष्ठ न्याय से की जा सकती है। ब्राह्मणों को निमन्त्रित किया

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

कि इनमें से विज्ञानभैरव का वास्तविक स्वरूप क्या है ? भगवान् शिव इन सभी स्वरूपों को नकार जाते हैं। इन प्रश्नों के सामान्य स्वरूप का विश्लेषण व्याख्या में कर दिया गया है। अतः यहाँ उन प्रश्नों से संबद्ध कुछ विशिष्ट विषयों पर ही विचार किया जायगा। ऐसा प्रतीत होता है कि इन प्रश्नों के माध्यम से तत्कालीन विभिन्न आगम शास्त्रों में प्रचलित परम तत्त्व के विभिन्न स्वरूपों पर प्रकाश डाला गया है।

१. शब्दराशिमय

[1]कुलदर्शन में, जिसकी व्याख्या शाम्भव उपाय के नाम से तन्त्रावलोक के तृतीय आह्निक में विस्तार से की गई है, अनुत्तर तत्त्व से ही सारी सृष्टि का उन्मेष माना गया है। अनुत्तर (अकार) तत्त्व से ही स्वर-व्यंजनात्मक मातृका की और उससे सारे जगत् की सृष्टि होती है। अकार को अकुल कहा जाता है और विसर्ग है कौलिकी शक्ति। इस कौलिकी शक्ति से और इसकी अष्ट मातृका रूप कलाओं से यह सारा जगत् व्याप्त है। यह अकुल तत्त्व शब्दब्रह्म स्वरूप है। परा, पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरी वाणी के क्रम से शब्द और अर्थ के रूप में यही भासित होता है। इस प्रकार पहले प्रश्न के [2]शब्दराशिमय शब्द से कुल दर्शन और व्याकरण दर्शन की पार्श्व भूमि में विकसित सभी संप्रदायों का ग्रहण किया जा सकता है।

गया तो उसमें वशिष्ठ को भी निमन्त्रण मिल ही गया। अलग से वशिष्ठ के नाम लेने का अभिप्राय उनकी महत्ता में है। इसी तरह से यहाँ अनच्क पद का पृथक् उल्लेख प्राण कुण्डलिनी के महत्त्व का सूचक है।

१. शिवोपाध्याय ने ८९ वें श्लोक की व्याख्या (पृ० ८०-८१) में कुलदर्शन का संक्षिप्त परिचय दिया है। तदनुसार अनुत्तर अकार अकुल तत्त्व और विसर्ग कौलिकी शक्ति है। इसी को शिवबिन्दु भी कहते हैं। इस शिवबिन्दु रूप विसर्ग से ही सारे जगत् की सृष्टि होती है। इस विषय को तन्त्रालोक में ही देखना चाहिये। प्रस्तुत ग्रन्थ में ६५ और ६६ संख्या की धारणाएँ कुलदर्शन पर, विशेष कर अनुत्तर अकार पर आधृत हैं। अकार को चतुष्कल भट्टारक कहा जाता है। रौद्री, वामा, ज्येष्ठा, अम्बा ये अकार की चार कलाएँ हैं। महानयप्रकाश (पृ० २९-३०) में संकेतपद्धति के आधार पर इनका वर्णन मिलता है। संकेतपद्धति के ये श्लोक अर्थरत्नावली (पृ० ३५), योगिनीहृदयदीपिका (पृ० १७०) प्रभृति अनेक ग्रन्थों में उद्धृत हैं। यहाँ (पृ० ९८) भी इसका एक श्लोक देखा जा सकता है।

२. स्वच्छन्दतन्त्र (भा० १, पृ० ६) की व्याख्या में क्षेमराज ने अह् प्रत्याहार स्वरूप मातृका चक्र को भगवान् शब्दराशि के नाम से सम्बोधित किया है, क्योंकि इसी के गर्भ में सारे संसार के समस्त शास्त्र विद्यमान हैं। सभी शास्त्र इन्हीं की सहायता से प्रगट होते हैं (अकारहकारप्रत्याहारात्मा गर्भीकृताशेषविश्वसमग्रशास्त्रप्रसरप्रथमाङ्कुररूपो भगवान् शब्दराशिः)।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

२. नवात्मा

नेत्रतन्त्र में नवात्म मन्त्रराज (मृत्युंजय भट्टारक) को ही परम तत्त्व माना गया है। योगिनीहृदयदीपिका (पृ० २५७) में भी स्वच्छन्दसंग्रह नामक ग्रन्थ के प्रमाण पर नवात्म मन्त्र का उद्धार किया गया है। तन्त्रालोककार (१।१११) ने और उसके टीकाकार जयरथ ने ब्राह्मी प्रभृति आठ मातृकाओं के मध्यवर्ती भैरव स्वरूप को नवात्मा बताया है। अन्यत्र [1]वामा प्रभृति शक्तियों के स्वरूप श्रीचक्र को नवात्मा कहा गया है। महानयप्रकाश के टीकाकार शितिकण्ठ ने श्रुति[2] के वचन को उद्धृत कर नवात्मस्वरूप महार्थ (परम तत्त्व) की व्याख्या की है। दूसरे प्रश्न में इन्हीं में से किसी नवात्मस्वरूप की चर्चा माननी चाहिये।

३. त्रिशिरोभैरव

त्रिशिरोभैरव तो निश्चित ही इसी नाम के तन्त्र के द्वारा प्रतिपादित परम तत्त्व है। इस ग्रन्थ का उल्लेख तन्त्रालोक और उसकी टीका में अनेक स्थलों पर हुआ है।

४. शक्तित्रयात्मक

नर-शक्ति-शिवात्मक तत्त्वत्रय का नेत्रतन्त्र के २१वें अधिकार में वर्णन मिलता है और परा-परापरा-अपरात्मक शक्तित्रय का प्रत्यभिज्ञा दर्शन के ग्रन्थों में। परा प्रभृति शक्तियों का वर्णन तन्त्रालोक में भी मिलता है और स्वयं विज्ञानभैरव में भी। इसकी व्याख्या पृ० १२-१३ पर देखी जा सकती है। इच्छा-ज्ञान-क्रियात्मक अथवा मातृ-मान-मेयात्मक शक्तित्रय का प्रतिपादन त्रिपुरा सम्प्रदाय के ग्रन्थों में मिलता है। देवी के इस चौथे प्रश्न का सम्बन्ध इन्हीं में से किसी सम्प्रदाय से हो सकता है।

५. नादबिन्दुमय

पाँचवाँ प्रश्न नाद और बिन्दु के सम्बन्ध में किया गया है। प्रपंचसार, शारदातिलक, रत्नत्रय प्रभृति ग्रन्थों में नाद और बिन्दु को शिव और शक्ति से उसी तरह से अभिन्न माना गया है, जैसे कि प्रकाश और विमर्शात्मक शिव तथा शक्ति से शब्द और अर्थ को अभिन्न माना जाता है। शास्त्रों की नादरूपता के सम्बन्ध में पृ० ७ पर एक टिप्पणी दी गई है। प्रणव की १२ मात्राओं में भी बिन्दु और नाद की स्थिति है। नादभट्टारक[3] और प्राणशक्ति के नदन व्यापार की भी ग्रन्थ में यथास्थान चर्चा हुई है। आगम और तन्त्र की विभिन्न शाखाओं

---

१. द्रष्टव्य—नित्याषोडशिकार्णव, उपोद्घात, पृ० ९१-९२।

२. स एव नवात्मेति व्यवहृतः। तथा च श्रुतौ—"सावित्रनाचिकेतचातुर्होत्रिकमन्त्रोपधान-क्रमेण अधश्चिति-मध्यमचिति-उत्तमचितिभिश्च तस्य चयनस्य शिरसा अंसद्वयेन पक्षद्वयेन श्रोणिद्वयेन पुच्छेन च—इत्यष्टानां मध्यगो नवम आत्मा उपधातव्यः" (पृ० १८)। इस श्रुति का स्थल अन्वेषणीय है।

३. नादभट्टारक, मन्त्रभट्टारक, विज्ञानभैरवभट्टारक, मृत्युञ्जयभट्टारक प्रभृति में प्रयुक्त भट्टारक शब्द अतिशय आदर का सूचक है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

में नाद और बिन्दु की अपनी-अपनी व्याख्याएँ हैं। नादकारिका[१] में नाद को मालिनी, महामाया, समना, अनाहत बिन्दु, अघोषा वाक्, ब्रह्मकुण्डलिनी बताया है। त्रिपुरा दर्शन[२] में भगवती त्रिपुरसुन्दरी के निष्कल स्वरूप की स्थिति महाबिन्दु में मानी गई है। नाद और बिन्दु शब्द के प्रसंग में नित्याषोडशिकार्णव के उपोद्घात (पृ० ६३ और ९३) में हमने कुछ लिखा है। इस विषय पर भविष्य में विस्तृत विवेचन करने का हमारा विचार है[३]। प्रस्तुत प्रश्न में पूछा गया है कि क्या यह परम तत्त्व नाद-बिन्दुमय है ?

६. प्रणवकलामय

छठा प्रश्न अर्धचन्द्र, निरोधिका (निरोधिनी) प्रभृति से सम्बद्ध है। प्रणव की १२ कलाओं के प्रसंग में इनका ग्रन्थ में जहाँ-तहाँ उल्लेख हुआ है। प्रणव की १२ कलाओं का विवेचन स्वच्छन्दतन्त्र (४।२५४-२८६) में एकादशपदिका के प्रकरण में और नेत्रतन्त्र के २१वें अधिकार (पृ० २८५-२९६) में भी मिलता है। इनमें से बिन्दु से लेकर उन्मना पर्यन्त ९ कलाओं का प्रणव के समान कामकला प्रभृति बीजाक्षरों, नवात्म प्रभृति पिण्ड[४] मन्त्रों तथा ह्रींकार (शाक्त प्रणव), हूँकार (शैव प्रणव) प्रभृति बीज मन्त्रों के उच्चारण में भी होता है। योगिनीहृदय के 'दीपाकारोऽर्धमात्रश्च' से लेकर 'तथोत्मनी। निराकारा'[५] (१।२८-३५) पर्यन्त श्लोकों में इनका आकार, स्वरूप, उच्चारण काल और स्थान वर्णित है। योगिनीहृदय के आधार पर यह विषय वरिवस्यारहस्य में भी प्रतिपादित है। इस ग्रन्थ के अडयार संस्करण के अन्त में दिये गये एक चित्र में इनके आकार को दिखाया गया है।

योगिनीहृदय के अनुसार **बिन्दु** का स्वरूप दीपक के समान प्रभास्वर है। ललाट में गोल बिंदी के रूप में इसकी भावना की जाती है और इसका उच्चारण काल [६]अर्धमात्रा है।

---

१. "सिद्धो नादः परसुमङ्गला मालिनी महामाया। समनाऽनाहतबिन्दुरघोषा वाग् ब्रह्मकुण्डलिनीतत्त्वम्॥ विद्याख्यं चेत्युक्तस्तैस्तैः शब्दैस्तदागमेष्वित्थम्।" शतरत्नसंग्रह (पृ० ४०) में नादकारिका के नाम से उद्धृत ये पंक्तियाँ अष्टप्रकरण में मुद्रित नादकारिका में उपलब्ध नहीं होतीं। इसके लिये लु० सं० उपोद्घात (पृ० १३९, टि० १) देखिये।

२. द्रष्टव्य—योगिनीहृदयदीपिका (१।२७-२८)।

३. लु० सं० उपोद्घात (पृ० १३९-१४३) मूल एवं टिप्पणियों में नाद और बिन्दु विषयक सामग्री देखिये।

४. पिण्ड मन्त्र, बीज मन्त्र आदि के परिचय के लिये नित्याषोडशिकार्णव का उपोद्घात (पृ० ६९, टि० २) द्रष्टव्य।

५. योगिनीहृदय में प्रथम पटल के ३४वें श्लोक के बाद 'निराकारा महाबिन्दौ तदूर्ध्वं शून्य एव च' इस श्लोकार्ध की स्थिति मानी जानी चाहिये। दीपिका में इसकी व्याख्या मिलती है।

६. 'अर्धमात्रास्थिता' (१।७४) प्रभृति दुर्गा सप्तशती के श्लोक की व्याख्या (गुप्तवती) में भास्करराय ने—"अनुच्चार्या अर्धचन्द्रनिरोधिन्यादिष्वन्यष्टकरूपा" ऐसा कह कर अर्धमात्रा में ही इन सबकी स्थिति मानी है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ह्रस्व स्वर का उच्चारण काल 'मात्रा' कहलाता है। इसका आधा काल **बिन्दु** के उच्चारण में लगता है। **अर्धचन्द्र** का आकार बिन्दु के आधे भाग के जैसा होता है। दीपक के समान प्रभास्वर स्वरूप के अर्धचन्द्र की भावना बिन्दुस्थान ललाट में ही कुछ ऊपर की ओर की जाती है। इसका उच्चारण काल मात्रा का चतुर्थ भाग है। **निरोधिका** (निरोधिनी) का आकार तिकोना है। यह चांदनी के समान चमकता है। इसका उच्चारण काल मात्रा का आठवाँ भाग है। उज्ज्वल मणि के समान कान्ति वाले **नाद** का आकार दो बिन्दु और उसके बीच में खिची सीधी रेखा के समान है। इसका उच्चारण काल मात्रा का सोलहवाँ भाग है। विद्युत् के समान कान्ति वाले **नादान्त** का आकार हल सरीखा है और इसकी बायीं तरफ एक बिन्दु रहता है। इसका उच्चारण काल मात्रा का बत्तीसवाँ भाग है। दो बिन्दुओं में से बायें बिन्दु से एक सीधी स्थिर रेखा खींचने पर **शक्ति** की आकृति बनती है। **व्यापिका** (व्यापिनी) का आकार बिन्दु के ऊपर बने त्रिकोण का सा है। एक सीधी रेखा के ऊपर और नीचे बिन्दु बैठा देने से **समना** का और एक बिन्दु के ऊपर सीधी रेखा खींचने से **उन्मना** का आकार बनता है। शक्ति से लेकर समना पर्यन्त कलाओं का स्वरूप द्वादश आदित्यों के एक साथ उदित होने पर उत्पन्न हुए प्रकाश के समान है। शक्ति का उच्चारण काल मात्रा का ६४वाँ भाग, व्यापिका का १२८वाँ भाग, समना का २५६वाँ भाग और उन्मना[1] का ५१२वाँ भाग होता है। अन्य आचार्यों के मत से उन्मनी कला मन से अतीत[2] होती है। अतः इसका कोई आकार नहीं होता। विज्ञानभैरव के ४२वें श्लोक में 'शून्या' शब्द से उन्मनी का ही ग्रहण किया गया है।

७. चक्रारूढ या अनच्क

सातवाँ प्रश्न है कि वह परम तत्त्व चक्रारूढ है या अनच्क ? सार्धत्रिवलय भुजगाकार कुलात्मिका कुण्डलिनी मूलाधार में सोई रहती है। जाग्रत् होने पर यह सुषुम्णा मार्ग से षट्-चक्रों का भेदन कर सहस्रार स्थित अकुल चक्र में विराजमान शिव के साथ सामरस्य लाभ

१. द्रष्टव्य—पं० श्रीगोपीनाथ कविराज कृत 'तान्त्रिक वाङ्मय में शाक्त दृष्टि' (पृ० ३०८)। योगिनीहृदय के टीकाकारों में यहाँ मतभेद है। भास्करराय ने समना और उन्मना का भी उच्चारण काल मात्रा का २५६वाँ भाग ही माना है। अमृतानन्द ने उन्मना को निराकारा, अर्थात् निरुच्चारा माना है। यह उचित नहीं प्रतीत होता, क्योंकि प्रस्तुत स्थल में सकल, सकल-निष्कल और निष्कल स्वरूपों का वर्णन है। उन्मना पर्यन्त सकल-निष्कल स्वरूप है और यहाँ उन्मना का आकार भी वर्णित है। जब आकार वर्णित है, तो उसका उच्चारण काल भी होना ही चाहिये और प्रकरण के अनुसार उन्मना का उच्चारण काल समना से अधिक सूक्ष्म होना चाहिये। उन्मना में मन की स्थिति नहीं रहती, ऐसा मानना भी उचित नहीं है। वस्तुतः उन्मना में मन का लय हो जाता है, इसीलिए उसको उन्मना कहते हैं। हमारे मत से 'मनोन्मन्यास्तथोन्मनी' इस पद का सम्बन्ध निराकार (निष्कल) महाबिन्दु से होना चाहिये।

२. द्रष्टव्य—तान्त्रिक वाङ्मय में शाक्त दृष्टि, पृ० ३०८।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

करती है। तन्त्र और योगशास्त्र के सभी पाठक षट्चक्रों और उनमें विद्यमान वर्णों की स्थिति से परिचित हैं। पूर्णानन्द के षट्चक्रनिरूपण में और सौन्दर्यलहरी की लक्ष्मीधरा टीका में इनका विशद विवेचन मिलता है। नाडीचक्र प्रभृति षट्चक्रों का निरूपण नेत्रतन्त्र (७।२८-२९) में भी है। किन्तु विज्ञानभैरव में इनकी कोई चर्चा नहीं है। इनके स्थान पर यहाँ बारह चक्रों या क्रमों की चर्चा आई है। इस विषय पर आगे विचार किया जायगा।

इन चक्रों की मूलाधार या हृदय से लेकर द्वादशान्त पर्यन्त भावना की जाती है। मूलाधार में जैसे कुण्डलिनी का निवास है, उसी तरह से हृदय में भी सार्धत्रिवलया प्राण-कुण्डलिनी रहती है। मध्यनाडी सुषुम्णा के भीतर चिदाकाश (बोधगगन) रूप शून्य का निवास है। उससे प्राणशक्ति निकलती है। इसी को अनच्क कला भी कहते हैं। इसमें अनच्क (अच् =स्वर से रहित) हकार का निरन्तर नदन होता रहता है। यह नादभैरव की उन्मेष दशा है, जिससे कि प्राणकुण्डलिनी की गति ऊर्ध्वोन्मुख होती है, जो श्वास-प्रश्वास, प्राण-अपान की गति की भी कारण स्वरूप है और जहाँ इनकी एकता का अनुसन्धान किया जा सकता है। मध्यनाडी स्थित बिना क्रम के स्वाभाविक रूप से उच्चरित होने वाली यह प्राणशक्ति ही अनच्क कला कहलाती है। अजपा जप में इसी का स्फुरण होता है। प्राण और अपान व्यापार से भिन्न, श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से अलग, स्वाभाविक रूप से निरन्तर चल रहे प्राण (हृदय) के स्पन्दन व्यापार (धड़कन) को ही यहाँ अनच्क कला कहा गया है। स्पन्दकारिका में प्रतिपादित स्पन्द तत्त्व यही है। वामननाथ ने भी इसका वर्णन किया है। (पृ० १०१)। नेत्रतन्त्र (सप्तम अधिकार) में सूक्ष्म उपाय के प्रसंग में प्राण-चार के नाम से इसकी व्याख्या की गई है। इस तरह से सातवें प्रश्न का अभिप्राय यह है कि क्या परम तत्त्व का स्वरूप मूलाधार या हृदय में स्थित कुण्डलिनी शक्ति से अभिन्न है ?

८. शक्तिस्वरूप

आठवाँ और अन्तिम प्रश्न है कि क्या यह तत्त्व शक्तिस्वरूप है ? शिवदृष्टि की टीका (पृ० ९४) में उत्पल ने शक्तिपारम्यवादी स्वयूथ्य (अपने गोल के) संप्रदाय का उल्लेख किया है। उनके मत से संवित्स्वरूपा शक्ति ही परम तत्त्व है। इस संप्रदाय में यह परम शक्ति ही शिव को शास्त्रों का उपदेश करती है।[1] क्रमदर्शन में शक्ति को ही परम तत्त्व माना गया है। क्रमदर्शन के आगम ग्रन्थ शक्ति के द्वारा शिव को उपदिष्ट हैं। प्रस्तुत अन्तिम प्रश्न में इसी शक्ति के संबन्ध में पूछा गया है कि क्या यही परम तत्त्व है।

ऊपर शक्ति के परा, परापरा और अपरा ये तीन भेद बताये गये हैं। इनके संबन्ध

---

१. शाक्त उपाय के प्रतिपादक शास्त्र को क्रम दर्शन कहा गया है। अनेक स्थानों पर इसकी चर्चा हो चुकी है। ७६ वें श्लोक की व्याख्या में इस पर पर्याप्त प्रकाश डाला गया है। ५३-५८ धारणाएँ क्रम दर्शन का अनुवर्तन करती हैं।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

में भी देवी पुनः प्रश्न करती है कि परापर और अपरा का [1]सकल स्वरूप बन सकता है, किन्तु परा देवी को भी यदि सकल (साकार) माना जायगा तो उसका परत्व ही नष्ट हो जायगा। अतः परा का स्वरूप निष्कल (निराकार) ही मानना पड़ेगा और जब यह निष्कल है, तब पूजा, ध्यान आदि की स्थिति कैसे बन सकेगी ? क्योंकि पूजा आदि तो सकल स्वरूप की ही की जा सकती है ?

परम तत्त्व का स्वरूप

इन प्रश्नों के उत्तर में भगवान् शिव कहते हैं कि इन्द्रजाल या माया से निर्मित अथवा स्वप्न में देखी गई वस्तु की जैसे कोई वास्तविक सत्ता नहीं है, उसी तरह से भगवान् के सकल स्वरूप की भी कोई सत्ता नहीं है। मिथ्या आडम्बर में रुचि रखने वाले अज्ञानी जीवों के लिये ही शास्त्रों में सकल स्वरूप वर्णित है। भगवान् शिव ऊपर वर्णित सभी स्वरूपों को नकार देते हैं और कहते हैं कि अज्ञानी जीवों को गलत रास्ते पर जाने से रोकने के लिये शास्त्रों में सकल स्वरूप का वर्णन किया गया है। भगवान् के निष्कल स्वरूप का वर्णन नहीं हो सकता। यह तो निर्विकल्प बोधस्वरूप है। केवल स्वानुभवगम्य है। यह सारा विश्व उसी का विलास है। ऐसी स्थिति में उससे भिन्न किसी की परमार्थ सत्ता न होने से कौन किसकी पूजा करेगा और कौन किस पर अनुग्रह करेगा ? भगवान् भैरव का यह परमार्थ स्वरूप ही परा देवी का निष्कल-स्वरूप है। अग्नि और उसकी दाहक शक्ति जैसे अलग-अलग नहीं है, उसी तरह से बोधभैरव और उसकी परा शक्ति भी अलग अलग नहीं है। जैसे दाहक शक्ति की सहायता से अग्नि की पहचान हो जाती है, उसी तरह से परा शक्ति की सहायता से शिव को भी पहचाना जा सकता है। शिव की यह परा शक्ति शिव तक पहुँचने का मुख (द्वार) है। जैसे मुख को देखकर व्यक्ति पहचाना जाता है, उसी तरह से परा शक्ति की सहायता से शिव का स्वरूप पहचान में आता है। जैसे दीपक या सूर्य के प्रकाश से हमको दिशाओं का ज्ञान होता है, उसी तरह से [2]शक्ति से शिव का ज्ञान होता है।

भगवान् भैरव के इतना कहने पर देवी उनके द्वारा प्रतिपादित परम तत्त्व की प्राप्ति का उपाय पूछती है कि किन उपायों का सहारा लेकर परा देवी की सहायता से उस परम

---

१. यावदुच्चार्यते वाचा यावल्लेख्येऽपि तिष्ठति।
तावत् स सकलो ज्ञेयो निष्कलो भेदवर्जितः॥
स्वच्छन्दतन्त्र (७।२३८-२३९) के इस श्लोक में बताया गया है कि जब तक इसका उच्चारण किया जा सकता है और जब तक इसको लिखा जा सकता है, या चित्रित किया जा सकता है, तभी तक यह सकल रहता है। निष्कल स्वरूप भेदातीत है। इसका अभिप्राय यह है कि सकल स्वरूप ही भेदातीत स्थिति में पहुँच कर निष्कल हो जाता है।

२. शिव और शक्ति के स्वरूप के संबन्ध में ग्रन्थ की व्याख्या करते समय पर्याप्त लिखा जा चुका है। अब यहाँ उसको दोहराने की आवश्यकता नहीं है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तत्त्व तक पहुँचा जा सकता है ? इसके उत्तर में भगवान् शिव ११२ धारणाओं का उपदेश करते हैं ।

धारणाओं का वर्गीकरण

११२ धारणाओं को विज्ञानभैरव (श्लोक ११६) में 'निस्तरंग उपदेश' के नाम से कहा गया है । इनके लिये धारणा शब्द का प्रयोग भट्ट आनन्द ने किया है । उन्होंने धारणा शब्द का अर्थ कहीं नहीं दिया । दर्शन ग्रन्थों में इस शब्द के अनेक तरह के अर्थ किये गये हैं । सर्वदर्शनसंग्रह में अन्य अर्थों के साथ एक अर्थ यह भी दिया है कि [1]नाभिचक्र, हृदय पुण्डरीक, नासाग्र प्रभृति आध्यात्मिक स्थानों में, हिरण्यगर्भ, इन्द्र, प्रजापति प्रभृति इष्ट देवों के सकल स्वरूप में अथवा बाह्य देश में अन्य सभी विषयों से हटाकर चित्त को स्थिर करना ही धारणा कहलाती है । विज्ञानभैरव की धारणाओं में इस लक्षण की पूरी संगति बैठती है ।

प्रत्यभिज्ञा दर्शन में स्वात्मस्वरूप की प्रत्यभिज्ञा (पहचान) के लिये चार उपाय वर्णित हैं । ये हैं—आणव, शाक्त, शाम्भव उपाय और चौथा अनुपाय । टीकाकारों ने प्रायः सभी धारणाओं का इन्हीं चार उपायों में समावेश किया है । वास्तव में देखा जाय तो इसमें प्रायः सभी पूर्ववर्ती यौगिक पद्धतियों का सुन्दर संग्रह किया गया है । भगवद्गीता और त्रिपिटकों में प्रतिपादित प्राणापान[2] प्रक्रिया आदि का, [3]शून्यवाद और [4]विज्ञानवाद का, [5]कुल और [6]क्रम दर्शन में प्रकाशित योग विधियों का ही नहीं, [7]शब्दयोग, [8]नादयोग, [9]हठयोग में प्रदर्शित विधियों का ही नहीं, अपितु [10]बालकों की चक्करघानी, [11]क्रान्तिकारियों की सी सहन-

---

१. "नाभिचक्र-हृदयपुण्डरीक-नासाग्रादावाध्यात्मिके हिरण्यगर्भ-वासव-प्रजापतिप्रभृतिके बाह्ये वा देशे चित्तस्य विषयान्तरपरिहारेण स्थिरीकरणं धारणा" (आनन्दाश्रम संस्करण, पृ० १४०) ।

२. धारणा संख्या १-४, २८-२९, ४१ देखिये ।

३. धारणा संख्या २०-२३,३४,६४,६७,७७,९४,९६ द्रष्टव्य ।

४. धारणा संख्या ७४ देखिये ।

५. धारणा संख्या ६५-६६ द्रष्टव्य ।

६. धारणा संख्या ५३-५८ देखिये ।

७. धारणा संख्या १७-१८ देखिये ।

८. धारणा संख्या १५-१६, १९ द्रष्टव्य ।

९. धारणा संख्या ३,८, १३-१४, ५२,८८ द्रष्टव्य ।

१०. धारणा संख्या ८६ देखिये ।

११. धारणा संख्या ६८ द्रष्टव्य ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

शक्ति की परीक्षा, [1]अद्भुत, [2]भयानक, [3]आनन्द दायक स्थितियाँ, [4]तिमिर भावना, [5]चलासन प्रभृति में भी धारणा को स्थिर करने की बात यहाँ कही गई है और बताया गया है कि इनमें से किसी एक भी धारणा में मन को स्थिर करने पर व्यक्ति जीवन्मुक्त हो जाता है। जीवन्मुक्ति से अभिप्राय यहाँ विश्वाहन्ता के विकास से है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि विज्ञानभैरव भारतीय मनीषा के द्वारा बटोरी गई सभी उत्कृष्ट मणियों का एक उज्ज्वल संग्रह है। यहाँ हम सबसे पहले उपाय-चतुष्टय का परिचय प्रस्तुत करते हैं।

त्रिविध उपाय और समावेश

उच्चारकरणध्यानवर्णस्थानप्रकल्पनैः ।
यो भवेत् स समावेशः सम्यगाणव उच्यते ।।
उच्चाररहितं वस्तु चेतसैव विचिन्तयन् ।
यं समावेशमाप्नोति शाक्तः सोऽत्राभिधीयते ।।
अकिञ्चिच्चिन्तकस्यैव गुरुणा प्रतिबोधतः ।
जायते यः समावेशः शाम्भवोऽसावुदाहृतः ।।

मालिनीविजय तन्त्र (२।२१-२३) के इन तीन श्लोकों में संक्षेप में आणव, शाक्त और शाम्भव उपाय तथा उनकी सहायता से प्राप्त होने वाली त्रिविध समावेश (समाधि) दशाओं का वर्णन किया गया है। अभिनवगुप्त ने तन्त्रालोक में तृतीय से लेकर द्वादश आह्निक तक अत्यन्त विस्तार से और तन्त्रसार (पृ० १०-११४) में अपेक्षाकृत कम विस्तार से, महेश्वरानन्द ने महार्थमंजरी की चार कारिकाओं (५६-५९) तथा उनकी परिमल व्याख्या (पृ० १३८-१५३) में संक्षेप में इस विषय को समझाया है। इन्हीं ग्रन्थों के आधार पर ऊपर के श्लोकों की व्याख्या करते हुए हम यहाँ इनका अत्यन्त संक्षिप्त परिचय देते हैं।

आणव उपाय

उच्चार, करण, ध्यान, वर्ण और स्थान-कल्पना का अभ्यास आणव उपाय है। इनमें से किसी एक के अभ्यास से प्राप्त होने वाली एकाग्रता को आणव समावेश दशा कहते हैं।

अणु अर्थात् परिमित प्रमाता परिमित स्वरूप वाले बुद्धि, प्राण, देह, देश, प्रभृति को उपाय के रूप में स्वीकार करता है, इसलिये इसको आणव उपाय कहा जाता है। इनमें से ध्यान बुद्धि का व्यापार है। प्राण स्थूल और सूक्ष्म के भेद से दो प्रकार का होता है। स्थूल प्राण का व्यापार उच्चार है। यह प्राण आदि की वृत्तियों के रूप में प्रकट होता है। सूक्ष्म प्राण को वर्ण शब्द से कहा जाता है। शरीर के अंगों को किसी विशेष प्रकार की स्थिति में

---

१. धारणा संख्या ४२,८९,९२ देखिये।
२. धारणा संख्या १०५ देखिये।
३, धारणा संख्या ४०,४५-५० देखिये
४. धारणा संख्या ६०-६३ द्रष्टव्य।
५. धारणा संख्या ५९ द्रष्टव्य।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

रखने का नाम करण है। घट-स्थापन, मण्डल-निर्माण, मंदिर, मूर्ति, चित्र आदि की रचना जैसी विधियों का समावेश स्थान-कल्पना में होता है। अपि च, सगुण स्वरूप में चित्त की एकाग्रता को ध्यान कहते हैं। [1]प्राण, अपान आदि वायु की श्वास-प्रश्वास, क्षुत्[2] (छींक) प्रभृति वृत्तियाँ उच्चार[3] कहलाती हैं। प्राण के उच्चार के साथ स्वाभाविक रूप से उच्चरित होने वाले[4] सकार और हकार वर्ण कहे जाते हैं। ये सभी वर्णों और मन्त्रों का बोध कराते हैं। अथवा वर्ण शब्द [5]काले-पीले आदि रंगों का भी बोधक है।

त्रिशिरोभैरव के आधार पर तन्त्रालोक (भा० ३, आ० ५, पृ० ४३८-४४३) में करण के सात भेद बताये गये हैं। इनके नाम हैं—ग्राह्य,[6] ग्राहक, संवित्ति, [7]संनिवेश, व्याप्ति,[8] आक्षेप और त्याग। तन्त्रालोक के १६ वें आह्निक में ग्राह्य और ग्राहक का, ११ वें आह्निक में संवित्ति का, १५ वें आह्निक में व्याप्ति का, २९ वें आह्निक में त्याग और आक्षेप का और ३२ वें आह्निक में संनिवेश (मुद्रा) का विस्तार से वर्णन किया गया है। जिज्ञासु जनों को इनका वहीं अवलोकन करना चाहिये।

[9]प्राणशक्ति, अर्थात् हृदय के स्पन्दनात्मक सामान्य व्यापार में, शरीर में विद्यमान नाडियों तथा चक्रों में तथा बाहर लिंग, चत्वर, प्रतिमा प्रभृति में स्थान-कल्पना की विधि संपन्न की जाती है। सामान्य स्पन्द तत्त्व के उन्मेष के बाद ही उनमें षडध्व का स्फुरण होता

---

१ प्राण और अपान की श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया पर १-४, २८-२९, ४१ धारणाएँ वर्णित हैं।

२. धारणा संख्या ९२ का क्षुत् प्रभृति से संबन्ध है।

३. स्वच्छन्दतन्त्र की टीका (प० ७, पृ० ३०६) में क्षेमराज ने किसी मुद्रा (करण) या बन्ध में बैठकर मन्त्र के जप करने को उच्चार बताया है (उच्चारः करणबन्धादिपूर्वं मन्त्रोदीरणम्)।

४. इस स्थिति को अजपा जप कहा गया है। प्राणापान अथवा प्राणशक्ति से संबद्ध धारणाओं में इसकी अनुभूति होती है। पृ० २७, ४५, ७६, ९१-९२, १६६-१७३ में इस विषय पर पर्याप्त विचार किया गया है।

५. धारणा संख्या ६३ में कृष्ण वर्ण की भावना वर्णित है। तिमिर भावना (६०-६२ धारणाएँ) का भी इसी में समावेश किया जा सकता है। बौद्ध योगशास्त्र में कसिण भावना के अन्तर्गत नील, पीत प्रभृति कसिणों का उल्लेख मिलता है। द्रष्टव्य—बौद्ध-धर्म-दर्शन, पृ० ७६।

६. धारणा संख्या ८१ द्रष्टव्य। इस धारणा का उल्लेख विज्ञानभैरव के ही श्लोक में सामान्य सा परिवर्तन कर योगवासिष्ठ (नि० पू० ४३।८) में भी किया गया है।

७. धारणा संख्या ३, ८, १३-१४, ५२-५८, ८८ द्रष्टव्य।

८. धारणा संख्या २४, ३०, ३९, ७९-८०, ८२-८५, ९०-९१, ९३, ९८, ११०-११२ द्रष्टव्य।

९. धारणा संख्या ५-८, १०, ३१, ४३-४४ द्रष्टव्य।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

है। कार्यकारण स्थल में क्रम से और कुहनप्रयोग (इन्द्रजाल से निर्मित पदार्थ) आदि में अक्रम से सभी पदार्थों की कलना करने वाला परमेश्वर का काल नामक स्वरूप सबसे पहले भासित होता है। भगवान् का स्वरूप अभेदावस्था में काली शक्ति और भेदावस्था में प्राणशक्ति के नाम से जाना जाता है। संवित्स्वरूपा काली शक्ति में अपनी इच्छा से क्रम और अक्रम रूप से नाना रूपों में भासित होने के लिये क्रिया शक्ति का उन्मेष होता है। इस क्रिया शक्ति का प्रथम उन्मेष प्राण व्यापार है। 'प्राक् संवित् प्राणे परिणता' कल्लट के इस वचन में यही बात प्रतिपादित है। यह प्राणशक्ति अपने प्राण, अपान आदि पाँच रूपों में जीव को आप्यायित किये रहती है। इसी के रहने पर यह चेतन कहलाता है। इस क्रिया शक्ति के पूर्व भाग में कालाध्वा और उत्तर भाग में देशाध्वा की स्थिति है। कालाध्वा में पर, सूक्ष्म और स्थूल रूप वर्ण, मन्त्र और पद की तथा देशाध्वा में कला, तत्त्व और भुवन की स्थिति है। शब्द और अर्थ स्वरूप शिव और शक्ति में व्याप्यव्यापक भाव से पर, सूक्ष्म और स्थूल रूप से विद्यमान वर्ण, पद, मन्त्र और कला, तत्त्व, भुवन नामक षडध्व का विवेचन हम ५५-५६ संख्या के श्लोकों की व्याख्या में कर चुके हैं। इस तरह से प्रक्रिया भेद से यहाँ देशाध्वा और कालाध्वा के रूप में षडध्व का प्रतिपादन किया गया है। यह सारा षडध्वात्मक जगत् इस क्रिया शक्ति का ही उन्मेष है। सारे षडध्वात्मक जगत् में बाहर-भीतर सब जगह प्राणशक्ति का स्पन्द सतत प्रवृत्त है, तो भी हृदय प्रभृति स्थानों में ही इसके स्फुरण की अनुभूति होती है। [1]प्राणशक्ति के स्फुरण में ईश्वर की शक्ति, जीव की शक्ति और उसका प्रयत्न इन तीनों की उपयोगिता है। हृदय प्रभृति स्थानों में स्पन्दमान इस प्राणशक्ति में चित्त को विलीन कर देना भी स्थान-कल्पना नामक आणव उपाय का अंग है। इसी तरह से शरीर के भीतर विद्यमान नाडी, चक्र प्रभृति स्थानों में और लिंग, चत्वर, प्रतिमा आदि में चित्त को नियोजित करना भी स्थान-कल्पना के अन्तर्गत है। वस्तुतः बुद्धि, प्राण देह प्रभृति की कोई पारमार्थिक सत्ता नहीं है। ये सब विकल्पात्मक हैं। तो भी इनके सहारे [2]परमार्थ स्वरूप तक पहुँचा जा सकता है। इन विकल्पात्मक स्थूल उपायों को ही यहाँ आणव उपाय कहा गया है।

शाक्त उपाय

सत्तर्क, सदागम और सद्गुरु की सहायता से जब साधक उक्त उच्चार, करण प्रभृति विकल्प व्यापारों का शोधन कर लेता है, अर्थात् इन सब में स्वात्मस्वरूप का ही दर्शन करने लगता है, तो उसके चित्त में विश्वाहन्ता का विकास होता है। वह जान जाता है कि यह सारा विश्व मेरा ही स्वरूप है, मेरा शुद्ध स्वात्मस्वरूप तो इससे भी परे है। इस तरह

---

१. धारणा संख्या ११२ द्रष्टव्य।

२. अपारमार्थिकेऽप्यस्मिन् परमार्थः प्रकाशते। (तन्त्रा० ५।७)
बुद्धौ प्राणे तथा देहे देशे या जडता स्थिता।
तां तिरोधाय मेधावी संविद्रश्मिमयो भवेत्॥
(तन्त्रा० ५।१० विवेक में उद्धृत)

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

सार्वात्म्य भावना के सहारे साधक के चित्त में शुद्ध[1] विकल्पों की सृष्टि होने लगती है, अर्थात् वह सभी जागतिक पदार्थों को अपने शुद्ध स्वरूप से पृथक् नहीं देखता, उन सब में अपने शुद्ध स्वरूप की ही भावना करता है।

शाम्भव उपाय

यह सारा जगत् शिवमय है, विज्ञानभैरव स्वरूप है। यह जगत् बोधगगन में उसी प्रकार प्रकाशित हो रहा है, जैसे कि दर्पण में मुँह का प्रतिबिम्ब दिखाई पड़ता है। जिसकी कोई स्वतन्त्र सत्ता नहीं है और जो किसी दूसरे पदार्थ में संक्रान्त होकर ही प्रकाशित होता है, उसको प्रतिबिम्ब[2] कहते हैं। जैसे कि दर्पण आदि में दिखाई पड़ने वाली प्रतिकृति की कोई स्वतन्त्र सत्ता नहीं है और दर्पण आदि में संक्रान्त होने पर वह दिखाई पड़ती है। बिम्ब की स्वतन्त्र सत्ता होती है। यह बिना किसी की सहायता के प्रकाशित होता है। जैसे कि मुख स्वयं भासित होता है। इसको प्रकाशित करने के लिये दर्पण जैसे पदार्थ की आवश्यकता नहीं पड़ती। यह विश्व भी दर्पण में प्रतिबिम्बित नगरी के समान शिवमय दर्पण में भासित हो रहा है।

यहाँ एक स्वाभाविक प्रश्न उठता है कि दर्पण में भासित हो रहा प्रतिबिम्ब (मुख की प्रतिकृति) बिना बिम्ब (मुख) के प्रकाशित नहीं होता। इसी तरह से दर्पणस्थानीय शिव में प्रकाशित हो रहे प्रतिबिम्बस्थानीय इस जगत् के बिम्ब की भी सत्ता होनी चाहिये। आप यह बताइये कि यह बिम्बस्थानीय पदार्थ क्या है? शास्त्रकारों ने इसका उत्तर यह दिया है कि वस्तु के स्वभाव के संबन्ध में प्रश्न करना व्यर्थ है। आग गरम होती है। पानी ठंडा होता है। यह इनका स्वभाव है। इस तरह से शिव का यह स्वभाव है कि वह अपने में ही अपने विज्ञानमय स्वरूप को जगत् के रूप में भासित होने देता है। ईश्वर की स्वातन्त्र्य शक्ति का ही यह सारा खेल है कि शिवमय दर्पण में बिना किसी बिम्ब की सत्ता के भी यह जगत् रूपी प्रतिबिम्ब भासित होता है। इस दृष्टि से विचार करने पर शिव के निर्विकल्प स्वरूप के अतिरिक्त इस जगत् की कोई वास्तविक सत्ता नहीं है। इस निर्विकल्प शून्य[3] स्थिति में अपने चित्त को समाहित करने का प्रयास ही शाम्भव उपाय है।

त्रिविध समावेश

इन तीनों उपायों के उदाहरण के रूप में २४ वें श्लोक की छः प्रकार की व्याख्या की गई है। उनको और यथास्थान दी गई टिप्पणियों को देखने से इन उपायों के स्वरूप को

---

१. धारणा संख्या ३९, ७०-७६, ९७ द्रष्टव्य।

२. तन्त्रसार में अभिनवगुप्त ने प्रतिबिम्ब का लक्षण यह किया है—"यद् भेदेन भासितुमशक्तमन्यव्यामिश्रत्वेनैव भाति तत् प्रतिबिम्बम्, मुखरूपमिव दर्पणे" (पृ० १०)। तन्त्रालोक में बिम्ब का लक्षण इस प्रकार है—"अन्यामिश्रं स्वतन्त्रं सद्भासमानं मुखं यथा" (३।५३)।

३. धारणा संख्या ३६, ८४-८५, ८७, १०१-१०८, ११०-११२ देखिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

समझने में सहायता मिलेगी। इन उपायों का सहारा लेकर साधक आणव, शाक्त और शाम्भव स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है। भगवद्गीता (९।२३ तथा १२।३-५) में बताया गया है कि अन्य देवताओं की उपासना करने से और अक्षर ब्रह्म की उपासना करने से भी भगवत्पद की ही प्राप्ति होती है, किन्तु इनमें अधिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इसी तरह से आणव प्रभृति विभिन्न उपायों का सहारा लेने पर भी साधक को एक ही परम पद की प्राप्ति होती है। फल की प्राप्ति में कोई भेद नहीं रहता। उपायों के अनुष्ठान में ही तरतमभाव रहता है। उपायों की भिन्नता में शक्तिपात के तीव्र, मध्य, मन्द आदि भेदों को ही कारण माना जाता है। ऐसा कहा जा सकता है कि मन्द शक्तिपात होने पर आणव उपाय का, मध्य शक्तिपात में शाक्त उपाय का और तीव्र शक्तिपात में शाम्भव उपाय का सहारा लेने में साधक समर्थ हो जाता है। इन सबका प्रयोजन स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित होना है। अनुपाय प्रक्रिया से भी वही स्वात्मस्वरूप प्रकाशित होता है और आणव उपाय से भी। इस प्रकार आलम्बन का भेद होने पर भी समावेश दशा में कोई भेद नहीं रहता। आणव समावेश, शाक्त समावेश और शाम्भव समावेश दशा एक ही है। उपायों के भेद के कारण समावेश दशा में भेद आरोपित कर लिया जाता है। इसी अभिप्राय को व्यक्त करते हुए अभिनवगुप्त ने तन्त्रसार (पृ० ४३) में कहा है—

नैषां परफलविधौ कापि हि भिदा।

अनुपाय प्रक्रिया

अनुपाय पद की निरुक्ति हम व्याख्या (पृ० ३) में कर चुके हैं। वहाँ यह भी बता चुके हैं कि सिद्ध साहित्य में प्रचलित 'सहज' शब्द को हम अनुपम शब्द का पर्याय मान सकते हैं। किन्तु इस कथन को सिद्ध करने के लिये प्रमाण अपेक्षित हैं।

तन्त्रसार (पृ० ८-९) में अनुपाय प्रक्रिया का विवेचन इस तरह से किया गया है—तीव्र शक्तिपाद के होने पर साधक गुरु के एक बार के उपदेश से ही नित्योदित समावेश दशा में लीन हो जाता है। उपाय के रूप में वह षड़ंग[1] योग में प्रतिपादित तर्क नामक अंग का सहारा लेता है। वह सोचता है कि स्वयंप्रकाश स्वात्मस्वरूप ही तो परमेश्वर है। इसके लिए किसी उपाय की क्या आवश्यकता है? यह स्वात्मस्वरूप नित्य, स्वयं-प्रकाश, निरावरण तत्त्व है। इसलिये किसी उपाय से इसके स्वरूप की प्राप्ति (लाभ) या प्रतीति (ज्ञप्ति) होगी, अथवा किसी आवरण को हटाया जायगा, इन सब बातों का कोई प्रसंग नहीं है। इस स्वात्म-स्वरूप में लीन (अनुप्रवेश) होने का भी कोई प्रसंग नहीं है, क्योंकि शुद्ध स्वात्मस्वरूप के अतिरिक्त उसमें प्रविष्ट होने वाले की अलग से कोई सत्ता नहीं है। फिर उपाय भी तो उससे अलग नहीं है। इसलिए यह सारा जगत् चिन्मात्र सार है। काल इसकी कलना नहीं कर सकता। देश इसको परिच्छिन्न नहीं कर सकता। उपाधि इसका कुछ बिगाड़ नहीं सकती। इसकी कोई आकृति नहीं है। शब्दों की सहायता से इसको समझा नहीं जा सकता और न किसी प्रमाण की

१. षडंग योग और तर्क का परिचय आगे दिया जा रहा है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ही यहाँ प्रवृत्ति हो सकती है। स्वतन्त्र, आनन्दघन यह स्वात्मस्वरूप ही काल से लेकर प्रमाण पर्यन्त ऊपर बताये गये सभी तत्त्वों को स्वरूप प्रदान करने वाला है। मैं इस स्वात्मस्वरूप से भिन्न नहीं हूँ और इस अहमात्मक स्वात्मस्वरूप में ही यह सारा विश्व प्रतिबिम्बित हो रहा है। इस तरह की प्रत्यभिज्ञा के जाग्रत् होने पर साधक नित्योदित पारमेश्वर स्वरूप में समा-[1] विष्ट हो जाता है। इसके लिये मन्त्र, पूजा, ध्यान, चर्या आदि की कोई आवश्यकता नहीं रहती।

इस प्रकरण का उपसंहार अभिनवगुप्त ने इस श्लोक के साथ किया है—

उपायजालं न शिवं प्रकाशयेद् घटेन किं भाति सहस्रदीधितिः।
विवेचयन्नित्थमुदारदर्शनः स्वयंप्रकाशं शिवमाविशेत् क्षणात्॥

इसकी व्याख्या हम पृ० १३५ पर कर चुके हैं।

श्लो० १२०-१२१ की व्याख्या में मालिनीविजय प्रभृति ग्रन्थों के प्रमाण पर इस अनुपाय प्रक्रिया का विशद विवेचन किया गया है। स्वच्छन्दतन्त्र, संकेतपद्धति, तन्त्रालोक, महार्थमंजरी प्रभृति अनेक ग्रन्थों में इसका प्रतिपादन किया गया है। आगे हम यह सिद्ध करने का प्रयास करेंगे कि उपक्रम, उपसंहार प्रभृति षड्विध लिंग की मीमांसक पद्धति से इस शास्त्र का विनियोग अनुपाय प्रक्रिया के प्रतिपादन में ही है। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि यह अनुपाय प्रक्रिया सहज योग से भिन्न नहीं है।

अभिनवगुप्त प्रभृति ने इन उपायों का जिस तरह का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत किया है, उसके आधार पर हम यह कह सकते हैं कि उन्होंने आणव उपाय में क्रम और कुल दर्शन से भिन्न समस्त तान्त्रिक और यौगिक विधियों का समावेश किया है। शाक्त उपाय के रूप में क्रमदर्शन की, शाम्भव उपाय के रूप में उन्होंने कुलदर्शन की व्याख्या की है और प्रत्यभिज्ञा दर्शन को अनुपाय प्रक्रिया माना है।

हमने ऊपर बताया था कि यहाँ प्रदर्शित सभी धारणाओं का उक्त उपाय-चतुष्टय में समावेश किया जा सकता है, किन्तु इस ग्रन्थ में अन्य अनेक योग-विधियों का भी समावेश है। उपर्युक्त प्रतिपादन से हमारी यह बात पुष्ट हो जाती है। अब हम विज्ञानभैरव में वर्णित धारणाओं के प्रमुख विषयों का यहाँ वर्णन करना चाहते हैं। सबसे पहले हम प्राणशक्ति को लेते हैं।

प्राणशक्ति या प्राणकुण्डलिनी

अनच्क पद की और आणव उपाय की व्याख्या के प्रसंग में प्राणशक्ति के सम्बन्ध में कहा जा चुका है। इसको कुण्डलिनी इसलिये कहते हैं कि मूलाधार स्थित कुण्डलिनी की तरह इसकी भी आकृति कुटिल होती है। जिस प्राण वायु का अपान अनुवर्तन करता है, उसकी गति

---

१. धारणा संख्या ४१,९७-९९,१०९ देखिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

हकार की लिखावट की तरह टेढ़ी-मेढ़ी होती है । अतः प्राणशक्ति अपनी इच्छा से ही प्राण के अनुरूप कुटिल (घुमावदार) आकृति धारण कर लेती है । प्राणशक्ति की यह वक्रता (कुटिलता= घुमावदार आकृति) परमेश्वर की स्वतन्त्र इच्छा-शक्ति का ही खेल है। प्राणशक्ति का एक लपेटा वाम नाडी इडा में और दूसरा लपेटा दक्षिण नाडी पिंगला में रहता है । इस तरह से उसके दो वलय (घेरे) बनते हैं । सुषुम्णा नाम की मध्य नाडी सार्ध कहलाती है । इस प्रकार यह प्राण-शक्ति भी सर्धत्रिवलया है । वस्तुतः मूलाधार स्थित कुण्डलिनी में भी प्राणशक्ति का ही निवास है, किन्तु हृदय में उसकी स्पष्ट अभिव्यक्ति होने से ब्राह्मणवशिष्ठ न्याय से उसका यहाँ पृथक् उल्लेख कर दिया गया है । इसका प्रयोजन अजपा (हंस गायत्री) जप को सम्पन्न करना है । इस विषय पर ग्रन्थ में विशेष कर १५१ वें श्लोक की व्याख्या में पर्याप्त लिखा जा चुका है ।

भर-पेट भोजन-पानी पाने से मोटी अकल के आरामतलबी आदमी का शरीर ही नहीं, प्राणशक्ति भी मोटी हो जाती है । बाद में सद्गुरु का उपदेश पाकर जब वह योगाभ्यास में लग जाता है, कुम्भक प्रभृति प्राणायामों का अभ्यास करता है, तो धीरे-धीरे उसके शरीर के मोटापे के साथ ही प्राणशक्ति भी कृश होती जाती है, सूक्ष्म से सूक्ष्मतर हो जाती है। श्रोत्र, चक्षु, नासिका, मुख, गुह्य, उपस्थ प्रभृति प्राण और अपान आदि वायुओं के निकलने के मार्गों को रोक देने पर वायु की गति ऊपर की ओर उठने लगती है । मूलाधार में अथवा हृदय में विद्यमान प्राणशक्ति यौगिक पद्धति के अनुसार सुषुम्णा मार्ग से अथवा मध्यदशा के विकास के कारण द्वादशान्त तक जाते-जाते अत्यन्त सूक्ष्म होकर अन्त में प्रकाश में विलीन हो जाती है । आधार से लेकर द्वादशान्त पर्यन्त क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठ रही इस प्राणशक्ति के द्वादशान्त में प्रविष्ट हो जाने पर स्वात्मस्वरूप का अनुभव होने लगता है । योगशास्त्र की परिभाषा में इसको[1] पिपीलस्पर्श वेला कहा जाता है, जिसमें कि प्राण के ऊपर उठते समय जन्माग्र से लेकर मूल, कन्द प्रभृति स्थानों का स्पर्श होने पर उसी तरह की अनुभूति होती है, जैसी कि देह पर चींटी के चलने से होती है । इसी अवस्था में योगी इसकी परीक्षा कर पाते हैं कि प्राण आज अमुक स्थान से चलकर अमुक स्थान तक उठा । इस स्थिति तक पहुँच जाने पर योगी का चित्त परम आनन्द से भर जाता है और वह इसी अन्तर्मुख वृत्ति में रम जाता है ।

सुषुम्णा (मध्यधाम)

मध्यनाडी सुषुम्णा[2] की अभी चर्चा आई है । इसी को शून्यातिशून्य पदवी और

---

१. धारणा संख्या ४३ देखिये ।

२. तन्त्रालोक (५।१२१) में आणव उपाय के प्रसंग में लिंग पद की व्याख्या की गई है । इसकी व्याख्या करते हुए जयरथ ने एक श्लोक उद्धृत किया है, जिसके अनुसार उपस्थ को सौषुम्न पद माना गया है—

आनन्दस्यन्दि यद् गीतं सर्वप्रसवकारणम् ।
उपस्थाख्येयमेतत्तु सौषुम्नं रूपमुच्यते ॥

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मध्यधाम कहा जाता है । वस्तुतः मध्यधाम सुषुम्णा को शून्य और शिवतत्त्व को शून्यातिशून्य कहते हैं । मध्यधाम या मध्यदशा को शून्यस्वभाव इसलिये कहा जाता है कि यहाँ ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेय, प्रमाता-प्रमाण-प्रमेय प्रभृति त्रिपुटियों की कोई सत्ता नहीं बची रहती । मध्यधाम के लिए शून्यातिशून्य शब्द का प्रयोग लाक्षणिक है । इसका मुख्य प्रयोग शिवतत्त्व और उसकी अभिव्यक्ति के स्थान द्वादशान्त के लिए ही किया जाता है । सुषुम्णा नामक मध्यनाडी शून्यातिशून्य धाम द्वादशान्त में जाकर लीन हो जाती है, अतः इसको भी शून्यातिशून्य धाम कह दिया जाता है । इस शून्यातिशून्य स्वभाव मध्यधाम में विश्रान्ति ही योगी के लिए उपेय (प्राप्तव्य) है ।

हृदय के मध्य में इसका निवास है । यह कमलनाल में विद्यमान अत्यन्त सूक्ष्म तन्तुओं के समान कृश आकार वाली है । इस मध्यनाडी के भीतर चिदाकाशरूप शून्य का निवास है । उससे प्राणशक्ति निकलती है । साधक जब मध्यनाडी की सहायता से चिदाकाश में प्रविष्ट होता है, तब सोम और सूर्य अर्थात् अपान और प्राण अथवा मन और प्राण सुषुम्णा में अपने आप विलीन हो जाते हैं । प्राण और अपान के मध्यवर्ती धाम सुषुम्णा (मध्यनाडी) में जिसका आन्तर और बाह्य इन्द्रियचक्र (मन और उससे नियन्त्रित चक्षुरादि इन्द्रियाँ) लीन हो जाता है और जो ऊर्ध्व स्थान और अधर स्थान में विद्यमान पद्मों के संपुट के मध्य में भावना के बल से प्रविष्ट हो गया है, अर्थात् ऊर्ध्वगत प्रमाणरूपी पद्म और अधःस्थित प्रमेय रूपी पद्म के मध्य में चिन्मात्र प्रमाता के अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है और इसीलिए चिन्मात्रता के अतिरिक्त अन्य किसी वस्तु में जिसका चित्त संलग्न नहीं है, वह योगी स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है । यहाँ प्रमेय रूप संसार का निमेष और उन्मेष व्यापार पद्मदल के संकोच और विकास के तुल्य है । इसीलिये इसकी पद्मसंपुट से तुलना की गई है ।

मध्यविकास

प्राण और अपान के आधारभूत स्थान आन्तर आकाश हृदय और बाह्य आकाश द्वादशान्त में प्रत्यावृत्ति के अभाव में एक क्षण के लिये उसको वृत्ति अन्तर्मुख हो जाती है । तब ऐसी प्रतीति होती है कि मानों प्राण और अपान कहीं विलीन हो गये हैं । इस स्थिति को मध्यदशा के नाम से जाना जाता है । इस मध्यदशा का जब विकास किया जाता है, तब धीरे-धीरे उसकी भेद-दृष्टि (दूसरे से अपने को अलग समझने का स्वभाव) घटती जाती है और उसकी बाह्य और आन्तर इन्द्रियाँ अन्तर्मुख हो जाती हैं । क्रमशः उसका प्राणचार (प्राण और अपान की गति) मध्यनाड़ी सुषुम्णा में लीन हो जाता है और तब परा शक्ति भैरवी से अभिन्न रूप में विद्यमान भगवान् भैरव का स्वरूप प्रकाशित हो उठता है । हृदय, कण्ठ, तालु, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र और द्वादशान्त में प्राण की गति रहती है और हृदय-कमल, मुख का संकोच-विकास तथा द्वादशान्त—ये अपान की गति के स्थान हैं । इनमें एक क्षण के लिए प्राण के अस्त हो जाने पर और अपान का उदय न होने पर बिना प्रयत्न के बाह्य कुम्भक की प्राप्ति होती है । इसी तरह से एक क्षण के लिए अपान के अस्त हो जाने पर और

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्राण का उदय न होने पर बिना प्रयत्न के अन्तः कुम्भक की प्राप्ति होती है। यह मध्यदशा ही परम पद कहलाती है। प्राण-अपान की इस मध्यदशा को योगी हो जान सकते हैं। एक तुटि, लव अथवा क्षण के लिये भी अन्तर्मुख हो जाने पर योगी में इस मध्यदशा का विकास हो जाता है और तब प्राण और अपान की पुनः प्रत्यावृत्ति नहीं होती, अर्थात् वह मुक्त हो जाता है। यह प्राणात्मक और अपानात्मक शक्ति हृदय से द्वादशान्त तक न तो जायगी और न द्वादशान्त से हृदय की ओर वापस ही लौटेगी, जब कि मध्यनाडी का धाम (स्थान) विकल्प हानि रूप उपाय से विकसित कर दिया जाय। प्राण और अपान की गति के शान्त हो जाने से, हृदय और द्वादशान्त में प्राण और अपान की अस्पन्द अवस्था में स्थिति हो जाने से [1]मध्यदशा का विकास होने पर साधक अपने भैरवीय स्वरूप को पहचान लेता है। वह साक्षात् भैरव हो जाता है। ६७वें श्लोक की व्याख्या में इस विषय को अधिक विस्तार से समझाया है। प्रत्यभिज्ञाहृदय के १८वें सूत्र में विकल्पक्षय प्रभृति मध्यविकास के उपाय बताये गये हैं। स्पन्दकारिका में उन्मेष दशा के नाम से इसका वर्णन किया गया है। ग्रन्थ में अनेक स्थलों पर इसकी व्याख्या हो चुकी है।

द्वादश आधार

तन्त्रशास्त्र में ऋ ॠ ऌ ॡ ये चार स्वर षण्ढ (नपुंसक) कहे गये हैं, अतः ध्यान आदि में इनका उपयोग नहीं किया जाता। सोलह स्वरों में से इन चार षण्ढ स्वरों को निकाल देने पर इनकी संख्या १२ रह जाती है। इन बारह स्वरों की जन्माग्र, मूल, कन्द, नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, [2]ब्रह्मरन्ध्र, शक्ति और व्यापिनी—इन बारह चक्रों या आधारों में भावना करनी चाहिये। इन्हीं बारह स्थानों में अन्य धारणाओं का भी विधान है। किन्तु इनके नामों में अन्तर मिलता है। जैसे कि पृ० ३७ पर जन्माग्र और मूल शब्द के स्थान पर गुदाधार और जन्म ये नाम मिलते हैं, किन्तु पृ० ७२ पर जन्माग्र, मूल, कन्द यही क्रम स्वीकृत है। पृ० ३३ पर हृदय से या जन्माधार से द्वादशान्त पर्यन्त प्राणशक्ति की गति मानी गई है, पृ० ३३ पर ही कन्द से ब्रह्मरन्ध्र तक, पृ० ३५ पर जन्माग्र से द्वादशान्त तक और पृ० ७२ पर आधार से द्वादशान्त तक प्राण की गति मानी गई है। इनमें जन्माग्र और जन्म तथा मूल और गुदाधार शब्द पर्यायवाची हैं। नेत्रतन्त्र (७।१-५) की व्याख्या में क्षेमराज ने अंगुष्ठ,

---

१. मध्यमधाम (सुषुम्णा) में मध्यदशा के विकास के लिये १२, २५-२७ संख्या की धारणाएँ देखनी चाहिये। मध्यदशा का विकास अन्य स्थितियों में भी होता है। इसके लिये ३७-३८, ५१, ७८, १०० धारणाएँ देखिये।

२. प्रस्तुत ग्रन्थ में द्वादश आधारों में ब्रह्मरन्ध्र को दसवाँ स्थान दिया गया है और द्वादशान्त की स्थिति इन सबके ऊपर है। व्याख्या में पृ० ३६ और ४५ पर ब्रह्मरन्ध्र पद को द्वादशान्त का पर्यायवाची मान लिया गया है। इसकी संगति सम्प्रदाय भेद से बैठाई जा सकती है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

गुल्फ, जानु, मेढ्र, पायु, कन्द, [1]नाडि, जठर, हृदय, कूर्मनाडी, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र और द्वादशान्त ये सोलह आधार गिनाये हैं। इनके अनुसार जन्माग्र या जन्म मेढ्र का तथा मूल या गुदाधार पायु का पर्यायवाची है। योगिनीहृदय के टीकाकार अमृतानन्द (पृ० ५९) और भास्करराय ने कन्द को सुषुम्णा नाडी का मूल स्थान और उसमें रहने वाली कुण्डलिनी शक्ति का पर्यायवाची माना है। ब्रह्मरन्ध्र के ऊपर यहाँ शक्ति और व्यापिनी का स्थान माना गया है। योगिनीहृदय (१।२५-३४) में अकुल, विष, वह्नि, शक्ति, नाभि, अनाहत (हृदय), विशुद्धि, लम्बिकाग्र, भ्रूमध्य (आज्ञा) के ऊपर ललाट में क्रमशः एक दूसरे के ऊपर बिन्दु, अर्धचन्द्र, रोधिनी, नाद, नादान्त, शक्ति, व्यापिनी, समना और उन्मना की स्थिति मानी गई है। शिवोपाध्याय ने इस विषय को अधिक स्पष्ट किया है। प्रणव की बारह कलाओं की स्थिति बताते हुए वे कहते हैं कि अकार की नाभि में, उकार की हृदय में, मकार की मुख में, बिन्दु की भ्रूमध्य में, अर्धचन्द्र की ललाट में, निरोधिनी की ललाट के ऊर्ध्व भाग में, नाद की शिर में, नादान्त की ब्रह्मरन्ध्र में, शक्ति की त्वक् में, व्यापिनी की शिखा के मूल में, समना की शिखा में और उन्मना की स्थिति शिखा के अन्तिम भाग में है। शिवोपाध्याय ने यहाँ (पृ० ३७) सोलह भूमियों का उल्लेख किया है। ऊपर गिनाये गये सोलह आधारों से इनकी कोई संगति नहीं बैठती। कुलागम संमत सोलह आधारों की चर्चा ६७वें श्लोक में आई है। इनका विस्तृत वर्णन भी नेत्रतन्त्र (७।१-५) की क्षेमराज कृत व्याख्या में मिलता है। नामों में भिन्नता होते हुए भी इनका क्रम योगिनीहृदय से मिलता है। अधिक जानकारी के लिये इस विषय को वहीं देखना चाहिये।

द्वादशान्त

प्राण और अपान की गति की जिस स्थान पर उत्पत्ति होती है अथवा जहाँ जाकर रुक जाती है, उसको हृदय और द्वादशान्त कहते हैं। बाह्य और आन्तर शिव द्वादशान्त और शक्ति द्वादशान्त के भेद से द्वादशान्त की स्थिति मानी गई है। कभी-कभी शून्यातिशून्य मध्यधाम, अर्थात् सुषुम्णा नाडी को भी द्वादशान्त कहा जाता है। जैसा कि ४९वें श्लोक की व्याख्या में किया गया है। तन्त्रालोक (५।७१) की टीका में [2]सभी नाडियों के अग्र भाग में

१. नाडि के स्थान पर नाभि शब्द अधिक संगत प्रतीत होता है। अथवा नाभि सभी नाडियों का केन्द्र स्थल है, अतः इसी अभिप्राय को व्यक्त करने के लिये यहाँ नाभि को नाडि शब्द से अभिहित किया गया है।

२. "सर्वनाडीनामग्रगोचरे प्रधाने पार्यन्तिके वा विषये द्वादशान्ते।" द्वादशान्त पद की व्याख्या करते हुए शिवोपाध्याय कहते हैं—"सर्वतो रोमकूपान्तरेष्वपि चैतन्यदेवस्य प्रवेशेन शरीरे द्वादशान्तो योऽस्ति" (पृ० ४३) इसके अनुसार शरीर के प्रत्येक रोमकूप में द्वादशान्त की स्थिति मानी गई है। यहाँ द्वादशान्त पद का प्रयोग लाक्षणिक है। जैसे मुख्य द्वादशान्त की स्थिति द्वादश आधारों के अन्त में है, इसी तरह सभी नाडियों के अन्त (रोमकूप) में भी प्राणशक्ति की स्थिति है। अतः यहाँ विद्यमान प्राणशक्ति को भी द्वादशान्त कह दिया जाय तो कोई अनौचित्य नहीं है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

द्वादशान्त की स्थिति मानी गई है। [1]हकार की उत्पत्ति हृदय में और सकार की उत्पत्ति द्वादशान्त में मानी जाती है।

हृदय स्थित कमलकोश में प्राण का उदय होता है। नासिका मार्ग से बाहर निकल कर यह बारह अंगुल चल कर अन्त में आकाश में विलीन हो जाता है। इसी लिये बाह्य आकाश योगशास्त्र में द्वादशान्त के नाम से प्रसिद्ध है। द्विषट्कान्त, मुष्टित्रयान्त या शिखान्त शब्द द्वादशान्त के पर्यायवाची हैं। नेत्रतन्त्र (८।४१) की टीका में क्षेमराज ने तथा तन्त्रालोक (५।८९-९१) की टीका में जयरथ ने द्वादशान्त पद का अर्थ ऊर्ध्व द्वादशान्त किया है, जिसकी कि स्थिति शिखा के अन्त में है। इसमें उन्मना शक्ति का निवास है। इस प्रकार इस शास्त्र में द्वादशान्त की स्थिति ब्रह्मरन्ध से पृथक् मानी गई है। इसको द्वादशान्त इस लिये कहते हैं कि द्वादश आधारों के अन्त में इसकी स्थिति है।

निर्विकल्प योगी द्वादशान्त के भी ऊपर स्थित परमाकाश में जब पहुँच जाता है, तो सर्वात्मता का विकास हो जाता है, वह अनुत्तर शून्य में लीन हो जाता है। योगिनीहृदय (१।२७, ३४) में इसको महाबिन्दु कहा गया है। वहां आज्ञाचक्र तक की स्थिति को सकल, उन्मना पर्यन्त स्थिति को सकल-निष्कल और महाबिन्दु को निष्कल माना गया है। इस निष्कल स्वरूप में भगवती त्रिपुरसुन्दरी निवास करती है। यही वह शक्ति तत्त्व है, जिसकी कि सहायता के बिना शिव निष्प्राण (शव) रहता है। इसी निष्कल स्वरूप को प्रस्तुत ग्रन्थ में पराशक्ति और शिव का मुख कहा गया है। इस निष्कल (परा) शक्ति की सहायता से ही शिव स्वरूप की अभिव्यक्ति हो सकती है।

प्राण और अपान

ऊपर हृदय से बाह्य द्वादशान्त तक जाने वाला प्राण और नीचे बाह्य द्वादशान्त से हृदय तक आने वाला जीव नामक अपान, यह प्राणशक्ति का उच्चारण है। प्राणशक्ति इनका निरन्तर उच्चारण करती रहती है, अर्थात् प्राण और अपान के रूप में स्पन्दित होती रहती है। स्वच्छन्दतन्त्र[2] में प्राण और अपान को प्राणशक्ति का विसर्ग और आपूरण व्यापार बताया गया है। तदनुसार प्राण का अर्थ है श्वास छोड़ना और अपान का अर्थ है श्वास लेना। पालि बौद्ध वाङ्मय में इनके लिये आनापान (आश्वास-प्रश्वास) शब्द प्रयुक्त है। किन्तु वहां इनके

१. "हकारस्तु स्मृतः प्राणः स्वप्रवृत्तो हलाकृतिः" (४।२५७) स्वच्छन्दतन्त्र के इस वचन में स्वाभाविक रूप से निरन्तर नदन करने वाले हलाकृति प्राण को ही हकार कहा गया है। अनच्क हकार की आकृति वाले प्राण का यह नदन व्यापार ही हंसोच्चार कहलाता है। इसी को अनाहत ध्वनि अथवा नादभट्टारक भी कहा जाता है। यही हृदय का स्वाभाविक स्पन्दन व्यापार है। ५७ वीं धारणा में इसी का वर्णन किया गया है।

२. प्राणापानमयः प्राणो विसर्गापूरणं प्रति।
नित्यमापूरयन्नेव प्राणिनामुरसि स्थितः॥
प्राणनं कुरुते यस्मात् तस्मात् प्राणः प्रकीर्तितः। (७।२५-२६)

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अर्थ के विषय में विवाद है, जिसको कि चर्चा पृ० २९-३० की टिप्पणी में की गई है। योगभाष्य में वायु के आचमन (ग्रहण) को श्वास और निःसारण को प्रश्वास बताया गया है। विज्ञान-भैरव में प्राण और अपान शब्द का योगभाष्य संमत (श्वास-प्रश्वास) अर्थ करने से भ्रम हो सकता है।

आचार्य बुद्धघोष का कहना है कि बालक माता की कोख से बाहर आता है तो पहले भीतर की हवा बाहर जाती है और पीछे बाहर की हवा भीतर प्रवेश करती है इसके अनुसार आश्वास (आन = प्राण) वह वायु है, जिसका कि निःसारण होता है और प्रश्वास वह वायु है, जिसका कि ग्रहण होता है। विज्ञानभैरव के 'ऊर्ध्वे प्राणः' प्रभृति श्लोक में प्राण और अपान शब्द का यही अर्थ स्वीकृत है। ऊर्ध्व और अधः शब्द का अर्थ पहले और बाद में किया जाना चाहिये। पहले प्राण बाहर निकलता है और बाद में अपान का प्रवेश होता है। अपान को जीव इसलिये कहा जाता है कि प्राण के बाहर निकलने के बाद अपान जब शरीर में पुनः प्रविष्ट होता है, तभी वह बोध हो सकता है कि शरीर में जीवात्मा विद्यमान है। अपान के प्रवेश न करने पर शरीर शव कहा जायगा। अपान के कारण ही शरीर में जीवात्मा की स्थिति बनी रहती है, अतः स्वाभाविक है कि अपान को जीव के नाम से जाना जाय।

ऊपर उद्धृत स्वच्छन्दतन्त्र भी इसी स्थिति को मान्यता देता है। "प्राणापानौ समौ कृत्वा" इस गीता वचन में भी यही अर्थ स्वीकृत है। इसका उल्लेख हम पृ० ९२ की टिप्पणी में कर चुके हैं। श्रीधरी टीका में प्राण और अपान के लिये उच्छ्वास और निश्वास शब्द प्रयुक्त हैं। लोक व्यवहार में संकेत (शक्ति=समय) के अनुसार शब्दों के अर्थ बदलते रहते हैं। कभी-कभी ये परस्पर विरोधी अर्थों में भी प्रयुक्त होने लगते हैं। जैसा कि प्राण और अपान और उनके पर्यायवाची श्वास-प्रश्वास शब्दों के सम्बन्ध में यहाँ देखा जाता है। इन शब्दों का हृदय स्थित प्राण वायु और पायु स्थित अपान वायु से कोई सम्बन्ध नहीं है, किन्तु प्राणशक्ति की श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से इनका सम्बन्ध है। [1]प्राणशक्ति की प्राण,

१. ईश्वरप्रत्यभिज्ञाकार ने 'प्राणापानमयः प्राणः' (३।२।१९) इत्यादि में प्राण प्रभृति पाँच वायुओं का वर्णन करते हुए प्राण वायु को प्राणापानमय माना है। वस्तुतः यहाँ पर प्राण वायु के लिये प्राण शब्द का प्रयोग लाक्षणिक है, क्योंकि प्राण वायु की स्थिति केवल प्राणापानमय प्राण में है, जब कि प्राणशक्ति की स्थिति पूरे शरीर में है। अथवा सामान्य स्पन्द को प्राणशक्ति का तथा प्राणापान को प्राण वायु का व्यापार मानना उचित होगा। प्राण वायु में भी प्राणशक्ति का आरोप इस लिये किया जा सकता है कि प्राणा-पान व्यापार के चलते रहने पर ही सामान्य स्पन्द भी चलता रहता है। किन्तु इतना ध्यान रखना चाहिये कि प्राणापान व्यापार के आरम्भ होने से पहले और अन्त में भी मुख्य स्पन्द की ही स्थिति रहती है। स्पन्दनिर्णय (पृ० ४०-४१) में बताया गया है कि विज्ञानभैरव के ७०, ९९, और ११६ संख्या के श्लोकों में स्पन्द तत्त्व सम्बन्धी धारणाएं वर्णित हैं।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अपान प्रभृति पाँच या दस वृत्तियाँ इनसे भिन्न हैं । अतः प्रस्तुत ग्रन्थ में ऊपर उद्धृत प्रमाणों के अनुसार प्राण और अपान शब्दों का संबन्ध प्राणशक्ति की विसर्ग (त्याग) और आपूरण (ग्रहण) क्रियाओं से ही मानना चाहिये ।

पृ० ९२ पर बताया गया है कि प्राण की उच्छ्वास दशा में स्वाभाविक रूप से हं का तथा निश्वास दशा में सः का उच्चारण होता है । इस बात को पुष्ट करने के लिये 'सकारेण बहिर्याति' प्रभृति विज्ञानभैरव के श्लोक को उद्धृत किया गया है । तदनुसार यह प्राण सकार के साथ बाहर निकलता है और हकार के साथ अपान पुनः प्रविष्ट होता हैं । यहाँ प्रश्न उठता है कि हंसगायत्री में विद्यमान सकार प्राण और प्रकाश (सूर्य अथवा दिन) का प्रतिनिधित्व करता है तथा हकार जीव (अपान) तथा क्षपा (रात्रि) का, तो स्वच्छन्दतन्त्र में प्रतिपादित इस स्थिति से संगति कैसे बैठेगी कि प्राण निरन्तर अनाहतनाद रूप अनच्क हकार का उच्चारण (हंसोच्चार) करता रहता है । शक्तिसंगम तन्त्र में "हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः" (१ ३.७८) ऐसा पाठ है । इसका उत्तर ८० वें श्लोक की व्याख्या में दे दिया गया है कि खेचरी मुद्रा की साधना में जिह्वा के तालु प्रदेश में रहने से सकार का बहिर्गमन नहीं होने पाता, अर्थात् सकार का उच्चारण नहीं हो सकता । अतः उस अवस्था में केवल स्वर रहित हकार का उच्चारण होता है । इसका अभिप्राय यह है कि नादात्मक अनच्क हकार का उच्चारण प्राणशक्ति का व्यापार है । इसको स्वच्छन्दतन्त्र में हंसोच्चार कहा गया है । हंसगायत्री के अंगभूत सकार और हकार का उच्चारण प्राण वायु की प्राण और अपान शक्तियों का व्यापार है । प्राण के बाहर निकलते समय ही सकार का उच्चारण होता है । इस व्याख्या के अनुसार शक्तिसंगम के वचन की कोई संगति नहीं बैठती । किन्तु १५१ वें श्लोक की व्याख्या में बताया गया है कि मध्यनाडी सुषुम्णा के सहारे प्राण जब हृदयाकाश से ऊपर की ओर चढ़ता है, तब 'हं' वर्ण की उत्पत्ति होती है और जब वह द्वादशान्त से उतरता है, तो उसकी अपान दशा में 'सः' वर्ण उत्पन्न होता है । इस कथन की पृष्ठभूमि में शक्तिसंगम के वचन की संगति इस प्रकार बैठाई जा सकती है कि प्राण हकार के उच्चारण के साथ हृदय से बाहर निकल कर द्वादशान्त में प्रविष्ट होता है और अपान सकार के उच्चारण के साथ पुनः हृदय में प्रविष्ट होता है । हंसगायत्री का आध्यात्मिक स्वरूप भी यही है । इसका विवेचन यहाँ अनेक श्लोकों की व्याख्या में विशेष कर १५१ वें श्लोक की व्याख्या में किया जा चुका है ।

१५२ वें श्लोक में सकार और हकार के संमिलन से महानन्द की उत्पत्ति की बात कही गई है । इसका अभिप्राय यह है कि उक्त प्रक्रिया के अभ्यास से "प्राणापानौ समौ कृत्वा" इस भगवद्गीता के वचन के अनुसार प्राण और अपान की गति जब समान हो जाती है, मध्यनाडी सुषुम्णा के माध्यम से द्वादशान्त में विलीन हो जाती है , तो सच्चिदानन्दघन स्वात्मज्योति प्रकाशित हो उठती है । साधक स्वात्मस्वरूप में लीन हो जाता है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्राणायाम

प्राण की पूरक, कुम्भक और रेचक अवस्थाएँ स्वाभाविक रूप से बिना प्रयत्न के निरन्तर गतिशील रहती हैं। हृदय स्थित कमलकोश में प्राण का उदय होता है। नासिका मार्ग से बाहर निकल कर यह बारह अंगुल चलकर अन्त में आकाश में विलीन हो जाता है। यह बाह्य आकाश योगशास्त्र में बाह्य द्वादशान्त के नाम से प्रसिद्ध है। प्राण की इस स्वाभाविक गति को रेचक कहते हैं। बाह्य द्वादशान्त में अपान का उदय होता है और नासिका मार्ग से ही चलकर यह हृदय स्थित कमलकोश में विलीन हो जाता है। अपान की यह स्वाभाविक आन्तर गति पूरक कही जाती है। प्राण द्वादशान्त में और अपान हृदय में क्षण मात्र के लिये विलीन हो जाता है। यही प्राण की कुंभक अवस्था है। बाहर और भीतर दोनों स्थलों में निष्पन्न होने से इसके बाह्य और आन्तर ये दो भेद होते हैं। इस तरह से प्राणशक्ति की ये चार क्रियाएँ बिना प्रयत्न के निरन्तर गतिशील हैं। अर्थात् प्राण और अपान की यह चतुर्विध गति पुरुष के प्रयत्न के बिना निरन्तर स्वाभाविक रूप से चलती रहती है। पुरुष जब अपने विशेष प्रयत्न से मध्यदशा के विकास के लिये क्रमशः अथवा एकाएक इसकी गति को रोकता है, इस पर अपना नियन्त्रण स्थापित करना चाहता है, तो प्राण और अपान की गति की यह अवरोध प्रक्रिया योगशास्त्र में प्राणायाम के नाम से जानी जाती है। २५, ६६ और ८८ वें श्लोक की व्याख्या में प्राणायाम के सम्बन्ध में विस्तार से विचार किया गया है।

सहज योग में प्राणायाम के इस आयास साध्य अभ्यास की आवश्यकता नहीं रहती। वहाँ तो श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया के माध्यम से निरन्तर चल रहे प्राण के आयाम (विस्तार) का केवल सूक्ष्म निरीक्षण किया जाता है। जैसा कि २५वें श्लोक की व्याख्या में बताया गया है।

क्षोभ

मन की चंचलता को क्षोभ कहते हैं। ७३वें श्लोक में मन की किसी भी आह्लादात्मक स्थिति में धारणा के अभ्यास की विधि बताई गई है। शर्त यह है कि यह आह्लादात्मक स्थिति क्षोभ से न पैदा हुई हो। शिवोपाध्याय (पृ० ६३) ने क्षोभ दशा का विस्तार से वर्णन किया है। इस स्थिति को हेय माना गया है। स्पन्दकारिका में कहा गया है कि क्षोभ दशा का विराम हो जाने पर ही परम पद की प्राप्ति होती है। काम, क्रोध आदि से उत्पन्न होने वाले सभी आवेग क्षोभ कहलाते हैं। इनके शान्त होने पर ही निर्विकल्प स्वात्मस्वरूप प्रकाशित होता है। क्षोभ की उत्पत्ति विकल्प दशा में ही होती है। विकल्प व्यापार के शोधन के प्रसंग में प्रशस्तिभूतिपाद ने कहा है कि इस संसार में अपनी सुन्दर, लुभावनी आकृति के कारण मन को आह्लादित कर देने वाले जो भी पदार्थ दिखाई पड़ते हैं, उन सब में मेरा अपना ही स्वरूप तो प्रकाशित हो रहा है, वह सब मैं ही तो हूँ, इस तरह से अपनी स्थिति को पुष्ट करना ही सज्जनों का पुनीत कर्तव्य है। सभी पदार्थों में इस तरह से स्वात्मस्वरूप की भावना से मन का क्षोभ (चंचलता) शान्त हो जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

६९वें श्लोक की व्याख्या में अभिनवगुप्त के प्रमाण से बताया गया है कि उन्मुक्त बाह्य शाक्त स्पर्श के अभाव में भी आन्तर शाक्त स्पर्श के कारण वीर्य का क्षोभ, आनन्दोदय अवस्था की अभिव्यक्ति होती है। इस स्थिति में भी बाह्य क्षोभ की शान्ति अपेक्षित है। तभी लौकिक आनन्द से विलक्षण आनन्दोदय अवस्था, ब्रह्मानन्द दशा का प्रादुर्भाव हो सकता है। ७५, ८६-८७, ९०-९१ और १०३ संख्या की धारणाओं में इस बाह्य क्षोभ की शान्ति के लिये ही उपाय वर्णित है।

विकल्प

बाह्य नील-पीत (घट-पट) आदि से लेकर शून्य पर्यन्त सभी पदार्थ विकल्प स्वरूप माने गये हैं। अहं परामर्श दो प्रकार का होता है—शुद्ध और मायीय। इनमें से शुद्ध परामर्श विश्व से अभिन्न रूप में विद्यमान संविन्मात्र में अथवा विश्व की छाया से असंस्पृष्ट स्वच्छ आत्मा में होता है। मायीय अथवा अशुद्ध परामर्श वेद्यस्वरूप देह, बुद्धि, प्राण, शून्य आदि को अपना आलम्बन बनाता है, अर्थात् इन्हीं को अपना स्वरूप मान बैठता है। इनमें से शुद्ध परामर्श में किसी प्रतियोगी (विरोधी) पदार्थ की सत्ता न रहने से कोई भी अपोहनीय (त्याज्य) नहीं है। घट प्रभृति बाह्य पदार्थ भी उस प्रकाशस्वरूप परम तत्त्व से ही अपना अस्तित्व बनाते हैं, अतः वे उससे अभिन्न ही हैं, उसके विरोधी नहीं। इस अवस्था में जब कोई स्थिति अपोहनीय नहीं है, तो वह विकल्प कैसे हो सकती है? इसके विपरीत अशुद्ध (मायीय) परामर्श से वेद्यरूप शरीर प्रभृति में उससे भिन्न देह आदि का और घट प्रभृति का भी व्यपोहन (व्यवच्छेद = भेद) विद्यमान है। इसी भेद दशा की प्रतीति को विकल्प के नाम से जाना जाता है।

अपोहन

परमार्थतः अपोहन व्यापार की कोई स्थिति नहीं है, किन्तु जागतिक व्यवहार का संचालन ज्ञान, स्मृति और अपोहन नाम की शक्तियों के सहारे चलता है। "मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं[1] च" (भ०गी० १५।१५), "स्यादेकश्चिद्वपुर्ज्ञानस्मृत्यपोहनशक्तिमान्" (ई०प्र० १।३।७) इत्यादि वचनों में इन्हीं व्यापारों की चर्चा की गई है। बौद्ध दर्शन में भी एक पदार्थ से दूसरे पदार्थ को अलग करने के लिये, एक पदार्थ से दूसरे पदार्थ का भेद बताने के लिये अपोह की कल्पना की गई है। बौद्ध विज्ञानवाद और शून्यवाद में भी विज्ञान अथवा शून्य के अतिरिक्त सभी जागतिक पदार्थ विकल्प स्वरूप ही माने गये हैं।

---

१. काश्मीरी लेखकों के सिवाय अन्य सभी टीकाकारों ने अपोहन का अर्थ ज्ञान और स्मृति का प्रमोष किया है। रामानुजाचार्य के मत का उल्लेख षडंग योग के प्रकरण में तर्क पर विचार करते समय किया जायगा।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

विज्ञान

विज्ञानभैरव संमत विज्ञान की व्याख्या पहले की जा चुकी है, किन्तु ७४वीं धारणा बौद्ध संमत विज्ञान को अपना विषय बनाती है। विज्ञानवादी बौद्ध दार्शनिक मानते हैं कि घट आदि के ज्ञान का कोई आधार नहीं है, क्योंकि वस्तुतः किसी स्थिर आत्मा अथवा घट आदि वस्तुओं की कोई वास्तविक सत्ता नहीं है। चक्षु, आलोक (प्रकाश) आदि पदार्थों की भी वास्तविक सत्ता नहीं है। इसलिये यह सब कुछ भ्रमात्मक है, अत एव विकल्पस्वरूप है। 'यह वही घट है' इस तरह का ज्ञान 'यह वही गंगा का प्रवाह है' इस ज्ञान की तरह भ्रमात्मक ही माना जायगा। अर्थात् गंगा के प्रवाह में जैसे 'यह वही प्रवाह है' यह प्रत्यभिज्ञा भ्रान्ति-कल्पित है, उसी तरह से घट, पट, देवदत्त आदि की प्रत्यभिज्ञा को भी भ्रमात्मक ही मानना चाहिये। इस तरह से अन्ततः सब कुछ विज्ञानात्मक ही सिद्ध होता है। इस विज्ञान के अतिरिक्त अन्य किसी की भी सत्ता वास्तविक नहीं है।

शून्य

शून्य और शून्यातिशून्य (महाशून्य) शब्दों का यहाँ अनेक अर्थों में प्रयोग हुआ है। आणव उपाय और मध्यनाडी सुषुम्णा के प्रसंग में आये इन शब्दों की व्याख्या पहले की जा चुकी है। स्वच्छन्दतन्त्र (७।५७) की टीका में क्षेमराज ने शून्य को माया का और शून्यातिशून्य को महामाया का बोधक माना है। समना पर्यन्त [1]अर्धमात्रा की स्थिति शून्य में और उन्मना की स्थिति शून्यातिशून्य पदवी में मानी गई है। मध्य धाम सुषुम्णा और शिव तत्त्व के अर्थ में भी क्रमशः शून्य और शून्यातिशून्य शब्दों का प्रयोग मिलता है। ३५वें श्लोक में मध्यनाडी के भीतर चिदाकाश रूप शून्य का निवास माना गया है। ३९वें श्लोक में शून्यातिशून्य के उच्चारण का तात्पर्य उन्मना पर्यन्त पिण्ड मन्त्र के उच्चारण के अभ्यास से है। ४२वें श्लोक में उन्मना की स्थिति शून्यावस्था में मानी गई है और उसको 'शून्या' कहा गया है। इसी स्थल पर शिव तत्त्व को शून्यातिशून्य बताया है। ४९वें श्लोक में द्वादशान्त पद का अर्थ शून्यातिशून्य मध्यधाम, अर्थात् सुषुम्णा नाडी किया है। कुण्डलिनी शक्ति अथवा प्राणकुण्डलिनी मध्यनाडी सुषुम्णा के सहारे द्वादशान्त नामक शून्यातिशून्य धाम में पहुँचती है। इसलिये औपचारिक रूप से यहाँ उसको भी शून्यातिशून्य कह दिया गया है। वस्तुतः इस शब्द का मुख्य प्रयोग द्वादशान्त धाम या उसमें अभिव्यक्त होने वाले शिवस्वरूप के लिये ही होता है। ६१वें श्लोक में मध्य धाम को शून्य स्वरूप बताया है और १४६वें श्लोक में महामाया शक्ति को महाशून्य, अर्थात् शून्यातिशून्य पदवी कहा है।

विज्ञानभैरव संमत शून्य तत्त्व परमार्थतः अभावात्मक नहीं है, किन्तु [2]सभी आलम्बन धर्मों से, सभी तत्त्वों से और सभी क्लेशाशयों ये शून्य पदार्थ को ही 'शून्य' कहा गया है।

---

१. दुर्गा सप्तशती की टीका में भास्करराय ने भी अर्धचन्द्र प्रभृति आठ ध्वनियों को अर्धमात्रात्मक और अनुच्चार्य माना है।

२. "सर्वालम्बनधर्मैश्च सर्वतत्त्वैरशेषतः। सर्वक्लेशाशयैः शून्यं न शून्यं परमार्थतः॥" शैवागम

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस तरह से किसी अवर्णनीय, अविज्ञेय अवस्था (स्वातन्त्र्य शक्ति) को ही शाक्त और शैव मत में शून्यता माना गया है। इसका विवरण १२४वें श्लोक की व्याख्या में विमर्शदीपिका[1] के और १३१वें श्लोक की व्याख्या में चन्द्रज्ञान[2] के प्रमाण पर विस्तार से किया गया है। १५१वें श्लोक की व्याख्या में परा देवी को निरावरण भगवती प्रज्ञा पारमिता कहा गया है। प्रज्ञा पारमिता स्वरूप शून्यभूमि का ही इस विज्ञानभैरव तन्त्र में परमशिव ने परा शक्ति के रूप में सर्वत्र उपदेश किया है। ११२ धारणाओं के प्रतिपादक प्रत्येक श्लोक के चतुर्थ चरण में परा देवी का निष्कल स्वरूप आलोकित हो उठता है। बौद्ध दर्शन में इस शून्यभूमि को ही मोक्ष मान लिया गया है, किन्तु यह स्मरण रखना चाहिये कि इस ग्रन्थ में परा शक्ति को शिवस्वरूप की प्राप्ति के लिये मुख (द्वार) माना है। इस विषय का विवेचन पहले किया जा चुका है।

शून्यषट्क

३२वें श्लोक में शून्यषट्क की और ४४वें श्लोक में शून्यत्रय की भावना का विधान है। स्वच्छन्दतन्त्र (४।२८९-२९६) और योगिनीहृदय (३।१७७-१७८) में शून्यषट्क का विवरण मिलता है। ३२वें श्लोक की व्याख्या में योगिनीहृदयदीपिका के अनुसार ह्रीं बीज में छः शून्यों की स्थिति का विवरण दिया जा चुका है। दीपिकाकार ने बताया है कि छः शून्यों का स्वरूप विज्ञानभैरव के ३२वें श्लोक से जानना चाहिये। स्वच्छन्दतन्त्र में पहले ऊर्ध्व शून्य, अधः शून्य और मध्य शून्य ये तीन शून्य प्रतिपादित हैं। ४४वें श्लोक की टीका में उद्धृत वासुदेव के वचन में भी ये ही तीन शून्य गिनाये गये हैं। क्षेमराज ने नादान्त पर्यन्त समस्त पाशों के क्षय के कारणभूत शक्ति पद को ऊर्ध्व शून्य, हृदय को अधः शून्य और कण्ठ, तालु, भूमध्य, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र को मध्य शून्य माना है। व्यापिनी में चतुर्थ, समना में

संमत शून्य का लक्षण बताने वाला यह श्लोक शिवोपाध्याय द्वारा उद्धृत है (पृ० ११०)। नील-पीत, घट-पट प्रभृति बाह्य और सुख-दुःख प्रभृति आन्तर पदार्थों को आलम्बन धर्म कहा जाता है। योगसूत्र (२।३) में अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश—ये सब क्लेश माने गये हैं। क्लेशाशय का तात्पर्य इन्हीं के संस्कारों (वासनाओं) से है, जो कि चित्त में संचित रहते हैं। योगसूत्र (१।२४) में ही ईश्वर को क्लेश, कर्म, विपाक और आशय से मुक्त माना है।

१. तान्त्रिक साहित्य (पृ० ५९६) में शिवोपाध्याय कृत विज्ञानभैरव की टीका का नाम विमर्शदीपिका बताया गया है। शिवोपाध्याय ने विज्ञानभैरव की अपनी टीका (पृ० ११०-१११) में विमर्शदीपिका का नाम लेकर ये श्लोक उद्धृत किये हैं। अतः विमर्श-दीपिका इससे भिन्न एक स्वतन्त्र ग्रन्थ है।

२. चन्द्रज्ञान और चन्द्रज्ञानविद्या के परिचय के लिये नित्याषोडशिकार्णव का उपोद्घात (पृ० २६-२७) तथा तान्त्रिक साहित्य (पृ० २०४-२०५) देखिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

पंचम और उन्मना में षष्ठ शून्य की स्थिति मानी गई है। ये सभी शून्य सामय (सहेतुक) माने गये हैं। इनका परित्याग कर सप्तम शून्य में लीन होने का साधक को प्रयत्न करना चाहिये। यह सप्तम शून्य परम सूक्ष्म है, सभी अवस्थाओं से अतीत है। वस्तुतः यह चिदानन्दघन परमशिव तत्त्व शून्य नहीं है, तो भी इसको शून्य कह दिया जाता है। शून्य अभावात्मक होता है। इस शिवतत्त्व को शून्य इसलिये कहा जाता है कि यहाँ आकर सभी जागतिक पदार्थों का क्षय (अभाव) हो जाता है। इस तरह से अभावात्मक शून्यों की संख्या छः ही है। यह सप्तम शून्य अभावात्मक नहीं है। अतः इसके कारण अभावात्मक शून्यों की संख्या में वृद्धि न होने से शास्त्रों में छः ही शून्य माने गये हैं। वस्तुतः शिवतत्त्व महासत्तात्मक, प्रकाशात्मक, परम शान्त कोई स्वरूप है। पूर्वोक्त सभी शून्यों में यह व्याप्त है, अर्थात् यही एक तत्त्व उपाधि के भेद से सभी शून्यों में वर्तमान है।

इस प्रकार हमने यहाँ विज्ञानभैरव में वर्णित धारणाओं के सभी प्रमुख विषयों का संक्षेप में स्पष्टीकरण किया है। हमने प्रारम्भ में ही बताया है कि यह एक योगशास्त्र का ग्रन्थ है। अब हम इस विषय पर विचार करते हैं कि यह योगशास्त्र क्या है ?

योगशास्त्र क्या है ?

आस्तिक-नास्तिक, वैदिक-अवैदिक, सभी भारतीय दर्शनों में अपने अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचने में योगशास्त्र की सहायक भूमिका स्वीकार की गई है। प्रत्येक दर्शन में परम तत्त्व के निरूपण के साथ-साथ उस स्थिति तक पहुँचने के लिये शरीर और मन की शुद्धि आवश्यक मानी गई है। शरीर और विशेष कर मन की शुद्धि यौगिक प्रक्रिया के आधार पर ही की जा सकती है। अतः अनिवार्य रूप से प्रत्येक दर्शन में योग का निरूपण पाया जाता है। प्रत्येक दर्शन की विशेष यौगिक प्रक्रिया भी हो सकती है, किन्तु कुछ सामान्य नियम सर्वत्र एक स्वर से मान्य हैं, जिनका कि पातंजल योगसूत्र में विस्तार से प्रतिपादन किया गया है। इस प्रकार योगशास्त्र को हम सर्वसामान्य अथवा आज की भाषा में धर्म-निरपेक्ष शास्त्र कह सकते हैं, जिसमें कि बिना किसी धार्मिक या लिंग-जाति आदि के भेद-भाव के मानव मात्र के शारीरिक परिष्कार के साथ-साथ मन के भी परिष्कार का मार्ग दिखाया गया है।

आज कल योग शब्द को पातंजल योग दर्शन तक ही सीमित कर दिया गया है, किन्तु वास्तव में बात ऐसी नहीं है। भारतवर्ष में विविध योग-सम्प्रदाय समय-समय पर प्रचलित हुए हैं। उनमें से कुछ अब भी प्रचलित हैं और अनेक नामशेष हो गये हैं। मोहेंजोदड़ो और हड़प्पा की खुदाई में सिन्धु-सभ्यता के अवशेष प्राप्त हुए हैं। इनमें प्राचीन भारतीय योगपद्धति के अनेक चिह्न मिलते हैं। श्वेत से लेकर लकुलीश पर्यन्त २८ पाशुपत योगाचार्यों की और इनमें से प्रत्येक के चार-चार शिष्यों, अर्थात् ११२ योगियों की नामावली अनेक पुराणों में उपलब्ध है। पालि त्रिपिटक में, विशेषतः परवर्ती काल के विशुद्धिमग्गो और अभिधम्मत्थसंगहो जैसे ग्रन्थों में विशिष्ट यौगिक पद्धति के दर्शन होते हैं। तान्त्रिक षडंग योग का शैव, वैष्णव और बौद्ध तन्त्रों में प्रायः समान रूप से वर्णन मिलता है। मत्स्येन्द्रनाथ

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

के द्वारा आविष्कृत कौलिक योग-विधि में पिण्ड, पद, रूप और रूपातीत—इन चार तत्त्वों का वर्णन है। यह योग-विधि जैन योगशास्त्र के ग्रन्थों में भी मिलती है। कुण्डलिनी योग का बौद्ध वज्रयानी साहित्य में भी नामान्तर से वर्णन मिलता है। षोडश नित्याओं की उपासना और प्राण-चार विधि में कालचक्र यान का और त्रिक दर्शन की अनुपाय प्रक्रिया में सहज यान का स्वरूप देखा जा सकता है। गोरक्ष प्रभृति नाथ योगियों के सम्प्रदाय में नेति, धौति प्रभृति यौगिक षट्कर्म विधियों तथा विविध बन्धों का परिचय मिलता है। इन्हीं सब यौगिक विधियों की शाखा-प्रशाखाएँ भारतवर्ष के विविध भागों में सहज, अवधूत, बाउल, पंचसखी, सन्त, सिक्ख, दरवेश प्रभृति नामों से आज भी प्रचलित हैं। इस पूरी परम्परा का समावेश योगशास्त्र में होता है।

महर्षि पतंजलि के द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग का उपयोग मुख्यतः चित्त की वृत्तियों को, अर्थात् मन को नियन्त्रित करने के लिए किया जाता है। योग की सर्वोत्तम परिभाषा भी यही मानी जा सकती है। अष्टांग योग के अभ्यास से मनुष्य न केवल शारीरिक चेष्टाओं, किन्तु मन की नाना प्रकार की वृत्तियों पर भी अपना नियन्त्रण स्थापित कर लेने में समर्थ हो जाता है।

बौद्ध, वैष्णव और शैव तन्त्र ग्रन्थों में अष्टांग योग के स्थान पर षडंग योग का विधान है। इसमें पातंजल योग के यम, नियम और आसन—इन तीन अंगों को छोड़ दिया गया है। बौद्ध तन्त्रों में अनुस्मृति को और वैष्णव, शैव तन्त्रों में तर्क को योग के अंग के रूप में मान्यता मिली है। योग के क्षेत्र में ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह आदि उत्कृष्ट मानवीय गुणों को अपने में समेटे हुए यम-नियम नाम के अंगों का निष्कासन भारतीय इतिहास की एक शोचनीय घटना रही है। इसीलिए [1]म० म० पी० वी काणे को लिखना पड़ा कि तान्त्रिक षडंग योग से यम-नियम को इस लिये छोड़ दिया गया कि ये पंच मकार वाली दृष्टि के विरुद्ध पड़ते थे। हम आसनों के बिना योग की कल्पना ही नहीं कर सकते। योग के अंग के रूप में यम, नियम और आसन शारीरिक और मानसिक परिष्कार की पहली सीढ़ी हैं, जब कि षडंग योग का प्रयोजन मनुष्य की रागात्मक वृत्तियों का परिष्कार करना था।

षडंग योग

अनुपाय प्रक्रिया में बताया गया है कि यहाँ साधक उपाय के रूप में केवल सत्तर्क का सहारा लेता है। षडंग योग में तर्क को भी योग का अंग माना गया है। शैव, वैष्णव, बौद्ध सभी सम्प्रदायों में षडंग योग की चर्चा मिलती है। गुह्यसमाज तन्त्र (१८।१४०) में प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, [2]अनुस्मृति और समाधि—ये छः योग के अंग माने गये हैं।

१. धर्मशास्त्र का इतिहास (हिन्दी संस्करण), पंचम खण्ड उत्तरार्ध, पृ० २९-३०।

२. अनुस्मृति का अर्थ 'बार बार स्मरण' अथवा अनुरूप स्मृति है। पालि अभिधर्म साहित्य में इसका विस्तार से वर्णन मिलता है। संक्षिप्त परिचय के लिए आचार्य नरेन्द्रदेव कृत ग्रन्थ 'बौद्ध-धर्म-दर्शन' का पाँचवाँ अध्याय देखिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

श्रद्धेय पं० गोपीनाथ कविराज के ग्रन्थ 'भारतीय संस्कृति और साधना' (पृ० ५३७-५४०) में इस विषय पर अनेक बौद्ध तन्त्र ग्रन्थों की सहायता से अच्छा प्रकाश डाला गया है। भगवद्गीता के भास्कर भाष्य (पृ० १२७) में प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क और समाधि ये छः अंग गिनाये गये हैं। यहाँ अनुस्मृति के स्थान पर तर्क नाम आया है। तन्त्रालोक के टीकाकार जयरथ ने षडंग योग का उल्लेख किया है। वहाँ का क्रम इस प्रकार है—प्राणायाम, ध्यान, प्रत्याहार, धारणा, तर्क और समाधि। विष्णुसंहिता में प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, तर्क, समाधि और ध्यान—यह क्रम मिलता है। विष्णुसंहिता (३०।६१-७२) में विस्तार से इनका विवरण भी मिलता है। इनमें तर्क के सिवाय अन्य अंग पातंजल योग संमत ही हैं। इनके क्रम में भिन्नता मिलती है, किन्तु सर्वत्र तर्क को समाधि के साथ रखा गया है।

मालिनीविजय (१७।१८) और तन्त्रालोक (४।१५) में योग के सभी अंगों में [1]तर्क को श्रेष्ठ बताया गया है। विष्णुसंहिता[2] (३०।६९-७०) में कहा गया है कि धारणा में जब चित्त संलग्न हो, तब अन्वय और व्यतिरेक की सहायता से किया गया निश्चय ही तर्क कहलाता है। भारतीय वाङ्मय में सत्तर्क को बहुत पहले प्रतिष्ठा प्राप्त हो चुकी थी। निरुक्त[3] में बताया गया है—ऋषियों की परम्परा के समाप्त हो जाने पर मनुष्यों ने देवताओं से पूछा कि अब हमारे बीच ऋषि का कार्य कौन करेगा? इसके उत्तर में देवताओं ने मनुष्य को तर्क शक्ति दी कि अब यही तुम लोगों के लिए ऋषि का कार्य करेगी। धर्मशास्त्रकारों[4] ने भी शास्त्रों के अविरोधी सत्तर्क को मान्यता दी है। उपर्युक्त स्थल पर (पृ० १५-२०) तन्त्रालोक के टीकाकार ने अनेक शास्त्रीय प्रमाणों के आधार पर शास्त्रानुरोधी सत्तर्क की प्रतिष्ठा की है। उनका कहना है कि तर्क को अप्रतिष्ठित तभी माना जाता है, जब कि यह शास्त्रविरुद्ध हो।

जयरथ ने ऊह को तर्क का ही पर्याय माना है। मृगेन्द्रागम के योगपाद[5] में योग

---

१. योगाङ्गत्वे समानेऽपि तर्को योगाङ्गमुत्तमम्।

२. अन्वयव्यतिरेकाभ्यां यस्माद् यदुपलभ्यते।
धारणादिषु कालेषु स तर्कः संप्रकीर्तितः॥

३. "मनुष्या वा ऋषिपूत्क्रामत्सु देवानब्रुवन् को न ऋषिर्भविष्यतीति। तेभ्य एनं तर्कमृषिं प्रायच्छन्" (१३।१२)।

४. आर्षं धर्मोपदेशं च वेदशास्त्राविरोधिना।
यस्तर्केणानुसन्धत्ते स धर्मं वेद नेतरः॥ (मनु० १२।१०६)

५. प्राणायामः प्रत्याहारो धारणा ध्यानवीक्षणे।
जपः समाधिरित्यङ्गान्यङ्गी योगोऽष्टमः स्वयम्॥३॥

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

के अंग के रूप में वीक्षण (अभिवीक्षण) परिगणित है। उसी को [1]ऊह भी कहा गया है और उसका प्रयोजन भी बताया गया है। बौद्ध पालि-वाङ्मय तथा तन्त्रों में वर्णित अनुस्मृति और अभिवीक्षण में पर्याप्त समानता है। वृत्तिकार नारायण कण्ठ ने यहाँ ऊह की पुष्टि में स्वायम्भुवागम को भी उद्धृत किया है। भगवद्गीता (१५।१५) के भाष्य में रामानुजाचार्य ने [2]अपोहन शब्द को ऊह का पर्यायवाची भी माना है और इसकी परिभाषा यह की है—ऊह का कार्य यह देखना है कि किसी भी प्रमाण की प्रवृत्ति सही ढंग से हो रही है या नहीं ? प्रमाण-प्रवर्तक सामग्री की परीक्षा करना भी इसी का कार्य है। इस तरह से ऊह प्रमाणों का अनुग्राहक ज्ञान है। स्पष्ट है कि आगम और तन्त्रशास्त्र में ही नहीं, पूरे भारतीय वाङ्मय में तर्क या ऊह की प्राचीन काल से प्रतिष्ठा चली आ रही है। विज्ञानभैरव में "सम्बन्धे सावधानता' (श्लोक १०४) कह कर इस स्थिति की ओर इंगित किया गया है। योगवासिष्ठ (नि० पू० ४३।८) में भी यह स्थिति चर्चित है।

अतः हम विज्ञानभैरव की अनुपाय प्रक्रिया (सहज समाधि) से पूर्णतः प्रभावित ग्रन्थ योगवासिष्ठ के सम्बन्ध में कुछ कहना चाहते हैं।

योगवासिष्ठ

भारतीय वाङ्मय में योगवासिष्ठ का विशिष्ट स्थान है। इस ग्रन्थ पर डॉ० भीखनलाल आत्रेय ने प्रशंसनीय परिश्रम किया है। उसका कहना है कि ई० सप्तम शताब्दी के आरम्भ से पूर्व योगवासिष्ठ अवश्य ही वर्तमान रहा होगा। डॉ० एस० एन० दास-गुप्त ने भी अपने भारतीय दर्शन के इतिहास के द्वितीय खण्ड में योगवासिष्ठ के सम्बन्ध में अपने विचार प्रकट किये हैं। उनका लिखना है कि योगवासिष्ठ के लेखक सम्भवतः गौडपाद अथवा शंकर के समकालीन, सम्भवतः ८०० ई० के आस-पास अथवा उनके एक शतक पूर्व विद्यमान थे। प्रायः सभी आधुनिक और प्राचीन विद्वानों ने योगवासिष्ठ को वेदान्त का ग्रन्थ माना है। डॉ० दासगुप्त इस पर बौद्ध विज्ञानवाद का प्रभाव तो मानते हैं, किन्तु शैव दर्शन की स्पन्द या प्रत्यभिज्ञा शाखा से इसके सम्बन्ध की कोई चर्चा नहीं करते। प्राण के प्रसंग में शिवसूत्रविमर्शिनी और विज्ञानभैरवविवृति को अवश्य उन्होंने उद्धृत किया है।

योगवासिष्ठ का दूसरा नाम मोक्षोपाय है। विज्ञानभैरव के समान ही योगवासिष्ठ में भी बन्ध और मोक्ष की परमार्थ सत्ता नहीं मानी गई है। वस्तुतः इस ग्रन्थ पर मालिनीविजय (जो कि अभिनवगुप्त के अनुसार त्रिक या प्रत्यभिज्ञा दर्शन का आधार ग्रन्थ है), विज्ञानभैरव, स्पन्दकारिका प्रभृति ग्रन्थों का स्पष्ट प्रभाव है। स्पन्दकारिका के प्रथम श्लोक की प्रथम पंक्ति

---

१. ऊहोऽभिवीक्षणं वस्तुविकल्पानन्तरोदितः ॥८॥
यदा वेत्ति पदं हेयमुपादेयं च तत्स्थितेः।
तत्पोषकं विपक्षं च यच्च तत्पोषकं परम् ॥९॥

२. अपोहनम् ऊहनं वा। ऊहनमूहः। ऊहो नामेदं प्रमाणमित्थं प्रवर्तितुमर्हतीति प्रमाण-प्रवृत्यर्हताविषयं सामग्र्यादिनिरूपणजन्यं प्रमाणानुग्राहकं ज्ञानम्।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

की इस ग्रन्थ में अनेक बार आवृत्ति हुई है । इस ग्रन्थ के उपशम[1] प्रकरण पर विज्ञानभैरव का सर्वाधिक प्रभाव है । स्पन्द, समता, पौरुष प्रयत्न (ज्ञान या शक्ति), बन्ध-मोक्ष, प्रबुद्ध, संप्रबुद्ध, अप्रतिबुद्ध, कलङ्काङ्क, सत्तासामान्य, उच्छून, चिदग्नि, महासत्ता, चिदर्क, भरितात्मता, शक्ति-पात, ब्रह्मसत्ता, जीवन्मुक्ति, पुर्यष्टक प्रभृति शब्दों की व्याख्या पूरी तरह से उक्त शास्त्रों की परिभाषाओं का ही अनुसरण करती है । इस तरह से इस पूरे ग्रन्थ का विनियोग [2]अनुपाय प्रक्रिया (सहज योग) के प्रतिपादन में ही है । तन्त्रशास्त्र में[3] शास्त्र, गुरु और स्वयं अपनी प्रतिभा से ज्ञान की प्राप्ति की बात कही गई है । किन्तु योगवासिष्ठ का कहना है कि [4]शास्त्र या गुरु के वचन से आत्मा का बोध (ज्ञान) नहीं होता, इसका ज्ञान तो स्वयं अपने बोध से ही होता है । इस तरह से सत्तर्क को ही यहाँ सर्वोपरि स्थान दिया गया है ।

योगवासिष्ठ के विषय में एक बात और ध्यान देने योग्य है । अभिनन्द पण्डित ने अपने लघुयोगवासिष्ठ में निर्वाण प्रकरण के पूर्वार्ध पर्यन्त ग्रन्थ का ही संक्षेप प्रस्तुत किया है । मूल ग्रन्थ में भी पूर्वार्ध प्रकरण के अन्त में ग्रन्थ समाप्ति के सभी चिह्न उपलब्ध हैं । अतः ऐसा प्रतीत होता है कि इस ग्रन्थ में निर्वाण प्रकरण का उत्तरार्ध बाद में जोड़ा गया है ।

विज्ञानभैरव का मुख्य तात्पर्य

हमने बताया है कि विज्ञानभैरव में पूर्ववर्ती सभी तान्त्रिक योगविधियों का संग्रह किया गया है, किन्तु अन्ततः इसका विनियोग अनुपाय प्रक्रिया (सहज समाधि) के प्रतिपादन में है ।

---

१. "न बहिर्नान्तरे नाधो नोर्ध्वमर्थे न शून्यके" (५५।१६), "सावस्था भरिताकारा"(६४।४७), "न सक्तमिह चेष्टासु न चिन्तासु न वस्तुषु । नाकाशे नाप्यधो नोर्ध्वं न दिक्षु वित-तासु च ।। न बहिर्विपुलाभोगे न चैवेन्द्रियवृत्तिषु । नाभ्यन्तरे न च प्राणे न मूर्धनि न तालुनि ।। न भ्रूमध्ये न नासान्ते न मुखे न च तारके । नान्धकारे न चाभासे न चास्मिन् हृदयान्तरे ।। न जाग्रति न च स्वप्ने न सुप्ते न च निर्मले । नासिते न च वा पीतरक्तादौ शबले न च ।। न चले न स्थिरे नादौ न मध्ये नेतरत्र च । न दूरे नान्तिके नाग्रे न पदार्थे न चात्मनि ।। न शब्दस्पर्शरूपेषु न मोहमदवृत्तिषु । न गमागमचेष्टासु न कालकलनासु च ।।" (६९।२-७) । इन वचनों में से द्वितीय विज्ञानभैरव के १५ वें श्लोक का तृतीय चरण है । इसकी यहाँ अनेक स्थलों पर आवृत्ति हुई है। अन्य दो उद्धरणों में विज्ञानभैरव में वर्णित अनेक धारणाओं का उल्लेख है ।

२. "वर्णधर्माश्रमाचारशास्त्रयन्त्रणयोज्झितः । निर्गच्छति गतज्जालात् पञ्जरादिव केसरी ।।" (नि० पू० १२२।२), "तनुं त्यजतु वा तीर्थे श्वपचस्य गृहेऽथवा" (नि० पू० १२२।११) इत्यादि वचनों में सिद्धों की सहज प्रक्रिया के स्पष्ट दर्शन होते हैं ।

३. "त्रिप्रत्ययमिदं ज्ञानम्", "गुरुतः शास्त्रतः स्वतः" इत्यादि वचन ग्रन्थ की पृ० २ की ३री टिप्पणी में उद्धृत हैं ।

४. शास्त्रार्थैर्बुध्यते नात्मा गुरोर्वचनतो न च ।
बुध्यते स्वयमेवैष स्वबोधवशतः स्वतः ।। (नि० पू० ४१।१५)

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

उपक्रम, उपसंहार आदि षड्विध लिंग से ग्रन्थ के तात्पर्य का निर्णय किया जाता है। इस ग्रन्थ के उपक्रम में "एवंविधे परे तत्त्वे कः पूज्यः कश्च तृप्यति" ऐसा कह कर इस सहज समाधि की ओर इंगित किया गया है और बाद की ११२ धारणाओं के प्रतिपादक प्रत्येक श्लोक के चतुर्थ चरण में इसी सर्वात्मक स्थिति को प्रकाशित किया गया है। अन्त में पूजा, जप आदि की आध्यात्मिक व्याख्या प्रस्तुत करते हुए इस ग्रन्थ का उपसंहार सहज समाधि स्थिति की स्थापना में ही किया गया है। इस प्रकार योगवासिष्ठ के समान यह ग्रन्थ भी मुख्यतः अनुपाय प्रक्रिया या सहज योग का प्रतिपादक है। सहज समाधि या अनुपाय प्रक्रिया का संक्षिप्ततम अर्थ यह है कि मन की स्वाभाविक प्रवृत्तियों पर बिना जोर-जबर्दस्ती के सहज रूप में नियन्त्रण स्थापित कर स्वरूप-साक्षात्कार का प्रयत्न किया जाय। रागात्मिका वृत्ति का परिष्कार इसका उद्देश्य था। यह दुःख की बात है कि इस उत्कृष्ट प्रक्रिया की भी परिणति उच्छृंखलता में हो गयी थी।

योगशास्त्र का भविष्य

तन्त्रशास्त्र और योगशास्त्र की आजकाल पूरे विश्व में बड़ी चर्चा है। किन्तु इससे आने वाले खतरे की ओर हमें अभी से सावधान हो जाना चाहिये। ब्रह्मचारी योगियों और तान्त्रिकों की पहुँच देश के बड़े-बड़े राजनीतिज्ञों तक है। इसको उलट कर भी कह सकते हैं कि ये राजनीतिज्ञ इनको बड़ी श्रद्धा और आदर की दृष्टि से देखते हैं। विदेशों में भारतीय योगशास्त्र का डंका बजाने वाले योगियों की भी कोई कमी नहीं है। यह बात सही है कि तन्त्रशास्त्र ने और उससे अनुप्राणित योगशास्त्र ने वर्ण, लिंग, जाति, संप्रदाय, देश आदि की सीमा को लांघकर मानव मात्र को इसका अधिकारी बताया है, किन्तु ऐसा करते समय उसमें कुछ दोष भी आ गये हैं। प्राचीन भारत में गृहस्थ ऋषि को सर्वाधिक प्रतिष्ठा प्राप्त थी, किन्तु बाद में स्थिति बदल गई। गृहस्थ ऋषि का स्थान भिक्षु, मुनि और संन्यासी ने ले लिया। ऋषि गृहस्थ रहते हुए भी सभी एषणाओं से मुक्त था, किन्तु भिक्षुओं, मुनियों और संन्यासियों के इर्द-गिर्द मठों और मन्दिरों के रूप में सभी एषणाओं का एक रहस्यात्मक ताना-बाना बुने जाने लगा और इसी पृष्ठभूमि में रहस्यात्मक शास्त्रों का भी आविर्भाव हो गया। उपनिषदों को रहस्य शास्त्र कहा जाता था, किन्तु औपनिषदिक रहस्य एक अलौकिक तत्त्व था। तान्त्रिक योगियों ने इस अलौकिक तत्त्व को तो सत्तर्क और स्वात्मप्रत्यभिज्ञा द्वारा रहस्य के आवरण से मुक्त कर स्वात्मस्वरूप अथवा जीवन्मुक्त अवस्था के रूप में प्रतिष्ठित किया, लेकिन उसके स्थान पर उन्होंने लौकिक जीवन को ही रहस्यों में ढक दिया। मनुष्य की रागात्मिका वृत्ति का प्रशमन तान्त्रिक अवधारणाओं का एक लक्ष्य माना जा सकता है, किन्तु विगत सहस्राधिक वर्षों से तन्त्रशास्त्र का रहस्यवाद महज अपनी कुंठाओं को छिपाने का एक बीभत्स प्रयास रहा है। तन्त्रशास्त्र के रहस्यवाद को औपनिषदिक रहस्यवाद से भी ऊँचा दर्जा दिलाने का प्रयास किया जाता रहा है और आज भी यह प्रयास रुका नहीं है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस अनोखे रहस्यवाद ने 'ब्रह्मचारी'[1] शब्द का अर्थ ही बदल दिया। मारविजयी बुद्ध और कामदेव को भस्म कर देने वाले योगिराज शिव के द्वारा प्रवर्तित धर्मों में काम के इस अनोखे प्रवेश ने कृष्णभक्ति धारा में ही नहीं, रामभक्ति धारा में भी रसिक संप्रदाय को जन्म दे दिया। मर्यादापुरुषोत्तम राम के लोकमंगलकारी स्वरूप की रक्षा का श्रेय गोस्वामी तुलसीदास को दिया जाना चाहिये। अन्यथा राम का यह चरित्र भी उसी तरह से पीछे ढकेल दिया गया होता, जैसा कि भगवान् श्रीकृष्ण का महाभारत और भगवद्गीता में वर्णित स्वरूप हमारी आँखों से ओझल सा हो गया है। विश्व के उत्कृष्टतम ग्रन्थ महाभारत को घर में रखना अथवा पढ़ना आज महान् अमंगलकारी कार्य मान लिया गया है और गीता का अध्ययन गृहस्थ के लिये निषिद्ध है। इसके स्थान पर भागवत की, भागवत के दशम स्कन्ध की और रासलीला की उत्तरोत्तर प्रतिष्ठा बढ़ गई है और रासलीला के रहस्य को औपनिषदिक रहस्यवाद से भी ऊँचा स्थान दिया गया है। हम कहाँ पहुँच गये हैं।

स्वर्ग देखने के लोभ में नाक कटा लेना कोई बुद्धिमानी नहीं है। आज हमें एक जगह खड़े होकर देखना है कि आगे किस तरफ जाना है। किसी समय तान्त्रिक धर्म ने भारतीय संस्कृति के विस्तार के लिये स्तुत्य प्रयास किया था, किन्तु आज हम उसकी अच्छाइयों को भुला चुके हैं। समाज ऊँच-नीच, छोटे-बड़े, के घेरे में बंटा हुआ है, सन्तों की वाणी का, जिनका कि प्रेरणा-स्रोत मुख्यतः [2]तान्त्रिक वाङ्मय ही रहा है, समाज पर केवल मौखिक प्रभाव है, अर्थात् उसका उपयोग केवल एक दूसरे को उपदेश देने तक सीमित है। अपनी दैनिक दिनचर्या में उसको उतारने का प्रयास नहीं किया जाता। इसका भी एक मौलिक कारण है। उपनिषद्, गीता या अन्य आध्यात्मिक ग्रन्थों के उत्कृष्ट उपदेशों का अधिकारी सामान्य मनुष्य को नहीं माना जाता। उनके लिये इन उत्कृष्ट आध्यात्मिक मूल्यों का अनुसरण कर पाना कठिन है, ऐसा मान कर नाना प्रकार के कर्मकाण्डों की सृष्टि कर दी गई है, जैसा कि इस ग्रन्थ के १० वें श्लोक में बताया गया है। ऐहलौकिक जीवन की अपेक्षा पारलौकिक जीवन पर ध्यान अधिक केन्द्रित कर दिया गया है। फलतः सामान्य मनुष्य निकृष्टतम जीवन बिताते हुए भी कुछ कर्मकाण्डों का नियमित आचरण कर धार्मिक बन बैठता है। इस स्थिति को दूर किया जाना चाहिये। विज्ञानभैरव जैसे ग्रन्थ इनमें सहायक हो सकते हैं।

भारतीय दर्शनों में ऐहलौकिक अभ्युदय को हेय दृष्टि से देखा जाता है और पारलौकिक अभ्युदय को उपादेय। फलतः इनमें ऐहलौकिक अभ्युदय संबन्धी विचारों को बहुत

---

१. "ओष्ठचान्त्यत्रितयासेवी ब्रह्मचारी स उच्यते" (तन्त्रा० २९।९८)। ओष्ठचान्त्यत्रितयासेवी का तात्पर्य तीन मकारों के सेवन से है।

२. डॉ० राममूर्ति त्रिपाठी ने 'तन्त्र और सन्त' नामक ग्रन्थ में इस विषय पर अच्छा प्रकाश डाला है, किन्तु 'तन्त्र' शब्द का प्रयोग उन्होंने सीमित अर्थ में किया है। वस्तुतः प्राचीन शैव और वैष्णव आगम भी इसी श्रेणी में आते हैं और सन्तों की वाणी पर इन सबका प्रभाव है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

कम स्थान मिला है। भारतीय वाङ्मय की एक शाखा आगमशास्त्र या तन्त्रशास्त्र ने एक ही जन्म में भोग और मोक्ष, अभ्युदय और निःश्रेयस को प्राप्त कराने की बात की है, किन्तु इसमें भी व्यक्तिगत भावना ही प्रधान रही है। कहा जा सकता है कि भारतीय दर्शन और आध्यात्मिकता में वैयक्तिक उन्नति का तो चूड़ान्त उत्कर्ष है, किन्तु साथ ही सामूहिक उन्नति का पक्ष अत्यन्त दुर्बल है। इसी तरह से इसमें ऐहलौकिक दृष्टि की अपेक्षा पारलौकिक दृष्टि का प्राबल्य हो गया है। साधारण भारतीय की यह दृढ़ धारणा है कि संसार अवनति की ओर तेजी से बढ़ रहा है, इसको रोका नहीं जा सकता। कर्मवाद और भाग्यवाद उसको इसी ओर ढकेलते हैं। उसका सारा पुरुषार्थ कलिकाल की अर्गला से अवरुद्ध है।

इसके विपरीत "स्वात्मैव देवता प्रोक्ता ललिता विश्वविग्रहा" सरीखे आगमिक एवं तान्त्रिक दर्शन के प्रतिपादक वाक्यों के सहारे अपने में विश्वाहन्ता[1] का विकास कर अरविन्द जैसे महायोगी इसी धरती पर दिव्य मानवता के अवतार की बात करते हैं और महामनोषी श्रद्धेयचरण श्रीगोपीनाथ कविराज अखण्ड महायोग के माध्यम से इस स्थिति को लाना चाहते हैं। पुरुषार्थ की महत्ता के प्रतिष्ठापक योगवासिष्ठ सरीखे और विश्वाहन्ता का उपदेश देने वाले विरूपाक्षपंचाशिका, विज्ञानभैरव सरीखे योगशास्त्र के ग्रन्थ उनके इस कार्य में सहायक हैं।

आधुनिक विश्व स्वत्व के संकोच के कारण दुःखी है। यह स्वत्व धर्म, राष्ट्र, राज्य, भाषा, जाति, कुटुम्ब-कबीले आदि के नाना विभ्रमों में पड़ कर बँटा हुआ है। अखण्ड संस्कृति के माध्यम से इन विभ्रमों को तोड़ पाने के उपरान्त ही अखण्ड स्वत्व का बोध हो सकता है। सहिष्णुता और समन्वय भारतीय इतिहास की विशेषता रही है। यह प्रक्रिया अब भी निरन्तर क्रियाशील है। त्याग और तपस्या के उच्च आदर्शों से अनुप्राणित साधु-सन्तों की परम्परा परस्पर के स्थूल भेदों को मिटाने में निरन्तर सचेष्ट रही है। आधुनिक विश्व के वर्तमान धर्मों और विभिन्न वादों के विरोधी दृष्टिकोणों में सहिष्णुतापूर्वक समन्वय स्थापित कर अखण्ड संस्कृति के निर्माण का पथ प्रशस्त किया जा सकता है, जिससे कि विश्व-समष्टि में इस अखण्ड संस्कृति के आविर्भाव से स्वत्व का संकोच दूर हो और "वसुधैव कुटुम्बकम्" की उदात्त भावना का विकास हो। जहाँ प्रत्येक वस्तु के अभेद के प्रतिष्ठित होने पर भी अपने स्वरूप के नष्ट होने का कोई प्रसंग नहीं है, वहाँ विश्व के किसी वाद, धर्म अथवा संस्कृति के स्वत्व के लोप का भय क्यों उपस्थित होगा ?

अद्वैतवादी आगमिकों की मान्यता है कि नट अपने मन से राम-कृष्ण, रावण-कंस प्रभृति की भूमिका में प्रविष्ट होकर नाना प्रकार के सुख-दुःखों की अनुभूति स्वयं तटस्थ भाव से करता हुआ भी जैसे दर्शकों में साधारणीकरण प्रक्रिया के आधार पर सचमुच की सी अनुभूति पैदा करा देता है, उसी तरह से ईश्वर भी तटस्थ भाव से लीला करता है। लीला

---

१. धारणा संख्या ६५ और ७९ के विवरण के प्रसंग में इस शब्द की व्याख्या की गई है। ९८,१०३, १०७-१०८ श्लोक में भी यही विषय प्रतिपादित है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

करते-करते वह बौद्ध और पौरुष अज्ञान से आवृत हो जाता है और इस तरह से उसकी शक्तियाँ और स्वरूप संकुचित हो जाते हैं। संकुचित प्रमाता के रूप में वह अपने स्वरूप को भूल बैठता है। यह स्वरूप की विस्मृति ही इनके यहाँ बन्ध है और स्वरूप की स्मृति ही मोक्ष कहलाती है। इस तरह से इनके मत में बन्ध और मोक्ष की कोई वास्तविक सत्ता नहीं है। इनकी दृष्टि में यह सारा विश्व 'अहम्' का ही विलास है। चित्रकार कागज, कपड़ा या दीवाल पर अपनी कल्पना का चित्र बनाता है। यह शिव ऐसा अनोखा चित्रकार है कि बिना आधार के अपने आप में इस विश्व के उन्मीलन और निमीलन की लीला करता रहता है। अपनी अहन्ता को वह परिमित प्रमाता के रूप में भौतिक शरीर तक सीमित कर देता है और फिर वही पर प्रमाता के रूप में इस पूरे विश्व में विश्वाहन्ता के रूप में इसका विस्तार कर लेता है। इस स्थिति में वह इस पूरे विश्व को अपना कुटुम्ब नहीं, किन्तु स्वयं अपना ही स्वरूप मानता है।

शक्तिसंगम तन्त्र में समताष्टक मार्ग का उल्लेख है। इसका परिचय हमने पृ० ७१ पर दिया है। सन्तों और भक्तों की परम्परा से और योगवासिष्ठ जैसे ग्रन्थों के माध्यम से यह समता दृष्टि भारतीय जनमानस में सामान्य रूप से अपना स्थान बनाये हुए हैं। महात्मा गाँधी में इसी दृष्टि का उन्मेष हुआ था। किन्तु आज इस समता दृष्टि के मूल स्रोत को हमने भुला दिया है। आज का प्रबुद्ध भारतीय इस साम्यवाद की खोज में उस कस्तूरी मृग की भाँति भटक रहा है, जिसको इसका ज्ञान नहीं है कि उस मनोमोहक गन्ध का स्वामी वह स्वयं ही है। आज इस बात की आवश्यकता है कि जैसे तत्कालीन सभी धर्मों की उदात्त भावनाओं में समन्वय स्थापित कर मानव मात्र के कल्याण के लिये तान्त्रिक धर्म की प्रतिष्ठा की गई थी, उसी तरह से विश्व के सभी धर्मों की उदात्त भावनाओं में समरसता, समन्वय स्थापित कर एक विश्व-धर्म और विश्व-संस्कृति की प्रतिष्ठा की जाय।

भारतीय समाजवाद के प्रवर्तक आचार्य नरेन्द्रदेव ने भारतीय संस्कृति और समाजवाद में सुन्दर समन्वय स्थापित किया था। उनका[1] कहना था कि संस्कृति [2]चित्तभूमि की खेती है। व्यक्तियों के चित्त के साथ-साथ लोकचित्त के कार्यक्षेत्र का विस्तार आवश्यक है। लोकचित्त का राष्ट्रचित्त में और विश्वचित्त का विश्वसंस्कृति के रूप में विकास अभिप्रेत है। जीवन और संस्कृति दोनों परिवर्तनशील हैं। कालप्रवाह से जीर्ण और अनुपयोगी पुराने विचारों के परित्याग के साथ श्रैणिक नैतिकता के नाम पर सभी पुराने आदर्शों और सिद्धान्तों का बहिष्कार तथा समाज के दीर्घकालीन अनुभव तथा संचित ज्ञान का अनादर अनुचित होगा। हमारा कर्तव्य है कि हम अपनी संस्कृति का सतर्क और वैज्ञानिक अध्ययन

---

१. प्रोफेसर श्रीमुकुटबिहारीलाल के ग्रन्थ "आचार्य नरेन्द्रदेव : युग और नेतृत्व" से साभार संकलित।

२. "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (१।२) इस योगसूत्र के अनुसार योगशास्त्र भी एक प्रकार से चित्तभूमि की खेती ही है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रस्तुत करें, उसके जीवनपूर्ण तत्त्वों की रक्षा करें और आधुनिक विचारों से उनका सामंजस्य स्थापित कर नव संस्कृति का निर्माण करें। आदान-प्रदान से ही संस्कृतियाँ संपुष्ट और ऐश्वर्यमय हो सकती हैं।

भारतीय संस्कृति का सबसे बड़ा तत्त्व विभिन्न जीवन प्रणालियों में एकता और जीवन के हर क्षेत्र में समन्वय स्थापित करना है। इसकी दूसरी विशेषता नैतिक व्यवस्था की स्थापना तथा आचरण की शुद्धता है। अपना ध्यान रखते हुए दूसरे का भी ध्यान रखना इसका मूल मन्त्र है—"आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्"। इसका तीसरा महत्त्वपूर्ण तत्त्व विश्वभावना है। "आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति", "वसुधैव कुटुम्बकम्" इसकी शिक्षा है। भारतीय संस्कृति के दो पहलू रहे हैं। एक व्यक्तिवादी तो दूसरा समष्टिवादी, अर्थात् विश्वजनीन। इन्हीं को हम व्यक्तिगत मानस और लोकमानस कह सकते हैं।

व्यष्टि और समष्टि में सामंजस्य युग की माँग है। मानव की उन्नति के लिये व्यक्ति-स्वातन्त्र्य और समष्टि-भावना दोनों आवश्यक है। भारतीय विद्वानों द्वारा प्रतिपादित समत्व, कर्मयोग, विश्वभावना, लोकहित तथा शील के विचारों का अर्वाचीन विद्वानों द्वारा प्रतिपादित राष्ट्रीयता, अन्तरराष्ट्रीयता, लोकतन्त्र, समाजवाद और इतिहास की वैज्ञानिक व्यवस्था से समयोग अपेक्षित है। इसके लिये अपने शास्त्रों के साथ अर्वाचीन विद्वानों के लोकतन्त्र, देशबन्धुत्व, विश्वसहयोग तथा समताराज्य सम्बन्धी विचारों का भी विवेचनात्मक अध्ययन होना चाहिये। अपनी संस्कृति के कालविपरीत तत्त्वों का परित्याग कर उसके युगानुरूप कल्याणकारी तत्त्वों का संरक्षण और परिवर्धन करना और साथ ही अर्वाचीन विचारकों के हानिकारक सिद्धान्तों और परिपाटियों की यथोचित समीक्षा करते हुए उनके लाभप्रद प्रगतिशील विचारों का परिग्रहण करना युग की माँग है।

जात्या च सदृशाः सर्वे कुलेन सदृशास्तथा।
न चोद्योगेन बुद्धयाऽथ रूपद्रव्येण वा पुनः॥

महाभारत शान्तिपर्व में गणराज्य के प्रकरण में कही गई ये दोनों बातें अर्वाचीन विद्वानों को स्वीकार हैं। वे प्रत्येक जाति, कुल और व्यक्ति की समानता को स्वीकार करते हुए उद्योग और बुद्धि की क्षमता की विभिन्नता को स्वीकार करते हैं और चाहते हैं कि क्षमता, कर्तव्यपरायणता और सद्व्यवहार ही जनविश्वास तथा पदों पर नियुक्तियों का आधार हो। हमारे पूर्वजों ने कहा है कि ज्ञान के समान पवित्र कुछ भी नहीं है (नहि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।) और उसे सब किसी से ग्रहण किया जा सकता है।

हमारे पूर्वजों ने हमारे सामने "वसुधैव कुटुम्बकम्" का आदर्श प्रस्तुत किया है। इस आदर्श को जीवन में आत्मसात् करना हमारा कर्तव्य है। यदि हम विभिन्न सम्प्रदायों, प्रजातियों तथा जातियों में विभाजित मानव समाज में भ्रातृत्व का अनुभव कर सकते हैं, तो कोई कारण नहीं कि हम सम्पूर्ण हिन्दू समाज तथा भारतीय समाज में बन्धुत्व और आत्मीयता का अनुभव न करें। महात्मा गाँधी ने ठीक ही कहा है कि देशबन्धुत्व को आत्मसात् किये बिना विश्वबन्धुत्व की उपलब्धि असम्भव है। देशबन्धुत्व और समता पर आश्रित

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

राष्ट्रीयता ही भारतीय गणतन्त्र को संघबद्ध तथा सबल कर सकती है, विभिन्न जातियों, उपजातियों और सम्प्रदायों से सम्बद्ध सज्जनों में सौजन्य की वृद्धि कर सकती है तथा विश्वबन्धुत्व का मार्ग प्रशस्त कर सकती है।

समता पर आधृत संस्कृति ही श्रेष्ठ मानी जा सकती है। तभी विश्वबन्धुत्व, मानवता और विश्वकल्याण की भावना को बढ़ावा मिल सकता है। निराग्रही समीक्षा तथा सर्जनात्मक समन्वय द्वारा ही यह सम्भव है। विचार-वैचित्र्य से घबराने की कोई बात नहीं है। विचार-स्वातन्त्र्य चिर काल से भारतीय संस्कृति का सद्गुण रहा है। भारतीय संस्कृति के विकास में विचार-स्वातन्त्र्य और विचार-विमर्श का महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है और इनके द्वारा ही इस समय भी जड़ता और संकीर्णता का परित्याग तथा सर्जनात्मक चिन्तन हमारे लिये सम्भव हो सकते हैं।

राष्ट्रीयता, अन्तरराष्ट्रीयता, लोकतन्त्र और समाजवाद इस युग की मुख्य मान्यताएँ हैं। इन्हें अपनाना, भारतीय संस्कृति में इनका समावेश करना नितान्त आवश्यक है। इस तरह समाजवाद भारतीय संस्कृति के दीर्घकालीन, सर्वजनीन, सजीव मूल्यों तथा तथ्यों का पाश्चात्य संस्कृति के सजीव, प्रगतिशील तत्त्वों तथा वैज्ञानिक उपलब्धियों से समन्वय करता है। आचार्य नरेन्द्रदेव के शब्दों में समाजवाद पर आस्था रखने वाले विचारक एक ऐसी नई संस्कृति का निर्माण करना चाहते हैं, जिसका मूल प्राचीन सभ्यता में होगा, जिसका रूप-रंग देशी होगा, जिसमें पुरातन सभ्यता के उत्कृष्ट अङ्ग सुरक्षित रहेंगे और साथ-साथ उसमें ऐसे नवीन अंशों का भी समावेश होगा, जो आज जगत् में प्रगतिशील हैं और संसार के सामने एक नवीन आदर्श उपस्थित करना चाहते हैं। तभी उस विश्व-संस्कृति का निर्माण हो सकेगा, जिसमें कि सभी मनुष्य आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक दासता से मुक्त हों, सभी को मौलिक मानवाधिकार प्राप्त हों तथा सबको स्वतन्त्रता और सम्मान के साथ अपने आर्थिक अभ्युदय और सांस्कृतिक उन्नति की सुविधा प्राप्त हो, जिसमें प्रत्येक राष्ट्र को बराबर की जनतान्त्रिक आजादी हासिल हो, सब अन्तरराष्ट्रीय झगड़े शान्तिमय ढंग से निपटाये जा सकें और सब राष्ट्र पारस्परिक सहयोग के जरिये मानव-कल्याण में वृद्धि करें।

यह खेद की बात है कि भारतीय समाजवादी आन्दोलन आचार्य नरेन्द्रदेव सरीखे मानवतावादी मनीषी के उक्त विचारों का अनुवर्तन न कर सका। उनके कुछ अन्तरंग साथियों ने ही उनका अन्तिम जीवन दूभर बना दिया था। उनके कुछ दूसरे साथियों ने राजनीति से संन्यास ले लिया। किन्तु आचार्यजी अपने जीवन के अन्तिम क्षण तक इन सब विपरीत परिस्थितियों से जूझते रहे और अपने सिद्धान्तों के मूल्य पर कभी भी किसी के सामने आत्मसमर्पण नहीं किया। आज उनके कुछ अनुयायी तान्त्रिकों और बाबाओं की देहली ढोकने लगे हैं और कुछ धम्म की शरण में चले गये हैं। महात्मा गाँधी और आचार्य नरेन्द्रदेव के द्वारा स्थापित मूल्यों का अनुवर्तन न कर पाने के कारण ही भारतीय गणतन्त्र ने दलतन्त्र का रूप ले लिया है। आज भारतीय राजनीतिज्ञों की देश की अपेक्षा अपने दल के

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रति अधिक गहरी भक्ति है। दूसरी तरफ तान्त्रिक धर्म की रहस्यवादी मान्यताओं के कारण धर्म और मोक्ष के क्षेत्र में भी जब छद्म वेश में अर्थ और काम ने प्रवेश पा लिया, तो सामान्य नागरिक के सामने नैतिकता का प्रश्न ही कहाँ रह जाता है। आभिजात्यवाद से वह दबा हुआ है। 'समरथ को नहि दोष गुसाईं' की घुट्टी उसे पिलाई गई है। वह उत्पीडक को दोष न देकर अपने ही पूर्व जन्म के कृत्यों को कोसता है। भगवद्गीता में वर्णित आसुरी सम्पत्ति का सर्वत्र साम्राज्य फैला हुआ है। विश्वविद्यालय जैसी पवित्र संस्थाएँ भी इनसे अछूती नहीं हैं। देश में असंख्य छोटे-मोटे तानाशाह हैं। उनके आतंक से आसपास का वातावरण भय और आशंका से भरा रहता है। हमने 'शोचनीया भारतीया नैतिकता' शीर्षक संस्कृत निबन्ध में भारतीय जनमानस की इस कमजोरी पर प्रकाश डाला था कि उसकी अन्याय के प्रतीकार की शक्ति अत्यन्त प्रसुप्त है। इसी का यह परिणाम है कि दुर्योधन के औद्धत्य जैसी सभापर्व की घटनाओं को हम अनुशासन पर्व मान बैठते हैं।

योगशास्त्र का स्वरूप बतलाते हुए हमने उसको धर्म-निरपेक्ष शास्त्र बताया है। आज से १५ वर्ष पहले महावीर जयन्ती के अवसर पर आचार्य नरेन्द्रदेव ने अपने भाषण में इस बात का उल्लेख किया था और सम्पूर्ण भारतीय योगशास्त्र का एक तुलनात्मक अनुशीलन प्रस्तुत करने के लिए विद्वानों का आह्वान किया था। यह कार्य अब भी जहाँ का तहाँ पड़ा हुआ है। प्रत्येक भारतीय दर्शन की अपनी योगविधि है और अपने चरम लक्ष्य तक पहुँचने के लिए उसका आचरण आवश्यक माना गया है। इन योगविधियों की पृथक् सत्ता रहते हुए भी इनमें अद्भुत साम्य है। बौद्ध तन्त्र की योगविधि को ही लें। वज्रयान, कालचक्रयान और सहजयान के नाम से इसके तीन भेद किये गये हैं। सहजयान को बौद्ध सिद्धों की अनोखी देन माना जाता है। वस्तुतः योगवासिष्ठ, विज्ञानभैरव सरीखे ग्रन्थों को देखने से यह सारा कल्पनाओं का महल ढह जाता है। वैष्णव, शैव, शाक्त प्रायः सभी तान्त्रिक धाराओं में वज्रयान, कालचक्रयान, और सहजयान के सिद्धान्तों का विस्तार से प्रतिपादन मिलता है। यह बताया जा चुका है कि [१]जैन योगशास्त्र में प्रतिपादित पिण्ड, पद, रूप और रूपातीत ध्यानविधि कौलदर्शन में भी स्वीकृत है और मालिनीविजय, तन्त्रालोक जैसे ग्रन्थों में इनका विस्तार से वर्णन मिलता है।

इन पंक्तियों के लेखक का यह स्पष्ट विचार है कि भारतीय तत्त्वज्ञान के क्रमिक विकास को ब्राह्मण, बौद्ध, जैन, हिन्दू आदि के कल्पित काल विभागों में बाँटकर किया गया अध्ययन वस्तुतः अधूरा है। सम्पूर्ण भारतीय चिन्तन के दैशिक और कालिक क्रमिक विकास का तुलनात्मक एवं घात-प्रतिघातात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया जाना चाहिये और ऐसा करते समय ब्राह्मण, बौद्ध, जैन जैसे कल्पित विभाग सत्य की खोज में बाधक नहीं होने चाहिये। इस प्रकार का अध्ययन प्रस्तुत न हो पाने से ही भारतीय चिन्तन में अनेक प्रकार की विसंगतियाँ प्रविष्ट हो गई हैं।

---

१. द्रष्टव्य—आचार्य शुभचन्द्र कृत ज्ञानार्णव, ३४-३७ प्रकरण।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अन्त में सत्य की विजय होती है, यह एक सही भारतीय अवधारणा है। कुछ लोगों का कहना है कि सत्य की नहीं, शक्ति की विजय होती है। वस्तुतः आध्यात्मिक दृष्टि से देखा जाय तो सत्य और शक्ति में कोई विरोधाभास नहीं है। लोक-व्यवहार में देखा जाता है कि पाशविक शक्तियाँ सदा सत्य का गला घोटे रहती हैं। किन्तु पीड़ित व्यक्ति घबरा कर उस पाशविक शक्ति के सामने घुटने नहीं टेकता, तो उसके भीतर धीरे-धीरे दिव्य शक्ति का आलोक फैलने लगता है। यह शक्ति कहीं से आती नहीं, यह उसका अपना ही स्वरूप है। तन्त्रशास्त्र का उद्घोष है कि अपनी आत्मा ही अपना इष्टदेव है। इस पवित्र आध्यात्मिक शक्ति की ही आराधना का तन्त्रशास्त्र उपदेश करते हैं और विज्ञानभैरव सरीखे योगशास्त्र के ग्रन्थों में सहज योगविधि से अपने इस स्वरूप का साक्षात्कार करने का विधान है। इसी दिव्य शक्ति को जगाने का योगी अरविन्द और श्रद्धेय पं० गोपीनाथ कविराज उपदेश करते हैं। इस दिव्य शक्ति का आविर्भाव होने पर ही जगत् की पाशविक शक्तियाँ दब सकती हैं।

गाँधीवादी दर्शन अथवा समाजवादी दर्शन में किसी योगविधि को नहीं अपनाया गया है। इसीलिये आज यह दिग्भ्रान्त है। यम (अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह) और नियम (शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान) योगविधि के अत्यावश्यक अंग हैं। नये-नये भूदान जैसे कर्मकाण्डों की सृष्टि करने से यह कार्य पूरा नहीं होगा। आज मानव जाति, विशेष कर भारतीय जनता तन और मन से बीमार है। योगशास्त्र से ये बीमारियाँ दूर हो सकती हैं। यह तब होगा, जब कि योगशास्त्र के सही स्वरूप का चुनाव किया जाय। तभी व्यक्तिगत उन्नति के साथ सामूहिक उन्नति की भावना की, पारलौकिक उपलब्धि के साथ ऐहलौकिक नैतिकता की, सीमित रूप में ही सही ह्रासवाद के स्थान पर विकासवाद और भाग्यवाद के स्थान पर पुरुषकारवाद की भारतीय जनमानस में प्रतिष्ठा हो सकती है। हमारे मत से योगवासिष्ठ और विज्ञानभैरव सरीखे ग्रन्थ इस कमी को पूरी ईमानदारी से पूरा कर सकते हैं।

कृतज्ञता-ज्ञापन

इस ग्रन्थ को पाठकों के सामने उपस्थित करते हुए सभी पूर्वाचार्यों और श्रद्धेयचरण गुरुदेव स्वर्गीय पं० गोपीनाथ कविराज एवं सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय के वेदान्त विभाग के भूतपूर्व अध्यक्ष पं० श्रीरघुनाथ शर्मा के प्रति नतमस्तक हूँ।

इस ग्रन्थ के अनुवाद कार्य का आरम्भ तब हुआ था, जब कि यह लेखक जातीय और क्षेत्रीय संकीर्णता की तीखी डाढों में फंसा हुआ था। इस दुष्काल के प्रमुख सहायक परमादरणीय अनन्तश्रीविभूषित पुरी के जगद्गुरु शंकराचार्य एवं स्वामी करपात्रीजी महाराज के प्रति आभार प्रदर्शित करता हूँ। सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय के पालि विभाग के अध्यक्ष सुहृद्वर पं० श्री जगन्नाथ उपाध्याय कष्ट और अभाव के दिनों के सदा साथी रहे हैं। इन सब महानुभावों की सहायता के बिना इस दुःस्थिति से निकल पाना कठिन था। उत्तर

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रदेश के भूतपूर्व राज्यपाल महामहिम मर्रि डॉ० चेन्ना रेड्डी महोदय की असीम अनुकम्पा से इस दुःस्थिति का अन्त हो सका। अतः यह ग्रंथ उन्हीं को समर्पित किया जा रहा है। इस प्रसंग में मैं अपने परिवार को और सहधर्मिणी सौ० सुशीला द्विवेदी को भी नहीं भुला सकता, जिन्होंने कि रुग्ण रहते हुए भी बड़े धैर्य और शालीनता के साथ इस दुःस्थिति का सामना किया। इनके कारण ही मैं परिवार के दैनन्दिन उत्तरदायित्व से मुक्ति पाकर भगवती सरस्वती की आराधना के लिये पर्याप्त समय निकाल पाता हूं।

अनेक भारतीय लिपियों के विशेषज्ञ और सरस्वतीभवन पुस्तकालय के वरिष्ठ सदस्य पं० श्रीजनार्दन शास्त्री पाण्डेय एवं मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन संस्था की वाराणसी शाखा के व्यवस्थापक श्रीनरेन्द्रकुमार जैन के परामर्श से इस ग्रन्थ के अनुवाद कार्य का श्रीगणेश किया गया था और भारतीय दर्शन एवं संगीत के प्रसिद्ध विद्वान् ठाकुर श्रीजयदेवसिंहजी ने इस अनुवाद को सराहा और साथ में अनुवाद को टिप्पणियों से सुसज्जित करने का बहुमूल्य परामर्श दिया था। हिन्दी के माने हुए विद्वान् श्रीकृष्णशंकर शुक्ल ने ग्रन्थ के पूरे हिन्दी अनुवाद को धैर्यपूर्वक सुनकर उसमें यथोचित संशोधन प्रस्तुत किये थे और सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय के आगमशास्त्र के प्रसिद्ध विद्वान् श्रीरघुनाथ मिश्र ने सम्पूर्ण उपोद्घात को मनोयोगपूर्बक पढ़कर आवश्यक परिवर्तन एवं संशोधन सुझाये हैं। सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय के बौद्ध दर्शन विभाग के प्राध्यापक नवाचार्य श्रीलक्ष्मण त्रिवेदी, सरस्वतीभवन पुस्तकालय के मुद्रित विभाग के वरिष्ठ सदस्य श्रीजानकीप्रसाद शर्मा और पं० श्रीहरिवंश त्रिपाठी ने भी इस कार्य में यथोचित सहयोग किया है। गोयनका विश्वनाथ पुस्तकालय के अध्यक्ष श्रीदेवमणि याज्ञिक ने संबद्ध पुस्तकों के अभाव की प्रतीति कभी नहीं होने दी। इन सब महानुभावों के प्रति मैं अपनी कृतज्ञता प्रकट करता हूँ।

मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन संस्था के अध्यक्ष श्रीसुन्दरलाल जैन के सहयोग से ही यह पुस्तक पाठकों तक पहुंच रही है। इसके त्वरित मुद्रण में काशी के महावीर प्रेस के व्यवस्थापक श्रीबाबूलाल जैन 'फागुल्ल' ने सराहनीय सहयोग किया है। इनके प्रति भी यह लेखक कृतज्ञता-ज्ञापन करता है। श्लोकार्ध-सूची और शब्द-सूची तैयार करने में सहायता करनेवाली अपनी पुत्री कु० करुणा द्विवेदी के उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूँ।

हमने यहाँ कुछ विषयों पर अपने विचार प्रकट करने की धृष्टता की है। उनकी साधुता-असाधुता का निर्णय तो मनीषीगण ही कर सकते हैं। स्खलन और त्रुटियाँ मनुष्य के स्वभाव के साथ लगी हुई हैं। भट्ट कुमारिल के शब्दों में 'समादधति सज्जनाः' कह कर हम इस उपोद्घात को पूरा करते हैं।

गीता जयन्ती, सं० २०३४
दि० २१-१२-७७

विद्वद्वशंवद—
व्रजवल्लभ द्विवेदी

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

द्वितीय संस्करण

इस ग्रन्थ का पहला संस्करण सन् १९७७ के बीतते-बीतते प्रकाशित हुआ था। यह प्रसन्नता की बात है कि अब १९८३ के बीतते-बीतते इसका दूसरा संस्करण प्रकाशित हो रहा है। किसी परीक्षा का पाठ्यग्रन्थ न रहते हुए भी अथवा उपन्यास एवं कथा साहित्य जैसी मनोरंजक सामग्री के न रहने पर भी ६ वर्ष की स्वल्प अवधि में इसका यह दूसरा संस्करण प्रकाशक की ओर से प्रस्तुत किया जा रहा है, अपने आप में यह एक घटना है। इससे पाठकों की योग और अध्यात्म सम्बन्धी रुझान का पता चलता है। आशा है कि इस द्वितीय संस्करण का भी पाठक उसी उत्साह से स्वागत करेंगे।

इस ग्रन्थ को एक तरफ मध्यप्रदेश के एक बाबा का श्राप मिला है और दूसरी तरफ गणेशपुरी के सन्त स्वामी मुक्तानन्द जी महाराज का प्रसाद। दुःख के साथ लिखना पड़ रहा है कि अब वे स्थूल रूप में हमारे सामने नहीं रहे। निग्रह और अनुग्रह दोनों भगवान् भैरव के ही व्यापार हैं। गणेशपुरी आश्रम के एक वाक्य की ओर मैं पाठकों का ध्यान आकृष्ट करना चाहता हूँ। वह वाक्य है—परस्परदेवो भव। प्रस्तुत ग्रन्थ में प्रतिपादित विश्वाहन्ता दृष्टि के विकास की कुञ्जी इस वाक्य में छिपी-सी प्रतीत होती है। इस विषय पर गहन मनन करने की आवश्यकता है।

इस ग्रन्थ के एक समालोचक का कहना है कि गांधीवादी दर्शन दिग्भ्रान्त नहीं है, देशवासी दिग्भ्रान्त हैं और उसके अनेक कारण हैं। कौन दिग्भ्रान्त है, इसका निर्णय पाठकों पर ही छोड़ा जा रहा है।

इस संस्करण में टिप्पणी आदि में यत्र-तत्र किये गये सामान्य संशोधनों के अतिरिक्त कोई विशेष परिवर्तन-परिवर्धन नहीं किये गये हैं और न उस प्रकार के सुझाव ही हमारे पास आये हैं। प्रबुद्ध पाठकों के द्वारा भेजे गये सुझावों का हम सदा स्वागत करेंगे और आवश्यकता के अनुसार तदनुरूप सामग्री का अगले संस्करणों में साभार समावेश करने का प्रयत्न करेंगे।

पौष कृष्ण ६, वि० २०४०
बड़ा दिन (२५-१२-८३)

विद्वद्वशंवद—
व्रजवल्लभ द्विवेदी

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

विज्ञानभैरवः

श्रीभैरवी[१] उवाच

श्रुतं देव मया सर्वं [२]रुद्रयामलसंभवम् ।
त्रिकभेदमशेषेण सारात्सारविभागशः ॥१॥
अद्यापि न निवृत्तो मे संशयः परमेश्वर ।

अन्वयार्था

हे देव, मया रुद्रतच्छक्तिसामरस्यात्मनो यामलात् संभूतं सर्वं त्रिकभेदम् अशेषेण सामस्त्येन सारात्सारविभागशः श्रुतम् । वेदादिशास्त्रेषु त्रिकशास्त्रं सारम्, तत्रापि सिद्धा-मालिनी-[1] उत्तरशास्त्राणि क्रमश उत्कृष्टानि सारात्सारपदाभिधेयानि विभागशो मया श्रुतानि । तथापि हे परमेश्वर ! नाद्यापि मे संशयः शान्तः । 'यामलादिषु भाषितम्' इति पाठे यामलादिषु शिवशक्तिसंघट्टनात्महेतुषु ब्रह्मविष्णुरुद्रभैरवादियामलेषु तदाख्येषु आगमेषु यत्किञ्चिदुक्तमित्यर्थः ॥१॥

रहस्यार्था

अनुबन्ध-चतुष्टय

शास्त्रीय ग्रन्थों के टीकाकारों की यह परम्परा रही है कि प्रारंभ में व्याख्येय ग्रन्थ के अनुबन्ध-चतुष्टय का स्पष्ट लेखा-जोखा रखा जाय । विषय, प्रयोजन, संबन्ध और अधिकारी ये अनुबन्ध-चतुष्टय कहलाते हैं । ग्रन्थ का प्रतिपाद्य विषय क्या है ? इसके अध्ययन से किस

---

१. देवी—क० । २. यामलादिषु भाषितम्—ख० ।

1. तन्त्रालोक के टीकाकार जयरथ ने (१।१८; पृ० ४९) त्रिकशास्त्र को सिद्धा, नामक और मालिनी नाम के तीन खण्डों में विभक्त किया है । इनमें क्रिया-प्रधान तन्त्र को सिद्धा और ज्ञान-प्रधान तन्त्र को नामक बताया गया है । मालिनीमत में क्रिया और ज्ञान दोनों प्रतिपादित हैं । अभिनवगुप्त ने स्वयं "तत्सारं त्रिकशास्त्रं हि तत्सारं मालिनीमतम्" (१।१८) ऐसा कह कर इनमें मालिनीमत को प्रधानता दी है । क्षेमराज अपने विज्ञानोद्योत (पृ० ४) में सिद्धा, मालिनी और उत्तर यह नाम देकर इनका उत्तरोत्तर उत्कर्ष बताते हैं । नामक नाम का कोई तन्त्र हमारी दृष्टि में नहीं आया । क्षेमराज के 'उत्तर' नाम को देख कर ऐसी कल्पना करने की इच्छा होती है कि जयरथ के ग्रन्थ में 'नामक' न होकर 'वामक' पाठ होना चाहिये । वाम तन्त्र शिव के उत्तर मुख से उद्भूत माने जाते हैं । क्या 'वामक' नाम से वामकेश्वर तन्त्र का ग्रहण किया जाय ?

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रयोजन की सिद्धि होगी ? इस शास्त्र के अध्ययन का अधिकारी कौन है ? ये बातें परस्पर एक दूसरे से कैसे जुड़ी हुई हैं ? इनका संक्षिप्त विवरण दे दिया जाय तो पाठक को अपनी रुचि के शास्त्र का अध्ययन करने में सुविधा अवश्य होती है। इस तरह से अनुबन्ध-चतुष्टय का विश्लेषण करते हुए प्राचीन टीकाकार संक्षेप में प्रायः उन सभी बातों की चर्चा कर देते हैं, जिनकी कि विस्तार से चर्चा आधुनिक ग्रन्थ-संपादन पद्धति में प्रारंभ में भूमिका लिख कर की जाती है। प्रस्तुत संस्करण में भी प्रारंभ में उपोद्घात लिख कर इन बातों की विस्तार से चर्चा की जायेगी, किन्तु प्राचीन टीकाकारों की पद्धति के अनुसार यहाँ उन बातों को संक्षेप में बता देना भी आवश्यक प्रतीत होता है।

अन्य शास्त्रों की अपेक्षा आगमशास्त्र[1] या तन्त्रशास्त्र की यह विशेषता रही है कि यहाँ सृष्टि, स्थिति और संहार के अतिरिक्त तिरोधान और अनुग्रह भी भगवान् के कृत्य (कार्य) मान जाते हैं। इस तरह से प्रत्येक आगमिक या तान्त्रिक संप्रदाय अपने उपास्य परम तत्त्व को पंचकृत्यकारी मानता है। ईश्वर की तिरोधान शक्ति के कारण जीव अपने वास्तविक स्वरूप को भूल बैठता है और वह सृष्टि, स्थिति, संहार के अर्थात् आवागमन के एक अटूट से चक्कर में पड़ जाता है। इस चक्कर से जीव ईश्वर का अनुग्रह होने पर ही निकल सकता है। ईश्वर के इस अनुग्रह को तन्त्रशास्त्र में 'शक्तिपात' के नाम से कहा गया है। ईश्वर का अनुग्रह, [2]शक्तिपात, अर्थात् कृपादृष्टि जिस जीव पर होती है, शास्त्रों के अध्ययन में उसकी रुचि जाग उठती है और अनायास ही उस पर गुरु की कृपा हो जाती है। [3]गुरु की कृपा से, शास्त्रों के अध्ययन से और अन्ततः निजी प्रयत्नों से जीव जब अपने

---

1. आगमशास्त्र और तन्त्रशास्त्र एक ही मूल उद्गम की दो धाराएँ हैं। इसके लिए लेखक का 'आगम आणि तन्त्रशास्त्र' शीर्षक निबन्ध देखना चाहिये।
2. साधक या शिष्य पर ईश्वर या गुरु की कृपा को शक्तिपात कहा जाता है। शैव, शाक्त और वैष्णव आगमों का यह एक पारिभाषिक शब्द है। पंचकृत्यकारी (सृष्टि, स्थिति,संहार, तिरोधान और अनुग्रह) प्रभु की अनुग्रह शक्ति का यह व्यापार है। ईश्वर या गुरु अपनी शक्ति का संचार साधक या शिष्य के हृदय में कर देता है, जिससे कि उसकी बुद्धि निर्मल होकर विवेकोन्मुख हो उठती है, स्वात्मस्वरूप की खोज में लग जाती है। अभिनवगुप्त ने शक्तिपात के लक्षण, भेद आदि के संबन्ध में मत-मतान्तरों की आलोचना करते हुए अपने विशाल ग्रन्थ तन्त्रालोक के तेरहवें आह्निक (भा० ८, पृ० १-२१४) में विस्तार से विचार किया है। लु० सं० उपोद्घात (पृ० १५५-१५७) भी देखिये।
3. "गुरुतः शास्त्रतः स्वतः" किरणागम के इस वचन को अभिनवगुप्त ने तन्त्रालोक (४।७८) में उद्धृत किया है। वहीं (४।७९) निशाटन नाम का एक अन्य ग्रन्थ भी उद्धृत है, जिसमें कि क्रमभेद से यही बात कही गई है—"त्रिप्रत्ययमिदं ज्ञानमात्मा शास्त्रं गुरोर्मुखम्"। महार्थमंजरीपरिमल (पृ०६) में भी यह प्रसंग आया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

वास्तविक स्वरूप को जान लेता है, तो वह आवागमन से छुटकारा पा जाता है और उसके लिये ईश्वर की पंचकृत्यकारिता समाप्त हो जाती है।

आगम[1] या तन्त्रशास्त्र की अनेक शाखा-उपशाखाएँ हैं। प्रस्तुत ग्रन्थ 'विज्ञानभैरव' कश्मीर के प्रत्यभिज्ञा या त्रिक संप्रदाय से संबद्ध माना जाता है। तन्त्रालोक में अभिनवगुप्त ने तन्त्रशास्त्र को चार कोटियों में विभक्त किया है—[2]अनुपाय, शाम्भवोपाय, शाक्तोपाय और आणवोपाय। प्रत्यभिज्ञा या त्रिक दर्शन को उन्होंने अनुपाय कोटि में रखा है। सिद्ध-साहित्य में प्रचलित 'सहज' शब्द को हम अनुपाय शब्द का पर्याय मान सकते हैं। अनुपाय पद्धति से जिस परम तत्त्व का ज्ञान प्राप्त होता है, किसी यौगिक पद्धति का सहारा लिये बिना वहाँ तक पहुँचा नहीं जा सकता। अनुपाय शब्द का जयरथ[3] ने 'अल्प उपाय' अर्थ किया है, क्योंकि पर्युदास स्थल में नञ् [4]अल्पार्थक माना जाता है जैसा कि 'अनुदरा कन्या' इस प्रयोग में 'अनुदरा' शब्द का अर्थ 'पतली कमर वाली' होता है। जिस यौगिक प्रक्रिया के सहारे इस अनुपाय पद्धति से परम तत्त्व तक पहुँचा जा सकता है, विज्ञानभैरव में उसी का विस्तार से बड़ी गंभीरता से विवेचन किया गया है। इस तरह प्रस्तुत ग्रन्थ का प्रतिपाद्य विषय अनुपाय (सहज) योग है। अनुपाय दर्शन के द्वारा प्रतिपादित परम तत्त्व (विज्ञानभैरव) तक साधक को पहुँचा देना इसका प्रयोजन है। गुरु की कृपा, शास्त्र के अध्ययन और स्वयं अपनी प्रतिभा के सहारे परम तत्त्व के अन्वेषण में लगा हुआ व्यक्ति इस शास्त्र के अध्ययन का अधिकारी होगा और ये परस्पर प्रतिपाद्य-प्रतिपादक एवं प्रतिपत्ता के रूप में एक दूसरे से जुड़े हुए रहेंगे।

प्रश्नोत्तरतत्त्वनिर्णय

तन्त्रशास्त्र के प्रायः सभी ग्रन्थ प्रश्न-प्रतिवचन (उवाच) शैली में लिखे गये हैं। शैव और शाक्त तन्त्र शिव-पार्वती अथवा भैरव-भैरवी के संवाद अर्थात् प्रश्नोत्तर पद्धति में मिलते हैं। अद्वैतवादी शैव और शाक्त तन्त्रों में शिव और शक्ति का पृथक् अस्तित्व नहीं

1. आगम और तन्त्रशास्त्र के स्वरूप, शाखा-उपशाखा आदि के विषय में लेखक ने पूना की वेदशास्त्रोत्तेजक सभा के शताब्दी ग्रन्थ 'प्राचीन भारतीय विद्येचे पुनर्दर्शन' में प्रकाशित 'आगम आणि तन्त्रशास्त्र' शीर्षक निबन्ध में विस्तार से प्रकाश डाला है। लुप्तागमसंग्रह के उपोद्घात का पूर्वार्ध भी देखिये।
2. इन चारों उपायों के संबन्ध में उपोद्घात में विस्तार से विचार किया गया है।
3. "पर्युदासस्य 'अनुदरा कन्या' इतिवदल्पार्थत्वेऽपि भावात्। (तथा च) अनुपायत्वम् (इत्यस्य) अल्पोपायत्वमित्यर्थः" (तन्त्रा० वि० २।२; पृ० ३)।
4. "नञभावे विषेधे च स्वरूपार्थेऽप्यतिक्रमे। ईषदर्थे च सादृश्ये तद्विकारतदन्ययोः॥" मेदिनीकोश के इस श्लोक में आठ अर्थों में नञ् का प्रयोग बताया गया है। प्रस्तुत स्थल में ईषत् (अल्प) अर्थ में नञ् का प्रयोग हुआ है।
5. 'विज्ञानभैरव' पद की व्याख्या एवं विश्लेषण उपोद्घात में देखना चाहिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

माना जाता। प्रस्तुत ग्रन्थ के प्रारंभिक श्लोकों में बहुत ही संक्षेप में इस विषय पर अच्छा प्रकाश डाला गया है। इस स्थिति में यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि जब इनकी अलग से कोई सत्ता नहीं है, तब इनमें संवाद कैसे संभव है? क्योंकि संवाद तो परस्पर दो या अधिक व्यक्तियों का ही हो सकता है। इस प्रश्न का समाधान अद्वैतवादी तन्त्र-ग्रन्थों के टीकाकारों ने अपनी-अपनी शैली में किया है।

कविकुलगुरु कालिदास ने पार्वती और परमेश्वर को शब्द और अर्थ के समान परस्पर अनुस्यूत माना है (रघु० १।१)। महावैयाकरण भर्तृहरि ने कहा है कि शब्दब्रह्म ही अर्थ अर्थात् जगत् के रूप में परिणत होता है (वाक्य० १।१)। तन्त्रशास्त्र बताते हैं कि जब परब्रह्म शब्दब्रह्म और अर्थ के रूप में परिणत होता है तो उसका यह परिणाम ही शिव और शक्ति नाम से जाना जाता है। शिवपुराण की [1]वायवीय संहिता में बताया गया है—

शब्दजातमशेषं तु धत्ते शर्वस्य वल्लभा।
अर्थस्वरूपमखिलं धत्ते मुग्धेन्दुशेखरः॥

अर्थात् भगवान् शिव की शक्ति समस्त शब्दों का और भगवान् शिव समस्त अर्थों का स्वरूप धारण करते हैं।

शब्दब्रह्म ही क्रमशः परा, पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरी [2]वाणी के रूप में परिणत होता है और तदनुसार पर, सूक्ष्म, स्थूल अर्थों की अभिव्यक्ति होती है। परावस्था में शिव और शक्ति अर्थात् शब्द और अर्थ अभिन्न रूप से [3]स्त्यानावस्था में अवस्थित रहते हैं। पंचकृत्यों के संपादन में प्रवृत्त परमेश्वर इस अवस्था में निरन्तर अनुग्रहशील पराशक्ति से संचालित होकर स्वयं भी अनुग्रहस्वभाव का बन जाता है, तब [4]रुद्रयामल की समावेश

1. सौन्दर्यलहरी की व्याख्या अरुणामोदिनी (पृ० ३०) द्रष्टव्य (गणेश एण्ड कम्पनी, मद्रास, सन् १९५७ का संस्करण)।
2. प्रपंचसार, शारदातिलक प्रभृति ग्रन्थों के आधार पर लेखक ने 'आगम और तन्त्रशास्त्र की सृष्टिप्रक्रिया' नामक निबन्ध में 'भास्कराय-संमत सृष्टिप्रक्रिया' शीर्षक के अन्तर्गत इस विषय को विस्तार से समझाने का प्रयत्न किया है।
3. 'स्त्यै ष्टयै शब्दसंघातयोः' (भ्वा० ९१०-९११) धातु से कर्ता अर्थ में क्त प्रत्यय होने पर 'स्त्यान' शब्द बनता है। हिम (बर्फ) दशा में जल जब संघातावस्था में रहता है, तो उसकी स्वाभाविक स्यन्दन क्रिया भी रुक जाती है। इसी तरह से शब्द और अर्थ की इस संघातावस्था में क्रिया-शक्ति स्तिमित रहती है, निष्पन्द रहती है। शब्द और अर्थ शिव और शक्ति से अभिन्न है, यह बताया जा चुका है। शिव और शक्ति की इसी निष्क्रिय (निष्पन्द) स्थिति को स्त्यानावस्था कहते हैं।
4. शैव और शाक्त अद्वैतवादी दार्शनिक प्रकाश शब्द को शिव का तथा विमर्श पद को शक्ति का वाचक मानते हैं। इन दोनों शब्दों का विवेचन नित्याषोडशिकार्णव के उपोद्घात (पृ० ८३) की एक टिप्पणी में किया गया है। शब्द और अर्थ की तरह, पार्वती

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

दशा का उन्मेष होता है, जो कि प्रकाश और विमर्श के नाम से शास्त्रों में व्यवहृत है। इस प्रकार पश्यन्ती अवस्था में शास्त्रों का सूक्ष्म रूप से आविर्भाव होता है और मध्यमा एवं वैखरी अवस्था में आकर ये स्थूल रूप धारण कर लेते हैं।

परा शक्ति पर भैरव से अभिन्न है, किन्तु अनुग्रह व्यापार में प्रवृत्त होकर जब यह पश्यन्ती भूमिका में प्रवेश करती है, तो लोक के कल्याण के लिए यह स्वयं प्रश्नकर्ता के रूप में उपस्थित होती है। उसको अपनी परा भूमि का सदा अपने आप भान होता रहता है, किन्तु वह आन्तर या बाह्य इन्द्रियों का विषय नहीं है, इसलिये यह उस परा वाणी को सदा परोक्ष मानती है। वह परा भूमि पश्यन्ती आदि से पहले विद्यमान है, अतः उसका भूतकाल में निर्देश माना जाता है। उस परा भूमि में दिन, मास आदि का संबन्ध न होने से अत्यन्त परोक्ष भूत काल का, जैसे वह आज भी विद्यमान है, इस तरह से भान होता है। लोक में 'सुप्तोऽहं किल विललाप' (मैं जब सोया हुआ था, तब प्रलाप कर रहा था) इस तरह से वर्तमान काल में भूत काल का प्रयोग होता है, उसी तरह से यहाँ वर्तमान काल की अनुस्यूति रहते हुए भी अवस्था की भिन्नता के आधार पर 'उवाच' इस भूत काल को क्रिया का प्रयोग उचित ही माना जायगा। इसका अभिप्राय यह है कि लोक में गाढ़ी नींद से जाग उठने पर व्यक्ति को उस बीती अवस्था का स्मरण नहीं रहता, क्योंकि वह उसके जाग्रत् अनुभव का विषय नहीं रही है। बाद में दूसरे व्यक्ति के कहने से तथा पूर्व अवस्था में की गई विलाप, गान आदि क्रियाओं के कारण उत्पन्न अपने शरीर के कम्प, हर्ष आदि विकारों को देख कर यह जान पाता है कि सोये हुए मैंने ऐसा किया था। इन अनुभूति का सर्वथा अपलाप नहीं किया जा सकता। मद, स्वप्न, मूर्छा प्रभृति अवस्थाओं में किसी विशेष वस्तु का ज्ञान न होने से उसको परोक्ष अनुभूति मान लिया जाता है। परावस्था में तो वेद्य (जानने योग्य) विषय का सर्वथा अभाव ही रहता है। इन दोनों ही स्थितियों में विषय की परोक्षता तो समान ही है, किन्तु अन्तर यह है कि मद आदि अवस्थाओं में अज्ञान से आवृत (छिपा)

और परमेश्वर की तरह, प्रकाश और विमर्श की भी स्थिति यामल भाव में ही रहती है। ये सदा साथ रहते हैं। वस्तुतः शब्द-अर्थ, पार्वती-परमेश्वर और प्रकाश-विमर्श शब्द पर्यायवाची हैं। अर्धनारीश्वर रूप में भगवान् शिव जैसे सतत यामल भाव में रहते हैं, वैसे ही प्रारंभ में प्रकाश और विमर्श की स्थिति सामरस्य अवस्था मे रहती है। इसी को समावेश दशा भी कहते हैं। समावेश दशा में जीव में परिमित प्रमाता का भाव गौण हो जाता है और वह अपने को स्वतन्त्र, बोधस्वरूप समझने लगता है, किन्तु शिव और शक्ति का यह समावेश (सामरस्य) प्रपंच के उन्मेष के लिये होता है। जीव जिस तरह शिवभाव में समाविष्ट होता है, उसी तरह से शिव और शक्ति का यामल भाव भी प्रपंच के रूप में समाविष्ट हो जाता है, प्रपंच के रूप में दिखाई देने लगता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

होने से विषय का साक्षात्कार नहीं होता, परावस्था में तो [1]वेद्यवेदकभाव की सत्ता बनती ही नहीं।

इस विश्लेषण के आधार पर 'भैरवी उवाच' और 'भैरव उवाच' जैसे शास्त्र में व्यवहृत वाक्यों का यह अर्थ होता है कि परमशिव विश्व का कल्याण करने की दृष्टि से स्वयं ही विमर्श रूप में बदल कर अनुग्राह्य की योग्यता के अनुसार पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरी वाणी के माध्यम से प्रश्न करते हैं और प्रकाश स्वरूप में अवस्थित होकर इसी पद्धति से वे प्रश्नों का उत्तर भी देते हैं। 'उवाच' पद यहाँ लिट् लकार के उत्तम पुरुष के एक वचन में प्रयुक्त हुआ है। यद्यपि यहाँ 'वच्मि' इस वर्तमान काल की क्रिया का प्रयोग होना चाहिए, किन्तु शास्त्र तो सनातन हैं, अर्थात् इनकी संप्रदाय परम्परा तीनों कालों में अविच्छिन्न रूप से चलती रहती है, अतः साधारणतः यहाँ भूत काल की क्रिया का ही प्रयोग होता है। शास्त्रों में ऐसा अनेक स्थलों में देखा गया है कि जो प्रकरण बाद में आने वाला है, उसके लिए भी भविष्य काल की क्रिया का प्रयोग न होकर भूत काल की क्रिया का प्रयोग होता है[2]। महास्वच्छन्दतन्त्र के निम्न वचन से इस बात की पुष्टि होती है—

[3]गुरुशिष्यपदे स्थित्वा स्वयं देवः सदाशिवः।
प्रश्नोत्तरपरैर्वाक्यैस्तन्त्रं समवतारयत्॥

अर्थात् स्वयं सदाशिव देव शिव और शक्ति के रूप में गुरु और शिष्य बनकर प्रश्न और प्रतिवचन के रूप में तन्त्रों की अवतारणा करते हैं।

ग्रन्थोपक्रम (तन्त्रावतार)

प्रस्तुत ग्रन्थ में 'श्रुतं देव' से लेकर 'छिन्धि संशयम्' पर्यन्त प्रथम सात श्लोकों में देवी अपने संशय को उपस्थित करती है और 'साधु साधु'से 'शिवः प्रिये' पर्यन्त चौदह श्लोकों में

---

1. अभी बताया गया है कि परावस्था में शब्द और अर्थ अभिन्न रूप से स्थानावस्था में रहते हैं। वाच्य और वाचक के भेद के अभाव में लोक-व्यवहार नहीं चल सकता। इसी बात को वाक्यपदीयकार ने कहा है—"न सोऽस्ति प्रत्ययो लोके यः शब्दानुगमादृते। अनुविद्धमिव ज्ञानं सर्वं शब्देन भासते॥" (१।१२३)। अर्थात् बिना शब्द के किसी भी वस्तु का ज्ञान नहीं हो सकता। वस्तुमात्र का ज्ञान किसी न किसी शब्द से जुड़ा हुआ ही रहता है। इस तरह से परावस्था में जब वाच्यवाचकभाव की स्थिति नहीं बनती, तो उसके सहारे चलने वाले वेद्यवेदकभाव, यह वेद्य (जानने योग्य) है और यह वेदक (जानने वाला है) है, की भी स्थिति सुतरां नहीं बन सकती।
2. "अत एव तन्त्रराज उत्तरपटलेषु वक्ष्यमाणोऽप्यर्थः पूर्वपटलेषु प्रोक्त इति भूतार्थकपदेनैव तत्र तत्र निर्दिश्यते" (नि० से० १।१३)।
3. योगिनीहृदयदीपिका (पृ० २) में यह श्लोक उद्धृत है। मुद्रित स्वच्छन्दतन्त्र (८.३१-३२) में पाठभेद के साथ यह श्लोक मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

शिव संक्षेप में उसका समाधान करते हैं। इसके बाद 'देवदेव' से 'ब्रूहि भैरव' पर्यन्त श्लोकों में देवी शिव द्वारा प्रतिपादित परमतत्त्व की प्राप्ति का उपाय पूछती है और शिव इसके उत्तर में आगे के ग्रन्थ में ११२ धारणाओं का वर्णन करते हैं। इन धारणाओं के अभ्यास की फल-श्रुति सुन कर 'इदं यदि वपुर्देव' इत्यादि दो श्लोकों से देवी पुनः कुछ प्रश्न उठाती है और आगे के ग्रन्थ में शिव उनका भी समाधान प्रस्तुत करते हैं। अन्त के दो श्लोकों में देवी पूरी तरह से अपने संशय की निवृत्ति की बात स्वीकार करते हुए इस समाधान के प्राप्त परितृप्ति (प्रसन्नता) का वर्णन करती हैं और शिव के साथ तन्मय हो जाती हैं। इस प्रकार प्रश्न-प्रतिवचनात्मक इस पूरे ग्रन्थ का तात्पर्य वैखरी प्रभृति परा पर्यन्त वाणी के माध्यम से विज्ञानभैरव के साथ साधक की समावेश दशा की उपलब्धि में है। अर्थात् परा देवी के प्रश्नों का समाधान हो जाने पर जिस तरह से वह शिव के साथ तन्मय हो गई, उसी तरह से प्रत्येक साधक विज्ञानभैरव स्वरूप परम तत्त्व के साथ तादात्म्य लाभ कर सकता है, जब कि वह परा-वस्था तक पहुँच कर इस शास्त्र के रहस्य को ठीक समझ लेता है। इसलिए इस शास्त्र का नाम भी यही रख दिया गया है।

इस शास्त्र के रचयिता स्वयं भैरव ही हैं। जब वे तिरोधान व्यापार में प्रवृत्त होते हैं तो सुख-दुःख, नील-पीत आदि नाना प्रकार के आन्तर और बाह्य विचित्र स्वरूपों और तदनुकूल चेष्टाओं से अपने स्वरूप को ढक लेते हैं और अनुग्रह व्यापार में प्रवृत्त होनेपर वे ही सूर्य से निकली किरणों की तरह अपने स्वरूप से बाहर निकले भक्त जनों पर अनुग्रह करने की दृष्टि से प्रश्नोत्तर शैली में शास्त्र की अवतारणा करते हैं।

'श्रुतं देव····परमेश्वर' इस श्लोक में विमर्शमयी भैरवी प्रकाशस्वरूप भैरव से पूछती है कि हे देव,[1] अर्थात् विश्व को प्रकाशित करने जैसी क्रीड़ा करने वाले स्वात्मस्वरूप भगवन्! समस्त रोगों को नष्ट करने वाले रुद्र और उसकी शक्ति के सामरस्य स्वरूप यामल से जिनकी उत्पत्ति हुई है,[2] ऐसे समस्त शास्त्रों को मैंने सुन लिया है। ये शास्त्र त्रिक अर्थात् परा, परा-परा और अपरा शक्ति के सारभूत शिव, शक्ति और नर (जीव) नामक तीनों तत्त्वों के भेद से

1. दिवादि गण में पठित 'दिवु क्रीडाविजिगीषाव्यवहारद्युतिस्तुतिमोदमदस्वप्नकान्तिगतिषु' इस धातु से 'पचाद्यच्' प्रत्यय होने पर देव शब्द बनता है। क्रीडा, विजिगीषा, व्यवहार, द्युति, स्तुति और गति शब्दों के साम्प्रदायिक अर्थ महार्थमंजरीपरिमल (पृ० १७३) में मिलते हैं।

2. "अदृष्टविग्रहाच्छान्ताच्छिवात् परमकारणात्। ध्वनिरूपं विनिष्क्रान्तं शास्त्रं परम-दुर्लभम्॥" यह श्लोक विज्ञानभैरवोद्योत (पृ० ३) और स्वच्छन्दोद्योत (१।३; पृ० ६) में उद्धृत है। कुछ पाठ भेदों के साथ यह स्वच्छन्दतन्त्र (८।२७-२८), श्रीकण्ठीयसंहिता (स्वच्छन्दोद्योत, वहीं, पृ० १९) और पौष्करागम (श० र० सं०, पृ० ७) में उपलब्ध होता है। इन स्थलों में शास्त्रों की नादरूपता का प्रतिपादन मिलता है। इस विषय की विशद जानकारी के लिये लु० सं० उपोद्घात (पृ० ११२-११३) देखिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ज्ञान, क्रिया आदि के प्राधान्य और अप्राधान्य का प्रतिपादन करने से अनेक भेदों में विभक्त हो जाते हैं। उन सबके सारभूत त्रिक शास्त्र को भी मैंने पूरी सावधानी से सुन लिया है, किन्तु मेरा संदेह अभी भी दूर नहीं हुआ है।

'यामलादिषु भाषितम्' इस पाठान्तर का अर्थ यह होगा कि शिव और शक्ति के सामरस्य से उत्पन्न हुए ब्रह्मयामल, विष्णुयामल, रुद्रयामल, भैरवयामल आदि में जो कुछ आपने कहा है, आपके साथ अभिन्नरूप से रहने के कारण वह सब मैंने पहले सुना ही है।

इस पूरे कथन का अभिप्राय यह है कि दर्पण में प्रतिबिम्बित वस्तु की जैसे अपने बिम्ब से भिन्न और अभिन्न दोनों तरह की प्रतीति होती है, उसी तरह से आन्तर रूप से एकता और बाह्य रूप से नर, शक्ति और शिव के रूप में भिन्नता का भी बोध होता है। इस भेदावस्था में असाधारण और साधारण रूप से यद्यपि मैंने इस विषय को आप से सुन लिया है, किन्तु अभी भी मेरा संदेह दूर नहीं हो रहा है, क्योंकि माया[1] प्रभृति के ढाचे में पड़कर मेरा स्वरूप और ज्ञान संकुचित हो गया है।

[2]वेदादिभ्यः परं शैवं शैवाद् वामं तु दक्षिणम्।
दक्षिणात् परतः कौलं कौलात् परतरं त्रिकम्॥

इस वचन के अनुसार वेद से श्रेष्ठ शैव शास्त्र, शैव से श्रेष्ठ वाम, वाम से श्रेष्ठ दक्षिण, दक्षिण से कौल और उससे भी श्रेष्ठतर त्रिक शास्त्र है। त्रिक शास्त्र में भी सिद्धा, मालिनी और उत्तर[3] शासन क्रमशः ज्ञान और उपदेश के प्रकर्ष के आधार पर उत्कृष्ट माने जाते हैं। 'सारात्सारविभागशः' इस पद का अभिप्राय यही है कि इन सब शास्त्रों को, जो कि एक से एक बढ़कर हैं, मैंने सुना है। त्रिक शास्त्र ही नहीं, उसमें भी उत्तरोत्तर उत्कृष्ट सिद्धा, मालिनी और उत्तर शास्त्र को भी मैंने सुन लिया, किन्तु मेरा संशय अभी दूर नहीं हुआ है॥१॥

---

1. "सर्वज्ञता तृप्तिरनादिबोधः स्वतन्त्रता नित्यमलुप्तशक्तिः। अनन्तशक्तिश्च विभोर्विधिज्ञाः षडाहुरङ्गानि महेश्वरस्य॥" (वा० पु० १२।३३) इस श्लोक में शिव के सर्वज्ञता, तृप्ति, अनादिबोध, स्वतन्त्रता, अलुप्तशक्तिता और अनन्तशक्तिता—ये छः गुण गिनाये गये हैं। अद्वैत सिद्धान्त के अनुसार जीव शिव से अभिन्न है, किन्तु माया के कारण उसका स्वरूप संकुचित हो जाता है और इसके बाद कला, विद्या, राग, काल और नियति तत्त्वों के कारण क्रमशः उसकी सर्वकर्तृता, सर्वज्ञता, नित्यपरिपूर्णतृप्तिता, नित्यता और स्वतन्त्रता—ये पाँच शक्तियाँ संकुचित हो जाती हैं (द्रष्टव्य—सौ० सु० १. ३२-३९), अतः इन पाँच तत्त्वों को पंचकंचुक कहा जाता है। माया का भी इनमें समावेश कर कुछ आचार्य कंचुकों की संख्या छः मानते हैं।
2. परात्रिंशिका की व्याख्या (पृ० ९२) में अभिनवगुप्त ने भी इसी आशय का श्लोक उद्धृत किया है, जिसमें कि त्रिकशास्त्र को सर्वोत्तम माना गया है।
3. उत्तर शब्द के स्पष्टीकरण के लिए पृ० १ की टिप्पणी द्रष्टव्य।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

किं रूपं तत्त्वतो देव शब्दराशिकलामयम्[1] ॥२॥
किं वा नवात्मभेदेन भैरवे भैरवाकृतौ ।
त्रिशिरोभेदभिन्नं वा किं वा शक्तित्रयात्मकम् ॥३॥
नादबिन्दुमयं वाऽपि किं चन्द्रार्धनिरोधिका:[2] ।
चक्रारूढमनच्कं वा किं वा शक्तिस्वरूपकम् ॥४॥

हे देव, भैरवाकृतौ भैरवभट्टारके तत्त्वदृष्ट्या किं रूपम् ? किमस्य बोधभैरवस्य शब्दराशिकलामयं स्वरूपम् ? किं वा नवतत्त्वात्मतया नववामादिशक्तिस्वरूपतया वा प्रथितं तत् ? त्रिशिरोभैरवरूपेण भिन्नं वा ? किं वा शक्तित्रयात्मकम् ? अथवा नाद-बिन्दुमयम् ? अर्ध चन्द्रनिरोधिकादिरूपं वा तत् ? चक्रारूढमनच्कं वा तस्य स्वरूपम् ? अथवा शक्तिस्वरूपमेव तद् भैरवस्वरूपमिति तत्सर्वं वद ॥२-४॥

यहाँ भगवती भैरवी पूर्व अभ्यस्त अनेक शास्त्रों के आधार पर निम्न विकल्पों की उद्भावना इस अभिप्राय से करती है कि अन्ततः परम तत्त्व के वास्तविक स्वरूप का सही ज्ञान प्राप्त हो सके । वह पूछती है कि उस अनुत्तर तत्त्व का वास्तव में स्वरूप क्या है ?

उसका पहला प्रश्न है कि भयानक आकृति वाले, संसार की घटना करने में समर्थ भैरव भट्टारक का, क्या अकार से ले कर क्षकार पर्यन्त शब्दराशि की कलाएँ—अनुत्तर[1], आनन्द, इच्छा प्रभृति विमर्श शक्तियाँ ही, जिन्होंने कि वाच्य और वाचक स्वरूप से जगत् के सारे विस्तार को अपने में समेट रखा है, वास्तविक स्वरूप है ? क्योंकि बोध-भैरव सदा विमर्श शक्ति से युक्त रहता है । अनुत्तर अकार प्रकाशात्मक शिव का और हकार विमर्शात्मक शक्ति का प्रतीक माना जाता है । इन्हीं के संयोग से 'अहम्' इस सामरस्य स्वरूप की निष्पत्ति होती है, जिसमें कि पाणिनि के[2] प्रत्याहारों की तरह समस्त वर्णों की स्थिति मानी गई है । इस

---

१. °त्मक°—ख० । २. °धकम्—ख० ।

1. शब्दब्रह्म की अनुत्तर प्रभृति विमर्श-शक्तियों का विकास-क्रम तन्त्रालोक तृतीय आह्निक, सौभाग्यसुधोदय प्रथम प्रपंच और परापंचाशिका प्रभृति ग्रन्थों में विस्तार से वर्णित है । इस विषय को शिवसूत्रविमर्शिनी के द्वितीय उन्मेष की ५२-५५ संख्या की टिप्पणियों में संक्षेप में समझाया गया है । वहाँ यह भी बताया गया है कि वाच्यवाचकभावमय षडध्व-स्वरूप सारा विश्व अनुत्तर तत्त्व अकार में ही निवास करता है ।

2. पाणिनि की अष्टाध्यायी के प्रारंभ में पठित 'अइउण्' प्रभृति चौदह शिवसूत्रों को प्रत्याहार सूत्र भी कहा जाता है । इनसे अण्, अक्, अच् प्रभृति ४४ प्रत्याहारों की रचना की जाती है । इसकी विधि 'आदिरन्त्येन सहेता' इस पाणिनि सूत्र में बताई गई है । तदनुसार उक्त चौदह सूत्रों के अन्तिम हल् वर्ण के साथ उसके पहले के किसी वर्ण को पकड़ कर इन प्रत्याहारों की रचना की जाती है । यह उसके मध्य में पठित वर्णों का और स्वयं अपना भी बोधक होता है । जैसे कि अण् प्रत्याहार से मध्य में पठित इ

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रश्न का सीधा अर्थ यह है कि क्या यह बोध-भैरव शब्दब्रह्म स्वरूप है ? पुराण प्रभृति शास्त्रों में बताया गया है—

द्वे ब्रह्मणी वेदितव्ये शब्दब्रह्म परं च तत् ।
शब्दब्रह्मणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥

अर्थात् शब्दब्रह्म और परब्रह्म के भेद से ब्रह्म दो प्रकार का होता है । शब्दब्रह्म में निष्णात व्यक्ति परब्रह्म को प्राप्त कर लेता है[1] ।

महावैयाकरण भर्तृहरि ने अनादिनिधन अक्षर शब्दतत्त्व को ही ब्रह्म माना है । देवी के इस प्रश्न का अभिप्राय यह है कि क्या यही परम तत्त्व का वास्तविक स्वरूप है ?

देवी का दूसरा प्रश्न है—अथवा प्रकृति से लेकर शिव[2] पर्यन्त तत्त्वों के परामर्श से प्रत्यभिज्ञात तथा षडध्व में परिगणित नवात्म मन्त्रराज उसका स्वरूप है ? 'भैरवे भैरवाकृतौ किं वा नवात्मभेदेन' ऐसा अन्वय कर इस श्लोकार्ध का यह अर्थ भी किया जा सकता है कि क्या भयानक स्वरूप वाले भैरव की वामा प्रभृति नौ शक्तियों के रूप में यह परम तत्त्व अवस्थित है ? तन्त्रालोक में—

एकवीरो यामलोऽथ त्रिशक्तिश्चतुरात्मकः ।
पञ्चमूर्तिः षडात्माऽयं सप्तकोऽष्टकभूषितः ॥
नवात्मा दशदिक्छक्तिरेकादशकलात्मकः ।
द्वादशारमहाचक्रनायको भैरवस्त्विति ॥ (१।११०-१११)

उ वर्णों का और स्वयं अकार का भी बोध होता है । पाणिनि व्याकरण की इसी प्रत्याहार पद्धति के आधार पर अन्तिम वर्ण हकार और प्रथम वर्ण अकार को लेकर बनाये गये 'अह्' प्रत्याहार से स्वर-व्यंजनात्मक समस्त मातृका-चक्र (वर्णमाला) का बोध होता है । पाणिनि के प्रत्याहार से इस प्रत्याहार की विशेषता यह है कि पाणिनि के प्रत्याहार का अन्तिम वर्ण केवल प्रत्याहार बनाने के लिये होता है, वह किसी अक्षर का बोधक नहीं होता । इसके विपरीत यहाँ 'अह्' प्रत्याहार का अन्तिम वर्ण भी सार्थक है, इस प्रत्याहार से अनिवार्य रूप से विमर्श शक्ति के रूप में उसका भी बोध होता है ।

1. शब्दब्रह्म में निष्णात व्यक्ति पर ब्रह्म को कैसे प्राप्त कर लेता है, इसकी प्रक्रिया श्लो० ३८–४२ की व्याख्या में तथा सात्वतसंहिता के हमारे उपोद्घात (पृ० ३८–३९) में भी देखिये ।
2. नेत्रतन्त्र में, जो कि प्राचीन तन्त्र-ग्रन्थों में मृत्युंजयभट्टारक के नाम से उद्धृत है, अमृतेश अथवा मृत्युंजय नामक मन्त्रराज की विस्तार से महिमा वर्णित है । शिव, सदाशिव, ईश्वर, विद्या, माया, काल, नियति प्रकृति और पुरुष नामक नौ तत्त्वों का इसमें समावेश (द्रष्टव्य—नेत्रतन्त्रोद्योत, भा० १, पृ० १३९) होने से इसको नवात्म मन्त्रराज कहते हैं । प्रस्तुत स्थल में इसी के संबन्ध में प्रश्न किया गया है कि क्या नेत्रतन्त्र में प्रतिपादित यह नवात्मक मन्त्रराज ही परम तत्त्व का प्रतीक है ? नवात्म-मन्त्रराज की षडध्वात्मकता का भी प्रतिपादन नेत्रतन्त्र में मिलता है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

यहाँ भैरव के नवात्म स्वरूप की भी चर्चा की गई है।

तीसरा प्रश्न है—अथवा त्रिशिरोभैरव तन्त्र में निर्दिष्ट नर-शक्ति-शिवात्मक, मातृ-मान-मेयात्मक अथवा इच्छा-ज्ञान-क्रियात्मक समस्त तत्त्वत्रय परामर्श को अपने में समेटे हुए विशिष्ट मन्त्र के स्वरूप में वह विद्यमान है ?

चौथा प्रश्न है—अथवा नर-शक्ति-शिवात्मक तत्त्वत्रय की अधिष्ठात्री अपरा, परापरा और परा नामक तीन शक्तियों वाला यह है ?

पाँचवाँ प्रश्न है—अथवा समस्त मन्त्रसमूह में सामान्यतः मन्त्रवीर्य के रूप में जो अवस्थित है, वह विश्व के सभी वाच्यों में अभिन्न रूप से विद्यमान प्रकाशस्वरूप बिन्दु और समस्त वाचकों में अभिन्न रूप से विद्यमान विमर्शस्वरूप नाद उसका स्वरूप है ?

छठा प्रश्न है—अथवा इस बिन्दु और नाद के ही प्रपञ्चरूप अर्धचन्द्र, निरोधिका आदि उसके स्वरूप हैं ? सभी वाच्य पदार्थों में अभिन्न रूप से विद्यमान प्रकाशात्मक बिन्दु[1] जब नाद रूप में परिणत होता है, उस समय वाच्य की प्रधानता शान्त हो जाने पर अर्धचन्द्र की स्थिति होती है। इसके आगे वेद्य पदार्थ का कौटिल्य जब निकल जाता है, तब स्पष्ट रेखामय निरोधिका की स्थिति आती है। इसको निरोधिका इस लिए कहते हैं कि यह मित योगी को नाद में प्रवेश करने से रोक देती है और अमित योगी को भेद दशा में आने से रोकती है। 'निरोधिकाः' यहाँ बहुवचन 'आदि' के अर्थ में है। आदि शब्द से निरोधिका के बाद की नादान्त, शक्ति, व्यापिनी और समना नाम की नाद से ऊपर स्थित कलाओं का ग्रहण किया जाता है। जब नाद की शब्द से व्याप्ति शान्त होने लगती है, तब अत्यन्त सूक्ष्म ध्वनि वाले 'नादान्त' की स्थिति आती है। जब नाद पूर्णरूप से शान्त हो जाता है, उस अवस्था में आह्लादात्मक स्पर्श की निरन्तर अनुस्यूतता का उन्मेष 'शक्ति' कहलाता है। वही आह्लादात्मक स्पर्श जब देह से अवच्छिन्न (संयुक्त) न रहकर आकाश के समान सर्वत्र व्याप्त हो जाता है, तो 'व्यापिनी' कहलाता है। समस्त भाव और अभाव स्वरूप वेद्य विषयों की उपशान्ति हो जाने पर मनन अर्थात् चिन्तन के साधन बोध (विज्ञान) मात्र के बच रहने पर समना की स्थिति आती है। मन्त्रों की अर्धचन्द्र आदि कलाओं का यही रहस्य है। अर्थात् मन्त्रों की इन वीर्यात्मक कलाओं की सहायता से साधक उन उन स्थितियों में पहुँच जाता है।

इस तरह से मातृका, मन्त्र, मन्त्रवीर्य के रूप में विचार करने के उपरान्त ध्येय महामन्त्र के रूप में भी भगवान् के स्वरूप का परामर्श करने के अभिप्राय से सातवाँ प्रश्न किया जाता है कि क्या वह मूलाधार आदि स्थानों में षड्दल आदि स्वरूप वाले चक्रों में आरूढ है, अर्थात् उन उन चक्रों में विन्यस्त लिपि-संकेतों के रूप में विद्यमान कोई तत्त्व है ? 'चक्रारूढं' पद का दूसरा अर्थ भी किया जा सकता है कि क्या वह मूलाधार चक्र में स्थित

1. प्रणव की बारह कलाओं के रूप में बिन्दु, नाद, अर्धचन्द्र, निरोधिनी, नादान्त, शक्ति, व्यापिनी, समना, उन्मना प्रभृति की व्याख्या आगे की गई है। उपोद्घात में भी इस विषय पर विचार किया जायगा।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

कुण्डलिनी की आकृति का साढे तीन फेरे लगाये कोई तत्त्व है ? अथवा इसका यह अर्थ भी किया जा सकता है कि अकारादि हकारान्त वर्णचक्र पर आरूढ अहमात्मक स्फुरण रूप यह तत्त्व है ? अथवा क्या यह तत्त्व 'अनच्क' है, अर्थात् अच् = स्वर से रहित हकारात्मक प्राणकुण्डलिनी स्वरूप यह तत्त्व है ? अन्तिम आठवाँ प्रश्न है कि क्या यह उस सुस्पष्ट शक्ति के रूप में विद्यमान है, जो कि समस्त कौटिल्य को छोड़कर अवस्थित है ? इन सब विकल्पों में से भैरव का वास्तविक स्वरूप क्या है ? हे देव, उसे मुझे आप बताइये ॥२-४॥

परापरायाः सकलमपरायाश्च वा पुनः ।
पराया यदि तद्वत् स्यात् परत्वं तद्विरुध्यते ॥५॥
[1]नहि वर्णविभेदेन देहभेदेन ।
परत्वं निष्कलत्वेन सकलत्वे न तद्भवेत् ॥६॥

परापराया देव्याः, अपराया देव्याः, पराया देव्या वा सकलं स्वरूपमस्ति ? स्वातन्त्र्यशक्तिरेव हि परा, सैव क्रमं सृष्टुमिच्छती अपरा, सैव च क्रमरूपा सती परापरेति कथिता । अत्र परापराया अपरायाश्च स्वरूपं सकलं भवति । तदेव स्वरूपं यदि पराया अपि स्यात् तर्हि तस्याः परत्वं विरुध्येत । पराया हि स्वरूपं निष्कलं भवति । वर्णविभेदेन सितादिना अक्षररूपेण वा, देहभेदेन आकृतिविशेषेण वा, परायाः परत्वं प्रकृष्टत्वं न भवति, अपि तु कलानाशून्यत्वेनैव तन्निष्पद्यते, सकलत्वे तु तद्भवतीत्यसंभाव्यमेव ॥५-६॥

इस तरह से ध्यातव्य महामन्त्र और उसकी शक्ति के स्वरूप के विषय में प्रश्न करने के बाद देवी सर्वोत्तर अनुत्तर परा शक्ति के विषय में भी प्रश्न करती है कि परात्रिंशिका (पृ० १२३) प्रभृति ग्रन्थों में मन्त्रविशेष का ध्यान करने योग्य जो विशेष सकल स्वरूप बताया गया है, वह परापरा देवी का है, अपरा देवी का है, अथवा परा देवी का ? स्वातन्त्र्य शक्ति को ही परा कहा जाता है । वही जब क्रम की सृष्टि करना चाहती है तो परापरा और क्रमरूप होकर अपरा कहलाती है । जैसा कि तन्त्रालोक में बताया गया है—

स्वातन्त्र्यशक्तिः क्रमसंसिसृक्षा क्रमात्मता चेति विभोर्विभूतिः ।
तदेव देवीत्रयमन्तरास्तामनुत्तरं मे प्रथयत् स्वरूपम् ॥ (१।५)

अर्थात् स्वातन्त्र्यशक्ति, क्रमसंसिसृक्षा और क्रमात्मता के रूप में विद्यमान नर-शक्ति-शिवात्मक भगवान् की विभूतियां परा-परापरा-अपरात्मक स्वरूप धारण करती हैं । ये देवियाँ अपने अनुत्तर स्वरूप को सदा प्रकाशित करती हुई मेरी अन्तरात्मा में निवास करें ।

---

१. °न वा भ° –ख० ।

1. यह श्लोक स्वच्छन्दतन्त्र (भा० ३, प० ७, पृ० ३०८) की उद्योत टीका में क्षेमराज द्वारा उद्धृत है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस परा भट्टारिका का यदि यह सकल स्वरूप माना जायगा तो उस अवस्था में इसमें परत्व नाम मात्र का (लाक्षणिक) रहेगा, वास्तविक नहीं, क्योंकि परापरा देवी का और अपरा देवी का जो सकल स्वरूप है, उससे यदि परा का लाक्षणिक तादात्म्य न मान कर वास्तविक कहा जायगा, तो उसमें परत्व कैसे आवेगा ? परा, परापरा और अपरा में परस्पर भेद ही मानना पड़ेगा। परा के स्वरूप से वेद्यराशि के रूप में स्वीकृत सकल स्वरूप विरुद्ध पड़ेगा, क्योंकि परा देवी का यह स्वभाव नहीं है। इस तरह से परा का परापरा या अपरा के साथ अभेद नहीं सिद्ध किया जा सकता। वर्णों को श्वेत आदि विशेषता के आधार पर अथवा अक्षरों की विशेषता के आधार पर या शरीर की सुर, नर, तिर्यक् के रूप में आकृति की विशेषता के कारण अथवा द्वादशान्त प्रभृति शरीर के विशेष स्थानों का सहारा लेने के कारण परत्व (प्रकृष्टत्व) नहीं होता, किन्तु निष्कलता अर्थात् कलना की शून्यता की अवस्था में ही वह निष्पन्न होता है। सकल अवस्था में यह प्रकृष्टता किसी भी तरह से नहीं प्राप्त हो सकती, अतः परावस्था को परापरा और अपरा अवस्था से भिन्न ही मानना उचित होगा। देवी पूँछती है कि क्या यह विचार-सरणि सही है ? ॥५-६॥

प्रसादं कुरु मे नाथ निःशेषं छिन्धि संशयम् ।

हे नाथ, मे मम प्रसादं कुरु प्रसाददृष्टिं ददस्व, निःशेषं समस्तं मम हृदि स्थितं संशयं छिन्धि शमय।

इस तरह से समस्त आगम शास्त्रों के हृदय को छूने वाले प्रश्नों के माध्यम से विचारणीय तत्त्वों को सामने लाने के बाद संविद्[1] देवी संपूर्ण विज्ञानभैरव रूप में अपना प्रवेश पाने की दृष्टि से कहती है कि हे नाथ, मेरे ऊपर आप अनुग्रह कीजिये; वाणी, शरीर और मन से एक होकर आप मेरे ऊपर कृपादृष्टि डालिये; माया, महामाया आदि के संसर्ग से प्राप्त कालुष्य को दूर कर अपने निर्मल स्वरूप को मुझे बताइये और मेरे इस आठ खण्ड (कोटि) वाले संशय को आप मिटा दीजिये। अभिप्राय यह है कि तत्त्व यह है या वह ? तत्त्व वह है या यह ? अथवा इन सबसे भिन्न है ? इस तरह के अनेक कोटि वाले संशय की सब अवस्थाओं

1. "प्राक् संवित् प्राणे परिणता" (अनेक स्थलों पर उद्धृत भट्ट कल्लट का वचन), "संविदेव भगवती स्वान्तःस्थितं जगद् बहिः प्रकाशयति" (ऋजु० पृ० २७) इत्यादि स्थलों में संवित् शब्द पराहन्ता (पूर्णाहन्ता) मयी स्वातन्त्र्य शक्ति का वाचक है। शाक्त मत में यही परम तत्त्व के रूप में मान्य है। लक्ष्मीतन्त्र (१४।५) में संवित् को लक्ष्मी का स्वच्छ, स्वच्छन्द स्वरूप बताया गया है। प्रस्तुत स्थल में संवित् शब्द का प्रयोग विमर्श शक्ति के लिये किया गया है। दार्शनिकों ने इस शब्द का प्रयोग विज्ञान अथवा ज्ञान सामान्य के अर्थ में भी किया है। क्रम दर्शन में पंचवाह पद की व्याख्या करते समय व्योमवामेश्वरी, खेचरी प्रभृति समष्टि शक्तियों को और अन्तःकरण, बहिःकारण के माध्यम से प्रवहमान व्यष्टि शक्तियो को संविद्देवीचक्र के रूप में मान्यता दी गई है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

को छोड़कर आप किसी एक निर्णीत वास्तविक स्वरूप को मुझे समझाइये कि स्वप्रकाश प्रमातृतत्त्व वस्तुतः क्या है ? इसकी प्राप्ति के लिए परावस्था की ओर उन्मुखता का त्याग करना पड़ता है या प्रमेय स्वरूप का ? अथवा समस्त प्रमाताओं के साथ अहमात्मक स्वात्मस्वरूप की भावना करनी पड़ती है ? इन सब प्रश्नों का समाधान मिलने पर ही समस्त जागतिक पदार्थों के स्वात्मस्वरूप से अतिरिक्त न होने के कारण अभेद-प्रतीति के आधार पर 'अहम्' इस स्वात्मस्वरूप में ही सारे जागतिक पदार्थों की विश्रान्ति हो जाने से यह सब मेरा ही स्वरूप है, इस तरह का निर्णय करने में मैं समर्थ हो सकूँगी ।।

श्रीभैरव उवाच

साधु साधु त्वया पृष्टं तन्त्रसारमिदं प्रिये ।।७।।
गूहनीयतमं भद्रे तथापि कथयामि ते ।

हे प्रिये, अत एव भद्रे कल्याणिनि, यत् त्वया तन्त्रसारं सर्वशास्त्रसारभूतम् इदं वस्तु पृष्टं तदतीव शोभनम् । प्रश्नचयस्यास्य परमेष्टत्वात् पुनरुक्त्या 'साधु साधु' इति निर्देशः । यत् त्वया तन्त्राणां सर्वशास्त्रनिचयानां सारं पृष्टं तद् अतिरहस्यत्वाद् गूहनीयतममपि ते योग्यायास्तव समक्षं कथयामि, यतो हि मे विश्वासो वर्तते यत् त्वं गूहनीयतममिदं वस्तु स्वात्मनि अभेदेन ध्यानार्थमेव पृच्छसि, न तु तस्य वाचा वैखर्या प्रकाशनार्थमिति भावः ।।७।।

'भैरवी उवाच' वाक्य की व्याख्या करते समय पहले बताया गया है कि स्वयं सदाशिव शिव और शक्ति के रूप में गुरु और शिष्य बनकर प्रश्न और प्रतिवचन की पद्धति से शास्त्रों की अवतारणा करते हैं । यद्यपि इन प्रश्नों के माध्यम से उठे संदेह को संविद्देवी स्वयं अपनी विचार शक्ति से ही दूर कर सकती है, प्रायः सभी लोगों के व्यवहार में इस प्रकार की स्थिति आती है कि वह स्वयं अपने मन में शंका उठाता है और स्वयं अपने ही उसका समाधान भी खोज लेता है, तथापि उक्त शास्त्रीय पद्धति के अनुसार स्वभाव-स्वरूपिणी देवी भैरवभाव को प्राप्त कर उक्त प्रश्नों का उत्तर देती है । अर्थात् इस तरह से अपने से अभिन्न संविद्देवी के शिष्य रूप में अवतरित हो तत्त्वविषयक प्रश्नों के पूछे जाने पर निर्णायक के पद पर बैठकर स्वयं परमेश्वर 'भैरव उवाच' इत्यादि से सिद्धान्त का उपदेश करते हैं ।

भैरवी ने जो कुछ पूछा, उसके लिये उसकी प्रतिभा की प्रशंसा करते हुए भैरव कहते हैं कि हे प्रिये, परानन्द से प्राप्त होने वाली तृप्ति की प्रसिद्धि में तत्पर, अत एव सबका कल्याण करने वाली हे देवि, यह तुमने बहुत अच्छे प्रश्न पूछे हैं । इस तरह के प्रश्न भैरव को बहुत प्रिय हैं, अतः यहाँ 'साधु' शब्द की पुनरुक्ति (साधु साधु) की गई है । सब शास्त्रों की सारभूत यह बात अत्यन्त गोपनीय है । ऐसा होने पर भी इस गोपनीय रहस्य को तुम्हें मैं इसलिये बताता हूँ कि तुम में अनुत्तम पद में एकाकार (समाविष्ट) होने की उन्मुखता के कारण इस रहस्य को जानने की योग्यता विद्यमान है । इस रहस्य को बहुत छिपा कर रखना चाहिये । उसको अपने पेट में ही रखना चाहिये और उस पर विचार, ध्यान, मनन आदि चलाते रहना चाहिये ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

किसी दूसरे को वैखरी वाणी से नहीं सुनाना चाहिये। इसलिये मैं भी तुम्हारे इन प्रश्नों का उत्तर पश्यन्ती और मध्यमा वाणी के माध्यम से ही दे रहा हूँ, वैखरी वाणी में न ह तुम भी ऐसा ही करोगी, इसी विश्वास पर तुमको यह सुना रहा हूँ, अन्यथा मैं न सुनाता ।।७।।

यत्किञ्चित् सकलं रूपं भैरवस्य प्रकीर्तितम् ।।८।।
तदसारतया देवि विज्ञेयं[1] शक्रजालवत् ।
मायास्वप्नोपमं चैव गन्धर्वनगरभ्रमम् ।।९।।
ध्यानार्थं भ्रान्तबुद्धीनां क्रियाडम्बरवर्तिनाम् ।
केवलं वर्णितं पुंसां विकल्पनिहतात्मनाम् ।।१०।।

हे देवि, भैरवस्य सकलं निष्कलं चेति द्विविधं रूपं शास्त्रेषु प्रकीर्तितं वर्णितम्। तत्र प्रसिद्धमेतत् सकलं जगद्रूपं नीलपीतघटपटादिनानावैचित्र्यात्मकं सर्वमसारतया अवस्तुतया गन्धर्वनगरभ्रमसदृशम् इन्द्रजालतुल्यं मायानिर्मितं स्वप्नावलोकितवस्तुसदृशं च असत्स्वरूपमेव मन्तव्यम्। भ्रान्तबुद्धीनाम् अप्रबुद्धमतीनाम् आडम्बरबहुलासु क्रियासु निरतानाम् 'अहं विष्णुं भजामि, अहं गणपतिं यजामीति स पुत्रवित्तादिकं मे दास्यति' इत्येवं विकल्पनिहतात्मनां पुंसां केवलं स्थूलध्यानयोगार्थमेवैतत् सकलं स्वरूपमित्यर्थः। सम्प्रति तावदियती योग्यता एषामुत्पद्यतामिति धिया तद्वर्णितम्, न तु तत्त्वबुभुत्सून् प्रति तदुक्तमिति भावः।।८-१०।।

भगवान् भैरव इस गोपनीय रहस्य को बताने से पहले हेय वस्तु को छोड़ने की तथा उपादेय वस्तु को ग्रहण करने की बात मन में बैठाते हैं। कि हे देवि, भैरव के सकल और निष्कल ये दो रूप शास्त्रों में बताये गये हैं। इनमें सकल नाम से प्रसिद्ध यह जगत् रूप अर्थ नील-पीत, घट-पट आदि नाना विचित्र रूपों में भासित होता है, वह सब इन्द्रजाल के समान माया से निर्मित और [1]गन्धर्व-नगर के भ्रम के समान, स्वप्न में देखी गई वस्तु के समान अस्थिर और असत्स्वरूप है। अर्थात् इन्द्रजाल, गन्धर्वनगर आदि की सत्ता जैसे भ्रम पर आधारित है, वैसे ही यह सकल स्वरूप भी भ्रम पर आधारित होने से ही असार है। इस तरह की भ्रान्त बुद्धि वाले, फल की आकांक्षा से नाना कर्मकाण्डों में रुचि रखने वाले, 'मैं विष्णु की पूजा करता हूँ, मैं गणपति की पूजा करता हूं, ये मुझे पुत्र, धन आदि देंगे' इस तरह के भाँति-भाँति के संकल्प-विकल्पों के कारण अपने वास्तविक स्वरूप से अपरिचित व्यक्तियों के लिये यह सकल स्वरूप उपदिष्ट है। इसका उपदेश इसलिये किया है कि निष्कल स्वरूप में प्रवेश पाने के लिये साधक को पहले सकल स्वरूप में ध्यान की योग्यता प्राप्त हो। सकल स्वरूप का यह उपदेश तत्त्व के जिज्ञासुओं के लिये नहीं है ।।८-१०।।

---

१. °यमिन्द्र°-ख० ।

1 इन्द्रजाल, गन्धर्वनगर, मृगमरीचिका, रज्जुसर्प, वेशोण्ड्रक प्रभृति शब्दों का प्रयोग दार्शनिक गण विभ्रमात्मक सृष्टि, भ्रम से पैदा होने वाले मिथ्या ज्ञान के लिये करते हैं।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तत्त्वतो च नवात्माऽसौ शब्दराशिर्न भैरवः ।
न वासौ त्रिशिरा देवो न च शक्तित्रयात्मकः ॥११॥
नादबिन्दुमयो वापि न चन्द्रार्धनिरोधिकाः[1] ।
न चक्रक्रमसंभिन्नो न च शक्तिस्वरूपकः ॥१२॥

तत्त्वतो यथार्थतः, असौ भैरवो न नवात्मा न वा तत्त्वस्वरूपः, न वा वामादिनवशक्तिस्वरूपः । न शब्दराशिमयः । न चासौ त्रिशिरोभैरवः । न च शक्तित्रयात्मकः नरशक्तिशिवात्मा, इच्छाज्ञानक्रियाशक्तित्रयात्मा वा । न वा नादबिन्दुमयः शिवशक्तिस्वरूपः, नादः शक्तिः, बिन्दुश्च शिव इति । न वा अर्धचन्द्रनिरोधिकादिस्वरूपः । न च चक्रक्रमसंभिन्नः षट्चक्रादिभेदगः, तकारादिक्षकारान्तवर्णचक्रस्वरूपो वा । न वा कुण्डलिन्यादिशक्तिस्वरूपभाक् । वस्तुतस्तु स्वात्मभैरव एव परमार्थतोऽकथ्योऽपि यां काञ्चित् कल्पनामाश्रित्य उपदिदिक्षाविषयीकृतः सन् प्रश्नितनवात्मशब्दराश्याद्यष्टकस्वरूपो भवतीति भावः ॥११-१२॥

वास्तव में यह भैरव न तो नवात्मा, नव तत्त्वस्वरूप या वामादि नव शक्तिरूप है, न शब्दराशिस्वरूप है, न त्रिशिरोभैरव है, न नर-शक्ति-शिवात्मक या इच्छा-ज्ञान-क्रियात्मक शक्तित्रयस्वरूप ही है । यह न तो शिव-शक्तिस्वरूप, अर्थात् नाद[1] (शक्ति) और बिन्दु (शिव) के रूप में शब्द और अर्थ स्वरूप है, अथवा ज्ञान और क्रिया स्वरूप है और न प्रवण (ॐकार) की अर्धचन्द्र, निरोधिका आदि कलाएं ही उसका स्वरूप हैं । यह न तो षट्चक्रों का भेदन करके ही जाना जाता है, अथवा अकारादि क्षकारान्त वर्णचक्र में विद्यमान अहंस्वरूप ही है और न कुण्डलिनी आदि शक्ति के स्वरूप को धारण करने वाला है । परीक्षा करने पर ऊपर बताये गये नवात्म प्रभृति सभी स्वरूप उस बोधभैरव का सही प्रतिनिधित्व नहीं करते, क्योंकि वह स्वात्मस्वरूप भैरव तो वस्तुतः अकथ्य है, अवर्णनीय है । उसको समझाने के लिये किसी न किसी कल्पना का सहारा लेना पड़ेगा । ऊपर वर्णित सभी स्वरूप इस तरह की कल्पनाओं के सहारे ही खड़े हैं । जैसा कि भट्ट उत्पल ने अपनी प्रत्यभिज्ञाकारिका में बताया है—

स्वातन्त्र्यामुक्तमात्मानं स्वातन्त्र्यादद्वयात्मनः ।
प्रभुरीशादिसंकल्पैर्निर्माय व्यवहारयेत् ॥ (१।५।१६)

इसका अभिप्राय यह है कि स्वातन्त्र्य अर्थात् अनन्यमुखप्रेक्षित्व (किसी भी कार्य को करते समय किसी भी तरह की सहायता के लिए किसी का भी मुंह न ताकना) आत्मा का सहज स्वभाव माना जाता है । अद्वयस्वभाव बोधभैरव अपने स्वातन्त्र्य के कारण अपने इस स्वभाव का परित्याग किये बिना ही मैं ईश्वर (भगवान्) या नित्य, विभु, स्वतन्त्र जीवात्मा

---

१. ०घकः—ख० ।

1. शिव और शक्ति के अर्थ में नाद और बिन्दु शब्दों के प्रयोग के विषय में उपोद्घात में सूक्ष्म विचार किया गया है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

बनूं, इस तरह संकल्प अर्थात् अपनी विमर्श शक्ति के व्यापार से पूज्य-पूजक, ध्यातृ-ध्येय आदि स्वरूपों की कल्पना करके यह स्वरूप पूज्य है, ध्येय है और यह स्वरूप पूजक है, ध्याता है, इस तरह के नाना व्यवहारों की कल्पना करता रहता है।

इसी सिद्धान्त के आधार पर भैरव का कहना है कि ऊपर बताए गये सभी स्वरूप उस परम तत्त्व को समझाने के लिये की गई केवल कल्पनाएं हैं ॥११-१२॥

[1]अप्रबुद्धमतीनां हि [1]एता बालबिभीषिकाः ।
मातृमोदकवत् सर्वं प्रवृत्त्यर्थमुदाहृतम् ॥१३॥

अप्रबुद्धमतीनां मूढमतीनाम्, एता नवात्मादिरूपणाः, बालबिभीषिका मिथ्याभिनिवेशादिप्रशमाय। बालो हि बिभीषिकाभिर्लाल्यत एव स्वमात्रा। यथा बालानामवस्त्वभिनिवेशो मिथ्याबिभीषिकाभिरपास्यते, तथा सांसारिककर्मानुष्ठाननिरतानां विषग्रहग्रह एतैर्बिभीषिकाप्रकारैरिति भावः। अथ चौषधादिभक्षणार्थं मात्रा मोदकं वा शर्करां वा दास्यामीति बालो लाल्यते। यथा माता मोदकदानेन बालं सत्कर्मणि प्रवर्तयति, तद्वत् शास्त्रैरपि सिद्धिसाधनप्रदर्शनेन भगवदाराधने जनः प्रवर्त्यते क्रमशः परभैरवभावमासादयितुम् ॥१३॥

यदि ये सब स्वरूप कल्पना मात्र हैं, तो फिर उन शास्त्रों में ऊपर बताये गये स्वरूपों का वर्णन क्यों किया गया है ? इस प्रश्न के उत्तर में भैरव कहते हैं कि तीव्र शक्तिपात से जिनकी बुद्धि अच्छी तरह से पवित्र नहीं हुई है, अतः उक्त रूपों में से ही किसी एक रूपकी उपासना में जो उन्मुख हैं, ऐसे ही लोगों के लिये यह नवात्म प्रभृति की उपासना उनकी बुरी प्रवृत्तियों तथा नाना अभिनिवेशों की शान्ति के लिये बाल-बिभीषिका के रूप में विहित है। जैसे बच्चों की गलत जिद को झूठा डर दिखाकर माता शान्त कर देती है, उसी तरह सांसारिक कर्मों के अनुष्ठान में लगे व्यक्तियों की विषयासक्ति विभिन्न शास्त्रों में प्रदर्शित इन उपायों से दूर की जाती है। जैसे माता बालक को लड्डू अथवा मिठाई देकर दवा खिलाती है, उसी तरह से भाँति-भाँति की सिद्धियों के लिये भाँति-भाँति के साधन बताकर मनुष्य को भगवान् की आराधना में लगाया जाता है, जिससे कि वह धीरे-धीरे परभैरव अवस्था तक पहुँच सके ॥१३॥

[2]दिक्कालकलनोन्मुक्ता [2]देशोद्देशाविशेषिणी ।
व्यपदेष्टुमशक्यैाऽसावकथ्या परमार्थतः ॥१४॥

---

१. चै०–ख० । २. °नातीता–ख० स्प० । ३. °क्या सा न–ख० ।

1. यह श्लोक महार्थमंजरी की परिमल टीका (पृ० २३) में उद्धृत है।

2. स्पन्दनिर्णय (पृ०२७) में इस श्लोक का 'दिक्कालकलनातीता' इतना अंश उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[1]अन्तःस्वानुभवानन्दा विकल्पोन्मुक्तगोचरा ।
याऽवस्था भरिताकारा भैरवी भैरवात्मनः ॥१५॥
तद्वपुस्तत्त्वतो ज्ञेयं विमलं विश्वपूरणम् ।

परभैरवस्यास्य परावस्था पूर्वापरादिदिक्षु वर्तमानादिकालेषु च कलनातीता, देशेन दूरासन्नादिना [2]उद्देशेन च इदन्तानिर्देश्येन न विद्यते विशेषो यस्यास्तादृशी देशाद्देशाविशेषिणी च विद्यते । अत एव परमार्थतो व्यपदेष्टुमुपदेष्टुमशक्या मध्यमा-जल्पाविषया, अभिधित्सागोचरत्वाभावादकथ्या वैखर्याऽप्यव्यावर्णनीया । अन्तःस्वानुभवानन्दा अन्तरिति पूर्णाहन्तायां स्वानुभवः स्वप्रकाश आनन्द एव रूपं यस्यास्तादृशी स्वप्रकाशैकस्वरूपा । विकल्पोन्मुक्तगोचरा निर्विकल्पपरमार्था च पूर्णस्वरूपस्य भैरवस्य या भरिताकाराऽवस्था भरितोऽशेषविश्वाभेदचमत्कारमय आकारः स्वरूपं यस्याः सा तादृशी, अहमिति विश्रान्तिमयी भैरवी, तदेव तत्त्वतः परमार्थतो विमलं स्वात्मभित्त्या-भासितजगदनाच्छादितं विश्वपूरणमशेषावभासकं वपुः स्वरूपं ज्ञेयम्, न त्वन्यदाकृत्यादि ॥१४–१५॥

यदि ऊपर बताया गया स्वरूप सकल है, तो उस निष्कल स्वरूप को भी आप बताइये, जिससे कि मेरा परा शक्ति संबन्धी संशय भी दूर हो सके ? देवी के इसी संशय को दूर करने के अभिप्राय से भैरव कहते हैं कि पर भैरव की यह परावस्था पूर्व-पश्चिम प्रभृति सभी दिशाओं में और वर्तमान आदि सभी कालों में कलना से शून्य है; दूर, आसन्न (निकट) आदि देश और इसका यह नाम है, इस तरह के उद्देश (व्यवहार) से इसमें किसी विशेषता का आधान नहीं हो पाता, देश और काल आदि विशेषणों से सीमित करके उसको बताया नहीं जा सकता । वस्तुतः इसके स्वरूप को समझा पाना इसलिये कठिन है कि न तो इसका मध्यमा वाणी में ही स्फुरण होता है और न वैखरी वाणी से ही इसका वर्णन किया जा सकता है । अर्थात् दिशा, काल, देश, नाम, रूप आदि से परिच्छिन्न न होने से इस परावस्था के स्वरूप को वाणी के माध्यम से समझा पाना बडा कठिन है । इसका अनुभव तो पूर्णाहन्ता का विकास होने पर अपने भीतर अपने आप प्रकाशित हो रहे आनन्द के रूप में होता है । इसका यह स्वरूप सभी तरह की कल्पनाओं से, नाम-रूप, क्षणिकता आदि उपाधियों से रहित होने से निर्विकल्प अत एव वास्तविक है । पूर्णस्वरूप बोध-भैरव की यह अवस्था सारे विश्व में अहमाकार में सर्वत्र भरी हुई है, व्याप्त है । वस्तुतः यही विमल (निर्मल), अर्थात् स्वात्मभित्ति में आभासित हो रहे जगत् के दोषों से अनाच्छादित (असंयुक्त) रह कर विश्व का पूरक, अर्थात् सारे जगत् का प्रकाशक, निष्कल स्वरूप उस परावस्था में प्रकट होता है । इससे भिन्न इसकी कोई आकृति नहीं मानी जाती ॥१४-१५॥

---

1. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ६३) में 'अन्तःस्वानु०' इत्यादि तीन पंक्तियाँ उद्धृत हैं ।
2. "तत्र नामधेयेन पदार्थमात्रस्याभिधानमुद्देशः" (न्या० भा० १।१।३) ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

एवंविधे परे तत्त्वे कः पूज्यः कश्च तृप्यति ॥१६॥

एवंविधे निष्कले परे तत्त्वेऽहमात्मनि परभैरवस्वरूपे सति कः पूज्यः कश्च तृप्यति ? कस्यचनान्यस्य पूज्यस्य तर्पणीयस्य चाभावात् पूज्यपूजकपूजानां तर्पकादीनां च चिदानन्दैकघनपरमार्थत्वात् सर्वमपि क्रियाडम्बरं व्यर्थमेवेति भावः ॥१६॥

इस प्रकार निष्कल परस्वरूप का विवेचन करने के उपरान्त पूर्व प्रतिपादित कर्मकाण्ड के आडम्बरों की व्यर्थता का यहाँ भैरव पुनः समर्थन करते हैं कि अहमात्मक परभैरव स्वरूप की इस निष्कलावस्था में कौन पूज्य होगा और उस पूजा से कौन तृप्त होने वाला है ? अर्थात् साधक के अपने स्वात्मस्वरूप से अतिरिक्त कोई पूजनीय और तर्पणीय तत्त्व नहीं है, क्योंकि पूज्य, पूजक और पूजा तथा तर्पक, तर्पणीय, तर्पण प्रभृति सभी स्वरूप परमार्थतः चिदानन्दघन परम तत्त्व की ही विभिन्न अवस्थाएँ हैं। इस स्थिति में कर्मकाण्ड का यह सारा आडम्बर व्यर्थ है ॥१६॥

एवंविधा भैरवस्य याऽवस्था परिगीयते ।
सा परा पररूपेण परा देवी प्रकीर्तिता ॥१७॥

एवंविधा उपरि वर्णितप्रकारा भैरवस्य या निष्कलस्वरूपा अवस्था परिगीयते शास्त्रेषु, सैषा पररूपेण परा प्रकृष्टा सती परा देवीति प्रकीर्तिता कथिता ॥१७॥

परा भट्टारिका संबन्धी संशय की पूर्णतः निवृत्ति के लिये भैरव अब उसके स्वरूप का स्पष्ट निरूपण करते हुए कहते हैं कि ऊपर वर्णित भैरव की जिस निष्कल अवस्था का शास्त्रों में गुणगान किया गया है, वस्तुतः वह भैरव से भिन्न नहीं है। यद्यपि कभी-कभी इनके स्वरूप का विश्लेषण करते समय इनमें परस्पर भेद का निरूपण भी किया जाता है, किन्तु यह वास्तविकता नहीं है। अतः बोध-भैरव के इस उत्कृष्ट निष्कल परस्वरूप से अभिन्न स्वरूप वाली यह परा देवी केवल नाम से ही परा नहीं है, किन्तु अपनी प्रकृष्टता के आधार पर भी परा कहलाती है ॥१७॥

[1]शक्तिशक्तिमतोर्यद्वैदभेदः सर्वदा[2] स्थितः ।
अतस्तद्धर्मधर्मित्वात् परा शक्तिः परात्मनः ॥१८॥

भैरवस्य इयमवस्था तस्य स्वरूपमेव। शक्तिस्वरूपा इयमवस्था शक्तिमतो भैरवादभिन्नैव। शक्तिः सामर्थ्यं विश्वनिर्माणकारि, तद् भैरवस्वरूपमेव। यतो हि शक्तिशक्तिमतोः सदा अभेदः स्वीक्रियते, अतः शक्तिमतो भैरवस्य संबन्धिभिः सर्वज्ञता-सर्वकर्तृता-सर्वात्मतादिभिर्धर्मैर्धर्मिणी परस्य चिदानन्दैकघनस्यात्मन इयं शक्तिः परेति प्रकीर्त्यते ॥१८॥

---

१. °स्मा°—ख० ने०। २. संव्यवस्थितः—ने०।

1. यह श्लोक नेत्रतन्त्र (भा० २, पृ० ४४ और २७३) की उद्योत टीका में क्षेमराज द्वारा उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

यहाँ शंका उठती है कि भैरव की ऊपर बताई गई यह अवस्था जब उसका स्वरूप ही है, काल आदि से परिच्छिन्न कोई दशाविशेष नहीं, तो ऐसी अवस्था में भैरव ही भैरवी कहलावेगा ? इस आपत्ति को स्वीकार करते हुए भैरव कहते हैं कि यह बात सही है कि भैरव की यह परावस्था उसका स्वरूप ही है। शक्तिस्वरूप यह परावस्था शक्तिमान् भैरव से अभिन्न है। शक्ति सामर्थ्य को कहते हैं। यह सामर्थ्य सारे जगत् का निर्माण करने वाले भैरव का ही स्वरूप है। शक्ति और शक्तिमान् में सदा अभेद माना जाता है, अतः शक्तिमान् भैरव से संबद्ध सर्वज्ञता, सर्वकर्तृता, सर्वात्मता प्रभृति धर्मों से संवलित होने से धर्मिणी यह शक्ति चिदानन्दघनस्वरूप पर आत्मा (भैरव) से अभिन्न होने से परा (भैरवी) कहलाती है ॥१८॥

न[1] वह्नेर्दाहिका शक्तिर्व्यतिरिक्ता विभाव्यते ।
केवलं ज्ञानसत्तायां[1] प्रारम्भोऽयं प्रवेशने ॥१९॥

यथा वह्नेर्दाहिका शक्तिस्ततो व्यतिरिक्ता भिन्ना न विभाव्यते विचार्यापि नोपलभ्यते, तथेयं परा शक्तिरपि शक्तिमतो भैरवान्नैव कदाचिद् भिन्ना प्रतिभाति। केवलं ज्ञानसत्तायां वह्नि जिज्ञासोर्वह्निज्ञप्तौ यत् प्रवेशनं तत्र, अयमिति दाहशक्त्यात्मा वह्निस्वभावः प्रारम्भः, तन्मुखेन पाचकत्वाद्यनन्तशक्त्यात्मशक्तिमत्स्वरूपावगतेः। तथेयं परा शक्तिरपि भवति। तन्मुखेन हि भैरवसांमुख्यं स्यादिति भावः ॥१९॥

इस बात को दृष्टान्त देकर समझाते हैं कि जैसे आग से उसकी दाहिका शक्ति, जलाने की ताकत, विचार पूर्वक देखने पर भी कभी अलग नहीं होती, उसी तरह से यह परा शक्ति भी शक्तिमान् परभैरव से कभी जुदी नहीं दिखाई पड़ती। यह शक्ति तो शक्तिमान् की सत्ता की जानकारी और उसके वास्तविक स्वरूप में प्रवेश पाने के प्राथमिक उपाय के रूप में वर्णित है। इसका अभिप्राय यह है कि जैसे यदि किसी को आग का स्वरूप जानने की इच्छा है तो वह उसकी दाह शक्ति के पास जाता है और सब से पहले उसकी जलाने की ताकत को पहचानता है, बाद में अग्नि के पाचकत्व आदि अनन्त व्यापारों को भी समझ लेता है, उसी तरह इस शक्ति के माध्यम से ही उस परभैरव के स्वरूप का ज्ञान कराने वाले मार्ग में प्रवेश पाया जा सकता है ॥१९॥

[2]शक्त्यवस्था[2]प्रविष्टस्य निर्विभागेन भावना ।
तदासौ शिवरूपी स्यात् शैवी मुखमिहोच्यते ॥२०॥

---

१. °याः—ई० । २. °स्थां—स्प० ।

1. इस श्लोक को अभिनवगुप्त ने ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० १, पृ० २८७) में उद्धृत किया है।

2. स्पन्दनिर्णय (पृ० ७२) और शिवस्तोत्रावली की व्याख्या (पृ० ६४) में क्षेमराज द्वारा यह पूरा श्लोक उद्धृत है। इसके अतिरिक्त इस श्लोक का "शैवी मुखमिहोच्यते" इतना अंश शिवस्तोत्रावलीव्याख्या (पृ० ११०), तन्त्रालोकविवेक (भा० १,

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

पराशक्तिरूपामवस्थां यदा प्रविशति वक्ष्यमाणोपायैः समाविशति उपदेश्योऽणुः, तदास्य निर्विभागेन भावना भवति, शक्तेः शिवावेशात्। तदा स लब्धशाक्तबलः प्रशस्ततमशिवस्वरूपो भवत्येव, यत् शिवस्येयं शैवी शक्तिः, मुखं प्रवेशोपायद्वारमिहागमेषूच्यते। यथा हि वक्त्रेणैवायमिति लभ्यते, तथा शक्त्यैव शिवोऽयमिति व्यपदेश इति भावः ॥२०॥

शक्ति के माध्यम से पर भैरव के स्वरूप का ज्ञान किस तरह से होता है, इस बात को उदाहरण देकर समझाया जा रहा है कि आगे बताए गए उपायों से यह उपदेश का पात्र जीव जब परा शक्ति स्वरूप अवस्था में प्रवेश पाता है, उसके साथ एकाकार हो जाता है, तब उसमें निर्विभाग भावना उत्पन्न होती है, अर्थात् शक्ति और शिव में उसकी विभाग-दृष्टि, भेद-दृष्टि लुप्त हो जाती है। उस समय शाक्त बल की उपलब्धि के कारण साधक शिव-स्वरूप हो जाता है, क्योंकि आगमों का कहना है कि शिव की यह शैवी शक्ति शिव के उस परम सुन्दर स्वरूप में प्रवेश पाने का द्वार है। जैसे मुंह देखने से किसी व्यक्ति की पहचान होती है, उसी तरह शक्ति को देखकर अर्थात् परा शक्ति को जानकर उसके माध्यम से शिव को पहचाना जाता है। इसलिए यह शैवी शक्ति शिव का मुख कहलाती है। इस शक्ति के बिना शिव में नाम, धाम आदि की कल्पना नहीं की जा सकती। जैसा कि वामकेश्वरतन्त्र (नित्याषोडशिकार्णव) में कहा गया है—

शक्त्या विना शिवे सूक्ष्मे नाम धाम न विद्यते (४।७)।

इस पूरे ग्रन्थ का अभिप्राय यह है कि परा शक्ति की सहायता से ही व्यक्ति शक्ति और शिव में अभिन्नता देख पाता है कि वस्तुतः इनका स्वरूप एक ही है। जब यह अभेद-बोध जाग उठता है, तब परावस्था ही बच रहती है, शिव और शक्ति उसी में विलीन हो जाते हैं। इस स्थिति को यहाँ बोध(विज्ञान)भैरव दशा कहा गया है ॥२०॥

[1]यथाऽऽलोकेन दीपस्य किरणैर्भास्करस्य च[1]।
ज्ञायते दिग्विभागादि तद्वच्छक्त्या शिवः[2] प्रिये[3] ॥२१॥

---

१. वा—ख० स्व० त०। २. °वस्य च—ख०। ३. श्रितः—स्व०।

आ० १, पृ० ७, ११५; भा० २, आ० ३, पृ० १७१, १८८; भा० ४, आ० ६, पृ० २०३; भा० ११, अ० २९, पृ० १६३), स्पन्दकारिकाविवृति (पृ० ५४), नेत्रतन्त्रोद्योत (भा० १, पृ० २०, १९२), ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० १, पृ० २८७), स्वच्छन्दोद्योत (भा० २, प० ४, पृ० १८७; भा० ५B, प० १०, पृ० ५३४), महार्थमंजरीपरिमल (पृ० ९६) में देखा जाता है।

1. यह श्लोक स्वच्छन्दतन्त्र (भा० २, प० ४, पृ० २१२) की टीका में क्षेमराज द्वारा तथा तन्त्रालोकविवेक (भा० १, आ० १, पृ० २२९) में जयरथ द्वारा उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

हे प्रिये, यथा दीपस्य शिखात्मन आलोकेन प्रकाशेन, भास्करस्य च किरणैः मरीचिभिरेवात्मीयैः, दिग्विभागसंनिवेशादि ज्ञायते, तद्वत् स्फुरत्तारूपया स्वशक्त्यैव शिवः स्वात्मा ज्ञायते प्रत्यभिज्ञायते ॥२१॥

इसी विषय को दो अन्य स्पष्ट उदाहरणों की सहायता से समझाया जाता है—हे प्रिये, जैसे दीपक की अपनी लौ के प्रकाश से और सूर्य की ही किरणों से सारी दिशाएँ और उनमें विद्यमान सभी वस्तुएँ जानी जाती हैं, उसी तरह से स्फुरत्ता[1] स्वरूप अपनी शक्ति से ही स्वात्मस्वरूप शिव का लाभ, अवभास अर्थात् प्रत्यभिज्ञा (पहचान) हो जाती है। इसका अभिप्रायः यह है कि जैसे दीपक की लौ दीपक से भिन्न नहीं है, सूर्य की किरणें सूर्य से भिन्न नहीं हैं, उसी तरह शक्ति भी शिव से भिन्न नहीं है। दीपक की लौ से और सूर्य की किरणों से जैसे दिग्विभाग (भिन्न-भिन्न दिशा) आदि का ज्ञान होता है, उसी तरह से शक्ति की सहायता से इस जागतिक प्रपंच का ज्ञान होता है। जैसे दीपक को देखने के लिए दूसरे दीपक की और सूर्य के लिए दूसरे सूर्य की आवश्यकता नहीं रहती, किन्तु अपनी ही लौ और अपनी ही किरणों से जैसे ये भासित होते हैं, उसी तरह से अपनी इस शक्ति की सहायता से ही अपना यह स्वरूप पहचान लिया जाता है ॥२१॥

श्रीभैरवी[1] उवाच

देवदेव त्रिशूलाङ्क कपालकृतभूषण।
दिग्देशकालशून्या च व्यपदेशविवर्जिता ॥२२॥
या[2]वस्था भरिताकारा भैरवस्योपलभ्यते।
कैरुपायैर्मुखं तस्य[3] परा देवी कथं भवेत् ॥
यथा सम्यगहं वेद्मि तथा मे[4] ब्रूहि भैरव ॥२३॥

---

१. °देवी—क०। २. शक्तिर्भ°—ख०। ३. °स्याः—ख०। ४. ब्रूहि मम प्रभो—ख०।

1. बीज से जैसे अंकुर स्फुरित होता है, उसी तरह से शिव से यह सारा जगत् निकलता है। बीज मिट्टी-पानी आदि सहकारी कारणों का संयोग होने पर ही प्रस्फुटित होता है। सहकारी कारणों के सम्पर्क में आने के साथ ही बीज में स्पन्दन होने लगता है और वह अंकुर के रूप में परिणत हो जाता है। किन्तु शिव को किसी सहकारी कारण की आवश्यकता नहीं पड़ती। स्वेच्छा से जब उसमें स्पन्दन होने लगता है, तो वह अपनी इस स्पन्द शक्ति के माध्यम से जगत् के रूप में परिणत होता है। इसी व्यापार को स्फुरत्ता कहते हैं। यह स्फुरत्ता जैसे शिव को परिमित प्रमाता बना देती है, उसी तरह से स्वात्मस्वरूप की प्रत्यभिज्ञा भी इस स्फुरत्ता शक्ति से ही निष्पन्न होती है। "सा स्फुरत्ता महासत्ता" (१.५.१४) इस प्रत्यभिज्ञाकारिका में स्फुरत्ता को ही महासत्ता, स्पन्दतत्त्व आदि नामों से जाना गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

एवं परास्वरूपे निर्णीते तदुपलब्ध्युपायजिज्ञासया श्रीदेव्युवाच—हे देवदेव देवानां ब्रह्माद्यनाश्रितान्तानां देव स्वामिन्, त्रिशूलाङ्क स्वातन्त्र्यशक्तिस्फारितेच्छाद्यरात्रयात्मकत्रिशूलधारिन्, कपालकृतभूषण समस्तवाच्यवाचकात्मकजगत्खण्डरूपकपालैश्चैतन्यस्वातन्त्र्याभिव्यञ्जकत्वात् कृतभूषण भ्राजमानानाच्छादितस्वरूप ! भैरवस्य 'दिक्काल' (श्लो० १४) इत्यादिनाऽनुपदमुपदिष्टा दिग्देशकालशून्या व्यपदेशविवर्जिता भरिताकारा या अवस्था उपलभ्यते, सा परा देवी कथं ज्ञाता भवेत् ? कैश्चोपायैः सा तस्य भैरवस्य 'शैवी मुखम्' (श्लो० २०) इत्यत्र प्रतिपादितं मुखं भवेत् ? उपायैरिति बहुवचनमुपलब्धुरणोः प्राणदेहबुद्धिशून्याश्रयोच्चारकरणध्यानवर्णस्थानकल्पनाभेदात्, सार्वात्म्यभावनादिशुद्धविकल्पनानात्वात्, अविकल्पोपायवैचित्र्याच्च आणव-शाक्त-शाम्भवोपायनानात्वं कटाक्षयति । हे भैरव, एतत्सर्वं यथा अहं सम्यक् प्रकारेण जानामि तथा मे वद ॥२२-२३॥

इस तरह से परा देवी के स्वरूप का निर्णय हो जाने पर श्रीदेवी उस स्वरूप की प्राप्ति के उपाय को जानने के अभिप्राय से पूछती है—हे देवदेव ! ब्रह्मा से लेकर अनाश्रित पर्यन्त सभी देवताओं के स्वामी, हे त्रिशूलाङ्क ! स्वातन्त्र्य शक्ति के विस्फार (विस्तार) स्वरूप इच्छा, ज्ञान और क्रिया—इन तीन शक्तियों के फलक वाले त्रिशूल को धारण करने वाले, हे कपालकृतभूषण ! समस्त वाच्यवाचकात्मक जगत्खण्ड रूप कपाल में चैतन्य और स्वातन्त्र्य की अभिव्यक्ति करने वाले अत एव सर्वत्र प्रकाशमान, निरावरण स्वरूप वाले हे खप्परधारी भैरव ! पूर्व पश्चिम आदि दिशा, दूर-आसन्न (पास) आदि देश, वर्तमान प्रभृति काल के परिच्छेद (इयत्ता) से रहित, नाम-रूप आदि से असंस्पृष्ट, परिपूर्ण स्वरूप वाली भैरव की जो अवस्था उपलब्ध होती है, जिसका कि वर्णन 'दिक्काल' (श्लो० १४) इत्यादि के द्वारा पहले भी किया जा चुका है, वह परा देवी कैसे जानी जा सकती है ? और किन उपायों से वह 'शैवी मुखम्' (श्लो० २०) इत्यादि से प्रतिपादित शिवावस्था में प्रवेश का द्वार बन सकती है ? उसका दर्शन किन उपायों से किया जा सकता है ? इस बात को आप विस्तार से समझावें । उपाय शब्द में बहुवचन इस अभिप्राय से लगाया गया है कि अपने स्वरूप की उपलब्धि में लगा जीव प्राण, देह, बुद्धि और शून्य में उच्चार, करण, ध्यान, वर्ण और [1]स्थानकल्पना के माध्यम से आणव उपाय का, सार्वात्म्य भावना प्रभृति शुद्ध विकल्पों के सहारे शाक्त उपाय का और निर्विकल्पात्मक नाना प्रकार के शाम्भव उपाय का सहारा लेकर अपने सही स्वरूप को पहचान सके । देवी के प्रश्न का अभिप्राय यह है कि जिन उपायों का सहारा लेकर मैं परा देवी और बोध(विज्ञान)भैरव के स्वरूप को ठीक से समझ सकूँ, उनको आप विस्तार से मुझे बताइये ॥२२-२३॥

---

1. इन पारिभाषिक शब्दों की व्याख्या उपोद्घात में 'त्रिविध उपाय और समावेश' शीर्षक के अन्तर्गत देखनी चाहिये ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–१]

श्रीभैरव उवाच

[1]ऊर्ध्वे प्राणो ह्यधो जीवो विसर्गात्मा परोच्चरेत् ।
उत्पत्तिद्वितयस्थाने भरणाद् भरिता[1] स्थितिः ॥२४॥

योऽयमूर्ध्वं इति हृदो द्वादशान्तं यावद् वहन् प्राणः, यश्चाधो जीवो द्वादशान्ताद् हृदन्तमपानः, एषा परा देवी उच्चरेत् सततं स्वयमुच्चरन्ती स्थिता। कीदृशी ? विसर्गात्मा विसर्गोऽन्तर्बहिर्भावकरणरूपो विमर्श आत्मा यस्याः सा अप्राणाद्यशाक्त-स्पन्दोन्मेषा, तदाच्छुरणेन विना नियतप्राणप्रवाहायोगात्। यत एवमत उत्पत्तिद्वितयस्य बाह्याभ्यन्तरोत्पादद्वयस्य यत् स्थानं हृद् द्वादशान्तश्च, तत्र भरणादिति नित्योन्मिष-दाद्यस्फुरत्तात्मभैरवीयशक्त्युपलक्षणात्, भरिता स्थितिः भैरवस्वरूपाभिव्यक्तिर्भवति।

अथवा ऊर्ध्वे द्वादशान्ते प्राणः प्राणनरूपो जीवनाख्यश्चित्तवृत्तिविशेषः संस्थाप्यः। अधश्च हृदि हृदयस्थाने जीवोऽपानः, जीव्यतेऽनेनेति जीवः, भक्षणपानादेरधोमार्गप्रस-रणाज्जीव इत्युच्यते तदुपाधिमान्, अत एव जीव इति। विसर्गात्मा अन्तर्बहिर्भावकरण-रूप आत्मा यस्य। तेनापि परैव उच्चारमायाति अहमित्यन्तश्चक्रारूढा, एतयोर्द्वयो-र्विभेदापत्त्या अहमिति प्रकाशनात्। उत्पत्तौ द्वादशान्ते द्वितीये हृदि च धारणात्। तत्र स्थित्या भरितस्थितिः स्यादेवेति सर्वोपाधिविस्मरणादहमिति विमर्शवान् स्यादिति भावः ॥२४॥

इस तरह से देवी के द्वारा पूछे गये परा देवी के स्वरूप को पहचानने के लिए उपाय के रूप में क्रमशः एक के बाद दूसरी ११२ धारणाओं का निरूपण करते हुए भगवान् भैरव कहते हैं––ऊपर हृदय से द्वादशान्त[2] तक जाने वाला प्राण और नीचे

---

१. °त°–ख० त०।

1. तन्त्रालोकविवेक (भा० १. आ० १, पृ० १४३) में इस श्लोक का 'भरणाद् भरितस्थितिः' इतना अंश मिलता है।

2. प्राण और अपान की गति जिस स्थान पर जाकर रुक जाती है, उसको द्वादशान्त कहते हैं। बाह्य और आन्तर, शिव द्वादशान्त और शक्ति द्वादशान्त के भेद से इसकी कई स्थानों में स्थिति मानी गई है। प्राण और अपान के विसर्ग और पूरण व्यापार के द्वारा प्राणी का शरीर आप्यायित होता रहता है। ४९ वें श्लोक में द्वादशान्त पद का अर्थ शून्यातिशून्य मध्यधाम, अर्थात् सुषुम्ना नाडी किया गया है। तन्त्रालोक (५।७१) में सभी नाडियों के अग्रभाग में द्वादशान्त की स्थिति मानी गई है। विभिन्न श्लोकों की व्याख्या में इन शब्दों की चर्चा आई है। उपोद्घात में भी इन पर विचार किया जायगा।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

द्वादशान्त से हृदय तक आने वाला जीव नामक अपान, यह परा देवी का उच्चारण है, स्पन्दन है। परा देवी ही स्वयं इसका निरन्तर उच्चारण करती रहती है, अर्थात् प्राण और अपान के रूप में स्पन्दित होती रहती है। यह परा देवी विसर्ग-स्वभाव है। अर्थात् आन्तर और बाह्य भावों की सृष्टि करना ही इसका स्वरूप है। यह परा देवी "अबिन्दुमविसर्गं च" (८८ श्लो०) इत्यादि कारिका में आगे वर्णित होने वाले अशाक्त स्पन्द अर्थात् शैव सृष्टि के प्रथम स्पन्द अकार से उन्मिषित होती है, स्वरूप-लाभ करती है। क्योंकि उससे जब तक इसका संपर्क नहीं होता, तब तक प्राण का प्रवाह नियमित रूप से नहीं चल सकता। "प्राणापानमयः प्राणो विसर्गापूरणं प्रति" (७।२५) इत्यादि स्थल में स्वच्छन्दतन्त्र में इसी बात को विस्तार से समझाया गया है। इस स्थिति में बाह्य और आन्तर विषय प्राण और अपान की सृष्टि के स्थान हृदय और द्वादशान्त में नित्य उन्मिषित हो रही प्रथम स्फुरत्तास्वरूप भैरव की शक्ति की भावना करने से योगी में भैरव स्वभाव की अभिव्यक्ति हो जाती है, उसका भैरव स्वरूप प्रकट हो जाता है।

अथवा ऊपर द्वादशान्त में प्राण की स्थापना करनी चाहिये, जो कि प्राणन रूप अर्थात् जीवन रूप चित्त की एक वृत्ति है। नीचे हृदय में जीव उपाधि वाले अपान को स्थापित करना चाहिये। इसको जीव इसलिए कहा जाता है कि अपान वायु खाई गई अथवा पी गई वस्तु को नीचे के मार्ग में ले जाता है। इसी उपाधि के कारण इसको जीव कहते हैं। अन्दर आना और बाहर जाना जिसका स्वरूप है, स्वभाव है, प्राण वृत्ति का यह स्वाभाविक व्यापार ही परा शक्ति का उच्चारण, स्पन्दन है, जो कि शरीर के भीतर निरन्तर चल रहे 'अहम्' चक्र में अपना स्थान बनाए हुए है। उक्त दोनों स्थितियों का जब अलग-अलग चिन्तन होता है, तभी 'अहम्' तत्त्व प्रकाशित होता है, उत्पन्न होता है। वह द्वादशान्त और हृदय में अवस्थित रहता है। इस स्थिति के कारण साधक को भरित (भरी-पूरी = सम्पूर्ण स्वरूप लाभ की) स्थिति प्राप्त हो जाती है। अर्थात् सभी तरह की उपाधियों का विस्मरण हो जाने से 'अहम्' यह विमर्श, अर्थात् 'मैं ही भैरव हूँ' इस तरह की प्रत्यभिज्ञा निश्चित रूप से हो जाती है।

ऊपर प्रथम अनुच्छेद में बताये गये अर्थ के अतिरिक्त शिवोपाध्याय ने इस श्लोक के पाँच अन्य अर्थ भी किये हैं, जो कि क्रमशः इस प्रकार हैं—

ऊपर अर्थात् सभी इन्द्रियों के प्रसार के मार्ग में प्राण वायु विषयों का आप्यायक है, यह सूक्ष्म प्राण के रूप में निरन्तर स्पन्दन करता रहता है और बाह्य विषयों का बोध कराता है। नीचे जीव इन सभी विषयों में अपान के रूप में प्रविष्ट होता है। इन दोनों स्थितियों में परा शक्ति ही निरन्तर प्रकाशित होती रहती है। इस लिये ग्राह्य की उत्पत्ति की जगह हृदय और ग्राहक की उत्पत्ति के स्थान द्वादशान्त में, जहाँ कि उसका प्रमेय से सम्पर्क होता है, शक्ति की भरित अवस्था का ध्यान करने पर साधक भैरव स्वरूप हो जाता है।

ऊपर, जहाँ कि प्राण और अपान का उन्मेष होता है, समस्त वाचक शब्दों का अनुप्राणक अकार रहता है और नीचे, सबके अन्त में जीव अर्थात् सकार की स्थिति रहती है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस तरह से प्राण और जीव पद से यहाँ अकारादि सकारान्त मातृका के वर्णों का बोध होता है। विसर्ग स्वभाव के अपने एक भाग में हकार कला को धारण करने वाली नाद रूपा यह परा देवी मातृका चक्र के क्रम से समस्त वाच्य-वाचकात्मक जगत् को लाँघ कर, अपने प्रकाश से समस्त भेद दृष्टि को दबाकर स्फुरित होती है। इस लिये उक्त दोनों उत्पत्ति स्थानों में, हृदय और द्वादशान्त में, अकार और हकार का परामर्श करने से शिव और शक्ति का सामरस्य हो जाने पर साधक भैरव-स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है।

'ऊर्ध्व' पद का अर्थ है उत्कृष्ट प्राण, क्योंकि इच्छा, ज्ञान और क्रिया शक्ति का इसी में विस्तार होता है और उसी से यह सारा विश्व अनुप्राणित है। 'अधः' पद का अर्थ है इदन्ता परामर्श का विषय होकर निकृष्ट दशा को प्राप्त हुआ जीव, क्योंकि इच्छा के विषय ज्ञेय वर्ग का यह कार्य बन जाता है। सोमरूप आप्यायक शक्ति संसारी जीवों की स्थिति का कारण बनती है। यह शक्ति परा, परापरा और अपरा शक्तियों के रूप में स्फुरित होती हुई विश्व से अभिन्न रूप में सदा भासित होती रहती है। इस लिये उत्पत्ति स्थल अर्थात् प्रमेय पद में, द्वितय शब्द वाच्य प्रकाश्य-प्रकाशक के सामरस्य रूप प्रमाण पद में तथा प्रमेय[1] और प्रमाण की जहाँ विश्रान्ति होती है, उस प्रमातृ पद में भरण से अर्थात् परा भट्टारिका स्वरूप तुरीय में आनन्द से आप्यायित हो जाने से साधक में भैरव दशा की अभिव्यक्ति हो जाती है।

अथवा ऊर्ध्व पद का अर्थ है माया पर्यन्त अध्वा के ऊपर, प्राण का अर्थ है इनका अनुप्राणक शुद्ध और अशुद्ध अध्वा में व्याप्त शिव-शक्ति तत्त्व। इसके नीचे जीव की स्थिति है, जिसने कि माया प्रभृति तत्त्वों की अधीनता स्वीकार कर ली है और मनुष्य नाम से अभिहित होता है। यही आत्मतत्त्व कहलाता है। इन सब स्वरूपों में शिव की परात्मिका स्वातन्त्र्य शक्ति ही स्पन्दित होती रहती है। उत्पद्यमान शुद्ध और अशुद्ध दोनों मार्गों में पर शक्ति की इस व्याप्ति के कारण ही सब सब कुछ है, इस भावना के अभ्यास से जगत् के समस्त पदार्थों के साथ सामरस्य की स्थिति प्राप्त हो जाने पर साधक को भरितावस्था प्राप्त हो जाती है।

अन्तिम अर्थ यह है—अनुत्तर, अकुल स्वरूप चिद्धाम से स्वयं उन्मिषित होने वाले हकार की स्थिति ऊपर और नीचे विसर्जनीय अनुप्राणित विसर्गस्वरूप जीव की, सकार की स्थिति रहती है। हान और समादान, त्याग और ग्रहण की प्रक्रिया के आधार पर इस हंस

1. "त्रिषु चतुर्थं तैलवदासेच्यम्" (३।२०) इस शिवसूत्र में प्रमाता, प्रमाण और प्रमेय दशाओं में तथा जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं में चतुर्थ शिवपद (शुद्ध प्रमाता) तथा तुरीय अवस्था के आसेचन की बात कही गई है। जल पर तेल गिराने से जैसे वह चारों तरफ फैल जाता है, उसी तरह से उक्त तीनों स्थितियों में चतुर्थ दशा का आसेचन करने से (फैला देने से) साधक शिव-स्वरूप का, तुरीय अवस्था का सभी स्थानों और अवस्थाओं में साक्षात्कार करने लगता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मन्त्र का उच्चारण, जो कि 'अजपा जप'[1] के नाम से प्रसिद्ध है, परा शक्ति स्वयं ही करती है। इसीलिये 'मैं वह शिव हूँ' इस तरह के अपने स्वरूप का परिचय यहाँ प्राप्त होता है। इस स्थिति में हकार और सकार इन दोनों की उत्पत्ति के स्थल में, अर्थात् हकार की उत्पत्ति के स्थान हृदय और सकार की उत्पत्ति के स्थान द्वादशान्त में भरण से, अर्थात् उन वर्णों के स्वरूप का चिन्तन करने से, शाक्त बल की प्राप्ति होती है और अन्त में साधक भैरव-स्वरूप हो जाता है।

ऊपर बताई गई छः व्याख्याओं में से पहली और दूसरी व्याख्या के अनुसार अविकल्प स्वरूप के चिन्तन से साधक शाम्भव समावेश में, चौथी और पांचवीं व्याख्या के अनुसार सब कुछ अपना ही स्वरूप है, इस तरह की भावना के आधार पर शुद्ध विकल्प का चिन्तन करने से शाक्त समावेश में एवं तीसरी और छठी व्याख्या के अनुसार धारणा में वर्णविशेष के परामर्श की प्रधानता के आधार पर आणव समावेश में समाहित होता है। इन त्रिविध समावेशों का वर्णन मालिनीविजयोत्तर तन्त्र में 'उच्चारकरण' (२।२१-२३) इत्यादि तीन श्लोकों में किया गया है। उपोद्घात में इस विषय पर विशेष प्रकाश डाला जायगा। इस प्रथम धारणा में और आगे दी जा रही सभी धारणाओं में शाम्भव, शाक्त और आणव उपायों में से किसी एक का सहारा लेकर हा योगी अनुपाय प्रक्रिया में प्रविष्ट होता है या कभी-कभी बिना इनका सहारा लिये भी अपने स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है, इस बात का विशेष विवेचन भी हम वहीं करेंगे। आवश्यकता के अनुसार श्लोकों की व्याख्या के प्रसंग में भी इनका संक्षिप्त उल्लेख हो सकता है ॥२४॥

[धारणा–२]

मरुतोऽन्तर्बहिर्वाऽपि वयद्युग्मानि वर्तनात् ।
भैरव्या भैरवस्येत्थं भैरवि व्यज्यते वपुः ॥२५॥

भैरवि, मरुतः प्राणस्यापानस्य च, अन्तर्बहिश्च यद् वियद्युग्मं हृदाकाशो द्वादशान्तश्च यद् वियद्द्वयम्, ततोऽनिवर्तनात् प्रत्यावर्तनाभावेन क्षणमात्रमन्तर्मुखत्वेनावस्थानात् प्राणापानयोर्द्वयोरस्तंगतत्वात्, भैरवीस्वरूपस्य भैरवस्य परमात्मनः, वपुः शरीरं स्वरूपमिति यावत्। धर्मिधर्मात्मकत्वेन शिवशक्तिद्वैधं प्रकाशविमर्शस्वरूपं परमार्थत एकमेव तत्त्वं व्यज्यते प्रकाशते, प्रकटीभवति। 'अनुवर्तनात्' इति पाठे अनुन्मेषनिमेषणादित्यर्थः ॥२५॥

हे भैरवि, प्राण और अपान नामक पवन के आधारभूत स्थान आन्तर आकाश हृदय और बाह्य आकाश द्वादशान्त से प्रत्यावृत्ति के अभाव में एक क्षण के लिये उसकी वृत्ति

---

१. °नु°–ख० । २. °वं–ख० ।

1. आगे १५१ संख्या के श्लोक की व्याख्या में इस विषय पर विस्तार से विचार किया जायगा।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अन्तर्मुख हो जाती है। तब ऐसी प्रतीति होती है मानों प्राण और अपान कहीं विलीन हो गये हैं। इस स्थिति को इस शास्त्र में 'मध्यदशा' के नाम से जाना गया है, जिसका कि विश्लेषण आगे किया जा रहा है। इस मध्यदशा का जब विकास किया जाता है, तब परा शक्ति भैरवी से अभिन्न रूप में विद्यमान भगवान् भैरव का स्वरूप प्रकाशित हो जाता है। धर्म और धर्मी के रूप में प्रकाश और विमर्श स्वभाव शिव और शक्ति भिन्न होते हुए भी परमार्थतः एक ही हैं, इसका विवेचन अभी यहीं (१४-२१ श्लोक) किया जा चुका है। 'अनिवर्तनात्' के स्थान पर 'अनुवर्तनात्' ऐसा पाठ भी उपलब्ध होता है। यहाँ अनुवर्तन शब्द का अर्थ प्राण और अपान की उन्मेष और निमेष दशा की स्थिर अनुवृत्ति है। अर्थात् प्राण और अपान की जो स्थिति है, उसी के अनुवृत्त रहने पर, उनमें नये उन्मेष और निमेष व्यापार के न चलने पर, पहली व्याख्या में प्रतिपादित मध्यदशा का अन्वेषण किया जा सकता है।

योगशास्त्र[1] की प्रक्रिया के अनुसार इस श्लोक का अभिप्राय यह होगा—सकल[2], प्रलयाकल प्रभृति सभी प्रमाता जीवों के प्राण की पूरक, कुम्भक और रेचक अवस्थाएँ स्वाभाविक रूप से बिना प्रयत्न के निरन्तर गतिशील रहती हैं। हृदय स्थित कमलकोश से प्राण का उदय होता है। नासिका मार्ग से बाहर निकल कर यह बारह अंगुल चल कर अन्त में आकाश में विलीन हो जाता है। इसलिए बाह्य आकाश भी योगशास्त्र में द्वादशान्त के नाम से प्रसिद्ध है। प्राण की इस स्वाभाविक बाह्य गति को 'रेचक' नाम से जाना जाता है। बाह्य द्वादशान्त से अपान का उदय होता है और नासिका मार्ग से ही चलकर यह हृदय स्थित कमलकोश में विलीन हो जाता है। अपान की यह स्वाभाविक आन्तर गति 'पूरक' कही जाती है। प्राण द्वादशान्त में और अपान हृदय में क्षणमात्र के लिये विलीन हो जाता है। यही प्राण की

1. शिवोपाध्याय ने इस श्लोक की व्याख्या, विशेष कर आठ प्रकार के प्राणायामों क विवेचन योगवासिष्ठ के आधार पर किया है। योगवासिष्ठ 'मोक्षोपाय' के नाम से भी प्रसिद्ध है। द्रष्टव्य—प्रकरण ६ पूर्वार्ध, २५ वां सर्ग।
2. शैव शास्त्रों में प्रमाता के सात भेद माने गये हैं। ये हैं—शिव, मन्त्रमहेश्वर, मन्त्रेश्वर, मन्त्र, विज्ञानाकल, प्रलयाकल और सकल। शिव और शक्ति तत्त्व मिलकर शिव प्रमाता का रूप धारण करते हैं। इसकी स्थिति राजा के समान है। सदाशिव मन्त्रमहेश्वर, ईश्वर मन्त्रेश्वर और शुद्धविद्या मन्त्र के नाम से प्रसिद्ध हैं। इनकी स्थिति अधिकारी राजपुरुष की सी है। विज्ञानाकल, प्रलयाकल और सकल जीवों पर ये शिवप्रमाता रूपी राजा के प्रतिनिधि होकर शासन करते हैं। आणव, मायीय और कार्म—ये तीन प्रकार के मल माने गये हैं। इनमें से एक मल से आवृत विज्ञानाकल, दो मलों से आवृत प्रलयाकल और तीनों मलों से आवृत सकल प्रमाता कहलाते हैं। ये सभी भेद परिमित प्रमाता के हैं। प्रथम चार भेद शुद्ध सृष्टि के और अन्तिम तीन अशुद्ध सृष्टि के अन्तर्गत हैं। अशुद्ध सृष्टि के प्रमाताओं को ही अपने मलीय आवरणों को हटाने के लिए उपायों का सहारा लेना पड़ता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

'कुम्भक' अवस्था कही जाती है। बाहर और भीतर दोनों स्थानों में निष्पन्न होने से यह बाह्य और आन्तर के भेद से दो तरह की होती है। मनुष्य के श्वास-प्रश्वास की निरन्तर चलने वाली स्वाभाविक प्रक्रिया से निष्पन्न होने वाली इन रेचक, पूरक तथा बाह्य एवं आन्तर कुम्भक अवस्थाओं का निरन्तर सावधानी से निरीक्षण[1] करने वाला योगी फिर आवागमन के चक्कर में नहीं पड़ता।

पातंजल योग में प्राणायाम के अभ्यास से प्राण वायु की गति को नियन्त्रित इसलिये किया जाता है कि उसी अभ्यास की पद्धति से मन को भी नियन्त्रित किया जा सके। सहज योग के प्रतिपादक इस ग्रन्थ में न तो प्राण वायु के और न मन के ही निग्रह के लिये कोई आयास-साध्य उपाय बताया गया है। वायु स्वभाव से ही चल है। चलते-फिरते, सोते-जागते, उठते-बैठते प्राणों की गति निरन्तर चलती रहती है। सकल, प्रलयाकल प्रभृति प्रमाता जीवों में ही नहीं, पशु पक्षी, मृग आदि में भी सदा, सर्वत्र दिन-रात बिना प्रयत्न के स्वाभाविक रूप से आठ प्रकार के प्राणायाम निरन्तर निष्पन्न होते रहते हैं। इन आठ प्रकार के प्राणायामों के स्वरूप को ठीक तरह से जान लेने पर योगी मुक्त हो जाता है। साधक जो कुछ करता है, उन सभी अवस्थाओं में अपने स्वाभाविक बोध से इन कुम्भक प्रभृति प्राण की अवस्थाओं को जानता रहता है, वह अन्तर्मुख हो जाता है, अर्थात् सब कुछ करते हुए भी वह उनमें लिप्त नहीं होता।

इन आठ प्राणायामों की स्थिति इस प्रकार है—१. हृदय कमल से प्राण स्वेच्छा से ही बहिर्मुख हो जाता है। यह प्राण की रेचक अवस्था है। २. हृदय से बाहर निकलते समय बारह अंगुल तक प्राण का अंगों से जो स्पर्श होता है, वह पूरक दशा है। ३. पुरुष के प्रयत्न के बिना ही बाहर से अपान के लौटते समय, अंगों में उसके भरते समय जो स्पर्श होता है, उसको भी पूरक ही कहते हैं। ४. अपान के हृदय में आकर विलीन हो जानेपर जब तक प्राण का उदय नहीं होता, तब तक की अवस्था कुम्भक कहलाती है। इस अवस्था का अनुभव केवल योगी को ही हो सकता है। इस तरह प्राण वायु शरीर के बाहर और भीतर निरन्तर स्वाभाविक रूप से प्राण[2] के आयाम के अभ्यास में निरत रहता है। प्राण की भांति अपान भी दिन-रात शरीर के भीतर और बाहर चलता हुआ अपान के आयाम के स्वाभाविक अभ्यास

---

1. बौद्ध (पालि और संस्कृत) अभिधर्म ग्रन्थों में दस अनुस्मृतियां वर्णित हैं। इनमें अन्तिम अनुस्मृति का नाम आनापान स्मृति है (द्रष्टव्य—अभिधम्मत्थसंगहो ९।८)। इसका संबन्ध प्राण और अपान की इस सूक्ष्म प्रक्रिया से ही है।

2. "तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" (२।४९) इस योग-सूत्र और इसके व्यास-भाष्य प्रभृति ग्रन्थों में प्राणायाम शब्द की विस्तृत व्याख्या देखनी चाहिये। संक्षेप में श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया पर अपना नियन्त्रण स्थापित करना ही प्राणायाम कहलाता है। श्लो० ६६ की व्याख्या में इसका अवयवार्थ स्पष्ट किया गया है। प्राणायाम शब्द की व्याख्या करते हुए आचार्य नरेन्द्रदेव अपने ग्रन्थ 'बौद्ध-धर्म-दर्शन' में आश्वास-प्रश्वास शब्द पर टिप्पणी करते हैं—"विनय की अर्थकथा के अनुसार 'आश्वास' सांस छोड़ने को

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

में निरन्तर लगा रहता है। जैसे कि १. उदय के बिना अपान की अन्तर्मुखता बाह्य रेचक के नाम से जानी जाती है। २. अपान के द्वादशान्त से उठ कर स्थूल स्वरूप धारण करने की दशा को बाह्य पूरक कहा जाता है। ३. इसी तरह से द्वादशान्त (बाह्य आकाश) से उठ कर नासिका के अग्रभाग तक की अपान की गति को भी बाह्य पूरक कहा जाता है। ४. बाह्य आकाश (द्वादशान्त) में प्राण के अस्त हो जाने पर जब तक अपान का उदय नहीं हो जाता, तब तक की अवस्था को बाह्य कुम्भक कहा जाता है। अपान की उस समय वैसी ही स्थिति रहती है, जैसी कि मिट्टी में अभी पैदा नहीं हुए घड़े की होती है।

इस तरह से प्राण और अपान के पूरण के दो प्रकारों के अनुसार प्राणायाम के आठ भेद होते हैं। इन सभी आठों प्राणायामों को अपना ही स्वरूप समझ कर इनकी भावना करनी चाहिये। हृदय, कण्ठ, तालु, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र और द्वादशान्त में प्राण की गति रहती है और हृदय-कमल, मुख का संकोच-विकास तथा द्वादशान्त अपान की गति के स्थान हैं। इनमें एक क्षण के लिये प्राण के अस्त हो जाने पर और अपान का उदय न होने पर बिना प्रयत्न के बाह्य कुम्भक की प्राप्ति होती है। इसी तरह से एक क्षण के लिये अपान के अस्त हो जाने पर और प्राण का उदय न होने पर बिना प्रयत्न के अन्तः कुम्भक की प्राप्ति होती है। यह [1]मध्यदशा ही परम पद कहलाती है। प्राण और अपान की इस मध्यदशा को योगी ही जान सकते हैं। एक [2]तुटि, लव अथवा क्षण के लिये भी अन्तर्मुख हो जाने पर योगी में इस मध्य-

---

और 'प्रश्वास' सांस लेने को कहते हैं। लेकिन सूत्र की अर्थकथा में दिया हुआ अर्थ इसका ठीक उल्टा है। आचार्य बुद्धघोष विनय की अर्थकथा का अनुसरण करते हैं। उनका कहना है कि बालक माता की कोख से बाहर आता है तो पहले भीतर की हवा बाहर जाती है और पीछे बाहर की हवा भीतर प्रवेश करती है। इस प्रवृत्ति क्रम से 'आश्वास' वह वायु है, जिसका निःसारण होता है। सूत्र की अर्थकथा में किया गया अर्थ पातंजल योगसूत्र के व्यास-भाष्य के अनुसार है (२।४९ पर व्यासभाष्य—"बाह्यस्थवायोरानयनं (चमनं) श्वासः, कोष्ठचस्य वायोर्निःसारणं प्रश्वासः)" (पृ० ८१)। ६६ वें श्लोक की व्याख्या में भी इस तरह का मतभेद देखने में आता है। इस पर उपोद्घात में विचार किया जायगा।

1. "मध्यविकासाच्चिदानन्दलाभः" और "विकल्पक्षय-शक्तिसंकोचविकास-वाहच्छेदाद्यन्त-कोटिनिभालनादय इहोपायाः" (सू० १७-१८) प्रत्यभिज्ञाहृदय के इन दो सूत्रों और उनकी व्याख्या में क्षेमराज ने इस विषय को स्पष्ट रूप से समझाया है।
2. प्राण के सवा दो अंगुल चलने में जितना समय लगता हैं, उसे 'तुटि' कहते हैं। कमल के कोमल पत्तों में तीखी सुई चुभोने पर एक पत्ते को छेदने में जो समय लगता है, उसे 'लव' कहा जाता है। अठारह निमेष (पलक झपने का समय) की एक काष्ठा, तीस काष्ठा की एक कला और तीस कला का एक क्षण होता है। तुटि, लव और क्षण की यह परिभाषा क्रमशः तन्त्रसार (अभिनवगुप्त कृत, पृ० ४८), प्रपंचसार (१।३९) और अमर-कोश (१।४।११) में दी गई है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

दशा का आविर्भाव हो जाता है और तब प्राण और अपान की पुनः प्रत्यावृत्ति नहीं होती, अर्थात् वह साधक मुक्त हो जाता है ॥२५॥

[धारणा–३]

[1]न व्रजेन्न विशेच्छक्तिर्मरुद्रूपा विकासि[1]ते ।
निर्विकल्पतया मध्ये तया भैरवरूपता[2] ॥२६॥

मध्ये मध्यनाडीधाम्नि निर्विकल्पतया विकल्पहान्युपायतो विकासिते सति मरुद्रूपा शक्तिः प्राणात्मिका न व्रजेद् हृदयतो द्वादशान्तं न यायात्, न चापानात्मिका शक्तिः, विशेद् द्वादशान्ताद् हृदयं गच्छेत् । एवंविधया तया प्राणात्मिकया अपानात्मिकया वा शक्त्या भैरवरूपता भवेत् भैरवरूपधारी योगी भवति ॥२६॥

वायुरूप यह प्राणात्मक और अपानात्मक शक्ति हृदय से द्वादशान्त तक न तो जायगी और न द्वादशान्त से हृदय की ओर वापस ही लौटेगी, जब कि मध्यनाडी का धाम (स्थान) विकल्पहानि रूप उपाय से विकसित कर दिया जाय, अर्थात् पूर्व श्लोक में प्रतिपादित मध्यदशा का योगाभ्यास की पद्धति से विकास कर लिया जाय । इसका अभिप्राय यह है—

सर्वाः शक्तीश्चेतसा दर्शनाद्याः स्वे स्वे वेद्ये यौगपद्येन विष्वक् ।
क्षिप्त्वा मध्ये हाटकस्तम्भभूतस्तिष्ठन् विश्वाकार एकोऽवभासि ॥

कक्ष्यास्तोत्र के इस वचन के अनुसार दर्शन आदि सब शक्तियों के समूह को अपने अपने विषय में एक साथ डाल कर, उसके आधार के रूप में—

तमधिष्ठातृभावेन स्वभावमवलोकयन् ।
स्मयमान इवास्ते यस्तस्येयं कुसृतिः कुतः ॥ (श्लो० ११)

इस स्पन्दकारिका के श्लोक में प्रतिपादित स्पन्दतत्त्वात्मक अपने स्वभाव को जान कर, निर्विकल्पभाव से निमीलन और उन्मीलन समाधि में एक साथ रहने वाली व्यापक मध्यदशा का सहारा लेकर योगी भैरव मुद्रा में प्रविष्ट हो जाता है । इस मुद्रा का लक्षण यह है—

अन्तर्लक्ष्यो बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।
इयं सा भैरवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥

इस अवस्था में प्रविष्ट हो जाने पर योगी दर्पण में बनते-बिगड़ते हुए नाना प्रकार के प्रतिबिम्बों की भांति चिदाकाश में उदित और विलीन हो रहे बाह्य पदार्थों और आन्तर भावों को, अर्थात् समस्त विकल्पों को, निमीलन और उन्मीलन [2]समापत्ति (समाधि) के बीच

---

१. °स°–ख० । २. °धृत्–ख० तवि०, °धृक्–स्प० ।

1. यह श्लोक स्पन्दनिर्णय (पृ० २४) और तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ३३३) में उद्धृत है ।

2. समाधि के अर्थ में समापत्ति शब्द का प्रयोग बौद्ध साहित्य में भी मिलता है । भैरवी मुद्रा में अन्तर्लीन व्यक्ति की इन्द्रियाँ खुली रहती हैं, तो भी वे अपने विषयों की ओर आकृष्ट नहीं होतीं। इसी स्थिति को उन्मीलन समाधि कहते हैं। बाह्य और आन्तर इन्द्रियों (करणों) के प्रवाह को रोक कर प्राप्त की गई समाधि को निमीलन समाधि कहते हैं ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

में ध्यान रूपी अरणि से जलाई गई ज्ञानाग्नि के द्वारा भस्म कर अपने समस्त करणचक्र (इन्द्रिय समूह) को आलम्बन के अभाव में अक्रम रूप से अपने स्वरूप में ही विस्फारित (विस्तीर्ण) कर लेता है। उस समय ऐसी प्रतीति होती है, मानों ये इन्द्रियां अपने अद्भुत स्वरूप को आँखें फाड़ कर देख रही हों। इस निर्विकल्प अवस्था में प्रवेश कर लेने पर साधक भैरवस्वरूप हो जाता है, अर्थात् उसको अपने स्वरूप की प्रत्यभिज्ञा हो जाती है, प्राण और अपान की गति के शान्त हो जाने से, हृदय और द्वादशान्त में प्राण और अपान की अस्पन्द अवस्था में स्थिति हो जाने से, मध्यदशा का विकास होने पर साधक अपने भैरवीय स्वरूप को पहचान लेता है, वह साक्षात् भैरव स्वरूप हो जाता है। इसी विषय को अभिनवगुप्त ने तन्त्रालोक में—

तद्धघानारणिसंक्षोभान्महाभैरवहव्यभुक्।
हृदयाख्ये महाकुण्डे जाज्वलन् स्फीततां व्रजेत्॥

इत्यादि ग्रन्थ से स्पष्ट किया है।

पचीसवें और छब्बीसवें श्लोक में मध्यम धाम (स्थान) का सहारा लेने वाले आणव उपाय का वर्णन है॥२६॥

[धारणा–४]

कुम्भिता रेचिता वापि पूरिता वा यदा भवेत्।
तदन्ते शान्तनामासौ शक्त्या शान्तः प्रकाशते॥२७॥

शास्त्रमार्गानुसारेण रेचिता सती कुम्भिता बहिः, पूरिता वा सती कुम्भिता अन्तः, यदा मरुद्रूपा शक्तिर्भवति, तदा तदन्ते तत्तदभ्यासपरिशीलनेन शान्तवेगानुभवेन प्रशान्तकुम्भकावस्थोदये प्रकाशमात्रावस्थोदये भेदोपशमात् तया शक्त्या शान्तनामा नामरूपातीतः, असौ शान्तः परमस्वभावः प्रकाशतेऽभिव्यक्तो भवति॥२७॥

योगशास्त्र में उपदिष्ट पूर्वोक्त विधि से बाह्य कुम्भक अवस्था में, अथवा आन्तर कुम्भक अवस्था में प्राण और अपान रूप शक्ति आदरपूर्वक निरन्तर अभ्यास का परिशीलन करने से शान्त हो जाती है, अर्थात् मध्यदशा का विकास हो जाता है। कुम्भक की प्रशान्त अवस्था का उदय होने से सभी भेद विगलित हो जाते हैं और शक्ति भी अपने शान्त स्वरूप में विलीन हो जाती है। तब नाम और रूप से अतीत प्रकाशमात्र अवस्था का उदय होने पर परम शान्तस्वभाव स्वात्मस्वरूप अभिव्यक्त हो जाता है॥२७॥

[धारणा–५]

[1]आमूलात् किरणाभासां [१]सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरात्मिकाम्।
चिन्तयेत् तां द्विषट्कान्ते शाम्यन्तीं भैरवोदयः॥२८॥

---

१. सूक्ष्मसूक्ष्मत°–त०।

1. नेत्रतन्त्रोद्योत (भा० १, पृ० २००) तथा तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ४०१) में यह श्लोक उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

आमूलात् आहृदयाद् जन्माधाराद्वा द्वादशान्तं यावत् किरणाभासां मरीचिरूपां क्रमात्क्रमं सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरात्मिकां तनिमानमाश्रयन्तीं तां मरुच्छक्तिं चिन्तयेत् ध्यायेत्। कीदृशीम् ? द्विषट्कान्ते द्वादशान्ते शाम्यन्तीम्। एवं सुसूक्ष्मतमस्यापि ध्येयाकारस्य गलनाद् भैरवोदयो भैरवस्वरूपाविर्भावः, भवेदिति शेषः ॥२८॥

हृदय से अथवा मूलाधार से लेकर द्वादशान्त तक चन्द्र और सूर्य के समान अपनी किरणों से भासित हो रही तथा क्रमशः सूक्ष्म से सूक्ष्मतर अवस्था की ओर अग्रसर हो रही उस पवन की शक्ति का चिन्तर करे, जो कि द्वादशान्त में जाकर शान्त हो जाती है, नाम और रूप से अतीत अवस्था को प्राप्त कर लेती है। इस प्रकार के अभ्यास से अत्यन्त सूक्ष्म ध्येय के आकार के भी विगलित हो जाने पर योगी भैरव स्वरूप हो जाता है, अर्थात् उसकी स्वाभाविक भैरव दशा का आविर्भाव हो जाता है।

नेत्रतन्त्र (८। ४१) की टीका में क्षेमराज ने तथा तन्त्रालोक (५। ८९-९१) की टीका में जयरथ ने इस श्लोक को उद्धृत कर जो विवरण प्रस्तुत किया है, तदनुसार यहाँ द्वादशान्त पद से ब्रह्मरन्ध्र का ग्रहण किया जाना चाहिये। मूलाधार में अथवा हृदय में विद्यमान प्राण शक्ति यौगिक पद्धति के अनुसार सुषुम्णा मार्ग से अथवा मध्यदशा के विकास के कारण ब्रह्मरन्ध्र तक जाते जाते अत्यन्त सूक्ष्म होकर अन्त मे प्रकाश में विलीन हो जाती है ॥२८॥

[धारणा–६]

[1]उद्गच्छन्तीं तडिद्रूपां प्रतिचक्रं क्रमात्क्रमम्।
ऊर्ध्वं मुष्टित्रयं यावत् तावदन्ते महोदयः ॥२९॥

तामेत शक्तिं तडिद्रूपां विद्युद्वत् चलद्दीप्त्योज्ज्वलां प्रतिचक्रं कन्दादिब्रह्मरन्ध्रान्तचक्रेभ्यः क्रमात्क्रमम् उद्गच्छन्तीमुल्लसन्तीं चिन्तयेत्, यावत् परं विश्वपूरकमूर्ध्वं मुष्टित्रयं द्वादशान्तधाम तावत्। अन्ते महोदयः महाभैरवैकात्मतोदयः, अहमेव महाभैरव इत्यवमर्शः स्यादेव ॥२९॥

इसी विद्युत्स्वरूप, बिजली के समान एकाएक चमकने वाली शक्ति का प्रत्येक चक्र में, कन्द से लेकर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त क्रमशः ऊपर उठती हुई अवस्था में चिन्तन करे। इससे [2]मुष्टित्रय परिमित द्वादशान्त धाम में परम उत्कृष्ट विश्वपूरक, सारे विश्व को अपने प्रकाश से भर देने वाला, महाभैरव का स्वरूप प्रकाशित हो उठता है। इसी बात को तन्त्रालोक में इस प्रकार से कहा गया है—

अधःप्रवाहसंरोधादूर्ध्वक्षेपविवर्जनात् ।
महाप्रकाशमुदयज्ञानव्यक्तिप्रदायकम् ॥
अनुभूय परे धाम्नि मात्रावृत्त्या पुरं विशेत्। (५।८८-८९)

---

1. यह श्लोक तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ३९७) में उद्धृत है।
2. एक मुट्ठी का परिमाण चार अंगुल माना गया है। तीन मुट्ठी, अर्थात् बाहर अंगुल। इस तरह से मुष्टित्रय शब्द यहाँ द्वादशान्त के अर्थ में प्रयुक्त है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इसका अभिप्राय यह है कि प्राण और अपान की गति को रोक कर मध्यदशा का विकास कर उससे उत्पन्न शक्ति की सहायता से ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश पाकर योगी परम प्रकाश-मय स्थिति में अवस्थित हो जाता है ॥२९॥

[धारणा–७]

क्रमद्वादशकं सम्यग् द्वादशाक्षरभेदितम् ।
स्थूलसूक्ष्मपरस्थित्या मुक्त्वा मुक्त्वा[1]ऽन्ततः शिवः ॥३०॥

जन्माग्र-मूल-कन्द-नाभि-हृत् - कण्ठ-तालु-भ्रूमध्य - ललाट-ब्रह्मरन्ध-शक्ति-व्यापि-न्याख्यं यत्क्रमाणां चक्राणां द्वादशकं द्वादशस्थाननामभिः प्रसिद्धम्, तत् सम्यगिति यथा-यथं क्रमेण अकारादिविसर्गान्तैः षण्ढस्वरवर्जैर्द्वादशाक्षरैः, भेदितं रञ्जितम्, ध्यायेदिति शेषः । तच्च प्रत्येकं स्थूलसूक्ष्मपरस्थित्या आदौ ध्यानेन स्फुटं ततश्च स्पन्दमानं ततोऽपि ज्योतीरूपतां प्राप्तं स्थूलं सूक्ष्मं परिमित्यभिधीयते । इति सोपानपदक्रमं मुक्त्वा मुक्त्वा परित्यज्य, अन्ततोऽन्ते, शिवः परमार्थतः सर्वत्रावभासकः स्वात्मस्वरूपः शिव एव भवति ॥३०॥

जन्माग्र, मूल, कन्द, नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र, शक्ति, व्यापिनी ये बारह चक्र, जो कि द्वादश स्थान के नाम से प्रसिद्ध हैं, क्रमशः एक दूसरे के ऊर्ध्व स्थान में स्थित हैं । इन चक्रों के स्थान और स्वरूप को ठीक तरह से समझ कर उनमें अकार से लेकर विसर्ग पर्यन्त स्वरों का ध्यान करना चाहिये । तन्त्रशास्त्र में ऋ ॠ ऌ ॡ ये चार स्वर षण्ढ (नपुंसक) कहे गये हैं, अतः ध्यान आदि में इनका उपयोग नहीं किया जाता । सोलह स्वरों में से इन चार षण्ढ स्वरों को निकाल देने पर इनकी संख्या भी बारह रह जाती है । अतः इन बारह स्वरों का क्रमशः उक्त बारह चक्र स्थानों में ध्यान करना चाहिये । यह ध्यान स्थूल, सूक्ष्म और पर पद्धति से त्रिविध[1] उपाय के रूप में मृत्युंजयभट्टारक (नेत्रतन्त्र) के ६-८ अधिकारों में विस्तार से वर्णित है । योगी जब अपने दृढ़ संकल्प से इन ध्यानों का अभ्यास करते हुए स्पष्ट स्थूल वस्तु के ध्यान को छोड़ कर स्पन्दावस्था में विद्यमान सूक्ष्म वस्तु के ध्यान में और सूक्ष्म ध्यान को छोड़कर ज्योतिर्मय पर वस्तु के ध्यान में प्रविष्ट होता है, तो अन्ततः इस अभ्यास-पद्धति से वह परमार्थ रूप से सर्वत्र प्रकाशित हो रहे कल्याणमय स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है, अर्थात् स्वयं शिव बन जाता है ॥३०॥

[धारणा–८]

तया[2]ऽऽपूर्याशु मूर्धान्तं भङ्क्त्वा भ्रूक्षेपसेतुना ।
निर्विकल्पं मनः कृत्वा सर्वोर्ध्वे सर्वगोद्गमः ॥३१॥

---

१. °क्त्वा त°–ख० । २. °था°–ख० ।

1. याग, होम, जप, ध्यान, मुद्रा, यन्त्र, मन्त्र—ये सब स्थूल उपाय हैं । षट्चक्र, षोडश आधार आदि में प्राण-चार की भावना को सूक्ष्य उपाय बताया गया है । अष्टांग योग के अभ्यास से प्राप्त होने वाली सर्वात्मभाव की स्थिति को पर उपाय माना गया है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तया जन्मादिचक्राक्रमणशक्त्या प्राणाख्यया मूर्धान्तं द्वादशान्तमापूर्य, तथा तमेव द्वादशान्तं भ्रूक्षेपसेतुना भ्रूभेदनक्रमेण सेतुनेव वारिप्रवाहं गुरूपदेशयुक्त्या भङ्क्त्वा, तदनन्तरं मनो निर्विकल्पं त्यक्तचापलं कृत्वा विधाय, सर्वोर्ध्वे द्वादशान्तादप्युपरि परमाकाशे सर्वगोद्गमः सर्वव्यापकताप्रादुर्भावः स्यात् ॥३१॥

पूर्व श्लोक में प्रतिपादित जन्माग्र प्रभृति बारह चक्रों का भेदन करने वाली प्राण-शक्ति से मूर्धान्त, अर्थात् द्वादशान्त को भर कर तथा उस द्वादशान्त को भ्रूक्षेप के सेतु से, अर्थात् भ्रूभेद के क्रम से, जैसे पुल (सेतु) की सहायता से नदी आदि के पानी को पार किया जाता है, उसी तरह गुरु के द्वारा उपदिष्ट युक्ति से पार कर और इसके बाद मन को निर्विकल्प, निश्चल, स्थिर बना कर द्वादशान्त के भी ऊपर स्थित सबसे ऊपर वाले स्थान परमाकाश में जब योगी पहुँचता है, उस समय उसमें सर्वव्यापकता का उद्गम हो जाता है, अर्थात् वह सर्वव्यापक परभैरव स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है ॥३१॥

[धारणा–९]

[1]शिखि[1]पक्षैश्चित्ररूपैर्मण्डलैः शून्यपञ्चकम्[2] ।
ध्यायतोऽनुत्तरे शून्ये प्रवेशो[3] हृदये भवेत् ॥३२॥

यथा हि शिखिपक्षैर्मयूरपुच्छैः, चित्ररूपैरनेकवर्णैः, मण्डलैश्चन्द्रकैः, शून्यपञ्चकमूर्ध्वाधोमध्यपार्श्वद्वयस्थितमिव पञ्चेन्द्रियमण्डलैश्चित्रवद्भासमानस्य जगतो शून्यपञ्चकरूपत्वं हृदये ध्यायतः, अनुत्तरे शून्ये परमाकाशे परमधामनि प्रवेशः समावेशो भवेत् । गन्धर्वनगरतुल्यं चित्रमिवेदमिति निश्चयेन परमार्थसिद्धिः स्यादेवेति भावः । शिखिपक्षचित्ररूपैरिति पाठे त्वयमर्थः—शिखिपक्षवच्चित्ररूपैः रूपरसादिग्रहणान्नानारूपैर्मण्डलैः । मण्डं रससारं लान्तीदृशि मण्डलानीन्द्रियाणि तैः । शून्यपञ्चकं तन्मात्रत्वेनाव्यक्तत्वात् शून्यरूपं विषयपञ्चकं शब्दादिरूपं ध्यायतोऽनुत्तरे शून्ये भैरवरूपे प्रवेशः समावेशो भवेदिति ॥३२॥

जैसे चित्र-विचित्र चन्द्रकों से देदीप्यमान मोर के पंखों में पाँच शून्य दिखाई पड़ते हैं, इनकी स्थिति ऊपर, नीचे, मध्य तथा दोनों पार्श्वों में होती है, इसी तरह पाँच इन्द्रिय-मण्डलों से चित्र-विचित्र रूप में प्रतीत हो रहे इस जगत् के प्रति अपने हृदय में पाँच इन्द्रियों के विषयों के स्थान पर पाँच शून्यों की भावना करने पर योगी का अनुत्तर शून्य, अर्थात् परम आकाश में समावेश हो जाता है । इसका अभिप्राय यह है कि योगी को अपने इन्द्रिय-मण्डल की सहायता से यह जगत् मयूर के पंख के समान नाना वर्णों से चित्रित चित्र के समान विविध रूपों में भासित होता है । यह आभास शून्य-स्वरूप है, यह सब गन्धर्व-नगर के समान अथवा चित्र के समान कल्पना का व्यापार मात्र है, ऐसी भावना करने पर

१. °पिच्छचि°–योक०, °पक्षचि°–योख० । २. °षट्ककम्–योख० । ३. परं व्योमतनुर्भ°–योख० ।

1. योगिनीहृदयदीपिका (पृ० ३१९) में यह श्लोक मिलता है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

निश्चय ही परमार्थ की प्राप्ति हो जाती है। कहीं कहीं 'शिखिपक्षचित्ररूपैः' ऐसा पाठ मिलता है। इसका अभिप्राय यह है कि रूप, रस आदि विविध विषयों के ग्राहक इन्द्रियों का मण्डल इस लिये है कि ये उन-उन विषयों के सार को लाकर चित्त को समर्पित करती हैं। तन्मात्रावस्था में अव्यक्त, अर्थात् शून्य रूप से अवस्थित इन शब्द आदि पाँच विषयों का हृदय में ध्यान करने वाले योगी का अनुत्तर शून्य भैरव रूप में प्रवेश अर्थात् [1]समावेश हो जाता है।

योगिनीहृदयदीपिका के रचयिता अमृतानन्द योगी ने शून्यषट्क की व्याख्या करते हुए इस श्लोक को उद्धृत किया है। योगिनीहृदय में 'ह्रीं' इस बीजाक्षर में छः शून्यों की भावना का उपदेश है। प्रणव आदि में भी यह भावना की जा सकती है। 'ह्रीं' बीज में हकार और मायाक्षर (ईकार) के बीच में रेफ की, मायाक्षर और अर्धचन्द्र के बीच में बिन्दु की, अर्धचन्द्र और नाद के बीच में रोधिनी की, नाद और शक्ति के बीच में नादान्त की, शक्ति और समना के बीच में व्यापिका की और समना के ऊपर उन्मनी की शून्य के रूप में भावना करनी चाहिये। इनमें से प्रथम पाँच शून्यों को भावना मयूर के पंख में विद्यमान चन्द्रक के सदृश करनी चाहिये। अन्ततः जब योगी उन्मना नामक षष्ठ शून्य में प्रविष्ट होता है, तब वह परमाकाश में लीन हो जाता है ॥३२॥

[धारणा–१०]

ईदृशेन क्रमेणैव यत्र [1]कुत्रापि चिन्तना[2]।
शून्ये कुड्ये प[3] पात्रे स्वयंलीना वरप्रदा ॥३३॥

ईदृशेन क्रमेण हानादानरूपेण गुदाधार-जन्म-कन्द-नाभि-हृदय-कण्ठ-तालु-भ्रूमध्य-ललाट-ब्रह्मरन्ध्र-शक्ति-व्यापिन्यन्तं यत्र कुत्रापि स्वात्मनोऽन्यत्र स्वात्मवत् परत्रापि व्योम्नि प्राकारभाजनादौ, यद्वा परे पात्रे निर्मलचित्ते शिष्यादौ, चिन्तना स्मरणा, स्वयंलीना अहर्निशं स्वदेहान्तः क्रमद्वादशकारोहणगाढतरध्यानावमर्शबलात् स्वयमेव लीना सती, वरप्रदा भवेत् परप्रकाशोदयात्मकोत्कृष्टवस्तुप्रदायिनी भवति। चिन्तनादिति पाठे तु पूर्वोक्तां मरुच्छक्तिं प्रथमान्तत्वेन विपरिणमय्य सा मण्डूकप्लुत्या-ऽनुवर्तनीया, तेन चिन्तनाद् हेतोर्मरुच्छक्तिः शून्ये बाह्ये कुड्यादौ वा स्वयंलीना सती वरप्रदेत्यन्वयः। बाह्यशून्यकुड्यादिकेऽपि स्वात्मवपुषीव प्राणशक्तिक्रमद्वादशकं चिन्तनीयम्, यत्र तत्र परपदपरामर्शैक्यभावेनाहंरूपतादात्म्याभिमानः स्यादिति तात्पर्यम् ॥३३॥

---

१. य°–ख०। २. °नात्–कटी०, °येत्–ख०।

1. समावेश, समापत्ति, समाधि—ये सब शब्द पर्यायवाची हैं। समावेश दशा में व्यक्ति अपने बाह्य स्वरूप को भूल जाता है और अपने इष्टदेव के स्वरूप में समाविष्ट (लीन) हो जाता है। समावेश का लक्षण और उसके भेदों का, विशेष कर शाम्भव, शाक्त और आणव समावेशों का, निरूपण तन्त्रालोक के प्रथम आह्निक (पृ० २०५-२५५) में विस्तार से मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इसी क्रम से गुदाधार, जन्म, कन्द, नाभि, हृदय, कण्ठ, तालु, भ्रूमध्य, ललाट, ब्रह्मरन्ध्र, शक्ति और व्यापिनी में से किसी को छोड़ते और किसी को पकड़ते हुए, अथवा जहाँ कहीं भी अपने शरीर के सिवाय दूसरे के शरीर में भी इसी प्रकार चिन्तन करते हुए, अथवा अपने शरीर के सिवाय अन्यत्र आकाश, प्राकार (परकोटा), पात्र आदि में, अथवा परपात्र, अर्थात् निर्मल मन वाले शिष्य के चित्त में चिन्तन-स्मरण की प्रक्रिया से रात-दिन इस द्वादश क्रम के आरोहण की पद्धति का दृढ़तापूर्वक अभ्यास करने से साधक की स्मृति स्वयं विलीन होकर वरदात्री बन जाती है, अर्थात् परम प्रकाश के उदय के रूप में उत्कृष्ट वस्तु को देने वाली होती है। इसी बात को अभिनवगुप्त ने अपने परमार्थसार में इस तरह से बताया है—

सर्वोत्तीर्णं रूपं सोपानपदक्रमेण संश्रयतः।
परतत्त्वरूढिलाभे पर्यन्ते शिवमयीभावः ॥(९७ श्लो०)

अर्थात् कन्द, नाभि, हृदय, कण्ठ, बिन्दु, नाद, शक्ति ये सब परतत्त्व तक पहुँचने के लिए सीढ़ी का काम करते हैं। धीरे-धीरे एक सीढ़ी को छोड़कर दूसरी पर चढ़ते हुए अन्त में जैसे व्यक्ति गन्तव्य स्थान तक पहुँच जाता है, उसी तरह से इनमें से भी एक को छोड़ कर दूसरे को पकड़ते हुए योगी अन्त में सर्वोत्तीर्ण रूप में, सबसे उत्कृष्ट अवस्था में पहुँच जाता है, अर्थात् वह स्वयं शिवमय हो जाता है।

'चिन्तनात्' ऐसा पाठ मानने पर पूर्व श्लोकों में वर्णित द्वितीयान्त मरुच्छक्ति पद को प्रथमा विभक्ति में बदल कर [1]मण्डूक-प्लुति न्याय से उसकी यहाँ अनुवृत्ति की जाती है। इससे यह अर्थ होगा कि चिन्तन के कारण मरुच्छक्ति शून्य में अथवा बाहर स्थित भित्ति आदि में स्वयं लीन होकर वरप्रदात्री बन जाती है। इसका तात्पर्य यह है कि बाह्य शून्य, कुडच (भित्ति) आदि में भी अपने शरीर के समान ही प्राणशक्ति के उक्त बारह सोपानों का क्रमशः चिन्तन करना चाहिये। इस प्रक्रिया से अपने शरीर के सिवाय अन्यत्र भित्ति आदि में अथवा पर पात्र में ध्यान को स्थिर करने से योगी की एकाग्रता की भावना जब दृढ़ हो जाती है, तो यह मरुच्छक्ति वहीं अपने आप लीन हो जाती है। तब परम पद के परामर्श से उसके साथ स्वात्मस्वरूप की तादात्म्य भावना, अर्थात् मैं वही हूँ इस प्रकार की

---

1. मण्डूक-प्लुति न्याय पाणिनि व्याकरण में प्रसिद्ध है। वहाँ आगे के सूत्रों में पूर्व सूत्रों के कुछ पदों की अनुवृत्ति की जाती है। यह अनुवृत्ति प्रायः निरन्तर चलती है। कभी-कभी आवश्यकता के अनुसार बीच के किसी सूत्र में किसी पद की अनुवृत्ति न होने पर भी आगे के सूत्र में उसकी अनुवृत्ति कर ली जाती है। ऐसे ही स्थलों में मण्डूक-प्लुति न्याय प्रवृत्त होता है। मेढक जैसे कूद कर चलता है, उसी तरह आवश्यक पद की अनुवृत्ति भी बीच के सूत्र या सूत्रों को कुदा कर की जाती है। प्रस्तुत स्थल में २८वें श्लोक में पठित द्वितीयान्त मरुच्छक्ति शब्द की आवृत्ति इसी न्याय से की जाती है और उसको प्रथमान्त पद में बदल लिया जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रत्यभिज्ञा के आधार पर ऐक्य भावना का अभिमान जाग उठता है। इस विषय को स्पन्द-कारिका में इस तरह से समझाया गया है—

यस्मात् सर्वमयो जीवः सर्वभावसमुद्भवात्।
तत्संवेदनरूपेण तादात्म्यप्रतिपत्तितः॥
तेन शब्दार्थचिन्तासु न सावस्था न या शिवः।
भोक्तैव भोग्यभावेन सदा सर्वत्र संस्थितः॥
इति वा यस्य संवित्तिः क्रीडात्वेनाखिलं जगत्।
संपश्यन् सततं युक्तो जीवन्मुक्तो न संशयः॥ (२८-३० श्लो०)

अर्थात् यह जीवात्मा सर्वमय सर्वात्मक विश्वरूप है, क्योंकि यह सभी पदार्थों को जानने वाला है और सभी पदार्थ इसी से उत्पन्न होते हैं। यह जीवात्मा सर्वमय इसलिये भी है कि यह सभी संवेद्य (जानने योग्य) पदार्थों के साथ संवेदन (ज्ञान) के रूप में जुड़ा रहने से सदा उनसे अभिन्न ही प्रतीत होता है। इस तादात्म्य अवस्था में शब्द और अर्थ की अलग-अलग प्रतीति न होकर उनकी एकाकार प्रतीति होती है। इस स्थिति में ऐसी कोई अवस्था नहीं बच रहती, जहाँ कि शिव का स्वभाव, चित् का प्रकाश, न प्रकाशित हो रहा हो। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि यह प्रकाश-स्वभाव चिदात्मक शिव ही ज्ञेय के रूप में भासित होता है। अतः यह कहना ठीक ही है कि यह जीवात्मा सर्वमय है। जिस जीवात्मा को इस स्थिति का ज्ञान हो जाता है, जिसमें इस प्रत्यभिज्ञा का उदय हो जाता है कि सब कुछ मैं ही हूँ, वह इस सारे जगत् को अपनी लीला-भूमि समझने लगता है, वह सदा युक्त अवस्था में, समाधि दशा में रहते हुए जीवन्मुक्त हो जाता है, इसमें तनिक भी संशय नहीं है।

स्पन्दकारिका के व्याख्याकार उत्पल वैष्णव, रामकण्ठ और क्षेमराज ने इन कारिकाओं के अर्थ को विस्तार से समझाया है। जिज्ञासु जनों को उसे वहीं देखना चाहिये। अन्तिम निष्कर्ष यही निकलता है कि जब जीवात्मा को यह ज्ञान हो जाता है कि मैं सर्वमय हूं, तब अपने शरीर में, दूसरे के शरीर में, अथवा भित्ति-प्राकार आदि में भी प्राणशक्ति का क्रमिक विकास कर वह परम पद में प्रतिष्ठित हो सकता है॥३३॥

[धारणा–११]

कपालान्तर्मनो न्यस्य तिष्ठन्[1]मीलितलोचनः।
क्रमेण मनसो दाढर्याल्लक्षयेल्लक्ष्यमुत्तमम्॥३४॥

कपालाऽन्तः शिरःकपालमध्ये यदन्तश्छिद्रमस्ति तदन्तरे, मनो न्यस्य कपाल-रन्ध्रस्थिते स्वप्रकाशे प्रभास्वरे ज्योतिषि आलम्बने धारणाध्यानसमाधीन् संपाद्य, कूणित-नेत्रः स्थितः सन् क्रमेण मनसो दाढर्याद् उत्तमं लक्ष्यं लक्षयेत्, "मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्" (यो० ३। ३१) इति न्यायात्। अथवा कपालान्तः प्रकाशविमर्शस्वरूपमध्ये शिवशक्ति-

१. °ष्ठे°–ख०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मयं सर्वं जगदिति विमर्शविषयं मनो न्यस्य मीलितलोचनः संकुचितभेददृष्टिः, अन्तः-संकुचितहृदयादिबाह्यान्तरेन्द्रियवर्गः, क्रमेण मनसो दाढर्यात् सुषुम्णायामस्तङ्गतप्राणा-पानादिचारेण तद्दाढर्याद् यल्लक्ष्यमस्ति तदेव लक्षयेत्। तेन घटोऽयमितिवत् प्रत्यक्षत उत्तमं ज्योतिः पश्यतीत्यर्थः ॥३४॥

शिरःकपाल के भीतर विद्यमान छिद्र (सुषिर) में अपने मन को स्थापित कर, कपाल-रन्ध्र में विद्यमान स्वयंप्रकाश प्रभास्वर ज्योति को आलम्बन बनाकर, उसमें धारणा, ध्यान और समाधि का अभ्यास करना चाहिये। आँख मूँद कर इस प्रक्रिया को निरन्तर दोहराते रहने से योगी के मन में क्रमशः दृढ़ता का संचार होता है और वह उस उत्तम लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है, जिसका कि वर्णन "मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्" (३।३१) इस सूत्र में योगसूत्रकार भगवान् पतंजलि ने किया है।

[1]कशब्देन परा शक्तिः पालकः शिवसंज्ञया।
शिवशक्तिसमायोगः कपालः परिपठ्यते ॥

तन्त्रकोश के इस वचन के आधार पर 'क' शब्द परा शक्ति का और 'पाल' शब्द शिव का वाचक है, अतः कपाल शब्द से यहाँ शिव और शक्ति के समायोग (सामरस्य) का ग्रहण होना चाहिये। अनेक स्थानों पर उद्धृत "शक्तयोऽस्य जगत् कृत्स्नं शक्तिमांस्तु महेश्वरः" इस श्रीकण्ठीसंहिता के वचन के अनुसार यह सारा जगत् शिव और शक्ति के, तन्त्रशास्त्र में प्रकाश और विमर्श के नाम से प्रसिद्ध, स्वरूप में विद्यमान है। साधक को इसी स्वरूप में अपने मन को स्थिर करने का अभ्यास करना चाहिये और बाह्य विषयों से अपने इन्द्रिय-चक्र को समेट लेना चाहिये। धीरे-धीरे उसकी भेद-दृष्टि, दूसरे से अपने को अलग समझने का स्वभाव, घटती जाती है और उसकी बाह्य और आन्तर इन्द्रियाँ अन्तर्मुख हो जाती हैं। क्रमशः उसका प्राण–चार, प्राण और अपान की गति, मध्यनाडी सुषुम्णा में लीन हो जाता है और तब उसका मन दृढ़, अर्थात् अत्यन्त स्थिर हो जाता है। इस अवस्था में वह उस स्वात्मस्वरूप उत्तम ज्योति का दर्शन उसी तरह से कर सकता है, जैसे कि कोई मनुष्य घट, पट आदि पदार्थों को अपनी आँखों के सामने देखता रहता है ॥३४॥

[धारणा–१२]

[2]मध्यनाडी मध्यसंस्था[१] बिससूत्राभरूपया।
ध्याताऽन्तर्व्योमया देव्या तया देवः प्रकाशते ॥३५॥

मध्यनाडी सुषुम्णाख्या, मध्यसंस्था हृदयमध्यस्था भवतीत्यन्वयः। बिससूत्रा-भरूपया सूक्ष्मत्वात् मृणालतन्तुतुल्याकारया ध्याताऽन्तर्व्योमया ध्यातं चिन्तितमन्तर्व्योम चिदाकाशात्मकं यस्यां सा तथाविधया तया देव्या देवः प्रकाशः प्रकाशते। मध्यनाड्या-

१. °स्थ°–तवि०।

1. प्रस्तुत श्लोक को इसी श्लोक की व्याख्या में शिवोपाध्याय ने उद्धृत किया है।

2. तन्त्रालोकविवेक (भा० १, आ० १, पृ० १३१) पर यह श्लोक मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मन्तश्चिदाकाशात्मकं शून्यमेवास्ति। तस्मात् प्राणशक्तिर्निःसरतीति विमर्शेन प्रकाश-प्रादुर्भाव इति भावः। यद्वा मध्यनाडी मध्यसंस्था चासौ बिससूत्राभरूपा च, मध्यनाडी-मध्यसंस्थबिसरूपा चेति विशेषणोभयपदः समासः। तया एवंविधया मरुच्छक्त्या तन्मध्य-चिन्तिताकाशया देवः प्रकाशते ॥३५॥

सुषुम्णा नाम की मध्यनाडी हृदय के मध्य में रहती है। यह कमल-नाल में विद्यमान अत्यन्त सूक्ष्म तन्तुओं के समान कृश आकार वाली है। इस मध्यनाडी में चिदाकाश स्वरूप आन्तर व्योम (गगन) का ध्यान करने पर इसकी सहायता से साधक के हृदय में प्रकाशात्मक भगवान् शिव प्रकाशित हो उठते हैं। मध्यनाडी के भीतर चिदाकाश रूप शून्य का निवास है। उससे प्राणशक्ति निकलती है। इस तरह से विमर्श शक्ति की सहायता से प्रकाशात्मक शिवस्वभाव का प्रादुर्भाव होता है। अथवा मध्यनाडी मध्यसंस्था भी है और बिसतन्तु के समान सूक्ष्म आकार वाली भी है, इन दोनों विशेषण पदों का यहाँ समास माना जायगा, अर्थात् 'मध्यसंस्थबिससूत्राभरूपया' यह समस्त एक ही पद रहेगा। इस तरह की प्राण वायु की शक्ति से, जिससे कि बीच में चिदाकाश का चिन्तन किया जाता है, प्रकाशस्वरूप देव, परभैरव प्रकाशित हो उठते हैं। स्पन्दकारिका के इस श्लोक में भी यही बात कही गई है—

तदा तस्मिन् महाव्योम्नि प्रलीनशशिभास्करे।
सौषुप्तपदवन्मूढः प्रबुद्धः स्यादनावृतः ॥ (२५ श्लो०)

इसका अभिप्राय यह है कि साधक जब मध्यनाडी की सहायता से चिदाकाश में प्रविष्ट होता है, तब सोम और सूर्य अर्थात् अपान और प्राण अथवा मन और प्राण सुषुम्णा में अपने आप विलीन हो जाते हैं। इस अवस्था के उपस्थित होने पर जो योगी अपने वास्तविक स्वरूप को न पहचान कर सिद्धियों के चक्कर में पड़ जाता है, वह तो स्वप्न-सुषुप्ति जैसी मूढ़ दशा में ही पड़ा रह जाता है और जो उस अवस्था में भी आगे बढ़ने के लिये प्रयत्नशील रहता है, वह चिदाकाश में प्रविष्ट हो प्रकाशमय प्रबुद्ध स्वरूप हो जाता है ॥३५॥

[धारणा–१३]

कररुद्धदृगस्त्रेण भ्रूभेदाद् द्वाररोधनात्।
दृष्टे बिन्दौ क्रमाल्लीने तन्मध्ये परमा स्थितिः ॥३६॥

अङ्गुष्ठतर्जन्यादिक्रमेण कराभ्यां रुद्धानि दृगुपलक्षितानि मुखरन्ध्राण्येवास्त्रं तेन करणेन यद् द्वाररोधनं द्वारस्थगनम्, तस्माद्धेतोर्यो भ्रूभेदो भ्रूमध्यस्थग्रन्थिविदारणम्, तस्माद्धेतोर्बिन्दौ दृष्टे क्रमादेकाग्रताप्रकर्षात् संविद्गगने तस्मिन् बिन्दौ लीने च सति संविद्गगनमध्य एव योगिनः परमा स्थितिः परभैरवाभिव्यक्तिः स्यात् ॥३६॥

भ्रूमध्य में अवस्थित ग्रन्थि को काटने के लिये योगी अपने इन्द्रिय रूपी हथियारों से ही काम लेता है, जब कि वह इन आंख आदि इन्द्रियों को अंगूठे से और अपनी तर्जनी आदि अंगुलियों से दबाकर उनके बाहर जाने के मार्गों को रोक लेता है। योगशास्त्र में इस तरह

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

की क्रियाएँ [1]करण के नाम से प्रसिद्ध हैं । इस प्रकार की क्रिया से योगी को भीतर (भ्रूमध्य में) प्रकाश-बिन्दु का दर्शन होने लगता है । इस बिन्दु में मन को एकाग्र करने का अभ्यास करते-करते यह बिन्दु बोध-गगन में विलीन हो जाता है और उसके साथ ही योगी की इस बोध-गगन में, प्रकाशात्मक अवस्था में, स्थिति हो जाती है, अर्थात् उसका परभैरव स्वरूप अभिव्यक्त हो जाता है ।

यहाँ वर्णित वस्तु का क्रम इस प्रकार होगा—योगी पहले अपनी अंगुलियों से आँख-कान आदि को दबाने जैसे करणों (मुद्राओं) की सहायता से इन इन्द्रियों के बाहर निकलने के मार्ग को रोक देता है । फिर इन्हीं इन्द्रियों को साधन बनाकर वह भ्रूमध्य तक पहुँचता है और इनकी सहायता से वह भ्रूमध्य स्थित ग्रन्थि को काट डालता है । इस क्रिया के बाद योगी को भ्रूमध्य में ज्योति-बिन्दु के दर्शन होते हैं । ब्रह्मरन्ध्र तक पहुँचने के रास्ते को यह ग्रन्थि ही रोके रहती है, अतः जब इस ग्रन्थि का भेदन हो जाता है और बिन्दु में चित्त एकाग्र हो जाता है, तो अनायास ही ब्रह्मरन्ध्र स्थित बोध-गगन में विहार करने वाली परासंविद् देवी के दर्शन हो जाते हैं ॥३६॥

[धारणा–१४]

धाम्नोऽन्तःक्षोभसंभूतसूक्ष्माग्नितिलकाकृतिम् ।
बिन्दुं शिखान्ते हृदये लयान्ते ध्यायतो लयः ॥३७॥

धाम्नो लोचनवर्तिनस्तेजसः, अन्तःक्षोभेण अत्यन्तनिपीडनादिना संभूतं सूक्ष्माग्नितिलकाकृतिं नयनरश्मिरूपं बिन्दुं शिखान्ते[2] द्वादशान्ते हृदि च ध्यायतः । अथवा धाम्नो दीपादितेजसो योऽन्ते निर्वाणसमये क्षोभश्चाञ्चल्यम्, ततः संभूतं सूक्ष्माग्नितिलकाकृतिं बिन्दुं शिखान्तादौ ध्यायतः । लयान्ते गलितविकल्पे पर्यवसाने लयस्तदैक्योपपत्तिर्भवेत् । विकल्पे गलिते तदवसाने परमतेजस्तत्त्वसमावेशः स्यादित्यर्थः ॥३७॥

लोचन (नेत्र) में निवास करने वाला तेज यहां धाम पद से अभिप्रेत है । पूर्व श्लोक में प्रतिपादित प्रक्रिया से नेत्र को जोर से दबाने से सूक्ष्म अग्नि कणों की सी आकृतियाँ चमक उठती हैं । ये आकृतियाँ नायन (नेत्रों के) तेज से निकली किरणें ही हैं । इनमें से किसी एक

1. "करणं देहसंनिवेशविशेषात्मा मुद्रादिव्यापारः" (पृ० ३५) शिवसूत्रविमर्शिनी के परिशिष्ट (टि० १९) में करण का यह लक्षण बताया गया है । योगशास्त्र के ग्रन्थों में वर्णित खेचरी प्रभृति मुद्राओं और जालन्धर प्रभृति बन्धों का इसी में समावेश किया जाता है । इनमें शरीर के अंगों को किसी विशेष प्रकार की स्थिति में रखने का अभ्यास किया जाता है । करण की गणना आणव उपाय में की जाती है । अपने सात भेदों के साथ इसका विवेचन तन्त्रालोक के पंचम आह्निक (पृ० ४३८–४४३) में तथा अन्यत्र भी किया गया है ।
2. शिखान्त पद यहां ऊर्ध्व द्वादशान्त के अर्थ में प्रयुक्त है । शिखा (चोटी) के नीचे के इस स्थान में ही उन्मना शक्ति निवास करती है । इस विषय को समझने के लिये श्लो० ४२ की टीका देखनी चाहिये ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

बिन्दु को पकड़ कर ऊर्ध्व द्वादशान्त अथवा हृदय में उसका ध्यान करना चाहिये। अथवा धाम पद से दीपक प्रभृति के तेज को भी लिया जा सकता है। दीपक जब बुझने लगता है, तो वह अत्यन्त चंचल हो उठता है और चटकने के साथ उसमें से चिनगारियाँ निकलने लगती हैं। इनमें से किसी एक बिन्दु को पकड़ कर भी ध्यान का अभ्यास किया जा सकता है। इसकी सहायता से योगी के सब जागतिक विकल्प शान्त हो जाते हैं, अर्थात् उनके साथ इसकी ऐक्य बुद्धि हो जाती है कि यह सारा प्रपंच मुझसे भिन्न नहीं है। इस अवस्था में योगी का परम तेज में समावेश हो जाता है ॥३७॥

[धारणा–१५]

अनाहते[1] पात्रकर्णेऽभग्नशब्दे [2]सरिद्द्रुते।
शब्दब्रह्मणि निष्णातः परंब्रह्माधिगच्छति ॥३८॥

पात्रे कर्णौ यस्य तस्मिन् पात्रकर्णे, सरिद्वत् द्रुते वेगवाहिनि, 'परिश्रुते' इति पाठे परितः समन्तात् सर्वेषु प्रदेशेषु निर्गलिते, श्रवणगोचरं गते इत्यर्थः, अभग्नशब्दे अहर्निशं विच्छेदनरहितशब्दने, अनाहते न केनचिदाहते स्वरसत एवोत्थिते दशधोपलक्षिते नाद-भट्टारकात्मनि, शब्दब्रह्मणियो निष्णातः कृतधारणाध्यानसमाधिः, सपरंब्रह्म अधिगच्छति प्राप्नोति, ब्रह्मैव भवतीत्यर्थः। अविच्छिन्नानाहतध्वनिविषयचित्तैकाग्रतासंपादनेन परमाकाशस्वरूपाविर्भावो भवतीत्यभिप्रायः ॥३८॥

नदी का जल जैसे निरन्तर बहता रहता है, उसी तरह से शरीर के भीतर दस प्रकार का अनाहत नाद (अनहद ध्वनि) निरन्तर दिन-रात स्वाभाविक रूप से बिना रुकावट के चलता रहता है। यह प्रायः देखा जाता है कि कोई भी ध्वनि (आवाज) बिना टकराव के नहीं पैदा होती, किन्हीं दो वस्तुओं (पात्रों) के आपस में टकराने से ही यह पैदा होती है। इसके विपरीत शरीर के भीतर सुनाई पड़ने वाली यह ध्वनि (नादभट्टारक) किसी टकराव से पैदा नहीं होती। यह तो स्वभावतः सारे शरीर में चारों ओर से निकलती रहती है। इसीलिये इसको 'अनाहत' कहते हैं। इस ध्वनि को सुनने के लिये अपनी श्रवणेन्द्रिय (कानों) को ही पात्र (समर्थ) बनाया जाता है। अन्तर इतना ही है कि बाहरी पात्रों के टकराव से ध्वनि पैदा होती है, तब वह कानों से सुनाई पड़ती है; इसके विपरीत बिना किसी टकराव के प्रवाहित हो रही इस नादसन्तति को सुनने में श्रोत्रेन्द्रिय तब तक समर्थ नहीं हो सकती, जब तक कि योगाभ्यास के द्वारा उसमें इसको सुनने की पात्रता (योग्यता) न पैदा कर दी जाय। यह नादभट्टारक शब्दब्रह्म का ही व्यापार है। यह दस[1] प्रकार का होता है। दस प्रकार के नाद में धारणा,

---

१. °तेऽपा°–ख०। २. परिश्रुते–कटी०।

1. तन्त्रालोक (५।५९) में ब्रह्मयामल के प्रमाण पर दस प्रकार के राव का प्रतिपादन किया गया है। टीकाकार जयरथ ने (पृ० ४१०) राव शब्द को नाद का पर्यायवाची मानकर दस प्रकार के नाद का परिचय दिया है। स्वच्छन्दतन्त्र (११।६–७) में इसके आठ भेद माने गये हैं। क्षेमराज ने अपनी टीका में धर्मशिवाचार्य की पद्धति को उद्धृत कर इनका विव-

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ध्यान और समाधि का अभ्यास करने पर योगी शब्दब्रह्म के स्वरूप को भलीभाँति समझ लेता है। वह यह जान लेता है कि शब्दब्रह्म से ही परा, पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरी—इन चार तरह की वाणियों का विकास होता है। यह नाद तत्त्व परा और पश्यन्ती के क्रम से विकसित होता हुआ मध्यमा में आकर योगाभ्यास द्वारा श्रवणेन्द्रिय के अन्तर्मुख होने पर सुनाई पड़ता है। अन्तर्मुखता की ओर बढ़ते-बढ़ते, अर्थात् इस नाद के सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम स्वरूप का अन्वेषण करते-करते योगी शब्दब्रह्म के स्वरूप को भलीभाँति समझने में समर्थ हो जाता है, निष्णात हो जाता है। शब्दब्रह्म के स्वरूप को ठीक से पहचान लेने पर साधक अनायास परब्रह्म को प्राप्त कर लेता है, अर्थात् इस निरन्तर प्रवहमान अनाहत ध्वनि में चित्त को एकाग्र कर लेने पर योगी का परमाकाश स्वभाव, चिदाकाशमय प्रकाशात्मक स्वरूप, प्रकट हो जाता है।

कुछ टीकाकार 'अनाहते पात्रकर्णे' इन दो पदों के बीच अकार का प्रश्लेष मानकर 'अपात्रकर्णे' ऐसा पदच्छेद करते हैं और इसका अर्थ करते हैं कि यह अनाहत ध्वनि कानों से नहीं सुनाई पड़ती। वस्तुतः सभी साधक इस विषय में एकमत हैं कि यह ध्वनि भी कानों की सहायता से ही सुनी जा सकती है। इसलिये इन दोनों मतों का समन्वय इस तरह से किया जा सकता है कि श्रवणेन्द्रिय की बाहर की ओर वृत्ति रहने पर यह नहीं सुनाई पड़ती। अभी ऊपर यह बताया जा चुका है कि श्रवणेन्द्रिय की आन्तर वृत्ति होने पर ही यह नाद सुनाई पड़ता है ॥३८॥

[धारणा–१६]

प्रणवादिसमुच्चारात् प्लुतान्ते शून्यभावनात्।
शून्यया परया शक्त्या शून्यतामेति भैरवि ॥३९॥

हे भैरवि, प्रणवादयः प्रणवप्रकाराः, आदिशब्दोऽत्र प्रकारार्थे प्रयुक्तः। यथा वेदप्रणव ॐकारः, शिवप्रणवो हूंकारः, मायाप्रणवो ह्रींकार इत्यादयो बहवः प्रकारास्तन्त्रेषु उद्दिष्टाः। तेषां समुच्चारः कुक्कुटरुतवद् ह्रस्वदीर्घप्लुतभेदेनोच्चारणम्, तस्मात्, प्लुतान्ते गुर्वक्षरेषु शून्यपात्रध्वनिवद् दीर्घकालमुच्चरितो यः प्लुतो मात्रात्रयपरिमितो वर्णस्तस्य अन्ते विश्रान्तौ बिन्द्वादिप्रमेयानारोहेण शून्यभावनात् शून्यावस्थालम्बनेन [1]शून्यातिशून्योच्चारेण शून्यतामुल्लङ्घ्यान्तर्मुखताभावनात्, शून्यया वेद्यशून्यतामाप्तया परया शक्त्या शून्यतामेति भेदशून्यपरभैरवरूपां परमां गतिं प्राप्नोति ॥३९॥

रण दिया है। अर्थरत्नावली (पृ० ३६) में उद्धृत संकेतपद्धति में भी अनाहत नाद के आठ ही भेद माने गये हैं। स्वच्छन्दतन्त्र (११।७) में महाशब्द के नाम से नवम नाद भी माना गया है। अर्थरत्नावली (पृ० ३६) में उद्धृत हंसनिर्णय में नवम नाद को निर्विशेष विशेषण दिया गया है।

1. स्वच्छन्दतन्त्र (७।५-७) की टीका में क्षेमराज ने शून्यातिशून्य को महामाया का और शून्य शब्द को माया का बोधक माना है। महामाया से सदाशिव, ईश्वर और शुद्धविद्या

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रणवादि पद से यहाँ प्रणव के भेदों का ग्रहण किया जाता है। आदि शब्द यहाँ प्रकार के अर्थ में आया है। जैसे कि ॐकार वेद का प्रणव है, हूंकार शैवागम संमत प्रणव है और ह्रींकार शाक्तागम संमत। इस तरह से प्रणव के अनेक प्रकार तन्त्रशास्त्र में वर्णित हैं। इनके समुच्चार का अर्थ है ह्रस्व, दीर्घ और प्लुत के भेद से इनका कुक्कुटरुतवत् उच्चारण, अर्थात् मुर्गा जैसे पहले धीमी आवाज में बाँग देता है, बाद में कुछ तेज आवाज में और अंत में बड़ी तेज आवाज कुछ क्षणों तक अपने गले से निकालता रहता है, यही ह्रस्व, दीर्घ और प्लुत स्वरों के उच्चारण की विधि है। उक्त प्रणवों का उच्चारण इसी विधि से किया जाता है। अथर्वशिखोपनिषद् में इस विषय को समझाया गया है— "अन्त[1] में जो चौथी आधी मात्रा है, वह विद्युद्वती कहलाती है। इसमें सभी वर्ण रहते हैं और पुरुष इसका देवता है। इस प्रकार यह ॐकार चार अक्षर, चार पद और चार मात्रा वाला है। ह्रस्व, दीर्घ और प्लुत इसके स्थूल रूप हैं", "ॐ ॐ ॐ इस प्रकार ॐकार का तीन बार उच्चारण कर अन्त में चतुर्थ अर्धमात्रा का उच्चारण करने से साधक की आत्मा परमशान्ति का अनुभव करती है। समस्त ॐकार की प्लुत उच्चारण द्वारा एक आवृत्ति करने से साधक का हृदय प्रकाश से ओत-प्रोत हो जाता है"। काँसे का खाली बरतन बजाने पर जैसे बहुत देर तक बजता रहता है, उसी तरह से गुरु अक्षरों को बहुत देर तक, तीन मात्रा या उससे अधिक समय तक बोलते रहने से वह उच्चारण प्लुत कहा जाता है। इस तरह के प्लुत उच्चारण के अन्त में प्लुत की विश्रान्ति हो जाने पर बिन्दु प्रभृति प्रमेयों का सहारा न लेकर शून्य की भावना करने से, सभी तरह के वेद्य विषयों से शून्य अवस्था को प्राप्त परा शक्ति की सहायता से साधक शून्यता को अर्थात् भेदरहित, द्वैतविवर्जित, परभैरव स्वरूप को प्राप्त कर लेता है।

इसका अभिप्राय यह है कि अर्धमात्रा का प्लुत उच्चारण करने से बिन्दु, अर्धचन्द्र प्रभृति सूक्ष्म से सूक्ष्मतर ध्वनियां निष्पन्न होती हैं। इस प्रकार यह प्लुत उच्चारण अपनी समुदाय शक्ति से अखण्ड ब्रह्म के ज्ञान में सहायक होता है, अर्थात् यह साधक को उस उन्मना-वस्था में पहुँचा देता है, जहां कि साधक को ब्रह्मदशा के सिवाय किसी जागतिक अवस्था की अनुभूति नहीं होती। यह सामान्य प्रक्रिया है। प्रस्तुत श्लोक में भगवान् विज्ञानभैरव भैरवी को

की, अर्थात् मन्त्रमहेश्वर, मन्त्रेश्वर और मन्त्र नामक शुद्ध प्रमाताओं की, अधिकारी पुरुषों की सृष्टि होती है और माया से विज्ञानाकल, प्रलयाकल और सकल नामक अशुद्ध प्रमाताओं की। अथवा बिन्दु से समना पर्यन्त अर्धमात्रा की स्थिति शून्य में और उन्मना की स्थिति शून्यातिशून्य पदवी में मानी गई है। मध्यधाम सुषुम्ना और शिवतत्त्व के अर्थ में भी शून्य और शून्यातिशून्य शब्दों का प्रयोग मिलता है। प्रस्तुत स्थल में शून्यातिशून्य के उच्चारण का तात्पर्य उन्मना पर्यन्त पिण्ड मन्त्र के उच्चारण के अभ्यास से है।

1. शिवोपाध्याय की टीका में स्थित ये दोनों उद्धरण अथर्वशिखोपनिषद् की प्रथम कण्डिका से लिये गये हैं। दोनों ही स्थलों के पाठ त्रुटिपूर्ण हैं। इनका संशोधन परस्पर एक दूसरे की सहायता से किया जा सकता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस प्रक्रिया से विलक्षण एक दूसरा उपाय बताते हैं कि प्लुत का उच्चारण निष्पन्न हो जाने पर जब बिन्दु, अर्धचन्द्र आदि सूक्ष्म ध्वनि-तरंगों की प्रतीति होने वाली हो, तब साधक अपने चित्त को उनके साथ न लगाकर शून्य में विलीन कर दे। इस शून्यावस्था का सहारा लेकर के भी साधक अन्त में उस [1] अर्धमात्रा वाली अखण्ड-स्वभाव चिन्मात्र-स्वरूपिणी परा शक्ति में प्रविष्ट हो जाता है, जिसको कि दुर्गासप्तशती में अनुच्चार्य (उच्चारण के अयोग्य) कहा गया है। प्रणव में स्थित अकार, उकार और मकार उस परब्रह्म के व्यस्त स्वरूप को बताते हैं और चतुर्थ अर्धमात्रा स्वरूप अक्षर समस्त ब्रह्मतत्त्व का वाचक है। "तस्य वाचकः प्रणवः" (१।२७) इस योगसूत्र के अनुसार यह प्रणव सभी विकारों से अतीत तुरीय धामस्वरूप अखण्ड चैतन्यात्मक एक तत्त्व का, अर्थात् परमेश्वर का बोधक है। इस विषय को महिम्नस्तव के रचयिता पुष्पदन्त ने इस तरह से समझाया है—

त्रयीं तिस्रो वृत्तीस्त्रिभुवनमथो त्रीनपि सुरा-
नकाराद्यैर्वर्णैस्त्रिभिरभिदधत् तीर्णविकृति।
तुरीयं ते धाम ध्वनिभिरवरुन्धानमणुभिः
समस्तं व्यस्तं त्वां शरणद गृणात्योमिति पदम्॥ (२७ श्लो०)

जिज्ञासु जनों को इस श्लोक का विस्तृत अर्थ महिम्नस्तव की मधुसूदनी टीका में देखना चाहिये॥३९॥

[धारणा–१७]

यस्य कस्यापि वर्णस्य पूर्वान्तावनुभावयेत्।
शून्यया शून्यभूतोऽसौ शून्याकारः पुमान् भवेत्॥४०॥

यस्य कस्यापि वर्णस्य पूर्वान्ताविति उच्चिचारयिषाविरामौ, अनुभावयेत् शून्यानुगततया भावयेत्। असौ पुमान् शून्यया वेद्यशून्यतामाप्तया परया शक्त्या शून्यभूतः शून्याकारो निवृत्तदेहादिप्रमातृताभिमानो भवेत्। तदयं प्रघट्टकार्थः—पूर्वं शिक्षा, ततस्तदनुभवः, ततोऽपि गुरुप्रसादादिना तन्निश्चयः, ततोऽन्तर्नाडीचक्रादिपरीक्षा, ततश्च शून्यातिशून्ययोजनया शब्दब्रह्ममयं प्रणवस्वरूपं परिवर्ज्य परब्रह्मणि प्रविशति, ततश्च शून्यातिशून्यतामेति। वस्तुतः सर्वमिदं गन्धर्वनगरतुल्यवृत्तान्तम्। इतो यदन्यत् तदेव ब्रह्म॥४०॥

केवल प्रणव का ही नहीं, अपितु वर्णमाला में विद्यमान जिस किसी के भी वर्ण की पूर्व और अपर अवस्था का, अर्थात् उच्चारण करने की इच्छा तथा उसकी विराम अवस्था का शून्य

---

1. "अर्धमात्रास्थिता नित्या यानुच्चार्या विशेषतः" (१।७४) दुर्गासप्तशती के इस श्लोक में अर्धमात्रा को अनुच्चार्य (जिसका उच्चारण नहीं किया जा सकता) माना है। पिण्ड मन्त्र में अर्धमात्रा की स्थिति बिन्दु से समना पर्यन्त मानी गई है। इसको अनुच्चार्य इसलिये कहते हैं कि यह केवल भावनागम्य है, इसका उच्चारण नहीं होता।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

से अनुगत रूप में ध्यान करे। उच्चारण करने की इच्छा के उत्पन्न होने से पूर्व और उच्चारण का विराम हो जाने के उपरान्त भी सभी वर्ण शून्यस्वभाव ही हैं, इस तरह की भावना करने से साधक पूर्व कारिका में व्याख्यात शून्य शक्ति के माध्यम से शून्यस्वरूप, शून्याकार होकर, अर्थात् देहादि प्रमातृता के अभिमान को छोड़कर शून्य में लीन हो जाता है। इसका अभिप्राय यह है कि साधक पहले योग की शिक्षा प्राप्त करता है। तदनुसार साधना करने से उसको कुछ नये अनुभव होते हैं। गुरु की कृपा से इन अनुभवों के आधार पर वह किसी एक निश्चय पर पहुँचता है। तब उसकी वृत्ति अन्तर्मुखी हो जाती है और वह नाडीचक्र की परीक्षा में प्रवृत्त हो जाता है, उनको शून्य में लीन करता चलता है। शून्य से अतिशून्य में प्रविष्ट होता हुआ वह शब्दब्रह्ममय प्रणव स्वरूप को भी छोड़कर अन्त में परब्रह्म में प्रविष्ट हो तदाकार हो जाता है। वस्तुतः यह सारा जगत् गन्धर्वनगर की तरह कल्पना का विलासमात्र है। इसके ऊपर ही वह परब्रह्म अवस्थित है ॥४०॥

[धारणा–१८]

तन्त्र्यादिवाद्यशब्देषु दीर्घेषु क्रमसंस्थितेः।
अनन्यचेताः प्रत्यन्ते परव्योमवपुर्भवेत् ॥४१॥

तन्त्र्यादिवाद्यशब्देषु तन्त्री आदिरवयवो येषां तानि तन्त्र्यादीनि तानि च तानि वाद्यानि वादनीयद्रव्याणि शततन्त्री-परिवादिनी-तुम्बवीणादीनि, तेषां ये शब्दा मूर्छनात्मकाः स्वरास्तेषु क्रमसंस्थितेः क्रमस्थित्या दीर्घेषु बहुलेषु सत्सु योऽनन्यचेतास्तदालम्बनचित्तवृत्तिसन्तानयुक्तः स प्रत्यन्ते तच्छब्दनिवृत्तौ आलम्बनान्तरानुदये परव्योमतनुः परमाकाशशरीरो भवेत्। तस्य परभैरवात्मके परमाकाशे समावेशो जायते, ब्रह्मैव भवतीति भावः ॥४१॥

जो साधक तन्त्री, शततन्त्री, परिवादिनी, तुम्बवीणा आदि तन्तुवाद्यों की ध्वनि अर्थात् [1]मूर्छनात्मक स्वरों में, जो कि अपनी क्रमिकता के आधार पर दीर्घ काल तक अवस्थित रहते हैं, अपने चित्त को एकाग्र कर उन्हीं आलम्बनों में अपनी चित्त-वृत्ति की सन्तति को डाल देता है, वह उस ध्वनि के साथ चित्त की एकाग्रता के कारण परमाकाश शरीर हो जाता है, अर्थात् अन्त में उस शब्द के भी निवृत्त हो जाने पर तथा दूसरे आलम्बन का उदय न होने से उसका परमव्योम में समावेश हो जाता है। मूर्छनात्मक स्वरों की अवस्थिति दीर्घ काल तक रहती है। अतः इनमें चित्त की एकाग्रता अन्य उपायों की अपेक्षा अधिक सरलता से प्राप्त हो सकती है। इसी विशेषता की ओर इंगित करने के लिये श्लोक में 'दीर्घेषु' यह विशेषण दिया गया है।

इसका अभिप्राय यह है कि 'दे व द त्त' ये शब्द एक एक पहर के बाद यदि बोले जाँय, तो इनसे किसी अर्थ का बोध नहीं होगा। इन्हीं वर्णों का 'देवदत्त' इस तरह से एक

1. संगीतशास्त्र में स्वरों की नियमित क्रम से आरोह और अवरोह की प्रक्रिया को मूर्छना कहते हैं।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

साथ उच्चारण किया जाता है, तो प्रतीत होता है कि यह कुछ है। उसके बाद [1]शब्दानुरणन न्याय से अथवा पानकचर्बण न्याय से इसके अभिप्राय का बोध किया जाता है कि यह क्या है ? इसका क्या प्रयोजन है ? एक ज्ञान से दूसरे ज्ञान की उत्पत्ति होती है। फलतः प्रतीति होती है कि देवदत्त कोई ब्राह्मण है। उसके बाद यह जाना जाता है कि यह पूर्व, पश्चिम, दक्षिण अथवा उत्तर का रहने वाला है। तब यह वेदाध्ययनशील है, उसके बाद यह वामनदत्त का पुत्र, सुखदत्त का भाई, पृथूदकी का पुत्र है, इस तरह से उसकी जाति आदि का परिचय मिलता है। इसी प्रकार तन्त्री प्रभृति वाद्यों से पैदा हुए क्रमिक स्वरों के [2]लय, सम, ताल आदि में मन लगा कर एकाग्रतापूर्वक दृढ़ अभ्यास कर उसके साथ अपनी चित्त-वृत्ति को लीन कर लेने वाला साधक परमव्योम शरीर हो जाता है, परब्रह्मदशा में समाविष्ट हो जाता है। ३८ वीं कारिका में बताया जा चुका है कि शब्दब्रह्म में निष्णात व्यक्ति परब्रह्म को प्राप्त कर लेता है। ब्रह्मवेत्ता योगिराज महर्षि याज्ञवल्क्य ने भी—

वीणावादनतत्त्वज्ञः स्वरजातिविशारदः।
तालज्ञश्चाप्रयासेन मोक्षमार्गं नियच्छति ॥ (३।११५)

इस स्मृति-वाक्य में इस बात को स्वीकार किया है कि संगीतशास्त्र में प्रवीण व्यक्ति अनायास ही मोक्ष प्राप्त कर लेता है ॥४१॥

---

1. नैयायिकों के मत के अनुसार श्रोत्रेन्द्रिय स्थित आकाश में वीचीतरंग न्याय और कदम्ब-गोलक न्याय से शब्द की उपलब्धि होती है। शब्द अपने उत्पत्ति स्थल से उसी तरह कानों तक पहुँचता है, जैसे कि तालाब आदि के पानी में ढेला फेकने से उठी तरंग लहरों के सहारे किनारे आ लगती है। इसी को वीचीतरंग न्याय कहते हैं। कदम्बगोलक न्याय के अनुसार शब्द उत्पन्न होने के साथ कदम्ब के गोल फल के आकार में दसों दिशाओं में फैल जाता है और तब वह क्रमशः कानों तक पहुँचता है। शब्द कानों तक पहुँच कर अनुरणन करता है, कुछ देर तक प्रतिध्वनित होता रहता है। घंटे के बजने से जो देर तक कंपन होता रहता है, एक घनघनाहट सी होती रहती है, उसी को अनुरणन कहते हैं। इस क्रम से कानों में जब शब्द टकराता है, तो इस बात का अनुसन्धान चलने लगता है कि यह शब्द किस अर्थ को अभिव्यक्त करता है। यही शब्दानुरणन न्याय है। पानकचर्बण न्याय से इसकी स्थिति अधिक स्पष्ट होती है। बादाम, गुलकन्द, मुनक्का, अंगूर, काली मिर्च आदि से तैयार किये गये पानक (शर्बत) को स्वाद के साथ धीरे-धीरे चखने पर जैसे उसमें पड़े सभी पदार्थों के अलग अलग स्वाद और गन्ध की प्रतीति होती है, उसी तरह से कानों तक पहुँचे हुए शब्दों से उनका अर्थ समझा जाता है।
2. नपे तुले क्रम में स्वर की गति को लय कहते हैं। विलम्बित, मध्य और द्रुत के नाम से इसके तीन भेद होते हैं। ताल का जहाँ से उठान होता है और जहाँ समाप्ति होती है, उसे सम कहते हैं। मात्राओं के आधार पर काल-मापन की क्रिया के चक्र को ताल कहते हैं।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–१९]

[1]पिण्डमन्त्रस्य[1] [2]सर्वस्य[2] स्थूलवर्णक्रमेण तु ।
अर्धेन्दुबिन्दुनादान्त[3]शून्योच्चारात्[3] भवेच्छिवः ॥४२॥

स्थूलवर्णक्रमेणेति विशेषणे तृतीया, तेन स्थूलवर्णक्रमेणोपलक्षितस्य पिण्डमन्त्रस्येत्यन्वयः । सर्वस्य स्थूलवर्णक्रमेणोपलक्षितस्य प्रणवनवात्मादेः पिण्डमन्त्रस्य अर्धेन्दुबिन्दुनादान्तशून्योच्चारात् । अत्र बिन्द्वर्धचन्द्रनादान्तेति पठनीयम्, बिन्दोरनन्तरं हि अर्धचन्द्रोच्चारः । तेन प्रणवात्मके पिण्डमन्त्रे अकार-उकार-मकारोच्चारणानन्तरं हकारात् प्रभृति षष्ठस्वरान्ते नवात्मपिण्डमन्त्रे च अकारोच्चारणानन्तरं बिन्दु-अर्धचन्द्र-निरोधिनी-नाद-नादान्त-शक्ति-व्यापिनी-समना-उन्मनानामन्ते पर्यवसाने शून्यरूपात् प्लुतोच्चारात् शिवः परमशिवो भैरवभट्टारको भवेत् ॥४२॥

प्रणव, नवात्म प्रभृति पिण्ड मन्त्र कहलाते हैं । इनको पिण्ड मन्त्र इस लिये कहा जाता है कि इनमें पृथक् पृथक् अनेक वर्णों की स्थिति रहती है और अन्त में प्रायः एक संयोजक स्वर रहता है । इस तरह के सभी पिण्ड मन्त्रों के स्थूल वर्णों का क्रम से उच्चारण कर लेने के बाद बिन्दु, अर्धेन्दु, नादान्त प्रभृति सूक्ष्म से सूक्ष्मतर मात्रा में बदलते जा रहे सूक्ष्म वर्णों के उच्चारण का शून्य अवस्था पर्यन्त अनुसन्धान किया जाता है । जैसे कि प्रणवात्मक पिण्ड मन्त्र में अकार, उकार और मकार इन स्थूल वर्णों के बाद तथा नवात्मक पिण्ड मन्त्र में हकार से लेकर ऊकार पर्यन्त स्थूल वर्णों का उच्चारण कर लेने के बाद एक मात्रा के चतुर्थांश, अष्टमांश, षोडशांश के क्रम से सूक्ष्म से सूक्ष्मतर अवस्था की ओर बढ़ती जा रही बिन्दु, अर्धचन्द्र, निरोधिनी आदि मात्राओं का, जो कि वर्णों की सूक्ष्म स्थितियाँ मानी जाती हैं, अनुसन्धान करते करते शून्यावस्था उन्मना में पहुँच कर, वहाँ इस प्लुत वर्ण के उच्चारण की अन्तिम परिणति की भावना करने पर, साधक स्वयं शिव बन जाता है । योगिनीहृदय, नेत्रतन्त्र प्रभृति ग्रन्थों में यह विषय विस्तार से समझाया गया है ।

शिवोपाध्याय ने प्रणव की इन मात्राओं को परम शिव अवस्था तक पहुँचने के लिये सोपान (सीढ़ियां) मान कर उन पर चढ़ने का क्रम इस तरह से बताया है—आकार की नाभि में, उकार की हृदय में, मकार की मुख में, बिन्दु की भ्रूमध्य में, अर्धचन्द्र की ललाट में, निरोधिनी की ललाट के ऊर्ध्व भाग में, नाद की शिर में, नादान्त की ब्रह्मरन्ध्र में, शक्ति की त्वक् में, व्यापिनी की शिखा के मूल में, समना की शिखा में और उन्मना की शिखा के अन्तिम भाग में स्थिति रहती है । इस उन्मना स्थिति को भी लाँघ कर, अर्थात् द्वादशान्त पर्यन्त सभी सोलह भूमियों को पार कर लेने पर सत्रहवें निरजन द्वादशान्त स्थान में अवस्थित व्योमाकार परमशिव के रूप में साधक अपने को देखने लगता है । प्रणव को, ॐकार को पिण्ड मन्त्र इसलिये कहा जाता है कि यह नाभि से लेकर द्वादशान्त पर्यन्त

---

१. बिन्दुरूपस्य–यो० चि० । २. मन्त्रस्य–यो०, चक्रस्य–चि० । ३. °न्तः–क० ।

1. यह श्लोक कामकलाविलास की टीका चिद्वल्ली (पृ० २४) में तथा योगिनीहृदयदीपिका (पृ० ५२) में मिलता है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस पिण्ड में विभक्त है। 'सोहं' यह भी प्रणव का ही स्वरूप है। इसमें से सकार और हकार रूप हल् का लोप हो जाने पर 'ॐ' यह स्वरूप रह जाता है। इस प्रणव[1] का 'सोहं' यह स्वरूप अजपा से गर्भित होकर अर्थात् दिन-रात बिना रुके निरन्तर चलती रहने वाली श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से मिल कर हृदय में बहुत ही स्पष्ट रूप में ध्वनित होता रहता है। जैसा कि—

ओमिति स्फुरदुरस्यनाहतं गर्भगुम्फितसमस्तवाङ्मयम्।
दन्ध्वनीति हृदि यत्परं पदं तत्सदक्षरमुपास्महे महः॥

शिवोपाध्याय द्वारा उद्धृत इस श्लोक में बताया गया है कि समस्त वाङ्मय को अपने पेट में समेटे हुए यह ॐकार प्रत्येक प्राणी के हृदय में अनाहत नाद के रूप में ध्वनित होता रहता है। हृदय में विद्यमान यह प्रणव रूप सदक्षर ही परमपदस्थानीय है। हम इसी तेज की उपासना करते हैं।

यह प्रणव अपनी अकार से लेकर उन्मना पर्यन्त बारह मात्राओं को नाभि से लेकर शिखान्त पर्यन्त स्थानों में बांट देता है। वर्णों के उच्चारण का क्रम स्थूल दशा कहा जाता है। नाभि, हृदय और मुख में क्रमशः प्रथम तीन मात्राओं का उच्चारण होता है, अतः इनको स्थूल कहा जाता है। स्थूल वर्णों का उच्चारण काल 'मात्रा' कहा जाता है। बिन्दु से समना पर्यन्त अर्धमात्रा और उसके ऊपर परम शिव का स्थान है। यहाँ स्थूल अक्षरों के क्रम से संयुक्त पिण्ड मन्त्र में बिन्दु, अर्धचन्द्र, नादान्त और शून्य के उच्चारण से परमशिव भाव की प्राप्ति की बात कही गई है। निरोधिनी, नाद, शक्ति, व्यापिनी और समना का उल्लेख न होने पर भी उनका ग्रहण किया जाता है। 'शून्या' शब्द से उन्मना का उल्लेख किया गया है। अतः संक्षेप में इस श्लोक का अर्थ यह होगा कि बिन्दु, अर्धचन्द्र, निरोधिनी, नाद, नादान्त, शक्ति, व्यापिनी, समना और उन्मना के उच्चार से, अर्थात् द्वादश मात्रा के उच्चारण काल की भावना करने से, योगी स्वयं शिव हो जाता है। अथवा इसका यह भी अर्थ किया जा सकता है कि अकार से लेकर समना पर्यन्त मात्राओं का शून्य रूप से परामर्श करने पर उन्मना रूप परम शिव धाम की प्राप्ति हो जाती है। यहाँ समना पर्यन्त विश्व हेय (त्याज्य) कोटि में और उन्मना में होने वाला परतत्त्व का समावेश उपादेय (ग्राह्य) कोटि में आता है।

यह प्रक्रिया अन्य सभी पिण्ड मन्त्रों के स्थूल और सूक्ष्म मात्राओं के विचार के प्रसंग में भी लागू होती है। इन द्वादश मात्राओं के स्वरूप का विचार नेत्रतन्त्र प्रभृति ग्रन्थों में किया गया है। उपोद्घात में इन पर प्रकाश डाला जायगा॥४२॥

---

1. शक्तिसंगमतन्त्र (I. ३. ७७-८७) में प्रणव के प्रसंग में हंसस्वरूपिणी कामकला का विवरण बताते हुए कहा गया है कि 'सोऽहम्' इस अजपा मन्त्र में प्रणव और कामकला दोनों की स्थिति है। उक्त ग्रंथ के चतुर्थ खण्ड के उपोद्घात (पृ० ५६-५७) में इस विषय पर प्रकाश डाला गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–२०]

निजदेहे सर्वदिक्कं युगपद् भावयेद् वियत् ।
निर्विकल्पमनास्तस्य वियत् सर्वं प्रवर्तते ॥४३॥

निर्विकल्पमना एकाग्रचित्तः साधकः, निजदेहे स्वात्मशरीरे, सर्वदिक्कं सर्वासु दिक्षु, पुरतो दक्षिणे वामे पृष्ठतश्च, व्याप्तम्, वियत् शून्यम्, युगपद् अक्रमेण भावयेत् । ततस्तस्य न नीलपीतादिकं किमप्यस्तीति 'शुक्ताविदं रजतम्' इतिवदविषयमेतत्सर्वमिति सर्वत एव शून्यतां भावयतः सर्वं वियत् प्रवर्तते । परमाकाशसमावेशोऽभिव्यज्यत इति भावः ॥४३॥

साधक निर्विकल्प, एकाग्र चित्त होकर अपने शरीर में सभी दिशाओं में पूर्व, दक्षिण, उत्तर, पश्चिम में व्याप्त शून्य की एक साथ बिना क्रम के भावना करे । इस भावना के अभ्यास से उसे इस यथार्थ स्थिति का बोध होने लगता है कि सीप में चाँदी की प्रतीति जैसे मिथ्या है, उसी तरह से नील, पीत आदि के रूप में प्रतीत हो रहा यह सारा प्रपंच भी असत्स्वरूप है, परमार्थतः इसकी कोई वास्तविक सत्ता नहीं है । इस तरह से उसकी सब पदार्थों में शून्यता की भावना पुष्ट होती जाती है और अन्त में यह परमाकाश में, परम शून्य में समाविष्ट हो जाता है । अर्थात् इस सारे प्रपंच के शून्य स्वरूप हो जाने पर उसका प्रकाशमय सत्स्वरूप (उपाधिरहित वास्तविक स्वरूप) अभिव्यक्त हो उठता है ।

बाह्य नील-पीत आदि से लेकर शून्यपर्यन्त सभी पदार्थ विकल्पस्वरूप माने गये हैं । जैसा कि ईश्वरप्रत्यभिज्ञा में निर्दिष्ट है—

चित्तत्त्वं मायया हित्वा भिन्न एवावभाति यः ।
देहे बुद्धावथ प्राणे कल्पितें नभसीव वा ॥
प्रमातृत्वेनाहमिति विमर्शोऽन्यव्यपोहनात् ।
विकल्प एव स परप्रतियोग्यवभासजः ॥ (१।६।४-५)

इसका अभिप्राय यह है कि अहं परामर्श दो प्रकार होता है—शुद्ध और मायीय । इनमें से शुद्ध परामर्श विश्व से अभिन्न रूप में विद्यमान संविन्मात्र में अथवा विश्व की छाया से अस्पृष्ट स्वच्छ आत्मा में होता है और मायीय अथवा अशुद्ध परामर्श वेद्यस्वरूप देह, बुद्धि, प्राण, शून्य आदि को अपना आलम्बन बनाता है, अर्थात् इन्हीं को अपना स्वरूप मान लेता है । इनमें से शुद्ध परामर्श में किसी प्रतियोगी (विरोधी) पदार्थ की सत्ता के न रहने से कोई भी वस्तु [1]अपोहनीय (त्याज्य) नहीं रहती । घट प्रभृति बाह्य पदार्थ भी उस प्रकाशस्वरूप

1. परमार्थतः अपोहन व्यापार की कोई स्थिति नहीं है, किन्तु जागतिक व्यवहार का संचालन ज्ञान, स्मृति और अपोहन नाम की शक्तियों के सहारे ही चलता है । "मत्तः स्मृति-र्ज्ञानमपोहनं च" (भ० गी० १५।२५), "स्यादेकश्चिद्वपुर्ज्ञानस्मृत्यपोहनशक्तिमान्" (ई० प्र० १।३।७) इत्यादि वचनों के सहारे इस विषय का प्रतिपादन महार्थमंजरी की परिमल टीका (पृ० १३५-१३६) में किया गया है । बौद्ध दर्शन में भी एक पदार्थ से दूसरे पदार्थ को अलग करने के लिए अपोह की कल्पना की गई है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

परमतत्त्व से ही अपना अस्तित्व बनाते हैं, अतः वे उससे अभिन्न ही हैं, उसके विरोधी नहीं। इस अवस्था में जब कोई स्थिति अपोहनीय नहीं है, तो वह विकल्प कैसे हो सकती है। इसके विपरीत अशुद्ध (मायीय) परामर्श में वेद्यरूप शरीर प्रभृति में, उससे भिन्न देह आदि का और घट प्रभृति पदार्थों का भी व्यपोहन, व्यवच्छेद, भेद विद्यमान है। इसी भेददशा की प्रतीति को 'विकल्प' के नाम से जाना जाता है। इससे यह स्पष्ट होता है कि इन विकल्प दशाओं से अतीत शून्यातिशून्य शिवतत्त्व ही साधक का लक्ष्य होना चाहिये। विभिन्न विकल्प अवस्थाओं में पड़े हुये [1]विज्ञानाकल, प्रलयाकल आदि जीवों की दशाओं का वर्णन ईश्वरप्रत्यभिज्ञा (३।२।४-१२) आदि में विस्तार से किया गया है। इनका प्रयोजन यही है कि साधक इन विकल्प दशाओं का परित्याग कर अपने निर्विकल्प प्रकाशमय स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाय ॥४३॥

[धारणा-२१]

पृष्ठशून्यं मूलशून्यं युगपद् भावयेच्च यः[1]।
युगपन्निर्विकल्पत्वान्निर्विकल्पोदयस्ततः ॥४४॥

यश्च साधकः पृष्ठशून्यं मूलशून्यं च युगपद् भावयेत् ऊर्ध्वाधो दक्षिणोत्तरतः सर्वतोऽपि शून्यमेव ध्यायेत् ततस्तस्यानया भावनया निर्विकल्पत्वाद् विकल्पशून्यत्वात्, युगपत् सहसा निर्विकल्पोदयः निर्विकल्पस्य चिद्धाम्न उदयः अभिव्यक्तिर्जायते ॥४४॥

जो साधक पृष्ठशून्य और मूलशून्य की, अर्थात् ऊपर-नीचे, दाहिने-बाये सभी जगह एक साथ शून्य की भावना करता है, तो इस निर्विकल्प भावना के अभ्यास से उसके हृदय में किसी भी समय एकाएक निर्विकल्प चिद्धाम शिवस्वभाव की अभिव्यक्ति हो सकती है। शिवोपाध्याय ने इस भावना की संपुष्टि के लिये वासुदेव का यह श्लोक उद्धृत किया है—

ऊर्ध्वशून्यमधःशून्यं मध्ये शून्यं निराश्रयम्।
त्रिशून्यं योऽभिजानाति स भवेत् कुलनन्दनः ॥

अर्थात् ऊर्ध्वशून्य, अधःशून्य और बिना आश्रय के मध्यशून्य को, इन तीन शून्यों को, जो साधक जान लेता है, वह कुलनन्दन हो जाता है, अर्थात् देह से लेकर शक्तिपर्यन्त अपने समस्त कुल को परमाकाश में लीन कर आनन्दमय बना देता है। इसका अभिप्राय यही है कि

---

१. इतः परम्—"शरीरनिरपेक्षिण्या शक्त्या शून्यमना भवेत् ॥ पृष्ठशून्यं मूलशून्यं हृच्छून्यं भावयेत् स्थिरम्।" इत्येष श्लोकोऽधिको व्याख्यातः शिवोपाध्यायेन। पुनरुक्तिप्राय इति कृत्वा सोऽयं भट्टानन्देन न व्याख्यातः। धारणानां ११२ संख्यासम्पत्तये चास्माभिर्नैष श्लोको मूले स्थापितः, तथा कृते संख्याधिक्यप्रसङ्गात्।

1. विज्ञानाकल, प्रलयाकल प्रभृति सात प्रकार के प्रमाताओं का निरूपण पृ० २८ की 2 संख्या की टिप्पणी में किया जा चुका है। ईश्वरप्रत्यभिज्ञा के प्रस्तुत प्रकरण में भी त्रिविध मलों और विज्ञानाकल प्रभृति प्रमाताओं का स्वरूप वर्णित है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस भावना के अभ्यास से साधक को अपने शिवस्वरूप का करामलकवत् (हथेली पर रखे आंवले की तरह) साक्षात्कार हो जाता है ॥४४॥

[धारणा–२२]

तनूदेशे शून्यतैव क्षणमात्रं विभावयेत् ।
निर्विकल्पं[1] निर्विकल्पो निर्विकल्पस्वरूपभाक् ॥४५॥

तनूदेशे परिमितग्राहकपदे स्थूलशरीरे शून्यतैव इत्येतावन्मात्रं क्षणमल्पकालमपि निर्विकल्पं मनः कृत्वा भावयेत् । भावनयाऽनया भावको निर्विकल्पो विकल्पातीतः सन् निर्विकल्पस्वरूपभाक् चिद्विलासमयो जायते । शिवतत्त्वं विना न किमपि सर्वमेतत् चिद्विलासास्पदमाश्यानतया चित्रितमिव विभातीत्येवं गन्धर्वनगरादिवत् प्रसिद्धमप्रतिष्ठितमिति ज्ञानेन चिदाकाशे स प्रतिष्ठितो भवतीति भावः ॥४५॥

तनूदेश अर्थात् परिमित ग्राहकता के स्थान इस स्थूल शरीर में पूर्वोक्त पद्धति से शून्यता ही सर्वत्र विद्यमान है, इस स्थिति की एक क्षण के लिये, स्वल्प काल के लिये भी निर्विकल्प रूप में भावना करे । इस तरह की भावना करने वाला साधक विकल्प व्यापार से ऊपर उठकर निर्विकल्प स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है, वह यह जान लेता है कि सब कुछ चित् का विलासमात्र है । इसका अभिप्राय यह है कि शिवतत्त्व के सिवाय यहाँ कुछ भी सत् नहीं है । यह सारा जगत् चित् का विलास मात्र है, चित्र के समान अथवा गन्धर्वनगर के समान यह केवल कल्पना का विलास मात्र है । अतः इसकी कोई वास्तविक सत्ता नहीं है । इस प्रकार के ज्ञान का जब इस धारणा के अभ्यास से उदय होता है, तो वह साधक अपने स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है ॥४५॥

[धारणा–२३]

सर्वं देहगतं द्रव्यं वियद्व्याप्तं मृगेक्षणे ।
विभावयेत् ततस्तस्य भावन स्थरा भवेत् ॥४६॥

हे मृगेक्षणे, प्रोक्तशून्यभावना यस्य न झगिति हृदयमध्यास्ते, स देहगतमस्थिमांसादि सर्वं द्रव्यं वियता शून्येन व्याप्तं विशेषेण भावयेत् । तदनन्तरं तस्य संयमिनः सा भावना उपादेयशून्यवासना दृढा भवेत् । सर्वमिदं रज्जुभुजङ्गवत्, असत्यस्वरूपसाध्यत्वाद्वा गन्धर्वनगरादिवत् शून्यव्याप्तमित्येवं धारणया देहगतमांसादिद्रव्याणामपि यदा शून्यताभावना दृढं प्ररूढा भवति, तदा भावकः प्रकाशमानप्रकाशो भवतीति भावः ॥४६॥

हे मृगेक्षणे, जिसके हृदय में उक्त शून्यता की भावना सरलता से न जम सके, उसको चाहिये कि वह अपने शरीर में विद्यमान अस्थि, मांस प्रभृति सभी धातुओं की शून्यरूप में भावना करे कि मेरे इस स्थूल शरीर में शून्य आकाश के सिवाय कुछ भी विद्यमान नहीं है ।

---

१. °ल्पे–ख० ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस तरह से स्थूल शरीर की हेय वासना के त्याग का अभ्यास करने से साधक के हृदय में उपादेय शून्यता की वासना दृढ़ होती जाती है और अन्ततः उसके हृदय में प्रकाश का आविर्भाव हो जाता है। इसका अभिप्राय यह है कि यह सारा जगत् रज्जु में कल्पित सर्प की तरह अथवा सर्वथा असत्य स्वरूप में कल्पित गन्धर्वनगर की भाँति कल्पनामय है, अर्थात् यह सब कुछ शून्य ही शून्य है, शून्य के सिवाय कुछ भी नहीं है। इस धारणा के अभ्यास से जब रज्जुसर्प, गन्धर्वनगर की तरह देहगत मांस प्रभृति द्रव्यों में भी यह शून्यता-भावना दृढ़ हो जाती है, तो साधक का हृदय सहसा आलोक से आलोकित हो जाता है, प्रकाश से भर जाता है ॥४६॥

[धारणा–२४]

देहान्तरे [1]त्वग्विभागं भित्तिभूतं[2] विचिन्तयेत् ।
न किञ्चिदन्तरे तस्य ध्यायन्न[3] ध्येयभाग् भवेत् ॥४७॥

देहान्तरे स्वस्मिन् देहविषये त्वग्लक्षणो यो विशिष्टो बंहिष्ठो भागस्तं भित्तिभूतं जडबाह्यभित्तिकल्पं विचिन्तयेत् भावयेत्। तस्य चान्तर्न किञ्चिदस्तीति ध्यायन् अध्येयभाक् परव्याप्तिरूपः स्यात्। पञ्चभूतपञ्चीकरणयुक्त्या संबद्धं सत् शरीरमुद्भूतम्। तच्च स्थूलं विनश्यत्स्वभावं करिकर्णाग्रचपलं चेति नात्र स्थिरताऽऽसीदस्ति स्याद्वा। तथाऽत्र दिग्विभागादि नास्ति, बाह्यजडभित्तिमात्रमिदं दक्षिणपार्श्वमिदं वोत्तरमित्यादि, तस्मादसदिति समीक्षयेत्। एवं पुर्यष्टकप्रमातृभावोपशमात् शुद्धप्रमातृपदाविर्भावाद् भावको भैरवरूपो भवति ॥४७॥

अपने शरीर में त्वचा (चमड़ी) के रूप में जो बाहरी भाग विद्यमान है, उसकी भित्ति (दीवाल) के समान जड़ पदार्थ के रूप में भावना करे। उस त्वचा से आवृत शरीर के भीतर कुछ भी साररूप नहीं है, ऐसा ध्यान करते करते उस साधक को परतत्त्व का साक्षात्कार हो जाता है। इसका अभिप्राय यह है कि पंचीकरण प्रक्रिया से पंच महाभूतों के परस्पर संबद्ध होने पर यह शरीर उत्पन्न होता है। यह स्थूल शरीर नाशवान् है, हाथी के कान की तरह अत्यन्त चंचल है, एक स्थान पर स्थिर नहीं रह पाता। इसमें न कभी स्थिरता थी, न है और न भविष्य में ही रहेगी। इसी तरह से इस शरीर के साथ दिशाओं के विभाग आदि की भी सत्ता नहीं है। इसका यह दक्षिण भाग है, यह उत्तर भाग है, यह सब कल्पना-प्रसूत होने से असत् है और निर्जीव दीवाल की तरह है। केवल प्रमाता ही सत्स्वभाव है, इस बात को जो व्यक्ति ठीक तरह से जानता है, वही ज्ञानी कहलाता है। इसलिये कि उसका [1]पुर्यष्टक के साथ प्रमातृभाव उपशमित, शान्त हो जाता है ॥४७॥

---

१. दि°–ख०। २. मात्रं-ख०। ३. °न्न-ख०।

1. पुर्यष्टक एक पारिभाषिक शब्द है। शास्त्रों में इसके अनेक अर्थ किये गये हैं। संक्षेप में सांख्य-संमत सूक्ष्म शरीर से इसकी तुलना की जा सकती है। स्पन्द-कारिका (श्लोक ४९)

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–२५]

[1]हृद्याकाशे निलीनाक्षः पद्मसंपुटमध्यगः ।
अनन्यचेताः सुभगे परं सौभाग्यमाप्नुयात् ॥४८॥

हे सुभगे, हृदि भवे हृद्ये, हारिणि च आकाशे प्राणापानान्तरालपदे निलीनाक्षः, निलीनमक्षं मनस्तद्द्वारेण चान्येन्द्रियचक्रं यस्य तादृक्, पद्मसंपुटमध्यगः ऊर्ध्वाधरगत-पद्मसंपुटमध्यंगतो भावनयाऽनुप्रविष्टः। ऊर्ध्वगतं पद्मं प्रमाणम्, अधरगतं प्रमेयम्। तयोर्मध्ये चिन्मात्राख्ये प्रमातरि स्वस्वरूपे स्थितः। अत एव अनन्यचेताः, नान्यस्मिन्-श्चिन्मात्रातिरिक्ते चेतो यस्य तादृशः सन्, परं सौभाग्यं विश्वेश्वरतास्वरूपं परमानन्दम्, आप्नुयात् प्राप्नुयात्। हृत्पद्मे बद्धबाह्याभ्यन्तरेन्द्रियचक्रस्य बाह्यविषयोपरमादाभ्यन्त-रोदयः संभवेदित्यर्थः। प्रमेयादिरूपस्य संसारस्य निमेषोन्मेषात्मकसंकोचविकासधर्म-कत्वात् पद्मसंपुटेन रूपणा ॥४८॥

हे सुभगे, हृदय में उत्पन्न हुए मनोहर आकाश में, अर्थात् प्राण और अपान के मध्यवर्ती[2] स्थान में जिसका आन्तर और बाह्य इन्द्रियचक्र (मन और उससे नियन्त्रित चक्षुरादि इन्द्रियां) लीन हो जाता है और जो ऊर्ध्व स्थान और अधर स्थान में विद्यमान पद्मों के संपुट के मध्य में भावना के बल से प्रविष्ट हो गया है, अर्थात् ऊर्ध्वगत प्रमाण रूपी पद्म और अधःस्थित प्रमेय रूपी पद्म के मध्य में चिन्मात्र प्रमाता के अपने स्वरूप में स्थित हो जाता है और इसी लिये चिन्मात्रता के अतिरिक्त अन्य किसी वस्तु में जिसका चित्त संलग्न नहीं है, वह योगी विश्वेश्वरता रूप सौभाग्य के, परमानन्द के, विकसित हो जाने से अत्यन्त स्पृहणीय अवस्था को प्राप्त कर लेता है। अर्थात् बाह्य विषयों का उपराम हो जाने से उसमें आन्तर प्रकाश की अभिव्यक्ति हो जाती है। वहां प्रमेयादि रूप संसार का निमेष और उन्मेष व्यापार पद्मदल के संकोच और विकास के तुल्य है, इसीलिये इसकी पद्मसंपुट से तुलना की गई है। चित्त जब चित्प्रकाश से भर जाता है, तो वह चित्प्रकाश से परिव्याप्त इस सारे विश्व को

में पंच तन्मात्रा, मन, अहंकार और बुद्धि की समष्टि को पुर्यष्टक बताया गया है। तन्मात्रा को विषयों (प्रमेय) का तथा अन्तःकरण को प्रमाण का उपलक्षक (प्रदर्शक) मान कर इस पंक्ति का यह सरल अर्थ किया जा सकता है कि ज्ञानी पुरुष की दृष्टि में प्रमाण और प्रमेय की कोई सत्ता न रह जाने से उसका संकुचित प्रमाता का स्वरूप तिरो-हित हो जाता है और निरावरण स्वात्मस्वरूप (शुद्ध प्रमाता = पर प्रमाता का स्वरूप) प्रकट हो जाता है।

1. यह श्लोक शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० १६) और प्रत्यभिज्ञाहृदय (पृ० ८९) पर उद्धृत है।
2. प्राण और अपान के मध्यवर्ती स्थान से यहां सुषुम्ना (मध्य) नाड़ी अभिप्रेत है। बाह्य और आन्तर इन्द्रियचक्र का, प्रमाण और प्रमेय व्यापार का, इसी में लय हो जाता है। हृदय के मध्य में इसकी स्थिति मानी गई है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

देख सकता है। "हृदये चित्तसंघट्टाद् दृश्यस्वापदर्शनम्" (१।१५) इस शिवसूत्र में, "स च सर्वेषु भूतेषु भावतत्त्वेन्द्रियेषु च। स्थावरं जङ्गमं चैव चेतनाचेतनं स्थितम्॥ अध्वानं व्याप्य सर्वं तु सामरस्येन संस्थितम्।" (४।३०७-३०८) स्वच्छन्दतन्त्र के इन श्लोकों में तथा "तथा स्वात्मन्यधिष्ठानात् सर्वत्रैव भविष्यति" (श्लो० ३९) इस स्पन्दकारिका में यही विषय प्रतिपादित है॥४८॥

[धारणा–२६]

सर्वतः स्वशरीरस्य द्वादशान्ते मनो[1]लयात्।
दृढबुद्धेर्दृढीभूतं तत्त्वलक्ष्यं प्रवर्तते॥४९॥

सर्वतो रोमकूपान्तरेष्वपि चैतन्यदेवस्य प्रवेशेन स्वशरीरस्य द्वादशान्ते स्वकीये शरीरे द्वादशान्तो योऽस्ति तत्र मनोलयात् मनसो लयात् वासनाक्षयात्, अथवा द्वादशान्ते शून्यातिशून्ये मध्यधाम्नि सुषुम्णायां मनसो लयात् दृढबुद्धेर्योगिनः, दृढीभूतं प्राप्तै-काग्र्यं तत्त्वलक्ष्यं परप्रकाशरूपं प्रवर्तते प्रसरति॥४९॥

अपने शरीर में, सब तरफ से रोमकूपों के भीतर भी, चैतन्यस्वरूपी देवता के प्रविष्ट हो जाने से शरीर स्थित द्वादशान्त में एकाग्रता-प्राप्त मन दृढ़तापूर्वक प्रविष्ट हो जाता है। अथवा द्वादशान्त, अर्थात् सुषुम्णा नामक मध्यनाडी के शून्यातिशून्य धाम में यह लीन हो जाता है। द्वादशान्त में लीन हो जाने के कारण मन की वासनाओं का क्षय हो जाने से योगी का चित्त एकाग्रता की ओर दृढ़तापूर्वक बढ़ता जाता है और अन्ततः वह विश्रान्ति दशा में पहुँच जाता है, जहाँ कि उसके हृदय में परतत्त्व का प्रकाश आलोकित हो उठता है। "सौषुम्णेऽध्वन्यस्तमितो हित्वा ब्रह्माण्डगोचरम्" (श्लो० २४) इस स्पन्दकारिका की विभिन्न व्याख्याओं में इस विषय का विस्तार अवलोकनीय है॥४९॥

[धारणा–२७]

[1]यथा तथा यत्र तत्र द्वादशान्ते मनः क्षिपेत्।
प्रतिक्षणं क्षीणवृत्तेर्वैलक्षण्यं दिनैर्भवेत्॥५०॥

यथा तथेति स्वरसोदितेन येन तेन संवित्प्रसरप्रकारेण, यत्र तत्रेति पूर्वोक्तेषु यस्मिन् तस्मिन् प्रदेशे, द्वादशान्ते प्रतिक्षणं मुहुर्मुहुः, मनः क्षिपेत् एकाग्रीकुर्यात्। इत्थं क्षीणवृत्तेः प्रशान्तचाञ्चल्यस्य अस्य, दिनैरल्पेनैव कालेन, वैलक्षण्यम् असामान्यभैरवताऽ-भिव्यक्तिर्भवेत् स्यादेव। 'यथा यथा यत्र यत्र' इति पाठे तु येन येन प्रकारेण यस्मिन् यस्मिन् विषये मनोनिक्षेपणं तथा तथा तत्र तत्र वैलक्षण्यं भवेदित्यन्वयः॥५०॥

---

१. °नो–क०।

1. तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ३७८) तथा प्रत्यभिज्ञाहृदय (पृ० ८९) में यह श्लोक मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

साधक योगी स्वाभाविक रूप से उठते हुए संविद्, अर्थात् ज्ञान के जिस किसी भी प्रकार को पूर्वोक्त स्थानों के बीच में से जिस किसी भी प्रदेश से द्वादशान्त में ले जाकर वहाँ प्रति क्षण बार-बार मन को एकाग्र करने का प्रयत्न करे। ऐसा करने से मन की वृत्तियों के क्षीण हो जाने से उसकी चंचलता शान्त हो जाती है और वह योगी थोड़े ही समय में अपने भीतर विलक्षणता का, अर्थात् असामान्य परभैरव के स्वरूप की अभिव्यक्ति का, अनुभव करने लगता है। 'यथा यथा यत्र यत्र' इस पाठ में जिस जिस प्रकार से जिस जिस विषय में मन को लगाया जाता है, उसी उसी प्रकार से वहाँ वहाँ वैलक्षण्य का आविर्भाव होता है, इस तरह का अन्वय किया जाता है। तन्त्रालोक के—

शाक्ते क्षोभे कुलावेशे सर्वनाडयग्रगोचरे।
व्याप्तौ सर्वात्मसंकोचे हृदयं प्रविशेत् सुधीः॥ (५।७१)

इस श्लोक में 'सर्वनाडयग्रगोचरे' इस पद से इसी स्थिति का वर्णन किया गया है। सभी नाडियों के अग्रभाग में द्वादशान्त की ही स्थिति मानी जाती है॥५०॥

[धारणा–२८]

[1]कालाग्निना कालपदादुत्थितेन स्वकं पुरम्।
प्लुष्टं विचिन्तयेदन्ते शान्ताभा[2]सस्तदा भवेत्॥५१॥

कालपदाद् दक्षिणपादाङ्गुष्ठाद् उत्थितेन कालाग्निना स्वकं पुरम् आत्मीयं देहमेव गुग्गुलम् "ॐ र क्ष र य ऊं तनुं दाहयामि नमः" इति मन्त्रोच्चारपूर्वकं शरीर-दाहादिचिन्तनयोगयुक्त्या आत्मभावनया प्लुष्टं विचिन्तयेन् दग्धं विभावयेत्। तदा अन्ते स योगी शान्ताभासो भवेद् अभिव्यक्तस्वात्मस्वरूपः स्यात्। 'शान्ताभासः प्रजायते' इति पाठे योगिनश्चिन्मयमूर्तिमान् विभावसुः प्रकाशत इत्यर्थः॥५१॥

"ॐ र क्ष र य ऊं तनुं दाहयामि नमः" इस मन्त्र का उच्चारण करते हुए कालपद, अर्थात् दाहिने पैर के अँगूठे से उठती हुई कालाग्नि का ध्यान करके, उसकी ज्वाला से मेरा पूरा शरीर भस्म हो गया है, ऐसी भावना करे। यहाँ अपने शरीर को ही गुग्गुल समझे। गुग्गुल जैसे अग्नि में भस्म हो जाती है, उसी तरह से साधक अपने शरीर के संबन्ध में भी, वह कालाग्नि में जल गया है, इस तरह की भावना करे। पुर शब्द गुग्गुल का भी पर्यायवाची है और यद् शब्द देह का भी बोधक होता है। यहाँ इस श्लिष्ट पद के प्रयोग का यह अभिप्राय है कि गुग्गुल जैसे जल कर सर्वत्र सुगन्धि फैला देता है और वातावरण को विषाक्त कीटाणुओं के प्रभाव से निर्मुक्त कर देता है, उसी तरह से उक्त भावना के अभ्यास से साधक सभी

---

१. °पुरा°–ख०। २. °सः प्रजायते–ख० शि० म०।

1. यह श्लोक शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ३८) और महार्थमंजरीपरिमल (पृ० ११२) में विद्यमान है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मलों (दोषों) से निर्मुक्त होकर अपने शान्त स्वरूप को प्राप्त कर लेता है, अर्थात् उसके समक्ष चिन्मय मूर्तिमान् अग्नि प्रकाशित हो उठती है। महार्थमंजरी की—

शोषो मलस्य नाशो दाह एतस्य वासनोच्छेदः।
आप्लावनं तनूनां ज्ञानसुधासेकनिर्मिता शुद्धिः ।। (४४ श्लो०)

इस गाथा में प्राणायाम के अभ्यास से शोष, दाह और आप्लावन की प्रक्रिया के आधार पर साधक के देह को अमृतमय बना देने की बात कही गई है। 'देवो भूत्वा देवं यजेत्' इस विधिवाक्य की सिद्धि के लिए इसी प्रक्रिया का सहारा लिया जाता है। भूतशुद्धि और प्राण-प्रतिष्ठा के माध्यम से भी इसी स्थिति तक पहुँचा जाता है। "शरीरे संहारः कलानाम्" (३।४) इस शिवसूत्र में भी यही बात वर्णित है ।।५१।।

[धारणा–२९]

एवमेव जगत्सर्वं दग्धं ध्यात्वा विकल्पतः।
अनन्यचेतसः पुंसः पुंभावः परमो भवेत् ।।५२।।

एवमेव कालपदादुत्थितेन कालाग्निना देवस्थं बाह्यस्थं च सर्वं जगद् विकल्पतो दग्धं ध्यात्वा नामरूपतः प्लुष्टं विभाव्य वर्तमानस्य अनन्यचेतसो निर्विकल्पचित्तस्य पुंसो योगिनः परमः पुंभावो भवेत् अपरिमितप्रमातृभैरवता प्रकाशते। अत्र पूर्वोक्त-धारणार्थं एव दृढीकृतः, परन्तु पूर्वं स्वपुरदाहचिन्तनमुक्तम्, इह सर्वजगद्दाहभावनेति विशेषः ।।५२।।

इसी तरह से कालपद से उठी कालाग्नि की ज्वाला से देह के भीतर और बाहर वर्तमान सारे जगत् के सभी पदार्थ भस्म हो गये हैं, ऐसी भावना का अभ्यास करने वाले, अनन्यचित्त, निर्विकल्प स्वभाव, योगी के हृदय में परम पुंभाव (पुरुषार्थ), अर्थात् अपरिमित प्रमाता के रूप में वर्तमान भैरव का स्वरूप आविर्भूत हो जाता है। एक प्रकार से यहाँ पूर्वोक्त धारणा की ही पुष्टि की गई है, किन्तु इनमें अन्तर इतना है कि पहले श्लोक में केवल अपने शरीर के भस्म हो जाने की भावना बताई गई है और इसमें सारे जगत् के दाह की भावना वर्णित है ।।५२।।

[धारणा–३०]

स्वदेहे जगतो वापि सूक्ष्मसूक्ष्मतराणि च।
तत्त्वानि यानि निलयं ध्यात्वान्ते व्यज्यते परा ।।५३।।

स्वदेहे निजदेहविषये संबद्धानि, जगतो वापि अथवा सर्वस्य जगतः संबन्धीनि यानि सूक्ष्माणि सूक्ष्मतराणि च तत्त्वानि प्रकृतिमहदहङ्कारादीनि तथा पृथिव्यादीनि तद्विकारभूतानि च यानि सन्ति, तेषां निलयं स्वस्वकारणेषु मृतिदशायां लयं ध्यात्वा अन्ते पर्यन्ते परा देवी व्यज्यते प्रकटीभवति। 'तत्त्वाति यातानि लयम्' इति पाठे तु सर्वतत्त्वानि लयं यातानि नष्टप्रायाण्येवेति ध्यात्वा पराभट्टारिकाविर्भावो भवेदित्यर्थः।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अयमत्र तात्पर्यार्थः—मयूराण्डरसन्यायेन परा देवी सर्वमेतदन्तःस्थितमेव बहिः प्रकाशयति। अनया धारणया सर्वभेदाभेदगलनायां साधकः परोदयः स्यादेवेति ॥५३॥

अपने देह में वर्तमान अथवा इस सारे जगत् में विद्यमान जो सूक्ष्म से सूक्ष्मतर प्रकृति, महान्, अहङ्कार प्रभृति तथा पृथिवी प्रभृति पंच महाभूत और उनके विकारभूत मांस, अस्थि आदि तत्त्व हैं, उनके विषय में ये अपने-अपने कारणों में लीन हो रहे हैं, इस तरह की भावना करने पर अन्त में परा देवी प्रकाशित हो जाती है। 'तत्त्वानि यातानि लयम्' ऐसा भी पाठ मिलता है। इसका अर्थ यह है कि सभी तत्त्व अपने-अपने कारणों में लीन हो गये हैं, प्रायः नष्ट हो गये हैं, इस तरह की भावना करने से परा देवी प्रकट हो जाती है। इसका अभिप्राय यह है कि परा भट्टारिका ही मयूराण्डरस न्याय[1] से अपने भीतर वर्तमान इस पूरे जगत् को बाहर प्रकाशित कर देती है। जो साधक इस बात को समझ कर परा देवी में ही सारे जगत् को समर्पित कर देता है, तो सभी भेदों और उपभेदों के विगलित हो जाने से वह परम उदय की अवस्था को प्राप्त कर लेता है ॥५३॥

[धारणा-३१]

[2]पीनां च दुर्बलां [1]शक्तिं ध्यात्वा द्वादशगोचरे।
प्रविश्य हृदये ध्याय[2]न् मुक्तः[3] स्वातन्त्र्यमाप्नुयात् ॥५४॥

शक्तिं प्राणशक्तिम्, आदौ पीनां पीवराम् अन्नपानादिभोजनदिशा पीनत्वं प्राप्ताम्, ततः क्रमेण दुर्बलां कृशां गुरूपदेशमार्गेण कुम्भकादिना सूक्ष्मां भवन्तीं द्वादशगोचरे द्वादशान्ते ध्यात्वा, हृदये प्रविश्य च ध्यायन् साधको मुक्तः सन् स्वातन्त्र्यमाप्नुयात् स्वतन्त्रपरमेश्वरस्वरूपः स्यात् ॥५४॥

भर पेट भोजन-पानी पाने से मोटी अकल के आरामतलबी आदमी का शरीर ही नहीं, प्राण शक्ति भी मोटी हो जाती है। बाद में सद्गुरु का उपदेश पाकर जब वह योगाभ्यास में लग जाता है, कुम्भक प्रभृति प्राणायामों का अभ्यास करने लगता है, तो धीरे-धीरे उसके शरीर के मोटापे के साथ ही प्राण-वायु भी कृश होती जाती है, सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होती जाती है। इसी सूक्ष्म प्राणशक्ति का द्वादशान्त स्थान में और हृदय में भी प्रविष्ट होकर जो साधक ध्यान करता है, वह मुक्त होकर अपनी स्वाभाविक स्वतन्त्र स्थिति को प्राप्त कर लेता है, अर्थात् उसमें परमेश्वर की स्वातन्त्र्य शक्ति, जो कि उसका अपना ही स्वरूप है,

---

१. चंव–त०। २. °येत् सुप्तः स्वाच्छन्द्य°–त०। ३. स्वप्न°–स्प०।

1. इस न्याय का अभिप्राय यह है कि मयूर (मोर) के अण्डे के रस में किसी प्रकार की विचित्रता के न रहते हुए भी जैसे उससे रंग-विरंगे पक्षी (मोर) की उत्पत्ति होती है, उसी तरह से परा शक्ति से भी इस चित्र-विचित्र जगत् की सृष्टि होती है।

2. यह श्लोक स्पन्दनिर्णय (पृ० ५६) और तन्त्रालोक तथा उसकी टीका विवेक (भा० ९, आ० १५, पृ० २४०, २४३) में मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

पूर्णतया अभिव्यक्त हो जाती है। "यथेच्छाभ्यर्थितो धाता" इस स्पन्दकारिका की व्याख्या करते हुए क्षेमराज ने स्पन्दनिर्णय (पृ० ५५-५६) में इस स्थिति की अधिक स्पष्ट व्याख्या की है। अभिनवगुप्त ने भी तन्त्रालोक (१५।४८०-४८१) में विज्ञानभैरव के इस श्लोक को प्रमाण रूप में उद्धृत कर शिष्यदीक्षा के प्रसंग से इसको जोड़ा है कि इस धारणा के अभ्यास से गुरु शिष्य के अन्तःकरण में प्रविष्ट होकर उसमें आध्यात्मिक शक्ति का संचार करता है ।।५४।।

[धारणा–३२]

[1]भुवनाध्वादिरूपेण चिन्तयेत् क्रमशोऽखिलम् ।
स्थूलसूक्ष्मपरस्थित्या यावदन्ते मनोलयः ।।५५।।

भुवनाध्वादिरूपेण भुवन-तत्त्व-कला-मन्त्र-पद-वर्णाख्यो यः षोढा [2]वाच्यवाचक-रूपोऽध्वा शब्दार्थमयस्तस्याध्वनः स्थूलसूक्ष्मपररूपतया क्रमशोऽखिलं जगत् चिन्तयेत्, यावदन्ते तत्रैव मनोलयः पराकाष्ठावगतिः स्यात् ।।५५।।

भुवन, तत्त्व, कला, मन्त्र, पद और वर्ण—ये तन्त्रशास्त्र में षडध्व के नाम से प्रसिद्ध हैं। वस्तुतः यह वाच्य और वाचक के रूप में विद्यमान शब्द और अर्थ का ही विस्तार है। शब्द से वर्ण, पद और मन्त्र की और अर्थ से कला, तत्त्व, भुवन की उत्पत्ति होती है। स्थूल, सूक्ष्म और पर रूप में विद्यमान इन षडध्वों से क्रमशः यह सारा जगत् व्याप्त है। योगी इस भावना का तब तक अभ्यास करता रहे, जब तक कि अन्ततः उसका मन इसी में लीन नहीं हो जाता।

इस विषय को कुछ विस्तार से समझने की आवश्यकता है। तान्त्रिक दीक्षा में षडध्व की शुद्धि अनिवार्य मानी जाती है। प्रायः सभी ग्रन्थों में, विशेष कर शैवागम के ग्रन्थों में, इसका विस्तार से वर्णन मिलता है। वस्तुतः यह सारा जगत् पर, सूक्ष्म और स्थूल रूप में, वाचक और वाच्य के रूप में, शब्द और अर्थ के रूप में प्रतीत हो रहे उस विश्वातीत और विश्वात्मक परब्रह्म की क्रियाशक्ति का ही विस्तार मात्र है। शब्दब्रह्म ही षडध्व के रूप में परिणत होता है। इनमें से वर्ण का इस विश्व के साथ अभेदात्मक, मन्त्र का भेदाभेदात्मक और पद का भेदात्मक संबन्ध रहता है। इसमें पहला अध्व उसके बाद के अध्व में व्यापक रूप से रहता है और बाद का अध्व अपने पहले अध्व में व्याप्य रूप से रहता है। इस तरह से ये सभी अध्व परस्पर व्याप्यव्यापकभाव से सब में स्थित हैं। इसीलिये शास्त्रों में जहाँ-तहाँ

---

1. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ३८) और महार्थमंजरी की परिमल टीका (पृ० ७१, १४२) में यह उद्धृत है।
2. शब्द और अर्थ के वाच्यवाचकभाव संबन्ध का निरूपण पृ० ६ की पहली टिप्पणी में किया जा चुका है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

पाँच अध्वों को अपने भीतर समेटे किसी एक अध्व की शुद्धि का विधान मिलता है। जैसा कि स्वच्छन्दतन्त्र के—

अध्वावलोकनं पश्चाद् व्याप्यव्यापकभेदतः।
भुवनव्यापिता तत्त्वेष्वनन्तादिशिवान्तके ।।
व्यापकानि च षट्त्रिंशन्मन्त्रवर्णपदात्मकाः।
तत्त्वान्तर्भाविनः सर्वे वाच्यवाचकयोगतः ।।
कलान्तर्भाविनस्ते वै निवृत्त्याद्याश्च ताः स्मृताः। (४।९५-९७)

इन श्लोकों में यह विषय प्रतिपादित है। यहाँ व्याप्यव्यापकभाव के आधार पर षडध्व की भावना का प्रतिपादन किया गया है। अनन्त से शिव पर्यन्त भुवनों में सर्वत्र तत्त्व व्यापक रूप से रहते हैं। ये व्यापक तत्त्व ३६ होते हैं। इनसे अतिरिक्त मन्त्र, वर्ण और पदात्मक अन्य तीन अध्व हैं। इनमें से वर्ण ५० तथा नवात्मसंबन्धी पद ८१ प्रकार के हैं। क्रमशः इनमें तत्त्व प्रभृति का अन्तर्भाव हो जाता है, क्योंकि तत्त्व प्रभृति वाच्य और मन्त्र प्रभृति वाचक कहलाते हैं। कलाध्वा के शोधन की प्रधानता के आधार पर यह क्रम प्रतिपादित है। इस प्रक्रिया से कलाध्वा में ही अन्य सभी अध्वों का अन्तर्भाव हो जाता है और यह कलाध्वा निवृत्ति आदि के भेद से पाँच प्रकारों में विभक्त है। इस विषय को हमने "वैष्णवेषु तदितरेषु चागमेषु षडध्वविमर्शः"[1] नामक निबन्ध में विस्तार से समझाया है।

इसको संक्षेप में इस तरह से समझा जा सकता है—चिदानन्दघन परम स्वतन्त्र परमेश्वर अपनी उन्मना नाम की स्वातन्त्र्य शक्ति की सहायता से शून्य से लेकर पृथ्वी पर्यन्त इस अनन्त जगत् को एक साथ प्रकाशित कर देता है। वाच्यवाचकरूप में विभक्त इस जगत् को यद्यपि वह अपने स्वरूप (स्वात्मभित्ति) में ही प्रकाशित करता है, अतः वास्तव में इनमें कोई भेद नहीं होता, किन्तु वह इसमें भेद-बुद्धि को भी पैदा कर देता है। यह वाचक अर्थात् ग्राहक के रूप में विद्यमान जगत् पर, सूक्ष्म और स्थूल रूप में क्रमशः[2] वर्ण, मन्त्र और पद के रूप में तीन तरह से विभक्त हो जाता है। इसी तरह से वाच्य भी ग्राह्य स्वरूप में प्रविष्ट होकर पर, सूक्ष्म और स्थूल रूप में क्रमशः कला, तत्त्व और भुवन का रूप धारण कर लेता है। पर-स्वभाव वर्ण अभेद विमर्श को पैदा करने वाले हैं। ये जब कुछ स्थूलता की ओर

1. द्रष्टव्य—सारस्वती सुषमा, व० १७, अ० १-२, पृ० १७९-२००; तन्त्रयात्रा, पृ० १४-३४।
2. तन्त्रालोक (६।३४-३५) में भी यही क्रम वर्णित है। शैवागमों में षडध्व का क्रम इस प्रकार दिया गया है—वर्ण, पद, मन्त्र और कला, तत्त्व, भुवन। वहाँ ५० वर्णों के बाद व्योमव्यापी प्रभृति ८१ पदों का विस्तार से वर्णन मिलता है और मुख्य मन्त्रों की संख्या ११ ही मानी गई है। षडध्व की शुद्धि में सर्वत्र प्रायः यही क्रम मान्य है। मन्त्रों का स्वरूप वाक्यों के सदृश है, अतः व्याकरण की दृष्टि से भी वर्ण और पद के बाद ही मन्त्र की स्थिति मानी जाय, यही उचित प्रतीत होता है। पूर्वोक्त क्रम को भी मन्त्र की नादात्मकता को स्वीकार कर मान्य किया जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

बढ़ते हैं, तो सूक्ष्मस्वभाव भेदाभेद दृष्टि के प्रतिनिधि नादात्मक मन्त्र के रूप में अभिव्यक्त होते हैं। पुनः आगे बढ़ने पर स्थूल-स्वभाव भेद दृष्टि को पैदा करने वाले पदों का आविर्भाव होता है। इसी तरह से वाच्यरूपा पारमेश्वरी कला-शक्ति उत्तरोत्तर स्थूल-स्वरूप को धारण करती हुई अन्ततः भुवनाध्व का रूप धारण करती है। वास्तव में यद्यपि परमेश्वर की इस शक्ति का स्फुरण बिना क्रम के ही होता है, तथापि अपनी स्वातन्त्र्य शक्ति की सहायता से यह दर्पण में दिखाई पड़ने वाले विभिन्न प्रतिबिम्बों की भाँति उनमें क्रम का आभास भी कराती है। जब क्रम का आभास होने लगता है, तो उसमें पहले आविर्भूत हुआ पदार्थ बाद में आविर्भूत हुए पदार्थ में व्यापक रूप से उसी तरह से विद्यमान रहता है, जैसे कि घट में मृत्तिका व्यापक रूप से रहती है। बाद में आविर्भूत होने वाला पदार्थ अपने पूर्ववर्ती कारण पदार्थ में शक्ति के रूप में उसी तरह से छिपा रहता है, जैसे कि वृक्ष अपने बीज में छिपा रहता है। इस तरह से विश्व के सभी पदार्थ एक दूसरे से परस्पर संबद्ध हैं, अतः कहा जा सकता है कि सभी[1] पदार्थ सर्वात्मक हैं। इस तरह से प्रत्येक प्रमाता अथवा भाव में वस्तुतः षडध्व का विस्तार देखा जा सकता है और यह सब कुछ परमेश्वर की स्वातन्त्र्य शक्ति का ही विलास है। अकार से लेकर हकार पर्यन्त वर्णों का परामर्श जब परिपक्व हो जाता है, तो उसका अहन्ता में विश्राम होता है। पर भैरव का ही यह सारा खिलवाड़ है। इस तरह से भुवन आदि षडध्व के रूप में इस जगत् का ही विस्तार होता है, ऐसा विचार कर स्थूलतर का स्थूल में, स्थूल का सूक्ष्म में और सूक्ष्म का पर भाव में, अर्थात् चिन्मात्र के बोध में विलयन कर देना चाहिये। इस अध्वशोधन की प्रक्रिया के आधार पर शिव तत्त्व के स्वरूप का विमर्श (चिन्तन) करने से साधक का चित्त विलीन हो जाता है। इस पूरे प्रकरण को शिवोपाध्याय ने—

भुवनादित्रयं वाच्यं पदादिवाचकं त्रयम्।
शक्तिरेतच्चाध्वषट्कं शक्तिमांस्तु महेश्वरः॥

इस एक श्लोक में संगृहीत कर दिया है, अर्थात् भुवन प्रभृति तीन अध्व वाच्य वर्ग में और पद आदि तीन वाचक वर्ग में प्रविष्ट हैं। यह अध्वषट्क स्वातन्त्र्य शक्ति का ही विस्तार है और इस शक्ति का अधिपति महेश्वर है, परभैरव शिव स्वयं इसका अधिष्ठाता है। महार्थमंजरीकार महेश्वरानन्द ने—

यदध्वनां च षट्कं तत्र प्रकाशार्थलक्षणमर्धम्।
विमर्शशब्दस्वभावमर्धमिति शिवस्य यामलोल्लासः॥२७॥

---

1. सभी पदार्थों की सर्वात्मकता का विवेचन "घटादौ" (श्लो० १०३) इत्यादि कारिका की व्याख्या के अवसर पर किया गया है। इस विषय को अधिक विस्तार से समझने के लिये शिवदृष्टि के प्रथम और पंचम आह्निक के इस विषय से संबद्ध अन्तिम अंश का और महार्थमंजरी की गाथा ३२-३३ की परिमल टीका का अवलोकन करना चाहिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

स्थूलतरेष्वपि प्रेक्षध्वं भूतेषु खस्य निर्मलावस्थाम् ।
षट्त्रिंशिकातिलङ्घी कीदृशो भवतु सोमनाथः सः ॥५७॥

इन दो कारिकाओं की स्वनिर्मित परिमल व्याख्या में इसी विषय पर अन्य दृष्टिकोणों से भी विचार किया है ॥५५॥

[धारणा-३३]

[1]अस्य [1]सर्वस्य विश्वस्य पर्यन्तेषु समन्ततः ।
अध्वप्रक्रियया तत्त्वं [2]शैवं ध्यात्वा महोदयः ॥५६॥

अस्य सर्वस्य विश्वस्य पर्यन्तेषु समन्ततोऽध्वप्रक्रियया शैवं तत्त्वं ध्यात्वा अध्व-षट्केषु भुवनाध्वादिषु सामान्यतया विशेषतया वा न किमपि प्रकाशविमर्शात्मकशिवतत्त्वं विना सारभूतमिति षडध्वशोधनप्रक्रियया विज्ञाय महोदयः प्रकाशाभिव्यक्तिः परम-शिवावभासः स्यात् ॥५६॥

प्रकाश और विमर्श स्वरूप परमेश्वर ही शिव है । शैव तत्त्व उस शिव के स्वरूप को कहते हैं । शिव के इस स्वरूप का ध्यान करने पर साधक का महान् उदय हो जाता है, अर्थात् उसमें प्रकाश का आविर्भाव हो जाता है । इसलिये कि भुवन, तत्त्व और कलात्मक वाच्य वर्ग प्रकाश से आविर्भूत है और वर्ण, मन्त्र एवं पदस्वरूप वाचक वर्ग विमर्श से उद्भूत है । दो अरणियों (लकड़ियों) के संसर्ग से जैसे अग्नि पैदा होती है, उसी तरह से इन दोनों के संसर्ग से यह सारा जगत् आविर्भूत होता है । उन्मेष और निमेष नामक दो शक्तियों की सहायता से ही शिव इस जगत् की सृष्टि और संहार करता रहता है । इस षडध्वमय जगत् का स्वरूप शिव के स्वरूप को छोड़कर दूसरा कुछ भी नहीं है, अतः जगत् के स्वरूप को छोड़कर केवल शिव का ध्यान करने वाले योगी का महान् उदय हो जाता है, अर्थात् उसको परमशिव का साक्षात्कार प्राप्त हो जाता है । शिव के इस स्वरूप की व्याख्या कर्मकाण्डक्रमावली के निम्न श्लोक में मिलती है—

[2]त्रयीसप्तचतुर्युग्ममये त्रितयवर्त्मनि ।
स्थितो यः शक्तिसहितः स जयत्यमृतेश्वरः ॥

अर्थात् यह अमृतेश्वर मृत्युंजय भट्टारक शिव प्रथमतः अनुत्तर (अ), इच्छा (इ) और उन्मेष (उ) स्वरूप तीन ह्रस्व स्वरों के रूप में और बाद में आनन्द (आ), ईशन (ई), ऊर्मि (ऊ) तथा षण्ढ स्वर (ऋ ॠ ऌ ॡ) स्वरूप सात स्वरों के रूप में, तब चार सन्ध्यक्षरों

---

१. विश्वस्य सर्वस्य–तवि० । २. ध्यात्वा शैवं–ख० ।

1. तन्त्रालोकविवेक (भा० ७, आ० १२, पृ० ९५) में यह श्लोक मिलता है ।

2. सोमशम्भु कृत कर्मकाण्डक्रमावली के तीन संस्करण प्रकाशित हुए हैं । उनमें यह श्लोक कहीं उपलब्ध नहीं होता ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

(ए ऐ ओ औ) के रूप में और अन्ततः अनुस्वार और विसर्जनीय इन दो स्वरों के रूप में, अर्थात् षोडश कलात्मक पुरुष के स्वभाव में परिणत होता है। उस अमृतेश्वर शिव का यह त्रयीसप्तचतुर्युग्ममय, षोडश कलात्मक स्वरूप बाद में वर्ण, मन्त्र और पद नामक अध्वत्रय में, जो कि वाचक के रूप में इस संसार के समस्त भावों के साथ अभेद, भेदाभेद और भेद दृष्टि से वर्तमान रहते हैं, प्रविष्ट हो जाता है। इस स्थिति में उसका अपनी कला नामक शक्ति की सहायता से तत्त्व, भुवन और कला नामक अध्वत्रय में प्रविष्ट हुई शक्ति से साक्षात्कार हो जाता है, जो कि वाच्य अध्वा के नाम से शास्त्रों में प्रसिद्ध है। इस शक्तिस्वरूप वाच्य अध्वा के साथ वाचक अध्वा के रूप में परिणत यह कालभक्षक, कालवंचक, मृत्युंजय भट्टारक (अमृतेश्वर) ही इस सारे संसार को जीतकर, अपने में समेट कर अपने सर्वोत्तम परप्रकाशमय स्वरूप में सदा विराजमान रहता है। यद्यपि यह शिव और शक्ति का परिणाम षडध्व के रूप में होता है, किन्तु वाच्य अध्वा का अन्तर्भाव वाचक अध्वा में मान लिया जाता है। इस तरह से 'त्रितयवर्त्मनि' शब्द से षडध्व का ग्रहण किया जाता है। अथवा यह भी कहा जा सकता है कि वाच्य और वाचक प्रत्येक अध्वा त्रितयात्मक है। फलितार्थ यह हुआ कि इस षडध्वप्रक्रिया का सहारा लेकर साधक अपनी महोदय अवस्था तक, स्वरूप-साक्षात्कार तक पहुँच सकता है। इस विषय को तन्त्रालोक के द्वादश आह्निक में अभिनवगुप्त ने—

आसंवित्तत्त्वमाबाह्यं योऽयमध्वा व्यवस्थितः।
तत्र तत्रोचितं रूपं स्वं स्वातन्त्र्येण भासयेत् ॥४॥

इत्यादि श्लोकों में विस्तार से समझाया है ॥५६॥

[धारणा-३४]

विश्वमेतन्महादेवि शून्यभूतं विचिन्तयेत्।
तत्रैव च मनो लीनं ततस्तल्लयभाजनम् ॥५७॥

हे महादेवि, एतत् सर्वं विश्वं चराचरभूतं जगत् शून्यभूतं[1] शून्यातिशून्यतामाप्तं न किञ्चित्, गन्धर्वनगरादितुल्यमध्यासात्मकमसदित्याद्याख्यं नामरूपादिहीनं मायागहनं च विचिन्तयेत् विभावयेत्। तत्रैव च मनः स्वात्मनश्चित्तं लीनं कुर्यात्। तत एवं करणेन तल्लयभाजनं तत्र लयस्तन्मयीभावस्तस्य भाजनं पात्रं जायते। साधकः स्वप्रकाशात्मस्वरूपो भवतीति भावः ॥५७॥

हे महादेवि, साधक को ऐसा विचार करना चाहिये कि यह सारा चराचर जगत् शून्यभूत है, अर्थात् कुछ भी नहीं है। यह गन्धर्वनगर के तुल्य अध्यासात्मक, कल्पना प्रसूत, अत एव असत् है। यह नाम और रूप आदि से रहित मायाकलित है। इसी के साथ अपने मन को भी इसी भावना में लीन कर देना चाहिये। ऐसा करने से वह साधक लय का भाजन

1. शून्यातिशून्य पद की व्याख्या पृ० ४८ की टिप्पणी में देखनी चाहिये। प्रस्तुत प्रकरण में इस शब्द का प्रयोग अत्यन्त असत् अर्थ में किया गया है। ५८वें श्लोक की व्याख्या में शून्यातिशून्य शब्द का प्रयोग पूर्वोक्त अर्थ में हुआ है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

हो जाता है, अर्थात् उक्त भावना के अभ्यास से यह जो स्वप्रकाशात्मक सत्तत्त्व उसके अपने स्वरूप में अभिव्यक्त हो गया है, उसी में उसका पूर्व-कल्पित रूप विलीन हो जाता है। तब साधक का स्वरूप में तन्मयीभाव हो जाता है ॥५७॥

[धारणा–३५]

घटादिभाजने दृष्टिं भित्तीस्त्यक्त्वा विनिक्षिपेत् ।
तल्लयं तत्क्षणाद् गत्वा तल्लयात्तन्मयो भवेत् ॥५८॥

घटादिभाजनेऽन्तःसुषिरे घटादिवस्तुनि भित्तीस्त्यक्त्वा दक्षिणोत्तरपार्श्वादि विहाय दृष्टिं विनिक्षिपेत् । धारणायाऽनया साधकस्तत्क्षणात् तस्मिन्नाकाशे लयं गत्वा तस्याकाशस्यापि लयात् परमशून्यातिशून्ये विश्रान्तेस्तन्मयो भवेत् परब्रह्मसमाविष्टः सन् ब्रह्मैव सम्पद्यते ॥५८॥

भीतर से पोले (खाली) घट आदि पदार्थों में अगल-बगल की दीवारों को छोड़कर अपनी दृष्टि को सीधे उस पात्र के भीतर स्थित शून्यता में लगावे। घट प्रभृति के भीतर का आकाश विभिन्न आकारों में विभक्त हो जाता है। आकाश की इन विभाजक दीवारों की उपेक्षा कर योगी यह भावना करे कि घट आदि पात्रों के भीतर के आकाश को इस अनन्त शून्य से दीवारें अलग नहीं कर सकतीं। इस तरह से घट स्थित आकाश में साधक का चित्त जब विश्राम-लाभ कर लेता है, तो उसको शून्यातिशून्य में मेरा मन विलीन हो गया है, ऐसी भावना करनी चाहिये। इससे साधक परब्रह्मभाव में समाविष्ट हो जाता है, स्वयं ब्रह्म बन जाता है ॥५८॥

[धारणा–३६]

[1]निर्वृक्षगिरिभित्त्या[1]दिदेशे दृष्टिं विनिक्षिपेत् ।
[2]विलीने मानसे भावे वृत्तिक्षीणः प्रजायते ॥५९॥

निर्वृक्षगिरिभित्त्यादिदेशे निर्वृक्षदेशे मरुस्थलादौ शून्यदिगादौ वा, गिरौ पर्वतादौ तुङ्गादिविषयादौ, भित्त्यादिदेशे च दृष्टिं विनिक्षिपेत् दृङ्निक्षेपं कुर्यात्। भावनयाऽनया मानसे भावे चित्तस्वरूपे तत्तदालम्बनाभावाद् विलीने गलिते सति योगी वृत्तिक्षीणः क्षीणसमस्तवृत्तिः प्रजायते महाप्रकाशस्वरूपो भवति, ब्रह्मैव संपद्यत इत्यर्थः ॥५९॥

वृक्षरहित प्रदेश मरुभूमि में अथवा शून्य दिशाओं में, पर्वत के शिखर अथवा किसी भी ऊँचे स्थान में और भित्ति (दीवाल) आदि प्रदेशों में अपनी दृष्टि को जमाने का, स्थिर करने

---

१. °दौ–प० । २. नि°–ने० ।

1. ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० २, पृ० ३११) में 'निर्वृक्षगिरिभित्त्यादि' इतना अंश और (पृ० ४२७) में तथा परात्रिंशिका (पृ० १३६) में प्रथम पंक्ति मिलती है। नेत्रतन्त्रोद्योत (भा० १, पृ० २००) में पूरा श्लोक मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

का, अभ्यास करे। इस भावना के अभ्यास से साधक की दृष्टि में शून्यता समाने लगती है। ऐसी अवस्था में आलम्बन के अभाव में मानस भाव, अर्थात् चित्त के स्वरूप के विगलित हो जाने पर योगी की समस्त वृत्तियाँ क्षीण हो जाती हैं और उसमें महाप्रकाश का आविर्भाव ह जाता है, अर्थात् वह स्वयं ब्रह्मस्वरूप हो जाता है। "बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः" (यो० सू० ३।४३) इस सूत्र में वर्णित चित्त की स्थिति को 'महाविदेहा' नाम दिया है, जिसमें कि सब तरह के आवरणों का क्षय हो जाता है और प्रकाशात्मक स्वरूप आलोकित हो उठता है। अभिनवगुप्त ने परा-त्रिंशिका की व्याख्या (पृ० १३६) में तथा ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० ३, पृ० ३११ एवं ४२७) में इस श्लोक के पूर्वार्ध को उद्धृत कर साधक के भैरव-बोध में अनुप्रवेश की बात को अच्छी तरह से समझाया है ॥५९॥

[धारणा–३७]

[1]उभयोर्भावयोर्ज्ञाने[1] ध्यात्वा[2] मध्यं समाश्रयेत्।
युगपच्च द्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते ॥६०॥

उभयोर्भावयोर्ज्ञाने भावद्वयस्य प्रतीतिकाले मध्यमन्तरालं तद्भावद्वयावच्छेदहेतुं शून्यं ध्यात्वा उपलभ्य तं समाश्रयेत् सम्यग् ऐकाग्र्येण आश्रयेत्। तत एव च तद्भावद्वयं युगपत् त्यक्त्वा अनालोचनेन परिहृत्य योगिनस्तत्र मध्ये तत्त्वं परं धाम व्यज्यते। अयं भावः—घटोऽयं पटोऽयं तटोऽयमित्यादिनानात्वेन वेद्यराशिपतितस्य सारं विज्ञाय तन्मध्ये च अत्र कश्चिद् वेदकोऽस्तीति ज्ञातृत्वावगमं कृत्वा तेन च ज्ञातृ-ज्ञान-ज्ञेयादिनानात्वेन अनानात्वं विधाय विभागकल्पनात्यागाद् ऐकाग्र्यमेव प्रमातृतत्त्वाख्यं निर्विकल्पदशामयं "तत्त्वमसि" (छा० ६।८।७) इत्यादिवाक्यसमुत्पन्नमासाद्य परं धाम प्रविशति ॥६०॥

दो भावों की प्रतीति के समय में इन दोनों के मध्य में स्थित शून्य को ध्यान के द्वारा पकड़ कर उसमें चित्त को एकाग्रता के अभ्यास द्वारा स्थिर कर दे। इसके स्थिर हो जाने पर एक साथ उक्त दोनों भावों का [2]अनालोचनात्मक पद्धति से परित्याग कर दे। इस भावना के

---

१. °नं–ई०। २. ज्ञात्वा–ख० ने० तवि० ई०।

1. नेत्रतन्त्रोद्योत (भा० १, पृ० २०१) तथा तन्त्रालोकविवेक (भा० १, आ० १, पृ० १२७ में यह उपलब्ध है। ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० ३, पृ० ३४६) में 'उभयो-र्भावयो र्ज्ञानं ज्ञात्वा मध्यम्' केवल इतना अंश मिलता है।

2. "शब्दादिषु पञ्चानामालोचनमात्रमिष्यते वृत्तिः" (श्लो० २८) सांख्यकारिका की इस कारिका में श्रोत्र प्रभृति पाँचों बुद्धीन्द्रियों का प्रथम व्यापार आलोचनात्मक माना गया है, अर्थात् इन इन्द्रियों से पहले अपने-अपने विषयों का निर्विकल्पात्मक प्रत्यक्ष होता है। "अस्ति ह्यालोचनज्ञानं प्रथमं निर्विकल्पकम्" भट्ट कुमारिल के श्लोकवार्त्तिक के इन श्लोकों में भी, जिनको कि सांख्यतत्त्वकौमुदी में वाचस्पति मिश्र ने २७वीं कारिका की व्याख्या में उद्धृत किया है, इस निर्विकल्पक प्रत्यक्ष और उसके बाद होने वाले सविकल्पक

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अभ्यास से भावनिर्मुक्त शून्य में चित्त के लीन हो जाने के कारण उसमें परम तत्त्व की अभिव्यक्ति हो जाती है। इसका अभिप्राय यह है कि यह घट है, यह पट है, यह तट है, इत्यादि नाना प्रकार की प्रतीतियों के आधार पर वेद्य (ज्ञेय) रूप में भासित हो रही वस्तुओं के सार को समझ कर कि इन सब के मध्य में ज्ञाता के रूप में विद्यमान तत्त्व एक ही है और इसी से ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय के ये नाना प्रकार (भेद) केवल कल्पना से प्रसूत है, वस्तुतः यह सब एक ही तत्त्व का विस्तार है, योगी नानात्व का परिहार करके, अर्थात् विभाग (भेद) कल्पना का परित्याग करके चित्त को एकाग्र करने का अभ्यास करता है। बाद में इस भावना में चित्त के स्थिर हो जाने पर यह सब प्रमाता (ज्ञाता) के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है, इस तरह से निर्विकल्प दशा का सहारा लेकर साधक "तत्त्वमसि" (छा० ६।८।७) इत्यादि उपनिषद् वाक्यों में उपदिष्ट पद्धति से अपने (प्रमाता के) वास्तविक स्वरूप को जान लेता है। यह स्थिति ही परम धाम में प्रवेश के नाम से यहाँ वर्णित है।

पहले २५–२६ संख्या के श्लोकों में [1]प्राण और अपान की मध्य-दशा का विकास कर उसमें चित्त को स्थिर करने की भावना का उपदेश किया गया है। यहाँ दो भावों के मध्य में मध्य-दशा के विकास की बात वर्णित है। "प्राणापानमयः" (३।२।१९) इस ईश्वरप्रत्यभिज्ञा-कारिका की विवृतिविमर्शिनी (भा० ३, पृ० ३४६) में अभिनवगुप्त ने "एकचिन्ताप्रसक्तस्य" (४१ श्लो०) इस स्पन्दकारिका के श्लोक के साथ विज्ञानभैरव के प्रस्तुत श्लोक को भी उद्धृत कर इस स्वात्मविश्रान्ति दशा का विश्लेषण किया है। नेत्रतन्त्र के "नोर्ध्वे ध्यानं प्रयुञ्जीत" (८।४१-४३) इत्यादि श्लोकों की व्याख्या करते हुए क्षेमराज ने तो निरालम्ब भावना के उदाहरण के रूप में प्रस्तुत श्लोकों को उद्धृत कर "अकिञ्चिच्चिन्तकस्य" (मा० २।२३) इत्यादि वचनों के आधार पर इस भावना के परित्याग की ही बात कही है। इसका अभि-प्राय यही है कि शाम्भव उपाय के अवलम्बन की सामर्थ्य प्राप्त हो जाने पर फिर आणव उपाय का सहारा न लिया जाय ॥६०॥

[धारणा-३८]

[2]भावे [1]न्यक्ते निरुद्धा चिन्नैव भावान्तरं व्रजेत्।
तदा तन्मध्यभावेन विकसत्यति भावना ॥६१॥

---

१. त्य°–ख० स्प० ने० ई० तवि०।

प्रत्यक्ष का विवेचन मिलता है। प्रकृत धारणा में इन्द्रियों के इस आलोचनात्मक व्यापार में प्रवृत्त होने वाली वृत्तियों का निरोध कर लिया जाता है, भैरवी मुद्रा के सहारे विषयों को देखते हुए भी अनदेखा कर दिया जाता है और इस तरह से अनालोचनात्मक पद्धति से भावों का परित्याग हो जाता है।

1. प्राण और अपान के संबन्ध में पृ० २९-३० पर दी गई टिप्पणी देखनी चाहिये। इस विषय पर अनेक प्राचीन ग्रन्थों के आधार पर उपोद्घात में विचार किया जायेगा।

2. स्पन्दनिर्णय (पृ० ६२), नेत्रतन्त्रोद्योत (भा० १, पृ० २०१), ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृति-

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

न्यक्तेऽन्तर्हितेऽदृष्टे, भावे पदार्थे त्रिनेत्रचतुर्भुजाकारे ध्येयवस्तुनि, चित् चेतना, निरुद्धा अभ्यासपाटवेन नितरां रुद्धा स्थापिता सती, भावान्तरम् अन्यपदार्थं दृष्टदेह-घटादिकं नैव व्रजेत्। 'भावेऽव्यक्ते' इति पाठे तु अकारप्रश्लेषेणापि 'अव्यक्ते' इति पूर्वोक्त एवार्थः। 'भावेऽत्यक्ते' इति चाप्यकारप्रश्लेषेण अत्यक्ते स्वीकृते इत्यर्थः। तदा तयोः व्यक्ताव्यक्तभावयोः, मध्यभावेन न किञ्चिद्रूपमध्यधामविश्रान्त्या, भावना मध्य-दशाविश्रान्तिसंस्कारः, अति अतिशयेन, विकसति उद्बोधमायाति। अद्भुतफुल्ल-न्यायेन[1] मनश्चातिविकासत्वं यायात्, ब्रह्मैव संपद्यत इति भावः ॥६१॥

न्यक्त अर्थात् अन्तर्हित = अदृष्ट (कभी नहीं देखे गये) तीन नेत्र, चार भुजा आदि से युक्त शंकर, विष्णु आदि इष्ट ध्येय पदार्थों में चेतना को अभ्यास के सहारे स्थापित कर लेने पर वह पहले देखे गये शरीर, घट, पट आदि बाह्य पदार्थों की ओर आकृष्ट नहीं होती। यहाँ न्यक्त यह छान्दस प्रयोग है। वेदभाष्यकारों ने [2]न्यक्त का अर्थ ब्रुडित (डूबा हुआ), तिरोहित या अन्तर्हित किया है। 'भावे न्यक्ते' के स्थान पर 'भावेऽव्यक्ते' अथवा 'भावेत्यक्ते' ऐसे पाठ भी मिलते हैं। यहाँ सन्धि के नियमों के अनुसार 'भावेऽव्यक्ते' तथा 'भावेऽत्यक्ते' इस तरह से अकार का प्रश्लेष[3] मानना चाहिये। इस तरह से अव्यक्त का अर्थ अदृष्ट और अत्यक्त का अर्थ स्वीकृत होगा, अर्थात् किसी अदृष्ट भाव में, इष्टदेव के रूप में स्वीकृत भाव में, चेतना को लगा देने पर वह फिर किसी दूसरे भाव की तरफ उन्मुख नहीं होती। योगशास्त्र में इसी स्थिति को 'समाधि' कहा गया है—

विमर्शिनी (भा० ३, पृ० ३४६), तन्त्रालोकविवेक (भा० १, आ० १, पृ० १२७; भा० ११, आ० २९, पृ० ८५) में यह उद्धृत है। ई० वि० वि० में केवल प्रथम चरण ही मिलता है।

1. कमल, गुलाब आदि के खिले हुए फूल को देखकर हमारे मन की कली खिल उठती है। उसी तरह से किसी भी अनोखी वस्तु को देख कर हमारे मन की यही स्थिति होती है। अद्भुतफुल्ल न्याय से इसी स्थिति की ओर इंगित किया गया है। "कुहनेन प्रयोगेण" (श्लो० ६५) इस श्लोक में भी इसी तरह की स्थिति में धारणा को केन्द्रित करने की बात कही गई है।

2. वैदिक पदानुक्रमकोश की सहायता से ज्ञात होता है कि न्यक्त पद तैत्तिरीय संहिता, तैत्तिरीय ब्राह्मण, शतपथ ब्राह्मण आदि में आया है। उक्त स्थलों के मुद्रित भाष्यों में कहीं भी ऐसा अर्थ नहीं मिला। इसी से मिलता-जुलता अर्थ अवश्य मिलता है। जैसे कि—"न्यक्तं निमग्नं विस्मृतम्" (तै० सं० १।५।२।४ पर सायण का भाष्य)।

3. सन्धि के नियमों के अनुसार जब अकार या आकार पूर्व पद के साथ प्रश्लिष्ट हो जाता है, जुड़ जाता है, तो ऐसे स्थलों पर उनके लोप को दिखाने के लिये क्रमशः ऽ ऽऽ इस तरह के अवग्रह चिह्न लगाये जाते हैं। इन चिह्नों को देख कर सरलता से जाना जा सकता है कि यहाँ अकार या आकार प्रश्लिष्ट है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ध्यातृध्याने परित्यज्य क्रमाद् ध्येयैकगोचरम् ।
निवातदीपवच्चित्तं समाधिरभिधीयते ॥ (पञ्चदशी १।५५)

अर्थात् ध्याता और ध्यान को छोड़कर अभ्यास की परिपक्वता के कारण जब चित्त केवल ध्येय को ही अपना विषय बनाता है, तब वह उसी तरह से स्थिर हो जाता है, जैसे कि पवनरहित स्थान में दीपक स्थिर रहता है। चित्त की इसी अवस्था को 'समाधि' कहा जाता है। योगशास्त्र प्रतिपादित इस प्रक्रिया के अनुसार ध्याता और ध्यान को छोड़कर केवल ध्येय की आलम्बन रहित, शून्य स्वभाव, [1]मध्यम धाम में विश्रान्ति ही योगी के लिये उपेय (प्राप्तव्य) है। इसीलिये व्यक्त और अव्यक्त भाव के बीच में, रूपरहित स्वभावरहित मध्यम धाम में, चित्त की विश्रान्ति हो जाने से भावना (इस मध्य-दशा में विश्रान्ति का संस्कार) भलीभांति विकसित हो जाती है, उद्बुद्ध हो जाती है। अर्थात् इस संस्कार के उद्बुद्ध होने से व्यक्त और अव्यक्त इन दोनों भावों के बीच की अवस्था में इन दोनों दशाओं का एक रूप में अनुसन्धान करने वाली चिन्मात्रस्वरूपा विश्रान्ति की प्राप्ति होती है। उस अवस्था में किसी अद्भुत वस्तु को देखकर हुई चित्त की उत्फुल्ल दशा के समान साधक का चित्त हर्षातिरेक से खिल उठता है और उसी में उसको अपने स्वात्मस्वरूप का बोध होता है, वह स्वयं ब्रह्मस्वरूप हो जाता है।

इस श्लोक को भी अभिनवगुप्त एवं क्षेमराज ने पूर्व श्लोक के साथ उद्धृत किया है। तन्त्रालोक में—

ईदृक्तादृक्प्रायप्रशमोदयभावविलयपरिकथया ।
अनवच्छिन्नं धाम प्रविशेद् वैसर्गिकं सुभगः ॥ (२९।११८-११९)

अनवच्छिन्न वैसर्गिक धाम के नाम से चित्त की इसी उत्फुल्ल दशा में प्रवेश की बात वर्णित है। साथ ही क्षेमराज ने स्पन्दनिर्णय में "एकचिन्ताप्रसक्तस्य" (श्लोक ४१) इस श्लोक की व्याख्या के प्रसंग में भी उन्मेषावस्था के रूप में चित्त की इसी विकासावस्था को समझाया है ॥६१॥

[धारणा-३९]

[2]सर्वं देहं चिन्मयं हि जगद् वा परिभावयेत् ।
युगपन्निर्विकल्पेन मनसा[1] परमोदयः[2] ॥६२॥

---

१. °सः—ख०। २. °मा गतिः-ख०, °द्भवः-शि०।

1. इस शब्द की पहले एकाधिक स्थलों पर व्याख्या की जा चुकी है। मध्यम धाम या मध्य-दशा को शून्यस्वभाव इस लिये कहा जाता है कि यहां ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेय, प्रमाता-प्रमाण-प्रमेय प्रभृति त्रिपुटियों की कोई सत्ता नहीं बची रहती। ७२ संख्या की कारिका में भी मेय, मान आदि की शान्त दशा का वर्णन है।

2. स्वच्छन्दतन्त्र की उद्योत टीका (भा० ३, प० ७, पृ० ३१२) में इस श्लोक की प्रथम पंक्ति और शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० १७) में पूरा श्लोक मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

आपादात् केशान्तं सर्वं देहं जगद् वा सर्वं चिन्मयं प्रत्यंशं चिदेकरूपं युगपत् अक्रमं निर्विकल्पेन मनसा स्फुरच्चिच्चमत्कारव्याप्त्या परिभावयेत् परितः अन्तर्बहिश्च भावयेत्। अनया धारणया "प्रकाशमानं न पृथक् प्रकाशात्"[1] इति न्यायेन परमोदयो भवति, प्रकाशः प्रकाशत इति भावः। 'मनसः परमा गतिः' इति पाठे मनस उत्कर्षरूपा परमा गतिर्भवतीत्यर्थः ॥६२॥

पैर से लगाकर चोटी तक अपने पूरे देह की, इसके प्रत्येक अंश की, अथवा इस सारे जगत् की एक साथ अक्रम रूप से चिन्मय स्वरूप में भावना करे। इस तरह की भावना से मन के निर्विकल्प हो जाने से भीतर और बाहर चित् के चमत्कार की अभिव्यक्ति हो जाने पर सब तरफ केवल प्रकाश ही प्रकाश बच रहता है, अर्थात् "प्रकाशमान वस्तु, शरीर या जगत्, प्रकाश स्वभाव परमतत्त्व से भिन्न नहीं है" इस न्याय के अनुसार मन की निर्विकल्पक दशा में सभी वस्तुओं के प्रकाश रूप में परिणत हो जाने पर योगी की परमोदय अवस्था अभिव्यक्त हो जाती है। 'मनसः परमा गतिः' इस पाठ में इसका अर्थ होगा कि मन की गति उत्कर्ष की ओर बढ़ जाती है।

क्षेमराज ने "शुद्धतत्त्वानुसंधानाद्वाऽपशुशक्तिः" (१।१६) इस शिवसूत्र की व्याख्या करते हुए विज्ञानभैरव के इस श्लोक के साथ स्पन्दकारिका के—

इति वा यस्य संवित्तिः क्रीडात्वेनाखिलं जगत्।
संपश्यन् सततं युक्तो जीवन्मुक्तो न संशयः ॥

इस श्लोक को भी उद्धृत किया है। स्वच्छन्दतन्त्र के 'तत्त्वाध्वधर्मनिर्मुक्तः····सर्वं शिवमयं स्मरेत्" (७।२४२-२४४) इत्यादि श्लोकों में भी यही विषय प्रतिपादित है ॥६२॥

[धारणा– ४०]

[2]सर्वं जगत् स्वदेहं वा स्वानन्दभरितं स्मरेत्।
युगपत् स्वामृतेनैव परानन्दमयो भवेत् ॥६३॥

सर्वं जगत् स्वदेहं वा स्वानन्दभरितं त्यक्तविषयानन्देन स्वकीयेनानन्देन भरितं स्वकीयचिदानन्दपूर्णं स्मरेत् चिन्तयेत्। भावनयाऽनया भावको युगपत् सहसा स्वामृतेनैव परानन्दमयो भवेत्। "आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते, आनन्देन जातानि जीवन्ति, आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति" (तै० उ० ३।६) इति दृष्ट्या कृतकृत्यो भवेदिति भावः। "इह आश्यानचिद्रसरूपस्य जगतोऽपि भासनात् "सर्वं देहं चिन्मयं हि" (श्लो० ६२) इति पूर्वस्याः प्रकाशधारणायाः सकाशाद् विशेषः" इति शिवोपाध्यायः। वस्तुतस्तु पूर्वं चिन्मयी, अत्र चानन्दमयी धारणा प्रदर्शिता ॥६३॥

१. शिवोपाध्यायेन पूर्वं 'वायुद्वयस्य' ततश्च 'सर्वं जगत्' इति श्लोको व्याख्यातः।

1. पूरा श्लोक 'ज्ञानप्रकाशकं सर्वं' (१३४) की व्याख्या में उद्धृत है। वहीं इसका अर्थ भी किया गया है।

2. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० १८, ६४) और महार्थमंजरीपरिमल (पृ० ११२) में यह श्लोक उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस सारे जगत् में अथवा अपने शरीर में, बाहरी विषयों के आनन्द से अलग अपने भीतरी स्वाभाविक आनन्द से यह सब परिपूर्ण है, इस तरह की भावना करे। इस भावना के अभ्यास से योगी सहसा उस अमृतमय स्वाभाविक आनन्दमय अवस्था में प्रविष्ट हो जाता है, जिसका कि वर्णन उपनिषदों में मिलता है। तैत्तिरीय उपनिषद् में बताया गया है कि आनन्द से ही ये सब भूत (पदार्थ) उत्पन्न होते हैं, उसी की सहायता से पैदा होकर जीते हैं और प्रलय की अवस्था में उसी में लीन हो जाते हैं। इस स्थिति को पा लेने पर योगी कृतकृत्य हो जाता है। प्रस्तुत भावना में चिद्रस की आश्यान (घन=जमी हुई) अवस्था के रूप में जगत् का भी आभास होता रहता है, अतः यही पूर्व धारणा से इस धारणा की विशेषता है, ऐसा शिवोपाध्याय कहते हैं। वस्तुतः पूर्व श्लोक में चिन्मयी और इसमें आनन्दमयी धारणा वर्णित है। अतः स्पष्ट ही ये दोनों धारणाएं एक दूसरे से भिन्न हैं।

"लोकानन्दः समाधिसुखम्" (१।१८) और "चित्तस्थितिवच्छरीरकरणबाह्येषु" (३।३९) इन दोनों शिवसूत्रों की व्याख्या करते हुए क्षेमराज ने प्रस्तुत श्लोक को उद्धृत किया है। महेश्वरानन्द ने "शोषो मलस्य नाशो०" (श्लोक ४४) इत्यादि पूर्व उद्धृत गाथा में प्राणायाम के प्रसंग में 'आप्लावन' शब्द की व्याख्या करते समय इस श्लोक का उदाहरण दिया है ॥६३॥

[धारणा–४१]

वायुद्वयस्य संघट्टादन्तर्वा बहिरन्ततः।
योगी समत्वविज्ञानसमुद्गमनभाजनम् ॥६४॥

अन्तः हृदये, बहिः द्वादशान्ते, वा च, वाशब्दोऽत्र चकारार्थः। वायुद्वयस्य प्राणापानरूपस्य संघट्टात् योजनात्। अन्ततः प्रवेशनिर्गमयोः पर्यवसाने प्राणापानसंघट्टमनुल्लिखितभेदं निर्गमप्रवेशविनाकृतं शून्यकल्पं ध्यात्वा योगी प्रबुद्धः समत्वविज्ञानेन समदृष्ट्या समुद्गमनभाजनं रहस्यस्थानपर्यवसायिप्राणापानादिगोचरः स्यात्। परमसिद्धिभाग् भवेदिति भावः ॥६४॥

आन्तर स्थान हृदय और बाह्य स्थान द्वादशान्त में प्राण और अपान रूप दो वायुओं के संघट्ट से, अर्थात् इनकी हृदय और द्वादशान्त में अन्तः प्रवेश और बहिः (बाहर) निर्गमन काल की समाप्ति हो जाने पर, अन्ततः उस शून्यकल्प अवस्था का ध्यान करने पर, जिसमें कि प्राण और अपान के संघट्ट की अलग से प्रतीति नहीं हो पाती, योगी [1]प्रबुद्ध हो जाता है, उसमें समत्व दृष्टि का विकास हो जाता है। योगी में सर्वत्र समत्व बोध का उदय होने से सर्वत्र समान (एक सी) दृष्टि रखने से वह प्राण और अपान की भेद-स्थिति की जिस रहस्यमय स्थान में समाप्ति हो जाती है, उस साम्यावस्था को तो वह जान ही लेता है, साथ ही जागतिक सभी पदार्थों को भी वह इसी तरह से उस रहस्यात्मक परमतत्त्व में विलीन कर लेता है, अर्थात्

1. प्रबुद्ध प्रभृति शब्दों के विषय में १२८वें श्लोक की अन्तिम टिप्पणी द्रष्टव्य।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अपने से अभिन्न रूप से देखने लगता है और इस समता-दृष्टि के विकसित होने से वह परम सिद्धि को प्राप्त कर लेता है। तन्त्रालोक के—

समता सर्वदेवानामोवल्लीमन्त्रवर्णयोः।
आगमानां गतीनां च सर्वं शिवमयं यतः॥ (४।२७४–२७५)

इस श्लोक की व्याख्या करते हुए जयरथ ने तथा महार्थमंजरीपरिमल (पृ० १६८) में महेश्वरानन्द ने समता-दृष्टि के बोधक त्रिकशासन के निम्न दो श्लोकों को उद्धृत किया है—

समता सर्वभावानां वृत्तीनां चैव सर्वशः।
समता सर्वदृष्टीनां द्रव्याणां चैव सर्वशः॥
भूमिकानां च सर्वासामोवल्लीनां तथैव च।
समता सर्वदेवानां वर्णानां चैव सर्वशः॥

अर्थात् जगत् के सभी भावों, वृत्तियों, दृष्टियों, द्रव्यों, भूमिकाओं, ओवल्लियों, देवताओं और वर्णों में सब तरह से एक सी दृष्टि रखना ही समता दृष्टि कहलाती है। तन्त्रालोककार ने यह स्पष्ट कर दिया है कि सब कुछ शिवमय है, अतः इस समता-दृष्टि का उदय हो, यह स्वाभाविक है। ऊपर की भावना के अभ्यास से इसी समता-दृष्टि का विकास होता है॥६४॥

[धारणा–४२]

[1]कुहनेन प्रयोगेण सद्य एव मृगेक्षणे।
समुदेति महानन्दो येन तत्त्वं [1]प्रकाशते॥६५॥

हे मृगाक्षणे, कुहनप्रयोगः विस्मापकाद्भुतमायादिप्रयोगः, ऐन्द्रजालिकरचितमायीयोद्यान–तत्स्थितचित्रकुसुमवृक्षादितत्स्थस्वात्मविहरण-स्वाङ्गच्छेदन–पुनस्तत्संयोजनादि–अतिविस्मयजनकप्रयोगस्तेन कुहनेन प्रयोगेण सद्य एव विस्मयभरितो महानन्दः समुदेति, तथैवेदृशान् कुहनप्रयोगान् भावयतो योगिनस्तत्क्षणं परमानन्दोदयस्वरूपा निर्विकल्पावस्था समुदेति, येन तत्त्वं परमभैरवस्वरूपं प्रकाशतेऽभिव्यक्तीभवति॥६५॥

हे मृगनयनि, कुहन प्रयोग (जादू का खेल) मनुष्य के मन में तत्काल विस्मय पैदा करता है। जादूगर जब अपने जादू से जादुई बगीचा बनाता है, उसमें विचित्र फल-फूलों से लदे वृक्ष दिखाई देने लगते हैं; उस बगीचे में वह बिहार करता दिखाई पड़ता है, बाद में दिखाई पड़ता है कि उसके हाथ-पैर आदि अंग कट-कट कर गिर रहे हैं, फिर दिखाई पड़ता है कि वे पुनः आपस में जुड़ गये हैं। इन सब आश्चर्यजनक कार्यों को देखकर देखनेवाले का मन उस समय कुछ क्षण के लिये अद्भुत आनन्द से सराबोर हो जाता है। इसी तरह की अद्भुत आनन्द से परिपूर्ण मिथ्या परिस्थितियों पर अपनी भावना को केन्द्रित करने वाले योगी के चित्त में

१. विभाव्यते–तवि०।

१. तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ३७९) में यह मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तत्काल परम आनन्द का उदय होने से वह निर्विकल्प दशा में आरूढ़ हो जाता है, जिससे कि उसका पर भैरव स्वरूप प्रकट होने लगता है। तन्त्रालोक के पूर्वोक्त "शाक्ते क्षोभे०" (५।७१) इत्यादि श्लोक में 'अग्रगोचर' पद की व्याख्या करते हुए जयरथ ने इस श्लोक को उद्धृत किया है ॥६५॥

[धारणा–४३]

सर्वस्रोतोनि[1]बन्धेन प्राणशक्त्योर्ध्वया शनैः ।
पिपी[2]लस्पर्शवेलायां प्रथते परमं सुखम् ॥६६॥

सर्वस्रोतोनिबन्धेन श्रोत्रचक्षुर्नासामुखगुह्योपस्थरन्ध्रनिरोधेन, ऊर्ध्वया प्राणशक्त्या, [1]आधाराद् द्वादशान्तं यावदूर्ध्वं क्रमेण वहन्त्या प्राणशक्त्या, द्वादशान्ते आत्मविषयानुभवसमये, पिपीलस्पर्शवेलायां पिपीलिकाया इव शनैश्चरतः प्राणस्य यः स्पर्शो जन्माग्रादिसकाशान्मूलकन्दादिस्थानस्पर्शस्तद्वेलायाम्, अस्यां हि वेलायां योगिनः परीक्षन्ते—अमुतः स्थानादुत्थाय अद्य अदः स्थानं प्राणः प्राप्त इति, परमं सुखं प्रथते योगिनः परानन्दावाप्तिर्भवति, अन्तर्मुखारामो भवतीत्यर्थः ॥६६॥

श्रोत्र, चक्षु, नासिका, मुख, गुह्य, उपस्थ प्रभृति प्राण और अपान आदि वायुओं के निकलने के मार्गों को रोक देने पर वायु की गति ऊपर उठने लगती है। आधार से लेकर द्वादशान्त पर्यन्त क्रमशः धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठ रही इस प्राण-शक्ति के द्वादशान्त में प्रविष्ट हो जाने पर स्वात्मस्वरूप का अनुभव होने लगता है। योगशास्त्र की परिभाषा में इसको पिपीलस्पर्शवेला कहा जाता है, जिसमें कि प्राण के ऊपर उठते समय जन्माग्र से लेकर मूल, कन्द प्रभृति स्थानों का स्पर्श होने पर उसी तरह की अनुभूति होती है, जैसी कि देह पर चींटी के चलने से होती है। इसी अवस्था में योगी इसकी परीक्षा कर पाते हैं कि प्राण आज अमुक स्थान से चलकर अमुक स्थान तक उठा। इस स्थिति तक पहुँच जाने पर योगी का चित्त परम आनन्द से भर जाता है और वह इसी अन्तर्मुख वृत्ति में रम जाता है।

भगवान् पतंजलि ने योग की इस प्रक्रिया का वर्णन 'श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः' और 'बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः' (२।४९–५०) इन दो सूत्रों में किया है। इनका अभिप्राय यह है कि प्राण और अपान वायु के धर्म श्वास और प्रश्वास पुरुष के प्रयत्न के बिना निरन्तर स्वाभाविक रूप से गतिशील बने रहते हैं। पुरुष जब अपने विशेष प्रयत्न से क्रमशः अथवा एकाएक इनकी गति को रोकता है, तो प्राण और अपान की गति की यह अवरोध प्रक्रिया योगशास्त्र में प्राणायाम के नाम से जानी जाती है। यह प्राणायाम पूरक, रेचक और कुम्भक के भेद से तीन तरह का होता है।

---

१. °रोधे° –ख० । २. °लिकास्पर्शमात्रात्–खटी० ।

1. आधार से द्वादशान्त पर्यन्त स्थानों का वर्णन २८ से ३० संख्या के श्लोकों की व्याख्या के प्रसंग में किया जा चुका है। उपोद्घात में भी इस विषय पर विचार किया जायगा। वहीं जन्माग्र, आधार आदि शब्दों की भी स्पष्ट व्याख्या की जायगी।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

शिवोपाध्याय ने यहां अपनी व्याख्या में बताया है कि प्राण की बाह्य गति का निरोधक होने से बाह्य वृत्ति वाला प्राणायाम पूरक, प्राण की अन्दर की गति का निरोधक होने से आन्तर वृत्ति वाला प्राणायाम रेचक कहलाता है। आगे वे लिखते हैं कि कुछ लोग [1]बाह्य शब्द से रेचक और आन्तर शब्द से पूरक प्राणायाम का ग्रहण करते हैं। ऐसा लिखते हुए वे इस द्वितीय मत के प्रति अपनी अरुचि प्रकट करते हैं। किन्तु भाष्यकार व्यास, वाचस्पति मिश्र, भोजदेव प्रभृति व्याख्याकारों ने द्वितीय मत को ही स्वीकार किया है। प्राण और अपान की बाह्य और आन्तर गति का एक साथ निरोध कर देने पर स्तम्भ वृत्ति वाला कुम्भक प्राणायाम संपन्न होता है। जैसा कि वाचस्पति मिश्र ने प्रस्तुत सूत्र के व्यासभाष्य की टीका करते हुए लिखा है— जहां श्वास और प्रश्वास दोनों का, एक साथ ही रोक देने के कारण, अभाव हो जाता है, अर्थात् इस अवरोधक प्रयत्न के कारण फिर वह न तो सांस भरने में ही समर्थ होता है और न सांस छोड़ने में ही, किन्तु जैसे तपे हुए पत्थर पर पानी पड़ने से वह वहीं सूख जाता है, उसी तरह से श्वास-प्रश्वास के रूप में पवन का प्रवहमान यह प्रवाह भी बलवान् अवरोधक प्रयत्न से अवरुद्ध होकर शरीर में ही सूक्ष्म रूप से विलीन हो जाता है। उस समय पूरकता के अभाव में यह पूरक और रेचकता के अभाव में रेचक भी नहीं कहला सकता।

यह तीनों प्रकार का प्राणायाम देश, काल और संख्या से परीक्षित होकर 'दीर्घसूक्ष्म' नाम से अभिहित होता है। अर्थात् जैसे भली भाँति दबाई गई रुई की गाँठ छोटी सी दिखाई पड़ती है, किन्तु उसमें से निकाल कर रुई को फैला देने पर वह बहुत जगह घेरती है, उसी तरह से प्राण भी दुर्लक्ष्य होने से यद्यपि अत्यन्त सूक्ष्म रहता है, किन्तु देश, काल और संख्या के अनुसार क्रमशः प्राणायाम का अभ्यास बढ़ाने से वह अत्यन्त विस्तृत हो जाता है। फैलाई हुई रुई को जैसे फिर गाँठ में बाँध देने पर वह थोड़ा ही स्थान घेरती है, उसी तरह से प्राणायाम के अभ्यास से उस प्राण को पुनः सूक्ष्म किया जा सकता है। उक्त तीनों प्रकार के प्राणायामों में देश, काल और संख्या की अधिकता और अल्पता के आधार पर प्राण दीर्घ और सूक्ष्म रूप में परिणत होता रहता है। अतः प्राणायाम की यह विधि 'दीर्घ-सूक्ष्म' कही जाती है।

देश-परीक्षा की विधि यह है—हृदय से निकल कर श्वास नाक के सामने बारह अंगुल तक जाकर समाप्त हो जाता है। वहीं से लौट कर यह पुनः हृदय में प्रवेश करता है। यह प्राण और अपान की स्वाभाविक गति है। प्राणायाम का विधिपूर्वक अभ्यास करने से प्राण की यह गति क्रमशः नाभि अथवा मूलाधार से निकलने लगती है और नाक से बाहर २४ अंगुल तक अथवा ३६ अंगुल तक पहुँच जाती है। इसी तरह से वहाँ से पुनः लौटकर वह नाभि अथवा मूलाधार तक पहुँचती है। इनमें से नासिका के बाहर प्राण की गति कहाँ तक पहुँची, इसकी परीक्षा किसी निवात (पवन रहित) स्थान में तिनके में रुई लपेट कर की

1. जैसा कि पृ० २९-३० की टिप्पणी में लिखा गया है, इस विषय पर उपोद्घात में विचार किया जायगा। पृ० २९-३० की टिप्पणी में पालि-साहित्य में उपलब्ध इस तरह के परस्पर विरोधी विचारों का उल्लेख किया गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

जा सकती है। निवात स्थान में रुई में अपने आप स्पन्दन नहीं होगा। इसको नासिका के सामने रखने पर प्राण की गति जितनी दूर तक पहुँचेगी, उतनी दूर तक रुई में स्पन्दन का अनुभव होगा। इस तरह से अभ्यास के द्वारा प्राण की गति में कितना विस्तार हुआ, इस बात का सहज में अनुमान हो जायगा। इसी तरह से भीतर प्राण की गति का कहाँ तक विस्तार हुआ, इसका अनुमान प्राण की भीतर की शरीर पर चींटी के चलने सरीखी गति के स्पर्श से किया जा सकता है। प्राण की गति के विस्तार की ही भाँति उसके संकोच की भी परीक्षा इसी विधि से की जा सकती है।

काल-परीक्षा इस तरह से सम्पन्न होती है—पलक झपने में जितना समय लगता है, उसका चतुर्थ भाग क्षण कहलाता है। निमेष आदि क्रियाओं से परिच्छिन्न होने से, नापे जाने के कारण, काल परिमित हो जाता है। वाचस्पति मिश्र ने मात्रा की परिभाषा यह की है कि अपने घुटनों को हाथ से तीन बार छूकर चुटकी बजाने में जितना समय लगता है, उसको मात्रा[1] कहा जाता है। इस तरह की ३६ मात्राओं का पहला उद्घात मृदु कहलाता है। इसको दुगुना कर देने पर दूसरा उद्घात मध्य तथा तिगुना कर देने पर तृतीय उद्घात तीव्र कहलाता है। नाभि के मूल से उठकर बाहर की ओर जाने वाली वायु का शिर पर आघात उद्घात के नाम से जाना जाता है।

प्रणव के जप की आवृत्ति के द्वारा अथवा श्वास की गति के प्रवेश की गणना करके संख्या-परीक्षा की जाती है।

यद्यपि कुम्भक प्राणायाम में देश की व्याप्ति नहीं बन सकती, तो भी वहाँ काल और संख्या की व्याप्ति तो जानी ही जा सकती है। इस तरह से देश, काल और संख्या के अनुसार प्रतिदिन प्राणायाम का अभ्यास बढ़ाने पर दिन, पक्ष और मास के क्रम से देश और काल की व्याप्ति के बढ़ने पर वह बढ़ता जाता है, अतः यह दीर्घ है। इसका अनुभव निपुणता से अभ्यास करने पर ही हो सकता है, अतः यह सूक्ष्म भी है। प्राण जब सूक्ष्म हो जाता तो उससे मन शान्त हो जाता है, मन को शान्ति से अन्त में प्राण भी शान्त हो जाता है और प्राण के शान्त हो जाने पर सारे विकल्पों का नाश हो जाता है। इस तरह से यह योग-दशा अतीव कष्ट-साध्य है। किन्तु इससे योगी को निर्विकल्प दशा की प्राप्ति होती है, अतः इसका अभ्यास योगी के लिये अतीव आवश्यक है।

इसी बात को प्रस्तुत श्लोक के उत्तर भाग में समझाया गया है कि प्राण की गति भीतर की ओर होने पर शरीर पर चींटी के चलने के जैसे स्पर्श की जो अनुभूति होती

---

1. मात्रा और उद्घात की यह परिभाषा व्यास-भाष्य की वाचस्पति मिश्र कृत तत्त्ववैशारदी टीका में मिलती है। वहाँ की पंक्तियाँ इस प्रकार हैं—"स्वजानुमण्डलं पाणिना त्रिः परामृश्य छोटिकावच्छिन्नः कालो मात्रा। ताभिः षट्त्रिंशता मात्राभिः परिमितः प्रथम उद्घातो मृदुः। स एव द्विगुणीकृतो द्वितीयो मध्यमः। स एव त्रिगुणीकृतस्तृतीयस्तीव्रः" (२।५०)। इसका हिन्दी अनुवाद ऊपर टीका में कर दिया गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

है, उसमें देश, काल और संख्या की परीक्षा करने पर योगी के चित्त में अन्त में परम आनन्द की अभिव्यक्ति हो उठती है ।।६६।।

[धारणा–४४]

[1]वह्नेर्विषस्य मध्ये तु चित्तं सुखमयं क्षिपेत् ।
केवलं वायुपूर्णं वा स्मरानन्देन युज्यते ।।६७।।

अनुप्रवेशक्रमेण संकोचभूमिः वह्निः, नासापुटोर्ध्वस्पन्दनक्रमोन्मिषत्सूक्ष्म-प्राणशक्त्या भ्रूभेदनक्रमासादितोर्ध्वकुण्डलिनीपदे तद्विश्रान्तिरूपसंकोचस्थानं विषस्थानं प्रसरयुक्त्या विकासपदम् । अनयोर्वह्निविषयोर्मध्ये मध्यनाड्यां सृष्टिग्रन्थि-भूतायाम्, सुखमयम् आनन्दमयं चित्तं मनः, भावनया क्षिपेत् चिन्तयेत् । वायुनिर्गम-प्रवेशधारणां विहाय मध्यभूते उन्मेषभट्टारके तन्निर्गमप्रवेशकारणे तद्द्वयैक्यानु-सन्धात्रात्मके तद्धारणया आनन्दमयं चित्तं क्षिपेत् । कीदृशम् ? केवलम् आरोहावरोह-विषयसंबन्धरहितं वायुपूर्णं च मध्यनाडीस्थिताक्रमोच्चारानच्ककलात्मकप्राणशक्तिभरितं च । वह्नेः प्राणस्य, विषस्य अपानस्य च मध्ये वायुपूर्णं प्राणायामसहितं केवलं प्राणा-यामवर्जितमपि च सुखमयं चित्तं क्षिपेदिति सरलार्थः । ततः स्मरानन्देन कामानन्देन युज्यते, स्मरानन्दमयो भवेदित्यर्थः । सर्वविषयविस्मारकारणत्वात् कामानन्दस्य आनन्दान्तरेभ्यः परत्वम् ।

यद्वा वह्निः मेढ्रादूर्ध्वं नाभ्यधोऽङ्गुलानां चतुष्टयेऽग्निर्नाम पवनाधारः षोडश-पवनाधारमध्ये गणितः । विषनामा पवनाधारो मेढ्रमध्ये ज्ञेयः । तयोः पवना-धारयोर्मध्ये सुखमयचित्तनिक्षेपणम् । ततः कामानन्दावाप्तिः । षोडशाधारास्तु कुलाम्नाये कथिताः ।

अथवा वह्निविषशब्दयोर्लोकप्रसिद्ध एवार्थो ग्राह्यः । तेन वह्नौ वा विषे च कठिनतरे सुखभावनयैव चित्तं क्षिपेत् । 'स्मरानन्दे न युज्यते' इति च्छेदे कामानन्दे सर्वविषयविस्मारके न युज्यते नैव संलग्नो भवति । यस्माद् दुःखे वह्निविषादौ सुखसंधारणमेव परमार्थ इति परमार्थविदः । स्त्रीसंगेन विना स्त्रिया य आनन्दानुभवः स एव परमार्थ इति कथ्यत इति तात्पर्यार्थः ।।६७।।

प्राण की श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया में जब वायु ऊर्ध्व-मुख अधः सहस्रार कमल में प्रविष्ट हो जाता है, तब जीव की असीम शक्ति संकुचित हो जाती है । शक्ति के इसी संकोच स्थान को योगशास्त्र में वह्नि के नाम से जाना जाता है । यही पवन जब नासिका मार्ग से न निकल कर ऊपर के सहस्रार कमल की ओर बढ़ता हुआ सूक्ष्म प्राणशक्ति के रूप में विशुद्धि चक्र (भ्रूस्थान) का भेदन कर ऊर्ध्व कुण्डलिनी, अर्थात् ऊपर के अधोमुख सहस्रार कमल में प्रविष्ट हो जाता है और वहाँ विश्राम करता है, तो उसकी शक्ति का विकास होने लगता है ।

---

१. न–ख० ।

1. यह श्लोक प्रत्यभिज्ञाहृदय (पृ० ८७) में मिलता है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

यह विकास पद (स्थान) योगशास्त्र में 'विष' नाम से जाना जाता है। यद्यपि प्रारंभ में जीव की शक्ति यहाँ संकुचित अवस्था में ही रहती है, किन्तु योगाभ्यास से उसका विस्तार किया जा सकता है, अतः इसको विकास पद (स्थान) कहा जाता है। ऊर्ध्व कुण्डलिनी में शक्ति का विकास होने पर षष्ठ वक्त्र, गुह्य स्थान, आधार प्रदेश आदि के नाम से जानी जाने वाली, अधः स्थान में स्थित, प्रसुप्त कुण्डलिनी में भी प्राणशक्ति का विकास कर शक्ति का प्रसार, शक्ति का विस्तार किया जा सकता है। इस अवस्था में अधः कुण्डलिनी के मूल, अग्र और मध्य भाग में प्राणशक्ति के स्पर्श की स्पष्ट अनुभूति होने लगती है। इन वह्नि[1] और विष स्थानों के बीच में सृष्टि ग्रन्थिभूत मध्य नाडी में भावना के द्वारा आनन्द से ओत-प्रोत मन को स्थिर कर दे। वायु की श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से, प्राण-अपान की गति में नियोजित धारणा से, मन को हटा कर इन दोनों के बीच में विद्यमान उन्मेष दशा में, जिससे कि प्राण की ऊर्ध्व कुण्डलिनी की ओर गति होती है, जो श्वास-प्रश्वास, प्राण-अपान की गति की भी कारण स्वरूप है[2] और जहाँ इनकी एकता का अनुसन्धान किया जा सकता है, धारणा का अभ्यास करते हुए साधक अपने आनन्द से परिपूर्ण चित्त को नियोजित कर दे, भले ही वह चित्त प्राण वायु के आरोह और अवरोह व्यापार से रहित होने से अकेला हो अथवा वायु से परिपूर्ण हो, अर्थात् मध्य नाडी में स्थित बिना क्रम के स्वाभाविक रूप से उच्चरित होने वाली अनच्क कला स्वरूप (अजपा गायत्री) प्राणशक्ति से भरा हो। इस तरह के अभ्यास से योगी कामानन्द से परिपूर्ण हो जाता है, अर्थात् अपने परम आनन्दमय स्वरूप का अनुभव करने लगता है। कामानन्द अन्य सभी लौकिक विषयों के आनन्द को दबा देता है, अन्य सभी आनन्दों की अपेक्षा उसकी इस उत्कृष्टता के आधार पर ही यहाँ उसको उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

इस मानव पिण्ड (शरीर) में पवन के ठहराव के १६ स्थान हैं। योगशास्त्र में इनको आधार कहा जाता है। इनमें से लिंग के ऊपर नाभि से चार अंगुल नीचे अग्नि नाम का स्थान है। विष नाम का आधार लिंग के मध्य में माना जाता है। शरीरवर्ती पवन के इन दोनों आधारों के बीच में आनन्दमय चित्त की बार-बार भावना करनी चाहिये, चाहे वह चित्त प्राणायाम से नियन्त्रित हो अथवा न हो। उक्त भावना के अभ्यास से वह कामानन्द से परिपूर्ण हो जाता है। यहां इस भावना के अभ्यास की कामानन्द से तुलना इसलिये की गई है कि जैसे अन्य सभी विषयों से उत्पन्न होने वाले आनन्द की अपेक्षा कामानन्द सर्वोत्कृष्ट है, उसी

---

1. वह्नि और विष नामक स्थानों का तथा उनके बीच में विद्यमान सृष्टि ग्रन्थिभूत मध्यनाडी का विवेचन उपोद्घात में किया जायगा। कुलागम-संमत सोलह आधारों का वर्णन भी वहीं देखना चाहिये।
2. प्राण और अपान व्यापार से भिन्न, श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से अलग, स्वाभाविक रूप से निरन्तर चल रहे प्राण (हृदय) के स्पन्दन व्यापार का यहां उल्लेख है। इस पर भी उपोद्घात में विचार किया जायगा।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तरह से इस भावना का अभ्यास करने वाला योगी भी सर्वोत्कृष्ट परम आनन्द से सराबोर हो जाता है।

अथवा वह्नि और विष शब्दों के लोक-प्रसिद्ध अर्थ को स्वीकार करके भी इसकी व्याख्या की जा सकती है। अर्थात् अग्नि और विष जैसे कष्टदायक पदार्थों में भी ये सब सुखमय ही हैं, इस तरह की भावना करे। इस धारणा के अभ्यास से साधक अन्य सभी विषयों को दबा देने वाले कामानन्द से कभी अभिभूत नहीं होता। 'कामानन्दे न युज्यते' ऐसा पदच्छेद करने पर यह अर्थ निकलता है। व्यक्ति जब कामाकुल हो जाता है, तो उस समय वह सब कुछ भूल जाता है। उक्त धारणा के अभ्यास से साधक इस अवांछनीय स्थिति से उबर जाता है। सदा दुःखमय प्रतीत होने वाले अग्नि, विष आदि में भी यदि सुख की भावना, सुख की अनुभूति होने लगे, यही तो प्राणी की यथार्थ स्थिति है। बिना [1]स्त्रीसंग के भी योगी के चित्त में स्त्रीसंग के सदृश उत्कृष्ट आनन्द की अनुभूति निरन्तर होने लगे, यही वास्तव में प्राणी की परम आनन्दमय परमार्थ स्थिति मानी जाती है ॥६७॥

[धारणा–४५]

[2]शक्तिसङ्गमसं[1]क्षुब्धशक्त्यावेशावसानि[2]कम् ।
यत्सुखं ब्रह्मतत्त्वस्य तत्सुखं स्वाक्यमुच्यते ॥६८॥

शक्तिसङ्गमः स्त्रीसङ्गः, तेन संक्षुब्धः सम्प्रवृत्तः, शक्त्यावेश आनन्दशक्ति-समावेशः, तदावसानिकं तत्पार्यन्तिकम्, स्त्रीसङ्गानन्दाविर्भूतानन्दशक्तिसमावेशान्त इति यावत्। यद् घण्टचनुरणनरूपं ब्रह्मतत्त्वस्य सुखं परब्रह्मानन्दः, त्यक्तस्त्रीपुरुषद्वैतपर्या-लोचनं स्वात्ममात्रनिष्ठम्, तत् सुखं स्वकमेव स्वाक्यम्, स्वार्थे घञ्, आत्मन एव संबन्धि, न अन्यत आयातमुच्यते। स्त्रीसङ्गस्तु अभिव्यक्तिकारणमेव, यतः स्वक एव स आनन्दः। ततश्च स्त्रीसङ्गेन य आनन्दोऽनुभूयते, तामेव स्त्रियं ध्यात्वा आनन्दमयो भवे-दिति भावः। विश्वस्फुरणशक्तिसङ्गमसंक्षुब्धा या चिच्छक्तिस्तस्या य आवेश इति केचित् ॥६८॥

शक्ति-संगम अर्थात् स्त्री के सहवास से संक्षुब्ध हुई, उत्तेजित हुई, आनन्द शक्ति की समावेश-दशा की समाप्ति के समय घनघनाहट की सी अनुभूति होती है। स्त्री के सहवास से अभिव्यक्त इस सुखमय स्थिति को ब्रह्मानन्द सहोदर माना जाता है। उस समय स्त्री और पुरुष का द्वैतभाव छूट जाता है और स्वात्मनिष्ठ परमानन्द केवल बच रहता है। इस अवस्था

---

१. °क्षोभ°–परा०। २. °न°-परा०।

1. अगले श्लोक में इस विषय का स्पष्ट विश्लेषण किया गया है।

2. यह और इसके आगे का श्लोक परात्रिंशिका व्याख्या (पृ० ५१), शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ६३), महार्थमंजरीपरिमल (पृ० १४६–१४७) और तन्त्रालोक की विवेक टीका (भा० ३, आ० ५, पृ० ३७८) में उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

में अभिव्यक्त हुआ यह सुख अपना ही है, यह कहीं अन्यत्र से नहीं आता, स्त्री का सहवास केवल उसकी अभिव्यक्ति करता है। अतः जिस स्त्री के सहवास से इस आनन्द की अभिव्यक्ति होती है, अनुभूति होती है, उसी का ध्यान कर साधक ब्रह्मानन्द दशा में समाविष्ट हो सकता है। शिवोपाध्याय और आनन्दभट्ट ने इस प्रसंग में दो श्लोक उद्धृत किये हैं—

जायया संपरिष्वक्तो न बाह्यं वेद नान्तरम्।
निदर्शनं श्रुतिः प्राह मूर्खस्तं मन्यते विधिम्॥
[1]न सृष्टिर्जायते लिङ्गान्न भगान्नापि रेतसः।
आनन्दोच्छलिता शक्तिः सृजत्यात्मानमात्मना॥

इसका अभिप्राय यह है कि "तद्यथा प्रियया स्त्रिया संपरिष्वक्तो न बाह्यं किञ्चन वेद नान्तरम्" (४।३।२१) इत्यादि बृहदारण्यक श्रुति में उदाहरण के रूप में पत्नी के आलिंगन की बात कही गई है, किन्तु अज्ञ जन इसको विधि मानकर उसी में लिप्त हो जाते हैं। वास्तव में यह सृष्टि न तो लिंग से पैदा होती है, न भग से और न वीर्य से ही। आनन्द से सराबोर यह शक्ति स्वयं अपने आप अपना विस्तार कर लेती है। इसी लिये कुछ व्याख्याकार इस श्लोक के पूर्वार्ध का यह अर्थ करते हैं—"विश्व के विस्फुरण की शक्ति के समागम से संक्षुब्ध चिच्छक्ति के आवेश से"। उच्च दार्शनिक भूमिका में यही स्थिति मान्य हो सकती है।

इस श्लोक को अभिनवगुप्त ने परात्रिंशिका व्याख्या (पृ० ५१) में उद्धृत किया है और तन्त्रालोक (५।७१) की व्याख्या करते हुए जयरथ ने शाक्त क्षोभ के उदाहरण के रूप में। क्षेमराज ने भी "त्रिपदाद्यनुप्राणनम्" (३।३८) इस शिवसूत्र की व्याख्या करते हुए प्रस्तुत श्लोक को याद किया है और बताया है कि—

अतिक्रुद्धः प्रहृष्टो वा किं करोमीति वामृशन्।
धावन् वा तत्पदं गच्छेद्यत्र स्पन्दः प्रतिष्ठितः॥ (श्लो० २२)

स्पन्दकारिका के इस श्लोक में वर्णित स्पन्दावस्था प्रस्तुत धारणा से प्राप्त होने वाली स्थिति से अभिन्न है। शाक्त उपाय की व्याख्या करते हुए महेश्वरानन्द ने भी महार्थमंजरी की परिमल व्याख्या में इस श्लोक को प्रमाण के रूप में उद्धृत किया है। इन सब स्थलों का अवलोकन करने से उक्त अभिप्राय की ही पुष्टि होती है॥६८॥

---

1. "न पद्माङ्का न चक्राङ्का न वज्राङ्का यतः प्रजा। लिङ्गाङ्का च भगाङ्का च तस्मान्माहेश्वरी प्रजा॥" (अनु० १४।२३३) महाभारत के इस श्लोक से तथा इसी अभिप्राय के—"न च चक्राङ्कितं विश्वं न च वज्राङ्कितं क्वचित्। भगलिङ्गाङ्कितं विश्वं तेन शैवमिदं जगत्॥" किसी शैवतन्त्र के ग्रन्थ में पठित इस वचन से केवल इतना ही प्रतीत होता है कि ब्रह्मा, विष्णु और इन्द्र के अथवा वैष्णव और बौद्ध दर्शनों के प्रतीकों के साथ किसी की उत्पत्ति नहीं होती, किन्तु शैव और शाक्त प्रतीकों के साथ ही जीव उत्पन्न होते हैं। इस तरह से टीका में उद्धृत वचन से इन वचनों का कोई विरोध नहीं है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा-४६]

लेहनामन्थनाकोटैः स्त्रीसुखस्य भरात् स्मृतेः ।
शक्त्यभावेऽपि देवेशि भवेदानन्दसंप्लवः ।।६९।।

हे देवेशि, लेहनामन्थनाकोटैः, लेहनं वक्त्रासवास्वादनम्, परिचुम्बनमिति यावत् । मन्थनं प्रधानाङ्गविलोडनम् आलिङ्गनं वा । आकोटः पुनः पुनर्मर्दनम्, नख-क्षतादि वा। तैस्तैः परिचुम्बनालिङ्गनदन्तक्षतनखक्षतादिभिर्विशेषैः पूर्वानुभूतस्य स्त्रीसुखस्य भरात् स्मृतेः गाढध्यानमात्रात् शक्त्यभावेऽपि स्फुटस्त्र्यादीनां कारणाना-मभावेऽपि आनन्दसंप्लवो भवेत् प्रत्यक्षतयैव सर्वविषयविस्मारक आनन्दोदयः स्यात् । शक्त्यभावेऽपीत्यनेन स्वकीय एव स आनन्दस्तत्संमुखीभावेनायातो न पुनस्तत्र स्त्री कारणमिति स्वयमेवात्मानमानन्दमयं ध्यायेदित्यर्थः । "भरात् स्मर्यमाणो हि स स्पर्शः । तत्स्पर्शक्षेत्रे च मध्यमाकृत्रिमपरात्मकशक्तिनालिकाप्रतिबिम्बित उन्मुक्तशाक्तस्पर्शा-भावेऽपि तदन्तर्वृत्तिशाक्तस्पर्शात्मकवीर्यक्षोभकारी भवतीत्यभिनवगुप्तपादाः" (परा० व्या०, पृ० ५१) ॥६९॥

हे देवेशि, लेहन का अर्थ है अधर-मधु का आस्वादन, अर्थात् परिचुम्बन, मन्थन का अर्थ है प्रधान अंग का विलोडन अथवा आलिंगन, आकोट का अर्थ पुनः पुनः मर्दन अथवा नखक्षत, दन्तक्षत आदि नाना प्रकार के इस तरह के हाव-भावों से उत्पन्न हुए पूर्वानुभूत स्त्रीसुख का प्रयत्नवूर्पक स्मरण करने पर भी व्यक्ति का मन आनन्द से भर उठता है । स्त्री प्रभृति आनन्द के स्पष्ट कारणों की अनुपस्थिति में भी उनको याद करने मात्र से व्यक्ति उनमें डूब जाता है और थोड़ी देर के लिये सब कुछ भूल बैठता है । इससे स्पष्ट होता है कि यह अपना ही आनन्द स्त्री के सहवास से प्रकट होता है । इस आनन्द की अभिव्यक्ति में स्त्री को कारण नहीं माना जा सकता, क्योंकि इसकी अभिव्यक्ति स्त्री के अभाव में भी स्मृति की सहायता से होती है । अतः यह मानना पड़ेगा कि इस आनन्द की स्थिति अपने स्वरूप में ही है । साधक को चाहिये कि वह इसी स्वाभाविक स्वरूपानन्द की भावना करे और इसकी अभिव्यक्ति के बाह्य उपादानों का परित्याग कर दे । इस भावना के अभ्यास से साधक का चित्त आनन्द से सराबोर हो जाता है । शिवोपाध्याय के अनुसार अभिनवगुप्त ने इस तरह से इस स्थिति को स्पष्ट किया है कि यह स्मर्यमाण स्पर्श उस स्पर्श क्षेत्र में, अकृत्रिम पराशक्ति रूप मध्यम नालिका में, जब प्रतिबिम्बित होता है, तो उस दशा में उन्मुक्त बाह्य शाक्त स्पर्श के अभाव में भी आन्तर शाक्त स्पर्श के कारण वीर्य के क्षोभ का, आनन्दोदय अवस्था की अभिव्यक्ति का, कारण होता है । ध्यान मात्र से सर्वविषय विस्मारक (अन्य सभी विषयों के अनुभव को भुला देने वाले) आनन्द की जो प्रत्यक्ष अनुभूति होती है, उसी को आनन्दोदय दशा कहा जाता है ।।६९।।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–४७]

[1]आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे[2] चिरात् ।
आनन्दमुद्गतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना[3] भवेत् ॥७०॥

आनन्दे महति प्राप्ते, स्फुटेष्टस्त्र्यादिसमागमे सति महान् आनन्दो जायते, एवमेव दारिद्र्याद्युपद्रुतस्य कस्यचिदनन्तनिष्कण्टककोशप्राप्तेर्महानानन्दो जायते, तस्मिन् प्राप्ते सतीत्यर्थः । वा अथवा । चिराद् बान्धवे दृष्टे चिरकालं प्रवासादागते बान्धवे पुत्रमित्रादौ प्राप्ते सति उद्गतम् उत्पन्नम्, आनन्दं ध्यात्वा उद्गतमात्रमेवानन्दं गृहीत्वा तत्र धारणादाढर्येन तल्लयस्तन्मना भवेत्, अन्तर्मनस्कत्वेन परानन्दोदये विश्रान्तः स्यादेवेत्यर्थः ॥७०॥

चिरकाल की प्रतीक्षा के बाद अपनी प्रेमिका का सहवास मिलने पर व्यक्ति के मन में आनन्द का सागर हिलोरे लेने लगता है। परम दरिद्र व्यक्ति को एकाएक अटूट धनराशि मिल जाय तो उसके आनन्द का पूछना ही क्या ! इसी तरह से बड़े लम्बे समय से परदेश गये व्यक्ति के एकाएक घर लौट आने पर उसके परिवार वालों को अपार हर्ष होता है। आनन्द की इसी उत्फुल्ल अवस्था को पकड़ कर उसमें दृढ़ता और आदर पूर्वक निरन्तर धारणा का अभ्यास करने से साधक का चित्त उसी में लीन होकर तदाकार हो जाता है, वह अन्तर्मुख होकर उत्कृष्ट आनन्दोदय दशा में विश्राम प्राप्त कर लेता है। स्पन्दकारिका के "अतिक्रुद्धः प्रहृष्टो वा" (श्लो० २२) इस श्लोक में स्पन्दावस्था के नाम से इसी स्थिति को बताया गया है। क्षेमराज और महेश्वरानन्द ने पूर्व श्लोकों की भाँति इस श्लोक को भी उसी प्रसंग में उद्धृत किया है और अभिनवगुप्त ने ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० २, पृ० ५०) में इस स्थिति में परानन्द की अभिव्यक्ति का विश्लेषण किया है ॥७०॥

[धारणा–४८]

[2]जग्धिपानकृतोल्लासरसा[3]नन्दविजृम्भणात्[4] ।
भावयेद्[5] भरितावस्थां महानन्दस्ततो[6] भवेत् ॥७१॥

---

१. °वेऽचि°–ख० । २. °क्ष्यस्तन्मयो–म०, °न्मनस्तल्लयी°–शि० । ३. °स्वाद°–यो० । ४. °व्यवस्थितेः–ई० । ५. भैरवं भावं–शि० । ६. °मयो–शि० प्र० ।

1. ई० प्र० वि० वि० (भा० २, पृ० ५०), शि० वि० (पृ० ६३), महा० परि० (पृ० १४७) और स्पन्दनिर्णय (पृ० ४०-४१) में यह श्लोक मिलता है। प्रथम पुस्तक में केवल प्रथम पंक्ति मिलती है।

2. शि० वि० (पृ० ६३), स्तवचिन्तामणिटीका (पृ० ७१), यो० दो० (पृ० १९७, २६५, ३४०) और प्रत्यभिज्ञाहृदय (पृ० ९०) में यह पूरा श्लोक तथा ई० प्र० वि० वि० (भा० २, पृ० १७९) और स्वच्छन्द० (भा० ६, प० १५, पृ० १२७) में प्रथम पंक्ति मिलती है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

क्षुदतिशयनिवर्तकयत्किञ्चिन्मात्रभक्ष्यादिभक्षणं जग्धिः, पिपासातिशयनिषेधक-शीतलजलादेर्मधुरक्षीरादेर्वाऽऽस्वादनं पानम्, ताभ्यां प्रतिग्रासं प्रतिसिक्तं प्रतिबिन्दु तुष्टिपुष्टिक्षुत्पिपासानिवृत्त्याख्यकार्यत्रयहेतुभ्यां कृता ये उल्लासरसानन्दाः—करचरणादीनां स्वाङ्गानां स्पर्शनादिविमर्शनेनोच्चैर्द्योतनमुल्लासः, सर्वासु स्थूलसूक्ष्मगर्भनाडीषु शुष्कताया अभावे स्नेहार्द्रतालक्षणो रसः, भोजनाद्यभावे हि नाडीनां रूक्षता जायते, तद्भावे तु रसवितननम्, तदनन्तरम् आनन्दः अहंविमर्शसंचेतनम्—तेषां विजृम्भणात्। उल्लसद्रूपो वा आनन्द उल्लासरसानन्दस्तस्य विजृम्भणात् सर्वगात्रविषयकानुभवविकसनाद् हेतोः, भरितावस्थाम् आनन्दपूर्णां स्वदेहदशां भावयेत्, ततो महानन्दो भवेत्। एवं भरितावस्थां भावयत एकाग्रचित्तस्य योगिनः परमानन्दप्राप्तिः स्यादित्यर्थः ॥७१॥

गहरी भूख को मिटाने के लिये जो कुछ खाया जाय, उसको [1]'जग्धि' कहते हैं। इसी तरह से गहरी प्यास को मिटाने के लिये पिया गया शीतल जल, मधुर दूध, शर्बत आदि 'पान' कहलाता है। भोजन के प्रत्येक ग्रास और 'पान' की प्रत्येक घूँट से शरीर में सन्तोष, पुष्टि और भूख-प्यास की निवृत्ति ये तीन कार्य अवश्य होते हैं। इनसे शरीर में उल्लास, रस और आनन्द का आविर्भाव होता है। भोजन-पान से संपुष्ट व्यक्ति अपने हाथ-पैर आदि अंगों को छूकर, अपने शरीर के उत्कर्ष को देखकर अनोखी तुष्टि (सन्तोष) का अनुभव करता है, इसी को 'उल्लास' कहा जाता है। भोजन-पान से सभी स्थूल, सूक्ष्म और सूक्ष्मतम नाडियों का सूखापन दूर होकर उनमें स्निग्धता का संचार होता है, इसको 'रस' कहते हैं। भोजन-पान के अभाव में नाडियाँ रूक्ष हो जाती हैं और भोजन-पान से इनमें रस का संचार होने लगता है। रस का संचार होने से शरीर में एक अनोखे सुख की अनुभूति होती है। यह आनन्द स्वात्मस्वरूप की अनुभूति की याद दिला देता है। इस तरह से भोजन और पान से शरीर की तुष्टि, पुष्टि और भूख प्यास की निवृत्ति होने के उपरान्त आविर्भूत उल्लास, रस और आनन्द शरीर के प्रत्येक अवयव में भर जाते हैं। अथवा—"रसो वै सः। रसं ह्येवायं लब्ध्वानन्दी भवति" (तै० उ० २।७) इस श्रुति के अनुसार उत्फुल्ल रस रूपी ब्रह्मानन्द से, हर्षातिरेक से, साधक का सारा शरीर भर जाता है। इस भरितावस्था में, अर्थात् आनन्द से परिपूर्ण स्थिति में पूर्णता दशा की एकाग्रचित्त से भावना करने पर योगी का मन परम आनन्द से परिपूर्ण हो जाता है।

श्रुति प्रतिपादित ब्रह्मानन्द का स्तवचिन्तामणिकार भट्ट नारायण ने इस तरह से वर्णन किया है—

त्रैलाक्येऽप्यत्र यो यावानानन्दः कश्चिदीक्ष्यते।
स बिन्दुर्यस्य तं वन्दे देवमानन्दसागरम् ॥ (श्लो० ६१)

इसकी व्याख्या करते हुए आनन्द की प्राप्ति के उपाय के रूप में क्षेमराज ने प्रस्तुत श्लोक को उद्धृत किया है। क्षेमराज ने शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ६३) में तथा स्वच्छन्दतन्त्र (भा० ६, प० १२, पृ० १२७) में भी इस श्लोक को उद्धृत किया है और—"योगिनं प्रति बलस्य स्पन्दात्मनः शाक्तवीर्यस्य विवर्धनादुत्तेजनात्" इस तरह से उसकी व्याख्या भी की है।

1. जग्धि और पान का लौकिक अर्थ मांसभक्षण और मदिरापान है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivedi (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

परमानन्द की प्राप्ति के उपाय के रूप में इस स्थिति को अभिनवगुप्त ने भी स्वीकार किया है (ई० प्र० वि० वि०, भा० २, पृ० १७९)। अमृतानन्द ने योगिनीहृदयदीपिका (पृ० १९७) में परा पूजा की व्याख्या करते हुए, आन्तर पूर्णाहुति के प्रसंग में (पृ० २६५) और आनन्द की परिपूर्ण अवस्था की व्याख्या करते हुए (पृ० ३४०) इस श्लोक को प्रमाण के रूप में उद्धृत किया है ॥७१॥

[धारणा–४९]

[1]गीतादिविषयास्वादासमसौख्यैकतात्मनः ।
योगिनस्तन्मयत्वेन मनोरूढेस्तदात्मता ॥७२॥

गीतं गायनम् ऊर्ध्वमध्याधोग्रामत्रयस्थस्वरावृत्त्या उच्चारणम्, आदिशब्देन स्पर्शरूपरसादिग्रहणम्, तेन शब्दस्पर्शरूपरसादिमधुरकोमलसुन्दरविषयाणां यदास्वादनं श्रवणेन्द्रियादिवृत्त्या ग्रहणम्, तस्माद् हेतोर्यद् असमम् अनुपमं स्वानुभवैकगम्यं सौख्यम्, तेन या एकता, तद्रूप आत्मा यस्य तस्य योगिनो मनोरूढेर्हेतोर्यत् तन्मयत्वं शाक्तस्पर्शावेशः शुभाशुभचिन्तादिविस्मरणम्, तेन हेतुना तदात्मता परब्रह्मस्वरूपता विकसति। अस्यां भावनायां वेद्यराशेर्विस्मरणाद् वेदकसत्तामात्रस्थितौ शान्तमेयमानादिव्यापृतौ महानन्दोदय इति निश्चितमिति भावः ॥७२॥

तार (तीव्र), मध्य और मन्द्र इन तीन [2]ग्रामों में स्वरों के नियमित उच्चारण को गान कहते हैं। केवल कण्ठ से ही नहीं, बांसुरी, वीणा, मृदंग आदि के माध्यम से मधुर, सूक्ष्म स्वरों के आरोह-अवरोह क्रम को भी गान कहा जाता है। एक हलवाहा और विद्वान् दोनों समान रूप से इसमें आनन्द का अनुभव करते हैं। इसी तरह से नाना प्रकार के स्पर्श, रूप रस आदि विषयों में भी मूर्ख और विद्वान् व्यक्ति की समान अनुरक्ति रहती है। सभी व्यक्ति कान से गीत आदि के शब्दों को सुनकर, आँख से सुन्दर रूप को देखकर, जीभ से मधुर भोजन को चखकर, हाथ से कोमल वस्तु को छूकर और इसी तरह के अन्य लुभावने विषयों की भी प्रतीति होने पर गूंगे के गुड़ की तरह अपने अनुभव मात्र में भासित हो रहे अनोखे आनन्द में डूब जाते हैं। इस स्थिति में प्रत्येक व्यक्ति का चित्त थोड़ी देर के लिये एकाग्र, स्थिर हो जाता है। अर्थात् थोड़ी देर के लिये वह भली-बुरी सब तरह की चिन्ताओं से मुक्त हो जाता है। साधक योगी जब इस एकाग्र दशा में अपने चित्त को अभ्यास के द्वारा तन्मय बना लेता है, तब उसके चित्त की स्थिरता में तन्मयता के कारण अद्भुत शक्ति का संचार होता है और अन्ततः वह परब्रह्म स्वरूप हो जाता है। उस अवस्था में वेद्य विषय का विस्मरण हो जाता है और केवल वेदक (प्रमाता) की सत्ता बच रहती है, अर्थात् प्रमेय (विषय) और उसके

---

1. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ६३), तन्त्रा० वि० (भाग २, आ० ३, पृ० २००, २१९), महा० परि० (पृ० १३), प्रत्यभिज्ञाहृदय (पृ० ९०) में यह श्लोक उद्धृत है।
2. स्वरों के नियमित उच्चारण को ग्राम कहते हैं। तीव्र, मध्य, और मन्द्र के नाम से इसके तीन भेद होते हैं। हारमोनियम के तीन सप्तकों के रूप में इनको पहचाना जा सकता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ग्राहक प्रमाण उस समय निवृत्त हो जाते हैं। इस तरह से प्रमाता के अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित होने से महान् आनन्द का आविर्भाव निश्चित रूप से हो जाता है।

शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ६३) में यह श्लोक भी उद्धृत है। महेश्वरानन्द ने परिमल व्याख्या (पृ० १३) में महाप्रकाश की अभिव्यक्ति के साधन के रूप में इस धारणा का उल्लेख किया है, तथा इसी प्रसंग में—

वीणावादनतत्त्वज्ञः स्वरशास्त्रविशारदः।
तालज्ञश्चाप्रयासेन मोक्षमार्गं निगच्छति ॥ (३।११५)

याज्ञवल्क्यस्मृति के इस श्लोक को भी उद्धृत किया है। अभिनवगुप्त ने तन्त्रालोक के—

तथाहि मधुरे गीते स्पर्शे वा चन्दनादिके ॥
माध्यस्थ्यविगमे याऽसौ हृदये स्पन्दमानता।
आनन्दशक्तिः सैवोक्ता····· ····· ····· ····· ····· ॥ (३।२०९–२१०)
शब्दोऽपि मधुरो यस्माद् वीर्योपचयकारकः।
तद्धि वीर्यं परं शुद्धं विसिसृक्षात्मकं मतम् ॥ (३।२२९)

इत्यादि श्लोकों में इसी विषय का प्रतिपादन किया है और टीकाकार जयरथ ने दोनों ही स्थलों में प्रस्तुत श्लोक को प्रमाण मानकर इस विषय की महत्ता का प्रतिपादन किया है। जयरथ ने इस प्रसंग में—

ये ये भावा ह्लादिन इह दृश्याः सुभगसुन्दराकृतयः।
तेषामनुभवकाले स्वस्थितिपरिपोषणं सतामर्चा ॥

प्रशस्तिभूतिपाद के इस श्लोक को भी उद्धृत किया है, जिसमें कि पूर्व श्लोक में उद्धृत योगिनीहृदयदीपिका के वचन के समान इस स्थिति को परा पूजा बताया गया है ॥७२॥

[धारणा–५०]

[1]यत्र यत्र मनस्तुष्टिर्मनस्तत्रैव धारयेत्।
तत्र तत्र परानन्दस्वरूपं [2]संप्रवर्तते ॥७३॥

मनस्तुष्टिरिति मनसः प्रमोदः, न तु मनसः क्षोभः। यस्मिन् यस्मिन् वस्तुनि मनोहरे कामिनिवदनकमलादौ ज्ञानेन्द्रियकर्मेन्द्रियविषयेषु मनः सज्जते, तत्रैव धारयेत् स्थिरं कुर्यात्, न तु मनोनियमनमकृत्वा नानाविधविकल्पक्षोभैः स्वात्मानं योगारूढत्वदशाया अधः पातयेत्। मनसो धारणमपि कामादिक्षोभं प्रशमय्य, अत्र नितम्बिनीसुन्दरकायमन्दिरे चिदात्मकः शिवोऽहमस्मि, ममैवेयं भङ्गिरिति यथाशक्ति कामादिक्षोभं स्वात्मनि प्रशमय्य, एकाग्रां निश्चलां मतिं विधाय कुर्यात्। अनया धारणया यत्र शुभे वाऽशुभे वा मनो लगति तत्र तत्र योगिनः परानन्दस्वरूपं संप्रवर्तते संप्रकाशते ॥७३॥

१. °पः–ख०। २. संप्रकाशते–ख०, यो०, प्र०।

1. प्रत्यभिज्ञाहृदय (पृ० ९०) और योगिनी० दी० (पृ० ३३९) में यह मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मन की तुष्टि का तात्पर्य मन के आह्लाद में है, मन के क्षोभ में नहीं। मन पर नियंत्रण न रखने पर नाना प्रकार के विकल्पों से क्षुब्ध होकर वह मन योगी को योगारूढ़ दशा से गिरा देता है। काम, क्रोध आदि के क्षोभ को शान्त करके ही योगी मन को स्थिर कर सकता है। इसलिये कामिनी के वदन-कमल सरीखी जिस-जिस मनोहर वस्तु में, पाँच ज्ञानेन्द्रियों और पाँच कर्मेन्द्रियों के विषयों में, मन रमता हो, उसको वहीं स्थिर रखने का अभ्यास करे कि कामिनी के मनोहर शरीर जैसे सभी विषयों में चित् और आनन्दमय शिवस्वरूप में मैं ही विद्यमान हूँ, यह सब मेरी ही विभूति है। इस तरह से काम आदि के क्षोभ को अपने स्वरूप में ही विलीन करके; अपनी बुद्धि को एकाग्र अर्थात् स्थिर करके योगी यह भावना करे कि मेरा अपना स्वरूप ही सर्वत्र स्पन्दित हो रहा है। साधारण व्यक्ति का भी शुभ अथवा अशुभ जिस किसी विषय में मन लग जाता है, तो उस समय अन्य सारी बातों को वह भूल जाता है। इसी स्थिति को केन्द्र-बिन्दु बना कर योगी जब भावना के अभ्यास से मन की एकाग्रता को बढ़ाता जाता है, तो उसकी परम आनन्दमय स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठा हो जाती है।

तात्पर्य यह है कि साधक को चाहिये कि अतिशय सुन्दर रूप को देखकर भी अपनी शक्ति के अनुसार मन को पवित्र रखे, उसको मलिन न होने दे। मुमुक्षु साधक की दृष्टि से यह बात कही गई है। मुक्त साधक में तो इस तरह का क्षोभ उठेगा ही नहीं, क्योंकि सात प्रकार की समाधि के अभ्यास से उसका मन सदा समाधिस्थ रहता है। उसमें इस तरह के क्षोभ की लहरियों के उठने का कोई अवसर नहीं है। समाधि और उसके सात भेदों का वर्णन आगे (श्लो० ११३) किया जायगा। जब साधक के मन का क्षोभ शान्त हो जाता है, तभी उसको परम पद की प्राप्ति होती है, इस बात को स्पन्दकारिका में भी कहा गया है—

यदा क्षोभः प्रलीयेत तदा स्यात् परं पदम्। (श्लो० ९)

इसी स्थिति से मिलती जुलती स्थितियों का वर्णन "कामक्रोध०" (श्लो० ९९) और "यत्र यत्र" (श्लो० ११३–११४) इत्यादि श्लोकों में भी किया गया है। इनकी व्याख्या वहीं की जायगी। स्वच्छन्दतन्त्र में भी—

यत्र यत्र मनो याति ज्ञेयं तत्रैव चिन्तयेत्।
चलित्वा यास्यते कुत्र सर्वं शिवमयं यतः॥ (४।३१३)

यहाँ इसी स्थिति का वर्णन किया गया है। शिवदृष्टिकार भी कहते हैं—

शिवभावनयौषध्या बद्धे मनसि संसृतेः।
काष्ठकुड्यादिषु क्षिप्ते रसवच्छिवहेमता॥ (७।४७–४८)

अर्थात् जैसे अनेक प्रकार की जड़ी-बूटियों में बाँधकर उनके रसों के प्रभाव से रासायनिक परिवर्तन के आधार पर पारा सोना बन जाता है, उसी भाँति सभी पदार्थों में शिव की भावना रूपी औषधी से मन को बाँधकर, अर्थात् सब कुछ शिवमय ही है, इस भावना से

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मन का परिष्कार कर देने पर वह परिष्कृत मन काष्ठ (लकड़ी), कुड्य (भित्ति) आदि सभी पदार्थों में शिवता को ही देखने लगता है ।।७३।।

[धारणा–५१]

[1]अनागतायां निद्रायां [1]प्रणष्टे बाह्यगोचरे ।
[2]सावस्था मनसा गम्या परा देवी प्रकाशते ।।७४।।

निद्रायामनागतायामपि जागरदशायां चित्तवृत्तौ तमसा आच्छन्नायां सत्यां बाह्यगोचरे बाह्ये विषयपञ्चके प्रणष्टे विनष्टदर्शने या अवस्था निरावरणा मध्येऽस्ति, सा मनसा गम्या स्वसंविदवष्टम्भस्वीकार्या, तथा सति सैवावस्था परादेवीत्वेन प्रकाशते भाति ।।७४।।

अभी ठीक तरह से नींद नहीं लगी है, व्यक्ति जब जगा हुआ ही है, किन्तु नींद आने वाली है, उस स्थिति में उसकी चित्त की वृत्ति तमोगुण से आच्छन्न होने लगती है। तब बाहरी विषय उसकी आँखों (सभी ज्ञानेन्द्रियों) के सामने रहते हुए भी उसको दिखाई नहीं पड़ते। यह जाग्रत् अवस्था और स्वप्नावस्था के बीच की स्थिति है। इस अवस्था में बाह्य विषयों के रहते हुए भी उनका भान नहीं होता। साधक को अपनी संवित्ति (चेतना) में इसी स्थिति को लाने का अभ्यास करना चाहिये, जब कि बाह्य विषय उसके सामने रहते हुए भी न रहने के समान हो जाय। इससे साधक का मन निर्विकल्प हो जाता है, बाह्य विकल्पों की प्रतीति समाप्त हो जाती है, वह उनको देखता हुआ भी नहीं देखता। उक्त दोनों (निद्रा और जाग्रत्) अवस्थाओं के बीच की इस स्थिति को परावस्था कहा जाता है। इस परावस्था में साधक का परा देवीमय स्वरूप भासित होने लगता है। इस स्थिति का वर्णन [2]योगवासिष्ठ में भी किया गया है—

निद्रादौ जागरस्यान्ते यो भाव उपजायते ।
तं भावं भावयन् साक्षादक्षयानन्दमश्नुते ।।

यहाँ केवल शब्दों का ही अन्तर है। अर्थ दोनों श्लोकों का एक ही है। विज्ञानभैरव के प्रस्तुत श्लोक को उद्धृत कर क्षेमराज ने स्पन्दनिर्णय (पृ० ५६) में तथा महेश्वरानन्द ने परिमल (पृ० १८७) में परा देवी के स्वरूप का भली-भाँति विश्लेषण किया है ।।७४।।

[धारणा–५२]

[3]तेजसा सूर्यदीपादेराकाशे शबलीकृते ।
दृष्टि[3]निवेश्या तत्रैव स्वात्मरूपं प्रकाशते ।।७५।।

---

१. विनष्टे–स्प०, म० । २. या०–म० । ३. °ष्टि निवेश्य–ने० ।

1. स्पन्दनिर्णय (पृ० ५६) और महार्थ० परि० (पृ० १८७) में उद्धृत है।
2. शिवोपाध्याय ने इस श्लोक को वासिष्ठ दर्शन का बताया है। योगवासिष्ठ में यह उपलब्ध नहीं है।
3. नेत्रतन्त्र (भा० १, पृ० २००) की उद्योत टीका में यह उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

दिवसे सूर्यकिरणप्रकाशेन, रात्रौ च चन्द्रज्योत्स्नया शबलीभूतमहाकाशसंबन्ध्यूर्ध्वाधोवर्तिस्थानविशेषे, गृहैकदेशवर्तिदीपप्रकाशव्याप्तप्रकोष्ठाकाशचित्रस्थाने वा अव्यग्रमनस्कतया दृष्टिबन्धमभ्यस्यतः स्वस्वरूपचिदाकाशैकीभावेन स्वात्मस्वरूपाभिव्यक्तिर्जायते ॥७५॥

दिन में ऊपर-नीचे, सब तरफ बाहरी आकाश के सूर्य की किरणों से प्रकाशित स्थान में, रात्रि में चन्द्रमा की चांदनी से आलोकित उन सभी स्थानों में अथवा घर के एक कोने में रखे हुए दीपक की ज्वाला से प्रकाशित प्रकोष्ठ (कमरा) के चित्रित (चिह्नित) स्थान में मन को एकाग्र कर दृष्टि को निर्निमेष स्थिर रखने का अभ्यास करने पर योगी के चित्त में उसी स्थिति में स्वात्मस्वरूप की अभिव्यक्ति हो जाती है। सर्वत्र स्वात्मस्वरूप की अभिव्यक्ति होने से, सर्वत्र चिदाकाश की स्फूर्ति होने से वह योगी अपनी ज्ञानदृष्टि से समस्त भुवनों की जानकारी रख करता है। "भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्", "चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्" (३।२६-२७) इन दो पातंजल योगसूत्रों में इसी स्थिति का वर्णन है।

नेत्रतन्त्र के "नोर्ध्वे ध्यानं प्रयुञ्जीत" (८।४१-४४) इत्यादि श्लोकों में इस तरह की धारणाओं का निषेध है। क्षेमराज ने इन श्लोकों की व्याख्या करते हुए विज्ञानभैरव के अनेक श्लोकों को उद्धृत करते समय इस भावना को भी इसलिये निषिद्ध माना है कि इसमें आणवी धारणा वर्णित है। इस दोष के परिहार के लिये शिवोपाध्याय ने इस श्लोक की दूसरी व्याख्या इस तरह से की है—सूर्य प्रभृति में [1]संयम का अभ्यास करते समय स्वात्मस्वरूप चिदाकाश में एकाकारता की, अभेद की, प्रतीति ही स्वात्मस्वरूप का प्रकाश है। यह स्वात्मस्वरूप ही सब से अधिक अभिलषणीय वस्तु है। अतः इस धारणा का मुख्य फल यही है, चतुर्दश भुवन, ताराव्यूह आदि का ज्ञान तो गौण फल है ॥७५॥

[धारणा–५३]

[2]करङ्किण्या क्रोधनया भैरव्या लेलिहानया।
खेचर्या दृष्टिकाले च परावाप्तिः प्रकाशते ॥७६॥

करङ्किण्या विगतचेष्टं करङ्कमात्रं शवमिव विश्वं पश्यन्त्या, क्रोधनया क्रोधव्यग्रया, भैरव्या दृक्शक्त्या, लेलिहानया भोक्तुमेवाग्रया, खेचर्या दूरमाकाशदर्शनार्थं प्रसृतया मुद्रया उपलक्षिते परावाप्तिः प्रकाशते परादेवीप्रकाशनं श्रीव्योमेशीवामेश्वरीत्यादिशब्दवाच्याया निष्कलादेव्याः सात्म्यं भवति। पाञ्चभौतिकं शरीरं परमाकाशे या विश्रामयति सा करङ्किणीति ज्ञानसिद्धानां मुद्रा, चतुर्विंशतितत्त्वकं मान्त्रे वपुषि या क्रोडीकरोति सा क्रोधनीति मन्त्रसिद्धानां मुद्रा, स्वस्मिन् या सर्वं संहरते सा भैरवीति मेलापसिद्धानां मुद्रा

१. व्याप्तिः–ख०, म०।

1. "त्रयमेकत्र संयमः" (३।४) इस योगसूत्र के अनुसार किसी एक विषय पर धारणा, ध्यान और समाधि को केन्द्रित कर देने में संयम शब्द का प्रयोग किया जाता है।

2. इस श्लोक से लेकर ८१ संख्या तक के श्लोक महार्थ० परि० (पृ० ८९–९०) में एक साथ उद्धृत हैं।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

पूर्णत्वेन या सर्वं पुनः पुनरास्वदते सा लेलिहानेति शाक्तसिद्धानां मुद्रा, शक्तिव्यापिन्यादिषु खेषु सदा चरति या सा खेचरीति शाम्भवसिद्धानां मुद्रा ॥७६॥

महार्थमंजरी प्रभृति [1]क्रमदर्शन के ग्रन्थों में करंकिणी, क्रोधना, भैरवी, लेलिहाना और खेचरी नाम की पांच मुद्राएं प्रसिद्ध हैं। सारे जगत् को संज्ञाशून्य करंक (कंकाल=अस्थिपंजर) के समान देखने वाली मुद्रा करंकिणी कहलाती है। क्रोध से भरी मुद्रा क्रोधना, दृक् शक्ति भैरवी, सबको चाट जाने में लगी लेलिहाना और दूर आकाश तक फैली मुद्रा खेचरी कही जाती है। ये मुद्राएं जब अपने अपने काम में लग जाती हैं, तो उनमें परा देवी का प्रकाश आलोकित हो उठता है। इस स्थिति में जो साधक इन मुद्राओं की अपने में भावना करता है, उसका व्योमेशी, वामेश्वरी आदि नामों से बोधित होने वाली निष्कला देवी से सात्म्य (अभेद) स्थापित हो जाता है।

करंकिणी मुद्रा पांचभौतिक शरीर को परम आकाश में विलीन कर देती है, इसके साधक ज्ञानसिद्ध कहलाते हैं। क्रोधनी मुद्रा पृथिवी से लेकर प्रकृति पर्यन्त चौबीस तत्त्वों को मन्त्रमय शरीर में इकट्ठा कर देती है, इसके साधक मन्त्रसिद्ध कहलाते हैं। भैरवी मुद्रा अपने स्वरूप में सारे जगत् को विलीन कर लेती है, इसके साधक मेलापसिद्ध कहलाते हैं। लेलिहाना मुद्रा सारे जगत् का अपने पूर्ण विमर्शमय स्वरूप में बार बार आस्वादन करती रहती है, इसके साधक शाक्तसिद्ध कहलाते हैं। खेचरी मुद्रा शक्ति, व्यापिनी आदि स्थानों में सदा विचरण करने वाली है, इसके साधक शांभवसिद्ध कहलाते हैं।

करंकिणी आदि की दूसरी व्याख्या इस प्रकार है—करंक देह को कहते हैं, इस देह के कारण जिसकी प्रतीति होती है, वह करंकिणी कहलाती है। मूलाधार से पैदा होने वाली मुद्रा क्रोधनी, समस्त जागतिक स्वरूपों का संहार कर देने वाली भैरवी, वासनात्मक पुर्यष्टक का नाश करने वाली लेलिहाना और आवरक द्रव्य के अभाव में ज्ञानरूपी गगन में अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित रहने वाली मुद्रा [2]खेचरी के नाम से प्रसिद्ध है।

---

1. काश्मीर का शैव (प्रत्यभिज्ञा) दर्शन त्रिक दर्शन कहलाता है। त्रिक शब्द की अनेक व्याख्याएं मिलती हैं, किन्तु इसमें कुल, क्रम और प्रत्यभिज्ञा इन तीनों अद्वैतवादी दर्शनों के तत्त्वों की समष्टि होने से इसको यह नाम दिया गया है। क्रम दर्शन को काली नय भी कहते हैं। इसमें शाक्त उपाय का सहारा लिया जाता है। तन्त्रालोक के चतुर्थ आह्निक में और महार्थमंजरी प्रभृति ग्रन्थों में क्रम दर्शन का अच्छा विश्लेषण मिलता है। स्वर्गीय डॉ० कान्तिचन्द्र पाण्डेय ने और विशेष कर उनके प्रिय शिष्य डॉ० नवजीवन रस्तोगी ने क्रम दर्शन पर सराहनीय कार्य किया है।
2. शिवोपाध्याय द्वारा उद्धृत निम्न श्लोक में खेचरी मुद्रा की फलश्रुति बताई गई है—"इयं सा परमा मुद्रा ह्यापातालाच्छिवावधि। तर्पयित्वा जगत्सर्वं निजसंस्थानतः स्थिता ॥" अर्थात् यह खेचरी मुद्रा सर्वोत्तम मानी गई है। पाताल लोक से लेकर शिवलोक (अनाश्रित भुवन) पर्यन्त २२४ भुवनों वाले इस सारे जगत् को आप्यायित करती हुई भी यह सदा अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित रहती है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

निष्क्रियानन्दनाथ करंकिणी मुद्रा को करांकिणी कहते हैं। निम्न दो श्लोकों में उन्होंने इनका लक्षण और स्वरूप बताया है—

करास्त्रयोदशाकाराः सर्वाक्षक्षोभवृत्तयः।
अङ्कं तु निर्निकेतायाः संविदो देहविस्तरः॥
एतत्कराङ्कमाख्यातं तस्य ग्रासादनावृतम्।
निष्कराङ्कं समुद्दिष्टं निरालम्बं परं पदम्॥

अर्थात् 'क' उन [1]तेरह आकारों को कहते हैं, जो कि सभी इन्द्रियों में क्षोभ उत्पन्न करते हैं। 'अंक' उस निर्निकेत (निराधार = निर्विषय) संवित् स्वरूपिणी भगवती के विस्तार को, विराट् स्वरूप को कहते हैं। अपने निर्विकल्प, निष्कल स्वरूप में जब यह संवित् स्वरूपिणी भगवती इस करांक को, अर्थात् प्रमाण-प्रमेय स्वरूप सारे जगत् को अपने सकल स्वरूप के साथ समेट लेती है, तो यह उसका निष्करांक स्वरूप कहलाता है। इस निष्करांक स्वरूप को न तो कोई छिपा सकता है और न कोई अपने स्वरूप के सिवाय इसका आश्रय ही बन सकता है। इसका यह निरावरण और निरालम्ब स्वरूप ही वास्तविक है।

इस विषय को विस्तार से इस तरह समझा जा सकता है—परम आकाश रूपी समुद्र में, जो कि क्रमदर्शन में 'महाकौलार्णव' नाम से प्रसिद्ध है, अकुल स्वरूपिणी शक्ति की लहरें उठती हैं। इसकी प्रथम अवस्था को 'पर' नाम से जाना जाता है। यही शक्ति जब सूक्ष्म रूप में अवतरित होती है, तो उसके अकुल स्वरूप में से क्रमशः कुलपंचक की सृष्टि होने की प्रक्रिया तो आरम्भ हो जाती है, किन्तु वह सूक्ष्म रूप में, आश्यान दशा (घनावस्था) में एकाकार बनी रहती है। शक्ति की यह अवस्था व्योमेश्वरी कहलाती है। यह यद्यपि निष्कल है, तो भी यह आद्या शक्ति सकल स्वरूप में रमण करती हुई वृन्दचक्र पर्यन्त त्रिभुवन में भासित होती रहती है। कितना भी विश्लेषण किया जाय, उसका स्वरूप नहीं बदलता, वह एकाकार ही रहती है। इसी का जब विकास होने लगता है, तो उस समय परम आकाश रूपी समुद्र में अव्यक्त रूप से खेचरी आदि स्वरूपों की प्रतिष्ठा उसी तरह से होने लगती है, जैसे कि मयूर के अंडे के रस में मयूर के शरीर के रूप में भविष्य में अभिव्यक्त होने वाले सभी वर्ण अव्यक्त अवस्था में विद्यमान रहते हैं। उस परम आकाश रूपी समुद्र की यह स्पन्दात्मक पहली लहर वामेश्वरी कहलाती है। यही इसका पहला परिणाम है। दिव्यौघ के पाँच चक्रों को विकसित करने वाली वृन्दचक्र की नायिका यह वामेश्वरी ही 'सभी पदार्थ सर्वात्मक हैं'[2] इस तान्त्रिक सिद्धान्त के अनुसार वृन्दचक्र में अपने को डालकर पाँच रूपों में अभिव्यक्त होती

1. "करणं त्रयोदशविधं" (३२) सांख्यकारिका के इस श्लोक में पाँच ज्ञानेन्द्रिय, पाँच कर्मेन्द्रिय और तीन अन्तःकरण इन सबको मिलाकर तेरह करण प्रतिपादित हैं। यह त्रयोदशविध करण ही क्षोभ के कारण हैं।

2. इस सिद्धान्त का संक्षिप्त प्रतिपादन पहले पृ० ६१ की टिप्पणी में किया जा चुका है। इसके लिये श्लोक १०३ की व्याख्या भी देखनी चाहिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

है । इसके ये स्वरूप शांभव, शाक्त, मेलाप, मन्त्र और ज्ञान के नाम से जाने जाते हैं। ये स्वरूप वामेशी, खेचरी, भूचरी, संहारिणी और रौद्री शक्ति से अधिष्ठित होकर ६४ योगिनियों के रूप में परिणत हो जाते हैं । ये ६४ योगिनियां अपने विभिन्न स्वरूपों का परित्याग कर एकीकार दशा में रौद्रेश्वरी के स्थान में निवास करती हैं, तब सभी प्राणियों का मंगल करने वाला यह ६५वां स्वरूप महाराज्ञी मंगला भगवती के नाम से प्रसिद्ध होता है । यही स्वरूप जब परावस्था में पहुँच जाता है, तो साधक में सामरस्य भाव की उत्पत्ति होती है । जैसे कि अकार आदि वर्ण स्वर कहलाते हैं । ये सोलह होते हैं। इनको ज्ञानसिद्ध कहा जाता है । ककार से लेकर मकार पर्यन्त पचीस व्यंजन मन्त्रसिद्ध हैं । स्वर और व्यंजनों से मिली हुई बारह मात्राएँ अथवा प्रणव की कलाएँ मेलापसिद्ध हैं । यकार से लेकर हकार पर्यन्त आठ व्यंजन शाक्तसिद्ध और आदि वर्ण अकार की अम्बिका, वामा, ज्येष्ठा और रौद्री ये चार कलाएँ शांभवसिद्ध कहलाती हैं । इन्हीं के कारण अकार चतुष्कल भट्टारक कहलाता है । अकार की चार कलाओं का वर्णन संकेतपद्धति में इस प्रकार से है—

आदौ यस्य शिरो रौद्री वक्त्रं वामा प्रकीर्तिता ।
अम्बिका बाहुरित्युक्ता ज्येष्ठा चैवायुधे स्थिता ।।

यह आदि वर्ण अकार ऊपर वर्णित चौसठ रूपों में ज्ञान, मन्त्र, मेलाप, शाक्त और शांभव सिद्ध नाम से अभिहित होने वाले पदार्थों के भीतर वाचक रूप में विद्यमान रहता है । क्रम-दर्शन में यह प्रक्रिया वृन्दचक्र के नाम से प्रसिद्ध है । इस प्रक्रिया का वर्णन महेश्वरानन्द ने—

धाममुद्रावर्णकलासंविद्भावस्वभावतः ।
पातानिकेतदृष्टया च वृन्दचक्रं प्रकाशितम् ।। (पृ० ८९)

इस श्लोक में संक्षेप में किया है और आगे कुछ विस्तार से धाम, मुद्रा, वर्ण, कला, संवित्, भाव, पात और अनिकेत के भेद से वृन्दचक्र को विस्तार से समझाया है । वृन्दचक्र का दार्शनिक स्वरूप शिवोपाध्याय द्वारा उद्धृत श्लोक में संक्षेप में वर्णित है—

ज्ञानं खकौलार्णवमूर्मिरूपं स्वबोधविश्रान्तिविमर्शमन्त्रः ।
मेलापसिद्धं स्वविमर्शशून्यं शाक्तं महासंहृति शाम्भवं खम् ।।

इस श्लोक में निहित भाव की व्याख्या ऊपर की जा चुकी है । इस [1]वृन्दचक्र की भावना करने से साधक की परावस्था प्रकाशित हो जाती है । महार्थमंजरीपरिमल (पृ० ८९) में इसी प्रसंग में विज्ञानभैरव का यह श्लोक उद्धृत है । वहीं (पृ० ९०) महेश्वरानन्द ने यह भी बताया है कि इन पाँच मुद्राओं को साधने की विधि विज्ञानभैरव में ही आगे के पाँच श्लोकों में बताई गई है ।।७६।।

---

1. शिवोपाध्याय इस श्लोक की विस्तृत व्याख्या प्रस्तुत करने के बाद लिखते हैं कि वृन्दचक्र का निर्णय भट्टारक कृत प्राकृतत्रिंशिका के विवरण में अनेक प्रकार से किया गया है । इस विषय का विस्तार वहीं देखना चाहिये (पृ० ६९) । खेद का विषय है कि यह ग्रन्थ आज मिलता नहीं ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा-५४]

मृद्वासन स्फिजैकेन हस्तपादौ[1] निराश्रयम्[2] ।
निधाय[3] तत्प्रसङ्गेन परा पूर्णा मतिर्भवेत् ॥७७॥

निराश्रयं यथा भवति तथा हस्तौ पादौ च निधाय कृत्वा मृद्वासने कोमले चैलाद्यासने एकेन स्फिजा कटिप्रोथेन स्थितस्य तत्प्रसङ्गेन धारणाया अस्या अभ्यासेन तादृगासनप्रकृष्टतरस्थित्या परा पूर्णा मतिर्भवेत् सर्वाङ्गेषु प्रत्यंशं साकल्येन चेतयन्ती विगलिततमोरजस्का सात्त्विकी मतिर्भवेत् ॥७७॥

ऊँचे-नीचे अथवा कड़े आसन पर बैठने पर भावना में चंचलता आ सकती है, अतः वस्त्र, ऊन, मृगचर्म आदि के कोमल आसन पर साधक को बैठना चाहिये । उस कोमल आसन पर गावतकिये के सहारे वह साधक इस तरह से बैठे कि उसका आधा शरीर ही उस आसन पर टिका रहे । बाकी शरीर को वह ढीला छोड़ दे । इस स्थिति का अभ्यास करते रहने से शरीर को बड़ा आराम मिलता है । इसी सुखमय स्थिति में चित्त को स्थिर कर देने पर योगी के सारे शरीर में तमोगुण और रजोगुण से निर्लिप्त शुद्ध सात्त्विक बुद्धि का प्रकाश फैल जाता है, अर्थात् कोमल आसन पर आराम से बैठने से कुछ क्षण के लिये परम विश्राम की अनुभूति होती है, उस विश्रान्ति दशा में चित्त को लगा देने पर वह बढ़ती जाती है और अन्त में योगी का कण-कण उसी आनन्द से आप्लावित हो उठता है ॥७७॥

[धारणा-५५]

उपविश्यासने सम्यग् बाहू कृत्वाऽर्ध[4]कुञ्चितौ ।
कक्षव्योम्नि मनः[5] कुर्वन् शममायाति[6] तल्लयात् ॥७८॥

आसने सम्यगुपविश्य बाहू अर्धकुञ्चितौ सामिकुञ्चितौ, 'अवकुञ्चितौ' इति पाठे संकुचितौ, कृत्वा कक्षव्योम्नि उभयकक्ष्याकाशे मनः कुर्वन् चित्तस्यैकाग्रतां निष्पादयन्, 'निराकुर्वन्' इति पाठे संकुचितौ बाहू कक्षव्योम्नि स्थापयन्, तल्लयात् मनसोऽस्यां मुद्रायां साधितायां लीनत्वाद्धेतोः शममायाति शान्तस्वात्मस्वरूपमभिव्यज्यते ॥७८॥

आसन पर ठीक तरह से बैठकर अपने बाजुओं को थोड़ा तिरछा करके समेट कर उनको अपनी काँख के पास सुविधापूर्वक आराम से टिका दे । इस स्थिति में भी कुछ क्षणों के लिये परम विश्रान्ति का अनुभव होता है । कक्षि (काँख) गत आकाश में उत्पन्न इस विश्रान्ति दशा में चित्त की एकाग्रता को बढ़ाने से यह मुद्रा सिद्ध हो जाती है और मन उसी स्थिति में लीन हो जाता है । उसके शान्त हो जाने से साधक का शान्त स्वात्मस्वरूप अभिव्यक्त हो जाता है । नाना विकल्पों की लहरियों के उठते रहने से मन जब अशान्त रहता है,

---

१. °पादं–म० । २. °यें–ख० । ३. वि°–ख०, म० । ४. °व°–ख० । ५. निरा°–ख० । ६. चि°–म० ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तो उसके कारण स्वात्मस्वरूप का बोध नहीं हो पाता। किन्तु मन जब शान्त हो जाता है, तो अब तक छिपा हुआ उसका स्वात्मबोध प्रकट हो जाता है ॥७८॥

[धारणा–५६]

स्थूलरूपस्य भावस्य स्तब्धां दृष्टिं निपात्य च ।
अचिरेण निराधारं मनः कृत्वा शिवं व्रजेत् ॥७९॥

स्थूलरूपस्य घटदेहादेर्भावस्य उपरि स्तब्धां निरुन्मेषनिमेषां दृष्टिं निपात्य, चशब्दादन्तर्लक्ष्यां च कृत्वा अचिरेण सत्वरं मनो निराधारं परिहृतविकल्पं यथा भवति तथा विधाय किञ्चिदप्यचिन्तयन् शिवं परमात्मैक्यं व्रजेत् प्राप्नुयात् ॥७९॥

स्थूल रूप वाले घट, पट, देह आदि भावों पर उन्मेष-निमेष से रहित अत एव स्तब्ध (एक टक) दृष्टि डाले और उसको अन्तर्मुख बनाने का अभ्यास करे। इस मुद्रा का बार-बार अभ्यास करते रहने से मन बाह्य आलम्बनों से छुटकारा पा जाता है, वह शीघ्र ही सभी प्रकार के विकल्पों से शून्य हो जाता है। इस तरह से साधक का चित्त जब सभी बाह्य विषयों की चिन्ताओं से मुक्त हो जाता है, तो उसको शिवभाव ही प्राप्ति हो जाती है, सभी पदार्थों के साथ उसकी परम एकता स्थापित हो जाती है ॥७९॥

[धारणा–५७]

मध्यजिह्वे स्फारितास्ये मध्ये निक्षिप्य चेतनाम् ।
होच्चारं मनसा कुर्वंस्ततः शान्ते प्रलीयते ॥८०॥

मध्येऽन्तराले एव जिह्वा यस्य, ईदृशे विस्फारिते च आस्ये सति, तन्मध्ये विस्फारितमुखमध्ये चेतनां बुद्धिं निक्षिप्य होच्चारम् अनच्कहकारमात्रोच्चारं मनसैव कुर्वन् ततः शान्ते स्वात्मस्वरूपे प्रलीयते विलीनो भवति। शान्तात्मा प्रकाशत इत्यर्थः ॥८०॥

अपने मुँह को फैलाकर जिह्वा को उलट कर ऊपर तालु प्रदेश में ले जाने से खेचरी मुद्रा बनती है। इस मुद्रा में अपनी बुद्धि को स्थिर करके केवल मन से अनच्क (स्वर रहित) हकार का उच्चारण करने से साधक शान्त अवस्था में लीन हो जाता है। अर्थात् उसका शान्त स्वरूप अभिव्यक्त हो जाता है।

[1]प्राण की उच्छ्वास दशा में स्वाभाविक रूप से 'हं' का तथा निश्वास दशा में 'सः' का उच्चारण होता है—

सकारेण बहिर्याति हकारेण विशेत् पुनः। (श्लो० १५३)

अर्थात् यह प्राण सकार के साथ बाहर निकलता है और हकार के साथ पुनः प्रविष्ट होता है। इस वचन के अनुसार प्राण की श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया में 'हं सः सो हं' इस अजपा

---

1. पृ० २९-३० की टिप्पणी द्रष्टव्य।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

गायत्री का स्वाभाविक रूप से दिन-रात अनवरत जप चलता रहता है। किन्तु खेचरी मुद्रा की साधना में जिह्वा के तालु प्रदेश में ही रहने से सकार का बहिर्गमन नहीं होने पाता, अर्थात् सकार का उच्चारण नहीं होने पाता। अतः उस अवस्था में केवल स्वर रहित हकार का ही उच्चारण होता है। इसीलिये श्लोक में अनच्क हकार के उच्चारण की बात कही गई है। इस खेचरी मुद्रा की साधना में भ्रूमध्य में अपनी दृष्टि को स्थिर रखना पड़ता है। जैसा कि विवेकमार्तण्ड में बताया गया है—

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥

अर्थात् जब जिह्वा को उलट कर तालुप्रदेश में विद्यमान कपालकुहर में प्रविष्ट करा दिया जाता है और दृष्टि को भ्रूमध्य में स्थिर कर दिया जाता है, तो यह खेचरी मुद्रा कहलाती है। गीता के निम्न श्लोक में भी लगभग यही स्थिति वर्णित है—

स्पर्शान् कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः।
[1]प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ॥ (५।२७)

अर्थात् बाह्य विषयों को मन से बाहर निकाल दे और नेत्रों को भ्रूमध्य में स्थिर कर दे। साथ ही नासिका के भीतर चलने वाले प्राण और अपान की गति को योगी समान कर दे। इस तरह से गीता के इस श्लोक में अजपा स्थिति की ओर इङ्गित किया गया है, क्योंकि उसी प्रक्रिया के अभ्यास से प्राण और अपान की गति में समता, अन्ततः एकता स्थापित होती है॥८०॥

[धारणा-५८]

आसने शयने स्थित्वा निराधारं वि[1]भावयन्[2]।
[3]स्वदेहं[4] मनसि क्षीणे क्षणात्[5] क्षीणाशयो भवेत्॥८१॥

अजिन-कौशेय-चक्रालात - तूलपटी-मखमल्ल - शीतलपट्टमयोपधानास्तरणशय्योत्तरच्छदसंवलनसमकालमेव आनन्दमयदशोद्भूतौ मनसि चित्ते क्षीणे लीने सति

---

१. °चिन्तयेत्–म०। २. °येत्–ख०। ३. स्वं देहं–म०। ४. °हे–ख०। ५. °द् भूता°–ख०।

1. भगवद्गीता की अनेक व्याख्याएं प्रकाशित हो चुकी हैं, किन्तु श्रीधरी टीका के संक्षिप्त विवेचन को छोड़कर प्राण और अपान के संबन्ध में कहीं भी कुछ नहीं लिखा गया है। श्रीधरी में बताया गया है कि उच्छ्वास और निःश्वास के रूप में नासिका से निरन्तर प्रवहमान प्राण और अपान की ऊपर और नीचे की ओर की गति को कुम्भक प्राणायाम के अभ्यास से समान कर दिया जाता है। अथवा प्राण को बाहर आने नहीं दिया जाता और अपान को भीतर नहीं प्रविष्ट होने दिया जाता, किन्तु नासिका के छिद्र तक ही सीमित कर दिया जाता है। इस तरह से भी उच्छ्वास और निःश्वास की गति को समान कर लिया जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

वेद्यराशौ गलिते सति स्वदेहमपि निराधारं विभावयन् स्वदेहावमर्शस्यापि गलनाद् आस्तरणाद्याश्रयरहितमेव स्ववपुर्विमृशन् क्षणात् सद्य एव क्षीणाशयो निर्वासनो भवेत् ॥८१॥

मृगचर्म, रेशमी वस्त्र, गलीचा, ऊनी वस्त्र, सूती कपड़ा, मखमल, शीतलपाटी आदि से बने कोमल आसन, तकिया, बिछावन, शय्या, चादर आदि का उपयोग करने पर शरीर को बड़ा आराम मिलता है और चित्त की सारी वृत्तियाँ कुछ क्षणों तक क्षीण हो जाती हैं। इस अवस्था में वृत्तियों के क्षीण हो जाने से चित्त जैसे निराधार हो जाता है। उन कोमल, सुखद वस्तुओं के उपयोग से चित्त की आनन्द भरी अवस्था के उत्पन्न होने पर योगी अपने शरीर में इसी निराधार भावना का अभ्यास करे। अर्थात् मैं देह नहीं हूँ, मेरा देह नहीं है, यह कोमल सुखद आसन आदि के उपयोग से आविर्भूत आनन्द दशा ही मेरा वास्तविक स्वरूप है, इस तरह की भावना का निरन्तर अभ्यास करते रहने से अपने शरीर के प्रति भी योगी की निराधार भावना दृढ़ हो जाती है, अर्थात् वह इस बात को भूल जाता है कि मेरा शरीर किन्हीं कोमल-सुखद वस्तुओं पर टिका हुआ है। अन्ततः उसको अपने शरीर की भी विस्मृति हो जाती है और इस तरह से उसकी सारी वासनाएं क्षण भर में शान्त हो जाती हैं ॥८१॥

[धारणा–५९]

चलासने स्थितस्याथ शनैर्वा देहचालनात्।
प्रशान्ते मानसे भावे देवि दिव्यौघमाप्नुयात् ॥८२॥

हे देवि, अथ [1]चलासने अतिचञ्चले गन्त्रीगजतुरगादियानासने स्थितस्य उपविष्टस्य तद्यानादिकृतदेहचलत्तया, वा अथवा, स्वयमेव शनैः देहचालनात्, मानसे भावे प्रशान्ते मनसः सत्तायां विलीनायां साधको दिव्यौघं दिव्यानां लोकानां परमयोगिनाम् ओघं समूहं तत्तेजस्तत्त्वम् आप्नुयात् प्राप्नुयात्। तस्य परमाकाशचिदानन्दप्रवाहावाप्तिः स्यादिति भावः ॥८२॥

हे देवि, अत्यन्त चंचल, गतिशील बैलगाड़ी, घोड़ागाड़ी, रथ, हाथी, घोड़ा आदि सवारियों पर बैठने पर सवारी के चलने से व्यक्ति का शरीर अपने आप हिलने-डुलने लगता है। साधक को चाहिये कि सवारी पर चढ़ कर चलने से उसका शरीर जो स्वाभाविक रूप से हिलने-डुलने लगा है, उसको जान-बूझ कर अपनी तरफ से और धीरे धीरे हिलावे-डुलावे। अथवा किसी चलासन पर बैठे बिना भी अपने शरीर को उसी तरह से हिलावे-डुलावे जैसे कि वह चलासन पर बैठ कर चल रहा हो। इस प्रक्रिया के अभ्यास से मन की सत्ता क्षीण होने लगती है, शरीर के हिलने-डुलने से एक अनोखे सुख का अनुभव होने लगता है, जिसमें कि कुछ क्षणों के लिये साधारण व्यक्ति की भी चित्त-वृत्ति लीन हो जाती है। इस स्थिति में

1. शक्तिसंगम तन्त्र के द्वितीय तारा खण्ड के ४७–४९ पटलों में चलासनों का विस्तार से वर्णन मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

भावना के अभ्यास से चित्त-वृत्ति को पूरी तरह से विलीन कर देने पर साधक को [1]दिव्यौघ की प्राप्ति हो जाती है, अर्थात् दिव्य लोकों में । ास करने वाले परम योगियों के तेजोमय स्वरूप की प्राप्ति उसे हो जाती है, वह परम आकाश के समान सर्वत्र विद्यमान चिदानन्द के प्रवाह में प्रविष्ट हो जाता है, उसका ज्ञानमय और आनन्दमय स्वरूप अभिव्यक्त हो जाता है ॥८२॥

[धारणा–६०]

[2]लीनं[1] मूर्ध्नि वियत्सर्वं रवत्वेन भावयेत् ।
तत्सर्वं भैरवाकारं तेजस्तत्त्वं समाविशेत् ॥८३॥

सर्वं जगत्, वियद् आकाशरूपं तिमिररूपं वाऽन्तःकृतसर्वभावपरिपूर्णं भैरवत्वेन सर्वसंहारककालरूपत्वेन मूर्ध्नि मुख्यभूते हृदयब्रह्मरन्ध्राख्ये, लीनं श्लिष्टम्, भावयेत् आकाशमयमेव चिन्तयेत् । तदनु तत्सर्वं भैरवाकारं भैरवाकृतिपरप्रकाशस्वरूपम्, तेजस्तत्त्वं चित्प्रकाशरूपं समाविशेत् । सर्वस्य उक्तलक्षणवियद्रूपत्वचिन्तनेन परप्रकाशता संपद्यत इत्यद्भुतं फलमस्या धारणायाः । यन्नीलपीतादि तत्सर्वं शिवमयमिति भावयतो ब्रह्म प्रकाशत इति भावः ॥८३॥

योगी को चाहिये कि वह ऐसी भावना करे कि यह सारा जगत् आकाश के रूप में अथवा अन्धकार के रूप में हृदय, ब्रह्मरन्ध्र आदि प्रमुख स्थानों में उसी तरह से विद्यमान है, जैसे कि इन स्थानों में जगत् के सभी पदार्थों को अपने में समेटे हुए सर्वसंहारक कालरूपी भैरव विद्यमान है । इस भावना के अभ्यास को बढ़ाने पर अन्ततः आकाश, तिमिर, काल, जगत्, नील-पीत, आदि सभी पदार्थ भैरवस्वरूप प्रकाशमय परम तत्त्व में समाविष्ट हो जाते हैं । इस धारणा का यह अद्भुत व्यापार है कि इसमें आलम्बन तो अन्धकारमय आकाश को बनाया जाता है, किन्तु फल मिलता है—परम स्वरूप का प्रकाश । क्योंकि इस धारणा के अभ्यास से योगी चित्प्रकाश रूप तेजस्तत्त्व (ब्रह्म) में समाहित हो जाता है । अर्थात् इस संसार में जो कुछ भी नील, पीत आदि पदार्थ हैं, वे सब शिवमय हैं, शिव से अभिन्न हैं, ऐसी भावना के दृढ़ हो जाने पर योगी के चित्त में ब्रह्म प्रकाशित हो जाता है ।

शिवोपाध्याय द्वारा उद्धृत मालिनीवार्त्तिक में इसी धारणा को निम्न श्लोकों से स्पष्ट किया गया है—

---

१. इतः पूर्वम्—"आकाशं विमलं पश्यन्" इत्यादिकः श्लोकोऽधिको व्याख्यातः शिवोपाध्यायेन।

1. तन्त्रशास्त्र में ज्ञान की परम्परा को ओवल्ली या ओघ (प्रवाह) के नाम से जाना जाता है । दिव्यौघ, सिद्धौघ और मानवौघ के भेद से यह तीन तरह की होती है । देवताओं से प्राप्त ज्ञान की परम्परा दिव्यौघ, सिद्धों से प्राप्त सिद्धौघ और मानव गुरुओं से प्राप्त ज्ञान-परम्परा मानवौघ के नाम से प्रसिद्ध है ।

2. मालिनीविजयवार्त्तिक (पृ० ३७) में इसका प्रथम पाद मिलता है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[1]लीनं गमयतीत्युक्तेर्लिङ्गनिर्वचनं यतः ।
हृदये ब्रह्मरन्ध्रे च वियल्लीनं परे पदे ॥
तदप्यन्तःकृताशेषसृष्टभावसुनिर्भरम् ।
भेदभावकमायीयतेजोंऽशग्रसनाच्च तत् ॥
सर्वसंहारकत्वेन कृष्णं तिमिररूपधृक् । (पृ० ३७)

अर्थात् छिपी हुई वस्तु का ज्ञान करा देने वाला लिंग कहलाता है । हृदय और ब्रह्मरन्ध्र रूपी पद में सारे जागतिक पदार्थों को अपने में समेटे हुए यह आकाश लीन हो जाता है । यह आकाश भेद की भावना को जन्म देने वाले मायानिर्मित तेजस्तत्त्व के अंश को खा जाता है । इस तरह से सबको अपने में समेटे हुए यह आकाश काले घने अन्धकार का रूप धारण कर लेता है । इस तिमिर रूप में धारणा का अभ्यास करने की बात विज्ञानभैरव के इस श्लोक में प्रतिपादित है ॥८३॥

[धारणा–६१]

किञ्चिज्ज्ञातं[1] द्वैतदायि बाह्यालोकस्तमः पुनः ।
विश्वादि भैरवं रूपं [2]ज्ञात्वाऽनन्तप्रकाशभृत् ॥८४॥

किञ्चिज्ज्ञातं किञ्चिन्मात्रं घटकुड्यादिकं ज्ञानविषयीकृतम्, द्वैतदायि भेदप्रथाप्रदं जाग्रदवस्थागोचरम्, तथा बाह्यालोको बाह्यानां पदार्थानां जाग्रत्संस्कारजातानाम् आलोकः प्रकाशः स्वप्नावस्थाविषयः, पुनः भूयः, तमः अज्ञानयोगः सुप्तिस्थः, तथा एतदवस्थात्रयाभिमानि चैतन्यं विश्वादि । आदिशब्देन तैजसप्राज्ञादीनां ग्रहणम् । एतत्सर्वं विश्वतैजसादिप्रपञ्चजातं भैरवं रूपं तुरीयस्वरूपं ज्ञात्वा अनन्तप्रकाशभृत् अनन्तप्रकाशरूपो भवेत् । अथवा आदौ भेदमयं ध्यात्वा, ततश्च बाह्यश्चासावालोकश्चन्द्रसूर्यादि, ततश्च तमः—एतत्सर्वं भैरवरूपं ध्यात्वाऽनन्तप्रकाशमयो भैरवो भवतीति श्लोकार्थः ॥८४॥

भेद-बुद्धि को बढ़ावा देने वाले घट, कुड्य (भित्ति=दीवाल) प्रभृति जाग्रत् अवस्था में प्रतीत हो रहे जिस किसी पदार्थ को, जाग्रत् अवस्था के संस्कारों से उत्पन्न बाह्य पदार्थों का ज्ञान कराने वाले स्वप्नावस्था के विषयों को, तथा सुषुप्ति अवस्था के विषय तम (अज्ञान) को एवं इन तीनों अवस्थाओं के अभिमानी विश्व, तैजस और प्राज्ञ नाम से प्रसिद्ध चैतन्य को भैरव रूप में, अर्थात् तुरीय (चतुर्थ) रूप में जानकर, यह सब उस तुरीय अवस्था के अभिमानी भैरव का ही सर्वविध विकास है, इस बात को पूरी तरह से समझ लेने पर साधक योगी अनन्त प्रकाश से परिपूर्ण हो जाता है ।

---

१. °त्वा–ख० । २. ध्या°–ख० ।

1. अभिनवगुप्त कृत मालिनीवार्त्तिक (पृ० ३७) में कुछ परिवर्तनों के साथ ये पंक्तियाँ मिलती हैं ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

श्लोक की यह व्याख्या वेदान्त की प्रक्रिया के अनुसार की गई है। वेदान्त शास्त्र की दृष्टि से प्रस्तुत विषय को इस प्रकार समझा जा सकता है—सत्त्व, रज और तम—इन तीन गुणों की साम्यावस्था को प्रकृति कहते हैं। माया और अविद्या के भेद से यह दो तरह की होती है। माया में विशुद्ध सत्त्व की प्रधानता रहती है और अविद्या में मलिन सत्त्व की। अर्थात् माया में केवल सत्त्व गुण की प्रधानता रहती है और अविद्या में यह सत्त्व गुण रज और तम से मलिन हो जाता है। चिदात्मा का जब माया में प्रतिबिम्ब पड़ता है, तो उस समय 'मैं इस सारे जगत् को जानता हूँ और बनाता हूँ' इस तरह से सर्वज्ञत्व आदि गुणों से विशिष्ट ईश्वर की अभिव्यक्ति होती है। यह ईश्वर एक ही है। वही चिदात्मा जब अविद्या में प्रतिबिम्बित होता है, तो उसे 'मैं कर्ता हूँ, मैं भोक्ता हूँ' इस तरह की प्रतीति होने लगती है। तब यह जीव कहलाता है। यह स्वतन्त्र न होकर परतन्त्र है, अर्थात् ईश्वर के नियन्त्रण में रहता है। देव, तिर्यक् आदि के भेद से यह अनेक प्रकार का होता है।[1] आतिवाहिक नामक लिंग शरीर में 'यह मैं हूँ' इस तरह का अभिमान रखने वाले जीव 'मैं सुखी हूँ, मैं मैं दुःखी हूँ, मैं भूखा हूँ, मैं प्यासा हूँ' इस तरह से अन्तःकरण के स्वभावों को अपना स्वभाव मान लेते हैं, अर्थात् सुख, दुःख, भूख, प्यास ये सब वस्तुतः अन्तःकरण, शरीर आदि के धर्म हैं, आत्मा के नहीं; अविद्या के कारण जीव इनको अपनी आत्मा के धर्म मान लेते हैं। ये जीव तैजस कहलाते हैं। कारण शरीर के नाम से कही जाने वाली अविद्या में 'यह मैं ही हूँ' इस तरह का अलग-अलग अभिमान रखने वाले जीव 'प्राज्ञ' कहलाते हैं। एक एक स्थूल शरीर को लेकर 'मैं मोटा हूँ, मैं दुबला हूँ' इस तरह का अभिमान रखने वाले जीव 'विश्व' कहे जाते हैं। ऊपर बताये गये लक्षण वाला मायोपाधिक परमेश्वर सारे स्थूल शरीरों को अपना ही मानता है और 'हिरण्यगर्भ' कहलाता है। वही ईश्वर जब सारे स्थूल शरीरों को अपना मानता है, तो उसको 'वैश्वानर' कहा जाता है। प्राज्ञ जीव अविद्या को अपना स्वरूप मानते हैं। इस स्वरूप का ज्ञान उन्हें सुषुप्ति अवस्था में स्पष्ट होता है। जब वह सुषुप्ति अवस्था से उठता है, तब 'मैं उस समय मूढ़ हो गया था', 'मैं अपने को भी नहीं जानता' इस तरह की प्रतीति होती है। परमेश्वर की अविद्याविषयक प्रतीति इससे भिन्न प्रकार की होती है। वह मानता है कि 'सभी प्राज्ञों का मैं ही कर्ता हूँ'। इस तरह से प्राज्ञों के कर्ता के रूप में उसमें अविद्याविषयक अभिमान होता है, साक्षात् नहीं, क्योंकि वह तो सर्वज्ञ है। प्रलय अवस्था में जब ईश्वर योगनिद्रा में निमग्न हो जाता है, तब भी अविद्या उसमें वासना के रूप मे विद्यमान रहती है। यदि ऐसा न हो तो कर्तृत्व आदि का अभिमान पैदा करने वाली अविद्या के न रहने से ब्रह्म अपनी कूटस्थ दशा से कैसे जीव दशा को प्राप्त कर सकता है? इस प्रकार "सर्वं खल्विदं ब्रह्म" (छा० उ० ३।१४।१) इस श्रुति के अनुसार विश्व, तैजस, प्राज्ञ प्रभृति चेतन और इनके अतिरिक्त सारा अचेतन जगत् भी उस ब्रह्म का ही,

---

1. लिंग शरीर को आतिवाहिक इसलिए कहा जाता है कि इसी के सहारे आत्मा एक शरीर को छोड़कर दूसरे शरीर में प्रवेश करती है। "अतिवाहे इहलोकात् परलोकप्रापणे नियुक्त आतिवाहिकः" आतिवाहिक शब्द की इस व्युत्पत्ति से यही अर्थ निकलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

परभैरव तुरीय स्वरूप का ही विस्तार है, ऐसा जानकर साधक अनन्त प्रकाश से आलोकित हो उठता है।

वस्तुतः इस श्लोक में भी प्रस्तुत तिमिर भावना का ही प्रकारान्तर से विधान किया गया है। प्रारम्भ में द्वैत दृष्टि के आधार पर किसी बाह्य स्थूल आलम्बन को धारणा का विषय बनाया जाता है। बाद में उसको छोड़कर बाह्य चन्द्र, सूर्य प्रभृति के प्रकाश पर धारणा स्थिर की जाती है। अन्त में उसको भी छोड़कर तिमिर में दृढ़ भावना का अभ्यास किया जाता है। इन सब स्वरूपों में परभैरव का स्वरूप ही विद्यमान है, इस भावना के अभ्यास से योगी स्वयं अनन्त प्रकाशस्वरूप भैरव हो जाता है ॥८४॥

[धारणा–६२]

[1]एवमेव दुर्निशायां कृष्णपक्षागमे चिरम्।
तैमिरं[1] भावयन्[2] रूपं भैरवं रूपमेष्यति ॥८५॥

एवमेव पूर्वोक्ततिमिरभावनावत्, कृष्णपक्षागमे दुर्निशायाम्, मेघच्छन्ना रात्रि-र्दुर्निशा, तस्यामन्धतामिस्रमहातामिस्रतामिस्ररूपायाम्, चिरं तैमिरं रूपं कालश्याम-लादि भयङ्कररूपं भैरवमुद्रितं भैरवमुद्राङ्कितं भयङ्करत्वाददृश्यं भावयन् योगी भैरवं रूपम् एष्यति प्राप्स्यति। तद्रूपस्य अत्याश्चर्यकारित्वादक्षयानन्दमाप्नुयादित्यर्थः। इयमक्ष्णोरुन्मीलनेन तिमिरभावना उक्ता ॥८५॥

पूर्व श्लोकों में बताई गई तिमिर भावना के समान ही कृष्ण पक्ष की घनघोर काले बादलों से भरी रात्रि में चिर काल तक तिमिर स्वरूप की भावना करे। मेघ से आच्छन्न रात्रि को दुर्निशा कहा जाता है। अन्धकार के गाढ़े और हलकेपन के कारण यह अन्धतामिस्र, महातामिस्र और तामिस्र के नाम से अभिहित होती है। इस घने अन्धकार में काले-सांवले रंग का कोई भयंकर स्वरूप आँखों के सामने एकाएक आ जाय, तो डर के मारे आदमी की घिग्घी बंध जाती है, वह उस स्वरूप को पूरी तरह से देख भी नहीं पाता। इस भयंकर अन्धकारमय स्वरूप में अपनी धारणा को केन्द्रित करना ही यहाँ तिमिर भावना कही गई है। यह परभैरव का ही अत्यन्त भयंकर स्वरूप माना जाता है। इसमें भावना को स्थिर करने से योगी को भैरव स्वरूप की प्राप्ति हो जाती है, अर्थात् उसमें अक्षय आनन्द की अभिव्यक्ति हो जाती है और इसके कारण उसके सभी तरह के सांसारिक भय शान्त हो जाते हैं। इस भावना का अभ्यास करते समय योगी अपनी आँखों को खुली रखता है ॥८५॥

[धारणा–६३]

[2]एवमेव निमील्यादौ नेत्रे कृष्णाभमग्रतः।
प्रसार्य भैरवं रूपं भावयंस्तन्मयो[3] भवेत् ॥८६॥

---

१. भावयेद् भैरवं रूपं भावयद्भिर्दुराभिदम्–मा०। २. °येद्–ख० म०। ३. °येत्त°–ख०।

1. महार्थमंजरीपरिमल (पृ० १४०) और मालिनीवार्त्तिक (पृ० ३७) में देखिये।

2. नेत्रतन्त्र की क्षेमराज कृत व्याख्या (भा० १, पृ० २००) में देखिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अथाक्षणोर्निमीलनेन भावनामाह—एवमेव कृष्णपक्षदुर्निशाद्यभावेऽपि आदौ स्वनेत्रे निमील्य अग्रतः कृष्णाभं तमोरूपं भैरवं भावयन् पश्चात् नेत्रे प्रसार्यापि कृष्णाभं भैरवरूपं किमेतदित्याश्चर्यकारि, एतदेव भैरवं रूपमिति भावयन् तन्मयः प्रकाशमयो भवेत् ॥८६॥

इस श्लोक में निमीलन भावना को बताया गया है, अर्थात् आँख बन्द करके इस भावना का अभ्यास किया जाता है। कृष्ण पक्ष की घनी अँधियारी रात के न होने पर साधक को चाहिये कि वह अपनी आँखें बन्द कर ले और अपने सामने भयानक घने काले अन्धकार की भावना करे। इस भावना का अभ्यास बढ़ाने पर उसको आँखें खोल देने के बाद भी भगवान् भैरव का यह भयंकर स्वरूप ही भासित होता रहता है। अन्ततः उसकी भयंकरता समाप्त हो जाती है और अत्यन्त आश्चर्यजनक प्रकाशमय भैरव स्वरूप की प्रतीति होने लगती है।

"नोर्ध्वे ध्यानं प्रयुञ्जीत" (८।४१-४४) इत्यादि श्लोकों की व्याख्या करते हुए क्षेमराज ने नेत्रतन्त्रोद्योत में अक्षि-निमीलन धारणा का निषेध करते हुए इसी श्लोक का उदाहरण दिया है ॥८६॥

[धारणा–६४]

यस्य कस्येन्द्रियस्यापि[2] व्याघाताच्च निरोधतः ।
प्रविष्टस्याद्वये शून्ये तत्रैवात्मा[3] प्रकाशते ॥८७॥

यस्य कस्यापि इन्द्रियस्य व्याघाताद् विरुद्धसमुच्चयाद् बाह्याभिभावककृतात्, निरोधतः निरोधात् स्वरसोत्थात् प्रायत्निकाद् वा, अद्वये द्वयरहिते शून्ये तत्त्वे प्रविष्टस्य अन्तर्मुखपदे निरूढस्य, तत्रैव आत्मा परं चैतन्यं प्रकाशते ॥८७॥

जिस किसी भी इन्द्रिय का बाह्य विषयों से संपर्क दो तरह से टूट जाता है। या तो बाहरी विरोधी पदार्थों के जुट जाने से उसकी शक्ति क्षीण या नष्ट हो जाती है, जैसे कि सूर्य के प्रकाश से चौंधिया जाने पर कुछ क्षणों तक आँखों से कुछ दिखाई नहीं पड़ता; या कभी-कभी चेचक आदि के प्रकोप से आँखों की ज्योति नष्ट हो जाती है। इसी तरह से स्वाभाविक रूप से अथवा प्रयत्नपूर्वक इन्द्रियों को बाह्य विषयों की ओर प्रवृत्त होने से रोका जा सकता है। इन दोनों ही स्थितियों में इन्द्रियों का बाह्य विषयों से संपर्क छूट जाने पर साधक अन्तर्वृत्ति हो जाता है, उसकी द्वैत दृष्टि दब जाती है और सर्वत्र अद्वय तत्त्व का उन्मेष हो उठता है, वह सर्वत्र स्वात्मस्वरूप परम तत्त्व का ही दर्शन करने लगता है। अर्थात् बाह्य विषयों के न रहने से इन्द्रियाँ खाली-खाली सी हो जाती हैं, शून्यावस्था में प्रविष्ट हो जाती हैं। इस खालीपन में भावना को दृढ़ करने पर, चित्त की अन्तर्मुखता को स्थिर कर लेने पर,

---

१. य°–ख०। २. °दौ–ख०। ३. °दै°–ख०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

साधक के चित्त में चैतन्य[1] आत्मा प्रकाशित हो उठती है ॥८७॥

[धारणा–६५]

अबिन्दुमविसर्गं च अकारं जपतो महान् ।
उदेति देवि सहसा ज्ञानौघः परमेश्वरः ॥८८॥

बिन्दुः अविभागसंवेदनमद्वैतज्ञानम्, विसर्गः भेदप्रथासर्जनक्रियारम्भो ब्राह्म्यादिशक्तिरूपककाराद्यक्षररूपः, तद्रहितम् अकारं प्रथमाक्षरम् अविद्यमानः कारः कारणं यस्य तत् एवंविधम् अकिञ्चिच्चिन्तनात्मकमनुत्तरं विमृशतस्तत्क्षणमेवानेकज्ञानप्रसरस्रष्टा परमेश्वरः प्रादुर्भवति ।

अथवा 'अं' इत्यत्र 'अः' इत्यत्र च बिन्दुविसर्गौ परित्यज्य कुम्भकस्थस्य 'अ' इत्येवमेव केवलं जपतः सहसा तत्क्षणमेव परमेश्वरो ज्ञानौघ उदेति सर्वविकल्पराहित्येन विकल्पादीन् संत्यज्य यत् शिष्यते तदेव भवतीत्यर्थः ॥८८॥

विभाग अर्थात् भेद रूप से प्रतीत न होना ही अद्वैत ज्ञान है । इस अद्वैत ज्ञान को यहाँ 'बिन्दु' नाम दिया गया है । विसर्ग भेद ज्ञान की सृष्टि करता है, क्योंकि ककार प्रभृति अक्षरों की सृष्टि विसर्ग से ही होती है, जिनकी कि ब्राह्मी प्रभृति शक्तियाँ अधिष्ठातृ देवता हैं । इस द्वैत और अद्वैत ज्ञान से रहित, अर्थात् दोनों प्रकार के ज्ञानों से अतीत अकार को, जो कि वर्णमाला का पहला अक्षर है, जिसका 'अविद्यमानः कारः कारणं यस्य तत्' इस व्युत्पत्ति के आधार पर कोई कारण नहीं है और जो सभी प्रकार की चिन्तन प्रक्रिया से मुक्त है, उस अनुत्तर अकार का विमर्श करने वाले योगी के चित्त में तत्क्षण अनेक ज्ञानों के विविध आकारों के स्रष्टा परमेश्वर प्रकट हो जाते हैं । "एकमेवाद्वितीयं ब्रह्म" (छा० उ० ६।२।१), "सर्वं खल्विदं ब्रह्म" (छा० उ० ३।१४।१) इत्यादि श्रुतियाँ परमेश्वर के एकत्व, अद्वितीयत्व को ही बताती हैं । वाणी और मन जहाँ नहीं पहुँच सकते, उस अनुत्तर तत्त्व में द्वित्व की कल्पना कैसे हो सकती है ? अकार को अनुत्तर या निरुत्तर इसलिये कहा जाता है कि इसके बाद कोई तत्त्व नहीं बचता, जिसमें कि इसका लय हो । अर्थात् मातृका की सृष्टि अकार से ही होती है और पूरी मातृका का संहार भी अकार में ही होता है । ऐसा कोई वर्ण अकार के बाद नहीं है, जिसमें कि इसका लय हो या जिससे इसकी सृष्टि हो । अतः अकार को [2]अनुत्तर या निरुत्तर कहना उचित ही है । इसी तरह से ब्रह्म भी अनुत्तर या निरुत्तर माना

1. विकल्पावस्था में चिति ही चित्त के रूप में परिणत हो जाती है और निर्विकल्पावस्था में चित्त पुनः अपने चिति स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है । इस विषय का विवेचन प्रत्यभिज्ञाहृदय के "चितिरेव चेतनपदादवरूढा चेत्यसंकोचिनी चित्तम्" (५) और "तत्परिज्ञाने चित्तमेवान्तर्मुखीभावेन चेतनपदाध्यारोहाच्चितिः" (१३) इन दो सूत्रों में किया गया है ।

2. पालि साहित्य में अनुत्तर पद भगवान् बुद्ध का वाचक है । बौद्ध तान्त्रिक वाङ्मय में अनुत्तर योग की चर्चा आती है । ऐसे स्थलों में अनुत्तर पद का प्रयोग सर्वोत्तम के अर्थ में हुआ है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

जाता है। "नेति नेति" (बृह० उ० ३।९।२६) इत्यादि श्रुतियाँ इस तत्त्व का प्रतिपादन निषेध मुख से ही कर पाती हैं, क्योंकि सभी द्वैत वस्तुओं का निषेध कर देने पर जो बच रहता है, वही अद्वय तत्त्व अनुत्तर या निरुत्तर ब्रह्म के नाम से जाना जाता है। अतः यह उचित ही है कि अनुत्तर अकार में धारणा की स्थिरता से अनुत्तर ब्रह्म की प्रतीति हो।

श्लोक का दूसरा अर्थ यह किया जाता है—अं और अः इन दोनों स्वरों के बिन्दु और विसर्ग को छोड़कर, जो कि पूरक और रेचक प्राणायाम के प्रतीक हैं (अं का उच्चारण करते समय प्राण का पूरण और विसर्ग का उच्चारण करते समय प्राण का रेचन होता है, यह बात अनुभव से सिद्ध है) कुम्भक प्राणायाम में स्थित होकर केवल अकार का जप करने वाले योगी के चित्त में सहसा परमेश्वर प्रकट हो जाते हैं, जिससे कि चित्त में [1]ज्ञान-समुद्र के लहराने से सभी विकल्पों का नाश हो जाता है। संचित विकल्पों का नाश हो जाने से और नये विकल्पों की उत्पत्ति न होने से परमेश्वर के ज्ञानमय स्वरूप के अतिरिक्त कुछ भी नहीं बच रहता। अतः इस धारणा के अभ्यास से साधक ज्ञानस्वरूप हो जाता है, क्योंकि अन्त में सभी विकल्पों से अतीत यही स्वरूप बचा रहता है।

विज्ञानभैरव के इस श्लोक की अद्वयसम्पत्तिकार वामननाथ ने एक भिन्न प्रकार की व्याख्या की है। उनका यह कहना है—

> "बुद्धिरूपी भूमि के ऊपर [2]अहंकारमयी भूमि है। इस अहंकार से यह सारा जगत् भरा हुआ है। इस अहंकार भूमि का सही ज्ञान हो जाने पर प्राणी मुक्त हो जाता है। इसी को संवित् स्वरूप वाली पराशक्ति कहा जाता है, जो कि परमेश्वर से कभी अलग नहीं रहती। इसी को ज्ञानशक्ति कहा जाता है और यही मन्त्रशक्ति के रूप में प्रतीत होने लगती है। शिव और शक्ति से अभिन्न स्वरूप वाला अहंकार ही मन्त्र कहलाता है। यही अहंकार अपरिमित अहन्ता, अर्थात् [3]पूर्णाहन्ता के रूप में परिणत

---

1. पहले ७६ वीं कारिका की व्याख्या में इस विषय पर प्रकाश डाला जा चुका है।
2. सांख्य दर्शन के अनुसार आरोह क्रम में मन, अहंकार और बुद्धि—यह तत्त्वों का क्रम है। इसके विपरीत प्रस्तुत स्थल में अहंकार को बुद्धि से ऊपर माना गया है। अहंकार शब्द का प्रयोग यहाँ सांख्यसंमत अर्थ में न होकर विमर्श दशा के अर्थ में किया गया है। प्रकाशात्मक शिव की इस विमर्श दशा में ही यह सारा जगत् अन्तर्लीन है, छिपा हुआ है। विमर्श शक्ति ही इस सारे जगत् को उन्मीलित (प्रकट) करती है। प्रत्यभिज्ञा-हृदय के "स्वेच्छया स्वभित्तौ विश्वमुन्मीलयति" (२) इस सूत्र में यही बात कही गई है। इसी अभिप्राय के अन्य अनेक वचन शास्त्रों में मिलते हैं। महार्थमञ्जरीपरिमल (पृ० ६१, ८८) में भी अहंकार की प्रधानता बताई गई है।
3. अपरिमित अहन्ता, अर्थात् पूर्णाहन्ता ही विरूपाक्षपंचाशिका प्रभृति शास्त्रों में विश्वाहन्ता के नाम से प्रसिद्ध है। इस विषय की विवेचना हमने "तान्त्रिक योग की चरमोपलब्धिः विश्वाहन्ता" शीर्षक निबन्ध में की है। यहाँ भी १०२ संख्या के श्लोक की व्याख्या में इसकी संक्षिप्त चर्चा की जायगी।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

हो जाता है।

मातृका अर्थात् वर्णमाला का पहला अक्षर अकार है। वह परमेश्वर शिव से अभिन्न है। यह जब नाद और बिन्दु से संयुक्त हो जाता है, तो वह ईश्वर की शक्ति कहलाता है। यह शिव और शक्तिमय अकार इस सारे अचर और चर, स्थावर और जंगम जगत् का बीज माना जाता है, अर्थात् बीज से वृक्ष की तरह शिवशक्तिमय अकार से सारे विश्व की सृष्टि होती है। स्वर और व्यंजन सभी वर्ण इसी से व्याप्त हैं, अर्थात् इन सबमें अकार किसी न किसी रूप में विद्यमान है। इसीलिये यथार्थ तत्त्व की खोज में लगे योगी इसको शब्दब्रह्म के नाम से पुकारते हैं। प्राण और स्वर के रूप में जो अभी परिणत नहीं हुआ है, उस अकार का निर्विभाग (विभाग रहित) अवस्था में विद्यमान पश्यन्ती की सहायता से चिन्मात्र स्वरूप में चिन्तन करने वाला योगी परम पद में प्रविष्ट हो जाता है, स्वात्मस्वरूप में विलीन हो जाता है।

शास्त्रों में आचार्यों ने[1] इस बात को इस तरह से स्पष्ट किया है—नाभि से एक वितस्ति (बित्ता) ऊपर और कंठ से छः अंगुल नीचे हृदय विद्यमान है। इस हृदय के बीच के भाग में एक कमल है। इस कमल के बीच में तीन कोनों वाली कर्णिका है। इस कर्णिका के मध्य भाग में अकार का स्वरूप धारण कर आत्मा रहती है। इस अकार के भीतर अत्यन्त सूक्ष्म तत्त्व निवास करता है, जिसमें कि चित् तत्त्व का निरन्तर स्फुरण होता रहता है। विज्ञानभैरव के "अबिन्दुमविसर्गं च" इत्यादि श्लोक में इसी चित् तत्त्व की उपासना का विधान है।

आत्मा के उसी निवास स्थान में ईश्वर की शक्ति भी निवास करती है, जिसको कि कुण्डलिनी कहते हैं। इसी का संयोग होने पर शिव सृष्टि करने में समर्थ होते हैं। अतः यह विश्व की जननी है। यह कुण्डलिनी शक्ति साँप की तरह साढ़े तीन लपेटे खाकर बिना किसी आधार के यहाँ बैठी रहती है। इसी को प्राणशक्ति कहा जाता है। यह शक्ति शरीर में हकार रूपी नाद के स्वरूप में सदा नदन करती रहती है। योगी अपने दोनों कानों को बन्द कर इसके नदन व्यापार को सुन सकता है। यह शक्ति भ्रूमध्य में बिन्दु के रूप में निवास करती है। सारे संसार की यही मंगलमयी जननी है। अपने तेज से प्रकाशित इस बिन्दु रूप शक्ति का योगी नित्य दर्शन करते हैं। उस बिन्दु के चन्द्र और सूर्य वाम और दक्षिण नेत्र हैं। इनको आश्रय हीन कर, अर्थात् विषयों से हटा कर, योगी परम पद अर्थात् ब्रह्म में प्रविष्ट हो जाता है।"

---

1. प्रस्तुत उद्धरण में वामननाथ ने विज्ञानभैरव और सिद्धादिष्ट सिद्धान्तसंग्रह की चर्चा की है। तान्त्रिक साहित्य (पृ० ७०१) के अनुसार किसी सिद्धान्तसंग्रह का उल्लेख पुरश्चर्यार्णव में हुआ है। वामननाथ और उनके ग्रन्थ आदि के सम्बन्ध में लुप्तागमसंग्रह के द्वितीय भाग के उपोद्घात में विचार किया गया है। देखिये पृ० १५, ६५–६६ तथा अन्यत्र भी।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

संक्षेप में इसका अभिप्राय यह हुआ कि अकार अर्थात् परम शिव के नाद और बिन्दु अवस्था से अतीत शुद्ध स्वरूप का चिन्तन करने पर साधक सनातन ब्रह्मस्वरूप में विलनि हो जाता है ॥८८॥

[धारणा–६६]

वर्णस्य[1] सविसर्गस्य विसर्गान्तं[2] चितिं कुरु ।
निराधारेण चित्तेन स्पृशेद् ब्रह्म सनातनम् ॥८९॥

निराधारेण प्रक्षीणवेद्येन चित्तेन सविसर्गस्य विसर्गसहितस्य वर्णस्य अकारस्य विसर्गान्तं चितिं कुरु विविधसर्गस्वभावयुक्तस्य वर्णजातेः ककाराद्यक्षररूपस्य ब्राह्म्यादिशक्तिसमूहस्य पशुभावोपकरणस्य विसर्गस्य अन्तो यथा भवति तथा अन्तर्मुखस्वभावविमर्शनाधिक्यात् तत्समावेशेन तन्मयीभावापादनस्वरूपतया बुद्धिं विधेहि । ततः संवेदनस्य निराश्रयत्वे सति सनातनं ब्रह्म विशेत्, नित्यः परब्रह्मस्पर्शाविर्भावः स्यात् । 'विसर्गान्ते' इति सप्तम्यन्तपाठे त्वयमर्थः—सर्वोऽयं मातृकाप्रपञ्चोऽकुलस्य शिवबिन्दुनामधेयस्य शक्तिरूपो विसर्ग इति तस्मिन् विसर्गे बुद्धिं विधेहीति ॥८९॥

किसी जानने लायक वेद्य वस्तु के अभाव में चित्त निराधार हो जाता है । चित्त की इस अवस्था में विसर्ग के साथ आद्य वर्ण अकार में अपनी धारणा को स्थिर करे । अकार के द्वारा नाना प्रकार की सृष्टि करने में ककार प्रभृति अक्षरों का और उनकी अधिष्ठात्री ब्राह्मी प्रभृति मातृकाओं का सहयोग रहता है । इन्हीं की सहायता से अज्ञानी जीव का सारा व्यवहार चलता है । अतः यह सारी सृष्टि भी विसर्ग के नाम से ही जानी जाती है । इसका अन्त किये बिना स्वात्मस्वरूप की अभिव्यक्ति नहीं हो सकती । अनुत्तर अकार विसर्ग की सहायता से ही सभी ककार प्रभृति वर्णों की और सारे जगत् की सृष्टि करता है, अतः इस विसर्ग का अकार में उपसंहार करने पर ही इस सारी सृष्टि का उपसंहार हो सकता है । प्रस्तुत धारणा में अकार की इस उपसंहार दशा में ही निराधार चित्त को स्थिर करने का अभ्यास किया जाता है, जिससे कि अपने अन्तर्मुख स्वभाव का गहराई से चिन्तन करने से साधक अपने स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है । जब वह अपने स्वरूप में समाविष्ट होता है, तो उसके अपने स्वाभाविक स्वरूप के अभिव्यक्त हो जाने से उसका अब तक का काल्पनिक स्वरूप उसी में लीन हो जाता है, उसी आकार को धारण कर लेता है । उसकी अलग से कोई सत्ता नहीं रह जाती । साधक जब अपनी चित्त-वृत्ति को भी तदाकार बना लेता है, तब संवेदन अर्थात् ज्ञान का कोई बाह्य आलम्बन न रहने से उसका परब्रह्म स्वरूप में नित्य समावेश हो जाता है । 'विसर्गान्ते' ऐसा पाठ मानने पर उसका अर्थ यह होगा—यह सारा स्वर-व्यंजनात्मक मातृका का विस्तार, सभी वर्णों की उत्पत्ति शिवबिन्दु नामक शक्ति से ही होती है । यह कौलिकी शक्ति विसर्ग नाम से जानी जाती है । इसी से सारी वर्णमाला का विकास होता है । इस

---

१. सविसर्गस्य वर्णस्य–ख० । २. °न्ते–ख० ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

विषय को समझने के लिए विस्तार की अपेक्षा है। कुल प्रक्रिया का विवेचन करते समय इस विषय पर उपोद्घात में विचार किया जायगा।

भट्ट आनन्द ने इस श्लोक की व्याख्या इस तरह से की है— अं और अः (बिन्दु और विसर्ग) से अकार को निकाल देने पर केवल बिन्दु (ं) और विसर्ग (ः) ही बच रहेंगे। बिना आधार (अकार) के इनको समझ पाना कठिन है। योगी जब इनमें धारणा करते हुए अपने चित्त को भी इसी तरह से निराधार, निर्विषय बना लेता है, तो उसको परम निर्वृति (मोक्ष) प्राप्त हो जाती है। पहले श्लोक में बिन्दु और विसर्ग से रहित 'अकार' में धारणा का और इस श्लोक में अकार से रहित निराधार बिन्दु अथवा विसर्ग में धारणा का विधान है। यह इन दोनों धारणाओं में स्पष्ट भेद है ॥८९॥

[धारणा–६७]

व्योमाकारं स्वमात्मानं ध्यायेद् दिग्भिरनावृतम्।
निराश्रया चितिः शक्तिः स्वरूपं दर्शयेत् तदा ॥९०॥

यदा व्योमाकारमित्यनाकृतिं न तु तुच्छम्, स्वमात्मानं दिग्भिर्नीलपीतादिभिरुपाधिभिरनावृतं विवर्जितम्, विश्वव्यापिनमिति यावत्, कृत्वा ध्यायेत्, तदा चितिशक्तिर्निराश्रया सती स्वं रूपं दर्शयेत् ॥९०॥

आकाश की कोई आकृति न रहने पर भी जैसे उसकी सत्ता मानी जाती है, उसी तरह से जिस व्योमाकार अर्थात् निराकार, शून्यस्वभाव स्वात्मस्वरूप में यहाँ धारणा को स्थिर करने का विधान है, वह भी अलीक, तुच्छ, मिथ्या न होकर केवल किसी भी प्रकार की आकृति से रहित ही माना जाता है। इस नील, पीत आदि उपाधियों से रहित, अर्थात् विश्वव्यापी स्वात्मस्वरूप में धारणा को स्थिर कर देने पर चिति शक्ति बाह्य आलम्बनों से मुक्त होकर अपने सहज स्वरूप को दिखा देती है, अर्थात् साधक अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। स्वच्छन्दतन्त्र में [1]"अहमेव परो हंसः परमात्मा परात्परः" (४।३९९) इत्यादि ग्रन्थ में इस स्थिति का वर्णन किया गया है ॥९०॥

[धारणा–६८]

किञ्चिदङ्गं विभिद्यादौ तीक्ष्णसूच्यादिना ततः।
तत्रैव चेतनां[1] युक्त्वा[2] भैरवे[3] निर्मला गतिः ॥९१॥

आदौ प्रथमं किञ्चिदङ्गम् अङ्गुल्यङ्गुष्ठादिकं तीक्ष्णसूच्यादिना निशितसूचीकण्टकादिना विभिद्य छित्वा ततस्तदनन्तरं तत्रैव चेतनां संविदं युक्त्वा संयोज्य भैरवे

---

१. °ना–ख०। २. °क्ता–ख०। ३. °वी–ख०।

1. यह पाठ भट्टानन्द की टीका में मिलता है (पृष्ठ ३७)। शिवोपाध्याय ने "अहमेव परो हंसः शिवः परमकारणम्" (पृ० १३०) ऐसा पाठ स्वीकार किया है। मुद्रित स्वच्छन्दतन्त्र (भा० २, प० ४, पृ० २५३) में भी यही पाठ मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

निर्मला गतिः, स्यादिति शेषः। तीक्ष्णसूच्यादिना अग्निना वा शरीरं प्रमथ्य तत्सहनादिना या सहनशक्तिः सैवात्र चेतनेत्यभिधीयते। सूच्यादिव्यथानुभवितृचेतनाशक्तिसमाहितस्य भैरवविषयं निर्मलं ज्ञानं भवत्येवेति भावः ॥९१॥

अपने अंगुली, अंगूठे आदि किसी अंग को तीखी सुई अथवा कांटे[1] आदि से पहले बींध दे। उसके बाद उसी स्थान में अपनी चेतना, अर्थात् संवित् को जोड़ देने पर, उस सूची आदि के बींधने से उत्पन्न पीड़ा का अनुभव करने वाली चेतना शक्ति में समाहित योगी के चित्त में भैरवविषयक निर्मल ज्ञान उत्पन्न हो जाता है। तीखी सुई आदि से बींधने पर अथवा आग से जला देने पर शरीर के उस अंग में तीव्र पीड़ा होने लगती है। इस पीड़ा को सहन करने की शक्ति यहाँ 'चेतना' कही गई है। इस चेतना शक्ति में, अर्थात् किसी भी पीड़ा को सहन करने की शक्ति में अपने चित्त को समाहित करने वाला योगी अपने निर्मल बोधभैरव स्वरूप को पहचान लेता है ॥९१॥

[धारणा–६९]

चित्ताद्यन्तःकृतिर्नास्ति ममान्तर्भावयेदिति[1]।
विकल्पानामभावेन[2] विकल्पैरुज्झितो भवेत् ॥९२॥

ममान्तः मद्देहान्तः, चत्तादिकमन्तःकरणं नास्तीति भावयेत्, अस्त्यपि नास्त्येवेत्येवं बाह्यविषयोपरमाद् दृढभावनः स्यात्, ततो विकल्पानामभावेन विकल्पैरुज्झितस्त्यक्तो निर्विकल्पतया शुद्धचैतन्यो भवेत् ॥९२॥

मेरे शरीर के भीतर चित्त आदि अन्तःकरणों की कोई सत्ता नहीं है, ऐसी भावना करे। शरीर के भीत त आदि के रहते हुए भी जब यह भावना की जायगी कि उनकी कोई सत्ता नहीं है, तो अन्तःकरण की वृत्तियों के अभाव में बाह्य विकल्पों की भी कोई सत्ता नहीं रह जायगी। इस भावना का दृढ़ता से अभ्यास करने पर विकल्पों की सत्ता के न रह जाने से साधक इन बाह्य विकल्पों से मुक्त होकर निर्विकल्प दशा में प्रविष्ट हो जायगा, उसका शुद्ध स्वात्मचैतन्य अभिव्यक्त हो जायगा ॥९२॥

[धारणा–७०]

[2]माया विमोहिनी नाम कलायाः कलनं स्थितम्।
इत्यादिधर्मं तत्त्वानां कलयन्न[3] पृथग् भवेत् ॥९३॥

---

१. °द्यदि–ख०। २. °वेऽपि–ख०। ३. °यन् ना–ख०।

1. क्रान्तिकारी भगतसिंह, चन्द्रशेखर आजाद प्रभृति के विषय में यह प्रसिद्ध है कि वे अपनी सहन शक्ति की परीक्षा के लिये जलती मोमबत्ती की लौ पर अपने हाथ के मांसल भाग को उस समय तक टिकाये रखते थे, जब कि वह जल कर टप-टप नीचे गिरने लगता था। प्रस्तुत श्लोक में भी लगभग इसी प्रकार की स्थिति में धारणा को स्थिर करने का विधान है।
2. ई० प्र० वि० वि० (भा० १, पृ० ८०) में इसका पहला चरण और वहीं (भा० ३, पृ० २८५) इस श्लोक का पूर्वार्ध रुद्रयामलसार के नाम से उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

विशेषेण भेदप्रथात्मकेन स्वरूपेण पुरुषं मोहयतीति मायाया एव मोहनत्वं धर्मो न मम, कलायाः कलातत्त्वस्य, कलनं किञ्चित्करणं धर्मः, विद्यातत्त्वस्य किञ्चिद् वेदनं धर्म इत्यादि सर्वेषां तत्त्वानां धर्मं कलयन् विमृशन् पुरुषः पृथग् न भवेत्, किन्तु विवेकज्ञानात्मकाभेदख्यातिमान् भवेत्। 'ना पृथग् भवेत्' इति पाठे इत्येवं कलयन् ना पुरुषः पृथग् भवेत् सर्वोत्तीर्णः कूटस्थः स्यादित्यर्थः ॥९३॥

माया तत्त्व से मोहित होकर जीव परस्पर एक दूसरे को भिन्न समझने लगते हैं। अतः भेद-दृष्टि का विस्तार करना माया का धर्म है, शुद्ध चैतन्य का नहीं। इसी प्रकार कला तत्त्व का धर्म कुछ करना है, विद्या तत्त्व का धर्म कुछ जानना है। इसी तरह से सभी तत्त्वों के धर्मों के विषय में विचार करने वाले योगी की स्थिति अलग से नहीं रह जाती, किन्तु इस विवेक ज्ञान के सहारे वह अभेद [1]ख्याति से युक्त हो जाता है। प्रकृति और पुरुष के विवेक ज्ञान से कैवल्य का आविर्भाव सांख्य दर्शन को अभिप्रेत है। इस भावना के अभ्यास से माया प्रभृति के विभेदक स्वरूपों से अलग होकर योगी अपने कैवल्यात्मक स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। 'ना पृथग् भवेत्' ऐसा पाठ मानने पर इसका अर्थ यह होगा कि इस प्रकार की धारणा में चित्त को स्थिर करने वाला मनुष्य पृथक् हो जाता है, अर्थात् इन विभेदक दृष्टियों से ऊपर उठकर शुद्ध, कूटस्थ, सर्वोत्तीर्ण स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। प्रथम कारिका की व्याख्या करते समय अभिनवगुप्त ने ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० १, पृ० ८०) में माया शक्ति का अर्थ स्पष्ट करते हुए इस श्लोक का प्रमाण दिया है ॥९३॥

[धारणा–७१]

झगितीच्छां समुत्पन्नामवलोक्य शमं नयेत्।
यत एव समुद्भूता ततस्तत्रैव लीयते ॥९४॥

इच्छां पुत्राद्येषणाम् इदं मे स्यादित्येवंप्रकारामेषणां समुत्पन्नाम् अमूर्तादपि चिन्मात्राद् मायाकृतक्षोभवशादुद्भूताम् अवलोक्य दृष्ट्वा तामन्तर्मुखत्वेन विमृश्य झगिति शीघ्रं शमं नयेत् शान्तिं प्रापयेत्। अमूर्तो हि चिन्मात्रात्मा मध्येऽज्ञानेनैव प्रकटितेच्छः। चिन्मात्रस्य निराकारत्वान्नास्ति इच्छा, परन्तु इष्यमाणमेषणादिकं वाऽविद्यैवेति दृष्ट्वा शान्तेच्छो भवेदिति तात्पर्यम्। यतो यस्माद् अविद्यात एव समुद्भूता इच्छा, अविद्या हि आकाशात्मिका, ततस्तत्रैव लीयते लीना भवति, तेन हि

1. दर्शन शास्त्र में ख्याति शब्द प्रतीति या ज्ञान के अर्थ में प्रयुक्त होता है। अभेद ख्याति का अर्थ है अद्वय बोध। सब कुछ शिवमय ही है, उसके भिन्न कुछ भी नहीं है, इस तरह की एकाकार प्रतीति ही यहां अभेद ख्याति कही गयी है। भ्रान्त ज्ञान के अर्थ में भी ख्याति शब्द प्रयुक्त होता है। अपूर्णता ख्याति का अर्थ है भ्रमवश अपने पूर्ण स्वरूप का ज्ञान न होना। भारतीय दर्शन में छः प्रकार की ख्याति मानी गई है। इनका स्वरूप बहुत ही संक्षेप में हमने महार्थमंजरी के उपोद्घात (पृ० ठ-ड) में बताया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

निर्विकल्पदशाप्राप्तिः। एवमन्तर्मुखतया विमृश्य यत एव क्षोभमयान्मनस उत्थिता तत्रैव शमं नयेत् प्रापयेत्, ततस्तत्रैव लीयते तदा स्वयमेव ब्रह्म सम्पद्यत इत्यर्थः ॥९४॥

अमूर्त चिन्मात्र स्वात्मस्वरूप में भी माया के क्षोभ के कारण [1]पुत्र, धन, यश आदि की मुझे प्राप्ति हो, इस तरह की भाँति-भाँति की इच्छाओं की उत्पत्ति होते देखकर अपनी अन्तर्मुखी वृत्ति से उसको वहीं शीघ्र शान्त कर दे। वास्तव में प्रारंभ और अन्त में भी यह अमूर्त आत्मा चिन्मात्रस्वरूप ही है। बीच में अज्ञानवश इसमें एषणाएँ पैदा हो जाती हैं। चिन्मात्र स्वरूप तो निराकार है, उसमें इच्छाएँ नहीं हो सकतीं। इष्यमाण (इच्छित वस्तु) और एषणा (इच्छा) यह सब अविद्या ही है, इस तरह की दृष्टि का उन्मेष होने पर साधक की सारी इच्छाएँ शान्त हो जाती हैं। जिस अविद्या से ये इच्छाएँ पैदा होती हैं, वह अविद्या आकाशस्वरूप है, शून्यस्वभाव है, अतः इस शून्य भावना का अभ्यास करने से वे इच्छाएँ अन्ततः आकाश में ही लीन हो जाती हैं और योगी का निर्विकल्प स्वात्मस्वरूप मात्र बच रहता है। अर्थात् साधक की जब सब वृत्तियाँ अन्तर्मुख हो जाती हैं, तो उसकी सब इच्छाएँ भी, जो कि मन के क्षोभ के कारण उत्पन्न हुई थीं, उसी तरह से मन में ही विलीन हो जाती हैं, जैसे कि प्रक्षुब्ध सागर से उठी लहरें सागर के शान्त हो जाने पर उसी में लीन हो जाती हैं। इन वृत्तियों के लीन हो जाने पर योगी शान्त समुद्र के समान अपने प्रशान्त स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है, ब्रह्म बन जाता है।

यदि इच्छा शान्त न होती दिखाई दे तो उसके लिये स्पन्दकारिका में प्रदर्शित उपाय का सहारा लेना चाहिये। "एकचिन्ताप्रसक्तस्य" (श्लो० ४१) इत्यादि स्पन्दकारिका के श्लोक में 'उन्मेष' दशा का वर्णन है। उसका अभिप्राय यह है कि मनुष्य जब किसी एक चिन्ता में पड़ा रहता है, तभी उसमें दूसरी चिन्ता का आविर्भाव हो जाता है। जिस क्षण में एक चिन्ता से दूसरी चिन्ता में चित्त प्रविष्ट होता है, वही क्षण 'उन्मेष' कहलाता है। इस उन्मेष क्षण में दोनों चिन्ताओं को विलीन कर देना चाहिये, अर्थात् पहली चिन्ता के विलय क्षण में ही चित्त को स्थिर कर लेना चाहिये। ऐसा करने से आगे की चिन्ता का उत्थान ही नहीं होगा और पहली चिन्ता के विलीन हो जाने से चित्त उस क्षण में वृत्ति-शून्य हो जायगा, "न चित्तं निक्षिपेत्" (श्लो० १०१), "यत्र यत्र मनो याति" (श्लो० १२६) इत्यादि धारणाओं में इसी स्थिति को आलम्बन बनाया गया है। इस उन्मेष क्षण में धारणा को स्थिर कर देने से सारी इच्छाएँ जहाँ से उत्पन्न होती हैं, वहीं विलीन हो जाती हैं, अर्थात् जिस उन्मेष स्वरूप स्पन्द तत्त्व से ये इच्छाएँ पैदा होती हैं, उसी में ये विलीन भी हो जाती हैं। इस उन्मेष दशा का वर्णन करने वाला स्पन्दकारिका का यह महत्त्वपूर्ण श्लोक पहले ही उद्धृत कर दिया गया है ॥९४॥

1. पुत्रैषणा, वित्तैषणा और लोकैषणा के भेद से एषणा (इच्छा) के तीन भेद माने गये हैं। इन तीनों एषणाओं से मुक्त व्यक्ति ही वास्तविक ब्राह्मण है, ऐसा उपनिषदों में प्रतिपादित है (बृह० उ० ३।५।१)। मनुस्मृति (२।१६२) में भी ब्राह्मण के लिये संमान से दूर रहने का विधान है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा-७२]

यदा ममेच्छा नोत्पन्ना ज्ञानं वा कस्तदाऽस्मि वै।
तत्त्वतोऽहं तथाभूतस्तल्लीनस्तन्मना भवेत् ॥९५॥

यदा मम इच्छा न उत्पन्ना, ज्ञानं वा न उत्पन्नम्। ज्ञानमिति क्रियाया उपलक्षणम्। क्रिया च नोत्पन्ना। तदा कोऽस्मि ? इच्छाज्ञानक्रियाणामनाविर्भावेऽहमेव नास्मि, किन्तु चिदानन्दरूप एवास्तीत्यर्थः। तदेवाह—तत्त्वतो वस्तुतः, तथाभूतश्चिदानन्दात्मक एवाहम् इति भावनयाऽनया तस्मिन् चिदानन्दस्वरूपे लीनस्तन्मना भवेत् तन्मयश्चिदानन्दमयो भवेत् ॥९५॥

इस श्लोक में ज्ञान पद क्रिया का भी बोध कराता है, अतः इसका अर्थ यह होगा कि जब मेरे अन्दर इच्छा, ज्ञान और क्रिया में से किसी की भी उत्पत्ति नहीं होगी, तो उस स्थिति में मेरा स्वरूप क्या होगा ? अर्थात् इनके अभाव में अहन्ता, ममता, इदन्ता की कोई भी स्थिति नहीं बन सकती, किन्तु उस अवस्था में तो चित् और आनन्द स्वरूप की ही स्थिति रहती है। इसलिये साधक को सदा इसी स्थिति की भावना करनी चाहिये कि वास्तव में मैं चित् और आनन्द स्वरूप ही हूँ। इस धारणा के अभ्यास से योगी उस चिदानन्द स्वरूप में ही लीन हो जाता है और अनन्तः स्वयं उसका चिदानन्दमय स्वरूप अभिव्यक्त हो जाता है। स्पन्दकारिका में इस स्थिति को इस प्रकार स्पष्ट किया है—

गुणादिस्पन्दनिष्यन्दाः सामान्यस्पन्दसंश्रयात्।
लब्धात्मलाभाः सततं स्युर्ज्ञस्यापरिपन्थिनः ॥
अप्रबुद्धधियस्त्वेते स्वस्थितिस्थगनोद्यताः।
पातयन्ति दुरुत्तारे घोरे संसारवर्त्मनि ॥
अतः [1]सततमुद्युक्तः स्पन्दतत्त्वविविक्तये।
जाग्रदेव निजं भावमचिरेणाधिगच्छति ॥ (१९-२१ श्लो०)

अर्थात् सत्त्व, रज, तम आदि गुण तथा महत्, अहङ्कार, तन्मात्रा, इन्द्रिय, पंच महाभूत आदि सभी पदार्थ और इनके कारण प्रादुर्भूत होने वाली सुख, दुःख, मोह आदि की लहरें —ये सब अनन्त विशेषताओं को अपने में समेटे हुए स्पन्द तत्त्व से ही उठती हैं, इस बात को जानने वाले योगी के मार्ग में ये सब वस्तुएँ रुकावट नहीं डाल पातीं, उसके स्वरूप को नहीं ढक पातीं। इसके विपरीत [2]अप्रबुद्ध मनुष्य के स्वात्मस्वरूप को ढक कर ये वृत्तियाँ उसको घोर दुस्तर संसार-समुद्र में गिरा देती हैं। इसलिये जो व्यक्ति इस स्थिति को समझ

---

1. स्पन्द तत्त्व के स्वरूप को समझने के लिये निरन्तर प्रयत्नरत रहने की बात यहाँ बताई गई है। इसीलिये "उद्यमो भैरवः" (१।५) इस शिवसूत्र में उद्यम को भैरव का ही स्वरूप माना गया है। योगवासिष्ठ में अनेक स्थलों पर पुरुषार्थ की बड़ी महिमा गाई गई है।
2. अप्रबुद्ध आदि शब्दों के अर्थ के लिये १२८वें श्लोक की व्याख्या के अवसर पर की गई टिप्पणी देखनी चाहिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

कर स्पन्द तत्त्व के स्वरूप को जानने के लिये निरन्तर क्रियाशील रहता है, उद्योग करता रहता है, वह जाग्रदवस्था में ही अपने निज स्वभाव को प्राप्त कर लेता है, अर्थात् जीवन्मुक्त हो जाता है। प्रस्तुत धारणा के अभ्यास से भी योगी इसी स्थिति को प्राप्त करता है ॥९५॥

[धारणा –७३]

[1]इच्छायामथवा ज्ञाने जाते चित्तं निवेशयेत् ।
[2]आत्मबुद्धयाऽनन्यचेतास्ततस्तत्त्वार्थदर्शनम् ॥९६॥

अत्रापि ज्ञानं क्रियाया उपलक्षणम्। इच्छायां जातमात्रायाम्, ज्ञाने वा जाते सति, क्रियायां वा समुत्पन्नायाम् अनन्यचेताः विषयसंकल्पं विहाय आत्मबुद्धया आत्मैवैतदिति बुद्धया चित्तं निवेशयेत् निक्षिपेत्। ततस्तत्त्वार्थदर्शनं तयैव भावनया परमार्थज्ञानं भवेत्। सर्वस्मिन् स्वात्मरूपदृढभावनयाऽनन्यचेतसस्तत्त्वार्थदर्शनं स्यादेवेति भावः ॥९६॥

इस श्लोक में भी ज्ञान पद क्रिया का भी बोध कराता है। इच्छा, ज्ञान अथवा किसी क्रिया के उत्पन्न होने के साथ ही अपने चित्त को उसी में स्थिर करके अन्य सभी प्रकार के विषयों के संकल्प का परित्याग कर दे, 'यह सब कुछ आत्मा ही है' इस प्रकार की दृढ़ भावना से इच्छा, ज्ञान अथवा क्रिया में ही अपने चित्त को स्थिर कर अन्य सभी बाह्य विषयों से अपने चित्त को हटा ले। "सर्वं खल्विदं ब्रह्म" (छा० ३।१४।१), "अयमात्मा ब्रह्म" (बृ० २।५।१९) इन श्रुतिवचनों के अनुसार सभी सांसारिक वस्तुओं में जब योगी का चित्त स्वात्मस्वरूप को ही देखते लगता है, तो इस भावना के दृढ़ होने पर परमार्थ तत्त्व का ज्ञान हो जाता है। इसका अभिप्राय यह है कि जब योगी सभी पदार्थों को अपना ही रूप मानकर एकाग्र चित्त से उनमें अपनी धारणा को स्थिर कर देता है, तो उसको परमार्थ तत्त्व का परिज्ञान हो जाता है। इस श्लोक में सालम्बन अर्थात् साकार भावना का विधान है। नेत्रतन्त्र (८।४१-४४) में [2]अनुत्तर योग का विवेचन करते समय अनेक प्रकार की धारणाओं का निषेध किया गया है। क्षेमराज ने इसकी व्याख्या करते हुए सालम्बन भावना के उदाहरण के रूप में प्रस्तुत श्लोक को उद्धृत किया है ॥९६॥

[धारणा–७४]

[3]निर्निमित्तं[4] भवेज्ज्ञानं [4]निराधारं भ्रमात्मकम् ।
तत्त्वतः कस्यचिन्नैतदेवंभावी शिवः प्रिये ॥९७॥

---

१. तत्र–ने०। २. °तः स्यादात्म°–ने०। ३. निराधारं–त०। ४. निर्निमित्तं–त०।

1. नेत्रतन्त्र की उद्योत टीका (भा० १, पृ० २०१) में यह श्लोक मिलता है।

2. जैसा कि पृ० ९९ की २ टिप्पणी में बताया गया है, अनुत्तर योग का बौद्ध तान्त्रिक ग्रन्थों में विशेष वर्णन मिलता है। नेत्रतन्त्र में वर्णित पर योग अनुत्तर योग ही है, क्योंकि यह स्थूल और सूक्ष्म योग की अपेक्षा उत्कृष्ट है।

3. तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ३७९) में यह उपलब्ध है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

हे प्रिये, यदिदं घटादिज्ञानं तद् निराधारं निराश्रयम्, तत्त्वतः स्थिरस्य कस्यचिदात्मनो घटादेराधारस्य वाऽवास्तवत्वात्। अत एव निर्निमित्तं निर्हेतुकम्, तत्त्वतश्चक्षुरालोकादिनिमित्तस्याप्यवास्तवत्वात्। भ्रमात्मकं मायावशोत्थितम्, विकल्पात्मकत्वात्, तत्त्वतो ज्ञानव्यतिरिक्तस्यान्यस्याभावात्। स एवायं घट इति संवेदनं तु सोऽयं गङ्गाया प्रवाह इतिवद् भ्रान्तिरेवेति भावः। अस्ति हि सर्वं चिन्मात्रम्, चिद्व्यतिरिक्तस्यान्यस्याभादित्येवं भावनादाढर्यात् शिव एव स्यादिति ॥९७॥

हे प्रिये, यह जो घट आदि का ज्ञान है, उसका कोई आधार नहीं है, क्योंकि वस्तुतः किसी स्थिर आत्मा अथवा घट आदि वस्तुओं की कोई वास्तविक सत्ता नहीं है। इसी लिये यह निर्हेतुक भी है, क्योंकि चक्षु, आलोक (प्रकाश) आदि पदार्थों की भी वास्तविक सत्ता नहीं है। इसी लिये यह सब कुछ भ्रमात्मक है, माया के कारण उत्पन्न है। अत एव विकल्पस्वरूप है, क्योंकि ज्ञान के अतिरिक्त अन्य सभी वस्तुओं का अभाव है। 'यह वही घट है' इस तरह का ज्ञान 'यह वही गंगा का प्रवाह है' इस ज्ञान की तरह भ्रमात्मक ही माना जायगा। अर्थात् गंगा के प्रवाह में जैसे 'यह वही प्रवाह है' यह प्रत्यभिज्ञा भ्रान्ति-जन्य है, उसी तरह से घट, पट, देवदत्त आदि की प्रत्यभिज्ञा को भी भ्रमात्मक ही मानना चाहिये। इस तरह से अन्ततः सब कुछ चिन्मात्र, विज्ञानात्मक ही सिद्ध होता है। इस चिदात्मक विज्ञान के अतिरिक्त अन्य किसी की भी सत्ता नहीं है, इस तरह की भावना का दृढ़ता से अभ्यास करने से साधक शिव हो जाता है। तन्त्रालोक (५।७१) में यह स्थिति 'सर्वात्म-संकोच' के नाम से वर्णित है और टीकाकार ने इस स्थिति के उदाहरण के रूप में इसी श्लोक को प्रस्तुत किया है ॥९७॥

[धारणा–७५]

[1]चिद्धर्मा[१] सर्वदेहेषु विशेषो नास्ति कुत्रचित्।
अतश्चयं तन्म सर्वं भावयन् भवजिज्जनः ॥९८॥

चिद् ज्ञानं क्रिया वा धर्मो गुणो यस्य स चिद्धर्मा चेतनः, सर्वदेहेषु हस्तिपिपीलिकादिशरीरेषु सामान्यतया वर्तते, कीटादिसदाशिवान्तं नास्ति कुत्रचित् कश्चिद् विशेषः। अतश्च चैतन्यस्य साधारणत्वात् तन्मयं चिन्मयं सर्वं भावयन् निर्विशेषं ब्रह्म सर्वत्रास्तीति बोधमेवं धारयन् जनो भवजित् दुस्तरसंसारोत्तीर्णो भवति। 'चिद्धर्माः' इति पाठे देवासुरनरतिर्यगादिमूर्तिषु चिद्धर्माः सामान्येन सन्तीति न तत्र विशेषोऽस्ति कुत्रचित्। देहादेरेव विशेषोऽस्ति न तु चितेरिति भावयतः सर्वत्र चिदेव जृम्भतेऽनुभवदाढर्यादित्यर्थः ॥९८॥

चित् अर्थात् ज्ञान अथवा क्रिया जिसका धर्म है, वह चेतन प्राणी चिद्धर्मा कहलाता है। यहाँ "धर्मादनिच् केवलात्" (५।४।१२४) इस पाणिनि सूत्र से अनिच् प्रत्यय होता है।

---

१. °र्माः–ख०।

1. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ३) पर यह श्लोक मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

हाथी और चींटी आदि छोटे-बड़े सभी प्राणियों के शरीरों में, अर्थात् कीट से लेकर सदाशिव पर्यन्त सभी प्राणियों में चैतन्य की दृष्टि से कोई विशेष भेद नहीं है। अतः यह सब चिन्मय ही है, क्योंकि चैतन्य इन सब का साधारण धर्म है। इस तरह से सभी प्राणियों में चिन्मय निर्विशेष ब्रह्म विद्यमान है, इस भावना का दृढ़तापूर्वक अभ्यास करने वाला साधक इस संसार को जीत लेता है, इस दुस्तर संसार-सागर को पार कर लेता है। 'चिद्धर्माः' ऐसा पाठ मानने पर इसका अर्थ यह होगा कि देव, असुर, मनुष्य, पशु, पक्षी, स्थावर, जंगम आदि सभी मूर्तियों में चिति (चैतन्य) समान रूप से विद्यमान है, चैतन्य की दृष्टि से इनमें परस्पर कोई विशेषता नहीं है। विशेषता केवल शरीरों की है, चिति की नहीं। इस तरह से चैतन्य-सामान्य सर्वत्र स्फुरित हो रहा है, इस अनुभव को दृढ़ता से अपनी भावना का आधार बनाने वाला योगी दुस्तर संसार-सागर को पार कर लेता है, उसको सर्वत्र चिन्मात्रस्वरूप ब्रह्म की प्रतीति होने लगती है। "चैतन्यमात्मा" (१।१) इस शिव-सूत्र की व्याख्या करते हुए क्षेमराज ने इस श्लोक को प्रस्तुत किया है ॥९८॥

[धारणा–७६]

[1]कामक्रोधलोभमोहमदमात्सर्यगोचरे ।
बुद्धिं निस्तिमितां कृत्वा तत्तत्त्वमवशिष्यते ॥९९॥

कामक्रोधादिषु मात्सर्यपर्यन्तेषु अरिषड्वर्गेषु बुद्धिं स्वसंविदं निस्तिमितामेकाग्रां विकारानधिगमान्निष्पन्दां कृत्वा विधाय तत् तत्त्वं चिन्मात्रस्वरूपमवशिष्यते। कामादिविषये चित्ते ऐकाग्र्यप्रकर्षादपहारितबाह्यविषयाश्लेषं चिदानन्दमयमेवाविर्भवतीत्यभिप्रायः ॥९९॥

काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य ये छः चित्तगत दोष शास्त्रों में अरिषड्वर्ग के नाम से प्रसिद्ध हैं। इन चित्त-वृत्तियों में से किसी एक उत्कट चित्त-वृत्ति में धारणा को स्थिर कर देने पर अन्य समस्त वृत्तियां शान्त हो जाती हैं। इसी स्थिति में योगी को निरन्तर स्पन्दनशील स्वात्मस्वरूप के विवेक में लग जाना चाहिये, जिससे कि उसकी वृत्ति पुनः बहिर्मुख न हो। ऐसा करने से उसकी बुद्धि एकाग्र हो जाती है, बाह्य विषयों का संपर्क छूट जाने से निश्चल (स्थिर) और विकारशून्य हो जाती है। इस प्रकार की वृत्ति-क्षय दशा को जगा कर योगी अपनी उत्कट काम, क्रोध आदि वृत्तियों को उसी तरह से शान्त कर लेता है, जैसे कि कछुआ अपने अंगों को भीतर समेट लेता है। भगवद्गीता (२।५८) में स्थितप्रज्ञ का लक्षण बताते समय इसी स्थिति की ओर इंगित किया गया है। इस स्थिति में योगी का केवल चित् स्वरूप बच रहता है। अर्थात् काम, क्रोध आदि विषयों में चित्त की एकाग्रता के बढ़ जाने पर जब अन्य बाह्य विषयों से उसकी बुद्धि का संपर्क छूट जाता है, तब साधक का चिदानन्दमय बोधस्वरूप अभिव्यक्त हो उठता है। स्पन्दकारिका के—

---

1. स्पन्दनिर्णय (पृ० ४०) पर यह श्लोक उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अतिक्रुद्धः प्रहृष्टो वा किं करोमीति वामृशन् ।
धावन् वा यत्पदं गच्छेत् तत्र स्पन्दः प्रतिष्ठितः ॥ (श्लो० २२)

इस श्लोक में भी इस स्थिति का वर्णन मिलता है, जिसकी कि व्याख्या पहले ही की जा चुकी है। स्पन्दनिर्णय (पृ० ४०-४१) में क्षेमराज का कहना है कि प्रस्तुत धारणा की ही तरह "आनन्दे महति प्राप्ते" (श्लो० ७०) और "क्षुताद्यन्ते" (श्लो० ११६) इन दोनों स्थलों में भी इस स्पन्द तत्त्व में प्रतिष्ठित होने की ही विधि बताई गई है ॥९९॥

[धारणा–७७]

[1]इन्द्रजालमयं विश्वं न्यस्तं वा चित्रकर्मवत् ।
भ्रमद्वा[१] ध्यायतः सर्वं पश्यतश्च सुखोद्गमः ॥१००॥

विश्वं ग्राह्यग्राहकात्मकमिदं सर्वं जगद् ज्ञानानुभवयुक्त्या निश्चितया बुद्धया इन्द्रजालनिभं मायानिर्मितम्, पटादिषु चित्रकर्मवत् न्यस्तं कल्पितम्, नावारूढस्य भ्रमद् गच्छत्तरुपर्वतादिवद् भ्रान्तिकल्पितं वा ध्यायतः पश्यतश्च सुखोद्गमः अक्षयसुखाविर्भावो भवति । 'भ्रमतः' इति पाठे भ्रमन्नपि ध्यायन्नपि पश्यन्नपीति योज्यम् ॥ १००॥

यह सारा विश्व यद्यपि ग्राह्य और ग्राहक के रूप में दिखाई पड़ता है, किन्तु अनुभव और तर्क के द्वारा परिष्कृत बुद्धि से जब इसके स्वरूप पर विचार किया जाता है तो ये सब इन्द्रजाल (जादू के खेल) की तरह माया से निर्मित; कपड़े, कागज आदि पर बनाये चित्र के समान कल्पित; अथवा नाव आदि सवारी पर चढ़ कर चलने पर जैसे वृक्ष-पर्वत आदि चलते हुए से नजर आते हैं, उसी तरह से भ्रमपूर्ण, कल्पना से प्रसूत (उत्पन्न) मालूम पड़ते हैं। इस सही स्थिति का ज्ञान हो जाने पर और उसी में अपने ध्यान को केन्द्रित कर देने पर योगी के चित्त में अक्षय सुख का आविर्भाव हो जाता है। 'भ्रमतः' यह पाठ मानने पर इसका अर्थ होगा कि साधक जब अपने स्पन्द स्वरूप मे प्रतिष्ठित हो जाता है, तो वह भ्रमण करे, ध्यान करे अथवा देखे, उनमें अक्षय सुख की स्थिति सदा बनी रहती है। "शाक्ते क्षोभे" (५।७१) इत्यादि तन्त्रालोक के श्लोक की व्याख्या करते हुए जयरथ ने इस श्लोक को भी उद्धृत किया है ॥१००॥

[धारणा–७८]

न चित्तं निक्षिपेद् दुःखे न सुखे वा परिक्षिपेत् ।
भैरवि [२]ज्ञायतां मध्ये किं तत्त्वमवशिष्यते ॥१०१॥

हे भैरवि, सुखदुःखयोर्विषये चित्तस्थापनं न विधेयम्—अहं सुखी, अहं दुःखीति। शुद्धे स्वात्मनि अन्तःकरणधर्मान् सुखदुःखादीनध्यस्य न स्थेयमिति भावः।

---

१. भ्रमतो–ख०, भ्रमाद्वा–त०। २. ध्या°–ख०।

1. तन्त्रालोकविवेक (भा० ३, आ० ५, पृ० ३८०) में इसको देखा जा सकता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

किन्तु ज्ञायतां त्वया स्वयमेव विचारय त्वम्, मध्ये किं तत्त्वमवशिष्यत इति। सुखदुःखयोर्मध्ये यत् तत्त्वं तत्साक्षिभूतं तदनुसन्धातृ एकं चित्तत्त्वम्, ऐकाग्र्येण तदेव विमृश इति तात्पर्यम्। 'ध्यायताम्' इति पाठे हे भैरवि, चित्तैकाग्र्यं विधाय किं तत्त्वमवशिष्यत इति ध्यायतां तन्मध्ये ध्यानमध्ये भैरवोदयः स्यादित्यर्थः ॥१०१॥

हे भैरवि, अपने चित्त को न तो सुख के विषय में ही स्थापित करे और न दुःख के विषय में ही कि मैं सुखी हूँ या दुःखी हूँ। शुद्ध स्वात्मा में अन्तःकरण के धर्म सुख-दुःख आदि की कल्पना करनी चाहिये, किन्तु योगी को यह स्वयं विचार करना चाहिये कि इन दोनों के बीच में कौन सा तत्त्व बच रहता है ? सुख और दुःख के बीच में जो तत्त्व है, वही साक्षीभूत, सुख-दुःख का अनुसन्धाता, एक चित् तत्त्व है। एकाग्र भाव से योगी को उसी चित् तत्त्व पर अपने चिन्तन को केन्द्रित कर देना चाहिये। 'ध्यायताम्' ऐसा पाठ मानने पर इसका अर्थ यह होगा कि हे भैरवि, चित्त को एकाग्र करने पर सुख और दुःख के बीच में जो तत्त्व बच रहता है, उसमें अपने ध्यान को केन्द्रित कर देने वाले योगियों को उसी ध्यान में भैरव स्वरूप की अभिव्यक्ति हो जाती है ॥१०१॥

[धारणा–७९]

विहाय निजदेहास्थां सर्वत्रा[1]स्मीति भावयन्[2]।
दृढेन मनसा दृष्टया नान्येक्षिण्या सुखी भवेत् ॥१०२॥

निजदेहे आस्थां स्वदेहे प्रमातृतां न देहोऽहमित्यादिना विहाय, सर्वत्रास्मीति सर्वमिदमहमेवेति सदाशिवेश्वरादिवन्न तु 'चिद्धर्मा' (श्लो० ९८) इत्युक्तचिन्मात्रात्मशिववत्, दृढेन निःसंशयेन, मनसा चित्तेन, तथा दृष्ट्या स्वसंविदा नान्येक्षिण्या प्रोक्तवस्तुविमर्शैकाग्रया भावयन् सुखी भवेत् ॥१०२॥

अपने शरीर में आस्था, प्रमातृभाव को छोड़कर, अर्थात् मैं केवल इस देह में ही नहीं हूँ, किन्तु सदाशिव अथवा ईश्वर की तरह सर्वत्र मैं ही हूँ, सब कुछ मैं ही हूँ, इस भावना का अभ्यास करे। संशय रहित चित्त से तथा अपनी संवित्ति के बल पर, जो कि उक्त स्वरूप के विमर्श (विचार) में स्थिर है, अन्य किसी वस्तु का चिन्तन नहीं करती, इस भावना के विकास में लगा योगी सुखी हो जाता है। 'चिद्धर्मा' इत्यादि कारिका में सभी शरीरों में चिति की भावना का उपदेश दिया गया है। उसके विपरीत यहाँ अपने देह के अभिमान को छोड़कर सभी शरीरों में अपनी प्रमातृता, अपनी सत्ता के विकास की भावना का विधान है। इन दोनों धारणाओं का यह स्पष्ट अन्तर है।

प्रस्तुत श्लोक में यह स्पष्ट किया गया है कि शिव और शक्ति का अपनी आत्मा के साथ सामरस्य संपादन करने वाले योगी के चित्त में समस्त विश्व के साथ अहंभाव की अभिव्यक्ति होती है, अर्थात् वह अपने को विश्वस्वरूप समझने लगता है। विश्वाहन्ता के

---

१. °मस्मीं–ख०। २. °येत्–ख०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

विकास की यह प्रक्रिया विरूपाक्षपञ्चाशिका जैसे शास्त्रों में भी वर्णित है। तत्त्वमंजरीकार इस तरह के अहंभाव को भी स्वीकार नहीं करते। वे बौद्ध मत का अनुमोदन करने में रस लेते हुए से कहते हैं—

यतस्ततो वाऽस्तु भयं यद्यहं नाम किञ्चन।
अहमेव न किञ्चिच्चेद् भयं कस्योपजायते॥

अर्थात् यदि मैं कुछ होऊँ, तब मुझे इधर-उधर, जहाँ-तहाँ से भय हो सकता है। यदि मैं ही कुछ नहीं हूं, तो फिर भय किसको पैदा होगा। इसविचार से बौद्ध विद्वान् सहमत हैं, जब कि वे कहते हैं—

सत्यात्मनि परसंज्ञा स्वपरविभागे च रागविद्वेषौ।
अनयोः संप्रतिबद्धा सर्वे दोषाः प्रजायन्ते॥
(प्र० वा० १।२२१-२२२)

अर्थात् अपनी आत्मा के रहने पर दूसरी आत्मा की बात उठती है। यह अपना है, यह पराया है, ऐसी कल्पना हो जाने पर अपने से राग और दूसरे से द्वेष उत्पन्न होने लगता है। समस्त प्राणियों में इस राग और द्वेष से जुड़े हुए ही अन्य समस्त छोटे-छोटे दोष उत्पन्न होते हैं।

इसके विपरीत विमर्शदीपिका में इस अहंभाव की एक अलग व्याख्या की गई है। जैसे कि—

विश्वात्म विश्वोत्तीर्णं च स्वतन्त्रं दिव्यमक्षरम्।
अहमित्युत्तमं तत्त्वं समाविश्य बिभेतिः कः॥

अर्थात् विश्वात्मक होते हुए भी विश्वोत्तीर्ण, स्वतन्त्र, दिव्य, अक्षर तत्त्व ही 'अहम्' नाम से कहा जाता है। इस प्रकार के 'अहम्' तत्त्व में धारणा स्थिर हो जाने पर भय किसको छू सकता है? किसी आचार्य ने ठीक ही कहा है—

एककोऽहमिति संसृतौ जनस्त्राससाहसरसेन खिद्यते।
एककोऽहमिति कोऽपरोऽस्ति मे इत्थमस्मि गतभीर्व्यवस्थितः॥

अर्थात् इस संसार में जब मनुष्य यह सोचता है कि मैं अकेला हूँ, मेरा कोई सहायक नहीं है, तब वह भयभीत रहता है। किन्तु जब वह यह सोचता है कि मैं अकेला ही तो इस संसार में हूँ, यह सब कुछ मुझ से अलग छोड़े ही है, तब वह निर्भय होकर रहता है। इस प्रकार आगमशास्त्र में अहंभाव को भगवत्स्वरूप ही माना गया है। अद्वयसम्पत्तिकार वामननाथ के द्वारा प्रतिपादित अहंभाव की व्याख्या पहले (श्लो० ८८) की जा चुकी है। इस प्रकार यह अहंभाव उपादेय है, त्याज्य नहीं।

परिमित अहन्ता का, अहंकार का तो त्याग होना ही चाहिये। जैसा कि तपस्विराज ने कहा है—

सुविषममममतादंष्ट्राविदलितजनधैर्यशोणितपिपासुः।
अहमिति पिशाच एष त्वत्स्मृतिमात्रेण किङ्करीभवति॥

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अर्थात् अहंकार की ममता रूपी बड़ी तीखी डाढ़ें होती हैं। इनकी पकड़ में आने पर मनुष्य का धैर्य छूट जाता है। तब यह अहंकार रूपी पिशाच उस मनुष्य का रक्त चूसने लगता है, अर्थात् उसकी सद्बुद्धि पर आवरण डाल देता है। किन्तु मनुष्य जब भगवान् की शरण में पहुँच जाता है, तो यही पिशाच उसका सेवक बन जाता है। भगवान् ने भगवद्गीता[1] के सोलहवें अध्याय में आसुरी सम्पत्ति के रूप में इस अहंकार रूपी पिशाच का बड़ा हृदयहारी वर्णन किया है ॥१०२॥

[धारणा–८०]

घटादौ यच्च विज्ञानमिच्छाद्यं वा ममान्तरे ।
नैव सर्वगतं जातं भावयन्निति सर्वगः ॥१०३॥

सर्वगतं सदा सर्वत्र सर्वास्ववस्थासु परिदृश्यमानं यद् घटादौ विज्ञानं घटोऽय-मित्यादिनाऽनुभूयमानम्, यच्च ममान्तरे इच्छादिकम् एवं करोमीत्यादिना प्रतीयमानम्, तत्सर्वं जातमपि किमपि न भवति, निःसारत्वादिति भावयन् सर्वगः सर्वत्र प्रकाशस्वरूपः, स्यादिति शेषः।

अथवा घटादौ विषये यदस्मदादेर्विषयिणो ज्ञानमिच्छाद्यं वा यदस्ति तन्ममै-वान्तरे हृदयमध्ये नैव, किन्तु सर्वगतं जातं तद्भवतीत्यन्वयः। एवकारो भिन्नक्रमः, स तु 'मम' इत्यनन्तरं बोद्धव्यः। सर्वेषां घटादीनामप्यस्मदादिविषयं ज्ञानमिच्छाद्यं वाऽस्ति। तेन किं जातम् ? घटादयोऽपि जानन्त्यस्मदादिज्ञानेन, तथा सदाशिवादिरपि क्रिमिपर्यन्तं मदात्मना जानाति इच्छति वा, क्रिमिरप्यस्मदादिप्रभृति सदाशिवान्तं जानाति इच्छति चेति ज्ञानक्रियात्मकं सर्वं सर्वात्मकमिति भावयन् धारणां कुर्वन् सर्वगतो भवेत् ॥१०३॥

सदा, सर्वत्र, सभी अवस्थाओं में दिखाई पड़ने वाला 'यह घट है' इस प्रकार का बाह्य घट प्रभृति पदार्थों का अनुभव और मेरे भीतर प्रतीत हो रहे, 'मैं ऐसा करता हूँ' इस प्रकार के इच्छा प्रभृति भाव, वे सब निःसार होने से पैदा होते हुए भी कुछ नहीं हैं। अतः उनकी शून्य रूप में भावना करने पर योगी सर्वत्र व्याप्त हो जाता है, सभी स्थितियों में प्रकाश-स्वरूप हो जाता है।

अथवा इस श्लोक की दूसरी व्याख्या इस तरह से की जा सकती है—घट आदि विषय में भी अस्मदादि विषयी का भान अथवा इच्छा प्रभृति भावों का उदय होता है, अर्थात् वह केवल मेरे हृदय में ही नहीं होते, किन्तु उनकी प्रतीति तो सर्वत्र घट-पट आदि में भी होती है। यहाँ 'नैव' के साथ जुड़े हुए एवकार को 'मम' के साथ जोड़ना चाहिये। तब श्लोक का अन्वय इस तरह से होगा—ममैव अन्तरे न, (किन्तु) सर्वगतं जातम्। तदनुसार ही यह

---

1. भगवद्गीता में इस आसुरी सम्पत्ति का वर्णन 'आसुरं पार्थ मे शृणु' इस छठे श्लोक से लेकर 'आसुरीं योनिमापन्नाः' इस बीसवें श्लोक तक विस्तार से किया गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

दूसरा अर्थ किया गया है। घट-पट आदि सभी पदार्थों में अस्मदादि विषयक ज्ञान अथवा इच्छा प्रभृति भाव विद्यमान हैं, यह कह कर आप क्या सिद्ध करना चाहते हैं ? इससे हम यह सिद्ध करना चाहते हैं कि हमारे ज्ञान के घट आदि में संक्रान्त हो जाने से वे भी ज्ञानवान् हो जाते हैं। सदाशिव प्रभृति जैसे क्रिमि-कीट पर्यन्त सभी पदार्थों को अपने से अभिन्न मानते हैं और उनको चाहते हैं, उसी तरह क्रिमि-कीट भी अस्मदादि से लेकर सदाशिव पर्यन्त सभी को जानते हैं और उनको चाहते हैं। ज्ञान और क्रिया की इस समानता के आधार पर जगत् के सभी पदार्थ सर्वात्मक हैं। इस तरह की धारणा का अभ्यास करने वाला योगी सर्वत्र व्याप्त हो जाता है। यही विषय सोमानन्द की शिवदृष्टि में भी प्रतिपादित है—

घटो मदात्मना वेत्ति वेद्म्यहं च घटात्मना ॥
सदाशिवात्मना वेद्मि स वा वेत्ति मदात्मना ।
नानाभावैः स्वमात्मानं जानन्नास्ते स्वयं शिवः ॥

(५।१०५-१०६, १०९)

सभी भावों की सर्वात्मकता का प्रतिपादन शिवदृष्टि के प्रथम और पंचम आह्निक के अन्त में विस्तार से किया गया है। यह वहीं अवलोकनीय है ।।१०३।।

[धारणा–८१]

[1]ग्राह्यग्राहकसंवित्तिः सामान्या सर्वदेहिनाम् ।
योगिनां तु विशेषोऽयं[1] संबन्धे सावधानता ॥१०४॥

सर्वदेहिनां सदाशिवादिकीटान्तानाम् इदं ग्राह्यम् अयं ग्राहक इत्यादिना यो व्यवहारः स सामान्य एव। यदेको जानाति तदपरोऽपि जानातीति नात्र कश्चन विशेष इति भावः। परन्तु योगिनामयमेव विशेषः—सम्बन्धे ग्राह्यग्राहकस्वरूपावधारणे सावधानता ग्रहीतृरूपाविस्मरणम् ॥१०४॥

सदाशिव से लेकर कीट पर्यन्त सभी प्राणियों में यह वस्तु ग्राह्य है और यह प्रमाता उसका ग्राहक है, इस तरह का व्यवहार समान रूप से विद्यमान है। इनके संवेदन (ज्ञान) में परस्पर कोई विशेषता या विलक्षणता नहीं है, क्योंकि किसी वस्तु को एक प्रमाता जिस तरह से देखता है, दूसरा प्रमाता भी उसी तरह से देखता है। यह तो योगियों की ही विशेषता है कि वे सम्बन्ध के प्रति अधिक सावधान रहते हैं, अर्थात् ग्राह्य और ग्राहक के स्वरूप का अवधारण करते समय उनको अपने चित् स्वरूप की कभी विस्मृति नहीं होती और वे इस

१. °षोऽस्ति–क०।

1. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० १८, ६८), महा० परि० (पृ० १५४), तन्त्रा० वि० (भा० ७, आ० १०, पृ० १४०), ई० प्र० वि० वि० (भा० १, पृ० ७७; भा० २, पृ० ४०५), प्रत्यभिज्ञाहृदय (पृ० ३८) में यह श्लोक उद्धृत है। नेत्रतन्त्र० (भा० २, पृ० ३७), ई० प्र० वि० वि० (भा० २, पृ० ५०; भा० ३, पृ० ३०, ५२) में केवल चतुर्थ चरण उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

बात में सदा सावधान रहते हैं कि मैं स्मर्ता हूँ, सदा प्रकाशस्वरूप हूँ तथा मुझसे भिन्न सब कुछ वेद्य (ज्ञेय) है, अनित्य है, अत एव असत् कहलाता है। यह सत् और असत् वस्तु का विवेक कभी योगी से अलग नहीं होता।

यह श्लोक, विशेष कर इसका चतुर्थ चरण अनेक ग्रन्थों में उद्धृत है। इससे इस श्लोक की महत्ता सिद्ध होती है। यह सावधानी लौकिक कार्यों को पूरा करने के लिए भी जब अत्यन्त आवश्यक है, तब योगी के लिए तो इसकी उपयोगिता के विषय में कहना ही क्या! कहा जा सकता है कि किसी भी कार्य की सिद्धि के लिए सावधानी पहली शर्त है ॥१०४॥

[धारणा–८२]

स्ववदन्यशरीरेऽपि संवित्तिमनुभावयेत्।
अपेक्षां स्वशरीरस्य त्यक्त्वा व्यापी दिनैर्भवेत् ॥१०५॥

स्ववत् स्वीयदेहवत्, अन्यशरीरेऽपि स्वावयवभूते सर्वदेहसमूहे संवित्ति चेतनां स्वकीयामहन्ताम्[2] अनुभावयेत्। कथम्? स्वशरीरस्य अपेक्षां त्यक्त्वा चिन्मात्ररूपस्य मम सर्वत्र तुल्यस्थितित्वेन निखिलं जगन्ममैव वपुः, न तु एकदेशावयवतुल्योऽयं देहवराकः, एतस्मिन् देहावयवे नष्टेऽप्यन्ये सर्वे देहा मम सन्त्येवेति किमनेन? इत्थं ममताविषयोकृतां स्वशरीरापेक्षां त्यक्त्वा कतिपयैर्दिनैरेव सर्वव्यापको भवेत् ॥१०५॥

किसी ज्ञान के लिये अपने शरीर की भी आवश्यकता रहती है, इस बात का विचार किये बिना अपने बाह्य देह की तरह दूसरे व्यक्ति के बाह्य देह में भी एक ही तरह की संवित्ति अनुगत रूप से प्रवाहित हो रही है, ऐसी भावना करे। अपने शरीर में अविनाभाव सम्बन्ध से विद्यमान संवित् का रूप दूसरे के बाह्य शरीर में भी अनुगत है, इस तरह के विचार को निरन्तर अभ्यास के द्वारा दृढ़ करे। इस भावना का अभ्यास करने से "तद्बुद्धय-स्तदात्मानस्तन्निष्ठास्तत्परायणाः" (५।१७) इत्यादि भगवद्गीता के वचन के अनुसार विदेह कैवल्य की सिद्धि हो जाती है। साथ ही "विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि" (५।१८) इस गीता वाक्य में उपदिष्ट पद्धति से सर्वत्र ब्रह्म का दर्शन करने से महाविदेह कैवल्य की भी प्राप्ति होती है। [3]विदेह कैवल्य और महाविदेह कैवल्य की सिद्धि हो जाने पर योगी में

---

1. ई० प्र० वि० वि० (भा० २, पृ० ३११) में इस श्लोक का प्रथम और तृतीय चरण तथा वहीं (पृ० ४२७) उत्तरार्ध मात्र मिलता है।
2. पृ० १०० की तीसरी टिप्पणी में विश्वाहन्ता की संक्षिप्त व्याख्या की गई है। इस विश्वाहन्ता का विकास होने पर योगी की अपने शरीर की ही भाँति अन्य शरीरों में भी अहन्ता-बुद्धि स्थिर हो जाती है।
3. विवेक ख्याति से मनुष्य जड़ से अर्थात् त्रिगुणात्मक प्रकृति से अपने को पृथक् अर्थात् द्रष्टा के रूप में समझ या पहचान सकता है। इस अवस्था में देह का बोध नहीं रहता, केवल निष्क्रिय आत्मस्वरूप ही रहता है। इसी स्थिति को साधारणतया विदेह कैवल्य के नाम

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

परकायप्रवेश आदि के द्वारा नाना प्रकार के शरीरों में उन-उन कर्मों का भोग पूरा करने के अभिप्राय से विहार करने का और नाना सुखों को भोगने का सामर्थ्य आ जाता है। अपने देह का सहारा लिये बिना दूसरे के शरीर में संवित् स्वरूप की भावना कैसे करें? इसका उत्तर श्लोक में ही 'स्ववत्' पद से दिया गया है। जैसे अपनी आत्मा में अपने शरीर का सहारा छोड़ कर योगी अपने संवित्स्वरूप का चिन्तन करता है, वैसे ही दूसरे के जीवित अथवा मृत शरीर में भी अपने संवित्स्वरूप के विमर्श को अनुगत करे। इसमें योगी की इच्छा ही नियामिका है कि वह अपने विमर्श को जीवित शरीर से अनुगत करेगा या मृत शरीर से। जीवित शरीर में विमर्श को अनुगत करने पर [1]वशिता, यत्रकामावसायिता आदि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। अपने संवित्स्वरूप के परामर्श के बल से किसी मरे हुए राजा आदि के शरीर में प्रविष्ट होकर योगी नाना प्रकार के भोगों को भोगता है, अथवा अपना अभीष्ट प्रयोजन सिद्ध करता है।

इससे यह सिद्ध होता है कि संवित्स्वरूप को कभी भी शरीर की अपेक्षा नहीं रहती, क्योंकि यह संवित्स्वरूप सर्वत्र अनुगत है। एक शरीर तो दूसरी जगह नहीं रह सकता। जैसे कि स्वप्नावस्था में चिदात्मा की तो अनुवृत्ति रहती है, क्योंकि स्वप्न के साक्षी के रूप में उस समय भी उसका स्फुरण विद्यमान है; किन्तु स्थूल शरीर उस समय नहीं रहता, क्योंकि उसकी वहाँ प्रतीति नहीं होती। सुषुप्ति अवस्था में तो केवल चिति की ही अनुवृत्ति रहती है, क्योंकि साक्षी के रूप में उस समय भी उसका स्फुरण विद्यमान है। अन्यथा यह कौन सोया है? इस प्रश्न का उत्तर आप क्या देंगे? इसके लिये स्वात्मस्वरूप संवित्ति की अनुवृत्ति माननी पड़ेगी। स्वप्नावस्था में जैसे स्थूल शरीर की निवृत्ति हो जाती है, उसी तरह सुषुप्ति दशा में सूक्ष्म शरीर की भी निवृत्ति माननी पड़ती है, क्योंकि उस अवस्था में गाढ निद्रा के कारण पदार्थों के दर्शन-स्पर्शन का आभास भी नहीं बच रहता। इसी तरह से चित्त के समाधिस्थ हो जाने पर तुरीय दशा में शुद्ध चिदानन्द का स्फुरण होने से आत्मा की वृत्ति रहती है, क्योंकि उस समय वह समाहित अवस्था में रहता है। सुषुप्ति दशा में प्रतीत होने वाले कारण देह रूप अज्ञान की भी तुरीय दशा में निवृत्ति हो जाती है। इस तरह से उक्त चार अवस्थाओं में उक्त तीनों शरीरों की नियमतः अनुवृत्ति नहीं होती, किन्तु आत्मा की संवित्स्वरूपता तो सर्वत्र अनुवृत्त रहती है। अतः इसके लिए उस-उस शरीर की अपेक्षा के न रहने से यह कहना

से जाना जाता है। "बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः" (३।४३) इस योगसूत्र के व्यासभाष्य में विदेह और महाविदेह कैवल्य की व्याख्या की गई है और परकायप्रवेश की चर्चा आई है।

1. वशिता का अर्थ है सर्ववशीकार, सबको अपने वश में कर लेने का सामर्थ्य। यत्रकामावसायिता का तात्पर्य है जिस वस्तु को प्राप्त करने की चाह (इच्छा) योगी के मन में उत्पन्न होती है, वह अवसित हो जाती है, पूरी हो जाती है, उसकी इच्छा का कभी विघात नहीं होता।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ठीक ही है कि अपने शरीर की अपेक्षा को त्याग कर और सभी शरीरों को अपना ही मान कर योगी कुछ ही दिनों में सर्वत्र व्याप्त हो जाता है, अर्थात् वह सांसारिक दोष-जालों से सर्वथा स्वतन्त्र हो जाता है।

इस श्लोक का वास्तविक अभिप्राय यह है कि अपने शरीर की भाँति अन्य शरीरों में भी—"स्वाङ्गकल्पेषु भावेषु पत्युर्ज्ञानं क्रिया च सा" (४।१।४) इस प्रत्यभिज्ञाकारिका के अनुसार भगवान् की ज्ञान और क्रिया शक्ति का विकास मानकर सर्वत्र चैतन्य की समान स्थिति की ही भावना करे कि अपने शरीर की उपेक्षा कर देने पर अथवा सभी शरीरों को अपना मान लेने पर चिन्मात्रस्वरूप सर्वत्र समान रूप से अनुस्यूत (अनुगत) है। अर्थात् यह सारा जगत् मेरा ही शरीर है, इस तरह की भावना का योगी को अभ्यास करना चाहिये। इस एक शरीर के नष्ट हो जाने पर भी मेरे ये सब दूसरे शरीर तो विद्यमान हैं ही, इस भावना के आधार पर अपने शरीर की ममता योगी को छोड़ देनी चाहिये। इस बेचारे अपने एक शरीर को उस अंग की तरह नहीं मान लेना चाहिये, जहाँ से कि प्राण के निकल कर गले में अटक जाने पर व्यक्ति को मरा समझ लिया जाता है। ऐसी नासमझी कर बैठने पर तो यह साधक भी मृतप्राय, मुर्दे के बराबर हो जायगा। जैसा कि विरूपाक्षपंचाशिका के इस श्लोक में बताया गया है—

[1]उत्क्रम्य विश्वतोऽङ्गात् तद्भागैकतनुनिष्ठिताहन्तः।
कण्ठलुठत्प्राण इव व्यक्तं जीवन्मृतो लोकः॥ (श्लो० ५)

ऐसी भूल न हो, इसके लिये साधक को चाहिये कि अपने शरीर की तरह अन्य शरीरों में भी स्वसंवित्ति की समान रूप से अनुवृत्ति की भावना करे। ऐसा करने पर वह कुछ ही दिनों में सर्वव्यापक हो जाता है। ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० २, पृ० ३११,४२७) में दो स्थलों पर यह श्लोक उद्धृत है॥१०५॥

[धारणा–८३]

निराधारं मनः कृत्वा विकल्पान्न विकल्पयेत्।
तदात्मपरमात्मत्वे भैरवो मृगलोचने॥१०६॥

हे मृगलोचने, निराधारं त्यक्तबाह्यालम्बनं मनः कृत्वा यदा विकल्पान् न विकल्पयेत् संकल्पकला यदा न विकल्पयेत्, तदा आत्मपरमात्मत्वे जीवात्मपरमात्मभावे, उभयोरप्यवस्थयोरिति यावत्, भैरव एव भैरवरूपः परमात्मैव भवति। संकल्पकलया जीवत्वम्, निर्विकल्पदशया ब्रह्मत्वमित्यतो विकल्पान् न विदध्यादिति भावः॥१०६॥

---

1. श्लोक का अर्थ इस प्रकार होगा—अपने विश्वमय शरीर को अज्ञानवश भूलकर प्राणी मनुष्य, देव आदि के कल्पित स्थूल शरीर को अपना मानने लगता है। इस जरा-रोग ग्रस्त शरीर में उसके प्राण कंठ में अटके रहते हैं और वह जीवित रहता हुआ भी मुर्दे के समान लगता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

हे मृगनयनि, बाह्य और आन्तर आलम्बनों का परित्याग कर मन को निराधार कर देना चाहिये और ऐसा कर लेने के बाद संकल्प-विकल्प के लवलेश को भी फिर मन के पास नहीं फटकने देना चाहिये। इस धारणा का अभ्यास पूर्ण हो जाने पर वह जीवात्मा की दशा हो या परमात्मा की, इन दोनों ही अवस्थाओं में भैरव स्वरूप ही मात्र बच रहता है। संकल्प की कला में जीवभाव और निर्विकल्प दशा में ब्रह्मभाव विद्यमान रहता है, अतः साधक को चाहिये कि वह सभी विकल्पों का परित्याग कर ब्रह्मभाव में, परभैरव स्वरूप में, समाविष्ट होने के लिये सतत इस धारणा का अभ्यास करता रहे ॥१०६॥

[धारणा–८४]

[1]सर्वज्ञः सर्वकर्ता च व्यापकः परमेश्वरः।
स एवाहं शैवधर्मा इति दाढर्याच्छिवो[1] [2]भवेत् ॥१०७॥

शिवस्यायं शैवो धर्मः स्वच्छस्वातन्त्र्यादिर्यस्य स शैवधर्मा, स एवाहम् अहमेव स सर्वज्ञः सर्वकर्ता व्यापकः परमेश्वर इति दाढर्यादसंदिग्धत्वेन भावनात् शिवो भवेत् परमशिवस्वरूपः स्यात् ॥१०७॥

ईश्वरप्रत्यभिज्ञा की निम्न कारिका में दो तरह की प्र भज्ञा का प्रतिपादन किया गया है। इसमें प्रथम प्रत्यभिज्ञा का स्वरूप यह है कि मैं शुद्ध बोधस्वरूप हूँ। दूसरे प्रकार की प्रत्यभिज्ञा यह है कि सारा जगत् मेरा ही विस्तार है, अर्थात् इस जगत् के रूप में मैं ही फैला हुआ हूँ। इन दोनों तरह की प्रत्यभिज्ञाओं का उदय हो जाने पर साधक विश्वमय हो जाता है। उस स्थिति में उसके चित्त में विकल्पों का प्रादुर्भाव होने पर भी वह अपनी शिवावस्था में ही प्रतिष्ठित रहता है। जैसे कि—

सोऽहं ममायं विभव इति प्रत्यभिजानतः।
विश्वात्मनो विकल्पानां प्रसरेऽपि महेशता ॥ (४।१।१२)

शिवोपाध्याय का यहाँ कहना है कि प्रस्तुत श्लोक में और इसके आगे के श्लोक में प्रत्यभिज्ञा के इन्हीं दो स्वरूपों में धारणा को केन्द्रित करने का विधान है। मैं शुद्ध स्वरूप हूँ, प्रत्यभिज्ञा के इस अंश पर धारणा को स्थिर करने की विधि यह है कि साधक यह भावना करे कि स्वच्छ, स्वातन्त्र्य आदि शिव धर्मों से युक्त, सर्वज्ञ, सर्वकर्ता, व्यापक, परमेश्वर मुझ से अलग नहीं है, अर्थात् ये सब धर्म मेरे ही हैं। इस तरह का दृढ निश्चय जब साधक के चित्त में गहरा पैठ जाता है, तो वह शिव ही बन जाता है, अर्थात् उसके चित्त में प्रथम प्रकार की प्रत्यभिज्ञा प्रकट हो जाती है और ऐसा होने पर जागतिक प्रपंच उसके चित्त में किसी प्रकार का विकार नहीं पैदा कर सकते, क्योंकि सभी अवस्थाओं में उसका यह शिवस्वरूप निरन्तर अनुस्यूत रहता है ॥१०७॥

---

१. °द् भवेच्छिवः–क०। २. °दयः–स्व०।

1. स्वच्छन्द० (भा० ६, प० १२, पृ० ७७), शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० १७), महा० परि० (पृ० २५) और तन्त्रा० वि० (भा० ३, आ० ५, पृ० ३७९) में यह उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–८५]

[1]जलस्येवोर्मयो वह्नेर्ज्वालाभङ्ग्यः[1] प्रभा रवेः ।
ममैव भैरवस्यैता विश्वभङ्ग्यो विभेदिताः[2] ॥१०८॥

यथा जलस्य ऊर्मयो जलादेव, वह्नेर्वा ज्वालाः, रवेर्वा प्रभाः, तथा एता विश्वभङ्ग्यो गमनागमनभोजनहवनदानप्रसारणनिर्गमनाद्याः संसारविच्छित्तिलहर्यो ममैव भैरवस्य मदीयादेव भैरवस्वरूपाद् विभेदिताः संजातभेदाः, सन्तीति भावयेदिति शेषः ॥१०८॥

यह जगत् मेरा ही विस्तार है, प्रत्यभिज्ञा के इस द्वितीय अंश पर धारणा को स्थिर करने की विधि यह है कि साधक यह भावना करे कि जैसे जल की लहरें जल से ही उठती हैं, अग्नि की ज्वाला अग्नि से ही निकलती है अथवा जैसे सूर्य का प्रकाश सूर्य से ही पैदा होता है, उसी तरह से स्वात्मस्वरूप भैरव से ही चलना-फिरना, भोजन, हवन, दान, प्रसारण, निर्गमन प्रभृति इस विश्व की सारी विचित्रताएँ प्रकट होती हैं । इस धारणा में दृढ़ता आ जाने पर योगी इस पूरे विश्व में अपने ही शिवस्वरूप को देखता है ।

शिवोपाध्याय का कहना है कि ईश्वरप्रत्यभिज्ञा की उक्त कारिका में कुछ लोग 'सर्वो ममाऽयम्' अथवा 'सर्गो ममाऽयम्' इस तरह के पाठभेद की कल्पना करते हैं, जो कि गलत है । यह बात तो सही है कि अभिनवगुप्त ने शिवोपाध्याय संमत पाठ को ही स्वीकार किया है और तदनुसार ही इसकी व्याख्या भी की है, यद्यपि वहाँ भी मूल में पाठ 'सर्वो ममाऽयम्' ही छपा है, किन्तु अपनी बात की पुष्टि में उनका यह कहना कहाँ तक उचित माना जा सकता है कि इन दो तरह की प्रत्यभिज्ञाओं के आधार पर ही 'स एवाहं शैवधर्मा (श्लो० १०७) और 'ममैव भैरवस्यैताः' (श्लो० १०८) विज्ञानभैरव के इन दो श्लोकों में दो तरह की धारणाओं का विधान किया गया है । इसका अर्थ तो यह हो जाता है कि विज्ञानभैरव की रचना उत्पल की ईश्वरप्रत्यभिज्ञा की रचना के बाद हुई, जहाँ कि उक्त दो प्रकार की प्रत्यभिज्ञा का विधान है, जिनके आधार पर कि विज्ञानभैरव में दो प्रकार की धारणाओं का विधान करना पड़ा । इसके विपरीत इस कल्पना को कौन रोक सकता है कि आपने ही विज्ञानभैरव के इन दो श्लोकों के आधार पर 'सोऽहं ममायम्' इस पाठ की परिकल्पना कर ली है, क्योंकि विज्ञानभैरव एक ईश्वर प्रोक्त शास्त्र है और इसका आविर्भाव अवश्य ही उत्पल से पहले हो चुका होगा । अभिनवगुप्त के प्रमाण पर इसी पाठ को उचित मानने का आग्रह किया जाय, तो उस परिस्थिति में यही मानना उचित होगा कि प्रत्यभिज्ञाकार ने पूर्व पर म्परा से चली आ रही दो प्रकार की प्रत्यभिज्ञा का यहाँ वर्णन किया है, जिसकी कि स्पष्ट पुष्टि विज्ञानभैरव के इन दो श्लोकों से भी होती है ॥१०८॥

---

१. ङ्गाः–शि० त० । २. विनिर्गताः–शि० ।

1. शिवसूत्रवि० (पृ० १५) और तन्त्रा० वि० (भा० ३, आ० ५, पृ० ३७९) में यह श्लोक उद्धृत है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–८६]

भ्रान्त्वा भ्रान्त्वा शरीरेण[1] त्वरितं भुवि पातनात् ।
क्षोभशक्तिविरामेण परा संजायते दशा ॥१०९॥

शरीरेण स्वदेहेन पुनः पुनरतिशयेन परिभ्रम्य अन्ते तस्य शरीरस्य त्वरितं शीघ्रं भुवि पातनात् क्षोभशक्तिविरामेण भुवि स्थितस्य शरीरस्य वेगशक्तेर्विरामे सति परा निर्विकल्पदशा संजायते प्रादुर्भवति ॥१०९॥

अपने शरीर को साधक उसी तरह से चारों तरफ तेजी से घुमावे, जैसा कि बच्चे चक्करघानी खाते समय तेजी से घूमते हैं । घूमते-घूमते वह अपने शरीर को पृथ्वी पर गिरा दे । भूमि पर लुढक जाने पर उसको सब कुछ घूमता हुआ सा नजर आवेगा और थोड़ी देर के बाद एक विचित्र शान्ति का अनुभव होगा । यह एक प्रकार की निर्विकल्प अवस्था है । इस स्थिति में अपनी धारणा को स्थिर करने पर परम निर्विकल्प स्वात्मस्वरूप की अभिव्यक्ति हो जाती है । टीकाकारों ने यहाँ पूजा के अंग के रूप में प्रदक्षिण परिभ्रमण का और जीव के नाना योनियों में जन्म-मरण की परम्परा का उल्लेख कर इनमें धारणा जमाने की बात कही है, जिनका कि प्रस्तुत ग्रन्थ की धारणा-पद्धति से कोई साम्य नहीं है ॥१०९॥

[धारणा–८७]

आधारेष्वथवा[2] ऽशक्त्या[3] ऽज्ञानाच्चित्तलयेन वा ।
जातशक्तिसमावेशक्षोभान्ते भैरवं वपुः ॥११०॥

आधारेषु ज्ञानविषयेषु पदार्थेषु अशक्त्या असामर्थ्येन, अथवा अज्ञानात् ज्ञानादेरभावतः, वा अथवा, चित्तलयेन यो जातः शक्तौ अनाश्रिताख्यायां समावेशस्तेन क्षोभान्ते चञ्चलताविरामे सति भैरवं वपुः पूर्वोक्तस्वानुभवानन्दावस्थारूपम्, व्यज्यत इति शेषः ॥११०॥

आधार अर्थात् ज्ञान के विषयीभूत पदार्थों में असामर्थ्य के कारण जो चित्त का लय होता है, अथवा अज्ञान के कारण जो चित्त का लय होता है और इसके कारण जो अनाश्रित शक्ति में समावेश होता है, उससे क्षोभ अर्थात् चंचलता का विराम हो जाने पर साधक भैरव-शरीर हो जाता है, अर्थात् उसमें अपने अनुभव से ही जानी जा सकने वाली आनन्दात्मक अवस्था का आविर्भाव हो जाता है ॥११०॥

[धारणा–८८]

[1]सम्प्रदायमिमं देवि[4] शृणु सम्यग् वदाम्यहम् ।
कैवल्यं जायते सद्यो नेत्रयोः स्तब्धमात्रयोः[5] ॥१११॥

---

१. °राणि–ख० । २. °वा श°–ख० । ३. ध्या°–ख० । ४. भद्रे–ख० ई० ।
५. इतः परम्–'संकोचं कर्णयोः' इत्यादिकः श्लोकोऽधिको वर्तते–क० ।

1. ई० प्र० वि० वि० (भा० १, पृ० ७७; भा० ३, पृ० १६९, ३८६) में यह पूरा श्लोक अथवा उत्तरार्ध मात्र उद्धृत है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

हे देवि, इमं सम्प्रदायं शृणु, अहं ते सम्यग् वदामि—नेत्रयोः स्तब्धमात्रयोः सर्वस्यास्य भेदाभेदमयस्य जगतो विस्मरणादन्तरात्मनि च दत्तदृष्टेर्योगिनः सद्यः कैवल्यं जायते, यत्र तत्र ज्ञानप्रकाशः स्यादेवेत्यर्थः। सर्वेषूक्तवक्ष्यमाणानुशासनेष्वेतेषु चिन्मात्रावधारणचित्तैकाग्र्याभ्यसनमभिप्रेतमस्तीत्यवधेयम् ॥१११॥

हे देवि, सुनो। मैं तुम्हें उस परम्परा का उपदेश करता हूँ, जिसका कि सही पद्धति से अभ्यास करने पर, अर्थात् भैरवी मुद्रा में प्रदर्शित विधि से अपने नेत्रों को विषयों की ओर से समेट कर स्थिर कर लेने पर, इस सारे भेदात्मक और अभेदात्मक जगत् को भूलकर अपनी अन्तरात्मा की ओर दृष्टि फेर लेने पर योगी तत्काल कैवल्य को प्राप्त कर लेता है, जिस किसी भी परिस्थिति में हो शुद्ध स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। इस ग्रन्थ में पहले बताई गई अथवा आगे बताई जाने वाली सभी धारणाओं का मुख्य उद्देश्य चित्त की एकाग्रता के संपादन के द्वारा चिन्मात्र स्वरूप की अभिव्यक्ति है ॥१११॥

[धारणा-८९]

[1]कूपादिके महागर्ते स्थित्वोपरि निरीक्षणात्।
अविकल्पमतेः सम्यक् सद्यश्चित्तलयः स्फुटम् ॥११२॥

कूप उदपानम्, आदिना गिरिशृङ्गादेर्ग्रहणम्। महागर्ते बृहत्सुषिरे कूपादौ स्थित्वा। सामीप्यं सप्तम्यर्थः। महाश्वभ्रादिसमीपे स्थित्वेति यावत्। उपरि निरीक्षणात् ऊर्ध्वमेव कूपाद्याकाशनिश्चलदृष्टयवलोकनाद्धेतोः, अविकल्पमतेः अविद्यमानो विकल्पो यस्याः सा तथाविधा मतिर्यस्य तस्य निर्विकल्पबुद्धेर्भावकस्य सद्यस्तत्क्षणमेव चित्तलयश्चित्तप्रशान्तिरिति स्फुटं निश्चितम् ॥११२॥

बहुत गहरे कूप, खड्ड आदि के पास खड़ा होकर नीचे देखने पर अथवा पर्वत के ऊँचे शिखर के पास खड़ा होकर ऊपर ताकने पर एक अज्ञात भय की कल्पना से एक क्षण के लिये शरीर रोमांचित हो उठता है, चित्त निर्विकल्प दशा में प्रविष्ट हो जाता है। साधक जब इस क्षणिक निर्विकल्प दशा में अपने चित्त को तल्लीन कर लेता है, तो तत्क्षण उसका चित्त शान्त हो जाता है, इसमें कुछ भी सन्देह नहीं है। किसी भी भयजनक स्थिति में कुछ क्षण के लिये वेद्य अथवा अवेद्य कोटि में प्रविष्ट नील-पीत आदि पदार्थों की कोई सत्ता नहीं रह जाती। इस स्थिति में भैरव का परम घोरतर स्वरूप ही मात्र भासित होता है। इस भैरव स्वरूप में चित्त को स्थिर लेने पर साधक का चित्त तत्काल शान्त हो जाता है और तब उसके चित्त में परभैरव स्वरूप शिव का शान्त स्वरूप अभिव्यक्त हो उठता है ॥११२॥

---

१. °ते परिनि°—ख०।

1. नेत्रतन्त्रोद्योत (भा० १, पृ० २००) में यह श्लोक मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–९०]

[1]यत्र यत्र[1] मनो याति बाह्ये वाऽऽभ्यन्तरे[2] प्रिये ।
तत्र तत्र [3]शिवावस्था व्यापकत्वात् क्व[4] यास्यति ।।११३।।

यत्र यत्र यस्मिन् यस्मिन्, बाह्ये नीलपीतादौ, अपि वा अथवा, आभ्यन्तरे सुखदुःखादौ, मनो याति मनोविकल्पः संवेदनं प्रसरति, तत्र तत्र स्फुरत्संवित्सतत्त्वे, शिवावस्था शिवस्य चित्प्रकाशस्य अवस्था अवस्थानं क्व यास्यति ? न क्वचिद् गमिष्यतीति भावः। अत्र हेतुः—व्यापकत्वादिति। दिक्कालाकारैः प्रकाशसारत्वात् प्रकाशमानैः प्रकाशात्मनः स्वात्मभैरवस्यानवच्छेदादित्यर्थः ।।११३।।

हे प्रिये, जहाँ-जहाँ नील-पीत आदि बाह्य पदार्थों में अथवा सुख-दुःख आदि आभ्यन्तर विषयों में मन का, अर्थात् उसके संकल्प-विकल्पात्मक संवेदनों का प्रसार होता है, वहाँ-वहाँ संवित् स्वरूप शिव ही चित्प्रकाश अवस्था में विद्यमान है। ऐसी स्थिति में यह मन उसको छोड़ कर जायगा कहाँ ? इसका अभिप्राय यह है कि इस जगत् में ऐसी कोई स्थिति नहीं है, जहाँ कि शिव न प्रकाशित हो रहे हों। अतः जहाँ भी मन जायगा वहाँ शिव का प्रकाशात्मक स्वरूप अवश्य रहेगा। इसके विपरीत यह प्रकाशात्मक स्वात्मस्वरूप भैरव दिशा, काल, आकार आदि को तो प्रकाशित करता है, क्योंकि उसी भैरव के प्रकाश से ये प्रकाशित हैं, किन्तु ऐसा होते हुए भी वे उस प्रकाशात्मक भैरव को परिच्छिन्न नहीं कर सकते। इसी लिये यह प्रकाशात्मक भैरव मन से भी परिच्छिन्न नहीं हो सकता। इसके साक्षात्कार के लिये तो इस भावना के अभ्यास को ही तीव्र करना पड़ता है कि मेरा मन जहाँ-जहाँ जाता है, वहाँ-वहाँ सर्वत्र प्रकाशात्मक शिव विद्यमान है ! इस धारणा का दृढ़ अभ्यास करने पर वह स्वात्म-स्वरूप स्वयं प्रकाशित हो जाता है।

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ।। (६।२६)

भगवद्गीता के इस वचन में चंचल मन को नियमित कर उसको आत्मप्रवण बनाने की बात कही गई है। इसके विपरीत प्रस्तुत श्लोक में यह बताया गया है कि मन जहाँ भी जायगा, वही प्रकाशात्मक स्वात्मस्वरूप विद्यमान रहेगा। अतः मन को उस विषय से हटा कर अन्तरात्मा की ओर खींच लाने की आवश्यकता नहीं है। किन्तु जहाँ भी मन लग जाय, उसको वहीं उसी स्थिति में स्थिर कर देना चाहिये। ऐसा करने से वहीं शिवावस्था विकसित हो जायगी, जिसकी कि चर्चा स्पन्दकारिका के (२८-३० श्लोकों) को उद्धृत कर पहले (श्लो० ३३ की व्याख्या में) की जा चुकी है।

---

१. तत्र–यो०। २. °ऽपि वा–क०। ३. परा°–यो०। ४. प्रकाश्यते–यो०।

1. परमार्थसार (पृ० १४८), स्वच्छन्द० (भा० ३, प० ७, पृ० ३१२) और योगिनी० दीपिका (पृ० १९२, २९९,३४३) में यह श्लोक प्राप्त होता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इस अवस्था को योगशास्त्र में छः समाधियों का अभ्यास पूरा हो जाने पर प्राप्त सप्तम समाधि कहते हैं, जो कि बिना ही प्रयत्न के (ईश्वर या गुरु की कृपा से अथवा स्वतः उत्पन्न प्रातिभ ज्ञान से) अपने स्वरूप का साक्षात्कार कराने में समर्थ होने के कारण 'नित्य समाधि' के नाम से प्रसिद्ध है। शिवोपाध्याय के द्वारा उद्धृत [1]वाक्यसुधा नामक ग्रन्थ में इन समाधियों के लक्षण बताये गये हैं। चित्त जब अखण्ड आत्मा में, अद्वयस्वरूप ब्रह्म में स्थिर हो जाता है, तो उसे 'समाधि' कहते हैं। इस समाधि का अभ्यास बाह्य और आन्तर विषयों को आलम्बन बना कर दो स्थानों में किया जा सकता है—भीतर और बाहर। आन्तर विषयों को आलम्बन बना कर हृदय प्रदेश में अभ्यस्त समाधि सविकल्पक और निर्विकल्पक के भेद से दो तरह की होती है। इनमें से सविकल्पक समाधि के भी दो भेद होते हैं—दृश्यसंपृक्त और शब्दसंपृक्त। इनमें से दृश्यसंपृक्त समाधि का स्वरूप इस तरह से बताया गया है—

कामाद्याश्चित्तसादृश्यात् तत्साक्षित्वेन चेतनाम्।
ध्यायेद् दृश्यानुविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः ॥२४॥

अर्थात् काम, क्रोध आदि चित्त के धर्म हैं, क्योंकि इनमें परस्पर समानता है। अतः इनके साक्षी के रूप में अपनी चेतना को स्थिर करना चाहिये। यह दृश्यानुविद्ध सविकल्पक समाधि कहलाती है। इसको स्थूल सविकल्पक समाधि कहते हैं। सूक्ष्म सविकल्पक समाधि का स्वरूप वहीं इस तरह से वर्णित है—

असङ्गः सच्चिदानन्दः स्वप्रभो द्वैतवर्जितः।
अस्मीति शब्दविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः ॥२५॥

अर्थात् मैं असंग, सच्चिदानन्द स्वरूप, स्वयंप्रकाश, अद्वय तत्त्व हूँ, इस भान (ज्ञान) में चित्त को अवस्थित करने का नाम सविकल्पक शब्दसंपृक्त समाधि है। इस तरह प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करने से उक्त दो समाधि दशाओं की प्राप्ति हो जाने पर अपने आप होने वाली तीसरी निर्विकल्पक समाधि का स्वरूप यह बताया गया है—

स्वानुभूतिरसावेशाद् दृश्यशब्दावुपेक्ष्य तु।
निर्विकल्पः समाधिः स्यान्नि[1]वातस्थलदीपवत् ॥२६॥

अर्थात् स्वात्मस्वरूप के अनुभव का आनन्द मिलने पर दृश्य और शब्द की उपेक्षा कर साधक जब अपने चित्त को पवन रहित स्थान में रखे दीपक की तरह स्थिर कर लेता है, तो यह निर्विकल्पक समाधि कही जाती है। इस तरह सविकल्पक के दो भेदों के साथ इस निर्विकल्पक

---

१. °र्वातस्थित°—वा०।

1. शंकराचार्य विरचित ग्रन्थों में वाक्यसुधा की भी गणना की जाती है। अन्य टीकाकार इसको विद्यारण्य की कृति मानते हैं। इसके २२-२३ श्लोकों में समाधि का लक्षण और उसके भेद बताये गये हैं। जैसे कि—"उपेक्ष्य नामरूपे द्वे सच्चिदानन्दवस्तुनि। समाधिं सर्वदा कुर्याद् हृदये चाथवा बहिः॥ सविकल्पो निर्विकल्पः समाधिर्द्विविधो हृदि। दृश्य-शब्दानुवेधेन सविकल्पः पुनर्द्विधा॥" इनका अर्थ ऊपर टीका में कर दिया गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

समाधि को मिला देने से समाधि के तीन भेद हो जाते हैं। ये तीनों भेद आन्तर समाधि के हैं। सूर्य, चन्द्र, आकाश आदि बाह्य वस्तुओं को आलम्बन बनाने से भी समाधि के तीन भेद होते हैं। जैसे कि—

हृदीव बाह्यदेशेऽपि यस्मिन् कस्मिंश्च वस्तुनि।
समाधिराद्यः सन्मात्रे[1] नामरूपपृथक्स्थितः ॥२७॥

अर्थात् हृदय की ही भाँति जिस किसी बाह्य आलम्बन चन्द्र, सूर्य, आकाश प्रभृति सत्स्वभाव दृश्यों के नाम और रूप को अलग-अलग हो रही प्रतीति में चित्त को स्थिर करना दृश्यानुविद्ध सविकल्पक समाधि कही जाती है। शब्दानुविद्ध सविकल्पक समाधि का स्वरूप यह है—

अखण्डैकरसं वस्तु सच्चिदानन्दलक्षणम्।
इत्यविच्छिन्नचिन्तेयं समाधिर्मध्यमो भवेत् ॥२८॥

अर्थात् सच्चिदानन्द स्वरूप वस्तु अखण्ड और एकरस है, इस तरह की निरन्तर प्रवहमान चित्त की दशा को मध्यम समाधि, अर्थात् शब्दानुविद्ध सविकल्पक समाधि कहते हैं। बाह्य आलम्बन में भी केवल ब्रह्माकार वृत्ति का उदय होने पर जब मन निश्चेष्ट हो जाता है, तो यह निर्विकल्पक समाधि संपन्न होती है, जिसका कि लक्षण इस प्रकार बताया गया है—

स्तब्धीभावो रसास्वादात् तृतीयः पूर्ववन्मतः।
एतैः समाधिभिः षड्भिर्नयेत् कालं निरन्तरम् ॥२९॥

अर्थात् ब्रह्म से भिन्न बाह्य वस्तु कुछ भी नहीं है, इस भावना के अभ्यास से मन को निश्चेष्ट कर देने पर तीसरी निर्विकल्पक समाधि की उपलब्धि होती है। इस तरह से इन छः प्रकार की समाधियों का अभ्यास करता हुआ साधक निरन्तर कालयापन करता रहे। इन समाधियों के पुष्ट हो जाने पर स्पन्दकारिका में प्रदर्शित जीवन्मुक्त दशा की प्राप्ति हो जाती है, जो कि विज्ञानभैरव की प्रस्तुत धारणा का भी लक्ष्य है। वाक्यसुधा में इस स्थिति का वर्णन इस प्रकार किया गया है—

देहाभिमाने गलिते विज्ञाते परमात्मनि।
यत्र यत्र मनो याति तत्र तत्र समाधयः ॥३०॥

अर्थात् देह में अहंभाव के नष्ट हो जाने पर और परमात्मा के स्वरूप का ज्ञान हो जाने पर जहाँ जहाँ मन जाता है, वहीं वहीं समाधि लग जाती है। स्वच्छन्दतन्त्र में भी यही स्थिति इस तरह से वर्णित है—

यत्र यत्र मनो याति ज्ञेयं तत्रैव चिन्तयेत्।
चलित्वा यास्यते कुत्र सर्वं शिवमयं यतः ॥ (४।३१३)

अर्थात् जहाँ जहाँ मन जाता है, उसी विषय के साथ अपने ध्येय को एकाकार बना उसका चिन्तन करने लगे। जब सब कुछ शिवमय ही है, तब यह चित्त अन्ततः जायगा कहाँ ? इसका अभिप्राय यह है कि जब सब कुछ शिव ही शिव है, तब जिस किसी भी विषय पर मन आकृष्ट हो, उसको रोकने का प्रयास न करे, किन्तु सहज गति से उस विषय को भी शिव

१. °त्रान्नामरूपपथक्कृतिः—वा०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

का ही स्वरूप मान कर मन को वहीं स्थिर कर दे । इस प्रकार के अभ्यास के स्थिर हो जाने पर अन्ततः मनुष्य जीवन्मुक्त हो जाता है ॥११३॥

[धारणा–९१]

[1]यत्र[1] यत्राक्षमार्गेण चैतन्यं व्यज्यते विभोः[2] ।
तस्य तन्मात्र[3]धर्मित्वाच्चिल्लयाद् भरितात्मता[4] ॥११४॥

यत्र यत्र नीलसुखादौ, अक्षमार्गेण चक्षुरादिसुषिरमार्गेण, विभोः प्रभोः परभैरवात्मनः, चैतन्यं चित्प्रकाशः, अभिव्यज्यते स्फुरति, तस्य नीलसुखादेः, तन्मात्रधर्मित्वात् दर्पणप्रतिबिम्बिताभासवैचित्र्येण चैतन्यमात्रस्वभावत्वात्, चिल्लयात् चितौ लयाद् विश्रान्तेः, भरितात्मता परभैरवस्वरूपता। भावनाया अस्या दाढर्येन भावकः 'अहमेव विश्वमयो महच्चैतन्यभरितः' इत्यनुभूतितात्त्विकावस्थः संपद्यत इति भावः। यथा घनीभूतः प्रकाश एव सूर्यमण्डलं जातम्, तथा चिदेव हि आश्यानीभूता जगदात्मना भातीत्याम्नायः ॥११४॥

जहाँ जहाँ नील, सुख प्रभृति बाह्य अथवा आन्तर भावों में चक्षु प्रभृति बाह्य अथवा आन्तर इन्द्रियों के माध्यम से प्रभु परभैरव स्वरूप आत्मा का चित्प्रकाश अभिव्यक्त होता है, वहाँ वहाँ उन नील, सुख आदि भावों को केवल चित्प्रकाशात्मक ही मानना चाहिये । यदि इनको चैतन्य से अतिरिक्त माना जाय तो इनकी चेत्यता अर्थात् ज्ञानविषयता भी नहीं बन सकेगी, ये ज्ञान के विषय भी न हो सकेंगे । दर्पण में प्रतिबिम्बित हो रहे नाना प्रकार के आभास जैसे दर्पणमात्र स्वभाव हैं, दर्पण के अतिरिक्त इनकी कोई सत्ता नहीं है, दर्पण के कारण ही इनकी प्रतीति होती है; उसी तरह से प्रकाशात्मक शिव में स्थित चैतन्यमात्र स्वभाव ही यह सारा जगत् है, प्रकाशात्मक चैतन्य के अतिरिक्त इसकी कोई सत्ता नहीं है, चैतन्य के कारण ही यह भासित हो रहा है । इस धारणा का अभ्यास करने से यह भावना दृढ़ हो जाती है कि उस विभु के अतिरिक्त यहाँ कुछ भी नहीं है । ऐसा विचार करते-करते साधक इस सारे विश्व की भित्तिभूत (आधारस्वरूप) चिति में लीन हो जाता है और उसका परभैरव स्वरूप अभिव्यक्त हो जाता है, उसको अपनी तात्त्विक पूर्णता का बोध हो जाता है कि अखण्ड चैतन्य से ओतप्रोत यह सारा विश्व मैं ही हूँ । जैसे घनीभूत प्रकाश ही सूर्यमण्डल कहलाता है, उसी तरह से यह घनीभूत चिच्छक्ति ही जगत् के रूप में भासित होने लगती है । आगमशास्त्र की यह प्रमुख मान्यता है । इसका अभिप्राय यह है कि जैसे

---

१. तत्र तत्रा°–यो० । २. प्रभोः–यो० । ३. °रूपत्वा°–यो० । ४. स्थितिः–यो०, मतिः–यो० ।

1. तन्त्रालोकवि० (भा० ११, आ० २९, पृ० ८२), शिव० विम० (पृ० ४२), योगिनी० दीपिका (पृ० १९२, २६४, २९९, ३३३. ३४३) में यह उपलब्ध है । तन्त्रालोकविवेक (भा० १, आ० १, पृ० २१) में ऐसा पाठ मिलता है—"येन येनाक्षमार्गेण यो योऽर्थः प्रतिभासते । स्वावष्टम्भबलाद् योगी तदगतस्तन्मयो भवेत् ॥"

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[1]घनीभूत (जमा हुआ) घृत अथवा हिम (बर्फ) ही पिघल कर तरल बन जाता है, उसी तरह से घनीभूत चिच्छक्ति ही जगत् का रूप धारण कर लेती है। तरल द्रव्य जैसे घन द्रव्य से भिन्न नहीं है, उसी तरह से यह जगत् भी उस चिच्छक्ति से अतिरिक्त नहीं है। अतः सर्वत्र चिति की उपस्थिति के कारण जहाँ कहीं भी धारणा स्थिर की जायगी, वहीं चैतन्य की अभिव्यक्ति हो जायगी ॥११४॥

[धारणा–९२]

[2]क्षुता[1]द्यन्ते भये शोके गह्वरे वा रणाद्[2] द्रुते।
कुतूहले क्षुधाद्यन्ते ब्रह्मसत्ता[3] समीपगा ॥११५॥

क्षुतादीनां छिक्काप्रभृतीनामन्ते, भये, शोके, गह्वरे, रणाद् द्रुते, कुतूहले, क्षुधादीनां बुभुक्षापिपासादीनामन्ते वा ब्रह्मसत्ता अनवच्छिन्नचिदानन्दस्फुरत्ता समीपगा निकटस्थिता। तां तत्र तत्रावसरे विमृश्य सुप्रबुद्धः समाविशेत्। अप्रबुद्धः पुनरत्र मूढ एव तिष्ठतीति भावः ॥११५॥

छींक आने के बाद अथवा भय, शोक, आदि भावों के उत्पन्न होने पर, गड्ढे में गिर पड़ने पर, युद्धस्थल से भाग जाने पर, किसी आश्चर्यजनक घटना के घट जाने पर या भूख-प्यास आदि तीव्र संवेगों की निवृत्ति हो जाने पर एक क्षण के लिये ब्रह्मानन्द सरीखे आनन्द का अनुभव होता है। व्यक्ति का अनवच्छिन्न चिदानन्द, जो कि जीव दशा के कारण अवछिन्न हो गया था, कुछ क्षण के लिए अपने परमार्थ स्वरूप में प्रकट हो जाता है। इन अवसरों का लाभ उठाकर अर्थात् कुछ क्षण के लिये अभिव्यक्त अपने सहज स्वरूप में धारणा का अभ्यास कर उसको स्थायी बना लेने वाला सुप्रबुद्ध साधक समावेश दशा में लीन हो जाता है। इसके विपरीत अप्रबुद्ध साधक उस ब्रह्मसत्ता के पास पहुँच कर भी उसको जान नहीं पाता। "अतिक्रुद्धः प्रहृष्टो वा" (श्लोक २२) इत्यादि स्पन्दकारिका से भी इस धारणा की पुष्टि होती है ॥११५॥

[धारणा–९३]

वस्तुषु स्मर्यमाणेषु दृष्टे देशे मनस्त्यजेत्।
स्वशरीरं निराधारं कृत्वा प्रसरति प्रभुः ॥११६॥

स्मर्यमाणेषु स इति तदिति स्मृतिज्ञानेन वेद्यमानेषु, वस्तुषु पदार्थेषु, दृष्टे देशेऽनुभवशक्तौ स्वाधारभूतायाम्, मनस्त्यजेत् प्रक्षिपेद् ऐकाग्र्येणादद्यात्, अनुभवपूर्वकत्वात् स्मृतेः। स्वशरीरं स्वदेहं निराधारं निरालम्बनमहिकञ्चुकवदसङ्गं विभावयेत्। ततोऽनुभवरूपः प्रभुः स्मरणानुभवयोः स्मर्यमाणानुभूयमानयोश्च एकत्वानुसन्धात्रात्मा,

---

१. क्रोधा°–स्पप्र०। २. वारणद्रुते–ख० स्पनि०, वारणे रणे–स्पप्र०। ३. °मयी दशा–क०।

1. इसके स्पष्टीकरण के लिए पृ० ४ की ३ संख्या की टिप्पणी देखनी चाहिये।

2. स्पन्दनिर्णय (पृ० ४१) और स्पन्दप्रदीपिका (पृ० १०७) में उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रसरति प्रादुर्भवति । अत्रायं भावः—अनुभवात् स्मरणादौ सूत्र इव मणिगणः प्रोतश्चैतन्यप्रसर इति सिद्धम् । अतस्तमेव ध्यायेत् ततः स्वयमेव प्रभुः प्रादुर्भवतीति निश्चय इति ॥११६॥

किसी सहकारी उद्‌बोधक के रहने पर हमारे मन में अनेक प्रकार की स्मृतियाँ जागती रहती हैं । स्मृति से प्रतीत हो रहे ऐसे पदार्थों के उपस्थित होने पर उन स्मृतियों के आधारभूत अनुभव में अपने मन को नियोजित कर दे । प्रत्येक स्मृति का जन्म अनुभव के आधार पर ही होता है, अतः जिस अनुभव से स्मृति का जन्म हुआ, उस स्मृति के उपस्थित होने पर उसका परित्याग कर उसके आधारभूत ज्ञान को पूरी सावधानी से पकड़े । इसके साथ ही अपने शरीर को भी इस अनुभव से अलग कर दे । साँप जब केंचुली उतार देता है, तो उस केंचुली से जैसे उसको कोई माया-मोह नहीं रहता, उसी तरह से साधक को चाहिये कि जब उसने स्मृति का परित्याग कर उसके आधारभूत अनुभव को पकड़ा है, तो उस समय उस शरीर के साथ भी ममता को छोड़े दे, जिसमें कि रहकर वह अनुभवों और स्मृतियों को तथा उनके संस्कारों को संचित करता रहता है । इस स्थिति में उसका चित्त अहन्ता, ममता और संचित वासनाओं के अभाव में शुद्ध अनुभव रूप हो जाता है । वह स्मृति और अनुभव में तथा स्मर्यमाण तथा अनुभूयमान पदार्थों में किसी प्रकार का भेद नहीं देखता । यही तो प्रभु का, परभैरव का वास्तविक स्वरूप है । अतः इस धारणा के अभ्यास से साधक के चित्त में निरन्तर अनुभव दशा का ही स्फुरण होते रहने से परभैरव स्वरूप का प्रकाश आलोकित हो उठता है । इसका अभिप्राय यह है कि जैसे माला की सारी मणियाँ तागे में गुँथी रहती हैं, वैसे ही सारी स्मृतियाँ अनुभवों में गुँथी रहती हैं । यह अनुभव स्वात्मचैतन्य स्वरूप है । अतः जिस किसी भी अनुभव को अपनी धारणा का विषय बनाया जाय, उसमें इस स्वात्मचैतन्य की भावना करने से यह परभैरव स्वरूप स्वात्मचैतन्य प्रकट हो जाता है । अतः साधक को इसी में अपनी धारणा स्थिर करनी चाहिये ॥११६॥

[धारणा–९४]

क्वचिद्वस्तुनि विन्यस्य शनैर्दृष्टिं निवर्तयेत् ।
तज्ज्ञानं चित्तसहितं देवि शून्यालयो भवेत् ॥११७॥

हे देवि, क्वचिद्वस्तुनि कस्मिंश्चिद् वस्तुनि दृष्टिमक्षिरूपां विन्यस्य निक्षिप्य, कञ्चित् पदार्थं घटोऽयमित्येवं दृष्ट्वेत्यर्थः । तज्ज्ञानं शनैः शनैस्तस्य पदार्थस्य ज्ञानम्, चित्तसहितं तद्विषयसंकल्पसहितम्, तद्वासनायुक्तमिति यावत् । निवर्तयेत् शून्यभावनया, अन्तर्लक्ष्यबहिर्दृष्टिन्यायेन वा । तेनैव शून्यालयः शून्ये आलयो विश्रान्तिर्यस्य एवंविधः संयमी भवेत् ॥११७॥

हे देवि, जिस किसी भी घट-पट आदि पदार्थ में अपनी दृष्टि डालकर, अर्थात् घट-पट आदि किसी भी पदार्थ को सावधानी से देखकर, धीरे-धीरे उस पदार्थ के ज्ञान को उसके संकल्प के साथ और उस अनुभव से संचित वासनाओं के साथ चित्त से निकाल दे । अनुभव, संकल्प और वासनाओं को अपने चित्त से निकाल देने के लिए साधक शून्यभावना का सहारा ले कि

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

यह सारा विश्व शून्य स्वभाव है, आकाश के समान रूपहीन है, इसका कोई स्वरूप नहीं है, अस्तित्व नहीं है। अथवा शांभवी[1] मुद्रा की सहायता से, जिसमें कि दृष्टि के बाहर रहने पर भी लक्ष्य भीतर ही रहता है, इस कार्य को संपन्न करे। अर्थात् वह अपने शुद्ध स्वरूप को ही देखे और उससे भिन्न सभी विकल्प वासनाओं का परित्याग कर दे। ऐसा करने से, इस धारणा के अभ्यास से, संयमी साधक शून्य में लीन हो जाता है, परम पद में विश्राम प्राप्त कर लेता है ॥११७॥

[धारणा–९५]

[2]भक्त्युद्रेकाद् विरक्तस्य यादृशी जायते मतिः ।
सा शक्तिः शाङ्करी नित्यं भावयेत् तां ततः शिवः ॥११८॥

भक्त्युद्रेकाद् भक्त्यतिशयेन विरक्तस्य शान्तचित्तस्य भक्तस्य चित्ते साधकचित्त-समाधानेन यादृशी मतिर्जायते सा शाङ्करी शक्तिरिति गीयत इति तामेव नित्यं भावयेत्। ततः साधकः शिवः शिवमयः स्यात् ॥११८॥

भक्ति के उद्रेक से अर्थात् आधिक्य से विरक्त अर्थात् शान्तचित्त भक्त के चित्त में साधक के चित्त के समाहित हो जाने से जिस तरह की बुद्धि उत्पन्न होती है, वह शांकरी शक्ति कही जाती है। अर्थात् ईश्वर के अनुग्रह (शक्तिपात) से भक्त के हृदय में ऐसी भावना पैदा होती है कि वह सब कुछ भूलकर शान्त भाव से निरन्तर ईश्वर के चिन्तन में लगा रहता है। उसका चित्त ईश्वर की आराधना में लीन हो जाता है। भक्त की इस मानसिक दशा में अपने चित्त को लीन करने वाला साधक भी शिवमय हो जाता है, अर्थात् वह साधक भी उस भक्त के समान ही भगवन्मय हो जाता है। क्षेमेन्द्र ने अपने गीतानिष्यन्द में भक्ति का लक्षण यह किया है—

[3]न पादपतनं भक्तिर्व्यापिनः परमेशितुः ।
भक्तिर्भावस्वभावानां तदेकीभावभावनम् ॥

अर्थात् सर्वत्र व्यापक भगवान् के चरणों में साष्टांग प्रणाम करना ही भक्ति नहीं है। वास्तविक भक्ति तो यह है कि भाव स्वभाव के सभी पदार्थों में एक भगवान् का ही अनुचिन्तन किया जाय, अर्थात् सारे जगत् को भगवन्मय समझा जाय। भगवद्भक्ति की महिमा स्तवचिन्तामणि में इस प्रकार वर्णित है—

अणिमादिगुणावाप्तिः सदैश्वर्यं भवक्षयः ।
अमी भव ! भवद्भक्तिकल्पपादपपल्लवाः ॥ (श्लो० ५५)

---

1. भैरवी मुद्रा ही यहाँ शाम्भवी मुद्रा के नाम से कही गई है। भैरवी मुद्रा का लक्षण श्लो० २६ की व्याख्या में बताया जा चुका है।
2. स्तवचिन्तामणि की व्याख्या (पृ० ६५) में क्षेमराज ने इसे उद्धृत किया है।
3. महार्थमञ्जरीपरिमल (पृ० १०८) में यह श्लोक उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अर्थात् हे भव (शिव), आपकी भक्ति कल्पवृक्ष के समान है और अणिमा प्रभृति सिद्धियों की प्राप्ति, सदाशिव प्रभृति का ऐश्वर्य और मुक्ति—ये सब कल्पवृक्ष के पल्लवों (पत्तों) के समान हैं। अभिप्राय यह है कि कल्पवृक्ष से जैसे प्राणी की सारी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं, उसी तरह भगवद्भक्ति रूप कल्पवृक्ष से भी साधक शिवस्वरूप में समाविष्ट हो जाता है ॥११८॥

[धारणा–९६]

[1]वस्त्वन्तरे वेद्यमाने [2]शनैर्वस्तुषु शून्यता।
तामेव मनसा ध्यात्वा [2] विदि[3]तोऽपि प्रशाम्यति ॥११९॥

वस्त्वन्तरे कस्मिंश्चिदेकस्मिन् वस्तुनि वेद्यमाने चित्स्वरूपत्वेन ज्ञायमाने सर्ववेद्येषु तदन्येषु बाह्याभ्यन्तरेषु वस्तुषु वेद्यमानेष्वपि शनैः शनैरभ्यासपाटवेन शून्यता भावनीया। शून्यता नाम तत्कालमनाभासनम्। तामेव वेद्याभावात्मकचित्प्रकाशरूपां शून्यतां मनसा निर्विकल्पसंविदा ध्यात्वा विमृश्य विदितोऽपि वेदनादपि प्रशाम्यति शान्तब्रह्मस्वरूपो भवति। विदिशब्द इकारान्तो भेदप्रथारूपज्ञानवाचकः। 'विचित्तोऽपि' इति पाठे विविधसंकल्पविकल्पव्यापारसंयुक्तोऽपि मुक्तः स्यादित्यर्थः ॥११९॥

किसी एक वस्तु का चित्स्वरूप में ज्ञान हो जाने पर उससे भिन्न सभी बाह्य और आन्तर वस्तुओं एवं भावों का बोध होने पर धीरे-धीरे उनमें अभ्यास के सहारे शून्यता की भावना करनी चाहिये। यहाँ शून्यता का अभिप्राय एक वस्तु के ज्ञान के रहते उसके विपरीत स्वभाव की किसी दूसरी वस्तु के ज्ञान का उदय न होने में है। इस चित्प्रकाश रूप शून्यता में, जहाँ कि अन्य किसी विरोधी वेद्य की स्थिति नहीं है, निर्विकल्पक मन से ध्यान को केन्द्रित करने पर साधक योगी का भेदप्रथात्मक ज्ञान (भेद-भ्रम) शान्त हो जाता है तब उसका शान्त ब्रह्मस्वरूप प्रकट हो उठता है, अर्थात् वह ब्रह्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। यहाँ इकारान्त 'विदि' शब्द भेदप्रथात्मक ज्ञान का वाचक है। 'विचित्तोऽपि' ऐसा पाठ मानने पर इसका अर्थ यह होगा कि नाना प्रकार के संकल्प-विकल्प व्यापारों से संयुक्त रहने पर भी साधक मुक्त हो जाता है।

इस धारणा में और 'क्वचिद्वस्तुनि' (श्लोक ११७) इत्यादि श्लोक में प्रदर्शित धारणा में शून्यता की भावना की समानता रहते हुए भी इनमें परस्पर विशेषता यह है कि पहली धारणा में एक वस्तु को जान लेने पर उससे संबद्ध वासना आदि में शून्यता की भावना करने की बात कही गई है, जब कि प्रस्तुत धारणा में एक वस्तु के ज्ञान के बाद अन्य समस्त वेद्य वस्तुओं में शून्यता की भावना का विधान है ॥११९॥

---

१. सर्ववेद्येषु–ने०। २. ध्यायन्–ने०। ३. °चित्तो°–ख०।

1. नेत्रतन्त्रोद्योत (भा० १, पृ० २००) में यह श्लोक मिलता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–९७]

[1]किञ्चिज्ज्ञैर्या स्मृता[1] शुद्धिः सा[2]ऽशुद्धिः शम्भुदर्शने ।
न शुचिर्ह्यशुचिस्तस्मान्निर्विकल्कः[3] सुखी[4] भवेत् ॥१२०॥

किञ्चिज्ज्ञैः किञ्चिन्मात्रबोधयुक्तैर्धर्मशास्त्रज्ञैः, या शुद्धिः मृज्जलादिना स्मृता सा शम्भुदर्शने पारमेश्वरतत्त्वसाक्षात्कारे सति अशुद्धिरेव । अथवा शम्भुदर्शने परमेश्वर-भाषिते शास्त्रे सा अशुद्धिरेव । न शुचिः न नैर्मल्यम्, निर्देशस्य भावप्रधानत्वात् । या अन्यशास्त्रोक्ता शुद्धिः सा न शुचिः न शुद्धत्वम्, किन्तु हि अशुचिः । 'हि' अवधारणे हेतौ वा । अशुद्धतैव । मृदादिशुद्धेस्तत्त्वज्ञानं प्रत्यकिञ्चित्करत्वेनानङ्गत्वादिति भावः । 'अशुद्धिः' इति पूर्वमभिधाय तदनु 'न शुचिः' इत्युक्त्वापि पुनः 'हि अशुचिः' इत्यशुचि-पौनरुक्त्यं तत्त्वज्ञानानुपयोगित्वदाढर्ढ्यप्रतिपादानार्थम् । तस्मान्मृददिशौचविनाकृतोऽपि निर्विकल्पः निर्विकल्पज्ञानेन सति मनःशौचे त्यक्तमनोमलः सुखी भवेत् ॥१२०॥

धर्मशास्त्रकारों ने भलीभाँति हाथ-पैर धोकर तीन बार स्वच्छ जल से आचमन करना, स्नान करना आदि अनेक तरह से शुद्धि का विधान किया है । इन धर्मशास्त्रों में मिट्टी, जल आदि से होने वाली शुद्धि पर बड़ा बल दिया गया है, किन्तु परमेश्वर के वास्तविक स्वरूप का साक्षात्कार करने के प्रसंग में यह शुद्धि सहायक नहीं होती, अतः इसको अशुद्धि ही मानना चाहिये । अथवा इसका यह भी अर्थ किया जा सकता है कि शैव शास्त्र में यह शुद्धि अशुद्धि ही मानी गई है । धर्मशास्त्र की इस शुद्धि को परमेश्वर शिव के द्वारा उपदिष्ट शास्त्रों में चित्त की निर्मलता में कारण नहीं माना गया है । इसके विपरीत इस तरह की शुद्धि को उन शास्त्रों में दम्भ, पाषण्ड आदि चित्त के कालुष्यों का ही प्रवर्तक बताया गया है । इसका अभिप्राय यह है कि धर्मशास्त्रों के द्वारा उपदिष्ट शुद्धि शरीर को तो पवित्र करती है, किन्तु वह मन को पवित्र नहीं कर पाती । इसी लिये शैव शास्त्रों में इस तरह की शुद्धि को अशुद्धि में ही गिना गया है । वास्तविक शुद्धि वही है, जिससे कि मन पवित्र हो । शुद्ध मन से ही तत्त्व का साक्षात्कार किया जा सकता है । कोरी शारीरिक शुद्धि तत्त्वज्ञान में सहायक नहीं हो सकती। इस बात को दृढ़तापूर्वक समझाने के लिये ही 'अशुद्धिः, न शुचिः, हि अशुचिः' इस तरह से तीन बार इसमें अशुचिता का विधान किया गया है । 'हि' शब्द का प्रयोग भी अवधारण या कारण के अर्थ में हुआ है, अर्थात् यह धर्मशास्त्रोक्त शारीरिक शुद्धि अशुद्धि ही है, अथवा अशुद्धि का ही कारण है । मन की शुद्धि में इसका कुछ भी उपयोग नहीं है । अतः साधक को चाहिये कि मिट्टी, जल आदि से की जाने वाली शुद्धि का सहारा लिये बिना भी

---

१. °ताऽशु°–ख० म० । २. सा शु°–ख० म० । ३. °ल्पो भवेत् सदा–स्व०, °ल्पो भवेन्नरः–म० । ४. शिवो–ख० ।

1. स्वच्छन्द० (भा० ३, प० ७, पृ० ३१५) और महार्थ० (पृ० २२ में) यह श्लोक उद्धृत है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अपने निर्विकल्प ज्ञान से मन के मैल को धोकर सर्वत्र सुखपूर्वक विचरण करे। मालिनीविजय तन्त्र में बताया गया है—

नात्र शुद्धिर्न चाशुद्धिर्न भक्ष्यादिविचारणम्।
न द्वैतं नापि चाद्वैतं लिङ्गपूजादिकं न च॥
न चापि तत्परित्यागो निष्परिग्रहतापि वा।
सपरिग्रहता वापि जटाभस्मादिसंग्रहः॥
तत्त्यागो न व्रतादीनां चरणाचरणं च यत्।
क्षेत्रादिसंप्रवेशश्च समयादिप्रपालनम्॥
परस्वरूपलिङ्गादिनामगोत्रादिकं च यत्।
नास्मिन् विधीयते किञ्चिन्न चापि प्रतिषिध्यते॥
विहितं सर्वमेवात्र प्रतिषिद्धमथापि वा।
किन्त्वेतदत्र देवेशि नियमेन विधीयते॥
तत्त्वे चेतः स्थिरीकार्यं सुप्रयत्नेन योगिना।
तच्च यस्य यथैव स्यात् स तथैव समाचरेत्॥
तत्त्वे निश्चलचित्तस्तु भुञ्जानो विषयानपि।
न संस्पृशेत दोषैः स पद्मपत्रमिवाम्भसा॥
विषापहारिमन्त्रादिसंनद्धो भक्षयन्नपि।
विषं न मुह्यते तेन तद्वद् योगी महामतिः॥ (१८।७४-८१)

अर्थात् योगी का आचरण कैसा होना चाहिये, इस विषय का निरूपण करते हुए परमेश्वर ने इस ग्रन्थ के अठारहवें पटल में बताया है कि इनके लिये शुद्धि और अशुद्धि का विधान, भक्ष्य और अभक्ष्य का निरूपण, द्वैत या अद्वैत का उपदेश, लिंग-पूजा आदि का विधान या निषेध, निष्परिग्रह रहने या सपरिग्रह होने का विधान, जटा-भस्म आदि का स्वीकार या परित्याग, व्रत आदि का आचरण करना या न करना, क्षेत्र-संन्यास आदि लेकर नियमों का पालन करना न करना, तिलक आदि चिह्न, नाम, गोत्र, आदि को रखना न रखना—जैसी बातों के बारे में पक्ष या विपक्ष में कुछ भी नहीं कहा जाता है। ये सभी वस्तुएँ विहित भी मानी जा सकती हैं और निषिद्ध भी। इसमें साधक की इच्छा ही प्रमाण है कि वह इनका आचरण करे या न करे। वस्तुतः तत्त्वज्ञान में इनकी कोई उपयोगिता नहीं है। नियम के नाम पर शास्त्र में केवल इतना ही विधान है कि योगी को प्रयत्नपूर्वक परम तत्त्व में अपने चित्त को स्थिर करना चाहिये। चित्त की यह स्थिरता जैसे भी हो, योगी को तदनुसार ही अपनी चर्या बना लेनी चाहिये। जिस योगी का चित्त परम तत्त्व में स्थिर हो गया है, वह विषयों का उपभोग करते हुए भी उनके दोषों से उसी प्रकार लिप्त नहीं होता, जैसे कि जल में रहते हुए भी कमलपत्र उससे निर्लिप्त रहता है। विष को दूर करने वाला गारुडिक अपने शरीर को मन्त्रों से जब सुरक्षित कर लेता है, तो उस पर जहर का असर नहीं होता, उसी तरह से यह महान् मतिशाली योगी विषय रूपी विष को खाकर भी मोहित नहीं होता।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इससे यह स्पष्ट होता है कि तत्त्व-ज्ञान के लिये, चित्त की शुद्धि के लिये मिट्टी, जल आदि से की जाने वाली शारीरिक शुद्धि का तब तक कोई उपयोग नहीं है, जब तक कि व्यक्ति बहिर्मुख बना रहता है। जैसा कि निम्न श्लोक में बताया गया है—

मृज्जलादिविशुद्धोऽपि न पवित्रो बहिर्मुखः।
बहिर्निर्मलमध्यस्थपुरीषकलशादिवत् ॥

अर्थात् ऊपर से चमचमाता विष्ठा से[1] भरा घड़ा जैसे पवित्र नहीं माना जाता, उसी तरह ते स्नान-सन्ध्या से पवित्र बहिर्मुख व्यक्ति भी पवित्र नहीं माना जा सकता। धर्मशास्त्रों में भी देव सम्बन्धी और पितृ सम्बन्धी कार्यों में ही स्नान की आवश्यकता बताई गई है। यह कहीं भी नहीं लिखा गया है कि मिट्टी, जल आदि से शरीर की शुद्धि किये बिना कोई व्यक्ति ज्ञान का अधिकारी नहीं हो सकता।

तत्त्व-ज्ञान के प्रति यह शुद्धि बाधक नहीं है, अतः शारीरिक शुद्धि का पालन तत्त्व-ज्ञानी करे तो इसमें आपत्ति नहीं है, किन्तु कर्मकाण्ड के लिये जैसे शुद्धि अनिवार्य है, वही स्थिति ज्ञान के विषय में नहीं है। इसके विपरीत यह हो सकता है कि मिट्टी आदि से शरीर को निर्मल बनाने पर उसकी सुन्दरता को देखकर तत्त्वज्ञानी का भी अभिमान पुनः एक बार जाग जाय। इससे वह अपनी अन्तर्मुख वृत्ति को भूल जायगा और उसकी बहिर्मुख वृत्ति पुनः जग उठेगी। इससे बचने के लिये ज्ञानी को अपनी ऐसी स्थिति बनानी चाहिये कि बार-बार अपने चिदात्मक स्वरूप का चिन्तन करते रहने से उसकी देह आदि की विस्मृति दृढ़ हो जाय। ऐसा योगी कभी अपने इस नश्वर शरीर की चिन्ता नहीं करता। जैसा कि भागवत में बताया गया है—

देहं च नश्वरमवस्थितमुत्थितं वा
सिद्धो न पश्यति यतोऽध्यगमत् स्वरूपम्। (११।१३।३६)

अर्थात् इस नश्वर शरीर की विभिन्न अवस्थाओं के प्रति योगी कोई ध्यान नहीं देता, क्योंकि उसने अपने स्वरूप को भलीभाँति जान लिया है।

यदि मिट्टी, जल आदि से होने वाली शुद्धि का तत्त्व-ज्ञान में कोई उपयोग नहीं है, तो भगवान् ने गीता में 'आचार्योपासनं शौचं[1] (१३।७) इत्यादि स्थल में शौच (पवित्रता) का विधान कैसे बताया है? इससे तो यही ज्ञात होता है कि शौच भी तत्त्व-ज्ञान का अंग है, तत्त्व-ज्ञान के लिये इसकी भी उपयोगिता है। यह बात सही हो सकती है, किन्तु शास्त्रों में

---

1. शक्तिसंगम तन्त्र के—"विष्ठापूर्णे मृद्घटे तु बहिःशुद्धौ तु किं फलम्। अन्तःशुद्धिं समासाद्य बहिःशुद्धिं समाचरेत् ॥" (IV ११।७४--७५) इस श्लोक में भी यही बात कही गई है। अर्थात् मिट्टी का घड़ा यदि विष्ठा (मल-मूत्र) से भरा है, तो उसकी ऊपर से सफाई करने से क्या लाभ है? अतः मन की शुद्धि के बाद ही शरीर की भी शुद्धि रखनी चाहिये, केवल शारीरिक शुद्धि से कुछ भी आध्यात्मिक लाभ नहीं मिलने वाला है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मान्त्र, भौम, आग्नेय, वायव्य, दिव्य, वारुण और मानस इन सात प्रकार के स्नानों का वर्णन मिलता है। इनमें मानस स्नान ही सर्वोत्तम माना गया है, जिसमें कि मन के द्वारा भगवान् के स्वरूप का ध्यान किया जाता है। अतः भगवद्गीता के उक्त वचन में इस मानस शौच की ही चर्चा मानी जानी चाहिये, शारीरिक शौच की नहीं। धर्मशास्त्रों में भी शारीरिक शौच को सामान्य धर्म ही माना गया है, इसके विपरीत तत्त्व-ज्ञान को परम धर्म माना गया है, जो कि मिट्टी, जल आदि से की गई शारीरिक शुद्धि से उत्पन्न होने वाले धर्म से अधिक श्रेयस्कर है। जैसा कि याज्ञवल्क्य स्मृति में बताया गया है—

इज्याचारदमाहिंसादानस्वाध्यायकर्मणाम्।
अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्॥ (१।८)

अर्थात् इज्या (यज्ञ), आचार, दम, अहिंसा, दान, स्वाध्याय आदि की अपेक्षा योगाभ्यास से आत्मदर्शन करना अधिक श्रेयस्कर है, उन सब से बढ़ कर धर्म है।

उक्त शारीरिक शुद्धि के न करने पर परमात्मा की कोई हानि नहीं है, क्योंकि वह तो आकाश की तरह निराकार है। शुद्धि यदि की जाती है, उससे कुछ बढोतरी होने वाली नहीं है। मिट्टी आदि से शुद्ध करने पर भी शरीर तो मलिन ही रहेगा। इस तरह से धर्मशास्त्रों में प्रदर्शित शुद्धि शैव-शास्त्र की दृष्टि में अशुद्धि ही है। वास्तव में तो इस बाह्य शारीरिक शुद्धि के बिना भी निर्विकल्पक ज्ञान की सहायता से मन को निर्मल बना कर साधक स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो सकता है॥१२०॥

[धारणा–९८]

सर्वत्र भैरवो भावः समान्येष्वपि गोचरः।
न च तद्व्यतिरेकेण परोऽस्तीत्यद्वया गतिः॥१२१॥

सर्वत्र सर्वेषु प्रदेशेषु बाह्याभ्यन्तरेषु पदार्थेषु भावो भैरवः सत्स्वरूपो विज्ञात्रात्मा, न तु बौद्धादिवज्ज्ञेयशून्यरूपः, सामान्येषु विवेकहीनेषु, अपि गोचरः स्फुटः। सर्वेषां प्रमातृणां सकलप्रलयाकलादीनामहं जानामि, करोमीत्याद्यहंविमर्शस्य स्फुटतया स्फुरणात्। न च तद्व्यतिरेकेण भैरवव्यतिरेकेण परोऽन्यः कश्चिदस्तीति संबोधाप्त्या अद्वया द्वयातीता गतिरद्वैतज्ञानमहंविमर्शस्य ऐक्यं स्यात्। अहंरूप एव परमेश्वरः। स तु प्रकट एव, किमाणवाद्युपायत्रयेण? नहि स्फुटतरस्य उपायान्वेषणमुचितमिति भावः॥१२१॥

सभी स्थानों में, बाह्य और आन्तर सभी पदार्थों में, भावस्वभाव, सत्स्वरूप विज्ञानात्मा का, न कि बौद्ध दार्शनिकों की तरह ज्ञेयशून्य स्वरूप का, विवेकहीन सामान्य जनों को भी स्पष्ट भान होता है, क्योंकि [1]सकल, प्रलयाकल आदि सभी प्रमाताओं को 'मैं जानता हूँ', मैं करता हूँ' इस तरह से अहंविमर्श की स्पष्ट प्रतीति होती है। ये सारे विमर्श भैरव-विमर्श

1. सकल, प्रलयाकल प्रभृति प्रमाताओं का निरूपण पृ० ३८ की २ टिप्पणी में किया जा चुका है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

से भिन्न नहीं हैं, इस लिये सारे विमर्श एक ही हैं, विज्ञानात्मा भैरव से भिन्न और कुछ भी नहीं है, इस तरह का ज्ञान हो जाने पर अद्वैत ज्ञान की प्राप्ति हो जाती है। इससे यह बात स्पष्ट होती है कि परमेश्वर अहंस्वरूप ही है और यह सबको स्पष्ट रूप से ज्ञात है। तब उसके लिये आणव, शाक्त और शांभव—इन तीन उपायों की क्या आवश्यकता है ? जो वस्तु स्वयं स्पष्ट प्रतीत हो रही है, उसको खोजने के लिये कोई उपाय नहीं किया जाता। जैसा कि कहा गया है—

उपायजालं न शिवं प्रकाशयेद् घटेन किं भाति सहस्रदीधितिः।
विवेचयन्नित्यमुदारदर्शनः स्वयंप्रकाशं शिवमाविशेत् क्षणात् ॥

अर्थात् कोई भी लौकिक उपाय शिव को नहीं प्रकाशित कर सकता। क्या घट सूर्य को प्रकाशित कर सकता है ? उदार दृष्टि वाला मनुष्य इस तरह विचार करते-करते ही किसी समय स्वयंप्रकाश शिव स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है। संवित्प्रकाश में भी बताया गया है—

अपरोक्षे भवत्तत्त्वे सर्वतः प्रकटे स्थिते।
यैरुपायाः प्रतन्यन्ते नूनं त्वां न विदन्ति ते ॥

आपका तत्त्व अर्थात् स्वरूप तो स्पष्ट रूप से सबकी आँखों के सामने विद्यमान है। ऐसी स्थिति में जो व्यक्ति आपको देखने के लिये भाँति-भाँति के उपायों की खोज में लगे रहते हैं, यह निश्चित है कि वे आपको नहीं जानते। श्रुति ने भी इस बात को स्पष्ट किया है—

उतैनं गोपा अदृश्रन्नुतैनमुदहार्यः।
उतैनं विश्वा भूतानि स दृष्टो मृडयाति नः ॥
(वा० सं० १६।७; तै० सं० ४।५।१।३)

अर्थात् इसको ग्वालबाले जानते हैं, पनहारिनें इसको जानती हैं और विश्व के सारे प्राणी इसको जानते हैं। इसको देख कर कौन आनन्द-विभोर नहीं हो जाता ? इसी बात को महेश्वरानन्द ने भी "यं जानन्ति" (श्लो० ४) इत्यादि गाथा में निबद्ध किया है। इन सब प्रमाणों के आधार पर यह स्पष्ट है कि विज्ञानात्मा स्वात्मस्वरूप की प्रतीति सबको होती है और इसके अतिरिक्त जगत् की कोई सत्ता नहीं है। इस बात को जान लेने पर साधक स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है ॥१२१॥

[धारणा–९९]

[1]समः शत्रौ च मित्रे च समो मानावमानयोः।
ब्रह्मणः परिपूर्णत्वादिति ज्ञात्वा सुखी भवेत् ॥१२२॥

---

१. °प°–ख०।

1. "मानापमानयोस्तल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः। सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते ॥" (१४।२५) भगवद्गीता के इस श्लोक में प्रस्तुत धारणा का ही स्पष्ट विवेचन मिलता है। दोनों श्लोकों के पूर्वार्ध में अद्भुत समानता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

शत्रुमित्रादिषु मानावमानकर्तृषु च सर्वत्र ब्रह्मणः स्वात्मस्वरूपस्यैव परिपूर्णत्वात् ओतप्रोतत्वात् यः साधकः "विद्याविनयसंपन्ने" (५।१८) इत्यादिगीतोपदेशरीत्या शत्रौ च मित्रे च समः, मानावमानयोश्च समः, स सुखी भवेत्। इच्छाज्ञानक्रियोल्लासं चिन्मयमेव विश्वप्रपञ्चं विज्ञाय सुखी भवतीति भावः ॥१२२॥

शत्रु और मित्र में, संमान करने वाले और अपमान करने वाले सभी प्राणियों में, स्वात्मस्वरूप ब्रह्म ही विद्यमान है, इस स्वात्मस्वरूप से शत्रु और मित्र आदि की कोई अलग सत्ता नहीं है, ऐसा जान कर जो समझदार साधक—

विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि।
शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः ॥ (५।१८)

इस गीता वचन के अनुसार विद्या और विनय से संपन्न ब्राह्मण में, गाय में, हाथी में, कुत्ते में और चांडाल में समान दृष्टि रखता है, साथ ही शत्रु और मित्र को भी एक ही भाव से देखता है तथा संमान मिलने पर अथवा अपमान होने पर जो हर्ष और विषाद में नहीं पड़ता, वह सब तरह से सुखी हो जाता है, परमानन्द से परिपूर्ण हो जाता है। वह इस बात को भली भांति जान लेता है कि यह चिन्मय विश्वप्रपंच इच्छा, ज्ञान और क्रिया शक्ति का उल्लास मात्र है, इसमें शत्रु-मित्र आदि की कोई वास्तविक स्थिति नहीं है, सब कुछ आनन्दमय और चिन्मय ही है। इस स्थिति में पहुँच जाने पर वह सुखस्वरूप हो जाता है ॥१२२॥

[धारणा–१००]

नद्वेषं भावयेत् क्वापि न रागं भावयेत् क्वचित्।
रागद्वेषविनिर्मुक्तौ मध्ये ब्रह्म प्रसर्पति ॥१२३॥

क्वापि शत्रुसर्पप्रभृतिषु द्वेषं न भावयेत् द्वेषबुद्धिं न कुर्यात्, न च क्वचित् सुहृद्-हारादिषु रागं भावयेत् अनुरागबुद्धिं कुर्यात्। एवं रागद्वेषविनिर्मुक्तौ तद्विनिर्मुक्त-स्वभावापत्तौ सत्यां योगिनो मध्येऽन्तःकरणे ब्रह्म शुद्धस्वात्मस्वरूपं प्रसर्पति विकसति, भावको ब्रह्म सम्पद्यत इति भावः ॥१२३॥

शत्रु, सर्प प्रभृति प्रतिकूल वेदनीय, दुःखजनक पदार्थों में न तो द्वेष की भावना रखे और न मित्र, हार प्रभृति [1]अनुकूल वेदनीय, सुखजनक पदार्थों में राग बुद्धि को ही पैदा होने दे। इस तरह से चित्त के राग और द्वेष से मुक्त हो जाने पर साधक के अन्तःकरण में शुद्ध स्वात्मस्वरूप ब्रह्म प्रकाशित हो उठता है। अर्थात् इस तरह की भावना करने वाला योगी ब्रह्मभाव से संपन्न हो जाता है ॥१२३॥

---

1. तर्कसंग्रह में—"अनुकूलवेदनीयं सुखम्। प्रतिकूलवेदनीयं दुःखम्।" यह सुख और दुःख की परिभाषा बताई गई है। अर्थात् अपने मन में अनुकूल प्रतीत होने वाला सुख और प्रतिकूल प्रतीत होने वाला दुःख कहलाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–१०१]

यदवेद्यं यदग्राह्यं यच्छून्यं यदभावगम् ।
तत्सर्वं भैरवं भाव्यं तदन्ते बोधसम्भवः ॥१२४॥

यद् अवेद्यं ज्ञेयदशानास्पदम्, यद् अग्राह्यम् अनुपादेयम्, यत् शून्यं देवनयोपात्तं स्वातन्त्र्यस्वरूपम्, यद् अभावगं गगनकुसुमादिष्वपि सत्तास्फूर्तिप्रदत्वेन महासामान्यरूपम्, तदेतत्सर्वं भैरवं भाव्यं भैरवत्वेन भावनीयम् । तद्भावनाप्रकर्षेण अन्ते पर्यन्ते बोधसंभवः सम्यग् बोधो भवेत् । सर्वमेतद् ब्रह्मैव भवतीति दृढानुभवबलात् सर्वत्र भैरवस्वरूपबोधवान् भैरव एव भवति, ब्रह्म सम्पद्यत इति भावः ॥१२४॥

जो अवेद्य है, अर्थात् जो ज्ञेय दशा में कभी नहीं आता, जो अग्राह्य अर्थात् अनुपादेय है, जो शून्यस्वरूप है तथा जो गगन-कुसुम जैसे अभावात्मक पदार्थों में भी सत्ता का बोध करा देता है, उसी की सर्वस्वरूप भैरव के रूप में भावना करनी चाहिये । इस भावना का उत्कर्ष होने पर अन्त में सम्यग् बोध का आविर्भाव होता है ।

यहाँ शून्य तत्त्व परमार्थतः अभावात्मक नहीं है, किन्तु सभी आलम्बन धर्मों से, सभी तत्त्वों से और सभी क्लेशाशयों से शून्य पदार्थ को ही शून्य नाम से अभिहित किया गया है । इस तरह से किसी अवर्णनीय, अविज्ञेय अवस्था (स्वातन्त्र्य शक्ति) को शाक्त मत में शून्यता माना गया है । बौद्धसंमत शून्यता का इस शास्त्र में कोई स्थान नहीं है, जो कि अन्ततः नास्तिकता का कारण बनती है । विमर्शदीपिका में शून्यता का स्वरूप इस तरह से वर्णित है—

स्वतन्त्रं परिपूर्णं च शिवाख्यं शून्यधाम तत् ।
तत्त्वानि यत्र लीयन्ते यस्मात् समुदयन्ति च ।।
तत्त्वेश्वरास्ततो जातास्तत्रैव निवसन्ति च ।
क्षीयन्ते किल तत्रैव शिवाख्ये शून्यधामनि ।।
दर्शनान्तरदृष्टानि यानि शून्यान्तराण्यपि ।
तेषामुत्पत्तिविलयौ शिवशून्ये सदोदिते ।।
न तदस्ति न यत्तत्र न तदस्ति न यत्र तत् ।
अन्तर्बहीरूपतया ततोऽन्यन्नोपपद्यते ।।
उपेयमितरन्नास्ति स्वातन्त्र्यात् परमे नये ।
तदनादृत्य गाहन्ते सौगताः शून्यतां जडाः ।।

अर्थात् स्वतन्त्र, परिपूर्ण शिव ही शून्यता का आश्रय स्थान है, जहाँ से कि सारे तत्त्व निकलते हैं और उसी में लीन होते रहते हैं । इसी शिवनामक शून्य से तत्त्वों के अधिपतियों की सृष्टि होती है और वे रहते भी इसी में हैं । इस शिवनामक शून्य लोक में वे लीन भी हो जाने हैं । अन्य दर्शनों में इस शून्य के नाना स्वरूपों का वर्णन मिलता है, किन्तु उन सबका उदय और विलय इस सदोदित शिव-शून्य में ही होता रहता है । ऐसी कोई वस्तु नहीं है, जो इस शून्य में न रहती हो और न कोई ऐसी ही वस्तु है जहाँ कि शून्य न रहता हो । अन्दर या

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

बाहर ऐसी कोई वस्तु नहीं है, जो कि उससे भिन्न हो। इस उत्कृष्ट शाक्त दर्शन में इस शून्य से भिन्न कोई उपेय नहीं है। स्वतन्त्र शिव तत्त्व ही वस्तुतः शून्य नाम से यहाँ जाना जाता है। इस शिव तत्त्व का अनादर कर बौद्ध दार्शनिक शून्यता का निरूपण गलत तरीके से करते हैं।

वस्तुतः यह शून्य शिव की स्वातन्त्र्य शक्ति का ही विलास है। यह शून्य रूप स्वातन्त्र्य शक्ति से संवलित शिव तत्त्व आकाश-कुसुम जैसी अलीक वस्तुओं की भी सत्ता का बोध करा देने में समर्थ होने से महासामान्य रूप होता है। प्रत्यभिज्ञाकारिका (१।५।१४) में इस स्वातन्त्र्य शक्ति की स्फुरत्ता को ही महासत्ता बताया गया है। स्तवचिन्तामणि (श्लो० ६) में यह परमेश्वर का सर्वसामान्य स्वरूप माना गया है। अभाव को भी अपना विषय बनाने वाले इस महासामान्य का वर्णन महार्थमंजरीकार ने इस तरह से किया है—

कः सद्भावविशेषः कुसुमाद्भवति गगनकुसुमस्य।
यत्स्फुरणानुप्राणो लोकः स्फुरणं च सर्वसामान्यम् ।। (श्लो० ३२)

अर्थात् सामान्य पुष्प से आकाशकुसुम की क्या विशेषता है कि एक की सत्ता और दूसरे की असत्ता प्रतीत होती है? किसी वस्तु की स्फुरत्ता के आधार पर ही व्यक्ति भाव और अभाव का बोध करते हैं। यह स्फुरत्ता गगन-कुसुम और सामान्य-कुसुम में समान है, अतः इनमें ऐसी कोई भी विशेषता नहीं प्रतीत होती कि जिसके आधार पर इनमें भेद किया जा सके। इसका अभिप्राय यह है कि भावात्मक और अभावात्मक सभी पदार्थों में परमेश्वर की स्वातंत्र्य शक्ति महासत्ता और स्फुरत्ता के रूप में अनुस्यूत है। अतः इस स्वातन्त्र्य शक्ति संवलित शिव के अतिरिक्त शून्यता का बौद्धसंमत चतुष्कोटिविनिर्मुक्त लक्षण बन ही नहीं सकता, क्योंकि यह सारा जगत् सदात्मक ही है। इसमें सदात्मक कोटि के अतिरिक्त अन्य कोटियों के स्फुरण का कोई प्रसंग ही नहीं है।

इस विवेचन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि "यतो वाचो निवर्तन्ते" (तै० उ० २।४), "न तत्र सूर्यो भाति" (कठो० ५।१५), "आनन्दाद्धचेव खल्विमानि भूतानि जायन्ते" (तै० उ० ३।६) इत्यादि श्रुतियों में यह प्रतिपादित किया गया है कि यह सारा जगत् ब्रह्मस्वरूप ही है। श्रुति प्रतिपादित इस स्थिति में अपने अनुभव को दृढ़ करने पर साधक के चित्त में सर्वत्र भैरव-बोध का ही स्फुरण होने लगता है और इस तरह से सर्वत्र ब्रह्म-दृष्टि का विकास होने से वह स्वयं ब्रह्म बन जाता है।।१२४।।

[धारणा–१०२]

नित्ये निराश्रये शून्ये व्यापके कलनोज्झिते।
बाह्याकाशे मनः कृत्वा निराकाशं[1] समाविशेत् ।।१२५।।

नित्ये निराश्रये शून्ये व्यापके कलनोज्झिते बाह्याकाशे वाह्यगगने मनो विमर्शात्मकं ज्ञानं कृत्वा समापन्नं विधाय निरालम्बनचिदुदये सति निराकाशम् आकाशा-

१. °शे–ख०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

न्निष्क्रान्तमशून्यं धाम समाविशेत् । नित्यत्वादिविशेषणप्रतिपादितव्याप्तिके बाह्याकाशे शून्यधारणातिशयेन तदभ्यासातिशयाच्छून्यातिशून्यभूतं यद्धाम तत्रैव योगी समाविशतीति भावः ॥१२५॥

नित्य, निराश्रय, शून्य, व्यापक और कलना अर्थात् इयत्ता से रहित सर्वत्र व्याप्त बाह्य आकाश में विमर्शात्मक ज्ञान से सम्पन्न मन को समाहित करने पर साधक के चित्त में धीरे-धीरे निरालम्बन चिच्छक्ति का, घट, नील, सुख आदि विकल्पों से अतीत शुद्ध निर्विकल्पक ज्ञान का उदय होने लगता है । इस धारणा के अभ्यास से अन्ततः वह निराकाश अशून्य धाम में, अर्थात् शिव तत्त्व में समाविष्ट हो जाता है । पूर्व श्लोक की व्याख्या में शिव तत्त्व को शून्यता का धाम अर्थात् आश्रय-स्थान बताया गया था । अतः यह उचित ही है कि शून्यता का यह धाम शिव तत्त्व स्वयं अशून्य अर्थात् महासामान्य, महासत्ता स्वरूप माना जाय । इसका अभिप्राय यह है कि नित्यत्व आदि विशेषणों से जिसकी सर्वव्यापकता प्रतीत होती है, उस बाह्य आकाश में भी योगी जब शून्यता की भावना को दृढ़ करता है कि यह भी कुछ नहीं है, तो इस भावना के अभ्यास को बढ़ाने पर उसके चित्त में सभी बाह्य आलम्बनों का अभाव हो जाने से वह योगी शून्यता के आश्रयभूत अतिशून्य अर्थात् अशून्य शिव तत्त्व में समाविष्ट हो जाता है ॥१२५॥

[धारणा–१०३]

यत्र यत्र मनो याति तत्तत् तेनैव तत्क्षणम् ।
परित्यज्यानवस्थित्या निस्तरङ्गस्ततो भवेत् ॥१२६॥

यत्र यत्र विषये मनश्चाञ्चल्याद् याति तत्तद् वस्तु तत्सर्वम्, तेनैव अविकल्पसंवेदनरूपेण मनसा तत्क्षणं परित्यज्य परिहृत्य, पुनरपि गतं चेत् पुनरपि प्रत्याहृत्य, अनवस्थित्या चित्तवृत्तिनिरोधे सति वैराग्याभ्यासयुगलदाढर्ज्यान्मनसो निरालम्बनताप्राप्तियुक्त्या, ततो निस्तरङ्गो भवेत् परभैरवावेशवान् परभैरवस्वरूपवान् भवेत् ॥१२६॥

अपनी चंचलता के कारण मन जहाँ-जहाँ भी जाता है, उन सब विषयों से उसको निर्विकल्पक संवेदन के माध्यम से तत्काल हटा ले कि वस्तुतः उन विकल्पों की कोई वास्तविक सत्ता नहीं है । हटा लेने के बाद भी यदि वह फिर वहीं चला जाता है, तो उसको पुनः वहाँ से हटाने का निरन्तर अभ्यास करता रहे, जब तक कि वह पूर्णतः प्रत्याहृत नहीं हो जाता, अपने वश में नहीं आ जाता । जैसा कि गीता के—

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ (६।२६)

इस श्लोक में प्रतिपादित है । इस तरह से अपने चित्त की वृत्तियों की विषय-प्रवणता को रोक कर तथा वैराग्य और अभ्यास के द्वारा चित्त को एकाग्र बना कर उसको निरालम्बन, (निर्विकल्पक) समाधि में स्थिर कर दे । योगी के इस समाधि दशा में स्थित हो जाने पर वह निस्तरंग हो जाता है, अर्थात् सांसारिक विषय-विकल्पों के कारण उसके चित्त-समुद्र में तब

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

किसी प्रकार का क्षोभ (चंचलता) नहीं उठता। इस स्थिति के स्थिर हो जाने पर वह परभैरव स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है।

अभ्यास और वैराग्य दोनों की सहायता से चित्त के निरोध की बात "अभ्यास-वैराग्याभ्यां तन्निरोधः" (१।१२) इस योगसूत्र में तथा "अभ्यासेनैव कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते" (६।३५) इस भगवद्गीता के वचन में भी प्रतिपादित है। 'यत्र यत्र' (श्लो० ७३, ११३-११४) इत्यादि श्लोकों में मन जिस विषय की ओर आकृष्ट हो, उसी में धारणा को स्थिर करने की बात कही गई थी। यहाँ गीता के उपदेश के अनुसार मन के निरोध की बात बताई गई है ॥१२६॥

[धारणा–१०४]

[1]भया[1] सर्वं [2]रवयति सर्वदो[3] व्यापकोऽखिले।
इति भैरवशब्दस्य [4]सन्ततोच्चारणाच्छिवः ॥१२७॥

भैरवपदान्तर्गतस्य 'भा ऐ र व' इत्यक्षरचतुष्कस्यायमर्थः—भया संवित्प्रकाश-रूपया, ऐकारः क्रियाशक्तिमान् महेश्वरः, सर्वं रवयति विमृशतीति भैरवः। यद्वा भया ज्ञानात्मिकया शक्त्या, ऐकारेण माहैश्वर्यात्मिकया क्रियाशक्त्या, सर्वमखिलमिदं विश्वं विमृशतीति भैरवः। 'भिया' इति पाठे भिया भयेन अवति रक्षति नीलानीलसुखासुख-वेद्यराशेः सर्वस्याहमिति विमर्शनादित्यसौ भैरवः। सर्वदो व्यापकोऽखिले। तया भया सर्वं शुभाशुभं राति ददातीति सर्वदः, सर्वं वाति अनुगच्छति व्यापकतयेति व्यापकः, अखिले संसारे व्यापकतयाऽवस्थितो भैरव इत्येवमर्थानुसन्धानपूर्वकं भैरवशब्दस्य सन्त-तोच्चारणात् अहर्निशमुच्चारणेन साधको बाह्याभ्यन्तरे सर्वत्र 'अहमस्मि' इत्यनुभव-दार्ढ्याधिगमात् शिवः संपद्यते, साधकस्य परमशिवीभावोऽभिव्यज्यते। समस्तादात्म्य-भावनया जीवन्मुक्तायां परमेश्वरैकरूपतावेशात् परसिद्धिलाभ इति तात्पर्यम्। तथा च "न सावस्था न या शिवः" (स्प० २९) इत्यादिना एतदाम्नातमस्ति ॥१२७॥

'भैरव' पद में स्थित 'भा ऐ र व' इन चार अक्षरों के अर्थ को विस्तार से समझने की आवश्यकता है। अकार अनुत्तर स्वरूप और इकार इच्छारूप है। अनुत्तर में विश्रान्ति आनन्द अर्थात् आकार और इच्छा में विश्रान्ति ईशन अर्थात् ईकार कहलाती है। इसी लिये आकार और ईकार में क्रिया-शक्ति का व्यापार चल पड़ता है। भा संवित्स्वरूप प्रकाश को कहते हैं। इच्छा और ईशन अर्थात् इकार और ईकार जब आनन्दस्वरूप आकार और उसके पूर्व में विद्यमान अनुत्तर धामरूप अकार में प्रविष्ट होते हैं, तो ये एकार का रूप धारण कर लेते हैं, अर्थात् अनुत्तर और आनन्द का इच्छा या ईशन में प्रसार होने पर एकार की उत्पत्ति

---

१. भिया–ख० स्त०, भ्रियात्–त० ई०। २. रच°–त०। ३. °गो–ख०। ४. सत°–त०।

1. तन्त्रालोकविवेक (भा० १, आ० १, पृ० १४३; भा० ३, आ० ५, पृ० ४४८), स्तव-चिन्तामणिटीका (पृ० २८) और ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० २, पृ० २१४) में यह श्लोक उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

होती है। इस एकार के साथ अनुत्तर या आनन्द का पुनः संघट्ट (सन्धि) होने पर ऐकार की उत्पत्ति होती है। इस संघट्ट (सन्धि) से होने वाली उत्पत्ति के कारण ही एकार और ऐकार सन्ध्यक्षर कहलाते हैं। इस संघट्ट के कारण ही संवित् का प्रकाश एक दूसरे में मिल-कर नाना रूप धारण कर लेता है। यहाँ आकर क्रिया-शक्ति का व्यापार स्फुट (स्पष्ट) हो जाता है। क्रिया-शक्ति की स्फुटता ही ऐकार का अर्थ है। अक्षरों के अर्थों के इस विश्लेषण के आधार पर भैरव पद का अर्थ यह होगा—ऐकार रूप क्रिया-शक्ति से संयुक्त महेश्वर अपने संवित् प्रकाश रूप स्वभाव से सारे पदार्थों का विमर्श करता है, अथवा अपनी भा अर्थात् ज्ञानात्मिका शक्ति से और ऐकार अर्थात् माहैश्वर्य की अभिव्यञ्जिका क्रिया-शक्ति से अखिल विश्व का विमर्श करता है, अतः इसको भैरव कहा जाता है। 'भिया सर्वं रवयति' ऐसा पाठ मानने पर भैरव पद का अर्थ यह होगा कि नील आदि बाह्य और सुख आदि आन्तर समस्त वेद्य राशि को अपने से अभिन्न बताकर यह भगवान् भैरव समस्त प्राणियों को भय से मुक्त कर देते हैं। "द्वितीयाद्वै भयं भवति" (बृ० उ० १।४।२) इस श्रुति के अनुसार अपने से भिन्न किसी दूसरी वस्तु से ही भय हो सकता है। अपने से भिन्न जब कोई दूसरी वस्तु है ही नहीं, तब भय किससे होगा? इस तरह से साधक के चित्त में अभेद बोध की उत्पत्ति कर भैरव उसको भय से मुक्त कर देता है। भैरव पद का अर्थान्तर द्वितीय पाद से इस तरह से स्पष्ट होता है—उस भा अर्थात् संवित्प्रकाश रूप शक्ति की सहायता से यह भैरव सभी तरह के शुभ और अशुभ कर्मों का फल देता रहता है और सभी पदार्थों में व्यापक अन्तर्यामी के रूप मे अनुस्यूत रहता है। जैसा कि [1]"ईश्वरप्रेरितो गच्छेत् स्वर्गं वा श्वभ्रमेव वा" इस वचन में प्रतिपादित है। इस तरह से भैरव शब्द के उक्त अर्थों का अनुसन्धान करते हुए जो साधक रात-दिन इसका उच्चारण करता रहता है, उसके चित्त में बाह्य और आभ्यन्तर सभी पदार्थों के प्रति यह सब कुछ मैं ही हूँ, इस तरह के दृढ अनुभव की अनुस्यूति निरन्तर चलती रहने से भावना में दृढता आने पर वह स्वयं शिव बन जाता है, साधक का परमशिव स्वभाव प्रकट हो जाता है। इसका तात्पर्य यह है कि साधक जब सभी जागतिक आन्तर-बाह्य भावों में अपने तादात्म्य का विस्तार कर लेता है, तो वह जीवन्मुक्त हो जाता है। तब वह स्वयं परमेश्वर स्वरूप में समाविष्ट हो जाता है और इस तरह से परम सिद्धि को प्राप्त कर लेता है। इसी लिये शास्त्रों में बताया गया है कि ऐसी कोई अवस्था नहीं है, जिसमें कि शिव न प्रकाशित हो रहा हो ॥१२७॥

---

1. "अज्ञो जन्तुरनीशोऽयमात्मनः सुखदुःखयोः। ईश्वरप्रेरितो गच्छेत् स्वर्गं वा स्वभ्रमेव वा ॥" यह श्लोक महाभारत के वनपर्व (३०।२८) के अतिरिक्त अन्य अनेक पुराण प्रभृति ग्रन्थों में भी उपलब्ध होता है। इसका अभिप्राय यह है कि अज्ञानी जीव अपने सुख-दुःख के विधान में भी असमर्थ है। वह ईश्वर से प्रेरित होकर ही स्वर्ग अथवा नरक में जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[धारणा–१०५]

अहं [1]ममेदमित्यादिप्रतिपत्तिप्रसङ्गतः ।
निराधारे मनो याति तद्ध्यानप्रेरणाच्छमी ॥१२८॥

अहम्, मम इदम्—इत्यादिन्यूनाहन्ताज्ञानप्रसङ्गेनापि निराधारे वस्तुनि प्रबुद्धगोचरे पूर्णाहंभाव एव मनो याति, अहंविमर्शस्यात्रुटितत्वेन निर्विशेषत्वात् । परमानन्दात्मकत्वमात्मनो न कदाचिद् विच्छिद्यते, पूर्णाहन्ताविमर्शस्य परमात्मत्वेन सर्वत्र सत्त्वात् । अप्रबुद्धादीनां सर्वेषामेक एवात्मा, सर्वेऽपि स्वात्मन्येव रागिणः । तस्मान्नात्र कश्चिदप्रबुद्धो न कश्चित् प्रबुद्धः संप्रबुद्धो वा, किन्तु स्वतन्त्रः परमेश्वर एव तथा तथा सर्वत्र भाति । अबोधबोधसंबोधकल्पनया तत्स्वातन्त्र्यं विघटते । अतो बोधादिविकल्परहितत्वेन शान्तो भवेत् । "नेह नानास्ति किञ्चन" (बृ० उ० ४।४।१९) इति श्रुतिवचनानुसारं तद्ध्यानाभ्यसनेन प्रेरणात् अहंविमर्शबाधिगमात् शमी शान्तद्वन्द्वोऽवाप्तपरनिर्वाणो जायत इत्यर्थः ॥१२८॥

यह मैं हूँ, यह मेरा है, इस तरह के परिमित अहन्ता के ज्ञान से भी, जो कि समझदार व्यक्ति को प्रतीत होने वाली पूर्ण अहन्ता दशा के ज्ञान से भिन्न नहीं है, अन्ततः निराधार वस्तु में ही मन जाता है, क्योंकि अहंस्वरूप का विमर्श वहाँ भी समान रूप में अनुस्यूत रहता है । आत्मा का परमानन्दस्वरूप स्वभाव कभी भी विच्छिन्न नहीं होता । पूर्णाहन्ता का विमर्श ही तो परमात्मा का परमानन्द स्वरूप है और वह पूर्णाहन्ता सर्वत्र विद्यमान है । अज्ञानी हो या ज्ञानी सबकी आत्मा एक ही है । सभी अपनी आत्मा में अनुराग रखते हैं । अतः अपनी आत्मा के साथ होने वाले इस अनुराग को ही परमेश्वर का भजन मान सकते हैं । शास्त्रों में प्रेम को ही ब्रह्म माना गया है । न्यूनता और पूर्णता के आधार पर स्वात्मस्वरूप के विमर्श का विच्छेद या प्रादुर्भाव नहीं माना जा सकता । अतः ज्ञानी हो या अज्ञानी, वह रहेगा आनन्दस्वभाव ही । इसी लिये महेश्वरानन्द प्रभृति ने यह बताया है कि जीव अविद्या में पड़ा हुआ हो या उससे मुक्त हो, वह अपनी आनन्दात्मक स्थिति के कारण स्वात्मविषयक परम प्रेम से कभी विलग नहीं होता, जैसा कि महार्थमंजरी के इस श्लोक में वर्णित है—

नन्वात्मनः प्रियार्थं सर्वस्य प्रियत्वं भणति श्रुतिः ।
तस्मादानन्दस्वभाव आत्मा मुक्तोऽप्यमुक्तो वा ॥ (श्लो० ५५)

"आत्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति" (बृ० उ० २।४।५) यह श्रुति बताती है कि मनुष्य अपनी कामनाओं की पूर्ति के लिये सब से प्रेम करता है । इसलिये मुक्त हो या बद्ध आत्मा सदा आनन्दस्वभाव ही है । पञ्चदशी नामक वेदान्त ग्रन्थ में भी बताया गया है—

मा न भूवं हि भूयासमिति प्रेमात्मनीक्ष्यते ।....
अतस्तत्परमं तेन परमानन्दतात्मनः ॥ (१।८-९)

---

१. मम मये°–ख० ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अर्थात् मेरी स्थिति सदा रहे, ऐसा न हो कि मैं कभी न रहूँ, इस तरह का प्रेम आत्मा में देखा जाता है। इस आत्मप्रेम से बढ़कर और कोई प्रेम नहीं है, अतः आत्मा को परमानन्द-स्वभाव मानना पड़ता है। भट्ट उत्पल ने भी अपनी स्तोत्रावली में कहा है—

त्वमेवात्मेश ! सर्वस्य सर्वश्चात्मनि रागवान्।
इति स्वभावसिद्धां त्वद्भक्तिं जानन् जयेज्जनः॥ (१।७)

अर्थात् हे स्वतन्त्र प्रभु, आप ही प्रत्येक पुरुष की आत्मा हैं और प्रत्येक पुरुष अपनी आत्मा से अनुराग रखता है। इस प्रकार स्वभावतः, अर्थात् अनायास ही होने वाली आपकी भक्ति को जो भक्त अपनी समावेश दृष्टि से जान लेता है, वह इस संसार को जीत लेता है।

इस दृष्टि से विचार करने पर यहाँ न तो कोई अज्ञानी ही है और न कोई ज्ञानी अथवा परम ज्ञानी ही है, किन्तु स्वतन्त्र परमेश्वर ही इन सभी रूपों में भासित होता रहता है। अज्ञानी, ज्ञानी और परम ज्ञानी की कल्पना से उस परमेश्वर का स्वातन्त्र्य नष्ट हो जाता है। इसलिये [1]अप्रबुद्ध, प्रबुद्ध, सुप्रबुद्ध आदि विकल्पों से मुक्त होकर साधक को शान्तभाव से स्वात्मस्वरूप का चिन्तन करते रहना चाहिये। इसका अभिप्राय यह है कि "इस जगत् में नाना पदार्थों की कोई सत्ता नहीं है" इस श्रुति वचन के अनुसार मन को निराधार (निर्विकल्प) बना कर अपने परमार्थ स्वरूप के ध्यान का अभ्यास करने से चित्त शान्त हो जाता है, उसको एक प्रकार का बल प्राप्त होता है, जिससे कि साधक के सभी प्रकार के द्वन्द्व शान्त हो जाते हैं और उसको परम निर्वाण की प्राप्ति हो जाती है॥१२८॥

[धारणा–१०६]

नित्यो विभुर्निराधारो व्यापकश्चाखिलाधिपः।
शब्दान् प्रतिक्षणं ध्यायन् [१]कृतार्थोऽर्थानुरूपतः॥१२९॥

विभुः परमेश्वरः, नित्य-निराधार-व्यापक-अखिलाधिपत्वादिरूप इति अर्थानुरूपतः अर्थानुसन्धानपूर्वकं तान् शब्दान् प्रतिक्षणं मुहुर्मुहुः ध्यायन् चिन्तयन् कृतार्थः कृतकृत्यो भवति। जानामि, करोमीत्यत्रैव मुक्तस्वभावः स्यादिति भावः॥१२९॥

स्वतन्त्र-स्वभाव प्रभु परमेश्वर नित्य, निराधार, व्यापक और सारे जगत् का स्वामी है, इस तरह से नित्य आदि शब्दों के अर्थ का बार-बार अनुसन्धान करते हुए जो साधक

---

१. प्रकृतार्थो-ख०।

1. अप्रबुद्ध, प्रबुद्धकल्प, प्रबुद्ध, सुप्रबुद्धकल्प और सुप्रबुद्ध—इन पाँच प्रकार के प्रमाताओं का विवेचन विरूपाक्षपंचाशिका की ४१-४४ कारिकाओं में किया गया है। स्पन्दकारिका के १७, १९-२०, २५, ४४ संख्या के श्लोकों में अप्रबुद्ध, प्रबुद्ध और सुप्रबुद्ध का स्वरूप वर्णित है। इन शब्दों की चर्चा पहले भी हो चुकी है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अपने चित्त को एकाग्र कर लेता है, वह कृतकृत्य हो जाता है। अर्थात् सर्वज्ञता आदि गुणों से विशिष्ट शिव ही सर्वत्र व्याप्त है, उससे भिन्न किसी भी वस्तु की कोई सत्ता नहीं है, वही सब कुछ करता है, इस तरह से ईश्वर के ऐश्वर्यबोधक नामों के अर्थ का चिन्तन करने वाला योगी धीरे-धीरे यह जान जाता है कि यह सारा ऐश्वर्य मेरा ही है। मुझसे भिन्न किसी की कोई सत्ता नहीं है, सर्वज्ञता, सर्वकर्तृता आदि गुण भी मेरे ही है। यह स्वाभाविक बात है कि इस स्थिति पर पहुँच जाने पर वह सभी प्रकार के विकल्पों से मुक्त हो अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाय। स्पन्दकारिका के 'गुणादिस्पन्द' इत्यादि श्लोकों में इसी स्थिति का वर्णन मिलता है। इन श्लोकों को उद्धृतकर उनकी व्याख्या पहले (पृ० १०७) की जा चुकी है। नामकीर्तन का माहात्म्य भट्ट नारायण की स्तवचिन्तामणि में अनेक स्थलों पर (श्लो० १९,७९,८२) वर्णित है। इनका यही अभिप्राय है कि बिना अर्थ का चिन्तन किये ईश्वर के केवल नाम मात्र के उच्चारण से भी मानव मोक्ष पर्यन्त सिद्धि प्राप्त कर लेता है। यही प्रस्तुत धारणा का भी प्रतिपाद्य है ॥१२९॥

[धारणा–१०७]

अतत्त्वमिन्द्रजालाभमिदं सर्वमवस्थितम्।
किं तत्त्वमिन्द्रजालस्य[2] इति दार्ढ्याच्छमं व्रजेत् ॥१३०॥

इदं सर्वं जगत्, अतत्त्वं निस्तत्त्वरूपम्, असारमिति यावत्। अत एव इन्द्रजालाभम् इन्द्रजालतुल्यमवस्थितं वर्तते। इन्द्रजालस्य किं तत्त्वम्? न किञ्चिदित्यर्थः। अतः सर्वमिदमिन्द्रजालवत् प्रतीयमानं जगन्न वस्तुसदिति भावनादार्ढ्यात् साधकः शमं व्रजेत्। सद्वस्तुव्यपदेश्यं प्रमातृतत्त्वमितो भिन्नमेवेति भावनाबलेन तत्त्वविदो निर्वाणपदावाप्तिर्भवेदिति भावः ॥१३०॥

यह सारा जगत् निस्तत्त्व है, अर्थात् सारहीन है। इसी लिये इसकी स्थिति इन्द्रजाल के समान है, जादूगर की बनाई हुई चीजों की भाँति है। जादूगर अपने जादू से, हाथ की सफाई से जिन वस्तुओं को जिस रूप से दिखाता है, क्या उनकी कोई वास्तविक सत्ता है? नहीं। जैसे उनकी कोई वास्तविक सत्ता नहीं है। उसी तरह से यह प्रतीयमान जगत् भी वास्तविक नहीं है। इस परमार्थ दृष्टि में जो साधक अपनी भावना को दृढ़ करता है, वह शान्त समाधि में लीन हो जाता है। अर्थात् परमार्थसत् नाम से जाना जाने वाला प्रमातृतत्त्व इस इन्द्रजाल तुल्य संसार से सर्वथा पृथक् है; अपनी भावना के आधार पर इस वस्तुस्थिति को समझने वाला तत्त्ववेत्ता निर्वाण पदवी को प्राप्त कर लेता है ॥१३०॥

[धारणा–१०८]

आत्मनो निर्विकारस्य क्व ज्ञानं क्व च वा क्रिया।
ज्ञानायत्ता बहिर्भावा अतः शून्यमिदं जगत् ॥१३१॥

आत्मनो निर्विकारस्य बोधात्मकस्य चिदात्मनो निर्विभागत्वेन निर्विकारत्वात्

---

१. °वं व्य°–ख०। २. चेति–ख०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ज्ञानं क्व, क्व च वा क्रिया। ज्ञानक्रिये विकारे एव। विकारयोरनयोर्निर्विकारे चिदात्मनि स्थितिर्नैव भवितुमर्हति। बहिर्भावाः सर्वे बाह्याः पदार्था ज्ञानायत्ता एव प्रतिभान्ति, अतो ज्ञानक्रिययोर्विकारभूतयोर्वस्तुतोऽभावादिदं सर्वं जगत् शून्यमेव ध्यायेत्। एवं ज्ञेयकार्यादिरूपं जगदपि न किञ्चिदिति निरूढशुद्धसंविदोऽनुत्तरभावप्राप्तिरिति तात्पर्यम्। ज्ञानक्रियादिशक्त्ययोगाज्ज्ञेयादिकल्पना कुतः? न कुतश्चन। अतो निर्विकल्पात्मकस्य निर्विकल्पमेवेदं जगत् प्रतिभासत इति भावः ॥१३१॥

बोधात्मक चिदात्मा निर्विभाग होता है, अर्थात् बोध की चिद्घनता के कारण उसमें विभाग की कल्पना नहीं की जा सकती। इसीलिये वह निर्विकार है। चिदात्मा के निर्विकार होने से इसमें ज्ञान और क्रिया की स्थिति नहीं रह सकती, क्योंकि ये दोनों भी तो विकार ही हैं। बाह्य पदार्थ की सत्ता ज्ञान और क्रिया पर ही आधृत है। अतः ज्ञान और क्रिया के अभाव में यह सारा जगत् शून्यस्वभाव ही माना जायगा, अर्थात् इसकी कोई पारमार्थिक सत्ता नहीं मानी जायगी। चन्द्रज्ञान नामक आगम ग्रन्थ में शून्य के स्वरूप का वर्णन इस तरह से किया गया है—

अध ऊर्ध्वं दिशः सर्वा भूमिरापोऽनलस्तथा।
वायुश्च खं मनो बुद्धिरहङ्कारश्च ये गुणाः ।।
सर्वं शून्यं निरालम्बं तत्र सर्वं प्रतिष्ठितम्।
यत्किञ्चित् सकलं भावरूपं तन्त्रेषु वर्णितम् ॥
तदसारतरं चन्द्र मायास्वप्नोपमं स्थितम्।
भ्रान्तिं त्यजस्व वै पुत्र सर्वं शून्ये प्रतिष्ठितम् ॥
शून्यात् प्रवर्तते शक्तिः शक्तेर्वर्णाः प्रजज्ञिरे।
वर्णेभ्यश्च तथा मन्त्रा मन्त्रेभ्यः सृष्टिरव्यया ॥
तस्माच्छून्यं जगद् ध्यायेद्यन्न नश्येत् कदाचन।

अर्थात् नीचे, ऊपर, सभी दिशाएँ, भूमि, जल, अग्नि, वायु, आकाश, [1]मन, बुद्धि, अहंकार तथा सत्त्व, रज, तम आदि गुण—ये सब निरालम्ब, निराधार, शून्यस्वभाव हैं। शून्य में ही इन सबकी स्थिति है। शास्त्रों में भावरूप में वर्णित सभी पदार्थ नितान्त सारहीन हैं। हे चन्द्र, इनकी स्थिति इन्द्रजाल से कल्पित वस्तुओं जैसी अथवा स्वप्न में दिखाई पड़ने वाली वस्तुओं की सी क्षणिक एवं अवास्तविक है। हे पुत्र, तुम अपने इस भ्रम को दूर कर दो कि

---

1. मन, बुद्धि अहंकार—यह क्रम पूर्व वर्णित (पृ० १००) अद्वयसम्पत्तिवार्त्तिक के अनुसार है। सांख्य-संमत क्रम होगा—मन, अहंकार और बुद्धि। अहंकार शब्द के अर्थ के भेद के कारण ऐसा होगा। इसका विवेचन पहले (पृ० १००-१०१) व्याख्या और टिप्पणी में किया जा चुका है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इनकी कोई पारमार्थिक सत्ता है। वस्तुतः परिदृश्यमान सभी पदार्थ शून्य में प्रतिष्ठित हैं, अर्थात् शून्यस्वरूप हैं। इस शून्य से ही शक्ति की प्रवृत्ति होती है। शक्ति से वर्ण पैदा होते हैं। वर्णों से मन्त्र और मन्त्रों से यह कभी नष्ट न होने वाली सृष्टि होती है। इसलिये इस जगत् की शून्य के रूप में ही उपासना करना चाहिये। ऐसा करने वाला साधक कभी नष्ट नहीं होता।

इस तरह से ज्ञान और क्रिया के विषय के रूप में, ज्ञेय और कार्य के रूप में भासित हो रहे इस जगत् की कोई वास्तविक सत्ता नहीं है, इस वस्तुस्थिति का ज्ञान जिसको भली भाँति हो गया है, उसको अनुत्तर भाव की, पारमार्थिक शिवस्वरूप की अधिगति (प्राप्ति) हो जाती है। जब ज्ञान और क्रिया की ही कोई वास्तविक स्थिति नहीं है, तो उनके विषय के रूप में प्रतीत हो रहे ज्ञेय, कार्य आदि पदार्थों की कल्पना कहाँ से होगी ? अर्थात् आधार के अभाव ये सब स्वयं कुछ भी सिद्ध नहीं हो पावेंगे। इस भावना के दृढ़ हो जाने पर निर्विकल्प स्वभाव योगी के चित्र में यह सारा जगत् निर्विकल्प रूप में ही भासित होता है। अर्थात् उसके चित्त में निर्विकल्प शिवभाव की अभिव्यक्ति हो जाती है ॥१३१॥

[धारणा–१०९]

[1]न मे बन्धो न मोक्षो मे [1]भीतस्यैता बिभीषिकाः।
प्रतिबिम्बमिदं बुद्धेर्जलेष्विव विवस्वतः ॥१३२॥

मम चिन्मात्ररूपस्य न बन्धो मोक्षो वा, देशकालाद्यपरिच्छिन्नत्वात्, परिच्छिन्नस्यैव बन्धमोक्षभावात्। केवलमेता बन्धमोक्षादिकल्पना मायाशक्तिवशादपरामृष्टस्वरूपस्य भीतस्यैव "द्वितीयाद्वै भयं भवति" (बृ० उ० १।४।२) इति द्वैतत्रस्तस्यैव, न तु चिदद्वैतपरामर्शशीलस्य। बिभीषिका चटकभीत्युत्पादनशालिरक्षणार्थाः पलालपुरुषाद्याः। तत्त्वज्ञानिनस्तु किं करिष्यन्त्येताः—अनेन बन्धनम्, इदं न कर्तव्यम्, इदं कर्तव्यम्, अनेनैव मोक्षः—इत्याद्याः कल्पनाः। यथा विवस्वतः सूर्यस्य प्रतिबिम्बमेव प्रतीपं जलमध्येऽस्ति, तथा बुद्धिरेव परिमितविषया बद्धोऽहं मुक्तोऽहमित्याकारा प्रतीपेति मम किमायातम्, बुद्ध्याद्यवभासकत्वेन तदतीतत्वादिति बुद्धिमेव परित्यजेत् ॥१३२॥

मैं तो चिन्मात्रस्वरूप हूँ। अतः देश, काल आदि से परिच्छिन्न न होने के कारण मैं न तो किसी बन्धन में ही पड़ता हूँ और न उस बन्धन से मुझे किसी तरह का कोई छुटकारा ही मिलना है। परिच्छिन्न वस्तु में ही बन्ध और मोक्ष का व्यवहार होता है। यह सब बन्ध-मोक्ष आदि की कल्पना केवल उसी के लिये है, जो कि माया के कारण अपने स्वरूप को ठीक से न समझ पाने से भयभीत है। श्रुति में कहा गया है कि दूसरे से भय होता है। अतः द्वैत के भय से त्रस्त व्यक्ति के लिए ही बन्ध-मोक्ष आदि की कल्पना उसी तरह से की गई है, जैसे

---

१. बाल°–ख०।

1. तन्त्रालोक विवेक (भा० २, आ० ३, पृ० २७) में यह श्लोक उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

कि खेत के बीच में पक्षियों से अनाज की रक्षा के लिये फूस का आदमी बना कर खड़ा कर दिया जाता है। चिद्घन, अद्वय तत्त्व को जिसने परमार्थ रूप में समझ लिया है, उस योगी के लिये यह बन्ध-मोक्ष की व्यवस्था कुछ भी नहीं है। इस कार्य को करने से मनुष्य बन्धन में पड़ता है, अतः इसको नहीं करना चाहिये; इस कार्य को करने से मोक्ष मिलता है, अतः इसका अनुष्ठान अवश्य करना चाहिये; तरह की सारी बातें तत्त्वज्ञानी की दृष्टि से कोरी कल्पनाएं हैं, जैसा कि कहा गया है—

निस्त्रैगुण्ये पथि विचरतां को विधिः को निषेधः।

अर्थात् त्रिगुणातीत पथ पर विहार करने वाले, विचरण करने वाले योगियों के लिये विधि क्या है और निषेध क्या ? इसका अभिप्राय यह है कि ऐसे मनीषी विधि और निषेध की सीमा से ऊपर उठ जाते हैं। महाकवि कल्हण ने एक सुन्दर सुभाषित के रूप में इसी भाव को व्यक्त किया है—

शालीन् पलालपुरुषोऽवति यः कृशानु-
दग्धाननश्चटकपेटकभीतिदानैः।
त्रातुं स एव विहितो विपिने विदध्यात्
किं तत्र भञ्जनकृतां वनकुञ्जराणाम् ॥

अर्थात् फूस का बनाया गया मुझौसा आदमी, जिसका कि मुँह आग से जलाकर काला कर दिया गया है, खेत में खड़ा कर दिया जाय तो वह पक्षियों को डरा कर उनसे अनाज की रक्षा कर सकता है, किन्तु वह जंगलों में भी तोड़-फोड़ मचा देने वाले हाथियों का क्या बिगाड़ लेगा ? इसका अभिप्राय यह है कि जैसे यह पलाल-पुरुष मतवाले हाथी का कुछ भी नहीं बिगाड़ सकता, उसी तरह से बन्ध-मोक्ष का भय भी ज्ञानी पुरुष को भयभीत नहीं कर सकता। वह तो समझता है कि जैसे सूर्य ही जल के बीच में प्रतिबिम्ब के रूप में उलटा भासित होता है, उसी तरह से परिमित विषय वाली बुद्धि ही 'मैं बद्ध हूँ, मैं मुक्त हूँ' इत्यादि आकारों में परिणत होती रहती है। इससे मेरा क्या बनता-बिगड़ता है ? ये सब कल्पनाएँ बुद्धि आदि में ही भासित होती हैं, चिदात्मा तो इनसे अतीत है। अतः साधक को इन भयजनक कल्पनाओं से भरी बुद्धि का परित्याग कर देना चाहिये। तभी वह अपने स्वाभाविक स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो सकता है ॥१३२॥

[धारणा–११०]

इन्द्रियद्वारकं सर्वं सुखदुःखादिमङ्गमम्[1]।
इतीन्द्रियाणि संत्यज्य स्वस्थः स्वात्मनि वर्तते ॥१३३॥

संबध्यमानसुखदुःखादिमयं सर्वमिन्द्रियद्वारायातम्, न तु मम चिदात्मनो वास्तवमिति हेतोरिन्द्रियाणि परित्यजेत्। इन्द्रियाणामेष एव सम्यक् त्यागो यत्

---

१. °गतम्–ख०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

स्वस्थत्वं स्वरूपावस्थितत्वम् स्वस्वरूपचिन्मात्रविलासज्ञानमिन्द्रियाणां स्वस्थत्वं वर्तते। 'वर्तते' इति लिङर्थे लट्। ततश्च आत्मसंस्थ एव तिष्ठेतेत्यर्थः। द्रष्टा दृश्यं दर्शनं चेति भेदकल्पनात्यागादात्मनि स्वस्थः स्वात्मैव भवतीति भावः ॥१३३॥

इस चिदात्मा से संबद्ध से प्रतीत हो रहे सुख, दुःख आदि सभी व्यापार इन्द्रियों के माध्यम से ही प्राप्त होते हैं, ये सब चिदात्मा के वास्तविक धर्म नहीं हैं। इसलिये इन आरोपित धर्मों से छुटकारा पाने के लिये इन्द्रियों का ही परित्याग कर देना चाहिये। चित्त के अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाने पर अपने आप इन्द्रियों से छुटकारा मिल जाता है। जैसा कि योगवासिष्ठ में कहा गया है—

एते हि चिद्विलासान्ता मनोबुद्धीन्द्रियादयः। (६ पू०।७८।३१)

अर्थात् चिद्विलास की, चित्स्वरूप की अभिव्यक्ति होने पर मन, बुद्धि और इन्द्रियों का खेल खतम हो जाता है। श्लोक में 'वर्तते' पद में लट् लकार का प्रयोग लिङ् के अर्थ में किया गया है, अतः वर्तते का अर्थ होगा वर्तेत, अर्थात् रहे। अभिप्राय यह है कि द्रष्टा, दृश्य और दर्शन इस तरह की भेद कल्पनाओं का आधार ये इन्द्रियाँ ही हैं। जब उक्त धारणापद्धति से चिद्विलास में इनका उपसंहार हो जाता है, तो वे अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाती हैं। अतः साधक को चाहिये कि वह उक्त भावना के अभ्यास से भेद कल्पना का परित्याग कर स्वात्मस्वरूप में भली भाँति प्रतिष्ठित होने के लिये निरन्तर सचेष्ट रहे ॥१३३॥

[धारणा–१११]

[1]ज्ञानप्रकाशकं[2] सर्वं[3] सर्वेणात्मा प्रकाशकः।
[4]एकमेकस्वभावत्वाज्ज्ञानं ज्ञेयं[5] विभाव्यते ॥१३४॥

सर्वं प्रकाश्यं वेद्यं वस्तुजातं ज्ञानप्रकाशकमस्ति। "कृत्यल्युटो बहुलम्" (३।३।११३) इति ज्ञानपदस्य कर्तरि प्रयोगेण ज्ञानं वेदकात्मा प्रकाशको यस्य तदेवंविधम्, वेदकप्रकाश्यं वेद्यमित्यर्थः। वेदकसाध्यं वेद्यत्वमुक्त्वा वेद्यसाध्यं वेदकत्वमित्याह–सर्वेणात्मेति। सर्वेण वेद्यजातेन आत्मा वेदकः प्रकाशकारी भवति। वेद्यमृते किमपेक्षं वेदकत्वं वेदकस्य ? वेदक इति कस्य वेदक इत्यर्थः। अतो वेद्यमेव जीवितं ददाति वेदकस्येति विभावनीयम्। एवमेकस्वभावत्वाद् वेद्यत्वं वेदकत्वस्वरूपं वेदकत्वं च वेद्यत्वस्वरूपमिति एकप्रकृतिकत्वाद् ज्ञानं वेदकं ज्ञेयं च एकमेव तत्त्वमिति विशेषेण भावयेत्। प्रकाशकं ज्ञानं नात्मनः पृथक्, सर्वशब्दवाच्यं ज्ञेयजातं ज्ञानान्न पृथगित्यैक्यं

---

१. °नं–शि० २. °र्वमात्मा चैव–ख० शि०। ३. एव°–ख०, अनयोरपृथग्भावाज्ज्ञाने ज्ञानी प्रकाशते–शि०। ४. ज्ञेये–ख०।

1. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ३७) में यह श्लोक उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

भावयेदिति भावः। अथवा न किमपि प्रकाशाद् व्यतिरिक्तं भाति, वर्तते वेति सर्वं चिन्मयमेव विभाव्य यज्ज्ञानं तदेव ज्ञेयादीति तत्त्वज्ञाननिष्ठः संभवतीति भावः ॥१३४॥

सभी प्रकाश्य, अर्थात् वेद्य वस्तुएँ ज्ञान से प्रकाशित होती हैं। यहां 'कृत्यल्युटो बहुलम्' इस पाणिनि सूत्र के आधार पर ज्ञान शब्द कर्ता के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है। अतः 'वेदक स्वरूप ज्ञान जिसका प्रकाशक है' इस व्युत्पत्ति के आधार पर यह अर्थ होता है कि सभी वेद्य वस्तुएँ वेदक अर्थात् आत्मा में प्रकाशित होती हैं। इस तरह वेदक आत्मा के कारण प्रतीत हो रही वेद्य वस्तुओं की बात कह कर अब यह वेदक आत्मा भी वेद्य वस्तु के अधीन है, इस बात को दूसरे पाद (चरण) में बताया गया है कि सब वेद्य वस्तुओं के रहने से ही आत्मा वेदक अर्थात् उनका प्रकाशक हो सकता है। बिना वेद्य वस्तुओं के वेदक आत्मा की वेदकता (प्रकाशकता) कहाँ से आवेगी ? यह वेदक आत्मा किसको प्रकाशित करेगा ? इसलिये यह मानना पड़ेगा कि वेद्य वस्तु ही वेदक (प्रकाशक) आत्मा को स्वरूप प्रदान करती है। इस तरह से वेद्य वेदकस्वरूप और वेदक वेद्यस्वरूप होने से दोनों की प्रकृति एक ही है, अतः साधक को इस बात का सावधानी से विचार करना चाहिये कि ज्ञान की वेदकता और ज्ञेय की वेद्यता में वस्तुतः एक ही तत्त्व भासित हो रहा है। जैसा कि निम्न श्लोक में बताया गया है—

[1]यावन्न वेदका एते तावद् वेद्याः कथं प्रिये।
वेदकं वेद्यमेकं तु तत्त्वं···· ···· ····॥

प्रकाश्य और प्रकाशक की एकता निम्न श्लोक में भी प्रदर्शित है—

प्रकाशमानं पृथक् प्रकाशात्
स च प्रकाशो न पृथग् विमर्शात्।
नान्यो विमर्शोऽहमिति स्वरूपाद्
अहंविमर्शोऽस्मि चिदेकरूपः॥

अर्थात् प्रकाशमान वस्तु प्रकाश से पृथक् नहीं है और वह प्रकाश विमर्श से कभी अलग नहीं होता। यह विमर्श भी स्वात्मस्वरूप (मैं हूँ) से भिन्न नहीं होता। अतः विमर्श-स्वरूप एवं चिदात्मक तत्त्व मैं ही हूँ। इसका अभिप्राय यह है कि प्रकाशक ज्ञान आत्मा से भिन्न नहीं है और सभी शब्दों से बोधित होने वाले ज्ञेय पदार्थ भी ज्ञान से पृथक् नहीं हैं। इस तरह से ज्ञान और ज्ञेय की एकता की भावना करने से साधक स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। अथवा इसका यह भी अर्थ किया जा सकता है कि 'प्रकाशमानं' इत्यादि वचन के अनुसार प्रकाश से अतिरिक्त किसी भी वस्तु का न तो ज्ञान ही होता है और न वह वस्तु विद्यमान ही है। इस लिये—"ज्ञानं ज्ञेयं तथा ज्ञाता त्रितयं नास्ति वास्तवम्" इस वचन के अनुसार ज्ञान, ज्ञेय और ज्ञाता—ये तीनों वास्तव में कुछ नहीं है, किन्तु प्रकाश के कारण ही यह सब कुछ भासित हो रहा है। इस लिये सब कुछ चिन्मय है, ऐसी भावना करने से

1. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ४) में यह श्लोक उच्छुष्मभैरव का बताया गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तत्त्वज्ञानी को यह प्रतीत होने लगता है कि जो ज्ञान है, वही ज्ञेय अथवा ज्ञाता भी है। सब कुछ प्रकाशात्मक शिवमय है। इस प्रकार के ज्ञान का उन्मेष होने पर साधक शिव बन जाता है ॥१३४॥

[धारणा-११२]

[1]मानसं चेतना शक्तिरात्मा चेति चतुष्टयम्।
यथा प्रिये परिक्षीणं तथा तद्भैरवं वपुः ॥१३५॥

हे प्रिये, मानसं संकल्पात्मकं मनः, चेतना बुद्धिः, शक्तिः प्राणाख्या, आत्मा एतदुपहितो जीवः परिमितप्रमाता-इत्येतच्चतुष्टयं यदा परिक्षीणं चिच्चमत्कारतामापन्नं तदा तत् पूर्वोक्तं भैरवं वपुः परभैरवस्वरूपम्, व्यज्यत इति शेषः। एतच्चतुष्टयमुपाधिमयं मायीयोपाधिगलनाद् यदा क्षीयते, तदा चिच्छेषतया हिमनिर्मुक्तभास्करवत् प्रकाशमानः प्रकाश एवावशिष्यत इति दृढानुभवसमधिगमात् साक्षाद् भैरव एव भवतीति भावः ॥१३५॥

हे प्रिये, संकल्पात्मक मन, चेतनात्मक बुद्धि, प्राणनामक शक्ति और इनसे उपहित परिमित प्रमाता—ये चारों जब सब तरह से विलीन हो जाते हैं, अर्थात् जब ये साधक को चिति के चमत्कारमात्र प्रतीत होने लगते हैं, तब वह "अन्तः स्वानुभवानन्दा" (श्लो० १५) इत्यादि ग्रन्थ से पूर्व प्रतिपादित भैरव स्वरूप को प्राप्त कर लेता है। इसका अभिप्राय यह है कि साधक जब इन चारों स्थितियों को माया की उपाधि (उपज) मान लेता है, तो माया की अलीकता के आधार पर इन चारों स्वरूपों की स्थिति क्षीण हो जाती है और केवल चिति बच रहती है। इस स्थिति में साधक हिम (कुहरे) से निर्मुक्त सूर्य के समान मायीय आवरणों से निर्मुक्त चिति के प्रकाश से आलोकित हो उठता है, प्रकाशमय बन जाता है। अर्थात् इस तरह की भावना का दृढ़ अभ्यास करने पर साधक साक्षात् भैरव हो जाता है।

इस प्रकार यहाँ निर्विकल्प अवस्था की प्राप्ति के लिये ११२ धारणाओं का वर्णन किया गया है। इनमें से किसी एक धारणा में चित्त को एकाग्र करने वाला साधक जीवन पर्यन्त [2]जीवन्मुक्त दशा में रहता है और मृत्यु के उपरान्त विदेह-मुक्ति को प्राप्त करता है, अर्थात् परमेश्वर के स्वरूप से उसका स्वरूप अभिन्न हो जाने से वह ईश्वर बन जाता है। "न तस्य प्राणा उत्क्रामन्ति, अत्रैव समवलीयन्ते" (बृ० उ० ४।४।६) इस बृहदारण्यक श्रुति के अनुसार निष्कल ब्रह्म की उपासना करने वाला जीव कहीं आता-जाता नहीं है। पशु प्रमाता (अज्ञानी जीव) जैसे स्वर्ग या नरक में जाता है, अथवा जैसे सकल ब्रह्म का उपासक अर्चिरादि

1. स्पन्दनिर्णय (पृ० २३) और शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ५१) में यह श्लोक प्रमाण रूप से उद्धृत है।
2. विदेह-कैवल्य को ही विदेह-मुक्ति कहा जाता है, जिसकी कि चर्चा पहले (पृ० ११६) आ चुकी है। आगे भी (पृ० १५२ और १५४-१५५ में) जीवन्मुक्ति और विदेह-मुक्ति की व्याख्या की गई है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मार्ग से ब्रह्मलोक में जाता है, उस तरह की गति अर्थात् उत्क्रमण निष्कल ब्रह्म के उपासक का नहीं होता, किन्तु उसके प्राण तो गरम तवे पर पड़ी पानी की बूँद की तरह वहीं लीन हो जाते हैं। यही स्थिति शास्त्र में—"जिज्ञासारहितं शुद्धं निर्विकल्पं परं परम्" जिज्ञासा रहित शुद्ध निर्विकल्पक परम पद के नाम से कही गई है। कठोपनिषद् में इसका वर्णन इस प्रकार किया गया है—

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम्॥ (२।३।१०)

अर्थात् जब जीव की पाचों ज्ञानेन्द्रियां मन के साथ स्थिर (निश्चल=निष्क्रिय) हो जाती हैं और बुद्धि भी काम करना बन्द कर देती है, तो इसी स्थिति को परम गति कहा जाता है। यहाँ 'परम गति' शब्द से प्रतिपादित स्थिति और पहले बताये गये भैरव के स्वरूप में (भैरवी मुद्रा अथवा शाम्भवी मुद्रा में) कोई अन्तर नहीं है। यह स्थिति निष्कल ब्रह्म के उपासकों के लिये स्वतः सिद्ध है। इसके लिये मरने के बाद तिल, अन्न, मधु (शहत) आदि मिलाकर बनाये गये पिण्डों को देने की जरूरत नहीं रहती। इनकी आवश्यकता तो कार्म [1]मल से आवृत पशु (अज्ञ) जीवों के लिये ही है। सहज भाव से निष्कल ब्रह्म के उपासक साधक के लिये पूजा, जप, ध्यान आदि की परिभाषाएँ भी बदल जाती हैं, जैसा कि अभी आगे बताया जायगा।

यहाँ स्वाभाविक प्रश्न उठता है कि जैसे साधक की जीवन्मुक्ति दशा में कर्तृत्व और ज्ञातृत्व की प्रतीति होती है, उसी तरह से मृत व्यक्ति में भी इनकी उपलब्धि क्यों नहीं होती ? इसका उत्तर यह है कि परमेश्वर नित्य एवं स्वतन्त्र है। उसका स्वातन्त्र्य यही है कि जब यह जीवदशा को प्राप्त कर लेता है, तो यह देह, इन्द्रिय प्रभृति खिलौनों से खेलने लगता है और जब कभी अपने स्वरूप में विश्रान्ति ले लेता है, तो वह बाह्य स्पन्दों का परित्याग कर स्वात्म-स्पन्द में ही प्रतिष्ठित हो जाता है, जैसा कि सुषुप्ति प्रभृति दशाओं में होता है। जब शरीर छूट जाता है, तो उस समय परात्मा अपने स्वातन्त्र्य के कारण कभी क्षुब्ध न होने वाली निष्क्रिय अवस्था को स्वीकार कर लेता है, अतः उस समय ज्ञातृत्व, कर्तृत्व आदि की उपलब्धि नहीं होती। जैसा कि भैरवस्रोत के ग्रन्थ अनुत्तरभट्टारक में कहा गया है—

---

1. तत्त्वप्रकाशकार ने १८ वीं कारिका में मल का लक्षण बताया है कि मल एक है और अनेक प्रकार की शक्तियों से युक्त है। यह पुरुष की ज्ञान और क्रिया शक्ति को उसी तरह से ढक लेता है, जैसे कि भूसी चावल को और कालिमा तांबे को ढके रहती है। इस तरह से द्वैतवादी शैवों के यहाँ मल आत्मा में रहने वाला द्रव्यविशेष माना गया है। अद्वैतवादी दार्शनिक ऐसा नहीं मानते। वे संसार के अनादि कारण अज्ञान को ही मल कहते हैं। यह मल तीन तरह का होता है—आणव, मायीय और कार्म। अणु (जीव) गत अज्ञान ही उसके परमार्थ स्वरूप को ढक लेता है। इसी को आणव मल कहते हैं। माया शक्ति के अधीन मल मायीय तथा पुण्य और पाप कर्मों की वासना से उत्पन्न मल कार्म मल कहलाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मृतचेष्टस्य पिण्डस्य न किञ्चिदुपलभ्यते ।
सुखं दुःखं न चैवास्ति परमानन्दभावनात् ।।
जिज्ञासारहितं स्थानं यत्र देवो निरञ्जनः ।
अकालकलनाहेतुर्गमागमविवर्जितः ।।
निरालम्बो निरुत्साहः शून्यभूतः शिवः स्वयम् ।
संज्ञानाशेन निर्जीवसंज्ञा सा व्योमरूपिणी ।।

अर्थात् प्राण-पखेरु के उड़ जाने से जिसकी सारी चेष्टाएँ समाप्त हो गई हैं, ऐसे मृत शरीर को कुछ भी बोध नहीं होता, न तो उसको सुख का अनुभव होता है और न दुःख का ही, क्योंकि वह तो परम आनन्द की भावना में लीन हो गया है। वह उस जिज्ञासारहित स्थान पर पहुँच जाता है, जहाँ पर कि काल की कलना और आवागमन से रहित, निरालम्ब, निरुत्साह, शून्यस्वरूप, निरंजन देव शिव स्वयं निवास करते हैं। संज्ञा के नष्ट हो जाने पर शरीर निर्जीव हो जाता है, किन्तु इस दशा में वह आकाश के समान सर्वत्र व्याप्त हो जाता है। इसी प्रसंग में शिव ने देवी को यह भी कहा है—

विचरामि न चैकाकी कदाचिच्छून्यरूपता ।
सर्वं सर्वमयश्चाहं तद् रमेऽहं त्वया सह ।।
कदाचिदीदृशं विश्वं दृश्यमेतदितीरितम् ।

अर्थात् मैं कभी अकेला नहीं रहता, तब भी कभी-कभी शून्य स्वरूप हो जाता हूँ। मैं सब कुछ हूँ। यह सब कुछ मेरा ही स्वरूप है। मैं जब तुम्हारे साथ विहार करता हूँ, तभी कदाचित् यह जगत् दृश्य के रूप में परिणत हो जाता है।

देहपात के अनन्तर भी देह में आत्मा की स्थिति मानने के ही कारण जैमिनीय शाखा वाले अन्त्येष्टि संस्कार के समय निर्जीव पिण्ड में भी विष्णुसंबन्धी २१ स्नानों का विधान करते हैं। ऐसा न मानने पर "अविनाशी वा अरेऽयमात्मा" (बृ० उ० ४।५।१४), "नित्यो नित्यानाम्" (क० उ० २।२।१३), "न जहाति मृतं चापि सर्वव्यापी घनञ्जयः" (यो० चू० उ० २६) इत्यादि वचन प्रामाणिक नहीं रह जायँगे। इस लिये मृत्यु के उपरान्त भी भैरव शरीर निर्विकल्पक अवस्था में विद्यमान रहता है, इस बात को मानने में कोई दोष नहीं प्रतीत होता।

इस निर्विकल्पक भैरवावस्था में नित्य प्रविष्ट होने से इस रहस्य मार्ग का अनुसरण करने वाले व्यक्तियों के लिये तीर्थाटन आदि कर्मकाण्ड अनावश्यक हैं, इस बात को निम्न श्लोक में जयरथ ने भी कहा है—

बहुलमहसि बोधे प्रोच्छलत्येकरूपे
जननमरणभाषां कातराः कल्पयित्वा ।
अविदितपरमार्थास्तीर्थदेवालयादि-
श्रयणमुपदिशन्तो हन्त ! नापत्रपन्ते ।।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अर्थात् महान् महिमाशाली एकरस बोधभैरव की विद्यमानता में भी कायर आदमी जन्म और मरण की कल्पना करके उससे मुक्ति पाने के लिये, परमार्थ तत्त्व का ज्ञान न होने से, तीर्थयात्रा, देवदर्शन आदि उपायों का उपदेश करते हुए लज्जित नहीं होते, हाय ! इससे बढ़कर दुःख की बात और क्या हो सकती है ?

इस रहस्य मार्ग में श्रद्धा रखने वाले विवेकी पुरुष तो जीवन्मुक्ति को भी तुच्छ समझते हैं, तब वे पशुदर्शन की प्राणभूत अन्त्येष्टि संस्कार जैसी बातों की उपेक्षा कर दें, तो इसमें आश्चर्य की बात ही क्या है ? जैसा कि निम्न श्लोक में बताया गया है—

नयकलनया यस्योद्भूते विवेकपरामृते
तृणमिव न सा जीवन्मुक्तिर्गता गणनीयताम् ।
प्रमयसमये प्रत्यासन्ने स्वसंविदि संस्फुरन्
अभिलषति नैवान्त्येष्टद्याद्याः क्रियाः पशुकल्पिताः ।।

अर्थात् रहस्य शास्त्रों का अभ्यास करने से जिसको विवेकरूपी परम अमृत दशा प्राप्त हो गई है, उसको यह जीवन्मुक्ति तृण की तरह तुच्छ लगती है । मृत्यु का समय समीप आने पर अपने संवित्स्वरूप में विचरण करने वाला योगी पशुशास्त्रों में विहित अन्त्येष्टि संस्कार जैसे क्रियाकलापों की अभिलाषा नहीं रखता । मृत व्यक्ति को पिण्ड दान करने की बात भी उपहासास्पद है । जैसा कि कहा गया है—

प्राग्जन्मकोटिसमुपार्जितदुष्कृतौघ-
खेदावहं कमपि पिण्डमवैति जन्तुः ।
ऊर्ध्वोर्ध्वशासनरतोऽपि गुरुर्मृताय
तस्मै समर्पयति पिण्डमिति प्रमादः ।।

अर्थात् पहले के करोड़ों जन्मों में इकट्ठे हुए पाप कर्मों के कारण प्राणी इस दुःख-दायी पिण्ड (शरीर) को पाता है । जब यह मर जाता है, अर्थात् जब इस पिण्ड से पिण्ड छूट जाता है, तब इस सर्वोत्कृष्ट शिवशास्त्र का अनुसरण करने वाला गुरु भी पुनः उसको पिण्ड देने की बात करे, तो इससे बढ़ कर प्रमाद की बात और क्या हो सकती है ?

इस रहस्यशास्त्र का अभ्यास करने वाले साधक के लिये जन्म और मरण एक सरीखे हैं । ये जन्म-मरण शरीर के धर्म हैं, आत्मा के नहीं । भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय में इस विषय को विस्तार से समझाया गया है । छान्दोग्य श्रुति के निम्न वचन में भी यही बात कही गई है—"जीवापेतं वाव किलेदं म्रियते न जीवो म्रियते" (छा० उ० ६।११।३) । अर्थात् जीव (प्राण) से रहित शरीर को ही मरा हुआ कहा जाता है, जीव (आत्मा) कभी नहीं मरता ।

शान्त-तरंग समुद्र के समान मन को निश्चल कर देने वाली ऊपर उपदिष्ट ११२ धारणाओं में से किसी एक धारणा के अभ्यास से मन के निश्चल हो जाने पर योगी के चित्त में दो प्रकार की दशाएँ उत्पन्न होती हैं—देह के रहते जीवन्मुक्ति तथा देह के छूट जाने पर

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

विदेह-मुक्ति, जिनका कि अभी ऊपर निर्देश किया जा चुका है। इनमें से जीवन्मुक्ति दशा में मन, बुद्धि, प्राणशक्ति और आत्मा (परिमित अहन्ता)—ये चारों स्थितियाँ नष्ट हो जाती हैं, क्योंकि जीवन्मुक्त योगी सर्वत्र सदा चिन्मात्र दशा में ही सावधानी से पड़ा रहता है और यह समझता है कि यह सारा जागतिक प्रपंच उस चिति का ही चमत्कार है। इस स्थूल देह के छूट जाने पर उसको शान्त बोधस्वरूप दूसरे दिव्य देह की प्राप्ति होती है, क्योंकि वह तो परमेश्वर स्वरूप ही हो जाता है। उसको इस दूसरे देह तक उत्क्रमण की, (जाने की) आवश्यकता नहीं पड़ती, क्योंकि आत्मा तो सर्वत्र व्याप्त है, वह जायगा कहाँ? जैसा कि वीर-यामल में कहा गया है—

उत्क्रान्तिर्विद्यते यस्य तस्य स्यान्मानकल्पना।
अमाने शून्यनिर्भासे कस्योत्क्रान्तिः क्व च क्रमेत्॥
यदि सर्वगतो देवो वदोत्क्रम्य क्व यास्यति।
अथासर्वगतो देवो घटतुल्यस्तदा भवेत्॥

अर्थात् जिसकी उत्क्रान्ति हो, अर्थात् जो कहीं अन्यत्र जाता हो, उसको परिच्छिन्न ही मानना पड़ेगा। अपरिच्छिन्न, शून्यस्वभाव आत्मा की उत्क्रान्ति कैसे हो सकती है? वह जायगा भी कहाँ? यदि परमेश्वर सर्वगत है, तो यह बताया जाय कि वह कहाँ जायगा? अब यदि वह असर्वगत माना जाता है, तब तो वह घड़े की तरह जड़ हो जायगा।

मृत्यु के उपरान्त मुक्ति जीवन्मुक्त की ही होती है, देह को आत्मा मानने वाले और कर्मकाण्ड के अनुष्ठान में लगे रहने वाले अज्ञानी को यह मुक्ति नहीं मिल सकती। उसकी वासनाएँ मलिन हैं, अतः वह परलोक में ही जायगा। श्राद्ध करना, पिण्ड दान करना आदि उसी के लिये सहायक हो सकते हैं। देह में आत्मा के इस अभिमान की वासना का वर्णन श्रीमदाचार्य अभिनवगुप्त ने मालिनीवार्त्तिक में इस प्रकार किया है—

अस्ति से पिण्डदोऽद्याहं पिण्डदानक्रमात्तथा।
प्राप्नोम्यवयवाभोगं पूर्णदेहोऽस्मि सुस्थितः॥
अदृष्टक्रियया पुत्रशिष्यस्वाम्यादिक्लप्तया।
स्वर्गभाग्यहमत्यन्तमात्तसद्भोगसुस्थितः॥
नास्ति मे पिण्डदः कश्चित् स्वयं चास्म्यतिदुष्कृती।
न मे त्रातास्ति कुत्रापि पतामि नरकार्णवे॥ (पृ० ९९)

अर्थात् मुझे पिण्ड दान करने वाला कोई है। प्रतिदिन पिण्ड दान मिलने के ही कारण धीरे-धीरे एक अवयव का आकार प्राप्त करता हुआ अन्त में मैं सम्पूर्ण देह से परिपूर्ण सुव्यवस्थित हो गया हूँ। पुत्र, शिष्य, स्वामी आदि के द्वारा सम्पादित सत्कर्मों से उत्पन्न अदृष्ट के कारण आज मैं स्वर्ग का अधिकारी हो गया हूँ और अच्छे कर्मों का फल भोग रहा हूँ। मुझे कोई पिण्ड देने वाला नहीं है और मैं स्वयं बड़ा पापी हूँ। मेरा कोई रक्षक नहीं है। मैं घोर नरक में पड़ने वाला हूँ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

वस्तुतः यह अपनी संवित्ति का ही माहात्म्य है कि इस तरह से भ्रान्तिवश व्यक्ति स्वर्ग और नरक की कल्पना कर लेता है। इसमें वास्तविकता कुछ भी नहीं है। जिस व्यक्ति को इस स्थिति का ज्ञान हो जाता है, वह उक्त धारणाओं में से किसी एक में अपने मन को एकाग्र कर कृतकृत्य हो जाता है, अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है, उसका परमार्थ भैरव स्वरूप प्रकट हो जाता है। ॥१३५॥

निस्तरङ्गोपदेशानां शतमुक्तं समासतः।
द्वादशाभ्यधिकं देवि यज्ज्ञात्वा ज्ञानविज्जनः ॥१३६॥

हे देवि, इत्थं मया समासतः संक्षेपेण [1]निस्तरङ्गोपदेशानां स्थिरधारणोपदेशानां स्वात्ममात्रविश्रान्तिप्रदानां द्वादशाभ्यधिकं शतं द्वादशोत्तरशतमुक्तम्। एतदेव विज्ञाय जनो ज्ञानविद् भवति साक्षाद् भैरवसारूप्यमवैतीति तात्पर्यम् ॥१३६॥

देवी के द्वारा पूछे गये प्रश्नों का समाधान प्रस्तुत कर इस प्रकरण का उपसंहार करते हुए भगवान् भैरव कहते हैं कि हे देवि, इस तरह से मैंने संक्षेप में यहाँ ११२ निर्विकल्पक धारणाओं का उपदेश किया है। ये सभी धारणाएँ साधक के चित्त को निस्त ंग (स्थिर) बना देने वाली हैं, जिससे कि उसकी स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठा हो जाती है। इन धारणाओं को ठीक से समझ लेने पर मनुष्य ज्ञानी हो जाता है, अर्थात् साक्षात् भैरव बन जाता है ॥१३६॥

अत्र चैकतमे युक्तो जायते भैरवः स्वयम्।
वाचा करोति कर्माणि शापानुग्रहकारकः ॥१३७॥

अत्र च एकतमे एतेषु उपदेशेषु मध्ये एकस्मिन्नपि युक्तः समाहितः, एतासु धारणास्वन्यतमनिष्ठावान् मायीयोपाधिसंवलितवेद्यराशिपतितेन्द्रियगणोऽपि, वाचा कथनमात्रेण, न पुनः प्रयत्नेनेत्यर्थः, शापानुग्रहादिकार्याणि करोति। तत्रापि तथैव समाध्येकीभावनया तत्तदुज्झित्य निस्तरङ्गप्रकाशवान् स्वयं साक्षाद् भैरवो भवतीति निश्चयः ॥१३७॥

ऊपर बताये गये उपदेशों में से किसी एक में भी समाहित हो जाने वाला साधक, अर्थात् इन धारणाओं में से किसी एक का भी निष्ठापूर्वक अभ्यास करने वाला योगी, भले ही इस मायामय उपाधि से आविर्भूत जागतिक प्रपंच में रम रहा हो, बिना प्रयत्न के वचन मात्र से सब कुछ कर सकता है, किसी को भी शाप या वरदान देने में समर्थ हो सकता है। इस प्रकार की सामर्थ्य के आ जाने पर भी जो साधक इसका उपयोग न कर निरन्तर समाधि

---

1. तन्त्रालोकविवेककार जयरथ ने 'निस्तरङ्ग' शब्द का अर्थ 'स्वात्मस्वरूप में विश्राम ले लेने के कारण शान्तस्वरूप' (निस्तरङ्गा स्वात्ममात्रविश्रान्त्या शान्तरूपेत्यर्थः—भा० ३, आ० ५, पृ० ३९९) ऐसा किया है। इन धारणाओं के अभ्यास से भी साधक स्वात्म-स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। अतः इन धारणाओं को निस्तरंग उपदेश बताना उचित ही है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

में लीन बना रहता है, उसके चित्त में निस्तरंग (स्थिर) स्वात्मस्वरूप की अभिव्यक्ति हो जाती है, वह स्वयं साक्षात् भैरव बन जाता है, यह ध्रुव सत्य है ॥१३७॥

अजरामरतामेति सोऽणिमादिगुणैर्युतः[1] ।
योगिनीनां प्रियो[2] देवि सर्वमेलापकाधिपः[3] ॥१३८॥
जीवन्नपि विमुक्तोऽसौ कुर्वन्नपि न[4] लिप्यते ।

हे देवि, स साधकः, उक्तधारणाभ्यासदाढर्येन अजरामरताम् एति प्राप्नोति, अणिमादिगुणैर्युतः सन् विज्ञानात्मकसोमपानाद् योगिनीनां ज्ञानक्रियानन्दादिशक्तीनां प्रियः सर्वमेलापकाधिपो भवति सकलस्यास्य वेद्यवेदकादिराशेः खिलीकृतस्वभावोऽत्यन्त-निर्मलचिद्वपुरद्वैतप्रकाशमयः परमात्मा भैरवः संपद्यत इति तात्पर्यार्थः । असौ स साधकः, जीवन्नपि विमुक्तो जीवन्मुक्त एव । पश्यन्नपि, शृण्वन्नपि, जिघ्रन्नपि इत्यादि चेष्टितं कुर्वन्नपि न लिप्यते । कर्माणि कुर्वन्नपि तत्फलैर्न लिप्यत इति भावः ॥१३८॥

श्रुति में देवताओं ने कहा है कि "सोमरस का पान कर हम अमर हो गये हैं" । जैसे देवगण सोमरस का पान कर अजर-अमर हो गये, उसी तरह से ऊपर बताई गई धारणाओं में दृढ़ अभ्यास से प्राप्त हुए विज्ञान रूपी सोमरस का पान कर योगी अजर और अमर हो जाता है । उसको अणिमा प्रभृति सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं । वह [1]योगिनियों का, ज्ञान-क्रिया-आनन्द प्रभृति शक्तियों का स्वामी हो जाता है और सभी मेलापकों का अधिपति बन जाता है । इसका तात्पर्य यह है कि वह योगी इस जगत् की सभी वेद्य (ज्ञेय) और वेदक (ज्ञापक) वस्तुओं को तिरस्कृत कर अत्यन्त निर्मल चिन्मय शरीर को धारण कर अद्वय, प्रकाश-मय परमात्मा, अर्थात् साक्षात् भैरव बन जाता है । इस प्रकार का साधक जीवन्मुक्त कहलाता है । वह देखना, सुनना, सूँघना, प्रभृति क्रियाकलापों को करता हुआ भी उनमें लिप्त नहीं होता, उनमें रस नहीं लेता । जैसा कि भगवान् ने गीता में कहा है—

पश्यञ्छृण्वन्स्पृशन् जिघ्रन्नश्नन्गच्छन्स्वपन्श्वसन् ॥
प्रलपन् विसृजन् गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि ।....
ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ (५।८-१०)

---

१. °णान्वितः—क० । २. प्रभुर्दे°—ख० । ३. °कारकः—ख० । ४. च चेष्टितम्—क० ।

1. कौल मत में साधक को वीर अथवा सिद्ध और साधिका को योगिनी कहा जाता है । सिद्धों और योगिनियों के संघट्ट को मेलापक कहते हैं । ११२ प्रकार की धारणाओं में से किसी एक का भी सहारा लेकर योगी इस मेलापक का अधिपति हो जाता है, सर्वश्रेष्ठ स्थान प्राप्त कर लेता है, सिद्धों और योगिनियों का सारा समुदाय इसी के निर्देश के अनुसार चलता है । योगिनीप्रिय और मेलापकाधिप इन दो शब्दों का यही साम्प्रदायिक अर्थ है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

कर्मफल की आकांक्षा को छोड़कर जो साधक इन्द्रियों की विषयों के प्रति स्वाभाविक प्रवृत्ति में रस नहीं लेता, वह उनके फल से उसी प्रकार लिप्त नहीं होता, जैसे कि जल में रहते हुए भी कमलपत्र जल से लिप्त नहीं होता। यही बात स्पन्दकारिका में भी कही गई है—

गुणादिस्पन्दनिष्यन्दाः सामान्यस्पन्दसंश्रयात्।
लब्धात्मलाभाः सततं स्फुर्जस्यापरिपन्थिनः॥ (श्लो० २९)

अर्थात् अपने भीतर अनन्त विशेषताओं को छिपाये हुए सामान्य स्पन्द से ही सत्त्व, रज, तम, महत्, अहंकार आदि की तथा उनके कारण उत्पन्न होने वाले सुख-दुःख आदि की स्थिति बन पाती है। इस बात को भलीभाँति जानने वाले ज्ञानी के लिये यह गुणों की सृष्टि उसके सहज स्वभाव को, स्वात्मस्वरूप को छिपाने में कभी समर्थ नहीं हो सकती।

इन प्रमाणों से यह सिद्ध होता है कि इस प्रकार का योगी कर्म करता हुआ भी उनसे लिप्त नही होता। यही बात "न कर्म लिप्यते नरे" (ई० उ० २) इस श्रुति में बताई गई है॥१३८॥

श्रीभैरवी[१] उवाच

इदं यदि वपुर्देव परायाश्च महेश्वर॥१३९॥
एवमुक्तव्यवस्थायां जप्यते को जपश्च कः।
ध्यायते को महादेव[२] पूज्यते कश्च तृप्यति॥१४०॥
हूयते कस्य वा होमो याग[३]क्षेत्रादि किं कथम्।

हे देव प्रकाशमान महेश्वर, यदि पराया देव्या इदमेव उक्तरीत्या भवता प्रतिपादितं वपुः स्वरूपम्, एवं तु सर्वं परादेवीमयमेवेति सर्वमयव्यवस्थायां सत्याम्, जप्यते को जपश्च कः? जप्यजापकादिभेदानामपि वस्तुतस्तदाऽभावात्। हे महादेव, एवं सति को ध्यायते, कः पूज्यते, कश्च तृप्यति? कश्च हूयते, किमर्थं वा होमो[1] यागो वा कस्य कृते क्रियते? ॥१३९-१४०॥

अपने परा देवी विषयक प्रश्न के उत्तर में देवी ने ११२ धारणाओं का उपदेश सुना, जिसमें से कि किसी एक धारणा में भी चित्त को समाहित करने पर साधक स्वात्मस्वरूप में

---

१. °देवी—क०। २. °नाथ—क०। ३. यागः कस्य च—क० ख०।

1. खड़े होकर वौषट् शब्द के उच्चारण के साथ किये गये हवन को याग और बैठ कर स्वाहाकारपूर्वक किये गये हवन को होम कहते हैं। द्रष्टव्य—कात्यायन श्रौतसूत्र (१।२। ६-७)। सात्वतसंहिता (२।३६) के भाष्य में बिम्ब प्रभृति में भगवान् की पूजा को याग और अग्नि में दी गई आहुति को होम कहा गया है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रतिष्ठित हो जाता है। देवी को पुनः शंका उठती है कि जब सब कुछ परादेवीमय ही है, तो हे देव, हे महेश्वर, आप यह बताइये कि जप करने वाला और जप भी तो परा देवी का ही स्वरूप हुआ, तब इनकी अलग से सत्ता कैसे मानी जायगी ? इसी प्रकार हे महादेव, यदि साधक सर्वमय हो जाता है, तो साधक का और परा शक्ति का स्वरूप अभिन्न हो जायगा। इस अवस्था में भेद के न रहने पर किसका ध्यान किया जायगा ? किसकी पूजा की जायगी ? किसको तृप्त किया जायगा ? किसके लिये होम किया जायगा ? याग किसके लिये किया जायगा ? होम या याग का स्वरूप क्या होगा और वह कैसे सम्पन्न होगा ? जब सब कुछ परादेवीमय, स्वात्मस्वरूपमय ही है, तब ध्याता और ध्येय का, पूज्य और पूजक का तथा इसी प्रकार तर्पणीय और तर्पक आदि का भेद भी कहाँ रहेगा ? जिनकी कि शास्त्रों में विस्तार से चर्चा की गई है।

आगे १४८वें श्लोक में भगवान् भैरव ने क्षेत्र को भी परिभाषा दी है। तदनुसार देवी के प्रश्न में भी उसका समावेश आवश्यक है। अतः 'यागः कस्य च किं कथम्' इसके स्थान पर 'यागक्षेत्रादि किं कथम्' यह पाठ उचित प्रतीत होता है। इसका अर्थ यह होगा कि सबकी अभिन्नता में याग और क्षेत्र (तीर्थाटन अथवा किसी विशेष तीर्थ में निवास) की भी अलग से क्या स्थिति रहेगी और इनका स्वरूप किस प्रकार बनेगा ? देवी सभी परिमित प्रमाता साधकों के हित को ध्यान में रखकर इन प्रश्नों को पूछती है कि जब सब कुछ विज्ञान भैरव स्वरूप ही है, तब विभिन्न शास्त्रों में प्रतिपादित जप, पूजा, यज्ञ, तीर्थाटन आदि की क्या उपयोगिता है ? आराध्य और आराधक को भिन्न मानने में ही इनकी सार्थकता हो सकती है। अद्वय दृष्टि में तो इनकी कोई उपयोगिता प्रतीत नहीं होती ॥१३९-१४०॥

श्रीभैरव उवाच

एषाऽत्र प्रक्रिया बाह्या स्थूलेष्वेव मृगेक्षणे ॥१४१॥

हे मृगक्षणे, एषा प्रक्रिया जपपाठपूजाध्यानहोमदानतीर्थाटनादिका प्रकृष्टा क्रिया अत्र परमतत्त्वे, परतत्त्वदृष्ट्येति यावत्, बाह्या स्थूला इति च कथ्यते। स्थूलदृष्टिमभिलक्ष्य एता जपपूजादिका क्रिया उपदिष्टा इति भावः ॥१४१॥

स्वात्मस्वरूप भैरव देवी के इन प्रश्नों का अलग-अलग उत्तर देने से पहले संक्षेप में एक ही वाक्य में उत्तर देते हैं कि हे मृगनयनि ! जप, पाठ, पूजा, ध्यान, होम, यज्ञ-याग, तीर्थाटन प्रभृति विविध कर्मकाण्डीय विधियों का विस्तार इस परम तत्त्व की दृष्टि से न होकर बाह्य स्थूल दृष्टि के आधार पर किया गया है। अर्थात् जो योगी स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित हो गया है, उसके लिये इन बाह्य स्थूल क्रियाओं की कोई उपयोगिता नहीं है, किन्तु जप, पूजा आदि की उपयोगिता उन्हीं के लिये है, जिनकी कि दृष्टि स्थूल है, जिनकी अद्वय दृष्टि अभी विकसित नहीं हुई है, इस सारे जगत् को एकाकार स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित नहीं देख पाती ॥१४१॥

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[1]भूयोभूयः परे भावे भावना भाव्यते हि या ।
जपः[1] सोऽत्र स्वयं नादो मन्त्रात्मा जप्य[2] ईदृशः ॥१४२॥

परे भावे विश्वपूरणे स्वस्वभावे भूयोभूयः पौनःपुन्येन या भावना विमर्शना "अहमेव परो हंसः शिवः परमकारणम्" (स्व० ४।३९९) इत्यादिरूपा भाव्यते संपाद्यते, स जपः। अत्र अस्मिन् शास्त्रे सूक्ष्मवस्तूपदेशमये भावनैव जपपदेनाभिधीयते। जप्यमाह—स्वयं नादो मन्त्रात्मा अकृतकाहंविमर्शात्मा, [2]"पृथङ्मन्त्रः पृथङ्मन्त्री न सिध्यति कदाचन" इति न्यायात्, ईदृश ईदृशजपविषयः, जप्यो जपनीयो देवः। सोऽहं ब्रह्मेति शब्दस्यानाहताख्यस्य श्रवणाज्जपः, ईदृङ्मन्त्रात्मतया जपाङ्गश्च जप्य इति तात्पर्यम् ॥१४२॥

सूक्ष्मतम वस्तुओं का उपदेश देने वाले इस शास्त्र में परभाव, अर्थात् इस विश्व के पूरक स्वस्वभाव में जो भावना की जाती है, स्वच्छन्दतन्त्र के अनुसार "मैं इस जगत् का परम कारण परम हंस, प्राणमय शिव हूँ" इस प्रकार से दिन-रात स्वाभाविक रूप से प्रवर्तमान अपने प्राणमय अजपा स्वरूप का विमर्श, चिन्तन करने का जो उपदेश किया जाता है, तदनुरूप मैं ही ब्रह्म हूँ, मैं ही शिव हूँ, इस अनाहत नादरूपी शब्द (सोहम्, हंसः) की निरन्तर भावना को ही यहाँ जप कहा जाता है। जपनीय मन्त्र भी स्वयं नादात्मक ब्रह्म ही है, जिसमें कि अपने अकृत्रिक अहमात्मक स्वरूप का निरन्तर परामर्श होता रहता है। श्रीकण्ठीसंहिता में बताया गया है कि मन्त्र और मन्त्री अर्थात् मन्त्र, मन्त्र का जप करने वाला और मन्त्र की अधिष्ठात्री देवता—ये कभी अलग-अलग नहीं माने जाते। अतः भावनात्मक जप का विषय यह नादात्मक मन्त्र ही माना जाता है, जिसमें कि साधक को परम तत्त्व के साथ अपनी प्रत्यभिज्ञा की स्पष्ट प्रतीति होने लगती है।

योगिनीहृदयदीपिका (पृ० ११५) में उद्धृत श्लोक में जप का लक्षण यह बताया गया है—

[3]संयम्येन्द्रियसंचारं प्रोच्चरेन्नादमान्तरम् ।
एष एव जपः प्रोक्तो न तु बाह्यजपो जपः ॥

---

१. जपस्तोत्रं—म०, जपतोऽन्तः—यो० । २. जप ईरितः—यो० ।

1. तन्त्रा० वि० (भा० १, आ० १, पृ० १३५), योगिनी० दीपिका (पृ० १९६), ई० प्र० वि० वि० (भा० २, पृ० २६२), स्वच्छन्द० (भा० १, प० २, पृ० ७७), शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ५५), महार्थ० परि० (पृ० १२२) में यह श्लोक मिलता है।
2. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० २४) प्रभृति ग्रन्थों में बताया गया है कि यह श्लोक श्रीकण्ठी-संहिता से उद्धृत किया गया है।
3. भास्कारराय नित्याषोडशिकार्णव (५।३९) के श्लोक के रूप में इसकी व्याख्या करते हैं, किन्तु योगिनीहृदयदीपिकाकार अमृतानन्द योगी अभियुक्तवचन (पृ० १९६) और प्रामाणिकवचन (पृ० ३१३) कह कर इसी श्लोक को उद्धृत करते हैं। वस्तुतः यह

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अर्थात् इन्द्रियों की बहिर्मुख प्रवृत्ति को रोक कर आन्तर अनाहत नाद की भावना करना ही जप कहलाता है, विकल्पात्मक नाना वर्णों के संघात से बने मन्त्रों का बाह्य उच्चारण वस्तुतः जप नहीं कहलाता । तन्त्रालोक में जप का स्वरूप यह बताया गया है—

तत्स्वरूपं जपः प्रोक्तो भावाभावपदच्युतः । (१।९०)

जयरथ ने त्रिशिरोभैरव और विज्ञानभैरव के प्रस्तुत श्लोक को उद्धृत करते हुए इसकी व्याख्या यह की है कि उस शिव के परावाक् स्वभाव, अनाहत नादमय स्वरूप का बार-बार परामर्श करना ही जप कहलाता है । इसमें भाव और अभाव से निर्मुक्त, इन दोनों दशाओं के बीच में स्फुरित होने वाले संवित्स्वरूप का ही बोध होता है। ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० २, पृ० २६१-२६२) में अभिनवगुप्त ने यह शंका उठाई है कि शब्दों की आवृत्ति से ही तो जप की सिद्धि होती है, परावाग् स्वभाव अनाहत नाद का जप कैसे किया जा सकता है ? साथ ही वहीं इसका उत्तर भी दिया है कि जैसे स्वात्मस्वरूप एक बार ही प्रकाशित होता है, बार-बार उसके प्रकाश की आवश्यकता नहीं रहती, उसी तरह यह जप भी एक बार ही प्रत्यभिज्ञात होता है, अपनी प्राण शक्ति के इस स्वाभाविक व्यापार को एक बार पहचान लेने पर फिर बार-बार इसको पहचानने की आवश्यकता नहीं रह जाती । "कथा जपः" (३।३७) इस शिवसूत्र की विमर्शिनी में क्षेमराज ने इसी श्लोक के आधार पर जप की व्याख्या की है । हंस गायत्री के जप के विषय में आगे मूल में पुनः चर्चा आवेगी । तभी इस पर विस्तार से विचार किया जायगा ॥१४२॥

[1]ध्यानं [2]हि [3]निश्चला [4]बुद्धिर्नि[5]राकारा निराश्रया ।
न तु ध्यानं शरी[6]राक्षिमुखहस्तादिकल्पना ॥१४३॥

निश्चला वेद्यावेद्यपतितापि समाधानबलान्निवातदीपवत् स्थिरा, निराकारा नानोल्लेखशून्या, 'निर्विकारा' इति पाठे विकारवर्जिता, निराश्रया कन्दहृदयद्वादशान्ताद्याश्रयहीना च बुद्धिः ध्यानमिति कथ्यते । अत्र सूक्ष्मवस्तूपदेशके भैरवशास्त्रे सूक्ष्मशरीरस्य कल्पनामयस्य भगवतः साकारस्वरूपस्य मुखहस्तादिकल्पना ध्यानपदेन नैव कदाचनाऽभिधीयते ॥१४३॥

निश्चल अर्थात् अत्यन्त स्थिर, निराकार अर्थात् भांति-भांति के आकारों की कल्पना से शून्य, अथवा विकारों से रहित, अर्थात् नाना प्रकार के परिणामों से मुक्त, निराश्रय अर्थात् मूलाधार, हृदय, द्वादशान्त आदि स्थानों का सहारा न लेने वाली बुद्धि ही इस शास्त्र

---

१. या–यो० त० म० । २. निष्कला–यो० । ३. चिन्ता नि°–यो० म० । ४. °वि°–ख० । ५. °रस्य–यो० त०, ख०, °रादि°-म० । ६. °नम् म० ।

श्लोक संकेतपद्धति का प्रतीत होता है, जिसके कि कुछ श्लोक बाद में नित्याषोडशिकार्णव के पंचम पटल के अन्त में जोड़ दिये गये ।

1. तन्त्रा० वि० (भा० १, आ० १, पृ० १३४), योगिनी० (पृ० १९६) और महार्थ० (पृ० १२७) में यह श्लोक उद्धृत है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

'ध्यान' पद से कही जाती है। इसका अभिप्राय यह है कि वेद्य अथवा अवेद्य विषयों की उपस्थिति में भी समाधि के अभ्यास के कारण पवन रहित स्थान में स्थापित दीपक के समान जो स्थिर निर्विकार बुद्धि होती है, उसी को इस शास्त्र में 'ध्यान' के नाम से जाना जाता है। भगवान् के साकार रूप की कल्पना कर उसके मुंह, आँख आदि अंगों में अपने चित्त को स्थिर करना यहां ध्यान नहीं कहा जाता। ध्यान की यह कल्पना तो स्थूल दृष्टि वाले पशु-शास्त्रों की उपज है ॥१४३॥

[1]पूजा नाम न पुष्पाद्यैर्या मतिः क्रियते दृढा।
निर्विकल्पे परे[1] व्योम्नि सा पूजा ह्यादराल्लयः ॥१४४॥

नाम इति प्रसिद्धेऽर्थे। प्रसिद्धमेतद् यदत्र शास्त्रे पुष्पाद्यैः पूजा न निष्पाद्यते, अपि तु निर्विकल्पे परे व्योम्नि महाव्योमनि परचिदाकाशे, या दृढा मतिः क्रियते, आदरात् श्रद्धाप्रकर्षात्, यो लयो विश्रान्तिः संपाद्यते, सैव तत्त्वतः पूजा ॥१४४॥

इस शास्त्र में यह बात प्रसिद्ध है कि यहाँ पुष्प, [2]धूप, गन्ध आदि बाह्य उपकरणों से पूजा नहीं की जाती, किन्तु निर्विकल्पक महाकाश अर्थात् परचिदाकाश, बोधभैरव के प्रति दृढ़ आस्था ही पूजा कहलाती है कि इस बोधभैरव से ही यह सारा संसार व्याप्त है। अतः आदर और श्रद्धा पूर्वक उक्त धारणाओं में से किसी एक धारणा का निरन्तर अभ्यास करते हुए उस बोधभैरव में, स्वात्मस्वरूप में विश्रान्ति प्राप्त कर लेना, लीन हो जाना ही परमार्थतः पूजा कहलाती है। जैसा कि संकेतपद्धति के निम्न श्लोक में भी बताया गया है—

[3]न पूजा बाह्यपुष्पादिद्रव्यैर्या प्रथिताऽनिशम्।
स्वे महिम्न्यद्वये धाम्नि सा पूजा या परा स्थितिः ॥

योगिनीहृदय (३।२–३) में पूजा के तीन भेद बताये गये हैं और परा पूजा का यह लक्षण किया गया है कि सभी जागतिक पदार्थों में अद्वय दृष्टि ही, उन सबकी परम महिमामय स्वात्मस्वरूप में परम प्रतिष्ठा ही वस्तुतः परा पूजा है। तन्त्रालोक में पूजा का लक्षण इस प्रकार दिया गया है—

---

१. महा°—ने० त० शि० स्त०।

1. तन्त्रा० वि० (भा० १, आ० १, पृ० ५१; भा० ३, आ० ४, पृ १२४), स्तवचिन्तामणिटीका (पृ० १२०) और नेत्रतन्त्रोद्योत (भाग २, पृ० ९) में यह श्लोक मिलता है। शिवस्तोत्रावलीव्याख्या (पृ० २११) पर चतुर्थ पाद और (पृ० ३७३) पर उत्तरार्ध मात्र मिलता है।

2. धूप, गन्ध, दीप, नैवेद्य प्रभृति की आध्यात्मिक व्याख्या के लिये ऋजुविमर्शिनी (पृ० १३४) देखनी चाहिये।

3. संकेतपद्धति का यह श्लोक ऋजुविमर्शिनी (पृ० ८९) योगिनीहृदयदीपिका (पृ० १९१) प्रभृति ग्रन्थों में उद्धृत है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

पूजा नाम विभिन्नस्य भावौघस्यापि संगतिः ।
स्वतन्त्रविमलानन्तभैरवीयचिदात्मना ॥ (४।१२१)

अर्थात् रूप, रस आदि विभिन्न भाव पदार्थों की देश, काल आदि से अपरिच्छिन्न, निरुपाधिक, स्वतन्त्र, स्वच्छ, भैरवाकार परसंवित् से, अर्थात् बोधभैरव से अभेद रूप में प्रतिष्ठा ही पूजा कही जाती है। भट्ट उत्पल ने अपनी शिवस्तोत्रावली में पूजाविधि का वर्णन इस प्रकार किया है—

ध्यानायासतिरस्कारसिद्धस्त्वत्स्पर्शनोत्सवः ।
पूजाविधिरिति ख्यातो भक्तानां स सदाऽस्तु मे ॥ (१७।४)

अर्थात् उच्चार, करण, ध्यान प्रभृति प्रयत्नसाध्य आणव प्रभृति उपायों के सहारे से संपन्न होने वाली विविध बाह्य विधियों को छोड़कर अनुपाय प्रक्रिया से सहज विधि से सम्पन्न होने वाला स्वात्मस्वरूप बोधभैरव का साक्षात्कार ही भक्त जनों की वास्तविक पूजा-विधि है। इसीलिये भट्ट नारायण ने—

मलतैलाक्तसंसारवासनावर्तिदाहिना ।
ज्ञानदीपेन देव त्वां कदा नु स्यामुपस्थितः ॥ (श्लो० ११३)

स्तवचिन्तामणि के इस श्लोक में भगवान् से प्रार्थना की है कि हे भगवन्, मैं पुष्प आदि से तो नित्य ही आपकी पूजा करता हूँ, किन्तु आप मेरे लिये वह स्थिति उपस्थित कीजिये कि जिससे मैं आपके सामने उस ज्ञानरूपी दीपक को लेकर उपस्थित हो सकूं, जो कि मल से, अज्ञानरूपी तैल से सिंचित वासना रूपी बत्ती को, धर्म-अधर्म प्रभृति जागातक परम्परा को आगे बढ़ाने वाले समस्त संस्कारों को जला देने वाला है। इन सब वचनों का संक्षिप्त अभिप्राय यही है कि भेद बुद्धि को छोड़कर अद्वय स्वात्मस्वरूप में प्रतिष्ठित होना ही वास्तविक पूजा है, पुष्प आदि से की गई पूजा तो एक प्रकार का विकल्प व्यापार ही है ॥१४४॥

[1]अत्रैकतमयुक्तिस्थे योत्पद्येत दिनाद्दिनम् ।
[2]भारिताकारता सात्र तृप्तिरत्यन्तपूर्णता ॥१४५॥

अत्र प्रोक्तधारणासु एकतमयुक्तिस्थे सिद्धसमाधानदार्ढ्ये योगिनि, एकस्यां कस्याञ्चिद् युक्तौ धारणायामवस्थिते योगिनि इति यावत्, दिनाद्दिनम् उत्तरोत्तरम् भरिताकारता निर्विकल्पसमाधिरसस्वादाद् या पूर्णस्वात्मस्वरूपोपलब्धिरूपाऽत्यन्तपूर्णता उत्पद्येत, सा अत्र शास्त्रे तृप्तिरिति कथ्यते ॥१४५॥

ऊपर बताई गई ११२ धारणाओं में से किसी एक युक्ति (धारणा) में दृढ़ता पूर्वक एकाग्र समाधि का अभ्यास करने वाले योगी के चित्त में दिन-प्रतिदिन उत्तरोत्तर निर्विकल्प समाधि के रस के आस्वाद के बढ़ते रहने से सर्वज्ञ व्याप्त भैरव स्वरूप की, पूर्ण स्वात्मस्वरूप

---

१. °रि°–शि० ।

1. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ३४) में यह श्लोक उद्धृत है ।

2. भरिताकारता = भरितावस्था की विवेचना श्लोक ७१ की व्याख्या में देखनी चाहिये ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

की उपलब्धि जब परिपूर्ण हो जाती है, अर्थात् जब स्वात्मस्वरूप बोधभैरव का साक्षात्कार स्पष्ट हो जाता है, तो इसी अत्यन्त परिपूर्ण स्थिति का नाम तृप्ति है ॥१४५॥

[1]महाशून्यलये वह्नौ भूताक्षविषयादिकम् ।
हूयते मनसा [2]सार्धं स होम[3]श्चेतनास्रुचा ॥१४६॥

महाशून्यस्य शून्यातिशून्यपदस्य आ समन्तात् लयो यत्र तस्मिन् परतत्त्वात्मनि शून्यातिशून्यरूपे परभैरवस्वरूपे वह्नौ भूताक्षविषयादिकं भूतेन्द्रियविषयभुवनतत्त्वादिरूपं सकलं जगत् संकल्पविकल्पात्मकम्, तद्विभागकल्पनाहेतुना मनसा सह, चेतना विश्वानुसन्धात्री शक्तिरेव स्रुक् तया चेतनास्रुचा यद् हूयते सोऽत्र शास्त्रे वस्तुतो होमो हविरित्युच्यते ॥१४६॥

महाशून्य अर्थात् [2]शून्यातिशून्य पदवी (महामाया शक्ति) का चारों तरफ से जिस परतत्त्वात्मक परभैरव स्वरूप वह्नि में विलयन हो जाता है, अर्थात् जहां पहुँच कर शून्यातिशून्य पदवी की भी कोई पृथक् सत्ता नहीं रहने पाती, उस बोधभैरव रूप अग्नि में पंच महाभूत, इन्द्रिय गण, अनेक विषय, भुवन-तत्त्व आदि संकल्प-विकल्पात्मक सकल जगत् की इन विभागों की कल्पना में प्रधान सहायक मन के साथ आहुति दे देना ही वास्तविक होम या हवि कहलाता है । यज्ञीय होम में घृत आदि की आहुति स्रुवा नाम के लकड़ी के बने पात्र से दी जाती है, उसी तरह से उक्त पदार्थों की यह अद्भुत हवि भी चिति नामक पात्र में रखकर दी जाती है । यह चिति ही सारे विश्व का अनुसन्धान करने वाली चेतना नाम की शक्ति है । इस चेतना में ही समस्त जागतिक पदार्थों को रखकर उनको बोधभैरव रूप अग्नि में लीन कर दिया जाता है, जिससे कि शुद्ध स्वात्मस्वरूप बच रहता है । अद्वय नय के अनुसार यही वास्तविक होम है, जिससे कि शुद्ध अद्वय तत्त्व के अतिरिक्त सब कुछ भस्म हो जाता है । स्वच्छन्दतन्त्र में इस होम का निम्न प्रकार से वर्णन किया गया है—

एवं हृदम्बुजावस्थो यष्टव्यो भैरवो विभुः ।
सबाह्याभ्यन्तरं कृत्वा पश्चाद्यजनमारभेत् ॥ (२।१५४)

योगिनीहृदयदीपिका (पृ० २६४) में भी इसी अभिप्राय के दो श्लोक उद्धृत हैं—

धर्माधर्महविर्दीप्ते आत्माग्नौ मनसा स्रुचा ।
सुषुम्णावर्त्मना नित्यमक्षवृत्तीर्जुहोम्यहम् ॥
नैदानैस्तर्पणैः सम्यग् विशुद्धैरमृतात्मभिः ।
मदहन्तां करोमीदं विश्वं हव्यपुरस्सरम् ॥

---

१. °दि°—ख० । २. साकं—शि० । ३. °मः स्रुक्च चेतना—ख० शि० ।

1. महार्थ० परि० (पृ० १२७), स्वच्छन्द० (भा० १, प० २, पृ० ८७), शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ३३), योगिनी० दीपिका (पृ० २६४) में यह मिलता है ।

2. शून्यातिशून्य प्रभृति शब्दों की व्याख्या पृ० ४३-४४ की टिप्पणी में की जा चुकी है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

इनमें से पहला श्लोक ज्ञानार्णवतन्त्र (२१।२९) और द्वितीय सुभगोदयावासना (श्लो० ३९) में उपलब्ध है। इसी लिए शिव सूत्र (२।८) में इस पांचभौतिक शरीर को हवि बताया गया है। भगवद्गीता में भी—

सर्वाणीन्द्रियकर्माणि प्राणकर्माणि चापरे।
आत्मसंयमयोगाग्नौ जुह्वति ज्ञानदीपिते॥

यहाँ ज्ञान से जलाई गई योगाग्नि में सभी बाह्य विषयों की आहुति देने की बात बताई गई है। महार्थमंजरीपरिमल (पृ० १२७) में भी इस विषय का वर्णन मिलता है॥१४६॥

यागोऽत्र परमेशानि तुष्टिरानन्दलक्षणा।
क्षपणात् सर्वपापानां[1] त्राणात् सर्वस्य पार्वति॥१४७॥
रुद्रशक्तिसमावेशस्तत्क्षेत्रं भावना परा।
अन्यथा तस्य तत्त्वस्य का पूजा कश्च तृप्यति॥१४८॥

हे परमेशानि, उक्तसमाधानोत्था आनन्दलक्षणा तुष्टिरेवात्र यागो देवयजनम्। हे पार्वति, रुद्रप्रमातृणां पतिरूपाणां या शक्तिरनाश्रिताख्या, तस्यां पशुप्रमातुस्तन्मयीभवनमेव क्षेत्रम्। हेतुरूपेण क्षेत्रपदं निर्वक्ति—सर्वेषां सर्वविधानां पाशानां क्षपणात्, सर्वस्य प्राणिजातस्य च भवभयत्राणादिति। अर्थादस्मिन् शास्त्रे सर्वविधपाशक्षपणकरः सर्वविधभवभयमोचकश्च [1]रुद्रशक्तिसमावेशोऽनाश्रितशिवशक्त्यावेश एव क्षेत्रपदेनाभिधीयते, न च पुनः कुरुक्षेत्रधर्मक्षेत्रादिगमनादि। एतत्सर्वं जप-ध्यान-पूजा-[2]तर्पण-होम-याग-क्षेत्रादिकं पराया देव्या भावनात्मकमेव विज्ञेयम्। यतो हि अद्वैतसतत्त्वस्य तस्य अन्यथा प्रकारान्तरेण का पूजा कश्च तृप्यति? पूजनतर्पणादिकं कर्म ततो व्यतिरिक्तं न संभवतीति भावः॥१४७-१४८॥

हे परमेश्वरि, इस शास्त्र में उक्त समाधि अवस्था में अनुभूयमान आनन्दजन्य सन्तुष्टि ही याग, अर्थात् देवयजन कहा जाता है। इसी प्रकार हे पार्वति, पशुरूपी प्रमाता को जब पूर्व उपदिष्ट किसी उत्कृष्ट भावना के माध्यम से पति रूपी रुद्र प्रमाता (अनाश्रित शिव)

---

१. °शानां–ख०।

1. भट्ट आनन्द ने रुद्रशक्तिसमावेश का अर्थ 'रुद्र अर्थात् शिव की सर्वज्ञता प्रभृति छः शक्तियों का प्रादुर्भाव' किया है। शिव के सर्वज्ञता प्रभृतिः छः गुणों का विवेचन पृ० ८ की १ संख्या की टिप्पणी में देखना चाहिये।

2. 'तर्पण' शब्द की दो तरह की व्याख्या की जाती है। एक के अनुसार पूजा देवताओं की तथा तर्पण पितरों के निमित्त किया जाता है। दूसरी व्याख्या के अनुसार कुल, क्रम आदि शास्त्रों में प्रदर्शित तथा प्रस्तुत शास्त्र में भी 'जन्मिपान' (श्लो० ७१) प्रभृति श्लोकों में वर्णित विधि को तर्पण कहते हैं। इससे प्राप्त उल्लास दशा को तृप्ति कहा जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

की शक्ति में समावेश अर्थात् तन्मयता प्राप्त हो जाती है, तो इस तन्मयीभाव को ही यहाँ 'क्षेत्र' कहा जाता है। इस भैरव शास्त्र में अद्वय दृष्टि की प्रधानता के कारण कुरुक्षेत्र प्रभृति द्वैत दृष्टि के पोषक तीर्थ स्थानों को क्षेत्र नहीं माना जाता। निर्वचन पद्धति से क्षेत्र वह कहलाता है, जो सभी तरह के पाशों को नष्ट करने वाला हो और समस्त प्राणियों की इस संसार रूपी भय से रक्षा कर सकता हो। अनाश्रित शिव में समाविष्ट हो जाने पर ही पशु प्रमाता सभी पाशों से मुक्त हो सकता है और इस संसार रूपी महाभय से त्राण पा सकता है। अतः 'क्षेत्र' पद से अनाश्रित शिव-शक्ति में पशु प्रमाता को स्थिति का ही बोध होगा, कुरुक्षेत्र प्रभृति तीर्थ स्थानों का नहीं, क्योंकि उनमें निवास करने वाला तो द्वैत स्थिति में ही पड़ा रह जाता है। इस प्रकार देवी के द्वारा किये गये जप, ध्यान, पूजा, तर्पण, होम, याग, क्षेत्र विषयक प्रश्नों का अद्वय नय के अनुसार समाधान प्रस्तुत कर भगवान् भैरव कहते हैं कि परम तत्त्व परमार्थतः अद्वय है, एक ही है। ऊपर बताई गई भावनात्मक पद्धति के सिवाय दूसरी कोई विधि नहीं है, जिसके अनुसार कि जप, पूजा आदि कर्मकाण्ड सम्पन्न हो सकें। पूजन, तर्पण आदि कर्म भी तो उस अद्वय तत्त्व से भिन्न नहीं है। ऐसी अवस्था में किससे किसकी पूजा की जायगी और कौन किससे तृप्त होगा ? पूज्यपूजकभाव और तर्प्यतर्पकभाव द्वैत दृष्टि में ही सम्भव हो सकता है, अतः इस अद्वय नय में भावना के सिवाय इनकी कोई पृथक् सत्ता नहीं है ॥१४७-१४८॥

स्वतन्त्रानन्दचिन्मात्रसारः स्वात्मा हि सर्वतः।
आवेशनं तत्स्वरूपे स्वात्मनः स्नानमीरितम् ॥१४९॥

हि यतः, स्वात्मा सर्वतः स्वतन्त्रानन्दचिन्मात्रसारः, अतस्तस्मिन् स्वात्मस्वरूपे स्वात्मन आवेशनमेव स्नानमीरितम्। निगदितधारणाभ्यासेनाद्वैतस्वात्मस्वरूपस्य स्वतन्त्रानन्दचिन्मात्रसारतयाऽनुभवात् तत्स्वरूपे लयभावनैव मुख्यं स्नानमित्यर्थः ॥१४९॥

"यागक्षेत्रादि किं कथम्" (श्लो० १४१) इस श्लोक में आये आदि पद से स्नान का ग्रहण किया गया है। सदाचार में स्नान का प्रमुख स्थान है, अतः अद्वय नय के अनुसार प्रस्तुत श्लोक में स्नान की व्याख्या की गई है। ऊपर जिन धारणाओं का वर्णन किया गया है, उनमें से किसी एक के अभ्यास से अद्वय स्वभाव आत्मा के सब तरह से स्वतन्त्र, आनन्द, चिन्मात्र-स्वरूप का साक्षात्कार होने पर उसी में समाविष्ट हो जाने की स्थिति को ही यहाँ स्नान कहा जाता है। इसका अभिप्राय यह है कि स्वात्मस्वरूप वस्तुतः स्वतन्त्र है। इसका यह स्वरूप आनन्द और ज्ञानमय है। अपने इस स्वाभाविक स्वरूप में उक्त धारणाओं के अभ्यास से साधक लीन हो जाता है। जैसे स्नान करने के लिये नदी, जलाशय आदि के जल में डुबकी लगाई जाती है, उसी तरह से इस आन्तर स्नान में भी साधक स्वात्मस्वरूप में डुबकी लगाता है। उसकी यह लीनावस्था ही अद्वय शास्त्र में स्नान के नाम से कही जाती है ॥१४९॥

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

[1]यैरेव पूज्यते द्रव्यैस्तर्प्यते वा परापरः[1] ।
यश्चैव पूजकः सर्वः स एवैकः क्व पूजनम् ॥१५०॥

परापर इति परादेव्या सहितः परः परमेश्वरो भैरवः, यैरेव द्रव्यैः कुसुमादिभिः पूज्यते, क्षीरखण्डादिभिर्वा तर्प्यते, यश्चैव पूजकः सर्वः एकः स एव पूज्यपूजोपकरण-पूजकादिकः सर्वं एष भेदस्तस्यैवैकस्य स्वरूपमित्येतेन तत्त्वज्ञानेन क्व पूजनं स्थूलमार्गेण कस्य पूजनं क्रियेत ? यदा हि सर्वस्य पूज्यपूजादेस्तदेकस्वरूपतया क्वापि भिन्नता नास्ति, तदा उक्तपारमार्थिकपूजाव्यतिरेकेण न किञ्चिदन्यत् पूजनादिकं संभवतीति भावः ॥१५०॥

परापर शब्द का अर्थ है परा देवी के साथ विद्यमान पर, परमेश्वर भैरव भट्टारक । परा देवी के साथ विद्यमान परभैरव की जिन पुष्प, गन्ध, धूप आदि से पूजा की जाती है, अथवा खीर, मिश्री-मावा आदि से भोग लगाया जाता है और जो पूजा करने वाला अथवा भोग लगाने वाला है, यह सब तो एक ही तत्त्व है । पूज्य, पूजन सामग्री और पूजक इस तरह के सभी भेद एक ही तत्त्व के विभिन्न स्वरूप हैं, इस तरह का पारमार्थिक बोध जग जाने पर किससे किसकी पूजा की जायगी ? जब कि इन सभी की एकरूपता के कारण परस्पर कोई भिन्नता नहीं है, तब इस अद्वय नय में प्रदर्शित पूजा के अतिरिक्त स्थूल दृष्टि से सम्पन्न होने वाली पूज्य, पूजन साधन, पूजा, पूजक आदि की परमार्थ दृष्टि से कोई सत्ता नहीं मानी जा सकती । इसी लिये महार्थमंजरीपरिमल (पृ० १०७) में उद्धृत प्रभाकौल नामक ग्रन्थ में बताया गया है—

यावत् तत् परमं शान्तं न विजानन्ति सुन्दरि ।
तावत् पूजाजपध्यानहोमलिङ्गार्चनादिकम् ॥
विदिते तु परे तत्त्वे सर्वाकारे निरामये ।
क्व पूजा क्व जपो होमः क्व च लिङ्गपरिग्रहः ॥

अर्थात् हे सुन्दरि, जब तक उस परम शान्त परमार्थ पद को नहीं जान पाते, तभी तक पूजा, जप, ध्यान, होम, लिंगपूजा आदि कर्मकाण्ड किये जा सकते हैं । किन्तु जब उस सर्वाकार, निर्विकार, परम तत्त्व का बोध हो जाता है, तब पूजा, जप, होम, वेष-परिवर्तन आदि की कोई उपयोगिता नहीं रह जाती । इस स्थिति में तो पूजा, जप आदि की इस अद्वय भैरवनय में ऊपर बताई परिभाषाएँ ही लागू हो सकती हैं ॥१५०॥

व्रजेत् प्राणो विशेज्जीव इच्छया कुटिलाकृतिः ।
दीर्घात्मा सा महादेवी परेक्षेत्रं[2] परापरा[3] ॥१५१॥

---

१. °वरः—म० । २. परं—ख० । ३. °त्परा—ख० ।

1. योगिनी० दीपिका (पृ० २४४), महार्थ० परि० (पृ० १०७) में प्राप्त है ।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्राणः 'सः' इत्येवंरूपः प्रकाशो व्रजेत् बहिर्निःसरेत्, जीवः 'अहम्' इत्येवं प्रकारः क्षपारूपोऽपानो विशेत् अन्तः पुनः प्रविशेत् । प्राणस्य बहिर्निःसरणेऽपानस्यान्तःप्रवेशने च जीवात्मता संभवतीति संभावनायां लिङ् । अपानस्य प्रत्यावृत्त्यान्तःप्रवेशाभावे जीव एव न स्यादित्यपानदशैव जीवप्रादुर्भाव इत्यतो विशेज्जीव इत्युक्तम् । जीवस्य प्राणान्तर्वर्तित्वात् प्राणस्य हकारलिपिवत् कुटिलाकृतित्वाज्जीवोऽपि कुटिल इति इच्छाया कुटिलाकृतिरित्युक्तम् । वक्रत्वमपि तस्य स्वतन्त्रपरमेश्वरेच्छयैवेति भावः । कुण्डलिन्या अधोमुख्याः सार्धत्रिवलयाकारत्वात् तदन्तःस्था प्राणशक्तिरपि कुटिला । सा महादेवी महदम्बरैकप्रकाशस्वरूपा संविद्गगनचरी प्रमातृप्रमेयप्रमाणपथगामिनी, दीर्घात्मा विततात्मकृतिर्भवति। सैव परं क्षेत्रं सर्वपाशानां क्षपणात् सर्वस्य त्राणात् तीर्थभूमिर्वा सा, न तु कुरुक्षेत्रादि क्षेत्रम् । इयमेव देवी परापरा भेदाभेदात्मकतयाऽहमिति प्राधान्येन इदमिति गुणीकारेणार्थतस्तच्छब्दास्मच्छब्दयोरभेदः, तत्तया मत्तया निर्देशेन भेदश्चेति परापरात्वम् ॥१५१॥

'ऊर्ध्वे प्राण' (श्लो० २४) इस श्लोक में सकार-हकार (सोऽहम्) जपात्मक हंस गायत्री (परा देवी) के स्वरूप का प्रारंभिक वर्णन किया गया था । मध्य में 'होच्चारं मनसा कुर्वन्' (श्लो० ८०) इस श्लोक में पुनः उसका उल्लेख हुआ । अब यहाँ उपसंहार में पुन उसका प्रतिपादन किया जा रहा है । वस्तुतः उक्त ११२ धारणाओं के प्रतिपादक प्रत्येक श्लोक के चतुर्थ चरण में भैरव और भैरवी के सामरस्यमय परा देवी के पारमार्थिक स्वरूप का ही विवेचन किया गया है । किन्तु इन तीन श्लोकों में विशेष रूप से उस स्वरूप का विवेचन मिलता है, जो कि सहज अजपाजप के नाम से प्रसिद्ध है ।

हंस गायत्री में विद्यमान सकार प्राण और प्रकाश (सूर्य अथवा दिन) का प्रतिनिधित्व करता है, तथा हकार जीव (अपान) तथा क्षपा (रात्रि) का । सभी प्राणियों के अनुभव के आधार पर यह बात सिद्ध है कि प्राण (सकार) की गति स्वाभाविक रूप से बाहर की ओर तथा अपान (हकार) की गति निरन्तर भीतर की ओर चलती रहती है । अपान को जीव इसलिये कहा जाता है कि प्राण के बाहर निकलने के बाद अपान जब शरीर में प्रविष्ट होता है, तभी यह बोध हो सकता है कि शरीर में जीवात्मा विद्यमान है । अपान के प्रवेश न करने पर शरीर शव कहा जायगा । अपान के कारण ही शरीर में जीवात्मा की स्थिति बनी रहती है, अतः स्वाभाविक है कि अपान को जीव के नाम से जाना जाय । व्रजेत् और विशेत् में संभावना में लिङ् लकार का प्रयोग किया गया है, विधि में नहीं । प्राण और अपान की गति कब तक चलती रहेगी, इस संबन्ध में किसी नियम का विधान नहीं किया जा सकता, केवल संभावना ही व्यक्त की जा सकती है । जीव अर्थात् अपान निरन्तर प्राण का अनुवर्तन करता रहता है, अर्थात् जब तक शरीर जीवित है, यह अवश्यंभावी है कि प्राण के निःसरण के बाद अपान का प्रवेश हो । जिस प्राण वायु का अपान अनुवर्तन करता है, उसकी गति हकार की लिखावट की तरह टेढी-मेढी होती है, अतः यह जीव भी अपनी इच्छा से ही प्राण के अनुरूप कुटिल (घुमावदार) आकृति धारण कर लेता है । जीव की यह वक्रता (कुटिलता=घुमावदार

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

आकृति) परमेश्वर की स्वतन्त्र इच्छा शक्ति का ही खेल है। मूलाधार चक्र में कुण्डलिनी साढ़े तीन आटे मार कर बैठी रहती है, अतः उसमें रहने वाली यह प्राण शक्ति भी कुटिल आकार की हो जाती है। इस प्राण शक्ति के भीतर विद्यमान जीव बाल (केश) के अग्रभाग सौवें हिस्से के समान परम सूक्ष्म है। उसकी कोई आकृति नहीं है, किन्तु जीव के आधारभूत इस प्राण की वक्रता के कारण आधेय जीव में भी औपाधिक वक्रता मान ली जाती है। वास्तव में जीव कुटिल नहीं है, प्राण ही कुटिल है।

"प्राक् संवित् प्राणे परिणता" कल्लट के इस वचन के अनुसार हृदय रूपी आकाश में संवित् का प्रवेश होते ही जीव दशा उत्पन्न होती है। पूर्णाहन्ता का विमर्श करने वाली संवित् से परिमित देह आदि में आत्मा का अभिमान करने वाली जीव दशा का आविर्भाव होता है, जैसे कि महाकाश से घटाकाश की उत्पत्ति होती है। प्राणशक्ति का एक लपेटा वाम नाडी इडा में और दूसरा लपेटा दक्षिण नाडी पिंगला में रहता है। इस तरह से उसके दो वलय (घेरे) बनते हैं। सुषुम्ना नाम की मध्य नाडी सार्ध कहलाती है, क्योंकि इसमें प्राण जब हृदयाकाश से ऊपर की ओर चढ़ता है, तब 'हम्' वर्ण की उत्पत्ति होती है और जब वह द्वादशान्त से उतरता है, तो उसकी अपान दशा से 'सः' वर्ण उत्पन्न होता है। इन दो वर्णों का स्पष्ट उच्चारण करते रहने से ही जीव 'जीवित' कहलाता है। जैसा कि आगे (१५३ श्लो०) बताया जायगा कि जीव सदा 'हंस-हंस' इस मन्त्र का जप करता रहता है। इस मन्त्र का जप जीव ही करता है, परमेश्वर नहीं, क्योंकि परिमित अहन्ता का संपर्क जीव दशा में ही रहता है। ईश्वर दशा में तो पूर्णाहन्ता रहती है, अतः वहाँ 'मैं वह हूँ, वह मैं हूँ, मैं यह हूँ' इस तरह के विमर्श नहीं रहते। यह त्याज्य है, यह उपादेय है, यह मेरा है, यह मेरा नहीं है—इस तरह से छोड़ने और लेने के प्राण और अपान के धर्मों से समानता होने के कारण [1]जीव 'हंस' कहलाता है। इस तरह से सूर्य की किरणों के फैलने पर दिन के प्रकाश की तरह चित्(संवित्)सूर्य के हृदयाकाश में उदित होने पर प्राण का प्रकाश जगमगाने लगता है। चित्सूर्य की किरणें जब सिमटती हैं, तो यह अपान दशा रात्रि कहलाती है।

हृदय रूपी आकाश में रहने वाली यह संवित् ह और स, धर्म और अधर्म, दीर्घ और ह्रस्व, दिन और रात, अग्नि और सोम—इन सबको उत्पन्न करने वाली है, जो कि शून्य की भी विश्राम स्थली है। उसी को इस विज्ञानभैरव तन्त्र में 'परा देवी' कहा गया है। 'दीर्घात्मा····परापरा' इस श्लोकार्ध में उसी का स्वरूप बताया गया है। यह महादेवी महाकाश को भी प्रकाशित करने वाली है, सदा बोधगगन में बिहार करती रहती है और साथ ही प्रमाता, प्रमेय और प्रमाण व्यवहार को भी चलाती है। यही स और ह इन दोनों वर्णों को

---

1. हान (त्याग) और उपादान (परिग्रह), छोड़ना और लेना—इन दोनों व्यापारों में हंस और जीव की समानता है। हंस जैसे दूध पी जाता है और पानी को छोड़ देता है, उसी तरह से जीव में भी प्राण और अपान का हान और उपादान व्यापार निरन्तर चलता रहता है। इसी समानता के आधार पर जीव को हंस कहा जाता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

उत्पन्न करती है और उनको अपने में विलीन भी कर लेती है। यह महादेवी द्वादशान्त स्थित आकाश में सकार के रूप में तटस्थ भाव से रहती है और उसी के बगल में अन्तःकरण और बहिरिन्द्रिय के प्रतीकभूत विसर्ग स्वभाव हकार के रूप में। इस तरह इसकी यह अजपा स्थिति अव्यपदेश्य अर्थात् नाम और रूप के द्वारा समझने लायक न होने पर भी धीरे-धीरे स्थूल आकार धारण करने लगती है। इसके आकार का विस्तार होने पर ही द्वैत-संपत्ति को बढ़ाने वाले, नानात्व का प्रसार करने वाले, दिन रात, सुख-दुःख प्रभृति अनेक द्वन्द्वात्मक पदार्थों की सृष्टि होती है। यह महादेवी सभी तरह के पापों का नाश कर देने के कारण तथा सबकी रक्षक होने से सही माने में श्रेष्ठ तीर्थभूमि है। कुरुक्षेत्र प्रभृति तीर्थ इसकी बराबरी नहीं कर सकते। इस तरह से अपने स्वरूप का विस्तार करने के कारण यह दीर्घात्मा महादेवी इस द्वैत दशा में परापरा अवस्था में रहती है, क्योंकि यहाँ 'अहम्' (मैं) का बोध प्रधान रहता है और इदम् (यह) यह का बोध अप्रधान (गौण)। तत् और अस्मत् शब्द के अर्थ में कोई भेद नहीं है, किन्तु तत्ता (उसका) और मत्ता (मेरा), इदन्ता और अहन्ता के रूप में निर्देश करने पर भेद की भी प्रतीति होती है। अतः इस परापरा अवस्था में भेद और अभेद दोनों स्थितियाँ विद्यमान रहती हैं।

हंस मन्त्र को अजपा इस लिये कहा जाता है कि अपरा अवस्था में यद्यपि इसके वाच्य वर्ण हकार और सकार का उच्चारण स्पष्ट होता है, किन्तु जब परा देवी इनको अपने में समेटे हुए अपने बाह्य स्वरूप का संवरण करती है, उस समय हकार के मस्तक पर स्थित बिन्दु रूप अनुस्वार का केवल बिन्दु के रूप में जप नहीं किया जा सकता। इसी तरह से यह प्राणशक्ति जब बाहर निकलती है, तब सकार के आगे विसर्ग रूप में स्थित दो बिन्दुओं का बिना अकार के उच्चारण नहीं हो सकता। इसीलिये 'हंसः' इस मन्त्र की अजपा गायत्री के रूप में ख्याति है। हंस मन्त्र वर्ण-क्रम से जैसे 'अजपा' रूप से प्रसिद्ध है, उसी तरह से यह [1]संवित्क्रम से भी 'अजपा' स्थिति में ही रहता है। संवित् के प्रकाश से ही सभी शब्दों का स्फुरण होता है। उस संवित् के स्फुरण के लिये किसी अन्य पदार्थ की आवश्यकता नहीं रहती, वह तो स्वयंप्रकाश है, क्योंकि उसको प्रकाशित करने वाली दूसरी कोई संवित् नहीं है। स्वप्रकाश वस्तु को दूसरे प्रकाश की आवश्यकता नहीं रहती, जैसे कि एक दीपक को प्रकाशित करने के लिये दूसरे दीपक की जरूरत नहीं पड़ती।

प्रश्न उठता है कि अभी बताया गया है कि हंस मन्त्र का उच्चारण जीवावस्था में ही होता है। इस प्रकार यह जीव दशा का मन्त्र है। तब इस जीवदशा (परिमित अहन्ता) के

1. नित्याषोडशिकार्णव की अर्थरत्नावली टीका (पृ० ३,३४-३९) में वर्ण, मण्डल (चक्र), मन्त्र, धाम और संवित् नामक क्रम दर्शन के पांच प्रमेयों का प्रतिपादन किया गया है। महार्थमंजरी (पृ० ८९-९४) में वृन्दचक्र के अन्तर्गत धाम, मुद्रा, वर्ण, कला, संवित्, भाव, पात और अनिकेत इन आठ पदार्थों की व्याख्या की गई है। प्रस्तुत प्रकरण में वर्णक्रम और संवित्क्रम से इन्हीं प्रमेयों की ओर इंगित है। जिज्ञासु जनों को इनके स्वरूप का परिचय वहीं से प्राप्त करना चाहिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मन्त्र का विमर्श करने से पूर्णाहन्ता का बोध कैसे हो सकता है ? इस प्रश्न का उत्तर महेश्वरानन्द ने निम्न श्लोक में दिया है—

यदि निजहृदयोल्लासं निर्णेतुं नित्यनिष्कलमिच्छा ।
मध्यत्रुटिस्त्रुतिव्याप्तंगतयोः सोमसूर्ययोस्तर्हि ॥ (५६ श्लो०)

इसका अभिप्राय यह है—सोम शब्द से यहाँ अपान हकार अभिप्रेत है, क्योंकि वह सारे वेद्य पदार्थों का पोषक है और सूर्य शब्द में प्राण सकार, जो कि सभी वेद्य पदार्थों को जानने वाला है । उक्त प्रक्रिया से हंकार और सःकार के अर्थात् सोम और सूर्य के अस्त हो जाने पर इनके अस्तगमन के काल के मध्य के क्षण का उसी तरह से उद्धार करना चाहिये, जैसे कि माणिक्य की मलिनता को दूर कर दिया जाता है । माणिक्य के मैल को साफ कर देने पर जैसे उसमें चमक पैदा हो जाती है, उसी तरह से मध्यक्षण का उद्धार करने पर 'हंसः' इस अजपा मन्त्र का विमर्श जाग उठता है । सकार जब अपने हृदयस्थानीय विसर्ग में और हकार अनुस्वार में विश्राम ले लेता है, तो इन दोनों अवस्थाओं को अलग करने वाला जो काल-क्षण है, उसका उद्धार करना चाहिये, उसको पकड़ना चाहिये । ऐसा करने में 'अहं सः' इस तरह का विमर्श उत्पन्न होता है । हंस मन्त्र से जुड़ा हुआ 'अहं सः, सोऽहम्' इस आकार का यह विमर्श महामन्त्र कहलाता है । इसी का विमर्श करना चाहिये, क्योंकि संवित् का यह स्वरूप ही अपनी प्रत्यभिज्ञा का, अर्थात् 'मै वही शिव हूँ' इस पहचान का उपाय है । इस प्रकार संवित्क्रम में 'अहं सः' अथवा 'सोऽहम्' यह अजपा मन्त्र का स्वरूप बनता है ।

जयरथ ने सकार और हकार के उच्चारण से उत्पन्न जप को सहज अर्थात् अकृत्रिम (स्वाभाविक) बताया है—

सहौ क्षपादिनामानावधरोत्तरचारिणौ ।
परस्परद्वेषरतौ मत्तौ नागहुडोपमौ ॥
कस्तौ रोधयितुं शक्तो वीर्यं मुक्त्वाऽस्वरं महत् ।
(तन्त्रा० वि० ३।१७०)

यहाँ क्षपा और दिन से क्रमशः अपान और प्राण का निर्देश किया गया है। वीरावली कुल में भी क्षपा और दिन शब्द से इन्हीं का ग्रहण किया गया है । जैसे कि—

सितासितौ दीर्घह्रस्वौ घर्माधर्मौ दिनक्षपे ।
क्षीयेते यदि तद्दीक्षा व्याप्त्या ध्यानेन योगतः ॥ (तन्त्रा० ६।७४)

सित और असित शब्द से यहाँ पर शुक्ल दिन और कृष्ण रात्रि का ग्रहण किया गया है । प्रकाश का विकास होने से दिन को दीर्घ और प्रकाश का संकोच होने से रात्रि को ह्रस्व अर्थात् छोटी माना गया है । वेदोक्त विधियों का विस्तार दिन में ही होता है, अतः दिन को धर्म तथा रात्रि में वेदोक्त विधियों को करने का अधिकार न रहने से रात्रि को अधर्म कहा गया है । सूर्य को ही त्रयी (वेद) का शरीर माना गया है, चन्द्र को नहीं । इस प्रकार प्राण और अपान स्थानीय ये दिन और रात जब कुम्भक अवस्था में शान्त हो जाते हैं, निर्विकल्पात्मक परा संवित् के रूप में भासित होने लगते हैं, तभी ज्ञान, योग और क्रियात्मक दीक्षा से

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मुक्ति की प्राप्ति होती है। कुम्भक अवस्था में प्राण और अपान की गति का अवरुद्ध हो जाना योगियों को भी अभीष्ट है। इसीलिये यहाँ 'क्षीयेते तौ' अर्थात् प्राण और अपान क्षीण हो जाते हैं, ऐसा कहा गया है। यदि ऐसा न हो तो व्यर्थ की सारी आयु गँवा करके भी मनुष्य जन्म और मरण के निरन्तर बहने वाले प्रवाह को रोक न पावेगा।

श्रुति और स्मृति ग्रन्थों में तो दिन और रात्रि का यमराज के कुत्तों के रूप में वर्णन मिलता है, क्योंकि ये मृत्यु के सन्देशवाहक दूत हैं। ये निरन्तर प्राणियों की आयु को क्षीण करते रहते हैं और अन्त में उनको मार डालते हैं। ऋग्वेद के यमसूक्त (१०।१४।११) में बताया गया है कि यम के रक्षक ये दिन-रात्रि रूपी दो कुत्ते बड़ी चतुराई से पहरा देते रहते हैं, अर्थात् दिन के विश्राम लेने पर रात्रि पहरा देने लगती है और रात्रि के विश्राम लेने पर पुनः दिन पहरा देने आ जाता है। इस तरह से निरन्तर चौकसी करते रहते हैं। 'चतुरक्षौ' इस पद की निष्पत्ति 'शकन्धु' आदि की तरह होती है। इसका विग्रह 'चतुरं निपुणमक्षं चक्रभ्रमणं ययोस्तौ' इस तरह से होता है। यहाँ 'अक्ष' शब्द चक्र का वाचक है। चक्र शब्द से परिवर्तन लक्षित होता है। इस तरह से 'चतुरक्षौ' का संस्कृत पर्याय 'चतुरचक्रौ' होगा। यम के दूत इन कुत्तों का वर्णन इस स्मृतिवचन में भी मिलता है—

श्वानौ द्वौ श्यावशबलौ वैवस्वतकुलोद्भवौ।
ताभ्यां पिण्डं प्रदास्यामि स्यातां मे तावहिंसकौ॥

वैवस्वत (यमराज) के कुल में उत्पन्न श्याव (काला) और शबल (चितकबरा) वर्ण वाले इन दोनों कुत्तों को मैं पिण्ड देता हूँ, ये मेरे लिये अहिंसक हो जायँ, अर्थात् मुझे कुछ हानि न पहुँचावें। यहां श्याव (कृष्ण) वर्ण का कुत्ता रात्रि और शबल (चितकबरा) वर्ण का कुत्ता दिन है। दिन को शबल इसलिये कहा जाता है कि यह प्रातःकाल लाल वर्ण का, मध्याह्न में शुक्ल वर्ण का और सायंकाल काले वर्ण का दिखाई पड़ता है। वैवस्वत मृत्यु का नाम है। उसके घर में उत्पन्न होने से, उसके रक्षक होने से और मनुष्य की आयु का हरण करने वाले होने से ये मृत्यु के दूत कहे जाते हैं। उनके लिये मैं अपने पांचभौतिक शरीर को ही पिण्ड (ग्रास) के रूप में दे दूँगा, अर्थात् शरीर में अपनी ममता छोड़ दूँगा। लोक में यह बात प्रसिद्ध है कि कुत्ते को भात आदि का पिण्ड बना कर दिया जाता है। दिन-रात के बदलते रहने से अन्ततः यह पांचभौतिक शरीर जरा-जीर्ण होकर एक दिन गिर पड़ता है, अतः लौकिक दृष्टि से उसके अभाव में भात आदि का पिण्ड बना कर देने की बात ठीक है। मैं तो चिद्रूप हूँ, अविनाशी हूँ। दिनरात की गति के परिवर्तन को जब मैं प्राण और अपान की गति के परिवर्तन के साथ योगाभ्यास की अजपा प्रक्रिया से जोड़ देता हूँ, तो उस परिस्थिति में ये यमराज के कुत्ते मेरा कुछ भी नहीं बिगाड़ सकेंगे। इसी अभिप्राय से उक्त श्लोक में 'स्याताम्' इस पद में सम्भावना के अर्थ में लिङ् लकार का प्रयोग किया गया है। कुत्ता काट न खाय, अपने दांत न गड़ा दे, इसके लिये उससे अपनी रक्षा अवश्य करनी पड़ती है। योग से, ध्यान से जब इन प्राण और अपान रूपी कुत्तों की गति क्षीण हो जाती है, तभी योगी दीक्षा का अधिकारी होता है, अर्थात् उसको ज्ञान की प्राप्ति होती है और उसकी पशु अवस्था की, अज्ञानावस्था

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

की वासनाएँ क्षीण हो जाती हैं। ऊपर उद्धृत 'सितासितौ' प्रभृति वीरावली शास्त्र के वचन का यही तात्पर्य है।

जयरथ द्वारा उद्धृत 'सहौ क्षपादि' इत्यादि वचन के 'वीर्यं मुक्त्वाऽस्वरं महत्' इस अन्तिम चरण में आये अस्वर पद से कुछ लोग विभाग रहित पश्यन्ती दशा का ग्रहण करते हैं। जैसा कि वामननाथ ने कहा है—

अप्राणमस्वरं ध्यात्वा पश्यन्त्या निर्विभागया।
चिन्मात्रस्पर्शयोगेन विलीनः स्यात् परे पदे॥

इस श्लोक को "अबिन्दुमविसर्गं च" (श्लो० ८८) की व्याख्या करते समय पहले उद्धृत किया गया है और वहीं अकार की विभाग रहित पश्यन्ती दशा का भी विवरण दिया गया है। वामननाथ के इस प्रतिपादन का भी आधारभूत वचन यह है—

[1]ततोऽस्वरोऽर्कसोमाग्निकलाबीजप्रसूतिभाक्।
उदेत्येकः समालोकः प्रमाणार्थप्रमातृगः॥

अर्थात् तब सूर्य, सोम और अग्नि की कलाओं के बीज को अंकुरित करने वाला अस्वर रूपी प्रकाश उदित होता है, जो कि प्रमाण, प्रमेय और प्रमाता इन सबको प्रकाशित कर देता है। "अर्थः प्रमेयम्"[2] इस क्रमस्तोत्र के प्रमाण पर इस श्लोक में अर्थ शब्द से प्रमेय का ग्रहण किया जाता है।

इस 'अस्वर' (अनुत्तर) अवस्था की प्राप्ति के लिये देश, काल और आकार के भेदों को मिटा देने वाली परा देवी का सहारा लेना चाहिये। इसी को निरावरण भगवती प्रज्ञा पारमिता कहा जाता है। जैसे कि—

निष्प्रपञ्चा निराभासा निर्विकल्पा निरामया।
निःस्वभावा परा सूक्ष्मा बिन्दुनादविवर्जिता॥
प्रज्ञापारमिताऽपारा सर्वबुद्धोदया परा।

अर्थात् प्रज्ञा पारमिता का स्वरूप निष्प्रपंच, निराभास, निर्विकल्प, निरामय, निःस्वभाव, परम सूक्ष्म, बिन्दु और नाद से रहित है। यह सीमातीत है और सभी तरह की बुद्ध दशाओं के उदय का सर्वोत्कृष्ट कारण है। प्रज्ञा पारमिता स्वरूप शून्य भूमि का ही इस विज्ञानभैरव तन्त्र में परम शिव ने परा शक्ति के रूप में सर्वत्र उपदेश किया है। बौद्ध दर्शन में इस शून्य-भूमि को ही मोक्ष मान लिया गया है, किन्तु यह ध्यान देने की बात है कि भावनाओं के आधार पर जो साक्षात्कार होता है, वह शैव शास्त्र में माया के गर्भ में घूमते रहने का ही साधन बन पाता है, अर्थात् इससे परम पद की प्राप्ति नहीं हो पाती॥१५१॥

---

1. ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी (भा० ३, पृ० ७१) में यह श्लोक सिद्धपाद का बताया गया है। तन्त्रालोकविवेक (आ० ३, भा० २, पृ० ७९) में भी यह वचन उद्धृत है।
2. यह वचन शिवोपाध्याय की टीका के सिवाय अन्यत्र कहीं नहीं मिलता।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अस्यामनुचरंस्तिष्ठन् महानन्दमयेऽध्वरे ।
तया देव्या समाविष्टः परं भैरवमाप्नुयात् ॥१५२॥

अस्यां परापरभूमौ सकार-हकारसंघट्टात्मको य आनन्दः स महानन्दस्तन्मये अध्वरे यज्ञे 'सोऽहम्' इति विमर्शरूपे, अनुचरन् तिष्ठन् तया देव्या पश्यन्त्या सह समाविष्ट एकीभूतः सन् परं भैरवमाप्नुयात् परास्वरूपो भवेत् ॥१५२॥

इस परापरा भूमि में सकार और हकार के संमिलन से जो आनन्द उत्पन्न होता है, वह महानन्द के नाम से प्रसिद्ध है। इस महानन्द की निष्पत्ति रूप परम पवित्र यज्ञ का अनुष्ठान करने से ही साधक को 'वह (शिव) मैं ही हूँ' इस तरह का विमर्श, प्रत्यभिज्ञा उत्पन्न होती है। इस विमर्श में विचरण करने वाला और विश्राम करने वाला साधक उस भगवती पश्यन्ती के साथ एकाकार होकर परभैरव के उत्कृष्ट स्वरूप को प्राप्त कर लेता है, उसमें समाविष्ट हो जाता है ॥१५२॥

[1]सकारेण[1] बहिर्याति हकारेण विशेत् पुनः ।
हंस-हंसेत्यमुं[2] मन्त्रं जीवो जपति नित्यशः ॥१५३॥
[2]षट्शतानि[3] दिवारात्रौ[4] सहस्राण्येकविंशतिः ।
जपो देव्याः [5]समुद्दिष्टः [6]प्राणस्यान्ते सुदुर्लभः ॥१५४॥

प्राणः सकारेण सह बहिः निःसरति, अपानश्च हकारेण सह पुनरन्तः प्रविशेदिति संभाव्यते। एवं यावत्प्राणापानयोर्गतिरनवरतं प्रवर्तते, तावत्पर्यन्तं जीवो नित्यशोऽनारतं 'हंस हंस' इत्यमुं मन्त्रं जपति। दिवारात्रौ अहर्निशमनवरतमुच्चार्यमाणस्य 'हंस' इति मन्त्रस्य अहोरात्रयोः षट्शतोत्तरैकविंशतिसहस्रवारमुच्चारणात्मको जपः संपद्यते। सोऽयं जपः प्राणस्यान्ते पर्यवसानावस्थायां सुदुर्लभो भवति। प्राणनिर्याणसमयेऽजपाजपविमर्शनं बहुतरजन्मार्जितपुण्यातिशयेन लभ्यत इति भावः ॥१५३-१५४॥

प्राण सकार के साथ बाहर निकलता है और अपान जब शरीर में पुनः प्रविष्ट होता है, तो वह हकार का उच्चारण करता है। इस तरह से प्राण और अपान की गति जब तक

---

१. श्लोकद्वयमेतत् शिवसूत्रविमर्शिनीक्रमेणात्र स्थाप्यते। अत्रत्यः प्रथमः श्लोकः कपुस्तके न दृश्यते। खपुस्तकेऽपि श्लोकस्यास्य पूर्वार्धो नास्ति। २. °त्यतो-शि०, °ति मन्त्रेण -ख०। ३. एकविंशत्सहस्राणि षट्शतानि दिवानिशम्-प०। ४. वरारोहे-त०। ५. विनिर्दिष्टः-शि०। ६. सुलभो दुर्लभो जडैः-शि० त० प०।

1. शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ५५) पर ये दोनों श्लोक उद्धृत हैं।
2. यह श्लोक शिवसूत्रविमर्शिनी (पृ० ५५) के अतिरिक्त परमार्थसार (पृ० १५१) और तन्त्रा० वि० (भा० ४, आ० ६, पृ० २५) पर भी उद्धृत है। तन्त्रा० वि० (भा० ३, आ० ५, पृ० ५२) पर केवल पूर्वार्ध प्राप्त होता है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

चलती रहती है, तब तक जीव प्रतिदिन निरन्तर 'हंस-हंस' इस मन्त्र का उच्चारण करता रहता है। दिन-रात प्राण और अपान की इस निरन्तर गतिशीलता में इस हंस मन्त्र का एक अहोरात्र में २१६०० बार जप पूरा हो जाता है। शरीर से प्राण के निकल जाने के बाद और अपान के पुनः प्रवेश न करने पर यह जप की विधि समाप्त हो जाती है। प्राण जब निकलते हैं, उस समय भी इस अजपा जप के साथ अपनी तन्मयता को स्थिर कर पाना अनेक जन्मों में अर्जित अतिशय पुण्य के कारण ही संभव हो सकता है, अन्यथा प्राण निकलते समय इस तरह की तन्मयता नहीं रहने पाती ॥१५३-१५४॥

इत्येतत् कथितं देवि परमामृतमुत्तमम्।
एतच्च नैव कस्यापि प्रकाश्यं तु कदाचन ॥१५५॥
[1]परशिष्ये खले क्रूरे चाभक्ते[2] गुरुपादयोः।

हे देवि, इत्येतत् एवमेतत्, उत्तमं परमामृतमयमिदं शास्त्रम्, ते तव, कथितम् उपदिष्टम्। एतच्च यस्य कस्यापि पुरतः कदाचन प्राणात्ययेऽपि नैव प्रकाशनीयम्। परशिष्ये खले क्रूरे गुरुपादयोर्भक्तिवर्जिते च शिष्ये एतन्नैव कदाचन प्रकाश्यम् ॥१५५॥

हे देवि, इस प्रकार मैंने तुमको इस उत्तम परम अमृतमय पद (मोक्ष) को प्राप्त कराने वाले शास्त्र का उपदेश किया है। इस शास्त्र का उपदेश जिस किसी अनधिकारी व्यक्ति को प्राण का संकट उपस्थित होने पर भी नहीं करना चाहिये। अन्य सम्प्रदाय में दीक्षित, कपटी और क्रूर व्यक्ति को तथा गुरु के चरणों में श्रद्धा न रखने वाले शिष्य को कभी भी इसका उपदेश नहीं करना चाहिये ॥१५५॥

निर्विकल्पमतीनां तु वीराणामुन्नतात्मनाम् ॥१५६॥
भक्तानां गुरुवर्यस्य[2] दातव्यं निर्विशङ्कया।

निर्विकल्पमतित्वादेव वीराणां छिन्नसंशयशत्रूणाम् उन्नतात्मनाम् उन्नतः शुद्ध-विद्याप्रधानो न तु मायापतित आत्मा येषाम्, गुरुवर्यस्य भक्तानां दिव्यौघ-सिद्धौघ-मान-वौघादिगुरुपङ्क्तिसमनुरक्तानां शिष्याणां पुरत एतद्रहस्यज्ञानं निर्विशङ्कया निर्विशङ्कं

---

१. अभक्ते-क०। २. °र्ग°-ख०।

1. परशिष्य शब्द का अर्थ है दूसरे का शिष्य या अन्य सम्प्रदाय में दीक्षित। योगिनीहृदय (३।२०२) में इसके लिये चुम्बक शब्द प्रयुक्त है। दीपिकाकार अमृतानन्द ने बिना भक्ति के केवल जानकारी प्राप्त करने के लिये विभिन्न शास्त्रों के अध्ययन में लगे हुए पुरुष को चुम्बक कहा है। भास्करराय ने उपासना में रुचि न रख कर केवल शास्त्र के अध्ययन में लगे हुए व्यक्ति को चुम्बक बताया है। स्वच्छन्दतन्त्र (४।५३८) की टीका में क्षेमराज ने चुम्बक शब्द का अर्थ एकदम विपरीत किया है। वहाँ उस गुरु को चुम्बक बताया गया है जो कि गुरु-परम्परा से प्राप्त अपने ज्ञान को शिष्य में संक्रान्त कर चुका है।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

दातव्यं देयम्। अथवा तत्त्वोपदेशकस्य देहप्रमातृकृतभेदस्य वस्तुतः शिवैकरूपस्य गुरोः, न तु नियतस्यैव कस्यचित्, भक्तानां निर्विशङ्कं प्रकाशनीयमित्यर्थः ॥१५६॥

बुद्धि में किसी प्रकार के विकल्प की स्थिति न रहने से जिनका चित्त सभी प्रकार के संदेहों से ऊपर उठ गया है और जिनकी आत्मा शुद्धविद्या की सृष्टि में प्रविष्ट हो गई है, अर्थात् जो अब माया की सृष्टि से भी ऊपर उठ गये हैं, इस तरह की उन्नत आत्मा वाले [1]वीरों को तथा [2]दिव्यौघ, सिद्धौघ और मानवौघ नाम की गुरु-परम्पराओं की आराधना में जो श्रद्धा-भक्तिपूर्वक लगे हों, ऐसे शिष्यों के सामने इस रहस्य ज्ञान को बिना शंका के प्रकाशित करना चाहिये। अथवा किसी एक निश्चित गुरु के नहीं, किन्तु परमार्थ तत्त्व का उपदेश करने वाले, गुरुशिष्यभाव की पूर्ति करने के लिये काल्पनिक देह प्रमातृता को स्वीकार करने वाले, वस्तुतः शिवस्वरूप गुरु के भक्त शिष्यों के सामने इस रहस्य ज्ञान को निशंक होकर प्रकाशित करना चाहिये ॥१५६॥

ग्रामं[1] राज्यं पुरं देशं[2] पुत्रदारं[3]कुटुम्बकम् ॥१५७॥
सर्वमेतत् परित्यज्य ग्राह्यमेतन्मृगेक्षणे।
किमेभिरस्थिरैर्देवि स्थिरं परमिदं धनम् ॥१५८॥
प्राणा अपि प्रदातव्या न देयं परमामृतम्।

हे मृगेक्षणे, ग्राम-राज्य-नगर-देश-पुत्र-कुटुम्बादिकं सर्वमेतत् परित्यज्य एतद्रहस्यज्ञानं ग्राह्यमिति स्वीकार्यम्। हे देवि, ग्रामनगरादिभिरस्थिरैः किं प्रयोजनम्? इदं परं स्थिरं धनमिति सर्वदौर्गत्यहरत्वादिदमेव स्थिरतरं धनमिति तदेव सर्वप्रकारेण ग्राह्यमिति भावः। राज्याद्यस्थिराननुगामिद्रव्यसंपत्त्यागेन एतदक्षयमनुवर्तमानमनुत्तरसुखफलं स्थिरधनं संग्राह्यम्। एतच्च परमामृतमयमपात्रेभ्यः सर्वथा न देयम्। प्राणा नाम यथेच्छं प्रदातव्याः स्युः, एतत् परमामृतमयं रहस्यं तु अपात्रेभ्यः सर्वथाऽपि न देयमिति ॥१५७-१५८॥

हे मृगनयनि पार्वति। ग्राम, राज्य, नगर, देश, पुत्र, स्त्री, कुटुम्ब आदि सबको छोड़ कर इस रहस्यमय, अत्यन्त गुप्त, परम उत्कृष्ट ज्ञान को ग्रहण करना चाहिये, क्योंकि हे देवि, ग्राम, राज्य आदि उक्त पदार्थ तो अस्थिर हैं, ये मनुष्य के साथ सदा नहीं रह सकते, अतः

---

१. °मो-क० । २. °शः-क० । ३. °रा-ख० ।

1. "अहमि प्रलयं कुर्वन्निदमः प्रतियोगिनः" (श्लो० ५०) परापंचाशिका के इस श्लोक के आधार पर योगिनीहृदयदीपिकाकार अमृतानन्द ने इदन्ता का अहन्ता में प्रविलय करने वाले को, सारे जगत् को अपना ही स्वरूप समझने वाले को 'वीर' कहा है।

2. दिव्यौघ, सिद्धौघ, मानवौघ क्रम से प्रवृत्त गुरु-परम्परा का पहले विवेचन किया जा चुका है। इस सम्बन्ध में नित्याषोडशिकार्णव का उपोद्घात (पृ० ९९-१०१) भी देखना चाहिये।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ऐसे अस्थिर पदार्थों को लेकर हम क्या करेंगे ? हमें तो इस स्थिर धन, अक्षय ज्ञान का ही संग्रह करना चाहिये, जो कि सभी तरह की विपत्तियों को दूर करने वाला है। राज्य प्रभृति संपत्ति मनुष्य के साथ सदा रहने वाली नहीं है, अतः इस अस्थिर संपत्ति को छोड़ कर इस अक्षय, कभी साथ न छोड़ने वाले, अनुत्तर सुख को देने वाले, इस ज्ञानरूपी स्थिर धन का हमें सभी उपायों से संग्रह करना चाहिये। इस परम उत्कृष्ट अमृतमय ज्ञान के प्राप्त हो जाने पर इसको अयोग्य व्यक्ति को कभी नहीं देना चाहिये। अपने प्राण भले ही किसी के कहने पर दे दिये जांय, किन्तु परम अमृतमय, अत्यन्त गुप्त ज्ञान को किसी भी तरह से, प्राणों के मूल्य पर भी, कभी भी किसी अयोग्य व्यक्ति को नहीं देना चाहिये ॥१५७-१५८॥

श्रीभैरवी[1] उवाच

देवदेव महादेव परितृप्तास्मि शङ्कर ॥१५९॥
रुद्रयामलतन्त्रस्य सारमद्यावधारितम् ।
सर्वशक्तिप्रभेदानां हृदयं ज्ञातमद्य च ॥१६०॥
इत्युक्त्वाऽऽनन्दिता देवी कण्ठे लग्ना शिवस्य तु ॥१६१॥

हे देवदेव, महादेव, शङ्कर, रहस्यार्थोपदेशेनानेन अहं परितृप्ताऽस्मि परमसन्तुष्टाऽस्मि। अद्य मया रुद्रयामलतन्त्रस्य सारमवधारितं ज्ञातम्, सर्वशक्तिप्रभेदानां परापरादिशक्तिभेदानां हृदयं गुह्यं रहस्यं च स्फुटमवगतम्। एवमुक्त्वा आनन्दिता सर्वसंशयत्यागपूर्वं परमानन्दपदप्रवेशेन शिवैकमयीभूता, देवी शिवस्य कण्ठे लग्ना शिवेन सह सामरस्यतां गता ॥१५९–१६१॥

इतना सुनकर देवी ने कहा कि हे देवों के देव, देवताओं के भी अधिपति महादेव, सबका कल्याण करने वाले भगवन्, मैं इस अत्यन्त गुप्त रहस्यमय ज्ञान को सुन कर परम सन्तुष्ट हूँ। आज मैंने रुद्रयामल तन्त्र के गूढ अभिप्राय को ठीक से समझ लिया है। साथ ही आज मैंने शक्ति तत्त्व के पर, अपर, परापर आदि भेदों के गुप्त रहस्य को भी स्पष्ट रूप से जान लिया है। इतना कहने के बाद अपने सभी प्रकार के सन्देहों के निवृत्त हो जाने से परम आनन्द में लीन, भावविभोर हुई भगवती पार्वती शिव में लीन हो गई, शिव के साथ मिल कर समरस, एकाकार हो गई, अपनी अद्वयावस्था में प्रतिष्ठित हो गई ॥१५९-१६१॥

●

---

१. °देवी–क०।

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

श्लोकार्धानुक्रमणिका

अचिरेण निराधारं	९१	आमूलात् किरणाभासां	३२
अजरामरतामेति	१५६	आवेशनं तत्स्वरूपे	१६५
अतत्त्वमिन्द्रजालाभ०	१४४	आसने शयने स्थित्वा	९२
अतश्च तन्मयं सर्वं	१०९	इच्छायामथवा ज्ञाने	१०८
अतस्तद्धर्मधर्मित्वात्	१९	इति भैरवशब्दस्य	१४०
अत्र चैकतमे युक्तो	१५५	इतीन्द्रियाणि संत्यज्य	१४७
अत्रैकतमयुक्तिस्थे	१६२	इत्यादिधर्म तत्त्वानां	१०४
अद्यापि न निवृत्तो	१	इत्युक्त्वानन्दिता देवी	१७६
अध्वप्रक्रियया तत्त्वं	६२	इत्येतत् कथितं देवि	१७४
★अनच्कमहलं ध्यायन्	१२१	इदं यदि वपुर्देव	१५७
अनन्यचेतसः पुंस	५७	इन्द्रजालमयं विश्वं	१११
अनन्यचेताः प्रत्यन्ते	४६	इन्द्रियद्वारकं सर्वं	१४७
अनन्यचेताः सुभगे	५४	ईदृशेन क्रमेणैव	३६
अनागतायां निद्रायां	८५	उत्पत्तिद्वितयस्थाने	२४
अनाहते पात्रकर्ण०	४२	उदेति देवि सहसा	९९
अन्तःस्वानुभवानन्दा	१८	उद्गच्छन्तीं तडिद्रूपां	३३
अन्यथा तस्य तत्त्वस्य	१६४	उपविश्यासने सम्यग्	९०
अपेक्षा स्वशरीरस्य	११६	उभयोर्भावयोर्ज्ञाने	६५
अप्रबुद्धमतीनां हि	१७	ऊर्ध्वे प्राणो ह्यधो जीवो	२४
अबिन्दुमविसर्गं च	९९	ऊर्ध्वं मुष्टित्रयं यावत्	३३
अर्धेन्दुबिन्दुनादान्त०	४८	एकमेकस्वभावत्वा०	१४८
अविकल्पमतेः सम्यक्	१२२	एतच्च नैव कस्यापि	१७४
अस्य सर्वस्य विश्वस्य	६२	एवमुक्तव्यवस्थायां	१५७
अस्यामनुचरंस्तिष्ठत्	१७३	एवमेव जगत्सर्वं	५७
अहं ममेदमित्यादि०	१४२	एवमेव दुर्निशायां	९७
★आकाशं विमलं पश्यन्	९४	एवमेव निमील्यादौ	९७
आत्मनो निर्विकारस्य	१४४	एवंविधा भैरवस्य	१९
आत्मबुद्ध्याऽनन्यचेता०	१०८	एवंविधे परे तत्त्वे	१९
आधारेष्वथवाऽशक्त्या०	१२१	एषाऽत्र प्रक्रिया बाह्या	१५८
आनन्दमुद्गतं ध्यात्वा	८०	कक्षव्योम्नि मनः कुर्वन्	९०
आनन्दे महति प्राप्ते	८०	कपालान्तर्मनो न्यस्य	३८

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

करङ्किण्या क्रोधनया	८६	चित्ताद्यन्तःकृतिर्नाऽस्ति	१०४
कररुद्धदृगस्त्रेण	४०	चिद्धर्मा सर्वदेहेषु	१०९
कामक्रोधलोभमोह०	११०	चिन्तयेत् तां द्विषट्कान्ते	३२
कालाग्निना कालपदा०	५६	जग्धिपानकृतोल्लास०	८०
किञ्चिज्ज्ञातं द्वैतदायि	९५	जपो देव्याः समुद्दिष्ट	१७३
किञ्चिज्ज्ञैर्या स्मृता शुद्धिः	१३१	जपः सोऽत्र स्वयं नादो	१५९
किञ्चिदङ्गं विभिद्यादौ	१०३	जलस्येवोर्मयो वह्ने०	१२०
किन्तत्त्वमिन्द्रजालस्य	१४४	जातशक्तिसमावेश०	१२१
किमेभिरस्थिरैर्देवि	१७५	जीवन्नपि विमुक्तोऽसौ	१५६
किं रूपं तत्त्वतो	९	ज्ञानप्रकाशकं सर्वं	१४८
किं वा नवात्मभेदेन	९	ज्ञानायत्ता बहिर्भावा०	१४४
कुतूहले क्षुधाद्यन्ते	१२७	ज्ञायते दिग्विभागादि	२१
कुम्भिता रेचिता वापि	३२	झगितीच्छा समुत्पन्ना०	१०५
कुहनेन प्रयोगेण	७१	तज्ज्ञानं चित्तसहितं	१२८
कूपादिके महागर्ते	१२२	तत्र तत्र परानन्द०	८३
केवलं ज्ञानसत्तायां	२०	तत्र तत्र शिवावस्था	१२२
केवलं वर्णितं पुंसां	१५	तत्रैव च मनो लीनं	६३
केवलं वायुपूर्णं वा	७५	तत्रैव चेतनां युक्त्वा	१०३
कैरुपायैर्मुखं तस्य	२२	तत्त्वतो न नवात्मासौ	१६
कैवल्यं जायते सद्यो	१२१	तत्त्वतोऽहं तथाभूत०	९५
क्रमद्वादशकं सम्यग्	३४	तत्त्वतः कस्यचिन्नैत०	१०८
क्रमेण मनसो दाढर्या०	३८	तत्त्वानि यानि निलयं	५७
क्वचिद्वस्तुनि विन्यस्य	१२८	तत्सर्वं भैरवाकारं	९४
क्षपणात् सर्वपापानां	१६४	तत्सर्वं भैरवं भाव्यं	१३७
क्षुताद्यन्ते भये शोके	१२७	तदन्ते शान्तनामासौ	३२
क्षोभशक्तिविरामेण	१२१	तदसारतया देवि	१५
खेचर्या दृष्टिकाले च	८६	तदा तन्मध्यभावेन	६६
गीतादिविषयास्वाद०	८२	तदात्मपरमात्मत्वे	११८
गूहनीयतमं भद्रे	१४	तदासौ शिवरूपी	२०
ग्रामं राज्यं पुरं देशं	१७५	तद्वपुस्तत्त्वतो ज्ञेयं	१८
ग्राह्यग्राहकसंवित्तिः	११५	तनूदेशे शून्यतैव	५२
घटादिभाजने दृष्टिं	६४	तन्त्र्यादिवाद्यशब्देषु	४६
घटादौ यच्च विज्ञान०	११४	तया देव्या समाविष्टः	१७३
चक्रारूढमनच्कं वा	९	तयाऽऽपूर्याशु मूर्धान्तं	३४
चलासने स्थितस्याथ	९३	तल्लयं तत्क्षणाद् गत्वा	६४

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तस्य तन्मात्रधर्मित्वा०	१२६	नहि वर्णविभेदेन	१२
तामेव मनसा ध्यात्वा	१३०	नादबिन्दुमयो वापि	१६
तेजसा सूर्यदीपादे०	८५	नादबिन्दुमयं वापि	९
तैमिरं भावयन् रूपं	९७	निजदेहे सर्वदिक्कं	५०
त्रिकभेदमशेषेण	१	नित्ये निराश्रये शून्ये	१३८
त्रिशिरोभेदभिन्नं	९	नित्यो विभुर्निराधारो	१४३
दिक्कालकलनोन्मुक्ता	१७	निधाय तत्प्रसङ्गेन	९०
दिग्देशकालशून्या	२२	निराधारेण चित्तेन	१०२
दीर्घात्मा सा महादेवी	१६६	निराधारे मनो याति	१४२
दृढबुद्धेर्दृढीभूतं	५५	निराधारं मनः कृत्वा	११८
दृढेन मनसा दृष्ट्या	११२	निराश्रया चितिः शक्तिः	१०३
दृष्टिर्निवेश्या तत्रैव	८५	निर्निमित्तं भवेज्ज्ञानं	१०८
दृष्टे बिन्दौ क्रमाल्लीने	४०	निर्विकल्पतया मध्ये	३१
देवदेव त्रिशूलाङ्क	२२	निर्विकल्पमतीनां तु	१७४
देवदेव महादेव	१७६	निर्विकल्पमनास्तस्य	५०
देहान्तरे त्वग्विभागं	५३	निर्विकल्पे परे व्योम्नि	१६१
द्वादशाभ्यधिकं देवि	१५५	निर्विकल्पं निर्विकल्पो	५२
धामान्तःक्षोभसंभूत०	४१	निर्विकल्पं मनः कृत्वा	३४
ध्याताऽन्तर्व्योमया देव्या	३९	निर्वृक्षगिरिभित्त्यादि०	६४
ध्यानार्थं भ्रान्तबुद्धीनां	१५	निस्तरङ्गोपदेशानां	१५५
ध्यानं या निश्चला बुद्धि०	१६०	नैव सर्वगतं जातं	११४
ध्यायते को महादेव	१५७	परत्वं सकलत्वेन	१२
ध्यायतोऽनुत्तरे शून्ये	३५	परशिष्ये खले क्रूरे	१७४
न किञ्चिदन्तरे तस्य	५३	परापरायाः सकल०	१२
न चक्रक्रमसंभिन्नो	१६	पराया यदि तद्वत्	१२
न च तद्व्यतिरेकेण	१३४	परित्यज्यानवस्थित्या	१३९
न चासौ त्रिशिरा	१६	पिण्डमन्त्रस्य सर्वस्य	४८
न चित्तं निक्षिपेद् दुःखे	१११	पिपीलस्पर्शवेलायां	७२
न तु ध्यानं शरीराक्षि०	१६०	पीनां च दुर्बलां शक्तिं	५८
न द्वेषं भावयेत् क्वापि	१३६	पूजा नाम न पुष्पाद्यै०	१६१
न मे बन्धो न मोक्षो मे	१४६	पृष्ठशून्यं मूलशून्यं यु०	५१
न वह्नेर्दाहिका शक्ति०	२०	★पृष्ठशून्यं मूलशून्यं ह्०	५१
न व्रजेन्न विशेच्छक्ति०	३१	प्रणवादिसमुच्चारात्	४४
न शुचिर्ह्यशुचिस्तस्मा०	१३१	प्रतिक्षणं क्षीणवृत्ते०	५५

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रतिबिम्बमिदं बुद्धे०	१४६	यत एव समुद्भूता	१०५
प्रविश्य हृदये ध्यायन्	५८	यत्किञ्चित् सकलं रूपं	१५
प्रविष्टस्याद्वये शून्ये	९८	यत्र यत्र मनस्तुष्टि०	८३
प्रशान्ते मानसे भावे	९३	यत्र यत्र मनो याति त०	१३९
प्रसादं कुरु मे नाथ	१३	यत्र यत्र मनो याति बा०	१२३
प्रसार्य भैरवं रूपं	९७	यत्र यत्राक्षमार्गेण	१२६
प्राणा अपि प्रदातव्या	१७५	यत्सुखं ब्रह्मतत्त्वस्य	७७
प्लुष्टं विचिन्तयेदन्ते	५६	यथा तथा यत्र तत्र	५५
बाह्याकाशे मनः कृत्वा	१३८	यथा प्रिये परिक्षीणं	१५०
बिन्दुं शिखान्ते हृदये	४१	यथाऽऽलोकेन दीपस्य	२१
बुद्धि निस्तिमितां कृत्वा	११०	यथा सम्यगहं वेद्मि	२२
ब्रह्मणः परिपूर्णत्वा०	१३५	यदवेद्यं यदग्राह्यं	१३७
भक्तानां गुरुवर्यस्य	१७४	यदा ममेच्छा नोत्पन्ना	१०७
भक्त्युद्रेकाद्विरक्तस्य	१२९	यश्चैव पूजकः सर्वः	१६६
भया सर्वं रवयति	१४०	यस्य कस्यापि वर्णस्य	४५
भरिताकारता सात्र	१६२	यस्य कस्येन्द्रियस्यापि	९८
भावयेद् भरितावस्थां	८०	यागोऽत्र परमेशानि	१६४
भावे न्यक्ते निरुद्धा	६६	याऽवस्था भरितकारा भैरव०	२२
भुवनाध्वादिरूपेण	५९	याऽवस्था भरिताकारा भैरवी	१८
भूयोभूयः परे भावे	१५९	युगपच्च द्वयं त्यक्त्वा	६५
भैरवि ज्ञायतां मध्ये	१११	युगपत् स्वामृतेनैव	६९
भैरव्या भैरवस्येत्थं	२७	युगपन्निर्विकल्पत्वा०	५१
भ्रमद्वा ध्यायतः सर्वं	१११	युगपन्निर्विकल्पेन	६८
भ्रान्त्वा भ्रान्त्वा शरीरेण	१२१	यैरेव पूज्यते द्रव्यै०	१६६
मध्यजिह्वे स्फारितास्ये	९१	योगिनस्तन्मयत्वेन	८२
मध्यनाडी मध्यसंस्था	३९	योगिनां तु विशेषोऽयं	११५
ममैव भैरवस्यैता	१२०	योगिनीनां प्रियो देवि	१५६
मरुतोऽन्तर्बहिर्वापि	२७	योगी समत्वविज्ञान०	७०
महाशून्यालये वह्नौ	१६३	रागद्वेषविनिर्मुक्तौ	१३६
मातृमोदकवत् सर्वं	१७	रुद्रयामलतन्त्रस्य	१७६
मानसं चेतना शक्ति०	१५०	रुद्रशक्तिसमावेश०	१६४
माया विमोहिनी नाम	१०४	लीनं मूर्ध्नि वियत्सर्वं	९४
मायास्वप्नोपमं चैव	१५	लेहनामन्थनाकोटैः	७९
मृद्वासने स्फिजैकेन	९०	वर्णस्य सविसर्गस्य	१०२
		वस्तुषु स्मर्यमाणेषु	१२७

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

वस्त्वन्तरे वेद्यमाने	१३०	समः शत्रौ च मित्रे च	१३५
वह्नेर्विषस्य मध्ये तु	७५	समुदेति महानन्दो	७१
वाचा करोति कर्माणि	१५५	सम्प्रदायमिमं देवि	१२१
वायुद्वयस्य संघट्टा०	७०	सर्वज्ञः सर्वकर्ता च	११९
विकल्पानामभावेन	१०४	सर्वतः स्वशरीरस्य	५५
विभावयेत् ततस्तस्य	५२	सर्वत भैरवो भावः	१३४
विलीने मानसे भावे	६४	सर्वमेतत्परित्यज्य	१७५
विश्वमेतन्महादेवि	६३	सर्वशक्तिप्रभेदानां	१७६
विश्वादि भैरवं रूपं	९५	सर्वस्रोतोनिबन्धेन	७२
विहाय निजदेहास्थां	११२	सर्वं जगत् स्वदेहं वा	६९
व्यपदेष्टुमशक्या०	१७	सर्वं देहगतं द्रव्यं	५२
व्योमाकारं स्वमात्मानं	१०३	सर्वं देहं चिन्मयं हि	६८
व्रजेत् प्राणो विशेज्जीव	१६६	साधु साधु त्वया पृष्टं	१४
शक्तिशक्तिमतोर्यद्व०	१९	सा परा पररूपेण	१९
शक्तिसंगमसंक्षुब्ध०	७७	सावस्था मनसा गम्या	८५
शक्त्यभावेऽपि देवेशि	७९	सा शक्तिः शाङ्करी नित्यं	१२९
शक्त्यवस्थाप्रविष्टस्य	२०	*स्तब्धात्मा तत्क्षणाद् देवि	३४
शब्दब्रह्मणि निष्णातः	४२	स्थूलरूपस्य भावस्य	९१
शब्दान् प्रतिक्षणं ध्यायन्	१४३	स्थूलसूक्ष्मपरस्थित्या मुक्त्वा	३४
*शरीरनिरपेक्षिण्या	५१	स्थूलसूक्ष्मपरस्थित्या या०	५९
शिखिपक्षैश्चित्ररूपै०	३५	स्वतन्त्रानन्दचिन्मात्र०	१६५
शून्यया परया शक्त्या	४३	स्वदेहे जगतो वापि	५७
शून्यया शून्यभूतोऽसौ	४५	स्वदेहं मनसि क्षीणे	९२
शून्ये कुड्ये परे पात्रे	३६	स्ववदन्यशरीरेऽपि	११६
श्रुतं देव मया सर्वं	१	स्वशरीरं निराधारं	१२७
षट्शतानि दिवारात्रौ	१७३	हूयते कस्य वा होमो	१५७
स एवाहं शैवधर्मा	११९	हूयते मनसा सार्धं	१६३
सकारेण बहिर्याति	१७३	हृद्याकाशे निलीनाक्षः	५४
*सङ्कोचं कर्णयोः कृत्वा	१२१	होच्चारं मनसा कुर्वन्	९१
		हंस-हंसेत्यमुं मन्त्रं	१७३

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ग्रन्थग्रन्थकार-मतमतान्तरसूची

अथर्वशिखोपनिषद् ४४
अद्वयसम्पत्तिवार्त्तिक १००, ११३, १४५
अद्वैतवादी १५१
अनुत्तरभट्टारक १५१
अभिधम्मत्थसंगहो २९
अभिधर्म २९
अभिनवगुप्त १-३, ८, २०, ३०, ३२, ३७, ५९, ६३, ६५-६६, ६८, ७८-८०, ८२-८३, ९५, १०५, १२०, १५४, १६०
अमरकोश ३०
अमृतानन्द ३६, ८२, १५९, १७४-१७५
अरुणामोदिनी ४
अर्थरत्नावली ४३, १६९
अष्टाध्यायी ९
आगम आणि तन्त्रशास्त्र २-३
आगम और तन्त्रशास्त्र की सृष्टिप्रक्रिया ४
आगमशास्त्र २-३, ११३, १२६
आनन्द(भट्ट) ५१, ७८, १०३, १६४
ईशावास्योपनिषद् १५७
ईश्वरप्रत्यभिज्ञाकारिका ५०-५१, ६६
ईश्वरप्रत्यभिज्ञाविवृतिविमर्शिनी २०-२१, ६४-६७, ८०, ८२, १०४-१०५, ११५-११६, ११८, १२१, १४०, १५९-१६०, १७२
उच्छुष्मभैरव १४९
उत्तरशास्त्र १, ८
उत्पल(भट्ट) १६, १४३, १६२
उत्पल(वैष्णव) ३८
ऋग्वेद १७१
ऋजुविमर्शिनी १३, १६१
कक्ष्यास्तोत्र ३१
कठोपनिषद् १३८, १५१-१५२
कर्मकाण्डक्रमावली ६२
कल्लट(भट्ट) १३, १६८
कल्हण १४७
कात्यायनश्रौतसूत्र १५७
कान्तिचन्द्र पाण्डेय ८७
कामकलाविलास ४८
कालिदास ४
कालीनय ८७
किरणागम २
कुमारिलभट्ट ६५
कुलदर्शन ८७
कौलमत १०३, १५६, १६४
क्रमदर्शन १३, ८७, १६४
क्रमस्तोत्र १७२
क्षेमराज १, १२, १९-२१, ३३, ३८, ४२, ६६, ६८-७०, ७८, ८०-८१, ८५-८६, ९७-९८, १२९, १६०, १७४
क्षेमेन्द्र १२९
गीतानिष्यन्द १२९
चन्द्रज्ञान १४५
चिद्वल्ली ४८
छान्दोग्योपनिषद् ६५-६६, ९६ ९९, १०८, १५३
जयरथ १, ३, २१, ३३, ४३, ७८, ८३, १११, १५२, १५५, १६२, १७०, १७२
ज्ञानार्णवतन्त्र १६४
तत्त्वप्रकाशकार १५१

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

तत्त्वमञ्जरीकार ११३
तत्त्ववैशारदी ७४
तन्त्रकोश ३९
तन्त्रयात्रा ६०
तन्त्रराजतन्त्र ६
तन्त्रशास्त्र २-३, ५९, ९४
तन्त्रसार ३०
तन्त्रालोक १-३, ९-१०, १२, २४, ३२-३३, ३६, ४१-४२, ५६, ५८-६०, ६३, ६८, ७१-७२, ७८, ८३, ८७, १०९, १११, १६०-१६१
तन्त्रालोकविवेक ३, २०-२१, २४, ३१-३३, ३९, ५५, ५८, ६२, ६५, ६७, ७१, ७७, ८२, १०८, १११, ११५, ११९-१२०, १२६, १४०, १४६,१५५, १५९-१६१, १७०, १७२-१७३
तपस्विराज ११३
तर्कसंग्रह १३६
तान्त्रिक योग की चरमोपलब्धि : विश्वाहन्ता १००
तान्त्रिक साहित्य १०१
तैत्तिरीयब्राह्मण ६७
तैत्तिरीयसंहिता ६७, १३५
तैत्तिरीयोपनिषद् ६९-७०, ८१, १३८
त्रिकदर्शन ८७
त्रिकशासन ७१
त्रिकशास्त्र १, ३, ८
त्रिशिरोभैरवतन्त्र ११, १६०
दर्शनशास्त्र १०५
दुर्गासप्तशती ४५
द्वैतवादी १५१
धर्मशास्त्र १३१, १७१
धर्मशिवाचार्य ४२
नरेन्द्रदेव (आचार्य) २९
नवजीवन रस्तोगी ८७
नामक १
नारायण(भट्ट) ८१, १४४, १६२
नित्याषोडशिकार्णव ४, २१, १५९-१६०, १६९, १७५
निशाटन २
निष्क्रियानन्दनाथ ८८
नेत्रतन्त्र १०, ३३-३४, ४८, ६६, ८५-८६, ९७, १०८
नेत्रतन्त्रोद्योत १०, १९, २१, ३२, ६४-६६, ८५, ९७-९८, १०८, ११५, १२२, १३०, १६१
नैयायिक ४७
न्यायभाष्य १८
पञ्चदशी ६७, १४२
पतञ्जलि ३९, ७२
परमार्थसार(टीका) ३७, १२३, १७३
परात्रिंशिका १२, ६४
परात्रिंशिकाव्याख्या ८, ६५, ७७-७९
परापञ्चाशिका ९, १७५
पाणिनि ९-१०, १०९, १४८
पालि साहित्य २९-३०, ७३, ९९
पुरश्चर्यार्णव १०१
पुराण १०
पुष्पदन्त ४५
पौष्करागम ७
प्रत्यभिज्ञाकारिका १६, २२, ११९-१२०, १३८
प्रत्यभिज्ञादर्शन ८७
प्रत्यभिज्ञाशास्त्र ३
प्रत्यभिज्ञाहृदय ३०, ५४-५५, ७५, ८०, ८२-८३, ९९-१००, ११५
प्रपञ्चसार ४, ३०
प्रभाकौल १६६

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रमाणवार्त्तिक ११३
प्रशस्तिभूतिपाद ८३
प्राकृतत्रिंशिका ८९
बुद्धघोष ३०
बृहदारण्यकोपनिषद् ७८, १००, १०६, १०८, १४१-१४२, १४६, १५०, १५२
बौद्धदर्शन १३८, १७२
बौद्ध-धर्म-दर्शन २९
बौद्ध साहित्य ३१, ९९, १०८, ११३
ब्रह्मयामल १, ८, ४२
भगवद्गीता ५०, ९२, ११०, ११४, ११६, १२३, १३३-१३६, १३९-१४०, १५३, १५६
भगवद्गीता टीका (श्रीधरी) ९२
भर्तृहरि ४, १०
भागवत १३३
भास्करराय ४, १५९, १७४
भैरवयामल १, ८
भोजदेव ७३
मधुसूदन सरस्वती ४५
मनुस्मृति १०६
महाभारत ७८, १४१
महार्थमञ्जरी ५०, ५७, ६१, ८७, १०५, १३८, १४२, १६९
महार्थमञ्जरीपरिमल २, ७, १७, २१, ५०, ५६, ५९, ६९, ७१, ७७, ७८, ८०, ८२-८३, ८५-८६, ८९, ९७, १००, ११५, ११९, १२९, १३१, १५९-१६०, १६३-१६४, १६६
महास्वच्छन्दतन्त्र ६
महिम्नस्तव ४५
महेश्वरानन्द ६१, ७०-७१, ७८, ८०, ८३, ८५, ८९, १३५, १४२, १७०
मालिनीमत १
मालिनीविजयतन्त्र १, ८, १३२
मालिनीविजयवार्त्तिक ९४-९५, ९७, १५४
मालिनीविजयोत्तर २७, ६६
मृत्युञ्जयभट्टारक १०, ३४
मेदिनीकोश ३
मोक्षोपाय २८
याज्ञवल्क्य ४७
याज्ञवल्क्यस्मृति ८३, १३४
योगचूडामण्युप नषद् १५२
योगवासिष्ठ २८, ८५, १०७, १४८
योगशास्त्र २८, ३२, ४१, ६७-६८, ७२, ७६, १२४
योगसूत्र २९, ३९, ४५, ६५, ८६, ११७, १४०
योगसूत्रव्यासभाष्य २९-३०
योगिनीहृदय ४८, १६१, १७४
योगिनीहृदयदीपिका ६, ३५-३६, ४८, ८०, ८२-८३, १२३, १२६, १५९, १६१, १६३, १६६, १७४-१७५
रघुवंश ४
रहस्यशास्त्र १५३
रामकण्ठ ३८
रुद्रयामल १, ४, ८, १७६
रुद्रयामलसार १०४
लक्ष्मीतन्त्र १३
लुप्तागमसंग्रह २, ३, ७, १०१
वाक्यपदीय ४, ६
वाक्यसुधा १२४-१२५
वाचस्पतिमिश्र ६५, ७३-७४
वाजसनेयसंहिता १३५
वामकेश्वरतन्त्र १, २१
वामननाथ १००-१०१, ११३, १७२
वायवीयसंहिता ४
वायुपुराण ८

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

वासिष्ठदर्शन ८५
वासुदेव ५१
विज्ञानभैरव ३, ५९, ६६, ६९, ८५-८६, १००-१०१, १२०, १२५, १६०, १६८, १७२
विज्ञानभैरवोद्योत १, ७
विद्यारण्य १२४
विनय-अर्थ-कथा २९-३०
विमर्शदीपिका ११३, १३७
विरूपाक्षपञ्चाशिका १००, ११३, ११८, १४३
विवेकमार्तण्ड ९२
विष्णुयामल १, ८
वीरयामल १५४
वीरावलीकुल १७०
वेदभाष्यकार ६७
वेदान्तशास्त्र ९६
वैदिकपदानुक्रमकोश ६७
व्यास (योगभाष्यकार) ७३-७४, ११७
शक्तिसंगमतन्त्र ४९, ९३, १३३
शङ्कराचार्य १२४
शतपथब्राह्मण ६७
शाक्तदर्शन १३८
शारदातिलक ४
शिवदृष्टि(कार) ६१, ८४, ११५
शिवपुराण ४
शिवसूत्र २६, ५५, ५७, ६९-७०, ७८, १०७, ११०, १६०, १६४
शिवसूत्रविमर्शिनी ९, १८, ४१, ५४, ५६, ५९, ६८-६९, ७७, ८०-८३, १०९, ११५, ११९-१२०, १२६, १४८-१५०, १५९, १६२-१६३, १७३
शिवस्तोत्रावली (व्याख्या) २४, १४३, १६१-१६२
शिवोपाध्याय २५, २८, ३९, ४४, ४८-४९, ५१, ६१, ६९-७०, ७३, ७८-७९, ८५-८७, ८९, ९४, १०३, ११९-१२०, १२४, १७२
शैवतन्त्र ७८
शैवशास्त्र २८
शैवागम ६०
श्रीकण्ठीसंहिता ७, १५९
श्लोकवार्त्तिक ६५
संवित्प्रकाश १३५
सङ्केतपद्धति ४३, ८९, १६०-१६१
सङ्गीतशास्त्र ४६-४७
साङ्ख्यकारिका ६५, ८८
साङ्ख्यकौमुदी ६५
साङ्ख्यदर्शन ५३, १००, १४५
सात्वतसंहिता १०
सात्वतसंहिताभाष्य १५७
सायणाचार्य ६७
सारस्वती सुषमा ६०
सिद्धपाद १७२
सिद्धातन्त्र १, ८
सिद्धान्तसंग्रह १०१
सुभगोदयवासना १६४
सूत्र-अर्थकथा ३०
सोमशम्भु ६२
सोमानन्द ११५
सौगत १३७
सौन्दर्यलहरी ४
सौभाग्यसुधोदय ८-९
स्तवचिन्तामणि ८१, १२९, १३८, १४४, १६२

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

स्तवचिन्तामणिटीका ८०, १२९, १४०, १६१
स्पन्दकारिका ३१, ३८, ४०, ५३, ५५, ५९, ६६, ६९, ७८, ८०, ८४, १०६-१०७, ११०, १२३, १२५, १२७, १४०, १४३-१४४, १५७
स्पन्दकारिकाविवृति २१
स्पन्दनिर्णय १७, २०, ३१, ५८-५९, ६६, ६८, ८५, ११०-१११, १२७, १५०
स्पन्दप्रदीपिका १२७
स्वच्छन्दतन्त्र ६, ७, २१, २५, ४२-४३, ५५, ६०, ६९, ८०-८१, ८४, १०३, १२५, १३१, १५९, १६३, १७४
स्वच्छन्दोद्योत ७, १२, २१, ६८, ११९, १२३

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

शब्दानुक्रमणिका

अकथ्य १७-१८
अकार २४-२६,९९-१०३,१७२
अकुल २६,८८
अग्रगोचर ७२
अजपा (जप) २७, १७४
अजपा (मन्त्र) ४९,७६,९१,१६७-१७३
अजिन ९२
अणु २१,२३,१५१
अतिशून्य ४५-४६
अद्भुतफुल्लन्याय ६७
अद्वयबोध १०५
अध्वशोधन ६१
अध्वषट्क ५९-६३
अनच्क ९,१२,७६,९१
अनन्त ६०
अनन्तशक्तिता ८
अनन्यमुखप्रेक्षित्व १६
अनादिबोध ८
अनालोचन ६५
अनाश्रित (शक्ति) १२१,१६४-१६५
अनाश्रित (शिव) २३,८७,१६४-१६५
अनाहतनाद ४२-४३,४९,१५९-१६०
अनिकेत ८९,१६९
अनुग्रह २,५,७,१२९
अनुच्चार्य ४५
अनुत्तर (अकार) ९,२६,६२,९९-१०३, १४०-१४१,१७२
अनुत्तर (योग) ९९-१०८
अनुत्तर (शून्य) ३५-३६,१४५-१४६
अनुपाय ३,२७,१३५,१६२
अनुभव १२८
अनुस्मृति २९
अनुस्वार ६३
अन्तःकुम्भक ३०
अन्तर्मुख १०६,१३३
अन्तर्लीन १००
अन्त्येष्टि १५३
अन्धतामिस्र ९७
अन्तर्वृत्ति ९८
अपरा ८,११,१३,२८,१९४
अपरिमिताहन्ता १००
अपान २४-३२,१६६-१७३
अपानगतिस्थान ३९
अपूर्णताख्याति १०५
अभेदख्याति १०५
अपोह ५०
अपोहन ५०
अपोहनीय ५०
अप्रबुद्ध १७,१०७,१२७,१४२-१४३
अभेदात्मक ५९-६१
अभ्यास १४०
अमृतेश १०
अमृतेश्वर ६२
अम्बिका ८९
अरिषड्वर्ग ११०
अर्थ ४,५९
अर्धचन्द्र ९-११,१६,३६,४४, ४८-४९
अर्धमात्रा ४४-४५,४९
अर्धेन्दु ४८

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

अलीक १०३
अलुप्तशक्तिता ८
अविद्या ९६,१०५
अविकल्प २३,२७
अव्यक्त ३६
अशाक्तस्पन्द (अकार) २५
अशुद्ध (प्रमाता) ४४
अशुद्ध (सृष्टि) २८
अशुद्धाध्व २६
अशुद्धि १३१-१३४
अहं २५,११३
अहंकार १००,११३,१४५
अहंता ६१,१००,१६९,१७५
अहंभाव ११३
आकोट ७९
आणव (मल) २८,१५१
आणव (समावेश) २७,३६
आणवोपाय ३,२३,२७,६६,८६,१३५, १६२
आतिवाहिक ९६
आत्मतत्त्व २६,१५०
आत्मसंस्थ १४८
आद्यन्तकोटिनिभालन ३०
आधार (षोडश) ३४,७२,७६
आनन्द (आकार) ९,६२,१४०
आनन्द (सुख) ७०,७५-८१,१०७,१३८, १५६
आनन्दोदय ७९
आनापानस्मृति २९
आन्तरस्थान (हृदय) ७०
आन्तरपूर्णाहुति ८२
आपूरण २५
आप्लावन ५७, ७०
आलोचन ६५
आवेशन १६५
आश्यान ७०, ८८, १२६
आश्वास २९
आसुरी संपत्ति १४४
इच्छा (इकार) ९, ६२, १४०
इच्छा (शक्ति) ११, २३, २६,१०५-१०८
इन्दता २६, १५९, १७५
इन्द्रजाल १५, १११, १४४
ईशन ६२, १४०
ईश्वर २८, ४३, ९६, ११२
उच्चार २३, १६२
उत्क्रान्ति १५०, १५४
उत्फुल्ल ८०
उद्घात ७४
उद्देश १८
उद्यम १०७
उन्मना ११, ३६, ४४, ४८-४९, ६०
उन्मनावस्था ४४
उन्मनी ३६
उन्मीलन (समाधि) ३१
उन्मीलित १००
उन्मेष २८, ५४, ६२, ६८, ७६, ९८, १०६
उपादान (ग्रहण) १६८
उपादेय ४९, १६८
उपाय ३, २२-२३, २८, ३४, १३५
उपेय ६८
उल्लास ८०-८१
ऊर्ध्वपद २६
ऊर्मि ६२
एषणा १०६
ऐन्द्रजालिक ७१
ॐकार ४३-४५
ओघ ९४

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

ओवल्ली ७१, ९४
कण्ठ ३०, ३४, ३७
कदम्बगोलकन्याय ४७
कन्द ३४, ३७, ७२
कपाल २३, ३८-३९
कपालरन्ध्र ३९
कमलनाल ४०
करंकिणी ८७-८८
करण २३, ४१, ८८, १६२
करांकिणी ८८
कला ८९, १०४-१०५, १६९
कलाध्वा ५९-६३
कलाशक्ति ६१
कल्पवृक्ष १३०
कामकला ४९
कामानन्द ७५-७७
कारणशरीर ९६, ११७
कार्म (मल) २८, १५१
काल ७२-७३
कालपद ५६-५७
कालपरीक्षा ७४
कालभक्षक ६३
कालवञ्चक ६३
कालाग्नि ५६-५७
कुटिलाकृति १६६-१६८
कुक्कुटरुत ४३-४४
कुण्डलिनी १२, १६, ७५, १६७
कुम्भक २८-३०, ३२, ५८, ७२, ७४, ९२, १००
कुम्भिता ३२
कुलपंचक ८८
कुहनप्रयोग ७१
कूटस्थ ९६
केशोण्डूक १५
कैवल्य ११६, १३५
कौलिकी शक्ति १०२
कौशेय ९२
क्रम ६१
क्रमद्वादशक ३४, ३७
क्रिया ११, २३, २६, १०५-१०९, १४०, १४४-१४५, १५६, १७०
क्रोधना ८६-८८
क्षण ३०
क्षपा (रात्रि) १६७-१७२
क्षेत्र १५७-१५८, १६४-१६८
क्षेत्रसंन्यास १३२
क्षोभ ८४, १२१, १४०
खेचरी (मुद्रा) १३, ४१, ८६, ९१-९२
ख्याति १०५
गगनकुसुम १३८
गन्ध १६१
गन्धर्वनगर १५, ५३, ६३
गान ८२
गारुडिक १३२
गीत ८२
गुदाधार ३७
गुरुकृपा २-३, १३७
गुह्यस्थान ७६
ग्रन्थि ४१
ग्राम ८२
ग्राहक २५,१११,११५
ग्राह्य २५, १११, ११५
चक्र ९, ११, ३३, १६९
चक्रद्वादशक ३४
चक्रालात ९२
चतुरक्ष १३२
चतुष्कल भट्टारक ८९
चर्या १३२

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

चलासन ९३
चित् १०७-११०
चिति ९९, १०३, ११०, १२६
चित्त ९९, १०४, १११
चित्सूर्य १६८
चिद्घन १४७
चिद्विलास ५२, १४८
चुम्बक १७४
चेतन ९९
चेतना १०४, १५०, १६३
चेत्य ९९
चैतन्य ९९, ११०
जग्धि ८०-८१
जन्म ३७
जन्माग्र ३४-७२
जप ३४, १५७-१६०, १६४-१६६
जाग्रत् २६, ८५,९५
जापक १५७
जालन्धर (बन्ध) ४१
जीव २४-२७, ९६, १३५-१३६ १६६-१६८, १७३
जीवन्मुक्त ६९, १२५-१२६, १४१, १५०, १५४, १५६
जीवन्मुक्ति १५०, १५३-१५४
जीवभाव ११९
ज्ञाता ६६, ६८, १४९
ज्ञान ११, २३, २६, ५०, ६६, ६८, १००, १०७-११०, ११८, १४४-१४५, १४९, १५६, १७०
ज्ञानदीप १६२
ज्ञानसमुद्र १००
ज्ञानसिद्ध ८७, ८९
ज्ञेय ६६, ६८, १४६, १४९
ज्येष्ठा ८९
ज्योतिर्बिन्दु ४१-४२
तत्ता १६९
तत्त्वत्रय ११
तत्त्वाध्वा ५९-६३
तम ९५
तर्पक १९, १६४-१६५
तर्पणीय १९,१५८
तामिस्र ९७
तार (तीव्र) ८२
ताल ४७
तालु ३०, ३४, ३७
तिमिर ९४-९७
तिरोधान २, ७
तीर्थाटन १५२, १५८
तीव्र ७४
तुटि ३०
तुरीय २६, ९५, ११७
तूलपटी ९२
तृप्ति ८, १६२
तैजस ९६
त्रिक ८७
त्रिपुटी ६८
त्रिशिरोभैरव ९-११, १६
त्रिशूल २३
दान १५८
दाह ५६-५७
दिव्यौघ ९४, १७४-१७५
दीक्षा ५९, १७०-१७१
दीप १६१
दीर्घसूक्ष्म ७२-७४
दुःख १३६
दुर्निशा ९७
देश ७२-७३
देशपरीक्षा ७३
देह २३

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

देहप्रमातृता १७५
द्वादशान्त २४-३३, ३५, ४१-४२, ५५-५६, ५८, ७२, १६९
द्वाररोधन ४०
द्विषट्कान्त ३२
धनंजय १५२
धाम ४१, ८९, १६९
धारणा ८६
धूप १६१
ध्याता ६८, १५८
ध्यान २३, ३४, ६८, ८६,१५८-१६०,१६२, १६४-१६६
ध्येय ६८, १५८
नर ११
नवात्म (मन्त्रराज) ९, ११, १६, ४८
नाद ७, ९-११, १६, २६, ३६,३७, ४२, ४८-४९, १००-१०३, १५९-१६०
नादभट्टारक ४२-४३
नादान्त ११, ३६,४८-४९
नाभि ३४,३७
नामकीर्तन १४४
नित्यता ८
नित्यपरिपूर्णतृप्तिता ८
निमीलन (भावना) ९८
निमीलन (समाधि) ३१
निमेष २८, ५४, ६२
निरञ्जन ४८
निरालम्बन १३९
निरुत्तर ९९
निरोधिका ९-१२, १७
निरोधिनी ४८-४९
निर्निकेत ८८
निर्विकल्प १८, ३१, ३४, ५०-५२, ६५-६६, ७२, १०४, १२१-१२२, १४५-१४६, १५२, १६१-१६२, १७०
निर्विकल्प ६५, ६९, १३०, १३९
निर्विकल्पमति ५०, १७४
निर्विकल्पावस्था ९९
निर्विशेष ४३
निर्वृति १०३
निवृत्ति ६०
निष्कल १२, १५, १८-१९, ८८, १५१
निष्कला (देवी) ८७
निस्तरंग १३९, १५५
निस्पन्द ४
नैवेद्य १६१
न्यक्त ६६-६७
पंचकंचुक ८
पंचकृत्य २-४
पंचकृत्यकारी २-३
पंचवाह १३
पंचीकरण ५३
पदाध्वा ५९-६३
पति १६४
पद्मसंपुट ५४
पर ४, ५१-६१, ८८
पर (उपाय) ३४
पर (ध्यान) ३४
परकायप्रवेश ११७
परतन्त्र ९६
परपद १७२
परपात्र ३६-३७
परब्रह्म ४, १०, ४२-४३, ४७, ५९, १०२
परब्रह्मदशा ४७
परभैरव १७, ९७
परमगति १५१
परमव्योम ४६-४७

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

परमशिव ४८, १०२, १७२
परमाकाश ३५, ९३
परमोदय ६८-६९
परशिष्य १७४
परा (पूजा) ८२
परा (वाणी) ४, ६, ४३, १६०
परा (शक्ति) ५, ७, ११-१२, १९-२०, २३, २५-२६, ८३-८५, १००, १५७-१५८, १६६-१७२
परानन्द ६९, ८३
परापर १६६, १७२
परापरा ११-१२, १६६-१६९, १७६
परामर्श ५०-५१
परावस्था ५, १८-२१
परा संवित् ४१
पराहन्ता १३
परिमितप्रमाता २२, १५०, १५८
परिमिताहन्ता ११३, १४२, १५४
पशु (प्रमाता) १५०-१५१, १६४, १६९
पशुदर्शन १५३
पश्यन्ती ४-५, ४३, १०१, १७२-१७३
पाठ १५८
पात ८९, १६९
पान ८०-८१
पानक ४७
पानकचर्वणन्याय ४७
पाश १६४, १६७
पिण्ड १५२-१५४, १७१
पिण्डदान १५४
पिण्डमन्त्र ४३-४५, ४८-४९
पिपीलस्प ७२
पीन ५८
पुत्रैषणा १०६
पुर ५६
पुरीषकलश १३३
पुर्यष्टक ५३-५४
पूजक १९, १५७-१६२, १६६
पूजा (पूजन) १९, १५७-१६२, १६४-१६६
पूजोपकरण १६६
पूज्य १९, १५७-१६२, १६६
पूरक २८-३०, ३२, ७२, १००
पूरण २४-२५
पूरिता ३२
पूर्णाहन्ता १३, १८, १००, १४२, १६८-१७०
प्रकाश ९, २७, ३९, ६१, ६९, १००, १२३, १४८-१४९, १६७
प्रकाशक १४८-१४९
प्रकाशबिन्दु ४१
प्रकाश्य १४८-१४९
प्रकृति ९६
प्रज्ञापारमिता १७२
प्रणव ३६, ४३-४५, ४८-४९
प्रणवकला ११, १६
प्रतिबिम्ब १४६-१४७
प्रत्यक्ष ६५-६६
प्रत्यभिज्ञा २२, ८७, ११९-१२०
प्रत्याहार ९-१०
प्रबुद्ध ४०, ७०, १४२-१४३
प्रबुद्धकल्प १४३
प्रमाता २६, ५१, ५३-५४, ६१, ६६, ६८, ८२, ११२, ११५, १६७-१६९, १७२
प्रमाण २६, ५३-५४, ६८, ८३, १६७-१६९, १७२
प्रमेय २६, ५३-५४, ६८, ८२, १६७-१६९, १७२
प्रलयाकल २८, ४४, ५१, १३४
प्रश्लिष्ट ६

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

प्रश्लेष ६७
प्रश्वास ३०
प्राज्ञ ९६
प्राण २३-३२, १६६-१७४
प्राणकुण्डलिनी १२
प्राणगतिस्थान ३०
प्राणचार ३४, ३९
प्राणप्रतिष्ठा ५७
प्राणशक्ति ४०, ५८, ७२, ७६, १०१, १५०-१५१, १६०, १६६-१६८
प्राणापान २३-३२, ६६, ७६, ९१-९२, १६६-१७३
प्राणायाम २७-३०, ३२, ५८, ७०, ७२-७४, ९२, ९९-१००
प्रातिभ ज्ञान १२४
बन्ध ४१, १४६
बल ८१
बाह्यकुम्भक ३०
बाह्य स्थान (द्वादशान्त) ७०
बिन्दु ९-११, १६-३७, ४०-४१, ४४, ४८-४९, ९९-१०३
बीजाक्षर ३६
बुद्धि २३, १००, १४५
बोधगगन ४१
बोधभैरव १६, १८-१९ २१, १४५, १६१, १६३
ब्रह्मदशा ४४
ब्रह्मभाव ११९
ब्रह्मरन्ध्र ३०, ३३-३४, ३६-३७, ४१, ४८, ९४-९५
ब्रह्मसत्ता १२७
ब्राह्मण १०६
ब्राह्मी ९९-१०२
भक्ति १२९-१३०
भरण २४
भरिताकारता १६२
भरिताकारा १९, २४-२६
भरितावस्था २४-२६, ८०-८१, १२६
भाव ८९, १६९
भीत १४६
भुवनाध्वा ५९-६३
भूचरी ८९
भूतशुद्धि ५७
भेदप्रथा (भ्रम) १३०
भेदात्मक ५९-६१
भेदाभेदात्मक ५९-६१
भैरव (भट्टारक) ९-११, १८, २३,९४-९७, १०७, ११८, १२२-१२३, १३४, १४०-१४१, १५०, १५५
भैरवी १८
भैरवी (मुद्रा) ३१, ६६, ८६-८७, १२२, १२९, १५१
भ्रम १५
भ्रान्त-ज्ञान १०५
भ्रूक्षेप ३४-३५
भ्रूभेद ३५, ४०
भ्रूमध्य ३४, ३७, ४०, ४८, ९१-९२, १०१
मखमल्ल ९२
मङ्गला ८९
मण्डल १६९
मण्डूकप्लुतिन्याय ३७
मत्ता १६९
मध्य ६५-६७, ७४, ८२, १११
मध्यदशा २८, ३०-३२, ६५-६८
मध्यधाम २४, ३२, ४४, ५४, ६५-६६, ६८
मध्यनाडी ३१-३२, ३९-४०, ५४-५५, ७५

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

मध्यमा ४-५, १८, ४३
मध्यविकास ३०, ३२, ३४
मन १००, १४५
मन्त्र ११, ३४, १००, १६९
मन्त्र (नादात्मक) ५९-६१, १५९-१६०
मन्त्र (प्रमाता) २८, ४४
मन्त्रमहेश्वर २८, ४४
मन्त्रवीर्य ११
मन्त्रशक्ति १००
मन्त्रसिद्ध ८७, ८९
मन्त्राध्वा ५९-६३
मन्त्रेश्वर २८, ४४
मन्थन ७९
मन्द्र ८२
मयूराण्डरसन्याय ५८
मल (त्रिविध) २८, ५१, ५६-५७, १५१
मलिनसत्त्व ९६
महाकौलार्णव ८८
महातामिस्र ९७
महानन्द ७१, ८०-८१, १७३
महाप्रकाश ८३
महामाया ४३, १६३
महाविदेह ११६-११७
महाविदेहा ६५, ११७
महाशब्द ४३
महाशून्य १६३
महासत्ता २२, १३८-१३९
महासामान्य १३८-१३९
महोदय ३३, ६२-६३
माता ११, ६८
मातृका ११, २६, ९९-१०२
मातृमोदक १७
मात्रा ४९, ७४
मान ११, ६८
मानवौघ ९४, १७४-१७५
मानस १५०
माया ८, ४३, ९६, १०४-१०५, १४६
मायाक्षर ३६
मायाध्वा २६
मायीय (परामर्श) ५०
मायीय (मल) २८, १५१
मायोपाधिक ९६
मुक्ति १३०
मुख २०-२३
मुखविकास ३०
मुखसंकोच ३०
मुद्रा ३४, ४१, ८६-८९, ९१-९२, १६९
मुष्टित्रय ३३
मूर्छना ४६
मूर्धज्योति ३८-३९
मूल ३४, ७२
मूलाधार ११, ८७
मृगमरीचिका १५
मृत्युंजयभट्टारक ६२
मृदु ७४
मेय ११, ६८
मेलापक १५६
मेलापसिद्ध ८७, ८९
मोक्ष १०३, १४६, १७४
यज्ञ १५७-१५८
यत्रकामावसायिता ११७
यन्त्र ३४
याग ३४, १५७-१५८, १६४-१६५
यामलोल्लास ६१
योग १३४, १७०
योगनिद्रा ९६
योगिनी ८९, १५६
योगी १३२-१३४, १५६

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

रज्जुसर्प १५, ५३
रस ८०-८१
राव ४२
रुद्रप्रमाता १६४
रुद्रशक्तिसमावेश १६४
रेचक २८-३०, ३२, ७२, १००
रेचिता ३२
रोधिनी ३६
रौद्री ८९
लय ४७
ललाट ३०, ३४, ३७, ४८
लव ३०
लिंग ९५
लिंगपरिग्रह १६६
लिंगपूजा (लिंगार्चन) १३२, १६६
लिंगशरीर ९६
लेलिहाना ८६-८८
लेहन ७९
लोकैषणा १०६
वर्ण २३, ८९, १६९
वर्णक्रम १६९
वर्णमाला १०१
वर्णाध्वा ५९-६३
वशिता ११७
वह्नि ७५-७७
वाचक ५९-६३
वाच्य ५९-६३
वाच्यवाचकभाव ६, ९, ५९-६०
वामा (शक्ति) १६, ८९
वामेश्वरी ८७-८८
वासना १२८
वाहच्छेद ३०
विकल्प ४१, ५०-५१, १०४-१०५, १०९, ११८
विकल्पक्षय ३०
विकल्पावस्था ९९
विकासपद ७६
विज्ञान १०९, ११४, १३४
विज्ञानभैरव ३, २३, १३४, १५८
विज्ञानाकल २८, ४४, ५१
विज्ञानात्मक १०९
वित्तैषणा १०६
विदेहकैवल्य ११६, १५०
विदेहमुक्ति १५०, १५४
विद्या १०५
विद्युद्वती ४४
विभ्रमात्मक सृष्टि १५
विमर्श ५, ९, २४, २७, ३९, ६१, १००, १४९
विवेकख्याति ११६
विवेकज्ञान १०५
विशुद्धसत्त्व ९६
विशुद्धिचक्र ७५
विश्रान्ति ६८
विश्व ९६
विश्वात्मक ५९, ११३
विश्वाहन्ता १००, ११२, ११६
विश्वोत्तीर्ण ५९, ११३
विष ७५-७७
विसर्ग २४-२५, ९९-१०३, १६९
विसर्जनीय ६३
वीचीतरंगन्याय ४७
वीर १५६, १७४-१७५
वृन्दचक्र ८८-८९, १६९
वेदक ८२, १४८-१४९, १५६
वेद्य ८२, १४८-१४९, १५६
वेद्यवेदकभाव ६, १४८-१४९
व्रैखरी ४-५, १८, ४३
व्रैराग्य १४०

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

वैश्वानर ९६
वैसर्गिकधाम ६८
व्यापिका ३६
व्यापिनी १२, ३४-३७, ४८-४९, ९७
व्याप्यव्यापकभाव ५९-६०
व्योमवामेश्वरी १३
व्योमाकार ४८, १०३
व्योमेशी ८७-८८
व्रत १३२
शक्ति (प्रणवकला) १२, ३४-३७, ४८-४९, ८७
शक्ति ४, ९, १६, १९-२५, २७, ३९, ५८, ६१, ६३, ११८
शक्तित्रय ९-११, १६
शक्तिपात २, १२९
शक्तिमान् १९-२०, ६१
शक्तिविकास ३०
शक्तिसंकोच ३०
शक्तिसंगम ७७
शक्त्यावेश ७७
शबल १७१
शब्द ४, ५९
शब्दब्रह्म ४, १०, ४२-४३, ४७, ५९, १०१
शब्दराशि ९, १६
शब्दानुरणनन्याय ४७
शम्भुदर्शन १३१-१३४
शाक्तक्षोभ ५६, ७७-७९
शाक्तबल २१, २७
शाक्तवीर्य ८१
शाक्तसमावेश २७, ३६
शाक्तसिद्ध ८७, ८९
शाक्तोपाय ३, २३, २७, ७८, ८७, १३५
शाङ्करी शक्ति १२९
शान्त ३२
शाम्भवसमावेश २७, ३६
शाम्भवसिद्ध ८७, ८९
शाम्भवी मुद्रा १२९, १५१
शाम्भवोपाय ३, २३, २७, ६६, १३५
शिखा ४८
शिखान्त ४१
शिव ४, ३९, ११५
शिव (प्रमाता) २८, ३९, ६२-६३
शिवतत्त्व ४४
शिवबिन्दु १०२
शिष्यदीक्षा ५९
शीतलपट्ट ९२
शुद्धपरामर्श ५०
शुद्धप्रमाता ४४, ५४
शुद्धविकल्प २३, २७
शुद्धविद्या २८, ४३, १७४
शुद्धसृष्टि २८
शुद्धाध्व २६
शुद्धि १३१-१३४
शून्य २३ ३५-३६, ४०, ४३, ४५-४६, ४८-५३, ६०, ६३, ११४, १३७-१३९, १४५-१४६
शून्यकल्प ७०
शून्यता ५२, ६५, १३०, १३७-१३८
शून्यपंचक ३५-३६
शून्यभूमि १७२
शून्यषट्क ३६
शन्यस्वभाव ६८
शून्या ४९
शून्यातिशून्य २४, ४३, ४५-४६, ५१, ५५, ६४, १६३
शून्यावस्था ४८, ९८
शैवी २०-२१
शोष ५६-५७
श्याव १७१

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

श्वभ्र १४१
श्वान १७१
श्वास ३०
श्वासप्रश्वास २९, ७२, ७६, ९१-९२
षट्चक्र १६, ३४
षडध्व ९-१०
षडध्वशुद्धि ५९-६३
षडध्वशोधन ६२
षडध्वप्रक्रिया ६३
षड्दल ११
षण्ढस्वर ३४, ६२
षष्ठवक्त्र ७६
षोडशाधार ४८
संयम ८६
संवित् १३, ५६, ८८-८९, १००, १०४, १४१, १६७, १६९
संवित्क्रम १६९
संवित्ति ८५, ११२, ११५-११६, १५५
संविद्गगन १६७
संविद्देवी १३
संविद्देवीचक्र १३
संवेदन ३८, ११५, १२८
संवेद्य ३८
संहारिणी ८९
सकल (जीव) २८, ४४, १४९
सकल (ब्रह्म) १२, १५, १८-१९, ८८, १५१
सकार २६-२८, १६७-१७३
संकल्प १२८
संख्या ७२-७३
संख्यापरीक्षा ७३-७४
संघट्ट १७०, १४१, १५६
सदाशिव ६, २८, ४३, ११०, ११२, ११५, १३०
सन्ध्यक्षर ६२, १४१
सम ४७
समता ७०-७१
समना १२, ३६, ४८-४९
समाधि ३१, ३६, ६८, ८४, ८६, १२४, १६४ सप्तविधा १२४-१२५
समापत्ति ३१, ३६
समावेश ४, २७, ३६, १२७
सर्वकर्तृता ८, २०
सर्वज्ञता ८, २०, १६४
सर्ववशीकार ११७
सर्वसामान्य १३८
सर्वस्रोत ७२
सर्वात्मकता ६१, ११५
सर्वात्मता २०
सर्वात्मसंकोच १०९
सर्वोत्तीर्ण ३७
सविकल्पक ६५
सहज (योग) ३, २९, १२७, १६२
सहस्रार ७५
सात्म्य ८७
सामरस्य ५
सार्वात्म्यभावना २३
सालम्बन १०८
सावधानता ११५
सिद्धौघ ९४, १७४-१७५
सुख १३६
सुप्रबुद्ध १२७, १४२-१४३
सुप्रबुद्धकल्प १४३
सुषुप्ति २४, ४०, ९५-९६, ११७, १५१
सुषुम्णा २४, ३३, ३९-४०, ४४, ५४-५५
सूक्ष्म ४, ५९-६१, ८८
सूक्ष्म (उपाय) ३४
सूक्ष्म (ध्यान) ३४
सूक्ष्मशरीर ५३, ११७

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

सूर्य (दिन) १६७-१७३
सृष्टिग्रन्थि ७५-७६
सोम २६, १६७-१७२
सोहं ४९
स्तम्भवृत्ति (प्राणायाम) ७३
स्त्यानावस्था ४
स्थानकल्पना २३
स्थूल ४, ५९-६१
स्थूल (उपाय) ३४
स्थूल (ध्यान) ३४
स्थूलशरीर ११७
स्नान १६५
स्पन्द ७८, ८०, १०७, १११
स्पन्दतत्त्व २२
स्पन्दन ७६
स्फुरत्ता २२, १३८
स्मरानन्द ७५-७७
स्मृति ५०, १२८
स्वर्ग १४१
स्वतन्त्र ९६
स्वतन्त्रता ८
स्वप्न २४, ४०, ८५, ९५
स्वप्नावस्था ८५, ९५, ११७
स्वर ८९
स्वातन्त्र्य (शक्ति) १३, १६, ६०-६२, १३७-१३८
स्वात्मविश्रान्ति ६६
स्वात्मस्पन्द १५१
हंस (गायत्री) २६-२७, ९१-९२, १०३, १५९-१६०, १६७-१७३
हकार २६-२८, ३६, १६७-१७३
हान (त्याग) १६८
हिम १५०
हिरण्यगर्भ ९६
हूंकार ४४
हृदय ३०, ३४, ३७, ५६, ५८, ९४-९५, १०१
हेय ४९
होच्चार ९१
होम ३४, १५७-१५८, १६३-१६५
ह्रींकार ४४

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

पातञ्जलयोगदर्शनम्
स्वामी हरिहरानन्द आरण्य

स्वामी हरिहरानन्द का 'बंगला-योगदर्शन' पातञ्जल योग-सूत्र के व्यास-भाष्य का बंगला रूपान्तर है। प्रस्तुत कृति स्वामी जी के शिष्यों द्वारा किये गए हिन्दी रूपान्तर का संशोधित संस्करण है जिसमें डा० रामशंकर भट्टाचार्य ने आवश्यक परिवर्तन और परिवर्धन भी किया है।

काल और देश पर परिशिष्ट के साथ विशिष्ट शब्दों और विषयों की अनुक्रमणी भी जोड़ दी गई है। (अजिल्द) २०.००; (सजिल्द) ३०.००

जीवन योग
विमला ठकर

"जीवन तो योग है, वह जीवन रसिकों का काम है", ये शब्द हैं विमला जी के, जो जीवन को प्रभु कहती हैं। उनके पास कोई जीवन-पद्धति या कोई बना-बनाया ढांचा नहीं है। मनाव को वैसा कोई ढांचा देने का यत्न उनकी दृष्टि में मानव का अपमान है। जिज्ञासा की ज्योति अखण्ड जलती रहे और दायित्व की, जिम्मेदारी की मशाल हाथ में ली हो तो बाकी सब कुछ जीवन प्रभु स्वयं देख लेगा, ऐसा उनका कहना है।

मानव-चेतना में उत्क्रान्ति की बात, मन के चेतन, अचेतन अवचेतनस्तरों का विश्लेषण, "समाधि" तक आरोह और पुनः इन्द्रियों के स्तर पर उस अवस्था का अवरोह — इन सब का विशद, सुस्पष्ट और अनुभवसिद्ध वर्णन विमला जी की वाणी में मिलता है।

इस पुस्तक में उनके तेरह प्रवचनों और आठ प्रश्नोत्तरियों का संकलन है। इनमें जीवन का रस शब्दों में उंडेलकर विज्ञों के समक्ष परोसा गया है। जिन्हें जीवन में रुचि हो, उनके लिए यह क्रांतिकारी वाणी परम उपादेय होगी। यहां न निषेध का आग्रह मिलेगा, न परम्पराओं का खण्डन मिलेगा, न मण्डन। इन सब द्वन्द्वों से अतीत अनुभव के अमृत-रस-पान की जिन्हें इच्छा हो, सत्य की जिज्ञासा हो, वे इस पुस्तक को अवश्य देखें। रु० १०.००

योगप्रदीपिका
(हिन्दी भाष्य सहित)
ब्रह्मचारी याज्ञवल्क्य प्रणीत

श्री आदिनाथ, मत्स्येंद्रनाथ, गोरक्षनाथ, आनन्दभैरव आदि हठयोगप्रवर्तक आचार्यों में प्रस्तुत कृति के रचयिता स्वात्माराम योगी का नाम विख्यात है।

पातञ्जल योगदर्शन के अनुसार आत्मदर्शन के लिये राजयोग चरम साधन है। किन्तु राजयोग की प्राप्ति के लिये हठयोग की साधनायें आवश्यक हैं। योग-साधना के अन्तरङ्ग और बहिरङ्ग साधनों में हठयोग का बहिरङ्ग में समावेश हो जाता है।

प्रस्तुत पुस्तक चार उपदेशों में विभक्त है। प्रथम उपदेश में वीर, कूर्म आदि योगासनों का विवरण है। द्वितीय उपदेश में प्राणायाम के विविध प्रकार हैं। तृतीय उपदेश में कुण्डलिनी-जागरणार्थ महामुद्राओं की विधि है। चतुर्थ उपदेश में शांभवी, उन्मनी, खेचरी आदि महामुद्राओं के साथ-साथ नादावस्था आदि योग-सामग्री का संग्रह है। रु० ३.५०

मो ती ला ल ब ना र सी दा स

दिल्ली ☐ वाराणसी ☐ पटना

Courtesy: Shri Tarun Dwivedi, Surviving Son of Late Vraj Vallabh Dwivediji (15 Jul 1926 - 17 Feb 2012)

योग और आयुर्वेद

लेखक
आचार्य राजकुमार जैन
एम. ए (हिन्दी-संस्कृत), एच पी ए.
दर्शनायुर्वेदाचार्य, साहित्यायुर्वेद शास्त्री,

प्राक्कथन
पद्मभूषण वैद्यरत्न पं० शिव शर्मा

अनेकान्त साहित्य शोध संस्थान
तिलक फार्मेसी भवन, इटारसी (म० प्र०)

प्रकाशक :
अनेकान्त साहित्य शोध संस्थान
तिलक फार्मेसी भवन,
इटारसी-४६१-१११ (म०प्र०)

मुद्रक :
प्रिय प्रिंटिंग एजेन्सी,
५०४७, गली ब्राह्मणवाली,
पहाड़ी धीरज, दिल्ली-११०००६

© सर्वाधिकार लेखकाधीन

द्वितीय संस्करण, १९८६

मूल्य [illegible]

वितरक

सन्दर्भ
१८५, नागवासुकि, इलाहाबाद (उ० प्र०)

वी० के० प्रकाशन
बड़ौत (मेरठ) उ० प्र०

पुस्तक प्राप्ति स्थान

आचार्य राजकुमार जैन
प्रथमतल,
१ ई/६ स्वामी रामतीर्थ नगर,
नई दिल्ली-११००१५

मेहरचन्द लछमनदास
१, मंसारी रोड, दरियागंज,
दिल्ली-११०००२

6708

समर्पण

जिनके हृदय में अमित स्नेह, असीम वात्सल्य और
अपरिमित करुणा का स्रोत प्रस्फुटित है, जिनके
आँचल की शीतल छाया में मैं अलौकिक
सुख और शाति का अनुभव करता
हू, जिनके आशीर्वाद और
सतत प्रेरणा से

मैं अपने
कृतित्व को साकार रूप देने
में समर्थ हुआ हूं, ममता की उस
साकार मूर्ति मातृ के चरण युगल में इस
सुरभित कुसम को समर्पित करते हुए मैं परम
सौभाग्य, सन्तोष एव सुख का अनुभव कर रहा हूं।

समीक्षा

भारतीय संस्कृति मे योग का महत्वपूर्ण स्थान है। उसके सिद्धान्त इतने व्यापक और व्यवहारिक हैं कि भारतीय संस्कृति के प्रत्येक अग को उन्होने व्यापक रूप से प्रभावित किया है। इसी का सम्भवत. यह परिणाम है कि आयुर्वेद भी उसके प्रभाव से अछूता नही रह सका। यदि सूक्ष्म दृष्टि से देखा जाय तो ज्ञात होगा कि योग और आयुर्वेद के कतिपय सिद्धान्तो मे इतनी समानता है कि कई बार दोनो के एकत्व का भ्रम उत्पन्न हो जाता है। दूसरी ओर योग भी कतिपय आयुर्वेदीय सिद्धान्तो के प्रभाव से अछूता नही रह सका है। योग शास्त्र मे अनेक स्थलो पर इसके प्रत्यक्ष उदाहरण देखने को मिलते हैं। मैं लेखक के इस कथन से सर्वथा सहमत हू कि योग का स्वास्थ्य से निकटतम सम्बन्ध है तथा स्वास्थ्य आयुर्वेद का मुख्य प्रतिपाद्य विषय है, इस दृष्टि से योग और आयुर्वेद परस्पर सम्बन्धित शास्त्र है। ये दोनो शास्त्र हमारी सांस्कृतिक धरोहर और राष्ट्रीय विरासत हैं।

यह एक सर्व मान्य एव निर्विवाद तथ्य है कि विगत काल मे जहाँ आयुर्वेद अन्यान्य ग्रथो का प्रणयन मौलिक रूप से हुआ है वहाँ योग के भी अनेक ग्रथ प्रकाश मे आए हैं। दोनो ही क्षेत्रो मे विकास एवं अनुसधान की विचारधारा को भी पर्याप्त बल मिला है। तथापि आयुर्वेदीय दृष्टि से योग का अध्ययन एव योग शास्त्र की दृष्टि से आयुर्वेद का अध्ययन सर्वथा उपेक्षणीय रहा है। यह वस्तुत: एक चिन्तनीय स्थिति है। इसके लिए यह आवश्यक है कि दोनो शास्त्रो का तुलनात्मक अध्ययन किया जाय और इस दिशा मे प्राप्त नवीनतम उपलब्धियो को जन समान्य के हितार्थ प्रकाशित किया जाय। वर्तमान मे दोनो शास्त्रो की अनुपूरकता, समन्वय, उपयोगिता एव दृष्टि-कोण साम्यता नि सन्देह नितान्त आवश्यक है, जिसके लिए पर्याप्त श्रम किया जाना अपेक्षित है।

इस दिशा मे आचार्य राजकुमार जैन के अभिनव प्रयास के रूप मे उनकी नवीनतम कृति 'योग और आयुर्वेद" प्रकाश मे आई है। इस उपयोगी कृति के लिए उनका प्रयास नि सन्देह श्लाघनीय है। ग्रथ का आद्योपान्त अवलोकन करने के पश्चात् मैं इस निष्कर्ष पर पहुचा हूं कि आचार्य जैन के इस ग्रंथ से आयुर्वेदीय एव योग सम्बन्धी साहित्य भण्डार के एक बहुत बडे अभाव की पूर्ति होगी। दोनो विषयो का तुलनात्मक अध्ययन करने वाले अनुसन्धित्सु छात्रो, विद्वानो तथा अन्य सामान्य-जन के लिए निश्चय ही यह ग्रंथ उपयोगी सिद्ध होगा— ऐसा मेरा दृढ़ विश्वास है। आशा है इस ग्रथ के द्वारा अन्य विद्वानों को भी इस दिशा मे कार्य करने की प्रेरणा प्राप्त होगी।

—कविराज आशुतोष मजूमदार

FOREWORD

Yoga and Ayurveda are allied subjects. Both deal with Here and Hereafter with relation to human body, mind and soul. A superficial observer will see in Ayurveda merely an emphasis on body culture and in Yoga an emphasis on Mind and soul-culture. But a closer and more earnest scrutiny will reveal the identical nature of the final goals of the two systems.

Fundamentally, both the Ayurvedic and the Yogic approaches are prophylactic and promotive in nature. The cure of the disease is merely a device to restore a person to the state of normal health which is the basic ground for a take-off towards higher states begining with supreme physical efficiency and ending in supreme spiritual bliss.

By including birth and death in the list of diseases and by prescribing annihilation of entire Karma as the means to end the cycle of birth and death, Ayurveda identifies itself completely with the doctrine of Yoga, even as the latter identifies itself with ayurveda by setting very high standards of psycho-somatic efficieny and providing ways and means for attaining them.

An Ayurvedic scholar, therefore, is the best qualified, outside the domain of professional Yogis, to write effectively and gainfully on a theme, in which Ayurveda and Yoga overlap each other, coalesce and become one.

Acharya Raj Kumar Jain is well qualified (and also well placed) to make a good job of dealing with the two ancient Indian sister sciences His effort has resulted in a commendable treatise whieh will make an interesting and profitable reading for those interested in these systems.

SHIV SHARMA

प्राक्कथन

(प० शिवशर्मा द्वारा अंग्रेजी में लिखित प्राक्कथन का हिन्दी रूपान्तर)

योग और आयुर्वेद परस्पर सम्बन्धित शास्त्र हैं। मानव शरीर, मन और आत्मा की स्थिति और क्रियाकलापों की विवेचना दोनों शास्त्रो का विषय है। मोटे तौर पर यह माना जाता है कि आयुर्वेद मे शारीरिक अध्ययन और योग मे मन एव आत्मा का विश्लेषण विशेष रूप से किया गया है, परन्तु दोनो शास्त्रो के गभीर अध्ययन के बाद यह निष्कर्ष निकलता है कि इनके अन्तिम लक्ष्य समान हैं।

मौलिक रूप से दोनों ही शारीरिक स्वास्थ्य की अभिवृद्धि और रोगनाश का दिशा निर्देश करते हैं। रोग निवारण और चिकित्सा के उपाय मानव को निरन्तर अच्छे स्वास्थ्य मे रखने की प्रक्रिया है जिससे शारीरिक क्षमताओं से परिपूर्ण रहकर वह निरन्तर आध्यात्मिक परिपूर्णता के लक्ष्यो तक पहुचने मे अग्रसर होता रहे।

जन्म और मृत्यु ये दोनो ही आयुर्वेद मे वर्णित रोग सूची मे सम्मिलित हैं और जन्म-मरण के रोगो से मुक्ति का उपाय सम्पूर्ण कर्मों का विनाश बताकर आयुर्वेद ने योग से पूर्ण एकत्व स्थापित किया है। इसी प्रकार योग भी उत्तम मनो शारीरिक स्वास्थ्य की आवश्यकता और इसे प्राप्त करने के उपायो का वर्णन कर आयुर्वेद के साथ अपना सादृश्य स्थापित करता है।

आयुर्वेद और योग का परस्पर सादृश्य, प्रभाव और अन्ततः एकत्व जैसे विषय पर प्रभावशाली और प्रमाणिक रूप से लिखने के लिए निश्चय ही किसी व्यावसायिक योगी की अपेक्षा कोई आयुर्वेद का विद्वान् अधिक योग्य और सफल हो सकता है।

आयुर्वेद और योग जैसे प्राचीन भारतीय विज्ञानो जो परस्पर बहनें है, पर प्रामाणिक रूप से लिखने के लिए आचार्य राजकुमार जैन एक सक्षम व्यक्ति हैं। पुस्तकाकार मे उपलब्ध उनका यह प्रयास इन पद्धतियो मे अभिरुचि रखने वालो के लिए माननीय और लाभदायक सिद्ध होगा।

आत्म-कथ्य

भारतीय संस्कृति की गरिमा, व्यापकता, विशालता और महत्ता सुविदित है। दार्शनिक चिन्तन पद्धति और आध्यात्मिक प्रवृत्ति-ये दो अजस्र धाराएं अनादि काल से भारतीय संस्कृति को आप्यायित और सवर्धित करती आ रही हैं। इन दोनों समानान्तर धाराओ के कारण भारतीय जनजीवन में जो धार्मिक चेतना प्रस्फुटित हुई और उसके द्वारा जिन संस्कारो का अविर्भाव जन मानस मे हुआ उससे भारतीय संस्कृति काल-कालान्तर तक अक्षुण्ण बन गई है। उसका स्वरूप इतना व्यापक हो गया है कि अपने प्रभाव से उसने अन्य सस्कृतियो को भी पराभूत कर दिया है। उसका मूल इतनी गहराई तक पहुंचा हुआ है कि अनेक वैदेशिक आघातो के बावजूद उसके अपने मूल स्वरूप में कोई विकृति नही आई, अपितु वैदेशिक सस्कृतियो को आत्मसात कर उसने अपनी विशालता और उदारता का परिचय दिया है।

योगदर्शन अथवा योगशास्त्र भारतीय सस्कृति के सुदृढ़ आधार स्तम्भों में से ही एक है। योग के द्वारा जहा भारतीय सस्कृति के दार्शनिक पक्ष की पुष्टि हुई है और उसकी चिन्तन धारा मे परिपक्वता आई है वहाँ उसके द्वारा लोगो मे आध्यात्मिक प्रवृत्ति का भी पर्याप्त विकास हुआ है। योगदर्शन ने लोगों को वस्तुतः इसलिए प्रभावित किया कि उसने उन्हे निवृत्ति के लिए प्रवृत्ति की प्रेरणा दी। निवृत्ति को साध्य या लक्ष्य मानकर प्रवृत्ति की प्रेरणा या निर्देश देना योगशास्त्र की मौलिक विशेषता है। यही कारण है कि योगाचार्यों या योग के आदि प्रवर्तक महर्षि पतञ्जलि ने योगदर्शन के केवल सैद्धान्तिक पक्ष का ही विवेचन नहीं किया, अपितु उसके व्यवहारिक पक्ष को अधिक महत्व दिया। यही कारण है कि मनुष्य को योग में सफलता या सिद्धि केवल तब ही मिल सकती है जब वह योग के सिद्धान्तो को व्यवहारिक रूप देकर उन्हें जीवन मे उतार कर आत्मसात करे। इसके लिए किसी को गृह त्याग करना आवश्यक नही है। अतः योगशास्त्र के अनुसार एक गृहस्थ भी योगी बन सकता है और निवृत्ति की ओर अग्रसर हो सकता है।

आयुर्वेद मात्र चिकित्सा शास्त्र न होकर एक सम्पूर्ण जीवन विज्ञान है। वह पूर्णतः भारतीय संस्कृति की आध्यात्मिकता एवं दार्शनिकता से अनुप्राणित है। समकालीनता होने के कारण जहां अन्य दर्शनो ने आयुर्वेद को प्रभावित किया है वहां योगदर्शन का भी पर्याप्त प्रभाव आयुर्वेद पर पड़ा है, जिसकी पुष्टि चरक संहिता में प्राप्त अनेक उद्धरणो से होती है। महर्षि चरक ने जिस सूक्ष्मता से योग और उससे सम्बन्धित विषयों का सारगर्भित विवेचन किया है उससे योग के द्वारा आयुर्वेद का

प्रभावित होना सहज ही ज्ञात होता है। इसका समुचित विवेचन पाठकगण इसी ग्रंथ में सम्बन्धित प्रकरण मे देखेंगे। योग और स्वास्थ्य का निकट एवं अपरिहार्य सम्बन्ध होने के कारण तथा स्वास्थ्य आयुर्वेद का मुख्य प्रतिपाद्य होने के कारण योग और आयुर्वेद का सम्बन्ध होना स्वाभाविक है। इसका भी इस ग्रन्थ में विस्तारपूर्वक प्रतिपादन किया गया है।

अद्यावधि योग शास्त्र के विद्वानों एवं योगाचार्यों ने योग से सम्बन्धित विभिन्न पक्षों पर जहाँ गम्भीर अध्ययन, चिन्तन और मनन किया है तथा उसके परिणाम स्वरूप अन्यान्य ग्रथो का प्रणयन किया है वहा ऐसा प्रतीत होता है कि उन्होंने योग और आयुर्वेद के पारस्परिक सम्बन्ध और उसकी उपयोगिता पर गम्भीरता पूर्वक पर्याप्त विचार नहीं किया है। कदाचित् प्रसगवश इस विषय पर विचार किया भी गया हो, किन्तु अभी तक तद्विषयक कोई प्रामाणिक ग्रंथ मेरी दृष्टि में नहीं आया है। यही स्थिति आयुर्वेद के विद्वानो की भी है। आयुर्वेद के विद्वानों द्वारा योग और आयुर्वेद विषय पर लिखे गए एक दो अति सक्षिप्त लेख यदा कदा पिछले दिनो आयुर्वेद की पत्रिकाओ मे देखने को अवश्य मिले, किन्तु विषय की गम्भीरता एव विशदता को देखते हुए उन्हें पर्याप्त नहीं कहा जा सकता।

पिछले कुछ समय से विद्वानों, चिन्तको, विचारकों, वैज्ञानिको एव चिकित्सको का ध्यान योग की ओर आकृष्ट हुआ है। शासनतत्र भी इस ओर सक्रिय हुआ प्रतीत होता है। अत: शिक्षा मे योग को पर्याप्त स्थान दिये जाने हेतु लगातार प्रयत्न किए जा रहे हैं। इसका कारण सम्भवत: यह हो सकता है कि आधुनिक घुटन भरे, तनाव पूर्ण, कुण्ठा युक्त वातावरण मे जहाँ मनुष्य शाति की तीव्र अभिलाषा के साथ जीवन की सार्थकता हेतु प्रयत्न शील है वहाँ उसे केवल योग के द्वारा ही कुछ राहत का अनुभव हुआ है। आधुनिक विज्ञान ने मनुष्य को जितनी तीव्रता से भौतिकवाद और विलासिता की ओर अग्रसर किया है उससे सम्पूर्ण विश्व मे मनुष्य को अनेक विषमताओ, समस्याओं और कठिनाइयों का सामना करना पड रहा है जिसके कारण भीषण रूप से वह मानसिक अशान्ति का शिकार बना हुआ है। इसके अतिरिक्त कृत्रिमता और आडम्बर पूर्ण जीवन यापन के कारण आज विश्व मे अनेक प्राणघातक रोगो का आदुर्भाव हो गया है जिसका मानसिक अशाति से निकटतम सम्बन्ध है। इसके निराकरण और पुन: मानसिक शान्ति स्थापन के लिए योग को अत्यन्त उपयोगी एव महत्वपूर्ण पाया गया है। इसलिए वैज्ञानिक और चिकित्सक गण योग की ओर अधिक आकृष्ट हुए हैं, ताकि अन्यान्य मानसिक व्याधियो, हृदय रोग जैसे प्राणघातक भीषण रोगों तथा अन्य विकारों के उपचार के लिए योग एवं यौगिक क्रियाओ का वैज्ञानिक रीति से प्रयोग कर समुचित लाभ उठाया जा सके।

यह एक आश्चर्य जनक तथ्य है कि केवल आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने ही योग सम्बन्धी क्रियाओं को स्वीकार नहीं किया है, अपितु उपनिषद, महाभारत-जिसमें भगवद्गीता भी शामिल है—जैनधर्म एवं बौद्ध धर्म सभी ने न्यूनाधिक रूप से योग सम्बन्धी सिद्धान्तों-क्रियाओं को स्वीकार किया है। इसका कारण सम्भवतः यह है कि तपस्या एवं गहन चिन्तन विषयक जो विचार उस समय अस्पष्ट और अनिश्चित रूप में विद्यमान थे उन सब का निचोड़ पतञ्जलि के योग में पाया जाता है। योग शास्त्र में आत्म-नियन्त्रण पर विशेष जोर दिया गया है। योग हमें शरीर को वश में करने के लिए कहता है, मारने के लिए नहीं। इन्द्रिय भोग से दूर रहना और शरीर को कष्ट देना—ये दोनों सर्वथा भिन्न बातें है, दोनों एक समान नहीं हैं। किन्तु कहीं कहीं इन्हें परस्पर मिला दिया गया है। योग शास्त्र ने मुख्यतः इन्द्रिय भोग से दूर रहने का निर्देश दिया है। योग का कहना है कि शरीर की पूर्णता सौन्दर्य, शोभा, शारीरिक बल और दुर्भेद्य कठोरता में है। जहाँ योग एक ओर सांख्य सम्मत भेदज्ञान द्वारा मोक्ष की प्रकल्पना को अंगीकार कर लेता है वहाँ इसका मुख्य बल मोक्ष प्राप्ति के अन्य साधनों अर्थात् मानसिक वृत्तियों-व्यापारों के दमन पर अधिक है। वस्तुतः मानसिक क्रियाओं के दमन को सुषुप्ति अवस्था के समान नहीं मान लेना चाहिये। योग स्वयं एक प्रक्रिया है जो एकाग्रता की द्योतक है। अतः योग अथवा एकाग्रता के द्वारा हम मन के विविध सकल्प-विकल्प रूप कृत्रिम स्तरों को हटाते हुए आत्मा के निर्मल स्वरूप तक पहुच जाते हैं जिसमे योग की चरम परिणति सन्निहित रहती है।

वर्तमान में आधुनिक एवं कृत्रिमतापूर्ण भौतिकवादी जीवन के कारण जिस तीव्रता पूर्वक योग की आवश्यकता का अनुभव किया जा रहा है उसे दृष्टिगत रखते हुए योगी और आयुर्वेद' जैसे गम्भीर विषय पर पर्याप्त चिन्तन अपरिहार्य हो गया है। मैं कोई बहुत बड़ा योगी अथवा योग शास्त्र का ज्ञाता नहीं हूं, आयुर्वेद का अल्पज्ञ अवश्य हूं। तथापि इस विषय का थोड़ा बहुत अध्ययन करने के उपरान्त मैं जो कुछ समझ पाया हूं उसे अपनी तुच्छ बुद्धि के अनुसार इस लघु पुस्तक मे निबद्ध करने का प्रयास किया है जो विद्वज्जनों के समक्ष एक प्रकार की धृष्टता ही है। अतः इस धृष्टता के लिए मैं विद्वज्जनों से क्षमा प्रार्थी हूं। आशा है अल्पज्ञ होने के नाते मुझे क्षमा करेंगे।

इस ग्रथ मे मेरा अपना कुछ नहीं है। योग शास्त्र के विद्वानों, आचार्यों और मनीषियों तथा आयुर्वेद के महर्षियों एवं आचार्यों के विचारों को ही मूलतः इस ग्रथ मे निबद्ध करने और दोनों दृष्टिकोणों मे सामञ्जस्य स्थापित करने का क्षुद्र प्रयास मैंने किया है।

मेरा यह तुच्छ प्रयास पूर्णतः सफल एवं सार्थक होगा—यह दावा मैं नहीं कर सकता। किन्तु इतना अवश्य है कि इन दोनों विषयों से अनभिज्ञ जिज्ञासु लोगों को यह ग्रथ किसी न किसी अंश मे अवश्य लाभान्वित करेगा-यह विश्वास है।

विज्ञ पाठक एवं सुधीजनो से इस ग्रंथ मे रह गई त्रुटियों की ओर मेरा ध्यान आकृष्ट करने हेतु विशेष अनुरोध है, ताकि यथासमय उनका परिमार्जन किया जा सके।

प्रस्तुत पुस्तक की रचना मे मैंने जिन विद्वानो के ग्रन्थो से सहायता ली है उनका मैं हृदय से आभारी हूं। इसके अतिरिक्त मेरे गुरु चिन्तको द्वारा मेरी इस पुस्तक की रचना के लिए जो आशीर्वाद प्राप्त हुआ है उसी का परिणाम है कि यह पुस्तक आज पाठको के कर कमलो मे पहुच सकी है। इस कार्य मे मेरे सहयोगियों के द्वारा जो हार्दिक सहयोग मुझे प्राप्त हुआ है उसके लिए मैं सदैव उनका हृदय से आभारी रहू गा। मैं अपने अनन्य मित्र बन्धुवर प० रत्नेन्द्र कुमार जी जैन शास्त्री का विशेष आभारी हू जिन्होने इस पुस्तक के मुद्रण एव प्रूफ रीडिंग मे मुझे अपना अनवरत सहयोग दिया है।

अन्त मे उन सभी सज्जनो का आभार मानता हू जिन्होने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मुझे इस पुस्तक के प्रकाशन मे सहयोग दिया है।

महावीर जयन्ती
चैत्र कृष्णा त्रयोदशी, स० २०३४

विनयावनत,
राजकुमार जैन

द्वितीय संस्करण के सम्बन्ध में

प्रस्तुत पुस्तक का द्वितीय सस्करण आपके हाथ मे है। कतिपय अपरिहार्य परिस्थितियो के कारण एक दीर्घ अन्तराल तक इस पुस्तक का प्रकाशन नही हो पाया, जिसका हार्दिक खेद है। इस बीच इस पुस्तक की मांग को देखते हुए इसकी लोकप्रियता एव आवश्यकता का अनुमान सहज हो जाता है। प्रसन्नता है कि प्रस्तुत द्वितीय सस्करण आपके हाथ मे पहुच रहा है।

सहयोगी विज्ञजनो एव पाठको ने कुछ महत्वपूर्ण सुझाव इस सम्बन्ध मे प्रेषित किए थे। तदनुसार इसमे सशोधन एव परिवर्धन किया गया है। आशा है पाठक गण एव विज्ञजन सतुष्ट होगे।

इस पुस्तक को व्यवहारिक दृष्टि से उपयोगी बनाने हेतु श्री धन्वन्तरि शासकीय आयुर्वेद महा विद्यालय, उज्जैन मे स्वस्थवृत्त विषय के व्याख्याता डा० राकेश प्रकाश निगम ने प्रस्तुत संस्करण के लिए योगासनो का चित्राकन करने तथा मैटर को सुनियोजित एव व्यवस्थित करने मे अपना विशेष सहयोग दिया है उसके लिए वे मेरे साधुवाद के पात्र हैं।

पाठको के लिए यदि यह किञ्चिन्मात्र भी उपयोगी प्रतीत हुआ तो मैं अपना यह प्रयास सफल समझूंगा।

—:o:—

विषयानुक्रम

विषय	पृष्ठ
१. मंगलाचरण	...
२ विषय प्रवेश	१
३. योग क्या है ?	५
४ आयुर्वेद क्या है ?	११
५ आयुर्वेद शब्द की निरुक्ति	११
६. आयुर्वेद की परिभाषा	१३
७ सुखादि आयु का लक्षण	१४
८. हित और अहित आयु	१४
९. आयु का मान	१५
१०. आयुर्वेद का प्रयोजन	१६
११. आयुर्वेद का अधिष्ठान	१९
१२ आयुर्वेद में योग का स्वरूप	२३
१३. योग और आयुर्वेद	२८
१४. आयुर्वेद मे मन का स्वरूप	३९
१५. मन के गुण	४४
१६. मन के विषय तथा कर्म	४७
१७. मन का स्थान	४९
१८. योग और स्वास्थ्य	५२
१९. योग द्वारा स्वास्थ्य साधन	५९
२०. व्यक्तित्व, बुद्धि और मन का विकास	६३
२१. योग परम्परा, भेद एव अष्टांग	६८
२२. योग के भेद	६९
२३. मंत्रयोग	७२
२४. लययोग	७३
२५. राजयोग	७४
२६. योग के आठ अंग	७५

२७. यम ७८
२८. अहिंसा ८०
२९. सत्य ८१
३०. अस्तेय ८३
३१. ब्रह्मचर्य ८४
३२. अपरिग्रह ८६
३३. नियम ८९
३४. शौच ९१
३५. सन्तोष ९२
३६. तप ९४
३७. स्वाध्याय ९५
३८. ईश्वर प्रणिधान ९६
३९. आसन ९९
४०. आसन किसे कहते हैं ? १००
४१. आसन और व्यायाम १०२
४२. आसनो की प्राचीनता एव ऐतिहासिकता १०५
४३. आधुनिक युग में आसन की उपयोगिता १०८
४४. आसनो की सख्या एव प्रकार ११२
४५. आसनाभ्यास से पूर्व ज्ञातव्य ११६
४६. आसन से लाभ ११८
४७. योगासन और आयुर्वेद १२१
४८. सस्थानो को प्रभावित करते वाले आसन १२२
४९. अन्तःस्रावी ग्रन्थियो को प्रभावित करने वाले आसन १२२
५०. अवयवो को प्रभावित करने वाले आसन १२३
५१. विभिन्न व्याधियो मे उपयोगी आसन १२३
५२. त्रिदोष को प्रभावित करने वाले आसन १२५
५३. यौगिक षट्कर्म १२६
५४. धौतिकर्म १२७
(क) वस्त्र धौति-प्रयोग विधि, ज्ञातव्य एवं लाभ १२८
(ख) कुजल या गजकरणी-प्रयोग विधि एव लाभ १३०
(ग) दण्डधौति—विधि एवं लाभ १३२
५५. नेति कर्म और उसके प्रकार १३३

(क) सूत्रनेति—निर्माण व प्रयोग विधि तथा लाभ १३४
(ख) जल नेति—विधि एवं लाभ १३५
(ग) दुग्ध नेति—घृत नेति १३७
५६. बस्तिकर्म—प्रयोग विधि १३७
बस्ति से लाभ १३९
५७. त्राटक कर्म—प्रयोगविधि, ... १४०
५८ त्राटक कर्म—भेद एव लाभ १४१
५९. नौलिकर्म—प्रयोग विधि एवं प्रकार १४३
६०. नौलिकर्म से लाभ १४४
६१. कपालभाति कर्म—क्रिया विधि १४५
६२. कपालभाति—लाभ एवं निषेध १४६
६३. षट्कर्म का प्रयोजन १४६
६४. प्राणायाम विवेचन १४८
६५ प्राणायाम का लक्षण या परिभाषा १४९
६६. प्राणायाम मे प्राण का महत्व १५१
६७. प्राणायाम मे त्रिबंध का उपयोग १५५
६८. प्राणायाम का अभ्यास काल और अवधि १५६
६९. त्रिविधि प्राणायाम १५७
७०. प्राणायाम के अभ्यास के उपरान्त १५९
७१. युक्तायुक्त प्राणायाम १५९
७२. प्राणायाम के भेद १६१
७३. रेचक १६५
७४. पूरक—कुम्भक १६५
७५. केवल कुम्भक १६६
७६. सूर्य भेदन १६८
७७ उज्जायी १६९
७८. सीत्कारी १७०
७९. शीतली १७१
८०. भस्त्रिका १७१
८१. भ्रामरी १७३
८२. मूर्च्छा १७४
८३. प्लाविनी १७५
८४. केवल कुम्भक के लाभ १७७
८५. हठयोगसिद्धि का लक्षण १७८

८६. हठयोग और राजयोग की सिद्धि १७८
८७. राजयोग की प्राप्ति १७८
८८. प्रत्याहार १७९
८९. धारणा १८६
९०. ध्यान १९०
९१. ध्यान का अर्थ और स्वरूप १९१
९२. समाधि १९५
९३. समाधि के भेद २०१
९४ सम्प्रज्ञात समाधि और भेद २०१
९५. असम्प्रज्ञात समाधि २०५
९६. त्रिपुटी और संयम २०७
९७. मोक्ष या अपुर्नभव २०९
९८. आयुर्वेद मे अपुनर्भव का स्वरूप २०९
९९. योग मे मोक्ष या कैवल्य २१०
१००. योग और आयुर्वेद मे नाडी विज्ञान २१२
१०१. वात नाड़ी संस्थान का संक्षिप्त परिचय २१२
१०२. योग शास्त्र में नाड़ी वर्णन २१५
२०३. आयुर्वेद मे नाड़ी वर्णन २१९
२०४ सुषुम्ना—इड़ा—पिंगला २२०
२०५. आधुनिक दृष्टि से सुषुम्ना २२३
२०६. योगशास्त्र मे कुण्डलिनी का स्वरूप २२५
२०७ नाडीचक्र निरूपण २२६
२०८. मूलाधार चक्र २२७
२०९ स्वाधिष्ठान चक्र २२८
२१० मणिपूरक चक्र २२९
२११. अनाहत चक्र २३०
२१२. विशुद्धाख्य चक्र २३२
२१३. आज्ञा चक्र २३३
२१४. आसनो का प्रायोगिक स्वरूप २३५
२१५. आसनो का वर्गीकरण २३६
२१६. सूर्य नमस्कार २३७
२१७. सिद्धासन २३९
२०८. पद्मासन २४०

२०९. अर्ध पद्मासन २४१
२१०. बद्ध पद्मासन २४२
२११. स्वस्तिकासन २४३
२१२ सुखासन २४४
२१३ योग मुद्रासन २४५
२१४. पवन मुक्तासन २४६
२१५. गोमुखासन २४७
२१६. वज्रासन २४८
२१७. सुप्त वज्रासन २४९
२१८. कूर्मासन २५०
२१९. शशकासन २५०
२२०. मत्स्येन्द्रासन २५१
२२१. अर्धमत्स्येन्द्रासन २५२
२२२. जानुशिरासन २५४
२२३. वृश्चिकासन २५४
२२४. ताडासन २६५
२२५. त्रिकोणासन २५६
२२६. उत्कटासन २५८
२२७. सर्वाङ्गासन २६०
२२८. हलासन २६२
२२९. पश्चिमोत्तानासन २६३
२३०. मत्स्यासन २६५
२३१. चक्रासन २६६
२३२. भुजगासन २६७
२३३. शलभासन २६८
२३४. धनुरासन २६९
२३५. मयूरासन २७१
२३६. नाभि-आसन या दोलासन २७२
२३७. शवासन २७३
२३८. शीर्षासन २७४

योग और आयुर्वेद

मंगलाचरण

दीर्घायुष्य विधत्ते सुखमपि परम यो जनानामजस्र
रोगाणा जालपाश सपदि मननत: साग्रह यच्छिनत्ति ।
ध्वस्ताधिव्याधिवर्गं विहतमलचयं सर्ववंद्य नुमस्त—
मात्रेय वाऽग्निवेश चरकमुनिवर देवधन्वन्तरिं वा ॥

—जो मन्वनु के दीर्घायुष्य को करता है, जो लोगों को सतत रूप से परम सुख प्रदान करता है, एक बार मनन करने मात्र से जो रोगो के जाल रूपी पाश को आग्रह पूर्वक काट देता है, जिसने समस्त आधि-व्याधि वर्ग को नष्ट कर दिया है, दोष समूह को नष्ट करने वाले, समस्त प्राणियो द्वारा वन्दनीय महर्षि आत्रेय अथवा महर्षि अग्निवेश, महर्षि चरक या भगवान धन्वन्तरि को नमस्कार है ।

× × ×

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मल शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्त प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

चित्त की मलिनता योगशास्त्र के द्वारा, वाणी (पद-वाक्य) की मलिनता (अशुद्धि) व्याकरण शास्त्र के द्वारा और शरीर की मलिनता वैद्यक शास्त्र के द्वारा जो दूर करता है उस मुनिश्रेष्ठ पतञ्जलि को मैं अञ्जलिबद्ध रूप से प्रणाम करता हू ।

× × ×

पतञ्जलिमुनेरुक्ति: काप्यपूर्वा जयत्यसौ ।
पु स्प्रकृत्योर्वियोगोऽपि 'योग' इत्युदितो यया ॥

महर्षि पतञ्जलि की योगदर्शन रूपा ऐसी अपूर्व वाणी की जय हो, जिसके द्वारा पुरुष और प्रकृति के वियोग को भी 'योग' कहा गया है ।

× × ×

जयन्ति वाच: फणिभर्तुरान्तर—

स्फुरत्तमस्तोमनिशाकरत्विष: ।

विभाव्यमाना: सततं मनासि,

या: सतां सदानन्दमयानि कुर्वते ॥

जो अन्त: करण के अज्ञानरूप अन्धकार का निवारण करने के लिए चन्द्रमा की किरणो के समान प्रकाशित हो रही है तथा निरन्तर अनुशीलन करने पर जो सज्जन पुरुषो के मन को सदा आनन्दमय करती रहती है, शेषावतार महर्षि पतञ्जलि की उन वाणी की सदा जय हो ।

× × ×

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमश्नत: ।

न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ! ॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दु:खहा ॥

—श्रीमद् भगवद्गीता

जो अधिक भोजन करता है उसको योग-सिद्धि नही होती है, जो निराहार रहता है उसको भी योग सिद्धि नही होती है । अधिक सोने वाले को योग-सिद्धि नही होती है और अधिक जागने वाले को भी योग-सिद्धि नही होती है । युक्त आहार-विहार वाले, कर्मों मे युक्त चेष्टा वाले, युक्त सोने और जगने वाले का योग दु:खो का नाश करने वाला होता है ।

× × ×

विषय-प्रवेश

भारत मे प्राचीनकाल से ही योग और आयुर्वेद दोनो पृथक्-पृथक् धारा के रूप मे प्रवाहित होते चले आ रहे हैं। दोनो ही शास्त्रो ने भारतीय जन-जीवन एवं सस्कृति को पर्याप्त रूप से प्रभावित तो किया ही है उसे आप्यायित और संवर्धित भी किया है। योगशास्त्र ने जहाँ भारतीय जन जीवन को आध्यात्मिक प्रक्रिया की ओर उन्मुख कर भारतीय सस्कृति को एक नवीन चिन्तन धारा प्रदान की वहाँ आयुर्वेद ने भारतीय जनजीवन की स्वास्थ्य और आरोग्य सम्बन्धी समस्याओ के निराकरण तथा रोगाभिभूत शरीर की चिकित्सा मे अपने सैद्धान्तिक एवं क्रियात्मक दोनो पक्षो के द्वारा पर्याप्त योगदान किया है। आयुर्वेद की अध्यात्म परक विचार धारा और जीवन के प्रति कल्याणकारी उद्देश्यो से भारतीय सस्कृति के सपोषण मे भी पर्याप्त सहयोग प्राप्त हुआ है। तत्कालीन समाज के द्वारा भी योग और आयुर्वेद इन दोनो को जीवन के लिए आवश्यक एव उपयोगी 'मान कर उन्हे पर्याप्त महत्व दिया गया। इसका कारण सम्भवत यह हो सकता है कि योग और आयुर्वेद दोनो का क्रियात्मक पक्ष अधिक उपयोगी एव सशक्त होने के कारण शीघ्रतापूर्वक उन्हें भारतीय जन-जीवन मे आत्मसात् कर लिया गया। लोगो को उन्हे अपने जीवन से अलग करना या दूर रखना उचित प्रतीत नही हुआ और वे अपने जीवन की आध्यात्मिक, मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक एव सामाजिक गुत्थियो को सुलझाने मे इन दोनो शास्त्रो के व्यवहारिक पक्ष का अधिकाधिक प्रयोग अपने जीवन मे करने लगे।

भारतीय जन जीवन मे यौगिक पद्धति एव आयुर्वेद पद्धति का प्रवेश कब हुआ ? इस विषय मे निश्चित रूप से कुछ भी कह सकना सम्भव नही है, क्योकि जीवन धारा के साथ साथ ये दोनो धाराएँ भी अजस्र रूप से प्रवाहित होते हुए समानान्तर रूप से चली आ रही हैं। तथापि अनेक प्रख्यात विद्वानो, चिन्तकों, और विचारको के उस महत्वपूर्ण मत की अपेक्षा नहीं की जा सकती जिसमें उन्होंने यौगिक पद्धति और भारतीय दार्शनिक विचारधारा की योग परम्परा के सिद्धान्तों का सम्बन्ध ऋग्वेद काल से जोड़ा है। यह तो निर्विवाद है कि भारतीय चिन्तनधारा, आध्यात्मिक

अनुभूति सम्बन्धी विचार और दार्शनिक अनुशीलन पद्धति के बीज पर्याप्त रूप से उपनिषदो मे मिलते हैं। अत भारतीय दर्शनो के सैद्धान्तिक विवेचनो का मूल स्रोत जहा उपनिषद् हैं वहा वे उपनिषद् यौगिक पद्धति के मूल उद्गम भी माने जाते है, क्योंकि उनमें पर्याप्त रूप से प्रारम्भिक योग के सिद्धान्तो के अनेक उद्धरण प्राप्त होते हैं। इसी प्रकार आयुर्वेद शास्त्र का चारो ही वेदो से निकटतम सम्बन्ध रहा है। आयुर्वेद को अथर्ववेद का उपवेद माना गया है और ऋग्वेद मे आयुर्वेद सम्बन्धी पर्याप्त उद्धरण देखे जा सकते हैं। आयुर्वेद के अन्यान्य ग्रन्थो में प्राप्त उद्धरणो से यह ज्ञात होता है कि यह एक अनादि और शाश्वत जीवन-विज्ञान शास्त्र है तथा इसकी अभिव्यक्ति सृष्टि के प्रारम्भ मे ब्रह्मा जी द्वारा की गई थी। ब्रह्मा जी से आयुर्वेद का ज्ञान दक्ष प्रजापति ने प्राप्त किया और उन्होंने इसका उपदेश अश्विनी कुमारो को दिया। अश्विनी कुमारो से देवराज इन्द्र ने आयुर्वेद का ज्ञान ग्रहण कर महर्षि भरद्वाज, दिवोदास धन्वन्तरि, महर्षि कश्यप प्रभृति ऋषियो को दिया, जिससे भूमण्डल पर मानव जीवन के हितार्थ उसका प्रसार हुआ।

योग पद्धति अथवा योग सिद्धान्तो का विधिवत् प्रामाणिक शास्त्र निबद्ध ज्ञान हमे महर्षि पतञ्जलि के द्वारा प्राप्त होता है। इसके लिए पतञ्जलि कृत योग सूत्र अथवा योग दर्शन नामक ग्रन्थ नि सदेह एक महत्वपूर्ण कृति है, जिससे यह एक सुनिबद्ध शास्त्र के रूप मे अपनी पृथक् चिन्तनधारा के लिए मान्य हुआ। इसके वर्तमान चार अध्यायो मे १९५ सिद्धान्तो का प्रतिपादन किया गया है, जिससे योगशास्त्र का मौलिक स्वरूप, स्वतन्त्र अस्तित्व और गहन अनुभूति परक चिन्तन पद्धति का सहज आभास मिलता है। कतिपय दार्शनिक विद्वानो का अभिमत है कि योगदर्शन की मूल विचार धारा महर्षि पतञ्जलि को हिरण्यगर्भ से प्राप्त हुई थी। योगदर्शन का मूलस्रोत चाहे जो हो रहा हो उसमे मानव जीवन के साथ सामञ्जस्य स्थापित करने और जीवन को निकटता से देखने की जो पद्धति प्रतिपादित की गई है वह इतनी यथार्थ और व्यवहारिक है कि पृथ्वी पर जीवन आरम्भ के साथ यौगिक पद्धति के आरम्भ का विचार सहज ही मस्तिष्क मे आ जाता है।

प्राचीन काल मे ऋषि-महर्षियो, चिन्तको और विचारको द्वारा मनुष्य के दु खों की आत्यन्तिक निवृत्ति के उपाय चिन्तन के अन्तर्गत सत्यान्वेषण बुद्धि के रूप मे जो पद्धति अपनाई गई वह पूर्णत आध्यात्मिक थी और उसके द्वारा सृष्टि के अनेक रहस्यों और गहन गुत्थियो को सुलझाने के साथ-साथ दुःख निवारण के अन्यान्य उपाय भी प्रतिपादित किए गए। गहनतम अनुभूतियो, सतत चिन्तन और सूक्ष्म दृष्टि विवेक के परिणाम स्वरूप जो नवनीत उद्भूत हुआ उसे अलग अलग रूप से क्रमबद्धता के अन्तर्गत निबद्ध किया गया। परिणामत छह चिन्तनधाराओं का उद्भव हुआ और उसे षड्

दर्शन की सज्ञा दी गई। दर्शनों की इन छह विचारधाराओं मे से यौगिक विचारधारा, योगदर्शन या यौगिक परम्परा भी एक है। भगवद्गीता मे भी दर्शन की योग परम्परा को महान सत्यस्वरूप, यथार्थमय, मानव जीवन के अत्यन्त निकट और आत्मिक उपलब्धि के सुगम साधन के रूप में प्रतिपादित किया गया है।

योगदर्शन वस्तुत: आध्यात्मिक, मानसिक, बौद्धिक और शारीरिक प्रक्रियाओं का एक ऐसा समन्वित रूप है जिसमे मानव मात्र की सभी प्रकार की समस्याओ का समाधान निहित है। योगदर्शन के द्वारा मूल रूप से यह पाठ सिखाया जाता है कि मन के ऊपर किस प्रकार नियन्त्रण रखा जाय जिससे मनुष्य मानसिक रूप से पूर्ण स्वस्थ हो सके। तब ही मनुष्य की आध्यात्मिक उपलब्धि का मार्ग प्रशस्त हो सकता है और वह अपना लक्ष्य साधन कर सकता है। मन के नियन्त्रण से अनेक मानसिक शारीरिक और बौद्धिक विकारो से मुक्ति मिलती है और उसका मानसिक व बौद्धिक विकास होता है। मानसिक रूप से स्वस्थ चित्त होना केवल मनोवैज्ञानिक या आध्यात्मिक स्तर पर ही उपयोगी नही है, अपितु बौद्धिक विकास, सुषुप्त अन्यान्य आन्तरिक शक्तियो का विकास और उच्चस्तरीय मन: स्थितियो तक पहुचने के लिए अनेक महत्वपूर्ण शारीरिक क्रियायो-प्रक्रियाओ के अभ्यास के द्वारा लक्ष्य प्राप्ति मे बडी सहायता मिलती है, अत: यह एक उपयोगी और महत्वपूर्ण साधन है। योग-दर्शन का गम्भीर अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि योग पद्धति में मनोविज्ञान के अनेक पक्षो का समावेश है। वस्तुत: योग पद्धति के सैद्धान्तिक एवं व्यवहारिक पक्ष के अध्ययन के अभाव मे मनोविज्ञान की पूर्णता सदिग्ध है। क्योकि आधुनिक मनोविज्ञान आध्यात्मिकता से उतना आपूरित नही हैं जितना योग दर्शन और योगपद्धति आपूरित है।

इस आधार पर यह कहा जा सकता है कि योगशास्त्र में भारतीय अध्यात्म विद्या, मानस शास्त्र या मनोविज्ञान, शरीरशास्त्र एव दार्शनिक चिन्तन पद्धति का ऐसा अद्भुत समन्वय किया गया है कि जिससे मानव कल्याणकारी एक स्वतत्र पद्धति का विकास हुआ है। इसमे केवल सिद्धान्तों का विवेचन या मात्र रहस्यात्मक विषयों का समावेश नहीं है, अपितु उसकी प्रायोगिक एवं व्यवहारिक पद्धति का इतना सरल और वैज्ञानिक प्रतिपादन है कि विषय की दुरूहता स्वत: ही समाप्त हो जाती है। अत. यह वास्तव में एक मानव कल्याणकारी शास्त्र है। इसी प्रकार आयुर्वेद शास्त्र में भी भारतीय अध्यात्म विद्या, मानसशास्त्र, शरीर शास्त्र एव दार्शनिक चिन्तन पद्धति का समावेश इस ढग से किया गया है कि जीवन के शाश्वत मूल्यो की सुरक्षापूर्वक मानव के इहलौकिक और पारलौकिक कल्याण के प्रति तनिक भी उदासीनता का भाव लक्षित नही होता है। आयु ही जीवन है, आयु का वेद (ज्ञान) ही आयुर्वेद है, अत: आयुर्वेद

एक सम्पूर्ण जीवन विज्ञान है। आयुर्वेद और योगशास्त्र मे यदि अन्तर है तो केवल इतना ही कि आयुर्वेद मे शारीरिक और मानसिक आरोग्यपरक पद्धति, रोग निवारण के लिए औषध प्रयोग और उसके सैद्धान्तिक विवेचन को विशेष रूप से महत्व दिया गया है, यही कारण है कि आयुर्वेद को जीवन विज्ञान शास्त्र, आरोग्यशास्त्र या चिकित्साशास्त्र भी कहा जाता है। जबकि इसका चरम लक्ष्य भी योगशास्त्र की भाँति मानव की इस ससार से सर्वांशत' मुक्ति है। आयुर्वेद मे आध्यात्मिक विषयो का विवेचन प्रसगवश अल्प ही है, जबकि आरोग्य प्रतिपादक सिद्धान्तो, चिकित्सा सम्बन्धी सिद्धान्तो और औषध प्रयोग सम्बन्धी विवेचन का बाहुल्य है। किन्तु योगशास्त्र मे ऐसा नही है। इसके विपरीत योगशास्त्र मे अन्त'करण की शुद्धि, मन का नियन्त्रण और मानसिक शक्ति के विकास पर विशेष जोर दिया गया है। इस प्रक्रिया मे शारीरिक आरोग्यलाभ और अनेक रोगो का उपशमन स्वत ही हो जाता है। इसके लिए कोई विशेष पद्धति इस शास्त्र मे नही अपनाई गई है और न ही औषध प्रयोग एव चिकित्सा के सिद्धान्तो के विवेचन को कोई महत्व दिया गया है। अत दोनो की धारा सर्वथा भिन्न है। तथापि अनेक विषयो से साम्य होने के कारण दोनो का एक साथ अध्ययन यहा अभीष्ट प्रतीत होता है।

आयुर्वेद मे जिस प्रकार औषध प्रयोग के पश्चात् अथवा आहार-विहार सेवन के पश्चात् यह देखा जाता है कि शरीर के किस सस्थान या किस आभ्यन्तरिक अवयव पर उस औषध या आहार विहार का क्या प्रभाव पडा ? तदनुसार फिर उसके द्वारा रोग निवारण सम्बन्धी प्रभाव का विचार किया जाता है। इसी प्रकार योग पद्धति के अनुसार जो भी क्रिया विशेष या यौगिक अभ्यास किया जाता है उसका प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष प्रभाव व्यक्ति के आभ्यन्तरिक सस्थानो या अवयवो पर अवश्य पडता है, जिससे उनकी क्रिया नियन्त्रित स्वाभाविक एव नियमित होती है। ऐसी स्थिति मे तदवयव या उस सस्थानगत विकृति का सहज ही निवारण हो जाता है। इस रूप मे आयुर्वेद और योग मे काफी निकटता एव समानता है। यौगिक पद्धतियो मे जिन क्रियाओ, अभ्यासो या आचरण का निर्देश किया गया है उनका आयुर्वेद से कोई अन्तर्विरोध नही है। वे आयुर्वेद के सिद्धान्तो के सर्वथा अनुकूल हैं, अत: उन्हे सर्वथा उपादेय माना गया है। ऐसा सभी प्रकार का आचरण या अभ्यास जो स्वास्थ्य के लिए अनुकूल और हितकारी होता है, आयुर्वेद विहित होने से आयुर्वेद की दृष्टि से ग्राह्य समझना चाहिए।

योग क्या है ?

भारतीय दर्शन-शास्त्र मे षड् वैदिक दर्शनो के अन्तर्गत योग-दर्शन का परिगणन किया गया है। मनीषियो के कथनानुसार योग दर्शन व्यवहारिक रूप मे साख्यदर्शन का अनुपूरक शास्त्र है। अर्थात् जिस मूल लक्ष्य की प्राप्ति के लिए साख्यदर्शन मे सैद्धान्तिक पक्ष का विवेचन किया है उसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए योग दर्शन मे उस सैद्धान्तिक तत्व विश्लेषण को व्यवहारिक रूप मे विभिन्न साधनो के माध्यम से प्रयत्नपूर्वक आचरण करने का निर्देश किया गया है। अत यह कथन निर्विवाद है कि योगदर्शन की तात्विक मान्यता सांख्यशास्त्र से बहुत मिलती जुलती है। साख्य और योग के तात्विक विवेचन मे यदि कोई भेद प्रतीत होता है तो वह केवल वर्णन शैली का ही भेद है, मौलिक मतभेद कही नही है। साख्य दर्शन की वर्णन शैली सैद्धान्तिक विवेचन परक है जबकि योगशास्त्र का वर्णन क्रम अधिकाँशत व्यावहारिक प्रयोगात्मक पक्ष पर आधारित है।

योग का सामान्य अर्थ है—समस्त चित्तवृतियो (मनोव्यापार) का निरोध करना। जैसा कि महर्षि पतञ्जलि ने योग शास्त्र मे योग का लक्षण बतलाया है—

"**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।**"—**योगसूत्र** १/२

मनुष्य अपने सम्पूर्ण बाह्य व्यवहार की सिद्धि के लिए चक्षु-श्रोत्र-घ्राण-रसना-त्वक् इन पाँच ज्ञानेन्द्रियो तथा हस्त-पाद-पायु-उपस्थ-वाक् इन पाच कर्मेन्द्रियो का उपयोग करता है। मनुष्य के व्यवहार या आचरण का साधन होने से इन इन्द्रियो को करण भी कहा जाता है। इनका सम्बन्ध शरीर के बाह्य क्रिया कलाप से है, अत. ये बाह्य करण कहलाते हैं। इसी प्रकार मनुष्य अपने आभ्यन्तरिक व्यवहार या आचरण की सिद्धि के लिए मन बुद्धि, अहकार इन तीन साधनो का उपयोग करता है। ये तीनो साधन अन्तःकरण कहलाते हैं। इन सभी साधनो (बाह्यकरण और अन्तःकरण) में मन प्रमुख है। वह मन सभी बाह्यकरणों का नियन्त्रक व प्रेरक है। अर्थात् दसो इन्द्रियो

की क्रियाएँ मन के अधीन होती हैं। मन स्वय का भी निग्रह करता है और पर्याप्त रूप से बुद्धि एव अहकार को भी प्रभावित करता है। इस प्रकार दोनो ही करणो मे मन की विशेष स्थिति है। योगदर्शन में मन को 'चित' सज्ञा से व्यवहृत किया गया है और उस मन के सम्पूर्ण व्यापार को चित्त वृत्ति कहा गया है। इन सम्पूर्ण चित्तवृत्तियो का मन की एकाग्रता पूर्वक ही निग्रह किया जा सकता है। अर्थात् जब मन की एकाग्रता होती है तब सभी (दसो) इन्द्रियो का सम्पूर्ण व्यापार अवरुद्ध हो जाता है। यही 'चित्तवृत्ति निरोध' कहलाता है और इसी का नाम 'योग' है। इसी बात को और अधिक स्पष्ट करते हुए कहा गया है कि जब चित्त (मन) विविध विषयो मे अपने प्रवृत्तिरूप कार्यों को न करते हुए शान्त, व्यवस्थित, निश्चल और एकाग्र स्थिति मे होता है उस अवस्था का नाम अथवा ऐसा करने की प्रक्रिया का नाम 'योग' है।

जब मनुष्य की शारीरिक मानसिक, और आत्मिक स्थिति असतुलित या अस्त व्यस्त हो जाती है तब वह स्वय को अशान्त और दु खी अनुभव करता हुआ चिन्ता युक्त हो जाता है। इसी प्रकार किसी पदार्थ या भाव विशेष का जब चित्त (मन) पर प्रतिकूल प्रभाव पडता है तो उसकी स्थिति अव्यवस्थित हो जाती है और वह अशान्त हो जाता है। इस प्रकार मन का अशान्त होना दु:ख या रोग का कारण बन जाता है। मन की अशान्ति को दूर करने के लिए जो प्रयत्न विशेष किया जाता है। उससे दु ख या रोग का अभाव होता है तथा मन शान्त और निर्द्वन्द्व हो जाता है। अत. दु ख या रोग के कारण भूत 'मन की अशान्ति' के निराकरण का नाम ही 'योग' है। जब मन की अशान्ति का निवारण होता है तो मन में समस्थिति, समताभाव, साम्यावस्था या व्यवस्थीकरण होता है, इसे ही योग कहा जाता है। गीता मे भी यही भाव प्रतिपादित है—"समत्व योग उच्चते।"

इस प्रकार सम्पूर्ण मानस व्यापार (चित्त की वृत्तियो) का निरोध करना योग है और जिसमे चित्त की वृत्तियो के निरोध का उपाय वर्णित है वह 'योग शास्त्र' है। चित्त की वृत्तियो के कारण ही ससार में कर्मबधन होता है और कर्म बन्धन के कारण प्राणियो के शरीर में स्थित यह जीवात्मा ससार की विभिन्न (८४ लाख) योनियो में परिभ्रमित होता हुआ विविध क्लेशो को सहन करता है। संसार के विभिन्न दु:खों को भोगने वाला यह जीवात्मा तब तक उन दु:खो से मुक्ति नहीं पा सकता जब तक वह साधना मार्ग मे प्रवृत्त होकर चित्त को एकाग्र कर चित्त की समस्त अन्त: बाह्य प्रवृत्तियो का निरोध कर उन्हे निजाधीन नही कर लेता। मानव चित्त की वृत्तियो के कारण अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये जीव के पाँच क्लेश होते हैं। इन पांचो क्लेशो के नाश का एक व्यवहारिक साधना मार्ग देने के लिए ही योग दर्शन प्रवृत्त हुआ है। चित्तवृत्तियों के निरोध से क्लेशो का नाश होकर जीवात्मा-परमात्मा का योग होता है।

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार मानवीय प्रकृति (भौतिक तथा आत्मिक) के भिन्न तत्वो के नियत्रण द्वारा पूर्णता प्राप्ति के लिए किया गया विधिपूर्वक प्रयत्न ही योग है। भौतिक शरीर, सक्रिय इच्छा शक्ति और समझने की शक्ति रखने वाले मन को नियन्त्रण के अन्दर लाना आवश्यक है। पतञ्जलि ने कुछ ऐसे अभ्यासों पर बल दिया है जिनसे शारीरिक विकृति की चिकित्सा हो सकती है और शरीर की मलिनता दूर की जा सकती है जब इन अभ्यासो से हमें अधिक शक्ति, दीर्घकालीन युवावस्था, शारीरिक स्वस्थता और दीर्घजीवन प्राप्त हो जाय, तो इनका प्रयोग आध्यात्मिक विकास के लिए करना उचित है जिससे मानव जीवन के चरम लक्ष्य कैवल्य या मोक्ष को प्राप्त किया जा सके। चित्त की शुद्धि, शान्ति तथा एकाग्रता के लिए अन्य विधियो को भी उपयोग मे लाया जाता है। पतञ्जलि का मुख्य लक्ष्य आध्यात्मिक सिद्धान्त का प्रतिपादन नही, अपितु क्रियात्मक रूप मे यह सकेत करना है कि सयमी जीवन के द्वारा किस प्रकार मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है ?

योग की सहायता से मनुष्य चैतन्य के उच्चतर स्तर तक पहुच सकता है जिसका मार्ग मानसिक उपकरण मे परिवर्तन के द्वारा प्रशस्त होता है और इस प्रकार वह उन सीमाओ का अतिक्रमण कर सकता है जिन्हे मानवीय अनुभव की साधारण सीमाए समझा जाता है। योग-शास्त्र मे हिन्दू विचार धारा के उन आधारभूत भावों जैसे भौतिक जगत की अपेक्षा आत्मिक जगत की श्रेष्ठता, मौन साधना और एकान्त सेवन, ध्यान, समाधि तथा बाह्य अवस्थाओ के प्रति उदासीनता आदि को स्पष्टरूप में लक्ष्य कर सकते हैं, जिनके कारण आधुनिक विचारको को हिन्दू जाति की जीवन के प्रति परम्परागत प्रवृत्ति अद्भुत और सनकी प्रतीत होती है। किन्तु जो उससे परिचित है वे यह तथ्य नि संकोच स्वीकार करते हैं कि उनकी वर्तमान मनोवृत्ति को, जो कृत्रिम और आडम्बरपूर्ण बाह्य वस्तुओ के भार से अत्यधिक आक्रान्त है और जो नीरस कठोर परिश्रम, भौतिक लिप्सा, इन्द्रियजन्य उत्तेजना के कारण आत्मा के यथार्थ अनुभव से सर्वथा विरक्त है, सुधारने के लिए इस साधना की नितान्त आवश्यकता है।

इस प्रकार पतञ्जलि के योगदर्शन की धारणा है कि मनुष्य मानव जीवन की समस्त निधियो से सम्पन्न है जिनसे बहुत कुछ प्राप्त किया जा सकता है और ये ऐसी निधियाँ हैं जिनकी कल्पना भी नहीं जा सकती। यह दर्शन मनुष्य को अपने गम्भीरतम क्रियाशील स्तरो तक पहुचने की विधियाँ बतलाता है। योग साधन शरीर, मन और आत्मा के पवित्रीकरण के अतिरिक्त और कुछ नहीं है और इन्हें उस आनन्दमय स्वरूप के साक्षात्कार के लिए तैयार करना ही उसका कार्य है।

संसार के समस्त शुभाशुभ कर्मों में प्रवृत्ति का मूल कारण मन है। मनुष्य का

मन स्वभावत: चचल होता है। मन की इस चंचलता के कारण ही बड़े-बड़े दृढ़ व्रतियों महातपस्वियो, योगियो और सन्यासियों को अपने व्रत, तप, साधना, योग आदि में भ्रष्ट होते हुए देखा गया है। जो मन को अपने वश मे कर लेता है वही अपनी साधना मे पूर्णता प्राप्त कर लक्ष्य-सिद्धि मे सफल होता है। मन को निजाधीन या अपने वश मे करने के लिए उसकी समस्त वृत्तियो या व्यापार का निरोध करना अत्यन्त आवश्यक है। अत्यधिक एकाग्रता और उसके निरन्तर अभ्यास के द्वारा समस्त चित्तवृत्तियो का निरोध करके मन को वश मे किया जा सकता है। यदि पूर्ण रूप से एकाग्रता पूर्वक मन को वश मे कर लिया जाता है तो वह पूर्णत: स्थिरता को प्राप्त हो जाता है और उस समय ऐसे सत्य का साक्षात्कार होता है जो प्रमाणो के द्वारा प्राप्त किए गए सत्यानुभव से सर्वथा विपरीत होता है। अलौकिक सत्यानुभूति का लौकिक सत्यानुभव से विपरीत होना स्वाभाविक है। विभिन्न विशिष्ट साधनो एव उपायो के द्वारा चित्तवृत्ति निरोधमूलक ऐसे अलौकिक सत्यानुभव (आत्मसाक्षात्कार) को ही महर्षि पतञ्जलि ने "योग" की सज्ञा से व्यवहृत किया है।

योग सामान्यत दो प्रकार का होता—सम्प्रज्ञात योग और असप्रज्ञात योग। इसमे प्रथम सम्प्रज्ञात योग दो प्रकार का होता है— सविकल्प और निर्विकल्प। द्वितीय असम्प्रज्ञात योग एक ही प्रकार का होता है जिसे निर्बीज समाधि या धर्ममेघ समाधि भी कहते हैं। यह निर्बीज समाधि ही योग का अतिम लक्ष्य है, इसी से आत्मा की स्वरूप प्रतिष्ठा या यो समझिये कि कैवल्य स्थिति होती है। कुछ लोग योग के सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात दो भेद न करके सीधे तीन भेद मानते हैं। उनके अनुसार योग के तीन भेद होते है— सविकल्प योग, निर्विकल्प योग और निर्बीज योग। इस मतान्तर से योग के मौलिक स्वरूप मे कोई अन्तर नही पड़ता।

योगतत्व उपनिषद् मे योग चार प्रकार का बतलाया गया है—मन्त्रयोग, लय-योग, हठयोग और राजयोग। महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित योग अन्तिम प्रकार का है, क्योकि यह मन को निश्चल करने तथा समाधि अवस्था प्राप्त करने की प्रक्रिया का विस्तारपूर्वक प्रतिपादन करता है। हठयोग मे प्रतिपादित सिद्धान्तो के अनुसार हठयोग के द्वारा शारीरिक क्रियाओ पर आधिपत्य प्राप्त किया जा सकता है। शरीर को वश मे करना पातञ्जल योग का एक भाग है। इस प्रकार वर्तमान मे बहुचर्चित योग वस्तुत हठयोग और राजयोग का एक मिश्रित स्वरुप है। योगदर्शन के नाम से दर्शनशास्त्र मे प्रचलित योग भी हठयोग और राजयोग का मिश्रित स्वरूप है जिसमे शरीर और मन की समस्त क्रियाओ का निरोध कर जीवात्मा की मुक्ति ही मुख्यत: प्रतिपाद्य है।

मंत्रयोग विश्वास चिकित्सा पर आधारित है। प्राचीन भारत में अनेक स्थानो

पर मंत्र आदि के द्वारा समस्त कार्यों की सिद्धि हेतु चिरकाल तक उपाय किए जाते रहे हैं। इस प्रकार भारत में बहुत दिनो तक मन्त्रादि के प्रयोग का समय रहा है। वर्तमान मे ईसाई विचारक जो इस विधि का प्रयोग करते हैं, ऐसा कहते हैं कि यह ईसाई मत और पादरियो के प्रभाव का परिणाम है, किन्तु इस बात के अनेक प्रमाण मिलते हैं कि विश्वास-चिकित्सा किसी एक धर्म तक सीमित नही हैं। एम. क्युई हमे प्राचीन चिकित्सा का स्मरण कराता है। विश्वास के द्वारा चिकित्सा किया जाना प्रकृति की व्यवस्था मे हस्तक्षेप नही है जिस मे साक्षात् ईश्वर का हाथ अथवा किसी गौण अतिप्राकृतिक तत्व का प्रवेश काम करता हो। मन्त्रों के द्वारा चिकित्सा केवल ऐसी अवस्थाओ मे ही सम्भव है जहाँ रोग स्नायुजाल से सम्बन्ध रखता हो और मस्तिष्क इच्छा की असफलता के कारण, किसी एक बात के हठात् हृदय मे बैठ जाने से अथवा मानसिक आघात के कारण विकृत हो गया हो।

ईश्वर मे आस्था और विश्वास होने के कारण ही कतिपय आचार्यों ने योग को सेश्वर साँख्य की सज्ञा से व्यवहृत किया है। किन्तु ईश्वर की प्राप्ति योग का चरम लक्ष्य नही है। योग का चरम लक्ष्य तो अलौकिक स्वात्मानुभव है जो असम्प्रज्ञात समाधि का परिणाम है तथा जो अनिर्वचनीय अखण्डानन्द रूप है। योग प्राण मे ईश्वर की धारणा असम्प्रज्ञात समाधि तक पहुचने का एक साधन मात्र है। योग का ईश्वर तो निर्विकार परमात्मा है, जगत् का सृष्टा या नियन्ता नही। इसी परमात्मा के साथ जीवात्मा का संयोग होना 'योग' है। दूसरे शब्दो मे प्रकृति पुरुष के वियोग जो सासारिक वियोग भी कहलाता है को 'योग' कहा गया है। इस प्रकार योग का आधार सीधा अनुभव है और योग का सम्बन्ध अन्तत· 'आतरिक ससार' से है, बाह्य संसार से नही। कुछ शारीरिक क्रियाए अवश्य 'बाह्य ससार' की द्योतक हैं, किन्तु वे योग की प्रारम्भिक स्थिति तक ही सीमित है। अत. वे योग की मूल आधार नही है।

योगशास्त्र का प्रमुख उद्देश्य कैवल्य (मोक्ष) प्राप्ति है और इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए इस शास्त्र मे विभिन्न साधनो का सागोपाग विवेचन प्रस्तुत किया गया है, जिससे मनुष्य अविवेक (अज्ञान) से मुक्त होकर अपनी आत्मा को ज्ञानालोक से आलोकित कर सके। तब ही वह यथार्थ रूप मे स्वात्मनुभव करता हुआ परमात्मा से साक्षात्कार करने मे समर्थ हो सकता है। जीवात्मा और परमात्मा का यह सयोग ही 'योग' कहलाता है। इसे 'समाधि' संज्ञा से भी व्यवहृत किया गया है जो जीवात्मा और परमात्मा की समतावस्था जनित होती है। यथा—

समाधि समतावस्था जीवात्मपरमात्मनो:।
सयोगो 'योग' इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनो: ॥

—वशिष्ठ संहिता

इस प्रकार 'योग' शुद्ध समाधि अर्थ में भी प्रयुक्त किया गया है। महर्षि पतञ्जलि ने ही सबसे पहले योग शब्द को समाधि के अर्थ से प्रयुक्त किया है। व्यास ने भी "योगः समाधिः" इत्यादि वचनो से योग शब्द का अर्थ समाधि ही किया है। वाचस्पति का मत है कि योग शब्द "युज् समाधौ" से निकला है "युजिर् योगे" से नही। यथा युज् समाधौ इत्यस्मात् व्युत्पन्नः समाध्यर्थो, न तु युजिर् योगे इत्यस्मात् सयोगार्थ इत्यर्थ।—(तत्व वैशारदी)।

'योग' शब्द की व्युत्पत्ति कई प्रकार से की जा सकती है। जैसे—"युज्यते एतद् इति योग.—इस व्युत्पत्ति के अनुसार कर्मकारक मे योग शब्द का अर्थ मनस् की वह अवस्था है जब चित्त की समस्त वृत्तियो मे एकाग्रता आ जाती है। इसी प्रकार "युज्यते अनेन इति योग" इस व्युत्पत्ति के अनुसार करण कारक मे योग शब्द का अर्थ वह साधन है जिससे समस्त चित्तवृत्तियो मे एकाग्रता लाई जाती है। "युज्यते तस्मिन् इति योग" इस व्युत्पत्ति के अनुसार अधिकरण कारक मे योग शब्द का अर्थ वह स्थान है जहाँ चित्तवृत्तियो की एकाग्रता उत्पन्न की जाती है। इस प्रकार भिन्न भिन्न कारक के अनुसार योग शब्द की व्युत्पत्ति भिन्नार्थ प्रतिपादक है।

योग अथवा समाधि से तात्पर्य उस रहस्यात्मक शक्ति से भी है जो योगाभ्यास कर्त्ता के जीवन मे आमूल परिवर्तन ला सकती है। महाभारत मे योग शब्द का प्रयोग अनेक अर्थों मे हुआ है, किन्तु वे सब जिस धातु से निष्पन्न हुए है उसका अर्थ "जोड़ना' या "मिलाना" है। इस अर्थ मे प्रयुक्त धातु 'युजिर् योगे' है। कठोपनिषद् मे योग शब्द का प्रयोग "इन्द्रियो को वश मे करना" के अर्थ मे हुआ है। गीता मे भी यद्यपि योग शब्द का प्रयोग भिन्न अर्थों मे हुआ है, तथापि उन सबका सम्बन्ध जोडना अर्थ से ही है। मनु ने योग शब्द का अर्थ "वश मे करना" किया है जो सम्भवतः "युज् सयमने" धातु से सम्बन्धित है। पालि भाषा मे भी योग शब्द का प्रयोग 'जोडना' 'वश मे करना' या 'प्रयत्न करना' के अर्थ मे किया गया है, जैसा कि "युञ्ज योगे" या "चित्तस्य निग्गान्हे योगो करणीयो" आदि कथन से स्पष्ट है।

'मेदनी कोश' के अनुसार भिन्न-भिन्न अर्थों में योग शब्द का प्रयोग या व्यवहार होता है—

योगोऽपूर्वार्थसम्प्राप्तौ संगतिध्यानयुक्तिषु।
वपु स्थैर्ये प्रयोगे च विष्कम्भादिषु भेषजे॥

अर्थात् अपूर्व अर्थ सम्प्राप्ति, संगति, ध्यान, युक्ति, शरीर की स्थिरता और प्रयोग, विष्कम्भ, भेषज आदि अर्थों मे योग शब्द का प्रयोग किया जाता है।

आयुर्वेद क्या है ?

आयुर्वेद एक अनादि एव शाश्वत सम्पूर्ण जीवन विज्ञान शास्त्र है, जिसमें धर्म अर्थ-काम-मोक्ष इस चतुर्विध पुरुषार्थ के मूल साधनभूत आरोग्य का प्रतिपादन किया गया है। आयुर्वेद मे प्रतिपदित सिद्धान्त इतने सामान्य, व्यापक, जनजीवनोपयोगी एव सर्वसाधारण के लिए हितकारी हैं कि सरलता पूर्वक उन्हे अमल मे लाकर यथा शीघ्र आरोग्य लाभ किया जा सकता है। अत: शारीरिक, मानसिक, एव बौद्धिक स्वास्थ्य की दृष्टि से आयुर्वेद की उपयोगिता सुविदित है। आयुर्वेद केवल चिकित्सा शास्त्र ही नहीं है, अपितु यह शरीर विज्ञान, मानव विज्ञान, मनो विज्ञान, दर्शनशास्त्र, आचार शास्त्र एव धर्मशास्त्र का एक ऐसा अद्‌भुत समन्वित स्वरूप है जो सम्पूर्ण जीवन के अन्यान्य पक्षो को व्याप्त कर लेता है। अत· नि सन्देह यह एक सम्पूर्ण जीवन विज्ञान है। आयुर्वेद शास्त्र केवल भौतिक तत्वो तक ही सीमित नही हैं, अपितु आध्यात्मिक तत्वो के विवेचन मे भी अपनी मौलिक विशेषता रखता है। इसका प्रमुख कारण यह है कि भारतीय सस्कृति के आद्य स्रोत वेद तथा उपनिषद् के बीज ही आयुर्वेद मे प्रसार को प्राप्त हुए हैं। इसके अतिरिक्त समकालीन होने के कारण दर्शनशास्त्र एव धर्मशास्त्र ने भी आयुर्वेद के अध्यात्म सम्बन्धी कतिपय सिद्धान्तो को प्रभावित किया है। शरीर के साथ साथ प्राण तत्व का विवेचन, आत्मा और मन के विषय मे स्वतंत्र दृष्टिकोण मानसिक व बौद्धिक विकास क्रम का यथोचित वर्णन आयुर्वेद की वैज्ञानिकता एवं प्रामाणिकता के सबल प्रमाण हैं।

आयुर्वेद शब्द की निरुक्ति

आयुर्वेद एक ऐसा शास्त्र है जिसमे जीवन के आध्यात्मिक, भौतिक, मानसिक और बौद्धिक पक्षो पर चिन्तन करते हुए शरीर और मन की बाधाओ के निराकरण का युक्ति सगत उपाय सुझाया गया है। यह शास्त्र जीवन के साथ तादात्म्य भाव

स्थापित कर उसकी प्राकृत और वैकारिक अवस्थाओ का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। अत: यथार्थत: यह एक जीवन शास्त्र है। आयु ही जीवन है, आयु का वेद (ज्ञान) ही आयुर्वेद है, अत. यह एक सम्पूर्ण जीवन विज्ञान है। शास्त्रो मे आयुर्वेद शब्द की निरुक्ति (व्युत्पत्ति) निम्न प्रकार से मिलती है—

१—"**आयुर्वेदयति बोधयति इति आयुर्वेद.**" अर्थात् यह शास्त्र आयु का वेदन याने बोध या ज्ञान कराता है, अत यह आयुर्वेद कहलाता है। इसमे उत्तर पद 'विद् ज्ञाने' धातु से निष्पन्न है। अर्थात् ज्ञान अर्थ मे प्रयुक्त 'विद्' धातु से वेद शब्द बना है। इसी प्रकार आचार्य डल्हण भी ज्ञानार्थक विद् धातु से आयुर्वेद शब्द की निरुक्ति निम्न प्रकार करते है—

२—"**आयुर्विद्यते ज्ञायतेऽनेनेति आयुर्वेद ।**"

—आयु इससे जानी जाती है, अत· इसे आयुर्वेद कहते है। यहा विद्धातु ज्ञानार्थक है।

३—"**आयुर्विद्यते विचार्यतेऽनेन वेत्यायुर्वेद: ।**"

—आयु का इसके द्वारा विचार (विवेचन) किया जाता है, अत. इसे आयुर्वेद कहते हैं। यहाँ विचारणा अर्थ मे विद् धातु का प्रयोग है।

४—**आयुरस्मिन् विद्यते, अनेन वाऽऽयुर्विन्दतीत्यायुर्वेद ।**"

—सुश्रुत सहिता, सूत्रस्थान १/१५

— प्रतिपाद्य विषय के रूप मे आयु इसमे विद्यमान है, अत: इसे आयुर्वेद कहते है। यहाँ सत्ता के अर्थ मे (विद् सत्तायां) विद् धातु का प्रयोग है। अथवा इससे पुरुष आयु को प्राप्त करता है, अत इसे आयुर्वेद कहते हैं। यहाँ "विदृल् लाभे"—लाभार्थक विद् धातु है।

इस प्रकार भिन्न-भिन्न अर्थ मे प्रयुक्त 'विद्' धातु से निष्पन्न आयुर्वेद शब्द की व्युत्पत्ति शास्त्रो मे वर्णित है। व्याकरण शास्त्र मे 'विद्' धातु भिन्न भिन्न गणो मे भिन्न भिन्न अर्थों मे प्रतिपादित है। तदनुसार यहाँ भी भिन्न भिन्न अर्थ मे आयुर्वेद शब्द की निरुक्ति बतलाई गई है। काश्यप सहिता मे इस विषय मे महत्वपूर्ण वक्तव्य प्राप्त होता है—

५—"**भो, तत्रायुर्जीवितमुच्यते, विद् ज्ञाने धातु: विदृल् लाभे च, आयुरनेन ज्ञानेन विद्यते ज्ञायते विन्दते लभ्यते नरिष्यतीत्यायुर्वेद ।** (विमान स्थान)

—यहाँ आयु से जीवन अभिप्रेत है। विद् ज्ञानार्थक धातु मे और विदृल् लाभार्थक (प्राप्ति) धातु मे प्रयुक्त होने से आयु इस ज्ञान के द्वारा जानी जाती है या प्राप्त की जाती है, अत: यह आयुर्वेद कहलाता है।

आयुर्वेद की व्यापकता और उसको प्रकट करने की दृष्टि से विद् धातु के निम्न सभी अर्थ ग्रहण किए जाते हैं—

सत्तायां विद्यते ज्ञाने वेत्ति विन्ते विचारणे।
विन्दते विन्दति प्राप्तौ श्यन् लुक् श्नम् शविद क्रमात् ॥

इसके अनुसार निम्न प्रकार से आयुर्वेद शब्द की निरुक्ति की जा सकती है—

६—यस्मिन् शास्त्रे आयुर्विद्यते येन वा आयुर्विन्दति स आयुर्वेद.।"

—जिस शास्त्र मे आयु का विषय अर्थात् स्वरूप प्रतिपादित किया गया हो, जिस शास्त्र का अध्ययन करने से आयु सम्बन्धी ज्ञान प्राप्त होता है अथवा जिस शास्त्र के विषय मे विचार करने से हितकर आयु, अहितकर आयु, सुखकर आयु और दु ख कर आयु के विषय मे जानकारी प्राप्त होती है अथवा जिस शास्त्र मे बताए हुए नियमों का पालन करने से दीर्घायु प्राप्त की जा सकती है उसका नाम आयुर्वेद है।

७—"आयुर्वेदयति ज्ञापयति प्रकृतिज्ञानरसायनदूतारिष्टाद्युपदेशादित्यसोऽप्यायुर्वेदः।"

—स्वस्थ और अस्वस्थ मनुष्य की प्रकृति, रसायन, शुभ और अशुभ बताने वाले दूत और अरिष्ट लक्षण इत्यादि के उपदेशो से जो शास्त्र आयु का विषय अर्थात् यह मनुष्य स्वल्पायु है अथवा मध्यमायु है या दीर्घायु है—इन सब विषयो का ज्ञान करा देता है, यही आयुर्वेद है।

आयुर्वेद की परिभाषा

हिताहितं सुख दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।
मान च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्चते ॥

—चरक सहिता, सूत्रस्थान १/४१

—जिस शास्त्र मे हित आयु, अहित आयु, सुख आयु, दुःख आयु इन चार प्रकार की आयु के लिए हित (पथ्य)—अहित (अपथ्य), इस आयु का मान (प्रमाण और अप्रमाण) तथा आयु का स्वरूप प्रतिपादित हो वह आयुर्वेद कहलाता है।

आयुर्हिताहितं व्याधेर्निदान शमनं तथा ॥
विद्यते यत्र विद्वद्भिरायुर्वेदः स उच्यते ॥
अनेन पुरुषो यस्मादायुर्विन्दति वेत्ति च।
तस्मान्मुनिवरैरेष आयुर्वेद इति स्मृतः ॥

—भाव प्रकाश

—आयु के लिए कौन सी वस्तु लाभदायक है या किस वस्तु के द्वारा आयु की हानि हो सकती है ? किस प्रकार की आयु हितकर होती है और कैसी आयु अहितकर होती है ? यह विषय जिस शास्त्र में वर्णित हो तथा रोग का निदान और उसके प्रतिकार के विषय मे जिस शास्त्र मे वर्णन किया गया हो विद्वानो के द्वारा वह आयुर्वेद कहलाता है। इस शास्त्र के द्वारा पुरुष चू कि आयु को प्राप्त करता है तथा आयु के विषय मे जान लेता है, इसलिए मुनिश्रेष्ठो के द्वारा यह आयुर्वेद कहलाता है। तात्पर्य यह है कि इस शास्त्र का यदि ज्ञान प्राप्त कर लिया जाता है तो मनुष्य को दीर्घायु प्राप्त करने का उपाय ज्ञात हो जाता है। क्योकि इस शास्त्र मे बतलाए हुए आहार-विहार सम्बन्धी नियमो और अन्य सदाचारो का पालन करने से दीर्घायु की प्राप्ति हो सकती है। इसीलिए ऋषिगणो, आचार्यों और विद्वानो ने इस शास्त्र को आयुर्वेद के नाम से अभिहित किया है।

सुखादि आयु का लक्षण

आयुर्वेद की परिभाषा के अन्तर्गत सुखायु आदि चतुर्विध आयु का उल्लेख किया गया है। यहाँ उसका वर्णन प्रस्तुत किया जा रहा है—

"तत्र शारीरमानसाभ्यां रोगाभ्यामनभिद्रुतस्य, विशेषेण यौवनवतः, समर्थानुगतबलवीर्ययश पौरुषपराक्रमस्य, ज्ञानविज्ञानेन्द्रियेन्द्रियार्थबलसमुदाये वर्तमानस्य, परमर्द्धिरुचिरविविधोपभोगस्य, समृद्धसर्वारम्भस्य, यथेष्टविचारिणः सुखायुरुच्यते। असुखमतो विपर्ययेण ॥ —चरक सहिति सूत्रस्थान ३०/२४,

अर्थात् जो शारीरिक और मानसिक रोगो से पीड़ित न हो, विशेष रूप से यौवन वाला (युवा-तरुण) हो, प्रत्येक कार्य करने मे सामर्थ्यवान हो तथा यथोचित बल, वीर्य, यश, पौरुष, पराक्रम से सम्पन्न हो, ज्ञान, विज्ञान (शिल्प-तकनीकता) इन्द्रिय, इन्द्रियार्थ (इन्द्रियो के विषय) और इन्द्रिय बल (इन्द्रियो द्वारा ज्ञान सामर्थ्य) के समुदाय से युक्त हो, अत्यधिक सम्पत्तिशाली (ऐश्वर्यवान) हो और विविध प्रकार के उपभोग वाला हो, जिसके समस्त आरम्भ (कार्य-उद्योग-प्रयत्न) निश्चित रूप से सफल होते हो, जो अपनी इच्छानुसार सर्वत्र भ्रमणशील हो (सर्वत्र जिसका गमन अप्रतिहत हो) ऐसे पुरुष की आयु 'सुखायु' कहलाती है। उपर्युक्त लक्षणो से विपरीत आयु को 'असुखायु' कहते हैं।

हित और अहित आयु

"हिताहिताभ्यां पुनर्भूतानां, परस्वादुपरतस्य, सत्यवादिनः शमपरस्य, (सामपरस्य इति पाठान्तरम्) परीक्ष्यकारिणोऽप्रमत्तस्य त्रिवर्गं परस्परेणानुपहतमुपसेवमानस्य,

पूजार्हसपूजकस्य, ज्ञानविज्ञानोपशमशीलस्य वृद्धोपसेविनः, सुनियतरागरोषेर्ष्यामद-मानवेगस्य, सततं विविधप्रदानपरस्य, तपोज्ञानप्रशमनित्यस्याध्यात्मविदस्तत्परस्य, लोकमिमं चामु चावेक्षमाणस्य, स्मृतिमतिमतो हितायुरुच्यते। अहितमतो विपर्ययेण।"

—चरक संहिता, सूत्रस्थान ३०/२४

अर्थात् प्राणि मात्र का हित चाहने वाले, दूसरों के धनादि द्रव्यो के प्रति पराङ् मुख रहने वाले, सत्य बोलने वाले, शान्तिप्रेमी (पाठान्तर में साम-परायण) परीक्ष्य-कारी-प्रत्येक कार्य को विचार पूर्वक करने वाले, प्रमादयुक्त या असावधान नही रहने वाले, धर्म-अर्थ-काम इन तीन वर्गों को इस प्रकार समय पर करने वाले कि जिसमे एक के द्वारा अन्य की बाधा न हो सके, पूजा करने योग्य मनुष्यो की पूजा करने वाले ज्ञानशील, विज्ञानशील और शान्त स्वभाव वाले, वृद्ध जनों की सेवा करने वाले, राग-रोष-ईर्ष्या-मद-मान के वेगो मे अपने आप को सुसयत रखने वाले, सदैव विविध प्रकार के दान देने मे तत्पर, सदैव तपस्या, ज्ञान और शान्ति के कार्यों में लगे रहने वाले, अध्यात्मविद्या को जानने वाले और उसी के अनुसार आचरण करने वाले, इस लोक और परलोक को ध्यान मे रखने वाले, स्मरण शक्ति और बुद्धि वाले मनुष्य की आयु 'हितायु' कहलाती है। इससे विपरीत आचरण वाले की अहित आयु होती है।

आयु का मान

"प्रमाणमायुषस्त्वर्थेन्द्रियमनोबुद्धिचेष्टादीनां विकृतिलक्षणैरुपलभ्यतेऽनिमित्तैः, अयमस्मात् क्षणान्मुहूर्तात्त्रिदिवसात्त्रिपञ्चसप्तदशाद्दशाहात् पक्षान्मासात् षण्मासात् स वत्सराद्वा स्वभावमापत्स्यत इति। तत्र स्वभावः प्रवृत्तेरुपरमो मरणमनित्यता निरोध इत्येकोऽर्थः। इत्यायुषः प्रमाणम्। अतो विपरीतप्रमाणमरिष्टाधिकारे, देहप्रकृतिलक्षणमधिकृत्य चोपदिष्टमायुष प्रमाणमायुर्वेदे। —चरक संहिता, सूत्रस्थान ३०/२५

—अर्थात् (इन्द्रियो के विषय), इन्द्रिय, मन, बुद्धि और चेष्टा आदि मे बिना कारण विकृत चिन्हो के उपस्थित होने पर जाना जाता है कि यह व्यक्ति इस क्षण, इस मुहूर्त मे, इस दिन, तीन दिन, पाँच दिन, सात दिन, दस दिन, एक पक्ष, एक माह, छह माह, या एक वर्ष बाद स्वभाव को प्राप्त होगा अर्थात् मर जाएगा। स्वभाव, प्रवृत्ति का उपरम (नाश), मरण, अनित्यता और निरोध ये सब एक ही अर्थ के द्योतक है (अर्थात् मरण के नामान्तर हैं)। इस प्रकार आयु का प्रमाण बतलाया गया है। इसके विपरीत (इन्द्रिय स्थान के) अरिष्ट अधिकार मे आयु के लिए अप्रमाण निर्दिष्ट है। (इस प्रकार) देह और प्रकृति के लक्षण को लेकर आयु का प्रमाण आयुर्वेद मे बतलाया गया है।

इस प्रकार सुखायु, असुखायु, हितायु, अहितायु और आयु का प्रमाण जिस शास्त्र मे प्रतिपादित हो वह आयुर्वेद कहलाता है।

आयुर्वेद का प्रयोजन

"प्रयोजन चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च।"

—चरक सहिता, सूत्रस्थान ३०/२६

अर्थात् इस आयुर्वेद शास्त्र का प्रयोजन स्वस्थ पुरुष के स्वास्थ्य की रक्षा करना और आतुर (व्याधि से पीडित) मनुष्य के विकार (रोग) का शमन करना है।

महर्षि सुश्रुत ने भी आयुर्वेद का यही प्रयोजन बतलाया है—

"इह खल्वायुर्वेदप्रयोजन व्याध्युपसृष्टानां व्याधिपरिमोक्ष स्वस्थस्य स्वास्थ्य-रक्षण च।" — सुश्रुत सहिता, सूत्रस्थान १/१२

अर्थात् यहाँ आयुर्वेद का प्रयोजन व्याधि से पीडित मनुष्यो को व्याधि से मुक्त करना तथा स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना है।

स्वस्थ मनुष्यो के लिए आयुर्वेद शास्त्र मे दिनचर्या, निशाचर्या और ऋतुचर्या तथा तदनुसार आहार-विहार का विधान बतलाया गया है। जो उसके अनुसार आचरण करता है वह निश्चय ही स्वस्थ रहता है[1] और अपनी सुदीर्घ आयु का निराबाध रूप से उपभोग करता है। क्योकि देश, काल, ऋतु और अपनी प्रकृति के अनुरूप सम्यक् आहार विहार करने से मनुष्य के शरीर मे स्थित वात-पित्त-कफ ये तीनो दोष सम (प्राकृत) अवस्था मे रहते है, जठराग्नि भी सम रहती है (अर्थात् मन्द-तीक्ष्ण आदि न्यूनाधिकता को प्राप्त नही होती), धातुओ (रस-रक्त-मांस-मेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र) और मल (स्वेद-मूत्र-पुरीष) की क्रिया सम (अविकृत) रहती है, आत्मा-इन्द्रिय-मन सदैव प्रसन्न रहते हैं[2]। इस प्रकार जिस मनुष्य के शरीर मे समस्त क्रियाए प्राकृतिक रूप से सम्पन्न होती रहती हैं, शरीर मे किसी प्रकार की विषमता नही होती उसका शरीर कभी विकार ग्रस्त नहीं हो सकता और वह सदैव स्वस्थ रहता है। अतः स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना और इसके सम्यक् आहार विहार का उपदेश करना आयुर्वेद का प्रथम प्रयोजन है।

मानव शरीर में वातादि दोषो मे जब मिथ्या आहार-विहार या देश-काल-ऋतु वैषम्य के कारण विषमता उत्पन्न हो जाती है तो वे धातुओ को दूषित कर उन में भी विषमता उत्पन्न कर देते हैं। इससे शरीर मे विकार या रोग उत्पन्न हो जाते

१—दिनचर्यां निशाचर्यामृतुचर्यां यथोदिताम्।
आचरन् पुरुष स्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा॥

२—समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥

हैं। अनेक बार प्रज्ञापराध[1] के कारण भी विविध प्रकार के रोगों की उत्पत्ति शरीर मे हो जाती है। अत: औषधोपचार, लघन आदि कर्म तथा अन्य चिकित्सा विधि के द्वारा विकारोपशमन या रोग निवृत्ति हेतु उपाय किए जाते हैं। यह भी आयुर्वेद का एक प्रयोजन है।

इस प्रकार प्रथमत स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना और यदि किसी कारणवश विकारोत्पत्ति हो जाय तो उसका उपशमन करना ये दो आयुर्वेद के मुख्य प्रयोजन हैं।

महर्षि चरक के अनुसार 'धातु साम्यक्रिया' भी इस आयुर्वेद शास्त्र का प्रयोजन है। यथा – "धातुसाम्यक्रिया चोक्ता तन्त्रस्यास्य प्रयोजनम्। (चरक० सूत्रस्थान १/५३)

अर्थात् धातुसाम्य क्रिया इस तन्त्र (ग्रन्थ) का प्रयोजन है।

धातु साम्य का अभिप्राय है धातुओ की समानता अर्थात् धातुओ मे विषमता नहीं होना या धातुओ की वृद्धि-क्षीणता नही होना। जब धातुओ मे वैषम्य उत्पन्न होता है तो विकारोत्पत्ति या रोगाभिनिर्वृत्ति होती है, किन्तु जब धातु धातुओ मे साम्य रहता है तो आरोग्य सम्पादन होता है। यही भाव चरक के निम्न वाक्य मे पतिपादित—

विकारो धातुवैषम्यं साम्य प्रकृतिरुच्यते।
सुखसज्ञकमारोग्य विकारो दुःखमेव च॥

—चरक संहिता, सूत्रस्थान ९/४

अर्थात् धातुओं की विषमता विकार और समता प्रकृति (स्वस्थावस्था) कहलाती है। आरोग्य का नाम ही सुख और विकार का नाम दुःख है।

यहा पर धातुओ की विषमता को विकार (रोग) और साम्यावस्था को प्रकृति (आरोग्य) बतलाया गया है, धातु शब्द से यहा केवल रस-रक्तादि सप्त धातुओ का ग्रहण न कर दोष-धातु-मल तीनों का ग्रहण किया गया है। जब इनमे से किसी मे भी विषमता आती है तो शरीर मे विकारोत्पत्ति होती है। अत: धातुओं की विषमता को दूर कर उसमे साम्य भाव रखना ही आयुर्वेद का कार्य है और इस शास्त्र का प्रयोजन भी धातुओ में साम्य प्रतिपादन करना है।

ऊपर जो आयुर्वेद के प्रयोजनो का कथन किया गया है, यह (धातु साम्य क्रिया) प्रयोजन उनसे अतिरिक्त नहीं है, अपितु उनमे ही समाविष्ट है। क्योंकि धातुओं की साम्यावस्था बनाए रखना ही 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्' है तथा धातुओं में वैषम्य भाव अर्थात् विकार उत्पन्न होने पर उस वैषम्य को दूर कर 'धातु साम्य' स्थापित करना ही "आतुरस्य विकारप्रशमनम्" है। इस प्रकार स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना और आतुर मनुष्य के विकार का प्रशमन करना ये दोनो कार्य धातुओ की समता पर ही

१—धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत्कुरुतेऽशुभम्।
प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपणम्॥

निर्भर हैं। वस्तुत: 'धातुसाम्य' इस क्रिया मे सामान्यत. आयुर्वेद के दोनो ही प्रयोजन सन्निहित हैं। अत: पृथक् से जो धातुसाम्य क्रिया आयुर्वेद का प्रयोजन बतलाया गया है उससे यह नही समझना चाहिए कि यह पूर्वोक्त दो प्रयोजनो से भिन्न तीसरा प्रयोजन है।

आयुर्वेद एक जीवन विज्ञान तो है ही, वह एक चिकित्सा शास्त्र भी है जो व्याध्युपसृष्ट लोगो की चिकित्सा कर उनके सुस्वास्थ्य सम्पादन मे सहायक होता है। अत: चिकित्सा का प्रयोजन भी स्वास्थ्य की रक्षा करना है, जैसा कि आयुर्विज्ञान 'रत्नाकर' में प्रतिपादित है—

आयुस्तन्त्रे समुद्दिष्ट सुस्थो भवति यादृश.।
तस्य यद्रक्षण तद्धि चिकित्साया: प्रयोजनम्॥

—आयुर्वेद शास्त्र मे प्रतिपादित स्वस्थ पुरुष जैसा होता है उसके स्वास्थ्य की जो रक्षा बतलाई गई है वही चिकित्सा का प्रयोजन है।

शास्त्रोक्त इन प्रमाणो से आयुर्वेद का प्रयोजन सुस्पष्ट है। इस आधार पर यह कहा जा सकता है कि जब सम्यक् चिकित्सा के द्वारा विभिन्न रोगो का उपशमन होता है और रसायन-बाजीकरण आदि उपायो तथा अन्य नियमो का पालन करने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है तो इसके परिणाम स्वरूप सुखायु, हितायु और दीर्घायु की प्राप्ति होती है। यह दीर्घायु ही चारो पुरुषार्थों (धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष) को प्राप्त करने का श्रेष्ठ साधन है। अत: वस्तुत. सुखायु, हितायु और दीर्घायु लाभ ही आयुर्वेद का मूल प्रयोजन है। इस आयु लाभ के लिए ही आदि देव ब्रह्मा जी ने इस पुण्यतम और यशस्य आयुर्वेद की अभिव्यक्ति की है तथा उसके पश्चात् दक्ष प्रजापति, अश्विनीकुमार, इन्द्र, भास्कर आदि देवो ने भरद्वाज,, पुनर्वसु आत्रेय, अग्निवेश, धन्वन्तरि, सुश्रुत, कश्यप प्रभृति ऋषियो ने, चक्रपाणि, डल्हण, वाग्भट नागार्जुन, शाङ्गधर, भावमिश्र, प्रभृति मनीषियो और आचार्यों ने तथा अन्य अनेक विद्वानो और वैद्यो ने उसकी परम्परा को अद्यावधि अक्षुण्ण रखा है।

उपर्युक्त तथ्यो से स्पष्ट है कि अन्तत आयुर्वेद का प्रयोजन दीर्घायु की प्राप्ति कराना है। आचार्यों का भी यही अभिमत है—

"एतेनैतदुक्त भवति यत् आयुर्वेदोक्तविधानपालनेन दीर्घायुलाभो भवति। तच्च दीर्घायुष्ट्वं धर्मार्थार्जने सहायक भवति, अतश्च दीर्घायुलाभ एवायुर्वेदप्रयोजनमिति।"

—आयुर्विज्ञान रत्नाकर

इससे यह कहा जा सकता है कि आयुर्वेद मे प्रतिपादित विधान का परिपालन करने से दीर्घायु की प्राप्ति होती है, वह दीर्घायुष्य धर्मादि चतुर्वर्ग के उपार्जन में सहायक होता है, अत: दीर्घायु की प्राप्ति ही आयुर्वेद का प्रयोजन है।

धर्म आदि चार पुरुषार्थों के अर्जन में सहायक होने से ही यह आयुर्वेद पुण्य, स्वर्ग्य और यशस्य है। यह उभय लोक मे हित सम्पादन करने वाला एक अपूर्व शास्त्र है। इसीलिए आचार्य वाग्भट् ने आयुर्वेदोपदेश मे परम श्रद्धाभाव रखने का निर्देश किया है—

आयु कामायमानेन धर्मार्थसुखसाधनम्।
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः॥

—अष्टाग सग्रह, सूत्रस्थान १/५

—धर्म, अर्थ और सुख प्राप्ति का साधनभूत आयु (सुखायु, हितायु और दीर्घायु) प्राप्त करने की इच्छा रखने वाले मनुष्य को आयुर्वेद मे दिए गए उपदेशों मे परम आदर (श्रद्धाभाव) रखना चाहिए।

आयुर्वेद का अधिष्ठान

पूर्व मे आयुर्वेद का जो प्रयोजन बतलाया गया है वह मनुष्य के शरीर को लक्ष्य करके बतलाया गया है। अर्थात् स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करना और आतुर मनुष्य के विकार का उपशम करना ये दोनो क्रियाएँ केवल मनुष्य शरीर मे ही सम्भव हैं। इसका तात्पर्य यह हुआ कि आयुर्वेद शास्त्र का प्रणयन मनुष्य मात्र के लिए ही किया गया है। पूर्व मे आयु के प्रकरण मे चैतन्यानुवृत्ति को ही आयु कहा गया है। अब प्रश्न यह उत्पन्न होता है कि वह चैतन्य किसमे रहता है अथवा उस चैतन्य का अधिष्ठान कौन है? इसके उत्तर मे कहा गया है कि चैतन्य का अधिष्ठान पुरुष है। उसी मे चेतना का अनुवर्तन होता है और वही आयु का धारक होता है। स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगो की चिकित्सा करना यह मात्र पुरुषाश्रित है। इन दोनो क्रियाओ का अधिष्ठान पुरुष होने से आयुर्वेद का अधिष्ठान पुरुष ही है। आयुर्वेद मे पुरुष शब्द से क्या ग्रहण किया गया है इसका प्रतिपादन महर्षि सुश्रुत ने निम्न प्रकार से किया है—

"अस्मिंस्तु शास्त्रे पञ्चमहाभूतशरीरिसमवायः पुरुष इत्युच्यते। तस्मिन् क्रिया सोऽधिष्ठानं, कस्मात्? लोकस्य द्वैविध्यात् लोको हि द्विविधः स्थावरो जगमश्च द्विविधात्मक एवाग्नेय. सौम्यश्च, तद्भूयस्त्वात् पञ्चात्मको वा, तत्र चतुर्विधो भूतग्रामः स्वेदजाण्डजोद्भिज्जरायुजसंज्ञः, तत्र पुरुषः प्रधान, तस्योपकरणमन्यत् तस्मात् पुरुषोऽधिष्ठानम्।" — सुश्रुत सहिता, सूत्रस्थान १/२०

—इस (आयुर्वेद) शास्त्र मे पांच महाभूत (पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश) और (समनस्क) आत्मा इन छह तत्वो के संयोग का नाम पुरुष है। इसी पुरुष की चिकित्सा की जाती है और यही पुरुष (चिकित्सा-कर्म-फल का) अधिष्ठान है। क्योकि यह लोक (जगत या सजीव सृष्टि) दो प्रकार का है—स्थावर और

जंगम। उष्ण तथा शीत की अधिकता के अनुसार आग्नेय और सौम्य ऐसा भी दो प्रकार का है, अथवा पार्थिव, आप्य, आग्नेय, वायव्य और आकाशीय इस प्रकार पचात्मक है। स्थावर-जगमात्मक सृष्टि मे स्वेदज, अण्डज, उद्भिज और जरायुज ऐसे चार प्रकार के जीव हैं। इन सब मे मनुष्य प्रधान (उपकार्य) है और अन्य सब उसके उपकरण हैं, इस कारण से मनुष्य समस्त चिकित्सा का आधार है।

इस सूत्र मे प्रारम्भ मे आयुर्वेदाभिमत चिकित्साधिष्ठानभूत पुरुष की संक्षेपत. परिभाषा बतलाई गई है। महर्षि चरक द्वारा भी षड्धात्वात्मक पुरुष का ही प्रतिपादन किया गया है। यथा—

"षड्धातवः समुदिता पुरुष' इति शब्द लभन्ते, तद्यथा— पृथिव्यापस्तेजो वायुराकाश ब्रह्म चाव्यक्तमिति, एत एव च षड्धातवः पुरुषः इति शब्द लभन्ते।"

—चरकसहिता, शारीरस्थान ५/७

—छह धातुए मिलकर 'पुरुष' शब्द को प्राप्त करती हैं। जैसे—पृथ्वी, जल, तेज, वायु आकाश और अव्यक्त ब्रह्म। ये ही षड् धातुए मिलकर 'पुरुष' इस सज्ञा को प्राप्त करती हैं।

पूर्व सूत्र मे जो लोक शब्द का प्रयोग हुआ है उससे यहा केवल, सजीव सृष्टि का ग्रहण किया जाना चाहिए। महर्षि चरक के निम्न वचन से भी यही भाव ध्वनित होता है—

सत्वमात्मा शरीर च त्रयमेतत्त्रिदण्डवत्।
लोकस्तिष्ठति सयोगात्तत्र सर्वं प्रतिष्ठितम्॥
स पुमांश्चेतन तच्च तस्याधिकरण स्मृतम्।
वेदस्यास्य तदर्थं हि वेदोऽय सप्रकाशित॥

—चरकसहिता, सूत्रस्थान १/४६-४७

—तिपाई के तीन दण्ड के समान सत्व, आत्मा और शरीर है। इनके सयोग से यह लोक अर्थात् सजीव सृष्टि अवस्थित है और इसी मे सब कुछ प्रतिष्ठित है।

जिस प्रकार तिपाई के ऊपर घडा स्थित रहता है या घडे का आधार तिपाई होती है और अपने ऊपर रखे हुए सभी प्रकार के भार को वहन करने मे समर्थ रहती है, उसी प्रकार सत्व (मन), आत्मा और शरीर ये तीनो ही इस लोक के आधार स्तम्भ हैं और इन तीनो का सयोग ही लोक कहलाता है। लोक शब्द यहाँ सजीव सृष्टि या जगत्-संसार वाची है। लोक शब्द का अर्थ-लोकते (आलोकते) इति लोकः"—'लोकृ दीप्तौ' धातु है। इस व्युत्पत्ति के अनुसार लोक शब्द से जगम मात्र का ही बोध होता है।

यहाँ पर सत्व से मन, आत्मा से चेतना धातु और शरीर से पंच महाभूत समुदाय का ग्रहण किया गया है। सामान्यत मन और आत्मा का कभी पृथग्भाव नहीं होता, ये सदैव एक साथ ही रहते हैं। इसलिए आयुर्वेद में कही कही आत्मा और मन को एक ही मानकर पचमहाभूत से संयुक्त होने पर षड् धातुज सयोग को लोक माना गया है। जैसे चरकसंहिता, शारीरस्थान ५/४, सुश्रुत सहिता सूत्र० १/२० आदि में।

सत्व, आत्मा और शरीर इन तीनो का संयोग ही चेतन पुरुष होता है और वही चेतन पुरुष इस आयुर्वेद शास्त्र का अधिकरण (चिकित्सा का विषय) है। इसी सत्वादि विशिष्ट पुरुष (लोक) के लिए यह आयुर्वेद शास्त्र प्रकाशित किया गया है।

जिसकी चिकित्सा की जाती है वही चिकित्सा का अधिष्ठान होता है। चिकित्सा के अधिष्ठान के पूर्ण ज्ञान के बिना चिकित्सा मे पूर्ण सफलता प्राप्त होना सम्भव नही है। दर्शन शास्त्र मे चिकित्सा का अधिष्ठान केवल समनस्क आत्मा प्रतिपादित किया गया है। चार्वाकवादी या भौतिकवादी लोगो की दृष्टि से चिकित्साधिष्ठान केवल पाञ्च- भौतिक शरीर होता है। आयुर्वेद ने दोनो का समन्वय करके समनस्क आत्मा और पाञ्च भौतिक शरीर इनके समवाय को चिकित्सा का अधिष्ठान माना है। क्योंकि न तो पाञ्च भौतिक शरीर विरहित केवल समस्क आत्मा की चिकित्सा सम्भव है और न ही समनस्क आत्मा विरहित केवल निर्जीव भौतिक शरीर की चिकित्सा संभव है। सचेतन शरीर की ही चिकित्सा सम्भव होने से वही चिकित्सा का अधिष्ठान है और उसी के स्वास्थ्य की रक्षा किया जाना सम्भव है। अत: आयुर्वेद का अधिष्ठान भी वही सचेतन शरीर युक्त पुरुष है।

जब किसी मनुष्य के शरीर मे कोई व्याधि उत्पन्न होती है तो उसकी चिकित्सा किए जाने पर सामान्यत. यही समझा जाता है कि रोग की चिकित्सा की जा रही है, किन्तु यह सत्य नही है। क्योकि कुष्ठ आदि रोग मृत शरीर मे भी विद्यमान रहते हैं, परन्तु उनकी चिकित्सा कोई नही करता। यदि यह कहा जाय कि रोगी की चिकित्सा की जाती है तो प्रश्न यह उत्पन्न होगा कि रोगी के शरीर, मन या आत्मा- इसमे से किसकी चिकित्सा की जाती है? आत्मा निर्विकार है, उसको न रोग होता है और न उसकी चिकित्सा ही सम्भव है। मन और शरीर दोनो अचेतन हैं, अचेतन मे सुख-दु:ख दोनो की अनुभूति नही हो सकती। इसलिए अचेतन इन दोनो मे कष्टदायी रोग उत्पन्न होना भी सम्भव नही है और न ही आत्मा रहित शरीर या मन की चिकित्सा सम्भव है। इन सभी शकाओ की निवृत्ति के लिए महर्षि सुश्रुत ने जिसको रोग होते हैं और जिसकी चिकित्सा की जाती है उस पुरुष का लक्षण बतलाया है—पचमहाभूत के समुदाय से उत्पन्न शरीर, मन और जीवात्मा का जो सयोग है वह पुरुष कहलाता है।

इस पुरुष के ही स्वस्थ शरीर के स्वास्थ्य के रक्षण के लिए विविध उपाय किए जाते हैं। अत. आयुर्वेद का अधिष्ठान यही पुरुष है।

यद्यपि "पचमहाभूत और जीवात्मा का जो समवाय हो वह पुरुष कहलाता है"—इस लक्षण से हाथी-घोडा-गाय आदि पशुओ, चिडिया-तोता-कबूतर आदि पक्षियो तथा बड़, पीपल आदि उद्भिजो का भी ग्रहण (बोध) उनके पंचमहाभूत और जीवात्मा के सयोग से उत्पन्न होने के कारण पुरुष शब्द से हो सकता है, तथापि पुरुष शब्द का प्रयोग यहाँ मनुष्य मात्र के लिए विशेषार्थ मे किया गया है। इसका मुख्य कारण यह है कि स्थावर और जगम भेद से सृष्टि दो प्रकार की है। इसमे जगम सृष्टि स्वेदज-अण्डज-उद्भिज्ज-जरायुज भेद से चार प्रकार की है। इस चार प्रकार की सृष्टि मे पुरुष-मनुष्य उपकार्य-उपभोक्ता होने से प्रधान है तथा अन्य सम्पूर्ण (स्थावर-जगम) सृष्टि पुरुष-मनुष्य के उपकरण-भोग के साधन होने से अप्रधान है। प्राणियो मे बुद्धि-जीवी प्राणि श्रेष्ठ है। बुद्धिमान प्राणियो मे भी मनुष्य श्रेष्ठ है। मनुष्य अपनी बुद्धि के बल और प्रभाव तथा बुद्धि चातुर्य से अन्य सम्पूर्ण स्थावर जगम सृष्टि का उपकरण भोग साधन के रूप मे उपयोग कर सकता है। इस प्रकार सम्पूर्ण सृष्टि मे प्रधान होने से मनुष्य इस आयुर्वेद (आयुर्वेदोक्त रोग, स्वास्थ्यरक्षक और रोग निवर्तक दो प्रकार की चिकित्सा तथा दोनो प्रकार की चिकित्सा के फल रूप आरोग्य) का अधिकरण-आश्रय-प्रतिपाद्य विषय) है। यहाँ यह ज्ञातव्य है कि जिस प्रकार मात्र आयुर्वेद का अधिष्ठान पुरुष-मनुष्य है उसी प्रकार गजायुर्वेद का अधिष्ठान गज (हाथी), अश्वायुर्वेद का अधिष्ठान अश्व और वृक्षायुर्वेद का अधिष्ठान उद्भित् है।

आयुर्वेद में योग का स्वरूप

आयुर्वेद यद्यपि जीवन विज्ञान और चिकित्सा शास्त्र के रूप मे जाना जाता है, तथापि मनोविज्ञान और आध्यात्मिक विषयो की भी उसमे व्यापकता है। यही कारण है कि केवल प्रसगवश ही नही, अपितु व्यवस्थित रुप से मानस शास्त्र एवं आध्यात्मिक विषयो का विवेचन आयुर्वेद मे मिलता है। सम्पूर्ण आयुर्वेद भारतीय दार्शनिक विचार धारा से अनुप्राणित होने के कारण तथा मानस व्यापार एव आध्यात्मिक विषयो से आयुर्वेदीय चिकित्सा का निकटतम सम्बन्ध होने से इन विषयो का व्यवस्थित विवेचन और प्रतिपादन आयुर्वेद मे होना स्वाभाविक है। आयुर्वेद ने भारतीय दर्शन शास्त्र एव अध्यात्म शास्त्र से अनेक महत्वपूर्ण कणो को लेकर आत्मसात् किया है। योग शास्त्र स्वय एक दार्शनिक विचार पद्धति और अध्यात्म विद्या की अनुशीलनात्मक परम्परा का समन्वित रूप है। अतः उसके द्वारा आयुर्वेद को प्रभावित किया जाना सहज स्वभाविक है। यही कारण है कि आयुर्वेद मे यत्र तत्र योग शास्त्र के बीज पर्याप्त रुप से मिलते है।

मन और आत्मा के विषय मे गंभीर अनुचिन्तनात्मक विचार योगशास्त्र में मिलते हैं। मन और आत्मा सम्बन्धी ऐसा कोई विषय नही है जिसे योगशास्त्र मे प्रतिपादित नही किया गया हो। क्योकि योग और मोक्ष का पूरा सम्बन्ध मन और आत्मा से है। आयुर्वेद मे योग और मोक्ष को मन और आत्मा से सम्बन्धित मानते हुए इन दोनो का पर्याप्त विवेचन किया गया है। आयुर्वेद मे बहुत ही सुन्दर ढग से योग का स्वरुप बतलाया गया है, जो निम्न प्रकार है—

आत्मेन्द्रियमनोऽर्थानां सन्निकर्षात् प्रवर्तते।
सुखदुःखमनारम्भादात्मस्थे मनसि स्थिरे॥
निवर्तते तदुभय वशित्वं चोपजायते।
सशरीरस्य योगज्ञास्तं योगमृषयो विदुः॥

—चरकसंहिता, शारीरस्थान १/१३८-१३९

—आत्मा, इन्द्रिय, मन और अर्थ (इन्द्रियो के विषय) के सन्निकर्ष से सुख और दु:ख दोनो होते हैं। जब मन आत्मा मे स्थिर हो जाता है तो उसके द्वारा कोई कार्य न होने (अनारम्भ होने) से सुख और दु ख निवृत्त (निवर्तित) हो जाते है, तब शरीर के साथ मन वशी हो जाता है। योग को जानने वाले (योगीजन) इसे ही योग कहते हैं।

यहाँ महर्षि चरक ने मन के 'वशित्व' होने को योग की सज्ञा दी है। ससार मे मन को सबसे अधिक चचल माना गया है। सभी प्रकार के दु:ख और सुख का मूल एक मात्र मन ही है। अहित विषयो मे इन्द्रियो के माध्यम से मन की प्रवृत्ति होना दु ख का और हित विषयो मे प्रवृत्ति होना सुख का कारण है। आयुर्वेद मे एव दर्शन शास्त्र मे सुखानुभूति को अनुकूल वेदना और दुखानुभूति को प्रतिकूल वेदना माना गया है। मन की अस्थिरता और चचलता के कारण विभिन्न विषयो मे उसकी प्रवृत्ति होती रहती है जिससे आत्मा मे कर्मसचय होता है और उसके परिणामस्वरुप सुख या दु ख की प्रवृत्ति होती है। सतत अभ्यास और साधना के द्वारा मन जब आत्मा में स्थिर हो जाता है तब उसकी समस्त प्रवृत्तिया बन्द हो जाती हैं और उतकी निश्चलता तथा अनारम्भ (कोई कार्य न करने की प्रवृत्ति) के कारण सुख और दुख का अनुभव भी नही होता है। इसी को मन का 'वशित्व' (वश मे) होना कहते है। इस अवस्था में अनुकूल वेदना (सुख) और प्रतिकूल वेदना (दु ख) का सर्वथा अभाव हो जाता है। इसे ही 'योग' कहा जाता है।

योग के स्वरूप विवेचन के सन्दर्भ में महर्षि चरक का यह कथन विशेष महत्व-पूर्ण है कि योग मे केवल मन ही वशी नही होता है अपितु शरीर भी वशी होता है (सशरीरस्य (मनस) वशित्व चोपजायते)। इसका कारण यह है कि उनके (चरक के) अनुसार योग की स्थिति मे सभी प्रकार की वेदनाओ, चाहे वे अनुकूल वेदना (सुख) हों अथवा प्रतिकूल वेदना (दु.ख) हो का अभाव हो जाता है। सभी वेदनाओ का अधि-ष्ठान मन और सेन्द्रिय शरीर होता है। योगावस्था में सभी वेदनाओ का अवर्तन (नाश) केवल मन मे ही नही होता अपितु शरीर में भी होता है। अत उस अवस्था में मन और शरीर दोनो का वशित्व होना आवश्यक है। इस प्रसग मे चरक का निम्न कथन दृष्टव्य है—

वेदनानामधिष्ठान मनो देहश्च सेन्द्रियः।
केशलोमनखाग्रान्तमलद्रवगुणैर्विना॥
योगे मोक्षे च सर्वासां वेदनानामवर्तनम्।

—चरक सहिता, शारीरस्थान १/१३६-१३७

—केश, लोम, नख का अग्रभाग, अन्न का मल (पुरीष) द्रवों (मूत्र-स्वेद) के गुणो को छोड़कर इन्द्रिय सहित सम्पूर्ण शरीर और मन सभी वेदनाओ (सुख-दुख) का अधिष्ठान है। योग और मोक्ष मे सभी वेदनाओ का नाश हो जाता है।

महर्षि पतञ्जलि ने चित्त (मन) की पाँच वृत्तियाँ बतलाई है और उनका निरोध करने को योग की सज्ञा दी है। उनके अनुसार अभ्यास और वैराग्य के द्वारा चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाता है तब चित्त की वृत्तियो के रुक जाने से सुख या दु.ख-जनक किसी भी कार्य का आरम्भ नही होता है। इस अवस्था को ही महर्षि चरक ने आत्मा में मन की स्थिरता और शरीर एवं मन का वशीभूत होना कहा है।

पूर्व प्रकरण मे यह स्पष्ट किया जा चुका है कि आयुर्वेद के अनुसार योग सिद्धि के अनन्तर ही आत्मा को मुक्ति अथवा मोक्ष की प्राप्ति होती है। अत' योग और मोक्ष ये दोनो सर्वथा भिन्न अवस्थाए हैं। योगावस्था मे तो मनुष्य का शरीर भी विद्यमान रहता है, शरीर मे मन, इन्द्रिया और आत्मा भी विद्यमान रहती है। किन्तु शरीर और मन ये दोनो आत्मा के वशीभूत रहते है। इसके विपरीत मोक्ष मे तो न शरीर होता है और न मन व इन्द्रिया होती हैं। आत्मा इन सब से सर्वथा मुक्त हो जाता है। आयुर्वेद में मोक्ष का स्वरूप निम्न प्रकार से बतलाया गया है--

मोक्षो रजस्तमोऽभावात् बलवत्कर्मसक्षयात्।
वियोग. सर्वसयोगैरपुनर्भव उच्यते॥

—चरक सहिता, शारीरस्थान १/१४२

मन से रज और तम का अभाव होने से, बलवान कर्मों का क्षय होने से सभी प्रकार के कर्म सयोग से आत्मा का जो वियोग है वही मोक्ष है और उसे ही 'अपुनर्भव' कहते हैं।

योग की समाधि अवस्था मे मन से रज और तम का सर्वथा अभाव हो जाता है और मन मे केवल सत्व गुण का उत्कर्ष रहता है। तब आरम्भ नही होने से नवीन कर्म का सयोग या बन्धन आत्मा मे नही होता है तथा समाधि के द्वारा एव ज्ञानोत्कर्ष से पूर्वोपार्जित बलवान कर्मों का क्षय हो जाता है। इस प्रकार अन्त मे जब सभी सयोग-कर्मबधनो से आत्मा रहित हो जाता है तो वह संसार से छुटकारा पाकर मुक्त हो जाता है—यही मोक्ष है। उस आत्मा मे सभी कर्म नि:शेष हो जाते हैं, अत: उसे कर्मफल भोग के निमित्त पुन: इस संसार मे नही जाना पड़ता है, अर्थात् पुन: उसे शरीर धारण करने हेतु जन्म नही धारण करना पडता है और जन्म धारण नही करने से मरण भी उसका नही होता है। पुन: पुन: जन्म धारण नही होने से यह अपुनर्भव कहलाता है।

आयुर्वेद के अनुसार उपर्युक्त रूप से प्रतिपादित मोक्ष का साधन योग ही है। योगियो ने योग को ही मोक्ष का उत्तम साधन बतलाया है। यही भाव महर्षि चरक द्वारा और अधिक स्पष्टता से व्यक्त किया गया है। यथा—

एतत्तदेकमयन मुक्तैर्मोक्षस्य दर्शितम्।
तत्वस्मृतिबल, येन गता न पुनरागता॥
अयन पुनराख्यातमेतद्योगस्य योगिभिः।
सख्यातधर्मैः सांख्यैश्च मुक्तैर्मोक्षस्य चायनम्॥

—चरकसंहिता, शारीरस्थान १/१५०-१५१

—जीवनमुक्त पुरुषो के द्वारा मोक्ष का यह मार्ग बतलाया गया है। जिस व्यक्ति के द्वारा योग ज्ञान या योग-साधना से तत्व स्मृति का बल प्राप्त कर लिया गया है तब इस मार्ग से जाने वाले अर्थात् योगसिद्धि और मोक्ष प्राप्ति करने वाले वे लोग पुन (जन्म लेकर) इस ससार मे नही आए। योगी जनो के द्वारा यह तत्वस्मृति बल योग का मार्ग कहा गया है और धर्म के मर्म को जानने वाले परम ज्ञानी मुक्त पुरुषो के द्वारा यह (तत्वस्मृति बल) मोक्ष का अयन (मार्ग) कहा गया है।

आयुर्वेद मे जहा योग को मुक्ति का साधन बतलाया गया है वहा मुक्ति से पूर्व योगी को प्राप्त होने वाली विभिन्न सिद्धियो का उल्लेख भी किया गया है। तात्पर्य यह है कि जब साधक अष्टाग योग के द्वारा साधना मे तत्पर होता है तब अतिम अवस्था अर्थात् योग की सिद्धि होने पर योगी मे कुछ इस प्रकार के विशिष्ट लक्षण उत्पन्न होते हैं जो सामान्य मनुष्य मे साधारणतः नही पाए जाते। इसे योगियो की स्वाभाविक शक्ति या योग बल कहा जाता है। आयुर्वेद के अनुसार आठ प्रकार बल या विशेष शक्ति योग सिद्धि होने पर योगियो को प्राप्त होती है जो निम्न प्रकार है—

आवेशश्चेतसो ज्ञानमर्थानां छन्दत. क्रिया।
दृष्टिः श्रोत्र स्मृतिः कान्तिरिष्टतश्चाप्यदर्शनम्॥
इत्यष्टविधमाख्यात योगिनां बलमैश्वरम्।
शुद्धसत्वसमाधानात्तत् सर्वमुपजायते॥

—चरकसंहिता, शरीरस्थान १/१४०-१४१

—आवेश (दूसरे के शरीर मे प्रवेश करना), चेतसो ज्ञानम् (दूसरे के मन की बात को जानना), अर्थाना छन्दतः क्रिया (शब्द-स्पर्श-रूप-रस-गन्ध इन इन्द्रियार्थों को स्वेच्छापूर्वक प्रवृत्त करना) अर्थात् योगी जिस अर्थ को प्राप्त करना चाहे अथवा जिस अर्थ का ज्ञान प्राप्त करना चाहे अपने मन के अनुकूल उसका ज्ञान भी प्राप्त हो जाय। दृष्टि (अतीन्द्रिय वस्तुओ को देखने की शक्ति), श्रोत्र (श्रोत्रेन्द्रिय के द्वारा अभीष्ट

शब्दों चाहे वे कितनी ही दूर के क्यो न हों का ग्रहण करना) स्मृति (स्मरण शक्ति की वैष्ट्ययुक्त सम्पन्नता), कान्ति (शरीर का विशिष्ट दैवी कान्ति से युक्त होना) और इष्टतश्चाप्यदर्शनम् (अपनी इच्छा के अनुसार अपने शरीर को गोपनीय बना लेना और फिर प्रकट करना) यह आठ प्रकार का ईश्वरीय बल योगियो को प्राप्त होता है। योगाभ्यास के द्वारा सत्व (मन) के शुद्ध होने (रजोगुण और तमोगुण के रहित होने) से उपर्युक्त सभी प्रकार की सिद्धि योगियो को प्राप्त होती हैं।

वस्तुत. योगियो की ये स्वाभाविक शक्ति हैं जो योगसिद्धि होने पर स्वत प्रकट होती है। या यो कहा जा सकता है कि साधनारत साधक को जब योग की सिद्धि होती है तो इन लक्षणो से उसका परिचय मिलता है। यहाँ आयुर्वेद शास्त्र मे योगियो की केवल अष्टविध सिद्धियो का वर्णन किया गया है, किन्तु योगशास्त्र मे तेईस सिद्धियाँ बतलाई गई हैं जो निम्न प्रकार हैं —

पाँच शुद्ध सिद्धियाँ— त्रिकालज्ञत्व, अद्वन्द्व, परचिताद्यभिज्ञता, अग्न्यर्काम्बुविषादि का स्तभ और अपराजय।

त्रिकालज्ञत्वमद्वन्द्वं परचिताद्यभिज्ञता।
अग्न्यर्काम्बुविषादीनां स्तम्भश्चाप्यपराजयः॥

गुण प्रधान दस सिद्धिया—

अस्मिन् देहेऽनूर्मिमत्व दूरश्रवणदर्शनम्।
मनोजवित्व कामरूप परकायप्रवेश. स्वेच्छामृत्युर्देवक्रीडानुदर्शनम्।
यथासकल्पसिद्धिराज्ञासिद्धिरव्याहतगतिः।

आठ ब्रह्मप्रधानसिद्धियाँ—"अणिमा, महिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्यम्, ईशित्व, वशित्वं कामावसायिता च।"

इस प्रकार योगशास्त्र मे योग सिद्धियों का उल्लेख मिलता है। आयुर्वेद मे जो योग सिद्धियां बतलाई गई हैं वे वस्तुतः सामान्य योग सिद्धियाँ हैं जिन्हें साधक अल्पायास के द्वारा ही योग सिद्ध कर लेने पर प्राप्त कर सकता है। अतः योगियो के जो सामान्य कार्य होते हैं उनके अनुसार ही यहा योगियो का बल बतलाया गया है। इससे ऐसा लगता है कि यह अष्टविध बल योग सिद्धि से भिन्न होना चाहिए।

—०—

योग और आयुर्वेद

योग दर्शन या योगशास्त्र सांख्य का ही व्यवहारिक या क्रियात्मक रूप माना जाता है जिसमे आत्म-साक्षात्कार या परम ब्रह्म की प्राप्ति के लिए प्रयोगात्मक विधियाँ निर्देशित की गई है। अध्यात्म विद्या के आधारभूत सैद्धान्तिक पक्ष को क्रियात्मक रूप एव प्रयोग के द्वारा योग शास्त्र ने जितना सुगम और सर्वजनोपयोगी बनाकर मोक्ष प्राप्ति के मार्ग को प्रशस्त किया है उतना किसी अन्य शास्त्र ने नही किया। प्रारम्भिक स्थिति मे योग या यौगिक क्रियाओ का सम्बन्ध शरीरमात्र या शारीरिक अगों से रहता है। किन्तु जैसे जैसे योगाभ्यास का विकास होता जाता है वैसे वैसे उसका सम्बन्ध अन्त करण और बुद्धि से होता जाता है। अर्थात् यौगिक क्रियाए मन और बुद्धि को प्रभावित कर अद्भुत रूप से उसका विकास करती है। मन और बुद्धि के चरम विकास के बाद योगाभ्यास आत्मा के प्रदेशो का स्पर्श कर उनके कालुष्य का निराकरण कर उन्हे निर्मलता प्रदान करता है जिससे आत्मा मे निर्मल ज्ञान ज्योति उद्भासित होती है। समस्त प्रकार के शुभाशुभ कर्मों का क्षय होने के कारण समुत्पन्न अद्भुत ज्ञानालोक के द्वारा जब वह आत्मा ससार के समस्त भूत-वर्तमान-भविष्य कालीन भावो को जानने व देखने लगता है तब वह इस भौतिक शरीर का परित्याग कर मोक्ष को प्राप्त कर लेता है और परमब्रह्म मे लीन हो जाता है। यही उसका परम लक्ष्य है।

आयुर्वेद एक सम्पूर्ण जीवन है जिसमे मनुष्य की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रवृत्तियो का अपूर्व सामञ्जस्य है। आयुर्वेद यद्यपि मुख्यरूप से आरोग्य शास्त्र एव चिकित्सा शास्त्र के रूप मे जाना जाता है, किन्तु वह वस्तुत. सम्पूर्ण जीवन विज्ञान शास्त्र है जिसमे मनुष्य का चरम लक्ष्य उसके शरीर मे स्थित आत्मा को सासारिक कर्मबन्धन से मुक्त करना प्रतिपादितत है। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अनेक विज्ञ एव प्रबुद्ध जन प्रयत्नशील रहते हैं। आत्मा को मुक्ति पथ पर अग्रसर करने के लिए शरीर ही एकमात्र साधन है। शरीर के द्वारा विहित प्रत्येक कर्म और शरीर की प्रत्येक स्थिति आत्मा को प्रभावित किए बिना नही रहती। अत: आत्मा के मोक्ष साधन के लिए शरीर का निरोग होना नितान्त आवश्यक है। आरोग्य के बिना पारलौकिक तो क्या इहलौकिक

कार्य की सिद्धि होना भी सम्भव नही है। इसीलिए आचार्यों ने धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष का मूल आरोग्य बतलाया है —"**धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्य मूलमुनमम्।**"

आयुर्वेद शास्त्र उसी शरीर के आरोग्य को यथावत् बनाये रखने के लिए नियम, आचरण आहार-विहार आदि का उपदेश करता है, ताकि तदनुकूल आचरण के द्वारा मनुष्य स्वस्थ रहता हुआ अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सके। यदि कदाचित् मनुष्य असात्म्येन्द्रियार्थ सयोग अर्थात् मिथ्या आहार, विहार, प्रज्ञापराध अथवा काल-परिणाम आदि के कारण वेदना ग्रस्त तो व्याधिपीडित हो जाता है तो उसके विकारोपशमन के लिए विभिन्न उपायो का उपदेश भी आयुर्वेद शास्त्र मे किया गया है। इस प्रकार आयुर्वेद के दो मुख्य प्रयोजन है— स्वस्थ मनुष्यो के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी मनुष्य के रोग का उपशमन करना। महर्षि चरक ने भी इस विषय मे स्पष्टत प्रतिपादित किया है—

"**प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमन च।**"

—चरक सहिता, सूत्रस्थान ३०।२६

इस प्रकार आयुर्वेद शास्त्र मनुष्य के आरोग्य साधन मे सहायक होता है, ताकि मनुष्य अपने आरोग्यवान् शरीर के द्वारा अपनी आत्मा के कल्याणार्थ मोक्ष-साधन में प्रवृत्त हो सके। इसी भाति योग शास्त्र भी अपने प्रारम्भिक अगो यम-नियम-आसन-प्राणायाम के द्वारा आचरण की शुद्धता, शरीर के स्वास्थ्य की रक्षा, विकारोपशमन, मानसिक द्वन्द्वों के निराकरण और बौद्धिक विकास के कार्य को प्रशस्त करता है। इन प्रारम्भिक अवस्थाओ को पार किए बिना मनुष्य आत्म-कल्याण रूप अपने चरम लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त नही कर सकता।

योग शास्त्र मे मोक्ष के प्रारम्भिक साधन के रुप मे यम और नियम का प्रतिपादन किया गया है। यम पाच होते है। इनका विस्तृत वर्णन यम-नियम प्रकरण के अन्तर्गत किया जाएगा। किन्तु यहां इतना बतला देना आवश्यक है कि यम और नियम का पालन करने से मनुष्य के आचरण मे शुद्धता आती है, मन मे सात्विक भाव का उदय होता है और आत्मा मे निर्मलता की वृद्धि होकर कलुषता का विनाश होता है। इस प्रकार शनैः शनैः मोक्ष का मार्ग प्रशस्त होता है। अ युर्वेद शास्त्र मे भी आचरण सम्बन्धी कुछ इस प्रकार के नियमो का प्रतिपादन किया गया है जो मोक्ष के साधनभूत प्रारम्भिक उपाय है और जिन का आचरण करने से मोक्ष का मार्ग प्रशस्त होता है। महर्षि चरक ने उनका उल्लेख निम्न प्रकार से किया है—

सतामुपासन सम्यगसतां परिवर्जनम्।
व्रतचर्योपवासो च नियमाश्च पृथग्विधाः॥

धारण धर्मशास्त्राणां विज्ञान विजने रतिः ।
विषयेष्वरतिर्मोक्षे व्यवसाय पराधृतिः ।।
कर्मणामसमारम्भ कृतानां च परिक्षय. ।
नैष्कर्म्यमनहकार सयोगे भयदर्शनम् ।।
मनोबुद्धिसमाधानमर्थतत्वपरीक्षणम् ।
तत्वस्मृतेरुपस्थानात् सर्वमेतत् प्रवर्तते ।।

—चरकसहिता, शारीरस्थान १/१४३-१४६

—सज्जनो की अच्छी प्रकार से सेवा करना, दुष्टजनो का साथ नही करना, चान्द्रायण आदि व्रतो का धारण व पालन करना, आत्मशुद्धि के लिए उपवास करना अलग अलग बतलाए हुए हुए नियमो का पालन करना, धर्मशास्त्रो का अभ्यास, स्वाध्याय व अनुशीलन करना, विज्ञान अर्थात् आध्यात्मिक विषयो का ज्ञान प्राप्त करना या विशिष्ट निर्मल ज्ञान प्राप्त करना, निर्जन-एकान्त स्थान मे निवास करना, चक्षु आदि इन्द्रियो के विषयो तथा काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि मानसिक विकार भावो मे रति नही करना, मोक्ष साधक कर्मों में प्रवृत्ति रखना, उत्तम धैर्य धारण करना, नित्य और नैमित्तिक तथा धर्म और अधर्म के साधन भूत कर्मों का प्रारम्भ नही करना, पूर्वजन्म मे उपार्जित और इस जन्म मे विहित कर्मों को क्षय करने का उपाय करना, जीवन को कर्महीन बनाना अर्थात् घर या आश्रम से दूर होकर कर्मफल भोगने के लिए नए कर्म नही करना—निष्कर्म रहना—अहकार रहित होना, आत्मा और शरीर का संयोग होने पर अपने को भयभीत बनाना अर्थात् यह भय रखना कि कर्म बन्धन के कारण कही मुझे पुनर्जन्म न लेना पडे, मन और बुद्धि को समाधिस्थ करना, अर्थ के तत्वो की परीक्षा करने के बाद उसका ग्रहण करना, ये सभी ठीक ठीक स्मृति ज्ञान की प्राप्ति से ही प्रवृत्त होते हैं।

स्मृतिः सत्सेवनाद्यैश्च धृत्यन्तैरुपजायते ।
स्मृत्वा स्वभावं भावानां स्मरन् दुःखात् प्रमुच्यते ।।

—चरक सहिता, शारीरस्थान १/१४७

—उपर्युक्त मोक्ष के जो साधन बतलाए गए हैं उसमे 'सतामुपासनम्' से लेकर 'परा धृति' तक नियमो का पालन व आचरण करने से 'स्मृति' उत्पन्न होती हैं। ससार मे स्थित भाव द्रव्यो के स्वभाव का स्मरण करके तथा स्वभाव को स्मरण करते हुए दु ख से मुक्त हो जाता है। अर्थात् सांसारिक दुःखो से मुक्ति हो जाती है।

इस प्रकार चरक के अनुसार मोक्ष के साधन मे स्मृति विशेष महत्वपूर्ण है।

सामान्यत: पूर्वापर के विषयों को ध्यान मे रखना ही स्मृति है, यथा-"अनुभवजन्यं ज्ञानं स्मृति:।" अथवा "अनुभूतविषयासम्प्रमोष स्मृति.।" (योगसूत्र १/११) अर्थात् अनुभव किए हुए विषयो को नही भूलना ही स्मृति है। ससार मे रज और तम से युक्त मन के द्वारा जो भी कार्य किए जाते हैं वे सब दु खदायी और साँसारिक कष्टो के कारणभूत होते है। सतामुपासनम् आदि आचरण करने से स्मृति उत्पन्न होती है और विगत दु खो के अनुभव का स्मरण करते हुए सभी कार्यों को दु:खरूप मानकर धीरे-धीरे छोड देने से सुखोत्पादक ईश्वर की धारणा-ध्यान-समाधि मे मन लग जाता है। जिससे उसे चिदानन्द रूप परम ब्रह्म की प्राप्ति होती है। अत: स्मृति भी सांसारिक कष्टों से मुक्ति प्राप्त करने का एक साधन है।

अष्टाग योग का सतत अभ्यास करने से अन्तत. मोक्ष की प्राप्ति होती है—ऐसा योगाचार्यों का अभिमत है। आयुर्वेद मे भी इसी तथ्य को स्वीकार किया गया है। आयुर्वेद के अनुसार मन और इन्द्रियो सहित शरीर ये दोनो सभी प्रकार के कष्टो दुखो, रोगो और वेदनाओ का अधिष्ठान हैं। आत्मा का निवास भी इन्द्रिय और समनस्क शरीर मे होता है। अत: शरीर और मन के द्वारा किए जाने वाले कर्मों का फल भी उसी आत्मा को भोगना पडता है। जब तक आत्मा सभी कर्मों से रहित नहीं हो जाता तब तक इस ससार से उसकी मुक्ति सभव नही है। मोक्ष होने पर सभी प्रकार के दु खो-रोगो वेदनाओ का अभाव हो जाता है। मोक्ष का साधन एकमात्र योग के द्वारा सम्भव है। इसीलिए महर्षि चरक ने योग को मोक्ष प्रवर्तक बतलाया है। यथा —

वेदनानामधिष्ठान मनो वेहश्च सेन्द्रिय ।
केशलोमनखाग्रान्नमलद्रवगुणैर्विना ॥
योगे मोक्षे च सर्वासा वेदनानामवर्तनम् ।
मोक्षे निवृत्तिनि शेषा योगो मोक्षप्रवर्तक: ॥

—चरक सहिता, शारीरस्थान २/१३६-१३७

केश, लोम, नख अग्रभाग, अन्न का मल (पुरीष), द्रवों (स्वेद-मूत्र) के गुणो को छोडकर इन्द्रिय सहित शरीर और मन वेदनाओं का अधिष्ठान है। योग और मोक्ष में सभी वेदनाओ का नाश हो जाता है। मोक्ष मे वेदनाओ की आत्यन्तिक निवृत्ति होती है। योग मोक्ष का प्रवर्तक होता है।

"योगो मोक्षप्रवर्तक:" महर्षि चरक का यह वाक्य अपने आप में विशेष महत्व रखता है। इसके अनुसार योग मोक्ष को दिलाने वाला होता है। योगसूत्र मे महर्षि पतञ्जलि ने योग का जो लक्षण बतलाया है उसके अनुसार 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:— चित्त (मन) की वृत्ति को रोकने का नाम योग है। समाधि अवस्था में जब मन की

समस्त वृत्तियो का निरोध हो जाता है तब रज और तम जो मन के दोष हैं उनका स्वय ही मन से वियोग अर्थात् अभाव हो जाता है —इसी अवस्था को योग कहते हैं। इस योगावस्था मे मनुष्य की आत्मा पूर्णत निर्मल और विशिष्ट ज्ञानालोक से प्रकाशमान हो जाती है। गीता मे भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को इसी प्रकार के योग का उपदेश दिया था —

समासेनैव कौन्तेय निष्ठा ज्ञानस्य या परा।
बुद्धया विशुद्धया युक्तो धृत्यात्मान नियम्य च ॥
शुद्धासीन् विषयांस्त्यक्त्वा रागद्वेषौ व्युदस्य च।
विविक्तसेवी लघ्वासी यतवाक्कायमानस ॥
ध्यानयोगपरो नित्यं वैराग्यं समुपाश्रितः।
अहकार बल दर्पं काम क्रोध परिग्रहम् ॥
विमुच्य निर्मम शान्तो ब्रह्मभूयाय कल्पते।
ब्रह्मभूत प्रशान्तात्मा न शोचति न कांक्षति ॥

—भगवद् गीता, १८

—हे कौन्तेय ! ज्ञान की जो उत्कृष्ट निष्ठा है उसे तू मुझ से समझ। विशुद्ध बुद्धि से युक्त स्वय को नियन्त्रित करके शब्दादि इन्द्रयो से विषयो का परित्याग कर तथा राग-द्वेष को हटाकर एकान्तवासी, मिताहारी, मन-वचन-काय को वश मे करके जो नित्य ध्यान योग मे तत्पर रहता हुआ वैराग्य की ओर उन्मुख रहता है वह अहकार, बल, दर्प, (मिथ्याभिमान), काम, क्रोध और परिग्रह से मुक्त होकर मोह-ममता रहित शान्त हुआ ब्रह्मपद को पाने का अधिकारी हो जाता है। ब्रह्मभूत हुआ वह प्रशान्तात्मा न तो कोई शोक (दु.ख) करता है और न कुछ कामना करता है, अर्थात् उसके सुख-दुख, इच्छा द्वेष आदि का नाश हो जाता है।

महर्षि चरक के पूर्वोक्त वचन से एक यह बात भी स्पष्ट होती है कि मोक्ष से पूर्व की अवस्था को ही योग कहते हैं और वही योग मोक्ष का साधन है। योग के बिना मुक्ति सम्भव नही है। इस प्रकार मोक्ष और योग ये दोनों भिन्न-भिन्न अवस्थाएँ हैं। इसका स्पष्ट सकेत चरक के पूर्वोक्त **"योगे मोक्षे च सर्वासां वेदनानामवर्तनम्।"** इस वाक्य से मिलता है। उनके अनुसार योग और मोक्ष दोनो ही अवस्थाओ मे सभी प्रकार की वेदनाओ दुखो (रोगो) की आत्यन्तिक निवृत्ति हो जाती है। किन्तु योग ही मोक्ष नही है, अपितु योग के बाद की अन्तिम अवस्था मोक्ष है। योगावस्था मे जो समस्त चित्त वृत्तियो का निरोध अथवा समस्त वेदनाओ का अवर्तन (नाश) होता है वह सशरीर अवस्था में होता है। मोक्षावस्था मे तो इस भौतिक शरीर का भी विनाश हो जाता है अर्थात् शरीर का त्याग करने के बाद ही मोक्ष की प्राप्ति होती है। तब यह

आत्मा समस्त शारीरिक बन्धनों से मुक्ता जाता है। उसे पुनः पुनः जन्म-मरण धारण करने के लिए संसार मे नही आना पड़ता है। यही मोक्ष है और यही इस आत्मा का चरम लक्ष्य है। आयुर्वेद के अनुसार योग मोक्ष प्राप्ति में सहायक है। अतः मोक्ष प्राप्ति के लिए प्रथम योग की सिद्धि होना अनिवार्य है। योग सिद्धि के बिना मोक्ष की प्राप्ति अथवा आत्मा की मुक्ति होना सम्भव नही है। इससे यह स्पष्ट है कि आयुर्वेद में योग को पर्याप्त महत्व दिया गया है और योग के सिद्धान्तो का वह पूर्णतः अनुमोदन करता है।

उपर्युक्त विवेचन यह स्पष्ट है कि योगशास्त्र मे प्रतिपादित चरम लक्ष्य को आयुर्वेद शास्त्र मे भी उसी रूप मे स्वीकृत किया गया है। योगशास्त्र सम्बन्धी अनेक सिद्धान्तो एव व्यवहारिक बातों को आयुर्वेद में यथावत् रूप से ग्रहण कर लिया गया है। अतः योग और आयुर्वेद का अत्यन्त निकटतम सम्बन्ध है। जिस प्रकार योग शास्त्र में यम और नियम के द्वारा शारीरिक और मानसिक आचरण की शुद्धता पर विशेष जोर दिया गया है उसी प्रकार आयुर्वेद शास्त्र मे प्रतिपादित पूर्वोक्त 'सतामुपासनं सम्यगसता परिवर्जनम्' आदि आचरण के अतिरिक्त निम्न 'आचार रसायन' भी विशेष महत्तापूर्ण है, जिसमें सामान्य मनुष्य को सदाचरण का अनुशीलन, सद्गुणो का ग्रहण और सत्कर्मों को करने की प्रेरणा मिलती है--

सत्यवादिनमक्रोध निवृत्तं मद्यमैथुनात्।
अहिंसकमनायास प्रशान्त प्रियवादिनम्॥
जपशौचपरं धीर दाननित्य तपस्विनम्।
देवगोब्राह्मणाचार्यगुरुवृद्धार्चने रतम्॥
आनृशंस्यपर नित्य नित्य कारुण्यवेदिनम्।
समजागरणस्वप्न नित्यं क्षीरघृताशिनम्॥
देशकालप्रमाणज्ञ युक्तिज्ञमनहङ्कृतम्।
शस्त्राचारमसकीर्णमध्यात्मप्रवणेन्द्रियम्॥
उपासितारं वृद्धानामास्तिकानां जितात्मनाम्।
धर्मशास्त्रपर विद्यान्नरं नित्य रसायनम्॥

—चरक सहिता, चिकित्सास्थान १/४/३०-३४

—सत्य बोलने वाले, क्रोध नही करने वाले, मद्य सेवन और मैथुन से दूर रहने वाले, हिंसा नही करने वाले, श्रम नही करने वाले, शान्त रहने वाले, प्रिय बोलने वाले, जप और पवित्रता में तत्पर, धैर्यवान्, नित्य दान करने वाले, तपस्वी, देव, गो, ब्राह्मण आचार्य, गुरू और वद्धजनो की पूजा (सेवा) में तत्पर रहने वाले, सदैव क्रूरता से दूर रहने वाले, सदैव करुणापूर्ण हृदय वाले, यथोचित समय तक जागृत रहने और यथा

समय शयन करने वाले, देश, काल और प्रमाण (अथवा देश और काल के प्रमाण) को जानने वाले, युक्ति को जानने वाले (युक्तिपूर्वक कार्य करने वाले), अहंकार नहीं करने वाले, उत्तम या प्रशस्त आचार विचार वाले, सकीर्णता या संकीर्ण विचारों से रहित, अध्यात्मविद्या मे प्रवण (आध्यात्मिक विषयो में अपने चित्त को लगाने वाले वृद्धजन, आस्तिक और जितात्मा पुरुषो की सेवा करने वाले धर्मशास्त्रो के अध्ययन-चिन्तन-मनन-अनुशीलन मे तत्पर रहने वाले मनुष्य को सदैव रसायन का युक्त समझना चाहिए। अर्थात् इन गुणो से युक्त मनुष्य यदि रसायन का सेवन नही भी करता है तो भी रसायन के सभी गुण उसे प्राप्त होते हैं।

इस प्रकार यहा स्वस्थ पुरुषो के लिए आचरण की श्रेष्ठता प्रतिपादित की गई है। अत' मनुष्य को उत्तम आचार-विचारवान् बनने का प्रत्यन करना चाहिए। उपर्युक्त आचार-विचार का पालन करने वाले मनुष्य सामान्य लोगो की अपेक्षा श्रेष्ठ और उन्नत आत्मा वाले होते है, अत' वे रसायन के गुणो को बिना रसायन-सेवन के सहज ही प्राप्त कर लेते है। योगशास्त्र में जो यम और नियम बतलाए गए है वे भी इन आचार-विचार से भिन्न नही है। उनका उद्देश्य भी शारीरिक आचरण की शुद्धि, मानसिक दोषो का परिहार और आध्यामिक उन्नति प्राप्त करना है। अत दोनो का लक्ष्य साधन एक है।

योगशास्त्र मे यम-नियम के पश्चात् 'आसन' नामक तृतीय अग का विवेचन किया गया है। आसन के विषय मे कहा गया है कि यह सम्पूर्ण योग का मूल आधार है। आसन की सिद्धि के बिना साधक की आगे गति नही है। आसन का प्रभाव साधक के शरीर, मन-इन्द्रियो और आत्मा पर सयुक्त रूप से पड़ता है, जिससे साधना के लिए आधारभूत सुदृढ भूमि का निर्माण होता है। तात्पर्य यह है कि आसन के द्वारा शरीर और मन मे इतनी सहृदयता आ जाती है कि उससे साधक की साधना में शारीरिक या मानसिक व्यवधान नही आ पाता है। शरीर पर आसन का जो प्रभाव पडता है उससे शरीर स्वस्थ एव निरोग बना रहता है। शरीर के सम्पूर्ण अवयव-अगोपाग और उनकी सभी प्रकार की क्रियाए नियन्त्रित होती हैं, जिससे स्वास्थ्य की रक्षा तो होती ही है, अनेक प्रकार के रोगो का शमन भी होता है। अनेक आसन तो ऐसे हैं जो रोग या रोग की अवस्था विशेष मे अत्यन्त लाभकारी होते है। एक एक आसन कई कई रोगो मे लाभकारी पाया जाता है। अत. रोगोपशमन या रोगों की चिकित्सा के लिए योग अपूर्व साधन है। इस प्रकार योगासनो के द्वारा जहां स्वस्थ मनुष्यो के स्वास्थ्य का अनुवर्तन होता है वहा विकारग्रस्त अवस्था मे रोगों का

उपशमन भी होता है। आयुर्वेद का मूल प्रयोजन भी यही है—"प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च।" अर्थात् स्वस्थ मनुष्यो के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी मनुष्यो के रोगों का शमन करना।

स्वस्थ मनुष्यों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए आयुर्वेद मे स्वस्थवृत्त और सद्वृत्त का विधान बतलाया गया है। इस दृष्टि से दिनचर्या, निशाचर्या और ऋतुचर्या का वर्णन विशेष महत्वपूर्ण है। दिनचर्या के अन्तर्गत प्रातः काल ब्राह्म मुहूर्त्त में जाग्रत होने से लेकर सायंकाल तक के समस्त दैनिक क्रिया कलापो का उल्लेख है। साथ ही उनके गुणधर्म भी बतलाए गए है। प्रातः कालीन कार्यों मे अभ्यंग, उद्वर्तन, स्नान आदि क्रियाओ के साथ साथ स्वशक्त्यनुसार व्यायाम करने का भी निर्देश दिया गया है। व्यायाम के द्वारा शरीर को स्वस्थ, सुन्दर एवं सुगठित बनाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त व्यायाम से शरीर के आभ्यन्तरिक अवयव और उनकी क्रियाएँ भी प्रभावित होती है जिससे स्वास्थ्य रक्षा तो होती ही है अनेक विकारों-रोगो का उपशमन भी होता है। अतः जो कार्य योगासनो के द्वारा सम्पादित होता है, बहुत कुछ अंशो मे वही कार्य व्यायाम द्वारा भी सम्पन्न होता है। यद्यपि योगासनो और व्यायाम में तुलना नही की जा सकती और न ही व्यायाम की श्रेणी मे योगासनो को रखा जा सकता है। क्योकि योगासन व्यायाम की अपेक्षा कही अधिक उत्कृष्ट माने गए हैं, तथापि स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से दोनो को समान मानने मे कोई आपत्ति नही हैं। यद्यपि आयुर्वेद मे योगासनो का कही स्पष्ट उल्लेख नही है, किन्तु इसका अभिप्राय यह नही है कि अभ्यसनीय या आचरणीय नही हैं। सम्भवतः कष्ट साध्य होने अथवा उनकी दुरूहता के कारण उन्हे आयुर्वेद मे परिगणित नही किया गया हो, किन्तु व्यायाम के माध्यम से या व्यायाम के रूप मे वे अभ्यसनीय हो सकते हैं। इसके अतिरिक्त आयुर्वेद मे जो स्वस्थवृत्त और सद्वृत्त वर्णित है यह सर्वथा योगासनो के अनुकूल है। योगासनो के द्वारा जो सुपरिणाम स्वास्थ्य-अनुवर्तन और विकाराभिनिवृत्ति के रूप मे प्राप्त किए जाते हैं वे भी सर्वथा आयुर्वेद के अनुकूल हैं। इस दृष्टि से योग और आयुर्वेद मे निकटता होना स्वाभाविक है।

योगासनो के अभ्यास में जब साधक स्थिरता और सुदृढ़ स्थिति को प्राप्त कर लेता है तो वह अग्रिम योगांग 'प्राणायाम' के अभ्यास मे तत्पर होता है। प्राणायाम वस्तुतः प्राणवायु के निरोध की एक ऐसी विशिष्ट प्रक्रिया है जिसके अभ्यास की सफलता होने पर मनुष्य को सुदीर्घ आयु प्राप्त होती है। आयुर्वेद मे भी दीर्घायु की प्राप्ति के लिए अनेक विधि-विधान और उपाय वर्णित हैं। आयुर्वेद में केवल दीर्घायु की प्राप्ति के लिए ही उपायों का उल्लेख नहीं है, अपितु सुखायु और हितायु का भी विवेचन किया

गया है। साथ ही असुखायु और अहितायु का ज्ञान और उससे बचने का उपाय भी प्रतिपादित है।

प्राणायाम में आयु की दीर्घता वायु के निरोध पर निर्भर है। मन की चचलता और निश्चलता भी वायु के विरोध पर निर्भर है। इस प्रकार सम्पूर्ण प्राणायाम ही वायु पर आधारित होने से वायु को विशेष महत्व दिया गया है, जैसा कि उपनिषद् के निम्न उद्धरण से स्पष्ट हैं —

चले वाते चल चित्त निश्चले निश्चल भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायु निरोधयेत्॥

—वायु के चलायमान होने पर मन भी चचल रहता है और वायु के निश्चल रहने पर मन भी निश्चल हो जाता है, तब योगी स्थाणुत्व (स्थिरता) को प्राप्त करता है। अत वायु का निरोध (वश में) करना चाहिए।

यहाँ वायु का महत्व बतलाया गया है। वायु के निरोध के बिना प्राणायाम की सिद्धि सम्भव नही है। आयुर्वेद में भी वायु को विशेष महत्व दिया गया है। शरीर मे सम्पन्न होने वाली सम्पूर्ण क्रियाओ, इन्द्रियो और मन का नियन्ता व प्रणेता वायु को ही माना गया है। शरीर की स्वस्थावस्था में कारणभूत दोषसाम्य और विकारावस्था में कारणभूत दोष वैषम्य के अन्तर्गत वायु की ही प्रधानता है। वायु के बिना अन्य दोनो पित्त, कफ दोष निष्क्रिय रहते है। उनमे कोई गति नही होती और न ही उनमे कोई क्रिया होती है। जैसा कि प्रतिपादित है—

पित्त पगु कफ. पंगु पंगवो मलधातव.।
वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत्॥

—पित्त पगु (गतिशील नही) है, कफ पंगु है, मल (स्वेद-मूत्र-पुरीष) और धातुए (रस-रक्त-मांस-मेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र) भी पगु है। ये दोष-धातु-मल वायु के द्वारा जहा ले जाए जाते है वहा बादल के समान चले जाते है। तात्पर्य यह है कि जिस प्रकार वायु के द्वारा बादल गतिशील होते है उसी प्रकार शरीर में दोष-धातु-मल भी वायु के द्वारा गतिशील रहते है।

इसी प्रकार और भी अनेक उद्धरण वायु की प्रधानता और महत्व के विषय में आयुर्वेद शास्त्र मे प्राप्त होते है। शरीर को स्वस्थ और निरोग बनाए रखने के लिए वायु की साम्यावस्था अत्यन्त आवश्यक है। उसी प्रकार योगशास्त्र मे प्रणायाम की दृष्टि से वायु का विशेष महत्व बतलाया गया है।

योग शास्त्र मे विशेषतः हठयोग में प्राणायाम से पूर्व षट्कर्म द्वारा शरीर का शोधन करना अत्यन्त आवश्यक बतलाया गया है। नेति, धौति, बस्ति, न्यौली कपाल

भाति और त्राटक इन यौगिक षट्कर्मों के द्वारा योगाचार्य कफादि दोषों को दूर करने का निर्देश देते हैं, ताकि इन कर्मों से शरीर की शुद्धि होकर शरीर प्राणायाम के अभ्यास के योग्य बन सके। आयुर्वेद शास्त्र में शरीर का शोधन करने के लिए 'पंचकर्म' बतलाए गए है। जैसे—वमन, विरेचन, बस्ति, शिरो विरेचन और रक्तमोक्षण। इन कर्मों से कफादि दोष शरीर के बाहर निकल जाते हैं और शरीर शुद्ध हो जाता है जिस से वह स्वस्थ और निरोग बना रहता है। शरीर का शोधन रोगीपशन के लिए चिकित्सा के रूप मे होता है जिससे अनेक रोग समूल नष्ट हो जाते हैं। आयुर्वेदोक्त पंचकर्म के द्वारा दोषानुसार निम्न प्रकार से शुद्धि होती है—वमन से कफ दोष का, विरेचन से पित्त दोष का, बस्ति से वायु दोष का, शिरोविरेचन से सिर मे स्थित दोष का और रक्त मोक्षण से अशुद्ध रक्त का निर्हरण होता है। इस प्रकार पंचकर्म से दोषो का निर्हरण होकर शरीर पूर्ण रूपेण शुद्ध हो जाता है। योगशास्त्र मे जो षट्कर्म बतलाए गए हैं उनके द्वारा शरीर की शुद्धि के साथ-साथ अनेक रोगो का शमन भी होता है। जैसे नेतिकर्म के विषय मे कहा गया है—

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघ नेतिराशु निहंति च॥

—हठयोग प्रदीपिका २/३०

—नेतिकर्म कपाल का शोधन करने वाला (सिर मे स्थित कफादि दोषो को दूर करने वाला) और दिव्यदृष्टि प्रदान करने वाला होता है। वह उर्ध्वजत्रुगत (गले से ऊपर अर्थात् शिर में होने वाले) रोग समूह को शीघ्र नष्ट करता है।

धौतिकर्म के द्वारा निम्न रोगो का नाश होता है—

कासश्वासप्लीहकुष्ठ कफरोगाश्च विंशतिः।
धौतिकर्म प्रभावेण प्रयान्त्येव न संशय॥

—हठयोग प्रदीपिका २/२५

—धौतिकर्म के प्रभाव, से कास, श्वास, प्लीहा सम्बन्धी विकार, कुष्ठरोग और बीस प्रकार के कफ रोगो का विनाश होता है—इसमे कोई सदेह नही है।

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः।
बस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः॥

—हठयोगप्रदीपिका २/२७

—बस्तिकर्म के प्रभाव से गुल्म, प्लीहा सम्बन्धी रोग, उदर रोग तथा वात-पित्त, कफ से उत्पन्न होने वाले सभी रोग नष्ट हो जाते हैं।

इसी प्रकार त्राटक कर्म के अभ्यास से सभी प्रकार के नेत्र रोग निर्मूल होकर

नेत्रो की ज्योति बढ़ती है। नौलिक्रिया के अभ्यास से अग्नि विकृति दूर होकर पाचन क्रिया एवं पाचन सस्थान सुव्यवस्थित रहता है। इससे होने वाले लाभो का वर्णन निम्न प्रकार से किया गया है—

मन्दाग्निसंदीपनपाचनादिसंधापिकानन्दकरी सदैव।
अशेषदोषामयशोषिणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः॥

—हठयोगप्रदीपिका २/३४

—हठक्रिया मे शिरोमणि यह नौलि क्रिया मन्दाग्नि को दूर कर जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाली, पाचनादि क्रियाओ को ठीक रखने वाली, सदा आनन्द देने वाली, सभी दोषो और रोगों को दूर करने वाली है।

कपालभाति कर्म के द्वारा सिर, पार्श्व, और वक्ष प्रदेश मे सचित श्लेष्मा का क्षय या निर्गम होता है। इस प्रकार ये षट्कर्म मल और दोषो को बाहर निकाल कर शरीर का शोधन और रोगो का नाश करने वाले होते है।

यह सम्पूर्ण विषय आयुर्वेदीय चिकित्सा शास्त्र से सम्बन्धित है। अत निस्सन्देह रूप से यह कहा जा सकता है कि योगशास्त्र बहुत कुछ रूप मे आयुर्वेद का पूरक होने के कारण उसके अत्यन्त निकट है। योगशास्त्र मे प्रतिपादित स्वास्थ्य रक्षा और रोग नाशक सम्बन्धी सिद्धान्त पूर्णत वैज्ञानिक पद्धति पर आधारित तथा आयुर्वेदीय दृष्टिकोण के सर्वथा अनुकूल है। यौगिक षट्कर्म तथा अन्य यौगिक क्रियाओं का प्रभाव सम्पूर्ण शरीर, मन और आत्मा पर पडता है। आयुर्वेदीय स्वस्थवृत्त, सद्वृत एव चिकित्सा भी शरीर, मन और आत्मा को पूर्णत प्रभावित करते है। आपाततः दोनो का अतिम लक्ष्य भी लगभग समान ही है। अत दोनों शास्त्र भिन्न होते हुए भी एक दूसरे के अत्यन्त निकट हैं।

□

आयुर्वेद में मन का स्वरूप

जैसा कि स्पष्ट किया जा चुका है कि आयुर्वेद के अनुसार मन के वशीभूत हो जाने पर ही योग की सिद्धि होती है। महर्षि पतञ्जलि ने भी चित्त (मन) की वृत्तियो के निरोध (शमन) होने को योग की सज्ञा दी है। अतः यह स्पष्ट है कि योग स्थिति के लिए मन ही सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। आयुर्वेद शास्त्र मे अनेक दृष्टि से मन की उपयोगिता होने के कारण विस्तृत रूप से उसके स्वरूप एव उसके अन्यान्य पक्षो का विवेचन किया है जो योग की दृष्टि से ज्ञातव्य है। आयुर्वेद के मनीषियो ने सासारिक बन्धन और मुक्ति का कारण एक मात्र मन को ही माना है। जैसा कि महर्षि चरक के निम्न वचन से स्पष्ट है—

"मन एव मनुष्य णां कारण बन्धमोक्षयो ।"

इसीलिए योगाचार्यों ने योग की सिद्धि के लिए सर्व प्रथम मन को वश मे करना अत्यावश्यक समझा। आयुर्वेदाचार्यों ने भी मन की स्थिरता, एकाग्रता एव वश मे होने को योग की सज्ञा दी है। अत. यह आवश्यक है कि योग की सिद्धि के प्रमुख साधन रूप मन के स्वरूप का ज्ञान प्राप्त किया जाय। आयुर्वेद शास्त्र मे मन के विषय मे जो कुछ भी प्रतिपादित किया गया है वह आध्यात्मिक एव भौतिक उभय दृष्ट्या वर्णित है। अतः प्रसगानुसार ही मन सम्बन्धी विवेचन को ग्रहण करना अभीष्ट है।

ससार के समस्त पञ्चेन्द्रिय प्राणियो मे मनुष्य का विशेष स्थान है। प्राय सभी प्राणियो के शरीर मे मन की अवस्थिति है। मानव शरीर मे तो मन की स्थिति, उपयोगिता एव महत्व विशेष है। मनुष्य की समस्त इन्द्रियो का एक बार यदि विनाश हो जाय और मन अविकृत रुप मे स्थित हो तो उस व्यक्ति का कार्य चल सकता है, किन्तु उसकी समस्त इन्द्रिया स्वस्थ एव प्राकृत हो और मन विकृत हो तो उसकी समस्त क्रियाए एव समस्त इन्द्रिय व्यापार अवरूद्ध हो जाएगा। व्यक्ति किसी भी कार्य को करने में असमर्थ रहेगा। अतः इस तथ्य को अस्वीकार नही किया जा सकता कि मानव शरीर मे मन एक अत्यधिक महत्वपूर्ण द्रव्य है।

मन का महत्व एव तत्सम्बन्धी विशेषताओ का प्रतिपादन अन्य शास्त्रो की अपेक्षा दर्शन शास्त्र मे विशेष रूप से किया गया है। इसका मुख्य कारण यह है कि दर्शनशास्त्र का प्रतिपाद्य मुख्य विषय विशेष रूप से आध्यात्मिक तत्व रहे हैं। आत्मा की भाति मन भी उन आध्यात्मिक तत्वो मे प्रमुख रहा है। अत दर्शनशास्त्रो मे मन का सर्वांगपूर्ण विवेचन किया गया है।

आयुर्वेद यद्यपि एक चिकित्सा शास्त्र है तथा आध्यात्मिक विषयो के प्रतिपादन से उसे कोई प्रयोजन नही होना चाहिये, तथापि मन भी रोगाधिष्ठान होने से आयुर्वेद का प्रतिपाद्य विषय बन जाता है। इसी प्रकार मन का सम्बन्ध आत्मा से होने के कारण तथा जिस शरीर की चिकित्सा की जाती है उसे चैतन्य प्रदान करने वाला होने के कारण आत्मा भी आयुर्वेद का मुख्य प्रतिपाद्य विषय है। इस अतिरिक्त आत्मा और मन दोनो ही आयुर्वेदीय पदार्थ विज्ञान के मुख्य प्रतिपाद्य विषय हैं। आत्मा के विषय मे महर्षि चरक ने न्याय, वैशेषिक एव वेदान्त दर्शन से समानता रखने वाले विचार व्यक्त किए है। अत मन के विवेचन मे भी आयुर्वेद में उन दर्शनो के विचारो का अवलम्बन लिया गया है। आयुर्वेद मे मन के विषय मे जो चिन्तन धारा प्रवाहित है उसके अनुसार निम्न विवरण प्रस्तुत है—

शरीर मे मन का महत्वपूर्ण स्थान है। शरीर मे सम्पादित होने वाली प्रत्येक क्रिया मन से प्रभावित है। यद्यपि मन, इन्द्रिय और शरीर को चैतन्य का प्रकाश आत्मा के द्वारा ही मिलता है। शरीर मे जब तक आत्मा का अनुप्रवेश नही होता तब तक शरीर, उसमे आश्रित मन, इन्द्रिय और अन्यान्य हृदय आदि अवयव चेतना शून्य एव क्रियाहीन होते है तथा आत्मा के संयोग से इनमे चेतनाता एव क्रियाशीलता आती है; किन्तु आत्मा को जो ज्ञान प्राप्त होता है उस ज्ञानोत्पत्ति की परम्परा मे मन की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण रहती है। मन के अभाव में केवल इन्द्रियो के द्वारा आत्मा को ज्ञानोपलब्धि होना नितान्त असम्भव है। यद्यपि मन स्वयं एक इन्द्रिय है तथा अन्य इन्द्रियों की भाति उसकी उत्पत्ति भी महाभूतो से हुई है। तथापि वह सामान्य इन्द्रियो से भिन्न है। आत्मा को जो ज्ञानोपलब्धि होती है उसका मुख्य साधन मन ही है। मन के अभाव में अथवा मन के विकृत हो जाने पर आत्मा को ज्ञान नहीं हो सकता। शरीर मे मन की स्थिति अन्तःकरण के रूप में है। अन्य ज्ञानेन्द्रियाँ एवं कर्मेन्द्रियाँ बाह्य करण कहलाती हैं। मन की यह विशेषता है कि महाभूतो से समुद्भूत होने पर भी वह अन्य इन्द्रियो की भाति स्थूलरूप नहीं है। इसलिए अन्य इन्द्रियो की भाति यह मन इन्द्रियो के द्वारा ग्राह्य नहीं है। जिस प्रकार शरीर में बाह्य इन्द्रियाँ दिखाई देती हैं उस प्रकार मन का प्रत्यक्ष नहीं होता। इसका एक कारण यह है कि बाह्य इन्द्रियो की भाँति मन की स्थिति शरीर के बाह्य प्रदेश में नहीं है।

शरीर के अन्दर अवस्थित होने से उसे अन्त.करण की संज्ञा दी गई तथा बाह्य इन्द्रियों की भाँति इन्द्रिय द्वारा उसका ग्रहण न हो होने से उसे 'अतीन्द्रिय' या 'इन्द्रियातीत' कहा गया है।

मन का सामान्य अर्थ ज्ञान के योग में किया जाता है। जैसा कि मन शब्द की निरुक्ति से स्पष्ट है—"**मन् ज्ञाने बोधने वा धातु**" अर्थात् 'मन्' धातु से मनस् या मन शब्द निर्मित हुआ है, जिसकी व्युत्पत्ति के अनुसार "**मन्यते ज्ञायते बुद्यतेऽनेनेति मन**।"

सस्कृत व्याकरण के अनुसार मन् धातु ज्ञान अथवा बोधन क्रिया के लिए प्रयुक्त होता है। तदनुसार जिसके द्वारा जाना जाता है, ज्ञान प्राप्त किया जाता अथवा बोध होता है वह मन कहलाता है।

वस्तुतः मन स्वतन्त्र रूप से ज्ञान ग्रहण करने मे समर्थ नही है। आत्मा और इन्द्रियो के साथ मन का सयोग होने पर ही मन के द्वारा ज्ञान प्राप्त होता है। अत: इन्द्रियां भी ज्ञान का साधन है। वे इन्द्रियाँ भी स्वतंत्र रूप से ज्ञान ग्रहण करने मे असमर्थ हैं। इन्द्रियो को ज्ञानोपलब्धि के लिए आत्मा के द्वारा चैतन्य एव मन के द्वारा प्रेरणा लेना आवश्यक है। इन दोनो मे से किसी एक के अभाव मे इन्द्रियाँ भी ज्ञान ग्रहण करने में असमर्थ रहती है। वस्तुतः यदि देखा जाय तो इन्द्रियाँ ज्ञान प्राप्ति का साधन अवश्य है किन्तु मूलतः वे ज्ञान ग्रहण करने मे समर्थ नही हैं। वे तो केवल विषयो का ग्रहण करने हेतु प्रवृत्त होती है अथवा विषयो के साथ सयुक्त मात्र होती हैं। वस्तुओ का ज्ञान तो मन के द्वारा ही होता है। मन के अभाव मे ज्ञान कदापि सभव नही है। मन एक होता है और ज्ञानन्द्रियां पाँच होती हैं। अत. मन की एक विशेषता यह भी होती है कि वह जिस इन्द्रिय के साथ संयुक्त होता है केवल वही इन्द्रिय अपने विषय के साथ संयुक्त होकर उस विषय का ग्रहण कहती है और तदनन्तर मन के द्वारा उस विषय का ज्ञान प्राप्त होता है। किन्तु जिस इन्द्रिय के साथ मन का संयोग नहीं होता उस इन्द्रिय का अपने विषय के साथ सयोग होने पर भी वह इन्द्रिय उस विषय का ग्रहण नहीं कर पाती है। ऐसी स्थिति मे उस विषय वस्तु का ज्ञान होना भी सम्भव नहीं है। मन एक बार मे केवल एक इन्द्रिय के साथ ही संयुक्त होता है। अतः एक बार में केवल एक इन्द्रिय के द्वारा ही अपने विषय के साथ संयोग एवं उस विषय का ग्रहण संभव है तथा मन को भी एक बार में केवल एक ही विषय का ज्ञान होता है। इस प्रकार मन जिस समय जिस इन्द्रिय के साथ संयुक्त होता है उस समय वह केवल उसी इन्द्रिय के द्वारा उससे सम्बन्धित विषय का ज्ञान प्राप्त करता है, अन्य का नही।

मन सम्बन्धी उपर्युक्त विवेचन से शरीर मे उसकी स्थिति उपयोगिता एव महत्व का आभास मिल जाता है। शास्त्रो मे मन का जो लक्षण बतलाया गया है उससे भी उपर्युक्त भाव ही ध्वनित होता है। महर्षि चरक ने मन का निम्न लक्षण प्रतिपादित किया है—

लक्षण मनसो ज्ञानस्याभावो भाव एव च।
सति ह्यात्मेन्द्रियार्थानां सन्निकर्षे न वर्तते॥
वैवृत्यान्मनसो ज्ञानं सान्निध्यात् तच्च वर्तते।

—चरक सहिता, शारीर स्थान १/१८

अर्थात् ज्ञान का नही होना अथवा होना ही मन लक्षण है। आत्मा, इन्द्रिय और इन्द्रियार्थ (इन्द्रियो के विषय) का सन्निकर्ष होने पर मन का सयोग नही होने से ज्ञान नही होता है तथा उपर्युक्त आत्मेन्द्रियार्थ सन्निकर्ष होने पर मन का सान्निध्य-सयोग होने से ज्ञान होता है।

आत्मा का चक्षु आदि इन्द्रियो और शब्द आदि विषयो से सम्बन्ध होते हुए भी कभी किसी विषय का ज्ञान होता है और कभी नही होता। यह ज्ञान का होना या नही होना किसी कारणान्तर को सूचित करता है। यही कारणन्तर मन है। यह मन जब इन्द्रियो के साथ सयुक्त होता है तो इन्द्रिया अपने रूप आदि विषयो को ग्रहण करने मे समर्थ होती है, जब मन संयुक्त नही होता है तो इन्द्रिया रूपादि स्वविषयो को ग्रहण करने मे समर्थ नही होती है। अर्थात् मन के सान्निध्य से ज्ञान होता है और असान्निध्य से ज्ञान नही होता है।

शरीर मे त्रयोदश विध (तेरह) करण होते है। इन तेहर करणो को दो भागो विभाजित किया गया है—बाह्य करण और अन्त: करण। इनमे पाँच ज्ञानेन्द्रिया (श्रोत्र, स्पर्श, चक्षु, रसना और घ्राण) और पाच कर्मेन्द्रिया (हस्त, पाद, गुद, उपस्थ और वाक्) इन दस इन्द्रियो की गणना बाह्य करण मे की जाती है तथा मन, बुद्धि और अहकार की गणना अन्त.करण मे की जाती है। इन तेरह ही करणो मे मन प्रधान है। वह ज्ञानेन्द्रिय और कर्मेन्द्रिय दोनो का सहायक होने से उभयेन्द्रिय माना जाता है। सांख्य दर्शन की दृष्टि से मन की उत्पत्ति अहकार से होने के कारण वह अहकारिक माना गया है, किन्तु आयुर्वेद के मतानुसार अन्य द्रव्यो (इन्द्रियो) की भाति मन की उत्पत्ति भी महाभूतो से होने के कारण वह भौतिक होता है। दोनो ही दृष्टि से अर्थात् अहकारिक होने पर अथवा भौतिक होने पर मन की उत्पत्ति का मूल कारण प्रकृति (अव्यक्त) होती है। अत: उस प्रकृति में विद्यमान तीन गुण सत्व-रज-तम मन मे भी होते हैं। तदनुसार तीनो गुणो के अनुरूप सत्व से ज्ञान, रज से प्रवृत्ति और तम से अज्ञान आदि कार्य प्रत्येक मन मे दृष्टिगोचर होते हैं। इसमे जिस गुण की

अधिकता से जो ज्ञान आदि लक्षण मन मे उत्पन्न होते है उसी गुण के आधार पर उस मन को अथवा उस मन के अधिष्ठाता को सात्विक, राजस या तामस कहा जाता है। मन के उन गुणों की अभिव्यक्ति मनुष्य की प्रकृति अथवा स्वभाव के द्वारा भी होती है। अतः उसकी प्रकृति का निर्धारण इन्ही मानसिक गुणो के आधार पर किया जाता है। जैसे सात्विक प्रकृति, राजसी प्रकृति, तामसी प्रकृति।

मन को ज्ञान, सुख, दुःख आदि का साधन माना गया है। अत अन्य कुछ आचार्यों ने इसी आधार पर मन का निम्न लक्षण निर्धारित किया है—

सुखादिसाक्षात्कारस्य करण मन उच्यते।
अस्पर्शमणु चानन्त प्रत्यात्मनियतत्वतः॥

अर्थात् मन स्पर्श रहित और अणु परिमाण वाला होता है। प्रत्येक शरीरस्थ आत्मा के साथ भिन्न-भिन्न मन का सयोग होने से मन अनन्त (अपरिसख्येय) होते है। मन को सुख आदि के साक्षात्कार का करण भी कहा गया है।

मन का एक अन्य लक्षण निम्न प्रकार बतलाया गया है—

'आत्मेन्द्रियार्थसन्निकर्षे ज्ञानस्य भावोऽभावश्च मनसो लिगम्।"

—वैशेषिक दर्पण ३/२/१

आर्थात् आत्मा, इन्द्रिय और इन्द्रियार्थ (इन्द्रियो के विषय-शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध) का सन्निकर्ष होने पर जिस वस्तु का सयोग होने से ज्ञान होता है तथा जिसका सयोग नही होने से ज्ञान नही होता वह वस्तु ही मन है।

इसी विषय का स्पष्टीकरण निम्नप्रकार से किया गया है—

"आत्मनः करणावीनामिन्द्रियाणां शब्दादिविषयाणां च सद्भावेऽपि कदाचित् कुत्रचिद्विषये ज्ञाने भवति न भवति चेति दृश्यते। तेन इमौ ज्ञानस्य भावाभावौ कारणान्तरं सूचयत यच्च तदेव मन।"

इसके अतिरिक्त मन का एक भिन्न लक्षण और भी किया गया है—

"युगपज्ज्ञानानुत्पत्तिर्मनसो लिगम्" —न्यायदर्पण १/१/१६

अर्थात् एक साथ अनेक ज्ञान की उत्पत्ति नही होना ही मन का लक्षण है।

एक अन्य लक्ष ण निम्न प्रकार है—

"सुखदुःखाद्युपलब्धिसाधनमिन्द्रिय मन।" —तर्क सग्रह

अर्थात् सुख-दुख आदि की अनुभूति की साधन रूप इन्द्रिय ही मन है। अथवा जिस इन्द्रिय से सुख-दुख आदि का अनुभव होता है वह इन्द्रिय ही मन कहलाती है।

शरीर मे मन के अस्तित्व को सर्वथा अस्वीकार नही किया जा सकता। क्योकि शरीर के लिए मन एक अत्यावश्यक द्रव्य है। इसकी उपयोगिता मनुष्य को होने वाले

ज्ञान की शृंखला के लिए विशेष रूप से है। अतः ज्ञानोत्पत्ति का कार्य मन का अस्तित्व मानने से ही पूर्ण होता है। यदि मन का अस्तित्व स्वीकार नही किया जाय तो इस प्रश्न का समाधान कर पाना असम्भव होगा कि ज्ञानोत्पत्ति किस क्रम से होती है। मन के अभाव में ज्ञानोत्पत्ति का होना नितान्त असम्भव है। ज्ञानोत्पत्ति क्रम में यदि केवल आत्मा, इन्द्रिय और इन्द्रियो के विषय को ही कारण माना जाय तो इतने मात्र से निर्वाह होना सम्भव नही है। क्योकि केवल उपर्युक्त कारणो का संयोग ही ज्ञानोत्पत्ति लिए पर्याप्त के नही है। इन कारणो के अतिरिक्त एक अन्य कारण और होता है जिसका सयोग होने पर ज्ञान होता है तथा उसका संयोग नही होने पर ज्ञान नही होता है। यह अतिरिक्त कारण मन ही है।

इसके अतिरिक्त यदि मन का अस्तित्व स्वीकार नहीं किया जाय तो स्थिति यह होती है कि व्यापक होने के कारण आत्मा का इन्द्रियो के साथ सदा संयोग बना रहता है। इन्द्रिया भी अपने-अपने विषयो के साथ सदैव सयुक्त रहती हैं, अत इन्द्रियो को हमेशा ज्ञानोत्पत्ति होते रहना चाहिए। इसके अतिरिक्त आत्मा समस्त इन्द्रियो के साथ एक साथ ही सयुक्त रहता है। अत समस्त इन्द्रियो को ज्ञान भी एक साथ सयुक्त रूप से ही होना चाहिए, किन्तु व्यवहारिक रूप से ऐसा नही देखा जाता। इससे सिद्ध होता है कि ज्ञानोत्पत्ति की प्रक्रिया मे कोई ऐसा महत्वपूर्ण द्रव्य अवश्य है जिसके बिना ज्ञान नही होना है। वह महत्वपूर्ण द्रव्य मन ही है।

मन के अस्तित्व की सिद्धि के लिए यह प्रमाण भी दिया जा सकता है कि रूप रस, गन्ध, स्पर्श और शब्द इनके साक्षात्कार के लिए क्रमश चक्षु, रसना घ्राण, स्पर्शन और श्रोत्र इन्द्रियाँ है। जिसके द्वारा उपर्युक्त रूप आदि विषयो का ज्ञान एवं ग्रहण होता है। अत. इसके लिए उपर्युक्त इन्द्रियो से भिन्न अतिरिक्त पृथक् साधन होना चाहिए। वह साधन है मन। अर्थात् चक्षु आदि बाह्य इन्द्रियो के द्वारा अग्राह्य सुख-दु ख आदि के अनुभव का साधन भी मन है, इसीलिए मन का एक लक्षण यह भी किया गया कि "**सुखदु खाद्युपलब्धिसाधनमिन्द्रियं मन**"। इससे मन का स्वतंत्र अस्तित्व स्पष्ट प्रतीत होता है।

मन के गुण

"**अणुत्वमथ चैकत्व द्वौ गुणौ मनस. स्मृतौ।**"

—चरक सहिता, शारीरस्थान १/१६

अर्थ—अणुत्व (सूक्ष्मत्व अथवा सूक्ष्म होना) तथा एकत्व (एक होना) ये मन के दो गुण होते हैं। अर्थात् मन अणु परिमाण वाला तथा एक होता है।

मन को अणु परिमाण वाला मानने से उसके सर्व व्यापकत्व का निराकरण

तथा असर्वव्यापकत्व की सिद्धि होती है। मन को प्रति शरीर एक मानने से इन्द्रियों की भाँति उसके अनेकत्व का निराकरण होता है।

यदि मन का अणुत्व तथा एकत्व स्वीकार न कर उसे 'महत्' परिमाण वाला तथा अनेक माना जाय तो इन्द्रियों के साथ उसका सम्पर्क निरन्तर बना रहेगा और ऐसी स्थिति मे उसे समस्त इन्द्रियो के द्वारा एक साथ ही सर्वविध ज्ञान की अनुभूति होने लगेगी। जिससे ज्ञान परम्परा मे एक प्रकार की विडम्बना उत्पन्न हो जायगी। अर्थात् उपर्युक्त स्थिति मे मन को वर्तमान की भाति व्यवस्थित ज्ञान की अनुभूति नहीं हो पाएगी। क्योकि एक साथ समस्त इन्द्रियो के द्वारा ज्ञान होने से समस्त ज्ञान परस्पर मे टकराएगे और ज्ञान परम्परा मे व्यवधान होने लगेगा जिससे मन को किसी भी वस्तु के ज्ञान की उपलब्धि नही हो सकेगी। क्योकि क्रमानुसार और व्यवस्थित ज्ञान शृखला ही वस्तु के सम्यक् ज्ञान का प्रतिपादक है तथा मन ऐसे ही ज्ञान की उपलब्धि मे सहायक होता है। अबाधित तथा विषमताओ से रहित ज्ञान ही मानस ग्राह्य है और इस प्रकार का ज्ञान एक काल मे केवल एक इन्द्रिय के साथ संयुक्त होकर ही प्राप्त किया जा सकता है। अत. प्रति शरीर मे मन एक ही होता है।

मन के अणुत्व प्रतिपादन का अभिप्राय यह है कि मन की स्थिति शरीर मे अणु या सूक्ष्म रूप मे है। वह आत्मा की भाँति सर्व शरीर मे व्याप्त होकर रहने वाला द्रव्य नही है। सूक्ष्म होने के कारण वह शरीर मे एक प्रदेश के कई हजारवें भाग में स्थित रहता है। किन्तु अपनी सूक्ष्मता, चचलता एव तीव्र गतिशीलता के कारण वह सर्वदेह व्यापी प्रतीत होता है। प्रत्यक्ष मे यह देखा जाता है कि जब मन किसी एक इन्द्रिय के साथ सयुक्त रहता है तो केवल उसी इन्द्रिय के द्वारा ज्ञान का ग्रहण होता है, अन्य के द्वारा नही। जैसे - ई बार कोई व्यक्ति किसी कार्य विशेष अथवा अध्ययन में तल्लीन होकर लग जाता है तो बाहर या अन्य स्थान से आने वाली आवाजो का ज्ञान उसे नही होता है। इसी प्रकार दो या अधिक व्यक्तियो के परस्पर वार्तालाप करने पर जब वहाँ पर स्थित किसी व्यक्ति का मन वार्तालाप की ओर न होकर अन्य विषयों के चिन्तन मे लग जाता है तो ऐसी स्थिति मे उन व्यक्तियो के वार्त्तालाप का स्वर निरन्तर उस व्यक्ति के कान मे पडते रहने पर भी उसे इस बात का ज्ञान नही हो पाता है कि उन व्यक्तियो मे परस्पर क्या वार्तालाप हो रहा है? इसी भाति कोई पुस्तक पढ़ते पढ़ते बीच मे जब मन किसी अन्य विषय मे लग जाता है तो पूरा पृष्ठ या अध्याय पढ लेने पर भी उसे इस बात का ज्ञान नही हो पाता कि क्या पढ़ा गया है? इसी प्रकार जब कक्षा मे छात्रगण अपने अध्यापक के प्रवचन (भाषण) को सुनते है तो कई छात्रो का मन अन्यत्र विषय में सलग्न रहता है तो ऐसी स्थिति में उस छात्र

के लिए यह कह सकना कठिन हो जाता है कि कक्षा मे अध्यापक महोदय ने अपने भाषण मे क्या कहा या उसने क्या समझा ? इसी प्रकार अन्य अनेक उदाहरण दिए जा सकते हैं ।

उपर्युक्त उद्धरणो से यह स्पष्ट ज्ञात होता है कि मन जब जिस इन्द्रिय के साथ सयुक्त होता है तब उसे केवल उसी इन्द्रिय के द्वारा ज्ञान प्राप्त होता है । इससे इस तथ्य की पुष्टि भी होती है कि मन आत्मा के सदृश महान् या सर्व शरीर व्यापी नही है, अपितु अणु रूप होने के कारण वह एक ही समय मे समस्त इन्द्रियो मे सचार नही कर सकता । यही कारण है कि वह एक काल मे केवल एक ही इन्द्रिय के साथ सयुक्त होता है । जैसा कि उपर्युक्त उदाहरणो से भी स्पष्ट है । कई बार हम को ऐसी प्रतीति भी होती है कि पाँचो इन्द्रियो के द्वारा एक साथ ही ज्ञान हो रहा है । जैसे भोजन करते समय हाथ के स्पर्श के द्वारा भोजन के शीतत्व-उष्णत्व का ज्ञान होता है । रसना के द्वारा रस का ज्ञान भी होता है । घ्राण के द्वारा गन्ध की अनुभूति होती है और दोनो चक्षु उसे सतत देखते भी रखते है । साथ मे वार्तालाप करते रहने पर शब्द श्रवण भी होता है । अतः उस समय ऐसा प्रतीत होता है कि समस्त ज्ञानो का अनुभव एक साथ हो रहा है । किन्तु वस्तुत ऐसा नही होता है, मन की चचलता एव तीव्र गतिशीलता के कारण वह समस्त इन्द्रियो के साथ क्रमशः सम्पर्क करता है । अर्थात् वह एक इन्द्रिय के बाद दूसरी इन्द्रिय, दूसरी के बाद तीसरी इन्द्रिय, तीसरी के बाद चौथी इन्द्रिय, चौथी के बाद पाँचवी इस प्रकार क्रमश इन्द्रियो के साथ सयुक्त होता है । इन्द्रियो के साथ उसका यह संयोग इतनी शीघ्रता और तीव्र गति से होता है कि एक इन्द्रिय से दूसरी इन्द्रिय के साथ सयुक्त होने के बीच के व्यवधान या अन्तर की प्रतीति नही हो पाती । अतः ऐसा लगता है कि मन समस्त इन्द्रियो के साथ एक साथ सयुक्त है । इन्द्रियो के साथ मन के संयोग की यह प्रक्रिया ठीक उसी प्रकार सम्पादित होती है जिस प्रकार सौ कमल के पत्तो को एकत्र कर उन्हें एक के ऊपर एक रख दिया जाय । तदनन्तर उन समस्त पत्तो का वेधन एक सुई के द्वारा किया जाय । सुई के द्वारा पत्तो का वेधन करने पर ऐसा लगता है कि समस्त पत्तो का वेधन एक साथ ही हो गया है, किन्तु ऐसा नही होता । अर्थात् उन पत्तो का वेधन तो क्रमशः एक के बाद दूसरा, दूसरे के बाद तीसरा तीसरे के बाद चौथा इस प्रकार होता है । किन्तु यह वेधन इतनी तीव्र गति से होता है कि क्रमशः उनके वेधन का ज्ञान नही हो पाता और हम यह समझते हैं कि समस्त पत्तों का वेधन एक साथ ही हो गया है । ठीक यही स्थिति इन्द्रियो के साथ मन के सयोग की है । इस सदर्भ मे एक अन्य उदाहरण अलात चक्र का भी दिया जाता है । अर्थात् एक पतली लौह शलाका के दोनों सिरों पर थोडा-सा कपड़ा बांध कर उसे मिट्टी के तेल मे भिगो कर उसमें आग लगा दी जाती है । उसके बाद बीच में

एक दूसरी शलाका लगाकर उसे काफी जोरों से घुमाया जाता है, जिससे वह प्रज्वलित अग्नि के चक्र की भाति प्रतीत होती है। यही अलात चक्र कहलाता है। इसमें शलाका के केवल दो सिरो में आग लगी रहती है, किन्तु उसके घूमने की गति अत्यन्त तीव्र होने के कारण वह एक चक्र के समान प्रतीत होता है। इसी प्रकार मन भी तीव्र गति से शरीर में इतस्तत घूमता है और क्रमश इन्द्रिय के साथ संयुक्त होकर ज्ञान प्राप्त करता है।

इस प्रकार यह सिद्ध होता है कि मन अणु परिमाण वाला तथा एक है। मन के अणुत्व तथा एकत्व की सिद्धि मे युगपत् ज्ञान की उत्पत्ति न होना विशेष महत्वपूर्ण है। इसी आधार पर अन्य विद्वानो एव आचार्यों ने भी मन में अणुत्व तथा एकत्व को सिद्ध किया है। महर्षि गौतम ने मन के एकत्व की सिद्धि के लिए कहा है—"**ज्ञानायौगपद्यादेकं मन इति**"-न्या० द० ३/२/६०। अर्थात् ज्ञान के एक साथ नहीं होने से मन एक है। इसी का समर्थन महर्षि कणाद ने भी किया है। उन्होने अपने वैशेषिक दर्पण मे इस सदर्भ मे कहा है—"**प्रयत्नायौगपद्याज्ज्ञानायौगपद्याच्चैक इति**"—वै० द० ३/२/३ अर्थात् एक समय मे एक ही प्रयत्न तथा ज्ञान होने से अथवा एक समय मे प्रयत्न तथा ज्ञान के अयौगपद्य से मन एक होता है। आचार्य विश्वनाथ ने कारिकावलि मे ज्ञानों के एक कालिक न होने के कारण मन को अणु परिमाण वाला कहा है। यथा—***अयौगपद्याज्ज्ञानानां तस्याणुत्वमिहेष्यते***"—विश्वनाथ कारिका ३८५।

कभी कभी एक समय मे ही दीर्घ शष्कुली भक्षण में गन्ध, रस, रूप आदि अनेक विषयो का ज्ञान होने की भ्रान्ति होती है। वह भी मन के अति तीव्र सचार के कारण होती है। इस प्रकरण को शत कमल पत्र भेदन के उदाहरण से पूर्व मे स्पष्ट किया जा चुका है।

मन के विषय तथा कर्म

चिन्त्य विचार्यमूह्यं च ध्येय संकल्प्यमेव च।
यत्किञ्चिन्मनसो ज्ञेयं तत्सर्वं ह्यर्थसंज्ञकम्॥
इन्द्रियाभिग्रह. कर्म मनसस्त्वस्य निग्रहः।
ऊहो विचारश्च तत परं बुद्धि प्रवर्तते॥

—चरक संहिता, शारीरस्थान १/२०-२१

अर्थात्—चिन्ता के योग्य, गुणागुण के विचार के योग्य, तर्क के योग्य, ध्यान के योग्य और सकल्प के योग्य भाव या पदार्थ तथा मन के द्वारा अनुभव किए जाने वाले अन्य सुख दुःख आदि भाव ये सब मनव के विषय हैं। समस्त इन्द्रियों को

अपने-अपने विषय मे प्रेरित करना तथा अहित विषयो मे उनकी प्रवृत्ति को रोकना अर्थात् इन्द्रियो का नियन्त्रण करना अथवा अपना नियमन करना, किसी विषय में तर्क करना, हिताहित का विचार करना ये सब मन के कर्म है।

चिन्त्य—मन के द्वारा चिन्तन किए जाने योग्य विषय। जैसे यह करने योग्य है या नही। **विचार्य**— उपपत्ति या अनुपपत्ति (तर्क) के द्वारा यह करने से लाभ होगा और यह करने से हानि होगी। इत्यादि का विचार करना अथवा किसी विषय के दोष का ज्ञान करना विचार कहलता है। इस प्रकार के विचार योग्य विषय को विचार्य कहा जाता है। **ऊह्य**--सम्भावना के द्वारा जैसे यह कार्य इस प्रकार होगा अथवा शास्त्रानुकूल तर्कों के द्वारा किसी विषय के सशय, पूर्वपक्षआदि का निवारण और उत्तर पक्ष के स्थापन आदि के निर्णय के लिए परीक्षण को ऊहा कहते है। उस ऊहा के योग्य विषय ऊह्य कहलाते हैं। **ध्येय**--भावना ज्ञान का विषय ध्येय कहलाता है। अथवा एकाग्र मन से किसी वस्तु स्वरूप का चिन्तन करना ध्यान कहलाता है और ध्यान के योग्य विषय को ध्येय कहते हैं। **सकल्प्य**—यह विषय या वस्तु गुण युक्त है अथवा दोषयुक्त इसका निश्चय करना अथवा कर्त्तव्याकर्त्तव्य का निश्चय कर अभीष्ट प्राप्ति (सिद्धि) के लिए यही करना है—ऐसे निर्णय को सकल्प कहते है। सकल्प के योग्य जो विषय होता है वह सकल्प्य कहलाता है।

ऊपर जिन विषयो का उल्लेख या प्रतिपादन किया गया है, ये सब विषय मन के होते है। इनके अतिरिक्त कुछ और भी विषय मन के होते हैं जो मन के द्वारा ग्राह्य होते है अथवा मन की सहायता से जिनका ग्रहण होता है। इस दृष्टि से मन के विषयो को हम दो भागो मे विभाजित कर सकते हैं। अर्थात्—मन के विषय दो प्रकार के होते हैं—प्रथम प्रकार के विषय वे हैं जो पाच ज्ञानेन्दियो की सहायता से मन के द्वारा ग्रहण किए जाते हैं। जैसे शब्द, स्पर्श, रूप, रस, और गन्ध। ये विषय यद्यपि मुख्य रूप से इन्द्रियो के विषय कहलाते हैं, तथापि—इन्द्रियो की सहायता से मन ही इनका ग्रहण करता है। दूसरे प्रकार के विषय इन्द्रिय निरपेक्ष होते है। ये मन के स्वतत्र विषय होते हैं। अत मन के विषयो से मुख्यत. इन्ही इन्द्रिय निरपेक्ष स्वतत्र विषयो का ग्रहण किया जाता है। इन चिन्त्य आदि विषयो का ग्रहण करने मे इन्द्रिया सर्वथा असमर्थ रहती हैं। अत मन के द्वारा इन्द्रियातीय विषयो का ग्रहण किए जाने से वह अतीन्द्रिय कहलाता है।

इन्द्रियो के विषय नियत है—"**प्रतिनियतविषयैकाणीन्द्रियाणि**" अर्थात् जिस इन्द्रिय का जो विषय प्रतिनियत है वह इन्द्रिय मात्र उसी विषय का ग्रहण करती है। अन्य का नही। जैसे चक्षु इन्द्रिय के द्वारा केवल रूप विषय का ही ग्रहण होता है। अन्य शब्द आदि विषयो का नही। किन्तु मन सब इन्द्रियो के साथ समस्त विषयों

का ग्रहण करना है। इतरा ही नहीं, इन्द्रियों के विषयों के अतिरिक्त विविध विषयों का चिन्तन, किसी विषय के गुणावगुण का विचार, शास्त्रों के अनुसार तर्क करना, एकाग्र मनसा वस्तु विशेष का ध्यान, कर्त्तव्याकर्त्तव्य का विचार कर किसी विषय का संकल्प, सुख दु.ख आदि आभ्यन्तरिक भावो का अनुभव करना इत्यादि भी मन के विषय हैं। इस प्रकार इन्द्रिय ग्राह्य और इन्द्रियातीत दानों प्रकार के विषयो का ग्रहण मन के द्वारा होता है।

मन के उपर्युक्त विषयो के अतिरिक्त अन्य कुछ विशिष्ट कर्म भी होते हैं। मन चूंकि एक द्रव्य है, अतः द्रव्यत्व की दृष्टि से उसमे गुण और कर्म समवाय सम्बन्ध से आश्रित रहना चाहिए। गुण और कर्म के बिना द्रव्य का अस्तित्व नहीं रहता। अतः मन के कर्मों का भी निर्देश किया गया है। मुख्य रूप से मन के दो कर्म होते हैं—एक है इन्द्रियो को नियन्त्रित करना अथवा उन्हे अहित विषयो से पराङ्मुख करना और स्वविषयो मे प्रवृत्ति। मन का दूसरा कर्म है धृति की सहायता से स्वय अपना निग्रह अथवा नियन्त्रण करना। इसके अतिरिक्त विभिन्न तथ्यपूर्ण व युक्ति संगत तर्क प्रस्तुत करना तथा हिताहित या गुणावगुण का विचार करना भी मन का ही कर्म है।

मन का स्थान

"सत्वादिधामहृदयं स्तनोरःकोष्ठमध्यगम्"

—अष्टांगहृदय, शारीर स्थान अ० ४

"हृदयमिति कृतवीर्यो बुद्धेर्मनसश्च स्थानत्वात्॥

—सुश्रुत सहिता, शारीर स्थान अ० ३

षडंगमगविज्ञानमिन्द्रियाण्यर्थं पञ्चमम्
आत्मा च सगुणश्चेत सर्वं च हृदि संस्थितम्।

—चरकसहिता, सूत्रस्थान ३०/४

अर्थ—सत्व (मन) आदि का स्थान हृदय है जो दोनो स्तनों और उरःकोष्ठ (वक्षस्थल) के मध्य में स्थित है।

—हृदय में बुद्धि और मन का निवास होने से गर्भ में हृदय का निर्माण होता है—ऐसा कृतवीर्य का मत है।

—शरीर के छहों अंगो (दो हाथ, दो पैर, मध्य भाग तथा शिरोग्रीवा) का ज्ञान कराने वाली इन्द्रियां (श्रोत्र, त्वक्, चक्षु, रसना और घ्राण) और उनके पांचों अर्थ (शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) सगुण आत्मा और चित्त (मन) ये सब हृदय में अवस्थित रहते हैं।

उपर्युक्त विवरण मे स्पष्ट है कि मन और चेतना का स्थान हृदय है। यहा पर कुछ लोग हृदय शब्द के अर्थ मे भ्रम उत्पन्न करते हैं। उनका कथन है कि हृदय शब्द से यहा वक्ष प्रदेश मे स्थित माँसपेशीमय हृदय का ग्रहण न करके शिरोगत मस्तिष्क का ग्रहण करना चाहिए। क्योंकि "**बुद्धेर्निवास हृदय प्रदूष्य**" इत्यादि वाक्यो के द्वारा बुद्धि का निवास स्थान हृदय को शिर कपाल मे स्थित मस्तिष्क मानने की पुष्टि होती है। किन्तु यह मत समीचीन प्रतीत नही होता। अष्टाग हृदय के उपर्युक्त वचन के द्वारा प्रथम ही मन के स्थान रूप हृदय की स्थिति वक्ष प्रदेश में दोनो स्तनो के मध्य में निरूपित की गई है। अतः हृदय शब्द से सर्व सामान्य मे प्रचलित मांस-पेशीमय हृदय का ही ग्रहण किया जाना चाहिए। इसके अतिरिक्त "**हृदयस्याधो वामतः प्लोहा फुफ्फुसश्च दक्षिणतो यकृत् क्लोम च**" इत्यादि सुश्रुत के वचन के द्वारा वक्ष प्रदेश मे स्थित हृदय का ही बोध होता है। अत कपाल मे स्थित मस्तिष्क को हृदय मानना उपयुक्त नही है।

कुछ लोगो ने मन का स्थान हृदय की अपेक्षा जो मस्तिष्क निरूपित किया है एक दृष्टि से यह भी मान्य हो सकता है। क्योंकि समस्त इन्द्रियो का आधार शिर ही है। चरक ने शिर को समस्त इन्द्रियों का अधिष्ठान निरूपित करते हुए शिर का महत्व निम्न प्रकार से प्रतिपादित किया है—

प्राणाः प्राणभृतां यत्र श्रिता सर्वेन्द्रियाणि च।
यदुत्तमांगमगानां शिरस्तदभिधीयते ॥

—चरकसहिता, सूत्रस्थान १७/३

अर्थ—जिसमे प्राणियो के प्राण आश्रित रहते हैं, जिसमे समस्त इन्द्रिया आश्रित हैं और जो शरीर के समस्त अंगो में उत्तमाग (श्रेष्ठ) है वह शिर कहलाता है।

इसी प्रकार भेलसहिता मे भी मन का स्थान शिर में प्रतिपादित किया गया है। यथा—

शिरस्तालवन्तरगत सर्वेन्द्रियपर मनः।
तत्र तद्धि विषयानिन्द्रियान् रसादिकान् ॥
समीपस्थान् विजानाति त्रीन् भावांश्च नियच्छति।
तन्मन प्रभावं चापि सर्वेन्द्रियमय बलम् ॥
कारण सर्वबुद्धीनां चित्त हृदयसस्थितम्।
क्रियाणां चेतरासां च चित्तं सर्वस्य कारणम् ॥

अर्थात् समस्त इन्द्रियो में श्रेष्ठ मन शिर तालु में स्थित रहता है। वह वहा पर समीपस्थ इन्द्रियो के रसादि विषयो का ज्ञान प्राप्त करता है तथा तीन भावों का नियन्त्रण करता है। वह मन समस्त इन्द्रिय रूप, प्रभावशाली और बलयुक्त होता है।

सभी प्रकार की बुद्धियो का कारण रूप चित्त हृदय मे स्थित रहता है। वह समस्त क्रियाओ का भी कारण है।

इस प्रकार शिर भी मन का स्थान स्वीकृत किया गया है। समस्त ज्ञानेन्द्रियों का अधिष्ठान शिर होने के कारण मन का अधिष्ठान भी शिर स्वतः प्रतिपादित होता है। क्योकि मन स्वयं एक इन्द्रिय है। इसके अतिरिक्त शरीर मे ज्ञान का सबसे बड़ा केन्द्र शिर ही है। समस्त इन्द्रियां वहाँ केन्द्रित, नियन्त्रित और उपस्थित रहती है। अतः दीर्घ अवधि तक मन का भी वहां उपस्थित रहना स्वाभाविक है। इस दृष्टि से शिर को मन का स्थान माना गया है। संक्षेप से मन का स्थायी निवास, नियन्त्रण केन्द्र और कार्य क्षेत्र की दृष्टि से मन के स्थान को तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है। मन का मूल स्थायी निवास स्थान हृदय है—इस तथ्य को समस्त आचार्यों ने एक स्वर से स्वीकार किया है। इसके अतिरिक्त समस्त इन्द्रियो का केन्द्र मस्तिष्क है, जहां विषयो के स्वरूप का निर्णय एव इन्द्रियों की प्रवृत्ति या निवृत्ति हेतु आज्ञा प्राप्त होती है। मन हृदय से मनोवह स्रोतो के द्वारा मस्तिष्क में आता है और वहां से समस्त इन्द्रियों का निग्रह या नियन्त्रण करता है। अतः मन का नियन्त्रण केन्द्र या कार्यालय मस्तिष्क है। मन का कार्यक्षेत्र सम्पूर्ण शरीर है। सर्व शरीर में मनोवह स्रोतों की व्याप्ति होने के कारण शरीर के किसी भी सूक्ष्मतम परमाणु में मन त्वरित गति से पहुच जाता है। अतः उसका कार्यक्षेत्र सम्पूर्ण शरीर है। केवल हृदय में स्थित रहता हुआ मन इन्द्रियों का नियन्त्रण, वस्तु स्वरूप का ग्रहण एवं सर्व शरीर परिभ्रमण नहीं कर सकता। अतः वह हृदय से मनोवह स्रोतो के द्वारा शिर और सम्पूर्ण शरीर में सतत भ्रमण करता हुआ हृदय में स्थित आत्मा को ज्ञान कराता है[1]। इस प्रकार कार्य विभाजन की दृष्टि से मन का स्थान भिन्न-भिन्न समझना चाहिए। किन्तु मूल रूपेण मन का स्थान हृदय है।

०

योग और स्वास्थ्य

योगाभ्यास अथवा योगसाधना का मुख्य आधार शरीर है। शरीर के माध्यम से ही साधक अन्यान्य यौगिक क्रियाओ का अभ्यास कर सकता है। अत' योगाभ्यास या योग की साधना के लिए शरीर का स्वस्थ रहना अत्ययन्त आवश्यक है। रोगी या अस्वस्थ शरीर के द्वारा योगाभ्यास किया जाना सम्भव नही है। यद्यपि यह सही है कि योगशास्त्र की आधारभूत पृष्ठभूमि दार्शनिक विचारधारा से अनुप्राणित है और उसका सम्पूर्ण अन्त: बाह्य कलेवर आध्यात्मिक दृष्टिकोण से परिवेष्टित है, जबकि स्वास्थ्य साधन या स्वास्थ्य रक्षा का उद्देश्य केवल भौतिक उपलब्धि है। आध्यात्मिक या दार्शनिक दृष्टि से मानव शरीर एक भौतिक सगठनात्मक द्रव्य है जो वृद्धि और क्षय को प्राप्त होता हुआ अन्त में विनाश को प्राप्त होता है, अत: वह नाशवान् है। यह मानव शरीर हड्डियो का एक ऐसा ढाचा है जो मास और मेद से आवृत है। त्वचा इसका बाह्य आवरण है जो बाह्य आघातो, शीत, आतप, वर्षा और जीव जन्तुओं द्वारा भक्षण से इसकी रक्षा करती है। रस-रक्त इसे पोषण प्रदान करते हैं तथा मज्जा-शुक्र इसमे शक्ति का सचार करते हैं। ये सभी वस्तुए भौतिक और क्षय को प्राप्त होने वाली होने से नाशवान हैं। अत: इन पर टिके हुए शरीर का नाशवान होना भी स्वाभाविक है।

आयुर्वेद मे **'दोषधातुमलमूल हि शरीरम्'**- यह शरीर की व्याख्या बतलाई गई है, जिसके अनुसार दोष (वात-पित्त-कफ), धातु (रस-रक्त- मास-मेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र) और मल (स्वेद-मूत्र- पुरीष) ये तीनो शरीर के मूल आधार हैं। इनसे ही शरीर का निर्माण होता है। इसके अतिरिक्त शरीर की सम्पूर्ण आभ्यन्तरिक क्रियाए और बाह्य चेष्टाए इन्हीं पर आधारित हैं। शारीरिक आरोग्य या अनारोग्य भी इन तीनों के अधीन है। इनमे या इनमे से किसी एक मे जब किसी प्रकार की विकृति या वैषम्य उत्पन्न हो जाता है तो उनका पारस्परिक सन्तुलन बिगड़ जाता है। जिसका प्रत्यक्ष प्रभाव शरीर के स्वास्थ्य पर पड़ता है। परिणामस्वरूप शरीर

अस्वस्थ हो जाता है। इस प्रकार दोष-धातु-मल ये तीनों ही प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से शारीरिक स्वास्थ्य या अस्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी हैं। शरीर की उत्पत्ति -स्थिति और विनाश में भी ये तीनों मूल कारण माने जाते हैं। अतः शरीर को स्वस्थ रखने की दृष्टि से यह आवश्यक है कि इनकी क्रियाओं में कोई वैषम्य उत्पन्न न हो और न ही शरीर के लिए इनके अपेक्षित परिमाण में वृद्धि या ह्रास हो।

ऊपर यह स्पष्ट किया जा चुका है कि योग साधना का चरम लक्ष्य अखण्डानन्द की प्राप्ति है जो केवल कैवल्य या मोक्ष प्राप्ति होने पर ही सम्भव है। कैवल्य या मोक्ष वह अक्षय, अविनाशी और शाश्वत परम पद है जिसे प्राप्त कर लेने के बाद यह संसारी आत्मा सदा के लिए जन्म-मरण के विभिन्न कष्ट और कर्मबन्धन जनित दुःखों से मुक्ति पा जाता है। जिस योग साधना के द्वारा आत्मा की मुक्ति का मार्ग प्रशस्त होता है उस योग साधना का एकमात्र साधन मनुष्य का शरीर है। इस शरीर के बिना योग साधना सम्भव नहीं है। शरीर के माध्यम से ही यौगिक क्रियाओं का सम्पादन तब ही सम्भव है जब शरीर पूर्ण रूप से निरोग और स्वस्थ हो। शारीरिक और मानसिक आरोग्य के द्वारा ही मनुष्य चतुर्विध पुरुषार्थ की प्राप्ति कर सकता है, जैसा कि आर्ष वाक्य द्वारा स्पष्ट है—"धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।"

यहां धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष इन चारों पुरुषार्थों का मूल आरोग्य बतलाया गया है। आरोग्य का अभिप्राय यहां शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के आरोग्य से है। यदि मनुष्य केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ हो और मानसिक रूप से अशान्त हो तो उसके द्वारा लक्ष्य प्राप्त करना सम्भव नहीं है। चित्त विभ्रम, मनो मालिन्य, कुत्सित विचार, चिन्ता, भय, क्रोध, मान, माया, लोभ, शोक, ईर्ष्या, जुगुप्सा आदि विभिन्न भाव मनो विकृति के मूल कारण हैं। इन कारणों के रहते हुए मनुष्य कभी भी योग साधना के निमित्त मानसिक आरोग्य प्राप्त नहीं कर सकता। यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है कि शारीरिक स्वस्थता होते हुए भी मन की एकाग्रता हुए बिना योगाभ्यास या यौगिक क्रियाओं के द्वारा अभीष्ट फल की प्राप्ति करना सम्भव नहीं है। यद्यपि आचार्यों ने धर्म साधन के लिए शरीर को आद्य साधन निरूपित किया है—"शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्"। किन्तु यहां शरीर का तात्पर्य बाह्य कलेवर मात्र से नहीं है, अपितु मन सहित शरीर से है। जो मनुष्य व्याधिग्रस्त हैं, जिनका मन या शरीर अथवा दोनों ही स्वस्थ नहीं हैं वे योग साधना तो क्या अपना सामान्य जीवन भी सुखपूर्वक व्यतीत नहीं कर सकते। न तो वे धर्म साधन में तत्पर हो सकते हैं और न ही ज्ञानोपार्जन में दत्त चित्त हो सकते हैं। सांसारिक भोगोपभोगों के सकल साधन उपलब्ध होने पर भी वे उनका यथोचित उपभोग करने में समर्थ नहीं होते।

विभिन्न सांसारिक कार्यों के लिए जहां शरीर का आरोग्य और स्वास्थ्य अपेक्षित है वहा यौगिक क्रियाओ और योग साधना के लिए भी स्वस्थ शरीर नितान्त अपेक्षित है। स्वस्थ शरीर के द्वारा ही योग-साधना की फलसिद्धि प्राप्त होती है। जैसा कि आचार्य का कथन है—

पुरस्य दार्ढ्यं योगस्य सिद्धि सर्वार्थसाधनी।
अखण्डानन्दसिद्धिश्च फल तेनैव जायते॥

—जीवानन्दम्

—शरीर रूपी नगर के दृढ़ (स्वस्थ) रहने पर ही योग की सर्वार्थसाधक और शाश्वत आनन्द प्रदायक सिद्धि फल रूप से उसी के द्वारा प्राप्त होती है।

"योग और स्वास्थ्य" इस विषय पर विचार करते समय मुख्यत: दो बातें हमारे सम्मुख आती हैं—एक तो यह कि योगाभ्यास और योग साधना केवल उन लोगो को करना चहिए जो सर्वथा स्वस्थ हो और जिनका शरीर इसके लिए पूर्णत: सक्षम हो। इसका अभिप्राय यह हुआ कि जो व्यक्ति रोगी हैं उनके लिए योगाभ्यास निषिद्ध है। दूसरी बात यह है कि आसन प्राणायाम आदि के प्रसग मे यह बतलाया गया है कि अमुक आसन के द्वारा अमुक रोग दूर हाता है, अथवा प्राणायाम की अमुक अवस्था मे अमुक विकार का उपशमन होता है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि रुग्णावस्था मे भी योगाभ्यास किया जाना सम्भव है। ये दोनों बातें सर्वथा भिन्न हैं, दोनों परस्पर विरोधी बाते एक साथ कैसे सम्भव है? इसका समाधान इस प्रकार किया जा सकता है कि योगाभ्यास या योग साधना के लिए शरीर का स्वस्थ एव निरोग होना अत्यन्त आवश्यक है। अन्यथा साधक की साधना मे व्यवधान आयेगा और वह अपना लक्ष्य प्राप्त नही कर पायेगा। यम, नियम, आसन आदि योगाग साधक के शरीर और मन को स्वस्थ एव निरोग बनाने मे महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करते हैं। इन अंगों से साधक के स्वास्थ्य की ही रक्षा नही होती, अपितु किसी कारणवश अपरिहार्य स्थिति मे शरीर के विकारग्रस्त हो जाने की स्थिति मे ये अंग उस विकार का उपशमन भी करते है ताकि साधक का शरीर साधना काल मे निरोग और स्थिर बना रहे। अत: आसन आदि योगाग वस्तुत: यथार्थ साधन नही हैं, अपितु योगाभ्यास या साधना की प्रारम्भिक या पूर्व अवस्था है जिसमें साधक अपने शरीर और मन को योगाभ्यास के योग्य बनाता है। अत: दोनो बातें सर्वथा प्रतिकूल होते हुए भी परस्पर अनुपूरक हैं।

इस प्रसंग में यह भी ज्ञातव्य है कि वस्तुत: स्वस्थ पुरुष कौन है? अत: स्वस्थ पुरुष की समीचीन व्याख्या होना अत्यन्त आवश्यक है। शरीर के बाह्य डील-डौल को

देखने मात्र से ही कोई व्यक्ति स्वस्थ या अस्वस्थ नहीं कहा जा सकता। बाहर से हृष्ट पुष्ट दिखने वाला व्यक्ति भी शरीर के आभ्यन्तरिक या मानसिक विकार से पीड़ित होने के कारण अस्वस्थ हो सकता है और कोई स्वभावतः दुबला व्यक्ति भी प्रसन्नात्मेन्द्रियमन होने के कारण स्वस्थ या निरोग हो सकता है।

आयुर्वेद शास्त्र में स्वस्थ और स्वास्थ्य सम्बन्धी अच्छी विवेचना की गई है जो योगशास्त्र के लिए उपयोगी हो सकती है। आसन आदि के द्वारा मनुष्य को स्वास्थ्य लाभ होता है और उसका शरीर निरोग बनता है, अतः योग और स्वास्थ्य का निकटतम सम्बन्ध है। इसी प्रकार आयुर्वेद भी मनुष्य के शरीर की स्वास्थ्य रक्षा का उपदेश करता हुआ शरीर को स्वस्थ और निरोग रखने के लिए आवश्यक उपायों का निर्देश करता है। इस प्रकार स्वास्थ्य एक ऐसी कडी है जिसका सम्बन्ध योग से भी है और आयुर्वेद से भी। अतः योग और आयुर्वेद की पारस्परिक निकटता अथवा पारस्परिक सम्बन्ध स्थापित करने में स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण माध्यम है। योग-शास्त्र में योगाभ्यास या योग साधना के लिए शरीर का स्वस्थ एव निरोग होना नितान्त आश्वयक बतलाया गया है। अतः स्वस्थ पुरुष कोन है ? इसका ज्ञान होना भी आवश्यक है। स्वस्थ पुरुष के विषय में महर्षि सुश्रुत का निम्न वचन महत्त्वपूर्ण है—

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमन. स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

—सुश्रुत सहिता, सूत्रस्थना ५१/४४

—जिसके (वात-पित्त-कफ) तीनो दोष सम हो, जिसकी जठराग्नि (पाचन-क्रिया) सम हो, जिसकी धातुओ (रस-रक्त-मांस-मेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र) की क्रिया सम (क्षय-वृद्धि से रहित) हो, जिसकी मलो (स्वेद-मूत्र-पुरीष) की क्रिया सम हो, जिसकी आत्मा, दशो इन्द्रिया (पाँच ज्ञानेन्द्रियां-पाँच कर्मेन्द्रियां) और मन प्रसन्न (निर्मल-अविकारी) हो वह स्वस्थ कहलाता है।

यहां पर सामान्यतः स्वस्थ पुरुष की जो परिभाषा दी गई है वह अपने आप में पूर्ण, सार्थक और सर्वथा व्यवहारिक है। आयुर्वेद के अनुसार शरीर की सभी प्रकार की स्थिति में दोष-धातु-मल ही मूल कारण हैं। जब ये तीनो सम अवस्था मे होते हैं तो शरीर का सन्तुलन बना रहता है और शरीर मे कोई रोग या विकार उत्पन्न नही हो पाता। सम अवस्था में ये तीनों शरीर को धारण करते हैं। किन्तु जब दोष-धातु-मल इनमे से किसी में विषमता आ जाती है अर्थात् किसी भी दोष की वृद्धि या क्षीणता होती है, किसी भी धातु की वृद्धि या क्षीणता होती है अथवा किसी भी मल की वृद्धि या क्षीणता होती है तो इस विषमता के कारण शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है और शरीर में रोग या विकार उत्पन्न हो जाता है। जैसा कि कहा गया है—

"रोगस्तु दोषवैषम्यं दोषसाम्यमरोगता।" इसी प्रकार "विकारो [धातुवैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते।"

इसी आधार पर स्वस्थ पुरुष की उपर्युक्त व्याख्या मे दोषों की समावस्था, धातुओं की समावस्था तथा मलो की समावस्था बतलाई गई है। इनमे भी दोषों की समावस्था विशेष महत्वपूर्ण है। क्योकि जब दोषो मे वैषम्य होता है तब वे ही विकृत हुए दोष दूष्य याने धातुओ मे विषमता उत्पन्न करते है। धातुएँ अपने आप दूषित नही होती अपितु दोषो के द्वारा दूषित किए जाने पर दूषित या विषम होती हैं। इसीलिए उन्हे दूष्य कहा जाता है। हमारे द्वारा जो कुछ भी आहार ग्रहण किया जाता है उसका पाचन होने के बाद वह सीधा दोषो को प्रभावित करता है। अत जब मिथ्या आहार विहार किया जाता है तो उसके परिणाम स्वरूप दोष वैषम्य (क्षय या वृद्धि) होता है और दोष वैषम्य के कारण दूष्य वैषम्य होता है, जिससे विकारोत्पति होती है। इसके विपरीत हिताहार विहार दोषो की समस्थिति बनाए रखने मे सहायक होता है। इस प्रकार आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति के लिए दोषो की साम्यावस्था अत्यन्त आवश्यक है।

स्वास्थ्य या स्वस्थ पुरुष की उपर्युक्त परिभाषा आयुर्वेद की दृष्टि से समीचीन मानी गई है। इस परिभाषा की सुविस्तृत व्याख्या महर्षि कश्यप ने अपने ग्रथ मे निम्न प्रकार से की है—

अन्नाभिलाषो भुक्तस्य परिपाकः सुखेन च।
सृष्टविण्मूत्रवातत्व शरीरस्य च लाघवम्॥
सुप्रसन्नेन्द्रियत्वं च सुखस्वप्नप्रबोधनम्।
बलवर्णायुषां लाभः सौमनस्य समाग्नितां॥
विद्यादारोग्यलिंगानि विपरीते विपर्ययम्।

—काश्यप संहिता, खिलस्थान

अर्थात् जिस मनुष्य को यथा समय भोजन की अभिलाषा होती (भूख लगती) हो, खाए हुए आहार का परिपाक सुख पूर्वक हो जाता हो, पुरीष, मूत्र और वायु का विसर्जन यथोचित रूप से होता हो, शरीर में लघुता का अनुभव होता हो, इन्द्रियां अविकृत या निर्मल रूप से अपना कार्य करती हो, सुख पूर्वक जिसे निद्रा आती हो और सुख पूर्वक प्रबोध होता हो, शरीर में समुचित प्रमाण मे बलाधान हो, स्वच्छ वर्ण की प्राप्ति हो, पर्याप्त आयु का लाभ हो, मन सुप्रसन्न हो, जाठराग्नि के द्वारा पाचन क्रिया समुचित रूप से होती हो, इन सभी को आरोग्य के लक्षण जानना चाहिए। इनसे विपरीत लक्षण होने पर विपरीत स्थिति याने अनारोग्य या अस्वस्थता होती है।

बल, आयु और आरोग्य की दृष्टि से मानव की स्थिति जठराग्नि और शुक्र धातु पर अधिक अवलम्बित है। क्योंकि हमारे द्वारा प्रतिदिन आहार में जो कुछ भी खाद्य पदार्थ ग्रहण किया जाता है उसका परिपाक मूलतः जाठराग्नि के द्वारा ही होता है। जाठराग्नि के द्वारा परिपक्व अन्न दो भागों में विभक्त होता है-सार भाग और किट्ट भाग सार भाग 'रस' कहलाता है और किट्ट भाग 'मल' कहलाता है। सार भाग शरीर के पोषण एवं बल वृद्धि के लिए आंत्र द्वारा आचूषित होकर शरीर मे ही स्थित रहता है और मल भाग स्वेद, मूत्र, पुरीष आदि के रूप में शरीर के बाहर निकाल दिया जाता है। सार भाग 'रस' कहलाता है जिसके द्वारा रक्तादि उत्तरोत्तर शुक्र पर्यन्त धातुओं का पोषण होता है और अन्त मे 'बल' का निर्माण होता है। इसीलिए आयुर्वेद शास्त्र मे 'बल' का मूल अग्नि बतलाया गया है। शुक्र शरीर की अन्तिम व उत्कृष्टतम धातु है और उस पर बहुत कुछ जीवन आधारित रहता है। अतः मनुष्य को यथाशक्य इन दोनो की रक्षा का प्रयत्न करना चाहिए।

अग्निमूलं बलं पुंसां रेतोमूलं च जीवितम्।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन रेतो रक्ष्यं च जीवितम्॥

अर्थात् मनुष्यो का बल अग्नि पर आधारित और जीवन शुक्र पर आधारित है। अतः सभी प्रयत्नो के द्वारा शुक्र और जीवन की रक्षा करना चाहिए।

योगशास्त्र में भी शुक्र और मन को जीवनाधार बतलाते हुए प्रयत्न पूर्वक उसकी रक्षा का निर्देश दिया गया है—

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम्।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः॥

—हठयोग प्रदीपिका

अर्थात् शुक्र की स्थिरता मन के अधीन और मनुष्य जीवन की स्थिरता शुक्र के अधीन होती है। अतः प्रयत्न पूर्वक शुक्र और मन की रक्षा करना चाहिए। मन की रक्षा करने का अभिप्राय यहां मन को वश मे रखने से है।

शुक्र की एक बूंद भी मानव शरीर के लिए कितनी महत्वपूर्ण है? यह बात निम्न उद्धरण के द्वारा भली भांति ज्ञात हो सकती है—

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्।
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावत्कालभयं कुतः॥

अर्थात् शुक्र के (अत्यधिक) स्खलन से मरण और उसके धारण से जीवन होता है। अतः जब तक शरीर में वीर्य स्थिर है तब तक मृत्यु का भय कहाँ?

इस प्रकार शरीर को दृढ़, स्थिर, शक्ति सम्पन्न, रोग रहित, एवं स्वस्थ रखने के लिए शरीरगत समस्त धातुओ और समस्त धातुओं में विशेषतः शुक्र की रक्षा करना आवश्यक है। शुक्र की रक्षा ब्रह्मचर्य का पालन करने से ही हो सकती

है। ब्रह्मचर्य का पालन दो प्रकार से किया जा सकता है—१. एक देश पालन अर्थात् नियम पूर्वक काम सेवन और २—पूर्णत: पालन अर्थात् काम सेवन का पूर्ण परित्याग। योग-साधना मे प्रवृत्त होने वाले मनुष्य को प्रथमत. ब्रह्मचर्य का एक देश पालन और उसके बाद पूर्णत: पालन करना चाहिए।

शरीर को स्वस्थ एव निरोग रखने के लिए यह भी आवश्यक है कि मनुष्य का आहार-विहार सम्यक् हो। रसना इन्द्रिय के वशीभूत होकर वह अभक्ष्य भक्षण मे प्रवृत्त न हो। मिथ्या आहार विहार से अपने शरीर की रक्षा करता हुआ शुद्ध, सात्विक वृत्ति पूर्वक परिमित रूप मे ही वह विषयो के सेवन मे प्रवृत्त हो। इस विषय मे महर्षि चरक का निम्न वचन सर्वथा अनुकरणीय है—

नित्य हिताहारविहारसेवी,
समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्त।
दाता सम सत्यपर क्षमावान्
आप्तोपसेवी च भवत्यरोग:॥

अर्थात् सदैव हितकर आहार और विहार का सेवन करने वाला, हिताहित विवेक पूर्वक कार्यों को करने वाला, विषयो के सेवन में आसक्ति नही रखने वाला, दान मे तत्पर (अपरिग्रही), सम मनोवृत्ति रखने वाला, सत्य भाषण के प्रति निष्ठावान्, क्षमावान् आत्म पुरुषो की सेवा करने वाला (वयोवृद्ध-ज्ञानवृद्ध-अनुभवी मनुष्यो के आदेशानुसार आचरण करने वाला) मनुष्य निरोग (स्वस्थ) रहता है।

विभिन्न रोगो से शरीर की रक्षा करने के लिए, चिरकाल तक शरीर को स्वस्थ निरोग एव आयुष्मान् बनाने के लिए महर्षि चरक ने जहाँ शरीर के लिए आहार विहार सम्बन्धी नियन्त्रण का निर्देश किया है वहा मनो व्यापार को भी स्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी बतलाते हुए उसकी चञ्चल वृत्ति के निग्रह का भी निर्देश किया है। बुद्धि की निर्मलता और वाणी की शुचिता (प्रियता) भी शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य रक्षा के लिए नितान्त आवश्यक है। अत: इनका नियम पूर्वक अनुशीलन करने वाला व्यक्ति ही पूर्ण स्वस्थ कहलाने का अधिकारी है। जिस मनुष्य के शरीर पर रोगो का आक्रमण नहीं होता वही मनुष्य स्वस्थ कहलाता है। वही भाव महर्षि चरक ने भी निम्न प्रकार से व्यक्त किया है—

मतिर्यच कर्मसुखानुबन्ध,
सत्व विधेय विशदा च बुद्धि:।
ज्ञान तपस्तत्परता च योगे,
यस्यास्ति तं नानुपतन्ति रोगा॥

अर्थात् जिसकी बुद्धि, वाणी और कर्म ये तीनो सुखानुबन्धी अर्थात् स्वास्थ्य के अनुकूल अनुबध बनाये रखने वाले होते हैं, मन स्वायत्त होता है, बुद्धि निर्मल होती है, जो ज्ञान के लिए प्रयत्नशील रहता है, तपश्चरण में सलग्न होता है, योग साधना में तत्परता होती है (ज्ञाननिष्ठ, तपोनिष्ठ और योगानिष्ठ होता है) उस पर रोगों का आक्रमण नहीं होता।

योग द्वारा स्वास्थ्य साधन

योग के द्वारा मनुष्य के व्यक्तित्व के विकास, बौद्धिक विकास तथा मानसिक विकास के साथ शारीरिक विकास और स्वास्थ्य का साधन भी होता है। "शरीरं व्याधि-मन्दिरम्" इस आर्ष वचन के अनुसार अत्यधिक सावधान रहने पर भी शरीर को कोई न कोई रोग आक्रान्त कर ही लेता है। अत' यह मानव शरीर व्याधियों का केन्द्र है। रोगों से बचाते हुए शरीर की रक्षा और आरोग्य की सतत स्थिति बनाए रखना कठिन होता है। ऐसी स्थिति मे यह आवश्यक है कि धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष के साधन के लिए आधारभूत शरीर की स्वास्थ्य रक्षा का पूर्ण ध्यान रखा जाय। इस विषय मे यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है कि धर्म और मोक्ष साधन के लिए योगीजन विभिन्न यौगिक क्रियाओ के द्वारा योगाभ्यास करते हैं और उससे अभीष्ट प्राप्ति मे सफल होते हैं। समस्त यौगिक क्रियाए शरीर के द्वारा ही सम्पन्न की जाती हैं। शरीर के रोगग्रस्त होने पर धर्म साधन होना सम्भव नही है। यौगिक क्रियाओ की यह विशेषता है कि वे जहां आध्यात्मिक विकास और श्रेयस्कारी पथ का निर्देश करती हैं वहा शरीर को निरोग बनाने में भी समर्थ होती हैं। यौगिक क्रियाए शरीर की समस्त क्रियाओ को नियन्त्रित व प्रभावित करती हैं, अत: शरीर के स्वास्थ्य पर इसका अनुकूल प्रभाव पडता है और शरीर पूर्ण स्वस्थ व निरोग रहता है।

अष्टांग योग के अन्तर्गत जहां यम-नियम के द्वारा मुख्यत: मानसिक क्रियाओं का नियन्त्रण होकर मनोविकारों का निरोध होता है, वहा आसन और प्राणायाम के द्वारा शरीर में रोगोपशमन होकर शरीर पूर्ण निरोग बनकर पूर्ण स्वस्थ बना रहता हैं। प्राय: सभी आसन शरीर के बाह्य अवयवों के द्वारा किए जाते हैं जिनमे शरीर का छोटे से छोटा भाग भी सक्रिय होता है। ये आसन शरीर के आभ्यन्तरिक अवयवों को भी पूर्णत: प्रभावित करते हैं जिससे उनकी सभी प्रकार की क्रियाए अविकृत एवं निर्बाध रूप से सम्पन्न होती हैं। शरीर में तीनों दोषों की स्थिति सम होती है, धातु

और मलों की क्रियाए भी सम होती हैं—यही स्वास्थ्य का आधार है। इस प्रकार योगाभ्यास के द्वारा शरीर का आरोग्य असंदिग्ध है।

योग साधना करने वाले योगीजन अपने आहार-विहार पर विशेष ध्यान देते हैं। इसके बिना योग की सफलता और निर्वाह संदिग्ध है। योगाभ्यासी को हितकारी और परिमित आहार करने का निर्देश शास्त्रो मे दिया गया है। यदि इसका पालन नही किया जाता है और घी-तेल आदि मे तली—भुनी हुई वस्तुएं, चाट, पकौडी, मिठाईया, कच्चे—सडे गले फल आदि का निरन्तर सेवन किया जाता है तो उसकी जाठराग्नि मन्द और विकृत होकर अनेक रोगो को उत्पन्न कर देती है। इसके अतिरिक्त जाठराग्नि की विकृति से उसके शरीर मे रसादि धातुओं का निर्माण भी समुचित रूप से नहीं हो पाता। इसका पर्याप्त प्रभाव भी योगाभ्यासी के स्वास्थ्य पर पडता है। ऐसी स्थिति मे उसकी समस्त यौगिक क्रियाए निष्फल प्रतीत होती हैं। अत मिथ्या आहार विहार का त्याग करना योगाभ्यासी का प्रथम कर्त्तव्य है। जिस प्रकार उर्वरा मिट्टी मे ही बीज का अंकुरित होना सम्भव है उसी प्रकार सम्यक् आहार विहार के द्वारा स्वस्थ शरीर मे ही यौगिक क्रियाओ या योगाभ्यास की सफलता निर्भर करती है।

आयुर्वेद के मनीषियो के कथनानुसार सभी प्रकार के रोगों का मूल कारण मिथ्या आहार विहार है। मिथ्या आहार विहार शरीर के लिए असात्म्य होता है और उसका प्रतिकूल प्रभाव हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर पड़ता है। प्रारम्भ मे जब मनुष्य मिथ्या आहार विहार का सेवन करता है तो कई बार उसे कुछ भी असामान्य या विकार का अनुभव नही होता, किन्तु निरन्तर उस अनुपयुक्त खान-पान या असात्म्य रहन-सहन के अभ्यास से शरीर मे विकार की जडें जब गहरी जम जाती हैं तो अनेक उपाय करने पर भी उस विकार का उन्मूलन नही हो पाता और वह विकार गम्भीर रूप धारण कर लेता है। ऐसी स्थिति मे शरीर को असाधारण कष्ट भोगना पड़ता है और शरीर के साथ ही मन को भी उन दुःखो का अनुभव करना पड़ता है। इससे स्पष्ट है कि मनुष्य के अनेक दुःखो का मूल उसके शरीर मे होने वाले विभिन्न विकार हैं। जो आहार विहार की असावधानी या प्रज्ञापराध से उत्पन्न होते हैं। विकार ग्रस्त या रोग पीड़ित मानव शरीर सामान्य लौकिक (सांसारिक) सुखों का उपयोग भी नहीं कर सकता।

यद्यपि आहार हमारे जीवन, शारीरिक विकास एवं स्वास्थ्य रक्षा का अभिन्न अंग है और शरीर के पोषण, अभिवृद्धि एवं अहर्निश संचालन के लिए हितकर आहार का महत्वपूर्ण स्थान है, तथापि आहार के विषय मे पूर्ण जागरूकता और आहार सम्बन्धी

हिताहित विवेक नितान्त अपेक्षित है। योगाभ्यास में तत्पर योगीजनों के अतिरिक्त आम लोगों को भी आहार संयम पर विशेष ध्यान देना चाहिये। सामान्यत. भूख लगने पर ही भोजन करना और दिन मे दो बार से अधिक भोजन नहीं करना, नियमित, संयमित और विधिवत् आहार लेना स्वस्थ जीवन निर्वाह के लिए नितान्त आवश्यक है।

यौगाभ्यास या यौगिक क्रियाओं-आसन, प्राणायाम आदि के द्वारा सामान्यत: निम्न लाभ शरीर को प्राप्त होते हैं—

१. षट् कर्म के द्वारा विजातीय द्रव्य (मल-मूत्रादि) का निष्कासन, शोधन और शमन होकर अन्दर-बाहर से शरीर पूर्णत: शुद्ध हो जाता है और शरीर निर्विकार (प्रकृतिस्थ) होकर अपनी सम्पूर्ण अन्त: बाह्य क्रियाओ को सम्पन्न करता है।

२. यौगिक सूक्ष्म व्यायामों से शरीर स्वस्थ, सुन्दर, सुडौल, हृष्ट पुष्ट और शक्तिशाली बनता है।

३. यौगिक स्थूल व्यायामो से शरीर की मांस पेशिया स्वस्थ और सुगठित बनती हैं तथा सम्पूर्ण शरीर की कार्य क्षमता में वृद्धि होती है।

४. यौगिक आसनो के द्वारा शरीर स्वस्थ रहता है। जीवन आरोग्यमय बनता है, और चित्त मे प्रसन्नता रहती है। शरीर मे विकारोपशन, लाघव की अनुभूति तथा कर्म सामर्थ्य की वृद्धि होती है। इसके साथ ही शारीरिक शक्तियो का विकास होता है और उनमे स्थिरता आती है।

५. प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि रूप सूक्ष्म यौगिक साधनाएं मनुष्य को लौकिक सुख से वियुक्त कर ब्राह्मी स्थिति का अद्भुत आनन्द प्राप्त कराती हैं। इन साधनाओ से भौतिक स्वास्थ्य का यद्यपि प्रत्यक्षत: कोई सम्बन्ध नहीं है, तथापि शरीर के माध्यम से सम्पन्न होने के कारण ये यौगिक क्रियाएँ शरीर के स्वास्थ्य को निश्चित रूप से अनुकूल रूप में प्रभावित करती हैं।

इस प्रकार योगाभ्यास चाहे किसी भी दृष्टि से किया जाय वह अनुकूल रूपेण शरीर और शरीर के स्वास्थ्य को अवश्य ही प्रभावित करता है। यौगिक क्रियाओ से जहां शरीर स्वस्थ बनाता है वहां अनेक प्रकार के विकरों का निराकरण भी होता है। यह बात दूसरी है कि योगीजनों का चरम लक्ष्य परमात्मा-साक्षात्कार पूर्वक मोक्ष की प्राप्ति है, किन्तु शरीर साधन और आरोग्य की रक्षा रूपी फल अनायास ही उन्हें प्राप्त हो जाता है। गृहस्थ जीवन यापन करते हुए शरीर के आरोग्य का ध्यान रखने वाले लोगों को उनके सर्वांगीण विकास के लिए योगाभ्यास अवश्य करना चाहिए। यह एक ऐसा अमोघ साधन है जिससे आन्तरिक और बाह्य दोनों प्रकार से शरीर में

समस्थिति का निर्माण होता है। अनेक यौगिक क्रियाए सीधे जाठराग्नि को प्रभावित कर उसे सक्षम बनाती हैं। इसी प्रकार अनेक क्रियाएं शरीरगत रक्त संचार को प्रभावित कर रक्त सचार के प्रमुख केन्द्र हृदय को स्वस्थ रखने में सहायक होती हैं हृदय की स्वस्थता और रक्त सचार की प्राकृतिक स्थिति बहुत कुछ अशो मे मानसिक तनाव को कम करने मे सहायक होती है जिससे शारीरिक स्वास्थ्य की नीव सुदृढ़ होती है।

योगशास्त्र मे इस प्रकार के शारीरिक एव मानसिक विकार जनित दुखोसे मुक्ति के उपाय भी निर्देशित किए गए हैं, जिससे मनुष्य विकार रहित होकर यथेष्ट सुखायु का उपभोग करता हुआ अपने पारलौकिक जीवन को भी श्रेयस्कारी बना सके। यम-नियम के द्वारा मनुष्य के आचरण की शुद्धता को ही लक्ष्य बनाया गया है। अर्थात् योग के आठ अगो मे प्रथम दो अग यम और नियम हैं। ये दोनो ही अग या इन दोनों अंगो का परिपालन मनुष्य के आचरण को शुद्ध बनाता हुआ उसके मन मे सात्विक भाव को उत्पन्न करता है। सात्विक भाव का उद्भव मन के सत्व गुणोत्कर्ष से होता है। सत्व गुणोत्कर्ष या सात्विक भाव का उद्भव प्रत्यक्षत: मनो विकारो के उपशमन का द्योतक है, किन्तु इसका पर्याप्त प्रभाव उसके शरीर पर भी पडता है। सत्व गुण शरीर के उत्तम स्वास्थ्य एव तेजस्विता के लिए महत्वपूर्ण है।

विभिन्न विकारो के उपशमन, शरीर के स्वस्थ्य-साधन एव स्वास्थ्य की रक्षा के लिए योगासनो एव प्रणायाम का विशेष महत्व है। प्रत्येक योगासन किसी न किसी प्रकार से शरीर के बाह्य एव आभ्यन्तरिक अवयवो को अवश्य प्रभावित करता है। जिन अवयवो की प्रक्रिया मे कोई विकृति होती है वह सम्बन्धित योगासन के निरन्तर अभ्यास से दूर हो जाती है और वह अवयव प्रकृतिस्थ होकर अपनी प्राकृत क्रिया का सम्पादन करता है। इससे उस अवयव से सम्बन्धित रोग भी नष्ट हो जाता है और शरीर पूर्ण स्वस्थ बन जाता है। उदाहरणार्थ योगासन के अभ्यास से मनुष्य को निम्न लाभ होते हैं—

देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम्।
जागर्ति भुजंगी देवी साधनात् भुजगासनम्॥

अर्थात् भुजगासन का साधन (निरन्तर अभ्यास) करने से शरीर की अग्नि (जठराग्नि) की वृद्धि होती है, सर्वरोगो का नाश होता है और भुजगी देवी (कुण्डलिनी) जाग्रत होती है।

इसी प्रकार एक अन्य आसन का अभ्यास करने से प्लीहा, गुल्म ज्वर, कुष्ठ और कफ-पित्त का विनाश होता है तथा मनुष्य को दिन प्रति दिन आरोग्य, बल और पुष्टि की प्राप्ति होती है। जैसे—

प्लीहागुल्मज्वरं कुष्ठं कफपित्तं विनश्यति।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने॥

योगशास्त्र के उपर्युक्त उद्धरणों को जब वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में जाँचा गया तो यह पाया गया कि विभिन्न आसनो एव प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर के भार में कमी आती है, रक्त मे कोलेस्ट्राल तथा शर्करा की मात्रा कम हो जाती है इसके साथ ही यह भी देखा गया है कि शरीर मे स्थित कुछ अन्तःस्रावी ग्रथियों की क्रिया शीलता आश्चर्यजनक रूप से बढ़ जाती है, विशेषतः थायराइड एवं एडरिनल ग्रथियाँ अधिक सक्रिय हो जाती है। इसके अतिरिक्त योगाभ्यास करने वाले व्यक्तियों का मनोवैज्ञानिक अध्ययन करने से ज्ञात हुआ कि उनमें मानसिक तनाव कम हो जाता है और उनकी मानसिक थकान की गति धीमी या मन्द हो जाती है। इस प्रकार केवल आसनों एव प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर एवं मानस मे कुछ ऐसे महत्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं जो शरीर एव मन मे अभूतपूर्व स्थिति उत्पन्न कर आश्चर्य चकित कर देते हैं। वे परिवर्तन न केवल शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के स्तर को उन्नत बनाते है, अपितु शरीर मे रोग प्रतिरोध क्षमता की वृद्धि कर विभिन्न रोगो और मानसिक तनावजन्य विकारो के होने की सम्भावना को कम कर देते हैं।

व्यक्तित्व, बुद्धि और मन का विकास

योग मानव शरीर के लिए एक ऐसी अद्वितीय प्रक्रिया है जिसका सम्बन्ध मानव शरीर के समस्त अंगो, अन्तः कारण और आत्मा से है। योगाभ्यास के द्वारा शरीरावयवों की क्रिया को नियन्त्रित करने और उससे अभीष्ट सिद्धि प्राप्त करने की दिशा मे अनेक योगीजन सफल हुए है। अतः इससे यह तथ्य उद्घाटित हुआ कि जो लोग योगाभ्यास या योग साधना के द्वारा अपने आध्यात्मिक विकास मे रुचि नही लेना चाहते और जो केवल शारीरिक व मानसिक विकास को ही विशेष महत्व देते हैं उनके लिए भी 'योग' हितावह और उपयोगी है। योग के द्वारा मनुष्य के व्यक्तित्व के विकास मे अभूतपूर्व सफलता प्राप्त होती है। मनुष्य अपनी इच्छानुसार अपने व्यक्तित्व के विकास के साथ अपनी आदतो और स्वभाव में भी अपेक्षित परिवर्तन कर सकता है। जब मनुष्य हिताहार विहार पूर्वक यौगिक क्रियाओं को करता है तो उसका प्रत्यक्ष प्रभाव उसके शरीर के समस्त आभ्यन्तरिक और बाह्य अवयवों पर पड़ता है। इसके अतिरिक्त सम्पूर्ण शरीर की प्रत्येक कोशिका भी यौगिक क्रियाओं से प्रभावित हुए बिना नही रहती। इन्हीं कोशिकाओं (सेलों) से शरीरावयवों का निर्माण होता है और ये ही अणु कोशिकाएँ मनुष्य के व्यक्तित्व के विकास के लिए उत्तरदायी हैं। यौगिक क्रियाओं से इन अणुओं में शनैः शनैः ऐसी विकास पूर्ण प्रक्रिया प्रारम्भ होती है जो मनुष्य के शरीर और शरीर के समस्त अन्तः बाह्य अवयवों को नियन्त्रित करते हुए शरीर का विकास करती है। शरीरिक विकास और अवयवों की नियन्त्रित स्थिति निश्चय ही व्यक्तित्व के विकास के लिए उत्तरदायी है।

इसी प्रकार यौगिक क्रियाओं से मनुष्य के बौद्धिक विकास मे भी पर्याप्त सहयता मिलती है। मानव मस्तिष्क के अन्तर्गत धी-धृति-स्मृति का समन्वय मनुष्य के बौद्धिक स्तर का निर्माण करता है। अत यह बतलाना आवश्यक नही है कि मनुष्य के बौद्धिक विकास मे इन तीनो का ही महत्वपूर्ण योग रहता है। 'धी' शब्द बुद्धि का पर्यायवाची है और बुद्धि का लक्षण बतलाया गया है—"निश्चयात्मिका बुद्धि।" अर्थात् जिसके द्वारा निश्चय किया जाता है वह बुद्धि कहलाती है। उसे ही 'धी' भी कहते हैं। धृति का लक्षण है—"धृतिर्हि नियमात्मिका।" अर्थात् शरीर, इन्द्रिय और मन का नियमन-नियन्त्रण करने वाली शक्ति या भाव विशेष को 'धृति' कहा जाता है। 'स्मरण स्मृति' के अनुसार पूर्व मे घटित बातो या घटनाओ का पुन व्यक्ति भाव (व्यक्त होना) 'स्मरण' कहलाता है। इसे ही 'स्मृति' कहते हैं। इस प्रकार ये तीनो भाव शिरोऽन्तर्गत मस्तिष्क में स्थित रहते हैं और वही से अपनी क्रियाओं का प्रत्यक्ष प्रभाव इन तीनों भावो पर पडता है जिससे इनके विकास मे सहायता मिलती है। जिस प्रकार पत्थर पर घिसने से चाकू या अन्य शस्त्र तीक्ष्ण धार युक्त होता है उसी प्रकार यौगिक क्रियाए इन तीनो भावो को तीक्ष्णधार युक्त बनाती हैं जिससे इनकी विषयाभिव्यञ्जक सामर्थ्य मे वृद्धि होती है। विषय प्रवणता, हित विषयो मे प्रवृत्ति, बुद्धि की कुशाग्रता, निग्रह सामर्थ्य आदि कुछ भाव ऐसे हैं जो मनुष्य के बौद्धिक विकास के द्योतक हैं। अतः यह निर्विवाद है कि मनुष्य के बौद्धिक विकास मे यौगिक क्रियाओ का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

योगाभ्यास करने वाले कतिपय युवको पर किए परीक्षणो से ज्ञात हुआ है कि ध्यानाभ्यासी युवको के रक्त मे एक ओर तो कार्टिसाल मे कमी हुई और साथ साथ मूत्र मे नाईट्रोजन के बहिर्गम की गति मे मन्दता आई। दूसरी ओर रक्त मे विभिन्न प्रकार के संज्ञावह ह्यूमर्स तथा एञ्जाइम्स की मात्रा मे अत्यधिक वृद्धि हुई है। इससे यह स्पष्ट ज्ञात हुआ कि ध्यान का अभ्यास करने वाला व्यक्ति एक ओर तो शारीरिक दृष्टि से अत्यन्त शान्त रहता है और उसकी शारीरिक क्रियाए मन्द पड जाती हैं और दूसरी ओर मानसिक दृष्टि से वह अधिक क्रियाशील हो जाता है। अत उसका मानसिक दृष्टि से विकास होना स्वाभाविक है।

योगसाधना के द्वारा मन का परिष्कार भी होता है। मानस व्यापार के अन्तर्गत क्रोध-मान-माया-लोभ-भय-जुगुप्सा आदि भाव मनोविकार कहलाते हैं। इनके आधार पर मन के द्वारा जो क्रियाएँ सम्पादित होती है वह सब मानस व्यापार है। उपर्युक्त क्रोध आदि भावों को ही 'चित्तवृत्ति' की संज्ञा दी गई है। योग इन्हीं चित्तवृत्तियों के निरोध हेतु निर्देश करता है और योग से मन का निग्रह भी किया जाता है। यह सब होना मन का परिष्कार कहलाता है। मन का परिष्कार होने पर

उसकी उन अन्तः प्रवृत्तियों का विकास होता है जो आध्यात्मिक विकास में सहायक होती है। चित्तवृत्ति निरोध या मनः परिष्कार होने पर चित्त बिल्कुल निर्मल एवं शान्त हो जाता है, उसमें चञ्चलता, व्याकुलता या विकार नहीं होता। ऐसी स्थिति में मनुष्य का मानसिक धरातल इतना उन्नत और विकसित हो जाता है कि वह सांसारिक क्षुद्र विषयों से सर्वथा विमुख होकर स्वात्मानुभव में लीन होने के लिए ही सतत प्रयत्नशील रहता है। यही है योग साधना के द्वारा मनुष्य का मानसिक विकास।

यह आवश्यक नही है कि मनुष्य अपने मानसिक विकास के लिए गृह त्याग कर सन्यासी बन जाय। गृहस्थ जीवन का निर्वाह करते हुए भी मनुष्य योगाभ्यास के द्वारा अपना मानसिक विकास कर सकता है। जिस प्रकार मनुष्य गृहस्थ जीवन मे रहते हुए अपने व्यक्तित्व के विकास और बौद्धिक विकास के द्वारा अपने जीवन को सफल बनाता है उसी प्रकार उसके मानसिक विकास के द्वारा भी जीवन की अनेक बाधाएं दूर हो जाती हैं। वह सभी चिन्ताओ से मुक्त होकर सरल, सात्विक और सुखी जीवन का अधिकारी बन जाता है। मनुष्य का मानसिक विकास उसे सात्विक जीवन की प्रेरणा देता है, जिससे वह सासारिक छल प्रपञ्चो से दूर रहकर जीवन के वास्तविक आनन्द का उपभोग कर सकता है। समस्त यौगिक क्रियाए प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मन और उसकी समस्त प्रवृत्तियो को प्रभावित करती हैं, जिससे उसके चिन्तन, मनन, अध्ययन, विचार, ऊहा, ध्यान, सकल्प आदि मनोभावो मे शुद्धता आती है और मनोभावो की यह शुद्धता उसके आचरण को भी शुद्ध बनाती है। योगशास्त्र मे आचरण की शुद्धता को विशेष महत्व दिया गया है, क्योकि आचरण की शुद्धता ही मनुष्य की सात्विक वृत्ति का मूल आधार है।

मानसिक विकास जहाँ मनुष्य के सात्विक और सुखी जीवन निर्वाह में सहायक है, वहाँ वह वैराग्य मार्ग के द्वारा उसके आध्यात्मिक विकास का मार्ग भी प्रशस्त करता है। मानसिक विकास मनुष्य के आध्यात्मिक जीवन की प्रथम आवश्यकता है। आध्यात्मिक विकास मनुष्य को उसके चरम लक्ष्य कैवल्य या मोक्ष प्राप्ति के लिए सतत प्रयत्नशील बनाता है और उसी मे वह अभूतपूर्व अखण्ड आनन्द का अनुभव करता है। योगाशास्त्र मे चित्तवृत्ति के निरोध के लिए दो उपाय बतलाए गए हैं— अभ्यास और वैराग्य। इनमें अभ्यास को गृहस्थाश्रम मे रहते हुए किया जा सकता है, किन्तु वैराग्य के द्वारा चित्तवृत्तियो का निरोध तब ही होता है जब समस्त परिग्रहों से रहित होकर मनुष्य एकान्त साधना में लीन हो जाता है। वैराग्य मनुष्य की एक ऐसी संसारविमुख स्थिति है जिसमें वह समस्त सांसारिक विषयो के प्रति अपने

मोह और ममत्व का परित्याग कर देता है। जो भी हो अभ्यास और वैराग्य के द्वारा मनुष्य का समस्त मनो व्यापार नियन्त्रित होकर उसकी स्थिति सत्व प्रधान हो जाती है जो मानसिक विकास की परिचायक है।

योग वस्तुत हमारी सम्पूर्ण बिखरी हुई शक्तियो का एकीकरण है जो निरन्तर अभ्यास के द्वारा ही सम्भव है। जब हमारी सम्पूर्ण अन्त' और बाह्य शक्तिया एक हो जाती हैं तो हम अपने व्यक्तित्व के विकास, शारीरिक विकास, मानसिक विकास या बौद्धिक विकास किसी भी रूप मे उसका उपयोग कर सकते हैं। यदि एक विद्यार्थी उन एकीकृत शक्तियो का उपयोग अपनी विद्या अर्जन हेतु करता है तो वह एक प्रबुद्ध और कुशाग्र बुद्धि वाला अच्छा विद्यार्थी बन सकता है। इसी प्रकार एक खिलाडी यदि अपनी एकीकृत शक्तियो का उपयोग करता है तो निश्चय ही उसकी खेल कला मे निखार आकर वह एक श्रेष्ठ खिलाडी बनकर अपनी प्रतिभा का परिचय दे सकता है। एकीकृत शक्तियो के उपयोग से एक शासक अच्छा और कुशल प्रशासक बन सकता है और अपनी प्रशासन क्षमता का परिचय दे सकता है। एक साधारण मनुष्य भी अपनी शक्तियो के एकीकरण से व्यक्तिगत रूप से अपना शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास कर अद्भुत रूप से अपनी प्रतिभा की वृद्धि कर सकता है, वह अपने व्यावसायिक क्षेत्र मे दक्षता प्राप्त कर उन्नति के शिखर पर पहुच सकता है। अत प्रत्येक व्यक्ति को अपने व्यक्तिगत विकास के लिए जीवन के प्रत्येक क्षेत्र और प्रत्येक स्थिति मे योग की परम आवश्यकता है।

भारत की महान विभूतिया सदैव योग की उत्कृष्ट शक्ति से अनुप्राणित रही है। यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है कि ससार के महान वैज्ञानिक, उच्चकोटि के शास्त्रवेत्ता, कुशल राजनेता तथा अन्य प्रतिभाए जिन्होने अपने कार्यकलापो से विश्व को चमत्कृत किया है, वे सभी किसी न किसी रूप मे योगी रहे हैं। भारत मे विदेह के नाम से विख्यात महाराज जनक के योग से कौन परिचित नही है जिनके पास योग विद्या के अध्ययन के लिए ससार भर के योगियो का हर समय जमघट लगा रहता था। योग विद्या मे निपुण भगवान श्रीकृण के कौशल व ज्ञान युक्त विलक्षण प्रतिभा से कौन परिचित नही है जिन्होने युद्धक्षेत्र मे शिथिल और उदासीन हुए अर्जुन को अद्भुत प्रेरणा देकर अपने कर्म क्षेत्र के प्रति और कर्तव्य की ओर अग्रसर किया। योग के द्वारा अपनी समस्त शक्तियो को एकत्रित कर अपना सर्वाङ्गीण विकास करने वाले स्वामी रामतीर्थ की अद्भुत क्षमता से कौन परिचित नहीं है? जिन्होंने अमेरिका मे लगातार एक सप्ताह तक 'शून्य' पर बोलते हुए अपनी अपूर्व प्रतिभा से सबको चकित

कर दिया था। गणित की एक कठिन समस्या का घोर प्रयत्न करने पर भी जब वे कोई समुचित समाधान नही निकाल सके तो अपनी समस्त शक्तियो का एकीकरण करके उन्होने सकल्प किया कि उन्हे प्रात काल तक अवश्य ही उसका समाधान खोज निकालना है, अन्यथा वे आत्मघात कर लेंगे और यह आश्चर्यजनक तथ्य है कि प्रात कालीन अरुणिमा म उन्होने समस्या के समाधान के दर्शन किए।

कतिपय योग विशारदो का अनुभव है कि मनुष्य के व्यक्तित्व एव सर्वांगीण विकास के लिए मानव शरीर मे स्थित कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करना आवश्यक है, क्योकि भारतीय योग शास्त्र के अनुसार कुण्डलिनी मानव शरीर के अन्दर स्थित वह दिव्य शक्ति है जिसके जागरण से शरीर में प्रतिभा एव ऊर्जा का अद्भुत विकास हो सकता है। कश्मीर के ७२ वर्षीय योगी श्री गोपीकृष्ण ३४ वर्ष की आयु मे किसी गुरू की सहायता के बिना अपनी कुण्डलिनी को जागृत करने मे सफल हुए थे, इसके बाद उनकी प्रतिभा का अद्भुत रूप से विकास हुआ। इस प्रकार ऐसे अनेक उदाहरण आज हमारे सामने मौजूद हैं जिनसे यह स्पष्ट ज्ञात होता है कि यौगिक क्रियाओ का मानव जीवन मे विशेष महत्व है। आवश्यकता केवल इस बात की है कि उन्हें सही रूप से समझकर विधिवत् उनका सतत अभ्यास किया जाय।

योग परम्परा, भेद एवं अष्टांग

हमारी सस्कृति, सभ्यता ज्ञान तथा अन्यान्य विद्याओ का स्रोत वेद माने जाते हैं। वेद हमारी समस्त विद्याओ के उद्गम भूत प्राचीनतम ग्रथ है। वे ईश्वरकृत होने से अपौरुषेय एवं ईश्वरीय ज्ञान से परिपूर्ण है। योग विद्या के बीज भी वेद मे विद्यमान हैं, अत योग परम्परा का आदि स्रोत वेद हैं। आदि काल से ही ऋषि-महर्षिगण योग विद्या के ज्ञान एव अभ्यास से परमात्मा साक्षात्कार करते हुए आत्म कल्याण एव मोक्ष प्राप्ति करते रहे। अत. यह कहना अतिशयोक्ति पूर्ण नही होगा कि योग परम्परा भी उतनी ही प्राचीन है जितनी प्राचीन सृष्टि और उसका विकासक्रम है। योग शब्द का प्रयोग वैदिक ऋचाओ, शतपथ ब्राह्मण एव उपनिषदो मे प्रभूत रूपेण हुआ है। महा भारत के मोक्षधर्म प्रकरण मे साख्य योग पर पर्याप्त प्रकाश डाला गया है।

ज्ञान या विद्या की परम्परा एव विकासक्रम मे यह एक महत्व पूर्ण तथ्य है कि जिस विद्या के बीज वेद की अथाह राशि मे विद्यमान हैं वे परवर्ती ग्रंथो विशेषत. उपनिषदो मे पर्याप्त रूपेण विकास को प्राप्त हुए है। अत. अनेक बार यह भ्रम होने लगता है कि अमुक विद्या या ज्ञान का मूल उद्गम उपनिषद् हैं। योग विद्या के विषय मे भी कुछ ऐसा ही प्रतीत होता है। उपनिषदो मे योग विद्या का जितना विस्तार हुआ है उससे योग के मूल स्रोत के रूप मे उपनिषद् ही माने जाते है। यद्यपि औपनिषद् परम्परा मे एक सौ आठ उपनिषदो का उल्लेख मिलता है, किन्तु वर्तमान मे उपलब्ध जानकारी के अनुसार दो सौ से भी अधिक उपनिषदो के विषय मे प्रामाणिक जानकारी प्राप्त हो चुकी है। यहाँ इस विवाद मे न उलझते हुए मात्र इतना ही कहना है कि अक्षय ज्ञान के भण्डार उपनिषदो मे व्यापक रूप से योग की विवेचना की गई है। मुख्य रूप से ऋग्वेद के कौषीतकि ब्राह्मण एव नादबिन्दु, शुक्लयजुर्वेद के बृहदारण्यक, हस, त्रिशिखि ब्राह्मण, मण्डल ब्राह्मण और अद्वयतारक, कृष्ण यजुर्वेद के कठ, तैत्तिरीय, कैवल्य, श्वेताश्वतर, अमृतबिन्दु, अमृतनाद, क्षुरिका, तेजोबिन्दु, ध्यानबिन्दु, ब्रह्मविद्या, योग तत्व, योग शिक्षा, योग कुण्डलिनी और वराह, सामवेद के छान्दोग्य, मैत्रायणी

मैत्रेयी, योग चूडामणि और जाबाल दर्शन तथा अथर्ववेद के मुण्डक, शाडिल्य, पाशुपत ब्रह्म और महावाक्य उपनिषद् आदि महत्त्वपूर्ण हैं जिनमे योग सम्बन्धी विचार एवं विवेचना व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत की गई है जो वस्तुतः गम्भीर चिन्तन के परिणाम स्वरूप है। अन्य उपनिषदों मे भी प्रसङ्गोपात्त रूपेण योग विवेचन या कथन किय गया है।

उपनिषदो के पश्चात उत्तरवर्त्ती ग्रथो एव साहित्य मे कही न्यूनाधिक रूप मे और कही विस्तार पूर्वक योग का व्याख्यान किया गया है। उसी क्रम मे जब दर्शन शास्त्र का उद्भव हुआ और उसमे आत्मा तथा तत्सम्बन्धी अन्यान्य विषयों का विवेचन किया गया तो योग के अश स्वत ही उसमे विस्तार पा गए। सबसे अधिक महत्वपूर्ण उपलब्धि यह रही कि योग विद्या एक स्वतन्त्र दर्शन के रूप मे विकसित हुई और षड् दर्शनो मे एक प्रमुख दर्शन के रुप मे उसे महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त हुआ। इसका सम्पूर्ण श्रेय महर्षि पतञ्जलि को है जिन्होने योग विद्या को योगदर्शन के रूप मे प्रतिष्ठित किया। उन्होने योग दर्शन के सिद्धान्तो को ऐसा स्वरूप प्रदान किया कि वे मात्र सिद्धान्त बन कर ही नहीं रह गए, अपितु क्रियात्मक रुप से मनुष्य जीवन के लिए सार्थक एव उपयोगी सिद्ध हुए। योग दर्शन मे अध्यात्म विद्या को मात्र तर्क एवं प्रमाण के घेरे मे सीमित नही किया गया, अपितु उसे सर्वजनोपयोगी बनाने के लिए व्यवहारिक क्रियात्मक रूप प्रदान किया गया जिससे वह मानव मात्र के निकटतम तो हो ही गया, वह उसके लिए अपरिहार्य बन गया। कुछ अन्य विद्वान जैसे याकोबी योग दर्शन को स्वतन्त्र विद्या मानते हैं। फाऊवालनर याकोबी की इस अवधारणा को षड्दर्शन पर आधारित मानकर इसे बहुत बाद की अवधारणा बतलाते हैं। स्वय फाऊवालनर सांख्य योग को एक ही दर्शन के दो रूप मानते है। उनमें से एक सैद्धान्तिक है तो दूसरा प्रायोगिक। उनके अनुसार योग एक दार्शनिक विद्या मात्र नहीं है, अपितु कैवल्य का एक ऐसा मार्ग है जो सर्व सुलभ एवं सर्वजनोपयोगी है। जिस प्रकार वृषगण सांख्य सिद्धान्त के प्रमुख व्याख्याता हैं उसी प्रकार पतञ्जलि भी सांख्य के प्रायोगिक स्वरूप अर्थात् योग दर्शन के प्रमुख व्याख्याता हैं।

योग शास्त्र के सिद्धान्त अन्य दर्शनो की भाँति पारस्परिक विवाद या मतभेद के घेरे मे सीमित नही रहे। इसका परिणाम यह हुआ कि अन्य शास्त्रो या दर्शनों ने भी अपनी आवश्यकतानुसार उन्हे अपनाया, विशेषतः अध्यात्म विद्या के प्रबल समर्थक एवं मोक्ष को चरम लक्ष्य मानने वाले दर्शनो ने। धर्म शास्त्र मे भी उन्हें अपेक्षित स्थान प्राप्त हुआ और धर्माचर्यों ने उन्हे अपने आचरण मे उतारते हुए जन सामान्य को उसका उपदेश देकर उन्हे जीवन मे उतारने एवं आचरण करने की प्रेरणा दी। इस प्रकार योग के दार्शनिक सिद्धान्त नीरसता के दायरे से निकल कर जन सामान्य के

लिए सुरुचिपूर्ण, व्यवहार्य एवं सार्थक सिद्ध हुए। यह स्पष्ट है कि योग दर्शन मे सांख्य सिद्धान्तों या सांख्य तत्त्वो को अक्षरश स्वीकार नही किया गया है तथा सांख्येतर कुछ अन्य दर्शनो का प्रभाव भी योग दर्शन पर न्यूनाधिक रूप में पड़ा जो स्पष्टत लक्षित होता है।

जैन दर्शन एव जैन धर्म ने योग विद्या की अनेक विधियो को सस्कारित एव परिष्कृत कर आत्मसात कर स्वय को समृद्ध किया। अनेक विषयो मे जैनधर्म एवं योग विद्या मे पर्याप्त समानता है। यही कारण है कि जैन धर्म के सभी तीर्थंकर एव अन्य अनेक तपस्वी-साधु जन योग मुद्रा धारण कर योगी हुए। साधना मे शिथिलाचार को सर्वथा वर्जित करने की दृष्टि से उसने साधना एव ध्यान की पद्धति को और अधिक कठोर बनाया। जिससे कैवल्य का मार्ग प्रशस्त हुआ और तपस्वी कैवल्य प्राप्त करने मे सफल हुए। इसी प्रकार बौद्ध दर्शन मे भी योग विद्या तथा योग की अन्यान्य विधियो को अङ्गीकार कर भिक्षु के आचरण के लिए उन्हे अनिवार्य बनाया गया। इसके अतिरिक्त जो भी अन्य साधु सन्यासी और तपस्वी हुए उन्होने किसी न किसी रूप मे योग विद्या की अन्यान्य विधियो का आचरण करते हुए उन्हे आत्मसात् किया और अपने लक्ष्य साधन मे लीन रहे। इस प्रकार योग विद्या और उसकी परम्परा का विस्तार प्रत्येक क्षेत्र मे हुआ। आज जबकि मनुष्य स्वय को अधिक अशान्त अनुभव कर रहा है, धर्म, जाति, देश आदि के सभी बन्धन तोडकर वह योग की ओर उन्मुख है। प्राचीन काल मे योग मुख्यत: साधना का माध्यम रहा जिससे आत्मा का कालुष्य दूर होकर आत्मा मे निर्मलता आई। किन्तु आज योग के साधन मे पूर्व की भाति आध्यात्मिकता का उतना पुट नही है, अपितु उसे मात्र शारीरिक एव मानसिक स्वस्थ्य की रक्षा, तनाव से मुक्ति एव अन्य भौतिक उपलब्धियो तक सीमित कर दिया गया है। कही कही तो उसे प्रदर्शन के रूप मे भी अपनाया गया। योग की साधना आज वस्तुत. आत्म साधन या मोक्ष साधन के लिए उतनी नही की जाती है जितनी शारीरिक स्वास्थ्य एव बाह्य प्रदर्शन के लिए की जाती है। अत: काल प्रभाव से उसमे पर्याप्त परिवर्तन आ गया है।

यह स्पष्ट है औपनिषदीय काल मे योग का जो स्वरूप था वह उत्तरवर्ती दर्शन काल मे नही था। काल प्रभाव से उसमे परिवर्तन आया। इसी प्रकार आज योग का जो स्वरूप है वह प्राचीन काल से भिन्न है। आज का योग मात्र कतिपय आसनो तक तक ही सीमित रह गया है। एक पाश्चात्य विद्वान के मतानुसार अष्टांग योग की विधि चित्त-वृत्ति निरोध से भिन्न है। उनकी अवधारणा है कि जब चित्तवृत्ति निरोध हो जाता है तो पुरुष अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है। अष्टाग योग की विधि से विवेक उत्पन्न होता है। पुरुष प्रकृति से भिन्न है—यही विवेक है, यही कैवल्य है। यह ज्ञान

की विधा है, जबकि चित्तवृत्ति निरोध ज्ञान की विधा नहीं है। वस्तुतः ये दोनो योग की भिन्न भिन्न विधाएँ है।

योग के भेद

उपनिषदों मे योग की चर्चा विस्तार पूर्वक की गई है। योग का अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि योग प्रतिपादक उपनिषदो में ध्यानयोग, अभ्यास योग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, क्रियायोग, मन्त्र योग, लययोग, हठयोग एव राजयोग का निरूपण मिलता है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् मे योग को मोक्षोपलब्धि का साधन बतलाते हुए उसे **ज्ञानयोग** एवं **कर्मयोग** भेद से द्विविध निरूपित किया गया है। यथा—

ज्ञानयोग कर्मयोग इति योगो द्विधा मत —त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् २३

यहाँ कर्मयोग के लिए क्रियायोग शब्द का भी प्रयोग किया गया है। इसके अतिरिक्त वराहोपनिषद् मे **मन्त्रयोग, लययोग** और **हठयोग** इन तीन योगो का उल्लेख मिलता है। अन्य उपनिषदो मे उपर्युक्त तीन योग के साथ चतुर्थ राजयोग को सम्मिलित कर चतुर्विध योग का प्रतिपादन किया गया है। यथा—

योगो हि बहुधा ब्रह्मन् भिद्यते व्यवहारत ।
मन्त्रयोगो लयश्चैव हठोऽसौ राजयोगकः ॥ —योगतत्वोपनिषद् १६
मत्रो हठो लयो राजयोगान्ता भूमिकाः क्रमात् ।
एक एव चतुर्धाऽयं महोयोगोऽभिधीयते ॥—योगशिखोपनिषद् १/१२६-१३०
योगराज प्रवक्ष्यामि योगिनां योगसिद्धये ।
मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा ॥
योगश्चतुर्विध प्रोक्तो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभि ।—योगराजोपनिषद् १-२

इस प्रकार योग चार प्रकार का बतलाया गया है। इस चतुर्विध योग का सामान्य लक्षण बतलाया गया है—'**प्राणापानसमायोग**'। जैसा कि निम्न औपनिषदीय वचन द्वारा स्पष्ट है—

प्राणापानसमायोगो ज्ञेय योगचतुष्टयम् ॥ —योगशिखोपनिषद्

इसी प्रकार अन्यत्र **आसन, प्राणायाम, ध्यान** और **समाधि** इन चार योगाङ्ग को उपर्युक्त चतुर्विध योग मे समान रूप से स्वीकार किया गया है, जैसा कि निम्न उद्धरण से स्पष्ट है—

आसन प्रठासंरोधो ध्यानं चैव समाधिक ।
एतच्चतुष्टय विद्धि सर्वयोगेषु सम्मतम् ॥— योग राजोपनिषद् २३

अर्थात् आसन, प्राण संरोध (प्राणायाम) ध्यान और समाधि ये चार योगाङ्ग सभी योगो मे माने गये हैं। अभिप्राय यह है कि चाहे मन्त्र योग हो या लययोग हो, हठयोग हो या राजयोग हो उपर्युक्त चारो योगाङ्ग उसमे स्वीकार किए गए हैं।

इस प्रकार योग मुख्यत मन्त्र योग आदि भेद से चार प्रकार का माना गया है। उनका सक्षिप्त परिचय निम्न प्रकार है—

मन्त्रयोग

इसमे ब्रह्मा, विष्णु, शिव आदि देवताओ के मन्त्र का जप कर वत्सराज आदि के समान सिद्धि प्राप्त की जाती है, जैसा कि योगराजोपनिषद मे प्रतिपादित किया गया है —

ब्रह्माविष्णुशिवादीनां मन्त्र जाप्य विशारदैः।
साध्यते मन्त्रयोगस्तु वत्सराजादिभिर्यथा ॥

अर्थात् ब्रह्मा, विष्णु, शिव आदि के मन्त्र का जप करने मे दक्ष लोगो के द्वारा मन्त्र योग सिद्ध किया जाता है, जैसे वत्सराज आदि के द्वारा सिद्ध किया गया।

शास्त्रो मे इस प्रकार के अनेक उल्लेख प्राप्त होते हैं कि मन्त्रो का जप करने से साधक को किस प्रकार सिद्धियाँ प्राप्त होती है। इस सन्दर्भ मे योगतत्वोपनिषद् का निम्न वचन महत्वपूर्ण है—

मातृकादियुत मन्त्र द्वादशाब्द तु यो जपेत्।
क्रमेण लभते ज्ञानमणिमादिगुणान्वितम् ॥
अल्पबुद्धिरिम योग सेवते साधकाधम।

—योगतत्वोपनिषद् २१/२२

अर्थात् जो साधक मातृका आदि से युक्त मन्त्र का जप बारह वर्ष तक करता है वह क्रमशः अणिमा आदि गुणो (सिद्धियो) से युक्त ज्ञान को प्राप्त करता है। इस मन्त्र योग की साधना अल्प बुद्धि वाले निम्न कोटि के साधक करते हैं।

मन्त्रयोग के विषय मे बतलाया गया है कि किस प्रकार साधारण व्यक्ति भी निरन्तर गतिमान श्वास निश्वास के द्वारा मन्त्र का जप करता है? योग शिखोपनिषद् का निम्न वचन इस सन्दर्भ मे दृष्टव्य है—

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।
'हंस' हसेति मन्त्रोऽय सर्वजीवेश्च जप्यते ॥
गुरुवाक्यात्सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः।
सोऽहं सोऽहमिति य स्यान्मन्त्रयोगः स उच्यते ॥

—योग शिखोपनिषद् १/१३०—१३२

अर्थात् प्रत्येक मनुष्य की श्वास 'हकार' के साथ बाहर निकलती है और 'सकार' के साथ पुन प्रविष्ट होती है। इस प्रकार श्वासोच्छ्वास के रूप मे निरन्तर 'हंस'-'हस' इसके मन्त्र का जप सभी प्राणियो के द्वारा किया जाता है, किन्तु गुरु वाक्य के प्रभाव से साधक सुषुम्ना मे इसके विपरीत 'सोऽहम्' 'सोऽहम्' इस प्रकार जो मन्त्र का जप करता है वही मन्त्रयोग कहलाता है।

इस प्रकार स्पष्ट है कि इष्ट देवता के मन्त्र का जप करना मन्त्र योग कहलाता

है। प्राचीन काल मे सम्भवतः मन्त्रयोग का साधन करने वाले साधक को हीन या अधम साधक माना जाता था।

लययोग

नव चक्रो मे लीन होकर योग की साधना या सिद्धि करना लययोग है। शास्त्रो मे लययोग का स्वरूप निम्न प्रकार से प्रतिपादित किया गया है—

कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु साधितो लयसञ्ज्ञित ।
नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्वा महात्मभि ॥

—योग राजोपनिषद् ४-५

अर्थात् कृष्णद्वैपायनादि महात्माओ के द्वारा नौ चक्रो मे लय कर के योग की सिद्धि करना 'लययोग' कहलाता है।

कुछ शास्त्रो लययोग को चित्तलय की संज्ञा दी गई है। यथा—

लययोगश्चित्तलयः कोटिश्च परिकीर्तितः।
गच्छस्तिष्ठन्स्वपन् भुञ्जन् ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम् ॥

—योगतत्वोपनिषद् २३

अर्थात् करोडो बार चित का लय करना लययोग कहलाता है। चलते हुए, बैठे हुए, सोते हुए, खाना खाते हुए सदैव निष्कल ईश्वर का ध्यान करे। अभिप्राय यह है कि प्रतिक्षण ईश्वर का ध्यान करते हुए उसी मे अपने चित्त को लीन करना चित्तलय कहलाता है।

इसी बात को निम्न प्रकार से और अधिक स्पष्ट किया गया है—

क्षेत्रज्ञः परमात्मा च तयोरैक्य यदा भवेत्।
तदैक्ये साधिते ब्रह्मन् ! चित्त याति विलीनताम् ॥
पवन· स्थैर्यमायाति लययोगोदये सति।
लयात्सम्प्राप्यते सौख्यं स्वात्मानन्द परं पदम् ॥

—योग शिखोपनिषद्

अर्थात् जब क्षेत्रज्ञ (आत्मा) और परमात्मा दोनो का ऐक्य होता है, तब उस ऐक्य के साधित होने पर हे ब्रह्मन् ! चित्त लीनता को प्राप्त होता है (विलीन हो जाता) है। (यही लययोग है और उस) लययोग के उत्पन्न होने पर वायु (प्राण) स्थिरता को प्राप्त होती है। लय होने से स्वात्मानन्द रूप जो सौख्य एव परम पद है वह प्राप्त होता है।

इस प्रकार लययोग आत्मा और परमात्मा के एकाकार की एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमे चित्त स्वयं विलीन होकर तन्मय हो जाता है। उसके परिणाम स्वरूप जिस अलौकिक स्वात्मानन्द की अनुभूति होती है वह लोकोत्तर होने से वर्णनातीत है।

हठयोग

'हठ' शब्द का अर्थ स्पष्ट करते हुए बतलाया गया है कि 'हठ' का घटक अक्षर 'ह' सूर्य का वाचक है और 'ठ' अक्षर चन्द्र का वाचक है। इन पारिभाषिक सूर्य और

चन्द्र तत्व द्वय की एकता जब होती है तो वह 'हठ' वाचक होती है याने उसे ही हठ कहते हैं। हठ की व्याख्या करते हुए बतलाया गया है--

हकारेण तु सूर्यः स्यात् ठकारेणेन्दुरुच्यते।
सूर्यचन्द्रमसोरैक्य हठ इत्यभिधीयते॥
हठेन गृह्यते जाड्यं सर्वदोष समुद्भवम्।

—योगशिखोपनिषद् १/१३३-१३४

अर्थात् हकार (ह) से सूर्य और ठकार (ठ) से चन्द्रमा कहलाता है। सूर्य और चन्द्र का ऐक्य 'हठ' कहलाता है। उस हठ से समस्त दोषो को उत्पन्न करने वाली जडता का नाश होता है।

हठयोग कुछ ऐसी क्रियाओ का प्रतिपादन है जिससे शरीर के विभिन्न भागो मे स्थित मल विभिन्न स्रोतो-मार्गों से बाहर निकलता है और शरीर की शुद्धि होती है। इस प्रकार का शुद्ध हुआ शरीर ही योगाभ्यास (राजयोग) के उपयुक्त माना जाता है। हठयोग की क्रियाओ से विवेक का उदय नही होता है, अपितु विवेक का मार्ग प्रशस्त होता है। अत. हठयोग वस्तुत योगाभ्यास या रजयोग की पूर्व पीठिका माना जाना चाहिए।

योगतत्वोपनिषद् के अनुसार हठयोग के बीस अङ्ग है। इनमे से प्रथम आठ-यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि अष्टाङ्ग योग कहलाते हैं।

शेष बारह महामुद्रा, महाबध, महावेध, खेचरी, जालधरबध, उड्डियानबध, मूलबध, दीर्घप्रणवसधान, सिद्धान्तश्रवण, वज्रोली, अमरोली, सहजोली है।

इन बीस अगो का अभ्यास कर लेने के अन्तर हठयोग की सिद्धि होती है।

राजयोग

सम्पूर्ण योग का आधार राजयोग है। वस्तुतः योग जिसे राजयोग भी माना गया है तत्वतः प्रत्याहार से लेकर समाधि पर्यन्त चार अङ्गों के सम्बन्ध मे ही चरितार्थ होता है। आरम्भ के चार अग तो योग की प्रारम्भिक तैयारी मात्र से सम्बन्ध रखते हैं। शास्त्रो मे यम और नियम केवल योगियो के लिए ही नही हैं, सर्वसाधारण के लिए भी व्यवहार्य माने गए हैं। आसन और प्रणायाम का अभ्यास शारीरिक स्वास्थ्य सवर्धन के लिए ही उपयोगी होता है। ज्ञान, विवेक, साधना, कर्मबन्धन से मुक्ति एवं कैवल्य के लिए प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि ही समर्थ है, उनका अभ्यास ही राजयोग है।

उपनिषद् मे राजयोग के अभिधान का कारण इसमे रजस् एव रेतस् का योग होना बतलाया गया है। प्रस्तुत प्रसङ्ग मे प्रयुक्त रेतस् और रजस् शब्द विशुद्ध रूप से पारिभाषिक हैं और इनका प्रयोग क्रमशः शिव एव शक्ति के लिए किया गया है। अतः शिव और शक्ति के योग के कारण यह योग राजयोग कहलाता है। उपनिषदो मे भी यही भाव व्यक्त किया गया है। यथा—

रजसो रेतसो योगात् राजयोग इति स्मृत।
अणिमादिपद प्राप्य राजते राजयोगत॥

—योग शिखोपनिषद् १/१३४

अर्थात रजस् और रेतस् के योग से राजयोग होता है। उस राजयोग से योगी

अणिमा आदि पद (सिद्धि) को प्राप्त कर शोभायमान होता है। (इसीलिए वह राजयोग कहलाता है।) इसकी व्याख्या करते हुए उसे और अधिक स्पष्ट किया गया है—

"रजसो रेतसो योगात् शक्तिशिवयोगाद् राजयोग।"

—उपर्युक्त पर ब्रह्मयोगीकृत व्याख्या

ऊपर हठयोग के जो बीस अङ्ग बतलाए गए हैं उन बीस अङ्गों वाले हठयोग के बिना राजयोग सिद्ध नहीं हो सकता। राजयोग की सिद्धि होने पर योगी को विवेक एवं वैराग्य उत्पन्न होता है और उसे महायोगी पुरुषोत्तम विष्णु का साक्षात्कार होता है। राजयोग मनुष्य को सर्वप्रथम उसकी आभ्यन्तरिक उन शक्तियो के पर्यवेक्षण का मार्ग बतलाता है जो इतस्तत: फैली हुई हैं। वे इधर उधर फैली हुई प्रकाश की किरणों की भाति है। जब उन्हे केन्द्रीभूत किया जाता है तब वे मनुष्य के सम्पूर्ण अन्त को आलोकित कर देती है, परिणाम स्वरूप मनुष्य सामान्येतर विषयो को भी जानने व समझने लगता है। यही ज्ञान है जो मन की एकाग्रता एव नियमन से योगियो को प्राप्त होता है। उस ज्ञान के साथ वैराग्य को सयोग होना ही राजयोग है।

योग के आठ अंग

योग के आठ अग होते हैं। आठ अंगो के कारण यह अष्टाँग योग कहलाता है। योग के आठ अगो के विषय मे योग दर्शनकार का कथन निम्न प्रकार है—

"यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टांगानि।"

—योग सूत्र २/२९

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये योग के आठ अग होते हैं।

योग के आठ अगो से योगी को क्या लाभ होता है, इस विषय मे महर्षि पतञ्जलि का कथन है—

"योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्याते।"

अर्थात् योग के आठ अगो का अनुष्ठान करने (उनको आचरण मे लाने) से चित्त के मल का अभाव होकर वह सर्वथा निर्मल हो जाता है। उस समय योगी के ज्ञान का प्रकाश विवेक ख्याति तक हो जाता है। अर्थात् उसे आत्मा का स्वरूप बुद्धि, अहंकार और इन्द्रियो से सर्वथा भिन्न प्रत्यक्ष दिखाई देता है।

योग के उपर्युक्त आठ अङ्ग सम्पूर्ण मानव जीवन के अन्त शुद्धिकरण के लिए विशेष महत्वपूर्ण हैं। इनके द्वारा शारीरिक और मानसिक दोषो का जिस प्रकार निराकरण होकर निर्मल भाव उत्पन्न होता है वही वास्तव मे मानव जीवन के उच्चादर्शों का द्योतक है।

वर्तमान में स्वार्थ, परिग्रह और दुराचार की प्रवृत्ति ने मानव जीवन

मे प्रवेश करके जीवन की आस्थाओ, नैतिक मूल्यो और उच्च आदर्शों को जिस प्रकार डिगा दिया है और जीवन को यथार्थ से विमुख कर कृत्रिमता, आडम्बर तथा भौतिकवाद की ओर तीव्रता से उन्मुख किया है उससे निश्चय ही पौर्वात्य सस्कृति और सभ्यता के आदर्शों की नीव हिलने लगी है। वैज्ञानिक और प्रगतिशील कहे जाने वाले वर्तमान युग मे जिस रूप मे भौतिकवाद का साम्राज्य छाया हुआ है उससे प्राचीन सास्कृतिक और सामाजिक मूल्यो पर भीषण कुठाराघात हुआ है। योग के द्वारा मनुष्य को एक ऐसा सुदृढ नैतिक आधार प्राप्त होता है जिससे वह अपने अन्त:करण की सम्पूर्ण शक्तियो का विकास कर हीन और तुच्छ विचारो से बहुत अधिक ऊपर उठ जाता है। इससे मनुष्य का जीवन सीधा, सरल और सात्विक बन जाता है, वह विघटनकारी प्रवृत्तियो से विमुख होकर केवल निर्माण और विकास मे सुख का अनुभव करता है।

आठ अगो मे प्रथम दो अग-यम और नियम पूर्णत: मनुष्य के नैतिक विकास के लिए उत्तरदायी हैं। इनका सम्बन्ध पूर्णत: मनुष्य के आन्तरिक संसार से है। यम और नियम के द्वारा मनुष्य के आन्तरिक ससार मे शुद्धिकरण की जो महत्वपूर्ण प्रक्रिया प्रारम्भ होती है उससे सारी मलिनता दूर होकर सात्विक भाव का उदय तथा आत्मिक शक्ति का विकास होता है और मनुष्य अपने जीवन की पूर्णता के लिए प्रयत्नशील हो जाता है। वह अपना लक्ष्य निर्धारित कर उस ओर उन्मुख हो जाता है। शनै शनै भौतिक जगत उसे निःसार और हेय लगने लगता है जिससे वह समस्त सांसारिक विषयो से विमुख होता हुआ स्वात्मानुभव मे ही स्वय को केन्द्रित रखता है। यम के द्वारा मनुष्य जीव-हिंसा, असत्यभाषण, पर द्रव्यापहरण या चोरी करना, दुराचार सेवन या वासनामय जीवन और परिग्रह से स्वयं की रक्षा करता है और उन कदाचारो से बचने के लिए अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह को अपने जीवन मे उतारता है। इसी प्रकार नियम के द्वारा वह शौच-सन्तोष-तप स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान के माध्यम से अपने अन्त करण के सम्पूर्ण विकारो के निराकरण मे समर्थ होता है जिससे उसका जीवन पूर्णत सात्विक और ऋजु बन जाता है।

आसन—प्राणायाम ये दो अग मनुष्य की शारीरिक क्रियाओ को नियन्त्रित कर उसके शरीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सुदृढ़ आधार प्रस्तुत करते हैं। आसन और प्राणायाम के द्वारा एक ओर तो मनुष्य के शरीर पर विकार या रोग का आक्रमण नही होता और दूसरी ओर यदि पहले से ही शरीर विकार ग्रस्त है तो इन दोनो क्रियाओ (अगो) के अभ्यास से उसका विकार निर्मूल होकर शरीर पूर्ण स्वस्थ बन जाता है। आसन शरीर की वे क्रियाएं हैं जो विशेष प्रकार से शरीर के विभिन्न अगों के द्वारा भिन्न भिन्न रूप से सम्पन्न की जाती हैं। इन आसनों से शरीर स्वस्थ,

सुन्दर और सुगठित बनता है तथा शरीर के आभ्यन्तरिक अवयवो की क्रियाएँ प्राकृतिक रूप से सम्पन्न होती हैं। प्रणायाम वस्तुतः दीर्घश्वास लेने और कालान्तर मे श्वासावरोध करने की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जिससे शारीर दोष वात-पित्त-कफ और मानस दोष रज-तम की समस्थिति होती है। दोषो की एतद्विध समस्थिति शरीर और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। अतः यह असंदिग्ध रूप से कहा जा सकता है कि प्राणायाम सुदीर्घ जीवन और दीर्घायुष्य का एक महत्वपूर्ण आधार है।

योग का प्रत्याहार अङ्ग इन्द्रियो की बाह्य प्रवृत्ति को नियन्त्रित करने के लिए महत्वपूर्ण है। प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से जब मन और इन्द्रियां पूर्णतः विशुद्ध हो जाती हैं तब प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियो की समस्त बाह्य प्रवृत्तियो को चारो ओर से समेटकर मन मे विलीन करने का सतत अभ्यास किया जाता है। ऐसा करने मे योगी जब सफल हो जाता है तब उसे 'प्रत्याहार' की सिद्धि प्राप्त हो गई-ऐसा समझा जाता है। प्रत्याहार वस्तुत मन की एकाग्रता के लिए नितान्त आवश्यक हैं। क्योकि उससे योगी की सभी इन्द्रिया वशीभूत हो जाती है और योगी वस्तुतः साधना पथ का अनुगामी बन जाता है। इस प्रत्याहार को साधना की सिद्धि का एक महत्वपूर्ण साधन माना जाता है।

यम-नियम-आसन-प्राणायाम और प्रत्याहार ये पाँच योगाङ्ग बहिरग साधन कहलाते हैं जिनका सम्बन्ध मुख्यतः योग या साधना के बाह्य स्वरूप से है। शेष धारणा-ध्यान-समाधि ये तीन अग योग या आत्मासिद्धि रूप साधना के अन्तरग साधन है। इनमे धारणा का अभिप्राय है मन को किसी एक स्थान पर स्थिर करना। इसी को चित्त का देशबन्ध भी कहा जाता है। शरीर मे स्थित नाभिचक्र, हृदय कमल आदि शरीर के अन्त प्रदेश हैं और अन्यान्य देवी देवता या अन्य पदार्थ बाह्य प्रदेश कहलाते है। इनमे से किसी भी एक देश मे चित्त की वृत्ति को लगाना 'धारणा' कहलाता है। जिस ध्येय वस्तु मे चित्त को लगाया जाता है उसी मे चित्त को स्थिर कर एकाग्र कर लेना 'ध्यान' कहलाता है। ध्यानावस्था मे चित्त की एक ही वृत्ति रह जाती है और वह एकमात्र वृत्ति अपने ध्येय मे केन्द्रित होकर एक ही रूप मे सतत प्रवाहित होती रहती है, इसके बीच मे किसी अन्य वृत्ति का प्रादुर्भाव नहीं होता—यही 'ध्यान' कहलाता है। इस प्रकार ध्यान करते करते जब चित्त पूर्णतः ध्येयाकार मे परिणत हो जाता है, उसके अपने स्वरूप का अभाव सा हो जाता है और उसकी ध्येय से भिन्न उपलब्धि नहीं होती उस समय उस ध्यान का ही नाम 'समाधि' हो जाता है जिससे जीवात्मा का परमात्मा के साथ संयोग होकर उसे अक्षय परम पद 'मोक्ष' की प्राप्ति होती है।

इस प्रकार योग के ये आठ अङ्ग अध्यात्म साधना के महत्वपूर्ण साधन हैं। इनसे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक तीनो ही शक्तियों का विकास होता है।

योगाङ्ग विवेचन—१. यम

पूर्व प्रकरण मे योग के आठ अगो का सक्षिप्त स्वरूप प्रतिपादित किया जा चुका है। प्रस्तुत प्रकरण मे योग के पूर्वोक्त सभी आठ अगो का योग साधना एव स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से विस्तार पूर्वक विवेचन प्रस्तुत किया जाएगा। सर्व प्रथम 'यम' का विवेचन प्रस्तुत है।

यम अष्टाग योग का प्रथमाङ्ग है। यम के विषय मे महर्षियो ने पर्याप्त रूप से प्रकाश डाला है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् मे कहा गया है कि विज्ञजनो के द्वारा देह और इन्द्रियो मे वैराग्य उत्पन्न होना ही 'यम' है—

देहेन्द्रियेषु वैराग्य यम इत्युच्यते बुधै । —त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् २/२८

एक अन्य उपनिषद् मे प्रतिपादित विवेचन के अनुसार सर्वब्रह्म का ज्ञान हो जाने से होने वाला इन्द्रिय समूह का सयम ही 'यम' कहलाता है। जैसे—

सर्वं ब्रह्मेति वै ज्ञानादिन्द्रियज्ञानसयम ।
यमोऽयमिति सम्प्रोक्तोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः ।।
—तेजो बिन्दू पनिषद् १/१७

इस प्रकार के यम का अभ्यास बार-बार करना चाहिये। क्योकि इससे इन्द्रियो का संयम होने से मनुष्य के हृदय मे स्वत ही समस्त लौकिक विषयो के प्रति राग भाव का नाश हो कर वैराग्यभाव उत्पन्न होता है, अपने शरीर और इन्द्रियो से भी उसका मोह एव ममत्व समाप्त हो जाता है।

यम की सख्या के विषय मे प्राचीन आचार्यों के दो प्रकार के मत प्राप्त होते हैं। एक वे हैं जो जिनके अनुसार यम की सख्या दस है और दूसरे वे है जो यम पाँच प्रकार का प्रतिपादित करते हैं।

विभिन्न उपनिषदो जिनमे त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्, वराहोपनिषद्, दर्शनोप निषद्, शाण्डिल्योपनिषद् आदि मुख्य हैं मे निम्न दस यम प्रतिपादित किए गए हैं—

अहिंसा सत्यमस्तेय ब्रह्मचर्य दयार्जवम् ।
क्षमाधृतिर्मिताहार शौच चेति यमा दश ।।

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, आर्जव, क्षमा, मिताहार और शौच ये दश यम होते हैं।

योग तत्वोपनिषद् मे इन यमो मे लघ्वाहार (मिताहार) को मुख्य बतलाया गया है। यहाँ लघ्वाहार (मिताहार) से तात्पर्य योगोपयुक्त चतुर्थांशावशेष सुस्निग्ध मधुर आहार से है।

पातञ्जल योग में पांच यमो को स्वीकार किया गया है। यम के विषय में महर्षि पतञ्जलि ने कहा है—

"तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।"—योग दर्शन २/३०

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ये पांच यम होते हैं। ये पाच यम सामान्यतः सभी के लिए उपयोगी हैं। इनका पालन करने से मनुष्य का जीवन स्तर निश्चय ही उन्नत होता है। मानव स्वभाव के सर्वथा अनुकूल इन पाँच यमो को हम व्रत की संज्ञा दे सकते हैं। गृहस्थ जीवन में रहते हुए पूर्ण रूप से इनका पालन अवश्य किया जा सकता है। क्योकि कोई भी गृहस्थ अपने जीवन मे पूर्ण रूप से अहिंसा का पालन नही कर सकता और न ही वह गृहस्थ जीवन की वर्तमान अनेक झझटो के कारण पूर्णतः सत्याचरण का निर्वाह कर सकता है। अस्तेय का पालन वह सहज रूप से कर सकता है। अत दृढता पूर्वक अस्तेय यम का निर्वाह किया जाना चाहिए। ब्रह्मचर्य का सर्वांशत परिपालन भी सम्भव नही है। एक पत्नीव्रत का निर्वाह तो गृहस्थो के द्वारा सम्भव है, किन्तु भरपूर जवानी मे पूर्णतः ब्रह्मचर्य का परिपालन गृहस्थ जीवन के निर्वाह और पारिवारिक जीवन के सुखपूर्वक यापन के लिए सम्भव नही है। गृहस्थ जीवन मे आवश्यकता के अनुसार वस्तुओ का सचय अवश्य किया जाता है—यह परिग्रह कहलाता है। पूर्णतः अपरिग्रही केवल गृहत्यागी साधु-सन्यासी ही होते है। अत गृहस्थ जीवन मे पूर्णरूप से परिग्रहो का त्याग करना सम्भव नही होता। इस प्रकार अहिंसा-सत्य-अस्तेय-ब्रह्मचर्य-अपरिग्रह इन पांच व्रतो का निर्वाह और परिपालन गृहस्थ जीवन मे केवल आशिक रूप से किया जा सकता है। इन पांच व्रतों का आशिक परिपालन ही 'यम' कहलाता है। जब इनका परिपालन पूर्ण रूप से किया जाता है तो इन्हे 'महाव्रत' कहा जाता है। महर्षि पतञ्जलि ने निम्न सूत्र के द्वारा इसी आशय की पुष्टि की है—

"जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्।"

—योग दर्शन २/३१

अर्थात् जाति, देश, काल और निमित्त की सीमा से रहित सार्वभौम होने पर (उक्त यम) महाव्रत हो जाते हैं।

इसका अभिप्राय यह है कि उपर्युक्त अहिंसा आदि का अनुष्ठान जब सार्वभौम अर्थात् सबके साथ सब जगह और सब समय समान भाव से किया जाता है तब ये महाव्रत हो जाते हैं। जैसे किसी ने नियम लिया कि मैं मछली के सिवा अन्य किसी जीव की हिंसा नही करूगा, तो यह जाति-अवच्छिन्न अहिंसा है, इसी भांति कोई तीर्थ क्षेत्र में हिंसा न करने का प्रण करता है तो यह देश अवच्छिन्न अहिंसा है, किसी के द्वारा अष्टमी, एकादशी और चतुर्दशी को हिंसा के परित्याग का नियम लेना काला-

वच्छिन्न अहिंसा है तथा कोई यह नियम करे कि मैं विवाह के अतिरिक्त अन्य किसी निमित्त से हिंसा नही करूँगा तो यह समयावच्छिन्न (निमित्त से सम्बन्धित) अहिंसा है। इसी प्रकार सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का परिपालन भी जाति-देश-काल-समय का प्रतिबंध होने के कारण ये व्रत 'यम' कहलाते हैं। इन व्रतों के साथ जब जाति-देश-काल-समय का प्रतिबध न लगा कर समस्त प्राणियो के साथ सब देशों में सदा सर्वदा इनका सर्वांशत परिपालन किया जाय और किसी भी निमित्त से इनमे शिथिलता आने का अवकाश न दिया जाए तब ये व्रत सार्वभौम होने पर महाव्रत कहलाते हैं।

अहिंसा

प्राणिमात्र के कल्याण की भावना रखते हुए किसी भी प्राणि को किंचित् मात्र भी क्लेश नही पहुचाना अहिंसा है। अपने से छोटे या बडे किसी भी मनुष्य के प्रति अपशब्द कह कर उसका अपमान करना, किसी भी रूप मे मनुष्य का तिरस्कार करना, अपमान जनक शब्दो से उसका हृदय दुखाना यह सब हिंसा का परिचायक है। शास्त्रो मे हिंसा की निम्न परिभाषा दी गई है--

"प्रमत्तयोगात् प्राणव्यपरोपण हिंसा।" —तत्वार्थ सूत्र

अर्थात् प्रमाद के योग से जीव मात्र के प्राणो का घात करना हिंसा कहलाता है।

इसका अभिप्राय यह है कि प्रमाद वश हमारी अज्ञानता मे जो छोटे छोटे जीवो के प्राणो का घात होता है यह 'हिंसा' कहलाती है। इस प्रकार हमारे दैनिक जीवन मे हमारी अज्ञानता वश न जाने कितने प्रणियो को अपने प्राणो से हाथ धोना पडता है। यह हिंसा दो प्रकार की होती है —द्रव्यहिंसा और भावहिंसा। प्रत्यक्ष रूप मे किसी को मारना, पीडित करना या क्लेश पहुचाना 'द्रव्यहिंसा' है। अपने मन मे किसी के प्रति अहित करने का विचार रखना, किसी को किसी भी रुप मे मारने के लिए मन मे सोचना, सकल्प या दृढ़ निश्चय करना अथवा हिंसा के कार्य के लिए किसी को प्रेरित करना 'भावहिंसा' कहलाती है। यह दोनो प्रकार की हिंसा अशुभ परिणाम कारक है। अत इस प्रकार की समस्त हिंसा से यथा सम्भव बचने का प्रयत्न करना अहिंसा यम कहलाता है। अन्य धर्मों मे इसे ही 'अहिंसाणुव्रत' कहा गया है।

अहिंसा का क्षेत्र अत्यन्त व्यापक है। सभी धर्मों ने एक स्वर से इसके महत्व को स्वीकार कर इसे अपनाया है। अहिंसा के द्वारा प्राणिमात्र को अभय प्राप्त होता है, अतः प्राणिमात्र के लिए यह कल्याणकारी भी है। अहिंसा का पालन करने वाले मनुष्य के हृदय मे सत्वगुणोत्कर्ष पूर्वक सात्विक भाव का उदय होता है। जिससे उसके स्वभाव मे सरलता, मृदुता, नम्रता आदि गुणों का उत्कर्ष होता है। मानसिक विकार

को दूर करने के लिए अहिंसा परमौषध है। अहिंसक मनुष्य का चित्त सदैव स्वस्थ और प्रसन्न रहता है। मानव जीवन के आध्यात्मिक उत्कर्ष के लिए अहिंसा का पालन करना नितान्त आवश्यक है। योगाभ्यास के द्वारा अपने ध्येय की पूर्णता के लिए सतत प्रयत्नशील योगीजन के लिए अहिंसावृत्ति, अहिंसाचरण, अहिंसा का परिपालन और अहिंसा का भाव उतना ही आवश्यक है जितना जीवन निर्वाह के लिए अन्न-जल-वायु। इस प्रकार अहिंसा मानव जीवन की प्रथम आवश्यकता है। सात्विक जीवन का वह मुख्य आधार है।

भारतीय संस्कृति के प्राचीन आध्यात्मिक ग्रंथो विशेषत: उपनिषदो मे अहिंसा की चर्चा व्यापक रूप से की गई है। शाण्डिल्योपनिषद् (१/१/५) में बतलाया गया है कि मनसा वाचा कर्मणा किसी भी प्राणी को कभी भी कष्ट नही देना अहिंसा है। इसी प्रकार दर्शनोपनिषद् (१/७/८) में मीमांसकों के मत एवं वेदान्त के दृष्टिकोण का समन्वय करते हुए कहा गया है कि वेद विहित प्रकार से विभिन्न रूप में मन वाणी या कर्म से किसी जीव को मारना हिंसा है और उसका अभाव अहिंसा है। वेदान्त के ज्ञाता एवं प्रवक्ता आत्मा को सर्वगत, अविकार्य, अच्छेद्य और अग्राह्य समझने को उत्तम अहिंसा कहते हैं। अहिंसा का फल बताते हुए महर्षि पतञ्जलि ने कहा है—

"अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्याग।" —योग सूत्र २३/५

अर्थात् अहिंसा की दृढ स्थिति हो जाने पर उस योगी के निकट समस्त (हिंसक) प्राणी वैर का त्याग कर देते हैं।

इस प्रकार अहिंसा भाव की पूर्णत दृढ़ स्थिति इतनी प्रभावशाली होती है कि हिंसक प्राणी भी अपना स्वभाव छोड कर शात भाव से उसके पास विचरण करते हैं।

सत्य

विद्वानो ने सत्य को वाणी का भूषण बतलाया है। वाणी मे जब सत्य की प्रतिष्ठा रहती है तो वाणी का गौरव द्विगुणित हो जाता है। सत्य वचन मानव मन की शुद्धि के परिचायक होते हैं। सत्य के द्वारा सदैव मनुष्य के स्वाभिमान की रक्षा होती है और उसका सिर सदैव गर्वोन्नत रहता है। सत्य मे ऐसी अद्भुत शक्ति होती है कि मिथ्या आधी उसके सामने टिक नहीं सकता और उसे नतमस्तक होना पड़ता है। झूठ बोलने वाले को सदा अपमानित होना पड़ता है, समाज और जाति में उसकी कोई प्रतिष्ठा या सम्मान नही रहता। किसी बात मे उसका विश्वास नहीं किया जाता।

योगाभ्यासी को सदैव सत्य की रक्षार्थ सत्य का आचरण करना चाहिए, सत्याचरण से उसकी वाणी पर सदा उसका नियन्त्रण रहता है और उसकी वाणी में आकर्षण की अद्भुत क्षमता आ जाती है। सत्यानुष्ठान से चित्त की निर्मलता में वृद्धि होती है और अनेक मानसिक विकारों का उपशम होता है। सत्य के परिपालन से मनुष्य की

वाणी की शुद्धि तो होती ही है उसके मन की भी शुद्धि होती है। सत्याचरण मनुष्य को नैतिक दृष्टि से सबल बनाता है और उसका कथन सुनियन्त्रित, सन्तुलित एवं सदृढ़ होता है। अतः मानसिक दृष्टि से भी वह सबल होता है। सत्यवादी मनुष्य को कोई भी लालच या भय अपने कर्त्तव्य से विचलित नही कर पाता और वह स्थिर चित्त से दृढ़ता पूर्वक अपने कर्त्तव्य के पालन मे लगा रहता है। इस प्रकार सत्य का आचरण मनुष्य को जहाँ सुदृढ़ नैतिक आधार प्रदान करता है वहाँ उसे क्रोध-मान-माया-लोभ आदि आन्तरिक शत्रुओ पर विजय प्राप्त करने मे भी अपूर्व क्षमता प्राप्त होती है।

मानव जीवन के उत्कर्ष के लिए सत्य का निर्वाह अत्यन्त आवश्यक है। किन्तु यहा यह ध्यान रखना चाहिए कि वह सत्य ऐसा हो जो दूसरो को पीडा या क्लेश न पहुंचाए। सत्य वचन कटु और कठोर न हो और उससे किसी प्राणि का अहित न होता हो। ऐसा सत्य ही उपादेय एव श्रेयस्कारी होता है। दूसरो को कष्ट देने वाला या दूसरो के लिए अहितकारी सत्य वचन सत्य होते हुए भी कल्याण कारी एव उपादेय नही है। इसलिए शास्त्रो ने बतलाया गया है—"**सत्यं ब्रूयात् प्रिय ब्रूयात् मा ब्रूयात्-सत्यमप्रियम्**। हित और मित सत्य वचन के द्वारा परहित साधन और आत्म कल्याण दोनो होते है।" सत्य के द्वारा मन की शुद्धि होती है, इसमे कोई सशय नही है—**मन सत्येन शुद्ध्यति**।" सत्य के विषय मे निम्न कथन भी महत्वपूर्ण है—

सत्य भूतहित प्रोक्त यथा न्यायाभिभाषणम्।
प्रियं च सत्यमित्युक्त सत्यमेतद् ब्रवीमि ते॥

—**वशिष्ठ सहिता**

अर्थात् न्याय पूर्ण सत्य का कथन प्राणियो के लिए हितकारी बतलाया गया है। जो सत्य प्रिय होता है वही सत्य कहलाता है।

इस प्रकार सत्याचरण मन और वाणी को शुद्ध करने वाला पर हितकारी तथा आत्म श्रेयस्कारी होता है। योगाभ्यास के लिए इसका पालन एव आचरण करना नितान्त आवश्यक है। मन, वचन एव कर्म से सर्वभूतहितावह, समस्त प्राणियो के लिए कल्याण-कारी यथार्थ भाषण, यथा गृहीत की अभिव्यक्ति करना सत्य है। वेन्दान्तज्ञों की दृष्टि में ब्रह्म को ही एकमात्र सत्य मानना, सत्य को भी सत्य समझना उत्तम सत्य साधना है।

सत्य के फल की महिमा को महर्षि पतञ्जलि स्वयं कहते हैं—

"**सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।**" —**योग सूत्र २/३६**

अर्थात् सत्य की प्रतिष्ठा (दृढ स्थिति) होने पर योगी मे क्रिया फल के आश्रय का भाव आ जाता है। जब योगी सत्य का परिपालन करने मे दृढ़ और परिपक्व हो जाता है, उसमे किसी प्रकार की कमी नही रहती तब वह योगी कर्त्तव्य पालन रूप

क्रियाओं के फल का आश्रय बन जाता है। जो कर्म किसी ने नहीं किया है उसका भी फल उसे प्रदान कर देने की शक्ति उस योगी में आ जाती है।

अस्तेय

अस्तेय का सामान्य अर्थ है—चोरी नहीं करना। स्तेय—चोरी करना एक ऐसी क्रिया है जिसका सीधा सम्बन्ध मन और शरीर से है। मन में जब स्वार्थ और लोभ का भाव उत्पन्न होता है तो मन दूसरो की वस्तु के अपहरण या प्राप्त करने के लिए शरीर को प्रेरित करता है। मन की प्रेरणा से हाथ पैर आदि शारीरिक अवयव परद्रव्यापहरण आदि कर्मों मे प्रवृत्त होते हैं। यही निन्दनीय चौर कर्म या स्तेय है। मनसा-वाचा-कर्मणा इस कर्म से बचना और इसका परिहार करना 'अस्तेय' या 'आचौर्य' व्रत कहलाता है। महर्षि पतञ्जलि ने अष्टाग योग के प्रथम अग 'यम' के अन्तर्गत इसका प्रतिपादन किया है। मन-वचन-शरीर की शुद्धि के लिए अस्तेय का परिपालन भी उतना ही आवश्यक है जितना अन्य यमो का।

हमारे दैनिक जीवन मे प्रतिदिन अनेक ऐसी घटनाएँ घटित होती रहती हैं जिनसे किसी न किसी रूप में स्वार्थवश हम अवश्य बंधे रहते हैं। स्तेय मे भी हमारा स्वार्थ निहित होता है। उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति की अज्ञानता, मूर्खता या दुर्व्यवस्था का लाभ उठाकर उसकी बहुमूल्य वस्तु को वास्तविक मूल्य से कम मूल्य में लेना या किसी को दिलवाना स्तेय कर्म है। इसी प्रकार अनुचित लाभ उठाने के लिए या चुंगी से बचने के लिए किसी भी वस्तु को छिपा कर लाना, चुंगी-अधिकारी को बनावटी बीजक दिखा कर कम चुंगी चुकाना, जाली और बनावटी हिसाब-किताब रखना, जाली बहीखाता दिखाकर कम आयकर चुकाना, रेल में या बस मे बिना टिकट सफर करना, बढ़िया चीज मे घटिया वस्तुए मिला कर ऊंची कीमत मे बेचना, वस्तुओ के नाप-तौल मे हेरा फेरी करना निन्दनीय चौर्य कर्म है। रिश्वत लेना और देना, चोर बाजारी करना, वस्तुओं का अनावश्यक संग्रह करना, वस्तुए बहुत अधिक ऊंची कीमत मे बेचना आदि भी स्तेय कर्म है। ये काम स्वयं करना, दूसरों से करवाना, इन कामों को करने के लिए दूसरो को प्रेरित करना अथवा इन कर्मों के लिए योजना बनाना, युक्ति निकालना या मात्र मन मे विचार करना चोरी के अन्तर्गत समाविष्ट है। मन-वचन-काय पूर्वक इन कर्मों का परिहार करना अस्तेय (यम) या अचौर्याणुव्रत कहलाता है।

किसी स्थान मे गड़े हुए, घर-दुकान या कही रखे हुए, अमानत के तौर पर रखे हुए, किसी के मकान, गली, बाजार, सड़क पर पड़े हुए, किसी के यहां भूले हुए द्रव्य को अपने पास रखकर उस पर स्वामित्व प्रकट करना, अधिकारी व्यक्ति के द्वारा

मांगने पर वापिस नहीं करना स्तेय कर्म है। अतः ऐसी वस्तु अपने पास नहीं रखना-उसके वास्तविक स्वामी या अधिकारी को लौटा देना अस्तेय कहलाता है। हिसाब-किताब मे भूलचूक होने पर उसे सुधार लेना, किसी भी परद्रव्य को बिना अनुमति के नही लेना और न ही किसी को देना, स्थूल चोरी का परित्याग अस्तेय व्रत कहलाता है।

बेईमानी और अनीति पूर्वक कमाए हुए तथा दूसरो के धन की अभिलाषा न रखते हुए न्याय और नीति पूर्वक उपार्जित धन में ही संतोष रखते हुए अपना जीवन निर्वाह करना अस्तेय यम का मूल है। अस्तेय का पालन करने से अशुभ कर्म का बंध नहीं होता और संसार में उसका यश उज्जवल होता है। ऐसा महापुरुष ससार की अनेक अलभ्य विभूति को भोग कर परम्परा से अक्षय-अखण्ड परम निर्वाण पद को प्राप्त करता है।

उपनिषद् मे अस्तेय का स्वरूप कुछ भिन्न प्रकार से प्रतिपादित किया गया है। तदनुसार मन, वचन और कर्म से परस्व मे नि स्पृहता, उससे मन की विनिवृत्ति अस्तेय है। आत्मवेत्ताओ (वेदान्तियो) ने यथार्थ अस्तेय आत्मा को अनात्म समझकर किए जाने वाले व्यवहार का त्याग करना बतलाया है। जैसा कि दर्शनोपनिषद् (१/१२) मे प्रतिपादित है—

आत्मन्यनात्मभावेन व्यवहारविवर्जितम्।
यत्तदस्तेयमित्युक्तमात्मविद्भिर्महामुने॥

अस्तेय के फल के विषय मे महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

"अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्।" —योग सूत्र २/३७

अर्थात् अस्तेय (चोरी के अभाव) की प्रतिष्ठा (दृढ स्थिति) होने पर साधक के समक्ष ससार में स्थित समस्त रत्न (धन-धान्य वैभव) प्रकट हो जाते हैं।

ब्रह्मचर्य

"ब्रह्मचर्यं परं तप।" यह मूल मंत्र मानव जीवन की उत्कृष्टता के लिए विशेष महत्वपूर्ण है। यह एक निर्विवाद तथ्य है कि मानव जीवन के शारीरिक, मानसिक एव आध्यात्मिक विकास मे ब्रह्मचर्य का पालन अपना विशेष महत्व रखता है। ब्रह्मचर्य मानव जीवन का प्रधान अग है और इसके द्वारा ही योगियो का योग, तपस्वियों का तप तथा साधको की साधना पूर्णता को प्राप्त होती है। ब्रह्मचर्य का पालन एक महान् व्रत है जो सभी सिद्धियो के लिए आवश्यक है। ब्रह्मचर्य का अखण्ड रूप से पालन त्यागी, योगी, साधक, साधु या महात्मा ही कर सकते हैं, सामान्य गृहस्थ पूर्णरूप से इसका पालन नहीं कर सकता। किन्तु ब्रह्मचर्य पालन की अभिलाषा रखने वाला गृहस्थ स्वदार सतोषी होता है जो अपनी जाति, कुल और गृहस्थ धर्म की मर्यादा के अनुसार अग्नि साक्षी पूर्वक विवाही गई स्त्री में ही सन्तोष रखता है और अन्य समस्त स्त्री मात्र में राग भाव का परित्याग करता है। परस्त्री, वेश्या, दासी,

कुल्टा, कन्या आदि स्त्रियों में उदासीन वृत्ति को धारण कर उनके साथ वचनालाप, उनके स्पर्शन, अवलोकन आदि का त्याग करता है। इस प्रकार ब्रह्मचर्य का पालन करने वाला गृहस्थ परस्त्री का त्यागी और स्वदार सन्तोषी कहलाता है।

ब्रह्मचर्य का सामान्य अर्थ है— ब्रह्म = आत्मा और चर्या = रमण करना अर्थात् अपने शुद्ध चिनानन्द रूप आत्मा में रमण करना ही ब्रह्मचर्य कहलाता है। अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले साधुजन मन—वचन—काय की शुद्धता पूर्वक अपने भाव और परिणामों को उज्ज्वल रखते हैं। वे किसी प्रकार के भी विकार भाव से अपनी आत्मा को मलिन नही होने देते। इन्द्रियो के विषय भोग और भौतिक सुखों से सर्वथा विरक्त होकर अन्तरंग परमात्मा स्वरूप अपनी आत्मा की उज्ज्वलता और निर्मलता का ही अवलोकन करना उनका परम ध्येय होता है।

सामान्य गृहस्थ जीवन के सुख पूर्वक निर्वाह के लिए ब्रह्मचर्य का धारण करना आवश्यक है। क्योकि मनुष्य के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए ब्रह्मचर्य का पालन सर्वोतम उपाय है। ब्रह्मचर्य के प्रभाव से ही मनुष्य के शरीर मे अपूर्व शक्ति का सचार होता है, उसके चेहरे पर कान्ति और तेज झलकता है, वाणी मे ओजस्विता रहती है तथा व्यक्तित्व मे अद्भुत आकर्षण होता है। शरीर के सम्पूर्ण अग-प्रत्यंग और संधिस्थल सुदृढ़ होते हैं, मन मे अपूर्व आनन्द का अनुभव होता है। इस प्रकार ब्रह्मचर्य का अनुशीलन करने से शरीर मे बल, बुद्धि, वर्ण, कान्ति और तेज की वृद्धि होती है तथा मन मे साहस और उत्साह का सचार होता है।

ब्रह्मचर्य के स्वरूप प्रतिपादन मे समस्त धर्मशास्त्र एवं दर्शन शास्त्र एकमत हैं। उपनिषदो मे भी उसका वही स्वरूप प्रतिपादित मिलता है। शाण्डिल्योपनिद (१/१/८) मे मन, वचन और कर्म से सभी प्रकार के मैथुन का त्याग करना ब्रह्मचर्य बतलाया गया है। किन्तु दर्शनोपनिषद् मे ब्रह्मवादियों ने ब्रह्मचर्य के स्वरूप को अधिक व्यापकता दी है। उन्होंने ऋतौ भार्या इत्यादि कह कर गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं सन्यास सभी आश्रमो का ध्यान रखते हुए मन के ब्रह्मभाव में विचरण करने (ब्रह्मभावे मनश्चारं) को ब्रह्मचर्य कहा है। इसका अभिप्राय यह है कि आत्म स्वरूप में लीन होना और समस्त भौतिक विषयों को तिलाञ्जलि देते हुए उनसे विमुख होना ब्रह्मचर्य का मूल है।

ब्रह्मचर्य के महात्म्य का निरूपण करते हुए श्री हेमचन्द्राचार्य लिखते हैं—

प्राणभूतं चरित्रस्य परब्रह्मैकारणम्।
अवाचरन् ब्रह्मचर्यं पूजितैरपि पूज्यते॥

अर्थात् ब्रह्मचर्य मानव चरित्र का प्राणभूत होता है, वह परमब्रह्म की प्राप्ति का एक मात्र कारण है। ऐसे ब्रह्मचर्य का पालन करने वाला मनुष्य पूजित लोगों के द्वारा भी पूजा जाता है।

ब्रह्मचर्य के फल का निरूपण महर्षि पतञ्जलि ने निम्न प्रकार से किया है—

"ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभ." ।" —योग दर्शन २/३८

अर्थात् ब्रह्मचर्य की दृढ स्थिति हो जाने पर वीर्य लाभ (सामर्थ्य का लाभ) होता है। योग शास्त्र के अनुसार जब साधक ब्रह्मचर्य के अनुशीलन में दृढ हो जाता है और कोई भी मनोविकार उसे विचलित नही कर पाता है तब उसके मन-बुद्धि-इन्द्रिय और शरीर में अपूर्व शक्ति का प्रादुर्भाव हो जाता है तथा वह स्वयं अपने आप मे वैशिष्ट्य का अनुभव करने लगता है।

अपरिग्रह

परिग्रह नही करना ही अपरिग्रह है। परिग्रह का सामान्य अभिप्राय है संचय करना। परिग्रह शब्द की व्युत्पत्ति के अनुसार "परि समन्तात् गृह्णातीति परिग्रहः" अर्थात् भोगोपभोग की सासारिक वस्तुओ का चारों ओर से ग्रहण करते हुए संचय करना परिग्रह कहलाता है। वस्तु का सचय नही करना अथवा परिग्रह का त्याग करना ही अपरिग्रह है। दूसरे शब्दो मे यह भी कहा जा सकता है कि इन्द्रियगम्य समस्त पदार्थों मे अनाशक्ति रखना अपरिग्रह है। अपने भौतिक सुख के लिए आवश्यकता से अधिक पदार्थों का सग्रह करना सामाजिक विषमता, कलह और सघर्ष का कारण है। जब तक समाज मे आवश्यक वस्तुओ का समान वितरण नही होता और लोगों को आवश्यकता की वस्तुए सुलभ नही होतीं तब तक समाज मे सुख और शांति की कल्पना करना व्यर्थ है।

व्यक्तिगत सुख और शाति के लिए परिग्रह वृत्ति का परित्याग कर अपरिग्रह व्रत का परिपालन करना नितान्त आवश्यक है। योगी अथवा साधक के लिए तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि वह सासारिक झझटो की कारण भूत परिग्रहवृत्ति का परित्याग करे। द्रव्य-सचय के मोह मे न पड़ कर वह निस्सग एव अनाशक्ति पूर्वक अपने सात्विक जीवन के निर्वाह हेतु प्रयत्नशील रहे। किसी भी प्रकार का रचमात्र भी परिग्रह सभी पापो का मूल कारण और सभी अनर्थों की जड है। व्यक्तिगत और सामाजिक कल्याण के लिए इस महापाप से बचना आवश्यक है और इसका एकमात्र उपाय है—परिग्रह की प्रवृत्ति का परित्याग।

सांसारिक सुखो का स्वेच्छा पूर्वक त्याग, वासनाओ से विरक्ति, आडम्बरो से निर्लिप्तता, कृत्रिमता से रहित और वस्तुओ के सग्रह मे अरुचि-यही अपरिग्रह के लक्षण हैं। अपरिग्रह के विषय मे नीतिकारों का कथन है कि मनुष्य को अपनी भौतिक सम्पत्ति के प्रति मोह या राग नहीं रखना चाहिए। उसे सभी प्रकार के प्रलोभनों से सदैव बचने का प्रयत्न करना चाहिए तथा अपने जीवन को सादा, सरल और उच्च बनाने

के लिए सदैव प्रयत्न शील रहना चाहिए। सांसारिक मोह को उत्पन्न करने वाले परिग्रह के जाल में फंसकर जीवन के यथार्थ आदर्श और चरम लक्ष्य को नहीं भूल जाना चाहिए। मनुष्य के अपरिग्रह व्रत की सार्थकता तब ही है जब वह इन्द्रिय जनित विषय भोगो के प्रति विरक्त होकर अपने आन्तरिक शत्रुओ राग-द्वेष-क्रोध-मान-माया-लोभ पर विजय प्राप्त कर सात्विक जीवन की निर्बाध धारा को प्रवाहित करता है।

यद्यपि आत्म कल्याण की दृष्ट से समस्त परिग्रह त्याज्य हैं, किन्तु जो गृहस्थ जीवन मे रहते हुए धर्म सेवन करना चाहते हैं उन्हें थोड़ा बहुत परिग्रह अपने जीवन निर्वाह के लिए रखना ही पड़ता है। यदि गृहस्थ के पास यथावश्यक परिग्रह न हो तो काल-दुष्काल मे, रोग में, आपत्ति समय में, विवाह आदि के समय उसके परिणाम बिगड जाते हैं। अत. जीवन निर्वाह और गृहस्थ धर्म की रक्षा के लिए एक गृहस्थ के लिए कुछ न कुछ परिग्रह करना आवश्यक हो जाता है, किन्तु यह भी आवश्यक है कि उसकी आजीविका ऐसे साधनो पर आधारित हो जो नीति और न्याय पूर्ण हो। शास्त्रकारो का कथन है कि सच्चा साधु यदि तिल तुष मात्र भी परिग्रह रखता है तो दोनो लोको से भ्रष्ट हो जाता है और गृहस्थ यदि आवश्यकता के अनुसार उचित परिग्रह नहीं करता तो वह भी धर्म और नीति के मार्ग से च्युत हो जाता है। अतः लोभ रहित परिग्रह उसके जीवन निर्वाह एवं लक्ष्य प्राप्ति में सहायक होता है। असीमित परिग्रह हमेशा दुःखदायी होता है। परिग्रह के कारण ही हिंसा आदि पापों मे प्रवृत्ति होती है। परिग्रह से गृद्धता होती है, गृद्धता होने पर मनुष्य धन का संचय करता है, धन संचय से लोभ बढ़ता और लोभ से दुःखो की परम्परा बढ़ती है। इस प्रकार परिग्रह महान् अनर्थों का मूल है। अतः ऐसे दुःखदायी परिग्रह का त्याग कर अपरिग्रह व्रत का पालन करना चाहिए।

उपनिषदों में यम के अन्तर्गत जिन भावों का परिगणन किया गया है उनमें अपरिग्रह का समावेश नही है। इसका कारण सम्भवतः यह हो सकता है कि वैदिक परम्परा में चारों पुरुषार्थों धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष के साधन हेतु इनके समन्वय पर अधिक बल दिया जाता था और जन सामान्य के लिए अपरिग्रह को उतना महत्वपूर्ण नहीं माना जाता था जितना श्रमण परम्परा मे। मनुष्य मात्र के आध्यात्मिक विकास के लिए अपरिग्रह का पालन करना अपरिहार्य माना गया है। आध्यात्मिक या मोक्ष पथ का अनुसरण करने वाले साधुजनों महात्माओं और योगीजनों के लिए तो उसका अनुशीलन एवं आचरण अनिवार्य है ही। योग प्रतिपादक उपनिषदों का प्रणयन-जैसा कि अद्वयतारकोपनिषद् में कहा गया है—शम, दम आदि षड्गुण सम्पन्न जितेन्द्रिय यतियों के लिए किया गया था जो संभवतः अपरिग्रही होते थे। महर्षि पतञ्जलि ने योग साधना के लिए तत्पर होने वाले जिज्ञासुओं एवं योगियों के लिए अपरिग्रह के आचरण की अनिवार्यता

प्रथम ही बतलाकर श्रमण परम्परा के इस महत्वपूर्ण सिद्धान्त को न केवल अपनाया अपितु योग विद्या मे आत्मासात् कर दिया। इसका प्रभाव औपनिषद परम्परा के परवर्ती ग्रथो पर भी पर्याप्त रूप से पड़ा। यही कारण है कि शाङ्कर सम्प्रदाय के ग्रंथो मे अपरिग्रह को योग का प्रथम द्वार कहा गया। जैसाकि निम्न उद्धरण से स्पष्ट है—

योगस्य प्रथम द्वार वाङ् निरोधोऽपरिग्रहः।
निराशा च निरीहा च नित्यमेकान्तशीलता॥

—विवेक चूडामणि ३६८

अर्थात् योग का प्रथम द्वार वाणी का सयम, अपरिग्रह, निराशा, निरीहा और नित्य एकान्तवास है।

योगाङ्ग विवेचन-२ नियम

योग के आठ अगों में यम के बाद नियम परिगणन किया गया है। इस प्रकार योग के द्वितीय अंग के रूप में निगम को स्वीकार किया गया है विभिन्न उपनिषदों में नियम की व्याख्या या परिभाषा भिन्न भिन्न प्रकार से मिलती है। यथा—

अनुरक्तिः परे तत्वें सतत नियम. स्मृत.।

—त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद् २/२६

अर्थात् परम तत्व मे निरन्तर अनुरक्ति ही नियम है।

इसी प्रकार एक अन्य उपनिषद् मे नियम की व्याख्या निम्न प्रकार से मिलती है—

सजातीयप्रवाहश्च विजातीयतिरस्कृति।
नियमो हि परानन्दो नियमात्क्रियते बुधैः॥

—तेजोबिन्दूपनिषद् १/१८

अर्थात् घट पटादि की विजातीय वृत्तियो का निरोध करते हुए अखण्ड चिन्मात्र की सजातीय वृत्तियो के प्रवाह जो परम आनन्द दायक होता है को नियम कहते हैं। विज्ञजनों के द्वारा उसका अनुसरण नियम पूर्वक किया जाता है।

उपनिषदों में यमों की भांति नियमो की चर्चा भी विस्तार पूर्वक की गई है जो विशेषतः शाण्डिल्योपनिषद् के प्रथम अध्याय के द्वितीय खण्ड एवं दर्शनोपनिषद् के के द्वितीय खण्ड मे मिलती है। इन दोनो उपनिषदो मे नियम का वर्णन विस्तार पूर्वक किया गया है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् (२/३३-३४), वराहोपनिषद् (५/१३-१४), दर्शनोपनिषद् (२/१-२) एवं शाण्डिल्योपनिषद् (१/२/२/१) में नियम का वर्णन करते हुए तप, सन्तोष, आस्तिकता, दान, ईश्वर पूजन, वेदान्त (सिद्धान्त) श्रवण, ह्री, मति जप और व्रत इन दस नियमों का प्रतिपादित किया गया है। किन्तु मण्डलब्राह्मणोपनिषद् मे उपर्युक्त परम्परा का अनुसरण नहीं करते हुए भिन्न रूप से निम्न नौ नियमों का प्रतिपादन एवं वर्णन किया गया है—

गुरुभक्ति सत्यमार्गानुरक्तिः सुखानुगतवस्त्वनुभवश्च तद्वस्त्वनुभवेन बुद्धिः निःसङ्गता एकान्तवासो मनोनिवृत्तिः फलानभिलाषो वैराग्यभावश्च नियमाः ।

—मण्डलब्राह्मणोपनिषद् १/१/४

नियम के विषय मे महर्षि पतञ्जलि लिखते हैं—

"शौचसंतोषतपस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।"

—योग सूत्र २/३२

अर्थात् शौच-सन्तोष-तप-स्वाध्याय-ईश्वर प्रणिधान ये पांच नियम होते हैं ।

योग-साधना के लिए तत्पर योगीजन या साधक के लिए यमों की भाँति नियमो का परिपालन करना भी अत्यन्त आवश्यक है । नियमो के परिपालन के बिना साधक की साधना मे पूर्णता आना सम्भव नही है । नियमो का परिपालन वस्तुतः योगी या साधक के मन का परिष्कार कर उसके अन्तःकरण को निर्मल और निःसंग बनाता है । मन की पवित्रता से चित्त की अस्थिरता या चञ्चलता दूर हो जाती है और चित्त की समस्त वृत्तियाँ आभ्यन्यरमुखी होकर शनैः शनैः उनका निरोध होता जाता है जिससे साधक अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता हुआ स्वत्मानुभव के लिए अग्रसर होता है । इस प्रकार नियमो के द्वारा योगी आत्म नियन्त्रण पूर्वक योग-साधना मे प्रवृत्त होता है ।

पाँचो ही नियम साधक की आन्तरिक शुद्धि के परिचायक हैं । यम के द्वारा जहा योगी की बाह्य प्रवृत्तियाँ निःयन्त्रित होती हैं और उसके आचरण का संस्कार होकर उसमे शुद्धता आती है वहां नियम के द्वारा अन्तः प्रवृत्तियाँ नियन्त्रित होती हैं । नियम का विधि पूर्वक आचरण करने से योगी के अन्तःकरण मे ज्ञान के आलोक का प्रसार होता है और वह मिथ्यात्व और सम्यक्त्व को समझते हुए मिथ्यात्व का परिहार तथा सम्यक्त्व का ग्रहण करने लगता है । नियम के परिपालन से जब योगी के आचरण मे शुद्धता आ जाती है तो वह सामान्य स्थिति से ऊपर उठ कर अपेक्षाकृत अधिक उत्कृष्ट स्थिति को प्राप्त कर लेता है । उसका व्यक्तित्व और जीवन अधिक उन्नत हो जाता है ।

नियम का क्रमशः परिपालन योगी को सर्वशक्तिमान् ईश्वर स्वरूप परम ब्रह्म के निकट ले जाता है । सांसारिक प्रपञ्च उसे हेय जान पड़ते हैं और उसके अविवेक का जाल छिन्न भिन्न होकर विवेक जागृत होने लगता है । नियम का आचरण योगी की आत्मा के परिणामों को विशुद्ध बनाता है और उनमे विकार उत्पन्न नहीं हो पाता । इन नियमों का निरन्तर अभ्यास करने से राग-द्वेष-क्रोध-मान-माया-लोभ ईर्ष्या-भय-जुगुप्सा आदि मलो का अभाव होकर मनुष्य का अन्तःकरण निर्मल और स्वच्छ हो जाता है । मन की व्याकुलता का विनाश होकर उसमें सदैव प्रसन्नता बनी रहती है । विक्षेप दोष का विनाश होकर मन में एकाग्रता आती है और सम्पूर्ण

इन्द्रियां मन के अधीन हो जाती हैं। अतः उसमें आत्मदर्शन की योग्यता आ जाती है। मन के सभी भाव संस्कारित हो जाते हैं जिससे उनमें विकल्प आदि का अभाव हो जाता है। विकल्प आदि दोषों से रहित और संस्कारित मानसिक भाव मनुष्य को सामान्य स्थिति से अधिक उन्नत अवस्था में पहुंचा देते हैं जिससे वह जीवन की सार्थकता का अनुभव करने लगता है। इस प्रकार नियमों का विधि पूर्वक आचरण मनुष्य के सामान्य जीवन के लिए भी आवश्यक है।

शौच

शौच का सामान्य अर्थ है शुद्धि। यहां बाह्य शुद्धि और आभ्यन्तरिक शुद्धि दोनों अभिप्रेत है। बाह्य शुद्धि का अभिप्राय शारीरिक शुद्धि और आन्तरिक शुद्धि का अभिप्राय मानसिक शुद्धि से है। यह दोनों प्रकार की शुद्धि शारीरिक और मानसिक स्वस्थता के लिए आवश्यक है। स्नान आदि के द्वारा शारीरिक मल का निर्हरण कर उसे स्वच्छ रखना शारीरिक शौच या बाह्य शुद्धि है। मानसिक दोषों और विकारों के उपशमन के लिए क्षमा-मार्दव-आर्जव-सत्य-शौच-संयम-तप-त्याग-अकिंचन्य-अहिंसा-अस्तेय-ब्रह्मचर्य-अपरिग्रह आदि भावों का निरन्तर अनुशीलन करना मानसिक शुद्धि या अन्त: शौच का परिचायक है। इन दोनों प्रकार के शौच के अतिरिक्त वाचनिक शौच अर्थात् वचन शुद्धि भी आवश्यक है। यद्यपि अन्त शौच में ही वचन शुद्धि का समावेश हो जाता है, किन्तु वाणी की निर्मलता मनुष्य के स्वभाव और वचन के माधुर्यभाव का द्योतक होने से इसका विशेष महत्व है। इसीलिए शास्त्रकारों ने मन-वचन-काय तीनों की शुद्धि पर विशेष बल दिया है।

किसी भी प्रकार का शौच हो, उससे शारीरिक और मानसिक शुद्धि का निकटतम सम्बन्ध है। योगी या साधक के लिए शौच का विशेष महत्व है। क्योंकि शौच नियम का पालन करने से बुद्धि की स्थूलता, मन की मलिनता, चित्त की चञ्चलता और शरीर की अस्वस्थता दूर होती है। सभी इन्द्रियां निर्मल व अनुकूल होती हैं, शरीर का आलस्य व प्रमाद दूर होता है, मन के विकारों का उपशम होता है तथा मन में रज और तम दोषों का शमन होकर सत्वगुण का उत्कर्ष होता है।

शाण्डिल्योपनिषद् (१/४/१४) में शौच के बाह्य और अभ्यन्तर दो भेद करके प्रथम को मृज्जलादि से निष्पाद्य और द्वितीय जो मन शुद्धि रूप है को अध्यात्म विद्या से प्राप्य बतलाया है। इसी प्रकार दर्शनोपनिषद् (१/२०-२३) में कहा गया है कि मृज्जलादि से शरीर मल का अपनोदन करना बाह्य शौच है और आध्यात्मिक तत्वों जैसे आत्म तत्वों, ब्रह्मतत्व आदि का अनुचिन्तन-मनन करना मानस शौच है। 'मैं शुद्ध ब्रह्मतत्व हूं'" इस प्रकार का ज्ञान ही उत्तम शौच है। विभिन्न

दोषों एवं मलो के कारण शरीर अत्यन्त मलिन होता है और शरीरी (आत्मा) निर्मल। दोनों मे यह स्पष्ट अन्तर समझने वाला व्यक्ति किसके शौच में प्रवृत्ति करेगा ? यदि वह ज्ञान शौच को छोड़ कर बाह्य शौच में प्रवृत्त होता है तो निश्चय ही वह मूढ़ और अज्ञानी है। स्वहित विवेक से शून्य वह मोक्ष का पात्र कैसे हो सकता है ?

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार शौच से निम्न परिणाम उत्पन्न होते हैं—

"शौचात्स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्गः।" —योग दर्शन २/४०

अर्थात् शौच का परिपालन करने से अपने शरीर के अगो के प्रति जुगुप्सा (वैराग्य भाव) और दूसरो से ससर्ग न करने की इच्छा उत्पन्न होती है।

इसका अभिप्राय यह हुआ कि शौच का अनुशीलन साधक को उस अवस्था तक पहुचा देता है जहाँ वह अपने शरीर से भी द्वेष करने लगता है और शरीर व संसार के प्रति उसके मन मे वैराग्य भाव उत्पन्न हो जाता है। जिस प्रकार छोटे बालक को कटु पदार्थ अरुचिकर प्रतीत होते हैं उसी प्रकार योगी को सांसारिक विषय भी अरुचिकर लगने लगते हैं और वह उन्हे हेय समझने लगता है।

आन्तरिक शौच जनित परिणाम के विषय में महर्षि पतञ्जलि कहते हैं—

"सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्यं इन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च।"

—योग दर्शन २/४७

अर्थात् (शौच का सतत अनुशीलन करने से) अन्तःकरण की शुद्धि, मानसिक प्रसन्नता, चित्त की एकाग्रता, इन्द्रियो का वश मे होना और आत्म साक्षात्कार की योग्यता ये पाँच भी होते हैं।

आन्तरिक शौच तब ही हो सकता है जब मन की व्याकुलता का नाश होकर उसमे निर्मलता उत्पन्न हो, क्रोध-मान-माया-लोभ आदि विकारों का शमन होकर उसमे सात्विक प्रकृति भाव उत्पन्न हो तथा सशय, विक्षेप, विकल्प आदि दोषों का निराकरण होकर उसमे एकाग्रता उत्पन्न हो। ऐसी स्थिति मे ही योगी की साधना मे पूर्णता की अपेक्षा की जा सकती है। मन की उपर्युक्त स्थिति योगी को इस योग्य बना देती है कि वह स्वात्मानुभव मे लीन होकर आत्म साक्षात्कार कर सके। यही योग की पराकाष्ठा और साधना का चरम लक्ष्य है।

सन्तोष

सन्तोष का साधारण स्वरूप यदृच्छालाभ से तुष्टि है। किन्तु दर्शनोपनिषद् के अनुसार पदार्थ मात्र मे अनासक्त रहते हुए प्राप्त पदार्थ को स्वीकार करना और उससे अधिक की अभिलाषा नहीं करना ही सन्तोष है। प्रायः देखा गया है कि मनुष्य अपनी वर्तमान स्थिति से कभी सन्तुष्ट नहीं रहता। चाहे

वह कितना ही सम्पन्न क्यों न हो, चाहे वह कितना ही उच्च पदासीन क्यों न हो चाहे उसकी इच्छाएं पूर्ण क्यो न हो गई हो—उसे कभी सन्तोष नहीं होता। आज प्रत्येक व्यक्ति आर्थिक सामाजिक तथा अन्य दृष्टि से सम्पन्न होना चाहता है। जब उसकी एक अभिलाषा पूर्ण होती है तो वह और अधिक की लालसा करने लगता है। मनुष्य अपनी चाह के बन्धन मे इतना अधिक बधा रहता है कि वह उससे चाह कर भी नही छूट पाता। मनुष्य की चाह की कोई सीमा नही होती, वह सीमातीत होती है। जब तक वह अपनी चाह के बंधन से मुक्त नही होता तब तक उसे सन्तोष नहीं हो सकता। वस्तुत: सन्तोष वही होता है जहां चाह, इच्छा या लालसा नही होती। इच्छा या चाह इन्द्रिय जनति होने के कारण सांसारिक बधन और दुःख का कारण है। इसके विपरीत सन्तोष मनुष्य को सासारिक कष्टो से मुक्ति दिलाता है। सन्तोषी मनुष्य सदैव सुख पाता है।

जहां सन्तोष होता है वहां राग-द्वेष-छल-कपट-मायाचारिता आदि का अभाव होता है तथा मनुष्य हर एक स्थिति मे सुख व सन्तोष का अनुभव करता है। यदि सन्तोषी मनुष्य पर कोई आकस्मिक विपत्ति आ जाती है तो उस स्थिति में भी वह घबडाता नही है और मुस्कराता हुआ सभी कष्टो को सहन करता है। वह धैर्यवान होता है अपनी वर्तमान स्थिति मे ही सन्तुष्ट रहता है। उसे अधिक की लालसा नहीं होती। जो कुछ उसके पास है उसी को वह पर्याप्त समझता है।

योगी अथवा साधक के लिए सन्तोषी होना परम आवश्यक है। सन्तोष मे ही उसे परम सुख का अनुभव होता है। सन्तोष से कारण परिग्रह को बल नहीं मिल पाता और न ही कोई विकार उसे ग्रस्त कर सकता है। मानसिक एवं शारीरिक विकार रहित स्थिति मे परम आत्मिक शान्ति का अनुभव होता है। सन्तोष के कारण सभी यम और नियमों के परिपालन मे अनुकूलता रहती है।

सन्तोष वस्तुत: मनुष्य का स्वाभाविक गुण है। किन्तु जब क्रोध-मान-माया-लोभ तथा राग-द्वेष आदि विकार भाव मनुष्य के अन्त:करण को विकृत कर देते हैं तो उस अवस्था मे सन्तोष का लोप हो जाता है और मनुष्य भौतिक वस्तुओं की उपलब्धि मे ही सन्तोष का अनुभव करता हुआ उसमें स्वयं को लीन रखता है। उसकी लोभी प्रकृति उसे यथार्थ सुख से वंचित कर देती है और वह सुख की खोज में भौतिक साधनों का आश्रय लेकर इधर उधर भ्रमित होता रहता है। महर्षि पतञ्जलि ने भी सन्तोष जनित फल को उत्तम सुख ही निरूपित किया है। यथा—

"सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः।" —योग दर्शन २/४२

अर्थात् सन्तोष से उत्तमोत्तम सुख का लाभ (प्राप्त) होता है।

तप

अपने वर्ण, आश्रम, परिस्थिति और योग्यता के अनुसार स्वधर्म का अनुशीलन और पालन करना तथा उसके पालन मे जो शारीरिक और मानसिक कष्ट हो उन्हें निर्विकार भाव से सहर्ष सहन करना 'तप' कहलाता है। तपश्चरण में निष्काम भाव से किए गए व्रत उपवास आदि भी सम्मिलित हैं। अत ऐसे सभी अनुष्ठान जो मन की पवित्रता और चित्त की शुद्धि करने वाले हो, भले ही उनसे शरीर को कितना ही कष्ट क्यो न हो तप का परिचायक है। जिस प्रकार सुवर्ण को अग्नि सन्ताप मल रहित और खरा बना देता है उसी प्रकार तपश्चरण भी मानव शरीर और मन को कंचन की भांति निर्मल कर देता है। तपश्चरण का निरन्तर अभ्यास मनुष्य को कष्ट सहिष्णु बना देता है और भौतिक सुखो मे उसकी आसक्ति निर्मूल हो जाती है।

शास्त्रों मे तप का यह लक्षण भी बतलाया गया है—"इच्छा निरोधो तपः" इसके अनुसार अपनी सभी प्रकार की इच्छाओ, इन्द्रिय जनित वासना तथा मन की विभिन्न अभिलाषाओं का निरोध कर उन्हे निर्मूल करना, उसके परिपोषण के प्रति उदासीन रहना, कठोरता पूर्वक शरीर-इन्द्रिय-मन का निग्रह करना तप कहलाता है। इस प्रकार का तप मनुष्य को सांसारिक समस्त बाह्य विषयो की अपेक्षा स्वात्मानुभव मे सुख की अनुभूति कराता है। बाह्य विषय उसके लिए गौण और निष्प्रयोजन हो हो जाते है।

तप का अभिप्राय केवल यही नही है कि गृह त्याग कर साधुवेश धारण कर वन मे विचरण करना और कन्द, मूल, फल आदि खा कर जीवन निर्वाह करना। तप का आचरण गृहस्थ अवस्था मे भी किया जा सकता है और यह इस बात पर निर्भर करता है कि कौन कितनी उत्कृष्ट स्थिति मे इसका पालन करता है। एक गृहस्थ भी अपनी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार यथेच्छा रूप से अपने शरीर, मन और इन्द्रियो का नियन्त्रण कर सकता है। जो स्वयं का अधिक रूप मे नियन्त्रण करता है उसकी तपश्चरण की स्थिति उतनी ही अधिक उत्कृष्ट होगी और जो कम रूप मे नियन्त्रण करता है उसकी स्थिति न्यून रूप मे उत्कृष्ट होगी।

योगी के लिए योग साधना की दृष्टि से तपश्चरण नितान्त आवश्यक है। तप के द्वारा जहा मन की चचलता और चित्त के विकार दूर होते हैं वहाँ काय की परिशुद्धि होती है और इन्द्रियो मे निर्मलता आती है। वह अधिकाधिक कष्ट सहिष्णु होता है तथा शरीर के प्रति उसका ममत्व भाव कम होता है। वह आत्म परिशुद्धि को ही जीवन का एकमात्र लक्ष समझने लगता है। महर्षि पतञ्जलि ने कहा है—

"कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः।" —योग दर्शन २/४३

अर्थात् तप के प्रभाव से अशुद्धि का नाश होने से शरीर और इन्द्रियों की सिद्धि हो जाती है। अभिप्राय यह है कि शरीर और इन्द्रियां वशीभूत हो जाती हैं। उनकी स्वेच्छाचारी प्रवृत्ति का विनाश होकर वे योगी के स्वाधीन हो जाती है। इस प्रकार तपश्चरण के द्वारा योगी और भी अधिक उत्कृष्ट स्थिति को प्राप्त कर अपने लक्ष्य के अधिकाधिक निकट पहुच जाता है।

स्वाध्याय

स्वाध्याय आत्म ज्ञान प्राप्ति का एक महत्वपूर्ण साधन है। शास्त्रो का निरन्तर अभ्यास, तत्वो का सतत अनुशीलन और अबाध रूपेण आत्मानुचिन्तन ही स्वाध्याय है। जिनके द्वारा अपने कर्त्तव्य—अकर्त्तव्य का बोध, हिताहित विवेक और यथार्थ सम्यग्ज्ञान की उपलब्धि हो ऐसे वेद, शास्त्र, उपनिषद्, स्मृति, पुराण, महाभारत, रामायण, ज्ञानीजनो के अनुभव से परिपूर्ण लेख आदि का पठन पाठन 'स्वाध्याय' कहलाता है। स्वाध्याय के द्वारा मनुष्य को जो ज्ञान लाभ होता है उससे उसके मानसिक विकारो का उपशम होता है, कषायो मे मन्दता आती है तथा आत्म कल्याण का मार्ग प्रशस्त होता है। तत्वज्ञान प्राप्त करने के लिए स्वाध्याय ही सर्वोत्तम साधन है।

"ऋते ज्ञानान्न मुक्तिः" इस वाक्य के अनुसार ज्ञान के बिना मुक्ति सम्भव नही है। जब तक मनुष्य को ज्ञानोपलब्धि नही होती, तब तक उसे मोक्ष की प्राप्ति नही हो सकती। ज्ञान के बिना साधु, सन्यासी, त्यागी तथा अन्य सभी लोगो की समस्त क्रियाएँ व्यर्थ एव निष्फल हैं। ज्ञान के साथ ही आचरण की पूर्णता है। अज्ञानी जन के क्रिया कलापों मे ज्ञानाभाव के कारण पूर्णता नही आ पाती। ज्ञान का लाभ तब ही होता है जब मनुष्य निरन्तर शास्त्रो का अभ्यास करे। स्वाध्याय से ही विवेक जाग्रत होता है और ज्ञान की वृद्धि होती है।

रोगियो के लिए प्रतिदिन स्वाध्याय अवश्य करना चाहिए। जिस प्रकार योगाभ्यास उनके दैनिक जीवन का आवश्यक अग है उसी प्रकार स्वाध्याय भी उनके दैनिक जीवन का आवश्यक अंग होना चाहिए। स्वाध्याय से धर्म में आस्था, व्रत उपवास आदि मे दृढ़ता तथा ज्ञान प्राप्ति की अभिलाषा बलवती होती है। स्वाध्याय से ही शरीर और आत्मा मे भेद विज्ञान की प्रतीति तथा तत्व ज्ञान की वृद्धि होती है। योग की सिद्धि ज्ञानी जन को ही होती है, अज्ञानी और मूर्ख लोगो को नहीं। यदि ऐसा नही होता तो बिना ज्ञान के कोई भी व्यक्ति योग मे सिद्धि प्राप्त कर मुक्ति का अधिकारी बन जाता। किन्तु ऐसा नहीं होता।

स्वाध्याय आत्मा के कल्मष को धोने वाला अज्ञानान्धकार का विनाश कर ज्ञान ज्योति पुंज का प्रसार करने वाला तथा चित्त की वृत्तियों को स्थिर करने वाला होता

है। निरन्तर स्वाध्याय करते रहने से जड़मति व्यक्ति भी ज्ञानवान् बन जाता है। उसे अच्छे और बुरे की समझ आ जाती है जिससे वह सत्कार्यों में प्रवृत्ति और असत्कार्यों से निवृत्ति करता है। जो उसके स्वात्महित के लिए होता है वही श्रेयस्कारी एवं सन्मार्ग पर अग्रसर करने वाला होता है। स्वाध्याय के द्वारा जब योगी का हिताहित विवेक जाग्रत होता है तो वह परम आत्म संतुष्टि का अनुभव करता है, क्योंकि उसमें उसके आत्मिक विकास की सहज अनुभूति निहित रहती है।

निरन्तर स्वाध्याय करने से उत्साह और पुरुषार्थ की वृद्धि, धारणा ध्यान और समाधि की सिद्धि, ज्ञान, कर्म, उपासना, विज्ञान और इष्टदेव परमात्मा की प्राप्ति होती है। योगी मूर्द्ध ज्योति में संयम कर ग्रन्थ के जिस विषय का स्वाध्याय करता है उस विषय के लिखने के समय ग्रन्थ कर्त्ता का जैसा ज्ञान, विचार और भाव था योगी वैसा ही जान लेता है और ग्रन्थकर्त्ता की आत्मा का दर्शन करता है। वेदों का स्वाध्याय करने से ईश्वर का साक्षात्कार होता है। स्वाध्याय के फल के विषय में महर्षि पतञ्जलि लिखते हैं—

"स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोग।" —योग दर्शन २/४४

अर्थात् स्वाध्याय से अभीष्ट देवता से साक्षात्कार हो जाता है। अभिप्राय यह है कि शास्त्राभ्यास, मन्त्रजप और अपने जीवन का अध्ययन रूप स्वाध्याय करने से योगी जिस इष्ट देव का अध्ययन करना चाहता है उसी का दर्शन हो जाता है।

ईश्वर–प्राणिधान

सदैव ईश्वर की उपासना करना ईश्वर—प्राणिधान कहलाता है। ईश्वर की उपासना के लिए मन-वचन-काय से उसकी स्तुति करना, प्रार्थना करना तथा उसके ध्यान में ही निमग्न रहना आदि कार्य किए जाते हैं। ईश्वर के स्वरूप का सतत चिन्तवन करते रहना, उसके प्रति श्रद्धा और भक्तिभाव पूर्वक कृतज्ञता ज्ञापन करना तथा पतितोद्धारक के रूप में सदा उसका स्मरण करना उसकी उपासना का ही अंग है। ईश्वर सच्चिदानन्द स्वरूप, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापक, सर्वाधार, अन्तर्यामी, करुणानिधि, सकल दुख विनाशक और अधमोद्धारक होता है। वही ईश्वर परम पिता परमात्मा तथा निराकार परम ब्रह्म होता है। ईश्वर की उपासना करने से योगी की आत्मा के कल्मष धुल जाते हैं। कल्मष रहित आत्मा विशुद्ध चैतन्य रूप निज स्वभाव का अनुभव करने लगता है।

योग दर्शन के अनुसार ईश्वर के शरणापन्न हो जाना ही 'ईश्वर प्रणिधान' है। उसके नाम, रूप, लीला, धाम, गुण और प्रभाव आदि का श्रवण, कीर्तन और मनन करना, अपने समस्त कर्म भगवान को समर्पित कर देना, उसकी आज्ञानुसार ही

आचरण करना, उसी मे अनन्य प्रेम, श्रद्धा और भक्ति रखना, ये सब ईश्वर प्रणिधान के ही अंग हैं। ईश्वर सर्वसिद्धि प्रदाता, सर्व समर्थ, करुणानिधान है, अत: वह शरणागत अपने भक्त पर प्रसन्न होकर उसके भावानुसार उसे सब कुछ प्रदान कर सकता है। इसलिए योग शास्त्र में नियम-पालन के अन्तर्गत योगी को ईश्वर प्रणिधान का निर्देश दिया गया है।

ईश्वर प्रणिधान शरणागति या ईश्वर भक्ति का ही पर्याय है। जब योगी ईश्वर प्राणिधान मे लीन होता है तो वह परमपिता का अनन्य भक्त बन जाता है और अपनी श्रद्धा व भक्ति के द्वारा अपने आराध्य से तादात्म्य स्थापित करने का प्रयत्न करता है। भक्त वत्सल जगत्प्रभु अपने शरणागत भक्त की श्रद्धा और भक्ति के वशीभूत हो जाते है तो वे भक्त के कल्याण की दृष्टि से उसे यथेष्ट और यथेच्छ वस्तु प्रदान करते है। अर्थात् उसे भव सागर से तार देते हैं। महर्षि पतञ्जलि के अनुसार ईश्वर-प्रणिधान से समाधि की सिद्धि होती है। यथा—

"समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्।" —योग दर्शन २/४५

इसका अभिप्राय यह है कि ईश्वर की शरणागति से योग साधन मे आने वाले विघ्नो का नाश होकर शीघ्र ही समाधि निष्पन्न हो जाती है। योग दर्शन के समाधिपाद १ के सूत्र २३ मे भी इसी तथ्य का प्रतिपादन किया गया है—

"ईश्वरप्रणिधानाद्वा।"

अर्थात् अथवा ईश्वर प्रणिधान से (निर्जीव की सिद्धि शीघ्र हो सकती है)।

ईश्वर पर निर्भर रहने वाला साधक तो केवल तत्परता से अपनी योग साधना करता है। उसे साधना के परिणाम की चिन्ता नही रहती। उसकी साधना मे आने वाले विघ्नो को दूर करने का और उसकी साधना की सिद्धि का भार ईश्वर के जिम्मे पड जाता है। अत. अनायास और शीघ्रता से साधना की सिद्धि होना स्वाभाविक है। गीता मे भगवान श्रीकृष्ण यही कहते हैं—

"ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्।"— गीता ४/११

अर्थात् जो मुझे जैसा भजते है, मैं भी उन्हे वैसा ही फल देता हूं।

ईश्वर प्रणिधान वस्तुत ईश्वर के प्रति एक प्रकार का समर्पण भाव है जिसमे अपनी समस्त क्रियाएँ, क्रियाओ के फल तथा धन सम्पत्ति आदि सभी कुछ परम पिता परमेश्वर को समर्पित कर देना, उसके प्रति ममता वा राग भाव का त्याग कर देना पडता है, अर्थात् यह मेरा है—ऐसी भावना छोड देना पडता है। इसीलिए भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन को उपदेश देते हुए समस्त कर्म, खाना-पीना, यज्ञ, दान, पुण्य, तपश्चर्या आदि सब कुछ अर्पित करने का निर्देश दिया। यथा—

यत्करोषि यदश्नासि यज्जुहोसि ददासि यत्।
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम्॥ —भगवद गीता ९/२७

अर्थात् हे कौन्तेय ! तुम जो कुछ भी करते हो, जो कुछ खाते हो, जो कुछ यज्ञ करते हो जो कुछ दान करते हो और जो कुछ तप करते हो वह सब मुझे अर्पण कर दो।

यह समर्पण दो प्रकार से किया जा सकता है—(१) अपने कर्तृत्व भाव का परित्याग अर्थात् ऐसा मानना कि ससार मे समस्त कार्य परमात्मा की प्रेरणा से हो रहे हैं और सब कुछ बलात् उसके द्वारा ही कराया जा रहा है—ऐसा मान कर उस परम ब्रह्म के कर्तृत्व को स्वीकार करना, जैसाकि प्रतिपादित है—

नाहं कर्ता सर्वमेतत् ब्रह्मैव कुरुते यथा।
एतद् ब्रह्मार्पणं प्रोक्तं ऋषिभिः तत्त्वदर्शिभिः ॥

—कूर्मपुराण २-१६

समर्पण का दूसरा प्रकार है सम्पूर्ण मनोयोग से कर्म करते हुए भी उसके फल की इच्छा का पूर्णरूप से परित्याग कर देना। जैसा कि बतलाया गया है—

यद्वा फलानां सन्यासं प्रकुर्यात्परमेश्वरे।
कर्मणामेतदप्याहुः ब्रह्मार्पणमनुत्तमम् ॥ —कूर्म पुराण २-१६

वस्तुत यदि देखा जाय तो उपर्युक्त दोनो ही प्रकारो मे मौलिक अन्तर नहीं है। अन्तर की प्रतीति केवल बाह्य रूप से है। क्योकि किया गया कर्म और उससे प्राप्त होने वाले फलो मे परस्पर कार्य-कारण भाव है। अर्थात् जहा कर्म होगे वहाँ उसके कार्य के रूप मे कालान्तर मे फल अवश्य होगे। इसी प्रकार जहा सुख दुःख रूप फल हैं वहाँ उनके कारण रूप मे उनसे पूर्वकृत कर्म अवश्य रहे हैं। अत. इनका नित्य और अनिवार्य सम्बन्ध स्पष्ट है। इसलिए एक (कारण) का त्याग होने पर दूसरे (कार्य) का त्याग स्वत: हो जाता है। यदि कर्मों का विसर्जन हो गया याने ईश्वर के प्रति समर्पण तो गया तो इसके फल रूप सुख और दुखो का समर्पण भी स्वत हो जाता है। इसी प्रकार कृत कर्म के बाद यदि प्राप्त होने वाले सुख और दुखो को प्रभु की इच्छा मान कर अनासक्त भाव से स्वीकार कर लिया जाय तो कर्म के परिणाम उसे प्रभावित या विचलित नही कर पाते है। इससे स्पष्ट है कि दोनो प्रकार का समर्पण भिन्न न होकर एक ही है।

ईश्वर प्रणिधान मे वस्तुत. अनासक्ति का भाव निहित है। समस्त सुख-दुख के भोग को प्रभु की कृपा मान कर अनासक्त भाव से भोगना तथा मन-वचन काय से सम्पन्न होने वाली समस्त क्रियाओ को परम प्रभु ईश्वर को समर्पित कर देना, कर्तृत्व के अहभाव का सम्पूर्ण रूप से विसर्जन कर देना ईश्वर प्रणिधान कर रहस्य है। यह साधना का अनुपम सोपान है जिसके मूल मे श्रद्धा और भक्ति निहित है। इसके प्रभाव से अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश इन चारो विकार भावो की निवृत्ति सहज भाव से जाती है। जिससे अविद्या का नाश होता होता है और योगी अनायास ही साधना के उच्चतम शिखर पर आरूढ़ हो जाता है।

इस प्रकार समाधि की सिद्धि के लिए ईश्वर प्रणिधान एक महत्वपूर्ण साधन है। मुक्ति रूपी चरम लक्ष्य की प्राप्ति मात्र इसी से सम्भव है।

योगाङ्ग विवेचन—३ आसन

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन और स्वस्थ आत्मा का निवास होता है। शरीर की स्वस्थता के कारण ही मनुष्य की धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष मे प्रवृत्ति होती है। स्वस्थ शरीर के द्वारा ही ईश्वर की आराधना और लौकिक कर्मों का सम्पादान होता है। शरीर की पुष्टि, अगो की दृढ़ता, जाठराग्नि की प्रदीप्तता, मन और इन्द्रियो की प्रसन्नता तथा शरीर की निरोगता ये कुछ ऐसे लक्षण हैं जो स्वस्थ शरीर के परिचायक हैं। उन लक्षणो की संपूर्ति हेतु तथा इनके माध्यम से अन्त मे परम ब्रह्म का साक्षात्कार कर उससे तादात्म्य भाव स्थापित करने हेतु महर्षि पतञ्जलि ने योगाङ्गो के अन्तर्गत 'आसन' का कथन किया है। उन्होने यम और नियम के पश्चात् तीसरे अग के रूप मे आसन का कथन किया है, किन्तु कतिपय अन्य विद्वानो ने आसन को प्रथमाङ्ग के रूप मे ही स्वीकार किया है। जैसा कि निम्न उद्धरण से स्पष्ट है—

आसनं प्राणसंयाम: प्रत्याहारोऽथ धारणा।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट्॥ —गोरक्ष शतक

यहा पर यद्यपि योग के आठ अग न मान कर केवल छह अग ही स्वीकार किए गए हैं, किन्तु प्रस्तुत प्रकरण मे योगाङ्गो की सख्या के विवाद मे न पड़ कर कहने का मुख्य अभिप्राय यह है कि योगाङ्गो मे प्रथमाङ्ग के रूप मे आसन का कथन करना उसके महत्व का परिचायक है। हठयोग मे भी आसन को प्रथमाङ्ग कहकर उसका प्रतिपादन निम्न प्रकार से किया है—

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते।
कुर्यात्तदासन स्थैर्यमारोग्य चाङ्गलाघवम्॥
—हठयोग प्रदीपिका

अर्थात् हठयोग का प्रथम अग होने से आसन (के गुण और उसकी विधि) को प्रथम कहते हैं। आसन (शरीर तथा मन मे) स्थैर्य, आरोग्य और शरीर के विभिन्न अंगों में लाघव उत्पन्न करते हैं।

इसके अतिरिक्त हठयोग के अभ्यास क्रम में भी आसन प्रथम ही होता है —

आसन कुम्भक चित्र मुद्राख्यकरण तथा।
अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥

—हठयोग प्रदीपिका

अर्थात् हठयोग मे आसन, कुम्भक, चित्र, मुद्राख्यकरण, नाद और अनुसन्धान का क्रमानुसार अभ्यास करना चाहिए।

उपनिषदो मे जहा पञ्चादशाङ्ग योग का वर्णन किया गया है वहा आसन को सातवा और जहा अष्टाग योग प्रतिपादित है वहा आसन को तीसरा अग माना गया है। ध्यान बिन्दु और योग चूडामणि उपनिषदो मे यम और नियम को आध्यात्मिक साधना की आधार शिला होने के कारण पूर्व गृहीत मानकर उनका स्वतन्त्र योगाङ्ग के रूप मे उल्लेख न कर षडङ्ग योग का प्रतिपादन करते हुए आसन को प्रथम योगाङ्ग बतलाया गया है। अमृतनादोपनिषद् मे यम नियम की ही भाति आसन को भी योग साधना के लिए आवश्यक मानने के कारण उसका स्वतन्त्र योगाङ्ग के रूप मे उल्लेख न करते हुए भी पद्मासन, स्वस्तिकासन या भद्रासन मे बैठकर षडङ्ग योग की साधना करने का प्रतिपादन किया गया है।

इस प्रकार उपर्युक्त प्रमाणो से आसन की उपयोगिता और महत्व सुस्पष्ट है। हठयोग के आचार्यों ने आसन का कथन प्रथमतः करके उसकी उपयोगिता को और अधिक बढ़ा दिया है। इसका अभिप्राय यह हुआ कि आसनो का अभ्यास किए बिना योग मे सिद्धि प्राप्त नही की जा सकती। यम और नियम योगी के आचरण की शुद्धि और मनोगत विकारो को निर्मूल करने के लिए उपयोगी है। किन्तु आसन का अभ्यास एक ऐसी क्रियाविधि है जो ब्रह्म-साक्षात्कार कराने का महत्वपूर्ण साधन है।

आसन किसे कहते हैं ?

आसन शब्द का सामान्य अर्थ है बैठना। लोक व्यवहार मे उस चौकोर या गोल वस्त्र खण्ड या कम्बल के टुकडे को भी आसन कहा जाता है जो बैठने के काम आता है। इसके अतिरिक्त बैठने के लिए लकडी, चमडा, कुश या पत्तियो से बनाए गए चौकोर खण्ड की भी आसन सज्ञा है। अत. सामान्य व्यवहार मे बैठने के लिए प्रयोग किया जाने वाला उपयोगी साधन आसन कहलाता है। शास्त्रीय सन्दर्भ विशेषत योग के सन्दर्भ मे शरीर और उसके षडगो की विशिष्ट स्थिति को आसन कहते है। जब शरीर को सामान्य स्थिति की अपेक्षा हाथ-पैर को सकुचित कर उन्हे ऊपर या नीचे कर शरीर को झुकाकर या तानकर किसी विशेष स्थिति मे रखा जाता है तो वह आसन कहलाता है।

श्वेताश्वतरोपनिषद् (२/८) मे 'त्रिरुन्नत स्थाप्य समं शरीरम्' इत्यादि कह कर योगासन का उल्लेख किया गया है। किन्तु वहा आसन की परिभाषा और उसके भेदों का निरूपण नही मिलता। मण्डल ब्राह्मणोपनिषद् मे आसन के निरूपण प्रसङ्ग मे कहा गया है कि आसन ऐसा होना चाहिये कि जिसमे व्यक्ति सुख पूर्वक अधिक देर तक बैठ सके। यथा—

"सुखासनवृत्तिश्चिरवासश्चैवमासननियमो भवति।"

—मण्डल ब्राह्मणोपनिषद् १/१/५

जो साधक या योगी अपनी योग्यता के अनुसार जिस रीति से बिना हिले डुले स्थिर भाव से सुख पूर्वक बिना किसी प्रकार की पीडा के देर तक बैठ सके वही आसन उसके लिए उपयुक्त है। अन्य शास्त्रो मे भी आसन का यही भाव प्रतिपादित किया गया है। इसी प्रकार एक अन्य उपनिषद् मे प्राप्त विवरण के अनुसार आसन वस्तुतः वह स्थिति है जिसमे सुख पूर्व चिरकाल तक बैठकर निरन्तर ब्रह्म चिन्तन किया जा सके। ऐसी स्थिति से भिन्न अन्य स्थितिया केवल सुख का नाश करने की साधन मात्र हैं। यथा —

सुखेनैव भवेद्यस्मिन्नजस्रं ब्रह्मचिन्तनम्।
आसनं तद्विजानीयादन्यत्सुखविनाशनम्॥

—तेजोबिन्दूपनिषत्

अर्थात् जिस स्थिति मे बैठ कर सुखपूर्वक निरन्तर परमब्रह्म का चिन्तन किया जा सके उसे ही आसन समझना चाहिए। सुख का विनाश करने वाली अन्य (आसन-तिरिक्त) स्थिति आसन नही है।

महर्षि पतञ्जलि ने भी आसन की कुछ ऐसी ही परिभाषा बतलाई है। वह निम्न है—

"स्थिरसुखमासनम्।" —योग सूत्र २/४६

अर्थात् स्थिर और सुख पूर्वक बैठना आसन कहलाता है।

इस प्रकार शरीर और उसके षडङ्गो की विशेष स्थिति चाहे वह बैठने की हो, खडे होने की हो, शरीर को मोड़ने की या सीधा रखने की हो को 'आसन' कहा जाता है। कुछ लोग आसन का अर्थ केवल बैठना लगाते हैं। उनके अनुसार सुख-पूर्वक बैठना मात्र ही 'आसन' है। किन्तु ऐसी बात नही है। योगशास्त्र में जो आसन बतलाए गए है उनमे अनेक ऐसे हैं जो खडे होकर, विभिन्न प्रकार से लेटकर, सिर को नीचा और पैरो को ऊपर कर किए जाते हैं। अतः केवल बैठना ही आसन का ज्ञापक नही है।

आसन और व्यायाम

आसन योग का अङ्ग होने से उन्हें "यौगिक व्यायाम" भी कहा जाता है। वैद्यकीय दृष्टि से आसन और सूर्य नमस्कार आदर्श व्यायाम हैं। सूर्य नमस्कार में व्यायाम के अतिरिक्त भगवान सूर्य की आराधना, पूजा, नामस्मरण तीर्थसेवन इत्यादि दैवी कर्म होने से उसे "दैवी व्यायाम" कह सकते है। अधिक सख्य सामान्य व्यायाम केवल शरीर बलवर्धक होते हैं। अत वे शारीरिक व्यायाम कहलाते हैं। शारीरिक व्यायामो की अपेक्षा यौगिक व्यायाम (आसन) और दैवी व्यायाम (सूर्य नमस्कार) अधिक श्रेयस्कर होते हैं, क्योकि उनमे शरीर के साथ-साथ मन और आत्मा भी अनुबधित रहते हैं।

आसन और व्यायाम का निकटतम सम्बन्ध है। आयुर्वेद शास्त्र मे व्यायाम की परिभाषा निम्न प्रकार से बतलाई गई है—

शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धिनी।
देहव्यायाम सख्याता मात्रया तां समाचरेत्॥

—चरक सहिता, सूत्रस्थान ७/३१

अर्थात् शरीर की वह चेष्टा (क्रिया) जो शरीर की स्थिरता के लिए की जाती है और जो शरीर के बल को बढाने वाली होती है, व्यायाम कहलाती है। उसे मात्रा-पूर्वक करना चाहिए।

इसके अनुसार आसन भी व्यायाम की परिधि मे आ जाते हैं। क्योकि योग शास्त्र मे वर्णित सभी आसन शारीरिक चेष्टा हैं और उनसे शरीर की स्थिरता होती है तथा शरीर मे बल की वृद्धि होती है। आसनो के द्वारा शरीर के अवयव पुष्ट, दृढ़ और स्थिर होते हैं। आसनो से शरीर मे रक्त सचार व्यवस्थित होता है तथा शरीर के अनेक रोगो का उपशम होता है। आसनो का सतत अभ्यास करते रहने से शरीर को वे गुण सहज ही प्राप्त हो जाते है जो व्यायाम के द्वारा प्राप्त होते हैं। अतः आसन व्यायाम की अपेक्षा अधिक महत्वपूर्ण हैं।

शारीरिक स्थिरता, बल, की वृद्धि शारीरिक आरोग्य तथा अन्य भौतिक दृष्टि से आसन और व्यायाम मे जहाँ निकटता और समानता है वहाँ अनेक दृष्टि से दोनो मे भिन्नता भी है। व्यायाम के द्वारा केवल देहसिद्धि ही होती है, जबकि आसन के द्वारा देह सिद्धि के अतिरिक्त मोक्षसिद्धि भी होती है। इस प्रकार व्यायाम की अपेक्षा आसन का क्षेत्र अधिक व्यापक है। आसन जहाँ आध्यात्मिक लक्ष्य प्राप्ति का साधन हैं, व्यायाम वहाँ मात्र भौतिक उपलब्धि तक ही सीमित हैं। कुछ लोग आसनों का सम्बन्ध शक्तिशाली शारीरिक व्यायाम या शरीर को मांसल व पुष्ट बनाने वाली प्रक्रियाओ से जोडते हैं, किन्तु यह उचित नही है। आसनो का उपदेश न तो शरीर को झटके के साथ हिलाने

डुलाने के लिए किया गया है और न मांस पेशियों को अनावश्यक रूप से बढ़ाने व पुष्ट करने के लिए ही उनकी रचना है। 'आसन' तो वस्तुतः शरीर की वह स्थिति है जिसमे आसनाभ्यासी या योगी अपने शरीर और मन के साथ शात, स्थिर और सुखपूर्वक स्थित हो सके। क्योकि अपनी अन्तरात्मा के साथ एकाकार होने का अनुभव ही 'योग' है और इस अनुभव की उपलब्धि का एक महत्त्वपूर्ण साधन 'आसन' हैं।

आसन के द्वारा स्वास्थ्य लाभ तो अनायास ही हो जाता है। हां अनेक रोगों के उपचार के लिए भी विभिन्न आसनो का अभ्यास किया जा सकता है। अनेक रोगों में कतिपय आसन अत्यन्त उपयोगी एव लाभदायक सिद्ध हुए हैं। कई बार विभिन्न रोगों के उपचार के लिए योगासनो की उपयोगिता असंदिग्ध रूप से सिद्ध हुई है। जो व्यक्ति अपनी दैनिकचर्या मे से प्रतिदिन नियमित रूप से थोडा सा समय भी आसनो के लिए निकालता है उसे कभी भी बीमारी के लिए अपना कीमती समय बर्बाद करने की आवश्यकता नही पडेगी। स्वास्थ्य विज्ञान के वेत्ता एक प्रसिद्ध विद्वान का यह कथन— "**जिसे व्यायाम के लिए समय नहीं मिलता उसे बीमारी के लिए समय निकालना पड़ेगा**" कितना सार्थक, महत्वपूर्ण एव उपयोगी है ? यह कथन यद्यपि व्यायाम के लिए किया गया है, तथापि आसन के लिए भी पूर्णत. चरितार्थ होता है।

चाहे धर्म का आचरण करना हो या अर्थ की प्राप्ति, चाहे काम के निमित्त मनुष्य प्रेरित हो या मोक्ष साधन मे लगा हुआ हो, शारीरिक आरोग्य उसके लिए सर्वप्रथम आवश्यक है। शारीरिक स्वास्थ्य के बिना चारो पुरुषार्थों मे से किसी भी पुरुषार्थ की प्राप्ति या साधन सम्भव नही है। आसनो का अभ्यास करते हुए जब योगी आध्यात्मिक उद्देश्य की प्राप्ति के लिए प्रयत्न करता है तो आसनो के अभ्यास के माध्यम से वह धार्मिक आचरण मे तो तत्पर रहता ही है, उसके शारीरिक स्वास्थ्य पर भी उन आसनो का अनुकूल प्रभाव पड़ता है। प्रत्येक आसन किसी न किसी रूप से शरीर के आभ्यन्तरिक अवयवो और उनकी क्रियाओ को अवश्य ही प्रभावित करते हैं, जिससे सभी अवयवो की क्रियाए प्राकृत रूप से सम्पन्न होती हैं। इसका प्रभाव यह होता है कि शरीर पर अकस्मात् रोग का आक्रमण नही हो पाता और जो रोग पहले से शरीर मे विद्यमान है उसका नाश हो जाता है। अतः शरीर स्वस्थ हो जाता है। इस प्रकार मोक्ष साधन मे सहायक आसन पहले ही आरोग्य लाभ उत्पन्न करा देते हैं, जिससे मूल उद्देश्य की प्राप्ति मे कोई शारीरीक बाधा न हो। आसनो के द्वारा आध्यात्मिक साधना के मार्ग मे आई हुई बाधाओं का निराकरण होता है और स्वस्थ शरीर उसके लिए पूर्ण सहायक एव तत्पर रहता है।

आसन और व्यायामों मे एक मौलिक अन्तर यह है कि मनुष्य के शारीरिक,

मानसिक और आध्यात्मिक व्यक्तित्व के विकास मे आसनों की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है, जबकि व्यायामो का प्रभाव केवल शारीरिक स्वास्थ्य, शारीरिक सगठन, शरीर की मास पेशियो की पुष्टता एवं अस्थियो की दृढता तक ही सीमित रहता है। शारीरिक व्यायाम के द्वारा मनुष्य अपने शरीर को सुसगठित बना सकता है, अधिकाधिक मासोपचय कर सकता है तथा शरीर को सुदृढ और अत्यन्त बलशाली तो बना सकता है, किन्तु वह अपना मानसिक, बौद्धिक एव आध्यात्मिक विकास नही कर सकता। क्योकि व्यायाम का इससे कोई सम्बन्ध नही है। मनुष्य के नैतिक विकास के लिए भी व्यायाम उत्तरदायी नही है। इसके विपरीत आसनो मे मनुष्य के चहुमुखी व्यक्तित्व के प्रत्येक पहलू को प्रभावित कर उसका विकास करने की अद्भुत क्षमता है। असनो के द्वारा प्रथम सीढ़ी के रूप मे मनुष्य का नैतिक उत्थान होता है, तत्पश्चात क्रमश उसकी मानसिक, बौद्धिक एव आध्यात्मिक शक्तियो का विकास होता है जो उसकी सर्वतोमुखी प्रतिभा, चहुमुखी व्यक्तित्व और विलक्षण कार्यक्षमता के निर्माण मे सहायक होता है। मनुष्य शनै. सासारिक बाह्य विषयो से पराङ्मुख होता हुआ आभ्यन्तर मुखापेक्षी होता जाता है और भौतिक पदार्थों से विरक्त होता हुआ मात्र स्वात्मानुभव मे तत्पर रहता है।

व्यायाम और आसन की क्रिया विधि मे भी पर्याप्त अन्तर होता है। अधिकाश व्यायाम प्राय भारी, शीघ्रता पूर्वक किए जाने वाले और अधिक या त्वरित् श्वास-प्रश्वास की क्रिया वाले होते हैं। इस प्रकार के श्रमसाध्य व्यायाम, भारी वजन उठाने वाले अभ्यास और शारीरिक गठन को लक्ष्य कर की जाने वाली विविध विधिया प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयोगी होती हैं। कृशकाय दुर्बल व्यक्ति, किसी रोग से पीडित व्यक्ति, वृद्ध पुरुष, बालक और स्त्रिया उन व्यायामो का अभ्यास करने मे असमर्थ रहती है। इन लोगो के लिए व्यायाम का पूर्णत निषेध किया गया है। इसके विपरीत आसन सरल होते हैं, उन्हे धीरे धीरे किया जाता है, उनकी क्रियाविधि मे कोई दुरूहता, श्रमसाध्यता और त्वरित या अधिक श्वास प्रश्वास की अपेक्षा नही रहती है। आसनो की क्रियाविधि की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि इनके अभ्यास से चित्त में एकाग्रता आती है। यह एकाग्रता प्राणायाम और ध्यान के लिए अत्यन्त उपयोगी होती है। एकाग्रता के बिना ध्यान का कोई महत्व नही रहता। आसनो की बाह्य क्रियाविधि जहाँ शरीर के बाह्य अगो को प्रभावित करती है वहाँ आभ्यन्तरिक सस्थान भी उससे प्रभावित हुए बिना नही रहते। अत समग्र स्नायुमण्डल, सम्पूर्ण अन्तःस्रावी ग्रथियाँ, आभ्यन्तरिक अन्यान्य अवयव और सभी संस्थान सुचारू रूप से अपना कार्य सम्पन्न करते हैं। इससे आसनाभ्यासी को यथा सम्भव अनेक रोगो से छुटकारा मिल

जाता है। आसनो का सतत अभ्यास केवल शरीर को ही स्वस्थ नही बनाता, अपितु वह मन को भी स्वस्थ और प्रसन्न रखता है जिससे अनेक मानसिक दुर्बलताओ, कष्टों, व्याधियों तथा विभिन्न प्रकार के मानसिक तनाव, चिन्ता आदि से भी मुक्ति मिलती है। अत: आसनो का अभ्यास बालक, वृद्ध, युवा, स्वस्थ, अस्वस्थ स्त्रियो, रोगियों आदि सभी के लिए सामान रूप से हितावह, उपयोगी एवं लाभदायक है।

इस प्रकार व्यायाम की अपेक्षा आसन अधिक सरल और उपयोगी होते हैं। आसनो का क्षेत्र प्रत्येक दृष्टि से व्यायामो की अपेक्षा अधिक व्यापक है। आसनो का प्रभाव व्यायाम की अपेक्षा चिरस्थायी और अधिक व्यापक होता है। आसनो का अपना स्वतन्त्र अस्तित्व और महत्व है। वे व्यायाम की अपेक्षा अधिक उपयोगी और उत्कृष्ट होते हैं। मनुष्य मात्र के लिए उनकी उपयोगिता असदिग्ध है।

आसनों की प्राचीनता एवं ऐतिहासिकता

योगासनो की प्राचीनता एव ऐतिहासिकता निर्विवाद है। योग शास्त्र मे आसन का महत्वपूर्ण स्थान है, अत. भारतीय सस्कृति और साहित्य मे जो स्थान योगशास्त्र का है वही स्थान आसान का है। इस आधार पर यह निर्विवाद रूप से कहा जा सकता है कि योगशास्त्र की भाति योगासनो का भी इतिहास समय की अनन्त गहराइयों मे आवृत है। भारत की आध्यात्मिक सस्कृति सदैव योगशास्त्र एव योगदर्शन से अनुप्राणित रही है। अत. सास्कृतिक दृष्टि से योगासनो की प्राचीनता और ऐतिहासिकता को अस्वीकार नही किया जा सकता। इसके अतिरिक्त मानव जाति, मानव सस्कृति, मानव सभ्यता, मानव ज्ञान और मानव धर्म की निधि के रूप में वेद विश्व के प्राचीनतम अपौरूषेय ग्रथ हैं जो आध्यात्मिक ज्ञान के अक्षय भण्डार हैं। उन वेदो मे योगासनो का पर्याप्त उल्लेख मिलता है। अत: वेदो की भाति योगासनो का इतिहास भी उतना ही प्रचीन है।

वेदो के पश्चात् उपनिषदो का स्थान है। ज्ञान की दृष्टि से उपनिषदो का स्थान महत्वपूर्ण है। उपनिषदो मे योग सम्बन्धी सामग्री प्रचुर रूप से विद्यमान है। चाहे पञ्चादशाङ्ग योग का वर्णन हो या अष्टांग योग का अथवा षडग योग का, उसमें आसन का प्रतिपादन अवश्य किया गया है। उपनिषदो मे आसन सम्बन्धी कतिपय उद्धरणो का उल्लेख इसी प्रकरण के पूर्व पृष्ठो मे किया जा चुका है। इससे स्पष्ट है कि औपनिषद् काल मे योगाङ्ग के रूप मे आसनो का प्रयोग एव प्रचलन पर्याप्त रूप से था। इससे आसनों की प्राचीनता एवं ऐतिहासिकता सुस्पष्ट है।

भारतीय षड् दर्शन मे योग दर्शन का भी परिगणन किया गया है। भारतीय शास्त्र के बीज उपनिषदो मे निहित हैं और वे ही भारतीय दर्शन शास्त्र के मूलोद्गम

माने गए हैं। अतः योग दर्शन मे प्रतिपादित आसनों का इतिहास भी न्यूनतम उपनिषद् काल से मानने मे कोई आपत्ति नहीं होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त पुरातत्वीय दृष्टि से हड़प्पा और मोहनजोदड़ो की खुदाई विश्व मे सर्वाधिक महत्वपूर्ण है जो विश्व की प्राचीनतम सस्कृति स्वीकृत की गई है। इस खुदाई में अनेक ऐसी मूर्तियां प्राप्त हुई हैं जिनमे शिव और पार्वती की विभिन्न योगासनो मे विभिन्न मुद्राए अकित हैं। शिव और पार्वती की विभिन्न मुद्राओं मे प्राप्त हुई इन विभिन्न मूर्तियो से तत्कालीन योगासनो का आभास सहज ही मिल जाता है। ऐसा विश्वास किया जाता है कि इस खुदाई मे जो भग्नावशेष प्राप्त हुए हैं वे उन लोगो के हैं जो वैदिक युग मे थे और उनके निवास स्थान (हड़प्पा और मोहन जोदड़ो) वैदिक काल मे पूर्ण विकसित रूप से विद्यमान थे।

योगासनो के इतिहास मे पुराण, धर्मशास्त्र एव अन्य ग्रथो का महत्वपूर्ण स्थान है। भारतीय पुरातन परम्परा भी महत्वपूर्ण स्थान रखती है। हमारे धर्मग्रन्थो एव अन्य शास्त्रों के अनुसार यह माना जाता है कि आसनो सहित योगविद्या का उपदेश सर्व प्रथम शिवजी ने दिया था। योग विद्या के अन्तर्गत उन्होने सभी आसनो की रचना की और उसका ज्ञान उन्होने सर्वप्रथम अपनी प्रथम शिष्या पार्वती जी को दिया। तत्पश्चात् उन आसनो का ज्ञान उत्तरोत्तर अन्य लोगो को मिलता रहा और वे उन्हें परम्परागत रूप से सीखते रहे। यह क्रम निरन्तर चलता रहा और कालान्तर मे शताब्दियो से इन आसनो के स्वरूप मे अपेक्षित परिवर्तन एवं सुधार होता रहा। कहा जाता है कि प्रारम्भ में जब शिव जी ने सर्वप्रथम आसनो का उपदेश दिया था, तब इनकी सख्या ८४,००००० थी। कालान्तर मे ऋषि—महर्षियो और योगियो ने आवश्यकतानुसार इनकी संख्या कम कर दी, जिससे वह केवल कुछ सौ तक ही सीमित रह गई। वर्तमान मे केवल चौरासी आसानो का विवरण विशेषत. मिलता है। इस प्रकार आसनो के विषय मे कोई निश्चित समय नहीं बतलाया जा सकता कि वे कितने पुराने हैं और कितने समय से उनकी अनवरत परम्परा चली आ रही है। किन्तु इतना अवश्य है कि आसनो के आदि उपदेष्टा शिवजी होने के कारण उनकी प्राचीनता और ऐतिहासिकता में कोई सन्देह नही रह जाता। विद्वानो का यह मत भी समीचीन प्रतीत होता है कि योगशास्त्र अध्यात्म विद्या का प्रतिपादक होने से उसमे निहित आसन सम्बन्धी ज्ञान भी योग शास्त्र की भांति प्राचीनतम है।

आसनो की प्राचीनता, ऐतिहासिकता और परम्परा के प्रसंग मे कहा जाता है कि आसनो के ज्ञान का प्रसार करने वाले ऋषि-मुनि और योगियो में वैसे तो अनेक नाम उल्लेखनीय हैं, क्योकि अपनी ज्ञान साधना, तपश्चरण और आत्मा सिद्धि के लिए उन्हें योगासनों का ही आश्रय लेना पड़ता था। किन्तु योगासनो के प्रथम व्याख्याकार

के रूप में ऐतिहासिक प्रमाण के आधार पर महान योगी गोरखनाथ का नाम ही विशेष उल्लेखीय है जिन्होने अपने निकटतम शिष्यों को योगासन का उपदेश करते हुए उन्हें उनकी विधिवत् व्यावहारिक शिक्षा दी। उन्होने वैज्ञानिक ढग से आसनो की विधि अपने शिष्यों को सिखलाई। अत: वर्तमान मे हमारे सामने जो योगासन हैं उनके प्रथम व्याख्याकार गोरखनाथ जी थे। उनके पश्चात् यह क्रम निरन्तर चलता रहा। अनेक शिष्यो-प्रशिष्यो के माध्यम से यह परम्परा सतत चलती रही। हठयोग प्रदीपिका में विस्तार पूर्वक उन शिष्यो का नामोल्लेख किया गया है।

प्राचीन काल में ऋषि, मुनि, तपस्वी और योगीजन सामान्यत: नगरों और जन समुदाय से दूर जगलो, पर्वतो और कन्दराओ मे रहते हुए अपना जीवन व्यतीत किया करते थे। सांसारिक बातो से उन्हे कोई प्रयोजन नही था, साधना और तपश्चरण ही उनका एक मात्र लक्ष्य था। उनका जीवन पूर्णत: प्रकृति पर आश्रित, सादा और सरल था। वे ज्ञान-विज्ञान से परिपूर्ण एकनिष्ठ तपस्वी होते थे। सभी प्रकार की चिन्ताओ से मुक्त उनका जीवन उन्मुक्त प्रवाह की भाति अविरल रूप से प्रवाहित था। ऐसी स्थिति मे उनके द्वारा प्रयोगात्मक रूप से जो आसन अपनाए गए और जिन्हें उन्होने जन सामान्य के लिए उपयोगी पाया उनका ही उपदेश उन्होने अपने शिष्यो को दिया। कहा जाता है कि वन्य प्रान्त और पर्वत-कन्दराओ मे विचरण करने वाले पशुओं का उनसे निकटतम सम्बन्ध था। वे उन वन्य पशुओ की प्रत्येक गतिविधि का बडी सूक्ष्मता से निरीक्षण किया करते थे और आवश्यकतानुसार उसका अनुसरण करते थे। इस प्रकार वन्य जीव-जन्तुओं की गति विधियों के अध्ययन से आसन और योग की विभिन्न विधियो का विकास हुआ। यही कारण है कि योग को रोगो के उपचार की एक सरल, प्राकृतिक और प्रभावशाली प्रणाली माना जाता है। आसनों के प्रयोग से चिरकाल से विविध रोगो का उपचार किया जाता रहा है।

इस प्रकार उपर्युक्त विवरण से यह स्पष्ट है कि आसनो की परम्परा अति प्राचीन काल से निर्बाध रूप से चली आ रही है। शास्त्रीय प्रमाणो और वैदिक साहित्य मे मिलने वाले आसन सम्बन्धी उद्धरणो से आसनो की ऐतिहासिकता प्रमाणित एवं निर्विवाद है। यह एक महत्व पूर्ण तथ्य है कि योगविद्या या आसन सम्बन्धी ज्ञान का सम्बन्ध किसी धर्म या सम्प्रदाय विशेष से नहीं रहा। सभी धर्मों ने समान रूप से उसे आत्मसात् किया। योगासनो की विभिन्न मुद्राओ मे अकित अनेक मूर्तियाँ इसके प्रमाण हैं जो पुरातत्वीय सर्वेक्षण के अन्तर्गत की गई भूगर्भीय खुदाई में उपलब्ध हुई हैं। आज भी ऐसी अनेक कलाकृतियाँ या मूर्तियां भूगर्भ से निकल रही हैं जो किसी विशिष्ट योगासन मे अंकित रहती हैं। इसके अतिरिक्त क्या इस तथ्य से योगासनो की प्राचीनता

सिद्ध नहीं होती कि योगासन कोई कृत्रिम प्रक्रिया नही है, अपितु एक प्रकृति प्रदत्त सहज प्रक्रिया है जिसे प्राणि गर्भ से ही सीख कर आता है। अत: यह मानना अयुक्ति संगत नही होगा कि योगासन का इतिहास भी उतना प्राचीन है जितना प्राचीन प्राणि-सृष्टि का इतिहास है।

आधुनिक युग में आसन की उपयोगिता

आधुनिक भौतिकवादी प्रगतिशील वैज्ञानिक युग मे भारतवासियो का जीवन द्रुतगति से विलासिता की ओर बढता जा रहा है। विभिन्न प्रकार के श्रम साधनों से हटकर मशीनो तथा अन्य भौतिक साधनो पर हमारा जीवन अधिक निर्भर होता जा रहा है। कृत्रिमता आज हमारे जीवन मे इस तरह से व्याप्त हो गई है कि हमारे रहन-सहन का ढग, हमारा आचरण, हमारा व्यवहार, हमारे खाने पीने की आदते, सब कुछ कृत्रिम हो गई है। इस प्रकार वर्तमान युग मे हमारा जीवन प्रकृति से हटकर कृत्रिम होता जा रहा है। जीवन का नैसर्गिक सौन्दर्य एक प्रकार से नष्ट हो गया है। हमारे दैनिक भोजन मे प्राकृतिक तत्वो का स्थान कृत्रिम रसायनो और तज्जनित मिश्रणो ने ले लिया है जिसका दूषित और घातक प्रभाव हमारे शरीर मन और मस्तिष्क को प्रभावित किए बिना नही रहता। भौतिकवाद की चकाचोध मे हम अपने हिताहित के विवेक को भी खो बैठे हैं और आख बद कर मीठे जहर को आत्मसात् करने जा रहे है। इसके दूरगामी और कालान्तर भावी अनेक परिणाम आज हमारे सम्मुख विद्यमान है, किन्तु फिर भी विलसिता के क्षणिक सुखो मे डूबा हुआ हमारा जीवन वेसुध है। श्रम विहीन आलस्य पूर्ण विभिन्न विधिया आज हमारे जीवन की मुख्य अग बनी हुई है। ऐसी स्थिति मे आसन की क्या उपयोगिता है ? यह एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। क्या योगासनो के द्वारा हमारे आधुनिक विलासितापूर्ण जीवन मे परिवर्तन लाया जा सकता है ? इस का सीधा सा उत्तर है कि योगासन हमारे शरीर, मन और मस्तिष्क को प्रत्यक्षत. प्रभावित करते है। अत: योगासनो के द्वारा निश्चित ही जीवन की वर्तमान धारा को बदला जा सकता है और जीवन मे प्राकृतिक स्वास्थ्य और सौदर्य का सुखमय प्रवाह प्रवाहित किया जा सकता है।

वर्तमान समय मे अनेक प्रकार की सुख सुविधाए, विभिन्न प्रकार की भौतिक साधन सामग्री होते हुए भी आज का मनुष्य पहले की अपेक्षा अधिक रोगग्रस्त है। आज मनुष्य को पहले की अपेक्षा अधिक साधन एव चिकित्सा सुविधा उपलब्ध है, फिर भी विभिन्न प्रकार के रोग उसे घेरे हुए है। इसका मूल कारण है हमारा आधुनिक विलासिता पूर्ण जीवन और हमारे दैनिक भोजन मे प्राकृतिक तत्वो का ह्रास या अभाव। यदि शास्त्र समस्त योगासनो का अभ्यास निरन्तर किया जाय तो उन दोनो ही कारणों

का निवारण स्वतः ही हो जाता है। आसनाभ्यासी मनुष्य को विलासिता पूर्ण जीवन का परित्याग करना होता है और अपने आहार मे परिवर्तन कर उसे पूर्णतः शुद्ध, सात्विक, लघु और सुपाच्य आहार ग्रहण करना होता है। इसके अतिरिक्त स्वयं योगासनो मे रोग नाशक विशेष क्षमता होने के कारण शरीर में रोगाक्रमण की सभावना नितान्ततः निर्मूल हो जाती है। योगासनो के द्वारा शरीरगत विजातीय दूषित पदार्थों का निष्क्रमण होता है और शरीर मे लाघव एव प्रसन्नता का अनुभव होता है। योगासन मानसिक तनाव को दूर करने का एक अपूर्व साधन है। कुण्ठा और निराश से आपूरित मानव जीवन के लिए योगासन अमूल्य वरदान की भाति है।

आधुनिकता आज हमारे जीवन का अनिवार्य अग बन गई है। वह हमारे जीवन मे दूध और पानी की तरह घुली मिली है। शारीरिक आराम और इन्द्रिय सुख मे रत रहना उसी आधुनिकता की देन है। आज मनुष्य उसे अपने जीवन के लिए वरदान समझ रहा है, जबकि वस्तुत हमारे जीवन के लिए वह अभिशाप बनी हुई है। आधुनिक जीवन के जो भयकर दुष्परिणाम हमारे सामने आए है उनसे बचने और मानसिक तनाव को दूर करने के लिए उस तथाकथित आधुनिकता के पास कोई सुगम साधन नही है। जब मनुष्य उत्तेजनात्मक भावो और विकारो से पीडित रहता है, कुण्ठा और तनाव से उसका जीवन दूभर हो जाता है तब वह इन सब से छुटकारा पाने तथा शान्ति और सुख पूर्वक जीवन यापन एव विश्रान्ति प्राप्ति के लिए बेचैन हो उठता है। आधुनिकता मे इसके लिए नीद की गोलिया खाना ही एकमात्र उपाय है। किन्तु इससे भी उसकी समस्या का समाधान नही होता। ऐसी स्थिति मे योगासनों का अभ्यास उसके लिए अत्यन्त लाभदायक एव उपयोगी हो सकता है। योगासनो के सतत अभ्यास से आधुनिक सभ्य जीवन के कब्ज, गठिया, जकडन, हृद्रोग, तनाव, दुश्चिन्ता, कुण्ठा, निराशा, स्नायु शैथिल्य वायु विकार (गैस) आदि अनेक रोगो से सहज ही मुक्ति पा सकता है वह अपने शरीर मे अधिक शक्ति और स्फूर्ति का अनुभव करता है। योगासनों का सतत अभ्यास करने वाला मनुष्य अधिक सतर्कता पूर्वक जीवन के प्रति अपने उत्तर-दायित्वो का निर्वाह करता है और अधिक सक्षमता पूर्वक शारारिक एव मानसिक समस्या का सामना करने मे समर्थ होता है।

वर्तमान समय वैज्ञानिक आविष्कारो का युग है। आधुनिक वैज्ञानिक अविष्कारो ने मनुष्य की सुख सुविधा के लिए अनेक महत्वपूर्ण साधनो को प्रसूत या विकसित किया है। किन्तु फिर भी मनुष्य की महत्वाकाक्षाएँ निरन्तर बढ़ती जा रही हैं। मानव सभ्यता के विकास के साथ-साथ मानव जीवन मे जिस तीव्रता से मादक द्रव्यों का सेवन करने की प्रवृत्ति बढ़ रही है वह भारी चिन्ता का का विषय है। मादक

द्रव्यों का प्रयोग जहां मानसिक सतुलन को विगाड़ देता है वहाँ शरीर और मस्तिष्क के लिए भी उनकी हानिकर सम्भावाए अत्यधिक हैं। मादक द्रव्यो का किसी भी रूप मे प्रयोग मनुष्य के नैतिक पतन का मूलकारण है। कुछ लोग जो यह तर्क देते हैं कि जब अधिक काम करने से उनका मस्तिष्क थकावट का अनुभव करता है तो उसकी ताजगी और स्वस्थता के लिए वे अमुक द्रव्य का सेवन करते हैं। किन्तु यह एक थोथा तर्क है और इसमे कोई दम नही है। क्योकि जिस प्रकार तपाये हुए गरम लोहे को ठंडा करने के लिए यदि उस पर पानी डाला जाय तो इससे वह ठडा तो हो जाता है, किन्तु साथ ही साथ वह कमजोर भी हो जाता है। यही स्थिति मस्तिष्क और मादक द्रव्यो की है। मस्तिष्क की थकावट दूर करने के लिए केवल विश्राम ही उपयुक्त उपाय है, मादक द्रव्यो का सेवन नही। मस्तिष्क की शक्ति का विकास करने की दृष्टि से कतिपय योगासनो को अत्यन्त उपयोगी पाया गया है। कई बार मस्तिष्क मे जो तनाव और शैथिल्य उत्पन्न हो जाता है उसके निराकरण मे योगासनो का अभ्यास अत्यन्त उपयोगी होता है।

योगासनो के अभ्यास के द्वारा मानव जीवन की नीरसता को दूर कर उसे सरस बनाया जा सकता है। यौगिक क्रियाओ के परिणाम कई बार दैवी शक्ति की भाँति प्रतीत होते हैं। यौगिक आसनो के द्वारा शरीर-मन-आत्मा और मस्तिष्क मे ऐसा सतुलन स्थापित होता है कि जीवन निर्वाह अबाधगति से होता जाता है। हृदय मे सात्विक भावो का उदय होता है और ईर्ष्या, भय, द्वेष, क्रोध आदि वैकारिक भावो का क्रमश शमन होकर मानसिक भावो मे निर्मलता आती है। अत: आधुनिक युग के तनावपूर्ण वातावरण मे मनुष्य को शान्ति और सुख प्रदान करने के लिए योगासनो का अभ्यास अपरिहार्य रूप से करना चाहिए। ये आसन जीवन की अनेक विषमताओं को दूर करने, अनेक प्रकार के रोगो से मुक्त करने और मानसिक उद्विग्नता को दूर करने के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं। आसनो का अभ्यास करने वाले मनुष्य को जीवन की यथार्थता का अनुभव होता है और वह जीवन के वास्तविक आनन्द का उपभोग करने में समर्थ होता है।

आसनो का नियमित अभ्यास करने से मनुष्य दीर्घ आयु, निरोग जीवन तथा शान्त चित्तता तो प्राप्त करता ही है, उसके जीवन मे आध्यात्मिकता एवं लोकोत्तर सुख शान्ति का ऐसा प्रवाह आता है कि जीवन की सार्थकता का आभास सहज ही होने लगता है। आसनो का सतत अभ्यास शरीर एव मस्तिष्क को भी प्रभावित करता है, वह शरीर में स्थित कशेरुक दण्ड (सुषुम्ना काण्ड) को भी विशेष रूप से अनुकूल रूप में प्रभावित करता है। सुषुम्ना काण्ड मे क्रियाशीलता रहने से वह लचीला बन जाता है जिससे वह प्राकृत रूप से अपनी क्रियाएँ करता है। आसनों के सतत अभ्यास से पृष्ठ

वंश लचीला रहता है, क्योंकि पृष्टवंशीय कशेरुकाओं विशेषतः सम्पूर्ण सुषुम्ना काण्ड मे क्रियाशीलता रहने से वह स्वयं लचीला बन जाता है जिससे वह प्राकृत रूप से अपनी क्रियाए करता है। सुषुम्ना काण्ड की स्वस्थता एवं प्राकृत स्थिति मनुष्य के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नितान्त आवश्यक है। सामान्यतः यह देखा गया है कि जिस व्यक्ति का मस्तिष्क आर्द्रता युक्त होता है और सुषुम्ना काण्ड में लचीलापन होता है वह व्यक्ति शारीरिक और मानसिक दृष्टि से निश्चय ही स्वस्थ रहता है। साथ ही बौद्धिक एवं भावनात्मक स्तर पर भी उसे स्वस्थ पाया जाता है।

आसनो को प्राणायाम का पूरक माना जाता है, क्योंकि आसनाभ्यास मे दक्ष व्यक्ति को प्राणायाम मे होने वाली दुरुहता और कठिनाई का सामना नही करना पडता है। कतिपय विद्वानों का ऐसा भी मत है कि आसान और प्राणायाम दोनों एक दूसरे के अनुपूरक हैं, क्योकि दोनो के योग से जीवन मे नव चेतना का सचार होता है, तथापि यह तो सन्देह से रहित है कि आसन और प्रणायाम का सुयोग मनुष्य के स्वस्थ सुखी-जीवन एवं दीर्घायुष्य के लिए परम हितावह है। अत यदि दोनो की अनुपूरकता मान ली जाय तो आपत्तिजनक नही है। इसके अतिरिक्त यह भी एक सुस्पष्ट तथ्य है कि आसनो का अभ्यास शरीर मे प्राणवायु के सचार को बढता है। इसका परिणाम यह होता है कि जब शरीर मे प्राणवायु (आक्सीजन) की पूरी मात्रा पहुचती है तब वह फुफ्फुसो मे आने वाले रक्त का शोधन करती है, साथ ही कोशिकाओ को भी शक्ति निर्माण क लिये अपेक्षित तत्व प्राप्त होते हैं। इससे शरीर मे प्राण शक्ति एवं ऊर्जा का सवर्धन होता है।

आज अनेक लोग ऐसे हैं जिनके पास धन-दौलत की कमी नही है और वे भौतिक विलासिता पूर्ण जीवन मे डूबे हुए हैं। किन्तु वास्तव मे यदि देखा जाय तो उनके जीवन मे क्षण भर के लिए भी सुख और शान्ति नही है। शान्ति के लिए वे तरसते रहते हैं। सुरा सुन्दरी की उनके पास कोई कमी नही है। ऐसे लोग जीवन की वास्तविकता से काफी दूर रहते है। उनके पास सब कुछ होते हुए भी वे अपने नीरस जीवन की गाडी को खीचते जाते हैं। उनको होश तब आता है जब वे जीवन के सुनहरे क्षणो को कई बसन्तो के रूप मे व्यतीत कर चुके होते हैं और तब ही वे जीवन की नीरसता का अनुभव करते हैं। यह एक निर्विवाद तथ्य है कि जीवन निर्वाह के इस नीरस और निर्जीव ढग को आसनो के द्वारा ठीक किया जा सकता है। जीवन पद्धति को व्यवस्थित करने के लिए योगासन एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है उसमे जीवन का वह वास्तविक आनन्द छुपा हुआ है जिसके लिए मनुष्य इधर उधर भटकता है। आध्यात्मिकता के सोपान के रूप मे आसन जीवन निर्वाह के लिए सही मार्ग प्रशस्त करते हैं। अतः निःसन्देह वे आधुनिक युग मे प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण एवं उपयोगी हैं।

कुछ लोग योगासनों की दुरूहता की शिकायत करते हैं। किन्तु यह बात सही नही है। कुछ प्रारम्भिक आसन तो इतने सरल हैं कि सहज ही उनका अभ्यास किया जा सकता है। अतः नवाभ्यासी को पहले सरल आसनो का अभ्यास करना चाहिए। ऐसा करने से कठिन आसन भी धीरे-धीरे सरल हो जाते है और मनुष्य उनका अभ्यस्त हो जाता है। इसके अतिरिक्त किसी भी नवीन वस्तु को नए ढग से सीखने मे कुछ कठिनता का अनुभव तो होता ही है। मनुष्य मे यदि रुचि, लगन और उत्साह हो तो वह कठिन से कठिन कार्य को भी करने मे समर्थ हो जाता है। अत मनुष्य को चाहिए कि वह आसनो का अभ्यास भी प्रयत्न पूर्वक करे। आसनो के अभ्यास से निश्चय ही उनके जीवन में सरसता और यथार्थता का सचार होगा। वह जीवन मे सच्चे सुख और सफलता का अनुभव करेगा।

आसनों की संख्या एवं प्रकार

आसनो की सख्या और प्रकार (भेद) के विषय मे शास्त्रो, शास्त्रकारो एव विद्वानो मे मतैक्य नही है। उपनिषदो मे इस विषय मे भिन्न भिन्न मत देखने को मिलते है। योग चूडमाण्युपनिषद् (३) मे सिद्धासन और कमलासन बतलाए गए हैं, जबकि योगकुण्डल्युपनिषद् (१/४) मे पद्म एवं वज्र इन दो आसनों का प्रतिपादन किया गया है। अमृतनादोपनिषद् (१८) मे तीन आसनो पद्मासन, स्वस्तिकासन और भद्रक का उल्लेख है। ध्यानबिन्दूपनिषद् (४३) एव योगतत्वोपनिषद् (२९) मे सिद्ध, पद्म, सिंह एव भद्र इन चार आसनो को सभी आसनो मे मुख्य बतलाया गया है। शाण्डिल्योपनिषद् (१/१/३) मे आठ आसनो का उल्लेख किया गया है जो इस प्रकार है— स्वस्तिक, गोमुख, पद्म, वीर, सिंह, भद्रासन, मुक्तासन और मयूरासन। इसी उपनिषद् मे एक अन्य स्थान (१/३-१३) पर इन आठ आसनो के अतिरिक्त नौवा सिद्धासन भी बतलाया गया है। दर्शनोपनिषद् के तृतीय खण्ड के प्रारम्भ मे निम्न नौ आसनो का उल्लेख मिलता है-स्वस्तिकासन, गोमुखासन, पद्मासन, वीरासन, सिंहासन, भद्रासन, मुक्तासन, और सुखासन। वराहोपनिषद् (५/१५-१७) मे योगियो के लिए चक्रासन, पद्मासन, कूर्मासन, मयूरासन कुक्कुटासन, वीरासन, स्वस्तिकासन, भद्रासन, सिंहासन, मुक्तासन और गोमुखासन इन आसनो का प्रतिपादन करते हुए चक्रासन का स्वरूप बतलाया गया है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् (२/३४-५२) मे सत्रह आसनो का उल्लेख विवरण सहित मिलता है जिनमे उपर्युक्त ग्यारह आसनो के अतिरिक्त योगासन, बद्धपद्मासन, उत्तानकूर्मासन, मयूरासन धनुरासन, और पश्चिमतानासन इन छह आसनो का विवरण अधिकता से प्रतिपादित किया गया है।

प्राचीनकाल मे योगियो ने पशु पक्षियो के बैठने के ढग तथा उनकी विशेषताओ का अध्ययन सूक्ष्मता से किया। उन्होने देखा कि पशु पक्षियो के बैठने के ढग अलग-

अलग प्रकार के हैं और वे किसी न किसी रूप में मनुष्य के लिए उपयोगी हैं। इसीलिये योगियों ने उन पशु पक्षियों के बैठने के ढंग का अनुसरण करते हुए आसन के रूप में उन्हें अपनाया और उनसे लाभ उठाया। जिस पशु या पक्षी के बैठने के ढंग का अनुसरण करते हुए मनुष्य को विशेष लाभ या सुख का अनुभव हुआ, मनुष्य ने उसे अपनाकर बैठने के उस प्रकार विशेष का नामकरण उसी पशु या पक्षी विशेष के नाम के साथ जोड दिया। जैसे मयूरासन, कुक्कुटासन, मत्स्यासन, मकरासन आदि। इसके अतिरिक्त योगियो, ने पर्वत, वृक्ष, चक्र, धनुष आदि स्थावर द्रव्यो की स्थितियो के अनुकरण के आधार पर साधक के बैठने, खडे होने आदि की स्थिति की कल्पना की। उस स्थिति में रह कर तज्जनित हानि-लाभ की विवेचना की तथा जिन स्थितियो मे उसे अनुकूलता प्रतीत हुई और लाभ का अनुभव हुआ उस स्थिति को आसन के रूप मे अपनाकर उसके आधार पर आसन का नामकरण किया। इससे आसन के अनेक प्रकार हो गए और सख्या अनन्त हो गई।

८४ आसनो के विषय मे कोई सर्वसम्मत राय वर्तमान मे उपलब्ध नही है। योगीजन या विद्वज्जन अपनी इच्छानुसार भिन्न भिन्न आसनो का निर्धारण स्वत: ही कर लेते हैं जिससे आसनो मे तो भिन्नता प्रतीत होती ही है, उनकी सख्या मे भी पर्याप्त भिन्नता लक्षित होती है। वर्तमान मे विभिन्न योगियों, योगशास्त्र के ज्ञाताओ और विद्वानो के जो ग्रन्थ उपलब्ध होते हैं उनमे अनेक आसनों के नामों और उनकी सख्या में पर्याप्त भिन्नता पाई जाती है। अत: सर्वसम्मत ८४ आसनों के नाम यहाँ लिखना सम्भव नही है। फिर भी प्रचलित सभी आसनो को संकलित कर उनमें से ८४ आसनो का नाम-निर्देश यहा किया जा रहा है जो सर्व सम्मत तो नही है, किन्तु अधिक सख्य-सम्मत हो सकता है। ८४ आसन निम्नलिखित है—

१- पद्मासन	२-सिद्धासन	३-स्वस्तिकासन
४-सुखासन	५-वीरासन	६-भद्रासन
७-वज्रासन	८-नौकासन	९-शवासन
१०-अर्द्धासन	११-ज्येष्टिकासन	१२-मकरासन
१३-सिद्धायोनि आसन	१४-उत्कटासन	१५-शशाँकासन
१६-मार्जारि आसन	१७-मृगासन	१८-प्रणामासन
१९-सूर्यनमस्कार	२०-उष्ट्रासन	२१-सुमेरु आसन
२२-व्याघ्रासन	२३-नाभि आसन	२४-कटिचक्रासन
२५-ताडासन	२६-लोलासन	२७-मेरुपृष्ठासन
२८-उत्तानासन	२९-कोणासन	३०-दोलासन

३१-मत्स्यासन	३२-पवनमुक्तासन	३३-हृदयस्तम्भास
३४-कुक्कुटासन	३५-तोलागुलासन	३६-भुजगासन
३७-शलभासन	३८-धनुरासन	३९-ग्रीवासन
४०-कंधरासन	४१-सेतु आसन	४२-शीर्षपादासन
४३-अर्धचन्द्रासन	४४-पृष्ठासन	४५-गोमुखासन
४६-मेरुवक्रासन	४७-शीर्षासन	४८-कपालि आसन
४९-सर्वाङ्गासन	५०-गरुडासन	५१-वकासन
५२-पर्वतासन	५३-मेरुदण्डासन	५४-वशिष्ठासन
५५-नटवरासन	५६-नटराजासन	५७-पूर्णमत्स्येन्द्रासन
५८-कूर्मासन	५९-धनुराकर्षणासन	६०-वृश्चिकासन
६१-मयूरासन	६२-हनुमानासन	६२-ब्रह्मचर्यासन
६४-मूलबधासन	६५-गोरक्षासन	६६-अष्टवक्रासन
६७-हलासन	६८-योगमुद्रासन	६९-खगासन
७०-ध्रुवासन	७१-तुलासन	७२-मण्डूकासन
७३-शुतुरमुर्गासन	७४-हसासन	७५-हस्तपादगुप्तासन
७६-जानुशिरासन	७७-पादतलसयुक्त मूर्द्धा स्पर्शासन	७८-योगासन
७९-लता आसन	८०-कन्दपीडासन	८१-नाभिपीड़ासन
८२-समकोणासन	८३-द्विकोणासन	८४-द्विकोणासन

यहा चौरासी आसन गिनाए हैं। इनमे से कुछ आसन ऐसे भी हैं जिनके दो तीन या अधिक भेद होते हैं। सूर्य नमस्कार दस क्रियाओ मे सम्पन्न होता है। इन चौरासी आसनो की सख्या सौ से भी अधिक हो सकती है। अतः यहा प्रमुख आसन ही गिनाए गए हैं, अन्य असनो को छोड दिया गया है। किन्तु अपनी आवश्यकता एवं सुविधा के अनुसार उनका भी अभ्यास किया जा सकता है।

हठयोग प्रदीपिकाकार श्री स्वात्माराम योगी ने अष्टांग कथन के अन्तर्गत आसन का कथन सर्वप्रथम किया है। आसन के अन्तर्गत उन्होने कुछ प्रमुख निम्न आसनो का उल्लेख वर्णन पूर्वक भी किया है जैसे—स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन, कूर्मासन कुक्कुटासन, उत्तान कूर्मासन, धनुरान, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमतान आसन, मयूरासन, शवासन, सिद्धासन, सिंहासन और भद्रासन। इन आसनो मे से अतिम चार आसनो को वे सर्वश्रेष्ट मानते हैं। यथा—

सिद्धं पद्म तथा सिंह भद्रं चेति चतुष्टयम्।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा॥

—हठयोग प्रदीपिका १/३६

अर्थात्—सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, और भद्रासन ये चार आसन सर्वश्रेष्ट हैं। इन मे भी सिद्धासन मे योगी सुखपूर्वक बैठ सकता है।

हठयोग प्रदिपिका मे यद्यपि केवल पन्द्रह आसनों का वर्णन किया गया है, किन्तु कुल आसनो की सख्या उन्हें भी चौरासी ही अभिष्ट है। वे ८४ आसनो मे ही उपर्युक्त चार आसनों को श्रेष्ट मानते है, अत: वे लिखते है—

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम्॥

—हठयोग प्रदीपिका १/३४

अर्थात्—भगवान शिवजी के द्वारा चौरासी आसन का कथन किया गया है। उनमे से सारभूत चार आसनों को लेकर मैं उन चार आसनो का कथन करता हूं।

इस प्रकार हठयोग मे चार आसनो को सर्वश्रेष्ठ एंव विशेष उपयोगी बतलाया गया है। इसका कारण सम्भवत यह हो सकता है कि इन चतुर्विध आसनो मे योगी स्थिरता एव सुखपूर्वक बैठ सकता है। योगियो को अभीष्ट सिद्धि अर्थात् परम ब्रह्म साक्षात्कार कराने मे भी ये ही आसन अधिक उपयोगी होते हैं। योगियो के अतिरिक्त अन्य महा-पुरुष भी अधिकाशत: इन्ही चार आसनो मे से किसी एक आसन का आलम्बन लेकर अपनी साधना मे तत्पर हुए और अन्त मे कार्य सिद्धि में समर्थ हुए।

वर्तमान मे सामान्यत. आसनो की सख्या ८४ है। योगशास्त्र तथा अन्य शास्त्रों में आसनो की सख्या ८४ लाख बतलाई गई है। इस सख्या का आधार सम्भवत: शास्त्रोक्त यह परिकल्पना है कि ससार मे प्रत्येक योनि के जीव का आसन भिन्न होने से और शास्त्रो में जीवयोनि की सख्या ८४ लक्ष होने से आसनो की कुल सख्या ८४ लाख होती है। ऐसा भी उल्लेख से मिलता है कि शिव जी ने प्रत्येक लक्ष योनि के आसनो मे से एक एक आसन छाटकर अभ्यास के लिए उनकी सख्या ८४ निर्धारित की। अत: प्रत्येक आसन एक-एक लाख योनि के जीवो का प्रतिनिधित्व करता है। ऐसा इनका इतिहास शास्त्रो मे मिलता है। इस प्रकार आसनो की संख्या ८४ है।

इन आसनो के दो प्रकार हैं—शरीर संवर्धनात्मक और ध्यान धारणात्मक। इनमें शरीर सवर्धनात्मक आसन बैठने के नही होते। उनकी अंतिम स्थिति में पहुंचने के लिए पृष्ठवश तथा शरीर के षडंगों को मोडने और सीधा तानने की आवश्यकता होती है, इसलिए उनको सिद्ध करने में तथा सिद्ध करने पर दीर्घकाल तक धारण करने मे बहुत कष्ट होता है। इस प्रकार के आसन के अन्तर्गत शीर्षासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, मयूरासस, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन, हलासन, शलभासन, आदि आसनों का समावेश है। ये आसन शरीरसंवर्धनात्मक प्रकार के सुपरिचित उदाहरण है।

द्वितीय प्रकार के आसन ध्यानधारणात्मक होते हैं। ये आसन दीर्घकाल तक ध्यान धारण करने के लिए होने से सरल और सुखप्रद हुआ करते हैं। ये आसन थोड़े अभ्यास से ही दीर्घकाल तक धारण किये जा सकते हैं। सिद्धासन और स्वस्तिकासन प्रमुख ध्यान धारणात्मक शासन हैं।

कही कही तीन प्रकार से आसनो का अभ्यास किए जाने का उल्लेख मिलता है। यथा—(१) खडे होकर, (२) बैठकर और (३) लेटकर। तदनुसार सभी चौरासी आसनो को इन तीन प्रकार मे वर्गीकृत या विभाजित किया जा सकता है।

उपर्युक्त दोनो अथवा तीनो ही प्रकार के आसनो मे अतः स्पष्ट है कि हो जाता है जो लोग आसनो का अध्यास व्यायाम के रूप मे केवल शरीर के सवर्धन और पुष्टि के लिए तथा बलाधानार्थ करना चाहते हैं इन्हें शरीरसर्धनात्मक आसनो का का ही अभ्यास करना चाहिए। ये आसन शरीर के लिए विशेष रूप से उपयोगी हैं।

आसनाभ्यास से पूर्व ज्ञातव्य

आसनो का अभ्यास करने से पूर्व कुछ आचणीय बातो का ध्यान रखना भी आवश्यक है, अन्यथा आसनो का पूर्ण लाभ और फल प्राप्त करना सम्भव नही होगा। ऐसी स्थिति मे आसनो का अभ्यास निरर्थक एव अनुपयोगी प्रतीत हो सकता है। वस्तुत. आसन हमारे लिए उपयोगी, प्रभावशाली और लाभकारी तब ही हो सकते हैं जब उनका विधि पूर्वक, समुचित ढग से यथावश्यक निर्देशो को ध्यान मे रखते हुए और तत्सम्बन्धी नियमो का पालन करते हुए अभ्यास किया जाय। आसनो का अभ्यास चाहे योग साधना के लिए किया जाय अथवा स्वास्थ्य लाभ एव रोग-मुक्ति के लिए किया जाय आवश्यक निर्देशो और सम्बन्धी नियमो का पालन करना आवश्यक है। आसनाभ्यास करने से पूर्व एव अभ्यास करते समय कुछ मुख्य बातो का ध्यान रखा जाना चाहिए जो निम्न हैं—

१—आसनो का अभ्यास करने से पूर्व मूत्राशय, मलाशय और आतो को खाली कर लेना आवश्यक है। आसनाभ्यास के समय विबन्ध (कब्ज) की स्थिति होना ठीक नही है। प्रतिदिन आसनाभ्यास से पूर्व मलत्याग का एक निश्चित समय निर्धारित कर लेना चाहिए। ऐसा करने से कुछ दिनो बाद निर्धारित समय पर स्वतः ही मल त्याग की इच्छा होने लगेगी। मल प्रवृत्ति के लिए यथा सम्भव आँतो पर जोर न डाला जाय अपितु सम्पूर्ण शरीर को यूं ही ढीला छोड देना चाहिए। शरीर को शिथिल करने से आतो मे स्वभावतः आकुञ्चन-प्रसारण की क्रिया होने लगेगी और कुछ सप्ताह पश्चात् आतें स्वय ही प्रतिदिन निश्चित समय पर मलप्रवृति करने लगेंगी।

२—विबन्ध (मलावरोध या कब्ज) की स्थिति होने पर तीक्ष्ण विरेचक

औषधियों के प्रयोग (जुलाब) से बचना चाहिए। आसनों के अभ्यास के द्वारा ही विबन्ध को दूर करना चाहिए। इसके लिए दो तीन गिलास हल्का नमकीन पानी पीकर तिर्यक् ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिर्यक्-भुजंगासन, उदरार्कर्षणासन आदि का अभ्यास अपनी सुविधानुसार करना चाहिए। इससे निश्चय ही कब्ज में राहत मिलेगी। इन आसनो के अभ्यास से यदि कोई विशेष लाभ लक्षित न हो तो पवनमुक्तासनों के अभ्यास का क्रम अपनाना चाहिए। यह अवश्य ही विबन्ध को दूर करने में सहायक सिद्ध होगा।

३—आसनाभ्यास करते समय पेट (आमाशय) का खाली रहना भी अत्यन्त आवश्यक है। यही कारण है कि भोजन करने के लगभग चार घंटे बाद तकआस नाभ्यास नही करना चाहिए। प्रात: काल शौच आदि आवश्यक क्रियाओ से निवृत्त होने के बाद आसनाभ्यास करना सबसे अधिक अच्छा माना गया है। क्योकि उस समय पेट भी खाली रहता है और आते भी खाली हो जाती हैं।

४—आसनाभ्यास के समय केवल नासिका के द्वारा ही श्वासोच्छ्वास किया जाना चाहिए। यदि किसी आसन विशेष मे इसके विपरित निर्देश दिया गया हो तो तदनुसार ही अभ्यास करना चाहिए।

५—आसनो का अभ्यास ऐसे खुले हुए हवादार कमरे में करना चाहिए जहा का वातावरण स्वच्छ, शात और उपयुक्त हो। कमरे मे निर्बाध रूप से शुद्ध और ताजी वायु का आवागमन रहना चाहिए, ताकि श्वास के लिए पर्याप्त रूप से प्राणवायु प्राप्त हो सके। कमरे में यथावश्यक प्रकाश-किरणे भी पडती हुई होनी चाहिए, ताकि वहा के वातावरण मे जीवाणु-सक्रमण की सम्भावना न हो। साथ ही, यथा सम्भव कमरा पूर्णत' खाली होना चाहिए या कमरे मे बहुत कम सामान होना चाहिए जिससे अभ्यास करने मे असुविधा या बाधा उत्पन्न न हो।

६—अभ्यास के समय कमरे में एकान्त होना आवश्यक है। ऐसा होने से अभ्यासी या योगी व्यक्ति दत्त चित्त हो कर आसनो का अभ्यास कर सकता है।

७—आसनो का अभ्यास घर से बाहर किसी खुले हुए स्थान मे भी किया जा सकता है। किन्तु वह स्थान ऐसा होना चाहिए जहा किसी प्रकार की गन्दगी, धुआं या दूषित वायु का प्रवेश न हो। वह स्थान कोलाहल से रहित पूर्णत: एकान्त और शान्त होना चाहिए। इस दृष्टि से कोई सुन्दर बाग-बगीचा एक उपयुक्त स्थान है।

८—अभ्यास के समय भूमि पर अच्छा सा आसन बिछा लेना चाहिए जो पर्याप्त लम्बा-चौड़ा हो। अथवा कम्बल को चार पर्तों में मोड़ कर भी आसन की जगह बिछाकर प्रयोग किया जा सकता है। किन्तु मुलायम गद्देदार या हवा भरे हुए बिछावन का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

९—अभ्यास करते समय किसी भी आसन के लिए जोर लगाना उचित नहीं है। सदैव तनाव की स्थिति से बचना चाहिए और मस्तिष्क चिन्ता से मुक्त होना चाहिये। अभ्यास के समय मानसिक शाति एव स्थिरता भी अत्यन्त आवश्यक है।

१०—आसनाभ्यास करने के लिए 'ब्राह्म मुहूर्त' का समय सर्वाधिक उपयोगी होता है। जो व्यक्ति किसी कारणवश ब्राह्म मुहूर्त (प्रातः ४ से ६ बजे तक) मे आसनाभ्यास न कर सके उन्हे प्रातः ६ बजे से ७ बजे तक अभ्यास करना उपयोगी होगा। अन्यथा भोजन करने के बाद चार घटे छोड कर किसी भी समय अभ्यास किया जा सकता है।

अगलाघवार्थ जिन आसनो का अभ्यास किया जाय उन्हे दीर्घकाल तक प्रतिदिन एक आसन का अभ्यास करने की अपेक्षा अनेक आसन थोडी-थोडी देर तक करना, प्रतिदिन कुछ नए आसनो को बदलते रहना और इस प्रकार परिवर्तन के साथ अधिक आसनो को करने का अभ्यास करना अधिक श्रेयस्कर एव सुखप्रद है।

आसन से लाभ

यह स्पष्ट किया जा चुका है कि यौगिक आसन शारीरिक, मानसिक एव आध्यात्मिक दृष्टि से अत्यन्त उपयोगी, महत्वपूर्ण एव लाभदायक हैं। इसका मुख्य कारण यह है कि आसनो का निरन्तर अभ्यास करने से उसका प्रत्यक्ष प्रभाव शरीर, मन और आत्मा पर पड़ता है। शारीरिक आसन मुख्य रूप से शरीर और उसके समस्त बाह्य-आभ्यन्तरिक अवयवो को प्रभावित करते है।इसका परिणाम यह होता है कि शरीर के रुग्ण अवयव भी क्रियाशील हो जाते है और प्राकृत रूप से अपना कार्य करने लगते हैं। शारीरिक आसनो का एक प्रभाव यह होता है कि शरीर मे स्थित अन्त स्रावी ग्रन्थियाँ अपना कार्य सुचारू रूप से करने लगती हैं और सम्पूर्ण अन्त.स्रावी ग्रन्थि प्रणाली नियन्त्रित व सुव्यवस्थित हो जाती है। फल स्वरूप सभी ग्रथियो से उचित मात्रा मे रस का स्राव होता है जो विभिन्न दृष्टि से शारीरिक विकास के लिए उपयोगी एव आवश्यक है।

आसनो का नियमित अभ्यास सभी आन्तरिक अवयवो को क्रियाशील बनाने मे सहायक होता है। शरीर की मांस पेशियाँ स्वस्थ और क्रियाशील हो जाती हैं। आमाशय, ग्रहणी, आत, यकृत्, प्लीहा, वृक्क, हृदय आदि अवयव अपना कार्य सुचारू रूप से करते हैं। आसन के द्वारा श्वासोच्छ्वास की नियन्त्रित गति और सतत रूप से प्राणावायु का ग्रहण होते रहने से फुफ्फुस स्वस्थ एवं क्रियाशील रहते हैं। शरीर मे रक्त शुद्धि और रक्त प्रवाह यथोचित रूप से होता है। इससे हृदय को शक्ति एवं गति प्राप्त होती है। शरीर मे रक्त संचार ठीक रहने से अनेक रक्त सम्बन्धी व्याधिया नहीं हो पातीं और रक्तचाप भी सामान्य और नियन्त्रित रहता है। रक्त के द्वारा सभी अवयवो

को सामान्य रूप से पोषण प्राप्त होता रहता है। शरीर के सभी संस्थान,जैसे रक्तवह संस्थान, श्वासवह संस्थान, आदि प्राकृत रूप से अपना कार्य सम्पादित करते हैं और शरीर को पूर्ण स्वस्थ बनाए रखते हैं। सभी संस्थानो, अवयवों आदि के द्वारा प्राकृत रूप से अपना कार्य करने के कारण शरीर की रोग प्रतिरोध क्षमता में वृद्धि होती है जिससे शरीर पर अकस्मात् रोगाक्रमण नही होता और शरीर रोगों से बचा रहता है। इस प्रकार आसनो के अभ्यास का प्रभाव शरीर के बाह्य और आभ्यन्तरिक दोनो संस्थानों एवं सम्बन्धित अवयवों पर पड़ता है, जिससे स्नायुमण्डल, अंत स्रावी ग्रथियाँ, माँस पेशिया, सधियां और अन्यान्य आन्तरिक अंग सुचारू रूप से अपना कार्य करते हैं।

आसनो के अभ्यास का जितना प्रभाव शरीर पर पडता है उतना ही प्रभाव मन पर भी पडता है। आसनो के अभ्यास से मन की चञ्चलता शनैः शनैः दूर होकर मन मे स्थिरता और शाति आती है। आसनों के दीर्घकालीन अभ्यास के आधार पर यह अनुभव किया गया है कि इससे अनेक प्रकार के मानसिक विकारो और व्याधियो के उपशमन मे बडी सहायता मिलती है। आसनो का प्रत्यक्ष प्रभाव स्नायुमण्डल पर पड़ता है जिससे तनाव और उत्तेजना की स्थिति का निर्माण नहीं हो पाता और मानसिक सन्तुलन बना रहता है। मन मे उत्पन्न होने वाले विविध भावो पर आसनों का पर्याप्त प्रभाव पडता है। ऐसे भाव जो मानसिक विकृति को उत्पन्न करने वाले होते है भी आसनो के द्वारा प्रभावित और नियन्त्रित होते हैं। आसनो से मन की दृढ़ता और एकाग्रता की शक्ति का विकास होता है। अन्य मानसिक शक्तिया भी विकसित होती हैं। अनेक प्रकार की दुश्चिन्ताओ, समस्याओं और कुण्ठापूर्ण स्थितियों से मुक्ति प्राप्त होती है। स्नायुमण्डल की शिथिलता से होने वाले विकारो के होने की सम्भावना भी निर्मूल हो जाती है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य के लिए आसनों का अभ्यास निश्चय ही उपयोगी है।

आसनो के द्वारा मस्तिष्क सम्बन्धी विभिन्न शक्तिया भी विकसित होती है। मस्तिष्क शक्तिशाली बनता है और उससे सम्बन्धित अन्यान्य प्रवृत्तिया निर्बाध रूप से सम्पन्न होती हैं। मस्तिष्क का सतुलन बना रहता है, जिससे वह सदैव स्फूर्त, क्रियाशील, सजग ओर स्वस्थ वना रहता है। कुछ विशिष्ट आसन ऐसे भी हैं जो केवल मष्तिष्क को प्रभावित कर उसे न केवल स्वस्थ बनाते हैं अपितु उसकी अन्यान्य शक्तियों का विकास भी करते हैं। आसनो के प्रभाव से रक्तप्रवाह सुचारू एव सुव्यवस्थित होकर मस्तिष्क को यथावश्यक पोषण प्रदान करता है। यहाँ यह स्मरणीय है कि मस्तिष्क को पोषण प्रदान करने मे रक्त और उसके व्यवस्थित प्रवाह की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

यद्यपि आसन और व्यायाम में पर्याप्त अन्तर है, फिर भी आसनो को एक विशिष्ट मास पेशी का व्यायाम कहा जा सकता है। हमारे दैनिक जीवन मे सामान्य क्रिया कलापो के द्वारा शरीर की सभी मांस पेशियों को पूर्ण व्यायाम नही मिल पाता, जिससे वे प्राय: शिथिल बनी रहती हैं। योगासनो के द्वारा शरीर की लगभग सभी मास पेशियो को समुचित व्यायाम मिलता है, शरीर मे समुचित रूप से रुधिराभिसरण होकर उनके दोष दूर होते हैं, जिससे उन्हे पर्याप्त पोषण प्राप्त होता है। आसनो के द्वारा अग लाघव और स्वस्थता का जो अनुभव होता है वह आसनो से होने वाले मासपेशियो के विशिष्ट व्यायाम का ही सुपरिणाम है।

आसनो मे कुछ आसन ऐसे भी है जो आध्यात्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं। ऐसे आसन राजयोग के लिए साधना का मार्ग प्रशस्त करते हैं। इस दृष्टि से उन आसनो का कार्य समाधि की ओर अग्रसर करने वाले उच्च यौगिक अभ्यास, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आदि के लिए शरीर को स्थिर बनाना है। हठयोग मे आसनो का वही स्थान है जो अन्य अगो का है। कुछ विद्वानो के अनुसार हठयोग मे आसनो का विशेष स्थान है, इसीलिए उसका कथन सर्वप्रथम किया गया है। एक प्रकार से हठयोग और उसके पश्चात राजयोग का मूल आधार आसन ही है। वस्तुत. हठयोग का गहन सम्बन्ध शरीर को उच्च आध्यात्मिक प्रक्रिया के लिए तैयार करने वाले साधन विशेष से है। इसीलिए इस (हठयोग) मे आसनों के द्वारा शरीर और मन की स्थिरता, दृढ़ता एवं शुद्धि को विशेष महत्व दिया गया है। आसान स्वयं आध्यात्मिक अनुभव भले ही नही करा सकें किन्तु इसमे कोई सन्देह नही है कि आध्यात्मिक मार्ग के वे एक महत्वपूर्ण सोपान हैं और किसी भी आध्यात्मिक जिज्ञासु का काम आसन के बिना चलना सम्भव नही है।

इस प्रकार शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक दृष्टि से आसान की उपयोगिता निर्विवाद है। वे सभी वर्ग के सभी व्यक्तियो के लिए समान रूप से हितकारी हैं। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता जैसे प्राचीन ग्रथो मे इनका विस्तृत विवरण मिलता है। अत: हमारे लिए आवश्यक है कि इन का अध्ययन कर समुचित रूप से ज्ञान प्राप्त करे और योग्य गुरु के मार्ग निर्देशन मे इनका विधि पूर्वक अभ्यास करते हुए इनसे होने वाले लाभ अर्जित करे।

योगासन और आयुर्वेद

योग शास्त्र मे जिस प्रकार आसनो का वर्णन किया गया है उस प्रकार का वर्णन या उल्लेख यद्यपि आयुर्वेद शास्त्र मे नही है, किन्तु योगासनों का आयुर्वेद के साथ निकटतम सम्बन्ध है-इसमे दो मत नही हैं। इसका मुख्य कारण यह है कि आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन स्वस्थ पुरुष के स्वास्थ्य की रक्षा करना और व्याधि पीड़ित मनुष्य के रोग का निवारण करना है। जैसा कि महर्षि चरक ने स्वय ही प्रतिपादन किया है— "स्वस्थ स्यस्वास्थ्यरक्षणम् आतुरस्य च विकार प्रशमनम्।" इस प्रयोजन की सिद्धि के द्वारा ही वह मनुष्य को दीर्घायुष्य का लाभ कराता है। योगसनो के सतत अभ्यास से प्रथमत मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा होती है और यदि वह किसी रोग से पीडित होता है तो उसके रोग का प्रतिकार होता है। योगासनो के निरन्तर अभ्यास से शरीर के मुख्य सस्थान जैसे रुधिराभिरण संस्थान (Circulatory System) स्नायु सस्थान (Nervous System), श्वसन सस्थान (Respiratory System), मांस सस्थान (Muscular System), पाचन सस्थान (Digestive Sytem) आदि प्रभावित होते हैं। ये व्यवस्थित होकर सुचारु रूप से इनके कार्य का सम्पादन होता है, जिससे मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा होती है, रोग का निवारण होता है और शरीर एवं उसकी शक्तियों का विकास होता है। इसका व्यापक प्रभाव शरीर, मन और आत्मा पर पड़ता है। शरीर मे बलाधान होता है, अगो मे सौष्ठव और कार्यक्षमता आती है, आभ्यन्तरिक अवयव और अन्तःस्रावी ग्रथियों की क्रियाशीलता सुनियोजित एव नियन्त्रित होती है, आरोग्य लाभ होता है, यौवन में स्थिरता आती है, शरीर में दृढ़ता और स्थिरता के साथ स्फूर्ति का संचार होता है जिससे दीर्घायु की प्राप्ति होती है। इस प्रकार योगासनो से दीर्घायु प्राप्ति रूप जो फल मिलता है, आयुर्वेद के द्वारा भी अन्ततः वही फल प्राप्त किया जाता है।

योगासन वस्तुतः मानसिक शान्ति प्राप्त करने के अपूर्व साधन हैं। योगासनों से जहाँ चित्त में स्थिरता एवं एकाग्रता आती है वहाँ उसके द्वारा अनेक मानसिक विकारों

का उपशम होता है, जिससे मानसिक शान्ति प्राप्त होती है। योगासनों की यह एक विशेषता है कि ये आसन शरीर को जितना स्वस्थ रख सकते हैं उससे कहीं अधिक अशो मे ये मन की एकाग्रता और शक्ति को बढ़ाते हैं। मन की एकाग्रता से विकसित होने वाली धी (बुद्धि), स्मृति (स्मरण शक्ति या मेधा) आदि बौद्धिक शक्तियो का विकास करते हैं। अत. सहज ही मानसिक एवं बौद्धिक विकास मे योगासन सहायक होते हैं। आयुर्वेद मे भी इनके विकास हेतु किए जाने वाले उपायो की पर्याप्त रूप से चर्चा की गई है।

आयुर्वेद मे जिस प्रकार अनेक रोगो का शमन औषधोपचार के द्वारा किया जाता है उसी प्रकार योग शास्त्र मे आसनो के द्वारा अन्यान्य रोगो का प्रतिकार वर्णित है। योगासन वस्तुत. प्रत्यक्ष रूप से किसी रोग को प्रभावित नही करते, अपितु वे विभिन्न सस्थानो (Systems) और आभ्यन्तरिक अवयवो को प्रभावित कर उनकी क्रियाओ को सुचारु एव व्यवस्थित करते हैं जिससे उस सस्थान या अवयवगत विकृति का निराकरण होकर रोग का शमन होता है। अत यहाँ शरीर मे स्थित संस्थानो, अवयवो और ग्रथियो को प्रभावित करने वाले आसनो का उल्लेख किया जा रहा है।

सस्थानों को प्रभावित करने वाले आसन

१ **श्वसन सस्थान**—एक नासिका घर्षण, कपालभाति, प्राणायाम, पद्मासन स्वास्तिकासन, सिद्धासन, मत्स्यासन और भुजंगासन।

२. **रुधिराभिसरण सस्थान**—शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन और उत्तानपादासन।

३. **पाचन संस्थान**—उत्तानपादासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजगासन, शलभासन, मत्स्येन्द्रासन और शीर्षासन।

४. **माँस संस्थान**—शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, कर्णपीडनासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, योगमुद्रासन, भुजगासन और प्राणयाम।

५. **स्नायु संस्थान**—सूर्यनमस्कार, उत्तानपादासन, वज्रासन, लोलासन शक्तिआसन, कुक्कुटासन और धनुरासन।

अन्तःस्रावी ग्रथियों को प्रभावित करने वाले आसन

१. **पीनियल**— शीर्षासन

२. **पिट्यूटरी**— शीर्षासन

३. **थाय राइड**— सर्वांगासन, हलासन

४. यकृत्— मत्स्येन्द्रासन (दाहिनी ओर)
५. प्लीहा— उड्डियान बंध, नौली क्रिया
६. क्लोम— मत्स्येन्द्रासन (बाईं ओर)
७. एड्रीनाल— मयूरासन
८. वृक्क— भुजंगासन
९. अण्डकोष— सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, सुप्त वज्रासन और शीर्षासन

अवयवों को प्रभावित करने वाले आसन

पेट, जठर, यकृत, प्लीहा, आन्त्र, आमाशय—उपर्युक्त पाचन संस्थान के आसन
हृदय— शीर्षासन, सर्वांगासन, शवासन और प्राणायाम।
फुफ्फुस— श्वसन संस्थानोक्त आसन।
मस्तिष्क— शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, पद्मासन, योगमुद्रासन और प्राणायाम।
आंख— शीर्षासन, मत्स्यासन, सूत्रनेति, जलनेति, और त्राटक कर्म
नासिका, दांत कान—नेति, मत्स्यासन, श्वसन क्रियाएं और सिंहासन।

विभिन्न व्याधियों में उपयोगी आसन

मन्दाग्नि—उत्तानापादासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, शीर्षासन और धनुरासन।
विबन्ध—उत्तानपादासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धनुरासन, मयूरासन और शीर्षासन।
अजीर्ण—उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन धनुरासन, सुप्तवज्रासन और शीर्षासन
जठराग्नि— सर्वांगासन, शीर्षासन, भुजगासन, मत्स्यासन, वज्रासन, सुप्तवज्रासन, मयूरासन और मत्स्येन्द्रासन।
पेट की बीमारियों में—उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन, योगमुद्रासन, भुजंगासन और मत्स्यासन।

गैस—पवनमुक्तासन, जानुशिरासन, खगासन, योगमुद्रासन और वज्रासन।
अर्श—उत्तानपादासन, सर्वांगासन मयूरासन, शीर्षासन और यानासन।
स्वप्न दोष—पादांगुष्ठासन, गोरक्षासन, लोलासन, कन्दपीडनासन, शीर्षासन, वज्रासन, सुप्तवज्रासन और सर्वांगासन।

आन्त्रपुच्छशोथ—उत्तानपादासन, सर्वांगासन और शीर्षासन ।

शीत या श्लेष्म विकार—मत्स्यासन, सर्वांगासन, हलासन, कपाल भाति,
(प्रतिश्याय) उड्डियान बंध और गजकरणी ।

फुप्फुस विकृति—वज्रासन, मत्स्यासन और सर्वांगसन,

श्वास रोग (दमा)—एक नासिका घर्षण, मत्स्यासन सर्वांगासन, सुप्तवज्रासन, भुजंगासन, शीर्षासन, उड्डियान बंध, गजकरणी और धौति ।

कुष्ठरोग—धौति, गजकरणी, शीर्षासन और महामुद्रा ।

आन्त्र च्युति—शीर्षासन, सर्वांगासन और कपाल भाति ।

रक्तविकार और त्वक् रोग—गजकरणी सर्वांगासन और कपालभाति ।

आमवात (गठिया)—सर्वांगासन, पवनमुक्तासन, पद्मासन, मत्यासन, उष्ट्रासन वज्रासन, सुप्तवज्रासन, और पश्चिमोत्तानासन ।

रजो विकृति—भुजगासन, शलभासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन और पश्चिमोत्तानासन (गर्भावस्था और ऋतुकाल मे आसनाभ्यास वर्जित है)

योषापस्मार और अनिद्रा—शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्तानापादासन, पवनमुक्तासन, हलासन, भुजगासन, शलभासन और मयूरासन ।

मधुमेह—सर्वांगासन, मयूरासन, नौकासन, वज्रासन, भुजगासन, हलासन, प्रश्चिमोत्तानासन, शीर्षासन और उड्डियानबध ।

वीर्य दोष—सर्वांगासन, वज्रासन योगमुद्रा ।

सिर की बीमारियो मे—सर्वांगासन, शीर्षासन और चन्द्रासन ।

गले की बीमारियो मे—सुप्तवज्रासन, भुजगासन और चन्द्रासन ।

आंख की बीमारी में—सर्वांगासन, शीर्षासन, और भुजंगासन ।

नाभि विकृति—धनुरासन, नाभि-आसन और भुजगासन ।

गर्भाशय विकृति—उत्तानपादासन, भुजगासन, सर्वांगासन, ताड़ासन और चन्द्रनमस्कारासन ।

कटि शूल—हलासन, चक्रासन, धनुरासन और भुजगासन ।

यकृत् विकृति—लता आसन, पवनमुक्तासन और यानासन

भगंदर आदि में—उत्तानपादासन, सर्वांगासन, जानुशिरासन, यानासन और नमस्कारासन ।

सभी रोगों में सामान्य आसन—पद्मासन, शीर्षासन, सर्वांगासन और पश्चिमोत्तानासन ।

स्वास्थ्य एवं दीर्घायुष्य—पद्मासन शीर्षासन, सर्वांगासन और पश्चिमोत्तानासन।

यौवन रक्षा—सर्वांगासन, शीर्षासन, भुजगासन पश्चिमोत्तानासन और मत्स्यासन

मेधाशक्ति—सर्वांगासन, शीर्षासन, मत्स्यासन, पद्मासन, प्राणायाम और ध्यान

ज्ञान तन्तुओं की क्षमता—सर्वांगासन, शीर्षासन, भुजंगासन शलभासन, और धनुरासन।

शिथिलीकरण—शवासन

त्रिदोष को प्रभावित करने वाले आसन

आयुर्वेद के अनुसार शरीर मे त्रिदोष (वात-पित्त-कफ) का सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्थान है। त्रिदोष ही इस सम्पूर्ण शरीर का मूल और शरीर मे होने वाली प्रत्येक क्रिया का आधार है। जब ये दोष सम अवस्था मे होते हैं तो शरीर स्वस्थ रहता है और इनमें विषमता होने पर शरीर मे व्याधि उत्पन्न हो जाती है। मनुष्य की प्रकृति का निर्माण भी दोषो पर ही आधारित है। अत शरीर मे दोषो का विशेष महत्व है।

योगासन अपनी क्रिया विशेष के द्वारा जब शरीर, उसके अवयवो और क्रियाओं को प्रभावित करते है तो त्रिदोष को प्रभावित करना भी स्वाभाविक है। अत किस दोष की प्रकृति वाले व्यक्तियो के लिए कौन कौन से आसन उपयोगी एवं हितकारी हैं उनका यहाँ उल्लेख किया जा रहा है—

वात प्रकृति—पवनमुक्तासन, वीरासन, वज्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, पूर्ण मत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, बस्ति, उड्डियान बध और नौली।

पित्त प्रकृति—भुजगासन, अर्धशलभासन शलभासन और उड्डियान बंध।

कफ प्रकृति—कपाल भाति, उड्डियान बध, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन और गजकरणी।

यहाँ यह ज्ञातव्य है कि आयुर्वेद मे दोषानुसार जो प्रकृति बतलाई गई है वह सात प्रकार की है—वात प्रकृति, पित्त प्रकृति, कफ प्रकृति, वातापित्त प्रकृति, वात-कफ प्रकृति, पित्त-कफ प्रकृति और सन्निपातिक प्रकृति। इनमे प्रारम्भ की तीन प्रकृतियाँ एक दोषज प्रकृतियाँ हैं, उसके बाद की तीन द्विदोषज प्रकृतियां हैं और अंतिम त्रिदोषज प्रकृति है। एक दोषज प्रकृति वालो को कौन-कौन से आसान हितकारी हैं यह ऊपर बतलाया जा चुका है। द्विदोषज प्रकृति वालो को दोनो दोषों के आसनों का और त्रिदोषज प्रकृति वालों को तीनो दोषों के आसनों का अभ्यास अपनी आयु, सामर्थ्य और सुविधा के अनुसार करना चाहिए।

—०—

यौगिक षट् कर्म

आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर मे वात-पित्त-कफ ये तीन दोष होते हैं। यद्यपि इनका नाम 'दोष' है, किन्तु जब ये तीनो दोष शरीर मे सम प्रमाण मे होते हैं अर्थात् किसी दोष की न्यूनाधिकता नही होती तो ये दोष शरीर को धारण करते हैं और शरीर की समस्त क्रियाओ का प्राकृत रूप से सम्पादन करते हैं। ये तीनो दोष सम्पूर्ण शरीर मे व्याप्त रहते हैं। इन दोषो की प्राकृत अवस्था से ही शरीर स्वस्थ, और निरोगी बना रहता है। जब ये दोष विषम (न्यूनाधिक) हो जाते हैं तो उसके परिणाम स्वरूप शरीर मे अनेक रोग उत्पन्न हो जाते है। उन रोगो का उपशमन करने के लिए आयुर्वेदाचार्य गण औषधोपचार करते हैं तथा दोषो के शोधन-शमन के लिए स्नेहन, स्वेदन (दोनो पूर्व कर्म) वमन, विरेचन बस्ति, शिरोविरोचन रक्तमोक्षण आदि पञ्चकर्म करते है। इससे शरीर का शोधन होकर शरीर पूर्णत. शुद्ध हो जाता है।

शरीर मे कफ की अधिकता, मेद की वृद्धि और तमोगुण की अधिकता के कारण योग साधना सम्भव नहीं है। मेदस्वी, कफज विकार वाले और कफ की अधिकता वाले लोगो को प्राणायाम की सिद्धि नही हो सकती। अत योगाचार्यो ने आयुर्वेद की भाँति कफादि मलो और मेद आदि विकारो को दूर करने के लिए यौगिक षटकर्म का निर्देश दिया है। इन षट्कर्मों से कफ का नाश और मेद का क्षय होता है। इससे नाडियो मे प्राणावायु का प्रवाह निर्बाध रूप से होता है। अतः मेदस्वी और कफ की अधिकता वाले लोगो को प्राणायाम का अभ्यास करने से पूर्व षट्कर्म के द्वारा शरीर का शोधन अवश्य करना चाहिए, अन्यथा प्राणायाम की सिद्धि सम्भव नही है। योगशास्त्र मे इसका स्पष्ट निर्देश दिया गया है—

मेदः श्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत्।
अभ्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः॥

—हठयोग प्रदीपिका २/२१

अर्थात् जिन लोगों को मेद और श्लेष्मा की अधिकता है वे पहले षट्कर्म का आचरण करें। जिन्हें मेद और श्लेष्मा की अधिकता नही है वे दोषों का समभाव होने से इनका आचरण न करें अर्थात् समदोष वालों के लिए षट्कर्म करना आवश्यक नहीं है।

षट्कर्म निम्न बतलाए गए हैं—

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटक नौलिकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते॥

—हठ योग प्रदीपिका २/२२

अर्थात् धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति ये छः कर्म होते है।

कर्मषट्कमिदं गोप्य घटशोधनकारकम्।
विचित्रगुणसधायि पूज्यते योगिपुङ्गवै॥

—हठ योग प्रदीपिका २/२३

अर्थात् ये छ कर्म गुप्त करने योग्य हैं। ये छः कर्म शरीर का शोधन करने वाले विचित्र गुणो का सघात करने वाले हैं जिससे वह योगियों द्वारा पूज्य माना जाता है। यदि इन कर्मों को गोपनीय नही रखा जायेगा तो अन्य सामान्य जन भी इन्हे कर सकेगे और योगियो की पूजनीयता कम हो जायेगी। अत: योगियो मे श्रेष्ठता उत्पन्न करना ही इन षट् कर्मों का फल है।

१—धौति कर्म

'धौति' का सामान्य अर्थ होता है धोना या साफ करना। इसके द्वारा सामान्यत: आमाशय एवं अन्य प्रणाली का शोधन होता है। आमाशय मे जो कफादि दोष संचित रहते हैं इस कर्म के द्वारा उनका निर्हरण हो जाता है। इस कर्म के अन्तर्गत सामान्यत. तीन क्रियाओ का समावेश है—

१—वस्त्र धौति, २—कु जल या गजकरणी और ३—दण्डधौति।

वस्त्र धौति

चतुरंगुलविस्तार हस्तपंचदशायत्।
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्त वस्त्र शनैर्ग्रसेत्॥
पुन: प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत्।

—हठ योग प्रदीपिका २/२४

अर्थात् गुरू के द्वारा उपदिष्ट मार्ग का अनुसरण करते हुए चार अंगुल चौड़े और पन्द्रह हाथ लम्बे भीगे हुए वस्त्र को धीरे-धीरे ग्रसित करे और धीरे-धीरे उसका प्रत्याहरण करे अर्थात् बाहर निकाले—इसे धौतिकर्म कहते हैं।

प्रयोग विधि

लगभग पन्द्रह हाथ लम्बी और चार अगुल चौड़ी महीन मलमल (कपड़े) की पट्टी लेकर उसे दो तीन बार गरम जल से अच्छी तरह धोकर शुद्ध कर लेना चाहिए। तत्पश्चात् यथा नियम गुरू के निर्देशानुसार कपड़े का एक छोर मुंह में डालकर दूसरा छोर हाथों मे पकडे रहे। तत्पश्चात् पशुओ की भाँति धीरे धीरे उसे चबाते हुए वह पट्टी पेट मे उतारना चाहिए। यह क्रिया क्रम पूर्वक करना चाहिए। अर्थात् प्रथम दिन एक हाथ पट्टी पेट मे उतारे, दूसरे दिन दो हाथ, तीसरे दिन तीन हाथ, चौथे दिन चार हाथ, इस प्रकार एक-एक हाथ की वृद्धि से वस्त्र पट्टी गले से नीचे उदर मे उतारने का अभ्यास करना चाहिए।

प्रारम्भ मे धौति कर्म करते समय अर्थात् पट्टी को गले के नीचे उतारते समय हिचकी आने या उल्टी होने की सम्भावना हो सकती है। ऐसी स्थिति मे प्रात: काल कालीमिर्च का काढ़ा पी लेना चाहिए। कुछ दिनो के लिए धौति को दूध मे भिगो कर दूध के साथ, फिर पानी मे भिगो कर पानी के साथ और और अन्त मे कोरी धौति को पेट मे उतारना चाहिए। इसके बाद दो या तीन किलो नमकीन पानी व साधारण गर्म पानी पीकर धौति करके दोनो नल फिराएँ या केवल उदर को ही अच्छी तरह से हिलाएं। तत्पश्चात् शनै शनै उस पट्टी को बाहर निकालें।

वस्त्र धौति को बाहर निकालने के लिए सावधानी अपेक्षित है। वस्त्र धौति के मुख में प्रवेश के अनन्तर जब उसे बाहर निकलना हो तो मुख को पूरा खोल कर धौती के बाहर बचे भाग या सिरे को पकड कर धीरे-धीरे खीचना चाहिए। जब तक धौति आसानी से बाहर निकलती आए, उसे निकालते रहे, किन्तु रुकने पर खीचना तुरन्त बन्द कर धौति को पुन: उसी प्रकार भीतर निगले जैसे पहले निगल कर उसे भीतर प्रविष्ट किया था। दो तीन ग्रास निगलने के बाद पुन: मुख को खोलकर पूर्ववत् धौति को धीरे धीरे बाहर खीचना शुरू करें। ऐसा करने से गले से पेट तक की धौति सीधी हो जाती है, उसका रुकना या अटकना बन्द हो जाता है और सारी धौति बाहर निकल आती है।

यदि किसी कारणवश धौति बाहर नहीं आए तो जितना जल पिया जा सके पी लेना चाहिए। उसके बाद खडे हो कर नाभि से ९० डिग्री का कोण बनाते हुए कमर झुका कर "कुंजल" की भाँति मुख मे अंगुली डाल कर उलटी (वमन) करना चाहिए। इससे रुकी हुई धौति बाहर निकल आती है। यद्यपि इस प्रकार कुंजल द्वारा धौति को बाहर निकालने की आवश्यकता बिरले ही लोगों (हजारो मे एक-आध) को ही होती है।

धौति सम्बन्धी ज्ञातव्य

चार अंगुल चौड़ी तथा पन्द्रह हाथ लम्बी महीन सूती कपड़े की पट्टी लेना चाहिए। पट्टी यदि किसी चौड़े कपड़े में से फाड़ी गई हो तो उसके किनारे के दो दो धागे निकाल लेना चाहिए। उसके बाद उसे साबुन से अच्छी भांति साफ करके गरम पानी में कम से कम पाँच मिनट उबालना चाहिए। फिर उसे निचोड कर साफ स्थान में सुखाया जाय जहां मक्खी आदि उस कपड़े पर न बैठने पावें। तत्पश्चात् उसे पट्टी की तरह गोल लपेट कर रख लेना चाहिए।

जिसे कफ की शिकायत हो उसे गरम पानी में धौति को भिगोकर निगलना चाहिए। जिसे कफ की शिकायत न हो, किन्तु जिसे पित्त की अधिकता हो या पित्त बिगड़ा हुआ हो उसे गरम पानी के बदले गरम दूध में धौति को भिगोकर निगलना चाहिए। यदि धौति को निगलने मे अधिक उबकाई (मचली) आती हो तो धौती के अग्रभाग पर तथा बीच में थोडी शहद लगा कर निगला जा सकता है। पूरी धौति कभी नहीं निगलना चाहिए। लगभग एक बालिश्त (९ इंच) या एक फुट धौति मुख के बाहर अवश्य बची रहना चाहिए, ताकि पुनः निगल कर निकालने की गुंजाइश रहे।

कुछ सिद्धहस्त योगाभ्यासी लोग धौति को निगलने के पश्चात् खड़े होकर घुटनो पर हाथ रख कर नौलि क्रिया के समान (जिसकी विधि आगे बतलाई जायगी) साढ़े तीन चक्र बाएं और साढ़े तीन चक्र दाएं से देते हुए नौली को बार बार चलाते हैं और उसके बाद बैठ कर उपर्युक्त विधि से धौति को मुख के बाहर निकालते हैं।

धौति से लाभ

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः।
धौतिकर्मप्रभावेन प्रयान्त्येव न संशयः॥

—हठयोग प्रदीपिका २/२५

अर्थात् धौतिकर्म के प्रभाव से कास, श्वास, प्लीहा सम्बन्धी विकार, कुष्ठ रोग और बीस प्रकार के कफ रोगों का विनाश होता है—इसमे कोई सन्देह नहीं है।

इसी प्रकार अन्यत्र भी कहा है—

प्लीहागुल्मज्वरं कुष्ठं कफपित्तं विनश्यति।
आरोग्यं बलपुष्टित्वं साधकस्य दिने दिने॥

इस क्रिया के सतत अभ्यास से प्लीहा सम्बन्धी विकार, गुल्मरोग, ज्वर, कुष्ठ, कफ और पित्त का नाश होता है। योगी को दिन प्रति दिन आरोग्य, बल और पुष्टि प्राप्त होती है।

इस सम्बन्ध मे 'भक्ति सागर' मे शुक देव जी लिखते हैं—

काया होवे शुद्ध ही भजे पित्त कफ रोग।
शुकदेव कहे धौति करम साधे योगी लोग ॥

कुंजल या गजकरणी

'कुंजल' शब्द सम्भवत 'कुजर' शब्द से निर्मित है जो 'गज' (हाथी) का पर्यायवाची है। इसीलिए इसे 'गजकरण' भी कहा गया है। 'भक्ति सागर' में गजकर्म के विषय मे कहा गया है—

गज-कर्म याहि जानिए, पिये पेट भर नीर।
फेरि युक्ति सों काढ़िये रोग न होय शरीर ॥

अर्थात् पहले पेट भर पानी पीकर फिर युक्ति पूर्वक उसे निकाल देना चाहिए। यह गजकर्म कहलाता है। इससे शरीर मे रोग नही होता। इसका अभिप्राय यह है कि जिस प्रकार हाथी अपनी सूड से जल पीकर उसे सूड के द्वारा ही बाहर निकाल देता है और अपने को सदैव निरोग रखता है उसी प्रकार मनुष्य भी कुजल क्रिया के द्वारा अपने को निरोग रख सकता है। जिस प्रकार किसी बर्तन मे पानी डाल कर और फिर वह पानी फैंक कर यानी उसे धोकर उसकी सफाई की जाती है उसी प्रकार केवल गर्म या गर्म और नमकीन पानी पीकर फिर उसे निकाल कर पेट या आमाशय साफ किया जाता है।

भोजन करने से पूर्व यह क्रिया करना चाहिए। किसी दिन दूषित या विषयुक्त भोजन कर लिया हो तो उसे पेट से बाहर निकालने के लिए इस क्रिया का उपयोग किया जा सकता है। श्लेष्म प्रधान व्याधियो के लिए यह क्रिया अत्युत्तम एवं हितकारी है।

प्रयोग विधि

पीने योग्य सुहाता हुआ चार पाच सेर गर्म पानी कपडे से छान कर अपने पास रखें। कुछ लोगों को साधारण पानी पीने से वमन (उल्टी) नही होता। इसलिए चिकित्सक की राय से कुजल क्रिया में प्रयुक्त किये जाने वाले जल मे यथावश्यक नमक मिला लेना चाहिए। इसके लिए साधारण नमक की अपेक्षा सेंधा नमक अधिक उपयुक्त रहता है। जितनी मात्रा मे दाल में नमक मिलाया जाता है उससे कुछ अधिक मात्रा मे ही कुंजल के लिए जल मे नमक मिलाना चाहिए।

शौच आदि क्रियाओं से निवृत होने के पश्चात् एकान्त स्थान मे कागासन या उत्कटासन में अर्थात् उकडू बैठकर गिलास या कटोरे से वह सारा नमकीन और गर्म पानी जल्दी-जल्दी पी जाना चाहिए। जब तक पेट बिल्कुल भर न जाय अथवा

गुनगुना पानी पीते-पीते उल्टी न होने लगे तब तक लगातार पानी पीते जाना चाहिए।

खूब डट कर पानी लेने के बाद जब और अधिक पानी पीना सम्भव न हो और उल्टी होने की इच्छा या मितली होने लगे तो सीधे खड़े होकर कमर से ऊपर के भाग को आगे की ओर नीचे झुका कर नाभि से ९० डिग्री का कोण बनाते हुए इस प्रकार खड़े होना चाहिये कि दोनो पैर आपस मे मिले रहें। इसके बाद बाएँ हाथ को पेट पर रखे हुए दाहिने हाथ की तीन अंगुलियो (तर्जनी, मध्यमा और अनामिका) या दो अंगुलियों को मुख के भीतर गले मे डालना चाहिये। गले मे जो लटकता हुआ कौआ लक्षित होता है घण्टी नुमा इस कौए को लघु जिव्हा भी कहा जाता है। इस छोटी जिव्हा या कौआ पर सावधानी पूर्वक मध्यमा अंगुली के द्वारा स्पर्श करना चाहिये। मध्यमा अंगुली के स्पर्श मात्र से वमन होने लगेगा।

जब वमन होने लगे और पेट मे स्थित पानी बाहर निकलने लगे तब मुख मे से अंगुली निकाल लेना चाहिये ताकि आसानी से पानी बाहर निकल सके। वमन रुकने पर पुनः अंगुली मुख में डाल कर कौआ का स्पर्श करते हुए वमन करने का प्रयत्न करना चाहिये, ताकि उदर का शेष पानी बाहर निकल सके। बार बार ऐसा करने से उदर का सारा पानी बाहर निकल आयेगा। इस क्रिया मे यह सावधानी रखना आवश्यक है कि मध्यमा अंगुली के द्वारा कौआ के स्पर्श के समय कौआ मे अंगुली का नाखून न लगने पावे। अन्यथा क्षत हो सकता है और उससे रक्तस्राव सम्भावित है।

अंगुलियो को मुख मे गले तक डालने पर भी जब उबकाई तो आवे किन्तु उल्टी न हो याने पानी बाहर न निकले तो समझना चाहिये कि पेट का सारा पानी निकल चुका है।

यदि ऐसा प्रतीत हो कि कुछ पानी पेट मे शेष रह गया है, किन्तु बाहर नहीं निकल रहा है तो ऐसी स्थिति मे पुनः गर्म या नमकीन गर्म पानी तीन चार गिलास पीकर पुनः उपर्युक्त क्रिया के द्वारा ही पानी निकालने का प्रयास करना चाहिये। यह क्रिया दोहराने पर निश्चय ही दुबारा पिये हुए पानी के साथ शेष पानी भी बाहर निकल आता है।

अन्त मे यदि खट्टा या चरपरा पानी निकले तो यह समझना चाहिये कि आमाशय मे अभी पित्त स्थित है और वह पूर्णतः नहीं निकला है। अतः पुनः दो तीन गिलास गर्म या सेंधा नमक युक्त गरम पानी पीकर उल्टी करना चाहिये, ताकि शेष पित्त भी बाहर निकल आवे।

कुंजल क्रिया की समाप्ति के अनन्तर कागासन या उत्कटासन मे बैठ कर सिर पर ठंडा पानी डाल कर दो तीन मिनिट तक सिर अच्छी तरह धो लेना चाहिये। सिर पर पानी डालते समय ब्रह्मरन्ध्र (तालु) को विशेषतः थपथपाना चाहिये। इससे

सिर में ठडक पहुचती है। सिर धोने के बाद तीन चार घूँट ठडा पानी पी लेना चाहिये। इससे फिर उबकाई या मितली नही आती है।

कुंजल से लाभ

कुंजल के द्वारा आमाशय की शुद्धि होती है, जिससे सभी प्रकार के उदर विकार विबन्ध (कब्ज), उदर शूल, आध्मान, अग्निमाद्य, अरुचि, हृल्लास, अम्लपित्त आदि विकार दूर होते हैं। कफ पित्त का निर्हरण होता है तथा वायु का शमन होता है। श्वास, कास, मन्दाग्नि आदि श्लेष्म जनित विकार निर्मूल होते है। हृदयरोग होने की सम्भावना निर्मूल होती है, मुख मण्डल पर होने वाली फोडे फुसियाँ साफ होकर चेहरे की कान्ति और नेत्रो की ज्योति बढ़ती है। इस प्रकार कुंजल क्रिया से अनेक लाभ होते हैं।

दण्ड धौति

अनामिका अगुलि के बराबर मोटी, तीन लड वाली कच्चे सूत की रस्सी बनाना चाहिये। यह रस्सी लगभग ३० इच (तीन बालिश्त और ४ अगुल) लम्बी हो। उसके सिरे पर अंतिम छोर से करीब चौथाई इन्च पहले एक धागा इस प्रकार बाँधा जाय कि रस्सी का वह सिरा फूल की भांति खिल जाय। इसके बाद सारी रस्सी को गरम जल के पात्र मे डुबा दिया जाय, जिससे रस्सी कीटाणु रहित शुद्ध हो जाय। यही रस्सी 'दण्ड धौति' कहलाती है।

इसके पश्चात् कुंजल की भांति यथा सम्भव अधिक से अधिक गरम पानी पिया जाय। गरम पानी उत्कटासन या कागासन की स्थिति मे ही बैठ कर पीना चाहिये। भर पेट पानी पी लेने के बाद कुछ झुक कर (कुजल की भांति न तो पूरा झुक कर और न ही सीधा तन कर खड़ा होना चाहिये) खड़े होकर उपर्युक्त गरम पानी में पडी हुई रस्सी (दण्ड धौति) को निकाल कर मुख मे कण्ठ के पास बगल मे धीरे धीरे भीतर डाल कर उसी प्रकार निगलना चाहिये जिस प्रकार भोजन करते समय मोटी रोटी का ग्रास या बडा ग्रास निगला जाता है।

ग्रास निगलते समय यदि भीतर से बार बार पानी निकले तो उसे निकलने देना चाहिये और उसकी कोई चिन्ता नहीं करना चाहिये। क्योंकि शुरू शुरू मे ऐसा ही होता है। किन्तु कुछ ही दिनो के अभ्यास से तीन बालिश्त रस्सी निगल जाना सम्भव ही नही एकदम आसान हो जायगा। रस्सी का चार अंगुल सिरा बाहर ही रखना चाहिए, शेष बचे हुए भाग को पकड कर धीरे धीरे हिलाना चाहिए। इससे काफी मात्रा में भीतर का पानी बाहर निकलने लगेगा। निकलते हुए पानी के साथ ही

साथ रस्सी को भी धीरे धीरे खींचकर बाहर निकालना चाहिए। यदि साथ मे पानी न निकलता हो तो रस्सी को खींचकर बाहर निकालना उपयुक्त नहीं है। ऐसी स्थिति मे रस्सी को इस प्रकार हिलाना चाहिए कि वह बाहर न खिंचकर अन्दर ही पानी को आलोडित करे। इस बात का ध्यान रखना भी आवश्यक है कि जब पेट में पर्याप्त पानी हो यानी खूब भरपेट पानी पिया गया हो तब ही रस्सी अन्दर डाली जाय, अन्यथा नही।

इस प्रकार धीरे धीरे रस्सी खीचकर पेट का सारा पानी बाहर निकाल देना चाहिए। इससे आमाशय की शुद्धि हो जाती है और आमाशय की भित्ति से चिपका हुआ कफ या पित्त दोष अनायास ही बाहर निकल आता है।

कुजल क्रिया और वस्त्र धौति की भाँति दण्डधौति भी लाभदायक है। इसके द्वारा भी पित्त और कफ का निर्हरण होता है। यह क्रिया पित्त प्रकोप की स्थिति में विशेष लाभदायक है। पित्त प्रकृति वाले पुरुषो के द्वारा निरन्तर इस क्रिया का अभ्यास करते रहने से किसी प्रकार की पित्त बाधा या पित्त विकार उन्हे पीड़ित नही कर पाते। उनकी उदर शुद्धि और कफ का शमन होने से पाचन क्रिया तथा अन्य नैसर्गिक क्रियाएं यथोचित रूप से सम्पन्न होती हैं। शरीर स्वस्थ व निरोग होता है। अगो मे स्फूर्ति एव मन मे उत्साह का सचार होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि से ये क्रियाए अत्यन्त उपयोगी एवं महत्वपूर्ण हैं। आँतो की निर्बलता, कष्टयुक्त सग्रहणी, हृदय की निर्बलता, उर:क्षत आदि रोग से पीड़ित व्यक्तियो को यह धौति कर्म नही करना चाहिए।

२-नेतिकर्म

षट् कर्मों के अन्तर्गत "नेति" कर्म विशेष महत्वपूर्ण माना गया है। इस कर्म का सम्बन्ध मुख्यत: नासिका से है। इसे मातगिनी भी कहा जाता है। योगशास्त्र में इस कर्म के कोई अवान्तर भेद या प्रकार प्रतिपादित नहीं हैं, किन्तु कुछ योगाचार्य साधन भेद से इसके अनेक प्रकार मान लेते हैं। जैसे नेति कर्म में सूत्र का प्रयोग किया जाता है, अत: वह सूत्र नेति, जिसमें जल का प्रयोग किया जाता है वह जल नेति, इसी प्रकार दुग्ध प्रयोग के कारण दुग्धनेति, घृत प्रयोग के कारण घृत नेति आदि। किन्तु मूलत: इसकी क्रिया विधि मे कोई अन्तर नही है। योगशास्त्र में मुख्यत: सूत्रनेति ही प्रतिपादित की गई है। यथा—

सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते॥

—हठयोग प्रदीपिका २/२९

अर्थात् वितस्ति परिमित सुस्निग्ध सूत्र को नासिका नाल मे प्रविष्ट कर मुख मार्ग से बाहर निकालना—यह सिद्धो के द्वारा 'नेति' कहलाती है।

सूत्र नेति की निर्माण एवं प्रयोग विधि

चालीस नम्बर के देशी सूत की पन्द्रह तांतों को लेकर लगभग तीन बालिश्त लम्बी नेति बनाना चाहिए। उसे बीच मे से मोडकर आधी बाँट ली जाय और आधी बिना बंटे ही छोड दी जाय। बटे हुए भाग को मोम लगाकर चिकना कर लिया जाय। प्रातःकाल शौचादि दैनिक क्रियाओ से निवृत्त होकर दातून आदि करने के बाद पूर्वाभिमुख या उत्तराभिमुख उत्कटासन मे बैठ कर गर्दन ऊँची रखते हुए नासिका को शुद्ध कर नेति को पानी मे भिगोकर मोम वाले भाग को अग्रभाग से थोडा झुका कर धीरे से नासिका के जिस छिद्र से वायु चलायमान हो उस छिद्र में डालना चाहिए। जब उसका अग्रभाग जिह्वा के पास आवे तब उसे दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा अंगुली से पकड कर धीरे धीरे मुख से नेति का अग्रभाग बाहर निकालना चाहिये। इसके बाद उसे स्वच्छ कर पुनः नासिका के दूसरे छिद्र से इसी प्रकार की विधि से नेति निकाल कर उसका शोधन करना चाहिए। इसका अभ्यास हो जाने के बाद नेति के दोनो छोर पकडकर शनैं शनैं इस प्रकार घर्षण करना चाहिए कि अन्दर कोई क्षत न होने पावे। 'शक्ति सागर' मे इसके विषय मे लिखा है—

मिट्टी जु सूत मगाय के, मोटी बांटे डोर।
ऊपर मोम रसाय के, साधैं उठ कर भोर॥
साधैं उठकर भोर, डेढ़ बालिश्त की कीजैं।
ताको सीधी करैं, हाथ अपने में लीजैं॥
नासारन्ध्र मे मेलकर, खींचैं अगुली दोय
फेंरि विलोवन कीजिए नेति कहिये सोय॥

विशेष—सूत्र नेति समाप्त करने के करीब एक घटे बाद गाय का शुद्ध घी हलका गरम करके दस-दस बूंद दोनो नासिका रन्ध्रो मे डालना चाहिए। दिन या रात्रि में विश्राम के समय घृत डालने से अधिक लाभ होता है। इसलिए लगभग डेढ दो घंटे की फुर्सत के समय ही नेति करना अभीष्ट है। जल्दबाजी मे नहीं। रात्रि मे सोने से एक डेढ़ घटे पहले करना भी ठीक रहेगा। वैसे इसके लिए सर्वाधिक उपयुक्त समय प्रातः काल (भोर) ही है, यथा सम्भव सूर्योदय से पूर्व।

नेति से लाभ

नेति कर्म से कपाल (सम्पूर्ण शिर प्रदेश) मे स्थित कफादि दोष दूर होकर कपाल का शोधन हो जाता है। इस कर्म से सर्दी से उत्पन्न होने वाला शिर शूल,

कायमी सर्दी, कान का बहरापन या कर्ण विकार, नासिका के विविध रोग, नासिका की हड्डी बढ़ना, गले, मुख, दांत और जिह्वा गत अन्यान्य विकार दूर होते हैं। इस कर्म से नेत्र विशेषतः प्रभावित होते हैं और दृष्टि क्षीणता आदि विकार दूर होकर नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। शास्त्रों मे इसके लाभ के विषय में लिखा है —

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।
उर्ध्वजत्रुगतान् रोगान् नेतिराशु निहन्ति च॥

—हठयोग प्रदीपिका २/३०

अर्थात नेति क्रिया कपाल का शोधन करने वाली और दिव्य-दृष्टि प्रदान करने वाली होती है। यह उर्ध्वजत्रुगत (गले से ऊपर सम्पूर्ण मुख मण्डल गत) समस्त रोगों का शीघ्र ही नाश करती है। भक्ति सागर मे भी लिखा है—

नाक, कान, अरू दांत को रोग न व्यापै कोय।
उज्ज्वल होवे नैन ही, नित नेति कर सोय॥

जल नेति

लगभग आधा सेर या तीन पाव पानी भरने योग्य कोई ऐसा लोटा या पात्र लिया जाय जिसमे एक ओर रामझारे की भांति लम्बी टोटी लगी हो। टोटी का अग्र भाग ऐसा हो जो नासिका के छिद्र मे फिट बैठता हो। करीब तीन पाव पानी लेकर गरम कर लिया जाय, फिर उसे गुनगुना होने तक ठडा होने दिया जाय। किंचिदुष्ण ठंडा (सम शीतोष्ण) होने पर दाल मे नमक की मात्रा के बराबर उसमें सेंधा नमक मिला लिया जाय और वह पानी नेति पात्र मे भर लिया जाय।

उपर्युक्त तैयारी के पश्चात् उत्कटासन में बैठ कर सिर को कुछ मोड कर इस प्रकार झुकाना चाहिए कि उस ओर के कान का भाग नीचे की ओर हो जाय। अर्थात् जिस नासिका-रन्ध्र से श्वास का आवागमन हो रहा हो या जो स्वर चल रहा हो उस छिद्र को ऊपर की ओर रख कर नेति-पात्र (लोटे) को नीचे से पकड़ कर उस छिद्र मे पात्र की टोटी का अग्रभाग लगा कर शनैः शनैः पात्र का पानी प्रवाहित किया जाय। इससे पानी एक रन्ध्र से जाकर दूसरे रन्ध्र से स्वतः निकलने लगेगा। इसी प्रकार दूसरे रन्ध्र से भी यही क्रिया करना चाहिए।

नासिका-रन्ध्र से पानी लेते और निकालते समय मुख को खुला रखना चाहिये और मुख के द्वारा श्वास लेना व छोड़ना चाहिये। नासिका से श्वास लेने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। ऐसा करने पर पानी ऊपर चढ़ने लगेगा और घबड़ा कर नेति छोड़ देना पड़ेगा। यदि श्वास मुख से ही ली जायगी तो नासिका द्वारा नेति क्रिया स्वतः ही होती रहेगी।

जलनेति से लाभ

जल नेति का प्रयोग एवं अभ्यास करने से मस्तिष्क सम्बन्धी समस्त विकार और दोष दूर होते हैं। सभी प्रकार के शिरः शूल का शमन होकर अनिद्रा और अति निद्रा की विकृति दूर होती है। मेधा बुद्धि-स्मृति का विकास होता है और विस्मृति का दोष दूर होता है। बालो का सफेद होना, झडना तथा सिर के अन्य विकार दूर होते हैं। नासिका के अनेक विकार इसके निरन्तर अभ्यास से दूर हो जाते हैं। प्रतिश्याय नजला आदि रोग नही होते और यदि हुए हो तो दूर हो जाते हैं। नेत्रो के विकारो में इस क्रिया से बडा लाभ होता है। आंखो का आना, आँखो का लाल होना, आखो का दुखना, आंखो मे जलन होना, रतौधी, धुंध, कीचड निकलना आदि नेत्र विकार इस क्रिया के प्रयोग से दूर हो जाते हैं और नेत्रो की ज्योति बढती है। कान से सम्बन्धित अनेक रोग जैसे कान का बहना, कान का दुखना, कम सुनाई पड़ना या बिल्कुल सुनाई नही पडना आदि विकार दूर हो जाते हैं।

आयुर्वेद शास्त्र मे इस क्रिया से होने वाले अनेक लाभ प्रतिपादित किए गए हैं। आचार्य भाव मिश्र लिखते हैं—

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्य
पिबति खलु नरो यो वामरन्ध्रेण वारि।
सम्भवति मतिपूर्णश्चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यो
वलितपलितविहीन सर्वरोगैर्विमुक्त ॥ —भावप्रकाश

अर्थात् रात्रि के व्यतीत हो जाने पर प्रात काल उठकर जो मनुष्य नित्य बाए नासारन्ध्र से जल पीता है वह पूर्ण बुद्धि वाला, गरुड की भाँति तीव्र दृष्टियुक्त, बलित और पलित (बालों का झडना ओर पकना) से रहित तथा समस्त रोगो से मुक्त होता है। उष वारि पान से होने वाले लाभ निम्न प्रकार से बतलाए गए हैं—

अर्शः शोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्ठमेदोविकारा.।
मूत्राघाताम्लपित्तश्रवणगलशिरः श्रोणिशूलाक्षिरोगाः॥
ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः सन्ति जन्तो.।
तांस्तानभ्यासयोगादपहरति पयः पीतमन्ते निशायाः॥

-भावप्रकाश

अर्थात् रात्रि के अन्त मे (प्रात. काल) जल पीने (ऊषः पान करने) के सतत अभ्यास के योग से (अर्थात् प्रतिदिन प्रातः काल पानी पीने से) अर्श, शोथ ग्रहणी ज्वर, उदर रोग, बुढ़ापा, कुष्ठ, मेद सम्बन्धी विकार, मूत्राघात, रक्तपित्त, कान, गला, शिर, श्रोणि, का शूल, आंख के रोग तथा अन्य जो वात, पित्त, कफ और क्षत जनित व्याधियाँ हैं वे सब दूर होती हैं।

दुग्ध नेति—घृतनेति

उत्कटासन में बैठ कर जलनेति के समान ही टोटी वाले पात्र में गाय का ताजा धारोष्ण दूध डालकर मुख को सीधा रखते हुए एक नासारन्ध्र में टोटी का अग्रभाग लगा कर तथा अन्य नासारन्ध्र को अंगूठे या तर्जनी अंगुली से बन्द कर सिर को किंचित् उन्नत कर दूध डालना चाहिए। ऐसा करने से दूध मुख में जाने लगेगा तब धीरे धीरे उसे पीते जाना चाहिये। नेति-पात्र में दूध की मात्रा उतनी ही डाली जाय जितनी पीकर आसानी से पचाई जा सके। पाचन शक्ति से अधिक दुग्ध की मात्रा हानि कारक हो सकती है।

इसी प्रकार घृत नेति का भी विधान है। अपनी पाचन शक्ति की क्षमता के अनुसार गाय का शुद्ध ताजा घी हलका गरम (गुनगुना) कर उपर्युक्त विधि से पीना चाहिये। यह क्रिया दोनों नासिका रन्ध्रो से क्रमश की जानी चाहिये।

०

३—बस्ति कर्म

मल शोधन की दृष्टि से इस कर्म का विशेष महत्व है। क्योकि इस कर्म के द्वारा मनुष्य के मलाशय और आंतो मे संचित सम्पूर्ण मल का निहरण हो कर शरीर की शुद्धि हो जाती है। योगशास्त्र मे बस्ति के विषय मे लिखा है—

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासन.।
आधाराकुञ्चन कुर्यात् क्षालन बस्तिकर्म तत्॥

—हठयोग प्रदीपिका २/२६

अर्थात् नाभि प्रमाण जल मे उत्कटासन पूर्वक बैठ कर गुदामार्ग मे (बांस की निर्मित छह अंगुल मृदु) नालिका लगाकर आधार (गुदा) का आकुञ्चन करना चाहिये। यह प्रक्षालन करने वाला बस्ति कर्म होता है।

प्रयोग विधि

बस्ति कर्म स्वच्छ और शुद्ध जलाशय मे जाकर या किसी बड़े टब या टंकी में स्वच्छ ठंडा पानी भर कर किया जाना चाहिए। इसके लिए बांस की छह अंगुल लम्बी एक नली जो अधिक मोटी न हो और जिसमें कनिष्ठिका (सब से छोटी) अगुली जितने आकार का छिद्र हो लेना चाहिये। नली के ऊपर पतले हिस्से को पत्थर पर घिस कर चिकना बना लेना चाहिये ताकि उसका खुरदुरापन न रहे। तत्पश्चात् उस पर घी लगा कर यत्न पूर्वक किसी स्थान पर सुरक्षित रख दिया जाय।

इसके बाद उत्कटासन में (उकडू) बैठ कर कनिष्ठा अंगुली (अंगुली का नाखून

कटा हुआ हो) मे घी लगाकर गणेश क्रिया करना चाहिये। अर्थात् घी लगी हुई मध्यमा अंगुली को गुदा के अन्दर दो-ढाई इंच तक अन्दर डाल कर चारो ओर इस तरह घुमाए कि अंगुली का घी गुदा मे लग जाय। यदि गुदा में उस स्थान पर मल हो तो उसे निकाल कर पानी से अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए। इसके बाद पुनः मध्यमा अगुली में घी लगा कर उसे गुदा मे प्रविष्ट कर स्निग्ध कर देना चाहिये। दो तीन बार ऐसा करने से वह स्थान साफ, मुलायम और चिकना हो जायगा, तब घी लगी हुई बांस की नली के पतले सिरे को गुदा के अन्दर लगभग चार अगुल तक धीरे धीरे प्रविष्ट कराया जाय।

इतना कर लेने के उपरान्त जलाशय या टब मे उत्कटासन बैठ कर दोनो हाथों की कोहनी को घुटनो पर रखे हुए दोनो हाथो की अगुलियो को आपस मे एक दूसरे के पंजे मे कस कर बाँध कर लेना चाहिये। जलाशय या टब में इस स्थिति मे बैठे हुए नौलि कर्म की भाँति नाल को फुलाने से पानी गुदा मार्ग के द्वारा अपने आप ही ऊपर चढ़ने लगेगा। जब तक नाल या नौलि निकाले रहेगे तब तक पानी बराबर ऊपर आंतों मे चढ़ता जायगा। नाल को स्वाभाविक अवस्था मे छोडते ही पानी बाहर निकलने लगेगा। इससे जलाशय या टब का पानी गन्दा हो जाने का भय रहेगा। अतः पर्याप्त पानी चढ़ जाने के बाद तुरन्त ही हाथ की अगुली से बास की नली का मुँह बन्द कर देना चाहिए।

इसके बाद धीरे-धीरे नली को गुदा से बाहर निकाल कर खडे हो जाना चाहिये तब पानी से बाहर निकल कर नली को सुरक्षित स्थान में रख कर बार बार नौलि को घुमाना चाहिए। ऐसा करने से आतो मे सचित मल पानी के साथ मिल कर मलाशय में एकत्र हो जायगा। इसके बाद शौचालय या उपयुक्त शौच स्थान मे बैठ कर मलोत्सर्जन करना चाहिये। तब पानी के साथ सारा मल बाहर निकल जायगा और आंतो व मलाशय की शुद्धि हो जायगी।

इस क्रिया को तीन चार बार करना चाहिये। चौथी बार यह अनुभव होगा कि केवल पानी ही गुदा से निकला है, उसमे मल मिश्रण नही है। तब मयूरासन करके शेष बचे हुए पानी, मल, वायु आदि को निकालने का प्रयत्न करना चाहिये। बस्ति के मध्य और अन्त मे मयूरासन न करने से वायु और जल का कुछ अश अन्दर रह जाने की सम्भावना रहती है, जिससे हानि होना सम्भव है। अतः बस्ति कर्म के अन्त में मयूरासन अवश्य करना चाहिए।

भक्ति सागर में बस्तिकर्म का प्रतिपादन निम्न प्रकार से किया गया है—

नीर गुदा सों खैंचकरि, धारै उदर मझार।
कछुक डोल अस बैठकरि, फिर दे ताहि निकार॥

याहि बु बस्ति कर्म है, गुद बिन पावे नाहिं ।।
लिंग गुदा के रोग औ गर्मी के नशि जाहिं ।।

विशेष—जलाशयों में बस्ति कर्म करते समय सूक्ष्म जन्तुओ से बचने के लिए महीन कपडा नली के नीचे लगा लेना चाहिए। अधिक ठडे पानी वाले जलाशयों में और नली के बिना बस्ति कर्म करने से हानि होने की सम्भावना रहती है। अतः इस प्रकार की सावधानी अपेक्षित है।

उपर्युक्त प्रक्रिया पूर्वक किया गया कर्म जल-बस्ति कर्म कहलाता है। इसके अतिरिक्त एक शुष्क बस्ति और होती है, जिसमे जल या किसी अन्य द्रव पदार्थ का उपयोग नहीं किया जाता। शुष्क बस्ति के लिए प्रथम उत्कटासन की स्थिति में बैठकर सूर्य नाड़ी संचालित कर आधारचक्र को खोल गुदा के संकोच और विकास के साथ वायु को अन्दर खीच कर उदर को आपूरित कर लेना चाहिये, फिर अधोमार्ग के द्वारा ही वह वायु बाहर निकाल देना चाहिये।

बस्ति क्रिया भोजन से पूर्व करना चाहिए तथा बस्ति के उपरान्त लघु आहार लेना चाहिए।

बस्ति से लाभ

बस्ति कर्म शरीर की स्वास्थ्य रक्षा के लिए तो उपयुक्त है ही, उसके नियमित प्रयोग से अनेक रोगो का नाश होता है, विशेषतः वायु से उत्पन्न होने वाले रोगो का। योग शास्त्र में बस्ति कर्म के निम्न लाभ बतलाए गए हैं—

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।
बस्तिकर्म प्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः ।। —हठयोग प्रदीपिका २/२८

अर्थात् बस्ति कर्म के प्रभाव से गुल्म, प्लीहा सम्बन्धी विकार, उदर रोग तथा वात-पित्त-कफ से उत्पन्न होने वाली समस्त व्याधियां नष्ट हो जाती हैं।

धातविन्द्रियान्तः करणं प्रसादं वलाढ्य कान्ति वहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्याद्बस्त्यमान जलबस्तिकर्म ।।
—हठयोग प्रदीपिका २/२८

अर्थात् जलबस्ति की क्रिया धातुओं (रस-रक्तादि सप्त धातुओं), इन्द्रियों (चक्षु-घ्राणादि पाँच ज्ञानेन्द्रियों तथा हस्तपाद आदि पांच कर्मेन्द्रियो) और अन्तःकरण (मन-बुद्धि-अहंकार) को प्रसन्नता (निर्मलता) प्रदान करती है। वह कान्ति को बढ़ाने वाली तथा जाठराग्नि को प्रदीप करने वाली होती है तथा वह समस्त दोषो के संचय को नष्ट करती है।

'भक्ति सागर' के अनुसार लिंग एवं गुदा में होने वाले सभी रोग और गर्मी के रोग बस्ति कर्म द्वारा नष्ट हो जाते हैं। यथा—

वह जु वस्ति कर्म है, गुरु बिन पावे नाहिं।
लिंग गुदा के रोग जो, गर्मी के नशि जाहिं ॥

०

४—त्राटक कर्म

यौगिक षट् कर्म का यह एक महत्व पूर्ण कर्म है। इसके अभ्यास से योगी अपने लक्ष्य साधन के और अधिक निकट पहुचता है। हठयोग में इसकी विशेष उपयोगिता बतलाई गई है। इस कर्म की सिद्धि हो जाने पर योगी अपने चित्त की एकाग्रता करने मे समर्थ हो जाता है जिससे उसके इतस्ततः चलायमान मन की वृत्तियों में स्थिरता आती है। हठयोग मे त्राटक कर्म का प्रतिपादन निम्न प्रकार से किया गया है—

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्य समाहित ।
अश्रुसपातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥

—हठयोग प्रदीपिका २/३१

अर्थात् समाहित याने एकाग्र चित्त हुआ मनुष्य निश्चल दृष्टि से सूक्ष्म लक्ष्य को अर्थात् लघु पदार्थ को तब तक देखे जब तक अश्रुपात न होवे। आचार्यों द्वारा इसे त्राटक कर्म कहा गया है।

प्रयोग विधि

त्राटक कर्म मे चित्त की एकाग्रता और लक्ष्याभिमुख दृष्टि की निश्चलता ये दो महत्वपूर्ण स्थितियां हैं। इनमे से किसी एक के भी बिना त्राटक कर्म की सिद्धि असम्भावित है। त्राटक कर्म मे सामान्यत किसी एकान्त स्थान मे पद्मासन या सिद्धासन की स्थिति मे बैठ कर लगभग डेढ मीटर की दूरी पर स्थित वस्तु विशेष को लक्ष्य या साध्य बनाकर निरन्तर उसी ओर देखा जाता है। निरन्तर (अपलक) देखने की क्रिया तब तक की जाती है जब तक नेत्र से अश्रुपात न होने लगे।

इस क्रिया के लिए एक फुट लम्बे तथा उतने ही चौड़े एक सफेद कागज के बिल्कुल मध्य मे एक अठन्नी या रुपये के बराबर बिल्कुल गोल काले या हरे रग का बिन्दु बनाकर उसे अपने सामने की दीवार पर टाग देना चाहिए, अथवा किसी ऐसे दीयट (स्टैण्ड) पर या ताक (आला) जिसकी ऊँचाई लगभग ढाई-तीन फुट हो, मे घी का एक दीपक जलाकर रख देना चाहिए। जिस स्थान पर दीपक रखा जाय वह स्थान निवात याने वेग युक्त वायु से रहित होना चाहिए। इसके पश्चात् उस कागज या दीपक से लगभग डेढ मीटर की दूरी पर सिद्धासन या पद्मासन की स्थिति में बैठ कर उस कागज के गोल बिन्दु या दीपक की लौ (ज्योति) को तब तक निरन्तर अपलक

(बिना पलक झपकाएं) देखते रहना चाहिए जब तक आँखों मे आंसू न आ जावे। आसू गिरने या टपकने से पूर्व ही आखो को कस कर बन्द कर लेना चाहिए।

लगभग १५—२० मिनिट तक उसी लक्ष्य या केन्द्र बिन्दु पर निरन्तर अविचल दृष्टि को स्थिर रखने पर उस पर एक विशेष प्रकाश सा प्रतीत होने लगेगा और उसके चारों ओर भी छोटी छोटी प्रकाश की किरणें दिखाई देने लगेंगी। किन्तु उस समय अपने लक्ष्य या केन्द्र बिन्दु को छोड कर केवल प्रकाश को देखने का प्रयत्न नही करना चाहिए, अपने पूर्व निर्धारित लक्ष्य को ही देखते रहना चाहिए। लक्ष्य को भूल कर या प्रकाश पुञ्ज के प्रलोभन में पड़कर लक्ष्य बिन्दु अथवा दीपक-ज्योति के आस-पास वाले कृत्रिम प्रकाश को देखने लगेंगे तो सारा प्रकाश ही लुप्त हो जायगा। कदाचित् भ्रमवश ऐसा हो जाय तो घबडाना नहीं चाहिए। क्षण भर में ही अपने लक्ष्य बिन्दु या दीपक ज्योति पर दृष्टि को केन्द्रित व स्थिर कर देने से पुन. पहले पहले की भाँति प्रकाश आ जायेगा। इसकी सिद्धि तब होती है जबकि जिस दिशा में दृष्टि जमा कर अवस्थित हो तथा उस दिशा में प्रकाश ही प्रकाश दिखलाई पडे, अन्य कोई वस्तु जैसे कागज, बिन्दु, दीपक, ज्योति आदि कुछ भी दिखलाई न पडे। इसे ही त्राटक कर्म कहते हैं। इस त्राटक कर्म की पूर्णता इसी मे है कि सामने का सम्पूर्ण प्रकाश अपने हृदय के मध्य ले आया जाय, यह विषय मात्र गुरूपदेशगम्य है और इसके लिए दृढ़ प्रतिज्ञ साधना या अभ्यास की आवश्यकता होती है।

त्राटक कर्म के भेद

उपनिषद् में त्राटक कर्म के तीन भेद बतलाए गए हैं—बाह्य, मध्य और अन्तः। दूरस्थ प्रकाशित किसी बाह्य लक्ष्य पर दृष्टि को स्थिर रखना बाह्य त्राटक कर्म कहलाता है। वात प्रकृति वालों के लिये यह विशेषतः अनुकूल है। समीपस्थ किसी बिन्दु, देव मूर्ति, देवता का चित्र, दीपक की अचल ज्योति, नासिका का अग्रभाग या भ्रू मध्य मे खुली आंखो से एकाग्रता करने की क्रिया मध्य त्राटक-कर्म कहलाती है। यह क्रिया श्लेष्म प्रकृति वाले और सम प्रकृति (वात-पित्त-कफ तीनों दोषों की समानता) वाले व्यक्ति के लिए अनुकूल है। दोनो नेत्र बन्द करके चक्षुवृत्ति की भावना हृदय या भ्रू मध्य मे एकाग्र करना अन्तः त्राटक कर्म है। यह क्रिया ध्यान की भाँति होती है। चक्षु विकार, मस्तिष्क, आंख, नाक और हृदय में दाह वाले और पित्त की प्रधानता वाले साधकों के लिए यह क्रिया विशेष उपयोगी एव हितकारी है।

त्राटक कर्म का अभ्यास करने वाले साधक को भिन्न-भिन्न प्रकार के रंग, बाष्प, अन्धकार, प्रकाश, विविध आकृतियो आदि का दिग्दर्शन होता है। अन्त में, जो

लक्ष्य निर्धारित किया जाता है वह आँख बन्द करके देखने से भ्रूमध्य में प्रत्यक्ष होकर थोड़ी देर स्थिर रहे अथवा दीवार आदि समतल प्रदेश में नेत्र द्वारा निकली अन्तः करण की वृत्ति बढ़ते ही ध्येय दृष्टिगोचर होकर स्थित रहे तब जान लेना चाहिए कि त्राटक कर्म के अभ्यास मे सिद्धि प्राप्त हो गई है।

विशेष—त्राटक कर्म का अभ्यास धीरे धीरे एक घंटे तक किया जा सकता है। भ्रूमध्य मे त्राटक कर्म करने से दर्द होने की सम्भावना रहती है, किंतु थोड़े अभ्यास के पश्चात् दृष्टि मे स्थिरता आ जाती है। आरम्भ में चूँकि अभ्यास नहीं होने से पलक झपकने की सम्भावना रहती है, अतः प्रयत्नपूर्वक नेत्र को खुला रखने की कोशिश करना चाहिए। प्रयत्न ऐसा हो कि कपाल के किनारे नाड़ियो मे तनाव उत्पन्न नही होने पावे।

आँखो मे आसू आने के बाद पुनः उसी दिन त्राटक कर्म नही करना चाहिए। त्राटक कर्म दिन मे केवल एक बार प्रातः काल ही करना चाहिये। ध्यान के लिए सब से अधिक उपयुक्त समय ब्राह्म मूहूर्त्त होता है, इस क्रिया के लिए भी यही समय सर्वाधिक श्रेष्ठ है। साधक को अभ्यास काल मे पूर्णतः शम-दम का पालन करना चाहिए। दही, मिर्च, तेल इमली आदि द्रव्यो का सेवन सर्वथा वर्जित है।

अत्यधिक रजोगुणी और तमोगुणी व्यक्ति के लिए इस क्रिया का निषेध किया गया है। व्यसनी पुरुषो को भी यह क्रिया नही करना चाहिए।

लाभ

त्राटक कर्म का निरन्तर अभ्यास करने से चित्तवृत्ति सूक्ष्म और अपने लक्ष्य मे स्थिर होती है। अत अन्त बाह्य समस्त प्रकार की चित्तवृत्तियो का निरोध और मन को एकाग्र करने के लिए यह अपूर्व साधन है। इसके द्वारा आध्यात्मिक उत्कर्ष का मार्ग प्रशस्त होता है। इस कर्म के सिद्ध होते ही साधक सिद्ध संकल्प वाला हो जाता है। उसमे दूसरो के हृदयगत भावो को जानने की अद्भुत शक्ति का विकास हो जाता है जिससे वह विशिष्ट प्रज्ञा के द्वारा दूरस्थ पदार्थों व घटनाओ का ज्ञान प्राप्त करने मे समर्थ हो जाता है।

नियोजित रूप से त्राटक कर्म करने से नेत्र सम्बन्धी समस्त विकार निर्मूल हो जाते हैं। नेत्रो की ज्योति बढ़ती है, आलस्य और तन्द्रा का नाश होता है। धी-धृति-स्मृति आदि विभिन्न भावो एवं मस्तिष्क की शक्ति का विकास होता है और बुद्धि मे जागरूकता आती है।

—०—

५-नौलिकर्म

अमवावर्तवेगेन तुंदं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्षते ॥

—हठयोग प्रदीपिका २/३३

अर्थात् झुकाए है कंधे जिसने (नतांसः) ऐसा मनुष्य अत्यन्त तीव्र आवर्त (पानी की भौंर) के वेग से दाहिनी और बाईं ओर से अपने उदर को घुमावे। सिद्धों (योगियो) के द्वारा यह नौलि कहलाती है।

प्रयोग विधि

प्रथम स्वस्तिकासन या पद्मासन मे बैठकर रीढ को थोड़ा आगे झुकाकर रीढ़ का आकार धनुष की भाति कर लेना चाहिए। दोनो हाथो के पजो को घुटनो पर रखकर वक्षःस्थल को विकसित रखना चाहिए। तत्पश्चात् श्वास को दोनो नासापुट द्वारा बाहर निकालकर उड्डियान बंध करके हाथ से घुटनो के ऊपरी भाग पर भार देकर पेडू मे ठीक मध्य की हड्डी (प्यूबिक बोन-बिटपास्थि) और नल का मध्य स्नायु को नीचे की ओर आगे गति देना चाहिए। ऐसा करने से वह स्नायु संकुचित होगा और दूसरे स्नायु से अलग प्रतीत होगा। तत्पश्चात् गुरु द्वारा उपदेशित युक्ति से जठर को पानी की भौंर की भाति दाएँ बाएँ फिराना चाहिए। यही नौलि क्रिया कहलाती है। यह क्रिया खड़े होकर भी उड्डियान बंध की भाँति की जा सकती है।

भक्तिसागर मे इस क्रिया का विवेचन निम्न प्रकार से किया गया है—

नौलिकर्म पद्मासनों करे, दोनों कर घुटनों पर धरे।
पेटद पीठ बराबर होय, दाहिने बाएँ नले बिलोय ॥

शास्त्रों मे यद्यपि इस क्रिया के भेद या प्रकार नहीं बतलाए गए हैं, किन्तु क्रियाभेद से इसे तीन प्रकार का माना जा सकता है। यथा-मध्य नौलि, दक्षिण नौलि और वामनौलि। इनकी क्रिया विधि निम्न प्रकार समझना चाहिए—

मध्यनौलि

इस क्रिया के लिए दोनों पैरों के बीच एक फुट का अन्तर रखते हुए दोनो हाथों को दोनो घुटनों पर रखकर खड़े होना चाहिये। 'रेचक' कर के याने श्वास को पूर्णतः बाहर निकालकर 'बाह्य कुम्भक' की स्थिति में अर्थात् श्वास-प्रश्वास की क्रिया को रोके हुए पेट को पूर्णतः पिचका लेना चाहिए। फिर दोनों हाथों पर जोर देते हुए

पेट को थोड ढीला करने के साथ ही साथ छाती की ओर कुछ खिंचाव देते हुए पेट के बीच का नल आगे को निकालना या फुलाना चाहिए। यह क्रिया करते समय पेट की ओर देखना भी चाहिए कि वस्तुत' नल निकलता है या नही। यदि नही निकले तो घबड़ाना नहीं चाहिए। प्रतिदिन पांच-दस मिनिट के अभ्यास से निकलने लगेगा और यह क्रिया आसन हो जायेगी।

वाम और दक्षिण नौलि

नल निकलने की स्थिति मे बाए हाथ पर जोर देने से दाहिनी नौलि बाहर निकलेगी और दाहिने हाथ पर जोर देने से बाईं नौलि बहार निकलेगी।

इतना कर लेने के बाद याने वाम और दक्षिण नौलि को साध लेने के बाद नौलि को घुमाना या चक्कर देना भी आसान हो जाता है। तब नौलियो को अतिवेग पूर्वक ३।। चक्कर बाए से और ३।। चक्कर दाएं से बराबर घुमना चाहिए। यही सम्पूर्ण नौलि कर्म है, जिसके विषय मे ऊपर बतलाया जा चुका है।

नौलि क्रिया से लाभ

नौलि क्रिया के निरन्तर अभ्यास से अनेक लाभ होते हैं। नौलि क्रिया मुख्य रूप से सम्पूर्ण जठर (उदर) प्रदेश को प्रभावित करती है जिससे जठर प्रदेश मे स्थित समस्त अन्तः अवयवो की क्रिया प्रभावित होती है जिसका अनुकूल प्रभाव शरीर पर पड़ता है। योग शास्त्र मे नौलिक्रिया से होने वाले निम्न लाभ बतलाए गए हैं —

मन्दाग्नि सदीपनपाचनादिसधायिकानन्दकरी सदैव।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः॥

—हठयोग प्रदीपिका २/३४

अर्थात् हठक्रिया मे सर्वोत्तम यह नौलिक्रिया मन्दाग्नि को दूर कर अग्नि का सदीपन करने वाली, पाचनादि क्रियाओ को करने वाली, सदैव आनन्द देने वाली, सभी दोषो और सभी रोगों को दूर करने वाली है।

'भक्तिसागर' के अनुसार—

मल पेट में रहन न पावे, अपानवायु तासो वश आवे।
जो गुरु करके ताहि दिखावें, न्यौलिकर्म सुगम कर पावे॥

विशेष—कुछ विद्वानो, योगाभ्यासियो एवं अनुभवी महात्माओ के मतानुसार धौति और बस्ति कर्म नौलक्रिया के बिना होना सम्भव नहीं हैं। कुंजल, शंख प्रक्षालन आदि कर्म भी नौलि के बिना अपूर्ण रह जाते हैं। वज्रौलि तो नौलि के सम्यक् अभ्यास के बिना ठीक तरह से होना कतई सम्भव नहीं है।

इस नौलि क्रिया के द्वारा आँतों में चिपका हुआ मल उखड़ कर दूर हो जाता है, जिससे कब्ज की शिकायत मिट जाती है और मन्दाग्नि दूर होकर पाचन क्रिया सम्यक्तया सम्पादित होने लगती है। यकृत्, प्लीहा और क्लोम की विकृतिया दूर होकर गुल्म (वायु-गोला) और शूल का शमन हो जाता है। अपानवायु वशीभूत हो जाती है और उदर सम्बन्धी सभी विकार दूर हो जाते हैं, जिससे योगाभ्यासी को आरोग्य एवं अपूर्व आनन्द प्राप्त होता है।

योगाभ्यासी की कुण्डलिनी के उत्थान मे भी यह क्रिया सहायक है। मयूरासन और पश्चिमोत्तानासन सिद्ध करके आरम्भ मे आठ दिन तक यदि पत्थरचटा की साग खाई जाय तथा घी-तेल आदि स्निग्ध पदार्थों का सेवन न ही किया जाय तो नल जल्दी छूटकर यह क्रिया सुगम हो जाती है।

आँतो मे क्षत या सूजन होने पर यह क्रिया निषिद्ध है।

—०—

६—कपालभाति कर्म

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषिणी॥

—हठयोग प्रदीपिका २/३५

अर्थात् लोहार की भस्त्रा के समान संभ्रम से याने एक बार रेचक पूरक प्राणायाम को करना 'कपालभाति' कहलाता है। यह क्रिया कफ दोष का शोषण करने वाली है।

क्रियाविधि

सर्व प्रथम पद्मासन मे बैठकर दाहिने हाथ की अनामिका और मध्यमा अगुलि से नासिका के बाए छिद्र को तथा अंगूठे से दाहिने स्वर को बन्द करना चाहिए। अब अंगूठा हटा कर बाएं स्वर को बन्द किये हुए ही दाहिने स्वर से यथासाध्य बलपूर्वक 'रेचक' प्राणायाम करना चाहिए। याने श्वास को सम्पूर्णतः बाहर निकाल देना चाहिए। फिर तत्काल दाहिने स्वर से 'पूरक' प्राणायाम करके याने श्वास को अन्दर खीच कर अगूठे से दाहिना नासिका छिद्र दबा कर बन्द कर देना चाहिए। अंगूठे से दाहिना स्वर बन्द करके दोनो अगुलियाँ हटाकर बाए छिद्र से 'रेचक' करना चाहिए और उसी से पुनः तत्काल 'पूरक' करना चाहिए। इसके बाद दाएं छिद्र से 'रेचक' व 'पूरक' करना चाहिए। इस प्रकार दोनों छिद्रों से बारी बारी से यह क्रिया अनेक बार की जानी चाहिए। इसे करते समय रेचक के साथ पेट को पिचकाना और पूरक के साथ पेट को फुलाना आवश्यक है।

लाभ

इस क्रिया से अनेक लाभ होते हैं। शास्त्रीय वचनो के अनुसार इस क्रिया को निरन्तर करने से कफ दोष का शोषण होता है। आयुर्वेद के अनुसार कफ से उत्पन्न होने वाले रोगो की संख्या बीस है—"कफ रोगाश्च विंशति:" इसका तात्पर्य यह हुआ कि कपाल भाति क्रिया के द्वारा बीस प्रकार के कफज रोगो का नाश होता है।

प्रतिश्याय (जुकाम) होने की स्थिति मे जब श्वास नलिकाओ से प्रभूत मात्रा में श्लेष्मा का स्राव होता है तथा सूत्र नेति और धौति क्रिया से अभीष्ट लाभ नही होता है तब यह क्रिया (कपालभाति) बहुत ही लाभदायक होती है। इस क्रिया का निरन्तर अभ्यास करने से फुप्फुस (फेफडो) मे जमा हुआ कफ़ पिघल कर पसीने के द्वारा तथा श्वासनलिकाओ के द्वारा बाहर निकल जाता है। इससे फेफडे शुद्ध हो जाते हैं और श्वास उच्छ्वास के समय उनका पर्याप्त विकास व सकोच होता है। कफ का शमन होने से मस्तिष्क और आमाशय भी स्वस्थ हो जाते हैं जिससे उनकी स्वाभाविक क्रिया निर्बाध हो जाती है। परिणामत: पाचन शक्ति ठीक हो जाती है, तथा श्वास कास आदि रोग निर्मूल हो जाते है। रक्त शुद्ध होता है और मुख पर कान्ति आ जाती है। कफ रहित शुद्ध हुई सुषुम्ना एवं अन्य नाडिया प्राकृतिक रूप मे गतिशील हो जाती हैं। इससे योगाभ्यासी को मानसिक शान्ति प्राप्त होती है।

आरम्भिक क्रम मे प्रतिदिन २५ बार यह क्रिया की जानी चाहिए। योग्य गुरु के सरक्षण में यह क्रिया करने से यथेष्ट लाभ होता है।

निषेध

अति प्रमाण मे यह क्रिया वर्जित है। अति प्रमाण मे यह क्रिया करने से फेफडो की शिथिलता और जीवन शक्ति का ह्रास सम्भावित है। अधिक जोर से श्वासोच्छ्वास करने से नाडियो मे आघात पहुचना सम्भव है।

उर:क्षत, हृदय की निर्बलता, पीलिया, पाडुरोग, हिक्का, ज्वर, निद्रानाश, उर्ध्वग रक्तपित्त तथा पित्त सम्बन्धी अन्य विकारो मे यह क्रिया निषिद्ध है। यात्रा काल, वर्षाकाल, अतिशीतल वायु, वेगवान वायु (आंधी), आतप आदि मे भी यह क्रिया नही करना चाहिए।

उपर्युक्त षट्कर्म का प्रयोजन

प्राणायाम की सिद्धि के लिए उपर्युक्त षट्कर्म का अभ्यास अत्यन्त महत्वपूर्ण है। जिसके शरीर मे मेद (चरबी) की अधिकता और श्लेष्मा की वृद्धि हो उसे प्राणायाम की सिद्धि के लिए षट्कर्म का नियमित अभ्यास अवश्य करना चाहिये।

जिसके शरीर मे त्रिदोष (वात-पित्त-कफ) की समानता हो, उसे नेत्र-धौति आदि करने की आवश्यकता नही है। फिर भी वसन्त ऋतु और कफ प्रकोप के समय अभ्यास किया जा सकता है। योग्य गुरु के उपदेश का अनुसरण करते हुए उनके मार्ग निर्देशन में यथावश्यक रूप से हर ऋतु मे षट्कर्म का अभ्यास किया जा सकता है। हठयोग मे शरीर की शुद्धि का प्रथम सोपान रूप यह षट्कर्म शरीर को शुद्ध, स्वस्थ एवं हल्का बनाकर मन को निर्मल, स्वच्छ और प्रसन्न बनाता है। यह षट् कर्म शारीरिक और मानसिक स्वस्थता की दृष्टि से अत्यधिक उपयोगी एव हितावह है।

आचार्यों का अभिमत है कि धौति आदि षट्कर्मों के प्रयोग एव निरन्तर अभ्यास से शरीर के श्लेष्मा जन्य विकार, मेद तथा अन्य मलो का पूर्णतः सशोधन हो जाता है जिससे शरीर की स्थूलता दूर होती है। अतः इन षट्कर्म के पश्चात् यदि प्राणायाम किया जाय तो अनायास ही उसकी सिद्धि हो जाती है। आचार्य स्वात्माराम योगीन्द्र लिखते हैं—

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ।
प्राणायाम तत. कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ।।

—हठयोग प्रदीपिका २/३६

यद्यपि याज्ञवल्क्य आदि कतिपय आचार्यों का यह भी अभिमत है कि प्राणायाम के द्वारा ही सभी मल शुष्क हो जाते हैं तथा स्थूलता आदि विकारो का नाश हो जाता है। अत. षट्कर्म करने की आवश्यकता नही है। यथा—

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।
आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न सम्मतम् ।।

—हठयोग प्रदीपिका २/३६

तथापि यदि प्राणायाम करने के पूर्व षट्कर्मों का अभ्यास करके शरीर का शोधन कर लिया जाता है। उसके उपरान्त यदि प्राणायाम किया किया जाय तो वह अधिक श्रमसाध्य नही होगा। जबकि बिना षट्कर्मों के यदि प्राणायाम किया जाय तो उसकी सिद्धि हेतु अधिक परिश्रम करना पडेगा। अत. षड्कर्मों की उपयोगिता असन्दिग्ध है। योगाभ्यासी को इन षट्कर्म का प्रयोग अवश्य करना चाहिये।

—०—

योगाङ्ग विवेचन ४--प्राणायाम

योगशास्त्र के अनुसार प्राणायाम योग का चतुर्थ अ ग है। महर्षि पतञ्जलि ने अष्टाँग योग मे यम, नियम और आसन के पश्चात् प्राणायाम का परिगणन किया है। यम और नियम का सम्यक्तया परिपालन तथा आसनो का भली भाति अभ्यास करके इन्द्रियो की बाह्य प्रवृत्ति और मन की चञ्चलता का निरोध कर शात चित्त पूर्वक नियमानुसार पथ्य, हितकारी और सम प्रमाणयुक्त आहार लेते हुए कृताभ्यासी सुयोग्य गुरु के सान्निध्य मे प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

प्राणायाम की उपयोगिता केवल योगीजनो के लिए ही नही है, अपितु सामान्य व्यक्तियो के लिए भी यह अत्यन्त उपयोगी एव लाभदायक है। योगियो के लिए प्राणायाय का अभ्यास जहाँ साधना का मार्ग प्रशस्त कर उन्हें ईश्वर प्राप्ति के लक्ष्य की ओर अग्रसर करता है वहां जन सामान्य के लिए प्राणायाम का अभ्यास शारीरिक व मानसिक आरोग्य एव दीर्घायुष्य प्रदान करता है। प्राणायाम की प्रक्रिया के द्वारा मनुष्य अपने सम्पूर्ण आयुष्य का उपभोग निराबाध रूप से कर सकता है। अत: आवश्यकता इस बात की है कि हम प्राणायाम के मूलभूत तत्व और उसकी प्रक्रिया की वैज्ञानिकता को समझे तथा तदनुसार ही उसके प्रयोग व अभ्यास को गति दें।

यह निर्विवाद तथ्य है कि प्राणायाम एक ऐसी वैज्ञानिक प्रक्रिया है ओ मानव जीवन को आध्यात्मिक मार्ग के द्वारा शाश्वत सुख की ओर ले जाती है। आयुर्वेद की दृष्टि से भी इस प्रक्रिया का अत्यधिक महत्व है। क्योकि आयुर्वेद शास्त्र का मूल प्रयोजन स्वस्थ पुरुष के स्वास्थ्य की रक्षा करना और आतुर मनुष्य के विकार का उपशमन करना है। प्राणायाम के द्वारा मनुष्य के स्वास्थ्य की रक्षा तो होती ही है, उसके शरीरगत विभिन्न विकारो का उपशमन भी होता है। दोषो की समस्थिति, धातु और मलो की सम क्रिया, जठराग्नि की दीप्ति, इन्द्रियो के विकारो की निवृत्ति, मनोविकारो का उपशमन, मन की चञ्चल वृत्ति का निरोध तथा आत्मा की निर्मलता भी प्राणायाम के द्वारा होती है। ये सब आयुर्वेद से सम्बन्धित विषय हैं। अत: आयुर्वेद के लक्ष्य साधन मे प्राणायाम भी एक महत्वपूर्ण साधन है। यद्यपि प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य आध्यात्मिक साधना का मार्ग प्रशस्त करना है, तथापि शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक

आरोग्य उसके द्वारा अनायास ही प्राप्त हो जाता है। अतः आयुर्वेद दृष्टि से भी प्राणायाम मनुष्य के लिए उपादेय है।

भारतीय संस्कृति और हमारे धर्मशास्त्र के अनुसार ससार मे प्रत्येक प्राणी के द्वारा विहित अपने शुभाशुभ कर्म के आधार पर उसके आयुष्य की कालावधि निश्चित होती है। योगशास्त्र मे इसी तथ्य का प्रतिपादन इस प्रकार किया गया है—"ससार मे प्रत्येक प्राणि को अपने शुभाशुभ कर्म के अनुसार एक जन्म मे जो सुख-दुःख भोगना पडता है, उसके लिए एक नियत अवधि तक उसे जीवन (आयु) प्राप्त होता है। जन्म से मृत्यु पर्यन्त की कालावधि 'जीवन' या 'आयु' कहलाती है। इस कालावधि या जीवन यापन के लिए प्रत्येक प्राणि को 'श्वासोच्छ्वास' प्राप्त होता है। श्वासोच्छ्वास या जीवन यापन की इसी कालावधि को लौकिक भाषा मे 'आयु' की संज्ञा दी गई है। अपने अपने शुभाशुभ कर्म के अनुसार किसी को ५० लाख, किसी को एक करोड, किसी को दस करोड, किसी की बीस, तीस या चालीस करोड़ या इससे भी अधिक श्वासोच्छ्वास लेने की शक्ति प्राप्त होती है। सभी प्राणि अपना निश्चित श्वासोच्छ्वास पूर्ण होते ही अपने उस जन्म से मुक्ति पा जाते हैं। अनेक प्राणियो की श्वासोच्छ्वास शक्ति अस्वस्थता, दीर्घकालीन रोग ग्रस्तता असंयमित जीवन यापन, इन्द्रिय लोलुपता, मानसिक विकृति आदि के कारण समय से पूर्व ही समाप्त हो जाती है। ऐसी स्थिति मे असमय मे ही उसे काल का ग्रास बनना पड़ता है। किन्तु प्राणायाम की वैज्ञानिक प्रक्रिया के सतत अभ्यास के द्वारा मनुष्य अपने श्वासोच्छ्वास की गति का नियमन कर सुदीर्घ काल तक अपनी सम्पूर्ण आयु का निरोग रहते हुए निराबाध रूप से उपभोग कर सकता है। वस्तुत. श्वासोच्छ्वास का नियन्त्रण ही सुदीर्घ आयु और स्वस्थ जीवन का आधार है। योगशास्त्र के अनुसार प्राणायाम वह हेतुभूत प्रक्रिया है जो श्वासोच्छ्वास नियमन रूपी कार्य या परिणाम को जन्म देती है और जिससे निरोग दीर्घायुष्य रूप फल की प्राप्ति होती है।

प्राणायाम का लक्षण या परिभाषा

श्वासोच्छ्वास मनुष्य की एक जन्मजात स्वाभाविक प्रक्रिया है। यदि सामान्य अवस्था मे इस प्रक्रिया मे अवरोध उत्पन्न हो जाता है या किसी कारणवश श्वासोच्छ्वास की क्रिया बन्द हो जाती है तो तत्काल ही मनुष्य का प्राणान्त हो जाता है, किन्तु प्राणायाम की पद्धति इसके ठीक विपरीत है। अर्थात् श्वास प्रश्वास की गति को प्रयत्न और अभ्यास पूर्वक रोक लेना ही प्राणायाम का सामान्य लक्षण है।

महर्षि पतञ्जलि ने भी प्राणायाम का इसी प्रकार का लक्षण प्रतिपादित किया है—

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।"

—योग दर्शन २/४९

अर्थात् उस आसन की सिद्धि होने पर श्वास और प्रश्वास की गति का अवरुद्ध हो जाना ही प्राणायाम है।

शरीर मे नासा मार्ग के द्वारा जो प्राणवायु ग्रहण की जाती है वह 'श्वास' कहलाती है और जो वायु नासारन्ध्रो से बाहर निकाली जाती है उसे 'प्रश्वास' या 'उच्छ्वास' कहते हैं। ग्रहण की गई शुद्ध प्राण वायु शरीर के लिए उपयोगी एव हितकर होती है, जबकि बाहर निकाली गई वायु शरीर के लिए अहितकर एवं अग्राह्य होती है। स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी सामान्य नियमानुसार मनुष्य को अपना निवास, आहार-विहार तथा सभी दैनिक कार्य शुद्ध व स्वच्छ वातावरण मे ही करना चाहिए। शुद्ध वायु का सदैव शरीर पर अनुकूल प्रभाव पडता है। अत रात्रि को खुली हवा मे शयन करना स्वास्थ्य के लिए उपयोगी एव हितकर माना गया है।

श्री ब्रह्मानन्द के अनुसार भी प्राणवायु का निरोध करना 'प्राणायाम' कहलाता है। यथा—"प्राणस्य शरीरान्त सचारि यो आयमन निरोधनमायाम प्राणायाम।"

गोरक्षनाथ के द्वारा प्राणायाम का निम्न लक्षण प्रतिपादित किया गया है—"प्राणः स्वदेहजीवायुरायामस्तन्निरोधनमिति।" अर्थात् अपनी देह के जीवन की अवस्था का नाम प्राण है और उस अवस्था के अवरोध को आयाम कहते है। इसका अभिप्राय यह हुआ कि जीवन की अवस्था के अवरोध का नाम प्राणायाम है।

भिन्न भिन्न शास्त्रो मे विभिन्न स्थलो पर प्रयुक्त 'प्राण' शब्द भिन्न भिन्न अर्थ का द्योतक है, तथापि 'योगसूत्र' मे महर्षि पतञ्जलि ने प्राण शब्द का प्रयोग श्वास के अर्थ मे किया है जो प्राण का सर्वाधिक प्रचलित अर्थ है। 'प्राण का आयाम' अर्थात् उच्छ्वसित या नि.श्वसित वायु को वही रोककर उसके अन्तराल वा समय मे वृद्धि करना। कुछ विद्वानो के अनुसार प्राणो म विराम अर्थात् श्वास को यथास्थान रोक लेना ही प्राणायाम है।

यह एक निर्विवाद तथ्य है कि प्राणवायु ही मानव जीवन का मूल आधार है। उसी के द्वारा शरीर की सम्पूर्ण क्रियाएं सम्पादित होती है। श्री गोरक्षनाथ जी ने प्राण शब्द का अर्थ जो "स्वदेहजीवायु" किया है वह यथार्थ है और जीवन की आधार भूत 'प्राणवायु' की ओर ही सकेत करता है। क्योकि शरीर मे जहा जहा भी जीवन वाहक के रूप मे प्राण सन्निहित है वहा 'प्राणवायु' ही उस प्राण का मूल आधार है।

इस प्रकार प्राणायाम एक ऐसी क्रिया विशेष है जिसमे 'प्राण' का अवरोध पूर्वक समस्त बाह्य-आभ्यन्तर शारीरिक और मानसिक क्रियाओ को नियन्त्रित किया

जाता है। क्योकि "सर्वा हि चेष्टा वातेन" के अनुसार शरीर की सम्पूर्ण अन्त: और बाह्य क्रियाए प्राणवायु के द्वारा ही नियन्त्रित रहती हैं।

प्राणायाम में प्राण का महत्व

ऊपर यह प्रतिपादित किया जा चुका है कि प्राणायाम मे 'प्राण' ही वह महत्वपूर्ण प्रतिपाद्य है जिस पर सम्पूर्ण प्राणायाम आधारित है। क्योकि प्राणायाम के द्वारा 'प्राण' का अवरोध पूर्वक ही शारीरिक एव मानसिक अन्यान्य चेष्टाओ को नियन्त्रित किया जाता है। अत यह आवश्यक है कि प्राण के विषय में योगशास्त्र सम्मत व्यवहार्य अर्थ का निर्धारण किया जाय। योगशास्त्र की दृष्टि से 'प्राण' क्या है तथा इतर शास्त्रो मे उसका क्या अर्थ लिया गया है उसका भी यहा विवेचन समीचीन प्रतीति होता है।

योगशास्त्र की दृष्टि से शरीर मे व्याप्त वायु मात्र ही प्राण है। अर्थात् वायु के लिए प्राण शब्द का प्रयोग किया गया है। हम सामान्यत. नासिका के बाए और दाहिने छिद्र (मार्ग) से श्वासोच्छ्वास की क्रिया करते हैं। यह क्रिया दो भिन्न मार्गों के द्वारा सम्पन्न होती है। दाहिने नथुने का प्राण-प्रवाह 'सूर्यनाड़ी' और बाएं नथुने का प्राण-प्रवाह 'चन्द्रनाड़ी' के नाम से जाना जाता है। ये दोनो प्राण-प्रवाह जब अन्दर जाकर परस्पर सयुक्त हो जाते है तो दोनो के सयोग से जो तीसरा प्राण-प्रवाह निर्मित होता है और दोनो नथुनो से प्रवाहित होता है उसे 'सुषुम्ना नाड़ी' की संज्ञा दी गई है।

हमारे सम्पूर्ण शरीर मे जो प्राण अर्थात् वायु स्थित है और अपने प्राकृत कर्मों के द्वारा सम्पूर्ण शरीर का अनुग्रह करता है। वह पाच प्रकार का होता है। शरीर में उसके नाम और स्थान निम्न प्रकार है—

१ **प्राण**—यह हृदय प्रदेश मे रहता है और मानव जीवन का आधार है।

२ **अपान**—यह नाभि के नीचे उदर प्रदेश के अधोभाग मे स्थित रहता है।

३. **समान**—यह उदर के मध्य भाग मे स्थित रहता है।

४. **उदान**—यह कण्ठ प्रदेश तथा उर्ध्व जत्रुगत भाग मे स्थित रहता है।

५. **व्यान**—यह सम्पूर्ण शरीर चारी है।

आयुर्वेद के अनुसार भी शरीर मे वायु का विशेष और महत्वपूर्ण स्थान है। प्राण-अपान-समान-उदान-व्यान ये वायु के ही पांच भेद बतलाए गए हैं तथा आयुर्वेद शास्त्र मे उनके पृथक्-पृथक् कर्म एव स्थान प्रतिपादित किए गए हैं। शरीरगत समस्त भावो मे वायु की प्रधानता है यह महर्षि चरक के निम्न वचन द्वारा सुस्पष्ट है—

"वायुस्तन्त्रयन्त्रधर: प्राणोदानसमानव्यानापानात्मा, प्रवर्तकश्चेष्टानामुच्चाव-

धात्रां, नियन्ता प्रणेता च मनस, सर्वेन्द्रियाणामुद्योजकः, सर्वेन्द्रियार्थानामभिवोढा, सर्वशरीरधातुव्यूहकरः, सधानकर शरीरस्य, प्रवर्तको वाचः, प्रकृतिः स्पर्शशब्दयोः, श्रोत्रस्पर्शनयोर्मूलं, हर्षोत्साहयोर्योनि, समीरणोऽग्नेः, दोषसंशोषणः, क्षेप्ता बहिर्मलानां, स्थूलाणुस्रोतसां भेत्ता, कर्त्ता गर्भाकृतीनाम्, आयुषोऽनुवृत्तिप्रत्ययभूतो भवत्यकुपित.।"

—चरक संहिता, सूत्रस्थान १२/७

अर्थात् वायु तन्त्र (शरीर) और यन्त्र (शरीरावयवो) को धारण करने वाला, प्राण—उदान—समान—व्यान—अपान इन पाँच प्रकारो वाला, ऊँची और नीची सभी प्रकार की शारीरिक चेष्टाओ का प्रवर्तक, मन का नियन्त्रण और प्रेरण करने वाला, सभी इन्द्रियो को अपने अपने विषय को ग्रहण करने मे प्रवृत्त कराने वाला, सभी इन्द्रियो के अर्थों (विषयो) को स्वय ग्रहण कर इन्द्रियो तक ले जाने वाला, शरीर की समस्त धातुओ का व्यूह करने वाला (स्वस्थान मे नियत मात्रा मे स्थिर करने वाला) शरीर का सन्धान करने (गर्भावस्था मे अस्थि और पेशियो को यथास्थान जोड़ने) वाला है। वाणी का प्रवर्तक, स्पर्श और शब्द की प्रकृति, श्रोत्र और स्पर्शनेन्द्रिय का मूल, हर्ष और उत्साह की योनि, जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाला, विकृत दोषो का शोषण करने वाला, स्वेद, मूत्र, पुरीष आदि मलो को बाहर निकालने वाला, स्थूल या अणु स्रोतो का भेदन करने वाला, गर्भ की भिन्न-भिन्न आकृतियो का कर्त्ता है। इस प्रकार अकुपित (प्राकृत) वायु, आयु (जीवन) का अनुवृत्ति (निर्वाह मे सहायक) है।

अथर्ववेद मे वायु को ही 'प्राण' माना गया है। यथा—

प्राणमाहुर्मातरिश्वनं वातो ह प्राण उच्यते।
प्राणे ह भूत भव्य च प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम्॥

—प्राण को मातरिश्वा कहते है, वायु ही प्राण कहलाता है। भूत, भविष्य और वर्तमान सब कुछ प्राण मे ही अधिष्ठित है।

शरीर प्राण मे का महत्व निम्न प्रकार बतलाय गया है—

"यावदस्मिन् शरीरे प्राणो वसति तावदायु.॥"

—कौषीतकी उपनिषद्

—जब तक शरीर मे प्राण अवस्थित है तब तक जीवन होता है।

इसी प्रकार शरीर मे प्राण की स्थिति स्पष्ट करते हुए वायु रूप मे उसका संचार निम्न उद्धरण द्वारा प्रतिपादित है—

येन जीवति जीवोऽयं निर्जीवो य विना भवेत्।
स प्राण इति विख्यातो वायुः क्षेत्रचरः परः॥

—शार्ङ्गधर पद्धति

—जिससे यह प्राणी जीवित रहता है और जिसके बिना यह निर्जीव हो जाता है वह 'प्राण' कहलाता है। शरीर में विचरण करने वालों मे यह 'प्राणवायु'

प्राण की महत्ता के प्रतिपादन के सम्बन्ध मे तैत्तिरीयोपनिषद् के निम्न उद्धरण विशेष महत्वपूर्ण एव उपयोगी हैं—

"प्राणाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते, प्राणेन जातानि जीवन्ति, प्राणं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति।"

प्राण से ही ससार के ये सारे प्राणि उत्पन्न होते है, जीवित रहते हैं और प्राण मे ही जाकर विलीन हो जाते हैं।

प्राणं देवा अनुप्रणन्ति मनुष्याः पशवश्च ये।
प्राणो हि भूतानामायु तस्मात्सर्वायुषमुच्यते॥

—प्राण के अनुयायी होकर देव, मनुष्य और पशु-पक्षी प्राणन करते (जीवित रहते) हैं। प्राण ही प्राणियो की आयु (जीवन) है। इसलिए वह 'सर्वायुष' (आयु प्रदान करने वालो मे सर्वश्रेष्ठ) कहलाता है।

सर्वमेव त आयुर्यन्ति ये ब्रह्मोपासते।
प्राणो हि भूतानामायु. तस्मात्सर्वायुषमुच्यते॥

जो प्राण की ब्रह्म रूप से उपासना करते हैं वे पूर्ण आयु को प्राप्त होते हैं। प्राण ही प्राणियो का जीवन है। इसलिए यह 'सर्वायुष' कहलाता है।

उपर्युक्त विभिन्न उद्धरणो से यह स्पष्ट है कि मानव शरीर मे जीवन का आधार एकमात्र 'प्राण' है। वह प्राण शरीर मे वायु या प्राणयायु से अतिरिक्त नही है। इसीलिए योग शास्त्र में प्राणायाम के अन्तर्गत वायु के निरोध का निर्देश किया गया है।

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत्॥

—हठयोग प्रदीपिका २/१

शरीर मे जब तक वायु अवस्थित रहती है तब तक ही 'जीवन' कहलाता है। शरीर से वायु का बाहर निकल जाना 'मरण' कहलाता है। अतः उस वायु का निरोध करना चाहिए।

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥

—हठयोग प्रदीपिका २/२

—वायु के चलायमान रहने पर चित्त (मन) भी चलायमान रहता है। वायु के निश्चल हो जाने पर मन भी निश्चल हो जाता है और योगी स्थाणुत्व को प्राप्त होता है। अर्थात् ठूँठ की भाति निश्चल या स्थिर देह वाला हो जाता है। अतः वायु का निरोध करना चाहिए।

प्राणायाम का अर्थ स्पष्ट करते हुए आचार्य ब्रह्मानन्द जी लिखते हैं—

"प्राणस्य शरीरान्त· सचारिवायोरायमन निरोधनमायाम.।"

प्राण अर्थात् शरीर के अन्दर सचरित वायु का आयमन अर्थात् निरोध करना ही 'प्राणायाम' कहलाता है।

यहा पर भी प्राण शब्द से वायु का ही ग्रहण किया गया है। ऊपर जिस प्रकार 'प्राण' को आयु या जीवन कहा गया है। उसी प्रकार अन्यत्र वायु को ही जीवन प्रतिपादित किया गया है। जैसे—

वायुरायुर्बलं वायुर्वायुर्धाता शरीरिणाम्।
वायुर्विश्वमिद सर्वं प्रभुर्वायुश्च कीर्तित.॥

—वायु जीवन है, वायु बल है, वायु प्राणियो के शरीर को धारण करने वाला है, वायु यह सम्पूर्ण विश्व है और वायु ही सबका प्रभु कहा गया है।

वायुरेव महाभूत वदन्तु निखिला जना.।
आयुरेवैष भूतानामिति मन्यामहे वयम्॥

— जगन्नाथ पण्डित

— वायु को लोग (पचमहाभूतो मे से एक) महाभूत भले ही कहे, हम तो उसे सभी भूतो (प्राणियो) का जीवन या प्राण मानते हैं।

रामायण मे भी इसी प्रकार वायु को प्राण निरूपित करते हुए उसका महत्व प्रतिपादित किया गया है—

शरीर हि बिना वायुः समतां याति दारुभिः।
वायु प्राण सुखं वायुर्वायुः सर्वमिद जगत्॥

— वायु के बिना यह शरीर लकडियो के समान (निर्जीव या अचेतन) हो जाता है। इसलिए वायु ही शरीर का प्राण है, वायु ही सुख (स्वास्थ्य) है और वायु ही यह सारा विश्व है।

इस प्रकार इन प्रमाणो से यह स्पष्ट है कि शरीर मे प्राण की स्थिति वायु से अतिरिक्त नही हैं और प्राणवायु मे जिस प्राण का आयमन याने निरोध किया जाता है वह वस्तुत वायु का ही निरोध होता है। प्राणायाम मे प्राण ही वह मुख्य वस्तु है जिस पर प्राणायाम का सारा आधार विद्यमान है।

प्राणायाम में 'त्रिबंध' का उपयोग

हठयोग के अनुसार प्राणायाम की क्रियाविधि मे तीन प्रकार के बंधो का प्रयोग किया जाता है। इन बधों के प्रयोग से प्राणायाम के अभ्यास में सहायता मिलती है। त्रिबध निम्न प्रकार हैं—

१. **जालन्धर बध**—"कंठाकुञ्चनपूर्वक चिबुकस्य हृदि स्थापनं जालधर बंधः" अर्थात् ठोडी को कण्ठाकुञ्चन पूर्वक हृदय के पास स्थापित करना (ठोडी को हृदय से चार अगुल ऊपर कण्ठकूप मे लगाना) 'जालधर बध' कहलाता है।

२ **उड्डियान बध**—"प्रयत्नविशेषण नाभिप्रदेशस्य पृष्टत आकर्षणमुड्डियानबधः ॥" अर्थात् प्रयत्न विशेष के द्वारा नाभि प्रदेश (नाभि के ऊपर और नीचे चार अगुल उदर) को पीठ की ओर खीचना "उड्डियान बध" कहलाता है।

३. **मूलबध**—"अधः प्रदेशादाकुञ्चनमिति मूलबध.।" अर्थात् अध· प्रदेश (गुदा)का आकुञ्चन करना 'मूलबध' कहलाता है।

उपर्युक्त तीनो बधो सहित निम्न विधि पूर्वक प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए—उत्तर अथवा पूर्वाभिमुख पद्मासन, सिद्धासन या स्वस्तिकासन मे बैठ कर शरीर को स्थिर कर गर्दन को सीधी और सरल रखकर अपने गुरू एवं इष्टदेव को प्रणाम करके दाहिने नथुने को दाहिने हाथ के अगूठे से दबाकर बाए नथुने के द्वारा उसका रेचन करके पेट खाली कर देना चाहिए। इससे पेट अदर पृष्ठभाग की ओर दब जायगा। उसको उसी स्थिति मे रख कर नासिका के बाएं नथुने से धीरे-धीरे बाहर से वायु अन्दर की ओर खीचना चाहिए। (जिस प्रकार कमलनाल से मुख के द्वारा पानी धीरे धीरे खीचा जाता है। उसी प्रकार बाए नासामार्ग के द्वारा भी वायु धीरे धीरे अन्दर खीचना चाहिये।) बाएं नासामार्ग के द्वारा वायु अन्दर खीचते समय चार, आठ या सोलह मात्रा पूर्वक प्रणव का उच्चारण करना चाहिए। (चुटकी बजाने मे जो समय लगता है उसे एक मात्रा कहते हैं।) इससे उदर अपने आप पूरित होकर अपनी स्वभाविक स्थिति मे आ जायगा। इस समय नाभि मे अपने इष्टदेव का स्मरण पूर्वक ध्यान करना चाहिए और मूलबध का प्रयोग करना चाहिए।

इसके पश्चात् जालधर बध पूर्वक नासिका के दोनो छिद्रो को बन्द करके क्रम पूर्वक सोलह, बत्तीस या चौसठ मात्रा तक श्वास का अवरोध करना चाहिए। तत्पश्चात् जालंधर बध का विमोचन कर दाहिने नासामार्ग के द्वारा उदरगत प्राण वायु को

धीरे धीरे सम्पूर्णत: बाहर निकालना चाहिए। प्राण वायु के बाहर निकलने से उदर स्वत: ही अन्दर की ओर दबता चला जायगा। ज्यों ज्यों पेट अन्दर की ओर दबता जाय त्यो त्यो उड्डियान बंध करते जाना चाहिए। ऐसा करने से पेट अनायास ही अन्दर दब जायगा। कुछ काल तक ऐसी ही स्थिति बनाए रख कर स्तम्भ वृत्ति (बाह्य कुम्भक) का अभ्यास करते हुए नासिका के वाम रन्ध्र को अनामिका और कनिष्ठिका से रोक कर बन्द कर देना चाहिए। कुम्भक के अन्त मे रेचक के समय उड्डियानबध करना चाहिए। तत्पश्चात् सूर्य-नाडी के द्वारा पूरक करना चाहिए। फिर कुम्भक और उसके बाद चन्द्र-नाडी के द्वारा रेचन करना चाहिए। यह प्रक्रिया पुन: पुन. की जानी चाहिए।

जिस नासिका मार्ग से पूरक किया गया हो उसी से रेचक किया जाय तब एक प्राणायाम कहलाता है। पूरक के समय मूलबध सहित जालधर बध करना चाहिये और रेचक के समय मूलबध सहित उड्डियान बध करना चाहिए। रेचक किए हुए नासारन्ध्र से पुन: पूरक नही किया जाना चाहिए। इस क्रिया को अनुलोम विलोम प्राणायाम कहते हैं। इस प्रकार आरम्भ मे १० प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। उसके बाद यथा शक्ति उसे बढा कर अस्सी प्राणायम तक किए जा सकते हैं। निरन्तर तीन माह तक इस प्रकार प्राणायाम का अभ्यास करने से सभी नाड़ियाँ मल रहित हो जाती हैं और योगी के अन्त करण मे निर्मलता का आभास होने लगता है।

प्राणायाम का अभ्यास काल और अवधि

प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान्।
शनैरशीतिपर्यन्त चतुर्वार समभ्यसेत्॥

—हठयोग प्रदीपिका २/११

प्रात: काल अर्थात् अरुणोदय से लेकर सूर्योदय से तीन घडी दिन चढ़े तक और मध्याह्न मे अर्थात् पाँच भाग किए गए दिन के मध्य भाग मे और साय काल अर्थात् सूर्यास्त से पूर्व और सूर्यास्त के अनन्तर तीन घडी रूप सध्या के समय में और अर्धरात्र मे अर्थात् रात्रि के मध्य भाग के दो मुहूर्तों मे इस प्रकार चार बार शनै: शनै: इन चार कालो मे अस्सी प्राणायाम करे। अभिप्राय यह है कि सम्पूर्ण अहोरात्र (२४ घंटे) में चार बार (प्रात-मध्याह्न-साय-अर्धरात्रि मे) प्राणायम करना चाहिए। इस प्रकार चार बार मे कुल ३६० प्राणायाम करना चाहिए। यदि किसी कारणवश अर्धरात्रि मे प्राणायाम किया जाना सम्भव न हो तो दिन मे तीन बार ही प्राणायाम करना चाहिए और उसकी कुल सख्या २४० हो।

त्रिविध प्राणायाम

परिणाम की दृष्टि से हठयोग मे तीन प्रकार का प्राणायाम निरूपित किया गया है। यथा-कनिष्ठ, मध्यम और उत्तम। इन तीनो ही प्राणायामो में होने वाले लक्षणों का उल्लेख हठयोग मे निम्न प्रकार से किया गया है—

कनीयसि भवेत्स्वेद कम्पो भवति मध्यमे।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबधयेत्॥

—हठयोग प्रदीपिका २/१२

कनिष्ठ प्राणायाम मे स्वेद होता है, अर्थात् प्राणायाम करने पर पसीना आ जाय तो उसे कनिष्ठ प्राणायाम समझना चाहिये। मध्यम प्राणायाम मे कम्प होता है, अर्थात् प्राणायाम करने पर शरीर मे कम्पन होने लगे तो उसे मध्यम प्राणायाम जानना चाहिये। उत्तम प्राणायाम मे योगी ब्रह्मरंध्ररूप उत्तम स्थान को प्राप्त होता है, अर्थात् प्राणायाम करने पर प्राणवायु ब्रह्मरध्र मे पहुच जाती है तो उत्तम प्राणायाम समझना चाहिये। उससे प्राणवायु का निरन्तर बंधन करना चाहिये याने प्राणयायु को रोकना चाहिये।

कनिष्ठ आदि त्रिविध प्राणयामो का लक्षण लिंगपुराण में निम्न प्रकार से प्रतिपादित है—

प्राणायामस्य मानं तु मात्राद्वादशक स्मृतम्।
नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्घात ईरितः॥
मध्यमस्तु यस्त्रिरुद्घातश्चतुर्विंशतिमात्रकः।
मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्घातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते॥
प्रस्वेदकम्पनोत्थानजनकश्च यथाक्रमम्।
आनन्दो जायते चात्र निद्रा धूमस्तथैव च॥
रोमाञ्चो ध्वनिसंविज्ञिरंगमोटनकम्पनम्।
श्रमणस्वेदजल्पाद्यं सविन्मूर्छा जयेद्यदा॥
तदुत्तम इति प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः।

अर्थात् प्राणयाम का प्रमाण द्वादश मात्रा का होता है। प्राण वायु का एक बार उद्घात वाला द्वादशमात्रा का प्राणायाम नीच (कनिष्ठ या अवर) होता है; दो उद्घात वाला चौबीस मात्रा का प्राणायाम मध्यम रोता है तथा तीन उद्घात वाला छत्तीस मात्रा का प्राणायाम मुख्य (उत्तम) होता है। इनमे क्रमशः प्रस्वेद, कम्पन और उत्थान लक्षण होता है। इन प्राणायामों मे आनन्द, निद्रा और धूम (चित्त का आन्दोलन) होता है। जब योगी रोमान्च, ध्वनि का ज्ञान, अंगो का मोटन, कम्पन, श्रम,

स्वेद, जल्पादि की सवित् (कथन परिज्ञान) मूर्च्छा आदि को जीत लेता है तो वह सुशोभन प्राणायाम उत्तम बतलाया गया है।

गोरक्ष ने भी तीनो प्राणायामो को क्रमश द्वादश, चतुर्विंशति और षट्त्रिंशत मात्रा वाला निरूपित किया है। यथा—

अधमे द्वादश प्रोक्ता मध्यमे त्रिगुणा: स्मृता:।
उत्तमे त्रिगुणा मात्रा प्राणायामे द्विजोत्तमै:॥

ऊपर त्रिविध प्राणायाय के जो लक्षण बतलाए गए है उनमे 'उद्घात' और 'मात्रा' ये दो शब्द विशेष रूप से ज्ञातव्य है। क्योकि इनके ज्ञान के बिना लिंग पुराणोक्त प्राणायाम को समझ पाना अत्यन्त दु:सह होगा। उद्घात का लक्षण निम्न प्रकार से बतलाया गया है—

प्राणेनोत्सर्पमाणेनापान पीड्यते यदा।
गत्वा चोर्ध्वं निवर्तेत एतदुद्घातलक्षणम्॥

अर्थात् ऊपर की ओर गए हुए प्राण के द्वारा जब अपान पीड़ित होता है और ऊर्ध्वगत प्राण जब पुन. वापिस लौटता है—यह 'उद्घात' का लक्षण है।

मात्रा के विषय मे याज्ञवल्क्य का कथन है—

अगुष्ठांगुलिमोक्ष त्रिभिर्जानुपरिमार्जनम्।
तालत्रयमपि प्राज्ञा मात्रासज्ञा प्रचक्षते॥

अर्थात् अगुष्ठ और अगुलि का तीन बार मोक्ष (तीन बार चुटकी बजाना), तीन बार घुटने पर हाथ फेरना और तीन बार ताली बजाना इसे बुद्धिमान लोग मात्रा कहते हैं।

स्कन्द पुराण मे भी इसी प्रकार मात्रा निरूपित की गई है—

"जानुप्रदक्षिणी कुर्यान्न द्रुत न विलम्बितम्
प्रवद्याच्छोटिकां यावत्तावन्मात्रेति गीयते"

अर्थात् न शीघ्रता से और न विलम्ब से जानु का प्रदक्षिण करके चुटकी बजाने मे जितना समय लगे वही समय मात्रा कहलाता है।

पुन: स्कन्द पुराण मे बतलाया गया है—

"एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामो निगद्यते।"

अर्थात् एक श्वास की जो मात्रा है वह प्राणायाम कहलाती है।

योग चिन्तामणि मे इसकी व्याख्या की गई है—"निद्रावशंगतस्य पुंसो यावत् कालेनैक. श्वासो गच्छत्यागच्छति च तावत्काल प्राणायामास्य मात्रेत्युच्यत इति।"

अर्थात् निद्रागत (शयन करते हुए) मनुष्य की एक श्वास जितने समय मे आती है और जाती है उतना समय प्राणायाम की एक मात्रा होती है।

इसका अधिक स्पष्टीकरण करते हुए हठयोग प्रदीपिका के टीकाकार श्रीयुत् ब्रह्मानन्द जी लिखते हैं—"अर्धश्वासाधिकद्वादशश्वासावच्छिन्नकालः प्राणायाम कालः। षड्भिः श्वसैरेक पलं भवति। एवं च सार्धश्वासपलद्वयात्मकः कालः प्राणायामकालः सिद्ध।"

अर्थात् अर्धश्वास सहित द्वादश श्वास (साढ़े बारह श्वास) के काल को प्राणायाम का काल कहते हैं। छः श्वास का एक पल होता है। इससे अर्ध श्वास सहित जो काल है वही प्राणायाम का काल हुआ।

प्राणायाम-अभ्यासोपरान्त

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत्।
दृढ़ता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते॥

परिश्रम पूर्वक प्राणायाम के अभ्यास से जो श्रम-जल (स्वेद) उत्पन्न होता है उससे योगी अपने शरीर का मर्दन करे। ऐसा करने से शरीर की दृढ़ता और लघुता होती है। अभिप्राय यह कि ऐसा करने से शरीर मे जडता नही आ पाती।

अभ्यासकाले प्रथमे शस्त क्षीराज्यभोजनम्।
ततोऽभ्यासे दृढि भूते न तादृङ् नियमग्रहः॥

अर्थात् प्रथम अभ्यास काल मे दूध और घी सहित भोजन श्रेष्ठ होता है। अभ्यास के दृढीभूत होने पर (प्राणायाम की सिद्धि होने पर) उक्त नियम का आग्रह नहीं है।

इस प्रकार प्राणायाम के अभ्यास काल मे प्राणायाम की विधि करने के उपरान्त योगी को सावधानी पूर्वक आचारण, आहार आदि पर विशेष ध्यान देना चाहिए। ताकि शरीर मे कोई बाधा उत्पन्न न हो और शरीर मे दृढता व लघुता बनी रहे। अन्यथा शरीर की हानि की सम्भावना रहती है।

युक्तायुक्त प्राणायाम

अभ्यास विधि की दृष्टि से युक्त और अयुक्त दो प्रकार का प्राणायाम होता है। आहारादि का विधिवत् सेवन करना तथा जालधर आदि बध की युक्तिपूर्वक विधि से जो प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है वह युक्त प्राणायाम होता है और इसके विपरीत अयुक्त प्राणयाम होता है। युक्तायुक्त प्राणायाम का फल 'हठयोग प्रदीपिका' मे निम्नप्रकार से प्रतिपादित है—

प्राणायामाविधुक्तेनसर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोग समुद्भवः।

अर्थात् विधिपूर्वक युक्त प्राणायाम का अभ्यास करने से सम्पूर्ण दोषो का क्षय हो जाता है और अयुक्त प्राणायाम के अभ्यास से अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

विधिपूर्वक प्राणायाम का अभ्यास नही करने से वायु का प्रकोप हो जाता हैं, जिससे अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यथा—

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदना. ॥
भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥

अर्थात् अयुक्त प्राणायाम का अभ्यास करने पर वायु के प्रकोप से हिक्का, श्वास, कास, शिर-कर्ण-अक्षि की वेदना आदि रोग उत्पन्न हो जाते है।

प्राणवायु के प्रकोप से अनेक रोग होते है, अत प्राणायास का अभ्यास इस प्रकार करना चाहिए कि वायु का प्रकोप न होने पावे। इसके लिए—

युक्तं-युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्त च पूरयेत् ।
युक्त युक्त च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥

अर्थात् प्राणायाम के अभ्यास काल मे योगी युक्तिपूर्वक वायु का त्याग (उत्सर्ग) करे अर्थात् रेचन के समय शनैः शनैः ही प्राणावायु का रेचन करे, शीघ्रता पूर्वक नहीं। युक्तिपूर्वक ही उसका पूरण करे अर्थात् प्राणवायु के ग्रहण के समय भी युक्तियुक्त ही ग्रहण करे, न तो अल्प और न ही अधिक ग्रहण करे और युक्ति पूर्वक ही जालंधर बध आदि के विधिपूर्वक प्रयोग से प्राणवायु को बाँधे। इस प्रकार प्राणायाम का अभ्यास करने से योगी सिद्धि को प्राप्त होता है।

इस प्रकार युक्त प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ी की शुद्धि होती है जिसके निम्न लक्षण प्रकट होते हैं—

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः ।
कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायते निश्चितम् ॥

यथेष्ट धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडीशोधनात् ॥

—हठयोग प्रदीपिका २/१९-२०

अर्थात् जब नाडी शुद्धि होती है तब बाहरी रूप से जो लक्षण उत्पन्न होते हैं उनमे शरीर की कृशता और शरीर की कान्ति (तेज) निश्चित रूप से होती है। इसके अतिरिक्त नाडी के शोधन से वायु का यथेष्ठ सारण, अग्नि (जठराग्नि) की प्रदीप्ति ध्वनि की अभिव्यक्ति और आरोग्य की प्राप्ति होती है।

□

प्राणायाम के भेद

हठयोग मे श्री स्वात्माराम जी सूरि ने तीन प्रकार का प्राणायाम बतलाया है जो निम्न प्रकार है—

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मत ।।

—हठयोग प्रदीपिका २/७१

अर्थात् रेचक, पूरक और कुम्भक के भेद से प्राणायाम तीन प्रकार का बतलाया गया है । पुन कुम्भक दो प्रकार का बतलाया गया है—१ रेचक—पूरक सहित और २. केवल कुम्भक ।

पुन· कुम्भक प्राणायाम आठ प्रकार का बतलाया गया है जिसका वर्णन आगे किया जायगा ।

यहा यह ज्ञातव्य है कि प्राणायाम के प्रकरण मे कही भी महर्षि पतञ्जलि ने पूरक, रेचक और कुम्भक शब्दो का प्रयोग नही किया है । योग सूत्र (योग दर्शन) के टीकाकार श्री व्यास जी ने भी इन शब्दो का प्रयोग नहीं किया है । हठयोग मे तीनो शब्दो का प्रयोग प्राणायाम के प्रसग मे व्यापक रूप से मिलता है ।

योगसूत्र मे भी मुख्यतः तीन प्रकार का प्राणायाम प्रतिपादित किया गया है । यथा —

"बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।"

—पातञ्जल योगदर्शन २/५०

अर्थात् बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तर वृत्ति और स्तम्भवृत्ति वाला यह प्राणायाम देश काल और सख्या के द्वारा भलीभाँति देखा जाता हुआ लम्बा और हल्का होता है ।

इस सूत्र मे यद्यपि तीन प्रकार का प्राणायाम ही प्रतिपादित किया गया है, किन्तु इसके आगे एक सूत्र मे चौथे प्रकार का प्राणायाम भी प्रतिपादित है । यह अनायास साध्य होने वाला राजयोग का प्राणायाम है । इसमे प्रयत्न के द्वारा प्राण की गति का अवरोध अपेक्षित नही होने से पूर्वोक्त तीनो प्राणायाम के साथ इसका परिगणन न कर पृथक् से

इसका कथन किया गया है। तथापि यह स्पष्ट है कि महर्षि पतञ्जलि ने प्राणायाम के कुल चार भेद बतलाए हैं। उनका क्रमशः विवेचन निम्न प्रकार है—

१—**बाह्यवृत्ति**—जो वायु नासारन्ध्रो से शरीर के बाहर निकाली जाती है और उसे बाहर निकाल कर बाहर ही वह जितने समय तक सुखपूर्वक रुक सके उसे रोके रखना और साथ ही साथ इस बात की भी परीक्षा करते रहना कि वह बाहर आकर कहां अवस्थित है ? कितने समय ठहरा है और उतने समय मे स्वाभाविक प्राण की गति की कितनी सख्या होती है ? यह बाह्यवृत्ति प्राणायाम कहलाता है। इसमे प्राणवायु का रेचन होने के कारण तथा रेचन पूर्वक प्राण का अवरोध होने के कारण हठयोग मे इसे रेचक प्राणायाम की सज्ञा दी गई है अर्थात् हठयोग मे जो रेचक प्राणायाम प्रतिपादित है वह इससे भिन्न नहीं है। इस प्रवृत्ति का निरन्तर अभ्यास करते रहने से यह सुदीर्घ काल तक रुका रहने वाला और सूक्ष्म अर्थात् हल्का (अनायास साध्य) हो जाता है। इस प्रकार बाहर निकाले हुए प्राण की गति का अवरोध और प्राण की बहिः स्थिति को कतिपय विद्वान 'बाह्य कुम्भक' की संज्ञा भी देते हैं।

२ **आभ्यन्तरवृत्ति**— नासामार्ग के द्वारा प्राणवायु को शरीर के अन्दर ले जाकर जितने समय तक सुखपूर्वक उसका अवरोध हो सके उतने समय तक उसे अन्दर ही रोके रखना और साथ ही यह भी देखते रहना कि आभ्यन्तर प्रदेश मे प्राण कहा तक जाकर रुकता है। वहाँ कितने समय तक सुखपूर्वक स्थित रहता है और उतने समय मे प्राण की स्वाभाविक गति की कितनी सख्या होती है ? यह आभ्यन्तर प्राणायाम है, इसे पूरक प्राणायाम भी कहते हैं। क्योकि इसमे प्राण को शरीर के अन्दर ले जाकर रोका जाता है। प्रयत्न और अभ्यास बल से यह भी दीर्घ और सूक्ष्म होता जाता है। इस प्रकार सम्पूर्ण रूप मे अन्दर रुके हुए प्राण को अन्त. कुम्भक कहा जाता है — ऐसा कतिपय विद्वानो का मत है।

३— **स्तम्भवृत्ति**—शरीर के भीतर जाने और बाहर निकलने वाली जो प्राणो की स्वाभाविक गति है, उसे प्रयत्नपूर्वक बाहर या भीतर निकालने या ले जाने का अभ्यास न करके जो प्राणवायु स्वभाव से बाहर निकला हो या भीतर गया हो, जहां हो वही उसकी गति को स्तम्भित कर देना और यह देखते रहना कि प्राण किस देश मे रुके हैं ? कितने समय तक सुखपूर्वक रुके रहते हैं ? इस समय मे स्वाभाविक गति की संख्या कितनी होती है ? यह 'स्तम्भवृत्ति' प्राणायाम है, इसे 'कुम्भक' प्राणायाम भी कहते हैं। अभ्यास बल से यह भी दीर्घ सूक्ष्म होता है। पातञ्जल योगसूत्र के कतिपय टीकाकार इसे 'केवल कुम्भक' भी कहते हैं।

उपर्युक्त तीनो प्रकार का प्राणायाम देश, काल और संख्या के द्वारा भलीभाँति देखा जाता हुआ दीर्घ और सूक्ष्म होता जाता है।

इन तीनो ही प्राणयाम के द्वारा साधक क्रमश. उन्नत दशा को पहुंचता जाता है। अर्थात् साधक इन तीनों ही प्रकार के प्राणायामो को देश, काल और संख्या के द्वारा देखता रहता है कि वे किस अवस्था तक पहुच चुके हैं? इस प्रकार परीक्षा करते करते वे प्राणायाम जैसे जैसे उन्नत होते जाते हैं वैसे वैसे उनमे लम्बाई और हल्का पन बढता जाता है। इन तीनो प्राणायाम की सिद्धि के पश्चात् साधक को स्वत: सिद्ध चतुर्थ प्राणायाम की अनुभूति होती है। अर्थात् इसके लिए साधक को अभ्यास बल या प्रयत्न की आवश्यकता नही होती। महर्षि पतञ्जलि ने चतुर्थ प्राणायाम के विषय मे कहा है--

"बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः। —योग दर्शन २/५१

अर्थात् बाहरी और भीतरी विषयो का परित्याग कर देने से स्वत. होने वाला चतुर्थ प्राणायाम है।

उपर्युक्त तीनो प्राणायामो की सिद्धि हो जाने के अनन्तर साधक जब बाहर और भीतर के समस्त विषयो के चिन्तन का परित्याग कर देता है अर्थात् इस समय प्राण बाहर निकल रहे हैं या भीतर जा रहे हैं, चल रहे हैं या ठहरे हुए हैं इन जानकारी का त्याग करके मन को इष्ट चिन्तन मे लगा देता है तो देश, काल और सख्या के ज्ञान के बिना ही प्राणो की गति अपने आप जिस किसी देश मे रुक जाती है वह चतुर्थ प्राणायाम है। उपर्युक्त तीन प्रकार के प्राणायामो से यह सर्वथा भिन्न है--यह बतलाने के लिए सूत्र मे चतुर्थ शब्द का प्रयोग किया गया।

यह अनायास होने वाला राजयोग का प्राणायाम है। इसमे मन की चञ्चलता शान्त हो जाने के कारण स्वत: ही प्राणो की गति रुकती है, जबकि पूर्वोक्त प्राणायामों मे प्रयत्न के द्वारा प्राणो की गति का निरोध होता है। यही इस चतुर्थ प्राणायाम की विशेषता है।

ये चारो ही क्रियाए मिलकर एक प्राणायाम होता है। जब चारो क्रियाओ का सम्यक्तया अभ्यास हो जाता है तब योगाभ्यासी अपनी इच्छा और किंचित् प्रयास मात्र से ही बाहर की वायु को बाहर और भीतर की वायु को भीतर ही जहां की तहां एक साथ रोक सकता है। जैसे जैसे योगाभ्यासी का अभ्यास बढता जाता है, वैसे वैसे प्राणायाम की स्थिति देश, काल और संख्या के परिणाम से दीर्घ और सूक्ष्म हो जाती है। इसके साथ ही जैसे जैसे मनुष्य प्राणायाम का अभ्यास करता है वैसे-वैसे उसके संचित कर्म सस्कार और अविद्यादि क्लेश दुर्बल होते चले जाते हैं। ये कर्म-सस्कार और अविद्यादि क्लेश ही ज्ञान का आवरण करने वाले हैं। इस आवरण के कारण ही मनुष्य का ज्ञान आवृत (ढका) रहता है, अत वह मोहित हुआ रहता है। प्राणायाम के सतत अभ्यास से जब कर्म-संस्कार और अविद्यादि क्लेश शनैः शनैः क्षीण

होते जाते हैं तो वह आवरण भी धीरे धीरे दुर्बल होता हुआ अन्ततः सर्वथा क्षीण हो जाता है। महर्षि पतञ्जलि ने भी इसी तथ्य का प्रतिपादन किया है—

"ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।" —योगदर्शन २/५२

अर्थात् उस प्राणायाम के अभ्यास से प्रकाश (ज्ञान) का आवरण क्षीण हो जाता है। तब साधक का ज्ञान सूर्य की भाति प्रकाशित हो जाता है। इसके अतिरिक्त धारणा आदि योगाङ्गो मे मन सन्निधि-योग्यता आदि हो जाती है, जैसा कि योग दर्शन के निम्न सूत्र से स्पष्ट है—

"किं च धारणासु च योग्यता मनस।" —योगदर्शन २/५३

इस प्रकार प्राणायाम का निरन्तर अभ्यास करने से प्राणापानादि पञ्च वायु, रस-रक्तादि सप्त धातुओं, मन-बुद्धि आदि अन्तःकरण चतुष्टय और श्रोत्र-नेत्र आदि पञ्च ज्ञानेन्द्रियो की स्थूलता और समस्त विकार दूर हो जाते है, जिससे 'विशिष्ट ज्ञान' और 'अलौकिक आनन्द' की प्राप्ति के बाधक आवरणों का विनाश हो जाता है तब परमात्मा के ध्यान मे मन की एकाग्रता स्थापित होती है तथा निश्चयात्मक ज्ञान की उपलब्धि होती है।

जिस प्रकार शारीरिक शौच (शुद्धि) के लिए स्नान परमोपयोगी एव आवश्यक है उसी प्रकार मानसिक शुद्धि के लिए प्राणायाम परमोपयोगी एव आवश्यक है। प्राणायाम के द्वारा समस्त मनो विकारो का नाश और दोषो का शमन होता है। इसी लिए मनु ने मानसिक दोषो के विनाश के लिए प्राणायाम की आवश्यकता प्रतिपादित की है। उनका निर्देश है — "प्राणायामैर्दहेत् दोषान्।"

इससे निश्चय ही मन के दोषो का विनाश होकर मन मे शुद्धि और शान्ति प्रतिष्ठापित होती है।

प्राणायाम के द्वारा जब अन्तःकरण की निर्मलता होती है तो उस अन्तःकरण मे आवरण रूप अज्ञानान्धकार का विनाश होकर ज्ञान ज्योति उद्भासित होती है। जिससे सम्पूर्ण अन्तःकरण प्रकाशमान होता है। भगवान कृष्ण ने भी अर्जुन को उपदेश देते हुए कहा है—

ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः।
तेषामादित्यवज्ज्ञान प्रकाशयति तत्परम्॥

—श्री मद्भगवद्गीता, ६/१६

अर्थात् जिनके अन्तःकरण का वह अज्ञान आत्मा के ज्ञान के द्वारा नाशित हो गया है उनका ज्ञान सूर्य की भाँति उस सच्चिदानन्दघन रूप परमात्मा को प्रकाशित करता है। अर्थात् वह परमात्मा के स्वरूप को जानने लगता है।

इस प्रकार योगीजन का उद्देश्य ज्ञान के आवरण को दूर करना है जो केवल

कर्म-संस्कार के क्षय होने से ही सम्भव है। ऊपर यह प्रतिपादित किया जा चुका है कि कर्म सस्कारो का क्षय प्राणायाम के द्वारा होता है। अत. मनुष्य को प्राणयाम के सतत अभ्यास पूर्वक अन्तः करण की शुद्धि हेतु प्रयास करना चाहिए।

ऊपर यह स्पष्ट किया जा चुका है कि हठयोग मे श्री स्वात्माराम जी सूरि ने तीन प्रकार का प्राणायाम बतलाया है—रेचक प्राणायाम, पूरक प्राणायाम और कुम्भक प्राणायाम। इसमे पुनः कुम्भक एक ही प्रकार होता है।

प्राणायाम के उपर्युक्त भेद वस्तुतः महर्षि पतञ्जलि द्वारा कथित प्राणायाम से भिन्न नही है। उनमे वस्तुत. कोई मौलिक भिन्नता न होकर केवल शब्दो और कथन की भिन्नता है। तथापि उनके जो लक्षण शास्त्रो मे वर्णित हैं उन्हें जान लेना आवश्यक है। इसी दृष्टि से यहा उनका वर्णन किया जा रहा है।

रेचक महर्षि याज्ञवल्क्य ने रेचक प्राणायाम का निम्न लक्षण बतलाया है—

"बहिर्यद्रेचन वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः।"

अर्थात् उदर से बाहर की ओर वायु का जो रेचन किया जाता है वह 'रेचक' प्राणायाम कहलाता है।

रेचक प्राणायाम का एक अन्य लक्षण निम्न प्रकार है—

निष्कम्य नासाविवरादशेष प्राण बहि शून्यमिवानिलेन।
निरुध्य तिष्ठति रुद्धवायु स रेचको नाम महा निरोधः॥

अर्थात सम्पूर्ण प्राण (वायु) को नासिका मार्ग से बाहर निकाल कर उसका इस प्रकार अवरोध करे कि शरीर वायु से शून्य (रहित) की भाति प्रतीत हो। यह महान निरोध 'रेचक' प्राणायाम कहलाता है।

पूरक-- महर्षि याज्ञवल्क्य के अनुसार पूरक प्राणायाम का लक्षण निम्न प्रकार है—

"बाह्यादापूरण वायोरुदरे पूरको हि सः।"

अर्थात् बाहर से ग्रहण कर वायु के द्वारा उदर को आपूरित करना 'पूरक' प्राणायाम कहलाता है।

अन्यत्र पूरक प्राणायाम का निम्न लक्षण बतलाया गया है—

बाह्ये स्थितं प्राणपुटेन वायुमाकृष्य तेनैव शनैः समन्तात्।
नाडीश्च सर्वाः परिपूरयेद्यः स पूरको नाम महा निरोधः॥

अर्थात् बाह्र स्थित वायु को नासिका पुट (नथुनों) के द्वारा भीतर खीच कर उसी नासापुट के द्वारा धीरे धीरे चारो ओर व्याप्त सभी नाडियो को पूरित कर दे। यह महान् निरोध 'पूरक' प्राणायाम कहलाता है।

कुम्भक—महर्षि याज्ञवल्क्य ने 'कुम्भक' का निम्न लक्षण प्रतिपादित किया है—

"सम्पूर्ण कुम्भवद्वायोर्धारण कुम्भको भवेत्।"

अर्थात् कुम्भ (घट) की भाति वायु को पूरित करके उसका धारण करना याने अपनी सामर्थ्य के अनुसार अधिक से अधिक देर तक उसे रोके रखना यह कुम्भक प्राणायाम कहलाता है।

हठयोग प्रदीपिका के टीकाकार श्री ब्रह्मानन्द के अनुसार यह कुम्भक तो पूरक प्राणायाम से भिन्न नही है—"अयं कुम्भकस्तु पूरकप्राणायामादभिन्नः। भिन्नस्तु—

न रेचको नैव च पूरकोऽत्र नासापुटे संस्थितमेव वायुम्।
सुनिश्चल धारयते क्रमेण कुम्भाख्यमेतत्प्रवदन्ति तज्ज्ञा. ॥

अर्थात् न रेचक किया जाय और न पूरक किया जाय। अपितु नासापुट मे स्थित वायु का ही जो निश्चलता पूर्वक धारण किया जाना है उसे ही उस (योग) शास्त्र के ज्ञाता योगीजन कुम्भक प्राणायाम कहते हैं।

केवल कुम्भक का लक्षण

योगशास्त्र मे केवल कुम्भक का प्रतिपादन निम्न प्रकार से किया गया है—

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत्।
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुख यद्वायुधारणम् ॥
प्राणायामोऽयमित्युक्त. स वै केवलकुम्भक।

—हठयोग प्रदीपिका २/७२-७३

अर्थात् जब तक केवल कुम्भक की सिद्धि न हो जाय तब तक सहित कुम्भक (रेचक पूर्वक कुम्भक और पूरक पूर्वक कुम्भक) का अभ्यास करना चाहिए। (यहा यह ज्ञातव्य है कि सहित कुम्भक के अभ्यास के अन्तर्गत सूर्य भेदन आदि जो आठ प्रकार का कुम्भक आगे वर्णित है उसका अभ्यास करना चाहिये। उसके अभ्यास से ही केवल कुम्भक के साधन मे योगी समर्थ होता है।) तदनन्तर रेचक और पूरक को छोडकर सुखपूर्वक (अनायास) जो वायु का धारण होता है वह केवल कुम्भक कहलाता है। इस प्रकार यह प्राणायाम बतलाया गया है।

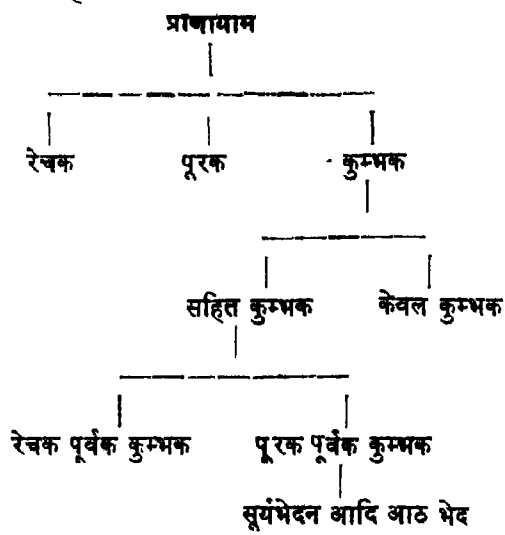
औपनिषद् परम्परा मे प्राणायाम के पर्याय के रूप मे कुम्भक शब्द का प्रयोग अनेकश: मिलता है। इस कुम्भक के भेदो का निरूपण योगशिखोपनिषद् (१/८८-८९), योग कुण्डल्युपनिषद् (१/१९-२१) एव शाण्डिल्योपनिषद् (१/७/१३/५) मे विस्तार पूर्वक किया गया है। योगकुण्डल्युपनिषद् (१/२०) एवं शाण्डिल्योपनिषद् (उपर्युक्त) मे कुम्भक अर्थात् प्राणायाम के दो भेद मुख्यत: बतलाए गए हैं। सहित कुम्भक (अर्थात् रेचक-पूरक युक्त कुम्भक) और केवल कुम्भक (याने रेचक-पूरक विवर्जित कुम्भक)। इन दोनो कुम्भक मे उपायोपेय सम्बन्ध मानते हुए जब तक केवल कुम्भक की सिद्धि न हो जाय तब तक सहित कुम्भक का अभ्यास करते रहने का उपदेश दिया गया है। केवल कुम्भक की सिद्धि हो जाने पर ससार मे कुछ भी दुर्लभ नहीं रहता। जैसा कि प्रतिपादित किया गया है—

केवले कुम्भके सिद्धे रेच-पूर विवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ।।
—योगतत्वोपनिषद् ५०-५१

ऊपर जो सहित कुम्भक दो प्रकार का बतलाया गया है उसमे पूरक पूर्वक कुम्भक के सूर्यभेदन आदि आठ भेद बतलाए गए हैं। कुछ लोग मात्र कुम्भक के ही सूर्यभेदन आदि आठ भेद मानते हैं। किन्तु वस्तुतः सूर्यभेदन आदि आठ भेद पूरक पूर्वक कुम्भक के हैं, जैसा कि हठयोग प्रदीपिका के टीकाकार श्रीब्रह्मानन्द ने स्पष्ट किया है—सूर्यभेदनादय पूरकपूर्वकस्य कुम्भकस्य भेदाः ज्ञातव्याः।"

—हठयोग प्रदीपिका २/७१ पर टीका

उपर्युक्त वर्णन के आधार पर हठयोग के अनुसार प्राणायाम के भेदो को निम्न प्रकार से समझा जा सकता है—



श्री स्वात्माराम योगीन्द्र ने पूरक पूर्वक कुम्भक प्राणायाम के निम्न आठ भेद बतलाए हैं—

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः ।।
—हठयोग प्रदीपिका २/४४

अर्थात् सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और प्लाविनी यह आठ प्रकार का कुम्भक प्राणायाम होता है।

घेरण्ड सहिता मे भी उपर्युक्त आठ प्रकार का "कुम्भक" बतलाया गया है। इनमें से प्रत्येक की विधि एवं विस्तृत वर्णन निम्न प्रकार है—

१ सूर्य भेदन

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासन तत ।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थ पवनं शनैः ।।
आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत् ।
तत शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवन शनैः ।।
कपालशोधन वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।
पुनः पुनरिद कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ।।

—हठयोग प्रदीपिका २/४८-५०

अर्थात् सुखदायी आसन पर (शुद्ध देश मे न अत्यन्त ऊँचा और न अत्यन्त नीचा और जिस पर क्रम से वस्त्र, मृगचर्म बिछा हुआ हो, ऐसे पवित्र आसन पर बैठकर जिसमे ग्रीवा-शरीर-शिर-ये समान रहे ऐसे आसन को बाध कर अर्थात् स्वस्तिकासन, वीरासन सिद्धसान, पद्मासन इनमे से किसी) आसन से बैठकर दक्षिण नाडी (पिंगला) के द्वारा शनैः शनैः शरीर के बाहर स्थित वायु को खीचकर केश पर्यन्त और नखाग्र पर्यन्त जब तक उस का निरोध हो सके अर्थात् सम्पूर्ण शरीर मे पवन रुक जाय तावत् पर्यन्त कुम्भक प्राणायाम करना चाहिए। इसके अनन्तर सव्यनाडी—अर्थात् वाम भाग मे स्थित इडा नाडी के द्वारा प्राण वायु का शनैः शनैः रेचन करना चाहिये। यह सूर्य भेदन नाम का उत्तम कुम्भक (प्राणायाम) मस्तक का शोधन करने वाला वात दोष का नाश करने वाला और कृमिज विकारो का शमन करने वाला है। इसे बारम्बार करना अभीष्ट है।

विधि— स्वच्छ स्थान और समतल भूमि पर मृगछाल अथवा किसी सुकोमल वस्त्र का आसन बिछाकर उस पर स्वस्तिकासन, वीरासन, सिद्धासन या पद्मासन जो भी आसन सरलता से लगाया जा सके लगाकर योगी अपने शरीर, ग्रीवा और सिर को सीधा रखे। तत्पश्चात् वह अपने दाहिने नासामार्ग जिसे '**सूर्य नाड़ी**' या '**पिंगला नाड़ी**' कहा जाता है के द्वारा धीरे धीरे प्राणवायु का ग्रहण करे। यह क्रिया '**पूरक**' कहलाती है। पूरक के पश्चात् बाहर से ग्रहण की हुई उस वायु को जितनी देर वह रोक सके उतनी देर उसे रोके। श्वास रोकने की यह क्रिया '**कुम्भक**' कहलाती है। तत्पश्चात् बाए नासामार्ग जो '**चन्द्र नाडी**' या '**ईडा नाड़ी**' कहलाती है के द्वारा धीरे धीरे उस अवरुद्ध श्वास वायु को बाहर निकाले। यह क्रिया '**रेचक**' कहलाती है। इस प्रकार यह एक '**कुम्भक**' हुआ। इसे यथाशक्ति पुनः पुनः करना चाहिये।

लाभ—यह शिर, ग्रीवा और मस्तिष्क के सभी विकारो को दूर करता है, मानसिक विकारो का शमन कर यह सबको स्वस्थ रखता है, हृदय और इन्द्रियों के लिए यह हितकारी है। इसके द्वारा वायु दोष और तज्जनित विकारो का शमन होता है। शरीर मे हल्कापन और फुर्ती का अनुभव होता है। इसके निरन्तर अभ्यास से

श्वास सस्थान गत विकृतियां दूर होती हैं और उदरगत कृमियो और कृमि दोषों का नाश होता है। उदरगत वायु विकार दूर होकर अग्नि दीप्ति होती है तथा मनुष्य पूर्ण स्वस्थता का अनुभव करता है।

२ उज्जायी

मुखं सयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवन शनैः।
यथा लगति कण्ठात् हृदयावधि सस्वनम् ॥
पूर्ववत् कुम्भयेत्प्राण रेचयेदीडया ततः।
श्लेष्मदोषहर कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥
नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम्।
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्य तु कुम्भकम् ॥

—हठयोग प्रदीपिका २/५१-५३

अर्थात् मुख का सयमन करके ईडा और पिंगला के द्वारा शनैः शनैः इस प्रकार पवन का आकर्षण करे कि वह पवन कण्ठ से हृदय पर्यन्त शब्द करता हुआ सश्लिष्ट हो (लगे)। तत्पश्चात् पूर्ववत् सूर्यभेदन के समान ही प्राणवायु का कुम्भक करना चाहिए। कुम्भक करने के बाद अवरूद्ध उस प्राणायु का ईडा नाडी के द्वारा रेचन करना चाहिए। यह उज्जायी नाम का कुम्भक कण्ठ मे स्थित श्लेष्म दोष को दूर करने वाला, जठराग्नि को बढ़ाने वाला, नाडीगत विकारो, जलोदर तथा धातुगत विकारो को नाश करने वाला है। यह उज्जायी नाम का कुम्भक गमन करते हुए अथवा बैठे हुए मनुष्य के द्वारा भी किया जा सकता है। इसमे किसी प्रकार का बन्धन नही है।

विधि—स्वस्तिकासन, सिद्धासन, वीरासन या पद्मासन मे से किसी भी एक आसन जो सरलतापूर्वक किया जा सके मे बैठकर सर्वप्रथम फुफ्फुसो मे स्थित सम्पूर्ण वायु का निष्कासन कर देना चाहिए। तत्पश्चात् मुख को सयमित करके ईडा और पिंगला नाड़ियो अर्थात् दोनो नासारन्धो से धीरे-धीरे प्राणवायु को अन्दर की ओर खींचना चाहिए। वायु को अन्दर खीचते समय हल्की आवाज जैसी कि निद्रा के समय होती है निकलना चाहिए। प्राणवायु का यथाशक्य अधिक से अधिक मात्रा मे ग्रहण किया जाना चाहिए ताकि उससे दोनों फुफ्फुस पूर्णरूप से आपूरित हो सके और बाहर से छाती यथासम्भव अधिकाधिक फूल सके। फुफ्फुसो मे प्राणवायु भर जाने के बाद कुम्भक करना चाहिए। अर्थात् जितनी देर तक उसे रोका जा सके उतनी देर तक उसे रोकने का प्रयत्न करना चाहिए। तत्पश्चात् ईडा नाड़ी के द्वारा अर्थात् बाएँ नासामार्ग से धीरे-धीरे उस प्राणवायु को बाहर निकालना चाहिए। प्राणवायु को बाहर

निकालते समय भी सूक्ष्म ध्वनि (हल्की आवाज) कण्ठ से निकले ऐसा ऐसा प्रयत्न करना चाहिए।

लाभ—यह कुम्भक (प्राणायाम) अत्यन्त सरल क्रिया वाला बहुत ही लाभदायक है। अपनी सुविधानुसार यह चलते-फिरते, बैठे हुए, लेटे हुए, पढ़ते या लिखते हुए किसी भी अवस्था मे किया जा सकता है। यह सरल भी है और सुविधापूर्वक किया जा सकता है। स्त्री, बालक, वृद्ध सभी के लिए यह समान रूप से उपयोगी है।

नियमित रूप से इसका अभ्यास करने से श्लेष्मा (कफ) का शमन होता है और सभी प्रकार के कफज विकारो का नाश होता है। शरीर का भारीपन दूर होकर शरीर मे लघुता का अनुभव होता है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है और सभी प्रकार के उदर विकारो विशेषत: जलोदर का नाश होता है। नाडीगत समस्त दोष दूर होते हैं तथा वातवह स्रोतो की शुद्धि होती है जिससे शरीरगत नाडी सस्थान का कार्य प्राकृत रूप से सम्पन्न होता है। श्वसन संस्थान के अविकृत रहने से श्वास कास आदि रोग नही हो पाते तथा रक्त की शुद्धि होती है। हृदय एव शरीर स्वस्थ बना रहता है।

३ सीत्कारी

सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम्।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयक:॥
योगिनीचक्रसामान्य: सृष्टिसंहारकारक.।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्य प्रजायते॥
भवेत्सत्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जित।
अनेन विधिना सत्य योगीन्द्रो भूमिमण्डले॥

—हठयोग प्रदीपिका २/५४-५६

अर्थात् मुख मे जिव्हा के द्वारा उसी प्रकार सीत्कार करते हुए पूरक करना चाहिए। तत्पश्चात् केवल घ्राण (नासा मार्ग) के द्वारा ही रेचन करना चाहिए। इस प्रकार निरन्तर अभ्यास करते रहने से योगी द्वितीय कामदेव के समान स्वस्थ और सुन्दर हो जाता है। अर्थात् उसमे रूप-लावण्य की अतिशय वृद्धि हो जाने पर वह कामदेव की भाँति लगने लगता है। वह योगी योगिनी चक्र का सेवन करने वाला तथा सृष्टि और सहारकारक हो जाता है। उसे न तो क्षुधा पीडित करती है और न तृषा सताती है, वह निद्रा के वशीभूत नही होता और न ही उसे आलस्य आता है। शरीर मे सत्व गुण या बल की वृद्धि होती है। इस विधि के द्वारा वह योगीन्द्र होता हुआ इस भूमण्डल पर यथार्थत: सभी उपद्रवो से रहित रहता है। उसका वाक्य सत्य अर्थात् यथार्थ होता है।

विधि—किसी सुगम आसन में बैठकर ओठ, दांत और जिव्हा की स्थिति इस प्रकार बनाई जावे कि ऊपर और नीचे के दांत परस्पर भिड़े रहें और ओठ खुले रहें। इसके बाद "सी" जैसा शब्दोच्चार करते हुए उसी स्थिति में मुख द्वारा गहरी सांस ली जाय। श्वास लेते समय दात परस्पर में भिड़े ही रहे तथा ओठ खुले रहे। पूर्ण रूप से श्वास अन्दर लेने के पश्चात् यथाशक्ति उसे अन्दर ही अधिकाधिक देर तक रोकने का प्रयत्न किया जाय। तदनन्तर उसे नासामार्ग के द्वारा धीरे-धीरे बाहर निकाला जाय। हा यह सावधानी रखना आवश्यक है कि अन्दर की श्वास मुख के द्वारा बाहर न निकले।

लाभ—यह कुम्भक करने से योगी का शरीर अपूर्व कान्तिमान् और तेजस्वी होता है। मुखमण्डल पर अद्वितीय तेज झलकता है। उसे कोई शारीरिक उपद्रव या विकार पीडित नही कर पाते। शरीर मे अपूर्व बल का संचार एव सत्वगुण की वृद्धि होती है। योगी को कभी आलस्य नही सताता। शरीर मे सदैव उत्साह और स्फूर्ति बनी रहती है।

४ शीतली

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भसाधनम्।
शनकै घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत्पवन सुधीः।
गुल्मप्लीहादिकान् रोगान् ज्वर पित्तं क्षुधां तृषाम्।
विषाणि शीतली नाम कुम्भिकेय निहन्ति हि॥

—हठयोग प्रदीपिका २/५७-५८

अर्थात् ओठो से बाहर निकली हुई उस जिव्हा से जो पक्षी की चोच के समान हो वायु का आकर्षण करके अर्थात् शनै. शनै. पूरक करके सूर्य भेदन की भांति कुम्भक का साधन कर अर्थात् यथाशक्ति उस प्राणवायु को अधिकाधिक समय तक अन्दर ही रोक कर नासिका मार्ग से शनैः शनै उसका रेचन करना चाहिए। यह शीतली नाम का कुम्भक गुल्म, प्लीहा वृद्धि आदि रोगो, ज्वर, पित्तविकार, क्षुधा और विषो का नाश करता है।

विधि—ऊपर जो शीतली कुम्भक का वर्णन किया गया है उसमे इसकी विधि का वर्णन आ गया है। अतः उपर्युक्त विधि के अनुसार ही इसका अभ्यास करना चाहिए। इसके अभ्यास से होने वाले लाभ भी ऊपर स्पष्ट कर दिए गए हैं।

५ भस्त्रिका

सम्यक् पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरं सुधीः।
मुख सयम्य यत्नेन प्राण घ्राणेन रेचयेत्॥
यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सत्वनम्।
वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधिमाशनम्॥

पुनर्विरेचयेत्सम्यक्पूरयेच्च पुन पुन. ।
यथैव लौहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥
तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवन धिया ।
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥
यथोदर भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ।
धारयेन्नासिका मध्यतर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥
विधिवत्कुम्भक कृत्वा रेचयेदीडयानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महर शरीराग्निविवर्धनम् ॥
कुण्डलीबोधक क्षिप्र पवन सुखद हितम् ।
ब्रह्मनाडीमुखे सत्यकफार्गलनाशनम् ॥
सम्यग्गात्रसमुद्भूतं ग्रथित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकमिदम् ॥

—हठयोग प्रदीपिका, २/६०-६७

अर्थात् बुद्धिमान् मनुष्य भली भाति पद्मासन लगाकर मुख को सयमित करके प्रयत्नपूर्वक नासिका के एक मार्ग (छिद्र) से प्राणवायु का रेचन करे। घ्राणरध्र से वायु का रेचन इस प्रकार हो कि वह शब्द सहित कण्ठ मे कपाल पर्यन्त लगे। तत्पश्चात् वेग पूर्वक हृदय कमल पर्यन्त उसका पूरक करे याने प्राणवायु ग्रहण करे। पूर्ववत् पुन' उसका रेचन करे और पुन. उसका पूरक करे। इस प्रकार बार-बार वायु का रेचन और पूरक करना चाहिए; जैसे लोहकार (लोहार) बार-बार भस्त्रा (धौकनी) को चलाता है, उसी प्रकार अपने शरीर मे बुद्धि पूर्वक वायु को सचालित करे। जब बार-बार रेचक और पूरक करने से शरीर मे थकान प्रतीत होने लगे तब सूर्यनाडी से पूर्ण करे अर्थात् सूर्यनाडी के द्वारा वायु से उदर का पूरण करे। तत्पश्चात् मध्यमा और तर्जनी अगुली के बिना अर्थात् अगुष्ठ, अनामिका और कनिष्ठिका इन तीनो अगुलियो के द्वारा दृढता पूर्वक नासापुट को दबा कर प्राणवायु का अवरोध करे अर्थात् कुम्भक करे। इस प्रकार विधिपूर्वक कुम्भक करके ईडा नाडी (चन्द्र नाड़ी) से वायु का रेचन करे। भस्त्रा या भस्त्रिका नामक यह कुम्भक वात-पित्त-श्लेष्मा का शमन करने वाला, जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाला, शीघ्र ही कुण्डलिनी प्रबोधक, सुखकारक, हितकारी, ब्रह्मनाड़ी (सुषुम्ना) के अग्रभाग मे स्थित (नाडी का अवरोध करने वाले) अर्गल (अवरोधक) रूप कफ का नाश करने वाला और शरीरगत सुषुम्ना मे समुद्भूत तीन ग्रथियो (ब्रह्म ग्रन्थि-विष्णु ग्रन्थि-रुद्र ग्रन्थि) का भेदजनक है। अत: इस भस्त्राख्य कुम्भक को अवश्य करना चाहिए।

विधि—किसी सुखप्रद आसन में स्थित होकर सिर एवं मेरुदण्ड को सीधा रखकर शरीर को शिथिल करते हुए बैठना चाहिए। दोनों नेत्र बन्द हों और बायां हाथ बाएं घुटने पर स्थित हो। दाहिने हाथ को ऊपर उठकार मुख के सम्मुख इस प्रकार रखा जाय कि उसकी प्रथम और द्वितीय अंगुली कपाल पर स्थित हो तथा अगूठा नासिका के दाहिने नथुने पर और अनामिका (तृतीय) अंगुलि बाएं नथुने पर स्थित हो। अब प्रक्रिया प्रारम्भ करते समय अंगूठे से दाहिना नथुना इस प्रकार दबाया जाय कि दक्षिण नासा मार्ग पूर्णत बन्द हो जाय। तत्पश्चात् बाएं नथुने से शीघ्रता पूर्वक बीस बार श्वसन करना चाहिए। यह क्रिया उदर के प्रसारण और आकुंचन के साथ शीघ्रतापूर्वक एव लययुक्त हो। उसके बाद एक लम्बा पूरक करना चाहिए। तदनन्तर दोनो नासामार्ग दृढतापूर्वक अंगुष्ठ एव अनामिका के द्वारा बन्द कर कुम्भक करना चाहिए तथा जालधर और मूलबध या इन दोनो मे से किसी एक का अभ्यास करना चाहिए। कुम्भक के द्वारा अपनी सामर्थ्य के अनुसार श्वास को रोकने का प्रयत्न करना चाहिए। अन्त मे बधो को शिथिल कर रेचक करना चाहिए। इसी प्रकार दाहिनी ओर से भी वही क्रिया करना चाहिए। यह एक आवृत्ति है तीन आवृत्तियों तक इसका अभ्यास करना चाहिए।

उपर्युक्त अभ्यास करने के अनन्तर दोनों हाथ दोनो घुटनो पर रखकर दोनों नासिका रध्रो से एक साथ बीस बार श्वसन करना चाहिए। तत्पश्चात् दीर्घपूरक करके कुम्भक के द्वारा यथाशक्ति श्वास रोक लेना चाहिए और जालंधर एव मूलबध या दोनो मे से किसी एक का अभ्यास करना चाहिए। अन्त मे बधो को शिथिल करके रेचक करना चाहिए। यह एक आवृत्ति है, इस प्रकार की तीन आवृत्तियो का अभ्यास आवश्यक है।

लाभ—यह तीनो दोषो (वात-पित्त-कफ) को शमन करने वाला तथा जठराग्नि को प्रदीप्त कर पाचनशक्ति को नियमित करने वाला है। इस का निरन्तर अभ्यास करने से मन को स्थिरता एव शाँति प्राप्त होती है। इसके द्वारा आयुर्वेदोक्त प्राणवह स्रोतस् का सशोधन होता है जिससे श्वास-कास, क्षय, हृद्रोग आदि सभी प्रकार के श्लेष्म-विकारो का उपशम होता है। यह फुफ्फुसगत समस्त विकारों को दूर करता है, अतः रक्त-शुद्धि और हृदय को बल प्रदान करने के लिए यह एक आश्चर्यजनक प्राणायाम है।

६ भ्रामरी

वेगाद् घोष पूरक भृंगनाद रेचक मदमदम्।
योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला॥

—हठयोग प्रदीपिका, २/६८

अर्थात् वेगपूर्वक भौंरे के समान शब्द करते हुए पूरक करना चाहिए और यथा-शक्ति कुम्भक करते हुए बाद मे मन्द मन्द रूप से भ्रमरी की भाँति आवाज करते हुए रेचक करना चाहिए। इस कुम्भक का अभ्यास करने से योगीजन (के हृदय) मे अपूर्व आनन्द की क्रीडा होती है।

विधि—सुविधाजनक किसी आसन मे बैठकर मेरुदण्ड को सीधा रखते हुए नेत्र और मुख बन्द रखते हुए इस कुम्भक का अभ्यास करना चाहिए। सर्वप्रथम दोनों नासामार्गों से वेगपूर्वक पूरक किया जाय और पूरक के समय भौंरे के गुंजन की भाँति घोष किया जाय। तत्पश्चात् कुम्भक के द्वारा यथाशक्ति प्राणवायु का अवरोध किया जाय और अन्त मे भ्रमरी की भनभनाहट के समान सुदीर्घ अखण्ड ध्वनि करते हुए धीरे धीरे रेचक किया जाय। यहाँ यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि पूरक और रेचक के समय जो ध्वनि या घोष किया जाय उसकी तरगो का अनुभव मस्तिष्क मे हो।

लाभ—इसका निरन्तर अभ्यास करने से शिरो गौरव (सिर का भारीपन) दूर होता है। मस्तिष्क मे निर्मलता आती है और मस्तिष्कगत नाडियाँ शुद्ध होती है। परिणामत: मानसिक तनाव, क्रोध, चिन्ता और विक्षेप से मुक्ति मिलती है। स्नाय्विक शैथिल्य दूर होता है, उच्च रक्तचाप मे न्यूनता आती है, गले के विकारो का शमन होता है, ध्वनि और उच्चारण सम्बन्धी विकृति दूर होती है तथा स्वर मे मधुरता आती है, इस कुम्भक के द्वारा चित्त की वृत्तियो मे स्थिरता आती है, मन प्रफुल्लित रहता है और हृदय मे प्रसन्नता का अनुभव होता है।

—०—

७ मूर्च्छा

पूरकान्ते गाढतर बद्ध्वा जालधर शनै।
रेचयेन्मूर्च्छनाख्येय मनो मूर्छा सुखप्रदा॥

—हठयोग प्रदीपिका २/६९

अर्थात् पूरक प्राणायाम के अन्त मे अत्यन्त दृढता पूर्वक जालधर बंध को बाँध कर शनैः शनैः प्राणवायु का रेचन करना चाहिए। मूर्च्छा का मूर्च्छना नामक यह कुम्भक मनो मूर्च्छा कारक एव सुखप्रद है।

विधि—अन्य क्रियाओ की अपेक्षा यह क्रिया कुछ कठिन होने से गुरु के सम्मुख अथवा योग्य मार्गदर्शक की उपस्थिति मे ही इसका अभ्यास करना चाहिए। अन्यथा इसके अभ्यास काल मे या अभ्यास के अनन्तर हानि की सम्भावना रहती है।

इस कुम्भक के लिए केवल सिद्धासन या पद्मासन मे ही स्थित होकर इसे करना चाहिए। सर्वप्रथम आसन मे सीधे बैठकर दोनो नासिका मार्गों से दीर्घ किन्तु

शनैः शनैः श्वास लेकर उसे अन्दर ही रोक लेना चाहिए। तत्पश्चात् ठोडी को गले के नीचे जो गड्ढा है उसमें टिका कर 'जालंधर बंध' लगाना चाहिए। इसके बाद दाएं और बाए हाथ की अगुलियों को निम्न स्थिति मे रखते हुए उनका प्रयोग करे—

अगूठे के साथ वाली दोनो अंगुलियो से आँखो की नीचे और ऊपर वाली पलको को कोमलता से बन्द कर तीसरी अँगुलि से नाक के दोनों नथुने दबाकर बन्द कर लेना चाहिए। चौथी छोटी अगुलि से मुख के नीचे वाले ओष्ठ को नीचे से दबा कर इस प्रकार ऊपर उठाना चाहिए कि दोनों ओष्ठ परस्पर मिलकर बन्द हो जावें। तदनन्तर श्वास को अन्दर रोककर 'मूलबन्ध' और 'उड्डियान बंध' लगाना चाहिए। असह्य स्थिति होने पर दोनो अनामिका और कनिष्ठिका अगुलियां हटाकर शनैः शनैः रेचक करना चाहिए।

लाभ—यह कुम्भक मनो मूर्च्छाकारक है, अतः इससे मन की चञ्चलता दूर होकर उसमे एकाग्रता आती है। मानसिक तनाव और उद्वेग की स्थिति शान्त होती है तथा मानसिक विकारो का शमन होता है। यह वीर्यरक्षा का अपूर्व साधन है, परिणामत तत्सम्बन्धी विकारो का शमन होता है। इसके अतिरिक्त जठराग्नि के विकार दूर होकर पाचन क्रिया सामान्य होती है और उदर व फुफ्फुस सम्बन्धी विकारो का शमन होता है।

८ प्लाविनी

अन्तः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदर ।
पद्मपत्रमगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्म .प्रवत् ॥

—हठयोग प्रदीपिका २/७०

अर्थात् शरीर के अन्दर प्रवृत्त किए हुए अत्यधिक वायु से पूरित उदर वाला योगी अगाध जल राशि मे भी कमल के पत्ते की भाति सुख पूर्वक तैरता है।

विधि—सर्वप्रथम पद्मासन मे बैठकर पूरक करना चाहिए और पूरक के द्वारा अधिकाधिक वायु अन्दर भरकर उदर को फुला लेना चाहिए। पुनः रेचक के द्वारा शनैः शनैः वायु बाहर निकालकर उदर को खाली कर देना चाहिए। तत्पश्चात् पुनः पूरक करके रेचक करना चाहिए। इस प्रकार बार-बार इस क्रिया की आवृत्ति करना चाहिये।

लाभ—प्लाविनी नामक इस कुम्भक के अभ्यास से सभी प्रकार के उदर विकार मिट जाते हैं, उदर की शुद्धि हो जाती है और पाचन क्रिया ठीक रहती है। इस कुम्भक के द्वारा शरीर एकदम हल्का हो जाता है और वह निराबाध रूप से पानी में कमल पत्र की भाति तैरने लगता है। अर्थात् हल्का होने से वह डूब नही पाता।

इस प्रकार हठयोग मे 'कुम्भक' के आठ भेद बतलाए गए हैं। इस अष्ट विध कुम्भक के द्वारा शरीर में सभी प्रकार की नाड़ियों की शुद्धि होती है और शरीर में

स्थित सभी प्रकार के मलो का निर्हरण होता है, जिससे मनुष्य के समस्त शारीरिक और मानसिक विकारों का उपशम होता है तथा वह पूर्णत: शारीरिक और मानसिक स्वस्थता का अनुभव करता है। यही पर वह मानसिक उच्चता को भी प्राप्त करता है जिससे वह अपने आध्यात्मिक विकास अर्थात् आत्मकल्याण हेतु उन्मुख होता है। इस अष्टविध कुम्भक का अभ्यास करने के अनन्तर योगी 'केवल कुम्भक' का अभ्यास करने के योग्य बन पाता है।

प्राणायाम का अभ्याम योगी या साधक को अपने लक्ष्य के और अधिक निकट पहुचा देता है। प्राणायाम की साधना के परिणाम स्वरूप साधक के शरीर, मन और मस्तिष्क मे कतिपय ऐसी विशिष्टताओ का ममुद्भाव होता है जो सामान्य व्यक्ति मे सामान्यत: नही होती हैं। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् मे कहा गया है कि लगातार तीन वर्ष तक प्राणायाम की साधना करने वाला साधक अल्पाशी, तेजस्वी, बलवान, जितेन्द्रिय और अल्पनिन्द्रा वाला हो जाता है। वह अपमृत्यु से बचकर दीर्घायु प्राप्त करता है। वहाँ फल प्राप्ति की दृष्टि से प्राणायाम के तीन भेद किए गए हैं—अधम, मध्यम और उत्तम। प्राणायाम का इस प्रकार का वर्गीकरण दर्शनोपनिषद् (६/१४) एव शाण्डिल्योपनिषद् (१/७३) मे भी प्राप्त होता है। इनके फलो के विषय मे कहा गया है कि अधम प्राणायाम से व्याधियो एव पापो का नाश होता है, मध्यम प्राणायाम से पापो, रोगो और महा व्याधियो का नाश होता है तथा उत्तम प्राणायाम के फलस्वरूप रोगी (साधक) के शरीर मे लघुता और इन्द्रियो मे पाटव आ जाता है।

अन्यत्र भी जैसे त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद् (२/१०९-१३३), दर्शनोपनिषद् (६/२१-३१, ४५-४६) मे प्राप्त विवरण के अनुसार विभिन्न अगो मे प्राण धारण करने से अनेक प्रकार के रोगो का नाश होता है, आरोग्य की प्राप्ति होती है, देह लाघव एव वाक्सिद्धि होती है। शाण्डिल्योपनिषद् (१/७,४,१/७/१३/६) मे प्राणायाम को रोग मुक्ति पूर्वक शरीर की दृढता का साधक बतलाया गया है। अमृतनादोपनिषद् (७-८) मे प्राणायाम से दोषो-विशेषत: ऐन्द्रिय दोषो के दूर होने का उल्लेख मिलता है। इसी प्रकार योगतत्त्वोपनिषद् (५१-६२) मे प्राणायाम की सिद्धि से मनुष्य को होने वाली विभिन्न सिद्धियो का निरूपण किया गया है। दर्शनोपनिषद् (६/१६-२०) मे प्रतिपादित विवरण के अनुसार प्राणायाम के अभ्यास से चित्त की शुद्धि एव पापनाश पूर्वक सम्यग्ज्ञान की प्राप्ति होती है। सम्यग्ज्ञान की प्राप्ति योगी के लिए मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करती है, जैसा कि प्रतिपादित किया गया है—

योगाभ्यासरतो नित्य स्वधर्मनिरतश्च यः।
प्राणसयमनेनैव ज्ञानान्मुक्तो भविष्यति॥

अर्थात् जो निरन्तर योग के अभ्यास मे लगा हुआ है तथा अपने धर्म के

आचरण में संलग्न है उसे प्राण का संयमन (निरोध) करने से ज्ञान की प्राप्ति होती है और उस ज्ञान से वह मुक्ति को प्राप्त करता है।

प्राणायाम की विशेषताओं एवं प्राणायाम जनित परिणाम पर प्रकाश डालते हुए आचार्य शुभचन्द्र लिखते हैं—

स्थिरी भवन्ति चेतांसि प्राणायामावलम्बिनाम्।
जगद्वृत्तं च निःशेषं प्रत्यक्षमिव जायते ॥

—ज्ञानार्णव २६/५४

अर्थात् प्राणायाम का अवलम्बन लेने वाले योगियों के चित्त स्थिर हो जाते हैं तथा इन्हें संसार का वृत्त प्रत्यक्ष जैसा हो जाता है।

आचार्य शुभचन्द्र के इस कथन की तुलना महर्षि पतंजलि के इस कथन—"तत क्षीयते प्रकाशावरणम्" (प्राणायाम के अभ्यास से योगी के प्रकाश (ज्ञान) के आवरण का क्षय हो जाता है-ज्ञानावरण कर्म का नाश हो जाता है) से की जा सकती है।

केवल कुम्भक से लाभ

कुम्भके केवले सिद्धे रेचकपूरकवर्जिते।
न तस्य दुर्लभं किंचित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥
शक्त केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणात्।
राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः ॥
कुम्भात् कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत्।
अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते।

—हठयोग प्रदीपिका २/७३-७५

अर्थात् रेचक-पूरक (पूर्वक) से रहित केवल कुम्भक की सिद्धि होने पर उस योगी के लिए ऐसी कोई भी वस्तु दुर्लभ नही रहती जो तीनो लोको मे विद्यमान हो। अर्थात् योगी तीनों लोको मे विद्यमान किसी भी वस्तु को प्राप्त करने की सामर्थ्य वाला हो जाता है। केवल कुम्भक के द्वारा समर्थ योगी अपनी इच्छानुसार वायु का धारण करने से राजयोग के पद को भी प्राप्त कर लेता है—इसमे कोई संशय नही है। कुम्भक का निरन्तर अभ्यास करने से कुण्डली (कुण्डली की आधार शक्ति) का बोध होता है और वह जाग्रत होती है अर्थात् निद्रा भंग होती है और कुण्डली के बोध से सुषुम्ना नाडी अनर्गल (कफादि दोषों से रहित) हो जाती है तथा हठसिद्धि (हठयोग के अभ्यास की सिद्धि) होती है।

हठयोग सिद्धि का लक्षण

वपुः कृशत्व वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्व नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपन नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणम् ॥

—हठयोग प्रदीपिका, २/७८

अर्थात् देह की कृशता होना, मुख पर प्रसन्नता का भाव, ध्वनि की स्पष्टता, दोनो नेत्रो की निर्मलता, शरीर की निरोगता शुक्रधातु की अक्षीणता, जठराग्नि का प्रदीप्त होना और नाड़ियो की विशुद्धि होना ये हठयोग सिद्धि का लक्षण हैं ।

हठयोग और राजयोग की सिद्धि

हठं बिना राजयोग राजयोग बिना हठ ।
न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्ति समभ्यसेत् ॥

—हठयोग प्रदीपिका २/७६

अर्थात् हठयोग के बिना राजयोग और राजयोग के बिना हठयोग की सिद्धि नही होती है । अत· राजयोग की सिद्धि पर्यन्त दोनो (हठयोग और राजयोग) का अभ्यास करना चाहिए ।

राजयोग की प्राप्ति

कुम्भकप्राणरोधान्ते कुर्याच्चित्त निराश्रयम् ।
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपद व्रजेत् ॥

—हठयोग प्रदीपिका २/७७

अर्थात् कुम्भक प्राणायाम के द्वारा प्राण का अवरोध कर लेने पर मन को निराश्रय कर लेना चाहिए । अर्थात् सम्प्रज्ञात समाधि के होने पर ब्रह्माकार स्थिति से परे वैराग्य के द्वारा मन (अन्त:करण) का विलय कर लेना चाहिए । इस प्रकार के अभ्यास योग के द्वारा योगी राजयोग पद को प्राप्त होता है।

प्राणायाम सम्बन्धी उपर्युक्त विवरण से न केवल योग साधना मे प्राणायाम की उपयोगिता एव महत्व की सिद्धि होती है अपितु मनुष्य के व्यवहारिक दैनिक जीवन मे उसकी उपयोगिता का दिग्दर्शन होता है । प्राणायाम का अभ्यास मनुष्य के शरीर को अन्यान्य रोगो से तो दूर रखता ही है, उसके व्यवहारिक जीवन को सरल, सात्विक एवं निर्द्वन्द्व बनाता है जिससे उसे मानसिक तनाव से मुक्ति मिलती है और जीवन शान्ति एव सुखमय रूप से व्यतीत होता है ।

योगाङ्ग विवेचन—५ प्रत्याहार

पातञ्जल योग मे प्राणायाम के पश्चात् प्रत्याहार का कथन एवं विवेचन उसकी उपयोगिता की दृष्टि से किया गया है। भारतीय सस्कृति के विभिन्न ग्रथो एव दर्शन-शास्त्र मे प्रत्याहार का प्रतिपादन मिलता है।

उपनिषदो मे प्रत्याहार की साङ्गोपाङ्ग विवेचना की गई है। प्रत्याहार को षडङ्ग योग के प्रतिपादक अमृतनादोपनिषद् (६) मे प्रथम, ध्यानबिन्दूपनिषद् (४१) एव योग चूडामण्युपनिषद् (२) मे तृतीय, अष्टाङ्ग योग मे पञ्चम तथा पञ्चदशाङ्ग योग मे बारहवां योगाङ्ग माना गया है।

प्रत्याहार का सामान्य अर्थ होता है पीछे हटना, उल्टा होना, विषयों से विमुख होना। इसमे इन्द्रिया अपने बहिर्मुख विषयो से अलग होकर अन्तर्मुख हो जाती हैं, इसलिए इसे प्रत्याहार कहा गया है।

उपनिषदो मे इसके स्वरूप का भी प्रतिपादन किया गया है। त्रिशिखि-ब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार चित्त का अन्तर्मुखी भाव होना ही प्रत्याहार है। यथा—

चित्तस्यान्तर्मुखीभाव प्रत्याहारस्तु सत्तम।

इसी प्रकार मण्डलब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार इन्द्रियार्थ रूप विषयो से मन का निरोध करना प्रत्याहार होता है। जैसा कि प्रतिपादित किया गया है—

विषयेभ्य इन्द्रियार्थेभ्यो मनोनिरोधन प्रत्याहार.।

इसी प्रकार निम्न उद्धरण भी प्रत्याहार के उपर्युक्त स्वरूप का प्रतिपादन करता है—

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरणं स्फुटम्।
.....प्रत्याहारः स उच्यते॥

—योगतत्वोपनिषद्

अर्थात् अपने विषयों में स्वभावतः प्रवृत्त होने वाली इन्द्रियों का प्रयत्नपूर्वक या बलपूर्वक तत्तद् विषयों से आहरण करना 'प्रत्याहार' कहलाता है।

वरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् ।
तत्प्रत्याहरण तेषां प्रत्याहार स उच्यते ॥

स्वविषयों मे सलग्न चक्षु आदि इन्द्रियो को उन विषयों मे प्रवृत्त होने से रोकना प्रत्याहार कहलाता है ।

अन्य उपनिषदो में प्रतिपादित प्रत्याहार का स्वरूप निम्न प्रकार है—

यत्पश्यति तु तत्सर्वं ब्रह्म पश्यन् समाहितः ।
प्रत्याहारो भवेदेवः .... ॥

—दर्शनोपनिषद् ७/२-३

अर्थात् दृश्य मात्र मे ब्रह्म का दर्शन करते हुए जब योगी समाहित चित्त हो जाता है तब वह प्रत्याहार होता है ।

विषयेष्वात्मतां दृष्ट्वा..... ।
प्रत्याहारः स विज्ञेयोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहु ॥

—तेजोबिन्दूपनिषद् १/३४

अर्थात् समस्त विषयो मे जब आत्मरूपता का अनुभव होने लगता है तो उसे प्रत्याहार समझना चाहिये । उसका अभ्यास बार-बार करना चाहिये ।

उपर्युक्त की व्याख्या करते हुए ब्रह्मयोगी लिखते हैं—

"विषयसामान्यब्रह्मदृष्टिः प्रत्याहारः ।।"

अर्थात् सामान्य विषयो में ब्रह्म दृष्टि हो जाना प्रत्याहार है । यह वस्तुतः 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' के अनुरूप ससार के समस्त पदार्थों मे ब्रह्म भाव की प्रतीति कराता है ।

अन्यत्र चित्त को विषयों से प्रत्याहृत कर निर्विकल्प निर्द्वन्द्व आत्म तत्त्व मे निरुद्ध कर देने को प्रत्याहार निरूपित करते हुए कहा गया है कि इस प्रत्याहार के अभ्यासी के लिए कुछ भी दुर्लभ नही है—

देहे त्वात्ममतिं विद्वान् समाकृष्य समाहितः ।
आत्मनात्मनि निर्द्वन्द्वे निर्विकल्पे निरोधयेत् ॥
प्रत्याहारः समाख्यातः साक्षाद्वेदान्तवेदिभिः ।
एवमभ्यस्ततस्तस्य न किञ्चिदपि दुर्लभम् ॥

— दर्शनोपनिषद् ७/१३-१४

अर्थात् सुधी मनुष्य को शरीर मे आत्म बुद्धि को करके चित्त को विषयो से प्रत्याहृत करके समाहित होता हुआ निर्द्वन्द्व (द्वन्द्व रहित) और निर्विकल्प (विकल्प रहित) आत्म तत्त्व मे मन का निरोध करना चाहिये । वेदान्तज्ञो के द्वारा इसे प्रत्याहार कहा

गया है। इस प्रकार के प्रत्याहार का अभ्यास करने वाले साधक के लिए कुछ भी दुर्लभ नही है।

प्रत्याहार के उपर्युक्त स्वरूप प्रतिपादन से यह स्पष्ट होता है कि प्रत्याहार की इस अवधारणा के दो प्रमुख तत्त्व हैं—एक चित्त का विषयों से आहरण और दूसरा निर्विकल्प आत्मतत्त्व या ब्रह्म में निरोध। ये दोनों ही तत्त्व एक दूसरे से अनुबन्धित हैं। इनमे प्रथम तत्त्व की सफलता एव सिद्धि होने पर ही द्वितीय तत्त्व की उपलब्धि या सिद्धि सम्भव है।

इसके अतिरिक्त मरण पर्यन्त किए जाने वाले समस्त शुभ या अशुभ (अच्छे या बुरे) कर्मों को ब्रह्मार्पित कर देने अथवा नित्य एव काम्य कर्मों को ब्रह्माराधन बुद्धि से करना भी प्रत्याहार कहलाता है। जैसा कि निम्न प्रकार से प्रतिपादित किया गया है—

यच्छुभमशुभं वा करोत्यामरणान्तिकम्।
तत्सर्वं ब्रह्मणे कुर्यात् प्रत्याहारः स उच्यते॥
अथवा नित्यकर्माणि ब्रह्माराधनबुद्धितः।
काम्यानि च तथा कुर्यात् प्रत्याहारः स उच्यते॥

—दर्शनोपनिषद् ७/३-५

प्रत्याहार का एक अन्य स्वरूप वायु का आहरण या आपूरण कर उसे एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाकर निरुद्ध करना है। दर्शनोपनिषद् मे इसका स्वरूप बतलाते हुए कहा गया है कि साधक को स्वस्तिकासन मे बैठकर आपाद मस्तक वायु का आपूरण करना चाहिये। तदनन्तर उसे पादद्वय, मूलाधार, नाभिकन्द, हृन्मध्य, कण्ठ-मूल, तालु, भ्रूमध्य, ललाट एव मूर्धा मे धारण करना चाहिये। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् (२/१२९-१३३) में प्राप्त विवरण के अनुसार १८ मर्म स्थानों मे एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाते हुए प्राणवायु को धारण करना प्रत्याहार कहलाता है।

महर्षि पतञ्जलि ने प्रत्याहार का लक्षण निम्न प्रकार से प्रतिपादित किया है—

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।"

—योग दर्शन, साधनापाद ५४

—अपने विषयो के साथ इन्द्रियो का सम्बन्ध न होने पर चित्त के स्वरूप का अनुकरण की भाति करना अर्थात् चित्त के स्वरूप में तदाकार सा हो जाना प्रत्याहार कहलाता है।

अभिप्राय यह है कि पूर्वोक्त प्रकार से प्राणायाम का अभ्यास करते करते जब मन और इन्द्रियां शुद्ध हो जाती हैं उसके बाद इन्द्रियों की बाह्यवृत्ति को चारों ओर से समेटकर मन में विलीन करने के अभ्यास का नाम 'प्रत्याहार' है। साधना काल में जब साधक इन्द्रियो के विषयों का त्याग करके चित्त को अपने ध्येय में लगाता है उस समय इन्द्रियों की विषयाभिमुख प्रवृत्ति न होकर चित्त में ही विलीन

होने की जो स्थिति है वही प्रत्याहार की सिद्धि होने की सूचक है। जिस प्रकार मधु का निर्माण करने वाली मक्खियाँ अपनी रानी मक्खी के उड़ने पर उड़ने लगती हैं और बैठने पर बैठ जाती हैं, उसी प्रकार इन्द्रिया भी चित्त के अधीन होकर काम करती हैं। चित्त की अनवस्थता, चञ्चलता और विषयानुसरण आदि की स्थिति के कारण जब वह विषयाभिमुख होता है तो इन्द्रिया भी तदनुरूप ही विषयो का ग्रहण करती हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि के प्रभाव से चित्त जब बाह्य विषयो से रिक्त होकर समाहित होने लगता है तब इन्द्रिया भी अन्तर्मुख होकर उस जैसा अनुकरण करने लगती हैं और चित्त के निरुद्ध होने पर स्वय भी निरुद्ध हो जाती हैं। यही उनका प्रत्याहार है।

प्रत्याहार की स्थिति मे चित्त तो बाह्य विषयो से विमुख होकर आत्म तत्व के अभिमुख हो जाता है, किन्तु इन्द्रिया केवल बाह्य विषयो से विमुख होकर चित्त मे ही तदाकार या विलीन हो जाती है। वे चित्त की भाति आत्मतत्व के अभिमुख नही होती। इसीलिए 'अनुकार इव' अर्थात् 'नकल जैसा' कहा गया है। यदि उस समय भी इन्द्रियाँ पूर्व के अभ्यास की ही भाति मन के सम्मुख बाह्य विषयो की अनुकृति या स्वरूप उपस्थित करती रहे तो समझना चाहिए कि प्रत्याहार नही हुआ। कठोपनिषद् में भी वाक् शब्द से उपलक्षित इन्द्रियो को मन में निरुद्ध करने की बात कहकर यही भाव व्यक्त किया है—

यच्छेद्वाङ् मनसी प्राज्ञः। —कठोपनिषद् १/३/१३

—बुद्धिमान मनुष्य को उचित है कि वह वाक् आदि इन्द्रियो की प्रवृत्ति बाह्य विषयो से हटाकर मन मे विलीन कर दे अर्थात इनकी ऐसी स्थिति कर दे कि इनकी कोई भी क्रिया न हो—मन मे विषयो की स्फुरणा न हो।

प्रत्याहार के द्वारा जब मन निरुद्ध हो जाता है तो समस्त इन्द्रियां अपने आप ही निरुद्ध हो जाती हैं और चित्त मे ही उनकी समस्त प्रवृत्तियां विलीन हो जाती है। फिर पृथक् से इन्द्रियो को जीतने के लिए किसी अन्य अपाय की उपेक्षा नही रहती। इन्द्रियो की प्रवृत्ति के विषय मे कठोपनिषद् मे बहुत सुन्दर विवेचन मिलता है—

पराञ्चि खानि व्यतृणत् स्वयम्भूस्तस्मात्पराङ् पश्यति नान्तरात्मन्।
कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृतचक्षुरमृतत्वमिच्छन्॥

—कठोपनिषद् २/४/१

—स्वयभू ने (इन्द्रियों के) छिद्रों को बाहर की ओर छेदा है अर्थात् बहिर्मुख बनाया है। इस कारण मनुष्य बाहर ही देखता है, अन्दर नही देखता। कोई विरला ही धीर पुरुष अमृत को चाहता हुआ आंखो अर्थात इन्द्रियों को बन्द कर (अन्तर्मुख होकर प्रत्याहार के द्वारा) अन्तर आत्मा को देखता है अर्थात् स्वात्मानुभव करता है।

इस प्रत्याहार का फल बतलाते हुए महर्षि पतञ्जलि लिखते हैं—

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् । —योगदर्शन, साधनापाद ५

उस प्रत्याहार से इन्द्रियों की सर्वोत्कृष्ट वश्यता होती है अर्थात् प्रत्याहार से इन्द्रियां एकदम वशीभूत हो जाती हैं।

इसका सामान्य अभिप्राय यह हुआ कि इन्द्रियो का अपना कोई महत्व या उपयोगिता नही रहती। उनका सम्पूर्ण व्यापार बन्द हो जाता है और वे बाह्य विषयो को ग्रहण करना बन्द कर देती हैं। "इन्द्रियो का वशीभूत होना" इसके अर्थ प्रतिपादन मे अन्यान्य लोगों का अलग-अलग मत है। व्यासभाष्य मे इसको निम्न प्रकार से स्पष्ट किया गया है—

१—कुछ लोगों का मत है कि शब्द आदि विषयो मे आसक्त नही होना अर्थात् स्वय विषयो के अधीन न होकर उनको अपने अधीन रखना इन्द्रियवश्यता या इन्द्रियजय है।

२—कुछ अन्य लोगो के मतानुसार वेदशास्त्र से अविरुद्ध विषयो का सेवन और उनसे विरुद्ध विषयों का परित्याग करना इन्द्रियजय है।

३—कुछ इस मत का अनुसरण करने वाले विद्वान् भी हैं जिनके अनुसार सासारिक विषयो मे न फसकर अपनी इच्छानुसार विषयो के साथ इन्द्रियो का सप्रयोग होना इन्द्रियजय है।

४—कुछ विद्वान् यह कहते है कि राग-द्वेष के अभाव पूर्वक सुख-दुःख से शून्यादि विषय का ज्ञान होना इन्द्रियजय है।

उपर्युक्त इन मतो का यदि सूक्ष्मता से अध्ययन और विश्लेषण किया जाय तो ज्ञात होगा कि ये मत इन्द्रियवश्यता वा इन्द्रियजय के व्यापक क्षेत्र को स्पर्श नही करते हैं। इनमे प्रतिपादित अभिप्राय के अनुसार किसी न किसी रूप मे इन्द्रियो का विषयो से सम्बन्ध बना रहता है, जिससे पूर्णतः इन्द्रिय जय नहीं हो पाता और पुनः स्खलन की सम्भावना बनी रहती है। भगवान् जैगीषव्य का मत है कि चित्त की एकाग्रता के कारण इन्द्रियों की विषयो मे प्रवृत्ति नहीं होना ही इन्द्रियजय है। उस एकाग्रता से चित्त निरुद्ध होने पर इन्द्रियो का सर्वथा निरोध हो जाता है और अन्य किसी इन्द्रिय जय के उपाय मे प्रयत्न करने की आवश्यकता नही रहती। इस प्रकार प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियो की परम वश्यता यथेष्ठ और पूर्ण होती है।

सर्वपल्ली डॉ० राधाकृष्णन् इन्द्रिय-निग्रह को ही प्रत्याहार मानते हैं। उन्होंने अत्यन्त सूक्ष्म विवेचनात्मक शैली में इसका प्रतिपादन किया है। उनकी विवेचना के अनुसार प्रत्याहर अथवा इन्द्रियों को बाहर की उनकी प्राकृतिक क्रियाओं से हटा लेना आधुनिक मनोविज्ञान की अन्तर्मुखी प्रक्रिया के अनुरूप है। आधुनिक मनोविज्ञान की

अन्तर्मुखता की प्रक्रिया का प्रतिपादन प्लेटोकृत फीडो मे निम्न प्रकार से किया गया है—"और विचार सबसे उत्तम तब होता है जबकि मन अपने आप मे संयत होता है और कुछ भी उसे तग नहीं करता—न शब्द, न दृश्य, न दुख और न कोई सुख। जब शरीर के साथ उसका यथासम्भव कम से कम वास्ता रहता है, तथा कोई शारीरिक बोध या अनुभूति नही रहती और वह केवल सत् को प्राप्त करने की महत्वाकाक्षा रखता है।"

प्रत्याहार वस्तुत. हमे यह प्रेरणा देता है कि दृढ सकल्पपूर्वक मन को समस्त बाह्य प्रभावो के लिए बन्द कर लेना चाहिये। इससे इन्द्रिय-निग्रह पूर्वक मन के नियंत्रण का आभास मिलता है। स्तोत्रकार का कथन है—"निश्चित हो और जानो।" नियन्त्रण हमसे चाहता है कि हम स्वेच्छाचारी मानसिक आवेगो और आग्रह पूर्ण विचारो को सदा सर्वदा के लिए तिलाञ्जलि दे दें और विविध सकल्प-विकल्पों से उसे शून्य कर दें। वस्तुत. सहज स्वाभाविक मानवीय संवेदनशील अनुभूतियों की गहराइयो में जब मन डूबने उतराने लगता है तो वह मनुष्य को इन्द्रियो के माध्यम से सासारिकता की ओर अभिमुख या प्रेरित करता है। इस स्थिति से बचने के लिए ही दृढ़ सकल्प पूर्वक मनोनियन्त्रण का निर्देश प्रत्यहार के अन्तर्गत दिया गया है। मन स्वय एक इन्द्रिय है और सभी इन्द्रियों की अपेक्षा शरीर मे उसका विशिष्ट स्थान है—इसका विवेचन मन के प्रकरणान्तर्गत किया जा चुका है। प्रत्याहार के अन्तर्गत जब इन्द्रिय-निग्रह की बात कही जाती है तो उससे मनो निग्रह का निर्देश स्वतः ही मिल जाता है। यह स्थिति वस्तुतः आत्म-शुद्धि की अवस्था को प्रस्तुत करती है जिससे योग के अग्रिम अंगो धारणा-ध्यान-समाधि के साधन मे सहायता मिलती है। निष्ठापूर्वक यदि प्रत्याहार का अनुशीलन कर उसकी उत्कृष्ट स्थिति याने आत्म शुद्धि को प्राप्त कर लिया जाय तो अग्रिम अगो की साधना सुगम हो जाती है और योगी लक्ष्य सिद्धि के अधिक निकट पहुच जाता है।

योग साधना मे प्रत्याहार की उपयोगिता निरूपित करते हुए आचार्य शुभचन्द्र निम्न प्रकार से उसकी अनुशसा करते हैं—

सम्यक्समाधिसिद्ध्यर्थं प्रत्याहारः प्रशस्यते।
प्राणायामेन विक्षिप्त मनः स्वास्थ्यं न बिभ्रति॥
प्रत्याहृतं पुनः स्वस्थं सर्वोपाधिविवर्जितम्।
चेतः समत्वमापन्नं स्वस्मिन्नेव लय व्रजेत्॥

समाधि को भली भांति सिद्ध करने के लिए प्रत्याहार की अनुशंसा की जाती है। प्राणायाम से (क्षोभ को प्राप्त) हुआ मन स्वस्थता को प्राप्त नहीं करता है। किन्तु

प्रत्याहार को प्राप्त हुआ मन स्वस्थ और समस्त उपाधियों (संकल्प-विकल्पों) से रहित होकर समता भाव को प्राप्त होता हुआ अपने आत्म स्वरूप में लीन हो जाता है।

इस प्रकार प्रत्याहार की साधना योगी को और अधिक उत्कृष्ट अवस्था तक पहुंचा देती है। प्रत्याहार के द्वारा योगी ऐसी स्थिति को प्राप्त करता है जिसे प्राणायाम के द्वारा प्राप्त करना सम्भव नहीं है। अतः प्रत्याहार की श्रेष्ठता एवं उत्कृष्टता स्पष्ट है।

योग के पूर्वोक्त चार अग यम-नियम-आसन-प्राणायाम और प्रस्तुत यह पांचवां अग प्रत्याहार—ये पाँचों अग योग के बहिरंग होने से उसके सहायक साधन हैं, उसके अन्तर्निहित अंश नहीं है।

अन्तः योगाङ्ग—धारणा, ध्यान, समाधि

इससे पूर्व पांच योगाङ्गो यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार क वर्णन किया का चुका है। यह ज्ञातव्य है कि पूर्वोक्त पाच योगाङ्ग बहिरग साधन कहलाते हैं। पाच योगाङ्ग बाह्य क्रिया कलापो से सम्बन्धित होने के कारण तथा विभूति प्राप्त करने के लिए बाह्य साधन के रूप मे प्रयुक्त होने व अतरग साधनो की सिद्धि के लिए दृढ आधार रूप भूमिका तैयार करने के कारण उन्हे बहिरग साधन माना गया है। इसके अतिरिक्त योग साधना मे नवदीक्षित साधको के सामान्य अभ्यास के लिए महत्वपूर्ण होने के कारण उन्हें बहिरग साधन के रूप मे माना गया है। शेष तीन योगाङ्ग-धारणा, ध्यान और समाधि अन्तरग साधन कहलाते है। इनका सम्बन्ध पूर्णत. अन्तर्जगत् अर्थात् आत्म ससाधन से है। इन तीनो का सम्मिलित स्वरूप 'संयम' कहलाता है। क्योकि वैसे तो इन तीनो का अपना अलग अलग अस्तित्व और महत्व है। किन्तु जब तीनो किसी एक ध्येय मे पूर्णतया किए जाते हैं तब इनका नाम 'सयम' हो जाता है। अन्त योगाग के रूप मे धारणा और ध्यान प्रकाश की अवस्था को प्रस्तुत करते हैं तथा समाधि योग की पूर्णता को प्रस्तुत करती है। चैतन्य को निरन्तर बाह्य क्रियाओ और आभ्यन्तर परिवर्तनो से हटाकर ही सत्य रूप से जाना जा सकता है। मनुष्य का चंचल और विक्षुब्ध मन अपनी जिज्ञासा वृत्ति के कारण पृथ्वी और स्वर्ग के गूढतम रहस्यो को जानना चाहता है, किन्तु बाह्य प्रलोभनो मे भ्रमित होकर वह अपनी वृत्तियों को संसार तक ही सीमित रखता है। उपर्युक्त पांच अगो के द्वारा जब उसका पूर्णत· परिष्कार या सस्कार हो जाता है तो अन्तः योगाङ्ग उस सस्कारि अन्तःकरण रूप मन की दृढ़ भूमि पर साधना की सुदृढ भित्ति तैयार करते है। अतः प्रत्येक सत्यान्वेषी मुमुक्षु योगाभ्यासी को अपने हृदय में ज्ञानालोक के द्वारा धारणा-ध्यान-समाधि रूप साधना का मार्ग प्रशस्त करना चाहिये।

धारणा

विभिन्न उपनिषद् मे धारणा का जो स्वरूप बतलाया गया है उसमे शब्दो की विभिन्नता होते हुए भी भाव की एक रूपता है। जिन उपनिषद् में योग के पञ्चदशाङ्ग

माने गए हैं वहाँ इसे तेरहवें अङ्ग के रूप मे, जहाँ योग के आठ अङ्ग माने गए हैं वहां छठे अङ्ग के रूप में और जहां योग के षडङ्ग स्वीकृत किए गए हैं वहाँ चतुर्थ अङ्ग के रूप में धारणा को स्वीकार किया गया है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् (२/३१) में इसका स्वरूप प्रतिपादित करते हुए कहा गया है कि चित्त का निश्चली भाव होना ही धारणा है और शरीरगत पञ्चमहाभूतों मे मनो धारण रूप धारणा भवसागर को पार कराने वाली (सांसारिक बंधनो से मुक्त कराने वाली) होती है। दर्शनोप० (८/१/३) मे धारणा का जो स्वरूप बतलाया गया है उसके अनुसार शरीरगत पञ्चभूताश बाह्य पञ्चभूतो की धारणा करना ही यथार्थ धारणा है। यहाँ पर पञ्चविध धारणा का निरूपण किया गया है। इसी प्रकार योगतत्वोप० (८४-१०२) एव दर्शनोप० (८/४-६) मे शरीर के विभिन्न भागो को पृथ्वी, जल, तेज, वायु एव आकाश का स्थान बतलाया गया है। इनमें से प्रत्येक स्थान मे पञ्च घटिका पर्यन्त क्रमश ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर एवं सदाशिव की धारणा करने से साधक के तत्तद् महाभूतो से भययुक्त होकर खेचरत्व सम्पादित कर सुख प्राप्त करने का प्रतिपादन किया गया है। योगतत्वोप० (७३-७६) मे धारणा के अभ्यास से प्राप्य सिद्धियो का प्रतिपादन किया गया है। साथ ही साधक को इनके आकर्षण से बचने का परामर्श दिया गया है। क्योंकि ये सिद्धियां क्षुद्र होती हैं इनसे केवल भौतिक उपलब्धियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। अत: ये महासिद्धि तथा योगी के मूल लक्ष्य 'मुक्ति' की प्राप्ति मे बाधक होती हैं। योगतत्वोप० (१०३-१०४) मे पाच प्रकार की धारणा का फल बतलाते हुए कहा गया है कि पञ्चविध धारणा की सिद्धि से योगी दृढ़ शरीर वाला एव मृत्युञ्जयी हो जाता है।

अन्य उपनिषदो मे भी व्यापक रूप से धारणा की चर्चा करते हुए उसके स्वरूप का प्रतिपादन किया गया है। जैसे मण्डलब्राह्मणोप० (१/१/६) मे विषयव्यावर्तन पूर्वक चैतन्य मे चित्त को स्थापित करना धारणा बतलाया गया है। योगतत्वोप० (६९-७२) के अनुसार पंचज्ञानेन्द्रियों के विषयो मे आत्मा या ब्रह्म की भावना होना तथा तेजोबिन्दूप० (१/३५) के अनुसार मन के विषयो मे ब्रह्मभाव की अवस्थिति होना ही धारणा है। दर्शनोप० (८/७-९) मे पुरुष अर्थात् आत्मतत्व मे सच्चिदानन्द स्वरूप सर्वशास्ता शिवतत्व की धारणा करने का उपदेश दिया गया है। शाण्डिल्योप० (१/९) मे आत्मा मे मन, दहराकाश में बाह्याकाश तथा पंचमहाभूतो मे पंचमूर्ति की धारणा का निरूपण किया गया है। इस प्रकार विभिन्न उपनिषदो मे धारणा का विवेचन एव प्रतिपादन व्यापक रूप से किए जाने के कारण उसका स्वरूप अधिक स्पष्ट एवं गम्य हो गया है।

महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित अष्टाँग योग के अन्तर्गत यह योग का छठा अंग है। मन (चित्त) को एक विशेष स्थान पर स्थिर करने का नाम 'धारणा' है। यह वस्तुत: मन की स्थिरता का द्योतक है। हमारे सामान्य दैनिक जीवन मे विभिन्न प्रकार

के विचार आते जाते रहते हैं। दीर्घकाल तक स्थिर रूप से वे नहीं टिक पाते और मन की सामान्य एकाग्रता केवल अल्प समय के लिए ही अपनी पूर्णता में रहती है। इसके विपरीत धारणा मे सम्पूर्णत. चित्त की एकाग्रता की पूर्णता रहती है। सामान्यत: नाभिचक्र, हृदय कमल आदि शरीर के आभ्यन्तरिक देश हैं और आकाश, सूर्य-चन्द्रमा आदि देवता या कोई भी मूर्ति अथवा कोई भी पदार्थ बाह्य देश हैं। इनमे से किसी एक देश में चित्त की वृत्ति लगाने का नाम धारणा है। महर्षि पतञ्जलि द्वारा धारणा का निम्न लक्षण बतलाया गया है—

"देशबन्धश्चित्तस्य धारणा। —योगदर्शन, विभूतिपाद—१

—वृत्ति मात्र से किसी स्थान विशेष मे चित्त का बाधना 'धारणा' कहलाता है।

चित्त बाह्य विषयो को वृत्तिमात्र से ग्रहण करता है। ध्यानावस्था मे जब प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियाँ अन्तर्मुख हो जाती हैं, तब भी वह अपने ध्येय विषय को वृत्ति मात्र से ही ग्रहण करता है। वह वृत्ति ध्येय के विषय मे तदाकार होकर स्थिर रूप से भासने लागती है अर्थात् स्थिर रूप से उसके स्वरूप को प्रकाशित करने लगती है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि जब किसी देश विशेष मे चित्त की वृत्ति स्थिर हो जाती है और तदाकार रूप होकर उसका अनुभव होने लगता है तो वह 'धारणा' कहलाता है। धारण के उपर्युक्त लक्षण में देश और बन्ध इनका विशेष महत्व है। अत: इनके अभीष्ट पदार्थ का ज्ञान होना परमावश्यक है। इसी दृष्टि से यहा इनका स्वरूप प्रतिपादित किया गया है—

देश— जिस स्थान पर वृत्ति को ठहराया जाय वह नाभि, हृदय-कमल, नासिका अग्रभाग, भ्रकुटी, ब्रह्मरन्ध्र आदि आध्यात्मिक देश रूप विषय अथवा सूर्य, चन्द्र, ध्रुव कोई मूर्ति आदि बाह्य देश रूप विषय का नाम ही देश है। इनमे से किसी एक (देश) में चित्त की वृत्ति या ध्यान लगाया जाता है, इसलिए इसे ही ध्येय कहते हैं।

बन्ध—अन्य विषयो से हटाकर चित्त को एक ही ध्येय विषय पर वृत्तिमात्र से ठहराना 'बन्ध' कहलाता है।

इस प्रकार आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आदि के द्वारा जब चित्त और उसकी वृत्ति स्थिर हो जाय तब उसे अन्य विषयों से हटाते हुए एक ही ध्येय विषय मे वृत्तिमात्र से बाँधना या ठहराना 'धारणा' कहलाता है। यह स्थिति सामान्यत. नाभि आदि स्थानो मे वायु की ओर साथ ही परमात्मा का ध्यान पूर्वक स्मरण करके मन की स्थिरता होने से होती है। सामान्यत: निरन्तर प्राणायाम का अभ्यास करते रहने से वायु की नाभि आदि स्थानो मे स्वत: स्थिरता हो जाती है। उसके बाद सतत अभ्यास के द्वारा योगी (साधक) दृढ़भूमि हो जाता है। दृढभूमि होने से योगी स्वेच्छानुसार जिस स्थान में वायु का निरोध करना चाहता है कर लेता है। वहीं प्राणापानादि के विकार दूर होकर उसे 'दिव्य शक्ति' प्राप्त होती है। नाभिचक्र में सयम करने से जठराग्नि में सूक्ष्मता और

विशेष बल आ जाता है, जिसका प्रभाव सम्पूर्ण शरीर पर पड़ता है। जठराग्नि शरीरगत सभी प्रकार के पाचन, परिवर्तन और परिवर्धन के लिए उत्तरदायी है, वह सभी क्रियाओं, संस्थानों और अवयवों का नियंत्रक, पोषक और धारक है। वह शरीर के सूक्ष्मतम अणु अंश को अपने तेज और पाकादि क्रिया से प्रभावित करती है। उसमें सूक्ष्मता और विशेष बल सम्पन्नता आ जाने से सम्पूर्ण पाचन संस्थान में एक अभूतपूर्व परिवर्तन आ जाता है, जिसके परिणाम स्वरूप योगी के शरीर में किसी प्रकार की विकृति या व्याधि उत्पन्न नहीं होती है। उसकी भूख और प्यास नियन्त्रित हो जाती है जिससे कई कई दिनो तक योगी यदि आहार ग्रहण न करे तब भी उसके शरीर पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नही पड़ता है। यही कारण है कि कई योगियो को लगातार अनेक दिनो तक निराहार देखा गया है।

जाठराग्नि के दिव्य प्रभाव से योगी के शरीर मे आद्य रस धातु का निर्माण तीव्रता से होता है तथा मल-मूत्र का निर्माण अल्प मात्रा मे निर्गन्ध और संयत रूप मे होता है। योगी के शरीर मे धातु-साम्य रहने से रोग या विकार उत्पन्न नहीं होता, जिससे शरीर और अग-प्रत्यगो में लाघव, स्फूर्ति, उत्साह और क्रियाशीलता रहती है। योगी का सम्पूर्ण शरीर सुवासित रहता है, वाणी मे माधुर्यभाव और गम्भीरता रहती है तथा मुखमण्डल पर तेज और कान्ति का समन्वित रूप लक्षित होता है।

योगी के द्वारा जिस प्रकार नाभिचक्र मे सयम करने से उपर्युक्त वैशिष्ट्य उत्पन्न होता है उसी प्रकार कपाल मे सयम करने से धी-धृति-स्मृति (बुद्धि-धैर्य-स्मरणशक्ति) अत्यन्त सूक्ष्म हो जाती है जिससे योगी गहनतम, सूक्ष्मतम, गम्भीरतम और दुर्बोध विषयो को ग्रहण, धारण और स्मरण रखने की अपूर्व सामर्थ्य वाला हो जाता है। योगी के लिए कोई भी विषय दुर्लभ नही रहता। योगी को अपनी नासिका के अग्रभाग मे 'दिव्य गंध' और रसना के अग्रभाग मे 'दिव्य रस' की अनुभूति होती है। कण्ठकूप मे संयम करने से क्षुधा-तृषा आदि विकार भावो पर नियन्त्रण एवं विजय प्राप्त होती है। योगी को वायु के द्वारा ही उत्तमोत्तम रसास्वादन होता रहता है जिससे उसे क्षुधा और तृषा का अनुभव नही होता। हृदय कमल मे सयम करने से योगी का चित्त स्फटिक मणि की भाति निर्मल और स्वच्छ हो जाता है, चित्त मे स्थिरता एव प्रसन्नता बनी रहती है। उसका हृदय या मन विकाराभिभूत नही होता, उनमे रज और तम गुण का अभाव हो जाता है तथा एकमात्र शुद्ध सात्विक भाव विद्यमान रहता है। इसी प्रकार अन्य अंग-प्रत्यंगो और नाड़ियों-चक्रों आदि पर संयम करने से शरीर मात्र पर नियन्त्रण और दिव्य विभूति प्राप्त होती है। जैसे—शीतोष्णता का अनुभव नहीं होना, दिव्य दृष्टि, दिव्य श्रवणशक्ति, दिव्य वाक्शक्ति, दिव्य चेष्टा, दिव्य बल, दिव्य गति, दिव्य क्रिया, दिव्य प्रवृत्ति आदि की प्राप्ति होना।

अनेक योगी इन्ही दिव्य शक्तियो के द्वारा लोगो को चमत्कृत करके प्रसंशा अर्जित करते हैं। किन्तु यह वस्तुत: उचित नही है। क्योकि इससे योगी अपने आध्यात्मिक चरम लक्ष्य को भूल कर भौतिक चमत्कार मे ही लग जाता है और उसकी साधना अपनी लक्ष्य प्राप्ति से पूर्व ही अपूर्ण रह जाती है।

ध्यान

साधना के क्षेत्र में ध्यान का महत्व सर्वोपरि है। योग दर्शन में भी एक स्वतन्त्र अंग के रूप में उसका महत्व स्वीकृत है। महात्मा बुद्ध ने ध्यान को बहुत अधिक महत्व दिया था, जबकि तीर्थंकर महावीर की जैन शासन परम्परा मे उसे सर्वोच्च स्थान दिया गया था। उपनिषदो के प्रवर्तक ऋषिगण ध्यान के महत्व से भलीभाँति परिचित थे। इससे स्पष्ट है कि साधना पद्धति मे ध्यान की अवस्थिति एव अनिवार्यता का अनुसन्धान और अभ्यास सुदूर अतीत मे हो चुका था।

'ध्यान' हमारी चेतना की ही एक अवस्था विशेष है, वह अध्यात्म विद्या का प्राण और साधना का प्रमुख अग है। ध्यान के बिना न केवल साधना पद्धति अपितु समग्र अध्यात्म विद्या अपूर्ण है, पगु है।

ध्यान आत्म ज्ञान प्राप्ति का एक मात्र साधन है, अत. वह आत्मा का परम हितैषी तत्व है, क्योकि उसके माध्यम से ही मनुष्य अपने लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। यही भाव आचार्य शुभचन्द्र ने निम्न प्रकार से व्यक्त किया है—

मोक्षः कर्मक्षयादेव स चात्मज्ञानतो भवेत्।
ध्यानसाध्य मत तच्च तद् ध्यान हितमात्मनः॥

अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति कर्मों का क्षय होने से होती है, कर्मों का क्षय आत्म ज्ञान से होता है, वह आत्म ज्ञान केवल ध्यान साध्य है याने ध्यान से ही आत्म ज्ञान प्राप्त होता है, वह आत्म ज्ञान आत्मा का हितकारी तत्व है।

ध्यान के साधन के लिए समत्व का अवलम्बन आवश्यक है। इसी का निर्देश करते हुए कहा गया है—

समत्वमवलम्ब्याथ ध्यानं योगी समाश्रयेत्।
बिना समत्वमारब्धे ध्याने स्वात्मा विडम्बयते॥

अर्थात् समत्व का अवलम्बन लेकर योगी ध्यान का अभ्यास करे। समत्व के बिना ध्यान का आरम्भ करना आत्म विडम्बना मात्र है।

यह धारणा से आगे की स्थिति है। वस्तुत: धारणा की अवस्था मे योगी जब इतना अधिक तल्लीन हो जाता है कि केवल ईश्वरोपासना या परमात्मा के अनुचिंतन में ही वह स्वयं को केन्द्रित कर लेता है, तब उसकी स्थिति मात्र हृदय

कमल में होती है और जीवात्मारूप वह परमात्मा में ही मग्न हो जाता है। उस समय वह बाह्य जगत् से बिल्कुल विमुख रहता है और विशुद्ध रूप से केवल परमात्मा के साक्षात्कार में ही निमग्न रहता है। वह भूल जाता है कि ससार में मेरी भी कोई स्थिति है या भौतिक ससार मे मेरे शरीर का भी कोई अस्तित्व है। ध्यान वस्तुतः परमब्रह्म, निर्विकार, अद्वितीय, शुद्ध, चैतन्यमय, सत् आनन्दमय परमात्मा के अनुस्मरण मे स्वयं की निरन्तर स्थिति का ही नाम है।

ध्यान की अवस्था बिना किसी विघ्न के समरूप से प्रवाहित रही विचारधारा का परिणाम है। यह ध्यान, मनन अथवा चिन्तन की उत्कृष्ट स्थिति है। ध्यान अपनी अवस्था की पराकाष्टा पर पहुच कर समाधि मे परिणत हो जाता है जहां अभिज्ञा का भाव लुप्त हो जाता है। शरीर और मन समस्त बाह्य प्रभावो के लिए निचेष्ट हो जाते हैं और केवल ध्यान का विषय, वह कुछ भी क्यो न हो, प्रकाशित रहता है। इस प्रकार धारणा सौर प्रकाश की अवस्था को प्रस्तुत करते हैं। ध्यान की चरम अवस्था मे जब प्रकाश उद्भासित होता है तो योगी (साधक) को परम आन्तरिक शान्ति का अनुभव होता है। ऐसे योगी जिसने अलौकिक आन्तरिक शान्ति का रसपान कर लिया है उसे वस्तुओ के सत्यज्ञान की अनुभूति होने लगती है और वह अन्तर्दृष्टि की प्राप्ति के अत्यधिक सन्निकट पहुच जाता है।

जैसा कि व्यास ने कहा है—"बुद्धि का सत्व जिसका सारतत्व प्रकाश है, जब अशुद्धि के मल से उन्मुक्त हो जाता है तो स्फटिक के सदृश निर्मल एव स्थिर प्रवाह का रूप धारण कर लेता है जिस पर रजोगुण या तमोगुण अपना अधिपत्य नही कर सकते और न ही किसी अन्य रूप से उसे प्रभावित कर सकते हैं।" इससे स्पष्ट है कि ध्यान की अवस्था मे योगी सासारिक प्रपञ्चो से मुक्त होकर अपने ध्येय के साथ तादात्म्य भाव स्थापित कर लेता है जिसके परिणाम स्वरूप वह अपनी आत्मा के यथार्थ ज्ञान के सन्निकट पहुच जाता है और उसका लक्ष्य उसकी साधना से अधिक दूर नही रहता। इस अवस्था मे पहुचने के बाद योगी उस सीमा से बाहर निकल जाता है जिसमें उसके भ्रष्ट होने की सम्भावना रहती है। अर्थात् इस अवस्था मे किसी भी प्रकार की स्थिति योगी को अपनी साधना से विचलित या जिस पथ पर वह अग्रसर है उससे भ्रष्ट नही कर सकती।

ध्यान का अर्थ और स्वरूप

ध्यान शब्द की निष्पत्ति "ध्यै चिन्तायाम्" धातु से होती है, जिसका अर्थ होता है-चिन्तन करना। यहाँ पर ध्यान शब्द का धातु निष्पन्न उक्त अर्थ प्रासगिक एव सार्थक प्रतीत नही होता, क्योकि ध्यान शब्द का प्रवृत्तिलभ्य अर्थ इससे भिन्न है, जिसके अनुसार चिन्तन नहीं, अपितु चिन्तन का एकाग्रीकरण अर्थात् चित्त को एक ही लक्ष्य

पर स्थिर करना। सामान्यत. ईश्वर या परमात्मा में ही अपना मनोनियोग इस प्रकार करना कि केवल उसमे ही साधक निमग्न हो और किसी अन्य विषय की ओर उसकी वृत्ति आकर्षित न हो 'ध्यान' कहलाता है। योग शास्त्र के अनुसार जिस ध्येय वस्तु में चित्त को लगाया जाय उसी में चित्त का एकाग्र हो जाना अर्थात् केवल ध्येय मात्र का एक ही तरह की वृत्ति का प्रवाह चलना, उसके बीच में किसी दूसरी वृत्ति का नही उठना 'ध्यान' कहलाता है।

विभिन्न ग्रंथो मे योग की सूक्ष्मतम विवेचना देखने को मिलती है। तत्वार्थ सूत्र में एकाग्र चिन्ता तथा शरीर, वाणी और मन के निरोध को ध्यान कहा गया है। यथा—

"उत्तमसंहननस्यैकाग्रचिन्तानिरोधो ध्यानमन्तर्मुहूर्तात्।"—तत्वार्थ सूत्र ९/२७

इस प्रकार ध्यान का सम्बन्ध केवल मन से ही नहीं है, वह मन, वाणी और शरीर इन तीनों से सम्बन्धित है। इसी प्रकार आवश्यक निर्युक्त (१४६७-१४७८) के अनुसार उसकी निरेजन दशा—निष्प्रकम्प दशा ध्यान है। किन्तु महर्षि पतञ्जलि ने ध्यान का सम्बन्ध केवल मन के माना है। उनके अनुसार जिसमे धारणा की गई है उस देश में ध्येय विषयक ज्ञान की एकतानता (अर्थात् सदृश प्रवाह) ध्यान है। यथा—

"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।" —योगदर्शन, विभूतिपाद-२

—उस देश मे ध्येय विषयक ज्ञान या वृत्ति का लगातार एक जैसा बना रहना ध्यान है। इसका तात्पर्य यह हुआ कि जिसमे धारणा की गई उसमे चित्त जिस वृत्ति-मात्र से ध्येय में लगता है वह वृत्ति जब इस प्रकार समान प्रवाह से लगातार उदित होती रहे कि कोई दूसरी वृत्त बीच मे न आये उसे 'ध्यान' कहते हैं।

यहां सदृश प्रवाह का अभिप्राय यह है कि जिस ध्येय से सम्बधित पहली वृत्ति हो, उसी विषय की दूसरी और उसी विषय की तीसरी हो—ध्येय से अन्य ज्ञान बीच में उपस्थित न हो अर्थात् जो अन्य ज्ञानो से अपरामृष्ट हो-वह ध्यान है। इससे स्पष्ट है कि महर्षि पतञ्जलि को एकाग्रता और निरोध-ये दोनो केवल चित्त के ही अभीष्ट हैं। गरुड़ पुराण मे केवल ब्रह्म और आत्मा की चिन्ता को ध्यान बतलाया गया है। यथा—

"ब्रह्मात्म चिन्ता ध्यानं स्यात्" —गरुड़ पुराण अ० ४८

बौद्ध चिन्तन धारा मे भी ध्यान का सम्बन्ध मन से बतलाया गया है, जबकि श्रमण चिन्तन पद्धति मे ध्यान का सम्बन्ध वाणी और शरीर से भी है। इस प्रकार ध्यान केवल मानसिक ही नहीं, अपितु वाचिक और कायिक भी है। जैनाचार्यों के मतानुसार ध्यान में शरीर, वाणी और मन का निरोध ही नहीं होता, अपितु प्रवृत्ति भी होती है। ध्यान का अर्थ मात्र शून्यता या अभाव नही है। अपने आलम्बन में गाढ़ रूप से संलग्न होने के कारण जो निष्प्रकम्प हो जाता है वही चित्त (मानसिक) ध्यान कहलाता है। मृदु, अनवस्थित और अव्यक्त चित्त में ध्येयाकार की एकतानता या सदृश प्रवाह

नहीं होता, अतः उसे ध्यान नहीं कहा जा सकता। वस्तुतः ध्यान चेतना की वह अवस्था है जो अपने आलम्बन के प्रति एकाग्र होती है अथवा बाह्य शून्यता होने पर भी आत्मा के प्रति आवश्यकता अबाधित रहती है। कथन का सारांश यह है कि चिन्तन शून्यता ध्यान नहीं है और वह चिन्तन भी ध्यान नहीं है जो अनेकाग्र है। एकाग्र चिन्तन ध्यान है, भावक्रिया ध्यान है और चेतना के व्यापक प्रकाश में चित्त विलीन हो जाता है वह भी ध्यान है।

उपनिषदों में ध्यान के स्वरूप की विवेचना विस्तार पूर्वक की गई है। मैत्रेय्युपनिषद् (२/२) एवं स्कन्दोपनिषद् (११) में ध्यान की चर्चा करते हुए कहा गया है—"ध्यान निर्विषय मनः।"-मन का विषयों से विरहित हो जाना ध्यान है। इसके अतिरिक्त आत्म स्वरूप के चिन्तन को भी ध्यान बतलाया गया है, जैसा कि निम्न उद्धरण से स्पष्ट है—

सोऽहं चिन्मात्रमेवेति चिन्तनं ध्यानमुच्यते।

अर्थात् वह मैं ही चिन्मात्र ब्रह्मतत्व हूं—ऐसा चिन्तन करना ध्यान है।

एक अन्य उपनिषद् में भी यही भाव प्रतिपादित किया गया है—

ब्रह्मैवास्मीति सद्वृत्त्या निरालम्बतया स्थितिः।
ध्यानशब्देन विख्यात..... .... ॥

—तेजोबिन्दूपनिषद् १/३६

"मैं ही ब्रह्म हूं"—इस सद्वृत्ति से जो निरालम्ब रूप स्थिति उत्पन्न होती है वह ध्यान शब्द से विख्यात है।

इसी प्रकार सोऽहं के रूप में विश्वरूप योगीश्वरेश्वर महेश्वर अथवा सच्चिदानन्द परब्रह्म का ध्यान करने से वेदान्त का ज्ञान होता है। अर्थात् साधक को आत्म स्वरूप का साक्षात्कार हो जाता है। योगतत्वोपनिषद् में सगुण एवं निर्गुण भेद से द्विविध ध्यान का प्रतिपादन करते हुए इष्ट देव के ध्यान को अणिमा आदि सिद्धियों का देने वाला सगुण ध्यान कहा गया है और निर्गुण ध्यान से समाधि की सिद्धि होने का प्रतिपादन किया गया है। शाण्डिल्योपनिषद् (१/१०) में भी ध्यान के सगुण और निर्गुण भेद किए गए हैं। वहाँ मूर्ति ध्यान को सगुण ध्यान और आत्मयाथात्म्य को निर्गुण ध्यान बतलाया गया है। अन्यत्र ध्यान का स्वरूप निम्न प्रकार से प्रतिपादित किया गया है—

"सर्वशरीरेषु चैतन्यैकतानता ध्यानम्।"

—मण्डल ब्राह्मणोपनिषद् १/१/७

सभी शरीरों में चैतन्य की एकतानता अर्थात् एक सदृश सतत प्रवाह होना ध्यान है।

इस प्रकार उपनिषदों में ध्यान का स्वरूप किंचित् भिन्नता के साथ प्रतिपादित किया गया है। उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट है कि योग के अन्तर्गत ध्यान वह

साधन है जो साधक को साध्य या लक्ष्य के अधिक समीप ले जाता है। ध्यान के द्वारा ही इष्ट साधन होता है और साधक अज्ञानान्धकार से निकल कर ज्ञान के आलोक में आत्म स्वरूप का साक्षात्कार करने मे समर्थ होता है। यह स्थिति योगी के अन्तर्जगत् की उत्कृष्ट स्थिति की द्योतक है। ध्यान का परिणाम कितना आत्म कल्याणकारी होता है-इसका प्रतिपादन आचार्य शुभचन्द्र ने निम्न प्रकार से किया है—

प्रबलध्यानवज्रेण दुरितद्रुमसंक्षयम्।
तथा कुर्यो यथा दत्ते न पुनर्भवसम्भवम्॥

प्रबल ध्यान रूपी वज्र के द्वारा पाप रूप वृक्ष का क्षय इस प्रकार कर देते हैं कि फिर पुनर्जन्म सम्भव न हो अर्थात् संसार परिभ्रमण जन्य दुःखों को भोगने के लिए पुनः जन्म धारण नहीं करना पड़े।

ध्यान के प्रभाव से योगी किस प्रकार बाह्य और अन्तः समस्त विकल्पो से मुक्त होकर संसार के प्रति उदासीन वृत्ति वाला हो जाता है-इसका प्रतिपादन सुन्दर रूप से आचार्य प्रवर ने निम्न प्रकार से किया है—

बहिरन्तश्च समन्ताच्चिन्ता चेष्टापरिच्युतो योगी।
तन्मयभाव प्राप्तः कलयति भूक्षमुन्मनी भावम्॥

अर्थात् बाह्य एवं आभ्यन्तर सभी प्रकार की चिन्ताओं एव चेष्टाओ को त्याग कर तन्मय भाव को प्राप्त हुआ योगी अत्यन्त उन्मनी भाव को प्राप्त करता है।

इस सन्दर्भ में चित्त की चञ्चलता बतलाते हुए आगे कहते हैं—

चेतोऽपि यत्र तत्र प्रवर्तते नो ततस्ततो वार्यम्।
अधिको भवति हि वारितमवारित क्षान्तिमुपयाति॥

—चित्त की प्रवृत्ति जहाँ होती है वहाँ उसे रोकना नहीं चाहिये। वारित हुए चित्त की वृत्ति अधिक होती है और अवारित चित्त शान्ति को प्राप्त होता है। तात्पर्य यह है कि चित्त के सहज प्रवाह को समभाव से अवलोकन करने मात्र से ही चित्त शान्त हो जाता है।

समाधि

अष्टांग योग में समाधि का विशिष्ट एवं महत्वपूर्ण स्थान है। साधना की यह चरम अवस्था है जिसमें समाधिस्थ योगी का बाह्य जगत् के साथ सम्बन्ध टूट जाता है। यह योग की एक ऐसी दशा है जिसमें योगी चरमोत्कर्ष को प्राप्त कर मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर होता है। यही योग साधना का लक्ष्य है। अतः मोक्ष प्राप्ति से पूर्व योगी को समाधि की अवस्था से गुजरना आवश्यक है। योग शास्त्र में समाधि को मोक्ष प्राप्ति का मुख्य साधन बतलाया गया है, इसीलिए योगशास्त्र समाधि के द्वारा मोक्ष साधन का आग्रह करता है। योगभाष्य में सम्भवतः इसीलिए योग को पारिभाषिक रूप से "समाधि" कहा गया है। यथा-"योगः समाधिः"-योग भाष्य १/१ इसे अन्य रूप में इस प्रकार से समझा जा सकता है—पातञ्जल योगशास्त्र में चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा गया है। (योगश्चित्तवृत्ति निरोधः) समाधि अवस्था में भी योगी की समस्त प्रकार की चित्तवृत्तियाँ निरुद्ध हो जाती हैं। चित्त की वृत्तियां चूंकि अज्ञान-जनित होती हैं, अतः इन्हें रोकना-इनका निरोध करना आवश्यक है, तभी समाधि की सिद्धि या योग की स्थिति होती है। इस प्रकार दोनों ही स्थिति में चित्त की वृत्तियों का निरोध होने से दोनों में समानता है, अतः वस्तुतः समाधि और योग में कोई मौलिक अन्तर नहीं है।

योग की अवधारणा वाले लगभग सभी ग्रंथों में इसे योग के अन्तिम अंग के रूप में मान्य किया गया है। विभिन्न उपनिषदों में समाधि की विवेचना अथवा उसके स्वरूप का प्रतिपादन भिन्न रूप में किया गया है। किन्तु उसका सारतत्व लगभग समान है। विभिन्न शास्त्रों या ग्रंथों में समाधि की जो व्याख्या उपलब्ध होती है उसका साध्य रूप अन्तिम लक्ष्य समान है जो जीवात्मा के साथ परमात्मा की एकाकार अनुभूति रूप है। त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् (२/३२) एवं मण्डल ब्राह्मणोपनिषद् (१/१/१०) में प्रतिपादित विवेचन के अनुसार समाधि को ध्यान विस्मृति रूप बतलाया गया है। इसी उपनिषद् में अन्यत्र (२/१५५) उपलब्ध विवेचनानुसार सर्ववृत्तिविवर्जित अर्थात् समस्त मनोवृत्तियों के समाप्त हो जाने की स्थिति समाधि है। तेजोबिन्दूपनिषद् (१/३७) में भी लगभग यही भाव व्यक्त किया गया है। वराहोपनिषद् (२/७५) में आत्मा एवं मन के ऐक्य होने की स्थिति को समाधि कहा गया है जिसमें मन का अस्तित्व सम्पूर्णतः आत्मा में विलीन हो जाता है। योगतत्वोपनिषद् (१०७) में प्राप्त विवरण के अनुसार

जीवात्मा एव परमात्मा की समतावस्था होना समाधि है जबकि दर्शनोपनिषद् (१०/१) में प्राप्त उल्लेखानुसार परमात्मा एवं जीवात्मा के ऐक्य का बोध होना समाधि है। इसी प्रकार का भाव अमृतानादोपनिषद् (१६) मे निम्न प्रकार से व्यक्त किया गया है—"सम मन्येत यं लब्ध्वा स समाधि प्रकीर्तितः।"

शाण्डिल्योपनिषद् (१/११) में जीवात्मा-परमात्मा की ऐक्य की त्रिपुटी रहित, परमानन्दस्वरूप, शुद्धचैतन्यात्मक अवस्था को समाधि निरूपित किया गया है। जबकि त्रिशिखिब्राह्मणोनिषद् (२/१६) के अनुसार समाधि वह स्थिति है जिसमे 'मैं ही परब्रह्म हूं'"—इस प्रकार का अनुभव करता हुआ योगी तदाकार अर्थात् ब्रह्म हो जाता है। परिणामतः वह समस्त सांसारिक बंधनो से मुक्त हो जाता है जिससे उसका पुनर्जन्म नहीं होता। समाधि का स्वरूप प्रतिपादित करते हुए दर्शनोपनिषद् (१०/२-५) मे कहा गया है कि नित्य, सर्वगत एवं कूटस्थ आत्मतत्व स्वरूपतः एक होते हुए भी माया के कारण अनेक रूपो मे दिखलाई पड़ता है। अतः भ्रान्त लोग अद्वय तत्व में ही जीव एव ईश्वर का भेद कर लेते हैं, किन्तु वस्तुतः ऐसा नही है। क्योकि यह शरीर, प्राण, इन्द्रिय और मन ही "मैं' नही हूं, अपितु केवल साक्षिस्वरूप शिवतत्व ही "मैं" हू—इस प्रकार की बुद्धि ही समाधि होती है।

वस्तुतः समाधि योग साधना की अन्तिम अवस्था है। इस अवस्था मे आलम्बन आभास से रहित ध्यान और ध्येय पृथक् रूप से भासित होते हैं। जब ध्यान का अभ्यास या साधना अपनी चरम स्थिति पर पहुच जाती है और साधक अपनी साधना के अगले सोपान पर पहुचता है तो वह अवस्था ही समाधि होती है। ध्यान की अभ्यास प्रक्रिया जब विकास को प्राप्त करती है तो वह शनैः शनैः समाधि का रूप धारण करती जाती है। इस अभ्यास प्रक्रिया मे मन पूर्ण रूप से निष्क्रिय हो जाता है, केवल चैतन्य जाग्रत रहता है। यही कारण है कि साधक अन्ततः मोक्ष प्राप्ति रूप ,अपने लक्ष्य साधन मे सफल होता है और यथार्थ अनुभूति करता है।

साधना अथवा योग की वह प्रक्रिया जिसमें ध्यानस्थ योगी को जीवात्मा का परमात्मा से साक्षात्कार होता अथवा जीवात्मा को अपने शुद्ध चिदानन्दमय स्वरूप का अनुभव होता है "समाधि" की स्थिति है। योगशास्त्र की परिभाषा के अनुसार ध्यान करते-करते चित्त जब ध्येयाकार मे परिणत हो जाता है, उसके अपने स्वरूप का अभाव सा हो जाता है, उसकी ध्येय से भिन्न उपलब्धि नहीं होती, उस समय वह ध्यान ही "समाधि" कहलाता है। महर्षि पतञ्जलि ने समाधि का स्वरूप निम्न प्रकार से बतलाया है—"तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।" —योग दर्शन ३/३

जब (ध्यान) में केवल ध्येय मात्र की ही प्रतीति होती है और चित्त का निज स्वरूप शून्य सा हो जाता है तब वही (ध्यान ही) समाधि हो जाता है।

इसका तात्पर्य यह हुआ कि पूर्वोक्त ध्येय विषयक ध्यान ही अभ्यास के बल से जब अपने ध्यानाकार रूप से रहित की भाँति होकर केवल ध्येय स्वरूप मात्र से

अवस्थित होकर प्रकाशित होने लगे तब वह समाधि कहलाता है। व्यावहारिक में ध्येय का अवलम्बन करने वाली जो वृत्ति समान प्रवाह से उदय होती रहती है वह ध्यातृ, ध्यान और ध्येय तीनों से मिश्रित रहती है अर्थात् वह तीनों में तदाकार होती हुई ध्येय के स्वरूप से भासने वाली होती है। यही कारण है कि उसमें ध्यातृ और ध्यान दोनों बने रहते हैं। इन दोनों के बने रहने से ध्येयाकार वृत्ति अपने ध्येय विषय को सम्पूर्णता से प्रकाशित नहीं करती। जितना ध्यान बढ़ता जाता है उतनी ही उस वृत्ति में ध्येय की स्वरूपाकारता बढ़ती जाती है और ध्यातृ एवं ध्यान उसका प्रकाशन करने में अपने स्वरूप से शून्य जैसे होकर ध्येय स्वरूप मात्र के समान भासने लगे और ध्येय का स्वरूप ध्यातृ और ध्यान से अभिन्न होकर ध्येयाकार वृत्ति में सम्पूर्णता से प्रतिभासित होने लगे तो ध्यान की इस अवस्था को समाधि कहते हैं।

व्यास भाष्य में समाधि के स्वरूप की विवेचना करते हुए कहा गया है—

"समाधिर्ध्यानमेव ध्येयाकारनिर्भासं प्रत्ययात्मके स्वरूपशून्यमिव यदा भवति ध्येयस्वभावावेशा तदा समाधिरित्युच्यते।"

अर्थात् ध्येयाकार की प्रतीति कराने वाली ही समाधि है। प्रत्ययात्मक में जब ध्येय स्वभाव वाली प्रतीति स्वरूपशून्य की भांति होती है तब वह समाधि कहलाती है।

जो साधक या योगी धारणा के अभ्यास से ध्यान की भूमिका में पहुंचता है फिर उसकी गति समाधि की ओर बढ़ती है, जिसको एकाग्रता की न्यूनाधिक सिद्धि हुई है और इसके फल स्वरूप चित्तवृत्तियों का क्षोभ कम हुआ है उसके चित्त की अवस्था चश्मे के निर्मल और पारदर्शक शीशे की भांति होती है। इसी को महर्षि पतञ्जलि ने अभिजात मणि कहा है। वह मणि या शीशा अपनी ओर से प्रतिबिम्ब में कुछ नहीं जोड़ता, अपितु जो पदार्थ उसके सामने आता है वह उसका विषय बनता है, उसको ज्यों का त्यों उपस्थित करता है और महर्षि पतञ्जलि के शब्दों में उस पदार्थ में तत्स्थ और उस पदार्थ से रंजित होता है। तत्स्थ का अर्थ है उसमें स्थित होना और तदञ्जनता का अर्थ है उससे रंगा जाना। निर्मल शीशा जो पदार्थ उसके सामने आता है उससे तादात्म्य स्थापित कर लेता है, उसके साथ सारूप्य स्थापित कर लेता है। फलतः हम चश्मे के शीशे को नहीं प्रत्युत उस पदार्थ को देखते हैं। किसी प्रकार जब चित्त की वृत्तियां क्षीण हो जाती हैं और वह चित्त शुद्ध होता है तो वह उन पदार्थों को जो उसके सामने विषय रूप से आते हैं यथावत् प्रकट करता है, उनके साथ तादात्म्य स्थापित कर लेता है। यही भाव महर्षि पतञ्जलि द्वारा योग सूत्र में निम्न प्रकार से व्यक्त किया गया है—

"क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः"—१/४१

वृत्ति के क्षीण होने पर पारदर्शक मणि के समान ग्रहीता, ग्रहण और ग्राह्यों में तत्स्थता एवं तदञ्जनता की समापत्ति प्राप्त होती है। जो पदार्थ चित्त के सामने

आ सकते हैं या ज्ञानोपलब्धि में जिनकी स्थिति महत्वपूर्ण है वे तीन प्रकार के हैं। महर्षि पतञ्जलि ने उनके लिए ग्रहीता, ग्रहण और ग्राह्य शब्दों का व्यवहार किया है। तीनों में तादात्म्य और तदञ्जनता का भाव होना समापत्ति है जिसका अर्थ होता है विशुद्ध ज्ञान की प्राप्ति। महर्षि पतञ्जलि ने समाधि के अर्थ में भी समापत्ति शब्द का व्यवहार किया है।

ग्रहीता का अर्थ है पकडने वाला अर्थात् ज्ञान का धारण करने वाला। दूसरे शब्दों में उसे द्रष्टा या ज्ञाता भी कह सकते हैं। ग्रहण का अर्थ है ज्ञान और दर्शन का अर्थ है साधन, अर्थात् विशुद्ध या निर्मल ज्ञान की प्राप्ति। ग्राह्य से तात्पर्य है ग्रहण होने योग्य वस्तु अर्थात् वह वस्तु जो दृश्य या ध्येय है। इन्द्रियो के जितने भी विषय हैं वे सब ग्राह्य शब्द के अन्तर्गत हैं। पञ्चमहाभूत के अतिरिक्त पञ्च तन्मात्रा अर्थात् शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध भी ग्राह्य के अन्तर्गत आते हैं। इन्द्रियो की भी गणना ग्राह्यों में ही करना चाहिए। इसके साथ ही इन्द्रिया और अहकार ग्रहण करने के उपकरण या साधन हैं, अतः ये सब ग्रहण हैं। बुद्धियुक्त पुरुष को ग्रहीता कहते हैं। शुद्ध आत्मा या पुरुष चिन्मय होने से किसी विषय का ज्ञाता नहीं होता। जब उसका बुद्धि से योग होता है तभी वह द्रष्टा और ज्ञाता अर्थात् ग्रहीता हो सकता है। इस सूत्र का अर्थ यह है कि जब चित्त धारणादि के अभ्यास से निर्मल हो जाता है तो वह सभी विषयो का यथार्थ ज्ञान कर सकता है। बिना चित्त के तो किसी प्रकार का ज्ञान सम्भव ही नही है। यह शुद्ध चित्त का लक्षण है कि वह अन्य सब विषयो के साथ-साथ अपना ज्ञान भी कराता है।

इससे स्पष्ट है कि समाधि की अवस्था में एक विशिष्ट प्रकार के ज्ञान का उदय, मन के विविध सकल्पो-विकल्पो का विनाश और अन्यान्य चित्तवृत्तियों का विस्मरण होता है। इसमे समस्त प्रकार की आशाओ, अभिलाषाओ, तितिक्षाओं से मन शून्य हो जाता है। उसकी सम्पूर्ण चञ्चलता तिरोहित हो जाती है जिससे वह शान्त, अचञ्चल और निर्विकार हो जाता है। वैकारिक भावो से शून्य हुआ मन समाधिस्थ मनुष्य मे जीवात्मा और परमात्मा के भेद को मिटाने में अर्थपूर्ण रूप से सहायक होता है। इसी स्थिति को लक्ष्य करते हुए महाराज भोज ने समाधि का निम्न लक्षण प्रतिपादित किया है—

"सम्यगाधीयत एकाग्रीक्रियते विक्षेपान्परिहृत्य मनो यत्र स:समाधिः।"

जिसमे विक्षेपो को हटाकर मन को एकाग्र किया जाता है, सम्यक् रूप से मन का अवधारण किया जाता है वह समाधि है।

समाधि के सन्दर्भ मे योगी या साधक के शरीर की उतनी उपयोगिता नहीं रहती जितनी मन और आत्मा की होती है। मन और आत्मा को एक स्थान पर रखने, उन्हें अवलम्बन या आधार प्रदान करने की दृष्टि से शरीर की उपयोगिता अवश्य है, साथ ही साधना या योगाभ्यास का साधन भी शरीर है, किन्तु मन और आत्मा की अपेक्षा वह गौण है। आत्मा प्रत्येक अनुभव का साक्षी है। मरने पर भी इन्द्रियों

के अधिष्ठानों पर बाहरी विषयों के आघात होते रहते हैं, परन्तु साक्षी रूप आत्मा से वियोग हो जाने से अनुभव नहीं होते। परन्तु अभ्यास करते समय यह नहीं कहा जा सकता कि आत्मा से वियोग हो गया है। साधक जीवित है, इसके शरीर से आत्मा का विच्छेद नहीं हुआ है। शारीरिक और मानसिक सभी क्रियाओं का साक्षी आत्मा है। इसलिए पूर्ण रूप से त्रिपुटी का अनुभव हो या न हो, परन्तु आत्मा तो है ही। इसीलिए कहा है कि समाधि में एक ओर तो केवल अर्थमात्र अर्थात् ध्येय मात्र भासमान होता है और दूसरी ओर द्रष्टा अर्थात् ध्याता इस पर विद्यमान है, जैसे वह स्वरूप शून्य हो गया हो। उसकी सत्ता भी क्षीनी पड़ रही है। ध्येय का आभास पूर्ण रूप से है, ध्याता का आभास बहुत ही सूक्ष्म रूप में है। सच तो यह है कि ध्याता और ध्येय दोनों प्रायः एक हो गये हों। यदि परमात्मा ध्येय है तो साधक और परमात्मा में प्रायः अभेद हो गया है। ऐसी अवस्था मे ध्यान के लिए अवकाश ही नहीं रहता। यदि द्वैत बुद्धि उदात्त हो जैसा कि ध्यान में होता है तब तो यह प्रतीति हो कि मैं परमात्मा का ध्यान कर रहा हू। जब यह कहना कठिन हो गया हो कि ध्याता और ध्येय मे कोई अन्तर भी है या नही तो कौन किसका ध्यान करे? कौन द्रष्टा और किसका द्रष्टा हो? जैसा कि बृहदारण्यक उपनिषद मे कहा गया है—

विज्ञातारमरे केनाभिजानीयात्?

अर्थात् अरे, जानते वाले को किस साधन के द्वारा जाना जाय?

समाधि के विषय मे वेदान्त के अनुयाइयो के द्वारा ऐसा माना जाता है कि अनेक जन्मो के पुण्य का उदय होने पर जिज्ञासा उत्पन्न होती है और धीरे-धीरे जिज्ञासु की मोक्ष की इच्छा प्रबल होती जाती है। उसके हृदय में इहामुत्र के दृष्ट और आनुश्रविक विषयो की ओर से वितृष्णा बढ़ती जाती है। वह छह गुणों से सम्पन्न होती है। वे गुण हैं—शम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा और समाधान। चित्त को विषयों की ओर से खींचना शम और इन्द्रियों पर नियंत्रण रखना दम है। सर्दी, गर्मी, भूख, प्यास को सहना तितिक्षा है और प्रचलित कर्म काण्ड पूजा पाठ और दूसरे संसारी कामों को छोड़ना उपरति है। श्रद्धा और समाधान का अर्थ स्पष्ट है। इन गुणों से सम्पन्न होने पर मुमुक्षु सद्गुरु की शरण में जाता है। वहां वह गुरु के सत्संग से श्रवण और मनन का अभ्यास करता है। अद्वैतवाद के अनुसार जीव और ब्रह्मा में कोई अन्तर नहीं है। इसलिए जीव को ब्रह्मा बनाना उसका लक्ष्य नहीं है, अपितु उसको अपना भूला हुआ स्वरूप समझा देना ही उसका अभीष्ट है।

जो चित्त समाधि की ओर झुकता है उसकी अवस्था का प्रतिपादन महर्षि पतञ्जलि ने निम्न शब्दों मे किया है—

"सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः।"

—योग सूत्र ३/११

जिस अवस्था में चित्त में सर्वार्थता का क्षय और एकाग्रता का उदय हो उसको समाधि परिणाम कहते हैं। साधारणत: हमारे चित्त सर्वार्थ होते हैं अर्थात् एक के बाद एक अनेक पदार्थ उनके विषय बनते हैं। विक्षिप्त चित्त का सही लक्षण है कि वह किसी एक जगह पर देर तक नहीं टिक सकता। विषय से विषयान्तर मे फिरता रहता है। ऐसे चित्त मे रजोगुण की प्रधानता होती है। यद्यपि थोडा सा मेल सत्वगुण का भी होता है जिसके कारण उसमे थोडी देर के लिए कुछ स्थिरता आ जाती है। जब ऐसा होने लगे तो सत्वगुण की मात्रा के बढ़ने के फलस्वरूप रजोगुण की मात्रा कम होने से एकाग्रता मे कुछ वृद्धि होने लगती है। अर्थात् दूसरे शब्दो मे सर्वार्थता कुछ कम हो तब यह कह सकते है कि चित्त मे समाधि परिणाम का उदय हुआ है। समाधि तत्काल नही आ जाती। समाधि परिणाम का उदय धारणा की अवस्था मे होता है। धीरे-धीरे ध्यान की अवस्था पहुचते-पहुचते जब प्रत्यय की एक तानता होगी तब वह एकाग्रता परिणाम होगा। अब इस प्रकार ध्यान करते-करते एकाग्रता दृढ़ होगी तब चित्त का झुकाव समाधि की ओर बढ़ जायगा और अन्त मे वह निरोध परिणाम भी उदय होगा जो समाधि का वास्तविक लक्षण है। सर्वार्थता से एकाग्रता की ओर जाना इतना सरल या सुगम नही है, जितना माना या समझा जाता है। चित्त का प्रवाह शान्त और निर्द्वन्द्व रहे इसके लिए बहुत प्रयास करना पड़ता है, जैसा कि महर्षि पतञ्जलि ने कहा है —

"तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात्।" —योग सूत्र ३/१०

अर्थात् चित्त की प्रशान्तवाहिता संस्कार के कारण होती है।

इस सम्बन्ध मे भाष्यकार ने कहा है—

"निरोधसंस्काराभ्यासपाटवापेक्षा प्रशान्तवाहिता चित्तस्य भवति तत्संस्कार-मान्द्ये व्युत्थानधर्मिणा संस्कारेण निरोधधर्मः संस्कारोऽभिभूयते इति।"

चित्त के प्रशान्तवाहित निरोध के अभ्यास में पटुता होने की अपेक्षा रहती है। यदि एतद्विषयक अर्थात् निरोध सम्मत संस्कार मद हुए तो फिर व्युत्थानधर्मी संस्कार मन को दबा लेंगे। कथन का अभिप्राय यह है कि चित्त में निरन्तर संघर्ष चलता रहता है। एक ओर तो एकाग्रता की ओर चित्तवृत्ति जाती है और दूसरी ओर अनेक जन्म से आई हुई सर्वार्थता का संस्कार खीचता है। एकाग्रता संस्कार अन्तर्मुख होने की ओर ले जाना चाहता है, जबकि सर्वार्थता संस्कार हठात् बहिर्मुख रखना चाहता है। यदि एकाग्रता संस्कार प्रबल हुए तो चित्त समाधि की ओर जा सकेगा अन्यथा फिर व्युत्थान अर्थात् जगत् की प्रतीति की शिला पर गिरकर चकनाचूर हो जायगा। यदि सौभाग्य से साधक का प्रयास प्रबल और सफल हुआ तो फिर उसको सफलता सूचक एक विशेष उपलब्धि प्राप्त होगी जो उसे समाधि की ओर और अन्तत: मुक्ति की ओर ले जायगी।

उपर्युक्त विवरण से स्पष्ट है कि चित्तवृत्तियों का निरोध, चित्त की एकाग्रता तथा ध्याता एवं ध्येय की तदात्मता या एकाकारता सर्वथा समाधिमूलक एवं समाधि

के अर्थ मे प्रासंगिक है। चित्तवृत्तियों का निरोध अभ्यास और वैराग्य से होता है, चित्त की एकाग्रता भी इन्ही "उपायो" से सम्भव है। इस सदर्भ में यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है कि चित्तवृत्तियों के निरोध से तत्वज्ञान होता है और दुःख की आत्यन्तिक निवृत्ति होती है। इसीलिए समाधि के अर्थ में यह प्रासगिक है। महर्षि पतञ्जलि ने प्रारम्भ में ही "योग" की व्याख्या एव अर्थ निष्पादन में चित्तवृत्तियों के निरोध को प्रमुखता दी है। अभिप्रेतार्थ यह है कि चित्तवृत्तियो का निरोध ही योग है और समाधि के अर्थ मे भी चित्तवृत्तियों का निरोध जो तत्व ज्ञान के लिए महत्वपूर्ण माना गया है, प्रासंगिक है तो योग और समाधि मे मूलत कोई भेद नहीं है। वस्तुतः समाधि की सिद्धि होना ही योग का परिचायक है, समाधि की सिद्धि ही मनुष्य या साधक को योगी बनाती है।

समाधि के भेद

योग शास्त्र मे समाधि दो प्रकार की बतलाई गई है—सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात। इसमे सम्प्रज्ञात समाधि सचेतन और असम्प्रज्ञात चैतन्यातीत मानी गई है।

सम्प्रज्ञात समाधि :—समाधि की अवस्था में मन विषय से अभिज्ञ रहता है जिससे उसे विषय का सम्यक् प्रकार से ब्योरेवार ज्ञान प्राप्त होता है। वस्तुत. मन उस ज्ञान को कराने का मुख्य कारण या साधन बनता है। योग भाष्य के अनुसार योग की वह अवस्था जिसमे चित्त अपने उद्देश्य मे एकाकी रहता है और एक स्पष्ट तथा यथार्थ पदार्थ को पूर्ण रूप से प्रकाशित करता है, दु.खो को दूर करता है तथा कर्मों के बन्धन को शिथिल कर समस्त प्रकार की मानसिक वृत्तियो का दमन करना ही अपना लक्ष्य रखता है सम्प्रज्ञात समाधि है।

पूर्व प्रकरण मे यह स्पष्ट किया जा चुका है कि योग शास्त्र के अनुसार चित्त मे अनेक वृत्तियाँ होती हैं। जब चित्त किसी एक वस्तु पर एकाग्र होकर लगता है तब उसकी वही एकमात्र वृत्ति जाग्रत होकर रहती है, अन्य सभी वृत्तियाँ क्षीण शक्ति वाली होकर उसी एक वृत्ति को सुदृढ़ बनाने में सलग्न रहती हैं। उसी एक वृत्ति मे "ध्यान" लगाने से "प्रज्ञा" का उदय होता है और उससे अन्य वृत्तियाँ नष्ट हो जाती है। यही सम्प्रज्ञात समाधि है। इसे ही सबीज समाधि भी कहा गया है। जिसमें भावी जीवन का बीज विद्यमान रहता है वह सबीज समाधि है। वाचस्पति (तत्व वैशारदी) के अनुसार बीज कर्म का प्रसुप्त आशय है जो जन्म, जीवन की अवधि तथा सुखो के नाना रूपो की वासनाओ के अनुरूप है। जिस समाधि का यह आधार है वह सबीज समाधि है। इस समाधि का सुख कोई व्यक्ति सैकड़ों वर्ष तक भी लेता रहे, फिर भी ससार की ओर लाने वाले सस्कार उसमें विद्यमान रहते हैं जिससे वह संसार मे ही परिभ्रमण करता रहता है, मुक्ति की ओर नहीं जा पाता। यही बीज है और इस बीज सहित होने से यह "सबीज समाधि" है। एक बात और है—इस समाधि मे कोई न कोई आलम्बन अवश्य रहता है और उस समाधि की अवस्था में उस आलम्बन का भान भी होता है। इस अवस्था में चित्त पूर्णतः एकाग्र

रहता है, सत्‌रूप अर्थ याने यथार्थ तत्व को प्रकाशित करता है, "क्लेशों" का नाश करता है, कर्मजन्य सांसारिक बन्धन नष्ट होने लगते हैं। आत्मज्ञान के प्रकाश से आलोकित आत्मा निर्मल, विशुद्ध एव निर्विकार स्वरूप को प्राप्त होकर कैवल्य (मुक्ति) की ओर अग्रसर होता है।

सम्प्राज्ञात समाधि की अवस्था में ज्ञाता और ज्ञान का ऐसा संयोग होता है जिसमें ज्ञाता विषय को जानने वाला केवल इसलिए कहलाता है कि यह स्वय वही है। वस्तुतः विचार और विचार्य (विचार का विषय) एक ही है। इस अवस्था में वितर्क, विचार, आनन्द और अस्मिता का भाव सलग्न रहता है। ये समाधि के ऐसे भाव हैं जिनके विषय निश्चित हैं, जिन पर इनका आधार है। जब मनुष्य हिताहित विवेक से युक्त रहकर अच्छे या बुरे विषयो के सम्बन्ध मे तर्क पूर्वक विचार करता है तथा समाधि की अवस्था मे ही आनन्द और अस्मिता के भाव का अनुभव करता हुआ लक्ष्य साधन में संलग्न रहता है तो वह सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था होती है। वितर्क और विचार युक्त समाधि की स्थिति मे रजोगुण का बाहुल्य रहता है तथा सत्वगुण भी कार्य करता है। समाधि की आनन्दयुक्त स्थिति मे सत्व गुण का बाहुल्य रहता है शेष दोनो गुणों का तिरोभाव रहता है।

सम्प्रज्ञात समाधि के भेद—समाधि के उपर्युक्त भावो के आधार पर समाधि के चार भेद किए गए हैं। यथा—सवितर्क, सविचार, सानन्द और सास्मिता। इन्हे वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत भी कहा जाता है।

महर्षि पतञ्जलि ने योगदर्शन के विभूतिपाद मे समाधि का जो स्वरूप प्रतिपादित किया है वह योग के अष्टाग विवेचन के संदर्भ मे है। योग दर्शन में ही समाधि पाद के अन्तर्गत उन्होंने समाधि के लिए "समापत्ति" की संज्ञा दी है।

वितर्क समाधि—इसे वितर्कानुगत या वितर्कानुगम समाधि भी कहा जाता है। महर्षि पतञ्जलि ने इसे सवितर्क समापत्ति कहा है जिसका स्वरूप उन्होंने निम्न प्रकार बतलाया है—

"तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पै. सकीर्णा सवितर्का समापत्तिः।"—योगसूत्र-१/४२

अर्थात् शब्द, अर्थ और उससे उत्पन्न ज्ञान जब मिश्रित होकर रहते हैं तब वह सवितर्क अर्थात् वितर्क युक्त समाधि कहलाती है।

यहा शब्द का अर्थ है "कम्पन"। अर्थ का अभिप्राय है वह स्नायविक प्रवाह जो उसे भीतर ले जाता है और ज्ञान का अर्थ है प्रतिक्रिया। प्रस्तुत सवितर्क समापत्ति (समाधि) मे विषयी और विषय ये दोनों सम्पूर्ण रूप से पृथक् रहते हैं। यह पार्थक्य या भेद शब्द उसके अर्थ और तत्प्रसूत ज्ञान के मिश्रण से उत्पन्न होता है। पहले तो है बाह्य कम्पन-शब्द, जब वह इन्द्रिय प्रवाह द्वारा अन्तः में प्रवाहित होता है तब उसे अर्थ कहते हैं। तत्पश्चात् चित्त मे एक प्रतिक्रिया प्रवाह संचालित होता है उसे ज्ञान कहा

जाता है जिसे हम बाह्य वस्तु की अनुभूति कहते हैं। इससे स्पष्ट है कि स्थूल विषयों के प्रति बुद्धि के तर्क वितर्कात्मक भाव से युक्त जब यह समाधि होती है तो इसे वितर्कानुगत कहा जाता है। सांसारिक वस्तुएँ समान्यतः स्थूल और सूक्ष्म होती हैं। जब चित्त स्थूल विषय में सम्बद्ध होकर तदाकार रूप हो जाता है तब वह वितर्क कहलाता है। इस अवस्था मे साधक साकार ईश्वर जैसे परमयोगी श्रीकृष्ण जैसी स्थूल वस्तु को ध्यान मे रखते हुए समाधिलीन होता है। वह स्थूल वस्तु का आलम्बन लेकर सूक्ष्म की ओर अग्रसर होता है और अन्ततः चित्त सूक्ष्म में एकाग्र होता है। वस्तुतः यह समाधि वस्तु-निष्ठ है, अर्थात् इसमें वस्तु विशेष जैसे "गाय" शब्द, उसका "अर्थ" और उसका ज्ञान तीनों एक होकर विद्यमान रहते हैं।

इस वितर्कानुगत समाधि के दो भेद किए गए हैं—सवितर्क, और निर्वितर्क। वेदान्त के आचार्य भी समाधि के दो भेद मानते हैं—सविकल्प और निर्विकल्प। ऊपर समाधि का जो स्वरूप बतलाया गया है यही सवितर्क समाधि है। सवितर्क समाधि में चूंकि विकल्प का भाव रहता है, अतः इसे सविकल्प समाधि भी कहा गया है। इसमे द्रष्टा, दर्शन और दृश्य की त्रिपुटी बनी रहती है। निर्वितर्क समाधि जिसे निर्विकल्प कहा गया है वितर्क से रहित होती है। इसमे दृश्य मात्र रह जाता है, वस्तु विशेष का शब्द छोड़कर केवल अर्थ का भाव ही उसमे निहित रहता है। ग्रहण करने योग्य स्थूल वृत्ति को निर्मल करके साधक जब स्वकीय स्वरूप ज्ञान को विस्मृत कर ध्येय ज्ञान की ओर प्रवृत्त होता है तब वह वितर्क विकल्प आदि भाव से शून्य होने के कारण, लक्ष्य-मात्र वृत्ति होकर समाधिलीन होता है। यही निर्वितर्क या निर्विकल्प समाधि है।

महर्षि पतञ्जलि ने निर्वितर्क समापत्ति का स्वरूप निम्न प्रकार बतलाया है—

"स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का।"—योगदर्शन १/४३

स्मृति के परिशुद्ध हो जाने पर स्वरूप से शून्य हुई की भाँति केवल अर्थ (ध्येयमात्र) के स्वरुप को प्रत्यक्ष कराने वाली चित्त की स्थिति विशेष ही निर्वितर्क समाधि है। अभिप्राय यह है कि जब स्मृति शुद्ध हो जाती है, याने स्मृति में जब किसी अन्य प्रकार के गुण का सम्पर्क नही रह जाता है, जब केवल ध्येय वस्तु का अर्थ मात्र प्रतिभासित होता है तब वह निर्वितर्क अर्थात् वितर्क शून्य समाप्त्ति होती है।

उपर्युक्त सम्पूर्ण कथन का सारांश यह है कि महर्षि पतञ्जलि ने अपने योगसूत्र के प्रथम (समाधि) पाद मे दो प्रकार की समापत्ति (समाधि) बतलाई है-सवितर्क समापत्ति और निर्वितर्क समापत्ति। इन्हीं को क्रमशः सविकल्प और निर्विकल्प समाधि के नाम से कहा गया है। वस्तुतः यदि देखा जाय तो सवितर्क समापत्ति (सविकल्प समाधि) को ध्यान की ही अवस्था विशेष माना जा सकता है और निर्वितर्क समापत्ति (निर्विकल्प समाधि) को समाधि की ही अवस्था विशेष कहा जा सकता है। सवितर्क समाधि में शब्द, अर्थ और ज्ञान इन तीनों के विकल्पों से मिली हुई प्रतीति की चित्त में स्फुरणा

रहती है। इसके बाद जब साधक के चित्त मे ध्येय वस्तु के नाम की स्मृति लुप्त हो जाती है और उसको विषय करने वाली चित्तवृत्ति का भी स्मरण नही रहता, तब अपने चित्तस्वरूप का भी भान न रहने के कारण उसके स्वरूप के अभाव की सी स्थिति हो जाती है। उस समय सब प्रकार के विकल्पो का अभाव हो जाने के कारण केवल ध्येय पदार्थ के साथ तदाकार हुआ चित्त ध्येय को प्रकाशित करता है, उस अवस्था का नाम निर्वितर्क समाधि है। इसमे शब्द और प्रतीति का कोई विकल्प नही रहता, अत. इसे निर्विकल्प समाधि भी कहते हैं।

विचारानुगत— चित्त का आलम्बन जब सूक्ष्म होता है अर्थात् सूक्ष्म वस्तु के सम्बन्ध से सूक्ष्माकाराकारित होता है तब वह विचारानुगत होता है। सामान्यत: सृष्टि उत्पत्ति के सन्दर्भ मे पाँच सूक्ष्म तन्मात्राओ, मन, बुद्धि, अहकार, प्रकृति और दस इन्द्रियो को तत्व रूप मे माना गया है। इन तत्वो मे होने वाली समाधि का नाम विचारानुगम है। उसके इन सूक्ष्म विषयो की सीमा इन्द्रिय से लेकर अलिङ्ग (प्रकृति) पर्यन्त है। जैसा कि प्रतिपादित है—"सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम्।" इस समाधि के दो अवान्तर भेद किए गए है—सविचार और निर्विचार।

आनन्दानुगत—अन्त करण की निर्मलता के परिणाम स्वरूप जो हर्ष, आमोद, आह्लाह आदि भाव उत्पन्न होते है उनमे धारण की जाने वाली समाधि अनन्दानुगत समाधि कहलाती है। इन्द्रिय आदि प्राकृतकरण का जब सात्विक सूक्ष्म वस्तुओ-भावो से सम्पर्क होता है अथवा इन्द्रियो का जब सात्विक विषयो से आलम्बन होता है तब सत्व का प्रकर्ष हो जाता है। सत्व के प्रकर्ष से सुख आनन्द की अनुभूति होती है। इस आनन्दानुभूति के साथ जब साधक समाधिलीन होता है तब वह आनन्दानुगत समाधि होती है। इस सम्बन्ध मे यहा यह ज्ञातव्य है कि वितर्क और 'विचार' दोनो का क्षेत्र मात्र जड पदार्थों तक व्याप्त है। जबकि आनन्दानुगत समाधि का क्षेत्र जड़ और चेतन (आत्मा) दोनो को व्याप्त करता है।

अस्मितानुगत— चित् प्रतिबिम्बित बुद्धि 'अस्मिता' है अर्थात् पुरुष (चेतन) और बुद्धि की एक रुपात्मकता की प्रतीति होना 'अस्मिता' हैं। इसमे ऐक्य भाव होना आवश्यक है, जैसा कि प्रतिपादित किया गया है—"**दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता।**" अर्थात् नेत्र और दर्शन शक्ति दोनो का एकात्म भाव होना अस्मिता है। इस स्थिति में चित्त और चित्त मे 'एकात्मिका सवित' रहती है। इस प्रकार अस्मिता इन्द्रियों से भी सूक्ष्म रहती है। इसका आलम्बन करके जो समाधि की जाती है वह अस्मितानुगत समाधि होती है। इसे इस प्रकार भी समझा जा सकता है कि बुद्धिवृत्ति और पुरुष की चेतना शक्ति के रूप मे जिस एकात्मप्रतीत भाव से समाधि की जाती है उसी का नाम अस्मितानुगत समाधि है। इस समाधि के आश्रय से पुरुष और प्रकृति के स्वरूपो का अलग अलग ज्ञान स्पष्ट हो जाता है। समाधि प्रसूत विशिष्ट ज्ञान के

परिणाम स्वरूप जब प्रकृति और पुरुष का भेद समाप्त हो जाता है, दोनों के पार्थक्य की स्पष्ट प्रतीति होती है तब ही से पदार्थों के ज्ञातृत्व का बोध होता है। उसके बाद साधक कैवल्य को प्राप्त करने का अधिकारी बन जाता है और अन्ततः वह कैवल्य को प्राप्त कर लेता है।

असम्प्रज्ञात समाधि

यह योग की उच्चतम स्थिति है जो समाधि के पश्चात् होती है। योगी को मुक्ति के लिए सम्प्रज्ञात समाधि की स्थिति से असम्प्रज्ञात समाधि की स्थिति मे पहुचना आवश्यक है, अन्यथा वह मुक्ति द्वार तक पहुंच कर भी वहाँ से वापिस लौट सकता है। सम्प्रज्ञात समाधि में विषयो का सम्यक् रूप से ब्यौरेवार ज्ञान होता है, असम्प्रज्ञात में यह सब कुछ नही होता। सम्प्रज्ञात समाधि मे यथार्थ बोध अर्थात् आन्तरिक तथा बाह्य पदार्थों की वास्तविकता का ज्ञान होता है। जब सासारिक विषयो एवं पदार्थों के यथार्थ स्वरूप का ज्ञान हो जाता है तब (तत्पश्चात्) सभी विषयो से चित्त का सम्बन्ध छूट जाता है, यही योग की परम अन्तिम चरम अवस्था है जिसे असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं सम्प्रज्ञात समाधि की स्थिति मे प्रज्ञा का उदय होता है, परिणामः इसमे किसी न किसी स्थूल या सूक्ष्म विषय का आलम्बन रहता है तथा ज्ञान, ज्ञाता और ज्ञेय इन तीनो की भावना बनी रहती है, किन्तु अम्प्रज्ञात समाधि में कोई आलम्बन नहीं रहता। जब ये तीनो (ज्ञान, ज्ञाता और ज्ञेय) भावनाएँ एकीभूत हो जाती हैं, समस्त वृत्तियां परम वैराग्य से निरुद्ध हो जाती है, एक प्रकार से आलम्बन का अभाव हो जाता है, सस्कार मात्र शेष रहता है उस स्थिति विशेष को असम्प्रज्ञात समाधि कहा जाता है।

सम्प्रज्ञात समाधि मे संस्कारों का वह बीज विद्यमान रहता है जो पुनः ससार की ओर ला सकता है, किन्तु असम्प्रज्ञात समाधि मे वह बीज दग्ध हो जाता है। परिणामतः 'क्लेश' का सम्पूर्णत अभाव हो जाता है और कर्माशय समाप्त हो जाते हैं। पूर्व में यह स्पष्ट किया जा चुका है कि बीज कर्म का प्रसुप्त आशय है। यह जिसका आधार है वह सबीज है और जो इससे विरहित है वह निर्बीज है। इसीलिए असम्प्रज्ञात को निर्बीज समाधि कहा जाता है। सम्प्रज्ञात समधि अस्मिता तक आकर रुक जाती है और जहां तक अस्मिता है वहाँ तक अविद्या है। असम्प्रज्ञात समाधि का पर्यवसान निरोध पर आकर होता है।

महर्षि पतञ्जलि ने असम्प्रज्ञात समाधि का स्वरूप निम्न प्रकार बतलाया है—

"विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः।" —योग दर्शन १/१८

दूसरे प्रकार की समाधि (असम्प्रज्ञात) में समस्त मानसिक क्रियाओं के विराम का सतत अभ्यास किया जाता है, उसमें मात्र संस्कार ही शेष रहता है।

यही वह पूर्ण ज्ञानातीत असम्प्रज्ञात समाधि है जो साधक (योगी) को मुक्त कर

देती है। पहले जिस सम्प्रज्ञात समाधि की बात कही गई है वह मनुष्य को मुक्त कराने में समर्थ नहीं है, आत्मा की मुक्ति उससे सम्भव नहीं है। योगाङ्गों की साधना के द्वारा भले ही मनुष्य समस्त शक्तियाँ प्राप्त कर ले, फिर भी उसका स्खलन-पतन सम्भव है, किन्तु ज्ञानातीत असम्प्रज्ञात समाधि की स्थिति योगी को मुक्तिद्वार में प्रविष्ट करा देती है जहाँ से वापिस आना सम्भव नहीं है। जब तक आत्मा प्रकृति के अतीत होकर सम्प्रज्ञात समाधि के भी बाहर नहीं चली जाती है तब तक साधक के पतन का भय बना रहता है, जबकि असम्प्रज्ञात समाधि मे ऐसा नहीं है।

यद्यपि इसकी साधन प्रणाली अत्यन्त सरल प्रतीत होती है, किन्तु इसे प्राप्त करना अत्यन्त कठिन है। यह साधन प्रणाली ऐसी है कि इसमे स्वय मन पर नियन्त्रण एवं ध्यान करना पडता है। जब भी कभी मन में कोई विचार उठता है तो तत्क्षण उसे दबा देना पडता है। साधक वास्तव मे जब ऐसा करने मे समर्थ हो जाता है तब बस उसी क्षण वह मुक्त हो जायगा। जो लोग पूर्व तैयारी किए बिना ही मन को शून्य करने का प्रयत्न करते हैं उनका मन अज्ञानात्मक तमोगुण से आवृत हो जाता है जिससे वह आलसी एव अकर्मण्य हो जाता है। जब इस असम्प्रज्ञात या ज्ञानातीत अवस्था की प्राप्ति हो जाती है, तब यह समाधि निर्बीज हो जाती है। समाधि के निर्बीज होने का तात्पर्य है समस्त संस्कारो का शेष हो जाना। सम्प्रज्ञात समाधि मे चित्तवृत्तियो का केवल दमन भर होता है, पर तब भी वे सस्कार या बीजाकार मे विद्यमान रहती हैं। अवसर पाते ही वे पुनः तरगाकार में प्रकट हो जाती हैं, किन्तु जब सस्कारो को भी निर्मूल कर दिया जाता है, जब मन को भी लगभग नष्ट प्रायः कर दिया जाता है तब समाधि निर्बीज हो जाती है। तब मन मे ऐसा कोई सस्कार बीज नही रह जाता जिससे यह जीवन पुनः पुष्पित पल्लवित हो सके तथा जीवन का संसरण-अविराम ससार भ्रमण या ससार मे जीवन-मृत्यु का अविराम चक्र और भी घूम सके। योग की अन्तिम अवस्था असम्प्रज्ञात समाधि में योगी इस विषयापन्न भौतिक संसार से अपना सम्बन्ध विच्छेद कर मुक्तावस्था के अखण्डानन्द की अनुभूति करता है यही जीवन का चरम पुरुषार्थ है। इस चरम पुरुषार्थ की स्थिति को प्राप्त कर लेने पर पुरुष सांसरिक दुःख दैन्य एवं भौतिक सुख वैभव से छुटकारा पा लेता है।

समाधि एक प्रकार की मथानी है जो साधक को ज्ञानातीत अवस्था तक पहुंचाती है। दूध में मक्खन की भांति सासारिक बाह्य प्रपञ्च और प्रत्यक् चैतन्य का सम्बन्ध है। जिस प्रकार दूध के अणु अणु में मक्खन व्याप्त है, किन्तु जब तक उसे मथा नहीं जाता है तब तक उसमें व्याप्त मक्खन को प्राप्त नहीं किया जा सकता। उसी प्रकार जीवन में जब तक समाधि का आश्रय नहीं लिया जाता तब तक जीवन की वास्तविकता सांसारिक बाह्य प्रपञ्च और प्रत्यक् चैतन्य का ज्ञान प्राप्त नहीं किया जा सकता। इसके लिए इन्द्रियों को निग्रहीत करना और मन के समस्त संकल्पों को शून्य

कर लेना परम आवश्यक है। समाधिस्थ अवस्था में समस्त इन्द्रिय व्यापार निश्चेष्ट एवं निरपेक्ष्य हो जाता है और इसीलिए समस्त बाह्य प्रपञ्च तिरोहित हो जाता है। यह एक वास्तविकता है कि निबद्ध मन से ही परमात्मा का साक्षात्कार किया जा सकता है। जब समस्त इन्द्रियाँ निश्चेष्ट हो जाती हैं और समस्त बाह्य प्रपञ्च तिरोहित हो जाता है तब ही कैवल्य की प्राप्ति होती है यही असम्प्रज्ञात समाधि की चरम परिणति है।

त्रिपुटी और संयम

धारणा, ध्यान और समाधि—योग में इन तीनो अंगों का परस्पर मे कुछ इस प्रकार का सम्बन्ध रहता है कि ये परस्पर पृथक् नही रहते। इन तीनों मे परस्पर अंगी और अ ग का सम्बन्ध रहता है अर्थात् इन तीनो में समाधि अंगी है और धारणा व ध्यान उसके अंग हैं। जब किसी विषय मे चित्त को ठहराया जाता है तब चित्त की वह विषयाकार वृत्ति त्रिपुटी सहित होती है। तीन आकारों के समाहार अर्थात इकठ्ठे होने का नाम त्रिपुटी है। वह त्रिपुटी ध्यातृ, ध्यान और ध्येय रूप है। ध्यातृ—ध्यान करने वाला आत्मा से प्रकाशित चित्त है। चित्त की वह वृत्ति जिसके द्वारा विषय का ध्यान होता है ध्यान है और ध्यान का विषय ध्येय है। इस त्रिपुटी के आधार पर धारणा, ध्यान और समाधि के अन्तर को समझने में पर्याप्त सहायता मिलती है।

धारणा—जब तक त्रिपुटी से भान होने वाली इस विषयाकार वृत्ति का समान प्रवाह से बहना आरम्भ न हो, किन्तु व्यवधान सहित विच्छिन्न हो अर्थात् इस वृत्ति के बीच बीच अन्य वृत्तियां भी आई रहे तब तक वह धारणा कहलाता है।

ध्यान—त्रिपुटी के भान होने वाली यह विषयाकारवृत्ति जब व्यवधान रहित हो जाय, अर्थात् अन्य विजातीय वृत्तिया बीच बीच मे न आवे, किन्तु सदृश वृत्तियों का प्रवाह बना रहे तब तक वह ध्यान-कहलाता है।

समाधि—जब इस ध्यान अर्थात् व्यवधान रहित त्रिपुटी से भासने वाली विषयाकार वृत्ति मे त्रिपुटी का भान जाता रहे और ध्यातृ तथा ध्यान भी विषयाकार होकर अपने स्वरूप से शून्य जैसे प्रतिभासित होने लगें अर्थात् जब यह भान न रहे कि मैं ध्यान कर रहा हूं, यह ध्यान की अवस्था है, किन्तु केवल ध्येय विषय के स्वरूप का ही भान होता रहे तब यह समाधि कहलाती है।

धारणा, ध्यान और समाधि इन तीनो का एक विषय में होना 'संयम' कहलाता है। विभूति आदि में इन तीनों की ही आवश्यकता होती है। इसलिए योग शास्त्र की परिभाषा मे इन तीनों के समुदाय को संयम कहा जाता है। जब धारणा, ध्यान और समाधि एक ही विषय में करनी हो तब उसकी संयम सज्ञा होती है अर्थात् उसे संयम शब्द से कहते हैं। उस संयम की पूर्णतः सिद्धि होने पर ही योग की सिद्धि होती है। जैसा कि प्रतिपादित किया गया है—

"तज्जयात्प्रज्ञालोकः" —योगदर्शन ३/५

—उस संयम को जीत लेने (उसके सिद्ध होने) से प्रज्ञा का प्रकाश होता है। साधना करते करते जब योगी संयम पर विजय प्राप्त कर लेता है अर्थात् चित्त मे ऐसी योग्यता कर प्राप्त कर लेता है कि जिस विषय मे वह सयम करना चाहे, उसी में तत्काल सयम हो जाता है, उस समय योगी को बुद्धि का प्रकाश प्राप्त होता है अर्थात् उसकी बुद्धि में अलौकिक ज्ञान शक्ति आ जाती है। इसी को अध्यात्म प्रसाद और ऋतम्भरा प्रज्ञा के नाम से कहा गया है—

"निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः।" — योगदर्शन १/४७

—निर्विचार समाधि अत्यन्त निर्मल होने पर (योगी को) अध्यात्म प्रसाद प्राप्त होता है।

निर्विचार समाधि के अभ्यास से जब योगी के चित्त की स्थिति सर्वथा परिपक्व हो जाती है, उसकी समाधि स्थिति मे किसी प्रकार का किंचिन्मात्र भी दोष नही रहता उस समय योगी की बुद्धि अत्यन्त निर्मल हो जाती है। जैसा कि कहा गया है—

"ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा।" — योग दर्शन १/४८

—उस अवस्था मे योगी की बुद्धि ऋतम्भरा अर्थात् वस्तु के यथार्थ स्वरूप को ग्रहण करने वाली होती है। उसमे सशय, विपर्यय, अनध्यवसाय इन तीनो दोषों का सर्वथा अभाव रहता है।

योग शास्त्र मे ऋतम्भरा प्रज्ञा की विशेषता और महत्व का प्रतिपादन निम्न प्रकार मे किया गया है—

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वाद्।"

—योग दर्शन १/४८

—सुने हुए और अनुमान से होने वाली बुद्धि की अपेक्षा इस बुद्धि का विषय भिन्न है। क्योकि यह विशेष अर्थ वाली है।

साधारणत. वेद, शास्त्र और आप्त पुरुष के वचनो से वस्तु या विषय का सामान्य ज्ञान होता है, पूर्ण ज्ञान नही होता। इसी प्रकार अनुमान मे भी साधारण ज्ञान ही होता है। बहुत से सूक्ष्म विषयो या पदार्थों मे तो अनुमान की पहुच ही नहीं है। अत: वेद-शास्त्रो मे वर्णित किसी वस्तु के स्वरूप का वर्णन सुनने से जो तद्विषयक निश्चय होता है वह श्रुत बुद्धि है। इसी प्रकार अनुमान (युक्त्यपेक्ष तर्क) प्रमाण से जो वस्तु के स्वरूप का निश्चय होता है वह अनुमान बुद्धि है। ये दोनों प्रकार की बुद्धि-वृत्तियां वस्तु के स्वरुप को सामान्य रुप से ही विषय करती हैं, उसके अंग-प्रत्यगो सहित उसका पूर्ण ज्ञान इनसे नहीं होता। किन्तु ऋतम्भरा प्रज्ञा से वस्तु के स्वरूप का यथार्थ और पूर्ण ज्ञान हो जाता है। अत. यह दोनों प्रकार की बुद्धियों से भिन्न और अत्यन्त श्रेष्ठ है।

●

मोक्ष या अपुनर्भव

योग शास्त्र या योग दर्शन में मोक्ष ही मानव जीवन वह साध्य या चरम लक्ष्य है जिसकी सिद्धि अथवा प्राप्ति के लिए पूर्वोक्त अष्टाग योग का साधन अपेक्षित बतलाया गया है, इसे योगशास्त्र मे कैवल्य कहा गया है। भारतीय दर्शनशास्त्र के सभी आचार्यों ने केवल मोक्ष प्राप्ति के लिए ही अपनी विचारधारा का प्रतिपादन किया है। मार्ग अथवा दृष्टिकोण की भिन्नता होते हुए भी सभी दर्शन शास्त्रो का लक्ष्य रूप से मुख्य प्रतिपाद्य केवल मोक्ष या कैवल्य ही रहा है। विचार धारा एवं सिद्धान्तो मे भेद होते हुए भी दर्शन शास्त्र के प्रवर्तको, विद्वानो, मनीषियो एव विचारकों ने एक स्वर से पुरुष के लिए केवल अपुनर्भव को ही समान रूप से मान्य किया है। सभी विद्वानो की यह मान्यता है कि केवल पुरुष के मोक्ष के लिए ही सभी दर्शन शास्त्रो या दार्शनिक विचार धाराओ का प्रवर्तन हुआ है जो आपातत: अध्यात्म विद्या से अनुप्राणित है।

जब आत्मा कर्मों के बंधन से छुटकारा पा जाता है तब अपने किसी भी पूर्वोपार्जित कर्म का उपभोग करने के लिए उसे पुन: शरीर को धारण नही करना पड़ता। जब वह जन्म धारण नही करता है तो उसका मरण भी नही होता है। जन्म और मरण से रहित होने के कारण संसार के आवागमन रूपी बधन से छुटकारा मिल जाने के कारण वह मुक्त हो जाता है। ससार मे आत्मा द्वारा किसी भी योनि मे जन्म धारण नहीं करना ही 'अपुनर्भव' कहलाता है। यही आत्मा या पुरुष का चरम लक्ष्य और दर्शन शास्त्र तथा धर्म शास्त्र का मुख्य साध्य एव प्रतिपाद्य है।

आयुर्वेद में अपुनर्भव का स्वरूप

आयुर्वेद मे अपुनर्भव या मोक्ष का प्रतिपादन उसी प्रकार किया गया है जिस प्रकार दर्शन शास्त्रो और धर्म शास्त्रो मे किया गया है। जब तक आत्मा कर्म बधन से युक्त रहता है तब तक वह सासारिक मोह, इन्द्रियजन्य विषयो एव माया जाल मे फसा रहता है। अपने द्वारा पूर्व जन्म मे उपार्जित शुभाशुभ कर्मों का फल भोगने के लिए उसे पुन पुन. जन्म धारण करना पडता है— यही पुनर्भव कहलाता है। किन्तु जब आत्मा के समस्त कर्मों का क्षय हो जाता है तो उसे पुन· जन्म धारण नही करना पड़ता है। पुन. जन्म धारण नही करना ही 'अपुनर्भव' कहलाता है। यही आत्मा की मुक्तावस्था होती है और इसे ही मोक्ष, अपवर्ग, मुक्ति, कैवल्य या निवृत्ति कहते हैं। महर्षि चरक ने अपुनर्भव का स्वरूप निम्न प्रकार से बतलाया है—

मोक्षो रजस्तमोऽभावात् बलवत्कर्मसक्षयात्।
वियोग· सर्वसंयोगैरपुनर्भव उच्यते।

—चरक संहिता, शारीरस्थान १/१४२

—मन से जब रज और और तम का अभाव हो जाता है और बलवान कर्मों का क्षय हो जाता है तब समस्त प्रकार के कर्म सयोग का वियोग अर्थात् कर्मों के बन्धनो से वियोग हो जाता है उसे मोक्ष या अपुनर्भव कहते है।

इस प्रकार की मुक्ति के लिए ही आत्मा सतत प्रयत्नशील रहता है। यह मुक्ति पद अक्षय, निर्मल, अविनाशी, परम आनन्द दायक एवं दिव्यालोक कारक होता है। कर्म बधनो से आत्मा के मुक्त हो जाने के कारण ही इसे 'मोक्ष' या 'अपवर्ग' कहते है। आत्मा की कर्मों से आत्यन्तिक निवृत्ति हो जाने के कारण इसे "निवृत्ति" भी कहते है। जहा दर्शन शास्त्रो मे मोक्ष के विषय मे पर्याप्त विवेचन मिलता है वहाँ आयुर्वेद शास्त्र मे भी मोक्ष विषयक विवेचन यथेष्ट रूप से प्राप्त होता है। इस सन्दर्भ मे महर्षि चरक का निम्न वचन महत्वपूर्ण है—

"निवृतिरपवर्ग तत्पर प्रशान्तं तदक्षर तद् ब्रह्म, स मोक्ष।"

—चरक सहिता, शारीरस्थान ४/११

—निवृत्ति को अपवर्ग कहते है वह अपवर्ग सर्वश्रेष्ठ, अत्यन्त शान्त, अविनाशी एव ब्रह्म स्वरूप होता है, वही मोक्ष कहलाता है।

बलवत् कर्मों का क्षय होने से मुक्ति होती है यह सर्वतन्त्र मान्य सिद्धान्त है। मोक्ष का अस्तित्व स्वीकार करने वाले, आत्मा-पुनर्जन्म आदि विषयो मे विश्वास एव आस्तिक्य बुद्धि रखने वाले सभी दर्शनो ने इस तथ्य का प्रतिपादन किया है कि आत्मा ससृष्ट समस्त कर्मों का क्षय होने पर ही आत्मा को मोक्षोपलब्धि होती है। किन्तु "**नाभुक्त क्षीयते कर्म कल्पकोटिशतैरपि**" के अनुसार तथा "**प्रारब्धकर्मणो भोगादव क्षय.**" —पूर्वोपार्जित कर्मों का फल भोग लेने पर जब प्रारब्ध बलवान कर्म का क्षय होता है तब मुक्ति होती है। कर्मों का क्षय होने पर सर्व प्रथम आत्मा ज्ञानालोक से उद्भासित एवं देदीप्यमान होता है। आत्मा को होने वाला इस प्रकार का विशिष्ट ज्ञान सासारिक-लौकिक ज्ञान से सर्वथा भिन्न अलौकिक आत्मिक ज्ञान होता है जो 'केवल ज्ञान' कहलाता है। यह केवल ज्ञान अपने आप मे इतना परिपूर्ण, निर्मल एव अखण्ड होता है कि इस ज्ञान का धारक आत्मा तीनो लोक तथा तीनो काल की समस्त बातो एव विषयो को अविच्छिन्न एव अबाधित रूप से जानने व देखने लगता है। इस प्रकार का 'केवल ज्ञान' समुत्पन्न होने के बाद ही आत्मा को मोक्षोपलब्धि होती है। जैसा कि शास्त्रो मे प्रतिपादित है—"**ऋते ज्ञानान्न मुक्ति**"— अर्थात् ज्ञान के बिना मुक्ति नही होती है। केवल ज्ञान के कारण ही मोक्ष को 'कैवल्य' की सज्ञा दी गई है।

बलवान् कर्मों का क्षय होने पर बन्धन कारक कर्म के अभाव मे सयोग का वियोग (अभाव) स्वत सिद्ध है। अत: मुक्त पुरुष (आत्मा) का पुनर्जन्म नही होता, इसलिए यह मोक्ष या अपुनर्भव कहलाता है। मोक्ष या मुक्तावस्था मे आत्मा अनन्तकाल तक निवास करता है।

योग में मोक्ष या कैवल्य

योग शास्त्र मे मोक्ष की सत्ता और महत्ता जिस रूप से स्वीकार की गई है

उस रुप मे सम्भवत: अन्यत्र नही है। एक सच्चा योगी प्रारम्भ से ही मोक्ष प्राप्ति को अपना मुख्य लक्ष्य मान कर चलता है। यही कारण है कि योग शास्त्र में प्रतिपादित समस्त क्रियाए केवल मोक्ष रूपी साध्य की सिद्धि के साधन हैं। योग दर्शन मे मोक्ष को "कैवल्य" की संज्ञा दी गई है जो आत्मा के परम स्वातन्त्र्य की द्योतक है। यह अवस्था केवल निषेधात्मक नही है, अपितु वह चैतन्य पुरुष के जीवन का नित्य अथवा शाश्वत यथार्थ स्वरूप है जो उसे जड प्रकृति के बधनो से मुक्त होकर प्राप्त होता है। यही कारण है कि योग दर्शन ने सांख्य द्वारा प्रतिपादित भेद विज्ञान के द्वारा मोक्ष की प्रकल्पना को बिना किसी हिचक के स्वीकार कर लिया है। एक ओर जहां वह प्रकृति-पुरुष के भेद ज्ञान के द्वारा मोक्ष की सत्ता को स्वीकार करता है, वहा दूसरी ओर उसका मुख्य बल मोक्ष प्राप्ति के अन्य साधनो अर्थात् चित्त की वृत्तियो के निरोध या मानसिक क्रियाओ के दमन पर है। मानसिक क्रियाओ का दमन आत्मा की उत्कृष्ट स्थिति एव भेद ज्ञान का वह महत्वपूर्ण सोपान है जिस पर आरूढ़ होकर योगी मोक्ष द्वार तक पहुचता है। मानसिक क्रियाओ के दमन को सुषुप्ति अवस्था के समान मानने का भ्रम नहीं करना चाहिये। यह तो संसार और सासारिक विषयो पर उसकी विजय का द्योतक है।

योग दर्शन मे अविद्या या अज्ञान को मोक्ष का बाधक माना गया है। अन्य दार्शनिक विचार धारा की भाँति योग दर्शन की विचार धारा भी संसार की नश्वरता को स्वीकार करती है, जिसके अनुसार ससार मे समस्त इच्छाओ का कारण सासारिक व भौतिक वस्तुओ के यथार्थ स्वरूप का सम्यग्ज्ञान नहीं होना है। हमारा यह भौतिक शरीर और यह सम्पूर्ण सासारिक प्रपञ्च इसी अज्ञान का परिणाम है। चित्त इसका समर्थक है और इसका विषय सासारिक सुखोपभोग है। जब तक इस ससार मे अविद्या का अस्तित्व विद्यमान है, मनुष्य अपने कर्म बधनो का क्षय करने मे समर्थ नही है। अविद्या का परिहार विवेक ज्ञान (विवेक ख्याति) के द्वारा ही सम्भव है। जब मनुष्य वस्तुओ के यथार्थ स्वरुप को जान लेता है अथवा सम्यग्ज्ञान प्राप्त कर लेता है तो उसके मन-मस्तिष्क मे आने वाले सभी प्रकार के मिथ्या विचार लुप्त हो जाते हैं। परिणामत: आत्मा कल्मष और विकार रहित होकर पवित्र हो जाता है तथा वह चित्त की अवस्था से अलिप्त रह कर कर्मशून्य हो जाता है। गुण भी अवकाश प्राप्त कर लेते हैं और आत्मा अपने सारतत्व मे प्रतिष्ठित हो जाता है। वस्तुत. आत्मा के यथार्थ स्वरूप जो भौतिक पदार्थों से भिन्न होता है और अनेक प्रकार के आवरणो से मलिन बना रहता है, को जान लेना ही मोक्ष की ओर अग्रसर होना है। मनुष्य केवल पुरुषार्थ और आत्म सयम के द्वारा ही मुक्ति प्राप्त कर सकता है। योग दर्शन अन्यान्य दर्शन पद्धतियों से कुछ अलग हट कर इस तथ्य पर अधिक बल देता है कि केवल शुष्क दार्शनिक ज्ञान ही हमे त्राण नही पहुंचा सकता। इसके विपरीत अपनी आन्तरिक भावनाओं तथा वासनाओ पर विजय प्राप्त करने के लिए अपनी इच्छा शक्ति को वश मे करना अधिक सार्थक, उपयोगी एव कल्याणकारी है।

योग और आयुर्वेद में नाड़ी विज्ञान

योग शास्त्र और आयुर्वेद दोनो मे नाडी विज्ञान का विशेष महत्व है। योग शास्त्र मे नाडियो का ज्ञान इसलिए आवश्यक है कि उसके द्वारा शारीरिक और मानसिक शक्ति को केन्द्रित करने मे सहायता मिलती है, जिससे आत्मिक शक्ति का विकास होता है। आयुर्वेद शास्त्र मे नाडी का ज्ञान इसलिए आवश्यक है कि उससे रोग विज्ञान या रोग विनिश्चय करने मे सहायता मिलती है। जिससे रोगी की चिकित्सा करने तथा रोगापहरण करने मे सुविधा रहती है। यद्यपि योगाशास्त्र मे वर्णित नाडियो एवं आयुर्वेदोक्त नाड़ियो मे कोई विशेष सामञ्जस्य स्थापित नही किया जा सका है, तथापि योगशास्त्र मे वर्णित अनेक नाडियो का आयुर्वेद मे शरीर रचना की दृष्टि से विशेष महत्व है। आयुर्वेद शास्त्र मे जो नाडी विज्ञान प्रतिपादित है उसके द्वारा शरीर मे स्थित वात-पित्त-कफ दोषो की स्थिति का ज्ञान होता है, उनकी प्राकृत या वैकृत अवस्था का ज्ञान होता है जिससे शरीर की स्वस्थता या अस्वस्थता ज्ञात करने मे सुविधा रहती है। कतिपय अनुभवी आयुर्वेदज्ञ केवल नाडी ज्ञान के द्वारा ही निदान या रोग विनिश्चय करने मे समर्थ होते हैं।

वात नाड़ी संस्थान का संक्षिप्त परिचय

मानव शरीर मे वात नाडी सस्थान की कितनी उपयोगिता और महत्ता है—यह तथ्य शारीर शास्त्र का सामान्य ज्ञान रखने वाले भी भली-भाँति जानते है। यह सस्थान मानव शरीर का सचालक तो है ही उसका नियामक भी है। शरीर की समस्त क्रियाओ की सूचना और आदेश यही से प्राप्त होता है। इस दृष्टि से यह सस्थान शरीर के अन्य सस्थानो की अपेक्षा सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। आधुनिक शारीर शास्त्र की दृष्टि मे जब इस विषय मे विचार किया जाता है तो नाडी सस्थान के मुख्यतः दो प्रकार के कर्म प्रतीत होते हैं—१. शरीर मे होने वाली समस्त क्रियाओं का सचालन और २. बाह्य परिस्थिति के अनुरूप उन क्रियाओ मे विविध परिवर्तन करना। इस उद्देश्य से नाडी सस्थान की रचना दो प्रकार से होती है। प्रथम प्रकार की नाडियाँ बाह्य सृष्टि सम्बन्धि ज्ञान को तथा शरीरावयवो मे होने वाली अनुकूल प्रतीतिजन्य वेदना (सुखानुभूति) एवं प्रतिकूल प्रतीतिजन्य वेदना (दुःखानुभूति) को अपने केन्द्रो तक पहुचाती हैं। इस प्रकार शुभ-अशुभ वेदनाओ (अनुभूतियो) को अपने केन्द्रो तक पहुचाने के कारण वे नाडियाँ **सज्ञावह** कहलाती हैं। आधुनिक विज्ञान मे उन्हे

एफेरेण्ट नर्व्स (Afferent Nerves) कहा गया है। अथवा उन्हें प्राय: सेन्सरी नर्व्स (Sensory Nerves) भी कहा जाता है। दूसरे प्रकार की नाड़ियाँ केन्द्र की ओर से प्राप्त यथायोग्य चेष्टाओ सम्बन्धी आदेशों को शरीर के अन्यान्य अवयवो तक पहुंचाती है, जिसके अनुसार वे अवयव तदनुरूप विभिन्न प्रकार की चेष्टाए करते हैं। दूसरे प्रकार की ये नाड़िया मनोवह कहलाती हैं जिन्हे आधुनिक विज्ञान मे इफ़ेरेण्ट नर्व्स (Efferent Nerves) की संज्ञा दी गई है। इन्हें प्राय. मोटार नर्व्स (Motor Nerves) भी कहा जाता है।

यहा यह ज्ञातव्य है कि आयुर्वेद के कतिपय विद्वानों ने उपर्युक्त द्वितीय प्रकार की नाडियो के लिए चेष्टावह शब्द का व्यवहार किया है। अर्थात् मनोवह नाड़ियो (इफ़ेरेण्ट नर्व्स) को चेष्टावह की सज्ञा से व्यवहृत किया है तथा पृथक् रूप से मनोवह नाम की तृतीय प्रकार की नाड़ियो का अस्तित्व स्वीकार किया है जिनका प्रत्यक्ष केवल योगियो को ही सम्भव है। आयुर्वेद मे कही-कही नाडियों के लिए स्रोतस् शब्द का भी व्यवहार हुआ है जो प्रसंगानुसार ग्राह्य है। इस दृष्टि से सज्ञावह स्रोतस् और मनोवह स्रोतस् का व्यवहार आचार्यों द्वारा प्रचुर रूप से किया गया है। यद्यपि सज्ञावह और चेष्टावह दोनो ही प्रकार की नाडियो मे अनिवार्यत: मन का वहन होता है, तथापि आत्मा मे स्थित इच्छा या उसके द्वारा अभिलषित विषय को शरीर के अन्यान्य अवयवो तक पहुचाने के कार्य मे मन की उपस्थिति अनिवार्य है, जिसका अभिवहन चेष्टाओं के सम्पादन मे ही विशेषत. लक्षित होता है। अर्थात् जब चेष्टाओं का सम्पादन होता है तो उसमे मन का अभिवहन एव उपस्थिति विशेष महत्वपूर्ण है। सम्भवत: यही कारण है कि चेष्टावह नाडियो को मनोवह नाडियो की सज्ञा दी गई है। आत्मा जनित इच्छाओ की परिणति चेष्टा और क्रियाओ मे होती है—यह तथ्य दर्शन शास्त्र मे प्रतिपादित निम्न कथन से सुस्पष्ट है—

आत्मजन्या भवेदिच्छा त्विच्छाजन्या भवेत् कृति:।
कृतिजन्या भवेच्चेष्टा चेष्टाजन्या भवेत् क्रिया॥

अर्थात् इच्छा आत्मा से जनित होती है, इच्छा जनित कृति होती है, कृतिजन्य चेष्टा होती है और चेष्टाजन्य क्रिया होती है।

शरीर की सभी प्रकार की चेष्टाओं या क्रियाओं मे इन्द्रियो और मन की सन्निधि अथवा सहकार विशेषत: आवश्यक है। मन के प्रकरण मे इस पर विस्तार से प्रकाश डाला जा चुका है। यहां केवल इतना कथन ही पर्याप्त होगा कि ज्ञानेन्द्रिय और कर्मेन्द्रिय दोनो ही प्रकार की इन्द्रियो के कर्म वायु द्वारा प्रेरित मन से सम्पन्न होते है। यदि मन का सन्निकर्ष या उपस्थिति न हो तो इन्द्रियों के द्वारा कोई भी कर्म सम्पन्न होना सम्भव नही है। दोनो प्रकार की इन्द्रियों के कर्मों को आधुनिक शरीर क्रिया के विद्वानो ने नाडी सस्थान के दो कर्म अर्थात् ज्ञान और कर्म के वेगो का वहन

बतलाया है। यह ज्ञातव्य है कि पूर्वोक्त संज्ञावह और मनोवह नाड़ियों में संज्ञाओं या चेष्टाओं का सन्देश अभिवहन करते हुए जो परिवर्तन होते हैं उन्हें वेग कहा जाता है। वेग की गति सामान्यतः प्रति सेकेण्ड १२० मीटर (१ मीटर= लगभग ४० इंच) होती है।

आयुर्वेद में स्पष्टतः इन्द्रियों को दो भागों मे विभक्त किया गया है— ज्ञानेन्द्रिय और कर्मेन्द्रिय। दोनो इन्द्रियो के सभी प्रकार के कर्म वात द्वारा प्रेरित मन के द्वारा सम्पादित होते हैं। अर्थात् वायु द्वारा प्रेरित मन की सहायता से ज्ञानेन्द्रियो के द्वारा ज्ञान प्राप्ति और कर्मेन्द्रियो के द्वारा विविध कर्मो मे प्रवृत्ति होती है। आधुनिक क्रिया शारीरविद् नाडी संस्थान के दो कर्म— अर्थात् ज्ञान और कर्म के वेगो का वहन बतलाते हैं। इस प्रकार दोनो ही मतो मे पर्याप्त समानता लक्षित होती है। अन्तर केवल इतना है कि एक ही बात को उभय मतानुसार प्रकारान्तर से कह दिया गया है।

नाडी संस्थान के सामान्यतः दो विभाग बतलाए गए है — १. मस्तिष्क सौषुम्निक नाड़ी सस्थान (सेरिब्रो स्पाइनल नर्वस् सिस्टम-Cerbrospinal nervous System) तथा २— स्वतन्त्र या जीवन नाडी सस्थान (आटोनोमिक नर्वस सिस्टम-Autonomic nervous system)। ये दोनो नाडी सस्थान पारस्परिक सहयोग से शरीर में कार्य करते हुए अन्यान्य क्रियाओ को सम्पन्न करते हैं। दोनो नाड़ी सस्थानो के संज्ञावह और मनोवह नाडीसूत्र पृथक् होते हैं। नाडी संस्थान के उपर्युक्त दोनो प्रकार एक विशेष प्रकार के धातु-तन्तु (टिश्यू-Tissue) से निर्मित होते हैं। उसे नाडी तन्तु (नर्व टिश्यू-Nerve Tissue) कहा जाता है। इसकी रचना नाडी कोषो (नर्व सेल्स-Nerve Cells) और सूत्रो तथा उससे निकलने वाले नाडी सूत्रो (नर्व फाइबर्स Nerve fibers) से होती है। अनेक नाडीसूत्रो के मेल से नाडियो का निर्माण होता है। दोनों को अपने आश्रय मे रखने वाली तथा विविध कोषो और सूत्रो को मिलाने वाली एक वस्तु होती है, जिसे 'नाडी, भूमि' (न्यूरोग्लिया-Neuroglia) कहते हैं।

ऊपर नाड़ी सस्थान के जो दो विभाग बतलाए गए हैं उनमे प्रथम को केन्द्रीय नाडी संस्थान (Central Nervous System) और द्वितीय को परिसरीय या प्रान्तीय नाडी सस्थान (Peripheral Nervous Systam) भी कहा जाता है। प्रथम विभाग मे मस्तिष्क तथा सुषुम्ना काण्ड और द्वितीय विभाग मे प्रथम विभाग से निकलने वाली नाडियाँ समाविष्ट हैं। नाडियो के द्वारा त्वचा, नेत्र आदि ज्ञानेन्द्रियो तथा आभ्यन्तरिक अंगो की अवस्था अर्थात् शीत-उष्ण, प्रकाश, भार, गंध, वेदना, समतुला आदि के सूचक सन्देश केन्द्रीय नाडी सस्थान के प्रति जाते हैं और वहा से परिस्थिति के अनुसार प्रतिक्रिया करने के आदेश मांसपेशियों, आभ्यन्तरिक अवयवो एव अंगो के माससूत्रो तथा विभिन्न ग्रंथियो मे जाते हैं। यथायोग्य आदेशो के द्वारा पेशियों, मास सूत्रों तथा ग्रंथियो की क्रिया प्रारम्भ या समाप्त, उद्दीपित या अवसन्न की जाती है, साथ ही इन क्रियाओ मे परस्पर सहकार रखा जाता है। केन्द्रीय नाडी सस्थान के इस प्रकार स्पष्ट ही दो भेद हैं— प्रथम वह जो सन्देशो या सज्ञाओ को ग्रहण करता है तथा द्वितीय

वह जो इन संज्ञाओं के अनुसार योग्य प्रतिक्रिया करने का आदेश भेजता है। नाड़ियो मे भी दोनों प्रकार के सूत्र होते हैं। कुछ का कार्य केवल संज्ञाओं का वहन करना है— इन्हे सज्ञावह नाडीसूत्र (Sensory nerve fibers) कहा जाता है। अन्यों का कार्य चेष्टा के आदेशो का वहन करना है। इन्हें चेष्टावह नाडीसूत्र (Motor nerve fibers) कहा जाता है। इन सूत्रो के द्वारा सज्ञाओ के सन्देशों और चेष्टाओं के आदेशो का जो अभिवहन किया जाता है वही वेग (Impulse) कहा जाता है। ऊपर यह स्पष्ट किया जा चुका है कि नाड़ी सस्थान के इन दोनों विभागों और उनके कार्यो का सामञ्जस्य आयुर्वेद और योग के अनुसार ज्ञानेन्द्रिय और कर्मेन्द्रिय तथा उनके कर्मों के अन्तर्गत किया जा सकता है।

योगशास्त्र मे नाड़ियो का महत्व प्रणायाम में सर्वाधिक है। यही कारण है कि विभिन्न उपनिषदो मे प्राणायाम के प्रसग मे नाडीचक्र का निरूपण करते हुए प्राणायाम से नाडी शुद्धि होने का प्रतिपादन किया गया है। जैसे त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् २/६७-७६, ध्यानबिन्दूपनिषद् ५०-५६, योगशिखोपनिषद् ५/१६-२१, वराहोपनिषद् ५/२२-३० योगचूडामण्युपनिषद् १४-२१ दर्शनोपनिषद् ४/५-२३, शाण्डिल्योपनिषद् १/४/६-१३ इत्यादि मे। योगशास्त्र के अनुसार नाडियो की निश्चित संख्या बतलाना सम्भव नही है, क्योंकि शरीर मे नाडिया असख्य हैं। इसी प्रसंग मे त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् के अनुसार यद्यपि नाडियो की गणना नही की जा सकती, तथापि उनकी सख्या ७२००० बतलाई गई है, जैसा कि निम्न उद्धरण से स्पष्ट है—

द्वासप्तति सहस्राणि स्थूला. सूक्ष्माश्च नाड्य:।
सख्यात नैव शक्यन्ते.....॥

—त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् २/७५-७६

इसके अतिरिक्त ध्यानबिन्दूपनिषद् ५१, योगशिखोपनिषद् १/१४, योगचूडामण्युपनिषद् १५, दर्शनोपनिषद् ४/६ आदि मे भी नाड़ियो की संख्या ७२००० बतलाई गई है। योगशिखोपनिषद् मे इनमे से १०१ को प्रमुख माना गया है। यथा—

शतञ्चैका च हृदयस्य नाड्य.....।
एकोत्तर नाड़ीशतम्..... ॥

— योग शिखोपनिषद् ६/४-५

"शतञ्चैका च नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिसृतैका।"

—छान्दोग्य० ८।६।६ और कठो० २।३।१६

—एक सौ एक नाडिया होती हैं, उनमे से एक मूर्धा (शिर) से निकलती है। (इसके अनुसार शीर्षण्य नाड़िया और मेरु नाड़ियो की कुल संख्या १०१ है। इसमे से एक सुषुम्ना नाडी मूर्धा का भेदन करके बाहर निकलती है)

"हृदि ह्येष आत्मा अत्रैतदेकशत नाडीनां तासां शत शतमेकैकस्यां द्वासप्ततिद्वासप्ततिः प्रतिशाखानाड़ीसहस्राणि भवन्ति।" प्रश्न०६-६

—हृदय में यह आत्मा निवास करता है। हृदय मे जो एक सौ नाड़ियां हैं उनमें प्रत्येक की सौ-सौ शाखाएं निकलती है, पुनः उन शाखाओ मे प्रत्येक की ७२००० —७२००० प्रतिशाखा नाडियां निकलती हैं।

किन्तु अन्यत्र ७२ नाडियो को प्रमुख माना गया है। यथा—

तेषु नाड़ीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृता।
—ध्यानबिन्दूपनिषद् ५१ एव योगचूडामण्युपनिषद् १५

योगशिखोपनिषद (६/१४-२७) मे सुषुम्ना (ब्रह्मनाडी), इडा पिङ्गला, विलम्बिनी, गाधारी, हस्तिजिह्वा, पूषा, अलम्बुषा, शूरा, विश्वोदरी, सरस्वती, राका, शङ्खिनी, कुहू, वारुणी एव चित्रा इन सोलह नाडियो का नामोल्लेख पूर्वक स्वरूप निरूपित करते हुए इनकी स्थिति बतलाई गई है। किन्तु दर्शनोपनिषद् (४/६-८) एवं शाण्डिल्योपनिषद् के अनुसार चौदह नाडिया मुख्य होती हैं। यथा—

'द्विसप्ततिसहस्राणि तासां मुख्याश्चतुर्दश।'—दर्शनोपनिषद् ४/६

'मुख्या नाडचश्चतुर्दश भवन्ति।' —शाण्डिल्योपनिषद् १/४/६

मुख्य चौदह नाडिया है—सुषम्ना, इडा, पिङ्गला, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, पूषा, अलम्बुसा, विश्वोदरा, सरस्वती, शङ्खिनी, कुहू, वरुणा, यशस्विनी एव पयस्विनी। उपर्युक्त दोनो ही उपनिषदो मे तथा वराहोपनिषद् मे इन नाड़ियो स्थिति एव स्वरूप का वर्णन मिलता है।

ध्यानबिन्दूपनिषद् एव योगचूडामण्युपनिषद् मे दस नाड़ियो को प्रमुखता दी दी गई है। यथा—

प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दशस्मृता।

ये दस नाड़िया हैं—सुषुम्ना, इडा, पिङ्गला, गान्धारी हस्तिजिह्वा, पूषा, अलम्बुसा शङ्खिनी, कुहू और यशस्विनी।

दर्शनोपनिषद् (४/३५-३६) मे उपर्युक्त चौदह नाडियो के देवताओ का उल्लेख मिलता है। इन नाडियो मे भी सुषुम्ना, पिगला और इडा इन तीन नाडियो को मुख्य मानते हुए सुषुम्ना को ब्रह्मानाडी की सज्ञा दी गई है और विस्तार से उसका वर्णन किया गया है। जैसाकि प्रतिपादित किया गया है—

आसां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा।
ब्रह्मनाडीति सा प्रोक्ता.....॥

—दर्शनोपनिषद् ४/६

इस सम्बन्ध मे त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्, योगशिखोपनिषद् ६/५, ८/१३, १८ एव शाण्डिल्योपनिषद् १/४/१० भी दृष्टव्य है।

वराहोपनिषद् के अनुसार इन नाडियो मे दस वायु सञ्चरण करते हैं। यथा—

एवमेतासु नाडीसु चरन्ति दस वायवः।

इसके अतिरिक्त विभिन्न उपनिषदो मे नाड़ीशुद्धि सूचक चिन्हो का विवरण मिलता है। यहां नाड़ीशुद्धि के फल का निरूपण करते हुए कहा गया है कि इससे शरीर निरोग एव हल्का हो जाता है, जठराग्नि का सन्दीपन होता है तथा वार्द्धक्य के पलितादि दोष दूर हो जाते हैं। इसके लिए योगतत्वोपनिषद् ४४-४६, योगचूडामण्युपनिषद् दर्शनोपनिषद् ५/११-१२ एव शाण्डिल्योपनिषद् १/५/४, १/७/८-१० आदि दृष्टव्य हैं। साथ ही दर्शनोपनिषद् ५/१/११ में नाड़ीशुद्धि के प्रकार बतला कर उनका विशद वर्णन किया गया है। वहां नाडी शुद्धि को जीव-मुक्ति में उपकारक बतलाया गया है।

योग शास्त्र मे सामान्यत: चौदह नाडियो का उल्लेख मिलता है जो निम्न प्रकार है—

१ सुषुम्ना—सुषुम्ना पिण्ड मे होकर ब्रह्मरन्ध्र तक।
२. पिंगला—सुषुम्ना के दक्षिण पार्श्व मे स्थित और दक्षिण नासारन्ध्र तक।
३. इडा—सुषुम्ना के वाम पार्श्व मे स्थित और वाम नासारन्ध्र तक।
४. हस्तिजिह्वा—अधोगामिनी वाम अगुष्ठ पर्यन्त।
५. यशस्विनी—अधोगामिनी दक्षिण अंगुष्ठ पर्यन्त।
६, कुहू—योनिस्थ।
७. अलम्बुषा—गुदस्थ।
८ गान्धार—वाम नेत्रस्थ
९. पूषा—दक्षिण नेत्रस्थ
१०. शङ्खिनी—वाम कर्णस्थ
११. पयस्विनी—दक्षिण कर्णस्थ
१२. सरस्वती—जिह्वास्थ
१३. विश्वोदारा—मुखस्थ
१४. वरुण—सर्वदेहस्थ

इनके अतिरिक्त पाच सज्ञावह (Afferent or sensery) नाडियाँ और हैं जिनका कार्य क्रमशः शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध का ग्रहण करना है। इसी प्रकार पाँच चेष्टावह (Efferent or Motor) नाड़ियाँ होती हैं जिनका कार्य वाक्, पाणि, पाद, पायु और उपस्थ का प्रेरण करना है। इस प्रकार योगशास्त्र के अनुसार उपर्युक्त चौदह नाड़ियो के अतिरिक्त दस नाडियाँ और होती है, जिससे नाडियो की कुल सख्या चौबीस हो जाती है। योगशास्त्र मे कार्य एव स्थान की दृष्टि से ये नाडियाँ महत्वपूर्ण होती हैं। उनके द्वारा ही योग साधना का प्रभाव सम्पूर्ण शरीर मे प्रवाहित किया जाता है।

ऊपर नाड़ियो की जो सख्या बतलाई गई है वह शरीर मे स्थित मुख्य नाडियों की सख्या है। शरीर मे प्राण का वहन करने काले सौषुम्निक नाड़ीतन्त्र के अतिरिक्त

वायुमार्ग के द्वारा संज्ञा का वहन करने वाली और विभिन्न चेष्टाओं के लिए उत्तरदायी नाड़ियो की सख्या एक हजार बहत्तर है। जैसा कि योगशिखोपनिषत् के षष्ठ अध्याय में प्रतिपादित है—

ऊर्ध्वमूलमधः शाखं वायुमार्गेण सर्वगम्।
द्विसप्ततिः सहस्राणि नाड्यः स्युर्वायुगोचराः॥

—उर्ध्वमूल और अध. शाखा मे सर्वत्र वायुमार्ग के द्वारा गमनशील प्राण विचरण करता है। शरीर में वायु गोचर एक हजार बहत्तर नाडिया हैं।

सम्पूर्ण वातनाडी मण्डल मे मस्तिष्क सौषुम्निक नाडी तन्त्र (Cerebrospinal system) मुख्य है। यह तन्त्र मुख्यत शरीर मे सज्ञा के अभिवहन और चेष्टाओ के लिए उत्तरदायी है। मस्तिष्क त सुषुम्ना काण्ड के निम्नान्त तक अनेक चक्र, कदिकाए गोणचक्र बने हुए हैं। ये सब प्राण के छोटे बडे स्थान है। उन स्थानो से निकली हुई वातनाडियो मे होकर ही प्राण देहस्थ सभी अंग-उपाङ्गो मे गमनागमन करता रहता है। नाड़ीतन्त्र का द्वितीय विभाग पृष्ठवश के बाहर अवस्थित है। उसने पृष्ठवश (सुषुम्ना काण्ड) के अन्दर और बाहर विद्यमान नाडीचक्रो (Plexuses) मे नियत स्थान बनाए हैं। इसे स्वतन्त्र नाडीतन्त्र (Autonomic Nervous System) की सज्ञा दी गई है। यह तन्त्र मन और बुद्धि के अधीन न रहते हुए अपनी सरक्षण प्रवृत्ति का संचालन स्वयं करता है। यह पूर्णत स्वाधीन रहते हुए अन्नपाचन, रक्ताभिसरण, स्वेदवहन आदि अन्यान्य शरीर व्यापार का स्वत: ही सचालन करता है। यह स्वतन्त्र नाडीतन्त्र पूर्णत. उपर्युक्त मस्तिष्क-सौषुम्निक नाडीतन्त्र से भिन्न नही है। इसका कारण यह है कि इस नाड़ीतन्त्र के केन्द्र मस्तिष्क और सुषुम्ना काण्ड मे भी विद्यमान हैं। इस तन्त्र के दो मुख्य विभाग है—स्वतन्त्र (Sympathetic) और परिस्वतन्त्र (Parasympathetic) इन सभी मे प्राण विचरण करता है।

शरीर मे स्थित नाडीतन्त्र और नाडियो की सख्या के विषय मे अन्य शास्त्रो मे अनेक उद्धरण मिलते हैं, किन्तु उनमे एकरूपता अथवा मतैक्य का अभाव है।

अथ या एता हृदयस्य नाड्यस्ताः पिंगलस्याणिम्नस्तिष्ठन्ति शुक्लस्य नीलस्य पीतस्य लोहितस्येत्यसौ वा आदित्य पिंगल एष शुक्ल एष नील एष पीत एष लोहित।

— छान्दोग्योपनिषद् ८-६-१

—हृदय से जो सूक्ष्म नाडियाँ निकलती है उनमे पिंगल, शुक्ल, नील, पीत, और लोहित वर्ण की नाडिया अणिम्न याने सूक्ष्मतम होती हैं। नाडियो का आदित्य पिंगल, यह शुक्ल है, यह नील है, यह पीत है, यह लोहित है।

इस विषय मे पाश्चात्य चिकित्सा शास्त्र द्वारा विहित विश्लेषण महत्त्वपूर्ण है। तदनुसार स्वतन्त्र नाडी मण्डल की जो नाड़िया (आटोनोमिक नर्व्स Autonomic Nerves) होती हैं वे पिंगल वर्ण की (Gray) होती हैं, मस्तिष्क और सुषुम्ना से

निकलने वाली नाड़ियाँ (Cerebro-Spinal nerves) वसामय पतले कंचुकयुक्त होने से उनका वर्ण शुभ्र होता है। विद्युत् शिखा (अग्नि शिखा) स्वभावत. उर्ध्वगति करती है, तब विद्युत् का वर्ण नील, पीत, रक्त आदि भासित होता है, इस हेतु से नाडियो के वर्ण प्रतीत हो सकते हैं। शरीर मे स्थित व्यान वायु वात-प्रणालियो के द्वारा रस वाहिनियो, रक्तवाहिनियो, पित्तवाहिनियो आदि मे भी प्रवेश करता है। वाहिनिया रक्त, नील, पीत, हरित और लोहित वर्ण की होती हैं।

नाड़ी सूत्र जो सूक्ष्म होते हैं उनकी मोटाई १४-१५ मिली माईक्रोन (लगभग $\frac{1}{25000}$ इच) जानी गई है। इसीलिए श्रुति भगवति मे इसके लिए 'अणिम्न' विशेषण का प्रयोग किया है, जिसका अर्थ होता है सूक्ष्मतम।

इस प्रकार न केवल योग साधना मे अपितु अन्य तन्त्र मे भी नाडी का महत्व असदिग्ध है। योगशास्त्र के अनुसार योगिजनो एवं साधको ने अपने साधना काल मे स्वय इसका अनुभव किया, तत्पश्चात् ग्रथो मे उसका प्रतिपादन किया।

आयुर्वेद में नाड़ी वर्णन

जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है आयुर्वेद मे रोग विज्ञान की दृष्टि से नाड़ी विज्ञान का विवेचन किया गया है। आयुर्वेद के अनुसार नाडी सम्बन्धी ज्ञान मानव शरीर मे हाथ के अगुष्ठ मूल मे किया जाता है, जैसा कि आचार्य शार्ङ्गधर के निम्न वचन से स्पष्ट है—

करस्यांगुष्ठमूले या धमनी जीवसाक्षिणी।
तच्चेष्टाया सुख दु ख ज्ञेय कायस्य पण्डितै.॥

—शार्ङ्गधर सहिता ३/१

अर्थात् हाथ के अगुष्ठ मूल याने कलाई मे जीव साक्षी रूप जो धमनी है उसकी चेष्टा (क्रिया) से ही शरीर के ज्ञाता वैद्यो के द्वारा सुख-दु.ख (आरोग्य या रोग) का ज्ञान किया जाता है।

सामान्यतः हाथ के अगूठे के मूल (मणिबन्ध-कलाई प्रदेश) मे स्फुरणशील जिस धमनी का अनुभव होता है उसे ही नाडी कहते हैं। वह जीव की साक्षी स्वरूप है अर्थात् उसके द्वारा ही यह ज्ञान होता है कि मनुष्य के शरीर में जीव या प्राण विद्यमान हैं या नही? क्योकि किसी कारणवश जब मनुष्य मूर्च्छित हो जाता है तब जीवन का कोई बाह्य चिन्ह दिखलाई नही पडता और शरीर की बाहर की समस्त चेष्टाए बन्द हो जाती हैं। ऐसी स्थिति मे नाड़ी का स्पर्श करते ही पता चल जाता है कि शरीर मे अभी प्राण हैं। क्योंकि शरीर मे जब तक प्राण अवस्थित रहता है तब तक नाडी चलती रहती है। इसीलिए उसे 'जीव साक्षिणी' कहा गया है।

आयुर्वेद के चरक संहिता आदि आर्षग्रंथों मे उपर्युक्त नाडी सम्बन्धी वर्णन प्राप्त नहीं होता है, तथापि इसकी उपयोगिता ऐसी है कि सभी चिकित्सको को इसका

ज्ञान होना आवश्यक है, अत सभी इसकी उपयोगिता को स्वीकार करते हैं। विज्ञ चिकित्सक इसके चमत्कारिक उपयोग से असीम लाभ उठाकर सुयश प्राप्त करते हैं। रोगी की शोचनीय अवस्था मे नाडी परीक्षा द्वारा ही वैद्य रोगी की अवस्था का समुचित ज्ञान प्राप्त कर पाता है। नाडी परीक्षा के द्वारा वैद्य को क्या-क्या ज्ञान प्राप्त होता है यह निम्न उद्धरण द्वारा स्पष्ट है :—

प्रदर्शयेद्दोषनिजस्वरूप व्यस्त समस्त युगलीकृत च ।
मूकस्य मुग्धस्य विमोहितस्य दीपप्रभावा इव जीवनाड़ी ।।

अर्थात् जिस प्रकार दीपक के प्रकाश मे समस्त वस्तुएं आलोकित होती हैं उसी प्रकार मूक, मुग्ध और मूछित मनुष्य की जीवनाडी दोषो से उत्पन्न व्यस्त (एक दोषज) समस्त (सन्निपातज) और द्वन्द्वज लक्षणो को बतलाती है।

इसी प्रकार नाडी के द्वारा जीवन सम्बन्धी ज्ञान प्राप्त होता है। भिन्न-भिन्न दोष के अनुसार नाडी की गति मे भिन्नता रहती है। शास्त्रो मे नाडी की गति विविध प्राणियो की गति के समान बतलाई गई है। जैसे वक्रगति, चपल गति, सूक्ष्म गति आदि। इसके अतिरिक्त स्थिर, कठिन, शीत, ईषत् मन्द, सरल, दीर्घ, तिर्यक्, उष्ण, नमित, शीघ्र, मलोपेता, गुर्वी, मामा, गरीयसी, लघ्वी, गम्भीरा, क्षीण, शिथिल और व्याकुल आदि भाव भी नाडीगत परीक्ष्य भाव होते हैं। सामान्यत: पुरुष के दक्षिण हस्त मे और स्त्री के वाम हस्त मे नाडी परीक्षण का वैशिष्ट्य रहता है।

योग-शास्त्र मे नाडी सम्बन्धी जो उल्लेख मिलता है आयुर्वेदोक्त नाड़ी वर्णन के साथ उसका कोई सामञ्जस्य प्रतीत नही होता। क्योकि आयुर्वेद के अनुसार "करस्यांगुष्ठमूल" मे नाडी का बाह्य परीक्षण सम्भव नही है। तथापि यह विचारणीय एव अनुसधानीय विषय है कि योगशास्त्र मे जिन नाडियो का उल्लेख मिलता है आयुर्वेदीय शारीर शास्त्र मे उसका क्या महत्त्व एव उपयोगिता है ?

सुषुम्ना–इड़ा–पिंगला

योगशास्त्र मे जो नाडिया वर्णित हैं उसमे सुषुम्ना, इड़ा और पिंगला विशेष महत्त्वपूर्ण हैं। इनमे भी सुषुम्ना प्रधान है। योगशास्त्र के अनुसार शरीर मे व्याप्त अनन्त नाडियो का उद्भव सुषुम्ना से ही माना गया है, जैसा कि निम्न उद्धरण से स्पष्ट है :—

"नाड्योऽनन्ता समुत्पन्ना सुषुम्ना पञ्चपर्वसु ।"

—शारदा तिलक तन्त्र

अर्थात् सुषुम्ना के पाँच पर्वों से अनन्त नाडियाँ समुत्पन्न हुई हैं।

तन्त्र ग्रथो मे सुषुम्ना की स्थिति बतलाते हुए उसे सभी नाडियो का आश्रय बतलाया गया है जिसमे सभी नाडिया समाश्रित हैं। निम्न उद्धरण द्वारा इसकी पुष्टि होती है—

तत ऊर्ध्वं तालुमूले सहस्रारसुशोभनम् ।
अस्ति यत्र सुषुम्नायाः मूल सविवरं स्थितम् ॥
तालुमूले सुषुम्ना सा अधोवक्त्रा प्रवर्तते ।
मूलाधारेण योऽनन्ता सर्वनाड़ीसमाश्रिता ॥

अर्थात् उसके ऊपर तालुमूल मे सुन्दर सहस्रार है जिसमे विवरण सहित सुषुम्ना का मूल स्थित है । तालुमूल मे वह सुषुम्ना अधोमुख हुई विद्यमान है जो मूलाधार के द्वारा सर्व नाडियो की आश्रय है या जिसमे सभी नाडिया समाश्रित हैं ।

मानव शरीर मे सुषुम्ना की स्थिति के विषय मे तन्त्र ग्रन्थो में जो विवरण उपलब्ध होता है उसके अनुसार सुषुम्ना नाडी मेरुदण्ड के मध्य मे विद्यमान है । इसके दोनो ओर इडा और पिंगला नामक नाडिया विद्यमान है । सुषुम्ना के बाई ओर इडा और दाहिनी ओर पिंगला नामक नाडी स्थित रहती है । इन दोनो नाडियों को चन्द्र नाडी और सूर्य नाडी भी कहा जाता है । इन तीनो नाडियों की मानव शरीर मे स्थिति के विषय मे कतिपय निम्न उद्धरण महत्त्वपूर्ण हैं—

मेरोर्बाह्यप्रदेशे शशिमिहिरशिरे सव्यदक्षे निषण्णे मध्ये नाड़ी सुषुम्ना ।
सकलसरसिजान् मेरुमध्यान्तरस्थान् भित्वा देदीप्यते सा ॥

—षट्चक्रनिरुपण

अर्थात् मेरुदण्ड के बाह्य प्रदेश मे बाई तथा दाहिनी ओर इडा और पिंगला नामक नाडियाँ अवस्थित हैं तथा दोनो के मध्य मे सुषुम्ना नाडी स्थित है जो मेरु के मध्य भाग मे स्थित समस्त कमलो को भेदकर देदीप्यमान होती है ।

"सुषुम्ना चव्यवल्लीव मेरुमध्ये परिस्थिता ।"

—शारदा तिलकतन्त्र

अर्थात् सुषुम्ना मेरु के मध्य मे चव्य नामक लता के (गुच्छो) के समान (आकार वाली) है ।

"सुषुम्ना ग्रीवां तां प्राप्य गलिता तिर्यग्भूता ।"

—षट्चक्रनिरुपण टीका

अर्थात् सुषुम्ना उस ग्रीवा मे जाकर तिर्यग्भूत होकर स्थित है ।

इडा भगवती गगा पिंगला यमुना नदी ।
इडापिंगलयोर्मध्ये सुषुम्ना च सरस्वती ॥

अर्थात् इडा तो भगवती गगा है और पिंगला यमुना नदी है । इडा और पिंगला के मध्य मे जो सुषुम्ना है वह सरस्वती है ।

ऊपर जिन कमलो का निर्देश दिया गया है वे तन्त्र-ग्रथो मे प्रतिपादित छ चक्र हैं । इन छह चक्रों का नाम मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध तथा आज्ञाचक्र है । इनका वर्णन आगे किया जायगा । इन समस्त चक्रो का अधिष्ठाता रूप

सहस्रार चक्र है जो आयुर्वेद के अनुसार मस्तिष्क हो सकता है। इन षट्चक्रो मे से होकर सुषुम्ना नाडी की शाखाए गुजरती हैं। यही उनका पूर्व लिखित भेदन है। सुषुम्ना के नीचे सिरे से लगा हुआ सहस्रार चक्र है जहा कुण्डलिनी शक्ति वास करती है। सुषुम्ना के ऊपरी सिरे से लगा हुआ सहस्रार चक्र है जो ज्ञान का आयतन है। अत: सभी चक्रो मे यह प्रमुख माना गया है।

आयुर्वेद मे योगशास्त्र या तन्त्र ग्रथो की भाँति सुषुम्ना, इडा, पिंगला और षट्चक्रो का उल्लेख नही मिलता है। तत्र ग्रथो मे इनका आश्चर्यजनक रूप से विस्तारपूर्वक वर्णन मिलता है जो प्राचीन भारतीय विद्वानो के शरीर विषयक प्रचुर ज्ञान का पुष्ट प्रमाण है। आधुनिक विद्वानो के अनुसार सुषुम्ना मस्तिष्क का ही पृष्टवशगत अश और विस्तार है, जैसा कि निम्न कथन से स्पष्ट है :—

The extension of the brain downwords is the medulla spinalis more usually known as the spinal Cord.

—Human Physiology, P/224

यद्यपि इडा, पिंगला और उनसे सम्बद्ध षट्चक्रो की स्थिति सिर के बाहर ही होती है और उनका कर्म भी मस्तिष्क से अशत स्वतन्त्र होता है, तथापि उनका भी नियामक केन्द्र सिर ही मे होता है। इस केन्द्र को आज्ञाकन्द (थैलेमस-Thalamas) कहा जाता है। इससे स्पष्ट है कि शरीर मे शिर कितना महत्त्वपूर्ण है। इस दृष्टि से आयुर्वेद मे शिर की जो श्रेष्ठता प्रतिपादित की गई है तथा उसे समस्त इन्द्रियो, चेतना और ज्ञान का अधिष्ठान कहा गया है वह सर्वथा समीचीन एव आधुनिक विज्ञान सम्मत है। शिर मे समस्त इन्द्रिया आश्रित होने के कारण उसे उत्तमाग माना गया है, जैसा कि निम्न उद्धरण से स्पष्ट है—

प्राणा प्राणभृता यत्र स्थिता सर्वेन्द्रियाणि च।
तदुत्तमागमगना शिरस्तभिधीयते ॥

—चरक सहिता, सूत्रस्थान १७/१२

अर्थात् जिसमे प्राणियो के प्राण और समस्त इन्द्रिया स्थित है, वह शिर (शरीर के) समस्त अगो मे उत्तमाग कहलाता है।

अष्टागहृदयकार आचार्य वाग्भट्ट ने शरीर और शिर का पारस्परिक सम्बन्ध बतलाते हुए शरीर मे शिर की उपयोगिता एव महत्व को विशेष रूप से प्रतिपादित किया है। उन्होने शरीर की रचना एक वृक्ष के रूप मे स्वीकार की है और शिर को उसका मूल माना है। सामान्यत. किसी भी वृक्ष का मूल नीचे की ओर भूमि के अन्दर होता है। किन्तु आचार्य वाग्भट् के अनुसार शरीर एक विलक्षण अश्वत्थ वृक्ष है। इसका मूल ऊपर है और शाखाएं नीचे की ओर सम्पूर्ण शरीर मे फैली हुई हैं। यह मूल जैसा कि ऊपर प्रतिपादित किया गया है—मस्तिष्क है। इनमे ज्ञान ग्रहण

करने वाली नाड़ियां प्रविष्ट होती हैं और अंग-प्रत्यंग को कर्म की प्रेरणा-आज्ञा देने वाली नाड़ियाँ इससे निकलती हैं। ये ही मस्तिष्क रूप मूल की शाखाएं हैं। इनके अधीन शरीर की ज्ञानकर्मरूप समस्त क्रियाएं हैं जो वायु के द्वारा सम्पादित होती हैं। यह वायु भी प्राणस्वरूप है जो शिर-मस्तिष्क मे रहता है। इसीलिए शिर को उत्तमांग कहा गया है और उसकी रक्षा का विशेषतः निर्देश दिया गया है—

ऊर्ध्वमूलमधः शाखामृषयः पुरुषं विदुः।
मूलप्रहारिणस्तस्माद्रोगान् शीघ्रतरं जयेत्॥
सर्वेन्द्रियाणि येनास्मिन् प्राणा येन च संश्रिता।
तेन तस्योत्तमांगस्य रक्षायामादृतो भवेत्॥

—अष्टाग हृदय, सूत्रस्थान २४/५८-५९

अर्थात् ऋषियो ने यह पुरुष ऊर्ध्वमूल और अधःशाखा वाला बतलाया है। अत मूल (शिर) पर प्रहार करने वाले रोगो को शीघ्र जीतना चाहिये। चूकि शिर मे सभी इन्द्रिया और प्राण समाश्रित हैं, इसलिए उस उत्तमाग (शिर) की रक्षा म सावधान रहना चाहिये।

इसी प्रसग मे तन्त्रान्तरकार का निम्न वचन भी महत्वपूर्ण है—

अनामये यथा मूले वृक्ष सम्यक् प्रवर्तते।
अनामये शिरस्येव देहः सम्यक् प्रवर्धते॥

—च० सू० २/३ पर चक्रपाणि द्वारा उद्धृत तन्त्रान्तर वचन

अर्थात् जिस प्रकार मूल के निरोग रहने पर वृक्ष सम्यक्तया प्रवर्धित होता है, उसी प्रकार शिर के निरोग रहने पर शरीर की सम्यक्तया वृद्धि (पोषण-सवर्धन) होती है।

आधुनिक दृष्टि से सुषुम्ना

आधुनिक शरीर रचना विज्ञान मे सुषुम्ना की रचना के विषय मे पर्याप्त प्रकाश डाला गया है। उसके अनुसार करोटि के अधोभाग मे एक छिद्र होता है। यही से सुषुम्ना का प्रारम्भ होता है। सुषुम्ना की स्थिति पृष्टवश मे है। इसकी मोटाई कनिष्ठिका अगुलि के बराबर और लम्बाई लगभग अठारह इच होती है। इसके मध्य मे एक अतिसूक्ष्म प्रणाली होती है जो केवल अणुवीक्षण यन्त्र द्वारा ही देखी जा सकती है।

ऊपर बतलाया जा चुका है कि आधुनिक दृष्टि से नाड़ी संस्थान के दो विभाग हैं। जिसमे पहला मस्तिष्क सौषुम्निक नाडी सस्थान (सेरिब्रो स्पाइनल नर्वस सिस्टम—Cerebrospinal nervous System) है। इस नाड़ी सस्थान के दो मुख्य अवयव हैं—एक मस्तुलुंग पिण्ड और दूसरा सुषुम्ना। मस्तुलुंग पिण्ड का प्रधान भाग मस्तिष्क (सेरिब्रम-Cerebrum) होता है। मस्तिष्क के अतिरिक्त मस्तुलुंग पिण्ड

के चार अन्य भाग और होते हैं, जिनके नाम इस प्रकार हैं— धम्मिल्लक, (सेरीबेल्लम-Cerebellum), मस्तुलुंग मध्य (मिडब्रेन Mid brain), उष्णीषक (पोंस Pons) तथा सुषुम्ना शीर्षक (मेड्यूला ओब्लोंगेटा-Medulla Oblongata) ये सब विभाग करोटि (खोपडी) मे होते हैं। मस्तुलुंग पिण्ड पर अनेक सीताएँ (छोटी-छोटी खाइयाँ) होती हैं। धम्मिल्लक मस्तिष्क के पृष्ठभाग के नीचे की ओर होता है। मस्तुलुंगमध्य वस्तुत. मुख्यरूप से मस्तिष्क, धम्मिल्लक एव उष्णीषक को परस्पर जोडने वाला अवयव है। इनके नीचे ग्रन्थि के आकार का उष्णीषक होता है। इसके भी नीचे सुषुम्ना शीर्षक होता है। सुषुम्नाशीर्षक नीचे की ओर सुषुम्ना के अग्रभाग से सयुक्त रहता है।

मस्तुलुंगपिण्ड और सुषुम्ना दोनो तीन वृत्तियो (कलाओ या आवरणो) से वेष्टित होते हैं। मस्तुलुंग पिण्ड के अन्दर चार गुहाए होती हैं। इन गुहाओ, अन्दर की वृत्तियो के दोनो अन्तराल और सुषुम्ना की प्रणाली के मध्य मे सेरिब्रोस्पाइनल फ्लुइड (Cerebrospinal fluid) नामक द्रव रहता है। आयुर्वेद की दृष्टि से इसे तर्पक कफ कहा जा सकता है।

यदि मस्तुलुंगपिण्ड और सुषुम्ना को काटकर देखा जाय तो उसमे असहाय आखो से भी दो प्रकार की रचनाए स्पष्टत. दिखाई देगी। एक भाग शुभ्रवर्ण होने के कारण शुभ्रवस्तु (ह्वाइट मैटर White Matter) तथा दूसरा भाग धूसर वर्ण होने के कारण धूसर वस्तु (ग्रे मैटर-Gray Matter) कहलाता है। शुभ्रवस्तु नाडी सूत्रो (नर्व फाइबर्स-Nerve fibers) के द्वारा तथा धूसर वस्तु नाडी कोषो (नर्वसेल्स-Nerve Cells) के द्वारा निर्मित होती है। मस्तुलुंग पिंड मे धूसर वस्तु बाहर की ओर तथा शुभ्र वस्तु अन्दर की ओर होती है। सुषुम्ना मे इसके विपरीत शुभ्रवस्तु बाहर की ओर तथा धूसर वस्तु अन्दर की ओर होती है। धूसर वस्तु वह भाग है जिसमे संज्ञाओ के वेग आते है तथा जहाँ से चेष्टाओ के वेग अगो मे जाते है।

अनुप्रस्थ रूप से (चौडाई ने रूप मे) यदि सुषुम्ना को काटा जाय तो इसमे दोनो वस्तुएँ स्पष्टत: लक्षित होगी। धूसर वस्तु का अवस्थान (आकार) अग्रेजी अक्षर एच-H के सदृश होता है। मस्तुलुंग पिण्ड के समान सुषुम्ना मे भी धूसर वस्तुओ की रचना प्रधानत: नाडी कोषो (नर्वसेल्स-Nerve Cells) से होती है और शुभ्रवस्तु की नाडी सूत्रो से। धूसर वस्तु के दो सिरे पीछे की ओर तथा दो आगे की ओर निकले होते हैं। अगले सिरो को अग्रिम शृग (एन्टीरियर कॉर्नू-Anterior Cornu) तथा पिछले सिरो को पश्चिम शृग (पोस्टेरियर कॉर्नू Posterior Cornu) कहा जाता है। सुषुम्ना काण्ड मे सम्पूर्ण लम्बाई मे आगे और पीछे की ओर चीरे (फिशर-Fissur) पडे होते हैं।

सुषुम्ना काण्ड की श्वेतवस्तु का निर्माण उन नाडी सूत्रो से होता है जो

मस्तिष्क और अवयवो के मध्य वेग का वहन करते हैं। धूसर वस्तु का निर्माण जिन नाड़ीकोषों से होता है वे स्वयं मस्तिष्क के अल्क भाग के सदृश चैतन्य के ज्ञापक हैं। अर्थात् शरीर के विभिन्न भागो से उनमे ज्ञान के वेग पहुचते हैं तथा वहा से चेष्टाओ के प्रवर्तक वेग अवयवो को प्राप्त होते हैं। शरीर मे अन्यान्य प्रकार की जो प्रति सक्रमित क्रियाए होती है, वे सुषुम्ना काण्ड द्वारा ही सम्पादित होती हैं। यही प्रति सक्रमित क्रियाए सुषुम्ना का स्वतन्त्र कर्म है।

सुषुम्ना काण्ड से ऊपर से नीचे तक दाएं और बाए समरूप मे अनेक नाडियां निकलती जाती हैं। इन्हे सौषुम्निक नाड़ियां कहते हैं। ये कशेरुकाओं के छिद्रो मे से बाहर आती हैं। इन नाडियो का मूल सुषुम्ना के मध्यवर्ती धूसर वस्तु के नाडी-कोष हैं। इनसे निकले नाडी-सूत्र मिलकर धूसर वस्तु के अग्रिम और पश्चिम शृगो से बाहर निकते हैं। इस प्रकार प्रत्येक कशेरुका के अन्तरालवर्ती शृगो से एक एक मूल प्रादुर्भूत होता है। दोनो ओर के अग्रिम और पश्चिममूल शीघ्र ही मिल जाते हैं और मिल कर एक नाड़ी बनाते हैं। यही सौषुम्निक नाड़ियां हैं। ये जैसे-जैसे आगे बढ़ती जाती हैं, वैसे वैसे इनके विभाग और उपविभाग होते हैं, जिनके प्रतान (शाखा प्रशाखा) त्वचा, पेशी आदि मे व्याप्त होते हैं।

सौषुम्निक नाडियो मे सज्ञावह तथा मनोवह (चेष्टावह) दोनों प्रकार के सूत्र होते हैं। किन्तु मूल मे ये दोनो पृथक्-पृथक् होते है। परीक्षा करने से ज्ञात हुआ है कि इनके पश्चिम मूल (पश्चिम शृंगो से निकले मूल) तो सज्ञावह होते हैं तथा अग्रिम मूल मनोवह किंवा चेष्टावह होते है। सज्ञावह नाड़ी सूत्रो के द्वारा शरीर के अवयवो से स्पर्श, वेध, शीत, उष्ण, भार, आदि सज्ञाओ के वेग सुषुम्ना मे पहुचते तथा मनोवह सूत्रो के द्वारा अवयवोचित प्रतिसंक्रम के वेग अवयवो को पहुचते है। ग्रीवा से वक्ष के अधोभाग पर्यन्त इस प्रकार से सौषुम्निक नाडियो के इकतीस युग्म निकलते हैं। नीचे के भाग मे सौषुम्निक नाडियां अश्वपुच्छ के सदृश समानान्तर गुच्छो के रूप मे निकलती हैं।

सुषुम्नाकाड का जो अंश विकारग्रस्त हो जाता है उससे निचले भाग मे निकलने वाली नाडिया जिन अवयवो को जाती है, उनमे सज्ञा एव चेष्टा सम्बन्धी विकार उत्पन्न हो जाते हैं। कभी कभी कशेरुकाओ के मध्यावर्ती तरुणास्थिमय गद्दी या स्वय कशेरूका का शोथ, स्थानभ्रश या क्षयवश सकोच होने पर इनका दबाव स्थानीय नाडी पर पडता है। इस प्रकार भी नाडी के द्वारा नियन्त्रित अवयव का वध (अकर्मण्यता) हो जाता है।

योगशास्त्र में कुण्डलिनी का स्वरूप

योगशास्त्र मे कुण्डलिनी का स्वरूप निम्न प्रकार से प्रतिपादित किया गया है—

"कुण्डले अस्याः स्त इति कुण्डलिनी"

—अर्थात् इसके दो कुण्डल होते हैं, अतः यह कुण्डलिनी कहलाती है।

"बिसतन्तु स्वरूपणां तां विद्धि त्रिवलयां प्रिये।" —ज्ञानार्णव तन्त्र

—हे प्रिये! उसे (कुण्डलिनी को) त्रिवलि मे बिसतन्तु के स्वरूप वत् जानो।

"परा शक्तिः कुण्डलिनी बिसतन्तुतनायकी।"—ललिता सहस्रनाम

—वह कुण्डलिनी बिसतन्तुमय अत्यन्त उत्कृष्ट शक्ति है।

"शक्ति कुण्डलिनी नाम बिसतन्तु निभा शुभा।"

—योगकुण्डल उपनिषद्

बिसतन्तु के समान कुण्डलिनी नाम की शुभ शक्ति होती है।

तडिल्लेखेव तन्वी तपनवंश्वानरमयी।

तडिल्लता समरुचिविद्युल्लेखेव भास्वरा।। —वाम के स्वरतन्त्र

वह कुण्डलिनी विद्युत किरण की भाँति तन्वी है, वह उष्ण अग्नि से युक्त है, बिजली की आभा के समान उसकी किरणे (कान्ति) है और बिजली की भाँति ही वह प्रकाशमान किरणो वाली है।

योगीजन इस कुण्डलिनी शक्ति को प्राणायाम के द्वारा जाग्रत करते हैं। जिसमे मूलबध और उड्डियान बध का अभ्यास विशेष महत्वपूर्ण होता है। इन तीनो बधो के समुचित अभ्यास एव सिद्धि के बिना कुण्डलिनी शक्ति का जागरण सम्भव नही है। तीनो बधो का विवरण प्राणायाम के प्रकरणान्तर्गत दिया जा चुका है।

नाड़ी चक्र निरूपण

योग शास्त्र मे नाडी चक्रो को भी महत्व पूर्ण माना गया है। ये नाडी चक्र शरीर मे श्रोणि प्रदेश से लेकर मस्तिष्क तक के अन्तराल मे शरीर मे विभिन्न स्थानो मे स्थित हैं। मूलत शरीर मे षट् चक्र विद्यमान हैं और ये सभी चक्र सुषुम्ना नाडी से सम्बन्धित है। इनके अतिरिक्त मस्तिष्क के उर्ध्व भाग मे भी एक नाडी चक्र की अवस्थिति है जो षट् चक्र से भिन्न होने के कारण महाचक्र की संज्ञा से अभिप्रेत है। इन सभी चक्रो का सक्षिप्त वर्णन यहा प्रस्तुत किया जा रहा है।

हमारे देश मे बौद्ध युग से पहले शाक्त सम्प्रदाय की विभिन्न शाखाए प्रत्येक राज्य और प्रान्त मे फैल चुकी थी। शाक्त सम्प्रदाय का प्रचार भारत मे इतनी द्रुत गति से हुआ कि अल्प काल मे ही अधिकाश लोगो की श्रद्धा इस सम्प्रदाय की विधियो मे हो गई। शाक्त सम्प्रदाय द्वारा प्रतिपादित विधि-विधानो मे निष्णात विद्वानो को तान्त्रिक कहा गया और उनके द्वारा जिन ग्रन्थो की रचना की नई वे 'तन्त्रशास्त्र' कहलाए। उनमे से अनेक ग्रथ लुप्त प्राय हो चुके हैं, फिर भी अनेक ग्रन्थ अभी भी यत्र तत्र उपलब्ध है। इन ग्रन्थो मे प्रतिपाद्य विषय के रूप मे कुण्डलिनी, सुषुम्ना नाडी, इडा पिंगला नाडी, अन्य वात नाडिया, सहस्रदलकमल, शिवस्थान, विभिन्न चक्र आदि योग शास्त्र से सम्बन्धित विषयो का व्यवस्थित विवेचन मिलता है।

तन्त्र शास्त्र मे उपलब्ध विवेचन के अनुसार सहस्रदल कमल महाचक्र है। यह अग्रिम मस्तिष्क (Cerebrum) के भीतर उर्ध्वभाग मे स्थित है। वह पूर्ण चन्द्र के समान अति शुभ्र, देदीप्यमान, सहस्र (अनेक) दल युक्त और अधोमुख है। इस मस्तिष्क के भीतर अनेक गुहाए हैं। इनमे से एक को ब्रह्मगुहा की सज्ञा दी गई है। उसके अन्दर शून्याकाश है। उस स्थान मे प्राणतत्व सुषुम्ना मार्ग से उर्ध्वगमन करके विश्रान्ति लेता है। वही महानाद रूप शिवस्थान है और वही पर आत्मा का निवास होता है।

योग शास्त्र मे षट् नाडी चक्रो को विशेष महत्व दिया गया है, अत: तन्त्रो एव शास्त्रों मे उनका विवेचन मिलता है। आधुनिक शरीर शास्त्र के अनुरूप वह संक्षिप्त है। प्राचीन आचार्यों द्वारा प्रतिपादित नाडीचक्रों के लिए आधुनिक शरीर शास्त्र मे जो सज्ञा दी गई है वह भी दृष्टव्य है। उन नाडी चक्रो का सक्षिप्त वर्णन यहा प्रस्तुत है—

१ – मूलाधार चक्र

योग्य शास्त्र मे इसे आधार चक्र के नाम से भी कहा गया है। वहाँ इसका वर्णन निम्न प्रकार से प्रतिपादित किया गया है—

कुलाभिध सुवर्णाभ स्वयम्भूलिङ्ग सगतम्।
द्विरण्डो यत्र सिद्धोऽस्ति डाकिनी यत्र देवता॥
तत्पद्ममध्यगा योनिस्तत्र कुण्डलिनी स्थिता।
तस्या ऊर्ध्वे स्फुरत्तेजः कामबीज भ्रमन्मतम्॥
तस्य स्याद् वार्बुरी सिद्धिर्भूमित्यागक्रमेण वै।
परिस्फुरत्वादि सान्त चतुर्वर्ण चतुर्दलम्॥

इस कमल का नाम 'कुल' है, यह सुवर्ण के समान कान्तिवाला तथा स्वयम्भू-लिङ्ग से युक्त है। उस पद्म मे द्विरण्ड नाम का सिद्ध, डाकिनी अधिष्ठातृ और गणेश देवता है। उस पद्म के मध्य म योनि है, उस योनि मे कुण्डलिनी की स्थिति है और उस कुण्डलिनी के ऊपर तेज स्वरूप काम बीज भ्रमण (घूमना-फिरना) करता है। जो बुद्धिमान पुरुष इस मूलाधार पद्म का सर्वदा ध्यान करते हैं उनको दादुरी वृत्ति (मेढक की भाति उछलना) सिद्ध होता है और क्रमश. भूमि को त्याग कर ऊपर उठता है। यह पद्म परम प्रकाशमान व से स तक (व, श, ष, स) इन चार वर्णों से चार दलो युक्त शोभित होता है। इस मूलाधार का ध्यान करने से शरीर मे कान्ति, जठराग्नि की वृद्धि, अरोगता, मन्त्र सिद्धि इत्यादि का लाभ होता है।

तन्त्र शास्त्र मे इसका सक्षिप्त वर्णन निम्न प्रकार से उपलब्ध होता है—

नाम – आधारचक्र
स्थान—योनि
दल—चतु:

वर्ण—रक्त
लोक—भू
दलों के अक्षर—वं शं बं सं
नाम तत्व—पृथ्वी
तत्व बीज—लं
बीज का वाहन—ऐरावत हाथी
गुण—गंध
देव—ब्रह्मा
देव शक्ति—डाकिनी
यंत्र—चतुष्कोण
ज्ञानेन्द्रिय—नासिका
कर्मेन्द्रिय—गुदा
ध्यानफल—वक्ता, मनुष्यो मे श्रेष्ठ, सर्वविद्या विनोदी, आरोग्य, आनन्द चित्त, काव्य प्रबन्ध मे सामर्थ्य।

आधुनिक शारीर शास्त्र मे इसकी बस्ति गुहान्तरीय चक्र (Pelvic Plexus) संज्ञा दी गई है। इसके दो विभाग माने गये हैं, दोनो को एक सज्ञा से व्यवहृत किया गया है।

२—स्वाधिष्ठान चक्र

द्वितीय तु सरोज च लिङ्गमूले व्यवस्थितम्।
बादि लान्त च षड्वर्ण परिभास्वरषड्दलम्॥
स्वाधिष्ठानाभिध तत्तु पकजं शोणरूपकम्।
बाणाख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति देवी यत्रास्ति राकिणी॥

द्वितीय पद्म जो लिङ्ग मूल मे स्थित है ब से ल पर्यन्त अर्थात् ब, भ, म, य, र, ल इन छह वर्णों से युक्त है और छह दलो से शोभित है। इस रक्त वर्ग वाले पद्म का नाम स्वाधिष्ठान है। इस स्थान मे बाण नामक सिद्ध, राकिणी देवी अधिष्ठात्री और ब्रह्मा देवता होता है। इस चक्र की सिद्धि होने पर निम्न प्राप्त होता है—

विविध चाश्रुत शास्त्र निःशको वै वदेद ध्रुवम्।
सर्वरोग विनिर्मुक्तो लोके चरति निर्भय॥

ऐसा अनेक प्रकार का शास्त्र जिसका कभी श्रवण भी नही किया है। (इस चक्र की सिद्धि होने पर) उसे निःशक होकर बोलता है, सभी रोगो से मुक्त होता है और ससार मे निर्भय होकर विचरण करता है।

तन्त्र शास्त्र मे इसका सक्षिप्त वर्णन निम्न प्रकार बतलाया गया है—

नाम—स्वाधिष्ठान
स्थान—पेडू

दल—षट्
वर्ण—सिन्दूर
लोक—भुव
दलो के अक्षर—बँ से लँ तक (बँ भँ मँ यँ रँ लँ)
नाम तत्व—जल
तत्वबीज—ब
बीज वाहन—मकर
गुण—रस
देव—विष्णु
देवशक्ति—डाकिनी
यत्र—चन्द्राकार
ज्ञानेन्द्रिय—रसना
ध्यान फल—अहकारादि विकारो का नाश, योगियो मे श्रेष्ठ, मोह रहित तथा गद्य-पद्य रचना मे सामर्थ्य ।

आधुनिक शरीरशास्त्र मे इसे अधरान्त्रिक नाडी चक्र (Inferio Rmesentric Plexus) की सज्ञा दी गई है ।

३—मणिपूरक चक्र (Epigastic Plexus)

तृतीय पंकजं नाभौ माणपूरकसंज्ञकम् ।
दशारं डादि फान्तार्ण शोभित हेमवर्णकम् ॥
रुद्राख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति सर्वमगलदायकः ।
तत्रस्था लाकिनी नाम्नी देवी परमधार्मिका ।।

तीसरा कमल नाभि मे स्थित रहता है जो मणिपूरक सज्ञा वाला है । वह दस दल से युक्त ड से फ पर्यन्त अर्थात् ड ढ ण त थ द ध न प फ इन दश वर्ण वाला सुवर्ण की भाति शोभित है । इस स्थान मे रुद्र नाम का सिद्ध जो सर्व मगल दायक है रहता है । वहाँ परम धार्मिक लाकिनी नाम की देवी और विष्णु देवता अवस्थित हैं ।

इस चक्र का ध्यान करने वाला योगी निम्न फल का भागी होता है—

तस्मिन् ध्यान सदा योगी करोति मणिपूरके ।
तस्य पातालसिद्धि स्यान्निरन्तर सुखावहा ॥
ईप्सितं च भवेल्लोके दुःखरोगविनाशनम् ।
कालस्य वञ्चनं चापि परदेहप्रवेशनम् ।।

जो योगी सदैव इस चक्र में ध्यान स्थिर करता है, उसे निरन्तर सुख प्रदान करने वाली पाताल सिद्धि प्राप्त होती है । उसको ससार मे अभिलषित समस्त वस्तुएँ प्राप्त होती हैं. उसके समस्त दुःख रूपी रोगो का विनाश होता है । उसे काल को जीतने की सामर्थ्य और दूसरों के शरीर मे प्रवेश करने की शक्ति प्राप्त होती है ।

तन्त्र शास्त्र के अनुसार इसका सक्षिप्त वर्णन निम्न प्रकार है—

नाम —मणिपूरक चक्र
स्थान —नाभि
दल —दस
वर्ण —नील
लोक —स्व
दलो के अक्षर— डं से फं तक (डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं)
नाम तत्व — अग्नि
तत्व बीज —रँ
बीज वाहन—मेष
गुण —रूप
देव —वृद्ध रुद्र
देवशक्ति —लाकिनी
यत्र —त्रिकोण
ज्ञानेन्द्रिय —चक्षु
कर्मेन्द्रिय —चरण
ध्यानफल— सहार-पालन मे सामर्थ्य, वचन रचना चातुर्य, जिह्वा पर सरस्वती विराम ।

आधुनिक शारीर शास्त्र मे इसे सौर मण्डल चक्र-Solar Plexus की सज्ञा से भी व्यवहृत किया गया है । यह चक्र उदर प्रदेश मे आमाशय की पिछली ओर तथा औदर्या महाधमनी के आगे विद्यमान रहता है । जिस प्रकार सूर्य मे से निकलने वाली किरणें चारो ओर फैलती हैं, उसी प्रकार इस चक्र मे से निकले हुए असंख्य नाडी सूत्र आशयो मे फैलते हैं । यही कारण है कि इसे "नाभिचक्र" की सज्ञा भी दी गई है । यह उदर प्रदेश मे स्थित सभी चक्रो की अपेक्षा बडा है । इस चक्र के सुषुम्ना काण्ड से सम्बन्ध वाले भाग को आधुनिक परिभाषा के अनुसार "निम्न औरसी केन्द्र"— Lower Thoracic Centers की सज्ञा दी गई है ।

४—अनाहत चक्र (Cardiac plexus)

इस चक्र मे उत्तान और गम्भीर दो चक्र होते है । इसके अतिरिक्त इनके सूत्र फुप्फसो के सूत्रो से मिलकर वहां पर भी परिफुप्फुस चक्रों की रचना करते हैं इस प्रकार ये कुल चार चक्र होते हैं । इस चक्र का सुषुम्ना से सम्बन्ध वाला भाग सुषुम्नाकाण्ड के अनुपृष्टिक भाग की पहली चार कदिकाओ के भीतर अवस्थित है । आधुनिक शारीर शास्त्र में इसे "ऊर्ध्व औरसी केन्द्र"— Upper Thoracic Centers की संज्ञा दी गई है । इस चक्र का बाह्य भाग हृदय के मूल भाग मे ऊपर की ओर प्रतीत होता है । उस स्थान मे अन आहत (बिना प्रेरणा के) ध्वनि सुनाई पडती है ।

इसलिए इसे अनाहत चक्र की सज्ञा दी गई है। इसके विषय मे शास्त्र मे कहा गया है—

शब्दब्रह्ममयः शब्दोऽनाहतस्तत्र दृश्यते ।
अनाहताख्य पद्म तत् मुनिभिः परिकीर्तितम् ।।

जिसमे शब्द और ब्रह्म से युक्त शब्द बिना आहत हुए प्रतीत होता है उसे मुनिजनो ने अनाहत नाम का कमल कहा है।

हृदयेऽनाहत नाम चतुर्थं पकज भवेत् ।
कादि ठान्तार्ण सस्थान द्वादशारसमन्वितम् ।।
अतिशोण वायुबीज प्रसादस्थानमीरितम् ।
सिद्ध पिनाकी यत्रास्ते काकिनी यत्र देवता ।।
एतस्मिन् सतत ध्यान हृत्पाथोजे करोति य. ।
क्षुभ्यन्ते तस्य कान्ता वै कामार्ता दिव्ययोषित ।।

हृदय मे अनाहत नाम का चतुर्थ कमाल होता है। वह बारह दलो से युक्त क से ठ पर्यन्त अर्थात् क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ इन बारह वर्ण वाला है। वह अति उज्ज्वल रक्त वर्ण वाला प्राण वायु का आधार और प्रसाद स्थान कहा गया है। इस स्थान मे पिनाकी नाम का सिद्ध और काकिनी नाम की अधिष्ठात्री निवास करती है। जो योगी हृदय मे स्थित इस चक्र मे ध्यान लगाता है उसके प्रति काम से पीड़ित देवाङ्गनाएँ आकर्षित होती हैं।

इस चक्र मे ध्यान करने से निम्न फल की प्राप्ति होती है—

ज्ञान चाप्रतिम तस्य त्रिकालविषय भवेत् ।
दूरश्रुतिः दूरदृष्टिः स्वेच्छया खगतां व्रजेत् ।।

उसे अप्रतिम ज्ञान की प्राप्ति होती है जो तीनो काल के समस्त पदार्थों को विषय करता है। इसके अतिरिक्त दूरस्थ ध्वनियो को वह सुनता है, दूरस्थ वस्तुओ को देखता है तथा स्वेच्छा पूर्वक आकाश में विचरण कर सकता है।

इसका सक्षिप्त विवरण निम्न प्रकार है—

नाम —अनाहत चक्र
स्थान —हृदय
दल —द्वादश
वर्ण —अरुण
लोक —महः
दल के अक्षर—कँ से ठँ तक (कँ खँ गँ घँ ङ चँ छँ जँ झँ ञँ टँ ठँ)
नाम तत्व —वायु
तत्व बीज —?
बीजवाहन—मृग
गुण —स्पर्श
देव —ईशान रुद्र

देवशक्ति—काकिनी
यंत्र —षट्कोण
ज्ञानेन्द्रिय—त्वक्
कर्मेन्द्रिय—कर
ध्यानफल—वचन रचना मे सामर्थ्य, ईशत्व सिद्धि, प्राप्त योगीश्वर, ज्ञानवान्, इन्द्रियजित्, काव्य शक्ति युक्त परकाया प्रवेश।

५ विशुद्धाख्य चक्र (Carolial plexus)

यह चक्र कण्ठ प्रदेश मे अवस्थित रहता है। इसके बाह्य और अन्त दो भाग माने जा सकते है। आधुनिक शरीर शास्त्र के अनुसार इसके बाह्य भाग की सज्ञा "परिग्रसनिक" (Pharyngeal Plexus) है। इसका अन्तभाग जो सुषुम्ना से सम्बन्धित रहता है और सुषुम्नाशीर्ष मे विद्यमान रहता है उसे आधुनिक शरीरशास्त्र मे "ऊर्ध्व परिस्वतन्त्र भाग (Upper Parasympathetic Portion) की सज्ञा दी गई है। शास्त्रो मे इसका उल्लेख निम्न प्रकार से मिलता है—

विशुद्धि तनुते यस्मान्जीवस्य हंसलोकनात्।
विशुद्ध पद्ममाख्यातमाकाशाख्य महत्परम्॥
कण्ठस्थानस्थित पद्म विशुद्ध नाम पङ्कजम्।
सुहेमाभ स्वरोपेत षोडशस्वरसंयुतम्॥
छगलाण्डोऽस्ति सिद्धोऽत्र शाकिनी चाधिदेवता।
ध्यान करोति यो नित्यं स योगीश्वरपण्डित:॥
किन्त्वस्य योगिनोऽन्यत्र विशुद्धाख्ये सरोरुहे।
चतुर्वेदा विभासन्ते सरहस्या निधेरिव॥

कण्ठस्थान मे स्थित कमल 'विशुद्ध' नाम का पाचवा चक्र है। वह सुन्दर सुवर्ण की भाति आभा वाला, सुस्वर युक्त तथा अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः आदि सोलह स्वरो से युक्त होता है। इस पद्म मे छगलाण्ड नामक सिद्ध और शाकिनी नाम की अधिष्ठात्री होती है। इसका जीवात्मा देवता होता है। जो योगी नित्य इसमे ध्यान करता है वह योगीश्वर पण्डित होता है। किन्तु इस विशुद्धाख्य पद्म मे ध्यान लगाने वाले योगियो को चारो वेद रहस्य पूर्ण निधि की भाति विभासित होते हैं।

तन्त्र शास्त्र में इसका सक्षिप्त विवरण निम्न प्रकार मिलता है—

नाम — विशुद्धाख्य चक्र
स्थान — कण्ठ
दल — षोडश
वर्ण — धूम्र
लोक — जन

दल के अक्षर—अ से अः तक (अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः)

नाम तत्व —आकाश

तत्व बीज—हूँ

बीजवाहन—हस्ति

गुण —शब्द

देव —पञ्चवक्त्र

देवशक्ति —शाकिनी

यंत्र —शून्य चक्र

ज्ञानेन्द्रिय —कर्ण

कर्मेन्द्रिय —वाक्

ध्यानफल —काव्य रचना सामर्थ्य, ज्ञानवान्, उत्तमवक्ता, शातचित्त त्रिलोकदर्शी, सर्वहितकारी, आरोग्यवान्, चिरञ्जीवी और तेजस्वी।

६—आज्ञाचक्र (Medulla)

आधुनिक शरीर शास्त्र के अनुसार कदाधरिक प्रदेश (Subtholemicd-regions) मे दो आज्ञाकन्द हैं। दोनो आज्ञाकन्दो के निम्नतल के जो नीचे के भाग हैं उनमे अनेक कन्दाणु (Neurons) विद्यमान हैं जो स्वतन्त्र नाड़ीमण्डल के केन्द्र रूप से कार्य करते हैं। निद्रा केन्द्र भी उसी प्रदेश मे अवस्थित रहता है। आज्ञा-चक्र सामान्यतः भ्रूमध्य मे अवस्थित रहता है और उसके नाडीसूत्र चक्र के बाहर सम्पूर्ण भ्रूभाग मे फैले रहते है। वहाँ पर ध्यान केन्द्रित करने पर कन्दाणुको पर असर होता है। प्राचीन आचार्यों ने भी इसी प्रकार का भाव व्यक्त किया है—

आज्ञानामाम्बुजं तद्धि मकरसदृश ध्यानधामप्रकाशम्।
आज्ञासंक्रमण तत्र भ्रुवोरराज्ञेति कीर्तितम्॥
आज्ञापद्म भ्रुवोर्मध्ये हक्षोपेत द्विपत्रकम्।
शुक्लाभं तन्महाकालसिद्धो देव्यत्र डाकिनी॥
शरच्चन्द्रनिभ तत्राक्षरबीज विजृम्भितम्।
पुमान् परमहसोऽय यज्ज्ञात्वा नावसीदति॥
तत्र देवः पर तेजः सर्वतन्त्रेषु मन्त्रिणः।
चिन्तयित्वा परां सिद्धि लभते नाऽत्रसशयः॥
आज्ञापद्ममिद प्रोक्त यत्र देवो महेश्वरः।
पीठत्रय ततश्चोर्ध्वं निरुक्त योगचिन्तकैः॥
तद्विन्दुनादशक्त्याख्य भालपद्ममध्यवस्थितम्॥

आज्ञा नामक यह पद्म दोनों भौं के मध्य मे स्थित रहता है जो ह और क्ष दो बीज से युक्त दो पत्र वाला है। यह शुक्ल वर्ण का होता है जिसमे महाकाल नाम का सिद्ध, हाकिनी अधिष्ठातृ और परमात्मा देवता होता है। यह शरत्कालीन चन्द्र के समान कान्ति वाला होता है तथा उसमे ठ बीज (अक्षर बीज) होता है। यह परम हस रूप है जिसे जान कर मनुष्य कभी कष्ट नही पाता है। इसमे अत्यन्त उत्कृष्ट तेज होता है जो देवरूप है तथा समस्त तन्त्रो मे मन्त्रणा करने वाले इसका चिन्तन करके उत्कृष्ट सिद्धि को प्राप्त करते है इसमे कोई सशय नही है। यह आज्ञा पद्म (चक्र) है जिसमे देव महेश्वर है। योग का चिन्तन करने वालो के द्वारा उससे ऊपर तीन पीठ बतलाए गए है, भाल (मस्तक) पद्म मे व्यवस्थित वह बिन्दुनाद शक्ति के नाम से कहा जाता है।

शास्त्र मे इसका विवरण निम्न प्रकार से उपलब्ध होता है—

नाम — आज्ञा चक्र
स्थान — भ्रूमध्य
दल — द्विदल
वर्ण — श्वेत
दल के अक्षर ह, क्ष
नाम तत्व — महत्
तत्व बीज — अँ
बीज वाहन — नाद
देव — लिंग
देव शक्ति — हाकिनी
यत्र — तपः
ध्यान फल — वाक् सिद्धि

इस प्रकार योग शास्त्र मे मुख्यत ये छ. चक्र बतलाए गए है जो सम्पूर्ण मेरु दण्ड मे मूल से शीर्ष तक अवस्थित हैं। योगीजन इन चक्रो मे अपनी शक्ति को केन्द्रित कर कुण्डलिनी को जाग्रत करते है।

आसनों का प्रायोगिक स्वरूप

आयुर्वेद की दृष्टि से योगासनों की उपयोगिता पर पूर्व प्रकरण मे पर्याप्त प्रकाश डाला जा चुका है। न केवल स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से अपितु विभिन्न रोगो के निवारणार्थ तथा आध्यात्मिक दृष्टि से भी योगासनो की उपयोगिता एव महत्व निर्विवाद रूप से स्वीकार किया गया है। मनुष्य के शारीरिक, मानसिक एव बौद्धिक विकास में योगासनो का प्रभाव स्पष्ट रूप से देखा गया है। यही कारण है कि दिन प्रतिदिन योगाभ्यास एव योगासनो के अभ्यास के प्रति लोगो की रुचि एव लगाव बढता जा रहा है।

यहा पर अति महत्व के कुछ विशिष्ट एव सरल योगासनो की क्रियाविधि पर प्रकाश डाला जा रहा है, ताकि उनके प्रयोग एव अभ्यास से स्वास्थ्य रक्षा तथा रोगो से से बचाव किया जा सके। योगासनो के अभ्यास से पूर्व कुछ सावधानियो और विशेष बातो का ध्यान रखना आवश्यक है। इससे योगासनो का अभ्यास करने मे सरलता होगी तथा उनका अपेक्षित अनुकूल प्रभाव शरीर, मन और मस्तिष्क पर पडेगा। तदर्थ निम्न बातो को ध्यान मे रखना आवश्यक है—

१. जिस स्थान पर आसन किया जाना है वह स्थान स्वच्छ एवं साफ सुथरा हो।

२ आसन ऐसे स्थान पर किया जाय जहा शुद्ध वायु का सचार होता हो।

३. मकान के अन्दर यदि आसनाभ्यास किया जाता है तो कमरा खुला हुआ एवं हवादार होना चाहिये। आसन एकान्त स्थान मे किया जाय।

४. आसन करने से पूर्व शरीर और वस्त्रादि की स्वच्छता आवश्यक है।

५ प्रात, सध्या एव स्नान करने से पूर्व आसन करना चाहिये।

६ रोग विशेष की स्थिति मे आवश्यकतानुसार चिकित्सक की सलाह से आसन के लिए उपयुक्त समय निर्धारण किया जा सकता है।

७ आसन करते समय मन मे किसी प्रकार का विकार भाव न हो और चित्त प्रसन्न हो।

८. भोजन करने के तत्काल बाद आसन नही किया जाय। भोजन करने के पश्चात् लगभग चार या साढ़े चार घटे के अन्तराल से आसन किया जाय।

९. आसन करने के पश्चात् लगभग आधा घटे तक विश्राम किया जाय। उसके बाद स्नानादि करके दूध-फल आदि का सेवन किया जाय। चाय-काफी आदि उत्तेजक नशीले पेयो से यथा सम्भव बचा जाय।

१०. आसनाभ्यास करने वालो को यथा सम्भव प्रात: पांच बजे तक शय्या-त्याग कर देना चाहिये।

११. शौच आदि दैनिक क्रिया से निवृत्ति के पश्चात् आसनाभ्यास करना

चाहिए। जो आसन कोष्ठबद्धता के निवारणार्थ किये जाते हैं उनका अभ्यास शौच से पूर्व एक गिलास जल पीकर किया जाय।

१२. स्वस्थ व्यक्ति को अपनी आवश्यकतानुसार आसन का चयन करना चाहिये।

१३. नियमित आसनाभ्यास की दृष्टि से सरल आसनो का ही चयन किया जाय। दुरूह, कष्टसाध्य एवं अलाभकर आसनो से बचा जाय।

१४. आसनाभ्यास का उद्देश्य स्वान्तः सुखाय होना चाहिये, न कि प्रदर्शन।

आसनों का वर्गीकरण

योगशास्त्र के प्राचीन ग्रन्थो मे आसनो का वर्गीकरण उपलब्ध नही होता है, किन्तु शरीर एव उसके अगो की विभिन्न प्रकार की स्थितियो को ध्यान में रखते हुए यदि उनका वर्गीकरण किया जाय तो उपयुक्त होगा। कुछ विद्वानो ने आसनो को दो वर्गों मे विभाजित किया है (१) विकासासन तथा (२) ध्यानासन। जिन आसनो से शरीर के विविध अगो के द्वारा व्यायामात्मक क्रिया होती है तथा शरीर का विकास होता है उन्हे विकासासन के वर्ग मे रखा गया है। जैसे पवनमुक्तासन, धनुरासन आदि। जो आसन बैठकर मुख्यत ध्यान आदि के लिए किए जाते हैं उन्हें ध्यानासन मे परिगणित किया गया है। जैसे सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन आदि। किन्तु आसनो को इन दो वर्गों की अपेक्षा शरीरावयवो की भिन्न भिन्न स्थिति के अनुसार और अधिक वर्गों मे विभाजित किया जाय तो अधिक उपयुक्त रहेगा। सामान्यतः आसनो को निम्न वर्गों मे विभाजित किया जा सकता है—

१ **बैठकर किए जाने वाले आसन**—

सिद्धासन, पद्मासन, अर्धपद्मासन, बद्धपद्मासन, स्वस्तिकासन, सुखासन योग मुद्रासन, पवनमुक्तासन, वज्रासन, गोमुखासन, कूर्मासन, शशकासन, मत्स्येन्द्रासन, जानुशिरासन, वृश्चिकासन।

२ **खड़े होकर किए जाने वाले आसन**—

ताडासन, त्रिकोणासन, उत्कटासन आदि।

३ **चित लेट कर किए जाने वाले आसन**—

शवासन, सर्वाङ्गासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, चक्रासन।

४. **पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन**—

भुजङ्गासन, शलभासन, धनुरासन, मयूरासन, नाभि-आसन या दोलासन।

५ **उल्टे (सिर के बल) खड़े होकर किए जाने वाले आसन**— शीर्षासन

इन आसनो मे सूर्यनमस्कार का उल्लेख नही है, इसका कारण सम्भवतः यह है कि क्रिया विधि की सरलता के कारण तथा उसका स्वरूप विशुद्धतः व्यायाम परक

होने के कारण इसे योगासनों की श्रेणी में नही रखा गया। तथापि उसकी उपयोगिता और महत्व असदिग्ध है।

१. सूर्य नमस्कार

इस क्रिया को यद्यपि पूर्णत: योगासन की सज्ञा नही दी जा सकती, किंतु उपयोगिता एव आवश्यकता की दृष्टि से यह ऐसी सरल प्रक्रिया है जिसमे अनेक आसन सम्मिलित हैं। यह वस्तुत: कुछ योगासनो एव प्राणायाम के पूर्व का एक ऐसा मिला-जुला रूप है जो दोनो की पृष्ठभूमि तैयार करता है। अत: योगासन एवं प्राणायाम के लिए इसका अभ्यास आवश्यक है। सूर्य नमस्कार सामान्यत. सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय किया जाता है।

सम्पूर्ण सूर्य नमस्कार के लिए शरीर के अगो से विभिन्न क्रियाए करते हुए दस अवस्थाओ से गुजरना आवश्यक है। उन ,दस अवस्थाओ मे शरीर के अगो की स्थिति एव क्रिया का वर्णन निम्न प्रकार है—

१. **प्रथम अवस्था**—इस अवस्था मे शरीर सीधा हो। दोनो हाथ वक्ष से सटे हुए, एक दूसरे से चिपके हुए (नमस्कार की मुद्रा मे) हो। दोनो हाथ के अगूठे वक्ष के मध्य भाग मे स्थित गड्ढे मे टिके हुए हो। शेष चारो अगुलिया परस्पर चिपकी हुई अगूठे से दूर रहे। दृष्टि नासाग्र पर स्थित हो, फुफ्फुस फूले हुए, वक्ष उन्नत और उदर दबा हुआ हो।

२. **द्वितीय अवस्था**— इस अवस्था मे हाथो को सिर से ऊपर ले जाकर धड़ को पीछे की ओर मोडा जाय। इस स्थिति मे मुह बन्द करके नासिका से ध्वनियुक्त पूर्ण श्वास अन्दर ली जाय, फिर कुछ समय तक उसे भीतर रोककर रखा जाय। (याने पूरक कुम्भक किया जाय)

३. **तृतीय अवस्था** – इस अवस्था मे दोनो टाँगें सीधी रखते हुए शरीर का मध्योत्तर भाग नीचे झुकाते हुए दोनो हाथो को भूमि पर टिकाया जाय तथा मस्तक को घुटनो से छुआ जाय। रोकी हुई वायु को बाहर निकाला जाय, याने कुम्भक किया जाय।

४. **चतुर्थ अवस्था**— इस अवस्था मे दाहिने पैर को पीछे ले जाया जाय, बाएं पर को मोडकर उसे आगे लाया जाय। स्थिति ऐसी हो कि बाई जाघ का दाहिने पैर की एडी से स्पर्श हो। दोनो हाथ भूमि पर टिके हुए, भुजाएँ सीधी हो, गर्दन तनी हुई, सिर का पिछला भाग पीछे झुका हुआ तथा दृष्टि आकाश की ओर उठी हुई हो। इस प्रकार ऊपर देखते हुए पुनः श्वास भरी जाय --पूरक किया जाय।

५ **पचम अवस्था**-- इस अवस्था मे बाया पैर पीछे ले जाया जाय याने दोनो पैर समान रूप से लम्बाकार हो। स्थिति ऐसी हो कि सम्पूर्ण शरीर केवल हथेलियो और पंजो विशेषत पैर की अगुलियो पर टिका हो और सिर से पाव तक सीधा तना रहे, तब श्वास छोडी जाय।

६. **षष्ठ अवस्था**—इस अवस्था मे पंजो और हथेलियो की स्थिति यथावत् रखते हुए दोनो घुटनो को मोडकर भूमि पर स्पर्श करते हुए गर्दन को नीचे की ओर मोडकर ठुड्डी को वक्षाग्र पर टिकाते हुए तथा मस्तक को भूमि पर स्पर्श कर शरीर के पीछे ले जाया जाय और श्वास खीचते हुए पूरक एव कुम्भक किया जाय।

७. **सप्तम अवस्था**—साष्टाग की मुद्रा मे शरीर के आठो अग (मस्तक, नासाग्र, वक्ष, उदर, दोनो हस्ततल तथा दोनो घुटने) भूमि पर टिका दिए जावे। बाह्य कुम्भक की स्थितिकी जाय।

८. **अष्टम अवस्था**—इस अवस्था मे हाथ और पैरो की स्थिति बदले बिना सिर और धड की कसेरुका (रीढ) को उन्नत करते हुए गर्दन तनी हुई हो और ऊपर की ओर देखा जाय, भुजाएँ सीधी और तनी हुई हो तथा घुटने भूमि ा स्पर्श न करे, अपितु किंचित् ऊपर हो।

९ **नवम अवस्था**—इस अवस्था मे श्वास छोडते हुए याने रेचक करते हुए नितम्बो को ऊपर उठाया जाय तथा सिर दोनो हाथो के बीच मे नीचे की ओर इस प्रकार लाया जाय कि शरीर की स्थिति धनुषाकार बन जाय। तत्पश्चात् शरीर को पूर्ववत् क्रम सख्या ६ की स्थिति मे लाया जाय।

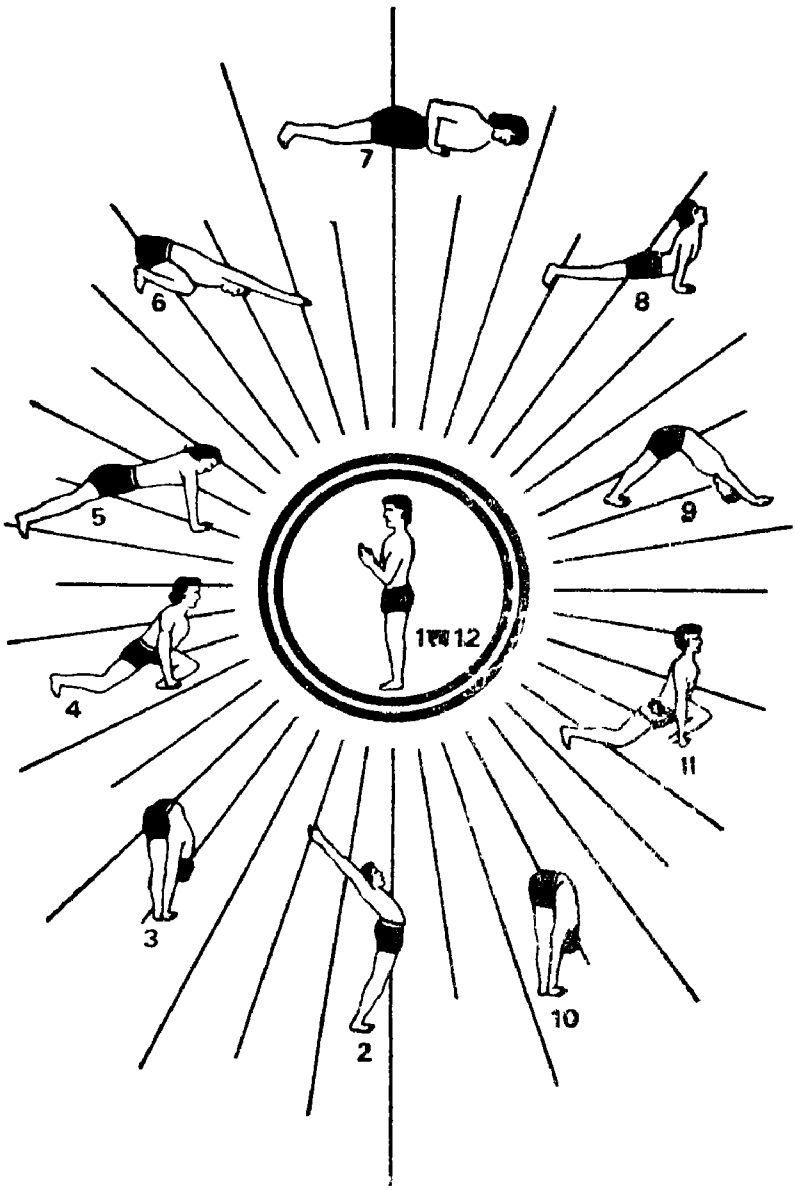
१०. **दसम अवस्था**—इस अवस्था मे श्वास अन्दर लेते हुए याने पूरक करते हुए दाहिने पैर को मोडकर दोनो हाथो के मध्य मे लाकर शरीर को क्रम सख्या ४ की स्थिति मे लाया जाय।

११. **एकादश अवस्था**—इस अवस्था मे श्वास छोडते हुए बाया पैर आगे लाकर दाहिने पैर के साथ रखा जाय। नितम्ब भाग ऊपर की ओर हो तथा मस्तक घुटनो से लगा हुआ हो। दोनो हथेलिया पैरो के साथ भूमि पर लगी हो। तत्पश्चात् शनैः शनैः शरीर को सीधा किया जाय और दोनो हाथ जोड कर नमस्कार की स्थिति मे लाया जाय।

आरोग्य और स्वास्थ्य की दृष्टि से तो सूर्यनमस्कार का महत्व है ही, आध्यात्मिक दृष्टि से भी इसका महत्व है। आध्यात्मिक दृष्टि से सूर्य नमस्कार का महत्व तब और अधिक हो जाता है जब निम्न मन्त्रोच्चार पूर्वक उस प्रक्रिया का अनुसरण किया जाता है—

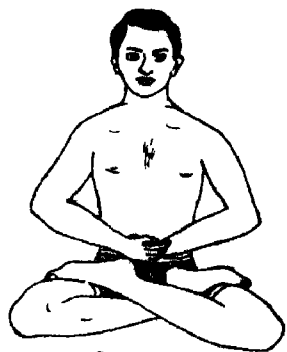
हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्य पिहित मुखम्।
तत् त्व पूषन् अपावृणु सत्य धर्माय दृष्टये॥

हे सूर्य! सुवर्ण पात्र से ढके हुए सत्य के मुख को सत्य धर्म के लिए और सत्य दृष्टि के लिए खोलो।


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

सिद्धासन

चौरासी लाख आसनो मे सिद्धासन को मुख्य आसन माना गया है। इसके माध्यम से ध्यान, भजन, पूजा-पाठ, तथा प्राणायाम से लेकर समाधि तक आसानी से पहुँचा जा सकता है। सिद्धासन शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनो प्रकार



सिद्धासन

के विकास के लिए परम उपयुक्त माना गया है। इसके द्वारा योग की समस्त सिद्धियां प्राप्त की जा सकती है, इसी से योगियो ने इसका नाम सिद्धासन रखा है।

विधि—भूमि पर बैठकर बाये पैर की ऐडी को गुदा से ऊपर की ओर अण्डकोश के नीचे सीवनी नाडी पर लगाया जाय और दाये पैर की ऐडी को उठाकर लिंग मूल पर रखा जाय। ध्यान रहे कि दोनो पाव के अगूठे जंघाओ और पिण्डडियो के बीच मे छिपे रहे, जैसा कि चित्र मे बतलाया गया है। तत्पश्चात् हाथो को गोद मे रखते हुए दायें हाथ को बायें हाथ पर रखें, ठोड़ी को हृदय पर लगावें, मेरुदन्ड और शरीर को सीधा रखते हुए, अचल दृष्टि होकर भ्रूमध्य का अवलोकन करें, इसे सिद्धासन कहते है।

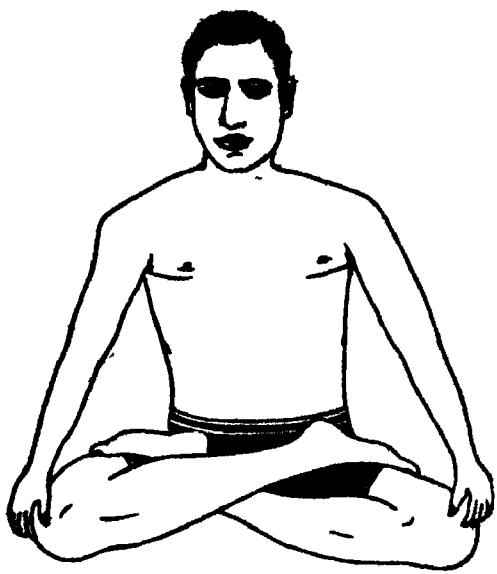
श्वास स्थिति—इस आसन मे मध्यम रूप से श्वास लेना चाहिए और यथा साध्य पूरक कर कुम्भक प्राणायाम करना चाहिए। फिर रेचन कर यही क्रिया दोहराना चाहिए। इस प्रकार सिद्धासन सिद्धि के लिए पाच मिनट से प्रारम्भ कर ३ घन्टे ४८ मिनट तक अभ्यास करना चाहिए।

लाभ—इस आसन का अभ्यास करने से मन एकाग्र होता है, कामवासना शान्त होती है तथा ब्रह्मचर्य की सिद्धि होती है। साथ ही इसके द्वारा योग के चरम लक्ष्य समाधि एव मोक्ष की प्राप्ति की जा सकती है।

पद्मासन

इस आसन में शरीर की आकृति कमल के फूल जैसी हो जाती है, अत इसे कमलासन भी कहते हैं।

विधि—भूमि पर दोनो पैर फैलाकर बैठना चाहिये, फिर बायें पैर की एडी को दाई जघा पर इस प्रकार रखा जाय कि एडी नाभि के पास आ जाय। इसके बाद दाये पैर को उठाकर इस प्रकार रखा जाय कि दोनो एडियाँ नाभि के पास आपस मे मिल



पद्मासन

जाये। घुटने जमीन से मिले रहे। मेरुदण्ड सहित कमर से ऊपर का शरीर का सपूर्ण भाग सीधा रखा जाय। दोनो हाथो को दोनो घुटनो पर हथेली के बल अथवा हथेली (पजा) चित्त करके तर्जनी अगुली और अगूठे को मिलाकर छल्ले की तरह बनाया जाय अथवा हथेलियो को चित्त करके एक दूसरे के ऊपर गोद में रखा जाय।

दोनों हाथों को घुटनों पर रखने से गरिमा शक्ति की वृद्धि होती है, अर्थात् शरीर भारी होता है। दोनों हाथों को गोद में रखने से लघिमा शक्ति की वृद्धि होती है अर्थात् शरीर हल्का होता है। २-२ मिनट रुककर पैरों को बदलकर अभ्यास करना चाहिए।

श्वास स्थिति—इस आसन मे नासिका के द्वारा धीरे-धीरे पूर्ण पूरक करके यथा शक्ति कुम्भक करना चाहिए, पश्चात् रेचक करना चाहिये। कम से कम ५ बार यह क्रिया करके पैर की स्थिति बदलना चाहिए, पुनः यही क्रिया दोहरायें।

लाभ—इस आसन का अभ्यास करने से सब प्रकार की व्याधियाँ दूर होती हैं। क्योंकि यह आसन कफ, पित्त और वायु को समावस्था मे लाता है, जिससे पाचन शक्ति बढ़ती है, जाघ और घुटने की मांसपेशियो पर तनाव पड़ने से इनमे शक्ति आती है, रीढ़ की हड्डी यदि टेढ़ी हो तो धीरे-धीरे सीधी हो जाती है। आतरिक अवयव हृदय, फेफड़े, आमाशय, प्लीहा, यकृत्, आन्त्र आदि स्वस्थ रहते हैं। अन्तःस्रावी ग्रन्थिया जैसे थाईराइड एव पैरा थाई राइड आदि ठीक से काम करती हैं। प्राणायाम, ध्यान, धारणा, समाधि आदि के लिए यह आसन सर्वोत्तम है।

इसके अतिरिक्त इस आसन का निरन्तर अभ्यास करने से पैरों का सुन्न होना, पैरो का दुखना, पैरों मे मोच आना, जघा पृष्ट मूल की नाड़ी सायटिका की विकृति के कारण होने वाली तीव्र वेदना आदि मे लाभ होता है।

अर्द्धपद्मासन

जो व्यक्ति पद्मासन करने में असमर्थ हैं, उन्हें अर्ध पद्मासन करना चाहिये। ऐसा देखा गया है कि स्थूल शरीर वाले लोग प्रथमतः पदमासन को पूर्ण रूप में लगाने में समर्थ नही हो पाते। इसका कारण यह है कि उन्हें जाँघो पर पैर रखना कठिन प्रतीत होता है, इसलिए इस पद्मासन को सरल बनाने के लिए अर्द्धपद्मासन को विकसित किया गया।

विधि— इसमें केवल एक पांव को दूसरे पांव की जांघ पर चढ़ाकर रखा जाता है एवं दूसरे पांव को पहले पांव की पिण्डली के नीचे ही छिपाकर रखते हैं। दो-दो मिनिट मे पांव बदल-बदल कर इस आसन का अभ्यास १० मिनट तक करना चाहिये। ४० दिन के निरन्तर अभ्यास से पद्मासन की पूर्ण स्थिति प्राप्त होती है।

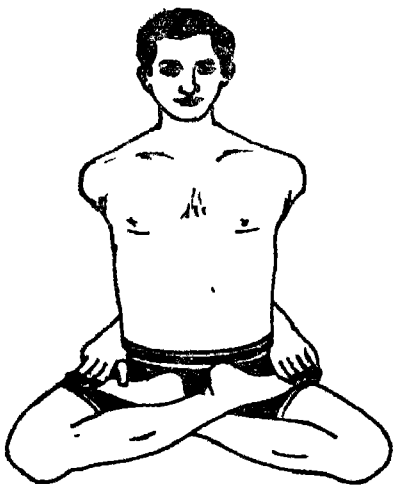
इस आसन मे यह ध्यान देने योग्य है कि यह आसन लगाते समय रीढ़ सीधी होना चाहिये। यदि रीढ़ सीधी न रही और झुक कर बैठें तो उदर के स्नायु शिथिल होंगे। बहुत समय तक यह स्थिति रहने पर उदर के स्नायु दुर्बल हो जाते हैं। शरीर का झुकाव आगे की ओर होने से उदर के स्नायु दबते हैं। उदर के स्नायुओं के बहुत समय तक शिथिल रहने तथा उनके दबाव जाने के कारण पेट बढ़ता है। रीढ़ सीधी

रहने से यह दोष नहीं आ पाता है जिससे रीढ़ की शक्ति बढ़ती है, कूबड़ नहीं निकल पाती है और वृद्धावस्था में कमर अधिक नहीं झुक पाती है।

नोट—हाथ एवं श्वास की स्थिति पद्मासन के समान ही है।

बद्ध-पद्मासन

यह भी पद्मासन का ही एक प्रकार है। हठयोग प्रदीपिका में पद्मासन के अन्तर्गत ही बद्ध पद्मासन का समावेश किया गया है और इसे सर्व रोग नाशक बतलाया गया है। इस आसन मे दोनो पैरों के अगूठो को दोनो हाथों की अंगुलियों से पकड़ कर बांध दिया जाता है, अतः इसे बद्ध-पद्मासन कहते हैं।



बद्धपद्मासन

यह आसन सरल नहीं है। स्थूलकाय व्यक्ति के लिए इस आसन का अभ्यास करना कठिन है। शरीर के स्नायुओं का लचीलापन बढ़ने पर इस आसन की स्थिति सहज साध्य है।

विधि—पद्मासन की स्थिति में बैठने के पश्चात् दायें हाथ को पीठ के पीछे से लाकर उसके द्वारा दांये पैर के अगूठे को तथा बाएं हाथ को पीठ के पीछे से लाकर उससे बायें पैर के अंगूठे को पकड़ना चाहिए। रीढ़, गर्दन एवं सिर सीधी रेखा में तना हो। तत्पश्चात् आंख बंद करके भ्रूमध्य ध्यान को एकाग्र करना चाहिये।

लाभ—इसके अभ्यास से छाती चौड़ी होती है। थाईराइड ग्रन्थि ठीक काम करती है, शारीरिक दुर्बलता दूर होती है एवं हाथ, गर्दन, कंधे पीठ, जांघ तथा पिण्डलियों की मांस पेशियों को शक्ति प्राप्त होती है। श्वास प्रश्वास की गति नियमित होती है तथा आसनाभ्यासी को हृदय विकार होने की सम्भावना नहीं रहती।

स्वस्तिकासन

इस आसन का आकार विश्व प्रसिद्ध शुभ चिन्ह स्वस्तिक के समान होता है, इसलिये इसे स्वस्तिकासन कहते हैं। इसके अतिरिक्त स्वस्तिक का अर्थ है—सीधा। क्योंकि इस आसन में सीधा बैठा जाता है इसलिये इसे स्वस्तिकासन कहते हैं।

विधि—भूमि पर बैठकर दोनों पैर मोड़कर जंघा और पिण्डलियों के बीच दोनों पंजों को इस प्रकार रखा जाय कि दोनो पंजे दोनों घुटनों के बीच में आ जायें, तत्पश्चात् दोनों हाथों को जंघाओं के अन्त मे घुटनों के पास रखकर मेरुदण्ड सहित सम्पूर्ण शरीर को सीधा रखें। ध्यान रहे घुटने भूमि से उठने न पायें।

स्वस्तिकासन

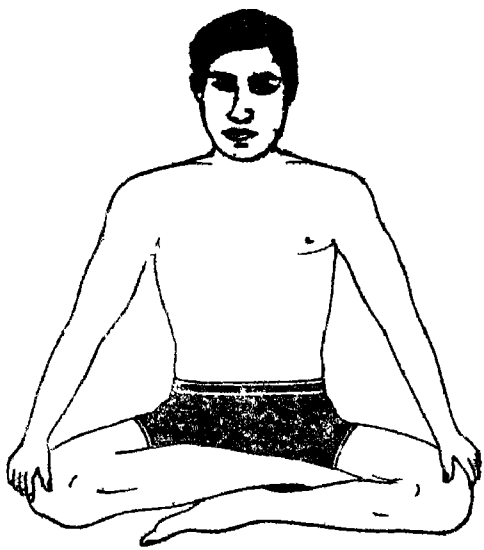
श्वास स्थिति—सामान्य श्वास होना चाहिए।

लाभ—यह अत्यन्त सरल आसन है। इसमें काफी देर तक आराम से बैठा जा सकता है। इसलिए ध्यान आदि के लिए यह अत्यन्त उपयुक्त आसन है। इसके अतिरिक्त जिन व्यक्तियों के पैर बहुत ठंडे या गर्म रहते हों, पसीना अधिक आता हो उन्हें इस आसान का नित्य अभ्यास करने से बहुत लाभ मिलता है।

सुखासन

रीढ़, गर्दन, और सिर को सीधे रखते हुये बैठने के सुखद आसन को सुखासन कहते हैं। पद्मासन, स्वस्तिकासन आदि ध्यान के जो आसन हैं उन्हें भी यदि उनमें आराम से बैठा जा सके तो सुखासन की श्रेणी में रखा जा सकता है।

विधि—भूमि पर पालथी लगाकर बैठ कर दोनों हथेलियों को घुटनों पर रखा जाय अर्थात् पहले यदि दाये पैर का तलवा बांये पैर की जांघ के निम्न भाग को स्पर्श करता है तो यह क्रम बदलकर बाँयें पैर के तलवे को दायें पैर की जांघ को स्पर्श कराते हुए रखा जाय। यह आसन पर्याप्त समय तक किया जा सकता है।



सुखासन

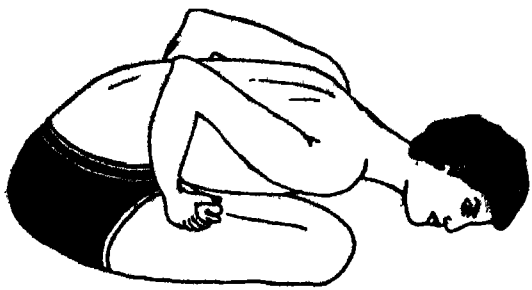
श्वास और समय—इस आसन मे श्वास साधारण रूप से लेते रहना चाहिये।

एक मिनिट तक बैठने के बाद पैरो के क्रम को बदल देना चाहिये और एक मिनिट तक इसी अवस्था मे रहना चाहिये। इसके बाद दोनों पैरो को सामने फैलाकर एक मिनिट आराम करना चाहिये। यह आसन आवश्यकतानुसार बार-बार किया जा सकता है।

लाभ—ध्यान केन्द्रित करने के लिए यह आसन अति उत्तम है।

योग-मुद्रासन

चौरासी लाख आसनों में यह एक ऐसा आसन है जिसमें प्राणायाम की सम्पूर्ण प्रक्रिया का अनुसरण करना आवश्यक होता है। सर्वप्रथम आसन की मुद्रा में कुम्भक प्राणायाम किया जाता है और कुम्भक के द्वारा कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती है जिससे योगी का योग चरम सीमा पर पहुंच जाता है, इसीलिए इस आसन का नाम योग-मुद्रासन रखा गया है।



योग मुद्रासन

विधि—प्रथम भूमि पर बैठकर बायें पैर को उठाकर दाहिनी जंघा पर इस प्रकार रखा जाय कि बायें पैर की ऐड़ी नाभि के नीचे आ जाये। फिर दायें पैर को उठाकर बाईं जंघा पर इस प्रकार रखा जाय कि दोनों एड़ियां नाभि के नीचे आपस में मिल जायें अर्थात् पद्मासन की स्थिति मे बैठकर हथेलियो को समेटकर हथेली के पिछले भाग को दोनों पैरो की एड़ियो पर रखा जाय। पश्चात् हाथ कमर पर रख कर अंगुलियाँ आपस मे फंसा ली जाय। रीढ़ और गर्दन सीधी व दृढ़ रखें। दोनों कंधे ऊपर उठाए जावें तथा हाथ तान कर रखे जावें। पूरक करते हुए प्राण वायु का ग्रहण किया जाय। अब सामने झुक कर माथे को भूमि पर टिकाया जाय। ऐसा करते समय पीठ न झुकाई जाय तथा उसे अधिक से अधिक सीधा रखने का प्रयत्न किया जाय। ध्यान रखें कि जांघ और नितम्ब भूमि से सटे रहे। बाहु शरीर से सटी रहे तथा कोहनी कोण बनाती रहें।

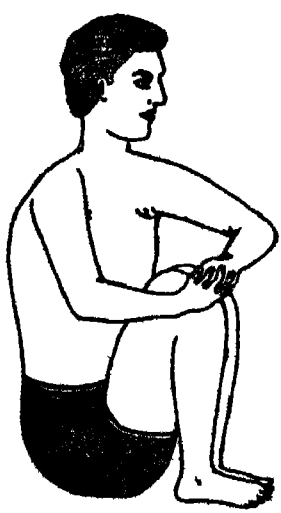
२. दूसरी विधि—दोनों हाथो को पीछे जहां रीढ़ और कमर मिलती है वहाँ ले जायें उसके बाद बायें हाथ की कलाई को दाहिने हाथ की हथेली से मजबूती से पकड़ लिया जाय और तब मस्तक को जमीन से लगाने के लिए धीरे-धीरे झुकाया जाय। जो व्यक्ति पद्मासन में कठिनाई का अनुभव करें वे सुखासन में बैठकर भी यह आसन कर सकते हैं। इस क्रिया में उदर पर अत्यधिक दबाव पड़ता है।

समय व श्वास स्थिति— यह क्रिया करते समय कुम्भक किया जाय। माथा जमीन से टेकने पर रेचक किया जाय तथा बाईं कुम्भक की स्थिति में ५-६ सेकण्ड तक रहा जाय। सामने झुकने के पहले श्वास को बाहर निकाला जाय और रेचक की स्थिति में मस्तक को जमीन से लगाया जाय। दस सैकेन्ड तक इस आसन में रहने के बाद धीरे-धीरे श्वास को अन्दर ग्रहण करते हुए पूर्व अवस्था में आया जाय और इतने ही समय तक पद्मासन में विश्राम किया जाय। यह आसन कम से कम पांच बार किया जाय। स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हुए ५ से १० मिनिट तक इस आसन में रहा जा सकता है।

लाभ— इस आसन का नियमित अभ्यास करने से पाचन शक्ति की वृद्धि होती है। पेट, छोटी और बड़ी आंत के सभी प्रकार के विकार नष्ट हो जाते हैं, मलावरोध (कब्ज) दूर हो जाता है। निद्रा, तन्द्रा, तथा आलस्य दूर होकर मन में स्फूर्ति तथा उत्साह का सचार होता है। शरीर मे नवीन चेतना जाग्रत होती है। हृदय एव फेफड़े क्रियाशील हो जाते हैं। फेफड़ो की बीमारी मे यह आसान अवश्य करना चाहिये।

पवन मुक्तासन

इस आसन का अभ्यास करने से वायु सम्बन्धी विकार शीघ्र नष्ट हो जाते हैं, अत' इसे पवनमुक्तासन कहते हैं। अन्न नलिका, जठर, आन्त्र तथा मलाशय मे उत्पन्न हुई विकृत वायु का अनुलोमन होकर अधो (गुदा) मार्ग से बहि नि.सरण होता है।



पवनमुक्तासन

विधि— भूमि पर सीधे बैठ कर सिर एवं रीढ़ को सीधा रखा जाय। घुटनों

को मोड़ कर और दोनों हाथो से इस प्रकार जकड़ा जाय, जैसा कि चित्र में बतलाया गया है। जांघों को पेट से और घुटनो को सीने से लगाया जाय। पंजे सटे रहें और एड़ियां नितम्ब को स्पर्श करती हुई हों। अब श्वास को बाहर निकलना आरम्भ किया जाय और इतनी निकाली जाय कि पेट अन्दर की ओर चिपक जाय, तब घुटनों से सीने को और जांघो से पेट को हाथो से जकड़ते हुए यथाशक्ति दबाया जाय।

इसके अतिरिक्त पीठ के बल लेट कर भी यह आसन किया जाता है। तदनुसार पीठ के बल लेट कर पैर सटे हुए तथा अंगूठे परस्पर मिले हुए हों। भुजाएं कान के निकट से पीछे की ओर ले जाकर हाथ ताने जावें और पैर सामने ताने जावें। इसके बाद प्रथम दाहिना पैर ऊपर उठा कर ४-५ सेकेण्ड तक स्थिर रखा जाय। बाद में ३०°, ४५° तथा ९०° पर ले जाकर हर बार ४-५ सेकण्ड तक स्थिर रखा जाय। पश्चात् पैर को घुटने मे मोड कर उदर प्रदेश तथा सीने पर जाँघो को रख कर हथेलियों से पकड़ कर घुटना नीचे दबाया जाय। इससे उदर तथा सीने के दाहिने भाग पर अच्छा दाब पडता है। बाँया पैर बिल्कुल तना रहना चाहिये।

श्वास की स्थिति— इस आसन मे रेचक करना चाहिये। रेचन क्रिया करते समय मन मे १ से १२ तक गिनती गिनना चाहिए, जिससे धीरे-धीरे पूर्ण रेचन हो सके। तदुपरान्त यथा शक्ति इसी अवस्था मे रहते हुए तीस सैकेन्ड से १ मिनिट तक कुम्भक याने श्वास रोकने का अभ्यास करना चाहिए।

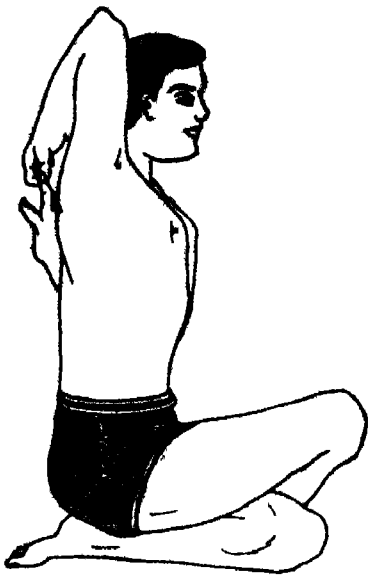
लाभ— इस आसान से पेट की दूषित अपान वायु बाहर निकलती है, कब्ज दूर होता है, यकृत, प्लीहा आदि अवयव स्वस्थ होते हैं। उनकी क्रिया नियमित होती है। आत उतरने का रोग (हार्निया) इस आसन का अभ्यास के करने वालों को नहीं होता। कमर, घुटने एव जाघो मे रक्त सचार तीव्र होने से वे स्वस्थ और सबल होते हैं।

गोमुखासन

इस आसन में दोनों मुडे हुए घुटने जो एक दूसरे पर चढ़े हुए होते हैं, गाय के मुख के समान और दोनो पैर गाय के कानो के समान दिखते हैं इसलिए इस आसन को गोमुखासन कहते हैं।

विधि— भूमि पर पालथी लगाकर बैठा जाय, फिर बायें पैर की एड़ी को दाहिनी जांघ के नितम्ब भाग के मूल मे मुदा के पास लगाया जाय, अब दाहिनी जांघ को बायें पैर की पिंडली के ऊपर भार देते हुए घुटनों को मोड़कर बाई जाँघ के मूल से दाहिनी एड़ी को सटाकर लगाया जाय। ध्यान रहे कि दोनो पैर के पंजे सीधे होकर जमीन से लगे रहें। इस अवस्था में दोनों पैर गाय के कानों के समान दिखाई देंगे और एक घुटना, दूसरे के ठीक ऊपर होगा जो गाय के मुख के समान दिखाई देगा। अब दाहिने हाथ को

सीधे ऊपर उठाया जाय और कोहनी मोड़कर पीठ पर हाथ को रखा जाय। बायें हाथ को नीचे से मोड़कर दाहिने हाथ के पास लाया जाय और दोनो हाथों की उंगलियो का



गोमुखासन

"हुक" बनाते हुए जकड़ लिया जाय। जैसा कि चित्र मे दिखाया गया है। रीढ़ एवं गर्दन को सीधा रखा जाय, दृष्टि को सामने रखा जाय। दो मिनट बाद पैर व हाथ दोनों की स्थिति बदली जाय।

श्वास स्थिति—स्वाभाविक व सामान्य रूप से श्वास लेते रहें।

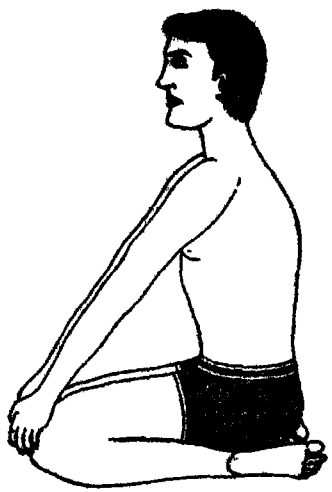
लाभ—इस आसन से हाथ एव पैरो की मांसपेशिया दृढ़ होती हैं। मूत्राशय सम्बन्धी विभिन्न-विकार मधुमेह, प्रमेह, प्रदर, धातु दौर्बल्य, स्वप्नदोष आदि रोग दूर होते हैं। पैरों तथा जाघो की रक्त वाहिनियां व मज्जा तन्तु स्वस्थ एवं कार्यक्षम होते है जिससे आमवात, गठियावात, पीठ का दर्द तथा अन्य वात रोग दूर होते हैं। जिन्हें नीद नहीं आने की बीमारी हो उन्हे सोने से पूर्व यह आसन करना चाहिए।

नोट—पुरुष को ध्यान रखना चाहिये कि उसकी जनेन्द्रिय जाघों के बीच न दबे।

वज्रासन

इस आसन का अभ्यास करने से शरीर वज्र के समान सुदृढ़ हो जाता है। अतः इसे वज्र आसन कहा गया है।

विधि—इस आसन की स्थिति बहुत कुछ मुसलमान लोग जिस स्थिति में नमाज पढ़ने बैठते हैं, उस स्थिति से मिलती-जुलती है। भूमि के ऊपर दोनों पिण्डलियों को पीछे की ओर मोड़कर इस प्रकार बैठा जाय कि नितम्ब दोनों एड़ियों के बीच में रहे, पैरों के तलवे खुले रहें तथा घुटने आपस में जुड़े रहें। शरीर तना हुआ, गर्दन सीधी तथा नजर सामने स्थिर रहे। दोनों हाथ घुटनों पर तान कर रखे जावें। पिंडलियों का जितना भाग जमीन को छूता रहेगा उतना ही अधिक लाभ होगा। शरीर का सारा बोझ घुटनों व पिण्डलियों पर रखा जाय।



वज्रासन

सप्तवज्रासन

विधि—स्वाभाविक रूप से मध्यम श्वास लिया जाय।

लाभ—इस आसन का अभ्यास करने से शरीर सुदृढ़ होता है, भोजन के बाद १५-२० मिनिट तक वज्रासन करने से अन्न पाचन होने में सहायता मिलती है, पाचन शक्ति बढ़ती है, उदर मे वायु विकार व मल बद्धता दूर होती है। रीढ़, कमर, जांघ, घुटने और पिंडलियों में ताकत आती है। कमर व पैरों का वात रोग, गृध्रसीवात रोग दूर होता है एवं सम्पूर्ण शरीर वज्र के समान कठोर व शक्तिशाली हो जाता है।

सुप्तवज्रासन—वज्रासन का एक अवान्तर प्रकार सुप्तवज्रासन है जो वज्रासन की अपेक्षा कुछ कठिन है। इसमें कुछ सावधानी भी अपेक्षित है। इसकी विधि यह है प्रथम वज्रासन की स्थिति में बैठा जाय। घुटनों पर रखे हाथ उठा कर कूल्हों के दोनों ओर रखे जावें। कमर से ऊपर का भाग धीरे-धीरे पीछे झुकाया जाय। दोनों कोहनियां

भूमि पर टिकाएं, हाथ भी जमीन पर रखे जावें। पश्चात् हाथ आगे सरकाएं और सिर जमीन से टिकाया जाय। गर्दन के पीछे दाहिने पंजे से बांया और बाएं पंजे से दाहिना कंधा पकड़ कर हाथों की बनी हुई कैंची पर सिर टिकाया जाय। घुटने पूर्ववत् परस्पर मिले रहें। सुप्तवज्रासन की यह पूर्ण स्थिति है। कुछ क्षण तक इस स्थिति में रहने के बाद सिर के नीचे से हाथों का सहारा हटा कर दोनों हाथ शरीर के बगल में समानान्तर रखें तथा हाथो के पंजे भूमि पर हो। पश्चात् सिर ऊपर उठाए, कोहनियों से सहारा लेकर पीठ एव कमर ऊपर उठाई जाय। कोहनियां उठा कर तथा हाथ पीछे खीच कर सीधे बैठ जावें। हाथ पूर्ववत् घुटनो पर रखें।

कूर्मासन

इस आसन की स्थिति में मनुष्य की पीठ, कूर्म अर्थात् कछुए की पीठ के समान दिखाई देती है, इसलिए इसे कूर्मासन कहा गया है।

विधि—भूमि पर दोनो पैर पीछे की ओर मोडकर इस प्रकार बैठा जाय कि दोनों एडियां दोनो नितम्बो के नीचे आ जायें और पैरो के पंजे आपस मे सटे हुए छूते रहें, याने वज्रासन की स्थिति मे बैठा जाय। फिर दोनो हाथो की मुट्ठी बांधकर दोनों कोहनियों को आपस मे मिलाकर नाभि के पास रखी जायें। ध्यान रहे कि हथेली का हिस्सा ऊपर की ओर रहे और शरीर को जितना झुकाया जा सके उतना आगे की ओर झुकते हुए झुकाया जाय। सिर सीधा एव दृष्टि को सामने रखे।

श्वास स्थिति—इस स्थिति मे जब तक श्वास को रोका जा सके, रोका जाय, तदुपरान्त धीरे-धीरे सिर को ऊपर ले जाकर सीधे बैठा जाय एवं सामान्य श्वास लिया जाय।

लाभ—इसके अभ्यास से कन्धे, भुजायें, कोहनी, जांघ, घुटने तथा पिण्डलियों का उत्तम व्यायाम हो जाता है। पेट के विभिन्न रोग दूर होते हैं, यकृत स्वस्थ होता है। जिनके मल के साथ आव आती हो उनके लिये यह आसन बड़ा लाभप्रद है। स्त्रियों बच्चो एव वयस्को सभी के लिये यह आसन लाभप्रद है। १०-१५ मिनिट तक इस आसन का अभ्यास करने से शरीर की ऊष्मा मे वृद्धि हो जाती है। इस आसन के द्वारा बर्फीले स्थान में भी योगी शीत से प्रभावित नही होते।

शशकासन

शशक अर्थात् खरगोश शिकारी के भय से किसी झाड़ी या बिल में अपना सिर छिपा कर बैठ जाता है और सोचता है कि शिकारी मुझे नहीं देख पा रहा है। छिपने के समय खरगोश की जो स्थिति होती उसी से मिलता-जुलता यह आसन है। इसी लिए इसे शशकासन कहा जाता है।

विधि—प्रथम वज्रासन की स्थिति में बैठ जाय, पश्चात् दोनों हाथों के पंजों से दोनों एड़ियों को इस प्रकार पकड़ा जाय कि चारों अंगुलियां पैर की एड़ियों पर

शशकासन

और अंगूठा पैर के ऊपरी भाग पर पड़े। इसके बाद दोनों घुटनों, पिण्डलियों तथा पावों को वज्रासन की स्थिति मे रखते हुए नितम्ब को ऊपर उठाते हुए सामने की ओर झुका जाय, कि जैसा चित्र में दिखलाया गया है। माथे को घुटने के पास की जमीन से तथा ठोड़ी को कठ से सटाया जाय, ऐसा करने से पीठ धनुषाकार हो जायगी। ध्यान रहे कि एड़ियों को पकड़ी हुई बाहुए सीधी और तनी हुई हों।

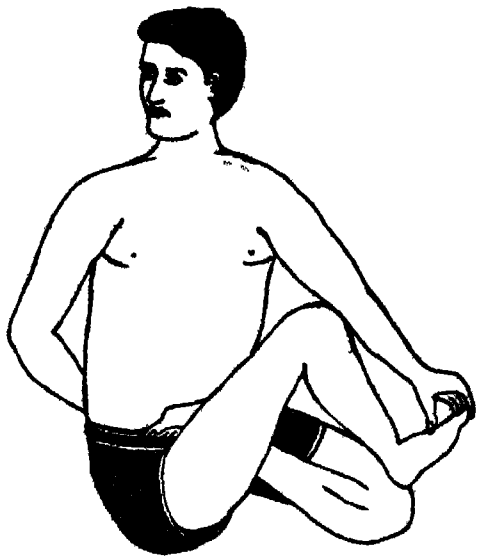
समय और श्वास—प्रथम श्वास को बाहर निकाल कर आगे झुकना प्रारम्भ किया जाय। इस आसन में १० से १५ सैकेण्ड तक रहने के बाद पुनः पूर्व अवस्था में आते समय श्वास अन्दर ली जाय। यह प्रक्रिया ५ से १० बार की जाय। अभ्यास के द्वारा आसन की अवधि एक मिनट तक बढ़ाई जाय।

लाभ—इसके अभ्यास से रीढ़ की हड्डी लचीली एव मजबूत होती है। यकृत, प्लीहा एवं आंत्र स्वस्थ होते हैं, पाचन शक्ति बढ़ती है।

मत्स्येन्द्रासन एवं अर्ध मत्स्येन्द्रासन

इस आसन को महान् योगी मत्स्येन्द्र नाथ करते थे। उन्होंने इसका आविष्कार एवं प्रवर्तन किया। अतः उन्हीं के नाम पर इसका नामकरण हुआ और यह आसन मत्स्येन्द्रासन कहलाया। पश्चिमोत्तानासन एवं हलासन मे मेरुदण्ड आगे मुड़ता है जबकि धनुरासन, भुजगासन और शलभासन में मेरुदण्ड पीछे मुड़ता है। उपर्युक्त आसनों के द्वारा मेरुदण्ड को केवल आगे या पीछे की ओर मोड़ना ही पर्याप्त एवं लाभप्रद नहीं है, उसे दोनों बगलों की ओर मोड़ना भी आवश्यक है, ताकि मेरुदण्ड लचीला हो सके। मत्स्येन्द्रासन से इस कमी की पूर्ति हो जाती है।

विधि—प्रथम भूमि पर पैर फैलाकर बैठा जाय। फिर बायें पैर को दाहिने जाँघ पर इस प्रकार रखा जाय, कि एड़ी नाभि के पास आ जाय तब दाहिने पैर को बायें घुटने पर इस प्रकार रखा जाय कि पैर खड़ा रहे और उसका पंजा घुटने के सहारे बाहर की ओर भूमि पर जमा रहे। बायें हाथ को दाहिने पैर के घुटने के बाहर से ले जाकर



मत्स्येन्द्रासन

उसका अंगूठा मजबूती से पकड़ा जाय। अब दाहिने हाथ को पीठ की तरफ से घुमाकर लाया जाय और बांई एड़ी को पकड़ा जाय जिससे मुख और शरीर दाहिनी बगल वाली पीठ की ओर घूम जाय और रीढ़ मरोड़ जाय। दृष्टि को नासिकाग्र पर स्थित किया जाय। ध्यान रहे छाती व गर्दन आगे की ओर न झुकने पावे। यही स्थिति विपरीत पैर करके दूसरी ओर से की जाय।

श्वास स्थिति—सामान्य गति से मध्यम श्वास धीरे-धीरे लेते रहें।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

मत्स्येन्द्रासन की अपेक्षा अर्धमत्स्येन्द्रासन अधिक सरल एवं सुविधाजनक है। अतः जो व्यक्ति मत्स्येन्द्रासन करने में सक्षम न हो उन्हें अर्धमत्स्येन्द्रासन का अभ्यास करना चाहिये।

विधि—आसन पर बैठ कर दोनों पैर सीधे फैलाए जावें। एड़ियाँ और अंगूठे परस्पर मिले हुए हों, पृष्ट भाग की रीढ़ एक सीध में हो। जाँघ के पास हाथ के पंजे भूमि पर रखे जावें, हाथ तने हुए हों। दाहिना पैर घुटने से मोड़कर उसकी एड़ी को गुदा और वृषण के बीच की सिरा पर दृढ़ता से रखा जाय। पश्चात् बायां पैर घुटने से

झुका कर बाएं हाथ से बायीं जांघ तथा दाहिने हाथ से बाएं पैर का तलुआ पकड़ कर उसे दाहिनी जांघ पर से लेकर दाहिने घुटने के समीप सीधा खड़ा रखा जाय। पश्चात् बाएँ हाथ से बायीं जांघ दाहिनी ओर दृढ़ता से दबाई जाय। इससे मेरुदण्ड विरुद्ध दिशा में कुछ झुकेगा तथा ऐंठेगा। पश्चात् दाहिने हाथ से बाएं घुटने को घुमाकर दाहिनी कांख में बायां घुटना दबाया जाय। दाहिना हाथ बाएँ पैर की ओर झुका कर अंगुलियों से बाएं पैर का अंगूठा दृढ़ता से पकड़ा जाय। इससे कमर की कशेरुकाएँ तथा पीठ के नीचे की कशेरुकाएं बाईं ओर झुकते हुए ऐंठती हैं।

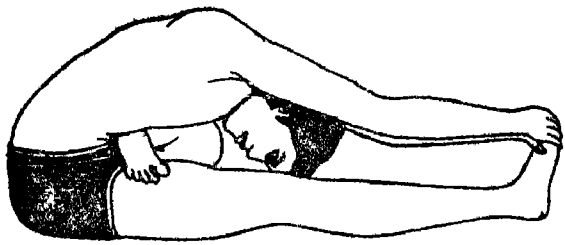
इस आसन से मेरुदण्ड का उत्तम व्यायाम होता है, वह पूरी तरह दाहिने एवं बाईं ओर मुड़ जाता है, जिससे मेरूदण्ड अधिक लचीला व कार्यशील होता है। इसके प्रभाव से मस्तिष्क चैतन्यशील होता है, पीठ, हाथ, पैर आदि अवयवों की मांस-पेशियों में पर्याप्त खिचाव होता है, साथ ही सम्पूर्ण शरीर में शुद्ध रक्त का संचार होता है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है, जिससे आमवात, कटिशूल, कृमिरोग आदि विकार नष्ट होते हैं।

अर्धत्स्येन्द्रासन से लाभ

१ रीढ़ की कशेरूकाएं जो कमर से गर्दन तक फैली रहती हैं दोनों ओर उत्तम रीति से ऐंठी जाने से वे उत्तम लचीली तथा स्वस्थ होती हैं। २. रीढ़ के स्वस्थ रहने के कारण शरीर की इन्द्रियाँ उत्तम कार्यक्षम होती हैं तथा शरीर मे उत्साह एव चैतन्य निर्माण होता है जिससे वृद्धावस्था दूर रहती है। ३. पीठ की रीढ़ के दाहिने या बायीं ओर के किसी भाग मे झुकाव पैदा हुआ हो या कोई कशेरूका या अंतरेन्द्रिय स्थान भ्रष्ट हो गई हो तो इस आसन के अभ्यास से वह दूर होता है। ४. फेफड़ो पर हेर फेर से दोनो ओर से दाब एवं तनाव पड़ने के कारण वे लचीले तथा जीवट होकर उनकी आकुञ्चन एवं प्रसरण क्षमता बढ़ती है। इससे दमा-खांसी तथा श्वासवह संस्थान की व्याधियां दूर होती हैं, साथ ही प्राथमिक अवस्था के क्षयरोग की रोकथाम होती है। ५. उदर पर पड़ने वाले दबाव एव ऐंठन तथा दीर्घ प्रश्वास के कारण अशुद्ध रक्त प्रवाह को तीव्र गति मिलती है जिससे हृदय व फेफड़ों में रुधिर की शुद्धि तेजी से होकर शरीर के समस्त अवयवो को विशुद्ध रक्त की आपूर्ति शीघ्र होती है जिससे उन अवयवों की क्रिया में अपेक्षित सुधार होता है। ६. इस आसन मे प्रतान शक्ति की परस्पर विरोधी क्रियाएँ होती हैं जिससे रीढ़ के समीप के महत्वपूर्ण स्नायुओं, पृष्ठ भाग के स्नायुओं तथा अंतःस्थ स्नायुओं का उत्तम व्यायाम होता है, उनकी उत्तम मालिश भी होती है। ७. बद्धकोष्ठता एवं अग्निमाद्य, यकृत्-प्लीहा वृद्धि तथा मूत्रपिण्डो के विकार इत्यादि दूर होते हैं। ८. कमर, पीठ तथा जांघ की संधियों का वात विकार दूर होता है। ९. रीढ़ उत्तम लचीली होती है, उसे उत्तम बल प्राप्त होता है तथा इसके कारण विविध रोग होते ही हैं, साथ ही आध्यात्मिक शक्ति भी विकसित होती है।

जानुशिरासन

जानु कहते हैं घुटनों को। इस आसन में सिर को घुटनों पर रखा जाता है, अतः इसे जानुशिरासन कहते हैं।



जानुशिरासन

विधि—दोनों पैरों को सामने फैलाकर बैठा जाय। प्रथम बायें पैर को इस प्रकार मोडा जाय कि उसका पंजा व एडी दाहिनी जाँघ के ऊपर आ जाय। दायाँ पैर सीधा ही रहे। अब दोनो हाथो से दायें पैर के पंजे या उसकी अगुलियो को पकड़ कर शरीर को आगे की ओर मोडते हुए सिर का मस्तक भाग दाहिने पैर के घुटने पर लगाने का प्रयत्न किया जाय। यह ध्यान रखना आवश्यक है कि घुटना बिल्कुल भी मुडने न पावे। दो मिनिट तक इसी स्थिति मे रहने के बाद सिर उठाकर तथा बायाँ पैर सीधा कर सामान्य स्थिति मे आकर विश्राम किया जाय। इसी प्रकार की क्रिया बायें पैर से की जाय।

श्वास स्थिति—स्वाभाविक रूप से मध्यम श्वास ली जाय।

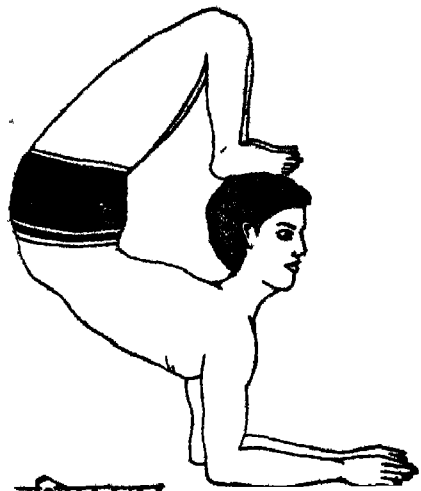
लाभ इस आसन का नियमित अभ्यास करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। मूत्राशय, यकृत और प्लीहा के रोग ठीक होते हैं। अन्त स्रावि ग्रन्थि जैसे अग्न्याशय (pancriyas) स्वाभाविक रूप से अपना कार्य सम्पन्न करती है और इन्सूलिन नामक स्राव उत्पन्न करती है जिससे मधुमेह व्याधि नियन्त्रित होती है। अतः मधुमेह के रोगियों को इस आसन से बहुत लाभ होता है। स्थूलकाय व्यक्तियों के बढ़े हुए पेट को कम करने के लिये तथा स्थूलकाय स्त्रियों के लिए भी यह आसन अत्यधिक लाभकारी है।

टिप्पणी—गर्भवती स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिये।

वृश्चिकासन

इस आसन की स्थिति में शरीर का आकार वृश्चिक (बिच्छू) की भाँति हो जाता है, अतः इसे वृश्चिकासन कहते हैं।

विधि—प्रथम भूमि पर कम्बल बिछाकर दोनों पैरों के पंजों एवं घुटनों के बल बैठा जाय। हाथ के दोनों पंजों को भूमि पर फैलाते हुए दोनों कोहनियों एवं पंजों को



वृश्चिकासन

थोड़े फासले पर जमा दिया जाय और कोहनी से ऊपर दोनों बाहुएं सीधी रखी जावें। सम्पूर्ण शरीर कोहनी एवं घुटनो पर आधारित रहे तथा सिर भूमि से ऊपर ही उन्नत स्थिति मे रहे। अब एक झटके के साथ शरीर को पीछे की ओर मोड़ते हुए दोनों पैर ऊपर उठाते हुए उन्हे इस प्रकार से उल्टा जाय कि दोनों पैर एक साथ उलट कर सिर के ऊपर आ जायें तथा छाती और कमर एक कमान के जैसा आकार ग्रहण कर ले। जहाँ तक सम्भव हो सके सिर और गर्दन को इस प्रकार मोडा जाय कि दोनों पैर सिर का स्पर्श करने लगें। यह एक कठिन आसन है जो सरलता से नहीं किया जा सकता है। अतः इस आसन के अभ्यास के समय सावधानी विशेष रूप से अपेक्षित है।

श्वास स्थिति—प्रथम पूरक कर कुम्भक की स्थिति में आसन किया जाय, फिर रेचन करते हुए पूर्व की स्थिति में आ जायें।

टिप्पणी यह एक क्लिष्ट आसन है, अतः योग्य गुरु के निर्देशन में ही इसका अभ्यास किया जाय।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला होता है। गर्दन की मांस-पेशियाँ सुदृढ़ एवं मजबूत होती हैं सीना चौड़ा होता है तथा शरीर हल्का होकर मेदो रोग (मोटापा), पाण्डु रोग, कृमि रोग, आमवात तथा अजीर्ण रोग नष्ट होता है।

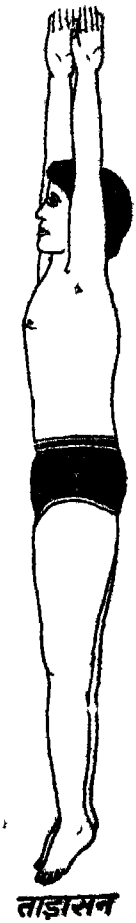
ताड़ासन

इस आसन में शरीर की स्थिति ताड़ या खजूर के वृक्ष के समान लम्बे रूप में होती है, अतः इसे ताड़ासन कहते हैं।

विधि—दोनों पैरों के पंजो को ३० डिग्री पर खोलते हुए दोनों एड़ियो को परस्पर मिलाते हुए सावधान की स्थिति मे खड़े हो जायें। दोनों हाथो को एक साथ बगल से धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए सिर के ऊपर ले जाकर दोनों हथेलियो को परस्पर एक दूसरे के सम्मुख रखा जाय। साथ ही दोनो पंजो के बल शरीर को ऊपर उठाया जाय तथा हाथो से शरीर को ऊपर खींचने का प्रयास किया जाय। ध्यान रहे कि सम्पूर्ण शरीर का भार पंजो पर ही रहे।

श्वास स्थिति—हाथो को धीरे-धीरे ऊपर ले जाते समय पूर्ण पूरक करते हुए कुम्भक की स्थिति मे यह आसन किया जाय। यथा साध्य १ से २ मिनिट तक ताडासन की स्थिति में रहने के बाद धीरे-धीरे रेचन करते हुए सावधान की स्थिति मे आ जायें।

लाभ—इस आसन के अभ्यास से शरीर की लम्बाई, शक्ति तथा आयु में वृद्धि होती है। छाती चौडी होती है। फेफड़े, पुष्ट व सक्रिय होते हैं। पिण्डली, जंघाओ, एवं भुजाओ की मासपेशियों के खिचाव से शरीर सुडोल एव सुन्दर बनता है। पाचन शक्ति तीव्र होती है स्त्रियो मे शरीर सौष्ठव के लिए यह आसन अत्यन्त लाभकर है।



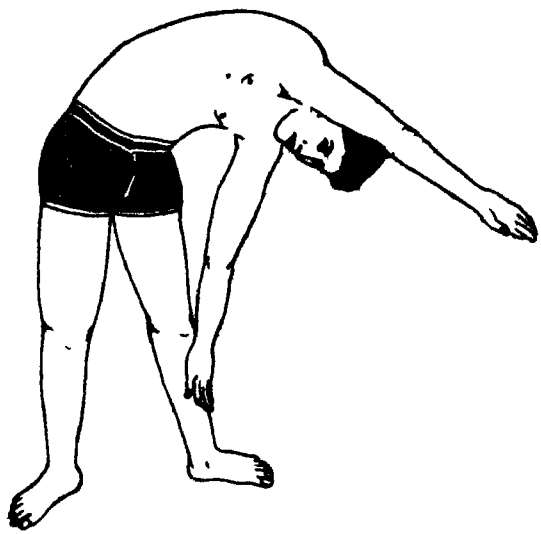
ताड़ासन

त्रिकोणासन

यह आसन खड़े होकर किया जाता है। इसमें आसन कर्त्ता का शरीर त्रिकोण के समान हो जाता है, अतः इसे त्रिकोणासन कहते हैं।

विधि—सीधे खड़े होकर दोनों पैरो को एक-दूसरे से लगभग दो फुट की दूरी पर रखा जाय। दोनों हाथ दोनों बगल मे सीधे लटके हुए हों। रीढ़ की हड्डी को दाहिने या बांई ओर इस प्रकार मोड़ा जाय कि कमर से ऊपर का सम्पूर्ण भाग दाहिने या बाँई ओर झुक जाय। यदि बाँई ओर झुका जाय तो उसके साथ ही दाहिनी बाहु

को सिर से सटाते हुए ऊपर की जाय तथा उसे भी शरीर के वाम पार्श्व की ओर झुकाते हुए फैलाया जाय। अब बाई बाहु को घुटने से नीचे टखने की ओर अधिकाधिक ले जाने और इसका स्पर्श करने का प्रयत्न किया जाय, यहाँ तक कि बाएं पैर का अँगूठा पकड लेवें। यही क्रिया दाहिनी तरफ दाहिने हाथ से दाहिने पैर का अगूठा पकडते एवं बाएँ हाथ को दाहिनी ओर झुकाते हुए दोहराई जाय।



त्रिकोणासन

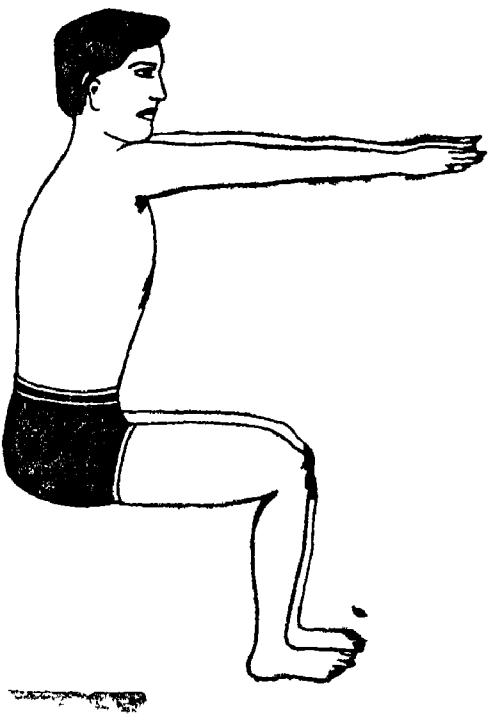
श्वास स्थिति—पूरक कर कुम्भक की अवस्था मे यह आसन किया जाय तथा रेचक करते हुए सीधे खडे हो जाये।

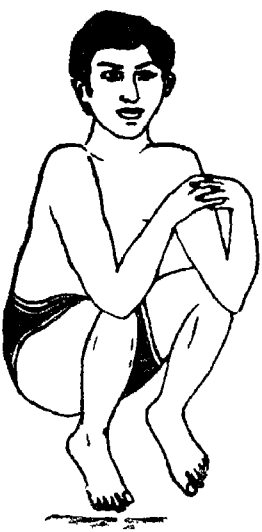
लाभ—मेरूदण्ड की समस्त कशेरूकाओ एव माँसपेशियो मे खिचाव पड़ने के कारण वे लचीली होती हैं। पीठ व कमर में वेदना विशेषत गृध्रसी वात मे इस आसन के अभ्यास से बहुत लाभ होता है। क्योकि इसमे पूरे पैर एवं नितम्बो की पेशियों का पूरा तनाव (खिचाव) होने से पृष्टवंश, कटिप्रदेश, नितम्ब एवं उरू आदि अंगों पर अपेक्षित एव पूर्ण प्रभाव पडता है। यह आसन अधिक कठिन नहीं है, इसे सुविधा पूर्वक किया जा सकता है, अतः स्त्रियाँ भी इसे आसानी से कर सकती हैं। इससे शरीर में स्थित अनावश्यक मेद का क्षय होता है जिससे मुटापे मे कमी होती है तथा शरीर सुडौल बनता है। कमर, पीठ एवं गर्दन के सौन्दर्य में वृद्धि होती है।

उत्कटासन

इस आसन मे उकड होकर बैठा जाता है, अत. यह उत्कटासन कहलाता है। कट शब्द मे उत् उपसर्ग जोडने से उत्कट शब्द बनता है। उत् शब्द का अर्थ है ऊर्ध्व। घेरण्ड सहिता मे उत्कटासन का वर्णन मिलता है जो सक्षेप मे इस प्रकार है—

एडियाँ ऊँची उठाकर पजो के बल पर खडे रहे तथा धीरे-धीरे एडियो पर बैठें। उत्कट आसन के विविध प्रकार है तथा प्रत्येक का शरीर पर भिन्न-भिन्न परिणाम होता है।





आसन करने की प्रथम विधि—पहले सीधे खडे रहे, पांव आपस मे सटे रहे, हाथ कमर पर रखें और हाथ की उगलिया नाभि के दोनो तरफ हो तथा अगूठे पीछे हो। अब धीरे-धीरे एडिया ऊपर उठाई जावें और पंजो के बल पर खडे रहने का प्रयत्न किया जाय। इस समय सम्पूर्ण शरीर का भार पैरो की उगलियो पर होगा। एकाग्र चित्त से इस स्थिति का अभ्यास किया जाय। इससे शरीर का भार सभालना सुगम होगा। यदि भार संभालते न बने तो किसी का आधार ले लिया जाय। अब घुटनो मे दोनो उरुओ को धीरे-धीरे तब तक झुकाया जाय जब तक पैरो की उगलियाँ तथा मुडे हुए घुटने सीधी रेखा मे नही आते हैं। अधिक झुकने से घुटने पैरो के आगे

हो जाएगे जो उचित नहीं है। कमर से सिर तक शरीर को सीधा रखा जाय। आसन की यह पूर्वस्थिति है। इस अवस्था मे १५ सेकण्ड तक रहना चाहिए। इसके बाद पुन. पूर्व स्थिति मे खडे होना चाहिये। इस आसन के ३ से ५ आवर्तन किए जावें।

द्वितीय विधि - सीधे खडे होकर हाथ कमर पर रखें। एडियां मिली हो तथा अंगूठो के बीच एक फुट का अन्तर हो। एडियाँ ऊपर उठाई जायं तथा पूरक किया जाय। धीरे-धीरे नीचे झुकते हुए रेचक किया जाय। नीचे आने पर श्वास प्रश्वास की गति स्वाभाविक एव साधारण होनी चाहिये। पश्चात् घुटनो को बगल मे फैलाया जाय और घुटने सीधी रेखा मे हो। प्रारम्भ मे घुटनो को अधिक फैलाना सम्भव नही होता है। क्योकि स्नायुओ मे लचीलापन कम रहता है, अत सुगमता से वे जितने फैल सके उतने फैलाये जाय। इस स्थिति मे पन्द्रह सेकेण्ड तक रहा जाय। बाद मे इसकी अवधि धीरे एक मिनिट तक बढाई जाय। पूर्व स्थिति मे आने के समय पुन: पूरक किया जाय तथा नीचे जाते समय रेचक किया जाय। आसन के सारे आवर्तन होने तक यह काम चालू रखा जाय। प्रारम्भ मे तीन आवर्तन करे। अभ्यास होने पर ५-६ आवर्तन किए जा सकते है। अन्तिम आवर्तन के अन्त मे रेचक कर पूर्व स्थिति मे आए।

तृतीय विधि—सीधे खडे होना चाहिये तथा हाथ कमर पर रखे हुए हो। घुटने, अगूठे तथा एडियाँ मिली हुई हो। पश्चात् एडियाँ ऊँची उठाई जायं तथा धीरे धीरे नीचे इतना झुके कि नितम्ब और एडियो मे ५-६ इंच का अन्तर हो। इस स्थिति मे घुटने बहुत सामने आएगे तथा जमीन से समानान्तर रहेगे। अब उदर कुछ अन्दर दबाया जाय। कमर से ऊपर का भाग सीधा हो, दृष्टि सामने हो। पजो पर शरीर का सारा भार होने से उन पर तनाव पडता है, अत: इस अवस्था मे रहना सरल नही है। प्रथम इस स्थिति मे चार पाच सेकण्ड तक रहने का अभ्यास किया जाय। पश्चात् अवधि पन्द्रह सेकण्ड तक बढ़ाई जाय। इस विधि से आसन के तीन आवर्तन किए जावें।

चतुर्थ विधि— बैठ कर पाँव सीधे फैलायें और हाथ बगल मे रखें। पैर घुटनो मे मोडकर जाँघो के समीप लाये। एडियाँ तथा नितम्ब को जमीन से ऊँचा उटाये। एडियाँ परस्पर सटा कर रखें। घुटनो को बगल मे अधिक फैलाये। हाथ कमर पर रखे। दोनो घुटने सीधी रेखा मे हो। यह आसन की सर्वोत्तम स्थिति है। नितम्ब एडियो पर ही रखें। इस स्थिति मे पैरो के अंगूठो मे ९ इंच का अन्तर हो। हथेलियाँ घुटने पर रख कर उनसे घुटने दबायें। पेट भीतर दबाया जाय। ठुड्डी नीचे हृदय की ओर हो तथा श्वास प्रश्वास की गति सामान्य हो। प्रारम्भ मे पन्द्रह सेकेण्ड तक इस आसन का अभ्यास किया जाय तथा पर्याप्त अभ्यास के पश्चात् ५ मिनिट तक किया जाय।

ऊपर बतलाये गए उत्कटासन के चारों प्रकारो की अपनी अलग-अलग विशेषता है। परन्तु सामान्य रूप से निम्न लाभ इस आसन से होते हैं—

१— पैरों के अगूठे सहित उंगलियों पर सम्पूर्ण शरीर का भार पडने से उनकी दृढ़ता एव शक्ति बढ़ती है।

२— वज्रासन मे तलवे अन्तर्वक्र होते हैं, जबकि इस आसन मे वे बहिर्वक्र होते हैं। वज्रासन के पश्चात् उत्कटासन करने से पैरो के अंगूठो तथा उगलियो के स्नायुओ तथा अस्थि बधनो पर उत्पन्न हुआ तनाव दूर होकर वे सामान्य स्थिति मे आते हैं।

३— कमर के स्नायुओ पर उत्तम परिणाम होता है जिससे कटिशूल तथा कमर का सधिवात रोग दूर होता है।

४— आसन के दूसरे प्रकार मे जाँघ तथा पैरो के स्नायु उत्तम तनते हैं। जाघ, पिण्डलिया तथा कमर शक्तिशाली होती है। बैठक व्यायाम से जो लाभ होता है वही लाभ इस आसन के १४-१५ आवर्तन करने से भी होता है। पूरक एव रेचक पूर्वक आसन करने के कारण फेफड़े तथा हृदय बलवान होता है तथा छाती चौडी होती है।

५— इस आसन के दूसरे तथा चौथे प्रकार मे घुटनो के बगल में अधिक फैलने के कारण श्रोणि प्रदेश पर अपेक्षित अनुकूल प्रभाव पडता है जिससे मूत्र-पिण्डादि उत्सर्जक इन्द्रिया अधिक कार्यक्षम होती है।

६— इस आसन का लैङ्गिक इन्द्रिय पर भी अनुकल परिणाम होता है। इस आसन के कारण उसकी नसनाडियो को विपुल रक्त की पूर्ति होती है जिससे वे बलवान होती है। उत्कटासन के अभ्यास मे हाथी पाव रोग पर अपेक्षित एव उत्तम परिणाम होता है। इस सम्बन्ध मे योगीजनो का अनुभव है कि जिसका रोग बडा नहीं है वह यदि अन्य विविध आसनो के साथ उत्कटासन तथा गरूडासन का अभ्यास कम से कम ८ से १० मिनिट तक एक वर्ष भर करता है तो उसे आशातीत लाभ होता है।

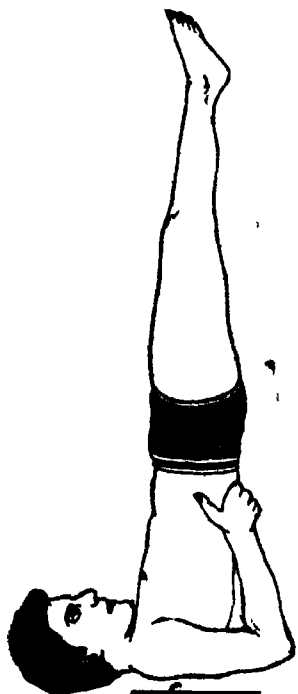
सर्वाङ्गासन

सर्वाङ्ग अर्थात् सम्पूर्ण शरीर के समस्त अगो का व्यायाम जिस आसन से होता है वह सर्वाङ्गासन कहलाता है। योगीजन इसे आसनो का सम्राट मानते हैं। इसका कारण यह है कि इस आसन का नित्य एव नियम पूर्वक अभ्यास करने से अनेक रोग होने का भय समाप्त हो जाता है। जिससे जीवन आरोग्य सम्पन्न होकर सुख पूर्वक व्यतीत होता है। अकालजनित बुढापा नही आ पाता है और यौवनावस्था की स्थिति सुदीर्घकाल तक बनी रहती है। इस आसन के अभ्यास से महिलाओ की कुछ विशेष व्याधियाँ दूर होती है। अत. इनके लिए भी यह आसन उपयोगी है।

आसन करने की विधि

सर्व प्रथम भूमि पर एक मोटा कम्बल बिछाकर उस पर चित होकर पीठ के बल सीधे लेटना चाहिये। पैर एक रेखा मे सीधे रखे हो, दोनों हाथ भूमि पर शरीर के समानान्तर नितम्ब से सटे हुए हो तथा हथेलियाँ भूमि पर हो। सम्पूर्ण शरीर शिथिल छोड़कर दीर्घ श्वसन किया जाय और धीरे-धीरे श्वास बाहर छोडी जाय। घुटने सीधे

रखकर पैर धीरे धीरे ऊपर उठायें तथा जमीन से ४५ अंश का कोण बनाया जाय। इस स्थिति मे कुछ सेकंड स्थिर रहने के पश्चात् पैर और ऊपर उठाकर ९० अंश के कोण पर स्थिर रखा जाय। इस स्थिति मे पुन कुछ सेकेण्ड स्थिर रहें। जैसे जैसे अभ्यास बढ़ता जायगा वैसे-वैसे उपर्युक्त स्थिति मे स्थिर रहने का समय बढ़ाते जाएँ। प्रारम्भ मे घुटनो के पिछले स्नायुबंधो पर विशेष तनाव का अनुभव होगा। किन्तु धीरे-धीरे वह कम होकर पश्चात् बिलकुल भी प्रतीत नहीं होगा। अब धीरे-धीरे कमर तथा पीठ जमीन से ऊपर उठाकर तथा कमर को हाथो का आधार देकर कोहिनी,



सर्वाङ्गासन

गर्दन का पिछला भाग तथा कंधो के आधार पर सम्पूर्ण शरीर स्थिर रखा जाय। सम्पूर्ण सिर गर्दन से समकोण करता हुआ स्थिर रहना चाहिए। ठुड्डी गले के गढ़े के पास रहनी चाहिए। इसे जालंधर बध कहते हैं। सर्वाङ्गासन प्रारभ मे ३० सेकेण्ड तक करना चाहिये। पश्चात् धीरे-धीरे समय बढ़ाया जाय। अन्य आसनो के साथ सर्वाङ्गासन करना हो तो वह ६ मिनिट तक किया जाय, परन्तु केवल सर्वाङ्गासन करना हो तो अधिक से अधिक २४ मिनिट तक किया जा सकता है। सर्वाङ्गासन से पूर्वस्थिति मे आते समय प्रथम पैर पीछे की ओर सिर की दिशा मे ले जाना चाहिए, पश्चात् पैर शरीर की सीध मे जमीन पर धीरे-धीरे टिकाना चाहिए। पश्चात् पुन. शरीर शिथिल

करना चाहिए। सर्वाङ्गासन के कारण जो अस्थायी प्रतिक्रिया शरीर मे पैदा होती है उसे मिटाने के लिये तीन चार बार दीर्घ श्वसन करना चाहिये।

लाभ

इस आसन का अभ्यास करने से उदर के समस्त विकार दूर होते हैं, अग्निमांद्य दूर होता है जिससे भूख खुल कर लगती है। कमर एव शरीर के अधो भाग मे स्थित वात विकार दूर होते हैं।

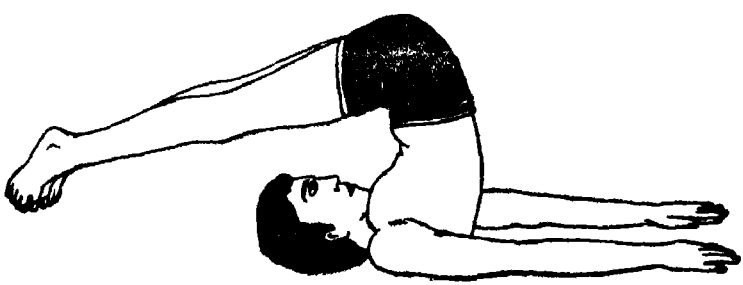
सर्वाङ्गासन से रक्त शुद्ध होता है तथा जीवन शक्ति का विकास होता है। शीर्षासन के समान ही इस आसन मे भी सिर नीचे और पैर ऊपर होने के कारण अशुद्ध रक्त गुरुत्वाकर्षण की सहायता से हृदय के दाहिने हिस्से मे द्रुतगति से पहुच कर फेफडो के द्वारा उसकी तुरन्त शुद्धि होती है तथा हृदय के दाए हिस्से मे शुद्ध रक्त पहुचने लगता है। वहा से शुद्ध रक्त महारोहिणी तथा उसकी शाखा-उपशाखाओ के द्वारा समस्त इन्द्रियो तक विपुल मात्रा मे पहुचाया जाता है। इस प्रकार द्रुतगति से रक्त शुद्धि की क्रिया होने के कारण यकृत तथा आँतो के अधिकाश रोग दूर होते हैं। इसके साथ ही शीर्षस्थ ग्रथियो तथा गलग्रथियो का अशुद्ध रक्त सचय दूर होकर वे अधिक कार्यक्षम होती हैं।

इस रक्त शुद्धि करण का महत्वपूर्ण परिणाम यह होता है कि हृदय की क्रिया प्राकृत होती है, वह स्वस्थ एव क्रियाशील बनता है। फेफडे विकार रहित होकर स्वस्थ होते हैं।

हलासन

इस आसन मे शरीर की आकृति हल की तरह हो जाती है, अत इसे हलासन कहते हैं।

विधि - भूमि पर मोटा कम्बल बिछाकर, पीठ के बल लेट जाइये। दोनो हाथ सीधे शरीर से सटे हुए व भूमि से चिपका कर रखें। पैरो को सीधा तथा घुटनो को



हलासन

साथ मिलाकर हथेलियो से भूमि को दबाते हुए दोनों पैरों को धीरे-धीरे ४५ अश ऊपर उठाया जाय। इस अवस्था मे ४-५ सेकण्ड तक रहने के बाद पैरो को सिर के ऊपर ९० अंश का कोण बनाते हुए पीछे की ओर जाकर इतना झुकाया जाय कि पैर की अगुलियाँ व अंगूठे भूमि से लग जायें। यह पूर्ण हलासन की स्थिति है जिसमे १८० अश का कोण बनता है, जैसा कि चित्र मे दिखाया गया है। ध्यान रहे घुटने मुडने न पायें। दोनो पैर सीधे व कडे रहे, ठोडी छाती से लगी रहे, हाथ भूमि से सटे रहे। जब पैर ९० अश ऊपर उठे होते हैं, तब वह अर्ध हलासन की स्थिति होती है।

श्वास स्थिति— पैरो को सिर की ओर उठाने के लिये उठाने से पहले रेचक किया जाय और तब तक श्वास अन्दर नही ली जाय जब तक दोनो पैरो की अगुलियाँ व अगूठे जमीन से न लग जायें। इसके बाद साधारण रूप से श्वास लिया जाय। इस स्थिति मे आधा मिनिट रुका जाय। प्रत्येक आसन (हलासन) करने के बाद इतनी ही देर शवासन की स्थिति मे आराम किया जाय।

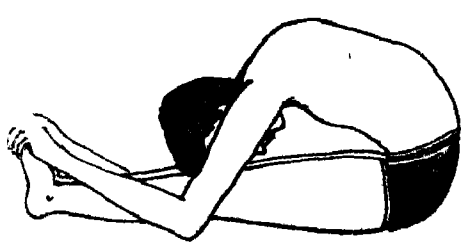
लाभ— सम्पूर्ण मेरूदण्ड, पीठ की मासपेशियां, हाथ पैर तथा गर्दन का उत्तम व्यायाम होता है। मेरूदण्ड लचीला एव शक्तिशाली होता है। वात प्रकोप के कारण मेरूदण्ड मे होने वाले विभिन्न वात रोग एव शूल आदि नष्ट होते हैं। मस्तिष्क में ताजगी आती है। पाचन शक्ति बढती है तथा विबन्ध दूर होता है।

पश्चिमोत्तानासन

इस आसन मे शरीर का पृष्ट भाग उत्तान स्थिति मे होता है अर्थात् रीढ और उससे सलग्न हड्डिया ऊपर उठकर सामने की ओर झुकाई जाती हैं जिससे पृष्ट भाग के समस्त स्नायुओ पर तनाव पडता है, अत इसे पश्चिमोत्तानासन कहते हैं।

आसन करने की विधि

प्रथम भूमि पर पैर आगे की ओर फलाकर बैठा जाय। पश्चात् पैर की एडिया तथा अगूठे परस्पर सटे हुए हो, पीठ की रीढ व गर्दन सीधी रेखा मे हो, दृष्टि सामने हो दोनो हथेलियाँ जाघो के समीप भूमि पर हो।



पश्चिमोत्तानासन

द्वितीय स्थिति—दोनों हाथ कधे से ऊपर की ओर ताने आवें, भुजायें कान से लगी हुई हो, पश्चात् धड़ को आगे की ओर झुकाते हुए दोनो हाथ की अंगुलियों से पैर के अगूठों को पकडा जाय। पेट को पीठ की ओर अन्दर दबाते हुए ललाट को झुकाकर दोनो घुटनो से स्पर्श कराने का प्रयत्न किया जाय। ध्यान रहे कि दोनों घुटनो से ललाट का स्पर्श कराने हेतु घुटने ऊपर नही उठने चाहिये अपितु तने हुए हों। इसमे स्नायुओ का तनाव महत्वपूर्ण है। इस आसन मे यह स्थिति महत्वपूर्ण है।

तृतीय स्थिति—इसके पश्चात् कटि, त्रिकास्थि प्रदेश, कमर एव उससे ऊर्ध्व भाग सम्पूर्ण पृष्टवश को पैरो की ओर इतना झुकाया जाय कि सिर के ललाट भाग से दोनो घुटनो का स्पर्श हो। इससे धड़ का हिस्सा सामने होकर जाँघो के ऊपर आ जायगा। दीर्घश्वास छोडकर पेट अन्दर दबा कर ललाट को घुटनो पर लगाया जाय। घुटने तने हुए हो, धड़ सामने झुकाने से कंधे तथा पैर के अगूठे का अन्तर कम होगा जिससे कोहिनिया मुडेंगी और नीचे भूमि का स्पर्श करेगी। अत. कोहिनियो को भूमि पर पिण्डलियो के समीप लगाया जाय। यह आसन की पूर्ण स्थिति है। इस स्थिति मे कुछ सेकण्ड तक रहा जाय।

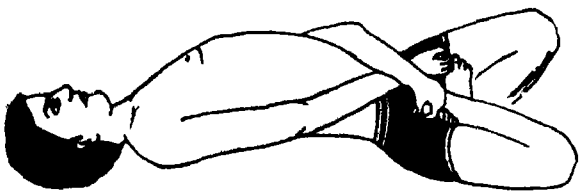
पुन पूर्व स्थिति मे आने के लिए सिर ऊपर उठाया जाय, हाथ की अगुलियो को खोलते हुए धड ऊपर उठाया जाय। दोनो हाथ ऊपर उठाकर कान के पास लाए जावे। पीठ की रीढ़ एव गर्दन सीधी रख कर हथेलियो को जाघो के समीप भूमि पर रखा जाय। इस प्रकार यह पश्चितोत्तनासन का एक आवर्तन होता है। आसन की पूर्ण स्थिति तथा बाद मे उल्टे क्रम से पूर्व स्थिति दोनो मिलाकर आसन का एक आवर्तन पूर्ण होता है। इस प्रकार पश्चिमोत्तानासन के तीन से छह आवर्तन किए जा सकते हैं। इस आसन के लिए अधिक से अधिक तीन मिनिट देना पर्याप्त होगा।

इस आसन का उत्तम अभ्यास होने पर पूरक, कुभक तथा रेचक के साथ आसन किया जाय, इससे विशेष लाभ होगा। जमीन से ऊपर कान के समीप हाथ लाते समय पूरक, हाथ की उगलियो से दोनो पैरो के अगूठे पकडने तक कुभक तथा पश्चात् श्वास छोडना आवश्यक मालूम हुआ तो रेचक किया जाय तथा पेट भीतर खीचकर मस्तक घुटनो से लगाया जाय और हाथ की कोहनिया जमीन से लगाई जाँय। उलटे क्रम से प्रथम मस्तक ऊपर उठाकर हाथो की उगलियाँ खुली करे। फिर हाथ ऊपर ले जाते समय पूरक, कान के समीप हाथ लाते समय कुभक तथा जाघो के दोनो ओर हाथ लाकर हथेलिया जमीन पर रखते समय रेचक करना चाहिये।

योगासनो का मुख्य उद्देश्य शारिरिक मासपेशियो व स्नायुओ मे खिचाव द्वारा लचीलापन लाना है जो इस आसन से पूर्ण होता है। इस आसन से मेरुदण्ड के समस्त विकार जैसे पीठ दर्द, उदर रोग, यकृत्रोग व श्वासरोग दूर होकर मोटापा कम होता है। स्त्रियो की सभी बीमारिया विशेषत गर्भाशय की विकृति से होने वाले विभिन्न रोग एव प्रदर रोग नष्ट होता। मधुमेह, आमवात व गठिया मे भी इस आसन का अभ्यास लाभकारी है।

मत्स्यासन

मत्स्य का शब्दार्थ है मछली। इस आसन की स्थिति मे मनुष्य मछली की तरह बिना हिले-डुले जल मे बहुत समय तक तैरता रह सकता है। अत: इसे मत्स्यासन कहते है। जल पर तैरते रहने के लिये इस आसन के साथ प्लाविनी प्राणायाम करना आवश्यक है।



मत्स्यासन

विधि – भूमि पर कम्बल बिछाकर पीठ के बल लेट जायें। लेटे-लेटे पद्मासन लगाया जाय।

सर्वप्रथम पद्मासन की स्थिति मे बैठा जाय अर्थात् बायें पैर को दाहिनी जघा पर तथा दाहिने पैर को बाईं जघा पर रखा जाय। दोनो घुटने भूमि का स्पर्श करते रहे। हथेलियो को थोडा पीछे रखकर कोहनी को मोडकर उस पर शरीर का भार देते हुए धीरे-धीरे पीठ के बल लेट जाये। सिर को नीचे की ओर झुकाते हुए भूमि से लगाया जाय तथा गर्दन एव मेरूदण्ड को पकडा जाय, जैसा कि चित्र मे दिखाया गया है। इस स्थिति मे घुटने नितम्ब एव सिर भूमि का स्पर्श करते रहेगे। शेष गर्दन एव पीठ भूमि से ऊपर रहेगी।

श्वास स्थिति—सामान्यत स्वाभाविक रूप से श्वास लेना चाहिये। किन्तु यदि जल मे यह आसन लगाना हो तो पूर्ण पूरक कर यथासाध्य कुम्भक की स्थिति मे यह आसन लगाया जाय।

लाभ – इस आसन का अभ्यास करने से मुख मण्डल एव मेरूदण्ड पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। मुख पर तेज आता है। मेरूदण्ड लचीला व शक्तिशाली होता है। मस्तिष्क की शक्ति बढती है। अजीर्ण, पाण्डु एव विबन्ध दूर होता है। इस आसन मे चूं कि गहरा श्वास प्रश्वास करना होता है, अत: दमा, राजयक्ष्मा, पुरानी खासी आदि रोग इस आसन से अच्छे होते हैं, क्योकि यह आसन करने से प्राण वायु का सचार फेफड़ो की जड तक होता है। सर्वाङ्गासन करने के बाद इस आसन का अभ्यास करना चाहिये, क्योंकि सर्वाङ्गासन मे गर्दन आगे और मत्स्यासन मे पीछे झुकाई जाती है।

एक प्रकार से यह आसन सर्वाङ्गासन का पूरक है। शरीर के जिन अङ्गोपाङ्गों का समुचित व्यायाम सर्वाङ्गासन मे नही हो पाता है, इस आसन मे उनका समुचित

व्यायाम हो जाता है। सर्वाङ्गासन म मुख्यत. गर्दन की कशेरुकाओ एवं स्नायुओ का तनाव होता है, क्योकि ठोडी को गले के नीचे वक्ष के गड्ढे मे लगाना पडता है। मत्स्यासन में इसके विपरीत गर्दन की कशेरुकाओ एव स्नायुओ पर तनाव नही पड़ता है, वे शिथिल रहते हैं। इसमें वक्ष उन्नत होता है।

चक्रासन

इस आसन मे शरीर का आकार चक्र की भाति हो जाता है अत इसे चक्रासन कहते हैं।

चक्रासन

प्रथम विधि—सीधे खड होकर दोनो पैरो के बीच एक फुट का अन्तर रखा जाय। दोनो हाथ कानो से सटाकर ऊपर उठाये जावे पश्चात् दोनो हाथ व शरीर का उर्ध्व भाग (धड) धीरे-धीरे पीछे की ओर नीचे झुकाया जाय। जब तक कि हाथ की हथेलियाँ भूमि का स्पर्श न कर ले प्रयत्न यह किया जाय कि हाथ धीरे-धीरे खिसका कर पैर की एडियो के समीप लाया जाय और अगुलियो से एडियो को छूने का प्रयत्न किया जाय। इस स्थिति मे शरीर की स्थिति चक्राकार हो जाती है। जैसा कि चित्र मे दर्शित है।

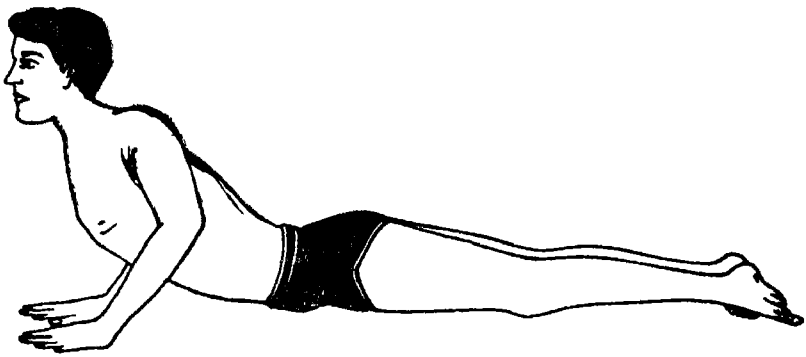
द्वितीय विधि—भूमि पर पीठ के बल लेट जाये, पैर मोडकर उसके तलवे भूमि से लगाये तथा हाथ को कोहनियो से मोडकर सिर के अगल बगल भूमि से लगाया जाय। अब हाथ के पजे व पैरो के तलवो पर जोर देते हुए सिर, गर्दन और कमर को ऊपर उठाया जाय तथा पैर की एडी व हाथ की अगुलियो को धीरे-धीरे पास लाकर शरीर को घुमाव देकर चक्रासन की स्थिति मे लाया जाय।

इसकी स्थिति—पूरक कर कुम्भक की स्थिति मे यह आसन करना उपयोगी एव लाभप्रद होता है। यथासाध्य कुम्भक करते हुए ५ से १० सेकेण्ड तक इस स्थिति मे रहने के बाद धीरे धीरे रेचक करते हुए पूर्वावस्था मे आये।

लाभ— पेट व कमर के समस्त अगो को इससे लाभ होता है। छाती चौडी और कमर पतली व लचकदार होती है। बाहुओ की मासपेशियाँ मजबूत होती हैं। जाँघ, पिण्डलिया व घुटने पुष्ट होते हैं। पेट की चर्बी घटती है। यह आसन शारीरिक लम्बाई को बढ़ाने मे भी सहायक है।

भुजंगासन

इस आसन मे सिर व वक्ष प्रदेश उन्नत होने से आसन कर्त्ता की आकृति फन उठाए हुए सर्प की भाँति हो जाती है, अत: इसे सर्पासन या भुजगासन कहते हैं।



भुजंगासन

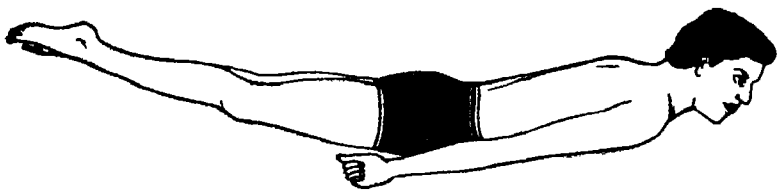
विधि— प्रथम भूमि पर पेट के बल लेट जायें, दोनो हाथो की हथेली को पृथ्वी पर इस प्रकार जमायें कि वो कधो के किनारे ठीक नीची रहे व अगुलियाँ आपस मे मिली रहें। दोनो कुहनिया मुडी हुई व शरीर के मध्य भाग को स्पर्श करती रहना चाहिए। हथेली व कोहनियो को दबाव देते हुए क्रम से सिर, गर्दन, छाती व पेट को धीरे-धीरे भूमि से उठाना चाहिए। दृष्टि सामने रखी जाय। इस प्रकार शरीर साँप के फन के समान तना हुआ एव खडा रहता है। रीढ पीछे की तरफ कुछ मुडी रहती है जिससे शरीर की स्थिति किंचित् धनुषाकार के समान बनती है। शरीर का नाभि से नीचे तक का भाग भूमि को किंचित् स्पर्श करता हुआ रहता है।

श्वास स्थिति – भूमि पर लेट कर पूरक किया जाय। पूर्ण आसन की स्थिति में यथासाध्य कुम्भक किया जाय फिर रेचक करते हुए धीरे-धीरे पेट के बल लेटा जाय।

लाभ – यह आसन स्त्री और पुरुषो दोनो के लिए लाभकारी है। इससे गर्दन, कधे, छाती, कमर आदि अत्यधिक क्रियाशील होते हैं जिससे पीठ एव कमर का दर्द दूर होता है। मन्दाग्नि एव कोष्ठबद्धता दूर होती है। स्त्रियो में जननेद्रियो एव गर्भाशय को पुष्ट करने के लिये यह आसन अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इससे बवासीर, प्रदर आदि रोग दूर होते हैं। इससे सन्तान उत्पत्ति सहज, स्वाभाविक व नियमित रूप से होती है और प्रसव पीड़ा भी अधिक नही होती है। गर्भावस्था में इस आसन का अभ्यास निषिद्ध है।

शलभासन

शलभासन में शरीर की स्थिति शलभ के समान हो जाती है, अत. यह शलभासन कहलाता है। यह दो प्रकार का होता है--(१) अर्ध शलभासन और (२) शलभासन। इनमे प्रथम अर्ध शलभासन अपेक्षाकृत सरल है।



शलभासन

विधि—प्रथम भूमि पर कपडा बिछा कर पेट के बल लेट जायें। दोनो हाथ शरीर के समानान्तर हो। दोनो हाथो की हथेली को भूमि की तरफ रखते हुए शरीर से सटाकर रखा जाय, पैर के अगूठे सटे हुए और तलुवे ऊपर की ओर हो। ठोडी भूमि पर टिकी हुई और सम्पूर्ण शरीर शिथिल हो। हाथो का सहारा लेते हुए बिना घुटने मोडे पैर को धीरे-धीरे इतना ऊपर उठाया जाय जितना उसे उठाया जा सके। कुछ समय तक इस स्थिति मे रहने के बाद एक पैर धीरे-धीरे नीचे लाया जाय फिर दूसरे पैर से भी यही क्रिया की जाय। इस प्रकार बारी बारी से यह क्रिया चार-पाँच बार की जाय। श्वास प्रश्वास सामान्य रहे। आसन का उत्तम अभ्यास होने पर आसन की पूर्ण स्थिति मे कुम्भक करने (श्वास रोकने) का प्रयास किया जाय।

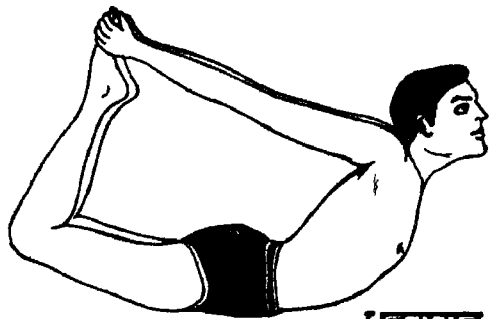
अर्धशलभासन की भाति ठोडी जमीन पर टिकी हो, हाथ शरीर के समानान्तर हो, पैर सीधे एव फैले हुए हो। अब दोनो पैरो को धीरे-धीरे इतना ऊपर उठाया जाय जितना उठाया जा सके। फिर सिर, गर्दन, छाती एव पेट को भी तानते हुए ऊपर उठाया जाय। नाभि प्रदेश एव हाथ भूमि पर टिके रहे। इस प्रकार शरीर का पूर्व भाग (वक्ष, गर्दन एव सिर) तथा पश्चात् भाग (दोनो पैर) ऊपर उठने से शरीर पूर्णत नाभि प्रदेश पर सध जायगा। यह शलभासन की पूर्ण स्थिति है। इसके पश्चात् शरीर के दोनो (पूर्व एव पश्चात्) भाग धीरे-धीरे भूमि पर लाए जायें एव शरीर को शिथिल छोड दिया जाय। श्वास प्रवास की गति सामान्य होने पर पुन अभ्यास किया जाय। इस प्रकार सुविधानुसार तीन बार यह अभ्यास करना चाहिए।

श्वास स्थिति—आसन से पूर्व धीरे-धीरे पूरक और रेचक करना चाहिये। आसन की पूर्ण स्थिति मे कुम्भक करना चाहिए। तत्पश्चात् धीरे-धीरे रेचक करना चाहिये।

लाभ इस आसन से गर्दन, छाती, पेट, जांघ एवं पैर के स्नायु व मांस पेशियो मे खिचाव होता है जिससे इन अंगो के समस्त विकार दूर होते हैं। पेट पर दबाव पडने से मलावरोध दूर हो जाता है, पाचन शक्ति तीव्र होती है जिससे मधुमेह मे भी लाभ होता है।

धनुरासन

इस आसन मे शरीर का आकार धनुष के समान हो जाता है इसलिए इसे धनुरासन कहते हैं। धनुरासन में भुजगासन तथा शलभासन दोनो का सयोग रहता है। अत: भुजंगासन और शलभासन दोनो के लाभ धनुरासन करने से मिलते हैं, किन्तु दोनो आसन अलग-अलग करने से जो लाभ होता है वह केवल एक धनुरासन करने से नही होता।



धनुरासन

विधि—पेट के बल पर लेट जाय और हाथ शरीर के समानान्तर रखें। हथेलियां ऊर्ध्वमुखी रखे, ठोडी जमीन से लगी हो, दोनो घटने तथा पैरो के अगूठे परस्पर सटे हुए हो, सारा शरीर ढीला छोडकर दो तीन बार दीर्घश्वसन करना चाहिये। पश्चात् घुटनो मे टाँग मोडकर एडिया नितम्ब पर रखना चाहिये। दोनो हाथो से दोनो पैरो की उगलियाँ पकडी जाय तथा छाती एव सिर तथा घुटने एव टागें एक साथ ऊपर उठाई जायं। इससे नाभि एवं उदर प्रदेश पर उत्तम दबाव पडकर धनुषाकार स्थिति निर्मित होगी। उदर एव वक्ष (सीना) धनुष का बाह्य भाग होगा तथा पृष्ठवश अन्तर्भाग होगा। इस स्थिति मे प्रथम पाच सात सेकण्ड तक रहा जाय और अभ्यास बढ़ने पर १५ से २० सेकण्ड तक रहा जाय। पश्चात् पूर्व स्थिति मे आकर अल्प विश्राम किया जाय। यह आसन तीन से छह बार करें। श्वास सामान्य गति से चालू रखे। आसन का उत्तम अभ्यास हो जाने पर आसन प्रारम्भ करने के पूर्व प्रथम रेचक, पश्चात् पूरक कर कुम्भक मे १५-२० सेकण्ड तक आसन करें। पूर्व स्थिति में आकर रेचक करें तथा अल्पकाल तक विश्राम कर दुबारा आसन करें।

उपर्युक्त विधि के अनुसार चार से छह बार आसन किया जाय। इस आसन मे घुटने तथा कधे एक सीधी रेखा में होते हैं और दबाव सम मात्रा मे पडता है। अत: किसी एक सन्धि पर तनाव नही पड़ता। नाभि प्रदेश पर सारा भार डालकर आगे पीछे तथा दाए-बाए झूलने का अभ्यास किया जाय तो पेट की चरबी कम होती है और उदर का स्थौल्य घटता है।

द्वितीय विधि —जो नवसिखिए हैं उन्हे निम्नलिखित विधि से आसन करना चाहिए —आसन करने के पूर्व पेट के बल लेट कर दोनो पैरो के घुटने एक दूसरे से कुछ दूर रखे जावे तथा घुटनो मे पैरो को मोडकर एडियो को नितम्ब पर रखा जाय। पश्चात् दोनो हथेलियो से पैरो की उगलियाँ पकडकर वक्ष, गर्दन, घुटने और पैर ऊपर उठाकर झुकाए जावे। घुटनो और पैरो मे पर्याप्त अन्तर रहने से अधिक सुगमता से कमान बनती है। इसलिए नवसिखयो को पहले दूसरी विधि से आसन करना चाहिए। इस विधि से आसन का अभ्यास हो जाने पर प्रथम विधि के अनुसार पूरक, कुम्भक और रेचक के साथ आसन करने का अभ्यास करना चाहिये। यह विधि कठिन प्रतीत हो तो निम्न लिखित विधि का अनुसरण किया जाय।

तीसरी विधि – प्रथम पेट के बल लेट जाए। फिर दाहिना पैर घुटने मे मोडकर बाईं हथेली से उस पैर की उगलियाँ पकडकर ऊपर उठाए तथा दाहिना हाथ एव बायाँ पैर तना हुआ हो। सिर, वक्ष, दाहिना घुटना और पैर ऊपर उठाकर झुकाए। पूर्व स्थिति मे आकर बाए पैर से भी यही क्रिया की जाय। इस प्रकार दाहिने और बाए पैर से क्रमश तीन से छ बार यह क्रिया की जाय। अर्धशलभासन के समान यह अर्ध-धनुरासन होगा। इसका उत्तम अभ्यास हो जाने पर दूसरी विधि तथा उसके बाद पहिली विधि का अभ्यास किया जाय। यदि निरन्तर, दृढतापूर्वक लगन से यह आसन किया जाय तो कोई भी उसे सुगमता से सीख सकता है।

श्वास स्थिति—आसन करने से पूर्व पूर्ण पूरक किया जाय, पश्चात् कुम्भक की अवस्था मे यथासाध्य १५ से २० सैकेण्ड तक कुम्भक करते हुए धनुरासन किया जाय। फिर धीरे-धीरे रेचक करते हुए भूमि पर पेट के बल लेट जावे।

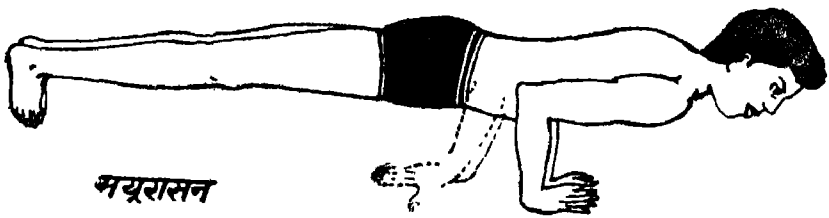
लाभ—इस आसन से मेरुदण्ड एव समस्त सन्धिया पुष्ट होती है। पाचन क्रिया नियमित एवं तीव्र होती है। कुम्भक प्राणायाम के द्वारा वक्षस्थल चौडा होता है। पेट एव नितम्ब मे सचित स्थौल्य (चर्बी) घटता है। शरीर सदृढ एव सुडौल होता है। स्त्रियो के लिए यह आसन अत्यन्त लाभदायक है।

इस आसन की विशेषता

भुजंगासन से गर्दन की कशेरुकाओ से त्रिकास्थि तक जो आकुञ्चन एवं प्रसारण की क्रिया प्रत्येक आसन के साथ होती है वह शलभासन मे नही होती। उस क्रिया के कारण पीठ की रीढ को जितना लाभ भुजगासन मे मिलता है उतना शलभासन मे नही मिलता। भुजंगासन या शलभासन मे उदर के ऋजु स्नायु (रेक्टाय) तथा अन्य स्नायु जितने तनते हैं उनकी अपेक्षा धनुरासन मे अधिक उत्तम रीति से तनते हैं तथा इन तीनो स्थितियो का उपर्युक्त स्नायुओ पर उत्तम परिणाम होता है। उदर के ऋजु स्नायुओ (रेक्टाय) तथा स्नायुओ के तीव्र तनाव के कारण सन्धि स्थलो का भी उत्तम तनाव होता है।

मयूरासन

इस आसन मे मनुष्य की स्थिति मयूर (मोर) के समान हो जाती है। इस लिए इसे मयूर आसन कहा जाता है। इस आसन मे शरीर का भार दोनो हथेलियो एव कोहनियो पर रहता है और शरीर लम्बाकार मे भूमि के ऊपर समानान्तर होता है। स्थूल काय व्यक्तियो के लिए इस आसन का अभ्यास करना अत्यन्त कठिन है, किन्तु लगातार अभ्यास से इसे किया जा सकता है। कृशकाय व्यक्ति इसे सुगमता से कर सकते हैं, किन्तु उनके स्नायु सबल हो और उनमे भार वहन करने की क्षमता हो। दुर्बल व्यक्ति जो शरीर का भार भी सहन नही कर सकते उनके लिए यह दुसाध्य है।



मयूरासन

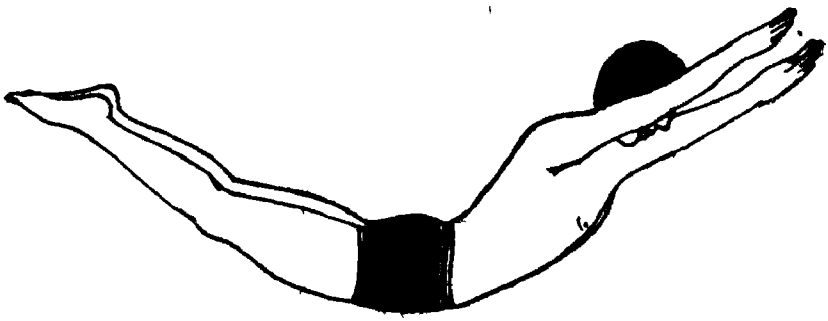
विधि—प्रथम एडियो के बल भूमि पर बैठ जायें फिर दोनो घुटने आगे झुकाकर भूमि पर टिकायें तथा दोनो हाथ भूमि पर इस तरह से रखें कि दोनो पजे मिले हुए पीछे की ओर रहे। घुटनो की ओर अगुलियाँ करके घटनो से हथेलियाँ एक हाथ अन्तर पर भूमि पर रखें। दोनो कोहनियो को मिलाकर नाभि के पास लगाया जाय तथा आगे की ओर झुकते हुए दोनो पैरो को मिलाते हुए पीछे की ओर ताना जाय एव छाती तथा सिर पर जोर डालते हुए पैरो को शनै. शनै: भूमि से ऊपर उठाने का प्रयत्न किया जाय। इससे उदर पर दबाव पडेगा और सम्पूर्ण शरीर का भार कोहनियो पर आ पडेगा। जब पैर कोहनियो के बराबर आ जाए तब सिर और छाती को सीधा किया जाय अर्थात् सम्पूर्ण शरीर हाथो की कोहनियो पर साध कर स्थिर रखा जाय। शरीर भूमि के समानान्तर हो, दृष्टि सामने रहे। कई बार शरीर का भार न सम्भलने के कारण मुंह को चोट लग सकती है, अत: सावधानी अपेक्षित है। इसके लिए ठोडी के नीचे नरम तकिया रखा जा सकता है।

श्वास स्थिति—पूरक कर कुम्भक की स्थिति मे यह आसन किया जाय।

लाभ—इस आसन के थोडे से अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्त होकर पाचन शक्ति बढती है। यकृत, प्लीहा एव वायु विकार नष्ट होते हैं, गुल्म एव विभिन्न उदर रोगो मे लाभ होता है। अग्न्याशय एव आमाशय पर दबाव पडने से मधुमेह रोग ठीक होता है। बाहुए बलवान एव सुगठित होती हैं। पूरे शरीर में शक्ति का संचार होता है तथा कुंडलिनी शक्ति जागृत होती है।

नाभि आसन या दोलासन

पेट के आसनों मे इस आसन का प्रमुख स्थान है। उदर विशेषत: नाभि प्रदेश ही इस आसान का आधार है, इसलिए इसे नाभि-आसन कहते हैं। इसमे शरीर की आकृति नौकाकार हो जाती है।



नाभि-आसन या दोलासन

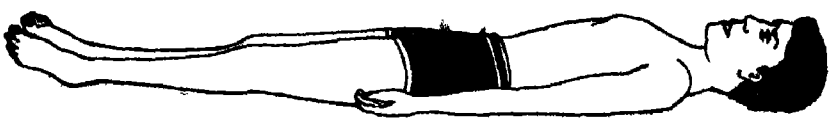
विधि— प्रथम भूमि पर पेट के बल लेट जायें, हाथो को सिर के आगे सीधा फैला कर दोनो पैर तथा दोनो हाथ आपस मे एक सीध मे समानान्तर रखे जावें। दोनो पैरो व भुजाओ को एक साथ तानकर भूमि से धीरे-धीरे जितना ऊपर उठाया जा सके उतना उठाया जाय। ऐसा करने से उदर, नाभि के आस पास के भागो को छोडकर शरीर का पूर्ण भाग दोनो ओर ऊपर उठ जाएगा और शरीर का सम्पूर्ण भार उदर प्रदेश पर रहेगा। इस आसन मे शरीर की स्थिति बिना रज्जु वाले धनुष या नाव के समान हो जाती है। अपनी शक्ति के अनुसार जितनी देर इस मुद्रा मे रह सकें रहा जाय।

श्वास स्थिति—उदर के बल लेटकर पूरक क्रिया एव कुम्भक करते हुए दोलासन किया जाय, फिर धीरे-धीरे रेचक करते हुए पूर्ण अवस्था मे आ जायें।

लाभ—उदर गुहा के आन्तरिक अवयव यथा—यकृत, प्लीहा, आन्त्र आदि के समस्त रोगो मे इस आसन से अत्यधिक लाभ होता है। मेरुदण्ड लचकदार एवं शक्तिशाली बनता है। पीठ, कमर एव गर्दन की वेदना ठीक होती है। फेफडे व हृदय पुष्ट होते है। उदर का स्थौल्य कम होता है।

शवासन

शव का अर्थ है मुर्दा। इस आसन में शरीर मुर्दे के समान रहता है, अतः इसे शव आसन या मृतासन कहते हैं। यह अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं उत्तम आसन है। सामान्यतः प्रत्येक आसन के बाद शरीर के थके हुए अंगों को विश्राम देने के लिए यह आसन किया जाता है।



शवासन

विधि—भूमि पर कम्बल बिछाकर पीठ के बल लेट जायें। हाथ व पैरों को शरीर की सीध में लम्बाकार रूप से पूरा फैलाकर पैर के पंजों से लेकर, ढीला छोड़ते हुए सिर से पैर तक शरीर के समस्त अंगों को शिथिल छोड़ दिया जाय। ऐसा समझना चाहिए कि आपका शरीर मृत की भांति एवं चेतना शून्य हो गया है। इस स्थिति में २ मिनिट से लेकर १० मिनिट तक रहा जाय। ध्यान रहे कि निद्रा नहीं आनी चाहिए। यह पूर्ण विश्राम की स्थिति है जिसमें शरीर को पूर्ण विश्राम मिलता है।

श्वास स्थिति—इस आसन में धीमें श्वास लेना चाहिए। यहां तक कि वक्ष एवं पेट में भी श्वास की गति का अनुभव न हो।

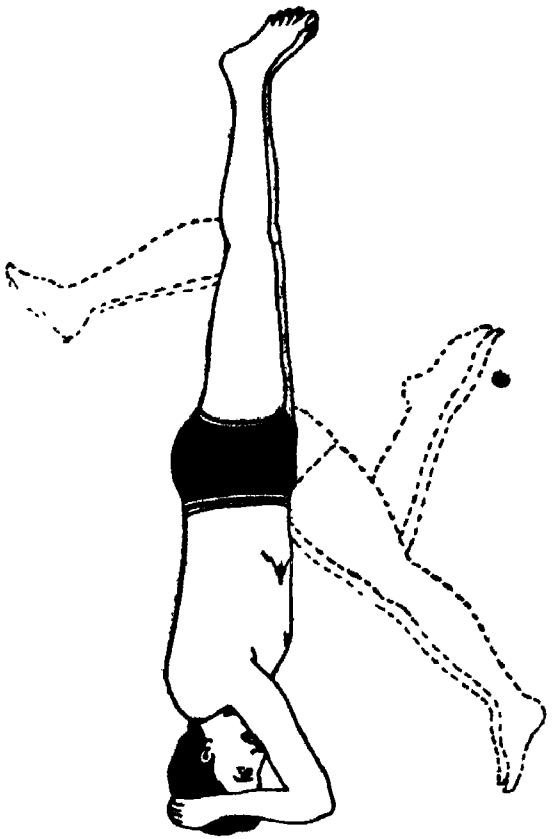
लाभ—इस आसन के अभ्यास से शरीर, मन एवं आत्मा में नवीन चेतना एवं स्फूर्ति का संचार होता है, शरीर एवं मन पर जो थकान एवं तनाव विभिन्न कारणों से होता है वह इस आसन के अभ्यास से तुरन्त दूर होता है। शरीर को सुख एवं मन को शान्ति मिलती है। शारीरिक एवं मानसिक थकान का अनुभव दूर करने के लिए यह एक सर्वोत्तम आसन है। मानसिक रोगियों एवं निद्रा नाश में इस आसन का नियमित अभ्यास अत्यन्त लाभदायक है।

शीर्षासन

यह आसन शीर्ष (सिर) पर आधारित होने से यह शीर्षासन कहलाता है। अभिप्राय यह है कि इस आसन में सिर नीचे और पैर ऊपर होते हैं जिससे सम्पूर्ण शरीर का भार सिर पर होता है। प्रारम्भ में इस आसन को करने में असुविधा होती है, किन्तु अभ्यास हो जाने पर यह आसन सुगम हो जाता है।

विधि—इस आसन के लिए सर्वप्रथम चार तह किया हुआ एक कम्बल अथवा उतना ही मोटे आकार का कोई साफ वस्त्र या गलीचा आदि बिछाया जाना चाहिए।

बीचोंबीच कपडे की एक ईडरी इतने आकार की बनाई जावे कि उस पर सिर आसानी से टिकाया जा सके। तत्पश्चात् घुटने टेक कर भूमि पर बैठा जाय। दोनों हाथों की अंगुलियां एक दूसरे मे फसा कर अपने अग्रबाहुओ को एक सुविधाजनक कोण पर इस प्रकार फैलाया जाय कि भूमि पर एक समबाहु त्रिभुज बन जाय। इसे गोलार्ध भी कहा जा सकता है अथवा इसकी स्थिति या आकार अंग्रेजी के यू (U) के अक्षर



शीर्षासन

जैसा भी माना जा सकता है। कपडे के गोलार्ध भाग में परस्पर फंसी हुई अंगुली वाले अग्रबाहु का अर्धवृत्त बनाते हुए ईडरी के बीच में सिर को रखते हुए दोनो पैरों को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए सीधा तान दिया जाय। इस प्रकार ऊपर की ओर दोनो पैर सीधे करके सम्पूर्ण शरीर का भार सिर पर हो जायगा और शरीर की स्थिति सामान्य से बिल्कुल उल्टी याने सिर नीचे और पैर ऊपर हो जायगी। इस

स्थिति में स्वयं को तनाव मुक्त रखते हुए आधा से एक मिनट तक रखना चाहिये। यदि अधिक देर तक रखा जा सकता है तो सामर्थ्यानुसार रखना चाहिये। जो व्यक्ति नए सिरे से इसका अभ्यास करते हैं उन्हे प्रारम्भ मे १० सैकेण्ड तक ही इस आसन का अभ्यास करना चाहिये। तत्पश्चात् शनै शनै ५-५ सैकेण्ड बढ़ाते हुए अधिक समय तक अभ्यास की अवधि बढ़ाई जाय।

लाभ—यह आसन बहुत ही प्रभावशाली तथा उपयोगी है। इस आसन का नियमित अभ्यास करने से मस्तिष्कगत समस्त अवयवो एवं इन्द्रियाधिष्ठानो मे रक्त सचार की अभिवृद्धि होने से उन्हे पोषण प्राप्त होता है, जिससे विभिन्न विकारो का शमन या नाश होता है। नेत्रो के लिए यह आसन परम उपयोगी बतलाया गया है। नियमित शीर्षासन करने वालो की नेत्र ज्योति बढ़ती है तथा नेत्रगत विकारो से छुटकारा मिलता है। इसके अतिरिक्त बालो का पकना और झडना भी शीर्षासन का अभ्यास करने से दूर हो जाता है। हठयोग प्रदीपिका मे शीर्षासन का अभ्यास करने से होने वाले निम्न लाभ बतलाए गए हैं—

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी।
आहारो बहुलस्तस्य सपाद्य साधकस्य च॥

(शीर्षासन का) नित्य अभ्यास करने वाले व्यक्ति की जठराग्नि बढ़ती है। वह आहार बहुल हो जाता है। अतः साधक को भरपूर आहार लेना चाहिये।

वलित पलित चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते।
याममात्र तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित्॥

कुछ माह तक निरन्तर इसका अभ्यास करने से बालो का पकना और झडना दिखलाई नहीं पड़ता है। जो व्यक्ति नित्य याम पर्यन्त इसका अभ्यास करता है वह कालजित (दीर्घायु) होता है।

सभी आसनों मे इसे सर्वाधिक उपयोगी एवं महत्वपूर्ण माना गया है। इस आसन मे चूंकि सम्पूर्ण शरीर का सारा भार सिर पर होता है, अतः इसे शीर्षासन कहते हैं।

क्रिया योग रहस्य

लेखक :

माहेश्वरी प्रसाद दूबे

महावीरप्रसाद

गोरखपुर

क्रिया योग रहस्य

[श्री श्यामाचरण लाहिड़ी महाशय के क्रिया योग पर एक विहंगम् दृष्टि]

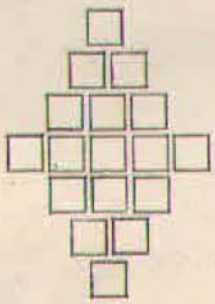
卐

लेखक :

माहेश्वरी प्रसाद दूबे

महावीरपुरम्

गोरखपुर



सर्वाधिकार सुरक्षित]

[मूल्य : ५ रुपये

क्रिया योग रहस्य

श्री श्यामाचरण लाहिड़ी महाशय के क्रिया-योग पर एक विहंगम दृष्टि।

ॐ अखंड मण्डलाकारं, व्याप्तं येन चराचरम्।
तत् पदम् दर्शितं येन, तस्मै श्री गुरवेनमः॥

क्रिया योग पर अनेक लोग वंगला भाषा में अनेक पुस्तकें लिखें हैं। श्री श्यामाचरण लाहिड़ी महाशय के विषय में उनकी जीवनी हिन्दी और वंगला दोनों भाषाओं में लिखी है। इस क्रिया योग के विषय में जो श्री लाहिड़ी महाशय द्वारा प्रचारित हुआ था, उसमें लिखने के लिए कुछ विशेष नहीं है; इसमें जो कुछ है, वह सब कुछ करने का ही है। कुछ क्रियावानों के आग्रह के कारण मैंने इस पर थोड़ा प्रकाश डाला है। नये क्रियावानों की, क्रिया को किस क्रम से किया जाय, इसकी जानकारी इसमें दी गई है एवं उच्च क्रियावान को प्रेरणा देने के लिए क्रिया की कुछ उपलब्धियों का भी जिक्र किया गया है।

आशा है कि क्रियावान इससे कुछ प्रेरणा पायेंगे। यही इस पुस्तक का लक्ष्य है।

"श्री गुरु चरणार्पितं"

माहेश्वरी प्रसाद दुबे

ॐ श्रीगुरवे नमः।

श्री गणेशाय नमः।

यह संसार है। इसमें सृष्टि के प्रारंभ से अनन्त जीव अपने कर्मों का भोग कर रहे हैं। कृमि से लेकर देवताओं तक अपने-अपने ढंग के भोग भोगने में संलग्न हैं। सभी ईश्वर की माया के वशीभूत हैं। हमारे शास्त्रों के अनुसार सृष्टि के आरंभ होने के पूर्व केवल अविनाशी ब्रह्म ही सर्वत्र विद्यमान था। उपरांत उसकी त्रिगुणात्मक प्रकृति के द्वारा सृष्टि का विस्तार हुआ। सांख्य के अनुसार "सत्य रजस्तमस्य साम्यावस्था प्रकृति" तीनों गुणों की साम्यावस्था को प्रकृति कहते हैं। इन्हीं गुणों में से सर्व-प्रथम सतोगुण का विकास हुआ और देवताओं आदि की प्रथम सृष्टि हुई। ब्रह्मा जी का प्रथम प्रादुर्भाव हुआ। उन्होंने अपने संकल्प द्वारा ऋषियों और देवताओं को उत्पन्न किया। फिर उन्होंने इस सृष्टि को और व्यापक बनाने के लिए संकल्पात् सृष्टि को मैथुनि सृष्टि का रूप दिया। इस कार्य को आगे बढ़ाने के लिए उन्होंने अपने संकल्प से पुरुष एवं स्त्री का जोड़ा (मनु-शतरूपा) उत्पन्न किया और उन्हें प्रजा की सृष्टि करने का आदेश दिया। सृष्टि बढ़ने लगी। इसमें अनगिनत जीवात्माएँ आकर अपने कर्मों के अनुसार नाना प्रकार की योनियों में प्रवेश कर सृष्टि की आवश्यकताओं को पूर्ण करने लगे। हमारे शास्त्रों के अनुसार स्थूल सृष्टि में प्रथम मानव की उत्पत्ति हुई। परन्तु आज का विज्ञान, इसके विपरीत एक कोशीय जीव की रचना की सृष्टि का प्रथम जीव मानता है। जो भी हो हमारा शास्त्र ही हमें विश्वसनीय मालूम पड़ता है। एक बात तो अब सभी स्वीकार करते हैं कि कीट, पतंग एवं वनस्पतियों तक में प्राण का अवस्थान है। अर्थात् यहाँ सब कुछ प्राणमय है। शास्त्रों में तो पहले से ही "सर्व प्राणमयम् जगत" का वाक्य गूँजता रहा।

अतएव संसार में जितने रूप दिखाई पड़ते हैं, उन सबमें आत्मा है। यह आत्मा क्या है, इसे जानना आवश्यक है। हम देखते हैं कि जब कोई जीव मरता है, तो उसका स्थूल शरीर विनाश को प्राप्त हो जाता है, परन्तु जिसके रहने से उसमें गतिशीलता थी, वह प्राण उस शरीर को छोड़कर कहाँ चला जाता है एवं उसका स्वरूप क्या है, इसे जानने का कोई प्रयत्न नहीं करता। यह प्राण ही सब कुछ है। हम भोजन करते हैं परन्तु हमारी जानकारी के बिना ही वह अपने आप पेट में पचता है तथा उस पचे हुए भोजन के रस से शरीर के लिए आवश्यक तत्व (रक्त, मांस,

मज्जा, हड्डी, वीर्य आदि) स्वतः बन जाते हैं। ये सब प्रक्रियाएँ कौन करता है ? हमारे शरीर में कौन है, जो भोजन का स्वाद ग्रहण करता है वह कौन है ? जो हृदय और श्वांस को चलाता है ? जिसके न रहने पर शरीर मृत हो जाता है, वह शक्ति क्या है ? इन सब प्रश्नों का एक उत्तर है प्राण ! यह प्राण (आत्मा) ही हमारे समस्त कार्यों का सम्पादन करता है। यह प्राण हमारी इतनी सेवा करता है, फिर भी हम इसे जानते नहीं हैं। इस प्राण को यदि जानने की कोशिश करें तो हमें, जो इसको जानता हो, उसकी शरण में जाना पड़ेगा। यहीं से गुरु परम्परा का प्रारम्भ है तथा उसे जानने के लिए जो कुछ किया जाता है, उसी को धर्म कहते हैं। जब हम प्राण को जान जायेंगे, तभी हम यह भी समझ सकते है कि यह प्राण जो हमारी इतनी सेवा करता है, उसकी सेवा कैसे की जाय तथा वह कैसे तृप्त हो सकता है ?

हमारे शास्त्र हमें प्राण के विषय में बहुत कुछ या यों कहिए कि सब कुछ बतलाते हैं। भारतवर्ष में ऋषियों, मुनियों ने इस प्राण विज्ञान की खोज में बहुत तप (परिश्रम) किया। अन्ततोगत्वा वे इसके रहस्यों को जान गये और उस प्रयास के समस्त अनुभव एवं प्राप्ति के सभी उपाय उन्होंने शास्त्रों में लिख भी दिया। इसलिए आज हम उनके आभारी हैं। कोई ऐसा समय था, जब लोग साधना को ही अपने जीवन का प्रथम उद्देश्य समझते थे और सांसारिकता को केवल शरीर की निम्नतम आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए ही स्वीकार करते थे। इसी काल में शास्त्रों की रचना मौखिक रूप से प्रारम्भ हुई। उस समय गुरु लोग शिष्यों को अपना साधन लब्ध ज्ञान कंठस्थ करा देते थे। इसी गुरु-शिष्य परम्परा के द्वारा, वह अमृत ज्ञान हमें आज भी उपलब्ध है। जन संख्या की वृद्धि के साथ-साथ मनुष्य का जीवन धीरे-धीरे अधिक सांसारिक हो गया एवं साधना को वह गौण समझने लगा। इसके फल स्वरूप साधारण जन मानस से आत्मोपासना दूर हो गयी। कुछ साधु सन्त ही ऐसे बचे जो इसके जीवित रखे।

यों तो संसार के अन्य देशों में भी अनेक संत हुए हैं जो अपने धर्मोपदेशों द्वारा वहाँ की जनता को मार्ग दर्शन करते रहे, परन्तु भारतवर्ष में तो इतने महात्मा हुए हैं कि उनकी पूरी गणना करना असंभव-सा है। आत्मोपासना को प्रधानता देने के ख्याल से ही हमारे ऋषियों ने जीवन को चार आश्रमों में विभाजित किया—

ब्रह्मचर्य (ज्ञान प्राप्ति काल)।

गृहस्थ (सांसारिकता का काल)।

वानप्रस्थ (सांसारिकता से दूर होकर ईश्वर भजन एवं एकांत-वास काल)।

संन्यास (पूर्ण रूपेण ईश्वर के प्रति समर्पित हो जाने का काल) आदि।

इसमें देखा जाय तो सांसारिकता के लिए केवल जीवन का एक चौथाई भाग ही दिया गया है। इसके विपरीत आज का मनुष्य पूरा जीवन सांसारिकता को ही समर्पित कर दिया है। लोग साधना के नाम से घबड़ाते हैं और कहते हैं कि मौज मस्ती करो। भगवान को बुढ़ापे में भजेंगे। परन्तु जब बुढ़ापा आता है तो तृष्णा और आसक्ति इतनी तीव्र हो उठती है कि अपने पोते, पोतियों के साथ ही रहना पसन्द करते हैं तथा उनके लिए नाना प्रकार की बेईमानी और पाप करने में जरा भी नहीं हिचकते। यद्यपि अधिकांश परिवारों में वृद्ध लोग उपेक्षित ही रहते हैं फिर भी वे अपने पुत्र-पुत्रवधू पोते, परपोतों की गुलामी में ही सर्वदा लीन रहते हैं। यहाँ तक कि जब वे मरते हैं तो उन्हीं बेटे, बेटियों, पोते, पोतियों को अंतिम बार देखने की इच्छा व्यक्त करते हैं, जिन्हें सारा जीवन देखते रहे एवं प्रायः उनसे अपमानित भी होते रहे, फिर भी उन्हें देखने के लिए लालायित रहते हैं, भगवान को नहीं भजते। यह सब इसलिए होता है कि वे सारा जीवन इसी के अभ्यास में रत रहे। भगवान या आत्मोपासना को नगण्य समझकर उससे दूर रहे। यही कारण है कि आज मानव सारी सुविधाओं के रहते हुए भी अशांत और दुःखी है। इसके पीछे एक ही कारण दृष्टिगत होता है कि जो प्राण आनन्द का अनुभव करता है तथा शांति प्रदान करता है उसे पूर्णतया भूलकरः अशांत माया के पीछे ही सारा जीवन उत्सर्ग कर दिया जा रहा है।

आदिकाल में जब संसार के अन्य देशों में लोग जीवन जीने का संघर्ष कर रहे थे, उस समय इस पावन कर्म भूमि भारत में वेदों की रचना हो रही थी। हजारों वर्ष पहले जो वेद, उपनिषद्, पुराणादि लिखे गये वैसे ज्ञान और साहित्य की रचना आज भी कोई देश नहीं कर पाया। हमारा यह गौरवशाली इतिहास कालान्तर में जब हम उनके महत्व को भूल गये, प्रायः मृत सा हो गया। हम आपस में विभाजित हुए, अपने

शास्त्रों को भूल बैठे, या यों कहिए कि उनके अर्थ को समझने में असमर्थ हो गये, तो जो ही बाहर से आया हमें परास्त कर दिया तथा अपने विचारों को, धर्म पद्धति को हम पर लादने की चेष्टा की। उन्हें कुछ सफलता भी मिली। कुछ लोग भय, लोभ और अपने धर्म के प्रति अज्ञानता के कारण अन्य धर्मों को स्वीकार भी कर लिए। परन्तु हमारा धर्म तो आत्मोपासना था; अतः वह पूर्ण रूप से समाप्त नहीं हो पाया। आज भी इस देश में अन्य धर्मावलम्बी अल्प संख्या में ही हैं।

इस सृष्टि में मानव सर्वश्रेष्ठ है। इसलिए उसका कार्य भी अन्य जीवों से श्रेष्ठ होना चाहिए। मनुष्येतर जीव तो केवल आहार, निद्रा, भय, मैथुन में ही रहते हैं क्योंकि ईश्वर ने इन भोग योनियों में उनको सीमित बुद्धि दिया है। साथ ही साथ उनको जन्म के साथ ही सब ज्ञान (जितना उन्हें उपयोजन है) ईश्वर दे देता है। गाय का बछड़ा पैदा होने के कुछ ही देर बाद दौड़ने लगता है। यदि उसे पानी में फेंक दिया जाय तो तैर भी सकता है। मनुष्य के साथ ऐसा कुछ नहीं है। उसे सब कुछ धीरे-धीरे सीखना पड़ता है; परन्तु ईश्वर ने मनुष्य को बुद्धि का अपार भण्डार दिया है। मनुष्य उस बुद्धि का थोड़ा ही भाग उपयोग में ला पाता है। बड़े-बड़े वैज्ञानिक भी उसका १० से १५ प्रतिशत ही काम में लापाते हैं। मनुष्य अन्य जीवों से श्रेष्ठ इसलिए है कि वह अपनी साधना से सृष्टि के रहस्य को जान सकता है एवं मोक्ष भी प्राप्त कर सकता है। इस बुद्धि भण्डार के कारण ही मनुष्य यदि कोई गलत कार्य करता है तो उसे पाप भी लगता है। अन्य जीव पाप-पुण्य से मुक्त होते हैं। यदि मानव धर्म पालन (साधना) छोड़ दिया तो वह मनुष्य कहलाने के योग्य नहीं रहता। मनुष्य को उसके इसी कर्त्तव्य को याद दिलाने के लिए अनेक महात्मा समय-समय पर पैदा होते हैं। इन्हीं महात्माओं में उन्नीसवीं सदी के पूर्वार्ध में योगावतार श्री श्यामाचरण लाहिड़ी महाशय का आविर्भाव हुआ। उन्होंने हिमालय में अपने गुरु "श्री बाबा जी महाराज जो हजारों वर्ष से तपस्यारत हैं, (आज भी जीवित हैं) उनसे क्रिया योग की दीक्षा ली। इस सावित्री दीक्षा को गृहस्थों में वितरण करने का आदेश भी उनसे ले लिये। इसके फल-स्वरूप जप, कीर्तन, यज्ञ और मूर्ति उपासना तक से ही संतुष्ट रहने वाले गृहस्थ, जो आत्मोपासना की उत्तम विधि क्रिया योग से सदियों से वंचित रहे, उनके जीवन में एक नया सूर्योदय हुआ। उनके लिए भी मोक्ष का पथ प्रशस्त हुआ। श्री लाहिड़ी महाशय के पहले शायद

ही कोई विरले महात्मा रहे होंगे, जो ब्रह्मचारियों तथा सन्यासियों के अलावा, किसी गृहस्थ के सम्मुख ब्रह्म विद्या के गुप्त रहस्य को प्रकट किये होंगे। यह आत्मोपासन यथार्थ धर्म है। आइए अब धर्म पर कुछ विचार किया जाय।

धर्म—हमारे शास्त्रों के अनुसार मनुष्य इस सृष्टि का आदि जीव है। मनुष्य सर्वश्रेष्ठ भी है। अब विचार करना चाहिए कि अन्य जीवों से मनुष्य में क्या विशेषता है ? इस सन्दर्भ में एक श्लोक यहाँ दिया जा रहा है—

आहार निद्रा भय मैथुनं च, समानवेता पशुभिः नराणां।
धर्मोहि एको अधिकोविशेषो, धर्म विहीन नर पशु समान ॥

अर्थात्—आहार, निद्रा, भय एवं मैथुन सभी जीवों में समान रूप से रहता है। धर्म ही एक मात्र मनुष्य की विशेषता है। यदि मनुष्य इस धर्म का पालन नहीं किया तो वह भी एक पशु ही कहा जायेगा।

यह धर्म वास्तव में क्या है ? श्री लाहिड़ी महाशय कहते हैं कि दया ही धर्म है। सबसे पहले हमें अपने ऊपर ही दया करनी चाहिए। हम अपने ऊपर कैसे दया करें ? हमारी श्वांस २४ घंटे में २१६०० बार चलती है। इस श्वांस को यदि प्राणायाम के द्वारा कम किया जाय अर्थात् "लम्बी श्वांस लेने से श्वांस की संख्या कुछ कम होगी तो प्राण की चंचलता भी कम होगी" जैसाकि लिखा है—

"चले वाते चले चित्तो निश्चले निश्चलो भवेत्।"

अर्थात् वायु के चलने से प्राण चंचल होता है और निश्चल होने से प्राण भी स्थिर होता है। इसीलिए अपने शास्त्रों में प्राणायाम का इतना अधिक महत्व दिया गया है, "यह प्राणायाम ही प्राण की सेवा है। इससे प्राण स्थिरत्व को प्राप्त होता है"। यह प्राणायाम ही महान् धर्म है। यथा—"प्राणायाम महाधर्मो वेदानांमप्यगोचरो"। यह प्राणायाम ही परम धर्म है क्योंकि प्राण ही सर्वश्रेष्ठ है और उसकी उपासना मोक्षदायी भी है। यदि आप ध्यान दें तो पायेंगे कि हमारे धार्मिक अनुष्ठानों में प्राणायाम की व्यवस्था है। सत्यनारायण की कथा सुनाने के पहले पण्डित जी कहते हैं "५ बार श्वांस लेकर छोड़ दीजिए"। चूँकि वे भी प्राणायाम नहीं करते इसीलिए केवल श्वांस ही लेने को कहते हैं। शास्त्रों में प्राण की उपासना श्रेष्ठ बतलाते हुए लिखा है—

प्राणोहि भगवानीशं, प्राणो विष्णु जनार्दनः ।
प्राणोहि धार्यते लोको, सर्वं प्राणमयं जगत् ॥

कृमि से लेकर देवता तक सब में प्राण है। सभी लोग जब तक प्राण रहता है तभी तक जीवित रहते हैं। प्राण के बिना जीवन संभव नहीं है। "यह प्राण जब चंचल होता है तब मन में कामना-वासना का उदय होता है" एवं उसकी पूर्ति के लिए इन्द्रियों के साहचर्य से मनुष्य अनेक बुरे कार्यों (पाप कार्यों) में फँस जाता है। इस प्रकार वह अपने को सांसारिक जंजाल में इस तरह से फँसा लेता है कि अनेक जन्मों तक नाना योनियों में पड़कर जन्म-मरण, रोग-शोक, दुख-दारिद्र में कष्ट भोगता है। "यदि इस प्राण को स्थिर कर लिया जाय तो यह हमारे वास्तविक स्वरूप का ज्ञान करा देता है एवं हमें मोक्ष प्राप्त करा देता है।

धर्म शब्द में तीन अक्षर है—ध, र, म। ध का अर्थ है धारण करना, र का अर्थ है प्राण का तेज, म का अर्थ है बिन्दु (मकार, शिव, आत्मा) अर्थात् प्राण को प्राणायाम द्वारा आज्ञा चक्र में लेजाकर बिन्दु में स्थिर करना। इस अवस्था में प्राण पूर्ण रूप से स्थिर होकर अपने स्वरूप में आ जाता है। सारांश यह हुआ कि "स्वरूप का ज्ञान ही धर्म है। यही भक्ति भी है।" आदि शंकराचार्य ने भक्ति की परिभाषा लिखा है "स्वस्वरूपाऽवस्थानम् भक्तिदित्य विधीयते।" अपने स्वरूप में स्थित होना भक्ति है। ये सभी उपलब्धियाँ तभी होंगी, जब आप प्राणायाम से परिचित होंगे। स्वरूप का ज्ञान होने के पश्चात् व्यक्ति कोई नीति विरुद्ध कार्य नहीं कर पायेगा। वही सच्चा धार्मिक भी होगा।

आजकल प्रायः सभी धर्म बाह्य आडंबरों से युक्त हो गये हैं। यही कारण है कि लोग धर्म भी करते हैं और अशांत भी रहते हैं। उन्हें धर्म का वास्तविक रूप ज्ञात नहीं है। कुछ लोग शतचण्डी का पाठ कराते हैं तो कोई रामायण का अखण्ड पाठ करवाते हैं। इन सब में केवल बाह्य, आडम्बर ही है। भगवान का नाम तो आपको स्वयं लेना चाहिए, भाड़े के लोगों द्वारा हल्ला कराने से भगवान प्रसन्न नहीं होते। साथ ही साथ यह अधिक कष्ट साध्य भी है। यदि कहीं रामायण का २४ घण्टे का पाठ हो रहा हो तो वहाँ आप जाकर देखें। आप पायेंगे कि गृहस्वामी स्वयं अन्य कार्यों में व्यस्त है और दूसरे लोग पाठ कर रहे हैं। इस पाठ में भगवान के प्रति भक्ति का भाव जरा भी नहीं दिखाई देता। लोग जल्दी-

जल्दी दोहा और चौपाई के शब्दों का मात्र उच्चारण करने तथा स्वर, लय आदि को ठीक रखने में ही व्यस्त रहते हैं। इस पाठ के अंतिम भाग में तो इतना थक जाते हैं कि किसी प्रकार से जल्द से जल्द इससे निजात पाने के लिए व्यग्र हो उठते हैं। ध्वनि विस्तारक के साथ-साथ यदि अन्य सब वाद्य न रहे तो मजा भी नहीं आता। कभी-कभी स्पर्धा या होड़ लग जाती कि कौन सबसे नामी कीर्तन मण्डली से पाठ करवाता है। यदि किसी प्रकार से सब पूर्ण भी हुआ तो आयोजन कर्ता उसे सबके सामने यह कहने में गर्व अनुभव करता है कि काफी पैसा खर्च करके ठाट के साथ रामायण पाठ करवाया। इससे तो अहंभाव की वृद्धि ही हुई। ऐसे ही सभी पूजा पाठ आडम्बरों से भर गये हैं जिससे भगवत् प्रेम बढ़ने की जगह अहंभाव वृद्धि को प्राप्त होता है। मैं इसका विरोधी नहीं हूँ परन्तु मेरा यह मत है कि रामायण या अन्य जो भी पाठ आप करें; उसे स्वयं करें और थोड़ा-थोड़ा करके प्रतिदिन करिए। भक्ति पूर्वक ही करना उचित है। २४ घण्टे का ऊबाऊ और आडम्बर युक्त पाठ न करें, क्योंकि वह धर्म का उपहास करने जैसा लगता है। पाठ तो भक्ति पूर्वक ही होना चाहिए। यदि अहंभाव बढ़ा तब तो पैसा और समय दोनों व्यर्थ हो गये। दूसरों को दिखाने के लिए या पड़ोसी से स्पर्धा करने के लिए उससे बढ़-चढ़कर करने का विचार न रहे। अन्यथा लाभ कुछ भी नहीं होगा।

हमारे शास्त्रों में ऋषियों ने अपनी साधन पद्धति, अपनी अनुभूतियाँ तथा तत्सम्बन्धी यम नियम आहार विचार का सुन्दर ढंग से समन्वय किया है। इन सभी साधनों के मूल में योग है। योग के द्वारा ही यथार्थ धर्म सम्भव है, क्योंकि आप जिस धार्मिक पुस्तक को पढ़ते हैं, उनका अर्थ आप यदि न समझ सकें या उन अनुभूतियों को स्वयं न पावें तो आपकी श्रद्धा संदेह से युक्त रहेगी। आपका विश्वास भी क्षणिक होगा। योग के द्वारा आप शास्त्रों को समझ पायेंगे। परन्तु आज-कल योग के विषय में लोगों के अन्दर अनेक भ्रांतियाँ हैं। लोग इससे भय पाते हैं। कुछ लोग योग व्यायाम के कुछ आसनों को ही योग मान लेते है या कुछ लोग साधु तथा संयासी होकर गृह त्याग के बाद ही योग किया जा सकता है, ऐसे विचार धारा के हैं। वे सोचते हैं कि गृहस्थी में रहकर यह योग करना अत्यन्त कठिन है तथा उचित भी नहीं है। यह उनकी भूल धारणा है। योग तो मन और प्राण को स्थिर करने की एक पद्धति है। हम गृहस्थी के सभी कर्मों को करते हुए इसे आसानी से कर सकते हैं।

मूर्तियों की पूजा प्राचीन काल में नहीं थी। हमारे धर्म में जितनी मूर्तियाँ हैं, वे सब रूपक हैं या जो ध्यान में देखी जाती है उन्हीं का स्थूल रूप है। जैसे शिवलिंव की पूजा होती है। ठीक उसी प्रकार का शिवलिंग जैसा आप मन्दिरों में देखते हैं, आपके अपने ही शरीर में मूलाधार में स्थित है। यदि आप योग द्वारा मन को स्थिर करके मूलाधार में संयम करें तो उज्ज्वल वर्ण के शिवलिंग का दर्शन होगा। बाहर मन्दिरों में उसी का प्रतिरूप बनाया गया है। इस पत्थर के प्रतिमा का पूजन करने से अच्छा है, अपने भीतर प्राणवन्त शिव की पूजा करें। ये मूर्तियाँ केवल धर्म की ओर आकर्षित करने के लिये ही बनी हैं। इसी प्रकार माँ काली की प्रतिमा में निकली हुई जीभ खेचरी मुद्रा की प्रतीक है। मुण्डमाल दशमहाविद्या अर्थात् दशों इन्द्रियों का प्रतीक है इत्यादि। ये रूप तो गुरु लोग शिष्यों को योग की नाना प्रकार की अनुभूतियों तथा रहस्यों को समझाने की सुविधा से नक्शे की तरह बनाये थे। कालांतर में वास्तविक साधन पद्धति को भूलकर उसे मूर्ति का रूप देकर लोग पूजने लगे।

इस संसार में मात्र एक ही देवता है—आत्मा और एक ही शक्ति है कुलकुण्डलिनी शक्ति। इनकी वास्तविक उपासना योग द्वारा ही संभव है। अन्य देवी-देवता इन्हीं के नाना कार्यों के करने से नाना रूप और नाम के प्रतीक है। हमारे यहाँ पूरी सामाजिक व्यवस्था भी इसी आत्मोपासना पर आधारित थी। ब्रह्मज्ञानी को ब्राह्मण, साधना में अपने विकारों से युद्ध करने वाले को क्षत्रिय, किसी सांसारिक कामना की पूर्ति के उद्देश्य से उपासना करने वाले को वैश्य एवं उपासना न करने वाले को शूद्र कहा जाता था। जाति-पाति की व्यवस्था हमारे यहाँ बहुत वैज्ञानिक कर्मणा जाति प्रथा थी। कालांतर में जन्मना जाति से नाना प्रकार की परीशानियाँ एवं संघर्ष शुरू हुए। आज उनका विकृत रूप हमारे सामने है। हमारे शास्त्रों के अनुसार प्रथम ऋषियों की सृष्टि हुई। एवं उन्हीं से जो संताने हुई वे बाद में जातियों में अपनी सुविधापूर्ण जीवन बिताने के लिए बँट गई। परन्तु उनमें ऊँच-नीच का भेद-भाव न रहा। आगे चलकर जब धर्म विकृत हुआ अर्थात् वाह्य आडम्बर युक्त धर्म हुआ और आत्मोपासना समाज से लुप्त हो गई, तब समाज में सारे विकार आ गये। श्री लाहिड़ी महाशय ने जाति-पाँति के बन्धनों को तोड़कर, यह गुप्त क्रिया योग भंगी से लेकर ब्राह्मण तक सबको दिया। यह समस्त मानव जाति का धर्म है। क्योंकि इसमें प्राण की उपासना है जो सबके अन्दर

सर्वदा रहता है। इसमें छोटे-बड़े, गरीब-अमीर का कोई भेद-भाव नहीं है। तो आइये अब क्रिया योग पर विचार किया जाय।

श्री लाहिड़ी महाशय की क्रिया योग में यम और नियम जो पहले के समय में आवश्यक था, वह छोड़ दिया गया। उन्होंने कहा—कि यम-नियम सही रूप में पालन करने के पश्चात् यदि दीक्षा दिया जाय तो समय कम मिलेगा और लोग यम-नियम का सही रूप में पालन भी नहीं कर पायेंगे। अतएव यम-नियम पर वे जोर नहीं दिये। उनका मानना था कि जब क्रिया से मन स्थिरता की ओर जैसे-जैसे अग्रसर होगा, ये यम और नियम अपने आप पूर्ण हो जायेंगे। उनकी क्रिया पद्धति निम्न प्रकार से है।

(प्रथम क्रिया)

१. गुरु प्रणाम—प्राणायाम के द्वारा कुम्भक करके बैठे-बैठे साष्टांग प्रणाम करते हुए इस मन्त्र को मन ही मन कहना और मन्त्रोचारण समाप्त होने पर पुनः पूर्वावस्था में आकर रेचक करना।

मन्त्र— अखंड मंडलाकारं, व्याप्तं येन चराचरम्।
तत् पदं दर्शितं येन, तस्मै श्री गुरवे नमः॥

किसी आसन पर—(पद्मासन, सिद्धासन या स्वस्तिकासन जो सुविधाजनक हो) बैठकर गुरु को प्रणाम करना होता है। बैठने के समय यह ख्याल रहे कि मेरुदण्ड सीधा हो। गीता में लिखा है—"समकायो सिरोग्रीवा" अर्थात् मस्तक (गर्दन) और पीठ एक सीध में हों। झुककर न बैठें। गुरु को प्रणाम करने के बाद कार्य आरंभ होता है एवं सभी क्रियाओं को करने के पश्चात् पुनः आसन से उठने के पहले गुरुप्रणाम किया जाता है।

२. खेचरी मुद्रा—हमारी इन्द्रियों में रसनेन्द्रिय बहुत चंचल होती है। अतः इसे संयमित करना सर्व प्रथम आवश्यक है। इसमें जिह्वा की जड़ता को समाप्त करने के लिए कुछ उपाय लाहिड़ी महाशय बताते थे। उन उपायों से जिह्वा के नीचे जो पतली-सी नस जो उसे नीचे के जबड़े से जोड़ती है, उसे समाप्त कर दिया जाता है। उपनिषदों में छेदन आदि कष्ट कारक पद्धतियां दी गयी हैं परन्तु श्री लाहिड़ी महाशय जी ने इसकी सरल पद्धति बतलाया है। जब जिह्वा की जड़ता समाप्त हो जाती है। तब वह तालू के ऊपर, भीतर ही भीतर

चली जाती है। इस क्रिया की कोई संख्या निश्चित नहीं है। फिर भी कम से कम १०० बार जरूर चाहिए, अधिक जितना चाहें कर सकते हैं। जब जीभ भीतर प्रवेश कर जाती है तब यह क्रिया करना छोड़ दिया जाता है। इस क्रिया को करने से क्या लाभ है ?

(क) जीभ तालू मूल में प्रवेश कर जाने पर प्रथमतः वाक् संयम होता है। जीभ को भीतर रख लेने पर आप बोल नहीं पायेंगे। अतः बेकार के वार्ता से बच जायेंगे। अधिक बोलने से शक्ति का क्षय होता है और मन भी चंचल होता है।

(ख) कामना—वासना का ह्रास होता है। जीभ को कामना-वासना का प्रधान द्वार माना जाता है। माँ काली की लम्बी जीभ हमें यही बताने के लिए दिखाई गई है। माँ काली रक्त बीर्य असुर का वध अपनी लम्बी जिह्वा पर किया था। यह एक रूपक मात्र है। वास्तव में उससे यही दर्शाया गया है कि अपनी रसना को लम्बी करके उसको तालू कूहर में स्थापित करने पर कामना-वासना रूपी रक्त-बीर्य असुर का नाश होगा। सोचने की बात है कि जगज्जननी के लिए सभी देवता, असुर एवं मानव आदि पुत्रवत हैं। इसलिए माता पुत्र का वध कैसे करेगी ? जब साधारण माताएँ ही पुत्र-वध नहीं कर सकती तो यह तो सारे संसार की माता हैं। अतः यही निर्देश ऋषियों ने दिया है कि खेचरी सिद्ध करो और कामना-वासना को जय करो।

(ग) सोम-रस का पान—जब जिह्वा तालू में प्रवेश करती है, तब सहस्रार से विगलित सोम रस, जिसे अमृत या गुरुचरणोदक भी कहा जाता है, उसका स्वाद मिलता है। अधिकांशतः यह स्वाद मधु जैसा मधुर होता है, कभी-कभी घृत जैसा स्वाद भी आता है। यह रस पान करने पर एक विचित्र नशा जैसा होता है। इससे मन मस्त होकर स्थिर हो जाता है। शराब के नशे से बुद्धि विकृत हो जाती है परन्तु इस नशे में बुद्धि और मन स्थिर रहते हुए जाग्रत भी रहते है।

खेचरी मुद्रा का महत्व अनेक साधकों ने बहुत अधिक कहा है। महायोगी गुरु गोरक्षनाथ कहते हैं—"न खेचरी सम मुद्रा' अर्थात् योग की समस्त मुद्राओं में खेचरी श्रेष्ठ है। इस खेचरी की अनेक व्याख्याएँ हैं। जैसे तंत्र का मांस भक्षण है। चूंकि जीभ पूरी मांस की बनी होती है, इस लिए उसको भीतर प्रवेश कराने को मांस भक्षण से तुलना की गई है।

महात्मा कबीर भी अपने एक शिष्य को खेचरी समझाते हुए कहते हैं कि "जाओ भिक्षा मांग कर लाओ, आज मेरा उपवास है। उसी भिक्षा से उपवास समाप्त करूँगा।" कबीर कहते हैं—

"पहली भिक्षा मांस की लाना, जीव जन्तु के पास न जाना।"
'जिन्दा मुर्दा छोड़ के लाना, लाना हाँड़ी भर के॥"

अब भला बताईए कि जीव-जन्तु के पास बिना गये मांस कहां मिलेगा ? जिन्दा या मुर्दा दोनों मना करते हैं और हाँड़ी भरकर लाने को भी कहते हैं। शिष्य की समझ में गुरु की खेचरी करके जीभ का मांस स्वयं भक्षण का संकेत समझ में नहीं आया। वह जब घूमघामकर खाली हाथ आया तब उन्होंने समझाया कि खेचरी ही मांस भक्षण है।

"मा शब्दे रसना ज्ञेया, तद् अंशम् रसना प्रिये।
स यो भक्षयेत देवी समवेत् मांस साधकः॥"

—शिव संहिता

मा, माने रसना तथा उसका अंश (मा + अंश = मांश) भी रसना ही हुआ उसको भक्षण करना मांस भक्षण है। इस योग प्रक्रिया (खेचरी) को न जानकर तांत्रिक लोग बाहर से किसी जानवर का मांस लाकर खाते हैं। तंत्र के पंचमकार में मांस, मदिरा, मत्स्य, मुद्रा और मैथुन आते हैं। इसमें मांस भक्षण और मदिरापान ये दोनों खेचरी से ही पूर्ण हो जाते हैं। जीभ का भक्षण मांस भक्षण हुआ और सोमरस का पान मदिरा पान है। यही शुद्ध तन्त्र है परन्तु आजकल के तांत्रिक इनसे प्रायः अनभिज्ञ हैं। मत्स्य और मैथुन प्राणायाम द्वारा होता है, इसे प्राणायाम वर्णन के समय लिखा जायेगा। मुद्राएँ तो योग में बहुत हैं, उनमें से जिस किसी को ले सकते हैं। इन्हीं रूपकों को अज्ञानता वश न समझ पाने से पाश्चात् इतिहासकार आर्यों को मदिरा और मांस खाने वाले लिख मारे हैं। शांडिल्योपनिषत् में महर्षि अथर्वा शांडिल्य ऋषि को कहते हैं—"हे शाण्डिल्य तू खेचरी मुद्रा को भज।" श्री लाहिड़ी महाशय ने अपने क्रिया योग में खेचरी को प्रथम स्थान दिये हैं। बालक मातृगर्भ में इसी योग की मुद्रा में रहता है। जब बालक पैदा होता है तब धाय / नर्स उसके मुँह में अंगुली डालकर उसकी जिह्वा को खींचकर बाहर करती है। अर्थात् वह ईश्वर दत्त योग प्रक्रिया है जो गर्भ में उसकी रक्षा करती है। जन्म के बाद भी प्रायः ६ माह तक बच्चों की जीभ तालू से सटी रहती है।

आगे चलकर सांसारिकता में लीन होने के साथ ही साथ इसकी जड़ता भी बढ़ने लगती है। इस मुद्रा के बाद नाभि क्रिया का विधान है।

२ नाभि मुद्रा—हमारे शरीर में मेरुदण्ड या पीठ में रीढ़ की हड्डी (Vertebral) प्रधान हड्डी है। मस्तक उसके ऊपर रखा हुआ है तथा हाथ और पैर भी अपने स्थान पर जोड़ दिये गये हैं। इसी रीढ़ की हड्डी में हमारे शरीर के छः शक्ति केन्द्र अर्थात् छः चक्र अवस्थित हैं। इनमें एक चक्र नाभि के ठीक पीछे रीढ़ में है। इस चक्र को मणिपुर चक्र के नाम से जाना जाता हैं। यह नीली दस पंखुड़ियों वाला चक्र कमल, शरीरस्थ तेज का स्थान है। इसका मध्य भाग उगते हुए सूर्य के समान लाल रंग का है एवं उसमें एक त्रिकोण है। यज्ञ कर्त्ता इसी त्रिकोण की तरह का यज्ञ कुण्ड बनाते परन्तु इसे नहीं जानते, यहीं पर समान वायु भी रहती है। यह वैश्वानर या अग्नि का स्थान भी कहा गया है। प्रारंभिक साधकों को यह (अन्य चक्रों के समान ही) हल्के सफेद धब्बे जैसा दिखता है। साधारणतया यह नीले, लाल एवं कभी पीतवर्ण तथा सफेद रंग का भी दिखता है। मन की वृत्तियों के अनुसार इसका भिन्न-भिन्न रंग दिखलाई देता है। यह चक्र नाभि के ठीक पीछे होने के कारण इस पर की जाने की क्रिया को नाभि क्रिया कहा जाता है। वैसे नाभि से इसका कुछ लेना देना नहीं है। गीता में भगवान कहते हैं

"अहं वैश्वानरोभूत्वा प्राणिनां देह माश्रित.।
प्राणापान समायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम्॥

अर्थात् भगवान वैश्वानर रूप से चारो प्रकार के खाए हुए भोजन को नाभि में स्थित होकर पचाते हैं। यह शरीर का संतुलन भी रखता है। इस क्रिया से जब तेज जाग्रत होता है तो पेट की तमाम गड़बड़ियों को ठीक करता है। मुझे इसका रूप श्वेत रंग की अग्नि शिखाओं से आवृत्त कमलवत दिखाई दिया। वैसे अन्य रूप भी दिखा परन्तु श्वेत अग्नि शिखाओं से आवृत रूप बड़ा था। सुनहरे रंग का खिला हुआ कमल जैसा भी दिखा। इसमें एक देवी मूर्ति जिसका रंग दूध और आल्ता (लाल रंग) मिलाने से जैसा रंग होता है, उसी रंग का शरीर बड़ा ही सुन्दर रूप था। एवं हल्के गुलाबी परिधान में दिखलाई दी। अपने गुरुदेव को जब यह अनुभव सुनाया तो उनके द्वारा मालूम कि यह [illegible] देवी का रूप है। जो भी हो यह अनुभव क्रिया में लाभदायक ही रहा। शरीर के इस मणि-

पूरक चक्र के आस-पास एक कड़ा मांस-पिण्ड है जो शव को जलाने पर भी नहीं जलता, क्योंकि अग्नि, अग्नि को नहीं जला सकती। इसी स्थान पर नाभि भीतर से खींचकर बँधी रहती है। लोग इसी को फुल्ला भी कहते हैं और शव दाह के उपरांत इसी को काशी आदि तीर्थों में ले जाकर गंगा में विसर्जन करतें हैं।

इस पर जप की संख्या प्राणायाम की संख्या से संबद्ध है। प्रारम्भ में सामने से १०० और उसी स्थान पर पीछे से २५ जप होते हैं। जैसे-जैसे प्राणायाम की संख्या बढ़ती है, यह भी प्रति १२ प्राणायाम पर १००+२५ के अनुपात में बढ़ती रहती है। अन्त में १४४ प्राणायाम पर इसकी संख्या १२००+३०० हो जाती है। प्रायः यही इसकी अधिकतम संख्या मानी जाती है। इस मणिपुर चक्र की क्रिया करके प्राण के तेज को जाग्रत करने के उपरांत श्री लाहिड़ी महाशय ने प्राणायाम करने का विधान किया है। यह बहुत ही वैज्ञानिक लगता है। अग्नि प्रज्वलित करने के उपरांत जैसे उसे और अधिक उद्दीप्त करने के लिए हवा दिया जाता है, वैसे नाभि क्रिया द्वारा प्राण के तेज को जागृत करने के पश्चात्, प्राणायाम द्वारा उसे और उद्दीप्त किया जाता है। कुछ क्रियावान जब प्राणायाम की संख्या बढ़ाते हैं तो नाभि क्रिया की संख्या कुछ कम कर देते हैं। मेरे विचार से यह लाभदायक नहीं है। इसको पूरा करना चाहिए। इसी क्रिया से मन स्थिर होता है। इस क्रिया की परिपक्वता होने पर श्वांस चलना रूक जाता है और मन पूर्णरूप से स्थिर हो जाता है। यह रुद्र का भी स्थान कहा गया है। रक्त वर्ण के रुद्र का भी दर्शन यहीं होता है। जब कभी उत्तम प्राणायाम होता है तो मन मणिपुर चक्र से भी सुषुम्णा में घुस जाता है। अतः यह भी साबित हुआ कि सुषुम्णा में यहाँ से ही प्रवेश किया जा सकता है। इस पर ठीक से ध्यान युक्त क्रिया करने पर तिल्ली, आँत, पैंक्रियाज आदि अंगों की शक्ति बढ़ती है। क्षुधा भी बढ़ती है इसके बाद प्राणायाम आता है।

प्राणायाम—"प्राणायाम महाधर्मो वेदानामप्यगोचरो।"

अर्थात् प्राणायाम ही महान् धर्म है, इसकी महिमा वेद भी पूर्णरूप से व्यक्त नहीं कर पाये हैं। तो प्राणायाम क्या है?

मानव शरीर में मेरुदण्ड की प्रधान अस्थि है। इसके भीतर एक सुराख है। इसी सुराख में ब्रह्म रन्ध्र से आने वाली सुषुम्णा नाड़ी आज्ञा-चक्र से आकर प्रवेश करती है। यह नाड़ी पूरी मेरुदण्ड को पार करती

हुई मूलाधार चक्र में स्थित शिवलिंग से थोड़ा ऊपर ही रुक जाती है। इसका नीचे का सिरा, सर्पाकार कुल कुण्डलिनी, जो सार्धत्रिवलयाकार रूप में शिव को वेष्ठन की हुई है, उसके फण से बन्द रहता है। इस नाड़ी में ६ चक्र हैं। इस नाड़ी के दोनों पार्श्वों में दो चंचल नाड़ियाँ हैं। इसमें एक का नाम ईड़ा तथा दूसरे का नाम पिंगला है। ईड़ा तमोगुण का प्रतिनिधित्व करती है और पिंगला रजोगुण का। ये दोनों चंचला नाड़ियाँ मूलाधार से उठाकर सुषुम्णा के दोनों पार्श्वों से होती हुई उसमें स्थित चक्रों को घेरते हुए चक्रों के नीचे और ऊपर एक दूसरे को काटती हुई आज्ञाचक्र तक जाती हैं। इड़ा को चन्द्र नाड़ी पिंगला को सूर्य नाड़ी कहते हैं। इनके मध्य में सुषुम्णा, उज्वल ज्योति से जगमगाती हुई, सतोगुणी नाड़ी है।

मन प्रायः (ईड़ा और पिंगला) चंचल नाड़ियों से रमण करता है तथा उनके गुणों से प्रभावित होकर तामसिक और राजसिक कार्यों को करता है। तदनुसार पापादि में लिप्त होकर नाना प्रकार की योनियों में भ्रमण करता है। जन्म-मरण के बन्धन में पड़कर अज्ञानता वश अनेकों कष्ट झेलता है। प्राणायाम में मन को इन दोनों चंचल नाड़ियों से हटाकर सुषुम्णा में प्रवेश कराने का प्रयत्न किया जाता है। सुषुम्णा में जब मन प्रवेश करता है तो उसकी सारी चंचलता समाप्त हो जाती है। तब मन स्थिरता को प्राप्त कर आनन्द मग्न होकर अपने स्वरूप प्राण के साथ युक्त होकर आत्मा में मिलकर ब्रह्म स्वरूप हो जाता है। सुषुम्णा (सरस्वती) में स्नान करके मन पवित्र और निष्पाप हो जाता है। ईड़ा और पिंगला में जो चंचल वायु है उसको स्थिर करना ही तन्त्र में मत्स्य भक्षण कहा जाता है। जैसे मत्स्य एक स्थान पर स्थिर नहीं रहती, उसी प्रकार ईड़ा-पिंगला के अन्दर की चंचल वायु भी सर्वदा चलायमान रहती है। इनको प्राणायाम द्वारा जय करना ही मत्स्य भक्षण कहलाता है अन्यथा नदी या तालाब से मछली पकड़कर खाने से तो केवल जिह्वा की तृप्ति होती है और क्षुधा निवारण मात्र होता है। तन्त्र का दूसरा मकार मैथुन भी प्राणायाम की अवस्था का नाम है। जब मन प्राण के साथ सुषुम्णा में प्रवेश करता है तो मैथुन से मेल खाती एक आनन्दमय अवस्था का अनुभव होता है। उस समय प्रारंभ में ही गुह्य द्वार से थोड़ा ऊपर और नाभि के नीचे की स्थिति में यह अनुभव होता है। इस समय मैथुन की जैसी अनुभूति होती है। शरीर कांप उठता है। प्राण के

सुषुम्णा में उठते समय वह बोध होता है। बारंबार उसमें प्रवेश करने पर यह बोध उस अजीब आनन्द से युक्त होकर आज्ञा चक्र में जाकर स्थिर हो जाने पर उसकी पूर्णता का अनुभव होता है।

प्राण का आयाम (विस्तार) ही प्राणायाम है। प्राण को उसके विभिन्न कार्यों एवं स्थान भेद से ५ नाम दिये गये हैं - प्राण, अपान, व्यान, समान और उदान। वास्तव में ये सब मिलकर प्राण ही हैं। नाभि से कंठ तक जिसके संचरण से श्वसन क्रिया होती है, उसे प्राण कहा जाता है। नाभि में समान का अवस्थान है, जो प्राण और अपान का संधिस्थल है। यह शरीर का संतुलन रखता है एवं प्राण के तेज (अग्नि) को धारण करता है। नाभि से नीचे मूलाधार चक्र या यों कहिए कि रीढ़ के सबसे निचले भाग तक फैली प्राण वायु के हिस्से को अपान कहते हैं। इसका कार्य नाभि से नीचे की इन्द्रियों को बल देना या सम्हालना है। मल विसर्जन, प्रजनन, प्रसव आदि इसके प्रधान कार्य हैं। यह शरीर के मल को बाहर फेंकता है। कंठ से ऊपर के प्राण के हिस्से को जो गर्दन के ऊपर की इन्द्रियों के कार्यों को नियन्त्रित करता है, उसे "उदान" कहते हैं। सारे शरीर में व्याप्त त्वचा आदि के कार्यों का नियन्त्रण करने वाला व्यान कहलाता है।

वैसे तो साधारण रूप से सब अपने-अपने क्षेत्र में तैनात रहकर अपना-अपना कार्य करते हैं परन्तु प्राणायाम करने के समय सबको अपने-अपने स्थान से लाकर प्राण के साथ युक्त करते हैं। यह जो नाभि से कण्ठ तक विचरण करने वाला प्राण है, उसे योगिक प्रक्रिया द्वारा विस्तारित करके, समस्त प्राणों को एकत्र करके बहिर्मुखी से अन्तर मुखी करने की प्रक्रिया को ही "प्राण का आयाम" कहते हैं। यह प्रक्रिया मृत्युकाल में स्वतः होती है। प्राण जब शरीर से उत्क्रमण करता है, तब पाँचों प्राणों को अपने में मिलाकर एक प्राण करके शरीर का त्याग करता है। उस समय यदि कोई ध्यान दे तो दिखाई पड़ेगा कि श्वांस काफी लम्बी और विचित्र ढंग से अपने अन्तर में एक खिचाव के साथ चलती है। प्राण की चंचल गति को हम श्वांस की गति संख्या से समझ सकते हैं। क्रिया योग द्वारा जीवित काल में ही पांचों प्राणों को मृत्युकाल के सामान ही एकत्र करके चालित किया जाता है। इसी को प्राणायाम कहते हैं।

प्राण जब श्वांस-प्रश्वांस रूपी घोड़े का आश्रय लेता है, तब उसका एक चंचल भाग इन्द्रियों के सानिध्य में आकर वाह्य संसार का भोग

करता है। प्राण के इसी भाव को जिसके द्वारा विषयों को भोग किया जाता है, "मन" कहा जाता है। जब यह मन अन्तर्मुखी होता है, तब शरीर के बाह्य कार्य कम होने लगते हैं। अंततः जब प्राण में मन लीन हो जाता है, तब शरीर का बोध समाप्त हो जाता है। इसके परिणाम स्वरूप अपान और व्यान प्राण से संयुक्त होकर प्राण के साथ ऊपर उठते हैं। यह उर्ध्वगामी गति उदान को साथ में लेकर आज्ञा चक्र में स्थिति को प्राप्त हो जाती है। यही अवस्था योग की वास्तविक अवस्था है। मन के वर्हिमुंखी होने पर शरीर की शक्ति का क्षय होता है। इसी क्षय को पूर्ण करने के लिए अधिक आक्सीजन की आवश्यकता होती है। अतः श्वांस अधिक चलती है। इस श्वांस के चलने पर प्राण का चलाचल भी होता है। चूँकि श्वांस के साथ प्राण का सम्बन्ध है इसीलिए प्राण की चंचलता में वृद्धि होती है; यथा—

'चले वाते चले चित्तं, निश्चले निश्चलो भवेत्।"

यदि मन अन्तर्मुखी हो जाय और इन्द्रियों का साहचर्य छोड़ दे तो वह स्वाभाविक रूप से स्थिर हो जायेगा।

इसीलिए श्री लाहिड़ी महाशय ने प्राणायाम में श्वांस को ऐसे कौशल से लेने का विधान किया है जिससे मेरू प्रांत में एक शून्यता (Vacuum) की सृष्टि होती है तथा इसी शून्यता को पूर्ण करने के लिए पञ्च प्राणों पर एक (प्राणोन्मुखी) खिचाव पड़ता है। इस खिचाव में सबसे पहले मन खिच जाता है। उसके बाद व्यान का और फिर अपान का खिचाव होता है। सबसे पहले इस मन को सुषुम्णा पर स्थित चक्रों पर ले जाकर उसे वहीं व्यस्त कर देते है ताकि वह (मन) पुनः विषय चिंतन न कर सके। प्राणायाम के पूर्व नाभि क्रिया में मन आज्ञा चक्र में रहता है। सर्व प्रथम उसको मूलाधार में प्राणायाम शुरू करने के लिए लाते हैं। पुनः शरीर की वाह्य चेतना अर्थात् व्यान को भी मूलाधार की ओर लाते हैं। उसके उपरांत श्वांस के सहारे उनको प्राण के साथ प्राण के क्षेत्र से होते हुए सुषुम्णा पथ से आज्ञाचक्र में ले जाते हैं। वहाँ से रेचक के साथ नीचे मूलाधार में ले जाते हैं। इसी क्रम से प्राणायाम होता है। प्राण का विस्तार करके अपान, व्यान, उदान, समान एवं मन को प्राण के साथ जोड़ देने की प्रक्रिया ही प्राणायाम है। गीता में एक श्लोक है—

"अपाने जुह्वती प्राणं, प्राणेऽपाणं तथापरे।
प्राणापान गति रुद्ध्वा, प्राणायाम परायाणा॥" —गीता

यही प्राणायाम यज्ञ भी है—

"प्राणाग्निौ भूयते प्राणो यज्ञ कर्मा तदुच्यते।"

इस प्राणायाम रूप यज्ञ से मन की चंचलता समाप्त हो जाती है। मनुष्य निष्पाप होकर पवित्र हो जाता है।

शास्त्रों के अनुसार मनुष्य की आयु गणना श्वांस की संख्या से होती है। २४ घंटे में एक आम आदमी २१६०० बार श्वांस-प्रश्वांस लेता है। प्राणायाम करने से श्वांस लम्बी हो जाने के कारण श्वांस की संख्या कम हो जाती है। अतः आयु की वृद्धि होती है। प्राणायाम हमारे ऋषियों का आश्चर्य जनक, अनुपमेय आविष्कार है। आज का विज्ञान भी इसे सम्मान देता है। हृदय और रक्त चाप के मरीजों को लम्बी श्वांस लेने का चिकित्सक भी राय देते हैं। इस प्राणायाम से आक्सीजन भरपूर मिलने से शरीर स्वस्थ रहता है। प्राणायाम के द्वारा जब प्राण का चंचल भाव समाप्त हो जाता है, तब प्राण उर्ध्वगामी होकर ब्रह्मलोक तक साधक को ले जाकर मोक्ष प्रदान करता है।

महायोगी गुरुगोरक्षनाथ जी ने कहा है—कि ब्रह्मादि देव गण इसी प्राणायाम के अभ्यास द्वारा काल का जय करके अमर पद पाये हैं। प्राणायाम का महत्व उनको इन पंक्तियों में इस प्रकार है—

"ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः।
अभूवन्नन्तकभयात्त स्मात् पवनमभ्यसेत्।"

भगवान शिव पार्वती जी से कहते हैं—

"शिवादि कृमि पर्यंतम् प्राणिनां प्राणवर्धनम्।
निःश्वांस श्वांसरूपेण मन्त्रोऽयं वर्तते प्रिये॥"

अतएव इस श्वास को प्राणायाम द्वारा संयम में रखना ही परम् धर्म है। यदि श्वांस संयमित नहीं हुई, तब मन को नियंत्रण में नहीं रखा जा सकेगा। यदि मन विषयों से हट कर स्थिर न हुआ तब भव बन्धन नहीं कट सकता। फलस्वरूप परमात्मा का दर्शन या मोक्ष तो असंभव ही जानिये। मानव शरीर पाकर भव सागर को पार न कर सके तो आवा-गमन बना रहेगा। कभी-धनी होंगे तो धन का अभिमान और कभी गरीब हुए तो सारे कष्ट आप को घेरे रहेंगे। इस प्रकार बारम्बार जन्म मरण के चक्र में फँसकर अनेकों जन्म आप कष्ट भोगते रहेंगे।

वायु क्रिया ही प्रारम्भ में प्रधान रहती है। प्राण-अपान अनेक अभ्यास के पश्चात् ही उर्ध्वगामी होते हैं। यह वायु क्रिया भी यथेष्ट आनन्द प्रदान करती है एवं अन्य सारे लाभ भी इससे होते हैं। प्रथमतः चक्रों का दर्शन होता है; फिर सुषुम्णा का तेजोमय रूप दिखाई देता है। उसका अभ्यास हो जाने पर तब तीसरी अवस्था में अपान, मन को लेकर प्राण के साथ ऊपर उठता है। यह बड़ी विचित्र अवस्था है। ४ या ५ इस प्रकार के प्राणायाम के बाद अपने आप ही श्वांस बन्द हो जाती है। (यह सर्वदा नहीं होता। कभी कभी जब मन शुद्ध रहता है तभी ये अनुभव होते हैं) फिर तो कूटस्थ भेदकर वृहत् कूटस्थ में प्रवेश कर जाता है। यदि कोई साधक १२ वर्षों तक या अधिक समय तक क्रिया करे और उसे कुछ अनुभूति न हो; तब भी यदि एक बार भी इस प्रकार के प्राणायाम का अनुभव जीवन में प्राप्त हो जाय तो वह अपना जीवन धन्य मान लेता है और सोचता है कि इतने दिन तक जो भी परिश्रम किया वह इस आनन्द की तुलना में कुछ भी नहीं है। प्राणायाम की महिमा का वर्णन करना संभव नहीं है। यही परम् धर्म और मनुष्य का सर्वोत्तम कर्म है। प्राणायाम १२ की संख्या से प्रारम्भ होकर १४४ तक सामान्य रूप से चलता है। उच्च क्रियावानों को प्राणायाम अधिक करना चाहिए। प्रतिदिन ४०० से ६०० बार प्राणायाम करने पर उसे क्रिया के उच्च स्तर में पहुँचने में सहूलियत होती है। चतुर्थ क्रिया या इससे ऊपर के क्रियावानों को समय-समय पर १२ घण्टे लगातार बैठकर (छुट्टी आदि के दिन) १७२८ प्राणायाम करने का प्रयत्न करना चाहिए। इसके लिए उन्हें पहले ६०० प्राणायाम का प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए। तभी १७२८ प्राणायाम करने की उनकी योग्यता होगी। महीने में एक बार करना भी पर्याप्त है।

श्री लाहिड़ी महाशय द्वारा उपदेशित यह प्राणायाम अत्यन्त सहज एवं प्रभावशाली है। इसके करने में यदि कोई त्रूटी भी हो तो किसी प्रकार के हानि की कोई संभावना नहीं है। अतः क्रियावान इसे जितना चाहें कर सकते हैं। इससे सिवाय लाभ होने के अन्य कोई हानि नहीं होती।

योनिमुद्रा—प्राणायाम की क्रिया समाप्त होने के उपरांत २४ घंटे में १ बार योनि मुद्रा करने का विधान है। अर्थात् गृहस्थ क्रियावान दोनों समय (सुबह, शाम) क्रिया की अन्य सभी पद्धतियाँ करेंगे और एक बार चाहे प्रातः या संध्या समय जब उनको ठीक लगे या जब भी वे समय

अधिक पा सकें, प्राणायाम और महामुद्रा के बीच में एक बार योनि मुद्रा कर सकते हैं। वैसे उन्नत साधकों को यह क्रिया करने की आवश्यकता कम होती है; क्योंकि उनको कूटस्थ का दर्शन या चक्रों का दर्शन प्रायः स्वतः हुआ करता है। प्राणायाम यदि कर्म है तो योनि मुद्रा ज्ञान है। गीता में योनि मुद्रा से सम्बन्धित एक श्लोक है वह यहाँ दिया जा रहा है—

"सर्व द्वाराणि संयम्य मनो हृदिनिरुद्ध च।
मूर्घानधायात्मन प्राणंस्थितो योग धारणाम्॥

शरीर के समस्य इन्द्रिय द्वारों को बन्द करके मन प्राण) को मूर्धा में प्राणायाम द्वारा स्थिर करना योग की स्थिति है। गुरु की कृपा से जब तृतीय नेत्र का उन्मिलन होता है, तब योनि मुद्रा के द्वारा पार-लौकिक ज्ञान की प्राप्ति होती है। गुरु के निर्देशानुसार इसको १ या २ मिनट से अधिक करना श्रेयस्कर नहीं है।

प्राचीन काल में उपनयन संस्कार के समय ब्रह्मचारी का तृतीय नेत्र गुरु खोल देते थे और तब उनको उपनयन के सूत्र पहनाते थे। उपनयन के माने ही तृतीय नेत्र है। उपनयन सूत्र (जनेऊ) तो मात्र एक बाह्य चिह्न है, जिसको गले में इसलिए पहनाया जाता था ताकि लोग यह समझ जाँय कि यह विप्र है। इसके ज्ञान नेत्र खुल गये हैं। आजकल तो उप-नयन संस्कार में कुछ बाह्य औपचारिकताओं के साथ गायत्री मंत्र देकर समाप्त कर दिया जाता है। इसका कारण यह है कि आज के आचार्यों का तो प्रकृत उपनयन अपना ही नहीं हुआ रहता है। अतः ब्रह्मचारी का नेत्र खोलना उनके द्वारा कैसे सम्भव है ?

प्राणायाम जितना अच्छा होगा, योनिमुद्रा उतनी ही अधिक आनन्द प्रदान करेगी।

प्राणायाम अच्छा होता है या नहीं उसका प्रमाण योनि मुद्रा में दर्शन क्रिया से स्पष्ट होता है। इड़ा-पिंगला से प्रत्यहृत् होकर प्राण जब सुषुम्णा में प्रवेश करता है तो करोड़ों सूर्य का प्रकाश योनि मुद्रा में अनुभव होता है। यदि मन उसमें प्रवेश नहीं किया तो हल्की-सी ज्योति एक पीत या श्वेत ज्योति अल्प-काल तक दिखलाई पड़ती है। यह क्रिया अत्यन्त गोपनीय है। परन्तु श्री लाहिड़ी महाशय अपने सभी शिष्यों को देते थे तथा इसमें वे जाति-नीति का भेद नहीं करते थे। उनके विचारों में मनुष्य अपने विचारों की शुद्धता और अशुद्धता से ही छोटा या बड़ा होता है

अन्यथा सभी समान हैं। उनका कहना था कि मन ही ब्राह्मण या चाण्डाल होता है, मनुष्य नहीं होता।

महामुद्रा—पश्चिमोत्तासन से कुछ मिलती जुलती महा मुद्रा, क्रिया योग में सबके अंत में की जाती है। इसमें बाएँ पैर पर बैठकर प्राणायाम करते हैं और फिर दाहिने पैर को सामने फैलाकर दोनों हाथों से दाहिने पैर के पंजे को पकड़कर, दाहिने घुटने पर मस्तक रखकर कुम्भक अवस्था में १२ बार जप करने के पश्चात् पुनः सीधा बैठकर तब रेचक करना होता है। फिर दाहिने पैर बैठकर बाएँ पैर को मोड़कर प्राणायाम से कुम्भक करके बाएँ पैर को फैलाकर घुटने पर मस्तक रखकर १२ बार जप पूरा करने के पश्चात् पुनः पूर्वावस्था में आकर रेचक करके; फिर पल्थी मारकर बैठें और दोनों पैरों से वैसा ही करें।

आसन पर आधा घंटा (प्रारंभिक अवस्था में ३०-३५ मिनट लगता है) से लेकर २-३ घण्टे बैठने के पश्चात् यह महामुद्रा की क्रिया करने पर रक्त संचार सुचारू रूप से होने लगता है एवं शरीर ताजा हो जाती है। इससे गटिया, वात, बवासीर तथा साइटिका आदि की बीमारी नहीं होती। यदि पहले से इस प्रकार की कोई तकलीफ हो तो उससे राहत मिलती है तथा बीमारी उग्र रूप धारण नहीं कर पाती एवं क्रमशः शमित हो जाती है।

इसका दूसरा कार्य है शरीर की अनावश्यक चर्बी को दूर करना। इसे नियमित करने वाला चुस्त-दुरुस्त रहता है। तीसरा लाभ यह है—कि कुलकुण्डलिनी के जागरण में यह सहायक होती है। इस क्रिया की संख्या प्राणायाम से ही नाभि क्रिया के समान सम्बद्ध है। प्रत्येक १२ प्राणायाम पर १ के हिसाब से १४४ प्राणायाम पर इसकी संख्या १२ तक हो जाती हैं। वैसे यदि कोई अधिक करे तो लाभ ही होगा, हानि नहीं होगी। ऐसा भी प्रमाण है कि कुछ उन्नत साधक इसे १५-२० से ५० तक भी करते रहे। जो भी हो यह एक उत्तम व्यायाम और साधना दोनों है।

महायोगी बाबा गोरक्षनाथ ने इस मुद्रा पर कुछ श्लोक लिखे है जिससे इसके महत्व पर प्रकाश पड़ता है। यथा—(हठयोग प्रदीपिका में)

"महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः।
महामुद्रां चतैनैव वदन्ति विबुधोत्तमा ॥ १४ ॥
क्षयकुष्ट गुदावर्त गुल्माजीर्ण पुरोग्मा:।
तस्य दोषा क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत ॥ १७ ॥

कथतेयं महामुद्रा महासिद्धि करो नृणाम।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कश्चित् ॥ १८ ॥

अर्थात् महामुद्रा से सारे क्लेश, क्षय, कुष्ठ, गुदा के रोग, गुल्म, अजीर्ण आदि रोग दूर होते हैं तथा यह सिद्धि देने वाली है। इस क्रिया को सबको नहीं देना चाहिए।

इन सब बातों से एक बात स्पष्ट है कि श्री लाहिड़ी महाशय ने अपनी क्रियायोग पद्धति में समस्त गोपनीय एवं मानव जीवन को उन्नत तथा आनन्दमय बनाने वाली योग क्रियाओं का समावेश किया है। आजका पाश्चात् चिकित्सा शास्त्र भी धीरे-धीरे इन्हें स्वीकार करने लगा है। प्राणायाम का बाह्य रूप लम्बी श्वांस लेना प्रायः सभी हृदय विशेषज्ञ, मरीजों को करने का परामर्श देते हैं। इन सब आश्चर्यमय क्रियाओं को सरलतम रुप में साधारण गहस्थों तक पहुंचाने का प्रयास श्री लाहिड़ी महाशय ने किया है। इससे उनकी मानव के प्रति दया और करुणा का आभास मिलता है।

जिस समय आकाश में बिजली चमकती हो, मेघ गर्जन होता हो उस समय प्राणायाम या उससे संबंधित क्रियाएँ जिसमें प्राणायाम की आवश्यकता पड़े, उसे नहीं करना चाहिए। स्त्रियों को इन सब (विद्युत मेघ गर्जन) के अलावा अपने मासिक स्राव काल में ४ दिन तक कोई क्रिया नहीं करना चाहिए। उस समय केवल कूटस्थ या आज्ञा चक्र या किसी भी चक्र पर जो ठीक और सहज प्रतीत हो, उसपर जप कर सकती हैं। औरतों को इस काल में सफाई से रहने और पूर्ण विश्राम करने का विधान है। जो कुछ लिखा गया है, इसमें आप अनेक स्थलों पर कूटस्थ का जिक्र पाये होंगे। अतः इसको स्पष्ट कर देना भी आवश्यक प्रतीत होता है। यद्यपि दीक्षा के समय क्रियावानों को इसके विषय में बतला दिया जाता है, फिर उस पर कुछ प्रकाश यहाँ भी डाला जा रहा है।

कूटस्थः—भ्रू मध्य के थोड़ा ऊपर एक ज्योतिर्मय मण्डल है। इसी को कूटस्थ कहते हैं। इस ज्योतिर्मण्डल में प्रथम मण्डल श्वेत ज्योति का है; यह इसका बहिर्मण्डल है। दूसरा मण्डल सुनहरे पीतवर्ण का है। तीसरा गाढ़े नीले रंग का है। यह कभी काले रंग का भी दिखलाई देता है। इस काली ज्योति के भीतर एक शुभ्र वर्ण का शुकतारे जैसा बिन्दु है। श्री लाहिड़ी महाशय इन ज्योतिर्मण्डलों को वेदों के रूप में मानते हैं। उनके अनुसार श्वेत ज्योति अथर्ववेद, पीली ज्योति ऋग, नीली सामवेद

और बिन्दु यजुर्वेद का प्रतीक है। श्रीमद् भगवद्गीता की आध्यात्मिक व्याख्या में उन्होंने कूटस्थ को कृष्ण और मणिपुर चक्र में प्राण के तेज को जीव भाव रूप अर्जुन नाम दिया है। कूटस्थ ब्रह्म स्वरूप है क्योंकि शास्त्रों में जैसा लिखा है कि समस्त सृष्टि भगवान के उदर में स्थित है, उसी प्रकार कूटस्थ के भीतर ही साधक को आत्मा, परमात्मा एवं पारलौकिक, लोक, लोकान्तर सबका दर्शन होता है। इस कूटस्थ के दो रूप देखने को मिलते हैं—एक तो वही है, जिसका वर्णन ऊपर पंक्तियों में हुआ है और दूसरा उसके भीतर है, जिसे वृहत् कूटस्थ कहते हैं। इनमें थोड़ा अन्तर है। प्रथम कूटस्थ में ३ ज्योतिर्मण्डलों के मध्य एक बिन्दु भी है और वृहत् स्वच्छ नीला आकाश (आकाशीय रंग से मिलता जुलता) एवं दूसरा ज्योतिर्मय बाह्य भाग। मेरे अनुभव में स्वच्छ आकाश के चारों ओर बड़ी-बड़ी अग्नि की ज्वालाएं दिखाई पड़ी और भीतर का विस्तृत आकाश चेतना परिपूर्ण रहस्यमय लगा। मैंने गुरुदेव से जब अपना अनुभव बताया तो उन्होंने उसे वहत् कूटस्थ बतलाया। इसके भीतर ही सब कुछ है। वृहत् कूटस्थ साक्षी स्वरूप है और कूटस्थ क्रिया शील रहता है। यही हमारे प्राण को उर्जा प्रदान करता है जिससे हमारे समस्त कार्य सम्पादित होते हैं। शास्त्रों में भी कहीं-कहीं इनका वर्णन मिलता है। जैसे श्वेताश्वर उपनिषद में लिखा है –

"द्वासुपर्णा सयुजासखाया, समानं वृक्षं परिषस्व जाते।
तयोरन्यः पिप्पल स्वाद्वत्य नश्नन्नन्यो अभिचाकशीति ॥६॥ अ. ४

दो सुन्दर परों वाले अर्थात् कूटस्थ और वृहत् कूटस्थ जो सुन्दर ज्योतियों की छटा से आवृत हैं (इन्हीं को द्वा सुपर्णा कहा गया है)। इनमें कूटस्थ (आत्मा) इस संसार रुपी वृक्ष के फल भोगों को भोगता है और वृहत् कूटस्थ (परमात्मा) निर्विकार रूप से साक्षी स्वरूप केवल देखता है। कुछ विद्वान सुपर्णा की व्याख्या में सुन्दर परों के कारण उसका अर्थ पक्षी से लेते हैं। यह ठीक नहीं है। व्यवहारिक रूप में एक पक्षी यदि कोई फल खाता हो तो दूसरा पक्षी चुपचाप देखेगा नहीं, वह भी फल खाने के लिए लड़ बैठेगा। अतः सुपर्णा का अर्थ कूटस्थ से ही है। पक्षी से अर्थ करना हास्यास्पद है। कहीं-कहीं आत्मा के वर्णन में पक्षी की उपमा दी गई है जैसे तैत्तरीयो उपनिषद् में लिखा है—

"तस्माद्वा एतस्मदन्नरसमया दन्योऽन्तर आत्मा प्राणमयः.....तस्य प्राण एव शिरः। व्यानो दक्षिणः पक्षः। अपान उत्तर पक्षः। आकाश

आत्मा। पृथ्वी पुच्छं प्रतिष्ठा।" यहाँ आत्मा का पर, पूँछ, शिर का जो वर्णन है उससे उसको पक्षी मान लेना उचित नहीं है। उपनिषदों में जहाँ भी आप आदित्य, सविता सूर्य आदि का वर्णन पायेंगे वह सब कूटस्थात्मा का ही वर्णन है अर्थात् आत्म सूर्य का वर्णन है।

श्री लाहिड़ी महाशय की क्रिया योग में दीक्षा के समय ही क्रियावानों को दिव्य नेत्र प्रदान किया जाता है (जो अपने यहाँ पहले उपनयन के समय आचार्य तृतीय नेत्र / ज्ञान नेत्र / शिव नेत्र खोल देते थे, परन्तु आजके आचार्यों के अपने नेत्र ही नहीं खुले हैं तो यजमान के नेत्र क्या खोलेंगे ?) और उसी दिव्य नेत्र या दृष्टि से वे कूटस्थ का दर्शन करते हैं। यदि मन सामान्य अवस्था में है तो एक प्रकाश देखता है। जब अधिक स्थिर और निर्मल रहता है तो कोटि सूर्य जैसा रूप देखता है एवं जब पूर्ण वैराग्य भाव से युक्त होकर निष्काम भाव को प्राप्त होकर सूक्ष्म हो जाता है, तबकूटस्थ के बिन्दु की गुहा में प्रविष्ट होकर वृहत् कूटस्थ में चला जाता है। इसी कूटस्थ की गुहा को हिरण्यमय कोश भी कहा जाता है। मुण्ड कोपनिषत् में है—

"हिरण्यमये परेकोशे विरजं ब्रह्म निष्कलं,
तच्छुभ्रं ज्योतिषां ज्योतिस्तद्यदात्म विदो विदुः।"

अर्थात् कूटस्थ के हिरण्यमय कोश के भीतर उसके परे (वृहत् कूटस्थ में) परमात्मा स्थित है। उसकी शुभ्र ज्योति समस्त ज्योतियों की ज्योति है। इसे केवल आत्मज्ञानी ही जानते हैं (केवल भाषा का ज्ञान रखने वाले नहीं जानते) हमारे शास्त्र साधकों द्वारा साधकों के लिए लिखे गये हैं। कोई असाधक केवल भाषा विशेष के ज्ञान से इनको नहीं समझ सकता। उसका समझना हमेसा त्रुटि पूर्ण होगा। जैसे (गोदाम) Godown का अर्थ यदि कोई go, down अर्थात् नीचे जाओ करे तो ठीक नहीं होगा क्योंकि इसका अर्थ गोदाम होता है। आईए अब देखा जाय कि इस कूटस्थ में क्या है ? इसमें अपने अनुभव में जो आया अब उसका वर्णन करेंगे। यही ठीक होगा।

जब मन सूक्ष्म हो जाता है तो कूटस्थ की गुहा, जिसे भ्रामरी गुहा भी कहते हैं, उसमें प्रवेश करता है। उस समय मन बहुत छोटा हो जाता है। उस समय यदि मन में कोई भी संकल्प विकल्प रहेगा। तो प्रवेश नहीं होगा ?

अर्थात् जब मन वैराग्य से पूर्ण हो जाता है और सांसारिक आकर्षण तुच्छ लगने लगते हैं, तब कूटस्थ स्थिति नक्षत्र या बिन्दु के भीतर की गुहा बड़ी प्रतीत होती है और मन बड़ी आसानी से उसमें प्रवेश कर जाता है। यदि भूल से एक भी विचार आया तो मन का प्रवेश नहीं हो सकता। इस अवस्था की प्राप्ति के लिए यथेष्ट प्राणायाम करना एवं संसार की वस्तुओं की तुच्छता का विचार करने का अच्छा अभ्यास करने की आवश्यकता होती है। सर्व प्रथम प्रवेश के पश्चात् वृहत् कूटस्थ में धर्मराज का रूप परिलक्षित होता है। उनका रूप श्याम वर्ण का है। वे शांभवी मुद्रा में निर्विकार भाव से बैठे दिखते हैं। उनको देखने पर उनके चेहरे पर पूर्ण निष्काम भाव तथा किसी से कोई उनको प्रयोजन नहीं है और न कभी पड़ेगा ऐसा प्रतीत होता है। साथ ही साथ निष्कामता के साथ करुणाभाव का भी समिश्रण रहता है। (ऐसा ही निर्विकार भाव एक सच्चे न्यायाधीश का होना चाहिए अन्यथा पाप का भागी होना पड़ेगा।) उनके विशाल शरीर से स्वर्णिम प्रकाश किरणे स्फुरित होती हैं। शरीर पर स्वर्णाभूषण भी दिखता है। उनकी कृपा (Permission) के बाद ही साधक आगे जा सकता है। उनके ऊपर और दोनों पार्श्वों में दूर तक लोक लोकान्तर दिखते हैं। वहाँ से ऊपर जाने पर एक हिरण्यमय विराट पुरुष आसन करके बैठा दिखता है। परन्तु मुझे समझ में नहीं आया (उस समय गुरुदेव भी अपने पार्थिव शरीर का परित्याग कर चुके थे। अतः उसका निराकरण नहीं हो सका)। हाँ ऐसा लगा कि वह यम से विद्युत लोक के प्रायः मध्य में अवस्थित था। जो भी हो उससे (उस दिव्य पुरुष) से थोड़ा ऊपर विद्युत लोक है। विद्युत इस लिए कहा जा रहा है कि वहाँ विद्युत जैसा चमकीला श्वेत वर्ण का प्रकाश है। उसके ऊपर गहन अंधकार का मण्डल है, यही अहंकार का मण्डल है। इस अंधकार को पार करना कठिन जान पड़ता है परन्तु यहाँ पर गुरु कृपा अनायास प्राप्त होती है। गुरु कृपा, गुरु की चापलूसी करने से नहीं प्राप्त होती। हो सकता है कि चापलूसी या आडम्बर युक्त गुरु भक्ति का प्रदर्शन करने पर गुरु प्रसन्न दीख पड़ें परन्तु यह उनकी वास्तविक प्रसन्नता नहीं होती, क्योंकि यदि आप क्रिया मन से नहीं करके भक्ति का दिखावा ही करेंगे, तो इसके पुरस्कार स्वरूप आपको कुछ प्रसंसा मिल सकती है एवं अन्य शिष्यों में भक्त के रूप में प्रतिष्ठित मात्र हो सकते हैं। वास्तविक गुरु कृपा जो उस गहन अंधकार को पार करने के लिए आवश्यक, उसके लिए साधना को अपने जीवन का

प्रधान अंग बनाना आवश्यक है। खैर, इस महा अन्धकार को पार करने के पश्चात् ब्रह्म लोक है। यह बहुत विशाल एवं विस्तृत है। यहाँ प्रकाश की झलमलाहट नहीं है। इसका अपना एक विचित्र प्रकाश है जिसमें न तो प्रकाश है और न अंधकार है। यहाँ साधक कारण शरीर से प्रवेश करता है। सूक्ष्म शरीर अहंकार मण्डल में या उसके पहले उसकी बिचली सीमा पर ही छूट जाती है। वहाँ पर (ब्रह्मलोक में) भिन्सार के समय अर्थात् उषा काल के थोड़े पहले जैसा, अंधकार और प्रकाश का मिश्रित रूप रहता है। परन्तु उसमें बहुत दूर तक स्पष्ट दिखलाई देता है। उसमें छोटे छोटे ब्रह्माणु चारों ओर रहते हैं। उनकी संख्या की गड़ना असंभव है। वहाँ पर पूर्ण शांति एवं अवर्णनीय आनन्द है। इसे ब्रह्म लोक इसलिए मैंने समझा क्योंकि वहाँ स्वयं की सर्वव्यापी ब्रह्म (अहं ब्रह्मास्मि) का बोध अनायास ही होता है। उसके ऊपर दो स्तरों को पार करते समय बोध सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होते-होते एक ऐसे मण्डल में प्रवेश करता है कि जहाँ बोध पूर्णतया समाप्त हो जाता है। जहाँ ब्रह्मभाव आता है, उसके ऊपर तीसरे स्तर तक जाते समय विस्तृत ब्रह्मलोक का बोध स्तर-स्तर पर क्रमशः कम होते-होते समाप्त प्रायः हो जाता है। तब उस विचित्र मण्डल में प्रवेश होता है जहाँ कुछ भी बोध नहीं रहता। जाते समय एक विचित्र खिचाव से अपने आप कारण रूप में उसमें प्रवेश कर जाता है। वहाँ से निकलने पर (अपने आप निकलना भी होता है)-।- - - - - - ———

- - - - - - - द्वितीय स्तर पर आने पर ऊपर का वह अव्यक्त मण्डल एवं नीचे वह विशाल ब्रह्म भाव से परिपूर्ण मण्डल दिखता है। ऊपर का मण्डल कुछ आकाशीय जैसा (परन्तु जो आकाश हम देखते हैं वैसा नहीं) एक विचित्र रंग हल्का-सा है। उसके जैसा अन्य कुछ मुझे अन्यत्र कभी नहीं दिखा। वह अव्यक्त मण्डल चैतन्यता से परिपूर्ण लगा। मेरे विचार से परब्रह्म मण्डल है। जो भी हो, वापस आना भी क्रमशः अपने आप ही हुआ। वापस आते समय सभी स्तरों का स्पष्ट बोध हुआ जो ऊपर जाते समय नहीं हुआ था। पुनः वही अहंकार का मण्डल आया। परन्तु लौट के आने पर उसमें अन्धकार कुछ हल्का प्रतीत होने लगा। उसके (अहंकार के नीचले स्तर पर आने पर पुनः विद्युत का प्रथम प्रकाश प्रकट हुआ और अपने सूक्ष्म शरीर का बोध हुआ। सूक्ष्म शरीर के साथ ही विद्युत का प्रथम प्रकाश दिखाई पड़ता है। यहीं से प्रकाश प्रारम्भ होता है। आगे सूक्ष्म शरीर क्रमशः लोकों को देखते हुए नीचे उतरती है। अन्त में कूटस्थ

से निकलर भ्रू मध्य में या आज्ञा चक्र में स्थिर हो जाती है तथा वहाँ से··· ···प्राण कुण्डलिनी के साथ धीरे-धीरे क्रमशः नीचे उतरता है। साकार परमात्मा का दर्शन हृदय में होता है। इसे सूक्ष्म शरीर ही देखती है। स्थूल दृष्टि से कुछ नहीं दिखता।

इस पूरे समय में श्वांस पूर्णरूप से बन्द रहती है। श्वांस बन्द होने के पहले और पुनः शुरू होने के बाद जो प्राणायाम होते हैं (३/४ प्राणायाम मात्र) उनका वर्णन करना भी बड़ा कठिन कार्य है। वास्तव में लाहिड़ी महाशय इसी प्रकार के प्राणायाम करने को कहे हैं परन्तु हम सांसारिक लोगों के वश में सर्वदा उस प्रकार का प्राणायाम कर पाना बड़ा कठिन है। यह पूरी प्रक्रिया एक अदृष्ट शक्ति द्वारा अपने आप होती है। इसी कारण यह गुरु शक्ति का चमत्कार ही लगता है। मुझे तो पूरा विश्वास है कि मुझे यह गुरु शक्ति या गुरु की कृपा से प्राप्त हुआ। मेरे जीवन का यह अविस्मणीय समय था। यहाँ गीता के १२ वें अध्याय का ३ एवं ४ श्लोक का ख्याल आ गया—

"ये त्वक्षरमनिर्देश्यम व्यक्तं पर्युपासते।
सर्वत्रगम चिन्त्यं च कूटस्थमचलं ध्रुवम् ॥ ३ ॥
संनियम्येन्द्रियग्रामं सर्वत्र समबुद्धयः।
ते प्राप्नुवन्ति मामेव सर्वभूत हिते रताः ॥ ४ ॥

अर्थ – सर्वत्र ही समान बोध अर्थात् एकमात्र आत्म भाव प्राप्त व्यक्ति गण जिन्होंने सभी इन्द्रियों को सम्यक रूप से वशीभूत करके, अनिर्वचनीय रूपातीत, सर्वव्यापी, स्थिर ब्रह्म स्वरूप अविनाशी कूटस्थ (ब्रह्म) की उपासना करते हैं, वे सभी भूतों के हितकारी व्यक्ति मुझको प्राप्त होते हैं। अर्जुन को भगवान कृष्ण यह उपदेश दिये है। (गृहस्थी में रहते हुए सर्वदा ऐसे वैराग्य भाव बनाये रखना बड़ा कठिन फिर भी असम्भव नहीं है।)

अर्थात् जो क्रियावान कूटस्थ का प्रतिदिन क्रिया योग में गुरुपदिष्ट विधि द्वारा उपासना करते हैं; उनके सद्गति में कोई सन्देह नहीं है। कूटस्थ में प्रवेश के पथ में प्राणायाम की एक प्रधान एवं महत्व पूर्ण भूमिका होती है। अतः क्रियावानों को हमारा परामर्श है कि मन लगाकर निष्ठा पूर्वक प्राणायाम करें। श्री लाहिड़ी महाशय एवं उनके शिष्य गण अपने समस्त सांसारिक जिम्मेदारियों को एक सद्गृहस्थ की तरह पूर्ण किये एवं

रात्रिकाल में साधना करके ईश्वर को भी प्राप्त किये। दिन का समय आप सांसारिक कर्तव्यों के निर्वाह एवं परिवार-सेवा में व्यतीत करके रात्रि का समय ४ से ५ घंटे विश्राम करके बाकी साधना में लगा सकते हैं। ऐसा करने से आप का जीवन पूर्ण होगा अन्यथा एकांगी हो जायेगा। यह मानव शरीर बड़ा कीमती है। इसे पूरा का पूरा तुच्छ सांसारिकता में होम कर देना कोई बुद्धिमानी नहीं है।

श्री लाहिड़ी महाशय ने मन को विभ्रांत करने वाली वृत्तियों का उन्मूलन करने के लिए अपने क्रिया योग में एक वैज्ञानिक पद्धति का समावेश किया है, जिसके द्वारा हम वृत्तियों के उद्गम स्थान की ग्रन्थियों को समाप्त कर सकते है। इसी के आधार पर उन्होंने क्रिया स्तर को कई भागों में बाँटा है। हमारे दादा गुरु आचार्य श्री पञ्चानन भट्टाचार्या ने उनको सात क्रियाओं तक सीमित रखा है। कुछ आचार्य १६ या अधिक क्रियाओं का विधान किये है। श्री लाहिड़ी महाशय के सम्बन्ध में अपने गुरुदेव से मैंने सुना था कि ११ क्रियाएँ मूलतः वे देते थे परन्तु हमारे दादा गुरु ७ को प्रधान माने हैं। इनमें कुछ ध्यान की सहयोगी क्रियाएँ (Booster) हैं। उनको यदि मिला दिया जाय तो इनकी संख्या बढ़ जायेगी। यहाँ पर मैं सात प्रधान क्रियाओं की ही चर्चा करूँगा। सात क्रियाओं को ठीक से पूरा करने के बाद अन्य क्रियाएँ अपने आप होती हैं। यदि किसी भाग्यवान् को प्रथम क्रिया में कूटस्थ के बिन्दु का भेद हो जाय तो फिर उसे अन्य क्रियाओं की कोई विशेष आवश्यकता नहीं रहती।

प्रथम क्रिया—(१) गुरु प्रणाम, (२) खेचरी, (३) नाभि क्रिया (४) प्राणायाम, (५) योनि मुद्रा, (६) महामुद्रा, (७) गुरुप्रणाम। इसके विषय में आगे लिखा जा चुका हैं।

द्वितीय क्रिया—यह हृदय ग्रंथि भेद की क्रिया है। इसमें वासुदेव मंत्र के साथ प्राणायाम के कौशल से हृदय को केन्द्र करके कुम्भक द्वारा ग्रंथि भेद किया जाता है। श्री लाहिड़ी महाशय इसको नमस्कार क्रिया भी कहते थे। इसकी संख्या २०० प्राणायाम है। यह क्रिया बड़ी उपयोगी क्रिया है। जो साधक भक्ति पूर्वक इसकी पूरी संख्या को १ वर्ष या इससे कुछ अधिक काल तक यदि कर लेता है; तो उसे अन्य क्रियाओं को करने में बड़ी आसानी होती है। इस क्रिया से कुम्भक की पर्याप्त वृद्धि होती है तथा हृदय ग्रन्थि पर कार्य होता है। हृदय में वासुदेव का स्थान है। अतः वासुदेव मन्त्र को व्यापक करके इसे किया जाता है।

तृतीय क्रिया-यह द्वितीय क्रिया का विस्तारित रूप है। श्री लाहिड़ी महाशय इसे ठोकर क्रिया भी कहते थे। द्वितीय क्रिया की परिपक्वता के पश्चात् इसको करने में आसानी होती है। एक प्राणायाम में कुम्भक के साथ इसकी संख्या को प्रतिदिन एक एक करके बढ़ाकर इसे २०० की संख्या तक किया जाता है। हृदय ग्रन्थि भेद की द्वितीय क्रिया में जो कार्य बाकी रह जाता है, उसे पूर्ण करने के लिए तृतीय क्रिया का विधान किया गया है। हृदय ग्रन्थि भेद हो जाने पर सारे संशय समाप्त हो जाते हैं। साथ ही साथ संकल्प विकल्पों की संख्या भी कम हो जाती है। गीता में इसी क्रिया के आशय का एक श्लोक है।

नमः पुरस्तादथ पृष्ट तस्ते, नमोऽस्तुते सर्वत एव सर्व।
अनन्त वीर्या मित विक्रमस्त्वं, सर्वे समाप्नोषि ततोऽसि सर्वः॥

हे अनन्त वीर्य, अमित विक्रमी, हे सर्वात्मन आपको आगे, पीछे एवं चारों ओर से प्रणाम है। आप सर्वव्यापी एवं सर्वस्वरूप हैं। तृतीय इसी प्रकार से होती है। इस क्रिया का क्षेत्र आज्ञा चक्र एवं हृदय है। हृदय ग्रंथि भेद का प्रमाण साधकों को कूटस्थ के विन्दु भेद से जानना चाहिए। अर्थात् यदि हृदय ग्रन्थि आपकी भेदन हो गई तो आप कूटस्थ के विन्दु को भेदकर अथवा यों कहिए कि कूटस्थ की नक्षत्र गुहा में प्रवेश कर जायेंगे तथा वृहत् कूटस्थ का रूप दिखाई देगा। मेरे विचार से यही हृदय ग्रन्थि का भेद है।

चतुर्थ क्रिया—इस क्रिया में मन सूक्ष्म होकर सुषुम्णा में प्रवेश करता है और सुषुम्णा में उसकी प्राण क्षेत्र में स्थिति होती है। इसमें अनाहत ध्वनि खूब स्पष्ट आती है। साधक लय की ओर अग्रसर होता है। यह क्रिया करते कुछ साधक श्वांस रहित अवस्था को प्राप्त हो जाते हैं और मन ऊपर ही शून्य में अटक जाया करता है। इससे द्वितीय और तृतीय क्रियाओं की उपलब्धियाँ और अधिक परिष्कृत हो जाती हैं। इसमें देवी-देवताओं के दर्शनादि भी हो सकते हैं। इसकी पूर्ण संख्या ३६ है।

पञ्चम क्रिया - पञ्चम क्रिया, चतुर्थ क्रिया का सूक्ष्म रूप है। चतुर्थ के पूरे क्षेत्र को सूक्ष्म करके इसमें और अधिक तन्मयता के साथ प्राण के शीर्ष भाग को उदान से युक्त रखते हैं। यह क्रिया चतुर्थ से विशिष्ट है एवं इसमें मन अधिक सूक्ष्म होकर स्थिरत्व को प्राप्त करता है। इस क्रिया में ऊपर के तीन चक्रों का क्षेत्र ही आता है।

पञ्चम क्रिया की संख्या भी चतुर्थ के बराबर ही होती है। इसी क्षेत्र में भगवान वासुदेव का साकार दर्शन होता है। साधक को वासुदेव दर्शन जब होता है तो उसके आनन्द की सीमा नहीं रहती। उसको अपने अनेक जन्मों का साक्षात्कार भी दर्पण में प्रतिविंब के समान होता है। चूँकि सामने, उसी समय, वासुदेव का मनमोहक दृश्य भी उपस्थित हो जाता है, अतः उसका ध्यान उधर खिच जाता है। उस समय साधक के अन्दर गुरुभक्ति का यथार्थ रूप प्रकट होता है। यह रूप दर्शन भी अन्त में उसी निराकार जैसे लय में समाप्त हो जाता है। परन्तु अत्यन्त आनन्द दायी होने के कारण अधिकांश साधक उसी तरफ अधिक खिच जाते हैं और अन्त में साकार के भक्ति मार्ग को अपना लेते हैं।

यद्यपि इस प्रकार का अनुभव विरले साधकों को इस काल में होता है तथापि जब भी होता है इसी क्षेत्र में होता है। मुझे यह अनुभव ६ठवीं और ७वीं क्रिया के बाद हुआ। यदि इस काल में साधक थोड़ा एकांत वास करके अपने मन को सब ओर से हटाकर क्रिया में लगावें और स्त्री संग आदि पर नियन्त्रण कर ले तो इस क्रिया काल में वह साकार दर्शन का आनन्द पा सकता है। चतुर्थ और पञ्चम क्रिया में आज्ञाचक्र में स्थिति बढ़ती है और सूक्ष्म शरीर से सम्पर्क होता है।

षष्टम् क्रिया—यह क्रिया थोड़ी कठिन है। इसमें ईड़ा और पिंगला की चंचलता से मन का प्रत्याहार होता है। साधक ईड़ा पिंगला में प्रवेश करके उसमें की चंचल वायु पर अधिकार जमाने की चेष्टा करता है। ईड़ा पिंगला का भरपूर मंथन करने पर उसमें बारम्बार मन के प्रवेश करने की प्रवृत्ति संयमित हो जाती है। इस संयम से उसमें राजस और तामस गुणों का ह्रास होने लगता है। इस काल में साधक को सांसारिकता के झंझट पूर्ण कार्य यदि न रहें तो उसे बड़ी सहूलियत होती है। इसमें प्रथम क्रिया का प्राणायाम ४३२ बार सवेरे और ४३२ बार रात्रि में करने से कुछ आसानी होती है।

यह क्रिया मूलाधार की आसक्ति ग्रन्थि का भेदन करने के लिए है। इसको खूब मन लगाकर करने से शरीर से सूक्ष्म शरीर को अलग करने का कौशल प्राप्त होता है। यद्यपि सूक्ष्म शरीर को अलग करने की अलग से एक क्रिया है, तथापि इससे कुछ मिलती जुलती वह क्रिया है। इसकी संख्या भी ३६ ही है। ३६ बार एक कुम्भक में इसे करने में बड़ी मेहनत और निष्ठा की आवश्यकता होती है। इसको १५ २० बार करते-करते

ध्यानावस्था भी आ सकती है। जो भी हो इसके पहले की क्रियाओं से यह अधिक कठिन है। इसको कुछ लोग कुम्भक के बिना करते हैं परन्तु विधान तो कुम्भक में ही करने का है।

सप्तम् क्रिया—यह क्रिया षष्ट क्रिया से थोड़ी भिन्न है। इसमें २०० तक जप करने का एक कुम्भक है। षष्ट क्रिया और सप्तम क्रिया मूलाधार ग्रन्थि के भेद के लिए है। इसमें षष्ट के द्वारा जो कार्य होता है, उसमें जो कुछ छूट जाता है वह इसके द्वारा पूरा किया जाता है। इसमें आज्ञा चक्र में अच्छी स्थिति होती है। इसमें भी एक प्राणायाम ही है। एक ही प्राणायाम में द्वितीय के बाद की सभी क्रियाओं को किया जाता है। परन्तु इसमें आज्ञा चक्र में जप के समय पूरी तन्मयता आ जाती है जो अन्य में नहीं होती।

जोभी क्रियाएँ हैं, उनका मूल उद्देश्य (४ से ७ वीं क्रिया का) कूटस्थ में प्रवेश करा देने का है। कूटस्थ के ऊपर कोई झंझट नहीं है। एक बार कूटस्थ में प्रवेश हो गया तो उधर फिर यह सूक्ष्म शरीर अहंकार के स्तर तक तो चली ही जा सकती है। जहाँ तक मन रहता है वहीं तक क्रियाएँ होती हैं। मन प्राण के साथ युक्त हो जाने पर प्राण (आत्म) को कोई रुकावट नहीं होती। वह विभिन्न स्तरों को आराम से पार करती हुई ब्रह्म मण्डल तक चली जाती है। सबका सारांश यही है कि मन को सुषुम्णा में प्रवेश कराओ। यदि, प्रथम क्रिया में ही हो जाय तो अन्य क्रियाओं की कोई खास आवश्यकता नहीं रह जाती। षष्ट एवं सप्तम क्रिया का मूल उद्देश्य अपान की जड़ता को समाप्त कर देना है। यदि यह हो गया तो फिर कोई समस्या नहीं रहती।

इन सब विवरणों पर लोगों (साधकों) में मत विभिन्नता हो सकती है परन्तु मेरा अपना यही अनुभव है। मुझे यह अनुभव प्रथम क्रिया के प्राणायाम करते समय सन् १९४६ में हुआ था। उसी समय अपान-अपना स्थान छोड़कर प्राण के साथ युक्त हो गया। प्राण और अपान आपस में संयुक्त होकर (प्रथम क्रिया के प्राणायाम पद्धति से ही) ४ या ५ बार ऊपर नीचे हुए। मुश्किल से चौथे प्राणायाम तक मन नाभि क्षेत्र से आवाक् होकर प्राण और अपान का एक साथ उठना देखता रहता। उसके बाद एक ही झटके में मन उनके साथ युक्त हो गया और श्वांस बन्द हो गयी। इसके बाद तो ऊपर जाने में कोई रुकावट नहीं हुई। सभी स्तरों को पार करते चले गये और अपने गन्तव्य स्थल तक पहुँच गये।

वैसे मैं चूंकि एक साधारण क्रियावान ही हूँ, इसलिए जब यह अनुभव हुआ तो इसे मैं बाबा जी महाराज एवं गुरु बाबा की कृपा से ही यह हुआ, ऐसा मानता हूँ। गुरु कृपा ही इसमें प्रधान है। मैं ऐसा मानता हूँ कि जो क्रियावान निष्ठापूर्वक इमान्दारी से क्रिया करेगा, उसके ऊपर गुरु बाबा लोगों की दृष्टि रहती है एवं जहाँ आवश्यकता होती है, वहाँ कृपा स्वतः उपस्थित हो जाती है। अपनी मेहनत और गुरु कृपा के संयोग से साधक अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेता है।

अतएव क्रियावानों को यही परामर्श है कि निष्ठा पूर्वक क्रिया करें। क्रिया काल में अभ्यास में शिथिलता नहीं आनी चाहिए तथा क्रिया पर पूर्ण विश्वास रखना आवश्यक है। खान-पान में कोई चीज को मना नहीं किया गया है। फिर भी यदि मांस-मछली का सेवन न करे तो अच्छा है। शराब पीना एक दम उचित नहीं है। यदि किसी को पहले से अभ्यास हो, तो वे लोग धीरे-धीरे कम करते-करते उसे छोड़ दें; क्योंकि मन को स्थिर करने में बुद्धि की आवश्यता पड़ती है। यदि बुद्धि विकृत हो गई तो कौन उसे नियन्त्रित करेगा ?

आजकल धर्म पर तरह-तरह की चर्चा करना एक फैसन जैसा हो गया है। अखबारों में एवं पत्रिकाओं में धर्म के ऊपर ऐसी उटपटांग बातें होती है कि पढ़ने पर बहुत दुःख होता है। इन लेखकों को केवछ पुस्तकीय ज्ञान ही रहता है। उसे पढ़कर अनेक लोग विभ्रान्त हो जाते हैं। ट्रेन में बस में लोग अनावश्यक बहस करते हुए लड़ पड़ते हैं। कोई कहता है ईश्वर निराकार है तो कोई उसे साकार कहता है। कोई अद्वैत मानता है तो कोइ द्वैतवादी है। सब लोग अपने-अपने सिद्धान्त पर अड़े रहते हैं। वे लोग साधन यदि करते तो उन्हें अपने प्रश्नों का उत्तर स्वयं मिल जाता। आइये इस पर थोड़ी चर्चा की जाय।

साकार-निराकार—यदि कोई भी चीज है अर्थात् उसका यदि अस्तित्व है, तो रूप अवश्य होगा। हो सकता वह सूक्ष्म से सूक्ष्म हो या विशाल; परन्तु एक रूप अवश्य होना चाहिए। हमारे शास्त्रों में उसे साकार और निराकार दोनों माना गया है। दूसरी बात यह है कि यदि इस सारी सृष्टि का कोई रचयिता या मालिक है, तो भी उसका एक रूप होना ही चाहिए क्योंकि वह कर्ता है। कोई भी कर्ता बिना रूप का नहीं हो सकता। यदि वह रूप वाला है, तो कभी न कभी वह रूप विनाश को अवश्य ही प्राप्त होगा। अतएव वह अविनाशी भी नहीं हो सकता।

हमारे वेदान्त में परमात्मा को अविनाशी और निराकार कहा गया है। ब्रह्मलोक में और उसके ऊपर परब्रह्म मण्डल में एक बोध मात्र है। उस चैतन्य बोध का कोई रूप नहीं है फिर भी है। उस अरूप को आप तभी बोध कर सकते हैं, जब आप भी अरूप (कारण रूप आत्मा) यदि हो जाँय। उसको अव्यक्त इसलिए कहा जाता है; क्योंकि उसमें जाने पर सभी बोध भी समाप्त हो जाते हैं। कोई भी इन्द्रिय नहीं रहती। इसीलिए उसका वर्णन भी असम्भव है। श्री लाहिड़ी महाशय ने वेदान्त की टीका में कहा है कि १० ब्रह्माणु मिलकर आकाश का एक अणु बनाते हैं और १०० आकाश के अणु मिलकर वायु का एक अणु बनाते हैं। इसी प्रकार करोड़ों ब्रह्माणु मिलकर पृथ्वी का एक अणु का निर्माण करते हैं। अब आप खुद अनुमान लगाईए कि वे अणु क्या हैं। अर्थात् होते हुए भी कुछ नहीं है। आज का विज्ञान तो पृथ्वी के एक अणु और परमाणु को लेकर परिशान है। तो उसके करोड़वें भाग की क्या कल्पना कर पायेगा। अतः वह है और वह अव्यक्त है एवं अविनाशी है।

साकार रूप नारायण का जो दिखाई पड़ता है वह भी दिव्य दृष्टि से हमारी सूक्ष्म शरीर ही देख पाती है। उस रूप का वर्णन भी पूर्ण रूप से सम्भव नहीं है। वह प्रकाश का बना हुआ मायामय रूप केवल भक्तों को आनन्द प्रदान करने के लिए ही परमात्मा धारण करता है और देखते-देखते साधक को अपने में लीन करते हुए निराकार भी हो जाता है। जो उसे देखता है वह किसी दूसरे को, जो साधना नहीं करता, समझा भी नहीं सकता। वह है भी और नहीं भी। यदि आप आत्मा के साथ युक्त हो जाय तो वह निराकार आत्मा ही उस निराकार परमात्मा का साक्षात् करती है। आप इस स्थूल शरीर में इन्द्रिय बोध के साथ उसे समझ भी नहीं सकते। अतएव साधना करके स्वयं पता करें कि वह क्या है? बिना साधना किये इस पर पुस्तक पढ़कर बहस करना व्यर्थ है।

जहाँ तक अद्वै अद्वैत का सवाल है; इसमें हमारे विचार से कोई विवाद ही नहीं है; क्योंकि यह तो एक ही साधक की भिन्न अवस्थाओं का वर्णन है। जब परमात्मा का साधक दर्शन करता है, तब द्वैत अर्थात् साधक और परमात्मा दो रहते हैं। परन्तु वही साधक जब परमात्मा को देखते हुए स्वयं उसमें लय हो जाता है, तब अद्वैत भाव से युक्त हो जाता है। यही साधक जब परमात्मा का चिंतन करते हुए निष्काम भाव से जागति कार्यों को करता है तब द्वैताद्वैत भाव से युक्त हो जाता है। अतः

द्वैत, अद्वैत और द्वैताद्वैत ये सब एक साधक के विभिन्न स्तर के भावों या अवस्थाओं के नाम हैं। इनके अन्तरों को केवल साधक ही समझते हैं। कुछ लोग तो पुस्तक पढ़कर ही शास्त्रों को बिना साधना किये ही समझने की कुचेष्टा करते हैं और नाना प्रकार के रूपकों को न समझ पाने पर इसको बेकार और अविश्वसनीय कह देते हैं। हमारे शास्त्र ऐसे लोगों के लिए नहीं लिखे हैं। संस्कृत में एक श्लोक ऐसे पुस्तकाचार्यों के लिए लिखा है—

"यथा खरश्चन्दन भार वाही, भारस्य वेत्ता न तु चन्दनश्च।
तथैव शास्त्राणि वहूनधीत्या सारं न जानन्ति खलत् वहेत्सः॥"

अर्थ जैसे गधे की पीठ पर चन्दन काष्ठ का गट्ठर लाद दिया जाय तो वह उसके भार को ही अनुभव करता है, चन्दन की खुशबू से अवगतनहीं होता। उसी प्रकार अनेक लोग शास्त्र को पढ़ते हैं परन्तु उसके सार को न समझकर केवल गधे की तरह उसका बोझा ही ढोते हैं। जब साहित्याचार्य या जो लोग विज्ञान नहीं पढ़े हैं, उनको यदि भौतिक शास्त्र की पुस्तक दे दिया जाय तो उनको कुछ समझ में नहीं आयेगा। तो यह (शास्त्र) तो प्राण विज्ञान है। इसे कैसे समझेंगे? अतएव किसी चीज पर विश्वास और अविश्वास का विचार व्यक्त करने के पहले उसे समझना चाहिए। अतः साधन करें तो आपके सभी संशय समाप्त हो जायेंगे।

इस समय हमारे कुछ लोग जो समाज में अग्रीणी हैं, वे अपने स्वार्थ पूर्ति के लिए समाज को भ्रमित करने के ख्याल से मनु के सिद्धान्तों की खिल्ली उड़ाते हैं। मेरा एक ही प्रश्न उनसे है कि क्या वे मनुस्मृति को समझते हैं? या पागल की तरह मात्र प्रलाप करते हैं। उन्हें तो पहले यह समझने की चेष्टा करनी चाहिए कि वे उस पुस्तक को पढ़ने के अधिकारी भी हैं या नहीं। ऐसे लोगों पर तरस आता।

"अथातो ब्रह्म जिज्ञासा।"

आचार्य शंकर ने वेदान्त दर्शन के प्रथम सूत्र की अपनी टीका में लिखा है कि ब्रह्म सम्बन्धी प्रश्न वही कर सकता है जो साधन चतुष्टय

अर्थात् प्रत्याहार धारणा, ध्यान और समाधि को प्राप्त कर लिया हो। इससे तो यही अर्थ है कि समाधि का ज्ञान रखने वाला ही ब्रह्म विषयक प्रश्न कर सकता है। यदि समाधि का ज्ञाता है तो वह तो खुद जान जायेगा। अतएव इस प्रकार से उन्होंने साधना करने पर जोर दिया है। पुस्तक पढ़कर ब्रह्मचर्चा करना और शास्त्रों को बिना समझे उस पर अपने मनतव्य प्रकाश करने का यहाँ निषेध किया गया है।

क्रियावान इन सब विचारों में न पड़कर साधना करें। आपको यह जो देव दुर्लभ क्रिया एवं मानव शरीर मिला है, उसके द्वारा साधन करके परमात्मा का साक्षत् करें एवं देव दुर्लभ मोक्ष प्राप्त करें। इस संसार में जो भी ऐश्वर्य या सम्मान, धन आदि का आप संग्रह करेंगे वह सब यहीं छोड़कर चला जाना पड़ेगा। अतः स्वउपार्जित धन से शरीर की एवं परिवार की जरूरतों को पूर्ण करें। जो मिल जाय उसमें सन्तोष करें। इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि आप उन्नतिशील न हों। आप अपनी चातुर्दिक् उन्नति करें परन्तु इसी के पीछे दिवाना न बनकर अपने प्राणदेव की भी साधना द्वारा कुछ सेवा करें। अन्यथा आप अकृत कहलायेंगे। भक्ति मार्ग के विषय में भी कुछ भ्रांतियाँ हैं। धार्मिक पुस्तकों का बिना अर्थ समझे पाठ करना, ढोल करताल के साथ कीर्तन करना, यह भजन जरूर है परन्तु भक्ति नहीं है। भक्ति का जन्म ईश्वर दर्शन के बाद होता है। उसके पहले तो श्रद्धा का ही विभिन्न रूप रहता है। भक्ति तो उस परमात्मा के प्रति पूर्ण समर्पण के भाव को कहते हैं। जब तक उसका दर्शन नहीं होता, तब तक आंशिक समर्पण ही हो पाता। पूर्ण समर्पण नहीं होता।

गोस्वामी तुलसीदास, सूरदास, मीरा, रैदास भगत, कबीर, नानक आदि जो अनगिनत महापुरुष भगवान के भक्त हुए हैं, उनको भगवान का साक्षात् दर्शन हुआ था एवं वे लोग यथेष्ठ योग साधना भी किये थे। अधिकांश भक्त साकार उपासक हुए हैं, क्योंकि साकार बहुत ही लोभनीय है। इसमें भक्ति की प्रधानता अपने आप हृदय में उमड़ पड़ती है। यदि

आप इनके जीवन का ठीक से अध्ययन करें तो आपको पता चलेगा कि इन लोगों ने कठिन साधना भी किये है। साकार भक्ति प्रधान और निराकार ज्ञान प्रधान है।

कुछ लोग उपवास करने की प्रतियोगिता करते हैं। इस उपवास के द्वारा शरीर को सुखा देते हैं। वे अपने समाज में प्रतिष्ठा पाने के लिए ही ऐसा करते हैं। मैंने कुछ लोगों को (एक सम्प्रदाय विशेष में) देखा है कि वे लोग एक-एक माह तक बिना कुछ खाये केवल जल पीकर ही रह जाते हैं। यदि पेट गड़बड़ हो तो एक दिन आप तरल या पेय पदार्थों का ही सेवन करके पेट को आराम दे सकते हैं। इसमें कोई बात नहीं परन्तु लम्बे अर्से तक भोजन न करके इस बेचारी शरीर को क्यों दण्ड देते हैं? यह तो आपका वाहन है। इसको कष्ट देने से क्या मिलेगा? यदि दण्ड ही देना है तो अपने विषयी मन को दीजिए। यह मन खुरापाती है। यह शरीर तो आपके प्राण को, पंच भूतों के द्वारा प्रकट भोगों को भोगने में आपका एक माध्यम मात्र है। इसको सबल और निरोग बनाकर इससे साधना करें तो यह आपको जन्म-मरण से छुटकारा दिला सकती है। आडम्बर युक्त साधन न अपनाएँ। ईश्वर को आडम्बर पसन्द नहीं है। झूठी प्रशंसा प्राप्त करने में या सांसारिक भोगों में अपने अमूल्य जीवन को नष्ट न करें।

अतएव हमारे ऋषियों द्वारा उपदेशित साधना करके अपने जीवन को सफल बनाइये। परमात्मा की प्राप्ति के लिए प्रयत्न करिये अन्यथा केवल भोगों में आसक्त होकर वासनामय जीवन समाप्त कर देना मूर्खता है और पशुवत है। शास्त्र पढ़ना हो तो सद्गुरु से पढ़िये।

क्रियावानों के लिए श्री लाहिड़ी महाशय ने कहा है कि क्रिया करो। क्रिया ही गुरु है। यह क्रिया ही तुम्हारे सारे संशयों को समाप्त तुम्हारा कल्याण करेगी। तो आइये मन लगाकर अन्य विवादों से हट कर क्रिया करें। गुरु कभी मरता नहीं है। गुरु परम्परा तो नारायण से प्रारम्भ हुई है। वेही प्रथम पुरुष ब्रह्मा जी के भी गुरु थे। अतएव यदि साधन-

काल में गुरु अपना पार्थिव शरीर छोड़ भी दें, तो निराश मत होइए। गुरु आपकी व्यवस्था जरूर कर देंगे बशर्ते आप यदि निष्ठा पूर्वक क्रिया करें। कोई न कोई आपको मार्ग दर्शन के लिए अवश्य मिल जायेगा। गुरु सूक्ष्म शरीर से भी आपका कल्याण कर देंगे। क्रिया करने वालों पर गुरु की एवं परमात्मा की सर्वदा दृष्टि रहती है। मेरा यह सबसे अनुरोध है कि इसमें दिये क्रिया के विवरण को पढ़कर क्रिया करने की कोई चेष्टा न करें।

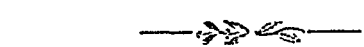
बस अब और अधिक आपका समय नहीं लेगें।

"ॐ नमो नारायणाय"

"मनवां चल रे गुरु के धाम"

—(कबीर)

योगियोंकी
सूर्य भेदन व्यायाम पद्धति ।



नाभिस्थान के ऊपर सूर्यचक्र है । उसकी जागृतिके लिये विशेष प्रकारके प्राणायाम हैं । परंतु हरएकमनुष्य प्राणाया म का पथ्य पालन करनेके कष्ट नहीं उठा सकता । ऐसे मनुष्यों के लिये यह सूर्य भेदन व्यायाम है । यह व्यायाम हरएक मनुष्य करके लाभ उठा सकता है । यह व्यायाम की पद्धति सहस्रों मनुष्यों द्वारा अजमाई गई है इसलिये विना संदेह पाठक इसको कर सकते हैं, और आरोग्य प्राप्ति पूर्वक अपना बल भी बढा सकते हैं ।

आशा है कि इस सुगम पद्धतिसे पाठकवृंद लाभ उठावेंगे ।

पुरुषार्थ करके अपना स्वास्थ्य, आरोग्य, और बल बढा कर अपना जीवन आदर्श रूप बनाइये ।

पुरुषार्थ प्रयत्नसे ही सब सिद्धियां प्राप्त होती हैं ।

स्वाध्याय मंडल
औंध (जि.सातारा)
१ चैत्र स.१९८२

श्रीपाद दामोदर सातवळेकर

मुद्रक और प्रकाशक – श्रीपाद दामोदर सातवळेकर ।
भारत मुद्रणालय, स्वाध्याय मंडल, औंध (जि. सातारा)

सूर्य भेदन व्यायाम ।

-:*(१)*:-

अष्टांगप्रणिपातासन ।

सूर्य देवता का तैजस अंश अपने शरीरमें अनेक केंद्रोंमें रहता है। इन केंद्रोंका महत्व शरीर स्वास्थ्य की दृष्टिसे बहुत ही है। इन केंद्रोंके मध्यमें "सूर्य चक्र" है, जो नाभिस्थान में है। पेट, पाचक अवयव, यकृत्, प्लीहा, आंतों के भाग आदि सब इस चक्रके आधीन हैं। जो मनुष्य इस चक्रकी शक्ति का विकास करते हैं, उनका शारीरिक आरोग्य उत्तम रहता है। योग शास्त्रमें "सूर्य-भेदन-प्राणायाम" इस कार्यके लिये विशेष रूपसे प्रसिद्ध है। परंतु सब लोग प्राणायाम की सिद्धि प्राप्त नहीं कर सकते, क्यों कि प्राणायाम की सिद्धि प्राप्त करने के लिये खान पान के पथ्य, तथा ब्रह्मचर्यका पालन होना आवश्यक है। इस लिये विशेष नियम के अनुसार चलने वाले लोगही प्राणायाम के द्वारा सूर्य भेदन कर सकते हैं, परंतु जो उस मार्गसे जा नहीं सकते, उनके लिये सूर्य भेदी प्राणायाम के स्थानपर 'सूर्य भेदी व्यायाम' बडा लाभ कारी हो सकता है। इसका स्वरूप और इसकी करनेकी रीति

निम्न प्रकार है । इस में शीघ्रतासे कई आसन क्रमपूर्वक करने होते हैं, इसका क्रम निम्न प्रकार है—

(१) नमस्कारासन ।

खडा रहकर हाथ और पांव जोड कर, जिस प्रकार दूसरे-को प्रणाम करते हैं, उस प्रकार खडा होनेका नाम "नमस्कारासन" है । इसमें सीधा खडा होना मुख्य है । समसूत्र में खडा रहनेका महत्व योग में विशेष है ।

अपनी समसूत्रमें स्थिति हुई है या नहीं इसकी परीक्षा इस प्रकार करनी चाहिये । दिवारके साथ पीठ करके खडा रहनेके पश्चात् मस्तक का पिछला भाग, पीठ, चूतर, पिंडरियोंका पिछला भाग और एडीयोंका पिछला भाग दिवारको स्पर्श करना चाहिये । जिस स्थितिमें ये भाग दिवारके साथ स्पर्श करते हैं उस स्थिति को समसूत्रस्थिति कहते हैं । ऐसा खडा रहकर समसूत्रावस्थाका ठीक ठीक अनुभव लेना चाहिये क्योंकि बैठने चलने फिरनेके समय ऐसाही सीधापन शरीर में रखना आरोग्य के लिये अत्यंत आवश्यक है ।

भगवद्गीतामें " समं कायशिरोग्रीवं " कहा है उसका यही तात्पर्य है। जो पाठक समसूत्रमें खडे रहेंगे, उनका पृष्ठवंश का आरोग्य उत्तम रहेगा और उनको मज्जातन्तुके कई रोग कदापि नहीं होंगे। बहुतसे लोग पीठको टेढा करके ही बैठते चलते घूमते और खडे रहते हैं। इस बुरी तरह खडे रहनेसे उनकाही आरोग्यका नाश होता है और उनकाही आयुष्य नष्ट हो जाता है। इससे अनेक रोग होते हैं और मज्जातंतुओं के रोगोंका मुख्य कारण यही है। इसी कारण योगसाधनमें समसूत्र स्थिति का इतना महत्त्व वर्णन किया है। इसी लिये आरोग्य वर्धन की दृष्टिसे इसका उत्तम अभ्यास होना अत्यंत त आवश्यक है। अतः पाठक इसका मनन पूर्वक अभ्यास करें। इसके पश्चात्—

(२) हस्तपादासन।

हस्तपादासन करना चाहिये। पांव घुटनों में टेढे न करते हुए, उनको समसूत्रमें ही रख कर हाथ भूमिपर सीधे रखने चाहियें। साथ साथ अपना सिर या नाक घुटनेको लगाना, अथवा घुटनों के बीच में करना चाहिये।

प्रारंभमें यह आसन होना कठिन होता है, और कईयों के घुटने टेढे होने के बिना हाथ भूमिको लगते ही नहीं। ऐसी अवस्थामें घुटने सीधे रखनेका प्रयत्न करना और जैसे हो सके वैसे अपने हाथ भूमिपर रखने, और जितना हो सके उतना करनेका यत्न करना चाहिये। ऐसा करनेसे एक दो मास में सब ठीक होने लगता है। परंतु ध्यान रहे कि जिस समय हाथ भूमिपर रखनेका यत्न होता है, उस समय पेट को अंदर आकर्षित करना चाहिये।

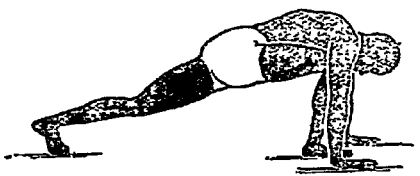
इस आसनके करनेके समय पांव सीधे रखनेकी अत्यंत आवश्यकता है, इस प्रकार पांव सीधे रखनेके कारण पांव के पिछले पुट्ठोंपर अच्छा खिंचाव आता है और इस हेतु वहां की नस नाडियोंकी नीरोगता सिद्ध होती है। इसीप्रकार कमर और पीठ के पुट्ठोंका भी अंशतः खिंचाव होनेके कारण वहां भी निर्दोषता होती है। क्यों कि जहां खिंचाव होता है वहां का रक्त दूर भाग जाता है और खिंचाव बंद होते ही वहीं नया शुद्ध रक्त आता है, इस हेतु शरीरके भाग खिंचाव के व्यायामोंके कारण नीरोग और निर्दोष होते हैं।

तथा इस समय पेट अंदर पीठ की ओर खींचनेका अभ्यास करनेसे पेटके यकृत, प्लीहा, आंतोंके निचले भाग तथा उस संबंधके अन्यान्य पुट्ठे इन सब पर आरोग्य कारक परिणाम होता है। मानो यह पेटके संपूर्ण अवयवों के लिये आरोग्य वर्धक

व्यायाम ही है और इसीकारण इसे ठीक प्रकार मन लगाकर करना चाहिये । जिस समय पीठ उक्त प्रकार पीठकी रीढकी ओर खींचा जाता है उस समय सूर्यचक्रके ऊपर अत्यंत इष्ट परिणाम होता है इस सूर्यचक्रका इस रीतिसे उद्दीपन हुआ तो संपूर्ण शरीरका आरोग्य बढने लगता है, विशेष कर पेटके संपूर्ण अवयवोंका आरोग्य सिद्ध होता है । अतः इस आसनके करनेके समय अपना ध्यान इस विधिकी ओर परिपूर्ण रीति से लगाकर यह विधि ठीक प्रकार करना चाहिये जिससे अधिक लाभ प्राप्त होना संभव है ।

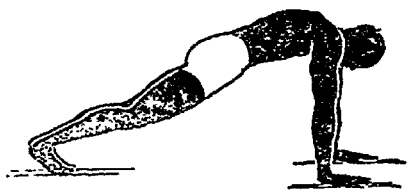
इसके नंतर —

(३) एकपादप्रसरणासन ।



"एकपाद प्रसरणासन" करना चाहिये । एक पांव जितना पीछे जा सके उतना ले जाना और पहिले जहां हाथ थे वहां ही रखने चाहिये । केवल एक पांव ही पीछे सीधा फैलाना चाहिये। इसके करनेके बाद —

(४) द्विपादप्रसरणासन ।



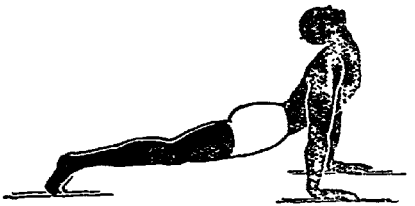
" द्विपाद -प्रसरणासन " करना होता है । एकपाद प्रसरणासन करनेके पश्चात् दूसरा पांव उसके साथ पीछे सीधा रख देनेसे यह आसन बनता है । इस में भूमिपर पांवके साथ पांव और हाथ के पास हाथ रखना होता है । इस आसन के होनेके नंतर –

(५) अष्टांगप्रणिप्रातासन ।

" अष्टांगप्रणिपातासन " करना चाहिये । अष्टांग प्रणिपात वह होता है कि जिस में शरीर के आठ अंग भूमिको स्पर्श करते हैं । [१] दो पांव, [२] दो घुटने, [३] दो हाथ, [४] छाति, और [५] सिरका भाग ये आठ अंग भूमि को इस समय स्पर्श करते हैं । इस समय पेटका स्पर्श

भूमि को नहीं होना चाहिये इसलिये पेट अंदर खींचना और छाती को फैलाकर उस छातीकोही स्पर्श भूमिको करन चाहिये। ऐसा न करनेसे योग्य लाभ नहीं होगा। इसके पश्चात्-

(६) सर्पासन ।



" सर्पासन " करना चाहिये । जिस प्रकार सांप अपनी फणा खोल कर फूत्कार करता है उस प्रकार करनेका नाम सर्पासन है । इसमें केवल हात और पांव ही भूमि को स्पर्श करते हैं, शेष शरीर भूमि से कुछ अंतर पर रहना है । सिर जितना पीछे जा सके उतना ले जाना चाहिये, और छाति जितनी आगे बढेगी उतनी बढानी आवश्यक है ।

इस सूर्यभेदन व्यायाम के लिये करने के आसनों में यह सर्पासन अत्यंत महत्वका आसन है । इसका तत्त्व यह है । पूर्व वर्णित हस्तपादासन (चित्र संख्या २) में पेट

के अंदर की ओर धडका झुकाव हुआ था, उसके बिलकुल विरुद्ध दिशा से झुकाव इस सर्पासन में होता है । ये परस्पर विरोधी झुकाव शरीरके आरोग्य के लिये अत्यंत आवश्यक हैं। इनके कारण पृष्ठवंश के मेरु दंडमें रहने वाले मणियोंका उत्तम आरोग्य सिद्ध होता है । जिनकी पीठकी रीढ इस व्यायामसे निर्दोष होती है उनको सौ में अस्सी रोग होते ही नहीं । यह मेरु दंडका आरोग्य इन दो आसनों के परस्पर विरोधी झुकाव के द्वारा सिद्ध होता है । इस का हेतु यह है—पीठकी रीढमें अनेक हड्डियां होतीं हैं जिनके बीचमेंसे एक एक सुराख होता है इस सुराख में से मज्जा प्रवाह मस्तकसे गुदातक पृष्ठ वंश में संचार करता है . प्रत्येक दो हड्डियोंमें एक मांस पिंड होता है और इस मांस पिंडसे मज्जा तंतु शरीरमें सर्वत्र फेलते हैं । इस स्थितिका विचार करनेसे पता लग सकता है कि इन मांस पिंडोंकी निर्दोषता रखनेसे शरीरके अन्यान्य अवयवोंका आरोग्य किस कारण सिद्ध होता है । पीठ सीधी न रखते हुए बैठने चलने आदिके व्यवहार करनेसे इन मांस-पिंडोंपर अस्वाभाविक दबाव पडता है, यह मुख्य कारण मज्जातंतुओंके विविध रोगोंका है । इसी लिये हस्तपादासन (चित्र २) करके अंदरकी ओर दबाव तथा सर्पासन (चित्र ६) करके बाहर की ओर दबाव डाला जाता है । केवल अंदर की ओर अथवा केवल बाहर की ओर दबाव

पडनेसे रोगोंकी उत्पत्ति हो सकती है, परंतु दोनों ओर उक्त दोनों आसनोंसे सम दबाव पडनेसे वहां की विषमता दूर होकर वहांका पूर्ण आरोग्य प्राप्त होता है। पूर्वोक्त मांस पिंडोंकी शक्ति बढ जाती है, और वहां का रुधिर प्रवाह ठीक होता है तथा वहां के मज्जातंतुओं में प्राण शक्तिका संचार ठीक प्रकार होजाता है। इस व्यायामसे जो आरोग्य प्राप्त होता है। वह स्थिर रखनेके लिये पृष्ठवंशकी समसूत्र स्थिति सदा रखना आवश्यक है। यह अभ्यास विशेष महत्त्वका है इस लिये पाठकोंसे निवेदन है कि इस समय करनेके आसनोंका विशेष ख्यालसे अभ्यास करें और उससे पूर्व हरएक आसनसे किस किस अवयव पर कौनसा परिणाम होता है यह विशेष मननसे समझलें जिससे लाभ अधिक होगा। इस सर्पासन के करनेके नंतर पुनः पूर्ववत् निम्न आसन करने चाहियें।

[७] द्विपाद प्रसरणासन ।

[८] एकपाद प्रसरणासन ।

[९] हस्तपादासन ।

[१०] नमस्कारासन ।

अर्थात जिस क्रमसे संख्या १ से ४ तक के आसन किये थे, उस के उलटे क्रमसे संख्या ४ से १ तक क्रमपूर्वक करने

चाहिये । इस प्रकार दो दो वार चार आसन और दो आसन एक एक वार मिलकर दस आसन करनेसे " सूर्यभेदन व्यायाम" एक वार सिद्ध होता है ।

ये १० आसन करने के लिये समय छः सेकंद पर्याप्त है । एक आसन एक सेकंदसे भी कम समय में करने से छः सेकंदों में दसों आसन बनकर "सूर्यभेदनव्यायाम" एक वार बनता है । इस प्रकार एक मिनिट में दसवार सूर्य भेदन व्यायाम हो सकता है, और १५ मिनिटोंमें १५० वार हो सकता है । तथा दो घंटोंमें १२०० वार किया जाता है । हमने घडी लगाकर यह प्रमाण देखा है, इतनी शीघ्रतासे ही व्यायाम करनेसे सूर्यचक्रपर परिणाम होता है और उस का उद्दीपन होता है ।

यह जो प्रमाण हमने दिया है वह साधारण शक्तिवाले नीरोग मनुष्य के लिये ही समझना चाहिये । अशक्त मनुष्य अपनी शक्ति और अपने मनके उत्साहके अनुकूल शनैः शनैः सूर्य भेदन व्यायाम कर सकते हैं । सूर्यभेदन व्यायाम करनेवाले को अपनी शक्तिका ख्याल अवश्यही करना चाहिये । अशक्त मनुष्य हरएक आसनपर एक दो सेकंद ठहरकर यह व्यायाम करे, जिससे आराम के साथ वह व्यायाम कर सकता है और इससे उनको थकावट भी नहीं होगी । परंतु जो शक्तिवाले होंगे उनको शनैः शनैः करने से कोई लाभ नहीं होगा । इस

व्यायाममें यही खूबी है कि कम शक्तिवाले इसे शनैः शनैः कर सकते हैं और अधिक शक्तिवाले इसे वेगसे कर सकते हैं। अर्थात् हरएक मनुष्य अपने शरीरकी शक्तिके अनुसार व्यायाम करके लाभ उठासकते हैं ।

इस विषयमें पाठक विचार करेंगे, तो उनके मनमें यह बात स्थिर हो जायगी कि इस सूर्य भेदन व्यायामसे शरीरके संपूर्ण अंगों और अवयवों को उत्तम व्यायाम हो सकता है ।

जिस प्रकार शरीरके बाह्य पुट्ठोंको इससे पुष्टि प्राप्त हो सकती है उसी प्रकार आंतरिक अंगोंकी भी शक्ति बढ सकती है। एक ही समयमें संपूर्ण अवयवों और नस नाडियों को व्यायाम देनेवाला यही एक व्यायाम है । किसी अन्य व्यायामसे यह बात सिद्ध नहीं हो सकती। मुद्गल्, जोडी, बैठक, जोर, मल्लखंब; आदि व्यायामोंसे इस प्रकार संपूर्ण अवयवों को लाभ नहीं पहुंच सकता ।

इस व्यायामसे पूर्वोक्त प्रकार सूर्यचक्रकी चेतना होती है और उस कारण सब अंगोंका आरोग्य प्राप्त होता है ।

यह व्यायाम आयुके अनुसार न्यूनाधिक संख्या में करना चाहिये ।

इसका प्रमाण निम्न प्रकार है—

आयु वर्ष	निर्बल मनुष्य	साधारण मनुष्य	बलवान मनुष्य
८	१२	२५	५०
१२	२५	५०	१००
१६	५०	१००	२००
२५	१००	३००	१२००
४०	१००	२००	१०००
५०	५०	३००	६००
६०	५०	२००	४००
७०	४०	१००	२००

यह संख्या साधारण प्रमाणकी है, इसमें अपनी शक्ति के अनुसार न्यूनाधिक किया जा सकता है । इतनाही नहीं, परंतु अपनी शक्तिके अनुसार न्यूनाधिक करना आवश्यक है ।

इसमें श्वासोच्छ्वास की गति अपनी शक्ति के अनुसार सम रखनी चाहिये । सर्वदा नासिकासे ही श्वास लेना चाहिये, और मुख बंद ही रखना चाहिये । निर्बल मनुष्योंको उचित है कि, वे जहां आवश्यकता हो, वहां श्वास लें, और जहां चाहिये वहां छोड दें । तथा एक मिनिटमें सूर्य भेदन व्यायाम दस करने के स्थानपर शांतिके साथ दो, चार, या पांच ही करें । अशक्तों को अपनी शक्ति के अनुसार ही करना चाहिये ।

साधारण शक्तिवाले लोग प्रारंभमें नमस्कारासन के समय श्वास लेवें और सर्पासनके समय उच्छ्वास छोड दें, पश्चात् पुनः श्वास ले कर खडे होते ही छोड दें। इस प्रकार एक सूर्यभेदन व्यायाम में दोवार श्वास और दोवार उच्छ्वास होता है। थोडे अभ्यास के पश्चात् यह बराबर ताल से ही चलता रहता है, और क्रमशः आसन और श्वास प्रश्वास चलते रहते हैं। आवश्यकता प्रतीत होने पर साधारण शक्ति वाले लोग भी मिनिटमें सूर्य भेदन व्यायामकी संख्या न्यूनाधिक कर सकते हैं।

जो बलवान मनुष्य हैं, तथा जिनको प्राणायाम का अभ्यास है, वे मिनिट में दस बार ही व्यायाम करनेका यत्न करें और प्रत्येक सूर्य भेदन व्यायाम में एक बार श्वास लेकर एक बार छोड दें, अर्थात प्रारंभ में लें और अंतमें छोड दें। परंतु जो बलवान मनुष्य १०० से अधिक संख्यामें यह व्यायाम करना चाहते हैं, उनको एक व्यायाम में दो बार श्वास और दोबार उच्छ्वास अवश्य करना चाहिये। अन्यथा अधिक व्यायाम होना अशक्य होता है। प्रारंभ में श्वास लेकर बीचमें छोडना, पुनः लेकर अंतमें छोडना। इस प्रकार तालसे होना चाहिये। थोडे अभ्यास से सब ठीक होने लगता है। और पश्चात् इसमें कोई कठिनता भी नहीं प्रतीत होती है।

अब इस सूर्य भेदन व्यायाम के करनेसे जो लाभ होते हैं उनका संक्षेपसे वर्णन देखियेः—

सूर्यभेदन व्यायाम का फल ।

उक्त रीतिसे सूर्य भेदन व्यायाम नियम पूर्वक करनेसे दो चार दिनमें भी भूख बढने का अनुभव होता है । एक मासमें भूख बहुत बढती है । भूख के अनुसार गायका दूध, घी, मक्खन, रोटी आदि पौष्टिक पदार्थ योग्य प्रमाण में सेवन करने चाहिये । गायका दूध न मिलनेपर भैंस का दूध तथा अन्य पौष्टिक पदार्थ लेना योग्य है । इसके अभावमें जो कुछ योग्य भोजन अपनी अवस्था में मिल सकता है, योग्य प्रमाण में लेना आवश्यक है । अन्न की न्यूनता होने पर शरीर की पुष्टि नहीं हो सकती ।

इसके अतिरिक्त इस व्यायामसे सब ही अपचन के दोष आंतोंके व्याधि, यकृत् और प्लीहा के विकार, कब्जी, अथवा अतिसार, शौच के संबंधसे उत्पन्न होने वाले विविध रोग, मुखकी अरुची और दुर्गंधि, दांतोंके रोग, फेंफडों की निर्बलता, मुखमें छाले पडना, गले के रोग, सिरदर्द, चक्कर आने, अग्निमांद्य, प्रारंभावस्थामें क्षय, श्वास कास, आदि सबही प्रकार के रोग दूर होनेका अनुभव दो तीन मास में ही आ जाता है।

एक मासमें ही शरीर की कांति बढने लगती है, बाहु तथा छाति की पुष्टि दूसरे मासमें स्पष्ट दिखाई देती है । छः मास में छाती, बाहु, पीठ, जंघा और पिंडरियां पुष्ट हो जाती हैं और

शरीर सुडौल बनता है। योग्य आहार विहार के साथ इस व्यायाम को करनेसे बुढापेमेंभी जवानीका अनुभव होता है। यह बात अनुभव की है, इस लिये इसमें यत्किंचित् भी अत्युक्ति नहीं है। सैंकडों मनुष्यों पर इसका अनुभव देखा है। इस लिये हरएक पाठकसे निवेदन है कि वह इस सूर्योपासना के अनुष्ठानसे अपना आरोग्य प्राप्त करें।

इस व्यायाम को करनेका समय प्रातः काल है। सूर्योदय के समय प्रारंभ कर के आठ बजे तक १२०० सूर्यभेदी व्यायाम हो सकते हैं। इस समय इस के करनेवाले यहां सहस्रों हैं और हरएक को इस से लाभ हुआ है।

स्त्री और पुरुषको यह व्यायाम करने योग्य है। इसके लिये उत्तम शुद्ध और रमणीय स्थान प्रशस्त है, जहां प्रातः कालके सूर्य किरण आते हों, ऐसा स्थान इस व्यायाम के लिये सर्वोत्तम है। प्रातः काल के सूर्य किरणोंमें यह व्यायाम करनेसे बहुतही लाभ होता है। कमरेमें करना हो, तो उस कमरेका वायु शुद्ध रहे और उसमें उपासनाके लिये योग्य ही पदार्थ हों और अन्य पदार्थों की खेंचाखेंच न हो।

हरएक अवस्थामें यह व्यायाम लाभदायी होता है, परंतु प्रारंभमें अभ्यास थोडा थोडा करके यथाक्रम थोडा थोडा अपनी शक्तिके अनुसार बढाना चाहिये। प्रत्येक व्यायाम अपनी शक्तिके अनुसार ही करना चाहिये, कदापि अधिक

करना योग्य नहीं है । आशा है कि पाठक वृंद इससे लाभ उठावेंगे ।

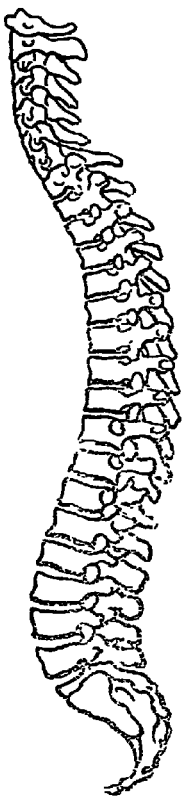
प्रत्येक आसनसे लाभ ।

पूर्वोक्त सूर्यभेदन व्यायामके प्रत्येक आसन से शरीरके किस अवयव को किस कारण लाभ होता है इसका वर्णन इस से पूर्व संक्षेपसे किया है, अब विस्तारसे करते हैं—

(१) नमस्कारासन ।

हाथ जोडकर सीधा खडा रहनेका नाम नमस्कारासन है, यह साधारण खडा रहना है इससे कौनसा लाभ हो सकता है? ऐसा साधारण लोगोंका ख्याल हो सकता है । हरएक मनुष्य सदा खडा रहता है, यह सत्य है; परंतु योग शास्त्रकी पद्धति से खडा रहने का ज्ञान बहुत थोडे लोगोंको है । भगवद्गीतामें वर्णित समसूत्र स्थितिमें खडा रहने और चलने की कला बहुत ही थोडे लोग जानते हैं । प्रायः लोग किसी रीतिसे बैठते और कैसेभी खडे होते हैं । खुर्सीपर बैठनेवाले बाबू अथवा भूमिपर बैठने वाले लेखक अपना सिर बहुत आगे झुकाते और अपना लेखन करते हैं, इस कारण उनके पृष्ठवंशमें अस्वाभाविक झुकाव आगेकी ओर होता है । पृष्ठवंशका चित्र देखनेसे आपको स्वयं पता लग सकता है,कि उक्त झुकाव के कारण दो हड्डियोंके मध्यका मांसग्रंथी बहुत

(पृष्ठवंश)



दब जाती है और इस कारण वहांसे फैलनेवाले मज्जातंतुओं की चेतना शक्ति नष्ट होती है अथवा क्षीण होती है। मज्जातंतुओं की शक्तिकी क्षीणतासे अनंत रोग होना संभव है। इससे पाठक जान सकते हैं कि केवल खडा रहना या बैठना भी कितनी सावधानताके साथ करना चाहिये। इसी लिये योग-शास्त्रमें समसूत्रास्थितिमें खडे रहने या बैठनेकी सूचना प्रारंभ में ही दी होती है, क्यों कि इस स्थितिके साथ आरोग्य का घनिष्ठ संबंध है।

पूर्वोक्त कारण मज्जा तंतुओं की क्षीणता उत्पन्न होनेपर लोग दवाइयां करने लगते हैं, परंतु उन दवाइयोंसे बनना क्या है ? क्यों कि मूल दोष उनके खडे होने और बैठनेमें होता है, जबतक यह दोष दूर न हो जाय तब तक दवाईयां क्या काम करेंगी और उक्त दोष हटनेपर दवाइयों की जरूरत भी कहां है ?

पाठक पृष्ठवंशका चित्र देखेंगे तो उनको पता लग जायगा कि यह पीठकी रीढ बिलकुल सीधी समरेखामें नहीं है । यह पृष्ठवंश छातीके स्थानमें थोडा पीठकी ओर झुका हुआ और नाभीके स्थानमें थोडा थोडा आगे झुका हुआ होता है। यह इसका स्वाभाविक झुकाव है । इससे अधिक झुकाव होना रोगका कारण होता है । इसके स्वाभाविक झुकाव में पृष्ठवंश रहा तो ही मनुष्य समसूत्रमें खडा रह सकता है अन्यथा नहीं। समसूत्रमें खडा रहनेकी विधि पूर्वस्थानमें कही है । इसका ठीक ठीक मनन करनेसे ही पाठक ठीक प्रकार खडे रह तथा ठीक प्रकार चल फिर सकते हैं । और उससे उत्तम नीरोगता प्राप्त कर सकते हैं । केवल इस छोटी सी बातकी ओर यथा योग्य ध्यान दिया जाय तो कितना कल्याण हो सकता है, इसका विचार पाठक करें ।

२ हस्तपादासन ।

इस व्यायाम में द्वितीय आसन " हस्तपादासन " है । यह इस व्यायाममें दोवार करना होता है । और इन दोनोंके बीचमें सर्पासन है । आरंभ में हस्तपादासन पश्चात् मध्यमें सर्पासन और अंतमें फिर हस्तपादासन यह योजना विशेष हेतुसे बनाई है । पाठक विचार करेंगे तो इस व्यवस्थाका हेतु उसी समय उनके ध्यानमें आजायगा । इस व्यवस्था से हस्तपा-

दासन द्वारा अंदरकी ओर झुकाव, सर्पासनसे बाहर की ओर झुकाव और पुनः हस्तपादासन से अंदरकी ओर झुकाव होता है । इसमें पृष्ठवंशको भी यही झुकाव उक्त समय में मिलता है । इससे यह होता है कि हस्तपादासन के समय पृष्ठवंशकी हड्डियोंके बीच की मांसग्रंथी अंदरकी ओर दब जाती है, सर्पासनके समय बाहर की ओर दब जाती है और पुनः अंदरकी ओर दूसरे हस्तपादासनके समय दब जाती है। जिस समय यह ग्रंथी अंदर की ओर दब जाती है उस समय बाहरकी ओर खुलती है और जिस समय बाहर की ओर दब जाती है उस समय अंदरकी ओर खुलजाती है । इस अभ्याससे इस ग्रंथीमें रक्त-का प्रवाह ठीक होने लगता है और संपूर्ण ज्ञानतंतुओं में जीवन रस उत्तम रीतिसे फैलता है । इस कारण पृष्ठवंशसे चलने वाले मज्जातंतुओंके आधीन जो जो अवयव होते हैं उनको उत्तम आरोग्य प्राप्त होता है ।

हस्तपादासन के विरुद्ध सर्पासनमें झुकाव होता है इस कारण यह परस्पर प्रतियोगी आसन हैं । आसनोंके अभ्यास में समयोगी और प्रतियोगी आसनोंका ख्याल अवश्य करना चाहिये । प्रतिदिन जो लोग आसन करते हैं उनको इसका विचार अवश्य करना चाहिये । सब ही समयोगी आसन प्रति-दिन नहीं करने चाहियें; कुछ समयोगी और कुछ प्रतियोगी ऐसे आसन करनेसे अधिक लाभ होता है । समयोगी आसन

वे हैं कि जिनमें एक ओर झुकाव रहता है और उसके विरुद्ध झुकाव वाले आसन उसके प्रतियोगी आसन कहलाते हैं।जैसे हस्तपादासन और सर्पासन ये आसन परस्पर प्रतियोगी अर्थात् विरुद्धदिशामें झुकाव वाले हैं और इसी कारण इनका साथ साथ अभ्यास विशेष लाभ दायी है ।

हस्तपादासनके समय पेट को अंदर खींचना, नाक घुटने में लगाना, अथवा मस्तक दोनों घुटनोंमें लेजाना विशेष महत्त्व का है इसके उत्तम अभ्याससे आंतें, यकृत् आदि अवयव तथा मूत्राशय आदि भागोंका आरोग्य प्राप्त होता है, इस लिये इस आसनकी ओर असावधानी करना योग्य नहीं है ।

३ एकपाद प्रसरणासन ।

एक पांव जितना जा सकता है उतना पीछे ले जानेका यह नाम है। दायां पाव पीछे गया तो बायां आगे रहता है और बायां पांव पीछे गया तो दायां आगे रहता है । जो पेटकी ओर रहता है उससे पेटको अंदर दबाना होता है । हेर फेर से इस आसन का अभ्यास करनेसे एक समय यकृत् दब जाता है और दूसरी ओर प्लीहा दब जाती है और इस अभ्याससे इस कारण इन दोनों अवयवों को लाभ पहुंचता है इस व्यायामपर इन अवयवोंका आरोग्य निर्भर है इस कारण इस आसन के करनेके समय इस विशेष बात को भूलना उचित नहीं है । कई आसन दायां पांव

पीछे ले जाकर करने और कई आसन वायां पांव पीछे लेजाकर करनेसे दोनों अवयवोंका उत्तम आरोग्य सिद्ध हो सकता है।

कई लोग आसन तो करते हैं परंतु उस आसन के समय अवश्य करने योग्य विधी को भूलते हैं, इस कारण उनको उस अभ्याससे लाभ नहीं होता, आसन करनेपर भी न करने के बराबर हो जाता है। वस्तुतः यह दोष करनेवालोंका होता है, परंतु वे अपनी अशुद्धि नहीं समझते और आसनों के अभ्यासको ही दोष देते हैं। यह अशुद्धि बारं बार होती है इसलिये यहां सावधानीके लिये सूचना दी है। इसलिये हरएक पाठक को उचित है कि हरएक आसन के समय करने योग्य विधि कौनसा है इसका मनन करके उस विषयमें अशुद्धि होने न दे।

४ द्विपाद प्रसरणासन।

इस आसनमें दोनों पांव पीछे लेजाने और हात सीधे रखने होते हैं।

५ अष्टांगप्रणिपातासन।

पूर्वोक्त आसन अष्टांगप्रणिपातासन की तैयारीके लिये ही होता है। इस आसन के समय पेट अंदर खींचना और छाती फैलाकर भूमिको छातीको स्पर्श करना मुख्य है। जो लोग इस समय इस विधिके अनुसार यह आसन करते हैं उनकी

छातीका घेर बढता जाता है और पेटकी चरबी कम होती रहती है । यह दोनों बातें आरोग्य की दृष्टिसे अत्यंत आवश्यक हैं । कई लोग कहते हैं कि तीस वर्षकी आयु हुई तो पश्चात् छातीका घेर बढता नहीं, परंतु हमने ऐसे उदाहरण देखे हैं कि आयुके पचास वर्षके पश्चात् यह व्यायाम करनेसे भी उन की छाती डेढ इंच बढ गई । इससे सिद्ध है कि यदि यह व्यायाम पूर्व आयुमें योग्य रीतिसे किया जाय तो उसका परिणाम छातिपर कितना उत्तम हो सकता है । छातीके विस्तारपर मनुष्यका आरोग्य निर्भर है यह बात सब जानते ही हैं ।

६ सर्पासन ।

सर्पासनके समय पीठकी ओर बहुत झुकाव देना आवश्यक है । तथा गलाभी पीठकी ओर पीछे झुकाना योग्य है । अर्थात् छतकी ओर देखनेसे यह बात सिद्ध होती है ।

इसके नंतर उठनेके समय ठोढी कंठमूल में दबानी चाहिये । इससे कंठबंध सिद्ध होता है । इस कंठबंधसे गलेके निकंठमणी का आरोग्य होता है और इससे रक्तशुद्धिद्वारा उत्तम आरोग्य पूर्वक दीर्घ आयुष्य भी प्राप्त हो सकता है । गलेमें जो निकंठमणि है उसके उत्तम कार्य करनेमें समर्थ होनेसे अनंत लाभ हैं इसलिये इस समय कंठबंध करनेमें त्रुटी करना किसीको भी योग्य नहीं है ।

इसके पश्चात् के आसनोंके लाभोंका वर्णन इससे पूर्व लिखा जा चुका है अतः उसको दुहराना यहां उचित नहीं है।

इन दस आसनोंके व्यायामसे एक सूर्यभेदन होता है और इससे शरीरका आरोग्य उत्तम होनेके कारण इसका विशेषही महत्त्व है। सूर्यभेदन व्यायाम के कई प्रकार हैं उन सबमें यह सुगम है और सबको करने योग्य है। हरएक अवस्थाका मनुष्य इससे लाभ उठासकता और आरोग्य प्राप्त कर सकता है। इसके ठीक प्रकार करनेसे बल बढता है, आरोग्य प्राप्त होता है, अखंड उत्साह मिलता है, निरुत्साहके विचार मनमें नहीं आते. रोग दूर होते हैं, और आशापूर्ण जीवन व्यतीत करनेके लिये मनुष्य सर्वथा योग्य होता है।

* आसन *

[१] आसनों के अभ्यास से आरोग्य प्राप्त होता है।
[२] आसन करनेसे बल, उत्साह और तेज बढता है

ऋषि मुनियोंके स्वास्थ्य साधन के ये व्यायाम हैं। आपको स्वास्थ्य की इच्छा है, तो आप इनका अभ्यास अवश्य कीजिये।

सचित्र आसनोंका पुस्तक। मू. २)
मंत्री— स्वाध्याय मंडल, औंध (जि. सातारा.)

सूर्य भेदन व्यायाम ।

—:*(संख्या २)*:—

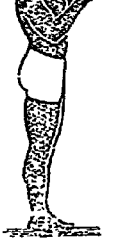
चतुरंग प्रणिपातासन ।

सूर्यभेदन व्यायामकी एक पद्धति गत लेखमें लिखी है । वह सबसे सुगम होनेके कारण दुर्बल मनुष्यभी उससे लाभ उठा सकते हैं । जो दुर्बल मनुष्य हैं, वे इस सूर्यभेदन व्यायाम को थोडा थोडा अपनी शक्तिके अनुसार करते जांयगे, तो एक वर्षके अंदरही उनकी दुर्बलता निःसंदेह दूर हो जायगी । ऋषि मुनियोंका यह " बलवर्धक व्यायाम " है । और इनका अनुभव सहस्रों मनुष्योंपर लिया है, तथा हरएक अवस्थाके मनुष्यपर इससे उत्तम परिणाम हो गया है । इतनाही इसमें ध्यान रखना होता है कि, अति निर्बलताके समय यह व्यायाम शनैःशनैः और अल्प प्रमाणमें करना चाहिये । और जैसा जैसा बल बढता जायगा, वैसा वैसा यथेच्छ करनेमें कोई दोष नहीं है । अस्तु । इस व्यायामकी उपयोगितामें कोई शंकाही नहीं

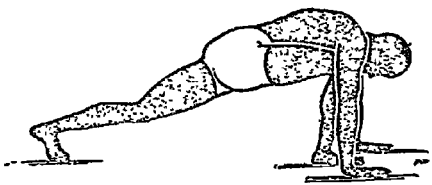
है, इसलिये हरएक पाठक इसका अवश्य अनुभव लेलें, तथा अपने मित्रोंमेंभी इसका खूब प्रचार करें। इस सूर्य भेदन व्यायामके लिये किसी भी साधन सामग्री की या कीमती खुराक की भी आवश्यकता नहीं है। इस लिये निर्धनसे निर्धन मनुष्यभी इससे लाभ उठा सकते हैं।

गत लेखमें जिस सूर्यभेदी व्यायामका वर्णन किया है, उसको अधिक संख्यामें करना चाहिये। आज इस लेखमें इसी सूर्यभेदी व्यायामकी दूसरी रीतिका वर्णन है, जो थोडी संख्यामें करनेसे भी पर्याप्त होता है। इसकी पद्धति यह है। इसमें क्रमपूर्वक निम्न आसन करने होते हैं—

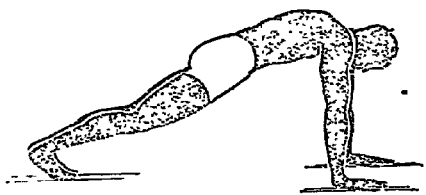
(१) नमस्कारासन। (२) हस्तपादासन।



(३) एकपादप्रसरणासन ।



(४) द्विपादप्रसरणासन ।

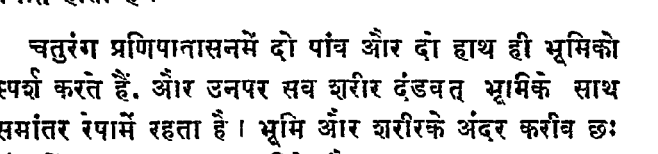


(५) चतुरंगप्रणिपातासन ।

पहिले लेखमें इस स्थानपर अष्टांग प्रणिपातासन करना लिखा है। उस स्थानपर चतुरंगप्रणिपातासन इस पद्धतिमें करना चाहिये। इस आसनमें दो पांव और दो हाथ के तलवे

ही अर्थात् केवल चार ही अंग भूमिको स्पर्श करते हैं। दो हाथ और दो पांव ये चारही अंग भूमिको स्पर्श करते हैं, इस लिये इस आसनको चतुरंगप्रणिपातासन बोलते हैं। अष्टांगप्राणिपात की अपेक्षा चतुरंगप्रणिपात थोडासा कठिन है, और इसमें थोडी अधिक थकावट होती है। इसी लिये इस पद्धतिका सूर्य भेदी व्यायाम थोडी संख्यामें करना भी पर्याप्त होता है।

चतुरंग प्रणिपातासनमें दो पांव और दो हाथ ही भूमिको स्पर्श करते हैं, और उनपर सब शरीर दंडवत् भूमिके साथ समांतर रेषामें रहता है। भूमि और शरीरके अंदर करीब छः अंगुलोंका अंतर रखना चाहिये, जैसा –



इस प्रकार भूमिके साथ सम अंतर पर सब शरीर सीधा रखना आवश्यक है। इस चतुरंग प्रणिपातासनमें एक आध सेकंद ठहरकर फिर—

६ सर्पासन ।

सर्पासन करके तत्पश्चात् पूर्ववत् निम्न आसन किजिये—

७ द्विपादप्रसरणासन ।

८ एकपादप्रसरणासन ।

९ हस्तपादासन ।

१० नमस्कारासन ।

इस प्रकार नमस्कारासन अंतमें करनेसे इस पद्धतिका सूर्यभेदी व्यायाम होता है ।

इसमें भी दस आसन करने होते हैं, और वे इसी क्रमसे अति शीघ्र करने चाहियें । इस रीतिका सूर्यभेदी व्यायाम—अर्थात् पूर्वोक्त क्रमानुसार दस आसन—एक मिनिटमें छः वार अवश्य करने चाहियें । यदि आठ या दस वार हो सके, तो अधिक अच्छा है । तथापि न हो सके तो, प्रारंभमें शनैः

शनैः और थोडे करके जितनी वार किये जा सकते हैं, उतने ही कीजिये और जैसा अभ्यास बढेगा, उस प्रकार बढाते जाइये।

अशक्त मनुष्य आवश्यकतानुसार जहां चाहिये वहां श्वास और उच्छ्वास करें। सबल मनुष्य एक कुंभकमें दसों आसन कर सकें तो अच्छा है, नहीं तो पूर्ववत् सर्पासनके समय पहिला श्वास छोडकर दूसरा लें। अथवा यह भी न हो सके तो आवश्यकतानुसार श्वास और प्रश्वास करें।

आयुके अनुसार यह सूर्यभेदी व्यायाम पूर्ववत् न्यूनाधिक करना चाहिये। यदि यह व्यायाम ठीक प्रकारसे किया जाय, तो पहिले चारोंके बराबर यह एक है। इस लिये प्रथम लिखे सूर्यभेदी व्यायामकी संख्या १०० के स्थानपर इसकी २५ पर्याप्त हैं। इस नियमके अनुसारही हरएक मनुष्य अपनी आयु और शक्तिके अनुसारही अपने लिये इस सूर्यभेदी व्यायामकी संख्या निश्चित कर सकते हैं। तथापि अपनी अवस्थाके अनुसार न्यूनाधिक करनेसे भी कोई हानि नहीं है। जिस प्रकार गायनवादनमें ताल होता है, उसी प्रकार इस सूर्यभेदी व्यायामेंभी तालसे सब आसन और श्वास तथा उच्छ्वास करने अत्यावश्यक हैं। थोडा अभ्यास करनेपर यह सब तालसेही होने लगता है और तालसे अभ्यास करनेकी आदत ही शरीरको होती है, जो हरएक कार्यमें लाभकारी है। सब

कार्य तालसे होने में लाभ और बेतालसे होने में हानि है। इस सूर्यभेदन व्यायामके साथ शरीर स्वास्थ्यका विशेष संबंध है, और शरीर की सुस्थिति तालकी समता से ही रहती है।इसलिये समतासे ही हरएक कार्य करनेका अभ्यास करना अत्यावश्यक है। व्यायाम में तो इसकी बहुत ही आवश्यकता है। जो मनुष्य बहोत निर्बल हैं वे पहिली पद्धतिके अनुसार ही सूर्यभेदी व्यायाम करें। साधारण शक्तिवाले इसको थोडा थोडा प्रारंभमें करें और यथासमय बढाते जांय। स्त्री और पुरुषोंके लिये यह व्यायाम बडाही उपयोगी है। इसका अभ्यास सवेरे ही होना चाहिये। सवेरके सूर्यप्रकाश में करनेसे बडे लाभ होते हैं। वास्तविक रीतिसे यह सूर्यप्रकाशमें ही सवेरे करना चाहिये। कमरे में करना हो, तो वह कमरा अति स्वच्छ, निर्मल, शुद्ध वायुसे युक्त और जिसमें सूर्य प्रकाश आता है, ऐसा रमणीय होना चाहिये।

कब्जी वाले लोग एक कटोरीभर कोसा जल पीकर सूर्यभेदी व्यायाम करेंगे, तो उनकी कब्जी एक मास में ही हट जायगी। परंतु जल पीनेके बाद १५। २० मिनिट के पश्चात् यह व्यायाम करना चाहिये। पत्रोंके संपादक, अध्यापक, लेखक, कार्यालयोंमें काम करने वाले बाबू, सेठ, साहुकार, दुकानदार आदि बहुत प्रकारके लोग हैं कि, जो बैठकर ही रहते हैं, और अपना कार्य शरीर को स्थिर रख कर ही करते हैं। यदि उक्त प्रकारके लोग प्रातःकालमें १५। २० मिनिट अथवा

अधिक इस सूर्य भेदी व्यायाम को करते जायंगे, तो उनको बडा आरोग्य प्राप्त हो सकता है । यह व्यायाम विशेषतः इन लोगोंके लिये बडा ही उपकारक है । बाबू लोगोंके पीछे जो अनेक व्याधियां लगीं रहतीं हैं, उसका कारण उनका बैठके कार्य करनेका पेशा ही है । इस लिये उनको इस सूर्योपासना की ओर विशेष ध्यान देना चाहिये ।

हरएक आसनसे लाभ तथा उसके करनेके समय विशेष प्रकार ध्यानमें धरने की बातें जो " अष्टांगप्रणिपातासन " वाले पहिले लेख में लिखी हैं , इस लेखके साथ भी पाठक उनका अनुसंधान करें, क्यों कि वेही आसन इसमें करनेके हैं ।

सूर्य भेदन व्यायाम ।

(संख्या ३) भूधरासन ।

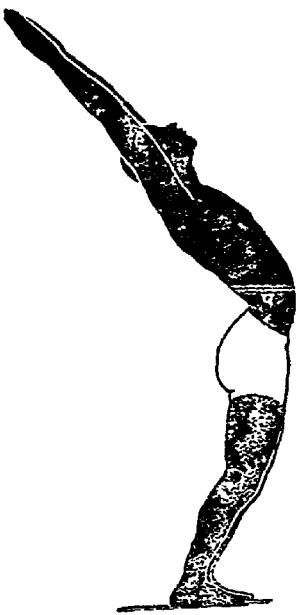
सबसे सुगम "सूर्य भेदन व्यायाम" संख्या एकके लेखमें वर्णन किया है । उससे कठिन संख्या दो का व्यायाम है । अब इससे और थोडासा कठिन जो सूर्य भेदन व्यायाम है, उसका वर्णन इस लेखमें करना है । इसमें कई आसन पूर्व लेखोंमें वर्णित ही हैं, परंतु कई आसन नवीन हैं । उनका क्रम निम्न प्रकार है—

[१] नमस्कारासन

—XX—

पूर्व वर्णित रीतिसे सीधा खडा होकर पांव, चूतर, पीठ, गला, और सिर समसूत्रमें रख कर दोनों हाथ जोड कर नमस्कार करना । इसके पश्चात्—

[२] ऊर्ध्व नमस्कारासन।



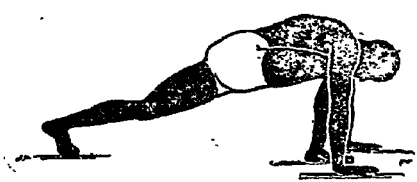
ऊर्ध्व नमस्कारासन करना चाहिये। साधारण नमस्कारासन में दोनों हाथ अपनी छातीके पास होते हैं; वे वहांसे सीधे ऊपर ले जाकर ऊर्ध्व दिशा में हाथ जोड कर नमस्कार करनेका यत्न करनेसे यह ऊर्ध्व नमस्कारासन होता है। इसमें पेट को थोडासा आगे बढाकर हाथोंको जितना हो सके उतना पीछे हटानेसे पेटपरअच्छा खिंचाव आता है और यह पेटके लिये बडाही आरोग्यप्रद होता है। आध सेकंद इस ऊर्ध्व नमस्कारासन की स्थितिमें ठहर कर पश्चात्—

[३] हस्तपादासन।

हस्तपादासन करना चाहिये। पूर्व आसनमें जो हाथ ऊपर थे

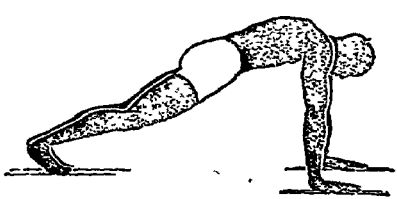
उनको वहांसे नीचे लाकर अपने दोनों पांवोंके दोनों ओर भूमिके ऊपर राखिये। घुटने सीधे रहें और पेट अंदर आकर्षित किया जाय, ये दो बातें इसमें मुख्य-हैं। इस लिये इस समय इनके विषयमें भूलना नहीं चाहिये। इसके नंतर—

(४) एकपाद—प्रसरणासन ।



एक पांव पीछे ले जाकर पूर्ववत् एक पाद—प्रसरणासन कीजिये। तदनंतर

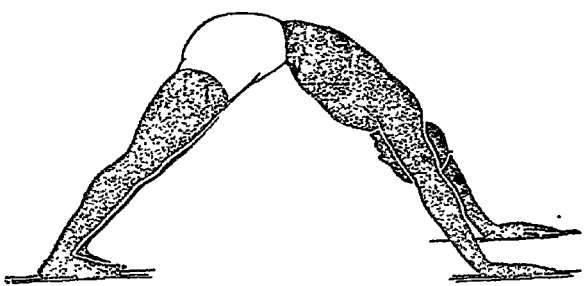
(५) द्विपाद—प्रसरणासन ।



दोनों पांव पूर्वोक्त प्रकार पीछे ले जाईये। इस रीतिसे द्विपादप्रसरणासन हो जाता है। तत्पश्चात्—

(६) भूधरासन ।

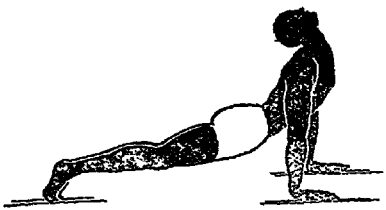
भूधरासन करना चाहिए । इसको करने के लिये अपने पांव जितने पीछे ले जा सकें उतने लेजाइये,



परंतु इसमें यह स्मरण रहे कि, घुटने सीधे रहने चाहियें और पांवके तलवे जमीनको पूरे लगने चाहिये। पांवोंके संपूर्ण नसनाडियों पर इसका अच्छा परिणाम होता है ।

इस समय हाथोंके तलवे पूर्व स्थलमें ही जमीन पर लगे रहते हैं, और पांवोंके तलवे अपने नवीन स्थानपर भूमिपर पूरे लगे रहते हैं । इस प्रकार हाथों और पांवोंके चारों तलवों पर पर्वत जैसा शरीर रहता है, इसलिये इसका नाम भूधरासन होता है । भूमिको हाथों और पांवोंसे धरा जाता है, इस कारणभी यह नाम अन्वर्थक प्रतीत होता है । इस समय ठोढी

(८) सर्पासन ।



सर्पासन करना चाहिये । फणी सांप के समान आसन करनेसे यह सिद्ध होता है । इसमें सिर जितना पीछे जाय उतना लाभ दायक होता है । यहांतक पीछे चला जाय कि आकाश के सामने अपना मुख हो । इसके पश्चात् पुनः—

(९) भूधरासन ।

भूधरासन पूर्ववत् करना चाहिये । घुटने सीधे, पांव सम रेखामें, कोहिनी के साथ हाथ सीधे, हाथों और पांवों के तलवे पूरे भूमिपर लगे हुए, तथा ठोढी कंठमूलमें लगी, आदि सब बातें पूर्ववत् होनी चाहियें और किसी बातको भी भूलना नहीं चाहिये । और अशुद्धि नहीं करनी चाहिये । इसके बाद—

(१०) द्विपाद प्रसरणासन और—

(११) एकपाद प्रसरणासन।

करके, तत्पश्चात्—

(१२) हस्तपादासन।

पूर्ववत् हस्तपादासन करके, तदनंतर—

(१३) उपवेशनासन।

उपवेशनासन करना चाहिये। जहां हस्तपादासनमें हाथ और पांव थे वहां ही रहें, और सरल बैठा जाय और बैठते ही उठ कर—

(१४) नमस्कारासन। और पश्चात्—

(१५) ऊर्ध्वनमस्कारासन। करना चाहिये।

इस प्रकार पंद्रह आसनोंका यह सूर्यभेदन व्यायाम है, इसको करनेके लिये पंद्रह सेकंद लगते हैं और इस वेगसे ये एक मिनिटमें चार होते हैं। संख्या एक के सूर्य भेदन के पांच व्यायामोंके बराबर यह एक है, इस प्रमाणसे इसकी

संख्या अपने लिये निश्चित करनी चाहिये । तात्पर्य जहां संख्या एक के व्यायाम २०० करने आवश्यक हैं वहां ये ४० अथवा ५० पर्याप्त हैं । तथापि अपनी शक्तिके अनुसार न्यूनाधिक करनेमें भी कोई हानि नहीं है ।

वास्तवमें ये सब आसन एक ही कुंभकमें करने चाहिये । अर्थात् जो पंद्रह सेकंद कुंभक कर सकते हैं वे एक कुंभकमें ये सब आसन कर सकते हैं । परंतु दस बीस वार करनेके पश्चात् और अधिक व्यायाम करना मुश्किल प्रतीत होता है । इस लिये प्रारंभमें एक कुंभकमें सब आसन न किये जांय और प्रथम श्वास लेकर अष्टांग प्रणिपातासनके बाद उच्छ्वास छोडा जाय और सर्पासन के नंतर श्वास लेकर नमस्कारासनके समय छोडा जाय । अथवा अशक्त मनुष्य जहां चाहिये वहां श्वास लें और छोड दें । परंतु सबको उचित है कि वे नाकसे ही श्वास लें और नाकसे ही उच्छ्वास छोड दें । तथा मुख बंध रखें ।

दूसरा प्रकार ।

इस व्यायाम का दूसरा एक प्रकार है, उसमें अष्टांग प्रणिपातासन के स्थान पर चतुरंग प्रणिपातासन करना होता है ।

चतुरंग प्रणिपातासन के करनेसे यह सूर्य भेदन व्यायाम और भी थोडासा कठिन होता है। इसलिये जो मनुष्य चतुरंग प्रणिपातासनके साथ इसको करना चाहते हैं वे अपनी शक्ति के अनुसार ही करें।

इसका क्रम यह है –

१ ऊर्ध्वनमस्कारासन
२ नमस्कारासन
३ हस्तपादासन
४ एकपादप्रसरणासन
५ द्विपादप्रसरणासन
६ भूधरासन
७ चतुरंग प्रणिपातासन
८ सर्पासन
९ भूधरासन
१० द्विपाद प्रसरणासन
११ एकपाद प्रसरणासन
१२ हस्तपादासन
१३ उपवेशनासन
१४ नमस्कारासन
१५ ऊर्ध्वनमस्कारासन

पूर्वोक्त सूर्य भेदन व्यायाम संख्या १ तथा संख्या २ में

भी ऊर्ध्वनमस्कारासन तथा भूधरासन किया जा सकता है और इसके करनेसे लाभ भी अधिक होते हैं ।

ये सब व्यायाम स्त्रियों और पुरुषों के लिये अत्यंत लाभ दायक हैं । इसके अभ्यास से १० । १५ दिनों के अंदर ही लाभ प्रतीत होता है और ३ । ४ महिनों में शरीर पुष्ट होने का अनुभव होता है । पेटके विकार, सिरके दोष, आंतोंके व्याधि तथा हाथ पांवोंकी कमजोरी, छातिकी अशक्तता, मज्जातंतुओंके विकार, गलेके रोग, आदि सब इसके करनेसे दूर होते हैं ।

सहस्रों मनुष्योंने इस सूर्यभेदन का अनुभव लिया है इस लिये ऐसा कहने में कोई शंकाही नहीं है कि, यह व्यायाम निःसंदेह लाभ कारी है । इस समय भी स्त्री, पुरुष,युवा, बाल और वृद्ध इससे लाभ उठा रहे हैं ।

इस सूर्य भेदन व्यायाम का अभ्यास करने के लिये प्रातः कालका समय प्रशस्त है । वास्तवमें प्रातःकाल के सूर्य के सन्मुख रहकर सूर्य के कोमल किरणों में ही यह व्यायाम करना चाहिये । इस प्रकार सूर्यकी अद्भुत प्राणशक्ति के साथ अपना संबंध हो जाता है और अपने शरीरमें जीवनकी कला बढ जाती है । ओज, तेज, उत्साह और वीर्य आदिकी वृद्धि होकर शरीर की नीरोगता अखंड रहती है । शुद्ध स्थानमें प्रातः कालके सूर्य प्रकाशमें जो लोग इस व्यायामको दो चार

मास नियम पूर्वक करेंगे उनको इसका महत्व वर्णन करनेकी कोई आवश्यकता ही नहीं रहेगी। क्यों कि चार मास के अंदर इसका अपूर्व लाभ अनुभवमें आजाता है।

प्रायः यह अनुभव लिया है, कि जो नियमपूर्वक और यथाविधि इस सूर्यभेदन व्यायाम को करते हैं उनके पास कोई व्याधि नहीं ठहरती। इस प्रकार प्रत्यक्ष लाभदायी यह व्यायाम है।

इस व्यायामके विशेष आसनोंका। फल।

इस व्यायाममें केवल तीन ही आसन विशेष हैं जो पूर्व व्यायामोंमें नहीं आये हैं। अन्य आसनोंका फल इससे पूर्व स्थलमें दिया ही है। इस लिये उनके फल का विचार पाठक वहां ही देख सकते हैं। यहां उन तीन विशेष आसनों का फल वर्णन करते हैं।—

भूधरासन।

यह आसन इस व्यायाम में विशेष उद्देश्यके लिये किया जाता है। इसके करने के समय पांवकी एडी उठाना नहीं चाहिये। पांवके तलवें भूमिपर पूर्ण रीतिसे लगाने चाहिएं ऐसा करनेसे सब पांव की और पीठकी नसनाडियों पर बडा भारी खिंचाव पडता है। जितने पांव पीछे लिये जांयगे

उतना खिंचाव अधिक होगा और जितने पांव पास रखे जांयगे उतना खिंचाव कम होगा । पाठक अपनी इच्छानुसार खिंचाव इस युक्ति से डाल सकते हैं और पिंण्डरियों और जंघा ओंके पिछले भागका आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं । संधिवात, मज्जातंतुके विकार तथा धमनीवातरोग जिसको अंग्रेजीमें " साएटिका " कहते हैं, इत्यादिपर इस आसन का अच्छा प्रभाव पडता है । इसके विधिपूर्वक करनेसे कईयोंके उक्त रोग दूर हुए हैं ।

इस से चूतर, पीठ,कमर का पिछला भाग, छातीका पिछला भाग, कंधे आदी पर बडा अच्छा परिणाम होता है। इस समय पेट खूब अंदर खींचना आवश्यक है, जिससे पाचन शक्तिका आरोग्य सिद्ध होता है । नमस्कारासन और ऊर्ध्वनमस्कारासन का प्रतियोगी आसन यह है । इस लिये उनके साथ इसका अभ्यास विशेष लाभदायक होता है ।

उपवेशनासन ।

इसमें दूसरा विशेष आसन उपवेशनासन है । यह साधारण बैठक का ही व्यायाम है । इस लिये इसके करनेसे पांव,पिंडरियाँ, जंघाएं, घुटने आदिमें बलकी वृद्धि होती है । बैठकोंके विषयमें पाठक जानते ही हैं इस लिये उनके विषयमें यहां अधिक लिखनेकी आवश्यकता नहीं है । परंतु इतनाही इसके

विषयमें विशेष कहना है कि एकही समयमें कई बैठकें मारनेसे जितना लाभ होना संभव है उससे अधिक आरोग्य तथा बल इसके करनेसे हो सकता है। इसका कारण यह है कि इससे पूर्व कई आसनों द्वारा शरीरके भिन्न भिन्न स्थानोंमें रुधिरका संचार होने द्वारा आरोग्य की स्थापना होती है और क्रम पूर्वक एक एक अवयव को इस रीतिसे आरोग्य प्राप्त होनेके कारण सब अवयवोंको उत्तम लाभ होता है।

जो लोग केवल बैठकें या केवल दंड ही एक समय बहुतसे निकालते रहते हैं, उनमें दोष यह होता है कि, उनके एकही अवयवमें अत्यधिक रक्तका सचय होता है और अधिक रक्त एकही स्थानपर जमा होनेसे उस स्थानकी छोटी छोटीं नसें फट जाती हैं इसी कारण शरीरपर स्थान स्थानमें गांठें दिखाई देतीं हैं। तथा पुट्ठोंमें अस्वाभाविक कठिनता आजाती है। ऐसे व्यायाम करनेसे आगे गठिया रोग होजाता है अर्थात् आरोग्यके स्थानपर बीमारीही पास आजाती है।

परंतु इस सूर्यभेदन में कोई एकही आसन एकही समय अनेक वार करना नहीं होता है परंतु क्रम पूर्वक अनेक आसन करने होते हैं। इससे किसी एक अवयवमें रक्तका संचय नहीं हो सकता, परंतु संपूर्ण शरीरमें रक्तका प्रवाह खुली रीतिसे होजाता है। यदि पाठक इस विशेषताका मनन करेंगे तो उनको इस व्यायामकी विशेषता का पता लग जायगा।

ऊर्ध्वनमस्कारासन ।

नमस्कारासनमें साधारण सम सूत्र स्थितिमें खडा होना होता है, परंतु इसमें हाथ ऊपर जितने जासकें उतने उठा कर पेटको आगे झुका कर छाती पीछे झुकानी होती है । इससे इसके करनेके समय पेट के अंदर और बाहरके पुट्ठोंपर बडा खिंचाव होता है, बगलोंके भाग खींचे जाते हैं और पांवसे लेकर हाथोंके पंजोंतक सब शरीरके पुट्ठोंपर एक प्रकारका खिंचाव होता है । इस कारण सब शरीर में न्यूनाधिक प्रमाणसे रक्त का प्रवाह होनेमें बडी सहायता होती है । इसके करने से शरीर में लघुता आजाती है और लघुता ही अर्थात् हलकापन ही आरोग्यका चिन्ह है ।

इस आसनकी यह विशेषता पाठक जान कर इसका अभ्यास करके इससे उत्तम आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं ।

(संख्या ४)

वीरभद्रासन ।

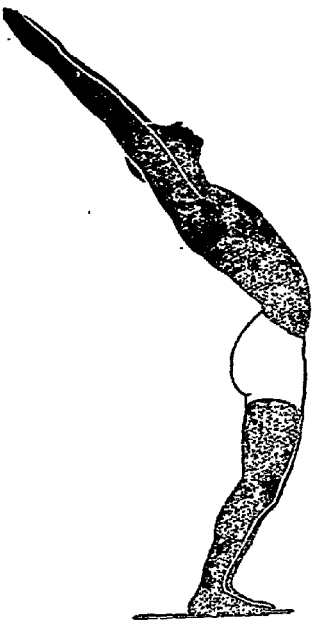
गत तीन लेखोंमें सूर्यभेदन व्यायामोंके साधारण स्वरूप का वर्णन किया है। पूर्वोक्त तीनों प्रकारके सूर्यभेदन व्यायाम सर्व साधारण स्त्री पुरुषोंके उपयोगी हैं। उनमें भी पहिलेसे दूसरा और दूसरेसे तीसरा विशेष कठिन है। अब चतुर्थ प्रकारके सूर्यभेदन का विचार करना है, यह व्यायाम संपूर्ण सूर्यभेदनके विविध भेदोंमें विशेष महत्व रखता है। यदि हर-एक मनुष्य अन्य प्रकारोंके सूर्यभेदन व्यायाम करनेके पूर्व अथवा पश्चात् इसको थोडासा करेंगे तो उनको इसका महत्व उसीक्षण पता लग जायगा। जो विशेष बलवान हैं वे इसको विशेष संख्यामें कर सकते हैं, और निर्बल मनुष्योंको यह अल्प संख्यामें करना योग्य है। अन्य सूर्यभेदन व्यायामों की

संख्या बहुत करनेपर इसका अभ्यास थोडा अर्थात् दस पांच वार भी पर्याप्त है, परंतु दूसरे सूर्य भेदन व्यायाम न करनेकी अवस्थामें यह अपनी शक्ति के अनुसार करनेसे उत्तम लाभ होता है ।

शरीरके संपूर्ण स्नायुओंपर इसका विशेष परिणाम होता है, इस लिये यह सूर्यभेदी व्यायाम संपूर्ण शरीरके लिये अत्यंत उपकारक है । तथापि अशक्तोंको इसका अभ्यास प्रारंभ में अत्यंत थोडा करना चाहिये, अभ्यास बढनेपर जितना चाहे उतना कर सकते हैं । इसका विधि निम्न लिखित क्रमानुसार है–

१ नमस्कारासन ।

हाथ जोडकर सीधा खडा होनेसे यह आसन बनता है । इसका वर्णन कई वार पूर्व आगया है । इसके पश्चात्–



२ ऊर्ध्व नमस्कारासन ।

ऊर्ध्व नमस्कारासन करना चाहिये । पेट आगे बढाकर हाथ जितने ऊपर ले जा सकते हैं ले जाइये। इसके नंतर—

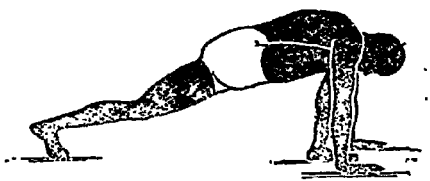
३ हस्तपादासन ।

करना आवश्यक है । ऊर्ध्व नमस्कारासनके समय फेंफडोंमें पूर्ण श्वास भरना चाहिये और इस हस्तपादासनके समय उच्छ्वास छोडना चाहिये तथा पेट अंदर की ओर अच्छी प्रकार खींचकर पांवोंके पास हाथ जमीन पर रख कर अपना सिर घुटनोंको लगाना चाहिये। तथा घुटने सीधे रखने

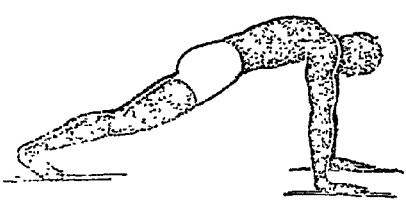
चाहियें । इस आसन में एक दो सेकंद ठहरनेके पश्चात्—

४ एकपादप्रसरणासन ।

एकपाद प्रसरणासन कीजिये । इसके नंतर–



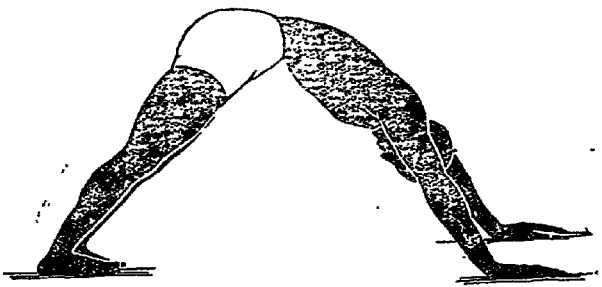
५ द्विपाद प्रसरणासन ।



दोनों पांव पीछे ले जाकर द्विपाद प्रसरणासन कीजिये । तदनंतर–

६ भूधरासन

भूधरासन करना चाहिये । इसमें दो हाथ और दो पावों के तलवोंपर सब शरीर रखना चाहिये । घुटने सीधे, हाथ सरल, पेटका अंदर आकर्षण, ठोढी कंठमूलमें स्थिर करनेका

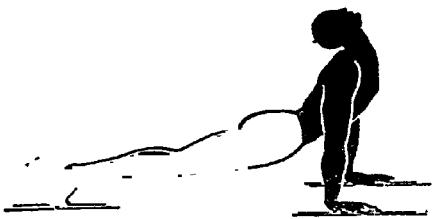


यत्न विशेष ख्यालसे कीजिये। इसके पश्चात्—

७ चतुरंग प्रणिपातासन

चतुरंग प्रणिपातासन कीजिये। इसमें दो पांव के अंगूठे और हाथ के तलवे भूमीपर स्पर्श करने चाहिये। ये चार अंग भूमिको लगते हैं, इसी लिये इसको चतुरंग प्रणिपातासन कहते हैं। इसमें सब शरीर भूमिके साथ समांतर रहना चाहिये, भूमि और शरीर में चार छः अंगुल का अंतर रहना चाहिये। इस आसन पर एक सेकंद ठहर कर पश्चात्—

८ सर्पासन ।



सर्पासन कीजिये । फणी सांप जैसी अपनी फणा उठाता है उस प्रकार कीजिये । और पुनः—

९ भूधरासन ।

पूर्ववत् भूधरासन कीजिये । तत्पश्चात्—

१० द्विपाद प्रसरणासन और

११ एकपाद प्रसरणासन ।

पूर्वोक्त प्रकार ठीक पद्धतिसे कीजिये । इसके पश्चात् —

१२ वीरभद्रासन ।

वीरभद्रासन कीजिये । एकपाद प्रसरणासनमें जो पांव जहां होते हैं, वहां ही रख कर हाथोंसे उर्ध्वनमस्कासन करने से यह आसन बनता है । इसमें हाथ ऊपर ले जाकर उनसे उपर की ओर नमस्कार करना चाहिये, जैसा उर्ध्व नमस्कारा-

सनमें किया करते हैं। पेट जितना हो सके उतना आगे बढा-ना चाहिये। पिछले पांवका घुटना भूमिके समीप लेजाना चाहिये, परंतु उसका स्पर्श भूमिपर नहीं होना चाहिये। इस रीतिसे यह आसन इस समय करना चाहिए। इस विधिमें

यही आसन मुख्य है, इसलिये इसको करनेके समय पूर्वोक्त सब ही बातोंका अवश्य ख्याल करना चाहिए। इसमें एक सेकंद ठहरनेके पश्चात्—

(१३) एकपाद प्रसरणासन ।

(१४) द्विपाद प्रसरणासन और

(१५) भूधरासन ।

ये तीनों आसन पूर्वोक्त रीतिके अनुसार ही ठीक विधिके अनुसार करने चाहियें । इनके नंतर–

(१६) द्वादशांग प्रणिपातासन ।

द्वादशांग प्रणिपातासन करना आवश्यक है । दो पांव, दो घुटने, दो हाथ, छाति और मुख मिलकर आठ अंग पूर्वोक्त अष्टांग प्रणिपातासनमें लगते हैं । इतने आठ अंग भूमिको लगाने के पश्चात् क्रमपूर्वक दायां और बायां कान, सिर तथा ठोढी भूमिको लगानेसे द्वादशांग प्रणिपातासन होता है । इसको उत्तम प्रकार करके—

(१७) सुप्त उष्ट्रासन।

उष्ट्रासन करना चाहिये। नाभि और उसके आसपासका चार अंगुलका प्रदेश भूमिपर टिका कर पीछेसे अपने हाथोंसे पांवोंको एडीके नीचे पकड लीजिये। और ऐसा कीजिये कि नाभि के आसपासका चार अंगुल का प्रदेशही भूमिको स्पर्श करे और सब शरीर ऊपर हो जाय। हाथोंसे पांव और पांवों से हाथ अच्छीप्रकार खींचे जांय। इसको सुप्त उष्ट्रासन कहते हैं।

इससे नाभि प्रदेश तथा पेटको बहुत लाभ पहुंचता है। इस आसनमें दो तीन सेकंद ठहर कर पश्चात्—

(१८) सर्पासन।

पुनः पूर्ववत सर्पासन कीजिये और क्रम पूर्वक निम्न आसन यथा पूर्व कीजिये—

(१९) भूधरासन ।

(२०) द्विपाद प्रसरणासन ।

(२१) एकपाद प्रसरणासन ।

ये तीन आसन पूर्वोक्त रीतिके अनुसार ठीक प्रकार करके तदनंतर पुनः—

(२२) वीर भद्रासन ।

वीर भद्रासन पूर्ववत् ही करना चाहिये । परंतु इस समय यह ख्याल विशेष रीतिसे रखना चाहिये कि जो पांव पूर्व वीरभद्रासनके समय पीछे था वह आगे रहे और आगे का पीछे रहे । पूर्वोक्त एकपाद प्रसरणासनमें भी यह ख्याल प्रधानतया रखना चाहिये कि, जो पांव पूर्व समय में आगे था, वह इस समय पीछे रहे ।

इसका कारण यह है कि, इस प्रकार हेरफेर के साथ करनेसे शरीरके सब स्नायुओंको अच्छी प्रकार व्यायाम हो जाता है और इस सूर्यभेदी व्यायाम से अधिक से अधिक लाभ हो सकता है । इसलिये पाठक हेरफेर से पांवों को तथा अन्य अंगों को कार्य में लानेका विषय कभी न भूलें । इसके नंतर–

(२३) एकपाद प्रसरणासन ।

(२४) द्विपाद प्रसरणासन ।

[२५] चतुरंग प्रणिपातासन ।
[२६] सर्पासन ।
[२७] भूधरासन ।
[२८] द्विपाद प्रसरणासन ।
[२९] एकपाद प्रसरणासन ।
[३०] हस्तपादासन ।
[३१] नमस्कारासन और अंतमें—
[३२] उर्ध्व नमस्कारासन ।

इस क्रमसे ये आसन करने चाहियें। यह सूर्यभेदी व्यायाम (संख्या ४) ३२ आसनोंका पूर्ण व्यायाम है । और ये आसन इसी क्रमसे करने चाहिएं । इसको ठीक प्रकार करनेके लिये २० सेकंद का समय लगता है । साधारणतः शांतिसे करनेपर ३० सेकंद भी लगते हैं । अर्थात् एक मिनिट में दो अथवा तीन वार यह व्यायाम होता है । हरएक मनुष्य अपनी शक्तिके अनुसार इसको पांच मिनिट से एक घंटा तक कर सकता है । अधिक करनेकी आवश्यकता नहीं है ।

साधारण लोग उर्ध्व नमस्कारासन के समय पूर्ण श्वास लेकर हस्तपादासन के समय श्वास छोड दें, इसेक पश्चात् पुनः

श्वास लेकर सर्पासन के नंतर छोड दें । इसके नंतर जहां इच्छा हो वहां लें और जहां चाहिये वहां छोड दें । जो लोक विशेष कुंभक कर सकते हैं, वे एक कुंभक में इस संपूर्ण व्यायामको करें अथवा दो कुंभकों में करनेका यत्न करें । परंतु जो कुंभक कर नहीं सकते, उनको उचित है कि वे कुंभक के पीछे न पडें; और कुंभक का विचार छोड कर सूर्य भेदन व्यायाम, श्वास की गतिकी ओर ध्यान न देते हुए, करते जांय । इस व्यायाम के बीच बीचमें स्वयमेव कुंभक हो जाता है । इस लिये विशेष प्रयत्नसे दीर्घ कालतक कुंभक करनेका यत्न करनेकी कोई विशेष आवश्यकता नहीं है ।

इस संख्या ४ के सूर्यभेदी व्यायामसे, जिसको कि "वीरभद्र व्यायाम" भी कहते हैं, शरीरके संपूर्ण नस नाडी तथा पुट्ठों को अच्छा व्यायाम पहुंचता है, इसलिये इससे सब शरीर को लाभ पहुंचता है और सब शरीर सुडौल तथा प्रमाण युक्त पुष्ट होता है । इसलिये जो लोग इसको विशेष संख्यामें न कर सकते हों, वे थोडीवार भी अवश्य करें और प्रतिदिन किया करें । इसके करनेसे सब शरीर नीरोग रहनेमें बहुत सहायता होती है ।

इस आसनमें करनेके विशेष आसनोंका फल ।

पूर्वकी अपेक्षा इस व्यायाममें दो आसन अधिक हैं। इस लिये उनका फल यहां दिया जाता है—

वीरभद्रासन ।

वीरभद्रासन इस व्यायामका नाम है इसका कारण यही हैं, कि यह आसन इसमें मुख्य है । ऊर्ध्वनमस्कारासनके सब गुण इसमें हैं और इसके साथ साथ पांव फैला कर सब शरीर नीचे लानेके कारण पांव के साथ ही ऊपर के सब शरीरको बडा ही लाभ पहुंचता है ।

इसके अतिरिक्त सब शरीर लघु अर्थात् हलका हो जानेकी यह आसन एक उत्तम कसौटी ही है । शरीर स्वाधीन रहनेके लिये उसके लघु होनेकी अत्यंत आवश्यकता है । पहिलवान लोग शरीर बडा भारी बोझदार करना चाहते हैं, परंतु इस कारण उनको अंतमें अनेक बीमारियां होती हैं और मृत्यु भी शीघ्र ही हो जाता है । परंतु योगी लोग शरीरको लघु परंतु नीरोग करते हैं और अंतर्बाह्य पवित्रताके साथ दीर्घजीवन प्राप्त करते हैं । दोनों रीतियोंका यह भेद ध्यानमें रखने योग्य है । इस हेतु यह वीरभद्रासन उत्तम लाभदायी है ।

यह आसन हेरफेरसे करनेका है इस कारण संपूर्ण शरीर

पर इसका समान प्रभाव पडता है । इसं लिये पाठक इसकी ओर विशेष ध्यान देकर मनन पूर्वक यह आसन करते जांय और उत्तम आरोग्य प्राप्त करें ।

सुप्त उष्ट्रासन ।

सुप्त उष्ट्रासन अथवा उष्ट्रासन पेटके दोषोंपर बडा गुण कारी है, अपचनके रोग, पेटमें वायुका स्तंभन, नित्याजीर्ण, पेटकी कमजोरी, कब्जी, यकृत् और प्लीहाके दोष इन सबके कारण उत्पन्न होनेवाली प्रायः सबही बीमारियां इसके करनेसे दूर हो सकती हैं ।

यदि इस आसनका अभ्यास करनेवाले इस आसनपर कुछदेर तक ठहर जांय तो भी वे अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं । यह आसन ऐसा है कि यह वारंवार किया जाय अथवा इस आसनपर अधिक देर तक ठहरा जाय तो दोनों रीतियोंमें इससे लाभ ही लाभ प्राप्त होता है ।

पाठक इसका विचार करके इससे योग्य लाभ प्राप्त करें । नीरोग मनुष्य यह आसन करते जांयगे तो उनको पूर्वोक्त दोष होही नहीं सकते । इस कारण सब स्थितिके मनुष्य इससे अत्यंत लाभ प्राप्त कर सकते हैं ।

सूर्य भेदन व्यायाम ।

(संख्या ५)

सर्वांग संचालन ।

पूर्वोक्त चारों सूर्यभेदन व्यायाम विशेषतः "शक्ति वर्धन" के लिये हैं, और गौण दृष्टिमे अंग चालन का कार्य करते हैं, परंतु यह सूर्य भेदन व्यायाम (संख्या ५) विशेषतः "अंग-संचालन" के लिये है, और गौण रीतिसे इसका उपयोग बल वर्धनमें होता है, यह विशेषता इसके अंदर है, यह बात यहां पाठकोंको ध्यानमें धरनी चाहिये ।

यहां प्रश्न पूछा जा सकता है, कि "सर्वांग चालन" का तात्पर्य क्या है ? इसका तात्पर्य इस नामसेही व्यक्त हो रहा है । संपूर्ण अवयवों और अंगोंकी विशेष प्रकार से हलचल करने का नाम "सर्वांग चालन" है । साधारणतः मनुष्य बहुत देरतक एक स्थितिमें बैठता है; बाबूलोग, पंडित-जन, तथा ओहदेदार, वकील, सेठ साहुकार और इसी प्रकार बैठ बैठ कर कार्य करनेवाले लोग आजकल बढ रहे हैं और

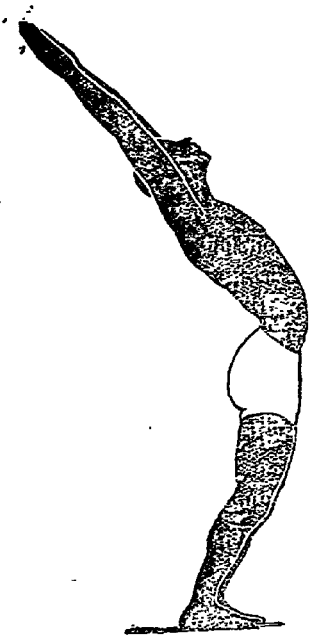
संपूर्ण व्याधियां उक्त कारणही उनके सुपुर्द हो चुकी हैं!!! अंगोंको पूर्णतासे चालन जिन व्यवसायोंमें मिलता है, उन व्यवसायोंको करनेवाले लोग बीमार कम होते हैं, और अंगचालन रहित व्यवसाय करनेवाले लोग बीमार अधिक होते हैं। इसका कारण इतनाही है कि रक्तका दौरा शरीरमें जैसा होना चाहिये उतना न होनेसे बीमारीका घर शरीरमें हो जाता है। इसलिये योगियोंने "सर्वांग-चालन" की रीति सिद्ध की है।

इस रीतिसे जो लोग प्रतिदिन कमसे कम दस मिनिट अथवा अधिकसे अधिक आधा घंटा सर्वांग चालन करेंगे, उनको बैठे व्यवहार के कारण होने वाली बीमारियां निश्चय पूर्वक नहीं होंगी। साथ साथ इसमें स्नायुओंमें बल बढानेका भी गुण है, इसलिये शक्तिवर्धन के साथ आरोग्य साधन का भी यह सूर्य भेदन व्यायाम है।

जिनके शरीरों में अवयवोंकी शिथिलता है, उनके लिये यह व्यायाम अपूर्व लाभकारी है। सब शरीर में खूनका दौरा उत्तम प्रकार होनेके कारण कमजोर अवयवको इससे अधिकसे अधिक लाभ हो सकता है। इस हेतुसे यह व्यायाम शरीरमें विषमता का नाश करके समता स्थापित करनेके लिये अत्यंत उपयोगी है। इस व्यायाम का क्रम यह है—

१ नमस्कारासन ।

पूर्वोक्त प्रकार नमस्कारासन
करके तत्पश्चात्—



२ऊर्ध्वनमस्कारासन।

पूर्वोक्त रीतिके अनुसार उर्ध्वनमस्कारासन कीजिये । इसमें

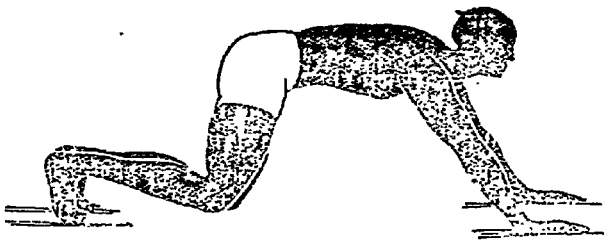
पेट पर अच्छा खिंचाव आजाय। यह बात इस समय कदापि भूलनी नहीं चाहिये। बैठे व्यवहार करनेवालों के अंदर जो बीमारी शुरू होती है, वह प्रायः पेट की शिकायत से ही शुरू होती है, इस कारण सबसे पहिले पेट को ठीक करनेका कार्य इस आसन का होने के कारण उक्त सूचना की ओर इस आसन के करने के समय अवश्य ध्यान देना चाहिये। इस सावधानता के साथ इस आसन को करने के पश्चात्-

३ उपवेशनासन।

उपवेशनासन कीजिये। दोनों पावोंके अंगुठों पर अथवा अंगुलियों पर सब बोझ रखकर बैठनेसे यह आसन बनता है। वीर्यरक्षा करनेका गुण इसमें विशेष होनेसे वीर्यदोषी तरुणों के लिये इस व्यायामसे बहुत ही लाभ हो सकते हैं। इस

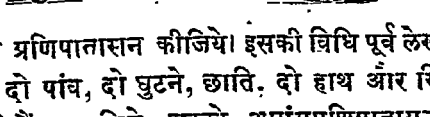
आसन को ठीक प्रकार करने के बाद—

४ चतुष्पादासन ।



चतुष्पादासन करना चाहिये । पूर्वोक्त उपवेशनासन से ही घुटने भूमिपर टिकाकर दोनों हाथ जितने आगे जा सकें उतने भूमिपर टिका कर, चतुष्पाद पशुके समान दो घुटने और दो हाथोंके बल भूमिपर रहनेका नाम चतुष्पादासन है । इस के नंतर—

५ अष्टांगप्रणिपातासन ।

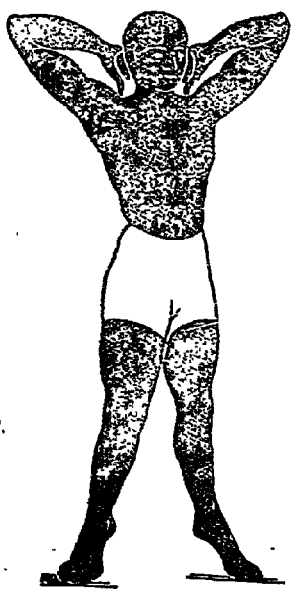


अष्टांग प्रणिपातासन कीजिये। इसकी विधि पूर्व लेखों में आ चुकी है । दो पांव, दो घुटने, छाति, दो हाथ और सिर भूमि को लगते हैं, इसलिये इसको अष्टांगप्रणिपातासन कहते

हैं । इस समय पेट अंदर आकर्षण करना अत्यंत आवश्यक है । इस प्रकार इसको करनेके पश्चात् पुनः—

६ चतुष्पादासन ।

७ उपवेशनासन ।



८ नमस्कारासन । और

९ ऊर्ध्व नमस्कारासन ।

कीजिये इसके बाद—

१० उत्क्षिप्त शरीरासन ।

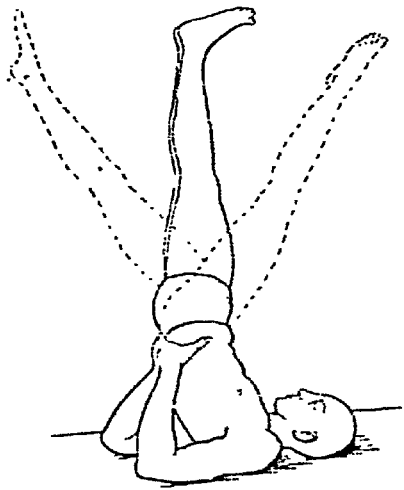
उत्क्षिप्त शरीरासन करना चाहिये । इसमें पांवोंकी एडियां ऊपर उठाकर सब शरीर को पांवकी अंगुलियोंपर ही ऊपर उठाना चाहिये तथा बाहुओं से हाथोंको ऊपर उठाकर कोहनी में हाथोंको मोडकर अपने हाथोंके अंगुठे बाहुओं को लगाने चाहियें । यह सब करनेके समय भूमिसे शरीरका ऊपर की ओर खिंचाव होना चाहिये जैसा कि भूमिसे शरीर के ऊपर उडनेके समय होना संभव

है। इस प्रकार यह आसन करनेके पश्चात्—

११ शयनासन।

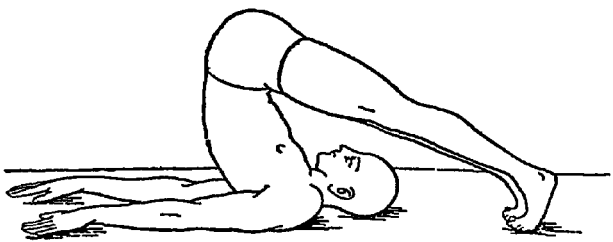
शयनासन कीजिये। शयनासन वह है जिसमें पीठके बल भूमिपर शयन करना होता है। इस को करते ही एक दम अपने पावोंको ऊपर उठाकर—

१२ ऊर्ध्वसर्वांगासन।



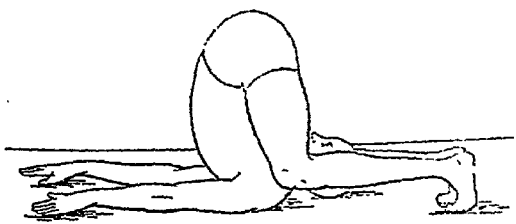
ऊर्ध्वसर्वांगासन कीजिये । शयनासनमें रहते हुए दो पांवों को जोड कर ऊंचा करना, पश्चात् युक्तिसे केवल कंधा और माथा इन्हीपर सब शरीर को तान के ऊपर पावोंको खडा करने से यह आसन बनता है। इसके अन्य नाम "विपरीतासन तथा विपरीत करणी" भी हैं । यह आसन वीर्य दोष दूर करने और भूख बढाने के लिये अत्यंत उपयोगी है । इसको करनेके पश्चात् ही—

१२ सर्वांगासन ।



सर्वांगासन करना चाहिये । इसका नाम " हलासन" भी है । पूर्वोक्त आसनके पांव नीचे करके घुटने सीधे रखते हुए अपने पांवोंके अंगुठे अपने सिरके पीछे भूमिपर लगाने से यह आसन बनता है इसके नंतर—

१४ कर्णपीडनासन ।



कर्णपीडनासन कीजिये। सर्वांगासन में घुटने सीधे रहते हैं, उनको मोडकर अपने कानों को लगाने से कर्णपीडनासन बनता है। इतने आसन होनेके पश्चात् फिर उलटे क्रमसे निम्न आसन कीजिये

१५ सर्वांगासन ।

१६ ऊर्ध्वसर्वांगासन ।

१७ शयनासन ।

ये तीन आसन होनेके पश्चात्—

१८ पार्श्वमोत्तानासन ।

पश्चिमोत्तानासन कीजिये । शयनासनमें रह कर पांवोंको भूमिके साथ जमा कर अपने धड को ऊपर उठाना और दोनों हाथों से दोनों पावों के अंगुठे पकडकर अपना सिर घुटनों के बीचमें रखने से यह आसन बनता है । इस आसन को करनेके बाद–

१९ उपवेशनासन ।

उपवेशनासन करना चाहिये । पश्चिमोत्तानासनसे उठकर बैठनेसे यह आसन होता है । इसके नंतर–

२० नमस्कारासन ।

२१ ऊर्ध्वनमस्कारासन ।

करनेसे यह सर्वांग-चालन का व्यायाम होता है । इक्कीस आसनों का यह सर्वांग-चालन व्यायाम है । दैनिक व्यायाम करनेके पश्चात इसका अभ्यास करनेसे बहुत ही अपूर्व लाभ होते हैं। तथा इसको करनेके पश्चात् शीर्षासन अपनी इच्छानुरूप करनेसे अधिक लाभ होता है ।

विशेष सूचना।

यह व्यायाम सर्वांगचालन के लिये ही करने की इच्छा हो तो ये सब २१ ही आसन अति वेगसे करने चाहियें । किसी भी आसन पर विशेष न ठहरते हुए क्रमपूर्वक अति वेगके साथ सब आसन करने से अच्छी प्रकार

"सर्वांग-चालन" हो जाता है

इस सर्वांगचालन का फल यह है कि, शरीर भर में खून का दौरा अच्छीप्रकार हो जाता है। और हरएक नस नाडीतक खून पहुंच कर वहां की शुद्धता और आरोग्यता संपादन करता है। खून की सुस्तिके कारण बहुत बीमारियां होती हैं, विशेषतः इंद्रियों और अवयवोंकी शिथिलता खून की सुस्तिसे ही होती है। उस को दूर करनेके लिये योगसिद्ध उपाय ही सर्वांग चालन का व्यायाम है। इससे हरएक को अवश्य लाभ होता है और किसी प्रकार नुकसान नहीं होता।

जो विशेष ही कमजोर हों, वे वेगसे न करें परंतु शांतिसे करें और थोडी वार करें। और जैसा अभ्यास बढेगा वैसा वेग और संख्या बढावें। परंतु जो साधारणतया विशेष कमजोर नहीं हैं, उनको वेगसे पर्याप्त संख्यामें करके अधिकसे अधिक लाभ उठाना चाहिये। अति वेगसे करनेपर चारपांच मिनिट का व्यायामही अत्यंत पर्याप्त होता है। परंतु शांतिसे करनेसे यह व्यायाम बहुत देर तक भी किया जा सकता है।

जो मनुष्य अन्य सूर्य भेदनके समान इसको बहुत वेगसे करना नहीं चाहते, वे इसको शांतिसे कर सकते हैं। शांतिसे करनेके कारण वे इसको बहुत वार और बडी देरतक भी कर सकते हैं और बल वर्धन के साथ उनका खूनका दौरा भी ठीक आरोग्यप्रद हो सकता है।

यह व्यायास हरएक को अपनी शक्तिके अनुकूलही करना चाहियें अधिक नहीं ।

संपूर्ण आरोग्य वर्धक व्यायामों में यह सबसे श्रेष्ठ और निश्चय से आरोग्य वर्धक है । आबालवृद्ध तथा स्त्रियां भी इस से लाभ उठा सकती हैं । परंतु गर्भवती स्त्रियें दो मासके पश्चात् इसको वेगसे न करें और चार मासके पश्चात् इसको बिलकुल न करें । वास्तव में स्त्रियों को उक्त अवस्था में कोई व्यायाम वेगसे करनाही नहीं चाहिये । तथा कर्णपीडनासन, पश्चिमोत्तानासन आदि के समान व्यायामभी पूर्वोक्त अवस्था में करना योग्य नहीं है । इस लिये अपनी अवस्था में जितना योग्य हो उतना ही व्यायाम स्त्रियें करती रहें । पुरुषों के लिये इस प्रकार की कोई रुकावट नहीं है ।

जो मनुष्य एक अवस्थामें अपना शरीर रख कर नोकरीपेशा आदिके कार्य करते हैं, उनके लिये यह व्यायाम अपूर्व आरोग्य देनेवाला है इस लिये ये लोग इससे अवश्य लाभ उठावें ।

इस आसनमें करनेके विशेष आसनोंके फल ।

पश्चिमोत्तानासन ।

इस आसनके करनेके समय पावोंको घुटनोंमें सीधा रख

कर घुटनोंको अपना सिर लगाना चाहिये। इस समय घुटनों को ऊपर उठाना नहीं चाहिये और पेटको अंदर पीठकी ओर खींचना चाहिये। घुटने यदि ऊपर उठाये जांय तो आसन व्यर्थ हो जाता है और पेट अंदर न खींचाजाय तो पेट पर यथायोग्य परिणाम नहीं हो सकता। इस लिये इसके करने के समय इन मुख्य बातोंका ख्याल अवश्य करना चाहिये।

इसके अभ्याससे अपचन, नित्याजीर्ण, यकृत् और प्लीहा के दोष, कमरका दर्द, पीठके पुट्ठोंके दोष, जंघा घुटने आदिके दोष इत्यादि अनेक दोषोंका शमन होता है। इस लिये इस आसन का अभ्यास आरोग्य बढाने वाला निःसंदेह है।

ऊर्ध्वसर्वांगासन।

ऊर्ध्व सर्वांगासन, जिसको केवल सर्वांगासन भी कहते हैं; यह रक्त दोष दूर करनेका अपूर्व साधन है। इस समय ठोढी कंठमूलमें दबानी होती है और इस कारण निकंठ मणिकी शुद्धि होने द्वारा शरीरके प्रायः अनेक प्रकार के रक्त दोष दूर होते हैं। योग्य पथ्य के साथ इस आसनका अभ्यास सतत वर्ष दो वर्ष करने से महारोग जिसमें कि अंगुलियां सडजाती हैं, कुष्टरोग तथा अन्यान्य रक्त पित्तके दोष दूर हो जाते हैं।

पथ्य यही है कि गायका दूध और गायकाही घी सेवन करना चाहिये तथा धौतिवस्ति द्वारा अंतःशुद्धि भी साथ

साथ करते रहना चाहिये । इस प्रकार करनेसे यह आसन रक्त दोष दूर करनेका अपूर्व साधन निःसंदेह है ।

इस आसनसे पाचन शक्ति बहुत बढ जाती है, इस लिये सात्विक खानपान की सिद्धता अवश्य करनी चाहिये । अन्यथा क्षुधा प्रदीप्त होकर कृशता उत्पन्न करेगी । कई आनुवंशिक रक्तदोष भी इसके अभ्यास से दूर हुए हैं और दूर हो सकते हैं । मस्तिष्क की कम जोरी के लिये यह आसन बडा लाभ दायक है । कब्जी, मलावष्टंभ. बवासीर आदिके लिये यह आसन बडा गुणकारी सिद्ध हुआ है । इस लिये जो पाठक आरोग्य प्राप्तिके इच्छुक हैं, वे इसका अभ्यास विधिपूर्वक करें।

सर्वांगासन ।

इसका दूसरा नाम हलासन भी है । पूर्व आसन से इस में विशेषता यह है कि, इसके करने के समय पांव सिरके पीछे भूमिपर लगाने होते हैं । इस कारण इसका परिणाम पेटके ऊपर बडा लाभदायी होता है । एक रीतिसे देखा तो यह आसन पश्चिमोत्तानासन का उलटा आसन है, यद्यपि इस में हाथ विरुद्ध दिशा में रहते हैं । इसी प्रकार हस्तपादासन के लेटकर उलटा करनेसे भी करीब यह आसन बनता है, इसमें भी हाथ भिन्न दिशामें रहते हैं । इस विचार से पाठक जान सकते हैं कि उक्त आसनों का सब सत इसमें होने से यह आसन बडा ही आरोग्य दायक है । विशेषतः जो लोग

खून निस्तेजतासे फीके रहते हैं उनको इससे बहुत लाभ हो सकता है ।

इसके करनेके समयमें भी ठोढी कंठमूलमें दबानी होती है। इसका अपूर्व लाभ पूर्व स्थानमें बताया ही है ।

कर्णपीडनासन ।

पूर्वोक्त प्रकार सर्वांगासन या हलासन करनेके नंतर अपने कानोंको घुटनोंका स्पर्श करनेसे यह आसन बनता है। पाठक विचार करेंगे तो उनको पता लग जायगा कि ये तीनों आसन एक दूसरेके साथ घनिष्ट संबंध रखते हैं और इसी लिये एकके पीछे दूसरा बन सकता है । इस लिये इसके लाभ भी बहुत अंशोंमें परस्पर समान ही हैं । कई लोक प्रथम अवस्था में इसे कर नहीं सकते, परंतु यदि वे थोढा थोडा इसका अभ्यास बढावेंगे, तो मास दो मास के पश्चात् इसे ठीक प्रकार कर सकते हैं । अतः हरएक को उचित है कि वे प्रारंभ में यह आसन न हुआ तो घबराएं नहीं,परंतु जिस रीतिसे बने करते जाय । जैसा जैसा उनका अभ्यास बढेगा वैसा वैसा यह आसन ठीक बनता जायगा ।

उत्क्षिप्तशरीरासन ।

इस आसनमें शरीरका उत्क्षेप करना होता है अर्थात् भूमि के ऊपर शरीरसे ऊपर फेंकने के समान करना होता है ।

यद्यपि केवल यही आसन विशेष लाभ कारी नहीं है तथापि पूर्व और उत्तर आसनोंके साथ इसका अभ्यास करनेसे यह बडा लाभ दायक होता है। शरीरको स्वाधीन और लघु करने के लिये यह बडा उपयोगी है।

चतुष्पादासन ।

इसमें कोई विशेषता नहीं है परंतु यह अगले नमस्कारासन की तैयारी के लिये ही केवल है। इसके करनेके समय हाथ ऐसे स्थानपर रखने चाहिएं कि जहां से अगला आसन करनेके समय आगे पीछे हटाने न पडें।

पाठक इन सब विशेषताओं का स्मरण करके इन सब व्यायामोंका ऐसा अभ्यास करें कि जिससे उनको अपूर्व लाभ शीघ्रही प्राप्त हो सके। मन लगाकर ये व्यायाम करनेसे बहुत शीघ्र लाभ प्राप्त होता है।

—:—

स्त्रियों के लिये सूर्यभेदन व्यायाम।

सूर्यभेदन व्यायाम का पुस्तक प्रकाशित होनेके पश्चात् कई पाठकोंसे प्रश्न हुए कि यह व्यायाम स्त्रियोंके लिये उपयोगी है वा नहीं। हमारा विश्वास था कि यह व्यायाम स्त्रियोंके लिये भी लाभ कारी है। विशेष कर संख्या एक वाला अष्टांगप्रणिपातासन का सूर्यभेदन व्यायाम शक्तिके अनुसार मंदवेगसे यदि स्त्रियां करेंगी तो यह उनके लिये बडाही उपकारक सिद्ध होगा। हमें पता है कि प्रतिष्ठित श्रेष्ठ कुलकी कई स्त्रियां यह व्यायाम लेती हैं, और इस कारण उनका शरीर स्वास्थ्य बडाही उत्तम रहा है। इसी प्रकार कई बालिकाएं भी यह व्यायाम लेती हैं और उस कारण उन्होंने अपना आरोग्य उत्तम रीतिसे बढाया है। इन विदुषी स्त्रियोंसे हमने प्रार्थना करी, परंतु उन्होंने इस प्रकार अपना नाम प्रकाशित करनेसे हमें रोकदिया। भारतीय स्त्रियों में हदसे अधिक लज्जा रहती है इस लिये आसन और सूर्य भेदन व्यायाम के विषयमें उनके अनुभव प्रकाशित करना कठिन हुआ है। वृत्तपत्रों या पुस्तकोंमें इस ढंगसे अपना नाम प्रकाशित करनेसे वे पीछे हटती हैं और इस कारण कई स्त्रियोंके आरोग्य प्राप्त करनेके समाचार हम पुस्तकोंमें प्रसिद्ध करनेमें असमर्थ हो रहे

हैं । इस समय जो स्त्रियाँ संख्या एक का सूर्यभेदन व्यायाम प्रतिदिन करती हैं उनमें श्रीमती सीताबाई जी की गणना हम प्रमुख स्थानमें करते हैं, क्यों कि स्त्रीजातिके आरोग्य संरक्षण के लिये उन्होंनें अपना अनुभव हमें लिख दिया है और प्रकाशित करने की भी आज्ञा दी है ।

पुरुषार्थी किर्लोस्करोंका घराना महाराष्ट्रमें सुप्रसिद्ध है । किर्लोस्करवाडी के " किर्लोस्कर बंधु " नामक लोहेके बडे कारखानेका नाम भारत वर्षमें महशूर है, इस कारखानेके प्रथम संचालकोंमें म० रामचंद्र राव किर्लोस्कर जी का नाम प्रमुख है । इस समय इनकी आयु ६८ वर्षकी है और ये प्रतिदिन सौवार सूर्य भेदन व्यायाम (संख्या १) करते हैं और इसकारण इतनी आयुकी अवस्थामें भी इनका अपूर्व उत्साह है ।

इस समय ये श्री० औंध नरेशके यहां खानगी कारभारीके ओहदेपर हैं और अपना कार्यव्यवहार प्रारंभ करनेके पूर्व ही ये प्रति दिन बिला नागा प्रातः काल उठकर सूर्य भेदन व्यायाम करते हैं ।

इनकी धर्मपत्नी श्रीमती सीताबाईजी भी गत सातआठ महिनोंसे संख्या १ वाला सूर्यभेदन व्यायाम करने लगी हैं । प्रतिदिन अपने पूज्य पतिजीके साथ ही ये भी उठकर स्नान करके सौ सूर्यभेदन व्यायाम करती हैं । इनकी आयु पचास

वर्षकी है और इनको दस संतान हो चुके हैं। इनका शरीर स्वास्थ्य पाहिलेसे कई एक अवस्थाओं के कारण खराब था। यद्यपि इनका शरीर हृष्टपुष्ट और बलवान था तथापि शरीरमें कई बीमारियोंने घर किया था। अन्यान्य चिकित्सकोंकी संमतिके अनुसार इन्होंने पहाडोंकी चढाई, बायसिकलकी सवारी, भ्रमण आदि अनेक व्यायाम आरोग्य के लिये लिये थे, तथा घरका सब कामकाज, कूवेसे जल निकालना और उद्यानके वृक्षोंको जलसिंचन करना, कपडे धोना, चूलाचकी आदिका सब कार्य, स्वयं करती थीं; तथापि इतने व्यायामोंसे इनको कोई लाभ नहीं हुआ। तथा दवाइयां करने पर भी कोई लाभ न हुआ!

परंतु सूर्य भेदन व्यायाम सातआठ मास करनेसे ही उनको बडा लाभ पहुंचा है। यदि हमारी बहिनें इस वृत्तांतको ध्यान पूर्वक पढेंगीं तो उनको बडा लाभ विना व्यय किये ही प्राप्त हो सकता है। आशा है कि वे इससे लाभ उठावेंगी =

[संपादक = "वैदिक धर्म"]

सूर्य भेदन व्यायाम से स्त्रियोंको अपूर्व लाभ का अनुभव ।

[लेखिका--श्रीमती सीताबाई किर्लोस्कर औंध.]

गत आषाढ मास से मैंने इस व्यायाम का अभ्यास प्रारंभ किया और उस कारण उस समयसे मेरे आरोग्य में बडी उत्क्रांति हुई । केवल इसी एक सूर्यभेदन व्यायामसे मेरे स्वास्थ्य में इतना परिवर्तन हुआ. यह सुनकर कई मेरे परिचित अत्यंत आश्चर्यचकित होते हैं । इतना अनुभव लिया और अब मैं अपना यह अनुभव अपने बहिनोंके लाभार्थ प्रकाशित कर रही हूं । और आशा करती हूं कि इसे पढकर मेरी बहिनें इस व्यायामसे अपना स्वास्थ्य सुधार कर अपूर्व आनंद प्राप्त करेंगी ।

इस व्यायामके प्रारंभ करनेके पूर्व मेरे शरीरकी अवस्था निम्न प्रकार थी–

१ कमरका दर्द ।

सबसे मुख्य और अति कष्ट देने वाला कमर और पीठ

का दर्द मुझे हमेशा सताता था। जिस दिन घरमें कोई अधिक कार्य करना होता था, उस दिन तथा उसके पश्चात् दोतीन दिन तक यह दर्द मुझे कष्ट देता रहता था। इसी दर्दके कारण मेरे चलने में तथा मेरे खडे रहने में कुछ टेढापन सा आगया था। क्यों कि सीधा चलना और सीधा खडा रहना मेरे लिये असंभव ही हुआ था।

२ आर्तव दोष।

मासिक ऋतु के पूर्व एक दो दिन तथा पश्चात् पांच या छः दिन मेरे कमरका दर्द बहुत ही बढता था और ऋतु-काल में रक्तस्राव भी बहुत होता था। यह सब कष्ट मैंने गत पैंतीस वर्ष अनुभव किया था।

३ सुस्ती।

दिन में दोवार और विशेषकर सायंकाल के समय बहुत सुस्ती आती थी और कुछ कार्य न करनेकी ओर रुची हो जाती थी। ऐसे समय थोडासा चाय पी लिया तो किंचित् ठीक प्रतीत होता था और कुछ उत्साह प्रतीत होता था। परंतु प्रायः सायंकाल के समय मैं कभी चाय पीती नहीं थी। प्रातः कालके समय तो मैं प्रतिदिन चाय लेती थी। परंतु कई बार जब मैंने बडे माननीय प्रतिष्ठित पुरुषोंसे सुना और अच्छे पुस्तकोंमें पढा, कि चाय पीनेसे शरीर और मन का स्वास्थ्य बिगड जाता है, तो मैंने इसी वर्षाऋतुके प्रारंभसे उसका

पीना बंद किया और उस समयसे कभी पीया नहीं।

४ वात विकार।

पंद्रह सोलह वर्षोंसे मेरे दांये पांव में मूल जोड से पांवतक एक धमनीमें बडा सखत दर्द था, इस कारण एक मील भी विना कष्ट चलना मेरे लिये अशक्य था। जब उसकी मालिश की जाती थी उस समय किंचित् सुख होता था, परंतु अन्य समय न्यूनाधिक प्रमाणसे दर्द रहता ही था। इस रोगका नाम डाक्तर लोग "साएटिका" कहते थे और वैद्यलोग इसे वातरोग कहते थे। डाक्तर कहते थे कि इसका आपरेशन होना चाहिये। पश्चात् कई डाक्टरोंने संमिलित होकर कहा कि यह "संधिवात" है। अतः इस पर पिचकारीसे ("इंजेक्शन" से) दवाइयां कीं गईं. इससे कुछ न्यूनता हुई, परंतु बीमारी बिलकुल नहीं हटी।

५ वात संचार।

मेरे शरीरमें सदा संचारित होनेवाला भी एक वातविकार था। इससे किसी समय बाहुमें, किसी समय पीठमें, किसी समय गर्दन में, तथा किसी अन्य समय शरीरके अन्यान्य भागोंमें दर्द होता था। डाक्टर लोग इसे "रूमैटिझम" कहते थे और वैद्यलोग "वातविकार का संचार" कहते थे। इससे मुझे बडे ही क्लेश होते थे।

६ जुकाम तथा खांसी।

सालमें दो तीन वार जुकाम और खांसी अवश्य हुआ करती थी और कई दिन तक रहती थी।

इन छः क्लेशोंके कारण मुझे बडा दुःख सहन करना पडता था। वैद्यों और डाक्टरोंके बहुत इलाज किये परंतु कुछ लाभ न हुआ। मुझे वारंवार "घर से" कहना होता था कि "नियम पूर्वक व्यायाम करनेके विना आरोग्य प्राप्त होना असंभव है। तथा खान पानका पथ्यभी संभालना चाहिये।" परंतु इस उपदेश की ओर मेरा ध्यान कभी विशेष रीतिसे आकर्षित नहीं हुआ। करीब डेढ सालके पूर्व मैंने निश्चय किया और कुछ व्यायाम भी प्रतिदिन किया। कई दिन करने पर भी लाभ न होनेके कारण उसे छोड दिया।

"घरमें" प्रतिदिन नियमपूर्वक सूर्यभेदन व्यायाम(सं० १) दो वर्षों से किया जाता था और "उनकी" आयु इस समय ६८ वर्ष की है, तौभी उनको इतने समय में न कभी जुकाम हुआ और न कोई अन्य शारीरिक कष्ट हुए, इतनाही नहीं प्रत्युत उनका उत्साह पहिले की अपेक्षा अधिक ही बढ गया है यह मैं प्रतिदिन देख रही थी: "तू भी मेरे साथ सूर्य भेदन व्यायाम करो" ऐसा वारंवार "उनसे" मुझे कहा जाता था, तथा श्री औंध नरेश का भी वारंवार व्याख्यानादि में

कहना मैंने सुना था कि इस सूर्यभेदन व्यायामसे सबका कल्याण हो सकता है । श्री. औंध नरेश ने अपनी रियासतमें सब पाठशालाओं में सब विद्यार्थियोंके लिये यह व्यायाम आवश्यक किया है । इतनी सब बातोंको देख कर मैंने भी निश्चय किया कि अपने स्वास्थ्य के लिये मैं भी यह व्यायाम करके देख लूं । और इस निश्चय के अनुसार मैंने गत आषाढ शुक्ला दशमी के दिन इस व्यायामको प्रारंभ किया ।

आज इस को शुरू किये करीब आठ महिने होचुके हैं । और इस अवधिमें जो लाभ मुझे हुए हैं, उनका सारांशसे परिचय मैं यहां करा देती हूं । आज कल मेरा कार्यक्रम निम्न प्रकार है—

१ मैं प्रातः काल साढे चार बजे उठती हूं,

२ शौचादिसे निवृत्त होकर शीत जलसे स्नान करती हूं, पहिले दो मास तक मैंने उष्ण जलसे स्नान किया था परंतु तीसरे मासले शीत जलसे प्रारंभ किया है। उष्णजल के स्नान की अपेक्षा शीत जलका स्नान अधिक लाभ कारी मुझे प्रतीत हुआ । उष्णजलस्नानके पश्चात् सर्दी लगती थी, परंतु शीत जलके स्नानसे शरीरमें उष्णता आजाती है और मन प्रसन्न होता है । स्त्रियां शीतोदक के स्नानसे व्यर्थ ही डरती रहती हैं । मन का धैर्य और निश्चय होनेसे सब कुछ हो जाता है ।

३ स्नान के पश्चात् धौतवस्त्र पहन कर सूर्यभेदन व्यायाम

संख्या १ करती हूं। पहिले चार दिन मैंने केवल बारह बारही किया था। पश्चात् पचीस बार करने लगी। आगे बढाते बढाते इस समय सौबार करती हूं। सौबार करनेसे सब शरीरसे अच्छा पसीना निकल आता है और शरीर हलका सा प्रतीत होता है। सौसे भी अधिक सवा सौ या डेढसौ बार करनेकी इच्छा अब मुझे हो रही है। इतनी प्रीति इसके साथ अब मेरी हुई है।

४ इस सूर्यभेदन व्यायामसे इतने थोडे समयमें मेरे शरीर पर तथा मेरे मनपर जो उत्तम परिणाम हुआ है, उसका विचार करनेसे मुझे भी स्वयं अत्यंत आश्चर्य होता है और मनमें यह बात आती है कि यदि मैं यह व्यायाम तरुण अवस्थामें ही प्रारंभ किया होता तो कितना उत्तम हो जाता। इस व्यायामसे मेरे शरीरपर तथा मेरे मनपर जो परिणाम हुए हैं उनका संक्षेपसे वर्णन यह है:—

१ पीठ और कमर का दर्द बंद।

जिस समयसे मैंने यह व्यायाम करना प्रारंभ किया है उस समयसे मेरी पीठका दर्द और कमर का दर्द बिलकुल दूर हुए हैं और मेरे खडे रहनेमें भी सीधापन आगया है। जो देखते हैं वे कहते हैं कि "बहिनजी! आपका चलना और खडा रहना अब समसूत्रमें हुआ है और चेहरेपर भी तेजस्विता आ गई है।"

२ आर्तव दोष नाश ।

मासिक ऋतु के पूर्व और पश्चात् मेरी कमर में बडा सक्त दर्द होता था, परंतु इस व्यायामके करनेसे अब वह दर्द बंद हुआ है। पहिले महिनेमें कुछ विशेष गुण प्रतीत नहीं हुआ दूसरे महिनेमें बारह आने गुण हुआ, और तीसरे महिनेसे दर्द बिलकुल बंद हुआ । मासिक स्राव भी अत्यधिक होता था, जिस कारण अशक्तता और उद्विग्नता बहुत आती थी। येह सब कष्ट इस व्यायाम के कारण पूर्ण रीतिसे दूर हुए हैं। येह कष्ट गत पैंतीस वर्ष तक मैंने सहन किये हैं। यह दुःख निवारण होनेवाला नहीं है, ऐसा मेरा ख्याल था, परंतु इस व्यायामके कारण वे सब कष्ट दूर हुए. यह मेरा सुदैव है !! मेरे समान ही मेरी कई बहिनोंको इस प्रकारके ऋतु दोषके कष्ट हों तो उनके लिये यह सूर्यभेदन व्यायाम बडा ही लाभदायक होगा। इससे उनके मासिक कष्ट निःसंदेह दूर होंगे इतनाही नहीं, परंतु जिन स्त्री पुरुषोंको संतान नहीं होते होंगे अथवा अल्पायु अथवा अशक्त होते होंगे. उन्होंने यदि यह सूर्यभेदन व्यायाम प्रतिदिन लेनेका व्रत किया, तो उनको तेजस्वि, बलवान और दीर्घायु संतान होनेमें संदेह ही नहीं हो सकता ।

३ वात रोगका नाश।

वातरोग के कारण मेरे शरीरमें स्थान स्थानमें बडा दर्द होता था. वह दर्द इस सूर्यभेदन के करनेमे बंद हुआ है और इतने समयमें किसी भी दिन वैसा कोई दर्द हुआ नहीं। मेरे पांवमें जो धमनी का दर्द था, वह इस समय तक बिलकुल नष्ट नहीं हुआ. परंतु उसका वेग कम हुआ है तथा उसकी संख्या भी कम कम हुई है। पहिले प्रतिमास तीन चार बार दुखता था. परंतु इतने महिनोंमें केवल चार पांच बार ही हुआ है अर्थात् थोडा लाभ है।

४ मेद नाश।

मेरे पेट, नितंब, जंघाएं और बाहुओं पर मेद बहुत था और उस कारण उनमें बहुत ढीलापन था। परंतु इस व्यायामके करने से उसका ढीलापन कम हुआ और उसमें कुछ सख्तपन भी आगया है। जिनको बहुत संतान हुए हैं, उन स्त्रियोंके पेट बडे शिथिलसे रहते हैं, और बडे भी दिखाई देते हैं। कई स्त्रियां समझती हैं, कि ऐसा होना स्वाभाविक ही है। परंतु यह उनका ख्याल बिलकुल गलत है। क्यों कि मुझे इस समय तक दस संतान हो चुके हैं. और मेरी आयुभी इस समय पचास वर्षके करीब हो चुकी है, तो भी इस सूर्य-भेदन व्यायामसे मेरा सब मेद दूर हुआ है और मेरा उत्साह

भी द्विगुणित हुआ है ।

५ बाहुओंका आकार ।

इस व्यायामसे इतने थोडेसे समयमें मेरे बाहुओंका बडा ही सुधार हुआ है। मेरे दंड बडे शिथिलसे थे, परंतु अब उनकी वह शिथिलता दूर हो गई है और उनमें अच्छा आकार दिखाई देता है । यह व्यायाम करनेके पूर्व मेरे बाहु इतने सुदृढ कभी नहीं थे ।

६ रक्तका लाल रंग ।

मेरे नाखूनोंका तथा मेरा वर्ण फीका निस्तेजसा था। उन सब पर इस समय लाल रंगका भास होने लगा है । इससे अनुमान हो रहा है, कि मेरे रुधिरमें भी सुधार हुआ ही है ।

७ बालोंका सुधार ।

पूर्वकी अपेक्षा मेरे बालोंका वर्ण अधिक काला हुआ है । इससे कई लोग पूछते हैं, कि क्या कोई अन्य उपाय केश वर्धनके लिये मैंने किया है, वा तैलादिका लेपन किया जाता है ? परंतु मैंने कोई अन्य उपाय नहीं किया, और न तैल भी लगाया । केवल इस सूर्यभेदन व्यायाम का ही यह प्रभाव है । इससे स्पष्ट है, कि इस व्यायाम के कारण बालों में भी सुधार होता है । इससे पूर्व कंगवेसे बाल साफ करनेके समय बहुतसे बाल निकल आते थे । परंतु अब वैसे नहीं निकल

आते। कई कहते हैं कि शीर्षासनसे बालोंका सुधार होता है और केशवर्धन भी होता है, परंतु मैं नियम पूर्वक प्रतिदिन शीर्षासन नहीं करती हूं। मनमें विचार आता है कि शीर्षासन तथा प्राणयाम का भी अभ्यास मैं नियम पूर्वक करूं, परंतु अभीतक वैसा नहीं किया है। इससे सिद्ध है कि यह केशोंका सुधार केवल इसी व्यायामसे ही हुआ है।

८ मनका उत्साह।

इस समय तक जिनका वर्णन किया गया है, वे सब लाभ शारीरिक हैं। अब मनके लाभका वर्णन कर रही हूं। प्रतिदिन सायंकाल मन उत्साहरहित होजाता था। कुछ कार्य करनेके लिये उत्साह रहताही नहीं था। परंतु सूर्यभेदन व्यायामके करनेसे मनका निरुत्साह पूर्ण रीतिसे दूर हुआ। अब दिनभर पूर्ण रीतिसे कार्य करनेके लिये उल्हास रहता है।

९ निद्रा।

बिस्तरेपर पडते ही निद्रा आजाती है, स्वप्नभी पूर्वकी अपेक्षा कम आते हैं अर्थात निद्रा गाढ आजाती है और इस कारण मनकी शांति भी रहती है। पहिले स्वप्नमें मनुष्य, चोर, किंवा कुछ भयानक दृश्य दिखाई देते थे. और उसकारण मैं स्वप्न में बडी डर जाती थी, ऐसा प्रति सप्ताह हो जाता था। परंतु सूर्यभेदन व्यायाम जबसे करनेका प्रारंभ किया है, तबसे यह

स्वप्न का डर पूर्णतासे हट गया है ।

१० पसीनेका सुगंध ।

कई स्त्रियोंके पसीनेको बडी दुर्गंधी आती है वैसी मेरे पसीनेको कभी नहीं आती थी । परंतु जो थोडी गंध मेरे पसीनेमें थी वह इस व्यायामके करनेसे दूर हुई है । किंचित् सुगंध ही आने लगा है । इस विषयमें अधिक अनुभव लेने के पश्चात् पुनः अधिक लिखनेका विचार है ।

११ मनका सद्भाव ।

इस सूर्यभेदन व्यायाम के करनेसे मेरे मनका सद्भाव बहुत ही बढ गया है । अर्थात् इस व्यायाम का परिणाम मनके ऊपर भी होता है । ऋषिमुनियोंके बताये मार्ग मनुष्योंको निःसंदेह कल्याण करने वाले हैं, तथा ऐहिक और पारमार्थिक उन्नतिके साधक निःसंदेह हैं यह यहां सिद्ध होता है ।

केवल थोडेसे महिने यह सूर्यभेदन व्यायाम संख्या ? करने से मुझे जो लाभ हुए उनका वर्णन मैंने संक्षेपसे यहां किया है । नियम पूर्वक यदि यही व्यायाम दो चार वर्ष किया जाय तो कितना लाभ हो सकता है, इसकी कल्पना इससे हो सकती है ।

अर्थात् इस व्यायामके करनेसे स्त्रियोंको लाभ अवश्य होगा । इसलिये मैं कहती हूं कि, इस व्यायामसे स्त्रियां अव-

इस लाभ उठावें। यह व्यायाम करनेके समय निम्न लिखित नियमोंका पालन होना आवश्यक है —

नियम।

१ चाय, कापी, कोको, अफीम, भंग, तमाखू तथा इस प्रकारके अन्यान्य व्यसनोंका पूर्ण त्याग करना चाहिये।

२ स्त्रीपुरुष संबंध परिमित और अल्प होना चाहिये।

३ खानपान भी पथ्यकारक, हितकारक, सात्विक और परिमित होना चाहिये।

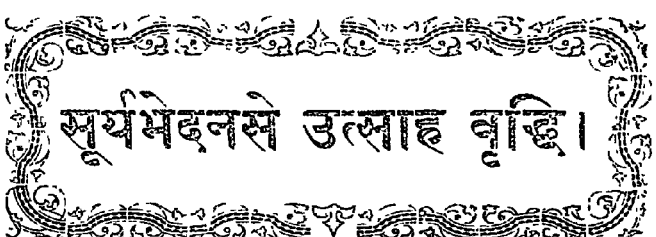
४ यह व्यायाम प्रतिदिन सूर्योदयके समय शुद्ध होकर पूर्वोक्त विधिके अनुसार लेना चाहिये।

इन नियमोंका पालन करनेसे लाभ निःसंदेह होगा। यहां एक विशेष सूचनाभी करनी उचित है, सो यह है—

इस व्यायाम के प्रारंभ करनेके पूर्व अपना तोल करना योग्य है, इससे पता लगता है कि प्रतिमास क्या घट बध होती है। साथ ही साथ गला,बाहु, छाती, पेट,कमर, नितंब, जंघा, पिंडरियां आदि अवयोंका घेर कागज पर लिख कर रखना चाहिये। और प्रति मास या प्रति दोमास उसके साथ तुलना करके देखना चाहिये। इससे निश्चित रीतिसे पता लगजाता है कि लाभ किस प्रमाणमें हुआ और आगे किस रीतिसे व्यायाम करना चाहिये, ताकि अधिकसे अधिक लाभ प्राप्त होसके।

इस रीतिसे यह व्यायाम लेने पर स्त्रियांभी इससे लाभ प्राप्त कर सकती हैं। आशा है कि मेरे अनुभव की ओर मेरी भगिनियां ध्यान देगीं और अपनी उन्नति का मार्ग प्राप्त करेंगी । (औंध ता. ३०।१२।२५)

[यह अनुभव श्रीमती सीताबाईजीका है । अब श्रीयुत रामचन्द्र राव किर्लोस्करजीका अनुभव देखिये, श्रीमती सीता बाईजी इन्हींकी धर्मपत्नी हैं — " संपादक "]



(ले०— श्री० रामचन्द्र काशिनाथ किर्लोस्कर, औंध.)

मेरी उम्र इस समय ६८ वर्ष की है और मैं यह सूर्यभेदन व्यायाम संख्या १ प्रतिदिन प्रातःकाल सौवार करता हूं । प्रातः जलदी उठकर शौचादिसे निवृत्त होकर स्नानादि करके मैं इस व्यायामको करता हूं । और पश्चात् संध्या आदि कर

लेता हूं । इससे मुझे अपूर्व लाभ प्राप्त हुआ है । गत दो ढाई वर्षोंका मेरा अनुभव है और मैं कबी भी इसे किये बिना नहीं रहता । मेरा अनुभव यह है —

१ यह सूर्यभेदन व्यायाम प्रातः काल करनेसे दिनभर पूर्ण उत्साह रहता है और कभी थकावट या सुस्ती नहीं आती । हरएक कार्य करनेके लिये अत्यंत उत्साह प्रतीत होता है । मुझे अपना ओहदेदारीका कार्य प्रातः आठ बजेसे रात्रीके नऊ बजे तक करना होता है, और इतने कार्य करनेपर भी मैं जबसे यह व्यायाम करने लगा हूं तबसे थकावटका अनुभव ही नहीं किया है । इससे निश्चय है कि इस व्यायामसे उत्साह की वृद्धि निश्चयसे होती है ।

२ इस व्यायामके शुरू करनेके पश्चात् मुझे जुकाम, खांसी या किसी भी प्रकारके सर्दी या गर्मीके क्लेश सहने नहीं पड़े हैं । हवामें सर्दी बढ़े या गर्मी बढ़े मेरी प्रकृति समही रहती है । इससे मुझे निश्चय हुआ है कि यह व्यायाम सर्दी गर्मीके क्लेश दूर करनेके लिये बडा ही लाभ दायक है ।

मैं चाहता हूं कि बालक और बालिकायें, तरुण तथा वृद्ध स्त्री पुरुष, अशक्त और सशक्त सब अवस्थाके मनुष्य, इस व्यायामसे अपूर्व आरोग्य प्राप्त करें । यदि वे प्रयत्न करेंगे तो इस पद्धतिसे आरोग्य प्राप्त करना उनकेलिये अत्यंत सुगम है; क्यों कि न इसमें कोई व्यय है और ना ही इसमें किसी अन्य

की अपेक्षा रहती है, और साथ ही साथ यह व्यायाम संपूर्ण शरीरको परिपूर्ण रीतिसे प्राप्त होसकता है। इसलिये इसके बराबर कोई अन्य व्यायाम नहीं है। अन्य व्यायामोंमें किसी एक अवयव को व्यायाम पहुंचता है और इसमें एकही समय में संपूर्ण शरीरको उत्तम व्यायाम होता है, यह विशेषता हर एक को देखना चाहिये। इससे ही इसकी उत्तमता सिद्ध होती है। (औंध ता. ८।२।२६)

[अब इनके सुपुत्र म० कालीदास जीका अनुभव दिया जाता है, उसका भी अनुभव देखने योग्य है क्यों कि म० कालिदास जी चाय के व्यसन के आधीन थे, इस लिये-

कब्जी,
नित्याजीर्ण,
मंदाग्नी,
जीर्णज्वर
अनिद्रा,

आदि रोगोंके शिकार हो चुके थे। इन्होंने यह व्यायाम दोमास के पूर्व से लेना प्रारंभ किया। इतने समयमें उनके जो अनुभव हुआ, वह उनके पत्र द्वारा ही नीचे दिया जाता है। इनकी आयु इस समय करीब २८ वर्ष की है—["संपादक"]

सूर्यभेदनसे आरोग्य ।

(ले०—म० कालिदास त्र्यं० किलोस्कर, टिकेकरवाडी)

"पुरुषार्थ" मासिक के क्रमांक १५ में इस व्यायामसे मेरी माताजीका स्वास्थ्यसिद्धी का लेख पढ कर मुझे अत्यंत आनंद हुआ और यदि मेरी माताजीका स्वास्थ्य इस सूर्यभेदन से सिद्ध हुआ, तो मेरा भी स्वास्थ्य सुधर सकता है, यह निश्चय हुआ । जबसे मैं यहां आया हूं तब से मैं प्रतिदिन ५० वार यह व्यायाम करता हूँ। इस व्यायामसे तथा चाय पीना छोडने से मेरा स्वास्थ्य भी बडा सुधर रहा है । इस समय मनका उत्साह इतना बढ गया है कि, उसका वर्णन नहीं हो सकता। मैं यहां प्रतिदिन ५। बजे उठता हूं, शौच मुख मार्जनादिसे निवृत होकर कूए पर जाकर शीतजलसे स्नान करता हूं । शीतजल स्नान का आनंद शब्दों द्वारा व्यक्त करना अशक्य है । हरएकने उसका अनुभव ही करना चाहिये । तात्पर्य

मेरा स्वास्थ्य इस समय पूर्वकी अपेक्षा उत्तम है। मेरा तोल इस समय ६० सेर है। इतना तोल मेरा कभी भी न था। जिस समय मैं कोंकण प्रांत में गया था उस समय मेरा तोल अधिक से अधिक अर्थात् ५९सेर हुआ था। परंतु उस समय मेरा पेट बढा हुआ था। इस समय मेरा पेट घट गया है और तोल बढ गया है। अर्थात् इस सूर्यभेदन व्यायामसे मेरे पेट का मेद कम हुआ और सब शरीरके पुट्ठे बढ गये हैं। तथा इस समय शरीर स्वास्थ्य संबंध की कोई शिकायत नहीं रही है।

इस व्यायामसे भूख बढ जानेके कारण अन्न स्वादु लगता है. रात्रीके समय उत्तम निद्रा प्राप्त होती है। सवेरे उठते ही अपूर्व उत्साह रहता है। इतना अनुभव लेनेके कारण मैं अब इस व्यायाम की ओर मेरे मित्रोंका चित्त आकर्षित करता हूं, क्यों कि उसकी उपयुक्तता के विषयमें मेरा पूर्ण निश्चय हुआ है।

(उक्त पत्रके एक मासके पश्चात् के पत्रमें वेही लिखते हैं)— मैं नियम पूर्वक सूर्यभेदन व्यायाम ले रहा हूं पूर्वकी अपेक्षा अर्ढाई सेर तोल मेरा बढ चुका है। कोई शिकायत नहीं रही है। शौच उत्तम होता है, भूख बहुत लगती है, निद्रा गाढ आजाती है।

मैं आजकल उक्त व्यायाम के पश्चात् दूध पीता हूं। इससे मुझे अधिक बल बढनेका अनुभव हुआ है। सदा उत्साह रहता है। सब दिन भर कार्य करने परभी थकावट नहीं आती।

धर्मपत्नीका स्वास्थ्य ।

अब मेरी धर्मपत्नी भी गत मासमे सूर्यभेदन व्यायाम करने लगी है और उसकारण उसका तोल एक सेर बढ गया है ।

(टिकेवस्ती जि सोलापुर. ता ४।१।२९ ई.)

[पूर्वोक्त स्थानमें एक घरानेके स्त्रीपुरुषोंका अनुभव दिय है, उसे देखनेसे पता लग सकता है, कि इस सूर्यभेदन व्यायामसे कुटुंब और परिवार के स्वास्थ्यमें कितनी उन्नति हो सकती है । कई पाठकोंमे प्रश्न होते हैं, कि किस आयु वालेके लिये इस सूर्यभेदन व्यायामसे लाभ प्राप्त हो सकता है । इसके उत्तर के लिये एक ही कुटुंब का अनुभव यहां दिया है, इसमें-

१ श्री० रामचंद्रराव जी (कुटुंबके स्वामी) आयु ६८ वर्ष
(दो वर्षोंका अनुभव)

२ श्रीमती सीताबाईजी (उनकी धर्मपत्नी) " ५० "
(आठ मासका अनुभव) (दस संतानोंकी माता)

३ म. कालिदासजी (उनका द्वितीय ज्येष्ठ पुत्र) आयु २८ "
(दो मासका अनुभव)

४ श्री० सुशीलाबाई जी (उनकी धर्म पत्नी) " २१ "
(एकमासका अनुभव)

एकही कुटुंबके विभिन्न आयुवाले स्त्री पुरुषोंपर इस व्यायाम का उत्तम परिणाम हुआ है। ऐसे बीसियों कुटुंब हैं, जिनपर इस व्यायाम का अच्छा परिणाम हुआ है, परंतु सबों के अनुभव देकर ग्रंथका विस्तार करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है। इसीसे पाठकोंको पता लग सकता है कि इस पद्धतिकी अपूर्वता कैसी है और इससे परिवारोंका कितना कल्याण विना पैसा खर्च किये हो सकता है।

श्रीमान् औंध नरेशजी का अनुभव।

श्री० महाराजा बाळासाहेब पंत बी. ए. प्रतिनिधि सं. औंधका अनुभव आज कई वर्षोंका है। और ये अपने अनुभवसे इस व्यायाम को अत्यंत श्रेष्ठ व्यायाम समझते हैं। स्वयं प्रातः काल इसको तीन सौवार प्रतिदिन नियम पूर्वक करते हैं। आपने पहिले दंड, जोर, तथा कुस्ती आदि पहिलवानी व्यायाम किया

था, तत्पश्चात् सैंडोका डंबेल्सका व्यायाम किया। तथा बीच बीचमें अन्यान्य युरोपीयन पद्धतियोंकेभी अनेकानेक व्यायाम किये। परंतु उन सबसे उनके पेटका मेद कम नहीं हुआ। जबसे आपने इस व्यायाम को प्रारंभ किया तबसे पेटका मेद कम हुआ और छातीका घेर बढने लगा। इस समय आपकी आयु ५८ वर्षकी है और प्रतिदिन सवेरे आप यह व्यायाम अवश्यही लेते हैं। अब उनका पूर्ण निश्चय हुआ है कि इस व्यायामसे हरएक मनुष्य अपना स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है।

पाठशालाओंमें आवश्यक व्यायाम।

औंध रियासत में प्राथमिक शिक्षा आवश्यक है और सब ग्रामोंमें बालक और बालिकाएं प्राथमिक शिक्षा मुफ्त प्राप्त करते हैं। जब श्री० औंध नरेश जीका निश्चय हुआ कि यह व्यायाम हरएक का कल्याण कर सकता है, तबसे—गत दो वर्षोंसे — संपूर्ण पाठशालाओंमें आपने यह आवश्यक व्यायाम किया है। अब औंध रियासतके संपूर्ण बालक पाठशालामें आते ही प्रति दिन प्रथम यह व्यायाम करते हैं, और पश्चात् अपने अभ्यास का प्रारंभ करते हैं। औंध रियासत के शिक्षा विभाग के प्रधान मंत्रि जीका मत है, कि इससे बालकोंका शारीरिक स्वास्थ्य बढ गया है, बीमारियोंके सबब होने वाली बालकोंकी गैर हाजिरी कम हुई है, बालकोंका शारीरिक

बल बढ गया है, तथा बुद्धिका उत्साह तथा धारणा शक्तिका भी विकास हुआ है ।

यदि इसी प्रकार अन्यान्य स्थानोंमें यह व्यायाम आवश्यक किया जाय, तो कितना लाभ हो सकता है, इस बातका विचार पाठक अवश्य करें, और इस मार्गसे जो प्रयत्न उनसे हो सकता है, वह अवश्य करें; क्यों कि यह एक उत्तम परोपकार का मार्ग है । सब दानों में स्वास्थ्यके उपायोंका दान अधिक पुण्यकारी है ।

—:○:—

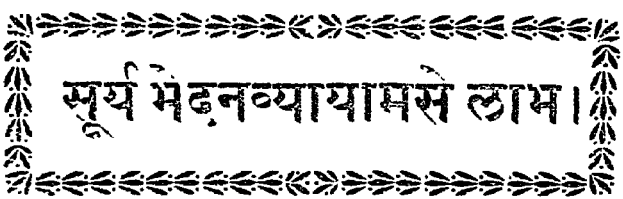
श्रीमान् मिरज नरेश जीका अनुभव ।

श्री० महाराजा सर गंगाधर राव उर्फ बाळा साहेब, रियासत मिरज (महाराष्ट्र) इस व्यायामके बडे प्रेमी हैं, आपकी आयु इस समय साठ वर्षोंसेभी अधिक है और प्रतिदिन नियम पूर्वक सूर्यनमस्कारोंका व्यायाम कर रहे हैं, तथा वारंवार कहते हैं कि स्वास्थ्य साधन के लिये इसके समान दूसरा कोई भी अच्छा साधन नहीं है ।

पाठक यहां अनुभव करें की महाराष्ट्र की दो रियासतोंके

स्वामी इस सूर्य भेदन व्यायाम के प्रेमी बने हैं और प्रतिदिन नियम पूर्वक यह व्यायाम कर रहे हैं।

अब एक अनुभव यहां दिया जाता है—



(ले०-श्री० पं० दत्तात्रेय शास्त्री देवधर औंध)

"मैं बालपनसे सूर्य भेदन व्यायाम संख्या १ करता था, परंतु केवल १२ बारही करता था अधिक नहीं। यद्यपि बालपनसे मेरा शरीर बलवान था, तथापि नीरोग न था। जबसे मुझे अपने विषयमें स्मरण है, तबसे मुझे ज्ञात है, कि सिरदर्द, आंखोंका जलन, शौचशुद्धि का अभाव, कब्जी, जीर्ण ज्वर आदि विकार सतत मेरे साथी थे। इस कारण मैं सदा निरुत्साही रहता था। तथा मेरे शरीरमें सदा आलस्य रहता था। मैं कुछ विशेष कार्य करके बता सकता हूं, इस प्रकारका आत्मविश्वास मुझमें कभीभी न था।

अपनी विद्यार्थी दशामें शारीरिक अस्वास्थ्य के कारण मैं

कभीभी यशस्वी न हुआ । मुझे रात्रीमें कभी उत्तम निद्रा नहीं आती थी, दो दो मास ऐसे व्यतीत होते थे, कि जिनमें रात्री के समय बिलकुल निद्रा नहीं आती थी । प्रभात समयमें कुछ निद्रा आनेका संभव प्रतीत होता था परंतु कार्यवश उस समय उठना आवश्यक ही होता था । इस प्रकारके कष्ट मैंने २६ वर्ष की अवस्था तक सहन किये ।

हिम कालमें प्रतिदिन सायंकालके चार बजे मुझे किंचित् सा ज्वर आजाता था । तथा सर्दी जुकाम आदिके बहुत क्लेश होते थे । इसकी निवृत्तिके लिये सूर्य भेदन व्यायाम करनेका निश्चय मैंने किया ।

दो वर्ष पूर्व वर्षप्रतिपदाके दिनसे मैंने यह व्यायाम शुरू किया, प्रथम सप्ताहमें मैंने ५० वार किये । चार मासमें १०८ वार करनेलगा । पश्चात् १५० तक बढानेमें समर्थ हुआ । इससे इस वर्ष मुझे यह लाभ हुआ कि शीतऋतुमें आनेवाला दैनिक बुखार बहुत ही कम हुआ । एक रु०में एक आनेकी कसर ही केवल रही ।

गतवर्ष मैंने सूर्य भेदन व्यायाम संख्या१का प्रमाण २५० तक बढाया, शीत काल में ३००तक बढा दिया । तथा कुछ मास मैंने ४०० तक भी किये । इससे यह लाभ हुआ कि इस समय शीतऋतुमें बिलकुल ज्वर नहीं आया और सर्दीके

भी क्लेश नहीं हुए । तथा सिरदर्द आदि भी सब विकार दूर भागगये । अब इससे मुझे नवजीवन सा प्राप्त हुआ है । मेरी उत्साह शक्ति बहुतही बढ गई है । जो मैं पहिले थोडी देर भी मानसिक श्रम करनेमें असमर्थ था वही मैं इस व्यायामके कारण दश बारह घंटोंतक मानसिक कार्य करनेमें समर्थ हुआ।

आगे उष्ण कालमें मैं केवल ३०० बार हीं किया करता था, क्यों कि उष्णताके दिनोंमें अधिक व्यायाम सुख पूर्वक सहन नहीं होता था । परंतु इस वर्ष जबसे वृष्टिका काल शुरू हुआ तबसे मैंने ४५० तक बढाया, दूसरे महिनेमें ६५० तक करने लगा और अब मुझे निश्चय हुआ है कि मैं अगले वर्ष १२०० तक कर सकूंगा ।

४०० बार करनेतक मैं केवल दो बारका दालरोटी चावलोंका ही भोजन सेवन करता था । परंतु जबसे ६५० बार करने लगा हूं तबसे थोडा दूध पीने लगा हूं । तात्पर्य ४०० तक करने के लिये विशेष कीमती खानपानकी कोई आवश्यकता नहीं है ।

६५० बार सूर्य भेदन व्यायाम सं०१ करनेके लिये मुझे ६० मिनिटोंका समय पर्याप्त होता है । कभी कभी शरीर में कुछ भारीपन सा प्रतीत होता है और यह व्यायाम न करने की ओर मनकी रुची होजाती है, परंतु १०० बार करने

के पश्चात् जब एकवार शरीरसे पसीना आजाता है, तब उत्साह बढने लगता है। यदि रात्रीमें जाग्रण हुआ या किसी कारण निद्रा न ले सका तो यह व्यायाम करने में कष्ट होते हैं। व्रत (फांका) रखनेके दिन यह व्यायाम उत्तम रीतिसे होता है।

इस व्यायामसे मेरी छातीका घेर दो इंच बढ गया है और मेरी मनकी धारणा शक्ति बहुत ही बढ गई है। मैं अब सप्ताहमें दोवार हमारे ग्रामके पासकी पहाडी पर दो तीन मील की दौड भी करता हूं और उस कारण मुझे कोई कष्ट नहीं होता।

इस व्यायामसे जिस प्रकार मुझे नवजीवन प्राप्त हुआ है उसी प्रकार हरएक प्राप्त कर सकता है। आशा कि है पाठकवृंद मेरे अनुभवसे लाभ उठावेंगे और सूर्य भेदन के अनुष्ठान से पूर्ण नीरोग बनकर उत्तम उत्साह पूर्ण जीवन व्यतीत करनेमें समर्थ होंगे।

———=::=———

इस सूर्यभेदन व्यायाम के करनेवालोंके लिये कुछ नियम।

१ इस व्यायाम के करनेके लिये प्रातःकालका समय अच्छा है। सूर्योदयका समय सबसे प्रशस्त है। गर्मीके दिनोंमें इस सेभी पूर्व किया जासकता है। सर्दीके दिनोंमें उदय समयके सूर्य प्रकाश में करनाभी प्रशस्त है।

२ शौचादिसे निवृत्त होकर ही यह व्यायाम करना चाहिये। कब्जी बहुत रहती हो, तो रात्रीके सोनेके समय कोसे जल या दूध में घृत डालकर पीना चाहिये। जिससे कब्जी न रहेगी। एक कटोरी भर कोसे जल में दो चार या छः चमस घी लेना पर्याप्त है।

३ प्रारंभ करनेके पूर्व पेटके कृमियोंको औषधादि प्रयोगसे हटाना अच्छा है, इस विषय में वैद्यों या डाक्टरोंकी राय लेना उत्तम है। तथा तीन दिन एरंडीका तेल सेवन करके कोठेकी (पेटकी) शुद्धि करनी चाहिये। इस प्रकार शरीरकी अंतः शुद्धि करके यह व्यायाम प्रारंभ करनेसे शीघ्र लाभ होता है और पुनः पेटके दोष उत्पन्नही नहीं होते हैं। परंतु एरंडीका

तेल इतनाही लेना चाहिये कि जिससे एक दोबार ही शौंच शुद्धि हो और अधिक दस्त न लगें । अधिकवार दस्त लगनेसे व्यर्थ अशक्तता आजाती है । (किसी कारण यह न होसकता तो भी कोई हानि नहीं ।)

४ इस व्यायाम का प्रारंभ अति अल्पप्रमाणमें करना चाहिये और शनैः शनैः इसका प्रमाण बढाना चाहिये । प्रथम दिन केवल बारह या पचीस ही वार किया जाय और अपनी इच्छा नुसार आगे बढाया जाय । शक्तिसे अधिक कभी न किया जाय ।

५ अभ्यास के समय अर्थात् हरएक आसन के करनेके समय करनेयोग्य विशेष बातों का ख्याल विशेष रीतिसे करना योग्य है, अन्यथा विशेष लाभ की आशा करना व्यर्थ है । पूर्व स्थानमें हरएक आसनके करनेके समय ध्यान देने योग्य बातोंका विवरण कियाही है ।

६ यदि कोई सर्दी आदिका क्लेश न होता होगा तो शीतजलका स्नान अच्छा है, नहीं तो अपने शरीरकी स्थितिके अनुसार योग्य जलसे स्नान करना चाहिये ।

७ यदि साथसाथ अन्यान्य आसनोंका व्यायाम करना हो तो सूर्यभेदन पहिले करनेके पश्चात् अन्यान्य आसनोंका अभ्यास पश्चात् करना चाहिये ।

८ यदि दस पंद्रह से बहुतही अधिक वार प्राणायाम करने की इच्छा हो या कोई घंटा आधघंटे तक प्राणायामके अभ्यासी

हों तो उन दिनों में उनको सूर्यभेदन या कोई अन्य व्यायाम नहीं करना चाहिये। केवल आसनोंका ही व्यायाम उस समय करना योग्य है।

९ गृहस्थी लोग ऋतुगामी रहें। स्त्री पुरुष संबंधका अतिरेक करनेसे हानि होती है। ब्रह्मचर्य रहनेसे ही यह व्यायाम लाभदायक होता है।

१० वीर्य दोषके दोषी लोग इस व्यायाम को अल्पप्रमाण से करें और यथा शक्ति बढाते जांय। "ब्रह्मचर्य" पुस्तकमें लिखे नियमोंका पालन करके अपनी वीर्य रक्षा करें। ऐसा करनेसे वे पुनः पूर्ववत् पूर्ण वीर्य युक्त हो सकते हैं।

११ इसके करने के दिनोंमें संभव होनेतक दवाईका सेवन न करें। अत्यावश्यकता होनेमेंही लेलें।

१२ रात्रीमें जागरण तथा अतिप्रवास आदि सब प्रकारके अत्याचार बंद रखने चाहियें, तभी लाभ होगा।

१३ पवित्र विचार, पवित्र आचार और पवित्र उद्देश्य धारण करें और पवित्र मित्रोंके साथही संगत करें।

१४ खान पान सात्विक रहे। इमली, मीरची, नमकीन चटपटे पदार्थ बहुत न सेवन किये जांय। भोजन सादा और हितकारक पथ्यकारक तथा परिमित हो।

१५ प्रारंभके दिनों में भोजन लघु होना चाहिये, पश्चात् इस नियम का कडा पालन करनेकी आवश्यकता नहीं है।

१६ दिनमें दसपांच मिनिट अथवा सप्ताहमें दसपंद्रह मिनिट तक अपने शरीरकी चमडी सवेरके सूर्यप्रकाशमें तपाई जाय तो अधिक लाभ होगा ।

१७ घर भी हवादार हो । बंद कमरेमें सदा रहनेसे लाभ नहीं होसकता । तथा तंग कपडे भी पहनना हानिकारक है ।

१८ रात्रीके समय भूख की अपेक्षा थोडा कम भोजन करना प्रशस्त है ।

१९ गृहस्थधर्मानुसार रहनेवाली स्त्रियां सूर्यभेदन संख्या एकवाला व्यायाम सौवार से अधिक वार न करें, तथा अन्य-सूर्यभेदन व्यायाम दस पांच वार से भी अधिक न करें । जो स्त्रियां ब्रह्मचर्य से जीवन व्यतीत करनेवाली हों, वे अपनी शक्ति और इच्छा के अनुसार किया करें । पुरुषों के लिये यह रुकावट नहीं है । स्त्रियोंको प्रसूतिकी सुखिताके लिये ऐसा कोई व्यायाम अधिक करना योग्य नहीं, कि जिससे शरीरके पुट्ठे पुरुषोंके समान सख्त हो जावें । परंतु उक्त प्रमाण तक करना अत्यंत लाभकारी है ।

आशा है कि इन नियमों तथा आरोग्य के अन्यान्य नियमोंका पालन करनेके साथ साथ इस सूर्यभेदन व्यायामको करके सब अवस्थाओंमें रहनेवाले स्त्रीपुरुष उत्तम आरोग्य प्राप्त करके तथा धार्मिक जीवन व्यतीत करके यशके भागी होंगे ।

सूर्य भेदन व्यायाम।

विषयसूची।

	पृ०
योगियों की सूर्यभेदन व्यायाम पद्धति।	२
सूर्य भेदन व्यायाम संख्या १, अष्टांग प्रणिपातासन।	३
सूर्यभेदन व्यायामका फल।	१६
प्रत्येक आसनसे लाभ।	१८
पृष्ठवंश	१९
सूर्यभेदन व्यायाम संख्या. २. चतुरंगप्राणिपातासन।	२६
सूर्यभेदन व्यायाम संख्या ३, भूधरासन।	३४
इस व्यायामके विशेष आसनोंका फल।	४५
सूर्यभेदन व्यायाम संख्या ४, वीरभद्रासन।	४९
इस आसनमें करने के विशेष आसनोंका फल।	६१
सूर्यभेदन व्यायाम संख्या ५, सर्वांग संचालन।	६३
विशेष सूचना।	७२

इस आसनमें करनेके विशेष आसनोंका फल। ७४
स्त्रियों के लिये सूर्यभेदन व्यायाम। ७९
सूर्यभेदन व्यायामसे स्त्रियोंको अपूर्व लाभ। ८२
नियम। ९३
सूर्यभेदन से उत्साह वृद्धि। ९४
सूर्यभेदनसे आरोग्य। ९७
श्रीमान औंध नरेशजीका अनुभव। १००
पाठ शालाओंमें आवश्यक व्यायाम। १०१
श्रीमान् मिरज नरेशजीका अनुभव। १०२
सूर्यभेदन व्यायामसे लाभ। १०३
इस सूर्यभेदन व्यायाम के करनेवालों के लिये कुछ
नियम। १०७
विषयसूची। १११

४ ब्रह्मचर्य। मूल्य ≤।)
५ योग साधन की तैयारी। मू० १)
६ योग के आसन। मूल्य २)
७ सूर्य भेदन व्यायाम। मूल्य ॥।)

(४) धर्म शिक्षाके ग्रंथ।

(१) बालकोंकी धर्मशिक्षा। प्रथमभाग। मू०-)
(२) " " " द्वितीय " मू०=)
(३) वैदिकपाठमाला। मू०=)

(५) स्वयं शिक्षक माला।

(१) वेदका स्वयं शिक्षक। प्रथमभाग। मू० १॥)
(२) " " " द्वितीय भाग। मू० १॥)

संस्कृत पाठ माला।

संस्कृत सीखनेकी सुगम रीति।
२४ भागोंका मूल्य ६) रु. और १२ भागोंका मूल्य ३॥) रु.

(६) आगम निबंध माला।

(१) वैदिक राज्य पद्धति। मू. ।-)
(२) मानवी आयुष्य मू. ।)
(३) वैदिक सभ्यता। मू. ॥।)
(४) वैदिक चिकित्सा-शास्त्र। मू. ।)
(५) वैदिक स्वराज्यकी महिमा। मू. ॥)
(६) वैदिक सर्प-विद्या। मू. ॥)
(७) मृत्युको दूर करनेका उपाय. मू. ॥)
(८) वेदमें चर्खा। मू. ॥)
(९) शिव संकल्पका विजय मू. ॥।)
(१०) वैदिक धर्मकी विशेषता। मू. ॥)
(११) तर्कसे वेदका अर्थ। मू. ॥)
(१२) वेदमें रोगजंतुशास्त्र। मू. ≡)
(१३) ब्रह्मचर्यका विघ्न। मू. =)
(१४) वेदमें लोहेके कारखाने। मू. ।-)
(१५) वेदमें कृषिविद्या। मू. ≡)
(१६) वैदिक जलविद्या। मू. =)
(१७) आत्मशक्ति का विकास मू. ।-)

मंत्री — स्वाध्याय मंडल औंध (जि. सातारा)

मुद्रक — श्रीपाद दामोदर सातवळेकर स्वाध्याय मंडल
भारतमुद्रणालय औंध (जि. सातारा)

पुराणों में योगदर्शन और उसकी समीक्षा

इलाहाबाद विश्वविद्यालय की डॉक्टर ऑफ फिलॉस्फी की उपाधि हेतु प्रस्तुत शोध

निर्देशिका

डॉ० (श्रीमती) रञ्जना (रीडर)

संस्कृत विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय,

इलाहाबाद

प्रस्तुतकर्त्री

बबली पाण्डेय

संस्कृत-विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय,

इलाहाबाद

2000

विषय–सूची

१. प्राक्कथन १–४

२. पुराणों की रूपरेखा ५–५५

पुराण–व्युत्पत्ति अर्थ एवं संरचना, पुराणों का रचना–स्थान एवं समय, पुराणों के कर्त्ता, पुराणों के भेद, संख्या तथा क्रम, पुराणों के विभाजन, पुराणों का वर्गीकरण, पुराण संरचना का उद्देश्य, पुराण का लक्षण, पुराण का दश लक्षण, पुराणों के वर्ण्य–विषय, पुराणों का महत्व

३. भारतीय दर्शन और योग– संक्षिप्त परिचय ५६–११६

मीमांसा, प्रमाण्यवाद, प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान, शब्द, अर्थापत्ति, अनुपलब्धि, आत्मा तथा ज्ञान, तत्व मीमांसा, धर्म, वेदान्त दर्शन–आत्मा या ब्रह्म, माया अविद्या और अध्यास, ज्ञान कर्म और उपासना, मोक्ष। न्याय–दर्शन और वैशेषिक दर्शन। सांख्य दर्शन–प्रकृति, प्रकृति के गुण, पुरुष। योग दर्शन–योग की परिभाषा, लक्षण और स्वरूप–लक्षण, योग के आठ अङ्.ग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि।

४. योग दर्शन–चित्त वृत्तियाँ और पातञ्जल योग दर्शन... ११७–१८५

विपर्यय, विकल्प–वृत्ति, निद्रा–वृत्ति, स्मृति, लक्षण, योग के उपाय, अभ्यास, वैराग्य, समाधि के भेद–प्रभेद–वितर्कानुगत समाधि, विचारानुगत समाधि, आनन्दानुगत समाधि, अस्मितानुगत समाधि, ईश्वर सम्बन्धी विचार, योग में उत्पन्न होने वाले विघ्न, समापत्तियाँ–सवितर्क समापत्ति निर्वितर्का समापत्ति, सविचारा समापत्ति, निर्विचारा समापत्ति, ऋतम्भरा प्रज्ञा, कियायोग, क्लेश और क्लेश निवारण, अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश, कर्म और कर्मफल, दुःख, संस्कार दुःख, गुण–वृत्ति–विरोध

दुःख, प्रकृति–पुरुष संयोग, संयम और उसकी सिद्धियाँ, धर्म लक्षणा विदेहा वृत्ति, भूतजय, इन्द्रिय जय, विवेक ज्ञान निरूपण, कैवल्य विचार पञ्च सिद्धियॉ, जन्म से प्राप्त सिद्धियॉ, औषधि जन्य सिद्धियॉ, मन्त्र से उत्पन्न सिद्धियॉ, तप से उत्पन्न सिद्धियाँ, समाधि से उत्पन्न सिद्धियॉ,

चतुर्विध कर्म, कृष्ण कर्म, शुक्ल, शुक्ल–कृष्ण कर्म, अशुक्ला कृष्ण, वासना, जीवन्मुक्त, धर्ममेध समाधि, परिणामा क्रम समाधि

५. पुराणों में अष्टाङ्ग पातञ्जल योग दर्शन..... १८६–२२२

–पुराणवार प्रत्येक अङ्ग का विशद वर्णन।

६. योग–शास्त्रीय कर्म सिद्धांतों की पुराणवार विवेचना। २२३–२७५

७. पुराणों में योग शास्त्र वर्णित ईश्वर और आत्मा का स्वरूप। २७६–२६६

८. पुराणों में योग शास्त्र सम्बन्धी मोक्ष की अवधारणा २६७–३३८

९. संदर्भ–ग्रह सूची– ३३९–३५७

प्राक्कथन

प्राचीन भारतीय दर्शन की पद्धतियो और धार्मिक अवधारणाओं के आदि श्रोत वेद हैं, यह सर्वविदित है। परन्तु भारतीय समाज विशेष रूप से ईसा की प्रारम्भिक शताब्दी से आज तक प्रधानतया पुराण सम्मत मान्यताओं से अनुप्राणित रहा है। इससे पौराणिक साहित्य तथा उसमें अन्तर्निहित मूल्यों एवं मान्यताओं की जीवन्तता का बोध होता है। इनमें उल्लिखित सर्ग, प्रतिसर्ग, वंश, वंशानुचरित, मन्वन्तर, भुवनकोश आदि का वर्णन अतिश्योक्तिपूर्ण शैली में होने पर भी मूल तथ्य से सम्यक् सम्पृक्त है। छान्दोग्य उपनिषद् के उद्गाता ऋषि ने पुराणों की इन्हीं विलक्षणताओं को ध्यान मे रखकर उन्हें 'पञ्चमवेद' की मान्यता प्रदान की है।

पुराण प्रणयन का लक्ष्य मात्र धर्माचार का नियमन एवं आदर्श स्थापन ही न था, वरन् समग्र रूप में जनसाधारण के वैदिक तत्वों तथा क्रियाकलापों का लोक दृष्टि से प्रतिपादन करना था। इसके अलावा समय–समय पर समाज की आवश्यकता के अनुरूप बनाकर उनमें यथासम्भव समसामयिक तथ्यों का भी समावेश प्रस्तुत है। यही कारण है कि पुराणों के वर्ण्य विषयों में धर्म एवं दर्शन के अतिरिक्त राजनीतिशास्त्र, सामाजिक व्यवस्था, इतिहास, खगोल, ज्योतिष एवं शिल्प शास्त्र आदि भी सम्मिलित थे। इस दृष्टि से प्रत्येक पुराण, वस्तुतः अपने समकालीन समाज एवं संस्कृति का दर्पण है। सहज भाषा एवं बोधगम्य शैली में संरचित पुराण जन–संस्कृति के द्योतक होने के कारण ऐतिहासिक उपादेयताओं से भरपूर हैं।

भारतीय दार्शनिक वाङ्मय में योग दर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है, यह न केवल वैचारिक गाम्भीर्य के कारण है, अपितु मानव जीवन की ऐहिक और पारलौकिक उपलब्धियों के प्रति प्रमुख साधन के रूप में भी है, भौतिक उपलब्धिों से विरक्त–सा अनुभव करता हुआ मानव मानो जीवन को नई आशाओं को परिपूर्ण करने के प्रयास में अपनी प्रवृत्तियों को अन्तर्मुखी बनाता है। सम्भवतः वह अन्तर्निहित चेतना को अपने स्वरूप में स्थिर करना चाहता है। इस लक्ष्य की प्राप्ति में विद्वानों का मत है कि सबसे सहायक एवं साधन–सम्पन्न दर्शन योग दर्शन ही है।

प्रस्तुत शोध प्रबन्ध में योग दर्शन की इसी महत्ता को दृष्टि में रखते हुए पुराणों में हुई उसकी

सकारात्मक विवेचना करने का प्रयास किया गया है। समाधि पाद, साधन पाद, विभूति पाद और कैवल्य आदि योग दर्शन के विभिन्न पादों की पुराणों में की गई चर्चा की सुस्पष्ट समीक्षा के साथ–साथ उक्त ग्रन्थ में पातञ्जल योग दर्शन में वर्णित अष्टाङ्ग योग दर्शन की पुराणवार समीक्षा प्रस्तुत की गई है। हमारे शोध प्रबन्ध का विषय है– "पुराणों में योग दर्शन और उसकी समीक्षा"। इस विषय का गहन अध्ययनोपरान्त उक्त विषय को सात–अध्यायों में विभक्त किया गया है। जिसमें से प्रथम अध्याय पुराणों की रूपरेखा में पुराण क्या है, पुराणों का स्वरूप, पुराणों के कर्त्ता, पुराणों का काल, पुराणों का राजनैतिक, ऐतिहासिक, दार्शनिक महत्व, पुराणों के वर्ण्य–विषय तथा उसके महत्व को प्रतिपादित किया गया है। प्रस्तुत शोध विषय का दूसरा अध्याय–भारतीय दर्शन और योगः संक्षिप्त परिचय है जिसके अन्तर्गत भारतीय दर्शनों के छः भेदों के साथ–साथ आस्तिक तथा नास्तिक दर्शन का वर्णन, योग दर्शन के अन्तर्गत योग की परिभाषा, लक्षण और स्वरूप योग के आठ अङ्ग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) की विस्तृत व्याख्या प्रस्तुत की गई है तृतीय अध्याय चित्तवृत्तियाँ और पातञ्जल योग दर्शन है। जिसमें चित्तवृत्तियों के साथ–साथ योग–दर्शन की शुरू से लेकर समाधि तक की सत्ता को निरूपित किया गया है प्रस्तुत शोध का चतुर्थ अध्याय पुराणों में अष्टाङ्ग पातञ्जल योग दर्शन–पुराणवार प्रत्येक अङ्ग का विशद विवेचन है। जिसके अन्तर्गत पातञ्जल योग दर्शन मे वर्णित अष्टाङ्ग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) की पुराणावार समीक्षा प्रस्तुत की गई है। पंचम अध्याय है– योग शास्त्रीय कर्म सिद्धांत की विवेचना। अमुक अध्याय में मनुष्य के द्वारा किए जाने वाले कर्म तथा उनके कर्मों के फल का वर्णन किया गया है तथा उससे निर्धारित नरक के विषय में भी बताया गया है। षष्ठम् अध्याय के अन्तर्गत पुराणों में वर्णित योग शास्त्रीय ईश्वर एवं आत्मा का वर्णन किया गया है। ईश्वर के स्वरूप की व्याख्या करते हुए आत्मा के स्वरूप को स्पष्ट किया गया है। आत्मा को परमात्मा का एक अंश माना गया है। परमात्मा को ईश्वर का एक कर्त्ता माना गया है। सप्तम अध्याय में पुराणों में योग शास्त्र सम्बन्धी मोक्ष की अवधारणा को स्पष्ट किया गया है। संसार में शरीर को धारण न करना

ही मोक्ष माना गया है। मोक्ष को ही मुक्ति, अपवर्ग तथा निवृत्ति कहा गया है। अविद्या तथा अज्ञान की निवृत्ति ही मोक्ष का कारण है। आधुनिक युग की आवश्यकता को दृष्टि में रखते हुए, प्रस्तुत शोध प्रबन्ध में विवेचनात्मक एवं तुलनात्मक अध्ययन के साथ–साथ, विषय को सुगम और सहज बनाने के लिए आधुनिक दृष्टिकोण भी अपनाया गया है। साथ ही विविध दार्शनिक दृष्टिकोणों में समन्वय स्थापना का भी प्रयास किया गया है।

प्रस्तुत ग्रन्थ को मूर्त रूप देने में मुझे जिन सज्जनों एवं सुधीजनों का सहयोग तथा मार्गदर्शन प्राप्त हुआ है, उन सबके प्रति मै अत्यन्त कृतज्ञ हूँ। सर्वप्रथम आदरणीय गुरुवर्य विद्वद्वरेण्य प्रो० हरिशंकर त्रिपाठी, विभागाध्यक्ष, संस्कृत विभाग, इ० वि० वि० के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ ,जिनकी गरिमामयी छत्रछाया तथा सत्प्रेरणाएँ मुझे सदैव प्रोत्साहन देती रहीं।

यह शोध प्रबन्ध मेरी शोध निर्देशिका श्रद्धेया डा० (श्रीमती) रञ्जना–रीडर संस्कृत विभाग,इ० वि० वि० की ही कृपा, पदे–पदे प्राप्त मार्गदर्शन तथा कठोर परिश्रम का ही प्रतिफल है। अत्यन्त व्यस्त रहते हुए भी गूढ़ विषयों की अनेक गुत्थियाँ सुलझाकर उन्होंने विषय को हस्तामलकवत् कर दिया। उनके कुशल निर्देशन एवं पूर्ण सुझावों से ही मैं इस सारगर्भित विषय पर लेखनी उठाने का दुस्साहस कर पायी। उन्हें मात्र धन्यवाद देकर उनके इस महान गुरु–ऋण से मुक्त हो पाना मेरे लिए कदापि सम्भव नहीं है और न ही मेरा मन्तव्य है। इलाहाबाद विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग के समस्त विद्वान गुरुओं के प्रति हार्दिक आभार प्रकट करना अपना धर्म समझती हूँ। जिनका आशीर्वाद एवं प्रोत्साहन मुझे निरन्तर अवलम्बन प्रदान करता रहा।

शोध–कार्य के दौरान ही परिणय सूत्र में बँध जाने के बाद गृहस्थी का कार्यभार एवं विविध व्याधि संकुलता के कारण व्यग्रता में एक समय तो लेखन कार्य असम्भव सा प्रतीत होने लगा था, किन्तु पूज्य पतिदेव डा० मणि शंकर द्विवेदी ने बारम्बार प्रोत्साहन देकर इससे विमुख नहीं होने दिया। अस्तु,उनके प्रति भी हृदय से श्रद्धानवत हूँ। पूज्य पिता पं० केशव प्रसाद पाण्डेय एवं स्नेहमयी माता जी श्रीमती दुर्गावती पाण्डेय जिनकी प्रबल इच्छा एवं स्निग्ध भाव का यह परिणाम

है, का उपकार कभी भूल नहीं पाऊँगी। साथ ही साथ अनुज सुमन्यु के प्रति भी हार्दिक आभार प्रकट करती हूँ जिसने कम्प्यूटर पर विशुद्ध टंकण कार्य करके महान उपकार किया है। प्रदेश में शिक्षा और समाज सुधार की अजस्र धारा प्रवाहित कर रहे पं० रमाकान्त मिश्र (पूर्व विधायक) जिनका स्नेह और शुभाषीर्वाद मुझे अनवरत् मिलता रहा, के प्रति असीम आभार प्रकट करना भी सर्वथा सुखद अनुभव होगा। इसी कडी में ज्येष्ठ भ्राता श्री० पी० एन० द्विवेदी (वरिष्ठ पत्रकार, इलाहाबाद) पूज्य पिता (श्वसुर), पं० शेष नारायण द्विवेदी, साथ–साथ परिवार के सभी सदस्यों, शुभ चिन्तकों व मित्रों के शुभाशीष् तथा स्नेह के प्रति अत्यन्त आभारी हूँ।

प्रस्तुत शोध प्रबन्ध के विभिन्न अध्यायों में प्रकट किये गये विचार एवं उनकी समीक्षा, गहन अध्ययन का परिणाम है। फिर भी मानवीय स्वभाववस भूलें एवं कमियॉ रह सकती हैं। भविष्य में मैं अपने अधिक व्यापक अध्ययन के आधार पर उनके मार्जन का पूरा प्रयत्न करूँगी।

बबली पाण्डेय

दिनाङ्क–
10.9.2000

बबली पाण्डेय
संस्कृत विभाग
इलाहाबाद विश्वविद्यालय,
इलाहाबाद

प्रथम अध्याय

प्रथम अध्याय

पुराणों की रूपरेखा

भारतीय संस्कृति के आकर ग्रन्थों में पुराण अनन्य स्थान रखते हैं। इनमें वेद–विषयक सामग्री के साथ–साथ लौकिक जीवन धारा को एक साथ उपन्यस्त किया गया है। ये संकलित ग्रन्थ हैं। इन्हें संहिता रूप में निखारने में संकलन कर्त्ताओं को वैदिक एवं सूत्रकारों से पृथक् शैली अपनानी पड़ी थी, जिसमें वैदिक आचार–संहिता को आत्मसात करते हुए श्रुति–परम्परा की जटिलता एवं दुरूह कर्मकाण्ड को लौकिक आचार संहिता के रूप में प्रतिपादित किया गया है। वस्तुतः पुराण–साहित्य के सृजन का लक्ष्य समग्र रूप में जनसाधारण के लिए वैदिक तत्त्वों तथा क्रिया कलापों का लोकदृष्टि से प्रतिपादन करना ही था, तथापि उन्हें समय–समय पर समाज की आवश्यकता के अनुरूप बनाकर उनमें यथासम्भव समसामयिक तथ्यों का समावेश प्रस्तुत किया गया है। इसलिए वैदिक संस्कृति के सम्पर्क बोध के लिए पौराणिक वाङ्गमय का परिज्ञान आवश्यक हो जाता है। इस प्रकार पुराण–साहित्य, वैदिक–साहित्य एवं वैदिक–वाङ्मय का अभिन्न अङ्.ग है।

वैदिक आख्यान, जो सूत्र रूप में गहन दार्शनिक अनुभूतियों एवं यज्ञ–विशिष्ट विधानो से पूर्ण हैं, पुराण एवं इतिहास के माध्यम से उपवृंहित किये गये हैं। उपवृंहण की इस प्रक्रिया में ऐसे अनेक वैदिक उपाख्यानों एवं अनिबद्ध आख्यानों को भी पुराण–संहिता में समाहित कर लिया गया, जो वैदिक वाङ्.मय में न आ सके थे, किन्तु सांस्कृतिक दृष्टि से विशेष महत्त्वपूर्ण थे। डॉ० सिद्धेश्वरी नारायण राय का मत विशेष तर्कसंगत प्रतीत होता है कि यहाँ पुराण शब्द का तात्पर्य इसमें मौलिक अर्थ 'आख्यान' से भिन्न नहीं है।[१] इस प्रकार के वैदिक आख्यानों एवं उपाख्यानों के आख्यात एवं अनाख्यात रूप को अपने कलेवर में समाहार करते समय पुराण–साहित्य में कतिपय ऐसे आवश्यक नवोदित एवं अतिनूतन आख्यानों को भी समाविष्ट कर लिया गया, जिसके फलस्वरूप 'पुनरानवंभवति' [२] पुराण की व्युत्पत्ति विवृत हुई थी। यही कारण है कि पुराणस्थ आख्यानों के

१– सिद्धेश्वरी नारायण राय, पौराणिक धर्म एवं समाज पृ०–३

२– निरुक्त, ३.१६

माध्यम से श्रुतियों के गूढार्थ स्पष्ट करने की बात महाभारत[1] में आख्यात है।

रमाशंकर भट्टाचार्य का मत है कि वेद, सूत्रग्रन्थ तथा इतिहास–पुराणों में पुराणस्वरूप के विषय में जो कुछ विवृत है, उनसे यह ज्ञात होता है कि पुराण प्रवचन धारा के दो प्रमुख संधि–स्थल थे। प्रथम धारा कृष्ण द्वैपायन व्यास से आरम्भ होकर मूल पुराण–सहिता के रूप मे संकलित हुई। द्वितीय धारा के अन्तर्गत व्यास से पूर्व पौराणिक आख्यान समाहित किये जा सकते हैं।[2] भट्टाचार्य जी का ऐसा अनुमान है कि अत्यन्त प्राचीन काल में पुराण एक अव्यवस्थित और बहुधा विकीर्ण परम्परागत लोकवृत्तात्मक विधा–विशेष मात्र था, जिसे कृष्ण द्वैपायन व्यास ने कतिपय नवीन विषयों का समायोजन करके व्यवस्थित संहिता का स्वरूप प्रदान किया था।[3]

पुराण संहिता के मूल स्वरूप को लेकर अनेक मत प्रतिपादित किये गये हैं। वैदिक तथा परवर्ती ग्रन्थों में कतिपय स्थलों पर प्रयुक्त एकवचनार्थ 'पुराण' शब्द के आधार पर कतिपय विद्वानों ने यह मत व्यक्त किया है कि प्रारम्भ में कोई मूल 'पुराण'–संहिता' थी जिससे कालान्तर में अवान्तर युगीन अष्टादश पुराण परिकल्पित किये गये।[4] परन्तु उक्त निष्कर्ष को असंगत बताते हुए पुसाल्कर का मत है कि मूल पुराण–संहिता का अस्तित्त्व ठीक उसी प्रकार असिद्ध लगता है, जिस प्रकार मूल वेद–संहिता का।[5] इस सन्दर्भ में हाजरा ने भी आदि पुराण सहिता को असिद्ध माना है।[6] आचार्य बलदेव उपाध्याय ने पौराणिक पण्डित नरसिंह स्वामी द्वारा उल्लिखित 'मूल पुराण संहिता' की प्रतिष्ठा पर तार्किक दृष्टि डालते हुए धर्मशास्त्र से सम्बद्ध विषयों के अभाव में आदि

१– "पुराणपूर्ण चन्द्रेण श्रुति ज्योत्सना प्रकाशित"। –महाभारत १.१.८६

२– रमाशंकर भट्टाचार्य, पुराणगत वेदविषयक सामग्री का समीक्षात्मक अध्ययन, भूमिका, पृ०–६

३– वही, पृ०–६०

४– जैक्सन, जर्नल आफ दि बाम्बे ब्रांच आफ रॉयल एशियाटिक– सोसाइटी, सेण्टेनरी नम्बर, पृ०सं०–६७–७०, पार्जिटर, एंशॅण्ट इण्डियन हिस्टारिकल ट्रेडिशन, पृ०–२२–२३।

५– ए०डी० पुसाल्कर, स्टडीज इन दि एपिक्स एण्ड पुराणाज़, इण्ट्रोडक्शन, पृ० ५२।

६– हाजरा, स्टडीज़ इन दि पुराणिक रेकार्ड्स ऑन हिन्दू राइट्स एण्ड कस्टम्स, पृ०–५

पुराण–संहिता के अस्तित्व को मानने में विप्रतिपत्ति व्यक्त की है।[1] राय महोदय ने भी 'पुराण–संहिता' की संदिग्धता स्वीकार करते हुए इसे संहिताकरण की शैली माना है।[2] उनके अनुसार जिस संहिताकरण की शैली को वैदिकों ने वेद सरचना का विषय बनाया था, उसी विशेष शैली को परिवर्तित परिस्थितियों में, जबकि हो चुका था, पौराणिकों ने भी अपनाया था।[3] इससे यह भी स्पष्ट हो जाता है कि पुराण–संरचना का सूत्रपात ही संहिताकरण की शैली से हुआ। आगे चलकर पौराणिक इसे परम्परा के रूप में ग्रहण कर प्रारम्भिक पुराणों का प्रतिसंस्करण तथा नवीन पुराणों का संस्करण करते रहे। विष्णु,[4] वायु [5] तथा ब्रह्मांड[6] पुराणों में 'पुराण–संहिता' की रचना में आख्यान, उपाख्यान, गाथा, कल्पशुद्धि अथवा कल्पजोक्ति को आधारतत्त्व माना गया है। उक्त विद्वानों ने इन विषयों के आधार पर ही पुराण–संहिता की प्रतिष्ठा की है। ऐसा प्रतीत होता है कि ये चारों विषय वैदिक मान्यताओं के अनुरूप होते हुए भी लोकजीवन की परिस्थितिजन्य मान्यताओं को स्वीकार करते थे, अतः पौराणिकों ने उन्हें अपना प्रतिपाद्य विषय बनाया तथा लौकिक जीवन के अनुरूप एक नूतन पौराणिक शैली 'पुराण–संहिता' को अपनाकर उन्हें लोकप्रिय बनाने का यत्न किया था।

पुराणः व्युत्पत्ति, अर्थ एवं संरचना

'पुराण' शब्द की व्युत्पत्ति पाणिनि, यास्क तथा स्वयं पुराणों ने भी दी है। 'पुराभवम्' (प्राचीन काल मे होने वाला) इस अर्थ में 'सायं चिरं प्राह्वे–प्रगऽव्ययेभ्यष्ट्युट्युलौ तुट् च' (पाणिनिसूत्र ४/३/२३) इस पाणिनि के सूत्र से 'पुरा' शब्द से 'ट्यु' प्रत्यय करने तथा 'तुट्' के आगम होने पर 'पुरातन' शब्द निष्पन्न होता है, परन्तु स्वयं पाणिनि ने ही अपने दो सूत्रों–'पूर्व कालैक–सर्व–जरत्

१– बलदेव उपाध्याय, पुराण–विमर्श, द्वितीय संस्करण, पृ०–७०–७१
२– सिद्धेश्वरी नारायण राय,– पौराणिक धर्म एवं समाज, पृष्ठ १४–१५
३– सिद्धेश्वरी नारायण राय,– पौराणिक धर्म एवं समाज, पृष्ठ संख्या– १५
४– विष्णु पुराण, ३.६.१५
५– वायु पुराण, ६०.२१
६– ब्रह्माण्ड पुराण, २.३.३१

पुराण नव–केवलाः समानाधिकरणेन (२/१/४६) तथा 'पुराण–प्रोक्तेषु ब्राह्मण कल्पेषु' (४/३/१०५)– में पुराण शब्द का प्रयोग किया है जिससे तुडागम का अभाव निपातनात् सिद्ध होता है। तात्पर्य यह है कि पाणिनि की प्रक्रिया के अनुसार 'पुरा' शब्द से ट्यु प्रत्यय अवश्य होता है, परन्तु नियम प्राप्त 'तुट' का आगम नहीं होता।[१] 'पुराण' शब्द ऋग्वेद में दर्जनों से अधिक स्थानों पर मिलता है, यह वहाँ विशेषण है तथा उसका अर्थ है प्राचीन, पूर्व काल में होने वाला।[२]

अथर्ववेद के मन्त्रों में 'पुराण'[३] एवं पुराणवित्[४] शब्दों का प्रयोग मिलता है। इसमें पुराण का आविर्भाव ऋक्, साम, यजुष् तथा अथर्ववेदों के साथ बताया गया है। इसमें अदृश्यभूमि के द्रष्टा ज्ञानी पुरूष को 'पुराणवित्' कहा गया है। तैत्तिरीय आरण्यक में 'पुराणानि'[५] शब्द बहुवचन में उपलब्ध है, जिससे उक्त काल में अनेक पुराणों की परिकल्पना की जा सकती है। बृहदारण्यक[६] एवं छान्दोग्य[७] उपनिषदों में इतिहास–पुराण का एक साथ उल्लेख किया गया है। सम्भवतः ये वेदों के समकक्ष लोकमान्य हो चुके थे, क्योंकि इन्हे पंचम वेद के रूप में स्वीकार किया गया है। वायु पुराण के अनुसार यह व्युत्पत्ति है–पुरा अनति अर्थात् प्राचीन काल में जो जीवित था।[८] पद्म पुराण के अनुसार यह निरुक्ति इससे किञ्चित् भिन्न है– 'पुरा परम्परां वष्टि कामयते' अर्थात् जो प्राचीनता की अर्थात् परम्परा की कामना करता है वह पुराण कहलाता है।[९] ब्रह्माण्ड पुराण की इससे भिन्न एक तृतीय व्युत्पत्ति है– 'पुरा एतत् अभूत्' अर्थात् 'प्राचीन काल में ऐसा हुआ'।[१०]

१– बलदेव उपाध्याय, पुराण विमर्श, प्रथम परिच्छेद, पृष्ठ सख्या–४

२– बलदेव उपाध्याय, वही।

३– अथर्ववेद, ११.७.२७

४– अथर्ववेद, ११.८.२७

५– तैत्तिरीय आरण्यक, २.६

६– बृहदारण्यक उपनिषद्, २.४.११

७– छान्दोग्य उपनिषद, २.४.११

८– यस्मात् पुरा ह्यनतीदं पुराणं तेन तत् स्मृतम। निरुक्तमस्य यो वेद सर्वपापैःप्रमुच्यते।। वायु पुराण–१/२०३

९– पुरा परम्परां वष्टि पुराणं तेन तत् स्मृतम।। –पद्मपुराण, ५/२/५३

१०– यस्मात् पुरा हयभूच्चैतत् पुराणं तेन तत् स्मतम्। निरुक्तमस्य यो वेद सर्वपापैः प्रमुच्यते।।

ब्रह्माण्ड पुराण–१/१/१७३

ब्राह्मण–साहित्य में भी 'पुराण' का अस्तित्त्व प्रमाणित होता है। शतपथ तथा गोपथ ब्राह्मणों में पुराण का बहुत उल्लेख उपलब्ध होता है, जिससे इसकी लोकप्रियता प्रमाणित होती है। गोपथ का कथन है कि कल्प, रहस्य, ब्राह्मण, उपनिषद्, इतिहास, अन्वाख्यात तथा पुराण के साथ सब वेद निर्मित हुए।[१] यहाँ इतिहास पुराण का सम्बन्ध वेद से जोड़ा गया है। दूसरे मंत्र में गोपथ ब्राह्मण पाँच वेदों के निर्माण की बात कहता है और ये वेदपंचक हैं– सर्पवेद, पिशाचवेद, असुरवेद, इतिहास वेद तथा पुराणवेद।[२]

इन वेदों के निर्माण के विषय में कहा गया है कि प्राची दिशा से सर्पवेद का निर्माण हुआ, दक्षिण दिशा से पिशाचवेद का, पश्चिम दिशा से असुरवेद का, उत्तर दिशा से इतिहास वेद का तथा ध्रुवा (पैरों से ठीक नीचे वाली दिशा) और उर्ध्वा (सिर के ठीक ऊपर की दिशा) से पुराण का निर्माण हुआ।[३] ये उस युग में स्वतंत्र वेद या वेद के समान ही मान्य शास्त्र थे। भिन्न दिशाओं से उत्पन्न होने तथा भिन्न व्याहृतियोंके उद्‌गम स्थल होने के कारण गोपथ ब्राह्मण इतिहास और पुराण को विभिन्न विद्याओं के रूप में ग्रहण करता है।

शतपथ ब्राह्मण अपने विशाल क्षेत्र में इतिहास पुराण के उदय की बडी ही महत्त्वपूर्ण गाथा सुरक्षित रखे हुए है, जिसका अनुशीलन अनेक नवीन उपलब्धियों को प्राप्त कराने मे सर्वथा समर्थ है। पुराण की महत्ता के परिचय स्वरूप 'शतपथ ब्राह्मण' से ज्ञात होता है कि–'विभिन्न वेदों का स्वाध्याय विभिन्न फल प्रदान करता है। अनुशासन, विद्या, वाकोवाक्य, इतिहास–पुराण, गाथा तथा नाराशंसी के स्वाध्याय करने से देवों को मधु से पूर्ण आहुतियॉ प्राप्त होती हैं।[४]

१– एवमिमे सर्वे वेदा निर्मिताः सकल्पाः सरहस्याः सब्राह्मणाः सोपनिषत्काः सेतिहासाः सान्वास्यातः सपुराणः।–गोपथ, पूर्वभाग –२/१०

२– पंञ्चवेदान् निरमिमत सर्पवेदं पिचाशवेदमसुरवेदमितिहासवेदं पुराणवेदं। –तत्रैव, १/१०

३– स खलु प्राच्या एव दिशः सर्पवेदं निरमिमत, दक्षिणस्याः पिशाचवेदं प्रतीच्या असुरवेदमुदीच्या इतिहासवेदं ध्रुवाया श्चोर्ध्वायाश्च पुराणवेदम्। –तत्रैव, १/१०

४– मध्वाहुतयो ह वा एता देवानाम्। यदनुशासनानि विद्या वाकोवाक्यमितिहास पुराणं गाथा नाराशंस्यः। य एव विद्वान अनुशासनानि विद्या वाकोवाक्यमितिहास पुराणं गाथा नाराशंसीरित्यहरहः स्वाध्यायमधीते।। मध्वाहुतिभिरेव तद्‌देवांस्तर्पयति। –शतपथ ११/५/६/८

संकलित साहित्य के रूप में पुराण–संरचना सम्भवतः धर्मसूत्रो के काल में प्रतिष्ठित हो चुकी थी। आश्वालायन गृह्यसूत्र[१] में 'पुराण–पाठ' का उल्लेख मिलता है। गौतम धर्मसूत्र में न्याय प्रक्रिया में निर्णय एवं प्रामाणिकता के लिए वेद, व्यावहार शास्त्र तथा वेदांग के साथ–साथ 'पुराण' को भी उपयोगी बताया गया है।[२] अथच, न्यायिक कार्यों के सम्पादन में पुराणों की उपादेयता धर्म ग्रन्थों से समर्थित होती है।[३] इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि धर्म के चौदह प्रमुख स्रोतों में पुराण को भी प्रतिष्ठित किया गया है। गौतम धर्मसूत्र में आख्यात 'पुराण' मौखिक परम्परा से पृथक् सम्भवतः संकलित ग्रन्थ के रूप में आकार ग्रहण कर चुके थे ।[४] इसी काल में प्रणीत आपस्तम्ब धर्मसूत्र[५] मे तीन स्थलों में पुराण शब्द का उल्लेख आया है । अन्यत्र इसी धर्मसूत्र में दो पौराणिक श्लोक उद्धृत हैं । किन्तु ग्रन्थकार ने इनके स्रोत का संकेत नहीं किया है । एक स्थल पर 'भविष्य पुराण'[६] का स्पष्ट उल्लेख मिलता है ।

पुराणों के स्वरूप के विषय में मतभेद है । कुछ लोग इन्हें शुद्ध धार्मिक और कुछ इन्हें मात्र ऐतिहासिक मानते हैं । हिन्दू धर्म में आस्था रखने वाले लोग इसे शुद्ध धार्मिक मानते हैं । पुराण हिन्दू धर्म के अभिन्न स्वरूप हैं । हिन्दू धर्म में जो समय–समय पर विप्लव हुआ है उसका सीधा प्रभाव पुराणों पर पड़ा है । यद्यपि पुराणों ने अपनी प्राचीन अक्षुण्णता को सर्वदा सुस्थिर रखने का प्रयास किया। है, फिर भी सामाजिक एवं राजनैतिक परिस्थितियों के प्रभाव के कारण पुराणों में अनेक प्रक्षेप या पाठभेद सहज ही प्रवेश कर गये हैं ।

१– आश्वालायन गृह्यसूत्र, ३.३.१, ४.६

२– गौतम धर्मसूत्र, ११.१६

३– ''पुराण न्यायमीमांसाधधर्मशास्त्राङ्ग मिश्रिताः।
वेदाः स्थानानि विद्यानां धर्मस्य च चतुर्दश।।''
–याज्ञवल्क्य स्मृति, १.३, द्रष्टव्य, विष्णु–पुराण,–३.६.२८

४–सिद्धेश्वरी नारायण राय, पौराणिक धर्म एवं समाज, पृष्ठ–२६,३१

५–आपस्तम्ब धर्मसूत्र, २.२३.३५

६–आपस्तम्ब धर्मसूत्र, २.६.२४.६

पुराणों को इतिहास का स्वरूप मानने वालों का कहना है कि यदि पुराणों का स्वरूप ऐतिहासिक न होता तो इसमें बार–बार इतिहास शब्द का उल्लेख क्यों होता ? पद्म पुराण इसे ऐतिहासिक बताते हुए कहता है कि ऋषियो के प्रश्न करने पर व्यास ने कहा कि– हे मुनियों, मैं आपको प्राचीन इतिहास बताता हूँ ।[१] ऐसा कहकर उन्होंने पुराण की कथा को सुनाया। इतना ही नही बल्कि पद्म पुराण ने तो पुराणों को स्पष्ट रूप से इतिहास की संज्ञा से विहित किया है तथा इन्हें इतिहास काव्य कहा है ।[२] पुराणों के कथावाचक श्री सूतजी ने भी पुराणों के स्वरूप को ऐतिहासिक बताते हुए अपने इतिहास–पुराण के अधिकाधिक ज्ञान हेतु ब्रहमवेत्ता भगवान् व्यास की उपासना कर अपने इतिहास–पुराण के रहस्य की वृद्धि की कामना की थी ।[३] शिव पुराण, पुराणों को इतिहास का स्वरूप मानता हुआ कहता है कि इतिहास–पुराण शास्त्र और वेदों का बार–बार मनन करके श्री व्यास जी ने उनका पाठ अपने शिष्य सूत को पढ़ाया था ।[४]

इस प्रकार विविध पुराणों के विविध आख्यानों में कथित इतिहास–पुराण शब्द का प्रयोग इस तरह किया गया है कि ये दोनों शब्द परस्पर एक दूसरे के पूरक हो गये है । एक के अभाव में दूसरा शब्द अधूरा सा जान पड़ता है । इस प्रकार हम देखते है कि पुराणों का स्वरूप धार्मिक होते हुए भी ऐतिहासिक है । क्योंकि इनमें मानव की उत्पत्ति से लेकर प्रलय तक का जो सृष्टि विषयक वर्णन है, वह मानव के इतिहास पर पूर्ण प्रकाश डालता है। पुराणों का सर्ग–प्रति–सर्ग वर्णन जहाँ धार्मिक रहस्यों पर प्रकाश डालता है, वहीं इनका वंश, मन्वन्तर और वंशानुचरित वर्णन इतिहास की रहस्यमयी बातो पर प्रकाश डालता है ।

१–तथान्य ते प्रवक्ष्यामि इतिहासं पुरातनम् । यथा रामेण यै तीर्थ पुष्कर तु विनिर्मितम् –पद्म पुराण, १–१५/१
२–वदन्तु भगवन्तो मां कथयामि कथान्तु याम् ।
पुराण चेतिहासं वा धर्मामय पृथग्विधान् ।। –पद्मपुराण, १–१/१६
३–त्वया सूत महाबुद्धे भगवान् ब्रह्मवित्तमः ।
इतिहास पुराणार्धं व्यासः सस्यनुपालितः ।। –पद्म पुराण, १–१/२०
४–इतिहास–पुराणानि वेदाछस्त्राणि चास्कृतः ।
विचार्योद्धततत्सार महयं व्यासेन भाषितम् ।। –शिवपुराण २–कोटिसद्र संहिता–१२/४३

पुराणों का रचना–स्थान तथा समय

प्राचीन काल में तीर्थ स्थानों में पुराणों की कथा हुआ करती थी जिसे सुनने के लिए दूर–दूर से लोग आया करते थे। यह प्रसिद्ध है कि नैमिषारण्य, जो उत्तर प्रदेश के सीतापुर जिले में नेमिसार अथवा नीमसार के नाम से प्रसिद्ध है, में साठ हजार ऋषियों को 'सूत्र' ने पुराणों की कथा सुनायी थी। इस प्रकार यह अनुमान किया जा सकता है कि ये तीर्थ स्थान ही पुराणों की रचना तथा श्रवण के स्थान रहे होंगे। सभी पुराणों की रचना एक ही तीर्थ अथवा क्षेत्र में हुई इसे स्वीकार करना युक्तिसंगत नहीं प्रतीत होता। पौराणिक विवरणों से ज्ञात होता है कि वे निश्चयतः भारत के विभिन्न भागों में अनेक कालों में रचे गये होंगे। विभिन्न पुराणों में किसी एक विशेष तीर्थ स्थान, नग अथवा नदी का विशद् तथा विस्तृत वर्णन पाया जाता है। उस तीर्थ के माहात्म्य की बृहद् प्रशंसा की गई है। कहीं–कहीं किसी स्थान विशेष के प्रति पक्षपात पूर्ण विवरण भी पाया जाता है। उदाहरण के लिए पद्मपुराण में पुष्कर क्षेत्र की महिमा का अत्यन्त भव्य वर्णन मिलता है। इसमें इसे समस्त तीर्थों में श्रेष्ठ तथा महत्वपूर्ण कहा गया है। अतः विद्वानों ने इन उल्लेखों के आधार पर पुराणों के रचना–स्थल का अनुमान लगाने का प्रयास किया है। दीक्षितार के मतानुसार वायु पुराण की रचना गया, ब्रह्मवैवर्त्त की उड़ीसा, मार्कण्डेय पुराण की रचना नर्मदा की घाटी में मानी जा सकती है।[1] एक अन्य उल्लेख के अनुसार पुराणों के रचनास्थल निम्नांकित हैं–ब्रह्म–पुराण की रचना उड़ीसा, पद्म पुराण की पुष्कर, अग्नि पुराण की गया, कूर्म पुराण की वाराणसी, वाराह पुराण की मथुरा, वामन पुराण की स्थाणेश्वर और मत्स्य पुराण की नर्मदा की घाटी में हुई ।[2]

पुराणों की रचना कब हुई इस विषय पर काफी मतभेद है । कुछ विद्वान यहाँ तक कि पुराण स्वयं अपनी रचना को वेदों के साथ–साथ या इससे पूर्व की बतलाते है। इस विषय में मत्स्य

१–दीक्षितार, दि पुराणः ए स्टडी, इ० हि० क्वा०, भाग –८, पृष्ठ, ७४७

२–एस० भीमशंकर राव, हिस्टारिकल इम्पार्टेंस आफ दि पुराणाज, क्वा० ज० आ० हि० रि० सो०, भाग २, पृष्ठ८०

पुराण कहता है कि ब्रह्मा जी के मुख से वेदों का आविर्भाव हुआ ।[1] पद्मपुराण ने पुराणों की रचना को सभी शास्त्रों से पूर्व की बताते हुए इस कथन का समर्थन किया है। यदि हम इन कथनों का, निरुक्त द्वारा प्रस्तुत परिभाषा के अनुसार विवेचन करे तो यह कथन अचरितार्थ होता है, क्योंकि निरुक्त के अनुसार पुराण की परिभाषा 'पुरा नवं भवति' है। पुराणों ने सृष्टि के सर्जन का स्रोत ब्रह्मा को कहा है, और वेदों को ब्रह्मा के मुख से उच्चरित कहा है। यदि हम यह मान लें कि ब्रह्मा ने वेदों के पूर्व पुराण की रचना की, तो वेद तो अपौरुषेय एवं आदि ग्रन्थ हैं, और पुराण प्राचीन गाथाओं का स्वरूप। तो फिर कौन सी वे बातें थीं जो वेदों से भी पूर्व विद्यमान थीं, जिनका वर्णन ब्रह्मा ने पुराण के रूप में किया। वेदो की रचना तो ब्रह्मा ने स्वयं धर्म के समन्वय एवं मानवहित के लिए की थी, और उन्हीं वेदो के उपवृंहण हेतु हमारे मनीषियो ने पुराणों की रचना की। सम्भवतः पुराणवेत्ताओ ने पुराणों की महत्ता के प्रतिपादन हेतु ही ऐसा कहा है, अन्यथा पुराण वेदों के साथ की रचना नही है ।

आनन्द स्वरूप गुप्त ने पुराणों का रचनाकाल निर्धारण करते हुए लिखा है–'वर्तमान पुराण ग्रन्थों को प्राचीन पुराण–ग्रन्थों का संशोधित रूप ही समझना चाहिए, और कुछ प्रक्षिप्तांशो को छोडकर कोई भी पुराण–ग्रन्थ ग्यारहवीं शताब्दी के बाद का नहीं है, क्योंकि अरब के विद्वान अल्बरूनी ने १०३० ई० में अपने ग्रन्थ में इन सभी अठारह महापुराणों तथा कुछ उप–पुराणों का भी उल्लेख किया है।[2] पुराण के समय निर्धारण के विषय में डा० आर० सी० हाजरा ने लिखा है –"पुराणों के काल निर्धारण की कोई निश्चित तिथि नहीं बतायी जा सकती है।"[3] फिर भी उन्होंने 'पुराणों का रचनाकाल २०० से १००० ए० डी० किया है। कुछ विद्वानों का यह भी मानना है कि 'भारतीय साहित्य का कोई विशेष साहित्य जो अपने होने का दावा करता है, तो वह पुराण है।[4]

१– पुराणां सर्वशास्त्राणां प्रथमं ब्रह्मणा स्मृतम् ।
अनन्तरञ्च वक्त्रेभ्यों वेदास्तस्य विनिर्गताः ।। –मत्स्य पुराण, ५३/१ तथा पद्म पुराण–सृष्टि० १/४५

२– वामनपुराण भूमिका, पृष्ठ–८ (अल्बरूनी का भारत भाग–एक, पृष्ठ १३०–१३१)

३– हाजरा, स्टडीज इन दि पुरानिक रेकार्ड्स आन हिन्दू राइट्स एण्ड कस्टम्स, पृष्ठ–३

४– हाजरा, वही

डब्ल्यू० जे० विकिन्स ने अपनी पुस्तक हिन्दू माइथोलॉजी' में पुराणों का समय निर्धारण करते हुए कहा है–"कोई भी पुराण आठवीं शताब्दी से पूर्व का नहीं है।"[१]

पुराणों की रचना को वेदों के साथ की रचना मानने वाले विद्वानों ने सम्भवतः पुराणों में वर्णित सर्ग–प्रतिसर्ग एवं अथर्ववेद में कथित उस यज्ञ के परिणामस्वरूप उत्पन्न परमात्मा ने वेदों की रचना के साथ–साथ पुराणों की भी रचना की,[२] इस वाक्य को आधार मानकर कहा है । किन्तु पुराणों की रचना को वेदों की रचना के साथ–साथ मानना युक्तियुक्त नहीं जान पड़ता है, क्योंकि पुराणों में वर्णित सृष्टि के सर्जक विष्णु के अतिरिक्त अन्य किसी भी पौराणिक देव जैसे शिव, ब्रह्मा आदि का विवरण वेदों मे नहीं है । यदि पुराणों की रचना वेदों के साथ–साथ हुई होती तो मात्र विष्णु, ही नाम सर्जक के रूप में हुआ होता, अन्य देवताओं का नहीं । अतः स्पष्ट है कि पुराणों की रचना वेदों के काफी पश्चात् हुई।

पुराणों में वर्णित अतिप्राचीन एवं अत्याधुनिक विवरणों को देखकर इनके रचनाकाल का निर्धारण करना अति कठिन हो जाता है । उपर्युक्त कथित विद्वानों के अतिरिक्त अन्य कई विद्वानो ने अनेक प्रकार के प्रमाणों को प्रस्तुत करते हुए इनका समय निर्धारण करने का प्रयास किया है, किन्तु अभी तक कोई निश्चित समय निर्धारित नहीं कर सके हैं । भाषा विज्ञान विदों ने पुराणों की रचना के विषय में जो प्रमाण प्रस्तुत किये हैं उनमें महाकवि–बाण–विरचित हर्षचरित, महाभारत–कालीन व्यास के कुछ श्लोक, मतस्य वायु और ब्रह्माण्ड पुराण के कुछ आभ्यान्तर साक्ष्य तथा आपस्तम्ब सूत्र आदि का उल्लेख हुआ है । इन उल्लेखों के .आधार पर पुराणों को भिन्न समयों की रचना स्वीकार किया गया है । इतिहासकारों ने ऐतिहासिक साक्ष्य प्रस्तुत करते

१–डब्ल्यू० जे० विकिन्स, हिन्दू माइथोलोजी, पृष्ठ–६०

२–श्रव. सामानि छन्दांसि पुराणं यजुषां सह ।
उच्छिष्टाज्जज्ञिरे सर्वे दिवि देवा दिविश्रताः ।।

अथर्ववेद–११–७/२४

हुए आन्ध्रों के पतन का वर्णन एवं समुद्रगुप्त की विजय आदि को आधार मानकर मत्स्य एवं भविष्य पुराण की रचना को २३६ ई० से ३३० ई० के बीच माना है । चिन्तामणि विनायक वैद्य ने वायुपुराणगत वद्रयमाण श्लोक की तरफ ध्यानाकर्षित करते हुए इनका समय गुप्त काल के अवसान का समय बताया है[१] जो ५०० ई० के बाद का है । भागवत पुराण का रचनाकाल निर्धारित करते हुए वैद्यजी ने इस विषय पर विस्तार से विचार किया है और इस परिणाम पर पहुँचें है कि भागवत पुराण नवीं शताब्दी के पश्चात् और 'गीत गोविन्द' के रचयिता जयदेव (११६४ ई०) के पूर्व का है । कुछ विद्वानों जैसे आचार्य बलदेव उपाध्याय आदि ने पुराणों की रचना को ईसा की दूसरी शताब्दी पूर्व से लेकर ईसा की दूसरी शताब्दी तक माना है । महाभारत में भी कई स्थलों पर 'पुराण' शब्द का प्रयोग हुआ है, जो इस बात को प्रमाणित करता है कि कुछ पुराणों की रचना महाभारत से पूर्व हो चुकी थी । यथा महाभारत के आदि पर्व सर्प यज्ञ में कथित वाक्य "यह बात पुराणों में प्रसिद्ध है"[२] तथा 'सम्पूर्ण प्राणियों की उत्पत्ति पुराणानुसार है' आदि ।

इस प्रकार वेदों, पुराणों, रामायण, महाभारत आदि विविध ग्रन्थों तथा ऐतिहासिक साक्ष्यों पर विचार करने से पता चलता है कि पुराणों की रचना ईसा पूर्व ईसा की बारहवीं शताब्दी तक होती चली आयी है, जो अपने आप में एक अद्‌भुत बात है । विश्व का कोई भी ग्रन्थ अथवा साहित्य ऐसा नहीं है जिसकी रचना इतने दीर्घकाल तक निरन्तर होती चली आयी हो । विभिन्न विद्वानो द्वारा प्रस्तुत मतों के आधार पर पुराणों की रचना को ईसा की दूसरी शताब्दी से लेकर ईसा की बारहवीं शताब्दी तक मानना ही न्याय–संगत है, क्योंकि मत्स्य तथा भविष्य पुराण की रचना ईसा की दूसरी शताब्दी के आस–पास तथा भागवत पुराण की रचना बारहवीं शताब्दी के लगभग हुई ।

१–अनुगंग प्रयागं च साकेतं मगधांस्तधा ।
एताञ्जनपदान् सर्वान् मोक्ष्यन्ते गुप्तवंशजाः ।। –वायुपुराण
२–महाभरत–आदि पर्व–सर्प यज्ञ, पृष्ठ–३० गीता प्रेस, गोरखपुर ।

पुराणों के कर्त्ता

पुराणों की संख्या अठारह है। किन्तु इन पुराणों में वर्णित विषयों का अध्ययन करने पर हमें कई स्थलों पर परस्पर विरोधी आख्यानों को देखकर यह प्रश्न सहाज ही उठ खडा होता है कि पुराण एक व्यक्ति की रचना है, अथवा कई व्यक्तियों की?

पुराण कर्त्ता के सम्बन्ध में पुराणो का यह कथन सत्य है कि पुराणों की संख्या का निर्धारण विवादास्पद है और जब पुराणों की संख्या का निर्धारण विवादग्रस्त है तब उनकी रचना का विषय भी स्वाभावतः विवादग्रस्त हो गया। वास्तव में पुराणों की संख्या अठारह न होकर पूर्व में एक ही रही होगी जिसे हम 'पुराण संहिता' कह सकते हैं, किन्तु स्कन्द पुराण में पुराणों के कर्त्ता वेद व्यास जी को सत्यवती का पुत्र बतलाया गया है। उक्त पुराण में यह भी कहा गया है कि "विभिन्न युगों में भगवान ने स्वंय व्यास का रूप धारण कर अष्टादश पुराणें को संसार में प्रकाशित किया।[१]" पुराण के अनुसार भी पुराणों के कर्त्ता सत्यवती के पुत्र व्यास जी हैं।[२] मत्स्य पुराण में वर्णित है कि अष्टादश पुराणों के रचयिता सत्यवती के पुत्र व्यास हैं, जिन्होंने इसके पश्चात् महाभारत की रचना की।[३] परन्तु वेद–व्यास सभी पुराणों के कर्त्ता नहीं माने जा सकते। गरुड़ पुराण के अनुसार गरुड ने वरदान प्राप्त किया था कि उन्हें पुराण संहिता का कर्त्ता माना जाय। इसी प्रकार पुराणों के प्रणयन के लिए महर्षि पराशर को भी वरदान मिला था।[४] पुराण में पुराणों के रचयिता मनु कहे गए हैं।[५] इन उल्लेखो से ज्ञात होता है कि व्यास सभी पुराणों के रचयिता नहीं थे। पद्म पुराण में यह वर्णित है कि ब्रह्मा ने विभिन्न युगों में व्यास का रूप धारण कर पुराणों की रचना की।[६] जिससे ज्ञात होता है कि व्यास एक नहीं, अनेक थे।

१– " व्यास रूप विभु कृत्वा संहरेत् स युगे –युगे।
तदेष्टादशधाकृत्वा भूर्लोकेऽस्मिन् प्रकाशते।। " – स्कन्द पु०, रेवाखण्डे, १.२३.३०

२– पद्म पु०, सृष्टि खण्ड, १–५०

३– " अष्टादश पुराणानि कृत्वा सत्यवती सुतः" –मत्स्य पु०, ५३–७०

४– हरप्रसाद शास्त्री, द० महापुराणाज, बि० ओ० रि० सो० भाग १४, पृ० ३२३

५– अष्टादश पुराणानां व्यास कर्त्ता तु भवेन्मनुः।" –पद्म पु० पातला खण्ड, १११, ६८

६– पद्म पु०, सृष्टि खण्ड १.५०

यदि हम अठारह पुराणो को ज्यों का त्यों व्यास–रचित मान लें और उस व्यास को व्यक्ति विशेष मान लें तब फिर पुराणों के विविध वर्णन, उनके विचारों में सृष्टि के सम्बन्ध में भिन्नता जैसे–ब्रह्मा से सम्बन्धित पुराणों में ब्रह्म की महत्ता, शिवसम्बन्धी पुराणों में शिव की महत्ता तथा विष्णु से सम्बन्धित पुराणों में विष्णु की महत्ता तथा उन विविध देवों द्वारा सृष्टि का सर्जन आदि से परस्पर विरोधी कथन इस बात के द्योतक है कि वास्तव में पुराण आरम्भ में एक ही रहा होगा और एक व्यक्ति–विशेष द्वारा रचा गया होगा, जिसे व्यास कहते हैं, किन्तु उत्तरोत्तर शिष्यों की संख्या में वृद्धि होने से उनकी रचनाओं में परस्पर विरोधी वर्णन तथा वर्णनों की आवृत्ति आना स्वाभाविक है। पुराणो की रचना को शिष्य–परम्परा के अग्रसर होने का वर्णन करते हुए विष्णु पुराण कहता है कि प्रत्येक द्वापर युग में भगवान विष्णु व्यास के रूप में अवतीर्ण होते हैं, और संसार के कल्याणार्थ एक वेद के अनेक भेद कर देते हैं।[1] यद्यपि सभी वेद व्यास नारायण के ही स्वरूप है, फिर भी यह स्वाभाविक है कि भिन्न–भिन्न समयों में अवतीर्ण वेदव्यास भिन्न–भिन्न हैं, अतः विचारों में भिन्नता स्वाभाविक है। यही कारण है कि पुराणों के लक्षणों में साम्य होते हुए भी विचारों में साम्य नहीं है। कहीं तो सृष्टि का वर्णन बह्मा, विष्णु और शिव को नारायण या विष्णु का स्वरूप मानकर उद्‌भव, स्थिति एवं प्रलय रूप मान लिया गया है। यही वास्तव में सत्य भी है, क्योंकि नारायण अपनी त्रिगुणात्मिका शक्ति के कारण ही सर्जन, पालन एवं संहार में प्रवृत्त होता है। विष्णु पुराण आगे कहता है कि ब्रह्मा जी की प्रेरणा से जब व्यास जी ने वेदों का विभाजन किया तो उन्होंने वेदों के अध्ययन हेतुवार शिष्यों को चुना, उन शिष्यों में से सूत जातीय बुद्धिमान रोम हर्षण को महामुनि व्यास जी ने अपने इतिहास–पुराण विधार्थी के रूप में ग्रहण किया।[2] तदनन्तर पुराण विशारद व्यास जी ने आख्यान, उपाख्यान, गाथा और कल्य शुद्धि सहित पुराण–

१– द्वापरे–द्वापरे विष्णु व्यास रूपी महामुने।
वेदमें सुबहुधा कुरूते जगतों हितः।।
वीर्य तेजों बलं वाल्पं मनुष्याणमवैक्ष्याद।
हिताय सर्वभूतानां वेद भेदान्करोति स।। –विष्णुपुराण अंश ३–३/५. ६

२– रोमहर्षण–नामनानं महाबुद्धि महामुनिः।
सूतं जग्राह शिष्यं स इतिहासपुराणयोः।। –विष्णु पुराण अंश– ३–४/१०

संहिता की रचना की। पुराण संहिता की रचना कर व्यास जी ने उन संहिताओं को अपने शिष्य सूत जी को पढाया और अपने शिष्यों सुमति अग्नि वर्मा, सावर्णि आदि को बताया।

इस कथन से ऐसा प्रतीत होता है कि व्यास किसी व्यक्ति–विशेष का नाम नहीं, बल्कि, भगवान के विभिन्न अवतारों का ही नाम व्यास है। जैसा कि व्यास शब्द से ज्ञात होता है। व्यास का शाब्दिक अर्थ विस्तार करने वाला होता है। अतः व्यास किसी व्यक्ति–विशेष का नाम नहीं माना जा सकता। व्यास का अभिप्राय भी पौराणिक विद्वानों से है, जिन्होंने समय–समय पर पुराणों में संशोधन, परिवर्तन तथा परिवर्द्वन किया। पुराणों में उपलब्ध के आधार पर यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि इनके रचयिता किसी– व्यक्ति– विशेष को नहीं स्वीकार किया जा सकता। विभिन्न पुराणों की भाषा, शैली, वर्णन–पद्धति, छन्द–योजना तथा रस–निरूपण में इतना अधिक अन्तर पाया जाता है कि इन्हे किसी एक ही व्यक्ति की रचना स्वीकार करना सन्दिग्ध प्रतीत होता है। उदाहरण के लिए भागवत, स्कन्द एवं पद्म पुराणों को लिया जा सकता है। भागवत पुराण की भाषा बड़ी क्लिष्ट है। इसकी समास–बहुल पदावली तथा विभिन्न छन्दों की योजना अन्यत्र उपलब्ध नहीं होती इसके विपरीत पदम् पुराण की भाषा सरल तथा सहज है। इस वैषम्य एवं शैली विभेद से स्पष्ट है कि एक ही रचयिता के द्वारा सभी पुराणों का प्रणयन नहीं हुआ है।

व्यास कोई अन्य प्राणी नहीं बल्कि कथावाचक थे, जिन्होंने ईश्वर स्वरूप व्यास द्वारा प्राप्त कथा, कहानी, अथवा इतिहास (जिसका समन्वित स्वरूप पुराण के नाम हैं, जाना जाता है) को अपने शिष्यों को पढ़ाया और शिष्यों ने अपनी–अपनी बुद्धि के अनुसार देवों की आंराधना की। शिष्यो के विचारों में भिन्नता होने के कारण पुराणों में कुछ भिन्नता स्वाभाविक है, किन्तु पूर्ण भेद असम्भव है। पुराणकारों के अनुसार पुराण के आदि ज्ञाता तो व्यास हैं अतः मूल कथा में परिवर्तन होना असम्भव है। ईश्वर स्वरूप व्यास ने अथवा उनके शिष्यों ने जो कुछ परिवर्तन किया होगा वह युग विशेष के अनुसार ही किया होगा। व्यवहार में भी देखा जाता है कि वागिन्द्रिय (जिह्वा) तथा श्रवर्णेन्द्रिय (कान) की भिन्नता के कारण वर्ण्य–विषयों में वक्ता एवं श्रोता के क्रम से कुछ न कुछ

भेद हो ही जाता है। अतः पुराणों में यह परिवर्तन, गुरू एवं शिष्य की परम्परा तथा सामाजिक एवं राजनैतिक परिस्थितियों के परिणाम का फल है। पुराण–रचना के विषय में ब्रह्मवैवर्त पुराण कहता है कि सर्वप्रथम भगवान विष्णु ने पुराणों को ब्रह्मा से पढ़ाया, ब्रह्मा ने धर्म को, धर्म ने नारायण को और नारायण ने नारद को तथा नारद ने व्यास को अपना परम शिष्य समझकर पुराण का उपदेश दिया।[१] ब्रह्मवैवर्त्त पुराण की यदि समीक्षा की जाय जो वह कथन युक्तियुक्त नहीं प्रतीत होता । ऐसा सम्भवतः विष्णु को श्रेष्ठ सिद्ध करने हेतु ही कहा गया है। पुराणाकार अपने आराध्य देव विष्णु की प्रशंसा करने में यह भूल गया कि आदि पुरूष नारायण हैं और नारायण ही ब्रह्मा, विष्णु तथा शिव रूप में अवतीर्ण होते हैं। अतः विष्णु द्वारा पुराण का उपदेश दिया जाना युक्तियुक्त नहीं प्रतीत होता। भविष्यत् पुराण ने तो यहॉ तक कह दिया है कि अलग–अलग पुराणों के रचयिता भी अलग–अलग है, यथा–

विष्णु पुराण–पराशर, स्कंद पुराण–शिव

पद्म पुराण–ब्रह्मा, भागवत पुराण–शुक

ब्रह्म पुराण–ब्रह्मा, गरुड़ पुराण–हरि

मत्स्य, कूर्म, नृसिंह, अग्नि, शिव तथा वायु पुराण–व्यास मुनि ।

मार्कण्डेय, वाराह–मार्कण्डेय मुनि, अग्नि पुराण–अंगिरा ।।

अतः अनुमान किया जा सकता है कि व्यास व्यक्तिवाचक शब्द न होकर जातिवाचक था, जो पुराणों के सम्पादक तथा संशोधनकर्त्ता के लिए प्रयुक्त होता था। आजकल भी पुराणों के ज्ञाता कथावाचक को व्यास कहा जाता है।

१.– श्री विष्णुर्भगवान साक्षाद् ब्रह्माञ्च स्वभक्तान्।
ब्रह्मा धर्मञ्च धार्मिक धर्मो नारायणम् मुनिम्।।
नारायणो नारदञ्च नारदो ना व भक्तान्।
ब्रह त्वा' व मुनिश्रेष्ठ वरिष्ठं कथयामि तत्।।
ब्रह्म वैवर्त्तपुराण भाग/–११०/१६,१७

पुराणों के भेद, संख्या तथा क्रम

पुराणों का विभाजन कई प्रकार से किया जा सकता है। जैसे–सृष्टि–सर्जना के आधार पर, वर्ण्य–विषय के आधार पर, ज्ञान एवं कर्म योग के आधार आदि पर। सृष्टि–सर्जना की दृष्टि से पुराणों का विभाजन राजस, सात्विक एवं तामस तीन श्रेणियों में किया जा सकता है। पुराणों में वर्णित विविध प्रकार के उपाख्यानों को आधार मानकर यदि पुराणों का भेद–प्रभेद किया जाय तो कुछ पुराण ऐसे हैं जिनमें मानव जीवन के आचार–विचार एवं रहन–सहन का वर्णन प्रमुख एवं अन्य वर्णन गौण है, जैसे–मार्कण्डेय पुराण । पुराणों का तृतीय भेद उनके अन्दर निहित ज्ञान एवं कर्म–योग के आधार पर किया जा सकता है । ज्ञान द्वारा मोक्ष की प्राप्ति कराना ही कुछ पुराणों का प्रमुख उद्देश्य है, जिसमें नारदीय पुराण उल्लेखनीय है । पुराणों के विभाजन पर अपनी सम्मति व्यक्त करते हुए पद्म पुराण ने कहा है कि पुराणों में पॉच प्रकार का वर्णन मिलता है–सर्ग, प्रतिसर्ग, वंश, मन्वन्तर देव ऋषि, राजवंश एवं उनका इतिहास तथा आचार–विचार एवं सद्असद् वर्णन। यदि पद्म पुराण के इस कथन को आधार मानकर पुराणों का भेद–प्रभेद किया जाय तो इस श्रेणी में केवल वायु पुराण आता है। दूसरी श्रेणी के वे पुराण हैं जिनमें किसी देवता अथवा अवतार का वर्णन है। इस श्रेणी में लिंग–पुराण, शिव–पुराण, ब्रह्मवैवर्त–पुराण आदि है। तीसरी श्रेणी उन पुराणों की है जिनका सम्बन्ध तीर्थों एवं व्रतों से हैं। इस श्रेणी में मत्स्य एवं स्कन्दपुराण हैं। चौथी श्रेणी उन पुराणो की है, जिनका सम्बन्ध विद्याओं एवं विभिन्न विषयों की जानकारी से है। इस श्रेणी में अग्नि, गरुड़ एवं नारद पुराण हैं। पाँचवीं और अन्तिम श्रेणी उन पुराणों की है, जिनका उद्देश्य विशेष उपाख्यानों के वर्णन से है। इस श्रेणी के पुराण मार्कण्डेय एवं पद्म पुराण है।

पुराणों में उपलब्ध विभिन्न वर्णनों की समीक्षा करने पर यह ज्ञात होता है कि पुराण मुख्यतया भौतिक जगत् तथा आध्यात्मिक जगत् की चर्चा करते है । अपने पंच लक्षणों सर्ग, प्रतिसर्ग, वंश, मन्वन्तर और वंशानुचरित के अतिरिक्त पुराणों ने मुख्यतः जीवन के दो पहलुओं का विशद वर्णन किया है–कर्म सम्बन्धी और ज्ञान सम्बन्धी ।

कर्म से सम्बन्धिपत विवेचनाओं में पुराणों में मानव–जीवन के उचित एवं अनुचित कर्मों की सम्यक् व्याख्या करते हुए उनके परिणाम स्वरूप होने वाले फलों के भोग का वर्णन किया गया है, तथा अध्यात्म–ज्ञान सम्बन्धी वर्णनों में विविध देवताओं की उपासना, ब्रह्मचर्य जीवन, जप–तप संयम और नियम आदि की चर्चा की गयी है। अन्वीक्षण करने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि पुराणों का ज्ञान सम्बन्धी तथा कर्म सम्बन्धी भेद अत्यधिक उपयुक्त एवं युक्ति–संगत है।

महाभारत तथा पुराणकार पुराणों की कुल संख्या अठारह ही स्वीकार करते है। इनमें 'अष्टादश पुराणानि' का उल्लेख प्रायः मिलता है। यद्यपि पुराणकार इनके क्रम के विषय में एकमत नहीं है तथा विविध पुराणों[१] में इनका क्रम भिन्न–भिन्न है, तथापि सामान्यतः इनका प्रचलित क्रम निम्नोक्त है :

१. ब्रह्म	७. मार्कण्डेय	१३. स्कन्द
२. पद्म	८. अग्नि	१४. वामन
३. विष्णु	९. भविष्य	१५. कूर्म
४. शिव	१०. ब्रह्मवैवर्त्त	१६. मत्स्य
५. भागवत	११. लिंग	१७. गरुड़
६. नारद	१२. वाराह	१८. ब्रह्माण्ड

पद्म पुराण के आदि, पाताल तथा उत्तर खण्डों में अठारहों पुराणों के नाम–क्रम को कुछ अन्तर के साथ दिया हुआ है । इस पुराण के उत्तर खण्ड में ही दो स्थानों में पुराणों का उल्लेख किया गया है, जिनके नाम–क्रम में अन्तर है ।[२]

१–विष्णु पु०, ३.८, भागवत पु०, १२ १३, पद्म पु०, १.६२ वाराह पु०,११२; मत्स्य पु०, ५३, अग्नि पु०, २७२; नारद पु०, ६२

२–पद्म पु०, उत्तर खण्ड, २१६–२५–२७; २६१.७७.८१

आदिखण्ड	पातालखण्ड	उत्तर खण्ड
१. पद्म	ब्रह्म	ब्रह्म
२. ब्रह्म	पद्म	पद्म
३. विष्णु	विष्णु	विष्णु
४. शिव	शिव	शिव
५ भागवत्	भागवत्	भागवत्
६. नारद	भविष्य	नारद
७. मार्कण्डेय	नारद	मार्कण्डेय
८. अग्नि	मार्कण्डेय	अग्नि
९. भविष्य	अग्नि	भविष्य
१०. ब्रह्मवैवर्त	ब्रह्मवैवर्त	ब्रह्मवैवर्त
११. लिङ्.ग	लिङ्.ग	लिङ्.ग
१२. वाराह	वामन	वाराह
१३. स्कन्द	स्कन्द	वामन
१४. वामन	मत्स्य	कूर्म
१५. कूर्म	कूर्म	मत्स्य
१६. मत्स्य	वाराह	गरुड़
१७. गरुड़	गरुड़	स्कन्द
१८. ब्रह्माण्ड	ब्रह्माण्ड	ब्रह्माण्ड

वायु पुराण में पुराणों की गणना जिस कम में की गयी है, उसमें बड़ा अन्तर है।[१] यद्यपि इसमें पुराणों की संख्या अठारह बतालाई गई है, परन्तु इसकी सूची में केवल सोलह पुराणों के

१—वायु पुराण, १०४.१

नाम ही उपलब्ध होते है। उनका क्रम इस प्रकार है–

१. मत्स्य	६. आदिक
२ भविष्य	१०. अनिल अर्थात् वायु
३. मार्कण्डेय	११. नारदीय
४. ब्रह्मवैवर्त्त	१२. वैनतेय
५. ब्रह्माण्ड	१३. पद्म
६. भागवत	१४. कूर्म
७. ब्रह्म	१५. शौकर (वाराह)
८. वामन	१६. स्कन्द

उक्त सूची में 'आदिक' नामक एक नये पुराण का उल्लेख हुआ है जो अठारह पुराणों की प्रचलित संख्या में परिगणित नहीं है। प्रसंगतः उल्लेखनीय है कि आदि पुराण की चर्चा वामन पुराण में भी प्राप्य है। इस पुराण में आदि पुराण का क्या तात्पर्य है, निश्चित रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता है।

पद्म पुराण में केवल पुराणों के क्रम में अन्तर नहीं पाया जाता, बल्कि इनकी संख्या में भी बड़ा अन्तर मिलता है।[१] पाताल खण्ड में बाईस पुराणों का उल्लेख किया गया है:

१. ब्रह्म	१२. स्कन्द
२. पद्म	१३. मत्स्य
३. विष्णु	१४. नृसिंह
४. मार्त्तण्ड	१५. कपिल
५. नारद	१६. वाराह
६. मार्कण्डेय	१७. ब्रह्मवैवर्त्त

---

१. पद्म पुराण, पाताल खण्ड, १०,५१,५३

७. अग्नि	१८. शिव
८. कूर्म	१९. भागवत्
९. वामन	२०. दुर्गा
१०. गरुड़	२१. भविष्योत्तर
११. लिङ्.ग	२२. भविष्य

इस सूची में सम्भवतः जिन बाईस पुराणों की गणना है, उनमें नृसिंह और कपिल उपपुराण हैं। मार्त्तण्ड और भविष्योत्तर पुराणों का नाम नया जुडा हुआ प्रतीत होता है। ये चारों ही सम्भवतः उपपुराण हैं। पद्म पुराण का यह स्थल उस समय का है जब इन उपपुराणों का प्रणयन हो चुका था।

देवी भागवत में उक्त सामान्य एवं सर्व–प्रचलित अष्टादश पुराणों के नामों का अल्लेख सूत्र रूप में दिया गया है।[1]

"मद्वयं, भद्वयं चैव ब्रत्रयं, वचतुष्टयम्।"

नालिङ्.गाग्निपुराणानि कूस्कं गारुड़मेव च।।

अर्थात् दो पुराण म अक्षर, दो भ अक्षर, तीन ब्र, चार व तथा अ, ना, पा, लि, ग, कू और स्क से एक–एक पुराण का नाम प्रारम्भ होता है। यथा–

प्रथम अक्षर से प्रारम्भ	पुराण संख्या	प्रथम अक्षर से प्रारम्भ	पुराण संख्या
म	१. मत्स्य	व	१०. विष्णु
	२. मार्कण्डेय		११. वायु
भ	३. भागवत	अ	१२. अग्नि
	४. भविष्य	ना	१३. नारद
ब्र	५. ब्रह्म	पा	१४. पद्म

१–देवी भागवत् पु०, १.३.२

	६. ब्रह्माण्ड	पा	१४. पद्म
	७ ब्रह्मवैवर्त्त	लि	१५. लिङ्.ग
व	८. वाराह	ग	१६. गरुड
	९. वामन	कू०	१७. कूर्म
		स्क	१८. स्कन्द

पुराणों के विभाजन

मत्स्य पुराण के अनुसार पुराणों का त्रिविध विभाजन माना गया है—सात्विक, राजस, तामस। सात्विक पुराणों में विष्णु का माहात्म्य अधिक रूप से वर्णित है, राजस पुराणों में ब्रह्मा का तथा अग्नि का माहात्म्य अधिकांश वर्णित है। तामस पुराणो में शिव का।[1] इन तीनों से भिन्न एक संकीर्ण भेद भी है जिसमें सरस्वती तथा पितृ—गणों का माहात्म्य अधिकतर विद्यमान है। पद्म पुराण में सात्विक पुराणों की गणना भी निर्दिष्ट है—वैष्णव, नारद, भागवत, गरुड़, पद्म तथा वाराह। किन्तु ध्यान देने की बात है कि इस विभाजन में अन्य पुराणों के साथ एकमत नहीं हैं, आश्चर्य तब होता है जब निश्चित रूप से शिवभक्ति के प्रतिपादक वायु पुराण को गरुड़ पुराण सात्विक पुराणों के अन्तर्गत रखता है। फलतः इस विभाजन में वैज्ञानिकता की आशा करना दुराशामात्र है। गरुड़ पुराण[2] एक पग आगे बढकर सात्विक पुराणों के भीतर तीन प्रकार का विभाग मानता है—(क)—सत्त्वाधम—मत्स्य तथा कूर्म, (ख)—सात्विक मध्यम—वायुः (ग)—सात्विक उत्तम—विष्णु, भागवत् तथा गरुड। देवता के प्राधान्य से पुराणों का विभाजन विद्वानों ने किया है। ग़रुड़ पुराण के पूर्वोक्त

१— सात्विकेषु पुराणेषु माहात्म्यमधिकं हरेः ।
राजसेषु च माहात्म्यमधिकं ब्रह्मणो विदुः ।।६७।।
तद्वदग्नेर्माहाम्य तामसेषु शिवस्य च
संकीर्णेषु सरस्वत्याः पितृणा च निगद्यते ।।६८।। —मत्स्य, अ० ५३१ ।

२— सत्त्वाधमे मात्स्यकौर्म तदाहुर्वायुं चाहुन्सात्विकं मध्यम च ।
विष्णोः पुराणं भागवतं पुराणं सत्वोत्तमे गारुड़ प्राहुरार्याः ।। —गरुड़ पुराण

कथन में कूर्म भी सात्विक अर्थात् विष्णु–माहात्म्य प्रतिपादक पुराणों के अन्तर्गत स्वीकार किया गया है, परन्तु इसके प्रकाशित अंश (ब्राह्मी संहिता) में शिव–शिवा के माहात्म्य का ही पूर्णतः प्रकाशन है। महेश्वर ही परमतत्व माने गए हैं। शक्ति का भी यहाँ विशिष्ट वर्णन है। श्री कृष्ण भी शिव की स्तुति करते हुए दिखाए गए हैं। ऐसी दशा में इसे 'सात्विक' क्यों कहा जा सकता है? वायु पुराण का स्वरूप निश्चयेन शिव–माहात्म्य–परक है और इसलिए यह स्कन्द पुराण में (शैव) नाम से भी अभिहित किया गया है।

उपाय देवों की विभिन्नता से पुराणों का विभाजन किया गया है। स्कन्द पुराण के केदार खण्ड के अनुसार दश पुराणों में शिव, चार में भगवान ब्रह्मा, दो में देवी और दो में हरि–इस प्रकार विभाजन किया गया है, परन्तु तत् तत् पुराणों के नाम निर्देश न होने से इस विभाजन की वैज्ञानिकता मापी नहीं जा सकती। इसी पुराण के 'शिव रहस्य' नामक खण्ड के अन्तर्गत सम्भव–काण्ड में एक दूसरा ही विभाजन किया गया है, जो इस प्रकार है–

१– शैव = शिव विषयक

शिव, भविष्य, मार्कण्डेय, लिङ्ग, वाराह, स्कन्द, मत्स्य, कूर्म, वामन तथा ब्रह्माण्ड (१०)।

२– वैष्णव = विष्णु विषयक

विष्णु, भागवत, नारदीय तथा गरुड. (४)

३– ब्राह्म = ब्रह्मा–विषयक (२)

ब्रह्म तथा पद्म

४– आग्नेय = अग्नि–विषयक (१)

अग्नि पुराण

५– सावित्र = सूर्य–विषयक (१)

ब्रह्मवैवर्त्त

स्कन्द पुराण के अनुसार प्रतिपाद्य देवानुसारी यह विभाजन वैज्ञानिक रीत्या शोभन नहीं माना जा सकता, क्योंकि 'पद्मपुराण' तो निश्चयेन भगवान् विष्णु की महिमा का विशिष्ट भाव से प्रतिपादन करता है। इसीलिए गौडीय वैष्णवों के सिद्धान्तों का विकास विशेषतः राधा का, इसी पुराण के आधार पर है । यह विभाजन सामान्य रीत्या ही मान्य है

स्कन्द पुराण का विभाजन दो प्रकार से उपलब्ध होता है–

क– खंडात्मक विभाजन	ख– संहितात्मक विभाजन
क– माहेश्वर खंड	१– सनत्कुमार संहिता = ५५ हजार श्लोक
ख– वैष्णव खंड	२–सूत संहिता = ६ हजार श्लोक
ग– ब्रह्म खंड	३– शाङ्करी संहिता = ३० हजार श्लोक
घ– काशी खंड	४–वैष्णवी संहिता = ५ हजार श्लोक
ड.–अवन्ती खंड	५– ब्राह्मी संहिता = ३ हजार श्लोक
च– नागर खंड	६– सौरी संहिता = १ हजार श्लोक
छ– प्रभास खंड	————————————
	= १ लक्ष[1]
इस खंडों के अन्तर्गत अनेक अवान्तर खण्ड भी वर्तमान हैं।	इन संहिताओं के भी अनेक अवान्तर खण्ड हैं।
श्लोकों की संख्या ८१ हजार है।	

१– यह नाम सहिताओ का तथा उनकी श्लोक संख्या सूत संहिता (१अ० श्लो० १६–२४) के आधार पर है, जो आनन्दाश्रम संस्कृत ग्रन्थावलि (ग्रन्था. २५) में पूना से प्रकाशित है । (१६२४ ई०) इसके ऊपर माधवाचार्य रचित 'तात्पर्य–दीपिका' व्याख्या भी यही प्रकाशित है। ध्यातव्य है कि ये माधव सायणाचार्य के अग्रज माधवाचार्य से नितान्त भिन्न हैं। ये मन्त्री होने के कारण माधव मन्त्री के नाम से प्रख्यात हैं, परन्तु हैं उनके समकालीन ही–१४वीं का मध्य भाग। विशेष द्रष्टाव्य "आचार्य सायण और माधव" (प्रकाशक, हिन्दी साहित्य सम्मेलन, प्रयाग)

सूतसंहिता शैवदर्शन के सिद्धान्तों की विस्तार से प्रकाशिका है। माधव की यह व्याख्या गम्भीर रहस्यों को सरलतया प्रकट करती है।

पुराणों का वर्गीकरण

अठारहो पुराणों का वर्गीकरण कई प्रकार से किया गया है। अलग–अलग पुराणों ने इस सम्बन्ध में अनेक प्रकार की दृष्टियॉ अपनाई हैं। पुराण के पञ्च लक्षण को आधार मानकर प्राचीन और प्राचीनोत्तर ये दो विभाग किए जा सकते हैं। वायु, ब्रह्माण्ड, मत्स्य और विष्णु प्राचीन पुराण मालूम पड़ते हैं, क्योंकि इन चारों में पुराण के पाँचों विषय उचित परिमाण में वर्णित हैं। इससे भिन्न को प्राचीनोत्तर वर्ग के अन्तर्गत जानना चाहिए। देवता के विचार से पुराणों का अन्य वर्गीकरण है। पद्म पुराण के अनुसार मत्स्य, कूर्म, लिङ्ग, स्कन्द, अग्नि–ये छः पुराण तामस हैं। ब्रह्माण्ड, ब्रह्मवैवर्त्त, मार्कण्डेय, भविष्य, वामन और ब्राह्म–ये छः राजस पुराण हैं तथा विष्णु, नारद, भागवत, गरुड़, पद्म तथा वाराह–ये छः सात्विक पुराण माने गए हैं। यह वर्गीकरण विष्णु को सात्विक देव मानकर किया गया है। यहॉ तामस, राजस तथा सात्विक पुराणों की समान संख्या निर्धारित है।[1] मत्स्य पुराण के अनुसार विष्णु के वर्णनपरक पुराण सात्विक बह्मा और अग्नि के प्रतिपादक पुराण राजस, शिव के प्रतिपादक तामस, सरस्वती और पितरों के माहात्म्य का वर्णन करने वाले पुराणों को संकीर्ण कहा गया है ।[2] स्कन्दपुराण की दृष्टि में दशपुराणों में तो केवल शिव की स्तुति है,

---

१– मत्स्य कौमं तथा लैङ्ग शैवं स्कान्द तथैव च ।
आग्नेय च षडेतानि तामसानि निबोध मे ।।
वैष्णवं नारदीयं च तथा भागवतं शुभम् ।
गारुडं च तथा पाद्मं वाराहं शुभदर्शने ।।
सात्विकानि पुराणानि विज्ञेयानि शुभानिवै ।।
ब्रह्माण्डं ब्रह्मवैवर्त मार्कण्डेयं तथैव च ।
भविष्य वामनं ब्राह्मं राजसानि निबोध मे ।। –पद्मपुराण, उत्तरखण्ड, २६३/८१ – ८४

२– सात्विकेषु पुराणेषु माहात्म्यमधिकं हरेः
राजसेषु च माहात्म्यमाधिकं ब्रह्मणो विदुः ।
तद्वदग्नश्च, माहात्म्य तामसेषु शिवस्य च
संकीर्णेषु सरस्वत्याः पितृणा च निगद्यते ।। –मत्स्य ५३ अ०, ६८–६९ श्लो०

चार में ब्रह्मा की और दो में देवी तथा हरि की है ।[1] सम्प्रदायों के अनुसार पुराणों का विभाजन इस प्रकार है,"

(क) शैव पुराणः	१–शिव	६–स्कन्द
	२–भविष्य	७–मत्स्य
	३–मार्कण्डेय	८–कूर्म
	४–लिङ्ग	६–वामन
	५–वाराह	१०–ब्रह्माण्ड

(ख) ब्रह्म पुराण : ब्रह्मवैवर्त्त, ब्रह्म, ब्रह्माण्ड तथा पद्म

(ग) शाक्त पुराण : देवी भागवत

(घ) वैष्णव पुराण : विष्णु, भागवत

स्कन्द पुराण के शिव रहस्य–खण्ड के अन्तर्गत सम्भव काण्ड में पुराणों का जो विभाजन किया गया है, उसके अनुसार शैव पुराण दस, वैष्णव पुराण चार और ब्रह्म पुराण दो है ।[2] अग्नि और सूर्य की पूजा की प्रधानता एक–एक पुराण में दी गयी है । इसके अनुसार पुराणों का वर्गीकरण इस प्रकार है.

(क) शैव पुराणः १–शिव, २–भविष्य, ३–मार्कण्डेय, ४–लिङ्ग, ५–वाराह, ६–स्कन्द, ७–मत्स्य, ८–कूर्म, ६–वामन, १०–ब्रह्माण्ड ।

१–अष्टादश पुराणेषु दशभिर्गीयते शिवः
चतुर्भिभगवान् ब्रह्मा द्वाभ्यां देवी तथा हरिः ।।
–स्कन्द पुराण, केदार खण्ड, अध्याय १–दृष्टव्य बलदेव उपाध्याय, पृ० ६२

२–स्कन्द पु०, शिव रहस्य खण्ड,सम्भव काण्ड, २.३०.३८

(ख) वैष्णव पुराण· ११–विष्णु, १२–भागवत, १३–नारद, १४–गरुड ।

(ग) ब्रह्म पुराणः १५–ब्रह्म, १६–पद्म

(घ) अग्नि पुराण १७–अग्नि

(ड)सविता या सूर्यः १८–ब्रह्मवैवर्त्त ।

ऊपर दिए गए दोनों उल्लेखों की तुलना करने पर पता चलता है कि पहले उल्लेख में ब्रह्मा की प्रधानता चार पुराणों मे है, तो द्वितीय मे, यह स्थान विष्णु को प्राप्त हो गया है तथा इसके अतिरिक्त अग्नि और सविता इन दो देवताओं को भी एक–एक पुराण से सम्बन्धित बताया गया है।

तमिल ग्रन्थों के अनुसार पुराणों का विभाजन अधोलिखित हैः[1]

(क) शैव पुराणः १–शिव, २–स्कन्द, ३–लिङ्.ग, ४–कूर्म, ५–वामन ६–वाराह ७–भविष्य, ८–मत्स्य, ९–मार्कण्डेय, १०–ब्रह्माण्ड ।

(ख) वैष्णव पुराणः ११–नारद, १२–भागवत, १३–गरुड १४–विष्णु

(ग) ब्रह्म पुराणः १५–ब्रह्म, १६–पद्म

(घ) अग्नि पुराण· १७–अग्नि

(ड.) सौर पुराणः १८–ब्रह्मवैवर्त्त

पुराणों का तीसरा विभाजन वर्ण्य–विषय को दृष्टि में रख कर किया गया है। कतिपय पुराणों में इतिहास–वृत्तो (वंशानुचरित) पर विशेष बल दिया गया है तथा कुछ में साहित्यिक सामग्री के उल्लेख को विशिष्टता प्रदान की गयी है। कुछ एक पुराणों में साम्प्रदायिक विषयों की अधिक चर्चा है तो किसी में तीर्थ और व्रत का वर्णन अधिक हुआ है। इस दृष्टि से पुराणों का विभाजन छः वर्गो में किया जा सकता है।[2]

१–पुसाल्कर, कल्याण, हिन्दू सस्कृति अंक वर्ष २४, न० १, सन् १९५०, पृ० ५५१

२– पुसाल्कर, कल्याण, हिन्दू सस्कृति अ , वर्ष २४, जिल्द सख्या १, १९५० ई०, पृ० ५५०

१–साहित्यिक सामग्री प्रधान पुराण	: अग्नि, गरुड, नारद
२–तीर्थ–व्रत प्रधान पुराण	: पद्म, स्कन्द, भविष्य
३–इतिहास प्रधान पुराण	. ब्रह्माण्ड, वायु
४–साम्प्रदायिक साहित्य प्रधान पुराण	: लिङ्ग, वामन, मार्कण्डेय
५–प्रक्षिप्तांश बहुल पुराण	: ब्रह्म, ब्रह्मवैवर्त्त, भागवत
६–ऐसे पुराण जिसमें आमूल परिवर्तन हो गया है	: वाराह, कूर्म, मत्स्य

विभिन्न सम्प्रदायों के अनुसार पुराणों के वर्गीकरण की पद्धति ही अधिक वैज्ञानिक है । तीन गुणों के आधार पर इसका विभाजन किसी न किसी विशेष सम्प्रदाय से द्वेष–बुद्धि के द्वारा प्रेरित जान पडता है। वर्ण्य विषय की दृष्टि से किया गया श्रेणी विभाजन भी कुछ विशेष सन्तोषजनक नहीं है।

पुराण संरचना का उद्देश्य

पुराण के निर्माण का मूल उद्देश्य वेद को जानने के लिए धर्म, ज्ञान, आचार–दर्शन आदि को लोगों के मस्तिष्क में प्रवेश कराना था। वेदों में अनन्त ज्ञान–राशि सूत्र रूप में निहित तो थी, किन्तु वे बहुत गहराई से सोचने वाले व्यक्तियों के लिए ही बोधगम्य थे। इसका पठन–पाठन केवल ब्राह्मण वर्ग तक ही सीमित था। इसलिए अधिकांश जनता वेदों के ज्ञान से रहित थी।[१] पुराणों का ज्ञान सम्भ्रान्त एवं निम्न वर्गों में भी लोक शिक्षा के माध्यम से बढ़ता गया। (इतिहास, पुराण पंचम–वेदानीवेदम, छान्दोग्य उपनिषद् ७.१.२) वासुदेव शरण अग्रवाल ने प्रतिपादित किया है कि किस प्रकार पुराण वेदों में वर्णित विभिन्न विद्याओं की विशद व्याख्या करते हैं।[२] वैदिक

१– "स्त्रीशूद्रद्विजबन्धूनाम त्रयी न श्रुतिगोचराः ।" –भागवत पुराण,१.४.२५

२– वासुदेव शरण अग्रवाल, 'पुराण विद्या," पुराणम् पत्रिका, भाग १, अंक १, पृ० ८६–१००

आख्यानों, उपाख्यानो कथाओं तथा अध्यात्म–तत्वो को यथार्थ सन्दर्भ में समझने के लिए इतिहास–पुराण की सहायता लेना अत्यन्त आवश्यक है। इन ग्रन्थों के अभावमें वैदिक तत्व–ज्ञान का बोध सुगम नहीं है। महाभारत और वायु पुराण में पुराणों का मूल उद्देश्य वेदोपवृंहण बताया गया है।[१]

कुछ समय बीतने के पश्चात् वैष्णव, रौद्र, शाक्त आदि का उदय हुआ। उन्हीं के साम्प्रदायिक विचारों तथा सिद्धान्तों के प्रचार के लिए अनेक प्रकार के पुराणों की रचना हुई। तीर्थयात्रा, व्रत, दान, श्राद्ध आदि की महिमा हिन्दू धर्म का सन्देश पुराणों के माध्यम से ही साधारण जनता तक पहुँचाया गया है। यदि पुराणों की संरचना न हुई होती तो सर्वसाधरण लोग वेदोक्त पौराणिक धर्म–ज्ञान से वञ्चित हो जाते। इसलिए पुराण संरचना के मुख्य दो उद्देश्य दिखाई देते हैं।

१–वेदों का उपवृंहण तथा २–लोकप्रिय हिन्दू धर्म का प्रचार।

पुराण–साहित्य के कतिपय आधुनिक समीक्षकों ने पुराणों की रचना का उद्देश्य समाज में ब्राह्मणो की सत्ता स्थापित करना स्वीकार किया है[२] किन्तु यह उनका भ्रम है, क्योंकि वैदिक काल से ही ब्राह्मणों का स्थान समाज में सर्वश्रेष्ठ रहा है। इसीलिए उन्हें पुराणों की रचना कर अपनी सामाजिक तथा धार्मिक प्रतिष्ठा को प्राप्त करने की आवश्यकता तथा धर्म की परम्परा के कारण मानी जा सकती है।

१– "इतिहासपुराणाभ्या वेद समुपवृहयेत्।" –महाभारत,१.१.२६७, वायु पु० १.२०१

२–वी० वेकटाचल्ल अय्यर, क्वा० ज० मि०सो०, भाग १३, नं० २, १६२३

पुराण का लक्षण

अमर कोश और कतिपय प्रारम्भिक पुराणों की विशिष्टता द्योतित करने के लिये या कोटि के साहित्य के लक्षण पर्याय के रूप में 'पञ्च लक्षणम्' शब्द का प्रयोग किया है–

सर्गश्च प्रतिसर्गश्च वंशों मन्वन्तराणि च।

वंश्यानुचरित चेति पुराण पञ्चलक्षणम्।।[1]

पुराण की सर्वत्र मान्य परम्परा के अनुसार ये ही पाँच विषय वर्णनीय माने गये हैं :–

१–सर्गः–सर्ग में सृष्टि की उत्पत्ति के विषय में बताया गया है । ''सर्ग' से तात्पर्य यह है कि पृथ्वी और पृथ्वी के नाना पदार्थों एवं जीवों की सृष्टि। भागवत पुराण में सर्ग की परिभाषा इस प्रकार है–

''अव्याकृत गुण क्षोभात् महतास्त्रिवृताऽहमः।

भूतमात्रेन्द्रियार्थानां सम्भवः सर्ग उच्यते।।''

इसका तात्पर्य है कि जब मूल प्रकृति में जो गुण होते हैं, वे क्षुब्ध पड़ जाते हैं, तब महत् तत्व से ही तीन प्रकार तामस, राजस और सात्विक अहंकार की उत्पत्ति होती है। इस उत्पत्ति क्रम का नाम ही सर्ग है।

२–प्रतिसर्गः–प्रलय एवं सृष्टि का पुनः प्रादुर्भाव ही प्रतिसर्ग कहलाता है। विष्णु पुराण में प्रतिसर्ग के स्थान पर 'प्रतिसंचार' शब्द का प्रयोग मिलता है।[2] प्रतिसर्ग विलय के रूप में प्रयुक्त हुआ है। जिसमें सभी गुणों में समरूपता आ जाती है और क्षुब्धता समाप्त हो जाती है। (गुणानां साम्यावस्था विलयः) श्रीमद्भागवत में इस शब्द के स्थान पर 'संस्था शब्द का प्रयोग देखने के लिए मिलता है–

नैमित्तिकः प्राकृतिको नित्य आत्यन्तिकोलयः।

संस्थेति कविभिः प्रोक्ता चतुर्धाऽस्य स्वभावतः।।

१–यही लक्षण किञ्चित् पाठ भेद से या ऐक्यरूपेण इन पुराणों में प्राप्त होता है–विष्णु पुराण ३/६/२४, मार्कण्डेय १३४/१३, अग्नि १/१४, भविष्य २/५, ब्रह्मवैवर्त्त १३३/६, वाराह २/४, स्कन्द पुराण (प्रभास खण्ड, २/८४), कूर्म (पूर्वार्ध १/१२) मत्स्य ५३/६४, गरुड़ (आचार काण्ड २/२८) ब्रह्माण्ड (प्रक्रियापाद १/३८) शिव पुराण (वायवीय सहिता १/४१) ।

२–विष्णु १/२/२५

इस ब्रह्माण्ड शब्द का स्वभाव से ही प्रलय हो जाता है और यह प्रलय चार प्रकार का है–नैमित्तिक, प्राकृतिक, नित्य और आत्यन्तिक। यही संस्थान शब्द से पुकारा जाता है।[1]

वशः–पुराणों में देवो और ऋषियों की वंशावली का विवरण देखने के लिए मिलता है। ब्रह्मा के द्वारा उत्पन्न भूत, भविष्य और वर्तमान कालिक नृपति, कुल–परम्परा को वंश अभिधा प्रदान की गयी है–

"राज्ञां ब्रह्मप्रसूतानां वंशस्त्रैकालिकोऽन्वयः"[2]

वंश के अन्तर्गत राजाओं के अतिरिक्त प्रमुख देवों, कुलपतियों और विषयों के वंशो का भी उल्लेख किया गया है, किन्तु वंश को राजाओं तक ही सीमित रखना उचित नहीं है।

मन्वन्तरः–भागवत के अनुसार मनु, देव, मनुपुत्र, इन्द्र, सप्तर्षि और भगवान, अंशावतार छः प्रकार की घटनाओं तथा उनके समय के मान को मन्वन्तर कहा गया है–

"मन्वन्तरं मनुर्देवा,मनुपुत्राः सुरेश्वरः।
ऋषयोऽंशावताराश्च हरेः षड्विधमुच्यते।।[3]

अर्थात् भुक्त काल को मन्वन्तर कहते हैं पुराणों में मन्वन्तर तथा घटनाओं का वर्णन भी बहुत किया गया है, जो इस प्रकार है–

१–स्वायम्भुव २–स्वारोचित ३–उत्तम ४--तामस ५–रैवत ६–चाक्षुष ७–वैवश्वत ८–सावर्णिक ९–दक्षसावर्णिक १०–ब्रह्मसावर्णिक ११--धर्मसावर्णिक १२–रुद्रसावर्णिक १३–देवसावर्णिक १४–इन्द्रसावर्णिक।

इनमें से ६ मन्वन्तर बीत चुके और सातवॉ मन्वन्तर वर्तमान काल है।

१–भागवत (३/१०/१४) मे प्रलय के लिए प्रयुक्त प्रति संक्रम शब्द प्रतिसर्ग के समान ही संक्रम (सर्ग) से विपरीत तत्व का द्योतक है–

काल–द्रव्य–गुणैरस्य त्रिविधः प्रतिसंक्रमः ।।

विष्णु पुराण का "प्रतिसचर" शब्द इसी शैली का शब्द है ।

२–भागवत, १२/७/१६

३–भागवत, १२/७/१५

वंशानुचरितं

''वशानुचरित तेषा वृत्तं वंशधराश्च ये।''[१]

पूर्वोक्त वंशो में उत्पन्न हुए वंशधरों का तथा मूल रूप राजाओं का विशिष्ठ विवरण जिसमें वर्णित होता है वह 'वंशानुचरित' कहलाता है। यहाँ पर मनुष्य वंश में उत्पन्न और राजाओ का चरित्र भी समाविष्ट समझना चाहिए।

राजनीति शास्त्र में 'पुराणं पञ्चलक्षणम्' का एक नया ही संकेत उपस्थित किया गया है जो पूर्वनिर्दिष्ट लक्षण से पूर्ण रूपेण अलग है। कौटिल्य अर्थशास्त्र (१–५) की व्याख्या में जयमंगला ने किसी प्राचीन ग्रन्थ से यह श्लोक उद्धृत किया है–

सृष्टि–प्रवृत्ति–संहार–धर्म–मोक्षप्रयोजनम्।

ब्रह्मभिर्विविधैः प्रोक्तम् पुराणं पञ्चलक्षणम्।।

यहाँ पर 'पञ्च लक्षण' की अत्यन्त नवीन व्याख्या दी गयी है। इसमें धर्म पुराण का एक अविभाज्य लक्षण स्वीकार किया गया है। जिसका तात्पर्य है कि पुराणों में धर्म का विशेष उल्लेख किया गया है। 'मन्वन्तराणि सद्धर्मः कहकर भागवत ने भी मन्वन्तर के भीतर धर्म का उपन्यास न्याय्य माना है।

पुराण का दश लक्षण

श्रीमद्भागवत में और ब्रह्म–वैवर्त में दश लक्षण महापुराण के बतलाए गए हैं और पहले कहे गए पाँच लक्षण को क्षुल्लक पुराण का लक्षण कहा गया है। श्रीमद्भागवत् में दो स्थानों पर महापुरुष के जो लक्षण बतलाए गए हैं। उन दोनों में शब्द भेद स्पष्ट दिखलायी देता है, किन्तु उनके अभिप्राय से कोई भेद दृष्टिगत नहीं होता है। भागवत में बतलाये गये द्वादश स्कन्द में जो महापुराण के दश लक्षण बतलाए गए हैं, वे निम्नवत् हैं–

१–भागवत, १२/७/१६

सर्गश्चाथ विसर्गश्च वृत्ती रक्षान्तराणि च।

वंशो वंशानुचरितं संस्था हेतुरपाश्रयः।।[1]

१–सर्गः ६–वंश

२–विसर्गः ७–वंशानुचरितम्

३–वृत्तिः ८–संस्था

४–रक्षा ९–हेतुः

५–अन्तराणि १०–अपाश्रयः

सर्ग

पूर्ववर्णित सर्ग से भिन्न नहीं है।

विसर्ग

जीव की उत्पत्ति। परमेश्वर की इच्छा से ब्रह्मा को सृष्टि का निर्माण करने की शक्ति प्राप्त हो गयी। जिससे महत् तत्व आदि पहले किये गये अच्छे या बुरे कर्मों के अनुसार जो यह चराचर शरीरात्मक उपाधि से विशिष्ट जीव को उत्पन्न करते हैं। इसे ही विसर्ग कहते हैं।[2] इस प्रकार विसृष्टि.–विविधा सृष्टिः, न तु वैपरीत्येन सृष्टिः प्रलयः।

वृत्ति

जीवन निर्वाह करने के लिए आवश्यक सामग्री ही वृत्ति है।[3] भागवत क़े अनुसार चर पदार्थों

१– भागवत, १२/७/६

२– पुरुषोनुग्रहीतानामेतेषा वासनामयः।
विसर्गोऽयं समाहारो बीजाद् बीज चराचर।। –भाग० १२/७/१२
इसका स्वरूप द्रष्टव्य देवी भागवत व स्कन्द, –३ अ०।

३–वृत्तिर्भूतानि भूताना चराणामचराणि च।
कृता स्वेन नृणा तत्र कामाच्चोदनयापि वा।। –तत्रैव, श्लो० १३

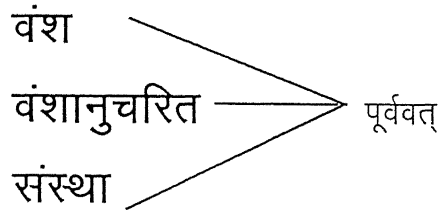
की अचर पदार्थ वृत्ति है। मानव जीवन को चलाने के लिए गेहूँ चावल आदि जिन–जिन वस्तुओं का मनुष्य उपभोग करता है, वही उसकी वृत्तियॉ कहलाती है। कुछ वृत्तियाँ मनुष्य अपने स्वभाव तथा कामना के अनुसार ग्रहण कर लेता है तो कुछ शास्त्र के आदेशानुसार ग्रहण कर लेता है दोनो **का उद्देश्य एक ही है–मानव जीवन धारण करना और उसकी रक्षा करना।**

रक्षा

भगवान् प्रत्येक युग में किसी न किसी रूप में चाहे (मनुष्य, पशु–पक्षी, ऋषि, देवता आदि) रूपो में अवतार लिया करते है तथा अपनी लीलाएं दिखाया करते हैं। इन अवतारों में भगवान् वेदधर्म का विरोध करने वालों को दण्ड दिया करते हैं तथा सहार भी कर देते है, क्योंकि विश्व की रक्षा के लिए ही भगवान् अवतरित होते है। इसलिए इसका नाम करण रक्षा[1] किया गया है।

अन्तराणि

पहले बताये गये मन्वन्तर के समान ही अन्तराणि भी है।



पूर्व में बताये गये प्रतिसर्ग के अनुसार है ।

हेतु

हेतु शब्द से जीव का ग्रहण अभीष्ट है। वह अविद्या के माध्यम से कर्म का कर्त्ता है। सांसारिक दृष्टि से जीव अदृष्ट के द्वारा प्रयुक्त होता है, इसलिए विश्व का सर्ग प्रतिसर्ग आदि होता है। जीव अपने अदृष्ट के द्वारा विश्व सृष्टि या प्रलय का कारण बनता है। इसी कारण भागवत में 'हेतु'[2] जैसे सार्थक शब्द के द्वारा पुकारा गया है, जो व्यक्ति उसे चैतन्य प्रधान की दृष्टि से देखते

१–.रक्षाऽच्युतावतारेहा विश्वस्यानु युगे–युगे।
तिर्यड् –मर्त्यर्षि–देवेषु हन्यन्ते यैस्त्रयीद्विषः।। –भाग०१२/७/१४

२–हेतुर्जीवोऽस्य सर्गादेरविद्याकर्मकारकः।
त चानुशयिन प्राहुख्याकृतमुतापरे।। –भाग० १२/७/१८

हैं उसे अनुशयी–प्रकृति में शयन करने वाला कहते हैं और जो उपाधि की दृष्टि से कहते हैं, वे उसे 'अव्याकृत' अर्थात् प्रकृतिरूप कहतें है।

अपाश्रय

जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति जीव की तीन अवस्थाएँ होती हैं। इन अवस्थाओं में ही चैतन्य का निवास है जो विश्व, तैजस तथा प्राज्ञ नाम से जाने जाते हैं। इन मायावी वृत्तियों में जो सन्तत रूप पाया जाता है वही अधिष्ठान रूप अपाश्रय तत्व है वह इन अवस्थाओं के बाद तुरीय तत्व के रूप में लक्षित होता है इसलिए इसे अपाश्रय कहते हैं।

पुराणों के वर्ण्य–विषय

पुराण में सर्ग, प्रतिसर्ग, वंश, मन्वन्तर तथा वंशानुचरित आदि वर्ण्य–विषयों के अतिरिक्त अन्य कई प्रकार के वर्णनों का समावेश है। वाल्मीकीय रामायण के अनुसार पुराणों में भूत, भविष्य एवं वर्तमान तीनों कालों की प्रमुख घटनाओं का वर्णन रहता है। सूत सुमन्त्र ने महाराज दशरथ को पहले ही बता दिया था कि किस प्रकार उन्हें पुत्र प्राप्त होने वाले हैं। यह बात सुमन्त को पुराणों की कथा सुनकर ही ज्ञात हुई थी।[1] इसके अतिरिक्त आचार–विचार, मानव के प्रति मानव का सहज स्नेह, राजा एवं प्रजाके मधुर सम्बन्धों आदि का विशद वर्णन भी पुराणों में प्राप्त है। अपने वर्ण्य विषय सम्बन्धी वर्णनों में कुछ पुराणों ने जहाँ बाह्याडम्बरों की प्रशंसा की है, वहीं कुछ पुराणों ने उसकी भर्त्सना भी की है। श्राद्ध कर्म में मृत्यु के उपरान्त पितरों को दिए जाने वाले तर्पण को व्यर्थ कहा गया है। पद्म पुराण इस विषय पर कटाक्ष करते हुए कहता है कि यदि अन्न के खाने से पितृगणों की तृप्ति होती है. तो प्रवास में रहने वाले को भी श्राद्ध दिए जाने से उस प्रवासी को भी उसे प्राप्त कर तृप्त हो जाना चाहिए, जहाँ पर अनेक यज्ञों से देवत्व को प्राप्त

१– एतच्छ्रुत्वा रहः सूतो राजानभिदमबर्वीत् ।

श्रूयता यत् पुरावृत्तं पुराणेषु मया श्रुतम ।। –वाल्मीकीय रामायण–बालकाण्ड

करके इन्द्र के द्वारा स्वर्ग का भोग किया जाता है।[1]

पुराणों में प्राप्त विविध वर्ण्यविषयों के कारण ही इनकी महत्ता उत्तरोत्तर बढ़ती जा रही है। इन वर्ण्यविषयों में प्रायः सभी पुराणों ने इस वसुन्धरा पर पाए जाने वाले रमणीक स्थलों के वर्णन के साथ–साथ पवित्र नदियों एवं उनके निर्मल जल में स्नान की महत्ता का वर्णन किया है। गंगा के जल की महत्ता को पुराण ही क्या, वैज्ञानिक भी उसी भावना से स्वीकार करते हैं, जिस भावना से धर्मानुयायी। सूर्य की महिमा का वर्णन हमारे पुराणों ने जीवनदाता ईश्वर के रूप में किया है। विश्व का कोई भी प्राणी ऐसा नहीं है जो इस तथ्य को अस्वीकार करे।

तीर्थ स्थानों का वर्णन हमारे पुराणों की अपनी विशेषता है। ये तीर्थ वर्णन हमें उस स्थान की भौगोलिक स्थिति का ज्ञान तो कराते ही हैं, साथ–साथ हमें उस स्थान विशेष की प्राकृतिक एवं उस काल विशेष की राजनैतिक दशा का भी पूर्ण–रूपेण ज्ञान कराते हैं।

आचार–विचार की पवित्रता एवं आचरण की शुद्धि पर हमारे पुराणों ने अधिकाधिक बल दिया है। इनमें वर्णित विषय हमारे पूर्वजों की नैतिकता का सजीव चित्र प्रस्तुत करते हैं। "सर्वेभवन्तु सुखिनः" ही हमारे पुराणों का आदर्श रहा है। तभी तो उनके वर्ण्य विषय के सम्बन्ध में कहा गया है–

अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयं।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम्।।

पुराणों में इतिहास के समावेश के कारण ही पुराणों को कहीं–कहीं इतिहास की संज्ञा से विभूषित किया गया है। अतः ऐतिहासिक घटनाओं का वर्णन स्वाभाविक है । जैसे–मन्वन्तर वर्णन,

---

१–दद्याच्छाद्धं प्रवसतो न वहेयुः प्रवासिनः।
यज्ञेरनेकैर्देवत्वमवाप्येन्द्रेण भुज्यते।। –पद्मपुराण भाग १–अ–७/१११

हरिश्चन्द्र की कथा, द्वापर के मनुवंशीय राजाओं का वर्णन, कृतयुगीय महाराजाओं का वंशानुचरित आदि। पुराण अपनी धार्मिक प्रभुसत्ता के साथ–साथ भारत के प्राचीन इतिहास को भी भली–भॉति प्रभावित किए हुए है। इस प्रकार पुराण इतिहासकारों के लिए भी अमूल्य निधि स्वरूप हैं।

नैतिक आचार–विचार में बताया गया है कि प्राणी अपने आचार–विचार, खान–पान एवं परस्पर सद्भाव से मोक्ष प्राप्त कर सकता है। मनुष्य पुराण विहित कार्य करता हुआ स्वर्गगामी तथा उससे रहित आचरण कर नरक का भागी बनता है। प्रमाद, आलस्य एवं निद्रा का त्याग कराकर सत्कर्म में प्रवृत्त करना और दुष्कर्म से निवृत्त करना ही पुराणों के वर्ण्य विषय की प्रमुख विशेषता है। अपने वर्ण्य विषय को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए पुराणकारों ने विभिन्न प्रकार के उदाहरणों का प्रयोग किया है जो काल्पनिक होते हुए भी वास्तविक प्रतीत होते हैं। पद्म पुराण में वर्णित नृत एवं अनृत का भेद तथा उसके दोष एवं गुण मानव हेतु अत्युत्तम शिक्षा प्रदान करते हैं। इसमें कहा गया है कि स्वर्ग, अपवर्ग और नरक सब कुछ सत्य वचन से ही सुलभ हो सकता है।[१] आत्मा एवं मन की शुद्धि पर भी पुराणों ने काफी बल दिया है। पुराणों ने बताया है कि जो पुरुष सदाचारी एवं जितेन्द्रिय है वह कल्याण का भागी एवं इसके विपरीत लक्षणों वाला दुःख का भागी बनता है। प्राणी सत्कर्मों से अपने गृह को तपोवन या स्वर्ग बना लेता है और इसके विपरीत दुष्कर्म से नरक। इस प्रकार प्राणी सुख–दुःख की सर्जना अपने आप करता है।[२]

पुराणों में वर्णित दैनिक जीवन की शिक्षाएं न केवल धार्मिक दृष्टि से, बल्कि वैज्ञानिक दृष्टि से भी उतनी ही महत्वपूर्ण हैं। यथा हस्त प्रच्छालन करके भोजन करना द्राँतों एवं केशों की

१–सत्येन संस्थितो विंध्यः प्रबन्धंनातिवर्तते ।
स्वर्गापवर्गनरका सत्यवाचि प्रतिष्ठता ।। –पद्म पुराण भाग–एक सृष्टि–खण्ड ११/११०

२–सुकर्मधर्मार्जितजीविताना सदा च संतुष्य गृहे रतानाम् ।
जितेन्द्रियाणामतिथिप्रियाणां गृहेऽपि धर्मो नियम स्थितानाम् ।। –पद्मपुराण, वही, १२/१४२

सफाई आदि।[1] पुराणों में गुरू एवं शिष्य के सम्बन्धों का भी युक्तियुक्त विवेचन पाया जाता है। यही कारण है कि गुरूकुल एवं ऋषिकुल में निवास करने वाले शिक्षार्थी अपनी सतत साधना एवं गुरू की सेवा कर सब प्रकार के सभी ज्ञानों का मनन कर लेते थे, यद्यपि उस समय साधनों का अभाव था। अतः हम देखते हैं कि पुराण हमें सदाचार का पाठ पढ़ाने के साथ–साथ हमें सच्चे मानव धर्म की प्रेरणा प्रदान कर सन्मार्ग पर प्रवृत्त करते हैं।

मानव द्वारा ग्राह्य एवं त्याज्य कर्मो का विवेचन करना पुराणों की अपनी विशेषता है। उदाहरणार्थ, पुराणकार ने मानव से अनुरोध किया है कि किसी भी कर्म के फल को ध्यान में रखकर कार्य स्वरूप होने वाले फल को पहले स्वयं अपने आप पर लागू कर विचार करना चाहिए कि यदि उस कर्म का फल स्वयं के ऊपर पड़े तो उसका आभास कैसा होगा, ठीक वैसा ही आभास दूसरे की आत्मा द्वारा भी होगा। यदि प्राणी पुराणों द्वारा वर्णित इस सत्य का पालन करे तो वह चोरी, हत्या एवं अपराध सम्बन्धी जघन्य कर्मों को कदापि नहीं करेगा। दम, संयम, नियम एवं अस्तेय का वर्णन करते हुए पद्म पुराण कहता है कि परायी स्त्री अथवा पराये धन को कभी भी ग्रहण न करना ही अस्तेय है। इन्द्रियों को विषयों की तरफ भागने से रोकना ही सबसे बड़ा दम है।[2]

वेदों तथा पुराणों का तुलनात्मक अध्ययन किया जाय तो ऐसा लगता है कि इन दोनों ग्रन्थों के वर्ण्य विषयो में काफी समानता है। जैसे वेदों का सृष्टि–वर्णन पुराणों के पारिभाषिक शब्दों में वर्णित है। वेदों की त्रयी विद्या पुराणों के सूर्योपासना प्रकरण में ज्यों की त्यों पायी जाती है। वेदों ने जहाँ हिरण्यगर्भ का वर्णन किया है, वहाँ पुराणों ने अण्डस्वरूप सृष्टि का वर्णन किया है।

१–सस्कारं केशदन्तानां प्रातरेव समाचरेत्।
गुरूणा च नमस्कार नित्यमेव समावरेत्।। –पद्म पुराण, भाग–एक –२३१/१२

२–दममेव प्रक्ष्यामि तवाग्रे द्विजसत्तम ।
दमनादिन्द्रियाणा वै मनसोऽपि विकारिणः।। –पद्मपुराण भाग–एक, –३३/२७

वेदों के त्रिगुणात्मक स्वरूप को तो पुराणों ने पूर्ववत् स्वीकार किया है।[1]

पुराणों में क्षेपकों की संख्या अधिक है। सम्भवतः ऐसा इसलिए हुआ है कि पुराणों का प्रचार एवं प्रसार गुरू एवं शिष्य की परम्परा से हुआ। पुराण संहिता के नाम से विख्यात था और उसके रचयिता सत्यवती के पुत्र व्यास थे।[2] कालान्तर में उस व्यास ने अपने शिष्यों को पुराण का पाठ पढ़ाया और उन शिष्यों ने गुरू द्वारा प्रदत्त ज्ञान में कुछ वृद्धि कर अपने–अपने मतानुसार अलग–अलग पुराणों की रचना की। अथवा पद्म पुराण में जैसा कहा है कि हर युग में एक व्यास पैदा होते हैं और वेदों के विभाग कर उनका प्रचार करते हैं।[3] इस कथन द्वारा भी एक पुराण के कई भागों का प्रतिपादन हो जाता है। पुराणों में उपलब्ध कुछ प्रसंग तो ऐसे हैं जो लगभग सभी पुराणों में एक ही प्रकार से वर्णित हैं, किन्तु कुछ प्रसंग ऐसे भी है जो परस्पर विपरीत हैं। ये विरोधी कथन भी इसी बात की पुष्टि करते हैं कि व्यास के बाद के पौराणिक जो उनके शिष्य व प्रशिष्यों में से थे, कुछ ऐसे भी मेधावी हुए जो अपने आराध्य की श्रेष्ठता हेतु कुछ रोचक प्रसंगों को अपनी तरफ से जोड देते थे। ये संयुक्त प्रसंग कालान्तर में उस पुराण विशेष में गृहीत कर लिये गये। अतः स्पष्ट है कि आरम्भ में पुराण एक था जो कालान्तर में अठारह हो गया।

पुराणों के अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि पुराण वस्तुतः वैदिक कथाओं, जनश्रुतियों एवं सर्ग, प्रतिसर्ग, प्रलय–मन्वन्तर, आचारवर्णन तथा राजवंश वर्णन के प्रतीक है पद्मपुराण में तो सदाचार वर्णन सम्बन्धी एक पूर्ण अध्याय ही है। सदाचार से ही प्राणी पूज्य होता है। वह सुख

१– एतएव त्रयोवेदा एतएव त्रयोग्नयः।
एतएव त्रयोवेदा एतएव त्रयोगुणः।।

२– अष्टादशपुराणानां वक्ता सत्यवती सुतः। –शिवपुराण रेवाखण्ड ।

३– कालेनाग्रहणं दृष्ट्वा पुराणस्य तदा विभुः।
व्यासरूपस्तदा ब्रह्मा संग्रहार्य युगे–युगे।
चतुर्लक्षप्रमाणेन द्वापरे द्वापरे जगौ।
तदष्टादशधा कृत्वा भूलोकेऽस्मिन प्रकाशितम्।। –पद्मपुराण, सृष्टि खण्ड, अ० १/५१, ५२

तथा मोक्ष का भागी बनता है। सदाचार से रहित प्राणी दुःख और नरक का भागी होता है।[1] सांख्य शास्त्र का सुन्दर उदाहरण जो मनुष्य को परोपकारी एवं ईर्ष्या रहित तथा प्राणियों के प्रति समभाव का उपदेश देता है, वह पद्म पुराण के भूमि के पृष्ठ में मिलता है। अपनी शोक सन्तृप्त पत्नी अदिति को उपदेश देते हुए कश्यप ने कहा था–"हे शुभे, न तो इस विश्व में कोई किसी की माता है और न पिता, न भाई है और न ही बन्धु। यह पार्थिव शरीर जिसे तुम साथ लिये फिरती हो वह भी अपना नहीं है। यदि इस विश्व में कुछ अपना है तो वह है नारायण के अंश स्वरूप उत्पन्न अपनी जीवात्मा।[2] कर्म की प्रधानता पर बल देते हुए पुराणों में कहा गया है कि कृषक जिस वस्तु का बीज अपने क्षेत्र में वपन करता है, उसी वस्तु की फसल काटता है। ठीक उसी प्रकार प्राणी जैसा कर्म करता है उसका फल इस जन्म में एवं शेष कर्मों के फलस्वरूप पुर्नजन्म लेकर उनका फल भोगता है।[3]

जाति–पॉति के भेदभाव का खण्डन करते हुए पुराणों ने सभी प्राणियों के शरीर को एक ही मिट्टी से निर्मित बताया है। जिस प्रकार से कुम्भकार चाक पर मिट्टी का लोंदा रख देता है और फिर नाना प्रकार के बर्तनों का निर्माण कर लेता है, उसी प्रकार से भगवान नारायण क्षिति जल, पावक, गगन और वायु नामक पंच तत्वों का एक लोंदा बनाकर अपनी बुद्धि से अलग–२ प्राणियो की रचना कर अलग–२ प्रकाश स्वरूप जीवात्मा प्रदान करता है। परमात्मा की एक मात्र प्रभुसत्ता को व्यक्त करते हुए पद्म पुराण कहता है कि जिस प्रकार भिन्न–भिन्न घटों में स्थित

१–आचारल्लभते ह्यायुराचाराल्लभते सुखम् ।
आचारोत्स्वर्गेममोक्षं च आवारोहन्त्य लक्षणम् ।।
अनाचारों हि पुरूषः लोके भवति निन्दितः ।
दुःखभागी च सततं व्याधितोऽपायुरेव च ।।–पद्म पुराण, /१–२३/२.३

२–नक. कस्य भवेत्पुत्रो न माता न पिता शुभे ।
न भ्राता बन्धवः कस्य न च स्वजनबान्धवः ।
एवं ससारसम्बन्धो माया मोहसमन्वितः ।। –पद्मपुराण, भूमिखण्ड (२) अ० ३०/२.३

३–कृषिकारो यदा देविच्जन्नं बीजं सुसंस्थितम् ।
यादृशं तु भवत्येवत दृशं फलनश्नुत ।। –वही, अ० ३०/६

जल में चंद्रमा का प्रतिबिम्ब भिन्न जान पडता है किन्तु वास्तव में चन्द्रमा तो एक ही होता है, ठीक उसी प्रकार परमात्मा एक होते हुए भी भिन्न प्राणियों में रूप एवं रचना की भिन्नता के कारण भिन्न–भिन्न जान पडता है।[१] हिंसा पर तीव्र प्रहार एवं अहिंसा पर बल देते हुए पुराणों ने दान तथा दया भाव को श्रेष्ठ कहा है।[२] परोपकार की महत्ता को व्यक्त करते हुए शिव पुराण में कहा गया है कि इस विश्व में परोपकार से बड़ा कोई धर्म नही है।[३]

पुराणों में सर्ग एवं प्रलय का वर्णन भी उनके लक्षणों के अनुसार विशद रूप से हुआ है। प्रलय अथवा यहॉ महाप्रलय का वर्णन प्रत्येक पुराण में किसी न किसी रूप में अवश्य मिलता है। शिव पुराण में महाप्रलय का वर्णन करते हुए कहा गया है कि महाप्रलय के समय सम्पूर्ण स्थावर जंगम और सब कुछ जो दृश्य है वह सब नष्ट हो गया था। चारों तरफ अंधकार ही अधकार था। इस पूर्णरूपेण तमोमय समय में मात्र ब्रह्मा ही था, उसी को सत् कहा गया है।[४] पद्मपुराण का कथन है कि सहस्त्र युगपर्यन्त ब्रह्मा जब सृष्टि को पूर्ण विस्तृत देखता है तब प्रलय रूप में जगत् का संहार करता है।[५] और उस पूर्ण प्रलय के समय परमात्मा सम्पूर्ण सांसारिक प्राणियों को अपने में धारण कर जलमग्न हो सहस्त्र युगों तक शयन करता है।[६] भविष्य पुराण में तो प्रतिसर्ग नामक एक पूर्ण अध्याय ही है जिसमें प्रजापति ब्रह्म से लेकर उनके अन्तिम वंशज षट्वांग तक वर्णन है। पुराणकार ने प्रलय वर्णन हेतु यद्यपि कल्पना का आश्रय लिया है, किन्तु इस तथ्य को इतनी चतुराई के साथ प्रस्तुत किया है कि किसी भी प्राणी को सहज विश्वास हो जाता है। पुराणकार ने कहा है कि एक

१– यथा घटसहस्त्रेषु सोदकेषु विराजते।
एकश्चन्द्रो हि सर्वत्र भवास्तद्द्विराजते।। –पद्म पुराण भूमिखण्ड ३१/४१, ४२, ४७

२– दयादापरो नित्यं जीवमेव प्ररक्षेयत् । –वही, ३६/३८

३– परोपकारसदृशो नास्ति धर्मोऽपरः खलु। –शिवपुराण.–१–विद्येश्वरसंहिता १/३६

४– महाप्रलयकाले च नष्टे स्थावरजंगमे।
आसीत्तमोमयं सर्वममर्कग्रहतारकम्।। –पद्मपुराण, रुद्रसंहिता–सृष्टि खण्ड ३/४

५–सहस्त्रयुगपर्यन्ततद्ब्रहिमुच्यते।
ततोऽनिगदत तस्मिसर्वेषामेव जीविनाम्।। –वही, १–१७/२६

६–एकार्णवजले व्यापी योगमुपासितः।
अनेकानि सहस्त्राणि युगान्येकार्णवाम्यसि।। –वही–१–१७/५५

"दिन सर्ग की अधिष्ठात्री देवी ने षट्वांग को हिमालय पर जाने का आदेश दिया और जब देवी की आज्ञा से षट्वांग हिमालय पर चला गया तब तुरन्त वसुन्धरा जलमग्न हो गयी। वसुन्धरा का जलमग्न हो जाना ही लय या प्रलय कहलाया। यही कृत युग के लय का वर्णन है। जब सम्पूर्ण लय हो गया तब पुनः सर्ग स्वाभाविक हो गया और यही प्रतिसर्ग कहलाया। विष्णु पुराण का कथन है कि जब वसुन्धरा पर अत्याचार हुआ तब उस विराट पुरूष ने मां वसुन्धरा के उद्वार हेतु पुनः प्रतिसर्ग की कामना की। अतः पुनः प्रलय हुआ और प्रलय के बाद द्वापर युग का आविर्भाव हुआ जिसमें भगवान् नारायण ने कृष्ण के रूप में अवतार लिया। उस प्रलय के समय प्रधान पुरुष ब्रहम के अतिरिक्त कुछ भी नहीं था।[१]

पुराणों का मुख्य विषय सर्ग प्रतिसर्ग वंश मन्वन्तर एवं वंशानुचरित है। पुराणों के अतिरिक्त भारतीय साहित्य के प्रसिद्ध ऐतिहासिक धर्म ग्रन्थ महाभारत में भी पुराणों के इन पञ्च लक्षणो का उल्लेख किया गया है। इसी को महाभारत ने पुराण विद्या कहा है।[२] देश–काल एवं परिस्थितियों के अनुसार पुराण में भी परिवर्तन एवं परिवर्धन हुए जिनके फलस्वरूप पुराणों का रूप जो हमें उपलब्ध है, उसमें से कई पुराण ऐसे हैं जिनमें पञ्च लक्षणों का समुचित समावेश नहीं हो पाया है। वस्तुस्थिति यह है कि हमारे पौराणिकों ने सृष्टि रचना के समय को कई प्रकार से मिला दिया है तथा अबोधगम्य को सहज ही बोधगम्य बनाने के प्रयास में कई बातों को छोड़ दिया है।

यदि हम सृष्टि के मूल रूप पर विचार करें तो स्पष्ट हो जाता है कि आरम्भ में जाति–पाँति का भेद–भाव नहीं था। हमारे उपनिषद् एवं पुराण मानव के प्रति सहज प्रेम एवं परस्पर उपनषिद एवं पुराण मानव के प्रति सहज प्रेम एवं परस्पर समन्वय का पाठ पढ़ा रहे थे। वे "सर्वजनहिताय" की भावना से कार्यरत थे, किन्तु कालान्तर में जैसा कि आज भी देखा जाता है कुछ लोगों ने अपनी प्रभुता को बढाने के लिए जन समुदाय में नाना प्रकार की व्यवस्था कर जाति–पाँति का

१– नाहो न रात्रिर्ननभो नभूमिर्नासीस्तमोज्योतिरभूच्च नान्यतृ।
श्रोतादिबुद्धयानुपलभ्यमेकं प्राधानिकं बह्म पुनांस्तदासीत्।। –विष्णु पुराण १–२/२३

२– पुराणे हि कथा दिव्या आदिवंशाय धीमताम् –महाभारत आदि पर्व ५/२

भेदभाव बनाकर कलह का बीज बो दिया, और जब उन्होंने देखा कि उस युग का समाज उनकी उस दुष्प्रवृत्ति का विरोध कर रहा था तब उन्होंने अपनी स्वार्थ सिद्धि के लिए साधारण जनता को अपना लक्ष्य बनाया, अपनी स्वार्थ–लोलुप बातों को पुराणों में सम्मिलित कर दिया, जिससे साधारण जनता जिनकी आस्था पुराणों में थी, को सहज ही विश्वास हो गया। अतः आज जो पुराणों का स्वरूप हमें उपलब्ध है वह वास्तव में पुराणों का परिवर्तित एवं परिवर्धित रूप है। हमारे मनीषियों ने वास्तव में उपनिषदों एवं पुराणों के वास्तविक अर्थ को समझा था, उनका मन्थन किया था, तभी तो उन्होंने कहा था कि जो सभी प्राणियों को अपने समान देखता है, वही सच्चा पण्डित है। जैसे –जैसे समय व्यतीत होता गया, धार्मिक, राजनैतिक एवं सामाजिक परिवर्तन होते गये। इन्हीं परिवर्तनों के परिणामस्वरूप पुराणों में भी विकास अथवा विकार आते गए। पुराण में होने वाले इस विकार अथवा विकास के सम्बन्ध में अपना मत प्रस्तुत करते हुए डा० आनन्द स्वरूप गुप्त ने कहा है कि 'पुराणों का विकास देश काल के अनुसार होता रहा है। प्राचीन पुराण–ग्रन्थों में सृष्टि की उत्पत्ति आदि का प्रतिपादन तथा धर्मशास्त्र सम्बन्धी आख्यानों का ही प्राधान्य था। पुराणों का ध्येय तो आख्यानादि के द्वारा धर्म का प्रतिपादन है।'[१]

उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि हमारे पुराणों में वेदार्थ का उपवृंहण कर उसे जनसाधारण तक पहुँचाया। अतः हम कह सकते हैं कि पुराण वे काव्य हैं जिनमें भारतीय धर्म ग्रन्थ एवं वैदिक साहित्य का आख्यानों एवं उदाहरणों द्वारा स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है। आधुनिक पुराणों में प्रक्षिप्तांशों की सख्या अधिक है फिर भी भारतीय प्राचीन शास्त्रों के सम्यक् ज्ञान हेतु पुराणों का अध्ययन नितान्त आवश्यक है। वेदों के सार की भली–भाँति व्याख्या हेतु हमारे पुराणकारों ने अनेक स्थलों पर कल्पना शक्ति का सहारा लिया है, फिर भी मूल सामग्री में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं हुआ है, बल्कि वर्ण्य–विषय अत्यधिक रुचिकर एवं सरल हो गया है।

१– वामन पुराण भूमिका–पृ० २५ –सं० डा० आनन्द स्वरूप गुप्त।

पुराणों का महत्व

धार्मिक क्षेत्रों में पुराणों का बहुत अधिक महत्व है। पुराणों को तो सनातन धर्म का प्राण कहा गया है। अठारह पुराणों में से लगभग सभी पुराणों में धर्म की चर्चा की गयी है, मुख्य रूप से गरुड पुराण, शिव पुराण, विष्णु पुराण तथा देवी पुराणों में ईश्वर की कथाओं की वृहद् रूप से चर्चा की गयी है। ऐसा कोई प्रसंग नहीं है जिसमें धर्म की आस्था व्यक्त न की गई हो। इसलिए ब्रह्मा, विष्णु, शिव, गणेश तथा सूर्यदेवता की उपासना करने की पद्धति का बोध पुराणों के माध्यम से ही होता है। विष्णु पुराण में कर्म के द्वारा सूर्य की उपासना से इसका ज्ञान प्राप्त हो सकता है।

पुराणों में ऐतिहासिक विषयों की भी चर्चा की गई है। पुराणों के माध्यम से ही हमें राजा परीक्षित से लेकर पद्मानन्द तक अज्ञात इतिहास प्राप्त होता है जिससे हमें राजा परीक्षित कौन थे। तथा उनका वंश किस तरह से निरन्तर आगे की ओर बढ़ता रहा, इसका ज्ञान हमें पुराणों के माध्यम से ही प्राप्त हुआ है। पुराणो में मुख्य रूप से मौर्य वंशावली के लिए मत्स्य पुराण और गुप्त वंश के लिए वायु पुराण अत्यन्त प्रामाणिक है। इन वंशावलियों का वर्णन कर चुकने के पश्चात् अन्य वंशों का भी वर्णन पुराणों में प्राप्त हुआ है। वे हैं– आभीर, गर्दभ, शक्, यमन, तुषार, हूण आदि। राजवंशों की भी वंशावली प्राप्त होती है।

पुराणों में कुछ प्रमुख भौगोलिक स्थितियों का भी वर्णन किया गया है। पुराणों में चतुर्द्वीपा वसुमति, सप्तद्वीपा वसुमति, ८ द्वीप, १४ भुवन, क्षीर सागर आदि भू–विभाजन, तीर्थों समुद्रों, नदियों, पर्वतों एवं भौगोलिक महत्व के स्थानों का यत्र–तत्र वर्णन मिलता है। ब्रह्म पुराण में सृष्टि को ही ब्रह्म का विवर्त्त माना गया है। अतः इसका नाम ब्रह्म वैवर्त्त है। इस ब्रह्म–वैवर्त्त पुराण के खण्ड किए गए हैं। ये चार खण्ड हैं–ब्रह्म खण्ड, प्रकृति खण्ड, गणेश खण्ड और कृष्ण जन्म खण्ड। बह्म–पुराण में भूगोल का विशेष वर्णन नहीं किया गया है, किन्तु उड़ीसा में स्थित कोणदित्य (कोर्णाक) नामक तीर्थ–स्थल का वर्णन किया गया है। पद्म पुराण के मूलभूत पाँच खण्डों मे से प्रथम सृष्टि खण्ड के तीर्थ पर्वों में पर्वतद्वीप तथा सातों सागरों का वर्णन किया गया है। विष्णु

पुराण के द्वितीय खण्ड में भूगोल का बड़ा ही साङ्गोपाङ्ग वर्णन किया गया है। वायु पुराण में भौगोलिक दृष्टि बहुत ही वांछनीय है। जम्बुद्वीप का वर्णन विशेष रूप से वायु पुराण में किया गया है। स्कन्द पुराण में जगन्नाथ जी के मन्दिर का भी वर्णन किया गया है। इस पुराण में नर्मदा की सहायक नदी तापी के किनारे स्थित नाना प्रकार के तीर्थों का वर्णन मिलता है। ब्रह्माण्ड पुराण के प्रथम खण्ड में विश्व के भूगोल का विस्तृत तथा रोचक वर्णन है। जम्बु द्वीप और उसके पर्वत, नदियों का वर्णन अनेक अध्यायों में हैं।[1] भद्राश्व, केतुमाल, चन्द्रद्वीप किंपुरुष वर्ष, कैलाश, शाल्मलि, द्वीप, कुशद्वीप, क्रौञ्चद्वीप, शाक–द्वीप, पुष्कर द्वीप आदि सम्पूर्ण वर्षों और द्वीपों का भिन्न–भिन्न अध्यायों में बडा ही रोचक और विशद वर्णन किया गया है।

पुराणो में सामाजिक महत्व की भी चर्चा की गयी है। पुराणों मे वर्णाश्रम के गुण–कर्म अनेक प्रकार के संस्कार, पारिवारिक सम्बन्ध, गुरू–शिष्य सम्बन्ध राजधर्म आदि की महत्वपूर्ण विवेचना की गई है। पद्म पुराण को पॉच खण्डों में विभाजित किया गया है। तृतीय खण्ड में देवता, गन्धर्व, अप्सरा, यक्ष आदि का वर्णन किया गया है। इसमें महाभारत से भिन्न शाकुन्तलोपाख्यान का वर्णन किया गया है, जिसमें शकुन्तला का आश्रम में रहना तथा आश्रमवासियों से प्रेम के साथ–साथ वहॉ वन, लताओं, पशु, पक्षियों का सम्बन्ध भी दिखाया गया है। शकुन्तला का अपने पिता कण्व ऋषि तथा सखियों का प्रेम शकुन्तला के विदाई के समय स्पष्ट रूप से दिखाया गया है।. पद्म पुराण के चौथे पाताल खण्ड में रावण की कथा के पूर्व ही राम की कथा बतलायी गयी है। जो सामाजिक महत्व का मुख्य अङ्.ग है। इसमें राम की पितृ भक्ति, माताओं का वात्सल्य भाव तथा राम की कर्त्तव्य पारायणता स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

विष्णु पुराण के तृतीय अंश में चातुर्वर्ण्य धर्म का वर्णन किया गया है साथ ही कुछ प्रमुख संस्कारों का वर्णन किया गया है। ये संस्कार हैं–जातकर्म, नामकरण और विवाह संस्कार की विधि, इसके अलावा पूरे सोलह संस्कारों का वर्णन भी उपलब्ध है। ब्रह्मचर्य आश्रम का वर्णन करते

१– ब्रह्माण्ड पुराण, (आ० ६६–६२ तक)

समय गुरू और शिष्य के कर्तव्यों की बृहद् रूप से चर्चा की गयी हे। विष्णु पुराण के अतिरिक्तपुराणों में भी समाज की अच्छाइयों और बुराइयों से सम्बन्धित कथाएँ पुराणों में उपलब्ध हैं। जैसे देवी पुराण, शिव पुराण, भागवत पुराण आदि। समाज की बुराइयों को दूर करने के लिए देवी–देवताओं ने अवतार लिया तथा पारिवारिक कर्त्तव्य, गुरू–शिष्य के कर्तव्यों का ज्ञान कराया।

पुराणों में व्याकरण, छन्द, ज्योतिष, धर्म–शास्त्र, दर्शन, आयुर्वेद, शरीर विज्ञान आदि शास्त्रीय एवं वैज्ञानिक विषयों का महत्वपूर्ण विवेचन है। गरुड़ शास्त्र के प्रथम खण्ड में ज्योतिष शास्त्र का वर्णन किया गया। ज्योतिष शास्त्र का वर्णन करते हुए बताया गया है कि शनि की दश (१०) गुरू की उन्नीस (१६) और राहु की बारह वर्ष (१२) और शुक्र की इक्कीस वर्ष (२१) की दशा होती है।[1] प्रत्येक ग्रह अपनी–अपनी दशाओं में क्या फल प्रदान करते हैं, इसको भी स्पष्ट किया गया है प्रत्येक राशि के स्वामी, नक्षत्र, यात्रा करते समय शुभता और अशुभता को भी स्पष्ट किया गया है। यात्रा करते समय विप्र की कन्या, मृतदेह, शंख, भेरी, वसुन्धरा, वेणी, पूर्णकुम्भ दिखाई दे तो शुभ फल होता है। जम्बूक, ऊँट और खर आदि यात्रा में बायीं ओर हों तो शुभ कहे गये हैं।[2] इसमें हिचकी के भी लक्षण बतलाए गये हैं। चन्द्र शुद्धि कथन में चन्द्रमा के प्रथम भाव मे रहने से तृष्टि प्रदान करता है। द्वितीय भाव में होने पर आनन्द प्रदान नहीं करता है। तृतीय भाव में होने से चन्द्रमा राजसम्मान का दान करने वाला होता है। चतुर्थ चन्द्र कलह कराता है। पंचम चंद्र स्त्री का लाभ देने वाला है। षष्ठ चन्द्र से धन–धान्य आदि का आगमन होता है। सप्तम चन्द्रमा से रति और पूजा होती है। अष्टम चन्द्रमा मारक होता है इसे प्राणों का भी सन्देह रहा करता है। दशम भाव में चन्द्रमा होने से कार्यपूर्ण हो जाते हैं। एकादश चन्द्रमा के द्वारा प्रत्येक कार्यों में विजय

१– शनैश्चरे दश ज्ञेयागुरोरेकोनविंशति :
राहुद्वादशवर्षाणि एकविंशति भार्गवे। –गरुड़ पुराण – १/२

२– मृगाहिकपिमाजरिश्वानः शुकरपक्षिणः।
नकुलो मुषिकश्चैव यात्राया दक्षिणे शुभः।। –गरुड पुराण–१/१२

मिलती है। द्वादश चन्द्रमा बहुत अशुभ होता है। इसमें होने से निश्चित ही मृत्यु होती है। इसमें कोई सन्देह नही है।[1] इसके पश्चात् यात्रा करते समय नक्षत्रों की शुभता अशुभता बतलायी गयी है। किस नक्षत्र में किस दशा की यात्रा करनी चाहिए, बतलाया गया है। प्रत्येक ग्रह किस भाव में शुभ होते है किस भाव में अशुभ होते हैं, यह भी बतलाया गया हे। गरुड पुराण में ही द्वादश राशि वर्णन मे लग्न राशि के अनुसार इस प्रकार के फल बतलाए गये हैं कि लग्न में मेष राशि होने से कन्या बन्ध्या होती है। वृष लग्न में कामिनी, मिथुन लग्न में जन्म लेने वाली परम् सुभग और कर्क लग्न में जन्म लेने वाली वेश्या वृत्ति वाली अल्प पुत्रों वाली होती है। कन्या लग्न में उत्पन्न कन्या रूप, लावण्य से युक्त होती है। तुला लग्न में जन्म लेने वाली के रूप और ऐश्वर्य दोनों ही होते हैं। वृश्चिक लग्न में उत्पन्न कन्या बहुत ही कर्कशा होती हे। धनु लग्न में उत्पन्न कन्या स्वभावशालिनी होती है। मकर लग्न में पैदा होने वाली कन्या नीच का गमन करने वाली होती है। कुम्भ में उत्पन्न कन्या अल्पपुत्र वाली और मीन लग्न में उत्पन्न कन्या वैराग्य से युक्त होती है।

तुला, कर्क, मेष और मकर ये चार राशियाँ काम वाली हैं। क्योंकि ये चर स्वभाव वाली हैं। सिंह, वृष, कुम्भ और वृश्चिक ये स्थिर राशियाँ हैं। इनमें स्थिर गति से कार्य करना चाहिए। कन्या, धनु, मीन और मिथुन ये द्विस्वभाव वाली राशियँ होती हैं।[2] इन राशियों में उत्पन्न व्यक्तियों को द्विस्वभाव वाले ही कार्य करने चाहिए। यात्रा हमेशा चार लग्नों में और गृह प्रवेशादि कार्य हमेशा स्थिर राशियों में करना चाहिए। देवता की स्थापना और वाहय कार्य द्विस्वभाव. वाली लग्नों में करनी चाहिए।[3] गरुड़ पुराण में स्त्री और पुरुष के शारीरिक लक्षणों के फल बतलाते हुए कहा गया है

१– दशमेकाम्यंनिष्पत्तिध्रुवमेकादशे जय.।
द्वादशेन शशांकेन मृत्युरेव न संशयः।। –गरुड़ पुराण, चन्द्रशुद्धि कथन–१/८

२– पञ्चाननो वृष कुम्भो वृश्चिक स्युस्थिराणि हि।
कन्या धनुश्च मीनश्च मिथुन द्विस्वभावत।। –गरुड़ पुराण– १/६

३– गरूड़ पुराण, खण्ड (क) द्वादश राशि वर्णन, –श्लोक सं० ८–६–१०

इनके चरणों की अंगुलियां एक दूसरे से श्लिष्ट अर्थात् सटी हुई हुआ करती हैं। इन चरणों के नाखून ताम्र के समान होते हैं। शिर से उज्झित एवं सुन्दर गुल्फों वाले होते हैं। चरण कूर्म के समान उन्नत हुआ करते हैं।[1] विशेष रूप से रुक्ष पाण्डर वर्ण के नखों वाले शिरोन्नम वक्त्र सूप के समान फैले हुए आकार वाले संशुष्क अंगुलियों वाले चरण जिनके होते हैं, ये लक्षण दुःख और दरिद्रता देने वाले हैं। इसमें तनिक भी विचार करने की आवश्यकता नहीं हैं।[2] हाथी के सूढ के समान उतार–चढ़ाव वाली और बहुत कम रोमों वाली जांघ श्रेष्ठ होती है। बहुत महान आत्मा वाले नृपों के रोमकूपों में एक ही रोम होता है।[3] सद् एवं असद् बुद्धि वाले पंडितों और क्षत्रियों के रोम छिद्रों में दो–दो रोम हुआ करते हैं। जो दरिद्र होते हैं उनके रोम छिद्रों में तीन–तीन रोएं हुआ करते हैं। बिना मांस वाले जिनके घुठने हुआ करते हैं वे रोगी होते हैं। स्वल्प लिङ्ग वाला धनी किन्तु पुत्र आदि से रहित हुआ करता है। जो स्थूल लिङ्ग धारी पुरुष हुआ करता है। वह दरिद्र हुआ करता है। जिसके एक ही वृषण होता है। वह दुःखी होता है।असम होने पर स्त्री के समान चंचल होता है तथा सम वृषण होने पर वह पुरुष नृप होता है। जिनके वृषण लम्बे हों वह मनुष्य अल्पायु होता है, द्रव्य हीन ओर कुमाणि होता है। पाण्डर और मलिन प्राणियों में मनुष्य सुखी होता है।[4]

निश्वास लेकर शब्द युक्त मूत्र वाले नृप निःशब्द धारी होते हैं। भोगों से युक्त समान जठर वाले निःस्वघट के समान होते हैं। सर्प के समान उदर वाले मनुष्य दरिद्र होते हैं। इसके पश्चात रेखाओं के द्वारा आयु बतलायी गयी है। जिसके ललाट में समाहित तीन रेखाएं दिखाई दिया करती

१– गरुण पुराण,खण्ड (क) पुरुष और स्त्री लक्षण –श्लोक स० २

२– गरुड़ पुराण वही पुरुष और स्त्री लक्षण –श्लोक स० ३

३– गरुड़ पुराण वही पुरुष और स्त्री लक्षण –श्लोक सं० ४

४– विषमे स्त्री चंचली वै नृपः स्यादवृषणे समे।
प्रलम्बवृषणोऽल्पायुर्निद्रव्यः कुमणिभवेत।
पाण्डरैमलिनैश्चैव मणिभिश्च सुखी नरः।। गरुड़ पुराण, वही–१/७

हैं वह मनुष्य परमसुखी पुत्रों से युक्त साठ वर्ष तक जीवित रहा करता है जिसके ललाट पर दो रेखाएं दिखलाई देती हैं वह चालीस वर्ष तक जीवित रहता है और केवल एक ही रेखा वाला व्यक्ति जीवित रहता है। कर्ण पर्यन्त जो रेखाएं होती है वह शतायु होता है जिसके तीन रेखाएं अकर्णान्तरित होती है वह शतायु अर्थात् सौ वर्ष की आयु वाला पुरुष होता है।[१] इसी प्रकार की यदि दो रेखाएं हो तो सत्तर वर्ष (७०) की आयु होती है और तीन रेखाओं से युक्त यदि ललाट होता है तो साठ (६०) वर्ष तक जीवित रहता है। जिसके ललाट में भिन्न रेखाएँ होती हैं उस मनुष्य की अपमृत्यु होती है।[२] जिस मनुष्य के ललाट में विशाल और पट्टिका का चिह्न दिखाई देता है वह धन, पुत्रों से युक्त सौ (१००) वर्ष तक जीवित रहता है।[३]

गरुड़ पुराण में स्त्री के लक्षण के आधार पर उसका क्या प्रभाव पड़ता है अर्थात् उसका फल क्या है, इसे बताते हुए भगवान् विष्णु ने कहा है कि जिस कन्या के केश कुंचित (घुँघराले) हों और मुख परिमण्डल वर्तुलाकार हो और नाभि दक्षिण की ओर आवर्त्त वाली हो वह कन्या कुल को बढ़ाने वाली है।[४] जिस कन्या का रंग स्वर्ण की तरह हो और हाथ लाल कमल के समान हो वह हजारों नारियों में एक अत्यन्त पतिव्रता धर्म वाली होती है।[५] जिस कन्या के टेढ़े तिरछे बाल हों और मण्डलवत गोल नेत्र हो उसका स्वामी शीघ्र ही मृत्यु को प्राप्त होता है और वह निश्चय ही दुःख भोगने वाली होती है।[६] जो कन्या पूर्ण चन्द्रमा के समान मुख वाली और प्रातः कालीन सूर्य

१– गरुड़ पुराण, सम्पादक प० श्रीरामजी शर्मा आचार्य खण्ड (क)।
–पुरुष और स्त्री लक्षण पृ० स० १७६ श्लोक सं० १०

२– गरुड़ पुराण, वही, पृ० सं०–१७६, –श्लोक सं०–१२

३– गरुड पुराण, वही, पृ० सं०–१७६, –श्लोक सं०–१३

४– यस्यास्तु कुञ्चिताः केशाः मुखञ्च परिमण्डलम् ।
नाभिश्च दक्षिणावर्त्ता सा कन्या कुलवर्द्धिनी ।।१।। –गरुड पुराण, स्त्री लक्षण, श्लोक सं० १ पृष्ठ सं० १७८

५– या च काञ्चनवर्णाभा रक्तहस्तसरोरुहा ।
सहस्राणान्तु नारीणा भवेत्सापि पतिव्रता ।।२।। –गरुड़ पुराण, स्त्री लक्षण, पृ० सं० १७८

६– वक्रकेशा च या कन्या मन्डलाक्षी च या भवेत् ।
भर्त्ता च म्रियते तस्या नित्यं दुःखभागिनी ।।३।। –गरुड पुराण, स्त्री लक्षण, पृ० सं०–१७८

की प्रभा वाली हो जिसके विशाल (बड़े) नेत्र हों और बिम्ब के समान लाल ओष्ठ हो वह कन्या परम सुखों का उपभोग किया करती है।[१] बहुत सी रेखाओं के होने से क्लेश प्राप्त होता है और बहुत कम रेखाओं के होने पर धन की कमी रहती है। लाल रेखाओं से सुख मिलता है और कृष्णवर्ण वाली रेखाओं से प्रेष्यता प्राप्त होती है। कार्य को करने में वह पत्नी मंत्रों के समान होती है और साधनों में वह सुखी और मित्र के समान होती है। स्नेह में पत्नी माँ और शयन में शुभ वेश्या के समान होती है।[२] जिसके हाथ में अंकुश मण्डल चक्र के चिह्न होते है ऐसी स्त्री पुत्र का प्रसव किया करती है और वह राजा को अपना स्वामी प्राप्त करती है।

जिस स्त्री के पार्श्व भाग रोम वाले हों और स्तन भी रोमों से युक्त और अधरोष्ठ उन्नत हों वह कन्या शीघ्र ही अपने पति को मारने वाली होती है।[३] जिस कन्या के हाथ पैर की रेखाओं का आकार तोरड जैसा हो वह दास कुल में उत्पन्न होकर भी रानी के पद को प्राप्त करती है।[४] जिस स्त्री के रोमों की पंक्ति उद्‌वृत्त और कपिल होती है वह चाहे राजकुल में उत्पन्न हुई हो, अन्त में दासी के पद को प्राप्त किया करती है। जिस कन्या के अनामिका और पैर का अंगूठा भूमि पर नहीं टिकता है वह कन्या शीघ्र ही पति को मारने वाली होती है और स्वेच्छाचारिणी होती है। जिसके गमन करने से भूमिकम्प होता है। वह भी शीघ्र पति को मारने वाली होती है। फिर वह म्लेच्छों जैसे आचार वाली हो जाती है।

१–पूर्ण चन्द्रमुखी कन्या वालसूर्य्यसमप्रभा
विशाल नेत्रा बिम्बोष्ठी सा कन्या लभते सुखम् ।।४।। –गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड, सम्पादक पं० श्रीराम जी शर्मा, स्त्री लक्षण पृ०सं०–१७८

२–कार्येपि मन्त्री पत्नी स्यात्मखी स्यात्करणेषु च ।
स्नेहेषु भार्या माता स्यात् वैश्या च शयने शुभा ।।६।। –गरुड़, पुराण, वही

३–यस्यास्तु रोमशौ पार्श्वो रोमशौ च पयोधरौ ।
उन्नतौ चाधरोष्ठौ चक्षिप्रं मारयते पतिम् ।। –गरुड़, पुराण, वही श्लोक सं० ८

४–यस्याः पाणितले रेखा प्रकारं तोरणं भवेत् ।
अपि दासकुले जाता राज्ञात्वमुपच्छति ।। –गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड, स्त्री लक्षण, श्लोक स० ६

पुराणों में योग के सिद्धान्तों की चर्चा भी विधिवत् की गयी है। हमारे पुरुषार्थ हैं–धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। इन चारों पुरुषार्थों में से हम तीन पुरुषार्थ प्राप्त करने के लिये आजीवन संघर्ष करते रहते हैं। जब संघर्ष करते–करते थक जाते हैं तो आराम की आवश्यकता पड़ती है। आराम हमें मोक्ष के द्वारा ही प्राप्त हो सकता है। इसको ध्यान में रखते हुए इन चारों पुरुषार्थों की चर्चा कुछ पुराणों में की गयी है। वस्तुतः पुराण एक ऐसा साधन है जिसके ज्ञान से मनुष्य इस भवसागर को पार कर सकता है। पुराणों में हमारे जीवन की सभी आवश्यकताओं तथा उपयोगी विषयों के विषय में जानकारी दी गयी है। इसलिए पुराणों का महत्व अविस्मरणीय है। पुराण हमारे जीवन का अत्यन्त मूलभूत अङ्ग है समाज सम्भवतः कोई ऐसा विषय नहीं है जिसके मूलभूत सिद्धान्तो की चर्चा पुराणों में न की गयी हो।

प्राचीनता को अद्यतन स्वरूप देने के कारण ही पुराणों की महत्ता वेदों से कहीं अधिक ऑकी गयी है।[1] पुराण–प्रणयन का लक्ष्य, मात्र धर्माचार का नियमन एवं आदर्श स्थापन ही नहीं था, प्रत्युत उसके मूल में भारतीय मनीषा–प्रदत्त विधाओं एवं मूल्यों का यथासमय समुचित संग्रह एवं प्रकाशन तथा सामयिक परिप्रेक्ष्य में कलेवर–निर्धारण की अवधारणा आदि भी सन्निहित थे। यही कारण है कि पुराणों के वर्ण्य–विषयों के आधार धर्म एवं दर्शन के अतिरिक्त राजनीति शास्त्र, समाज व्यवस्था, इतिहास, भुवनकोश, खगोल, ज्योतिष एवं शिल्पशास्त्र आदि भी थे। इस दृष्टि से प्रत्येक पुराण वस्तुतः अपने समकालीन समाज भाषा एवं संस्कृति का दर्पण है। सहज भाषा एवं बोधगम्य शैली में संरचित पुराण जन–संस्कृति के द्योतक होने के कारण ऐतिहासिक उपादेयताओं से भरपूर है।

उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर यह स्पष्ट हो जाता है कि भारतीय संस्कृति के स्वरूप की जानकारी के लिए पुराण के अध्ययन और पुनर्मूल्यांकन की महती आवश्यकता है। पुराण भारतीय संस्कृत का मेरुदण्ड है–वह आधार पीठ है जिस पर आधुनिक भारतीय समाज अपने नियमन को

१–वेदार्थदधिकं मन्ये पुराणार्थ वरानने, –नारदीय पुराण, २/२४/१७

प्रतिष्ठित करता है। पुराण वे काव्य हैं जिनमें भारतीय धर्म ग्रन्थ एवं वैदिक साहित्य को आख्यानों एवं उदाहरणों द्वारा स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है । वेदों के सार की भलीभाँति व्याख्या हेतु पुराणकारों ने अनेक स्थलों पर यद्यपि कल्पना शक्ति का सहारा लिया है, फिर भी मूल सामग्री में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं हुआ है, बल्कि वर्ण्य–विषय अत्यधिक रुचिकर एवं सरल हो गया।

द्वितीय अध्याय

द्वितीय अध्याय

भारतीय दर्शन और योग–संक्षिप्त परिचय

संसार के मर्म, जीवन रहस्य, सुख–दुःख तथा पुरुष और प्रकृति के विषय में स्पष्टीकरण ही दर्शन कहलाता है। दर्शन का अर्थ होता है देखना अर्थात् किसी तथ्य या ज्ञान को भलीभॉति समझना। किसी वस्तु को देखने मात्र से उस विषय की पूर्ण जानकारी असम्भव है। वस्तुतः उसे जानने और समझने के लिए हमें इन्द्रियों की सहायता लेनी पड़ती है, जिनमें पॉच ज्ञानेन्द्रियाँ और पाँच कर्मेन्द्रियॉ हैं। तब किसी भी तथ्य या घटना विशेष को देखते हैं और सुनते हैं, तदुपरान्त उस विषय पर बुद्धि का प्रयोग करते हुए किसी निष्कर्ष पर पहुँचते हैं।

'दर्शन' शब्द हमारे जीवन में एक अनिवार्य पहलू है। प्रायः व्यापारों के द्योतक शब्दों बौद्ध प्रत्यय, 'मेन्टल आइडियाज', 'कान्सेप्ट्स' आदि नामकरण विभिन्न भाषाओं में हो रहा है। निःसन्देह ज्ञान, विस्पष्ट, प्रत्यक्ष, अपरोक्ष अनुभव को ही दर्शन कहते हैं। किसी घटना या तथ्य को देखने का कार्य ऑख के द्वारा होता है और इसीलिए दर्शन शब्द का अर्थ ऑख भी माना गया है। आँखों के द्वारा ही हम कुछ नया देख सकते हैं जिसके द्वारा हमें कोई नया ज्ञान प्राप्त होता है और सब कुछ उस समय हमें नया दिखाई देने लगता है। 'मेधाऽसि देवि विदिताऽखिल–शास्त्र सारा' अर्थात् सब शास्त्रों के सार को, वास्तविकता को समझने की शक्ति उत्पन्न हो जाये, समदर्शी होना अर्थात् असंख्य मत, धर्म, रुचियों का विरोध परिहार और सच्चा परस्पर समन्वय होना और सब बातों में एक ही रूप दिखाई देना ही सच्चा दर्शन कहलाता है। जिसके कारण असंख्य दृष्य एक दृष्टा के अन्दर दिखाई देने लगें जिससे सब देश को सभी वंश और धर्म, रूप रंग आदि को अपने ही समान समझने लगे अर्थात् उसी में स्वयं भी समाहित हो जाय तो संसार के सम्पूर्ण दुःख ही समाप्त हो जाय, यही सच्चा दर्शन है।

आचार–विचार को एक रूपता प्रदान करने के लिए लगातार प्रयास में जिन विद्वानों ने सम्पूर्ण जीवन ही लगा दिया है उनके विचारों की यह महानता ही थी कि उन्होनें सत्य की खोज

के लिए अपना सम्पूर्ण जीवन दांव पर लगा दिया। सत्य क्या है ? इसकी वास्तविकता को जानने के लिए वे निरन्तर प्रयत्न में लगे रहे। निरन्तर चिन्तन करने के बाद उनकी जो धरणाएं बनती थी वह एक निश्चित धारणा होती थी। उस धारणा की सत्यता के लिए मनीषीगण उसे व्यवहार में उतारते थे। आचार के साथ उनका समन्वय करके उसको परखते थे। उनका ऐसा विश्वास था कि मनुष्य जो कुछ भी अपनी ऑखों से देखे, उसी को सत्य माने ''चक्षुर्वै सत्यम्''। चक्षुरिन्द्रिय और उससे होने वाला दर्शन यद्यपि मुख्य रूप से बाह्य वस्तुओं से सम्बन्धित है फिर भी लक्षण से उत्पन्न वेदों में अनुभव प्राप्त करने के लिए ही प्रयोग किया गया है। तात्पर्य यह है कि भारतीय सांस्कृतिक परम्परा में जिसे दर्शन कहते हैं वह जीवन की प्रयोगशाला में अनुभव किया गया सत्य है, चाहे वह साध्य विषयक हो या साधन विषयक। विभिन्न समय तथा परिस्थितियों के मध्य विभिन्न मनीषियों द्वारा किये गये सत्य की खोज एवं अनुभव यद्यपि सर्वथा अनुरूप या एक से नहीं हैं और वैयक्तिक एवं अन्य प्रकार की विषमताओं के कारण एक से हो भी नहीं सकते थे, फिर भी वे सब सत्य की खोज के विभिन्न प्रयोग तथा अनुभव हैं। इसलिए उनकी 'दर्शन' संज्ञा और उनके द्रष्टाओं की 'ऋषि' संज्ञा सर्वथा सार्थक है।[१]

दर्शन शब्द की उत्पत्ति 'दृश' शब्द से होती है, 'दृश' का अर्थ है देखना। दर्शन को ही ग्रीक भाषा में फिलॉसफी कहा गया है। फिलॉसफी शब्द दो शब्दों से मिलकर बना हुआ है। पहला शब्द है फिलॉस तथा दूसरा शब्द हैं, 'सोफिया'। 'फिलॉस'शब्द का अर्थ है प्रेम और 'सोफिया' शब्द का अर्थ है ज्ञान। इस प्रकार 'फिलॉसफी' शब्द का अर्थ हुआ ज्ञान का प्रेम यां ज्ञानानुराग या ज्ञान का अन्वेषण ।मानव मन में स्वयं को बाह्य संसार को जानने की इच्छाएं होती हैं। यद्यपि मानव की उत्पत्ति, स्थिति और लय इसी संसार में होता है, फिर भी मानव केवल शरीरिन्द्रय–प्राण संघात के अलावा और भी कुछ है और इस 'और कुछ' को जानने की इच्छा भी है। दार्शनिक चिन्तन

१–तर्कसंग्रहः, व्याख्याकार डा० आद्या प्रसाद मिश्र की भूमिका, पृष्ठ–३ व ४

मानव की मूल प्रवृत्तियों में सम्मिलित है। प्रत्येक व्यक्ति का कोई न कोई जीवन दृष्टि, जीवन मूल्य या जीवन दर्शन अवश्य होता है इसलिए मानव के लिए चुनाव जैसा डा० हक्सले महोदय का कथन है–'दर्शन या अदर्शन के बीच न होकर हमेशा अच्छे या बुरे दर्शन के लिए होता है।'

पाश्चात्य दर्शन ने प्रायः बौद्धिक चिन्तन को ही महत्वपूर्ण माना है यद्यपि कुछ दार्शनिको ने अपरोक्ष ज्ञान की महत्ता को भी स्वीकार किया है। भारतीय दर्शन प्रायः अपरोक्षानुभूति या आत्मसाक्षात्कार को प्रधान और बौद्धिक चिन्तन को गौण मानता है। दर्शन शब्द का अर्थ ही है–साक्षात् देखना अर्थात् परमतत्व का साक्षात्कार या अपरोक्षानुभव। दर्शन शब्द के अन्तर्गत साक्षात्कार के साधनों को भी ले लिया गया है।[१] ये साधन हैं श्रुति और तर्क। 'आत्मा को जानो'(आत्मानं विद्धि)–यह भारतीय दर्शन का उद्घोष है। आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक इन तीन प्रकार के दुःखों का आत्यन्तिक नाश एवं अखण्ड आनन्द की प्राप्ति भारतीय दर्शन का लक्ष्य है।[२] प्राचीन और अर्वाचीन, हिन्दू और अहिन्दू ,आस्तिक और नास्तिक–जितने प्रकार के भी भारतीय हैं उन सभी के दार्शनिक विचारों को भारतीय दर्शन कहते है। कुछ विद्वान् भारतीय दर्शन को हिन्दू दर्शन का पर्याय मानते हैं। किन्तु यदि हिन्दू , शब्द का अर्थ वैदिक धर्मावलम्बी हो तो भारतीय दर्शन का अर्थ केवल हिन्दुओं का दर्शन समझना अनुचित होगा। इस सम्बन्ध में माधवाचार्य के 'सर्वदर्शन–संग्रह' का उल्लेख किया जा सकता है। माधवाचार्य स्वयं वेदानुयायी हिन्दू थे। उन्होंने अपने उक्त ग्रन्थ में चार्वाक, बौद्ध और जैन मतों को भी दर्शन में स्थान दिया है। इन मतों के प्रवर्त्तक वैदिक धर्मानुयायी हिन्दू नहीं थे। फिर भी, इन मतों को भारतीय दर्शन में वही स्थान प्राप्त है जो वैदिक हिन्दुओं के द्वारा प्रवर्तित दर्शनों को है।

१– दर्शनं साक्षात्कारणम्; अपि च, दृश्यते अनेन इति दर्शनम्। उद्धृत भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, चन्द्रधर शर्मा, पृ० १३।

२ – भारतीय दर्शन, वही – पृ० सं० – १

भारतीय दार्शनिकों के अनुसार दर्शन के विषय में यह बताया गया है कि 'दर्शन' वह विद्या है जिसके द्वारा सत्य का साक्षात्कार (Vision of Truth) हो जाने पर व्यक्ति वास्तविक और मिथ्या (Real and Unreal) का अन्तर समझ लेता है। दर्शन से हमें सम्यक दृष्टि प्राप्त होती है। विषयों का वास्तविक ज्ञान हमें इसी शास्त्र के द्वारा होता है। व्यक्ति तभी तक बन्धन में रहता है, जब तक उसे सत्य ज्ञान नहीं होता। सत्य ज्ञान मिलते ही व्यक्ति सभी प्रकार के बन्धनों से मुक्त हो जाता है और उसे मोक्ष (Salvation) मिल जाता है। इस प्रकार भारतीय विचारकों के अनुसार दर्शन का उद्देश्य बन्धन काटकर व्यक्ति को मोक्ष दिलाना है। इसलिए भारतीय दर्शन को 'मोक्ष दर्शन कहा जाता है। दर्शन को ही शास्त्र भी कहा जाता है। डॉ० गजानन शास्त्री ने इस तथ्य पर विशेष बल दिया है। अपने 'न्याय सिद्धान्त मुक्तावलि' में उन्होंने वर्णन किया है कि शास्त्र शब्द दो धातुओं से मिलकर बना है। पहला 'शास, जिसका अर्थ है।– 'आज्ञा करना ' और दूसरा है शंस। शंस का अर्थ है प्रकट करना या वर्णन करना।[१] शासक शास्त्र (वेद धर्म शास्त्र आदि) किया (अनुष्ठान) परक होता है और शंसक शास्त्र (दार्शन) ज्ञान परक होता है। दर्शन शब्द के साथ 'शास्त्र' शब्द का प्रयोग शंसक शास्त्र (बोधक शास्त्र) के अर्थ में ही किया जाता है। धर्म शास्त्र और वेद का कर्म काण्ड भाग कर्त्तव्याकर्त्तव्य का मुख्य रूप से विधान करता है, इसलिए यह पुरुष–परतंत्र है और दर्शन शास्त्र वस्तु स्वरूप का वर्णन करता है, इसलिए वह वस्तु तंत्र है।[२]

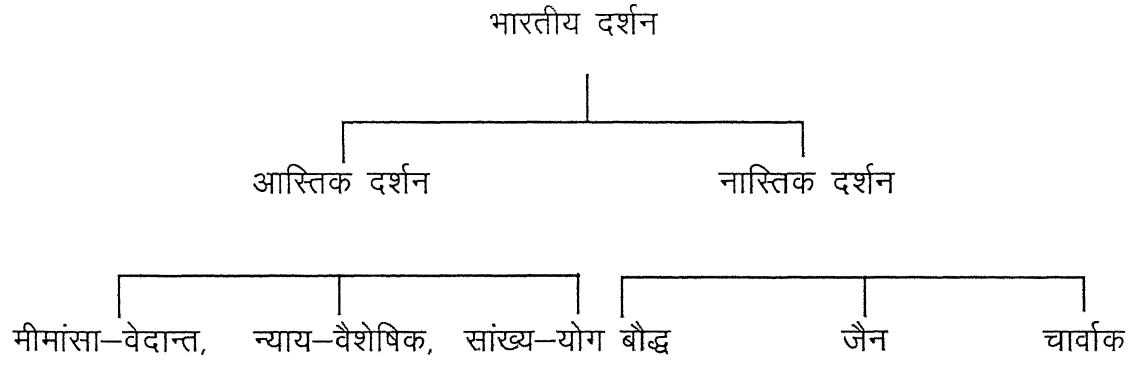
भारतीय दर्शन को मुख्यतः दो भागों में बाँटा गया है– पहला आस्तिक दर्शन और दूसरा नास्तिक दर्शन। आस्तिक दर्शन के अन्तर्गत छः दर्शन आते हैं मीमांसा और वेदान्त, न्याय और

१– न्याय सिद्धान्त मुक्तावलीः डा० गजानन शास्त्री ,मुसलगॉवकर,
वाराणसी, द्वितीय संस्करण, १९८४, पृष्ठ संख्या ६।

२– 'शासनात् शंसानात् शास्त्र शास्त्रंमित्यभिधीयते।
शासनं द्विविधं प्रोक्तं शास्त्रलक्षणवेदिभिः।
शंसनं भूतवस्त्वेकविषयं न कियापरम्।
–न्याय सिद्धान्त मुक्तावली, वही, पृ० ७

वैशेषिक तथा सांध्य और योग। इन छः दर्शनों को षड्दर्शन के नाम से भी पुकारा जाता है आस्तिक दर्शन का तात्पर्य यह है कि ये छहों दर्शन ईश्वरवादी दर्शन नहीं हैं, अर्थात् ये ईश्वर को नही मानते हैं। फिर भी इन्हें आस्तिक दर्शन कहा गया है क्योंकि ये सभी दर्शन वेद को प्रमाण मानते हैं। इससे यह अर्थ निकलता है कि आस्तिक का अर्थ है वेदानुयायी अर्थात् वेदों को मानने वाले और नास्तिक का अर्थ है कि वेद विरोधी अर्थात् वेदों को न मानने वाले। इसी प्रकार जो लोग परलोक में विश्वास करते हैं उन्हें भी आस्तिक माना गया है और जो लोग परलोक में विश्वास नहीं करते हैं उन्हें नास्तिक माना गया है। चूँकि इन दोनों परिभाषाओं के अन्तर्गत चार्वाक दर्शन नहीं आता है इसलिए उसको एक नास्तिक दर्शन के रूप में माना गया है। इन छहों दर्शनों में से सांख्य और मीमांसा नास्तिक दर्शन में चले जाते हैं। क्योंकि ये दोनों ही दर्शन अनीश्वरवादी दर्शन हैं। किन्तु वेदों की प्रामाणितकता को मानने के कारण इन्हें आस्तिक दर्शन के अन्तर्गत रखा गया है।

न्याय, वैशेषिक, सांख्य मीमांसा, वेदान्त और योग दर्शनों को दोनों ही अर्थो में आस्तिक कहां गया है, उन्हें आस्तिक दर्शन इसलिए कहा गया है, क्योंकि वे वेदों की प्रमाणिकता में विश्वास करते हैं इसके अतिरिक्त इन्हें इसलिए भी आस्तिक कहा गया है क्योंकि ये परलोक की सत्ता में विश्वास करते हैं। चार्वाक, जैन और बौद्ध दर्शनों को दोनों ही अर्थो में नास्तिक कहा गया हैं, पहला वे वेदों को न मानने के कारण नास्तिक कहे गए हैं और इसके अलावा ईश्वर के विचारों का खण्डन करने के कारण अर्थात् अनीश्वरवाद को अपनाने के कारण भी इन्हें नास्तिक दर्शन कहा गया हैं भारतीय दर्शन के प्रत्येक भागों का विभाजन इस प्रकार से किया गया है।



मीमांसा दर्शन

कर्मकाण्ड, उपासना काण्ड तथा ज्ञान काण्ड के वेदार्थ विषयक ज्ञान को मीमांसा कहा गया है मीमांसा शब्द 'मान् ज्ञाने' से जिज्ञासा अर्थ में 'माने र्जिज्ञासायाम्' वार्तिकी की सहायता से निष्पन्न होता है। मीमांसा शब्द का अर्थ है पूजित विचार या पूजित जिज्ञासा।[1] सबसे पहले मीमांसा शब्द कर्मकाण्ड सम्बन्धी जिज्ञासा के लिए प्रयोग किया जाता था। वेदों के पारस्परिक विरोध का निराकरण करके उनमें एक वाक्यता स्थापित करने के लिए जो विचार–विमर्श किया जाता था उसे मीमांसा कहते थे। तत्पश्चात मीमांसा शब्द का प्रयोग किसी भी विषय के समीक्षात्मक विवेचन के लिए होने लगा एवं जिज्ञासा, मीमांसा तथा समीक्षा पर्यायवायी शब्द हो गये। मीमांसा के दो भेद माने गये हैं पहला पूर्व मीमांसा और दूसरा उत्तर मीमांसा। पूर्व मीमांसा में कर्म काण्ड पर विचार किया गया है, जबकि उत्तर मीमांगस में ज्ञान काण्ड पर विचार किया गया है वस्तुतः ये दोनों दर्शन एक ही ग्रन्थ के दो भाग माने जाते है। पूर्व मीमांसा की रचना श्री वेद व्यास के शिष्य जैमिनी मुनि ने प्रवृत्ति मार्ग गृहस्थियों और कर्मकाण्डियों के लिए की गयी है। उसका प्रसिद्ध नाम मीमांसा दर्शन है। मीमांसा दर्शन को जैमिनीय दर्शन भी कहा जाता है इसके बारह अध्याय हैं जो मुख्य रूप से कर्मकाण्ड से सम्बन्धित हैं। उत्तर मीमांसा निवृत्ति मार्ग वाले ज्ञानियों और सन्यासियों के लिए श्री व्यास महाराज ने स्वयं रचा है। वेदों के कर्मकाण्ड प्रतिपादक वाक्यों में जो विरोध दिखाई देता हैं केवल उसके वास्तविक अविरोध को दिखाने के लिए।पूर्व–मीमांसा की और वेद के ज्ञान काण्ड में समन्वय साधन और अविरोध की स्थापना के लिए उत्तर मीमांसा की रचना गयी है। अतः पूर्व मीमांसा तथा उत्तर मीमांसा दोनों ही दर्शनों में शब्द प्रमाण को ही मुख्य माना गया है। महर्षि

जैमिनि मीमांसा सूत्र के रचयिता अवश्य हैं, किन्तु उसके प्रर्वतक नही हैं। जैमिनि ने स्वयं

१– भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, चन्द्रधर शर्मा पृष्ठ–१६।

भी कई पूर्व मीमांसा के आचार्यो का उल्लेख तो किया है किन्तु उनकी रचनाएं उपलब्ध नही हो पायी हैं। मीमांसा सूत्र दार्शनिक सूत्रों में सबसे बडा सूत्र हैं मीमांसा–सूत्रों पर शबर स्वामी का भाष्य भी उपलब्ध है। शाबर भाष्य पर प्रभाकर मिश्र की 'बृहती' टीका है जिस पर शालिक नाथ ने 'ऋजुविमला' टीका लिखी है एवं उनका 'प्रकरण पञ्चिका' नामक मौलिक ग्रन्थ भी बहुत ही प्रसिद्ध है।

प्रामाण्यवाद

प्रभाकर के अनुसार प्रमा अर्थात् ज्ञान एक मात्र हमारा अनुभव है अनुभव को ही अनुभूति भी कहा गया है अनुभूति स्वयं में एक प्रकाश हैं अर्थ की अनुभूति हमेशा यथार्थ ही होती है और स्वतः प्रकाशित होती है उसके लिए किसी प्रकाश की आवश्यकता नहीं होती है। प्रमा अज्ञात और सत्य पदार्थ का ज्ञान है[1] 'अज्ञात' पद से स्मृति की व्यावृत्ति और 'सत्य' पद से भ्रम और संशय की व्यावृत्ति हो जाती है । इस प्रमा के कारण को ही प्रमाण कहा जाता है। जिस ज्ञान को उत्पन्न करने वाली कारण सामग्री में कोई दोष न हो, जो ज्ञान अन्य ज्ञान द्वारा बाधित न हो और जो ज्ञान सत्य वस्तु का यथार्थ ज्ञान हो वह ज्ञान ही प्रमा है और उसका कारण प्रमाण है।[2]

प्रभाकर और कुमारिल दोनों को ही स्वतः प्रामाण्यवादी कहा जा सकता है, क्योंकि दोनों ही मीमांसक थे और मीमांसक स्वतः प्रमाण वाद को मानते हैं और ज्ञान स्वतः प्रमाण होता हैं मीमांसकों के अनुसार प्रामाण्य की उत्पत्ति और प्रामाण्य का ज्ञान दोनों ज्ञान के साथ ही उदित होते हैं और उसी सामग्री से उत्पन्न होते हैं जिससे ज्ञान उत्पन्न होता हैं।[3] किन्तु मीमांसकों के कहने के अनुसार ज्ञान का अप्रमाण्य 'परतः' होता है और बाहर से आता है। अप्रामाण्य का केवल अनुमान

१– प्रमा चाऽज्ञाततत्वार्थज्ञानम्– मानमेयोदय ,१,२।

२– कारणदोष–बाधक ज्ञान–रहितमगृहीतग्राहि ज्ञानं प्रमाणम् १ –शास्त्रदीपिका –१,१,५।

३– प्रामाण्यं स्वतः उत्पद्यते स्वतः ज्ञायते च।
उत्पत्तौ स्वतः प्रामाण्यं ज्ञातौ च स्वतः प्रामाण्यम्। –भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन चन्द्रधर शर्मा, पृ० सं० १६३

द्वारा ही पता लगाया जाता सकता है यह अनुमान कारण–सामग्री में उत्पन्न किसी दोष के कारण या बाधक बनने वाले किसी ज्ञान के कारण उत्पन्न होता है। लेकिन सांसारिक जीवन में हमारा जो व्यावहार होता है वह स्वतः प्रमाण और यथार्थ को मान कर ही होता हैं लेकिन कभी–कभी वास्तविक ज्ञान नहीं हो पाता है। उसमे सफल प्रवृत्ति की शक्ति नहीं रह जाती है उस समय हमें सोचने के लिए विवश होना पडता है और ज्ञान अप्रमाण्य का परतः अनुमान किया जाता है। सत्य को ही सामान्य व्यावहार माना जाता है और भ्रम असामान्य बना रहता है। जैसे–कोई व्यक्ति पीलिया का रोगी है पीलिया का रोगी होने के कारण सफेद शंख उसको पीला दिखाई देता हैं तो ऐसा केवल कारण दोष से ही होता है नेत्रों में पित्त दोष उत्पन्न होने के कारण ही उस व्यक्ति को सफेद शंख पीला दिखाई देता हैं इसके अप्रामाण्य का अनुमान दोष के कारण होता है। मान लीजिए किसी व्यक्ति को पडी हुई रस्सी में रात के अन्धेरे में सॉप का ज्ञान हो जाता है तब उस व्यक्ति को वह रस्सी साँप दिखाई देने लगती है, किन्तु जैसे ही वह व्यक्ति यह जान जाता है कि वह सॉप नहीं, बल्कि रस्सी है वैसे ही रस्सी में सर्प का ज्ञान रस्सी का ज्ञान होते ही बाधित हो जाता है। इसके अप्रामाण्य का अनुमान केवल बाधक ज्ञान के कारण ही हो जाता है।

प्रत्यक्ष

मीमांसा दर्शन के प्रवर्त्तक जैमिनि ने मात्र तीन ही प्रमाण स्वीकार किए हैं वे प्रमाण हैं– प्रत्यक्ष, अनुमान और शब्द। किन्तु प्रभाकर ने उपमान और अर्थापत्ति नामक दो प्रमाणों को और मानकर इनकी संख्या तीन से बढाकर पाँच कर दी है। इन प्रमाणों को देख़ते हुए कुमारिल ने भी इन पॉच प्रमाणों के अलावा अनुपलब्धि नामक एक छठें प्रमाण को स्वीकार किया है प्रभाकर और कुमारिल नामक मीमांसकों ने शब्द प्रमाण के दो रूप स्वीकार किए हैं– पहला परोक्ष ज्ञान और दूसरा अपरोक्षज्ञान। दोनों ने ही प्रत्यक्ष ज्ञान की सविकल्पक और निर्विकल्पक अवस्थाओं को भी स्वीकार किया है। प्रभाकर के अनुसार प्रत्यक्ष साक्षत् प्रतीति है (साक्षात् प्रतीतिः प्रत्यक्षम्) कुमारिल के अनुसार कारण दोष रहित और अबाधित इन्द्रियार्थ सन्निकर्ष ज्ञान प्रत्यक्ष ज्ञान है।

अनुमान

अनुमान के विषय में दो तथ्यों को छोड़ कर दोनों दार्शनिक न्याय दर्शन से सहमत हैं और वह है व्याप्ति तथा अनुमान के विषय में। नैय्यायिकों ने अनुमान में पॉच अवयव माने थे–प्रतिज्ञा, हेतु, उदाहरण, उपनय और निगमन। किन्तु मीमांसक निगमन को प्रतिज्ञा में और उपनय को हेतु में समाहित करके तीन ही अड्.ग मानते हैं। प्रतिज्ञा, हेतु और उदाहरण या उपनय तथा निगमन। किन्तु मीमांसक निगमन को प्रतिज्ञा में तथा उपनय को हेतु में समाविष्ट करके केवल तीन अड्.ग मानते हैं–प्रतिज्ञा, हेतु और उदाहरण, उपनय तथा निगमन (न्याय दर्शन में स्वीकृत अन्वय तथा व्यतिरेक व्याप्तियों में से मीमांसक केवल अन्वय व्याप्ति को स्वीकार करते हैं।

उपमान

मीमांसा दर्शन में भी न्याय की ही तरह उपमान को एक स्वतन्त्र प्रमाण के रूप में स्वीकार किया गया है। परन्तु मीमांसा तथा न्याय दोनों ही दर्शनों में उपमान का प्रयोग अलग–अलग अर्थो में किया गया है। मीमांसा दर्शन के अनुसार पहले देखी गई वस्तु के समान, किसी दूसरी वस्तु को देखकर, स्मृत वस्तु, देखी गई वस्तु के समान है। इस प्रकार के प्राप्त ज्ञान को ही उपमान जन्य ज्ञान माना गया हैं यह ज्ञान प्रत्यक्ष ज्ञान नहीं है, स्मृति जन्य ज्ञान भी नहीं है तथा अनुमान जन्य ज्ञान भी नहीं है। शब्द प्रमाण से भी यह ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता है इसलिए यह स्वतन्त्र ज्ञान है।

न्याय दर्शन में उपमान प्रमाण को स्पष्ट करते हुए कहा गया है कि़ गाय के समान गवय होता है, जंगल में गाय के समान ही किसी दूसरे जन्तु को देखकर व्यक्ति को यह ज्ञात होता है कि ''यह गवय है'' , यही उपमान कहलाता हैं। परन्तु मीमांसक न्याय के इस मत से सन्तुष्ट नहीं है उनका विचार है कि ''यह जन्तु गाय के सदृश है'' का ज्ञान प्रत्यक्ष के द्वारा होता है तथा "गाय के सदृश जन्तु गवय है'' का ज्ञान स्मृति के द्वारा होता है। यह अनुमान के द्वारा प्राप्त ज्ञान होता है तब नैय्यायिक जिसे स्वतन्त्र प्रमाण के रूप में मानते है। वह वास्तव में स्वतन्त्र नहीं है।

मीमांसकों के अनुसार– "किसी व्यक्ति को किसी भी आप्त (ज्ञानी) पुरुष के द्वारा बताना जरूरी नही है कि नील गाय, गाय के समान होती है।"

सादृश्य के कारण उसे गाय के स्मरण द्वारा गवय का ज्ञान प्राप्त होता है या स्मृत गाय इस दृश्यमान जन्तु के समान है मीमांसा के अनुसार स्मृत गाय का दृश्य गवय से सादृश्य का ज्ञान उपमान है इस प्रकार मीमांसा दर्शन के द्वारा तीन बातें स्पष्ट होती हैं– १– नील गाय का प्रत्यक्ष होना, २– गाय का स्मरण होना और ३– दोनों का सादृश्य ज्ञान होना, उपमान के लिए आवश्यक माना गया है। उपमान ज्ञान का आधार 'व्याप्ति' को नहीं माना गया है। परिणाम स्वरूप यह अनुमान से बिल्कुल अलग होता है इसे प्रत्यक्ष ज्ञान के रूप में भी नहीं माना जा सकता है, क्योंकि सादृश्य वस्तु (गाय) का प्रत्यक्ष नहीं होता है प्रत्यक्ष तो केवल गवय का ही होता है यह स्मृति ज्ञान भी नहीं हो सकता है, क्योंकि स्मृति ज्ञान में सादृश्य ज्ञान नहीं आता है। इसलिए उपमान को एक स्वतन्त्र प्रमाण के रूप में माना गया है।[1]

शब्द

पौरुषेय और अपौरुषेय के भेद से शब्द प्रमाण के दो भेद माने गये हैं पौरुषेय को ही आप्त वाक्य के रूप में माना गया है जबकि अपौरुषेय वेदवाक्य के ही अन्तर्गत आते हैं। पौरुषेय वाक्य में प्रामाण्य वक्ता की आप्तता के कारण ही अनुमित होता है पौरुषेय वाक्यों में संशय और विपर्यय **की सम्भावना अधिक रहती है, किन्तु अपौरुषेय वेद वाक्य स्वतः ही प्रमाण हैं, नित्य और अपौरुषेय** हैं क्योंकि ये पुरुष के द्वारा रचित नहीं है। इसलिए इन्हें स्वतः प्रमाण माना गया है, क्योंकि इसका कोई रचयिता नहीं है न जीव और न ही ईश्वर। इसलिए वेद अपने में स्वयं ही प्रमाण माना गया है इसका कोई और प्रमाण न होने के कारण। कुमारिल के अनुसार वेद वाक्य विधायक वाक्य हैं। वेद हमें कर्म करने या न करने का आदेश देता हैं[2] वेद के विधि वाद और अर्थवाद नामक दो भेद किए जा सकते हैं। इनमें मुख्य भाग को विधिवाद कहते हैं जो कर्म करने का आदेश देता

१– अभिहितान्वयवाद (भारतीय दर्शनः आलोचन और अनुशीलन, अनूदित, चन्द्रधर शर्मा) पृ० सं०–१६७
२– अन्विताभिधानवाद (भारतीय दर्शनः आलोचन और अनुशीलन, अनूदित, चन्द्रधर शर्मा) पृ० सं०–१६८

हैं। अर्थवाद को वर्णनात्मक कहा गया है, क्योंकि यह किसी वस्तु का पूर्ण वर्णन करता हैं। प्रभाकर के अनुसार अर्थवाद भी कर्म का सहायक बनकर ही प्रामाणिक हो सकता है।[1]

अर्थापत्ति

जिस अर्थ के अभाव में दृष्ट या श्रुति की उत्पत्ति नहीं हो सकती, उस अर्थ की कल्पना ही अर्थापत्ति है।[2] किसी अर्थ की उपपत्ति के लिए जो अर्थान्तर की कल्पना की जाती है, उसे अर्थापत्ति कहते है। दोनों तथ्यों में विरोधाभास है तो उस विरोधाभास को दूर करने के लिए जो कल्पित अर्थ निकालते हैं, उसी को अर्थापत्ति कहा जाता है। कुमारिल तथा प्रभाकर नामक दोनों ही मीमांसकों ने अर्थापत्ति को बहुत महत्वपूर्ण प्रमाण के रूप में स्वीकार किया है जैसे—जीवित देवदत्त घर में नहीं है; इस वाक्य के दो तथ्यों में अर्थात् देवदत्त के जीवित होने में और उसके घर में न होने में असङ्गति या विरोधाभास स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है, किन्तु उसका उपाय देवदत्त के घर से बाहर होने के अर्थ की कल्पना से हो जाता है, इसी को अर्थापत्ति कहते है। अर्थापत्ति को और अधिक स्पष्ट करने के लिए कहा जा सकता है कि "देवदत्त नाम का एक व्यक्ति है जो दिन में भोजन नही करता है फिर भी वह दिनोदिन स्वस्थ होता जा रहा है।" उपर्युक्त वाक्य में दिखाया गया है कि दिन में भोजन न करना तथा स्वस्थ होना ये दोनों ही बातें एक दूसरे के ठीक विपरीत हैं। दोनों की उपपत्ति को उस समय समझा जा सकता है, "जब कल्पना की जाय कि यदि देवदत्त दिन में भोजन नहीं करता है तब रात्रि में खूब भोजन करता होगा।" ऐसी कल्पना करने से दोनों अर्थ स्पष्ट हो जाते हैं। इसलिए इसे अर्थापत्ति कहा जाता है।

अनुपलब्धि

अभाव का साक्षात् ज्ञान अनुपलब्धि के द्वारा माना गया है। जैसे—"कमरे में घट नहीं है" इसका ज्ञान प्रत्यक्ष के द्वारा सम्भव ही नहीं है, क्योंकि अभाव वस्तु नहीं है। इसका इन्द्रियों के

१— भारतीय दर्शनः आलोचन और अनुशीलन, अनूदित, चन्द्रधर शर्मा पृ० सं०—१६८

२— अर्थापत्तिरपि दृष्टः श्रुतो वाऽर्थोऽन्यथा नोपपद्यते इत्यर्थकल्पना।। —शाबरभाष्य—१,१,५

साथ कोई भी सम्पर्क नहीं होता है। घट का ज्ञान घट की अनुपलब्धि के कारण है। घट का अदर्शन अर्थात् घट के अभाव में व्याप्ति सम्बन्ध नहीं होता है। अतः इसे अनुमान भी नही माना जा सकता है। यह ज्ञान शब्द ज्ञान भी नहीं हैं, क्योंकि घट का अभाव आप्त वाक्य नहीं है। घटाभाव (घट नहीं है) का साक्षात् ज्ञान हमें होता है, इसकी उत्पत्ति के लिए अनुपलब्धि को स्वतंत्र प्रमाण मानना आवश्यक है। न्याय दर्शन और मीमांसक प्रभाकर अनुपलब्धि को प्रमाण नहीं मानते हैं। प्रभाकर न तो अनुपलब्धि को स्वतंत्र प्रमाण मानते हैं, न ही अभाव को स्वतंत्र प्रमाण मानते हैं। न्याय दर्शन में अभाव को स्वतंत्र प्रमाण के रूप में तो स्वीकार किया गया है, किन्तु इस अभाव के ज्ञान के लिए अनुपलब्धि को स्वतंत्र प्रमाण नहीं माना गया है। न्याय दर्शन के अनुसार– जिस इन्द्रिय द्वारा हमें भाव पदार्थ का ज्ञान प्राप्त होता है उसी के द्वारा अभाव पदार्थ का भी ज्ञान प्राप्त होता है तथा जिस अनुमान से भाव पदार्थ की प्रतीति होती है उसी से अभाव की भी प्रतीति होती है। इसलिए अभाव प्रत्यक्ष और अनुमान द्वारा होता है, इसके लिए अनुपलब्धि जैसे किसी अन्य प्रमाण की आवश्यकता नहीं पड़ती है परन्तु कुमारिल न्याय दर्शन के इस मत से सहमत नहीं हैं। उनका कथन है कि–अभाव का किसी भी इन्द्रिय से सम्पर्क सम्भव नहीं है, जिसके कारण यह प्रत्यक्ष का विषय नहीं हो सकता है और अभाव के द्वारा किसी की व्याप्ति का भी ज्ञान नहीं होता है। अतः यह अनुमान भी नहीं हो सकता है। अभाव का ज्ञान उपमान, शब्द (अर्थापत्ति) से भी सम्भव नहीं है। कुमारिल के अनुसार–अभाव के ज्ञान के लिए अनुपलब्धि प्रमाण मानना आवश्यक है, क्योंकि यह अनुमान और प्रत्यक्ष को भी विषय नहीं है। इन्होंने स्पष्ट किया है कि अभाव अधिकरण से अभिन्न है। 'कमरे में घट नहीं है' इससे घटाभाव का ज्ञान नहीं होता है, बल्कि कमरे का ज्ञान होता है। इसलिए अभाव का ज्ञान केवल अनुपलब्धि नामक स्वतंत्र प्रमाण द्वारा सम्भव है।

आत्मा तथा ज्ञान

कुमारिल और प्रभाकर नामक दोनों मीमांसकों ने आत्मा की अनेकता, नित्यता सर्वगत विभु, व्यापक द्रव्य और ज्ञान के आश्रय को स्वीकार किया है। आत्मा को शरीर, इन्द्रिय और बुद्धि से

अलग ज्ञाता कर्ता और भोक्ता के रूप में स्वीकार किया गया हैं शरीर भोग प्राप्त करने के लिए प्रयत्नशील रहता है और इन्द्रियाँ भोग प्राप्त करने का साधन मात्र हैं तथा बाहरी पदार्थ को भोग का विषय माना गया है। ज्ञान को आत्मा में बाहर से आने के कारण आगन्तुक धर्म के रूप में स्वीकार किया गया है,[1] यह आत्मा का स्वरूप नहीं है और न ही इसका कोई अलग धर्म है। प्रभाकर के अनुसार– 'आत्मा एक जड़ द्रव्य है ज्ञान का आश्रय है और आत्मा का आगन्तुक गुण हैं धर्म–अधर्म के समाप्त होने पर ही मोक्ष प्राप्त होता है जिससे शरीर और इन्द्रियों के सम्बन्ध में आत्यन्तिक विलय हो जाता है। इस आत्यन्तिक विलय के कारण ज्ञान, सुख–दुःख, प्रयत्न, इच्छा आदि गुण आत्मा में उत्पन्न ही नहीं होते हैं।

प्रभाकर के विपरीत मत कुमारिल का है, कुमारिल के मत के अनुसार–ज्ञान को आत्मा की किया माना गया है या उसका परिणाम स्वीकार किया गया है। इसी के माध्यम से आत्मा पदार्थो का ज्ञान प्राप्त करती है। आत्मा नित्यानित्य, भेदाभेद, चिद्चिद् द्रव्य–गुण–कर्म–रूप हैं। द्रव्य के रूप में आत्मा नित्य, अभेद और अचिद् रूप है परन्तु गुण कर्म में आत्मा अनित्य भेदात्मक और चिद्रूप है। कुमारिल ने आत्मा को जड़ माना है। कुमारिल के अनुसार–जिस प्रकार सुषुप्त अवस्था में आत्मा का ज्ञान, सुख–दुःख आदि का अनुभव नहीं होता। उसी प्रकार मोक्ष प्राप्ति की अवस्था में भी आत्मा को इसका ज्ञान नहीं रहता है, किन्तु इस अवस्था में भी आत्मा शुद्ध द्रव्य के रूप में रहता है और शरीर इन्द्रिय सम्बन्ध विलय के कारण गुण और किया से उसका कोई भी सम्बन्ध नहीं रहता है परन्तु ज्ञान शक्ति स्वरूप इस अवस्था में भी बना रहता है।

तत्व मीमांसा

मीमांसा को बहुत्ववादी वस्तुवाद के रूप में माना गया हैं संसार में जड़ पदार्थ और अनेक जीवात्मा बुद्ध और मुक्त सभी को सत्य माना गया है। इस संसार की न ही सृष्टि हुई है और

१–चन्द्रधर शर्मा, भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन , पृ० स० २००

मनुष्य आते और जाते रहते है बदलते रहते हैं किन्तु संसार हमेशा उसी क्रम में चलता ही रहता हैं।[1] मीमांसा में नित्य और अपौरुषेय वेद को स्वीकार किया गया है। मीमांसा दर्शन में ईश्वर का कोई स्थान नहीं है यद्यपि आपदेव और लौगाक्षिभास्कर जैसे बाद के मीमांसकों ने ईश्वर की सत्ता को स्वीकार किया है, लेकिन कुछ मीमांसक केवल परमाणुवाद को ही मानते हैं और इस संसार को परमाणु संघात निर्मित स्वीकार करते हैं। कुमारिल के अनुसार मीमांसकों के लिए परमाणुवाद को मानना जरूरी नहीं है।[2] मीमांसा में धर्म, कर्मवाद, अपूर्व स्वर्ग और मोक्ष का विवेचन प्राप्त होता है। द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य परतंत्रता, शक्ति, सादृश्य और संख्या नामक आठ पदार्थो का वर्णन प्रभाकर ने किया है। इनमें से द्रव्य, गुण और कर्म वैशेषिक के समान ही माने गये हैं सामान्य की सत्ता व्यक्तियों से अलग नहीं मानी गई है। सामान्य व्यक्तियों में ही रहता है परतन्त्रता समवाय के ही समान सामान्य और व्यक्ति का सम्बन्ध है, परन्तु प्रभाकर इसे नित्य रूप में स्वीकार नहीं करते हैं। वैशेषिक के विशेष पदार्थ को पृथकत्व गुण के अन्तर्गत मान लिया गया है और अभाव पदार्थ को नहीं माना गया है। इनकी जगह पर शक्ति सादृश्य और संख्या को पदार्थ माना है। न्याय वैशेषिक के अनुसार शक्ति प्रतिबन्धकाभाव है, सादृश्य और संख्या गुण है। कुमारिल ने पाँच पदार्थो को माना है जिनमें द्रव्य, गुण, कर्म और सामान्य को भाव पदार्थ के रूप में स्वीकार किया गया है किन्तु कुमारिल ने अन्धकार और शब्द दो नए द्रव्य माने हैं विशेष को प्रभाकर की तरह पृथकत्व गुण के रूप में मान लिया गया हैं।

धर्म

जैमिनि के प्रथम सूत्र में ही धर्म जिज्ञासा को प्रतिपाद्य विषय के रूप में माना गया है[3] और दूसरे सूत्र में धर्म का लक्षण बताया है कि 'चोदना' अर्थात् क्रियात्मक वचन या विधि वाक्य द्वारा

१– न कदाचिदनीदृशं जगत्, भारतीय दर्शन आलोचन और अनुशीलन, सी० डी० शर्मा, पृ० सं० २०६

२– मीमांसकैश्च नावश्यमिष्यन्ते परमाणवः–श्लोकवार्तिक, पृ० ४०४

३– अथातो धर्मजिज्ञासा। –मीमांसा सूत्र १,१,१

लक्षित अर्थ है।[1] वेद को क्रियापरक विधि वाक्य कहा गया है जो वेद वाक्य वास्तव में क्रिया परक नही माने गये हैं वही अर्थवाद है और उसकी सार्थकता वास्तव में क्रिया का अङ्ग बनकर ही है।[2] अच्छे कर्म अर्थात् शुभ कर्म सुख प्रदान करते हैं जबकि बुरे कर्म अर्थात् अशुभ कर्म दुःख प्रदान करते हैं। कर्म तीन प्रकार के होते हैं–पहला कर्त्तव्य कर्म है जिनके नित्य तथा नैमित्तिक रूप से दो भेद होते हैं। वेदविहित होने से ये कर्त्तव्य या करणीय कर्म हैं। नित्य कर्म के अन्तर्गत सन्ध्यावन्दनादि कर्म हैं और नैमित्तिक कर्म अवसर विशेष पर करने वाले व्रतादि या श्रद्धादि कर्म हैं कुमारिल के अनुसार इन कर्मो को करने से पापों का क्षय होता है और न करने से पाप लगता है प्रभाकर के अनुसार इन कर्मो को भगवती श्रुति द्वारा विहित कर्त्तव्य कर्म मानकर निष्काम भाव से करना चाहिए। दूसरे प्रकार के कर्म को काम्य कर्म माना गया है। ये कर्म किसी कामना या इच्छाओं की सिद्धि के लिए किए जाते हैं, अतएव व्यक्ति की इच्छा पर निर्भर है कि वह इस कर्म को करे या न करे। काम्य कर्म के विषय में कहा गया है कि 'स्वर्ग की प्राप्ति के लिए यज्ञ करना' (स्वर्ग कामो यजेत्) जिसे स्वर्ग प्राप्त करने की इच्छा हो, वह यज्ञ करे, तीसरे प्रकार के कर्म प्रतिषिद्ध कर्म हैं, अतएव इन कर्मो का निषेध किया गया है इन कर्मों के करने से पाप मिलता है। इन तीन कर्मो के अलावा चौथा कर्म प्रतिषेध कर्म माना गया है । इन कर्मों के द्वारा पाप के वेग को कम किया जाता है।

१– चोदनालक्षणोऽर्थो धर्मः। –मीमासा सूत्र १,१,२

२– आम्नायस्य क्रियार्थत्वादानर्थक्यमतदर्थानाम् वही १,२,१

वेदान्त दर्शन

अद्वैत वेदान्त के प्रवर्त्तक शंकराचार्य जी तथा विशिष्टाद्वैत के प्रवर्त्तक रामानुजाचार्य जी माने जाते हैं। अद्वैत वेदान्त के दो भाग हैं–पहला अद्वैत वेदान्त और दूसरा विशिष्ठाद्वैत वेदान्त। शंकराचार्य का अद्वैत वेदान्त वास्तव में उपनिषद दर्शन है। गौड़पादाचार्य की कारिका अद्वैत वेदान्त का पहला उपलब्ध ग्रन्थ है, यद्यपि शंकर से पूर्व कुछ आचार्यो का उल्लेख अवश्य मिलता है किन्तु उनकी रचनाएं उपलब्ध नहीं है। गौड़पादाचार्य ने अद्वैत वेदान्त का जो रूप कारिका में व्यवस्थित किया है उसी का विकसित रूप शंकराचार्य ने प्रस्तुत किया हैं।

आत्मा या ब्रहा

आचार्य शंकर ने दो दृष्टियों से ब्रहा सम्बन्धी विचार स्पष्ट किया है– पहला व्यावहारिक दृष्टि और दूसरा पारमार्थिक दृष्टि। व्यावहारिक दृष्टि से जगत सत्य है । इसका मूलकारण सृजन कर्ता, पालक, संहारक सभी ब्रह्म हैं और वह सर्वज्ञ तथा शक्तिमान है, परन्तु यह कर्तृत्व ब्रह्म का तटस्थ लक्षण है, स्वरूप लक्षण नहीं है। जैसे–रंगमंच पर गड़ेरिया द्वारा नृप का अभिनय करना, विजित्य इत्यादि प्रदर्शन करना, उसका तटस्थ लक्षण है, जबकि गडेरिया उसका स्वरूप लक्षण है। पारमार्थिक दृष्टि से बह्म सजातीय विजातीय और स्वगत भेदों से रहित है। ब्रह्म वह है जिसमें जगत् के सभी पदार्थ स्थित एवं जीवित रहते हैं तथा पुनः विलीन हो जाते हैं। जगत् का वह निमित्त और उपादान दोनों ही कारण है। शंकराचार्य के अनुसार जगत् ब्रह्म का कारण नहीं है, बल्कि विवर्त्त है। जगत् ब्रह्म की प्रतीति मात्र है, परिणाम नहीं है। ब्रह्म कूटस्थ नित्य है, परिणामी नित्य नहीं है। उनमें किसी प्रकार का कोई परिवर्तन नहीं होता है।

माया, अविद्या और अध्यास

ब्रह्म ही एक मात्र सत् है इसके अलावा सम्पूर्ण संसार मिथ्या है तथा जीव बह्म ही है उससे vyx ughagE[1] ब्रह्म तथा आत्मा एक ही है। दोनों परम तत्व के पर्याय हैं। जीव और जगत् दोनों

१–ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या जीवो ब्रह्मैव नापरः।
भारतीय दर्शनः आलोचना और अनुशीलन, अनूदित चन्द्रधर शर्मा, पृ० सं० २३६

ही माया के द्वारा बनाए हुए हैं जिस प्रकार रज्जु भ्रम के कारण सर्प के रूप में दिखाई देता है तथा रज्जु का ज्ञान होने पर सर्प का बाध हो जाता है। यही मोक्ष या आत्म स्वरूप का ज्ञान है। माया, अविद्या, अज्ञान, अध्यास, अध्यारोप, विवर्त्त, भ्रान्ति, भ्रम, सद्सद्निर्वचनीयता आदि शब्दों का प्रयोग वेदान्त में प्रायः पर्यायवाची के रूप में किया जाता है।

अद्वैत वेदान्त के अनुसार–सत्य वह है जिसका त्रिकाल में बाध न हो सके अर्थात् जो कूटस्थ नित्य है सदैव एक रस और परिणामी है–वह सत् है। असत् वह है जिसकी त्रिकाल में सत्ता न हो और जो सत् प्रतीत होने की सामर्थ्य नहीं रखता है, जैसे–बन्ध्यापुत्र शंकराचार्य यह मानते है कि भ्रम, भ्रान्ति या अविद्या दो प्रकार की है– पहला व्यक्तिगत और दूसरा समष्टिगत भ्रम। पहला भ्रम प्रतिभास और दूसरा भ्रम व्यावहार है व्यक्तिगत भ्रम के अन्तर्गत व्यक्ति विशेष का स्वयम् का भ्रम आता है और समष्टिगतभ्रम के अन्तर्गत सम्पूर्ण संसार का ही व्यावहार आ जाता है।

ज्ञान कर्म और उपासना

शंकराचार्य के मतानुसार ज्ञान के द्वारा ही मोक्ष को प्राप्त किया जा सकता है। यह ज्ञान मोक्ष प्राप्ति के लिए जो अज्ञान बाधा उत्पन्न करता है, उस अज्ञान को दूर करता है। कर्म और उपासना तो चित्त अर्थात् मन को शुद्ध तथा एकाग्र बनाते हैं जिससे मन किसी ज्ञान को ग्रहण कर सके। उपासना के द्वारा ध्यान किया जाता है जिससे हमारी मानसिक क्रिया एकाग्रता को प्राप्त करती है फिर ज्ञान उत्पन्न होने पर कर्म तथा उपासना क्रिया सम्पन्न नहीं हो पाती है जो अज्ञान की अवस्था में हो पाती है। ज्ञान के द्वारा ही अज्ञान की समाप्ति हो जाती है। ब्रह्म ज्ञान की समाप्ति तो अपरोक्ष अनुभव के द्वारा ही होती है।[1] ज्ञान ब्रह्म को इदंतया विषय नहीं बनाता, वह ब्रह्म को अविषय बताते हुए अविद्या कल्पित ज्ञातृ–ज्ञेय–भेद की निवृत्ति से अपरोक्षानुभूति गम्य प्रतिपादित

१–अनुभवावसानत्वात् भूतवस्तुविषयत्वात् च
ब्रहमज्ञानस्य।–शा० भा०–१–१–४
–उद्धृत भारतीय दर्शन आलोचना और अनुशीलन, अनूदित चन्द्रधर शर्मा, पृ० सं० २६१

करता हैं[1] शंकराचार्य ने पूर्व मीमांसा के इस मत का खण्डन किया है कि 'वेद कर्म परक है ' इनके अनुसार–ज्ञान काण्ड (उपनिषद) भाग ही वेद का मुख्य भाग है और कर्म एवं उपासना काण्ड गौण है वेद का अर्थ ज्ञान है। कर्म और उपासना तो चित्त की शुद्धि और एकाग्रता के लिए है वेद का एकमात्र लक्ष्य ब्रह्म को प्रकाशित करना ही है।

मोक्ष

मोक्ष आत्मा या ब्रह्म के स्वरूप की अनुभूति है। आत्मा या ब्रह्म को नित्य शुद्ध चैतन्य एवं अखण्ड आनन्द स्वरूप माना गया है। ब्रह्म का स्वरूप होना ही मोक्ष कहा गया है। शंकराचार्य के अनुसार ब्रह्म और मोक्ष एक ही माना गया है। जो ब्रह्म को जानता है वह स्वयं ब्रह्म हो जाता है।[2] वास्तव में जीव या ब्रह्म होने या बनने की वस्तु नहीं है, क्योंकि जीव ही ब्रह्म है बन्धन और मोक्ष तो केवल अज्ञान ही है, क्योंकि जब जीव ही ब्रह्म है तो मोक्ष किसका होगा अर्थात् मोक्ष अज्ञान ही है। बन्धन तथा मोक्ष दोनों को व्यावहारिक रूप में तो स्वीकार किया जा सकता है, किन्तु वास्तव में ये मिथ्या ही है। अविद्या–निवृत्ति, ब्रह्म भाव या मोक्ष प्राप्ति में कोई अन्तर नहीं है।[3] आत्मज्ञान मोक्ष को फल या कार्य रूप में उत्पन्न नहीं करता है। मोक्ष–प्रतिबन्ध रूप अविद्या की निवृत्ति मात्र ही आत्म ज्ञान का फल है।[4] मोक्ष या ब्रह्म हेय और उपादेय से रहित है मोक्ष में न कुछ खोना है न पाना है[5] शंकराचार्य ने तो मोक्ष के तीन लक्षण ही बताए गए हैं–

१– मोक्ष अविद्या–निवृत्ति है (अविद्यानिवृत्तिरेव मोक्षः)

२– मोक्ष ब्रह्मभाव या ब्रह्मसाक्षात्कार है (ब्रह्मभावश्च मोक्षः)

३– मोक्ष नित्य अशरीरत्व है (नित्यमशरीरत्वंमोक्षाख्यम्)

१– अविद्याकल्पितभेदनिवृत्तिपरत्वात्। –भारतीय दर्शन आलोचन और अनुशीलन, अनूदित चन्द्रधर शर्मा, पृ० सं० २६१

२– ब्रह्मवेद ब्रह्मैव भवति–मुण्डक उप०
उद्धृत–भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, वही पृ० सं०–२५७

३– श्रुतयो मध्ये कार्यान्तरं वारयन्ति। शां० भा० , १–१–४

४– मोक्षप्रतिबन्धनिवृत्तिमात्रमेव आत्मज्ञानस्य फलम्। शा० भा० १–१–४

५– हेयोपादेयशून्यब्रह्मात्मतावगमात्–वही।

उदाहरण के लिए जिस प्रकार सॉप अपनी केंचुल उतार फेंकने के बाद उस पर कोई आसक्ति नहीं रखता, उसी प्रकार जीवन्मुक्ति की अपने शरीर में कोई आसक्ति नहीं रहती क्योंकि वह अशरीर अमृत ब्रह्म ही है।[1] जिस प्रकार एक शराबी व्यक्ति को यह चिन्ता नहीं रहती है कि उसका वस्त्र उसके शरीर पर है या गिर रहा है। उसी प्रकार जीवन्मुक्त को यह बुद्धि और चिन्ता नहीं रहती कि उसका शरीर खड़ा है या पड़ा है।[2] यह महावाक्य जीव के आरोपित जीवत्व का निषेध करके उसके ब्रह्म–स्वरूप का विधान करता है–तुम ब्रह्म हो, जीव ब्रह्म ही है।

१– अथायम् अशरीरोऽमृतः ब्रह्मैव। –बृहदारण्यक उप० ४–४–७

२– देहं च नश्वरमवस्थितमुत्थितं वा सिद्धो न पश्यति यतोऽध्यगमत् स्वरूपम्।
दैवादपेतमुत दैववशादुपेतं वासो यथा परिकृतं मदिरामदान्धः।। –भागवत्, ११–१३–३६

न्याय–दर्शन और वैशेषिक दर्शन

न्याय दर्शन के प्रवर्तक महर्षि गौतम को माना गया है। गौतम जी का एक नाम अक्षपाद होने के कारण न्याय दर्शन को अक्षपाद दर्शन के नाम से भी पुकारते हैं। 'न्याय' शब्द का अर्थ है कि प्रमाणों के आधार पर तत्वों का परीक्षण करना इसे तर्कशास्त्र, प्रमाणशास्त्र, हेतुविद्या, वाद–विद्या और आन्वीक्षकी अर्थात् समीक्षात्मक परीक्षण भी कहा गया है।[1] इस दर्शन में प्रमाण शब्द को अधिक महत्व देने के कारण इसे प्रमाण शास्त्र भी कहते हैं।

कणाद मुनि के द्वारा लिखा गया वैशेषिक दर्शन और गौतम मुनि द्वारा प्रवर्तित न्याय दर्शन दोनों ही के सिद्धान्त एक जैसे हैं। न्याय दर्शन की एक तरह से वैशेषिक दर्शन की ही विस्तृत व्याख्या कहा जा सकता है, अथवा यह भी कहा जा सकता है कि दोनों एक ही फिलॉसफी है जिसका पूर्णाड्.क वैशेषिक दर्शन है और उत्तरांग न्याय दर्शन है। न्याय तथा वैशेषिक दोनों ही दर्शनों में काफी समानता दिखाई देती है। अतः दोनों का ही उद्देश्य मोक्ष प्राप्त करना है। दोनों ही दर्शनों के अनुसार सम्पूर्ण दुःखों का मूल कारण अज्ञान है। दोनों ही दर्शनों को वस्तुवादी दर्शन कहा गया है। दोनों ही दर्शनों में इतनी अधिक समानता होते हुए भी केवल दो बातों को लेकर आपस में मतभेद हो गया है। पहली बात है कि न्याय दर्शन जहाँ चार प्रमाण (प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान और शब्द) को मानता है वहीं वैशेषिक केवल प्रत्यक्ष और अनुमान नामक दो प्रमाणों को ही मानता है। न्याय दर्शन में बताए गये शेष दो प्रमाणों को अनुमान के अन्तर्गत ही मान लेता है। दूसरी बात यह है कि न्याय दर्शन जहॉ सोलह पदार्थो[2] को मानता है वहीं पर वैशेषिक केवल सात

१– प्रत्यक्षागमाभ्यामीक्षितस्यान्वीक्षणमन्वीक्षा, तथा प्रवर्तत इत्यान्वीक्षिकीन्यायविद्या न्यायशास्त्रम्।
उद्घृत–न्याय सिद्धान्त मुक्तावली, डा० गजानन शास्त्री, मुसलगाँवकर पृ० सं०–०६

२– न्याय दर्शन के सोलह पदार्थ–१–प्रमाण २–प्रमेय ३–संशय, ४–प्रयोजन, ५–दृष्टांत, ६–सिद्धान्त ७–अवयव, ८–तर्क, ९–निर्णय, १०–वाद , ११–जल्प १२–वितण्डा, १३–हेत्वाभास, १४–छल १५, जाति , १६–निग्रह स्थान। –न्याय सिद्धांत मुक्तावली वही।

ही पदार्थो[1] को स्वीकार करता है। वैशेषिक दर्शन ने ज्ञेयत्व या अभिधेयत्व को ध्यान में रखते हुए सात पदार्थों को स्वीकार किया है। वैशेषिक दर्शन ने शब्दों के द्वारा जानने योग्य पदार्थो को दो भागों मे विभाजित किया है। पहले भाग को भाव पदार्थ कहते हैं और दूसरे भाग को अभाव नामक पदार्थ के नाम से पुकारते हैं। जिस वस्तु की सत्ता इस संसार में विद्यमान रहती है उसे भाव पदार्थ के नाम से पुकारा जाता है और जिसकी सत्ता इस संसार में नही होती है उसे अभाव पदार्थ के नाम से पुकारा जाता है। यह दर्शन भाव पदार्थ और अभाव पदार्थ दोनों को ही वास्तविक पदार्थ के रूप में जानता है। भाव पदार्थो में भी सत्ता और वृत्ति का अन्तर किया गया है। जो देश और काल में वर्तमान रहे वह सत्ता है और जिसका दैहिक या कालिक अस्तित्व नहीं है वह वृत्ति है। द्रव्य, गुण और कर्म ऐसे भाव पदार्थ हैं, जिनकी सत्ता कही गई है। न्याय दर्शन के अनुसार दूसरे पदार्थ को प्रमेय कहा गया है। प्रमाणों के माध्यम से जिसे जाना जाता है उसको प्रमेय के नाम से पुकारते हैं।

वैशेषिक और न्याय दर्शन दोनों के पदार्थो के विभाजन के पश्चात् सवाल उठाता है कि इनमें से कौन समीचीन ज्यादा होगा? वस्तुतः यह जिज्ञासा होना स्वाभाविक है, किन्तु दोनों ही दर्शनों के दृष्टिकोण को समझने पर समाधान अपने आप ही हो जाता है। दोनों ही दर्शनों ने अलग अलग अर्थ में पदार्थ शब्द का प्रयोग किया है। वैशेषिक ने सत्ता पदार्थ की दृष्टि से 'पदार्थ' शब्द का प्रयोग किया है। इस संसार में जो भी वस्तुएं विद्यमान हैं वे सभी ऊपर बताए गये छः पदार्थो में से किसी ने किसी पदार्थो के अन्तर्गत आ जाएगे। इसलिए वैशेषिक की दृष्टि से छः प्रकार की मूल सत्ताएं ही छः पदार्थ हैं और न्याय दर्शन ने पदार्थ शब्द का प्रयोग प्रमाणों के द्वारा बताये गये विषय के हिसाब से ही किया है।[2] उपर्युक्त भिन्नताएं ही न्याय और वैशेषिक के अनुसार बतलायी

१– वैशेषिक के सात पदार्थ–द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य, विशेष समवाय, अभाव। –न्याय सिद्धान्त मुक्तावली, डा० गजानन शास्त्री मुसलगॉवकर, पृ० सं० ०६

२– न्या० सू० १/१/४– न्याय सिद्धान्त मुक्तावली, वही, पृ. सं० १०

गयी हैं। दोनों की पदार्थ नामावली और संध्या में भेद होते हुए भी आपस में कोई विरोध नहीं है। इन्हें सामान्य, विशेष और समवाय पदार्थ कहा गया है। फिर भी ये सत्तावान पदार्थ नहीं है। कहने का भाव यह है कि वे किसी भी द्रव्य, गुण और कर्म की भाँति किसी देश या काल विशेष में नहीं रहते हैं। अतएव उनमें सत्ता नहीं है, अर्थात् वे सत्ता से रहित हैं। केवल वृत्तियॉ ही उसमें हैं। इस विश्व के विषय में न्याय और वैशेषिक दर्शन के विचारों में समानताएं हैं।

न्याय दर्शन का तत्व विचार उसके प्रमाण विचार, पर ही आधारित हैं। न्याय दर्शन में बताए गये चार पदार्थो में से पहला पदार्थ प्रत्यक्ष है, इस पर भारतीय दर्शनों ने बहुत ही सूक्ष्म विचार किया है। उस असंदिग्ध अनुभव को 'प्रत्यक्ष' कहते हैं जो इन्द्रियों के सम्बन्ध से होता है और यर्थाथ भी होता है।[१] प्रत्यक्ष के इसी लक्षण को अक्सर दार्शनिक स्वीकार किया करते हैं किन्तु कुछ दार्शनिक इसे स्वीकार नहीं करते हैं। वे दार्शनिक न्यायिक और वेदान्ती है। इनका कहना है कि इन्द्रिय सम्बन्ध के बिना प्रत्यक्ष नहीं हो सकता। ईश्वर को सभी विषयों का प्रत्यक्ष ज्ञान बिना इन्द्रिय के ही होता है, क्योंकि ईश्वर के पास इन्द्रियाँ हैं ही नहीं रज्जु को सर्प समझने में वास्तविक सर्प के साथ बाह्य इन्द्रियों का सम्बन्ध नहीं रहता है एवं सुख–दुःखादि मानसिक भावों का प्रत्यक्ष बाह्य इन्द्रिय सम्बन्ध के बिना ही हुआ करता है। अतः स्पष्ट होता कि उक्त प्रत्यक्ष लक्षण (इन्द्रिय सम्बन्ध) प्रत्यक्ष ज्ञान के सभी भेदों का सामान्य लक्षण इन्द्रिय सम्बन्ध नहीं, बल्कि साक्षात् प्रतीति है। किन्तु वस्तु का प्रयत्क्ष ज्ञान उस समय होता है जिस समय उसका साक्षात्कार होता है। जब वस्तु का ज्ञान बिना किसी पुराने अनुभव या बिना किसी अनुमान के ही होता है प्रत्यक्ष प्रमाण लौकिक प्रत्यक्ष और अलौकिक प्रत्यक्ष दो प्रकार का होता है। लौकिक प्रत्यक्ष भी बाह्य तथा मानस दो प्रकार का होता है अर्थात् चाक्षुष श्रोत्र, स्पार्शन, रासन, घ्राणज तथा मानस भेद से लौकिक प्रत्यक्ष के छः भेद होते हैं और सामान्य लक्षण, ज्ञान लक्षण और योगज भेद से अलौकिक प्रत्यक्ष तीन प्रकार का होता है।

१– तर्कभाषा, सि० मुक्ता० तत्वचिन्तामणि। –न्याय सिद्धान्त मुक्तावली, डा० गजानन शास्त्री मुसलगाँवकर, पृ० सं०,११

न्याय वैशेषिक नामक दानों ही दर्शनों के अनुसार छः ज्ञानेन्द्रियों में से पॉच ज्ञानेन्द्रिय और एक अन्तरिन्द्रिय है। घ्राण, जिह्वा, चक्षु, त्वक् और श्रोत्र। इन पाँच बाह्य ज्ञानेन्द्रियों के द्वारा कमशः गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द का ज्ञान होता है। इनमें से प्रत्येक इन्द्रियॉ भौतिक कहलाती हैं। मन अन्तरेन्द्रिय है, मन के द्वारा ही आत्मा को इच्छा, द्वेष, प्रयत्न, सुख तथा दुःख का प्रत्यक्ष होता है। यह वाह्य इन्द्रियों की तरह भूतों से बनी हुई नहीं है। लौकिक प्रत्यक्ष के वाह्य और मानस दो भेदों की तरह और भी दो भेद निर्विकल्पक और सविकल्पक भेद किये गये हैं इन दो भेदों का आधार प्रत्यक्ष का अविकसित और विकसित रूप ही कहा गया है। इसके अलावा प्रत्यक्ष का एक प्रकार और है, जिसे प्रत्यभिज्ञा कहा जाता है। लौकिक प्रत्यक्ष तो हमेशा ही निश्चित और स्पष्ट होने से सभी सविकल्पक होते हैं। निर्विकल्पक प्रत्यक्ष में किसी वस्तु के अस्तित्व मात्र का ज्ञान होता है। वह वस्तु क्या है? इसका स्पष्ट ज्ञान नहीं हो पाता है अतः अस्पष्ट ज्ञान को ही निर्विकल्पक ज्ञान कहा जाता है। किसी भी वस्तु का स्पष्ट और निश्चित ज्ञान ही सविकल्पक ज्ञान कहलाता है। सविकल्पक प्रत्यक्ष के अन्तर्गत वस्तु के धर्मो का पूरा ज्ञान होता है। और निर्विकल्पक के अन्तर्गत उसका अस्तित्व मात्र ही ज्ञात रहता है। किन्तु सविकल्पक में यह वस्तु अमुक है, इसका स्पष्ट ज्ञान हो जाता है। निर्विकल्पक प्रत्यक्ष के हुए बिना सविकल्पक प्रत्यक्ष नहीं हो सकता है। वस्तु क्या है? यह जानने के लिए सबसे पहले उसका अस्तित्व जानना आवश्यक हो जाता है।

प्रत्यभिज्ञा प्रत्यक्ष में 'प्रत्यभिज्ञा' की व्युत्पत्ति 'अभिज्ञान प्रतिगता इति प्रतिभिज्ञा' होती है। जिस वस्तु को हम पहले कभी देख चुके हों उसको फिर से देखना ही प्रत्यभिज्ञा कहलाता है। साधारण रूप से प्रत्यक्ष इन्द्रिय से उत्पन्न होता है किन्तु प्रत्यभिज्ञा प्रत्यक्ष इन्द्रिय और पूर्व संस्कार दोनों के योग से ही उत्पन्न होता है। साधारण रूप में प्रत्यक्ष केवल वर्तमान को जानने वाला होता है, किन्तु प्रत्यभिज्ञा में वर्तमान और भूत दोनों का मिला जुला रूप होता है। श्री गंगेशोपाध्याय ने पहले बताए गये अलौकिक प्रत्यक्ष के तीनों भेदों को यहॉ बताया है वह है सामान्य लक्षण, ज्ञान

लक्षण और योगज लक्षण। एक वस्तु को देखने से उसकी सजातीय वस्तु का भी जहॉ ज्ञान होता है, वहॉ सामान्य लक्षण प्रत्यासत्ति रहती है। एक वस्तु को देखकर उसकी सजातीय वस्तु का भी जहॉ ज्ञान होता है, वहाँ सामान्यलक्षणा प्रत्यासत्ति रहती है। किसी भी वस्तु को देखकर उसके समान दूसरी वस्तु का प्रत्यक्ष ज्ञान सामान्य ज्ञान के आधार पर हो जाता है। इस मनुष्य जाति का ज्ञान या गो जाति का ज्ञान, आलौकिक प्रत्यक्ष के द्वारा हो जाता है, अर्थात् मनुष्य व्यक्ति या गो व्यक्ति को देखकर उसे कम से जानते हैं कि यह मनुष्य है और यह गो है। ऐसा जानते हैं इसलिए हमें यह स्वीकार करना ही पडता है कि हमें मनुष्य और गोत्व जाति का भी प्रत्यक्ष अवश्य ही होता है। यदि ऐसा न होता तो हम किसी मनुष्य को देखकर या किसी गाय को देखकर यह कभी न कह पाते कि यह मनुष्य है और यह गाय है। कहने का तात्पर्य यह है कि हम जब किसी व्यक्ति का प्रत्यक्ष करते हैं तब उसके साथ ही साथ मनुष्यत्व और गोत्व जाति का भी अनुभव कर लेते हैं। इसीकारण बिना किसी के बताये ही इस संसार भर के मनुष्यत्व धर्म विशिष्ट या गोत्वधर्म विशिष्ट विषय को भी जान लेते हैं। इस प्रकार का प्रत्यक्ष सामान्य ज्ञान के ही द्वारा हो जाता है। इसलिए इसे 'सामान्य लक्षण प्रत्यक्ष' कहते हैं।

ज्ञान लक्षण अलौकिक प्रत्यक्ष उस समय होता है जब नाना प्रकार की इन्द्रियों द्वारा होने वाले ज्ञान, आपस में मिलकर एक हो जाते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि एक इन्द्रिय दूसरी इन्द्रिय के ज्ञान का भी अनुभव कर लेती है। जैसे नींबू को देखते ही कहा जाता है कि यह खट्टा है, किन्तु खट्टेपन का ज्ञान तो रसनेन्द्रिय के द्वारा होता है, चक्षु, इन्द्रिय से नहीं होता है फिर भी नींबू को देखते ही चक्षुरिन्द्रिय से ही जो उनके खट्टेपन का ज्ञान हो रहा है वह अलौकिक सन्निकर्ष के आधार पर ही हो रहा है। क्योंकि इससे पहले भी अनेक बार नींबू को देखा भी गया है और उसे चूसा भी गया है। इसलिए दोनों इन्द्रियों के अलग–अलग होने पर भी और उनके विषय अलग होते हुए भी दोनों इन्द्रियों में एक प्रकार का सम्बन्ध स्थापित हो गया है इसलिए नींबू को देखते ही उसके खट्टेपन का अनुभव भी उसके साथ ही हो जाता है। खटाई के इस

समय का अनुभव पहले हुए अनुभव पर ही आधारित है। इसलिए इसे ज्ञान लक्षण प्रत्यक्ष के नाम से पुकारते हैं। इनके एक इन्द्रिय दूसरे इन्द्रिय के ज्ञान का अनुभव करती है जो साधारणतया सम्भव नहीं है, यह इसकी अलौकिकता है।

अलौकिक प्रत्यक्ष का तीसरा प्रकार योगज है। इस प्रत्यक्ष के द्वारा भूतकालीन भविष्यतकालीन गूढ़ और सूक्ष्म सभी प्रकार की वस्तुओं का प्रत्यक्ष होता है। साधारणतया लोगों की इन्द्रिय शक्ति सीमित होती है। उस समिति शक्ति से वे लोग सार्वकालिक और गूढ़, सूक्ष्म वस्तुओं का प्रत्यक्ष नहीं कर पाते। सार्वकालिक गूढ़–गूढ़तर, सूक्ष्म–सूक्ष्मतर वस्तुओं का प्रत्यक्ष, योग साधना सिद्ध सहज प्राप्त अलौकिक शक्ति सम्पन्न व्यक्तियों को ही हो पाता है। जिन व्यक्तियों को अविनाशी योगज शक्ति प्राप्त रहती है उन व्यक्तियों को युक्तयोगी कहा जाता है और जिन्होंने योग मे आंशिक सिद्ध प्राप्ति की है, उन्हें युञ्जान योगी कहा जाता है। युञ्जान व्यक्ति को योगज शक्ति सहज प्राप्त नहीं हो पाती है। किन्तु उस शक्ति को प्राप्त करने के लिए कुछ ध्यान और धारणा करनी पड़ती है। सामान्य लक्षण और ज्ञान लक्षण अलौकिक प्रत्यक्ष को नैयायिक तो मानते हैं किन्तु वेदान्ती इस अलौकिक प्रत्यक्ष को स्वीकार नहीं करते। वेदान्ती अलौकिक प्रत्यक्ष में से केवल योगज प्रत्यक्ष को ही स्वीकारते हैं।[1] अतः लौकिक और अलौकिक भेद से प्रत्यक्ष के दो भेद बताए गये हैं। अन्य सभी प्रमाण इस प्रत्यक्ष प्रमाण के आधार पर ही आश्रित रहते हैं।

इन प्रमाणों के द्वारा ही 'प्रमेय' का सम्यक् ज्ञान हो जाता है और प्रमेय के सम्यक् यथार्थ ज्ञान होने पर ही मुक्ति का लाभ होता है। इसलिए न्याय वैशेषिक दर्शन का आग्रह है कि संसारी मानव का प्रमाणों का ज्ञान प्राप्त करके उनके द्वारा प्रमेय का ठीक–ठीक ज्ञान अवश्य प्राप्त करना चाहिए।

१– अद्वैत सिद्धि, वेदान्त परिभाषा । –उद्धृत–न्याय सिद्धान्त मुक्तावली, डा० गजानन शास्त्री, पृ० सं० १३

सांख्य दर्शन

सांख्य और योग को भारत की प्राचीन प्रसिद्ध वैदिक वेदान्त फिलॉसफी माना गया है जिसने सम्पूर्ण भूमण्डल को आश्चर्य में डाल दिया है। सांख्य और योग के सिद्धान्तों का संकेत छान्दोग्य १– प्रश्न, २–कठ, ३– और विशेषतया श्वेताश्वतर ४– उपनिषद् में भी प्राप्त होता है। सांख्य दर्शन के प्रवर्तक महर्षि कपिल को माना गया है, परन्तु 'सांख्य प्रवचन सूत्र' जिसे कपिल मुनि की रचना माना गया है वह महर्षि कपिल की रचना नहीं हो सकती क्योंकि अधिकांश विद्वान इसको चौदहवीं सदी की रचना मानते हैं। शकराचार्य और अन्य प्राचीन आचार्यो ने सांख्य प्रवचन सूत्र का नहीं उल्लेख किया है और न उसका कहीं पर जिक्र ही किया गया है। इसकी जगह पर ईश्वर कृष्ण की सांख्यकारिका के ही उद्धरण प्राप्त होते है। वाचस्पति मिश्र ने भी सांख्यकारिका पर अपनी टीका सांख्य तत्व कौमुदी लिखा है। कपिल मुनि की उत्पत्ति बुद्ध से पहली की मानी गयी है।

'सांख्य' शब्द संख्या शब्द से बना हुआ है। साख्य शब्द का अर्थ है सम्यक् ज्ञान या विवेक ज्ञान। संख्या का अर्थ गणना की संख्या भी हैं सांख्य शब्द से दोनों अर्थ आ जाते हैं। सांख्य ही दर्शन ज्ञान का अनुभव है, प्रकृति और पुरुष के विवेक ज्ञान का दर्शन है और सांख्य दर्शन तत्वों की संख्या पॉच मानता है। यह पच्चीस संख्या वाले तत्वों का दर्शन है। महाभारत से ज्ञात होता है कि सांख्य के वक्ता परम ऋषि कपिल हैं और योग के वक्ता हिरण्यगर्भ को माना गया है। इनसे पहले का वक्ता और कोई भी नहीं है। यद्यपि ये दोनों ही फिलॉसफी अलग–अलग नामों से पुकारी गई हैं किन्तु वास्तव में सांख्य और योग दर्शन दोनों एक ही हैं।[२]

१ –छा० उप०(१) –६,४,१, (२) –६,२, (३) –१,३,१०–१३, (४)– ४–५, १०, भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, डा० चन्द्रधर शर्मा, पृ० सं०–१३६

२–सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते।
हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यो पुरातनः।।
–महाभारत, उद्धृत–पातञ्जल योग प्रदीप, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृष्ठ संख्या–६६

सांख्य दर्शन कार्यकारण–वाद का समर्थक है, क्योंकि सांख्य के कार्यकारण वाद पर ही उसका प्रकृतिवाद निर्भर करता है प्रकृति की सिद्धि कारण के रूप में उसके कार्यो द्वारा ही होती है। कार्य कारण के अनुसार हर कार्य का कोई न कोई कारण अवश्य होता है, क्योंकि बिना कारण के कोई भी कार्य सम्पन्न नहीं हो सकता है। कार्यकारणवाद से सम्बन्धित प्रश्न उठता है कि क्या कार्य उत्पत्ति के पूर्व अपने कारण में विद्यमान रहता है या नहीं जो यह मानते हैं उन्हें सत्कार्यवादी कहा जाता है और जो यह नहीं मानते हैं उन्हें असत्कार्यवादी कहा जाता है। असत्कार्यवाद के अनुसार कार्य उत्पत्ति से पहले असत् रहता है अर्थात् अपने कारण में विद्यमान नहीं रहता है। कार्य की सत्ता उसकी उत्पत्ति से ही आरम्भ होती है। इस मान्यता के अनुसार असत् कार्यवाद को ही आरम्भवाद भी कहते हैं।

सांख्य दर्शन सत्कार्यवादी दर्शन माना गया है। उसके मत को प्रकृति परिणाम के नाम से भी पुकारा गया है। सृष्टि के सारे तत्व प्रलयावस्था में बीज रूप से या अव्यक्त रूप से प्रकृति के अन्दर उपस्थित होते हैं और सर्गावस्था में कार्य रूप से व्यक्त होते हैं। सांख्य ने सत्कार्य की सिद्धि के लिए पाँच युक्तियाँ बतायी हैं जो इस प्रकार हैं–

१– यदि कार्य अपनी उत्पत्ति से पहले कारण में उपस्थित न हो तब वह असत् होगा जो शशश्रृंग या 'ख' पुष्प की तरह होगा और असत् की उत्पत्ति सम्भव नहीं होगी क्योंकि अनेक व्यक्ति मिलकर भी आकाश को मथकर मक्खन तैयार नहीं कर सकते या बालू के कण द्वारा तेल नहीं प्राप्त कर सकते हैं।

२– प्रत्येक कार्य अपने उपादान से मुक्त रहता है और इसका कारण इसकी उत्पत्ति होती है उपादान कारण के बिना कार्य हो ही नहीं सकता है मिट्टी के बिना घर तैयार नहीं किया जा सकता है या तिल के बिना तेल भी नहीं तैयार किया जा सकता है।.

३– कार्य को अनिवार्यतः उत्पत्ति के पहले अपने अभीष्ट कारण में विद्यमान रहना होगा, अन्यथा किसी निश्चित कारण से किसी निश्चित कार्य की उत्पत्ति सम्भव नहीं होगी, तब किसी भी कारण

से कोई भी कार्य उत्पन्न हो सकता है और यह असम्भव है। सभी कारणों से सभी कार्य उत्पन्न नहीं हो सकते हैं।

४– जिस कारण में जिस कार्य के उत्पन्न होने की शक्ति होगी, उस कारण से वही कार्य सम्पन्न होगा। यह नहीं होता है कि कारण में जिस कार्य के उत्पन्न होने की शक्ति न हो वह भी उसी कारण से उत्पन्न होने लगेगा। इसलिए कार्य बीजरूप में था, अव्यक्त रूप में जिस कारण में विद्यमान रहता है, वह कार्य उसी कारण से उत्पन्न होता है। इसलिए शक्य कारण से ही शक्य कार्य उत्पन्न नहीं हो सकता है।

५– कार्य और कारण एक ही वस्तु के दो रूप हैं। जब कार्य अव्यक्त रहता है, तब वह कारण होता है और जब वह व्यक्त हो जाता है तब वह कार्य हो जाता है कारण और कार्य का एक स्वभाव होता है वास्तविक रूप में इनमें कोई भेद नहीं होता है और जो दिखायी देता है वह व्यावहार होता है।[१]

प्रकृति

सांख्य ने मात्र दो ही स्वतंत्र तत्वों को स्वीकार किया है, पहला जड़ प्रकृति है और दूसरा चेतन पुरुष है। किन्तु यहॉ पर केवल जड़ प्रकृति पर विश्लेषण दिया जा रहा है। प्रकृति सम्पूर्ण जड पदार्थो की जननी कही गई है। वह स्वयं भी अजन्मा है इसलिए उसका कोई कारण नहीं है यह सृष्टि का आदिकारण कही गयी है इसलिए यह मूल प्रकृति है यही प्रधान है। प्रकृति अव्यक्त कहा गया है। क्योंकि सम्पूर्ण कार्य इसमें अव्यक्त रूप में ही रहते हैं। इसलिए इसे अव्यक्त भी कहा गया है। अतीन्द्रिय होने के कारण इसका प्रत्यक्ष नहीं होता। उसके कार्यो के द्वारा उसके कारण रूप का अनुमान किया जाता हैं प्रकृति जड़ अचेतन है, विवेक शून्य है, स्वतंत्र

१– असद्करणादुपादानग्रहणात् सर्वसम्भवाभावात्।
शक्तस्य शक्यकरणात् कारणभावाच्च सत्कार्यम।।
–साख्यकारिका–६ डा० आधा प्रसाद मिश्र, सांख्यतत्व कौमुदी–प्रभा, पृ०–१४३

है, नित्य है, एक है, व्यापक है, अनेक पुरुष भोग्य है, पुरुष द्वारा ज्ञेय है, सत्व, रज और तमस् गुण से युक्त है, सुख–दुःख मोहात्मक है, परिणामशालिनी, प्रसवधर्मिणी है।

सर्ग के समय जड़ जगत् प्रकृति के गर्भ में विलीन हो जाता है। इस जड़ जगत् का कारण चेतन, ब्रह्म, आत्मा, पुरुष आदि नहीं हो सकता है। यदि ये सब इसका कारण होते तब जड़ जगत भी चेतन हो जाता क्योंकि अचेतन परमाणु भी जड़–जगत् का कारण नहीं हो सकता है। क्योंकि इसमें बुद्धि, अहंकार और मन आदि सूक्ष्म तत्वों को उत्पन्न करने की शक्ति ही नहीं है। अचेतन परमाणु अनेक हैं, जबकि जड जगत् की व्यवस्था यह व्यक्त करती है कि इसका कारण एक होगा अनेक नहीं। इसलिए प्रकृति जड़ जगत् का एकमात्र कारण है सांख्य ने प्रकृति की सत्ता सिद्ध करने के लिए पाँच युक्तियॉ दी हैं जो इस प्रकार हैं–

१– विश्व के सम्पूर्ण पदार्थ सीमित, परिमित, परतंत्र, अव्यापक, अनित्य और अनेक हैं, जिससे पता चलता है कि एक तत्व ऐसा होगा जो असीमित, अपरिमित स्वतंत्र व्यापक, नित्य और एक होगा। यह प्रकृति है। (भेदानां परिमाणात्)

२– इस संसार में सभी पदार्थ सुख–दुःख और मोह प्रदान करने वाले हैं जैसे–कोई प्रेमिका अपने प्रियतम के साथ रहने पर सुखी और दूर रहने पर दुःखी तथा विरह की तीव्रता में मोहित या मूर्छित रहती है या जैसे कोई सुन्दर युवती अपने प्रियतम को सुखी, उसमें अनुरक्त अन्य स्त्री को दुःखी और अन्य कामियों को मोहित करती है या जैसे वसन्त ऋतु में कोयल की कूक प्रिया संयुक्त पुरुष में सुख, विरही में दुःख और माली में मोह (अज्ञान) उत्पन्न करती है । इसलिए संसार के सभी पदार्थो में सत्व, रज और तम गुण विद्यमान रहते हैं। इनमें से सत्वगुण हमें सुख प्रदान करता है, रजोगुण दुःख देने वाला होता है और तमोगुण मोह उत्पन्न करता हैं इससे पता चलता है कि त्रिगुणात्मक प्रकृति ही सम्पूर्ण पदार्थो का मूल कारण है जिसमें ये तीनों ही गुण समन्वित रहते हैं (समन्वयात्)

३– कारण की शक्ति से सम्पूर्ण कार्य सम्पन्न होते हैं । यह प्रकृति ही इस विश्व का मूल कारण

है। इसी से सम्पूर्ण जड पदार्थ उत्पन्न होते हैं। (शक्तितः प्रवृत्तेश्च)

४– व्यक्तावस्था में कार्यकारण भेद या विभाग का अनुभव होता है जो यह सिद्ध करता है कि अव्यक्त कारण से ही समस्त कार्य उत्पन्न होते हैं। यह अव्यक्त कारण प्रकृति है। (कारणकार्य विभागात्)

५–अव्यक्तावस्था में समस्त कार्य बीज रूप में अपने कारण में समाहित हो जाते हैं इस अवस्था में कार्य कारण भेद नहीं रह जाता है। प्रलयावस्था में समस्त पदार्थ कारण में पुनः लीन होकर अभेद हो जाते हैं।[1] यह मूल कारण प्रकृति है। (अविभागाद् वैश्वरूप्यस्य)

प्रकृति के गुण

प्रकृति सत्व, रज और तम नामक तीन गुण से युक्त होने के कारण ही त्रिगुणात्मिका कही गई है। इसमें प्रकृति के तीनों गुणों की साम्यावस्था बतायी गयी हैं[2] ये तीनों ही गुण सूक्ष्म तथा अतीन्द्रिय होने के कारण इनका प्रत्यक्ष नहीं किया जा सकता है। इनके कार्यो के द्वारा ही इनके गुणों का भी अनुमान लगा लिया जाता है।[3] सत्व गुण का कार्य सुख है, रजोगुण का कार्य दुःख है और तमोगुण का कार्य मोह है। सांख्य के त्रिगुणों के भी गुणों का वर्णन है। प्रकाशत्व, चलत्व, लघुत्व, गुरुत्वादि इन गुणों के भी गुण कहे गये हैं इससे यह स्पष्ट होता है कि गुण द्रव्यरूप है। ये ही प्रकृति के निर्माणक तत्व हैं। अपने सम्मिलित साम्ययरूप में ये तीनों ही गुण प्रकृति कहे गये हैं। प्रकृति इनके अलावा कुछ भी नहीं है। इनको गुण के नाम से इसलिए पुकारा गया है क्योंकि ये प्रकृति की अपेक्षा गौण हैं या ये ही पुरुष के उपकरण भी हैं अथवा गुण का अर्थ डोरी

१– भेदानां परिमाणात् समन्वयात् शक्तितः प्रवृत्तेश्च।
कारणकार्यविभागाद् विभागाद् वैश्वरूप्यस्य। –सांख्य कारिका, १५

२– गुणानां साम्यावस्था प्रकृतिः ।

३– गुणाना परमं रूप न दृष्टिपथमृच्छति।
–भारतीय दर्शन आलोचन और अनुशीलन, चन्द्रधर शर्मा, पृ० सं० १४४

भी होता है। इसलिए ये तीनो ही गुण ऐसे गुण हैं जिनकों मिलाकर प्रकृति रूपी रस्सी का निर्माण होता है इन्ही तीनों गुणों की सहायता से मनुष्य रूपी पशु को इस संसार से बाँध लिया जाता है।

पुरुष

सांख्य दर्शन के द्वारा अभिमत दूसरा स्वतंत्र तत्व पुरुष है। यह पुरुष क्या है, यह पुरुष एकमात्र चेतन तत्व है जिसके तीन तत्व बताये गये हैं। पहला अर्थ है चेतन तत्व व्यष्टि (पिण्ड) जो शरीर से बना हुआ है। उदाहरण के लिए जो हृदय के अन्दर आकाश है, उसमें यह पुरुष है, जो मन का मालिक, अमृत और ज्योतिर्मय है। अन्तः करणों के अनन्त और परिच्छिन्न होने से ये पुरुष अनन्त और परिच्छिन्न कहलाते हैं और परिच्छिन्नता के कारण ही अल्पज्ञ हैं, इनकी संज्ञा जीव भी हैं। इनकी अपेक्षा से चेतन तत्व ही आत्मा कहलाता है।[१]

इस पुरुष शब्द का दूसरा अर्थ है चेतन तत्व (ब्रह्ममाण्ड) समष्टि जगत् से मिश्रित है। वह चेतन तत्व जो सम्पूर्ण जगत् में मिश्रित है वह पुरुष हजारों सिर, हजारों नेत्र और हजारों पावो, वाला है। वह इस ब्रह्माण्ड को चारों ओर से घेरकर भी दस अंगुल परे खड़ा है अर्थात् दसों दिशाओं में व्याप्त हो रहा है। समष्टि अन्तःकरण के एक और विभु होने से वह एक और सर्वव्यापक है और सर्वव्यापकाता के कारण सर्वज्ञ है। इसकी संज्ञा ईश्वर–पुरुषविशेष सगुण ब्रह्म = अपर ब्रह्म और सबल ब्रह्म हैं। इसकी अपेक्षा से चेतन तत्व परमात्मा कहलाता है।[२]

इस पुरुष शब्द का तीसरा अर्थ है कि शुद्ध चेतन तत्व जड़तत्व से निखरा हुआ केवल शुद्ध ज्ञान स्वरूप है। उस पुरुष की वेदों में बहुत अधिक महिमा बतायी गयी है। पुरुष (परमात्मा = शुद्ध चेतन तत्व) इससे कहीं बडा है, सारा भूत इसका एकपाद ही हैं उसके तीन पाद अमृत स्वरूप

१– स य एषोऽन्तर्हृदय आकाशः ।
तस्मिन्नयं पुरुषों मनोमयः ।
अमृतो हिरण्मयः।।

२– सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहसृपात्।
स भूमिं विश्वतो वृत्तावात्यतिष्टद्दशांगुलम।। –श्वेता०, ३/१४

अपने प्रकाश में हैं। इसकी संज्ञा शुद्ध ब्रह्म = निर्गुण–ब्रह्म = परब्रह्म और परमात्मा है। यह जडतत्व की सारी उपाधियों समष्टि, व्यष्टि एकत्व, बहुत्व इत्यादि से परे केवल शुद्ध ज्ञान स्वरूप है।[१]

सांख्य ने आत्मा के शुद्ध स्वरूप को सर्वव्यापक, निर्गुण, गुणातीत, निष्क्रिय, निर्विकार अपरिणामी, कूटस्थ, नित्य माना है। जो सांख्य ग्रन्थों के इन टीकाकारों को भी अभिमत है इसके अनुसार आत्मा में जाति नहीं रह सकती क्योंकि जो विभु है उसमें जाति नहीं रहती जैसे आकाश। इसके अतिरिक्त एक जाति में जो व्यक्ति रहते हैं, उन व्यक्तियों में परस्पर भेद अथवा विलक्षणता के निमित्त कारण रूप, अवयवों की बनावट, गुण, कर्म,देश, काल, दिशा आदि होते हैं। ऊपर बताये गये आत्मा के लक्षण में इनमें से किसी भी निमित्त की सम्भावना नहीं हो सकती। इसके अतिरिक्त जब त्रिगुणात्मक जड़, अग्नि, वायु आदि के शुद्ध स्वरूप में एकत्व है, तो गुणातीत आत्मा के शुद्ध ज्ञान स्वरूप में बहुत्व कैसे सम्भव हो सकता है? कपिल जैसे आदि विद्वान और सांख्य जैसी विशाल प्राचीन फिलॉसफी के साथ पुरुष परमब्रह्म के इस प्रकार के लक्षण का कोई मेल नहीं बैठ सकता। बहुत सम्भव है कि नवीन वेदान्तियों के कटाक्ष के विरोध में नवीन सांख्यवादियों ने भी अद्वैत के खण्डन और द्वैत के समर्थन में इस प्रकार की युक्तियों को प्रयोग करने में कोई दोष न समझा हो। फिर भी प्राचीन सांख्य और इन नवीन सांख्यवादियों में आत्मा का शुद्ध केवली स्वरूप एक ही प्रकार का है। ध्येय वस्तु के स्वरूप अथवा लक्षण में कोई भेद नहीं है। केवल कहने मात्र के लिए एकत्व और बहुत्व में भेद है। जाति से अभिप्राय सत्ता मात्र. ज्ञान स्वरूप मानने में कोई दोष नहीं आता है।

सांख्यकारिका में पुरुष के विषय में बताया गया है कि सभी संघातों के दूसरों के लिए होने, त्रिगुणत्व इत्यादि का अभाव होने, सभी त्रिगुणात्मक वस्तुओं के लिए (चेतन) अधिष्ठाता एवं भोक्ता

१– एतावानस्य महिमातोज्यायाँश्च पुरुषः।
पादोऽस्य विश्वाभूतानि त्रिपादस्यामृतं दिवि।। –ऋग्वेद–१०/१०/३

की अपेक्षा होने एवं कैवल्य या मोक्ष के लिए प्रवृत्ति होने के कारण पुरुष की पृथक सत्ता सिद्ध होती है।[१] अव्यक्त, महत्, और अहंकार आदि संघात होने के कारण दूसरे के लिए हैं जैसे–शयन, आस, अङ्.राग (लेप) आदि। अव्यक्त आदि को संधात[२] इसलिए कहा गया है क्योंकि इनमें सुख–दुःख और मोह तीनों ही समाहित रहते हैं। अव्यक्त आदि संघातों को दूसरे के लिए और दूसरे को तीसरे के लिए मानने पर अव्यवस्था फैल जाएगी । इसकी व्यवस्था होने के कारण अव्यवस्था[३] को मानना ठीक नहीं है। उदाहरण में प्राप्त होने वाली सभी धर्मों का दृष्टान्तिक (प्रस्तुत विषय या पक्ष) में अनुमान करने से तो किसी प्रकार का अनुमान हो ही नहीं सकता।[४]

१– संघातपरार्थत्वात् त्रिगुणादिविपर्ययादधिष्ठानात्।
पुरुषोऽस्ति भोक्तृभावात् कैवल्यार्थं प्रवृत्तेश्च।।
–भारतीय दर्शन,आलोचन और अनुशीलन, अनूदित चन्द्रधर शर्मा,पृ०स० १४७

२– (१) परार्थाबुद्धिः संहत्यकारित्वात् स्वार्थः पुरुष इति, सर्वार्थाध्यवसायकत्वात् त्रिगुणा बुद्धिः।
–योग सूत्र भाष्य २/२०
(२) तद्संख्येय वासनामिश्तिचत्तमपि परार्थ संहत्यकारित्वात् –योग सूत्र ४/२४

३– (१) सहन्यन्ते मिश्रीभवन्त्यनेके विशेषायत्रासौ सघातः। –विद्वतो० पृष्ठ–२२३
(२) संहन्यन्ते मिश्री भवन्त्यनेके सुखादयो यत्रेति संघातः। –किरणावली

४– सघातत्वहेतोः पारार्थ्यमात्रसाधन उपक्षीणत्वेन संघातान्तरार्थत्वसाधने
विशेषतो व्यापाराभावेनासहतपरार्थत्वसिद्धिरूपाया व्यवस्थायां सम्भवन्त्यामनवस्थाकल्पना न युक्तेत्यर्थः। अयुक्तत्वे हेतुःकल्पनागौरवात्।पारार्थ्यमात्रसाधनापेक्षया संहतपारार्थ्यसाधनस्य गौरवग्रस्तत्वादित्यर्थः।
–विद्वतो०, पृष्ठ– २२४

" Because there can Scarcely be found any two occurrences in nature which could be quite identical Even in the Stock example of the Naiyayikas,- Fiesy because smoking. as the culinary hearth" we have a dissimilarity between the subject matter of the syllogism and the instanoecited. Thus, in the culinary hearth the fire is for cooking food, and proceeding from a house made by men etc, whereas such is not the case with the fire in the mountain. (द्रष्टव्य गंगानाथ झा–कृत अनुवाद पृष्ठ, ६१) फुटनोट–१

सांख्य कारिकाकार ने पुरुष की सत्ता सिद्ध करने के लिए जननमरणकरणानां[1] नामक कारिका का प्रतिपादन किया है जिसका अर्थ है कि जन्म–मरण और इन्द्रियों की व्यवस्था[2] एक साथ प्रवृत्ति के अभाव और गुणों के भेद के कारण पुरुष की अनेकता सिद्ध की गयी है। पुरुष की अनेकता जन्म–मरण और इन्द्रियों की व्यवस्था के कारण ही सिद्ध होती है। अभिनव शरीर, इन्द्रिय, मन, अहंकार, बुद्धि एवं वेदना[3] के संघात (समुदाय) के पुरुष का सम्बन्ध[4] ही जन्म है न कि उसका परिणाम, क्योंकि वह तो अपरिणामी है। उन पूर्व ग्रहीत शरीर आदि का परित्याग (सम्बन्ध–विच्छेद) ही मरण[5] हैं। न कि पुरुष का विनाश या ध्वंस, क्योंकि वह तो कूटस्थ नित्य[6] अर्थात् सभी कालों में एक रूप रहने वाला है। 'करण' अर्थात् बुद्धि इत्यादि तेरह (बुद्धि, अहंकार, मन, पाँच ज्ञानेन्द्रियों और पाँच कर्मेन्द्रियाँ)। उन जन्म और इन्द्रियों का 'प्रतिनियम' अर्थात् उनकी व्यवस्था। यह व्यवस्था सभी शरीर में एक ही पुरुष के होने पर संगत नहीं होती, क्योंकि तब तो एक ही पुरुष के उत्पन्न होने पर सभी उत्पन्न होंगे और एक ही पुरुष के मरने पर सभी पुरुष मर भी जायेंगे, एक के अंधे होने पर सभी अंधे भी हो जाएंगे। इससे अव्यवस्था फैल जाएगी और सम्पूर्ण सृष्टि ही खण्डित हो जायेगी। सृष्टि का विकास होने के बाद ही मोक्ष प्राप्ति भी आवश्यक

१– जन्ममरणकरणानां–गौडपाद भाष्य माठर०, सांख्य चन्द्रिका , युक्ति दीपिका। किन्तु जयमंगला धृतपाठ जननमरणकरणानां ही है।

२– व्यवस्था वैयधिकरणयेनावस्थानम् विद्वतो० पृष्ठ २३२ (अर्थात् विभिन्न अधिकरणों या स्थानों की विद्यमानता)

३– वेदना सुखाद्यनुभवः स्फूर्त्याख्या चेतना वेति विद्वत्तोषिणी बुद्धिः महत्तत्वम् वेदना तत्परिणामो ज्ञानाख्यः इति सुषमा। वेदना प्रान्ति परिहाराद्यनुकूला बुद्धिवृत्तिरिति किरणावली।

४– अभिसम्बन्धो विलक्षणः सयोगः समुदितदेहादिविशेषितबुद्धया सह प्रतिविम्बाख्यः सम्बन्धः इति किरणावली। अभिसम्बन्धः संयोग। इति वंशीधरी

५– मरणं तु यद्यपि 'मृङ्. प्राणत्यागे' इति स्मरणात् प्राणोपलक्षितदेहादीनां त्यागरूपम मुख्यमेवात्मनि सम्भवति, तथापि घटादेरिव विनाशरूपं मरणमत्र मा कश्चिद् ग्रहीदित्याशयेनाह–न तु विनाश इति।

– – – – मा नाम भूज्जातो मृत इति व्यावहारात् नराणां व्यामोहः (आत्मनि जायमानर्मियमाणत्व भ्रान्ति) इत्यनुकम्पावती वृहदारण्यक श्रुतिरपि (४/३/८) 'स वायं पुरुषः जायमानः शरीरमभिसम्पद्यमानः स उत्क्रामन् म्रियमाणः इत्येवं स्वयमेव शरीरादिना संयुज्यमानत्वमेवात्मनो जायमानत्वं, शरीरादुत्क्रमणमेव चात्मनो म्रियमाणत्वं निराह। –विद्वतो०

६– पृथिव्यादीनामपि सूक्ष्मरूपेण सर्वदा सत्तवाङ्.गीकारेण नित्यत्वादाह कूटस्थनित्यत्वादिति। एक रूपेण सर्वकालव्यापित्वरूपनित्यत्वात् इति भावः। –सुषमा।

है।

सांख्य के अन्तर्गत ससार में आध्यात्मिक, आधिभौतिक और अधिदैविक दुःख व्यापत है। इन्ही तीनों से छुटकारा पाना ही सांख्य का मोक्ष कहा गया हैं इसी को मुक्ति और अपवर्ग कहते हैं। मोक्ष जीवन का चरम लक्ष्य और चरम पुरुषार्थ है। मोक्ष प्राप्त पुरुष अपने शुद्ध चैतन्य रूप में प्रकाशित रहता है। पुरुष त्रिगुणातीत होता है, जिसका कारण मोक्ष में सुख की कोई स्थिति सांख्य ने स्वीकार नहीं किया है। पुरुष अनित्य है, परिणामातीत और बन्धन मोक्ष से मुक्त रहता है, क्योंकि वह विशुद्ध चैतन्य रूप है। बुद्धि में जब उसका प्रतिबिम्ब प्रकाशित होता है तो वह पुरुष जीव के रूप में प्रतीत होने लगता है। सांसारिक बन्धन जीव का होता है, उस चैतन्य पुरुष का नहीं। जब पुरुष को अपने शुद्ध स्वरूप या चैतन्य रूप का वास्तविक ज्ञान प्राप्त हो जाता है तो वह सांसारिक बन्धनों से मुक्त होता है, जैसे वह सदैव रहता है इसलिए पुरुष के स्वरूप का अभाव या बुद्धि में उसके प्रतिबिम्ब रूप ही बन्धन हैं और उसके स्वरूप का ज्ञान मोक्ष है। जब पुरुष स्वयं को प्रकृति और उसके नाना कार्य से भिन्न जान लेता है तब उसे अपने स्वरूप का ज्ञान होता है। वास्तव में सुख और दुःख बुद्धि या मन को होता है और आत्मा या पुरुष उससे मुक्त रहता है, अज्ञानता के कारण वह स्वयं को बुद्धि से अलग समझ नहीं पाता है । जब बुद्धि में सुख या दुःख होता है तो आत्मा के अज्ञान के कारण स्वयं को सुख–दुःख प्रतीत होने लगता है जैसे संतान के सुखी होने या दुःखी होने से पिता स्वयं को सुखी या दुःखी समझने लगता है। अविवेक सम्पूर्ण दुःखों का कारण है। विवेक ज्ञान से ही मोक्ष प्राप्त हो सकता है। सांख्य कारिका में मोक्ष के विषय में कहा गया है कि प्रकृति स्वयं अपने आपको सात रूपों (धर्म, अधर्म, अज्ञान, वैराग्य, अवैराग्य, ऐश्वर्य और अनैश्वर्य) से बॉधती है और वही फिर पुरुषार्थ के लिए (पुरुष का परम प्रयोजन मोक्ष सम्पादन करने के लिए) एक रूप (ज्ञान रूप) से (अपने–आपको) छुड़ाती हैं[1] मोक्ष को समझना

१– रूपैः सप्तभिरेव तु बध्नात्यात्मानमात्मना प्रकृति.।

सैव च पुरुषार्थं प्रति विमोचयत्येकरूपेण।। –डा० आद्या प्रसाद मिश्र सांख्य तत्व कौमुदी प्रभा सां० का०, ६३

ही तत्वज्ञान नहीं होता। बल्कि इस तथ्य की साक्षात् अनुभूति होनी चाहिए–मैं शरीर, इन्द्रिय, मन और बुद्धि से भिन्न हूँ–इस सत्य का साक्षात्कार यदि एक बार भी हो जाता है तब हमें सम्पूर्ण दु:खों से छुटकारा मिल जाता है। 'आत्मा' या 'मैं' शरीर इन्द्रिय ,मन और बुद्धि नहीं 'हूँ' के ज्ञान के लिए निरन्तर मनन और निदिध्यासन अनिवार्य होता है जब मैं का संदेह रहित और प्रत्यक्ष ज्ञान हो जाएगा तो मोक्ष प्राप्त होगा।

योग दर्शन

योग की परिभाषा, लक्षण और स्वरूप

शासन किसी विषय के लक्षण, भेद एवं फल सहित उपदेश या शिक्षा को कहते हैं। अनुशासन का अर्थ ऐसे विषय की व्याख्या करना जिसका कि शासन पहले से विद्यमान है।[१] अतः योग–सूत्र का आरम्भ करते हुए, महर्षि पतञ्जलि ने योग–विद्या का प्राचीन परम्परा से चला आना बतलाया है।[२] जिसका वर्णन श्रुति–स्मृति पुराणादि में भी पाया जाता है। और हिरण्यगर्भ जिसके प्रथम वक्ता हैं– 'हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः[३] और 'इदं हि योगेश्वर योगनैपुणं हिरण्गर्भो भगवान् जगादयत्'।[४] योग शब्द √ युज्, धातु में 'घञ्' प्रत्यय लगाने से बनता है। पाणिनीय व्याकरण के अनुसार √ युज् धातु तीन गुणों में प्राप्त होती है–

१– √ युज्–समाधौ धातु दिवादिगणीय (आत्मनेपदी) ।

२– √ युजिर्–संयमने धातु रुधादिगणीय (उभयपदी)

३– √ युज्–संयमने धातु चुरादिगणीय (परस्मैपदी)

इन तीनों ही धातु से बने हुए योग शब्द के अर्थ अलग–अलग हैं। पहले धातु से बने हुए योग शब्द का अर्थ समाधि है। दूसरे धातु से बने हुए शब्द का अर्थ जोड़ है और तीसरे का अर्थ संयमन होता है।

सांख्य योग दर्शन में प्रयोग किया गया योग शब्द (१) √युज्–समाधौ, धातु से ही घञ् प्रत्यय लगाकर बना हुआ है।√ युजिर्–योगे धातु से बने हुए योग शब्द का अर्थ योग फल या जोड़ होता है। न्याय वैशेषिक आदि दर्शनों में जिस 'योग' शब्द का व्यवहार किया गया है और जिस योग की

१– अनुशिष्यते व्याख्यायते लक्षणभेदोपायफलैर्येन तदनुशासनम्। (भोजवृत्ति)
शिष्टस्य शासनम् अनुशासनम्'। (वाचस्पति)

२– अथयोगानुशासनम् (योग सूत्र) –१/१

३– महाभारत–शान्तिपर्व, ३४६/६५ और योगियाज्ञवल्क्य (१२/५)

४– श्रीमद्भागवत् तथा देवी भागवत् ८/११/३

साधना से उनके 'योगज प्रत्यक्ष' नामक अलौकिक सन्निकर्ष की सिद्धि होती है, वह योग आत्मा और मन के अत्यन्ताधिक संयोग का ही अभिप्राय रखता है इसलिए उसे '√ युजिर् योगे' धातु से बना हुआ मानना चाहिए। न्याय और वैशेषिक योगी दो प्रकार के माने गये हैं। १– युक्त और २– युञ्जान। युञ्जान पद समाध्यर्थक √ युज् धातु से बन ही नहीं सकता। उस धातु से तो प्रकृति अर्थ में युज्यमान पद ही बनेगा। 'युञ्जान' पद तो रुधादिगणीय धातु से ही बन सकता है। जहॉ पर जीव और परमात्मा का मिलन दिखाया जाता है वहॉ पर √ युजिर्यामे धातु से बना योग शब्द ही होगा। क्या उसका अर्थ जोड़ या मिलना होता है किन्तु 'चित्त वृत्तिनिरोधः' रूपी समाधिक के अर्थ में पातञ्जल योग का ग्रहण करना चाहिए और उस शब्द को, दिवादिगणीय 'युज् समाधौ धातु में ही घञ् प्रत्यय लगाकर निष्पन्न हुआ मानना चाहिए।

योग पद धातु के अनुसार युजिर योगे[१] और युज समाधौ[२] दो प्रकार से निष्पन्न माना जाता है। अनेक ग्रन्थों में 'युजिर योगे' से निष्पन्न योग पद प्रयुक्त हुआ है, क्योंकि वहॉ उससे अभिप्रेत अर्थ दो पदार्थो में संयोग दिखाना ही है। किन्तु पातंजल योग दर्शन में जिस योग शब्द का प्रयोग किया गया है वह 'युज् समाधौ' धातु से बना हुआ है।[३] भाष्यकार व्यास के मत में योग एवं समाधि पर्यायवाची हैं।[४] सूत्रकार ने भी सम्प्रज्ञात एवं असम्प्रज्ञात दोनों प्रकार के योग के लिए समाधि[५] शब्द का प्रयोग किया है। भोजदेव[६] हरिहरानन्द आरण्य[७] एवं सदा शिवेन्द्र सरस्वती[८]

१– युजिर् योगे, धा० पा० ७/७

२– युज् समाधौ, धा० पा० ४/६४

३– (क) – 'युज समाधौ, इत्यस्माद्व्युत्पन्नः समाध्यर्थो न तु 'युजिर् योगे' इत्यस्मात्संयोगार्थ इत्यर्थः।
–त० वै०, पृष्ठ–३

(ख)– युज् समाधावित्यनुशासनतः प्रसिद्धो योगः। –यो० वा०, पृष्ठ–६

(ग)– अथ योगानुशासनम्। –यो० सू० १/१

४– योगः समाधिः –व्या० भा०, पृष्ठ–१

५– (क)– ताः एव सबीजः समाधिः । –यो०सू० १/३६

(ख)– तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः – यो० सू० १/५१

६– 'युज् समाधौ,' अनुशिष्यते व्याख्यायते। –भो० वृ० पृष्ठ–३

७– न च संयोगाद्यार्थकोऽयं योगः 'युज् समाधौ ' इति शाब्दिकाः ।–––भा० पृष्ठ–६

८– युज् समाधौ ' इति धातोर्योगः समाधिः –यो० सू० पृ० ३

इत्यादि व्याख्याकारों ने भी इस मत की पुष्टि की है।

लक्षण

दिवादिगणीय युज् धातु से निष्पन्न योग शब्द का व्युत्पत्तिलभ्य अर्थ है समाधि (समाधान), योगः समाधिः (व्या० भा०)। महर्षि पतञ्जलि के अनुसार चित्त वृत्तियों का निरोध ही योग कहलता है, 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' योग शब्द को समाध्यर्थक मानने पर भी शङ्का होती है कि योग तो प्रधान अंगी है और समाधि अङ्गी हैं अङ्ग–अङ्गी नहीं बन सकता, तब योगः समाधिः उक्ति कैसे ठीक हो सकती है। इसलिए शंका मिटाने के लिए भाष्यकार कहते हैं– "स च सार्वभौमश्चित्तस्य धर्मः।" यहाँ पर चकार त्वर्थक है और वह समाधि एवं योग के भेद के प्रतिपादक हैं। योग चित्त की समस्त भूमिकाओं में अनुगत है, समाधि नहीं। वास्तव में योग शब्द की प्रवृत्ति का निमित्त तो चित्तवृत्ति निरोध ही है प्रश्न उठता है कि चित्त क्या है मन, बुद्धि, अहंकार के समष्टि भूत अंतःकरण को ही चित्त कहते हैं। पतञ्जलि ने योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ही योग का लक्षण बताया है।[1] अर्थात् चित्तवृत्तियों का निरोध ही योग कहा गया है। वाचस्पति मिश्र के अनुसार चित्त का अर्थ है अन्तःकरण बुद्धि।[2]

योग के विषय में नाना प्रकार की फैली हुई भ्रांतियों के निवारणार्थ उसके वास्तविक स्वरूप को भी समझना आवश्यक हैं योग स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर जाना अर्थात् बाहर से अन्तर्मुख होना। चित्त की वृत्तियों द्वारा हम स्थूलता की ओर जाते हैं अर्थात् बहिर्मुख होते हैं। (आत्म तत्व से प्रकाशित चित्त अहंकार रूप वृत्ति द्वारा, अहंकार, इन्द्रियों और तन्मात्राओं रूप वृत्तियों द्वारा, तन्मात्राएं, सूक्ष्म और स्थूलभूत और इन्द्रियों विषयों की ओर वृत्तियों बर्हिमुख हो रही हैं।) जितनी वृत्तियाँ बहिर्मुख होती जाएंगी उतनी उसमें रज और तम के तिरोभाव पूर्वक सत्व का प्रकाश बढ़ता जायेगा। जब कोई भी वृत्ति न रहे तब शुद्ध परमात्मस्वरूप शेष रह जाता है। योग के मुख्य तीन अन्तर्विभाग किये जा सकते हैं–१ ज्ञान योग २– उपासना योग ३– कर्मयोग।

१– यो० सूत्र १/२

२– चित्तशब्देनान्तःकरणं बुद्धिमुपलक्षयति। त० वै० पृ०–३

भौतिक जड पदार्थो को जान लेना अर्थात् सांसारिक ज्ञान और विज्ञान ज्ञानयोग नहीं है। बल्कि तीनों गुणों और उनसे बने हुए सारे पदार्थो से परे अर्थात् स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर और स्थूल, सूक्ष्म और कारण जगत या अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोश या शरीर, इन्द्रियों मन, अहंकार और चित्त से परे गुणातीत शुद्ध परमात्मतत्व को जिसके द्वारा इन सबमें ज्ञान, नियम और व्यवस्था पूर्वक किया हो रही है, संशय विपर्यय रहित पूर्ण रूप से जान लेना ज्ञानयोग है। यह ज्ञान केवल पुस्तकों के पढ़ लेने से या शब्दों द्वारा सुन लेने मात्र से ही नहीं प्राप्त हो सकता। उसके लिए उपासनायोग की आवश्यकता होती है।

एक प्रत्यय का प्रवाह करना अर्थात् चित्त की वृत्ति को सब ओर से हटाकर केवल एक लक्ष्य पर ठहराने का नाम उपासना है। किसी सांसारिक विषय की प्राप्ति के लिए इस प्रकार एक प्रत्यय का प्रवाह करना उपासना कहा जा सकता है, उपासनायोग नहीं। यह उपासनायोग तभी कहलाएगा जब इसका मुख्य लक्ष्य केवल शुद्ध परमात्मतत्व की प्राप्ति हो। इसकों स्पष्ट शब्दों में समझना चाहिए कि जिस प्रकार जल के सर्वत्र भूमि व्यापक रहते हुए भी उसकी शुद्धि धारा को किसी स्थान विशेष से खोदने पर निकला जा सकता है उसी प्रकार परमात्मत्व के सर्वत्र व्याप्त रहते हुए भी उसके शुद्ध स्वरूप को किसी स्थान विशेष द्वारा अन्तर्मुख होकर प्राप्त किया जा सकता है। यह जो चित्त को किसी विशेष ध्येय (विषयलक्ष्य) पर ठहराकर शुद्ध परमात्मस्वरूप को प्राप्त करने का यत्न किया जाता है यही उपासना योग है। इसके बाद जो सर्ववृत्तियों के निरोध होने पर शुद्ध परमात्मस्वरूप में अवस्थिति है वह ज्ञान योग है।. इसी को असम्प्रज्ञात समाधि या असम्प्रज्ञात योग कहा जाता है। जिस प्रकार तली तोड़ कुंए को खोदते समय कई प्रकार की मिट्टी की तहें और अन्य अद्भुत वस्तुएँ निकलती हैं, ऐसा ही ध्यान अवस्था में होता है। यहाँ भी सूक्ष्म भूत अहंकार और अस्मिता (आत्मा से प्रकाशित चित्त) ये चार प्रकार की तीन गुणों की तहें आती हैं। जब स्थूल भूत या उनसे सम्बन्ध रखने वाले विषय सामने आवें उसको वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, जब सूक्ष्मभूत या उनसे सम्बन्धित विषय उपस्थित हों उसके

विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि, जब इन दोनों विषयों से परे केवल 'अहमस्मि' वृत्ति रह जाय उसको आनन्दानुगत और जब उससे भी परे केवल अस्मिवृत्ति रह जाये, उसको अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहा जाता है।

जिस प्रकार सारी मिट्टी की तहों के समाप्त होने पर जल को रेत से अलग किया जाता है उसी प्रकार गुणों की इन चारों तहों के पश्चात् जब आत्मा को चित्त से अलग साक्षात् किया जाता है तब उसको विवेक ख्याति कहते हैं इसके बाद शुद्ध परमात्मस्वरूप शेष रह जाता है जो समाधि असम्प्रज्ञात योग या ज्ञान योग कहलाता है। अतः उपासना योग से ही ज्ञानयोग की प्राप्ति हो सकती है। परन्तु यह उपासना योग भी बिना कर्मयोग के नहीं साधा जा सकता है।

कोल्हू के बैल के समान कामों में लगे रहने का नाम कर्मयोग नहीं है। शरीर, इन्द्रियों, धन, सम्पत्ति आदि सारे साधनों, उनसे होने वाले कर्त्तव्यरूप सारे कर्मो को और उनके फलों को भी ईश्वर को समर्पण करते हुए अनासक्त निष्काम भाव से व्यावहार करने का नाम कर्मयोग है। जिस प्रकार मंच (stage) पर आया हुआ 'एक्टर' अपने भूमिका को भलीभॉति निभाता हुआ अन्दर इसका कोई भी प्रभाव अपने हृदय पर नहीं होने देता है, उसी प्रकार कर्मयोगी ईश्वर की ओर से आये हुए सारे कर्त्तव्यों को भलीभाँति करता हुआ भी अन्दर से अलिप्त रहता है अर्थात् कर्मो को ईश्वर को समर्पण करके और आसक्ति को छोड़कर जो कर्म करता है, वह पानी में पद्यमात्र के सदृश पाप से लिप्त नहीं होता। योगी फल की कामना और कर्त्तापन के अभिमान को छोड़कर अन्तःकरण की शुद्धि के लिए केवल शरीर इन्द्रियों, मन और बुद्धि से काम् करते हैं। योगी कर्म के फल को त्यागकर परमात्मप्राप्तिरूप शान्ति का लाभ करते हैं। अयोगी कामना के अधीन होकर फल में आसक्त हुआ बंधता है।[१]

१– ब्रह्मण्याधाय कर्माणिसङ्.गत्यक्त्वा करोति यः।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा।।
कायेन मनसा बुद्धया केवलैरिन्द्रियैरपि।
योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्.ग त्यकत्वाऽत्मशुद्धये।।
युक्तः कर्मफलं त्यकत्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम्
अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबध्यते।। –गीता, ५/१०–१२

उपर्युक्त तीनों योगों के दो मुख्य भेद सांख्य और योग नाम से किये गये हैं। जहाँ भक्ति योग पर कर्मयोग पर अधिक जोर दिया गया हो वह योगनिष्ठा कहलाती है और जहाँ ज्ञान को प्रधानता दी जाती है वह सांख्य निष्ठा कहलाती है इन दोनों मुख्य भेदों में से योगनिष्ठा की चर्चा समीचीन होगी। सिनेमा के साधारण श्वेत रङ्.ग की चादर (पर्दा) के समान सत्वचित्त (जिसमें सत्व ही सत्व है) रजक्रिया मात्र और तम उस क्रिया को रोकने के लिए है का स्वरूप समझाना चाहिए। यह विद्युत के समान आत्मा (चेतन तत्व) के ज्ञान के प्रकाश से प्रकाशित हो रहा है। भेद केवल इतना है कि विद्युत जड़ होने के कारण स्वयं सिनेमा के पर्दे का देखने वाला नहीं है। उसको दूसरे चेतन पुरुष देखते हैं। आत्मा ज्ञान स्वरूप होने से अपने ज्ञान के प्रकाश में जो कुछ चित्त में हो रहा है, उसका दृष्टा है।

यही चित्त रूपी पर्दा कुछ रज और कुछ तम की अधिकता का मैल लिये हुए एक दूसरे अहंकार रूप पर्दे का स्वरूप में प्रकट हो रहा है। यह अहंकार रूपी पर्दा रज और तम की अधिकता का मैल लिये हुए तन्मात्राओं से लेकर सूक्ष्मभूतों रूपी पर्दा कुछ रज और तम की अधिकता को लिये हुए पाँच स्थूलभूतों रूपी पर्दा कुछ रज और तम की अधिकता को लिये हुए पाँच स्थूलभूतों रूपी पर्दे के स्वरूप में प्रकट हो रहा है इस पर्दे पर विषय–वासनाओं से युक्त अनन्त वृत्तियों सिनेमा के चित्रों के सदृश घूम रही हैं। चित्तरूपी पर्दे में आत्मा के ज्ञान का प्रकाश पड़ रहा है। इसलिए अपने ज्ञान के प्रकाश में जो–जो रूप यह पर्दा धारण करता है उसका स्वयमेव ही आत्मा को ज्ञान रहता है। और अपने ज्ञान स्वरूप में सर्वथा अवस्थित रहते हुए भी चित्त रूपी पर्दे का दृष्टा होने के कारण जैसा आकार यह पर्दा धारण करता है वैसा ही वह प्रतीत भी होता है।

योग के आठ अङ्.ग

यम, नियम, आसन, प्राणयाम, प्रत्याहर, धारणा, ध्यान और समाधि योग के आठ अङ्.ग हैं।[१] इन्हीं के अनुष्ठान से विवेक ख्याति के बाद ज्ञान दीप्ति होती है तत्पश्चात् सम्प्रज्ञात समाधि परिपक्व हो जाने पर सर्ववृत्ति निरोध रूप असम्प्रज्ञात समाधि का आविर्भाव होता है। वाचस्पति मिश्र के अनुसार अन्य साधकों के लिए वर्णित अभ्यास, वैराग्य, श्रद्धा एवं वीर्य आदि साधनों का भी इनमें अन्तर्भाव हो जाता है।[२] किस अङ्.ग में कौन सा साधन समाहित है इसको स्पष्ट करने के लिए विज्ञान भिक्षु ने बताया है कि वैराग्य का संतोष में श्रद्धा आदि का तप आदि में एवं परिकर्मो का धारणा, ध्यान और समाधि में अन्तर्भाव हो जाता है।[३]

योग के इन आठों नियम का पालन करना साधक के लिए आवश्यक है। कुछ परिस्थितियों को छोड़कर वह किन्ही अङ्.गों का पालन न करता हुआ अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकता,[४] ऐसा 'इलाइड' का विचार है। इन आठ अङ्.गों की नैतिकता, शारीरिक अनुशासन एवं मानसिक अनुशासन के आधार पर तीन भागों में बॉटा जा सकता है। पहले दो अङ्.ग यम और नियम व्यक्ति को नैतिक दृष्टि से अनुशासित करते हैं। यम एवं नियम व्यक्ति के व्यावहार को अनुशासित करते

१– " यमनियमाऽऽसनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान
समाधयोऽष्टावङ्.गानि।" –यो० सू० ०२/२६

२– अभ्यासवैराग्यश्रद्धावीर्यादयोऽपि यथायोगमेतेष्वेव स्वरूपतों नान्तरीयकतयान्तर्भावयितव्याः
–त० वै०, पृ० २४२

३– तत्र वैराग्यस्य सन्तोषे प्रवेशः श्रद्धाऽऽदीना च तपआदिषु, परिकर्मणां च धारणाऽऽदित्रिक इति।
–यो वा० पृष्ठ–२४२

४– Each class (anga) of practices and disciplines has a definite purpose. Patanjali hicrachicrachizes these 'members of yoga' in such a way that the yogin can not omit any of them, except in certain cases -Elide, M. Yoga Immortality and Freedom page 49

हैं। चाहे वह ब्रह्म संसार के प्रति हो या समय के प्रति हो।[1] महाभारत में भी योग के आठ ही अड्.ग बतलाए गये हैं– 'वेदेषु चाष्टगुणिनं योगमाहुर्मनीषिणः[2] लिड्.ग पुराण कहता है– साधनस्पष्टवा चास्य।

योग के आठ अड्.गों मे से पहला अड्.ग यम है। यम के पॉच भेद हैं ये पाँचों भेद इस प्रकार हैं– अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह[3] 'यम उपरमे' धातु से निष्पन्न 'यम' शब्द का अर्थ होता है कि निवृत्त होना। इसलिए हिंसा, असत्य, स्तेय, मैथुन एवं परिग्रह की निवृत्ति, स्वरूप अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह योग सम्मत यम हैं। मनुष्य का सभी प्राणिवर्ग के प्रति व्यावहार ही बहिर्मुखता की चरमसीमा है। इसलिए सबसे पहले व्यावहारिक जीवन को सात्विक, दिव्य एवं योगाभिमुख बनाने के लिए यम पहला सोपान है। यमों के सम्यक् आचरण से बाह्य–व्यावहार की शुद्धि होती है और स्थूल क्लेश कर्मो की निवृत्ति होती है।

अष्टाड्.ग योग के अड्.गों में से जो पहला अड्.ग है वह यम है। यम के पाँच भेदों में से पहला भेद है अहिंसा–सम्पूर्ण प्राणियों के प्रति हर तरह से द्रोह त्याग करना ही अहिंसा है। अर्थात् मन, वाणी, तथा कर्म के द्वारा किसी भी प्राणी को क्लेश न देना ही अहिंसा है। यही अहिंसा ही सबसे बड़ा सुख और धर्म कहा गया है। शेष जितने भी धर्म हैं वे सब धर्म अहिंसा की प्रतिष्ठा के लिए ही किये जाते हैं। विज्ञान भिक्षु ने योगसार संग्रह में 'ईश्वर गीता' के अहिंसापरक श्लोको

१– It will be noticed that the first two of these eight are concerned with the aspirant's attitude towards the outer world and towords himself. – wood E. Yoga Page –37

२– शान्ति २/६/७ नील कण्ठी टीका में

३– (क) अहिसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः। –यो० सू० २/३०

(ख) 'अहिंसासत्यमस्तेयम्ब्रह्मचर्य्य परिग्रहौ।

यमाः सक्षेपतः प्रोक्ताश्चित्तशुद्धि प्रदानृणाम ।। –यो० सा० सं०–पृष्ठ–६१

को प्रमाण रूप में उद्धृत करते हुए शास्त्रोक्त हिंसा को अहिंसा कहा है।[१] हिंसा न करने के लिए मनुष्य को चाहिए कि वह दूसरों के प्रति सद्भावना रखे और पुरुष वचनों से रहित होकर व्यावहार करे। ऐसा करने पर वह विश्वबन्धुत्व की भावना से युक्त होकर निश्चय ही प्रसन्नचित्त हो रागद्वेष से रहित हो जाएगा। विज्ञानभिक्षु ने आश्रमविहित नित्यकर्म के अविरोधी अहिंसा के परिपालन का समर्थन किया है।[२] अहिंसा पर अमल करने के लिए हिंसा के विषय में जान लेना भी अतिआवश्यक है क्योंकि हिंसा से बचना ही अहिंसा है। स्वयं की गयी हिंसा के अलावा किसी दूसरे के द्वारा कराये गये हिंसक कार्य या किसी दूसरे के द्वारा किये जाते हुए दुष्कर्मों का अनुमोदन करना भी हिंसा ही कहा गया है।[३] इसलिए साधना करने वाले को चाहिए कि वह न स्वयं किसी को पीड़ा दे और न ही किसी दूसरे को ऐसा करने के लिए प्रत्यक्ष या परोक्षरूप से सहायता दे। इन तीन प्रकार की हिंसा के मृद, मध्य एवं अधिमात्र ये तीन-तीन भेद होने से सत्ताइस (२७) भेद हुए, इन सत्ताइस का फिर मृदु, मध्य एवं अधिमात्र रूप में विभाजन करने पर इक्यासी (८१) भेद हो जाते हैं।[४] कहा भी गया है कि जिस प्रकार नाग अर्थात् हाथी के पद में अन्य सभी पद गामियों के पद

१– तुल०– ' कर्मणा मनसावाचा सर्वभूतेषु सर्वदा।
अक्लेशजननं प्रोक्तावहिंसा परमर्षिभिः।।
अहिंसायाः परोधर्मो नात्स्यहिंसापरमसुखम्।
विधिना या भवेद्धिंसा सा त्वहिंसैव कीर्तिता।।'
–योग सार संग्रह , पृष्ठ ६४

२– आश्रमविहितनित्यकर्मविरोधेनेति विशेषणीया।
–यो० वा० पृष्ठ–२४४

३– तत्रहिंसा तावत् –कृता कारितानुमोदितेति त्रिधा। –व्या० भा० पृष्ठ–२५१

४– व्या० भा० पृष्ठ–२५१

निमज्जित हो जाते हैं। उसी प्रकार अहिंसा मे ही सत्य आदि सभी धर्म समाहित हो जाते हैं।[1] स्मृति में भी अहिंसा को ही परमधर्म बताया गया है।[2]

यथार्थ चिन्तन एवं कथन ही सत्यानुष्ठान है। अर्थात् जिस रूप में किसी वस्तु का प्रत्यक्ष किया हो (देखा हो), जैसा उसे तर्कानुमान से जाना हो अथवा जैसा आगम से सुना हो, उसी रूप में उस वस्तु के ज्ञान को मन में धारण करना और दूसरों को बतलाना ही सत्य कहा गया है स्वचित्तगत बोध के विपरीत बोध कराने वाली वाणी असत्य होती है। उदाहरण के लिए 'अश्वत्थामाहतः' युधिष्ठिर का यह वाक्य द्रोणाचार्य के मन में अयथार्थ ज्ञानोत्पादन होने से असत्य है। इसका कारण यह है कि युधिष्ठिर के मन प्रत्यक्ष बोध हस्ति मृत्यु विषयक था और युधिष्ठिर के वाक्य से द्रोणाचार्य के मन में उत्पन्न हुआ ज्ञान स्वपुत्र विषयक था और वह अयथार्थ ज्ञान ही कराना चाहते थे। इसलिए ऐसी वाणी वंचनाजनक होने के कारण असत्य की। कोटि में ही गिनी गयी है। वंचना, भ्रान्ति एवं प्रतिपत्तिशून्य बोधकारक वचन ही सत्य है, पर अपकार मूलक वचन भी सत्य नहीं, बल्कि सत्य का केवल आभास ही है।[3]

"मुष् स्तेय" धातु से निष्पन्न 'स्तेय' शब्द का अर्थ होता है कि चोरी या तस्करता। स्तेयाभाव को अस्तेय कहा गया है। इसलिए अस्तेय का तात्पर्य है कि चोरी या हठपूर्वक किसी के द्रव्य को न छीनना या न ग्रहण करना।[4] इन्द्रिय से परद्रव्य अपहरण करना तो दूर की बात है, मन से रहित

१— यथा नागपदेऽन्यानि पदानि पदगामिनाम्।
सर्वाण्येवापिधीयन्ते पदजातानि कौञ्जरे।।
एवं सर्वमहिंसायां धर्मार्थमपि धीयते। —मोक्षधर्मः यो० वा०, पृष्ठ—२४५

२— अहिसा परमोधर्मः।

३— तुल०— यदिचैवमप्यभिधीयमाना भूतोपधातपरैवस्यान्न सत्य भवेत् पापमेवभवेत्।
तेनपुण्याभासेन पुण्यप्रतिरूपकेण कष्टं तमः प्राप्नुयात्। —व्या० भा० यो० सू० २/३०

४— तुल०— परद्रव्यापहरणं चौर्याद्वाऽर्थ बलेन वा।
स्तेयं तस्यानाचरणादस्तेयं धर्मसाधनम्।। —यो० सा० सं० पृष्ठ—६२

रहित वस्तु के ग्रहण एवं उसको ग्रहण–स्पृहा के परित्याग की चेष्टा ही अस्तेय साधन है। इस विषय में श्रुति भी है––''मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ।[१]

योगमार्ग पर चलने वाले यात्रियों के लिए ब्रह्मचर्य सबसे अधिक महत्वपूर्ण बताया गया है उपस्थेन्द्रिय को संयम में रखना ही ब्रह्मचर्य है[२] इसके प्रतिष्ठापित किये जाने पर वीर्य का लाभ बताया गया है।[३] वीर्य का अर्थ है शक्ति से जिसके द्वारा व्यक्ति को अणिमा, लधिमा, महिमा आदि गुणों की प्राप्ति होती है। ऐसा विचार वाचस्पति मिश्र का है। किन्तु विज्ञान भिक्षु गुणों का अर्थ अणिमा आदि को न मानकर ज्ञानक्रिया को स्वीकारते हैं।[४] वाचस्पति मिश्र के कहने का तात्पर्य है कि तारा आदि आठ सिद्धियों को प्राप्त कर लेने पर साधक शिष्यों को योग और उनके अङ्गों का ज्ञान देने में सक्षम हो जाता है। परन्तु विज्ञान भिक्षु सिद्धि–विशेष से युक्त होना न मानते हुए ज्ञान, क्रिया आदि से युक्त होने पर स्वयं ज्ञानी होकर अपने शिष्यों को ज्ञान देने में वह क्षम हो जाता है।

अष्टाङ्ग योग के पहले अङ्ग यम में अन्तिम स्थान अपरिग्रह का है। इसके माध्यम से ही साधक में वैराग्य की भावना उत्पन्न होती है क्योंकि किसी से कुछ लेने से हृदय अपवित्र हो जाता है। दान देने से दान लेने वाला हीन हो जाता है उसकी आजादी समाप्त हो जाती है और वह बद्ध एवं आसक्त हो जाता है, क्योंकि वस्तुओं के ग्रहण से अर्जन, रक्षण, क्षय, सङ्ग एव हिंसा आदि दोष उत्पन्न हो जाते हैं। इसलिए प्राण धारण करने के लिए आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का त्याग करना ही अपरिग्रह है।[५]

१– 'ईशावास्योपनिषद् १'

२– ब्रह्मचर्यमुपरथस्य संयमः। –भो० वृ० पृष्ठ–२२४

३– ब्रह्मचर्यप्रतिठायां वीर्यलाभः। –यो० सू०, २/३८

४– (क) वीर्यं सामर्थ्यं यस्य लाभादप्रतिघात प्रतीघातान्गुणान्णिमादीनुत्कर्षयत्युपचिनोति –त०वै०, पृष्ठ २५७

(ख) यस्य वीर्यस्य लाभात्प्रतीघातवर्जितान् गुणान् ज्ञानक्रियाशक्तीरुत्कर्षयति योगी वर्धयति। –यो० वा० पृष्ठ–२५७

५– द्रव्याणामप्यनादानपद्यपि यथेच्छया।

अपरिग्रह इत्युक्तस्तं प्रयत्नेन पालयेत्।। –योग सार संग्रह पृष्ठ–६२

नियम

साधक के नैतिक स्तर को ऊँचा बनाने के लिए यमों के महत्व को विस्तार पूर्वक स्पष्ट कर देने के पश्चात् साधक की आत्मशुद्धि के लिए उसके नियमों का उल्लेख निम्नवत् है।

पतञ्जलि ने साधक की आत्मशुद्धि के लिए शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान नामक पाँच नियम बतलाये[1] हैं।

शौच का अर्थ है शुद्धि अर्थात् किन्हीं साधनों के द्वारा मल को दूर कर स्वच्छ बनाना। वाह्य और आभ्यन्तर भेद से शौच के दो प्रकार हैं। वाह्य शौच का अर्थ है मिट्टी, जलादि के द्वारा शरीर की वाह्य गन्दगी को दूर कर स्वच्छता प्रदान करना और भेध्य पदार्थों आदि के भक्षण से शरीर के अन्दर होने वाले विकारों को उत्पन्न होने से रोकना[2] इस स्थूल शरीर का वाह्य शौच जितना आवश्यक है उतना ही आवश्यक आभ्यन्तर शौच भी है क्योंकि यदि शरीर के अन्दर की शुद्धि नहीं हुई तो अनेक प्रकार के रोग भी शरीर में उत्पन्न हो जायेंगे जिससे वह साधना में सफलता नहीं प्राप्त कर सकेगा। हर तरह के धर्मों का पालन करने के लिए शरीर को पूर्ण रूपेण स्वस्थ होना आवश्यक है।[3] भाष्यकार के कथनानुसार चित्त की गन्दगी को दूर करना ही आभ्यन्तर शौच है।[4] वाचस्पति मिश्र के अनुसार– मद, अभिमान एवं ईर्ष्यादि को चित्त से दूर करनाहीआभ्यन्तर शौच है।[5]

१– शौचसंतोषतप· स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः। –यो०सू०,२/३२

३– तत्र शौचं मृज्जलादिजनित मेध्याभ्यवहरणादि च वाह्यम्। –व्याकरण भाष्य,पृष्ठ –२४७

४– शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्– कु० सं०, पंचम सर्ग

५– आभ्यन्तरम् चित्तमलानामाक्षालनम्,। –व्या० भा०, पृ०२५७

५– चित्तमला मदमानसूयादयः। त० वै०, पृ०,२४८

सन्तोष

सन्तोष का अर्थ है कि जो विषय प्राप्त हो गए हों, उससे अधिक प्राप्त करने की इच्छा का न होना,[1] क्योंकि दुःख तब होता है जब वह जो कुछ प्राप्त करना चाहता है उसे प्राप्त नहीं कर पाता है। यदि वह आवश्यकता से अधिक वस्तुओं की इच्छा नहीं करेगा तब उसे दुःख का अनुभव भी नहीं होगा। वास्तव में ये आवश्यक वस्तुएँ क्या हैं? इसके विषय में वाचस्पति ने कहा है कि जिन वस्तुओं के बिना जीवन–यापन न हो उनके अतिरिक्त अन्य वस्तुओं की लालसा न करना ही सन्तोष कहा गया है।[2] किन्तु विज्ञानभिक्षु के अनुसार जीवन–यापन करने की जो वस्तुएँ आवश्यक हैं[3] उनसे ही सन्तुष्ट रहने को सन्तोष मानते हैं। जीवन धारण हेतु प्राप्त आवश्यक भोग साधन से अधिक संग्रहेच्छा का अभाव संतोष है।[4]

तप

क्षुधा–पिपासा, शीत–उष्ण, सुख–दुःख, स्थान (खड़ा ही रहना) आसन (बैठा ही रहना) आदि सम्पूर्ण द्वन्द्वों की अवस्थाओं में अविचलित रहना ही तप कहा गया है। वाणी के संयम के लिए काष्ठमौन, आकार मौन, उक्त--द्वन्द्व सहने के लिए कृच्छ, चान्द्रायण, सन्तापन आदि व्रत भी तप के ही अन्तर्गत आते हैं। इनको अपनी–अपनी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार ही करना चाहिए। यदि शरीर में इन व्रतों का पालन करने से व्याधि, पीड़ा या इन्द्रिय विकार होता हो तो इनको नहीं

१– सन्तोषः संन्निहितसाधनादधिकस्यानुपादित्सा। –व्या० भा०, पृ०,२४८

२– प्राणयात्रामात्रहेतोरभ्यधिकस्यानुपादित्सा सन्तोषः। –त० वै०,पृ०,२४८

३– अत्यावश्यकप्राणयात्रानिर्वाहकविद्यमानसाधनाद्तिरिक्तस्यालिप्सेत्यर्थः। –यो० वा०, पृ.२४८

४– " यदृच्छालाभनो नित्यमलपुंसोऽवेदिति।
या धीरतामृषय· प्राहु सन्तोषं सुख लक्षणम्।। " –कूर्म पुराण–२, विष्णु पुराण–६

करना चाहिए। चित्त प्रसाद में बाधक उग्र, तप–योग में मना किए गए हैं–

" युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु।

युक्तास्वप्नावबोधस्य योगी भवति दुःखहा।।

–गीता, ६/१७

वाजि विद्या प्रवीण सारथि की तरह शरीर प्राण और इन्द्रियों को सही ढंग से अपने वश में करना, तप के माध्यम से हो सकता है। श्री भिक्षु ने योग सार संग्रह में उपवास परक कृच्छु चान्द्रायण आदि व्रतों द्वारा शरीर शोषण को ही उत्तम तप कहा है।[1] परन्तु योग साधना के लिए कठोर तप, वर्जित बताया गया है । इसलिए उपर्युक्त व्रतों द्वारा शरीर शोषण यदि योग मार्ग में बाधक सिद्ध हो तो उसे उत्तम तप नहीं माना जा सकता है।[2] भिक्षु जी की तप की व्याख्या योगी की शारीरिक क्षमता पर निर्भर करती है। कृच्छादि, तप पापक्षय के लिए आवश्यक होने से पालनीय होते हैं। द्वन्द्व–सहन में शक्तिवर्धक तप ही उत्तम तप कहा जा सकता है।

स्वाध्याय

उपनिषद, गीता आदि मोक्ष प्रतिपादक, आध्यात्मिक शास्त्रों का नियमित अध्ययन और प्रणव गायत्री आदि का नियमित जप, स्वाध्याय कहलाता है। स्वाध्याय में ही विषय चिन्तन दुर्बल पड़ जाता है। परमार्थ में रुचि एवं ज्ञान बढ़ता है। इस तरह अन्तःकरण शुद्ध होता है स्वाध्याय के तीन भेद बताए गए हैं पहला वाचिक, दूसरा उपांशु और तीसरा मानस है। वह आपस में एक दूसरे को स्फुटतः शब्द कराने वाला, स्वाध्याय, वाचिक कहलाता है। ओष्ठ स्पन्दन की किया स्पष्ट प्रतीत होने पर भी जिससे दूसरों को शब्द ज्ञान न हो, उस स्वाध्याय को उपांशु कहते हैं पद एवं वर्ण

१– उपवासपराकादिकृच्छचान्द्रायणादिभिः।
शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम्।। –कूर्म पुराण

२– शारीरं तु तपो घोरं सांख्याः प्राहुर्निरर्थकः ।
–महाभारत अनुशासन पर्व, पृ०, ६०१३, गीता प्रेस संस्करण यह दाक्षिणात्य पाठ है।

संगति के अनुसार बाह्य स्पन्दन शून्य शब्द–चिन्तन को ही मानस जप कहा जाता है।[1]

ईश्वर प्रणिधान

फल की इच्छा न करते हुए सम्पूर्ण कर्मो के फल को समर्पित कर देना ही ईश्वर प्रणिधान कहलाता है। योग सार संग्रह में इसी को ईश्वर पूजन और स्तुति स्मरण तथा पूजन द्वारा मन, वचन और कर्म से निश्चल भक्ति को ही उसका स्वरूप कहा है।[2] हम जितने भी कार्य करते है उन सबको ईश्वर को अर्पित करने के लिए निरन्तर ही ईश्वर का स्मरण करना बताया गया है। ईश्वर को भूलकर किया हुआ सम्पूर्ण कार्य अपने व्यक्तित्व के अहंकार के कारण होता है। अपने आप में अकर्तृत्व की भावना और भगवत्स्मरण पूर्वक कर्म करने से और फल की इच्छा न करने से कर्माशय नही बनते हैं। यही ईश्वर प्रणिधान का वास्तविक स्वरूप एवं लक्ष्य है।

आसन

योग के अड्.गों में से तीसरा अड्.ग है आसन। इलायड यम और नियम को यौगिक क्रियाओं के अन्तर्गत मानते ही नहीं हैं उनके मत में मुख्य रूप से योगाड्.गों में से तीसरे से ही योग के

१– " स्वाध्यायस्य त्रयो भेदा वाचिकोपांशुमानसाः।
उत्तरोत्तर वैषिष्टयं प्राहुर्वेदार्थवादिनः।।
यः शब्दबोधजननः परेषां श्रृण्वतां स्फुटम्।
स्वाध्यायो वाचिकः प्रोक्तं उपांशोरथलक्षणम्।
ओष्ठर्यो स्पन्दमात्रेण परस्याशब्दबोधकः।
उपांशुरेष निर्दिष्टः सहस्रो वाचिकाज्जपः।।
यत्पदाक्षरसंगत्या परिस्पन्दविवर्जितम्।
चिन्तनं सर्वशब्दानां मानसं तं जपं विदुः।। –योगसार सं०, वि भि०, पृ० ६३

२– " स्तुतिस्मरणपूजाभिर्वाड्.गमनः कायकर्मभिः।
सुनिश्चला शिवे भक्तिरेतदीश्वर पूजनम्।। –यो० सार सं०–६४

साधनो की शुरुआत होती है।[1] पतञ्जलि के अनुसार योग साधना के लिए आवश्यक सुख पूर्वक बैठने की कला ही मानते हैं। उनके अनुसार साधक जिस विद्या से सुख पूर्वक स्थिरता से बैठ सके, वही आसन कहलाता है। विज्ञान शिक्षु के मतानुसार संसार में जितने भी प्रकार के जीव हैं। उन सबके बैठने के लिए जितने ढंग हैं उतने ही प्रकार के आसन माने गए हैं।[2] ई० वु० ने आसनों को दो भागों में विभाजित किया है। उनके अनुसार कुछ आसन तो मात्र ध्यानावस्था के लिए होते हैं। जिनमें साधक लम्बी अवधि तक बिना कठिनाई का अनुभव किए बैठ सकता है। दूसरे आसन का उद्देश्य शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करना है इनमें साधक को अधिक समय नहीं लगता डा० जोशी भी वुड की ही भॉति आसन की दो श्रेणी मानते हैं[3]। अभिदानन्द बताते हैं कि कुछ लोग स्थिर होकर बैठ नहीं सकते हैं, वे हिलते डुलते रहते है, यदि वे हिलते–डुलते रहेंगे तो चित्त कभी भी एकाग्र नहीं हो सकेगा। क्योंकि शरीर और मस्तिष्क में बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध है। यदि शरीर गतिशील होगा तो मस्तिष्क का एक भाग भी उसके साथ गतिशील रहेगा। इसलिए शरीर को रखने के लिए आसन करना बहुत ही आवश्यक है।[4] किन प्रश्नों के शिथिल करने से आसनों में स्थैर्य

१– यावत्यो जीवजातयसतावन्त्येवासनानीति संक्षेपः। –योग वाशिष्ट, पृ०२६२

2& We may divide the postures into two groups: – (1) Those intended to be retained for a long time in meditation. (2) Those intended for bodifyfitness, most of which are meant to be retained for a very short time, in some cases only a few seconds

–wood, E. Yoga p.–106

३– The postures may be divided into two main groups namely, those which are comfortable sitting positions, and the others that are employed for exercising various parts the body. The postures belonging to the former group are usually employed for the purpose of making the mind silent.

–Joshi, K.S.Y.P. P. –127

४– The idea of the postures of the body is to gain control over the body. some people cannot sit still. So one will try to concentrate and to meditate. He must keep the body still. If he goes on rocking and to meditate, he cannot do it very well , because a portion of his mind has activity in consection with that rocking state of the physical body.

–Abhidanand. Y.psy.p.14

आता है। इस विषय में वाचस्पति और विज्ञानभिक्षु में पर्याप्त मतभेद है। वाचस्पति मिश्र आसन काल में सामान्य शारीरिक क्रियाओं को रोकना आवश्यक समझते हैं।[1] किन्तु विज्ञान भिक्षु के मतानुसार आसन काल से पहले को शारीरिक क्रियाओं के द्वारा थकान होने के कारण आसन बन्ध काल में अङ्ग कम्पन होता है। इसलिए आसन सिद्धि नहीं हो पाती हैं। भाव यह है कि प्रयत्नों को शिथिल करने का तात्पर्य आसन काल से पहले ही क्रियाओं को शिथिल करना है।[2]

आसन उस स्थिति को कहते हैं । जिसमें स्थिरतापूर्वक सुखावह उपवेशन हो।[3] आस्यते इति आसनम् इसका तात्पर्य है कि जिसके द्वारा स्थिरता एवं सुख प्राप्त हो वही आसन कहलाता है। आसन के अनेक भेद कहे गए है। जैसे–पद्मासन, वीरासन, भद्रासन, स्वस्तिकासन, सिद्धासन, दण्डासन, सोपाश्रयासन, पर्यङ्कासन, कौञ्चनिषदनासन, हस्तिनिषदनासन उष्ट्रनिष्दनासन एवं समसंस्थानसनादि।

पद्मासन

योगों में सबसे उत्तम आसन पद्मासन को ही कहा गया है। बाँयी जंघा के ऊपर दाहिना पैर और दायीं जंघा के ऊपर बाँया पैर रखकर, दोनों हाथों को पीठ की तरफ से लाकर बाँए पैर के अंगूठे को दाहिने हाथ से पकड़कर और दाहिने पैर के अंगूठे को बाएँ हाथ से पकड़ने से बद्ध पद्मासन होता है । साथ ही रीढ़ को सीधा रखने के लिए नासिका के अग्रभाग का निरीक्षण रखने के लिए नासिका के अग्रभाग का निरीक्षण भी करना होता हैं । गीता में भी आसन के लिए कहा

१– तस्मादुपदेष्टव्यस्यासनस्यायमसाधकों विरोधी च स्वाभाविकः प्रयत्नः –इति स्वाभाविकप्रयत्नशैथिल्यमासनसिद्धि हेतुः। –ता० वै०, पृ० २६७

२– बहुव्यापारानन्तरं चेदासनं क्रियते तदाऽङ्गकम्पनादासनस्थैर्य न भवतीत्याशयः। –यो० वा० पृ० २६३

३– "स्थिरसुखमासनम्" –यो० सू० २/४६

"समंकाय शिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।

सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।

प्रशान्तात्मा विगतभीब्रह्मचारिव्रते स्थितः।

मनः संयम्यमच्चितो युक्त आसीत् मत्परः।।" [1]

वीरासन

वीरासन अर्ध पद्मासन को कहा गया है इसमें एक पाँव एक उरु के ऊपर रहता है और दूसरा दूसरी उरु के नीचे पृथ्वी पर स्थित रहता है।

भद्रासन

भद्रासन में युगल पद्तलों को वृषभ के समीप एकत्रित करके उसके ऊपर दोनों हथेलियों को संपुटित करके रखा जाता है।

स्वस्तिकासन

बाएँ पैर को मोड़कर–दाहिनी जंघा एवं उरु के बीच स्थापित करके और दाहिने पैर को बायीं जंघा पर एवं उरु के बीच स्थापित करके सीधे बैठने से स्वास्तिकासन सिद्ध होता है। योगाभ्यास करने के लिए हमेशा युद्ध, शान्त एवं एकान्त स्थल होना चाहिए। इसके साथ ही साथ आहार भी हमेशा शुद्ध ग्रहण करना चाहिए। आसन हमेशा पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके ही करना चाहिए। गीता में आसन की स्थापना के लिए उपाय बताते हुए पवित्र स्थान में नीचे कुशासन पर क्रमशः मृग चर्म और वस्त्र बिछाकर ही बैठने को कहा है।[2] .

१– गीता, ६/१२/१३

२– "शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य, स्थिरमासनमात्मन·।
नात्युच्छित नातिनीयं चैलाजिन कुशोत्तरम्।।
तत्रैकाग्र मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियः क्रियः।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये।।
सम कायशिरोग्रीवं धारयन्नचल स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।
प्रशान्तात्मा विगत भीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनः संयम्य मच्चितो योगमासीतमत्परः। –(गीता ६/११–१२–१३–१४)

प्राणायाम

अष्टाङ्.ग योग के साधनों में से तीसरा साधन आसन है। आसन के बाद प्राणायाम का स्थान आता है। भाष्यकार के अनुसार आसन की सिद्धि करने के बाद ही प्राणायाम का अभ्यास शुरू करना चाहिए।[1] अर्थात् सोते–जागते, उठते बैठते किसी भी समय यदि कोई मनुष्य प्राणायाम करना चाहे तो वह असम्भव कहा गया है। या फिर उचित ढंग से नही कर सकेगा। इसलिए **प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए साधक को चाहिए कि वह एक निश्चित आसन में बैठकर** प्राणायाम करे। तभी वह सफल हो सकेगा अन्यथा सफलता मिलना बहुत ही कठिन है।

प्राणायाम शब्द प्राण तथा आयाम नामक दो शब्दों से मिलकर बना है। प्राणस्य आयामः इति प्राणायामः। साधारण अर्थो में हम प्राण शब्द का तात्पर्य प्राण वायु से ही लगाते हैं जो कि श्वास के माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश करती है और प्रश्वास के द्वारा निष्कासित कर दी जाती है, किन्तु यहां पर प्राणायाम का अर्थ मात्र उस प्राण को रोकना नहीं, बल्कि शरीर में उपस्थित, प्राणी की सभी इन्द्रियों के व्यापार को ऊर्जा देने वाली जीवनी शक्ति को नियन्त्रण में रखना है उस जीवनी शक्ति को ही प्राण शब्द से सम्बोधित किया गया है।[2] सूत्रकार ने चार प्रकार के प्राणायामों का उल्लेख किया है। पहला है– ब्राह्य–वृत्तिक दूसरा है– आभ्यन्तर वृत्तिक, तीसरा है– स्तम्भ वृत्तिक[3] और चौथा प्राणायाम वह होता है। जिसमें ब्राह्य एवं आभ्यन्तर दोनों ही प्रकार के विषयों का अतिक्रमण कर दिया जाता है।[4]

जब प्रश्वास पूर्वक गति का अभाव किया जाता है तब उसे बाह्यप्राणायाम[5] या रेचक[6] के नाम से अभिहित किया जाता है। श्वास लेकर प्रश्वास की गति को रोकना ही पूरक के नाम से जाना

१– सत्यासनजये – – – – – प्राणायामः। –व्या० भा० पृ० २६३

२– जीवननाम्नी सर्वेन्द्रियाणां वृत्तिः प्राणनापाननादिरूपेत्यर्थः। –यो० वा० पृ० ३५७

३– बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः, परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः। –यो० सू० २/५०

४– ब्राह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः। –यो० सू० २/५१

५– यत्र प्रश्वास पूर्वको गत्याभावः सः बाह्यः। –व्या० भा० पृ० २६४

६– (क)– रेचकमाह–यत्र प्रश्वासेतिं –त० वै०, पृ० २६५

(ख)– स तु प्राणायामों बाह्मवृत्तिराभ्यन्तरवृत्तिः स्तम्भ वृत्तिरिति त्रिविधः रेचक, पूरक कुम्भकं भेदात्। –यो० वा० पृ० २६५

जाता है।[1] तीसरे प्राणायाम में श्वास एवं प्रश्वास दोनों की गति को एक ही प्रयत्न द्वारा रोक दिया जाता हैं।[2] और उसे कुम्भक प्राणायाम के नाम से पुकारा जाता है। इसमें शरीर निश्चल रहता है। चौथे प्रकार के प्राणायाम को तीसरे प्रकार का ही भेद मानना चाहिए क्योंकि उसमें भी श्वास एवं प्रश्वास की गति का पूर्ण निरोध हो जाता है और शरीर में स्थित प्राण निष्क्रिय हो जाता है। दोनों में अन्तर बताने के लिए केवल इतना ही कहा गया है कि तीसरा प्राणायाम एक वार के प्रयत्न से ही सम्भव हो जाता है।[3]

प्रत्याहार

इन्द्रियों का अपने–अपने विषयों से सम्बन्ध न होने पर चित्त के स्वरूप का अनुकरण अर्थात् नकल जैसा करना ही प्रत्याहार है।[4] वास्तव में प्रत्याहार शब्द का अर्थ है पीछे की ओर हटना उल्टा होना या विषयों से विमुख होना। इसमें इन्द्रियाँ अपने बहिर्मुख विषयों से पीछे हटकर अन्तर्मुखी हो जाती हैं। इस कारण इसको प्रत्याहार कहा गया है। प्रत्याहार शब्द प्रति उपसर्ग तथा आहार शब्द से निष्पन्न होता है भगवद्गीता में प्रत्याहार के विषय में कहा गया है–

"यदासंहरते चायं कूर्मोङ्.गानीव सर्वशः।
इन्द्रियाणीन्द्रिआर्थेभ्यस्तस्याप्रज्ञाप्रतिष्ठिता।"[5]

२/५८

१– पूरक माह–यत्र श्वासेति। –त० वै०, पृ० २७५

२– तृतीयः स्तम्भवृत्तिर्यत्रोभयाभावः संकृत्प्रयत्नाद्भवति। –व्या० भा० पृ० २६४

३– वक्ष्यमाणस्य कुम्भकभेदस्य चतुर्थप्राणयामस्य
व्यावर्त्तनाय सकृत्प्रयत्नादिति विशेषणम्। –यो० वा०, पृ० २२६

४– स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणाम् प्रत्याहारः। –यो० सू० २/५४

५– –भगवद्गीता, २/५८

इसके बाद प्रत्यहार का वर्णन महाभारत में भी किया गया है। महाभारत के अश्वमेघ पर्व में (४२/४६) में इसका वर्णन किया गया है। –

" विद्वान कूर्म इवाङ्.गानि कामान् संहृत्य सर्वतः।

विरजाः सर्वतो मुक्तो यो नरः सः सुखी सदा।।"[१]

प्रत्याहार की साधना के लिए अधिक प्रयत्न नहीं करना पड़ता है क्योंकि इन्द्रियों का व्यापार अर्थात् कार्य चित्त की गति के अनुसार होता है। प्रत्याहार के पहले ही यम, नियम, आसन और प्राणायाम के द्वारा चित्त वाह्य विषयों से हट जाता है इसलिए इन्द्रियॉ भी अपने–अपने विषयों से विरत हो जाती हैं। इस अवस्था में अर्थात् विषयों की असम्पृक्तावस्था में चित्त का जैसा स्वरूप होता है। उसी तरह इन्द्रियॉ भी चित्त का अनुकरण करने लग जाती हैं। इसी कारण सूत्रकार ने भी 'चित्तस्वरूपानुकार इव' का प्रयोग किया है कहने का तात्पर्य यह है कि इन्द्रियाँ अनुकरण जैसा करती हैं पर वास्तव में वह अनुकरण नहीं करती हैं क्योंकि चित्त तो पहले ही वाह्य विषयों से विमुख होकर बाद में आत्मतत्वाभिमुखी होता है परन्तु इन्द्रियाँ तो केवल अपने वाह्य विषयों से ही विमुख होती हैं चित्त की तरह वे आत्मतत्वाभिमुख नहीं होती हैं इस प्रकार प्रत्याहार इन्द्रियों का ही धर्म है, चित्त का धर्म नहीं है। बिना प्रत्याहार के ध्यान किया सम्भव ही नहीं हो सकती है। 'चित्तस्वरूपानुकार इव' की व्याख्या भगवान् व्यास ने बड़ी ही सुन्दर उपमा के द्वारा किया है जिस प्रकार मधु बनाने वाली मक्खियाँ, रानी मक्खी के उड़ने पर उड़ने लगती हैं और उसके बैठने पर बैठ जाती हैं इसी तरह इन्द्रियाँ भी चित्त के अधीन होकर कार्य करती हैं। जब चित्त का बाहर के विषयों से उपराग होता है तभी उसको ग्रहण करती हैं यम, नियम, प्राणायामादि के प्रभाव से चित्त जब बाहर के विषयों से विरक्त होकर समाहित होने लगता है, तब इन्द्रियाँ भी अन्तमुर्ख होकर उस जैसा अनुकरण करने लगती है और चित्त के निरुद्ध हो जाने पर स्वयं भी निरुद्ध

१– –महाभारत के अश्वमेघ पर्व –४२/४६

हो जाती हैं। यही उनका प्रत्याहार है। जब योग साधना के द्वारा चित्त एकाग्रता के योग्य हो जाता है। तब चित्त को किसी उचित विषय की ओर लगाना चाहिए जिससे चित्त पुनः अनुचित विषय की ओर संलग्न न हो जाये। नहीं तो उसकी पूरी साधना ही व्यर्थ हो जाती है इसलिए साधक को चाहिए कि वह विभिन्न सांसारिक विषयों में आकृष्ट करने वाली साधन भूत पञ्चेन्द्रियों पर नियन्त्रण प्राप्त कर उन्हें अन्तर्मुखी बनायें। जब इन्द्रियाँ वाह्य विषयों की ओर आकृष्ट नहीं होगी तब निश्चय ही चित्तकाराकारित हो जायेगी। इसलिए चित्त के ध्येय विषय वाली के समान अन्य इन्द्रियाँ भी होंगी। यह प्रत्याहार के द्वारा ही सम्भव है, क्योंकि इन्द्रियों का अपने विभिन्न विषयों में सम्प्रयोग न होने पर उनका चित्ताकाराकारित हो जाना ही प्रत्याहार है। वाचस्पति मिश्र के अनुसार "चित्त का जिस भी एकत्व में एकाग्रता प्राप्त करने पर इन्द्रियों द्वारा उसका अनुकरण करना है उसे वाह्य विषयों से अनुराग नहीं मानना चाहिए।"[१]

धारणा

धारणा एक अंतरङ्ग साधन है। आसन प्राणायाम, प्रत्याहार आदि से जब चित्त चाञ्चल्य पूर्ण रूप से निवृत्त हो जाये, तब उसे किसी देश विशेष में बॉधना अर्थात् स्थिर करना धारणा कहलाता है।[२] देश का अर्थ यहॉ वाह्य आभ्यन्तर आध्यात्मिक देशों से है। ये देश नाभिचक्र (मणिपुर), हृदय कमल (अनाहत चक्र), नासिकाग्र, जिह्वाग्र, भ्रूमध्य, ब्रह्मरन्ध्र और चन्द्र, सूर्य, ध्रुव आदि है इन देशों अर्थात् आध्यात्मिक स्थल विशेषों में वृत्ति मात्र से चित्त को स्थिर कर देना धारणा है।

१– यत्पुनस्तत्वं चित्तमभिनिविशते न तदिन्द्रियाणा वाह्यविषयाणामनुकारोपि। –त० वै० पृ० २७२

२– देशबन्धश्चित्तस्य धारणा। –यो० सू० ३–१

"योग सार संग्रह" मे पर्वत–शिखर भी धारणा का देश बतलाया गया है।[1] श्री भिक्षु ने यह शङ्का उठाई है कि मूर्ति आदि ध्येय के विषय में तो देश का कथन युक्ति संगत प्रतीत होता है, किन्तु सत्वपुरुर्षान्यताख्याति और शुद्ध ब्रह्मविषयिणी धारणा में उक्त ध्येय असीम अपरिच्छिन्न होने से देश–बन्ध से क्या सम्बन्ध हो सकता है? साथ ही शङ्का निवृत्त करते हुए यह बताया है कि जिस प्रकार अग्नि सर्वव्यापी होने पर भी, अग्नि का इन्धनादि ही आश्रय स्थल है और उसके तीव्र घर्षण से अग्नि प्रज्जवलित हो उठता है, उसी भाँति ब्रह्म प्रकृत्यादि सर्वव्याप्त होने पर भी हृदय आदि उपाधियों में उनका साक्षात्कार होने से ही उनका देश मान्य है।[2] आभ्यन्तर देश साक्षात् अनुभव के द्वारा चित्त बन्ध और वाह्य विषयों में वृत्ति–मात्र अर्थात् ज्ञानमात्र से चित्त का बन्ध धारणा कहलाता है।[3] योगसारसंग्रह ने धारणा का समय द्वादश आयाम बतालाया है "धारणा द्वादशायामा" अर्थात् जितनी देर में द्वादश आयाम (प्राणायाम) होते हैं, उतनी देर तक पूर्वोक्त देशों में जब चित्त स्थिर, तब उसे धारणा कहते हैं।

ध्यान

तत्र प्रत्ययैकतानताध्यानम्।[4] उस देश विशेष में जिसमें साधक ने धारणा को सिद्ध किया है, चित्त का निरन्तर सदृश प्रवाह ही ध्यान कहा जाता है। एकतानता से अभिप्राय है चित्त की एकाग्रता जो कि वाचस्पति मिश्र का कथन है।[5] ध्यानावस्था काल में चित्त के सदृश प्रवाह की उपमा लगातार बहने वाली तेल की धारा से दी गई है।[6] शंकराचार्य ने भी सर्ववेदान्त–सिद्धान्त–सार संग्रह नामक ग्रन्थ के अन्तर्गत

१– "हृत्पुण्डरीकेनाभ्यां वा मूर्ध्नि पर्वतमस्तके।
एवमादिप्रदेशेषू धारणा चित्तबन्धनम्।। –(कूर्म पु०)
पर्वमस्तके पाठ भ्रष्ट प्रतीत होता है। इस श्लोक में शरीर के आभ्यान्तर विषय वर्णित हैं।
सम्भवतः यहाँ पर "पर्वणि या पर्वसु पाठ शुद्ध होगा।

२– द्रष्टव्य –योग सार संग्रह।

३– 'तत्र प्रत्ययैकतानताध्यानम्" –यो सू० ३–२

४– यो० सू० ३/२

५– एकतानतैकाग्रता –त० वै० पृ० २७६

६– एकतानता तैलधारावदेकतानप्रवाहः। –भा०, २८३

ध्यान का लक्षण देते हुए लिखा है कि तैलधारा की तरह जो वृत्ति का अनवच्छिन्न प्रवाह है। उसे ध्यान कहते हैं।[१] भाष्यकार ने भी वृत्यन्तर से अबाधित सदृशप्रवाह को ही ध्यान कहा है।[२]

ध्यान के काल को द्वादश–धारणा पर्यन्त मानते हैं और अपने मत की पुष्टि के लिए गरुड़ पुराण से श्लोक भी उद्धृत करते हैं।[३] योग–सारसंग्रह में भी इन्होंने ईश्वर गीता से श्लोक उद्धृत कर अपने इसी मत को पुष्ट किया हैं।[४] धारणा एवं ध्यान में एक अन्य अन्तर यह है कि ध्यान में वृत्ति मात्र के द्वारा सारा देश विशेष में चित्त को केन्द्रित ही किया जाता हैं जबकि ध्यान में उस स्थल पर ध्येय रूप चतुर्भुजादि का चिन्तन किया जाता है।[५] धारणा से ध्यान का वैशिष्ट्य दिखाने के लिए भाष्यकार ने धारणा का लक्षण करते हुए वृत्तिमात्रेण इस पद का प्रयोग किया है, ऐसा विज्ञान भिक्षु का मत है।[६] जिस प्रकार ध्यानावस्था में चित्त की पूर्ण एकाग्रता धारणा पर विजय प्राप्त किए बिना असम्भव बतायी गयी है। उसी प्रकार अन्तिम योगाङ्ग समाधि के लिए ध्यान पर विजय प्राप्त करना भी साधक के लिए अनिवार्य है।

समाधि

समाधि वही ध्यान जब स्व–स्वरूपशून्यवत् होकर ध्येय के स्व–स्वरूपशून्यवत् होकर ध्येय के स्वरूप मात्र का प्रकाशक बनता है तब समाधि कहलाता है।[३] ध्यानावस्था में ध्याता (चित्त), ध्यान(चित्त वृत्ति) तथा (ध्येय चित्तवृत्ति का विषय), इन तीनों का आभास होता है। अभ्यास की दृढ़ता से ध्येय के स्वभावावेश–वश ध्यान का आकार लुप्त हो जाता है, केवल ध्येय के स्वरूप का

१– तैलधारावदच्छिन्नवृत्या तद्ध्यानमिष्यते। –स० वे० सा० सं०, पृ० ८१५

२– सदृशः प्रवाहः प्रत्ययान्तरेणापरापरामृष्टो ध्यानम्। –व्या० या० पृ०–२१६

३– तस्यैव ब्रह्मणि प्रोक्तं ध्यानं द्वादश धारणाः। –यो० वा०, पृ० २८० पर उद्धृत

४– स काल ईश्वरगीतायामवधृतः–

धारणा द्वादशयामा ध्यानं द्वादश धारणाः।

ध्यानद्वादशकं यावत्समाधिरभिधीयते।। –यो० सा० सं०,पृष्ठ ४५

५– यथा हृत्पुण्डरीकादौ चतुर्भुजादिचिन्तनम् बुद्धिवृत्तौवा, तद्विवेकतश्चैतन्यचिन्तनम् , कारणोपाधौचेश्वरचिन्तनमिति। –यो० सा० सं० पृ० ४४

६– "वृत्तिमात्रेण न तु ध्येयकल्पनयेत्यर्थः तेन ध्यानादिव्यावृत्तिः।" –यो० वा० पृ० सं० २७६

७– "तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।" –यो० सू० ३–३

भान होता है किन्तु इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि इस अवस्था में ध्यान की सत्ता ही नहीं होती क्योंकि ध्येय का प्रकाशक तो ध्यान ही होता है। ध्यान का अस्तित्व सर्वथा अस्वीकार कर देने पर ध्येय का निर्भासक कौन होगा? वस्तुतः समाधि, ध्यान एवं ध्येय की तन्मयावस्था है। जिस प्रकार जल में प्रक्षिप्त लवण (नमक) वर्तमान रहने पर भी जल–स्वरूप ही प्रतिभासित होता है, उसी भाँति समाधि काल मे ध्यान विद्यमान रहने पर भी अपने स्वरूप को त्याग कर ध्येय से अभिन्न रूप मे भासता है। वस्तुतः ध्यान का अभाव नही हो जाता है फिर भी उसके स्वरूप के अभाव जैसी प्रतीति होती है, इसी भाव को सूत्रकार ने "इव" पद से अभिव्यंजित किया है अर्थात् स्वरूप शून्य के समान प्रतीत होता है, परन्तु वास्तव में स्वरूप शून्य नहीं होता है। ध्यान की ही चरम उत्कृष्ट सीमा समाधि है। यह चितस्थिति की सर्वोत्कृष्ट अवस्था है। इन्द्रियों से अत्युत्कृष्ट विषय–सम्पर्क होने पर मग्न भी हो सकता है, किन्तु समाधि इस तरह नहीं टूटती है। उक्त अवस्था में जब द्वादश ध्यान–पर्यन्त स्थिर रहने लगे, तब वही समाधि के नाम से पुकारी जाती है। "ध्यानद्वादशकं यावत् समाधिरभिधीयते"।[1] यथा–

"धारणापञ्चनाडीका ध्यानंस्यात्षष्टिनाडिकम्।

दिनद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते।।"[2]

अर्थात् पाँच नाडिका (घटिका या घड़ी) पर्यन्त एकाग्र चित्तस्थिति धारणा, साठ घड़ी–पर्यन्त स्थिर वृत्ति ध्यान और बारह दिन तक एकाग्र चित्तस्थिति धारणा, साठ घड़ी पर्यन्त स्थिर वृत्ति ध्यान और बारह दिन तक एकाग्रचित्त स्थिति समाधि कही जाती है। इस विषय में स्वामी ब्रह्मलीन मुनि ने लिखा है कि वास्तव में ढाई घड़ी तक एकाग्र चित्त स्थिति भी समाधि ही है, अन्यथा उतने ही समय में होने वाला अनुभव सिद्ध समाधि सुख अनुत्पन्न हो जायेगा। कारण उस समय में समाधि के बिना समाधि सुख मिलना ही असम्भव है, पर वह होता है।[3]

१– द्रष्टव्य––यो० सा० संग्रह

२– स्कन्द पुराण (काशी खण्ड ४१)

३– यो० भा० विव० (पृ० ५०६)

तृतीय अध्याय

चित्तवृत्तियाँ और पातञ्जल योग दर्शन

चित्त का स्वरूप ज्ञान वृत्तियों के निरोध रूपी फल प्राप्ति के लिए अत्यन्त आवश्यक है। वाचस्पति मिश्र चित्त का तात्पर्य अन्तःकरण से लगाते है; जिसे बुद्धि का उपलक्षक कहा गया है।[1] विज्ञान भिक्षु अन्तःकरण सामान्य को ही चित्त कहते हैं। किन्तु विज्ञानभिक्षु ने इसे बुद्धि के उपलक्षक के रूप में नहीं माना है। इनका मानना है कि वस्तुतः मन तो एक ही है, परन्तु वृत्ति भेद से भिन्न–भिन्न दिखाई देने पर उसके चार ही भेद स्वीकार किये जाते हैं।[2] चार भेदों से तात्पर्य मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार से है, जिन्हें योगदर्शन में चित्त के रूप में स्वीकार किया गया है। जबकि पञ्चशिखाचार्य के अनुसार 'एक ही दर्शन है, ख्याति (वृत्ति) ही दर्शन है।'[3] कहने का तात्पर्य है कि पुरुष वैसा ही देखता है जैसा उसकी वृत्ति होती है। वृत्ति का एक अर्थ स्वभाव या व्यावहार भी हो सकता है। इसलिए सुख–दुःख, मोहरूप सत्त्व गुण वाली, रजोगुणी अथवा तमोगुणी जैसी चित्त की वृत्तियाँ होती है, वैसा ही व्यावहार दशा में पुरुष का स्वरूप जाना जाता है। अर्थात् यह सुखी है या दुःखी है, ऐसा लोग समझते हैं। जब चित्त एकाग्रता में परिणत हो जाता है, तब चित्त शक्ति भी उस रूप में प्रतिष्ठित होती है। जब चित्त इन्द्रिय वृत्तियों के साथ विषयाकार से परिणत होता है, तब पुरुष भी उस वृत्ति के रूपाकार ही जान पड़ता है।

बृहदारण्यक उपनिषद में कहा गया है कि 'स समानः सन् ध्यायतीव लेलायतीव' वह आत्मा या चित्त बुद्धि के समान होकर अर्थात् बुद्धि के साथ तादात्म्याध्यास को प्राप्त होकर मानो ध्यान करता है, मानो चलता है या मलिन दर्पण में प्रतिबिम्बित मुख में मलिनता का आरोप करके अविवेकी लोग 'मेरा मुख मलिन है', इस प्रकार शोक करता है, वैसे ही पुरुष भी चित्त के

१– चित्तशब्देनान्तःकरणं बुद्धिमुपलक्षयति। –त० वै०, पृ० ०३

२– चित्तमन्तःकरणसामान्यमेकस्यैवान्तःकरणस्य वृत्तिभेदमात्रेण चातुर्धाऽत्र दर्शने विभागात्। –यो० वा०, पृ० १२

३– एकमेव दर्शनं ख्यातिरेव दर्शनम्।

उपाधि धर्मों का अपने में आरोपण करके "मैं सुखी हूँ, मैं दुःखी हूँ, आदि इस प्रकार भ्रमजाल में फॅसकर शोकग्रस्त हो जाता है, यह वृत्ति सारूप्य पद का अर्थ है। पुरुष में भोक्तृत्व शक्ति और दृष्टत्व शक्ति है और चित्त में दृष्यत्व–शक्ति और भोग्यत्व शक्ति है। यही इन दोनों की परस्पर योग्यता है। इस योग्यता–लक्षण–सन्निधि से ही चित्त सुख–दुःख, मोहाकार रूप परिणाम से भोग्य और दृश्य हुआ 'स्व' कहा जाता है और पुरुष भोक्ता तथा द्रष्टा हुआ स्वामी कहा जाता है। जैसे जलाशय में (नदी या तालाब) जब नाना प्रकार की तरंगे उछलती रहती हैं, तब गगनस्थ चन्द्र मण्डल का प्रतिबिम्ब दिखता है और जब तरंगे उठना बन्द हो जाती हैं; तब स्वच्छ रूप से प्रकाशमान होकर चन्द्र प्रतिबिम्बत विषयाकार होने से चंचल रहती हैं तब चेतन भी चन्द्रमण्डल की तरह चित्त में प्रतिबिम्बित हुआ उसी तरह निज रूप में नहीं दीखता। जब चित्त वृत्तियाँ निरुद्ध हो जाती हैं, तब चन्द्र मण्डल के सदृश चेतन निज स्थिर रूप में स्थित हो जाता है। यह तीसरे और चौथे सूत्र का फलितार्थ है।

योग के अनुसार चित्त की वृत्तियॉ पॉच प्रकार की मानी गयी हैं जिनमें से कुछ वृत्तियों को क्लिष्ट के अन्तर्गत रखा गया है और कुछ को अक्लिष्ट के अन्तर्गत रखा गया है।[१] यद्यपि संसार में असंख्य पदार्थ हैं, किन्तु उन सब को योग में पाँच वृत्तियों के रूप में ही स्वीकार किया गया है। इनमें से राग द्वेषादि क्लेशों को, हेतुभूत वृत्तियों को क्लिष्ट और रागद्वेषादि क्लेशों को नष्ट करने वाली वृत्तियों को अक्लिष्ट कहते हैं। ज्ञान के द्वारा अविद्या, अस्मितादि विषयिणी वृत्तियाँ नष्ट हो जाती हैं। इनसे रज, तम आदि गुणों का अधिकार नष्ट हो जाता है। ये ही ज्ञान विषयक वृत्तियाँ गुणाधिकार–विरोधिनी अक्लिष्टा वृत्तियाँ कहलाती हैं।[२] इन क्लिष्ट और अक्लिष्ट वृत्तियों के पाँच प्रकार बतलाए गये हैं, जो इस प्रकार हैं– प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति।[३] इन पाँचों

१– "वृत्यः पञ्चतथ्यः क्लिष्टाक्लिष्टा,"। (यो०सू०–१/५)

२– " ख्यातिविषया गुणाधिकाविरोधन्यो" (व्यासभाष्प–१/५)

३– प्रमाण विपर्यय विकल्पनिद्रास्मृतयः (यो० सू० १/६)

प्रकार में से पहला प्रकार है–प्रमाण। इस प्रमाण के फिर तीन उपभेद किये गये हैं, जो प्रत्यक्ष, अनुमान और आगम कहे जाते हैं।[1]

प्रमाण से तात्पर्य किसी वस्तु के वास्तविक स्वरूप को स्थापित करने वाली वृत्ति से है। जिस वृत्ति के द्वारा यह यथार्थ बोध (प्रमा) उत्पन्न हो, वही प्रमाण कहलाता है। उसे दूसरे शब्दों में प्रमा का करण भी कहा जा सकता है। नेत्रादि इन्द्रियों के विषय–सन्निकर्ष के द्वारा–उदित होने वाली चित्त–वृत्ति प्रत्यक्ष प्रमाण कहलाती है। लिङ्ग ज्ञान या लक्षण से उत्पन्न होने वाली चित्त वृत्ति अनुमान प्रमाण कहलाती है और आप्त वाक्यों के सुनने से वाक्यार्थ के विषय उत्पन्न होने वाली चित्त वृत्ति आगम प्रमाण या शब्द प्रमाण के नाम से जानी जाती है।

ज्ञेय पदार्थों से भिन्न मिथ्यारूप से प्रतिष्ठित होने पर चित्त की वृत्ति विपर्यय कहलाती है।[2] अर्थात् यह पदार्थ के वास्तविक स्वरूप का बोध नहीं कराती, यह प्रमाण के द्वारा बाधित हो जाती है और नेत्रों के दोष के कारण एक चन्द्रमा के स्थान पर दो चन्द्रमा दिखाई देना विपर्यय वृत्ति है। क्योंकि यह एक चन्द्र विषयक यथार्थ ज्ञान के द्वारा बाधित हो जाती है।[3] वाचस्पतिमिश्र एवं विज्ञान भिक्षु दोनों ने संशय को भी विपर्यय वृत्ति के अन्तर्गत माना है।[4] वास्तविकता से रहित केवल शब्द ज्ञान पर ही आश्रित वृत्ति को विकल्प वृत्ति कहा जाता है।[5] जैसे 'चैतन्य पुरुष का स्वरूप है। ऐसा जानकर किसी भी चेतन पुरुष में विशेषण–विशेष्य भाव अवश्य होता है, जबकि निर्वस्तुक होने के कारण प्रमाण रूप न होकर विकल्प रूप ही है। क्योंकि चैतन्य मात्र ही पुरूष होने के कारण यहाँ

१– प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि। –(यो० सू० १/७)

२– विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्। –यो० सू० १/८

३– तत्र प्रमाणेन बाधनप्रमाणस्य दृष्टम्। तद्यथा–द्विचन्द्रदर्शनम सद्विषयेणैकचन्द्रदर्शनेन बाध्यत इति। –व्या० भा०–पृ० ३५

४– (क) अतः संशयोऽपि संगृहीतः। –त०वै०–पृ०३५

(ख) संशयस्याप्यत्रैवान्तर्भावः। –यो० वा० पृ० ६५

५– शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः। –यो०सू० १/६

उस अभेद में विशेषण–विशेष्य रूप की कल्पना की गयी है।[1]

शब्द ज्ञान पर आधारित होने से इसका आगम प्रमाण में अन्तर्भाव किया जा सकता है। इस शंका के समाधान के लिए व्यास देव ने इसके प्रमाण में अन्तर्निहित किये जाने का निषेध किया है, क्योंकि यह वस्तु शून्य है।[2] वस्तुशून्य होने के कारण इसका विपर्यय में अन्तर्भाव किया जा सकता था। इस शड्.का के निवारण के लिये व्यास जी ने लिखा है कि शब्द ज्ञान के आधार पर इस वृत्ति के पश्चात् ही व्यावहार देखा जाता है। इसलिए इसका विपर्यय में अन्तर्भाव नहीं किया जा सकता है।[3] विपर्यय के द्वारा जो व्यावहार होता है, वह व्यावहार केवल क्षणभर के लिए ही होता है। क्योंकि बाद में होने वाले पदार्थ का यथार्थ बोध के द्वारा अयथार्थ ज्ञान का बोध हो जाने पर व्यावहार नहीं किया जा सकता है, जबकि विकल्प वृत्ति के द्वारा हुए बोध का बाध नहीं हेाता।[4] निद्रा 'वृत्ति' ही है, इसको सूचित करने के लिए सूत्र में वृत्ति शब्द का ग्रहण किया गया है।[5] किन्तु योग के आचार्य आत्मस्थिति से अतिरिक्त चित्त की प्रत्येक अवस्था को वृत्ति ही मानते हैं। 'अभाव' शब्द से जाग्रत और स्वप्नावस्था की वृत्तियों का अभाव या जाग्रत और स्वप्न की वृत्तियों के अभाव का कारण तमो गुण कों मानना चाहिए। रजोगुण का धर्म, क्रिया और प्रवृत्ति को माना गया है। जाग्रत अवस्था में चित्त रजोगुण से युक्त रहता है। अतः वह सत्त्वगुण को गौण रूप से अपना सहकारी बनाकर अस्थिर रूप से क्रिया में अर्थात् विषयों में प्रवृत्त करने में लगा रहता है। तमोगुण

१– वस्तुशून्यत्वेऽपि शब्दज्ञानमहात्म्यनिबन्धनो व्यवहारो दृश्यते। तद्यथा–चैतन्यं पुरुषस्य स्वरूपमिति।
–व्या० भा० पृ० ३८

२– स न प्रमाणोपारोही–व्या० भा० पृ० ३८

३– न विपर्ययोपारोही च। वस्तु शून्यत्वेऽपि शब्दज्ञानमाहात्म्यनिबन्धनो व्यवहारो दृश्यते।
–व्या० भा० पृ० ३८

४– तथा च यथाऽर्थशब्देन यथाऽर्थज्ञानेन च यादृशो व्यवहारो भवति शब्दज्ञानरूपस्तादृश एव व्यवहारो विकल्पादपि दृश्यते विवेकिनामपीत्यर्थः विपर्ययस्तु नैवम, बाधोत्तरमिदं रजतमिति शब्द प्रत्ययोरभावादिति।
–यो० वा० पृ०३६

५–"अभाव प्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा।"–यो०सू०–१/१०

का धर्म स्थिति दबाना रोकना अर्थात् प्रकाश और क्रिया को रोकना है। सुषुप्ति अवस्था में तमोगुण रजस् और सत्त्व को प्रधान रूप से दबा देता है। इसलिए चित्त में तमोगुण का ही परिणाम प्रधान रूप से होता रहता है। उस समय चित्त में अभाव की ही प्रतीति होती है। जिस प्रकार एक अंधेरे कमरे में सब वस्तुएँ छिप जाती हैं, किन्तु सब वस्तुओं को छिपाने वाला अन्धकार दिखलायी देता है, जो वस्तुओं के अभाव की प्रतीति कराता है, इसी प्रकार तमोगुण सुषुप्ति अवस्था में चित्त की सब वृत्तियों को दबाकर स्वयं स्थिर रूप से प्रधान रहता है। किन्तु रजोगुण का नितान्त अभाव नहीं होता है, तनिक मात्रा में रहता हुआ वह इस अभाव की भी प्रतीति कराता रहता है। चित्त के ऐसे परिणाम को निद्रा–वृत्ति कहते हैं।

सूत्रकार ने अनुभूत विषय के असम्प्रमोष को स्मृति कहा है।[१] सम्प्रमोष शब्द सम् एवं प्र उपसर्ग से मिलकर बना है, जिसका अर्थ है 'चोरी करना'। सम्प्रमोष शब्द में नन् प्रत्यय लगने पर बने ''असम्प्रमोष' पद का अर्थ है 'तस्करता का अभाव' या चोरी न करना। जिस प्रकार पिता की सम्पत्ति को ग्रहण करना ही अस्तेय कहा गया है। उससे ज्यादा किसी दूसरे की सम्पत्ति ग्रहण करना चोरी बतलाया गया है। उसी तरह स्मृति का भी स्वजनक अनुभव के विषय से अधिक किसी दूसरे के विषय रूपसम्पत्ति को ग्रहण (प्रकाश) करना सम्प्रमोष अर्थात् चोरी है। अनुभूत विषय अनुभव द्वारा छोड़ी गयी सम्पत्ति की तरह है। अनुभूत विषय से अधिक विषय को स्मृति प्रकाशित नहीं कर सकती है। इसी से अनुभूति विषय का असम्प्रमोष स्मृति है। ऐसा लक्षण सूत्रकार ने बतलाया है। इसलिए स्मृति का विषय अनुभव के बराबर या कम हो सकता है, अधिक नहीं हो सकता। स्मृति दो प्रकार की होती है पहली भावित्स्मर्तव्या और दूसरी अभावितस्मर्तव्या।[२]

१– अनुभूत विषयासंप्रमोषः स्मृतिः। यो० सू० १/११

२– सा च द्वयीभावितस्मर्तव्या चाभावितस्मर्तव्या च। – व्या० भा० पृ० ४३

भावित्स्मर्तव्या स्मृति वह स्मृति है जिसके स्मरणीय विषय कल्पित हों[1] ऐसा वाचस्पति मिश्र ने कहा है। भावित्स्मर्तव्या स्मृति वृत्ति स्वप्नकालिक होती है[2] ऐसा व्यासदेव ने कहा है। विज्ञान भिक्षु ने बतलाया है कि जिरा स्मृति के द्वारा भविष्य में होने वाले अर्थ की सूचना मिले उसे भावित्स्मर्तव्या कहते हैं। अपने मत की पुष्टि में तर्क देते हैं कि स्वप्नदर्शन के द्वारा ही शास्त्रों में भविष्य विषयक सूचना कही गयी है, जाग्रत् कालीन स्मृति के आधार पर नहीं हैं।[3] अभावितस्मर्तव्या को वाचस्पति मिश्र यथार्थ विषय विषयक मानते हैं। और विज्ञान भिक्षु ने भावितस्मर्तव्या से अलग अर्थात् भविष्य की सूचना न देने वाली कहा है।[4] ?

इस प्रकार प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति ये पॉच प्रकार की चित्त की वृत्तियॉ हैं, जिनका योगोपदिष्ट साधनों के द्वारा निरोध करते हुए साधक क्रमशः चित्त की उत्तरोत्तर भूमियों पर बढ़ता हुआ इनका पूर्ण निरोध कर चित्त की निरुद्धावस्था को प्राप्त होकर, कैवल्य लाभ की ओर अग्रसर हो जाता है।

योग के उपाय

योग के लिए चित्तवृत्तियों के निरोध का उपाय निम्नवत् है। भगवान् व्यासदेव के अनुसार चित्त एक नदी है, जिसमें हमारी वृत्तियों का प्रवाह निरन्तर होता रहता है। इन वृत्तियों के प्रवाहित होने के लिए दो रास्ते हैं। पहला रास्ता संसार रूपी सागर की ओर बहता है और दूसरा रास्ता कल्याण रूपी सागर की ओर बहता है। जिन लोगों ने पूर्व जन्म में सांसारिक विषयों के योग के लिए कार्य किये हैं उन लोगों की वृत्तियों की धारा उन संस्कारों के कारण विवेक मार्ग में बहती

१– भावितः कल्पितः स्मर्तव्यो ययासा तथोक्ता। – त० वै०, पृ०–४४

२– स्वप्ने भावितस्मर्तव्या। व्या० भा० पृ०–४३

३– भावितः उद्भावितः सूचितः स्मर्तव्यार्थो ययेति भावितस्मर्तव्या।
स्वप्नदर्शनमेव हि भाव्यर्थसूचकतया शास्त्रे सिद्ध न तु जाग्रत् कालीना स्मृतिरिति। – यो० वा०, पृ०–४६.

४– तदभिन्ना चाभावितस्मर्तव्या। – यो० वा०, पृ०–४६

हुई संसार सागर में जा मिलती है। जिसने पूर्व जन्म में कैवल्य के लिए काम किये हैं उनकी वृत्तियों की धारा उन संस्कारों के कारण विवेक मार्ग में बहती हुयी कल्याण रूपी सागर में जाकर मिल जाती हैं। संसारी लोगों की प्रायः पहली धारा तो जन्म से ही खुली होती है, किन्तु दूसरी धारा को शास्त्र, गुरू, आचार्य और ईश्वर चिन्तन खोलते हैं। पहली धारा को बन्द करने के लिए विषयों के स्रोत पर वैराग्य का बन्ध लगाया जाता है और अभ्यास के बल से दूसरी धारा का मार्ग गहरा खोदकर वृत्तियों के समस्त प्रवाह को विवेक स्रोत में डाल दिया जाता है। तब प्रबल वेग से वह सम्पूर्ण प्रवाह कल्याण रूपी सागर में जाकर लीन हो जाता है। इस कारण अभ्यास और वैराग्य दोनों ही इकट्ठे मिलकर चित्त की वृत्तियों के निरोध के उपाय बनते हैं। सूत्र– २/२८ में जो योग के आठ साधन बताये गये हैं, इनमें से यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार जो पॉच बहिरंग साधन हैं, उनकी सिद्धि के लिए अभ्यास अधिक सहायक बनता है और तीन आन्तरिक साधन धारणा, ध्यान और समाधि में वैराग्य सहायक माना गया है। गीता का उपदेश देते समय भगवान् श्रीकृष्ण ने भी अर्जुन को, मन को रोकने के लिए, अभ्यास, वैराग्य दोनों ही समुच्चय रूप से साधन बतलाए हैं।[1]

अभ्यास :

चित्त के वृत्तिरहित होकर शान्त प्रवाह में बहने को स्थिति कहते हैं। उस स्थिति को प्राप्त करने के लिए वीर्य (पूर्ण सामर्थ्य) और उत्साह पूर्वक यत्न करना ही अभ्यास कहलाता है।[2] यम, नियम, आसन आदि योग के आठ अङ्गों का बार–बार अनुष्ठान रूप प्रयत्न अभ्यास का स्वरूप है और चित्त वृत्तियों का निरोध होना ही अभ्यास का प्रयोजन है। पढ़ना, पढ़ाना, लिखना, पाक, क्रय, विक्रय, सीवन, नाच–गाना आदि सभी कार्य अभ्यास के द्वारा ही पूरे किये जा सकते हैं।

१– (क) असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्। अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।। – गीता–६/३५
(ख) असंयतात्माना योगो दुष्प्राप इति में मतिः। वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः।। – गीता–६/३६

२– तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः। यो० सू० १/१३

अभ्यास के ही बल पर रस्सी पर चढ़े हुए नट और सरकस आदि में मनुष्य किन्तु सिंह, अश्व आदि पशु अपनी प्रकृति के विपरीत आश्चर्यजनक कार्य करते हुए देखे जाते हैं। अभ्यास के प्रभाव से अत्यन्त कठिन कार्य भी सम्पन्न हो जाते हैं अतएव जब मुमुक्षु चित्त की स्थिरता के लिए अभ्यासनिष्ठ होगा तब वह स्थिरता भी उसको अवश्य प्राप्त होकर चित्त वशीभूत हो जाएगा, क्योंकि अभ्यास के आगे कोई भी कार्य कठिन नहीं होता है। वह पहले किया गया अभ्यास अधिक समय के बाद लगातार व्यवधान रहित ठीक–ठीक श्रद्धा, वीर्य, भक्ति पूर्वक अनुष्ठान किया हुआ दृढ़ अवस्था वाला हो जाता है।[१]

अभ्यास जब दृढ़ हो जाता है, तब समाधि बहुत जल्दी भंग नहीं होती है, बल्कि अधिक समय तक बनी रहती है। इस प्रकार समाधि को अगले क्रम में बढ़ने में बाधा नहीं उत्पन्न होती है, क्योकि फिर साधक द्वारा बाद में अपनी इच्छानुसार या निश्चयानुसार समाधि लगायी और तोड़ी जाती है। उससे लोक व्यवहार की मर्यादा भी चली जाती है और समाधि भी हो जाती है। इसलिए भाष्यकार ने ''द्रागित्येव'' पद का प्रयोग किया है। 'अभ्यास कृत्वोपरमे च कालक्रमादभिभवो भवत्येवेति प्रतिपादयितुं द्रागित्येवेत्युक्तम्।[२]

वैराग्य

संसार में दिखायी देते हुए और वेद विहित विषयों में तृष्णारहित मुमुक्षु के चित्त में वशीकार प्रज्ञा का उदय होता है। इसी को वैराग्य कहते हैं।[३] विषय लौकिक एवं अलौकिक भेद से दो प्रकार का होता है। जड़ चेतनात्मक स्रक, चन्दन, वनिता, अन्नपान एवं ऐश्वर्यादि प्रत्यक्ष लौकिक विषय हैं। दूसरे होते हैं पारलौकिक विषय, जो पुनः शरीरान्तर वैद्य तथा अवस्थान्तर वेद्य के भेद से दो प्रकार के हैं। देवलोक, अप्सराएँ, स्वर्ग, वैदेह्य (विदेहावस्था का आनन्द) प्रकृतिलय आदि

१– स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कारासेक्तो दृढ़भूमिः। – यो० सू० १/१४

२– यो० वा० पृ०–४६

३– दृष्टानुश्रविक विषय वितृष्णस्य वशीकार संज्ञा वैराग्यम्। – यो० सू० –१/१५

शरीरान्तर वेद्य विषय हैं। दिव्यरस गन्ध और विभूतिपाद में वर्णित सिद्धियॉ अवस्थान्तर वेद्य विषय हैं। इसलिए गुण–दोष का विचार करने पर, इन सब ऐहिक और आमुष्मिक विषयों के उपस्थित होने पर भी उनके नीरस, नश्वर एवं दुःखरूप प्रतीत होने से, इन सबके प्रति दोष, दृष्टि युक्त साधक के चित्त में जो उपेक्षाभाव, त्याग और प्राप्तिशून्य स्थिर प्रज्ञा उदित होती है, वही वशीकार संज्ञक वैराग्य है।

महाकवि कालिदास विरचित महाकाव्य 'कुमार–संभवम्' में विकास का कारण उपस्थित होने पर भी जिनके चित्त में विकार उत्पन्न नहीं होता, वे ही धीर हैं।[1] इस प्रकार चित्त एक रस बना रहा है। चित्त की ऐसी अवस्था का नाम वशीकार संज्ञा वैराग्य है। इसी को अपर वैराग्य कहते हैं। किसी भी विषय को केवल त्यागना ही वैराग्य नहीं है, क्योंकि रागादि के कारण भी रुचि हो जाती है, जिसके कारण उसको त्यागना पडता है। किसी विषय के अप्राप्त होने पर भी उसका भोग नहीं किया जा सकता है।[2] दिखावे के लिए और भय, लोभ, मोह के वशीभूत होकर अथवा दूसरों के आग्रह से भी किसी विषय को त्यागा जा सकता है, परन्तु उसकी तृष्णा सूक्ष्म रूप से मन में बनी रहती है। विवेक अर्थात् ज्ञान के द्वारा विषयों के अनन्त दुःख रूप और बन्धन का कारण समझकर उनमें पूर्णतया अरुचिकर हो जाना और उसमें सर्वथा संगदोष से निवृत्त हो जाना ही वैराग्य कहा जा सकता है। विषयों की कामना विषयों के भोग से कभी शान्त नहीं होती है, किन्तु हवि डालने से अग्नि की ज्वाला के समान और अधिक बढ़ती है। श्री भर्तृहरि जी ने बताया है कि भोग–भोगे नहीं गये (भोगों को हमने नहीं भोगा) किन्तु हम ही भोगे गये, तप नहीं तपे हम

१– विकारहेतौ सति विक्रियन्ते येषां न चेतांसि त एव धीराः।
पातञ्जल योग–प्रदीप, गीता प्रेस, पृ०सं० १७०

२– न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति। हविषा कृष्णवर्त्मेव भूय एवाभिवर्धते।।
पातञ्जल योग प्रदीप, गीता प्रेस, गोरखपुर,
–पृ०सं० १७१

ही तप गये, समय नहीं बीता; किन्तु हम ही बीत गये, तृष्णा जीर्ण नहीं हुई, किन्तु हम ही जीर्ण हो गये है।[1]

वैराग्य को दो भोगों में विभाजित किया गया है। पहला, पर वैराग्य और दूसरा, अपर वैराग्य। अपर वैराग्य को पर वैराग्य का कारण बताया गया है। अपर वैराग्य के यतमान, व्यतिरेक, एकेन्द्रिय और वशीकार चार भेद किये गये हैं। विवेक ख्याति की पूर्ण निष्ठा प्राप्त होने पर सत्त्वगुण के कार्यरूप विवेक ख्याति में भी तृष्णा का अभाव हो जाना या जहॉ तक गुणों का अधिकार है, उन सब विषयों में तृष्णा शून्य हो जाना 'पर' वैराग्य है।[2] दिव्य और अदिव्य विषयों मे तृष्णा का अभाव हो जाना अपर वैराग्य है। अपर वैराग्य से योगी ऐहिक एवं पारलौकिक विषयों की दुःखरूपता समझकर जब उनसे अलग हो जाता है तब उसके चित्त में एकाग्रता आकर उसमें सम्प्रज्ञात समाधि का उदय होता है। वाचस्पति मिश्र ने अपना मत दिया है कि इस अन्तिम अवस्था के सिद्ध होने पर निश्चित ही यह अनुमान है कि उसमें पूर्व की अवस्थाएं तो सिद्ध होगी। अतएव सूत्रकार एवं भाष्यकार ने उनका पृथक से उल्लेख नहीं किया है।[3] वाचस्पति मिश्र के मत में आगम, अनुमान और आचार्यों के उपदेश के निरन्तर अभ्यास के द्वारा जब साधक को यह भलीभांति ज्ञात हो जाता है कि पुरुष शुद्ध, अनन्त एवं, भिज्ञ है तथा गुण उससे सर्वथा है तथा गुण उससे सर्वथा विपरीत है तो वह धीरे–धीरे गुणों से पूर्णरूप से विरक्त होता है। गुणों के व्यक्त और अव्यक्त किसी भी प्रकार के कार्य के प्रति उसका कोई लगाव अवशिष्ट नहीं रह जाता है, क्योंकि सत्व पुरुषान्यथाख्याति भी सत्त्व गुणात्मक है इसलिए उससे भी वह विरक्त हो जाता है।[4]

१– भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्तास्तपो न तप्तं वपमेव तप्ताः।
कालो न यातो वयमेव यातास्तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः।।

२– ''तत्पर पुरुषख्यातेर्गुण वैतृष्णयम'' – यो० सू० १/१६

३– एतयैव च पूर्वासां चरितार्थत्वान्न ताः पृथगुक्ता इति सर्वमवदातम्। – त० वै० पृ०–५०

४– स तथाभूतो योगी गुणेभ्यो व्यक्ताव्यक्तधर्मकेभ्यः सर्वथा विरक्तः सत्त्वपुरुषान्यताख्यातावपि गुणात्मिकायां यावद्विरक्त इति। – त० वै० पृ० ५२

विवेक ज्ञान के बार–बार अभ्यास करने से चित्त में और भी अधिक उत्तरोत्तर निर्मलता एवं आत्मशुद्धि की प्रतीति होती है। इस स्थिति में विवेक ख्याति के भी एक सात्त्विक वृत्ति एवं गुणों का परिणाम होने से, उससे भी विरक्ति उत्पन्न हो जाती है। इस प्रकार जब गुणों के प्रति भी हमारी आसक्ति नहीं रहती है तब चित्त में पर वैराग्य का उदय होता है इसी को गुण वैतृष्ण्य भी कहते हैं। यही वैराग्य की शक्ति का उच्चतम विकास है। भगवान व्यास के अनुसार यह ज्ञान प्रसाद मात्र है,[१] क्योंकि इस स्थिति में रज एवं तम क्षीणतम अवस्था में रहते हैं। इसकी प्राप्ति से योगी धर्ममेध समाधिनिष्ठ होकर अपने मन में समझता है कि प्राप्त करने योग्य 'कैवल्य' मैंने प्राप्त कर लिया है, क्षय करने योग्य क्लेश नष्ट हो गये हैं, संसार के आवागमन का चक्र छिन्न–भिन्न हो गया है, जिसके कारण बारम्बार जन्म का त्रास भोगना पड़ता है, इस प्रकार ज्ञान की पराकाष्ठा वैराग्य है।[२] अतएव सिद्ध होता है कि वैराग्य ज्ञान–विशेष है। सूत्रकार ने गुण–वैतृष्ण्य को पर वैराग्य कहा है। इसलिए भाष्यकार की इस उक्ति से उनका विरोध दिखायी देता है, किन्तु इसका भी समाधान भाष्यकार ने कर दिया है। वास्तव में कैवल्य अविनाभावी फल है। तात्पर्य यह है कि गुण वैतृष्ण्य रूप पर वैराग्य ही परिपक्वावस्था में विवेक ज्ञान रूप में परिणत हो जाता है। इसलिए भाष्य और सूत्र में विरोध नहीं दिखायी देता है।

समाधि के भेद–प्रभेद

चित्त वृत्तियों के निरोध को योग कहा गया है, किन्तु जिन चित्त वृत्तियों के निरोध या समाधि से कैवल्य की प्राप्ति न हो सके, अर्थात् जीवात्मा अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित न हो सके वह समाधि मात्र है, योग नहीं। ऐसी समाधियों (चित्त वृत्ति निरोध) जो योग कहे जाने की योग्यता रखती हैं सूत्रकार और भाष्यकार के अनुसार दो प्रकार की होती है। पहली सम्प्रज्ञात समाधि और दूसरी तामस वृत्तियों का पूर्ण निरोध हो जाता है, केवल सात्त्विक वृत्ति, पूर्ण रूपेण उदित रहती है। फलतः साधक को समग्र वस्तुओं का वास्तविक, निर्भ्रान्त एवं युग पद् ज्ञान होता है। इसलिए

१– तत्र यदुत्वरं तज्ज्ञानप्रसाद मात्रम् – व्या० भा० पृ०५१

२– "ज्ञानस्यैव पराकाष्ठा वैराग्यं एतस्यैव हि नान्तरीयकं कैवल्यमिति' (व्यास भाष्य सू० १/१६)

इस समाधि को सम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं।[१] सम्प्रज्ञात समाधि को प्राप्त करने के लिए जिन चार सोपानों से होकर गुजरना पडता है। वे इस प्रकार हैं–वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत समाधि।[२] वाचस्पति मिश्र ने इसका स्पष्टीकरण शिकारी द्वारा लक्ष्य भेदन में अपनाए जाने वाले क्रम का उदाहरण देते हुए कहा हैं–जिस प्रकार कोई शिकारी पहले स्थूल लक्ष्य को बेधता है, फिर सूक्ष्म एवं अन्त में सूक्ष्मतम् ठीक उसी प्रकार योगी भी समाधि के लिए पहले स्थूल पदार्थ को आलम्बन बनाता है फिर सूक्ष्म और क्रमशः सूक्ष्म से सूक्ष्मतर की ओर बढ़ता जाता है।[३] सम्प्रज्ञात योग अथवा समाधि के चारों भेद अथवा अवस्थाएँ ही योगसूत्र एवं भाष्य के टीकाकारों ने स्वीकार की है।[४] उनका मतभेद समापत्ति की संख्या को लेकर है न कि सम्प्रज्ञात समाधि के विषय में। समापत्ति एवं समाधि में भेद न कर पाने के कारण ही अनेक आलोचकों ने सम्प्रज्ञात योग भेदों की संख्या के विषय में मतभेद प्रदर्शित किया है और उसके छः और आठ भेद गिनाये है।[५]

१– (क) सम्यक् प्रज्ञायते साक्षात्क्रियते ध्येयमस्मिनिरोधविशेषरूपे योग इति संप्रज्ञातो योगः। – यो० वा० पृ०७
(ख) सम्यक् संशयविपर्ययरहितत्वेन प्रज्ञायते प्रकर्षेण ज्ञायते भाव्यस्य स्वरूपं येन सः सम्प्रज्ञातः। – भो०वृ०,पृ०४०
(ग) सम्यक्प्रज्ञावत्त्वेन संप्रज्ञातनामा योगः। – भा०ग०वृ०पृ० २१
(घ) ना० भ० वृ० पृ० २१
(ड़) यो० सू०, पृ० २३
(च) चन्द्रिका, पृ० २३

२– वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्संप्रज्ञातः। – यो० सू० १/१७

३– त० वै०, पृ० ५४

४– (क) वितर्कादिचतुष्टयं व्याचष्टे । यो० वा०, पृ० ५५
(ख) तत्रैककस्यास्त्याग उत्तरोत्तरेतिचतुरस्योऽयं संप्रज्ञातः समाधिः। – भो० वृ०, पृ० ४१
(ग) सम्प्रज्ञातनामा योगो भवति चतुर्विध इत्यर्थः। – भा० ग० वृ०, पृ० २१

५– (क) Of these vitarka and vicāra each have two varieties, savitarka, nirvitarka, savicāra nirvicāra -Dasgupta, S.N. A History of Indian philosophy- Vol, 1.P. 271
(ख) There are two intermediate stages through which such an intensely sensitive state of mind, called samapātti or Samādhi may be achieved
-Joshi K.S. Yoga and Personality P.114

चित्त में स्थूल विषय का आभोग वितर्क कहलाता है।[1] वितर्कानुगत समाधि स्थूल महाभूत या पञ्च भौतिक चतुर्भुजादि भगवत्प्रतिमा आदि रूप ग्राह्य विषयक समाधि है। आभोग का अर्थ है– एक वस्तु का दूसरी वस्तु में आरोप करने पर देश सम्बन्धी एकता चित्त का विषय–सानिध्य काल में तद्रूप होकर साक्षात्कार करना आभोग है। (वस्तुस्वरूपसाक्षात्कारिणी प्रज्ञा आभोगः)। वितर्कानुगत समाधि के ही प्रकृतिगत भेद सवितर्का एवं निर्वितर्का समापत्तियाँ हैं। इनमें शब्द, अर्थ एवं ज्ञान से संकीर्ण समापत्ति सवितर्का कहलाती है।[2] इसी की प्रकृष्ट भूमिका में शब्दार्थ ज्ञान–शून्य अर्थ (ध्येय) मात्र को प्रकाशित करने वाली निर्वितर्का समापत्ति कहलाती है।[3]

जब स्थूल विषयक समाधि अधिकृत हो जाती है, तब उसके अनुभवके साथ विचार विशेष से अग्रिम भूमिका में सूक्ष्म तत्त्वों का ज्ञान होता है। सूक्ष्म आलम्बन में चित्त का आभोग विचार का हेतु है।[4] वितर्कानुगत द्वारा जब चित्त वस्तु के स्थूल आकार का साक्षात् कर लेता है तब उसकी दृष्टि आगे बढ़ती है। जिस भावना के द्वारा ग्राह्य रूप स्थूल भूतों के कारण पाँचों सूक्ष्मभूतों का पाँचों तन्मात्राओं तक और शक्ति मात्र इन्द्रियों का यथार्थ रूप संशय, विपर्ययरहित सारे विषयों का साक्षात् किया जाय। वह विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि कहलाती है। इसलिए प्रकृतिगत भेद के अनुसार सविचारा और निर्विचारा समापत्ति के दो रूप हुए। सविचारा समापत्ति के अन्तर्गत शब्द, अर्थ और ज्ञान का निरूपण रहता है। समाधि प्रज्ञा की शुद्धि होने पर भी बाद में सूक्ष्म ध्येय के अर्थ मात्र का बोध होता है। उसी को निर्विचारा समापत्ति भी कहते हैं। इन्हें सवितर्का एवं निर्विचार समापत्ति सूक्ष्म विषयों का ज्ञान कराने वाली है।[5] सूक्ष्म विषयों की चरम·सीमा अव्यक्त प्रकृति पर्यन्त है।[6] इसी को अलिंग भी कहा जाता है।

१– "वितर्कश्चित्तस्यालम्बने स्थूल आभोगः" –(व्या० भा० पृ० ५४)
२– "तत्र शब्दार्थज्ञानाविकल्पैः सकीर्णा सवितर्का समापत्तिः।" –(यो०सू० १/४२)
३– "स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूप शून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का।" –यो० सू० १/४३
४– व्या० भा० –१/१७
५– "एतयैव सविचारानिर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता।" यो० सू० १/४४
६– "सूक्ष्मविषयत्वं चा लिङ्ग पर्यवसानम्।" –यो० सू० १/४५

वाचस्पति मिश्र स्थूल पञ्चभूतों के कारण रूप में विद्यमान पञ्चतन्मात्राओं महत् एवं प्रकृति को ही यहाँ प्रयुक्त सूक्ष्म पद के द्वारा अभिप्रेत मानते हैं।[१] जबकि विज्ञान भिक्षु इसके अलावा अहंकार को भी इन तत्त्वों के साथ सम्मिलित करते हुए विचारानुगत सम्प्रज्ञात योग की सीमा का निर्धारण करते हैं।[२] अणिमा सेन, वाचस्पति मिश्र के मत का अनुमोदन करते हुए सात्त्विक अहंकार को विचारानुगत के अन्तर्गत नहीं मानतीं। उनके अनुसार अहं वृत्ति का निरोध तृतीय एवं चतुर्थावस्था में होता है।[३] दास गुप्त ने यद्यपि विचारानुगत के अन्तर्गत पञ्चतन्मात्राओं से लेकर अहङ्.कार, महद् एवं प्रकृति सभी की गणना कर दी है,[४] परन्तु विज्ञान भिक्षु की तरह अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि से अहङ्.कार, को ध्येय मानने के विरोधी नहीं हैं वरन् वाचस्पति की ही तरह वह भी अहङ्.कार, को ही अस्मितानुगत का आधार मानते हैं।[५]

विचारानुगत के लगातार अभ्यास से जब चित्त की एकाग्रता इतनी बढ़ जाय कि शक्तिमात्र इन्द्रियों और तन्मात्राओं के कारण अहं को उसमें धारण करके साक्षात् किया जाय तो उसको आनन्दानुगत समाधि कहते हैं। विचारानुगत समाधि में जिस सूक्ष्म विषय का साक्षात् किया जाता है, यदि योगी वहाँ न रुककर आगे बढ़ना चाहे तो चित्त की एकाग्रता द्वारा सत्त्व गुण की

१– स्थूलकारणभूतसूक्ष्मपञ्चतन्मात्रलिंगालिंगोंविषयो विचारः। – त० वै०, पृ० ५४

२– प्रकृतिमहदहंकार पञ्चतन्मात्ररूपा भूतेन्द्रिययो सूक्ष्मा अर्थाः। – यो० वा०, पृ० ५६

३- Ramoval of ego sense, therfore, needs strenuous spiritual sadhana. This ahainvritti nirodha becomes the special sadhana of the third and the fourth stages of samprajnata-samadhi, which we know nanda-samadhi and asmita samadhi
-sen gupta Anima. savmkhaya and Advaita vedanta. A comparative stude P.103

४- It must be noted here that the suble objects of concentration in this stage are not the tanmātrās alone, but also other subtle substance including the ego, the buddhi and the prakrti. -Das Gupta S.N. Y.P.R, P-152

५- "and when the object of communion is the subtle cause the ego (asmitā), the samādhi is known as asmitāmugata. -Das Gupta S.N.Y.P.R Page-153

अधिकता में अहङ्.कार का स्वयं साक्षात् होने लगता है। आनन्द नाम रखने का कारण यह है कि सत्त्व गुण प्रधान अहङ्.कार आनन्द रूप है ओर सूक्ष्मता के तारतम्य को साक्षात् करते हुए योगी का चित्तसत्त्व गुण के बढ़ाने से आनन्द से भर जाता है उस समय कोई भी विचार या ग्राह्य विषय उसका विषय नहीं रहता, किन्तु आनन्द ही उसका विषय बन जाता है और मैं सुखी हूँ मैं दुःखी हूँ ऐसा अनुभव सबको होता है। जो योगी उसी को अन्तिम ध्येय मानकर उसी में सन्तुष्ट हो जाते है और आगे नहीं बढ़ते हैं, उनका देह से तो अभ्यास छूट जाता है, किन्तु स्वरूपावस्थिति नहीं होती है। शरीर त्यागने के बाद वे दीर्घकाल तक कैवल्य पाद जैसे–आनन्द को भोगते रहते हैं। वे विदेह कहलाते हैं।

सम्प्रज्ञात समाधि की चतुर्थावस्था ही अस्मितानुगत समाधि कही गयी है। इसके विषय में जितने भी व्याख्याकार हैं उनके आपस में मतभेद दिखायी देते हैं। व्यासदेव ने इन्हें 'एकात्मिका संविवस्मिता'[1] अर्थात् एकात्मकता का ज्ञान ही अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात योग है ऐसा कहा है। वाचस्पति मिश्र ग्रहीता पुरुष एवं बुद्धि में एकात्मकता को ही अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात योग का विषय मानते हैं।[2] किन्तु विज्ञान भिक्षु और उनके मत में 'एकात्मकता' का अर्थ तादात्म्य न होकर 'मात्र एक आत्मा' ही है।[3]

सम्प्रज्ञात योग की इन चारों अवस्थाओं की क्रम से ही उन्नति होती है अर्थात् वितर्कानुगत के बाद ही उससे सूक्ष्म विषय, विषयक विचारानुगत योग की सिद्धि होती हैं। उसके बाद आनन्दानुगत फिर अस्मितानुगत। पहली अवस्था अर्थात् वितर्कानुगत का चिन्तन करते हुए अन्य बाद वाली तीनों भूमिकाओं का अस्पष्ट रूप उस समय रहता है, किन्तु दूसरी अर्थात् विचारानुगत

१– एकात्मिका सविदस्मिता – व्या० भा०, पृ० ५४

२– सा चात्मना ग्रहीत्रा सह बुद्धिरेकात्मिका संवित्। – त० वै०, पृ० ५५

३– (क) एक शब्दोऽत्र केवल वाची, एकात्मिका। एक एवात्माऽस्यां विषयत्वेनास्तीत्येकात्मिका। – यो० वा० पृ०५७
(ख) तत्रैवालम्बने जीवेश्वररूपं यत्पुरुषद्वयमस्ति तदन्यतटस्याशेषविशेषसाक्षात्कारे अस्मितासंज्ञा।
– भा० ग०, पृ० २१
(ग) अत्रास्मिताशब्देन विविक्तचेतनाकार–मात्रोपलक्ष्यते। – ना० भ० वृ०, पृ० २२

का चिन्तन करते हुए पहले भूमिका के विषय में चिन्तन नहीं रहता। इसी तरह से आनन्दानुगत के विषय का आभोग नहीं रहता, परन्तु अस्मितानुगत के विषय का वहॉ अन्तर्भाव होने से उसका अस्पष्ट चिन्तन होता है। विज्ञान भिक्षु ने अपने मत में कहा है कि स्थूल विषयक समाधि में अन्यों का भान होने के कारण उस विषय में सूक्ष्म पदार्थों का अनन्य रूप से विद्यमान रहना ही है।[1] सम्प्रज्ञात योग की चारों अवस्थाओं का वर्णन करने के बाद दास गुप्त ने अपने मत में कहा है कि यद्यपि इन अवस्थाओं के विषय में बता दिया है, फिर भी उसकी वास्तविकता अनुभव का ही विषय है, इसलिए इस विषय में योगाभ्यास ही दूसरी अवस्थाओं को आविर्भूत करता है। एक तरह से उन्होंने भी योग को ही अपना गुरू स्वीकार किया है। इसलिए योगमार्गावलम्बी को योग ही स्वयं आगे का रास्ता दिखलाता है।[2]

ईश्वर सम्बन्धी विचार

योग दर्शन में ईश्वर को एक महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त है, क्योंकि ईश्वर ही एक ऐसा साधन है जिसको उत्तम, मध्यम एवं अधम कोटि के साधकों के लिए किसी न किसी रूप में स्वीकार किया गया है समाधिवाद में उत्तम कोटि के साधकों के लिए भावना रूप ईश्वर–प्रणिधान का उपदेश दिया गया है।[3] और इसके अलावा साधन पाद के शुरू में क्रियायोग को बतलाते समय ईश्वर प्रणिधान के विषय में बतलाया गया है।[4] उसे मध्यम कोटि के साधकों के लिए बतलाया गया है और उसी पाद में अष्टाङ्ग योग की विवेचना करते समय अधम कोटि के साधकों के लिए नियम के अन्तर्गत भी ईश्वर प्रणिधान के विषय में बतलाया गया है।[5] विज्ञान भिक्षु ने भी स्पष्ट रूप

१– तत्र प्रथमः सवितर्कानुगतः समाधिश्चतुष्टयानुगतो वितर्कादिचतुष्टयेनानुगतो भवति। – यो० वा०, पृ० ५७

२– We have indeed described the principal stages of the advancement of samprajnata yoga, but it is impossible to give an exact picture of it with the symbolical expressions of our concepts, for the stages only become clear to the mental vision of the yogin as he gradually acquires firmness in his practice. -Das gupta S.N. y. P.R. Po 155

३– ईश्वर प्रणिधानाद्वा। यो० सू० १/२३

४– तपः स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि क्रियायोगः। – यो० सू० २/१

५– शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः। – यो० सू० २/३२

से परमेश्वर परक योग को सबसे अच्छा बतलाया है।[1] दास गुप्त ने भी अन्य ध्येय पदार्थों की अपेक्षा ईश्वर को उत्तम रूप में स्वीकार किया है, क्योंकि ईश्वर ही एक ऐसी शक्ति है जिसके प्रसन्न होने पर सभी प्रकार की बाधाएँ दूर हो जाती हैं और उसकी सफलता का मार्ग सुगम हो जाता है जिसके परिणाम स्वरूप साधक कम ही समय में समाधि लाभ प्राप्त कर सकता है।[2] जहाँ तक सृष्टि की प्रक्रिया के विषय में ईश्वर की भूमिका का प्रश्न है उस समय में पतञ्जलि एवं व्यास दोनों ही मौन रहे। इसका कारण राधाकृष्णन के मत में यह है कि योग–दर्शन सम्भवतः क्रिया पक्ष का अधिक समर्थक है।[3] यद्यपि सूत्रकार एवं भाष्यकार ने सृष्टि प्रक्रिया में ईश्वर की आवश्यकता का विवेचन नहीं किया है, फिर भी बाद वाले व्याख्याकार वाचस्पति मिश्र एवं विज्ञानभिक्षु आदि ने सृष्टि के प्रारम्भ में इसको निमित्त कारण के रूप में स्वीकार किया है। सृष्टि प्रक्रिया का वर्णन करते समय ईश्वर का उल्लेख न करने के कारण राधाकृष्णन् ने बताया है कि योग दर्शन का क्रियात्मक प्रयोजन एक शरीर धारी ईश्वर से ही पूरा हो जाता है इसलिए पतञ्जलि ने ईश्वरवाद की स्थापना नहीं की है।[4] अतः हमें यह नहीं समझना चाहिए कि राधाकृष्णन् योग दर्शन में ईश्वर की आवश्यकता एवं बाद वाले समय में उन्हें जो स्थान प्रदान किया गया उसकी महत्ता को स्वीकार नहीं करते, बल्कि वह मानव हृदय की सार्वभौम आवश्यकताओं के अनुभव का परिणाम

१– अतः सर्वेषु सप्रज्ञातेषु मध्ये पारमेश्वरयोग एव श्रेष्ठः। – यो० सा० सं०, पृ० १३

२- It is however, preferable that he should fix it on Isvara, for in that case Isvara being pleased removes, many of the obstacles in this path, and it becomes easier for him to attain success. - Das Gupta, S.N.H.I.P.Vol .I.P. 271

३- Theism is not, however, an intergal part of Patanjali's creed. A personal God serves the practical purpose of Patanjali, who does not concern himself much with the speculative interests of theism. - Radhakrishnan, S.I.P. Voll. II P. 369

४- A personal God serves the practical purposes of Patanjali, who does not cocern himself much with the speculative interests of theism. - Radha Krishnan, S.I.P. Voll. II PP. 369

है; पवित्र मनुष्य के हृदय में ईश्वर की पवित्रता देखी जाती है।[1]

सर्वप्रथम हमें उत्तम अधिकारियों के लिए नाना प्रकार के साधनों द्वारा समाधि लाभ कराये जाने का उपदेश देते हुए एक ऐसे साधन के रूप में ईश्वर की आराधना करने का उपदेश प्राप्त होता है जिसके माध्यम से दूसरे साधनों की अपेक्षा शीघ्र समाधि फल की प्राप्ति हो सकती है।[2] इसी को ईश्वर प्रणिधान भी कहा गया है।[3] यह ईश्वर के वाचक प्रणव का जाप करना और उस जाप की अवधि में प्रणव ओंकार[4] के अभिधेय ईश्वर के विषय में चिन्तन करना है,[5] क्योंकि इसमें चिन्तन किया जाता है, इसलिए यह भावना रूप है। इसके माध्यम से समाधि लाभ एवं समाधि के फलस्वरूप होने वाले कैवल्य का लाभ भी प्राप्त होता है, साथ–साथ समाधिकाल में आने वाले विघ्नों की समाप्ति भी हो जाती है।[6] दूसरे पाद में क्रिया योग एवं उसके नियमों के विषय में ईश्वर प्रणिधान का वर्णन किया गया है वह इससे बिल्कुल अलग है उसमें सभी प्रकार के शुभ एवं अशुभ कर्मों को परमगुरू ईश्वर में अर्पण करने के लिए ही बतलाया गया है।[7]

वाचस्पति मिश्र ने प्राणी के जात्यान्तर परिणाम के विषय में बताते हुए कहा है कि प्राणी एक शरीर का त्याग कर दूसरे शरीर को धारण करना केवल कारण रूप प्रकृत्यापूर के धर्मादि तो मात्र

१- It the later yoga, the universal needs of the human heart prove stronger and God begins to occupy a more central place. The reality of God is seen in the purified life of man the witness of god is the seligious experience of man. - Radhakrishnan. S.I. P.Vol IIPP. 371.

२– तदभिध्यानमात्रादपि योगिन आसन्नतरः समाधिलाभः समाधिफलं च भवतीति। – व्या० भा०, पृ० ६५

३– ईश्वरप्रणिधानाद्वा – यो० सू० १/२३

४– तस्य वाचकः प्रणवः – यो० सू० १/२७

५– (क) तज्जपस्तदर्थभावनम् – यो० सू० १/२८

(ख) प्रणवस्य जपः प्रणवाभिधेयस्य चेश्वरस्य भावनम्। – व्या, भा०, पृ० ८४

६– ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तराभावश्च। – यो० सू० १/२९

७– ईश्वरप्रणिधानं सर्वक्रियाणां परमगुरावर्पणं तत्फलसंन्यासो वा। – व्या० भा०, पृ० १३६

निमित्त ही हैं, प्रयोजक नहीं। क्योंकि कोई भी कार्य अपने कारण का प्रवर्तक नहीं हो सकता। प्रवर्तक तो एक स्वतन्त्र व्यक्ति ही हो सकता है। जैसे–घड़े का निर्माण करते समय मिट्टी, दण्ड चक्र आदि से स्वतन्त्र कुम्हार। लेकिन यहाँ स्वतन्त्र व्यक्ति ईश्वर को बताया गया है। जो जीव के प्रतिबन्धों को दूर कर धर्माधिष्ठान के लिए प्रेरित करता है[1] जीव की पुनः सृष्टि करने का एकमात्र कारण है, उसके पुण्य एवं पापकर्मों का फल प्रदान करना। मनुष्य के कर्मों के अनुसार ही उसे जाति, आयु और भोग रूपी फल प्राप्त होते हैं।[2]

पतञ्जलि के अनुसार पुरुष विशेष है वह अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेशादि क्लेशों और शुभ तथा अशुभ कर्मों का विपाक रूप जाति, आयु और भोग एवं वासना से रहित है।[3] यद्यपि स्वभावतः पुरुष ने क्लेशों से रहित है, फिर भी ईश्वर को इनसे रहित होने के कारण पुरुष विशेष कैसे कहा गया है। इस शङ्का के निवारण के लिए दोनों टीकाकारो ने बताया है कि अविद्या बुद्धि के धर्म हैं, पुरुष के नहीं। फिर भी सांसारिक मनुष्यों में अविद्यादि का आरोप किया जाता है। ऐसा आरोप केवल अविद्या के कारण ही माना गया है, किन्तु ईश्वर इन आरोपों से रहित माना गया है।[4] वुड के अनुसार अज्ञानतावश ही अन्य पुरुष अपने को बन्धन में पड़ा हुआ मानते हैं।[5]

१– सत्यं धर्मादयो निमित्तं न तु प्रयोजकाः, तेषामपि प्रकृति कार्यत्वात्। न च कार्य कारणं प्रयोजयति,– स्वतन्त्रस्य च प्रयोजकत्वात्। न च पुरुषार्थोऽपि प्रवर्तकः, किं तु तदुद्देशेनेश्वरः ईश्वरस्यापि धर्माधिष्ठानार्थम् प्रतिबन्धापनय एवं व्यापारो वेदितव्यः– त० वै, पृ० ३६६

२– स्यादेतत्– नित्यतृप्तस्य भगवतो वैराग्यातिशयसम्पन्नस्य स्वार्थे तृष्णासम्भवात्कारूणि कस्य च सुखैकतान जनसर्जन परस्य दुःख बहुलजीवलोकजननानुपपत्तेरप्रयोजनस्य च प्रेक्षावतः प्रवृत्यनुपपत्तेः क्रियाशक्ति शालिनोऽपि न जगत्क्रियेत्यत आह तस्यात्मानुग्रहाभावेऽडपीति। भूतानाम् प्राणिनामनुग्रहः प्रयोजनम्। त० वै०, पृ० ७८

३– क्लेश कर्म विपाकाशयैस्परामृष्टः पुरूष विशेष ईश्वरः।

४– (क) यो ह्यनेन बुद्धिस्थेनापि पुरुषमात्रसाधारणेन भोगेनापरामृष्टः स पुरूष विशेष ईश्वरः।– त० तै०, पृ० ६७
(ख) ते चाविद्याऽऽदयो यद्यपि मनस्येव सन्ति न कुत्रापि पुरुषे सांसारिके व्यपदिश्यन्त इति। – यो०वा०,पृ०७१

५- This means that he is different from ordinary men. Although these at their root the real men are also unaffected in the world they let themselves be affected, through their igno rance of their own true nature which yoga seeks to alleviate. -wood, E yoga, P. 188

सामान्य रूप से मनुष्यों को जो भी पदार्थ विषयक ज्ञान हुआ करता है, वह भी पूर्ण रूप से नहीं होता है। केवल योगी को ही अतीत तथा अनागत अवस्थाओं का ज्ञान रहता है। योगी जिस विषय पर संयम करते हैं, उस विषय के तीनों कालों का ज्ञान योगियों को हो जाता है, किन्तु ईश्वर को सर्वज्ञ कहा गया है। ईश्वर के अलावा संसार का कोई भी व्यक्ति सर्वज्ञ नहीं हो सकता है, क्योंकि ईश्वर अनादि काल से ही सर्वज्ञ है, जबकि योगी इससे पहले अज्ञानी था, बाद में उसने ज्ञान प्राप्त किया है, इसलिए वह ईश्वर की भाँति कभी भी सर्वज्ञ नहीं हो सकता है।

जिस तरह से सांख्य एवं योग दर्शन में पुरुष बहुत्व माना जाता है, उसी भाँति ईश्वर को अनेक रूपों में स्वीकार नहीं किया गया है। इस विषय पर वाचस्पति मिश्र तथा विज्ञान भिक्षु दोनों ही ने अपने अपने तर्क प्रस्तुत किए हैं। एक ही पदार्थ के विषय विभिन्न परिणाम की इच्छा करने वाले दो ईश्वरों के होने पर, पदार्थ के किसी एक की इच्छा के अनुरूप परिणत होने से दूसरे की इच्छा पूर्ण न होने के कारण उसमें कमी आ जायेगी, ऐसा दोनों ही टीकाकारों का मत है।[1] योग दर्शन ने ईश्वर को समय सीमा के माध्यम से बाधित न होने के कारण पहले उत्पन्न हुए गुरुओं का भी गुरु स्वीकार किया गया है।[2] पहले उत्पन्न हुए गुरुओं का अर्थ टीकाकारों ने सृष्टि के पूर्व उत्पन्न ब्रह्मा, विष्णु और शिव से लगाया है।[3]

ईश्वर के अवतार के विषय में कहा गया है कि ईश्वर अवतार नहीं लेता है। अवतार तो विष्णु के होते हैं। यही कारण है कि हरि एवं हर आदि को आधुनिक वेदान्त ने साक्षात् ईश्वर का ही अवतार माना है, परन्तु उनका यह मत पूर्ण रूप से अप्रामाणिक तथा भ्रान्त है।[4] ईश्वर सत्त्वोपाधि से युक्त और निरतिशय ऐश्वर्य सम्पन्न है, और वही सर्वाधिक ज्ञानवान् है, इत्यादि जो

१– (क) प्राकाम्यमविहतेच्छता। वद्धि धातादूनत्वम्। – त० वै, पृ० ६६
(ख) एकस्य सिद्धौ संकल्पसिद्ध वितरस्येच्छाविघातादूनत्वं न्यूनत्वंस्यात्। – यो० वा०, पृ० ४७

२– पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्। – यो०, सू० १/२६

३– (क) संप्रति भग़वतो ब्रह्मादिभ्यो विशेषमाह – स० एष इति। – त० वै०, पृ० ८१
(ख) पूर्वेषां पूर्वपूर्व सर्गाद्युत्पन्नानां ब्रह्माविष्ण महेश्वरा नाम्नपि गुरुः। – यो० वा, पृ० ८१

४– –यो० वा०, पृ० ७६–८०

ईश्वर का दूसरों की अपेक्षा उत्कर्ष दिखाया गया है, और यह उत्कर्ष भी शाश्वतिक है, ऐसा कहा है। इस विषय में प्रत्यक्ष अथवा अनुमान को प्रमाण नहीं माना जा सकता है, इसलिए इसके प्रमाण्य की शङ्का को दृष्टि में रखते हुए भाष्यकार ने लिखा है कि शस्त्र ही प्रमाण है।[१] शास्त्र के विषय में ईश्वर के सर्वोत्कर्ष को ही प्रमाण माना गया है।[२] उसमें अनवस्था–दोष की कल्पना की जा सकती है। दास गुप्त मत है कि यहाँ पर अनवस्था दोष को मानने का प्रश्न ही नहीं उपस्थित होता, क्योंकि इन दोनों का सम्बन्ध अनादि काल से है।[३]

विज्ञान भिक्षु ने शङ्का उठाते हुए ईश्वर को राग–द्वेष से शून्य बताया है। शङ्का यह होती है कि ईश्वर केवल भक्तों पर ही कृपादृष्टि रखते हुए उन्हें नाना प्रकार के ऐश्वर्यादि से युक्त बनाता है। दूसरों को नहीं बनाता है तो इस वैषम्य के कारण उसे नित्य मुक्त कैसे कहा जा सकता हैं।[४] इस प्रश्न का समाधान करते हुए वह बताते हैं कि जिस प्रकार आग स्वभाव से गर्म होती है। वैसे–भक्तों का अनुग्रह करना भी ईश्वर का स्वभाव बताया गया है। इसलिए उसे रागद्वेष से युक्त नहीं कहा जा सकता है।[५]

१– योऽसौ प्रकृष्टसत्त्वोपादानादीश्वरस्य शाश्वतिक उत्कर्षः सः किं सनिमित्त आहोस्विन्निमित्त इति शास्त्रम् निमित्तम्। –व्या० भा०, पृ० ६६

२– शास्त्र पुनः किनिमित्तम्? प्रकृष्टसत्वनिमित्तम्। –व्या० भा०, पृ० ६६

३- The objection that this is an argumet in a circle has no place here since the connection of the seriptures with Isvara is beginningless - Das Gupta, S.N. R, P. 159

४– ननु तथाऽपि भक्तानेवानुगृह्णावति नान्यान् प्रत्युत् तान्निगृह्णातयपि स्वभक्तैश्वर्यदानेनेत्यतो वैषम्यादिना नेश्वरस्य नित्यमुक्तत्वं भवतीतिचेत्? – यो० वा०, पृ० ८०

५– शास्त्री, उदयवीर, सांख्यसिद्धान्त, पृ० ५५

योग में उत्पन्न होने वाले विघ्न

व्याधि, स्तयान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्ति, दर्शन, अलब्धभूमिकत्व और अनवस्थितत्व चित्त के विक्षेप कहे गये गये हैं। वे ही योग में उत्पन्न होने वाले विघ्न कहे गये हैं।[1] ये विघ्न ही चित्त के विक्षेप हैं। ये विघ्न चित्त वृत्तियों के साथ होते हैं। इनके न होने पर पहले कही गयी (प्रमाणादि योग निरूद्ध) चित्तवृत्तियाँ नहीं होतीं। धातु (वात, पित्त और कफ), रस (भोजन–पान आदि से बने हुए शरीर के रस) और इन्द्रियों में कम या अधिक होना ही व्याधि कहा गया है। 'स्त्यान' (अयोग्यता के कारण) चित्त की अकर्मण्यता है। उभय कोटि स्पर्शी ज्ञान–ऐसा होना चाहिए और ऐसा नहीं होना चाहिए–'संशय' है। समाधि के साधनों को न करना प्रमाद है। शरीर और चित्त के भारी होने के कारण (योग साधना) में प्रवृत्त न होना ही आलस्य कहा गया है। चित्त की विषय सम्पर्क रूपिणी लालसा ही 'अविरति' है। मिथ्या ज्ञान भ्रान्ति दर्शनहै। समाधि साधना में भूमिकाओं का लाभ न होना अलब्धभूमिकत्व है और प्राप्त हुयी भूमिका में चित्त का प्रतिष्ठित न होना अलब्धभूमिकत्व है और प्राप्त हुई भूमिका में चित्त का प्रतिष्ठित न होना 'अनवस्थित्व' है। समाधि की भूमिका का लाभ होने पर (चित्त को) उसमें स्थित होना चाहिए। ये नव चित्त विक्षेप योग के मल, योग के शत्रु और योग के विघ्न कहे जाते हैं।[2]

'योगश्चित्त वृत्ति निरोधः सूत्र के अनुसार चित्त की वृत्तियों के निरोध को ही योग कहा गया है और इन वृत्तियों का उदित होना ही योग भ्रंश हैं। अतः वृत्तियों का उदित होना ही योग का

१– व्याधिस्त्यानसंशय प्रमादाऽऽलस्याऽविरति भ्रान्तिदर्शनाऽलब्ध भूमिकत्वाऽनवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तऽडन्तरायाः। –यो० सू० १/३०

२– नवाऽन्तरायाश्चित्तस्य विक्षेपाः। सहैते चित्तवृत्तिभिर्भवन्ति। एतेषामभावे न भवन्ति पूर्वोक्ताश्चित्तवृत्तयः। तत्र व्याधिर्धातुरसकरणवैषम्यम्। स्त्यानमकर्मण्यता चित्तस्य। संशय उभयकोटिस्पृग्विज्ञानं स्यादिदमेवं नेवं स्यादिति। प्रमादः समाधिसाधनानामभावनम्। आलस्यं कायस्य चित्तस्य च गुरूत्वादप्रवृत्तिः। अविरतिश्चित्तस्य विषय सम्प्रयोगात्मा गर्धः। भ्रान्तिदर्शन विपयर्यज्ञानम्। अलब्धभूमिकत्वं समाधिभूमेरलाभः अनवस्थितत्वं लब्धाया भूमौ चित्तस्याप्रतिष्ठा। समाधि प्रतिलम्भे हि सति तदवस्थितं स्यादिति। एते चित्तविक्षेपा नवयोगमला योग प्रतिपक्षा योगान्तरायः इत्यभिधीयन्ते।। ३०।। यो० सू० भाष्य १/३०

विध्न है। अब देखना है कि योग के जो नव विध्न बताये गये हैं, क्या वे वृत्ति रूप होते हैं, जिससे वे योग को बाधित करते हैं। इसका उत्तर है कि 'संशय' और 'भ्रान्ति दर्शन' तो साक्षात् 'विपर्यय वृत्ति' ही है, इसलिए इन दोनों ही का उदय तो 'विपर्यय वृत्ति का ही उदय है। फलतः ये दोनों विक्षेप तो योग के अन्तराय सपष्टतः सिद्ध ही है। शेष 'व्याधि' इत्यादि यद्यपि वृत्ति नहीं है, परन्तु उनके उदित होने पर 'प्रमाणादि' वृत्तियॉ अवश्य उदित हो जाती है। इसको सिद्ध करने के लिए भाष्यकार ने बताया है कि ''सहैते चित्तवृत्तिभिर्भन्ति इत्यादि व्याधि प्रभृति विध्न, वृत्तियों के सहित ही रहते हैं, बिना वृत्तियों के इनकी उपस्थिति नहीं होती। इस प्रकार ये सातों विक्षेप, वृत्तियों के साथ ही प्रकट होने के कारण वृत्तियों का उदय मुख्य रूप से करा ही देते है। इसलिए वृत्युदकारी होने के कारण ये भी योग के विध्न सिद्ध होते हैं।

योग में विध्न उत्पन्न करने वाले इन नव विध्नों के अलावा इनके विद्यमान होने पर अन्य प्रतिबन्धक भी उपस्थित हो जाते हैं। दुःख, दौर्मनस्य अड्.गमेजयत्व, श्वासप्रश्वास– ये विक्षेपों के साथ होने वाले हैं, अर्थात् उनके होने से पाँच प्रतिबन्धक और उपस्थित हो जाते हैं, दुःख के उत्पन्न होने पर भी योग में विध्न आते हैं वह आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक भेद से तीन प्रकार के बताये गये हैं। उनमें से काम, क्रोध आदि से उत्पन्न मानस परिताप और व्याधि आदि से उत्पन्न मानस परिताप और व्याधि आदि से उत्पन्न शारीरिक ताप आध्यात्मिक दुःख कहलाते हैं। आत्मा यहाँ मन और शरीर के अर्थ में प्रयोग हुआ है। सिंह, सर्प आदि भूतों से उत्पन्न दुःख आधिभौतिक है। विद्युतपात, अतिवर्षण, अग्नि अतिवायु आदि दैविक शक्तियों से उत्पन्न दुःख आधिदैविक हैं। इच्छाओं के अपूर्ण रहने से चित्त का चञ्चल होना ही 'दौर्मनसस्य' है। जिसके अड्.ग काँपते हैं। उसे अड्ग कम्प कहते हैं। प्राण जो कि बाह्ययवायु को खींचता है वह श्वास है। जो भीतर की वायु को बाहर निकालता है, वह प्रश्वास है ये विक्षपों के साथी हैं, अर्थात् विक्षिप्त चित्त वाले प्राणियों को ये होते हैं। समाहित चित्त (साधक) को नहीं होते है।

समापत्तियाँ

कुछ विद्वानों ने समापत्ति और समाधि को पर्यायवाची कहा है। जबकि ये दोनों पर्यायवाची नहीं है। समाधि चित्त की वृत्तियों का निरोध रूप है, जबकि समापत्ति इस निरोध काल में चित्त का विषयाकार रूप में परिणत होना है। समापत्ति चूँकि समाधि काल में होती है, इसलिए विज्ञान भिक्षु और वाचस्पति ने इन्हें पर्यायवाची मान लिया है। सूत्रकार तथा भाष्यकार ने इन दोनों के अन्तर को नहीं बताया। फिर भी इन दोनों के भेदों को स्वीकार किया है, क्योंकि उनके द्वारा सम्प्रज्ञात समाधि की अवस्थाओं के चार भेद बतलाए हैं और समापत्ति के सवितर्क, निर्वितर्क एवं सविचार और निर्विचार आदि अवान्तर भेदों का उल्लेख करने से पता चल जाता है।

वाचस्पति मिश्र के अनुसार ग्राह्य विषय के स्थूल एवं सूक्ष्म होने से तद्विषयक समापत्ति सवितर्क, निर्वितर्क एवं सविचार तथा निर्विचार इन चार रूपों में विभक्त मानी गयी हैं। इसके अलावा ग्रहण एवं गृहीत विषयक समापत्ति के भी अभेद रूप अध्यास से युक्त एवं अयुक्त होने के कारण उनका विकल्प युक्त एवं विकल्पशून्य मानना आवश्यक है, इसलिए उनके भी दो-दो भेद होने के कारण कुल आठ भेद मानने चाहिए।[१] रामानन्दयति ने भी वाचस्पति मिश्र के मत का अनुकरण किया है।[२] राघवानन्द सरस्वती [३] नारायण [४] का भी यही मत है।

सवितर्क समापत्ति

स्थूल विषय का चिन्तन करते-करते साधना करने वाला जब उस विषय के शब्द उससे अभिप्रेत पदार्थ विशेष का रूप, अर्थ और उसके अवबोध रूप-ज्ञान में भेद न जानते हुए इनको परस्पर एक रूप में जानता है तो वह समाधि अध्यास के कारण अविद्या मिश्रित होने

१– तेन ग्राहये चतस्त्रः समापत्तयो ग्रहीतृग्रहणयोश्चतइत्यष्टौ सिद्धा भवन्तीति।– त० वै० पृ० १२३

२– एवमष्टसमापत्तयो यास्ता एव सबीजः समाधिः संप्रज्ञातः। – म० प्र० पृ० ५३

३– तेनाष्टौ सिद्धा भवन्तीति भाष्यहृदयं प्रकटीकृतम्। – पा० रह०, पृ० १२४

४– एवमष्टसमापत्तयो यास्ता एव सबीजः समाधिः सम्प्रज्ञातः। – सू० बो०, पृ० १६

से सवितर्का समपत्ति कही जाती है।[1] इस समाधि के समय में पदार्थ का वास्तविक ज्ञान नहीं हो पाता है इसलिए टीकाकारों ने इसे अपर प्रत्यक्ष के नाम से पुकारा है।[2] क्योंकि पर प्रत्यक्ष या वास्तविक प्रत्यक्ष तो दो पदार्थ का उसके पूर्ण रूप का विशुद्ध साक्षात्कार करता है, साधारण प्रत्यक्ष जो सम्प्रज्ञात योग की अवस्था से पूर्व प्रत्येक व्यक्ति को होता रहता है। वह भी अविद्या मिश्रित ही होता है, परन्तु उसे इस श्रेणी में न रखे जाने का कारण एक दूसरा भेद है जिसे विज्ञान भिक्षु ने बताया है कि उनके अनुसार सवितर्क समापत्ति समय में जो साक्षात्कार करा देता हैं जो कि सामान्य चिन्तन के द्वारा भी नहीं जाना जा सकता है। यह पदार्थ के सम्पूर्ण स्वरूप का अविद्या मिश्रित रूप में साक्षात्कार करा देता है।[3]

निर्वितर्का समापत्ति

स्मृति के शुद्ध हो जाने पर (अर्थात् आगम–अनुमान के कारणीभूतशब्द–संकेत स्मरण के निवृत्त होने से) अर्थ मात्र सी भासने वाली अपने (ग्रहण आकार ज्ञानात्मक) रूप से रहित (चित्तवृत्ति) निर्वितर्क समापत्ति है।[4] सवितर्क समापत्ति में चित्त में शब्द, अर्थ और ज्ञान–ये तीनों दिखायी देते हैं। कहने का तात्पर्य है कि चित्त इन तीनों में ही तदाकार रहता है। जितनी एकाग्रता बढ़ती जाती है उतनी ही बाह्यवृत्ति अन्तर्मुख होती जाती है। जब एकाग्रता इस अवस्था तक बढ़ जाय कि शब्द और उस शब्द के अर्थ के सम्बन्ध से जो ज्ञान उत्पन्न होता है, इन दोनों की स्मृति भी न रहे और चित्त अपने ग्रहणात्मक स्वरूप से शून्य जैसा होकर उस बाह्य

१– शब्दार्थज्ञानानाम भेद भ्रमेणानुबिद्धौ विषयीकृतो भवति तदा सा सङ्कीर्णा विकल्पमिश्रिता, विकल्पविषयीभवदर्थ विषयिणीतियावत्, समापत्तिः सवितर्कसंज्ञा भवतीत्यर्थः। – यो० वा०, पृ० ११०

२– (क) तत्र विकल्पिते गवाद्यर्थे समापन्नस्येति। तदनेन योगिनोऽपरं प्रत्यक्षमुक्तम्।.

– त० वै०, पृ० ११०

(ख) इयं च समापत्तिरपरं प्रत्यक्षमविद्यालेशसम्बन्धादिति। – यो० वा०, पृ० १११

३– स्थूलयोर्भूतेन्द्रिययोरदृष्टाश्रुतामताशेषविशेषसाक्षात्कारः। सवितर्क इत्यर्थः। – यो० वा०, पृ ५५

४– स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितका। – यो० सू० १/४३

वस्तु के जिसमें चित्त लगाया गया है, शब्द और ज्ञान से निखरे हुए केवल अपने निजी अर्थ मात्र का साक्षात्कार कराता है अर्थात् शब्द और ज्ञान को छोड़कर केवल ध्येय वस्तु का तदाकार हो तो उस समापत्ति को निर्वितर्क समापत्ति कहते हैं या निर्विकल्प समापत्ति भी कहते हैं, क्योंकि इसमें शब्द और ज्ञान का विकल्प नही रह जाता है।

तर्क शब्द का प्राचीन अर्थ शब्दमय चिन्ता बताया गया है[1] और वितर्क शब्द का अर्थ–विशेष तर्क दिया गया है तथा विकल्प को भेद में अभेद और अभेद में भेद कराने वाली वृत्ति कहा गया है।[2] जब चित्त अर्थ गौ के साथ शब्द गौ और ज्ञान गौ में भी तदाकार हो रहा है तब चित्त तीन आकार वाला होगा और गौ को पूर्ण रूप से दर्शा सकेगा। इसलिए ये तीन आकार वाली वृत्ति सवितर्क या सविकल्प समापत्ति कहलाती है। लेकिन जब सत्त्व गुण का प्रकाश इतना अधिक बढ़ जाता है कि वह रज और तम को दबा कर जितने अंश में चित्त शब्द गौ और ज्ञान गौ में तदाकार हो रहा हो उससे शून्य जैसा करके उसमें भी गौ अर्थ में तदाकार करने लगे तब यह पूर्णतया गौ अर्थ से भासने वाली चित्त की एकाकार वाली वृत्ति निर्वितर्क या निर्विकल्प कहलाती है।

सविचार समापत्ति

सम्प्रज्ञात योग की अवधि में जो भी दिखाई देता है, वह सूक्ष्म पदार्थ ही होता है। जब जो कुछ भी हमें दिखाई देता है उसका देश काल एवं निमित्तादि के ज्ञान से कुछ ज्ञात होता है, तब वह सविचार समापत्ति कहलाती है।[3] देश का तात्पर्य ऊपर, नीचे और आस–पास के स्थानों से है। काल का तात्पर्य पदार्थ के वर्तमान काल विशेष धर्मों के ज्ञान से है। निमित्त का अर्थ है कि उस पदार्थ विशेष की उत्पत्ति किन–किन सूक्ष्मतर तत्त्वों के द्वारा हुई है इन सबका पूरा ज्ञान

१– तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः सङ्कीर्णा सवितर्का समापत्तिः। – यो०सू० १/४२

२– शब्दज्ञानानुपाती वस्तु शून्योविकल्पः। – यो० सू० १/६

३– तत्र भूतसूक्ष्मेष्वभिव्यक्तधर्मकेषु देशकालनिमित्तानुभवावच्छिन्नेषु या समापत्तिः सा सविचारेत्युच्यते। – व्या० भा०, पृ० ११८

साधना करने वाले को हो जाता है।[1] विज्ञान भिक्षु सविचार समापत्ति को भी शब्दार्थ के विकल्प से रहित मानते हैं। उनके मत में पूर्व की भूमिका अर्थात् सविचार समापत्ति से पहले स्थूल विषय का चिन्तन करते समय जब इस विकल्प का त्याग कर दिया जाता है तब उसके बाद की उच्च भूमि में उसकी अच्छी भावनाओं को विषय मे सोचना व्यय ही है।[2]

निर्विचार समापत्ति

सूक्ष्म पदार्थ का निरन्तर चिन्तन करते रहने पर ही साधना करने वाले व्यक्ति को ही भूत, भविष्य और वर्तमान तीनों कालों से अलग और सम्पूर्ण धर्मों में युक्त होने के कारण ही रूप में विद्यमान सूक्ष्म पदार्थों का ज्ञान हो जाता है।[3] निर्वितर्क समापत्ति ही की भाँति इस अवस्था में भी ध्येय मात्र की प्रतीति होती है उस अवधि के अन्तर्गत समाधि प्रज्ञा को अपने स्वरूप का ज्ञान नहीं होता मानो वह अपने वास्तविक स्वरूप से शून्य हो अर्थात् मुझे इस पदार्थ का ज्ञान अवबोध हो रहा है, किन्तु इसका ज्ञान नहीं होता।[4] निर्विचार समापत्ति की पराकाष्ठा पर पहुँच कर अर्थात् सूक्ष्म विषयों का चिन्तन करते हुए जैसे–जैसे साधक के चित्त के रजोगुण एवं तमोगुण रूपी आवरणों का क्षय होता रहता है वैसे–वैसे चित्त का लगातार ध्येयाकार परिणाम होता रहता है, उसी चित्त को वैशारद्य कहा जाता है।[5] विज्ञान भिक्षु का मत है कि निर्विचार समापत्ति का वैशारद्य हो जाने पर स्वयं ही प्रकृति पुरुष का विवेक ज्ञान या परमेश्वर

१– देश उपर्यधः पार्श्वादिः। कालो वर्तमानः। निमित्तं पार्थिवस्य् परभाणोर्गन्धतन्मात्रप्रधानेभ्यः पञ्चतन्मात्रेभ्यः उत्पत्तिः। तदियं निमित्तं भूतसूक्ष्माणाम्। – त० वै०, पृ० ११६

२– पूर्वभूमिकाया त्यक्तविकल्पस्योत्तरभूमिकायामसंभवादिति। – यो० वा०, पृ० १२१

३– या पुनः सर्वथा सर्वतः शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानवच्छिन्नेषु सर्वधर्मात्मकेषु समापत्तिः सा सविचारेत्युच्यते। – व्या० भा०, पृ० ११८

४– प्रज्ञा च स्वरूपशून्येवार्थमात्रा यदा भवति तदा निर्विचारेत्युच्यते। – व्या० भा०, पृ० ११८

५– अशुद्धयावरणमलापेतस्य प्रकाशात्मनो बुद्धिसत्वस्य रजस्तमोभ्यामनभिभूतः स्वच्छः स्थिति प्रवाहोवैशारद्यम्। – व्या० भा० पृ० १२५

जाता है। उसके प्रयत्नान्तर की अपेक्षा नहीं होती।[1]

ऋतम्भरा प्रज्ञा

निर्विचार समाधि की विशारदता से उत्पन्न अध्यात्म–प्रसाद के होने पर जो समाहित चित्त योगी को प्रज्ञा उत्पन्न होती है, उसका नाम ऋताम्भरा प्रज्ञा है। यह उसका वास्तविक नाम है, क्योंकि ''ऋतु'' नाम सत्य का है और भरा का अर्थ धारण करने वाली है, अर्थात् यह प्रज्ञा सत्य ही को धारण करने वाली होती हैं, इसमें भ्रान्ति, विपर्यय–ज्ञान अर्थात् अविद्या आदि का गन्ध नहीं होता। इस प्रज्ञा के होने से ही उत्तम योग का लाभ प्राप्त होता है। व्यास जी ने स्वयं भी कहा है– वेद विहित, श्रवण से, अनुमान (मनन) से और ध्यानाभ्यास में आदर (निदिध्यासन) से तीन प्रकार से प्रज्ञा का सम्पादन करता हुआ भोगी उत्तम योग को प्राप्त करता है।[2]

सत्य और ऋत में इस प्रकार का भेद समझना चाहिए कि आगम और अनुमान द्वारा जो यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है अर्थात् conceptual fact वह सत्य है और साक्षात् करने के बाद जो यथार्थ ज्ञान प्राप्त होता है अर्थात् Perceptual fact वह ऋत है अर्थात् ऋत का अर्थ साक्षात् अनुभूत सत्य है।

वह (प्रज्ञा) (पदार्थों के) विशेषार्थ के विषय की होने के कारण आगम और अनुमान ज्ञान से भिन्न विषय वाली होती है।[3] कहा गया है कि आगम प्रमाण जन्य, ज्ञान वह (पदार्थों के) सामान्य (स्वरूप) विषयक होता है। क्योंकि आगम के द्वारा (पदार्थों) का विशेष (स्वरूप) नहीं कहा जा सकता है। इसका क्या कारण है? इसका कारण यह है कि शब्दों का संकेत (पदार्थों के) विशेष में नहीं होता है। (जैसे) जिसमें पहुँचने की शक्ति होती है, उसमें गति होती है (और) जिसमें पहुँचने की शक्ति नहीं होती, उसमें गति नहीं होती है। ऐसा माना जाता है।इस तरह से अनुमान के द्वारा

१– तथा च निर्विचार वैशारद्ये जाते स्वयमेव प्रकृतिपुरुषविवेको वा परमेश्वरतत्त्वं वा साक्षात्क्रियते न तु तत्साक्षात्काराय पुनर्योगापेक्षेति निर्विचाराया उत्कर्षः। – यो० वा०, पृ० १२६

२– आगमेनानुमानेन ध्यानाभ्यासरसेन च। त्रिधा प्रकल्पयन्प्रज्ञां लभते योगमुत्तमम्।। – त्या० भा० पृ०–१२६

३– श्रुतानुमान प्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात्। – यो० सू० १/४६

सामान्य विषय, ज्ञान में ही पर्यवसान होता है। इसलिए कोई भी (पदार्थगत) विशेष, आगम और अनुमान का विषय नहीं बन पाता है। और इस सूक्ष्म, अन्तरित और दूर स्थित वस्तु (के विशेषो) का ग्रहण लौकिक प्रत्यक्ष से (भी) नहीं होता है। इन सभी प्रमाणों से न गृहीत होने वाले (पदार्थगत) विशेष का भी अभाव नहीं है। भूतसूक्ष्म गत वा पुरुषगत 'विशेष' समाधि प्रज्ञा से ही गृहीत होते हैं। इसलिए विशेष रूपी विषय वाली होने के कारण यह (ऋतम्भरा) नामक प्रज्ञा आगम और अनुमान की प्रज्ञा से अलग विषय वाली होती है।[1]

उस ऋतम्भरा प्रज्ञा से उत्पन्न होने वाला संस्कार अन्य सब व्युत्थान काल के संस्कारों का बाधक होता है।[2] समाधि से पहले चित्त केवल व्युत्थान काल के संस्कारों से ही युत होता है। फिर जब समाधि की अवस्था में जो भी उसको (साधक) अनुभव होता है। उसमें भी संस्कारों का निर्माण होता है ये संस्कार व्युत्थान काल के संस्कारों से अधिक बलवान होते हैं, क्योंकि समाधि प्रज्ञा व्युत्थान की प्रज्ञा से अधिक निर्मल होती है। उसकी निर्मलता में पदार्थ का तत्त्व अनुभव होता है। जितना तत्त्व अनुभव होता है उतना ही उसका संस्कार प्रबल होता है। इन संस्कारों के प्रबल होने से पुनः समाधि प्रज्ञा होती है। इस समाधि प्रज्ञा से उत्पन्न हुए संस्कार व्युत्थान के संस्कारों और वासनाओं को हटाते हैं। व्युत्थान के संस्कारो के दबने से उनसे उत्पन्न होने वाली वृत्तियाँ भी दब जाती है। उन वृत्तियों के निरोध होने पर समाधि उत्पन्न होती है।[3] इससे समाधि प्रज्ञा, समाधि प्रज्ञा में पुनः समाधि के संस्कार, इस प्रकार यह चक्र निरन्तर चलता रहता है। यहाँ तक

१– श्रुतमागमविज्ञानं तत्सामान्यविषयम्। न ह्यागमेन शक्यो विशेषोऽभिधातुम्। कस्मात्? न हि विशेषेण कृत संकेतः शब्द इति। तथाऽनुमानं सामान्य विषयमेव। यत्र प्राप्तिस्तत्र गतिर्यत्र न प्राप्तिस्तत्र न गतिरित्युक्तम्। अनुमानेन् च सामान्येनोपसंहारः। तस्माच्छुतानुमान विषयो न विशेषः कश्चिद्स्तीति। न चास्य सूक्ष्म व्यवहिताबिप्रकृष्टस्य वस्तुनो लोक प्रत्यक्षेण ग्रहणमस्ति। न चास्य विशेषस्या

२– तज्जः संस्कारोहन्यसंस्कार प्रतिबन्धी।।५०।। यो० प्र०

३– तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधाभिर्बीजः समाधिः–यो० प्र०– १/५१
प्रमाणकस्याभावोऽस्तीति समाधि प्रज्ञानिर्ग्राह्य एव स विशेषो भवति। भूतसूक्ष्मगतो वा पुरुषागतो वा। तस्माच्छ्रतानुमानप्रज्ञाभ्यासमन्यविषया सा प्रज्ञा विशेषार्थत्वादिति।

निर्विचार–समाधि उपस्थित हो जाती है। फिर निर्विचार समाधि से ऋतम्भरा प्रज्ञा का लाभ होता है। उस प्रज्ञा से निरोध संस्कार होता है, निरोध संस्कार से पुनः ऋतम्भरा प्रज्ञा का प्रकर्ष, उस प्रज्ञा से फिर निरोध–संस्कार वा प्रकर्ष। इस प्रकार निरोध के संस्कार पृष्ट हो–होकर व्युत्थान के संस्कारों को सर्वथा रोक देते हैं।

सम्प्रज्ञात समाधि–किसी ध्येय को आलम्बन बनाकर की जाती है। यह आलम्बन ही बीज है। इसलिए इसको सबीज, सालम्व्य और सम्प्रज्ञात कहते हैं, किन्तु असम्प्रज्ञात समाधि मे आलम्बन का अभाव होता है। आलम्बन का अभाव करते–करते अभाव करने वाली वृत्ति का भी अभाव हो जाने पर जो समाधि होती है, वह असम्प्रज्ञात है। आलम्बन न रहने से इसको निर्बीज निरालम्ब्य और असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं। यद्यपि इस सर्ववृत्ति निरोध में और पर–वैराग्य जन्य संस्कारों में प्रत्यक्ष प्रमाण की योग्यता नहीं हैं, क्योंकि सर्ववृत्ति निरोध का योगी को प्रत्यक्ष होना असम्भव है। इसी प्रकार स्मृति रूप कार्य से भी निरोध संस्कार का अनुमान नहीं हो सकता। क्योंकि वृत्ति मात्र का निरोध होने के कारण ये संस्कार स्मृति उत्पन्न नहीं कर सकते हैं, तथापि चित्त की निरुद्धावस्था का जो मुहूर्त, प्रहर, दिन–रात्रि रूपादि कालक्रम है, उससे निरोध संस्कार का अनुमान होता है, किन्तु पहले एक घटी, फिर दो घटी, फिर एक प्रहर आदि क्रम से होता है। इसी से निरोध–वृत्ति का सद्भाव सिद्ध होता है।

कहने का तात्पर्य यह है कि जैस–जैसे स्वरूप स्थिति के अभ्यास से व्युत्थान और समाधि के संस्कारों की न्यूनता होती है वैसे–वैसे निरोध के संस्कारों की सत्ता का अनुमान कर लेना चाहिए, क्योंकि बिना निरोध संस्कार की सत्ता के समाधि–प्रज्ञा जन्य संस्कारो की न्यूना होना असम्भव है। इस निरोध में क्लेश जनक व्युत्थान संस्कार और कैवल्योपयोगी सम्प्रज्ञात–समाधि जन्य संस्कारों के साथ ही चित्त अपनी प्रकृति में प्रविलय होकर अवस्थित हो जाता है। यद्यपि निरोध संस्कारों के सद्भाव से यह चित्त थोड़ा अधिकार विशिष्ट ही प्रतीत होता है, तथा पिये संस्कार अधिकार के विरोधी ही हैं, न कि योग के लिए, क्योंकि उस अवस्था में शब्द–रूप–रसाद्युपभोग

विवेक ख्याति–ये दोनों ही अधिकार निवृत्त हो जाते हैं। अतः यह चित्त निरोधावस्था में समाप्त अधिकार वाला होकर संस्कारों के सहित निवृत्त हो जाता है। इस अन्तिम अधिकार वाले चित्त के निवृत्त होने से पुरुष शुद्ध परमात्म स्वरूप में प्रतिष्ठित हुआ केवल शुद्ध और मुक्त? कहा जाताहै। इस असम्प्रज्ञात समाधि के लाभ से ही योगी जीवन्मुक्त पद को प्राप्त होता है। यह असम्प्रज्ञात योग ही सब कर्त्तव्यों की सीमा है।

क्रियायोग

तपस्या, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान ही क्रियायोग कहलाते हैं।[१] क्रियायोग का शाब्दिक अर्थ है कर्म के आश्रय से योग का अभ्यास करना। जैसा कि गीता में भी कहा गया है–योगः कर्मसु कौशलम्। २/५०

प्रथम पाद समाधि पाद के अन्तर्गत योग प्राप्ति के उपाय अभ्यास एवं वैराग्य के साधन के नाना प्रकार के विधियों का उपाय बतलाया गया है, परन्तु उसकी सहायता से तो केवल समाहित चित्त वाला उत्तम अधिकारी ही योग की प्राप्ति कर सकता है। मध्यम वर्ग के अधिकारी जिनका चित्त अभी भी सांसारिक भोग–वासनाओं एवं राग–द्वेष आदि से भरा हुआ है। उनको उस प्रकार से योग प्राप्त करना बहुत ही कठिन है अर्थात् असम्भव है। अतएव विक्षिप्त चित्त वालों के लिए ही क्रिया–योग का विधान किया गया है। जिससे वे भी अपने क्लेशों को क्षीण करके योग प्राप्त कर सकें।[२]

तपस्या, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान को ही क्रियायोग भी कहा गया है। अतः तपस्वी को योग की प्राप्ति नहीं हो सकती है। अनादि कर्म और क्लेशों की वासनाओं से भरी हुई है और विषयजाल को उपस्थित करने वाली रजस्तमोमयी अशुद्धि बिना तपस्या के छिन्न–भिन्न नहीं होती,

---

१– तप स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोग। –यो०सू० २/१

इसलिए तपस्या का ग्रहण (किया गया) है और यह तपस्या, चित्त की प्रसन्नता को बाधित करने वाली स्थिति तक इस साधक के द्वारा की जानी चाहिए। ऐसा माना जाता है। (शास्त्रों के अनुसार) 'ओड्.कार' इत्यादि पवित्र मन्त्रों का जप या मोक्ष परक शास्त्रों का अध्ययन करना 'स्वाध्याय' है। सभी क्रियाओं को परम गुरू ईश्वर में अर्पित करना या उन (कर्मों) के फलों का संन्यास ईश्वर प्रणिधान है।

क्रियायोग का विधान बनाने का मात्र दो ही प्रयोजन हो सकता है। पहला समाधि की भावना करना एवं क्लेशों को क्षीण करना।[1] क्रियायोग के द्वारा ही अशुद्धि नष्ट हो जाती है सम्पूर्ण अन्तर्बाह्य की राजस चंचलता एवं तामस जडता ही उसकी अशुद्धि है। ये अशुद्धियाँ ही क्लेशों की प्रबल अवस्था कही गयी है। इसलिए क्लेशों की अशुद्धि का आवरण हटने से ही क्लेश क्षीण होते हैं। क्लेशों के कमजोर होने से ही चित्त समाधि की ओर अभिमुख हो जाता है, अर्थात् समाधि की भावना उत्पन्न हो जाती है। यहॉ पर प्रश्न उठता है कि जब क्रियायोग के द्वारा ही क्लेश क्षीण हो जाते हैं। तब विवेक–ख्याति का प्रयोजन किसलिए है, अर्थात् वह व्यर्थ है या प्रसंख्या नाम्नि क्लेशों को जलाने में समर्थ होता है। तब क्रियायोग से क्लेशों को नष्ट करना भी व्यर्थ ही सिद्ध होगा। इसका प्रत्युत्तर मात्र यही हो सकता है कि क्रिया योग से क्लेशों को क्षीण किए बिना प्रसंख्यानाग्निरूप विवेक ख्याति उत्पन्न नहीं हो सकती है, क्योंकि प्रबल एवं विरोधी क्लेशों से युक्त चित्त विवेक ख्याति उत्पन्न नहीं हो सकती है, क्योंकि प्रबल एवं विरोधी क्लेशों से युक्त चित्त विवेक ख्याति उत्पन्न करने में असमर्थ है। क्रियायोग के अनुष्ठान से चित्त अभ्यास एवं वैराग्य के सम्पादन–योग्य बनता हैं। अभ्यास एवं वैराग्य से सम्प्रज्ञात समाधि का उदय होता है। सम्प्रज्ञात समाधि के अभ्यास की मजबूती से उसकी अन्तिम अवस्था में विवेक ख्याति का उदय होता है। उसके पश्चात वैराग्य से उत्पन्न संस्कारों की मजबूती से चित्त का विवेक ख्याति रूपअधिकार भी समाप्त होकर समाधि का उदय होता है।

१– "समाधिभावनार्थः क्लेशतनुकरणार्थश्च"। – यो० सू० –२/२

क्लेश और क्लेश निवारण

अविद्यादि पॉचों क्लेश को बिल्कुल सूक्ष्म या हल्का करने के लिए योग होता है। क्लेशों के हलके होने से ही सम्प्रज्ञात योग सिद्ध होता है। अब प्रश्न उठता है कि ये क्लेश क्या हैं? और कितने प्रकार के हैं इसका उत्तर है कि बन्धन के कारण भूत विपर्ययस्त ज्ञान को ही क्लेश कहते हैं योग की साधना के लिए क्लेशों को नष्ट करना बहुत आवश्यक है, क्योंकि ये क्लेश वृत्तिमान रहकर गुणों के अधिकार को दृढ़ करते हैं। अव्यक्त के महत् से अहङ्.कार इत्यादि कार्य कारण की परम्परा को उद्भावित करते हुए एक दूसरे के अनुग्राहक बनकर कर्म–विपाक (जाति, आयु और भोग) को निष्पन्न करते हैं। अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये ही पाँच क्लेश कहे गये हैं।[१] ये पॉचों बाधनारूप पीडा को उत्पन्न करते हैं और चित्त में वर्तमान रहते हुए संस्कार रूप गुणों परिणाम को मजबूत करते हैं। अतएव क्लेश नाम से कहे गये हैं। ये पॉचों विपर्यय अर्थात् मिथ्या ज्ञान ही है, क्योंकि उन सबका कारण अविद्या ही है। अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेशों के ही सांख्य परिभाषा में क्रम से तमस, मोह, महामोह, तामिस्र और अन्धतामिस्र कहा गया है। तमस् (अविद्या), मोह (अस्मिता), महामोह (राग) तामिस्र (द्वेष) और अन्धतामिस्र (अभिनिवेश)–यह सांख्य और योग में पञ्चपर्वा अविद्या के नाम से जानी जाती है।[२] ये तमस आदि अवान्तर भेद बासठ प्रकार के माने गये हैं। तमस और मोह का आठ–आठ भेद बताया गया है। महामोह के दस और तामिस्र के तथा अन्धतामिस्र के अठारह–अठारह भेद हैं।[३]

१– अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः।। २/३ यो० सू०

२– तमा मोहोमहामोहस्तामिस्रा ह्यन्धसंज्ञकः।
अविद्या पञ्चपर्वेषा सांख्ययोगेषु कीर्तिता।। उद्धृत– पातञ्जल योग प्रदीप पृ०सं० –२८२

३– भेदस्तमतोऽष्टविधो मोहस्य च दशविधो महामोहः। तामिस्र ऽष्टादशधा तथा भवत्यन्थतामिस्रः।। – सां०का०४८

तमस (अविद्या)

प्रधान, महत्तत्व, अहङ्कार और पञ्चतन्मात्राएँ–इन आठ अनात्मप्रकृतियों में आत्मभ्रान्तिरूप अविद्या–संज्ञक तम आठ विषय वाला होने से आठ प्रकार का है।

मोह (अस्मिता)

गौण फलरूप अणिमा–महिमा आदि आठ ऐश्वर्य जो परम पुरुषार्थ भ्रान्तिरूप ज्ञान है। वह अस्मिता संज्ञक मोह कहलाता है। यह भी अणिमा, महिमा, लघिमा आदि आठ मोह कहलाता है। यह भी अणिमा, महिमा लघिमा आदि भेद से आठ प्रकार का बताया गया है।

महामोह (राग)

शब्द अर्थ, रूप, रस, गन्ध संज्ञक है। लौकिक और दिव्य विषयों में जो अनुराग है, वह राग संज्ञक[1] महामोह कहलाता है। यह भी दस विषयों वाला होने के कारण दस प्रकार का कहा गया है।

तामिस्र (द्वेष)

दुःख के अनुभव के बाद दुःख की स्मृति पूर्वक दुःख या दुःख के साधन भूत शत्रु आदि में जो बदला लेने की इच्छा या क्रोध उत्पन्न होता है, उसे द्वेष कहते हैं।[2] द्वेष अर्थात् शरीर इन्द्रियादि को दुःख एवं हनन से बचाने के संस्कार ही अभिनिवेश के उत्पादक हैं।

अभिनिवेश अन्धतामिस्र आठ ऐश्वर्य और दस विषय भोग के नाश का भय रूप से होने से अठारह प्रकार के हैं। अविद्या को ही सम्पूर्ण क्लेशों का मूल कारण कहा गया है। जिस प्रकार भूमि में रहकर बीज उत्पन्न होते हैं। इसी प्रकार अविद्या के क्षेत्र में रहकर सब क्लेश बन्धन रूपी फल देते हैं। अविद्या ही इन सबका मूल कारण है। ये क्लेश चार अवस्थाओं में रहते हैं ये हैं–प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न और उदार। आदि के अभाव काल में अपने कार्यों को आरम्भ नहीं कर सकते है,

---

१– सुखानुशयी रागः। – २/७ यो०सू०

२– दुःखानुशयी द्वेषः। – २/८ यो० सू०

जो क्लेश चित्त भूमि में अवस्थित तो हैं, किन्तु अभी जाग्रत अवस्था में नहीं हैं, क्योंकि अपने विषय वे प्रसुप्त कहलाते हैं। जिस प्रकार बाल्यावस्था में विषय भोग की वासनाएँ बीज रूप से दबी रहती हैं, जवान होने पर जाग्रत् होकर अपना फल दिखलाती हैं।

तनु क्लेश वह है जो प्रतिपक्ष भावना द्वारा या क्रिया योग आदि शिथिल कर दिए गए हैं, इसलिए वे विषय के अन्तर्गत आते हुए भी अपने कार्य के आरम्भ करने में समर्थ नहीं हो पाते हैं, शान्त ही रहते हैं। परन्तु इनकी वासनाएँ सूक्ष्म रूप से चित्त में बनी रहती हैं। यथार्थ ज्ञान के अभ्यास से अविद्या को भेद–दर्शन के अभ्यास से अस्मिता को, मध्यस्थ रहने के विचार से राग–द्वेष को, ममता के त्याग से अभिनिवेश क्लेश को तनु किया जाता है तथा धारणा, ध्यान और समाधि द्वारा अविद्या, अस्मिता आदि सभी क्लेशों को तनु किया जाता है।

विच्छिन्न क्लेश की वह अवस्था है, जिनमें क्लेश किसी दूसरे बलवान क्लेशों से दबे हुए शक्ति रूप से रहते है और उसके अभाव में वर्तमान रह जाते हैं। जैसे–द्वेष की अवस्था में राग छिपा होता है और राग की अवस्था में द्वेष छिपा रहता है।

उदार क्लेशों की वह अवस्था बतलाई गयी हैं जो अपने सहायक विषयों को प्राप्त करके अपने कार्यों में प्रवृत्त हो जाती है। जैसे–कि व्युत्थान काल में साधारण व्यक्ति होते हैं। इन सभी का मूल कारण अविद्या है। अविद्या के नाश होने पर इन सभी क्लेशों का भी नाश हो जाता है।

क्रियायोग या सम्प्रज्ञात समाधि द्वारा तनु किए हुए क्लेश प्रसंख्यान अर्थात् विवेक–ख्याति रूप अग्नि में दग्ध बीज भाव को प्राप्त हो जाते हैं। उसके पश्चात् पुनः अंकुर उत्पन्न करने और फल देने में असमर्थ हो जाते हैं। जैसे–जिस प्रकार अग्नि से जले हुए बीज पुनः नहीं उगते हैं, उसी प्रकार विवेक ज्ञान रूपी अग्नि से जले हुए क्लेश फिर उत्पन्न नहीं हो सकते हैं।

अविद्या

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेश रूप जो पाँच क्लेश बताए गए हैं उनमें अविद्या सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि वह अन्य चारों क्लेशों की भी उत्पत्ति स्थूल रूप कही गयी है।[१] व्यासदेव ने मात्र इसे प्रसव भूमि ही कहा है।[२] प्रसव भूमि कहे जाने का कारण भोज देव ने बताया है कि–विपर्यय ज्ञान रूपी अविद्या के रहने पर ही उनका उद्भव होता है इसलिए उन्हें अविद्यामूलक कहा गया है।[३] भावागणेश और नागेशभट्ट और अधिक स्पष्ट करते हुए लिखते हैं कि जिन अनात्म पदार्थों में व्यक्ति को आत्मत्व का भ्रम होता है अर्थात् व्यक्ति उनमें अहं या मम बुद्धि रखता है उनके प्रति ही उसे तत्पश्चात् रागादि होता है। इस प्रकार वह अस्मिता एवं रागादि का कारण है।[४]

अविद्या को भाव पदार्थ के रूप में सांख्य और योग दोनों ही दर्शनों में स्वीकार किया गया है। भाष्यकार व्यास ने अपना मत प्रस्तुत किया है कि जिस प्रकार अमित्र शब्द का अर्थ मित्राभाव या मित्र मात्र नहीं स्वीकार किया जा सकता है, क्योंकि वह शत्रु इस विशिष्ट अर्थ को संकेतित करता है उसी तरह से यहाँ पर विद्या मात्र या विद्या का अभाव न स्वीकार करके विद्या से अलग ज्ञान रूप भाव पदार्थ स्वीकार करना चाहिए।[५] वाचस्पति मिश्र भी अविद्या को अभाव पदार्थ न मानकर भाव माने जाने के विषय में अपना तर्क देते हैं कि यदि अविद्या कोई अभाव पदार्थ होती तो वह अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश का कारण कैसे मानी जा सकती थी। इसके साथ उन्होंने यह भी कहा है कि यदि विद्याभाव को क्लेश आदि का कारण माना जाये तो विद्यावृत्ति

१– अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्। – यो० सू० २/४

२– अत्राविद्या क्षेत्रम् प्रसवभूमिरुत्तरेषामस्मितादीनां। – व्या०भा० पृ० १४२

३– विपर्ययज्ञानसद्भावे च तेषामुद्भवदर्शनात्स्थितमेव मूलत्वमविद्यायाः। – भो० वृ० पृ० १४१

४– (क) यदेव हि वस्तु अहं ममेत्यविद्याविषयो भवति तत्रैव रागादिक भवतीति। – भा० ग० वृ०, पृ० ६४
(ख) ना० भ वृ०, पृ० ६४

५– यथानामित्रो मित्राभावो न मित्रमात्रम् किं तु तद्विरुद्धः सपत्नः। एवम्विद्या न प्रमाणं न प्रमाणाभावः किं तु विद्याविपरीतं ज्ञानान्तरम विद्येति। – व्या० भा०, पृ० १४७

का जिन असम्प्रज्ञात समाधि निष्ठ योगियों ने निरोध हो गया है उनमें भी फिर से क्लेशोत्पत्ति स्वीकार करना पडेगा जो कि कभी भी उपयुक्त नहीं हो सकता है।[1]

विज्ञान भिक्षु ने भी अविद्या के प्रसंग में अपना मत दिया है कि अविद्या यहाँ पर अविवेक को द्योतित न करते हुए वैशेषिकादियों की तरह विशिष्ट ज्ञान को ही प्रकाशित करती है। यह विद्या का विरोधी विशिष्ट प्रकार का मिथ्या ज्ञान है।[2]

विज्ञान भिक्षु ने सांख्य–प्रवचन भाष्य में स्पष्ट किया है कि अविद्या को बहुत तुच्छ अर्थात् अभाव के रूप में स्वीकार नही किया जा सकता है क्योंकि उसका नाश मात्र तर्क एवं श्रुति वाक्यों के द्वारा नहीं हो सकता है, वरन् उसको नष्ट करने के लिए योगाभ्यास की सबसे अधिक आवश्यकता पडती है।[3]

राग

योग की स्थिति तक पहुँचने में ये राग भी बाधक, बनता है। क्योंकि ये राग–संसार के प्रत्येक मनुष्यों को आत्मसात् कर लेता है। अब प्रश्न उठता है कि यह राग है क्या? यह वह अवस्था होती है जब मनुष्य सुख प्राप्त करने के लिए अपने चित्त में उस सुख को पाने की इच्छा रखता है तो उस इच्छा का न होना ही राग है। 'सुखानुशयी' पद की व्याख्या इस प्रकार से हो सकती है। अनुशेते इति, अनु + शीङ् + णिनि[4] सुखानुशयी, सुखस्य अनुशयी इति सुखानुशयी (ष०त०) सुखानुभव का अनुवर्ती राग नामक क्लेश होता है।

शरीर इन्द्रियों और मन में आत्माध्यास हो जाने पर जिन वस्तुओं और विषयों से सुख प्रतीत होता है, उनमें और उनके प्राप्त होने के साधन में जो इच्छा रूप तृष्णा और लोभ पैदा हो जाता

१– न चासौ विद्याया अभावमात्रेण क्लेशादिबीजम्, विवेक ख्याति पूर्वकनिरोधसम्पन्नाया तथात्व प्रसङ्गात्। – त०वै०, पृ० १४

२– अस्मिंश्च दर्शने सांख्यानामिवाविवेको नाविद्याशब्दार्थः किं तु वैशेषिकादिवद् विशिष्टाज्ञानमेवेति सूत्रभाष्याभ्या मवमन्तव्यम्। – यो० वा०, पृ० १५।

३– अविवेको युक्तितः श्रवणतश्च न बाध्यते नोच्छिद्यते। – सा०प्र० भा०, पृ० ३२

४– (नन्दिग्रहिपचादिभ्यो ल्युणिन्यचः। – पा०सू० ३/१/३४१ वृद्वयभावो निपातनात् (यथा) विशयी –सि०कौ०पृ०५६४)

है, उसके जो संस्कार चित्त में पड़े रह जाते हैं, उसी का नाम राग–क्लेश है।

इन्द्रिय–इन्द्रिय के अर्थ मे अर्थात् सभी इन्द्रियों के भोगने में स्थित जो राग और द्वेष हैं दोनों के वश में न हो, क्योंकि वे दोनों ही कल्याण मार्ग में विध्न करने वाले महान शत्रु हैं।[1]

सुख का अनुभव होने के बाद उसकी मनुस्मृति के कारण उससे सम्बन्धित जो तृष्णा है वही राग कही जाती है।[2] वाचस्पति ने यहाँ पर अस्मिता के बाद राग का उल्लेख किए जाने का कारण बतलाते हैं, क्योंकि विवेक ज्ञान हो जाने पर अविद्या की निवृत्ति होने से, अविद्या मूलक अस्मिता के उच्छेद हो जाने के बाद ही राग आदि का उच्छेद सम्भव है। यही कारण है कि अस्मिता के बाद उसका उल्लेख सूत्रकार ने किया।[3]

द्वेष

द्वेष की उत्पत्ति राग के ही कारण मानी जाती है, क्योंकि चित्त में राग के संस्कार जम जाने पर जिन वस्तुओं से शरीर, इन्द्रियों और मन दुःख प्रतीत हो या जिनके द्वारा सुख प्राप्ति के साधनों में विध्न उत्पन्न होने लगे। उनसे मन ही मन द्वेष की भावना उत्पन्न होने लगती है। अब प्रश्न उठता है कि ये द्वेष आखिकार हैं क्या? जिन वस्तुओं या जिन साधनों से दुःख प्रतीत हो, उनसे जो घृणा और क्रोध हो, उसके जो संस्कार चित्त में पड़े उसको द्वेष–क्लेश के नाम से जाना जाता है। विज्ञान भिक्षु के अनुसार "जिज्ञासा पद का प्रयोग द्वेष की इच्छा–विशेषता को प्रकाशित करता है।[4] का तात्पर्य यह है कि द्वेष भी चित्त में रहता है, इसलिए क्लेश है। यो० सू० के अनुसार दुःख के अनुभाविता को दुःखानुभव की स्मृति पूर्वक दुःख या दुःख के साधन भूत पदार्थ के प्रति

१– इन्द्रियस्येन्द्रियस्यार्थे रागद्वेषौ व्यवस्थितौ। तयोर्न वशमागच्छेत्तौह्यस्य परिपन्थिनौ।। – गीता ३/३४

२– सुखाभिज्ञस्य सुखानुस्मृतिपूर्वः सुखे तत्साधने वा यो गर्धस्तृष्णा लोभः। स राग इति। – व्या० भा० पृ० १५३

३– विवेकदर्शने रागादीनां विनिवृत्तेरविद्यापादितास्मिता रागादीनां निदानमित्यस्मितानन्तरं रागादील्लक्षयति। – त० वै०, पृ० १५३

४– अत्र जिघांसेति वचनाद् द्वेषाऽडपीच्छाविशेष एवेत्याशयः। – यो० वा०, पृ० १५४

जो प्रतिहिंसा, मन्यु, मारने की इच्छा या क्रोध होता है वह द्वेष है।[1]

अभिनिवेश

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश। इन पाँच क्लेशों में से अन्तिम क्लेश अभिनिवेश है। जीवन के प्रति जो सबसे ऊँची इच्छा है, उसी को अभिनिवेश कहा गया है। कहने का तात्पर्य यह है कि प्रत्येक प्राणी चाहे वह मूर्ख हो या विद्वान्, बालक हो या वृद्ध, कोई भी मरना नहीं चाहता, बल्कि दीर्घायु की इच्छा करता है। यह आत्माशी ही अभिनिवेश क्लेश कही गयी हैं।[2] अभिनिवेश का अर्थ है ''मा न भूयं भूयासमिति'' ऐसा न हो कि मैं न होऊँ, किन्तु मैं बना रहूँ। 'शरीर विषयादिर्भिः मम वियोगो मा भूदिति' शरीर और विषयादि (रूपरसादि) मेरा वियोग न हो। आत्मा अजर और अमर है।[3] इसी कारण से इसका वर्णन दुःख मूलक द्वेष के बाद किया है जो विज्ञान भिक्षु का मानना है।[4]

यह आत्माशी क्योंकि जातमात्र बालक में भी देखी जाती है। इसलिए पूर्व जन्म में इस मरण दुःख का उसके द्वारा उपभोग किया जाता है। इसका अनुमान होता है, ऐसा टीकाकारों ने कहा है।[5] यह अभिनिवेश रूप क्लेश संस्कार मात्र से जन्म जन्मान्तर में प्रवहणशील है।[6]यहाँ पर अभिसन्धि है कि पैदा हुआ प्राणी प्रत्यक्षानुमान आदि प्रमाणों का प्रयोग किए बिना भी मारक वस्तु को देखकर डरता या कॉपता है आखिर ऐसा क्यों है? न उसने अपने इस जीवन में मरण का

१– दुःखाभिज्ञस्य दुःखानुस्मृतिपूर्वो दुःखे तत्साधने वा यः प्रतिघो मन्युर्जिघांसा क्रोधः स द्वेष इति। – द्रष्टव्यः यो० सू० – २/८

२– सर्वस्य प्राणिन् इयामात्माशीर्नित्या। भवति मा न भूवं भूया समिति। – व्या० भा०, पृ० १५४

३– य एनं वेत्ति हन्तारं यश्चैनं मन्यते हतम्। उभौ तो न विजानीतो नायं हन्ति न हन्यते।। गीता द्वि०अ०१६–२५तक

४– द्वेषमूलकतया द्वेषस्य पश्चादभिनिवेशं लक्षयति। – यो० वा०, पृ० १५५

५– (क) त० वै०, पृ० १५५
(ख) यो० वा०, पृ० १५६

६– (क) स्वभावेन वासनारूपेण वहनशीलो न पुनरागन्तुकः। – त० वै०, पृ० १५५
(ख) स्वरसेन संस्कारमात्रेणवहतीति स्वरसवाही। – यो० वो० पृ० १५५–५६

प्रत्यक्ष किया, न अनुमिति की, न शास्त्रादि श्रवण से ही अभी तक उसे मरण–दुःख का बोध होता है। फिर ऐसा क्यों हुआ? इससे सिद्ध होता है कि यह भय उसे पूर्व जन्म में प्राप्त मरण का भय है। यही उसमें संस्कार रूप से बना रहता है। और यही मारक वस्तु को देखकर प्रकट हो रहा है। इससे पूर्व जन्म में अनुभूत मरण के दुःख का अनुभव होता है, ऐसा अनुमान लगाया जाता है।

कर्म और कर्मफल

संसार में प्रत्येक प्राणी कुछ न कुछ कर्म करता ही रहता है, जिसका फल वह अपने आगामी जीवन या जन्मान्तर में प्राप्त करता है। उसका वर्तमान जन्म भी पहले किए गए कर्मों का ही परिणाम है। कॉस्टर का मत है कि योग दर्शन में बताए गए मार्ग का अनुसरण करने के द्वारा व्यक्ति अपने भाग्य का निर्माता स्वयं हो जाता है। सामान्यतः अज्ञान वश उसने जो कर्म किए है, उनका फल तो वह निश्चित ही पाता है, किन्तु ज्ञान की प्राप्ति हो जाने पर वह कर्मों को इस प्रकार कर सकता है कि वह यथेच्छ भविष्य का निर्माण कर सके।[1]

कर्मजन्य संस्कारों का समुदाय कर्माशय कहलाता है। यह संस्कार समुदाय ही अदृष्ट रूप में वर्तमान रहता हुआ प्राणियो को कर्मफल का भोग कराता है। इसी संस्कार समूह को 'धर्माधर्म' या पुण्य–पाप कहते हैं। ये कर्माशय अविद्यादि क्लेशों सहित किए गए कर्मों से उत्पन्न होते हैं। क्लेश रहित होकर किए गए कर्मों से कर्माशय नहीं बनते।[2] जैसे–लब्धविवेकख्याति योगी के द्वारा किए गए कर्मो से कर्माशय नहीं बनते। कर्माशय के दो भेद बताए गए हैं। पहला दृष्टजन्मवेदनीय और दूसरा अदृष्टजन्मवेदनीय। दृष्ट जन्म का अर्थ है वर्तमान जन्म (जीवन) और अदृष्ट जन्म का

१-It represents man as the sole and absolute master of his own fate forever what he has sown in the time of ignorance he must inevitably reap, but when he attains enlightenment it is for him to sow what he ehooses and reap accordingly-c\Coster Geraldine, Yoga & Western psy phychology P.86

२– 'यस्य नाहङ्कृतो भावो बुद्धिर्यस्य न लिप्यते। हत्वाऽपि स इमाँल्लोकान्न हन्ति न निबध्यते।। – इति स्मृतिः

अर्थ है इस जीवन के बाद वाले सभी जन्म (जीवन) वेदन का अर्थ है–अनुभव। इसलिए दृष्टजन्म वेदनीय का अर्थ हुआ इसी जन्म (अर्थात् इसी जीवन) में अनुभवनीय है फल जिनका, ऐसे कर्माशय अर्थात् एवज्जीवनानुभवनीय फलक कर्माशय। अदृष्टजन्म वेदनीय का अर्थ है भविष्यत्कालिक जन्मों की जीवनावधि में अनुभवनीय है फल जिनका वैसे कर्माशय अर्थात् भविष्यजनन्मानु भवनीय फलक कर्माशय। इस प्रकार इस सूत्र में सहेतुक एवं फल कारक सहित कर्माशय बताए गए हैं।

कर्मफल सम्बन्धी योग के सिद्धान्त का अभिप्राय क्या है? इसको समझाने का प्रयत्न भाष्यकार ने किया है। यदि हम साधारण रूप से सूत्र के अर्थ को ग्रहण करते हैं। तो 'क्लेश' नामक कर्ममूल के रहने पर कर्माशय का विपाक होता है और 'क्लेश' के उच्छिन्न हो जाने पर कर्माशय का विपाक नहीं होता, तब एक बहुत बडी अनुपपत्ति का सामना करना पड़ता है। वह अनुपपत्ति यह है कि इस मान्यता के अनुसार विवेकख्याति के द्वारा क्लेशों का उच्छेद हो जाने पर प्रारब्ध कर्माशयों का फल नहीं होना चाहिए, किन्तु उस दशा में भी प्रारब्ध कर्माशयों का विपाक होना स्वीकार किया गया है। इस अनुपपत्ति का निराकरण करने के लिए भाष्यकार कहते है कि कर्माशय का फल जब तक मिलता रहे, तब तक क्लेशों की सत्ता को स्वीकार करना सूत्रकार का अभिप्राय नहीं है। प्रत्युत कर्माश्य का फल मिलने की शुरुआत होने के कारण समय मे क्लेशों की सत्ता का होना अनिवार्य है पुनः उसके बाद जब तक वह फल मिलता रहे, तब तक क्लेश बने रहें या बीच में ही उच्छिन्न हो जाये। इसमें कोई अन्तर नहीं आता है। कर्माशय क्लेशों के रहने पर ही विपाकारम्भी होते है, अर्थात् फल देना प्रारम्भ करते हैं। क्लेश रूपी मूल के उच्छिन्न हो जाने पर कर्माशय फल देना नहीं प्रारम्भ करते[1] जो कर्माशय प्राणी के जन्म काल से ही प्रारम्भ कर चुके है। अर्थात् जो प्रारब्ध कर्माशय हैं केवल उन्हीं का फल विवेकख्याति के बाद भी मिलता रहता है।

१– 'आरम्भशब्दाज्जीवमुक्तस्यारब्धविपाकेषु न क्लेशाः कारणमित्युक्त तस्य ह्यारब्ध एव विपाक. कर्मणा समाप्यत इति। –यो० वा. पृ० १६५

यदि मनुष्य के द्वारा किए गए कर्मो के कर्माशय बनते हैं तो उन्हे उन कर्मो के फल जन्म, आयु और भोग के रूप में निरन्तर प्राप्त होते रहते हैं और यदि कर्माशय नहीं बनते हैं तो ये फल प्राप्त होना बंद हो जाता है।

जब शरीर को छोडने का समय आयेगा तो यही हिंसा सम्बन्ध रखने वाले कर्माशय प्रधान रूप से जागेंगे और उसी सारी मनोवृत्तियों के अनुसार वैसी ही किसी हिंसक योनि में उसका अगला जन्म होगा और वैसी ही आयु और भोग होगा। जैसी कहावत है 'अन्त समय जो मति सो गति' तथा गीता और उपनिषद में भी इसी भाव मात्र को व्यक्त किया गया है।[1]

दुःख

विषय–सुख के भोग काल में परिणाम दुःख, ताप–दुख और संस्कार दुःख बना रहता है तथा गुणों के स्वभाव में ही विरोध है, इसलिए विवेकी पुरुष के लिए सब कुछ (सुख भी जो विषय जन्य है) दुःख ही है।[2]

जिस प्रकार विषय से युक्त स्वादिष्ट पदार्थ भी बुद्धिमान व्यक्ति के लिए त्यागने योग्य है, इसी प्रकार जिन योगी जनों को सम्पूर्ण क्लेश और उनके विभाग का ज्ञान हो गया है उनके लिए संसार सब विषय, सुखों में दुःख ही दुःख दिखाई देता है, क्योंकि इन सुखों में भी चार प्रकार के दुःख समाहित रहते है। परिणाम दुःख–विषय–सुख के भोग से इन्द्रियों को तृप्ति कभी नहीं प्राप्त होती है, बल्कि जैसे–जैसे मनुष्य विषय और भोग में फंस जाता है वैसे–वैसे उसकी इच्छा और अधिक बलवती होती जाती है।

विषयों के भोग से इन्द्रियाँ कमजोर हो जाती हैं अन्त में इन्द्रियों में विषय–भोग की शक्ति बिल्कुल नहीं रह जाती है और तृष्णा सताती है। यह सुख भी अन्त में दुःख ही है।

१– (क) कामान् यः कामयते मन्यमानः स कामभिर्जायते तत्र तत्र।
पर्याप्त कामस्य कृतात्मनस्त्वि है व सर्वे प्रविलीयन्ति कामाः।। – मुण्डक ३/२/२
(ख) यं यं वापिस्मन्भावं त्यजत्यान्ते कलेवरम्। तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभवितः।। गीता ८/६

२– परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तय विरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः। २/१५ यो० सू०

विषय सुख को प्राप्त करने के लिए राग–क्लेश उत्पन्न होता है और उनमें जो बाधाएँ उत्पन्न होती हैं उनसे द्वष क्लेश की उत्पत्ति होती है। इस सुख के समाप्त होने पर दुःख, सुख के भोग काल में भी परेशान करता है। इसलिए यह सुख भी परिणाम में ताप, दुःख ही सिद्ध होता है।

संस्कार दुःख

सुख भोग के जो संस्कार चित्त पर बनते हैं उनसे ही राग की उत्पत्ति होती है। मनुष्य उस राग को प्राप्त करने का प्रयास करता है, इसको प्राप्त करने के लिए जो बाधाएँ आती हैं, उनसे द्वेष की उत्पत्ति होती है। इस प्रकार राग–द्वेष के भी संस्कार पड़ते हैं। ये संस्कार आवागमन के चक्र में डालने वाले होते हैं, इसलिए यह सुख परिणाम में संस्कार दुःख ही है।

गुण–वृत्ति–विरोध–दुःख

सत्व, रज और तम ये तीनों ही क्रम से प्रकाश, प्रवृत्ति और स्थित स्वभाव वाले कहे गए हैं। इनकी क्रम से सुःख, दुःख और मोह रूप वृत्तियॉ बताई गई हैं ये तीनों ही गुण परिणामी हैं जब कभी भी सत्व, रजस् और तमस् को दबा लेता है तब सुख वृत्ति का उदय होता है। जब रजस्, सत्व और तमस को दबा लेता है तब दुःख की उत्पत्ति होती है और जब तमस्, सत्व और रजस् को दबा लेता है तब मोह की उत्पत्ति होती है। इन तीनों ही अवस्थाओं में परिणाम युत रहता है, इसलिए इसकी वृत्तियों में परिणाम का होना आवश्यक बताया गया है और सुख के पश्चात् दुःख और मोह का होना स्वाभाविक है। यह गुण–वृत्तियों के विरोध से सुख में दुःख की प्रतीति होती है। जिस प्रकार मकड़ी का जाला भी आँखों में पड़कर बहुत अधिक दुःख प्रदान करता है। इसी तरह योगियों का चित्त अत्यन्त शुद्ध होता है उनको थोड़ा भी दुःख और क्लेश खटकता है।

प्रश्न उठता है कि जब संसार में दुःख ही दुःख है तो इन दुःखों से छुटकारा कैसे प्राप्त किया जा सकता है अर्थात् किस दुःख से छुटकारा मिल सकता है और किस दुःख से छुटकारा नहीं मिल सकता है? जो दुःख भोगा जा चुका है उससे छुटकारा प्राप्त नहीं किया जा सकता है

इसलिए वह हेय योग्य नहीं हुआ और जो दुःख इस समय भोगा जा रहा है वह भी आने वाले समय में हेय नहीं हो सकता है। इसलिए जो दुःख अभी तक आया ही नहीं है बल्कि भविष्य में आने वाला है जिसका अनुभव भी इस समय नहीं हुआ है वही दुःख हेयता को प्राप्त हो सकता हैं अर्थात् छोड़ा जा सकता है।

प्रकृति पुरुष संयोग

चित्त में चेतन पुरुष का प्रतिबिम्ब पड़ता है और बाह्य जगत का भी पडता है। चित्त चेतन पुरुष और बाह्य जगत से अलग होकर ही ग्राह्य, ग्रहण और गृहीतृ आदि सब प्रकार के विषयों का प्रकाशक होता है।

चित्त का स्वभाव है कि वह जिस विषय से उपरक्त होता है उसी के आकार को धारण कर लेता है चित्त जड है और किसी वस्तु के ज्ञान हेतु चेतना आवश्यक है। इसलिए चेतन पुरुष से प्रतिबिम्बित होकर ही वह किसी वस्तु के आकार को ग्रहण करने में समर्थ हो जाता है। चिदाभासित चित्त का जिस बाह्यार्थ का सम्बन्ध होता है, उसी से उपरक्त होकर तदाकाराकारित हो जाता है।

किसी भी वस्तु के ज्ञान काल में चित्त के इन तीनों रूपों की झलक प्राप्त हो सकती है। उदाहरण के लिए "पुष्पमहमनुभवामि" इस अनुभव में पुष्प शब्द ग्राह्य विषय का "अहम्" पद चेतन ग्रहीता का और 'अनुभवामि" शब्द साक्षात्कार स्वरूप अनुभवात्मक चित्त वृत्ति (ग्रहण) का भासक है। इसलिए वह सर्वार्थग्राही है।

वैनाशिक पक्ष की उक्त शङ्का भी अयुक्त ही है, क्योंकि वह (चित्त) संहृत्यकारी होने से असंख्य वासनाओं से चित्रित होने पर भी परार्थ (पुरुष के अर्थ) हैं।[२] यद्यपि चित्त असंख्य

१– द्र० "योगभाष्यविवृत्ति" – स्वामी ब्रह्मालीन मुनि – पृ० ८३२

२– "तदसंख्येमवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात्" – यो० सू० ४/२४

वासनाओं से भरा हुआ है, इसलिए उसी को भोक्ता मानना चाहिए क्योंकि वासना का आश्रय ही भोग का आश्रय भी होता है, ऐसा नियम है किन्तु चित्त स्वयं ही मिलजुल कर कार्य करने वाला होने से दूसरे के लिए है। कहने का तात्पर्य है कि चित्त स्वयं अपने लिए नहीं, वरन् पुरुष के भोग एवं मोक्ष के लिए है। अतः जिसके लिए भोग एवं मोक्ष का सम्पादन होगा, वह पुरुष ही भोक्ता होगा, न कि स्वयं चित्त। चित्त दूसरे के लिए ही है इस बात का प्रमाण उसका संघातकारित्व है। जितने भी संघात है या जितने भी पदार्थ मिलजुल कर कार्य करने वाले है वे सब पदार्थ होते हैं।[1] उदाहरण– गृह, शय्या आसनादि संहत्यकारी होने से अपने लिए नहीं वरन् असंहत्यकारी पुरुष या गृह स्वामी के उपयोग के लिए होता है।

वैनाशिक मत में चित्त ही आत्मा कहा गया है इसलिए वे संहत्यकारी चितान्तर को ही पूर्वचित्त से भोगापवर्ग द्वारा प्रयोजनवान स्वीकार करते हैं। इस तरह से एक संघात को दूसरे संघात के लिए प्रयोजन–युक्त मानने पर तो इस परम्परा का कभी अन्त न होगा, क्योंकि संघात परार्थ ही होता है जिसके लिए चित्त, भोग एवं मोक्ष का सम्पादन करता है, वह यदि पुरुष माना जाएगा तो सारा दोष ही समाप्त हो जायेगा। इसका कारण है कि पुरुष असंहतकारी है इसलिए यह दूसरे के प्रयोजन के लिए नहीं है। फिर सांख्य योग के मत में चित्त जड़ है। इसलिए उसके द्वारा सम्पादित भोग एवं मोक्ष का फल भोक्ता, चित्त से दूसरा चेतन पुरुष ही सिद्ध होता है। वही एक मात्र निरवय भी है।

संयम और उसकी सिद्धियाँ–

संयम का शाब्दिक अर्थ है नियन्त्रित करना। धारणा, ध्यान और समाधि ये अंतरङ्ग साधन कहे गए है ये तीनों ही जब एक आलम्बन का आश्रय लेते है तब संयम ने नाम से जाने जाते हैं। इसलिए इन तीनों को शास्त्रीय परिभाषा के अनुसार संयम कहा जाता है। उस संयम को

१– "संघातपरार्थत्वात् त्रिगुणादि विपर्ययादधिष्ठानात्। पुरुषोऽस्ति भोक्तृभावात् कैवल्यर्थ "प्रवृत्तेश्च।।" ईश्वर कृष्ण सांख्य कारिका नं० १७।

जीतने से योगी को प्रज्ञा का प्रकाश होता है। जैसे–जैसे संयम दृष्तर होता जाता है। वैसे–वैसे समाधि प्रज्ञा निर्मलतर होती जाती है।

वास्तव में संयम का ध्यान रखना आवश्यक है। जब धारणा, ध्यान एवं समाधि एक ही विषय से युक्त हो तभी उसकी संयम संज्ञा होती है। यदि धारणा अन्य विषयिणी हो, ध्यान अन्य विषयक हो और समाधि किसी अन्य विषय की लगाई जाय तो ऐसी अवस्था में इन तीनो के लिए संयम शब्द का व्यावहार नहीं किया जा सकता है वैसे समाधि कहने से ही धारणा एवं ध्यान का समावेश हो जाता है। क्योंकि समाधि धारणा एवं ध्यान पूर्वक ही होती है। धारणा की वे प्रकृष्टावस्था में ध्यान और ध्यान की उत्कृष्टावस्था मे समाधि का स्वतः आविर्भाव हो जाता है।

योग साधना की वह अवस्था जिसमें संयम प्राप्त किया जा चुका हो वह चित्त भूमि ही उत्तम भूमि हो कहलाती है।

धर्म लक्षणा

जिस प्रकार चित्त के धर्म, लक्षण और अवस्था परिणाम होते है इसी प्रकार पाँच भूतों और इन्द्रियों में भी होते है। यद्यपि पहले के चार सूत्रों में धर्म, लक्षण और अवस्था–परिणाम का नाम वर्णित नहीं फिर भी उसमें चित्त के परिणाम दिखाए गए हैं।

धर्मी के अवस्थित रहते हुए भी पूर्व धर्म की निवृत्ति होने पर उसके अन्य धर्म की प्राप्ति होना ही धर्म–परिणाम है। धर्मी चित्त के दो धर्म व्युत्थान संस्कार और निरोध–संस्कार में से व्युत्थान संस्कार का दबना और निरोध संस्कार का प्रकट होना धर्मी–चित्त का धर्म परिणाम है। मृत्तिका रूप धर्मी का पिण्ड रूप धर्म को छोड़कर घट रूप धर्म को स्वीकार करना उसका धर्म परिणाम है।

चित्त रूप धर्मी में स्वरूपतः कोई अन्तर न आते हुए[1] जो उपर्युक्त समाधि, एकाग्रता एवं निरोध परिणाम होते हैं वे ही परिणाम धर्म कहलाते हैं क्योंकि उन अवस्थाओं में चित्त के एक

१– न हि चित्तं धर्मि संप्रज्ञातावस्थायामसंप्रज्ञातावस्थायां

च संस्काराभिभव प्रादुर्भावयोः स्वरूपेण भिद्यत इति। –त० वै०, पृ० २८७

धर्म का अभिभव एवं अन्य धर्म का प्रादुर्भाव होता है।[1] विज्ञान भिक्षु ने अपने मन्तव्य में लिखा है कि धर्म–विशेष द्वारा अनागतादि लक्षण का त्याग करके वर्तमानादि लक्षण को प्राप्त करना लक्षण परिणाम कहा जाता है।[2] जैसे–व्युत्थान के संस्कारों का अभिभव होने पर जो निरोध के संस्कार प्रादुर्भूत होते है। वे अपने अनागत लक्षण को त्याग कर वर्तमान लक्षण को प्राप्त करते हैं और अभिभूत हुए वर्तमान के संस्कार अपने वर्तमान लक्षण को त्याग कर अतीत लक्षण को प्राप्त हो जाते हैं। यह लक्षण–परिणाम जबकि अतीत अनागत एवं वर्तमान रूपों वाला है, धर्म का होता है।[3]

विदेहा–वृत्ति

शरीर के बाहर चित्त की अकल्पित वृत्ति महाविदेह कही जाती है उससे ज्ञान के आवरण का भी नाश हो जाता है।[4] यहाँ पर चित्त के ज्ञान को ढकने वाले क्लेश, कर्म और विपाक के संस्कारों का नाश करने वाली "महाविदेहा धारणा" रूपिणी सिद्धि के विषय में बताया जा रहा है। इस सिद्धि का साधन संयम ही है। संयम के विषय में जो कुछ भी बताया गया है उनको (मन की कल्पना के द्वारा) बुद्धि के अन्दर सन्निविष्ट करके शरीर के अन्तर्गत ही प्रतिष्ठित किया जाता था, किन्तु इस संयम में मन को शरीर के बाहर किसी विषय में स्थित किया जाता है। जब शरीर के बाहर मन को स्थापित किया जाता है, तब विदेहा नाम की धारणा बनती है। इस विदेहा धारणा की साधारण स्थिति में मन बाहर स्थित रहने पर भी योगी के शरीर से निरपेक्ष नहीं होता। कहने का तात्पर्य यह है कि शरीर से उसका सम्बन्ध बना रहता है, किन्तु जब बाहर स्थापित यह मन सर्वथा शरीर सम्बन्ध निरपेक्ष हो जाता है अर्थात् बाहर ही 'अस्मीति' अर्थात् "मैं यहाँ हूँ"–इस प्रकार की भावना वाला कर लिया जाता है, तब यह मनोवृत्ति 'महाविदेहा' नाम की धारणा कही जाती है।

१– अवस्थितस्य धर्मिणः पूर्वधर्मतिरोभावे धर्मान्तरप्रादुर्भावस्यैव धर्मपरिणामत्वमिति भावः। –यो० वा०, पृ० २६७

२– अवस्थितस्य धर्मस्यानागतादिलक्षणत्यागे वर्तमानादिलक्षणलाभः। –यो० वा०, पृ० २६७

३– धर्माणां चातीतानागतवर्तमानरूपता लक्षणपरिणामः। –त० वै०, पृ० २६३

४– बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा, ततः प्रकाशावरणक्षयः –२/४३ या० सू०

भूतजय

भूतों के स्थूल शब्दादि रूप, स्व (सामान्य) रूप, सूक्ष्म (तन्मात्र) रूप, अन्वय (त्रिगुण) रूप और अर्थवत्ता (भोगापवर्गसम्पादन) शक्ति रूप में किए गए संयम से योगी को भूतजय (सिद्ध) होता है।[1] पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश का अपना–अपना विशिष्ठ आकार ही उसका स्थूल रूप है। यही भूतों का पहला रूप कहा गया है। भूतों का दूसरा रूप उनका अपना–अपना नियत धर्म है जिनके द्वारा वे जाने जाते हैं। जैसे–पृथ्वी की मूर्ति और गन्ध,जल का स्नेह, अग्नि की उष्णता, वायु की गति या कम्पन और आकाश का अवकाश देना स्वरूप है। इस सामान्य के ही शब्द इत्यादि विशेष हैं वैसे ही यह भी कहा गया है–एक सामान्य में समन्वित होने वाले इन (पृथिवी इत्यादि का) शब्दादि धर्मों से अलगाव स्पष्ट होता है। इस शास्त्र में सामान्य और विशेष का समुदाय 'द्रव्य' (माना गया) है। समूह दो प्रकार का होता है– पहला शब्दों से अप्रकटित भेदों वाले अवयवों में अनुगत रहने वाला समूह का एक भाग देवता है और दूसरा मनुष्य, इन्हीं दोनों से यह (देव, मनुष्य) समूह बना हुआ कहा जाता है और वह समूह[2] विवक्षित भेद वाला और अविवक्षित भेद वाला होता है। आमों का वन, ब्राह्मणों का संघ और आम्रवन तथा ब्राह्मण संघ। यह समूह पुनः दो प्रकार का बताया गया है पहला युत सिद्ध अवयवों वाला और दूसरा अयुत सिद्ध अवयवों वाला। युतसिद्धावयवों वाला समूह है वन या संघ। अयुत सिद्ध अवयवों वाला समूह शरीर या वृक्ष या परमाणु है।

अयुत सिद्ध (अपृथक्करणीय) अवयव भदों में अनुगत रहने वाला समूह द्रव्य है। ऐसा पतञ्जलि का मत है। यही भूतों का स्वरूप कहा गया है। इसके पश्चात सूक्ष्म रूप के विषय में बताया जा रहा है। भूतों का कारणभूत तन्मात्रा ही उनका सूक्ष्म रूप है। उस भूतों का अवयव परमाणु है जो स्वयं सामान्य विशेषात्मक और अयुत सिद्ध अवयव भेदों में अनुगत समूह रूप द्रव्य

१– स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्वसंयमादभूताजयः।

२– अयुत्सिद्धावयव भेदानुगतः समूहो द्रव्यमिति पतञ्जलिः – यो० भा० ३/४४

है। इसी प्रकार सभी तन्मात्राएँ भी समुदाय रूप द्रव्य कहे गये हैं। यह भूतों का तीसरा सूक्ष्म रूप है। भूतों का चौथा रूप प्रख्या प्रवृत्ति और स्थिति के स्वाभावों का चौथा–रूप प्रख्या प्रवृत्ति और स्थिति के स्वाभावों वाले तथा अपने कार्यों के स्वाभावों में अनुपतन करने वाले सत्वादि तीनों गुण ही अन्वय शब्द के द्वारा कहे गए हैं। इन भूतों का पॉचवॉ रूप 'अर्थवत्व' तीनों गुणों में विद्यमान 'भोगापवर्गप्रयोजनता, क्योंकि ये गुण तन्मात्रों, भूतों और भौतिक पदार्थों में वर्तमान ही हैं इसलिए ये सभी पदार्थ अर्थवान हुए। अब इन पॉचों रूप वाले, इन पाँचों भूतों में किए गए संयम से भूतों के उन रूप का साक्षात्कार और उन पर विजय मिलती है। इस पञ्चभूत जय से पाँचों भूत और उनकी प्रकृतियाँ (अर्थात् तन्मात्राएँ) बछडे का अनुसरण करने वाली गायों की तरह इस योगी की इच्छाओं की पूर्तिकारिणी होती है।

इन्द्रियजय

भूतों की पाँच अवस्थाओं की तरह इन्द्रियों की भी पाँच अवस्थाएँ बताई गई हैं जो क्रमशः ग्रहण, स्वरूप, अस्मिता, अन्वय एवं अर्थवत्व के नाम से जानी जाती हैं।

ये इन्द्रियाँ ही शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध आदि विषयों का ज्ञान कराती है और ग्रहणावस्था के नाम से जानी जाती हैं।[1] सांख्य एवं योग दर्शन के अनुसार इन्द्रिय रूपी नलिकाओं के माध्यम से चित्त बाहर आकर विषयकाराकारित हो जाता है। उसके बाद ही उसे निश्चयात्मक ज्ञान की प्राप्ति होती है। इसलिए पहले इन्द्रियाँ तदाकाराकारित होती है। उसके बाद ही उसे निश्चयात्मक ज्ञान की प्राप्ति होती है। इसलिए पहले इन्द्रियॉ तदाकाराकारित होती हैं फिर चित्त। इन्द्रियों के द्वारा जिन विषयों का ग्रहण किया जाता है। वह उनके सामान्य और विशेष दोनों ही विषयों का किया जाता है। यदि इन्द्रिय निरपेक्ष मन के द्वारा वस्तुओं के विशेष रूपों का ज्ञान माना जाएगा तो फिर किसी व्यक्ति की नेत्र–ज्योति अर्थात् चक्षु इन्द्रिय न होने से जो अन्धा कहा जाता है या उसे पदार्थ का दर्शन नहीं होता। ऐसा कैसे सम्भव हो सकता है।[2] इसलिए सिद्ध होता है

१– सामान्यविशेषात्मा शब्दादिर्ग्राह्य, तेष्विन्द्रियाणां वृत्तिर्ग्रहणम्। – व्या० भा०, पृ० ३७४

२– बाह्येन्द्रियतन्त्रं हि मनो बाह्ये प्रवर्तते, अन्यथान्धबधिराद्यभावप्रसङ्.यात्। त० वै०, पृ० ३७४

कि इन्द्रियों के द्वारा सामान्य और विशेष दोनों रूप का ज्ञान होता है।

प्रकाशात्मक महत् का अयुतसिद्ध अवयव रूप परिणाम ही सात्विक अहङ्.कार है। उसमें कार्य रूप से अनुगत सामान्य विशेषात्मक द्रव्यविशेष ही इन्द्रिय कहा जाता है।[1] यही इन्द्रियां की स्वरूप नामक द्वितीय इन्द्रिय कही गयी है।

इन्द्रियों की तीसरी अवस्था को अस्मिता नाम से पुकारा गया है। सम्पूर्ण इन्द्रियों का सानान्य रूप से जो कारण है, वही अहङ्.कार, इन विशिष्ट इन्द्रियों की तीसरी अवस्था है ऐसा वाचस्पति मिश्र का कहना है।[2] विज्ञान भिक्षु स्वमन्तव्य में उद्घृत करते हैं कि अहङ्.कार शब्द का प्रयोग करने के कारण किसी को अभिमान नामक वृत्ति का बोध न हो जाये। इसी निराकरण के लिए भाष्यकार ने इस शब्द को उद्धृत करते हुए 'अस्मितः लक्षण' विशेषण भी प्रयुक्त कर दिया है।[3]

प्रकाश, क्रिया एवं स्थितिशील गुणों की व्यवसायात्मक और अव्यवसायत्मक नामक दो परिणाम होते हैं। व्यवसायात्मक के रूप में बदले हुए तीनों गुण अर्थात् गुणत्रय ग्राह्याकार तन्मात्र, भूत और भौतिक पदार्थ हाते हैं और व्यवसायात्मक रूप में बदले, गुणत्रय अहङ्कार और एकादश इन्द्रियॉ होती हैं इसलिए व्यवसायात्मक रूप में बदले होने वाले गुणत्रय ही इन्द्रियों की चतुर्थावस्था माने जाते हैं।[4]

पुरुष के भोग एवं मोक्ष को सम्पन्न करना रूप जो प्रयोजन है, वही गुणों की पुरुषार्थवत्ता है, यही इन्द्रियों की पंचम अवस्था बताई गई है।[5] इन्द्रिय जय से प्राप्त होने वाली सिद्धियों के रूप में मनोजयित्व, विकरण भाव और प्रधान जय होता है।[6] मनोजयित्व की प्राप्ति हो जाने पर शरीर

१– स्वरूपं पुनः प्रकाशात्मनो बुद्धिसत्वमिस्य सामान्यविशेषयोरयुतसिद्धावयव भेदानुगतः समूहो द्रव्यमिन्द्रियम्। –व्या० भा०, ३७४

२– अहङ्कारो हीन्द्रियाणां कारणमिति यत्रेन्द्रियाणि तत्र तेन भवितव्यमिति। – त० वै०, पृ० ३७५

३– तत्राभिमानाख्यवृत्तिभ्रमनिरासायास्मिता लक्षण इति विशेषणाम्। – यो० वा०–पृ० ३७६

४– चतुर्थरूपं व्यवसायात्मकाः प्रकाशक्रियास्थितिशीला गुणा येषामिन्द्रियाणि साहंकाराणि परिणामः। – व्या०भा०,पृ०३७४

५– पञ्चम रूपं गुणेषु यदनुगतं पुरुषार्थवत्त्वमिति। – व्या०भाव, पृ० ३७४

६– ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च। – यो० सू० ३/४८

मन के समान तीव्र गति वाला हो जाता है, ऐसा विज्ञान भिक्षु ने अपनी ही वाणी के द्वारा स्पष्ट किया है।[1] विकरण भाव की सिद्धि हो जाने के बाद साधक का शरीर एक जगह पर रहते हुए भी बहुत दूर के प्रदेशों में अतीत और अनागत काल के अत्यन्त छोटे पदार्थ को भी देखने की क्षमता उत्पन्न हो जाती है अर्थात् शरीर निरपेक्ष हो उसकी इन्द्रियाँ अपना कार्य करने में समर्थ हो जाती है, इसलिए इसको विकरण भाव कहा गया है।[2]

सम्पूर्ण इन्द्रियों की पाँचों अवस्थाओं संयम के द्वारा जीत लेने के बाद साधक प्रधान जय नामक सिद्धि को प्राप्त कर लेता है। जिसके फलस्वरूप प्रकृति के सम्पूर्ण विकार उसके वश में हो जाते हैं, वाचस्पति के अनुसार इसी को प्रधान जय के नाम से पुकारते हैं।[3]

विवेक ज्ञान निरूपण

क्षण और उनके क्रम में किए गए संयम से भी विवेक ज्ञान उत्पन्न होता है। प्रश्न उठता है कि क्षण किसे कहते हैं। क्षण के विषय में कहा गया है कि जिस प्रकार द्रव्य का सबसे छोटा विभाग जो भाग रहित है, वह परमाणु है। उसी प्रकार समय की सबसे छोटी विभाग रहित गति ही क्षण है या जितने समय में चलाया गया परमाणु एक देश को छोड़कर दूसरे देश को प्राप्त हो जाता है वह समय लगातार की मात्रा ही क्षण कहलाती है। उन क्षणों के प्रवाह का लगातार बहना ही क्रम कहलाता है।

क्षण और उसका क्रम दोनों एक वस्तु नहीं है। ये बुद्धि के निर्माण किए हुए मुहूर्त, दिन, रात, मास आदि होते हैं। वस्तु से शून्य होते हुए भी काल को शब्द–ज्ञान के पीछे विकल्प से व्यवहार में लोग वस्तु के समान जानते हैं। क्षय, क्रमाश्रित होने से ही कोई वस्तु नहीं है। एक क्षण के बाद दूसरा क्षण आना क्रम कहलाता है। योगी जन इसी को काल कहते हैं। दो क्षण एक साथ नहीं हो सकते और क्रम से भी दो क्षण एक साथ नहीं हो सकते, क्योंकि पूर्व वाले क्षण से उत्तर वाले

१– अनुत्तमो मनोवच्छीघ्रतरः कर्मेन्द्रियवृत्तिविजयाद् भवति। – यो० वा०, पृ० ३७७

२– विदेहानामिन्द्रियाणामभिप्रेतदेशकालविषयापेक्षो वृत्तिलाभो विकरणभावः। – व्या० भा०, पृ० ३७६

३– सान्वयेन्द्रियजयात्सर्वप्रकृतिविकारवशित्वं प्रधानजयः। – त० वै०, पृ० ३७६

क्षण का अन्त न होना ही क्षणों का क्रन है। इसलिए वर्तमान ही एक क्षण है, पूर्व और उत्तर क्षण नहीं हैं। इसलिए इन दोनों का एकत्व भी नहीं है। अतीत और अनागत क्षण वर्तमान क्षण का ही परिणाम कहने योग्य है। उस एक वर्तमान क्षण से ही सम्पूर्ण लोक परिणाम होते हैं। सब धर्म उस एक क्षण के ही आश्रित हैं। इसलिए क्षण और उसके क्रम में संयम करने से इन दोनों का साक्षात्कार पर्यन्त विवेकज–ज्ञान उत्पन्न होता है।

भाव यह है कि जैसे–नैयायिक सबसे छोटे निर्विभाग पदार्थ को परमाणु मानते हैं वैसे ही योगाचार्य सत्वादि के एक परिणाम–विशेष को द्रव्य रूप क्षण मानते हैं। क्षणों के प्रवाह का अविच्छेद अर्थात् पूर्वाभाव होना क्रम कहलाता है। पर यह क्रम वास्तव में सत्य नहीं है, यह कल्पना पर आश्रित है, क्योंकि दो अगले पिछले क्षणों का एक समय में समाहार होना असम्भव है। इसलिए घटिका, मुहूर्त, प्रहर, दिन, रात, मास वर्ष आदि रूप काल भी वास्तव में वस्तु शून्य है। इनमें विकल्प से व्यावहार हो रहा है। वास्तव में एक वर्तमान क्षण ही सत्य है। उसी एक क्षण का परिणाम सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड बताया गया है। ऐसा जो एक वर्तमान क्षण है और उसका जो यह कल्पित क्रम हैं, उसमें संयम करने से विवेक–ज्ञान उत्पन्न होता है।

विवेक ज्ञान की रूपरेखा क्या है यह किस तरह से किसी दो पदार्थों या व्यक्ति का अलग–अलग ज्ञान कराता है, इस सन्दर्भ में विचार निम्नवत् है। जाति, लक्षण और देश के द्वारा भिन्नत्व का निर्धारण न होने से समान रूपों का अलग–अलग ज्ञान विवेक द्वारा ही होता है।[9] पदार्थों के, एक दूसरे से भेद निश्चित कराने के कारण जाति, लक्षण और देश होते हैं। जैसे–एक देश में समान लक्षण अर्थात् काले रंग की और एक मैंस हो तो उन दोनों में जाति से भेद है। जाति और देश समान होने पर जैसे एक चितकबरी गाय है और एक लाल गाय हो, उनका भेद लक्षण से होता है। जाति और लक्षण समान होने पर जैसे–दो आँवले समान जाति और लक्षण के हो तो उनका पूर्व देश व उत्तर देश से अन्तर या भेद जाना जाता है। जिसने इस दोनों आँवले को पहले देखा है, उसकी दृष्टि बचाकर यदि कोई पूर्व देश के आँवले को उत्तर देश में और उत्तर देश के आँवले को पूर्व देश में रख दें तो तुल्य देश होने पर इन दोनों में संशय रहित यथार्थ ज्ञान द्वारा

यह विभाग निश्चय नहीं हो सकता कि यह पूर्ववाला है यह उत्तर वाला है इसका निश्चय विवेक ज्ञान से हो सकता है। यह ज्ञान योगी को विवेक ज्ञान से किस प्रकार होता है? इसको भाष्यकार ने स्पष्ट किया है कि उत्तर ऑवले के क्षण सहित देश से पूर्व ऑवले का क्षण–सहित देश भिन्न है। जब वे आँवले अपने देश, क्षण, अनुभव में भिन्न है तब उन दोनों के देश, क्षण, का अनुभव उन दोनों के भेद का कारण है। इसी दृष्टान्त की तरह समान जाति, लक्षण, देश के परमाणुओं में पूर्व देश वाले परमाणु का वह देश निश्चय न होने पर उत्तर वाले के देश का भिन्न अनुभव क्षणों सहित भेद से होता है। उन दोनों देश–क्षण–सहित परमाणुओं के ज्ञान में समर्थ योगी ही को उन दोनों के भेद का ज्ञान होता है।

विवेक ज्ञान तारक, सर्वविषयक, सर्वथा विषयक ओर अक्रम होता है।[1] यहाँ तारक[2] शब्द 'तृ' धातु णिच् सूत्र ण्वुल प्रत्यय से निष्पन्न होता है। यह प्रथम पुरुष एक वचन का शब्द है। यहाँ पर तारक शब्द का अर्थ है 'तारयतीति तारकम्' अर्थात् संसार रूपी सागर से प्राप्त कराने वाला या उद्धार करने वाला होता है। इसकी उत्पत्ति होने पर सब पदार्थों का एक साथ ज्ञान हो जाता है, इसलिए सब विषयों के लिए दोष दर्शन, वैराग्य की सुदृढ़ता, विवेक ख्याति में निखार और निर्विप्लवता का होना सुनिश्चित ही रहता है। इसलिए सर्वथा विवेक ख्याति अर्थात् धर्ममेघ समाधि को पुष्ट करता हुआ यह कैवल्य को निश्चित ही करता है। इसलिए विवेक ज्ञान को तारक कहा गया है।[3] सर्वविषय होने के कारण कुछ भी इसका अविषय नहीं रहता है अर्थात् सम्पूर्ण विषय ही इसको प्राप्त हो जाते हैं कोई भी ऐसा पदार्थ नहीं रह जाता है जो उसकी विषयता के अन्तर्गत न हो।[4] सर्वथा विषय का अर्थ है कि भूत, भविष्यद् और वर्तमान सब को सभी रूप में जानने

१– (क) तारकंसर्व विषयं सर्वथाविषयमक्रम चेति विवेकजं ज्ञानम्, त० वै० ३/५४
(ख) संसारसागरात्तारयतीति तारकम्। त० वै०, पृ० ३८७

२– 'तारयत्यगाधात्संसारसागराद्योगिनमित्यान्वर्थिक्या संज्ञया तारकमित्युच्यते। – रा० म० वृ०, पृ० ८४

३– यतो विवेकजं ज्ञानं सर्वविषयादिरूपम्, अतः सर्वत्र दोषसाक्षात्कारेणोक्तवैराग्य द्वारा संसारतारकं भवतीत्यर्थः।' –यो० वा०, पृ० ३८८

४– "नास्य क्वचित्कथञ्चित्कदाचिदगोचर इत्यर्थः।" – त० वै०, पृ० ३८२

लगता है। अक्रम का अर्थ यह है कि एक ही क्षण में उपस्थित सबको सब प्रकार से ग्रहण करता है। यह विवेक जन्य ज्ञान परिपूर्ण होता है, क्योंकि मधुमती से लेकर जहाँ तक इस योग प्रदीप की परिसमाप्ति होती है वह योग प्रदीप इसी का अश है।

कैवल्य विचार

कैवल्य को ही मोक्ष तथा निर्वाण भी कहा जाता है। गुणों के परिणाम क्रम की समाप्ति होने पर पुरुष को कैवल्य प्राप्त होता है। महर्षि पतञ्जलि ने कैवल्य के स्वरूप का निर्धारण करने के लिए सूत्र का उल्लेख किया है जो इस प्रकार है –

"पुरुषार्थ शून्यानां प्रतिप्रसवः कैवल्यम्[1]

स्वरूप प्रतिष्ठा वा चित्शक्तेरिति।।"

अर्थात् पुरुष के प्रयोजन से शून्य गुणों का स्वकारण में विलय या चितिशक्ति (पुरुष) की अपने स्वरूप में अवस्थिति को ही कैवल्य बताया है।

'विवेकख्याति' और 'क्षण क्रम' में किए गए संयम से होने वाली 'विवेक ज्ञान' रूपी सिद्धि की कैवल्य के प्रति कारणता है कि नहीं ? इसका निर्णय करते हुए भाष्यकार कहते हैं कि विवेकजज्ञानरूपी सिद्धि को प्राप्त कर लेने वाले या इस विवेकज ज्ञान रूपी सिद्धि को भी न प्राप्त करने वाले को केवल विवेक ख्याति मात्र से ही कैवल्य प्राप्त हो जाता है। 'विवेक ख्याति' ही कैवल्य प्रदान करती है वही कैवल्य के लिए हेतु है। विवेकख्याति जन्य 'विवेकजज्ञान' रूपी सिद्धि चाहे योग को प्राप्त हुई हो, चाहे न हुई हो इससे कैवल्य लाभ में अन्तर नहीं आता। कैवल्य की प्राप्ति तो विवेक ख्याति से ही होती है।

बुद्धि और पुरुष दोनों की शुद्धि का स्वरूप क्या है। इसको स्पष्ट किया जा रहा है कि पुरुष की शुद्धि का स्वरूप है 'उपचरित भोगों का भी अभाव' और बुद्धि की शुद्धि का स्वरूप है। 'पुरुष'

१– यो० सू० ४/३४ भोज ने 'चितिशक्तिरिति' ऐसा पाठ माना है। अन्यत्र चितिशक्तिरिति ऐसा पाठ मिलता है।

की बुद्धि में भिन्नता की ख्याति के रूप का होना। इस बुद्धि, शुद्धि और पुरुष शुद्धि के समान होने पर अर्थात् दोनों के समान रूप से शुद्ध हो जाने पर कैवल्य होता है।

चित्त और पुरुष की समान शुद्धि होने पर ही कैवल्य होता है।[1] सत्व–चित्त का पुरुष के समान शुरू होना है। इसका अर्थ है कि पुरुष में रजस् और तमस की अनुभूति न रह जाये जिससे वह पुरुष और चित्त का भेद दिखलाकर गुणों के परिणामों का वास्तविक ज्ञान कराकर पुरुष को अपना स्वरूप साक्षात् दिखा सके। पुरुष की शुद्धि यह है कि चित्त में आत्म अध्यास के कारण उसके भोग को अपना समझ रहा था। उसका चित्त और पुरुष के भेद के यथार्थ ज्ञान से हमेशा के लिए अभाव हो जाता है। अविद्या के नाश से अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश क्लेश दग्धबीज के समान नष्ट हो जाते हैं। उनके न रहने पर सकाम कार्यों का भी अभाव हो जाता है। सकाम कार्यों के अभाव से, उनकी वासना से, फल की भावना का वृक्ष पैदा नहीं होता। वृक्ष के अभाव में उसके फल, जन्म आयु और भोग भी नहीं प्राप्त होते हैं फिर उनका स्वाद दुःख, सुख भी नहीं मिल सकता है। इस तरह गुणों का प्रयोजन, पुरुष का भोग–अपवर्ग भी समाप्त हो जाता है। इसी को कैवल्य कहते हैं। कैवल्य ही को अपवर्ग, निर्वाण, मुक्ति, मोक्ष, स्वरूपावस्थिति, गुणाधिकार, समाप्ति परमधाम और परमपद भी कहते हैं।

पञ्चसिद्धियाँ

योग का मुख्य प्रयोजन कैवल्य को प्राप्त करना है, जिसके यथार्थ स्वरूप का विशिष्ट विवरण कैवल्य पाद में दिया गया है। कैवल्य का निर्णय चित्त एवं चिति पर निर्भर है। इस तरह पॉच प्रकार के सिद्ध चित्तों मे कैवल्योपयोगी चित्त के निर्धारण के लिए सूत्रकार ने कैवल्य पाद में सबसे पहले पॉच प्रकार की सिद्धियों का निरूपण किया गया है।

अतः पञ्च प्रकार की सिद्धियों के पाँच मूल हैं अर्थात् सिद्धियाँ पाँच हेतुओं से उत्पन्न होती है–जन्म से, औषधि से, मन्त्र से, तप से और समाधि से।[2] इसलिए निमित्त भेद के कारण सिद्धियाँ

१– सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यमिति। – यो० सू०, ३/५५

२– "जन्मौषधिमन्त्रतपः समाधिजाः सिद्धयः।" – यो० सू० ४/१

भी पॉच प्रकार की होती हैं–

(१) जन्म से प्राप्त सिद्धियाँ

देहान्तर में प्राप्त होने वाली सिद्धियॉ ही जन्मना सिद्धि कहलाती है। इस प्रकार की सिद्धियॉ पूर्व जन्म में किए गए किसी कर्म विशेष से अभिव्यक्ति के फलस्वरूप इस जन्म में प्राप्त होती है। उदाहरण के लिए–पक्षियों को आकाश में उड़ने की शक्ति स्वभावतः जन्म से ही प्राप्त होती है। भगवान कपिल जन्म से ही दिव्य ज्ञान से युक्त थे। विज्ञान भिक्षु के अनुसार लौकिक कर्मों के परिणाम स्वरूप देवादि अन्य (मनुष्येतर) देहो, जो जन्म मात्र से अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं उन्हें जन्मजात सिद्धियॉ कहा जाता है।[1]

(२) औषधि जन्य सिद्धियाँ

किसी रसायन–विशेष के प्रयोग से जो सामर्थ्य विशेष की प्राप्ति होती है अथवा वस्त्वन्तर परिणाम किया जा सकता है। उसे औषधिजन्य सिद्धियॉ कहते हैं।[2] प्राचीन काले में सोमरस पान और अन्यान्य औषधियों के सेवन से काया कल्प द्वारा जरा पूर्ण शरीर को पुनः युवा बनाने आदि का प्रचलन था। संजीवनी औषधि सबसे प्रसिद्ध है। जिसे हनुमान जी ने लक्ष्मण के लिए शक्ति अस्त्र पर प्रयोग किया था। आधुनिक युग में सम्पूर्ण शरीर को शव के तुल्य करने के लिए क्लोरोफार्म का प्रयोग किया जाता है। विज्ञान भिक्षु तथा भाष्यकार के मतानुसार–रसायनादि का प्रयोग असुर भवन में भी होता है।[3]

(३) मन्त्र से उत्पन्न सिद्धियाँ

नाना प्रकार के मन्त्रों के उच्चारणाभ्यास से साधक को आकाश मार्ग में गमन करने की आदि विभिन्न सिद्धियों के द्वारा प्राप्त हो जाती है। उन्हें ही मन्त्रणा सिद्धियॉ कहा गया है।

१– ऐहिकेन कर्मणा देवादिदेहान्तरे जन्ममात्रेण भवन्ती अणिमादिसिद्धिर्जन्मजेत्यर्थः। – यो० वा०, पृ० ३६७

२– ओषधिभिरसुरभवनेषु रसायनेनेत्येवमादि। – व्या० भा०, पृ० ३६८

३– असुरभवनेष्विति प्रायिकाभिप्रायेणोक्तम्। – यो० वा०, पृ० ३६७

(४) तप से उत्पन्न सिद्धियाँ

तप के द्वारा अशुद्धि के दूर हो जाने पर शरीर और इन्द्रियों की सिद्धि होती है।[1] चित्त में तप के द्वारा साधक संकल्प सिद्धि को प्राप्त कर लेता है।[2] जिसके परिणामस्वरूप वह स्वेच्छा से ही अणिमा आदि शक्तियों को तुरन्त प्राप्त कर लेता है।

(५) समाधि से उत्पन्न सिद्धियाँ

समाधि से उत्पन्न हुआ चित्त ही कैवल्य प्राप्ति के योग्य होता है। इन पाँचों सिद्धियों में ही कैवल्य प्राप्ति के योग्य होता है। इन पाँचों सिद्धियों में समाधि–जन्य सिद्धि ही सबसे उत्तम है क्योंकि समाधि के द्वारा ही साधक अपने चरम लक्ष्य कैवल्य को प्राप्त कर लेता है।

चतुर्विध कर्म

प्रत्येक प्राणी हर समय कुछ न कुछ कर्म करता रहता है, जिसका फल वह अपने आगामी जीवन या जन्मान्तर में प्राप्त करता है। वर्तमान जन्म भी पूर्वकृत कर्मों का ही परिणाम है। योगी के कर्म को पाप–पुण्य से रहित बताया गया है।[3] अतः कर्मों के चार भेद हुए–पापात्मक (कृष्ण), पुण्यपापात्मक (शुक्ल–कृष्ण), पुण्यात्मक (शुक्ल), पुण्य और पाप रहित (अशुक्ल–अकृष्ण)[4]। यहाँ पर शुक्ल शब्द श्वेत का वाचक होने के कारण पुण्यात्मक शब्द के लिए प्रयुक्त किया गया है क्योंकि सात्विक कर्मों से ही पुण्य संस्कार उत्पन्न होता है और कृष्ण शब्द का अर्थ काला होता है। अतः पाप संस्कार के लिए कृष्ण शब्द का प्रयोग किया गया है क्योंकि सात्विक कर्मों से ही पुण्य संस्कार उत्पन्न होता है और कृष्ण शब्द का अर्थ काला होता है। अतः पाप संस्कार के लिए कृष्ण शब्द का प्रयोग किया गया है क्योंकि सात्विक कर्मों से ही पुण्य संस्कार उत्पन्न होता है और

१– तपसा संकल्पसिद्धः। – व्या०, वा०, पृ० ३६६

२– कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः।

३– कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम्। – यो० सू० ४/७

४– चतुष्पदा खल्वियं कर्मजातिः। कृष्णा शुक्लकृष्णा शुक्लाऽशुक्ला कृष्णश्चेति। – व्या० भा०, पृ० ४०४

कृष्ण शब्द का अर्थ काला होता है। अतः पाप संस्कार के लिए कृष्ण शब्द का प्रयोग किया गया है क्योंकि सात्विक कर्मों से ही पाप संस्कार की उत्पत्ति होती है।

(१) कृष्ण कर्म

ये कर्म दुरात्माओं के द्वारा सम्पादित किए जाते हैं।[१] विज्ञान भिक्षु का मत है कि ये तमोवर्धक होने के कारण दुःखदायी होते हैं।[२] दास गुप्त एवं मानस के भेद दो प्रकार के कृष्ण कर्म मानते है। बाह्य कार्य से तात्पर्य झूठ बोलना, दूसरों का धन अपहरणादि मानते हैं। मानस कर्म से तात्पर्य, श्रद्धा, वीर्य आदि शुक्ल कर्मों के विरोधी से है।[३]

शुक्ल

ये मात्र मानसिक कर्म होने के कारण, बाह्य साधनों के अभाव में पर–पीड़ादि से रहित होते हैं, इनका सम्पादन तपस्वी या स्वाध्यायशील उच्च कोटि के साधकों द्वारा किया जाता है।[४] विज्ञान भिक्षु के मत में क्योंकि ये कर्म सत्त्ववर्धक है। इसलिए सुख फल देने वाले हैं।[५] दास गुप्ता ने इन्हें धार्मिक कर्म माना है।[६]

शुक्ल कृष्ण कर्म

जो कर्म सामान्य लोगों के द्वारा पूर्ण किए जाते हैं अर्थात् सामान्य लोगों के द्वारा जो कर्म सम्पन्न किए जाते हैं वे शुक्ल और कृष्ण प्रकार के कर्म कहलाते हैं।[७] यद्यपि अच्छे उद्देश्य क

१– तत्र कृष्णा दुरात्मनाम्। –व्या० भा०, पृ० ४०४।

२– कृष्ण दुःखफलदा, तमोवर्धकत्वात्। –यो० वा० ४०५

३- These are of two kinds viz bāhya and Mānasa, the former being of the nature of speaking ill of others, stealing other's property, etc and the latter of the nature of such states as are opposed to srāddha, virya, etc; which are called the sukla karma,

—Das Gupta S.N., Y.P.R.p. 102

४– शुक्ला तपः स्वाध्यायध्यानवताम्। सा हि केवले मनस्यायतत्वाद बहिः साधनानधीना न परान्पीडयित्वा भवति। –व्या० भा०, पृ० ४०४

५– शुक्ला, सुखफलदा, सत्त्ववर्धकत्वात्। यो० वा०, पृ० ४०५

६- The sukla karmas are virtuous or meritorious deeds Dass - Guptta, S.N. 4 P.R. —P. 103

७– शुक्लकृष्णं मनुष्याणाम् – यो० वृ०, पृ० ४३४

लिए भी किए गए हों तथापि कर्म क्योंकि बाह्य साधनों का आश्रय लेकर किए जाते हैं इसलिए इनके द्वारा दूसरे प्राणियो को किसी न किसी प्रकार की हानि पहुँचती ही है। इसलिए शुक्ल के साथ–साथ इसका कृष्णत्व भी बताया गया है।[1] दास गुप्ता के अनुसार "वैदिक यज्ञादि भी जो शुक्ल कर्म कहे जाते हैं पशु हिंसा आदि के कारण कृष्णत्व युक्त ही होते है।[2]

अशुक्लाकृष्ण

जो कर्म पहले कहे गए कर्मों से भिन्न होते हैं। वे योगियों के द्वारा सम्पादित कर्म कहलाते हैं क्योंकि पहले बताए गए तीनों कर्मों के कर्माशय बनते हैं, परन्तु योगियों के द्वारा किए गए कर्मों के कर्माशय नहीं बनते हैं और कर्माशय न बनने के कारण उन्हें किसी प्रकार का कर्म नहीं प्राप्त होता है। अतः संन्यासित के समस्त क्लेश क्षीण हो जाते हैं। इसलिए उनके कर्म आगे के जन्मों में फल को उत्पन्न करने के लिए कर्माशय नहीं बनाते हैं क्योंकि कहा गया है क्लेश मूलक कर्म ही दृष्ट एवं अदृष्टजन्मवेदनीय होते हैं। विज्ञान भिक्षु ने कर्मों की व्याख्या करते हुए कहा है कि विहित अथवा निषिद्ध कर्म यदि अभिमान पूर्वक किए जायं तभी क्रमशः स्वर्गादि शुभ एवं पीड़ादि अशुभ फल को प्रदान करते हैं परन्तु संन्यासी इस कर्त्तव्य के अभिमान से रहित हो कर्म करता है। अतः वे कर्म उसे फल नहीं देते यही कारण है कि वे अशुक्ला कृष्ण कहे जाते हैं।[3]

योगियों के अलावा जो तीन प्रकार के कर्म हैं उनसे कर्माशय बनता है। जो जाति, आयु और भोग रूपी फल प्रदान करता है। वह दृष्टजन्मवेदनीय और अदृष्टजन्मवेदनीय भेद से दो प्रकार के होते हैं–

वाचस्पति मिश्र के अनुसार जो कर्म इसी जन्म में फल प्रदान करते हैं। चाहे वह पाप कर्म हो या पुण्य कर्मों का फल हो। उसे दृष्टजन्मवेदनीय कहा जाता है। जिस कर्माशय का फल

१– शुक्लकृष्णा बहिः साधनसाध्या, तत्र परपीडनुग्रह द्वारेणैव कर्माशयप्रचयः। – व्या० भा० पृ० ४०४

२- Even the vedic duties, though meritorious, are associated with sins, for they entail the saeribieing of animals —Das Gupta S.N., Y.P.R. P. 103

३– विहितं हि कामनायां सत्यामेव स्वर्गादिफलम् ददाति, विहितं निषिद्धं चोभयमप्युपादानाख्याभिमाने सत्यमेव फलं ददातीति भावः। –यो० वा०, पृ० ४०६

भविष्य के जन्मों में मिलने वाला होता है। वे अदृष्टजन्मवेदनीय कहलाते हैं। ऐसा विज्ञानभिक्षु के स्पष्ट रूप से कहा है।[1]

वासना

कर्मों के चारों भेदों का वर्णन कर चुकने के पश्चात् उनमें से कर्माशय उत्पन्न करने वाले भेदों को प्राप्त कर उनसे उत्पन्न फल भोगों की सूचना देने वाली वासनाओं के विषय में बताया जा रहा है। योगियों के कर्मों को छोड़कर शेष तीन प्रकार के कर्म ही वासनाओं की अभिव्यक्ति का कारण होते हैं। कर्म करने के कारण बुद्धि में जो संस्कार बनते हैं वे ही कर्माशय कहलाते हैं। कर्माशय संस्कारों के कारण ही जाति, आयु और भोग नामक त्रिविध विपाक प्राप्त होते हैं और इन्ही विपाकों की स्मृति से वासना नामक संस्कार उत्पन्न होता है। वासनाएँ कर्माशय की भांति जाति, आयु और भोग रूपी फल उत्पन्न नहीं करती। वासना संस्कार त्रिविध फलों की स्मृति भर कराते हैं। 'ये संस्काराः स्मृतिहेतवस्तावासनास्ताश्चानादिकालीना इति। वासना संस्कार विपाक जन्य होते हैं और चित्त में अव्यक्त रूप से रहते हैं। जिस तरह का कर्म विपाक मिलना होता है, उसी के अनुरूप वासनाओं की अभिव्यक्ति होने लगती है। उस कर्मफलभोग के प्रतिकूल या उससे विरुद्ध वासनाओं की अभिव्यक्ति नहीं होती। कहने का तात्पर्य है कि कर्म के अनुसार जैसा फल प्राप्त होने को होता है। उसी के सदृश या अनुरूप वासना संस्कार, जो कि अनादि काल से चित्त में प्रसुप्त पड़े रहते हैं। अभिव्यञ्जित हो जाते हैं। यद्यपि चित्त में अनादि काल से त्रिविध प्रकार के फल भोगों से उत्पादित विविध प्रकार के वासना संस्कार पड़े रहते हैं, किन्तु उनमें से अभिव्यक्ति केवल उन्हीं वासना संस्कारों की होती है, जो आसन्न फलभोग के अनुरूप होते हैं।

इसका आशय यह है कि नरक रूपी फल देने वाले कर्म का विपाक होने पर नरक योनि मिलती है और उस समय उस नारकीय प्राणी की केवल वही वासनाएं अभिव्यक्त होंगी, जो नरक के फल के अनुरूप होंगी। इसी प्रकार पशु, पक्षी, मनुष्यों का जन्म देने वाले कर्मों का विपाकोन्मुख

१– दृष्टादृष्टजन्मनी वर्तमानभविष्यती। – यो० वा०, पृ० १६०

होने पर क्रमशः पशु जीवन योग्य, पक्षी जीवन भोग्य और मनुष्य जीवन भोग्य फलों के अनुरूप वासनाओं की अभिव्यक्ति उस फल प्रद कर्मों के द्वारा होती है।

इस विषय में निश्चित है कि कर्म जहाँ एक ओर स्वानुरूप फल की सृष्टि करता है, वहीं दूसरी ओर भोक्ता में तत्फल भोगानुकूल वासना संस्कारों की अभिव्यक्ति का भी निमित्त बनता है। तादृश वासनाओं की अभिव्यक्ति के बिना फल भोग्य अधूरा ही रह जाता है और वासनाओं के उद्‌बोध से फलभोग की पूर्ति होती है। पशु रूप में जन्म लेने के बाद उस फल भोग के अनुकूल तृणभक्षणादिक प्रवृत्ति रूप वासना की अभिव्यक्ति होगी, देवोचित्त केवल सुगन्ध ग्रहण मात्र से सन्तोष की वासना नहीं अभिव्यक्ति होगी। इन सब तथ्यों से विपाकानुकूल वासनाओं की अभिव्यक्ति तत्वत् स्वविपाकानुगुणा एव वासनाः कर्माभिव्यञ्जनीया इति भाष्यार्थः।

जो भी कर्माशय जब कभी जन्मायुभोगरूपी फल देने के योग्य होता है, तभी तदनुरूप वासना की अभिव्यक्ति होती है। इस वासनाभिव्यक्ति में स्थान, देश और बीच के जन्मों का अन्तर आ जाने पर भी कोई बाधा नहीं पडती है। जिस प्रकार का फलभोग प्राप्त होना होता है, उसके अनुरूप ही वासनाएँ अव्यवहित रूप से अभिव्यक्त होने लगंती हैं कहने का तात्पर्य है कि पूर्व जन्म में जब कोई वासना बनी होगी तो उसकी स्मृति भी उसी रूप की होगी और यह अभिव्यक्ति कर्म संस्कारों की अभिव्यक्ति के साथ ही साथ होगी क्योंकि उस वासना के अनुरूप पूर्वानुभव काल में भी सदृश कर्म संस्कार की अभिव्यक्ति ही निमित्त रही होगी, उसी के सदृश कर्म संस्कार जब फिर कभी अभिव्यक्त होने की स्थिति में आये तो तादृश वासना संस्कारों का ही वृत्ति लाभ करना या अभिव्यक्त होना ही तर्क संगत होगा, अन्य प्रकार के वासनाओं का नहीं।

सभी प्राणियों की अपने विषय में स्वाभाविक शुभ कामना हमेशा होती है कि "मैं' सदा रहूँ, मेरा नाश न हो। इसी 'आत्माशी' के नित्य होने के कारण यह सिद्ध होता है कि प्राणी मरने का दुःख पहले भोग चुका है अर्थात् हर प्राणी अपने वर्तमान जीवन के पहले मरने का दुःख उठा चुका है और मरना तभी हुआ होगा, जब उसके पहले वह जन्म ले चुका होगा। बिना जन्म और जीवन के मृत्यु कहाँ? इस प्रकार सभी प्राणियों का पूर्वजन्म सिद्ध हो जाता है और उस पहले वाले जीवन

में भी उसका यही आत्माशी रहती है। इससे उसके पहले भी मरणानुभव और उसके पूर्व का जन्म और जीवन सिद्ध होता है। इस आधार पर निश्चित हो जाता है कि प्रत्येक प्राणी अनादिकाल से जन्म–मरण के चक्र में फंसा चला आया है। इसलिए अनादिकाल से प्राप्त उन–उन जीवनों में किए विविध प्रकार के सुखदुःखादि के अनुभवों से उसके चित्त में 'वासना' नामक संस्कारों का बनना निश्चित है। इस प्रकार वासनाओं का अनादिकाल से बनते रहना और चित्त में संचित रहना सर्वथा सिद्ध हो जाता है।

वर्तमान जन्म में मरण का अनुभव नहीं किए हुए जीव को द्वेषात्मक दुःख की याद से उत्पन्न होने वाला मरण भय कैसे हो सकता है? जैसे–कोई छोटा सा बालक है, जिसने जीवन में अभी न तो स्वयं मरण का अनुभव किया है और न तो किसी का मरण देखा ही है, वह माँ की गोद से गिरने की स्थिति आने पर घबराता–छटपटाता हुआ माँ के आँचल को या माँ के गले से लटकते हुए किसी आभूषणादि को जोर से पकड लेता है, चीख उठता है। आखिर मरने के भय से ही तो वह घबराता–चिल्लाता है। यह मरण भय उसे कैसे उत्पन्न हुआ? न तो उसे इस जीवन में मरण का प्रत्यक्षानुभव हुआ, न उसने अन्य लोगों के मरण के दुःख का ही प्रत्यक्ष या अनुमान किया है।

जिन निमित्तों द्वारा वासनाएँ बनती हैं और इकट्ठी होती हैं, उन निमित्तों का उच्छेद हो जाने पर वासनाओं का भी उच्छेद हो जाता है। अतः उनकी नित्यता की शङ्का नहीं करनी चाहिए। वासनाओं के उक्त निमित्तों का स्पष्टीकरण पूर्व रूप से भाष्यसिद्धि में किया जाएगा। इन वासनाओं का हेतु अविद्या है, फल है, पुरुष का भोगापवर्ग नामक पुरुषार्थ। 'आश्रय' है– अनिरुद्ध चित्त और 'आलम्बन' हैं– जगत के वे सारे विषय जिन्हें सम्मुख पाकर वासनाएँ अभिव्यक्त होती हैं।

महर्षि पतञ्जलि अपने सिद्धान्त को प्रतिपादित करते हुए कहते हैं कि किसी वस्तु का विनाश नहीं होता, बल्कि वस्तु की केवल अतीतावस्था हो जाती है, उसी को लोग गल्ती से अभाव प्राप्त या विनष्ट मान लेते हैं। वास्तविकता यह है कि किसी भी सत् वस्तु का अभाव नहीं हो सकता। जब उसका अनुभव नहीं होता तब वह अतीतावस्था वाली हो जाती है, उसी को लोग

गल्ती से अभाव प्राप्त या विनष्ट मान लेते हैं। वास्तविकता यह है कि किसी भी सत् वस्तु का अभाव नही हो सकता। जब उसका अनुभव नहीं होता तब वह अतीवास्था वाली हो जाती है। इसी प्रकार अनुभव होने के पूर्व भी वह वस्तु (अनागतावस्था) में रहती है। जो वस्तु पहले नहीं रहती, उसकी उत्पत्ति या उपस्थिति कभी नहीं हो सकती।

कहने का तात्पर्य है कि वस्तु के वर्तमान रूप, भूत तथा भविष्यत् रूपों में जो भेद या अन्तर होता है, वह उस वस्तु के वर्तमान, भूत तथा भविष्यत् रूपों में जो भेद या अन्तर होता है, वह उस वस्तु के वर्तमान काल में सत् होने और भूत–भविष्यत् काल में असत् होने के कारण होता है–ऐसा नहीं समझना चाहिए। वस्तु के तीनों कालों के रूप में जो अन्तर है, वह केवल तत्तत् काल में स्थित उस वस्तु के विशिष्ट रूपों के अन्तर के कारण होता है। वस्तुओं में जो काल भेद होता है। उस भिन्न कालिकता के कारण ही वस्तु के रूपों में अन्तर आ जाता है। न कि वस्तु के कभी होने और कभी न होने के कारण उदाहरण के लिए कोई वस्तु वर्तमान काल में रूप, रस, गन्धादि गुणों से युक्त दृष्टिगोचर होती है, वही वस्तु अनागत और अतीतावस्था में रूप, रसादि से युक्त दृष्टि गोचर–नहीं होती। इसका यह अर्थ नहीं है कि अनागत अवस्था में वह वस्तु असत् थी, वर्तमान काल में सत् हो गयी और अतीतावस्था में फिर असत् हो जायेगी अर्थात् सत्ता के कारण उसमें रूपरसादियुक्त रूप से दृष्टिगोचर होने का लक्षण होता है और असत्ता के कारण यह लक्षण नहीं रह जाता। फिर क्या बात है जिसके कारण उसी वस्तु में कभी दिखाई पड़ने और कभी न दिखाई पड़ने वाला अन्तर वस्तुओं के काल भेद–मात्र का अन्तर है। वस्तु का वर्तमान काल उसे दृष्टि गोचर या अभिव्यक्त किए रहता है और अतीत तथा अनागत काल उस वस्तु को सर्वसाधारण तथा अनागत काल उस वस्तु को सर्वसाधारण के लिए अभिव्यक्त या दृष्टिगोचार नहीं होते। इससे सिद्ध हुआ कि वस्तुएँ अतीत और अनागत दशा में भी स्वरूपतः विद्यमान रहती हैं। उनके वर्तमान रूप से उनका अतीत और अनागत रूप भिन्न रहता है और वह मित्रता उनकी असत्ता के कारण नहीं, प्रत्युत्काल भेद के कारण होती है।

जीवन्मुक्त–

विवेकख्याति के द्वारा पुरुष और चित्त में भेद के देखने वाले के आत्मभाव की भावना निवृत्त हो जाती है।[1] विवेकख्याति द्वारा जब योगी को पुरुष और चित्त का भेद साक्षात् हो जाता है। तब उसकी आत्मभावना कि मैं कौन हूँ, क्या हूँ? इत्यादि भावना निवृत्त हो जाती है। वह चित्त में ही सारे परिणाम देखता है, उसके धर्मों से भिन्न अपने को अपरिणामी ज्ञान स्वरूप अनुभव करने लगता है।

जिस प्रकार के चित्त में यह भावना होती है, वही आत्म–ज्ञान उपदेश का अधिकारी है और वही योगाभ्यास द्वारा विवेक–ज्ञान का सम्पादन करता है। उसी विवेक ज्ञान से यह आत्मभाव–भावना निवृत्त होती है। जिसको यह आत्मभाव–भावना ही नहीं, उसको न तो इस आत्मज्ञान के उपदेश का अधिकार ही है, न उसको विवेक–ज्ञान ही उत्पन्न होता है और न आत्म भाव–भावना की निवृत्ति होती है।

भाष्यकार के अनुसार हम अनुमान के द्वारा यह जान सकते हैं कि किसके चित्त में यह भावना उदय हुई है और किसके चित्त में उदय नहीं हुई है? जैसे–वर्षा ऋतु में तृणों के अङ्कुरों का प्रादुर्भाव देखकर उन तृणों के बीजों की सत्ता का अनुमान किया जाता है, वैसे ही जिस पुरुष को मोक्ष–मार्ग श्रवण से रोमाञ्च, हर्ष और अश्रुपात हो उस पुरुष ने विवेक–ज्ञान के बीजभूत और अपवर्ग के साधन जो यम, नियम आदि कर्म हैं, उनका पूर्व में अनुष्ठान कर लिया है, और उसके चित्त में आत्मभाव–भावना का उदय भी है। जिन पुरूषों की पूर्व जन्म में शुभ कर्मों के अनुष्ठान के अभाव से केवल पूर्व पक्ष में ही रुचि हो और सिद्धान्त में अरुचि हो। उनके चित्त में अनुमान से आत्मभाव–भावना का अनुदय जानना चाहिए।

विशेष दर्शन के उदय होने पर विशेष दर्शी के चित्त के विषय में कहा गया है कि विशेष दर्शन के उदय होने पर विशेष–दर्शी का चित्त विवेक–मार्ग–संचारी होकर कैवल्य के अभिमुख

१– विशेषदर्शिन आत्मभाव भावना विनिवृत्तिः।। – ४/२५ यो० सू०

होता है।[1] समाधि पाद में भाष्यकार ने चित्त को एक नदी के रूप में कल्पित किया था और बताया था कि चित्त रूपी नदी को दो धाराएँ होती हैं–एक कल्याणवहा और दूसरी पापवहा। दोनों में से पापवहा धारा विवेक ख्याति के पूर्व प्रबल रूप से चलती रहती है। योग–साधना के क्रम में उस धारा को वैराग्य के द्वारा धीरे–धीरे सुखाया जाता है और विवेक अर्थात् तत्वज्ञान के अभ्यास से द्वारा कल्याण वहा धारा को प्रवाहित किया जाता है। जब विवेकख्याति की सिद्धि होती है। इसके फलस्वरूप चित्त की पापवहाधारा पूर्णतः सूख जाती है और कल्याण वहा धारा प्रवाह से चलने लगती है। इससे विवेक ख्याति के बाद भी चित्त की सत्ता और उसकी सक्रियता पूर्णतः सिद्ध होती है किन्तु इस काल में चित्त की सक्रियता पहले से सर्वथा भिन्न प्रकार की होती है। वह केवल विवेकज्ञानरूपी कार्य को करता है। विषयों के प्रति क्लेश पूर्ण भावना से उसकी प्रवृत्ति नहीं होती। यही उसकी विवेकनिम्नता है। उसका लक्ष्य भोगात्मक संसार न होकर कैवल्य हो जाता है कैवल्य प्राप्ति ही उसका एकमात्र उद्देश्य रह जाता है।

विवेक प्रवाही चित्त में बीच–बीच में कभी–कभी व्युत्थान की वृत्तियॉ किस लिए उत्पन्न हो जाती है, ऐसा क्यों है, यह बताया जा रहा है कि उस विवेक ज्ञान के बीच–बीच में अन्य व्युत्थान की वृत्तियाँ (भी) (पूर्व के व्युत्थान के) संस्कारों से उदय होती है, जब तक चित्त में पुरूष और चित्त की भिन्नता का ज्ञान प्रबलता से रहता है, तब तक उसकी प्रवृत्ति कैवल्य की ओर रहती है, पर जब–जब इस विवेक ज्ञान में शिथिलता आने लगती है तब–तब व्युत्थान के संस्कार अर्थात् व्युत्थान की ममता और अहंता की वृत्तियाँ 'यह मेरा है' "मैं सुखी हूँ" मैं दुःखी हूँ इत्यादि उत्पन्न हो जाती हैं। यह प्रत्यान्तराणि अर्थात् समाधि की वृत्तियों से भिन्न व्युत्थान की वृत्तियाँ इसलिए बीच–बीच में उत्पन्न होती हैं कि विवेकख्याति (विशेष दर्शन) अभी अत्यन्त परिपक्व नहीं हुई है और अनादि काल से प्रवृत्त व्युत्थान के संस्कार अभी भी कुछ बलवान हैं इन व्युत्थान संस्कारों

१– तदा विवेकनिम्नं कैवल्य प्राग्भारं चित्तम्। – यो० सू० ४/२६

का दग्धबीज होना। क्लेशों के समान (ही) कहा गया है।[1] जैसे–अविद्यादि क्लेश जले हुए बीज की तरह उगने में असमर्थ हो जाते हैं उसी प्रकार विवेकख्याति रूपी ज्ञानाग्नि से जले हुए बीज वाले, पहले के (व्युत्थान) सस्कार (व्युत्थान) ज्ञान को उत्पन्न करने वाले नहीं रह जाते। (विवेकख्यातिरूप) ज्ञान से सस्कार तो चित्त के भोगापवर्ग कार्य की समाप्ति तक बने रहते हैं किन्तु व्युत्थान कारक लौकिक ज्ञान नहीं उत्पन्न करते। अतएव निस्तरङ्ग चित्त का एक रूप से परिणत होना मोक्षकारक कहा गया है।

धर्ममेध समाधि

इस अविरत विवेक–प्रत्यय–प्रवाहिनी–समाधि में निरन्तर विवेक धर्म की वृष्टि होती है। अतः इस समाधि को धर्ममेध समाधि कहते हैं।

"मिह सेंचने" धातु से निष्पन्न 'मेघ' शब्द का अर्थ होता है– सिंचन करने वाला। आकाशस्थ वारिद वृष्टि द्वारा जल का सिंचन करता है। इसलिए मेघ कहलाता है। एतत् सूत्रीय समाधि समस्त क्लेश कर्मनासिका विवेक ख्याति से चित्त को सींचती है या आप्लावित करती है। इसलिए मेघ पद वाच्य है। "अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्" योगी याज्ञवल्क्य की इस उक्ति के अनुसार योग द्वारा आत्मसाक्षात्कार रूप विवेक–ख्याति ही परम धर्म है। अतः "धर्म–विवेकख्याति मेहति वर्षतीति धर्ममेघः" अर्थात् विवेक–ख्याति रूप धर्म का अभिवर्षण करने वाली समाधि "धर्ममेघ" कहलाती है।

इस सूत्र में "धर्ममेघ" शब्द की व्याख्या करते हुए श्री वाचस्पति एवं विवरणकार शंकर ने सर्वथा विवेक ख्याति प्रवाहित रहने से, इस समाधि को 'धर्ममेघ' कहा है। कहने का तात्पर्य यह है कि विवेक ख्याति रूप धर्म का मेहन करने से वह समाधि धर्ममेघ कहलाती है। राघवानन्द सरस्वती धर्ममेघ शब्द का अर्थ पर वैराग्य करते हैं। सम्प्रज्ञात की पूर्णवस्था में पर वैराग्य का उदय होता है। विवेक ख्याति मे भी वैराग्य होना ही परवैराग्य है।

१– हानमेषां क्लेशवदुक्तम्। यो० सू० ४/२८

भोज ने धर्ममेघ समाधि को प्रकृष्ट एवं परम पुरुषार्थ साधक अशुक्ल. अकृष्ण, धर्म का सिंचन करने वाली बतलाया है। यहाँ पर प्रश्न उठता है कि जो परिणाम दोष से दूषित हो, वह धर्म अशुक्ल–अकृष्ण कैसे हो सकता है? इसका समाधान है कि विवेक ख्याति के राग सहित अभ्यास से विवेक प्रत्यय और पुण्य कर्माशय का सचय होता है, जिससे वह विवेकवृत्ति निरुद्ध नहीं होती। अतः चित्तलय एवं कैवल्योपलब्धि में बाधक सिद्ध होती है। इसी से उस विवेक–वृत्ति से भी वैराग्य उक्त हुआ है। जब विवेकख्याति से वैराग्य हो जाता है तो उससे किसी फल की इच्छा भी नहीं रह जाती क्योंकि निष्काम कर्म द्वारा कर्माशय संचित नहीं होता है। धर्ममेघ समाधि का उदय विवेक ख्याति से विरक्त चित्त में ही होता है। इसलिए उस अवस्था में प्रवाहित होने वाला विवेक धर्म भी अशुक्ला–अकृष्ण होता है अर्थात् कर्माशय का संचयकारी नहीं होता।

श्री टैमनी ने धर्ममेघ समाधि के विषय में कहा है कि "जब विवेकख्याति और पर वैराग्य का युगपद् दीर्घकालीन सतत् अभ्यास क्रमशः एक दूसरे को दृढ़ करता हुआ, अत्यन्त तीव्र अवस्था प्राप्त करता है, तब उसकी .चरम सीमा धर्ममेघ समाधि में पहुँच जाता है। इस धर्ममेघ की अवस्था में पहुँचने पर संस्कारों के समस्त बीज भस्मसात हो जाते हैं और उस शाश्वत सत्य का ताला खुल जाता है। जिसमें पुरुष नित्य निवास करता है।"

उपर्युक्त धर्ममेघ समाधि से क्लेश–कर्मों की सर्वथा निवृत्ति हो जाती है। धर्ममेघ समाधि लाभ के बाद भागी के समस्त अविद्या, अस्मिता आदि क्लेश वासना मूल सहित नष्ट हो जाते हैं। साथ ही पुण्यापुण्यात्मक कर्माशय भी समूल विनष्ट हो जाते हैं। अतः क्लेश एवं कर्मों की निवृत्ति होने पर विद्वान योगी जीवित रहता हुआ भी मुक्त हो जाता है।

परिणामाक्रम समाधि

योग–दर्शन में समस्त जगत को गुणत्रय का परिणाम माना गया है। इन गुणों का स्वभाव अत्यन्त चंचल है। एक क्षण के लिए भी ये निष्क्रिय नहीं होते। जब इनकी साम्यावस्था होती है, तो इनका सरूप परिणाम होता है और प्रकृति में क्षोभ के अनन्तर ये अपने विरूप परिणाम को प्रकट करने लगते हैं तथा महद् अहंकारादि की सृष्टि हो जाती है, क्योंकि जगत का प्रत्येक

पदार्थ ही गुणात्मक है। इसलिए वह गुणों के स्वभाव के अनुकूल ही परिणत होता रहता है। तात्पर्य यह है कि चित्त और अन्य भौतिक पदार्थों में भी निरन्तर परिणाम क्रिया होती रहती है। चित्त के परिणाम को उसकी व्युत्थान एवं निरोधावस्था के अन्तर्गत वैभिन्य के द्वारा दिखाया गया है, व्युत्थानावस्था में पहले व्युत्थान की वृत्तियों को दबाया जाता है और निरोध वृत्तियों का अभ्यास किया जाता है इसी को परिणामक्रम समाधि कहा गया है।[1]

चित्त के एकाग्र हो जाने पर चित्त का जो वृत्यात्मक परिणाम होता है। वह समाधि परिणाम की तरह भिन्न प्रकार का न होकर एक समान ही होता है। तात्पर्य यह है कि एकाग्रता विषयक वृत्ति का ही अभिभव होता है और तत्सदृश वृत्तियों का ही उदय होता है। इसका कारण दोनों ही टीकाकार[2] पूर्वावस्था का सम्पन्न होना अर्थात् सवार्थर्ता (व्युत्थान) का क्षय होना मानते हैं। इसे चित्त के एकाग्रता परिणाम कहा गया है।[3] समस्त वृत्तियों का निरोध हो जाने पर उनके संस्कार चित्त में बने रहते हैं जिनका निरन्तर परिणाम होता है कि उनके संस्कार चित्त में बने रहते हैं, जिनका निरन्तर परिणाम होता है कि उनके परिणाम को निरोध परिणाम कहा गया है। व्युत्थान के संस्कारों का अभिभव एवं निरोध के संस्कारों का प्रादुर्भाव ही निरोध परिणाम कहा गया है।[4] वाचस्पति मिश्र का मत है कि यद्यपि चित्त में जो यह संस्कारात्मक परिणाम कहा गया है। वह अनुभव नहीं होता परन्तु क्योंकि चित्त त्रिगुणात्मक है, इसलिए निरोध काल में चित्त परिणाम को

१– (क) सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः। –यो० सू० ३/११

(ख) आत्मभूतयोः सर्वार्थतैकाग्रतयोर्धर्मयोर्यवपायोपज। नौ सर्वार्थतया अपाय एकाग्रताया उपजनसयोरनुगतं चित्तं समाधीयते पूर्वापरीभूतसाध्यमानसमाधिविशेषणं भवतीति। –त० वै०, पृ० २८६

२– (क) सर्वार्थता चित्तधर्मः। एकाग्रतापि चित्तधर्मः। –व्या० भा०, पृ० २८६

(ख) व्युत्थानसंस्काराश्चित्तधर्माः, निरोधसंस्कारा अपि चित्तधर्माः। – वा० भा०, पृ० २८६

३– यो० सू० ३/१३

४– व्युत्थानानिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षण चित्तान्वयो निरोधपरिणामः। – यो० सू० ३/६

मानना आवश्यक है।[1]

चित्तरूप धर्मी के ये वृत्ति एवं संस्कार धर्म है।[2] इसलिए इन तीनों चित्त परिणामों का निरूपण चित्त के धर्म, लक्षण एवं अवस्था परिणाम को भी बताता है। जो मात्र चित्त में ही नहीं वरन् भूतों एवं इन्द्रियों में भी होते हैं।[3]

१– निरोधे तु नानुभूयते परिणामः न चाननुभूयमानो नास्ति, चित्तस्य त्रिगुणतया चलत्वेन क्षणमप्यपरिणामस्यासंभवादित्यर्थः। –त० वै०, पृ० २८७

(ख) तथा च चित्तं स्वात्मभूतयोः स्वकार्ययोः स्वार्थतैकाग्रतयोधर्मर्मयोरपायकाल उपजनकालेचानुगतं यत्समाधीयते स समाधि परिणाम इत्यर्थः। –त० वै०, पृ० २६०

२–(क) ततः पुनः समाधेः पूर्वापरीभूताया अवस्थायाः निष्पत्तौसत्यो शान्तोदितावतीत वर्तमानौतुल्यौ च तौ प्रत्ययौ चेति तुल्यप्रत्ययौ –त० वै०, पृ० २६०

(ख) ततः सर्वार्थतयाः निःशेषतः का वेकारप्रत्याकारै सति, शान्तोदितावतीतो त्पद्यमानौ तुल्यप्रत्ययो चित्तस्यैकाग्रताकालीनः पुनः परिणामो भवति। –यो० वा०, पृ० २६०

३– ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः। –यो० सू० ३/१२

चतुर्थ–अध्याय

पुराणों में अष्टाङ्.ग पातञ्जल योग दर्शन

(पुराणवार प्रत्येक अङ्.ग का विशद विवेचन)

पातञ्जल योग दर्शन में समाधि हेतु योग के आठ अङ्.गो की चर्चा की गयी है, जो इस प्रकार हैं–यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इन आठ अङ्.गो की विवेचना पुराणों में भी प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है, जिसके प्रत्येक अङ्.गों पर संक्षिप्त विवेचना प्रस्तुत है।

मार्कण्डेय पुराण में योग के आठ अङ्.गों में से यम के विषय में कुछ भी नहीं बताया गया है। गरुड़ पुराण में कहा गया है कि योग के आठ अङ्.गों के माध्यम से ही मुक्ति प्राप्त होती है। इन आठ अङ्.गों में से यम के पॉच भेद बताये गये है जिनमें से पहला है अहिंसा–प्राणियों की कायिक, वाचिक एवं मानसिक रूप से हिंसा न करना ही अहिंसा कहा गया है।[१] दूसरा, भूतों का हित करने वाले वाक्यों को ही सत्य बताया गया है। तीसरा है अस्तेय–परायी वस्तुओं का ग्रहण न करना ही अस्तेय है। चौथा है–ब्रह्मचर्य, मैथुन का न करना ही ब्रह्मचर्य के अन्तर्गत रखा गया है। पाँचवॉ है अपरिग्रह–जिसके विषय में गरुड़ पुराण में कहा गया है कि समस्त वस्तुओं का परिग्रह न करना ही त्याग है।[२] यहाँ पर अपरिग्रह शब्द को त्याग के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

ब्रह्म पुराण में भी योग के आठ साधनों में से यम के विषय में कुछ भी उपलब्ध नहीं है। विष्णु पुराण में मात्र इतना ही ज्ञात कराया गया है कि यम के द्वारा मनुष्य की पापों की राशि कम हो जाती है, अतएव हमें पाँचों यमों का निरन्तर पालन करते रहना चाहिए। ये पाँच यम हैं–

१– मुक्तिरष्टाङ्.ग विनानात् संक्षेपात्तद्वदे श्रृणु।
यमाः पंचत्वहिंसाधा अहिंसा प्राण्यहिंसनम्।। –गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड सम्पादक पं० श्री राम जी शर्मा आचार्य पृ० १३२, श्लोक सं०–२६

२– सत्यं भूत हितम् वाक्यमस्तेयं स्वग्रहं परम्।
अमैथुन ब्रह्मचर्य सर्वत्यागोऽपरिग्रहः।। – गरुड़ पुराण, वही श्लोक सं० ३०

ब्रह्मचर्य, अहिंसा, सत्य, अस्तेय और अपरिग्रह।[1] गायत्री पुराण में यम की विस्तृत विवेचना की गयी है। इस पुराण में बताया गया है कि मन को वश में रखने के लिए पॉच यम का पालन करना अत्यन्त आवश्यक है। यहॉ पर गरुड़ पुराण की भांति यम के सभी वर्गों की विस्तृत विवेचना उपलब्ध है। यम के पहले वर्ग अहिंसा के विषय में बताया गया है कि किसी भी प्रकार की हिंसा न करना अहिंसा पालन है। मन, वाणी और देह के द्वारा प्राणिमात्र को किसी भी प्रकार का कष्ट न देना भी अहिंसा ही है। किसी के लिए हिंसा को उकसाना, किसी को गाली देना, मारना या उसके प्रति दुर्भावना रखना आदि व्यावहार को भी हिंसा का ही रूप बताया गया है। अतएव अहिंसा का पालन करने के लिए इस प्रकार की मनोवृत्ति का त्याग कर देना चाहिए।[2]

गायत्री पुराण में दूसरा यम है–सत्य, जिसके विषय में बताया गया है कि समस्त कार्यों में असत्य के व्यावहार से बचना चाहिए। कभी भी किसी भी परिस्थिति में झूठ का सहारा नहीं लेना। चाहिए कभी कभी अनजाने में बोला गया मिथ्या वचन भी अनुचित ही बताया गया है, तब जानबूझकर किंचित् भी असत्य का उच्चारण तो पाप कर्म ही कहलाता है। यहॉ पर महाभारत के युद्ध में युधिष्ठिर के कहे गये असत्य वचनों का वृत्तांत उदाहरण स्वरूव दिया जा सकता है– युधिष्ठिर ने द्रोणाचार्य के लिए 'नरो वा कुञ्जरो वा' कहकर असत्य का आचरण किया, किसी ने युद्ध में यह अपवाद फैला दिया कि अश्वत्थामा मारा गया। द्रोणाचार्य इससे व्यथित होकर युद्ध से हटना चाहते थे, किन्तु सत्यता जानने के लिए उत्सुक थे। वे समझते थे कि युधिष्ठिर सत्यवादी हैं, वह कभी मिथ्या नहीं कहेंगे, इसलिए उनका आग्रह था कि.यदि युधिष्ठिर, कहें कि वह मर गया तो 'मैं मान लूँगा'। वस्तुतः युद्ध में अश्वत्थामा नाम का हाथी मारा गया था। युधिष्ठिर ने सत्यवादी होने को ढोंग किया और तथ्य को छिपाते हुए कहा कि अश्वत्थामा मारा

१– पराशर मुनि प्रणीत, श्री श्री विष्णुपुराण, सम्पादक–पं० श्री राम जी शर्मा, पृ० सं० ५३।

२– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० १४

गया, किन्तु धीरे से कहा कि 'नहीं जानता कि वह मनुष्य था या हाथी था'। इसके पीछे की बात को द्रोणाचार्य ने नहीं सुना और अश्वत्थामा का मरण हुआ जानकर उन्होंने अपने प्राण त्याग दिये।[1] अतः इस असत्य वचन के द्वारा ही हिंसा भी हो गयी। अतएव यहाँ पर अहिंसा तथा सत्य नामक दोनों ही यमों का पालन नही हो पाया है।

यम के तीसरे अङ्ग अस्तेय की चर्चा गरुड़ पुराण में बहुत संक्षिप्त रूप में की गयी है किन्तु गायत्री पुराण में इसका विश्लेषण विस्तृत है। इसमें बताया गया है कि अस्तेय का अर्थ है चोरी न करना। अन्याय या अनधिकार से किसी के धन का अपहरण करना, लूटना, छीनना आदि भी चोरी के ही अन्तर्गत आता है। जो लोग व्यापार में छल करके कम माप तौल करके अधिक बताते हैं, वे भी चोरी ही करते हैं। मार्ग में कोई वस्तु यदि पड़ी मिले, उसे उठाकर ले जाना भी चोरी के समान ही है। जिस किसी का हो उसे खोज करके प्राप्त करा दिया जाय। अतएव जिस–जिस कार्य में चोरी जैसे दोष की सम्भावना निहित हो, उनका परित्याग करना अस्तेय कहा गया है।[2]

यम के चतुर्थ अङ्ग ब्रह्मचर्य की विस्तृत विवेचना गायत्री पुराण में की गयी है। गरुड पुराण के अलावा अन्य पुराणों में भी इसे संक्षिप्त रूप में समझाया गया है। गायत्री पुराण में ब्रह्मचर्य का तात्पर्य मैथुन का त्याग बताया गया है। इसके लिए मैथुन सम्बन्धी विचारों का ही परित्याग करना चाहिए। गृहस्थ धर्म में प्रविष्ट युवा वर्ग के लिए यह उपदेश नहीं है किन्तु उन्हें भी परनारी से बचने का आचरण तो करना ही चाहिए। जो लोग विरक्त हो रहे हैं उन्हें मैथुन सम्बन्धी चिन्तन और चर्चा में भी रुचि नहीं रखनी चाहिए।[3] यम के पाँचवें भेद अपरिग्रह के विषय में भी गायत्री पुराण में

१– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० १५
२– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० १५
३– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० १५

विशद विवेचना की गयी है। यहाँ पर अपरिग्रह शब्द का अर्थ है, वस्तुओं का संचय न करना। क्योंकि अपने हित के लिए लोभ के वशीभूत होकर अनावश्यक धन सम्पत्ति, भोग सामग्री आदि को एकत्र करने से, दूसरो को उसके उपभोग से वंचित रखने की सम्भावना रहती है। ज्ञानियों की मान्यता के अनुसार 'वसुधैव कुटुम्बकम्' अर्थात् समस्त विश्व ही हमारा कुटुम्ब है इसलिए सभी को अनिवार्य आवश्यकताओं का ध्यान रखना प्रत्येक मनुष्य का धर्म बन जाता है। किसी वस्तु विशेष में आसक्ति रखकर, उसे जुटाये रखना अपरिग्रह ही है; इसलिए मोक्ष प्राप्ति के इच्छुक व्यक्ति को इन सभी से बचना चाहिए।[१] मत्स्य पुराण में योग के सभी सिद्धान्तों का वर्णन न करते हुए मात्र कर्म योग का ही वर्णन किया गया है। अतः यहाँ पर अष्टांग योग के पहले सिद्धान्त यम के विषय में कुछ संकेत अवश्य मिलता है, लेकिन स्पष्ट वर्णन अनुपलब्ध है। भविष्य पुराण में भी मत्स्य, ब्रह्म तथा मार्कण्डेय पुराण की भांति यम के किसी भी सिद्धान्त की चर्चा नहीं की गयी है।

कूर्म पुराण में पातञ्जल योग दर्शन में वर्णित आठ अङ्गों में से सभी अङ्गों की चर्चा विधिवत् की गई है। अष्टाङ्ग योग के प्रथम अङ्ग यम के पाँचों अङ्गों–अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, सभी का वर्णन उपलब्ध है। इनके विषय में बताया गया है कि ये मनुष्यों के चित्त को शुद्धि प्रदान करने वाले हैं।[२] समस्त प्राणियों में सर्वदा मृदु मन और क्लेश का उत्पन्न

१– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम पृ०सं० १६

२– अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यापरिग्रहौ।
यमाः प्रोक्ताश्चित्त शुद्धि प्रदानृणाम्।।
कूर्म पुराण, सम्पादक पं० श्री राम शर्मा आचार्य पृ० सं० ६८, श्लोक सं० १३

न करना अहिंसा कही गयी है।[1] अहिंसा से परम अन्य कोई भी धर्म नहीं है और अहिंसा से अधिक कोई सुख भी नहीं है। विधि पूर्वक यज्ञादि में जो हिंसा शास्त्रोक्ति होती है, उस अहिंसा कहा गया है।[2] सत्य से सभी कुछ की प्राप्ति हुआ करती है, क्योंकि सत्य में सभी कुछ प्रतिष्ठित है। यथार्थ का कथन जो आधार है उसी को द्विजातियों के द्वारा सत्य कहा गया है। पराये द्रव्य का हरण करना चाहे वह चोरी से किया गया हो अथवा बलपूर्वक किया गया हो उसे स्तेय कहा जाता है। उसका आचरण न करना ही अस्तेय है, जो धर्म का साधन होता है। कर्म, मन और वचन से सर्वदा सभी अवस्थाओं में सर्वत्र मैथुन का त्याग करना ही ब्रह्मचर्य कहा जाता है। आपत्ति के समय में भी तथा इच्छा से द्रव्यों का जो ग्रहण नही करता है, उसे ही अपरिग्रह कहा जाता है। उसका प्रयत्नपूर्वक पालन किया जाना चाहिए।[3]

प्रायः सभी पुराणों में योग के आठ अङ्गों को स्वीकार किया गया है। शिव पुराण में योग के विषय में कहा गया है कि अक्सर सभी योग आठ या छः अङ्गों से युक्त होते हैं। यम, नियम, स्वस्तिक आदि आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि–ये ही विद्वानों द्वारा आठ अङ्ग बताये गये हैं। आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान और समाधि–ये संक्षेप में योग के छः लक्षण बताये गये हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह–इन्हें ही सत्पुरुषों ने यम कहा है। इस प्रकार यम पाँच अवयवों के योग से युक्त बताया गया है।

१– कर्म्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा।
अक्लेशजननं प्रोक्ता त्वहिसा परमर्षिभि·।।
कूर्म पुराण, सम्पादक– पं० श्री राम शर्मा आचार्य श्लोक सं० १४, पृ० ६८
२– कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा।
सर्वत्र मैथुन त्यागं ब्रह्मचर्यम्प्रचक्षते।।
–कूर्म पुराण, वही, श्लोक सं०–१८, पृ० ६६
३– द्रव्याणामप्यनादानमापद्यपि तथेच्छाया।
अपरिग्रहमित्याहुस्तं प्रयत्नेन पलयेत्।। कूर्मपुराण, वही, श्लोक सं० १६

पातञ्जल योग के आठ साधनों में से दूसरा साधन है–नियम। नियमों का प्रयोग पुराणों मे विस्तृत रूप से विवेचित है। ये नियम क्या है? क्या इसके बिना समाधि नहीं लगायी जा सकती ?आदि सारे विषयों पर पुराणों में विधिवत् व्याख्या की गई है, जो निम्नवत् है–

मार्कण्डेय पुराण में योग के अन्य सिद्धान्तों की विवेचना तो प्राप्त होती है, किन्तु अष्टाङ्.ग योग के नियम की चर्चा नहीं की गई है। इस पुराण में देवी, देवताओं के कथांशों का वर्णन किया गया है। इसमें सभी तीर्थस्थल, पर्वत, नदियों की महिमा भी बतायी गई है। गरुड़ पुराण में योग के आठ सिद्धान्तों में से नियम की भी चर्चा मिलती है, जिसके विषय में मात्र इतना ही कहा गया है कि सत्य आदि पॉच नियम होते हैं, जो बाह्य तथा आभ्यन्तर भेद से दो प्रकार के बताये गये हैं शौच,सत्य एवं संतोष है–शपथचर्या, इन्द्रियों का निग्रह है– स्वाध्याय, मन्त्रों का जप है प्रणिध ाान।[1] ब्रह्म पुराण में अष्टाङ्.ग योग की चर्चा तो की गई है किन्तु अष्टाङ्.ग योग के यम, नियम की चर्चा नहीं की गई है। विष्णु पुराण में अष्टाङ्.ग योग नियम के विषय में मात्र इतना ही कहा गया है कि संगत चित्त से स्वाध्याय, शौच, संतोष और तप का आचरण ही नियम है। इन यम, नियम का सकाम भाव से आचरण करने पर पृथक्-पृथक् फल प्राप्त होते हैं और निष्काम भाव से सेवन करने से मोक्ष प्राप्त होता है।[2] गायत्री पुराण में अष्टाङ्.ग योग के नियम को विस्तृत रूप में विश्लेषित किया गया है। गायत्री पुराण में नियम के पाँच भेदों की भी चर्चा की गई है जिसमें शौच का अर्थ पवित्रता, से हैं मन, वाणी और शरीर तीनों को शुद्ध रखना ही शौच का साधन बतलाया गया है।[3]

१– नियमाः पञ्च सत्याद्या वाह्यमाभ्यन्तरं द्विधा। ?
शौचं सत्यञ्च सन्तोषस्तपश्चेन्द्रियनिग्रहः।।
गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड, सम्पादक–पं० श्री राम जी शर्मा, पृ०सं० १३२, श्लोक सं० ३१, ३२

२– श्री श्री विष्णु पुराण, श्री पं० राम जी शर्मा सम्पादक पृ० सं० ५३।

३– गायत्री पुराण, हिन्दी अनुवादित, डा० चमन लाल गौतम, सम्पादक, संस्कृत संस्थान, बरेली, १९९३ पृ० सं० १६

शरीर की शुद्धि में नित्य कर्म के साथ दन्त धावन, स्नानादि कर्म सम्मिलित हैं। योगी जन इसके लिए वस्ति धौति, नेति आदि क्रियाएँ नियमित रूप से करते रहते हैं। सामान्य जन भी अपने अपने ढंग से शरीर शुद्धि का प्रयत्न करते ही हैं। सात्विक और संयमित आहार भी देह शुद्धि का एक कारण होता है क्योंकि असन्तुलित और असात्विक आहार से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं, जिसके फलस्वरूप दुर्बल हुए शरीर की बाह्य शुद्धि के लिए दूषित वातावरण से दूर रहना आवश्यक है। कुत्सित विचार के लोगों के सङ्ग का भी परित्याग करें। मन शुद्ध रहता है तो वाणी भी शुद्ध रहती है इसलिए मन का शोधन अत्यन्त आवश्यक है जिसके लिए अविवेक पूर्ण चिन्तन नहीं करना चाहिए।[१]

इसके पश्चात दूसरा नियम है सन्तोष। सन्तोष का अर्थ है कि भगवान की इच्छा से जो कुछ प्राप्त हो जाय, उसमें तृप्त रहना। आशा और अभिलाषा जितनी बढ़ती है, असन्तोष भी उतना ही अधिक बढ़ता है। व्यावसायिक मनुष्य को देखो, वह हमेशा निन्यानबे के फेर में पड़ा रहता है। एक रुपया है तो वह बढ़कर दो हो, दस हो, पचास हो, नब्बे हो, फिर निन्यानबे हो फिर सौ हो जाये किन्तु सौ होने पर भी सन्तुष्टि नहीं होती। पुनः वृद्धि होती है और निन्यानबे से सौ होने की लालसा बनी रहती है वह कभी दूर ही नहीं होती कल्याण चाहने वालों को उस प्रवृत्ति से सदैव दूर रहना चाहिए।[२]

तप का अभिप्राय गायत्री पुराण में निरर्थक सुख का परित्याग बताया गया है। मनुष्य को कष्ट सहने का अभ्यास करना चाहिए। अनेक प्रकार के व्रतादि के आचरण का उपदेश इसलिए दिया गया है। जिससे मन, प्राण, शरीर और इन्द्रियों को इस प्रकार वश में किया जाय, जिससे

१– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, वही पृ० सं० १६

२– गायत्री पुराण, वही पृ० सं० १७

कि भूख, प्यास, सुख–दुख, मान–अपमान की चिन्ता छोडकर अपने अपने कर्त्तव्य का पालन करें। सब प्रकार की साधना में तपस्या का आचरण आवश्यक है। जैसे स्वर्णादि मूल्यवान धातुएँ भी तपाने से ही शुद्ध होती है। तप मनुष्य को शुद्ध बनाने का एक श्रेष्ठ साधन है।[1]

स्वाध्याय का तात्पर्य गायत्री पुराण में अध्ययन करना, मनन करना बताया गया है। वेद, शास्त्र, उपनिषद, पुराणादि तथा अन्यान्य ग्रन्थों में शिक्षाएं भरी पडी है, उनका ज्ञान अध्ययन से ही होता है। अध्ययन में भी अभ्यास परम आवश्यक है। किसी भी ग्रन्थ की आत्मा में प्रविष्ट होकर, उसमें निहित रहस्य को जानना ही स्वाध्याय का परम उद्देश्य है, जो कि एक बार पढ़ने सुनने मात्र से पूरा नहीं हो सकता। स्वाध्याय में उत्कृष्ट चरित्रों का ज्ञान, जप, कीर्तन, भजन आदि भी सम्मिलित है।[2]

ईश्वर प्रणिधान का अर्थ गायत्री पुराण में ईश्वर में विश्वास और उनकी शरण में जाना बताया गया है। मन, वचन और कर्म से भगवान की भक्ति, उपासना ध्यानादि करते हुए स्वयं का समर्पण करना ही श्रेय कामना वालों का कर्त्तव्य है। वास्तव में अन्तः करण की शुद्धि भी इसमें परमावश्यक है। योगी जन इसके लिए अष्टाङ्ग योग का अभ्यास करते हैं।[3] मत्स्य पुराण तथा भविष्य पुराण में अष्टाङ्ग योग के किसी भी अंग की चर्चा नहीं की गई है।

कूर्म पुराण में पातञ्जल योग दर्शन में वर्णित अष्टांग योग के द्वितीय अंग नियम के विषय में कहा गया है कि तप स्वाध्याय सन्तोष शौच, ईश्वर का अर्चन ये संक्षेप में नियम कहे गए हैं। जो योग की सिद्धि प्रदान करने वाले होते हैं।[4] उपवास परक तथा कृच्छ चान्द्रायणादि के द्वारा

१– गायत्री पुराण, सम्पादक, डा० चमन लाल गौतम पृ० सं० १७

२– गायत्री पुराण, वही पृ०सं० १८

३– गायत्री पुराण, वही पृ० सं० १८

४– तपः स्वाध्यायसन्तोषौ शौच मीश्वरपूजनम्।
समान्नियमाः प्रोक्त योगसिद्धि प्रदायिनः।।
कूर्म पुराण, पं० श्री राम शर्मा सम्पादक, श्लोक सं० २० पृ० सं० ६६

जो शरीर शोषण किया जाता है उसी को तापस लोग उत्तम तप कहते हैं।[1] वेदान्त शत् रुद्रिय और प्रणव आदि के जप को बुध लोग जप कहते हैं। स्वाध्याय पुरुषों को सत्व सिद्धि प्रदान करने वाला कहा जाता है। स्वाध्याय के भी तीन भेद हैं– वाचिक–उपांशु और मानस ये उनके नाम हैं। इन तीनों की उत्तरोत्तर विशेषता मानी गई है। ऐसा ही वेदार्थ के वादी जन कहते हैं। जो दूसरे सुनने वालों को शब्द का बोध उत्पन्न करने वाला अत्यन्त ही स्पष्ट होता है। उसी स्वाध्याय को वाचिक स्वाध्याय कहा गया है। अब उपांशु का लक्षण बतलाते है।[2] दोनों होठों के स्पन्दन मात्र से दूसरे का अशब्द बोधक होता है। यही उपांशु जप कहा गया है। यह वाचिक जप से साधु जप होता है जो पद के अक्षरों की संगति से परिस्पन्दन रहित होता है तथा मन्त्र के सब शब्दों के चिन्तन के बल पर होता है। उसी जप को मानस जप कहते हैं। यदृच्छा लाभ से जो वित्त पुरुषों को लाभ प्राप्त होता है। ऋषि वृन्द इसी को सन्तोष का प्रशस्त लक्षण कहते हैं।[3] शौच शौच बाह्य और आभ्यनन्तर दो प्रकार का होता है। बाहरी शौच तो मिट्टी और जल से बताया गया है और आन्तरिक शौच मन की शुद्धि से ही हुआ करता है।[4]

१– उपवासपराकादिकृच्छचान्द्रायणादिभिः।
शरीरशोषणम्प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम्।। कूर्म पुराण, पं० श्री राम शर्मा–सम्पादक, पृ०सं० ६६, श्लोक सं० २१

२– यः शब्दबोधजननः परेषां श्रृण्वतां स्फुटम्
स्वाध्यायो वाचीकः प्रोक्त उपांशेरथ लक्षणम्।। (कूर्म पुराण, सम्पादक– पं०राम शर्मा पृ०सं० १००)

३– यद्वच्छालाभतो वित्तं अलपुं सोभवेदिति।
प्राशस्त्यमृषयः प्राहुःसन्तोषं सुखलक्षणम्।। (कूर्म पुराण, सम्पादक–पं० श्री राम शर्मा,) पृ०सं० १०० श्लोक २७

४– बाह्य माभ्यन्तर शौचं द्विधा प्रोक्तं द्विजोत्तमाः।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्य मनः शुद्विरथान्तरम्।।
कूर्म पुराण, सम्पादक–श्री राम जी शर्मा आचार्य
पृ०सं० १००, श्लोक सं० २८

वाणी, मन और शरीर के कर्मों से स्तवन स्मरण और पूजा के द्वारा जो सुनिश्चित शिव में भक्ति की भावना होती है इसी को ईश का पूजन कहा जाता है।[1]

शिव पुराण में अष्टाङ्ग योग के यम के साथ ही साथ नियम के विषय में भी विशद चर्चा की गई है। जिसमें यम, नियम, स्वस्तिक आदि आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा ध्यान और समाधि नामक अष्टाङ्गयोग की चर्चा की गई है। शिव पुराण में नियम के विषय में मात्र शौच, सन्तोष, तप, जप (स्वाध्याय) और प्रणिधान नामक पाँच भेद ही बताए गए हैं।

मार्कण्डेय पुराण में अष्टाङ्ग योग के तृतीय अङ्ग आसन के विषय में कहा गया है कि पद्मासन अर्द्धासन, स्वस्तिकासनादि आसनों को बांधकर हृदय में प्रणव मन्त्र का जप करते समय योगानुष्ठान में प्रवृत्त होना चाहिए। साधक को सरल भाव से समासन अर्थात् जो आसन ऊँचा नीचा (ऊबड़–खाबड़) न हो, ऐसा आसन जमाकर दोनों पाँव और जंघाएं आगे की ओर बटोरकर, मुँह बन्द कर संयत चित्त से इस प्रकार बैठें कि जिससे हाथ से जननेन्द्रिय अथवा अण्डकोश छुआ न जा सके। इस आसन में सिर कुछ ऊँचा रहे और दाँतों से दाँत रगड़े न जायं। दृष्टि नासिकाग्र में स्थिर रहे, वह इधर-उधर विचलित न हो। योगाभ्यासी व्यक्ति उस समय रजोगुण के द्वारा तमोगुणी वृत्ति का और सत्व गुण के द्वारा राजसिक वृत्ति का निरास कर केवल मात्र निर्मल तत्व में अवस्थान करता हुआ योग साधन करे।[2]

१– स्तुतिस्मरणपूजाभिर्वाङ्मनःकायकर्मभिः।
सुनिश्चिलाशिवेभक्तिरेतदीशस्यपूजनम्।।
कूर्म पुराण, सम्पादक श्री राम जी शर्मा आचार्य पृ० सं०१००, श्लोक सं० २६

२– मार्कण्डेय पुराण, वही पृ०सं० १२६

गरुड पुराण में योग के अङ्गों की विस्तृत व्याख्या न करके सक्षेप में वर्गीकृत करके स्पष्टीकरण किया गया है। गरूड़ पुराण में यम, नियम आदि अङ्गों की व्याख्या स्पष्ट करने के पश्चात आसन के विषय में मात्र इतना ही कहा गया है कि पद्म आदि नाम के आसन हुआ करते हैं।[1] ब्रह्म पुराण में अष्टाङ्ग योग में से मात्र आसन तथा प्राणायाम की चर्चा की गई है शेष छः अंगों (यम, नियम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) की विवेचना ब्रह्म, वर्णित आसन नामक अङ्ग के सन्दर्भ में विवेचना की गई हैं। ब्रह्म पुराण में आसन की चर्चा से पूर्व आसन के लिए उचित स्थान का भी वर्णन किया गया है। एकान्त आश्रम में,गूढ़ स्थान में, शब्द और भय से रहित पर्वतीय गुफा में, सूने घर मे अथवा पवित्र रमणीय और एकान्त देव मन्दिर में बैठ कर रात के पहले और पिछले पहर में अथवा दिन में पूर्वान्ह और मध्यान्ह काल में एकाग्र चित्त होकर योग साधन करें, भोजन थोडा तथा नियम के अनुकूल हो। इन्द्रियों पर पूरा पूरा नियन्त्रण रखें। सुन्दर आसन पर पूर्वाभिमुख बैठकर योगाभ्यास करना ही उचित बताया गया है। आसन सुखद और स्थिर हो। अधिक ऊँचा या अधिक नीचा न हो। योग के साधक को निःस्पृह, सत्यवादी और पवित्र होना चाहिए। यह निद्रा और क्रोध को अपने वश में रखें। सम्पूर्ण भूतों के हित में तत्पर रहें, सब प्रकार के द्वन्दों को सहन करें। शरीर, चरण और मस्तक को समान स्थिति में रखें दोनों हाथ नाभि पर रखकर शान्त हो पद्मासन में बैठें। दृष्टि को नासिका के अग्र भाग पर लगाकर प्राणायाम पूर्वक मौन रहें।[2] ब्रह्म पुराण में वर्णित उपरोक्त विवेचना से ऐसा प्रतीत होता है कि केवल आसन से ही योग की सिद्धि नहीं हो जाती है बल्कि साधक को निःस्पृह एकाग्र तथा वैचारिक शुद्धता भी रखनी चाहिए।

१– स्वाध्यायः स्यान्मन्त्रजपः प्रणिधानं हरेर्यजिः।
आसन पद्मकाद्युक्तं प्राणायामों मरूज्जयः।।
पुराण, प्रथम खण्ड पं० श्री राम जी शर्मा
आचार्य सम्पादक, पृ० स० १३२ श्लोक सं० ३२

२– ब्रह्मपुराणाङ्क कल्याण, इक्कीसवे वर्ष का विशेषांक, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृष्ठ संख्या ५८६

विष्णु पुराण में अष्टाङ्ग योग के प्रत्येक अङ्गों का वर्णन किया गया है। जिसमें अष्टाङ्ग योग के अङ्गो में से आसन के बारे में कहा गया है कि आसन अष्टाङ्ग योग का तीसरा अङ्ग है। विष्णु पुराण में आसन के विषय में मात्र इतना ही कहा गया है कि भद्रासनादि आसनों में से किसी एक का अवलम्बन कर यम,नियमादि गुणों से युक्त होकर ही योग का अभ्यास करें।[1] गायत्री पुराण का अवलोकन करने के पश्चात ज्ञात होता है कि उक्त पुराण में अष्टाङ्ग योग के प्रत्येक अङ्गों की व्याख्या की गई है। गायत्री पुराण में योगाङ्गो में से आसन के विषय में कहा गया है कि आसन का अर्थ है–स्थिति सुख सुविधा पूर्वक बैठकर प्राणायाम आदि का अभ्यास किया जा सके, ऐसी स्थिति में बैठना चाहिए। यदि कष्टदायक स्थिति में बैठेंगे तो अभ्यास में मन नहीं लगेगा।[2] अतएव योगाचार्यों ने नाना प्रकार के आसनों का वर्णन किया है। उन सब पर प्रकाश डालने का न तो कोई औचित्य है, न सम्भव ही है। फिर भी एक ऐसे आसन के विषय में बताया गया है कि जिसमें सुखपूर्वक बैठा जा सके। किसी कोमल आसन को बिछाकर पूर्व की ओर मुख करके पद्मासन लगाकर बैठें। अर्थात् पालती लगाकर बैठें, किन्तु दॉया पॉव बायी जॉघ पर रखना चाहिए। सीधा बैठे और शरीर को झुकाएँ नहीं। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर रखा जा सकता है। यह आसन अभ्यास से शीघ्र साध्य होता है।[3]

१– पराशर मुनि प्रणीत् श्री श्री विष्णु पुराण, पृ०सं० ५३।

२– गायत्री पुराण, हिन्दी अनुवादित, डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० १८

३– गायत्री पुराण, वही, पृ० सं० १८

मत्स्य पुराण में अष्टाङ्ग योग का कहीं भी कोई वर्णन नहीं मिलता है। भविष्य पुराण में पातञ्जल योग दर्शन के अष्टाङ्ग योग में मात्र प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा की विवेचना तो की गई है किन्तु शेष अन्य पाँच अङ्गों (यम, नियम, आसन, ध्यान और समाधि) की चर्चा नहीं की गई है। कूर्म पुराण में आसन के तीन प्रकार बतलाए गए हैं– स्वस्तिक, पद्म और अर्द्धासन समस्त साधनों में यह अति उत्तम साधन होता है।[1] दोनों पादतल ऊरूओं के ऊपर कर लवें और समासीन स्वरूप में हो तो इसी को पद्मासन उत्तम आसन कहा गया है।[2] दोनों पादतलों को जानु और ऊरू के अन्तर रखें। ऐसे समासीनात्मा पुरुष का आसन परम स्वास्तिक कहा गया है। एक पाद को एक विष्टभ्य करके उसमें रखें–ऐसे स्थित के आसन को अर्द्धासन कहते हैं। यह योग साधन के लिए उत्तम आसन है।[3] शिव पुराण में आसन के आठा भेदों के नाम मात्र बतलाये गये हैं ये हैं–स्वस्तिक, आसन, पद्मासन, अर्द्धचन्द्रासन, वीरांसन, योगासन, प्रसाधितासन, पर्यङ्कासन और अपनी रुचि के अनुसार आसन के विषय में ही बतलाया गया है।[4]

१– आसनं स्वस्तिकं प्रोक्तं पद्मर्द्धासन तथा।
साधनञ्च सर्वेषामतेत्साधनमुत्तमम्।। –कूर्म पुराण, सम्पादक– पं० श्री राम जी शर्मा आचार्य, पृ०सं० १०३, श्लोक सं० ४३

३– ऊर्ध्वोरुपरि विप्रेन्द्राः कृत्वा पादतले उभे।
समासीनात्मनः पद्मेतदासनमुत्तमम्।। –कूर्म पुराण, सम्पादक श्री राम जी शर्मा आचार्य, पृ०सं० १०३, श्लोक सं० ४४

४– क उभे कृत्वापादतले जानूवेरिन्नरेण हि।
समासीनात्मनः प्रोक्तं मासनंस्वस्तिक परम्।।४५।।
ख एक पादमथैकस्मिन्विष्टभ्योरसि सत्तमाः।
आसीनार्द्धासनमिद योगसाधनमुत्तमम्।। ४६।।
–कूर्म पुराण, सम्पादक–श्री राम जी शर्मा, आचार्य पृ०सं० १०३, श्लोक सं० ४५/४६

पातञ्जल योग मे वर्णित अष्टाङ्ग योग में से चौथा साधन है–प्राणायाम। प्राणायान क्या है ? तथा इसकी क्रिया किस प्रकार से सम्पन्न की जा सकती है। इसका विशद विवरण लगभग समस्त पुराणों में किया गया है। जिसकी व्याख्या पुराणवार यहाँ पर की गई है। जो निम्नवत् है–

मार्कण्डेय पुराण में कहा गया है कि प्राणायाम के द्वारा रागादि दोषों का, धारणा[1] क द्वारा पाप का, प्रत्याहार[2] के द्वारा विषयों, का और ध्यान के द्वारा ईश्वर विरोधी गुणों को भी दूर करें। जिस प्रकार पर्वतीय धातुओं को आग में तपाने से उनके दोष जल जाते हैं, उसी प्रकार प्राणायाम करने से इन्द्रियजनित दोष दूर हो जाते हैं। इसलिए योग के ज्ञाता पुरुष को पहले प्राणायाम का ही साधन करना चाहिए। प्राण और अपान वायु को रोकने का नाम ही प्राणायाम है। यह लघु, मध्य और उत्तरीय के भेद से तीन प्रकार का बतलाया गया है।

मार्कण्डेय पुराण में लघु प्राणायाम की बारह मात्राएँ बतलाई गयी है। इससे दूनी मात्रा मध्यम और तिगुनी मात्रा का उत्तरीय अथवा उत्तम बताया गया है। पलकों को उठाने और गिराने में जितना समय लगता है, वही प्राणायाम की संख्या के लिए मात्रा कहा गया है। ऐसी ही बारह मात्राओं का लघु नामक प्राणायाम होता है। प्रथम प्राणायाम के द्वारा स्वेद (पसीने) को, मध्यम के द्वारा कम्प को और तृतीय प्राणायाम के द्वारा विषाद को जीता जा सकता है। इस प्रकार क्रमशः इन तीनों दोषों पर विजय प्राप्त करें। जैसे–सिंह, व्याघ्र और हाथी सेवा के द्वारा कोमल हो जाते हैं, उनकी कठोरता दब जाती है, उसी प्रकार प्राणायाम करने से प्राण योगी के वश में हो जाता हैं। जैसे–हाथीवान मतवाले हाथी को भी वश में करके उसे इच्छानुसार चलाता है, उसी प्रकार योगी वश में किए हुए प्राण को अपनी इच्छा के अधीन रखता है। जैसे–वश में किया हुआ सिंह, केवल मृगों को ही मारता है, मनुष्यों को नहीं, उसी प्रकार प्राणायाम के द्वारा वश में किया हुआ

१– देशबन्धश्चित्तस्य धारणा–किसी एक स्थान में चित्त को बाँधना अर्थात् परमात्मा में मन को स्थापित करना धारणा है।

२– इन्द्रियों को विषयों की ओर से हटाकर चित्त में लीन करना 'प्रत्याहार' कहलाता है।

–मार्कण्डेय ब्रह्मपुराणाङ.क, कल्याण, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क गीता प्रेस गोरखपुर, पृ०सं० १२८

प्राण केवल पापों का नाश करता है, मनुष्य के शरीर का नहीं। इसीलिए योगी पुरुष को सदा प्राणायाम में संलग्न रहना चाहिए।[1]

मार्कण्डेय पुराण में वर्णित ध्वस्ति, प्राप्ति संवित् और प्रसाद–ये मोक्ष रूपी फल प्रदान करने वाली प्राणायाम की चार अवस्थाएँ बताई गई हैं। इसके पश्चात इसके स्वरूप के विषय में मार्कण्डेय पुराण में बताया गया है कि जिस अवस्था में शुभ और अशुभ सभी कर्मों का फल क्षीण हो जाये और जिसकी वासना नष्ट हो जाय, उसको 'ध्वस्ति' नाम से पुकारा गया है। जब योगी इस लोक और परलोक के भोगों के प्रति लोभ और मोह उत्पन्न करने वाली समस्त कामनाओं को रोककर सदा अपने आप में ही सन्तुष्ट रहता है, वह निरन्तर रहने वाली 'प्राप्ति' नामक अवस्था है। जिस समय योगी, सूर्य, चन्द्रमा, नक्षत्र तथा ग्रहों के समान प्रभावशाली होकर उत्तम ज्ञान सम्पत्ति प्राप्त करता है और उस ज्ञान सम्पत्ति से भूत–भविष्य की, बातों को तथा दूर स्थित एवं अदृश्य वस्तुओं को भी जान लेता है, उस समय प्राणायाम की 'संवित्त' नामक अवस्था होती है। जिस प्राणायाम से मन, पॉच प्राणवायु, सम्पूर्ण इन्द्रियॉ और इन्द्रियों के विषय प्रसाद को प्राप्त होते हैं, वह उसकी प्रसाद अवस्था है।[2]

गरुड़ पुराण के प्रथम खण्ड में अष्टाङ्ग योग के समस्त अङ्गों का अत्यन्त विस्तार पूर्वक वर्णन किया गया है। जिसमें वायु का जय प्राप्त करना ही प्राणायाम कहा गया है।[3] मन्त्र के ध्यान से जो मुक्त होता है वह अगभैक कहा जाता है। इस प्रकार से वह दो एवं तीन प्रकार का होता

१– मार्कण्डेय ब्रह्मपुराणाङ्क वही, पृ०सं० १२६

२– कल्याण, संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्मपुराणांक सम्पादक–हनुमान प्रसाद पोद्दार, चिम्मन लाल गोस्वामी एम०ए०, शास्त्री। पृ० सं० १२६

३– स्वाध्यायः स्यान्मन्त्रजपः प्रणिधानं हरेर्यजिः।
आसनं पद्मकाद्युक्त प्राणायामो मरुज्जयः।। ३२४

है। पूरण करने से वह पूरक होता है, निश्चल होने से कुम्भक और रेचन से रेचक कहा जाता है।[1] बारह मात्राओं वाला लघु प्राणायाम होता है तथा छत्तीस मात्राओं से मुक्त परम श्रेष्ठ होता है। प्राणायाम के विषय में गरुड़ पुराण के द्वितीय खण्ड में बताया गया है कि– वायु का जय प्राप्त करना ही प्राणायाम है। प्रत्येक प्राणायाम पूरक, कुम्भक और रेचक के भेद से तीन प्रकार होता है। जो प्राणायाम लघु होता है वह दश मात्रा वाला होता है। इससे जो दुगुना होता है वह मध्यम होता है।[2] जिनमें लघु में तिगुनी मात्राएँ होती हैं वह उत्तम प्राणायाम कहा गया है। इस प्राणायाम के गर्भ अर्थात् मध्य में जप एवं ध्यान युक्त गर्भ वाला प्राणायाम विपरीतत्व को भक्षण करने वाला होता है।[3] प्रथम प्राणायाम के द्वारा वेपथु अर्थात् कम्प होता है। तृतीय प्राणायाम से विपाक होता है। इस अनुक्रम से ये दोष हुआ करते है। हृदय में प्रणव का ध्यान करके आसन पर स्थित होकर योग करें।

ब्रह्म पुराण में अष्टाङ्ग योग में से मात्र ध्यान और प्राणायाम का अत्यन्त संक्षिप्त रूप में परिचय दिया गया है। ब्रह्म पुराण मनकी एकाग्रता और प्राणायाम को ध्यान के दो भेदों के रूप में स्वीकार करता है।[4] विष्णु पुराण में अभ्यास के द्वारा जो प्राणवायु को वश में किया जाता है

१– मन्त्र ध्यानयुतो गर्भो विपरीतो हयगर्भकः।
एवं द्विधात्रिधाप्युक्त पूरणात् पूरकः स च।
कुम्भको निश्चलत्वाच्च रेचनाद्रेचकस्त्रिया।।३३।।
–गरुड़ पुराण प्रथम खण्ड सम्पादक–पं० श्री राम जी शर्मा आचार्य पृ० सं० १३२

२– (क) सन्तोषस्तपसा शान्तिर्वासुदेवर्चन दमः।
आसनं पद्मकाद्युक्तं प्राणायामो मरुज्जयः।।३।।
(ख) प्रत्वेव त्रिविधः सोऽपि पूरककुम्भकरेचकैः।
लघुर्यो दशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः।।४।।
–गरुड़ पुराण द्वितीय खण्ड, वही पृ० सं० १६२

३– त्रिगुणाभिस्त मात्रार्भिरुत्तमः स उदाहृतः।
जप ध्यानयुतो गर्भो विपरीत त्वभक्षकः।।१५
–गरुड़ पुराण, सम्पादक– पं० श्री राम जी शर्मा, आचार्य, पृ०सं० १६३

४– ब्रह्म पुराणाङ्क वही पृ० सं० ५६६

उसे प्राणायाम कहा गया है। वह सबीज (ध्यान तथा मन्त्र पाठ आदि आलम्बन युक्त) और निर्बीज (निरालम्ब) भेद से दो प्रकार का है। सद गुरू के उपदेश से जब योगी प्राण और अपान वायु द्वारा एक दूसरे का निरोध करता है तो (क्रमश: रेचक और कुम्भक नामक) नामक दो प्राणायाम होते हैं और इन दोनों का ही एक समय संयत करने से (कुम्भक) नामक तीसरा प्राणायाम होता है। जब योगी सबीज प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ करता है तो उसका आलम्बन भगवान अनन्त का हिरण्यगर्भ आदि स्थूल रूप होता है।[1]

गायत्री पुराण में प्राणायान का अर्थ श्वास–निःश्वास को संयमित करना बताया गया है। योगियों ने इसके भी अनेक भेद बतलाए हैं, किन्तु सामान्यतः पूरक, रेचक और कुम्भक। ये तीनों क्रियाएं ही प्राणायाम में मुख्य हैं। सुख–पूर्वक बैठा हुआ मनुष्य श्वास खींचने के लिए दॉयी नासिका को बन्द करे और बाँयी नासिका से श्वास खींचे यह पूरक है। खींचे हुए श्वास को भीतर रोक रखने को कुम्भक कहते हैं, फिर दाँयी नासिका से श्वाास छोड़नी चाहिए, इस क्रिया को रेचक कहते हैं। यह क्रिया अभ्यास होने पर व्युत्क्रम से भी की जाती है अर्थात् दाँयी नासिका से श्वास रोके और बाँयी नासिका से छोड दें। वस्तुतः इस क्रिया में कुम्भक का भी अपना महत्व है। कुम्भक द्वारा जितनी देर श्वास रोके रखने का अभ्यास किया जायेगा, उतनी ही आयु बढ़ जाती है क्योंकि आयु श्वास पर निर्भर करती है। स्वास्थ्य रक्षा के लिए श्वास शोधनार्थ जो प्राणायाम किया जाता है, उसमें एक नासिका से श्वास खींचते हैं और दूसरे से निकालते हैं। निरन्तर यह करने से नाड़ी शुद्ध होती रहती है।[2] जबकि मत्स्य पुराण में अष्टाङ्ग योग के किसी भी अङ्ग की चर्चा नहीं की गई है।

१– पराशर मुनि प्रणीत–श्री श्री विष्णु पुराण सम्पादक पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ० सं० ५३।

२– गायत्री पुराण, सम्पादक –डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० १६

भविष्य पुराण में कहा गया हैं कि प्राणायाम से शारीरिक दोष दूर हो जाते हैं। जैसे– आग के ताप में रखने से धातुओं के दोष दग्ध हो जाते हैं, वैसे ही प्राणायाम के द्वारा साधक के इन्द्रिय जनित दोष दग्ध हो जाते हैं। जैसे एक हाथ से मन को एव चित्त को शुद्ध कर पवित्र भावनाओं के द्वारा दुर्व्यसनों को शान्त कर मन, बुद्धि को अत्यन्त पवित्र कर लेना चाहिए। अतः चित्त की शुद्धि के लिए प्रयास करना चाहिए। चित्त की शुद्धि होने से शुभ और अशुभ कर्मों का ज्ञान होता है शुभ और अशुभ कर्मों से छुटकारा प्राप्त कर निर्द्वन्द, निर्मम, निष्परिग्रह और निरहङ्कार होकर मोक्ष प्राप्त कर लेता है।[1] कर्म कूर्म पुराण में कहा गया है कि प्राण अपनी देह में उत्पन्न वायु का नाम है उसका आयाम अर्थात् निरोध जिसमें किया जाता है वही प्राणायाम उत्तम–मध्यम और अधम तीन प्रकार का प्रतिपादित किया गया है। वह भी फिर दो प्रकार का कहा गया है– एक सगर्भ होता है और दूसरा अगर्भ है।[2] द्वादश मात्राओं वाला मन्द होता है–चौबीस मात्राओं वाला उत्तम

१– इन्द्रियैर्नियतैदेहीं र्दही धाराभिरिव तृप्यते।
सततममृतस्यैव जनार्दन महामते।।
प्राणायामैर्दहेददोषान् धारणाभिश्च किल्विषम्।
प्रत्याहारेण ससर्गान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान।।
ध्यायमानस्य दह्यन्ते चान्ते दोषा यथाग्निना।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात्।।
चित्तं चित्तेन सशोध्य भावं भावेन शोध्येत्।
मनस्तु मनसा शोध्य बुद्धिं बुद्धया तु शोधयेत्।।
चित्तस्यातिप्रसादेन भाति कर्म शुभाशुभम्।
शुभाशुभ विनिर्मुक्तो निर्द्वन्द्वो निष्परिग्रहः।।
निर्ममो निरहंकारस्ततो याति परा गतिम्।।
कल्याण संक्षिप्त भविष्य पुराणाक पृ० सं० १४४, उद्घृत
ब्राह्मपर्व।४५/७–११

२– (क) यमाश्चनियमाः प्रोक्ताः प्राणायामन्निबोधत।
प्राणः स्वदेहजोवायुरायामस्तन्निरोधनम्।।३०।।
–कूर्म पुराण, द्वितीय खण्ड, सम्पादक–पं श्री राम जी शर्मा आचार्य, पृ०सं० १०१

प्राणायाम होता है।[1] जो स्वेद, कम्पन, उछ्वास का क्रम से जनन करने वाला होता है तथा मनुष्यों का आनन्द से संयोग होता है वह उत्तमोत्तम होता है। सुनफ नाम वाला–हित योग को ही बुध लोग सगर्भ विजय कहते हैं। यह योगियों का ही कहा गया है। प्राणायाम का लक्षण यही है। व्याहृतियो के सहित प्रणव से युक्त तथा सिर से समन्वित गायत्री मन्त्र का आयत प्राण होकर तीन बार जाप करें। इसी को नाम से प्राणायाम कहा गया है। रेचक, पूरक और कुम्भक ये तीन प्रकार से प्राणायाम कहा जाता है। जिसको यत मन वाले योगियों ने समस्त शास्त्रों में कहा है। बाह्य निःश्वास को ही रेचक कहते हैं और उसका निरोध कर लेना ही पूरक होता है, साम्य से जो संस्थिति होती है। उसे कुम्भक कहा जाता है।[2]

शिव पुराण में प्राणायाम के विषय में कहा गया है कि अपने शरीर में प्रकट की हुई जो वायु है उसको प्राण कहते हैं। उसे रोकना ही उसका आयाम है। उस प्राणायाम के तीन भेद कहे गए हैं– रेचक, पूरक और कुम्भक।[3] नासिका के एक छिद्र को दबाकर या बन्द करके दूसरे से उदरस्थित वायु को बाहर निकालें। इस क्रिया को रेचक कहा गया है। फिर दूसरे नासिका छिद्र के द्वारा बाह्य वायु से शरीर को धौंकनी की भाँति भर लें। इसमें वायु के पूरण की क्रिया होने के कारण इसे 'पूरक' कहा गया है। जब साधक भीतर की वायु को न तो छोडता है, केवल भरे हुए घड़े की भॉति अविचल भाव से स्थित रहता है, तब उस प्राणायाम को कुम्भक नाम दिया जाता

---

१ उत्तमाधयम मध्यत्वात्त्रिधायं प्रतिपादितः।
य एव द्विविधः प्रोक्तः सगर्भोऽगर्भएव च।।३१।
कूर्म पुराण, द्वितीय खण्ड, सम्पादक–पं श्री राम जी शर्मा आचार्य, पृ०सं० १०।

२– मात्राद्वादशको मन्दश्च तुर्विंशति मात्रकः।
मध्यानः प्राणसंरोधः षट्त्रिंशंन्मात्रिकोऽन्तकः।।
–कूर्म पुराण, द्वितीय खण्ड, वही पृ० सं० १०।

३– संक्षिप्त शिव पुराण, स० हनुमान प्रसाद पोद्दार, वही पृ० सं० ६६७

हैं। योग के साधक को चाहिए कि वह रेचक आदि तीनों प्राणायाम को न तो बहुत जल्दी–जल्दी करें और न बहुत देर से करें। साधना के लिए उद्यत हो क्रम–योग से उसका अभ्यास करें। रेचक आदि में नाडी शोधन पूर्वक ना प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है, उसे स्वेच्छा से उक्रमण पर्यन्त करते रहना चाहिए–यह बात योग शास्त्र में बताई गई है। कनिष्ठ आदि के क्रम से प्राणायाम चार प्रकार का कहा गया है। मात्रा और गुणों के विभाग–तारतम्य से ये भद बनते हैं। चार भेदो में से जो कन्यक या कनिष्ठ प्रणायाम है यह प्रथम उद्घात[1] कहा गया है इसमें बारह मात्राएँ होती हैं। मध्यम प्राणायाम द्वितीय उद्घात है, उसमें चौबीस मात्राएं होती हैं। उत्तम श्रेणी का प्राणायाम तृतीय उद्घात् हैं, उसमें छत्तीस मात्राएं होती हैं। उससे भी श्रेष्ठ जो सर्वोष्कृष्ट चतुर्थ[2] प्राणायाम है, वह शरीर में स्वेद और कम्प आदि का जनक होता है।[3]

योगी के अन्दर आनन्दजनित रोमाञ्च, नेत्रों से अश्रुपात जल्प भ्रान्ति और मूर्च्छा आदि भाव प्रकट होते हैं। घुटने के चारों ओर प्रदक्षिण–क्रम से न बहुत जल्दी और न बहुत धीरे धीरे चुटकी बजाएँ घुटने की परिक्रमा में इतनी देर तक एक चुटकी बजती है, उस समय का मान एक मात्रा है। मात्राओं को क्रमशः जानना चाहिए। उद्घात क्रम योग से नाड़ी शोधन पूर्वक प्राणायाम करना चाहिए। प्राणायाम के दो भेद बताए गए हैं।– अगर्भ और सगर्भ। जप और ध्यान के बिना किया गया प्राणायाम 'अगर्भ' कहलाता है और जप तथा ध्यान के सहयोग पूर्वक किए जाने वाले प्राणायाम को सगर्भ कहते हैं अगर्भ से सगर्भ प्राणायाम सौ गुना अधिक उत्तम है। इसलिए योगी जन प्रायः सगर्भ प्राणायाम किया करते हैं। प्राणविजय से ही शरीर की वायुओं पर विजय पाई जाती

१– उद्घात का अर्थ नाभिमूल से प्रेरणा की हुई वायु का सिर में टक्कर खाना है। यह प्राणायाम में देश, काल और संख्या का परिणाम है। –संक्षिप्त शिव पुराण, सं०–हनुमान प्रसाद पोद्दार, पृ० सं० ६६७

२– योग सूत्र में चतुर्थ प्राणायाम का परिचय इस प्रकार दिया गया है। "बाह्यान्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः" अर्थात् बाह्य और आभ्यन्तर विषयों को फेंकने वाला प्राणायाम चतुर्थ है।

३– संक्षिप्त शिव पुराण वही, पृ०स० ६६७

है। प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग , कूर्म, कृकल, देवदत्त और धनंजय ये दस प्राणवायु हैं। प्राण प्रयाण करता है, इसलिए इसे प्राण कहते हैं। जो कुछ भोजन किया जाता है, उसे जो वायु नीचे ले जाती है उसको अपान कहते हैं। जो वायु सम्पूर्ण अङ्गों को बढाती हुई उनमे व्याप्त रहती है, उसका नाम व्यान है। जो वायु मर्मस्थानों को उद्वेलित करती है, उसकी 'उदान' संज्ञा है। जो वायु सब अङ्गों को समभाव ले चलती है, वह अपने उस समनयन रूप कर्म से 'समान' कहलाती है। मुख से कुछ उगलने में कारण भूत वायु को 'नाग' कहा गया है। ऑख खोलने के व्यापार में 'कर्म' नामक वायु की स्थिति है। छींक में 'कृकल' और जॅभाई में 'देवदत्त' नामक वायु की स्थिति है। 'धनंजय' नामक वायु सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त रहती है। वह मृतक शरीर को भी नहीं छोड़ती है। क्रम से अभ्यास मे लाया हुआ यह प्राणायाम जब उचित प्रमाण या मात्रा से युक्त हो जाता है, तब वह कर्त्ता के सारे दोषों को दग्ध कर देता है और उसके शरीर की रक्षा करता है।[१]

प्राण पर विजय प्राप्त हो जाय तो उससे प्रकट होने वाले चिन्हों को भली प्रकार से जानें। पहली बात तो यह होती है कि विष्ठा, मूत्र और कफ की मात्रा घटने लगती है, अधिक भोजन करने की शक्ति हो जाती है और विलम्ब से साँस चलती है। शरीर में हल्कापन आता है। शीघ्र चलने की शक्ति प्रकट होती है। हृदय में उत्साह बढ़ता है। स्वर में मिठास आती है। समस्त रोगों का नाश हो जाता है। बल, तेज और सौन्दर्य की वृद्धि होती है। घृति, मेधा, भुवापन, स्थिरता, प्रसन्नता आती है। तप प्रायश्चित, या, दान और व्रत आदि जितने भी साधन हैं–ये प्राणायाम की सोलहवीं कला के भी बराबर नहीं है।[२]

१– संक्षिप्त शिव पुराण, हनुमान प्रसाद पोद्दार, गीता प्रेस गोरखपुर, पृ० सं० ६६८

२– संक्षिप्त शिव पुराण, वही।

पातञ्जल योग के अष्टाङ्ग योग मे वर्णित आठ अङ्गो में यम, नियम, आसन और प्राणायाम की पुराण वार विशद व्याख्या करने के पश्चात अष्टाङ्ग योग के पंचम अङ्ग प्रत्याहार की चर्चा की जाएगी। प्रत्याहार क्या है? प्रत्याहार को इन आठ अङ्गों में क्यों गिना गया है? या प्रत्याहार की आवश्यकता समाधि में क्यों है? इन सबके विषय में पुराणवार विशद विवेचन किया गया है, जो इस प्रकार है–

मार्कण्डेय पुराण में प्रत्याहार के बारे में कहा गया है कि दृष्टि नासिका के अग्र भाग में स्थिर करे, वह इधर–उधर विचलित न हो। योगाभ्यासी व्यक्ति उस समय रजोगुण के द्वारा तमोगुणी वृत्ति का और सत्व गुण के द्वारा राजसिक वृत्ति का निरास कर केवल मात्र निर्मल तत्व में अवस्थान करता हुआ योग साधन करे। समवाय क्रम से इन्द्रियों और उनके विषयों को तथा मन और प्राणादि वायुओं को वशीभूत करके, कछुआ जिस प्रकार अपने सब अङ्गों को बटोर लेता है उसी प्रकार प्रत्याहार की साधना करनी चाहिए। इस प्रकार काम समूह को प्रत्याहार कर केवल आत्मा में ही लौ लगा देने से आत्मा के द्वारा आत्मा का दर्शन होता है। विचक्षण योगाभ्यासी को कण्ठ से लेकर नाभि पर्यन्त बाह्य और अभ्यान्तरिक देह की शुद्धि करके प्रत्याहार की साधना करनी चाहिए। (१) मार्कण्डेय पुराण मे बताया गया है कि इन्द्रिय, प्राण आदि और मन को उनके विषयों से हटाकर प्रत्याहार का आरम्भ करें। अपने मन को संयम में रखने वाले योगी पुरुष शब्दादि विषयों की ओर जाने वाली इन्द्रियों को उनकी ओर से भोग द्वारा प्रत्याहृत–निवृत्त करते हैं, इसलिए यह प्रत्याहार कहलाता है।[१]

१– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क, कल्याण–कार्यालय
गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ० सं० १२६

गरुड़ पुराण के प्रथम खण्ड में रोधन करने को ही प्रत्याहार कहा गया है। जबकि गरुड पुराण के द्वितीय खण्ड में प्रत्याहार के विषय में मात्र इतना ही कहा गया है कि अपनी समस्त इन्द्रियों के विषयों से प्राणादि को एव मन का पूर्णतया निगृहीत करके समवाय के द्वारा प्रत्याहार क्रम से करना चाहिए। जबकि ब्रह्म पुराण में मात्र आसन और प्राणायाम की ही चर्चा की गई है शेष यम, नियम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की चर्चा उक्त पुराण में कही भी उपलब्ध नही हैं।

विष्णु पुराण में प्रत्याहार के बारे में बताया गया है कि प्राणायाम के पश्चात प्रत्याहार का अभ्यास करते हुए शब्दादि विषयों में अनुरक्त हुई अपनी इन्द्रियों को रोककर अपने चित्त की अनुगामिनी बनाता है। ऐसा करने से अत्यन्त, चञ्चल इन्द्रियॉ उसके वशीभूत हो जाती हैं। इन्द्रियों को अपने वश में किए बिना कोई योगी योग–साधना नहीं कर सकता। इस प्रकार प्राणायाम से वायु और प्रत्याहार से इन्द्रियों को वशीभूत करके चित्त को उसके शुभ आश्रय में स्थित करें।[1]

गायत्री पुराण में कहा गया है कि योग का पाँचवा अङ्ग प्रत्याहार है। इसका अर्थ है इन्द्रियों को वश में करना। इन्द्रियॉ बाह्य विषयों की ओर दौड़ती हैं। योगी जन उन्हें उन–उन विषयों से हटाकर अन्तर्मुखी रखने का अभ्यास करते हैं क्योंकि जब तक इन्द्रियॉ बाह्यमुखी रहती हैं, तब तक अपने–अपने विषयों के आस्वाद की इच्छा रखती हैं, जिससे मनुष्य के मन, प्राण और शरीर स्वच्छ नहीं हो पाते। ईश्वर प्रणिधान में यह इन्द्रियाँ बहुत बड़ी बाधा है।[2] मत्स्य पुराण में आष्टाङ्ग योग के किसी भी अङ्ग की चर्चा नहीं की गई है। भविष्य पुराण में प्रत्याहार के विषय में मात्र इतना ही कहा गया है कि प्रत्याहार से संसर्ग जनित दोष दूर हो जाते हैं।[3] शिव पुराण में अष्टाङ्ग योग

१– पराशर मुनि प्रणीत श्री श्री विष्णु पुराण, स०–पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० ५३१

२– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, प्रकाशक, संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब वेदनगर, बरेली, पृ० सं० १६

३– संक्षिप्त भविष्य पुराणाक्ङ, व्यवस्थापक–कल्याण कार्यालय, पत्रालय गीता प्रेस, गोरखपुर पृ०सं० १४४

के पॉचवे अड्.ग प्रत्याहार क विषय में बताया गया है कि अपने–अपने विषय में आसक्त हुई इन्द्रियों को वहॉ से हटाकर जो अपने अन्दर निगृहीत करता है, उस साधन को प्रत्याहार कहते हैं। मन और इन्द्रियॉ ही मनुष्य को स्वर्ग तथा नरक में ले जाने वाली हैं। यदि उन्हें वश में रखा जाय तो वे स्वर्ग की प्राप्ति कराती हैं और विषयों की ओर खुली छोड दिया जाय तो वे नरक मे डालने वाली होती हैं। इसलिए सुख की इच्छा रखने वाले बुद्धिमान पुरुष को चाहिए कि वह ज्ञान वैराग्य का आश्रय ले। इन्द्रिय रूपी अश्वों को शीघ्र ही काबू में करके स्वयं ही आत्मा का उद्धार करें। [१]

पातञ्जल योग दर्शन में वर्णित अष्टाड्.ग योग का छठा अड्.ग धारणा हैं धारणा के विषय में मार्कण्डेय पुराण में बताया गया है कि जिसके द्वारा मन को धारण किया जाय, वह धारणा कहलाती है। धारणा दो प्रकार की होती है। तत्वदर्शी योगियों ने भी योगाभ्यास में दो ही प्रकार की धारणा का उल्लेख किया है। नियतात्मा होकर योगाभ्यास करने से योगी के समस्त दोष मिट जाते हैं, शान्ति लाभ होता है, प्राकृत गुण पृथक रूप से दिखाई देते हैं, परब्रह्म का दर्शन होता है। मार्कण्डेय पुराण में पृथ्वी आदि सात प्रकार की सूक्ष्म धारणाएं बताई गई हैं जिन्हें योगी मस्तक में धारण करता हैं। सबसे पहले पृथ्वी की धारणा है उसे धारण करने से योगी को सुख प्राप्त होता है वह अपने को साक्षात् पृथ्वी मानता है। अतः पार्थिव विषय गन्ध का त्याग कर देता है। इसी प्रकार वह जल की धारणा से सूक्ष्म रस का, तेज की धारणा से सूक्ष्म रूप का, वायु की धारणा से स्पर्श का और आकाश की धारणा से सूक्ष्म प्रवृत्ति तथा शब्द का त्याग करता है। जब अपने मन से धारणा के द्वारा सम्पूर्ण भूतों के मन में प्रवेश करता है, तब उस मानसी धारणा को धारण करने के कारण उसका मन अत्यन्त सूक्ष्म हो जाता है। इसी प्रकार योगवेत्ता पुरुष सम्पूर्ण जीवों की वृद्धि में प्रवेश करके परम उत्तम सूक्ष्म बुद्धि को प्राप्त करता है और फिर उसे त्याग देता है।

१–संक्षिप्त शिव पुराण, सम्पादक – हनुमान प्रसाद पोद्दार पृष्ठ सं० ६६८

जो योगी इन सात सूक्ष्म धारणाओं का अनुभव करके उन्हें त्याग देता है, उसको इस संसार में फिर नहीं आना पड़ता। जितात्मा पुरुष क्रमशः इन सातों धारणाओं के सूक्ष्म रूप को देखे और त्याग करता जाये। ऐसा करने से वह परम सिद्धि को प्राप्त होता है। योगी पुरुष जिस–जिस भूत में राग करता है, उसी–उसी में आसक्त होकर नष्ट हो जाता है। इसलिए इन समस्त सूक्ष्म भूतों को परस्पर संसक्त जानकर जो इन्हे त्याग देता है, उसे परमपद की प्राप्ति होती है। पाँचों भूत और मनवृद्धि के इन सातों सूक्ष्म रूपो का विचार कर लेने पर उनके प्रति वैराग्य होता है, जो सद्भाव का ज्ञान रखने वाल पुरुष की मुक्ति का कारण बनता है। जो गन्ध आदि विषयों में आसक्त होता है, उसका विनाश हो जाताा है और उसे बार बार संसार में जन्म लेना पडता है। योगी पुरुष इन सातों धारणाओं को जीत लेने के बाद यदि चाहे तो किसी भी सूक्ष्म भूत में लीन हो सकता है। देवता, असुर, गन्धर्व, नाग और राक्षसों के शरीर में वह भी लीन हो जाता है।[1]

गरुड पुराण के प्रथम खण्ड में योग दर्शन के अष्टाङ्ग योग छठे अङ्ग 'धारणा' के विषय में अत्यन्त सूक्ष्म विवरण ही प्राप्त होता है। यहाँ पर मन की वृत्ति को ही धारणा बताया गया है।[2] द्वितीय खण्ड में बताया गया है जब अट्ठारह प्राणायाम किये जाते हैं तो धारणा विहित होती है। तत्व के जानने वाले योगियों के द्वारा इस प्रकार से दो धारणाओं को ही येाग कहा गया है।[3] पहले नाड़ी में, फिर हृदय में और तीसरी, उर स्थल में कण्ठ में, मुख में, नासिका के अग्रभाग में, नेत्र में भूमध्य और मूर्धा में कुछ उससे परे में, उस प्रकार से धारणा दस प्रकार की है जिससे योगाभ्यास

१– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्मपुराणाङ्क कल्याण–कार्यालय गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० १३१

२– गरुड़ पुराण, सम्पादक–पं० श्री राम जी शर्मा आचार्य पृ०सं० १३४

३– प्राणायामा दशाष्टौ च धारणा स विधीयते।
द्वे धारणे स्मृतो योगो योगिभिस्तत्त्वदर्शिभिः।। –गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, पृ०सं० १६३ श्लोक सं० २०

करने वाला अक्षर रूपता को प्राप्त होता है। ब्रह्म पुराण में धारणा के विषय में कोई विशेष तथ्य प्राप्त नहीं होता किन्तु आसन और प्राणायान के विषय में चर्चा अवश्य मिलती है। विष्णु पुराण से ज्ञात होता है कि चित्त का सात्विक वृत्ति को किसी बाहरी या भीतरी प्रदेश में लगाना 'स्थापित करना' धारणा है।[२] इसके विषय में बताया गया है कि भगवान का मूर्त रूप चित्त को अन्य आलम्बनों से निःस्पृह कर देता है। इस प्रकार चित्त का भगवान में स्थिर करना ही धारणाा कहलाती है।[३] विष्णु पुराण में कहा गया है कि धारणा बिना किसी आधार के नहीं हो सकती। इसलिए भगवान के जिस मूर्त रूप का जिस प्रकार से ध्यान करना चाहिए उसके विषय में बताया गया है कि जो प्रसन्न वदन और कमल दल के समान सुन्दर नेत्रों वाले हैं, सुन्दर कपोल और विशाल भाल से अत्यन्त सुशोभित हैं और अपने, सुन्दर कानों में मनोहर कुण्डल पहने हुए हैं, जिनकी ग्रीवा शंख के समान और विशाल वक्ष स्थल श्रीवत्स चिन्ह से सुशोभित है, जो तरंगाकर त्रिवली और नीची नाभि वाले उदर से सुशोभित हैं, जिनकी लम्बी लम्बी आठ अथवा चार भुजाएं हैं तथा जिनके जंघा एवं उरू समान भाव से स्थित हैं और मनोहर चरणाविन्द सुघरता से विराजमान हैं, उन निर्मल पीताम्बर धारी ब्रह्म स्वरूप भगवान विष्णु का चिन्तन करें। किराट, हार, केयूर और कटक आदि आभूषणों से विभूषित, शार्ङ्ग–धनुष, शंख, गदा, खड्ग, चक्र और अक्षमाला से युक्त वरद और अभय हाथों वाले (तथा अंगुलियों में धारण की हुई) रत्नमयी मुद्रिका

१– प्राङनाड्यां हृदये चात्र तृतीया चा तथोरसि।
कंण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्र भ्रूमध्यमूर्धसु ।। २१।।

२– किञ्चित्तस्मात्परस्मिंश्च धारणा दशधा स्मृता
दशैता धारणाः प्राप्य प्राप्नोत्यक्षररूपताम्।।२२।।

३– यथाग्निरग्नौ संक्षिप्त स्तथात्मा परमात्मानि।
ब्रह्मरूप महापुण्यमोमित्येकाक्षरं जपेत्।।२३।।
गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, सम्पादक–पं० श्री राम जी शर्मा आचार्य पृ०सं० १६४

से शोभायमान भगवान के दिव्यरूप का योगी को अपना चित्त एकाग्र करके तन्मय भाव से तब तक चिन्तन करना चाहिए जब तक यह धारणा दृढ़ न हो जाय। जब चलते फिरते, उठते बैठते या स्वेच्छानुकूल कोई और कर्म करते हुए भी ध्येय मूर्ति अपने चित्त से दूर न हो तो इस सिद्ध हुई माननी चाहिए। इसके दृढ़ होन पर बुद्धिमान व्यक्ति शंख, चक्र, गदा और शार्ङ्ग आदि से रहित भगवान के स्फतिकाक्ष माला और यज्ञोपवीत धारी शान्त स्वरूप का चिन्तन करें जब यह धारणा भी पूर्ववत स्थिर हो जाये तो भगवान के किरीट, केयूर आदि आभूषणों से रहित रूप का स्मरण करें।[1] विष्णु पुराण में बताया गया है कि जिस प्रकार वायु सहित अग्नि ऊँची ज्वालाओं से युक्त होकर शुष्क तृण समूह को जला डालता है, उसी प्रकार चित्त में स्थित हुए भगवान विष्णु योगियों के समस्त पाप नष्ट कर देते हैं। इसलिए सम्पूर्ण शक्तियों के आधार भगवान विष्णु में चित्त को स्थिर करें, यही शुद्ध धारणा कही गयी है।

गायत्री पुराण में धारणा के विषय में कहा गया है कि योग का छठा अङ्ग धारणा है। अर्थात् चित्त की वृत्ति यदि नासाग्र पर टिक जाय, तो वह उस अङ्ग की धारणा कही जाती है। योगी जन चित्त वृत्ति को भौहों के मध्य में, नासाग्र में, हृत्कमल में, सूर्य, चन्द्रमा, नक्षत्र अथवा देव–स्वरूप में स्थिर करने का अभ्यास करते हैं। किसी देव प्रतिमा पर धारण करने से भी प्रत्याहार के अभ्यास में सरलता रहती है। वस्तुतः धारणा ध्यान की ही आरम्भिक किया है। धारणा सुदृढ़ होने पर ध्यान में दृढ़ता आती है।

मत्स्य पुराण के प्रथम खण्ड में योग दर्शन में से मात्र कर्म योग की ही चर्चा की गई हैं जबकि मत्स्य पुराण के द्वितीय खण्ड में योग के किसी भी अङ्ग की चर्चा नहीं की गई है।

भविष्य पुराण में 'धारणा' के विषय में मात्र इतना ही कहा गया है कि धारणा के द्वारा पूर्वजन्मार्जित कर्म तथा वर्तमान तक के सभी पाप नष्ट हो जाते हैं। अङ्गों की चर्चा अत्यन्त वृहद्

१– पराशर मुनि प्रणीत, श्री श्री विष्णु पुराण, सम्पादक आचार्य राम जी शर्मा पृ०सं० ५३५

रूप में की गई है। धारणा के बारे में कहा गया है कि हृदय कमल में अथवा नाभि में मूर्द्धा पर्वों में–मस्तक में एवमादि स्थलों में चित्त के बन्धन को धारणा कहते हैं।[1] शिव पुराण में धारणा के विषय में बताया गया है कि चित्त को किसी–स्थान विशेष में बाँधना–किसी ध्येय विशेष में स्थिर करना ही धारणा है। एक मात्र शिव ही स्थान हैं। दूसरा नहीं, क्योंकि दूसरे स्थानों में त्रिविध दोष विद्यमान हैं। किसी नियमित काल तक स्थन स्वरूप शिव में स्थापित हुआ मन जब लक्ष्य से च्युत न हो तो धारणा की सिद्धि समझना चाहिए, अन्यथा नहीं। मन पहले धारणा से ही स्थिर होता है, इसलिए धारणा के अभ्यास से मन को धीर बनाया जा सकता है।[2]

पातञ्जल योग दर्शन मे वर्णित अष्टाङ्ग योग का सातवाँ अङ्ग ध्यान है। गरुड पुराण के प्रथम खण्ड में ध्यान के विषय में बतलाया गया है कि ब्रह्मात्म चिन्तन करने को ही ध्यान कहते हैं।[3] यानि योग साधना की सिद्धि हेतु ईश्वर का ध्यान अपरिहार्य है। यहाँ पर उल्लिखित है कि व्रत, आचार, अर्चना, ध्यान, स्तुति और जाप्य में तत्पर स्वायम्भुव आदि मुनिगण कर्म के द्वारा भगवान श्री हरि का ध्यान करते हैं। वह हरि देह, इन्द्रिय, मन, बुद्धि, प्राण और अहङ्कार से वर्जित है। पृथ्वी से रहित है, आकाश से हीन तथा तेज से विहीन है। जल से रहित और उसके धर्म से परिवर्जित है एवं समस्त भूतों से रहित है।[4]

१– हृत्पुण्डरीके नाभ्यां वा मूध्निपर्वसु मस्तके। एवमादिषु देशषुधारणाचित्तबन्धनम्।।
–कूर्म पुराण, द्वितीय खण्ड, अनुवादित पृ० सं० १०२, श्लोक सं० ३६

२– संक्षिप्त शिव पुराण, सम्पादक हनुमान प्रसाद पोद्दार, पृ०सं० ६६८

३– ब्रह्मात्माचिन्ता ध्यानं स्नादधारणा मनसो धृतिः।
अहं बृह्येत्यवस्थानं समाधिब्रह्मणः स्थितिः
–गरुड़ पुराण प्रथम खण्ड, पं० श्री राम जी शर्मा आचार्य, पृ०सं० १३३, ३५

४– स्वायम्भुवाद्यामुनयो हरिं ध्यायन्ति कर्मणा।
व्रताचारार्चनाध्यानस्तुतिजप्य परायणाः।।
देहेन्द्रियमनोबुद्धि प्राणाहंङ्कारवर्जितम्।
आकाशेन विहीनं वै तेजसा परिवर्जितम्।। –गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड, वही, पृ०सं० ३०४, श्लोक सं० १ व २

गरुड़ पुराण मे ध्यान का सबसे अच्छा साधन श्री हरि को बताया गया है क्योंकि वे साक्षात् योगी का स्वरूप थे। उनके योगी होने के स्वरूप का चित्रण पद्म पुराण के श्री हरि ध्यान महात्म्य स्पष्ट किया गया है। श्री हरि सम्पूर्ण भूतों के अध्यक्ष, वृद्ध, नियन्ता–प्रभु–विभु चैतन्य रूपता के रूप वाले–सबके अधिपति और निरंजन हैं मुक्त संग, बलि–महेशान और समस्त देवों के द्वारा प्रपूजित हैं। हरि तेज रूप वाल, असत्व और तप से परिवर्जित रजोगुण से रहित और तीनों गुणों से व्यतिरिक्त हैं। सब प्रकार के रूपों से विहीन और हरि कर्त्तृव्य आदि से विवर्जित हैं। वे वासना से रहित हैं। सम्पूर्ण दोषों से विवर्जित, प्यास से रहित और सतत् शोक से वर्जित है।[1]

भगवान वृद्धावस्था और मरण से रहित कूटस्थ मोह से वर्जित उत्पत्ति से रहित और प्रलय से वर्जित हैं। सम्पूर्ण जागृति, स्वप्न तथा सुषुप्ति की अवस्थाओं से वर्जित है, अर्थात जाग्रति आदि कोई भी अवस्था उसमें नहीं होती है। जाग्रद आदि के अध्यक्ष हैं। शान्त स्वरूप हैं और सुरों के ईश्वर हैं– जाग्रत आदि में स्थित, नित्य कार्य और कारण से वर्जित हैं। भगवान सर्वदृष्ट मूर्त सूक्ष्म तथा परम सूक्ष्मतर हैं। ज्ञान, दृक, और श्रोत्र के विज्ञान वाले परमानन्द के स्वरूप से समन्वित हैं। वे हरि विश्व से रहित और तैजस से विवर्जित, प्राज्ञ से रहित एवं तुरीय तथा परमाक्षर हैं। सबके गोप्ता सभी के हन्ता और समस्त भूतों के आत्म रूपी बुद्धि, धर्म से विहीन, निराधार शिव हैं।[2]

भगवान समस्त प्रकार की विक्रियाओं से रहित हैं तथा वेदान्तों के द्वारा जानने योग्य हैं, वेदों के स्वरूप वाले, पर–भूत, इन्द्रियों की पहुँच से परे एवं शुभ स्वरूप वाले हैं। वे शब्द से, रस से,

---

१– वासनारहितं शुद्धं सर्वदोषविवर्जितम्।
पिपासावर्जितं तत्तच्छोकमोहविवर्जितम्।। –गरुड पुराण, प्रथम खण्ड, प० श्री राम जी शर्मा आचार्य श्लोक ३०४, श्लोक स० ७

२– जरामरणहीनं वै कूटस्थ मोहवर्त्तिम्।
उत्पत्ति रहितञ्चैव प्रलयेन विवर्जितम्।।८.।।
सर्वाबारहीनं सत्यं निष्कल परमेश्वरम्।
जाग्रत्स्वप्न सुषुपत्यादिवर्जित नामवर्जितम्।।
– – – –निराधार शिव हरिम्।।१३ –गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड, वही, पृ०सं० ३०५ (८–१३)

स्पर्श से रहित देव हैं। केवल रूप से रहित हैं। रूप, गन्ध से परिवर्जित हैं, अनादि है, ब्रह्म–रन्ध्र के अन्त और अह कवल ब्रह्म हूँ, ऐसे स्वरूप वाले है।[1] गरुड पुराण से पता चलता है कि जितेन्द्रिय हरि का ज्ञान एवं ध्यान करना चाहिए। जो इस विधि से ध्यान करता है वह मनुष्य ब्रह्म ही हो जाता है।[2]

गरुड़ पुराण के प्रथम खण्ड से यह भी ज्ञात होता है कि हरि का ध्यान करने मात्र से ही माया–तन्त्र का विमर्दन हो जाता है। वह हरि का ध्यान मूर्त्त ध्यान एवं अमूर्त्त ध्यान इन भेदों से दो प्रकार का होता है। यहाँ पर उल्लिखित है कि कुन्द के पुष्प और गाय के समान दुग्ध के धवल वर्ण वाले हरि का ध्यान मुक्ति की इच्छा करने वालों को करना चाहिए। हरि का स्वरूप विशाल एवं परम सौम्य शंख से समन्वित है। यहाँ पर बताया गया है कि भगवान का मूर्ति स्वरूप महामुनियों के द्वारा ध्यान करने के योग्य है–असुरों के द्वारा भी ध्यान करने योग्य है और देवों के द्वारा भी ध्येय है।[3] सम्पूर्ण जगत का ध्यान रखने वाले भगवान विष्णु का जो लोग रीतिबद्ध होकर

१– विक्रियारहितञ्चैव वेदान्तैर्वेद्यमेव च।
वेदरूप परं भूत्तमिद्रियेयः परं शुभम्।।
शब्देन वर्जितञ्चेव रथेन च विवर्जितम्।
स्पर्शेन रहितं देवं रूपपात्रविवर्जितम्।।
रूपेण रहितञ्चैव बन्धेन परिवर्जितम्।
अनादि ब्रह्मरन्धान्तमहं ब्रह्मास्मि केवलम्।।
–गरुड़ पुराण, प० श्री राम शर्मा आचार्य, प्रथम खण्ड, पृ०सं० ३०६ श्लोक १४, १५, १६

२–एवं ज्ञात्वा महादेव ध्यानं कुर्याज्जितेन्द्रियः
ध्यानं य कुरुते ह्येवं स भवेद् ब्रह्म मानवः।।
–गरुड पुराण, वही, श्लोक स० १७

३– प्रवक्ष्यामिहर्ध्यान मायातन्त्र विमर्दकम्।
भूर्त्तामूर्त्तादिभेदेन तद्ध्यानं द्विविधं हर।।
कुन्द्गोक्षीरधवलो हरिर्ध्येयो मुमुक्षुभिः।
विशालेन सुसौम्येन शख्ङेन च समन्वितः।।
मुनिध्येयोऽसुरध्येयो देवध्येयोऽतिसुन्दरः।
–गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड, वही, पृ०सं० ३०७, ३०८

ध्यान करते हैं, वे परमोत्तम गति को प्राप्त होते है।

ब्रह्म पुराण में से ज्ञात होता है कि किसी विषय या वस्तु पर इन्द्रियों को केन्द्रित करना ही ध्यान कहलाता है। यहाँ पर भी ईश्वर के ध्यान पर बल देते हुए कहा गया है कि योगी जन ईश्वर का ध्यान करके ही मोक्ष प्राप्त कर सकते हैं। योग का सबसे प्रमुख कर्त्तव्य ध्यान ही है जिसे योगियों का सबसे बडा बल कहा जा सकता है। योग विद्या के ज्ञाता मन की एकाग्रता और प्राणायाम यानि इन्हीं दो को ध्यान बतलाया है। योगी को सब प्रकार की आसक्तियों का त्याग करके मिताहारी और जितेन्द्रिय होना चाहिए। उसे रात्रि के पहले और पिछले भाग में मन को परमात्मा में लगाकर अन्तः करण में ईश्वर के प्रति ध्यान लगाना चाहिए।[२]

ध्यान के स्वरूप की व्याख्या करते हुए ब्रह्म पुराण में कहा गया है कि सम्पूर्ण इन्द्रियों को मन के द्वारा स्थित करके मन को बुद्धि में स्थापित कर दे और पत्थर की भांति अविचल हो जाय, तभी उसे ध्यान एवं योग युक्त कहते हैं। जिस समय उसे सुनने, सूँघने, स्वाद लेने, देखने और स्पर्श करने की अनुभूति नहीं रहती, जब मन में किसी प्रकार का संकल्प नहीं उठता तथा वह काठ की भाँति स्थिर होकर किसी भी वस्तु का अभिमान या सुध–बुध नहीं रखता, उस समय मनीषी पुरूष उस अपने स्वरूप को ध्यान युक्त अथवा योगयुक्त कहते हैं। ध्यान निष्ठ योगी को अपने हृदय में धूमरहित अग्नि, किरण मालाओं से मण्डित सूर्य तथा विद्युत के प्रकाश की भाँति तेजस्वी आत्मा का साक्षात्कार होता है। धैर्यवान, मनीषी, वेदवेत्ता और महात्मा बाह्मण ही उस अजन्मा एवं अमृत स्वरूप ब्रह्म का दर्शन कर पाते हैं।[३]

१– तस्मात्वमपि देवेश विष्णुं चिन्तय शड्.कर।
विष्णुध्यानं पठेद्यस्तु प्राप्नोति परमां गतिम्।।
–गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड, स०–पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० ३०६ श्लोक सं० १८

२– मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाड्.क कल्याण संक्षिप्त, इक्कीसवें वर्ष का विशेषांक, गोरखपुर, पृ०स० ५६६

३– मार्कण्डेय–ब्रह्मपुराणाड्.क वही, पृ०सं० ५६६

विष्णु पुराण में बताया गया है कि ईश्वर का ध्यान करते समय परमेश्वर के रूप की ही प्रतीति होती है, ऐसी जो विषयान्तर की स्पृहा से रहित एक अनवरत धारा है, उसे ही ध्यान कहते हैं। यह अपने पूर्व यम–नियमादि छः अङ्गों से निष्पन्न होता है। उस ध्येय पदार्थ का ही जो मन के द्वारा ध्यान से सिद्ध होने योग्य कल्पनाहीन (ध्याता, ध्येय और ध्यान के भेद से रहित) स्वरूप ग्रहण किया जाता है।[1]

गायत्री पुराण में योग का सातवाँ अङ्ग ध्यान बतलाया गया है कि जहाँ चित्त को स्थिर रूप से ठहराया जाय, वहाँ उसकी वृत्ति का समान रूप से ठहरे रहना ही ध्यान है। धारणा में ध्येय के रूप वाली स्थिर वृत्ति की ही ध्यान संज्ञा बनती है अर्थात् निरन्तर ध्येय का बना रहना ही ध्यान है। ध्यान का अधिक अभ्यास ही साधक को समाधि की अवस्था में पहुँचा सकता है।[2] भविष्य पुराण में अष्टाङ्ग योग में से मात्र प्राणायाम, प्रत्याहार तथा ध्यान के विषय में बतलाया गया है। कि संसर्ग जनित दोष एवं ध्यान से जैविक दोषों को त्याग कर ईश्वरीय गुणों को प्राप्त करना चाहिए।[3] कूर्म पुराण में बताया गया है कि देश की स्थिति का अवलम्ब ग्रहण करके ऊपर की ओर जो वृत्ति की सन्तति है, जो कि प्रत्यन्तरों में न हो वही ध्यान होता है।[4]

शिव पुराण के अन्तर्गत ध्यान में 'ध्येयचिन्तायाम्' धातु माना गया है। इसी धातु से 'ल्युट्' प्रत्यय करने पर ध्यान की सिद्धि होती है। अतः विक्षेप रहित चित्त से जो शिव का बारम्बार चिन्तन किया जाता है उसी का नाम ध्यान है। ध्येय में स्थित हुए चित्त की जो ध्येयाकार वृत्ति

१– पराशर मुनि प्रणीत–श्रीश्री विष्णु पुराण, प० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० ५३५

२– गायत्री पुराण, सम्पादक डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० २०

३– संक्षिप्त भविष्य पुराणांक संख्या १ कल्याण संक्षिप्त भविश्य पुराणाङ्क, व्यवस्थापक कल्याण कार्यालय,पत्रालयगीता प्रेस, गोरखपुर पृ०सं० १४४

४– देशावस्थिति मागम्ब्यऊद्ध्वंयावृत्ति सन्ततिः।
प्रत्यन्तरैरसृष्टायातद्ध्यानं सूरयोविदुः।।४०।। –कूर्म पुराण, प० श्री राम शर्मा आचार्य, पृ०सं० १०२

होती है और बीच मे दूसरी वृत्ति अन्तर नहीं डालती उस ध्येयाकार वृत्ति का प्रवाह रूप से बना रहना 'ध्यान' कहलाता है।[1] सब वस्तुओं को छोडकर केवल कल्याणकारी परम देव देवेश्वर शिव का ही ध्यान करना चाहिए। वे ही सबके परम ध्येय हैं। ये दोनों शिवा और शिव सम्पूर्ण भूतों में व्याप्त है। श्रुति, स्मृति एवं शास्त्रों से यह सुना गया है कि शिवा और शिव सर्वव्यापक, सर्वदा उदित, सर्वज्ञ एवं नाना रूपों से निरन्तर ध्यान करने योग्य है इस ध्यान के दो प्रयोजन जानना चाहिए। पहला है मोक्ष और दूसरा प्रयोजन है अणिमा आदि सिद्धियों की उपलब्धि। ध्याता, ध्यान और ध्येय प्रयोजन–इन चारों को अच्छी तरह जान कर योगवेत्ता पुरुष योग का अभ्यास करें। जो ज्ञान और वैराग्य से सम्पन्न श्रद्धालु, क्षमाशील, ममतारहित तथा सदा उत्साह रखने वाला है ऐसा ही पुरुष ध्याता कहा गया है अर्थात् वही ध्यान करने में सफल हो सकता है।[2]

शिव पुराण में उल्लिखित है कि साधक को चाहिए कि वह जप से थकने पर फिर ध्यान करे और ध्यान से थक जाने पर पुनः जप करे। इस तरह जप और ध्यान में लगे हुए पुरुष का योग जल्दी सिद्ध होता है। बारह प्राणायामों की एक धारणा होती है। बारह धारणाओं का ध्यान होता है।[3] कुछ लोग मन की स्थिरता के लिए स्थूल रूप का ध्यान करते हैं। स्थूलरूप के चिन्तन में लगकर जब चित्त निश्चल हो जाता है, तब सूक्ष्म रूप में वह स्थिर होता है। भगवान शिव का चिन्तन करने पर सब सिद्धियॉ प्रत्यक्ष सिद्ध हो जाती हैं। अन्य मूर्तियों का ध्यान करने पर भी शिव रूप का अवश्य चिन्तन करना चाहिए। जिस–जिस रूप में मन की स्थिरता लक्षित हो, उसका बारम्बार ध्यान करना चाहिए। ध्यान पहले सविषय होता है, फिर निर्विषय़ होता है–ऐसा ज्ञानी पुरुषों का कथन है। इस विषय में कुछ सत्पुरुषों का मत है कि कोई भी ध्यान निर्विषय होता ही नहीं। बुद्धि की ही कोई प्रवाह रूपा सन्तति 'ध्यान' कहलाती है, इसलिए निर्विषय बुद्धि केवल

१– संक्षिप्त शिव पुराण, सम्पादक हनुमान प्रसाद पोद्दार, पृ०सं० ६६८

२– संक्षिप्त शिव पुराण, वही पृ०सं० ६६६

३– संक्षिप्त शिव पुराण, वही

निर्गुण–निराकार ब्रह्म में ही प्रवृत्त होती ह। अतः सविषय ध्यान प्रातः काल क सूर्य की किरणों क समान ज्योति का आश्रय लेने वाला हैं तथा निर्विषय ध्यान सूक्ष्म तत्त्व का अवलम्दन करने वाला है। इन दो के सिवा और कोई ध्यान वास्तव में नहीं है अथवा सविषय ध्यान साकार स्वरूप का अवलम्बन करने वाला है तथा निराकार स्वरूप का जो बोध या अनुभव है, वही निर्विषय ध्यान माना गया है। वह सविषय और निर्विषय ध्यान क्रमशः सबीज और निर्बीज कहा जाता है। निराकार का आश्रय लेने से उसे निर्बीज और साकार का आश्रय लेने से सबीज की संज्ञा की गई है। अतः पहले सविषय या सबीज ध्यान करके अन्त में सब प्रकार की सिद्धि के लिए निर्विषय अथवा निर्बीज ध्यान करना चाहिए। प्राणायाम करने से क्रमशः शान्ति आदि दिव्य सिद्धियॉ सिद्ध होती हैं। उनके नाम हैं– शांति, प्रशांति, दीप्ति और प्रसाद। समस्त आपदाओं के शमन को ही शांति कहा गया है।[१]

ध्याता, ध्यान और ध्यान प्रयोजन इन चारों को जानकर ध्यान करने वाला पुरूष ध्यान करें। जो ज्ञान और वैराग्य से सम्पन्न हो, सदा शान्तचित्त रहता हो, श्रद्धालु हेा और जिसकी बुद्धि प्रसाद गुण से युक्त हो, ऐसे साधक को ही सत्पुरुषों ने ध्याता कहा है। 'ध्यैचिन्तायां' यह धातु है जिसका अर्थ है चिन्तन। भगवान शिव का बारम्बार चिन्तन ही ध्यान कहलाता है। जैसे थोड़ा सा भी योगाभ्यास पाप का नाश कर देता है, उसी तरह क्षणमात्र भी ध्यान करने वाले पुरुष के सारे पाप नष्ट हो जाते हैं। श्रद्धा पूर्वक, विक्षेप–रहित चित्त से परमेश्वर का जो चिन्तन है, उसी का नाम 'ध्यान' है। बुद्धि के प्रवाहरूप ध्यान का जो आलम्बन या आश्रय है, उसी को साधु पुरूष 'ध्येय' कहते हैं। स्वयं साम्ब सदाशिव ही वह ध्येय हैं। मोक्ष सुख का पूर्ण अनुभव और अणिमा आदि ऐश्वर्य की उपलब्धि–ये पूर्ण शिव ध्यान के साक्षात् प्रयोजन कहे गये हैं। ध्यान से सौख्य और मोक्ष दोनों की प्राप्ति होती है। इसलिए मनुष्य को सबकुछ छोड़ कर ध्यान में लग जाना चाहिए।

१– संक्षिप्त शिव पुराण, पृ० सं० ७०४

बिना ध्यान के ज्ञान नहीं होता और जिसने ध्यान का योग नही किया है, उसका ध्यान नहीं सिद्ध होता। जिसे ध्यान और ज्ञान दोनों प्राप्त हैं, उसने भवसागर को प्राप्त कर लिया है। समस्त उपाधियों से रहित निर्मल ज्ञान और एकाग्रतापूर्ण ध्यान– ये योगाभ्यास से युक्त योगी को ही सिद्ध होते हैं। जिनके सारे पाप नष्ट हो गये हैं उन्हीं की बुद्धि ज्ञान और ध्यान में लगती है। जिनकी बुद्धि पाप से दूषित है उनके लिए ज्ञान और ध्यान की बात अत्यन्त दुर्लभ है। जैसे प्रज्जवलित हुई आग सूखी और गीली लकड़ी को भी जला देती है, उसी प्रकार ध्यानाग्नि शुभ और अशुभ कर्म को भी क्षणभर में दग्ध कर देती है। जैसे बहुत छोटा सा दीपक भी महान अंधकार का नाश कर देता है, उसी तरह थोड़ा सा योगाभ्यास भी महान पाप का विनाश कर डालता है। श्रद्धापूर्वक क्षण भर भी परमेश्वर का ध्यान करने वाले पुरुष को जो महान श्रेय प्राप्त होता है, उसका कहीं अन्त नहीं है।[१]

ध्यान के समान कोई तीर्थ नहीं हैं, ध्यान के समान कोई तप नहीं है। और ध्यान के समान कोई यज्ञ नहीं है।[२] अपने आत्मा एवं परमात्मा का बोध प्राप्त करने के कारण योगी जन केवल जल से भरे हुए तीर्थों देव मूर्तियों का आश्रय नहीं लेते (वे आत्म तीर्थ में अवगाहन करते और आत्मदेव के ही भजन में लगे रहते हैं) जैसे अयोगी पुरुषों को मिट्टी और काठ आदि की बनी हुई स्थूल मूर्तियों का प्रत्यक्ष होता है, उसी तरह योगियों को ईश्वर के सूक्ष्म स्वरूप का प्रत्यक्ष दर्शन होता है। जैसे लोक में यह देखा गया है कि बाहरी लोग राज्य के भवन में राजकीय पुरुषोचित फल का उपयोग नहीं कर पाते, केवल अन्तःपुर के भागी लोग ही उस फल के भागी होते हैं, उसी

१– यथा वहिर्न्महादीप्तः शुष्कमार्द्रं च निर्दहेत्। तथा शुभाशुभं कर्म ध्यानाग्निर्दहते क्षणात्।।
ध्यायतः क्षणमात्रं वा श्रद्धयां परमेश्वरम्। यम्दवेत्
सुमहच्छ्रेयस्तस्यान्तो नैव विद्यते।।
–शिव पुराण वशिष्ठ, सं० उ० खं० ३६/२५, २७ पृ०सं० ७०५

२– नास्ति ध्यानसमं तीर्थं नास्ति ध्यानसमं तपः।
नास्ति ध्यानरूपो यज्ञस्तस्माद्धयानं समाचरेत्।।
–शिव पुराण वाभिष्ठ, सं०उ० सं० ३६/२८

प्रकार यहां बाह्यकर्मी पुरुष उस फल को नहीं पाते, जो ध्यान योगियों का सुलभ होता है।[1]

पातञ्जल योग दर्शन में संकलित, अष्टाङ्ग योग दर्शन का आठवाँ अङ्ग 'समाधि' है, जिसका पुराणवार विवेचन निम्नवत् है।

गरुड़ पुराण में समाधि के विषय में कहा गया है कि मैं ही ब्रह्म हूँ– इस प्रकार की जो अतस्थिति होने पर ब्रह्म की स्थिति का प्राप्त हो जाना है, उसे ही समाधि कहा जाता है।[2] दूसरी ओर विष्णु पुराण से पता चलता है कि किसी ध्येय पदार्थ का ही जो मन के द्वारा ध्यान से सिद्ध होने योग्य कल्पनाहीन (ध्याता, ध्येय और ध्यान के भेद से रहित) स्वरूप ग्रहण किया जाता है, उसे समाधि कहते हैं। समाधि से भगवत्साक्षात्कार रूप विज्ञान ही प्राप्तव्य परब्रह्म तक पहुँचाने वाला है तथा सम्पूर्ण भावनाओं से रहित एक मात्र आत्मा ही प्रापणीय यानि वहाँ तक पहुँचने वाला है।[3]

तदन्तर गायत्री पुराण में उल्लिखित है कि जिस अवस्था में ध्येय मात्र की ही प्रतीति रहे और चित्त का अपना स्वरूप शून्य हो जाय वही ध्यानावस्था समाधि का रूप ले लेती है। वस्तुतः साधक जब ध्यान का आरम्भ करता है तब उसे यह बोध रहता है कि अमुक ध्येय का ध्यान करता हूँ। उस समय उसे धाता, ध्येय और ध्यान तीनों का आभास पृथक–पृथक होता है। किन्तु ध्यान का आभास बढ़ते बढ़ते जो चित्त धाता है, वह ध्येय रूप में बदल जाता है। उस स्थिति में न तो अपने स्वरूप का बोध रहता है और न यही बोध रहता है कि मैं ध्यान कर रहा हूँ। केवल ध्येय स्वरूप का ही बोध रहता है। समाधि का यही स्वरूप है। (१) सांसारिक प्राणी यदि योग के

१– सक्षिप्त शिव पुराण, सम्पादक हनुमान प्रसाद पुद्दार, पृ०सं० ७०५

२– ब्रह्मात्माचिन्ता ध्यानं स्नाद्धरणा मनसो धृतिः।
अहं ब्रह्मेत्यवस्थानं समार्धिब्रह्मणः स्थितिः।।
गरूड पुराण, प्रथम खण्ड, सम्पादक–प० श्री श्री रामजी शर्मा, पृ०सं० १३३ श्लोक संख्या ३५

३– पराशर मुनि प्रणीत श्री श्री विष्णु पुराण, पृ०स० ५३५

४– गायत्री पुराण, अनुवादित, डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० २०, २१

द्वारा ईश्वर को प्राप्त करना चाहे तो उसे ब्रह्म के निर्विकार रूप में आस्था रखकर साकार रूप का ध्यान सरल होता है। उसी पर ब्रह्म की परा विद्या महाशक्ति के अनेक रूप है, उनमें एक रूप गायत्री संज्ञक भी है। उसी गायत्री को सावित्री भी कहते है। उसका ध्यान परम कल्याणकारी है।

शिव पुराण में समाधि को योग का अन्तिम अङ्ग बताया गया है। जिसके विषय में वर्णित है कि बारह धारणाओं का ध्यान होता है और बारह ध्यान की एक समाधि होती है।[1] समाधि से सर्वत्र बुद्धि का प्रकाश फैलता है। समाधि शब्द को परिभाषित करते हुए शिव पुराण में कहा गया है कि जिस ध्यान में केवल ध्येय ही अर्थरूप से भासता है, ध्याता निश्चल महासागर के समान स्थिर भाव स्थित रहता है और ध्यान स्वरूप से शून्य सा हो जाता है, उसे 'समाधि' कहते हैं।[2]जो योगी ध्येय में चित्त को लगाकर सुस्थिर भाव से उसे देखता है और बुझी हुई आग के समान शान्त रहता है, वह समाधिस्थ कहलाता है। वह न सुनता है, न सूँघता है, न बोलता है, न देखता है न स्पर्श का अनुभव करता है, न मन से संकल्प–विकल्प करता है, न उसमें अभिमान की वृत्ति का उदय होता है और न वह बुद्धि के द्वारा ही कुछ समझता है। केवल काष्ठ की भाँति स्थित रहता है।[3] यानि शिव पुराण में इसी तरह शिव में लीन चित्त हुए योगी को समाधिस्थ कहा गया है। जैसे वायु रहित स्थान में रखा हुआ दीपक कभी हिलता नहीं है– निस्पन्दन बना रहता है, उसी तरह समाधिनिष्ठ शुद्ध चित्त योगी भी उस समाधि से विचलित नहीं होता–सुस्थिर भाव से स्थिर रहता है। इस योगी के सारे अन्तराय नष्ट हो जाते हैं, सम्पूर्ण विघ्न भी धीरे–धीरे नष्ट हो जाते हैं और वह कैवल्य प्राप्ति हेतु, दृढ़चित्त हो जाता है।

१– संक्षिप्त शिव पुराण, सम्पादक हनुमान प्रसाद पुद्दार, पृ०सं० ६६६

२– संक्षिप्त शिव पुराण, वही, पृ०स० ६६६

३– संक्षिप्त शिव पुराण, वही।

पञ्चम–अध्याय

योग शास्त्रीय कर्म सिद्धान्तों की विवेचना

योग शास्त्र में कर्मों का सिद्धान्त स्पष्ट रूप से बताया गया है। कर्मों का सिद्धान्त है कि मनुष्य जब तक संसार में रहता है, तब तक कोई न कोई कार्य करता ही रहता है। उसका वर्तमान जन्म पूर्व जन्म में किए गए कर्मों का ही परिणाम है। जब मनुष्य जीवन पर्यन्त कार्य करता ही रहता है तब उसी जीवन में ही वह गृहस्थ के कर्त्तव्य का भी निर्वाह करता है। मार्कण्डेय पुराण म बतलाया गया है कि दान, अध्ययन, यज्ञ–ये तीन ब्राह्मण के धर्म हैं और यज्ञ कराना, विद्या पढाना और पवित्र दान लेना–ये तीन प्रकार की उसकी जीविका कही गयी है। दान, अध्ययन और यज्ञ– ये ही क्षत्रिय के भी धर्म हैं। पृथ्वी की रक्षा करना और शस्त्र ग्रहण करके जीवन–निर्वाह करना यह उसकी जीविका है। वैश्य के भी दान, अध्ययन और धर्म– ये ही तीन धर्म हैं। व्यापार, पशुपालन और खेती– ये उसकी जीविका है। दान–यज्ञ और द्विजातियों की सेवा– ये तीन प्रकार का धर्म शूद्र के लिए बतलाया गया है। शिल्प कर्म, द्विजातियों की सेवा और खरीद बिक्री– ये उसकी जीविका है। इस प्रकार ये वर्ण धर्म बतलाए गए हैं। आगे कहा गया है। कि यदि मनुष्य अपने वर्ण धर्म से भ्रष्ट न हो तो वह उसके द्वारा उत्तम सिद्धि को प्राप्त होता है और निषिद्ध कर्मों के आचरण से वह मृत्यु के पश्चात् नरक में पड़ता है।[१]

उपनयन संस्कार होने पर ब्रह्मचारी बालक को गुरू के घर में रहना चाहिए। गुरू के घर में ही रहकर वेदों का स्वाध्याय करे, अग्नि होत्र करे, तीनों समय अर्थात् सुबह दोपहर तथा शाम को स्नान करे, भिक्षा के लिए भ्रमण करे, भिक्षा में मिला हुआ अन्न गुरू को निवेदित करके उनकी आज्ञा के अनुसार ही सदा उसका उपयोग करे, गुरू के कार्यों में ही निरन्तर लगा रहे, भली प्रकार से गुरू को प्रसन्न रखे, गुरू के बुलाने पर एकाग्रचित्त से तत्परतापूर्वक पढ़े, गुरू के मुख से एक

१– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस गोरखपुर, पृ० सं० ११३

दो या सम्पूर्ण वेदों का ज्ञान प्राप्त करके गुरू क चरणों में प्रणाम करें और उन्हें गुरू दक्षिणा दकर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करे। इस आश्रम में आने का उददेश्य होना चाहिए– गृहस्थाश्रम– सम्बन्धी धर्मों का पालन अथवा अपनी इच्छा के अनुसार वह वानप्रस्थ या संन्यास आश्रम में प्रवेश कर या गुरू के घर में सदैव निवास करते हुए ब्रह्मचर्य निष्ठा को प्राप्त हो– नैष्ठिक ब्रह्मचारी बन जाय। गुरू के न रहने पर उनके पुत्र की और पुत्र के न रहने पर उनके शिष्य की सेवा करे। अभिमान शून्य होकर ब्रह्मचर्य आश्रम में रहे।[१]

जब गृहस्थाश्रम में आने की इच्छा लेकर ब्रह्मचर्य आश्रम से निकले, तब अपने अनुरूप नीरोग स्त्री से विधि पूर्वक विवाह करे तथा गृहस्थ आश्रम में निवास करते हुए गृहस्थ आश्रम का विधिपूर्वक सञ्चालन करे। अपने पराक्रम से धन पैदा करके देवता, पितर एवं अतिथियों को भक्तिपूर्वक भली–भाँति तृप्त करे और अपने आश्रितों का भरण–पोषण करे। भृत्य, पुत्र, कुल की स्त्रियाँ, दीन, अन्ध और पतित मनुष्यों को तथा पशु–पक्षियों को भी यथा शक्ति अन्न देकर उनका पालन करे गृहस्थ का यह धर्म है कि ऋतुकाल में सहवास करे। अपनी शक्ति के अनुसार पॉचों यज्ञों का अनुष्ठान कें। अपने वैभव के अनुसार पितर, देवता, अतिथि एवं कुटुम्बी जनों के भोजन करने से बचे हुए अन्न को ही स्वयं भृत्यजनों के साथ आदर पूर्वक बैठकर ग्रहण करें।[२]

गृहस्थ आश्रम का पालन करने के पश्चात वानप्रस्थ आश्रम में प्रवेश करे। विवेकी पुरुष को चाहिए कि वह अपनी सन्तान को देखकर तथा देह झुकी जा रही है, इस बात का विचार करके आत्म शुद्धि के लिए वानप्रस्थ आश्रम में जाय वहाँ वन के फल मूलों का उपभोग करे और तपस्या से शरीर को सुखाता रहे। पृथ्वी पर सोए ब्रह्म चर्य का पालन करे, देवताओं, पितरों और अतिथियों की सेवा में संलग्न रहे। अग्नि होत्र, त्रिकाल स्नान तथा जटा वल्कल धारणा करे, सदा योगाभ्यास

१– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ० सं० ११३
२– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क वही पृ०सं० ११४

मे लगा रहे और वनवासियों पर स्नेह रखे। इस प्रकार यह पापों की शुद्धि तथा आत्मा का उपकार करने के लिए वानप्रस्थ का निर्माण किया गया है।

इसके पश्चात चौथा आश्रम संन्यास है। बड़े–बड़े ऋषि, मुनियों तथा महात्माओं ने इस आश्रम हेतु भी कुछ उपर्युक्त कर्म बतलाए हैं। वह इस प्रकार है– सब प्रकार की आसक्तियो का त्याग ब्रह्मचर्य का पालन, क्रोध शून्यता, जितेन्द्रियता, एक स्थान पर अधिक दिनो तक रहना. किसी कर्म का आरम्भ न करना, भिक्षा में मिले हुए अन्न का एक बार भोजन करना, आत्म ज्ञान होने की इच्छा को जगाए रखना तथा सर्वत्र आत्मा का दर्शन करना आदि कर्म, इस आश्रम के अन्तर्गत आता है।

इसके अलावा अन्य आश्रमों के भी कुछ कर्त्तव्य बतलाए गए हैं। जो इस प्रकार हैं– सत्य, शौच, अहिंसा, दोष दृष्टि का अभाव, क्षमा, क्रूरता का अभाव, दीनता का न होना तथा सन्तोष धारण करना– ये वर्ण और आश्रम के धर्म संक्षेप में बतलाए गए हैं। जो पुरुष अपने वर्ण और आश्रम सम्बन्धी धर्म को छोड़कर उसके विपरीत आचरण करता है, वह राजा के लिए दण्डनीय है। जो मानव अपने धर्म का त्याग करके पाप कर्म में लग जाते हैं, उनकी उपेक्षा करने वाले राजा के इष्ट[१] और आपूर्त[२] धर्म नष्ट हो जाते हैं।

गृहस्थ धर्म का आश्रय लेकर मनुष्य इस सम्पूर्ण जगत का पोषण करता है और उससे मनोवांछित लोकों को जीत लेता है। पितर, मुनि देवता, भूत, मनुष्य, कृमि, कीट–पतङ्ग, पशु–पक्षी तथा असुर– ये सभी गृहस्थ से ही जीविका चलाते हैं। उसी के दिए हुए अन्न–पान से तृप्ति लाभ करते हैं तथा 'क्या ये हमें भी कुछ देगा ?' इस आशा से सदा उसी का मुँह ताकते

१– देव पूजा, अग्निहोत्र तथा यज्ञ यागादि कर्म 'इष्ट' कहलाते हैं।

२–कुआँ और बावली खुदवाना, बगीचे लगवाना और धर्म शाला बनवाना आदि कार्य 'आपूर्त' धर्म के अन्तर्गत आते हैं।

सं० मा० ब्र० पुराणाङ्क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ११४

वेदत्रयी धेनु सबकी आधार–भूता है, उसी मे सम्पूर्ण विश्व प्रतिष्ठित है और वही विश्व की उत्पत्ति रहते हैं। का कारण मानी गई है। ऋग्वेद उसकी पीठ, यजुर्वेद उसका मध्य भाग तथा सामवेद उसका मुख और गर्दन है। इष्ट और आपूर्त धर्म ही उसके दो सींग हैं। अच्छी–अच्छी सूक्तियाँ ही उस धेनु के रोम हैं, शान्ति कर्म गोचर और पुष्टि कर्म उसका मूत्र है। अकार आदि वर्ण उसके अङ्गों के आधार भूत चरण हैं। सम्पूर्ण जगत का जीवन उसी से चलता है। वह वेदत्रयी रूप धेनु अक्षय है। उसका कभी क्षय नहीं होता। स्वाहा (देव यज्ञ) स्वाधा (पितृ यज्ञ), वषट्कार (ऋषि आदि की प्रसन्नता के लिए किए जाने वाले यज्ञ) तथा हन्ताकार (अतिथि यज्ञ)– ये चार स्तन हैं। स्वाहा रूप स्तन को देवता, स्वधा को पितर, वषट्कार को मुनि तथा हन्तकार रूप स्तन को मनुष्य सदा पीते हैं। इस प्रकार यह त्रयीमयी धेनु सबको तृप्त करती है। जो मनुष्य उन देवता आदि की वृत्ति का उच्छेद करता है। वह अत्यन्त पापाचारी है। उसे अन्धता मिस्त्र एवं तामिस्त्र नरक में गिरना पडता है। जो इस धेनु को इसके देवता आदि बछड़ों से मिलाता है और उन्हें उचित समय पर पीने का अवसर देता है, वह स्वर्ग में जाता है। जैसे– अपने शरीर का पोषण किया जाता है, उसी प्रकार मनुष्य को प्रतिदिन देवता ऋषि, पितर, मनुष्य तथा अन्य भूतों का भी पोषण करना चाहिए। इसलिए प्रातः काल स्नान करके पवित्र हो एकाग्र चित्त से जल द्वारा देवता, ऋषि, पितर और प्रजापति का तर्पण करना चाहिए। मनुष्य, फूल, गन्ध और धूप आदि सामग्रियों से देवताओं की पूजा करके आहुति के द्वारा अग्नि को तृप्त करें।[१]

ब्रह्मा और विश्वेदेवों के उद्देश्य से घर के मध्य भाग में बलि (पूजोपहार) अर्पण करें पूर्व और उत्तर के कोण में मन्वन्तर के लिए बलि प्रस्तुत करें। पूर्व दिशा में इन्द्र को, दक्षिण में यम को, पश्चिम में वरुण को तथा उत्तर में सोम को बलि दें। घर के दरवाजे पर धाता और विधाता के लिए बलि अर्पण करें, घर के बाहर चारों ओर अर्यमा देवता के निमित्त बलि प्रस्तुत करें।

१– सं० मा० ब्र० पुराणाङ्क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ११४

निशाचरों और भूतों को आकाश में बलि दें। गृहस्थ पुरुष एकाग्रचित्त हो दक्षिण दिशा की ओर मुह करके तत्परतापूर्वक पितरों के पिण्ड दें। तदनन्तर विद्वान पुरुष जल लेकर उन्हीं–उन्हीं स्थानों पर, उन्हीं–उन्हीं देवताओ के उद्देश्य से आचनन के लिए जल छाड। इस प्रकार गृहस्थ पुरुष घर में पवित्रता पूर्वक गृह–देवताओं के उद्देश्य से बलि देकर अन्य भूतो की तृप्ति के लिए आदरपूर्वक अन्न का त्याग कर। कुत्तों, चाण्डालों और पक्षियों के लिए पृथ्वी पर अन्न रख द। यह वैश्वदेव नामक कर्म है। इसे प्रातः काल और सायंकाल आवश्यक बताया गया ह।

इसके बाद बुद्धिमान पुरुष आचमन करके कुछ काल तक अतिथि की प्रतीक्षा करते हुए घर के दरवाजे की ओर दृष्टि रखे। यदि कोई अतिथि वहॉ आ जाये तो यथा शक्ति अन्न, जल, पुष्प आदि के द्वारा उसका सत्कार करे। अपने ग्रामवासी पुरुष को या मित्र को अतिथि न बनायें। जिसके कुल और नाम आदि का ज्ञान न हो, जो उसी समय यहॉ उपस्थित हुआ हो, भोजन की इच्छा रखता हो, थका माँदा आया हुआ हो, अन्न माँगता हो, ऐसे अकिञ्चन ब्राह्मण को अतिथि कहते हैं। विद्वान पुरुष को उचित है कि वे अपनी शक्ति के अनुसार उस अतिथि का पूजन करें। उसके गोत्र और शाखा न पूछें। उसने कहॉ तक अध्ययन किया है, इसकी जिज्ञासा भी न करें। उसकी आकृति सुन्दर हो या असुन्दर, उसे साक्षात् प्रजापति समझें। वह नित्य स्थित नहीं रहता, इसलिए उसे अतिथि कहते हैं। उसकी तृप्ति होने पर गृहस्थ पुरुष मनुष्य–यज्ञ के ऋण से मुक्त हो जाता है। जो उस अतिथि को अन्न दिए बिना ही स्वयं भोजन करता है, वह केवल पाप भोजन करता है और दूसरे जन्म में उसे विष्ठा खानी पड़ती है। अतिथि जिसके घर से निराश होकर लौटता है। उसको अपना पाप दे स्वयं उसका पुण्य लेकर चल देता है।[1] अतः मनुष्य को उचित है कि वह जल और साग देकर अथवा स्वयं जो कुछ खाता है, उसी से अपनी शक्ति के अनुसार आदर पूर्वक अतिथि का पूजन करें।

१– अतिथिर्यस्य भग्नाशो गृहात् प्रतिनिवर्तते। स दत्तवा दुष्कृतं तस्मै पुण्यमादाय गच्छति। –उद्धृत संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ११५

गृहस्थ पुरुष प्रतिदिन पितरों के उद्देश्य से अन्न और जल के द्वारा श्राद्ध करे और अनेक या एक ब्राह्मण को भोजन कराए। अन्न में से अग्राशन निकाल कर ब्राह्मण को दे दे। ब्रह्मचारी और संन्यासी जब भिक्षा मांगने के लिए आयें, तब उन्हें भिक्षा अवश्य दे। एक ग्रास अन्न को भिक्षा, चार ग्रास अन्न को अग्राशन और अग्राशन से चौगुने अन्न को श्रेष्ठ द्विज हन्तकार कहते हैं।[1] भोजन में से अपने वैभव के अनुसार हन्तकार, अग्राशन अथवा भिक्षा दिए बिना कदापि उस ग्रहण न करें। अतिथियों का पूजन करने के बाद प्रियजनो, कुटुम्बियों, भाई–बन्धुओं, याचकों, आकुल व्यक्तियों, बालकों, वृद्धों और रोगियों को भोजन करायें। इनके अतिरिक्त यदि कोई दूसरा अकिञ्चन मनुष्य भी भूख से व्याकुल होकर अन्न की याचना करता हो तो गृहस्थ पुरुष वैभव होने पर उसे अवश्य भोजन कराये। जो सजातीय बन्धु अपने किसी धनी सजातीय के पास जाकर भी भोजन का कष्ट पाता है। वह उस कष्ट की अवस्था में जो पाप कर बैठता है, उसे वह धनी मनुष्य भी भोगता है। सांय काल में भी इसी नियम का पालन करें। सूर्यास्त होने पर जो अतिथि वहाँ आ जाय, उसकी यथा शक्ति शय्या, आसन और भोजन के द्वारा पूजा करे। जो इस प्रकार अपने कंधों पर रखा हुआ गृहस्थाश्रम का भार ढोता है, उसके लिए स्वयं ब्रह्मा जी, देवता, पितर, महर्षि, अतिथि, बन्धु–बान्धव, पशु–पक्षी और छोटे–छोटे कीड़े भी जो उसके अन्न से तृप्त रहते हैं। कल्याण कारी वर्षा करते हैं।[2]

१– ग्रासप्रमाणा भिक्षा स्यादग्रं ग्रासचतुष्टयम्।
अग्रं चतुर्गुणं प्रादुर्हन्तकारं द्विजोत्तमाः।। (२६–३५)
–उद्धृत संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क,
इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ११५

२– मार्कण्डये–ब्रह्म पुराणाङ्क (इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क)
कल्याण–कार्यालय गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ११५

श्राद्ध कर्म का वर्णन

गृहस्थ के कर्म तीन प्रकार के हैं– नित्य, नैमित्तिक और नित्यानैमित्तिक। पञ्च यज्ञ सम्बन्धी कर्म नित्य कर्म कहलाता है। पुत्र जन्मादि के उपलक्ष्य में किए हुए कर्म को नैमित्तिक कहते हैं। पर्व के अवसर पर जो श्राद्ध आदि किए जाते हैं, उन्हें विद्वान पुरुषों को नित्य–नैमित्तिक कर्म कहना चाहिए। आभ्युदयिक श्राद्ध नैमित्तिक कर्म है, जिसे पुत्र जन्म के अवसर पर जात कर्म–संस्कारों के साथ करना चाहिए। विवाह आदि मे भी जिस क्रम से यह बताया गया है भली–भांति उसका उपयोग करना चाहिए नान्दी मुख नाम के जो पितर हैं, उन्ही का उसमें पूजन करना चाहिए और उन्हें दधि मिश्रित जौ के पिण्ड देने चाहिए। उस समय यजमान को एकाग्रचित्त होकर उत्तर या पूर्व की ओर मुँह करके बैठना चाहिए। कुछ लोगों का मत है कि इसमें बलि वैश्वदेव नहीं होता। आभ्युदयिक श्राद्ध में युग्म ब्राह्मणों को नियन्त्रित करना और प्रदक्षिणा–पूर्वक उनका पूजन करना उचित है। यह वृद्धि के अवसरों पर किया जाने वाला नैमित्तिक श्राद्ध है। इससे भिन्न और्ध्वदैहिक श्राद्ध है, जो मृत्यु के पश्चात किया जाता है।[1]

मृत व्यक्ति जिस दिन मरा हो, उस तिथि को एकोदिष्ट श्राद्ध करना चाहिए। उसमें विश्वेदेवों की पूजा नहीं होती। एक ही पवित्रक का उपयोग किया जाता है। आवाहन तथा अग्निकरण की क्रिया भी नहीं होती। ब्राह्मण के उच्छिष्ट के समीप प्रेत को तिल और जल के साथ अपसत्य होकर (जनेऊ को दाहिने कन्धे पर डालकर) उसके नाम, गोत्र का स्मरण करते हुए एक पिण्ड देना चाहिए। तत्पश्चात हाथ में जल लेकर कहें– 'अमुक के आश्रम में दिया हुआ अन्न–पान आदि अक्षय हो।' यह कहकर वह जल, पिण्ड पर छोड़ दे; फिर ब्राह्मणों का विसर्जन करते समय कहें– 'अभिरभ्यताम्' (आप लोग सब तरह से प्रसन्न हों)। एकोदिष्ट श्राद्ध एक वर्ष तक प्रति मास करना उचित है। वर्ष पूरा होने पर जब भी श्राद्ध किया जाय, पहले सपिण्डीकरण

१– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ११६

करना आवश्यक होता है। उसकी भी विधि बतलाई जाती है। यह सपिण्डीकरण भी विश्वेदेवों की पूजा से रहित होता है। इसमें भी एक ही अर्ध्य और एक ही पवित्रक का विधान है। अग्नि करण और आवाहन की क्रिया इसमें भी नहीं होती। इसमें अपसत्य होकर अयुग्म ब्राह्मणों को भोजन कराना चाहिए। इसमें तिल, चन्दन और जल से युक्त चार पात्र होते हैं। उनमें से तीन तो पितरों के लिए और एक प्रेत के लिए होता है। प्रेत के पात्र और अर्ध्य को लेकर 'ये समानाः सुमनसः पितरो यमराज्ये' इत्यादि मन्त्र का जप करते हुए पितरों के तीनों पात्रों में सींचना चाहिए। शेष कार्य पूर्ववत् करना चाहिए। स्त्रियों के लिए भी ऐसे ही एकोदिष्ट का विधान है। यदि पुत्र न हो तो स्त्रियों का सपिण्डीकरण नहीं होता। पुरुषों को उचित है कि वे स्त्रियों के लिए भी प्रतिवर्ष उनकी मृत्यु तिथि को विधि–पूर्वक एकोदिष्ट श्राद्ध करें। उनके लिए भी पुरुषों के समान ही विधान है। पुत्र के अभाव में सपिण्ड, सपिण्ड के अभाव में सहोदक, उनके भी अभाव में माता के सपिण्ड[१] और सहोदक[२] इस विधि को पूर्ण करें। जिसके कोई पुत्र नहीं है। उसका श्राद्ध उसके दौहित्र कर सकते हैं। पुत्री के पुत्र नाना का नैमित्तिक श्राद्ध करने के भी अधिकारी हैं। जिनकी द्वयामुष्यायण [३] संज्ञा है, ऐसे पुत्र नाना और बाबा दोनों के नैमित्तिक श्राद्धों में भी विधि–पूर्वक पूजन कर सकते हैं। कोई भी न हो तो स्त्रियाँ ही अपने पतियों का मन्त्रोच्चारण किए बिना श्राद्ध कर सकती हैं। वे भी न हों तो राजा अपने कुटुम्बी मनुष्य से अथवा मृतक के सजातीय मनुष्यों द्वारा दाह आदि सम्पूर्ण क्रियाएँ पूर्ण कराये, क्योंकि राजा सब वर्णों का बन्धु होता है।[४]

१– पिता से लेकर ऊपर की सात पीढी तक और माता से लेकर नाना आदि पाँच पीढ़ी तक सपिण्डता मानी जाती है। किसी के मत में छ. पीढी ऊपर और छः पीढी नीचे तक के लोग सपिण्ड की गणना में आते हैं।

२– जिनकी ग्यारहवीं से लेकर चौदहवी तक ऊपर की पीढ़ी एक हो, वे सहोदक या समानोदक कहलाते है।

३– वह पुत्र जो एक से तो उत्पन्न हुआ हो और दूसरे के द्वारा दत्तक के रूप में ग्रहण किया गया हो और दोनों पिता उसको अपना–अपना पुत्र मानते हो, द्रयामुष्यायण (दोनों का) कहलाता है। ऐसा पुत्र दोनों को पिण्डदान देता है और दोनों की सम्पत्ति का अधिकारी होता है।

४– मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क (इक्कीसवें वर्ष का विशेषांक), कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०स० ११६

सपिण्डीकरण के पश्चात् पिता के प्रपितामह लेपभागभोजी पितरों की श्रेणी में चले जाते हैं। उन्हें पितृ–पिण्ड पाने का अधिकार नहीं रहता। उनसे आरम्भ करके चार पीढ़ी ऊपर के पितर, जो अब तक पुत्र के लेप भाग का अन्न ग्रहण करते थे, उसके सम्बन्ध से रहित हो जाते हैं। अब उनको लेप भाग का अन्न पाने का भी अधिकार नहीं रहता। वे सम्बन्ध हीन अन्न का उपभोग करते हैं। पिता, पितामह और प्रपितामह–इन तीन पुरुषों को पिण्ड के अधिकारी समझना चाहिए। इनसे अर्थात् पिता के पितामह से ऊपर जो तीन पीढ़ी के पुरुष हैं, वे लेपभाग के अधिकारी हैं। इस प्रकार छः ये और सातवाँ यजमान, सब मिलाकर सात पुरुषों का घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। यह सम्बन्ध यजमान से लेकर ऊपर के लेपभाग भोजी पितरों तक माना जाता है। इनसे ऊपर के सभी पितर पूर्वज कहलाते हैं। इनमे से जो नरक में निवास करते हैं, जो पशु पक्षी की योनि में पड़े हैं तथा जो भूत–प्रेत आदि के रूप में स्थित हैं, उन सबको विधिपूर्वक श्राद्ध करने वाला यजमान तृप्त करता है। मनुष्य पृथ्वी पर जो अन्न बिखेरते हैं, उससे पिशाच योनि में पड़े हुए पितरों की तृप्ति होती है। स्नान के वस्त्र से जो जल पृथ्वी पर टपकता है, उससे वृक्ष योनि में पड़े हुए पितर तृप्त होते हैं। नहाने पर अपने शरीर से जो जल के कण इस पृथ्वी पर गिरते हैं, उनसे उन पितरों की तृप्ति होती है, जो देव भाव को प्राप्त हुए हैं, पिण्डों के उठाने पर जो अन्न के कण पृथ्वी पर गिरते हैं, उनसे पशु–पक्षी की योनि में पडे हुए पितरो की तृप्ति होती है। कुल में जो बालक श्राद्ध कर्म के योग्य होकर भी संस्कार से वञ्चित रह गए हैं अथवा जलकर मरे हैं, वे बिखेरे हुए अन्न और सम्मार्जन के जल को गृहण करते हैं। ब्राह्मण लोग भोजन करके जब हाथ–मुँह धोते हैं और चरणों का प्रक्षालन करते हैं, उस जल से भी अन्यान्य पितरों की तृप्ति होती है। उत्तम विधि से श्राद्ध करने वाले पुरुषों के अन्य पितर यदि दूसरी–दूसरी योनि में चले गए हो तो भी उस श्राद्ध से उन्हें बड़ी तृप्ति होती है। अन्यायोपार्जित धन से जो श्राद्ध किया जाता है, उससे चाण्डाल आदि योनियों में पड़े हुए पितर तृप्त होते है। इस प्रकार यहाँ श्राद्ध करने वाले भाई–बन्धु अन्न और जल के कण मात्र से अनेक पितरों को तृप्त करते हैं। इसलिए मनुष्य को उचित है कि वह पितरों के

प्रति भक्ति रखते हुए शाकमात्र के द्वारा भी विधि–पूर्वक श्राद्ध करें। श्राद्ध करने वाले पुरुष के कुल में कोई दुःख नहीं भोगता।

प्रत्येक मास की अमावस्या को जिस दिन चन्द्रमा की सम्पूर्ण कलाएँ क्षीण हो गयी हों तथा अष्टका[1] तिथि को अवश्य श्राद्ध करना चाहिए। किसी विशिष्ट ब्राह्मण के आने पर, सूर्य–ग्रहण और चन्द्र ग्रहण में, अयन आरम्भ होने पर, विषु–वियोग में[2], सूर्य के संक्रान्ति के दिन, व्यतीपात योग में, श्राद्ध के योग्य सामग्री की प्राप्ति होने पर, दुःस्वप्न दिखाई देने पर, जन्म नक्षत्र के दिन एवं ग्रह जनित पीड़ा होने पर स्वेच्छा से श्राद्ध का अनुष्ठान करे। श्रेष्ठ ब्राह्मण, श्रोत्रिय, योगी, वेदज्ञ, ज्येष्ठ सामग, त्रिणाचिकेत[3], त्रिमधु[4] त्रिसुपर्णि[5], षडङ्गवेत्ता, दौहित्र, ऋत्विक, जामाता, भानजा, पञ्चाग्नि–कर्म में तत्पर, तपस्वी मामा, माता–पिता के भक्त, शिष्य–सम्बन्धी एवं भाई–बन्धु– ये सभी श्राद्ध में उत्तम माने गए हैं, इन्हें निमन्त्रित करना चाहिए। धर्म–भ्रष्ट, रोगी, हीनाङ्ग, अधिकङ्ग, दो बार ब्याही गयी स्त्री के गर्भ से उत्पन्न, काना, पति के जीते जी जार पुरुष से पैदा की हुई सन्तान, मित्र द्रोही, खराब नखों वाला, नपुंसक, काले दांत वाला, कुरूप, पिता के द्वारा कलङ्कित, चुगलखोर, सोमरस बेचने वाला, कन्या को दूषित करने वाला, वैद्य गुरू एवं माता–पिता का त्याग करने वाला, वेतन लेकर पढ़ाने वाला शत्रु, जो पहले, दूसरे की पत्नी रह चुकी हो, ऐसी स्त्री का पति, वेदाध्ययन तथा अग्नि होत्र का त्याग करने वाला, शूद्र जातीय स्त्री के पति होने के दोष से दूषित तथा शास्त्र–विरुद्ध कर्म में लगे रहने वाले अन्यान्य द्विज, श्राद्ध में त्याग देने योग्य हैं।[6]

१– पौष, माघ, फाल्गुन तथा चैत्र के कृष्ण पक्ष की अष्टमि को अष्टका कहते हैं।

२– जिस समय सूर्य विषुव रेखा पर पहुँचते हैं और दिन–रात बराबर होते हैं, उसे 'विषुव' कहते हैं।

३– द्वितीय कठ के अन्तर्गत 'अयं वाव यः पवते' इत्यादि तीन त्रिणाचिकेत नामक अनुवाकों को पढने या उसका अनुष्ठान करने वाला।

४– 'मधुवाताः' इत्यादि ऋचा का अध्ययन और मधुव्रत का आचरण करने वाला।

५– 'ब्रह्म मेतु माम्' इत्यादि तीन अनुवाकों का अध्ययन और तत्सम्बन्धी व्रत करने वाला।

६– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ११७

श्रेष्ठ द्विजों को देवयज्ञ अथवा श्राद्ध में एक दिन पहले ही निमन्त्रण देना चाहिए। उसी समय से ब्राह्मणों तथा श्राद्ध कर्त्ता को भी संयम से रहना चाहिए। जो श्राद्ध में दान देकर अथवा श्राद्ध में भोजन करके मैथुन करता है उसके रज–वीर्य में एक मास तक पितरों को शयन करना पड़ता है। जो स्त्री सहवास करके श्राद्ध में जाता है और खाता है, उसके पितर उसी के वीर्य और मूत्र का एक मास तक आहार करते हैं। इसलिए बुद्धिमान पुरुष को एक दिन स्त्री प्रसंगी ब्राह्मणो को कदापि भोजन न कराए। बल्कि समय पर भिक्षा के लिए स्वतः पधारे हुए संयमी यतियों को नमस्कार आदि से प्रसन्न करके शुद्ध चित्त से भोजन करायें जैसे– शुक्ल पक्ष की अपेक्षा कृष्ण पक्ष पितरों को विशेष प्रिय हैं। घर पर आये हुए ब्राह्मणों का स्वागत पूर्वक पूजन करके उन्हें पवित्र युक्त हाथ से आचमन कराने के बाद आसनों पर बिठावें। श्राद्ध में विषम और देव यज्ञ में सम संख्या के ब्राह्मणों को निमन्त्रित करें अथवा अपनी शक्ति के अनुसार दोनों कार्यों में एक ही ब्राह्मण को भोजन कराएँ। यही बात मातामह के सम्बन्ध में भी होना चाहिए। कुछ लोगों का ऐसा मत है कि पितरों और मातामहों के विश्वेदेव कर्म पृथक–पृथक हैं। देव श्राद्ध में ब्राह्मणों को पूर्वाभिमुख और पितृ श्राद्ध में उत्तराभिमुख बिठाना चाहिए। मातामहो के श्राद्ध में भी मनीषी पुरुषों ने इसी विधि का प्रतिपादन किया है। पहले ब्राह्मणों को बिठाने के लिए कुश देकर विद्वान पुरुष अर्ध्य आदि से इनकी पूजा करे। फिर उन्हें पवित्रिक आदि दे उनसे आज्ञा लेकर मन्त्रोच्चारण पूर्वक देवताओं का आवाहन करे। तत्पश्चात जौ और जल आदि से विश्वेदेवों को अर्ध्य देकर गन्ध पुष्प, माला, जल, धूप और दीप आदि विधि–पूर्वक निवेदन करे।

पितरों के लिए ये सारी वस्तुएँ अपसव्य होकर प्रस्तुत करनी चाहिए। पितृ श्राद्ध में बैठे हुए ब्राह्मणों को आसन के लिए द्विगुणभुग्न (दोहरे मुड़े हुए) कुश देकर उनकी आज्ञा ले। विद्वान पुरुष मन्त्रोच्चारण पूर्वक पितरों का आवाहन करे और अपसव्य होकर पितरों की प्रसन्नता के लिए तत्पर उन्हें अर्ध्य निवेदन करे। उसमें जौ के स्थान पर तिलों का उपयोग करे। तदनन्तर ब्राह्मणों को आज्ञा देने पर अग्नि कार्य करे नमक और व्यञ्जन से रहित अन्न लेकर विधि पूर्वक अग्नि मे

आहुति दे, 'सोमाय पितृमते स्वाहा' इस मन्त्र से तीसरी आहुति दे। आहुति से बचे हुए अन्न को ब्राह्मणों के पात्र में परोसे, फिर पात्र में हाथ का सहारा दें, विधि–पूर्वक कुछ और अन्न डालें एवं कोमल वचनों में प्रार्थना करे कि अब आप लोग सुख से भोजन कीजिए, फिर उन ब्राह्मणों को चाहिए कि वे एकाग्र चित्त एवं मौन होकर सुख–पूर्वक भोजन करे, जो–जो अन्न उन्हें अत्यन्त प्रिय लगे, वह–वह तुरन्त उनके सामने प्रस्तुत करे। उस समय क्रोध को त्याग दे और ब्राह्मणों को आग्रह–पूर्वक प्रलोभन दे देकर भोजन कराये। उनके भोजन काल में रक्षा के लिए पृथ्वी पर तिल और सरसों बिखेरें तथा रक्षोध्न मन्त्रों का पाठ करें क्योंकि श्राद्ध में अनेक प्रकार के विघ्न उपस्थित होते हैं। जब ब्राह्मण लोग पूर्ण भोजन कर लें तो पूछे– क्या आप लोग भली–भाँति तृप्त हो गए है ? हॉ हम पूर्ण तृप्त हो गए हैं, फिर उनकी आज्ञा लेकर पृथ्वी पर सब ओर कुछ अन्न बिखेरे। इस प्रकार आचमन के लिए एक–एक ब्राह्मण को बारी–बारी से जल दे। तत्पश्चात उनकी आज्ञा मन, वाणी और शरीर को संयम में रखकर तिल सहित सम्पूर्ण अन्न से पितरों के लिए पृथक–पृथक पिण्ड दे। यह पिण्ड दान ब्राह्मणों के उच्छिष्ट के समीप ही कुशों पर करना चाहिए, फिर पितृ तीर्थ से उन पिण्डों पर एकाग्रचित्त से जल दे। इसी प्रकार मातामह आदि के लिए भी विधि–पूर्वक पिण्ड दान देकर गन्ध–माला आदि के साथ आचमन के लिए जल दे। अन्त में यथा शक्ति दक्षिणा देकर ब्राह्मणों से कहे–'ये विश्वेदेवगण ! आपका कल्याण हो। आप लोग प्रसन्न रहें।' तब ब्राह्मण लोग 'तथास्तु' कहें। इसके बाद उनसे आशीर्वाद की याचना करे और प्रिय वचन कहते हुए भक्ति पूर्वक प्रणाम करके उन्हें विदा दे। दरवाजे तक उन्हें पहुँचाने के लिए पीछे–पीछे जाय और उनकी आज्ञा लेकर लौटे।

तदनन्तर नित्य क्रिया करें और अतिथियों को भोजन कराये। किन्हीं–किन्हीं श्रेष्ठ पुरुषों का विचार है कि यह नित्य कर्म भी पितरों के उद्‌देश्य से होता है। दूसरे लोग ऐसा कहते हैं कि इससे पितरों का कोई सम्बन्ध नहीं है। शेष कार्य पूर्ववत् करे। किन्हीं–किन्हीं का मत है कि पितरों के

लिए पृथक पाक बनाकर श्राद्ध करना चाहिए। कुछ लोगों का विचार है–ऐसा नहीं करना चाहिए।[1]

इसके बाद यजमान अपने भृत्य आदि के साथ अवशिष्ट अन्न भोजन करे। धर्मज्ञ पुरुष को इसी प्रकार एकाग्रचित्त होकर पितरों का श्राद्ध करना चाहिए और जिस प्रकार ब्राह्मणों को सन्तोष हो, वैसी चेष्टा करनी चाहिए। श्राद्ध में दौहित्र (पुत्री का पुत्र), कुतप (दिन के पन्द्रह भागों में से आठवॉ भाग) और तिल– ये अत्यन्त पवित्र माने गए हैं। श्राद्ध में आए ब्राह्मणों को तीन बातें छोड देनी चाहिए– क्रोध मार्ग का चलना और उतावली[2] श्राद्ध में चॉदी का पात्र बहुत उत्तम माना गया है। उसमें चाँदी का दर्शन या दान अवश्य करना चाहिए। कहा जाता है–पितरों ने चाँदी के पात्र में गोरूप धारिणी पृथ्वी से स्वधा का दोहन किया था। अतः पितरों को चाँदी का दान अभीष्ट एवं प्रसन्नता बढाने वाला है।

मार्कण्डेय पुराण में गृहस्थ धर्म एवं श्राद्ध कर्म के कर्त्तव्यों को बताया गया है। क्योंकि योग दर्शन में कर्म की विवेचना की गई है कर्म जो हम लोग आजीवन करते रहते हैं। कर्मों के रूप तथा फल भिन्न–भिन्न प्रकार के होते हैं। जो कि कर्माशय का निर्माण करते हैं जितने भी कर्माशय बनते हैं उनका फल हमें भुगतना पड़ता है, वह फल चाहे हमें वर्तमान जन्म में ही मिल जाये या भविष्य में प्राप्त हो। उसी कर्म–विपाक की चर्चा अत्यन्त विशद रूप में की गई हैं।

गरुड़ पुराण में कर्म–विपाक के विषय में स्पष्ट रूप से उल्लेख करते हुए कहा गया है कि मनुष्य किए हुए सुकृत के प्रभाव से अनेक प्रकार के स्वर्ग प्राप्त करता है। इस लोक में और परलोक में पुण्यशाली लोगों को भोग–सौख्य आदि स्वरूप वाला बल–पुष्टि–पराक्रम और सत्य उत्पन्न हो जाता है। यह पूर्ण रूप से सत्य है क्योंकि देव वाक्य कभी भी अन्यथा नहीं हुआ करते

१– कल्याण, संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाक, इक्कीसवे वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ११८

२– त्रीणि श्राद्धे पवित्राणि दौहित्रं वै कुतपस्तिलाः। वर्ज्यानि चाहुर्विप्रेन्द्रैः कोपाऽध्वगमनं त्वरा।। (३१/६४)

३– कल्याण, संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क वही पृ०सं० ११६

हैं। धर्म की जय होती है अधर्म की नहीं होती, सदा सत्य की विजय होती है, मिथ्या की कभी नहीं होती, क्षमा जयशील है, क्रोध नहीं, विष्णु विजयी होते हैं, असुर नहीं। क्योंकि सुकृत के द्वारा ही भलाई होती है। जितना उत्कृष्टतम अर्थात् सबसे उच्च पुण्य वाला होगा वैसा ही कृष्ण परायण होगा।[1] इसके पश्चात किस कर्म के द्वारा कर्माशय बनने पर कौन सी योनि प्राप्त होती है तथा शुभ और अशुभ कर्मों का फल क्या है? यह बताया गया है। गरुड़ पुराण में यह भी कहा गया है कि इस संसार में शुभ और अशुभ कर्मों के फलों को त्याग देने से मनुष्य भोगों से मुक्त हो जाते हैं।[1]

आत्मवानों के लिए शासक गुरू है और दुरात्मा दुष्टों के ऊपर राजा शासन किया करता है। इस संसार में जो छिपकर पाप कर्म किया करते हें या जिनके पाप कर्म प्रकट नहीं हो पाते हैं, उनका शासक यमराज हुआ करता है। प्रायश्चितों के अजीर्ण रहने पर यमलोक में अनेक प्रकार से यातनाओं को भोगने के अन्त में अनेक जीवों की सन्तति से वे विमुक्त होते हैं, फिर उन्हें मानुष योनि मिलती है जो उसमें भी वे पूर्वकृत पापों के चिह्नों से युक्त हुआ करते हैं जो पहले मिथ्या भाषी होता है। गौओं के लिए असत्य बोलने वाला मूक (गूंगा) होता है। जो ब्राह्मण की हत्या करने वाला होता है, वह क्षय रोग का शिकार होता है और कोढ़ी होता है। मद्य पीने वाला श्याव दन्त अर्थात् काले दॉतों वाला होता है। सुवर्ण का हरण करने वाला कुनखी (बुरे नाखूनों वाला) होता है। जो गुरू पत्नी गामी पहिले होता है बस दोष युक्त चर्म वाला हुआ करता है। जो संयोगी होता है वह हीन वर्ण वाला हुआ करता है। बिना निमन्त्रण के भोजन करने वाला काक (कौआ) हुआकरता है। दिगम्बर (नगे) बुरे आचार वाले और समस्त देवों की निन्दा करने वाले और मिथ्या

१– धर्मो जयति ना धर्म सत्यै जयति नान्टतम्।
क्षमा जयति न क्रोधों विष्णुर्जयति नासुरः।।
एतत्सत्यं मया ज्ञातं सुकृताच्छोभनू भवेत्।
यथोत्कृष्टम् पुण्य तथा कृष्णपरो भवेत्।।
गरूड़ पुराण द्वितीय खण्ड श्लोक सं० ३/४। मनुष्यो के कर्म–पिपाक कथन पृ०सं० ४७२

भाषण करने वाले घोर नरक में जाया करते हैं। विप्र को पर्युषित (वासी) अन्न प्रदान करने वाले कुब्जता प्राप्त किया करते हैं। मात्सर्ग (डाह) आदि से जात्यान्ध होता है और पुस्तकों का सरण करने वाला पुरुष जन्म से ही अन्धा होता है।[१]

जो नित्य ही फलों का हरण करता है वह मर जाता है। फिर वानर की योनि प्राप्त करता है और इससे मुक्त होकर गलगण्ड रोग वाला हुआ करता है।[२] जो बिना दिए हुए भक्ष्य पदार्थों को खा जाता है। वह मनुष्य सन्तानहीन हुआ करता है और महामूढ़ बनिया होता है, जो समस्त दर्शनों की निन्दा किया करता है वह धर्म के तत्व को नहीं जानता और उसका घोर सागर में पतन हो जाता है। सुवर्ण की चोरी करने वाला गोथा की योनि और विष देने वाला सर्प होता है।[३] प्रव्रज्या का गमन करने से मनुष्य पिशाच होता है। जल के हरण करने से चातक और धान्य के हरण से मूषक होता है। जिस नारी के यौवन की प्राप्ति न हुई हो तो उसका सेवन करने से सर्प की योनि प्राप्त होती है। गुरू पत्नी के गमन की इच्छा रखने वाला पुरुष निश्चय ही कृकलास होता है। जो मनुष्य जय के प्रश्न का भेदन करता है वह मत्स्य होता है। जो विक्रयन करने के योग्य पदार्थों का विक्रय करता है, वह नर विकट नेत्रों वाला होता है। जिस नारी के यौवन की प्राप्ति न हुई ‘हो तो उसका सेवन करने से सर्प की योनि प्राप्त होती है। गुरू पत्नी के गमन की इच्छा रखने वाला पुरुष निश्चय ही कृकलास होता है। जो मनुष्य जय के प्रस्न करता है वह मत्स्य होता है का भेदन जो विक्रयन करने के योग्य पदार्थों का विक्रय करता है, वह नर विकट नेत्रों वाला होता

१– गुरुरात्मवतां शास्ता राजा शास्तादुरात्मनाम्।
इह प्रच्छन्नपापानां शास्ता वैवस्वतो यमः।। मात्सर्य्यादिपि जित्यन्धः जन्मान्धः पुस्तकं हरन्।।
–गरुड़ पुराण (द्वितीय खण्ड), स० पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य, श्लोक सं० ८/६/१०/११/१२/१३/१४ पृ०सं० ३७४

२– फलानि हि हरन्नित्यं म्रियते नात्र संशयः। मृतो वानरता याति तन्मुक्तो गलगण्डवान्।।
–गरुड पुराण (द्वितीय खण्ड) वही श्लोक सं० १५

३– न जानाति धर्मतत्वं स पतेद्घोरसागरे।
हरन्स्वर्ण भवेद्गोधा गरदः पवनाशनः।।
–गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, मनुष्य के कर्म विपाक कथन, पृ०सं० १७

है। कुयोनि की निन्दा करने वाला स्त्री का प्रवञ्चन करने से उलूक (उल्लू) हुआ करता है। मृतक के ग्यारहवें दिन में भोजन करने वाला पुरुष कुत्ता की योनि प्राप्त किया करता है।[1]

वचन देकर अर्थात् प्रतिज्ञा करके द्विजों को धन आदि न देने वाला गीदड़ होता है। सर्प का हनन (मल) खाने वाला शूकर हुआ करता है। जो द्विजातियों की निन्दा किया करता है वह कछुआ का शरीर प्राप्त किया करता है जो देवलक (पुजारी) होता है। वह चाण्डाल संज्ञा वाली योनि प्राप्त किया करता है। फलों का विक्रय करने वाला दुर्भागी वृषली (शूद्र) का पति वृष हुआ करता है। अग्नि को पैर से स्पर्श करने वाला मार्जार (बिल्ली) हुआ करता है तथा पर मॉस को खाने वाला रोगी होता है। सौदर्या अर्थात् सगी बहिन के साथ गमन करने से षण्ड (नपुंसक) होता है और सुगन्धित पदार्थों का हरण करने से दुर्गन्ध वाला होता है। जो कुछ भी दूसरे का थोड़ा हो या बहुत हो हरण करने से तीतर योनि प्राप्त किया करता है। इस प्रकार के दुष्कर्म करने वाला प्राणी भोग कर और क्रम से नरकों की यातना सहकर शेष जो कुछ भी कर्म रह जाया करता है उनको भोगने के लिए इन निकृष्ट योनियों में जीवात्मा जन्म धारण किया करता है, फिर यह जन्तु सैकड़ों जन्म धारण करके फिर शुभ–अशुभ कर्मो के समान होने पर इसे मनुष्य योनि प्राप्त होती है।[1]

स्त्री पुरुष के प्रसङ्ग होने पर तथा शुक्र और शोणित के विरुद्ध होने पर यह पॉच तत्वो से (पृथ्वी, आकाश, तेज, जल, वायु) समन्वित परम पुरुष जन्म लिया करता है। धारणा, प्रेरणा, दुःख, इच्छा, संहार, प्रयत्न, आकृति, वर्ण, राग, द्वेष, भाव, अभाव यह सब.अनादि और आदि की इच्छा करने वाले अपने कर्म बद्ध उसके समय गर्भ में वृद्धि को प्राप्त होते हैं।[2] देह धारियों की

१– गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, अनूदित, स० पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० ४७६, श्लोक सं० २२–२८

२ (क) धारणा, प्रेरणा, दुःखमिच्छा सहार एव प्रयत्नाकृतिवर्णाश्चरागद्वेष भवौ।।

(ख) तस्येदमात्मनः सर्व मनादेरादिमिच्छतः। स्वकर्मबद्धस्य तदा गर्भे वृद्धि हि विन्दति।।

गरुड़ पुराण (द्वितीय खण्ड) वही श्लोक सं० ३०, ३१

उत्पत्ति और विनाश पर भी गरुड पुराण में बताया गया है। धर्म से गति ऊर्ध्व गामिनी होती है और अधर्म से अधोगति प्राप्त होती है।समस्त वर्णों की देवत्व और मानुषत्व में अपने कर्मों के आचरण से दान एवं भोग आदि की क्रिया होती है। जो–जो अदृश्य है वह सब कर्मों से जन्य फल होता है। कुत्सित कर्मों से विहित काम क्रिया से अर्जित अशुभ एवं घोर नरक में पतित होता है जिसका फिर कोई प्रतिकार नहीं है।[1]

गरुड़ पुराण में विविध पापों पर भी प्रकाश डाला गया है। उनके अनुसार जो अपनी माता का तिरस्कार किया करते हैं और आचार्य तथा गुरू का भी अपमान करते हैं उन महामूढ़ मानवों का उस वैतरणी नदी[2] में निरन्तर वास रहा करता है। धर्मशीला–विवाहिता और धर्म में विशेष निश्चय वाली पतिव्रता पत्नी का जो त्याग कर देते हैं उन मूढ़ों का निवास इस वैतरणी में सर्वदा रहा करता है। विश्वास में स्थित रहने वाले स्वामी, मित्र, तपस्वी, स्त्री, बालक और विकल आदि का जो छिद्र खोजा करते हैं वे महापापी प्राणी क्रन्दन करते हुए पुत्र के बीच में पच्यमान होकर नारकीय यातनाएँ सहन किया करते हैं। किसी भूखे ब्राह्मण को प्राप्त हो जाने पर जो विघ्न उपस्थित करते हैं, वह वहाँ पर जब तक भूत संप्लव होता है अर्थात् महाप्रलय होता है तब तक कृमियों के द्वारा खाया जाया करता है। जो किसी ब्राह्मण को प्रतिश्रुति करके फिर यथार्थ नहीं दिया करता है, और जो यज्ञ का विध्वंस तथा राज्ञी का गमन करते और चुगली किया करते हैं–

१– स्त्रीपुंसयोः प्रसङ्. च विशुद्ध शुक्रशोणिते।
पञ्च भूत समोपेतः सुपुष्टः परमः पुमान्।।
नरके पतितो भूयो यस्योत्तारो न विद्यते।
गरूड पुराण, द्वितीय खण्ड, अनूदित, वही श्लोक सं० २६, ३५ पृ०सं० ४७७–७८

२– या सा वैतरणीनाम्नौ यमद्वारे महासरित्।
यत्प्रमाणा च सा देवी श्रृणु तां मे भयावहाम।।
शतोयोजनविस्तीर्णा पृथुत्वे सा महानदी।
दुर्गन्धा दुस्तरा पापै दृष्टमात्रभयावहा।।
गरूड़ पुराण, वही, पृ०सं० ४७८, श्लोक सं० १२३

मद्यपान करते तथा जो बुलाकर फिर भाषण नहीं करते हैं, उस मनुष्य का वास भी इस वैतरणी में निरन्तर रहता है।[1]

अग्नि लगाने वाला, विष देने वाला, स्वयं दान करके फिर उसका अपहरण करने वाला क्षेत्र तथा सेतु (पुल) का भेदन करने वाला–पराई स्त्री के साथ प्रघर्षण (बलात्कार) करने वाला–ब्राह्मण होकर रस का विक्रय करने वाला विषली (शूद्रा) स्त्री का पति विप्र– जो गोधन का तथा प्यास से आर्त्त का विभेद करने वाला है– कन्या को विशेष रूप से दूषित करने वाला–दान देकर ताप देने वाला–शूद्र होकर कपिला गौ का पान करने वाला और ब्राह्मण होकर मांस खाने वाला–ये सब उस महाभयावह वैतरणी नदी में निरन्तर निवास किया करते है।[2] जो कृपण हैं– नास्तिक हैं और शूद्र प्रकृति वाले हैं, वे उस वैतरणी में वास किया करते हैं। जो सर्वदा क्रोध करने वाला है, अमर्ष करने वाला है, वह नित ही वैतरणी में चिर काल तक निवास किया करता है। जो बहुत ही अहंकार वाला और अपना विकत्थन करने वाला पापी है तथा कृतध्नी और विश्वाघाती पुरुष होता है। वह वैतरणी में बहुत समय तक निवास करता है।[4]

१– पतिव्रता धर्मशीलां व्यूढ़ां धर्मे विनिश्चताम्।
परित्यजन्ति ये मूढास्तेषां वासोऽत्र एन्ततम्।
कथाभंगकरश्चैव

२– कूटमाक्षी च मद्यपः आहूय नास्ति यो ब्रूते तस्य वासोऽत्र सन्ततम्।
–गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, स० पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० ४७६ श्लोक सं० ११–१५

३– ब्राह्मणो रसविक्रेता तथा च वृषली पतिः।
गोधनस्य वृषार्त्तस्य विभेदं कुरूते तुयः।।
कन्या विदूषकश्चैव दानं कृत्वा तापकः।
शूद्रस्तु कपिलागो ब्राह्मणो मासभोजकः।
ऐते वसन्ति सतत मां विचारं कृथाः क्वचित्।।
–गरुड पुराण, द्वितीय खण्ड, अनूदित, वही श्लोक सं० १७–१८ पृ०सं० ४८०

४– कृपणो नास्तिक· क्षुद्रः स तस्यां निवसेत्खग।
सदामर्षी सदा क्रोधी निजवाक्यप्रमाणकृतः।। –गरुड पुराण, वही, श्लोक सं० १६ पृ०सं० ४८१

कर्म के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा के साथ–साथ कर्म और ज्ञान के अन्तर पर भी दृष्टि डालना समीचीन लगता है। ब्रह्म पुराण से विदित होता है कि शास्त्र में दो भागों का वर्णन है–एक का नाम प्रवृत्ति धर्म है और दूसरे को निवृत्ति धर्म कहा गया है। प्रवृत्ति मार्ग को कर्म और निवृत्ति मार्ग को ज्ञान भी कहते हैं। कर्म (अविद्या) से मनुष्य बन्धन में पड़ता है और ज्ञान से मुक्त हो जाता है, इसलिए पारदर्शी यति कर्म नहीं करते। कर्म से मरने के बाद जन्म लेना पड़ता है, सोलह तत्वों से बने हुए शरीर की प्राप्ति होती है किन्तु ज्ञान से नित्य, अव्यक्त एवं अविनाशी परमात्मा प्राप्त होते हैं। कुछ मन्द बुद्धि मानव कर्म की प्रशंसा करते हैं, अतः ये भोगासक्त होकर बार–बार देह के बन्धन में पड़ते हैं। परन्तु जो धर्म के तत्त्व को भली–भाँति समझते हैं तथा जिन्हें उत्तम बुद्धि प्राप्त है, वे कर्म की उसी तरह प्रशंसा नहीं करते, जैसे नदी का पानी पीने वाला मनुष्य कुएँ का आदर नहीं करता। कर्म के फल मिलते हैं सुख और दुःख, जन्म और मृत्यु। किन्तु ज्ञान से उस पद की प्राप्ति होती हैं, जहाँ जाकर मनुष्य सदा के लिए शोक से मुक्त हो जाता है। जहाँ जन्म, मृत्यु, जरा और वृद्धि उसका स्पर्श नहीं करते, वहाँ केवल अव्यक्त, अचल, ध्रुव अव्याकृत एवं अमृत स्वरूप पर ब्रह्म की ही स्थिति है। उस स्थिति में पहुँचे हुए मनुष्यों को शीत ऊष्ण आदि द्वन्द्व बाधा नहीं पहुँचाते। मानसिक विकास और क्रिया द्वारा भी उन्हें कष्ट–नहीं होता वे समत्व भाव से युक्त, सबके प्रति मैत्री रखने वाले और सम्पूर्ण प्राणियों के हित में तत्पर रहने वाले होते हैं।[१]

पुराणों में समाज के विभिन्न वर्गों के अलग–अलग कर्मों पर भी प्रकाश डाला गया है। विष्णु पुराण में उल्लिखित ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्रों के कर्मों की विवेचना निम्नवत है। ब्राह्मण का कर्त्तव्य है कि दान दे, यज्ञों द्वारा देवताओं का यजन करे, स्वाध्यायशील हो, नित्य स्नान तर्पण करे और अग्न्याधान आदि कर्म करता रहे। ब्राह्मण को उचित है कि वृत्ति के लिए दूसरों से यज्ञ करावे औरों को पढ़ावे और न्यायोपार्जित शुद्ध धन में से न्यायानुकूल धन द्रव्य संग्रह करे। ब्राह्मण

१– सक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्मपुराणाङ्क, कल्याण, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क–कल्याण गीता प्रेस, गोरखपुर,, पृ०सं० ५६२

को कभी किसी का अहित नहीं करना चाहिए और सर्वदा समस्त प्राणियों के हित में तत्पर रहना चाहिए। सम्पूर्ण प्राणियों में मैत्री रखना ही परम धर्म है पत्थर में, पराये रत्न में, ब्राह्मण को समान बुद्धि रखनी चाहिए। पत्नी के विषय में ऋतुगामी होना ही ब्राह्मण के लिए प्रशंसनीय कर्म है।[1]

क्षत्रीय को उचित है कि ब्राह्मणों को यथेष्ट दान दे, विविध यज्ञों का अनुष्ठान करे और अध्ययन करे। शस्त्र धारण करना और पृथ्वी की रक्षा करना ही क्षत्रिय की उत्तम आजीविका है। इनमें भी पृथ्वी पालन से ही राजा लोग कृतकृत्य हो जाते हैं, क्योंकि पृथ्वी में होने वाले यज्ञादि कर्मों का अंश राजा को मिलता है। जो राजा अपने वर्ण धर्म को स्थिर रखता है, वह दुष्टों को दण्ड देने और साधू जनों का पालन करने से अभीष्ट लोकों को प्राप्त कर लेता है। लोकपितामह ब्रह्माजी ने वैश्यों को पशुपालन, वाणिज्य और कृषि–ये जीविका रूप से दिये हैं। अध्ययन, यज्ञ, दान और नित्य–नैमित्तकादि कर्मों का अनुष्ठान–ये कर्म उसके लिए भी विहित हैं।

शूद्र का कर्तव्य यही है कि द्विजातियों के प्रयोजन सिद्धि के लिए कर्म करे और उसी से अपना पालन–पोषण करे अथवा (आपातकाल में, जब उक्त उपाय से जीविका निर्वाह न हो सके तो) वस्तुओं के लेने, बेचने अथवा कारीगरी के कर्मों से निर्वाह करे। अति नम्रता, शौच, निष्कपट स्वामि–सेवा, मन्त्रहीन यज्ञ, अस्तेय, सत्सङ्ग और ब्राह्मण की रक्षा[2] करना–ये शूद्र के प्रधान कर्म हैं। विष्णु पुराण यह भी कहता है कि शूद्र के लिए उचित है कि वे भी दान दे, बलिवैश्वदेव अथवा नमस्कार आदि अल्प यज्ञों का अनुष्ठान करें, पितृ श्राद्ध आदि कर्म करे, अपने आश्रित कुटुम्बियों के भरण–पोषण के लिए सकल वर्णों से द्रव्य संग्रह करे और ऋतु काल में अपनी ही स्त्री से प्रसङ्ग करे। इनके अतिरिक्त समस्त प्राणियों पर दया, सहनशीलता, अमानिता, सत्य, शौच,

---

१– श्री श्री विष्णु पुराण, अनूदित, सम्पादक पं० रामजी शर्मा, दुर्गा पुस्तक भण्डार, बम्बई, पृष्ठ संख्या – २३३

२– श्री श्री विष्णु पुराण, वही, पृ०सं० २२४

चरण, प्रियवादिता, मैत्री, निष्कामता, अकृपणता और किसी के दोष न देखना–ये समस्त वर्णों के सामान्य गुण हैं। तदनन्तर सब वर्णों के सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं। आपत्ति के समय ब्राह्मण को क्षत्रिय और वैश्य वर्णों की वृत्ति का अवलम्बन करना चाहिए तथा क्षत्रिय को केवल वैश्य वृंत्ति का ही आशय लेना चाहिए। ये दोनों शूद्र का कर्म (सेवा आदि) कभी न करें। इन उपरोक्त वृत्तियों को भी सामर्थ्य होने पर त्याग दे; केवल आपात्काल में ही इनका आश्रय ले, कर्म–संकर्ता (कर्मों का मेल) न करे।[१]

पातञ्जल योग दर्शन में कर्म की विस्तृत व्याख्या प्रस्तुत की गई है। योग में कर्म क्या है, कर्माशय कैसे बनते है और इनका फल किस प्रकार से समायोजित होता है, आदि का दार्शनिक दृष्टि से विशद विवेचन मिलता है। जबकि पुराणों में केवल लौकिक दृष्टि से ही कर्मों का वर्णन मिलता है। विष्णु पुराण में कर्म के विषय में बताया गया है कि मनुष्य अपने जीवन में कौन कौन से कर्म करता है। विष्णु पुराण में मनुष्य के ब्रह्मचर्य जीवन के विषय में स्पष्ट किया गया है कि बालक को उपनयन संस्कार के पश्चात् वेदाध्ययन कर, सावधानी पूर्वक गुरू गृह में निवास करे। वहॉ रहकर उसे शौच और आचार व्रत का पालन करते हुए गुरू की सेवा सुश्रुषा करनी चाहिए तथा व्रतादि का आचरण करते हुए स्थिर बुद्धि से वेदाध्ययन करना चाहिए। (प्रातः काल और सायंकाल) दोनों सन्ध्याओं में एकाग्र होकर सूर्य और अग्नि की उपासना करे तथा गुरू का अभिवादन करे। गुरू के खड़े होने पर खड़ा हो जाय, चलने पर पीछे–पीछे चलने लगे तथा बैठ जाने पर नीचे बैठ जाय। इस प्रकार कभी भी गुरू के प्रति कोई गलत आचरण न करे। गुरूजी के कहने पर ही उनके सामने बैठकर एकाग्रचित्त से वेदाध्ययन करे और उनकी आज्ञा होने पर ही भिक्षान्न भोजन करे। जल में प्रथम, आचार्य के स्नान कर चुकने पर फिर स्वयं स्नान करे तथा प्रतिदिन प्रातः काल गुरूजी के लिए समिधा, जल, कुश और पुष्पादि लाकर दे दे।[२]

१– पराशर मुनि प्रणीत–श्री श्री विष्णु पुराण, स० पं० रामजी शर्मा आचार्य पृ०सं० २२५

२– श्री विष्णु पुराण, वही, पृ०सं० २२६

इस प्रकार अपना अभिमत वेदपाठ समाप्त कर चुकने पर बुद्धिमान गुरूजी की आज्ञा से उन्हें गुरूदक्षिणा देकर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करे। फिर विधिपूर्वक पाणिग्रहण कर अपनी वर्णानुकूल वृत्ति से द्रव्योपार्जन करता हुआ सामर्थ्यानुसार समस्त गृहकार्य करता रहे। पिण्ड–दानादि से पितृगण इस प्रकार अपना अभिमत वेदपाठ समाप्त कर चुकने पर बुद्धिमान गुरूजी की आज्ञा से उन्हें गुरूदक्षिणा देकर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करे। फिर विधिपूर्वक पाणिग्रहण कर अपनी वर्णानुकूल वृत्ति से द्रव्योपार्जन करता हुआ सामर्थ्यानुसार समस्त गृहकार्य करता रहे। पिण्ड–दानादि से पितृगण की, यज्ञादि से देवता की, अन्नदान से अतिथियों की, स्वाध्याय से ऋषियों की, पुत्रोत्पत्ति से प्रजापति की, बलियों (अन्न भाग) से भूतगण की तथा वात्सल्य भाव से सम्पूर्ण जगत की पूजा करते हुए पुरुष अपने कर्मों द्वारा मिले हुए उत्तमोत्तम लोकों को प्राप्त कर लेता है। जो केवल भिक्षा वृत्ति से ही रहने वाले परिव्राजक और ब्रह्मचारी आदि हैं, उनका आश्रय भी गृहस्थाश्रम ही है। अतः यह सर्वश्रेष्ठ है। विप्रगण वेदाध्ययन तीर्थ स्नान और देश दर्शन के लिए पृथ्वी पर्यटन किया करते हैं। उनमें से जिनका कोई निश्चित गृह अथवा भोजन प्रबन्ध नहीं होता और जो जहाँ सायंकाल हो जाता वहीं ठहर जाते हैं, उन सबका आधार और मूल गृहस्थाश्रम ही है। ऐसे लोग जब घर आये तो उनका कुशल प्रश्न और मधुर वचनों से स्वागत करें तथा शैय्या, आसन और भोजन के द्वारा उनका यथाशक्ति सत्कार करे। जिसके घर में अतिथि निराश होकर लौट जाता है (अतिथि) उसके पुण्य कर्मों को स्वयं ले जाता है। गृहस्थ के लिए अतिथि के प्रति अपमान, अहङ्.कार और दम्भ का आचरण करना, उसे देकर पछताना, उस पर प्रहार करना अथवा उससे कटुभाषण करना उचित नहीं है। इस प्रकार जो गृहस्थ अपने परम धर्म का पूर्णतया पालन करता है, वह समस्त बन्धनों से मुक्त होकर अत्योत्तम लोकों को प्राप्त कर लेता है।[१]

१– पराशर मुनि प्रणीत–श्री श्री विष्णु पुराण, स० पं० रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० २२६

इस प्रकार गृहस्थो चित कार्य करते करते जिसकी अवस्था ढल गयी हो उस गृहस्थ को उचित है कि स्त्री को पुत्रों के प्रति सौंपकर अथवा अपने साथ लेकर वन को चला जाय। वहाँ पत्र मूल, फल आदि आहार करता हुआ लोम, श्मश्रु (दाढ़ी, मूँछ) और जटाओं को धारण कर पृथ्वी पर शयन करे और मुनिवृत्ति का अवलम्बन कर सब प्रकार अतिथियों की सेवा करे। उसे चर्म, काश और कुशाओं से अपना बिछौना तथा ओढ़ने का वस्त्र बनाना चाहिए। उस मुनि के लिए त्रिकाल स्नान का विधान है। इसी प्रकार देव–पूजन, होम, सब अतिथियों का सत्कार, भिक्षा और बलिवैश्वदेव भी उसके विहित कर्म हैं। वन्य, तैल आदि को शरीर में मलना और शीतोष्ण को सहन करते हुए तपस्या में लगे रहना उसके प्रशस्त कर्म हैं। जो वानप्रस्थ मुनि इन नियत कर्मों का आचरण करता है वह अपने समस्त दोषों को अग्नि के समान भस्म कर देता है और नित्य लोकों को प्राप्त कर लेता है।[१]

तृतीय आश्रम के अनन्तर पुत्र, द्रव्य और स्त्री आदि के स्नेह का सर्वत्र त्याग कर तथा मात्सर्य को छोड़कर चतुर्थ आश्रम में प्रवेश करे। भिक्षु को उचित है कि अर्थ,धर्म और कामरूप त्रिवर्ग सम्बन्धी समस्त कर्मों को छोड़ दे, शत्रु–मित्र आदि में समान भाव रखे और सभी जीवों के प्रति सुहृद हो। फिर निरन्तर समाहित रहकर जरायुज, अण्डज और स्वेदज आदि समस्त जीवों से मन, वाणी, अथवा कर्म द्वारा कभी द्रोह न करे तथा सब प्रकार की आसक्तियों को त्याग दे। ग्राम में एक रात और पुर में पॉच रात्रि तक रहे तथा इतने दिन भी तो इस प्रकार रहें, जिससे किसी से प्रेम अथवा द्वेष न हो। जिस समय घरों में अग्नि शान्त हो जाय और लोग भोजन कर चुकें उस समय प्राण रक्षा के लिए उत्तम वर्णों में भिक्षा के लिए जायें। परिव्राजक को चाहिए कि काम, क्रोध तथा दर्प, लोभ और मोह आदि समस्त दुर्गुणों को छोड़कर ममता शून्य होकर रहे। जो मुनि समस्त प्राणियों को अभयदान देकर विचरता है, उसको भी किसी से कभी कोई भय नहीं होता। जो ब्राह्मण चतुर्थ आश्रम में अपने शरीर में स्थित प्राणादि सहित जठराग्नि के उद्देश्य से

१– पराशर मुनि प्रणीत–श्री श्री विष्णु पुराण, स० पं० रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० २२७

अपने मुख में भिक्षान्न रूप हवि से हवन करता है, वह ऐसा अग्निहोत्र करके अग्निहोत्रियों के लोकों को प्राप्त हो जाता है। जो ब्राह्मण (ब्रह्म से भिन्न सभी मिथ्या है, सम्पूर्ण जगत भगवान का ही संकल्प है–ऐसे) बुद्धियोग से मुक्त होकर, यथाविधि आचरण करता हुआ इस मोक्षाश्रम का पवित्रता और सुखपूर्वक आचरण करता है, वह निरिन्धन अग्नि के समान शान्त होता है।[१] और अन्त में ब्रह्मलोक प्राप्त करता है।

विष्णु पुराण में गृहस्थ पुरुष के विवाह कर्म हेतु आठ प्रकार के विवाह बताये गये हैं– ब्राह्म, दैव, आर्ष, प्राजापत्य, आसुर, गान्धर्व, राक्षस और पैशाच। इनमें से जिस विवाह को जिस वर्ण के लिए महर्षियों ने धर्मानुकूल कहा है, उसी के द्वारा दार–परिग्रह करना, इसके साथ साथ अन्य विधियों को छोडना। पुराण में उल्लिखित है कि इस प्रकार से वैवाहिक कर्म करे और सहधर्मिणी को प्राप्त करके उसके साथ गार्हस्थ्य धर्म का पालन करे। क्योंकि उसका पालन करने पर वह महान फल देने वाला होता है।[२] यहाँ यह भी बताया गया है कि पुत्र के उत्पन्न होने पर पिता को सचैल (वस्त्रों) सहित स्नान करना चाहिए। उसके पश्चात जातकर्म संस्कार और आभ्युदयिक श्राद्ध करना चाहिए। फिर तन्मय भाव से अनन्य चित्त होकर देवता और पितृगण के लिए क्रमशः दायीं ओर बायीं ओर बिठाकर दो–दो बाह्मणों का पूजन करे और उन्हें भोजन करावे। पूर्व और उत्तर की ओर मुख करके दधि, अक्षत् और बदरीफल से बने हुए पिण्डों को दैवतीर्थ या प्राजापत्य तीर्थ से दान करे। इस आभ्युदयिक श्राद्ध से नान्दीमुख नामक पितृगण प्रसन्न होते हैं। अतः सब प्रकार अभिवृद्धि के समय पुरुषों को इसका अनुष्ठान करना चाहिए। कन्या और पुत्र के विवाह में, गृहप्रवेश में, बालकों के नामकरण तथा चूड़ाकर्म आदि संस्कारों में, सीमान्तोनयन–संस्कार में और पुत्रादि के मुख देखने के समय गृहस्थ पुरुष एकाग्र–चिन्त से नान्दीमुख नामक पितृगण का पूजन करे।[३]

१– पराशर मुनि प्रणीत–श्री श्री विष्णु पुराण, स० पं० रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० २२८

२– श्री विष्णु, वही०, पृ०सं० २३०

३– श्री विष्णु पुराण, वही, पृष्ठ सख्या–२२८

योग दर्शन में बतलाए गये कर्मों का निरूपण गायत्री पुराण में भी मिलता है। गायत्री पुराण में कहा गया है कि कुछ मनुष्य अधिक पाप करने के कारण पापी कहे जाते हैं। उन्हें यममार्ग में अधिक कष्ट भोगने पडते हैं, जबकि पुण्यात्मा को कम कष्ट भुगतना पडता है। गायत्री पुराण में यममार्ग के विषय में कहा गया है कि जो पुण्यवानों को सुखदायक और पापियों के लिए भय देने oky k gS[1] पूर्व मनीषियों ने यमपुरी के मार्ग का विस्तार तीन लाख चौरासी हजार कोस कहा है। दानशील प्राणी यदि उस मार्ग से ले जाये जाते हैं, तो उन्हें किसी प्रकार का कोई कष्ट नहीं दिया जाता है। जिनके द्वारा कोई छोटा पाप अनजाने में हो गया हो, तथा वे दानी, पुण्यात्मा, व्रती, योगी, यती आदि हों तो वे अधिक कष्ट नहीं भोगते। वरन् अनजाने पाप का कष्ट भी अनजाना ही होता है, अर्थात् यमपुरी मे पहुँचने पर भी उसे कोई विशेष कष्ट नहीं दिया जाता, जैसे कि राजा युधिष्ठिर का अल्प पाप था, और उन्हें अनजाने में ही यमपुरी ले जाया गया था। वहाँ यमराज ने उन्हें बता दिया था कि आप भी अपने एक अत्यल्प पाप के कारण इस नरक को प्राप्त हुए हैं। युधिष्ठिर ने कहा– मैं तो स्वेच्छा से आया हूँ। यमराज ने बतलाया कि यहाँ स्वेच्छा से कोई नहीं आता, वरन उसका पाप कर्म ही खींच लाता है। आपने भी द्रोणाचार्य के पुत्र अश्वत्थामा को जीवित जानकर भी अश्वत्थामा नामक हाथी के मरने पर कह दिया था कि, अश्वत्थामा मरा तो है, किन्तु नहीं जाना कि वह मनुष्य था या हाथी था। उस मिथ्या भाषण के कारण द्रोणाचार्य ने प्राण त्याग दिये थे। आपको अपने उसी पाप फल भोगार्थ यहॉ आना पडा है। अब आप स्वर्ग या जिस लोक में जाना चाहें, वहीं भेज दिये जायेंगे।[2]

१– श्रृणु विप्र प्रवक्ष्यामि यममार्गसुदुर्गमम्। सुखद पुण्य शीलानां पापिनां भयदायकम्।।
–गायत्री पुराण, अनूदित, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, संस्कृति संस्थान, बरेली, पृ०सं० ६६

२– गायत्री पुराण, अनूदित, वही, पृ०स० ७०

अधर्मियों के लिए यमपुरी में पीड़ा का विधान किया जाता है। उन्हें नरक की यातनाएं दी जाती हैं। जो घोर पाप–कर्म के कारण वहाँ ले जाये जाते हैं, उनके पाप कर्मों के फल भोगने के कारण अत्यन्त भयावह नरक बने हैं। उस मार्ग में आने वाले पापियों के लिए अवर्णनीय यन्त्रणाएँ सहन करनी होती हैं। वे पीड़ा के कारण कराहते हैं, चीख–पुकार करते हैं, तो भी उनकी कोई नहीं सुनता। काँटों से आवरित मार्ग पर यमदूत उसे दौड़ते हैं, और तनिक भी रुकने पर कोडों की मार लगाते हैं। उस मार्ग में कहीं कीचड़ भरा होता है, कहीं गहरा जल भरा होता है, तो कहीं प्रज्वलित अग्नि भरी होती है। कहीं अंगारों पर चलना होता है तो कहीं ऐसे कॉटों पर जो भीतर तक प्रविष्ट होकर भयंकर पीडा पहुंचाते हैं। कहीं–कहीं जलता हुआ रेत त्वचा को जलाता है, और कहीं खाई–खड्डो में गिरना होता है। कहीं–कहीं अन्धकार मय गुफाएँ हैं, जिनमें कुछ भी दिखाई नहीं देता। यमदूत उन गुफाओं में अकेले ढकेल देते हैं, जिनमें भयड्.कर जीव–जन्तु स्थान–स्थान नोचने–खाने लगते हैं। यममार्ग ही अनेक प्रकार के कष्टों से भरा हुआ है, तब उन नरकों की भयंकरता की क्या बात है, जहाँ पर पापी जीव दण्ड भोगने के लिए डाल दिये जाते हैं।[१]

अनेक पापियों के नथुने छेद कर उनमें नकेल डाल दी जाती है, और उन्हें भी पशुओं के समान हॉका जाता है। कुछ की आँखों पर पट्टी बाँध दी जाती है, और तब अगम्य मार्ग पर चलने को विवश किया जाता है। जब उन्हें छिदे हुए नथुनों और कानों में भारी लौह शलाखाए डालकर खींचा और भगाया जाता है तब उन्हें अत्यन्त असहनीय और भयंकर पीड़ा होती है। इस प्रकार उस यम मार्ग में अनेक प्रकार की यातनाओं को भोगते हुए पापी जीव यमपुरी में पहुँचाये जाते हैं। किन्तु अत्यल्प, अनजाने में किये पाप वाले जीवों को वे कष्ट नहीं झेलने होते। उन्हें यमदूत उनके कर्मानुसार सामान्य श्रमापन्न करते हुए प्रायः सुख पूर्वक ही यमराज के सम्मुख उपस्थित किया

१–गायत्री पुराण, अनूदित, डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ७१

करते हैं। जिसने जैसा दान–पुण्य आदि किया हो, उसे वैसा ही भोग यमपुरी में उपलब्ध होता है। कभी–कभी ब्रह्मचारी, संन्यासी आदि किसी कर्मवश वहाँ पहुँचते हैं, तो उन्हें नरक दर्शन के अतिरिक्त अन्य किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता। वरन् उसके शुभ कर्मों की सर्वत्र प्रशंसा होती है, यमराज भी उन्हें आदर देते हैं और देवदूत आकर उन्हें दिव्य लोकों में ले जाते हैं।[१]

जो घोर पाप कर्मों यमराज के सम्मुख उपस्थित किये जाते हैं, प्रथम तो उन्हें यमराज का रूप ही अत्यंत भयंकर और रौद्र दिखाई देता है। उनके समीप कुछ हटकर उनके मंत्री चित्रगुप्त बैठे होते हैं, उनका रूप भी अत्यन्त काला और भयावना दिखाई देता है। वह चित्रगुप्त उपस्थित जीव के शुभाशुभ कर्मों का लेखा देखकर यमराज को बताते हैं और तब यमराज उस जीव के लिए उचित दण्ड की व्यवस्था देते हैं। उस व्यवस्था को सुनते ही यमदूत उसे मारते हुए, नारकीय यातनाएँ देने के लिए ले जाते हैं।[२]

जीवन पर्यन्त मनुष्य या जितने भी जीव हैं, सभी कोई न कोई कार्य करते रहते हैं। अतः उनके कर्मों के अनुसार उन्हें फलों की प्राप्ति भी निरन्तर होती रहती है। गायत्री पुराण में उन्हीं कर्मों के फल की प्राप्ति हेतु कुछ नरकों का जिक्र किया गया है। वे तृप्त, महातप्त, रौरव, महारौरव, सप्तताल तथा कालसूत्र प्रभृति बहुत से नरक हैं। क्योंकि सभी पापियों को समान रूप से कष्ट नहीं दिये जाते, वरन् उनके लिये नरक–भोग की पृथक–पृथक व्यवस्था है। क्योंकि दुर्वासनाएं अनेक प्रकार की होती हैं, जिनकी पूर्ति के लिए मनुष्य अनेक प्रकार के बुरे उपायों का सहारा लिया करते हैं।[३] मरने वाले पापियों को यमराज द्वारा दण्ड सुना दिये जाने पर यमदूत उन्हें भोग

१– गायत्री-पुराण, अनुदित, स० डा० चमन लाल गौतम, प्रकाशक, बरेली संस्थान पृ०सं० ७२

२– गायत्री पुराण, अनूदित, वही, पृ०सं० ७२

३– गायत्री पुराण, अनूदित, वही, पृ०सं० ७३

के लिए उन नरकों में ले जाते हैं। वे नरक इक्कीस प्रकार के कहे जाते हैं– तामिस्र, अन्धतामिस्र, रोरव, महारौरव, कुम्भीपाक, कालसूत्र, असिपत्रवन, शूकर–मुख, अन्धकूप, कृमि–भोजन, संन्दश, तप्तसूर्मि वज्रकण्टक, शाल्मली, वैतरणी, पूयाद, प्राणरोध, विशसन लालाभक्ष, सारमेयादन, अवीचि और अयः पान। इनके अतिरिक्त क्षारकर्दम, रजोगुण, भोजन, शूलप्रोत, दन्दशूक, अवट निरोधन, पर्यावर्तन और सूचीमुख नाम के यह सात नरक कहे गए हैं। इस प्रकार यह अट्ठाईस नरक अधिक प्रसिद्ध हैं।[१]

इन नरकों में वे सब मनुष्य डाले जाते हैं, जो पराये धन को लूटते, चोरी करते या धरोहर मार लेते हैं। परस्त्री का अपहरण करने वाले भी इन नरकों के दुःखों को भोगते हैं। उन्हें अत्यन्त भयंकर रूप वाले यमदूत अपने काल पाश में बांधकर मारते हुए नरकों में ले जाते हैं और बलपूर्वक डाल देते हैं। तामिस्र नामक नरक में भोजन के लिए कुछ नहीं मिलता, पीने के लिए पानी भी नहीं दिखाई देता। भूखे–प्यासे रहना होता है और यमदूतों की मार खानी होती है। जिन्होंने गुरूजनों का या सामान्य व्यक्तियों का अनादर किया है, वे भी उस पाप के कारण यमदूतों द्वारा प्रताडित किए जाते हैं। उसके कारण जीव को मूर्च्छा आ जाती है।[२]

किसी के साथ छल–कपट, विश्वासघात आदि करने वाले व्यक्तियों के लिए अन्धतामिस्र नामक नरक के दुःख भोगने होते हैं। यदि किसी ने पति को धोखे से मूर्ख बनाकर, उसकी स्त्री के साथ समागम किया हो, तो वह भी उसी नरक में पड़ता है। उस नरक में प्राणी को यमदूत वृक्ष के समान चीरते फाड़ते हैं और ऐसा मारते हैं कि उसकी दर्शन शक्ति भी विलुप्त होती है। सर्वत्र अन्धकार प्रतीत होने के कारण ही उस नरक का नाम अन्धतामिस्र है।

१– तप्त चैव महातप्तं महारौख रौखौ।
सप्ततालश्च नरको नरकः कालसूत्रकः।।
गायत्री पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ७३
२– गायत्री पुराण, अनूदित वही, पृ०सं० ७४

रौरव नरक में तो वे जीव डाले जाते हैं, जो अहङ्कार और ममता के वशीभूत होकर अनुचित उपायों से धन संचय करता, तथा स्वार्थ में ही लिप्त रहता है। उसे अपनी और अपने कुटुम्ब की ही चिन्ता रहती है[१] तथा इसके लिए दूसरों से द्वेष होने की चिन्ता भी उसे नहीं होती कोई कितना भी धन, किसी भी उपाय से कर ले किसी से भी मित्रता या शत्रुता कर ले, वह सब धन, बुराई–भलाई, वैर–मैत्री यहीं की यहीं रह जाती है। मरने पर कष्ट तो उसे अकेले ही भोगने होते हैं। वह प्राणी अपने उन–उन अनुचित कर्मों और दूषित विचारों के कारण वहॉ जाकर उन प्राणियों के द्वारा भी मारा–पीटा जाता है, जिनके साथ उसने दुर्व्यवहार किया था। वहाँ वह रोता, चिल्लाता है, आर्त्तनाद करता है किन्तु रौरव नरक में उसकी इन पुकारों को कोई भी नहीं सुनता।[२]

महौरौरव नरक, रौरव नरक से अत्यधिक भयंकर और कष्टकारी है। जो मनुष्य अपने ही पेट पालन में सदा लगा रहता है, उसे दूसरों की भी चिन्ता नहीं रहती। गृहस्थ का कर्त्तव्य है कि वह अतिथि का सत्कार करे, उसे भोजनादि से सन्तुष्ट करे। अपने कुटुम्बियों और भृत्यों को भी भोजन–वस्त्रादि से सन्तुष्ट करे। सबको भोजन कराने के पश्चात स्वयं खाए। जो मनुष्य इस प्रकार के आचरण को नहीं मानता। वह महारौरव नरक में क्रव्यादि रुरु उसका मांस चाटते हैं और यमदूत अनेक प्रकार से अत्यन्त संतप्त करते हैं। तब वह पश्चाताप करता है किन्तु उससे कुछ लाभ उस समय नहीं होता। जो दण्ड निश्चित है वह भोगना ही होता है।[३]

यमपुरी में जो कुम्भीपाक नरक है उसकी भयंकरता प्रसिद्ध ही है।.उस नरक में बड़े बड़े कुण्ड हैं, जिनमें तेल खौलता रहता है। उस खौलते हुए तेल में जीवों की हिंसा करने वाले, क्रूरकर्मा मनुष्य धकेल दिए जाते हैं। उस तेल का स्पर्श होते ही प्राणी की त्वचा जलकर उधड़ने

१– गायत्री पुराण, स०–डा० चमन लाल गौतम, प्रकाशक, बरेली संस्थान, पृ०सं० ७५

२– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ७५

३– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ७५

लगती है, इससे अत्यन्त व्याकुल हुआ वह प्राणी हाय–हाय चिल्लाता है और मूर्च्छित होकर उसी तेल के साथ खौलने लगता है उस समय उसके प्राण उस भयंकर पीड़ा का अनुभव करते हैं।[1]

उस नरक से भी भयंकर है, कालसूत्र नामक नरक। उसमें पिता और गुरूजनों का अपमान करने वाले, उनसे द्रोह करने वाले पापी डाले जाते हैं। दस हजार योजन में निर्मित इस नरक में प्राणी असीमित काल पर्यन्त भूखा प्यासा रखा जाता है। उसमें उतनी ही अधिक उष्णता होती है, कि प्राणी का शरीर बाहर से दग्ध हो जाता है जिससे भीषण वेदना होती है। उस नरक की भूमि का स्पर्श ताम्बे का बना है, जो कि उत्तप्त रहता है, ऊपर से सूर्य की किरणें जलाती हैं और नीचे से ताम्रमयी धरती उस समय वह जीव न बैठने में चैन पाता है, न खडे होने में। चलना और लेटना तो किसी प्रकार सम्भव ही नहीं है। प्रदाह को सहन न कर सकने के कारण बुरी तरह आर्त्तनाद करता है। कभी कुछ चैन भी मिलता है, तो यमदूत उसे मार–मारकर बेचैन कर देते हैं।[2]

इसके बाद असिपत्र वन नामक नरक के विषय में बताया गया है। उस वन रूप नरक में काँटेदार वृक्ष हैं, जिनके पत्ते के किनारे तलवार की धार के समान तीक्ष्ण हैं। वे तीक्ष्ण धार वाले पत्ते नरक भोगने वाले जीवों पर गिरते हैं, जिससे उनके अङ्ग–भङ्ग होते रहते हैं। कभी कोई अङ्ग कटता है, तो कभी कोई अङ्ग कट कर गिर जाता है। ऐसा होने पर उसे अत्यन्त तीव्र वेदना होती है। जो मनुष्य वेदमार्ग को छोड़कर पाखण्ड का आचरण करता है, दूसरों के भी धर्म की मिथ्या व्याख्या द्वारा भ्रमित करके धर्म से वंचित करता है अथवा मिथ्या धर्म का प्रचार करता हुआ उसे अपनी जीविका का साधन बना लेता है, उस नरक में डाला जाता है। उसे पत्तों द्वारा अङ्ग–छेदन की यन्त्रणा तो होती है, ऊपर से यमदूत भी उसे कोड़ों से मारते रहते हैं। उस समय उस मार से बचने के लिए वह इधर–उधर भागता है, किन्तु रक्षा के लिए कोई भी स्थान नहीं

१– गायत्री पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ७६
२– गायत्री पुराण, वही, पृ०स० ७६

मिलता। सर्वत्र काँटे बिछे होते हैं[1] और सदा तीक्ष्ण धार वाले पत्ते गिरते रहते हैं।

शूकर मुख नामक नरक, शूकर के मुख के समान, किन्तु अत्यधिक भयंकर हैं। वहाँ निरपराध को दण्ड देने वाले राजा या दण्डाधिकारी यमदूतों द्वारा दिए जाने वाले त्रास को भोगते हैं। वहाँ एक कोल्हू जैसा यन्त्र भी है, जिसका आकार अद्‌भुत है। उसे देखते ही रोमान्च होने लगता है। उस नरक में डाले गए जीव उस यन्त्र में गन्ने के समान डालकर पेरे और निचोड़े जाते है उस समय जो भयंकर यन्त्रणा उसे होती है वह प्राणी से नहीं कही जा सकती है।[2]

अन्धकूप नामक नरक भी विचित्र प्रकार का है। उसकी आकृति का ज्ञान तो नाम से ही हो जाता है। वहाँ पशु–पक्षी, कीट, पतङ्ग, सर्प, बिच्छू ततैया आदि की अधिकता भी रहती है। वस्तुतः ये सब जीव वहीं होते हैं, जिनकी हत्या उस दण्ड भोगने वाले प्राणी ने की हो अर्थात् इस नरक में जाने पर वही जीव उसे काटते खाते है, जो अपनी हिंसा का प्रतिहिंसा रूप प्रतिशोध लेते हैं। इसलिए ज्ञानी जन बतलाते हैं कि प्राणी की हिंसा न करें, किसी को कष्ट मत दीजिए। धरती में पाँव रखने से पहले देख लो कि वहाँ कोई चींटी आदि जीव–जन्तु तो नहीं है। जिनके द्वारा जान–बूझकर जीवों की हत्या की जाती है, उन्हें यमदूत उस अन्धकूप में डालकर इसी प्रकार की यातनाएं प्राप्त कराते हैं। इस नरक में सोना, बैठना भी पीडा प्रद ही होता है।[3]

कृमि भोजन संज्ञक नरक की प्राप्ति उन्हें होती है, जो पंचयज्ञादि कर्म न करें, वैश्वानर अग्नि को सन्तुष्ट न करें, तथा अतिथि सत्कार आदि से विमुख रहें। मनीषी जन कहते हैं। कि जो कुछ प्राप्त हो उसे बाँटकर खाना चाहिए। हम अकेले खाते रहे और दूसरे हमारा मुख देखें, ऐसी पेटूपन की वृत्ति भी महापाप में संम्मिलित है। ऐसे व्यक्तियों को इस एक लाख योजन विस्तार वाले, कृमियों से भरे हुए कुण्ड में डाला जाता है, जहाँ प्राणी को कीड़े काट–काट कर खाते रहते हैं।

१– गायत्री पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ७७

२– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ७७

३– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ७८

यह स्थिति अगणित दिनों तक चलती रहती है, लगता है कि उस यन्त्रणा का कभी अन्त ही नहीं होगा।[१]

संदंशन नामक नरक अत्यधिक भयंकर है। उसमें जो भी प्राणी डाले जाते हैं, उन्हें यमदूत अग्नि में जलाते हैं और फिर उनकी त्वचा को चिमटों से पकड़–पकड़कर खींचते हैं। इस नरक की प्राप्ति उन्हें होती है, जो साधुजन तथा दुर्बल मनुष्यों के धन आदि को बल–पूर्वक छीनते अथवा चुरा लेतें है। किसी प्रकार की विपत्ति के उपस्थित होने पर विवश हुआ मनुष्य यदि ऐसा पाप करे तो अपराध की अधिकता में कुछ कमी आ जाती है और तब दण्ड भी कम ही भोगना पड़ता है किन्तु जो लोग जान–बूझकर अकारण ही ऐसा अपराध करते हैं, उनके लिए संदंशन नरक की यन्त्रणा उचित मानी गई है।[२]

इससे भी विकट यन्त्रणा वाला नरक तप्तसर्मि है, जहॉ नारकीय जीव कोड़े से पीटे जाते हैं और फिर तपाई हुई, लोहे की मूर्ति से आलिंगन कराते हैं। वह मूर्ति अग्नि के समान लाल और दहकती हुई होती है। जिसका आलिंगन करने से प्राणी दूर भागना चाहता है किन्तु यम के प्रचण्ड दूत उसे बलपूर्वक वैसा करने को बाध्य करते हैं। यदि यह दण्ड किसी पुरुष को दिया जाता है, तो तप्त लौह मूर्ति स्त्री की होती है और यदि किसी स्त्री को दिया जाता है तो लौह प्रतिमा मनुष्याकार होती है। यह दण्ड उन्हीं पुरुषों को दिया जाता है, जो व्याभिचार, बलात्कार, अभोग्या से भोग करते हैं, तथा वे स्त्रियाँ उस नरक को प्राप्त होती हैं जो पर पुरुषों में आसक्त रहती हैं और व्यभिचार में रुचि रखती हैं।[३]

ब्रह्मकण्टक, शाल्मली नरक यन्त्रणा देने का ढंग अपने अलग प्रकार का है। इसमें अनेक वृक्ष ऐसे हैं जो शाल्मली समान तथा वस्त्र तुल्य काँटों से आवृत्त हैं। इसमें उन पापियों को, उन वृक्षों पर चढ़ने को बाध्य किया जाता हैं, जब वे चढ़ जाते हैं, तब वहाँ काँटों पर बैठाकर जीवों

१– गायत्री पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ७८

२– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ७८

३– गायत्री पुराण, वही, पृ०स० ७६

को बार–बार घसीटते हैं। उस भीषण वेदना के कारण दण्ड भोगने वाले प्राणी आर्त्तनाद करते हैं। उस नरक की प्राप्ति उन प्राणियों को होती है, जो अपने मनुष्य जन्म में ऐसे अधिक कामुक रहे, जिन्होंने गाय आदि पशुओं से मैथुन किया हो, इस दण्ड की प्राप्ति उन स्त्रियों को भी होती है, जो अश्व श्वान, प्रभृति से अपनी काम–सन्तुष्टि में रूचि लेती हैं।[१]

पहले वैतरणी नामक नरक का होना भी बतलाया गया है। यह एक ऐसी नदी है जिसमें मल–मूत्र पूय, रक्त, केश, नख, अस्थि भेद, मांस, वसा आदि भरे रहते हैं। यहॉ जो जीव जन्तु रहते हैं, वे सब पापियों को सब ओर से काटते खाते हैं। उनके उस आक्रमण से बचना तो असम्भव है ही, शरीर का माँस, मेद, रक्त, चर्बी आदि नष्ट होने पर भी दण्ड भोगने वाले के प्राण नहीं निकलते, और वह निरन्तर दन्शित, भक्षित होता रहता है। इस नरक का दण्ड उन व्यक्तियों को भोगना पड़ता है, जो राजवंश में उत्पन्न हुए राजपद पर आसीन अथवा युवराज रहे और अपने जीवन में क्षत्रिय धर्म और मानव धर्म की मर्यादा को जिन्होंने अपने राजमद में विनष्ट कर दिया था।[२]

पूयोद संज्ञक नरक की प्राप्ति उन्हें होती हैं, जो पतित, धर्म–विरत तथा पुश्चली स्त्रियों को अपनी पत्नी बनाकर असमय ही अनाचार करते हैं तथा पशुओं के समान समागम करने में रुचि रखते हैं। जिन्हें सामाजिक मर्यादा का ध्यान नहीं रहता तथा निर्लज्ज की भॉति रहते हुए भोग–वासना में पड़े रहते हैं। इस पूयोद नरक में मल–मूत्र, मूय आदि का आधिक्य है और वे सब वस्तुएं समुद्र के समान तरंगित रहती हैं। पापियों को उसी समुद्र में पड़े रहकर उन्हीं पदार्थों को खाना पीना पड़ता है।[३]

१– गायत्री, पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ७६

२– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ८०

३– गायत्री, पुराण, वही, पृ०सं० ८०

प्राणरोध नामक नरक में यमदूत बाण चलाने और विलक्ष्य साधने का अभ्यास करते रहते हैं। यह अभ्यास उन पापियों पर किया जाता है, जो द्विजाति जन उच्च एवं सात्विक आहार–विहार के विपरीत आचरण तथा अपने मनोरंजन के लिए खान, गर्दभ प्रवृत्ति जीवों को पालते हैं और उनकी तुलना में मनुष्यों को कुछ भी नहीं समझते। मरने के पश्चात ऐसे प्राणरोध संज्ञक नरक में डाले जाते हैं तथा यमदूतों के बाणों में ऐसे ही बींधे जाते हैं। जैसे कि शिकार को शिकारी बींधता है, किन्तु यह प्राणी मरणान्तक जैसी पीड़ा तो निरन्तर भोगते हैं, किन्तु उनके प्राण नहीं निकल पाते।[१]

विशसन संज्ञक नरक में प्राणी गड़ासे के द्वारा ऐसे काटे जाते हैं जैसे कि गन्ना आदि काटते है। यह नरक उन पापियों को प्राप्त होता है, जो दम्भी और पाखण्डी मनुष्य यज्ञादि में जो पशुओं का वध करते हैं तथा पशु वध को आवश्यक बताकर भ्रम फैलाते है और हिंसा करते–कराते है।

लालाभक्ष नामक नरक लार, वीर्य आदि का पान कराते हैं। इस नरक की प्राप्ति उन अनाचारियों को होती है जो अपनी पत्नी होने वाली कन्या से विवाह से पूर्व ही मैथुन करते हैं। यमदूत उन्हें लालकुण्ड में डालकर वीर्यादि का ही पान कराते हैं

सारमेदायन नरक में अत्यन्त भयंकर वज्र के समान, तीक्ष्ण दाढ़ों वाले, विशाल शरीर के सात सौ बीस श्वान पापियों को दण्ड देने के लिए नियुक्त हैं। जो चोर, डाकू आदि निर्दोष व्यक्तियों का धन लूटते, उन्हें मारते और घरों में आग लगा देते हैं, अथवा जो राजा या शासक निरपराध प्रजा के ग्राम, घर आदि जला देते हैं, उन्हें मारते हैं, विष दिलाते हैं, वे इस नरक में लाए जाते हैं और वे कुत्ते उन पापियों को बड़े उत्साह से फाड़–फाड़कर भक्षण करते हैं। उस समय की यन्त्रणा अत्यन्त असहनीय होती है।[२]

१– गायत्री पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ८१

२– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ८१

अवीचि संज्ञक नरक में सौ योजन का विस्तार वाला एक विशाल गिरिश्रृंग है। वहाँ पहुँचाए गए पापियों को यमदूत ऊपर से बार–बार नीचे गिराते और अनेक प्रकार की यन्त्रणा देते हैं। यहाँ वे प्राणी पहुँचाए जाते हैं, जो मिथ्या साक्षी देते हैं, लेन–देन में झूठ बोलते हैं, दान की हुई वस्तु को हड़प लेते हैं। यहॉ पाषाण की धरती, जल के प्रतीत होती है तथा जो प्राणी इस पर्वत शिखर से नीचे गिराए जाते हैं, उनके शरीर के अनेक टुकड़े होने पर भी मृत्यु को प्राप्त नहीं होते। वे बार–बार शिखर पर ले जाए जाकर गिराए जाते हैं।[१]

अयःपान नामक नरक और भी अधिक भयंकर है। यहाँ यमदूत पापियों की छाती पर चढ़कर उसे अग्नि से पिघला हुआ लोहा पिलाते हैं। यह नरक उन द्विजातियों के लिए है, जो मदिरा पीकर कर्म अकर्म भूल जाते हैं अथवा जो व्यक्ति, पुरुष हो या स्त्री, अपने व्रत को त्याग देते हैं। इस नरक की प्राप्ति उन्हें भी होती है, जो यज्ञ के समय के अतिरिक्त, अन्य समय में सोमपान करते हैं। यह नरक अत्यन्त त्रासदायक है।[२]

क्षार कर्दम नरक में पापियों को उल्टा लटकाकर अनेक प्रकार से पीड़ा पहुँचाई जाती है। यह दण्ड उनको दिया जाता है, जो अधम, अपने अहंकारवश दूसरों को नीचा समझते हैं तथा अपने से अधिक सम्मानीय व्यक्तियों की निन्दा करते तथा उनका मन, वचन, कर्म से किसी भी प्रकार का तिरस्कार करते हैं।[३]

नरमेध यज्ञ करने पर मनुष्य रक्षोगण नरक को प्राप्त होते हैं। जो पुरुष या स्त्री मानव–मांस का भोजन करते है, उन्हें भी इसी नरक में पहुँचाया जाता है। जैसे–कसाई पशुओं के गले छुरी काटता और चमड़ी उधेड़ता है, वैसे ही उन प्राणियों के शरीर काटे जाते हैं, तथा राक्षस रूपी भयंकर आकार के प्राणी इनके रक्त को पीते और मांस को खाते हुए प्रसन्नता से नाचते हैं, तथा दण्ड पाने वालों को अधिक त्रास देते हैं।

१– गायत्री पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं०, ८२

२– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ८२

३– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ८३

जो मनुष्य वनजीवों की हिंसा द्वारा जीविका चलाते हैं तथा पशु–पक्षियों को लुभाकर फॅसाते और शूल या किसी तीक्ष्ण शस्त्र से छेदते और उनकी हिंसा करते हैं ऐसे मनुष्यों को मरने पर शूलप्रोत नामक नरक में पहुॅचाया जाता है। उस नरक में यमदूत वैसे ही तीक्ष्ण–शूलों से गोदे जाते है तथा अत्यन्त कष्ट देते हुए भूखे–प्यासे रखते हैं। उस समय तीक्ष्ण चोंच वाले पक्षी भी चोंटते और भयानक पशु अपने सींग चुभा–चुभाकर पापियों को असहनीय यातनाएँ देते हैं।[१]

दन्दशूक नामक नरक में वे क्रूर स्वभाव के मनुष्य मरने पर पहुँचाए जाते हैं। जो लोग व्यर्थ ही जीव–जन्तुओं को मारते या पीडित करते हैं। उन पापियों को इस नरक में विद्यमान पँचमुहे और सतमुहे सर्प दंशित करते और फिर मूषक के समान निगल जाते हैं।

अवटनिरोधन नामक नरक उन पापियों के लिए है जो दूसरों को गहरे गड्ढों, कोटों या गुफाओं प्रभृति स्थानों में बन्द करके, उन्हें यातनाएँ देते हैं और भूखे प्यासे रखते हैं। यमदूत उन पापियों को विषैले धुएँ युक्त वाली अग्नि में डाल देते हैं।

जो गृहस्थ अभ्यागतों और अतिथियों का तिरस्कार करते तथा उन पर क्रोध करते, उन्हें गाली देते या क्रूर दृष्टि से देखते हैं अथवा उनके हथियार से या आग से हत्या कर देते हैं, वे पापी मृत्यु होने पर इस नरक में दण्ड पाते हैं। यहाँ वज्र जैसी तीक्ष्ण चोंच वाले पक्षी उनकी आँखों को चोंच से कुरेदते और खींचकर निकाल लेते हैं तथा बहुत प्रकार से उन पापियों को यातनाएँ देते हैं।[२]

सूचीमुख नामक नरक तो बहुत ही दुःख देने वाला है। वहाँ प्राणी को चीर–फाड़ कर बार–बार इस प्रकार की सिलाई की जाती है, जैसे कि दर्जी वस्त्रों की सिलाई किया करता है। उस नरक में वे प्राणी पहुँचाये जाते हैं, जो अपने धन के अहङ्कार में चूर रहकर किसी को कुछ नहीं समझते। ऐसे मनुष्य किसी पर विश्वास नहीं करते तथा दूसरों के साथ विश्वास घात करने

१– गायत्री पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ८३

२– गायत्री पुराण, वही, पृ०सं० ८४

से नहीं चूकते। वे अनुचित उपायों से धन कमाते और धन की रक्षा के लिए भी अनुचित उपाय काम में लाते तथा किसी पर सन्देह होने पर उसकी हिंसा या दुर्गति पर उतारू हो जाते हैं। सूचीमुख नरक में उन्हीं को अनेक प्रकार से सन्त्रस्त किया जाता है।

उपर्युक्त अट्ठाईस नरकों के अतिरिक्त और भी बहुत से नरक हैं, जो पापियों के कर्मफल के अनुसार ही न्यूनाधिक दण्ड के लिए बनाए गए हैं। अल्प पापों का भोग पहिले करा दिया जाता है, जिससे कि प्राणी शुद्ध होकर पुनः शुभ कर्मों में लग सके। जिनके पुण्य कर्म न्यून होते हैं, उन्हें पहले सुख भोग की प्राप्ति कराई जाती है, और उसके पश्चात कर्मानुरूप नरकों में डालकर दण्ड दिया जाता है। कर्मों का भोग निश्चित है, उसे कोई टाल नहीं सकता।[1]

शुभ कर्म भी कई प्रकार के हैं, जिनमें काम्यकर्म और निष्काम साधना रूप दो भेद प्रमुख है, काम्य कर्म यदि भौतिक सुखों के लिए है, तो उनका सुख और भोग पृथिवी पर ही होगा। जो कर्म स्वर्गादि की अभिलाषाओं से किए जाते हैं, वे भी नाशवान हैं क्योंकि वे स्वर्ग में जाकर वहाँ के भोगों को एक निश्चित अवधि तक ही प्राप्त करते हैं। जब उनके पुण्यों का क्षय हो जाता है, तब देव गण उन्हें स्वर्ग से धरती की ओर धकेल देते हैं, जैसे कि–राजा ययाति को धकेल दिया गया है।

जो मनुष्य सांसारिक वासनाओं का पूर्ण रूप से त्याग करके केवल मोक्ष की कामना करते हैं, उन्हें अवश्य ही मोक्ष–प्राप्ति सम्भव है। भगवती गायत्री की कृपा से वे मुमुक्षु जन निश्चय ही ईश्वर प्रणिधान के सफल अधिकारी हो सकते हैं। वस्तुतः उनकी ऐसी उच्च गति उनके अत्यन्त शुद्ध आचरण तथा दया, क्षमा, परोपकारादि शुभ संकल्पों के द्वारा होती है।[2]

गायत्री पुराण में वर्णित कर्मयोग के द्वारा प्राप्त होने वाले फलों का वर्णन करने के पश्चात मत्स्य पुराण का विशद अध्ययन के बाद पाया गया है कि उसमें कर्मयोग के विषय में इस प्रकार

१– गायत्री पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ८४

२– कर्मयोगोद्भवं ज्ञानं तस्मात् तत्परम् पदम्।
कर्मज्ञानोद्भवं ब्रह्म न च ज्ञानकर्मणः।। –मत्स्य पुराण, सं०–१, कल्याण में उद्धृत वर्ष ५८ सं० ६, पृ०सं० २१०

से नहीं चूकते। वे अनुचित उपायों से धन कमाते और धन की रक्षा के लिए भी अनुचित उपाय काम में लाते तथा किसी पर सन्देह होने पर उसकी हिंसा या दुर्गति पर उतारू हो जाते हैं। सूचीमुख नरक में उन्हीं को अनेक प्रकार से सन्त्रस्त किया जाता है।

उपर्युक्त अट्ठाईस नरकों के अतिरिक्त और भी बहुत से नरक हैं, जो पापियों के कर्मफल के अनुसार ही न्यूनाधिक दण्ड के लिए बनाए गए हैं। अल्प पापों का भोग पहिले करा दिया जाता है, जिससे कि प्राणी शुद्ध होकर पुनः शुभ कर्मों में लग सके। जिनके पुण्य कर्म न्यून होते हैं, उन्हें पहले सुख भोग की प्राप्ति कराई जाती है, और उसके पश्चात कर्मानुरूप नरकों में डालकर दण्ड दिया जाता है। कर्मों का भोग निश्चित है, उसे कोई टाल नहीं सकता।[१]

शुभ कर्म भी कई प्रकार के हैं, जिनमें काम्यकर्म और निष्काम साधना रूप दो भेद प्रमुख है, काम्य कर्म यदि भौतिक सुखों के लिए है, तो उनका सुख और भोग पृथिवी पर ही होगा। जो कर्म स्वर्गादि की अभिलाषाओं से किए जाते हैं, वे भी नाशवान हैं क्योंकि वे स्वर्ग में जाकर वहाँ के भोगों को एक निश्चित अवधि तक ही प्राप्त करते हैं। जब उनके पुण्यों का क्षय हो जाता है, तब देव गण उन्हें स्वर्ग से धरती की ओर धकेल देते हैं, जैसे कि–राजा ययाति को धकेल दिया गया है।

जो मनुष्य सांसारिक वासनाओं का पूर्ण रूप से त्याग करके केवल मोक्ष की कामना करते हैं, उन्हें अवश्य ही मोक्ष–प्राप्ति सम्भव है। भगवती गायत्री की कृपा से वे मुमुक्षु जन निश्चय ही ईश्वर प्रणिधान के सफल अधिकारी हो सकते हैं। वस्तुतः उनकी ऐसी उच्च गति उनके अत्यन्त शुद्ध आचरण तथा दया, क्षमा, परोपकारादि शुभ संकल्पों के द्वारा होती है।[२]

गायत्री पुराण में वर्णित कर्मयोग के द्वारा प्राप्त होने वाले फलों का वर्णन करने के पश्चात मत्स्य पुराण का विशद अध्ययन के बाद पाया गया है कि उसमें कर्मयोग के विषय में इस प्रकार

१– गायत्री पुराण, स० डा० चमन लाल गौतम, पृ०सं० ८४

२– कर्मयोगोद्भवं ज्ञानं तस्मात् तत्परम् पदम्।
कर्मज्ञानोद्भवं ब्रह्म न च ज्ञानकर्मणः।। –मत्स्य पुराण, सं०–१, कल्याण में उद्धृत वर्ष ५८ सं० ६, पृ०सं० २१०

कहा गया है कि कर्मयोग ज्ञान योग से हजारों गुना अधिक प्रशस्त है क्योंकि ज्ञान, कर्म योग से ही प्रादुर्भूत होता है। अतः वह परमपद है। ब्रह्म भी ज्ञान से ही उद्भूत होता है।[1] कर्म के बिना तो ज्ञान की सत्ता ही नहीं है। इसलिए कर्मयोग के अभ्यास में संलग्न मनुष्य अविनाशी तत्त्व को प्राप्त कर लेता है। सम्पूर्ण वेद और वेदज्ञों के आचार–विचार धर्म के मूल हैं। उनमें आठ प्रकार के आत्मगुण प्रधान रूप से विद्यमान रहते हैं, जैसे– समस्त प्राणियों पर दया, क्षमा, दुःख से पीड़ित प्राणी को आश्वासन प्रदान करना और उसकी रक्षा करना जगत में किसी से ईर्ष्या, द्वेष न करना, बाह्य एवं आन्तरिक पवित्रता, परिश्रम रहित अथवा अनायास प्राप्त हुए कार्यों के अवसर उन्हें माङ्गलिक आचार–विचार के द्वारा सम्पन्न करना, अपने द्वारा उपार्जित द्रव्यों से दीन–दुःखियों की सहायता करते समय कृपणता न करना तथा परायेधन और पराई स्त्री के प्रति सदा निःस्पृह रहना पुराणों के ज्ञाता विद्वानों द्वारा ये आठ आत्मगुण बतलाए गए हैं।[2] यही कर्म–योग, ज्ञान योग का साधक है। कर्म योग की महत्ता पर मत्स्य पुराण में यह भी कहा गया है कि प्रति–दिन सर्वदा देवताओं, पितरों और मनुष्यों को यज्ञों द्वारा तृप्त करना चाहिए। साथ ही पितरों और ऋषियों के तर्पण का कार्य भी जरूरी है। विद्वान पुरूष को चाहिए कि वह स्वाध्याय द्वारा देवताओं की, हवन द्वारा ऋषियों की श्राद्ध द्वारा पितरों की, अन्न द्वारा अतिथियों की तथा बलि कर्म द्वारा मृत प्राणियों की विधि पूर्वक अर्चना करें,[3] गृहस्थ के घर में जीव हिंसा के पाँच स्थानों पर घटित हुए पाप की

१– न च द्राव्येषु कार्पण्यमार्तेषूपार्जितेषु च।
तथा स्पृहा परद्रव्ये परस्त्रीषु च सर्वदा।।

२– अष्टावात्म गुणाः प्रोक्ताः पुराणस्य तु कोविदैः।
अयमेव क्रियायोगो ज्ञानयोगस्य साधकः।।
–मत्स्य पुराण, सख्या–१ कल्याण में उद्धृत वर्ष–५८,संख्या–६, पृ०सं० २१० श्०सं०–१०–४

३– देववानां पितृणां च मनुष्याणा च सर्वदा।
कुर्यादहरहर्यज्ञैर्भूताषिगणतर्पणम्।।
स्वाध्यायैश्चर्चयेन्चर्षीन् होमैर्विद्वान यथा विधि।
पितृम श्राद्वैरन्नदानै र्भूतानि बलि कर्मभिः।।
मत्स्य पुराणाङ्क संख्या १, वही, श्०सं० १३,१४, पृ०सं० २१०

निवृत्ति के लिए इन पॉच प्रकार के यज्ञों का विधान बतलाया गया है। गृहस्थ के पाँच स्थान ये हैं–कण्डनी वस्तुओं के कूटने का पात्र ओखली, खरल आदि, पेषणी (पीसने का उपकरण चक्की, सिलवट आदि), चुल्ली (चूल्हा) जलकुम्भी (पानी रखे जाने वाले घड़े) और प्रमार्जनी (झाड़ू आदि)। इन स्थानों पर उत्पन्न हुए पाप के कारण गृहस्थ पुरूष स्वर्ग नहीं जा सकता।[1] अतः उन पापों के **विनाश के लिए पाँच यज्ञ बताए जा चुके हैं।**

मनुष्य अपने सम्पूर्ण जीवन में अच्छे या बुरे दोनों ही प्रकार के कर्म करता रहता है। जिससे उसे कर्मों का फल अच्छा प्राप्त होता है जो कि पुण्य कर्मों के नाम से जाने जाते हैं ये पुण्य–कर्म नदी, बावली, मकान तथा यज्ञादि करना पुण्य कर्म माना जाता है। जो बुरे कर्म होते हैं उन्हें अपुण्य या पाप कर्म के नाम से जाना जाता है। अतः भविष्य पुराण में विविध प्रकार के पापो एवं पुण्य कर्मों के फल का वर्णन किया गया है। पाप कर्म को ही अधर्म या अधर्म कर्म के नाम से जाना जाता है। अधर्म कर्म करने से जीव घोर नरक में गिरते हैं और अनेक प्रकार की यातनाएं भोगते हैं। उस अधम कर्म को ही पाप और अधर्म कहते हैं। चित्त वृत्ति के भेद से अधर्म का भेद जानना चाहिए। स्थूल, सूक्ष्म, अतिसूक्ष्म आदि भेदों के द्वारा करोड़ों प्रकार के पाप हैं। परस्त्री का चिन्तन, दूसरे का अनिष्ट और अकार्य (कुकर्म) में अभिनिवेश– ये तीन प्रकार के मानस पाप हैं। अनियन्त्रित प्रलाप, अप्रिय, असत्य, परनिन्दा और पशुनता अर्थात् चुगली– ये पॉच वाचिक पाप हैं। अभक्ष्य भक्षण, हिंसा, मिथ्या काम सेवन (असंयमित जीवन व्यतीत करना) और पर धन हरण– ये चार कायिक पाप कहे गए हैं। इन बारह कर्मों को करने से नरक की प्राप्ति होती है। इन कर्मों के भी अनेक भेद होते हैं। जो पुरुष संसार रूपी सागर से उद्वार करने वाले महादेव अथवा

१– पञ्चैते विहिता यज्ञाः पञ्चसूनापनुत्तये।
कण्डनी, पेषणी, चुल्ली, जल कुम्भी प्रमार्जनी।। १५।।

२– पञ्च सूना गृहस्थस्य तेन स्वर्ग न गच्छति।
तत्पापनाशनायामी पञ्च यज्ञाः प्रकीर्तिताः।। ११।।
–मत्स्य पुराण, संख्या–१ कल्याण में उद्धृत वर्ष–५८,संख्या–६, पृ०सं० २१०, श्र० सं० १५, १६

भगवान विष्णु से द्वेष रखते हैं, वे घोर नरक में पडते है। ब्रह्महत्या, सुरापान, सुवर्ण की चोरी और गुरूपत्नी– ये चार महापातक हैं। इन पातकों को करने वालों के सर्म्पक में रहने वाला मनुष्य पाँचवाँ महापातकी गिना जाता है। ये सभी नरक में जाते हैं।[1]

अब उपपातक के विषय में बतलाया गया है। ब्राह्मण को कोई पदार्थ देने की प्रतिज्ञा करके फिर नहीं देना, ब्राह्मण धन, हरण करना, अत्यन्त अहङ्कार, अतिक्रोध, दम्भिकत्व, कृतघ्नता, कृपणता, कुमारी गमन, स्त्री, पुत्र आदि को बेचना, स्त्री धन से निर्वाह करना, स्त्री की रक्षा न करना, ऋण लेकर न चुकाना देवता, अग्नि, साधु गौ, ब्राह्मण, राजा और पतिव्रता की निन्दा करना आदि उपपातक हैं। इन पापों को करने वाले पुरुषों का जो संसर्ग करते हैं। वे भी पातकी होते हैं इस प्रकार पाप करने वाले मनुष्यों को मृत्यु के बाद यमराज नरक में ले जाते हैं। जो भूल से पाप करते हैं, उनको गुरूजनों की आज्ञा के अनुसार प्रायश्चित करना चाहिए। जो मन, वचन, कर्म से पाप करते हैं एवं दूसरों से कराते हैं अथवा पाप करते हुए पुरुषों का अनुमोदन करते हैं, वे सभी नरक में जाते हैं और जो उत्तम कर्म करते हैं वे स्वर्ग में सुख से आनन्द भोगते हैं। अशुभ कर्मों का अशुभ फल और शुभ कर्मों का शुभ फल होता है।[2]

जीव को अपने कर्मानुसार फल भोगना पड़ता है। इसलिए शुभ कर्म ही करना चाहिए। किए गए कर्मों का फल बिना भोगे किसी प्रकार नष्ट नहीं होता। धर्म करने वाले सुख–पूर्वक परलोक जाते हैं और पापी अनेक प्रकार के दुःख का भोग करते हुए यमलोक जाते हैं। इसलिए सदा धर्म करना चाहिए। जीव छियासी हजार योजन चलकर वैवस्वतपुर में पहुँचता है। पुण्यात्माओं को इतना बड़ा मार्ग निकट ही जान पड़ता है और पापियों के लिए बहुत लम्बा हो जाता है। पापी जिस मार्ग से चलते हैं, उसमें तीखे कांटे, कंकड़, पत्थर, कीचड, गढ्डे और तलवार की धार

१– संक्षिप्त भविष्य पुराणाङ्कसंख्या–१ कल्याण में उद्धृत वर्ष–५८,संख्या–६, पृ०सं० २८३

२– संक्षिप्त भविष्य पुराणाङ्कपृ०सं० २८३

के समान तीक्ष्ण पत्थर पड़े रहते हैं और लोहे की सूईयां बिखरी रहती हैं। उस मार्ग में कहीं अग्नि, कहीं सिंह, कहीं व्याघ्र और कहीं–कहीं मक्षिका, सर्प, वृश्चिक आदि दुष्ट जन्तु घूमते रहते हैं। कहीं पर डाकिनी, शाकिनी रोग और बड़े क्रूर राक्षस दुःख देते रहते हैं। उस मार्ग में न कहीं छाया है और न जल। इस प्रकार के भयंकर मार्ग से यमदूत पापियों को लोहे की श्रृंखला से बाँधकर घसीटते हुए ले जाते हैं। उस समय अपने बन्धु आदि से रहित वे प्राणी अपने कर्मों को सोचते हुए रोते रहते हैं। भूख और प्यास के मारे उनके कण्ठ, तालू और ओष्ठ सूख जाते हैं। भयंकर यमदूत बार–बार उन्हें ताडित करते हैं और पैरों में अथवा चोटी में सॉकल से बाँधकर खींचते हुए ले जाते हैं। इस प्रकार दुःख भोगते–भोगते वे यमलोक में पहुँचते हैं और वहाँ अनेक यातनाएँ भोगते हैं।

पुण्य करने वाले उत्तम मार्ग से सुख–पूर्वक पहुँचकर सौम्य स्वरूप धर्मराज का दर्शन करते हैं और वे उनका बहुत आदर करते हैं, क्योंकि उन्होंने दूसरों का उपकार किया है।[१]

सातवें पाताल में घोर नरक के बीच अतिदारुण अट्ठाइस करोड़ नरक हैं, जिनमें पापी जीव यातना भोगते हैं यमदूत उन पापियों को ऊँचे वृक्षों की शाखाओं में टांग देते हैं और सैकड़ों मन लोहा उनके पैरों में बाँध देते हैं। उस बोझ से उनका शरीर टूटने लगता है, और वे अपने अशुभ कर्मों को यादकर रोते और चिल्लाते हैं। तपाये हुए काँटों से युक्त लौह दण्ड के चाबुकों से यमदूत उन्हें बार–बार ताड़ित करते हैं और साँपों से कटवाते हैं। जब उनके देहों में घाव हो जाता है तब उनमें नमक लगाते हैं। कभी उनको उतार कर खौलते हुए तेल में डालते हैं, वहाँ से निकालकर विष्ठा के कूप में डुबोते हैं, जिनमें कीड़े काट–काट कर खाते हैं। फिर भेद रुधिर पूय आदि के कुण्डों में उनको ढकेल देते हैं। जहाँ लोहे की चोंच वाले काक और श्वान आदि जीव उनका मांस नोच–नोच कर खाते है। कभी उनको तीक्ष्ण शूलों में पिरोते हैं। अभक्ष्य–भक्षण और मिथ्या भाषण

१– कल्याण सक्षिप्त भविष्य पुराणाङ्क, गीता प्रेस गोरखपुर, पृ०सं० २८४

करने वाली जिह्वा को बहुत दण्ड मिलता है। जो पुरुष माता पिता और गुरू को कठोर बचन बोलते हैं, उनके मुख में जलते हुए अङ्गारे भर दिए जाते हैं और घावों में नमक भरकर खौलता हुआ तेल डाल दिया जाता है। जो अतिथि को अन्न जल दिए बिना उसके सम्मुख ही स्वयं भोजन करते हैं, वे इक्षु की तरह कोल्हू में पेरे जाते हैं तथा वे असिताल वन नामक नरक में जाते हैं। इस प्रकार अनेक क्लेश भोगते रहने पर भी उनके प्राण नहीं निकलते। जिसने पर नारी के साथ संग किया हो, यमदूत उसे तप्त लोहे की नारी से आलिंगन कराते हैं और पर पुरुष गामिनी स्त्री को तप्त लौह पुरुष से लिपटाते हैं और कहते हैं कि जिस प्रकार तुमने अपने पति का परित्याग कर पर पुरुष का आलिंगन किया, उसी प्रकार से इस लौह पुरुष का भी आलिंगन करो। जो पुरुष देवालय बाग, वापी, कूप, मठ आदि को नष्ट करते हैं और वहॉ रहकर मैथुन आदि अनेक प्रकार के पाप करते हैं, यमदूत उनको अनेक प्रकार के यन्त्रों से पीड़ित करते हैं, और वे जब तक चन्द्र–सूर्य हैं, तब तक नरक की अग्नि में पड़े, जलते रहते हैं। जो गुरू की निन्दा श्रवण करते हैं, उनके कानों को दण्ड मिलता है। इस प्रकार जिन–जिन इन्द्रियों से पाप करते हैं, वे इन्द्रियाँ कष्ट पाती हैं। इस प्रकार की अनेक घोर यातना पापी पुरूष सभी नरकों में भोगते हैं परन्तु उनके प्राण नहीं निकलते।[१]

इससे भी अधिक दारुण यातनाएँ हैं, मृदुचित्त पुरूष उनको सुनकर दहलने लगता है। पुत्र, मित्र, स्त्री आदि के लिए प्राणी अनेक प्रकार का पाप करता है, परन्तु उस समय कोई सहायता नहीं करता। केवल एकाकी ही वह दुःख भोगता हैं और प्रलय पर्यन्त में पड़ा रहता है इसलिए बुद्धिमान मनुष्य शरीर को नश्वर जानकर लेशमात्र भी पाप न करें, पाप से अवश्य ही नरक भोगना पड़ता है। पाप का फल दुःख है और नरक से बढकर अधिक दुःख कहीं नहीं है। पापी मनुष्य नरक वास के अनन्तर फिर पृथ्वी पर जन्म लेते हैं। वृक्ष आदि अनेक प्रकार की स्थावर योनियों में वे

१– कल्याण सक्षिप्त भविष्य पुराणाङ्क, गीता प्रेस गोरखपुर, पृ०सं० २८५

जन्म ग्रहण करते हैं और अनेक कष्ट भोगते हैं। अनन्तर कीट, पतंग, पक्षी, पशु आदि अनेकों योनियों में जन्म लेते हुए अति दुर्लभ मनुष्य जन्म पाते हैं। स्वर्ग एवं मोक्ष देने वाले मनुष्य जन्म को पाकर ऐसा कर्म करना चाहिए, जिससे नरक न देखना पड़े। यह मनुष्य योनि देवताओं और असुरों के लिए भी अत्यन्त दुर्लभ हैं। धर्म से ही मनुष्य का जन्म मिलता है। मनुष्य–जन्म पाकर उसे धर्म की वृद्धि करनी चाहिए। जो अपने कल्याण के लिए पुण्य करता है, वही बुद्धिमान है। जिसने ऐसा नहीं किया, उसने अपनी आत्मा के साथ वन्चना की। जब तक यह शरीर स्वस्थ है, तब तक जो कुछ पुण्य बन सके, वह कर लेना चाहिए। बाद में कुछ भी नहीं हो सकता। दिन–रात के बहाने नित्य आयु के ही अंश खण्डित हो रहे हैं, फिर भी मनुष्य को बोध नहीं होता कि एक दिन मृत्यु आ पहुँचेगी।[१] यह तो किसी को भी निश्चय नहीं है कि किसकी मृत्यु कब आएगी फिर मनुष्य को क्यों कर धैर्य और सुख मिलता है। यह जानते हुए कि एक दिन इन सभी सामग्रियों को छोड़कर अकेले चले जाएंगे, फिर अपने हाथ से ही अपनी सम्पत्ति सत्पात्रों को क्यों नहीं बाँट देते? मनुष्य के लिए दान ही पाथेय अर्थात् रास्ते के लिए भोजन है। जो दान करते हैं, वे सुख–पूर्वक जाते है। दान हीन मार्ग में अनेक दुःख पाते हैं, भूखे मर जाते हैं। इन सब बातों का विचार कर पुण्य ही करना चाहिए, पाप से सदा बचना चाहिए। पुण्य कर्मों से देवत्व प्राप्त होता है और पाप करने से नरक की प्राप्ति होती है।

शिव पुराण में मनुष्य के द्वारा किए गए कर्मों का जो शुभ या अशुभ फल प्राप्त होता है। उनमें से जो अशुभ कर्मों के द्वारा नरक की यातना भोगनी पड़ती है, उन नरक.की यातना का वर्णन शिव पुराण में भी उपलब्ध है। पारवण्डियों के शास्त्र में प्रवृत्त होता है, वह द्विजिह्व नामक नरक में जाता है और द्विजिह्वा के आकर में आधे कोस तक फैले हुए तीक्ष्ण हलों द्वारा वहाँ उसे विशेष पीड़ा दी जाती है। जो क्रूर मनुष्य माता–पिता और गुरू को डाँटता है, उसके मुँह में कोड़ा से

१– आयुषः खण्डखण्डानि निपतन्ति तवाग्रतः। अहोरात्रापदेशेन किमर्थ नावबुध्यसे।। (उत्तर पर्व ६/१६६) भविष्य पुराणाङ्क, कल्याण गीता प्रेस गोरखपुर, पृ०सं० २८५

युक्त विष्ठा ठूँसकर उसे खूब पीटा जाता है। जो मनुष्य शिव–मन्दिर, बगीचे, बावली, कूप, तडाग तथा ब्राह्मण के स्थान को नष्ट–भ्रष्ट कर देते और वहाँ स्वेच्छानुसार रमण करते हैं, वे नाना प्रकार के भयंकर कोल्हू आदि के द्वारा पेरे और पकाए जाते हैं, तथा प्रलय काल पर्यन्त नरकाग्नियों में पकते रहते हैं। परस्त्रीगामी पुरुष उस–उस रूप से व्याभिचार करते हुए मारे पीटे जाते हैं। पुरुष अपने पहले जैसे शरीर को धारण करके, लोहे की बनी और खूब तपायी हुई नारी का गाढ आलिङ्.गन करके सब ओर से जलते रहते हैं। वे उस दुराचारिणी स्त्री का गाढ़ आलिङ्.गन करते और रोते हैं। जो सत्पुरुषों की निन्दा सुनते हैं उनके कानों में लोहे या ताँबे आदि की बनी हुई कीलें आग से खूब तपाकर भर दी जाती हैं, इनके सिवा जस्ते, शीशे और पीतल को गलाकर पानी के समान करके उनके कानों में भरा जाता है। फिर बारम्बार गरम दूध और तपाया हुआ तेल उनके कानों में डाला जाता है, फिर उन कानों पर वज्र का लेप सा कर दिया जाता है। इस तरह क्रमशः उनके कानों को उपर्युक्त वस्तुओं से भरकर उनकों नरकों में यातनाएँ दी जाती हैं। क्रमशः सभी नरकों में सब ओर ये यातनाएँ प्राप्त होती हैं और सभी नरकों की यातनाएँ बड़ा कष्ट देने वाली होती हैं। जो माता–पिता के प्रति भौहें टेढ़ी करते अथवा उनकी ओर उद्दण्डतापूर्वक दृष्टि डालते या आँख उठाते हैं,उनके मुख को अन्त तक लोहे की कील से दृढ़ता पूर्वक भर दिया जाता है। जो मनुष्य लुभाकर स्त्रियों की ओर अपलक दृष्टि से देखते हैं, उनकी आँखों में तपाकर आग के समान लाल की हुई सूइयाँ भर दी जाती हैं।[१]

जो देवता, अग्नि, गुरू तथा ब्राह्मणों को अग्रभाग निवेदन किए बिना ही भोजन कर लेते हैं उनकी जिह्वा और मुख में लोहे की सैकड़ों कीलें तपाकर ठूँस दी जाती हैं। जो लोग धर्म का उपदेश करने वाले महात्मा, कथावाचक की निन्दा करते हैं, देवता, अग्नि और गुरू के भक्तों की, सनातन धर्मशास्त्र की भी खिल्लियाँ उड़ाते हैं। उनकी छाती, कण्ठ जिह्वा, दाँतों की सन्धि, तालु, ओठ, नासिका, मस्तक तथा सम्पूर्ण अंगों की सन्धियों में आग के समान तपायी हुई तीन शाखा

१– संक्षिप्त शिव पुराण, अनुदित–हनुमान प्रसाद पोद्दार पृ०सं० ४९८

हैं। जो नराधम गुरूजनों का अपमान करने वाला तथा उनके प्रति दुर्वचन बोलने वाला है और वेद की निन्दा करने वाला, वेद बेचने वाला तथा अगम्या स्त्री से सम्भोग करने वाला है, वे सब के सब लवण नामक नरक में जाते हैं। चोर विलाहित नामक नरक में गिरता है। मर्यादा को दूषित करने वाले पुरुष की भी ऐसी ही गति होती है। जो पुरुष देवता, ब्राह्मण और पितृगण से द्वेष करने वाला है तथा रत्न को दूषित (उसमें मिलावट) करता है, वह कृमिभक्ष नामक नरक में पडता है। जो दूषित यज्ञ (दूसरों को हानि पहुँचाने के लिए आभिचारिक प्रयोग या हिंसा प्रधान तामस यज्ञ) करता है। कृमीश नामक नरक में जाता है। जो नराधम पितृगण, देवगण और अतिथियों को छोड़कर (बलिवैश्वदेव के द्वारा देवता आदि का भाग उन्हें अर्पण किए बिना ही) भोजन कर लेता है, वह उग्र लाल भक्ष नरक में गिरता है। जो शस्त्र समूहों का निर्माण करता है, वह भी उसी में जाता है। जो द्विज अन्त्यज्ञ से सेवा लेता है, असत्दान ग्रहण करता है, यज्ञ के अनाधिकारियों से यज्ञ कराता है और अभक्ष्य भक्षण करता है, ये सब के सब रूधिरौध (पूयवह) नामक नरक में गिरते हैं। जो सोमरस को बेचने वाले हैं, उनकी भी यही गति कही गयी हैं। यज्ञ और ग्राम को नष्ट करने वाला घोर वैतरणी नदी में पड़ता है।[१]

जो नयी जवानी से मतवाले हो धर्म की मर्यादा को तोड़ते हैं, अपवित्र आचार–विचार से रहते हैं और छल, कपट से जीविका चलाते हैं, वे कृत्य नामक नरक में जाते हैं। जो अकारण ही वृक्षों को काटता है, वह असिपत्र नामक नरक में जाता है। भेड़ों को बेचकर जीविका चलाने वाले तथा पशुओं की हिंसा करने वाले कसाई वह्निनज्वाल नामक नरक में गिरते हैं। भ्रष्टचारी ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य तथा जो कच्चे कपड़ों अथवा ईंट आदि को पकाने के लिए पजावे में आग देता है, वे सब उसी वह्निनज्वाल नरक में गिरते हैं। जो व्रतों का लोप करने वाले तथा अपने आश्रम से गिरे हुए हैं, वे दोनों ही प्रकार के पुरूष अत्यन्त दारूण संदंश नामक नरक की यातना में पडते है।

१– संक्षिप्त शिव पुराण, अनूदित, अनूदित हनुमान प्रसाद पोद्दार,कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर, पृ०सं० ५०४

जो पुरुष ब्रह्मचारी होकर भी स्वप्न में वीर्य स्खलन करते हैं तथा जो पुत्रों से विद्या पढ़ते हैं, वे श्वयोजन नामक नरक में गिरते है। इस तरह ये और भी सैकड़ों, हजारों नरक हैं, जिनमें पापकर्मी प्राणी यातनाओं की आग में डालकर पकाए जाते हैं। इन उपर्युक्त पापों के समान और भी सहस्रों पाप कर्म हैं, जिन्हें नरकों में पडकर मनुष्य भोगा करते हैं। जो लोग मन, वाणी, और क्रिया द्वारा अपने वर्ण और आश्रम के विरुद्ध कर्म करते हैं, वे नरक में गिरते हैं। नरक में सिर नीचा करके लटकाए गए प्राणी स्वर्ग लोक में रहने वाले देवताओं को देखा करते हैं, और देवता लोग भी नीचे दृष्टि डालने पर उन सभी अधोमुखी नारकीय जीवों को देखते हैं। पापी लोग नरक–भोग के अनन्तर क्रमशः उन्नति करते हुए स्थावर, कृमि, जलचर, पक्षी, पशु, मनुष्य, धर्मात्मा, मानव–देवता तथा मुमुक्षु होते और अन्त में मोक्ष प्राप्त कर लेते हैं। जितने जीव स्वर्ग में हैं, उतने ही नरक में हैं। जो पापी पुरुष अपने पाप का प्रायश्चित नहीं करता वही नरक में जाता है।[1]

इस संसार में जब मनुष्य के पाप कर्मों का उदय होता हैं, तब वही व्यक्ति या वस्तु दु खदायी हो जाती है, किन्तु जब हमारे कर्मों का पुण्य उदित होता है तब हमें संसार की सभी वस्तुएँ या व्यक्ति सुख प्रदान करने लगते है। अतएव ये सब कर्मों की ही महिमा है, जो प्रत्येक प्राणी या व्यक्ति को सुख या दुःख प्रदान करते हैं। जब तक मनुष्य इस संसार रूपी मोह, माया में आबद्ध रहता है, तब तक मनुष्य को ये सुख या दुःख प्रतीत होते हैं, किन्तु जैसे ही मनुष्य इस संसार रूपी सागर से मुक्त होने लगता है। वैसे ही मनुष्य को ये सुख और दुःख समान ही प्रतीत होते हैं। दोनों ही के अन्तर को वह समझने लगता है, क्योंकि एक ही व्यक्ति कभी सुख प्रदान करने वाला होता है। तो कभी दुःखदायी बन जाता है। ये सब हमारे कर्मों के ही फल है।

गरुड़ पुराण के द्वितीय खण्ड में कहा गया है कि मनुष्य के कर्मानुसार मृत्यु के समय भी उसे रोग या व्याधियाँ हो जाया करती हैं। किए हुए कर्म के अनुसार सभी को कुछ व्याधि आदि

१– संक्षिप्त शिव–पुराण, अनूदित, अनूदित हनुमान प्रसाद पोद्दार,कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर, पृ०सं० ५०५

मृत्यु का एक निमित्त मात्र हुआ करता है। जिसको जिस भी समय में मृत्यु के आने का समय विदित है वह उस समय में निश्चत रूप से प्राप्त होता है। कर्मों के योग से यह शरीरधारी जीव अवश्य ही इस अपने पञ्च भौतिक शरीर का त्याग करता है।[१] पुराणों में दान को बहुत अधिक महत्व दिया गया हैं।

गरुड़ पुराण में यह भी कहा गया है कि हम मनुष्य के द्वारा किए गए पिछले जन्मों के कर्म के अनुसार ही इस जन्म में कुछ विकार को प्राप्त करते हैं जैसे–गाय के प्रति असत्य बोलने वाले गूँगे होते हैं जो ब्राह्मण की हत्या करने वाले होते हैं, वह क्षय रोग के शिकार और कोढ़ी होते हैं। मद्य पीने वाला श्याव दन्त अर्थात् काले दाँतों वाला होता है। स्रवर्ण का हरण करने वाला कुनखी (बुरे नाखूनों वाला) होता है। जो गुरू पत्नी गामी पहिले होता है, बस दोष युक्त चर्म वाला हुआ करता है। बिना निमन्त्रण के भोजन करने वाला काक (कौआ) होता है। दिगम्बर (नंगे), बुरे आचार वाले और समस्त देवों की निन्दा करने वाले, जो मिथ्या भाषण किया करते हैं, वे घोर नरक में जाया करते हैं। विप्र को पर्युषित (वासी) अन्न प्रदान करने वाले, कुब्जता प्राप्त किया करते हैं। मात्सर्य (डाह) आदि से जात्यन्ध होता है, और पुस्तकों का सरण करने वाला पुरुष जन्म से ही **अन्धा होता है।**

जो नित्य फलों का हरण करता है वह मर जाता है, फिर वानर योनि प्राप्त करता है और इससे मुक्त होकर गलगण्ड रोग हुआ करता है। जो बिना दिए हुए भक्ष्य पदार्थों को खा जाता है। वह मनुष्य सन्तानहीन हुआ करता है और महामूढ़ बनिया होता है। जो समस्त दर्शनों की निन्दा

१– सुकृतं दुष्कृतं वापि भुक्त्वा लोके यथार्जितम।
कर्मयोगात्तदा काश्चिद् व्याधिरूत्पद्यते खग।।४।।
निमित्तमात्रः सर्वेषां कृत कर्मानुसारतः।
यो यस्य विहितो मृत्युः स ते ध्रुवमवाप्नुयात्।।५।।
–गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, सम्पादक पं श्री राम जी शर्मा आचार्य, बरेली,
पृ०सं० २७१ तथा श्लोक सं० ४१५

किया करता है, वह धर्म के तत्त्व को नहीं जानता और उसका घोर सागर में पतन हो जाता है। सुवर्ण की चोरी करने वाला गोधा की योनि और विष देने वाला सर्प होता है। प्रव्रज्या के गमन से नट पिशाच होता है, जल के हरण करने से चातक और धान्य के हरण से मूषक होता है। जिस नारी को यौवन की प्राप्ति न हुई हो तो उसका सेवन करने से सर्प की योनि प्राप्त होती है। गुरुपत्नी के गमन की इच्छा वाला पुरूष निश्चय ही कृकलास होता है।[१] जो मनुष्य जय के प्रस्र का भेदन करता है वह मत्स्य होता है। जो विक्रयन करने के योग्य पदार्थो का विक्रय करता है वह नर विकट नेत्रों वाला होता है। कुयोनि की निन्दा करने वाला स्त्री प्रवचन करने से उलूक (उल्लू) हुआ करता है मृतक के ग्यारहवें दिन में भोजन करने वाला पुरुष कुत्ता की योनि प्राप्त किया करता है

वचन देकर अर्थात् प्रतिज्ञा करके द्विजों को धन आदि न देने वाला गीदड़ होता है। सर्प का हनन मल खाने वाला शुकर हुआ करता है। जो द्विजातियों की निन्दा किया करता है वह कछुआ का शरीर प्राप्त किया करता है । फलों का विक्रय करने वाला दुर्भागी और वृषली (शूद्र) का पति वृष हुआ करता है। अग्नि को पैर से स्पर्श करने वाला मार्जार (बिल्ली) हुआ करता है तथा पर मांस को खाने वाला रोगी होता है।[२] सोदर्या अर्थात् सगी बहन के साथ गमन करने से पुरूष षण्ड नपुंसक होता है और सुगन्धित पदार्थों का हरण करने से दुर्गन्ध वाला होता है। जो कुछ भी दूसरे का थोड़ा हो या बहुत हो हरण करने से तीतर योनि प्राप्त किया करता है। इस

१– अप्राप्तयौवनं सेव्य भवेत्सर्पः इतिश्रुतः।
गुरूदाराभिलाषी च कृकलासो भवेद्ध्रुवम्।।६।।
–गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, अनूदित स०–प० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० ४७४

२– परिवादाद्द्विजातीनां लभते काच्छपीं तनुम्।
लभेद्देवलकस्तार्क्ष योनि चाण्डालसंज्ञकाम्।।२३।।
दुर्भगः फलविक्रेता वृषश्च वृषलीपतिः।
मार्जारोऽग्निं पदा स्पृष्टवा रोगवान्परमांस भुक।।२४।।
–गरुड पुराण, द्वितीय खण्ड, अनूदित, वही पृ०सं० ४७५

प्रकार से दुष्कर्म को करने वाला प्राणी भोग कर और क्रम से नरकों की यातना सहकर, शेष जो कुछ भी कर्म रह जाया करता है, उनके भोगने के लिए इन निकृष्ट योनियों में जीवात्मा जन्म धारण किया करता है। फिर यह जन्तु सैकडों जन्म धारण करके फिर भी शुभ–अशुभ कर्मों के समान होने पर इसे मनुष्य योनि प्राप्त होती है।[1] गरुड़ पुराण के द्वितीय खण्ड में अनेक प्रकार के पापों के विषय में बताया गया है कि मनुष्य को पाप कर्म करने के पश्चात कौन–कौन से दुःखद फल प्राप्त होते हैं?

अब प्रश्न उठता है कि जब मनुष्य वैतरणी नदी को पार करने के पश्चात् दूसरे शरीर को प्राप्त करता है, तब उसके पहले के जन्म से कोई सम्बन्ध रहता है या नहीं? भारतीय शास्त्रों ने 'कर्मफल' के सिद्धान्त को अटल और अकाट्य रूप से स्वीकार किया है। 'कर्म प्रधान विश्व करि राखा' की उक्ति पर यहॉ के सभी लोगों का पूर्ण विश्वास है। यहाँ के ऋषि मुनियों ने मानव जीवन की भली. बुरी घटनाओं को केवल एक जन्म के कर्मो का फल नहीं बतलाया है वरन वे उसका सम्बन्ध अनेक जन्मों के कर्मों से जोडते हैं। कर्म और प्रारब्ध की समस्या पर विचार करते हुए लोकमान्य तिलक ने अपने गीता रहस्य में हिन्दू धर्म का सिद्वान्त इस प्रकार प्रकट किया है।[2]

''यह सच है कि कर्म प्रवाह अनादि है, और जब एक बार कर्म का चक्कर शुरू हो जाता है तब परमेश्वर भी हस्तक्षेप नहीं करता तथापि अध्यात्म शास्त्र का यह सिद्वान्त है कि दृश्य सृष्टि केवल नाम.रूप या कर्म ही नहीं है किन्तु इन नामरूपात्मक आवरण के लिए आधार भूत एक आत्म रूपी स्वतन्त्र और अविनाशी ब्रह्म सृष्टि है तथा मनुष्य की आत्मा उस नित्य एवं स्वतन्त्र परब्रह्म का ही अंश है।मनुष्य जो भी अनुचित अथवा पीड़ा दायक कार्य करता है, उसी से वह अशुभ कर्म

१– ततो जन्मशतं मर्त्यः सर्व जन्तुषु काश्यप।
जायते नात्र सन्देहः समीभूते शुभाशुभे।।२८।।
–गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, प० श्री रामजी शर्मा आचार्य, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ४७६, श्०सं० २८

२– गरुड पुराण, द्वितीय खण्ड, अनूदित वही, पृ०सं० ५००

बन्धन में बँधता है। मनु ने इनके तीन भेद किए हैं– कायिक, वाचिक और मानस। व्याभिचार, हिंसा, चोरी को 'कायिक' पाप कहा है–कटु, मिथ्या, ताना मारना और असङ्त बोलना–इन चारों को वाचिक पाप बतलाया है– परद्रव्याभिलाषा दूसरों का अहित चिन्तन और व्यर्थ आग्रह करना–इन तीनों को मानसिक पाप कहते हैं। सब मिलाकर दस प्रकार के अशुभ या पाप कर्म बतलाए गए हैं। परन्तु अन्य विद्वानों ने समस्त मानवीय कर्मों को तीन अन्य विभागों में बाँटा है– सञ्चित, प्रारब्ध और क्रियमाण। किसी मनुष्य द्वारा इस क्षण तक किया गया जो कर्म है–चाहे वह इस जन्म में किया गया हो या पूर्व जन्म, वह सब 'संचित', अर्थात् एकत्रित कर्म कहा जाता है। इसी संचित को कुछ लोग 'अदृष्ट' भी कहते हैं। इन सब कर्मों का फल एकदम भोगना असम्भव है, क्योंकि फल की दृष्टि से ये परस्पर विरोधी अर्थात् भले और बुरे दोनों प्रकार के हो सकते हैं। उदाहरणार्थ कोई संचित कर्म स्वर्ग प्रद और कोई नरक प्रद भी होते हैं, इसलिए इन दोनों के फलों को एक साथ ही भोगना सम्भव नहीं है–इन्हें एक के बाद एक भोगना पड़ता है। अतएव सञ्चित में से कितने कर्मों का फल भोगना पहले शुरू होता है। उतने ही को 'प्रारब्ध' कहते हैं। 'सञ्चित' में से जिन कर्मों का फल भोगना अभी प्रारम्भ नहीं हुआ है उनको 'अनारब्ध' कर्म कहा जाता है।[१]

सञ्चित में से जो कर्म 'प्रारब्ध' बन चुके हैं, उनको भोगे बिना छुटकारा नहीं है– 'प्रारब्ध कर्मणां भोगादेवक्षयः।' जब एक बार हाथ से बाण छूट जाता है, तब वह लौटकर नहीं आ सकता अन्त तक चला ही जाता है। ठीक इसी तरह प्रारब्ध कर्मों की अर्थात् जिनके फल को भोगना शुरू हो गया है, उनकी अवस्था भी वैसी ही होती है। जो शुरू हो गया है, उसका अन्त होना ही चाहिए, इसके सिवा दूसरी गति नहीं है। परन्तु अनारब्ध कार्य, कर्म का ही ऐसा हाल नहीं है–इन सबका ज्ञान से पूर्णतया नाश किया जा सकता है।[२]

१– गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, अनूदित प० श्री रामजी शर्मा आचार्य, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ५०१

२– वही, पृ०सं० ५०१

मीमांसकों ने कर्म के चार भेद माने हैं–नित्य, नैमित्तिक, काम्य और निषिद्ध। इनमें से नित्य कर्म–संध्या आदि के न करने से आत्मा का हनन होता है और नैमित्तिक कर्म तभी करने पड़ते हैं, जब उनकी आवश्यकता पडती है। इसलिए मीमांसकों के मतानुसार इन दोनों को करना तो आवश्यक है। शेष रहे काम्य और निषिद्ध कर्म। इनमें से निषिद्ध कर्मों को करने से पाप लगता है। इसलिए उनको न करना चाहिए। इस प्रकार भिन्न कर्मों के तारतम्य का विचार करके यदि मनुष्य कुछ कर्मों को छोड़ दे, और कुछ को शास्त्रोक्त रीति से करता रहे, तो वह अपने आप मुक्त हो जायेगा।[१]

इस शास्त्रोक्त विवेचन द्वारा विदित होता है कि कर्मफल प्राकृतिक नियम के अनुसार स्वभावतः संस्कार रूप में आत्मा के साथ लिपटा रहता है, और एक जन्म के कर्मों के प्रभाव से आगामी जन्म में भी नए–नए कर्म होते रहते हैं, और कर्म श्रृड्.खला अन्त तक चलती रहती है। केवल वे थोड़े से व्यक्ति जो अनासक्त भोग और ज्ञान–साधन द्वारा–बन्धन को बिल्कुल काट देते हैं, वे ही कर्मों के बन्धन से छुटकारा पा सकते हैं।[२]

इस प्रकार जब हमने कर्म–फल, परलोक और पुनर्जन्म को मान लिया, और यह भी ज्ञात हो गया है कि हम जैसा करेंगे वैसा ही अच्छा या बुरा फल प्राप्त होगा तो इस दृष्टि से सृष्टि में 'स्वर्ग और नरक' को भी किसी रूप में स्वीकार किया जा सकता है। फिर चाहे उनकी स्थूल या सूक्ष्म लोकों के रूप में माना जाय या भली या बुरी परिस्थितियों के रूप में अथवा आनन्द या कष्टप्रद मानसिक स्थिति के रूप में हम स्वीकार करते हैं कि अभी तक़ वैज्ञानिक साधनों से अन्तरिक्ष की जितनी जाँच की गई है, उससे यह सिद्ध नहीं हो सका है कि सौर मण्डल में कोई ऐसा बड़ा पिण्ड है, जिसमें मनुष्यों जैसे सुख–दुःख या राग–द्वेष अनुभव करने वाले जीव रहते हों।

१– गरूड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, अनूदित, प० श्री रामजी शर्मा आचार्य, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ५०२
२– वही, पृ०सं० ५०२

इसलिए 'स्वर्ग–नरक' की कल्पना में, अगर कुछ भी सच्चाई मानी जाय, उनको अत्यन्त सूक्ष्म ही मानना होगा।[1] पौराणिक लेखकों ने भी मनुष्यों के सूक्ष्म शरीर को वायु से हल्का बतलाया है। इसलिए यदि परलोक के किस्सों में थोड़ी बहुत यथार्थता हो तो भी जीवित मनुष्यों के लिए उसका अनुभव कर सकना या पूर्ण तरह समझ सकना सम्भव नहीं हो सकता।

इसके अलावा हम पृथ्वी पर भी पागलों, उन्मादियों, महाभ्रष्ट आचरण वाले की जो दशा देखते हैं, वह भी नरक वास से कम नहीं है। ऐसे नरतन धारियों को गन्दी नाली का पानी पीते, वहाँ पड़े हुए रोटी के टुकड़ों आदि को खाते देखा गया है। 'अघोरी' नाम धारी कितने ही व्यक्ति मल–मूत्र और अन्य अत्यन्त घृणित पदार्थ खा जाते और असह्य गन्दगी की हालत में बने रहते हैं।[2] अन्य ऊपर से सामान्य श्रेणी के मुनष्य जान पड़ने वालों से भी, कितनों के आचरण ऐसे भ्रष्ट और गन्दे होते हैं कि वे गुप्त रूप से अत्यन्त गन्दे घृणोत्पादक पदार्थों का सेवन करने में ही तृप्ति अनुभव करते हैं। ऐसे मानसिक विकृति वाले व्यक्तियों की संख्या पृथ्वी पर करोड़ों होगी, और सज्जन तथा बुद्धिमान लोगों की दृष्टि में वे नारकीय जीवन ही व्यतीत करते हैं।

१– गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, अनूदित प० श्री रामजी शर्मा आचार्य, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ५०२

२– गरुड़ पुराण, द्वितीय खण्ड, वही, पृ०सं० ५०३

षष्ठम अध्याय

पुराणों में योग शास्त्र वर्णित ईश्वर और आत्मा का स्वरूप

वस्तुतः इस सृष्टि का प्रारम्भ कब और कैसे हुआ इस प्रश्न पर विचार करते समय ईश्वर की सत्ता को स्वीकार करना पड़ता है। क्योंकि ईश्वर के अलावा धरती पर कोई भी ऐसा प्राणी नहीं है जो इस सृष्टि को चलाने की सामर्थ्य रखता हो। विज्ञान का दिनोदिन विकसित होता स्वरूप तथा दार्शनिक चिन्तन भी कहीं न कहीं इसके समक्ष नत होता दिखाई पडता है। जब भी हम विचार करते हैं कि वास्तव में ईश्वर की सत्ता है या नहीं तब हम एक ऐसे व्यूह से घिर जाते हैं कि ईश्वर ही एक ऐसी शक्ति है जिसके बिना इस सृष्टि का निर्माण नहीं हो सकता है। क्योंकि इस सृष्टि का कर्त्ता, भर्त्ता और पालनकर्त्ता ईश्वर के अतिरिक्त दूसरा कोई नहीं हो सकता है। किन्तु आस्तिक दर्शन तो ईश्वर की सत्ता को स्वीकार करता है, परन्तु नास्तिक दर्शन इसकी सत्ता को स्वीकार नहीं करता है। कुछ लोग कहते हैं कि प्रकृति ही सब कुछ करती है, प्रकृति जैसा चाहती है वैसा ही होता है। किन्तु यह प्रकृति भी वास्तव में क्या है, इसका निर्माण कब और कैसे हुआ, यह सवाल भी अनुत्तरित लगता है।

योग दर्शन ईश्वर की सत्ता को स्वीकार करता है। सांख्य की अपेक्षा योग दर्शन में ईश्वर को एक महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। यह ईश्वर ही एक ऐसा माध्यम है जिसको उत्तम मध्यम, और अधम कोटि के साधकों के लिए अवतरित किया गया है। समाधि पाद में उत्तम कोटि के साधकों हेतु भी ईश्वर प्रणिधान का उपदेश दिया गया है।[1] साधन पाद के प्रारम्भ में क्रियायोग के अन्तर्गत जिस ईश्वर प्रणिधान का वर्णन किया गया है[2] वह मध्यम कोटि के साधकों के लिए है और उसी पाद में अष्टाङ्ग योग का वर्णन करते हुए अधम कोटि के साधकों के लिए नियमान्तर्गत ईश्वर प्रणिधान का वर्णन किया गया है।[3]

योग दर्शन के अनुसार योग सांख्य के पच्चीस तत्त्वों के अलावा भी ईश्वर की सत्ता है। पतञ्जलि मुनि ने ईश्वर की सत्ता के विषय में या लक्षण के विषय में कहा है कि क्लेश, कर्म,

विपाक (कर्मफल) और आशय (कर्म संस्कार) से सर्वथा अस्पृष्ट पुरुष विशेष ही ईश्वर है।[1] ईश्वर नित्य मुक्त है। मुक्त पुरुष पूर्व काल में बद्ध था, प्रकृतिलीन पुरुष की भविष्य में बन्ध की सम्भावना बनी रहती है। किन्तु ईश्वर सदैव मुक्त और नित्य एवं दिक्कालातीत है। ईश्वर में ज्ञान और ऐश्वर्य की पूर्णता है। वह गुरूओं का भी गुरू है।[2] उसी ईश्वर के स्वरूप को शिवोपासनाङ्क में बतलाया गया है कि ईश्वर रूपी एक तत्त्व को ही इन्द्र, वरुण, अग्नि, दिव्य, सुपर्ण, गुरूमान, यम और वायु कहा जाता है। अग्नि, रुद्र, पूषा आदि अनेक नामों से सम्बोधित होने वाला परमेश्वर अनेक नहीं बल्कि एक ही है। पुराणों में कहा गया है कि एक ब्रह्म त्रयो देवाः ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वराः।[3] एक ब्रह्म ही ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर अर्थात शिव के रूप में है। अन्यत्र भी कहा गया है कि– स ब्रह्म स शिवः सेन्द्रसोऽक्षरः परमः स्वराट्।

स एव विष्णु स प्राणाः सः कालो अग्निः स चन्द्रमाः। अर्थात वह परम्ब्रह्म ही ब्रह्मा है, वह शिव है, वह इन्द्र के सहित सम्पूर्ण देवरूप है, वह अविनाशी सर्वोत्कृष्ट और स्वयं प्रकार है। वही विष्णु है, वह हिरण्यगर्भ रूप प्राण है, वह काल अग्नि और वही चन्द्रमा है। श्वेताश्वर श्रुति में कहा गया है कि उस परमात्मा के सभी ओर मुख, मस्तक तथा ग्रीवा है क्योंकि वह सम्पूर्ण भूत प्राणियों के हृदय में स्थित है। वह भगवान सर्वव्यापक है। अतः स्वर्गगत और कल्याण स्वरूप है।[4]

ब्रह्म अस्थूल अर्थात् अदृश्य तत्त्व होने के कारण किसी भी इन्द्रिय द्वारा गोचर नहीं होता है, अतः वह अदृष्ट है। वस्तुतः उपलक्षण आदि से रहित होने के कारण अनुमान के द्वारा भी उसे नहीं जाना जा सकता है, अतः वह अचिन्त्य है, यही कारण है कि शब्दों से अव्यपदेश्य है अर्थात् वह वाणी का विषय नहीं है। जाग्रत, स्वप्न आदि अवस्थाओं से परे होने के कारण एकात्मप्रत्ययसार

१– क्लेशकमविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः। –योग सूत्र १,२४

२– सः पूर्वेषामपि गुरूः।

३– शिवोपासनाङ्ग, कल्याण, संख्या १ वर्ष–६७, पृ०सं० ६५

४– सर्वान शिरोग्रीवः सर्वभूतगुहाशयः। सर्वव्यापी स भगवांस्तस्मात् सर्वगतः शिवः।। –श्वेताश्वर श्रुति ३/११

है। प्रपञ्च का उपशम, शान्त शिव और सजातीय, विजातीय एवं स्वगत–भेदशून्य केवल एक अद्वैत स्वरूप है।[1] ब्रह्म को नित्य, विभु, सर्वव्यापक, सूक्ष्म, अव्यय तथा सम्पूर्ण भूतों का कारण बताया गया है। ब्रह्म एक ही है, पर माया विशिष्ट हो जाने पर वही ईश्वर संज्ञक भी बन जाता है।[2]

सामान्यतया ईश्वर का स्वरूप, सर्वव्यापक, विशिष्ट, साकार तथा निराकार अव्ययी और अपरिमित है। संसार में सभी जगह ईश्वर की सत्ता मानी गई है क्योंकि सांसारिक मनुष्यों का कथन है कि संसार के सभी प्राणी ईश्वर के अंशों के कारण ही जीवित हैं। ईश्वर को परमात्मा के रूप में स्वीकार किया जाता है। परमात्मा का अर्थ है श्रेष्ठ आत्मा वाला। इस परमात्मा का तुच्छ रूप आत्मा को माना जाता है, जो सभी प्राणियों में विद्यमान रहता है। आत्मा को ही जीव तथा आश्रय भी कहा गया है। जब तक ये जीव मनुष्य के शरीर में विद्यमान रहते हैं तब तक मनुष्य जीवित रहता है। जैसे ही ये जीव मनुष्य के शरीर से अलग हो जाते हैं वैसे ही मनुष्य मृतप्राय हो जाता है।

इसी ईश्वर को योग दर्शन में वेद का प्रथम उपदेष्टा माना गया है। प्रणव शब्द ईश्वर का वाचक है। योग सूत्र में ईश्वर का उल्लेख अनेक बार हुआ है। ईश्वर प्रणिधान से भी सिद्ध होती है। तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान को क्रियायोग कहते हैं।[3] ईश्वर–प्रणिधान से समाधि में सिद्धि प्राप्त होती है।[4] ईश्वर प्रणिधान का अर्थ है चित्त को भक्तिपूर्वक दृढ़ता से ईश्वर में लगाना अर्थात् ईश्वर के ध्यान की एकतानता। जो समाधि सिद्धि, अभ्यास तथा वैराग्य रूपी कठिन साधनों से प्राप्त होती है उसे ईश्वर–प्रणिधान द्वारा सरलता से प्राप्त किया जा सकता है। ईश्वर

१– अदृष्टमव्यावहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसार प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैत चतुर्थं मन्यन्ते सा आत्मा स विज्ञेयः।। –माण्डूक्य ०७, शिवोपासनाङ्क कल्याण में उद्घृत, पृ०सं०–६३

२– ईश्वर प्रणिधानाद् वा। –योगसूत्र १–२३

३– तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः। –योग सूत्र २/६६

४– समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्। –योग सूत्र २/२५

प्रसन्न होकर समाधि के विघ्नों और क्लेशों को दूर करके समाधि में सिद्धि प्राप्त करा देते हैं अतः ईश्वर–प्रणिधान समाधि प्रज्ञा तथा कैवल्य का सरलतम उपाय है।[१]

जो देवता समाधि, प्रज्ञा और कैवल्य की प्राप्ति करा देता है, वह रूपवान है या निराकार, इस सम्बन्ध में गायत्री पुराण में कहा गया है कि परमात्मा रूपरहित भी है, रूपवान भी है। साकार भी है, निराकार भी है। विश्व की रचना, स्थिति और विलय का कारण भी ईश्वर ही है।[२] वह निर्गुण ब्रह्म ही सगुण होकर संसार को व्यक्त करता है। तात्पर्य यह है कि समस्त विश्व उस एकमात्र ब्रह्म में ही निहित है, उसी के आश्रित है। सर्गकाल में उसी में विलय को प्राप्त हुआ जगत क्रमशः प्रकट होता है और प्रलयकाल में उसी में लीन हो जाता है इसलिए मुख्य रूप से संसार का एकमात्र कारण ईश्वर है। विश्व के अनन्त रूप उसी ब्रह्म के रूप हैं। वही व्यक्त होकर ब्रह्मा, विष्णु, और शिव का रूप धारण करके क्रमशः सर्ग पालन और विनाश किया करता है। इस प्रकार अव्यक्त ब्रह्म ही व्यक्त होता है और निराकार से साकार बन जाता है। वस्तुतः वही ब्रह्म नित्य, शुद्ध, बुद्ध, निर्विकल्प, निरञ्जन, अनाम, अनादि, कालरूप, एक तुरीय, भूत–भविष्य–वर्तमान से अविच्छिन्न है, स्वयं ज्योति स्वरूप पराशक्ति का प्रादुर्भाव उसी से हुआ है।[३]

उसी परमात्मा से आकाश की और आकाश से वायु की उत्पत्ति हुई। वायु से अग्नि, अग्नि से जल और जल से पृथ्वी प्रकट हुई। इन पञ्चमहाभूतों के अधीश्वर सदाशिव, ईश्वर, रुद्र, विष्णु और ब्रह्म कहे जाते हैं। इनमें से ब्रह्मा–रजोगुणी, विष्णु–सतोगुणी और रुद्र–तमोगुणी हैं। सब देवताओं से पहले ब्रह्मा जी की ही उत्पत्ति होती है। मानव शरीर की रचना पञ्चमहाभूतों से हुई

१– भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, डा० चन्द्रधर शर्मा, पृष्ठ संख्या–१६३

२– गायत्री पुराण, सम्पादक –डा० चमन लाल गौतम, पृष्ठ संख्या २३

३– गायत्री पुराण, पृष्ठ सं० २३–२४

है। पञ्च ज्ञानेन्द्रिय, पञ्च कर्मेन्द्रिय, पञ्च प्राण ज्ञान, विषय, यम, बुद्धि, चित्त और अहङ्.कार स्थूल रूप ही हैं।[1] परमात्मा को कोई ज्ञानी शून्य कहते हैं, कोई अणु कहते हैं, कोई तेजरूप कहते हैं। कुछ लोग परमात्मा को नाद रूप मानते है, वह नाद ही सबका आधार है। नाद से ही प्रकाश की उत्पत्ति है, उसी से संसार व्यक्त होता है। वही नाद संसार में सर्वत्र, सदैव गूँजता है। वह नाद अविनाशी, कानों को बन्द करने पर सुनाई देता है, वही अनाहत नाद कहा जाता है। अनाहत का अर्थ है कभी नष्ट न होने वाला। वही नाद प्रणवब्रह्म कहा जाता है, उसी का नाम ओंकार है। ओंकार के तीन वर्ण या तीन अक्षर हैं, जिन्हें मात्रा भी कहते हैं। अकार, उकार और मकार का प्रत्यक्ष बोध होता है।[2]

इन तीन अक्षरों में सभी कुछ समाविष्ट है, इन्हीं से सब कुछ हुआ है। तीन वर्ण, तीन वेद, तीन लोक, तीन गुण, तीन अक्षर और तीन स्वर–यह सब ओंकार में निहित हैं। जाग्रत अवस्था में सभी जीवों में अकार की स्थिति नेत्रों में, स्वप्नावस्था में उकार की स्थिति कण्ठ में और सुषुप्ति हृदय में मानी गई है। इस प्रकार ओंकार ही प्राणियों की तीन अवस्थाओं का मुख्य कारण है। अकार स्थूल, विराट और विश्व है, उकार हिरण्यगर्भ, तैजस और सूक्ष्म है तथा मकार कारण अव्याकृत और प्राज्ञ है। इस प्रकार विद्वज्जनों ने ओंकार में निहित गुण और रूपादि का वर्णन किया है। अकार रजोगुण वाला, रक्त वर्ण का ब्रह्मा तथा उकार सतोगुणी शुक्ल वर्ण का विष्णु रूप है। मकार तामसी प्रकृति का कृष्ण वर्ण वाला तथा रुद्र रूप की उत्पत्ति होती है। वही परातत्त्व ओंकार सभी कारणों का एकमात्र कारण है। जब विश्व का विलय होता है तब ब्रह्मा अकार में, विष्णु उकार में, और महेश्वर मकार में विलीन हो जाता है।[3]

इस प्रकार संसार का विलय होने पर एक मात्र ओंकार रूप ब्रह्म ही अपनी महिमा में विद्यमान रहता है। ज्ञानीजन में वह ब्रह्म ऊर्ध्वमुखी होता है और अज्ञानियों में अधोमुखी रहता है।

१– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, पृ० सं० २४

२– गायत्री पुराण, वही, पृ० सं० २५

३– गायत्री पुराण, वही, पृ० सं०–२६

वह प्रणव ब्रह्म वाणी से परे है, ज्योति स्वरूप है। उसे स्थूल चक्षुओं से कोई नहीं देख सकता केवल अनुभूतियों में स्वच्छन्द और उच्छश्रृंखल हुआ मन सदैव बाधक रहता है।[1] किन्तु योगदर्शन में ईश्वर को एक विशेष पुरुष के रूप में भी स्वीकार किया गया है। वह जगत का कर्ता, धर्ता, संहर्ता, नियन्ता नहीं है। असंख्य नित्य पुरुष तथ नित्य अचेतन प्रकृति स्वतंत्र तत्त्वों के रूप में ईश्वर के साथ–साथ विद्यमान है। साक्षात् रूप में ईश्वर का प्रकृति से या पुरुष के बन्धन और मोक्ष से कोई लेना देना नहीं हैं उनका कार्य अपने भक्तों के समाधि–पथ में आने वाले विघ्नों को दूर करके समाधि सिद्धि को सम्भव बना देना है । मुक्त पुरुषों से भी ईश्वर का कोई सहज घनिष्ठ सम्बन्ध नहीं है। मोक्ष कैवल्य है, जिसमें सामीप्य, सारूप्य, सायुज्य की कोई प्रतिष्ठा नहीं है।[2]

सृष्टि के विधि योग से परमात्मा को स्वयं ही दो प्रकार का होना पड़ा। उसने अपना अर्धनारीश्वर रूप धारण किया। उसका आधा अङ्ग अर्थात दायाँ भाग पुरूष रूप और बाँया भाग स्त्रीरूप हो गया। इस प्रकार प्रकृति पुरुष की ही अर्धाङ्गिनी है। अर्धनारीश्वर परमात्मा के दोनों अङ्ग कार्य करने के लिए अलग–अलग दिखाई देने लगे। किन्तु उनका पृथकत्व क्रियायोग के कारण ही है। वस्तुतः तो वे एक ही है। इस प्रकार परब्रह्म परमात्मा से वह पराप्रकृति स्वेच्छा से पृथक होकर लोकेच्छा से अपने कार्य में लग गई। उसकी इच्छा से ही सब कुछ होता है इसलिए वह परमात्मा की इच्छा शक्ति भी है। वही कार्य करने में सक्षम है इसलिए क्रिया–शक्ति कही जाती है। समस्त ज्ञान–विज्ञान उसी से प्रकट हैं, इसलिए ज्ञान शक्ति भी वही मानी गई है। यद्यपि उसी एक शक्ति के द्वारा सभी कार्य ईश्वर कृत होते हैं, किन्तु वे कार्य ईश्वर कृत ही कहे जाते हैं। यदि समस्त सर्ग विधान पर दृष्टि डालें तो प्रतीत होगा कि पुराण पुरुष से जल हुआ, जल से फेन और फेन से बुद–बुद हुए। बुद–बुद से अण्डा और अण्डे से ब्रह्मा की उत्पत्ति हुई। इस

१– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, पृ० सं०–२६

२– भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, वही, पृ० १६३

सब में कारण भूत तो एक ब्रह्म ही समझा जाता है, किन्तु जब ओंकार ब्रह्म पर विचार करते हैं, तब उस ब्रह्म से व्याहृतियाँ प्रकट हुई। उन व्याहृतियों ने गायत्री का रूप लिया और गायत्री से उसका अन्य रूप सावित्री हुआ।[१] परब्रह्म की जो विभिन्न रूपों में व्याख्या की जाती है, ये सब उनके लीला स्वरूप ही हैं। जैसे कोई बालक अनेक प्रकार के खेलों को रचता और क्रीड़ा करता है, वैसे ही परमात्मा की भी सब लीलाएं हैं, जो अवतार रूप से की जाती हैं। मनीषीगण उनके उन लीलावतारों को भी प्रधान के ही कार्य मानते हैं, क्योंकि कोई भी लीलावतार प्रकृति में अधिष्ठान किये बिना नहीं हो सकता। वह प्रकृति ही सब शक्तियों में प्रधान है, इसलिए उसे प्रधान भी कहते हैं।[२]

सृष्टि प्रक्रिया में ईश्वर का उल्लेख योग में नहीं किया गया है। जिसके विषय में राधाकृष्णन कहते हैं कि 'योग दर्शन का क्रियात्मक प्रयोजन एक शरीरधारी ईश्वर में पूर्ण हो जाता है । इसी कारण पतञ्जलि ने ईश्वर वाद की स्थापना नहीं की।[३] इनके द्वारा यह नहीं समझना चाहिए कि राधाकृष्णन योग दर्शन में ईश्वर की आवश्यकता एवं परवर्तीकाल में उसे जो स्थान दिया गया है उसकी महत्ता को स्वीकार नहीं करते, क्योंकि वह लिखते हैं कि 'परवर्ती योग में ईश्वर को जो महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया है, वह मानव हृदय की सार्वभौम आवश्यकताओं के अनुभव का परिणाम है, पवित्र मनुष्य के जीवन में ईश्वर की यथार्थता देखी जाती है।[४] पतञ्जलि के द्वारा

१– गायत्री पुराण, सम्पादक–डा० चमन लाल गौतम, पृ० सं० १६४

२– गायत्री पुराण, वही, पृ० सं० १६४

३- A Personal God serves the practical purpose of Patanjali, who does not conser n himself of much with the speculative interests of theism. —Radhakrishnan, S.I.P. Vol-ii PP. 369

४- In the later yoga, the universal needs of the human heart prove stronger and God begins to occupy a more central place the reality of God is seen in the purified life of man the witness of God is the religious experience of man. —Radhakrishnan, S.I.P. Vol-ii page 37

भगवान समस्त प्रकार की विक्रियाओं से रहित हैं तथा वेदान्तों के द्वारा जानने के योग्य हैं, वेदों के स्वरूप वाले, परभूत–इन्द्रियों की पहुँच से पर एवं शुभ स्वरूप वाले हैं। वे शब्द से, रस से स्पर्श से रहित देव हैं। केवल रूप से रहित है। रूप, गन्ध से परिवर्जित हैं, अनादि हैं, ब्रह्म रन्ध्र के अन्त और 'अहं' केवल ब्रह्म हूँ, ऐसे स्वरूप वाले हैं।[1]

गरुड पुराण में ही ईश्वर को ब्रह्म स्वरूप बतलाया गया है, देह, इन्द्रिय, मन, बुद्धि, अहङ्.कार सहित, भूत तन्मात्रा–गुणजन्म और अशन आदि से हीन[2] अपने आप से प्रकाश वाला, आकार से शून्य, सदा आनन्द स्वरूप, अनादि, शुद्ध, बुद्ध, ऋद्ध, सत्य, आनन्दमय, अद्वैय, तुरीय और अक्षर ब्रह्म पर यह मै ही हूँ। इस आत्मा को रथ में स्थित रथी तथा इस शरीर को रथ समझना चाहिए। इस शरीर में जो इन्द्रियाँ है वे इस शरीर रूपी रथ को चलाने वाले अश्व हैं और समस्त इन्द्रियों के विषय गोचर पदार्थ होते हैं। विद्वान पुरुष का मन, इन्द्रियों से युक्त आत्मा ही भोक्ता होता है, जो सदा विज्ञान, बाह्यमन से युक्त होता है। यहाँ आत्मा को ही परब्रह्म परमज्योति बतलाया गया है।[3]

विष्णु पुराण में ईश्वर को ही अविनाशी एकाक्षर ब्रह्म के रूप में स्वीकार किया गया है। यह वृहत और व्यापक है, इसलिए 'ब्रह्म' कहलाता है।

१– रूपेण रहितञ्चैव बन्धेन परिवर्जितम्।
अनादि ब्रह्मरन्धान्तमहं ब्रह्मास्मि केवलम्।। –गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड स०–पं० श्री रामजी शर्मा, आचार्य श्लोक संख्या १६ पृ० सं० ३०६

२– देहेन्द्रियमनोबुद्धिप्राणाहङ्.कार वर्जितम। वर्जित भूततन्मात्रैर्गुणजन्माशनादिभिः।। गरुड़ पुराण, प्रथम ख० वही पृ० सं० ६३, श्लोक सं० ३

३– स्वप्रकाश निराकारं सदानन्दमनादि यत्।
नित्यं शुद्ध बुद्धमृद्धं सत्यमानन्दमद्वयम्।। ४
तुरीयमक्षरं ब्रह्म अहमस्मि परं पदम्। अहं ब्रह्मेत्यवस्थानं समाधिरपि गीयते।। ५
आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु। इन्द्रियाणि ह्यानाहुर्विषयस्तेषु गोचराः।। ६
आत्मेन्द्रिमनोयुक्तो भोक्ते व्याहुर्मनीषिणः।
यस्तु विज्ञान वाह्येन युक्तेन मनसा समा।
स तु तत्पदमाप्नोति न च भूयोऽपि जायते।। ७
–गरुड़ पुराण, प्रथम खण्ड, वही, पृ० सं० ६३ –श्लोक सं० ४,५,६,७

भूर्लोक, भुवर्लोक और स्वर्लोक –ये तीनों प्रणव रूप ब्रह्म में ही स्थित हैं तथा प्रणव ही ऋक् यजु, साम और अथर्व रूप है। जो संसार की उत्पत्ति और प्रलय का कारण कहलाता है तथा महत्व से भी परम गुह्य (सूक्ष्म) है, जो अगाध, अपार और अक्षय है। संसार को मोहित करने वाले तमोगुण का आश्रय है तथा प्रकाशमय सत्वगुण और प्रवृत्ति रूप रजोगुण के द्वारा पुरुषों के भोग और मोक्ष रूप पुरूषार्थ का हेतु है। जो सांख्य ज्ञानियों की परम निष्ठा है, शम दशा शालियों का गन्तव्य स्थान है, जो अव्यक्त और अविनाशी है तथा सक्रिय ब्रह्म होकर भी सदा रहने वाला है। जो स्वयंभू प्रधान और अन्तर्यामी कहलाता है तथा जो अविभाग, अक्षय और अनेक रूप है तथा जो परमात्मा स्वरूप भगवान वासुदेव का ही रूप (प्रतीक) है, उस ओंकार रूप परब्रह्म को सर्वदा बारम्बार नमस्कार है। यह ओकार रूप ब्रह्म अभिन्न होकर भी (अकार, उकार, और मकार से) तीन भेदों वाला है। यह समस्त भेदों में अभिन्न रूप से स्थित है तथापि भेद बुद्धि से भिन्न–भिन्न प्रतीत होता है। वह सर्वात्मा, ऋगुयजुः साम का साररूप वह ओंकार ही सब शरीर धारियों की आत्मा है। वह वेदमय है, वही ऋग्वेद आदि रूप से भिन्न हो जाता है और वही अपने वेद रूप को नाना शाखाओं में विभक्त करता है।[१]

योगशास्त्र में महर्षि पतञ्जलि ने ईश्वर को एक परम् पुरुष के रूप में स्वीकार किया है, जो अपनी चिन्मात्रता निष्कलता और निर्जनता में अन्य पुरुषों से भिन्न नहीं है। उसका भेद अन्य पुरुषों से ही है कि वह प्रकृति के किसी प्रकार के बन्धन में कभी नहीं फँसा। न ही उसे किसी काल में मुक्त होने की आवश्यकता हुई। अन्य सभी पुरुष या तो अभी बँधे हुए हैं या मुक्त हो चुके हैं। 'प्रकृतिलीन' जीव अभी भी सूक्ष्म बन्धन से बद्ध हैं, आगे चलकर स्थूल रूप में भी बद्ध हो जाएंगे। किन्तु ईश्वर न अभी बद्ध है, न कभी बद्ध था और न कभी बद्ध होगा। यह बन्धन क्या है? क्लेश, कर्म, विपाक और आशय (वासनाओं) आदि प्राकृत धर्मों से सनी हुए बुद्धि का पुरुष तत्त्व

१– पराशर मुनि प्रणीत श्री श्री विष्णु पुराण, सम्पादक–रामजी शर्मा, दुर्गा पुस्तक भण्डार, बम्बई, पृ० सं० २०८–२०६

में आरोपित या उपचरित होना ही उस पुरुष का बन्धन है। वास्तविक रूप से तो स्वाभाविक असंगता के कारण कोई पुरुष इन प्राकृत धर्मों से कभी नहीं बँधता।[1]

इनका उपचार भर उनमें होता है अर्थात उसमें इन धर्मो का व्यपदेश मात्र या कथन मात्र होता है। वस्तुतः बन्धन के न होने पर भी बन्धन का व्यपदेश होना ही सूत्रोक्त 'परामर्श' का अर्थ है। ईश्वर की विशेषता यह है कि उसमें क्लेश आदि का परामर्श या व्यपेदेश भी नहीं होता। भाष्यकार के मतानुसार उसकी सन्निधि में प्रकृष्ट सत्व रहता है, जिससे वह प्रणिधान–परायण जीवों के उद्धार के लिए अभिध्यान (संकल्प) करता है।[2] उसका ऐश्वर्य सर्वातिशयी है। उसी में सर्वज्ञता की पराकाष्ठा होती है। वह कालातीत है। उसका वाचक शब्द 'प्रणव' अर्थात् ओंकार है। येाग साधना में ईश्वर का महान उपयोग यह है कि उसकी भावना करने और उसके नाम का जप करने से योग मार्ग के सारे विघ्न दूर हो जाते हैं तथा साधक को अपने स्वरूप का दर्शन होता है। अन्ततः साधक को कैवल्य की सिद्धि होती है। योग सूत्र में न तो ईश्वर को सृष्टि से सम्बन्धित स्वीकृत किया गया है और न प्रलय से। वह साकार भी नहीं है। सच देखा जाय तो उसकी सत्ता येाग की तत्त्व मीमांसा में नाममात्र की है, क्योंकि तत्त्वतः तो वह पुरुष ही है, तद्भिन्न नही। यदि एक पुरुष को गिनने से २६ तत्त्व हो सकते हैं तो पुरुष बहुत्ववादी सांख्य मे असंख्य तत्त्व हो जायेंगे।

आत्मा शब्द की व्युत्पत्ति के विषय में शंकराचार्य ने एक प्राचीन श्लोक उद्धृत किया है जिससे यह ज्ञात होता है कि आत्मा जगत के सारे पदार्थों को अपने में ग्रहण कर लेता है, सारे पदार्थों का अनुभव करता है और इसकी सत्ता निरन्तर बनी रहती है। इसलिए इसे आत्मा कहा जाता है।[3] कूर्म पुराण में आत्मा का स्वरूप बतलाया गया है कि आत्मा स्वच्छ है, शुद्ध है, सूक्ष्म

१– पराशर मुनि प्रणीत श्री श्री विष्णु पुराण, पं० रामजी शर्मा, दुर्गा पुस्तक भण्डार, बम्बई, पृ० सं० २०६

२– 'प्रणिधानाद् भक्ति विशेषादावर्जित ईश्वरस्त मनुगृहणात्यभिध्यानमात्रेण।' –योग सूत्र १/२३

३– भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, चन्द्रधर शर्मा पृ०सं० ०७

है और सनातन है। यह सबके अन्तर में है और साक्षात चिन्मात्र ज्ञानस्वरूप है तथा यह तम से परे है। वह अन्तर्यामी, पुरुष, प्राण, महेश्वर, काल और अव्यक्त है, वह वेद है। यह विश्व इसी से समुत्पन्न होता है और अन्त में इसी में विलीन हो जाया करता है। माया से बद्ध होकर विविध प्रकार के शरीर को धारण किया करता है। यह कभी भी संसरण नहीं किया करता है और यह संसारमय भी नहीं होता है। यह पृथ्वी, जल, तेज, पवन और नभ भी नहीं है। यह आत्मा न प्राण है और न मन, अव्यक्त, शब्द, स्पर्श, रूप, रस गन्ध ही है। न मैं करता हूँ और न मैं वाणी ही हूँ।[1] यह हाथ और चरण, वायु और उपस्थ भी है। न किसी कर्म को करने वाला है और न कर्मों के बुरे–भले फलों को भोगने वाला ही है। यह न प्रकृति है और न पुरुष है न यह माया है और परमार्थ रूप से यह प्राण भी नहीं होता है। किस तरह से प्रकाश और तम एकत्र कभी भी सम्बन्ध उत्पन्न नहीं हुआ करता है।[2] उसी भांति इस प्रपञ्च का और परमात्मा का ऐसा ऐक्य सम्बन्ध नहीं होता। यह इसी भांति है और सबसे भिन्न ही है। लोक में छाया और आतप परस्पर में एक दूसरे से विलक्षण ही होते हैं और कभी भी दोनों एकत्र नहीं रह सकते हैं। उसी तरह यह समस्त प्रपञ्च और पुरुष परमार्थ से भिन्न ही होते हैं। यही आत्मा जब मलिन हो जाता है तो संसार में सृष्ट होकर स्वरूप से विकारी हो जाया करता है। उसका फिर सैकडो दूसरे–दूसरे जन्मों में भी कभी मुक्ति नहीं हुआ करती है। मुनिगण ही परमार्थ स्वरूप से अपने आपको अर्थात अपनी आत्मा को मुक्त देखा करते हैं। वास्तव में, विकारों से हीन, निर्द्वन्द्व, आनन्दरूप, अन्यायी, इस आत्मा को' मैं करने वाला हूँ–ऐसी जो मति रखते हैं अर्थात् जो ऐसी बुद्धि आत्मा के विषय में किया करते हैं, वह ऐसी मति अहङ्.कार के कर्त्ता होने से ही हुआ करती है।

१– न प्राणो न मानोऽव्यक्तम् न शब्दस्पर्शएवच।
न रूपरसगन्धाश्च नाहं कर्त्ता न वागपि।। – कूर्म पुराण, द्वितीय खण्ड अनूदित, सम्पादक पं० श्री राम शर्मा आचार्य, सस्कृति संस्थान, बरेली पृ० सं० ४६, श्लोक संख्या ८ एवं० ६

२– न माया नैव च प्राणा च चैव परमार्थतः।
यथा प्रकाशतमसोः सम्बन्धो नोपपद्यते।। –कूर्म पुराण, द्वितीय खण्ड, वही, श्लोक संख्या १०, ११

प्रत्येक व्यक्ति को अपनी आत्मा का साक्षात् अनुभव होता है। 'मैं हूँ' यह ज्ञान आलोचना या संशय का विषय नहीं है और न ही आत्मा का निषेध किया जा सकता है, क्योंकि निषेधकर्त्ता स्वयं आत्मा ही है। किन्तु हमारा व्यक्तिनिष्ठ जीवात्मा शुद्ध आत्मतत्त्व नहीं है। यह सत् और असत् का मिथुनी करण है, चेतन और जड की ग्रन्थि। जीव अविधा जन्य है। शरीर, इन्द्रियों, मन, अहङ्.कार, बुद्धि, अन्तःकरण ये सब अविद्या के कार्य हैं और भौतिक हैं और ये सब जीवात्मा को घेरे रहते हैं। कूर्म पुराण में उद्धरण मिलता है कि अहङ्.कार युक्त मनुष्य अपने विचार आत्मा में आरोपित कर लिया करते हैं अर्थात् अहङ्.कार की वस्तु को आत्मा की वस्तु मान लेते हैं। वेद के विद्वान लोग तो उस आत्मा को प्रकृति से भी परे मानते या समझते है।[१] अक्षर, बुद्ध और सर्वत्र सम्भव–स्थित आत्मा को भौक्ता मानना अनुचित है। समस्त देह धारियों का यह सम्पूर्ण संसार ही अज्ञान के मूल वाला है अर्थात् इस संसार का मूल ही पूर्ण अज्ञान होता हैं।[२]

अज्ञान से अन्यथा ज्ञान से यह तत्त्व जब प्रकृति से संङ्.गत होता है जो नित्योदित, स्वयं ज्योति, सर्वत्र गमनशील और परपुरुष है, अहङ्.कार के कारण अविवेक से अपने आपको मैं सबके करने वाला कर्त्ता हूँ। यह तो अहङ्.कार विवेक से मानी हुई बात है वास्तविक नहीं। ऋषि लोग इस अव्यक्त, नित्य और सदसदात्यक को देखते हैं अर्थात् वास्तविक स्वरूप इसका वे लोग जानते हैं। प्रधानपुरुष को भलीभाँति समझकर जो कि कारण है, ब्रह्मवादी जन उससे संकट यह आत्मा कूटस्थ भी निरञ्जन है। स्वात्मा को जो अक्षर ब्रह्म है उसे जो तात्विक रूप से नहीं जानता है और आत्मा में आत्म विज्ञान जिसको नहीं है इससे इतर दुःख होता है। राग और द्वेष, ये दोष सब भ्रान्ति करने के निबन्धन ही होते हैं। इसके कर्म्म महान दोष हैं और फिर पुण्य तथा अपुण्य (पाप) की स्थिति बना करती है। इन्हीं के में होने से सबको सब प्रकार के देहों का

१– सा चाहंकारकर्तृत्वादात्मन्यारोपिताजनैः। वदन्तिवेदविद्वांसः साक्षिणंप्रकृतेः परम्।। – कूर्म पुराण द्वितीय खण्ड, स० प० श्री रामजी शर्मा आचार्य, संस्कृति संस्थान बरेली, पृ० सं० ५० श्लोक सं १५

२– भोक्तारमक्षरं बुद्ध सर्वत्र समवस्थितम्। तस्माद ज्ञानमूलोहि ससारः सर्वदेहिनाम्– कूर्मपुराण, वही, श्लोक स १६

समुद्भव हुआ करता है। वस्तुतः यह आत्मा तो नित्य, सर्वत्र, गुह्य स्वरूप वाला, कूटस्थ और सभी दोषों से रहित होता है।[1] स्वभाव से इसकी संस्थति नहीं होती है। इसीलिए मुनीन्द्रगण परमार्थ रूप से इसको अद्वैत ही कहा करते हैं।[2]

उपनिषद् में भी आत्मा के स्वरूप का विशद विवेचन मिलता है। छन्दोग्य उपनिषद् में एक रोचक आख्यान आया है, जिसमें प्रजापति और इन्द्र के सम्वाद द्वारा आत्म–चैतन्य के विविध स्तरों का विवेचन उपलब्ध है। इसमें आत्म–चैतन्य के उत्तरोत्तर उत्कृष्ट चार स्तर निर्दिष्ट हैं–जाग्रत–चैतन्य, स्वप्न, सुषुप्ति चैतन्य और तुरीय या शुद्ध चैतन्य। देवताओं ने इन्द्र को और असुरों ने विरोचन को अपना प्रतिनिधि बनाकर प्रजापति के पास आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए भेजा। प्रजापति ने उनको बत्तीस वर्ष की कठोर तपस्या के बाद आने के लिए कहा। तपस्या के बाद जब दोनों पहुँचे तो प्रजापति ने इस प्रकार उपदेश दिया– दूसरे की ऑख में देखने या जल में झाँकने पर या दर्पण में देखने पर जो पुरुष दिखाई देता है, वही आत्मा है। विरोचन तो इस उपदेश से संतुष्ट होकर चले गये और उन्होंने असुरों में इस मत का प्रतिपादन किया कि जीवित शरीर ही आत्मा है, किन्तु इन्द्र इससे सन्तुष्ट नहीं हुए। उन्हें शङ्का हुई कि आत्मा शरीर की छायामात्र कैसे हो सकती है? यदि शरीर वस्त्राभूषणों से सुसज्जित हो, तो आत्मा भी सुसज्जित होगा; यदि शरीर अन्धा, लूला, लंगड़ा हो तो आत्मा भी अन्धा, लूला, लंगडा होगा। शरीर के नष्ट होने पर आत्मा का भी नाश हो जाएगा। ऐसे आत्मा के ज्ञान से क्या लाभ और क्या आनन्द? इन्द्र ने प्रजापति के पास जाकर अपनी शङ्का और असंतोष व्यक्त किया। प्रजापति ने बत्तीस वर्ष और तप करने को कहा। तदनन्तर इस प्रकार उपदेश दिया– जो पुरुष स्वप्न में मुक्त विचरण करता हुआ दिखाई देता है, वही आत्मा है। इन्द्र को फिर सन्देह हुआ कि यद्यपि स्वप्न–पुरुष शरीर के दोषों से दूषित नही

१– तद्वशादेव सर्वेषां सर्वदेह समुद्भवः। नित्यं सर्वत्र गुह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्ज्जितः।। –कूर्म पुराण, स० पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० ५१, श्लोक सं २२

२– एकः सन्ष्ठिते शक्त्या मामया न स्वभावतः। तस्मादद्वैत मेवाहुर्मुनयः परमार्थतः।। –कूर्म पुराण, वही, श्लोक सं २३

होता, तथापि वह भयभीत सा अप्रियवेत्ता सा, रोता हुआ सा प्रतीत होता है। ऐसे आत्मा के ज्ञान से भी क्या लाभ और क्या आनन्द? इन्द्र ने प्रजापति के पास जाकर फिर अपना असन्तोष व्यक्त किया। प्रजापति ने फिर बत्तीस वर्ष और तप करने को कहा। तदनन्तर इन्द्र को अधिकारी जानकर प्रसन्न होकर इस प्रकार उपदेश दिया–जो सुषुप्ति–पुरुष स्वप्न रहित गाढ़ी निद्रा में लिप्त रहता है और जिसे किसी दुःख का अनुभव नहीं होता न तो जाग्रत के समान वाह्य पदार्थों का अनुभव होता है और न स्वप्न के समान स्वप्नकल्पित पदार्थों का। सुषुप्ति अज्ञान की अवस्था है। यहॉ न बुद्धि है, न वेदना है, न संकल्प है। यहाँ न ज्ञान है, न आनन्द है। ऐसे आत्मा की प्राप्ति से क्या लाभ और क्या आनन्द? इन्द्र ने फिर प्रजापति के पास जाकर अपना असंतोष व्यक्त किया। प्रजापति ने पॉच वर्ष और तप करने को कहा। तदनन्तर इन्द्र को अधिकारी जानकर प्रसन्न होकर इस प्रकार वास्तविक उपदेश दिया–प्रिय इन्द्र! जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति इन तीन अवस्थाओं में अभिव्यक्त चैतन्य शुद्ध आत्मचैतन्य नहीं है। आत्म चैतन्य तुरीय (चतुर्थ), अद्वैत, नित्य, शुद्ध, साक्षी, स्वप्रकाश और स्वतः सिद्ध है तथा उक्त तीनों अवस्थाओं का आधार है। आत्मा देह, इन्द्रिय, प्राण, मन बुद्धि, अहङ्कार, चित्तवृत्तियां, विज्ञान–प्रवाह तथा समस्त दृश्य जात से पृथक् है और इन सबका द्रष्टा एवं अधिष्ठान है। यह लौकिक सुख–दुखातीत अखण्ड आनन्द रूप है। यह अतीन्द्रिय और बुद्धिविकल्पातीत तथा अनिर्वचनीय है, क्योंकि इन्द्रिय, बुद्धि और वाणी की पहुँच आत्मा तक नहीं है, यद्यपि ये सब आत्मा से ही प्रकाशित हैं। इसका स्वानुभूत द्वारा साक्षात्कार ही किया जा सकता है। यह प्रकाशों का प्रकाश (ज्योतिषां ज्योतिः) है।[१]

माण्डूक्य उपनिषद में भी आत्मा को तुरीय या शुद्ध चैतन्य बताया गया है तथा जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति उसकी अभिव्यक्ति की व्यावहारिक अवस्थाएँ हैं। आत्मा जाग्रत अवस्था में जगत के बाह्य पदार्थों का अनुभव करता है; स्वप्न में मानस पदार्थों का अनुभव करता है; सुषुप्ति में बाह्य या आभ्यन्तर किसी प्रकार के पदार्थ या विषय न होने से विक्षेप के अभाव में कोई अनुभव नहीं

१– छान्दोग्य उपनिषद्, ८–७, उद्धृत भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, अनूदित चन्द्रधर शर्मा, पृ० सं० ०८

होता, अतः यह अज्ञान की अवस्था है, यद्यपि सुषुप्ति में भी आत्म–चैतन्य साक्षिरूप में विद्यमान है, तथापि अविद्या से आवृत होने के कारण प्रकाशित नहीं होता। आत्मा तुरीय या शुद्ध चैतन्य है। समस्त प्रपञ्च का अधिष्ठान होते हुए भी यह प्रपञ्चोपशम, शान्त, शिव, अद्वैत तत्त्व है। प्रणव या ओंकार इसका प्रतीक है।[1]

कठ–उपनिषद में एक रमणीय रूपक के द्वारा आत्मा का वर्णन किया गया है–यह शरीर रथ है जिसमें इन्द्रिय रूपी घोड़े जुते हैं जो विषयरूपी मार्गों पर दौड़ा करते हैं, बुद्धिरूपी सारथि मन रूपी लगाम से इन घोड़ों को हॉक रहा है, आत्मा–मन–इन्द्रिय से युक्त जीव इस रथ यात्रा का भोक्ता है, और आत्मारथी अर्थात् इस रथ का स्वामी[2] शरीरादि के सारे व्यापार इस रथ के स्वामी (रथी) और रथ पर तटस्थ भाव से आरूढ़ साक्षी आत्मा के लिए होते हैं और आत्मा है उन्हें प्रकाशित करता है, किन्तु उनका भोक्ता अविद्यालिप्त जीव है।

माया आत्मा से संश्रय करने वाली होती है। जिस तरह से निर्मल स्वभाव वाला भी आकाश धूम्र के सम्पर्क को प्राप्त कर मलिन हो जाया करता है, उसी भाँति आत्मा की भी मलिनता होती है। अन्तःकरण से सञ्जात भावों से आत्मा भी उसी की भाँति लिप्त नहीं होता है, क्योंकि यह तो अपनी प्रभा से ही केवल स्फटिक मणि की भॉति भासित हुआ करता है। उपाधियों से जब यह रहित होता है तो विमलस्वरूप वाला यह आत्मा भी उसी भॉति प्रकाशमान हुआ करता है। विलक्षण लोग इस जगत को भी ज्ञान स्वरूप वाला ही कहा करते हैं। अन्य लोग इसको अर्थ स्वरूप वाला कहते हैं जिनकी कुदृष्टि होती है वे ही ऐसा इसे समझा करते हैं। स्वभाव से यह निर्गुण, कूटस्थ और व्यापी तथा चैतन्य स्वरूप वाला है। ज्ञान की दृष्टि वाले पुरुषों के द्वारा यह अर्थ रूप से दिखलाई दिया करता है। जिस तरह से केवल स्फटिक मणि भी जिसका परम शुभ्र श्वेत वर्ण

१– माण्डूक्य उपनिषद, उद्धृत वही, पृ०सं० ०६

२– कठ उपनिषद, १/३/३,४ उद्धृत भारतीय दर्शन आलोचन एवं अनुशीलन, अनूदित चन्द्रधर शर्मा, पृ०सं० १

स्वाभाविक है मनुष्यों को रक्त लक्षित हुआ करता है। यदि उस स्फटिक के साथ रक्तिका जिसका रक्तवर्ण होता है उपधान होने से वह लाल प्रतीत होती है, उसी भाँति यह परम पुरुष भी रक्त दिखाई दिया करता है। आत्मा तो स्वभाव से अक्षर, शुद्ध, नित्य, अव्यय और सर्वत्र गमन करने के स्वभाव वाला है।[1] मुमुक्षु जनों के द्वारा यह उपासना करने योग्य, मन्तव्य और सुनने के योग्य है। जिस समय में मन में सर्वत्र और सर्वथा चैतन्य भासित होता है। जिस तरह जन्म–जरा–दुःख और व्याधियों की एक मात्र औषधि केवल ब्रह्म की ही विज्ञान होता है। जिस प्रकार से लोक में नदी और नद सागर के साथ मिलकर एकता को प्राप्त हो जाया करते हैं। उसी भाँति यह आत्मा भी उस अक्षर निष्कल के साथ मिलकर एकता को प्राप्त हुआ करता है।[2] इसलिए केवल विज्ञान ही है न तो प्रपञ्च है और न कोई भी संस्थति ही है। लोक में अज्ञान से यह विज्ञान आवृत्त हुआ करता है। विज्ञान और निर्मल–सूक्ष्म–निर्विकल्प और अव्यय होता है। इसके अतिरिक्त सभी अज्ञान ही होता है।

ईश्वर आत्मा में अव्यक्त, मायावी परमेश्वर कीर्तित है, जो सब वेदों में सर्वात्मा और सर्वमुख बताया गया है। यह सर्वरूप, सर्वरस, सर्वगन्ध, अजर, अमर सभी ओर पाणि और पादों वाला अन्तर्यामी और सनातन है। बिना पाणि और पादों वाला–जवग, ग्रहीता, हृदय में संस्थित बिना चक्षुओं वाला भी है तथा कर्णों से रहित होते हुए भी श्रवण करता है। वह ही वेद है और यह सब

१– रक्तिकाधुपधानेन तद्वत्परमपुरुषः।
तस्मादात्माक्षर. शुद्धो नित्यः सर्वत्रगोऽव्ययः।। –कूर्म पुराण, अनूदित, स० पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ०सं० ५१ श्लोक स० २६

२– तथानदीनदलोकेसागरेणेकतांययुः।
तद्वादात्माक्षरेणासौ निष्कलेनैकतां व्रजेत्।। – कूर्म पुराण, अनूदित वही, पृ० सं० ५४, श्लोक सं० २६

भी है। उसे कोई भी नहीं जानता। तत्त्वदर्शी उसे एक महान पुरुष कहा करते हैं।[1]

वस्तुतः प्रकृति और पुरुष ही सांख्य येाग में समस्त जगत है, क्योंकि समस्त अचेतन–संसार प्रकृति का ही व्यक्त रूप है, और जीव पुरुष ही है। अतः शङ्का होती है कि इस चेतनाचेतन तत्त्वद्वय के अतिरिक्त यह 'ईश्वर' नाम का कौन सा तत्त्व है? यह शङ्का उठाई जाती है, इसका उत्तर अमुक सूत्र से प्राप्त होता–'क्लेश कर्मविपाकशयैपरामृष्टः पुरुष विशेष ईश्वरः।' ईश्वर इन दो तत्त्व के अतिरिक्त कोई नया तत्त्व नहीं है। वह एक प्रकार का पुरुष ही है। 'पुरुष विशेष' का अर्थ यह नहीं है कि ईश्वर पुरुष नहीं है, बल्कि इसका अर्थ है कि ईश्वर एक प्रकार का पुरुष ही है। जैसे किसी अज्ञात वृक्ष का परिचय या बोध कराने के लिए कहा जाता है–वृक्षः विशेषः वैसे ही सांख्य शास्त्र में अज्ञात ईश्वर को परिचय हेतु कहा गया है–'पुरुष विशेषः ईश्वरः।' इस प्रकार ईश्वर का अन्तर्भाव 'पुरुष तत्त्व' के ही अन्तर्गत हो जाता है।[2] इसलिए योग को 'षड्विशं तत्ववादी' कहना एक सीमित अर्थ में ही ठीक है, शतप्रतिशत ठीक नहीं है। ईश्वर कोई नया तत्त्व नहीं है, वह तो 'पुरुष' ही है, उपरोक्त सन्दर्भ में उचित प्रतीत होता है। इसलिए सांख्योग के 'पञ्चविंशतितत्त्ववादित्व' में वस्तुतः कोई अन्तर नहीं आता है।

१– यत्तत्सर्वमतं दिव्यमैश्वर्यममलं महत्।
ज्ञानभियुक्तस्तु भियुक्तस्तु देहान्ते तदवाप्नुयात्।। ४५
एव आत्माहमव्यक्तो मायावी परमेश्वरः।
कार्त्तितः सर्ववेदेषु सर्वात्मा सर्वतोमुखः ।। ४६
सर्वरूप· सर्वरसः सर्वगन्धोऽजरोऽमरः।
सर्वतः पाणिपादोउहमन्तर्यामी सनातनः।। ४७
अपाणिपादो जवनो ग्रहीता हृदि संस्थितः।
अचुक्षुरपि पश्यामि तथाकर्ण· श्रृणोम्यहम्।। ४८
वेदाहं सर्वमेवेदं न मा जानाति कश्चन।
प्राहुर्महान्तं पुरुषं मामेकं तत्वदर्शिनः।। ४६ – कूर्म पुराण, स० पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य, पृ० सं० ५५ श्लोक संख्या ४५, ४६, ४७, ४८, ४६

२– 'तथा चेश्वरस्य पुरुषेऽन्तर्धावस्तदुपाधेः प्रधान इति भावः।'

इस प्रकार 'ईश्वर' एक पुरुष ही है, भले ही क्लेशादि चारों से अपरामर्श रूप वैलक्षण्य उसमें हो। इसलिए यह निश्चित है कि ईश्वर तत्त्व की मान्यता के द्वारा योग शास्त्र ने सांख्य सिद्धान्त का खण्डन नहीं किया, बल्कि 'ईश्वर' को एक प्रकार का पुरुष ही माना है। सब पुरुषों में परस्पर कुछ न कुछ विलक्षणता होने पर जैसे वे सब पुरुष ही कहे जाते हैं। वैसे ही इस क्लेशादि परामर्शराहित्यरूप वैलक्ष्ण्य होने पर भी ईश्वर पुरुष ही है, वद्वयतिरिक्त कोई नया तत्त्व मानने वाला शास्त्र और 'योग' को २६ वाँ तत्त्व मानने वाला शास्त्र कहना भ्रामक है। स्मृतियों में जहाँ कहीं इस प्रकार का भेद किया गया है, वह केवल ईश्वर नामक पुरुष की मान्यता रूपी 'योगशास्त्रगत–वैशिष्ट्य' का प्रदर्शन करने के लिए ही है। उसे अभिनवतथ्य प्रतिपादन नहीं समझ लेना चाहिए। इस तथ्य को विज्ञान भिक्षु ने स्पष्ट किया है–'पुरुष विशेष एवेश्वरः, तथा चेश्वरस्य पुरुषेऽन्तभविस्त–दुपाधेः प्रधान इति भावः'।[१] वास्तव में क्लेश, कर्म, विपाक और आशय में चारों पदार्थ साधारण पुरुषों में भी नहीं रहते हैं, क्योंकि सभी पुरूष असङ्.ग और निर्लेप ही होते हैं। फिर साधारण पुरुषों और ईश्वर में क्या अन्तर है?

साधारण पुरुषों और ईश्वर में यह अन्तर है कि साधारण पुरुषों में क्लेशादि का भोगव्यदेश या भोगोपचार होता है किन्तु ईश्वर में यह भोगोपचार भी नहीं होता। जैसे दो व्यक्ति हों और दोनों ने हत्या का अपराध न किया हो, फिर भी उनमें से एक पर पुलिस ने हत्या का अभियोग चला दिया हो। आगे चलकर अभियोग झूठा सिद्ध होने पर दूसरा व्यक्ति बाइज्जत बरी हो जाता है। ठीक वैसे ही जीवात्मापुरुष और ईश्वर के प्रसंग में समझना चाहिए। वस्तुतः दोनों भाग शून्य ही हैं, किन्तु जीवात्मा पुरुषों में भोगोपचार होता है, जबकि ईश्वर में वह भोगोपचार नहीं होता। इसलिए अन्य पुरुषों तथा ईश्वर में भेदक तत्त्व 'भोग' की सत्ता नहीं 'प्रत्युत भोगव्यपदेश' की सत्ता है।[२]

१– पातञ्जल योग दर्शनम्, महर्षि पतञ्जलि मुनि प्रणीत, व्याख्याकार डा० सुरेश चन्द्र श्रीवास्तव, पृ० सं० ८३

२– पातञ्जलि योग दर्शनम्, महर्षि पातञ्जलि मुनि प्रणीत, व्याख्याकार डा० सुरेश चन्द्र श्रीवास्तव, पृ० सं० ८४

कूर्म पुराण में कहा गया है कि यह जगत ब्रह्ममय है, वही ब्रह्म जिसके सर्वत्र हाथ और पैर व्याप्त है–सर्वत्र आँखे, सिर और मुख हैं वही संसार में सबको समावृत्त करके स्थिर रहता है।[1] समस्त इन्द्रियों से भी रहित है। वह सबका आधार है–सदा आनन्द स्वरूप है, अव्यक्त है और द्वैत से रहित है। सभी उपमानों से रहित है अर्थात् उसकी समता रखने वाला अन्य कोई है ही नहीं प्रमाणों से भी परे और गोचर भी है। निर्विकल्प, निराभास, सब में आवास बनाने वाला और परभृत है। वह अभिन्न है और भिन्न संस्थान वाला भी वह शाश्वत, ध्रुव और अव्यय है। उसमें कोई भी गुण नहीं है–यह परम ज्योति स्वरूप है वह सभी प्राणियों की आत्मा है। ब्रह्म, अभ्यन्तर और पर है। ब्रह्म ही परशान्त, ज्ञानात्मा और परमेश्वर है। उसी ने स्थावर और जंगम स्वरूप इस विश्व को फैलाया है।[2] उपनिषद दर्शन में ब्रह्म का आत्मा से तादात्म्य बताया गया है; दोनों सर्वथा एक ही हैं। आत्मा और ब्रह्म का तादात्म्य उपनिषद के ऋषियों की, दर्शन को महान देन है। विषयी और विषय, द्रष्टा और दृश्य, प्रमाता और प्रमेय दोनों में एक ही तत्त्व प्रकाशित हो रहा है जो दोनों में व्याप्त है और दोनों के पार भी है। वह अन्तर्यामी ओर परगामी दोनों है। जीवात्मा में शुद्ध चैतन्य प्रकाशित हो रहा है, वही ब्रह्मरूप से इस समस्त विराट बाह्य जगत में भी व्याप्त है। जो व्यष्टि का आत्मा है वही समष्टि का आत्मा है। जो पिण्ड में है वही ब्रह्माण्ड में है। जीवात्मा के स्वतः

१– अव्यक्तादभवत्कालः प्रधानं पुरूषः परः।
तभ्यः सर्वमिद जातं तस्माद्ब्रह्ममयञ्जगत्।।
सर्वतः पाणिपादान्तं सर्वतोऽक्षिशिरोमुखम्।
सर्वतः श्रुतिमल्कोके सर्वमावृत्य तिष्ठति।।
कूर्म पुराण, द्वितीय खण्ड, स० पं० श्री रामजी शर्मा आचार्य पृ० सं० ५७, श्लोक सं० १ एवं २

२– सर्वेन्द्रियगुणाभासं सर्वेन्द्रियविवर्ज्जितम्। सर्वाधार सदानन्दमव्यक्तं द्वैतवर्जितम्।। ३
सर्वोप मान रहितं प्रमाणा तीत गोचरम। निर्विकल्पं निराभासं सर्वावासं परोमृतम्।। ४
अभिन्नं भिन्नसंस्थानं शाश्वतं ध्रुवमव्येयम्। निर्गुणं परमं ज्योतितज्ज्ञानं सूरयोविदुः।। ५
स आत्मासर्वभूतानांस बाह्याभ्यन्तरः परः। सोऽहं सर्वत्रगः शान्तोज्ञानात्मापरमेश्वरः।। ६
मयाततमिदंविश्वंञगत्स्था वदजक्ड़मम। मत्स्थानि सर्वभूतानि यस्तवेद विदोविदुः।। ७
–कू०पु०, स० वही, आचार्य पृ०सं० ५७ श्लोक सं० ३, ४, ५

अनुभव सिद्ध होने से उसकी सत्ता असंदिग्ध है, किन्तु उसमें विश्वरूपता या अनन्तता नहीं है। बाह्य जगत में विश्वरूपता या अनन्तता तो है, किन्तु सत्ता की असंदिग्धता स्वतः सिद्धता नहीं है। दोनो के ऐक्य से परमतत्त्व की स्वतः सिद्ध सत्ता और विश्वरूपता सिद्ध होती है।

सप्तम अध्याय

पुराणों में योगशास्त्र सम्बन्धी मोक्ष की अवधारणा

संसार में द्रष्टा और दृश्य का सम्बन्ध ही दुःख को उत्पन्न करता है, और इस सम्बन्ध या संयोग का कारण अविद्या यानि अज्ञान है।[1] ये अविद्या यानि अज्ञान अनादिकालीन है, अतएव यह संयोग भी अनादिकाल से चला आ रहा है। इस संयोग के परिणामस्वरूप ही प्रकृति एवं पुरुष भ्रमित होकर अपने स्वरूप को भुला बैठे हैं, अतः समस्त दुःखों से आत्यन्तिक निवृत्ति हेतु इस अविद्या निमित्तक संयोग को हटाना परमावश्यक है।[2] अविद्या का नाश हो जाने पर जो बुद्धि, सत्व एवं पुरुष के संयोग का अभाव है, वही मोक्ष कहा जाता है।[3] जबकि सांख्य ने आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक त्रिविध दुःख की आत्यन्तिक निवृत्ति को मोक्ष, मुक्ति, अपवर्ग की संज्ञा दी है, तथा विज्ञानवाद में बन्धन को सक्लेश या अशुद्धि और मोक्ष को व्यवदान या विशुद्धि कहा जाता है। विज्ञान परिणाम अविद्याजन्य होने से बन्धन और मोक्ष दोनों ही अविद्याकृत हैं। अनादि विद्या से ग्राह्यग्राहकविकल्पवासना या कर्म संस्कार होते हैं और वासना से विज्ञान तथा विज्ञान से वासना की उत्पत्ति–विनाश की संतति निरन्तर प्रवाहित होती रहती है। यही प्रतीत्य–समुत्पाद या भवचक्र है। ग्राहन्द्रयवासना या अविद्या के नाश से अद्वय विज्ञानमात्र का साक्षात्कार होता है, यही मोक्ष या निर्वाण है। अविद्या, कर्म और क्लेश को बन्धन, संक्लेश, मल, अशुद्धि कहते हैं; निर्विकल्प प्रज्ञा के द्वारा इनके प्रहाण को व्यवदान, विशुद्धि, निर्वाण, मोक्ष कहते हैं। बौद्ध भी मोक्ष को निर्वाण के नाम से व्यवहित करते हैं। भगवान बुद्ध ने अपने उपदेश में स्पष्ट किया है कि–दुःख है, और दुःख निरोध है। दुख संसार है तथा दुख निरोध निर्वाण है। महात्मा बुद्ध ने स्पष्ट किया है कि जीव दीर्घ मार्ग पर जीवन–यात्रा दीर्घ समय तक जीवन मरण चक्र में पिसता रहता है।

१– तस्य हेतुरविद्या– यो० सू० २/४८

२– तदभावात्संयोगाभावो हानं, तद्दृशेः कैवल्यम्। –यो० सू० २/२५

३– तस्यादर्शनस्याभावाद् बुद्धिपुरुषं सयोगाभाव आत्यन्तिको बन्धनोपरम इत्यर्थः। एतत् हानम्। – व्याकरण भाष्य, पृ० सं० २३१

यह बार–बार जन्म लेता है, दुख भोगता है और आँसू बहाता हैं। अविघा दुख का कारण है, इसके नाश से दुःख का नाश सम्भव है। निर्विकल्प अपरोक्षानुभूति द्वारा अविद्या का नाश किया जा सकता है। जब निर्विकल्प अपरोक्षानुभूति होगी, तब निर्वाण प्राप्त होता है।

निर्वाण का शाब्दिक अर्थ है–बुझना। जिस प्रकार तेल समाप्ति पर दीपक बुझ जाता है, उसी प्रकार अविद्या तथा क्लेश के नाश होने पर धीर पुरुष को निर्वाण प्राप्त होता है।[1] अविद्या तथा इसके नाना कार्यों की समाप्ति ही निर्वाण है। निर्वाण, अतीन्द्रिय, बुद्धि विकल्पातीत तथा अनिर्वचनीय है। इसमें अविद्या की आत्यन्तिक निवृत्ति होती है। श्रुतमयी, चिन्तामयी तथा भावनामयी प्रज्ञा द्वारा निर्वाण प्राप्त होता है। गम्भीर, भ्रान्त, तर्कागम्य, निपुण तथा पण्डितों द्वारा ही साक्षात्कार के द्वारा निर्वाण प्राप्त किया जा सकता है। निर्वाण में सभी कल्पनाओं का अन्त हो जाता है। बुद्ध के अनुसार निर्वाण अच्युत, अमृत, अकुतोभय, परमसुख आदि है।[2] सभी धर्मों से परे तथा निरपेक्ष परमतत्त्व है। यह सभी धर्मों की धर्मता है, सभी धर्मों से परे भी तथा उसमें व्याप्त भी है। यस्मा च खो भिक्खवे। अत्थि अजातं अमतं अकतं असंखतं तस्मा जातस्म मतस्स कतस्ससंखतस्त निस्सरणं पञ्चाय।[3] अर्थात् भिक्षुओं। यह अजात, अमृत, अकृत तथा असंस्कृत तत्त्व है इसलिए यह जात, नश्वर, कृत तथा संस्कृत धर्मों का आधार है।

निर्वाण की प्राप्ति जलीवन काल में सम्भव है। राग–द्वेष आदि को जीतकर शुद्ध आचरण के द्वारा, निरन्तर चार आर्य सत्यों का स्मरण करते हुए व्यक्ति निर्वाण को प्राप्त कर लेता है। निर्वाण की अवस्था में व्यक्ति इच्छारहित रहता है तथा सर्वथा वह मुक्त हो जाता है। मुक्ति या मोक्ष प्राप्त व्यक्ति को अर्हत कहते हैं। अतः निर्वाण राग–द्वेष आदि तथा तज्जनित दुःखों के नाश की अवस्था

१– सौन्दरानन्द, १६, २८, २६, उद्धृत–भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, चन्द्रधर शर्मा, पृ० सं० ६६

२– निब्बानं पद्मच्युतम्।–सुत्तनिपात, रतनसुत्त।
निब्बानं अकुतोभयम्। – इतिवुत्तक, ११२
निब्बानं परम सुखम। –धम्मपद, १८
–उद्धृत–भारतीय दर्शन आलोचन एवं अनुशीलन, वही, पृ०सं० ५६

३– उदान, ७३ सुत्त, उद्धृत–भारतीय दर्शन, आलोचन एवं अनुशीलन, वही, पृ० सं० ५६

है। क्या निर्वाण निष्क्रिय अवस्था है? निर्वाण निष्क्रिय अवस्था नहीं है। जब व्यक्ति शील,समाधि तथा प्रज्ञा द्वारा निर्वाण प्राप्त कर लेता है तब उसे समाधिस्थ रहने की आवश्यकता नही रहती है। व्यक्ति जीवन कर्मों में संलग्न रह सकता है। बौद्ध धर्म प्रवर्तक भगवान बुद्ध निर्वाण प्राप्त होने के बाद भी निरन्तर कर्मों में संलग्न रहे। निर्वाण प्राप्त होने के पश्चात् पुनर्जन्म तथा तज्जनित दुःखों का विनाश हो जाता है तथा मृत्युपर्यन्त पूर्ण ज्ञान एवं शान्त युक्त रहता है। यह अवस्था शान्त, स्थिर तथा तृष्णा रहित अवस्था है। निर्वाण अनिर्वचनीय है, इसका साधारण अनुभवों द्वारा वर्णन नहीं किया जा सकता है। नागसेन जो एक बौद्ध धर्मोपदेशक थे, उन्होंने स्पष्ट किया है कि–निर्वाण, सागर समान गहरा, पर्वत सदृश ऊँचा तथा मधु सदृश मधुर है।[१]

जैन दर्शन में बन्ध के विषय में कहा गया है कि कर्म भौतिक और पौद्गलिक है। कर्म पुद्गलों का जीव को जकड़ लेना बन्ध है, और जीव का कर्म–पुद्गलों से सर्वथा छूट जाना मोक्ष है। जीव स्वभाव से मुक्त है, किन्तु अनादि अविद्या या वासना के कारण कर्म–बन्धन में फँस जाता है। बन्धन के पाँच कारण बताए गए हैं–मिथ्यात्व (सद्सद्विवेक), अविरति (वैराग्य का अभाव अर्थात् रागादि) प्रमाद, कषाय (क्रोध, लोभ, मान और माया) और योग (मानसिक वाचिक और कायिक क्रिया)।[२] कषायों के कारण जीव कर्म– पुद्गलों को ग्रहण कर लेता है, जो उसमें प्रवेश कर उसे जकड़ लेते हैं, यही बन्ध है।[३] सब कर्मों का आत्यन्तिक क्षय मोक्ष है।[४] जैन दर्शन में आश्रव, बन्ध, संवर, निर्जरा तथा मोक्ष पाँच पदार्थ या अवस्थाएँ हैं। इनमें जीव और अजीव को जोड दिया जाय तो इनकी संख्या सात हो जाती है तथा इनके साथ पुण्य, पाप को जोड़ देने पर उनकी संख्या नौ हो जाती है। आश्रव का अर्थ है–बहना, प्रवाह अर्थात कर्म–पुद्गलों का जीव की ओर प्रवाह। भावास्रव तथा द्रव्यास्रव नामक दो आश्रव हैं। जीव में कर्म को उत्पन्न करने वाले

१– डा० गायत्री प्रसाद : दर्शन–शास्त्र, इलाहाबाद पृ०सं० ३२२

२– तत्त्वार्थ सूत्र–८,१ उद्धृत–भारतीय दर्शन आलोचन और अनुशीलन, चन्द्रधर शर्मा, पृ०सं० ४१

३– सकषायत्वात् जीवः कर्मणो योग्यान् पुद्गलान् आदत्ते। स बन्धः। – तत्वार्थ सूत्र–८,२,–३

४– कृत्स्नकर्मक्षयो मोक्षः। – तत्वार्थ सूत्र–१०,३

रागादि भावों का उदय एवं मानसिक, वाचिक और कायिक क्रिया का संकल्प भावाश्रव है एवं कर्म पुद्गलों का जीव की ओर प्रवाहित होना द्रव्यास्रव है। जब ये कर्म पुद्गल जीव में घुसकर उसे जकड लेते हैं, तब इनसे बँध जाना जीव का 'बन्ध' है। 'बन्ध' भी दो प्रकार का है–भाव बन्ध और द्रव्य बन्ध। कषाय और कर्म का उदय भावबन्ध है तथा कर्म पुद्गलों का जीव में घुसकर उसे बांध लेना, द्रव्य बन्ध है। एक बार कर्म में फॅस जाने पर कर्म–चक्र निरन्तर चलता रहता है। कर्म–मल गहराता जाता है। कर्म–बन्धन बढता जाता है। एक कर्म से दूसरा, दूसरे से तीसरा, तीसरे से चौथा, इस प्रकार कर्म–प्रवाह अनवरत चलता रहता है, जब तक इसे सायास रोका न जाय। आने वाले कर्मों के मार्ग को सर्वथा अवरूद्ध कर देना 'संवर' कहलाता है। जीव में कर्मों का प्रवेश द्वार बन्द हो जाने से नये कर्म प्रविष्ट नही हो सकते। यह किया आस्रव की किया से ठीक विपरीत है। कर्म–प्रवाह का मार्ग खोलना आस्रव है और इस मार्ग को बन्द कर देना संवर है संवर भी भाव संवर और द्रव्य संवर के भेद से दो प्रकार का है। भाव संवर में वे मानस व्यापार, नैतिक आचरण और योग क्रियाएँ आती हैं, द्रव्य संवर नए कर्म पुद्गल के प्रवेश के वास्तविक निरोध को कहते हैं संवर से जीव में नवीन कर्म–मल प्रविष्ट नहीं होते किन्तु प्राचीन कर्म–मल तो जीव को दूषित कर रहे हैं। अतः अगला सोपान 'निर्जरा' है। जिसमें जीव में विद्यमान कर्म–मल को दर्शन–ज्ञान, चरित्र की रगड़ से साफ करके सर्वथा हटा देना होता है। जब कर्म मल का अन्तिम कण भी जीव से हटा दिया जाता है, जब कर्म पुद्गल का जीव में आत्यन्तिक क्षय हो जाता है, तब जीव अपने सहज सर्वज्ञ रूप में प्रकाशित होता है, यही 'मोक्ष' है, यही केवल ज्ञान की प्राप्ति है।[१]

जैन दर्शन में सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान तथा सम्यक् चरित्र को त्रिरत्न कहा गया है। उमास्वामी ने स्पष्ट किया है–"सम्यगदर्शन ज्ञान–चरित्राणि मोक्षमार्गः" अर्थात् ये तीनों मोक्ष के मार्ग हैं।[२] तीनो में से किसी एक द्वारा मोक्ष प्राप्ति संभव नही है, बल्कि तीनों के सम्मिलित होने पर मोक्ष

१– चन्द्रधर शर्मा, भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, पृ०स० ४२

२– सम्यग्ज्ञानचारित्राणि मोक्ष मार्गः। तत्वार्थ सूत्र १,१

प्राप्ति सम्भव होती है। जैन अध्यात्म मार्ग के पथिक के लिए सर्वप्रथम जैन शास्त्रों में प्रतिपादित सिद्धान्तों और तत्त्वों के गहन एवं यथार्थ ज्ञान को सम्यक् ज्ञान कहा जाता है। इन सिद्धान्तों और तत्त्वों के गहन एवं यथार्थ ज्ञान को सम्यक ज्ञान कहा गया है। इस ज्ञान को अपने आचरण में चरितार्थ करना सम्यक चरित्र है।[1]

गरुड़ पुराण के प्रथम खण्ड में कहा गया है कि जो हरि का ध्यान करते हैं, उन्हें मोक्ष अर्थात् परम पद की प्राप्ति होती है। क्योंकि वह रूप रहित, गुण रहित, नाम रहित, मन के धर्म से भी रहित है।[2] गरुड पुराण में यह भी बताया गया है कि जो व्यक्ति योग उर्शन में वर्णित अष्टाड्.ग येाग के आठों अड्.गों का विशेष ज्ञान प्राप्त कर उसे क्रियान्वित भी करता है। उसे मोक्ष अर्थात् मुक्ति की प्राप्ति हो जाती है।

शिव पुराण में अष्टाड्.ग योग वर्णित निर्वाण को मोक्ष के नाम से सम्बोधित करते हुए कहा गया है कि जो प्रकृति आदि आठ बन्धनों से बंधा हुआ है वह जीव बद्ध कहलाता है और जो उन आठों बन्धनों से छूटा हुआ है उसे मुक्त कहते हैं। प्रकृति आदि को वश में कर लेना मोक्ष कहलाता है। बन्ध आगन्तुक है, और मोक्ष स्वतः सिद्ध है। बद्ध जीव सब बन्धन से मुक्त हो जाता है तब उसे मुक्त जीव कहते हैं।[3] कर्म से लेकर प्रकृति पर्यन्त सब कुछ जब वश में हो जाता है, तब वह जीव मुक्त कहलाता है और स्वात्मारामरूप से विराजमान होता है। परमेश्वर शिव की कृपा से जब कर्म जनित शरीर अपने वश में हो जाता है, तब भगवान शिव के लोक में निवास का सौभाग्य प्राप्त होता है। इसी को सालोक्य मुक्ति कहते हैं। जब तन्मात्राएँ वश में हो जाती हैं, तब जीव जगदम्बा सहित शिव का सामीप्य प्राप्त कर लेता है। यही सामीप्य मुक्ति है उसके आयुद्ध आदि और क्रिया आदि सब कुछ भगवान शिव के समान हो जाता है। भगवान का महाप्रसाद प्राप्त होने पर बुद्धि भी वश में हो जाती है। बुद्धि प्रकृति का कार्य है। उसका वश में होना सृष्टि मुक्त कहा गया है।

१– चन्द्रधर शर्मा, भारतीय दर्शन और अनुशीलन, पृ०सं० ४२

२– गरुड पुराण, अनूदित सम्पादक, पं० श्री राम जी शर्मा आचार्य, बरेली पृ० सं० ४२

३– संक्षिप्त शिव पुराण, सम्पादक हनुमान प्रसाद पोद्दार पृ०सं० ५२

पुनः भगवान का महान अनुग्रह प्राप्त होने पर प्रकृति वश में हो जाएगी। उस समय भगवान शिव का मानसिक ऐश्वर्य बिना यत्न के ही प्राप्त हो जायेगा। सर्वज्ञता और तृप्ति आदि को जो शिव के ऐश्वर्य हैं, उन्हें पाकर मुक्त पुरुष आत्मा में ही विराजमान होता है। वेद और शास्त्रों में विश्वास रखने वाले विद्वान पुरुष इसी को सायुज्य कहते हैं।[1]

योगाग्नि के द्वारा किस प्रकार अपने शरीर को भस्म किया जाता है। इसके विषय में शिव पुराण में सती द्वारा किए गए आत्म दाह के माध्यम से बताया गया है। सती ने पहले अपने पति का स्मरण किया फिर शान्त चित्त होकर अचानक उत्तर दिशा की ओर भूमि पर बैठ गयी। उन्होंने आसन को स्थिर कर प्राणायाम द्वारा प्राण और अपान वायु को एक रूप करके नाभिचक्र में स्थित किया। फिर उदान वायु बल–पूर्वक नाभिचक्र से ऊपर उठकर बुद्धि के साथ हृदय में स्थापित किया। तत्पश्चात शंकर की प्राणवल्लभा अनिन्दिता सती हृदय स्थित वायु को कण्ठ मार्ग से भृकुटियों के बीच में ले गयी। इस प्रकार दक्ष पर कुपित हो सहसा अपने शरीर को त्यागने की इच्छा से सती ने अपने सम्पूर्ण अङ्.गों में योग मार्ग के अनुसार वायु और अग्नि की धारणा की। तदनन्तर अपने पति के चरणारविन्दों का चिन्तन करती हुई सती ने अन्य सब वस्तुओं का ध्यान भुला दिया। उनका चित्त योग मार्ग में स्थित हो गया था। इसलिए वहाँ उन्हें पति के चरणों के अतिरिक्त और कुछ नहीं दिखाई दिया। सती का निष्पाप शरीर तत्काल गिरा और उनकी इच्छा के अनुसार योगाग्नि से जलकर उसी क्षण भस्म हो गया।[2]

वस्तुतः मोक्ष साधन केवल ज्ञान है, आत्म ज्ञान या ब्रह्म ज्ञान मोक्ष है। आत्मा नित्य मुक्त है, अतः मोक्ष किसी नई अप्राप्त वस्तु की प्राप्ति नहीं है, वह तो आत्मा का ही निजी स्वरूप है। अतः बन्धन और मोक्ष दोनों अविद्या के अन्तर्गत आते हैं, तथापि जब तक जीवात्मा स्वयं को बद्धजीव मानता है, तब तक उसके लिए मोक्ष प्राप्ति चरम लक्ष्य है और इसके लिए साधना करना आवश्यक है। जो ब्रह्म को जान लेता है वह स्वयं ब्रह्म हो जाता है। ब्रह्म की प्राप्ति यहीं, इसी

१– सक्षिप्त शिव पुराण, हनुमान प्रसाद पोद्दार, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ५३

२– संक्षिप्त शिव पुराण, वही, पृ० सं० १६६–१७०

लोक और इसी जन्म में हो सकती है और होती है। उस परम तत्त्व को यहीं प्राप्त किया जाता है।[१] जीवन्मुक्त को प्रिय और अप्रिय, लौकिक सुख और दुःख स्पर्श नहीं करते है।[२] जिस प्रकार सर्प को केंचुल उतार फेंकने के बाद उससे कोई मोह नहीं रहता, उसी प्रकार जीवन्मुक्त को अपने शरीर से कोई मोह नहीं रहता।[३] प्रारब्ध कर्मों का क्षय हो जाने पर जीवन्मुक्त का शरीर छूट जाता है और विदेह मुक्त हो जाता है।[४]

'योगश्च चित्त वृत्ति निरोधः' अर्थात् चित्त वृत्ति का निरोध ही योग है। योग के सिद्ध हो जाने पर ही मोक्ष की प्राप्ति होती है किन्तु योग व्यावधानों से घिरा हुआ माना जाता है। योग मार्ग आलस्य, तीक्ष्ण व्याधियॉ, प्रमाद, स्थान संशय, अनवस्थितचिन्तता, अश्रद्धा, भ्रांति–दर्शन, दुःख दौर्मनस्य और विषयलोलुपता–ये दस योग साधन में लगे हुए पुरुषों के लिए योगमार्ग के विध्न कहे गये हैं।[५] योगियों के शरीर और चित्त में जो अलसता का भाव आता है, उसी को यहाँ आलस्य कहा गया है। वात, पित्त और कफ–इन धातुओं की विषयता से जो दोष उत्पन्न होते हैं, उन्हीं को व्याधि कहते हैं। कर्मदोष से इन व्याधियों की उत्पत्ति होती है। असावधानी के कारण योग के साधनों का न हो पाना 'प्रमाद' है। यह है या नहीं है इस प्रकार उभयकोटि से आक्रांत हुए ज्ञान

१– (क) ब्रह्मवेद ब्रह्मैव भवति।
(ख) अत्र ब्रह्म समश्नुते।
(ग) इहैव तदाप्नोति।

२– न प्रियाप्रिये स्पृशतः। छान्दोग्य, ८–१२–१

३– वृहदारण्यक ४–४–७

४– भारतीय दर्शन, आलोचन और अनुशीलन, चन्द्रधर शर्मा, पृ० सं० १४

५– संक्षिप्त शिव पुराण, अनूदित, सम्पादक–हनुमान प्रसाद पोद्दार, पृ०सं० ६६६
(योगदर्शन समाधि पाद के ३० वे सूत्र में नौ प्रकार के चित्त विक्षेपों को योग का अन्तराय बताया गया है और ३१ वे सूत्र में पाँच 'विक्षप सहभू' संज्ञक विध्न अथवा प्रतिबन्धक कहे गये हैं। किन्तु यहाँ शिव पुराण में दस प्रकार के अन्तराय बताये गये हैं। इनमें योग दर्शन कथित 'अलब्ध भूमिकत्व को छोड़ दिया गया है और 'विक्षेप सहभू' में परिगणित दुःख और दौर्मनस्य को सम्मिलित कर लिया गया है। योग सूत्र में 'स्व्यान और संशय–ये दो पृथक–पृथक अन्तराय हैं और यहाँ 'स्थान–संशय' नाम से एक ही अन्तराय माना गया है, साथ ही इस पुराण में 'अश्रद्धा को भी एक अन्तराय के रूप में गिना गया है।)

का नाम 'स्थान–संशय' है। मन का कहीं स्थिर न होना ही अनवस्थित चित्तता (चित्त की अस्थिरता) है। योग मार्ग में भाव रहित (अनुराग शून्य) जो मन की वृत्ति है, उसी को 'अश्रद्धा' कहा गया है। विपरीत भावना से युक्त बुद्धि को 'भ्रांति' कहते हैं। 'दुःख' कहते हैं कष्ट को, उसके तीन भेद हैं–आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक। मनुष्यों के चित्त का जो अज्ञान जनित दुःख है, उसे आध्यात्मिक दुःख समझना चाहिए। पूर्वकृत कर्मों के परिणाम से शरीर में जो रोग आदि उत्पन्न होते हैं, उन्हें आधिभौतिक दुःख कहा गया है। विद्युत्पाद, अस्त्र–शस्त्र और विष आदि से जो कष्ट प्राप्त होता है, उसे आधिदैविक दुःख कहते हैं। इच्छा पर आघात पहुँचने से मन में क्षोभ होता है, उसी का नाम है–'दौर्मनस्य'। विचित्र विषयों में जो सुख का भ्रम है, वही 'विषय लोलुपता' है।[१]

योग परायण योगी के इन विघ्नों के शान्त हो जाने पर जो 'दिव्य उपसर्ग' (विघ्न) प्राप्त हैं, वे सिद्धि के सूचक हैं। सिद्ध योगी के पास स्वयं ही रत्न उपस्थित हो जाते हैं और बहुत सी वस्तुएँ प्रदान करते हैं। मुख से इच्छानुसार नाना प्रकार की मधुर वाणी निकलती है। सब प्रकार के रसायन और दिव्य औषधियॉ सिद्ध हो जाती हैं। देवाङ्नाए इस योगी को प्रणाम करके मनोवाञ्छित वस्तुएं देती हैं। योग के एक देश का भी साक्षात्कार हो जाय तो मोक्ष में मन लग जाता है।[२] देवता असुर तथा नृपों के गुणों और भागों को जो तिनकों की तरह त्याग' देता है, उसे ही उत्कृष्ट योग सिद्धि प्राप्त होती है, अथवा यदि जगत पर अनुग्रह करने की इच्छा हो तो उसे योग सिद्धि मुनि की इच्छानुसार विचरण करना चाहिए। इस जीवन में गुणों और भोगों का उपभोग करके अन्त में उसे मोक्ष की प्राप्ति होगी। किन्तु प्रश्न उठता है कि योग किस समय तथा किस स्थान पर करना चाहिए। वस्तुतः योग शुभकाल, शुभदेश, भगवान शिव के स्थान पर एकान्त स्थान जहाँ पर जीव जन्तु न रहते हों, कोलाहल न हो और किसी प्रकार की बाधा न हो करना चाहिए।

१– संक्षिप्त शिव पुराण, हनुमान प्रसाद पोद्दार, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर पृ०सं० ७००

२– सं० शि० पु०, वही

वहॉ की भूमि को लीप–पोत कर, गन्ध और धूप से सुवासित करके, फूल बिखेर कर, चन्दोवा आदि तानकर उसे विचित्र रीति से सजाकर और वहाँ कुश, पुष्प, समिधा, जल, फल और मूल की सुविधा ⌘ करके योग का अभ्यास करना ही पुराणों में उल्लिखित है। इसके साथ–साथ अग्नि के निकट, जल के समीप और सूखे पत्तों के ढेर पर योगाभ्यास नहीं करना चाहिए। जहाँ डाँस और मच्छर भरे हों, सॉप और हिंसक पशुओं की अधिकता हो, दुष्ट पशु निवास करते हों–ऐसे स्थान में भी योगाभ्यास नहीं करना चाहिए। श्मशान में चैत्य वृक्ष के नीचे, बॉबी के निकट, जीर्ण–शीर्ण घर में, चौराहे पर, नदी–नद और समुद्र के तट पर, गली या सड़क के बीच में, उजड़े हुए उद्यान मे, गोष्ठ आदि में, अनिष्टकारी और निन्दित स्थान में भी योगाभ्यास नही करना चाहिए। जब शरीर में अजीर्ण का कष्ट हो, खट्टी डकार आती हो, विष्ठा और मूत्र से शरीर दूषित हो, सर्दी हुई हो या अतिसार रोग का प्रकोप हो, अधिक परिश्रम के कारण थकावट हुई हो, जब मनुष्य अत्यन्त चिन्ता से व्याकुल हो, अधिक भूख–प्यास सता रही हो तथा जब वह अपने गुरूजनों के कार्य आदि में लगा हुआ हो, उस अवस्था में भी योगाभ्यास नहीं करना चाहिए।[१]

जिस योगी के आहार–विहार उचित एवं परिमित हों, जो कर्मों में यथा योग्य समुचित चेष्टा करता हो तथा जो उचित समय से सोता और जागता हो एवं सर्वथा अभ्यास रहित हो, उसी को योगाभ्यास में तत्पर होना चाहिए। आसन–मुलायम, सुन्दर, विस्तृत, सब ओर से बराबर और पवित्र होना चाहिए। पद्मासन और स्वस्तिकासन आदि जो यौगिक आसन हैं, उन पर भी अभ्यास करना चाहिए। अपने आचार्य पर्यन्त गुरूजनों की परम्परा को क्रमशः प्रणाम करके अपनी गर्दन, मस्तक और छाती को सीधी रखे। होठ और नेत्र अधिक सटे हुए न हों। सिर कुछ–कुछ ऊँचा हो। दाँतो से दॉतो का स्पर्श न करे दॉतो के अग्रभाग में स्थित हुई जिह्वा को अविचल भाव से रखते हुए एडियों से दोनों अण्डकोशों और प्रजनेन्द्रिय की रक्षापूर्वक दोनों जॉघों के ऊपर बिना किसी यत्न

१– सक्षिप्त शिव पुराण, हनुमान प्रसाद पोद्दार, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०स० ७०२

के अपनी दोनों भुजाओं को रखें। फिर दाहिने हाथ के पृष्ठ भाग को बायें हाथ की हथेली पर रखकर पीठ को ऊँची करें और छाती को आगे की ओर से सुस्थिर रखते हुए नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि जमायें। अन्य दिशाओं की ओर दृष्टिपात न करें। प्राण का संचार रोकर पाषाण के समान निश्चल हो जाये। अपने शरीर के भीतर मानस मन्दिर में हृदय कमल के आसन पर पार्वती सहित भगवान शिव का चिन्तन करके ध्यान यज्ञ के द्वारा उनका पूजन करें।[१]

मूलाधार चक्र में, नासिका के अग्रभाग में, नाभि में, कण्ठ में, तालु के दोनों छिद्रों में,भौहों के मध्य भाग में, द्वार देश में, ललाट में या मस्तक में ध्यान केन्द्रित करें। दोनों भौहों के मध्य में, द्विदल कमल हैं, जो विद्युत के समान प्रकाश मान हैं। भूमध्य में स्थित जो कमल है, उसके क्रमशः दक्षिण और उत्तर भाग में दो पत्ते हैं, जो विद्युत के समान दीप्तिमान हैं। उनमें दो अन्तिम वर्ण 'ह' और 'क्ष' अङ्कित हैं। षोडशदल कमल के पत्ते सोलह स्वरूप वाले हैं, जिनमें 'अ' से लेकर 'अः' तक के अक्षर क्रमशः अंकित हैं। कमल की नाल के मूल भाग से बारह दल प्रस्फुटित हुए हैं, जिनमें 'क' से लेकर 'ठ' तक के बारह अक्षर क्रमशः अंकित हैं। सूर्य के समान प्रकाशमान इस कमल के उन द्वादश दलों का अपने हृदय के भीतर ध्यान करना चाहिए। तत्पश्चात गो–दुग्ध के समान उज्जवल कमल के दस दलों का चिन्तन करें। उनमें क्रमशः 'ड' से लेकर 'फ' तक के अक्षर अंकित हैं। इसके बाद नीचे की ओर दल वाले कमल के छः दल हैं जिनमें 'ब' से लेकर 'ल' तक के अक्षर अंकित हैं। इस कमल की कान्ति धूमरहित अंगार के समान है। उसमें क्रमशः 'व' से लेकर 'स' तक के चार अक्षर चार दलों के रूप में स्थित हैं। इन कमलों में से जिनमें ही अपना मन रमे उसी में अपनी धीर बुद्धि से चिन्तन करें। उनका स्वरूप अंगूठे के बराबर, निर्मल और सब ओर से दीप्तिमान है। अथवा वह शुद्ध दीपशिखा के समान आकारवाला है, और अपनी शक्ति पूर्णतः मण्डितहै अथवा चन्द्रलेख या तारा के समान रूप वाला है अथवा वह नींवार की सींक या

१– संक्षिप्त शिव पुराण, हनुमान प्रसाद पोद्दार, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ७०२

कमलनाल से निकलने वाले सूत के समान हैं। कदम्ब के गोलक या ओस के कण से भी उसकी उपमा दी जा सकती है। वह रूप पृथ्वी आदि तत्त्वों पर विजय प्राप्त करने वाला है। ध्यान करने वाला पुरुष जिस तत्त्व पर विजय पाने की इच्छा रखता हो, उसी तत्त्व के अधिपति की स्थूल मूर्ति का चिन्तन करे। सौम्य मूर्ति में ध्यान करने से विशेषतः मुक्ति, शान्ति एवं शुद्ध, बुद्धि प्राप्त होती है।[१]

योग दर्शन में दो प्रकार का मोक्ष माना गया है–प्रथम जीवन्मुक्ति तथा द्वितीय विदेह मुक्ति। अणिमासेन–सांख्य योग में वर्णित जीवन्मुक्ति को असम्प्रज्ञात समाधि की प्रारम्भिक स्थिति मानती हैं, उनके मत में साधक को इस दिशा में विवेक ख्याति के परिणामस्वरूप स्वरूपावस्थिति तो हो जाती है, परन्तु उसे अभी दृढ़ करना शेष रहता है, उसे अपने चित्त को पूर्णरूप से निवृत्त करना होता है। यह जीवन्मुक्ति कितने काल तक रहती है, इसका कोई नियम नहीं है, क्योंकि जब तक साधक के प्रारब्ध कर्मों का क्षय नहीं होता तब तक उसे शरीर धारण किये रहना पड़ता है।[२] सांख्यकारिका मे इसकी उपमा देते हुए ईश्वर कृष्ण कहते हैं कि जिस प्रकार कुम्हार के द्वारा चक्का चलाना बन्द कर दिये जाने पर भी पूर्व प्राप्त शक्ति से कुछ समय तक घूमता रहता है।[३] वेदान्त दर्शन में प्रारब्ध कर्मों के भोग के अनन्तर ही मुक्ति की कल्पना की गई है।[४] वेदान्तवादी शंकर आदि ने जीवन्मुक्ति की दशा में क्लेश वृत्ति की जो कल्पना की है, विज्ञान भिक्षु के मत में

१– संक्षिप्त शिव पुराण, हनुमान प्रसाद पोद्दार, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ७०३

२- The jivanmuktā has risen upto the stage of svarupavasthana but this stage not become firmly rooted as yet. Hence, the Jivanmukta will have to make efferts to attain this svarupavasthi permanently. Vriti should not rise (even for a moment) either spontaneously or by efforts. This is the first stage of asmpragyanth samadhi or the stage of Jivanmukti according to samakhya yoga. How long this stage will continue, will depend upon Prarabdha-Karma.-Sen Anima, S.A.V., P.-105

३– सम्यज्ञानाधिगमाद धर्मादीनामकारण प्राप्ता। तिष्ठिति संस्कारवंशाचक्रभमिवद् धृतशरीरः – सांख्यकारिका,६७

४– भोगेन त्वितरे क्षपयित्वाऽथ सम्पद्यते–ब्रह्म सू० ४/१/१६

वह नितान्त भ्रामक है।[1] क्योंकि जीवन्मुक्ति की दशा धर्ममेध समाधि काल में मानी है।[2] उस समय मात्र विवेक ख्याति का ही निरन्तर प्रवाह होता रहता है, अतः उस दशा में क्लेश की विद्यमानता स्वीकार करना उचित प्रतीत नहीं होता। स्वयं भाष्यकार व्यास ने स्पष्ट ही कहा है कि क्लेश एवं कर्म की निवृत्ति होने पर विद्वान जीवित रहते हुए ही मुक्त हो जाता है।[3] वाचस्पति मिश्र लिखते हैं क्योंकि क्लेश एवं कर्मवासना ही जात्यादि का कारण होती है और बिना कारण के कार्य हो ही नहीं सकता।[4] अतः पुनः जन्म इनका नहीं होता। इस कारण इनका मोक्ष माना जा सकता है।

यद्यपि जीवन्युन्ति के व्यापार की आपाततः तो अन्य व्यक्तियों की भांति ही प्रतीत होते हैं, परन्तु उसे विवेक ज्ञान हो गया है। अतः दोनों के समान रूप से कार्य करते हुए भी दृष्टिकोण का अन्तर है। इसी के परिणाम स्वरूप अन्यों के कर्म कर्माशय को उत्पन्न करते हैं जबकि जीवन्मुक्त के नहीं।

जीवन्मुक्त के प्रारब्ध कर्मों के भोग द्वारा जब क्षय हो जाता है तब साधक शरीर त्याग कर विदेह कैवल्य का लाभ करता है। अणिमा सेन लिखती हैं कि चित्त के अपने कारण में लीन हो जाने पर पुरुष सदा सर्वदा के लिए शरीर के बन्धन से मुक्त हो जाता है, विदेह मुक्ति है।[5]

धर्ममेघ समाधि में जो विवेक ख्याति रूप सात्विक वृत्ति होती है, उसके प्रति वैराग्य हो जाने पर परवैराग्य कहा जाता है, और इस परवैराग्य के फलस्वरूप साधक असम्प्रज्ञात समाधि का लाभ करता है। इस समाधि के द्वारा प्रारब्ध कर्मों का तत्काल ही क्षय हो जाता है अर्थात् उन्हें भोगने

१– अत्र जीवन्मुक्तस्य सवासक्लेशाप्यन्तदाहनिर्णयाद् आधुनिक वेदान्ति नामविद्याक्लेशस्वीकारोऽविद्या मूलक एवेतिस्मर्त्तव्यम्। –योग वाशिष्ठ, पृ०स० ४५६

२– अस्य भवस्थाया जीवन्मुक्त इत्युच्यते– योग सार संग्रह, पृ०सं० १७

३– क्लेश कर्मनिवृत्तौ जीवन्नेव विद्वान्विमुक्तो भवति –व्याकरण भाष्य, पृ०सं० ४५५

४– क्लेशकर्मवासनेद्धः किल कर्माशयो जात्यादि निदानम्। न चासति निदाने भवितुमर्हति। – त०वै०, पृ०सं०४५५

५– As soon as chitta gets merged in the gunas, the vital function tll stops automatically and the yogin is separated for ever from the body. This is the stage of videhnaukti according to samakhya yoga —Anima Sen, S&A. V.P. 106

की आवश्यकता नहीं रहती, ऐसा विज्ञानभिक्षु का मत है।[1] अन्य स्थल पर वह लिखते हैं कि असम्प्रज्ञात समाधि के पश्चात ही मोक्ष का होना नियमित एवं निश्चित है जबकि उसके बिना कर्मो के फल भोग मे समय लगने से मोक्ष में विलम्ब हो सकता है। अतः उनका मत है कि असम्प्रज्ञात समाधि के बिना भी कैवल्य की प्राप्ति जीवन्मुक्ति के पश्चात् हो सकती है।

जीवों का बन्धन अविद्या और कर्म के कारण है। बन्ध और मोक्ष दोनों वास्तवकि हैं। कर्म के कारण जीव का देह, प्राण, इन्द्रिय, अन्तःकरणादि से सम्बद्ध होता है और यही उसका बन्धन है। शुद्ध चेतन जीव कर्म में क्यों फॅसता है? इसका कोई उत्तर नहीं है शिवाय इसके कि कर्म का जीव के साथ सम्बन्ध अनादि है। मोक्ष के लिए जीव को इस कर्म–मल को सर्वथा नष्ट करना आवश्यक है। ज्ञान कर्मसमुच्चय इसमें सहायक है। सत्कर्मचित्त को शुद्ध करते हैं। ज्ञान से चित्त, अचित्त और ईश्वर के स्वरूप पर प्रकाश पड़ता है। रामानुजाचार्य के अनुसार परज्ञान और पराभक्ति एक ही है।[2] और यही मोक्ष का कारण है। रामानुजाचार्य के अनुसार भक्ति का अर्थ है प्रपत्ति और ध्रुवास्मृति इस भक्ति का चरम उत्कर्ष भगवद्नुग्रह से भगवान के साक्षात् अनुभव में होता है। यही पराभक्ति है, यही परज्ञान है यही ब्रह्म साक्षात्कार ही, यही मोक्ष है।[3]

भगवद्कृपा से कर्मों का आत्यन्तिक क्षय और ध्रुवास्मृति की भगवद्साक्षात्कार में परिणति एक साथ होती है। रामानुजाचार्य जीवन्मुक्ति को स्वीकार नहीं करते, क्योंकि जब तक शरीर है तब तक कर्मों का आत्यन्तिक क्षय नहीं हो सकता। मुक्त जीव का ब्रह्म में विलय नहीं होता। मुक्त जीव का ब्रह्म के साथ स्वरूपैक्य या एकात्म्य सम्भव नहीं है। अविद्या तथा कर्म की निवृत्ति हो जाने पर भी जीवात्मा का स्वरूप नाश नहीं होता; उसकी सत्ता बनी रहती है, क्योंकि वह नित्य

१– असम्प्रज्ञात योगस्तु अखिलवासनाक्षयेण प्रारब्धातिक्रमद्वारा झटिति स्वेच्छया मोक्ष एवोपयुज्यते न तु नियमेनेति प्रागेवोक्तम। – यो० सार संग्रह, पृ०सं० १७

२– भवतुमम् परस्मिन् शेमुषी भक्तिरूपा। – श्री भाष्य, मङ्गलाचरण। उद्धृत–भारतीय दर्शन, आलोचन एवं अनुशीलन, पृ०सं० ३०६

३– भारतीय दर्शन, आलोचन एवं अनुशीलन, पृ०सं० ३०६–०७

तत्त्व है। मुक्त जीव ईश्वर का शुद्ध अङ्ग बनकर ईश्वर के समान हो जाता है। उसका ज्ञान और आनन्द का ही अनुभव करता है। वह ब्रह्म प्रकार या ब्रह्म समान हो जाता है। यह सायुज्य मुक्ति है, जो वैष्णव मुक्ति के चतुर्विध रूपों में सालोक्य, सामीप्य, सारूप्य और सायुज्य में सर्वश्रेष्ठ है। यद्यपि मुक्त जीव और ईश्वर के ज्ञान और आनन्द में कोई अन्तर नहीं है, तथापि दोनों में अन्य भेद बने रहते हैं। मुक्त जीव अणुरूप है, ईश्वर भिक्षु है। मुक्त जीव ईश्वर का अङ्ग और शरीर है। मुक्त जीव ईश्वर के समान अन्तर्यामी नहीं है और न उसमें ईश्वर के समान, सृष्टि का कर्ता, धर्ता संहर्ता होने की शक्ति है, तथा न ही उसमें निग्रह और अनुग्रह की शक्ति है।

मोक्ष आत्मा या ब्रह्म के स्वरूप की अनुभूति है। आत्मा या ब्रह्म नित्य, शुद्ध, चैतन्य एवं अखण्ड आनन्द स्वरूप है। आत्मा ज्ञानस्वरूप है, ओर मोक्ष आत्मा का स्वरूप ज्ञान है। जिस प्रकार भगवान बुद्ध के अनुसार ब्रह्म और मोक्ष एक ही हैं। जो ब्रह्म को जानता है वह स्वयं ब्रह्म हो जाता है।[१] इस श्रुति वाक्य के अनुसार ब्रह्म ज्ञान और ब्रह्म भाव एक हैं। वस्तुतः जीव ब्रह्म 'होता' या 'बनता' नहीं है, ब्रह्म ज्ञान में कोई क्रिया नहीं है क्योंकि जीव सदैव ब्रह्म है। बन्धन और मोक्ष दोनों अविद्याजन्य है। जब बन्धन वास्तविक नहीं है तो मोक्ष के वास्तविक होने का प्रश्न नहीं उठता। जीव का जीवत्व अविद्या के कारण है। अविद्या के कारण जीव देहेन्द्रियान्त कारणादि से तादात्म्य कर लेता है अहङ्कार–ममकार युक्त होकर स्वयं को शुभाशुभ कर्मों का कर्ता, सुख–दुःख रूपी कर्मफल का भोक्ता मानकर जन्म मरण चक्र में संसरण करता है। यही उसका बन्धन है। जब आत्मज्ञान द्वारा अविद्या निवृत्त हो जाती है, तो जीव नित्य शुद्ध–बुद्ध, मुक्त ब्रह्म भाव को प्राप्त कर लेता है। यह उसकी बन्धन से मुक्ति है। किन्तु ब्रह्मात्मैक्य के त्रिकाल सिद्ध और नित्य होने के कारण जीव का न तो बन्धन होता है और न मोक्ष। केवल अविद्या ही आती है और अविद्या ही जाती है, और अविद्या भ्रान्ति है, अतः उसका आवागमन, उसकी प्रवृत्ति और निवृत्ति दोनों भ्रांतिरूप है। बन्धन और मोक्ष दोनों व्यावहारिक हैं, तथा परमार्थतः मिथ्या हैं। यद्यपि भ्रम की

१– ब्रह्मवेद ब्रह्मैव भवति। – मुण्डक उपनिषद ३/२/६

अवस्था से भ्रम निवारक ज्ञान की अवस्था में आने में समय का अन्तर होता है, क्योंकि भ्रम की अवस्था पूर्वकालिक और भ्रम निवृत्ति की अवस्था उत्तर कालिक होती है, तथापि भ्रम–पदार्थ के त्रिकाल में असत् होने के कारण भ्रम और उसकी निवृत्ति को काल–सापेक्ष नहीं माना जा सकता। भ्रम और उसकी निवृत्ति दोनों अन्ततः मिथ्या हैं। अधिष्ठान का ज्ञान और भ्रम–निवृत्ति, एक साथ होती है, और दोनों एक ही हैं। ब्रह्म साक्षात्कार, अविद्या–निवृत्ति प्रपञ्च–विलय और मोक्ष प्राप्ति–ये सब एक हैं। 'ये एक साथ होते हैं, यह कथन भी उपचार मात्र है, क्योंकि यहाँ कोई 'होना' या क्रिया नहीं है। अविद्या–निवृत्ति और ब्रह्म भाव मोक्ष में कार्यान्तर नहीं है।[१] आत्म ज्ञान मोक्ष को फल या कार्य के रूप में उत्पन्न नहीं करता। मोक्ष प्रतिबन्ध रूप अविद्या की निवृत्ति मात्र ही आत्म–ज्ञान का फल है।[२] ज्ञान वस्तु तन्त्र और प्रकाशक या ज्ञापक होता है, कारक नहीं, क्योंकि ज्ञान क्रिया नहीं है। अतः ज्ञान का फल अज्ञान की निवृत्तिमात्र है, जो ज्ञान के प्रकाश से स्वतः हो जाती है। जैसे प्रकाश से अन्धकार की निवृत्ति होती है। मोक्ष नित्य सच्चिदानन्द स्वरूप आत्मा या ब्रह्म की अपरोक्षानुभूति है। मोक्ष या ब्रह्म हेय और उपादेय रहित है, मोक्ष में न कुछ खोना है न पाना है।[३] मोक्ष प्राप्ति का ज्ञान भी अविद्याजन्य है। मोक्ष किसी अप्राप्य वस्तु की प्राप्ति नहीं है; मोक्ष आत्म भाव है, जो सदा प्राप्त है। शंकराचार्य के अनुसार मोक्ष के तीन लक्षण हैं –

१– मोक्ष अविद्या निवृत्ति है।

२– मोक्ष ब्रह्मभाव या ब्रह्म साक्षात्कार है।

३– मोक्ष नित्य अशरीरत्व है।[४]

१– श्रुतयो मध्ये कार्यान्तरं वारयन्ति। – शा० भाष्य, १/१/४

२– मोक्षप्रतिबन्धनिवृत्तिमात्रमेव आत्मज्ञानस्य फलम्। – शा० भाष्य, वहीं।

३– हेयापादेयशून्यब्रह्मात्मतावगमात्। – शा० भा०, १/१/५

४– (क) अविद्यानिवृत्तिरेव मोक्षः।

(ख) ब्रह्मभावश्च मोक्षः।

(ग) नित्यमशरीररत्वं मोक्षाख्यम्। – शा० भा० वही,।

आचार्य ने मोक्ष का अत्यन्त सुन्दर निरूपण इस प्रकार किया है– यह पारमार्थिसत् है, कूटस्थ नित्य है, आकाश के समान सर्वव्यापी है, सब प्रकार के विकार से रहित है, नित्य तृप्त हैं, निरवयव है, स्वय ज्योति स्वभाव है, यह धर्म और अधर्म नामक शुभाशुभ कर्मों तथा (सुख–दुःख रूपी) उनके कर्मों से स्पष्ट है, यह कालत्रयातीत है, यह अशरीरत्व मोक्ष कहलाता है।[१]

मोक्ष पारमार्थिक सत् है। बन्धन और मोक्ष अविद्याकृत होने से सापेक्ष और मिथ्या है, किन्तु परब्रह्म या परमात्मतत्त्व के रूप मे मोक्ष पारमार्थिक सत् है। यहॉ आचार्य को बन्धन–सापेक्ष मोक्ष अभिप्रेत नहीं है। आचार्य के अनुसार ब्रह्म ही मोक्ष अर्थात नित्य मुक्त परमार्थ है। यह कूटस्थ नित्य है क्योकि इसमें किसी प्रकार का परिवर्तन परिणाम या विकार सम्भव नहीं है। यह परिणाम नित्य नहीं है, क्योंकि किसी भी प्रकार का परिणाम इसकी नैसर्गिक शुद्धता को नष्ट कर सकता है। यह अनन्त और सर्वव्यापी भूतवस्तु है। यह कारण कार्य भाव के पार हैं, क्योंकि यह सब प्रकार के विकारों से रहित है। यह नित्य तृप्त है अर्थात आप्तकाम है, तथा नित्य अखण्डानन्द है। यह ज्ञाता–ज्ञेय–ज्ञान या वेदक–वेद्य–वेदना त्रिपुटी के पार है। अतः इसका ज्ञान और आनन्द स्वसम्वेद्य नहीं है। यह स्वयं शुद्ध, चैतन्य और आनन्द है। यह अद्वैत, निरवयव और अखण्ड है। यह स्वयं ज्योति या स्वप्रकाश है। यह स्वतः सिद्ध है। यह दिक्कालातीत है। यह अविद्या कर्म (धर्म और अधर्म), फल (सुख और दुःख) और शरीरेन्द्रिय–विषयादि से सर्वथा अस्पृष्ट है। यह लौकिक, सुख–दुःखातीत है। इसका आनन्द लौकिक सुख नहीं है। आत्मा और शरीर का सम्बन्ध अविद्याजन्य है, देहाध्यास के कारण है, मिथ्या ज्ञान निमित्त है। अतः अविद्या–निवृत्त होने पर देहाध्यास भी निवृत्त हो जाता है, तथा शरीर के रहने पर भी शरीर सम्बन्ध की आत्यन्तिक निवृत्ति के कारण अशरीरत्व सिद्ध होता है, एवं जीवन्मुक्त सिद्ध होती है। यह स्वातन्त्र्य है, स्वराज्य है, अभयपद है और परम पुरुषार्थ है।

१– इदं तु पारमार्थिक, कूटस्थनित्यं, व्योमवत् सर्वव्यापि, सर्वविक्रियारहितं, नित्यतृप्तं, निरवयवं स्वय ज्योतिः स्वभावम्। यत्र धर्माधर्मो सहकार्येण, कालत्रय च नोपावर्तेत तदेतत् अशरीरत्व मोक्षाख्यं। शा० भा० वही।

मोक्ष कार्य या उत्पाद्य नहीं है। मोक्ष को किसी कारण द्वारा उत्पन्न कार्य नहीं माना जा सकता। मोक्ष न तो कर्म का फल है, और न उपासना का फल है। मोक्ष को कार्य या उत्पाद्य मानने पर वह निश्चित रूप से अनित्य होगा । मोक्ष में विश्वास रखने वाले सभी व्यक्ति मोक्ष को नित्य मानते है।[१] मोक्ष नित्य आनन्द है, और लौकिक (सांसारिक) तथा परलौकिक (स्वर्गिक) सुखों से भिन्न एवं अत्यन्त उत्कृष्ट है। लौकिक एवं स्वर्गिक सुख कर्म जन्य है, वे सत्कर्म या धर्म की पुण्य नामक शक्ति से उत्पन्न होते हैं।तथा पुण्य समाप्त हो जाने पर वे सुख भी समाप्त हो जाते हैं।[२] स्वर्गिक सुख भले ही चिरस्थाई हो, किन्तु है विनाशशील और अनित्य। यदि मोक्ष को कर्म या उपासना द्वारा उत्पन्न माना जाय तो वह निश्चित ही नश्वर और अनित्य होगा, भले ही उसे लौकिक या स्वर्गिक सुखों से अधिक चिरस्थाई और श्रेष्ठ माना जाये। मोक्ष को ब्रह्म–ज्ञान द्वारा उत्पन्न फल भी नहीं स्वीकार किया जा सकता । प्रथम तो, कार्य होने से मोक्ष अनित्य होगा, और द्वितीय ज्ञान प्रकाशक है, कारक नहीं। ब्रह्म–ज्ञान केवल मोक्ष–प्रतिबन्ध भूत अविद्या को निवृत्त करता है, मोक्ष को उत्पन्न नहीं करता। ब्रह्म–ज्ञान, अविद्या–निवृत्ति और मोक्ष एक ही है, और एक साथ होते हैं एवं उनमें कार्यान्तर नहीं होता। 'एक साथ होते है', यह कथन भी उपचार मात्र है, क्योंकि वस्तुतः वे एक ही हैं। उपासना या ध्यान के समान, शुद्ध ज्ञान, मानसी क्रिया नहीं है। यह अपरोक्ष अनुभव या प्रकाशमात्र है। वेदान्त–शास्त्र इदं तया, विषयभूत, ब्रह्म को अविषय बताते हुए अविद्या कल्पित वेदक–वेद्य–वेदना की त्रिपुटी के पार स्वानुभूति–गम्य बताता है।[३] आत्म ज्ञान का फल मोक्ष–प्रतिबन्धक अविद्या की निवृत्ति मात्र है।[४]

---

१. नित्यश्च मोक्षः सर्वमोक्षवादिभिरूपगम्यत।

२. यावत् सम्पातमुषित्वा। क्षीणे–पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति। शा० भा०

३– शारीरिक भाष्य, १–१–४

४– मोक्षप्रतिबन्धनिवृत्ति मात्रमेव आत्मज्ञानस्य फलम्–शा० भा०।

मोक्ष कार्य या उत्पाद्य नहीं है। वह विकार्य या कारण का विकार भी नहीं है क्योंकि कार्य और विकार्य दोनों अनित्य होते हैं। वह संस्कार्य भी नहीं है, क्योंकि उसमें गुणाधान या दोषापनयन रूपी संस्कार सम्भव नहीं है वह तो स्वभाव से ही नित्य विशुद्ध है। वह आप्य या प्राप्य भी नहीं है, क्योंकि वह अप्राप्त की प्राप्ति नहीं है, अपितु सदा प्राप्त है।

जीवन्मुक्त सिद्ध है। मोक्ष मृतकों के लिए आरक्षित नहीं है। उसे यहीं इसी जीवन में प्राप्त किया जा सकता है।[१] मोक्ष नित्य अशरीरत्व है। स्थूल शरीर पञ्चभौतिक है, सूक्ष्म शरीर इन्द्रियान्तः करणादिनिर्मित है; कारण शरीर अविद्या और कर्म संस्कार निमित्त है। मृत्यु के समय स्थूल शरीर के नष्ट हो जाने पर भी सूक्ष्म और कारण शरीर जीव के साथ लगे रहते हैं, और उसे पुनर्जन्म हेतु बाध्य करते हैं। मोक्ष अशरीरत्व अर्थात् त्रिविधशरीरसम्बन्धराहित्य है, नित्य अशरीरत्व आत्मा का स्वभाव है। अविद्या के कारण आत्मा पर शरीरादि का अध्यास होता है। जिससे शरीरादि में आसक्ति होती है। अध्यास भ्रान्ति है, और अधिष्ठान रूप आत्मा के साक्षात् ज्ञान से सर्वदा के लिए निवृत्त हो जाती है। आत्मा और शरीर का तादात्म्य मिथ्या है, भ्रान्ति हैं, अध्यास है। अतः अधि ाष्ठान भूत आत्मसाक्षात्कार से अविद्या–निवृत्ति होते ही शरीर के रहने पर भी अशरीरत्व या जीवन्मुक्ति सिद्ध है।[२] इस शरीर को सुख–दुःख स्पर्श नहीं करते है।[३] जिस प्रकार सर्प की अपनी केंचुल उतार फेंकने पर उसमें कोई आसक्ति नहीं रहती, उसी प्रकार जीवन्मुक्त की अपने शरीर में कोई आसक्ति नहीं रहती, क्योंकि वह अशरीर अमृत ब्रह्म ही है।[४] जिस प्रकार मदिरामदान्ध व्यक्ति को यह बुद्धि और चिन्ता नही रहती, कि उसका वस्त्र उसके शरीर पर है या गिर रहा है, उसी प्रकार जीवन्मुक्त सिद्ध को यह बुद्धि और चिन्ता नहीं रहती कि उसका नश्वर शरीर पड़ा है

१– अत्र ब्रह्मसमश्नुत्ते। इहैव तदाप्नोति। अभय प्राप्तोऽसि।

२– तस्मान्मिथ्याप्रत्ययनिमित्तत्वात् सशरीरत्वस्य, सिद्धं जीवतोऽपि विदुषोऽशरीरत्वम् – शा० भा०, १–१–११

३– अशरीर वाव सन्तं न प्रियाप्रिये स्पृशतः। – छान्दोग्य उप०, ८–१२–१

४– अथायम् अशरीरोऽमृतः ब्रह्मैव। – वृहदारण्यक उप० ४–४–७

या खड़ा है।[1] जिस प्रकार कुम्हार का चाक, उसके हाथ हटा लेने पर भी पूर्व वेग के कारण कुछ देर घूमता है, उसी प्रकार जीवन्मुक्त का शरीर प्रारब्ध कर्म के कारण कुछ समय तक बना रहता है किन्तु इस अविद्या में नवीन कर्म संचय नहीं होता। प्रारब्ध कर्म नष्ट होने पर देहपात होकर विदेह मुक्ति होती है।

चूँकि शिव पुराण में शिव की महिमा बताई गई है। अतएव ध्यान के लिए भी शिव का ही ध्यान बतलाया गया है। जबकि ध्यान किसी भी वस्तु पर केन्द्रित किया जा सकता है। जब स्थूल रूप में ध्यान लगाया जाता है, तब चित्त निश्चल हो जाता है, तब सूक्ष्म रूप में वह स्थिर होता है। ईश्वर का ध्यान चिन्तन करने पर सब सिद्धियॉ प्रत्यक्ष सिद्ध हो जाती हैं। जिस–जिस रूप में मन की स्थिरता लक्षित हो, उसी का बार–बार ध्यान करें। ध्यान पहले सविषय होता है फिर निर्विषय होता है। इस विषय पर कुछ लोगों का मत है कि कोई भी ध्यान निर्विषय होता ही नहीं। बुद्धि की ही कोई प्रवाह रूपा सन्तति ध्यान कहलाती है, इसलिए निर्विषय बुद्धि केवल–निर्गुण निराकार ब्रह्म में ही प्रवृत्त होती है।

अत. सविषय ध्यान प्रातः काल के सूर्य की किरणों के समान ज्योति का आश्रय लेने वाला है, तथा निर्विषय ध्यान सूक्ष्म तत्त्व का अवलम्बन करने वाला है इन दो के सिवा और कोई ध्यान वास्तव में नहीं है, अथवा सविषय ध्यान साकार स्वरूप का अवलम्बन करने वाला है, तथा निराकार स्वरूप का जो बोध या अनुभव है, वही निर्विषय ध्यान माना गया है। वह सविषय और निर्विषय ध्यान ही क्रमशः सबीज और निर्बीज कहा जाता है। निराकार का आश्रय लेने से उसे निर्बीज और साकार का आश्रय लेने से सबीज की संज्ञा दी गई है। अतः पहले सविषय या सबीज का ध्यान करके अन्त में सब प्रकार की सिद्धि के लिए निर्विषय अथवा निर्बीज ध्यान करना चाहिए। प्राणायाम करने से क्रमशः शान्ति आदि दिव्य सिद्धियाँ सिद्ध होती है। उनके नाम हैं–शान्ति, प्रशान्ति, दीप्ति

१– देहं च नश्वरम वस्थितमुत्थितं वा सिद्धो न पश्यति यतोऽध्यगमत् स्वरूपम्। दैवादपेतमुत दैववशादुपेतं वासोयथा परिकृतं मदिरामदान्धह।। – भागवत, ११–१३–३६

और प्रसाद। समस्त आपदाओं के शमन को ही शान्ति कहा गया है। तम (अज्ञान) का बाहर और भीतर से नाश ही प्रशान्ति है। बाहर और भीतर जो ज्ञान का प्रकाश होता है, उसका नाम दीप्ति है तथा बुद्धि की जो स्वस्थता (आत्मनिष्ठता) है, उसी को प्रसाद कहा गया है। बाह्य और आभ्यन्तर सहित जो समस्त कारण हैं, वे बुद्धि के प्रसाद से शीघ्र ही प्रसन्न (निर्मल) हो जाते हैं।

ध्याता, ध्यान, ध्येय और ध्यानप्रयोजन इन चार को जानकर ध्यान करने वाला पुरुष ध्यान करे। जो ज्ञान और वैराग्य से सम्पन्न हो, सदा शान्त चित्त रहता हो श्रद्धालु हो, और जिसकी बुद्धि प्रसाद गुण से युक्त हो, ऐसे साधक को ही सत्पुरूषों ने ध्याता कहा है। 'ध्यै चिन्तायाम' यह धातु है। इसका अर्थ है चिन्तन। किसी भी व्यक्ति का सतत् चिन्तन ही ध्यान कहलाता है। जैसे–थोड़ा सा भी योगाभ्यास पाप का नाश कर देता है, उसी तरह क्षणमात्र भी करने वाले पुरुष के सारे पाप नष्ट हो जाते हैं। श्रद्धा पूर्वक विक्षेप–रहित चित्त से परमेश्वर का जो चिन्तन है, उसी का नाम 'ध्यान' है। बुद्धि के प्रवाह रूप ध्यान का जो आलम्बन या आश्रय है, उसी को साधु पुरुष 'ध्येय' कहते है। स्वयं साम्ब सदाशिव ही वह ध्येय है। मोक्ष–सुख का पूर्ण अनुभव और अणिमा आदि ऐश्वर्य की उपलब्धि–ये पूर्ण शिवध्यान के साक्षात् प्रयोजन कहे गए हैं। ध्यान से सौख्य और मोक्ष दोनों की प्राप्ति होती है, इसलिए मनुष्य को सब कुछ छोड़कर ध्यान में लग जाना चाहिए। बिना ध्यान के ज्ञान नहीं होता और जिसने योग का साधन नहीं किया है, उसका ध्यान नहीं सिद्ध होता। जिसे ध्यान और ज्ञान दोनों प्राप्त हैं, उसने भवसागर को प्राप्त कर लिया है। समस्त उपाधियों से रहित, निर्मल ज्ञान और एकाग्रता पूर्ण ध्यान–ये योगाभ्यास से युक्त योगी को ही सिद्ध होते हैं। जिनके समस्त पाप नष्ट हो गए हैं, उन्हीं की बुद्धि, ज्ञान और ध्यान में लगती है। जिनकी बुद्धि पाप से दूषित है, उनके लिए ध्यान और ज्ञान की बात भी अत्यन्त दुर्लभ है। जैसे–प्रज्वलित हुई आग सूखी और गीली लकड़ी को भी जला देती है, उसी प्रकार ध्यानाग्नि शुभ और अशुभ

१– संक्षिप्त शिव पुराण, हनुमान प्रसाद पोद्दार, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ७०४

कर्म को भी क्षण भर में दग्ध कर देती है। जैसे–बहुत छोटा दीपक भी महान अन्धकार का नाश कर देता है, इसी तरह थोडा सा योगाभ्यास भी महान पाप का विनाश कर डालता है। श्रद्धापूर्वक क्षण भर भी परमेश्वर का ध्यान करने वाले पुरुष को जो महान श्रेय प्राप्त होता है, उसका कहीं अन्त नहीं है।[१]

ध्यान के समान कोई तीर्थ नहीं है, ध्यान के समान कोई तप नहीं है, और ध्यान के समान कोई यज्ञ नहीं हैं, इसलिए ध्यान अवश्य करना चाहिए।[२] अपने आत्मा एवं परमात्मा का बोध प्राप्त करने के कारण योगीजन केवल जल से भरे हुए तीर्थों और पत्थर एवं मिट्टी की बनी हुई देवमूर्तियों का आश्रय नहीं लेते। जैसे–अयोगी पुरुषों को मिट्टी और काठ आदि की बनी हुई स्थूल मूर्तियों का प्रत्यक्ष होता है, उसी तरह योगियों को ईश्वर के सूक्ष्म स्वरूप का प्रत्यक्ष दर्शन होता है। जैसे–राजा को अपने अन्तःपुर में विचरने वाले स्वजन एवं परिजन प्रिय होते हैं और बाहर के लोग उतने प्रिय नहीं होते, उसी प्रकार भगवान शंकर को अन्तः करण में ध्यान लगाने वाले भक्त ही अधिक प्रिय हैं, बाह्य उपचारों का आश्रय लेने वाले कर्म काण्डी नहीं। जैसे–लोक में यह देखा गया है कि बाहरी लोग राजा के भवन में राजकीय पुरुषोचित्त फल का उपभोग नही कर पाते, केवल अन्तःपुर के लोग ही फल के भागी होते हैं, उसी प्रकार यहाँ बाह्य कर्मी पुरुष उस फल को नहीं पाते, जो ध्यान योगियों को सुलभ होता है। ज्ञान योग की साधना के लिए उद्यत हुआ पुरुष यदि बीच में ही मर जाय तो भी येाग के लिए उद्यत करने मात्र से रुद्र लोक में जायेगा। योग का जिज्ञासु पुरुष भी जिस गति को जाता है उसे यज्ञ कर्ता सम्पूर्ण महायज्ञों

१– यथा वह्निर्महादीप्तः शुष्कमार्द्रं निर्दहेत्। तथा शुभाशुभं कर्म ध्यानाग्निर्दहते क्षणत्।।
ध्यायतः क्षणमात्रं व श्रद्धया परमेश्वरम्। यद्धवेत् समुहच्छेयस्तस्यान्तो नैव विद्यते।।
(शि०पु० वा० स० उ० ख० ३६/२५/२७)

२– नास्ति ध्यान सम तीर्थं नास्ति ध्यानसम तपः।
नास्ति ध्यानरूपो यज्ञस्तस्माद्धयान समाचरेत्।।
(शि०पु० वा० स० उ० ख० ३६/२८)

का अनुष्ठान कर नहीं पाता। करोड़ें वेदवेत्ता द्विजों की पूजा करने से जो फल मिलता है, वह सारा फल योगियों को अन्न देने मात्र से प्राप्त हो जाता है।

मोक्ष की प्राप्ति हेतु अपनाए जाने वाले उपायों के लिए भी पुराणों में चर्चा मिलती है। शिव पुराण में उद्धृत है कि जब दूसरी वृत्तियों का विरोध हो गया हो, ऐसे चित्त की जो निश्चल वृन्ति है, वही संक्षेप में योग कहा जाता है। वह योग पाँच प्रकार का है– मंत्रयोग, स्पर्श योग, भावयोग, अभाव योग और महायोग। मन्त्र जप के अभ्यास और मन्त्र के वाच्यार्थ में स्थित हुई विक्षेपरहित जो मन की वृत्ति है, उसका नाम मंत्रयोग है। मन की वही वृत्ति जब प्राणायाम को प्रधानता दे तो उसका नाम 'स्पर्श योग' होता है। वही स्पर्शयोग जब मन्त्र के स्पर्श से रहित हो तो 'भावयोग' कहलाता है, जिससे सम्पूर्ण विश्व के रूपमात्र का अवयव विहीन (तिरोहित) हो जाता है, उसे अभावयोग कहा गया है, क्योंकि उस समय सद्वस्तु का भी भान नहीं होता। जिससे एक मात्र उपाधि शून्य शिव–स्वभाव का चिन्तन किया जाता है, और मन की वृत्ति शिवमयी हो जाती है, उसे 'महायोग' कहते है।[1]

लौकिक और पारलौकिक विषयों की ओर से जिसका मन विरक्त हो गया हो उसी का योग में अधिकार है, दूसरे किसी का नहीं है। लौकिक और पारलौकिक दोनों विषयों के दोषों का और ईश्वर के गुणों का सदा ही दर्शन करने से मन विरक्त होता है। प्रायः सभी योग आठ या छः अङ्गों से युक्त होते हैं। यम, नियम, स्वस्तिक आदि, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये विद्वानों द्वारा योग के आठ अङ्ग बताये गये हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह–इन्हें यम कहा गया है। इस प्रकार यम पाँच अवयवों के योग से युक्त है। शौच, संतोष, जप, तप (स्वाध्याय) और प्रणिधान इन पॉच भेदों से युक्त दूसरे योगाङ्ग को नियम कहा गया है। तात्पर्य यह है कि नियम अंशों के भेद से पॉच प्रकार का है। आसन के आठ भेद कहे गये हैं– स्वास्तिक आसन, पद्मासन, अर्धचन्द्रासन, वीरासन, योगासन, प्रसाधितासन,

---

१– संक्षिप्त शिव पुराण, हनुमान प्रसाद पोद्दार, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ० सं० ६६६

पर्यङ्.कासन और अपनी रुचि के अनुसार आसन।[1] अपने शरीर में प्रकट हुई जो वायु है, उसको प्राण कहते हैं। उसे रोकना ही उसका आयाम है। इस प्राणायाम के तीन भेद कहे गये हैं–रेचक, पूरक और कुम्भक्। नासिका के एक छिद्र को दबाकर या बन्द करके दूसरे से उदर स्थित वायु को बाहर निकाले। इस क्रिया को रेचक कहा गया है। फिर दूसरे नासिका–छिद्र के द्वारा बाह्य वायु से शरीर को धौकनी की भांति भर लें। इसमें वायु के पूरण की क्रिया होने के कारण इसे 'पूरक' कहा गया है। जब साधक भीतर की वायु को न तो छोड़ता है और न बाहर की वायु को ग्रहण करता है, केवल भरे हुए घडे की भॉति अविचल भाव से स्थित रहता है, तब उस प्राणायाम को 'कुम्भक' नाम दिया जाता है। योग की साधना करने वाले को चाहिए कि वह रेचक आदि तीनों प्राणायामों को न तो बहुत जल्दी–जल्दी करे न बहुत देर से करे।[2]

रेचक आदि में नाडी शोधन पूर्वक जो प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है, उसे स्वेच्छा से उत्क्रमण करते रहना चाहिए–यह बात योग शास्त्र में बताई गई है। कनिष्ठ आदि के क्रम से प्राणायाम चार प्रकार का कहा गया है। मात्रा और गुणों के विभाग–तारतम्य से ये भेद बनते हैं। चार भेदों में से जो कन्यक या कनिष्ठ प्राणायाम है, यह प्रथम उद्घात[3] कहा गया है, इसमें बारह मात्राएॅ होती है। उससे भी श्रेष्ठ जो सर्वोत्कृष्ट चतुर्थ[4] प्राणायाम है, वह शरीर में स्वेद और कम्प आदि का जनक होता है।

१– संक्षिप्त शिव पुराण, हनुमान प्रसाद पोद्दार, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ६६६

२– स० शि० पु० वही, पृ०स० ६६६

३– उद्घात का अर्थ नाभिमूल से प्रेरणा की हुई वायु का सिर में टक्कर खाना है। यह प्राणायाम में देश, काल और संख्या का परिमाण है।

४– योग सूत्र मे चतुर्थ प्राणायाम का परिचय इस प्रकार दिया गया है–बाह्यान्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः अर्थात् बाह्य और आभ्यन्तर विषयों को फेंकने वाला प्राणायाम चौथा है।

–उद्धृत–शिव पुराण, अनूदित–वही, पृ०स० ६६६

योगी के अन्दर आनन्द जनित रोमाञ्च नेत्रों से अश्रुपात, जल्प, भ्रान्ति और मूर्च्छा आदि भाव प्रकट होते हैं। घुटने के चारों ओर प्रदक्षिणक्रम से न बहुत जल्दी और न बहुत धीरे–धीरे चुटकी बजाएँ। घुटने की एक परिक्रमा में जितनी देर तक चुटकी बजती है, उस समय का मान एक मात्रा है। उद्घात क्रम योग से नाड़ी शोधन–पूर्वक प्राणायाम करना चाहिए। प्राणायाम के दो भेद बतलाए गए हैं– अगर्भ और सगर्भ। जप और ध्यान के बिना किया गया प्राणायाम 'अगर्भ' कहलाता है, और जप तथा ध्यान के सहयोग पूर्वक किए जाने वाले प्राणायाम को 'सगर्भ' कहते हैं। जब शरीर में कम्प पैदा हो तो मन में बडे भारी पर्वत को धारण करे। बोलने में रुकावट होने पर वाग्देवी की, बहरापन आने पर श्रवण शक्ति को धारण करे। इसी प्रकार प्यास से पीड़ित होने पर ऐसी धारणा करे कि जिह्वा पर आम का फल रखा हुआ है और उससे रस मिल रहा है। तात्पर्य यह है कि जिस–जिस अङ्ग में रोग पैदा हो, वहाँ–वहाँ उसमें लाभ पहुँचाने वाली धारणा करे। गर्मी में सर्दी की और सर्दी में गर्मी की धारणा करे। धारणा के द्वारा ही अपने मस्तक पर काठ की कील रखकर दूसरे काष्ठ के द्वारा उसे ठोंकने की भावना करे। इससे योगी की लुप्त हुई अगर्भ से सगर्भ प्राणायाम सौ गुना अधिक उत्तम है। इसलिए योगी जन प्रायः सगर्भ प्राणायाम किया करते हैं। प्राण विजय से ही शरीर की वायुओं पर विजय पाई जाती है। प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाम, कूर्म, कृकल, देवदत्त और धनंजय– ये दस प्राण वायु है। प्राण प्रयाण करता है, इसलिए इसे प्राण कहते हैं। जो कुछ भोजन किया जाता है, उसे जो वायु नीचे ले जाती है, उसको अपान कहते हैं। जो वायु सम्पूर्ण अङ्गों को बढ़ाती हुई उनमें व्याप्त रहती है, उसका नाम 'व्यान' है। जो वायु मर्मस्थानों को उद्वेलित करती है, उसकी 'उदान' संज्ञा है। जो वायु सब अङ्गों को समभाव से ले चलती है, वह अपने उस समनयन रूप कर्म से 'समान' कहलाती है। मुख से कुछ उगलने में कारणभूत वायु को नाग कहा गया है। आँख खोलने के व्यापार में 'कूर्म' नामक वायु की स्थिति है। छींक में कृकल और जॅभाई में 'देवदत्त' नामक वायु की स्थिति है। धनंजय नामक वायु सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त रहती है। वह मृतक शरीर को भी नहीं छोडती। क्रम से अभ्यास में लाया हुआ यह

प्राणायाम जब उचित प्रमाण या मात्रा से युक्त हो जाता हैं, तब वह कर्त्ता के सारे दोषों को दग्ध कर देता है और उसके शरीर की रक्षा करता है।[1]

प्राण पर विजय प्राप्त हो जाये तो उससे प्रकट होने वाले चिह्नों को भली–भाँति देखे। पहली बात तो यह होती है कि विष्ठा, मूत्र और कफ की मात्रा घटने लगती है, अधिक भोजन करने की शक्ति हो जाती है और विलम्ब से साँस चलती है। शरीर में हल्कापन आता है, शीघ्र चलने की शक्ति प्रकट होती है, हृदय में उत्साह बढ़ता है, स्वर में मिठास आती है, समस्त रोगों का नाश हो जाता है। बल, तेज और सौन्दर्य की वृद्धि होती है। घृति, मेधा और युवापन, स्थिरता और प्रसन्नता आती है। तप, प्रायश्चित, यज्ञ, दान और व्रत आदि जितने भी साधन है–ये प्राणायाम के सोलहवीं कला के भी बराबर नहीं है। अपने–अपने विषय में आसक्त हुई इन्द्रियों को वहाँ से हटाकर जो अपने भीतर निगृहीत करता है, उस साधन को 'प्रत्याहार' कहते हैं। मन और इन्द्रियाँ मनुष्य को स्वर्ग तथा नरक में ले जाने वाली हैं। यदि उन्हें वश में रखा जाये तो वे स्वर्ग की प्राप्ति कराती हैं, और विषयों की ओर खुली छोड़ दिया जाय तो वे नरक में डालने वाली होती हैं। इसलिए सुख की इच्छा रखने वाले बुद्धिमान पुरुषों को चाहिए कि वह ज्ञान, वैराग्य का आश्रय ले। इन्द्रिय रूपी अश्वों को शीघ्र ही काबू में करके स्वयं ही आत्मा का उद्धार करे।[2]

चित्त को किसी स्थान–विशेष में बाँधना किस ध्येय–विशेष में स्थिर करना–यही संक्षेप में धारणा का स्वरूप है। एक मात्र शिव ही स्थान हैं, दूसरा नहीं, क्योंकि दूसरे स्थानों में त्रिविध दोष विद्यमान हैं। किसी नियमित काल तक स्थान स्वरूप शिव में स्थापित हुआ मन जब लक्ष्य से च्युत न हो तो धारणा की सिद्धि समझना चाहिए अन्यथा नहीं। मन पहले धारणा से स्थिर होता है, इसलिए धारणा के अभ्यास से मन को धीर बनाए। ध्यान में 'ध्यै चिन्तायाम' यह धातु माना गया है। इसी धातु से ल्युट् प्रत्यय करने पर 'ध्यान' की सिद्धि होती है; अतः विक्षेप रहित चित्त से जो

१– सक्षिप्त शिव पुराण, अनूदित हनुमान प्रसाद पोद्दार, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ६६८

२– सक्षिप्त शिव पुराण, अनुदित, वही, पृ०सं०, ६६६

शिव का बारम्बार चिन्तन किया जाता है, उसी का नाम 'ध्यान' है। ध्येय में स्थित हुए चित्त की जो ध्येयाकार वृत्ति होती है और बीच में दूसरी वृत्ति अन्तर नहीं डालती उस ध्येयाकार वृत्ति का प्रवाह रूप से बना रहना 'ध्यान' कहलाता है। इस ध्यान के दो प्रयोजन बतलाए गए हैं–पहला है मोक्ष और दूसरा प्रयोजन है अणिमादि सिद्धियों की उपलब्धि। ध्याता, ध्यान, ध्येय और ध्यान –प्रयोजन–इन चारों को अच्छी तरह जानकर योगवेत्ता पुरुष योग का अभ्यास करे जो ज्ञान और वैराग्य से सम्पन्न, श्रद्धालु, क्षमाशील, ममता रहित तथा सदा उत्साह रखने वाला है। ऐसा ही पुरुष ध्याता कहा गया है अर्थात् वही ध्यान करने में सफल हो जाता है।[१]

योगी को हमेशा जप से थकने पर ध्यान करना चाहिए और ध्यान से थकने पर पुनः जप करना चाहिए। इस तरह जप और ध्यान में लगे हुए पुरुष का योग जल्दी सिद्ध होता है। बारह प्राणायामों की एक धारणा होती है, बारह धारणाओं का ध्यान होता है, और बारह ध्यान की एक समाधि कही गयी है। समाधि को योग का अन्तिम अङ्ग कहा गया है। समाधि से सर्वत्र बुद्धि का प्रकाश फैलता है। जिस ध्यान में केवल ध्येय ही अर्थ रूप से भासता है, ध्याता निश्चल महासागर के समान स्थिर भाव से स्थिर रहता है, और ध्यान स्वरूप से शून्य सा हो जाता है उसे 'समाधि' कहते हैं। जो योगी ध्येय चित्त को लगाकर सुस्थिर भाव से उसे देखता है और बुझी हुई आग के समान शान्त रहता है, वह 'समाधिस्थ' कहलाता है। वह न सुनता है, न सूँघता है, न बोलता है, न देखता है, न स्पर्श करता है, न अनुभव करता है, न मन से संकल्प–विकल्प करता है, न उसमें अभिमान की वृत्ति का उदय होता है और न वह बुद्धि के द्वारा ही कुछ समझता है। केवल काष्ठ की भाँति स्थिर रहता है। जैसे–वायु रहित स्थान में रखा हुआ दीपक कभी हिलता नहीं है–निस्पन्द बना रहता है, उसी तरह समाधिनिष्ठ शुद्ध चित्त योगी भी उस समाधि से कभी विचलित नहीं होता–सुस्थिर भाव से स्थिर रहता है। इस प्रकार उत्तम योग का अभ्यास करने

१– संक्षिप्त शिव पुराण, अनूदित हनुमान प्रसाद पोद्दार, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ६६६

वाले योगी के सारे अन्तराय शीघ्र नष्ट हो जाते हैं। सम्पूर्ण विध्न भी धीरे–धीरे दूर हो जाते हैं।[1]

गायत्री पुराण में ज्ञान को परम श्रेयस्कर माना गया है। उसी के द्वारा कैवल्य की प्राप्ति हो सकती है। पुराण में आत्मा को देह से अलग माना गया है, क्योंकि इस पञ्च भौतिक शरीर का पोषण भौतिक पदार्थों से ही होता है। जल और मिट्टी के द्वारा स्थित रहने वाले इस शरीर को प्राणवान तो आत्मा से ही होना है किन्तु आत्मा स्वयं इसमें लिप्त नहीं होता। जब आत्मा शरीर से बाहर हो जाता है तब शरीर में सड़न उत्पन्न हो जाती है। इससे भी स्पष्ट है कि शरीर का सुख नष्ट हो जाने वाला है तब उसके लिए चिन्ता ही क्यों की जाये? मल रहित तथा ज्ञान मय आत्मा ही निर्वाण रूप है दुःख सुख आदि धर्म आत्मा के नहीं, शरीर के ही हैं, किन्तु देह का संसर्ग प्राप्त होने पर अहंकार आदि से दूषित होकर प्रकृति के धर्मों को अपना लेता है, अन्यथा आत्मा तो अव्यय स्वरूप है, उसका इन सांसारिक धर्मों से कोई सम्बन्ध नहीं है। इस प्रकार जो अविद्या का बीज है उसका निवारण योग के द्वारा ही सम्भव है।[2] योग का अर्थ है–साध्य से जुड़ना। जब परमात्म तत्त्व का आभास होने लगता है, तब योग की सिद्धि सफल होती है, किन्तु योगियों को साधना करते–करते अनेक सिद्धियाँ अनचाहे ही स्वतः प्राप्त होने लगती हैं। वे सिद्धियॉ भी साध्य पक्ष से विचलित करने वाली हैं। उन्हें प्राप्त करके भी साधक की बुद्धि फिरने लगती है। वह सोचता है कि मुझे आकाश में उड़ने की, जल पर चलने की, अग्नि में प्रविष्ट होने की अथवा और भी कोई बड़ी सिद्धि प्राप्त हो गयी है। वह इन सिद्धियों में भी भ्रमित होकर उनका प्रदर्शन करने लगता है किन्तु इससे लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो सकती। वरन् वे सिद्धियाँ भी बन्धन में डालने वाली ही सिद्ध होती है।[3] इसमें गायत्री की उपासना तथा काम, क्रोध, लोभ, मोह तथा अहङ्कार

१– सक्षिप्त शिव पुराण, अनूदित हनुमान प्रसाद पोद्दार, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ६६६

२– गायत्री पुराण, अनूदित, केशिध्वज का खाण्डिक्य को गायत्री योगोपदेश, पृ०सं० ४३१

३– गायत्री पुराण वही, पृ०सं० ४३१

आदि का त्याग ही मोक्ष प्राप्ति का साधन बताया गया है। वही योग प्राप्त कराती है, वही ब्रह्म से योग अर्थात् मोक्ष प्राप्त कराती है।

संक्षिप्त भविष्य पुराण में मात्र सूर्य की उपासना के द्वारा ही निर्वाण या मोक्ष प्राप्ति का मार्ग अत्यन्त सहज रूप में बतलाया गया है। इसके अलावा अन्य मार्गों को अत्यन्त दुष्कर रूप में सम्बोधित किया गया है। सूर्य की उपासना हेतु सभी प्राणियों को सूर्यवत् समझने के लिए कहा गया है।[१]

मार्कण्डेय पुराण में मोक्ष प्राप्ति के मार्ग को बताया गया है कि 'सङ्ग' (आसक्ति का सब प्रकार से त्याग करना चाहिए; किन्तु यदि उसका त्याग न किया जा सके तो सत्पुरुषों का सङ्ग करना चाहिए; क्योंकि सत्पुरुषों का सङ्ग ही उसकी औषधि है। कामना को सर्वथा छोड़ देना चाहिए; परन्तु यदि वह छोड़ी न जा सके तो मुमुक्षा (मुक्ति की इच्छा) के प्रति कामना करनी चाहिए, क्योंकि मुमुक्षा ही उस कामना को मिटाने वाली दवा है।[२]

योगी को ज्ञान की प्राप्ति होकर, जो उसका ज्ञान से वियोग होता है, वही मुक्ति है, और वही ब्रह्म के साथ एकता एवं प्राकृत गुणों से पृथक होना है। मुक्ति होती है, योग से। योग प्राप्त होता है, सम्यक् ज्ञान से, सम्यक् ज्ञान होता है—वैराग्य जनक दुःख से और दुःख होता है ममता के कारण, स्त्री, पुत्र, धन आदि में चित्त की आसक्ति होने से। अतः मुक्ति की इच्छा रखने वाला पुरुष, आसक्ति को दुःख का मूल समझकर, उसे छोड़ दे। आसक्ति न होने पर 'यह मेरा है' ऐसी धारणा दूर हो जाती है। ममता का अभाव सुख का साधक है। वैराग्य से सांसारिक विषयों में दोष का दर्शन होता है। ज्ञान से वैराग्य और वैराग्य से ज्ञान होता है। जहाँ रहना हो, वही घर है। जिससे जीवन चले, वही भोजन है, और जिससे मोक्ष मिले वही ज्ञान बताया गया है। इसके अलावा सब अज्ञान है। पुण्य और पापों को भोग लेने से, नित्य कर्मों का निष्काम भाव से अनुष्ठान

१— संक्षिप्त—भविष्य पुराणाङ्क, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० १४५

२— संक्षिप्त मार्कण्डेय ब्रह्म—पुराणाङ्क— इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क, कल्याण कार्यालय, गीता प्रेस, गोरखपुर —पृ०स० १२६

करने से, अपूर्व का संग्रह न होने से तथा पूर्व जन्म में किए हुए कर्मों का क्षय हो जाने से मनुष्य बारम्बार देह के बन्धन में नहीं पडता।[1]

योगियों को पहले आत्मा (बुद्धि) के द्वारा आत्मा (मन) को जीतने की चेष्टा करनी चाहिए, क्योंकि उसको जीतना बहुत कठिन है। अतः उस पर विजय पाने के लिए हमेशा प्रयत्न करना चाहिए। प्राणायाम के द्वारा राग आदि दोषों को, धारणा[2] के द्वारा पाप को, प्रत्याहार[3] के द्वारा विषयों को और ध्यान के द्वारा ईश्वर विरोधी गुणों को हटाएँ जैसे–पर्वतीय धातुओं को आग में तपाने से उनके दोष जल जाते हैं, उसी प्रकार प्राणायाम करने से इन्द्रिय जनित दोष दूर हो जाते हैं। अतः योग के ज्ञाता पुरुष को पहले प्राणायाम ही साधन करना चाहिए जैसे–सिंह, व्याघ्र और हाथी, सेवा के द्वारा कोमल हो जाते हैं, उनकी कठोरता दब जाती है, उसी प्रकार प्राणायाम करने से प्राण योगी के वश में हो जाता है। जैसे–हाथीवान मतवाले हाथी को भी वश में करके उसे इच्छानुसार चलाता है, उसी प्रकार योगी वश में किए हुए प्राण को अपनी इच्छा के अधीन रखता है। जैसे वंश में किया हुआ सिंह केवल मृगों को ही मारता है, मनुष्यों को नहीं। योगाभ्यास में निरन्तर लगे हुए उपवमासन, अर्द्धासन, स्वस्किासन आदि आसनों का भी सेवन करना चाहिए जैसे कछुआ अपने सब अड्.गों को समेट लेता है, उसी प्रकार जो समस्त कामनाओं को संकुचित कर लेता है। वह निरन्तर आत्मा में रमण करने वाला, और एक मात्र परमात्मा में स्थित हुआ पुरुष अपनी आत्मा मे ही आत्मा का साक्षात्कार करता है। प्राणवायु के निरोध को ही उनकी ओर से योग द्वारा प्रत्याहृत निवृत्त करते हैं, इसलिए यह प्रत्याहार कहलाता है। जैसे–जलार्थी मनुष्य यन्त्र और नली आदि की सहायता से धीरे–धीरे जल पीते हैं; उसी प्रकार योगी पुरुष श्रम को जीतकर धीरे–धीरे वायु

१– मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाड्.क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाड्.क, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० १२८

२– देश बन्धश्चित्तस्य धारणा–किसी एक स्थान में चित्त को बाँधना अर्थात् परमात्मा को मन में स्थापित करना 'धारणा' है।

३– इन्द्रियों को विषयों की ओर से हटाकर चित्त में लीन करना ही प्रत्याहार है।

का पान करें। पहले नाभि में, फिर हृदय में, तदनन्तर तीसरे स्थान वक्ष–स्थल में। उसके बाद क्रमशः कण्ठ, मुख नासिका के अग्रभाग, नेत्र, भौहों के मध्य भाग तथा मस्तक में प्राण वायु को धारण करें। उसके बाद परब्रह्म परमात्मा में उसकी धारणा करनी चाहिए। यह सब उत्तम धारणा मानी गई है। इन दस धारणाओं को प्राप्त होकर योगी अविनाशी ब्रह्म की सत्ता को प्राप्त होता है। सिद्धि की इच्छा रखने वाला योगी पुरुष बड़े आदर के साथ योग में प्रवृत्त हो। वह अधिक खाये हुए अथवा खाली, पेट, थका और व्याकुल चित्त न हो। जब अधिक सर्दी या अधिक गर्मी पड़ती हो, सुख–दुःख आदि द्वन्द्वों की प्रबलता हो, अथवा बडे जोर की आँधी चलती हो, ऐसे अवसरों पर ध्यान परायण होकर योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए। कोलाहल पूर्ण स्थान में, आग और पानी के समीप, पुरानी गोशाला में, चौराहे पर, सूखे पत्तों के ढेर पर, नदी में, श्मशान भूमि में, जहाँ सर्पों का निवास हो वहाँ, भयपूर्ण स्थान में, कुएँ तट पर, मन्दिर में तथा दीमकों की मिट्टी के ढेर पर–इन सब स्थानों में तत्त्वज्ञ पुरुष योगाभ्यास न करें। जहाँ सात्विक भाव की सिद्धि न हो, ऐसे देश काल का परित्याग करें। योग में असत् वस्तु का दर्शन भी निषिद्ध है; अतः उसे भी छोड़ दें। जो मूर्खतावश उक्त स्थानों की परवाह न करके, वहीं योगाभ्यास आरम्भ करता है, उसके कार्य योगाभ्यास आरम्भ करता है, उसके कार्य में विघ्न डालने के लिए बहरापन, जडता, स्मरण शक्ति का नाश, गूँगापन, अंधापन और ज्वर आदि अनेक दोष तत्काल प्रकट होते हैं।[1]

यदि वात रोग, गुल्म रोग, उदावर्त्त (गुदा सम्बन्धी रोग) तथा कोई उदर सम्बन्धी रोग हो जाय तो उसकी शान्ति के लिए घी मिलायी हुई जौ की गरम–गरम लप्सी खा लें अथवा केवल उसकी धारणा करें, वह रुकी हुई वायु को निकालती और वायु गोला को दूर करती है। इसी प्रकार जब शरीर में कम्प पैदा हो तो मन में बड़े भारी पर्वत की धारणा करे। बोलने में रुकावट होने पर वाग्देवी की, बहरापन आने पर श्रवण शक्ति को धारण करें। इसी प्रकार प्यास से पीड़ित होने पर ऐसी धारणा करें कि जिह्वा पर आम का फल रखा हुआ है और उससे रस मिल रहा है। तात्पर्य यह है कि जिस–जिस अङ्ग में रोग पैदा हो, वहाँ–वहाँ उसमें लाभ पहुँचाने वाली धारणा करें।

गर्मी में सर्दी की, और सर्दी में गर्मी की धारणा करे। धारणा के द्वारा ही अपने मस्तक पर काठ की कील रखकर दूसरे काष्ठ के द्वारा उसे ठोंकने की भावना करे। इससे योगी की लुप्त हुई स्मरण शक्ति का तत्काल ही आविर्भाव हो जाता है। इसके सिवा सर्वत्र व्यापक द्युलोक, पृथ्वी, वायु और अग्नि की भी धारणा करें। इससे अमानवीय शक्तियों तथा जीव–जन्तुओं से होने वाली बाध ाओं की चिकित्सा होती है। यदि कोई मानवेतर जीव योगी के भीतर प्रवेश कर जाये तो वायु और अग्नि की धारणा करे, उसे अपने शरीर के भीतर ही जला डाले। इस प्रकार योगवेत्ता पुरुष को सब प्रकार से अपनी रक्षा करनी चाहिए क्योंकि यह शरीर धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष–चारों पुरुषार्थ का साधक है।[१]

चञ्चलता न होना, नीरोग रहना, निष्ठुरता न धारण करना, उत्तम सुगन्ध का आना, मल–मूत्र कम न होना, शरीर में कान्ति, मन में प्रसन्नता और वाणी के स्वर में कोमलता का उदय होना–ये सब योग प्रवृत्ति के प्रारम्भिक चिह्न हैं। यदि योगी को देखकर लोगों के मन में अनुराग हो, परोक्ष में सब लोग उसके गुणों का बखान करने लगे और कोई भी जीव–जन्तु उससे भयभीत न हो तो यह योग में सिद्धि प्राप्त होने की उत्तम पहचान है। जिसे अत्यन्त भयानक सर्दी, गर्मी आदि से कोई कष्ट नहीं होता तथा जो दूसरों से भयभीत नहीं होता, सिद्धि उसके निकट खडी है।

योग सिद्धि के मार्ग में प्रारम्भ में कुछ विध्न उपस्थित हो जाते हैं उसका सकाम कर्म की ओर लगने लग जाता है और वह माननीय भोगों की अभिलाषा से युक्त हो जाता है। दान के उत्तमोत्तम फल, स्त्री, विद्या, माया, सोना–चाँदी आदि धन सोने आदि के अतिरिक्त वैभव, स्वर्ग, लोक, देवत्व, इन्द्रत्व, रसायन–संग्रह, उसे बनाने की क्रियाएँ, हवा में उड़ने की शक्ति, यज्ञ, जल

१– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क, अनूदित, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० १३०

२– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाङ्क, अनूदित, वही, पृ०सं० १३०

और अग्नि में प्रवेश करना श्राद्ध तथा समस्त दानों का फल तथा नियम, व्रत, इष्ट, पूर्व एवं देव–पूजा आदि से मिलने वाले फलों की इच्छा करता है। जब चित्त की ऐसी अवस्था हो तो योगी उसे कामनाओं की ओर से हटाए और परब्रह्म के चिन्तन में लगाए। ऐसा करने पर उसे विघ्नों से छुटकारा मिल जाता है।

इन विघ्नों पर विजय पा लेने के बाद योगी के सामने फिर दूसरे–दूसरे सात्विक, राजस और तामस विघ्न उपस्थित होते हैं। प्रातिभ, श्रावण, दैव, भ्रम और आवर्त–ये पाँच उपसर्ग योगियों के योग में विघ्न डालने के लिए प्रकट होते हैं। इनका परिणाम बड़ा कटु होता है। जब सम्पूर्ण वेदों के अर्थ, काव्य और शास्त्रों के अर्थ, सम्पूर्ण विद्याएँ और शिल्प कला आदि अपने–अपने योगी की समझ में आ जाये तो प्रतिभा से सम्बन्ध रखने के कारण वह प्रतिभा उपसर्ग कहलाता है। जब योगी सहस्त्रों योजन दूर से भी सम्पूर्ण शब्दों को सुनने और उनके अभिप्राय को समझने लगता है, तब वह श्रवण–शक्ति से सम्बन्ध रखने के कारण 'श्रावण' उपसर्ग कहा जाता है। जब वह देवताओं की भांति आठों दिशाओं की वस्तुओं को प्रत्यक्ष देखने लगता है, तब उसे दैव उपसर्ग कहते हैं। जब योगी का मन दोष के कारण सब प्रकार के आचारों से भ्रष्ट निराधार भटकने लगता है, तब वह भ्रम कहलाता है। जल में उठती हुई भँवर की तरह जब ज्ञान का आवर्त सब ओर व्याप्त होकर चित्त को नष्ट कर देता है, तब वह 'आवर्त' नामक उपसर्ग कहा जाता है। इन महाघोर उपसर्गों से योग का नाश हो जाने के कारण सम्पूर्ण योगी देवतुल्य होकर भी बार–बार आवागमन के चक्र में घूमते हैं। इसलिए योगी पुरुष को शुद्ध मनोमय उज्जवल केवल ओढ़कर परब्रह्म परमात्मा में मन को लगाकर सदा उन्हीं का चिन्तन करना चाहिए।[१]

पृथ्वी आदि सात प्रकार की सूक्ष्म धारणाएँ हैं, जिन्हें योगी मस्तक में धारण करे। सबसे पहले पृथ्वी की धारणा है। उसे धारण करने से योगी को सुख प्राप्त होता है। वह अपने को साक्षात् पृथ्वी

१– संक्षिप्त मार्कण्डेय ब्रह्मपुराणांक, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० १३१

मानता है, अतः उसे धारण करने से योगी को सुख प्राप्त होता है। वह अपने को साक्षात् पृथ्वी मानता है, अतः सूक्ष्म रूप का, वायु की धारणा से स्पर्श का तथा आकाश की धारणा से सूक्ष्म प्रवृत्ति तथा शब्द का त्याग करता है। जब अपने मन से धारणा के द्वारा सम्पूर्ण भूतों के मन में प्रवेश करता है, तब उस मानसी धारणा को धारण करने के कारण उसका मन अत्यन्त सूक्ष्म हो जाता है। इसी प्रकार योगवेत्ता पुरुष सम्पूर्ण जीवों की बुद्धि में प्रवेश करके परम उत्तम सूक्ष्म बुद्धि को प्राप्त करता और फिर उसे त्याग देता है। जो योगी इन सातों सूक्ष्म धारणाओं का अनुभव करके उन्हें त्याग देता है, उसको इस संसार में फिर नहीं आना पड़ता। जितात्मा पुरुष क्रमशः इन सात धारणाओं के सूक्ष्म रूप को देखे और त्याग करता जाय। ऐसा करने से वह परम सिद्धि को प्राप्त होता है। योगी पुरुष जिस–जिस भूत में राग करता है, उसी–उसी में आसक्त होकर नष्ट हो जाता है। इसलिए इन समस्त सूक्ष्म भूतों को परस्पर संसक्त जानकर जो इन्हें त्याग देता है, उसे परमपद की प्राप्ति होती है। पाँचों भूत और मनबुद्धि के इन सातों सूक्ष्म रूपों का विचार कर लेने पर उनके प्रति वैराग्य होता है, जो सद्भाव का ज्ञान रखने वाले पुरुष की मुक्ति का कारण बनता है। जो गन्ध आदि विषयों में आसक्त होता है, उसका विनाश हो जाता है, और उसे बारम्बार संसार में जन्म लेना पड़ता है। योगी पुरुष इन सातों धारणाओं को जीत लेने के बाद यदि चाहे तो किसी भी सूक्ष्म भूत में लीन हो सकता है। देवता, गन्धर्व, असुर, नाग और राक्षसों के शरीर में वह लीन हो जाता है, किन्तु कहीं भी आसक्त नहीं होता[1] ।कर लेना 'लघिमा' नामक गुण है। सब के लिए पूज्यनीय हो जाना 'महिमा' कहलाता है। जब कोई भी वस्तु अप्राप्य न रहे, तब वह प्राप्ति नामक सिद्धि है। सर्वत्र व्यापक होने से योगी को 'प्राकाम्य' नामक सिद्धि की प्राप्ति मानी जाती है। जब वह सब कुछ करने में समर्थ ईश्वर हो जाता है, तो

अणिमा, लघिमा, महिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व और कामवसायित्व इन आठ ईश्वरीय गुणों को जो निर्वाण की सूचना देने वाले हैं, योगी प्राप्त करता है। सूक्ष्म से भी सूक्ष्म रूप

१– संक्षिप्त मार्कण्डेय ब्रह्मपुराणांक, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० १३१

धारण करना 'अणिमा' है और शीघ्र से शीघ्र कोई काम कर लेना 'लघिमा' नामक गुण है। सबके लिए पूज्यनीय हो जाना 'महिमा कहलाता है। जब कोई भी वस्तु अप्राप्य न रहे, तब वह प्राप्ति नामक सिद्धि है। सर्वत्र व्यापक होने से योगी को 'प्राकाम्य' नामक सिद्धि की प्राप्ति मानी जाती है। जब वह सब कुछ करने में समर्थ ईश्वर हो जाता है उसकी वह सिद्धि 'ईशित्व' कहलाती है। सबको वश में कर लेने से 'वशित्व' की सिद्धि होती है। यह योगी का सातवाँ गुण है। जिसके द्वारा इच्छा के अनुसार कहीं भी रहना आदि सब काम हो सके, उसका नाम 'कामवसायित्व' है। ये ऐश्वर्य साधन भूत आठ गुण हैं।

मुक्त होने से साधक का कभी जन्म नहीं होता। वह वृद्धि और नाश को भी प्राप्त नहीं होता। न तो उसका क्षय होता है, न उसका परिणाम। पृथ्वी आदि भूत समुदाय से न तो काटा जाता है न भीगकर गलता है, न जलता है और न सूखता ही है। शब्द आदि विषय भी उसको लुभा नहीं सकते। उसके लिए शब्द आदि विषय हैं ही नहीं। न तो वह उनका भोक्ता है और न उनसे उसका संयोग होता है, जैसे अन्य खोटे द्रव्यों से मिला और खण्ड–खण्ड हुआ सुवर्ण जब आग में तपाया जाता है तब उसका दोष जल जाता है, और वह शुद्ध होकर अपने दूसरे टुकडों से मिलकर एक हो जाता है। उसी प्रकार यत्नशील योगी जब योगाग्नि से तपता है, तब अन्तः करण के समस्त दोष जल जाने के कारण ब्रह्म के साथ एकता को प्राप्त हो जाता है, फिर वह किसी से पृथक नहीं रहता। जैसे आग में डाली हुई आग उसमें मिलकर एक हो जाती है, उसका वही नाम और वही स्वरूप हो जाता है, फिर उसको विशेष रूप से पृथक नहीं किया जा सकता, उसी तरह जिसके पाप दग्ध हो गये हैं, वह योगी परब्रह्म के साथ एकता को प्राप्त होने पर फिर कभी उनसे पृथक् नहीं होता जैसे जल में डाला हुआ जल उसके साथ मिलकर एक हो जाता है, उसी प्रकार येागी की आत्मा परमात्मा में मिलकर तदाकार हो जाती है।[1]

१– सक्षिप्त मार्कण्डेय ब्रह्मपुराणांक, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० १३१

ये जो मान और अपमान है, ये साधारण मनुष्यों को प्रसन्नता और उद्वेग देने वाले हैं। उन्हें मान से प्रसन्नता और अपमान से उद्वेग होता है। किन्तु योगी उन दोनों को ही ठीक उल्टे अर्थ में ग्रहण करता है। अतः वे उसकी सिद्धि में सहायक होते हैं। योगी के लिए मान और अपमान को विष एवं अमृत के रूप में बताया गया है। इनमें अपमान तो अमृत है और मान भयङ्कर विष। योगी मार्ग को भलीभाँति देखकर पैर रखे। वस्त्र से छानकर जल पिये, सत्य वचन बोले और बुद्धि से विचार करके जो ठीक हो उसी का चिन्तन करे।[1] योगवेत्ता पुरुष, आतिथ्य, श्राद्ध, यज्ञ, देवयात्रा तथा उत्सवों में न जाए। कार्य की सिद्धि के लिए किसी बड़े आदमी के घर में न जाये। जिस गृहस्थ के यहाँ रसोई घर से धुँआ निकलता हो, आग बुझ गई हो, और घर के सब लोग खा–पी चुके हों, उस समय योगी भिक्षा के लिए जाय, परन्तु, प्रतिदिन एक ही घर पर न जाय। योग में प्रवृत्त रहने वाला पुरुष सत्पुरुषों के मार्ग को कलंकित न करते हुए प्रायः ऐसा व्यावहार करे जिससे लोग उसका सम्मान न करें, तिरस्कार ही करें। वह गृहस्थों के यहाँ अथवा घूमते फिरते रहने वालों के यहाँ भिक्षा ग्रहण करें। इनमें भी पहली अर्थात् गृहस्थ के घर की भिक्षा ही सर्वश्रेष्ठ एवं मुख्य है। जो गृहस्थ विनीत, श्रद्धालु जितेन्द्रिय, श्रोत्रिय एवं उदार हृदय वाले हों, उन्हीं के यहाँ योगी को सदा भिक्षा के लिए जाना चाहिए। उनके बाद जो दुष्ट और पतित न हों, ऐसे अन्य लोगों के यहाँ भी वह भिक्षा के लिए जा सकता है। परन्तु छोटे वर्ण के लोगों के यहाँ भिक्षा माँगना, निकृष्ट वृत्ति मानी गई है। योगी के लिए भिक्षा से प्राप्त–अन्न, जौ की लस्सी, छाछ, दूध, जौ की खिचड़ी, फल, मूल, कंगनी, कर्ण, तिल का चूर्ण और सत्तू –ये आहार उत्तम और सिद्धि दायक हैं। चोरी न करना, ब्रह्मचर्य का पालन, त्याग, लोभ का अभाव और अहिंसा–ये भिक्षुओं के पाँच व्रत हैं। क्रोध का अभाव, गुरू की सेवा पवित्रता, हल्का भोजन और प्रतिदिन स्वाध्याय–ये पॉच उनके नियम बतलाये गये हैं।[2]

१– मानापमानौ यावेतौ प्रीत्युद्वेग करौ नृणाम्। तावेव, विपरीतार्थौ योगिनः सिद्धि कारकौ।। मानापमानौ यावेतौ तावेवाहुर्विषामृते। अपमानोऽमृतं तत्र मानस्तु विषमं विषम्।। चक्षुः पूतं न्यसेत्पाद वस्त्रपूतं जलं पिबेत्। सत्यपूतां वदेद्वाणीं बुद्धिपूतं च चिन्तयेत्।। – उद्धृत, सं०मा०–ब्र० पुराणाङ्क, पृ०सं० १३२

२– अस्तेयं ब्रह्मचर्यं च त्यागोऽलोभस्तथैव च। व्रतानि पञ्च भिक्षणामहिंसा परमाणि वै।। अक्रोधो गुरूशुश्रुषा शौचमाहारलाधवम्। नित्यस्वाध्याय इत्येते नियमाः पञ्च कीर्तिताः।। –उदधृत संक्षिप्त मार्कण्डेय– ब्रह्म पु०पृ० १३२

जो योगी 'यह जानने योग्य है, वह जानने योग्य है, इस प्रकार भिन्न–भिन्न विषयों की जानकारी के लिए लालायित–सा होकर इधर–उधर विचरता है, वह हजारों कल्पों में भी ज्ञातव्य वस्तु को नहीं पा सकता। आसक्ति का त्याग करके, क्रोध को जीत–कर, स्वल्पाहारी और जितेन्द्रिय हो, बुद्धि से इन्द्रिय द्वारों को रोककर मन को ध्यान में लगावें। योग–मुक्त रहने वाला योगी सदा एकान्त स्थानों में, गुफाओं और वनों में भली–भाँति ध्यान करें। वाग्दण्ड, कर्मण्ड और मनोदण्ड–ये तीन दण्ड जिसके–जिसके अधीन है, वही महायति त्रिदण्डी है। जिसकी दृष्टि में सत्–असत् तथा गुण–अवगुण रूप यह समस्त जगत् आत्मस्वरूप हो गया है, उस योगी के लिए कौन प्रिय है, और कौन अप्रिय। जिसकी बुद्धि शुद्धि, जो मिट्टी के ढेले और सुवर्ण को समान समझता है, सब प्राणियों के प्रति जिसका समान भाव है, वह एकाग्र चित्त योगी उस सनातन अविनाशी परम पद को प्राप्त होकर, फिर इस संसार में जन्म नहीं लेता। वेदों से सम्पूर्ण यज्ञ कर्म श्रेष्ठ है, यज्ञों से जप, जप से ज्ञान मार्ग और उससे आसक्ति एवम् राग से रहित ध्यान श्रेष्ठ है। ऐसे ध्यान के प्राप्त हो जाने पर सनातन ब्रह्म की उपलब्धि होती है। जो एकाग्रचित्त, ब्रह्मपरायण, प्रमादरहित, पवित्र, एकान्त प्रेमी और जितेन्द्रिय होता है, वही महात्मा इस योग को पाता है, और फिर अपने उस योग से ही वह मोक्ष प्राप्त कर लेता है।[1]

योग का अभ्यास करके योगी पुरुष परम दुर्लभ मोक्ष को प्राप्त कर लेता है। योग सदैव उस अवस्था में करना चाहिए, जिस समय मन व्याकुल न हो, भूख, प्यास का कष्ट न हो, हर्ष, शोक

१– त्यक्तसङ्गो जितक्रोधो लध्वाहारो जितेन्द्रियः। पिघाय बुद्धया द्वाराणि मनो ध्याने निवेशयेत्।।
शून्यष्वेवावकाशेषु गुहासु च वनेषु च। नित्ययुक्तः सदा योगी ध्यानं सम्यगुपक्रमेत।।
वाग्दण्डं कर्मदण्डश्च मनोदण्डश्च दो त्रयः। वस्यैते नियता दण्डाः स त्रिदण्डी महायतिः।।
सर्वमात्ममयं यस्य सदसज्जगदीदृशम्। गुणागुणमयं तस्य कः प्रियः को नृपाप्रियः।।
विशुद्धबुद्धिः समलोष्टकाञ्चनः समस्तभूतेषु समः समाहितः।
स्थानं परं शाश्वतमव्ययं च परं हि गत्वा न पुनः प्रजायते।।
वेदाच्छ्रेष्ठाः सर्वयज्ञक्रियाश्च यज्ञाज्जप्यं ज्ञानमार्गश्च जप्वात्।
ज्ञानाद्वयानं सङ्गरागव्यपेतं तस्मिन् प्राप्ते शाश्वतस्योपलब्धिः।।
समाहितोब्रह्मपरोऽप्रमादी शुचिस्तयैकान्तरतिर्यतेन्द्रियः समाप्नुवाद् योगमिमं महात्मा विमुक्तिमाप्नोति ततः स्वयोगतः।।
–सं० मार्कण्डेय–ब्रह्म पु० पृ०सं० १३३ पर उद्धृत।

आदि द्वन्द्व सर्दी, गर्मी तथा वायु बाधा न पहुँचाए। ऐसे समय योग साधन करना चाहिए। जहाँ कोई शब्द होता हो तथा जो जल के समीप ही ऐसे स्थान में, टूटी–फूटी पुरानी गोशाला में, चौराहे पर,साँप–बिच्छू आदि के स्थान में, श्मशान भूमि में, नदी के तट पर, अग्नि के समीप, देववृक्ष के नीचे, बाँबी पर, भयदायक स्थानों में, कुएँ के समीप तथा सूखे पत्तों पर कभी योगाभ्यास नहीं करना चाहिए। जो मूर्खतावश इन स्थानों की परवाह न करके वही योग साधना करता है, उसके सामने विघ्न कारक दोष आते हैं। विघ्नकारक दोष हैं–बहरापन, जड़ता स्मरण शक्ति का लोप, गूँगापन, अंधापन तथा अज्ञानजनित दोष। अतः योग वेत्ता पुरुष को हमेशा शरीर की रक्षा करनी चाहिए, क्योंकि शरीर ही धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष–चारों पुरुषार्थों का स्थान है। एकान्त आश्रम में, गूढ़ स्थान में, शब्द और भय से एकान्त देवमन्दिर में बैठकर रात के पहले और पिछले पहर में अथवा दिन के पूर्वाह्न और मध्याह्नकाल में एकाग्र चित्त होकर योग साधन करे। भोजन थोडा और नियम के अनुकूल हो। इन्द्रियों पर पूरा नियन्त्रण रहे। सुन्दर आसन पर पूर्वाभिमुख बैठकर योगाभ्यास करना चाहिए। आसन सुखद और स्थिर हो। अधिक ऊँचा या अधिक नीचा न हो। योग के साधक निःस्पृह, सत्यवादी और सम्पूर्ण भूतों के हित में तत्पर रहे। सब प्रकार के द्वन्द्वों को सहन करे। शरीर, चरण और मस्तक को समान स्थिति में रखे। दोनों हाथ नाभि पर रखकर शान्त हो पद्मासन लगाए। दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर लगाकर प्राणायाम पूर्वक मौन रहे। मन के द्वारा इन्द्रिय समुदाय को विषयों की ओर से हटाकर हृदय में स्थापित करे। दीर्घ स्वर से प्रणव का उच्चारण करते हुए, मुख को बन्द रखें और स्वयं भी स्थिर रहें। योगी पुरुष नेत्र बन्द करके बैठे। वह तमोगुण की वृत्ति को रजोगुण से और रजोगुण की वृत्ति को सत्वगुण से आच्छादित करके निर्मल एवं शान्त हृदय कमल की कर्णिका में लीन, सर्वव्यापी, निरञ्जन, मोक्षदायक भगवान का निरन्तर चिन्तन करे।

योगवेत्ता पुरुष पहले अन्तः करण सहित इन्द्रियों और पञ्च भूतों को क्षेत्रज्ञ में स्थापित करे और क्षेत्रज्ञ को परमात्मा में नियुक्त करें, तत्पश्चात योगाभ्यास करे। जिस पुरुष का चञ्चल मन

समस्त विषयों का परित्याग करके परमात्मा में लीन हो जाता है, उसके सामने योगसिद्धि प्रकाशित होती है। जब योगयुक्त पुरुष का चित्त समाधि काल में सब विषयों से निवृत्त हो, परब्रह्म में एकीभूत हो जाता है, उस समय वह परम पद को प्राप्त होता है। जब योगी का चित्त परमानन्द को प्राप्त कर किसी भी कर्म में आसक्त नहीं होता, उस समय वह निर्वाण पद को प्राप्त होता है। योगी अपने योग बल से शुद्ध, सूक्ष्म, गुणातीत तथा सत्वगुण सम्पन्न मुक्तोत्तम को प्राप्त करके, निस्संदेह मुक्त हो जाता है। सम्पूर्ण भोगों की आरे से निःस्पृह, सर्वत्र प्रेम दृष्टि रखने वाला तथा सब अनात्म पदार्थों में अनित्य बुद्धि रखने वाला योगी ही मुक्त हो सकता है। जो योगवेत्ता पुरुष वैराग्य के कारण इन्द्रियों के विषयों का सेवन नहीं करता, और निरन्तर अभ्यास योग में लगा रहता है, उसकी मुक्ति में तनिक भी सन्देह नहीं है। केवल पद्मासन लगाने से और नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि रखने से ही योग की सिद्धि नहीं होती। वास्तव में मन और इन्द्रियों के संयोग–उनकी एकाग्रता को ही येाग कहते हैं।[१]

इन्द्रिय, मन और बुद्धि की वृत्तियों को सब ओर से रोक कर व्यापक आत्मा के साथ उनकी एकता स्थापित करना ही योगशास्त्र के मत में उत्तम ज्ञान है। योगी पुरुष को शम–दम से सम्पन्न होना चाहिए। वह अध्यात्म शास्त्र का अनुशीलन करे, आत्मा में अनुराग रखे, शास्त्रों का तत्त्व जाने और निष्काम भाव से पवित्र कर्मों का अनुष्ठान करे। इस प्रकार साधन सम्पन्न होकर योगोक्त उत्तम ज्ञान को प्राप्त करे। काम, क्रोध, लोभ, भय और स्वप्न–ये पाँच योग के दोष हैं। धीर पुरुष मन को वश में रखने से क्रोध पर और संकल्प का त्याग करने से काम पर विजय पाता है। सत्वगुण का सेवन करने से वह निद्रा का नाश कर सकता है। धैर्य के द्वारा योगी शिश्न और उदर की रक्षा करे। नेत्रों की सहायता से हाथ और पैर की रक्षा करें मन के द्वारा नेत्र और कानों की तथा कर्म के द्वारा मन और वाणी की रक्षा करें। प्रमाद के त्याग से भय का और विद्वान पुरुष के

१– संक्षिप्त मार्कण्डेय–ब्रह्म पुराणाड्.क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाड्.क, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ५८६

सेवन से दम्भ का त्याग करे।[1] इस प्रकार योग के साधक को आलस्य का त्यागकर इन योग सम्बन्धी दोषों को जीतने का प्रयत्न करना चाहिए। मन पर प्रभाव डालने वाली हिंसायुक्त उद्दण्डतापूर्ण वाणी न बोलें तेजोमय ब्रह्म ही वीर्य (सबका आदि कारण) है, यह सम्पूर्ण जगत् उसी का कार्य है। समस्त चराचर जगत उसी ब्रह्म के ही ईक्षण (संकल्प) का परिणाम है। ध्यान वेदाध्ययन, दान, सत्य, लज्जा, सरलता, क्षमा, शौच, आत्मशुद्धि एवं इन्द्रिय संयम–इनसे तेज की वृद्धि होती है, और पाप का नाश होता है।[2]

योगी को हमेशा सम्पूर्ण प्राणियों में समान भाव रखना चाहिए तथा जो कुछ भी मिल जाये, उसी से निर्वाह करना चाहिए। पाप रहित, तेजस्वी मिताहारी और जितेन्द्रिय होकर काम और क्रोध को वश में करके ब्रह्म पद का सेवन करें। योगी रात के पहले और पिछले पहर में मन एवं इन्द्रियों को एकाग्र करके ध्यानस्थ हुए मन को आत्मा में लगावे। जैसे मशक में एक जगह भी छेद हो जाने पर सारा पानी वह जाता है, उसी प्रकार यदि साधक की पाँच इन्द्रियों में से एक इन्द्रिय भी विकृत हो विषयों की ओर चली जाय तो वह अपनी बुद्धि और विवेक खो बैठता है। जैसे–मछुआ पहले जाल काटने वाली मछली को पकड़ कर पीछे अन्य मछलियों को पकड़ता है, उसी प्रकार योगवेत्ता साधक पहले अपने मन को वश में करे। तत्पश्चात् कान, नेत्र, जिह्वा तथा

१– (क) सर्वतः पाणिपादं तत्सर्वतोऽक्षिशिरोमुखम्।
सर्वत. श्रुतिमल्लोके सर्वमातृत्य तिष्ठति।।
तदेवाणोरणुतरं तन्महद्भयो महत्तरम्।
तदन्तः सर्वभूताना ध्रुवं तिष्ठन्न दृश्यते।। २३५/३०–३१

(ख) क्रोध शमेन जयति कामं संकल्पवर्जनात्। सत्त्वसंसेवनाद्धीरो निद्रामुच्छेत्तुमर्हति।।
धृत्या शिश्नोदरं रक्षेत्पाणिपादं च चक्षुषा। चक्षुः श्रोत्रं च मनसा मनो वाचं च कर्मणा।
अप्रमादाद् भयं जह्याद् दम्भ प्राज्ञोपसेवनात्।
२३५/४०–४२ – उद्धृत, सं० मा० ब्र० पुराणाङ्.क, पृ०सं० ५६०

२– ध्यानमध्ययनं दानं सत्य हीरार्जवं क्षमा।
शौच चैवात्मनः शुद्धिरिन्द्रियाणां च निग्रहः।।
एर्तेर्विवर्धते तेजः पाप्मानं चापकर्षति।।
–(२३५/४५–४६) –उद्घृत स० मा०–ब्र० पुराणाङ्.क पृ० सं०–५६०

नासिका आदि इन्द्रियों का निग्रह करे। इन सबको अधीन करके मन में स्थापित करे, और मन को भी संकल्प–विकल्प से हटाकर बुद्धि में स्थिर करे। इस प्रकार पाँचों इन्द्रियों को मन में और मन को बुद्धि में स्थापित करने पर जब ये इन्द्रिय और मन स्थिर हो जाते हैं, उस समय इनकी मलिनता दूर होकर इससे स्वच्छता आ जाती है। फिर अन्तःकरण में ब्रह्म का साक्षात्कार हो जाता है। योगी धूम रहित अग्नि, दीप्तिमान सूर्य तथा आकाश में चमकती हुई बिजली की भाँति आत्मा का हृदय देश में दर्शन करता है।सब कुछ आत्मा में है, और आत्मा सबमें व्यापक हैं, इसलिए वह सर्वत्र दृष्टि गोचर होता है। जो महात्मा ब्राह्मण, मनीषी, धैर्यवान, महाज्ञानी और सम्पूर्ण प्राणियों के हित में तत्पर रहने वाले हैं, वे ही उस आत्मा का दर्शन कर पाते हैं। जो योगी एकान्त में बैठकर कठोर नियमों का पालन करते हुए थोड़े समय भी इस प्रकार योगाभ्यास करता है, वह अक्षर ब्रह्म की समानता को प्राप्त हो जाता है।[१]

योग साधना में अग्रसर होने पर मोह, भ्रम और आवर्त आदि विध्न प्राप्त होते हैं। दिव्य सुगन्ध आती है, दिव्य वाणी का श्रवण तथा दिव्य रूपों के दर्शन होते हैं। अद्‌भुत बातें देखने में आती हैं। अलौकिक रस और स्पर्श का अनुभव होता है। इच्छानुकूल सर्दी और गर्मी प्राप्त होती है। वायु की भांति आकाश में चलने–फिरने की शक्ति आ जाती है। प्रतिभा बढ़ जाती है और उपद्रवों का अभाव हो जाता है। योग की इन शक्तियों के प्राप्त होने पर भी तत्त्व वेत्ता पुरूष उनकी उपेक्षा करके समभाव से ही उन्हें लौटा दे। वह योग का ही अभ्यास बढ़ाये और नियम पूर्वक रहते हुए पहाड की चोटी पर शून्य देव मंदिर में अथवा वृक्षों के नीचे बैठकर योग का अभ्यास करे। इन्द्रिय समुदाय को संयम में रखकर एकाग्रचित्त होकर निरन्तर आत्मा का चिन्तन करता रहे। योग से मन को उद्विग्न न होने दे। जिस उपाय से चंचल मन को रोका जा सके, उसमें तत्परतापूर्वक लग जाय और साधना से कभी विचलित न हो। अपने रहने के लिए शून्य

१– ब्रह्म पुराण, अनूदित, पृ०सं० ५६१

गृह को स्वीकार करें क्योंकि वहाँ एकाग्रचित्त रह सकते हैं। योग का साधक मन, वाणी अथवा क्रिया द्वारा भी कहीं आसक्त न हो, वह सबकी ओर से उपेक्षा का भाव रखे, नियमित भोजन करे तथा लाभ और अलाभ को समझ सके। जो उस योगी की निन्दा करे और जो उसको मस्तक झुकाए, उन दोनों के प्रति ही वह समान भाव रखे। वह किसी की बुराई या भलाई न करे। कुछ लाभ होने पर हर्षित न हो और लाभ न होने पर चिन्तित न हो, अपितु वायु का सहधर्मी[1] होकर सब प्राणियों के प्रति समान भाव रखे।[2] इस प्रकार स्वस्थ चित्त होकर सर्वत्र समान दृष्टि रखने वाला साधक यदि छः महीने भी निरन्तर योग के अभ्यास में लगा रहे, तो उसे ब्रह्म का साक्षात्कार हो जाता है। दूसरे लोग धन की इच्छा या संग्रह के कारण अत्यन्त विकल हैं, यह देखकर उसकी ओर से विरक्त हो जाय। मिट्टी के ढेले, पत्थर और स्वर्ण को समान समझता हो—इस प्रकार योग मार्ग पर चलने वाला साधक मोहवश कभी भी उससे विचलित नहीं होता है। कोई नीच वर्ण की स्त्री या पुरुष ही क्यों न हो, यदि उसे धर्म करने की अभिलाषा हो तो वह भी इस योग मार्ग से परमगति को प्राप्त कर सकता है। योगी पुरुष अजन्मा, पुरातन, जरावस्था से रहित सनातन, इन्द्रियातीत एवं अगोचर ब्रह्म को प्राप्त होते हैं। जो मनीषी पुरुष इस योग की पद्धति पर दृष्टिपात करके इसे अपनाते हैं, वे ब्रह्मा जी के समान हो उस उत्तम गति को प्राप्त करते हैं, जहाँ से पुनः संसार में नहीं आना पड़ता।

जिस प्रकार दुर्बल मनुष्य पानी के वेग में बह जाता है, उसी प्रकार निर्बल योगी विषयों से विचलित हो जाता है, किन्तु उसी महान प्रवाह को जैसे हाथी रोक देता है, वैसे ही योग का महान

१— सर्वत्र विचरते हुए भी कहीं आसक्त न होना ही वायु का सहधर्मी होना है।

२— यश्चैनमभिनिन्देत यश्चैनमभिवादयेत्।
समस्तयोगश्चाप्युभयोर्नाभिध्यायेच्छुभाशुभम्।।
न प्रहृष्येत लाभेषु नालाभेषु न चिन्तयेत्।
समः सर्वेषु भूतेषु सधर्मामातरिश्वनः।।
२३५/६४—६५ —स० मा० —ब्रह्म पुराणाङ्क, इक्कीसवें वर्ष का विशेषाङ्क, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर, पृ०सं० ५६१

बल पाकर योगी भी समस्त विषयों को रोक लेता है, उनके द्वारा विचलित नहीं होता। योग शक्ति सम्पन्न पुरुष स्वतंत्रता पूर्वक समस्त प्रजापतियों, मनुओं तथा महाभूतों में प्रवेश कर जाते हैं। अमित तेजस्वी योगी के ऊपर क्रोध में भरे हुए यमराज, काल और भयंकर पराक्रम दिखाने वाली मृत्यु का भी जोर नहीं चलता। वह योग बल पाकर अपने हजारो रूप बना सकता और उन सबके द्वारा इस पृथ्वी पर विचरण कर सकता है फिर तेज, को समेट लेने वाले सूर्य की भाँति वह उन सभी रूपों को अपने में लीन करके, उस तपस्या में प्रवृत्त हो जाता है। बलवान् योगी बन्धन तोडने में समर्थ होता है। उसमें अपने को मुक्त करने की पूर्ण शक्ति होती है। जिस प्रकार सदा सावधान रहने वाला धनुर्धर, चित्त को एकाग्र करके प्रहार करने पर लक्ष्य को बेध देता है, उसी प्रकार जो योगी मन को परमात्मा के ध्यान में लगा देता है, वह निःसंदेह मोक्ष को प्राप्त कर लेता है। जैसे–सावधान मल्लाह समुद्र में पडी हुई नाव को शीघ्र ही किनारे लगा देता है, उसी प्रकार योग के अनुसार तत्व को जानने वाला पुरुष समाधि के द्वारा मन परमात्मा में लगाकर देह का त्याग करने के अनन्तर दुर्गम स्थान(परम धाम़ को प्राप्त होता है।

जिस प्रकार सावधान सारथि अच्छे घोड़ों को रथ में जोतकर धनुर्धर श्रेष्ठ वीर को तुरन्त अभीष्ठ स्थान पर पहुँचा देता है वैसे ही धारणाओं को चित्त में एकाग्र करने वाला योगी लक्ष्य की ओर छूटे हुए बाण की भाँति शीघ्र परम पद को प्राप्त कर लेता है। जो समाधि के द्वारा अपने आत्मा को परमात्मा में लगाकर स्थिर भाव से बैठा रहता है, उसे अजर (बुढ़ापे से रहित) पद की प्राप्ति होती है। योग के महान व्रत में एकाग्रचित्त रहने वाला जो योगी नाभि, कण्ठ, पार्श्व भाग, हृदय वक्ष स्थल, नाक, नेत्र और मष्तक आदि स्थानों में धारण के द्वारा आत्मा को परमात्मा के साथ मुक्त करता है, वह पर्वत के समान महान शुभाशुभ कर्मों को भी शीघ्र ही भस्म कर डालता है, और इच्छा करते ही उत्तम योग का आश्रय ले मुक्त हो जाता है। निर्मल अन्तःकरण वाले यति परमात्मा को प्राप्त कर तद्रूप हो जाते हैं। उन्हें अमृत तत्व मिल जाता है, फिर वे संसार में नहीं लौटते यही परम गति है, जो सब द्वन्दों से रहित, सत्यवादी, सरल तथा सम्पूर्ण प्राणियों पर दया करने वाले हैं, उन महात्माओं को ही, ऐसी गति प्राप्त होती है।

संदर्भ – ग्रह – सूची

१ अकलङ्क : तत्वार्थसूत्र पर सवार्थसिद्धिटीका हिन्दी व्याख्या सहित, वर्धा १९६२

२ अश्वघोष : सौन्दरनन्दकाव्य, सम्पा०, म० स० हर प्रसाद शास्त्री, बिब्लि० इंडिका, कलकत्ता १९१०

३ अष्टसाहस्रिकाप्रज्ञापारमिता : ए० सो० बं०, कलकत्ता सम्पा० प्रो० प० ल० वैद्य, दरभंगा १९६०

४ अन्नम् भट्ट : तर्क संग्रह, स्वनिर्मित दीपिका सहित, एवं नीलकण्ठी तथ भास्करोदया व्याख्या समेत, सागर प्रेस, बम्बई

निर्णय तर्क संग्रहदीपिका, अंग्रेजी भूमिका एवं अनुवाद सहित अठल्ये एवं बोडास द्वारा सम्पादित, द्वि० सं० बम्बई १९३०

५ अनन्तदेव : चन्द्रिका चौखम्बा संस्कृत सीरीज, विद्या विलास प्रेस, वाराणसी १९३०

६ अमरकोश : काशी संस्कृत ग्रन्थमाला, चौखम्बा संस्कृत आफिस वाराणसी १९७०

७ आरण्यक हरिहरानन्द : भास्वती

९ ईश्वर कृष्ण : साँख्यकारिका नेशनल पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली–६, प्रथम संस्करण १९६९

१० उदयन : आत्मतत्वविवेक, चौखम्बा, वाराणसी, १९४०, न्यायकुसुमाञ्जलि, टीका चतुष्टयसमेत, सम्पा० पद्मप्रसाद उपाध्याय एवं ढुण्ढिराज शास्त्री,

काशी सं० सी० वाराणसी, १६५७

११ श्रीकण्ठ शिवाचार्य : ब्रह्मसूत्र–भाष्य

१२ कपिल : सांख्यसूत्रम् रमाशंकर भट्टाचार्य द्वारा सम्पादित, भारतीय विद्या प्रकाशन

१३ कठोपनिषद् : (एकादशोपनिषद्) सम्पादक स्वामी सत्यानन्द, भगवानदास एण्ड कम्पनी, कश्मीरी गेट, दिल्ली, तृतीय संस्करण

१४. कर्णाटक विमला : व्याख्याकारों की दृष्टि से पातञ्जल योगसूत्र का समीक्षात्मक अध्ययन, काशी हिन्दू विश्व

१५ कृष्णपति मिश्र प्रबोधचन्द्रोदय नाटक (द्वितीय अङ्.ग)

१६ कुन्दकुन्दाचार्य : समयसार, अमृतचन्द्रकृत आत्मख्याति टीका सहित, निर्णयसागर सं० १६१६ प्रो० चक्रवर्तीकृत अंग्रेजी प्रस्तावना व अनुवाद सहित, ज्ञानपीठ वाराणसी, १६५०, अमृतचन्द्रकृत संस्कृत टीका व जयचन्द्रकृत हिन्दी टीका सहित, अहिसा मन्दिर, दिल्ली १६५६

कुन्दकुन्दाचार्य प्रवचनसार, अमृतचन्द्रकृत संस्कृत टीका सहित, सम्पादित डा० उपाध्ये, बम्बई, १६३५

,, पञ्चास्तिकायसार, अंग्रेजी भूमिका व अनुवाद सहित, सम्पादित, प्रो० चक्रवर्ती, आरा, १६२०

,, षट्प्राभृत, सम्पादित, पन्नालाल, बम्बई

१७ कमलशील : तत्व–संग्रह–पञ्जिका

१८. कूर्म पुराणम् (ब्राही संहिता समेत) : मु०–गोपाल प्रिन्टिंग वर्क्स प्रथम कलकता ६

१६ गीता प्रेस गोरखपुर : श्रीमद्भगवद्गीता शाङ्.करभाष्य और हिन्दी अनुवाद सहित

२० गरुड पुराण : स०–डा० रामशङ्.करभाष्य और हिन्दी अनुवाद सहित

२१ गोरक्ष सहिता : स०–डा० रामशङ्.करभाष्य और हिन्दी अनुवाद सहित

२२. गौतमप्रणीतधर्मसूत्राणि : प्र० आनन्दाश्रम मुद्रणालय १६५६ ई० अडियर

२३ गौडपाद : सांख्य–कारिका–भाष्य, संपा० हरदत्त शर्मा, पूना

२४ गोतम : न्यायसूत्रभाष्य, विश्वनाथवृत्ति सहित, सम्पा० जीवानन्द विद्यासागर कलकत्ता

,, न्यायसूत्र–वात्स्यायनभाष्य, ओरियेन्टल सीरीज, पूना० १६३८, अंग्रजी अनुवाद, गंगानाथ झा, पूना १६३८

२५ म० प० गिरिधर शर्मा चतुर्वेदी : पुराण–परिशीलन, बिहार राष्ट्रभाषा परिष्द् पटना, १६७०

२६ गोपेश्वर महाराज : भाष्य–प्रकाश–रश्मि (भाष्य प्रकाश टीका)

२७. गिरिधर दीक्षित : शुद्धाद्वैतमार्तण्ड

२८. म० म० गोपीनाथ कविराज : भारतीय संस्कृति और साधना, दो भाग, बिहार राष्ट्रभाषा परिषद् पटना, भाग १, १६६३ और भाग २, १६६४

२६ म० म० गिरिधर शर्मा चतुर्वेदी : दर्शन अनुचिन्तन, भारतीय ज्ञानपीठ वाराणसी, १६६४३०

३०. घेरण्ड सहिता : आनन्दाश्रम मुद्रणालय १६५६ ई०, अडियर

३१	'चार्वाक–षष्टि'	:	'चार्वाक–षष्टि का दार्शनिक, विषय विवेचन', सर्वानन्द पाठक नव–नालन्दा महाविहार रिसर्च पब्लि०, भाग II
३२	छान्दोग्य उपनिषद्	:	(एकादशोपनिषद्) भगवास दास एण्ड कम्पनी, कश्मीरी गेट तृतीय संस्करण
३३.	जयन्त–भट्ट	:	न्यायमञ्जरी, सम्पा० सूर्यनारायण शुक्ल, काशी सं० सी०, वाराणसी, १६३६
३४	जैमिनि	:	मीमांसा–सूत्र
३५	जयतीर्थ	:	तत्व प्रकाशिका (मध्वभाष्यटीका)
	"	:	प्रमाण पद्धति
	"	:	न्यायसुधा (अनुव्याख्यान–टीका)
३६	जीव गोस्वामी	:	षट्सन्दर्भ, सर्वसंवादिनी टीका सहित
३७	जयराशि भट्ट	:	तत्वो पल्लव सिंह गायकवाड़ सीरीज, बडौदा
३८	जयाख्य संहिता	:	प्र०–ओरियेन्टल इन्स्टीट्यूट १६६१ ई० बड़ौदा
३६	तत्व वैशारदी	:	लेखक–वाचस्पति मिश्र स०–गोस्वामी दामोदर–शास्त्री
४०	तन्मात्र तथा विश्व का मनोमय मूल	:	डा० रामशंकर भट्टाचार्य १६६५
४१	तैत्तिरीय ब्राह्मण	:	– १६३५
४२	दशभूमिक सूत्र	:	सम्पा० डा० जे० राहडर पेरिस १६२६
	"	:	सम्पा० एस० बागची, दरभंगा १६६७
४३	दिङ्नाग	:	प्रमाणसमुच्चय (प्रथम परिच्छेद), पं० रङ्गस्वामी

अय्यंगर द्वारा तिब्बती भाषानुवाद से संस्कृत में पुनरनूदित, मैसूर, मैसूर विश्वविद्यालय, १६३०

दिङ्.नाग : आलम्बन परीक्षा, पं० अय्यस्वामी शास्त्री द्वारा सस्कृत में पुनरनूदित, अडयार लाइब्रेरी १६४१

" : दिङ् नाग की कृतियो के अंश सम्पा०–एच० रेन्डल, रॉयल एशियाटिक सोसायटी लंदन–१६२६

४४ दक्ष स्मृति : अष्टादशस्मृतयः सम्पादक त्रिपाठी, श्री वेंकटेश्वर स्टीम प्रेस बम्बई

४५ देवी भागवत : सर्वाधिकार सुरक्षित श्री० वेंकटेश्वर (स्टीम) सम्वत् यन्त्रालयाधीश १६६४

४६ धातु पाठ : वेदाग प्रकाश अजमेर १६७२

४७ धम्मपद और सुत्तनिपात : S.B.E. VOL. X

४८ धर्मकीर्ति : प्रमाणवार्त्तिक, पं० राहुल सांकृत्यायन जे० बी०,

" : ओ० आर० एस० पटना भाग XX IV 1938 प्रमाणवार्तिक, प्रथम परिच्छेद पर स्ववृत्तिसहित तथा कर्णकगोमिटीका सहित, सम्पा० पं० राहुल सांकृत्यायन, किताब महल, इलाहाबाद १६४३

४६ धर्मकीर्ति : न्यायबिन्दु, धर्मोत्तर की टीका सहित, सम्पा० पी० पीटरसन, कलकत्ता, १८८६

" : वादन्याय, शान्तरक्षित की टीका सहित, सम्पा० प० राहुल सांकृत्यायन, जे० बी० ओ० आर०एस०, पटना, भाग XXI.XXII 1935-1936.

५० धर्मोत्तर : न्यायबिन्दु–टीका

५१ श्रीधर : न्यायकन्दली (प्रशस्तपाद भाष्य टीका) सम्पा० बिन्ध्येश्वरी प्रसाद द्विवेदी, बनारस

५२ धातु पाठ : वेदांग प्रकाश, अजमेर १९७२

५३ नारायण तीर्थ : सूत्रार्थ–बोधिनी (योग दर्शनम्) चौखम्बा संस्कृत सीरीज, वाराणसी

५४ नारायणतीर्थ : योग सिद्धांत चन्द्रिका (योग दर्शनम्) चौखम्बा संस्कृत सीरीज, वाराणसी

५५ नागोजीभट्टवृत्ति : सम्पा०–ढुण्ढिराज शास्त्री १९६४

५६ न्याय सूत्र : लेखक अक्षपाद गौतम

५७. नारदीय शिक्षा : लेखक अक्षपाद गौतम

५८ निरुक्तम् : प्रकाशक–पूना भण्डारकर ओरियेन्टल रिसर्च इन्स्टीट्यूट १९४०

५९ न्याय भाष्य : –

६० नरहरि स्वामी : बोधसार

६१ नाथमुनि : न्याय–तत्व

६२ नारायण भट्ट : मानमेयोदय, अंग्रेजी अनुवाद सहित सम्पा० सी० कुन्हनराजा और एस० एस० सूर्य नारायण शास्त्री , अडयार, मद्रास १९३३

६३ पद्मपुराण : प्र०–आनन्दाश्रम मुद्रणालय १८९३

६४. पातंजल–योगदर्शनम् : ले०–स्वामी ब्रह्मलीन मुनि

'परयोगभाष्यविवृत्ति' प्रथम

६५ पातजल योग–सूत्र : ले० बंगाली बाबा

(व्यासभाष्यसहित) प्र०–एन० आर० भार्गव १९४८ ई०

(हिन्दी सस्करण)

६६ पातंजलयोगदर्शनम् . स०–श्री रामशंकर भट्टाचार्य १९६३

(तत्व वैशारदी सहितम्)

६७. पातंजल योगसूत्रभाष्य विवरणम् : प्र० मद्रासराज्य सरकार प्रथम

६८. पातजलयोगदर्शनम् : ले० हरिहरानन्द आरण्य

(हिन्दी रूपान्तर) प्र० लखनऊ विश्वविद्यालय प्रथम

६९ पातंजलयोगदर्शनम् (योगसूत्र) : प्र० गीता प्रेस गोरखपुर

७० पातंजलयोगप्रदीप : ले० स्वामी ओमानन्दतीर्थ चतुर्थ

७१. पातंजलरहस्यम् : स० गोस्वामी दामोदर शास्त्री १९३५

७२. पातंजलमहाभाष्य :

७३ पूज्यपाद देवनन्दी : तत्वार्थसूत्र पर सर्वार्थसिद्धि टीका पं० फूलचन्द्र कृत अनुवाद सहित, ज्ञानपीठ, वाराणसी १९५५

७४ पालि तिपिटक : पालि टैक्स सोसाइटी, लन्दन द्वारा रोमन लिपि मे प्रकाशित संस्करण

" : नालन्दा–देवनागरी–पालिग्रन्थमाला, बिहार राजकीय पालि प्रकाशन मण्डल, नालन्दा द्वारा देवनागरी लिपि में प्रकाशित संस्करण भाग I-XLI, प्र० स०, भिक्षु जगदीश कश्यप

७५ पार्थ सारथि मिश्र : शास्त्र–दीपिका (निर्णय सागर प्रेस बम्बई)

: शास्त्र–दीपिका, टीकाद्वयोपेता, सम्पा० लक्ष्मण शास्त्री द्राविड, चौखम्बा, बनारस, १६१६

,,

७६ पद्मपादाचार्य : पञ्चपादिका (शारीरिक भाष्यवृत्ति, अपूर्ण), सम्पा० रामशास्त्री, विजयनगरम् सीरीज बनारस

,, : पञ्चपादिका, आत्मस्वरूपकृत प्रबोध परिशोधिनी तथा विज्ञानात्मकृत तात्पर्यार्थद्योतिनी व्याख्याओं सहित, सम्पा० श्री राम शास्त्री तथा श्री कृष्णन मूर्ति शास्त्री, मद्रास ओरिएण्टल सीरीज, भाग १, मद्रास, १६५८

७७ पद्मपादाचार्य : पञ्चपादिका, प्रकाशात्मयतिकृत विवरण तथा विवरण पर चित्तसुख मुनि की तात्पर्यदीपिका एवं नृसिंहाश्रम मुनि की भावप्रकाशिका टीकाओं सहित, सम्पा० श्री राम शास्त्री तथा श्री कृष्णमूर्ति शास्त्री, मद्रास ओरियेन्टल सीरीज, भाग २ए मद्रास १६५८

७८. पतंजलि . योगसूत्र (पातंजल योग दर्शनम्) भरतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी, प्रथम सस्करण १६७१

७९ प्रज्ञाकरमति : बोधिचर्यावतार–पञ्जिका

८० प्रज्ञाकर गुप्त : प्रमाणवार्तिकालङ्कर प्रमाणवार्तिक परिच्छेद २,३ और ४ पर टीका, सम्पा पं० राहुल सांस्कृत्यायन, जायसवाल रिसर्च इन्स्टीट्यूट पटना, १६५३

८१ प्रभाकर मिश्र : वृहती (शाबर भाष्य टीका) (तर्कपाद) सम्पा० शमनाथ शास्त्री, भाग १ और २ मद्रास वि० वि०, १९३४–३५

८२ प्रशस्तपाद : पदार्थधर्मसंग्रह (वैशेषिक सूत्रभाष्य) सम्पा० दुण्ढिराज शास्त्री, काशी सं० सी०, बनारस

८३ प्रकाशात्मयति : पञ्चपादिका–विवरण सम्पा०, श्री रामशास्त्री, विजयनगरम् सीरीज, बनारस; मद्रास ओ० सीरीज, भाग २, मद्रास १९५८ .

८४ प्रकाशानन्द : वेदान्तसिद्धान्त–मुक्तावली, अच्युत कार्यालय वाराणसी

८५ ब्रह्मशूत्र शांकरभाष्य (स्वामी सत्यानन्दसरस्वती विरचित भाषानुवाद तथा सत्यानन्दी दीपिका सहित) : प्र० गोविन्द मठ टेढ़ीनीम वाराणसी १२०२२

८६ वृहदारण्यकोपनिष्द् : स०–रामस्वरूप शर्मा १९७७

८७ संक्षिप्त भविष्यपुराणाङ्क : कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर

८८ बृहद्योगीयाज्ञवल्क्य : –

८९. ब्रह्मलीन मुनि : हिन्दी पातञ्जल योग दर्शन, चौखम्बा सस्कृत सीरीज आफिस वाराणसी, द्वितीय संस्करण १९७०

९० बादरायण : ब्रह्मसूत्र पाण्डुरंग जावजी, बम्बई द्वितीय संस्करण १९३८

९१ बल्देव उपाध्याय : भारतीय दर्शन, द्वि० सं०, वाराणसी १९४५

६२ भट्ट नागोजि : नागोंजि भट्टवृत्ति (पातञ्जल योग सूत्रम्) चौखम्बा, संस्कृत सीरीज, विद्या विलास प्रेस, वाराणसी १६३०

६३ भट्ट नागोजि : योगसूत्र वृत्ति (पातंजल योग–सूत्राणि) गवर्नमेन्ट सेन्ट्रल प्रेस, बम्बई, द्वितीय संस्करण १६१७

६४. भट्टाचार्य रमाशकर : पातञ्जलयोगदर्शनम्, भारतीय विद्या प्रकाशन

६५. भावागणेश : तत्वयाथार्थ्यदीपन् (सांख्यसूत्रम्) रमाशंकर भट्टाचार्य द्वारा सम्पादित, भारतीय विद्या प्रकाशन

६६ भोजदेव : भोजदेववृत्ति (पातञ्जल योग दर्शनम्)

६७ भारतीय योग दर्शन आलोचन और अनुशीलन : श्री मदनलाल लक्ष्मीनिवास चेडक, अजमेर, चन्द्रधर शर्मा द्वितीय संस्करण १६६१

६८. भारतीय दर्शन : ले० डा० उमेश मिश्रा प्रथम

६६ भारतीय दर्शन : ले० शतीश चन्द्र चट्टोपाध्याय एवं धीरेद्र मोहन दत्त द्वितीय

१०० भास्कर : ब्रह्मसूत्र–भाष्य

१०१ भोजराज : योगसूत्रवृत्ति, संपा० के० वेदान्तवागीश कलकत्ता

१०२. मणिप्रभा : सं० पं० ढुण्ढिराज शास्त्री २६३०

१०३ मत्स्यपुराण : मु० हिन्दी साहित्य प्रेस प्रयाग प्रथम

१०४ मनुस्मृति : –

१०५ महाभारत (अनुशासन पर्व) : प्र० प्रतापचन्द्रराय द्वितीय

१०६. '' (अश्वमेघपर्व) : प्र० प्रतापचन्द्रराय द्वितीय

१०७. महाभारत (आदि पर्व) : प्र० प्रतापचन्द्रराय द्वितीय

१०८ मत्स्य पुराणाङ्क, सख्या १, उत्तरार्ध : कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर

१०६ महाभारत : कुम्भकोण संस्करण

११० '' (वनपर्व) : प्रो०–प्रतापचन्द्रराय तृतीय

१११ मीमासा दर्शन : स० रतनगोपाल भट्ट १६१६

११२ मुण्डकोपनिषद् : प्र०–आनन्दश्रम मुद्रणालय १६१८

११३. मनुस्मृति : सम्पा० पं० गोपाल शास्त्री, १६७० चौखम्बा संस्कृत सीरीज

११४ महर्षि वेदव्यास : श्रीमद्भागवतपुराण गीता प्रेस गोरखपुर

११५ '' : श्रीमद्भागवतपुराण, हिन्दी अनुवाद, स्वामीअखण्डानन्द सरस्वती, गीता प्रेस, गोरखपुर

११६ मार्कण्डेय पुराण, प्रथम खण्ड, : गोविन्द शास्त्री दुगवेकर, द्वितीय संस्करण, वनारस

११७. योग–चन्द्रिका : स०–ढुण्ढिराज शास्त्री

११८ योगदर्शन समीक्षा : ले० कृष्णमणि त्रिपाठी

११६ योग फिलॉसफी : ले० एस० एन० दास गुप्ता

१२०. योग भाष्य : ले० व्यास

१२१. योग भाष्य का अध्ययन (पत्रिका) : ले० रामशंकर भट्टाचार्य

१२२. योगवार्तिक : सम्पा० गोस्वामी दामोदर शास्त्री १६३५

१२३. योगवाशिष्ठ : प्र० अच्युत ग्रन्थमाला कार्यालय काशी

१२४. योग सार संग्रह : प्र० मोतीलाल बनारसी दास

(स्वामी सनातन देवकृत हिन्दी अनुवाद सहित)

१२५ रामशङ्कर भट्टाचार्य (सम्पा०) : पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्यासभाष्यतत्ववैशारदीसमेतम्, भारतीय विद्या प्रकाशन, वाराणसी।

१२६ रामानुजाचार्य : वेदान्तसार

१२७. " : वेदार्थसंग्रह

१२८ रामाचार्य : न्यायामृत–तरङ्गिणी (न्यायमृत–टीका)

१२९ राघवानन्द सरस्वती : पातञ्जलरहस्य (सांख्योगदर्शनम्) चौखम्बा संस्कृत सीरीज, विद्या विलास प्रेस, वाराणसी १९३०

१३० रामानन्दयति : मणिप्रथा (पातञ्जलयोगसूत्रम्) चौखम्बा संस्कृत सीरीज, विद्याविलास प्रेस, वाराणसी १९३०

१३१ वायुपुराण : प्र० गीता प्रेस, गोरखपुर

१३२ विष्णुपुराण : प्र० गीता प्रेस, गोरखपुर तृतीय

१३३ वेदान्तसार (भावबोधिनी सहित) : उदयवीर शास्त्री

१३४ वेदान्त दर्शन का इतिहास : ले०–श्री० सदानन्द

१३५ वैशेषिक सूत्र : ले० महर्षि कणाद

१३६. वाचस्पति मिश्र : सांख्य–तत्व–कौमुदी (सांख्यकारिका टीका) हिन्दी अनुवाद सहित, आद्या प्रसाद मिश्र,

१३७. वाचस्पति मिश्र : अंग्रेजी अनुवाद, गंगानाथ झा, पूना

१३८ वाचस्पति मिश्र : सांख्यतत्व कौमुदी, सम्पा० हरदत्त शर्मा, पूना।

१३९. विज्ञानभिक्षु : सांख्य–प्रवचन–भाष्य (सांख्य–सूत्र–भाष्य) संपा० जीवानन्द, कलकत्ता

१४० व्यास : योगसूत्रभाष्य, सम्पा० वेदान्तचुञ्चु, कलकत्ता

१४१ वात्स्यान : न्यायसूत्रभाष्य, विश्वनाथवृत्ति–सहित, सम्पा० जीवानन्द विद्यासागर कलकत्ता

१४२ श्वेताश्वतरे उपनिषद् : –

१४३ शिवोपासनाङ्.क : रामदास जालान द्वारा गोविन्द भवन, कार्यालय, गीता प्रेस, गोरखपुर

१४४. शंकर भगवत्पाद : पातञ्जलयोगसूत्रभाष्य वि०

१४५ शंकराचार्य . सर्व–वेदान्त–सिद्धान्त–सार–संग्रह श्री रामकृष्ण, अद्वैताश्रम, केरल राज्य, द्वितीय संस्करण १६७०

१४६ शर्मा रामूमूर्ति : अद्वैत–वेदान्त, नेशनल पब्लिशिंग हाऊस दिल्ली १६७२

१४७ शास्त्री उदयवीर : सांख्य दर्शन का इतिहास, सार्वदैशिक प्रेस पटौदी हाउस दिल्ली

१४८ '' : सांख्य सिद्धान्त, विरजानन्द वैदिक संस्थान, गाजियाबाद (उ० प्र०), प्रथम संस्करण १६७२

१४६ श्रीमद्भगवतगीता : गीताप्रेस गोरखपुर, एकादश संस्करण

१५० श्री सुरेश चन्द्र श्रीवास्तव . योगसूत्र भाष्यसिद्धि, संवित प्रकाशन, इलाहाबाद, प्रथम संस्करण १६७३

१५१ सदानन्दयति : वेदान्तसार, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी १६६८

१५२. सरस्वती अमलानन्द : वेदान्त कल्पतरु (ब्रह्मसूत्र शांकरभाष्य) पाण्डुरंग जावजी, बम्बई द्वितीय संस्करण १६३८

१५३. सरस्वती सदाशिवेन्द्र : योग सुधाकर (पातञ्जलयोग–सूत्रम) चौखम्बा संस्कृत सीरीज, विद्याविलास प्रेस वाराणसी,१६३०

१५२ स्वामी ओमानन्द तीर्थ : पातञ्जल, योगप्रदीप , गीता प्रेस गोरखपुर, पञ्चम संस्करण, संवत् २०२४

INDEX

1.	Aurobindo	:	Synthesis of Yoga.
2.	A.B. Keith	:	The Sankhya system.
3.	Bloomfield	:	The religion of the Veda.
4.	"	:	The Atharva-Veda, S.B.E. Vol, XLIII.
5.	B.M. Barua	:	Pre-Buddhistic Indian Philosophy.
6.	Ballantyne & Govinda Shastri Deva	:	Yoga Sūtras of Patañjali Published by Anil Gupta for susil Gupta, Pvt.Ltd, Calcutta, Fourth Ed. 1963.
7.	B.L. Atreya	:	The Philosophy of Yogavāsistha, Adyar, 1936.
8.	Behaman	:	Yoga.
9.	Bharati	:	Yoga For Modern World.
10.	Clara M. Codd	:	Introduction of to Patanjali Yoga.
11.	Claude Bragdon	:	An Introduction to Yoga.
12.	Chandradhar Sharma	:	A Critical Survey of Indian Philosophy, Rider and Co, London, 1960 Moti lal Banarsi Dass, 1976, 79, 90.
13.	Chidananda, S.S	:	Yoga, The Yoga-Vedanta Forest Academy, Rishikesh India, First

Ed. 1960

14. Coster Geroldine : Yoga and Westeran Psychology A Comparison, Oxford University Press, London, New York, Torrento, Fifth Ed. 1949.

15. Devi : Yoga for You.

16. Day : About Yoga.

17. Danielou : Yoga Mathod of Re-intergration.

18. Dumme : Manual of Yoga.

19. Day, Harvey : Study and Practice of Yoga.

20. Day, Harvey : About Yoga.

21. Devi, Indra : Renew Your life Through Yoga.

22. Dunne Desmond : Yoga: The way to long life and happiness.

23. Devi, Indra : Yoga for Americans.

24. Dr. J. Ghosh : A Study of Yoga.

25. Das Gupta, S.N. : A History of Indian Philosophy.

26. Das " " : Yoga Philosophy in Relation to other systems of Indian Thought.

27. Das Gupta, S.N : Yoga-As Philosophy and Religion.

28. Eliade Mircea : Yoga Immortalitey and Freedom.

29. Eggeling : Satapatha Brahmana, S.B.E, Vol XII.

30. Evensswentz, W.Y : Tibetan Yoga and Secret Doctrine.

31. Franeis. P.G. : Yoga Life Science.

32. Franeis. P.G. : Yoga the amazing life science.

33. G. Coster : Yoga and Western Psychology, (with Sanskrit Text of Patanjali).

34. Ganpati, S.V. : Patañjali's Yoga Sūtras (Kriyā-Yoga and Kaivalya Yoga).

35. George Thibaut : The Vedānta-Sūtras with the Comment of Rāmānujācārya, 2 Vol, S.B.E.

36. Hasurkar, S.S : Vachāspati Mishra on Advaita Vedanta, Mithila Institute.

37. I.K. Temani : Science of Yoga (with Sanskrit Text of Patanjali).

38. Jwdge, William : Patanjali's Yoga Aphorisms.

39. Joshi, K.S : Yoga and Personality, Udayana Publications, Allahabad First Ed. 1969.

40. Manilal Nabhubhai Dwivedi : The Yoga Sutra of Patanjali.

41. Rammurti : Fundamentals of Yoga.

42. Sen Gupta Anima : Sāmphya and Advaita Vedānta

43. Swami Shiwananda : Essence of Yoga, The Yoga Vedanta.

44. Swami Shiwananda : Kundalini Yoga.

45. Swami Shiwananda : The practice of Yoga.

46. Swami Vishudhanand : The complete Illustrated book of Yoga.

47. Swami Abhedhanand : Yoga Phychology, Ram Krishna Vedanta Math 19B, Raja Raj Krishna Street, Calcutta, 1960.

48. Tr. Johnstons : Yoga Sutras (patanjali).

49. V.M Bhat : Yogic Power and Godrealization.

50. Vivekananda : Rajyoga.

51. Wood Earnest : Practical Yoga-Ancient and Modern made and Printed by Litho Offset in Great Britain at GREYCALES 2ND ED. 1952.

52 Wood, E. : Great Systems of Yoga, Publised by Russi J.H. Taraporvala Sons Co, Private Limited, Naroji Road, Bombay.

53. Woods James Haughten : The Yoga System of Patanjali combridge, Massachusetts, The

Harvard University Press Seeond Ed. 1927.

54. Zimmer Heinrich : Philosophy of India, Bollingen Series XXVI 1951.

प्रकाशक—
श्रीस्वामी आत्मानन्द सरस्वती
आसाम वङ्गीय सारस्वत मठ
पो० कोकिलामुख, जोरहाट, आसाम

[सर्वस्वत्व संरक्षित

तृतीय संस्करण

अनुवादक—
योगीराज परिव्राजक
श्रीश्रीमत् ब्रह्मचारी गोपाल चैतन्य देव 'पीयूषपाणि'

बंगला संस्करणका वर्ष

प्रथम संस्करण १३१२, वंगाब्द	द्वितीय संस्करण १३१७ वंगाब्द
तृतीय संस्करण १३२१, "	चतुर्थ संस्करण १३२५, "
पञ्चम संस्करण १३२८, "	षष्ठ संस्करण १३३१, "
सप्तम संस्करण १३३३, "	अष्टम संस्करण १३३६, "

नवम संस्करण १३४३ वंगाब्द

मुद्रक—
उमादत्त शर्म्मा
रत्नाकर प्रेस,
११-ए, सैयदसाली लेन
कलकत्ता

मूल्य दो रुपया]

अग्नितत्त्वका ध्यान—

रं बीजं शिखिनं ध्यायेत् त्रिकोणमरुणप्रभम्।
बह्वन्नपानभोक्तृत्वमातपाग्निसहिष्णुता ॥

'रं' बीज अग्नि-तत्त्वके ध्यानका मन्त्र है। इस बीजका उच्चारण-पूर्वक इस तरह ध्यान करना होगा—यह तत्त्व त्रिकोण विशिष्ट, अरुण-वर्ण, अनेक अन्न-पान-भोजन करनेवाले शक्तिसंयुक्त एवं धूप और अग्नितेज सहन करनेकी शक्तिसे युक्त है।

वायुतत्त्वका ध्यान—

यं बीजं पवनं ध्यायेद्वर्त्तुलं श्यामलप्रभम्।
आकाशगमनाद्यश्च पक्षिवद्गमनं तथा ॥

'यं' बीज वायु-तत्त्वका बीज मन्त्र है। इस बीजका उच्चारण पूर्वक इस तरह ध्यान करना होगा—यह तत्त्व गोल, सांवला रङ्ग विशिष्ट, एवं पक्षियोंकी भाँति उड़नेकी शक्ति समन्वित है।

आकाशतत्त्वका ध्यान—

हं बीजं गगनं ध्यायेत् निराकारं बहुप्रभम्।
ज्ञानं त्रिकालविषयमैश्वर्य्यमणिमादिकम् ॥

'हं' बीज आकाश-तत्त्वके ध्यानका मन्त्र है। यह बीज उच्चारण करते हुये इस तरह ध्यान करना होगा ;—यह तत्त्व निराकार, नाना प्रकारके रङ्ग संयुक्त, भूत, भविष्यत् और वर्त्तमान—इन तीनों कालका जानने वाला एवं अणिमादिके ऐश्वर्य्यसे भरा है।

श्री हंसराज बच्छराज नाहटा

सरदारशहर निवासी

द्वारा

जैन विश्व भारती, लाडनूं

को सप्रेम भेंट –

प्राणके ध्रुवतारा

जीवनके एकमात्र आराध्यदेव

उदासीनाचार्य्य श्रीमत् सुमेर दासजी

गुरुदेव श्रीश्रीचरण-सरोरुहेषु

गुरो !

मेरा पहला गुरु संसार है अर्थात् पिता, भाई-भगिनी, स्त्री-पुत्र, मातामही-मातृश्वसा और आत्मीय-स्वजन आदि। क्योंकि, उन्हींके व्यवहारसे समझ पड़ा कि माया-ममता स्वार्थकी दासी है। स्वार्थ-हानि होनेसे पिता पुत्रस्नेह छोड़ सकता है, भाई-भगिनी शत्रु बन सकते हैं, स्त्री-पुत्र छातीमें चाकू मार सकते हैं, मातामही-मातृश्वसा विष उगल सकती हैं और आत्मीय-स्वजन पैरोंसे कुचल सकते हैं। यद्यपि संसारमें मुझे कोई अभाव मालूम नहीं हुआ, तथापि अलक्ष्य (गुप्तरूप) से मानों कोई बता रहा था, कि "संसारमें सभी स्वार्थके दास हैं।" उन स्वार्थान्धोंने यह कभी न सोचा कि उनके व्यवहारसे मेरे हृदयमें किन भावोंकी सृष्टि हो रही है। फिर दूसरी बात यह भी समझमें आई, कि रोग-शोकसे

मानवकी पञ्जरास्थियाँ टूटतीं, हृदयका रक्त सूखता और मर्म्म-ग्रन्थियाँ शिथिल पड़ जाती हैं। धीरे-धीरे मैं यह भी जान गया कि महत् व्यक्ति दरिद्रको देख कर हँसते हैं, निरन्न या व्याधि-ग्रस्तकी कातर प्रार्थनाको पागलका प्रलाप बता कर उड़ा देते हैं और दुखीके दीर्घनिःश्वासको पापका फल कह कर घृणा करते हैं। किन्तु हाय! मनुष्यका हृदय दया, माया, सहानुभूति और परदुःख-कातरताके बदले केवल हिंसा, द्वेष, निष्ठुरता और परश्री-कातरतासे परिपूर्ण है! सुतरां पहली शिक्षामें संसारसे वितृष्णा (घृणा) पैदा हुई। तभी तो कह रहा हूँ कि "संसार मेरा पहला गुरु है।"

द्वितीय गुरु—सावित्री पहाड़के परमहंस श्रीमत् सच्चिदानन्द सरस्वती देव हैं। जब मैं संसारकी निष्ठुरता और कालकी कराल-दंष्ट्राघात-जनित कातरतासे छिन्न-कण्ठ कपोतकी भाँति लोटता, दावदग्ध हरिणीकी भाँति दौड़ता-फिरता था; तब इन्हीं महात्माकी कृपासे मैंने शान्तिलाभ किया था, भ्रम दूर हुआ था और भड़क मिटी थी। इन्होंने वेद, पुराण, संहिता, दर्शन, गीता, उपनिषद् प्रभृति शास्त्रोंकी सहायतासे समझा दिया कि "संसारका घात-प्रतिघात ही जीवकी आध्यात्मिक उन्नतिका कारण है। जीव सांसारिक सुखपर मुग्ध होकर ही जगन्माता और परमपिताके श्रीचरण-कमलोंको भूल जाता है। जीवकी चेतानेके लिये ही मंगलमय जगदीश्वरने इस निष्ठुरता की सृष्टि की है।" मैंने इतने दिनों बाद जीवनको सार्थक बनानेवाला ज्ञान प्राप्त किया। स्वल्पायाससे निगमके इस निगूढ़-वाक्यको समझ सकनेके कारण

ही उन्होंने सानन्द मुझे शिष्य बना कर निगमानन्द नाम रख दिया।

तृतीय या अन्तिमगुरु आप हैं। विपथमें पहुँच कर जब मैं परमहंसदेवके उपदेशसे पथ-प्रदर्शक ढूढ़ रहा था, तब पूर्वजन्मके सुकृत-फलसे आपके श्रीचरण-कमलोंका दर्शन प्राप्त हुआ। आपकी कृपासे ही नव-जीवन लाभ कर, मैं पूर्ण सुखशान्तिका अधिकारी बना हूँ और अभूत-पूर्व विमल आलोकच्छटाके दर्शनसे निरन्तर मेरी नस-नसमें आनन्दका स्रोत प्रवाहित हो रहा है। रस्सीको साँप समझनेकी भाँति मनुष्य सुखकी आशासे ललचा कर संसारमें वृथा दौड़ता फिरता है। आज मैं गृहान्न-शून्य होकर भी प्रफुल्लित मनसे जीवनको धन्य और श्लाघ्य समझ रहा हूँ। यदि एक भी संसार-पीड़ित व्यक्ति पूर्ण सुख-शान्ति लाभके लिये यत्न कर सके तो मेरी विद्या सफल हो जायगी, इसी आशासे गुरूपदिष्ट साधन-भजन का सुगम-पथ ग्रन्थके आकारमें प्रकाश करता हुआ, इसे "गङ्गाजलसे गङ्गा-पूजाकी भाँति" अर्थात् "त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पणम्" की भाँति आपके श्रीचरण-कमलोंमें समर्पण करता हूँ।

विदा लेते समय निवेदन है कि आपके श्रीचरण-सान्निध्यमें अवस्थानके समय यदि मैंने कोई अपराध किया हो तो "सन्तानके शत अपराध भी पिताके पास क्षन्तव्य होते हैं," इस दृष्टिसे मेरा अपराध क्षमा करके आशीर्वाद कीजिये—जिससे अजपाके शेष जपमें आपका जप समर्पण कर सकूँ। दूसरी प्रार्थना यह भी

है, कि जिन्होंने मुझे "अपना" समझ कर अपनाया है, उनको लेकर मैं अन्तमे आपके परम-पदमें लीन हो जाऊँ। श्रीचरण-कमले निवेदनमिति।

देवतायां दर्शनञ्च करुणावरुणालयम्।
सर्वसिद्धि प्रदातारं श्रीगुरुम्प्रणमाम्यहम्॥

सेवक—
श्रीगुरुचरण

ग्रन्थकारका निवेदन

नारायणं नमस्कृत्य नरञ्चैव नरोत्तमम्।
देवीं सरस्वतीं व्यासं ततो जयमुदीरयेत्॥

श्रीमद्गुरु - नारायण - चरणारविन्द - द्वन्द्व-स्यन्दमान-मकरन्द-पानसे आनन्दित होकर, उनकी ही कृपासे पूर्ण नये उद्यमके साथ इतने दिनों बाद भारतवासियोंके नयन-कमलोंके सामने परमानन्द पूर्वक "योगीगुरु" प्रकट कर रहा हूँ।

हमारे देशमें प्रकृत योगशास्त्र या योगोपदेष्टा गुरुका प्रायः अभाव है। पातञ्जल-दर्शनका योगसूत्र वा शिवसंहिता, गोरक्षसंहिता, याज्ञवल्क्य-संहिता प्रभृति जो कुछ योग-साहित्यके नामसे प्रचलित है, उसमें बताए हुए मार्गसे साधनमें प्रवृत्त करके प्रत्यक्ष फल दिखा सके, ऐसा गुरु आज कौन है? योग, तन्त्र और स्वरोदय-शास्त्र-सिद्ध साधकके उपदेश प्राप्त करनेके सिवा किसीके लिये भी समझने का उपाय नहीं है। कोई कितना ही बड़ा पंडित क्यों न हो, पाण्डित्य-बलसे ही वह सभी शास्त्रोंको समझानेकी शक्ति नहीं रखता। योगीगुरु भी मिलना अत्यन्त दुर्लभ है। गृहस्थ लोगोंमें तो वह कहीं भी नहीं हैं, ऐसा कहना कोई अत्युक्ति नहीं होगा। मैंने बहुत दिनों तक तीर्थ और पार्वत्य वनभूमिमें अनेक साधु-संन्यासियोंके अनुसरण कर विशेष-रूपसे जान लिया है, कि आज-कल जो जटाजूट-धारी

संन्यासियोंकी विराट-मूर्त्तियाँ दृष्टिगोचर होती हैं, उनमेंसे हजारोंमें एक भी सच्चा योगी या तन्त्रोक्त-साधक मिलना दुर्लभ है। बहुतसे तो ऐसे हैं, कि जिन्होंने भूखके मारे अन्य उपाय न देखकर संन्यास ले लिया है, साधनमें तो उनकी प्रवृत्ति बिलकुल ही नहीं है, परन्तु बहुतसे चमत्कार आदि बुरे काम सीख कर वे साधारण लोगोंकी आँखोंमें धूल झोंकते हुए चैनके साथ आसानीसे उदर-पूर्ण कर घूमते फिरते हैं। हमारे बंगालमें एक लोकोक्ति प्रचलित है, कि "गोत्र हाराइले काश्यप और जाति हाराइले वैष्णव" यानी यदि कोई गोत्र भूल जाय तो काश्यप और जाति भूलनेसे वैष्णव बन जाता है। —सो अब मैं इस उक्तिकी सत्यता उपलब्ध कर चुका हूँ। वास्तवमें गृहस्थ और संन्यासी सम्प्रदायके भीतर योगीगुरु नितान्त विरल हैं; अगर हो भी तो उनकी पहुंच प्राणायाम तक ही होती है और वह भी उपयुक्त शिक्षासे अनुष्ठित हैं, ऐसा विश्वास नहीं होता। आजकल भारतवर्षके गौरव-स्वरूप किसी-किसी विद्वानने योगशास्त्रकी दो एक पुस्तकें अवश्य प्रकाशित की हैं यह बात सच है; परन्तु उन पुस्तकोंमें उनकी विद्याबुद्धि और कवित्व-कलाके सिवा साधन-पद्धतिका कोई भी सुगम मार्ग नहीं देख पड़ता। व्यवसायी लोगोंके विज्ञापनके चक्करमें पड़कर भी कोई-कोई साधन-प्रयासी व्यक्ति उन पुस्तकोंको खरीद लेते हैं, किन्तु पढ़नेके बाद जब वे समझते हैं, कि "चाबी तो गुरुके ही हाथमें है," तब अर्थनाशके कारण उनको मनस्ताप भोगना पड़ता है एवं अन्तमें जाकर शान्ति-सुखसे वञ्चित होना पड़ता है। कोई-कोई ऐसी पुस्तकोंमें प्रदर्शित विधिसे प्राणायामादि करनेकी

कोशिश करके दुःख उठाते तथा देह-नाश तक कर डालते हैं। जो ज्ञान अनेक महापुरुषोंकी परम्परा द्वारा प्रकाशित हुआ है, उसे केवल एक ही घूंटमें पीनेका प्रयत्न करनेसे परमार्थ लाभ तो दूर की बात है, अनर्थ अवश्य होता है—यह बात ध्रुव सत्य है।

समस्त साधनाका मूल और सर्वोत्कृष्ट साधन योग है। आनन्द की बात है कि इस योग-साधनके लिये आजकल कितने ही लोगोंके हृदयमें प्रवृत्ति उत्पन्न हुई है। किन्तु प्रवृत्ति होनेसे ही क्या होने-वाला है? उपदेश और शिक्षा कौन देगा? गुरुके बिना इस निगूढ़-पथका पथ-प्रदर्शक कौन होगा? आजकल जितने व्यवसायी गुरु देख पड़ते हैं, वे केवल धनके लालचसे ही मन्त्रोपदेश कर देते हैं। परन्तु शिष्यका अज्ञानान्धकार दूर कर दिव्यज्ञान प्रदान करनेका सामर्थ्य नहीं रखते। सुतरां एक अन्धा दूसरे अन्धेको कैसे पथ बतला सकता है? सिर्फ यही नहीं, बल्कि कहीं कहीं ऐसा भी देखा जाता है कि पुरुष परम्परागत गुरुदेवकी अपेक्षा शिष्य ही अधिक ज्ञानी होता है। फिर भी शास्त्रमें जिन सब योग-पद्धतियोंका वर्णन है, उनको यदि कोई योगीगुरु ठीक-ठीक ढंगसे न सिखा देवे तो उसमें फल-लाभ करना बहुत दूरकी बात है। एक बात यह भी है कि कलियुगके जीव स्वल्पायु और दुर्बल होते हैं। विशेषतः चौबीस घण्टे प्राणान्त परिश्रम करके भी—चोटीका पसीना एड़ी तक बहा कर भी—आजकल अनेक लोग अन्नवस्त्रका संग्रह करनेमें असमर्थ हो रहे हैं; ऐसी अवस्थामें सद्गुरुके मिल जाने पर भी वे अष्टांग-साधनके कठोर नियम-संयम और प्राणायामादि जैसे दैहिक तथा

मानसिक कठिन परिश्रम एवं अभ्यासके लिये सुदीर्घ समय व्यय करनेकी शक्ति नहीं रखते। इन सब असुविधाओंके कारण साधनमें किसीकी प्रवृत्ति होने पर भी, वह 'पक्के बिल्व फल पर कौएके चञ्चुपुटके आघात' की भाँति निष्फल हो जाता है। इन सब अभावों और बाधाओंको दूर करना ही इस ग्रन्थको छपानेका मेरा उद्देश्य है। मैंने संसाराश्रम परित्याग करके बहुत दिन तक वृथा भ्रमण और साधु-संन्यासियोंकी सेवा करनेके बाद, जगद्गुरु भूतभावन भवानी-पतिकी कृपासे सद्गुरु लाभ करके, उनकी दयासे लुप्त-प्राय गुप्त योग-साधनके सरल तथा सुख साध्य कौशल उपायादिकी शिक्षा प्राप्त की है और कई दिनों तक उन्हीं सब कौशलसे क्रियाओंका अनुष्ठान करके प्रत्यक्ष फल प्राप्त किया है। इसीलिये आज भारत-वासी साधक भ्रातृवृन्दके उपकारार्थ कृत-संकल्प होकर इस ग्रन्थका प्रकाशन कर रहा हूँ।

शास्त्र असीम हैं, ज्ञान असीम हैं और साधन-कौशल अनन्त प्रकारके हैं। मैंने जितने प्रकारके साधन-कौशल सीखे हैं, उन सबकी आलोचना और आन्दोलन करना व्यक्तिगत क्षमताके अधीन नहीं है, अधीन होने पर भी तो मुद्रित न हो सकनेसे कैसे जन-साधारणका उपकार किया जा सकता है? मेरी अवस्था तो "अद्य भक्ष्यो धनुर्गुणः" जैसी है, मुद्रित करनेके लिये धनकी आवश्यकता है। विशेषतः नेति, धौति, वस्ति, लोलिकी, कपाल-भाति, गजकारिणी आदि हठयोगाङ्ग साधन गृहत्यागी साधु-संन्यासियोंके लिये ही हैं। किन्तु जिन लोगोंको हा-अन्न, हा-अन्न करके नौकरीके द्वारा

जीविका निर्वाह करनेमें भी समयका अभाव रहता है, वे भला, साधन तथा नियम-पालनके लिये समय कहाँ से पा सकते हैं? अधिकन्तु हठ-योगादि करनेके योग्य शरीर भी आजकलके जमानेमें कम ही लोगोंका होता है। एक बात और भी है कि योग-साधनमें ऐसी बहुतसी क्रियायें विद्यमान हैं, जो केवल मुँह-जवानी कह कर या हाथ-पैरसे प्रत्यक्ष न दिखा कर योंही केवल लेखनीके द्वारा समझाई नहीं जा सकतीं। अतः अकारण उन सब गुह्य विषयोंको लिख कर इस पुस्तकका कलेवर बढ़ानेकी बहादुरी लेना, मेरा उद्देश्य नहीं है। फिर भी यदि किसीको ऐसे साधनमें प्रवृत्ति हो एवं यदि वे अनुग्रह करके इस क्षुद्र ग्रन्थकारके समीप आवें तो, परीक्षाके द्वारा उपयुक्त समझने पर यत्नके साथ सिखानेके लिये भी मैं तैयार हूँ।

कलिकालमें दुर्बल, स्वल्पायु और अन्न-संस्थानके लिये अनियमित परिश्रम करनेवाले मनुष्योंके लिये, योगेश्वर जगद्गुरु महादेवजीने सहज और सुख-साध्य लययोगका विधान किया है। प्राणायामादि प्रकृत योग नहीं हैं, योग-साधनके लिये विशेष अनुकूल और सहायता करनेवाले अवश्य हैं, लेकिन अनियम और वायुके व्यतिक्रमसे हिचकी, श्वास, खाँसी और चक्षु-कर्ण-मस्तककी पीड़ादि नाना प्रकारके रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं। इन्हीं सब बातोंको सोचकर कईएक सहजसाध्य योग-साधन पद्धतियाँ इस पुस्तकमें प्रकाशित की हैं, जिनसे साधारण व्यक्ति इनमेंसे किसी भी क्रियाका अनुष्ठान करने पर प्रत्यक्ष फल लाभ करेगा; लेकिन लिखे हुए नियम और उपदेशके अनुसार ही कार्य्य होना चाहिये। इनमें अपनी

बुद्धि एवं Principle लगानेसे फल लाभ नहीं होगा। किसी भी एक क्रियाका नियमित-रूपसे अभ्यास करने पर धीरे-धीरे शरीर स्वस्थ तथा नीरोग हो जायगा ; मनमें अपार आनन्दका उदय होकर शान्ति प्राप्त होगी एवं देहस्थित कुलकुण्डलिनी शक्ति चैतन्य होकर आत्माकी मुक्ति होगी।

यदि योग साधन करना हो तो देहतत्त्व और देहस्थित चक्रादि-को उत्तमरूपसे जान लेना चाहिये ; नहीं तो साधनसे कोई लाभ नहीं होगा। लेकिन उन सब बातोंका वर्णन भली-भाँति किया जाय तो एक प्रकाण्ड पुस्तक हो जाती है। साथ ही उसके लिये इतना अधिक समय और असंख्य गोलाकृति रजतखण्ड (रुपये) कहाँसे मिलेंगे ? फिर भी जितने प्रकारके साधन-कौशलोंका उल्लेख किया गया है, उन सब क्रियाओंका अनुष्ठान करनेवालोंके लिये जिन जिन बातोंका जानना ज़रूरी है, उनका वर्णन भली-भाँति यथास्थान कर दिया गया है। सर्वसाधारणके समझनेके लिये भाषाका ठीक-ठीक प्रयोग करनेकी चेष्टा भी की गई है ; तिस पर भी यदि किसीको कोई विषय समझमें न आवे, तो मेरे पास आने पर उसका संशय मिटाया जा सकता है।

स्वधर्म्म-निरत पाठकोंमेंसे कितने ही मन्त्रजपादि किया करते होंगे ; लेकिन मन्त्र-जप करके भी कोई सिद्धि नहीं पाता, इसका क्या कारण है ? यही कि मन्त्र-जप-रहस्य-साधन और जप-समर्पण-विधिके बिना मन्त्र-सिद्धि नहीं होती ; सुतरां जप-फल प्राप्त होना असम्भव हो जाता है। विधि-पूर्वक जप-रहस्यादि न

करने पर और मन्त्रके प्राणरूप मणिपुर-चक्रमें उनकी क्रियादि न करनेसे कभी मन्त्रका चैतन्य नहीं होता ; सुतरां प्राणहीन देहकी भाँति प्राणहीन मन्त्रका जप करनेसे कोई फल नहीं हो सकता। यह मेरी अपनी मनकी सृष्टि की हुई बात नहीं है। शास्त्रमें भी कहा है, कि :—

चैतन्यरहिता मन्त्राः प्रोक्तवर्णास्तु केवलाः।
फलं नैव प्रयच्छन्ति लक्षकोटिजपैरपि॥

तन्त्रसार।

चैतन्य रहित मन्त्र केवल उच्चारित वर्ण मात्र है—निरर्थक शब्दाडम्बर है। चैतन्य रहित मन्त्रका लक्ष-कोटि जप करने पर भी फल प्राप्त नहीं होता। तभी तो देखिये, केवल मालाझोला और झंडा उठा कर बाह्याडम्बर दिखाने वा बाह्य अनुष्ठान करनेवाले मन्त्र-जपका कोई फल नहीं पा सकते हैं। लेकिन ऐसे गुरु कितने हैं, जो दीक्षाके समय शिष्यको मन्त्र चैतन्यके उपायादिकी शिक्षा देते हैं? सम्भवतः स्वयं गुरुदेव ही उस विषयसे अनभिज्ञ होते हैं ; अतः बेचारा शिष्य गुरुके बतलाए हुए उसी नीरस शुष्क-मन्त्रका यथासाध्य जप करके भी पहले जिस अन्धकारमें था, उसीमें ही भटकता रहता है। उसके हृदय-क्षेत्र की अवस्था एक ही प्रकार की रहती है। आजकल इस श्रेणीके गुरुदेव कहते हैं कि "कलिकालमें मानवगण साधु और गुरुको नहीं मानते।" लेकिन, वे लोग इस बातको स्वीकार नहीं करते कि उनके ऐसा

कहनेका कारण उनकी अपनी ही त्रुटि है। * केवल दीक्षा देने और नियमित रूपसे प्रति वर्ष दक्षिणा लेकर कृतकृतार्थ करनेसे भक्ति कैसे उत्पन्न होगी ? विद्या-बुद्धि, आचार-व्यवहार, आहार-विहार, सांसारिकता या क्रिया कर्म्ममें गुरुदेवका शिष्यसे किसी प्रकारका भेद नहीं होता। यदि शिष्यका अज्ञानान्धकार दूर करके संसारके त्रितापरूप विषयोंका नाश करनेकी शक्ति स्वयं गुरुदेवमें ही नहीं हैं, तो उनके प्रति प्रीति, भक्ति, सम्मान होगा कहाँसे ? इन्हीं सब बातोंको सोचकर जप करनेवालोंके उपकारार्थ मन्त्र-चैतन्यका सहज और सुगम पथ मन्त्रकल्पमें लिखा है। साधकगण जप रहस्य समझ कर बताई हुई प्रणालीसे क्रियानुष्ठान करने पर अवश्य ही मन्त्र-चैतन्य करके जपमें भी सिद्धि लाभ करेंगे।

इस ग्रन्थका प्रतिपाद्य विषय मेरी ग्रन्थगत विद्या नहीं है। श्रीश्रीगुरुदेवकी कृपासे जिन-जिन क्रियाओंका अनुष्ठान करके मैंने सुफल लाभ किया है, उनके आदेशानुसार उन्हीं क्रियाओंमेंसे कईएक सहज और सुख-साध्य पद्धतियाँ इस ग्रन्थमें लिखी गई हैं। अब पाठकोंसे विशेष अनुरोध है, कि वे स्वयं शास्त्र अध्ययन करके या किसीके बाहरी आडम्बरमें फँस कर ही साधनमें प्रवृत्त न हो जायँ। क्योंकि, अनभिज्ञ व्यवसाइयोंके उपदेशानुसार क्रियानुष्ठान करनेसे

---

* मन्त्र-प्रदान करके विधि-पूर्वक मन्त्र चैतन्य कराकर प्रत्यक्ष फल दिखा सकनेसे मैं डंके की चोट कह सकता हूँ, कि घोर पाखण्डीके हृदयमें भी भक्तिका सञ्चार हो सकेगा।

कोई भी फल-लाभकी आशा नहीं कर सकता, बल्कि अनर्थका भागी अवश्य होता है अथवा श्वास-खाँसी आदि कठिन व्याधिसे पीड़ित होकर इसे जीवन-भरके लिये साधन-भजनकी आशा छोड़ देनी पड़ती एवं अकालमें ही जीवनसे भी हाथ धो लेना पड़ता है या जीवन-भरके लिये अपनी उत्पन्न की हुई रोग-यन्त्रणा भोगनी पड़ती है। इस ग्रन्थमें जो-जो योग-पद्धतियाँ लिखी गई हैं, वे सब सहज और सुखसाध्य हैं एवं सिद्ध-योगियोंसे अनुमोदित हैं। इनमेंसे किसी भी क्रियाका अनुष्ठान करने पर साधक नीरोग होकर तृप्ति लाभ कर सकेगा एवं दिन-दिन मुक्तिपथमें भी अग्रसर हो सकेगा। किन्तु जो लोग अज्ञान अन्धकाराच्छन्न पृथ्वी पर पूर्णज्ञान-प्रभाकी विमल आलोकरश्मिका लाभ करना चाहते हैं, उनके लिये अचञ्चल, अनन्त आलोकाधार सूर्य्यमण्डल मध्यवर्त्ती महा आलोकमय महा-पुरुषके समीप पहुँचनेके सिवा इस क्षुद्र पुस्तकके द्वारा उनकी महा-कांक्षाकी निवृत्ति होना असम्भव है।

प्रारम्भमें वायु-धारणके अभ्यासके समय आँख, कान, पक्ष-रास्थि और मस्तकके दर्दका अनुभव होना है, यहाँ तक कि श्वास कास रोगके लक्षण भी दिखाई पड़ते हैं। यद्यपि हठयोग प्रभृतिमें ऐसी रोगोत्पत्ति होनेकी सम्भावना रहती है सही, परन्तु इस ग्रन्थमें लिखे साधनोंमें ऐसी कोई आशंका नहीं है। तथापि स्वर-कल्पमें शरीर स्वस्थ, निरोग, दीर्घजीवी एवं वृद्धापेसे रहित तथा सुन्दर कान्तियुक्त बनानेका भी कौशल लिखा गया है। पाठकगण परीक्षा करके उसकी सत्यता उपलब्ध कर सकते हैं।

मनुष्य भूल-भ्रान्तिका दास है, तिस पर मेरी विद्या-बुद्धि तो बहुत ही कम है—ऐसा कहना भी असंगत न होगा। सदा-सर्वदा मेरे पास शिक्षित तथा अशिक्षित भ्रातृगण आते-जाते हैं, उनके साथ बात-चीत करते करते एवं प्रयागधाममें कुम्भमेलाके दर्शनार्थ जानेकी शीघ्रतामें पुस्तककी पाण्डुलिपी लिखी गई है; सुतरां भूलें रहना अवश्यम्भावी है। अतः मराल धर्म्मानुसरणकारी जापक तथा साधकगण दोषांश छोड़ कर स्वकार्य्यमें प्रवृत्त होंगे, तो उनको अपने काममें अवश्य सफलता मिलेगी एवं क्षुद्र ग्रन्थकार भी सुखी होगा।

आसाम प्रदेशके गारोहिलकी हाजं वस्तीके रहनेवाले मेरे परम भक्त अपत्य-तुल्य श्रीमान् सीताराम सरकार तथा श्रीमान् मदनमोहन-दासने तन-मन-धनसे जैसी सेवा की और मेरे साधनके कार्य्यमें जैसी आर्थिक सहायता की, उसका उल्लेख करने योग्य वाक्-विभव (शब्द-संग्रह) मेरे पास नहीं है। उनके उपकारका प्रत्युपकार करना मेरे अधीन नहीं है। इस परपिंड-भोजी (परान्न भोजन करनेवाले) भिखारीके पास आजकल केवल मात्र आशीर्वाद ही सम्बल (आधार) है; इसीसे काय-मन-वाक्यसे आशीर्वाद करता हूँ, कि विरूपाक्ष-वक्षो-विहारिणी दाक्षायणीकी कृपासे उक्त दोनों श्रीमान् स्वस्थ और कार्य्यक्षम शरीरमें दीर्घजीवी होकर वैषयिक तथा आध्यात्मिक उन्नतिके उच्च सोपान पर अधिष्ठित हों।

पातिलदह परगनाके तहसीलदार मेरे प्रियभक्त श्रीउमाचरण सरकार और तदीय पत्नी श्रीमती हेमलता दासीने सर्व प्रकारसे

इस ग्रन्थके प्रकाशनमें जिस प्रकार यत्न और सहायता की है, उसका उल्लेख करने योग्य भाषा मेरे पास नहीं है। वास्तवमें उनकी सहायता के बिना इस ग्रन्थका प्रकाशन असम्भव था।

इस पुस्तकके प्रकाशनमें बहुतसे शिक्षित महात्माओंकी ओरसे भी उत्साह और आर्थिक सहायता मिली है। उनमेंसे हरिपुरके प्रसिद्ध जमींदार आश्रित-प्रतिपालक, स्वधर्म्म-निरत, अकपट-हृदय और मेरे परममित्र प्रख्यातनामा श्रीयुत बाबू राय शारदा प्रसाद सिंहने प्रारम्भसे लेकर अन्ततक जिस प्रकारकी सहायता की और सहानुभूति दिखलाई—वह अवर्णनीय है। हरिपुर निवासी वकील उदार-हृदय बाबू ललित मोहन घोष बी॰ ए॰, बी॰ एल॰, हाइस्कूलके प्रधानाध्यापक, योगसाधन-रत बाबू अन्नदा प्रसाद वन्द्योपाध्याय एम॰ ए॰, संस्कृत शिक्षक मिष्टभाषी श्रीयुत अघोर नाथ भट्टाचार्य्य काव्यतीर्थ, पोस्ट मास्टर विनयी बाबू, महेन्द्र सेन प्रभृति शिक्षित महोदयोंने स्वतः ही यथेष्ट सहायता की है। कृतज्ञ चित्तसे सर्वमङ्गलाके निकट उनकी सर्वाङ्गीन मङ्गल कामना करता हूं।

विदा लेते समय पाठकोंसे यही सानुनय निवेदन है, कि इस क्षुद्र ग्रन्थमें जो कुछ अशुद्धियाँ रह गई हों, उन्हें छोड़कर साधन कार्य्यमें प्रवृत्त होनेसे ही मेरी सब आशाएँ पूरी होंगी तथा परिश्रम सफल होगा। मैं नाम, यश कुछ भी नहीं चाहता, आजकल इस संसारमें बुराइयोंकी कुछ कमी नहीं है; लेकिन उनकी ओर ध्यान देनेकी मुझे कोई आवश्यकता नहीं है। इस धर्म्म-विप्लवके समय

यदि एक भी साधक मेरी वर्णन की हुई क्रियाओंका अभ्यास करके सफलता प्राप्त कर सकेगा, तो मैं लेखनी धारण करना सार्थक समझूंगा एवं गृहान्न शून्य होकर भी प्रसन्न चित्तसे जीवनको धन्य समझूंगा। निवेदनमिति—

गारोहिल-योगाश्रम
१० वीं पौष, बड़ादिन
१३१२ बङ्गाब्द।

भक्त-पदार-विन्द भिक्षु—
दीन—निगमानन्द।

तृतीय संस्करण

बड़ी ही प्रसन्नताकी बात है कि इस पुस्तकके मूल बंगला संस्करणके जहाँ १० संस्करण हो गये हैं, वहाँ यह हिन्दीका भी तृतीय संस्करण हो रहा है। इस धर्म पुस्तकका इस प्रकारसे प्रचार होता देख, अत्यन्त हर्ष होता है।

इस पुस्तकके अनुवादक श्रीश्रीमत् ब्रह्मचारी गोपाल चैतन्यदेव 'पियूषपाणि' धन्यवादके पात्र हैं, जिन्होंने इस संस्करणका समुचित संशोधन कर दिया है।

इस पुस्तकका मुद्रण-व्यय भार—पहले दो संस्करणोंकी तरहसे ही दक्षिण बंगला सारस्वताश्रम (हाली शहर २४ परगना) ने ही वहन किया है।

झूलन पूर्णिमा

विनीत—
आत्मानन्द सरस्वती

वाणी आवाहन।

मरामरासुराराध्या वरदऽसि हरिप्रियेः।
मे गतिस्त्वत्पदाम्भोजं वाग्देवीं प्रणमाम्यहम् ॥

गीत

(भैरवी—एकताला)

कुरु करुणा जननी!
सरोजिनि श्वेत-सरोज-वासिनि !!
अमल-धवल-उज्ज्वल भाति,
श्रीमुख जड़ित-तड़ित-ज्योति,
सुकेश चूड़ शीष शोभित, फुल्लार-विन्द-लोचनी ॥
कर्ण शोभे कनक कुण्डल,
लाजत दामिनी द्युति झलमल,
राजत तामें मानिक मण्डल, गजमुक्ता मान-मोचनी;—
मृणाल लजावत चारु द्विभुज,
वीणा राजत युगल अम्बुज,
नखर निकर प्रभाकर कर, सकल दर्प-हारिणी ॥
चरण तरुण-अरुण किरण,
द्विजराज लाजि याचे शरण,
शुभ्र धवल हंस वाहन रूप त्रिभङ्ग धारिणी;—
कवि भये कालिदास,
वेदभागी वेदव्यास,
सोई कृपा करो प्रकाश, नलिन अन्तर-वासिनी ॥

प्रणमूं पदाम्बुज अम्बुज-निवासिनी,
सुरासुर नराराध्या, विद्या-विधायिनी,
मैं हीन दीन-सत्व,
क्या जानूं तेरा तत्त्व,
गीर्वाण गणेश जिसकी पावें नहीं सीमा !
मैं मतिमन्द अति क्या वरणूं महिमा ॥

सुनो, माते प्राण की उन्मादना आकुलता,
तुम बिन कहूँ किससे मेरी मनोव्यथा ?
विधिकी विचित्र विधि,
मैं न सकूं जिसे रोधि,
मम गति जो श्रीपति, उनके विधान में !
सौध-राजि त्यागि आज मटकूं श्मशान में।

चक्र-धुरी-सदृश है अदृष्ट नियत,
कर्म-सूत्र-फलसे है जो परिभ्रामित,
विधिका निर्बन्ध जोई,
निश्चय फलेगा सोई,
सुख दुःख तुल्य जानि नहिं मानूं खेद।
अन्तमें है सम गति नहिं कुछ भेद ॥

शान्ति-सुख नहीं है माँ, विश्वके विभव में,
प्रकृत-सुख है पाया, इस क्षण-लव में,
देह चिता भस्मधारी
माते! माते!! पुकारि,
नीरव निशामें सुना, अनाहत नाद।
मनमें प्रकट होता अमल आह्लाद॥

अन्त मिलें जिस विधि श्रीहरि-चरण,
पार्थिव पदार्थ से न मुझे प्रयोजन,
ख्याति, प्रतिपत्ति, आशा
प्रीति, प्रेम की पिपासा,
माया, मोह, दया, धर्म, किये हैं विसर्जन।
हृदय स्मशान-सम भीति के कारण॥

मरु सम शुष्क यह है मेरा जो हृदय,
आशांकुर का हो कैसे इसमें समुदय,
उदासीन धर्म नहीं
दुराशा अभ्युदय ही,
धैर्य बाँध रोकनेको, आशा नदी।
वेगयुक्त हृत्क्षेत्रे, वहे निरवधि॥

लुप्त प्राय गुप्त शास्त्र, का हो सु-प्रकाश,
यह चिरदिन से है, मेरी अभिलाष,
श्रीगुरु के कृपाबल,
सिद्ध योगियों के स्थल,
जो हैं योग-साधनाके सहज कौशल।
बहु दिन साधि जिन्हें किया है सफल॥

वह सब सुख-साध्य, साधन-पद्धति,
करूँ मैं प्रचार साध, सुनो, माँ, भारति,
किन्तु कौन गुण लहि,
लेखनी स्वकर गहि,
शिवोक्त-शास्त्र के विधान का करूँ प्रचार!
विद्या-बुद्धि-विवर्जित शंख मैं गवाँर!

फिर क्यों उपजे मन असम्भव आशा?
हिमाचल लांघने की पंगु की प्रयासा!
जंबुक और सीपी कैसे,
सिंह और नक्र नाशें?
तोभी होता हूँ क्यों मैं दुराशा का दास?
असम्भव मरुदेशे, पद्म का विकाश!

जिनके उपकार हेतु, आशा धारि मनमें,
साधन-पद्धति लिखूं, मोद भरि तनमें,
वे समस्त भ्रातृगण,
करेंगे पुस्तक पठन,
उपहास कर कोई पीटेगा तालियां भी !
कोई क्षुद्र व्यक्ति खूब देवेगा गालियां भी ॥

नहीं है पृथ्वीपे शेष, एक विन्दु अश्रुजल,
खल पिशाचों से है परिपूर्ण भूमण्डल,
किसकी हो अधोगति
न किसीकी इसमें क्षति,
हिंसक पाखण्डी जो हैं पर-श्री-कातर ।
पाप-परिपूर्ण सब भीतर-बाहर ॥

मदोन्मत्त स्फीत वक्ष फिरते हैं जगमें,
दुर्बल को देख निठुर रोंधते हैं पगमें,
देखूं यहाँ अविरत,
दुखी तप्त अवनत,
होंगे इस विश्व बीच, संख्या नहिं जिनकी !
मनोदुःखे मुह्यमान, आत्मवृत्ति उनकी ॥

निराशासे निपीड़ित होकर हे जननी !
पुकारूँ कातर भावे, माते, माधव-मोहिनी ॥
जिसके मुखकी ओर
करती हो कृपाकोर,
उसके लिये है फिर कौन-सी अगम्य बात !
साक्षी देते कालिदास कवि भारत-विख्यात ॥

तेरी ही कृपासे माता, महादस्यु रत्नाकर,
प्राप्त कर दिव्य-ज्ञान, बन गया कवीश्वर,
तभी तो करूँ पुकार
मानस में तू पधार
चरणमें सौंपि चित्त, लेखनी ले करमें।
उपहास का न भय, मुझे जग भरमें ॥

दीन-हीन पै दया करो हे गुणमयि माते।
कृपासिंधु नहिं घटै, बिन्दुमात्र जलपाते।
भारत गौरव रवि,
बहुतेरे महाकवि,
मनोभाव व्यक्त करने में थे असमर्थ।
तेरी ही कृपा से हुए कवि-श्रेष्ठ समर्थ ॥

इसी हेतु माँ भारति, लेता हूँ शरण तेरी,
अवशि होवेगी सभी कामना पूरण मेरी,
मनमें जो भाव धरे,
सुखसे प्रकट करे,
धैर्य्य-शिक्षा लूंगा माता, तेरे कृपाबल से।
उपेक्षा करूँगा सर्व वचन-कौशल से॥

दास को दो दिव्यज्ञान, हे अज्ञान-नाशिनी।
कुयश सुयशे दृढ़ बुद्धि दो प्रकाशिनी।
सुख दुःख समवृत्त,
कार्यमें रहूँ प्रवृत्त,
नित्य निरंजन भजि नित्यानन्द पाऊं।
जीवमात्र में सदैव ब्रह्मभाव ध्याऊं॥

और एक निवेदन माते तव चरण में,
विरह-विधुर मम आत्मीय स्वजन में,
दीजे दिव्य-ज्ञान दान,
सुपथ करो प्रदान,
हतभाग्य तरें जिससे पावें नहिं क्लेश!
आशा पूर्ण करो माता निवेदन शेष॥

सेवकाधम—
श्रीनलिनीकान्त।

ॐ जयगुरु

अवतरणिका !

ॐ ब्रह्मानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्त्तिं
द्वन्द्वातीतं गगन-सदृशं तत्त्वमस्यादि लक्ष्यम् ।
एकं नित्यं विमलममलं सर्वदा साक्षिभूतं
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामी ॥

परम-स्नेहमय सच्चिदानन्दस्वरूप भक्त-हृदय-विहारी श्रीश्रीगुरु-देवके तरुण-अरुण सदृश श्रीश्रीचरण-कमलोंमें भक्ति पुरस्सर प्रणतिपूर्वक आज मैं अत्यन्त आनन्दके साथ भारतीय सुधी भाइयोंके करकमलोंमें बङ्गला योगीगुरुका हिन्दी अनुवाद अर्पण कर रहा हूँ। आज मुझे परम आनन्द हो रहा है, कि जिनकी अहेतुकी कृपासे यह चराचर विश्व सृजित, पालित, वर्द्धित, सञ्जीवित एवं अन्तमें लय प्राप्त हो रहा है, उन्हींकी महत् अनुकम्पासे मैं हिन्दी भाषा-भाषी न होते हुए और विशेष अल्पज्ञ होने पर भी इस पुस्तकका अनुवाद कर सका हूँ।

जीवनके प्रारम्भमें जब मैंने इस कर्म्मक्षेत्रमें अवतरण किया, तब हिन्दीभाषा कैसे बोलते हैं, यह भी मैं नहीं जानता था। धीरे-धीरे नाना देश-देशान्तर घूमनेके बाद जब सन् १९२७ के अक्टूबरमें, मैं राजपूतानामें आया, तब हृदयके अन्दरसे मानों किसीके द्वारा यह

प्रेरणा हुई कि मेरे पूर्व-पुरुषों यानी हमारे आर्य्य-ऋषि-मुनियोंके निवास तथा साधन-भजनका स्थान इसी पुण्य-प्रदेशमें था। यदि मुझे अपने पूर्व-पुरुषोंकी समस्त साधनाका मूल-तत्त्व तथा आत्मज्ञान उपलब्ध करना पड़े, तो इस प्रदेशमें ही निवास कर यहाँकी भाषाका भी मुझे ज्ञान-प्राप्त करना होगा। इसी इच्छा-पूर्तिके लिये धीरे धीरे मैंने इस प्रदेशको अपना कार्य्यक्षेत्र बनाना आरम्भ कर दिया; तथा यहाँकी भाषाका भी मैं धीरे धीरे अभ्यास करने लगा।

कुछ समय पहले यद्यपि योगीगुरुका हिन्दी अनुवाद होकर पहला संस्करण भी निकल चुका था, तथापि उसमें कितनी ही अशुद्धियां रह गई थीं और अनुवादकने मूल-विषयका भी बहुतसा अंश छोड़कर अपने उद्देश्यको प्रकट किया था। अतः जब मैंने हिन्दी भाषाका कुछ ज्ञान-प्राप्त करके देखा, कि श्रीश्रीगुरुमहाराजके उद्देश्य, भाषा, भाव, किसीसे भी इसका लगाव नहीं है, तब मुझे बड़ा क्लेश हुआ और उसी दिन मैंने सङ्कल्प कर लिया, कि मैं स्वयं ही इसका पुनः अनुवाद करूँगा। यद्यपि मैं यह जानता था, कि योगीगुरुके भाषा, भाव और विषय जितने ऊंचे दर्जेके हैं; वैसे ही भाषा, भाव और विषय पूर्ण रूपसे रख कर मैं हिन्दी अनुवाद कर सकनेमें असमर्थ हूँ, तथापि जिनकी इच्छासे मेरे अन्तःकरणमें इस कार्य्यकी प्रेरणा हुई है, उनकी ही कृपासे मैं अज्ञ होनेपर भी इस अनुवाद को पूर्ण कर लूंगा। कहनेमें अत्युक्ति न होगी कि "योगीगुरु" के जैसी भाषा-शैली साधन-तत्त्वसे पूर्ण तथा आनन्द-प्रद धार्मिक पुस्तक

आजतक मेरे देखनेमें नहीं आई ; तिसपर भी उस भाव-भाषाको कायम रख कर अनुवाद करना कितना कठिन है, इसे केवल भुक्तभोगी अनुवादक ही समझ सकते हैं। सुधी पाठक जब इस ग्रन्थको पढ़ना आरम्भ करेंगे, तभी उन्हें पता लगेगा कि यह पुस्तक कितने गूढ़ तत्त्वशाली विषयोंसे पूर्ण है तथा किस प्रकार भाषाकी प्राञ्जलता, मधुरता, कोमलता, भावमयता, सौष्ठवता, उद्दीपनता, सजीवता एवं साधनमें प्रेरकताके लिये विशेष-रूपसे युक्त है।

आयुर्वेदमें जिस प्रकार 'मृत-सञ्जीवनी'का नाम सुनते ही रोगीके हृदयमें इस बातके लिये अतिशय उत्सुकता उत्पन्न हो जाती है, कि इसका व्यवहार करनेसे मैं अवश्य कष्टमुक्त हो जाऊंगा, वैसे ही पाप-ताप-क्लिष्ट, संसार-जर्जरित, मरुसम विषाद्-युक्त, भाग्यहीन मानवगण "योगीगुरु" पाठ करके सदा मंगलमय परमपिताको अपनानेके लिये उत्कण्ठित हो उठेंगे और उनके चित्तमें यह आकांक्षा दृढ़ हो जायगी, कि "मैं भी इस प्रकारकी साधना करके इष्ट-दर्शन अथवा आत्मज्ञान प्राप्त कर सकूंगा।"

बङ्गला भाषामें श्रीश्रीगुरु महाराजकी बनाई हुई नाना प्रकारकी साधनाकी प्रत्यक्ष फलप्रद पुस्तकें हैं ; उनमेंसे कई-एक पुस्तकोंके तो एकादश संस्करण तक हो चुके हैं तथा एक एक संस्करण पाँच-पाँच हजार तकके छपते हैं। योगीगुरुके बङ्गला संस्करणकी सातवीं बार तक लगभग १६००० हजार पुस्तकें बिक चुकी हैं और आठवां संस्करण यन्त्रस्थ है। हिन्दी भाषाके सुधी-साधक-वृन्दके लिये

धीरे धीरे श्रीश्रीगुरुमहाराजकी समस्त रचनाएँ अनुवाद करके प्रकाशित करनेका विचार है। किन्तु मैं तो "अद्य भक्ष्यो धनुर्गुणः" —भिखारी हूँ। अर्थाभावके कारण पुस्तकावली छपानेके लिये असमर्थ हूँ।

अनुवादमें अनेक स्थानों पर हिन्दी भाषामें मूल-बङ्गलाकी तरह भाव व्यक्त न हो सकनेसे मैंने मूल बङ्गला वाक्य रखकर कोष्टमें उसका हिन्दी शब्दार्थ लिख दिया है। इतने पर भी यदि कहीं किसी भाईको सन्देह उत्पन्न हो तो वे मेरी असमर्थताके लिये क्षमा करके मुझे सूचित करनेकी कृपा करेंगे, जिससे कि आगामी संस्करणमें उचित संशोधन किया जा सके।

त्रिभुवन त्राणकारी श्रीश्रीभगवान् रामचन्द्रके वंशधर राजपूतानान्तर्गत डूंगरपुर राज्यके लोकप्रिय प्रजा वत्सल हिज हाईनेस राए ए-रायन महाराजाधिराज महारावल श्रीश्रीमान् लक्ष्मण सिंहजी साहब बहादुर तथा उनकी परमकरुणामयी माता धर्म्मलक्ष्मी हर हाईनेस महारानी श्रीश्रीमती देवेन्द्र कुवँर देवी साहबा महोदया तथा उक्त पवित्र वंशके राजपूतानान्तर्गत वाँसवाड़ा राज्यके लोकप्रिय प्रजावत्सल हिज हाईनेस राए-ए-रायन महाराजाधिराज महारावल श्रीश्रीमान् पृथ्वी सिंहजी साहब बहादुर महोदयने विशेष कृपा-पूर्वक मुझे नाना प्रकारकी सहायता की है, जिसके लिए मैं विशेष कृतज्ञ हूँ। परममङ्गलमय सर्व-सिद्धि-दाता भक्तवाञ्छा-कल्पतरु श्रीश्रीसद्गुरु महाराजके तरुण-अरुण सदृश श्रीश्रीचरण कमलोंमें गिड़गिड़ाके

प्रार्थना करता हूँ, कि उक्त चिः श्रीश्रीमान्-द्वय तथा श्रीश्रीमती माजी साहबा ऐसे ही जन-हितकर कामोंमें सुप्रतिष्ठित रहकर परा-शान्तिके अधिकारी बनें।

जगत् प्रसिद्ध आर्य्य-कुल-कमल-दिवाकर महाराणा प्रताप सिंहजी के मेवाड़ राज्यके सुयोग्य मिनिष्टर सुकोमल-हृदय, धर्म्म-रञ्जन श्रीश्रीमान् बाबू प्रभाचन्द्र चट्टोपाध्याय महाशयने सर्वप्रथम इस प्रान्तमें जिस भावसे मुझे अपने बालक-वत् अपनाया है; उसे प्रकाश करने जैसी भाषा मेरे पास नहीं है; तथा मेरे परम सुहृद मध्यभारतान्तर्गत मालवा—आगरा निवासी श्रीमान् पंडित गोपीवल्लभजी उपाध्यायने स्वतः प्रवृत्त होकर इस पुस्तकके संशोधन तथा प्रूफ करेक्शनका भार ले लेनेके कारण ही, मैं इसे इतनी शीघ्रतासे आप सज्जनोंके कर-कमलोंमें रख सका हूँ। वे हिन्दी साहित्यके उच्चकोटिके लेखक तथा साप्ताहिक "सुदर्शन" (देहरादून) तथा मासिक "भ्रमर" (बरेली) आदि कई एक पत्र-पत्रिकाओंके योग्य सम्पादक रह चुके हैं। इस पुस्तकके लिये उन्होंने निःस्वार्थ परिश्रम किया है, एतदर्थ मैं उनके लिए मङ्गल-कामना करता हूँ। इसके अतिरिक्त अन्य जिन जिन भाइयोंने इस कार्य्यमें मुझे सहायता दी है, उन सबको मैं हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। परम-शान्तिदाता श्रीश्रीठाकुरके श्रीश्रीचरण कमलोंमें आकुल प्रार्थना करता हूँ, कि वे उन सब सज्जनोंको अपने अतुल स्नेहसे अपना लें तथा सुख-शान्ति प्रदान कर उनके जीवनको आनन्दमय बना देवें।

अन्तमें सुधी-साधक-वृन्दसे निवेदन है, कि वे भाषा-दोष तथा व्याकरण-गत भूल-भ्रान्तिको छोड़ केवल दिव्य-भावमें विभोर होकर ही इसका पाठ करें और अपने अपने जीवनमें सत्य-सनातन हिन्दू-धर्म्मकी साधना करके उन्हें उपलब्ध करते हुए परमानन्द अवस्थाको प्राप्त करें। जयगुरु!

सारस्वत मठ
झूलन पूर्णिमा
१९८८ वि० सं०।

श्रीश्रीगुरुचरणाश्रित—
श्रीब्रह्मचारी गोपाल।

सूची-पत्र ।

समर्पण	३	वाणी आवाहन	२०
ग्रन्थकारका निवेदन	७	अवतरणिका	२७
तृतीय संस्करण	१६		

प्रथम अंश ।

योग-कल्प ।

विषय	पृष्ठाङ्क	विषय	पृष्ठाङ्क
ग्रन्थकारका साधन-पद्धति-संग्रह	१	नवचक्र	५३
योगकी श्रेष्ठता	२३	प्रथम—मूलाधार-चक्र	५४
योग क्या है ?	३०	द्वितीय—स्वाधिष्ठान-चक्र	५६
शरीर-तत्त्व	३३	तृतीय—मणिपुर-चक्र	५७
नाड़ीकी बात	३६	चतुर्थ—अनाहत-चक्र	५८
वायुकी बात	४०	पञ्चम—विशुद्ध-चक्र	५६
दश वायुके गुण	४१	षष्ठ—आज्ञा-चक्र	६०
हंस तत्त्व	४४	सप्तम—ललना-चक्र	६१
प्रणव-तत्त्व	४६	अष्टम—गुरु-चक्र	६२
कुलकुण्डलिनी-तत्त्व	५०	नवम—सहस्रार	६३
		कामकला-तत्त्व	६५

विषय	पृष्ठाङ्क	विषय	पृष्ठाङ्क
मुख्य विषय	६६	प्राणायाम	७६
षोड़शाधार	६६	प्रत्याहार	८२
त्रिलक्ष्य	६७	धारणा	८३
व्योम पञ्चक	६७	ध्यान	८३
ग्रन्थि त्रय	६८	समाधि	८४
शक्ति त्रय	६८	चार प्रकारके योग	८६
योगतत्त्व	६६	मन्त्रयोग	८६
योगके आठ अङ्ग	७०	हठयोग	८७
यम	७१	राजयोग	८८
नियम	७४	लययोग	८८
आसन	७८	गुह्य विषय	६२

द्वितीय अंश।

साधन-कल्प।

विषय	पृष्ठाङ्क	विषय	पृष्ठाङ्क
साधकोंके प्रति उपदेश	६७	तत्त्व-विज्ञान	१४८
ऊर्ध्वरेता	११८	तत्त्व-लक्षण	१५०
विशेष नियम	१३५	तत्त्व-साधन	१५३
आसन साधन	१४४	नाड़ी-शोधन	१५६

विषय	पृष्ठाङ्क	विषय	पृष्ठाङ्क
मन स्थिर करनेका उपाय	१५८	आत्मज्योतिः दर्शन	१७८
त्राटक योग	१६०	इष्ट देवता दर्शन	१८६
कुण्डलिनी चैतन्यका कौशल	१६२	आत्म प्रतिविम्ब दर्शन	१६०
लययोग साधन	१६५	देवलोक दर्शन	१६१
शब्दशक्ति और नाद साधन	१६८	मुक्ति	१६६

तृतीय अंश।

मन्त्र-कल्प।

विषय	पृष्ठाङ्क	विषय	पृष्ठाङ्क
दीक्षा-प्रणाली	२१५	छिन्नादि दोष शान्ति	२३४
सद्गुरु	२२२	सेतु निर्णय	२३४
मन्त्र-तत्त्व	२२४	भूत-शुद्धि	२३५
मन्त्र जगाना	२२८	जपका कौशल	२३८
मन्त्र-शुद्धिके सात उपाय	२३०	मन्त्र सिद्धिका लक्षण	२४१
मन्त्र-सिद्धिका सहज उपाय	२३२	शय्या शुद्धि	२४२

चतुर्थ अंश ।

स्वर-कल्प ।

विषय	पृष्ठाङ्क
स्वरका स्वाभाविक नियम	२४७
बांई नाककी साँसका फल	२५१
दाहिनी नाककी साँसका फल	२५२
सुषम्णाके साँसका फल	२५२
रोगोत्पत्तिका पूर्वज्ञान और प्रतिकार	२५३
नाक बन्द करनेका नियम	२५५
साँस बदलनेका कौशल	२५६
वशीकरण	२५७
बिना दवाके रोगको आराम करना	२६०
वर्षफल निर्णय	२६६
यात्रा प्रकरण	२६७
गर्भाधान	२७०
कार्य सिद्धि करना	२७१
शत्रु वशीकरण	२७२
आग बुझानेका कौशल	२७३
रक्त शुद्ध करनेका कौशल	२७४
कई-एक आश्चर्य भरे संकेत	२७५
चिर-यौवन लाभका उपाय	२८१
दीर्घ-जीवन लाभका उपाय	२८४
पहले ही मृत्यु जान लेनेका उपाय	२९०
उपसंहार	२९८

परमहंस परिव्राजकाचार्य्य
श्रीश्रीमत् स्वामी निगमानन्द सरस्वती देव।

योगीगुरु

प्रथम अंश

योगकल्प

ग्रन्थकारका साधन-पद्धति संग्रह

नमः शिवाय शान्ताय कारणत्रय हेतवे।
निवेदयामि चात्मानं त्वं गतिः परमेश्वर ॥

भूतभावन भवानीपतिके भवभीतिभञ्जन, मक्तहृदिरञ्जन चरण-युगलका स्मरण एवं पदाङ्कका अनुसरण कर ग्रन्थारम्भ करता हूँ।

विश्वपिता विधाताके विश्वराज्यमें सर्वत्र एक ही नियम है, कि "चिरदिन समान नहीं बीतते"। आज जो सुधाधवलित प्रासादके मध्यमें सुखसे शयन कर चतुर्विध रसास्वादनसे रसनाकी तृप्ति करता है, कल वही वृक्षतलका आश्रय लेकर एक मुष्टि अन्नके लिये दूसरोंके दरवाज़े पर जा खड़ा होता है। आज जो पिता, पुत्रके जन्मोत्सवमें मुक्तहस्त होकर अजस्र धनव्यय करके अपनेको सौभाग्यवान् समझता है; कल वह उसी नयनानन्द-दायक पुत्रकी मृतदेह

छातीसे लगाकर श्मशानमें छिन्नकण्ठ कपोतकी भाँति फड़फड़ाने लगता है। आज जो विवाहवासरमें अवगुण्ठनवती बाल-वधूका चन्द्र-वदन देखते-देखते भावी सुखसे विभोर होकर आशाका हार पिरोता है; कल वह उसी प्राणसमा प्रियतमाको दूसरेकी प्रणयाकांक्षिणी समझकर प्राण छोड़नेको तैयार हो जाता है। आज जो पलङ्गपर प्यारे पतिके पास बैठ, प्रेमके लहरसे प्राण परितृप्त करती है, कल वही बिखरे केश एवं छिन्न-भिन्न मलिन-वेशधारी पगलीकी भाँति मृत पतिके पार्श्वमें गिरकर धूलिमें लोटती है। अन्य देशोंमें जब दूसरे लोग नंगे रह कर वृक्षकी खोह या पहाड़की गुफामें वास करके कषाय कन्द-मूल-फलोंसे क्षुधा-निवृत्ति किया करते थे, उस समय आर्य्यावर्त्तमें आर्य्यगण सरस्वतीके पुलिनपर निवास करके सुललित स्वरमें सामध्वनिसे दश-दिशाओंको गुञ्जयमान करते थे। समय पाकर मुसलमान-धर्म्मके अभ्युदयसे राज्यविप्लव उपस्थित होनेपर हिन्दुगण स्वाधीनताके साथ-साथ क्रमशः अपने विपुल ज्ञान-गरिमा, आर्य्यवीर्य्य, आचार-व्यव-हार और धर्म्मसे भी च्युत हो गये, भारत-गगन घोर अज्ञानके अन्ध-कारसे आच्छन्न हो गया। वीर्य्यैश्वर्य्यशाली आर्य्यगण अन्तमें सब विषयोंमें सर्वतोभावेन परमुखापेक्षी बन गये। समयके परिवर्त्तनसे मुसलमानी राज्यका अन्त और बृटिश आधिपत्यका विस्तार हुआ। पाश्चात्य शिक्षासे हिन्दुओंका मस्तिष्क बिगड़ा और वे स्वपथ भूल गये। जो हिन्दू-धर्म्म कितने ही युग-युगान्तरसे अपनी विमल स्निग्ध किरणोंको विकीर्ण करता आ रहा है, कितने ही अतीत कालसे जिस धर्म्मकी आलोचना, आन्दोलन और साधन-रहस्यका

उद्भेद चला आ रहा है, कितने ही वैज्ञानिकोंने, कितने ही दार्शनिकोंने जिसके सम्बन्धमें तर्क-वितर्क और वादानुवाद किया है, उसी सनातन हिन्दूधर्म्मके आश्रित हिन्दुगणको वर्त्तमान युगके सभ्य-शिक्षित पाश्चात्य-देशीय लोग तथा पाश्चात्य-शिक्षा-विकृत मस्तिष्क कितने ही भारतवासी—मूर्त्तिपूजक, जड़ोपासक एवं कुसंस्काराच्छन्न बता कर घृणा करते हैं। किन्तु हिन्दु-धर्म्मकी मूल-भित्ति अत्यन्त दृढ़ होनेके कारण ही वर्त्तमान युगमें राष्ट्रविप्लव और धर्म्मविप्लवके समय वह अशेष अत्याचार सहन करके भी जीवित रहा है।

किन्तु पहले ही मैं बता चुका हुँ, कि "चिरदिन समान नहीं बीतते"—स्रोत पलटा है। इस समय हिन्दुओंके हृदयमें ज्ञान, धर्म्म और स्वाधीनताकी लिप्सा जाग्रत हो उठी है। हिन्दुगण समझ चुके हैं, कि इस अति वैचित्र्यमय सृष्टि-राज्यकी सीमा कहाँ है ? हिन्दु-धर्म्म गभीर, सूक्ष्म, आध्यात्मिक-विज्ञान-सम्मत दार्शनिकतासे परिपूर्ण है। हिन्दूधर्म्मका निगूढ़ मर्म्म कुछ-कुछ समझ कर पाश्चात्य जड़-विज्ञान चकित बन जाता है। दिन-दिन हिन्दूधर्म्मकी जैसी उन्नति दिखाई देती है, उसीसे आशा होती है कि, थोड़े ही दिनोंमें इस धर्म्मकी अमल धवल चंद्रिकासे समग्र-देशके सर्व-मानव, सर्व-जाति, उद्भासित एवं प्रफुल्लित हो उठेंगे।

आजकल हिन्दू-सन्तान हिन्दूशास्त्र पर विश्वास करती और हिन्दूधर्म्मको मानती एवं हिन्दू मतसे उपासना करती है। स्कूल-कालेजके छात्रोंसे लेकर युवकों और प्रौढ़ोंतक अनेकोंकी ही साधन-भजनमें प्रवृत्ति है, किन्तु उपयुक्त उपदेष्टाके अभावसे कोई भी

व्यक्ति साधनके विषयमें प्रकृत पथ देख नहीं पाते। हमारे देशके प्रख्यात-नामा पण्डितगण साधनका जैसा कठिन उपाय बताते हैं, उसे देखकर साधनमें प्रवृत्त होना तो दूरकी बात है, उसे सुनकर ही इस आशाको जन्म-भरके लिये जलाञ्जलि दे देनी पड़ती है। वे धर्म्म-कर्म्मकी जैसी लम्बी चौड़ी तालिका प्रस्तुत करते हैं, आजीवन कष्टोपार्जित धन-व्यय करके भी उसे पूरा करना बहुतोंके लिये अत्यन्त कठिन है। धर्म्म करना हो तो स्त्री-पुत्रका परित्याग करना होगा, धन-रत्नको जलाञ्जलि देनी होगी, घरबार छोड़ना पड़ेगा, अनाहारसे देह शुष्क करनी पड़ेगी और स्वांग बनाकर वृक्ष-तलमें आश्रय लेकर शीत-वात सहन करना होगा, नहीं तो भगवान्‌की कृपा नहीं हो सकेगी! धर्म्ममें जो इतनी विड़म्बना उठानी पड़ती है, यह बड़े ही आश्चर्य्यकी बात है। मैं जानता हूँ कि सुख ही के लिये धर्म्माचरण है; शास्त्रमें भी इस बातका प्रमाण मिलता है;—

सुखं वाञ्छति सर्वो हि तच्च धर्म्म समुद्भवम्।
तस्माद्धर्म्मः सदा कार्य्यः सर्ववर्णैः प्रयत्नतः॥

दक्षसंहिता।

तभी देखिए, धर्म्माचरणका उद्देश्य ही सुख लाभ है। अनाहार और अर्थव्यय करके कायिक तथा मानसिक कष्ट उठाना अज्ञानताका परिचायक है। दुःखकी बात है, कि उपयुक्त उपदेष्टाके अभावसे ही घरमें प्रचुर अन्न रहते हुए भी हमें उपवास करके समय बिताना पड़ता है। हमारे शास्त्र असीम और साधन कौशल अनन्त हैं। हम वर्षभरमें महीनेमें केवल एक दिन शास्त्र-समूहको धूपमें

सुखानेके बाद गठरी बांधकर रख देते और सूखे मुंहसे दूसरेकी ओर दृष्टिपात करते हैं; किम्वा किसी विकृत साधनमें प्रवृत्त होकर विड़म्बना भोगते हैं, नहीं तो कलि-कालके कन्धेपर बोझ रखकर निश्चिन्त हो जाते हैं। पाठक! मैंने कैसी विड़म्बना भोगकर अन्तमें सर्व-मङ्गलमय, सत्यस्वरूप, सच्चिदानन्द सदाशिवके सदानुग्रहसे सद्गुरुको पाया था, यह आपको बताये बिना मैं प्रतिपाद्य विषयके वर्णनमें प्रवृत्त नहीं हो सकता। सुनिये—

मैं त्रयोविंश वर्षकी अवस्थामे प्रफुल्ल प्राणकी समस्त सुख-शान्ति आशा-भरोसा, उद्यम और अध्यवसायको मादोंसे भरे भैरवनद तीरस्थ कदम्बके नीचे भस्मीभूत करते हुए स्मृतिकी ज्वलन्त चिन्ता-चिता छातीपर रख घरसे बाहर निकला था। बादमें कितने ही नगर, गांव और पुरोंमें परिभ्रमण करके सुचारु-कारु-कार्य्य खचित, सुधाधवलित और सदृश्य सौधराजीका निरीक्षण किया, किन्तु प्राणकी आग न बुझी; कितने ही नद, नदी ह्रदादिका उत्ताल-तरङ्ग-समाकुल और हृदय-कँपानेवाला कल-कल नाद कानोंमें पड़ा, किन्तु कराल-कालकी दंष्ट्राजनित कातरता न घटी। कितने ही पर्वत, कितनी ही उपत्यका अधित्यकाओंका आरोहण अवरोहण करके विश्वपिता विधाताकी विश्वसृष्टिके कौशलका विचित्र व्यापार अवलोकन किया, किन्तु जीवनकी ज्वाला ठण्ढी न पड़ी। कितने ही श्वापद-संकुल-वन-भूमिमें अपूर्व प्रकृति-पद्धति और वनकुसुमके सुदृश्य एवं सुन्दर सुखमाका सन्दर्शन किया, किन्तु अन्तरकी ज्वाला अन्तर्हित न हुई। बहुत दिन पीछे आद्या, ब्रह्मा-विष्णु-शिवाराध्या, विन्ध्याद्रि-

निलया, महामायाकी कृपासे सावित्री पहाड़पर (पुष्करमें) साधकाग्रगण्य परमहंस श्रीमत् सच्चिदानन्द सरस्वतीके साथ साक्षात् सन्दर्शन संघटित हुआ। परमज्ञानी परमहंसदेवके उपदेशसे जीवका जन्म-जन्मान्तर रहस्य, गतागति, कर्म्म-फल-भोग और मायादि-निगमका निगूढ़-तत्त्व अवगत होनेपर मायाका मोह छूट गया। पार्थिव पदार्थकी असारता समझ पड़ी। हृदय-निकुञ्जमें कोकिलाने पहली तान छोड़ी,—क्या ही एक अभूतपूर्व आनन्दमें चित्त डूब गया। मैंने मन ही मन स्थिर संकल्प किया,—"मर्त्य जगत्में फिर मदन-मरणका अभिनय करते न घूमेंगे। हम किसके हैं? कौन हमारा है? वृथा रोनेका झगड़ा क्यों? अकेले आये हैं; अकेले जायँगे! तब लोभमें पड़ क्यों अशान्तिकी ज्वालामें जलें!" उसी क्षण हृदयके निगूढ़तम-प्रदेशसे शास्त्रका यह वाक्य फूट निकला,—

पिता कस्य कस्य माता कस्य भ्राता सहोदराः।
काया प्राणेन सम्बन्धः का कस्य परिवेदना॥

माया मोहका आवरण बहुत-सा दूर हट गया, किन्तु प्राणमें एक प्रबल पिपासा जाग उठी; मैंने स्थिर कर लिया, कि किसी भी एक साधक सम्प्रदायमें सम्मिलित होकर एक सुख साध्य साधनका अनुष्ठान करके लीलामयकी विचित्र लीलाका मधुर स्वाद आस्वादन करते करते जीवनके शेष दिन काट डालूंगा। यह सोचकर मैं किसी सिद्ध महापुरुषके अनुसन्धानमें प्रवृत्त हुआ। बहुतसे साधु संन्यासियोंका अनुसरण किया। किसीने धूनीकी राखको चिनी बनाना बताया, किसीने गर्म तेलमें हाथ डालनेका कौशल दिखाया,

किसीने कपड़ेमें आग बांधनेकी पन्था प्रदर्शन की, किन्तु मेरे प्राणकी प्रबल पिपासा न मिटी। एक ख्यात-नामा तान्त्रिक साधकका संवाद पाकर मैं उनके पास जा पहुँचा और चेला बन नौकरकी तरह सेवा करने लगा। कुछ दिन पीछे उन्होंने एक अस्वाभाविक वस्तु लाने का आदेश दिया। "शनि और मंगलकी वक्राहत गर्भवती चण्डाल रमणीके उदरस्थ मृत सन्तानपर आसन लगाकर मन्त्र न जपे तो, तन्त्रोक्त साधनामें सिद्धिलाभ होना अति कठिन है।" मैं यह बात सुनकर ही उनके पाससे चल दिया। जो योगी नामसे परिचित हैं, उन्होंने नेती, धौती प्रभृति ऐसी कठिन क्रियायोंके अनुष्ठान करनेका उपदेश दिया कि हमारे वंशमें कोई भी उनका अभ्यास न कर सकता। वैरागी बाबाजियोंमें से एकने कहा,—"बिल्व-फल जैसा मस्तकका सुदृश्य बना कर खूब लम्बी चोटी रखो और गलेकी मालामें पीतलके दाने डालकर काठकी मालासे गुरुदत्त मन्त्रको जपो—नियमित रूपसे हरिवासर (भजनगान) और प्रत्यह किञ्चित् गोपीमृत्तिका गात्रमें न लगाने पर गोपीवल्लभ कृपा न करेंगे।" फिर एक आधुनिक सम्प्रदायके वैरागीने शास्त्रका कितना ही सूक्ष्मांश निकाला और अपने अनुकूल कदर्थ बनाकर बताया,—"सिवाय शक्तिके मुक्तिका और कोई भी दूसरा उपाय नहीं हैं।" उन्होंने दादी की अवस्थावाली एक माता भी बनानेकी व्यवस्था बताई। इस हेतुवादसे श्रीश्रीवृन्दावनके राधाकुण्डमें रहनेवाले परोपकार-परायण एक बाबाजी अपनी अनाथा कन्याको निःस्वार्थ भावसे दान करके मेरा मुक्तिका मार्ग खोलने पर भी तैयार हो गये; किन्तु मैं बड़ा अकृतज्ञ

हूँ! नहीं तो क्या ऐसे उदार-हृदय निःस्वार्थ परायण और परोपकारी व्यक्तिकी प्रार्थना न सुनकर भाग खड़ा होता? पञ्जाब-प्रदेशमें रहनेवाले अमृतसरके उदासी सम्प्रदायने उपदेश दिया,—"यज्ञोपवीत आदि छोड़कर छत्तीस जातिका अन्न खाते हुए घूमनेसे ही ब्रह्मभाव जाग्रत होगा।" संन्यासियोंने अखण्ड विभूति-लेपन, सुदीर्घ जटा-जूट धारण, चिमटेका ग्रहण और त्वरितानन्दसे दमका कौशल सिखाया। नागा सम्प्रदायने नंगे होकर कमरमें लोहेकी जंजीर बांधने एवं अन्नादि परित्याग करके फल-मूल खानेकी व्यवस्था दी। किन्तु सावित्री पहाड़के पूज्यपाद परमहंसदेवने पहले ही मुझे कुछ पक्का कर दिया था, इसीसे इन सब फक्कड़ोंकी कोरी बातोंपर मन न मुड़ा। इतनेपर भी भग्नोत्साह न होकर जगत्गुरु योगेश्वरके चरणका स्मरण करके अपनी कार्य्यसिद्धिके लिये मैं फिर घूमने लगा।

पश्चिम प्रदेशमें कुछ दिन भ्रमण करके मैं कामाख्या मांके चरणोंके दर्शनाभिलाषसे कई साधु-संन्यासियोंके साथ आसाम विभागमें गया। आसाम पहुँचनेपर परशुरामतीर्थ देखनेको मन चाहा। गौहाटीसे जहाज़पर बैठकर डिबरूगढ़ और डिबरूगढ़से वाष्पीय शकटारोहण कर सदिया जा उतरा। सदियासे कोई २०।२५ साधु-संन्यासियोंके साथ दुर्गम और श्वापद-संकुल वनभूमि एवं छोटे-छोटे पहाड़ी टीले लांघनेपर बड़े कष्टसे परशुराम तीर्थपर पहुँचा। तीर्थ, नयन-मन-प्राण प्रफुल्लप्रद स्वभाव-सौन्दर्यसे परिपूर्ण है! शास्त्रोंमें लिखा है, कि भार्गवने सब तीर्थोंमें घूमनेके बाद इसी ब्रह्म-

कुण्डमें अवगाहन करके मातृहत्या-जनित महापातकसे छुटकारा पाया था; एवं इसी कुण्डके प्रभावसे हाथमें लगा परशु भी निकल गया था। उसी दिनसे इस स्थानका नाम "परशुराम तीर्थ" पड़ गया है। इस ब्रह्मकुण्डसे ही ब्रह्मपुत्र नद निकला है, किन्तु आजकल ब्रह्मकुण्डसे उक्त नदका कोई लगाव नहीं। ब्रह्मकुण्डपर पहुँचकर मैंने भी सबकी तरह स्नान-पूजा आदि करके परिश्रम सार्थक किया और जीवनको धन्य समझा!

जिस दिन ब्रह्मकुण्ड पहुँचा, ठीक उसके दो दिन बाद मैं प्रबल ज्वर एवं आमाशय रोगसे आक्रान्त हो गया। राहमें कई दिनके अनियमित परिश्रमसे मैं पहलेसे ही कातर हो गया था। इसके ऊपर ज्वर और आमाशयसे चार पांच दिनमें ही उठने बैठनेकी ताकत जाती रही। साथके संन्यासिगण लौटनेके लिये घबड़ा उठे; मैं बड़े सोच-विचारमें पड़ गया; क्योंकि उस समय मेरे शरीरमें एक पैर भी चलनेकी ताकत नहीं थी, तब कैसे उस दुर्गम वनभूमि और पर्वतश्रेणीको लांघता? अतः मैंने संन्यासियोंसे दो चार दिन राह देखनेके लिये हाथ जोड़कर अनुनय विनय किया; किन्तु कुछ भी फल नहीं निकला। वे एक रातको मुझसे छिपकर और साधुजनोचित सहृदयता दिखाते हुए चुपकेसे चलते बने! फलतः मुझे अकेले उस जन-मानवशून्य पार्वत्य प्रदेशमें विषम विपद झेलनी पड़ी। पास ही असभ्य पहाड़ी लोगोंका एक छोटा-सा गाव था। मैंने निरुपाय हो उनसे गिड़गिड़ाकर रहनेको जगह मांगी। वे लोग साधु ब्राह्मणोंको नहीं मानते; किन्तु मेरी नई अवस्था और कातर शरीर देखकर

या दूसरे किसी कारणसे हो, उन्होंने सादर जगह दे दी। नया देश, नये, लोग और नई भाषा थी, इसीसे पहले-पहल जड़की तरह रहनेमें बड़ा कष्ट हुआ, किन्तु दो तीन ही दिनमें मैंने उनकी भाषा सीख ली और धीरे-धीरे उनसे मेल-जोल बढ़ गया। वे नौकरकी तरह मेरी सेवा करने लगे। मैं उनके सद्व्यवहारसे मुग्ध हो गया। आशातीत यत्न और सेवासुश्रुषा पाकर भी पूरे तौरसे स्वस्थ और सबल होनेमें एक मासके कुछ अधिक समय बीत गया। मैं बंगाल वापस पहुँचनेकी आशासे ब्रह्मकुण्डपर गया; किन्तु वहां जाकर सुना, कि "आगामी कार्तिक मासके पहले सदिया जानेके लिये साथी न मिलेगा।" उस श्वापद-संकुल वनभूमि को अकेले पार करना किसीके वशकी बात नहीं। सुतरां भग्नोत्साह होकर फिर मैं पहले आश्रय देनेवालेका शरणापन्न बना। वे खुशीसे छः सात महीनेके लिये जगह देनेपर राज़ी हो गये। कहना वृथा है, कि यह समग्र स्थान भारतवर्षमें तो है, किन्तु वृटिश शासनके अधीन नहीं है।

सर्वनियन्ता विश्वपिता विधाताके चरणोंका भरोसा रख, "जब जैसा—तब तैसा" सोचकर इन सब अशिक्षित असभ्योंके साथ एक प्रकारका सुख स्वच्छन्दतासे समय काटने लगा। उनके उदार स्वभाव, सरल-प्राण, सत्यनिष्ठा, परोपकार, सहानुभूति आतिथेयिता प्रभृति जो अनेक सद्गुण देखनेमें आये, वर्त्तमान युगमें शिक्षित और सभ्य-ताभिमानी भारतवासियोंके बीच वे कहीं भी नहीं दिखाई देंगे। किसी भी देश और किसी भी जातिमें ऐसी भद्रता और मनुष्यत्व

इस दुर्दिनमें देखनेको न मिलेगा। इन्हें हम असभ्य और अशिक्षित बताकर घृणा करते हैं, किन्तु मैं मुक्त-कण्ठसे कहता हूँ, कि यदि आप प्रकृत मनुष्यत्व इस मर्त्य जगत्में कहीं देखना चाहते हैं, तो सिवाय इन असभ्योंके वह और कहीं न पाइयेगा। फिर यदि हम मनुष्य समझे जावें, तो इन्हें देवता मानना पड़ेगा। हाय! क्या ही बुरे समयमें हम लोगोंने सभ्यताकी शिक्षा पाई है। किसी सभ्य शिक्षित बाबूके घर दास-दासी और कुत्ते-बिल्ली अन्न खाकर समाप्त नहीं कर सकते; किन्तु वही बाबू देश या ग्रामके निरन्न व्यक्तिको सहायता देना तो दूरकी बात है, उनके भाई जब घरके पास ही रह कर, सारा दिन भूखे मरते हों और अन्न संग्रह करनेमें असमर्थ हों, यहां तक कि अन्त समयमें भूखे मुंह आहें मरते हों; तब भी क्या वे उस ओर दृष्टि डालते हैं? क्षुधातुर अतिथिको एक मुट्ठी अन्न देना हम अपव्यय समझते हैं; विपदापन्न और निराश्रय पथिकको एक रातके लिये जगह देनेमें हम हिचकते हैं; इस पर भी यदि हम सभ्य शिक्षित और मनुष्य हैं तो फिर अभद्र, पाखण्डी और पिशाच किसे कहेंगे? कुरता धोती पहनने और घड़ी छड़ी डाटकर गाड़ीपर बैठनेसे कोई सभ्य नहीं हो जाता। सभा करके दो चार अंगरेजी बातें बघारनेसे भी कोई शिक्षित नहीं कहलाता। हाय! किस अशुभ समयमें भारतमें पाश्चात्य सभ्यता घुसी थी, कि जो हम प्रकृत मनुष्यत्व खोकर पशुसे भी अधम बन गये। यही कारण है, कि अपनी अवस्था आप ही न समझकर शिक्षा और सभ्यताके आभिमानमें हम हिताहित ज्ञान-शून्य हो गये। मैंने इन असभ्यों और अशिक्षितों

के बीच जिस भद्रता और मनुष्यत्वको पाया है, मालूम होता है, कि इस जीवनमें फिर उसकी सुध बिसार न सकूंगा। जगन्माता जगदम्बासे गिड़गिड़ाकर प्रार्थना करता हूँ कि हमारे हिन्दुस्थानी भाईयोंके घर-घरमें ऐसी ही असभ्यता प्रतिष्ठित हो जाय।

एक जगह बहुत दिन रहनेके कारण धीरे-धीरे सर्वसाधारणसे जान पहचान बढ़ गई। आस पासवाले दूसरे गांवोंके लोग भी मेरे यहाँ आने जाने लगे। मैं भी अनेक दिनोंतक बराबर एक ही जगह रहनेके कारण कुछ कष्ट बोध होनेसे, नई नई बस्तियोंमें परिभ्रमण करने लगा। इसी तरह ब्रह्मकुण्ड से कोई बीस कोस उत्तर जा पहुँचा। इस जगह समतल भूमि नहीं, केवल स्तर-स्तरमें पहाड़ोंकी कतार लगी है। पहाड़के पाद देशमें आठदश घरका एक एक छोटा गांव बसा है। मैं प्रतिदिन खाता, सोता और किसी दिन हिम्मत बाँधकर पहाड़पर प्रकृतिका सौन्दर्य देखने चला जाता। एक दिन तीसरे पहर इसी तरह मैं घूमने निकला। उस समय वर्षाकाल था, गहरी वृष्टिकी आशङ्कासे मैंने पैबन्द लगा हुआ एक टूटा छाता मांग लिया और कितने ही जङ्गल तथा पहाड़ोंका अतिक्रम करके एक नई जगह जा पहुँचा। वह स्थान पर्वतका एक एकान्त और सौन्दर्यमय प्रदेश था। वहाँ जन-मानवकी गन्ध तक नहीं थी। वहाँ केवल चारों ओर पहाड़ ही पहाड़, पहाड़की गोदमें झरने, झरनोंकी गोदमें हरी-भरी-नीलिमामय वनभूमि, वनभूमिकी गोदमें श्वेत, पीत और लोहित (लाल) कुसुमोंके गुच्छे खिले हुए थे एवं कुसुमोंकी गोदमें सुगन्ध और शोभा भरी हुई थी। नयन और मनको आनन्द

देनेवाले उस स्थानकी शोभा देखकर अनेक क्षण भ्रमण करते हुए अन्तमें थक जानेसे मैं वहाँ बैठ गया और बैठे बैठे स्रष्टाका अपूर्व सृष्टि-रचना-कौशल एवं प्रकृतिकी विचित्र गति-विधि पर विचार करने लगा। धीरे धीरे नदीकी तरङ्गोंकी तरह एक एक कर कितने ही प्रकारकी चिन्ताएं मेरे मनमें उठने लगीं; कितने ही देशोंकी बातें, कितने ही लोगोंकी कथाएँ; उनके आचार-व्यवहार, प्रेम-प्रीति, मेल-जोल, रहन-सहन एवं अन्तमें अपनी जन्मभूमिकी बातें स्मरण हो आईं। वही लड़कपन, पिता-माता, उनके प्यार दुलारकी बात, भाई बहनका प्यार, आत्मीय-स्वजनोंका स्नेह, बाल्य-बन्धुओंका सरल एवं प्राणोपम सच्चा प्यार, प्रणयिनीकी हृदयको मस्त बनानेवाली मधुर वाणी—इन सब बातोंका स्मरण आते ही मनमें एकदम बड़ी खलबली मच गई। हृदयका दृढ़ सङ्कल्प टूट गया, छाती धड़कने लगी, आंखसे चिनगारी उठी, मुहूर्त्त मात्रमें परमहंसदेवके उपदेश-वाक्य तृणकी तरह उस स्मृतिके प्रबल स्रोतमें न जाने कहाँ बह गये—दर्शन, विज्ञान, गीता, पुराणादिका शास्त्रज्ञान रसातलमें पहुँच गया—यहाँ तक कि अन्तको मैं आत्मविस्मृत हो गया।

नहीं जानता, उस हालतमें मैं कितनी देरतक रहा। किन्तु जब फिर पूर्वज्ञान (होश) आया, तब मैंने देखा, कि भगवान् मरीचिमाली सूर्य्यदेव अपनी मयूखमालाको उपसंहृत कर अस्ताचलके शिखरपर आरोहण कर रहे हैं। सन्ध्या देवी नई बालिका-वधूकी भाँति अन्धेरे के घूंघटसे अपना चन्द्र-वदन आवृत्त करती दिखाई दी। पहलेसे ही पक्षिगणने अपने अपने घोसलोंमें आश्रय ले लिया था, कहीं कहीं दो

एक पक्षी डालियोंपर बैठकर सुललित स्वरसे कर्णकुहरमें पीयूषधारा निचोड़ रहे थे। महामायाके माया-मोहका प्रभाव देख कर मैं आश्चर्य्य-चकित बन गया। विचार किया कि—"मैं जो था, वही हूँ। एक ही लहरकी चोटसे जब हृदयका समस्त सङ्कल्प ढीला पड़ गया, तब शास्त्रादिके ज्ञानका अभिमान वृथा है।" जो हो, अब अधिक सोचनेका समय कहाँ है? इसी-क्षण गांवको लौटना होगा, अतः मैंने भय-भीत चित्तसे चलना आरम्भ किया। कुछ देर चलने पर मालूम हुआ, कि मैं मार्ग भूल कर बेराह हो गया हूँ। उस समय वनमें घोर अन्धेरा छा गया था। प्राणके भयसे घबड़ाकर मैं बाहर निकलनेके लिये तरह तरहकी कोशिशें करने लगा, लेकिन समस्त यत्न और परिश्रम व्यर्थ गया। जिस ओर जाता केवल असीम जङ्गल और दुर्भेद्य अन्धेरा ही देख पड़ता था। हताश हो कर मैं एक स्थान पर बैठ गया। शरीरसे पसीना बहने लगा। अब उपाय ही क्या है?—उस निविड़ अंधेरेमें दुर्भेद्य वनभूमि अतिक्रमण करना मेरी पहुँचके बाहर था। मुझे यह भी बिलकुल पता नहीं था, कि पहाड़की किस बगलमें गांव है। ऐसी दशामें अनुमान लगाकर गांवकी तलाश करना भी निरर्थक था; इतना ही नहीं, बल्कि उस तरह निरर्थक घूमनेसे तो कहीं शेर भालूके पैने दांतोंकी चोटसे भव-लीला संवरण करने तककी सम्भावना थी; —अथवा जङ्गली हाथियोंके पैर तले दब जानेका संदेह था। इसीलिए मैंने सोचा, अकारण गांव ढूंढ़नेकी तकलीफ क्यों उठाऊँ? अन्तको मैंने हर हालतमें उसी जगह रहनेकी ठहराई—जो होना है, हो जायगा।

विपद्-चिन्ता भयका कारण है, किन्तु विपदमें फँस जानेसे आप ही आप हिम्मत पैदा हो जाती है। अतः अकेले ही उस भयावह वन-भूमिमें बैठकर मैं प्रतिक्षण मृत्युकी प्रतीक्षा करने लगा। कभी मनमें आता कि, कराल-वदन विस्तारकर शिकारी हिंस्र जन्तु मुझे निगलने आ रहा है। फिर कभी मनमें आता कि, भीमदर्शन भूत, प्रेत और पिशाचगण विकट दांत निकालकर अट्टहास्यसे वनभूमिको हिला रहे हैं। मैं प्रतिमुहूर्त्तमें मृत्यु-यन्त्रणा भोगने लगा। मैंने मनमें विचार किया कि ऐसी यन्त्रणा-भोगनेकी अपेक्षा तो मैं मर जाता तो भी अच्छा होता। जो हो किसी न किसी तरह इसी सोच विचारमें समय कट गया। अन्तमें कुछ हिम्मत बाँधी और नाना प्रकारसे मैं मनको दृढ़ करने लगा। उसी समय शास्त्र-कारोंका यह मधुर उपदेश स्मरण हो आया।—

मृत्युर्जन्मवतां वीर देहेन सह जायते।
अद्य वाब्द शतान्ते वा मृत्युर्वै प्राणिनां ध्रुवः॥

श्रीमद्भागवत् १०।१।२६

जब एक दिन मृत्यु निश्चित ही है, तब उस मृत्युके लिये इतना घबड़ाना किस कामका?

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च।
तस्मादपरिहार्य्येऽर्थे नत्वं शोचितुमर्हसि॥

गीता २ य अ० २७ श्लोक।

पूजनीय परमहंस-देवका वह प्राणस्पर्शी वाक्य भी स्मरण हो आया,—

"नासौ न तव न तस्य त्वं, वृथा का परिवेदना।"

इस प्रकार आपही आप मृत्युका वह भय अनेकांशसे अन्तरसे अन्तर्हित हो गया। किन्तु निश्चेष्ट होकर उस तरह बैठे रहना नितान्त कायरका लक्षण था। अलबत्ता वृक्षपर चढ़ जानेसे शिकारी हिंस्र प्राणियोंके पंजेसे बचाव अवश्य हो सकता था; लेकिन वृक्षपर चढ़नेका उपाय क्या है? मैं तो वृक्षपर चढ़नेमें सम्पूर्णतः अक्षम था। पल्लीग्राममें जन्म होनेपर भी बचपनमें वृक्षारोहण की शिक्षा मुझे नहीं मिली थी, तथापि मैं चेष्टा करने लगा। पास ही एक बड़े पहाड़ी वृक्षकी शाखा प्रायः जमीनसे लगी हुई लटक रही थी। थोड़ी ही कोशिशसे मैं उस शाखा पर चढ़ गया और धीरे धीरे काँपते हाथों उसके सहारे मूलतक जा पहुँचा। वहाँ जाते ही मैंने एक अदृष्टपूर्व आश्चर्य्य-जनक गह्वर देखा। वह गह्वर अनोखा था, जैसा कभी किसीने न देखा न सुना हो। जहाँ वह शाखा पूरी हुई थी, ठीक उसीकी बगल तनेके भीतर एक गहरा गह्वर था। विशेष सावधानीके साथ देखनेसे साफ मालूम हुआ कि गड़हेके भीतर मिट्टी भरी हुई है और केवल एक मनुष्य आरामसे उठ-बैठ सके, इतनी जगह उसमें है। मैंने हिम्मत बांध कर धीरे धीरे खोहमें प्रवेश किया और डरका कोई कारण न देख मैं नीचे बैठ गया एवं छाता तान कर मैंने खोहका मुंह ढांप दिया। इसके बाद कुछ निश्चिन्त होकर मैंने उस अपार-करुणा-निलय जगत्पिता जगदीश्वरको धन्यवाद दिया एवं आँखें मून्द कर इष्टमन्त्र को जपना आरम्भ कर दिया। कितना ही समय बीत गया, लेकिन

कालरात्रिने मानो जाना ही न चाहा। बहुत देर बाद प्रभातके लक्षण देख पड़े; वन्य कुक्कुट एवं अन्यान्य दो एक पक्षियोंने जागरणका संदेश सुनाया। हृदय प्रफुल्लित हुआ और इस यात्रामें बच गया सोचकर मन ही मन मैं भगवान्‌के प्रति कृतज्ञता दिखाने लगा। रातभर जगनेसे और मरनेकी चिन्ताके कारण मैं बहुत घबड़ा गया था। अतः अब निश्चिन्त होने एवं उषःकालकी मन्द-मन्द सुशीतल समीरणके शरीरमें लगनेसे नींदका बड़ा जोर बँधा। फलतः उसी तरह बैठे-बैठे वृक्षके सहारे मैं सो गया।

नींद टूटने पर देखा कि वनभूमि सूर्य किरणों से चमक उठी है। आश्चर्यान्वित हो मैंने छाता बन्द करके डरते डरते शिर उठाकर देखा कि—मैं जिस वृक्षपर अधिष्ठित हूँ, ठीक उसीके नीचे सूखे पत्तोंमें अग्नि प्रज्ज्वलित करके एक मनुष्य बैठा हुआ है। रात्रिके अन्तमें सहसा ऐसे निविड़ जङ्गलमें मनुष्य कहाँसे आया? क्या वह भी मेरी ही तरह विपदापन्न है? इतने समय तक वह कहाँ था? नाना प्रकार की चिन्ता करके मैं इस विषय की कुछ भी मीमांसा नहीं कर सका। चिन्तानुरूप भूत-प्रेतादिकी कल्पना भी एक बार मनमें पैदा हुई। किन्तु अन्तमें दुर्गाका नाम स्मरण कर हिम्मत बाँध मैं खोहसे बाहर निकला और पहिली ही वृक्षशाखासे नीचे उतर कर उसके सामने जा खड़ा हुआ। किन्तु इस प्रकार मुझे एकाएक वृक्षसे उतरते देख कर भी वह भीत, चकित या

विस्मित न हुआ। यहाँतक कि मुँह उठाकर उसने मेरी तरफ देखा भी नहीं। मैंने देखा, कि वह शिर नीचा करके अपनी धुनमें मस्त हो गांजा मल रहा था। सिवा कौपीनके उसके पास दूसरा कोई कपड़ा न था। उसकी बग़लमें एक बड़ा चिमटा एवं लम्बी नलीकी चिलम पड़ी हुई थी। इन चीज़ोंको देख मैंने उसे गृहत्यागी संन्यासी समझ लिया। लेकिन ऐसी पार्वत्य वन-भूमिमें संन्यासियोंका कोई आश्रम है, ऐसा तो किसी भी दिन मैंने किसीके मुँहसे नहीं सुना था? जो हो, मैं किसी प्रकारका साहस कर उससे कुछ भी पूछ न सका—पास जाकर बैठ गया। गांजा तैयार होनेपर उसने चिलमपर चढ़ाया एवं आग रखकर क़ायदेसे दम लगाया और मुझे भी चिलम देनेको हाथ बढ़ाया। यद्यपि मुझे गांजा पीनेकी आदत न थी, तथापि डरते-डरते चिलम लेकर मैंने दो एक फूंक मारी और चिलम उसे वापस दे दी। उसने फिर दम लगाया और आग नीचे गिरा दी। इसके बाद जमीन परसे चिमटा उठा कर वह खड़ा हो गया और हाथके संकेतसे मुझे अपने पीछे पीछे आनेका आदेश देकर चलने लगा। मन्त्रमुग्ध व्यक्तिकी भाँति मैं भी उसके पीछे-पीछे चल दिया। चलते चलते मैंने सोचा—'मैं कहाँ जा रहा हूँ? यह व्यक्ति कौन है? इसके मनका उद्देश्य क्या है? इसका क्या कारण है कि मुझसे न कुछ पूछा, न कुछ जाँचा, न परिचय लिया, बल्कि चुप-चाप साथ चलनेका आदेश कर दिया!"

एकबार बङ्किम बाबूकी "कपाल-कुण्डला" के कापालिककी बात स्मरण हो आई। उसी समय छाती धड़कने लगी। तथापि काल-वारिणी, काल-वरणी कालीके चरणका भरोसा बांधे मैं उसके साथ-साथ चलता रहा। वह गुल्म-लता-कण्टकादि की परवाह न कर दानवकी तरह चला जाता था। गांजेके नशेसे मेरी आंखोंमें सरसोंके फूल जैसी चिनगारियाँ उठने लगीं, लज्जावती बेलके कांटेके चुभनेसे पैर फट जाने पर खून बहने लगा। तथापि जहाँतक हो सका कष्ट सहन करके भी मैंने उसके पीछे चले जानेमें कुछ भी उठा न रखा। कहना वृथा है, कि उस समय सवेरा हो गया था।

कुछ देर इसी तरह वह निविड़-वनभूमि अतिक्रमण करके हम एक पहाड़ी टीलेके पास जा पहुँचे। वह स्थान स्वाभाविक सौन्दर्य्यसे पूर्ण था। एक ओर पहाड़ी टीला अपना उन्नत शिर उठाये वीरकी भाँति ताल ठोंक कर खड़ा था; तो दूसरी तीनों ओर दुर्भेद्य नीलिमामय हरी-भरी भूमि थी। बीचका कुछ स्थान परिष्कृत एवं वृक्षादिसे शून्य था; एक छोटासा झरना भी टीलेके बगलमें वेगसे सुमधुर शब्द करता हुआ बह रहा था। उस जगह पहुँचने पर वह साधु मेरी ओर घूम कर खड़ा हो गया। वहीं उसका यथार्थ स्वरूप देख पड़ा! अहा! वह क्या ही विराट् मूर्त्ति थी!—तपे सोने जैसा रङ्ग, प्रशस्त ललाट, विशाल वक्षःस्थल, घुटनों तक लम्बे-लम्बे मांसल हाथ, रक्ताभ होंठ और भौंरे जैसे झूमते हुए काले दीर्घ बाल, कानतक लम्बी आंखें तथा समस्त शरीर सरलता-मय एवं ब्रह्म-

तेजसे चमक रहा था। उस अदृष्टपूर्व अपूर्व मूर्त्तिको देख मैं स्तम्भित, विस्मित और रोमाञ्चित होगया! इस जीवनमें मैंने कितने ही साधु-संन्यासियोंको देखा है; किन्तु वैसी मधुर मूर्त्ति उस दिन तक एक भी देखनेमें नहीं आई थी। अतः क्या ही एक अभूतपूर्व आनन्द हृदयमें भर आया और प्राणाधार पर भक्तिका प्रवाह प्रवाहित हो गया। क्या ही एक अपूर्व भावमें मैं विभोर हो गया और उस अचेतनावस्थामें भी आप ही आप मेरी देह उनके चरणों पर लोटने लगी।

उन्होंने स्नेहके साथ मेरा हाथ पकड़ा और उठाकर धीर-गम्भीर एवं मधुर वाणीमें कहा—"बाबा! सहसा रात्रिके अंतमें मुझे वृक्षके नीचे देखने और तुम्हारा हाल कुछ न पूछ कर चुपचाप साथ चलनेको कहनेसे, तुम कुछ घबड़ा गये और आश्चर्य्यान्वित भी हुए थे। किन्तु, इसके पूर्व ही तुम कौन हो? किस मतलबसे घूम रहे हो? आज वृक्षकी खोहमें ही कैसे रह गये थे?—यह सब मुझे मालूम हो गया था; इसीसे मैंने कोई बात नहीं पूछी। रातमें तुम्हारा विषय जानकर तुम्हें इस जगह लानेके लिये ही उस वृक्षके नीचे बैठ कर मैं तुम्हारी राह देख रहा था।"

मैं अवाक् हो गया!—वह मेरी बात पहले ही कैसे जान गया था? सहसा मैं उनको सिद्ध-महापुरुष समझने लगा और गत रात्रिका दारुण कष्ट भूल कर मैंने जीवनको सार्थक समझा। मैं अपनेको उन्हें सौंप कर उनके शरणागत हो गया।

उन्होंने मीठी-मीठी बातोंसे मुझे सान्त्वना देकर मेरे पूर्व-पूर्व

और वर्तमान जन्मका कितना ही गुह्य रहस्य प्रकाशित किया और योग एवं साधन-कौशल सिखाना भी स्वीकार कर लिया। मैंने विस्मित और आनन्दित होकर विनीत भावसे कृतज्ञता प्रकट की और गत रात्रिकी विपद सम्पदका कारण समझ कर सर्वमंगलमय परमेश्वरको मन ही मन धन्यवाद दिया। इतने दिनोंमें मनोरथ सिद्ध होते देख हृदय प्रफुल्ल और उल्लासित हो उठा।

फिर उसी महापुरुषने टीलेके पास जाकर कौशलसे एक वृहत् लम्बा-चौड़ा पत्थर हटाया। बड़ा ही आश्चर्य्य-कारक दृश्य था! आहा! हा!! क्या ही प्रकाण्ड गुफा!!! मैंने उसमे घुसकर देखा, कि गुफा एक छोटे घरकी तरह प्रशस्त और परिष्कृत है। उन्होंने मुझे हाथके लिखे योग और स्वरोदय-शास्त्रके कितने ही ग्रंथ पढ़नेको दिये। मैं अपनेको सौभाग्यवान् समझ सिद्ध महापुरुषके साथ उनके आश्रममें सुख-स्वच्छन्दतासे निवास करने लगा।

प्रतिदिन वे मुझे लड़केकी तरह प्यार कर स्नेहके साथ योग और स्वरशास्त्रके गूढ़ स्थानोंकी विशद व्याख्या करके शिक्षा देने लगे एवं मौखिक उपदेश और साधनका सहज तथा सुखसाध्य कौशल सिखाने लगे। मैंने वहाँ तीन महीनेसे कुछ अधिक समय अवस्थान किया और सिद्ध मनोरथ होकर कृतज्ञ एवं भक्ति गद्-गद्-चित्तसे उनकी चरण-वन्दना कर विदाके लिए प्रार्थना की। उन्होंने भी प्रफुल्लित चित्तसे मुझे पहलेके पहाड़ी गांवमें पहुँचा दिया।

पहले जान-पहचानके आश्रयदातागण एकाएक मुझे पीछे लौटते देखकर आश्चर्य्यान्वित और आनन्दित हुए। उन्होंने तीन-चार

दिन पार्वत्य वनभूमिमें मेरा अनुसन्धान किया था। किन्तु जब कोई पता न लगा तब यह समझ कर कि किसी हिंस्र जानवरके पंजेमें पड़ कर मैं मर गया हूँ; वे लोग विशेष खिन्न एवं दुखी हुए थे; अस्तु। मैंने उनको सब बातें कह सुनाईं; और दो-एक दिन उनके यहाँ निवास कर मैं ब्रह्मकुण्ड पर आ पहुँचा और वहाँसे तीर्थयात्रियोंके साथ बङ्गदेशको वापस लौट आया।

सिद्ध महापुरुषकी दिखाई राहसे क्रिया-अनुष्ठान करके मैंने शास्त्रोक्त साधनाकी सफलताके सम्बन्धमें विशेष सत्यताका प्रमाण पा लिया। इसीसे आज स्वदेशी साधन-पथके खोजनेवाले भाईयोंके उपकारार्थ कई एक सद्यः प्रत्यक्षफल देनेवाली सहज और सुख-साध्य साधन-पद्धतियाँ सन्निवेशित करके यह पुस्तक प्रकाशित कर रहा हूँ। साधन-पथमें अग्रसर होकर साधकगणको जिससे विड़म्बना भोगनी न पड़े, यही मेरी एकान्त इच्छा है। अब इस कार्यमें मैं कहाँतक कृतकार्य्य हुआ हूँ, पाठकगण ही इसका विचार कर सकते हैं। यदि किसीको कोई भी विषय समझनेमें सन्देह हो तो पत्र लिखने या मेरे पास आनेसे मैं सविशेष समझानेकी चेष्टा करूंगा। किन्तु मेरा पता स्थिर नहीं है। अतः "कार्य्याध्यक्ष—सारस्वत मठ, पोष्ट कोकिलामुख, जोरहाट, आसाम" (Manager—Saraswat Math, P. O. Kokilamukh, Jorhat, Assam.)के,—पते पर जवाबी कार्ड लिखकर मेरे अवस्थानका पता जान लेना चाहिये।

योगकी श्रेष्ठता।

सब साधनाओंकी जड़ और सर्वोत्कृष्ट साधना योग है। शास्त्रमें लिखा है, कि वेदव्यासके पुत्र शुकदेव पूर्वजन्ममें किसी वृक्षकी शाखामें छिपे रहकर भगवान शिवजीके मुँहसे निकला हुआ योगोपदेश श्रवण करके पक्षियोनीसे उद्धार पा परजन्ममें परम योगी बन गये थे। योगके उपदेश श्रवणसे जब यह फल है, तब योग साधन करनेसे ब्रह्मानन्द और सर्वसिद्धि मिलनेमें कोई सन्देह ही नहीं रह जाता। योगके विषयमें शास्त्र यही कहता है, कि अविद्यामें फँस कर आत्मा जीव-संज्ञा प्राप्त करके आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक इन तीनों तापोंके अधीन हो गया है। उसी तापत्रयसे मुक्तिलाभका उपाय योग है। योगके अभ्यासके अतिरिक्त प्रकृतिका मायाजाल ज्ञात नहीं होता। जो व्यक्ति योगी है, उसके सामने प्रकृति अपना मायाजाल नहीं फैला सकती; वरन् लाजके मारे भाग खड़ी होती है। सीधी बात तो यह है, कि उसी योगी पुरुषमें प्रकृति लयको प्राप्त हो जाती है। प्रकृतिके लयको प्राप्त होनेसे वही पुरुष फिर पुरुष-पद-वाच्य नहीं रहता; तब वह केवल आत्माके नामसे सत्स्वरूपमें अवस्थित होता है, इस सत्स्वरूपमें अवस्थान करनेके कारण योग श्रेष्ठ साधन कहा जाता है।

योग ही धर्म्मजगत्का एकमात्र पथ है। तन्त्रका मन्त्र, मुसलमानोंका अल्लाह और खृष्टानोंका खृष्ट, पृथक् होने पर भी

जब वे अपने-अपने अभ्याससे आत्म-लीन हो जाते हैं; तब अज्ञात-रूपसे वे भी योगाभ्यासके सिवाय और क्या किया करते हैं ? परन्तु किसी भी देशका कोई भी धर्म्मशास्त्र आर्य्य-योग-धर्म्मकी भाँति परिणति या परिपुष्टिको प्राप्त नहीं हुआ है। फलतः अन्यान्य जातियोंके सम्बन्धमें चाहे जो हो; किंतु भारतीय तन्त्र, मन्त्र, पूजा-पद्धति प्रभृति सभी कुछ योग-मूलक ही हैं।

योगाभ्यासके द्वारा चित्तकी एकाग्रता हो जानेपर, ज्ञान समुत्पन्न होता है एवं उसी ज्ञानसे मानवात्माकी मुक्ति होती है। वह मुक्तिदाता परमज्ञान, योगके सिवाय अन्य शास्त्रोंके पढ़नेसे प्राप्त नहीं हो सकता।

भगवान् शङ्करदेवने कहा है—

अनेकशतसंख्यामिस्तर्कव्याकरणादिभिः।
पतिताशास्त्रजालेषु प्रज्ञया ते विमोहिताः॥

—योगबीज। ८

सैकड़ों तर्कशास्त्र और व्याकरणादि अनुशीलन पूर्वक मानवगण शास्त्रजालमें फँसकर केवल विमोहित होते हैं। वास्तवमें प्रकृत ज्ञान योगाभ्यासके बिना उत्पन्न नहीं होता।

मथित्वा चतुरो वेदान् सर्वशास्त्राणि चैव हि।
सारस्तु योगिभिः पीतस्तक्रं पिबन्ति पण्डिताः॥

ज्ञान सङ्कलिनी तन्त्र। ५१

वेदचतुष्टय और सब शास्त्रोंको मथकर उसका मक्खन स्वरूप सारभाग तो योगिगण चाट गये हैं और उसका असार-भाग

तक्र (छाछ) पण्डित लोग पी रहे हैं। शास्त्र पढ़नेसे जो ज्ञान प्राप्त होता है, वह मिथ्या और कोरी डींग है, वह प्रकृत ज्ञान नहीं। बाहरकी तरफ मुँह फेरे हुए मन, बुद्धि और इन्द्रियोंको सब बाहरी विषयोंसे निवृत्त करके अन्तर्म्मुखी करते हुए सर्वव्यापी परमात्मामें मिलानेका नाम ही प्रकृत ज्ञान है।

एकबार भरद्वाज ऋषिने पितामह ब्रह्मासे पूछा था—"किं ज्ञानमिति ?" इसके उत्तरमें ब्रह्माने कहा,—"एकादशेन्द्रिय निग्रहेण सद्गुरूपासनया श्रवण-मनन-निदिध्यासनैर्दृक्दृश्य-प्रकारं-सर्वं निरस्य सर्वान्तरस्थं घट-पटादि विकारपदार्थेषु चैतन्यं विना न किञ्चिदस्तीति साक्षात्कारानुभव—ज्ञानम्।" अर्थात् "चक्षु-कर्ण-जीभ-नाक-चर्म इन पांच ज्ञानेन्द्रिय तथा हाथ, पैर, मुँह, पायु, उपस्थ-इन पांच कर्म्मेन्द्रिय एवं मन—इन ग्यारह इन्द्रियोंका निग्रह करके सद्गुरुकी उपासना द्वारा श्रवण-मनन-निदिध्यासनके साथ घट-पट-मठादि सारे विकारमय दृश्य-पदार्थोंका नाम-रूप परित्याग कर उन सब वस्तुओंके बाहर भीतर रहनेवाले एकमात्र सर्वव्यापी चैतन्यके अतिरिक्त और कुछ भी सत्य पदार्थ नहीं है, ऐसा अनुभवात्मक जो ब्रह्मसाक्षात्कार है, उसीका नाम ज्ञान है।" योगाभ्यास न करने पर कभी ज्ञान प्राप्त नहीं होता। साधारण लोगोंका जो ज्ञान है, वह भ्रान्त ज्ञान है। क्योंकि सभी जीव मायाके फन्देमें जकड़े हुए हैं, माया का फन्दा तोड़ न सकनेसे सच्चा ज्ञान का उदय नहीं होता। माया-पाश तोड़कर सच्चा-ज्ञानालोक प्राप्त करनेका उपाय योग है। योग-साधनके अनुष्ठानके अतिरिक्त

किसी प्रकारसे भी मोक्षलाभका हेतुभूत जो दिव्यज्ञान है, वह नहीं उदय होता। योगविहीन सांसारिक ज्ञान वास्तवमें अज्ञानमात्र है; उससे केवल सुख-दुःखका अनुभव होता है; मुक्तिके पथमे चलनेकी सहायता नहीं मिलती। परमयोगी महादेवजीने अपने मुँहसे कहा है—

"योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीश्वरि !"—योगबीज। १८

हे परमेश्वरि ! योगविहीन ज्ञान कैसे मोक्षदायक हो सकता है ? सदाशिवजीने योगकी श्रेष्ठता बता कर पार्वतीको सुनाया था !—

ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्म्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः।
विना योगेन देवोऽपि न मुक्तिं लभते प्रिये ! योगबीज। ३१

हे प्रिये ! ज्ञानवान्, संसारविरक्त, धर्म्मज्ञ, जितेन्द्रिय, किम्वा कोई देवता भी योगके सिवाय मुक्ति नहीं पा सकता। विना योग के मिले केवल साधारण सूखे ज्ञानसे ब्रह्मज्ञान प्राप्त नहीं होता। योगरूपी अग्नि अशेष पाप-पञ्जर जला देती है एवं योगके द्वारा दिव्य-ज्ञान मिलता है और उस ज्ञानसे ही लोग दुर्लभ निर्वाण पद पाते हैं। योगानुष्ठान में समाधिका अभ्यास पक्का हो जाने पर ही अन्तःकरणके असम्भवादि दोषकी निवृत्ति हो जाती है। ऐसा होते ही उस विशुद्ध-अन्तःकरण में आत्मदर्शन मात्रसे ही अज्ञानका नाश हो जाता है। सुतरां आप ही आप दिव्य ज्ञान प्रकाश पाने लगता है। योग-सिद्धिके अतिरिक्त कभी प्रकृत ज्ञान प्रकाशित नहीं होता। योगीके सिवाय दूसरेका ज्ञान प्रलाप मात्र है।

यावन्नैव प्रविशति चरन् मारुतो मध्यमार्गे-
र्यावद्विन्दुर्न भवति दृढ़: प्राणवातप्रबन्धात्।
यावद् ध्यानं सहज सदृशं जायते नैव तत्त्वं
तावद्'ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्या प्रलाप: ॥

गोरक्षा संहिता चतुर्थ अंश

जबतक प्राणवायु सुषुम्णाविवरमें विचरणकर ब्रह्मरन्ध्रमें नहीं प्रवेश करता, जबतक वीर्य्य दृढ़ नहीं होता एवं जबतक चित्तका स्वाभाविक ध्याकार वृत्ति प्रवाह नहीं उमड़ता, तबतक जो ज्ञान है, वह मिथ्या प्रलापमात्र है; वह प्रकृत ज्ञान नहीं है। प्राण, चित्त और वीर्य्यको वशीभूत न कर सकनेसे प्रकृत ज्ञानका उदय नहीं हो सकता। किन्तु चित्त तो सतत ही चञ्चल है, अतः वह स्थिर कैसे होगा? शास्त्रमें इसका भी उत्तर है। यथा:—

योगात् संजायते ज्ञानं योगो मय्येक चित्तता। आदित्य पुराण।

योगाभ्यासके द्वारा ज्ञान उत्पन्न होता है एवं योगसे ही चित्तकी एकाग्रता होती। सुतरा चित्त स्थिर करनेका उपाय प्राण संरोध अर्थात् प्राण-वायुको रोकना है, कुम्भकसे प्राणवायुके स्थिर होनेपर चित्त आप ही आप स्थिर हो जाता है। चित्तके स्थिर होने पर ही वीर्य्य स्थिर होता है और वीर्य्यके स्थिर होने से ही प्रकृत ज्ञानोदय होता है। कुम्भकके समय प्राणवायु जब सुषुम्णा नाड़ीके बीचसे भ्रमण करता करता ब्रह्मरन्ध्रस्थ महदाकाशमें जा पहुँचता है, तब स्थिरता प्राप्त होती है; प्राणवायु स्थिर होनेपर ही चित्त स्थिर होता है। कारण—

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।

हठयोग प्रदीपिका । २६

मन इन्द्रियोंका मालिक है, जो प्राणवायुके अधीन है। सुतरां प्राणवायुके स्थिर होते ही चित्त अवश्य स्थिर हो जाता है। चित्त की स्थिरता प्राप्त होते ही ज्ञानचक्षु उन्मीलन होनेपर आत्मा या ब्रह्मका साक्षात्कार प्राप्त होता है। सुतरां सबको ही योगकी आवश्यकताकी उपलब्धि करके उसके अभ्यासमें नियुक्त होना चाहिये। योगके सिवाय दिव्य-ज्ञान लाभ वा आत्माकी मुक्ति नहीं होती।

इससे पहले कह आये हैं कि सबसे श्रेष्ठ साधन योग है। इसी योगसे सभी व्यक्ति, सभी समयमें, सभी अवस्थाओंमें सिद्धि लाभ कर सकते हैं। योगबलसे अनोखी और अपूर्व क्षमता प्राप्त कर सकते हैं; कर्म्म, उपासना, मनःसंयम अथवा ज्ञान—इन्हें पीछे रखकर हम समाधिपद प्राप्त कर सकते हैं। मत, अनुष्ठान, कर्म्म, शास्त्र और मन्दिरमें जाकर उपासना करना उसके गौण अंग-प्रत्यङ्ग हैं। सब क्रिया कर्मोंमें रहकर भी साधक इसी योग साधनासे कैवल्य-पद प्राप्त कर सकता है; दूसरे धर्म्मावलम्बीगण भी आर्य्य-शास्त्रोक्त योगानुष्ठानकर सिद्धि पा सकते हैं।

योगबलसे अत्याश्चर्य्य और अमानुषिक क्षमता प्राप्त होती है। योगसिद्ध व्यक्ति अणिमादि अष्टैश्वर्य्य प्राप्त करके स्वेच्छा विहार कर सकता है। उसको वाक्‌सिद्धि हो जाती है, साथ ही दूरसे देखने, दूरसे सुनने, वीर्य्य-रोकने, देह बनाने और दूसरेके शरीरमें प्रवेश करने आदिकी क्षमता भी प्राप्त हो जाती है; विण्मुत्र लेपनसे स्वर्णादि

धात्वन्तर होता है एवं अन्तर्धान होनेकी शक्ति भी आ जाती है। योगके प्रभावसे यह सब सिद्धियाँ मिलती हैं एवं अन्तर्यामित्व तथा बिना रोक-टोक आकाश-मार्गमें जाने आनेकी शक्ति भी उसमें आ जाती है, किन्तु सावधान! केवल अलौकिक-शक्ति प्राप्त करनेके अभिप्रायसे योग साधन करना उचित नहीं है; क्योंकि इससे लोक-समाजमें, दशजनोंके बीच शाबासी अवश्य मिलती है, किन्तु जो जैसा है, वह वैसा ही बना रहेगा। अतः ब्रह्मके उद्देश्यसे योग-साधन करना आवश्यक है—विभूति आप ही आप प्रकाशित होगी। योगाभ्याससे आशक्तिशून्य होनेको जाकर फिर आशक्तिकी ही अग्निसे जलना किम्वा कर्म्म-बन्धन तोड़नेको अग्रसर होकर पुनः कण्टक-पिञ्जरमें न फंस जाना चाहिए।

एक बात और है, सिद्धि प्राप्त करनेमें जितने प्रकारकी रुकावटें हैं, उनमें "सन्देह" ही सबसे भारी रुकावट है। यह सन्देह ही साधन-पथका कांटा है, कि मैं जो इतना कष्ट उठाकर साधन करता हूँ, इससे कुछ फल निकलेगा या नहीं? किन्तु योगमें यह आशंका नहीं, जितना अभ्यास करेंगे, उतना ही फल मिलेगा। किसीको योग साधनकी प्रबल इच्छा रहते हुए भी सांसारिक प्रति-बन्धके कारण सफलता नहीं दिखने पाती; किन्तु फिर भी यदि वह उसी इच्छाको लेकर मर जाय तो परजन्ममें उसे जन्मस्थानादिरूप ऐसा उत्कृष्ट एवं अनुकूल सुविधा प्राप्त होगी, कि जिससे योगाव-लम्बनकी सुविधा होकर उसके लिए मुक्तिका मार्ग एकदम मुक्त हो जायगा। यदि कोई योगानुष्ठान कर सिद्धि पानेके पहले ही मर

जाय, तो इस जन्ममें जितना अनुष्ठान किया है, पर जन्ममें आप ही आप वह ज्ञान जाग्रत होकर फिर उसी स्थानसे आरम्भ होगा। ऐसे व्यक्तिको योगभ्रष्ट कहते हैं। योगभ्रष्टकी मृत्युके पीछेकी अवस्था भगवान् श्री कृष्णजीने गीतामें अर्जुनको बतलाई थी—"योग-भ्रष्ट व्यक्ति पुण्यकारी व्यक्तियोंके प्राप्यस्थानमें बहुत दिन अवस्थान करके पीछे सदाचार-सम्पन्न धनीके घर या ब्रह्मबुद्धि-सम्पन्न ऊंचे वंशमें जन्म लेता है। इसीलिये उस जन्ममें पहले देहकी बुद्धिको प्राप्त होकर मुक्ति-लाभके विषयमें विशेष रूपसे यत्न किया करता है।" * इस प्रकार योगकी श्रेष्ठता अवगत होकर योगा-नुष्ठानमें सबको यत्न करना चाहिये। अब देखना चाहिये कि—

योग क्या है ?

सर्वचिन्ताप्रपरित्यागो निश्चिन्तो योग उच्यते।—योगशास्त्र।

जिस समय मनुष्य सर्वचिन्ता परित्याग कर देता है, उस समय उसके मनकी उस अवस्थाको योग कहते हैं। अपिच—

---

* प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते॥
अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्॥

गीता ६।४१-४२

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ।

पातञ्जल समाधिपाद । २

अर्थात् चित्तकी सभी वृत्तियोंको रोकने या हटानेका नाम योग है। वासना और कामनासे संलिप्त चित्तको वृत्ति कहा है। इस वृत्तिका प्रवाह स्वप्न, जाग्रत और सुषुप्ति—इन तीनों प्रकारकी अवस्थाओंमें मनुष्यके हृदयपर प्रवाहित होता रहता है। चित्त सदा-सर्वदा ही अपनी स्वाभाविक अवस्थाको पुनः प्राप्त करनेके लिये कोशिश करता रहता है, किन्तु इन्द्रियाँ उसे बाहर आकर्षित कर लेती हैं। उसको रोकना एवं उसके बाहर निकलनेकी प्रवृत्तिको निवृत्त करके, उसको फिर पीछे घुमाकर चिद्घन पुरुषके पास पहुँचानेके पथमें ले जानेका नाम ही योग है। चित्त परिष्कृत न होनेसे उसे रोक नहीं सकता—जैसा कि मैले कपड़े पर रंग नहीं चढ़ता ; अतः उसे रंगनेके पहिले परिष्कृत कर लेना पड़ता है। हमें जलाशयका तलदेश नहीं देख पड़ता है, इसका कारण क्या है ? जलाशयका जल अपरिष्कृत होने एवं सर्वदा तरङ्ग प्रवाहित रहनेके कारण उसके तलदेशपर दृष्टि नहीं जाती। यदि जल निर्म्मल रहे और बिन्दुमात्र भी तरङ्ग न उठें तो हमें उसका तलदेश अवश्य देख पड़ेगा। जलाशयका तलदेश हमारा प्रकृत स्वरूप है—चित्तको जलाशय और उसकी तरङ्गको वृत्तिस्वरूप समझना चाहिये। हम अपने हृदयस्थ चैतन्यघन पुरुषको क्यों नहीं देख पाते ? इसी कारण, कि हमारा चित्त हिंसादि पापसे मैला एवं आशादि वृत्तिसे तरंगायित है, सुतरां हम हृदय नहीं

देख पाते। यम-नियमादिके साधनसे चित्तका मैल छुड़ाकर चित्त-वृत्तिको रोकनेका नाम योग है। यम-नियमादिके साधनसे हिंसा-काम-लोभादि पाप मैलको छुड़ाकर एवं कामना-वासनासे संयुक्त चित्त-वृत्ति-प्रवाहको रोकने पर ही हृदयस्थ चैतन्य पुरुषका साक्षात् दर्शन हो सकता है। ऐसा दर्शन होनेपर "मैं कौन हूँ?" "वह कौन है?" यह भ्रम दूर हो जाता है। तब जगत् क्या है, पुत्र कलत्र क्या हैं, सोनेका फन्दा क्या है और लोहेका फन्दा क्या है, यह ज्ञान भी उत्पन्न हो जाता है। हृदय दृढ़-भक्ति और अहैतुक-प्रेम सम्पन्न हो जाता है; तब वह श्यामसुन्दर, चिद्घनरूप कभी भूला नहीं जा सकता तथा तभी दिव्यज्ञान भी उत्पन्न होता है एवं विशिष्ट-रूपसे समझ पड़ता है, कि—दारा-पुत्र-धन-ऐश्वर्य्य कुछ नहीं है, देह कुछ नहीं है, घट-पट-प्रेम-प्रीति भी कुछ नहीं है, वही आदि अन्तहीन चराचर विश्वव्यापी विश्वरूप ही सत्य है। सत्यस्वरूपके सत्य ज्ञानसे असत्य दूर भाग हो जाता है—राधे-श्यामके महारासके महामञ्चपर आनन्दसे मतवाला होकर एक रस हो जाता है।

चित्तकी यह अवस्था प्राप्त करनेके लिये योगकी आवश्यकता होती है। किन्तु यह अवस्था प्राप्त करनी हो तो चित्त की वृत्तिको रोकना पड़ेगा। इसी चित्तकी वृत्तिको रोकनेका नाम योग है। अब देखना चाहिये, कैसे हम उस चित्तवृत्तिको रोक सकते हैं। किन्तु इससे पहले शरीर-तत्त्वका जान लेना आवश्यक है।

शरीर-तत्त्व।

योगकी शिक्षा प्राप्त करनेके पहले अपने शरीरका विषय जान लेना आवश्यक है। शरीर और प्राण इन दोनों विषयोंका सम्यक् तत्त्व न जान लेनेपर योग-साधना विड़म्बना मात्र होती है; इसलिये योगी बननेके पहले वा उसके साथ-साथ इसे जान लेना आवश्यक है। कारण, शरीर और प्राणका परस्पर सम्बन्ध न जानने पर कोई भी साधक प्राणका संयम नहीं कर सकता और न शरीरको ही नीरोग रख सकता है एवं कौनसी नाड़ीमें किस प्रकार प्राणवायु वहती है और कैसे प्राणको अपानसे संयोग करना होता है, यह भी नहीं जान सकता। सुतरां योग-साधन भी नहीं बनता। शास्त्रमें भी लिखा है कि—

नवचक्रं षोड़शाधारं त्रिलक्ष्यं व्योम पञ्चकम्।
स्वदेहे यो न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः॥

उत्पत्ति तन्त्र।

नवचक्र, षोड़शाधार, त्रिलक्ष्य और पञ्चाकाशको अपने शरीरमें जो व्यक्ति नहीं जानता है, उसको योग-सिद्धि कैसे होगी? जिस किसी भी साधनके लिये जो कुछ भी आवश्यक है, वह सभी शरीरमें मौजूद है।

त्रैलोक्ये यानि भूतानि तानि सर्वाणि देहतः।
मेरुं संवेष्ट्य सर्वत्र व्यवहारः प्रवर्त्तते॥

शिव संहिता॥

"भूर्भुवः स्वः" इन तीनों लोकोंमें जितने प्रकारके जीव हैं, वे सभी शरीरमें अवस्थान कर रहे हैं। वे सब पदार्थ मेरुको वेष्टन करके अपना-अपना विषय सम्पादन कर रहे हैं।

देहेऽस्मिन् वर्त्तते मेरुः सप्तद्वीप समन्वितः।
सरितः सागराः शैलाः क्षेत्राणि क्षेत्र-पालकाः॥
ऋषयो मुनयः सर्वे नक्षत्राणि ग्रहास्तथा।
पुण्यतीर्थानि पीठानि वर्त्तन्ते पीठदेवताः॥
सृष्टिसंहारकर्त्तारौ भ्रमन्तौ शशिभास्करौ।
नभो वायुश्च वह्निश्च जलं पृथ्वी तथैव च॥

शिव संहिता।

जीवके शरीरमें सात द्वीपोंके साथ सुमेरु पर्वत, सब नद, नदी, समुद्र, पर्वत, क्षेत्र और क्षेत्रपाल प्रभृति भी अवस्थान करते हैं। सब मुनि-ऋषि, ग्रह-नक्षत्र, पुण्य-तीर्थ, पुण्य-पीठ और पीठ-देवतागण इसी शरीरमें नित्य अवस्थान कर रहे हैं। सृष्टिको नाश करनेवाले चन्द्र-सूर्य इसी शरीरमें सर्वदा भ्रमण करते रहते हैं। फिर पृथिवी, जल, अग्नि, वायु और आकाश प्रभृति पञ्चमहाभूत भी इसी शरीरमें अधिष्ठित हैं।

जानाति यः सर्वमिदं स योगी नात्र संशयः।

शिव संहिता।

जो व्यक्ति शरीरका यह सब वृत्तान्त जानता है, वही प्रकृत योगी है। सुतरां सबसे पहले शरीरका तत्त्व जान लेना आवश्यक है।

प्रत्येक जीवका शरीर ही शुक्र, शोणित, मज्जा, मेद, मांस,

अस्थि और त्वक् इन सात धातुओंसे बना है। मृत्तिका, वायु, अग्नि, जल और आकाश, इन्हीं पञ्चभूतसे शरीरके बनानेमें समर्थ ये सप्तधातु एवं क्षुधा, तृष्णादि शरीरके धर्म्म उत्पन्न हुए हैं। पञ्चभूतसे यह शरीर उत्पन्न होनेके कारण यह भौतिक देह कहलाता है। भौतिक-देह निर्जीव एवं जड़ स्वभावापन्न है, किन्तु चैतन्यरूपी पुरुषके अवस्थानकी भूमि होनेके कारण यह सचेतनकी भाँति देख पड़ता है। शरीरके भीतर पञ्चभूतोंमें प्रत्येकके अधिष्ठानके लिये स्वतन्त्र-स्वतन्त्र स्थान नियत हैं, उन्हीं स्थानोंको चक्र कहते हैं। वे सब अपने-अपने चक्रमें अवस्थान करते हुए शरीरके सब काम कर रहे हैं। गुह्य देशमें मूलाधार-चक्र पृथ्वीतत्त्वका स्थान है, लिङ्गमूलमें स्वाधिष्ठान-चक्र जलतत्त्वका स्थान है, नाभिमूलमें मणिपूर-चक्र अग्नितत्त्वका स्थान है, हृदेशमें अनाहत-चक्र वायुतत्त्वका स्थान है और कण्ठदेशमें विशुद्ध चक्र आकाश-तत्त्वका स्थान है। योगिगण इन्हीं पाँच चक्रोंमें पृथिवी आदिके क्रमसे पञ्चमहाभूतका ध्यान किया करते हैं। इनके सिवाय ध्यान-योग और भी कईएक चक्र हैं। ललाटदेशके आज्ञा नामक चक्र पञ्चतन्मात्रतत्त्व, इन्द्रियतत्त्व, चित्त और मनका स्थान है। उसके ऊपर ज्ञान नामक चक्रमें अहंतत्त्वका स्थान है। उसके भी ऊपर ब्रह्मरन्ध्रमें एक शतदल चक्र है, उसमें महतत्त्वका स्थान है। उससे भी ऊपर महाशून्यमें सहस्रदल चक्रमें प्रकृति-पुरुष परमात्माका स्थान है। योगिगण पृथ्वीतत्त्वसे परमात्मा तक सब तत्त्वोंका इसी भौतिक शरीरमें ध्यान किया करते हैं।

नाड़ीकी बात।

सार्द्धलक्षत्रयं नाड्यः सन्ति देहान्तरे नृणाम्।
प्रधानभूता नाड्यस्तु तासु मुख्याचतुर्दश ॥

शिवसंहिता २।१३

मौतिक देहको कार्यक्षम बनानेके लिये मूलाधारसे प्रधानभूता साढ़े तीन लाख नाड़ियाँ उत्पन्न होकर "सड़े हुए पीपल या कमलके पत्तेपर जैसे नसें देख पड़ती हैं," वैसे ही अस्थिमय शरीरके ऊपर ओतप्रोत भावसे व्याप्त होकर अङ्ग-प्रत्यङ्गका सब काम सम्पन्न कर रही हैं। इन साढ़े-तीन लाख नाड़ियोंमें चौदह नाड़ियाँ प्रधान हैं। यथा—

सुषुम्णेड़ा पिङ्गला च गान्धारी हस्तिजिह्विका।
कुहूः सरस्वती पूषा शङ्खिनी च पयस्विनी ॥
वारुण्यलम्बुषा चैव विश्वोदरी यशस्विनी।
एतासु तिस्रो मुख्याः स्युः पिङ्गलेड़ासुषुम्णिकाः ॥

शिव संहिता २।१४-१५

इड़ा, पिङ्गला, सुषुम्णा, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, कुहू, सरस्वती, पूषा, शङ्खिनी, पयस्विनी, वारुणी, अलम्बुषा, विश्वोदरी और यशस्विनी, इन चौदह नाड़ियोंमें भी इड़ा, पिङ्गला, सुषुम्णा ये तीन नाड़ियाँ ही प्रधान हैं। सुषुम्णा नाड़ी मूलाधारसे उत्पन्न होकर नाभिमण्डलमें जो अण्डाकार नाभीचक्र है, उसके ठीक बीचमें होती हुई

ब्रह्मरन्ध्र तक चली गई है। सुषुम्णाकी बाईं ओरसे इड़ा एवं दाहिनी ओरसे पिङ्गला उत्थित होकर स्वाधीष्ठान, मणिपूर, अनाहत और विशुद्ध चक्रको धनुषाकारसे वेष्टन करती हुई इड़ा दाहने नथने तक एवं पिङ्गला बायें नथने तक चली गई हैं। मेरुदण्डके इन्ध्राभ्यन्तरसे (छेदसे) होकर सुषुम्णा नाड़ी और मेरुदण्डकी बाहरी ओरसे होकर पिङ्गला एवं इड़ा नाड़ी चली गई हैं। इड़ा चन्द्रस्वरूपा, पिङ्गला सूर्य्यस्वरूपा, एवं सुषुम्णा चन्द्र, सूर्य्य और अग्निस्वरूपा है, सत्त्व रजः और तम इन तीन गुणोंसे युक्त एवं खिले हुए धतूरेके पुष्पके सदृश श्वेतवर्णा है।

पहले बताई हुई अन्यान्य प्रधान नाड़ियोंमें कुहू नाड़ी सुषुम्णाकी बाईं ओरसे उत्थित होकर मेढ्र देशतक चली गई है, वारुणी नाड़ीने देहका ऊर्द्ध एवं अधः प्रभृति समस्त भाग घेर रखा है। यशस्विनी नाड़ी दाहने पैरके अंगूठेकी नोकतक, पूषानाड़ी दाहिनी आँख तक, पयस्विनी दाहने कानतक, सरस्वती जिह्वाग्र तक, शङ्खिनी बायें कान-तक, गान्धारी बाईं आँखतक, हस्तिजिह्वा बायें पैरके अंगूठेतक, अलम्बुषा मुंह तक एवं विश्वोदरी पेट तक पहुँच गई है। इसी प्रकार सारा शरीर नाड़ियोंसे आवृत्त हो रहा है। नाड़ीकी उत्पत्ति और उसके विस्तारके सम्बन्धमें मनको स्थिर करके विचार करने पर जान पड़ेगा कि मानो कन्दमूल पद्मबीजकोषके चारों ओर लगे हुए केशरकी तरह नाड़ियोंसे वेष्टित हैं एवं बीजकोषके बीचसे इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा नाड़ी परागकेशरकी तरह उत्थित होकर पूर्वोक्त स्थानोंपर पहुँच गई है। क्रमशः इन सब नाड़ियोंसे शाखा-

प्रशाखाएँ उत्थित होकर शरीरको शिरसे पैरतक वस्त्रके ताने और बानेकी तरह व्याप्त किये हुए हैं।

योगिगण प्रधानभूता इन चौदह नाड़ियोंको पुण्यनदी कहा करते हैं। इन कुहूनाम्नी नाड़ीको नर्म्मदा, शङ्खिनी नाड़ीको ताप्ती, अलम्बुषा नाड़ीको गोमती, गान्धारी नाड़ीको कावेरी, पूषा नाड़ीको ताम्रपर्णी एवं हस्तिजिह्वा नाड़ीको सिन्धु नदी कहते हैं। इड़ा गङ्गारूपा, पिङ्गला यमुनास्वरूपा एवं सुषुम्णा सरस्वती रूपिणी हैं; येही तीनों नाड़ियाँ आज्ञाचक्रके ऊपर जिस स्थानपर जा मिली हैं, उस स्थानका नाम त्रिकुट या त्रिवेणी है। प्रयागकी त्रिवेणीमें लोग कष्टसे कमाया रुपया पैसा खर्च करके किम्वा शारीरिक क्लेश उठाकर स्नान करने जाते हैं, किंतु इन सब नदियोंमें बाह्य स्नान (बाहरसे नहाना) करने पर यदि मुक्ति प्राप्त होती तो आज तीर्थादिके जलमें जलचर-जीवजन्तु नहीं मिलते, क्योंकि वे भी सबके सब मुक्त हो जाते। शास्त्रमें भी कहा है—

"अन्तः स्नान विहीनस्य बहिः स्नानेन किं फलम् ?"

अन्तःस्नान विहीन व्यक्तिके बाह्यस्नानसे कोई फल नहीं निकलता। गुरुकी कृपासे जो आत्म-तीर्थको जानकर आज्ञाचक्रके ऊपर इस तीर्थराज त्रिवेणीमें मानस स्नान या यौगिक स्नान करता है, वह निश्चय ही मुक्तिपद लाभ करता है। इस शिव-वाक्यमें कोई भी सन्देह नहीं।

इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा इन तीनों प्रधान नाड़ियोंमें सुषुम्णा सर्व प्रधान है। इसके गर्भमें वज्राणी नामक एक नाड़ी है। यह

नाड़ी शिश्नदेशसे निकल कर शिरःस्थान तक छा रही है। वज्र नाड़ीके बीचमें आद्यन्त प्रणवयुक्ता अर्थात् चन्द्र, सूर्य्य और अग्नि-स्वरूप ब्रह्मा, विष्णु और शिवसे आदि एवं अन्तमें मिली हुई मकड़ी के जालेकी तरह बहुत सूक्ष्म चित्राणी नामकी और एक नाड़ी है। इस चित्राणी नाड़ीमें पद्म वा चक्र सब गुंथे हुए हैं। चित्राणी नाड़ीके बीचमें दूसरी और एक विद्युत्वर्णा (बिजली जैसी) नाड़ी है, उसे ब्रह्मनाडी कहते हैं। ब्रह्मनाड़ी मूलाधारपद्मस्थित महादेवके मुखसे उत्थित होकर शिरस्थित सहस्रदल तक फैली हुई है। यथा—

तन्मध्ये चित्रणी सा प्रणव विलसिता योगिनां योगगम्यां,
तां तन्तूपमेयां सकलसरसिजान् मेरुमध्यान्तरस्थान्।
भित्वा देदीप्यते तद् ग्रथनरचनया शुद्ध बुद्धि प्रबोधा,
तस्यान्तर्ब्रह्मनाड़ी हरमुख कुहरा दादिदेवान्तसंस्था॥

पूर्णानन्द परमहंस कृत "षट्चक्र"

इस ब्रह्मनाड़ीके विषयमे रात-दिन योगियोंको ध्यान करना चाहिये; कारण योग-साधनाका चरमफल इसी ब्रह्मनाड़ीसे प्राप्त होता है। इसी ब्रह्मनाड़ीके अन्दरसे गमन कर सकने पर आत्म-साक्षात्-कार प्राप्त होता है एवं योगका उद्देश्य सिद्ध होकर मुक्ति लाभ होता है। अब किस नाड़ीमें कैसे वायु चलता है, यह जान लेनेकी आवश्यकता है।

वायुकी बात

भौतिक देहमें जितने प्रकारके शारीरिक कार्य्य होते हैं, वे सभी वायुकी सहायतासे सम्पन्न होते हैं। चैतन्यकी सहायतासे इस जड़ देहमें वायु ही जीवरूपसे दैहिक कार्य्य सम्पन्न कर रहा है। देह केवल यन्त्र मात्र है; वायु उसके चलानेका उपकरण है। सुतरां वायुको वश करनेके उपायका नाम ही योगसाधन है। वायुके वशमें होजाने पर ही मन वशीभूत होता है, मनके वशमें आनेसे इन्द्रिय जय हो सकता है, इन्द्रिय जय होने पर सिद्धि मिलनेमें कुछ भी बाकी नहीं रह जाता। वायु जय करके जिससे चैतन्य स्वरूप पुरुषके साथ साक्षात् हो जाय, इसीके लिये योगिगण योगसाधन करते हैं; सुतरां सबसे पहिले वायुकी बात जान लेना बहुत ही आवश्यक है।

मानवदेहके अन्दर हृदेशमें **अनाहत** नामक एक रक्तवर्ण पद्म है, उसके बीचमें त्रिकोनी पीठपर **वायुबीज** (यं) है। यह वायुबीज वा वायुयन्त्रको **प्राण** कहा जाता है; प्राणवायु शरीरके नाना स्थानोंमें अवस्थान कर दैहिक कार्य्यभेदसे दश नामोंसे पुकारा जाता है।

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ च वायवः।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः॥

गोरक्ष संहिता। २६

प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म्म, कृकर, देवदत्त और धनञ्जय इन्हीं दशनामसे प्राणवायु अभिहित होता है। इन दश वायुओंमें प्राणादि पञ्चवायु अन्तस्थ एवं नागादि पञ्चवायु वहिस्थ हैं। अन्तस्थ पञ्च प्राणके देहमें अलग अलग स्थान निर्दिष्ट हैं। यथा—

हृदि प्राणोवसेन्नित्यमपानो गुह्यमण्डले।
समानो नाभिदेशेतु उदानः कण्ठमध्यगः।
व्यानो व्यापी शरीरेतु प्रधानाः पञ्चवायवः॥

गोरक्ष संहिता। ३०

प्रधान पञ्चवायुके बीचमें हृदेशमें प्राणवायु, गुह्यदेशमें अपान वायु, नाभिमण्डलमें समान वायु, कण्ठदेशमें उदान वायु और सारे शरीरमें व्यान वायु व्याप्त होकर अवस्थान कर रहा है। यद्यपि ये अलग-अलग नाम हैं, तथापि एक प्राणवायु ही इनमें मूल और प्रधान है।

प्राणस्य वृत्तिभेदेन नामानि विविधानि च।

शिवसंहिता।

प्राण वायुके वृत्तिभेदसे विविध नाम हुवे हैं। अब इन

दश वायुके गुण

जान लेना आवश्यक है। प्राणादि अन्तस्थ पञ्चवायु और नागादि वहिस्थ पञ्चवायु अपने-अपने स्थानमें अवस्थान करके, शारीरिक समस्त कार्य्य सम्पन्न कर रहे हैं। यथा—

निःश्वासोच्छ्वासरूपेण प्राणकर्म्म समीरितम्।
अपानवायोः कर्म्मैतद्विन्मूत्रादि विसर्ज्जनम्।'
हानोपादान चेष्टादिव्यानकर्म्मेति चेष्यते ।
उदान कर्म्म तच्चोक्तं देहस्योन्नयनादि यत्॥
पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म्म कीर्त्तितं।
उद्गारादिर्गुणो यस्तु नागकर्म्म समीरितम्॥
निमीलनादि कूर्म्मस्य क्षुत्तृष्णे कृकरस्य च।
देवदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्द्राकर्म्मेति कीर्त्तितम्।
धनञ्जयस्य शोपादि सर्वकर्म्म प्रकीर्त्तितम्॥

योगी याज्ञवल्क्य ४।६६—६९

नाकसे श्वास-प्रश्वास लेना, पेटमें गये अन्न-जलको पचाना व अलग करना, नाभिस्थलमें अन्नको विष्टारूपसे, जलको स्वेद और मूत्ररूपसे एवं रसादिको वीर्य्यरूपसे बनाना प्राण वायुका कार्य्य है। पेटमें अन्नादि पचानेके लिये अग्नि प्रज्वालन करना, गुह्यमेंसे मल निकालना, उपस्थमेंसे मूत्र निकालना, अण्डकोषमें वीर्य्य डालना एवं मेढ्र, ऊरू, जानु, कमर और जङ्घाद्वयके कार्य्यसम्पन्न करना अपान वायुका काम है। पक्व रसादिको बहत्तर हज़ार नाड़ियोंमें पहुँचाना, देहका पुष्टिसाधन करना और स्वेद निकालना समान वायुका काम है। अङ्ग-प्रत्यङ्गका सन्धिस्थान एवं अंगका उन्नयन करना उदान वायुका काम है। कान, नेत्र, ग्रीवा, गुल्फ, कण्ठदेश और कमरके नीचेके भागकी क्रिया सम्पन्न करना व्यान वायुका

काम है। उद्गारादि नाग वायु, सङ्कोचनादि कूर्म्म वायु, क्षुधातृष्णादि कृकर वायु, निद्रातन्द्रादि देवदत्त वायु और शोषणादि कार्य्य धनञ्जय वायु सम्पन्न करता है। वायुके ये सब गुण जान करके वायु जय कर सकनेसे हम अपने शरीरपर इच्छानुरूप आधिपत्य स्थापन कर सकते हैं एवं शरीर स्वस्थ, नीरोग और पुष्टि-कान्ति-विशिष्ट (तन्दुरस्त) बना सकते हैं।

शरीरमें जबतक वायु विद्यमान रहता है, तभीतक देह जीवित रहता है। वही वायु देहसे निकलकर पुनः न पहुँचने पर मृत्यु हो जाती है। प्राणवायु नथनेके रन्ध्रसे आकर्षित होकर नाभिग्रन्थि तक गमनागमन करता है और योनि-स्थानसे नाभिस्थानतक अपान वायु नीचेके भागमें गमनागमन करता है। जब नासारन्ध्र द्वारा प्राणवायु आकर्षित होकर नाभिमण्डलका ऊर्द्ध्व भाग विकसित करता रहता है, ठीक उसी समय अपान वायु योनिदेशसे आकर्षित होकर नाभि-मण्डलका अधोभाग विकसित करता है। इसी प्रकार नासारन्ध्र और योनिस्थान, इन दोनों जगहसे प्राण और अपान ये दोनों वायु ही पूरक-कालमें नाभिग्रन्थिमें आकृष्ट होते हैं एवं रेचक-कालमें दोनों वायु दोनों तरफ़ अपने-अपने स्थानमें गमन करते हैं। यथा—

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानञ्च कर्षति।
रज्जुबद्धौ यथा श्येनौ गतोऽप्याकृष्यते पुनः॥
तथा चैतौ विसम्वादे सम्वादे सन्त्यजेदिदम्॥

षट्चक्रभेद टीका।

अपान प्राणवायुको आकर्षण करता है एवं प्राण अपान वायुको आकर्षण करता है। जैसे श्येनपक्षी रस्सीसे बन्धा रहनेसे उड़ जाने पर भी फिर लौट आता है, प्राणवायु भी वैसे ही नासारान्ध्रसे निकल जाने पर भी अपान वायु द्वारा आकर्षित होकर फिर देहमें पहुँच जाता है; इन्हीं दोनों वायुके विसम्वादसे अर्थात् नाक और योनिकी ओर विपरीत भावसे चलनेसे ही जीवन-रक्षा होती है। फिर जब ये दोनों वायु नाभिग्रन्थ भेद कर एकत्र मिलकर चलते हैं, तभी ये (दोनों वायु) देह त्याग करते हैं; पृथिवीकी मापामें तभी जीवकी मृत्यु हो जाती है। मृत्यु समयके ऐसे भावको नामिश्वास कहते हैं। वायुका यह सब तत्त्व जानकर ही योगाभ्यासमें नियुक्त होना उचित है। अब शरीरस्थ हंसाचारका विषय जान लेना आवश्यक है।

हंस-तत्त्व।

मानव देहके भीतर हृदेशमें अनाहत नामक पद्मकी त्रिकोनी पीठ (आसन) पर वायुबीज 'यं' विद्यमान है। इस वायुमण्डलके बीचमें कामकलारूप, तेजोमय और रक्तवर्ण पीठ (आसन)पर कोटि-विद्युत् सदृश भास्कर सुवर्णवर्ण बाणलिङ्ग शिव विराजित हैं। उनके मस्तकपर श्वेतवर्ण तेजोमय अति सूक्ष्म एक मणि है, उसमें निर्वात दीपकलिका की (वायु रहित स्थानमें स्थित—स्थिर दीपककी)

भाँति हंस-बीज-प्रतिपाद्य विशेष तेज (ज्योति) है। यही जीवका जीवात्मा है। अहंभावको आश्रय करके वही जीवात्मा मानव देहमें अवस्थान कर रहा है। हम जो मायासे मुह्यमान और शोकसे कातर होते हैं एवं सब तरहके सुख-दुःख इत्यादि फल भोगते हैं—वे सब हम सबका हृदयस्थ वही जीवात्मा भोग करता है। अनाहत पद्ममें यह जीवात्मा रातदिन साधन वा योग अथवा ईश्वर-चिन्तन करता है। यथा—

सोऽहं हंसः पदेनैव जीवो जपति सर्वदा।

हंसका विपरीत (उल्टा) "सोऽहं" जीव सर्वदा जप करता है। श्वास-प्रश्वासमें हंस उच्चारित होता है। श्वासवायुको छोड़नेके समय हं एवं ग्रहण करनेके समय सः यही शब्द उच्चारित होते हैं। हं शिव-स्वरूप और सः शक्तिरूपिणी है। यथा—

हंकारो निर्गमे प्रोक्तः सकारस्तु प्रवेशने।
हंकारःशिवरूपेण सकारः शक्तिरुच्यते।

स्वरोदय शास्त्र ११।७

श्वास छोड़कर यदि ग्रहण नहीं किया जाय, तो उसीसे ही मृत्यु हो जाती है, अतएव 'हं' शिवस्वरूप वा मृत्यु है। 'सः' कारसे जो श्वास ग्रहण करता है, वही शक्ति—स्वरूप है। अतएव यह श्वास-प्रश्वास ही जीवका जीवत्व है; श्वास रुक जानेसे मृत्यु होती है। सुतरां हंस ही जीवका जीवत्व है। शास्त्रमें भी भूतशुद्धि पर लिखा है, कि "हंस इति जीवात्मानं" अर्थात् हंस ही जीवात्मा है।

इस हंस शब्दको ही अजपा गायत्री कहते हैं। जितनी वार श्वास-प्रश्वास होता है, उतनी ही वार "हंस" रूपी परम मंत्रका अजपा-जप होता है। जीव रातदिनमे २१६०० इक्कीस हज़ार छः सौ वार अजपा गायत्रीका जप करता है। यही मानवका स्वाभाविक जप और साधन है। इसको जान लेने पर फिर झोली और माला लेकर वाह्यानुष्ठान वा उपवासादिका कठोर कायक्लेश नहीं उठाना पड़ता। दुःखकी वात है कि इसके प्रकृत तत्त्व और संकेतके उपदेशके अभावसे ऐसा सहज जपसाधन कोई नहीं समझता। गुरुके उपदेशसे यही हंसध्वनि थोड़ी ही चेष्टासे साधकको कर्णगोचर हो जाती है। इस हंसका विपरीत (उल्टा) "सोऽहं" ही साधककी साधना है। जीवात्मा सर्वदा यही 'सोऽहं" (अर्थात् मैं वही हूँ, मैं वही परमेश्वर हूँ) शब्द जपा करता है। किन्तु हमारा अज्ञान-तमसाच्छन विषयसे विमूढ़ मन उसे उपलब्ध नहीं कर सकता। साधक सामान्य प्रयत्नसे यह स्वतः उत्थित (आपसे निकली) अश्रुतपूर्व (पहले न सुनी हुई) अलोक सामान्य (अनोखी) "हंस" और "सोऽहं" की ध्वनि श्रवण करके अपार्थिव परमानन्दका उपभोग कर सकता है।

प्रणव-तत्त्व।

अनाहत पद्मकी पूर्वोक्त "हंस" ध्वनिको प्रणव ध्वनि कहते हैं। यथा—

शब्द ब्रह्मेति तां प्राह साक्षादेवः सदाशिवः।
अनाहतेपु चक्रेपु स शब्दः परिकीर्त्यते॥

परापरिमलोल्लास।

अर्थात् शब्द ब्रह्म है। वह साक्षात् देवता सदाशिव है। वही शब्द अनाहत-चक्रमें है। अनाहत पद्ममें हंस उच्चारित होता है। वह हंस ही प्रणव वा ओंकार होता है। यथा—

हकारश्च सकारश्च लोपयित्वा ततः परं।
सन्धिं कुर्य्यात्ततः पश्चात् प्रणवोऽसौ महामनुः॥

योग स्वरोदय।

अर्थात् "हंस" का उल्टा "सोऽहं" होता है; किन्तु 'स' और 'ह' लय होनेसे केवल 'ओं' रह जाता है। यह ही हृदयस्थ शब्द-ब्रह्मरूप ओंकार होता है। साधकगण शब्दब्रह्मरूप प्रणवध्वनि (ओंकार) को सुननेकी लालसासे द्वादश-दल (बारह-पँखुरी) वाले अनाहत पद्मका ऊर्द्ध मुख ध्यान करके गुरुके उपदेशानुसार क्रिया करें, तो उससे हंस वा ओंकार ध्वनि कानमें भर जायगी।

इस शब्द-ब्रह्मरूप ओंकारके सिवाय और एक वर्णब्रह्म रूप ओंकार है। वह आज्ञा-चक्रके ऊपर निरालम्बपुरमें नित्य विराजमान है। भौंहोंके बीचमें दो-दल (पँखुरी) वाला श्वेतवर्ण आज्ञा-चक्र है। इस चक्रके ऊपर जहाँ सुषुम्णा-नाड़ीका अन्त हुआ है एवं शङ्खिनी-नाड़ी का आरम्भ हुआ है, उसी स्थानको निरालम्बपुरी कहते हैं। वही तेजोमय तारक-ब्रह्मका स्थान है। इसी स्थानमें

ब्रह्मनाड़ीके आश्रित तारकबीज-प्रणव (ओंकार) वर्त्तमान है। यही प्रणव वेदका प्रतिपाद्य ब्रह्मरूप एवं शिव-शक्ति योगसे प्रणवरूप है। शिव-शब्दमें ह-कार और उसका आकार गज-कुम्भ जैसा अर्थात् "ओ" कार है। ओ-कार रूप पलङ्कपर नादरूपिणी देवी है; उनके ऊपर बिन्दुरूप परमशिव विद्यमान हैं। ऐसा होनेसे ही ओंकार होता है। सुतरां शिव-शक्ति वा प्रकृति-पुरुषके संयोगसे ही ओंकार बनता है। तन्त्रमें इस ओंकारकी स्थूलमूर्त्ति वा राजराजेश्वरी रूप महाविद्या प्रकाशिता हुई है। * उसका गूढ़ रहस्य और विस्तृत विवरण इस ग्रन्थका प्रतिपाद्य विषय नहीं है।

साधक योगानुष्ठानसे यथा-विध षट् चक्र भेदकर ब्रह्मनाड़ीकी सहायतासे इस निरालम्ब-पुरीमें पहुँचनेपर महाज्योतिरूप ब्रह्म ओंकार अथवा अपने-अपने इष्ट देवताका दर्शन कर सकता है एवं प्रकृत निर्वाण पदको प्राप्त होता है। सब देवदेवीका बीज-स्वरूप वेद प्रतिपाद्य ब्रह्मरूप प्रणव तत्त्व जानकर साधन करनेसे वह इस तारक ब्रह्मके स्थानपर ज्योतिर्म्मय देवदेवीका साक्षात् लाभ कर सकता है। ऐसा होनेपर फिर तीर्थ-तीर्थमें दौड़-धूप कर अकारण कष्टभोग नहीं करना पड़ता।

---

* श्रीमत् स्वामी विमलानन्द कृत कलकत्ता चोरबागानके आर्ट स्टुडियो से प्रकाशित श्री श्री कालिकामूर्त्ति प्रणवका स्थूल रूप है। पञ्चप्रेताशन पर महाकाल पड़े हैं एवं उनके नाभि-कमलमें शिवशक्ति विराजती है—बड़ा ही अपूर्व मिलन है।

ओंकार प्रणवका केवल दूसरा नाम मात्र है। ओंकारके तीन रूप हैं—श्वेत, पीत और रक्त। 'अ', 'उ', 'म्' के मिलनसे प्रणव हुआ है एवं ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर प्रणवमें प्रतिष्ठित हैं। यथा—

शिवो ब्रह्मा तथा विष्णुरोङ्कारे च प्रतिष्ठिताः।
अकारश्च भवेद्ब्रह्मा उकारः सच्चिदात्मकः॥
मकारो रुद्र इत्युक्तः.....।

अ-कार ब्रह्मा, उ-कार विष्णु और म-कार महेश्वर है। सुतरां प्रणवमें ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर—ये तीनों देवता; इच्छा, क्रिया और ज्ञान—ये तीन शक्तियाँ एवं सत्त्व, रजः और तमः—ये तीन गुण प्रतिष्ठित हैं। इसीलिये इसको त्रयी कहते हैं। शास्त्रमें लिखा है, कि 'त्रयीधर्म्मः सदाफलः' अर्थात् त्रयी अ-कार, उ-कार और म-कार विशिष्ट शब्द प्रणव-धर्म्म सर्वदा फल देता है। जो तीन प्रणवयुक्त गायत्री जप करता है, वह परमपदको प्राप्त होता है। ब्राह्मणोंकी गायत्री जपमें तीन प्रणव संयुक्त एवं इष्टमन्त्रके आदि और अन्तमें प्रणव द्वारा सेतुबन्धन कर जप न करनेसे गायत्री वा इष्ट मन्त्रका जप निष्फल हो जाता है। हमारे देशके ब्राह्मणगण गायत्रीके आदि और अन्तमें दो प्रणव योग करके जप करते हैं, किन्तु यह शास्त्रके विरुद्ध है; आदिमें, व्याहृतिके पीछे और अन्तमें—इन तीनों स्थानोंमें प्रणव संयुक्त करके जप करना चाहिये।

यह हम पहले ही बता चुके हैं, कि अ, उ, म् के संयोगसे प्रणव होता है। प्रणवका यही अ-कार नादरूप, उ-कार विन्दुरूप, म-कार कलारूप और ओंकार ज्योतिःरूप है। साधकगण साधनाके समय

पहले नादको सुनकर नाद-लुब्ध, फिर विन्दु-लुब्ध और तदनन्तर कला-लुब्ध होकर अन्तमें ज्योतिर्दर्शन करते हैं।

प्रणवमें आठ अंग, चार पाद, तीन स्थान, पञ्च देवता प्रभृति और भी अनेक गुह्य रहस्य हैं। किन्तु उन सबका सम्यक् तत्त्व वा विशद वर्णन करना इस ग्रन्थका उद्देश्य नहीं है।

कुलकुण्डलिनी-तत्त्व।

गुह्यदेशसे दो अंगुल ऊपर और लिङ्गमूलसे दो अंगुल नीचे चार अंगुल विस्तृत मूलाधार-पद्म विद्यमान है। उसके बीच पूर्वोक्त ब्रह्मनाड़ीके मुखमें स्वयम्भू-लिङ्ग विद्यमान है। उसके गात्रमें दक्षिणावर्त्तसे साढ़े तीन फेरे लगाकर कुण्डलिनी शक्ति है। यथा—

पश्चिमाभिमुखी योनिर्गुदमेढ्रान्तरालगा।
तत्र कन्दं समाख्यातं तत्रास्ते कुण्डली सदा॥
संवेष्टा सकलानाड़ीः सार्धत्रिकुटिलाकृति।
मुखे निवेश्य सापुच्छः सुषुम्णा विवरे स्थिता॥

शिव संहिता

गुह्य और लिङ्ग इन दोनोंके बीचमें पीछेको मुंह किये योनिमण्डल है—उस योनिमण्डलको कन्द भी कह सकते हैं।

योनिमण्डलके बीचमें कुण्डलिनी-शक्ति सब नाड़ीको लपेट करके सार्ध त्रिकुटिलाकार (साढ़े तीन चक्कर लगाकर) सर्प रूपसे अपनी पूंछको मुंहमें डाल सुषुम्णा विवरको रोक करके अवस्थान कर रही है।

यह कुण्डलिनी ही नित्यानन्द-स्वरूपा परमा प्रकृति है; इसके दो मुंह हैं एवं यह विद्युल्लताकार (बिजलीके समान) तथा अति सूक्ष्मा है, जो देखनेमें आधे ओंकारकी प्रतिकृति जैसी मालूम होती है। मर-अमर-असुरादि सभी प्राणियोंके शरीरमें कुण्डलिनी विराज रही है। पद्मके मध्यमें जैसे भ्रमरकी अवस्थिति है, वैसे ही देहके बीचमें कुण्डलिनी विराजित रहती है। इस कुण्डलिनीके अभ्यन्तरमें केलेके कोष जैसी कोमल मूलाधारमें चित्शक्ति विराजित है। उसकी गति अति दुर्लक्ष्य है।

कुलकुण्डलिनी-शक्ति प्रचण्ड स्वर्णवर्णा, तेजः स्वरूपा, दीप्तिमती और सत्त्व, रजः व तमः—इन तीन गुणोंको प्रसूती ब्रह्मशक्ति है। यह कुण्डलिनी शक्ति ही इच्छा, क्रिया और ज्ञान—इन तीन नामोंमें विभक्त होकर समस्त शरीरके चक्रोंमें भ्रमण करती है। यह शक्ति ही हमारी जीवनी-शक्ति है। इस शक्तिका अपने वशमें लाना ही योग-साधनका उद्देश्य है।

यह कुण्डलिनी-शक्ति ही जीवात्माकी प्राणस्वरूप है; किन्तु कुण्डलिनी-शक्ति ब्रह्मद्वारको रोककर सुखसे सोती है; उसीसे जीवात्मा रिपु और इन्द्रियगण द्वारा चालित होकर अहंभावापन्न

हुआ है एवं अज्ञानकी मायासे आच्छन्न होकर सुख-दुःखादिके भ्रान्ति-ज्ञानसे कर्म्मफलका भोग कर रहा है। कुण्डलिनी-शक्तिके न जागने पर शत-शत शास्त्र पढ़नेसे वा गुरुके उपदेश सुनने पर भी प्रकृत ज्ञान उत्पन्न नहीं होता एवं तप-जप और साधन-भजन सब ही वृथा हो जाता है। यथा—

मूलपद्मे कुण्डलिनी यावन्निद्रायिता प्रभो।
तावत् किञ्चिन्न सिध्येत मन्त्रयन्त्रार्च्चनादिकम्॥
जागर्त्ति यदिसादेवि बहुभिः पुण्यसञ्चयैः।
तदा प्रसादमायाति मन्त्रयन्त्रार्च्चनादिकम्॥

गौतमीय तन्त्र।

मूलाधार-स्थित कुण्डलिनी-शक्ति जबतक न जागे, तबतक मन्त्र-जप और यन्त्रादिसे पूजार्च्चना सब विफल हैं। यदि पुण्यके प्रभावसे यह शक्ति-देवी जाग उठे तो मन्त्र जपादिका सब फल भी सिद्ध हो सकता है।

योगके अनुष्ठानद्वारा कुण्डलिनीका चैतन्य सम्पादन करना ही मानव जीवनका पूर्णत्व है। भक्तिपूर्ण चित्तसे प्रतिदिन कुण्डलिनी-शक्तिका ध्यान पाठ करने पर साधकको इस शक्तिके सम्बन्धमें ज्ञान उत्पन्न होता है एवं यह शक्ति धीरे-धीरे जाग्रत होती है। ध्यान यथा—

ध्यायते कुण्डलिनीं सूक्ष्मां मूलाधारनिवासिनीम्
तामिष्टदेवतारूपां सार्द्धत्रिवलयान्विताम्।
कोटिसौदामिनीभासां स्वयम्भूलिङ्गवेष्टिताम्॥

अब शरीरके नवचक्रादिका विवरण जान लेना आवश्यक है; नहीं तो योगका साधन करना विड़म्बना मात्र होगा।

नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः॥

योग स्वरोदय।

शरीरके नवचक्र, षोड़शाधार, त्रिलक्ष्य और पञ्चप्रकारके व्योम जो व्यक्ति नहीं जानता, वह व्यक्ति केवल नामधारी योगी है अर्थात् वह योगतत्त्वको कुछ भी नहीं जानता है। किन्तु नवचक्रका विस्तृत वर्णन करना इस निःस्व (अर्थहीन) लेखककी शक्तिसे बाहर है। फिर भी इस ग्रन्थमें जितने साधन-कौशल लिखे हैं, उनके (साधनके) लिये उपयोगी, सामान्य प्रकारसे नवचक्रका वर्णन किया गया है। जो सम्यक् प्रकारसे जानना चाहते हैं, वे पूर्णानन्द परमहंस कृत "षट्चक्र" का मनन करें। योगके साधनके अतिरिक्त नित्य-नैमित्तिक और काम्य जप पूजादि करने पर भी चक्रादिका विवरण जान लेना परम आवश्यक है

नवचक्र।

मूलाधारं चतुष्पत्रं गुदोर्द्धे वर्त्तते महत्।
लिङ्गमूले तु पीताभं स्वाधिष्ठानन्तु षड़दलम्॥
तृतीयं नाभिदेशेतु दिग्दलं परमाद्भुतम्।
अनाहतमिष्टपीठं चतुर्थकमलं हृदि॥

कलापत्रं पञ्चमन्तु विशुद्धं कण्ठदेशतः ।
आज्ञायां षष्ठकं चक्रं भ्रुवोर्मध्ये द्विपत्रकम् ॥
चतुःषष्टिदलं तालुमध्ये चक्रन्तु मध्यमम् ।
ब्रह्मरन्ध्रेऽप्रमं चक्रं शतपत्रं महाप्रभम् ॥
नवमन्तु महाशून्यं चक्रन्तु तत् परात्परम् ।
तन्मध्ये वर्त्तते पद्मं सहस्रदलमद्भुतम् ॥
प्राणतोषिणीधृत तन्त्रवचन ॥

इस तन्त्रके वचनकी व्याख्यासे साधकगण नवचक्रका विवरण कुछ भी समझ न सकेंगे, अतएव षट्चक्रका संस्कृतांश परित्याग करके अनुवाद मात्रसे साधकके लिये आवश्यकीय विषयका वर्णन किया जाता है ।

प्रथम-मूलाधारचक्र ।

मानव-देहके गुह्यदेशसे दो अंगुल ऊपर और लिङ्ग मूलसे दो अंगुल नीचे चार अंगुल विस्तृत जो योनिमण्डल विद्यमान है, उसके ही ऊपर मूलाधार पद्म अवस्थित है। यह अल्प (थोड़ा) रक्तवर्ण और चतुर्दल विशिष्ट है, जिसकी चारों पँखुरियां व, श, ष, स-इन चार वर्णोंसे सजी हैं। इन चार वर्णोंका रङ्ग सोने जैसा है। इस पद्मकी कर्णिकाके बीचमें अष्टशूलसे शोभित चतुष्कोन (चौकोना) पृथ्वीमण्डल है। उसकी एक बगलमें पृथ्वीबीज लं विद्यमान है।

उसके बीचमें पृथ्वीबीजका प्रतिपाद्य इन्द्रदेव विराजित है। इन्द्रदेवके चार हाथ हैं और उनका पीतवर्ण है एवं वे सफेद हाथी पर बैठे हुए हैं। इन्द्रदेवकी गोदमें शैशवावस्थामें चतुर्भुज ब्रह्मा विराजित हैं। ब्रह्माजीकी गोदमें रक्तवर्ण, चतुर्भुजा और सालंकृता डाकिनी नाम्नी उनकी शक्ति विराजती है।

'लं' बीजके दक्षिण भागमें कामकला-रूप रक्तवर्ण त्रिकोणमण्डल विद्यमान है। उसके बीचमें तेजोमय, रक्तवर्ण क्लीं बीज-रूप कन्दर्प नामक रक्तवर्ण स्थिरतर वायुकी वसती है। उसके बीचमें ठीक ब्रह्मनाड़ीके मुख पर स्वयम्भूलिङ्ग विद्यमान है। यह लिङ्ग रक्तवर्ण और कोटिसूर्य्यकी भाँति तेजोमय है। इसके शरीरमें साढ़े तीन फेर (आँटे) लगी हुई कुण्डलिनी-शक्ति विद्यमान है। इस कुल-कुण्डलिनी-शक्तिके अभ्यन्तर चित्तशक्ति विराज रही है। यह कुण्डलिनी-शक्ति सबके लिये इष्ट देवी स्वरूपिणी है एवं मूलाधार-चक्र मानव-देहका आधार स्वरूप है, इसलिये इसका दूसरा नाम आधारपद्म है। साधन-भजनका मूल इसी स्थानमें है, इसीलिये इसको मूलाधार पद्म कहते हैं।

इस मूलाधार पद्मका ध्यान करनेसे गद्य-पद्यादि, वाक्सिद्धि और आरोग्यादि मिलते हैं।

द्वितीय—स्वाधिष्ठानचक्र ।

लिङ्गके मूलमें रहनेवाले द्वितीय पद्मका नाम साधिष्ठान है। यह सुप्रदीप्त (खूब चमकीला) अरुण वर्ण और षड्दल विशिष्ट है—ब, भ, म, य, र, ल—ये छः मातृका वर्णात्मक हैं। प्रत्येक दलमें अवज्ञा, मूर्च्छा, प्रश्रय, अविश्वास, सर्वनाश और क्रूरता—ये छह वृत्तियाँ भरी हुई हैं। इसके कर्णिकाभ्यन्तरमें श्वेतवर्ण अर्धचन्द्राकार वरुण-मण्डल विराजमान है। उसके बीचमें श्वेतवर्ण वरुणबीज वं विद्यमान है। उसके बीचमें वरुणबीजके प्रतिपाद्य श्वेतवर्ण द्विभुज वरुण देवता मकर पर अधिष्ठित हैं। उनकी गोदमें जगत्के पालने वाले नवयौवन सम्पन्न हरि विराज रहे हैं। उनके चार भुजाएँ हैं, जिनमें वे शङ्ख, चक्र, गदा और पद्म धारण किये हैं। वक्ष-स्थलमें श्रीवत्स कौस्तुभ शोभित है एवं पीताम्बर पहिने हुए हैं। इनकी गोदमें दिव्यवस्त्र और आभरण-भूषिता, चतुर्भुजा गौरवर्णा राकिनी नाम्नी इनकी शक्ति विराज रही है।

इस पद्मका ध्यान करनेसे भक्ति, आरोग्य और प्रभुत्वादिकी सिद्धि मिलती है।

तृतीय—मणिपुरचक्र।

नाभिदेशमें तृतीय पद्म मणिपुर अवस्थित है। यह मेघवर्ण (बादल जैसा) दशदलयुक्त है, दश-दल—ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ—ये दश मातृका वर्णात्मक हैं। इसके दशों वर्ण नीले हैं। प्रत्येक दल (पँखुरी) में लज्जा, पिशुनता, ईर्ष्या, सुषुप्ति, विषाद, कषाय, तृष्णा, मोह, घृणा और भय—ये दश वृत्तियाँ हैं। मणिपुर पद्मकी कर्णिकाके बीचमें रक्तवर्ण त्रिकोण वह्निमण्डल विद्यमान है। उसके बीचमें बिंदु (ं) बीज रं विद्यमान है; यह भी रक्तवर्ण है। इस वह्निबीजके बीचमें उसके प्रतिपाद्य चार हाथवाले रक्तवर्ण अग्नि देव मेषारोहण कर अधिष्ठित हैं। उनकी गोदमें जगत्का नाश करने वाले भस्म-भूषित सिन्दूरवर्ण रुद्र व्याघ्र चर्म्मके आसन पर बैठे हैं। उनके दो हाथ हैं, इन दोनों हाथोंमें वर और अभय शोभा पा रहे हैं। उनके तीन आँखें हैं और वे व्याघ्रचर्म्म पहने हुए हैं। उनकी गोदमें पीत-वसन परिधाना, नानालङ्कार भूषिता, चतुर्भुजा, सिन्दुरवर्णा लाकिनी नाम्नी उनकी शक्ति विराज रही है।

इस पद्मका ध्यान करनेसे आरोग्य, ऐश्वर्य्यादि मिलते हैं एवं जगत्के नाशादि करनेकी शक्ति उत्पन्न होती है।

चतुर्थ—अनाहतचक्र ।

हृदयमें बन्धूक पुष्प सदृश (कुँदरूके फूल जैसा) वर्ण-विशिष्ट द्वादशदलयुक्त (बारह पँखुरीवाला) चतुर्थ पद्म अनाहत विद्यमान है। द्वादशदल—क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ— ये बारह मातृका वर्णात्मक हैं। इन वर्णोंका रङ्ग सिन्दूरवर्ण है। प्रत्येक दलमें आशा, चिन्ता, चेष्टा, ममता (मेरापन), दम्भ (अहंकार), विकलता (चञ्चलता), विवेक, अहङ्कार, लोलुपता (लोभ) कपट, वितर्क और अनुताप ये बारह वृत्तियां हैं। इस पद्मकी कर्णिकाके भीतर अरुणवर्ण सूर्य्यमण्डल एवं धूम्रवर्ण षट्कोन् विशिष्ट वायु-मण्डल विद्यमान है। इसकी एक बगलमें धूम्रवर्ण, वायुबीज यं विद्यमान है। इस वायु बीजके बीचमें उसके प्रतिपाद्य धूम्रवर्ण, चतुर्भुज वायु देव कृष्णसार (कालेहरिण) पर अधिरोहन कर अधिष्ठित हैं। उनकी गोदमें वरामयलसिता, त्रिनेत्रा, सर्वालङ्कार-भूषिता, मुण्डमाला-धरा, पीतावर्ण काकिनी नाम्नि उनकी शक्ति विराजित हैं। इस अनाहतपद्मके बीचमें विद्यमान बाणलिङ्ग शिव और जीवात्माका विषय हंस तत्त्वमें वर्णित है।

इस अनाहत पद्मका ध्यान करनेसे अणिमादि अष्टैश्वर्य्योंका लाभ होता है।

पञ्चम—विशुद्धचक्र ।

कण्ठदेशमें धूम्रवर्ण षोड़शदल (सोलह पँखुरी) विशिष्ट विशुद्ध पद्म अवस्थित है । षोड़शदल—अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः—इन्हीं सोलह मातृका वर्णात्मक हैं । इन वर्णोंका वर्ण काञ्चनार पुष्प जैसा होना है । प्रत्येक दलमें निषाद, ऋषभ, गान्धार, षड़ज मध्यम, धैवत और पञ्चम—ये सप्तस्वर और हुँ, फट्, वौषट्, वषट्, स्वाहा, नमः, विष और अमृत प्रभृति विद्यमान हैं । इस पद्मकी कर्णिकामें श्वेतवर्ण चन्द्रमण्डलके बीचमें स्फटिक समान वर्णविशिष्ट हं विद्यमान है । उसके बीचमें हं-बीजके प्रतिपाद्य आकाश देवता श्वेत हाथीपर सवार हैं । उनके चार हाथ हैं, । उन्ही चार हाथोंमें पास, अंकुश, वर और अभय शोभा पा रहे हैं । इसी आकाश देवताके गोदमें त्रिलोचनान्वित पञ्चमुखलसित दशभुज वाले, सदसत्-कर्म्म-नियोजक व्याघ्र-चर्म्माम्बर पहनेवाले सदाशिव विराजमान हैं । उनकी गोदमें शर, चाप, पास और शूलयुक्ता, चतुर्भुजा, पीत-वसना रक्तवर्णा शाकिनी नाम्नी तत्शक्ति अर्द्धांगिनी रूपमें विराजित हैं । इन अर्द्ध नारीश्वर शिवके पास सभी के बीजमन्त्र या मूलमन्त्र विद्यमान हैं ।

इस विशुद्ध पद्मका ध्यान करने पर जरा और मृत्युपाश दूर होकर भोगादि प्राप्त होते हैं ।

षष्ठ—आज्ञाचक्र।

दोनों भौंहोंके बीच श्वेतवर्ण द्विदलविशिष्ट आज्ञापद्म विद्यमान है। वे दो दल ह और क्ष—वर्णात्मक हैं। इस पद्मकी कर्णिकाके भीतर शरत्के चन्द्र जैसा निर्म्मल श्वेतवर्ण त्रिकोणमण्डल विद्यमान है। त्रिकोणके तीनों कोणोंमें सत्त्व, रजः और तमः—ये तीन गुण एवं तीनों गुणवाले ब्रह्मा, विष्णु और शिव यह तीन देव विराज रहे हैं। त्रिकोण मण्डलके बीचमें शुक्लवर्ण चन्द्रबीज ठं दीप्तिमान है। त्रिकोण मण्डलके एक बग़लमें श्वेतवर्ण बिन्दु विराजित है। उसकी बग़लमें चन्द्रबीजके प्रतिपाद वर और अभयसे शोभित द्विभुज देवविशेषकी गोदमें जगन्निधान-स्वरूप श्वेतवर्ण, द्विभुज, त्रिनेत्र ज्ञान-दाता शिव विराजित हैं। उनकी गोदमें चन्द्रमाकी माँति श्वेतवर्णा, षड् वदना, विद्या-मुद्रा-कपाल-डमरू-जपयटिका-वरामय-शर- चापांकुश- पास- पङ्कज- लसिता द्वादशभुजा हाकिनी नाम्नी तत्शक्ति विराजती हैं।

आज्ञाचक्रके ऊपर इड़ा, पिङ्गला और सुषुम्णा—इन तीनों नाड़ियोंके मिलनेका स्थान है। इस स्थानका नाम त्रिकूट या त्रिवेणी है। इस त्रिवेणीके ऊपर सुषुम्णाके मुंहसे नीचे अर्द्ध-चन्द्राकार मण्डल विद्यमान है। अर्द्धचन्द्रके ऊपर तेजःपुञ्ज-स्वरूप एक बिन्दु है। इस बिन्दुके ऊपर उच्च-नीच भावसे दण्डाकार नाद विद्यमान है। यह नाद देखनेमें ठीक एक तेजोरेखाके समान है।

इसके ऊपर श्वेतवर्ण एक त्रिकोण मण्डल विद्यमान है। उसके बीचमें शक्तिरूप शिवाकार ह—काराद्ध है! इस स्थानमें वायुक्रियाका अन्त हो गया है। इसकी दूसरी बातें प्रणवतत्त्वमें वर्णित है।

इस आज्ञापद्मका एक दूसरा नाम ज्ञानपद्म भी है। परमात्मा इसका अधिष्ठाता हैं एवं इच्छा उनकी शक्ति है। यहाँ प्रदीप्तशिखा-रूपिणी आत्मज्योतिः सुन्दर पीले स्वर्णरेणुकी भाँति विराजमान है। इस स्थानमें जो ज्योतिर्दर्शन होता है, वही साधकका आत्म-प्रतिविम्ब है।

इस पद्मका ध्यान द्वारा दिव्यज्योतिके दर्शन पानेपर योगका चरमफल अर्थात् प्रकृत निर्वाण प्राप्त हो जाता है।

सप्तम—ललनाचक्र।

तालुकी मूलमें रक्तवर्ण चौंसठ दलवाला ललनाचक्र अधिष्ठित है। इस पद्ममें अहंतत्त्व का स्थान है। यहाँ श्रद्धा, संतोष, स्नेह, दम, मान, अपराध, शोक, खेद, अरति, सम्भ्रम, ऊर्म्मि और शुद्धता—ये बारह वृत्तियाँ एवं अमृतस्थाली विद्यमान हैं।

इस पद्मका ध्यान करनेसे उन्माद, ज्वर, पित्तादि जनित-दाह, शूलादि वेदना, शिरःपीड़ा और शरीरकी जड़ता मिट जाती है।

अष्टम—गुरुचक्र ।

ब्रह्मरन्ध्रमें श्वेतवर्ण शतदल (सौ पँखुरीवाला) अष्टमपद्म गुरुचक्र अवस्थित है। इस पद्मकी कर्णिकामें त्रिकोण मण्डल विद्यमान है। इस त्रिकोण मण्डलके तीनों कोणमें यथाक्रम ह, ल, क्ष—ये तीन वर्ण हैं। इसके सिवा तीनों ओर समुदाय मातृकावर्ण विद्यमान है। इसी त्रिकोणमण्डलको योनीपीठ और शक्ति-मण्डल भी कहते हैं। इस शक्ति-मण्डलके बीचमें तेजोमय कामकला-मूर्त्ति विद्यमान है। मस्तकमें एक तेजोमय बिन्दु है। उसके ऊपर दण्डाकार तेजोमय नाद विद्यमान है।

इस नादके ऊपर निर्धूम अग्निशिखाकी भाँति (बिना धूएंके अग्निकी ज्वालाकी तरह) तेजःपुञ्ज विद्यमान है। उसके ऊपरमें हंसपक्षीके पलंग-जैसा तेजोमय पीठ है। उसके ऊपर एक श्वेत हंस विराजमान है; इस हंसका शरीर ज्ञानमय है, और उसके दोनों पक्ष (बाजू) आगम और निगम हैं। उसके दोनों चरण शिव-शक्तिमय, चोंच प्रणव-स्वरूप एवं आँख और कण्ठ कामकला-रूप है। यह हंस ही गुरुदेवके पादपीठ स्वरूप है।

इस हंसके ऊपर श्वेतवर्ण वाग्भव बीज (गुरुबीज) ऐं विद्यमान है। उसकी बगलमें तद् बीज प्रतिपाद्य गुरुदेव विराज रहे हैं। उनका वर्ण श्वेत एवं कोटि सूर्य्यकी भाँति तेजःपुञ्ज स्वरूप है। उनके दो हाथ हैं—एक हाथमें वर और दूसरे हाथमें

अभय शोभा पा रहे हैं। वे श्वेतमाला और श्वेत गन्ध धारण किये हुए हैं एवं श्वेतवस्त्र पहन कर हास्यमुखसे गुरुदेव करुण दृष्टिसे कृपाका अमृत बरसा रहे हैं। उनकी बाईं तरफकी गोदमें रक्तवर्ण कपड़े पहनी हुई सर्व-भूषण-भूषिता तरुण-अरुण-सदृश रक्तवर्णा गुरुपत्नी विराज रही हैं। उनके बायें हाथमें एक कमल एवं दाहिने हाथसे श्रीगुरुदेवके शरीरको लपेटे बैठी हैं। श्रीगुरु और गुरुपत्नीके मस्तक पर सहस्रदल पद्म छत्रीकी भाँति शोभा पा रहा है।

इस शतदल पद्ममें हंसपीठके ऊपर गुरुपादुका एवं सबहीके गुरु विराजमान हैं। ये ही अखण्ड मण्डलाकारसे चराचरमें व्याप्त हो विराजमान हैं। इसी पद्ममें ऊपर लिखे हुए प्रकारसे सपत्निक गुरुदेवका ध्यान करना होता है।

इस शतदल पद्मका ध्यान करनेसे सर्वसिद्धि और दिव्य ज्ञानका प्रकाश होता है।

नवम—सहस्रार।

ब्रह्मरन्ध्रके ऊपर महाशून्यमें रक्त किञ्जल्क (केसररेणु) श्वेत-वर्ण सहस्रदल-विशिष्ट नवां चक्र सहस्रार अवस्थित है। सहस्रदल पद्मके चारों ओर पचास दल विराजित हैं एवं लगातार एक दूसरे पर बीस स्तरमें सजे हुए हैं। प्रत्येक स्तरके पचास दलमें पचास मातृकावर्ण विद्यमान हैं।

सहस्रदल कमलकी कर्णिकाके भीतर त्रिकोण चन्द्रमण्डल विद्यमान है। उसका दूसरा नाम शक्तिमण्डल है। इस शक्ति-मण्डलके तीनों कोणोंपर यथाक्रमसे ह, ल, क्ष—यह तीन वर्ण एवं तीनों ओर सब स्वर और व्यञ्जन वर्ण सन्निविष्ट हैं।

इस शक्ति-मण्डलके बीचमें तेजोमय विसर्गके आकारसे मण्डल विशेष विद्यमान है। उसके ऊपर दो-पहरके कोटि सूर्य्य-स्वरूप तेजःपुञ्ज एक बिन्दु विराजमान है; वह विशुद्ध स्फटिककी भाँति श्वेतवर्ण है। यह बिन्दु ही परमशिव नामक जगत्के उत्पादक, पालक और नाशकारक परमेश्वर होते हैं। यही अज्ञानके अन्धकारको नाश करनेवाले सूर्य्यस्वरूप परमात्मा हैं। इसीको भिन्न-भिन्न सम्प्रदायने भिन्न-भिन्न नामसे निर्धारित किये हैं। साधनके बलसे इस बिन्दुको प्रत्यक्ष करनेका नाम ब्रह्मसाक्षात्कार है।

परमशिव स्वरूप यही बिन्दु सर्वदा गले हुए सुधा (अमृतद्रव) के समान है। इसके बीचमें सारे सुधाके आधार गोमूत्रके वर्ण जैसी अमा नामकी कला विद्यमान है। यही आनन्दभैरवी है। इसके बीचमें अर्द्धचन्द्राकार निर्वाण कामकला विद्यमान है। यह निर्वाण कामकला ही सबकी इष्टदेवता है। उसके बीचमें तेजोरूप परम निर्वाण शक्ति शोभित है—इसके आगे नि-रा का-र-म-हा-शू-न्य है।

इस सहस्रदल पद्ममें कल्पवृक्ष विद्यमान है। इसकी जड़में चार दरवाजेवाला ज्योतिर्म्मन्दिर है; उसके बीचमें पञ्चदश अक्षरात्मिका

वेदिका है। उसके ऊपर रत्नके सिंहासनमें चणकाकार महाकाली और महारुद्र विराज रहे हैं; वे महाज्योतिर्म्मय हैं। इन्हींका नाम चिन्तामणिके घरमें मायासे आच्छादित परमात्मा है।

इस सहस्रदलका ध्यान करनेसे जगदीश्वरत्व प्राप्त होता है।

अब कामकलातत्त्वको जाननेकी आवश्यकता है। किन्तु श्रीश्रीगुरुदेवके भक्त और पूर्णाभिषिक्त व्यक्तिके सिवाय

कामकला-तत्त्व—

को साधारण लोगोंके सम्मुख प्रकाशित करनेको मना किया गया है; इसीसे साधारण पाठकोंके सामने वह गुह्य तत्त्व प्रकाश नहीं किया जा सकता। इस पुस्तकमें जहाँ-जहाँ कामकला लिखा गया है, वहाँ-वहाँ उसे त्रिकोणाकार समझना चाहिये। उपर्युक्त नौ चक्रोंके अतिरिक्त मनश्चक्र, सोमचक्र प्रभृति और भी अनेक गुप्तचक्र विद्यमान हैं एवं पहले बताये हुए नौ चक्रका प्रत्येक चक्रके नीचे एक एक करके प्रस्फुटित ऊर्द्धमुख चक्र है। मैंने यही सोचकर इसका पूरा तत्त्व विस्तारसे प्रकट नहीं किया कि, विषय बहुत बढ़ जायगा और रुपयाके अभाव तथा छापनेके झगड़ेसे पुस्तक न छप सकेगी। फिर भी मैं समझता हूँ, कि जहाँतक वर्णन किया गया है, वही साधकोंके लिये यथेष्ट होगा। प्रोक्त नव चक्रका ध्यान करते समय साधकगणको एक—

मुख्य विषय

के जानलेनेकी आवश्यकता है। उन पद्मोंके सभी ओर मुह हैं; किन्तु जो भोगी अर्थात् फल-कामना करते हैं, उनको सब पद्मोंका नीचेकी तरफ मुख किये हुए रूपमें ध्यान करना चाहिये एवं जो योगी अर्थात् जिन्हें मोक्ष पानेकी इच्छा है, उन्हें पद्मको ऊपर मुंह वाले जानकर ध्यान करना चाहिये। इसी प्रकार भावके भेदसे ऊर्द्ध और अधः मुह वाले पद्मोंका ध्यान करना उचित है। साथ ही ये सब पद्म बहुत ही सूक्ष्म हैं—अतः उनकी भावना न हो सकने के कारण उन्हें चार अंगुलके आकारकी कल्पना करके ध्यान करना चाहिये।

षोड़शाधार।

पादांगुष्ठौ च गुल्फौ च।
पायुमूलं तथा पश्चात् देहमध्यञ्च मेढ्रकं॥
नाभिश्च हृदयं गार्गि कण्ठकूपस्तथैव च।
तालुमूलञ्च नासायां मूलं चाक्ष्णोश्च मण्डले।
भ्रुवोर्मध्यं ललाटञ्च मूर्द्धा च मुनिपुङ्गवे॥
योगी याज्ञवल्क्य।

पहले-दाहने पैरका अंगूठा, दूसरा—पैरके गुल्फ (पादमूल), तीसरा—गुह्यदेश, चौथा—लिङ्गमूल, पांचवां—नाभिमण्डल

(तोंदिका चक्कर), छठां—हृदय, सातवां—कण्ठकूप (गलेका गड्ढा), आठवां जीभकी नोक, नवां—दाँतका मस्कर (मसूढ़े), दशवां तालुमूल, ग्यारहवां—नाककी नोक, बारहवाँ भौंहका मध्यभाग, तेरहवां—आँखका आधार, चौदहवां—ललाट,— पन्द्रहवां—मूर्द्धा (खोपड़ा), सोलहवां—सहस्रार—यही सोलह आधार हैं। इनके एक एक स्थानमें क्रिया-विशेषके अनुष्ठानसे लय योगका साधन करना होता है। इन क्रियाओंका कौशल साधन-कल्पमें लिखा गया है।

त्रिलक्ष्य।

आदिलक्ष्यः स्वयम्भूश्च द्वितीयं बाण संज्ञकम्।
इतरं तत्परे देवि ज्योतिरूपं सदाभज ॥

स्वयम्भूलिङ्ग बाणलिङ्ग और इतरलिङ्ग, इन्हीं तीन लिङ्गोंको त्रिलक्ष्य कहते हैं। ये तीनों लिङ्ग यथाक्रम मूलाधार, अनाहत और आज्ञा चक्रमें अधिष्ठित हैं।

व्योम-पञ्चक।

आकाशन्तु महाकाशं पराकाशं परात्परम्।
तत्त्वाकाशं सूर्य्याकाशं आकाशं पञ्चलक्षणम् ॥

आकाश, महाकाश, पराकाश, तत्त्वाकाश और सूर्य्याकाश—इसीको पञ्च-व्योम कहते हैं। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश—इन्हीं पञ्च-तत्त्वोंको पञ्चाकाश कहते हैं। इस पञ्चाकाशके रहनेकी जगह शरीर तत्त्वमें वर्णन की गई है।

ग्रन्थित्रय।

ब्रह्मग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि और रुद्रग्रन्थि—इन्हीं तीनको ग्रन्थित्रय कहते हैं। मणिपुर पद्म-ब्रह्मग्रन्थि, अनाहत पद्म-विष्णुग्रन्थि और आज्ञा-पद्म रुद्रग्रन्थिके नामसे अभिहित हैं।

शक्तित्रय।

ऊर्द्ध शक्तिर्भवेत् कण्ठः अधःशक्तिर्भवेद् गुदः।
मध्यशक्तिर्भवेन्नाभिः शक्त्यतीतं निरञ्जनम्॥

ज्ञान सङ्कलिनी तंत्र।

कण्ठदेशके विशुद्धचक्रमें ऊर्द्धशक्ति, गुह्यदेशके मूलाधार चक्रमें अधःशक्ति और नाभिदेशके मणिपुर चक्रमें मध्यशक्ति विराजित हैं। इन शक्तियोंको दूसरे नाममें ज्ञान, इच्छा और क्रिया अथवा गौरी, ब्राह्मी और वैष्णवी भी कहते हैं। ये तीनों शक्तियाँ ही प्रणवकी ज्योतिः स्वरूप हैं। यथा—

इच्छा क्रिया तथा ज्ञानं गौरी ब्राह्मी च वैष्णवी।
त्रिधा शक्तिः स्थिता लोके तत्परं ज्योतिरोमिति॥

महानिर्वाणतन्त्र। ४

मूल प्रकृति सत्त्व, रजः और तमः इन तीन गुणोंके भेदसे तीनों गुणोंमें विभक्त होकर सृष्टिका काम चलाती है।

सर्वार्थ-साधिनी, सर्वशक्ति-प्रदायिनी, सच्चिदानन्द-स्वरूपिणी, शम्भू-सीमन्तिनी, शिवाणीकी शक्तिसे सुधी साधकगणकी साधन-सरणीके सुगम साधनोद्देश और सुविधाके लिये, सर्वप्रथम सानन्द साध्यमत् सम्यक् शरीर-तत्त्व सुशृङ्खल और सुन्दर भावसे सन्निवेशित करके अब—

योगतत्त्व

की

आलोचनामें प्रवृत्त होते हैं। योग किसको कहते हैं ?—

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मा परमात्मनोः।

योगी याज्ञवल्क्य।

जीवात्मा और परमात्माका मेल ही योग है। इसके अतिरिक्त देहको मजबूत बनानेका नाम योग है, मनको उत्तम रूपसे स्थिर करनेका नाम योग है, चित्तको एक स्थानमें लगानेका नाम योग है, प्राण और अपान वायुको मिलानेका नाम योग है, नाद और बिन्दुको जोड़नेका नाम योग है, प्राण वायुको रोकनेका नाम योग है, सरस्तारमें स्थित परमशिवके साथ कुण्डलिनी-शक्तिका संयोग करनेका नाम

योग है। इसके सिवाय शास्त्रमें असंख्य प्रकारके योगकी बातोंका उल्लेख है ; यथा—सांख्ययोग, क्रियायोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, कर्म्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, विज्ञानयोग, ब्रह्मयोग, विवेकयोग, विभूतियोग, प्रकृति-पुरुषयोग, मन्त्रयोग, पुरुषोत्तमयोग, मोक्षयोग और राजाधिराज योग अर्थात् भाव-व्यापक कर्म्म मात्रको ही योग कहा जा सकता है। इस भाँति जितने प्रकारके योग हैं, वे सब एक प्रधान योगके अर्थात् जीवात्मा और परमात्माके मिलनेके ही अंग-प्रत्यङ्ग मात्र हैं। असलमें योग एक ही प्रकारका है, दो या अधिक प्रकारका नहीं। तथापि उस एक ही प्रकारके योग-साधनकी सिद्धी स्वरूप जो सब प्रक्रियाएँ हैं, वे सभी स्थान-विशेषमें—उपदेश विशेषमें एक एक स्वतंत्र योगके नामसे पुकारी गई हैं। किन्तु जीवात्मा और परमात्माका संयोग-साधन ही योगका प्रकृत उद्देश्य है। अब देखना चाहिये, कि जीवात्मा और परमात्माका संयोग कैसे हो सकता है ? उसका सहज उपाय वक्ष्यमाण (आगे कही जानेवाली) योगकी प्रणाली है। योगके आठ अंग हैं। योग-साधनमें फल प्राप्त करनेके लिये—

योगके आठ अंग

—का साधन करना होगा। साधनका अर्थ अभ्यास है ; योगके आठों अङ्ग ये हैं ; तथा—

यमश्च नियमश्चैव आसनञ्च तथैवच।
प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा।

ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने ॥

योगी याज्ञवल्क्य १।४५

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि—यही आठ योगके अंग हैं। योगका साधन करना हो अर्थात् पूर्ण मानुष बनकर स्वरूप-ज्ञान लाभ करना हो तो योगके इन आठों अंगोंकी साधना अर्थात् अभ्यास करना चाहिये। सबसे पहले—

यम

किसको कहते हैं, उसकी साधन प्रणालीको जान लेना आवश्यक है।

अहिंसा-सत्यास्तेय-ब्रह्मचर्य्यापरिग्रहा यमाः ॥

पातञ्जल, साधन-पाद। ३०

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य्य और अपरिग्रह—इन्हींको यम कहते हैं।

अहिंसा,—

मनोवाक्कायैः सर्वभूतानामपीड़नं अहिंसा ॥

मन, वाक्य और देहसे सर्वभूत (किसी भी प्राणी) को कष्ट न पहुँचनेका नाम अहिंसा है। जब मनमें हिंसाकी छायातक न देख पड़ेगी, तब ही अहिंसा सिद्ध हुई समझनी चाहिये।

अहिंसा प्रतिष्ठायां ततस्तन्निधौ वैरत्यागः।

पातञ्जल, साधन-पाद। ३५

जब हृदयमें दृढ़ रूपसे अहिंसा प्रतिष्ठित हो जायगी, तब दूसरा उसके प्रति अपने आप वैर भावका परित्याग कर देगा। अर्थात् चित्त हिंसाशून्य होने पर साँप, बाघ, प्रभृति हिंस्र जानवर भी उसकी हिंसा नहीं करेंगे।

सत्य,—

परहितार्थं वाङ्मनसो यथार्थत्वं सत्यम्।

दूसरेके हितके लिये वाक् और मनका जो यथार्थ भाव है, उसको सत्य कहते हैं। सरल चित्तके अकपट वाक्यको, जिसमें दुर्विचारका लेश भी न हो, वही सत्य भाषण कहलाता है। जब सत्य स्वभाव गत हो जायगा और जब मनमें मिथ्याका लेश तक न रहेगा, तभी सत्य का साधन समाप्त हो सकेगा।

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।

पातञ्जल, साधन-पाद। ३६

अन्तरमें सत्य प्रतिष्ठित हो जाने पर, कोई कार्य्य न करके भी फल प्राप्त हो जाता है। अर्थात् सत्य प्रतिष्ठित व्यक्ति वाक्य- सिद्ध हो जाता है।

अस्तेय,—

परद्रव्यापहरणत्यागोऽस्तेयम्।

दूसरेकी चीज़को चुराना छोड़ देनेका नाम अस्तेय है। जिस समय दूसरेकी चीज़को लेनेकी ज़रा भी इच्छा न होगी, तभी अस्तेय का साधन सिद्ध होगा।

अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

पातञ्जल, साधन-पाद । ३७

मनुष्यके हृदयमें अस्तेयकी प्रतिष्ठा हो जाने पर, उसके सामने संसारके सब रत्न अपने आप ही आ पहुँचते हैं। अर्थात् अस्तेयकी प्रतिष्ठा करनेवाले व्यक्तिको कभी धन रत्नका अभाव नहीं होता।

ब्रह्मचर्य्य,—

वीर्य्यधारणं ब्रह्मचर्य्यम् ।

शरीरस्थ वीर्य्यको अविचलित और अविकृत अवस्थामें धारण करनेका नाम ब्रह्मचर्य्य है। शुक्र या वीर्य्य ही ब्रह्म है। सुतरां सब जगह, सर्वदा, सर्वावस्थामें, मैथुनका परित्याग करके वीर्य्य धारण करना सबका कर्त्तव्य है। आठ प्रकारका मैथुन परित्याग करनेसे ब्रह्मचर्य्य सिद्ध होता है।

ब्रह्मचर्य्य प्रतिष्ठायां वीर्य्यलाभः

साधन-पाद, पातञ्जल। ३८

ब्रह्मचर्य्य-प्रतिष्ठा होनेसे वीर्य्य-लाभ होता है। अर्थात् ब्रह्मचर्य्य प्रतिष्ठित व्यक्तिके देहमें ब्रह्मण्य देवकी विमल-ज्योति प्रकाशित होती है।*

अपरिग्रह,—

देहरक्षातिरिक्तभोगसाधनास्वीकारोऽपरिग्रहः ।

* हमारे "ब्रह्मचर्य्य साधन" नामक ग्रन्थमें इस विषय पर विशेष रूपसे प्रकाश डाला गया है और वीर्य्य रक्षाका उपाय भी वर्णन किया गया है।

शरीर-रक्षाके अतिरिक्त भोगविलासके साधनोंके परित्याग करनेका नाम अपरिग्रह है। कहनेका मतलब यह है, कि लोभके परित्याग ही का नाम अपरिग्रह है, जब "यह मांगता हूं, वह मांगता हूं" यह भाव मनमें पैदा ही नहीं होगा, तभी अपरिग्रह सिद्ध हो सकेगा।

अपरिग्रह प्रतिष्ठायां जन्मकथन्तासंबोधः।

पातञ्जल, साधन-पाद। ३९

अपरिग्रहकी प्रतिष्ठा होनेपर पूर्वजन्मकी बातें स्मरण होने लगती हैं।

इन सब बातोंका साधन होने पर यम साधना समाप्त हो जाती है। प्रकृत मनुष्यत्व लाभ करना हो तो सब देशोंके सभी श्रेणीके लोगोंको इस यमकी साधनामें सिद्धिलाभ करना चाहिये। इसे न पालनेपर मनुष्य और जानवरमें कोई भेद नहीं रहता। अब—

नियम

किसे कहते हैं और उसे कैसे साधन करना होता है, सो समझना चाहिये।

शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमः।

पातञ्जल, साधन-पाद। ३२

शौच, सन्तोष, तपस्या, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान—इन्हीं पांच प्रकारकी क्रियाओंको नियम कहते हैं। इसके अभ्यासका नाम नियम-साधन है।

शौच,—

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरन्तथा ।
मृज्जालाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनः शुद्धिस्तथान्तरं ॥

योगी याज्ञवल्क्य ।

शरीर और मनकी मलिनता दूर करनेको शौच कहते हैं। परन्तु साबुन, फुलेल तथा एसेन्स इत्यादि विलासिताकी सामग्रियाँ शौचके साधन नहीं हैं। गोमय, मृत्तिका तथा जल इत्यादिके द्वारा ही शरीर एवं दया इत्यादि सद्गुणोंके द्वारा मनकी मलिनताको दूर करना चाहिये।

शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसङ्गश्च ।

पातञ्जल, साधन-पाद । ४०

हृदयमें पवित्रता रहनेसे शरीरमें यदि कहीं ज़रा भी अपवित्रता मालूम पड़ेगी तो उससे घृणा होने लगेगी एवं दूसरेके साथ संगति करनेमें भी घृणा होगी। उस समय अवधूत गीताका यह महान् वाक्य मनमें जाग्रत हो उठेगा, कि—

विष्ठादिनरकं घोरं भगं च परिनिर्म्मितम् ।
किमु पश्यसि रे चित्तं कथं तत्रैव धावसि ॥ ८।१४

अर्थात्—विष्ठा आदि परिपूरित इस भगको (स्त्रीके गुह्य अंगको) नरकका द्वार बनाया है। अरे चित्त! क्या तू यह नहीं देखता जो उसीकी ओर बारंबार दौड़ता है।

सन्तोष,—

यदृच्छालाभतो नित्यं मनः पुंसो भवेदिति ।
या धीस्तामृषयः प्राहुः सन्तोषं सुखलक्षणं ॥

योगी याज्ञवल्क्य ।

प्रतिदिन जो कुछ मिल जाय उसीसे मनको सन्तुष्ट रखनेका नाम सन्तोष है। अर्थात् दुराकांक्षा परित्याग करनेका नाम ही सन्तोष है ।

सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः ।

पातञ्जल, साधन-पाद । ४२

सन्तोषकी सिद्धि होनेपर अनुपम सुख प्राप्त होता है। वह सुख वर्णनातीत है, विषय निरपेक्ष सुख है, अर्थात् बाहरी वस्तुओंसे इस सुखका कोई भी सम्बन्ध नहीं है ।

तपस्या,—

विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ।
शरीरशोषणं प्राहुस्तपस्यां तप उत्तमम् ॥

योगी याज्ञवल्क्य ।

वेदकी विधिके अनुसार कृच्छ्रचान्द्रायण इत्यादि व्रतोपवास द्वारा शरीरको शुष्क करनेका नाम उत्तम तपस्या है। तपस्या न करने पर योगमें सिद्धि लाभ नहीं हो सकती। यथा—

नातपस्विनो योगः सिध्यति ।

तपस्या साधन करनेसे ही अणिमादि ऐश्वर्योंका लाभ होता है। यथा—

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।

पातञ्जल, साधन-पाद, ४३ ।

तपस्याके द्वारा शरीर और इन्द्रियोंकी अशुद्धियाँ नष्ट हो जाती हैं। अर्थात् शरीरके शुद्ध हो जाने पर इच्छानुसार सूक्ष्म तथा स्थूल करनेकी शक्ति उत्पन्न हो जाती है एवं इन्द्रियाँ शुद्ध हो जाने पर सूक्ष्म दर्शन, श्रवण, घ्राण, स्वाद ग्रहण, स्पर्शन इत्यादि सूक्ष्म विषयोंके ग्रहण करनेकी शक्ति उत्पन्न होती है।

स्वाध्याय,—

स्वाध्यायः प्रणवश्रीरुद्रपुरुसूक्तादिमन्त्राणां

जपः मोक्षशास्त्राध्ययनञ्च ।

प्रणव और सूक्तमन्त्रादिके अर्थका चिन्तन करके जप एवं वेद और धर्मशास्त्र इत्यादिके भक्तिपूर्वक अध्ययन करनेको स्वाध्याय कहते हैं।

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ।

पातञ्जल, साधन-पाद । ४४

स्वाध्यायके द्वारा इष्ट देवताका दर्शन प्राप्त होता है।

ईश्वर प्रणिधान,—

ईश्वर प्रणिधानाद्वा ।

पातञ्जल दर्शन ।

भक्ति तथा श्रद्धापूर्वक ईश्वरमें चित्त समर्पण करके, उसकी पूजा करनेका नाम ईश्वर प्रणिधान है।

समाधिरीश्वरप्रणिधानात्

पातञ्जल, साधन पाद।

ईश्वर प्रणिधानके द्वारा योगके सर्वोच्च फल समाधिकी सिद्धि होती है।

ईश्वर प्रणिधान द्वारा जितनी शीघ्रतासे चित्तकी एकाग्रता होकर शुद्धि हो जाती है, उतनी और किसी प्रकारके कार्य्यसे नहीं हो सकती। क्योंकि उनकी चिन्तासे उनकी ही भास्कर ज्योति हृदयमें आकर सब मलिनताको दूर कर देती है। अब योगका तीसरा अङ्ग—

आसन

कैसे सिद्ध करना होता है, वह मार्ग जानना चाहिये।

स्थिरसुखमासनम्।

पातञ्जल, साधन-पाद। ४३

शरीर न हिले, न डुले, न टुखे और चित्तमें किसी प्रकारका उद्वेग न हो, ऐसी अवस्थामें सुखसे बैठनेको आसन कहते हैं। योगशास्त्रमें अनेक-प्रकारके आसन बताये गये हैं। उनमेंसे कईएक प्रधान आसन और उनका साधन कौशल "साधन-कल्पमें" प्रदर्शित किया गया है।

ततो द्वन्द्वानभिघातः।

साधन-पाद, पातञ्जल। ४८

आसनके अभ्याससे सर्वप्रकारका द्वन्द्व छूट जाता है। अर्थात् शीत, ग्रीष्म, (जाड़ा-गरमी) क्षुधा, तृष्णा, राग, द्वेष प्रभृति किसी प्रकारके द्वन्द्व योग-सिद्धिमें बाधा नहीं डाल सकते। आसनका अभ्यास होनेके बाद योगका श्रेष्ठ और गुरुतर विषय जो चतुर्थ अङ्ग

प्राणायाम

—है, उसका अभ्यास करना उचित है। अब देखना चाहिये कि प्राणायाम किसे कहते हैं—

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥

पातञ्जल, साधन-पाद् । ४८

श्वास-प्रश्वासकी स्वाभाविक चालका विच्छेद करके शास्त्रोक्त नियमसे चलानेका नाम प्राणायाम है। इसके सिवाय प्राण और अपान वायुके संयोगको भी प्राणायाम कहते हैं। यथा—

प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरितः।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः ॥

योगी याज्ञवल्क्य ६।२

प्राणायाम कहनेसे हम साधारणतः रेचक, पूरक और कुम्भक इन्हीं तीन प्रकारकी क्रियाओंको समझते हैं। बाहरकी वायुका आकर्षण करके भीतर भरनेको पूरक तथा जलसे पूर्ण घड़ेकी तरह भीतर ही वायु धारण करनेको कुम्भक और उसी धृत वायुको बाहर निकालनेको रेचक कहते हैं। पहले हाथके दहिने अँगूठेसे दाहने नथनेको बंद

करते हुए वायुको रोक कर प्रणव (ॐ) अथवा अपने-अपने इष्ट-मन्त्रका सोलह वार जप करते-करते बायें नथनेसे वायु पूर्ण करके (भीतर खींचकर) कनिष्ठिका और अनामिका उँगलीसे बायें नथनेको बंद करके वायुको रोकते हुए ॐ वा मूलमन्त्रका चौंसठ वार जप करते-करते कुम्भक करे; इसके बाद अँगूठा दाहने नथनेसे हटा कर ॐ या मूलमन्त्र बत्तीस बार जप करते-करते दाहिने नथनेसे वायुको निकाल दे। इस प्रकारसे फिर उलटे तौर पर अर्थात् श्वास छोड़नेके बाद उसी दाहिने नथनेसे ही ॐ या मूलमन्त्रका जप करते-करते पूरक एवं दोनों नथनोंको बंद करके कुम्भक करे, इसके बाद बायें नथनेसे रेचन करे। इस प्रकार ठीक पहलेकी तरह फिर नाकको कथित रीतिके अनुसार पूरक, कुम्भक और रेचक करे और बायें हाथकी उँगलियोंके पोरोंसे जपकी संख्या करता रहे।

पहले-पहल पूर्वोक्त संख्यासे प्राणायाम करनेमें कष्ट हो तो, ८।३२।१६ या ४।१६।८ बार जप करते-करते प्राणायाम करे। दूसरे धर्म्मावलम्बिगण वा जिनको मन्त्र जप करनेकी सुविधा नहीं है, उनको एक, दो, तीन आदि संख्यासे ही प्राणायाम करना चाहिए; नहीं तो फल मिलनेकी सम्भावना नहीं रहेगी। क्योंकि ताल ताल पर श्वास-प्रश्वासकी क्रिया सम्पन्न करनी होती है। परन्तु सावधान! ध्यान रहे कि जोरसे रेचक या पूरक न होने पावे। रेचकके समय विशेष सतर्क एवं सावधान रहना चाहिए। इतना धीरे-धीरे श्वास परित्याग करना चाहिये, कि हाथपर रखा हुआ सत्तू भी निःश्वासके वेगसे उड़ न सके। प्राणायामके समय सुखासनसे बैठ कर मेरुदण्ड

(रीढ़), गर्दन, मस्तक सीधा और भौंहोके बीचमें दृष्टि रखना चाहिये। इसे सहित-कुम्भक कहते हैं। योगशास्त्रमें आठ प्रकारके कुम्भककी बात लिखी है। यथा—

सहितः सूर्य्यभेदश्च उज्जायीशीतली तथा।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भिका।

गोरक्ष संहिता। १९५

सहित, सूर्य्यभेद, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली—यही आठ प्रकारके कुम्भक होते हैं। * इसका विशेष विवरण केवल मुंहसे कहकर क्रिया कौशल न दिखानेसे जनसाधारणका कोई उपकार नहीं हो सकता, इसीलिये रुक जाना पड़ा। विशेषतः तङ्का (रुपया) का अभाव है; अगर तङ्का होता तो किसी प्रकारकी शङ्का नहीं थी, डङ्का बजाकर बहुत कुछ लिख सकता था।

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।

पातञ्जल, साधन-पाद। ५२

प्राणायाम सिद्ध होनेपर मोहावरण क्षय होकर दिव्यज्ञानका प्रकाश होता है; प्राणायाम करनेवाला व्यक्ति सर्व-रोगसे मुक्त होता है; किन्तु अनुष्ठानके व्यतिक्रमसे (बिगड़ जानेसे) नाना प्रकारके रोगोंकी भी उत्पत्ति हो जाती है। यथा—

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः॥

* मत्प्रणीत "ज्ञानीगुरु" ग्रन्थमें ऊपर्युक्त आठों प्रकारके प्राणायामोंकी साधन-पद्धति लिखी गई है।

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरः कर्णाक्षिवेदना
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥

सिद्धियोग।

नियम पूर्वक प्राणायाम करने पर साधक सर्व-रोगसे मुक्त होता है ; किन्तु अनियम और वायुका व्यतिक्रम हो जाने पर हिचकी, दमा, खाँसी, आँख, कान और सिरकी नाना प्रकारकी बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं।

प्राणायामका अच्छी प्रकारसे अभ्यास हो जाने पर योगके पाँचवें अंग—

प्रत्याहार

का साधन करना होता है। प्राणायामसे प्रत्याहार और भी कठिन है। यथा,—

स्व स्व विषयसम्प्रयोगाभावे चित्त-
स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।

पातञ्जल, साधन-पाद। ५४

प्रत्येक इन्द्रियके अपना अपना ग्राह्य विषय परित्याग करके, अविकृत अवस्थामें चित्तके वशमें रहनेका नाम प्रत्याहार है। इन्द्रियगण स्वभावतः भोग्य विषयके ऊपर दौड़ा करती हैं, उन्हीं विषयोंसे इन्द्रियगणके निवृत्त करनेको प्रत्याहार कहते हैं।

ततः परमवश्यतेन्द्रियाणाम्।

पातञ्जल, साधन-पाद। ५५

प्रत्याहारकी साधनासे इन्द्रियाँ वशमें होती हैं। प्रत्याहर करने वाले योगी प्रकृतिको चित्तके वशमें लाकर परम-स्थिरता लाभ कर लेते हैं ; इसीसे बाहरकी प्रकृति वशमें आ जाती है।

प्रत्याहारके बाद योगके छठे अंग—

धारणा

का साधन करना होता है। धारणा किसे कहते हैं ?

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।

पातंजल, विभूति पाद। १

चित्तको देशविशेषमें बन्धन करके (किसी खास स्थान पर रोक) रखनेका नाम धारणा है अर्थात् पूर्वोक्त षोड़शाधारमें किम्वा किसी देवदेवीकी प्रतिमूर्त्तिमें चित्तको लगाये रखना धारणा कहलाता है।

दूसरे विषयकी चिन्ताका परित्याग करके जो किसी भी एक विषयमें चित्तको लगाते हुए रोकनेकी कोशिश करने पर धीरे धीरे चित्त एकमुखी हो जाता है ; उसीका नाम धारणा है। धारणाके स्थिर होनेपर क्रमशः वही धारणा—

ध्यान

नामक योगके सातवें अंगमें परिणत हो जाती है। यथा—

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

पातञ्जल, विभूतिपाद। २

धारणा द्वारा धारणीय पदार्थमें चित्तकी जो एकाग्रताका भाव उत्पन्न होता है, उसका नाम ध्यान है। चित्त द्वारा आत्माके स्वरूपकी चिन्ता करनेको ध्यान कहते हैं। सगुण और निर्गुण भेदसे ध्यान दो प्रकारका होता है।

परब्रह्म किम्वा सहस्रारमें स्थित परमात्माके ध्यान करनेका नाम निर्गुण ध्यान है।

सूर्य्य, गणपति, विष्णु, शिव, आद्या-प्रकृति किम्वा षट्चक्रोंमें स्थित भिन्न-भिन्न देवताओंका ध्यान करनेका नाम सगुण-ध्यान है।

सगुण और निगुण ध्यानके सिवा अनेक लोग ज्योतिःका ध्यान भी करते हैं। ध्यानकी पहुंची हुई अवस्था ही

समाधि

है। ध्यानके गंभीर हो जानेसे अपना और ध्येयवस्तुका भेद-ज्ञान नहीं रहता। उस समय चित्त ध्येयवस्तुमें ही लय हो जाता है; अथवा यों कहना चाहिये कि चित्त उसीमें लीन हो जाता है। इस लय अवस्थाको ही समाधि कहते हैं।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।

पातञ्जल, विभूतिपाद। ३

केवल वही पदार्थ (स्वरूप आत्मा) विद्यमान है, यह आभास (ज्ञान) मात्र रहेगा; दूसरा कुछ भी ज्ञान नहीं रहेगा। चित्तकी

ध्येय वस्तुमें ऐसी जो तन्मयता (एक हो जाना) है, उसीका नाम समाधि है। जीवात्मा और परमात्माकी समतावस्थाको भी (एक-जैसी अवस्था) समाधि कहते हैं। यथा—

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः।

दत्तात्रेय संहिता।

वेदान्तके मतसे समाधिके दो प्रकार हैं, यथा—सविकल्प समाधि और निर्विकल्प समाधि। ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय—इन तीनों पदार्थोंका भिन्न-भिन्न ज्ञान होते हुए भी अद्वितीय ब्रह्म वस्तुमें अखण्डाकार चित्तवृत्तिके अवस्थानका नाम—**सविकल्प समाधि** है। पातञ्जल दर्शनमें इसीको **सम्प्रज्ञात** समाधिके नामसे बताया गया है।

ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय इन तीनों पदार्थोंका भिन्न-भिन्न ज्ञान न रह कर अद्वितीय ब्रह्मवस्तुमें अखण्डाकार चित्तवृत्तिके अवस्थानका नाम **निर्विकल्प समाधि** है। पातञ्जलके मतसे यह ही **असम्प्रज्ञात** समाधि है।

यही वक्ष्यमाण (आगे कही जानेवाली) अष्टाङ्ग योगकी प्रणाली सर्वोत्कृष्ट है। धीरे धीरे इस अष्टाङ्ग योगकी साधनामें सिद्धि लाभ कर सकनेसे मर्त्यजगत्में अमरत्व प्राप्त हो जाता है। अधिक क्या कहें, किसी प्रकारकी क्रियाका अनुष्ठान न करके भी इन यम-नियमका पालन करनेसे ही प्रकृत मनुष्यत्वका ज्ञान उत्पन्न होता है। अष्टाङ्ग साधन कर लेने पर और क्या चाहिये ?—मनुष्य जन्म धारण करना

ही सार्थक हो जाता है। परन्तु यह जैसा सबसे उत्कृष्ट है, वैसा ही कठिन और गुरुतर व्यापार भी है। सर्वसाधारणकी शक्तिसे बाहर का काम है। इसीलिये सिद्ध योगीगणने इस मूल अष्टाङ्ग योगमें न्यूनाधिकता करके सहज और सुख-साध्य योगका कौशल-निर्माण किया है। मैंने भी इसी कारणसे पहले बताये हुए अष्टाङ्ग योगका विशेष विवरण विस्तृत भावसे न बतला कर थोड़े ही में सुना दिया है।

ब्रह्मा, विष्णु और शिव, इन तीनों देवताओंने भी योग-साधन का अनुष्ठान किया था। इनमें परमयोगी सदाशिवके पञ्चम आम्नाय पर दश प्रकारकी योगकी विधियाँ लिखी मिलती हैं। जिनमें प्रधानतः

चार प्रकारके योग

प्रचलित हैं। यथा—

मन्त्रयोगोहठश्चैव लययोगस्तृतीयकम्।
चतुर्थो राजयोगः स्यात् स द्विधाभाव वर्जितः॥

शिवसंहिता, ५।१७

मन्त्रयोग, हठयोग लययोग और राजयोग—इन्हीं चार प्रकारके योगकी व्याख्या योगशास्त्रमें लिखी हुई है। किन्तु आजकल

मन्त्र योग

की साधना करके सिद्धिलाभ करना एक प्रकारसे असम्भव बात है।

मन्त्रजपान्मनोलयो मन्त्रयोगः ।

मन्त्र जप करते करते जो मनका लय हो जाता है, उसे **मन्त्रयोग** कहते हैं। मन्त्रजप-रहस्य और जप-समर्पणके अतिरिक्त मन्त्रजप सिद्ध नहीं होता है। विशेषतः उपयुक्त उपदेष्टाका भी अभाव है। गुरु या उपदेशकका अभाव न होने पर भी, अनेक जन्म तक चेष्टा न करते रहनेसे मन्त्रयोगकी सिद्धि नहीं हो सकती। इसीसे सब प्रकारकी साधनाके बीचमें मन्त्रयोग अधम बताया गया है। यथा—

मन्त्रयोगश्च यः प्रोक्तो योगानामधमः स्मृतः
अल्पबुद्धिरिमं योगं सेवते साधकाधमः ॥

दत्तात्रेय-संहिता।

योग मन्त्रयोग सबसे अधम है; अधम अधिकारी और अल्प-बुद्धिवाला व्यक्ति ही मन्त्रयोगकी साधना करता है। दूसरा

हठयोग

साधन भी आजकल एक प्रकारसे साधनाके बाहर है। हठयोगके लक्षणमें कहा है—

हकारः कीर्त्तितः सूर्य्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते।
सूर्य्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगी निगद्यते ॥

सिद्ध सिद्धान्तपद्धति।

"ह" शब्दसे सूर्य्य एवं "ठ" शब्दसे चन्द्र समझा जाता है। हठ-शब्दमें चन्द्र-सूर्य्यको एक जगह मिलाना है। अपान वायुका नाम

चन्द्र एवं प्राण वायुका नाम सूर्य्य है। अतएव प्राण और अपान वायु को एकमें मिलानेका नाम हठयोग है। हठ योगादि साधनकी उपयुक्त अवस्था और शरीर आज कलके जमानेमें बहुत कम हैं। और

राजयोग

द्वैतभावका त्याग करने पर भी संसारी लोगोंके लिये कष्ट साध्य है, इसमें सन्देह नहीं। विशेषतः राजयोगकी क्रियादि ठीक ठीक न समझ लेने पर केवल पुस्तक पढ़ कर उसको हृदयंगम कर लेना एक प्रकारसे असम्भव बात है। इसीलिये स्वल्पजीवी (कम जीनेवाले) निरन्न कलिकालके मनुष्योंके लिये सहज और सुख-साध्य

लययोग

बतलाया गया है। दूसरे सब योगोंको छोड़कर केवलमात्र लययोगका अनुष्ठान करके कितनों-हीने सहजमें और शीघ्र सिद्धिलाभ कर लिया है तथा कर रहे हैं। मैंने भी उसी सद्यः प्रत्यक्ष फलप्रद लययोगका सर्व-साधारणमें प्रचार करनेकी इच्छासे इस ग्रन्थका आरम्भ किया है।

लययोग अनन्त प्रकारका है। बाहरी और भीतरीके भेदसे जितनी प्रकारकी चीजोंका होना सम्भव हो सकता है, उन सबमें ही लययोगका साधन हो सकता है। अर्थात् चित्तको किसी भी एक

चीजमें निविष्ट करके (लगाकर) उसमें एकतान हो जाने (डूबजाने) से ही लययोग सिद्ध होता है।

सदाशिवोक्तानि सपादलक्षलयावधानानि वसन्ति लोके।
योगतारावली।

जगत्में सदाशिवका बनाया हुआ एक लाख पचीस हजार प्रकारका लययोग विद्यमान है। किन्तु साधारणतः योगिगण चार प्रकारके लययोगका अभ्यास करते हैं। वह यह है—

शाम्भव्या चैव भ्रामर्य्या खेचर्य्या योनिमुद्रया।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा॥
घेरण्ड संहिता॥

शाम्भवी मुद्रासे ध्यान लगाना, खेचरी मुद्रासे रसास्वादन करना, भ्रामरी-कुम्भकसे नादको सुनना और योनि-मुद्रासे आनन्द भोग करना—इन चार प्रकारके उपायसे ही लययोगकी सिद्धि होती है।

इन चार प्रकारके लय योगका और भी सहज कौशल सिद्ध योगिगण द्वारा प्रकट किया गया है। उन्होंने लययोगके बीचमें नादानुसन्धान, आत्मज्योतिः-दर्शन और कुण्डलिनी उत्थापन—इन्हीं तीन प्रकारकी प्रक्रियाओंको श्रेष्ठ और सुख साध्य बतलाया है। इनमें कुण्डलिनी उत्थापन कुछ कठिन है। क्रिया विशेषका अवलम्बन करके मूलाधारको झिकोड़ कर जागती हुई कुण्डलिनी शक्तिको उत्थापन करना होता है। तालाबमें जोंक जैसे एक तृणको छोड़ करके दूसरे तृणको पकड़ती है, वैसे ही कुण्डलिनीको मूलाधारसे

धीरे धीरे क्रमानुसार सारे चक्रमें उठाकर अन्तमें सहस्रारमें ले जाकर परमशिवके साथ संयोग कराना होता है। किन्तु मूलाधारको संकुचित कैसे किया जाता है एवं अत्यन्त कठिन क्रिया जो ग्रन्थित्रय भेद करना है, वह कैसे किया जाता है, यह सामने करके न दिखा देने तक लिखनेकी ऐसी कोई भाषा नहीं, जिससे लोग समझ सकें। सुतरां अकारण कुण्डलिनीके उत्थापनकी क्रियाको लिखकर पुस्तकका कलेवर बढ़ाना मैं ठीक नहीं समझता हूँ। यदि किसीको उसका क्रम जाननेकी इच्छा हो तो, मेरे पास आनेसे संकेत बता सकता हूँ।* किन्तु अनुपयुक्त व्यक्तिको मैं वह रहस्य कभी नहीं बताऊँगा।

लययोगमें नादानुसन्धान और आत्मज्योतिः दर्शनका क्रम बहुत सीधा और आरामसे होनेवाला है। इन दोनों कामोंका साधन-कौशल प्रकाश करके पाठकगणका उपकार करना ही इस पुस्तकका उद्देश्य है।

साधुसंन्यासी अथवा गृहस्थोंमें पश्चादुक्त संकेत थोड़ेसे लोग भी जानते हैं या नहीं इसमें सन्देह है। नादानुसन्धान और आत्मज्योतिः-दर्शन, इन दो कामोंमें एक-एकका दो-तीन प्रकारका कौशल लिखता हूँ। जो जिसे अच्छा, सीधा और अपने करने योग्य जान पड़े, वह उसीका अनुष्ठान करे। जिससे मैंने फल प्राप्त किया है, वैसा सद्यः प्रत्यक्ष फल देनेवाला साधनका संकेत "साधन कल्प"

---

* मत् प्रणीत "ज्ञानीगुरु" ग्रन्थमें कुण्डलिनीके उत्थापनका साधनोपाय वर्णन किया गया है।

में वर्णन किया है। इसकी किसी भी क्रियाके अनुष्ठानमें प्रवृत्त होनेपर क्रमशः मनमें अपार आनन्द और तृप्ति लाभ होगी एवं आत्माकी भी मुक्ति होगी।

वर्त्तमान समयमें हमारे देशके लोगोंकी जैसी अवस्था है, उसमें पूर्वोक्त क्रियाका अभ्यास भी अनेकके लिये कठिन हो जायगा, इसमें सन्देह नहीं; इसीलिये उनके निमित्त साधन-कल्पके पहले ही लय-संकेत लिखे हैं। जो कई एक लयसंकेत लिखे हैं, उनमेंसे किसी भी एक प्रकारके संकेतका अनुष्ठान करने पर चित्तका लय हो जाता है। साधकगणमें जिसे जैसी सुविधा हो, वह वैसी ही क्रिया करके मनोलय कर लेवे।

जपाच्छतगुणं ध्यानं ध्यानाच्छतगुणं लयः।

जपसे ध्यानमें सौगुणा अधिक फल होता है। ध्यानकी अपेक्षा सौगुणा अधिक फल लाभ होता है—लययोगसे। अतएव जपादिकी अपेक्षा सबको किसी भी प्रकारके लययोगका साधन करना चाहिये।

योगाभ्याससे आत्माकी मुक्तिके सिवा अनेक आश्चर्य्य-जनक और अमानुषी क्षमता (शक्ति) प्राप्त हो जाती है। किन्तु विभूति लाभ करना योग-साधनका प्रकृत उद्देश्य नहीं है; इसीलिये मैंने भी इस ग्रन्थमें उस विषयकी आलोचना नहीं की है। इच्छाके बिना भी विभूति आपसे आप फूट पड़ती है, किन्तु उसकी ओर लक्ष्य न करके मुक्तिकी राहमें आगे बढ़ना चाहिये। विभूति पर मुग्ध होनेसे मुक्तिकी आशा बहुत दूरकी बात हो जाती है।

आज युरोपखण्डमें इसी योग-साधना पर विशेष आन्दोलन और आलोचना चल रही है। पाश्चात्य नरनारिगण आर्य्य-शास्त्रोक्त योगसाधनकी शिक्षा लेकर थियासफिष्ट बन गये हैं। मेसमेरिज़्म्, हिपनोटिज़्म्, क्लेयारवेन्स, साथिकोपेथी और मेण्टल-टेलिग्राफ़ी प्रभृति विद्याओंका प्रचार करके वे जगतके नरनारियोंको मुग्ध और अचम्भेमें डाल रहे हैं। हम अपने घरकी पोथी धूपमें सुखाकर बस्तेमें बांध देते और घरके चूहों, आरशुलाओं (छिपकली) और कीड़ोंके आहारकी सुव्यवस्था करते हैं एवं फिर दूसरोंके सामने "हमारे अनेक ग्रंथ हैं" कहकर गौरव करते हैं। किन्तु क्या उनमें कुछ सार भी है? यदि कुछ है, तो उसे न ढूंढकर या साधन करके क्यों नहीं देखते? यह दोष नितान्त हमारा ही नहीं है। शास्त्रमें योग-योगाङ्गके जो सब विषय और नियम लिखे हैं, वे अत्यन्त संक्षिप्त और जटिल (पेचीदा) हैं। कोई जानने पर भी, उसे प्रकाशित नहीं करता। वह यही कहता है, कि यह अति—

गुह्य विषय

है। किन्तु योग जटिल वा गुह्य-विषय नहीं है। तारसे संवाद भेजना, आकाशके चन्द्र वा सूर्य्यका ग्रहण देखना, फोनोग्राफ़से गाना सुनना जैसे बाहरी विज्ञानका काम है, योग भी वैसे ही अध्यात्म विज्ञानका काम है। परन्तु वे जान बूझकर भी प्रकाशित क्यों नहीं करते? इसीलिये कि शास्त्रमें मना किया गया है, यथा :—

वेदान्तशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव।
इयन्तु शाम्भवी विद्या गुप्ता कुलवधूरिव ॥

वेद और पुराणादि सब शास्त्र बाजारमें बैठी हुई साधारण वेश्या जैसे हैं; किन्तु शिवोक्त शाम्भवी विद्या घरकी कुलवती वधूके समान है। अतएव यत्नके साथ इसे छिपा कर रखना चाहिये—ये सर्व-साधारणके सामने प्रकाशित करनेकी चीजें नहीं हैं।

न देयं परशिष्येभ्योऽप्यभक्तेभ्यो विशेषतः।

शिववाक्यम्।

परशिष्य, विशेषतः अभक्त लोगोंके सामने यह शास्त्र कभी प्रकाशित नहीं करना चाहिये। और भी लिखा है, कि—

इदं योगरहस्यञ्च न वाच्यं मूर्खसन्निधौ।

योगस्वरोदय।

योग रहस्य मूर्खसे कभी न कहना चाहिये। निन्दक, वंचक, धूर्त्त, खल, दुराचारी और तामसिक व्यक्तियोंके सामने भी योग रहस्य प्रकाशित नहीं करना चाहिये—

अभक्ते वञ्चके धूर्त्ते पाषण्डे नास्तिके नरे।
मनसापि न वक्तव्यं गुरुगुह्यं कदाचन ॥

भक्तिहीन, वञ्चक, धूर्त्त, पाषण्डी और नास्तिक—इन सब हेतुवादियोंसे गुरुका कहा हुआ गुह्य-विषय कभी प्रकट नहीं करना चाहिये। इन्हीं सब कारणोंसे शास्त्रज्ञ योगिगण सर्व-साधारणके सम्मुख आत्मतत्त्व-विद्या प्रकाशित न करके "गुह्य विषय" कहकर

छिपा देते हैं। किसीको भी सिखानेके पहले सर्वसाधारणके सामने प्रकाशित न करनेका विशेषरूपसे आदेश भी कर देते हैं। इस प्रकार निषेध होनेके कारण ही मैं समस्त विषय प्रकाशित नहीं कर सका। जो बातें साधारणमें प्रकाशित करनेके योग्य हैं एवं सभी व्यक्ति कर सकते हैं, वेही इसमें सन्निवेशित की गई हैं। इसके अनुसार काम करने पर प्रत्यक्ष फल मिलेगा। अब सुधी साधकगण !

क्षन्तव्यो मेऽपराधः।

ॐ शान्तिः।

द्वितीय अंश

साधन-कल्प

योगीगुरु

द्वितीय-अंश ।

साधन-कल्प ।

साधकोंके प्रति उपदेश ।

दुर्गादेवि जगन्मात र्जगदानन्ददायिनि ।
महिषासुरसंहन्त्रि प्रणमामि निरन्तरम् ॥

मदन-मद-दमन-मनोमोहिनी, महिषासुरमर्दिनी भवानीके मृत्युपति-लाञ्छित और मरामर-वाञ्छित पदपङ्कजमें प्रणाम करते हुवे साधन-कल्पका लिखना शुरू करता हूँ।

योगाभ्यासके समय साधकगणको कितने ही नियम संयमके अधीन रहना पड़ता है। साधारण लोगोंकी भाँति चलनेसे साधन नहीं बनता। योग-कल्पमें अष्टाङ्ग योग बताते समय यम तथा नियम पर भी थोड़ा सा वर्णन किया गया है। लेकिन गृह-संसारमें रहनेसे उस नियम का पालन नहीं किया जा सकता। इसी प्रकार

नियम पालन कर सकने पर भी कभी-कभी गुणी ग्रामवासियोंके कौशलसे हारकर सारे विषय-सम्पत्ति व विद्याबुद्धिको भूलते हुए पेड़के नीचे आश्रय लेना पड़ता है। सुतरां घर-संसार करना हो तो शिवत्वको छोड़कर बाहरमें सोलह आना जीवत्व कायम न रखने पर साधन नहीं बनता। ऐसी अवस्थामें क्या उपाय हो सकता है? यही कि, पूर्वज्ञानी सर्पकी तरह "फुसकारते रहो, किन्तु किसीको काटो मत।"

किसी एक राहकी बगलमें एक कालाकराल-चक्रधारी भयानक विषाक्त साँप रहता था। लोगोंको राह चलते देख कर तत्काल ही वह फुसकारके साथ तर्जन-गर्जन करते हुए जोरसे दौड़कर काट खाता और जिसे काटता वह उसी जगह गिरकर मर जाता था। धीरे-धीरे साँपकी यह बात सब जगह फैल गई। फिर तो कोई भी भयके मारे उस राहसे न चलने लगा। इस तरह कुछ ही दिनोंमें उस राहसे लोगोंका आना जाना एकदम बन्द हो गया।

एक दिन कोई एक महापुरुष उसी राहसे होकर जाने लगे; अतः साँपकी बात बताकर अनेक लोगोंने उन्हें उस रास्ते जानेसे रोका; लेकिन वे किसीकी बात न सुन चलते बने। साँपके पास पहुँचते ही वह फुसकारते हुए काटनेको दौड़ा। यह देख वे महापुरुष वहीं खड़े हो गये और साँपके पास आते ही उन्होंने एक मुट्ठी धूल उसकी देहपर डाल दी। तत्काल ही वह शिर झुकाकर शान्त भावसे जहांका तहां ठहर गया। इसके बाद महापुरुषने जलद-गम्भीर स्वरमें उससे कहा,—"बेटा! पूर्वजन्मकी हिंसाके कारण

तो तूने यह सर्पयोनि पायी है और फिर भी तू हिंसा छोड़ नहीं सका ?"

इस बातको सुनते ही साँपके मनमें दिव्य ज्ञानका उदय हुआ और उसने नम्रताके साथ शिर झुकाकर कहा,—"प्रभो ! मुझे अपने पूर्वजन्मकी बातका तो स्मरण हो आया, किन्तु अब मेरे उद्धारका उपाय क्या है ?"

"सर्वतोभावसे हिंसाका परित्याग करो" इतना कहकर वे महापुरुष चल दिये। उस दिनसे साँपने एकदम शान्तभाव धारण कर लिया। दो-दो एक-एक करके सबने ही यह बात सुनी और पहले-पहल डरते-डरते सावधानीके साथ लोग फिर उधरसे आने जाने लगे। यथार्थमें ही अब वह साँप किसीकी हिंसा नहीं करता और राहमें ही चुपचाप पड़ा रहता था। बगलसे होकर किसीके आने जाने पर भी वह शिरतक उठाकर न देखता था। उसकी यह दशा देखकर सबका साहस बढ़ गया। फिर तो कोई उसे मारता तो कोई डण्डेसे उठाकर दूर फैंक देता। बालक-बालिकाएँ भी पूंछ पकड़कर उसे खींचते हुए घूमते फिरते थे। किन्तु फिर भी साँप किसीको काटना तो दूरकी बात, उस पर झपटता तक नहीं था। लेकिन लोगोंके इस तरहके अत्याचारसे कुछ ही दिनोंमें वह अत्यन्त दुर्बल और अधमरा हो गया।

कुछ दिन बाद पूर्वोक्त महापुरुष फिर उसी मार्गसे लौटे और साँपको मुर्दे जैसा पड़ा देखकर बोले,—"तेरी ऐसी अवस्था क्यों हो गई ?"

साँपने जवाब दिया,—"आपके उपदेशसे हिंसा छोड़ देनेके कारण ही यह अवस्था हुई है।"

तब महापुरुषने हँस कर कहा,—"मैंने तुझे हिंसा छोड़नेको कहा था, लेकिन फुसकारनेसे तो नहीं रोका था। अगर अब कोई अत्याचार करने आवे तो साँपके स्वभावानुसार तुझे फुसकारना अवश्य चाहिये ; लेकिन किसीको काट न खाना चाहिये।"

यह उपदेश देकर जैसे ही महापुरुष आगे बढ़े, कि फिर उसी दिनसे लोगोंको नज़दीक देखने पर साँपने पहलेका स्वभाव दिखलाना आरम्भ कर दिया। अर्थात् वह फुसकारता तो था ; लेकिन किसी को काटता न था। इस प्रकार फिरसे उसमें पहले जैसा तेज देखकर कोई भी उसके पास नहीं पहुँच पाता और वह अपनी रक्षा करने में समर्थ हो गया।

मेरी बात भी ठीक इसी कहानी जैसी ही है, कि बाहरसे सोलह आने जीवत्व (जीवका स्वभाव) बनाये रखो, लेकिन मनमें दृढ़ निश्चय कर लो, कि किसीका अनिष्ट न करेंगे। क्योंकि मन पवित्र रहने पर बाहरके कामोंसे क्या बनता बिगड़ता है ?

मनः करोति पापानि मनो लिप्येत पातकैः।
मनश्च तन्मना भूत्वा न पुण्यै र्न च पातकैः॥

ज्ञान संकलिनी तन्त्र। ४५

अतएव मनको दृढ़ रखकर सब काम करना चाहिये। किन्तु यह स्मरण रहे, कि जैसे कोई मुझपर अत्याचार—उत्-पीड़न करे या कोई मेरी किसी वस्तुको चुरा ले, या कोई बुरे अभिप्रायसे मेरे

घरमें प्रवेश करे तो, इससे जैसा मुझे कष्ट होता है, ठीक वैसे ही किसीके प्रति मेरे द्वारा भी वे सब काम होनेपर वह व्यक्ति भी मेरी ही तरह कष्ट पाता है। अतः अपने हृदयकी वेदना (दर्द) का अनुभव करके दूसरेके साथ व्यवहार करना चाहिये। जब सड़े हुये पत्ते और वन्यजात कड़ुए कसैले कन्द-मूल-फल खाकर भी मानव जीते रह सकते हैं, तब दूसरेके प्राणोंको कष्ट पहुँचाकर एवं दुर्बलके ऊपर अत्याचार करके पेट भरनेमें कौनसा बड़प्पन है ? प्रतिदिन समय पर जो कुछ मिल जाय, उसीमें सन्तुष्ट रहना चाहिये। धनीके साथ अपनी अवस्थाका मिलान कर क्यों कष्ट उठाते हो ? दुराकांक्षा-परायण (बुरी इच्छाओंमें फँसा हुआ) व्यक्ति कभी भी सुखी नहीं हो सकता। निर्धन व्यक्ति अनाहारी (भूखों मरने वाले) की बातका विचार करके दिनान्तमें शाक-पत्रादि खाकर सुखी रहे, निराश्रय लोगोंको देखकर टूटे-फूटे झोंपड़ेमें बिछी हुई फटेला चटाई पर शान्तिलाभ करे, जाड़ेमें जूता पहननेके लिये असमर्थ होनेपर अपनेको न धिक्कारते हुए लंगड़े मनुष्यकी बात स्मरण कर अपने सबल पैरोंकी ओर दृष्टि-पात करते हुए अपनेको महान् भाग्यशाली समझना चाहिये। पुत्रहीन व्यक्ति असत् पुत्रके पिताकी अवस्थाका विचार कर खुश रहे। क्योंकि मंगलमय परमेश्वर सभी कुछ जीवके मंगलके लिये ही किया करते हैं। पुत्र मर जानेसे शोकमें न घबड़ाकर, घर जल जानेसे ज्ञानशून्य न होकर तथा धन-दौलत नष्ट हो जानेसे कायरता न दिखाकर यह सोचना चाहिये, कि वह पुत्र जीता तो शायद उसके असद् व्यवहारसे जीवन भरके लिये

हृदय पर आघात सहन करना पड़ता ; घर रहता तो शायद उसमे रहनेवाले साँपके काटनेसे जीवन त्याग करना पड़ता ; धन-दौलतके रहनेसे शायद कोई उसके लोभमें मुझे मार ही डालता ; इसलिये जब जिस अवस्थामें रहना पड़े, उसीमें परमेश्वरको धन्यवाद देकर सन्तुष्ट-चित्तसे कालक्षेप करना चाहिये। भला, यह संसारका वैभव कितने दिनके लिये है ? जब शैशवकी विमल ज्योत्स्ना देखते देखते छिप जाती है, यौवनका बल-विक्रम (पुरुषार्थ और शक्ति) ज्वारके जलकी तरह उतर जाता है, प्रौढ़ावस्था (बुढ़ापा) तीन दिनका खेल—संसार करते न करते अन्त हो जाता है ; "अबतक उचित रूपसे जीवन नहीं बीताया" या "अमुकके मनको कष्ट दिया" अथवा "अमुकके साथ ऐसा अनुचित्त व्यवहार करना अच्छा नहीं हुआ," इत्यादि पश्चात्ताप करते करते जब वार्द्धक्य (बुढ़ापा) चला जाता है, तब थोड़ेसे समयके लिये आसक्ति क्यों ? दूसरे पर बल-प्रकाश करनेकी क्या आवश्यकता ? दुर्बल पर अत्याचार क्यों किया जाय ? पर-निन्दा करनेमें इतनी स्फूर्त्ति क्यों ? पार्थिव पदार्थों (पृथ्वीकी चीजों) के लिये इतना पछतावा क्यों ? किन्तु मैं क्या कह रहा था, भूल गया !

हाँ, तो सिवाय मनके बाहरी काम देख कर कोई भी सदसद् विवेक नहीं कर सकता। कोई व्यक्ति बड़ी ही धूम-धामसे दोल-यात्रा, रामलीला या दुर्गादेवीकी पूजा कराता है और कङ्गाल—गरीबोंको भोजन भी देता है ; किन्तु यदि उसके हृदयमें इसके लिये अहंकार यानी अहंता भी उत्पन्न हो जाय तो सारा प्रयत्न मिट्टीमें

मिलकर नरकका दरवाजा उसे खुला मिलेगा। एक ही काममें मनकी विभिन्न गतिसे भिन्न-भिन्न फल प्राप्त होते हैं। सभी प्रकारके व्यक्ति ही देहको धोते हैं; लेकिन असत्-चित्त तथा मैलसे पूर्ण नर-नारिगण देह धोते समय अपनी देहके प्रति दृष्टिपात करते हुए इस बातको अधिक सोचते हैं, कि "मेरा सुनहरा रङ्ग देख कर कितने ही नर-नारिगण मुग्ध हो जायँगे, कितने ही मुझसे मिलनेके लिये प्रार्थना करेंगे।" इसी विचारसे वे विशेष कोशिशके साथ देहका यत्न करते हैं। इसके फलस्वरूप निश्चय ही उनके लिये एकमात्र नरकका द्वार खुला मिल सकेगा, इसमें सन्देह नहीं। किन्तु सत्ज्ञानसम्पन्न व्यक्ति उसी देहको भगवान्का भोगमन्दिर समझकर साफ़ रखते हुवे हरि-मन्दिरके मार्ज्जनका फल प्राप्त करते हैं। साथ ही विवेक-शील व्यक्तियोंको अपनी देह धोते-धोते उसके प्रति एक प्रकारकी घृणा पैदा हो जाती है। जब यह नवद्वार विशिष्ट देह, जो रक्त-क्लेद-मलमूत्र—फेनादिसे दुर्गन्धित हो जाती है और इसे यदि नियमितरूप से साफ़ न रखा जाय तो बहुत मैली हो जाती है, इतना ही नहीं, बल्कि इससे बहुत बदबू तक आने लगती है, तब इसके प्रति इतनी आसक्ति क्यों? इस पर गम्भीरता-पूर्वक विचार करनेसे फिर रमणी विषयक कवि-कल्पना-सम्भूत-स्वर्णकान्ति, आकर्ण-विश्रान्त हरिणी-सदृश नयन, रक्ताभ गण्ड, तरुण-अरुण भाँति अधरोष्ठ और क्षीण कटिकी ओर चित्त कभी आकर्षित न होगा। अथवा व्यवहारमें धर्म्म और अधर्म्मके विषयमें कोई खास नियम निर्दिष्ट नहीं है। एक अवस्थामें जो काम पापजनक है, अवस्थान्तरमें वही

काम पुण्यमय समझा जा सकता है। किसी पुराणमें लिखा है, कि—"बलाक नामक व्याधने प्राणि-हिंसा करके भी स्वर्गलाभ किया था और कौशिक नामक ब्राह्मणको सच बात कहने पर भी नरकमें जाना पड़ा था।" सुतरां बाहरी कामोंसे कुछ भी भला-बुरा नहीं हो सकता और मनके संलिप्त न होनेसे उसका फलाफल भी भोगना नहीं पड़ता। क्योंकि मनुष्यका मन ही उसके लिए बन्धनका कारण होता है। यथाः—

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।
बन्धाय विषयासक्तं मुक्तौ निर्विषयं स्मृतम्॥

अन्यमनस्क गीता। ५५

मन ही मानवके बन्धन और मोक्षका कारण है, क्योंकि विषयमें आसक्त होने पर ही मन बन्धनका कारण होता है एवं विषयोंसे वैराग्य पैदा होने पर ही मुक्ति हो जाती है; शङ्करावतार श्री शङ्कराचार्य्यने कहा है, किः—

बन्धो हि को? यो विषयानुरागः।
को वा विमुक्ति? विषये विरक्तिः॥

मणिरत्नमाला।

बन्धन किसे कहते हैं?—विषयके भोगमें मनका जो अनुराग बढ़ता है, वही बन्धन कहाता है। तब फिर मुक्ति किसे कहते हैं?—विषय वासनासे रहित होना या विषयमें विरक्ति हो जानेका नाम ही मुक्ति है। सुतरां आसक्तिसे अलग रह सकने पर किसी काममें भी कोई दोष नहीं है। कामकी आसक्ति ही दोष है,—

न मद्यभक्षणे दोषो न मांसे न च मैथुने ।
प्रवृत्तिरेषा भूतानां निवृत्तिस्तु महाफलाः ॥

मनुसंहिता ।

मद्य-पान, मांस-भक्षण या मैथुनमें कोई दोष नहीं है, ये सब जीवोंकी प्रवृत्तियाँ है, इनकी निवृत्ति ही महाफल-दायक है। अर्थात् जिस काममे आसक्ति नहीं है, वही सबसे श्रेष्ठ है। सत् पथमें रहकर कितने ही रुपये कमा लो, लेकिन रुपयोंके लिये व्याकुलता न दिखालाओ ; क्योंकि व्याकुलता (बेचैनी-हायतोबा) ही आसक्ति है। इसलिये निरन्तर यह स्मरण रखना चाहिये, कि सब कुछ भगवान्का है ; हम तो केवल अनिर्दिष्ट समयके लिए उसके चौकीदार बने हुए हैं। इसीलिये पुत्र, कलत्र (स्त्री), भाई बन्धु, आत्मीय-स्वजन, रुपये-पैसे, घर-द्वार, विषय-सम्पत्ति—आदि सब पर "मेरा है" की छाप ज़ोरसे न मारना चाहिये। हमारे शिरपर कराल-मृत्यु नाच रही है। कर्म्मसूत्रके फलसे ही यह संसार हैं ; यह विषय-सम्पत्ति पड़ी रहेगी—अनादि अनन्त कालसे ही यह पड़ी हुई है—हम जैसे कितने ही लोग—हमारे ही पिता, पितामह, प्रपितामह प्रभृतिने इस स्थान पर—इस खेती-बाड़ीकी ओर—इस तालाब या बागके प्रति दो दिनके लिये दानव जैसी दृष्टि डालकर अपनेको विषय-वासनासे बांधनेकी बहुतेरी कोशिश की थी; लेकिन कालमें या कालकी लहरोंमें वे न जाने कहाँ बह गये ; जिसका अक्षय भंडार वस्तुओंसे भरा हुआ है, उनके ही अक्षय भंडारमें पड़े रहेंगे, वह तो कुछ भी साथमें न ले जा सकेगा। क्योंकि हम तो उनके केवल मात्र नौकर

हैं, इस संसारसे मौतका परवाना आते ही सब कुछ यहीं छोड़-छाड़ कर चल देना पड़ेगा। नौकर जैसे मालिकके घर पर काम करके मालिकका रुपया-पैसा, धन-दौलत आदि सब चीज ठीक रखनेका समधिक यत्न करता है, लेकिन वह इस बातको अवश्य ही जानता और समझता है, कि "मैं नौकरी करनेको आया हूँ, यह सब धन-दौलत तो मेरे नहीं है, मालिकके जवाब देते ही मुझे यहाँसे चल देना पड़ेगा।" ठीक इसी तरह हमलोगोंको भी सदैव स्मरण रखना चाहिये। नहीं तो, धन-दौलतमें आसक्ति हो जाने पर इस पृथ्वीके राज्यमें प्रेतयोनि धारण करके कितने ही दीर्घकाल तक घूम-घूम कर चक्कर खाना होगा।

स्त्री-पुत्र, कन्यादिके प्रति जो माया है, उसमें भी इसी ज्ञानको आगे रखकर अपना सम्बन्ध रखना चाहिये, कि भगवान्ने मुझ पर उनके देखने भालने और खिलाने-पिलानेका बोझ लाद दिया है, इसीलिये मैं प्रेमपूर्वक उन लोगोंका लालन-पालन कर रहा हूँ। किन्तु उनके द्वारा आगे मुझे सुख मिलेगा, ऐसी आशा मनमें उठते ही मुझे आसक्तिकी आगमें जलना पड़ेगा। इसी प्रकार पुत्र वा कन्याकी मृत्युसे शोकमें न घबड़ा कर, यह सोचते हुए आनन्द करना चाहिये, कि "भगवान्के भारी भारसे छुटकारा मिल रहा है।" अपने सुखके लिये जो कुछ किया जाता है, वह बन्धनका कारण होता है, और ईश्वरके प्रेममें मतवाला होकर उसके प्रसन्न करनेके लिये जो कुछ किया जाता है, उससे पद्मपत्र परके जलकी भाँति आसक्ति वा पापमें लिप्त नहीं होना पड़ता। भक्तियोगके श्रेष्ठाधिकारी कविराज गोस्वामीजीने लिखा है, कि:—

आत्मेन्द्रिय प्रीति इच्छा तारे बलि काम ।
कृष्णेन्द्रिय प्रीति इच्छा धरे प्रेम नाम ॥
कामेर तात्पर्य्य निज सम्भोग केवल ।
कृष्णसुख तात्पर्य्य मात्र प्रेमत प्रबल ॥

चैतन्य चरित्रामृत ।

इसका तात्पर्य्य यह है, कि "अपनी इन्द्रियोंकी परितृप्तिके लिये जो काम किया जाता है, उसे काम कहते हैं एवं कृष्ण यानी ईश्वरेन्द्रियकी परितृप्तिके लिये जो कुछ किया जाता है, उसे प्रेम कहते हैं।" सब काम अपने सम्भोगमें न लाकर कृष्ण-सुख-तात्पर्य्यमें उसको प्रयोग करनेसे उसके लिये फिर फल भोग न करना पड़ेगा। किसीको दूसरेका उपकार करनेसे आनन्द होता है, इसलिये वह परोपकारी कहलाता है ; किसीको गरीबोंको भोजन करानेसे सुख होता है, इसलिये वह दाता बन जाता है ; इसी प्रकार किसीको खूब नाम और यश मिलनेसे ही सुख होता है, इसीलिये वह याग-यज्ञ व्रत-उपवासादि किया करता है ; किन्तु इनमेंसे किसीका भी कार्य्य मतलबसे खाली नहीं है ; सभीकी जड़में अपनी इन्द्रिय वाली प्रीतिकी इच्छा भरी हुई है। क्योंकि ऐसा करनेसे हमें सुख होता है, इसलिये हम ये सब काम करते हैं। किन्तु भगवान् तो सर्व भूतोंके हृदयमें अधिष्ठित हैं ; उन्हींकी प्रीतिके लिये हम सब काम करते एवं उनकी सेवामें आनन्द पाते हैं, इसीसे मानों हम उन्हें सुख देनेके लिये सब काम करते हैं। वे जब रूप (सौन्दर्य्य) को पसन्द करते हैं, तो हम रूपका ही उत्कर्ष साधन क्यों न करें ? उन्हें चन्दन या चोया

अच्छा लगता है, तो हम लेवेण्डर या युडीकोलन व्यवहार क्यों न करें ? वे फूलोंकी माला पसन्द करते हैं, तो हमारे चेन (जञ्जीर) और अंगूठी पहननेमें दोष क्या है ? उनका आनन्द ही तो हमारा आनन्द है ! धनी, दरिद्र, पण्डित, मूर्ख, काने, कुबड़े, रोगी, भोगी—उनका उपकार करनेसे उन्हें जो आनन्द होता है, उस आनन्दका प्रतिघात ही तो हमारा भी आनन्द है ! तब फिर अलग आनन्द और क्या हो सकता है ? इसीका नाम ही तो ईश्वरानन्द है ! भगवान् को सौन्दर्य्य उपभोग कराके, भगवान्की सेवा करके, आनन्दका जो पूर्णतम भाव है, उसे ही प्रेम कहते हैं। धर्म्मजगत्के एक श्रेष्ट महाजनने लिखा है, कि:—

आर एक अद्भुत गोपी-भावेर स्वभाव ।
बुद्धिर गोचर नहे याहार प्रभाव ॥
गोपीगण करे यबे कृष्ण दरशन् ।
सुख बाञ्छा नाहीं सुख हय कोटि गुण ॥
गोपिका दर्शने कृष्णेर ये आनन्द हय ।
ताहा हते कोटि गुण गोपी आस्वाद्य ॥
ताँ सबार नाहि निज-सुख अनुरोध ।
तथापि बाड़ये सुख पड़िल विरोध ॥
ए विरोधेर एक एई देखि समाधान ।
गोपिकार सुख कृष्ण सुखे पर्य्यवसान ॥

चैतन्य चरितामृत ।

इसका तात्पर्य्य यह है, कि "गोपियाँ कृष्णके दर्शनसे सुख नहीं चाहतीं, किन्तु फिर भी उनके हृदयमें कोटि गुण सुखका उदय होता है। बड़ी ही मुश्किलकी बात है! इसका भाव अनुभव करना पण्डितोंकी बुद्धिके वशकी बात नहीं है। गोपिगणको देखकर कृष्णको जो आनन्द होता है, उससे गोपियोंको करोड़ गुणा ज्यादा आनन्द होता है। क्यों?—गोपियोंका सुख कृष्णके सुखमें समाया हुआ है। कृष्णको सुखी हुवा देख कर गोपियोंको सुख होता है; अर्थात् उन लोगोंका अपनी इन्द्रियोंका सुख नहीं है, कृष्णका सुख ही उनका सुख है।" आह! हा!! क्या ही मधुर भाव हैं!!! इसीलिये तो गोपी-भाव श्रेष्ठ है! कितने ही अल्पमति, ज्ञान-शून्य व्यक्ति इस निर्म्मल भावको अनुभव करनेमें असमर्थ हो, बुरे तौरसे इसकी आलोचना किया करते हैं।

इसीसे कहता हूँ, कि हमें कृष्णमय सर्वभूतोंके सुखसे ही सुखी होना पड़ेगा। मैंने अच्छा काम किया है, केवल इसीसे आनन्दित होनेसे काम न चलेगा; बल्कि यह सोचना होगा, कि मेरे कामसे विश्वरूप भगवानको सुख हुआ है, इसीमें मेरा भी सुख है। स्त्री—पुत्रकी, वंशकी या देशकी और समाजकी सेवा करनेसे उन्हें जो आनन्द पहुँचता है; वही हमारा भी आनन्द है। सारे भूतकी—सारे विश्वकी प्रीतिवाली इच्छाका साधन ही प्रेम है। भोजन, बल-संग्रह, सौन्दर्य्य-संरक्षण, वसन-भूषण परिधान, सभी विश्वके सर्वभूतके प्रयोजनके लिये है। जब जिस काममें जो लगेगा, तब उसको उसी काममें लगाना पड़ेगा। हमें वे सभी काम करने होंगे,

नहीं तो सब भूतोंका काम कैसे होगा ? विश्वके काममें उपयोग करनेके लिये ही तो देहका इतना यत्न करना पड़ता है। लेकिन, यदि आसक्तिकी छाया छू गई, तो फिर प्रेम दुर्लभ हो जायगा। क्योंकि आसक्ति ही काम है।

अतएव फलकी आशा परित्याग करके भगवान्‌को प्रसन्न करनेके लिये जो काम किया जाता है, वही श्रेष्ठ है। पुत्र-कलत्र कहिये, या विषय विभव कहिये अथवा दान-ध्यान या याग-यज्ञ कहिये, सभी भगवान्‌का है, मेरा तो कुछ भी नहीं है। जैसे नौकर मालिकके संसारमें रह कर सब कुछ काम करता है, किन्तु उसका फल उसके लिये कुछ भी नहीं है, यह सब उसके स्वामीके लिये है; ठीक वैसे ही हम लोग भी भगवान्‌के इस विराट घरके किसी एक कोनेमें रह कर उनका ही काम कर रहे हैं। इसमें हमारे लिये शोक-दुःख, अच्छे या बुरे अथवा आनन्द या निरानन्दकी क्या बात है ?

इस तरह निर्लिप्त भावसे काम करना सीखनेसे फिर आसक्तिका धब्बा न लगेगा। किन्तु एक तृणमें भी यदि आसक्ति रही तो, उसके लिये फिर कितने जन्म चक्कर खाना पड़ेगा—इसे कौन जानता है ? सर्वस्वत्यागी परमयोगी राजा भरतको ससागरा वसुन्धराकी माया छोड़कर भी तुच्छ हरिणके बच्चेकी आसक्तिमें कितनी बार जन्म लेना पड़ा था ! इसीसे तो कहता हूँ कि इन्द्रिय द्वारा काम करो, किन्तु उनसे व्याकुलता पैदा न होने पावे—प्राणमें वासना-कामनाका दाग न लगे। पहले ही सोच विचार कर, व्याकुल न होकर, जब जो काम आ जावे, धैर्य्यके साथ उसे सम्पन्न करना

चाहिये। जीवकी चिन्ता निष्फल है, सुतरां वृथा चिन्ता या आशाका हार (माला) न पिरो कर परमपिताके चरणकमलोंमें चित्त समर्पण-पूर्वक सामने आया हुआ काम करते जाओ।

या चिन्ता भुवि पुत्र-पौत्र-भरण-व्यापार-सम्भापणे।
या चिन्ता धन-धान्य-भोग-यशसां लाभे सदा जायते।
सा चिन्ता यदि-नन्द-नन्दन-पद-द्वन्दारविन्दे क्षणं।
का चिन्ता यमराज-भीम-सदन-द्वारप्रयाणे प्रभो॥

अर्थात्—इस संसारमें आकर अपनेको भूल, पुत्र-पौत्रादिके भरण, पोषण और सम्भाषणकी हम जितनी चिन्ता करते हैं, धन-धान्य-भोग-यश प्रभृति पानेके लिये जितने चिन्तातुर होते हैं, उतनी ही चिन्ता यदि क्षणकालके लिये भी नन्द-नन्दन श्रीकृष्णके पद-युगलारविन्दके चिन्तनकी करें, तो यमराजके भीम भवनके द्वारपर पहुँचनेमें क्या कुछ भी डर मालूम पड़ सकता है? अतएव वृथा चिन्ता या दुराशाके दास न बन कर फलाफल भगवान्को अर्पण करके अवश्य कर्त्तव्य करते जाओ। साधकाग्रगण्य श्रीतुलसीदासजी अपने मनको सम्बोधन कर कहते हैं, कि:—

तुलसी ऐसो ध्यान धर, जैसे ब्यानी गाय।
मुखतें तृण चारा चुगे, चित् बछराके मायँ॥

अर्थात्—"हे तुलसी! ऐसा ध्यान धरो, जैसा ब्याई हुई गाय, मुंहसे तृण, दाना खाती है, किन्तु चित्त बछड़ेकी ओर लगाये रखती है; ठीक वैसे ही संसारका काम करो, किन्तु चित्त भगवान्को अर्पण करके रखो।"

और भी एक बात यह है कि हमें सदा-सर्वदा सब अवस्थामें यह स्मरण रखना चाहिये, कि "मुझे मरना होगा।" हमारे मस्तक पर यमका भीमदण्ड बराबर घूम रहा है। किस पलमें मौतकी दुन्दुभि बज उठेगी इसका कोई निश्चय नहीं है। कब किस अज्ञात प्रदेशसे अचानक आकर वह हमे ग्रास करेगा—कौन जानता है? अतः कोई भी भला बुरा काम करनेसे पहले "मुझे एक दिन मरना पड़ेगा," यह सोचकर उसमें हाथ डालना चाहिये। मौतकी बात मनमें दृढ़ होजानेसे फिर मर्त्यजगत्में मदन-मरणके अभिनयपर मन आगे नहीं बढ़ने पावेगा।

मृत्यु ही जगत्पिता जगदीश्वरकी परम कारुणिक व्यवस्था है। मृत्युका नियम ठीक न रहनेसे निःसन्देह संसार अत्यन्त अशान्तिका घर बन जाता और धर्म्म-कर्म्मका मर्म्म कोई भी हृदयमें नहीं लाता। सतीके सतीत्व, दुर्बलके धन और निर्धनके मानकी रक्षा करना कठिन होजाता। मानव मृत्युके डरसे परकालकी बात सोच कर ही धर्म्मका अनुष्ठान करता है। नहीं तो वह स्वेच्छाचारी बनकर अपने अपने बलवीर्य्य एवं धन-सम्पदके गौरवसे निराश्रित दुर्बलोंको पैर तले कुचल डालता। दुर्बल और दरिद्र लोग प्रबलके अत्याचार-उत्पीड़नसे अस्तव्यस्त होकर आँखोके आंसुओंसे गण्ड धोते हुए अपना दुःख हल्का करते और तब गालपर प्रचण्ड चपेटाघात (थप्पड़) लगा कर अदृष्टको धिक्कार या अदृष्ट-पूर्वविधिके विषम विधानकी निन्दा करते। मृत्यु है, इसीलिये तो हमारा मनुष्यत्व कायम रहा है। इस परिवर्त्तनशील (बदल जाने वाले) जगत्में तो

सभी अनिश्चित है, किसी विषयकी स्थिरता और निश्चित दशा नहीं है ; लेकिन मृत्यु निश्चित है। छाया जैसे चीज़ोंके पीछे चलती है, ठीक वैसे ही मृत्यु भी देहकी साथी बनी रहती है। श्रीश्रीमद्भागवत्में लिखा है, कि:—

अद्य वाब्दशतान्ते वा मृत्युर्वै प्राणिनां ध्रुवः।

आज हो वा कल हो या दो, दस अथवा सौ वर्ष पीछे हो, किन्तु एक दिन सभीको उस सर्वग्रासी (सबको खानेवाले) शमन-सदनमें जाना अवश्य पड़ेगा। अगणित सैन्यसे घिरे हुए एवं शस्त्रादिसे भूषित लोक-संहार-कारी सम्राट (राजाधिराज) से लेकर वृक्षतलवासी फटी कंथा बिछानेवाले भिक्षुक तक सभीको एकदिन मौतके मुंहमें जाना होगा। मृत्यु अनिवार्य्य है। मृत्यु उम्रकी राह नहीं देखता, सांसारिक कार्यसम्पादनकी असम्पूर्णता भी नहीं सोचता; मौतको कोई माया या ममता (आदर-यत्न) नहीं है, कालाकालका विचार भी नहीं है; मौत किसीका भी अनुरोध-उपरोध नहीं सुनती है—वह किसीकी भी सुविधा या असुविधा नहीं देखती है ; किसीका भी सुख-दुःख नहीं समझती है, किसीका भला-बुरा भी वह नहीं सोचती है, किसीकी पूजा-अर्चना भी नहीं मानती है ; किसीके संतोष या रोष अथवा प्रलोभन पर भी नहीं भूलती है, किसीके रूप-गुण या कुल-मानको भी नहीं मानती और न किसीके धन-दौलत या गौरव पर ही दृष्टि डालती है। कितने ही दोर्दण्ड और प्रतापशाली महारथियोंने इस भारतमें जन्म लेकर अपने-अपने बल वीर्य्यसे ससागरा बसुन्धराको हिला दिया, किन्तु आज उनमेंसे कोई भी

जीता नहीं है, सबके सब कराल मृत्युके मुंहमें चले गये हैं। वास्तव में मानवकी ऐसी कोई शक्ति ही नहीं है, कि जिससे भयानक मौतकी राह रोकी जा सकती है। शारीरिक बलवीर्य्य, धन, जन, सम्पद्, मान, गौरव, दौर्दण्ड-प्रताप, प्रभुत्व प्रभृति सर्व गर्व मृत्युके सामने हट जायेंगे। इस मौतकी बात समझकर ही महादस्यु (बड़े भारी डाकू) रत्नाकरजी सब कुछ छोड़-छाड़ धर्म्म जगतमें महाजन (वाल्मीक) बन गये थे। श्मशानमें शव जलाने जाकर इस नश्वर देहका परिणाम देख, क्षण कालके लिये अनेकोंके मनमें श्मशान-वैराग्य उदय हो जाता है।

इसीलिये कहता हूँ, कि सदा सर्वदा मृत्युकी चिन्ता जाग्रत रख कर काम करनेसे हृदयमें पापकी इच्छाका उदय ही नहीं होगा और न दुर्बल पर अत्याचार करनेके लिये ही चित्त छट-पटायगा ; विषय-विभव (धन दौलत), आत्मीय स्वजनकी माया सैकड़ों हाथ बना करके भी आसक्तिकी जञ्जीरमें न बाँध सकेगी। किन्तु यह स्मरण रखना चाहिये, कि हमारे जैसे कितने ही महाशय इस संसारमें आये और उन्होंने इन धन-ऐश्वर्य्य, इस घर-द्वारको "हमारा" "हमारा" कहकर पुकारा था ; हमारी तरह स्त्री-पुत्र, कन्याओंको स्नेहके हजारों बाहु-सृजन करके छातीमें चिपटा लिया था—किन्तु अब वे कहाँ हैं ? जिस अज्ञात देशसे वे आये थे, उसी अज्ञात देशमें वे फिर चले गये। इसलिये स्मरण रखना चाहिये, कि धन-सम्पदका अहंकार, बल-विक्रमका अहंकार, रूप-यौवनका अहंकार, विद्या बुद्धिका अहंकार, कुल-मानका अहंकार सब वृथा है। एक दिन सारे अहंकार—यहाँ

तक कि अहंकारका अहंकार भी चूर चूर हो जायगा। अतः स्मरण रखना चाहिये, कि भले ही आज मैं पार्थिव (दुनियाका) पदार्थके (विषय) अहंकारमें मतवाला होकर एक निराश्रय दुर्बलपर पदाघात कर रहा हूँ; किन्तु एक दिन ऐसा अवश्य आवेगा, कि जब मुझे श्मशानमें शवाकारमें सोना होगा और तब शृगाल-कुत्ते मेरे शव पर पदाघात (ठोकर लगाना) करेंगे, भूत-प्रेत उसकी छातीपर चढ़कर छमाछम नाचेंगे और उस दिन चुपचाप ये सब बातें सहन करनी पड़ेंगी। इस तरह सोच-विचार करनेसे ही धीरे धीरे पार्थिव (दुनिया) विषयोंकी असारता हृदयङ्गम होगी और तब आसक्तिकी गांठें ढीली हो जायेंगी।

आजकल कितने ही लोग शिक्षाके दोष या संसर्गके गुणसे अथवा उम्रकी चञ्चलताके कारण परकाल और कर्म्मगुणके विषयमें जन्म-कर्म्म-अदृष्ट (भाग्य) को स्वीकार नहीं करते; लेकिन अन्तमें किसी दिन उन्हें यह बात अवश्य ही स्वीकार करनी होगी। स्वीकार न करने पर भी जीवन चिरकालके लिये नहीं है; एक दिन मरना तो होगा ही, धन-जन-गृह-राजत्व परित्याग कर चल देना पड़ेगा ही। तब, भला दो दिनके लिये इतनी माया क्यों? वृथा आसक्ति क्यों? मृत्युकी चिन्तासे, उसी सुदूर अतीतकी सुस्थूल-यवनिकाके अन्तराल में यानी सुदूर अतीतके मोटे परदेके पीछे दृष्टि डालने पर तत्त्वज्ञानका उदय होगा। पाठक! मैं भी जबतक मृत्युकी गोदमें न गिरूंगा, तबतक मृत्युकी चिन्ता सदा जाग्रत रखूंगा; इसीलिये मौतके महाक्षेत्र-महाश्मशानमें मेरा वास स्थान है, मानवास्थिकी दग्धावशेष

चिताभस्म मेरे अंगका भूषण है, नरकपाल (मानवकी खोपड़ी) मेरा जलपात्र है, मैं मरणपथका पथिक हूँ; रात दिन मरणकी गोदमें बैठा हुआ हूँ।

सिद्ध योगिगण उपदेश देते हैं, कि दूसरेका सुख, दुःख, पाप और पुण्य देखनेसे यथाक्रम मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा करना चाहिये। अर्थात् दूसरेको सुखी देखनेसे सुखी होना और ईर्षा नहीं करना चाहिये। दूसरेके सुखमें सुखी होनेका अभ्यास डालनेसे तुम्हारा ईर्षानल (हिंसारूप अग्नि) शीघ्र बुझ जायगा। तुम जैसे सदा आत्म-दुःख हटानेकी इच्छा रखते हो, ठीक वैसी ही इच्छा तुम्हें दूसरेको दुखी देखने पर भी करनी चाहिये। अपने पुण्य या शुभानुष्ठानसे जैसे तुम्हें संतोष होता है, दूसरेके पुण्य या शुभानुष्ठानसे भी वैसे ही प्रसन्न होना चाहिये। दूसरेके पाप देखकर झगड़ा या घृणा न करना और भला या बुरा किसी भी प्रकारका आन्दोलन न करना चाहिये। सर्वतोभावसे उदासीन रहना चाहिये। इस तरह चलनेसे हमारे चित्तका अमर्षमल (गाढ़ा-मैल) दूर हो जायगा। इसी प्रकार चित्तकी सारी वृत्तिका भी अनुशीलन करना चाहिये; क्योंकि वास्तवमें हरएक असत्-वृत्तिके बदले सद्वृत्तिका अनुशीलन करनेसे धीरे धीरे चित्तका मैल दूर हो जायगा। क्रोधके बदले दया, कामके बदले भक्ति, इसी तरह हरएक राजस और तामस वृत्तिके बदले सात्त्विक वृत्तियोंका उदय करते करते चित्त धीरे धीरे निर्म्मल (मैलशून्य) होकर अच्छी तरहसे एकाग्रता-शक्ति-सम्पन्न होगा। जिसका चित्त जितना निर्म्मल है, भगवान् भी उसके उतने ही

नजदीक है ; इसी प्रकार जिसका चित्त जितना ही पाप-तमसाच्छन्न है, वह भगवान्‌से उतना ही दूर है। और भी एक बात यह है, कि पोष्यवर्ग (बालबच्चे आदि) को पालनेके लिये उद्योगी बनो। जहां तक हो सके, यत्न और चेष्टा करो ; लेकिन, इसीलिये हमें कभी भी पापमें लिप्त नहीं होना चाहिये। असत् पथमें रहकर रुपये कमानेसे उसका फल भी हमें ही भोगना पड़ेगा, दूसरा कोई भी उस पापमें हिस्सा नहीं बटावेगा। पोष्यवर्ग समाजके योग्य उपयोगी भोजन या परिच्छद (धोती कपड़ा आदि) प्रभृति न पानेसे अवश्य ही मुंह बिगाड़ेंगे, यह बात सत्य है, किन्तु इसके लिये हम क्या कर सकते हैं ?

अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म्म शुभाशुभम्। स्मृति।

कृत-कर्म्म शुभ या अशुभ जैसा भी हो,अवश्य ही उसका फल हमें भोगना पड़ेगा। इसी प्रकार पोष्यवर्गमें जो जैसा भाग्य ले आया है, वह भी वैसा ही फल भोग करेगा—और हजार कोशिश करने पर भी हम उसे पलट न सकेंगे। तब व्यर्थके लिये क्यों अहंकारकी आग छाती पर रख दौड़ धूप करते हुए जन्मभर परिताप का संग्रह किया करते हैं ? असत् उपायसे रुपया कमाकर वासनाकी आगमें हम क्यों जलें ? थोड़े दिनके लिये जन्म-जन्मान्तरके कष्टोंकी आग सुलगाकर आसक्तिके दानवी निःश्वासमें हम क्यों जलें ? इसी प्रकार यदि हम पुत्र या कान्याके मलिन मुख न देख सकें, तो फिर त्यागी कैसे होंगे ? लेकिन किसी प्रकारका काम न करते हुए भी काममें संसिद्धि लाभकी आशा करना केवल जड़का

लक्षण है ! इसी प्रकार हमें इस प्रतिज्ञा पर भी दृढ़ रहना चाहिये कि, मैं भूलकर भी असत् पथमें नहीं जाऊंगा—न किसीके चित्तको कष्ट ही पहुँचाऊंगा। सत्पथमें रहकर जिस भावसे चले सो चलने दो। वृक्षके फल और नदीके जल—इन दोनोंका तो फिर अभाव ही न होगा। इसीलिए सबको ही भगवान् पर आत्मनिर्भर करनेकी शिक्षा लेनी चाहिये। क्योंकि, वे किसीको भूखा नहीं रखते हैं। हमारे जन्म लेनेसे कितने ही पहले भगवान् माँकी छातीमें स्तन बना रखते हैं, जन्मसे ही उसी स्तनको पीकर हम मोटे-ताजे होते हैं। जिनकी ऐसी सुन्दर व्यवस्था है और जिनकी ऐसी सुन्दर शृङ्खला (कायदा) है, जिनकी ऐसी अहैतुकी दया है, हम उन्हींको तथा उनके कामके नियमादि भूलकर क्यों छटपटाएँ और दौड़ धूप करके मरें ?

अन्तमें एक बात और कहकर मैं इस विषयका उपसंहार (अन्त) करता हूं। वह यह कि, जिससे जगज्जीव अत्यन्त आकृष्ट (खिंच) हो रहे हैं, वह रमणीका मोहिनी मोह है। इसलिए योग-साधन करते समय सबको ही—

ऊर्ध्वरेता

होना उचित है। योगाभ्यासके समय स्त्री-संगमादि किसी भी कारणसे शुक्र (वीर्य्य) नष्ट होनेपर आत्मक्षय होता है।

यथा :—

यदि सङ्गं करोत्येव बिन्दुस्तस्य विनश्यति ।
आत्मक्षयो बिन्दुहीनादसामर्थ्यञ्च जायते ॥

दत्तात्रेय ।

यदि स्त्री-संग करे तो बिन्दु (वीर्य्य) नष्ट होता है ; और बिन्दुनाश होनेसे आत्मक्षय होता है एवं शक्ति भी चली जाती है। अतएव—

तस्मात् सर्वं प्रयत्नेन रक्ष्यो बिन्दुर्हि योगिना ।

दत्तात्रेय ,

योगाभ्यास करने वालोंको यत्नके साथ बिन्दु (वीर्य्य) की रक्षा करनी चाहिये। शुक्र (वीर्य्य) नष्ट होनेसे ओजः धातु बिगड़ जाता है, क्योंकि वीर्य्य ही ओजः स्वरूप अष्टम धातुके आश्रयका स्थान है। वीर्य्य ही ब्रह्मतेज कहकर कथित होता है। इसका अभाव होनेपर मानवका सौन्दर्य, शारीरिक बल, इन्द्रियोंकी स्फूर्त्ति, स्मरण शक्ति, बुद्धि, धारणा-शक्ति आदि सभी कुछ नष्ट हो जाते हैं। वीर्य्य नष्ट होनेसे यक्ष्मा, प्रमेह, अशक्ति (कमजोरी) आदि नाना प्रकारके रोग उत्पन्न होकर अकालमें ही कालके गालमें चला जाना पड़ता है। अथवा जब अस्वाभाविक आलस्य पैदा होकर सब कामोंमें उदासीनता उत्पन्न कर देगा, तब जड़की तरह जीवन व्यतीत करना पड़ेगा। इसीलिये सबको ही अत्यन्त यत्नके साथ वीर्य्यरक्षा करना चाहिये। लेकिन यह बड़ी ही कठिन बात है, कि :—

पीत्वा मोहमयीं प्रमोदमदिरामुन्मत्तभूतं जगत् ।

भर्त्तृहरि ।

मोहमयी प्रमोदरूप मदिरा पीकर यह अनन्त जगत् उन्मत्त (पागल-सा) हो रहा है। कोई भी जीव हो, उसके पुरुषवर्गको उसकी स्त्रीजातिने अपने मोहाकर्षणसे खींच रखा है। सभी रिपु (इन्द्रियों) की उत्तेजनाके कारण अज्ञानताके दबावसे नरककी आगमें कूद रहे हैं। विद्यालयके बालकसे लेकर बुड्ढे व्यक्ति तक सभी मानव मुहुर्त्तमात्र सुखके लिये वीर्य्य-क्षय करके जीवनका सुख नाश करते हुए वज्रदग्ध (बिजलीसे जले हुए) पेड़की भाँति विचरण कर रहे हैं! उनकी पैदा की हुई सन्तानें उनसे भी अधिक निर्वीर्य्य होकर जन्म-ग्रहण करके दुर्ज्जय (भयंकर) बीमारियोंसे आक्रान्त हो संसारको अशान्तिका घर बनाती जा रही हैं। इसी तरह निकृष्ट (खराब) वृत्तिके वशमें होनेसे नरनारियोंके हृदयकी वृत्ति भी एकदम ही बिगड़ जाती है; किसी भी वस्तुका वास्तविक ज्ञान भी उन्हें नहीं रहता है। सिर्फ हमलोग ही ऐसे नहीं हैं, देवतागण भी प्रमोदकी मदिरामें उन्मत्त (पागल) हो रहे हैं; जैसा कि महामुनि दत्तात्रेयजीने प्रकाश किया है :—

भगेन चर्म्मकुण्डेन दुर्गन्धेन व्रणेन च।
खण्डितं हि जगत् सर्वं सदेवासुरमानुषम्॥

अवधूतगीता ८।१६।

तब इस आकर्षणसे उद्धार (छुटकारा) पा लेनेका उपाय क्या है? यही कि, अभ्यास और संयमसे सब कुछ सिद्ध हो सकता है। तत्त्वज्ञान एवं संयमके अभ्याससे हृदयमें यह धारणा दृढ़ करनी होगी, कि जो नरकका कारण है—जो रोगोंका कारण है—जो

आत्माकी अवनतिका कारण है—उस कामको हम क्यों करें? जिसके लिए कर्त्तव्य-पथसे विचलित होना पड़े, वह स्त्री क्या है!

कौटिल्यदम्भसंयुक्ता सत्यशौचविवर्जिता।
केनापि निर्म्मिता नारी बन्धनं सर्वदेहिनाम्।

अवधूत गीता ८।१४

अतएव विचार करना चाहिये, कि—क्या देखकर हम प्यारके मारे छटपटाते हैं और किसके लिये ऐसी पाशव-वासनाकी आग सुलगाते हैं?—केवल दैहिक सौन्दर्य्यके लिये! किन्तु देह क्या है? केवल पञ्चमहाभूतकी एकीभूत (इकट्ठा) अवस्थाके अतिरिक्त और क्या है? तब जिसका विकाश (प्रकाश) समस्त जगत्में फैला हुआ है—जो विश्वकी समस्त वस्तुओंमें विद्यमान है, उसके लिये एक निर्दिष्ट स्थानपर ही आकर्षण क्यों? विशेषतः रूप-यौवन कितने मुहुर्त्तके लिये है? वह बाल्यावस्थामें क्या था—यौवनमें क्या हुआ और फिर प्रौढ़वार्द्धक्यमें ही क्या हो जायगा?—ऐसे परिवर्त्तनशील देहका परिणाम क्या है, इस बातका विचार करके देखना चाहिये। वह वृद्धा जो जीर्ण-शीर्ण अवस्थामें मौतकी खाटपर सो रही है, किसी दिन वह अवश्य ही युवती थी; किन्तु अब किस दशामें है? इसी प्रकार यौवनमें भी जब रोग उत्पन्न होकर इस सुन्दर देहको सड़ा-गला कर प्रेतसे भी खराब बना सकते हैं, तब इसके लिये इतनी आसक्ति क्यों? इसलिये सदैव स्मरण रखो कि:—

मगादि कुच पर्य्यंतं संविद्धि नरकार्णवम्।
ये रमन्ते पुनस्तत्र तरन्ति नरकं कथम्॥ *

अवधूत गीता ८।१७

दूसरी और भी एक बात यह है, कि—स्त्री-सहवाससे आनन्द मिलता है, इसे मैं स्वीकार करता हूँ; लेकिन तत्त्व विचार करके देखना चाहिये, कि वह आनन्द किसके पास रहता है? ब्रह्मवस्तु वीर्य्य जब हमारे पास है, तभी तो आनन्द प्राप्त होता है, नहीं तो रमणीके देहमें तो कुछ भी नहीं है। बालकगण रमणीके रमणीय देहको देखकर मुग्ध न होते हुए माताकी गोदमें रहनेकी क्यों इच्छा

---

* इन कई श्लोकोंके लिये ब्रह्मज्ञानमें प्रतिष्ठित महात्मागण और जगन्माता की अंशभूता भारतीय माताएँ लेखकको क्षमा करें। गुरुकी कृपासे इस तरहका ज्ञान मेरे हृदयमें संबद्ध नहीं है। मैं जानता हूँ, कि स्त्री और पुरुष चैतन्यका ही विकाश है—आधार और गुणके भेदसे ये भिन्न-भिन्न देख पड़ते हैं। सुतरां, इस तरहका विचार मैं अन्याय समझता हूँ! मैं जानता हूँ कि :—

नैव स्त्री न पुमानेष न चैवायं नपुंसकः।
यद्यच्छरीरमादत्ते तेन तेन स लभ्यते॥

श्वेताश्वतरोपनिषत् ।५ अः।

अतएव हि योगीन्द्रः स्त्रीपुंभेदं न मन्यते।
सर्वं ब्रह्ममयं ब्रह्मन् शाश्वत् पश्यति नारद॥

ब्रह्मवैवर्त्त पुराण, प्रकृतिखण्ड ।१ अः।

सारांश : मैं स्त्री और पुरुषके बीच कोई भिन्न भाव नहीं समझता।

रखते हैं ? हिजड़ों (नपुंसक) के लिये तो बाला, युवती, वृद्धा सभी समान हैं। एक दृष्टान्त देकर इस बातको समझाये देता हूँ।

गांवके रहनेवाले सम्भवतः इस बातको देखते रहे होंगे, कि गांवके पालतू कुत्ते गांवमें खानेको न पाने पर चमढ़ौधेमें जाकर बहुत पुरानी गायकी हड्डी संग्रह कर लाते हैं और किसी निर्ज्जन स्थानमें बैठ कर वही सूखी और निरस हड्डियाँ भूखके मारे चबाते रहते हैं। लेकिन उन हड्डियोंमें क्या रखा है ? फलतः जब उन सूखी और कठोर (कड़ी) हड्डियोंकी चोटसे कुत्तेका मुंह चिथड़ा हो जाने पर खून निकलने लगता है और अपना खून जिह्वामें लगनेसे उसे स्वाद मालूम होता है, तब वह और भी यत्न एवं आग्रहके साथ उसी सूखी हड्डीको चबाने लगता है। इसके बाद जब उसके मुंहमें जलन पैदा होती है, तब वह समझता है कि मैं अपने खूनसे अपनी जिह्वाको तृप्त कर रहा हूँ। सुतरां तब हड्डीको फेंक कर वह दूसरी वस्तुकी प्राप्तिके लिये चल देता है। हम लोग भी ठीक इसी तरह वास्तविक आनन्द देने वाली वस्तुको जो कि अपने देहके भीतर भरी हुई है; उसे समझ न सकनेके कारण रमणीके सौन्दर्य्य पर मतवाले होकर मुहुर्त्त भरके आनन्दके लिये उस आनन्द-प्रद वस्तुका नाश कर रहे हैं। सुखकी आशासे दौड़ कर अन्तमें प्राणभरा अनुताप लेकर लौट आते हैं। किन्तु सुख जो कि हमारे ही पास है, उसे उपलब्ध नहीं कर सकते ! पतङ्गकी तरह रूपकी आगमें फांद कर हम जल रहे हैं। किन्तु जो चीज़ देहसे निकलते समय क्षणकालके लिये अनिर्वचनीय (अनोखा) आनन्द दे जाती है, हम नहीं जानते कि उसकी विशेष यत्नके साथ

देहमें रक्षा करनेसे कितने अनुभवनीय आनन्दकी प्राप्ति हो सकती है। अर्थात् हम ऐसे अज्ञ हैं, कि उसी पदार्थको वृथा नाश करनेके लिये अपने जीवन और मन दोनोंका उत्सर्ग कर रहे हैं।

इस तरह तत्त्वज्ञानसे मनको दृढ़ करके जो ऊर्ध्वरेता हो गये हैं, वही असलमें मानवके नामसे देवता हैं। भगवान् महादेवने कहा है—

न तपस्तप इत्याहु ब्रह्मचर्य्यं तपोत्तमम्।
ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः॥

ब्रह्मचर्य्य अर्थात् वीर्य्य धारण ही सबसे बड़ी और उत्कृष्ट तपस्या है। जो लोग इस तपस्यामें सिद्धिलाभ करके ऊर्ध्वरेता बन गये हैं, वही मनुष्यके रूपमें असली देवता हैं। जो ऊर्ध्वरेता हैं, मृत्यु उनके लिये इच्छाधीन है, वीरत्व उनके हाथका खेल है। वीर्य्यके ऊर्द्धगमनसे अतुल आनन्द लाभ करता है। *

वीर्य्य धारण न करनेसे योग साधन करना केवल विड़म्बना मात्र होता है। सुतरां योगाभ्यास करने वालेको यत्नके साथ वीर्य्य-रक्षा करनी चाहिये।

---

* योगमें ऐसी भी क्रियाएँ हैं, जिनसे काम प्रवृत्तिको निवृत्ति की जा सकती है और फिर वीर्य्य क्षय नहीं होने पाता। योग-शास्त्रमें वह कार्य अत्यन्त गोपनीय है। क्योंकि आनन्द देनेवाला कार्य होने पर भी उससे आसक्ति बढ़ती है। मैंने "ज्ञानीगुरु" पुस्तकमें उसका वर्णन किया है एवं मत्प्रणीत "ब्रह्मचर्य्य साधन" नामकी पुस्तकमें भी वीर्य्य धारणकी साधना और नियमावली प्रकाशित की गई है। मत्प्रणीत "प्रेमिक गुरु" पुस्तकमें इस विषयको और भी अधिक गभीर आलोचना की गई है।

योगिनस्तस्य सिद्धिः स्यात सततं बिन्दु धारणात्।

अर्थात् सतत बिन्दु यानी वीर्य्य धारण करनेसे ही योगियोंको सिद्धिलाभ होता है। वीर्य्य संचित होनेसे मस्तिष्कमें प्रबल शक्ति आ जाती है और इस महती शक्तिके सहारे एकाग्रताका साधन करना सहज हो जाता है। जिन्होंने विवाह कर लिया है, वह पूरे तौरसे ऊर्ध्वरेता नहीं बन सकेंगे। क्योंकि ऋतुरक्षा न करनेसे यानी रजस्वला होनेपर गर्भाधान न करनेसे शास्त्रके अनुसार पाप होता है। सुतरां पुत्रकी कामनासे, वंशकी रक्षाके लिये एवं भगवान्का सृष्टि-प्रवाह कायम रखनेके लिये योगकी राहमें चलनेवाला साधक, संयत चित्तसे हरेक महीनेमें केवल मात्र एक दिन अपनी स्त्री की ऋतु-रक्षा करे।

पहले कहे हुए नियमसे चित्त सुसयंत करके जो जिस किसी साधनमें लग जायगा, उसमें ही वह जल्दी सफलता प्राप्त कर सकेगा। अन्यथा पार्थिव (दुनियाकी) वस्तुओंकी आसक्तिसे हृदय पूर्ण करके आँख मूंदते हुए ईश्वरके ध्यानमें नियुक्त होनेसे उसे अंधेरेके सिवाय दूसरा कुछ भी न देख पड़ेगा। ब्रह्मज्ञान लाभ करना कोई सीधी बात नहीं है। जहाँ तहाँ बैठ कर ईश्वरचिन्तन तो कर सकते हो, किन्तु ब्रह्मज्ञान उससे भिन्न वस्तु है। त्याग ही इसका प्रधान कार्य्य है। त्यागकी साधना न करने पर ब्रह्म-चिन्तन निष्फल है।

इसलिये पहले कहे हुए तत्त्वके विचारसे आसक्ति न छोड़ सकने पर, केवल केश बढ़ाने एवं नाना प्रकारके रंगीन कपड़े पहनकर देश-

देशमें घूमनेसे कुछ फल नहीं निकलेगा। भवके (संसारके) भावमें न रहकर भावके भावमें डूबनेसे यानी संसारकी बातोंमें न फँसकर ईश्वरका ध्यान लगानेसे सभी कार्य सफल होते हैं। इस प्रकारकी भावनासे युक्त हो, घरमें बैठकर भी वनिता (स्त्री) और बेटाबेटी, साज-सामान, लोटा-लोटी (कटोरा) घरद्वार एवं विषयकी मायामें युक्त रहकर भी सच्चे तौरपर अगर कोई परिश्रम करे, तो उसका फल भी अच्छा ही निकलेगा। इस तीर्थसे उस तीर्थमें दौड़ने या संन्यासियोंके झुण्डमें मिलने अथवा ढोंगी साधुओंके चक्करमें भी न पड़ना होगा। प्रत्युत भस्म या मिट्टी लगानेसे—जटाजूट रखनेसे—रंगीन कपड़े पहननेसे—उपवास कर भूखों मरनेसे—संसारका धर्म्म छोड़नेसे—अनेक कर्म्म करनेसे—अनेक पथमें चलनेसे—अनेक शास्त्र ढूंढनेसे—अनेक बातें समझनेसे भी अन्तमें रम्भा (केला) न चूसना पड़ेगा।

केवल माला-झोला लेकर हरिबोला होनेसे—मिट्टी लगाकर चैतन-चोटी रख गोपी-वल्लभ बोल कर चिल्लानेसे—जटाजूट बांधे तथा भस्म लगा कर बम्-बम् बोलते हुए हमेशा गांजेकी चिलमका दम लगानेसे—काली काली कहकर गंगाकी रेतमें पड़ शराब पीनेसे—मदन-मोहनके चरण नहीं मिलते। निश्चय जानिये, कि ईश्वरका भजन केवल वनमें रहनेसे ही नहीं होता—किन्तु मनको वश करनेसे होता है, तीर्थवाससे नहीं होता, किन्तु घरमें रहनेसे भी हो सकता है, रोष (क्रोध) से रस नहीं मिलता है—काम रहनेसे राम नहीं मिलता है—लोभ रहनेसे क्षोभ (दुःख) होता है, अभिमान

रहनेसे अपरिमाण पाप होता है—पाप रहनेसे ताप होता है—कपट (छल) रहनेसे अपटुता होती है—माया रहनेसे काया नहीं छूटती है—वासना रहनेसे साधना नहीं होती—आशा रहनेसे प्यास (लालच) बढ़ती है—गौरवके ज्ञानसे रौरव नरक मिलता है—प्रतिष्ठाकी इच्छा रखनेसे इष्ट-चिन्तन नहीं होता है—गुरुत्व (अपने को बड़ा समझना) ज्ञानसे गुरु कृपा नहीं करते—गुरुको न पकड़नेसे बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है—वाञ्छा (इच्छा) रहनेसे वाञ्छा-कल्पतरु (भगवान्) को चाहना वृथा है—अहंके ज्ञानसे सोहं नहीं मिलता है। केवल मण्डामि (पाखंड-रचना) से सब पण्ड (नाश) हो जाता है अन्तमें दण्डधारीके प्रचण्ड प्रतापसे लण्ड-भण्ड (विताड़ित) होकर दण्डभोग करते करते आँखके आंसुओंसे गण्ड (गाल) धोना पड़ता है। अतएव यदि सच्चे मानव होनेकी इच्छा हो तो, मिट्टीकी इस देहका अभिमान मिट्टीमें मिलाकर—मिट्टी होकर—मिट्टी खाकर—मिट्टीमें मिलकर—काम करना चाहिये। ऐसा करनेसे ही सब सच्चा हो जायगा—मिट्टीकी देह भी सच्ची सोना हो जायगी। अन्ततः सीधे-साधे भावसे सब मिट्टी करके यदि मिट्टीके मानव नहीं हो सके तो साधन-भजन सब मिट्टी—मिट्टीका देह भी मिट्टी और सारा मानव-जीवन भी मिट्टी ही हो जायगा।

कितने ही ऐसे व्यक्ति हैं जो कहते हैं, कि संसारमें रह कर साधन-भजन नहीं बनता। क्यों?—संसारी लोग धर्म्म वा साधन किंवा सद्गति लाभ नहीं कर सकते इसका कारण क्या है? संसार तो भगवान्का ही है, तुम संसारका "सं" छोड़कर "सार" को ग्रहण

करो ; यानी "सार" को पकड़ो। दुराशाकी (दुश्चिन्ताके) असारमें डूब, असार रूपमें "सं" न सञ्जकर "सार" बनकर, असार संसारमें आशाका सुसार करो एवं संसारमें "सार" का प्रसार (विस्तार) कर उसीका पसार (दूकान) करो। केवल सांसारिक गोलमाल (झगड़ा) के बीच फँसकर घोर रोल (शब्द) से गण्ड-गोल (झगड़ा) न करके, गोलमालका "गोल" छोड़कर "माल" चुन लेनेसे सर्वदा सामाल-सामाल (हुसियार-हुसियार) करके भी सारे मानव-जीवनको पायमाल (नाश) करनेसे बचा लोगे। यही नहीं प्रत्युत, सारा-सारके सार भगवान्के सृष्ट संसारके सारमें सारी बन कर आशाका अधिक सुसार और अपार आनन्द भोग करोगे। इसी तरह कर्त्तव्यके ज्ञानमें कर्त्तव्य-कर्म्म सम्पादन-पूर्वक निष्कपट मनके साथ भगवान्को पुकारनेकी तरह पुकारनेसे एवं उसीकी तरह चिन्तन की तरह चिन्तन कर सकनेसे संसार-धर्म्म कायम रखकर भी हम परम गति लाभ कर सकते हैं।

कोई-कोई व्यक्ति फिर समयका भी बहाना किया करते हैं। उनका कहना कि "परिवारादिके पालनके लिये रुपया कमानेमें ही जब सारा दिन बीत जाता है, तब साधन-भजन कब कर सकते हैं?" किन्तु यदि अर्थ कमाने और सांसारिक कार्य सम्पादन करनेमें ही सारा दिन बीत जाता है, प्रतिदिन रातमें जितनी देर तक हम निद्रा-सुखका उपभोग करते हैं, उसमेंसे एक घण्टा निद्रा कम करके, उसी घण्टे भर निश्चिन्त चित्तसे नित्य निरञ्जनकी अराधना करने पर भी आशातीत फल लाभ हो सकेगा। किसी-किसीको तो अर्थके

अभावके कारण परमार्थकी चिन्ता नहीं होती है। क्योंकि, अर्थ होनेसे वे सम्भवतः खूब चावल-केला, चीनी मिठाईका संग्रह कर रसमें डूबते ; रस द्वारा रोशनाई करते तथा रङ्ग चढ़ाकर बकरे या भैंसेका बलि देकर खूब धूमधामके साथ ताशा, ढोल बजाकर लोगों को रूआब दिखा सकते हैं ; यद्यपि अर्थके अभावसे सिर्फ ये सब नहीं बन पड़ते हैं ; किन्तु पूजाका जितना सामान है, वह तो सभी उस भगवान्का ही है। सुतरां उसकी चीजें उसे ही देनेमें हमारी बहादुरी ही क्या है? अतएव हमारे अर्थका प्रयोजन क्या है? हम सर्वान्तःकरण-पूर्वक सर्व प्रकारसे चिन्मय चिन्तामणिके श्रीचरण-कमलोंमें चित्त समर्पण करके उसके भक्तकी-सी भाषामें—उसके भक्त जैसे प्रेम-करुण कण्ठसे पुकारकर कहते हैं :—

"रत्नाकर स्तव गृहं गृहिणी च पद्मा
देयं किमस्ति भवते पुरुषोत्तमाय।
आभीर-वाम-नयनाहृतमानसाय
दत्तं मनो यदुपते त्वमिदं गृहाण ॥"

हे यदुपति! सब रत्नोंकी खानि समुद्र तुम्हारे रहनेका घर है, निखिल सम्पदकी अधिष्ठात्री देवी कमला तुम्हारी स्त्री है, तुम स्वयं ही पुरुषोत्तम हो, अतएव तुमको देनेके लिये मेरे पास क्या है? सुन रहा हूँ, कि आभीर-तनया, वामनयना प्रेममयि रमणियोंने तुम्हारा मन हरणकर लिया है, यदि यथार्थमें ऐसा हुवा है, तो केवल तुम्हारे पास मनका अभाव है। अतएव मैं अपना मन तुमको समर्पण कर रहा हूँ—हे प्रेमवश्य गोपीवल्लभ! तुम कृपा करके इसे ग्रहण

करो ! अब तो आपका झगड़ा-झंझट यानी सारी आपत्तियाँ निवृत्त हो गईं। फल-स्वरूप—यह सब कुछ भी नहीं। क्योंकि मेरा विश्वास है कि, जिसका प्राण प्रेममयके श्रीचरणकमलको प्राप्त करनेके लिये व्याकुल होता है, उसे कोई भी सांसारिक झगड़े फँसा नहीं सकते हैं। देखिये, बालक प्रह्लाद विष्णुद्वेषी पिताके पुत्र थे, वे पागल हाथीके पैरके नीचे दबे, गहरे समुद्रमें डूबे, हुताशनके तीव्र तेजमें जले एवं काले साँपके तीक्ष्ण दंशनसे पीड़ित होकर भी हरिनाम लेते रहे—कभी हरिनामको नहीं छोड़ते ; किन्तु कितने ही पाखण्डी धर्म्म-समाजमें लालित-पालित एवं उपदेश प्राप्त होकर भी भगवान्के नाम उच्चारण करनेमें वृश्चिकदंशन (बिच्छू काटने) की तरह कष्ट अनुभव करते हैं। बुद्धदेवने तो अतुल साम्राज्य, अगणित वैभव, वृद्ध पितामाताका विमल-स्नेह, प्रेममयि पतिव्रता प्रणयिनी (स्त्री) का अनन्त प्रेम और शिशु-संतानके सुललित कण्ठकी तोतली बोली आदि समस्त धनोंकी उपेक्षा करके भी संन्यास ग्रहण किया था ; किन्तु हम तो अनन्त प्रकारकी निराशाओंमें सड़कर भी टूटे-फूटे झोपड़ेकी मायाका परित्याग नहीं कर सकते ! कोई कोई ईश्वर-सृष्ट जगत्में केवल वाक्छल और अर्थ विन्यासका उपादान ढूंढ़ते हैं ; कोई उसी जगत्में चिन्मयी महाशक्तिकी वैचित्रमयी लीलाएँ देखते हैं। कोलरिज साहब काव्य-ग्रन्थ पढ़कर कहते थे, कि—"Poetry has given me the habit of wishing to discover the **good** and the **beautiful** in all that meets and surrounds me." ऐसे ही दूसरे किसी एक प्रतिभा परायण

साहबने भी उसी काव्य-ग्रन्थको पढ़ करके कहा है, कि—"The end of Poetry is the elevation of the soul * * * the improvement and elevation of the moral and spiritual nature of man." इसका कारण क्या है ? कहना वृथा है, कि इन्द्रिय-शक्तिके भिन्नाभिन्न फलसे ऐसा हो जाता है। जिसने जितनी प्रतिभा और चिन्ताशक्तिके साथ जन्म ग्रहण किया है, उसके चित्तकी गति भी वैसी ही होगी। यह स्वतःसिद्ध बात है। अतएव नाना प्रकारके उद्यम, बहाने निकालकर अपने अपने स्वभावको छिपाते हुए सर्वसाधारणकी आँखोंमें धूल झोंकनेसे अन्तमें आक्षेप ही सहन करने पड़ेंगे—इसमें कोई संदेह नहीं है।

अनेक फूलट्राकिङ्ग धारी फेशनेवल फूल-बाबू यह कहा करते हैं, कि "धर्म्म कर्म्म करनेकी जब उम्र होगी, तभी वह किया जायगा," और फिर शास्त्रकी बातोंमें अपनी बात मिलाते हुए मुक्तिके विषयमें विशेष पंडिताई प्रकाशित करते हैं। क्योंकि उन्हें विश्वास है, कि जबतक शक्ति रहे, तबतक संसारमें मदन-मरणका अभिनय करो यानि संसारका खूब आनन्द लूट लो, पीछे जब इन्द्रियोंके ढीली पड़ जाने पर ईश्वर भजनमें शरीर असमर्थ हो जायेगा, तब अक्षमता के लिये हरिनाममें मतवाले हो जायेंगे। किन्तु धर्म्मकी क्या कोई अवस्था बँधी हुई है ? अथवा क्या मर्त्यजगत्में आते समय यम राजासे मौरूसी हकका पट्टा प्राप्त हो जानेसे "पञ्चाशोर्द्धं वनं व्रजेत" के वचन पर विश्वास रखकर निश्चिन्त हो सकते हो ? अरे ! जबकि क्षणभरके बाद ही क्या होनेवाला है यह तक समझना लोक-

लोचनकी दृष्टिके बाहर है, तब पचास वर्षकी आशा तो सर्वथा ही दुराशा मात्र होनी चाहिये। इन्द्रियोंके ढीली पड़ जाने पर जब हम मामूली सांसारिक काम करनेमें भी असमर्थ हो जायँगे तब भला, उस अनन्तके अनन्त भावको कैसे धारण कर सकेंगे? सद्यो विकशित (ताजी खिली हुई) फूलकी कली जैसी सुगन्धि (खुशबू) देती है, बासी फूलमें वैसी खुशबू पाना बहुत दूरकी बात है। विशेषतः यौवनके न रुकनेवाले प्रभावसे चित्तके एक बार यथेच्छाचारी (मन-मानी) हो जाने पर, तो फिर उसे अपने वशमें लाना साध्यातीत (न बन सकने योग्य) हो जाता है। इस विषयमें एक कहानी यहाँ दी जाती है—

किसी एक व्यक्तिने आजीवन चोरी करके जीवन-यात्रा सम्पन्न की; लेकिन उसका लड़का अपने कर्म्मफलसे डिपुटि मजिष्ट्रेट बन गया। इस प्रकार जो भी लड़केकी यथेष्ट वेतनवाली नौकरी होनेसे उसके लिये संसारमें किसी भी वातका अभाव तो नहीं रह गया था; तथापि वह (चोर) अपनी वृत्तिको छोड़ न सका! फलतः सर्वसाधारण लोग सर्वदा इस विषयमें नाना प्रकारके आन्दोलन—आलोचना करने लगे। तब एक दिन चोरको उसके पुत्रने कहा, कि "पिताजी! आप क्या खाने-पहननेको नहीं पाते, जो आज भी चोरी करते हैं? आपके सबबसे मैं शर्मके मारे लोक समाजमें मुंह नहीं दिखा सकता।"

पुत्रकी इस धमकीसे उसके सामने चोरने स्वीकार किया, कि "अब मैं फिर कभी चोरी न करूँगा।"

उस दिनसे वह दूसरेकी कोई चीज चोरी करके अपने घर तो न लाता, किन्तु फिर भी एक व्यक्तिकी चीज दूसरेके घर, दूसरेकी चीज तीसरेके घर अवश्य रख आता था। कुछ दिन पीछे यह बात भी सब जगह फैल गई। उसके लड़केने जब यह सुना तो पिताको खूब धमकाकर पूछा, कि "इस तरह उलट-फेर करनेका क्या मतलब है ?"

तब चोरने जवाब दिया—"मैं अब चोरी तो नहीं करता, किन्तु चोरी न करनेसे मुझे रातको नींद ही नहीं आती और न किसी तरह शान्ति ही मिलती है; इसीलिये चोरी न करके एक व्यक्तिकी चीज दूसरेके घर डाल आनेसे ही मेरा जी थोड़ा बहुत खुश हो जाता है।" इस उत्तरको सुनकर बेचारा पुत्र लाचार हो गया। अस्तु

अतएव यौवनके आरम्भ-कालमें जबकि चित्तकी वृत्ति भली-भाँति खिलती है, तब दृढ़ अभ्यास द्वारा उसका संयम न करनेसे अन्तमें उसकी उच्छृङ्खल (शृङ्खलं-रहित) गतिको रोकनेका प्रयत्न करना विडम्बना मात्र होता है। फिर भी, तुलसीदास और बिल्व-मङ्गलकी प्रतिभा तो सामान्य कर्म्मके आवरण (पर्दे) से ढँकी हुई थी, अतः उससे छुटकारा पाते ही तत्काल दौड़ कर वे धर्म्म-जगत्में महाजन (महात्मा) के पदपर अभिषिक्त हो गये। किन्तु कितने व्यक्ति ऐसे भाग्य लेकर संसारमें जन्म लेते हैं ? अतएव:—

अशक्तस्तस्करः साधुः कुरूपा चेत् पतिव्रता।
रोगी च देवभक्तः स्यात् वृद्धवेश्या तपस्विनि ॥

की तरह न बनकर समय पर सावधान होना मुख्य कर्त्तव्य है। अन्यथा अन्तस्तलको विषय-चिन्ता, कपट-भाव, कुटिलता, स्वार्थपरता, द्वेष एवं अहंभावसे परिपूर्ण करके इन्द्रियोंकी अक्षमता निवन्ध (प्रयोजन) के लिए माला-झोला लेकर लोक-समाजमें वैड़ालिक व्रत (विल्लीचाल) का अवलम्बन करनेसे हम कभी अन्तरके धन अन्तर्य्यामी पुरुषका साक्षात् लाभ नहीं कर सकते हैं।

पहले बताये हुए निर्लिप्त भावसे संसार-धर्म्मका पालन करके भगवान्को चित्त समर्पण कर सकने पर तो घर छोड़ने वाले साधु संन्यासीसे भी अधिक फल प्राप्त किया जा सकता है। किन्तु हम दोनों ओर एक साथ संभाल नहीं सकते, क्योंकि संसार-धर्म्म छोड़ कर आत्मिय-स्वजनको शोक-सागरमें डुबा हमने एक किनारेका अवलम्बन किया है। जो इस तरह नियम पालन करके एवं सांसारिक कामोंमें रहकर भी सर्वदा इष्ट देवताका नाम स्मरण और उनके श्रीचरणोंका ध्यान कर सकते हैं, उनके लिये तो निःसंदेह सोनेमें सोहागा है। लेकिन लिखने-पढ़ने एवं बोलने और सुननेमें ये बातें जितनी सीधी जान पड़ती हैं, नियम पालन करना असलमें उतना सहज नहीं है। जो हो, योग साधन करते करते दृढ़ अभ्यासके साथ अनुशीलन करनेसे सांसारिक-आसक्ति अवश्य मिट जायगी। तथापि योगाभ्यास आरंभ करना हो तो मामूली तौरसे कई एक—

विशेष नियमों

का पालन करना होगा ; नहीं तो योग साधन नहीं हो सकता। उनमें सबसे पहला विषय भोजनका है। क्योंकि भोजनकी चीजोंके साथ शरीरका विशेष सम्बन्ध है। फिर शरीर स्वस्थ न रहनेसे साधन-भजन नहीं बन पाता। इसीलिये शास्त्रमें कहा है, कि—

धर्म्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः।

योगशास्त्र।

धर्म्म, अर्थ, काम और मोक्ष—इन चारों वस्तुओंको प्राप्त करना हो तो सर्वतोभावसे शरीर-रक्षा करना अत्यावश्यक कर्त्तव्य है। शरीर रोगग्रस्त या अकर्म्मण्य (निकम्मा) होनेसे साधन नहीं होने पाता ; किन्तु शरीर स्वस्थ रखना हो तो आहार के विषयमें विशेष सावधान होना चाहिए। जो चीज देह और मनको उन्नत करने वाली एवं मङ्गल-जनक है, वही चीज अच्छी और खाने योग्य है। जिस चीजके उदरस्थ होने पर देहमें कोई रोग पैदा नहीं होता और शरीर बलिष्ठ होता है, चित्तकी प्रसन्नता संसाधित होती है, धर्म्म-प्रवृत्तिका सम्प्रसारण (विस्तार) होता है, शौर्य्य, वीर्य्य, दया दाक्षिण्य प्रभृतिकी वृद्धि होती है, उसीको भोजनमें उपयोग करना चाहिये। केवल-मात्र इन्द्रिय-प्रीतिकर (इन्द्रियोंको तृप्त करने वाली) भोजनकी चीजोंका उपयोग करना, भोजनका श्रेष्ठ उद्देश्य नहीं है। जिससे इहकाल-परकालमें सुख मिलता है, इहकालमें रोग नहीं सताते एवं धर्म्मकी प्रवृत्तिका विकाश होता है, उन्हीं चीजोंका

भोजनमें उपयोग करनेसे पर-जीवनमें हम सुखी बन सकेंगे। असल बात तो यह है, कि खाने योग्य चीजोंके गुणके अनुसार मनुष्यका गुण बनना बिगड़ता है। अतएव भोजनके विषयमें विशेष सावधान होना चाहिए। भोजनके सम्बन्धमें शास्त्रोंने यही कहा है, कि :—

आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः।
स्मृतिलाभे सर्वग्रन्थीनां विप्रमोक्षः॥

छान्दोग्योपनिषत्।

भोजनकी शुद्धिसे सत्त्वकी शुद्धि होती है, सत्त्वशुद्धि होने पर निश्चय स्मृति-लाभ होता है एवं स्मृतिलाभ होनेसे मुक्ति बहुत ही सुलभ हो जाती है। अतएव सभी तरहके यत्न और चेष्टा द्वारा आहार-शुद्धिके विषयमें विशेष सावधानी रखना चाहिए। सत्त्वगुण ही सबका श्रेष्ठ लक्ष्य होना चाहिए, सुतरां साधकगणको रजः तमोगुण विशिष्ट खाद्य-पदार्थ (भोजनकी चीज) कदापि भोजन नहीं करना चाहिये। चावल, पक्का केला, ईखकी शक्कर, दुग्ध और घी योगियोंका प्रधान खाद्य हैं।

बहुत ज्यादा नमकीन, बहुत ज्यादा कड़वा, बहुत ज्यादा खट्टा, बहुत ज्यादा गर्म, बहुत ज्यादा तीक्ष्ण, बहुत ज्यादा रूखी और जलन पैदा करनेवाली चीजें—प्याज, लहसुन, हींग, साग पात, दही, छांछ प्रभृतिका त्याग करना चाहिये। परिष्कृत (साफ), सुरस, स्नेह-युक्त (जैसा मक्खन आदि) और कोमल (मुलायम) चीजोंसे उदरका पौन हिस्सा पूर्ण कर चौथाई हिस्सा वायु आने जानेके लिये खाली रखना चाहिये।

सागमें वालशाक, कालशाक, परवरकी पत्ती, वथुआ और हिञ्चा (हरहुल)—इन पाँच किस्मका शाक योगीके खाने योग्य होता है। लाल मिर्च खाना ठीक नहीं है। रोज परिमित परिमाणसे (हिसाबसे) दूध और घी आदि तेजको बढ़ाने वाली चीजें भोजन करना चाहिये।

योग साधते समय अग्निसेवा, स्त्री-संग, ज्यादा घूमने फिरने, सूर्य्य-दर्शन, प्रातःस्नान, उपवास, गुरुभोजन एवं बोझ ढोने आदि किसी भी तरहसे शरीरको तकलीफ न पहुंचाना चाहिये।

शराब पीना या कोई भी नशेकी चीज खाना ठीक नहीं है। भोजन करके या भूखे होकर, मलमूत्रका जोर रोक कर परिश्रान्त (थके-मांदे) या चिन्ता-युक्त होकर योगाभ्यास न करना चाहिये। योग क्रियाके पीछे मेहनतसे निकले हुये पसीनेसे हाथ पैर मल डालना चाहिये; नहीं तो शरीरका सारा धातु नष्ट हो जायगा।

पहले वायु-धारणा यानी वायु रोकनेका अभ्यास करते समय खूब थोड़ा थोड़ा वायु धारण करो, जिससे रोकनेके बाद दम न फूल चले। योग-साधन करते समय मन्त्र-जपादि ठीक नहीं है। उत्साह धैर्य्य, निश्चिन्त-विश्वास, तत्त्वज्ञान, साहस और लोकसङ्गका परित्याग—यही छः योग-सिद्धिके प्रधान कारण हैं।

आलस्य (सुस्ती) योग साधनमें एक बड़ा भारी विघ्न है; आलस्य छोड़कर साधन-कार्य्य करना आवश्यक है। योगशास्त्रका पाठ किंवा योगकी बातका अनुशीलन करनेसे योगमें सिद्धिलाभ नहीं होता। क्रिया ही सिद्धिका कारण है। मेहनत न करनेसे किसी

भी काममें सफलता नहीं मिलती है। महाजनों (महात्मा) की यही बात है, कि :—

"उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्य्याणि न मनोरथैः ॥"

मनुष्य कोशिश न करनेसे कुछ भी लाभ नहीं कर सकता है। एक एक विषयमें सिद्धिलाभ करनेके लिये मानवको कितना यत्न, कितना क्लेश, कितना अनुष्ठान करना पड़ता है, कितने प्रकारका उपाय अवलम्बन करना पड़ता है; वह सब केवल काम करनेवाले प्रत्येक व्यक्तिको ही मालूम है। अतएव सर्वदा आलस्य छोड़कर काम करना चाहिए; साधन कार्य्यमें मेहनत न करनेसे फलका लाभ नहीं होता। एकाग्र चित्तसे नित्य नियमित रूपसे आगे कही जाने वाली किसी भी क्रियाका यथानियम अभ्यास करने पर प्रत्यक्ष फल लाभ करोगे, इसमें कोई संदेह नहीं है।

योगाभ्यास करते समय अन्याय-पूर्वक दूसरेका धन उठा लेना, जीवोंके ऊपर हिंसा करना तथा उन्हें कष्ट देना, लोगोंसे द्वेष करना, अहंकार, कौटिल्य (कुटिलता), असत्य-भाषण एवं संसारमें अत्यासक्तिका अवश्य परित्याग करना चाहिए। दूसरे धर्म्मकी निन्दा भी न करना चाहिये। अपने ही धर्मका पक्षपात करना अच्छा नहीं है—धर्म्मके नाम पर गोँड़ामि* करनेसे महापातक लगता है। धर्म्मकी निन्दा नरकका कारण बनती है। सबको सोचना चाहिये, कि ईश्वरको कोई किसी भी नामसे पुकारे, या कोई

* गोड़ामि उसे कहते हैं, जिसके चित्तमें ऐसा भाव हो कि सिर्फ अपना धर्म्म ही अच्छा है, दूसरेका धर्म्म खराब है।

किसी भी भावसे पुकारे अथवा किसी भी प्रकारका क्रियानुष्ठान करे, किन्तु उसका उद्देश्य क्या है ? कोई भी भगवान्‌के सिवाय मेरी या तुम्हारी उपासना तो नहीं करता है—इस बातको तो अवश्य ही स्वीकार करना पड़ेगा। धर्म्ममें कोई श्रेष्ठता या नीचता यानी छोटा-बड़ापन नहीं है; जो अपने धर्म्ममें रहकर अपने धर्म्मके नियमानुसार क्रियाका अनुष्ठान करता है, वही श्रेष्ठ है। इसीलिए गीताकी भगवदुक्ति है, कि :—

श्रेयान् स्वधर्म्मो विगुणः परधर्म्मात् स्वनुष्ठितात्।
स्वधर्म्मे निधनं श्रेयः परधर्म्मो भयावहः॥

इस वाक्य पर दृढ़ रहो, किन्तु कभी तुम्हें दूसरे धर्म्मकी निन्दा नहीं करना चाहिये। महात्मा तुलसीदास बता गये हैं, कि :—

सबसे बसिये सबसे रसिये, सबका लीजे नाम।
हाँजी हाँजी करते रहिये बैठिये अपने ठाम॥

सबके साथ बैठो, सबके साथ आनन्द करो, सबका नाम लो, सबको ही हाँजी, हाँजी कहो, लेकिन अपनी जगह पर बराबर डटे रहो यानी अपने धर्म्मके भावमें दृढ़ रहो।

योगियोंका शास्त्रपर वादानुवाद करना उचित नहीं है। इस शास्त्र या उस शास्त्रके नामपर अनेक पुस्तकें पढ़ना भी अच्छा नहीं है। क्योंकि शास्त्र अनन्त हैं, हमारी स्थूल बुद्धिसे शास्त्रोंकी आलोचना करने पर शास्त्रकी बात एक दूसरेसे अलग देख पड़ती है। किन्तु असलमें समझो तो सब शास्त्र और सर्व प्रकारकी साधनाका मुख्य उद्देश्य एक है एवं फल भी एक ही है। गुरुकी कृपाके बिना

प्रकृत ज्ञान न होनेपर केवल शास्त्रको पढ़नेसे वह समझमें नहीं आता है। शास्त्र पढ़कर केवल विराट तर्कजाल फैलाकर लोग व्यर्थ ही झक बाँधा करते हैं। किन्तु ऐसे पल्लव-ग्राही (थोड़े ज्ञानवाले) कभी सच्चा ज्ञान लाभ नहीं कर सकते। योगशास्त्रमें कहा है, कि :—

सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत् कार्य्यसाधनम्।
ज्ञानानां बहुता सेयं योगविघ्नकरी हि सा॥

साधनके पथका सारभूत और कार्य-साधन करने योग्य उपयोगी ज्ञानलाभ करनेके लिये कोशिश करना चाहिये। इससे सिवाय ज्ञानियोंमें विज्ञ (ज्ञानी) बननेका छिछलापन योगमें विघ्न बढ़ाता है। अतएव—

अनन्तशास्त्रं बहुवेदितव्यं स्वल्पश्च कालो बहवश्च विघ्नाः।
यत्सारभूतं तदुपासितव्यं हंसो यथा क्षीरमिवाम्बुमध्यात्॥

इस महाजनके वाक्यानुसार ही लोगोंको काम करना चाहिये। इसीसे कहते हैं, कि हिन्दू शास्त्र अनन्त हैं, मुनि-ऋषि भी अनन्त हैं, लेकिन हमारी उम्र बहुत थोड़ी है ; सर्वदा सांसारिक कामोंकी झंझट बराबर लगी रहती है ; सुतरां एक व्यक्तिके जीवनमें समस्त शास्त्र पढ़ना एवं प्रकृत भाव ग्रहण करना असम्भव है। अतएव नाना शास्त्रों की आलोचनारूप खिचड़ी न पकाकर सब लोगोंके आदरणीय मानव-जीवनके उपदेष्टा एकमात्र धर्म्मज्ञानकी शेष शिक्षास्थल श्रीश्रीमद्भगवद्-गीताको पढ़ना चाहिये। यद्यपि गीताका प्रकृत अर्थ बतलानेवाले लोगोंका मिलना समाजमें सुलभ नहीं है, तथापि बारम्बार गीता पढ़ना एवं भक्तिशास्त्र पढ़ना सबका ही कर्त्तव्य है। लोकदिखावेके

लिये पाखण्ड करना एवं लोगोंको धोखा देनेके लिये छल कपट न करके पहले बताये हुये नियमोंका पालन करते हुए योगाभ्यासमें नियुक्त होनेसे धीरे-धीरे संसारासक्तिसे निवृत्त होकर चित्त लय होगा। मनोलय हो जाने पर फिर दूसरी किस चीजकी जरूरत है? अतुलज्ञानी तुलसीदासजीने कहा है :—

"राजा करले राज्यवश, युद्धकरे जय वीर।
आपन मनको वश करे, सोई जानो मीर॥"

वास्तवमें अपने मनको जय करके, उसे वशीभूत रखना बड़ी ही कठिन बात है; जिन्होंने मनोजय किया है, उनका ही मानव-जीवन सार्थक समझना चाहिये। महात्मा कबीरजीने कहा है :—

तनथिर मनथिर वचनथिर, सुरत निरत थिर होय।
कहे कबीर इस पलकको, कलप न पावे कोय॥

अतएव साधकगणको योग साधते समय इन समस्त नियमोंका पालन करनेमें उपेक्षा न करनी चाहिये। दूसरी भी एक बात है, कि जो जिस भावसे साधन कार्यमें प्रवृत हो, वह उसे सर्वतोभावसे गुप्त रखे। कितने ही लोगोंका ऐसा स्वभाव है, कि वे अपनी बहादुरी बताकर लोक-समाजमें वाहवाही (शाबाशी) पाने एवं नाम-यश और मान-लाभके लिये अपने साधनकी बात सर्वसाधारणके सामने सुनाया करते हैं। और यदि किसी साधनका फल जरा-सामी समझ सके, कि तत्काल लोगोंके सामने उसे प्रकट कर देते हैं। बेशक, यह बड़ी ही बेवकूफी है। क्योंकि इससे साधकका ही विशेष नुकसान होता है। योगेश्वर महादेवने कहा है :—

योगविद्या परा गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छताम् ।
देवी वीर्य्यवती गुप्ता निर्वीर्य्या च प्रकाशिता ॥

योगशास्त्र ।

जो योगी योग सिद्धिकी वासना रखता है, वह अत्यन्त गुप्त भावसे साधन कार्य्य सम्पादन करे। यह बात किसीके सामने प्रकट न करके गुप्त भावमें रखनेसे वीर्य्यवती (शक्तिशालिनी) होती है, किन्तु प्रकट कर देनेसे यही निर्वीर्य्य और निष्फल हो जाती है। इसीलिये जो जिस भावसे साधन करे, किम्वा साधन-फलका उसे जो-कुछ अनुभव होता रहे, कदापि प्राणका अन्त होनेपर भी उसे प्रकाशित न करना चाहिये। बल्कि फलाफल भगवान्‌को अर्पण करके उसके श्रीचरणकमलोंपर पूरा भरोसा रखते हुए आत्मसमर्पण करके साधनकार्यमें लगे रहना चाहिये। भगवान्‌ने अपनी गीतामें कहा है :—

सर्व धर्म्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥

गीता १८।६६ ।

अतएव सर्वतोभावसे उन्हीं कृष्ण-चरणोंमें * शरणापन्न

---

* कृष्णका नाम लिखा है, इससे कोई किसी साम्प्रदायिकताका भाव लेकर किसी प्रकारके कुसंस्कारके वशीभूत न होवे। मैंने नीचे लिखे हुवे अर्थपर कृष्णशब्द प्रयोग किया है। जैसे :—

कृषिर्भू वाचकः शब्दो नश्च निर्वृत्तिवाचकः। तयोरैक्यं परं ब्रह्म कृष्ण इत्यभिधीयते ॥ किम्वा कर्षयेत सर्व जगत् कालरूपेण यः स कृष्णः। किम्वा

(शरणमें जाकर) होकर भक्ति और विश्वासके साथ साधनमें प्रवृत्त होनेसे शीघ्र ही सफलता लाभ होती है। क्योंकि उसके चिन्तनसे उसकी भास्कर ज्योतिः हृदयमें पड़ते हुवे दिव्यज्ञानका उदय होकर मुक्तिका पथ सुगम (सरल) हो जायगा। यह बात स्मरण रहे, इसलिये फिर कहता हूं, कि :—

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः।
अब्दादूर्द्ध भवेत् सिद्धो नात्र कार्य्या विचारणा॥
गोरक्ष संहिता॥ ४६॥

योगिगण ब्रह्मचारी बनें यानी उन्हें स्त्री-संगका परित्याग करना चाहिये। मिताहारी यानी उन्हें ज्यादा भोजन न करना चाहिये, त्यागी यानी वे किसी चीजके लिये लालच न रखें। ऐसी अवस्थामें रहकर योगाभ्यास करनेसे एक वर्षमें सिद्धि लाभ होता है।

कृषिश्च परमानन्दो नश्च तद्दास्य कर्म्मणि इति कृष्णः। दूसरी बात यह भी मनमें याद रखो—

काली बलो कृष्ण बलो किछुतेई क्षति नाई।
चित्त परिष्कार रेखे एकमने डाका चाई॥

यानि तुम काली बोलकर पुकारो या कृष्ण बोलकर पुकारो इसमें कुछ भी नुकसान नहीं है, किन्तु चित्त निर्म्मल रखकर एक मनसे पुकारना चाहिये। अथवा—

राम चहे रब ही कहो, काहूमें क्षति नाहिं।
निर्म्मल चित्त बनायके, भक्ति दिखावहु ताहि॥

केशभस्मतुषाङ्गारकीकसादिप्रदूषिते
नाभ्यसेत् पूतिगन्धादौ न स्थाने जनसंकुले।
न तोयवह्निसामीप्ये न जीर्णारण्यगोष्ठयोः
न दंशमशकाकीर्णे न चैत्ये न च चत्वरे॥

स्कन्दपुराण।

अतएव ऐसे योगविघ्नके स्थान परित्याग करके जहाँतक हो सके गुप्त (निर्जन) स्थानमें एवं समस्त इन्द्रिय सुखी रहें तथा अन्तःकरण प्रसन्न रहे, ऐसे स्थानको ताजे गोबरसे लीपलाप करके कुशासन या कम्बलासन किम्वा व्याघ्र-मृगादिके चर्म्म (खालपर) उत्तर या पूर्वमुख बैठ पुष्प, चन्दन और धूपादि सुगन्धसे आमोदित (सौरभ युक्त) करके अनन्य मनसे निश्चिन्त चित्त होकर योगाभ्यास करे।

आसन साधन।

स्थिर भावसे बैठनेका नाम आसन है। योगशास्त्रमें चौरासी लाख आसन बताये गये हैं; उनमें पद्मासन श्रेष्ठ है। यथा :—

आसनं पद्मकाद्युत्तमम्। गारुड़।४१।

पद्मासन—

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामन्तथा।
दक्षोरूपरि चैव वन्धनविधिं कृत्वा कराभ्यां दृढ़ं॥

तत्पृष्ठे हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत् ।
एतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥
गोरक्ष-संहिता ।

बायीं जांघपर दाहना पैर एवं दाहनी जांघपर बायां पैर रखकर, दोनों हाथ पीठकी ओर घुमा बायें हाथसे बायें पैरका अंगूठा एवं दाहिने हाथसे दाहने पैरका अंगूठा पकड़ना चाहिये और छातीमें ठोढ़ी टिकाकर नाककी नोकपर दृष्टि-स्थापन पूर्वक बैठनेका नाम पद्मासन है।

पद्मासन दो प्रकारके हैं; यथा—मुक्त और बद्ध। उपर्युक्त नियमसे बैठनेको बद्ध-पद्मासन कहते हैं एवं हाथसे पीठकी ओर पैरका अंगूठा न पकड़ दोनों जांघोंपर दोनों हाथ चित् रखकर बैठनेका नाम मुक्त-पद्मासन है।

पद्मासन लगानेसे निद्रा, आलस्य, जड़ता प्रभृति देहकी ग्लानि निकल जाती है। पद्मासनके प्रभावसे कुण्डलिनी चैतन्य हो जाती है एवं दिव्य ज्ञान मिलता है। पद्मासनमें बैठकर दाँतकी जड़में जीभकी नोक जमानेसे सब बीमारी छूट जाती है।

सिद्धासन —

योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्
मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये धृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरन्तरं
चैतन्याख्यकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥
गोरक्ष संहिता ।

योनि स्थानको वाम-पदके मूलदेशसे दबा और एक चरण मेढ्रदेशमें दृढ़ रूपसे आबद्ध कर एवं हृदयमें ठोढ़ी जमाते हुए देहको बराबर रख दोनों भौंहोंके मध्यदेशमें दृष्टि स्थापन-पूर्वक यानी शिवनेत्र होकर निश्चल भावसे बैठनेका नाम **सिद्धासन** है।

सिद्धासन सिद्धिलाभके लिये सहज और सरल आसन है। सिद्धासनका अभ्यास करनेसे अति शीघ्र योगकी निष्पत्ति मिलती है। इसका कारण यही है, कि लिङ्गमूलमें जीव और कुण्डलिनी शक्ति अवस्थित है। सिद्धासनके द्वारा वायुका पथ सरल और सहजगम्य हो जाता है। इससे स्नायुके विकाश और समस्त शरीरकी बिजलीके लिये चलने-फिरनेका सुभीता होता है। योग-शास्त्रमें कहा है, कि सिद्धासन मुक्तिवाले दरवाजेके किवाड़ खोलता है एवं सिद्धासनसे आनन्दकारी उन्मनी-दशा मिलती है।

स्वस्तिकासन—

जानूर्वोरन्तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे।
समकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते॥

शिव संहिता।

जानु और ऊरु—इन दोनोंके बीच दोनों पैरके तलवोंको अच्छी तरह संस्थापन पूर्वक समकायविशिष्ट होकर सुखसे बैठनेका नाम **स्वस्तिकासन** है। स्वस्तिकासन लगाकर वायु साधन करनेसे साधकको थोड़े समयमें ही वायुकी सिद्धिलाभ होती है एवं वायुके साधनसे उत्पन्न व्यभिचारमें भी किसी प्रकारकी बीमारी आक्रमण नहीं कर सकती।

इन तीन प्रकारके आसनोंके सिवाय भद्रासन, उग्रासन, वीरासन, मण्डूकासन, कूर्म्मासन, कुक्कुटासन, गुप्तासन, योगासन, शवासन, सिंहासन, मयूरासन आदि अनेक प्रकारके आसन प्रचलित हैं। किन्तु अनेक प्रकारके आसनोंका अभ्यास करके समय नष्ट करनेका कोई प्रयोजन नहीं है; उपर्युक्त तीन आसनोंमें जिसे जिस आसनका सुभीता हो, उसे उसी आसनका अवलम्बन करके योगाभ्यास करना चाहिये।

आजकल पाश्चात्य शिक्षाके प्रभावसे चौंधियाए हुए लोगोंमेंसे कितने ही आसनके नामपर हँस कर डवाँडोल हो जाते हैं। वे कहते हैं, कि "इस तरह न बैठनेसे क्या साधन नहीं बनता? हम अपनी इच्छाके अनुसार बैठकर साधन करेंगे, इतने बखेड़ेकी क्या जरूरत है?" किन्तु इसमें भी कुछ रहस्य है, क्योंकि भिन्न-भिन्न भावसे बैठनेसे ही भिन्न भिन्न चिन्ता-वृत्तिकी ऐकान्तिकता उत्पन्न होती है। ऐसे अनेक लोग देखे होंगे, कि जो दुःखकी चिन्ता या निराशामें गाल पर हाथ रखकर बैठते हैं। उस समय वैसी अवस्थामें बैठना मानो स्वाभाविक एवं वैसी चिन्ताके उपयोगी ही होता है। सिद्ध योगीगण कहते हैं, कि "विभिन्न साधनामें विभिन्न आसनसे शरीर और मनका विशेष लगाव रहता है।" फिर दूसरी बात यह है कि योग साधन करते समय दीर्घकाल तक एक ही भावसे बैठे रहना योगाभ्यासका एक प्रधान-तम (सबसे बड़ा) काम है; लेकिन वह ऐसा बन नहीं पड़ता, इसीलिये आसनकी जरूरत होती है। योगाभ्यासके समय योगीकी देहमें नई क्रिया उत्पन्न होती हैं

एवं स्नायुप्रवाह भी नये पथमें चलता है ; और वह सारा मेरुदण्ड या रीढ़के बीचमें ही होता है। सुतरां मेरुदण्डको जिस भावसे एवं जिस अवस्थामें रखनेसे वह क्रिया उत्तमरूपसे सम्पन्न होती है, वह सभी आसन प्रणालीमें विधिसे बतया गया है। मेरुदण्ड, वक्षोदेश यानी छाती, ग्रीवा यानी गला, मस्तक और पञ्जरास्थि—ये सब जिस भावमें रखनेकी आवश्यकता है, वह सब इन आसनों पर बैठनेके नियमोंमें ही ठीकसे वर्णन किया गया है। इसीलिये आसन करने पर उसके लिये दूसरी और किसी भी प्रकारकी शिक्षा लेनेका प्रयोजन नहीं होता है। विशेषतः आसन-सिद्धि करना ऐसा कोई कठिन काम भी नहीं है। यत्न-पूर्वक केवल मात्र थोड़े दिन अभ्यास करनेसे ही साधक उसमें सिद्धिलाभ कर सकते हैं।

उपर्युक्त तीन प्रकारके आसनोंमेंसे जिसे जैसा आसन लगानेमें किसी प्रकारका कष्ट अनुभव न हो, उसे उसी प्रकारके आसनका ही अभ्यास करना चाहिये। आसन लगाकर बैठनेसे जब शरीरमें वेदना (दर्द) वा किसी प्रकारका कष्ट अनुभव न होकर एक प्रकारके आनन्दका उदय होगा, तभी समझना चाहिये, कि आसनकी सिद्धि मिली है। अच्छी तरह आसनका अभ्यास होने पर ही योगसाधन शुरू करना चाहिये।

तत्त्व-विज्ञान

एकमात्र देवदेव महेश्वर निराकार तथा निरञ्जन है। उसीसे ही आकाश उत्पन्न हुवा है। इसके बाद उस आकाशसे वायु, वायुसे

तेज, तेजसे जल और जलसे पृथ्वीकी उत्पत्ति हुई है। ये पाँच महाभूत पञ्चतत्त्वके नामसे कहे जाते हैं। उक्त पञ्चतत्त्वसे ही ब्रह्माण्ड परिवर्त्तित और विलयको प्राप्त होता है एवं इससे ही फिर उत्पन्न हुवा करता है; यथा—

पञ्चतत्त्वाद् भवेत सृष्टिस्तत्त्वे तत्त्वं विलीयते।
पञ्चतत्त्वं परं तत्त्वं तत्त्वातीतं निरञ्जनम्॥

ब्रह्मज्ञान-तन्त्र।

पञ्चतत्त्वसे ही ब्रह्माण्ड-मण्डलकी सृष्टि हुई है एवं इस तत्त्वमें ही वह लय (नाश) को प्राप्त होगा। पञ्चतत्त्वके आगे जो परम-तत्त्व है, उसीको तत्त्वातीत निरञ्जन कहते हैं। मानवशरीर पञ्चतत्त्वसे ही उत्पन्न हुवा है। मिट्टीसे अस्थि, मांस नाखून, त्वक (खाल) और रोआँ—इन पाँचकी उत्पत्ति हुई है; जलसे शुक्र (वीर्य्य) रक्त, मज्जा, मल, मूत्र—ये पाँच; वायुसे धारण करना, चलना, फेंकना, सिकोड़ना और फैलाना—ये पाँच; अग्निसे निद्रा, भूख, प्यास, क्लान्ति (थकावट) और आलस्य (सुस्ती)—ये पाँच एवं आकाशसे काम, क्रोध, लोभ, मोह और लज्जा उत्पन्न हुए हैं।

आकाशका गुण शब्द, वायुका गुण स्पर्श (छूना), अग्निका गुण रूप, जलका गुण रस एवं पृथ्वीका गुण गन्ध है। इसमें भी फिर आकाशमें शब्द सिर्फ एक ही गुण विशिष्ट है; वायुमें शब्द, और स्पर्श—ये दोनों गुण विशिष्ट हैं; अग्निमें शब्द, स्पर्श और रूप—ये तीन गुण विशिष्ट हैं; जलमें—शब्द, स्पर्श, रूप और रस—ये चार गुण विशिष्ट हैं; एवं पृथ्वी शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध—इन

पञ्चगुणोंसे संयुक्त है। आकाशका गुण कानसे, वायुका गुण त्वचासे अग्निका गुण आँखसे, जलका गुण जिह्वासे (जीभसे) एवं पृथ्वीका गुण नाकसे मालूम पड़ता ।

पञ्चतत्त्वमये देहे पञ्चतत्त्वानि सुन्दरि ।
सूक्ष्मरूपेण वर्त्तन्ते ज्ञायन्ते तत्त्वयोगिभिः ॥

पवन-विजय स्वरोदय ।

इस पंचतत्त्वमय देहमें पंचतत्त्व सूक्ष्मरूपमें विराजित हैं। तत्त्ववित् (तत्त्व समझनेवाले) योगीगण उनके सम्बन्धमें समस्त बातें जानते हैं। गुह्यदेशमें मूलाधार-चक्र पृथ्वी तत्त्वका स्थान है, लिङ्गमूलमें साधिष्ठान-चक्र जल तत्त्वका स्थान है, नाभिमूलमें (तोन्दीकी जड़में) मणिपुर-चक्र अग्नितत्त्वका स्थान है ; हृदेशमें (छातीमें) अनाहत-चक्र वायु तत्त्वका स्थान है एवं कण्ठदेशमें विशुद्ध-चक्र आकाश-तत्त्वका स्थान है। सूर्य्योदयके समयसे लेकर यथाक्रम अढ़ाई घड़ी यानी एक घंटेके हिसाबसे एक एक नथनेसे प्राणवायु चलता है। बायें या दाहिने नथनेसे साँस चलते समय यथाक्रम (सिलसिलेसे) इन पञ्चतत्त्वोंका उदय होता है। तत्त्ववित् योगीगण उसे प्रत्यक्ष अनुभव करते हैं।

तत्त्व—लक्षण

पञ्चतत्त्वके आठ प्रकारके लक्षण स्वरशास्त्रमें लिखे गये हैं। पहला तत्त्व-संख्या, दूसरा श्वास-सन्धि, तीसरा स्वरचिह्न, चौथा स्थान,

पाँचवां तत्त्वका वर्ण, छठां परिमाण (माप), सातवां स्वाद एवं आठवा गति।

मध्ये पृथ्वी ह्यधश्चापश्चोर्ध्वं वहति चानलः।
तिर्य्यग् वायुप्रचारश्च नभो वहति संक्रमे॥

स्वरोदय शास्त्र।

यदि नथनेके बीचसे श्वास-प्रश्वास आय-जाय, तो पृथ्वी तत्त्वका उदय हुवा समझना चाहिये। इसी तरह नथनेके नीचेसे निःश्वास चलनेसे जल-तत्त्वका, ऊपरसे चलनेसे अग्नि तत्त्वका, बगलसे चलनेसे वायु-तत्त्वका एवं नथनेकी सब जगह छूते हुये घूमकर निःश्वास वायु चलनेके आकाश-तत्त्वका उदय हुवा समझना चाहिये।

माहेयं मधुरं स्वादु कषायं जलमेव च।
तिक्तं तेजो वायुरम्ल आकाशः कटुकस्तथा॥

स्वरोदय शास्त्र।

यदि मुहमें मीठा स्वाद अनुभव हो, तो पृथ्वी-तत्त्वका, कषाय (कसैले) स्वादसे जल-तत्त्वका, तिक्त (तीते) स्वादसे अग्नि-तत्त्वका, अम्ल (खट्टे) स्वादसे वायु-तत्त्वका एवं कटु (कड़वे) स्वाद मालूम होने पर आकाश-तत्त्वका उदय हुवा समझना चाहिये।

अष्टांगुलं वहेद्वायुरनलश्चतुरंगुलम्।
द्वादशांगुल माहेयं षोड़शांगुल वारुणम्॥

स्वरोदय शास्त्र।

जब वायु-तत्त्वका उदय होता है, तब निःश्वास वायुका परिमाण (माप) आठ अंगुल होता है। अग्नितत्त्वमें चार अंगुल, पृथिवी-

तत्त्वमें बारह अंगुल, जल-तत्त्वमें सोलह अंगुल एवं आकाश तत्त्वमें बीस अंगुल सांसकी वायुका परिमाण होता है।

आपः श्वेतः क्षितिः पीता रक्तवर्णो हुताशनः।
मारुतो नीलजीमूत आकाशो भूरिवर्णकः॥

स्वरोदय शास्त्र।

पृथिवी-तत्त्व पीत यानी पीले रङ्गका, जल-तत्त्व श्वेत वर्ण, अग्नि-तत्त्व रक्त यानी लाल वर्ण, वायु-तत्त्व नीले बादल जैसा और आकाश-तत्त्व नाना प्रकारके वर्णयुक्त होता है।

चतुरस्रं चार्द्धचन्द्रं त्रिकोणं वर्त्तुलं स्मृतम्॥
विन्दुभिस्तु नमो ज्ञेयमाकारैस्तत्त्व लक्षणम्॥

स्वरोदय शास्त्र।

दर्पण यानी आईनेके ऊपर सांस छोड़नेसे जो भाफ निकलती है, उसका आकार (स्वरूप) चौकोना होनेसे पृथिवी-तत्त्वका, आधे चन्द्रमा-जैसी होनेसे जल-तत्त्वका, तिकोना होनेसे अग्नि-तत्त्वका, गोल होनेसे वायु-तत्त्वका एवं बूंद-बूंद जैसा देख पड़नेसे आकाश-तत्त्वका उदय हुवा है, ऐसा समझना चाहिये।

मानवकी देहमें जब जिस नाकसे सांस चलती है, तब उसी क्रमसे उपर्युक्त पञ्चतत्त्वोंका उदय हुआ करता है। कब किस तत्त्वका उदय होता है, इसका ज्ञान प्राप्त कर एवं तत्त्वके गुणादि समझ कर उस तत्त्वके अनुकूल गमन (यात्रा), मुकद्दमा व्यवसायादि जिस किसी प्रकारके काममें हाथ बटावेंगे, उसमें सिद्धिलाभ अवश्य होगा। किन्तु भगवान्‌के दिये हुवे, ऐसे सहज उपाय हम नहीं जानते

हैं, इसीलिये तो हमारे काम नष्ट हो जाते हैं, आशा टूट जाती है एवं मनस्ताप (मनमें जलन) भोग करना पड़ता है। किस तत्त्वके उदयमें किस तरह हाथ बटानेसे उसमे सफलता मिलती है, इस विषयका प्रकाश करना इस पुस्तकका प्रतिपाद्य (वास्तविक) विषय नहीं है ; अतएव विषय बढ़ जानेके डरसे कुछ नहीं लिखा है।

इन पञ्चतत्त्वोंका साधन कर लेनेसे सब तरहके साधन कार्योंमें सिद्धिलाभ होता है एवं साधक बीमार नहीं होता और बहुत दिन जीता रहता है। मोटी बात यह है, कि तत्त्वसाधनमें कृतकार्य्य होनेसे शारीरिक, वैषयिक और पारमार्थिक सभी कामोंमें सुख और सिद्धिलाभ होता है।

तत्त्व-साधन

दोनों हाथके दोनों अंगूठेसे कानके दोनों छेद, बीचकी दोनों अंगुलियोंसे दोनों नथने, दोनों अनामिका और दोनों कनिष्ठा अंगुलियोंसे मुंह एवं दोनों तर्ज्जनीसे दोनों आँख बन्द करने पर, यदि पीला रंग देख पड़े, तो पृथिवी-तत्त्वका, सफेद रङ्ग देख पड़नेसे जल तत्त्वका, लाल रङ्ग देख पड़नेसे अग्नि-तत्त्वका, श्याम (सांवला) रङ्ग देख पड़नेसे वायु-तत्त्वका एवं बूंद-बूंद नाना प्रकारका रङ्ग देख पड़नेसे आकाश-तत्त्वका उदय हुवा है, ऐसा समझना चाहिये।

एक पहर रात रह जाने पर जमीन पर दोनों पैर पीछेको घुमाओ और उसको दबा कर बैठ जाओ। पीछे दोनों हाथ उलटा

कर दोनों उरुपर रखो ; अर्थात् उरुपर दोना हाथ ऐसे चित् रखने होंगे, जिसमें उङ्गलीकी नोक पेटकी ओर रहे । इस तरह बैठ कर नाककी नोकपर दृष्टि जमाने और श्वास-प्रश्वासका लक्ष्य रख एक मनसे (स्थिर मनसे) क्रमशः पञ्च-तत्त्वका ध्यान करना चाहिये। ध्यान यथा—

पृथ्वी-तत्त्वका ध्यान—

लं बीजां धरणीं ध्यायेत् चतुरस्रां सुपीतमाम् ।
सुगन्धां स्वर्णवर्णत्वमारोग्यं देहलाघवम् ॥

'लं' बीज पृथ्वी-तत्त्वके ध्यानका मंत्र है। इस बीजको उच्चारण करते हुवे इस तरह पृथ्वीका ध्यान करना होगा ; यथा—यह तत्त्व खूब पीले रङ्गका, सोने—जैसा लावण्य-संयुक्त (सुन्दरतासे भरा हुआ), चौकोन विशिष्ट, उत्तम् गन्ध-युक्त (खुशबूदार) एवं आरोग्य तथा देहको हलका बनाने वाला है ।

जल-तत्त्वका ध्यान —

वं बीजं वारुणं ध्यायेदर्द्धचन्द्रं शशिप्रभम् ।
क्षुत् पिपासासहिष्णुत्वं जलमध्येपु मज्जनम् ॥

'वं' बीज जल-तत्त्वके ध्यानका मन्त्र है। इस बीजको उच्चारण करते हुवे इस तरह जलतत्त्वका ध्यान करना चाहिये ; यथा—इस तत्त्वकी आधे चन्द्रमा जैसी आकृति विशिष्टा है, और चन्द्माकी भाँति उज्ज्वल प्रभा-युक्त एवं भूख-प्यासको सहन करनेवाला और जलमें डूबनेकी शक्तिसे भरा हुआ है।

रोज पहर भर रात रहते उठकर जमीन पर बैठ प्रातःकाल पर्य्यन्त अच्छी तरहसे ध्यान लगाने पर छः महीनेमें अवश्य ही तत्त्वकी सिद्धि प्राप्त हो सकती है। तब दिन रातके बीचमें अपने शरीर पर कब किस तत्त्वका उदय होता है, वह जब चाहोगे, बड़ी आसानीसे प्रत्यक्ष देख सकोगे ; एवं शरीर स्वस्थ रखकर सांसारिक, वैषयिक कामोंमें भी सफलता प्राप्त कर सकोगे। तत्त्वमें सिद्धिलाभ होनेसे लययोग एवं अन्यान्य योग-साधन विशेष सहज और सुगम आसान हो जाते हैं। आकाश तत्त्वके उदयमें सांसारिक कार्य्यादि न करके योगाभ्यास करना चाहिये।

तत्त्व साधन करते समय किसी प्रकारका योग साधन भी कर सकते हैं। अतएव तत्त्वका साधन साधते समय चुपचाप न बैठकर किसी प्रकारका योग साधन करना भी कर्त्तव्य है।

तस्य रूपं गतिः स्वादो मण्डलं लक्षणन्त्विदम्।
यो वेत्ति वै नरो लोके स तु शूद्रोऽपि योगवित्॥
पवन-विजय-स्वरोदय।

इस तरह जो व्यक्ति सब तत्त्वके रूप, गति, स्वाद, मण्डल और सारे लक्षण जानता है, वह शूद्र होनेपर भी योगी नामसे पुकारा जा सकता है।

नाड़ी-शोधन।

शरीरमें रहनेवाली सब नाड़ियाँ मलादिसे खराब रहती हैं, और नाड़ीका शोधन (साँफ) न करनेसे वायु नहीं रुक सकता। सुतरां

योग साधन आरम्भ करनेसे पहले नाड़ी-शोधन करना चाहिये। हठयोगमें षट्कर्म्म द्वारा (छः कामसे) शरीर शोधन करनेकी व्यवस्था है। यथा—

धौतिर्वस्तिस्तथा नेति लौलिकिस्त्राटकस्तथा।
कपालभातिश्चैतानिषट्कर्म्माणि समाचरेत्॥

गोरक्ष संहिता। ४अः

धौति, वस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक और कपालभाति—इन छः तरहकी बाह्य (ऊपरी) क्रियाओंसे शरीर शोधन करनेकी व्यवस्था है, लेकिन ये सब गृहत्यागी साधु संन्यासीसे ही बन पड़ती हैं, सर्वसाधारणके लिये ये बहुत ही मुशकिल हैं। विशेषतः ये उपर्युक्त रूपसे अनुष्ठित न होने पर नाना प्रकारके दुःसाध्य (कठिनाईसे) दूर होनेवाले रोगकी उत्पत्ति होनेकी सम्भावना है। परमयोगी शङ्कराचार्यने भीतरी प्रयोगसे जैसी नाड़ी-शोधनकी व्यवस्था बताई है, उसी नियमको मैं भी यहाँ लिखता हूँ। वही सबके लिये सुलभ और सुगम है।

पहले आसनका अभ्यास करना पड़ता है, आसनमें सिद्धिलाभ हो जाने पर नाड़ी-शोधन शुरू करना चाहिये।

स्थिरभावसे सुखासनमें बैठ सीधे हाथके अंगूठेसे दाहने नथनेको कुछ दबा बायें नथनेसे जहाँतक हो सके वायुको खींचे एवं जरा-सी देर भी न ठहर कर अनामिका और कनिष्ठा अङ्गुलीसे बायें नथनेको बन्द कर दाहिने नथनेसे वायुका रेचन करे यानी वायुको निकाल दे; फिर दाहिने नथनेसे वायु खींचकर यथाशक्ति बायें नथनेसे

निकाल दे, लेकिन खींचनेका काम पूरा होते ही उसी वक्त वायुको निकाल देना चाहिये, जरा-देर भी न रोकना चाहिये। पहले अभ्यास करते समय उपर्युक्त क्रिया एक बार हिसाबसे तीन बार करनी चाहिये। इसके बाद तीन बार अच्छी तरहसे अभ्यास हो जाने पर पाँचबार, फिर सातबार इस प्रकार बढ़ाना चाहिये।

सारे दिन रातके बीचमें इसी तरह एकबार उषःकाल एकबार दोपहरमें एकबार सन्ध्याको और एक बार अर्द्ध रात्रिके समय—कुल चार बार यह काम करना चाहिये। रोज नियमसे चार बार यत्नके साथ अभ्यास कर सकने पर एक महीनेके भीतर ही सिद्धि मिलेगी, किसी-किसीको डेढ़ या दो महीने भी लग सकते हैं।

नाड़ी-शोधनमें सिद्धि लाभ हो जानेसे देह खूब हल्की मालूम पड़ेगी; आलस्य, काहिली प्रभृति सब दूर हो जायेंगे। कभी कभी आनन्दसे मन उभर उठेगा एवं समय समय पर खुशबूसे नाक भर जायेगी। यह सब लक्षण प्रकट होनेपर समझना चाहिये, कि नाड़ी-शोधनमें सिद्धि मिल गई है। इसके बाद आगे बताये किसी भी साधनमें नियुक्त होना चाहिये।

मन स्थिर करनेका उपाय।

मन स्थिर न होनेसे कोई काम ही नहीं बनता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और भूचरी, खेचरी मुद्रादि जो कुछ अनुष्ठान हैं,

समीका उद्देश्य यह है, कि चित्त वृत्तिको रोककर मनको वशमें किया जाय। मतवाले पागल हाथी जैसे प्रमत्त (पागल-सा) मनको वशीभूत करना भी बहुत ही मुशकिल काम है; लेकिन इसके लिये उपाय अवश्य हैं।

जिसे जिस आसनका अभ्यास हो वह उसी आसनको लगाकर मस्तक, गर्दन, पीठ और उदर बराबर सीधे रख अपने शरीरको सीधा करके बैठे। इसके बाद नाभिमण्डलमें (तोंदीकी जगह) दृष्टि जमाकर कुछ देर तक पलक न मारे। नाभिस्थानमें दृष्टि और मन रखनेसे निःश्वास धीरे धीरे जितना कम पड़ता जायगा, मन भी उतना ही स्थिर होता जायगा। इसी भावसे नाभिके ऊपर दृष्टि और मन लगाकर बैठनेसे कुछ दिन बाद मन स्थिर होगा। मन स्थिर करनेका ऐसा सरल उपाय दूसरा और नहीं हैं। अपिच—

यत्र यत्र मनो याति ब्रह्मणस्तत्र दर्शनात्।
मनसो धारणञ्चैव धारणा सा परा मता॥

त्रिपञ्चांग योग।

इष्टदेवकी चिन्ता या किसी ध्यान-धारणामें मन नियुक्त करते समय यदि नाना विषयोंमें विक्षिप्त (चंचल) होनेके कारण चित्त स्थिर न कर सको, तो मन जिस विषयमें दौड़े, उसी विषयको आत्मानुभावमें समरस (बराबर-रस) ज्ञान करते हुए सर्वत्र इष्टदेव या ब्रह्ममय विचारकर चित्तमें धारणा करनी चाहिये। ऐसा करनेसे विषय और इष्टदेवता किम्वा विषय और ब्रह्म अभिन्न हैं—ऐसा मालूम होनेपर चित्तकी धारणा बढ़कर बहुत ही जल्दी काम निकल

सकता है। इस उपायके अतिरिक्त चित्तको जय करनेकी सीधी राह एवं सीधा उपाय और कुछ भी नहीं है। जो व्यक्ति अपनेको और जगत्‌की सब चीजको इष्टदेवसे भिन्न नहीं देखता एवं उसीको ही अद्वितीय ब्रह्म-स्वरूप समझता है, मुक्ति उसके हाथ आ जाती है। इन दो उपायके अतिरिक्त—

त्राटक योग

का अभ्यास करनेसे भी सहजमें ही मन स्थिर होता है एवं नानाप्रकारकी शक्तिका लाभ होता है; इसका अभ्यास करना भी सीधा ही है। यथा—

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत्।
यावदश्रुनिपातश्च त्राटकं प्रोच्यते बुधैः॥

स्थिर भावसे सुखासनमें बैठकर धातु या पत्थरकी बनी हुई किसी सूक्ष्म चीजपर लक्ष्य करके निर्निमेष यानी बिना पलक मारे देखता रहे। इस तरह टकटकी बाँधते समय शरीर न हिले, मन किसी प्रकार चञ्चल न होवे—इस तरह जब तक आँखसे आँसू न गिरे, तब तक बराबर देखता रहे। अभ्यास करने पर बहुत देर तक इस तरह टकटकी बाँधनेकी शक्ति पैदा होगी।

दोनों भौंहोंके बीचवाले बिन्दु-केन्द्रमें दृष्टि-पूर्वक एकाग्र बन जबतक आँखसे जल न आवे, तबतक दृष्टि लगाकर वहाँ देखनेसे

धीरे धीरे दृष्टि (नजर) उसी स्थान पर जम जायगी। ऐसा होनेपर त्राटक सिद्ध हो जाता है।

त्राटकमें सिद्धि मिलनेसे आँखके दोष (बुराइयाँ) मिटते हैं; निद्रा, तन्द्रा आदि काबूमें आती हैं एवं आँखकी रोशनी निकालनेकी राह विशुद्ध हो जाती है। पाश्चात्य विज्ञानमें जो मेस्मेरीजम् (mesmerism) है, वह त्राटक योगकी ही सिर्फ एक झलक मात्र है। त्राटक-योगमें सिद्धि लाभ होनेसे, मेस्मेराइज़ बड़ी आसानीसे कर सकते हैं। फिर भी पाश्चात्य मेस्मेरिजम् और त्राटक-योगमें बहुत कुछ अन्तर है। क्योंकि, मेस्मेराइज़ करने वाला नहीं जानता कि किससे क्या होता है; किन्तु त्राटक-योगी मोहिष्णु (जिसको मेस्मेराईज़ किया जाता है) की एवं अपनी, दोनोंकी सारी खबर रखता है। त्राटक-सिद्ध होनेसे हिंस्र जानवर तक वशमें आ जाते हैं।

एक दिन अपने योग-शिक्षादाता महापुरुषके साथ मैं पार्वत्य वनभूमिमें भ्रमण कर रहा था, कि एकाएक एक शेर हमारे सामने आ खड़ा हुआ। मैं तो शेरके आक्रमण (झपटने) के भयसे विशेष डरा और घबराया, किन्तु महापुरुषने मुझे पीछे हटाकर अपनी दोनों आँखें शेरकी दोनों आँखके सामने ठीक बराबर जमाकर अपनी आँखोंकी रोशनीको इकट्ठा किया। फिर तो शेरमें एक पैर भी आगे बढ़नेकी शक्ति न रही; वह कागजकी तस्वीर-जैसा खड़ा होकर पूंछ हिलाने लगा। महापुरुषने जबतक नजर न हटाई, शेर तबतक स्थिर भावसे खड़ा रहा; उसकी आँखों परसे महापुरुषके अपनी नजर हटाते ही वह तत्काल जङ्गलमें भाग गया। हमारी ओर उसने घूमकर भी

भी नहीं। तब महापुरुषने मुझे त्राटक-योगकी शक्तिके सम्बन्धमें उपदेश प्रदान किया। त्राटक-योगका अभ्यास कर सकनेसे हम सहज ही में लोगोंको निद्रित, वशीभूत और इच्छानुसार (मनमाने) काममें लगा सकते हैं।

कुण्डलिनी चैतन्यका कौशल।

कुण्डलिनी तत्त्वमें ही कहा गया है, कि कुण्डलिनी चैतन्य न होनेसे तप-जप और साधन-भजन वृथा है। कुण्डलिनीके अचैतन्य रहनेसे मानवका प्रकृत ज्ञान कभी उदय नहीं हो सकता है। मानव-जीवनका प्रधान काम और योगमें सिद्धि-लाभका उपाय—कुण्डलिनी को चैतन्य करना ही है। जितने प्रकारकी साधनाएँ हैं, सभी कुण्डलिनीको चैतन्य करनेके लिये हैं। सुतरां सबसे पहले यत्नके साथ कुण्डलिनीको जगाना चाहिये। मूलाधार-पद्ममें कुण्डलिनी-शक्ति स्वयम्भू लिङ्गको साढ़े तीन फेरसे लपेट साँपके आकारमें नींद ले रही है। जबतक वह देहमें नींद लेती है, तबतक मानव पशुकी तरह अज्ञानमें मग्न रहता है, तब तक कोटि-कोटि योगाभ्याससे भी उसे ज्ञान नहीं मिलता। जैसे कोई चाभीसे ताला खोलकर दरवाजा खोल देता है,—वैसे ही कुण्डलिनी शक्तिको जगाकर मूलादिशसे सहस्रार पद्मपर पहुँचा सकनेसे ही ब्रह्मद्वार का भेद होकर ब्रह्मरन्ध्रकी राह खुल जाती है। इसीसे मानवको दिव्य-ज्ञानका लाभ होता है।

बायें पैरकी एड़ीसे योनिदेशको मजबूतीसे दबाकर दाहिने पैरको बिलकुल सीधा और सरल भावसे सामने रखकर बैठे, उसके बाद दाहिने पैरको दोनों हाथोंसे जोरसे दबाये रखे एवं कण्ठ (गले) में ठुड्डी लगाकर कुम्भकसे वायु रोके। पीछे प्राणायामकी चालसे धीरे-धीरे उस वायुको निकाल दे। डण्डाहत (डण्डेसे मारा गया) साँप जैसे सरल भाव धारण करता है, वैसे ही इस क्रियाको करने पर कुण्डलिनी-शक्ति ऋजु (सीधा) आकार धारण कर लेती है।

बित्तेके बराबर लम्बे, चार अंगुल चौड़े, कोमल, श्वेतवर्ण सूक्ष्म कपड़ेसे नाभिदेश (तोंदीकी जगह) को लपेटकर कमरके डोरेसे बाँध दे। पीछे भस्म द्वारा देह लेपन करके गोपनीय (छिपे) घरमें सिद्धासन पर बैठे, दोनों नथनेसे प्राण-वायुको आकर्षण करके, बल-पूर्वक अपान वायुमें मिलावे एवं जबतक सुषुम्णा विवरमें (गड्ढेमें) वायु पहुँचकर प्रकाश न पावे, तब तक अश्विनी-मुद्रासे धीरे धीरे गुह्यदेशको सिकोड़े और फैलाये। इसी तरह साँस रोककर कुम्भक योगसे वायु रोध करनेसे कुण्डलिनी-शक्ति जागकर सुषुम्ना पथसे ऊपरकी तरफ चढ़ती है।

इस तरह साधन करनेसे कुण्डलिनीके जागनेपर योनिमुद्रा योगसे उठायी जाती है। मूलाधारसे क्रमानुसार समस्त चक्रोंको भेद करते हुए सहस्र दलको पद्ममें उठा कर परमशिवके साथ संयुक्त करने एवं दोनोंको एक बनानेसे उन दोनोंके संयोगसे निकले हुये सामरस्य-सम्भूत अमृत द्वारा शरीर उमड़ने लगता है। उस समय साधक समस्त जगत्को भूल जाता है एवं बाह्य-ज्ञान शून्य होकर

जिस अनिर्वचनीय अपार आनन्दमें डूब जाता है, वह स्वतः अनुभवकी वस्तु है, लिख कर मैं उसे प्रकाश नहीं कर सकता। स्त्री-संसर्गसे शरीर और मनमें जैसा अनिर्देश्य (जो कहा न जा सके) आनन्द अनुभव होता है, उसकी अपेक्षा कोटि-कोटि गुण अधिक आनन्द इसमें प्राप्त होता है। उस अव्यक्त भावको व्यक्त (प्रकाश) करनेकी शक्ति भाषामें नहीं है। *

कुण्डलिनी-शक्ति किस तरह उठायी जाती है, वह केवल मुंहसे बतानेसे नहीं, बल्कि प्रत्यक्ष दिखाये बिना किसीकी भी समझमें नहीं आ सकती। सुतरां वह गुह्य (गुप्त) विषय अकारण सर्व साधारणके सामने प्रकाशित करना वृथा है। साधकको केवल मात्र कुण्डलिनी शक्तिको चैतन्य करनेके लिये ऊपर कही हुई क्रियाओंका अनुष्ठान करना चाहिये। कुण्डलिनी चैतन्य करनेका और भी एक सहज उपाय है। वह इस प्रकार है :—

सिद्धासनसे बैठ कर हृदयपर मजबूतीसे ठुड्ढी रखे, पीछे दोनों हाथसे मुठ्ठी बांधकर दोनों हाथकी कुहनी हृदय पर दृढ़रूपसे रख नाभि देशमें वायु धारण करे एवं गुह्य-देशको अश्विनी मुद्रासे सिकोड़ता और फैलाता रहे। ऐसा नित्य अभ्यास करनेसे भी कुण्डलिनी शीघ्र ही चैतन्य होगी।

---

* कुण्डलिनीको कैसे जगाकर उत्थापन करना होता है, इसकी क्रिया मत्प्रणीत "ज्ञानीगुरु" ग्रन्थमें वर्णन की गई है।

कुण्डलिनीके चैतन्य होकर सुषुम्णा-नाड़ीमें प्रवेश करनेसे साधक स्पष्ट अनुभव कर सकता है। उसी समय पीठकी रीढ़के बीचमें चींटी रेंगने जैसी सरसराहट होने लगती है।

लययोग साधन।

जिनके पास समय थोड़ा है एवं जो योगके नियमोंका पालन करनेमें असमर्थ हैं, वे पहले बतायी हुई विधिसे कुण्डलिनीको चैतन्य करके यदि किसी भी प्रकारके आगे बताए लययोगका साधन करेंगे तो अवश्य चित्त लय होगा। विषय बढ़ जानेके डरसे मैं विस्तार-पूर्वक यहाँ न लिख सका। फिर भी जो कई-एक लय-संकेत मैंने लिखे हैं, उनमेंसे किसीकी भी क्रियाका अनुष्ठान करके मनोलय किया जा सकता है। यह बहुत सीधा और थोड़ी मेहनतसे सिद्ध होनेवाला एवं शीघ्र फल देनेवाला साधन है।

(१) मूलाधार-चक्र भगाकृति है; इस चक्रमें स्वयम्भूलिङ्गमें तेजोरूपा कुण्डलिनी-शक्ति साढ़े तीन फेरे लपेटे हुए अधिष्ठिता है। इस ज्योतिर्म्मयी-शक्तिका जीवरूपमें ध्यान करनेसे चित्त लय होता है एवं मुक्ति मिल जाती है।

(२) स्वाधिष्ठान-चक्रमें प्रवालांकुर जैसे उड्डीयान नामक पीठ (आसन) पर कुण्डलिनी-शक्तिका चिन्तन करनेसे भी मनोलय होगा एवं जगत्के आकर्षणकी शक्ति आवेगी।

(३) मणिपुर-चक्रमें पाँच फेरे लगाये बिजली जैसे रङ्गकी चित्स्वरूपा भुजंगी-शक्तिका ध्यान करनेसे अवश्य ही साधक सर्व-सिद्धि पाता है।

(४) अनाहत-चक्रमें ज्योतिः-स्वरूप हंसका ध्यान करनेसे भी चित्त लय हो जाता है एवं जगत् वशीभूत होता है।

(५) विशुद्ध-चक्रमें निर्म्मल-ज्योतिःका ध्यान करनेसे सर्व सिद्धियाँ मिलती हैं।

(६) तालुमूलके ललना-चक्रको घण्टिका स्थान और दशम द्वार-मार्ग कहते हैं। इस चक्रपर ध्यान लगानेसे मुक्ति मिलती है।

(७) आज्ञा-चक्रमें वर्त्तुलाकार ज्योतिःका ध्यान करनेसे साधक मोक्ष पद पाते हैं।

(८) ब्रह्मरन्ध्रमें अष्टम-चक्रस्थित सुईकी नोक-जैसे धूम्राकार जालन्धर नामक स्थानपर ध्यान द्वारा चित्त लय करनेसे निर्वाण-पद मिलता है।

(९) सोम-चक्रमें पूर्णा सच्चिद्रूपा अर्द्धशक्तिका ध्यान करनेसे मनोलय होता है एवं मोक्षपद लाभ होता है।

इन नवचक्रके बीचमें एक एक चक्रके ध्यान करनेवाले साधकगणको सिद्धि और मुक्ति हाथों हाथ मिलती है। क्योंकि, वे ज्ञानकी आँखसे दोनों कोदण्डके बीच कदम्ब जैसे गोलाकार ब्रह्मलोकके दर्शन करते एवं अन्तमें ब्रह्मलोकमें भी पहुँच जाते हैं। कृष्णद्वैपायनादि ऋषिगण नवचक्रमें लययोगका साधन करके यम-दण्डको तोड़कर ब्रह्मलोकमें जा पहुँचे थे। यथा—

कृष्णद्वैपायनाद्यैस्तु साधितो लय संज्ञितः।
नवस्वेव हि चक्रेषु लयं कृत्वा महात्मभिः॥
योगशास्त्र।

अर्थात् वेदव्यासादि महात्माओंने नवचक्रमें मनोलय करके लययोग साधन किया था। सिवा इसके और भी बहुत तरहका लय और लक्ष्ययोग संकेत शास्त्रमें लिखा है। यथा—

(१०) परम आनन्दके साथ अपने हृदयके बीचमें इष्ट देवताकी मूर्त्तिका ध्यान करनेसे साधक आत्मलीन हो जाता है।

(११) एकान्तमें शववत् (मुरदे जैसा) चित्त लेटकर एकाग्र चित्तसे अपने दाहिने पैरके अंगूठे पर दृष्टि स्थिर करके ध्यान करनेसे शीघ्र ही चित्त लय होता है। यह चित्त लय करनेका प्रधान और सहज उपाय है।

चित्त लेटकर नींद लेनेसे कितने ही लोगोंको अपने घिग्घी बँध जाने जैसा मुंह पर दबाव-सा मालूम पड़ता है। उस वक्त उसको यह भी मालूम होता है, मानो कोई आदमी छातीको ज़ोरसे दबा कर बैठा है,—शरीर भारी हो जाता है, डरसे चिल्लानेकी कोशिश करने पर भी साफ बात मुंहसे न निकल कर घें-घें शब्द उच्चारण होता है। इसी दशामें लययोगकी झलक देख पड़ती है।

(१२) जीभको तालुमूलमें लगा ऊपर उठाये रखे; इससे चित्त एकाग्र होकर परमपदमें लीन हो जाता है।

(१३) नाकके ऊपर दृष्टि रख कर बारह अंगुल पीली या आठ अंगुल लाल वर्णकी ज्योतिःका ध्यान करनेसे चित्त लय हो जाता एवं वायु स्थिर हो जाता है।

(१४) ललाटके ऊपर शरत्के चन्द्र-जैसी श्वेतवर्ण ज्योतिः का ध्यान करनेसे मनोलय हो जाता है एवं आयु बढ़ती है।

(१५) देहके बीचमें निर्वात् निष्कम्प दीपकलिका जैसी अष्टांगुल ज्योतिःका ध्यान करनेसे जीव मुक्त हो जाता है।

(१६) दोनों भौहोंके बीच सूर्य्य जैसे तेजः-पुञ्जका ध्यान करनेसे ईश्वरका सन्दर्शन मिलता है।

इनमेंसे जिसे जो क्रिया सुमीतेकी जँचे, वह उसीसे मनोलय कर सकता है।

शब्दशक्ति और नाद साधन।

शब्द ही ब्रह्म है। सृष्टिके पहले प्रकृति-पुरुष मूर्त्तिहीन केवल एक ज्योतिः मात्र था। सृष्टिके आरम्भ-कालमें वही सर्वव्यापी ज्योतिः आत्मा अभेद भावसे नादबिन्दुरूपमें प्रकाशमान हुई थी। बिन्दु परम शिव और कुण्डलिनी निर्वाण कलारूपा, भगवती त्रिपुरा-देवी स्वयं नादरूपा है। यथा :—

आसीद्बिन्दु स्ततो नादो नादाच्छक्तिः समुद्भवः।
नादरूपा महेशानि चिद्रूपा परमा कला॥

वायवी संहिता।

आदि प्रकृति देवीका नाम परा प्रकृति है; सुतरां परा प्रकृति आद्याशक्ति ही नादरूपा होती है। इसी प्रकृतिसे पञ्च महाभूतकी सृष्टि हुई है। पहले आकाश उत्पन्न हुवा है। आकाशका गुण शब्द

है, अतएव सृष्टिके पहले शब्द उत्पन्न हुवा है। शब्दसे सिलसिलेवार अन्य दूसरे महाभूत एवं यह चराचर विश्व उत्पन्न हुवा। इसीलिये शास्त्रकारोंने "नादात्मकं जगत्" कहकर बताया है। तभी तो देखिये, कि शब्द कैसा क्षमताशाली होता है। योगबलशाली ऋषिगणके हृदयसे यही शब्द गुंथ एवं मन्त्रके रूपमें निकल कर एक अलौकिक शक्तिसम्पन्न एवं वीर्य्यशाली बना है। शब्दसे क्या नहीं होता? कोई व्यक्ति अपने मित्रोंके साथ मौजें मार रहा है, ठीक उसी समय यदि अदूरमें (पासमें) करुण क्रन्दन-ध्वनि (फूट-फूट कर रोनेका शब्द) सुनाई दे तो वह कभी उस तरह हँस खेल न सकेगा। मान लो कि मैं किसी व्यक्तिसे प्रेम नहीं करता, किन्तु वह यदि गिड़-गिड़ाकर करुण एवं समुचित शब्दोंसे मेरी स्तुति करने लगे तो अवश्य ही मेरा कठिन हृदय पिघल जायगा। सारांश, शब्दसे ही सब परस्पर आबद्ध हैं। कोयलकी कूक (शब्द) सुननेसे या भौंरेका मन् मन् शब्द कानमें आनेसे मनमें न जाने क्यों एक अजीब आकांक्षा पैदा होती है, न जाने किस जन्म-जन्मान्तरकी पुरानी बात याद आ जाती है। इसी प्रकार मेघ (बादल) की गड़गड़ाहट गर्ज्जन या मोरका के-का शब्द सुननेसे दूसरे ही प्रकारके भावका उदय होता है; मनमें किसी अमूर्त्त प्रतिमाकी मूर्त्ति स्थापित हो जाती है। शब्द ही सङ्गीतका प्राण है; इसीलिये गाना सुनकर लोग आत्माको खो देते और पागल जैसे बन जाते हैं। शब्दसे जीव मुग्ध हो जाता है; शब्दसे विश्व-ब्रह्माण्ड संगठित हुआ है; हरि एवं हर भी नादसे अभिन्न नहीं हैं।

न नादेन विना ज्ञानं न नादेन विना शिवः ।
नादरूपं परं ज्योतिर्नादरूपी परो हरिः ॥

नादका अन्त नहीं है, नाद असीम और अपार है। इसीलिये हिन्दू शास्त्र-कर्त्ताओंने लिखा है—

नादाब्धेस्तु परं पारं न जानाति सरस्वती ।
अद्यापि मज्जनभयात् तुम्बं वहति वक्षसि ॥

बात सच्ची है। नादका अनुसन्धान करनेवाला तत्त्वज्ञानी योगी ही इस बातकी सचाई उपलब्ध कर सकता है। नादरूप समुद्रका परपार (दूसरा किनारा) जब सरस्वतीको भी मालूम नहीं है, तब मुझ-सदृश सामान्य व्यक्तिका नादके स्वरूपको समझाने जाना विडम्बना मात्र ही है।

नादका दूसरा नाम परा है ; यही मूलाधारमें परा, स्वाधिष्ठानमें पश्यन्ति, हृदयमें मध्यमा और मुखमें वैखरी कहाती है।

आखेदमान्तरं ज्ञानं सूक्ष्मवागात्मना स्थितम् ।
व्यक्तये स्वस्य रूपस्य शब्दत्वेन निवर्त्तते ॥

वाक्यप्रदीप ।

सूक्ष्म वागात्मामें स्थित अन्तरज्ञान, अपने रूपको दिखानेके लिये शब्द-रूपसे वैखरी अवस्थामें चला जाता है। अर्थात् हमारे सूक्ष्म वागात्मामें जो भीतरी ज्ञान अव्यक्त (छिपी) अवस्थामें रहता है, मनमें किसी भावका उदय होनेपर, वही अव्यक्त भीतरी ज्ञान प्रव्यक्त (खुला) होकर वैखरी अवस्थामें मुखसे प्रकाश पाता है।

मूलाधार पद्मसे पहले निकले हुवे नाद-रूप वर्ण उठकर हृदयमे पहुँच जाते हैं। यथा—

स्वयं प्रकाशया पश्यन्ती सुषुम्णासाश्रिता भवेत्।
सैव हृत्पङ्कजं प्राप्य मध्यमा नादरूपिणी॥

हृदयमें रहनेवाले अनाहत पद्ममें यही नाद आप ही आप ध्वनित (शब्द) हो रहा है। अन+आहत=अनाहत; अर्थात् विना आघातसे (चोटसे) ध्वनि (शब्द) होती है, इसीलिये हृदयस्थ जीवाधार पद्मका नाम अनाहत हुवा है। सद्गुरुके अभावसे एवं हमारा मन विषय चिन्तामें विभोर होकर अज्ञान-तमसाच्छन्न (अज्ञानके अन्धेरेसे घिरा हुआ) होनेके कारण नाद-ध्वनि उपलब्ध नहीं कर सकता है। सुकृतिवान साधकगण लिखे हुए कौशलका अनुष्ठान करने पर आपसे आप निकली हुई अश्रुतपूर्व (पहले न सुनी हुई) अनोखी अनाहत-ध्वनि सुनते सुनते अपार्थिव परमानन्दका उपभोग कर सकते हैं। इस प्रक्रियासे बहुत आसानीके साथ और बहुत जल्दी ही मनोलय किया जा सकता है एवं मुक्ति-पद भी लाभ होता है।

जितने प्रकारके लययोग हैं, उनमेंसे यह नाद-साधन सबसे श्रेष्ट है। क्रिया भी बहुत सीधी एवं सुखसाध्य (सुखसे करने योग्य) होती है। शिवावतार शङ्कराचार्य्यने कहा है—

"नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे अत्यतमं लयो नाम्।"

नियमके अनुसार साधन करनेसे नादध्वनि साधकको सुन पड़ती है एवं समाधिभावसे वे परमानन्दका उपभोग कर सकते है। यह नाद-तत्त्व जिसे मालूम है, वही प्रकृत योगीगुरु होता है। यथा—

यो वा पराञ्च पश्यन्ति मध्यमामपि वैखरीम् ।
चतुष्टयीं विजानाति स गुरुः परिकीर्त्तितः ॥

नवचक्रेश्वर ॥

अर्थात् जो व्यक्ति परा, पश्यन्ति, मध्यमा और वैखरी आदि नाद तत्त्वको अच्छी तरह समझ चुका है, वही प्रकृत गुरु है। ऐसे ही गुरुके पाससे योगके उपदेश लेकर साधना करना चाहिये ; नहीं तो तड़क-भड़क देख एवं बात-चीत सुनकर भूल जानेसे अवश्य ही धोखा खाना पड़ेगा।

यहाँ नाद-तत्त्वकी जितनी झलक दिखायी गई है, उससे पाठकगण अवश्य ही समझ सकेंगे कि नाद ही आद्याशक्ति है। पहले भी कई जगह बता चुके हैं, कि तप-जप, साधन-भजनका मुख्य उद्देश्य कुण्डलिनी-शक्तिका चैतन्य सम्पादन करना है। अतएव शैव, वैष्णव, गाणपत्य प्रभृति कोई भी सम्प्रदाय पाखण्ड रचकर कितनी ही अपनी बड़ाई क्यों न करें, प्रकारान्तरमें सभी शक्तिकी ही उपासना करते हैं। "बिना शक्तिके मुक्ति नहीं है"—यह प्रवाद (लोकोक्ति) वाक्य ही इसकी सत्यता प्रमाणित कर रहा है। धर्म्मका मूलतत्त्व कितने लोग समझते हैं ? यदि जानते होते तो आडम्बर-पाखण्ड करके नरककी राह साफ न करते। मैं जानता हूं, कि वैष्णवोंमें कितने ही शक्ति-मूर्त्तिको प्रणाम नहीं करते एवं न उनके निवेदित प्रसाद को ही पाते हैं। कैसी मूर्खता है ? जब प्रकृति और पुरुष एक हैं, सुतरां भगवान् एवं दुर्गा-काली प्रभृति सभी अभिन्न—एक हैं कृष्ण, विष्णु, शिव, काली, दुर्गादि सबको ही अभेद

भावसे एक न समझने पर साधनकी ओर पहुंचनेका उपाय ही नहीं है। शास्त्रमें कहा है, कि:—

नानाभावे मनो यस्य तस्य मोक्षो न विद्यते।

जिसका मन भेदज्ञान संयुक्त है, उसकी मुक्ति नहीं होती। फिर देखिये,—

नाना तन्त्रे पृथक् चेष्टा मय्योक्ता गिरिनन्दिनि।
ऐक्यज्ञानं यदा देवी तदा सिद्धिमवाप्नुयात्॥

महानिर्वाण तन्त्र।

हे गिरिनन्दिनि! नाना तन्त्रमें मैंने भिन्न भिन्न बातें कही हैं; जो व्यक्ति उन सबको एक समझकर अभिन्न ज्ञान करेगा, उसे सिद्धि लाभ होगा। महादेवजीने अपने ही मुंहसे बताया है—

शक्तिज्ञानं विना देवि मुक्तिर्हास्याय कल्पते।

हे देवि! शक्तिज्ञानके अतिरिक्त मुक्तिकी कामना हास्यजनक और वृथा है। यह शक्ति वैरागियोंकी महिमान्विता माताजी महाशया नहीं है; बल्कि वह निर्वाणपद देनेवाली आद्याशक्ति-भगवती कुण्डलिनी है। उसके स्वरूपका तत्त्व वर्णन करना साध्यातीत है।

यच्च किञ्चित् क्वचिद्वस्तु सदसद्वाखिलात्मके।
तस्य सर्वस्य या शक्तिः सा त्वं किं स्तूयसे तदा॥

चण्डि०।

जगत्में सदसत् जो कुछ भी शक्ति है, वह उसी आद्याशक्तिकी शक्तिस्वरूपा है। सुतरां उस सूक्ष्मातिसूक्ष्म परा ब्रह्मज्ञान-विनोदिनी कुलकुठारघातिनी कुलकुण्डलिनी शक्तिकी स्वरूपशक्तिका वर्णन करने

की शक्ति मुझमें नहीं है। अतएव पाठकोंको चाहिये, कि धर्म्मका आडम्बर तथा रूढ़ीपन परित्याग करके उस चतुर्वर्णस्वरूपा, खेचरी-वायुरूपा, सर्वशक्तीश्वरी, महाबुद्धि-प्रदायिनी, मुक्ति-दायिनी, प्रसुप्ता-भुजगाकारा (सोई हुई नागिनकी तरह) कुण्डलिनी शक्तिकी आराधना (भक्ति-भावना) करें, यही उनके लिये कर्त्तव्य है।

पराप्रकृति आद्याशक्ति ही नादरूपा है। सुतरां हृद्देशके जीवाधार पद्मसे स्वतः उत्थित यानी खुद-ब-खुद निकली हुई अनाहत-ध्वनि सुनकर साधकगण परमानन्द भोग कर सकते हैं एवं मुक्तिकी राहमें आगे बढ़ सकते हैं। शास्त्रकारगण सुनाते हैं, कि—

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः।
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः॥

हठयोग प्रदीपिका।

मन ही इन्द्रियोंका मालिक है, क्योंकि मन संयोग न होने यानी मन न लगनेसे कोई इन्द्रिय भी काम करनेमें समर्थ नहीं रहती। मन प्राणवायुके अधीन है। इसीलिये वायु वशीभूत होते ही मनका लय हो जाता है। मन लय होकर नादमें अवस्थान करता है। नादका अर्थ अनाहत ध्वनि है। जब तक जीवात्मा और परमात्माका संयोग नहीं होता तबतक अनाहत-ध्वनिकी निवृत्ति नहीं होती। योगकी चरम सीमापर जीवात्मा और परमात्मा एकमें मिल जाते हैं। एवं इसके साथ ही साथ वह अनाहत-ध्वनि परब्रह्ममें लय हो जाती है।

शृणोति श्रवणातीतं नादं मुक्तिर्न संशयः॥

योगतारावली।

अतएव अश्रुतपूर्व (पहले कभी न सुना हुवा) अनाहत-नाद सुननेसे जीवकी मुक्ति होती है, इसमें जरा भी सन्देह नहीं है। मैं आशा करता हूं कि पाठकगण ये सब बातें समझकर दृढ़ विश्वासके साथ नाद-साधनमें प्रवृत्त होंगे। **नाद-साधनका सहज उपाय** यही है—

पहले कहे हुये जिस किसी भी कौशलसे हो सके कुण्डलिनी के चैतन्य होनेपर एवं ब्रह्मद्वार परिष्कार होने (खुल जाने) पर नाद की साधना शुरू करना चाहिये।

पहले पहल इड़ा-नाड़ी यानी बायें नथनेसे थोड़ी थोड़ी वायु आकर्षण करके फेफड़ेको वायुसे पूर्ण करना होगा। उसी समय स्नायुके प्रवाहमें मनः संयोग यानी मन लगाकर सोचना पड़ेगा कि मानो उस स्नायुका प्रवाह इड़ा-नाड़ीके भीतरसे नीचेकी ओर उतरकर कुण्डलिनी शक्तिके आधारभूत मूलाधार पद्मके उसी त्रिकोण पीठपर जोरसे चोट पहुँचा रहा है। ऐसा करके उस स्नायु-प्रवाहको थोड़े समयके लिये उसी स्थान पर धारण करना चाहिये। इसके बाद सोचना चाहिये, कि वह सब स्नायुओंकी सारी शक्तिके प्रवाहको साँस के साथ दूसरी ओर खींच रहा हैं। इसके बाद दाहिने नथनेसे धीरे धीरे वायु रेचन करना चाहिये। ऐसी ही प्रक्रिया रोज उषः-कालमें एकबार, दोपहरमें एकबार, शामको एकबार करनी पड़ेगी। फिर आधी रातको भी इसी तरह फेफड़ेको वायुसे पूर्ण करके दोनों हाथके अंगूठेसे दोनों कानके छेद बन्दकर वायु धारण करना चाहिये। अपनी शक्तिके अनुसार वायुको रोककर थोड़ी थोड़ी निकालना

चाहिये। बार-बार वायु धारण करते करते क्रमशः अभ्यास होनेपर दाहिने कानमें शरीरके भीतर शब्द सुनाई दिया करेगा।

जो व्यक्ति कुण्डलिनीको चैतन्य करना या इस सारी क्रियाको गोलमाल समझते हैं, उनके लिये और भी दूसरा सीधा उपाय है। यथाः—

नाभ्याधारो भवेत् षष्ठस्तत्र प्राणं समभ्यसेत्।
स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो मुक्तिरन्ततः॥

योग स्वरोदय।

योग साधनके उपयुक्त स्थानमें जो किसी भी आसनसे माथा, गर्दन, और मेरुदण्ड (रीढ़) सीधे रखकर बैठे और एकाग्रचित्त एवं निश्चिन्त मनसे नाभि यानी तोंदीकी ओर टकटकी बांधके देखता रहे, तो इसी तरह तोंदीके स्थानमें दृष्टि और मन रखनेसे धीरे धीरे निःश्वास छोटा होकर कुम्भक होगा। नित्य होशियारीके साथ दिन-रातके बीचमें तीन-चार बार ऐसा ही अभ्यास करनेसे कुछ रोज बाद स्वयं (आपसे आप) नाद निकलेगा। थोड़ी थोड़ी वायु धारण करनेसे नाद-ध्वनि बहुत ही जल्द सुन पड़ती है।

इन दो कौशलोंमेंसे किसी भी क्रियाका अनुष्ठान करनेसे ही कृतकार्य्य हो जाओगे। पहले झींगुरकी झनझनाहट-जैसा यानी भृंगी जैसा झि-झि शब्द करते हैं, वैसा ही शब्द सुनाई देगा। उसके बाद क्रमशः साधन करते करते एकके बाद एकके हिसाबसे वंशीकी तान, बादलका गर्जन, झांझकी झनकार, भौंरेकी गूंज, घण्टा, घड़ियाल, तुरही, कर्ताल, मृदङ्ग, प्रभृति नाना प्रकारके बाजोंके शब्द सिलसिलेसे

सुन पड़ेंगे ; ऐसे ही रोज अभ्यास करते करते नाना प्रकारकी ध्वनियाँ सुनी जाती हैं।

ऐसी ध्वनि सुनते सुनते कभी शरीर रोमांचित हो जाता है ; कभी किसी प्रकारका शब्द सुननेसे शिर चक्कर खाने लगता है, कभी कण्ठकूप (गलेका गड्ढा) जलसे पूर्ण हो जाता है ; लेकिन साधक किसी ओर भी लक्ष्य न करके अपना काम करता रहे। मधु पीने वाला भौंरा जैसे पहले मधुकी खुशबूसे आकृष्ट होता है ; किन्तु मधु पीते समय मधुके स्वादमें इतना डूब जाता है, कि तब उसका खुशबूकी तरफ कुछ भी ध्यान नहीं रहता है ; वैसे ही साधक भी नादकी ध्वनिसे मोहित न होकर शब्द सुनते सुनते चित्तको लय करे।

इस प्रकार अधिक अभ्यास करने पर हृदयके भीतरसे अभूतपूर्व शब्द एवं उससे द्रुत प्रतिशब्द कानमें पहुँचेगा। उस समय साधक आँख बन्द करके अनाहत पद्ममें स्थित बाणलिङ्ग शिवके मस्तकपर निर्वात-निष्कम्प दीप-शिखा (दिएकी लौ) की भाँति ज्योतिःका ध्यान करे। ऐसे ही ध्यान लगाते लगाते अनाहत पद्मस्थ प्रतिध्वनिके भीतर ज्योतिः दर्शन करोगे।

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः॥

गोरक्ष संहिता।

उस दीप-कलिका (दिएकी लौ) के आकारमें ज्योतिर्म्मय ब्रह्ममें साधकका मन संयुक्त होकर ब्रह्मरूपी विष्णुके परम-पदमें लीन हो जायगा। उस समय शब्द बन्द हो जायगा एवं मन आत्म-तत्त्वमें

डूब जायगा। साधक सर्व-व्याधिसे मुक्त होकर तेजोयुक्त हो अतुल आनन्दका उपभोग करेगा। उस समयका वह भाव अनिर्वचनीय है! अवर्णनीय है!! उल्लेखनीय है!!!

आत्मज्योतिः दर्शन।

ज्योतिः ही ब्रह्म है। सृष्टिके पहले केवल एक मात्र ज्योतिः ही थी। पीछे सृष्टि शुरू होते ही ब्रह्मा, विष्णु शिवसे लेकर यह विश्व-ब्रह्माण्ड तक इसी ज्योतिःसे समुत्पन्न (पैदा) हुआ है।

स ब्रह्मा स शिवो विष्णुः सोऽक्षरः परमः स्वराट्।
सर्वे क्रीड़न्ति तत्रैते तत्सर्वेन्द्रियसम्भवम्॥

वही स्वप्रकाशरूपी अक्षर परम ज्योतिः ही ब्रह्मा, विष्णु, शिव वाच्य है। निखिल विश्व-ब्रह्माण्ड उसी ज्योतिःके बीचमें क्रीड़ा (खेल) कर रहा है एवं जो कुछ इन्द्रियके ग्राह्य (ग्रहण करनेके) विषय हैं, वे सभी उस ब्रह्मज्योतिःसे उत्पन्न हुए हैं। यह ज्योतिः ही आत्माके रूपमें मानवकी देहके भीतर सब जगह व्याप्त होकर अवस्थान कर रही है। आत्मा ब्रह्मका रूप होने पर भी मायाके प्रभावसे विषयाशक्त हो जाने पर अपनेको आप नहीं जानता है। परम ब्रह्मस्वरूप परमात्मा सभी देहमें विराज रहा है। यथा :—

एको देवः सर्वभूतेषु गूढः सर्वव्यापी सर्वभूतान्तरात्मा।
कर्म्माध्यक्षः सर्वभूताधिवासः साक्षी चेतो केवलोनिर्गुणश्च॥

श्रुतिः।

एकदेव परमात्मा ही सर्वभूतमें गूढ़रूपसे अधिष्ठित है। वह सर्वव्यापी, सर्वभूतका अन्तरात्मा, कर्म्मका अध्यक्ष, सकल भूताधिवास, साक्षी, चैतन्य, केवल और निर्गुण है। जैसे दूधमें मक्खन, फूलमें खुशबू एवं लकड़ीमें आग रहती है, वैसे ही देहमें आत्मा अधिष्ठित है।

सभी मानवोंकी प्रकाश्य (बाहरी) दो आँखोंको छोड़कर और एक गुप्त आँख होती है, उस तीसरी आँखको ही गुरुनेत्र कहते हैं। योगसाधनके द्वारा चित्त निर्म्मल (साफ) और स्थिर होनेसे ही वह गुरुनेत्र प्रकाशित होता है, तब भूत, भविष्यत् और बहुत दूर-दूरान्तरकी घटना (कार्य) प्रत्यक्ष देखी जाती है। उसी गुरुनेत्र या ज्ञानचक्षु द्वारा आज्ञा-चक्रके ऊर्ध्वपर निरालम्ब-पुरीमें ईश्वर-दर्शन वा इष्टदेव संदर्शन वा कुल-कुण्डलिनीका स्वरूप-रूप-प्रत्यक्ष देख पड़ता है। उसी ज्ञान-नेत्रसे ही देहमें रहनेवाले ब्रह्मस्वरूप परमात्माका स्वप्रकाश ज्योतिः-दर्शन किया जाता है। यथा :—

चिदात्मा सर्वदेहेषु ज्योतिरूपेण व्यापकः।
तज्ज्योतिश्चक्षुरग्रेषु गुरुनेत्रेण दृश्यते॥

योगशास्त्र।

चिदात्मा ज्योतिःरूपसे सभी देहमें परिव्याप्त (फैला हुआ) है; गुरुनेत्र द्वारा आँखके आगे वह देखनेमे आता है। वह आत्मज्योतिः सर्वथा शान्त, निश्चल, निर्म्मल, निराधार, निर्विकार, निर्विकल्प और दीप्तिमान है। दूधको मथनेसे जैसे मक्खन निकलता है, वैसे ही क्रियाके अनुष्ठानसे आत्मदर्शन होने पर ही जीवात्मा मुक्ति लाभ

करता है। अतएव सबसे पहले यत्नके साथ आत्मदर्शन करना कर्त्तव्य है। शास्त्रवाक्य यह है :—

आत्मदर्शन मात्रेण जीवन्मुक्तो न संशयः ॥

अर्थात् "केवलमात्र आत्मदर्शनसे ही मानव अवश्य जीवन्मुक्त हो जाता है।" अतएव सभीको आत्मज्योतिःका दर्शन करना कर्त्तव्य है। दूसरे प्रकारके योग साधनकी अपेक्षा आत्मज्योतिः दर्शन-क्रिया सीधी और आरामसे होनेवाली है। उस ब्रह्मस्वरूप ज्योतिःके दर्शनका उपाय यह है :—

योग साधनके उपयोगी स्थानमें, साधक स्थिरचित्तसे नियमानुसार आसनपर (जिसको जिस आसनका अच्छी तरहसे अभ्यास है) बैठे और ब्रह्मरन्ध्रमें विराजने वाले शुक्लाब्जमें (सफेद कमलमें) गुरुदेवका ध्यान करनेके बाद प्रणाम करे। गुरुकृपाके अतिरिक्त ज्योतिःरूप आत्म दर्शन नहीं होता है। शास्त्रमें लिखा है—

अनेकजन्मसंस्कारात् सद्गुरुः सेव्यते बुधः।
सन्तुष्टः श्रीगुरुर्देव आत्मरूपं प्रदर्शयेत् ॥

योगशास्त्र ॥

अनेक जन्म-जन्मान्तरके संस्कारके कारण ही पण्डित व्यक्ति सद्गुरुके आनन्द दान कर सकने पर गुरुदेवकी कृपासे ही साधकके नाते आत्मरूप दर्शन कर सकता है। अतएव गुरुदेवके ध्यान और प्रणामके बाद मनःस्थिर करके मस्तक (माथा), गर्दन, पीठ और उदर बराबर रखकर अपने शरीरको सीधा संभाल कर बैठ जाये। इसके बाद नाभिमण्डलपर (तोंदीके चक्कर पर) दृष्टि स्थिर रख कर

यानी टकटकी बांध कर उड्डीयान बन्धका साधन करे। अर्थात् तोंदीके नीचे रहनेवाले अपान वायुको गुह्यदेशसे उठाकर नाभिदेशमें कुम्भक द्वारा धारण करे। इसमें यथाशक्ति बार-बार वायुको धारण करना पड़ेगा।

त्रिसन्ध्यां मानसं योगं नाभिकुण्डे प्रयत्नतः।

महानिर्वाण तन्त्र। १३ पः

इस तरहका मानस-योग त्रिसन्ध्या करना पड़ेगा; यानी रोज ब्राह्ममुहूर्त्तमें, मध्याह्नकालमें (दोपहर) और सन्ध्याकालमें (शामको) —इन तीनों समय पर कही हुई विधिसे वायुको धारण करे; और जबतक नाभिमें रहनेवाली अग्निको जय नहीं कर ले, तबतक उसे अनन्यमनसे इसी तरह अनुष्ठान करना चाहिये।

नाभिकमलसे (तोंदीके चक्करसे) तीन नाड़ी तीन तरफको गयी हैं। एक ऊर्ध्वमुखसे सहस्र दल पद्म तक, एक अधोमुखसे आधार पद्म तक, और एक मणिपुर पद्मके नाल स्वरूप है। यह नाड़ी सुषुम्णाके बीचमें रहनेवाले मणिपुरपद्मके साथ ऐसे ढंगसे संयुक्त है, कि मानो मणिपुर पद्मनालमें ही नाभिपद्म अवस्थित हो। इसीलिये सब तरहके योग साधनका सीधा और श्रेष्ठ पन्था (राह) नाभिपद्म है। नाभिदेशसे साधन शुरू करनेसे शीघ्र सफलता मिलती है। नाभिस्थानमें वायु धारण करनेसे प्राण और अपान वायुका एकत्व (एकमें मिल जाना) होता है एवं कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्णा द्वार (दरवाजा) परित्याग करती है, उस समय प्राणवायु सुषुम्णाके भीतर घुसता है।

पहली क्रिया नाभिस्थानसे शुरू न करनेसे कृतकार्य्य होना—सफलता लाभ करना—मुश्किल है। अनेक लोग पहलेसे ही एकदम आज्ञाचक्रमें ध्यान लगानेका उपदेश देते हैं, लेकिन वह चेष्टा विफल होती है। मैंने योग क्रियाकी आलोचनासे जो क्षुद्र-ज्ञान लाभ किया है, उससे समझ लिया है, कि "घोड़ा डिंगाईया घास खावार न्याय" यानी जिसकी सहायतासे दूसरेके पास स्वीय-कार्य साधनके लिये गया था, उसकी उपेक्षा कर चुपकेसे अपना कार्य-सम्पन्न करनेकी चेष्टा करनेकी भाँति पहले ही वैसा करनेसे कभी भी मनकी स्थिरता या चित्तकी एकाग्रता अथवा कुण्डलिनीका चैतन्य नहीं होगा। जो लोग प्रकृत साधनके अभिलाषी यानी इच्छा रखनेवाले हैं, वे तोंदीसे काम शुरू करें; ऐसा करनेसे फल भी प्रत्यक्ष देख पड़ेगा।

नित्य नियमित रूपसे इसी तरह नाभिस्थानमें वायु धारण करनेसे प्राणवायु अग्निस्थानमें गमन करता है। उस समय अपान वायु द्वारा शरीरस्थ अग्नि क्रमशः उद्दीप्त (जलना) हो उठेगी। इस तरह क्रिया करते करते आठ-दश महीनेमें ही नाना प्रकारके लक्षणोंका अनुभव होगा। नादकी अभिव्यक्ति यानी ध्वनि सुन पड़ना, देहका हलकापन, मलमूत्रकी कमी एवं जठराग्निकी दीप्ति यानी उदरकी अग्निकी उद्दीपना आदि नानारूप लक्षण प्रकाश पाते हैं। नियमित रूपसे रोज इस तरह अनुष्ठान कर सकनेसे तीन चार महीनेके बीचमें भी ऊपर कहे हुये लक्षण प्रकाश पा सकते हैं।

ऊपर कहे हुए लक्षण प्रकट होनेपर भी नाभिस्थानमें कुम्भक करके प्रसुप्त नागेन्द्रकी भाँति (सर्पकी तरह) पञ्चावर्त्ता (पाँच बार

गुछली खाई हुई) बिजलीकी जैसी कुण्डलिनीका ध्यान करे। इस तरह वायुको धारण करनेसे एवं कुण्डलिनी का ध्यान धरनेसे, कुण्डलिनी आगसे जलकर वायु द्वारा फनको फैलाकर जग उठेगी। जितने दिन मन पूर्णतम भावसे नाभिस्थानमें संलीन (एकाग्र) नहीं होगा, उतने दिनों तक इसी तरह क्रियाका अनुष्ठान करना होगा।

कुण्डलिनी जगकर ऊर्ध्वमुखसे चलने पर प्राणवायु सुषुम्णाके भीतर पहुँचेगा ; एवं समस्त वायु एकमें मिलकर अग्निके साथ सारे शरीरमें घूमा करेगा। योगिगण इस अवस्थाको "मनोन्मनी" सिद्धि कहते हैं। इस समय अवश्य ही सर्वव्याधियाँ नष्ट हो जाती हैं और शरीरमें बल बढ़ता है एवं कभी कभी समुज्ज्वल दीप-शिखाकी भाँति ज्योतिः दर्शन भी मिला करता है। इस तरहके लक्षणोंका अनुभव होनेसे उस समय नाभिस्थान त्याग करके अनाहत पद्ममें काम शुरू करना चाहिये। इस जगह भी रोज त्रिसन्ध्याको यथा-नियम आसन पर बैठ मूल-बन्ध साधन करे। अर्थात् मूलाधारको सिकोड़ कर अपान वायुको आकर्षण करके प्राणवायुमें मिलाकर कुम्भक करे। प्राणवायु हृदयमें रुकनेसे सभी पद्म ऊर्ध्वमुख यानी ऊपरकी तरफ मुंह उठाकर फैलेंगे। अनाहत पद्ममें वायु धारण करनेका अभ्यास करते करते प्राणवायु अनाहत पद्ममें घुसकर स्थिर हो जायगी। उस समय दोनों भौंहोंके बीचकी जगह तक सुषुम्णा विवरमें नव-जलद जालमें सौदामिनीकी भाँति यानी नये बादलकी घन-घटामें जैसे बिजली चमकती है, वैसी ज्योतिः सदाके लिये प्रकाशित होती रहेगी। उस समय साधककी आँखें खुली हो

या बन्द हों, सर्वावस्थामें—भीतर एवं बाहर निर्वात् दीप-कलिकाकी भाँति ज्योतिः देख पड़ेगी।

उक्त तथा अन्य सब लक्षण भली भाँति समझ लेनेपर बीजमन्त्र (ब्राह्मणगण प्रणव उच्चारण भी कर सकते हैं) उच्चारण करते करते अग्निके साथवाले प्राणवायुको आकर्षण पूर्वक दोनों भौंहोंके बीचवाले आज्ञा-चक्रमें धारण करके आत्माका ध्यान करे। आज्ञा-चक्रमें वायुको धारण करके इस तरह ध्यान करते करते चित्त एकदम लय प्राप्त होगा। इसी समय सहस्रारसे गिरी हुई अमृत-धारासे साधकका कण्ठकूप पूर्ण हो जायगा—ललाटमें बिजलीकी भाँति समुज्वल आत्म-दर्शन लाभ होगा। उस समय देवता, देवोद्यान, मुनि, ऋषि, सिद्ध, चारण, गन्धर्व आदि अदृष्ट पूर्व, अपूर्व दृश्य साधकको दिखाई देंगे। साधक उस अभूत-पूर्व परमानन्दमें डूब जायगा। फल-स्वरूप—गुरुकी कृपासे मैंने इस समयका जो भाव अनुभव किया है, उस अव्यक्त भावको लेखनीके सहारे प्रकाश करना मेरी पहुँचके बाहर है। भुक्तभोगीके सिवा वह भाव दूसरेके लिये हृदयङ्गम कर सकना (समझना) असम्भव है।

जब तक कोदण्डके बीचमें चित्त पूर्ण रूपसे लीन न हो जाय, तबतक यथानियम बार-बार वायुको धारण करे एवं ललाटके बीचमें बीजमन्त्ररूप पूर्ण चन्द्रमाकी भाँति आत्म-ज्योतिःका ध्यान करे। धीरे धीरे वे सारे लक्षण देख पड़ेंगे। साधक काम कलाके त्रिबिन्दुके साथ मिल जायगा एवं ललाटमें रहनेवाला उर्ध्व बिन्दु प्रकाश पायगा। फिर और चाहिये ही क्या?—मानव-जीवन धारण करना सार्थक

होगा ! ज्ञान उपार्जन करना सार्थक होगा !! साधन-भजन सार्थक होगा !!!

जिसका मस्तिष्क (दिमाग) सबल है एवं जिसे सिर और आँखकी कोई बीमारी नहीं है, वह और भी सीधे उपायसे आत्म-ज्योतिः दर्शन कर सकता है। रातको घरके भीतर निर्वात् स्थानमें (जहाँ हवा नहीं लगती है) सीधे बैठकर अपनी आँखके ठीक सामने किसी भी उच्च स्थान पर मिट्टीसे बना हुवा दीपक सरसों या रेड़ीके तेलसे जलाकर रखे। इसके बाद पहले बताये हुवे नियमसे गुरुके ध्यान एवं प्रणामके बाद उस जलते हुए दीकपकी रोशनी स्थिर दृष्टिसे देखता रहे। जबतक आँखोंमें जल नहीं आने लगे तब तक देखता रहे। इस तरह अभ्यास करते करते जब दृष्टि (नजर) जम जायगी, तब एक मटर जैसी नीले रंगकी ज्योतिः देख पड़ेगी। क्रमशः और भी ज्यादा अभ्यास करनेसे उस दियेकी रोशनीसे दृष्टि (नजर) हटाकर जिस ओर देखोगे दृष्टिके सामने वही नीलाभ ज्योतिः दीख पड़ेगी। उस समय साधक आँख मूंद कर भी इस तरहकी ज्योतिः देख सकेगा। इस क्रियाको शुरू करनेसे पहले मन स्थिर करनेके लिये कुछ देर टकटकी बांधकर नाभिस्थानको देखना पड़ता है।

इस तरह अभ्यास करते करते जब भीतर और बाहरमें नीले रङ्गकी ज्योतिः देख पड़ेगी, तब अनन्यमन या एक दिलसे इस दृष्टिको हृद्देशमें लाना चाहिये। वहाँसे नाककी नोकपर एवं उसके बाद भौंहोंके बीचकी जगह ले जाय। भौंहोंके बीचमें दृष्टि जम

जाने पर शिवनेत्र बनाना चाहिये। शिवनेत्र बनकर जब आँखकी पुतलीका थोड़ा-सा अंश या वह सारी ही घूम सकेगी, तब बिजलीकी भाँति दिएकी ज्योतिः देख पड़ेगी। आँखकी पुतली घुमाने पर पहले कुछ अँधेरा-सा मालूम होगा, लेकिन साधक उससे न घबड़ाकर धीरजके साथ कुछ देर ठहरेगा तो, बादमें उसे ज्योतिः देख पड़ेगी। वह परमात्मा-स्वरूप ज्योःतिका दर्शन लाभ करके शान्त-चित्तसे परमानन्द लाभ करेगा। इसी प्रकार जलके बीचमें, सूर्य्यके प्रतिबिम्ब पर दृष्टि (नजर) साधन करके भी आत्मज्योतिःका दर्शन किया जा सकता है। यदि किसीको—

इष्ट-देवताका दर्शन

—करनेकी इच्छा हो तो थोड़ीसी कोशिशसे ही वे कृतकार्य्य हो सकते हैं। साधन-प्रणाली या कोई दूसरा नियम भी कुछ नहीं है ; सिर्फ चित्तकी एकाग्रता सम्पादन करनी पड़ती है। इन्द्रियकी राहसे बाहर गई हुई, भिन्न भिन्न विषयोंमें विक्षिप्त (चञ्चल) और अनेक स्थान पर फैली हुई चित्त-वृत्तिको यदि यत्न और अभ्यासके द्वारा, मार्ग रोककर एकाग्र कर सकें, यानी सिलसिलेके नियमानुसार सिकोड़कर पुञ्जीकृत (सटाया या इकट्ठा किया) वा केन्द्रीकृत (मिलाना) किया जा सके, तो उस पुञ्जीकृत वा केन्द्रीकृत चित्तवृत्ति के सामने कोई भी बात क्यों न हो, उसका सारा भेद अवश्य ही

प्रकाश हो जायेगा। इसी तरह किसी भी चीज पर चित्त-वृत्तिको निरोध कर सकनेसें यानी अटकानेसे, वह ध्येयाकारमें यानी सोची जानेवाली चीजके आकारमें हृदयमें उदय हो जाती है। पूर्वोक्त आत्मज्योतिःके दर्शनके ही नियमानुसार यदि किसी भी क्रियाका अनुष्ठान करके कृतकार्य्य यानी फल लाभ होनेपर, जब भौंहोंके बीचमें ज्योतिः-शिखा देखनेमें आवेगी एवं चित्त शान्त हो जायगा, तब गुरुकी बताई हुई इष्ट मूर्त्तिका चिन्तन करते करते आत्मा ध्येयानुरूप मूर्त्ति यानी जैसी चिन्तन की जाती है, वैसे ही मूर्त्ति ज्योतिःके भीतर प्रकाश पाती है। इसी तरह काली, दुर्गा, अन्नपूर्णा, जगद्धात्री, शिव, गणपति, विष्णु, राम, कृष्ण या राधाकृष्ण, शिव-दुर्गाका युगल रूप आदि उसी ज्योतिःके बीचमें देखे जा सकते हैं।

सूर्य्यमण्डलके बीचमें भी इष्टदेव किम्वा दूसरे देव देवीका दर्शन मिल सकता है। क्योंकि सूर्य्यमण्डलके बीचमें ही हमारे भजनीय पुरुष अवस्थान कर रहे हैं।

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्त्ती
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः॥

इससे साफ प्रकट हो रहा है, कि सूर्य्यमण्डलके बीचवाले सरसिज आसन पर हमारे ध्येय नारायण अवस्थान कर रहे हैं। हम लोग गायत्रीके द्वारा भी उन्हें सूर्य्यमण्डलके बीचमें रहनेवाला कहकर ध्यान लगाया करते हैं। ऋग्वेदमें भी इस सूर्य्यमण्डलके बीचमें रहनेवाले परम-पुरुषका स्वरूप जाननेके लिये अनेक स्थानपर आलोचना हुई है। यथा:—

इह ब्रवीतु य इमं गां वेदास्य वामस्य निहितं पदं वः ।
शीर्ष्णः क्षीरं दुह्यते गावो अस्य वव्रिं वसना उदकं पदापुः ॥

ऋग्वेद, १ मण्डल, १६४ सूक्त ।

यानी जिस ऊंचे आदित्यकी किरणें पानी बरसाती हैं, एवं जो अपना रूप बढ़ाकर किरणसे उदक पीते हैं, उन्हीं आदित्यके भीतर भजनीय पुरुषका स्वरूप जो अवगत हैं, वे कौन हैं ? वह मुझे शीघ्र बताओ ।

तभी तो देखिये, कि सबके ही ध्येय पुरुष सूर्य्यमण्डलके बीचमें विराजित हैं । कोशिश करनेसे ही साधक उनके दर्शन कर सकते हैं । **दर्शनका उपाय** यह है ;—

पहले साधक टकटकी बांधकर सूर्य्यकी ओर दृष्टिपात करनेका (नजर जमानेका) अभ्यास करे । इसमें पहले पहल तकलीफ हो सकती है ; किन्तु अभ्याससे दृष्टि (नजर) दृढ़ हो जानेपर निर्म्मल और निश्चल ज्योतिः प्रत्यक्ष आँखमें चमकने लगेगी । उस समय गुरूपदिष्ट अपनी अपनी इष्ट-मूर्त्तिका चिन्तन करते करते सूर्य्यकी ज्योतिःमें इष्ट देवताका दर्शन पा सकते हैं ।

जिसका मस्तिष्क कमजोर है, किम्वा जिसे आँखकी कोई बीमारी है, उसे सूर्य्यमण्डलमें दृष्टि साधन करनेसे मना करता हूँ, वे पहले कहे हुये नियमोंसे ही इष्ट-देवका दर्शन करें ।

अन्यान्य देवताओंके दर्शन पानेमें जैसे साधनकी जरूरत होती है, उससे बहुत कम कोशिश करने पर ही राधाकृष्णके युगलरूपका दर्शन हो सकता है । क्योंकि भाव तो कृष्ण और प्राण राधा है ;

ये दोनों सर्वदाके लिये सारे जगत्में मिले हुए एवं समस्त जीवनमें व्याप्त होकर अवस्थान कर रहे हैं। सुतरां भाव और प्राणके ऊपर चित्त-वृत्तिको रोक सकनेसे, भाव और प्राण दोनों एकमें मिलकर युगल रूपमें हृदय पर उदय होते हैं। फिर कालीकी साधनामें तो और भी थोड़े समयमें ही सफलता लाभ कर सकते हैं। क्योंकि काली देवी हमारे सर्वाङ्गमें समायी हुई हैं। अज्ञ लोक हिन्दूधर्म्मके गूढ़ (कठिन) रहस्यको न समझ सकनेसे ही हिन्दुओंको जड़ोपासक और कुसंस्काराच्छन्न कहा करते हैं। उनकी दृष्टि चिर प्ररूढ़ (बहुत दिनोंसे जमे हुए) संस्कारोंके शासनसे मोटी बनायी गयी पत्थरकी चहार-दीवारी पार करना नहीं चाहती—जड़के अतिरिक्त और भी कुछ है, ऐसा वे नहीं समझते हैं; इसीलिये वे ऐसा कहते हैं। हिन्दू धर्म्मके गहरे और सूक्ष्म आध्यात्मिक भाव एवं देवी-देवताओंके निगूढ़ तत्त्वको हिन्दू जितने समझते हैं, उनके पैरोंतक पहुँचना भी दूसरे धर्म्मावलम्बियोंके लिये बड़ी देरका काम है। हिन्दू जड़ोपासक और पौत्तलिक (मूर्ति पूजा करनेवाले) क्यों हैं? इसका रहस्य किसी आध्यात्मिक तत्त्वदर्शी हिन्दूसे पूछने पर सदुत्तर मिल सकता है। हिन्दुगण निखिल विश्व-ब्रह्माण्डमें इन्द्रियोंसे सम्बन्ध रखनेवाले जो कुछ भी विषय हैं—उन सभीमें ही भगवान्का रूप प्रत्यक्ष करते हैं—इसीलिये तो मिट्टी, पत्थर, वृक्ष, पश्वादिकी पूजाका आयोजन (तैयारी) करके भी भगवान्की विराट विभूति पर ही वे लक्ष्य करते हैं। हिन्दू जिस भावसे भूले हैं, जड़वादीका उसे हृदयङ्गम कर सकना अत्यन्त कठिन है। हिन्दू धर्म्मके गहरे

ज्ञानवाले समुद्रकी उछलती हुई लहर इस छोटेसे ग्रन्थरूपी गोष्पदमें प्रकाश नहीं हो सकती ; विशेषतः उस विषयको इस पुस्तकमें लिखने का उद्देश्य भी नहीं है। *

आत्म-प्रतिविम्ब दर्शन।

साधक इच्छा करनेसे अपने भौतिक देहका ज्योतिर्म्मय प्रतिविम्ब भी देख सकता है। उसके साधनका नियम भी बहुत सीधा एवं सर्वसाधारणके करने योग्य भी है। आत्म-प्रतिविम्ब दर्शनका उपाय यही है,—

गाढ़ातपे स्वप्रतिविम्वमीश्वरं
निरीक्ष्य विस्फारितलोचनद्वयम्।
यदाऽङ्गणे पश्यति स्वप्रतीकं,
नभोऽङ्गणे तत्क्षणमेव पश्यति॥

जब आकाश निर्म्मल और साफ हो, तब बाहर धूपमें खड़े होकर स्थिर दृष्टिसे आत्म-प्रतिविम्ब यानी अपनी छाया देखते हुये पलक न झपकाकर आकाश पर दोनों आँखें फैलाये। ऐसा करनेसे आकाशमें शुक्ल-ज्योतिः विशिष्ट अपनी छाया देख पड़ेगी। ऐसा अभ्यास करते करते चत्वरमें (चबूतरे और आंगनमें) भी आत्म-

---

* मत् प्रणीत "ज्ञानीगुरु" ग्रन्थमें इन सब विषयोंका सविशेष गुह्य-तत्त्व आलोचित किया गया है।

प्रतिविम्ब देख पड़ेगा। उसके बाद धीरे धीरे वही प्रतिविम्ब चारों ओर देख पड़ेगा। इस प्रक्रियामें सिद्ध हो जानेपर साधक आकाशमें चलनेवाले सिद्ध पुरुषोंके दर्शन पा सकता है।

रातको चाँदनीमें भी यह क्रिया साधन कर सकते हैं। योगिगण इसे "छाया-पुरुष साधन" कहते हैं। इस आत्म-प्रतिविम्बको देख कर साधक अपना शुभाशुभ (भला-बुरा) और मृत्युका समय भी आसानीसे समझ सकता है।

देवलोक दर्शन।

साधक इच्छा करनेसे वैकुण्ठ, कैलाश, ब्रह्मलोक, सूर्य्यलोक इन्द्रलोक, आदि देवलोक एवं देवताओंकी विगत हुई लीलाएँ भी देख सकता है। क्षुद्र-हृदयवाले कम ज्ञानी व्यक्तिगण शायद-यह बात सुनकर उच्चहास्यसे (खिल-खिल हँसकर) दिग्दिगन्त प्रतिध्वनित करके कहेंगे, कि—"जो शास्त्र ग्रन्थमें लिखा है, अथवा साधु-संन्यासी या शास्त्रज्ञ पण्डितगणके कण्ठमें अवस्थित है, उसे कैसे देख सकते हैं? यह बात तो सिर्फ विकृत (बिगड़े) मस्तिष्कका प्रलाप मात्र है।"

अनभिज्ञताके कारण कोई कुछ भी कहे, लेकिन मुझे मालूम है, कि हम उसे जरूर देख सकते हैं। देव-देवीकी लीला-कथा शास्त्रोंमें पढ़ते-पढ़ते या सुनते-सुनते मानवके चित्तमें उसकी सौन्दर्य्य-प्राप्तिके

फलके अनुसार देव मूर्तिका रूप बैठ जाता है ; उस समय वह उसी देवताकी लीला-कथा अत्यन्त तन्मयताके (एकाग्र मनके) साथ सुना करता है। सुनते-सुनते वह सब विषय स्वप्नमें देखने लगता है। उसके बाद जागनेकी अवस्थामें भी वह विषय उसके सामने प्रकाश पाता है। दूसरी बात यह है कि—जो एकबार हुवा है, वह कभी नहीं मिटता ; उसका संस्कार जगत् अपनी छाती पर कितने ही युग-युगान्तर तक धारण कर रखता है। फिर एक बात यह भी है, कि जो काम जितना ही शक्तिशाली (ताकतवर) होता है, उसका संस्कार भी उतना ही प्रस्फुट (खिली हुई) अवस्थामें रहता है। साधनाके बलसे उसी संस्कारको जगा देने पर फिर वह लोगोंकी आँखके सामने भी उदय हो जाता है।

साधनासे चित्तको एक ओर लगा सकनेसे हृदयमें जो कँप-कँपी पैदा होती है, वही (कँप-कँपी) भावके राज्यमें जा पहुँचती है। भाव खिलकर उसकी क्रियाको मूर्त्तिमती (शकल देकर) आँखके सामने लाता है। अतएव अपने चित्तके अनुसार किसी भी देवलोककी ओर मनकी एकाग्रता सम्पादन कर सकनेसे ही, साधक उसके दर्शन कर सकता है।

योगके साधनसे जिसका चित्त स्थिर और निर्म्मल होकर ज्ञान-नेत्रोंका प्रकाश हो गया है, उसके सिवाय विषयासक्त चञ्चल चित्त व्यक्तिके लिये देवलोक वा गतलीलाका दर्शन करना मामूली बात नहीं है। दिव्य चक्षुके बिना भगवान्के ऐश्वर्य्यका कोई भी दर्शन नहीं कर सकता है। गीतामें लिखा है, कि—नाना प्रकारके

योगोपदेशसे भी जब अर्ज्जुनका भ्रम (अज्ञान) दूर न हुवा, तब भगवान्ने विश्वरूपको धारण किया ; लेकिन उनकी विराट मूर्त्ति अर्ज्जुनकी आँखें न देख सकीं ; तब उससे भगवान् श्रीकृष्णने कहा :—

न तु मां शक्यसि द्रष्टु मनेनैव स्वचक्षुषा।
दिव्यं ददामि ते चक्षुः पश्य मे योगमैश्वरम् ॥

गीता ११।८।

तब ही देखिये, जब भगवान्का प्राण-प्रिय मित्र होकर भी अर्ज्जुन उनकी विराट मूर्त्ति देख न सका तब दूसरेकी कौन बात है ? पहले-पहलका साधन करके चित्त निर्म्मल होने पर एवं एकाग्रता साधनेसे ही देवलोक और गतलीलाको देखनेकी कोशिश करनी चाहिये। देवलोक-दर्शनका उपाय यह है :—

"आत्मज्योतिः-दर्शन" के नियमानुसार साधन करते हुए जब चित्त लय होगा एवं ललाटमें बिजली-जैसी समुज्ज्वल आत्मज्योतिः देख पड़ेगी, तब इस ज्योतिःके भीतर अपने मनके अनुसार जिस किसी भी देवलोकका चिन्तन करने लगोगे, उसी चिन्तनके अनुसार वह स्थान मूर्त्तिमान होकर आत्म-ज्योतिःके भीतर प्रकाशित होगा। सर्वसाधारणके लिये और भी उपाय है :—

एक टुकड़ा धातु या पत्थरका सामने रख उस पर मनःसंयोग पूर्वक (मन लगा कर) बिना पलक मारे आँखसे देखते रहो। पहले-पहल एक मिनट, फिर दो मिनट इस हिसाबसे समयको बढ़ाते जाओ। धीरे धीरे देख पड़ेगा कि चित्तकी एकाग्रताकी लम्बाईके

साथ ही साथ वह स्थान (धातु या पत्थर) भी मनमानी जगहकी तरह सर्वप्रकारकी शोभाओंसे शोभायमान दिखाई देता है।

चित्तकी एकाग्रताके साधनमें सिद्धिलाभ करनेसे जगत्में ऐसा कुछ भी नहीं है, जो उसके हाथमें नहीं आ सकता एवं जगत्में ऐसा कठिन काम भी कुछ नहीं है, जिसे वह नहीं कर सकता। अनन्तमना मन जो अनन्तकी ओर फैला है, उसकी उस गतिको रोक कर एक ओर लगा सकनेसे ही अलौकिक (अनोखी) शक्तिलाभ की जा सकती है। न्यायके मतमें इच्छा आत्माका गुण मानी गयी है। यथा—

इच्छाद्वेषप्रयत्नसुखदुःखज्ञानान्यात्मनो लिङ्गमिति।

न्याय दर्शन।

अतएव चित्तको एकाग्र करके इच्छा-शक्तिके साधन बलसे जगत्में हम असम्भवको भी सम्भव बना सकते हैं। भारतके मुनि-ऋषिगण जो मानवको पत्थरमें, लकड़ीकी नावको सोनेकी नावमें, चूहेको शेरके रूपमें बना देते थे—वह भी इसी साधनके बलसे। इच्छा-शक्तिके प्रभावसे पल भरमें बीमारकी बीमारी छूट जाती है, मानव वशीभूत हो जाता है, आकाशके ग्रह नक्षत्र भूतलमें लाये जा सकते हैं, जेठकी गर्मीसे जलते हुये आकाश पर नये बादलकी सृष्टि की जा सकती है, नवद्वीपमें बैठकर वृन्दावनकी खबर ला सकते हैं, फल-स्वरूप सारे ही असाध्य काम सुसाध्य किये जा सकते हैं। पाश्चात्य देशोंमें रहनेवाले जो मेस्मेरीज्म, मीडियम, हिपनोटिज्म, मानसिक वार्त्ता-विज्ञान, साईकोपेथी, क्लायरभयेन्स आदि अनोखी

अनोखी बातें दिखाकर जीव जगत्को मोहते और अचम्भेमें डालते हैं; वे भी इसी चित्तकी एकाग्रता और इच्छा-शक्तिके बलसे ही सम्पादन करते हैं। 'पायोनियर' नामक अंगरेजी अखबारके सम्पादक, सिनेट साहेबने थियासफिष्ट सम्प्रदायके चलानेवाले मेडम ब्लावाटास्कि (*Madam Blavatasky*) चित्तकी एकाग्रता और इच्छाशक्तिका साधन करके कैसे अनोखे और अचम्भेके तमाशे दिखला कर मर्त्यजगत्के मानवगणको मुग्ध (मोहित) करते थे, वह सब प्रत्यक्ष देखकर पत्रमें प्रकाशित किया था। मानव इच्छा करनेसे जब इस नर-देहमें देवत्व लाभ कर सकता है, तब देवलोकके दर्शन करना कौनसी बड़ी बात है?

हिन्दू शास्त्रोंमें ऐसे सैकड़ों प्रमाण रहने पर भी विलायती प्रमाण लिखनेके कारण, कोई नाक-भौं न सिकोड़े; क्योंकि वर्त्तमान युगमें यही नियम सब जगह चलता है। देशकी जूही, चमेलीको कोई नहीं पूछता, लेकिन उसीका फूल विलायत पहुँच कर रसायनिक विश्लेषणसे एसेन्सके रूपमें वापस आने पर नव्य-सभ्यगण अत्यन्त यत्नके साथ—समादरसे उसे व्यवहार करते हैं। कितने ही लोग माँ-बहनसे बात करते भी दो-चार अङ्गरेजी शब्दकी चटनी पीस डालते हैं। मैंने उसी सभ्य-सम्मत सनातन नियमको जारी रखनेके लिये यह पाश्चात्य प्रमाण सन्निवेशित किया है। अतएव कोई इससे नाराज न हो या लाल-लाल आँखें निकाल कर कड़ी बात न सुनाये। आशा है कि पाठकगण सुसंयत चित्तसे अनन्य मन-पूर्वक क्रियाका अनुष्ठान करके देवलोक दर्शनकी सत्यता (सचाई) उपलब्ध करेंगे।

यदि किसी एक चीजको दश व्यक्तियोंने दश दिशाओंसे भी आकर्षण किया तो उसकी गति बराबर ही रहेगी ; लेकिन दश व्यक्तिने यदि एक ओर ही खींचा तो उसकी गति कैसी होगी, यह आसानीसे ही मालूम पड़ सकता है। इसी तरह अनन्त दिग्में चलनेवाले मनकी गति रोक कर सर्वतोभावसे एकमुखी (एक ओर) कर सकने पर जगत्में कुछ भी असम्भव नहीं रहता है, फिर भी नियमके अनुसार क्रमशः विचार और युक्तिके द्वारा साधन करना चाहिये। वाह्य-विज्ञानमें जैसी शक्ति, जैसे विचार और बुद्धिका प्रयोजन होता है, इसमें भी उनकी वैसी ही आवश्यकता होती है। अन्तमें कहना यही है, कि सभी लोग चित्तकी एकाग्रताके साधन-पूर्वक समस्त दुःख दूर करके जीवनमें सुखका वसन्त लानेकी चेष्टा करें। किन्तु यह स्मरण रहे, कि चित्तकी एकाग्रता साधना ही योगका मुख्य उद्देश्य है।

मुक्ति।

नित्य और अनित्य वस्तुके विचारसे नित्यवस्तुके निश्चित होने पर अनित्य संसारके समस्त संकल्प जब क्षय पाते हैं, उसीका नाम मोक्ष है। यथा—

नित्यानित्यवस्तुविचारादनित्य संसार
समस्त संकल्प क्षयो मोक्षः।
निरालम्बोपनिषत्।

संकल्प-विकल्प मनका धर्म्म है; मन बहुत ही ज्यादा चंचल है। चंचल मनको एकाग्र न कर सकनेसे मुक्तिलाभ नहीं होता है। मनकी एकाग्रता होनेसे उसी मनको ज्ञानी व्यक्तिगण मृत बताया करते हैं। यही मृत मन साधनके फलसे मोक्षका रूप बन जाता है। जीवका अन्तःकरण जिस समय बहुत ज्यादा उदास भाव धारण कर निश्चलावस्था (स्थिर भाव) को प्राप्त होता है, उसी समय मोक्षका उदय होता है; अतएव मोक्षके लिये अवधारण (निश्चय) करना चाहिये।*

संसारकी आसक्ति छूटनेसे ही वैराग्य होता है एवं वैराग्य साधनके सधने पर ही मोक्ष मिलती है। मोटी बात यह है, कि संसारमें आत्यन्तिक विरक्तिको ही मुक्ति कहते हैं। सांसारिक भोगाभिलाष पूर्ण न होनेसे निवृत्ति नहीं होती है; भोगाभिलाष पूर्ण होनेसे ही सांसारिक सुख-दुःखकी निवृत्ति होकर संसारके काममें विराग, अरुचि या विरक्ति उपजती है। चित्त-वृत्तिका निरोध होने पर ही सांसारिक सुख-दुःख भोगके कारण-स्वरूप इन्द्रियगणकी वहिर्मुखताकी निवृत्ति हो जाती है। इस तरह निवृत्ति पानेका नाम ही मुक्ति है।

इन्द्रियगणकी वहिर्मुखताके लिये संसारमें जो प्रवृत्ति फैली हुई हैं, उसका नाम बन्धन है। उसी बन्धनके कारणको कर्म्म शब्दमें लिख दिया गया है। कर्म्म नाना प्रकारके हैं, इसीलिये बन्धन भी

* मुक्ति और उसकी साधनाके सम्बन्धमें भी मत् प्रणीत "प्रेमिकगुरु" ग्रन्थमें विस्तार रूपसे लिखा गया है।

नाना प्रकारके हैं। इन्हीं नाना प्रकारके बन्धनोंमें फँस कर जीव अपनेको बहुत क्लिष्ट समझता है एवं उसके लिये ही दुःख भोग भी करता है। सांख्यकारगण इसी दुःख भोग करनेको ही हेय नामसे पुकारते हैं। यथा :—

त्रिविधं दुःखं हेयम्।

सांख्यदर्शन।

आध्यात्मिक, आधिभौतिक और आधिदैविक—इन तीन तरहके दुःखोंका नाम ही हेय है। प्रकृति-पुरुषका संयोग होनेसे जो विषय ज्ञान उत्पन्न होता है, वही तीनों प्रकारके दुःखोंका कारण है। यथा :—

प्रकृतिपुरुषसंयोगेन चाविवेको हेयहेतुः।

सांख्यदर्शन।

अर्थात् प्रकृति-पुरुषके संयोग हेतुसे जो अविवेक पैदा होता है, वही हेय हेतु है।

तदत्यन्तनिवृत्तिर्हानम्।

सांख्यदर्शन।

तीनों दुःखकी अत्यन्त निवृत्तिको हान अर्थात् मुक्ति कहते हैं। उस आत्यन्तिक दुःखकी निवृत्तिका उपाय—

विवेकख्यातिस्तु हानोपायः।

सांख्यदर्शन।

विवेक-ख्याति ही हानोपाय है। क्योंकि—प्रकृति-पुरुषके संयोगमें अविवेक उत्पन्न होकर दुःख पैदा करता है एवं प्रकृति-

पुरुषके वियोगमें दुःखकी निवृत्ति होती है। प्रकृति-पुरुषका वियोग या अन्तर जिस विवेकसे उत्पन्न होता है, उस विवेकको ही हानोपाय कहते हैं। फल-स्वरूप विवेकसे ही दुःखकी आत्यन्तिक निवृत्ति होकर मोक्षपद मिलता है। यथा—

प्रधानाविवेकादन्याविवेकस्य तद्धानौहानं।

सांख्यदर्शन।

प्रकृति पुरुषका अविवेक ही बन्धनका कारण है, एवं प्रकृति पुरुष का विवेक ही मोक्षका कारण है। देह आदिका अभिमान जब तक रहता है, तबतक मोक्ष नहीं हो सकता है। इसीलिये जिससे पुरुषका विवेक उत्पन्न होता है, उस कामका अनुष्ठान करना चाहिये।

योगाङ्गीभूत कर्म्मानुष्ठानसे पापादिका परिक्षय होने पर ज्ञानके प्रकाशसे विवेक उत्पन्न होता है। विवेकसे मोह-पाश कट जाता है, पाश कटनेसे ही मुक्ति हो जाती है। कपट वैराग्यके द्वारा, वाक्याडम्बर द्वारा किम्वा बलपूर्वक पाश नहीं कटता; केवल साधन द्वारा ही कट सकता है। वह पाश या बन्धन नाना प्रकारका है; उनमेंसे आठ प्रकारका अत्यन्त दृढ़ होता है। उसे ही अष्टपाश कह कर शास्त्रमें प्रसिद्ध किया गया है। यथा—

घृणा शङ्का भयं लज्जा जुगुप्सा चेति पञ्चमी।
कुलं शीलञ्च मानञ्च अष्टौ पाशाः प्रकीर्त्तिताः॥

भैरव यामल।

घृणा, शङ्का, भय, लज्जा, जुगुप्सा, कुल, शील और मान इन्हीं आठको अष्टपाश कहते हैं। जो व्यक्ति घृणा-रूप पाश या फन्देमें

फँसा रहता है, उसे नरक जाना पड़ता है। जो व्यक्ति शङ्कारूप पाशमें फँसा है, उसकी भी वैसी ही अधोगति होती है। भयरूप पाश रहनेसे सिद्धि लाभ नहीं हो सकता। जो व्यक्ति लज्जा (शर्म) रूप पाशमें फँसा हुआ है, उसकी अवश्य ही अधोगति होगी। जुगुप्सारूप पाशमें फँसा रहनेसे धर्म्म-हानि होती है, एवं कुलरूप पाशमें फँसे रहनेसे बार बार जठरमें जन्म लेना पड़ता है। शीलरूप पाशसे फँसा हुवा व्यक्ति मोहसे छुटकारा नहीं पाता है। मानरूप पाशसे बँधा रहने पर पारलौकिक उन्नति पाना बहुत दूरकी बात है।

इत्यष्टपाशाः केवलं बन्धनरूपा रज्जवः ॥

ये अष्ट पाश केवल जीवको बांधनेके लिये रस्सी जैसे होते हैं। जो इस अष्ट पाशसे बँधा रहता है, उसे जानवर कहते हैं। फिर इस अष्ट पाशसे जो मुक्त हो गया, वही सदाशिव बन जाता है यथा—

एतैर्बद्धः पशुः प्रोक्तो मुक्त एतैः सदाशिवः ॥
भैरव यामल।

इस बन्धनके तोड़नेका उपाय विवेक है। विवेक ही जीवका पाश काटनेके लिए तलवार जैसा होता है। विवेक-ज्ञान आसानीसे उत्पन्न नहीं होता। योगाङ्गीभूत कर्म्मानुष्ठानसे वासना और मनको नाश कर सकने पर ही विवेक ज्ञान उत्पन्न होता है। क्योंकि अविवेक-ज्ञान जन्म-जन्मान्तरसे पीछे पड़ा हुआ है। यथा—

जन्मान्तरशताभ्यस्ता मिथ्या संसारवासना।
सा चिराभ्यासयोगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥
मुक्तोकोपनिषत् २।१५

जो मिथ्या संसार-वासना अति-पूर्व शत-शत जन्मसे चली आ रही है, वह बहुत दिनोंतक योगाभ्यास किये विना दूसरे किसी भी उपायसे क्षयको प्राप्त नहीं होती ; यानी नष्ट नहीं होती है। अर्थात कठोर अभ्यासके द्वारा मन और वासनाको परिक्षय (मारना) करना होता है। दीर्घकालतक योग साधन करनेसे मन स्थिर होकर वृत्ति-शून्य हो जाता है। मनके वृत्ति-शून्य होनेसे ही विज्ञान और वासनात्रय (लोकवासना, शास्त्रवासना और देहवासना) आपसे ही क्षय (नष्ट) हो जाती हैं। वासनाका क्षय होनेसे ही मनुष्य निस्पृह हो जाता है, निस्पृह रहनेसे फिर किसी प्रकारका बन्धन नहीं रहता है, उसी समय मुक्ति-लाभ होती है। वासना-शून्य अचेतन चक्षु आदि इन्द्रियगण जो बाहरी विषयोंसे आकृष्ट (खींचना) होते हैं, जीवकी वासना ही उसका कारण है।

समाधिमथ कर्म्माणि मा करोतु करोतु वा।
हृदये नष्टसर्वेहा मुक्त एवोत्तमाशयः॥

मुक्तिकोपनिषत् २।२०

समाधि वा क्रियाका अनुष्ठान करें या न करें, किन्तु जिस व्यक्ति के हृदयमें वासनाका उदय नहीं होता है, वही व्यक्ति मुक्त है। जो व्यक्ति विशुद्ध बुद्धिके द्वारा स्थावर जङ्गमादि (चर और अचर) समस्त पदार्थोंके बाह्य और अभ्यन्तरमें (बाहर और भीतर) आत्माको आधार-स्वरूपमें देखते हुवे समस्त उपाधि परित्याग (छोड़) पूर्वक अखण्ड परिपूर्ण स्वरूपमें अवस्थान करता है, वही मुक्त है। किन्तु वासना-कामनामें फँसे हुए कितने लोगोंने उस

सौभाग्यको लेकर जन्म लिया है ? सुतरां साधना द्वारा वासना क्षय करनी होगी ।

साधना नाना प्रकारकी हैं ; सुतरां नाना प्रकारके उपायसे मानव को मुक्ति मिल सकती है। कोई कहता है कि भगवान्का भजन करनेसे मुक्ति मिल सकती है तो कोई कोई कहते हैं, कि सांख्ययोग द्वारा मुक्तिलाभ होता है। कोई कहते हैं, कि भक्तियोगसे मुक्ति मिलती है तो कोई महर्षि कहते हैं, कि वेदान्त राज्यके वाक्योंका विचार करके काम करनेसे मुक्ति मिलती हैं, लेकिन सालोक्यादि भेदसे मुक्ति चार प्रकारकी बतायी गयी है। किसी दिन सनत्कुमारके अपने पिता ब्रह्मासे मुक्तिका प्रकार-भेद पूछने पर लोक-पितामह ब्रह्माने कहा था :—

मुक्तिस्तु शृणु मे पुत्र सालोक्यादि चतुर्विधं ।
सालोक्यं लोकप्राप्तिः स्यात् सामीप्यं तत् समीपता ।
सायुज्यं तत्स्वरूपस्थं सार्ष्टिस्तु ब्रह्मणो लयं ।
इति चतुर्विधा मुक्ति निर्वाणञ्च तदुत्तरम् ॥

हेमाद्रौ धर्म्मशास्त्रम् ।

हे पुत्र ! मैं सालोक्यादि चार प्रकारकी मुक्तिकी बात कहता हूँ। सुनो,—उनमें देवलोककी प्राप्ति सालोक्य कहाती है ; और देवताओं के पास वास करनेका नाम सामीप्य है। उनके स्वरूपमें अवस्थान करनेका नाम सायुज्य है, ब्रह्मके मूर्त्ति-भेदमें लय करनेको सार्ष्टि कहते हैं। इन चार तरहकी मुक्तिके बाद निर्वाण मुक्ति है।

जीवे ब्रह्मणि संलीने जन्ममृत्यु विवर्जिता।
या मुक्तिः कथिता सद्भिस्तन्निर्वाणं प्रचक्षते ॥

हेमाद्रौ धर्म्मशास्त्रम्।

जीवके परब्रह्ममें लय प्राप्त होनेसे जो मुक्ति होती है, ज्ञानी-गण उसे ही निर्वाण मुक्ति कहते हैं। निर्वाण मुक्ति होनेसे फिर जन्म-मृत्यु नहीं होती है। महेश्वरने रामचन्द्रसे कहा था,—

सालोक्यमपि सारूप्यं सार्ष्टिं सायुज्यमेव च।
कैवल्यं चेति तां विद्धि मुक्तिं राघव पञ्चधा।

शिवगीता १३।३

हे राघव! मुक्ति पाँच तरहकी होती है—सालोक्य, सारूप्य, सायुज्य, सार्ष्टि और कैवल्य। अतएव देखते हैं कि निर्वाण-मुक्ति कैवल्य मुक्तिका सिर्फ दूसरा नाम ही है। बाह्य और अन्तःप्रकृतिको वशीभूत करके आत्माका ब्रह्म भाव प्रकाश करना ही योगका उद्देश्य है। इस परम फलका पाना ही कैवल्य कहाता है।

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्या पूरात्।
पातञ्जल दर्शन, कैवल्य पाद २

प्रकृतिके आपूरणसे एक जाति दूसरी जातिमें बदल जाती है। यथा—

यत्र यत्र मनो देही धारयेत् सकलं धिया।
स्नेहाद्द्वेषाद्भयाद्वापि याति तत्तत् स्वरूपताम्॥
कीटः पेशस्कृतं ध्यायन् कुड्यान्तेन प्रवेशितः।
याति तत्सात्मतां राजन् पूर्वरूपञ्च संत्यजन्॥

श्रीमद्भागवत् ६।११।२२-२३

देही व्यक्ति स्नेह, द्वेष, किम्वा भयसे ही हो, जिस जिस वस्तु को सर्वतोभावसे बुद्धिके साथ एकाग्र रूपसे मनमें धारण करते हैं, उसे वैसे ही रूपकी प्राप्ति होती है। जैसे पेशस्कृत कीट (लखोड़ी कीड़े) से तेलपायिका (तिलचट्टा) पकड़ा जाकर और गड्ढेमें पहुँच भयसे उसके रूपका ध्यान करते हुए अपने पूर्वरूप (असली सूरत) को परित्याग न करके भी उसके जैसा भाव पा जाता है। पुरुष जब केवल वा निर्गुण हो जाता है अर्थात् जब प्रकृति और प्राकृतिक-विकार आत्मचैतन्यमें प्रकाश नहीं पाते हैं—आत्मामें जब किसी प्रकार प्रकृति और प्राकृतिक द्रव्य नहीं झलकता है, आत्मा जब चैतन्यमात्रमें प्रतिष्ठित रहता है, जब विकार नहीं देख पड़ता है, तब इस तरह निर्विकार वा केवल होनेको ही निर्वाण वा कैवल्य-मुक्ति कहते हैं। दीर्घकाल तक (बहुत दिन) योग साधने पर जब स्थूल, सूक्ष्म और कारण—इन तीन तरहके देह नाश होकर जीव और आत्माका ऐक्य-ज्ञान हो जाता है, तब केवल मात्र निरुपाधि परमात्मा की प्रतीति (विश्वास) होती है। इसी प्रकार हृदयाकाशमें अद्वितीय पूर्णब्रह्मके ज्ञानका उदय होना ही कैवल्य मुक्ति के नामसे विख्यात हैं।

जगत्में जो कुछ साधन-भजनकी विधि-व्यवस्था प्रचलित है, वह सभी सिर्फ ब्रह्मज्ञानके उपायके लिये होती है। ज्ञानके उदयसे भ्रमरूप अज्ञानकी निवृत्ति हो जाती है; अज्ञानकी निवृत्ति यानी नाश होते ही माया, ममता, शोक, ताप, सुख, दुःख, मान, अभिमान, राग, द्वेष, हिंसा, लोभ, क्रोध, मद, मोह, मात्सर्य्य आदि अन्तःकरण

की सब वृत्तियोंका निरोध (रुक) हो जाता है। उस समय केवल विशुद्ध चैतन्यमात्र स्फूर्त्ति पाता है। उस केवलमात्र चैतन्यका स्फूर्त्ति पाना ही जीव-दशामें (जीवित अवस्थामें) जीवन्मुक्ति एवं अन्तमें निर्वाण लेना कहाता है। सिवा इसके तीर्थ-स्थानमें घूमने या साधु-संन्यासी अथवा वैरागियोंके दलमें मिलने-मिलानेसे या कौपिन, तिलक, माला-झोलाके आडम्बरसे, साधन-भजनके समयमें काट-छाँट करनेसे एवं कर्म्मकाण्ड द्वारा या किसी दूसरी तरहसे मुक्तिका मिलना असम्भव बात है। यथा—

यावन्न क्षीयते कर्म्म शुभञ्चाशुभमेव वा।
तावन्न जायते मोक्षो नृणां कल्पशतैरपि॥
यथा लोहमयैः पाशैः पाशैः स्वर्णमयैरपि।
तथा बद्धौ भवेज्जीवः कर्म्मभिश्चाशुभैः शुभैः॥

महानिर्वाण तन्त्र १४।१०६-११०

जबतक शुभ वा अशुभ कर्म्मोंका क्षय नहीं होता है, तबतक सौ कल्पमें भी जीवको मुक्ति नहीं मिल सकती है। जैसे लोहे या सोने दोनों ही प्रकारकी जञ्जीरसे बन्धन हो सकता है, वैसे ही जीवगण शुभ और अशुभ दोनों प्रकारके कर्म्मोंसे बद्ध हो जाते हैं। इसी कारण मैं कर्म्मकाण्डका दोष नहीं दिखाता हूँ। अधिकारके भेदसे काम भी भिन्न भिन्न होता है। जो कम समझनेवाला है, वह कर्म्मकाण्डसे चित्त शुद्धि होने पर ही ऊँचे अधिकारीके कार्य्यका अनुष्ठान करे; नहीं तो जो एकदम निराकार ब्रह्म लाभ करनेके लिये

दौड़ता है, वह वेशक समधिक (बहुत) भूला हुवा है। अतः अधिकारके अनुसार ही काम करना ठीक होगा।

सकामाश्चैव निष्कामा द्विविधा भुवि मानवाः।
सकामानां पदं मोक्षो कामिनी फलमुच्यते॥

महानिर्वाणतन्त्र १३ उ०।

इस संसारमें सकाम और निष्काम दो श्रेणीके मानव हैं। इसमें जो निष्काम हैं, वे मोक्षपथके अधिकारी हैं; किन्तु जो सकाम हैं, वे कर्म्मके अनुसार स्वर्गलोकादि गमनपूर्वक (जाकर) नाना प्रकारकी भोग्य वस्तुओंका भोग करके कृत कर्म्मका क्षय (नाश) होने पर, फिर भूलोकमें आकर जन्म ग्रहण करते हैं। इसीसे कहता हूँ, कि कर्म्मकाण्डके द्वारा मुक्ति मिलनेकी सम्भावना नहीं है। महायोगी महेश्वरने कहा है :—

विहाय नामरूपाणि नित्य ब्रह्मणि निश्चले।
परिनिश्चततत्त्वो यः स मुक्तः कर्म्मबन्धनात्॥
न मुक्तिर्जपनाद्धोमादुपवासशतैरपि।
ब्रह्मैवाहमिति ज्ञात्वा मुक्तो भवति देहभृत्॥
आत्मासाक्षी विभुः पूर्णः सत्योऽद्वैतः परात्परः।
देहस्थोऽपि न देहस्थो ज्ञात्वैवं मुक्तिमाप्नुयात्॥
बालक्रीड़नवत् सर्वं नामरूपादि कल्पनम्।
विहाय ब्रह्मनिष्ठो यः स मुक्तो नात्र संशयः॥
मनसा कल्पिता मूर्त्ति नृणां चेन्मोक्षसाधनी।
स्वप्नलब्धेन राज्येन राजानो मानवास्तदा॥

मृच्छिलाधातुदार्वादि मूर्त्तावीश्वर बुद्धयः ।
क्लिश्यन्तस्तंपसा ज्ञानं विना मोक्षं न यान्ति ते ॥
आहार संयमक्लिष्टा यथेष्टाहारतुन्दिलाः ।
ब्रह्मज्ञानविहीनाश्च निष्कृतिं ते व्रजन्ति किम् ।
वायूपर्णकण तोयव्रतिनो मोक्षमागिनः ।
सन्तिचेत् पन्नगा मुक्ताः पशुपक्षिजलेचराः ॥
उत्तमो ब्रह्मसद्भावो ध्यानभावस्तु मध्यमः ।
स्तुतिर्जपोऽधमो भावो बहिः पूजाधमाधमा ॥

महा निर्वाण तन्त्र, १४ उ०

महानिर्वाण तन्त्रके इन कई श्लोकोंसे साफ प्रमाणित होता है, कि ब्रह्मज्ञानके अतिरिक्त बाह्याडम्बरसे (ऊपरी तड़क-भड़कसे) मुक्तिकी सम्भावना नहीं रहती। वासना कामनाको परित्याग करके मनोवृत्ति शून्य न होने पर ब्रह्मज्ञानका उदय नहीं होता है। त्यागी या संसारी सभीके लिये एक ही नियम है। साधु-संन्यासी वा वैरागी होनेसे ही मुक्ति नहीं मिलती है ; मनको साफ करके क्रियाका अनुष्ठान करना चाहिये। किसीने संसारको त्यागकर वैराग्य तो ले लिया है ; लेकिन, वह बाल-बच्चे, नाती-पोते, जमीन-दौलत, बैल-घोड़े और घर-द्वारके लिये तो गृहीका पितामह बन बैठा है।— ऐसे वैरागी वर्त्तमान युगमें विरल नहीं हैं।

आकीट ब्रह्म पर्य्यन्तं वैराग्यं विषयेष्वनु ।
यथैव काकविष्ठायां वैराग्यं तद्धि निर्म्मलम् ॥

फिर भी देखिये अवधूत-लक्षणमें दत्तात्रेयने क्या कहा है :—

अ,—आशापाश विनिर्मुक्तः आदिमध्यान्तनिर्म्मलः।
आनन्दे वर्तते नित्यमकारस्तस्य लक्षणम् ॥
व,—वासना वर्जिता येन वक्तव्यं च निरामयम्।
वर्त्तमानेपु वर्त्तेत वकारस्तस्य लक्षणम् ॥
धू,—धूलिधूसरगात्राणि धूतचित्तो निरामयः ॥
धारणाध्याननिर्मुक्तो धूकारस्तस्य लक्षणम् ॥
त,—तत्त्वचिन्ता धृता येन चिन्ताचेष्टा विवर्जितः।
तमोऽहंकार निर्मुक्तास्तकारस्तस्य लक्षणम् ॥

अवधूत गीता । ८ अः

शास्त्रमें जैसा त्यागीका लक्षण देखा जाता है, वैसा वैरागीका देख पड़ना मुशकिल है। खेती—बारीमें, व्यवसाय-वाणिज्यमें (कारोबारमें) यदि गृहीको हटानेकी इच्छा थी, तो आत्मिय-स्वजनको छोड़ जाति आदिको जलाञ्जली देकर भेक लेनेकी क्या जरूरत ? विवाह करके, स्त्री-पुत्र लेकर घरमें रहनेसे क्या धर्म्म नहीं होता ?—कौपीन लगाकर वैष्णवीनामा-वारविलासिनी न ग्रहण करनेसे क्या गोपीवल्लभकी कृपा नहीं होगी ? आजकल वैष्णव अपनी एक जाति बना बैठे हैं ! जितने आलसी निकम्मे हैं, वे खाना न पाकर, पेटकी चपेटसे, विवाहके अभावसे, इन्द्रियोंकी उत्तेजनासे वैष्णव-धर्म ग्रहण करके आसानीके साथ सर्व अभावकी पूर्ति कर रहे हैं। ज्ञानके लिये तो अंगूठा ही है; लेकिन वाह्यदृश्ये (बाहरी दृश्यसे) विश्व कँपाते हैं। एक एक महाप्रभु मानो पक्की टट्टी-सा ! पक्की टट्टीके

ऊपर चूनेके अस्तरसे जैसे सफेदीमें धप्-धप् करते हैं और भीतरमें वह मल-मूत्रसे परिपूर्ण रहती है, वैसे ही वह भी सर्वाङ्ग अलका-तिलकासे सजाकर मालाझोला लेकर सर्वदा माला सरकाते हैं; लेकिन अन्तरमें विषय-चिन्ता, कपट, कुटिलता, स्वार्थपरता, हिंसा-द्वेष और अहंभावसे भरे हुए हैं। ऐसे वर्णके चोरके झूंठे आदमीके खप्परमें भोले भावुक भूलकर माथा फोड़ते हैं। मुलम्मेकी तरह झूठी कलई ठीक नहीं है एवं अन्तरमें (भीतरमें) मैलेसे पूर्ण रख बाहर लोगोंको धोखा देनेवाले साधुका ढङ्ग बिलकुल अच्छा नहीं है। फिर कोई तर्कमें तो मूर्त्तिमान हैं, लेकिन पेटमें अंगुली घुसेड़नेसे 'क' का पता नहीं चलता। जो ज्ञानमें पक्का (पूरा) है, धर्म्मका प्रकृत मर्म्म जिसने समझ लिया है, वह कभी तर्क (वहस नहीं) करता है। जलते हुये घीमें पूड़ी छोड़ देनेसे पहले वह अधिक शब्द करती है एवं डूब जाती है, लेकिन जब उसमें रहा हुआ पानीका हिस्सा जल जाता है, तब शब्द कम निकलता है एवं पूड़ी भी ऊपर उठ आती है। गंवारामगण (वेवकूफ गण) इस बातको न समझ अपनी बुद्धि अपने ही सर्व-साधारणके सामने प्रकाशित करते हैं। वास्तवमें यदि किसीको सच्चा बननेकी वासना है, तो उसे मिट्टी बनना पड़ेगा। अहंभावकी प्रतिष्ठाशा, यश-गौरवकी प्रत्याशा बिन्दु मात्र भी मनमें रहनेसे प्रेम और भक्ति पासमें ही नहीं आ सकते हैं। वासना बन्धनकी जड़ है। अहङ्कारकी अवधि तक सर्वाशा परित्याग करनेसे फिर चिरबद्ध (हमेशा बन्धनमें) नहीं रहना पड़ता है, आसानीसे त्रिताप-मुक्त होकर जीव निर्वाण मुक्ति लाभ कर सकता

है। जीव वासना-कामनाके खादके कारण ब्रह्मसे स्वगत भेदसम्पन्न है, उस वासना-कामनाके खादको ज्ञानकी धोकनीसे जलाकर दूर कर सकनेसे मुक्त होकर जीव जो ब्रह्म है, वही ब्रह्म बन जाता है।

दूसरे नियमसे निर्वाण मुक्त लाभ करना इस ग्रंथका आलोच्य विषय नहीं है। योगसे सर्वश्रेष्ठ मुक्ति निर्वाणपद लाभ होता है। साधक क्रियाके अनुष्ठानसे कुण्डलिनी शक्तिको चेतन करके जीवात्माके साथ अनाहत पद्ममें पहुँचने पर सालोक्य लाभ करता है; विशुद्ध-चक्र तक पहुँचेनेसे उसे सारूप्य लाभ होता है; आज्ञा-चक्र तक पहुँचेनेसे सायुज्य लाभ होता है; आज्ञा-चक्रके ऊपर निरालम्बपुरमें आत्मज्योतिः दर्शन वा ज्योतिके बीचमें इष्टदेव दर्शन करनेसे किम्वा नादमें मनोलय कर सकनेसे निर्वाण मुक्ति मिलती है।

जीवः शिवः सर्वमेव भूते भूते व्यवस्थितः।
एवमेवाभिपश्यन् यो जीवन्मुक्तः स उच्यते॥

जीवन्मुक्ति गीता।

यह जीव ही शिवस्वरूप है, जो सब जगह सर्वभूतमें घुसकर विराजित है, ऐसे दर्शन-कारीको ही जीवन्मुक्त कहते हैं। अतएव पाठकगण! इस ग्रन्थमें लिखी हुई किसी भी क्रियाके अनुष्ठान-पूर्वक जीवन्मुक्त होकर इस संसारमें परमानन्द भोग करके, अन्तमें निर्वाण मुक्ति लाभ कर सकते हैं। जो व्यक्ति योगकी साधनामें असमर्थ है, वह संस्कार, वासना-कामना, सुख-दुःख, शीत-आतप,

मान-अभिमान, माया-मोह, क्षुधा-तृष्णा, सब भूलकर प्राणके प्यारे ठाकुरके शरणमें पहुँचनेसे मुक्ति लाभ करता है। *

पाश्चात्य शिक्षासे विकृत (बिगड़े) मस्तिष्क व्यक्तियोंके भीतर यदि एक व्यक्ति भी इस ग्रन्थको पढ़ योग साधनमें लग जाय तो, मेरा लेखनी धारण करना सार्थक होगा। मुसलमान, खृष्टान आदि एवं दूसरे धर्म्मावलम्बीगण भी इस प्रक्रियासे साधन करके फल पा सकते हैं; इसमें शंका नहीं है। यदि कोई नियमित रूपसे योग सीखना चाहे, तो अनुग्रह करके इस ग्रन्थकारके पास पहुँचनेसे, मुझे जितनी शिक्षा मिली है एवं आलोचना-आन्दोलनसे मैंने जितना ज्ञान लाभ किया है, उसके अनुसार समझाने एवं यत्नके साथ क्रियादि सिखानेमें मैं कुछ भी कसर न रक्खूंगा। लेकिन मैं—

जानामि धर्म्मं न च मे प्रवृत्ति-
र्जानामि धर्म्मं न च मे निवृत्तिः।
त्वया हृषीकेश हृदिस्थितेन यथा
नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि॥

ॐ महाशान्तिः।

---

* भक्तिपथमें मुक्ति, भक्तिका साधन, प्रेमभक्तिका माधुर्य्यस्वाद, वैराग्य संन्यास आदि हिन्दुधर्म्मके चरम विषय मत्प्रणीत 'प्रेमिकगुरु' ग्रन्थमें विस्तारसे समझाये गये हैं।

तृतीय अंश
मन्त्र-कल्प

योगीगुरु

तृतीय अंश

मन्त्र-कल्प

दीक्षा-प्रणाली

नमोऽस्तु गुरवे तस्मायिष्टदेवस्वरूपिणे ।
यस्य वाक्यामृतं हन्ति विषं संसार-संज्ञितम् ॥

अज्ञान तिमिरावृत्त चक्षुओंको ज्ञानाञ्जन-शलाकासे जिन्होंने खोल दिया है एवं अखण्डमण्डलाकार जगत्-व्याप्त ब्रह्मपदका जिन्होंने दर्शन कराया है, उन्हीं इष्टदेवताके स्वरूप नित्याराध्य गुरुदेवके पद-पङ्कजमें प्रणाम करते हुए, उनके ही उपदिष्ट मन्त्र-कल्पको आरम्भ करता हूँ।

दीक्षागुरु हिन्दुओंके नित्याराध्य देवता हैं। गुरुपूजाके बिना हिन्दुओंकी इष्टदेवताकी पूजा सुसिद्ध नहीं होती है। गुरुपूजा करनेका नियम हिन्दुओंके अस्थि-मज्जामें भी समा गया है। गुरु

सभी जगह पूज्य एवं सम्मानार्ह होते हैं। वैदिक हो, तान्त्रिक हो, वैष्णव हो, अथवा शाक्त, शैव, सौर, गाणपत्य कोई भी क्यों न हो, हिन्दू मात्र ही गुरुको पूजते एवं गुरुकी यथोचित भक्ति प्रदर्शित करते हैं। शास्त्रमें भी लिखा है—

न च विद्या गुरोस्तुल्यं न तीर्थं न च देवता।
गुरोस्तुल्यं न वै कोऽपि यद्दृष्टं परमं पदम्॥
न मित्रं न च पुत्राश्च न पिता न च बान्धवाः।
न स्वामी च गुरोस्तुल्यं यद्दृष्टं परमं पदम्॥
एकमप्यक्षरं यस्तु गुरुः शिष्ये निवेदयेत्।
पृथिव्यां नास्ति तद्द्रव्यं यद्दत्त्वा चानृणी भवेत्॥

ज्ञानसङ्कलिनी तन्त्र।

जिन गुरुने परमपद दिखाये हैं, उन गुरुके बराबर क्या विद्या, क्या तीर्थ, क्या देवता कुछ भी नहीं हो सकता; जो गुरु परमपद दिखाते हैं, उनके बराबर कोई भी मित्र, पुत्र, पिता, बान्धव, स्वामी आदि नहीं हो सकते हैं; जो गुरु शिष्यको एकाक्षर मन्त्र सुनाते हैं, पृथिवीके भीतर ऐसी कोई भी चीज नहीं है, जो उन्हें देनेसे उनके ऋणसे छुटकारा मिल सके। वैष्णवगण कहते हैं, कि—

"गुरु त्यजे गोविन्द भजे।
सेइ पापी नरके भजे॥"

यानी गुरुको त्याग करके जो गोविन्दको भजते हैं, वे पापी नरकमें जाते हैं। गुरुको ऐसा पूज्यभाव क्यों मिला? वास्तवमें जो गुरुसे परमपद लाभ होता है यानी ब्रह्म साक्षात्कार लाभ होता

है,—जो अज्ञान-तिमिरावृत-चक्षुको ज्ञानाञ्जन शलाकासे खोलकर दिव्यज्ञान प्रदान करता है, जो संसारके त्रिताप-रूप विषका नाश साधन कराता है, उसकी अपेक्षा जगत्में और कौन् गरीयान्, महीयान् और आत्मीय हो सकता है ? उन्हें यदि हम भक्ति-प्रीतिकी भेट न देंगे तो फिर किसे देंगे ? लेकिन दुःखकी बात है, कि वर्त्तमान युगमें शिष्यको सच्ची राह सुझानेवाले गुरु गृहस्थोंमें प्रायः नहीं देख पड़ते हैं। आजकल गुरु बनना एक प्रकारका रोजगार ही हो गया है। अब हमारे देशमें गुरुका गुरुत्व नहीं है, कर्त्तव्य ज्ञान नहीं है ; दीक्षाका उद्देश्य गुरु-शिष्य कोई भी नहीं समझते हैं। दीक्षा लेनेका उद्देश्य क्या है,—

दीयते ज्ञानमीत्यर्थं क्षीयते पाशबन्धनम्।
अतो दीक्षेति देवेशि कथिता तत्त्व चिन्तकैः ॥

योगिनी तन्त्र, ६ पः।

और भी देखिये,—

दिव्य ज्ञानं यतो दद्यात् कुर्य्यात् पापक्षयस्ततः।
तस्माद्दीक्षेति सा प्रोक्ता सर्वतन्त्रस्य सम्मता ॥

विश्वसार-तन्त्र, २ पः।

इन सबका भावार्थ यही है, कि दीक्षासे दिव्यज्ञान लाभ होता है, पाप क्षय (नाश) होता है एवं पापका बन्धन टूटता है। यही दीक्षा शब्दकी व्युत्पत्ति और दीक्षाका उद्देश्य है, लेकिन दीक्षा लेकर कितने लोगोंका यह उद्देश्य सफल होता है ? और वह क्यों कर हो सकता है।

अभिज्ञश्चोद्धरेन्मूर्खं न मूर्खो मूर्खमुद्धरेत् ।

कुलमूलावतार-कल्पसूत्र टीका।

अभिज्ञ (ज्ञानी) व्यक्ति अनभिज्ञ व्यक्तिका (मूर्खका) उद्धार कर सकता है; लेकिन अनभिज्ञ मूर्ख (अज्ञान मूर्ख) मूर्खका उद्धार नहीं कर सकता है। व्यवसायी (रोजगारी) गुरु-सम्प्रदायके बीच साधक-शिष्यका अज्ञान-अन्धकार दूर करके उसका उद्धार चाहनेवाले सद्गुरु बहुत थोड़े मिलेंगे। जो व्यक्ति खुद-ब-खुद आगे पीछे बन्धनकी दशामें रह, हाथ-पैर नहीं हिला सकता है, वह (व्यक्ति) दूसरेका बन्धन कैसे छुड़ावेगा? गुरुदेव ही अन्धेरेमें जब मारे-मारे फिरते हैं तो, वे शिष्यका अज्ञान-अन्धकार कैसे मिटावेंगे? ऐसे ही काण्ड ज्ञानशून्य (अकलके अन्धे) रोजगारी गुरुनामधारी अद्भुत (अनोखे) जीव कलिके एक कलि होते हैं। यह सब गुरु-गोस्वामिगण आह्निक और पूजादिके समय ध्यानमें "सोऽहं" भावनाकी जगह अन्धकार देखते किम्वा बाजारकी मन-मानी चीजें खरीदते या विषय-चिन्तासे मारे-मारे फिरते हैं। कोई तो सारे शरीरमें गोपीमृत्तिका लगाकर मुंहसे सदा गोपीवल्लभ बोलते, आकण्ठ-वक्ष (गलेसे छाती तक) लटकते हुये सफेद कपड़ेकी वा रङ्गदार रेशमी झोलीमें सदा माला सरकाते रहते हैं! लेकिन, मनमें नाना प्रकारकी चिन्ता, एवं मुंहसे तरह तरहकी बात निकालते हैं। मन और कान नाना दिशाओंमें घूमा करते हैं, मुंहसे भी बराबर बातें निकलती हैं, इधर झोलीमें माला भी बराबर चला ही करती है। यह गुरु-सम्प्रदाय धोखे-चलाकीसे केवल मात्र शिष्य बढ़ानेकी

कोशिशमें हमेशा घूमता है। प्रकृत ज्ञानिगण अशेष साध्य-साधना पर भी शिष्य बनानेको राजी नहीं होते ; फिर मैंने तो अपनी आँखों से देखा है, कि कितने ही रोजगारी गुरु राजीवाजीकर—अपने घरसे घी, जनेऊ आदि ला संतुष्ट एवं प्रसन्न होकर शिष्यका अज्ञान-अंधकार मिटाते हैं! लेकिन एक बार जो शिष्य बन जाता, फिर वह छूटता थोड़े ही है? यदि बंधा हुआ सालाना न मिले तो गुरु चेलेका शिर तक उड़ा देते हैं, ऐसे गुरु शिष्यको इस तरह मन्त्र सुनाते हैं,—

"हरि बल मोर बाछा।
वत्सरान्ते दिउ चारि गण्डा पयसा और एकखाना काछा।"

यानी

हरि हरि बोलो मेरे बच्चा।
गुरु अपनेको समझो सच्चा॥
जो नहीं और वर्षमें कीजे।
चार आने तो पैसे दीजे॥
धोति एक गुरुहिं पहनाये।
चेला स्वर्ग जात उठिलाये॥

इस तरहके गुरु संसारमें विरल (कम) नहीं हैं। शिष्यकी आध्यात्मिक उन्नतिके बदले सालाना रजत खण्ड (रुपया) वसूल कर कृतकृतार्थ बनानेसे दीक्षाका उद्देश्य कैसे निकल सकता है? इसका प्रत्यक्ष प्रमाण नित्य ही देखनेमें आता है। गुरु शिष्यके घर पहुँच, शिष्यके कानमें एक फूंक डाल कुल रजत मुद्रा इकट्ठा करके पुश्त-दर

पुश्त-जायदाद दखल करनेके लिये मौरूसी मोतकदमी सम्पत्ति अपने वशमें करके चल देते हैं। गुरु तो अपना काम निकालकर स्वार्थके लिये दूसरे किसीका गला काटनेको दौड़ते हैं; इधर बेचारा चेला गुरुका बताया हुआ सूखा वर्णमालांश यथासाध्य जपने लगता है; लेकिन वह जिस अन्धकारमें था—उसी अन्धकारमें रहता है—उसके हृदय-क्षेत्रकी अवस्था "यथा पूर्वं तथा परं" पहले ही जैसी रहती है। शिष्यका अज्ञान अन्धकार दूर करनेकी—बन्धन छुड़ानेकी या दिव्य-ज्ञान प्रदान करनेकी एक तिलके बराबर भी शक्ति उस गुरुमें नहीं दीखती। हायरे स्वार्थान्ध कलिके गुरु! यदि रुपया लेकर पाँच मिनटमें आत्माका उद्धार हो जाता तो इतने शास्त्रोंकी आवश्यकता ही नहीं होती; एवं मुनि-ऋषिगण भी इतने दीर्घकाल वनमें वास करके कठोर साधन नहीं करते। वह भी वर्त्तमान कालके नये बाबूकी तरह घड़ी लगाये छड़ी हिलाते हुए बालोंकी खूबसूरती बनाकर मजा उड़ानेमें कमी न करते।

दूसरी भी एक बात है, कि शक्ति मन्त्रके उपासकगणके लिये दीक्षाके साथ शाक्ताभिषेक भी होना चाहिये। वामकेश्वर-तन्त्र और निरुत्तर-तन्त्रादिमें लिखा है, कि जो व्यक्ति अभिषेकके बिना दश महाविद्याके किसी भी मन्त्रकी दीक्षा देता है, वह व्यक्ति जबतक चन्द्र-सूर्य्य रहते हैं, तब तक नरकमें रहता है। फिर जो व्यक्ति अभिषिक्त न होकर तान्त्रिक मतसे उपासना करता है, उसका जप-पूजादि अभिचार (नाशक मंत्र) जैसा होता है। यथा :—

अभिषेकं विना देवि कुलकर्म्म करोति यः।
तस्य पूजादिकं कर्म्म अभिचाराय कल्पते॥

वामकेश्वर-तन्त्र।

समझ लीजिये, क्या बात लिखी है! लेकिन कितने लोग दीक्षाके साथ शिष्यका अभिषेक करते हैं? शाक्तगणको पहले शाक्ताभिषेक, उसके बाद पूर्णाभिषेक, उसके बाद क्रमदीक्षा मिलनी चाहिये। क्रम दीक्षाके सिवाय सिद्धि लाभ नहीं होती है।

क्रमदीक्षा विहीनस्य कथं सिद्धिः कलौ भवेत्।
क्रमं विना महेशाणि सर्वं तेषां वृथा भवेत्॥

कामाख्या-तन्त्र, ३२ पः।

क्रम दीक्षाके बिना कलियुगमें कोई मन्त्र-सिद्धि नहीं होती है एवं क्रम बिना सब पूजा आदि वृथा हो जाती है। हमारे देशके साधकाग्रगण्य द्विज रामप्रसादने क्रम दीक्षित हो* पञ्चमुण्डीके आसन पर मन्त्र जप करते हुये सिद्धिलाभ किया था। कितने ही लोग कहते हैं कि "रामप्रसादने गाना गा कर सिद्धि पायी थी।" लेकिन असलमें ऐसी बात नहीं है; आज भी उनका पञ्चमुण्डी आसन विद्यमान है, मैंने अपनी आँखोंसे उस आसनको देखा है।

* विधानानुयायी दो चाण्डालके मुण्ड, एक शृगालका मुण्ड, एक वानरका मुण्ड एवं एक साँपका मुण्ड इन पञ्च मुण्डके आसन पर बैठ जप करनेसे मन्त्र सिद्धिके विषयमें विशेष सहायता मिलती है।

ऐसा सुननेमें नहीं आता है, कि सिवा महात्मा रामप्रसादके किसी दूसरेने मंत्र-जपसे सिद्धि पायी हो। इसका प्रधान कारण गुरुकुलका पतन ही है। उपयुक्त (सच्चा) उपदेष्टाके अभावसे मन्त्रयोगमें फल लाभ नहीं होता है।—यह तो एक तर्फकी बात हुई; दूसरी बात यह है, कि अकसर कोई सद्गुरुको नहीं भी पहचानता है। मानव-जीवनको बिगाड़नेवाले भण्ड (पाखण्डी) गुरुके दौर्दण्ड प्रभावमें भूलकर, बाहरी आडम्बरसे शून्य साधकगणकी (गुरु) उपेक्षा करता है। इसीसे दीक्षा लेकर भी अभाव पूर्ण नहीं होता है। कोई तो कुलगुरुके छोड़नेसे होनेवाले महापाप-पङ्कमें डूबनेकी आशंका से ह्रस्व-दीर्घ-बोध-वर्जित बैल जैसे मूर्खके पैरोंमें पड़कर भी अन्तमें उन्हीं दण्डधारीके दूतगणकी प्रचण्ड थप्पड़की बात स्मरण करके गालपर हाथ रख डरसे लण्ड-भण्ड (नष्ट-भ्रष्ट) हो जाते हैं। वास्तवमें कुलगुरुके छोड़ने पर शास्त्रके अनुसार पैतृक-गुरु-त्यागके कारण दूरदृष्टशाली (भाग्य हीन—अभागा) बनना पड़ता है; तब इसका उपाय क्या है?

उपाय है! पैतृक गुरु न छोड़ उसके पाससे मन्त्र लेकर बादमें शिक्षाके लिये जगत्गुरु महेश्वरने—

सद्गुरु—

पानेकी विधि भी शास्त्रमें लिख दी है। यथा—

मधु लुब्धो यथा भृङ्गः पुष्पात् पुष्पान्तरं व्रजेत्।
ज्ञानलुब्धस्तथा शिष्यो गुरोर्गुर्वन्तरं व्रजेत॥ तन्त्र-वचन।

मधुके लोभसे भौंरा जैसे एक फूलसे दूसरे फूल पर पहुँचता है, वैसे ही ज्ञानके लोभी शिष्यको भी एक गुरुसे दूसरे गुरुका सहारा पकड़ना चाहिये।

अतएव सबको ही पैतृक गुरुके पाससे पहले दीक्षा लेकर, पीछे उपयुक्त गुरुसे उपदेश लेना एवं साधनाभिलाषीगणको क्रियादि सीखना चाहिए; लेकिन सावधान!—भीतरका हाल न समझ कर बाहरी चटक-मटक, हाव-भाव, वाक्याडम्बर देख भूलमें न पड़ जाना। गुरुकी ठीक पहचान न कर सकनेके कारण क्रमशः एक गुरुसे दूसरे गुरुके पास बराबर घूमनेसे फिर साधन कब साधोगे? वर्त्तमान समयमें जैसा देख पड़ता है, उससे तो उच्चकण्ठसे (चिल्ला कर) कह सकते हैं, कि हमारे देशके गृहस्थ गुरुके पास साधकोंका अभाव पूरा न पड़ेगा। इसीसे कहता हूँ, कि उपगुरुके चरणमें आश्रय लेकर भी कहीं अंगूठा ही चूमना न पड़े। जिसका कुलगुरु कोई नहीं है, वह पहलेसे ही होशियार हो जाय। मैं इस बातको भुगत चुका हूँ। अनेक पाखण्डियोंके पल्लेमें पड़ मैंने बहुत दिन पण्ड (नष्ट) किया है। अतएव शास्त्रादिमें जैसा गुरुका लक्षण लिखा है, उसके अनुसार उपयुक्त गुरुसे ही उपदेश सुन साधनमें लगे; नहीं तो सुफलकी आशा दूर हो जायगी। एक जन्ममे तो क्या बहु-जन्म तक भी साधन न करनेसे मन्त्रयोगमें सिद्धि पाना मुश्किल है। इसीलिये सब तरहके साधनमें मन्त्रयोग अधम बताया गया है। कम समझदार अधम अधिकारिगण ही मन्त्रयोगका साधन करते हैं। फिर उपयुक्त उपदेष्टाके उपदेशसे अनुष्ठित न होनेसे और दूसरी राह भी नहीं देखते।

मन्त्र-तत्त्व ।

नाद-तत्त्वमें कहा गया है, कि शब्द ही ब्रह्म है। जब सृष्टि शुरु हुई, तब कुछ भी नहीं था ; पहले गुण और शक्तिका विकाश हुआ। गुणत्रय और शक्तित्रयको लेकर ही सप्तलोकका सृजन, पालन और लय संघटित होता है। गुण अव्यक्त जीवकी भाँति सभी वस्तुओंमें विद्यमान रहता है, लेकिन शक्तिकी सहायतासे उसका प्रकाश होता है। परमाणु, तन्मात्रा और बिन्दुको लेकर ही जगत् है। परमाणु ही गुण कहलाता है। फिर अहङ्कार तत्त्वके आविर्भावसे तन्मात्रा द्वारा—साकल्यमें जगत् सृष्टि होती है। बिन्दु शब्द-ब्रह्मका अव्यक्त त्रिगुण एवं चिदंश बीज है। फल-स्वरूप विनाश ही एकार्थबोधक (एक अर्थ सूचित करनेवाला) और विनाश ही नित्य सूक्ष्म-शक्तिको बताता है। ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर प्रभृति अमूर्त्तगुण—सरस्वती, लक्ष्मी और काली—यही उनकी सूक्ष्म-शक्तियां है। सब गुण शक्तिसे मिलकर स्थूल हुए हैं।

ब्रह्मा सृष्टि-कर्त्ता और उनकी सृष्टि-शक्ति सरस्वती है। सरस्वती नादरूपिणी शब्द-ब्रह्म है ; सरस्वती उसी शब्द-ब्रह्मका चिदंश बीज है। यही हमारे मन्त्रवादकी मूलात्मिका शक्ति है। यही शब्द जिस कामके लिये एक साथ गुंथे हुए योगबलशाली ऋषिगणके हृदयसे उत्पन्न होकर पदार्थ-संग्रहमें शक्तिमान हुआ था, वही मन्त्र रूपमें ग्रथित (गुंथकर) होकर विद्यमान रहा है ; अतएव मन्त्रशब्द

निःसन्देह अलौकिक शक्तिशाली और वीर्य्यशाली है। योगयुक्त हृदयके बहुत ज्यादा स्फुरणसे मन्त्रका प्रभाव प्रतिष्ठित एवं विकसित (प्रकट) होता है।

सभी बीजमन्त्र शक्तिके व्यक्त सूक्ष्म बीज हैं। जैसे "क्लीं" कृष्णका सूक्ष्म व्यक्त बीज है। एक पीपलके बीजकी उपमा देखिये। बीजका जो छिलका, तुष और सार है, उसमें ऐसी कौनसी चीजें हैं, जिनसे ऐसा प्रकाण्ड (बहुत बड़ा) महीरुह (वृक्ष) की सृष्टि हो सकी है ? जब रासायनिक विश्लेषणसे भी उसमेंसे कुछ निकल नहीं सकता, तो उसे चार-पाँच दिन मिट्टीके भीतर रखनेसे एक दिन अंकुर कहाँसे फूट निकलता है ? धीरे-धीरे वह किस अनजानी शक्तिके प्रभावसे आसमानकी ओर उठ पड़ता है ? इस क्षुद्र सरसों बराबर बीजके भीतर बृहत् (बहुत बड़ा) पीपलका वृक्ष कारणरूपमें विद्यमान था। प्रकृतिकी सहायतासे इसी कारणवश वृक्षकी उत्पत्ति हुई। इसी प्रकार देवदेवीके बीज मन्त्रोंमें उनकी सूक्ष्म-शक्ति विद्यमान रहती है ; वह सुननेमें केवल सामान्य वर्ण मात्र है ; लेकिन क्रिया द्वारा उसकी शक्ति चैतन्य करा देने पर जिस देवताका जो बीज है, वह उस दैवी शक्तिका काम करेगा ; इसमें कोई सन्देह नहीं है। फल-स्वरूप, मन्त्रमें सिद्धि लाभ करनी हो तो मन्त्र जिन अक्षरोंमें, जिस भावमें, जिस छन्दमें गुंथा है, उसे उसी भावमें उच्चारण करना होगा। ऐसा होनेसे ही मन्त्र-साधनामें सिद्धि लाभ कर सकते हैं। तन्त्रमें कहा है, कि—

मनोऽन्यत्र शिवोऽन्यत्र शक्तिरन्यत्र मारुतः।
न सिध्यन्ति वरारोहे कल्पकोटि शतैरपि ॥ कुलार्णवे।

मन्त्र जप करते समय मन, परम-शिव, शक्ति एवं वायु पृथक् पृथक् स्थानमें रहनेसे अर्थात् इनका एक साथ संयोग न होनेसे सौ कल्पमें भी मन्त्र सिद्धि नहीं होती है। यह सब विषय भली भाँति न जानकर, बहुतसे लोग कहते हैं, कि "मन्त्र जप करनेसे फल नहीं मिलता।" लेकिन फल जो अपनी त्रुटिसे प्राप्त नहीं होता, उसे कोई नहीं समझता। तभी तो देखिये कि, जगद्गुरु योगेश्वरजी क्या कहते हैं,—

मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं योनिमुद्रां न वेत्ति यः।
शतकोटि जपेनापि तस्य विद्या न सिध्यति॥

सरस्वती तन्त्र।

मन्त्रका अर्थ, मन्त्रका चैतन्य और योनिमुद्रा न जानकर शत-कोटि जप करनेसे भी मन्त्रमें सिद्धि लाभ नहीं होता है।

अन्धकारगृहे यद्वन्न किञ्चित् प्रतिभासते।
दीपनीरहितो मन्त्रस्तथैव परिकीर्त्तितः॥

सरस्वती तन्त्र।

रोशनी शून्य अन्धकार घरमें जैसे कुछ देख नहीं पड़ता, वैसे ही ज्योति-हीन मन्त्र जप करनेसे कोई फल नहीं निकलता। दूसरे तन्त्रोंमें बताया गया है—

मणिपूरे सदा चिन्ता मन्त्राणां प्राणरूपकम्।

अर्थात् मन्त्रके प्राणरूप मणिपूर-चक्रमें सर्वदा चिन्तन करना चाहिये। वास्तवमें मन्त्रका प्राण मणिपूरमें अवस्थित है, उसे समझ कर क्रिया न करनेसे मन्त्र कभी चैतन्य नहीं होगा; सुतरां प्राणहीन

देहकी भाँति अचैतन्य मन्त्रका जप करनेसे कुछ भी फल नहीं निकलता। लेकिन मन्त्रका प्राण जो मणिपूरमें कैसे अवस्थित है, उसे क्या कोई रोजगारी गुरु समझा सकता है ? मैं जानता हूँ, कि गृहस्थ लोगोंमें ऐसा एक भी नहीं है ; योगी और संन्यासियोंके भीतर भी बहुत थोड़े लोग ही यह संकेत और क्रियानुष्ठान जानते हैं।

अतएव साधनाभिलाषी जापकगणकी यदि मन्त्र जप करके, फल-लाभ करनेके लिये वासना है, तो उन्हें नियमित रूपसे मन्त्र चैतन्य करके जपना चाहिये। जपका रहस्य सम्पादन करके यथा-रीति जप करने और विधिपूर्वक जप-समर्पण करनेसे, जप-जनित (जपसे मिलने वाला) फल अवश्य ही प्राप्त हो सकता है। जप-रहस्य सम्पादनके बिना जपका फल पाना एकदम ही असम्भव बात है। लेकिन दुःखकी बात है कि जप रहस्य और जप-समर्पण-विधि प्रायः कोई नहीं जानते। * इसका कारण यह है, कि उपयुक्त उपदेष्टाके अभावसे जपादिका प्रकृत उपदेश प्राप्त नहीं होता है।

क्या शाक्त, क्या वैष्णव, सभीके लिये जप-रहस्य सम्पादन करना कर्त्तव्य है। कल्लुका सेतु, महासेतु, मुख-शोधन कर-शोधन प्रभृति अठ्ठाईस प्रकारका जप-रहस्य क्रमके अनुसार एकके बाद दूसरा, यथा-नियम सम्पादन करके जपके अन्तमें विधि पूर्वक जप समर्पण करना होगा। फिर जप-रहस्य भी देवताके भेदसे अलग-अलग

* जप-रहस्य और जप-समर्पण-विधि प्रभृति मन्त्रके नानाप्रकार जपके कौशल और साधनादि मत्प्रणीत "तान्त्रिकगुरु" पुस्तकमें प्रकाशित हुए हैं।

होता है। सुतरां अष्ट-विंशति प्रकारके जप-रहस्य देवताके भेदसे भिन्न-भिन्न भावमें ठीक-ठीक नियमानुसार लिखना इस क्षुद्र पुस्तकमें असम्भव है। विशेषतः पुस्तक देख कर साधारण लोग उस जप-रहस्यका सम्पादन कर सकेंगे, यह आशा तो दुराशा मात्र है। दूसरी विधिसे भी मन्त्र चैतन्य किया जाता है। हमारे देशमें साधारणतः पुरश्चरण करके लोग मन्त्र-चैतन्यकी चेष्टा करते हैं।

मन्त्र जगाना।

चलती बातोंमें पुरश्चरण-क्रियाको "मन्त्र-जगाना" कहते हैं। पुरश्चरण न करनेसे मन्त्रका चैतन्य नहीं होता और मन्त्रका चैतन्य न होनेसे, उस मन्त्र-प्रयोगका कुछ भी फल नहीं मिलता। इसलिये यदि कोई किसी भी मन्त्रमें सिद्धि लाभ करना चाहे तो उसको पुरश्चरण करना चाहिये। लेकिन बड़े ही दुःखकी बात है, कि वर्त्तमान समयके यजमान या शिष्य—गुरु या पुरोहितके पाससे पुरश्चरणकी पद्धति जान कर जो लोग पुरश्चरण करते हैं, उससे वे केवलमात्र वृथा अर्थव्यय करते एवं उपवासका कष्ट उठाते हैं। इन सब कारणोंसे हिन्दूधर्म्म परसे लोगोंका अनुराग प्रायः हटता जा रहा है। क्योंकि, अर्थव्यय और समय नष्ट करके जो काम किया जाता है उसमें यदि किसी प्रकारका सुफल न देख पड़े तो, उसको कौन करेगा? उस समय वे ही कहने लगते हैं कि "वर्त्तमान समयके लोग अंगरेजी पढ़ कर धर्म्म-कर्म्म नहीं मानते या शास्त्र पर विश्वास नहीं

रखते।" लेकिन कहना वृथा है, कि इस विषयमें वे ही सबसे अधिक दोषी हैं, उनकी त्रुटिसे ही लोगोंका विश्वास उठता जा रहा है; परन्तु वे इस बातको स्वीकार नहीं करते।

पुरश्चरण मन्त्रका जप नहीं कहा जा सकता, मन्त्रका जिस भावसे उच्चारण करने पर स्वरमें कम्पन उत्पन्न होता है, मन्त्रके जगानेमें वही सीखना पड़ता है। गाना सीखनेवालेको राग-रागिनी का अभ्यास करते समय जैसे स्थान विशेषसे स्वर निकालना पड़ता है अर्थात् गलेको साधना पड़ता है, मन्त्रका उच्चारण करते समय भी वैसे ही नाड़ी साधनी होती है। उसी नाड़ी-साधनाको पुरश्चरण कहते हैं। यह बात हमारी बनाई हुई नहीं है, तन्त्रमें भी लिखा है—

मूलमन्त्रं प्राणबुद्ध्या सुषुम्णामूलदेशके।
मन्त्रार्थं तस्य चैतन्यं जीवं ध्यात्वा पुनः पुनः॥

गौतमीये।

मूल मन्त्रको सुषुम्णाके मूलदेशमें जीव रूपमें चिन्तन कर मन्त्रका अर्थ और मन्त्र-चैतन्य पर ध्यान रखते हुए जप करना चाहिये।

मन्त्रका ठीक ठीक उच्चारण करके किस प्रकार जप करना होता है यह सीखना ही पुरश्चरणका मुख्य उद्देश्य है। अतएव जापकगण विशेषज्ञ व्यक्तिके पाससे पुरश्चरणकी क्रियाकी शिक्षा पा लेने पर अवश्य ही जपसे उत्पन्न फलको प्राप्त कर सकेंगे।

मन्त्र शुद्धिके सात उपाय।

नियमितरूपसे पुरश्चरणादि सिद्धकार्य्यका अनुष्ठान करने पर भी यदि मन्त्रकी सिद्धि नहीं हो तो पुनः उक्त नियमसे ही पुरश्चरणादि करना चाहिये। इसी प्रकार नियमानुसार तीन बार पुरश्चरण करके भी दुर्भाग्यवश यदि कोई व्यक्ति कृतकार्य्य नहीं हो सके तो, फिर उत्साह नष्ट न कर—चुप न होकर शङ्करके बताये हुए सप्त उपायोंकी सहायता लेना चाहिये। यथा—

भ्रामणं रोधनं वश्यं पीड़नं शोषपोषणे।
दहनान्तं क्रमात् कुर्य्यात् ततः सिद्धो मनेन्नन्तु॥

गौतमीये।

भ्रामण, रोधन, वशीकरण, पीड़न, शोषण, पोषण और दाहन—यथाक्रम इन सात प्रकारके उपायोंका अवलम्बन करनेसे अवश्य ही मन्त्र-सिद्धि होगी।

भ्रामण—

"यं" इस वायु बीज द्वारा मन्त्रके सब वर्णोंको गूंथना चाहिये। अर्थात् शिलारस, कर्पूर, कुंकुम, खशकी जड़ और चन्दन मिलाकर उसके द्वारा मन्त्रमें आये हुए सारे वर्णोंको भिन्न भिन्न करके एक वायु बीज एवं एक मन्त्रका अक्षर इस प्रकार मन्त्रमें जितने भी अक्षर हैं उनको लिखना चाहिये। पीछे यह लिखा मन्त्र दूध, घी, शहद और जलमें डाल देना चाहिये। उसके बाद पूजा, जप और होम करनेसे

मन्त्रसिद्धि होती है। भ्रामणके द्वारा भी यदि मन्त्रसिद्धि नहीं हो सके तो रोधनकी क्रिया करनी चाहिये।

रोधन—

"ॐ" इस बीज द्वारा मन्त्र संपुटित (मन्त्रके आदि और अन्तमें ॐ को लगाना) करके जप करना चाहिये ; इस प्रकार जप करनेका नाम रोधन है। यदि रोधन क्रियासे भी मन्त्रसिद्धि न हो तो वशीकरणकी विधि करना चाहिये।

वशीकरण—

आलता (अलक्तक, लाख), रक्तचन्दन, कुड़, हरिद्रा, धतूरेके बीज और मनःशिला—इन सब चीजोंसे भूर्जपत्र पर मन्त्रको लिख गलेमें धारण करना चाहिये। ऐसा करने पर भी यदि मन्त्रसिद्धि नहीं हो तो, चौथे उपायका अवलम्बन करना चाहिये।

पीड़न—

अधोत्तर योगसे मन्त्रको जप करके अधोत्तर-रूपिणी देवीका पूजन करना चाहिये। पीछे आकके दूधसे मन्त्रको लिख, पैरके नीचे दबा, उसी मन्त्रसे रोज होम करना चाहिये—इस कामको पीड़न कहते हैं। इससे भी कृतकार्य्य नहीं हो तो मन्त्रका शोषण करना चाहिये।

शोषण—

"वं" इस वरुणबीज द्वारा मन्त्रको संपुटित करके जप करना चाहिये एवं उसी मन्त्र-यज्ञकी भस्मसे भूर्जपत्र पर लिखकर गलेमें

धारण करना चाहिये। ऐसा शोषण करने पर भी यदि मन्त्र सिद्ध न हो तो पोषण करना चाहिये।

पोषण —

मूल मंत्रके आगे और पीछे त्रिविध (तीन प्रकारका) वाला बीज योग करके जप करना चाहिये एवं गायके दूध और मधुसे मंत्र लिख हाथमें बाँधना चाहिये। इस कामको मन्त्रकी पोषण क्रिया कहते हैं। यदि इससे भी मंत्रसिद्धि न मिले तो अन्तक्रिया दाहन करना चाहिये।

दाहन—

मंत्रके एक एक अक्षरके आगे, बीजमें और पीछे "रं" यह अग्नि बीज जोड़कर जप करना चाहिये एवं पलाश-बीजके तेल द्वारा उसी मंत्रको लिख कन्धेमें धारण करना चाहिये। महादेवजीका कथन है कि यह सब काम अत्यन्त सहज है; इससे चार पाँच दिनमें ही साधक सफल हो सकता है।

मन्त्र-सिद्धिका सहज उपाय।

ऊपर मंत्रसिद्धिके लिये जिन सात प्रकारकी क्रियाओंका वर्णन किया गया है, वह किसी अभिज्ञ (जानकार) और मंत्रसिद्ध व्यक्तिसे सम्पन्न प्राप्त करना चाहिये। क्योंकि जलती अग्निसे ही दीपक जलाना सहज होता है। दूसरी बात यह है, कि यदि मन्त्र

पुरश्चरण-रूप बढ़ियासे बढ़िया वैज्ञानिक प्रणालीसे भी सिद्ध नहीं हुआ तो समझना चाहिये, कि या तो उस साधकके ब्रह्म-पथमें मुक्तिका उपाय नहीं हुआ है अर्थात् वह इस मंत्रका अधिकारी नहीं है; या उसके गुरुका दिया हुआ मंत्र उसके उपयुक्त नहीं हुआ है। लेकिन जो मन्त्र ले लिया गया है, उसको छोड़नेका कोई उपाय नहीं है। दूसरे पतिके पास जानेसे जैसे विवाहिता स्त्रियोंके लिये व्यभिचार माना जाता है, वैसे ही एक मंत्रका परित्याग करके फिर दुबारा मन्त्र लेनेसे भी शास्त्रके अनुसार व्यभिचार माना जाता है। अतएव उस समय इसीकी आवश्यकता है, कि किसी मन्त्र-सिद्ध अभिज्ञ व्यक्तिके द्वारा पहले कही हुई सात क्रियाओंमेंसे किसी क्रियाका अनुष्ठान करके मंत्रसिद्धि कर लेवे। वह इन वस्तु आदि और बीज आदिसे साधकके शरीरमें उसी मंत्रका तेज भर सकता है; लेकिन बात यह है, कि ऐसा मंत्रसिद्ध अभिज्ञ व्यक्ति मिलना सुलभ नहीं है। किसी भाग्यहीन व्यक्तिके लिये ऐसा सिद्ध व्यक्ति मिलना भी असम्भव हो सकता है। किन्तु ऐसी अवस्थामें भी उपाय है।

साधक अपने आप भी मंत्र सिद्धि कर सकता है। वैज्ञानिक नियमके अनुसार "ईथरके वाईब्रेशन" (Vibration of the ether) से भी मंत्र चैतन्य हो सकता है; लेकिन वह भी स्वल्प ज्ञानी (कम-समझ) साधारण व्यक्तिके लिये सहज साध्य नहीं है। एक अत्यन्त सहज और सभी व्यक्तिके करने योग्य सहज नियमसे मन्त्र चैतन्य किया जा सकता है। उस क्रियाके अनुसार जप करनेसे

बिना परिश्रमके मन्त्र चैतन्य हो जाता है। पहले जपकी विशिष्ट नियम-विधि समझकर एवं मन्त्रकी—

छिन्नादि दोष शान्ति

करा लेना चाहिये। मन्त्रका छिन्नादि दोष यह है, कि सभी मन्त्र बहुत दिनोंसे लोगोंके कण्ठसे बोले जा रहे हैं, यदि किसी भूल-भ्रान्तिसे उसका कोई अंश टूट या छूट जाय, तो कम्पन ठीक नहीं होता। इसलिये मन्त्र जपके उद्देश्यमें सफलता प्राप्त नहीं होती। अक्षरोंसे शब्द बनता है, अतएव दूसरे अक्षरोंको एकमें मिलाकर जप करनेसे मन्त्रके उस दोषकी शान्ति हो जाती है अर्थात् यह उसको कम्पनयुक्त कर देता है।

मन्त्रके जो सब छिन्नादि दोष दिखाये गये हैं, मातृका वर्णके प्रभावसे उन सारे दोषोंकी शान्ति होती है। मातृका वर्णसे मन्त्रको संपुटित करके अर्थात् मन्त्रके अ कारसे लेकर क्ष कार तक वर्णका एक एक वर्ण पहले और एक एक वर्ण पीछे जोड़ करके एक सौ आठ बार (कलिकालमें चार सौ बत्तीस बार) जप करे ; ऐसा करनेसे ही मन्त्रके छिन्नादि दोषकी शान्ति होती है एवं वही मन्त्र यथोक्त फल दे सकता है। और भी एक बात यह है—कि बिना सेतुके जप निष्फल होता है। अतएव—

सेतु निर्णय

भी शास्त्रमें लिखा है। कालिका आदि पुराणोंमें लिखा है, कि सर्व प्रकारके मन्त्रका ॐ यह बीज ही सेतु है। जपके पहले ॐकार

रूपी सेतु न रहनेसे, वह जप पतित हो जाता है ; एवं पीछे सेतु न रहनेसे वह मन्त्र विशीर्ण (बिखर) हो जाता है। अतएव साधक गणको मन्त्र जपके पहले और पीछे सेतु मन्त्र जप करना चाहिये। शूद्रको "ॐ" उच्चारणका अधिकार नहीं है। चतुर्दश स्वर "औ" है, उसमें नादबिन्दु जोड़नेसे औँ बनता है। इसीको शूद्रका सेतुमन्त्र समझना चाहिये। पूजा जपादिमें—

भूत शुद्धि

न करनेसे भी अधिकार नहीं होता। अतएव जपके पहले भूतशुद्धि करना बहुत ही आवश्यक है। विषय बढ़ जानेके भयसे भूतशुद्धिका संस्कृतांश छोड़कर सर्व साधारणकी सुविधाके लिये हिन्दी भाषामें लिखता हूँ।

"रं" इस मन्त्रको पढ़ जलकी धारासे अपने शरीरको लपेटते हुये उसी जलकी धाराको अग्निमय दीवार मानकर दोनों हाथ उठा, बायें दाहने क्रमसे नीचे-ऊपरके हिसाबसे अपनी गोदमें रख "सोऽहं" (शक्तिके विषयमें "हंस" और शूद्रके लिये "नमः") ऐसा ध्यान करके हृदयमें रहनेवाले दीपककी ज्योतिः जैसे जीवात्माको मूलाधारमें रहनेवाली कुण्डलिनी शक्तिके साथ सुषुम्णाके मार्गसे मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत' विशुद्ध एवं आज्ञाचक्रसे क्रमानुसार भेद-पूर्वक शिरमें रहनेवाले एवं नीचे मुंहवाले सहस्रदल पद्मकी कर्णिकाके बीचमें विराजमान परमात्मामें संयोग करके, उसीमें

शारीरिक क्षिति, जल, वायु, तेज, आकाश, गन्ध, रूप, रस, स्पर्श, शब्द, घ्राण, रसना, त्वक, चक्षु, श्रोत्र, वाक्, हस्तपद, पायु, उपस्थ, प्रकृति, मन, बुद्धि, और अहंकार—इन चौवीस तत्त्वोंके लीन हो जानेका चिन्तन करना चाहिये। इसके बाद बायें नथनेसे "यं" इस वायु बीजको धूम्रवर्ण (धुएँके रंगका) चिन्ताकर प्राणायामके नियमानुसार इसी बीजको सोलह वार जप करके, वायुके द्वारा देह पूर्ण करते हुये बायें नथनेको बन्दकर चौंसठ वार जपते जपते कुम्मक करके बांयीं कोंखमें बैठे, काले रंगवाले बौने पिङ्गलाक्ष पिङ्गलकेश पाप पुरुषके साथ, अपनी देहको शोषण पूर्वक इसी बीजको बत्तीसबार जप करके दाहने नथनेसे वायु निकाल दे। फिर दूसरी बार रक्तवर्ण "रं" इस वह्नि बीजको दाहने नथनेसे ध्यान-पूर्वक सोलह वार जपते जपते वायुके द्वारा देहको पूर्ण करके, दोनों नथने बन्दकर, उसी मन्त्रको चौंसठ बार जपते जपते कुम्मक कर, कहे हुये बीजके लिये मूलाधार पद्मसे निकले अग्निके द्वारा, पाप पुरुषके साथ अपनी देहको जला, फिर बत्तीस वार जपते जपते बायें नथनेसे जले हुये भस्मके साथ वायु रेचन करना चाहिये। इसके बाद फिर शुक्लवर्ण "ठं" इस चन्द्रबीजको बायें नथनेसे ध्यान करके सोलह वार जपते जपते श्वास-वायुको आकर्षण करके, इसी बीजाकार चन्द्रमाको ललाटमें ध्यान कर दोनों नथने को बन्द करते हुये "वं" इस वरुण बीजको चौंसठ वार जपते जपते कुम्भकके द्वारा ललाटमें रहनेवाले कहे हुये चन्द्रमासे टपके हुये पञ्चाशत (पचास) मातृकावर्ण स्वरूप अमृतकी धारासे शरीरको नया बना, ध्यान करके "लं" इस

पृथ्वीबीजको बत्तीस बार जपते-जपते आत्मदेहको खूब मजबूत चिन्तन कर दाहने नथनेसे वायु रेचन करना चाहिये। पीछे "हंसः" (स्त्री और शूद्रगण "नमः") इस मन्त्रसे लय प्राप्त करके कुण्डलिनीके साथ जीवात्मा और चौबीस तत्त्वको फिर अपनी-अपनी जगह पहुँचा दे। इसके बाद "सोऽहं" का ध्यान करके साधक जप या पूजादिमें लीन हो जावे।

लाखों व्यक्तियोंमें एक व्यक्ति भी प्रकृत भूतशुद्धि साध सकता है या नहीं, यह बहुत सन्देहकी बात है। इड़ा या पिङ्गलाके मार्गसे यह नहीं होगा; सुषुम्णापथमें देहके सारे तत्त्व, सारी वृत्ति, उसी कुण्डलिनी शक्तिकी सहायतासे सर्वतोभावसे एक ओर झुकाना ही भूतशुद्धिका मुख्य उद्देश्य है। यदि कोई यथा-नियम भूतशुद्धि नहीं कर सके तो उसका भी सहज उपाय मौजूद है। यथा,—

ज्योतिर्म्मन्त्रं महेशानि अष्टोत्तर शतं जपेत्।
एतज्ज्ञानप्रभावेन भूतशुद्धि फलं लभेत्॥

भूतशुद्धि तन्त्र।

ज्योतिर्म्मन्त्र अर्थात् "ॐ ह्रौं" यह मन्त्र एक सौ आठ बार जपनेसे भूतशुद्धिका फल मिल जाता है; और भी एक प्रकारकी संक्षिप्त भूतशुद्धि है। यथा—

(१) ॐ भूतशृङ्गाटाच्छिरः सुषुम्णापथेन जीवशिवं परमशिवपदे योजयामि स्वाहा।

(२) ॐ यं लिङ्गशरीरं शोषय शोषय स्वाहा।

(३) ॐ रं सङ्कोचशरीरं दह दह स्वाहा।

(४) ॐ परमशिव सुपुम्णापथेन मूलशृङ्गाटमुल्लसोल्लस ज्वल ज्वल प्रज्ज्वल प्रज्ज्वल सोऽहं हंसः स्वाहा।

केवल यह चार मन्त्र पढ़नेसे ही भूतशुद्धिका फल मिल जाता है। अतएव पाठकोंको जिससे सुभीता हो, उसीसे भूतशुद्धि करके जपमें लगना चाहिए। अब

जपका कौशल

लिखता हूँ। साधकगण पहले कहे हुए नियमसे मन्त्रका दोषशान्ति और सेतुमन्त्रका योग करके इसी प्रकारका अनुष्ठान करनेसे पूजा-होम आदि न करके भी मन्त्रमें सिद्धिलाभ कर सकते हैं। यथा—

मन्त्राक्षराणि चिच्छक्तौ प्रोक्तानि परिभावयेत्।
तामेव परमव्योम्नि परमानन्दवृंहिते॥

गौतमीय-तन्त्र।

साधक पहले मनः संयम पूर्वक स्थिर भावसे बैठ ब्रह्मरन्ध्रमें गुरुके ध्यान और प्रणामके बाद मन्त्र अर्थको विचारे।

मन्त्रार्थं देवतारूपं चिन्तनं परमेश्वरि।
वाच्यवाचकभावेन अभेदो मन्त्रदेवयोः॥

इष्ट देवताकी मूर्त्तिका ध्यान करनेसे अर्थात् देवताके शरीर

और मन्त्रको अलग न समझनेसे मन्त्रके अर्थकी भावना बनती है। मन्त्रके अर्थकी भावना करके, मन्त्रको चैतन्य करना चाहिये ; अर्थात् अपने अपने मूलमन्त्रके आगे और पीछे "ई" यह बीज जोड़ कर हृदयमें सातबार जप करना चाहिये। पीछे मूलाधार पद्मके भीतर जो स्वयम्भूलिङ्ग विराजमान है और साढ़े तीन फेरमें कुण्डलिनी शक्तिने उसी स्वयम्भूलिंगको लपेट रक्खा है ; साधक जप करते समय सभी मन्त्राक्षरोंको उसी कुण्डलिनी शक्तिमें गुंथे हुए सोचकर निःश्वासकी ताल ताल पर अर्थात् पूरकके समय ध्यानसे उसी कुण्डलिनी शक्तिको उठाते हुए सहस्रारवाले कमलकी कर्णिकाके बीचमें विराजमान परमानन्दमय परमशिवके साथ मिलाकर एक बना ले एवं रेचनके समय उसी कुण्डलिनी शक्तिको अपने स्थान पर पहुँचा दे। इसी तरह निःश्वासके ताल ताल पर जहाँतक हो सके जप करके, निःश्वासको रोक कर, भावनाके द्वारा कुण्डलिनी शक्तिको एकबार सहस्रारमें ले जावे एवं उसी समय ही मूलाधारमें ले आवे। यह काम बार बार करते करते सुषुम्णाकी राहमें बिजली जैसी लम्बी ज्योतिः देखनेमें आती है।

हर रोज इस प्रकार नियमसे जप करने पर, साधक मन्त्रमें सिद्धि पा सकते हैं, इसमें कोई संदेह नहीं है। नहीं तो माला झोला लेकर बाहरी अनुष्ठानसे तो सौ कल्पमें भी फल नहीं मिल सकता।

ब्राह्मणगण ठीक-ठीक प्रणवका उच्चारण करके भी सिद्धि लाभ और मनोलय कर सकते हैं। ठीक-ठीक उच्चारण उसको कहते हैं

कि जिससे जपते समय स्वर-कम्पन, उसके अर्थकी भावना हो और उनमें मनका स्थिर भावसे लगाना ही प्रणवका ठीक-ठीक उच्चारण है। यथा—

अ-उ-म इन तीनों अक्षरोंको लेकर ॐ शब्द बना है। ब्रह्मा, विष्णु और शिवात्मक ये तीनों अक्षर—सत्त्व, रजः और तमो गुणके व्यक्त बीज हैं। संगीतज्ञ (संगीतके जाननेवाले) पण्डितगण ने उदारा, मुदारा और तारा नामसे स्वरकी ये तीन ठोकरें बनाई हैं। ॐ इस शब्दका उच्चारण करते समय जो स्वरकी झङ्कार उठती है, उसके बीचमें कहे हुए स्वरके ये तीनों विभाग रहेंगे एवं जीवके अवस्थानके स्थान षट्दल-पद्मसे ही पहले स्वरकी उत्पत्ति होगी, उसके बाद अनाहत पद्ममें-प्रति-ध्वनित होकर सहस्रारमें ध्वनित होगा, ऐसी दशामें समभावसे स्वरको उच्चारित करना चाहिये। चिल्लाकर बोलनेसे ही ऐसा उच्चारण होगा, यह कोई बात नहीं है। मन ही मन कहनेसे भी ठीक ऐसा ही स्वर-कम्पन साधा जा सकता है। संसारका काम करते करते भी इसी ध्यान और इसी ज्ञानमें लिप्त रह सकते हैं।

सर्वदा प्रणवके अर्थका ध्यान और प्रणवका जप करनेसे साधक का चित्त निर्म्मल हो जाता है। उस समय प्रत्येक चैतन्य अर्थात् शरीरके भीतरवाले आत्माके सम्बन्धमें यथार्थ अर्थात् प्रकृत ज्ञान उत्पन्न होता है। ईश्वरके साथ उपासनाका जो संकेतमात्र अर्थात् "ॐ" है, उसके कहनेसे ईश्वरका स्वरूप साधकके हृदयमें उत्पन्न होता है। क्यों होता है ?—यह बहुत ही जटिल और कठिन समस्या है।

फिर भी यह सत्य है, कि प्रणव (ॐ) ईश्वरसे बहुत गहरा और विशेष सम्बन्ध रखता है।

मन्त्रसिद्धिका लक्षण।

हृदये ग्रन्थिभेदश्च सर्वावयववर्द्धनम्।
आनन्दाश्रूणि पुलको देहावेशः कुलेश्वरी॥
गद्गदोक्तिश्च सहसा जायते नात्र संशय॥

तन्त्रसार।

जप करते समय हृदय-ग्रन्थि भेद, सब अंगोंमें वर्द्धिष्णुता अर्थात् वृद्धि, आनन्दसे अश्रु आना, रोमाञ्च, शरीर सनसनाना, एवं गद्गद भाषण अर्थात् बोलनेमें गलेका भर जाना प्रभृति लक्षण प्रकट होते हैं। सिवा इसके और भी नाना प्रकारके लक्षण प्रकाश पाते हैं; मनोरथ—(मनकी इच्छा) सिद्धि ही मन्त्रसिद्धिका प्रधान लक्षण है। देवता-दर्शन, देवताका स्वर सुनना, मन्त्रकी झनकार, शब्द सुनना प्रभृति एवं और भी नाना प्रकारके लक्षण मन्त्र-सिद्धि होनेसे प्राप्त होते हैं। वास्तवमें जिसने प्रकृत मन्त्र-सिद्धि पाई है वह बेशक साक्षात् शिवके बराबर है, इसमें कोई संदेह नहीं है। फल-स्वरूप, योग साधना और मन्त्र-साधनामें कोई फर्क नहीं है; क्योंकि दोनोंके पहुँचनेकी जगह एक ही है, सिर्फ मार्गका अन्तर है।

शय्या शुद्धि।

जो रातमें बिस्तर पर बैठे जप करता है, उसके लिये शय्या शुद्धि करना बहुत ही आवश्यक है। शय्या शुद्धिका मन्त्र और नियम यह है—

पहले "ॐ आः सुरेखे वज्ररेखे हूँ फट् स्वाहा"—इस मन्त्रसे शय्याके ऊपर त्रिकोण मण्डलमें लिखे। स्त्री देवताके उपासकगण त्रिकोणका कोण नीचेकी ओर (△ इस तरहका) और पुंदेवताके उपासकगण ऊपरीकी ओर कोण (△ इस तरहका बनाये। पीछे "ह्रीं आधार शक्तये कमलासनाय नमः" इस मन्त्रसे मानस-पूजा करके, "ह्रीं मृतकाय नमः फट्" कहकर शय्यापर तीनबार आघात अर्थात् थपथपी लगाकर और चुटकी बजाकर दश-दिशायें बांध ले। पीछे हाथ जोड़ कर—

"ॐ शय्ये त्वं मृतरूपासि साधनीयासि साधकैः।
अतोऽत्र जप्यते मन्त्रो ह्यस्माकं सिद्धिदा भव॥"

यह मन्त्र पढ़ और प्रार्थना करके जपमें नियुक्त हो जावे।

मन्त्र-सिद्धि-लाभ और यह सब विषय विशेष भावसे जो साधक जाननेकी इच्छा रखते हैं, उनको आवश्यकता होने पर सिखाया जा सकता है। जिसे शिक्षा और संसर्ग (साथ रहनेके) दोषसे मन्त्र

या हिन्दूशास्त्रादिमें विश्वास नहीं है, उनको मेरे पास पहुंचने पर गुरुकी कृपासे मन्त्रकी अलौकिक क्षमता और योगकी दो-एक विभूति मैं प्रत्यक्ष दिखा सकता हूं।

क्षमध्वं पण्डिताः दोषान् परपिण्डोपजीविनः।
ममाशुद्ध्यादिकं सर्वं शोध्यं युस्माभिरुत्तमैः॥

ॐ शान्तिरेव शान्तिः॥

चतुर्थ अंश
स्वर-कल्प

योगीगुरु

चतुर्थ अंश

स्वर-कल्प

स्वरका स्वाभाविक नियम।

सर्ववर्ण संपूजितं सर्वगुणसमन्वितं।
ब्रह्म मुख-पङ्कज-ज-ब्राह्मणाय नमोनमः॥

द्विजराज-गामी—त्रिलोक-स्वामी नारायणके हृदय सरोजमें जो द्विजराजका पद्-पङ्कज विराजित है, उस द्विज-वंशावतंश-ब्रह्मांश-सम्भूत ब्रह्मज्ञगणके चरण-सरोजमें नत शिरसे नमस्कार करके स्वर-कल्प आरम्भ करता हूँ।

योग साधनामें श्वास-प्रश्वासकी क्रियाविशेषका अनुष्ठान करते हुए जैसे जीवात्माके साथ परमात्माका संयोग साधन करके परमार्थ लाभ होता है, वैसे ही साधक श्वास-प्रश्वासकी गतिको समझकर काम कर सकनेसे संसारमें हरेक कामोंमें सफलता प्राप्त कर सकता है;

आनेवाले विपदापद और मङ्गलामंगलको जान सकता है एवं विपदके हाथसे आसानीसे छुटकारा पा सकता है। आनेवाले रोगका आक्रमण सवेरे बिस्तरसे उठते समय ही समझ सकता है। बिना व्ययसे एवं थोड़ी ही चेष्टासे रोग आदिसे छुटकारा मिल सकता है। फल-स्वरूप स्वरज्ञानके अनुसार काम करने पर संसारके पुञ्जीकृत (एकत्रित) नाना प्रकारके कर्म्मक्षेत्रके सभी कामोंमें सफलता लाभ करते हुए स्वस्थ शरीरसे दीर्घ-जीवी होकर सुखसे काल व्यतीत कर सकता है।

विश्वपिता विधाताने मनुष्यके जन्म समय देहके साथ एक ऐसा कौशलपूर्ण अपूर्व उपाय कर दिया है कि उसको समझ सकनेसे सांसारिक, वैषयिक किसी भी काममें विफलतासे उत्पन्न दुःखका भोग नहीं करना पड़ता। उस अपूर्व कौशलके न समझनेसे ही, हमारे कार्य्यका नाश होता है, आशा टूटती है, मनस्ताप भोगना पड़ता है और रोगका कष्ट सहन करना पड़ता है। यह सब विषय जिस शास्त्रमें वर्णित है, उसका नाम स्वरोदय शास्त्र है। यह स्वरशास्त्र जैसा दुर्लभ है, स्वर जाननेवाला गुरु भी वैसा ही दुर्लभ है। स्वर-शास्त्र प्रत्यक्ष फल देनेवाला है। हम इस शास्त्रकी पार्य्यालोचनासे प्रत्येक काममें इसका प्रत्यक्ष फल देखकर आश्चर्य्यान्वित हो गए हैं। समग्र स्वरशास्त्रका यथातथ्य पूरा पूरा लिखना इस क्षुद्र पुस्तकमें बिलकुल असम्भव है। केवल साधकगणके लिए आवश्यकीय कुछ विषय संक्षेपमें वर्णन किये गये हैं।

स्वरशास्त्रकी शिक्षा प्राप्त करना हो तो श्वास-प्रश्वासके नियमके सम्बन्धमें अच्छे प्रकारसे ज्ञानलाभ करना आवश्यक है।

कायानगरमध्ये तु मारुतः क्षितिपालकः ।

देह नगरके बीच वायु राजाका स्वरूप है। प्राणवायु निःश्वास और प्रश्वास इन दोनों नामसे पुकारा जाता है। वायु ग्रहण करनेका नाम प्रश्वास और वायु परित्याग करनेका नाम निःश्वास है। जीवके जन्मसे लेकर मृत्युके शेष मुहूर्त्त तक बराबर श्वास-प्रश्वासका काम चलता है। यह निःश्वास फिर दोनों नथनेसे एक ही समयमें बराबर नहीं निकलता। कभी बायें, कभी दाहिने नथनेसे चला करता है। कभी कहीं एक-आध मुहूर्त्तके लिये दोनों नथनोंसे सांस बराबर निकलती है। बायें नथनेसे चलनेवाली सांसको इड़ाका प्रवाह, दाहिने नथनेवालीको पिङ्गलाका प्रवाह और दोनों नथनेसे बराबर निकलनेवालीको सुषुम्णाका प्रवाह कहते हैं। एक नथनेको बन्द कर दूसरेसे सांस छोड़ने पर समझ पड़ता है, कि एक नथनेसे सिधी सांस निकलती है, दूसरा नथना बन्द जैसा है; उससे दूसरेकी तरह सीधी सांस नहीं चलती। जिस नथनेसे सीधी सांस आयेगी वह उसी नथनेकी सांस समझी जायेगी। किस नथनेसे सांस निकलती है, वह पाठकगण इससे समझ सकते हैं। धीरे धीरे अभ्यास हो जाने पर बहुत ही आसानीसे किस नथनेसे सांस निकलती है, यह जान सकते हैं। रोज सवेरे सूर्य्योदयके समयसे ढाई घड़ी या एक घण्टेके हिसाबसे एक एक नथनेमेंसे सांस निकलती है। इसी प्रकार दिन रातमें बारह बार बायें और बारह बार दाहिने नथनेसे क्रमानुसार श्वास चलती है। किस दिन किस नथनेसे पहले सांस निकलेगी, उसका भी निर्दिष्ट नियम बंधा हुआ है। यथा—

आदौ चन्द्रः सिते पक्षे भास्करस्तु सितेतरे ।
प्रतिपत्तो दिनान्याहुः त्रीणि त्रीणि क्रमोदये ॥

पवन-विजय-स्वरोदय ।

शुक्लपक्षकी प्रतिपदा तिथिसे तीन तीन दिन चन्द्र नाड़ी अर्थात् बायें नथनेसे एवं कृष्णपक्षकी प्रतिपदा तिथिसे तीन तीन दिन सूर्य्य नाड़ी अर्थात् दाहिने नथनेसे पहले सांस चलती है। अर्थात् शुक्ल पक्षकी प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, त्रयोदशी, चतुर्दशी और पूर्णमासी—इन नौ दिनमें सवेरे सूर्य्योदयके समय पहले बायें नथनेसे और चतुर्थी, पञ्चमी, षष्ठी, दशमी, एकादशी, द्वादशी—इन छः दिनमें सवेरे सूर्य्योदयके समय पहले दाहिने नथनेसे सांस आरम्भ होकर ढाई घड़ी यानी एक घण्टा उसी पर रहती और फिर दूसरे नथनेसे निकलती है। कृष्णपक्षकी प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, त्रयोदशी, चतुर्दशी, अमावास्या—इन नौ दिनमें सूर्य्योदयके समय पहले दाहिने नथनेसे एवं चतुर्थी, पञ्चमी, षष्ठी, दशमी, एकादशी, द्वादशी—इन छः दिनमें सूर्य्योदयके समय पहले बायें नथनेसे सांस निकल कर ढाई घड़ी या एक घण्टा चलनेके बाद दूसरे नथनेसे सांस चलने लगती है। इसी हिसाबसे ढाई घड़ी या एक घण्टे एक एक नथनेसे सांस निकला करती है। यही मनुष्य जीवनके श्वास-प्रश्वासका स्वाभाविक नियम है।

वहेत्तावद्घटीमध्ये पञ्चतत्त्वानि निर्दिशेत् ॥

स्वरशास्त्र ।

रोज दिन रातमें साठ घड़ी या चौबीस घण्टेके बीचमें ढाई घड़ी या एक घण्टेके हिसाबसे एक एक नथनेमें बंधे हुए नियमसे क्रमानुसार सांस चलते समय क्रमशः पञ्चतत्त्वका उदय होता है। इस श्वास-प्रश्वासकी चालको समझ कर काम कर सकनेसे शरीर स्वस्थ रहता है एवं दीर्घायु होती है; फलस्वरूप सांसारिक, वैषयिक सर्व प्रकारके कामोंमें साधक सफलता लाभ करते हुए सुखसे संसार-यात्रा सम्पन्न कर सकता है।

बाईं नाककी सांसका फल।

जब इड़ा नाड़ी अर्थात् बायें नथनेसे सांस चलती रहे तो सभी प्रकारके स्थिर काम करना चाहिये। उस समय गहना पहनना दूरकी राह चलना, आश्रममें पहुंचना, राजमन्दिर (महल) और मकान बनाना, एवं सामान इत्यादि ग्रहण करना चाहिये। तालाब, कुआं, हौज आदि जलाशय और देवताके मन्दिर आदिकी प्रतिष्ठा करना चाहिये। उस समय यात्रा, दान, विवाह, नये कपड़े पहनना, शान्ति कर्म्म, पौष्टिक कर्म्म, दिव्योषधि सेवन करना, रसायनका काम करना, प्रभुका दर्शन करना, मित्रता करना एवं बाहर निकलना प्रभृति सब प्रकारके शुभकर्म्मका अनुष्ठान करना चाहिये। बायें नथनेसे निःश्वास चलते समय शुभकाम और योगाभ्यास करनेसे सिद्धि मिलती है; लेकिन वायु, अग्नि और आकाश-तत्त्वके उदयके समय कहे हुवे कर्मोंका अनुष्ठान नहीं करना चाहिये।

दाहिनी नाककी सांसका फल।

जब पिङ्गला नाड़ी अर्थात् दाहिने नथनेसे सांस चलती हो, तब कठिन और क्रूर विद्याका अध्यन और अध्यापन, स्त्रीके साथ संसर्ग, वेश्याके पास गमन, नाव आदिमें आरोहण, दुष्ट काम, मद्यपान तान्त्रिक मतसे वीर मन्त्रादि समस्त उपासना, देशादिका ध्वंस, शत्रुको विष-प्रयोग, शास्त्रका अभ्यास, गमन, शिकार, पशुपक्षि-विक्रय, ईंट लकड़ी, पत्थर और रत्न आदिका काटना-छाटना, गानेका अभ्यास, यन्त्र-तन्त्र बनाना, किले और पहाड़ पर चढ़ना, जुवा खेलना, चोरी करना, हाथी-घोड़े और रथ आदि सवारी पर चढ़नेकी शिक्षा लेना, कसरत करना, मारण, उच्चाटन आदि षट्कर्म्म साधन, यक्षिणी, वेताल भूतादिका साधन, औषधि-सेवन, पत्रादि लेखन, दान, क्रय, विक्रय, युद्ध, भोग, राजदर्शन, स्नान, भोजन प्रभृति कर्म्मका अनुष्ठान करना चाहिये। महादेवजीने कहा है, कि वशीकरण, मारण, उच्चाटन, आकर्षण, मोहन, विद्वेषण, भोजन और स्त्री-संगममें पिङ्गला नाड़ी सिद्धि देनेवाली है।

सुषुम्णाकी सांसका फल।

दोनों नथनेसे सांस चलनेके समय किसी प्रकारके शुभ और अशुभ कामका अनुष्ठान नहीं करना चाहिये; करनेसे वह सब निष्फल हो जाता है। उस समय योगाभ्यास और ध्यान-धारणादि द्वारा

केवल भगवान्का स्मरण करना चाहिये। सुषुम्णा नाड़ीके चलते समय किसीको जो शाप या वर दिया जाता है, वह सफल होता है।

श्वास-प्रश्वासका नियम समझ कर तत्त्व-ज्ञानके अनुसार तिथि-नक्षत्रानुयायी ठीक-ठीक नियम पर उन सारे कामोंका अनुष्ठान करनेसे किसी भी कामके लिये आशा टूटनेसे पैदा हुवा मनस्ताप भोगना नहीं पड़ेगा; लेकिन यह सब बातें विस्तृत रूपसे वर्णन करनी हों तो, एक बड़ी पुस्तक बन जाती है। अतः बुद्धिमान् पाठक! इसी चुने हुए संक्षिप्त अंशको पढ़ कर ठीक ठीक साधन करने पर अवश्य ही सफल मनोरथ होंगे।

रोगोत्पत्तिका पूर्वज्ञान और प्रतिकार।

यह हम पहले ही बता चुके हैं, कि शुक्लपक्षकी प्रतिपदा तिथिसे तीन-तीन दिनके हिसाबसे सूर्य्योदयके समय पहले बायें नथने एवं कृष्णपक्षकी प्रतिपदा तिथिसे तीन-तीन दिनके हिसाबसे सूर्य्योदयके समय पहले दाहने नथनेसे निःश्वास प्रश्वास चलना स्वाभाविक नियम है। किन्तु—

प्रतिपत्तो दिनान्याहु विपरीते विपर्य्ययः॥

प्रतिपदा प्रभृति तिथिमें यदि निःश्वास वायु स्वाभाविक नियमसे उलटे तौर पर चले तो कोई अमंगल होगा, इसमें सन्देह नहीं। यथा—

शुक्लपक्षकी प्रतिपदा तिथिको सवेरे नींद टूटते समय और सूर्य्यदेवके उदयके समय पहले यदि दाहने नथनेसे सांस निकलना शुरू हो तो उसी दिनसे पूर्णिमा तक गर्मीसे कोई बीमारी अवश्य होगा ; फिर कृष्णपक्षकी प्रतिपदा तिथिको सूर्य्योदयके समय पहले बायें नथनेसे सांसका चलना शुरू हो तो उसी दिनसे अमावस्या तक श्लेष्माघटित या सर्दीकी कोई न कोई बीमारी अवश्य होगी, इसमें सन्देह नहीं।

दो पक्षमें इसी तरह उलटे तौर पर निःश्वास वायु निकलनेसे किसी अपने आत्मीय-स्वजनकी भारी बीमारी, मृत्यु या किसी प्रकारकी आफत उठानी पड़ेगी। तीन पक्ष लगातार ऐसा ही होने पर अपनी मृत्यु समझ लेना चाहिये।

शुक्ल किम्वा कृष्णपक्षकी प्रतिपदाके सवेरे यदि ऐसी उलटी सांस निकलने लगे, तो उस नथनेको कई दिन तक बन्द रखनेसे रोगोत्पत्ति की सम्भावना नहीं रहती ; वह नथना इस प्रकारसे बन्द रखना चाहिये कि उस नथनेसे सांस न निकल सके। इसी प्रकार कई दिन तक बराबर (स्नान और भोजनका समय छोड़ कर) नथना बन्द रखनेसे इन तिथियोंके बीच बिलकुल कोई बीमारी भोगनी नहीं पड़ेगी।

यदि असावधानीके कारण निःश्वासकी उलट-पलटमें कोई बीमारी पैदा हो तो जबतक वह अच्छी न हो, तबतक शुक्लपक्षमें दाहने एवं कृष्णपक्षमें बायें नथनेसे जिसमें सांस न चल सके, ऐसा उपाय करनेसे शीघ्र ही बीमारी दूर हो जाती है। बड़ी बीमारी होनेकी

सम्भावना रहनेसे वह बिलकुल मामूली तौरसे होगी ; यदि बीमारी हो भी जाय तो थोड़े दिनमें ही आरोग्यता प्राप्त हो जायगी। इस प्रकार सांसके नियम पर ध्यान रखने पर बीमारीसे पैदा हुई तकलीफ न उठानी पड़ेगी एवं चिकित्सकको भी रुपया न देना पड़ेगा।

नाक बन्द करनेका नियम।

नथनेमें जा सके इतनी पुरानी साफ रुईकी गांठ बना, साफ बारीक कपड़ेसे लपेट, मुंह परसे सी डाले। इस गांठसे नथनेकी मुंह इस तरह बन्द कर दे कि उस नथनेसे बिलकुल श्वास-प्रश्वास आ जा न सके। जिसको शिरकी कोई बीमारी हो, या मस्तिष्ककी दुर्बलता हो, वह रुईसे नथने बन्द न करके साफ बारीक कपड़ेकी छोटी गांठसे नथनेको बन्द कर दे।

यदि किसी कारणवश जितने समय या जितने दिनके लिये नथना बन्द रखना आवश्यक समझा जाय, उतने समय या उतने दिन तक ज्यादा मेहनतका काम करना, चिलम पीना, चिल्लाना, दौड़-धूप प्रभृति नहीं करना चाहिये। भारतवर्षीय भ्रातृवृन्दमें जो मेरे जैसे ताम्रकूट (तम्बाकू) के सु-रसाल धूम्रपानके सुमधुरस्वादनसे रसना को वञ्चित करना न चाहते हों, वे जब तम्बाकू पीयें, तब नथनेसे गांठ निकाल लें। तम्बाकू पीनेके बाद नथनेका छेद कपड़ेसे अच्छी तरह पोंछकर फिर पहलेकी तरह कपड़ेकी गांठसे नथना बन्द कर दें। कभी किसी भी कारणसे नथना बन्द करना आवश्यक हो तो उसी

समय कहे हुवे नियमसे काम करनेमें उपेक्षा न करनी चाहिये। परन्तु यह ध्यान रहे कि नयी या मैली रुईकी गांठ नथनेमें नहीं लगाना चाहिए।

साँस बदलनेका कौशल

कार्य-भेदसे अथवा अन्य नाना प्रकारके कारणोंसे एक नथनेसे दूसरे नथनेमें वायुकी चालका परिवर्त्तन या बदलनेका खास प्रयोजन होता है। .कामके अनुकूल नथनेसे श्वास चलने पर कार्य आरम्भ करूँगा। इस आशासे बैठे रहना किसीके लिये सम्भव नहीं है। अतः अपनी इच्छानुसार सांसकी गति परिवर्त्तनकी शिक्षा प्राप्त करना बहुत ही आवश्यक है। क्रिया भी बहुत सहज है, थोड़ी सी कोशिशसे सांसकी चाल बदली जा सकती है। यथा—

जिस नथनेसे सांस चलती हो उसके दूसरे नथनेको हाथके अंगूठेसे दबा कर पकड़ो और जिस नथनेसे सांस चलती हो उसी नथनेसे वायुका आकर्षण करो; फिर उसी नथनेको हाथकी अंगुलियोंसे दबाकर पकड़ो और दूसरे नथनेसे वायु निकालो। बार बार कुछ देर तक ऐसाही करनेसे अवश्य सांसकी गति बदल जायगी। जिस नथनेसे सांस निकलती हो, उसी करवट लेट कर ऐसा करने पर बहुत थोड़े समयमें सांसकी चाल बदल कर दूसरे नथनेसे सांस चल सकती है। ऐसी क्रियाका अनुष्ठान न करके

जिस नथनेसे सांस चलती हो केवल उसी ओर कुछ समय तक लेट रहनेसे भी सांसकी चाल बदल जाती है।

पाठकोंको इस ग्रंथमें जिस जिस जगह निःश्वास परिवर्त्तनके नियम मिलें, उस जगह इसी कौशलका अवलम्बन करके सांसकी गति परिवर्त्तन करना चाहिये। जो व्यक्ति अपनी इच्छाके अनुसार इस प्रकार वायु-रोध (कुम्भक) और रेचन कर सकते हैं, वही पवनको जीत सकते हैं।

वशीकरण।

आजकल कितने ही लोगोंको वशीकरण विद्या सीखनेके लिये आग्रह करते देखा है। कितने ही लोग साधु-संन्यासीको देखते ही पहले यही प्रार्थना करते हैं। वशीकरण विद्या तन्त्र-शास्त्रादिमें जैसी बतायी गई है, उसके अनुसार ठीक ठीक काम करना साधारण लोगोंके साध्यायत्त नहीं है। वशीकरण प्रकरणमें निःश्वासके समान सहज और अव्यर्थ फलदायक दूसरी कोई भी क्रिया नहीं है। पाठकोंकी जानकारीके लिये दो एक क्रियाएं लिखी जाती हैं।

चन्द्रं सूर्य्येण चाकृष्य स्थापयेज्जीवमण्डले।
आजन्मवशगावामा कथितोऽयं तपोधनैः।

सूर्य्यनाड़ी (पिङ्गला) द्वारा चन्द्रनाड़ीको (इड़ाको) आकर्षण करके हृदयमें रहनेवाले वायुके साथ संस्थापन कर, जिस रमणीका विचार करेगा, वह रमणी आजीवन साधकके वशमें रहेगी।

जीवेन गृह्यते जीवो जीवो जीवस्य दीयते ।
जीवस्थाने गतो जीवो वाला जीवनान्त वश्यकृत् ॥

पहले पूरक, पीछे रेचक, उसके बाद कुम्भक करके जिस वामाका विचार करोगे, वह आजीवन वशमें रहेगी ।

रात्रौ च यामवेलायां प्रसुप्ते कामिनीजने ।
ब्रह्मबीजं पिबेद् यस्तु वाला जीवहरो नरः ॥

एक प्रहर रात बितने पर कुण्डलिनी देवीके सोते समय ब्रह्मबीज यानी श्वासवायुको पीकर उसका बीज मन्त्र जपते जपते साधक जिस वामाका ध्यान करेगा, वह वामा (स्त्री) आजीवन साधककी होकर रहेगी ।

उभयोः कुम्भकं कृत्वा मुखे श्वासो निपीयते ।
निश्चला च यदा नाड़ी देवकन्यावशं कुरु ॥

कुम्भक पूर्वक मुंहसे निःश्वास वायु पीये ; इस प्रकार करते करते जब निःश्वास वायु स्थिर हो जाय, तब जिसका ध्यान करोगे वही वशीभूत होगा । इस प्रक्रियासे साधक देवकन्या तकको वशीभूत कर सकते हैं ।

वशीकरण प्रकरणमें बहुतसी अव्यर्थ फलप्रद क्रियाएँ लिखी हुई हैं ; लेकिन उन सबको सर्वसाधारणमें प्रकाशित करना हम ठीक नहीं समझते । क्योंकि पशु-प्रकृतिका मनुष्य अपनी पाशवी-वृत्ति पूरी करनेके लिये उन्हें काममें ला सकता है । अतः जो व्यक्ति काम-रिपुकी उत्तेजनासे शिवोक्त शास्त्रवाक्यका अपव्यवहार करते हैं, उनके बराबर नारकी तीनों जगत्में नहीं है । कितने ही लोग पुस्तक

पढ़कर इस क्रियाका अनुष्ठान करते हुए कारण-वश उत्साह टूटनेपर शास्त्रवाक्यमें अविश्वास करने लग जाते हैं ; लेकिन नियमानुसार अनुष्ठानकी त्रुटिसे जो विपरीत फल निकलता है, उसे नहीं समझते हैं। *

वशीकरणके काममें मेष-चर्म्मका आसन, कामदा नामक अग्नि, मधु, घृत और लावेसे होम करना, पूर्वमुख बैठकर जप करना, प्रवाल (मूंगे), हीरे या माणिक्य मालाको अगुष्ठ-अंगुलियोंसे फेरना चाहिये ; वायु-तत्त्वके उदयमें, दिनके पूर्वभागमें, मेष, कन्या, धनु या मीन लग्न पर, उत्तराभाद्रपद, मूला, शतभिषा, पूर्वाभाद्रपद, और अश्लेषा नक्षत्रमें ; बृहस्पति या सोमवार युक्त अष्टमी, नवमी या दशमी तिथिमें एवं वसन्तकालमें क्रियानुष्ठान करनेसे सिद्धि मिलती है। इस कार्य्यका देवता "वाणी" है, एवं कलियुगमें मन्त्रसंख्या चौगुनी जपनी पड़ती है। साधक इस नियमके अनुसार काम करने पर अवश्य ही फल पा सकते हैं। अपनी इच्छानुसार काम करनेसे सुफल लाभ करना दुराशा मात्र होगा। निर्दिष्ट नियमके अनुसार क्रियाका अनुष्ठान करके शास्त्रवाक्यकी सत्यता उपलब्ध करना चाहिये। लेकिन सावधान! कोई पाप कर्मकी सिद्धिके प्रयोजनसे इस कामका अनुष्ठान करके परकालके पथमें कांटे न बोये।

---

* तन्त्रोक्त अधिकार और कार्यानुष्ठान आदि क्रियाएँ मत्प्रणीत "तान्त्रिकगुरु" पुस्तकमें विशदभावसे लिखी हैं। अनधिकारी केवलमात्र काम्यकर्म्मके अनुष्ठानसे कैसे फल ले सकते हैं?

बिना दवाके रोगको आराम करना

अनियमित क्रिया द्वारा जैसे मानव-देहमें रोगोत्पत्ति होती है, वैसे ही दवाका व्यवहार न करके भी आभ्यान्तरिक क्रियासे रोग आराम करनेका नियम विद्यमान है। हम वह भगवत्प्रदत्त सहज कौशल नहीं जानते, इसीलिये बहुत दिन तक रोगको भोगते हैं एवं बेफायदा चिकित्सकको रुपया देते हैं। मैंने देश-देशान्तरमें घूमते समय सिद्ध योगी महात्माओंके पास बिना दवासे रोग शान्तिके सुकौशलकी शिक्षा प्राप्तकी, और पीछे अनेक बारकी परीक्षामें उसका प्रत्यक्ष फल देखकर सर्व साधारणके उपकारके लिये उसमेंसे कोई एक अपूर्व कौशल यहाँ प्रकाशित करता हूँ। पाठकगण! आगे लिखे कौशलका अवलम्बन करनेसे प्रत्यक्ष फल लाभ करेंगे। बहुत दिन तक रोग-यन्त्रणा भोग करना, रुपया खर्च करना किम्वा दवासे उदर भरना नहीं पड़ेगा। इस स्वरशास्त्रके कौशलसे किसी बीमारीके एक बार आराम होने पर उस बीमारीके फिर दूसरी बार होनेकी कोई सम्भावना नहीं रहती। पाठकगणसे परीक्षा करनेके लिये मैं अनुरोध करता हूँ।

ज्वर—

ज्वर आनेसे किम्वा ज्वर आनेकी बात समझनेसे, उस समय जिस नथनेसे सांस चलती हो, उस नथनेको बन्द कर दे। जबतक ज्वर न उतरे एवं शरीर स्वस्थ न हो जाय, तबतक उस नथनेको

बन्द करके रखे। दश पन्द्रह दिन भोगने योग्य ज्वर पांच सात दिनमें ही उतर जायगा। दूसरे, बुखारके समय मन ही मन सर्वदा चाँदी जैसी श्वेतवर्णकी वस्तुका ध्यान करनेसे भी शीघ्र फल लाभ होता है।

निशिन्दा (निर्गुण्डी) की जड़ बीमारके हाथमें बांधनेसे सब तरहका बुखार अवश्य ही दूर हो जाता है।

पारीका बुखार,—

सफेद अपराजिता यानी सफेद कोयेल या अगस्त्यके कुछ पत्ते हाथमें रगड़ कर कपड़ेमें लपेट पोटली बांध कर बुखारकी पारीके दिन सवेरेसे सूंघने पर पारीका बुखार छूट जायगा।

शिरका दर्द,—

शिरका दर्द होने पर दोनों हाथकी कुहनीके ऊपर कपड़ेकी पट्टी या रस्सी बांध दे ; दश पाँच मिनटमें शिरका दर्द बन्द हो जायगा। कुहनी इतने जोरसे बांधनी पड़ेगी, जिससे बीमारके हाथमें बहुत दर्द मालूम पड़े और दर्द आरोग्य होने पर पट्टी खोल डाले।

एक दूसरे प्रकारका शिरका दर्द और होता है जिसे लोग आधाशीशी कहते हैं। कपालके बीचसे बायीं या दाहिनी ओरके आधे कपालमें और मस्तिष्कमें बहुत ही कष्ट अनुभव होता है। साधारणतः यह दर्द सवेरे सूर्य्योदयके समयसे शुरू होकर, जितना दिन चढ़ता है उतना ही बढ़ता जाता है ; तीसरे प्रहरमें घट जाता है। इस बीमारीके आने पर जिस ओरके कपालमें दर्द हो, उस

बगलके हाथमे—कुहनी पर पहले कही हुई विधिसे जोरसे पट्टी बांध देनेसे थोड़ी ही देरमें दर्द दूर हो जायगा और बीमारी ठण्डी पड़ जायगी। दूसरे दिन अगर फिर शिरमें दर्द एवं रोज एक ही नथनेसे सांस निकलते समय आधीशीशी शुरू हो, तो दर्द मालूम पड़ते ही उस नथनेको बन्द कर देवे एवं पहले कही हुई विधिसे हाथ बांधनेके साथ ही साथ आराम हो जायगा। आधाशीशीसे शिर दर्द करने पर इस कामसे आश्चर्य्य-जनक फल देख कर आप चकित हो जाएँगे, इसमें सन्देह नहीं है।

शिरःपीड़ा,—

शिरके दर्दवाले बीमार सवेरे बिस्तर छोड़ते ही नथनेसे ठण्डा पानी पीयें; इससे मस्तिष्क ठण्डा होगा, शिर दर्द नहीं करेगा एवं छर्दी नहीं होगी। यह काम ज्यादा कठिन भी नहीं है। किसी एक बरतनमें ठण्डा जल भर, उसमें नाक डुबा कर धीरे धीरे गलेके भीतर जल खींचना चाहिये। धीरे धीरे अभ्यास करनेसे यह काम क्रमशः सहज हो जाता है। इस बीमारीके होनेसे चिकित्सक बीमारके आरोग्य होनेकी आशा प्रायः छोड़ देता है, बीमार भी विषम कष्ट उठाता है; लेकिन इस नियमका अवलम्बन करनेसे अवश्य ही आशातीत फल लाभ होता है।

उदरामय, अजीर्णादि,—

अन्न, जलखाना, मिठाई आदि जब जो कुछ भोजन करना हो, वह दाहिने नथनेसे सांस चलते समय ही प्रारंभ करना चाहिये। नित्य इसी नियमसे भोजन करने पर बड़ी ही आसानीसे खाना पचता है,

कभी बदहजमीकी बीमारी नहीं होती। जो व्यक्ति इस अजीर्ण या बदहजमीसे कष्ट उठा रहा हो. वह भी रोज इसी नियमसे भोजन करने पर, भोजन किये हुवे पदार्थको पचा डालेगा और धीरे धीरे बीमारी भी दूर हो जायगी। भोजनके बाद कुछ समय तक बायें करवट लेट जाना चाहिये। जिसको समय कम है, वह भी भोजनके बाद ऐसे कुछ उपायका अवलम्बन करे, जिससे दश-पन्द्रह मिनिट दाहिने नथनेसे साँस निकले। यानी पहले कहे हुवे नियमसे रुई द्वारा बांये नथनेको बन्द करदे। गुरु भोजन (बहुत भारी गरीष्ट). करने पर भी वह इसी नियमसे शीघ्र हजम होता है।

स्थिर भावसे बैठ एक टक बांध कर नाभि मण्डलमे देखते हुये नाभिकन्दका ध्यान लगानेसे एक सप्ताहमें ही बदहजमी आराम हो जाती है।

साँसको रोक नाभिका आकर्षण (खिंचाव) करके नाभिका ग्रन्थिदेश सौ बार रीढ़से मिलाने पर, आंव आदि पेटकी गड़बड़से पैदा हुआ सब कष्ट आराम होता है एवं उदर (पेट) की अग्नि और हाजमेकी शक्ति बढ़ती है।

प्लीहा,—

रातमें बिस्तर पर लेटते समय और सवेरे बिस्तर छोड़ते समय हाथ-पैर सिकोड़ कर लम्बे तानना चाहिये। फिर इस बगल और उस बगल अँगड़ाई (गात्र भङ्ग) लेकर सारे शरीरको सिकोड़ना और फैलाना चाहिये। रोज रोज चार-पाँच मिनिट इसी तरह करनेसे प्लीहा, यकृत यानी पिलही और लरक आदि अच्छे हो

जायँगे। आजीवन रोज रोज ऐसा ही क्रिया करनेसे प्लीहा और यकृतके लिये कष्ट उठाना नहीं पड़ेगा।

दन्तरोग,—

रोज जितने दफे पाखाने जावो और पेशाव करो, उतने ही दफे नीचे और ऊपरकी दन्तवलीको भिड़ाकर, जरा जोरसे दवाये रखो। जब तक पाखाना और पेशाव उतरे, तब तक दाँतसे दाँतको दबाये रखना चाहिये। दो चार रोज ऐसा अभ्यास करनेसे ढीले दाँत मजबूत होंगे और आजीवन प्रतिदिन ऐसा अभ्यास करने पर दाँतोंकी जड़ मजबूत होगी और दाँत बहुत दिन काम करने लायक रहेंगे, एवं दाँतकी किसी भी प्रकार की बीमारी होनेका डर नहीं रहेगा।

तपकनेका दर्द या एकाएक कोई दर्द हो जाना—

छाती, पीठ या कोख—किसी भी जगह तपकनेका दर्द या दूसरे किसी प्रकारका दर्द जैसे ही मालूम पड़े वैसे ही जिस नथनेसे साँस निकलती हो, उसे बन्द कर दो ; ऐसा करनेसे दो चार मिनिट में ही दर्द आराम हो जायगा।

दमा, —

जब दम बढ़े या साँस फूले, उस समय जिस नथनेसे साँस चलती हो, उसे बन्दकर दूसरे नथनेसे साँसकी गति चलावे ; ऐसा होनेसे दश पन्द्रह मिनटमें साँसका फूलना कम पड़ जायगा। रोज ऐसा करनेसे एक महीनेके अन्दर बीमारी शान्त हो जायगी। दिनमें

जितना ही ज्यादा समय हो सके, यह काम किया जाय तो उतनी ही शीघ्र यह बीमारी आराम हो जायगी। दमेके बराबर कष्ट पहुँचाने-वाली बीमारी दूसरी नहीं होती। दम फूलते समय इस नियमका पालन करनेसे किसी तरहकी दवा न सेवन करके भी आश्चर्य्यरूपसे आराम हो जायगा।

वात या वादी,—

रोज खानेके बाद कङ्घीसे शिर पोंछ डाले। कङ्घी इस तरह फेरना चाहिये कि जिससे उसके दांते शिरमें लगते रहें। इसके बाद वीरासन यानी दोनों पैर पीछेको मोड़कर उनपर पन्द्रह मिनिट बैठा रहे। रोज दोनो वक्त भोजनके बाद इसी तरह बैठनेसे वात कितने ही दिनका क्यों न हो जरूर ही अच्छा हो जायगा। इस तरह बैठ कर पान तम्बाकू खानेमें भी कोई नुकसान नहीं पहुंचता, तन्दुरुस्त व्यक्तिके लिये इस नियमका पालन करनेसे वातकी बीमारी होनेकी शंका ही नहीं रहती ; कहना वृथा है, कि रबड़की कङ्घी काममें नहीं लानी चाहिये।

चक्षुरोग,—

रोज सबेरे बिस्तरसे उठ सबसे पहले मुंहमें जितना जल आ जाय उतना जल भर, दूसरे जलसे आँख पर बीस छींटा डालो।

रोज दोनों वक्त भोजनके बाद मुंह धोते समय कमसे कम सात दफे आँख पर जलका छींटा लगाओ।

जितनी बार मुंहमें जल लेवें उतनी बार आँख और कपालको धोना न भूलें।

रोज स्नानके समय तेल लगाते वक्त पहले दोनों पैरके अंगूठेके नाखून तेलमें डूबाकर, पीछे तेल मलना चाहिए।

ये कईएक नियम आँखके लिये विशेष उपकारी हैं। इससे दृष्टि-शक्ति बढ़ती है, आँख ठण्डी रहती है और आँखकी किसी प्रकारकी बीमारी होनेकी सम्भावना नहीं रहती। आँख मनुष्यका परम धन है; इसलिये रोज इस नियमका पालन करनेमें किसीको भी उपेक्षा नहीं करनी चाहिये।

वर्षफल निर्णय

चैत्र महीनेकी शुक्ल प्रतिपदाके दिन सवेरे यानी चान्द्र वत्सर शुरू होनेके समय एवं दक्षिणायन और उत्तरायणके आरम्भके समय ज्ञानी व्यक्तिगण तत्त्वसाधनके भेदाभेदको समझें और देखें। यदि उस समय चन्द्र नाड़ी चले एवं पृथिवी-तत्त्व, जल-तत्त्व किम्वा वायु-तत्त्वका उदय हो, तो पृथिवी सर्वप्रकार शस्यशालिनी (धान्ययुक्त) होकर देशका विशेष मंगल होगा, फिर यदि अग्नि-तत्त्व या आकाश-तत्त्वका उदय हो, तो पृथिवीमें विषम भय और घोर अकाल पड़ता है। कहे हुये समयमें यदि सुषुम्णा नाड़ीसे साँस चले तो, सब कामका नाश, पृथिवीमें राष्ट्रविप्लव, महारोग (मरी आदि) और कष्ट-यन्त्रणादि आ पहुंचती हैं।

मेष संक्रमण या महाविषुव (मकर) संक्रान्तिके दिन सवेरे यदि पृथिवी-तत्त्वका उदय हो, तो अधिक वर्षा, राज्यवृद्धि, सुभिक्ष, सुख

और सौभाग्यकी वृद्धि होती है एवं पृथिवी खूब शस्य-शालिनी होती है। जल-तत्त्वके उदयमें भी यही फल समझना चाहिये। लेकिन अग्नि-तत्त्वका उदय होनेसे दुर्भिक्ष (दुष्काल), राष्ट्र-विप्लव (राज्य परिवर्तन), स्वल्प-वर्षा एवं बहुत कठिन बीमारीकी उत्पत्ति होती है। वायु-तत्त्वके उदय होने पर उत्पात, उपद्रव होना, भय फैलता एवं बहुत ज्यादा जल बरसता या अनावृष्टि यानी जलकी बूंद भी नहीं टपकती है और आकाश-तत्त्वके उदय होने पर उद्वार, सन्ताप, ज्वर और भय उत्पन्न होता है एवं पृथिवीमें शस्य-हानि होती है।

पूर्णे प्रवेशने श्वासे स्व-स्व-तत्त्वेन सिद्धिदः ॥ स्वरोदय शास्त्र।

मेष संक्रान्तिके समय जब जिस ओरके नथनेमें ही वायु पूर्ण रहे या साँसकी वायु अन्दर घुसे, यदि उस समय उस नथनेके नियमानुसार सब तत्त्वोंका उदय हो तो उस वर्षका फल अच्छा होता है। इससे उलटा होने पर खराब समझना चाहिये।

यात्रा प्रकरण।

जब किसी जगह किसी कामके लिये जानेकी आवश्यकता हो तब जिस ओरके नथनेसे साँस चलती हो, उसी ओरका पैर पहले आगे बढ़ा कर यात्रा करने पर शुभ फल निकलता है।

वामाचार प्रवाहेन न गच्छेत् पूर्व उत्तरे।
दक्षनाड़ी प्रवाहेतु न गच्छेत् याम्य पश्चिमे ॥

पवन-विजय-स्वरोदय ॥

जब बायें नथनेसे साँस चले तब पूर्व और उत्तर दिशामें नहीं जाना चाहिये एवं जब दाहिने नथनेसे साँस निकले तब दक्षिण और पश्चिमकी ओर न जाय। इन सब दिशाओंमें उस समय यात्रा करनेसे महा विघ्न पैदा होता है, यहाँ तक कि यात्रीके फिर घर लौटनेकी भी उम्मेद नहीं रहती।

यदि सम्पत्ति कार्यके लिये यात्रा करनी हो तो इड़ा नाड़ीके चलते समय यात्रा करनेसे शुभ फल मिल सकता है। ऐसे ही यदि किसी प्रकारके विषम यानी बहुत खराब काम निकालनेके लिये यात्रा करनेकी आवश्यकता हो तो जब पिङ्गला नाड़ी चले, उसी समय यात्रा करनेसे सिद्धिलाभ होता है। समझदार व्यक्ति शुक्र और शनिवारको किसी जगह जाते समय जमीन पर सात बार और दूसरे किसी वारको जाते समय जमीन पर ग्यारह बार लात फटकार कर आगे बढ़े, लेकिन बृहस्पतिवार (गुरुवार) को किसी कामके लिये घरसे निकलने पर आधा पैर जमीन पर फट्कार कर यात्रा करे तो मन-माना फल हो सकता है। किसी कामके उद्देश्यसे यदि शीघ्र चलना आवश्यक हो, अच्छे कामके लिये जाना हो, शत्रुके साथ लड़ाई करनेके लिये हो या कोई नुकसान मिटानेके लिये हो, तो उस समय जिस नथनेसे साँस निकलती हो, उसी ओरके अंगपर हाथ फेरना चाहिये। पीछे उसी ओरका पैर आगे रखकर उस समय चन्द्रनाड़ी चलनेसे चार बार एवं सूर्य्यनाड़ी चलनेसे पाँचबार जमीन पर पैर फट्कार कर यात्रा करना चाहिये। सदा इसी नियमानुसार यात्रा करना चाहिये। इस नियमानुसार यात्रा करनेसे उसके साथ

किसीका भी झगड़ा नहीं होगा एवं उसे कुछ नुकसान भी नहीं पहुंचेगा; यहाँ तक कि उसके पैरमें फाँस भी नहीं लगेगी। वह व्यक्ति सब आपत्ति-विपत्तिसे छूटकर सुख-स्वच्छन्दता-पूर्वक उद्वेग शून्य होकर घर लौटता है, यह शिवका वाक्य है, इसमें सन्देह नहीं।

कोई-कोई स्वर-तत्त्व-विद् पंडित कहते हैं, कि दूरदेश जानेके लिये चन्द्रनाड़ी मंगल-जनक है और नजदीक जगह पहुँचनेके लिये सूर्य्यनाड़ी उत्तम है। सूर्य्यनाड़ीके दाहिने नथनेमें प्रवेश करते समय यात्रा करने पर शीघ्र ही काम सफल होता है।

आक्रम्य प्राणपवनं समारोहेण वाहनम्।
समुत्तरेत् पदं दत्वा सर्वकार्य्याणि साधयेत॥

स्वरोदय शास्त्र।

किसी प्रकारकी सवारी पर चढ़कर कोई काम निकालनेके लिये जाना हो तो प्राणवायुको आकर्षण करके यात्रा करे, उस समय जिस नथनेसे साँस चले उसी ओरका पैर आगे रख कर सवारी पर बैठे; ऐसा करनेसे काम बन जायेगा। लेकिन वायु, अग्नि और आकाश-तत्त्वके उदयमें कहीं नहीं जाना चाहिये। स्वरको समझ कर यात्रा करनेसे शुभयोगके लिये किसी पण्डित महाशयका मुंह न ताकना पड़ेगा।

गर्भाधान।

ऋतुके चौथे दिनसे सोलह दिनतक गर्भाधानका समय रहता है। ऋतु-स्नाता स्त्री सूर्य्य-चन्द्रके संयोगमें पृथ्वी-तत्त्व या जल-तत्त्वके उदयके समय शङ्खवल्ली या सरवीली और गायका दूध पीकर स्वामीकी बायीं बगलमें लेट स्वामीसे पुत्रकी कामना करे। सूर्य्यनाड़ी और चन्द्रनाड़ीको एकमें मिला कर ऋतु रखनेसे पुत्र सन्तान पैदा नहीं होगी। चन्द्र-सूर्य्यके संयोगसे यानी रातको जब पुरुषकी सूर्य्य नाड़ी चले, तब यदि स्त्रीकी चन्द्र नाड़ी चले तो उसी समय दोनोंको रमण करना चाहिये।

विषमांके दिवारात्रौ विषमांके दिनाधिपः।
चन्द्रनेत्राग्नितत्त्वेषु वन्ध्या पुत्रमवाप्नुयात्॥

स्वरोदय शास्त्र।

दिन हो या रात यदि सुषुम्णा नाड़ी या सूर्य्य नाड़ी चलती हो और उसी समय यदि अग्नि-तत्त्वका उदय हो जाय, तो उसी समय ऋतुरक्षा करने पर वन्ध्या नारी भी पुत्रवती हो सकेगी। जब सुषुम्णा नाड़ी दाहिने नथनेसे निकले, तब ऋतु रखनेसे पुत्र तो होगा, लेकिन हीनाङ्ग और दुर्बल होगा। स्त्री-पुरुष दोनोंके एक ही नथनेसे साँस निकलने पर गर्भ नहीं रहेगा। जल-तत्त्वके उदयके समय गर्भाधान होने पर उस गर्भमें जो सन्तान पैदा होगी; वह धनी, सुखी और भोगी होगी एवं उसकी

यश:-कीर्त्ति दिग्दिगन्तमें फैलेगी। पृथ्वी-तत्त्वके उदयमें गर्भ रहनेसे संतान बहुत धनवान्, सुखी और सौभाग्यवान् होगी। पृथ्वी तत्त्वके उदयमें गर्भ रहनेसे पुत्र एवं जल-तत्त्वके उदयमें गर्भ रहनेसे कन्या होगी। अग्नि, वायु और आकाश-तत्त्वके उदय होते समय गर्भ रहनेसे गर्भपात होगा या उस गर्भसे सन्तान जमीन पर गिरते ही मर जायेगी।

कार्य्य सिद्धि करना।

कोई भी काम निकालनेके लिये किसीके पास जाना हो, तो जिस नथनेसे साँस निकले, उसी ओरका पैर आगे रखकर चलना चाहिये। लेकिन वायु, अग्नि या आकाश-तत्त्वके उदयमें यात्रा नहीं करना चाहिये। इसके बाद निश्चित जगह पहुँच कर जिस नथनेसे साँस चलती हो, उसी ओर जिससे काम निकालना हो, उसे रखकर बातचीत करने पर अवश्य ही काम बन जायेगा। नौकरी आदिकी उम्मेदवारीके विषयमें इस नियमसे काम करनेवाले अवश्य सफलता लाभ कर सकेंगे।

मुकद्दमे आदि काममें भी ऊपर कहे हुए नियमानुसार हाकिमके सामने इजहार आदि देनेपर मुकद्दमा जीत सकेंगे।

स्वामी या अपने अफसरसे जब बात करनेकी आवश्यकता हो, तब जिस नथनेसे साँस चलती हो, उसे उसी ओर रखकर बातचीत करना चाहिये, ऐसा करने पर मालिक या अफसरका प्रेम रहेगा।

नौकरीसे दिन काटनेवाले लोगोंके लिये यह बड़े सुभीतेकी बात है। उन्हें विशेष यत्नके साथ इस काममें दिल लगाना चाहिये।

जिस ओरके नथनेसे साँस निकलती हो, उसी ओरका आश्रय लेकर जो काम करोगे उसीमें सिद्धि लाभ कर सकोगे। लेकिन—

शत्रु वशीकरण

—के काममें उससे उलटा नियम पकड़ना चाहिये। अर्थात् जिस नथनेसे साँस निकलती हो, शत्रुको उससे उलटी ओर रखकर बातचीत करनी चाहिये; ऐसा होनेसे प्रबल शत्रु भी तुम्हारे अनुकूल काम करने लगेगा।

उभयोः कुम्भकं कृत्वा मुखे श्वासो निपीयते।
निश्चला च यदा नाड़ी घोरशत्रु वशं कुरु॥

पवन-विजय-स्वरोदय।

कुम्भक पूर्वक मुखद्वारसे निःश्वास वायुको पीते जाना चाहिये, ऐसा करते करते जब साँसकी वायु स्थिर हो जाय, उस समय शत्रुका ध्यान करना चाहिये। ऐसा करने पर धीरे धीरे प्रबल शत्रु भी उसके वशमें आ जायगा। चन्द्रनाड़ीके चलते समय बायीं ओर, सूर्य्यनाड़ीके चलते समय दाहिनी ओर, एवं सुषुम्णानाड़ीके चलते समय बीचमें खड़ा होकर काम करने पर लड़ाई झगड़ेमें जय लाभ कर सकते हैं।

यत्र नाड्यां वहेद्वायु स्तदन्तः प्राणमेव च।
आकृष्य गच्छेत् कर्णान्तं जयत्येव पुरन्दरम्॥ योग-स्वरोदय।

जिस नथनेसे वायु चलती है, उसके बीचमें रहनेवाली प्राणवायुका कानतक आकर्षण करके, जिस ओरके नथनेसे वायु चल रही हो, उसी ओरका चरण आगे बढ़ाकर चलने पर शत्रुका पराजय कर सकते हैं।

आग बुझानेका कौशल।

हिन्दुस्थानमें प्रतिवर्ष आग लगनेसे कितनों ही का सर्वस्वान्त हो जाता है। किन्तु नीचे लिखा हुआ नियम मालूम रहनेसे बहुत आसानी और आश्चर्य्यरूपसे आग बुझाई जा सकती है।

आग लगने पर जिस ओर उसकी गति है, उसी ओर खड़े होकर जिस नथनेसे साँस निकल रही हो, उस नथनेसे वायुका आकर्षण करके, उसी नथनेसे ही जल पीये; किसी छोटे लोटेमें किसीके भी लाये हुए जलसे यह काम चल सकता है। उसके बाद सात रति (चलू) जल

"उत्तरास्याञ्च दिग्भागे मारीचो नाम राक्षसः।
तस्य मूत्रपुरीषाभ्यां हुतो वह्निः स्तम्भ स्वाहा॥

इस मन्त्रसे अभिमन्त्रित करके आगमें डाले। यह मन्त्र न कहकर केवल ऊपर कहे हुए नियमका अवलम्बन करनेसे भी सुफल लाभ कर सकते हैं। हम कितनी ही बार इसकी सत्यता देखकर विस्मित हो गये हैं; कितनों ही का माल असबाब भी जलनेसे बच गया है।

रक्त शुद्ध करनेका कौशल।

नियम-पूर्वक प्रतिदिन शीतली-कुम्भक करनेसे कुछ दिनमें शरीरका रक्त परिष्कृत (साफ) हो जाता है और शरीर ज्योतिः वाला होता है। शीतली-कुम्भकका नियम यह है—

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः।
क्षणञ्च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः॥

गोरक्ष संहिता।

जीभसे वायुका आकर्षण करना यानी दोनों होंठ सिकोड़ (सूक्ष्म) कर बाहरकी वायुको धीरे धीरे खींचना चाहिये। इस प्रकार अपनी शक्तिके अनुसार वायु आकर्षण कर मुंह बन्द करना और घूंट लेकर वायुको पेटमें पहुँचाना चाहिये; पश्चात् थोड़ी देर तक इस वायुको कुम्भक द्वारा धारणा करके दोनों नथनेसे बाहर निकाल देना चाहिये। इस नियमसे बार बार वायु खींचने पर कुछ दिन बाद रक्त साफ हो जायगा एवं शरीर कामदेवके जैसा चमकीला बन जायगा। शीतली-कुम्भक करने पर अजीर्ण और कफ-पित्तादि रोग नहीं पैदा होगा। चर्म्मरोग प्रभृति बीमारीमें रक्त साफ करनेके लिये सालसा काममें न लेकर, उसके बदले यह क्रिया करके देखना चाहिये; यह सालसासे भी शीघ्र फल-दायी हो सकती है और वह फल भी दीर्घकाल तक स्थायी हो सकता है।

रोज दिन-रातके बीचमें कमसे कम तीन-चार बार पाँच-सात मिनिट तक स्थिर भावमें बैठकर इसी तरह मुंहसे वायु खींचना

चाहिये और नथनेसे वायु निकालना चाहिये। अवश्य ही जितना अधिक ऐसा कर सकेंगे, उतना ही शीघ्र सुफल लाभ कर सकेंगे।

मैले, कुचैले और वायु-बिगड़े हुए स्थानमें, वृक्षके नीचे, मट्टीके तेलसे जलता हुआ चिराग वाले घरमें, और खाया हुआ अन्न हजम न होने पर यह काम न करना चाहिये। वायु निकालनेके बाद हाँफना भी नहीं चाहिये; इस बातका विशेष खयाल रखना पड़ेगा। विशुद्ध वायुसे भरी जगहमें स्थिरासनसे बैठ धीरे धीरे रेचक और पूरकका काम करना चाहिये।

इस क्रियासे कठिन शूल एवं छाती, पेट आदिका कोई भी भीतरी दर्द, अवश्य ही मिट जायेगा।

कई एक आश्चर्य्य भरे सङ्केत।

१। ज्वर हो या और किसी प्रकारका दर्द, फोड़ा, घाव व्रणादि कुछ भी बीमारी क्यों न हो उसका लक्षण मालूम होते ही उस समय जिस नथनेसे साँस चलती हो, उसे फौरन बन्द कर देना चाहिये। जितनी देर या जितने दिनों तक शरीर स्वाभाविक अवस्थामें न पहुचे, उतनी देर या उतने ही दिनों तक वह नथना बन्द रखना चाहिये। ऐसा करनेसे शीघ्र शरीर स्वस्थ हो जायगा, ज्यादा दिन बीमारी भोगना न पड़ेगी।

२। राह चलने या किसी प्रकारका मेहनती काम करनेके पीछे शरीरमें थका-माँदापन मालूम पड़ने पर या उसके कारण धातु गर्म्म

हो जाने पर दाहनी करवट कुछ देर लेट रहे ; ऐसा करनेसे बहुत थोड़ी देरमें ही थका-माँदापन दूर होकर शरीर स्वस्थ हो जायगा।

३। रोज खानेके बाद हाथ मुँह धोकर कङ्घीसे बाल पोंछना चाहिये। कङ्घीको इस तरह फेरना चाहिये, कि उसके दाँते शिरको छूते हुए जायें। इससे शिरकी किसी प्रकारकी बीमारी, ऊर्द्धंग (वायुरोग) सम्बन्धी किसी प्रकारकी बीमारी, एवं बादीकी बीमारी होनेका कोई डर नहीं रहता। ऐसी कोई बीमारी रहने पर भी उसका जोर न बढ़ेगा ; वरन् धीरे धीरे वह दूर होती जायगी। बाल भी जल्दी पक न सकेंगे।

४। कड़ी-धूपके समय किसी जगह जाना हो तो रूमाल, दुपट्टे या अंगोछे आदिसे दोनों कान ढाँक कर धूपमें चलनेपर धूपसे पैदा हुआ किसी प्रकारका दोष शरीरको स्पर्श न कर सकेगा एवं धूपके तापसे शरीर न गरम होगा और न घबरायेगा। दोनों कान इस तरह ढाँकना चाहिये, कि सारे कान मुंद जायें और उनमें किसी प्रकारसे वायु न लगे।

५। स्मरण-शक्ति बिगड़ जानेसे शिरके ऊपर कोई लकड़ीका एक कीलक (टुकड़ा) रख, उस पर दूसरी लकड़ीका टुकड़ा जमा कर धीरे-धीरे खटखटाते जाओ।

६। रोज आध घण्टा पद्मासन लगाकर दाँतकी जड़में जीभको नोक टिकाये रखनेसे सभी बीमारियोंका नाश होता है।

७। ललाटमे पूर्ण चन्द्रमाकी भाँति ज्योतिःका ध्यान करनेसे उमर बढ़ती है एवं कुष्ठादि रोग अच्छे हो जाते हैं। सब समय

आँखके सामने पीत रंग विशिष्ट उज्ज्वल ज्योतिःका ध्यान करनेसे बिना दवाके सब बीमारी छूट जाती और देह वलि-पलि विहीन (वृद्धावस्था तथा केश-सफेदी रहित) होता है। शिर गर्म होने या चक्कर आनेसे मस्तक पर श्वेतवर्ण या पूर्ण शरच्चन्द्रका ध्यान करनेसे पाँच-सात मिनटमें ही प्रत्यक्ष फल देख सकोगे।

८। प्यासका जोर बढ़ने पर सोचना चाहिये कि जीभके ऊपर कोई खट्टी चीज रखी हुई है। शरीर गर्म होने पर ठण्डी चीज और ठण्डा होने पर गर्म चीजका ध्यान करना चाहिये।

९। रोज दोनों वक्त स्थिर आसनपर बैठ नाभिदेश या तोंदीके चक्कर पर एकटक आँखसे देखने एवं नाभि-कन्दमें वायु धारण करने और नाभिकन्दका ध्यान लगानेसे अग्निमान्द्य (भूख न लगना) बद-हजमी और उत्कट अतिसार (घोर-संग्रहणी) आदि सब तरहकी पेटकी बीमारी अवश्य ही अच्छी होगी एवं पाचन-शक्ति तथा पेटकी अग्नि बढ़ेगी।

१०। सवेरे नींद टूटने पर जिस नथनेसे साँस चलती हो उसी ओरकी हथेली मुंह पर रख कर बिस्तर छोड़नेसे वाञ्छासिद्धि होती है।

११। लाल अपामार्ग यानी लटजीरेकी जड़ हाथमें बांधने पर भूत-प्रेतादिकी बाधासे आया हुवा सब तरहका बुखार छूट जाता है।

१२। इमलीका पौधा उखाड़ कर उसकी जड़ गर्भिणी या हामिला स्त्रीके सामनेवाले बालोंमें बाँध दे, जिससे उस जड़की गन्ध नाकमें पहुँचे; ऐसा करने पर गर्भिणी उसी समय आरामसे बच्चा

प्रसव करेगी। जैसे ही बच्चा पैदा हो जाय, वैसे ही बालोंके साथ बँधी हुई इमलीकी जड़ कैंचीसे काट डालना चाहिये; नहीं तो प्रसूतिकी नाड़ीतक बाहर निकलनेकी सम्भावना है। जब गर्भिणी प्रसव वेदनासे विशेष कष्ट पावे, उस समय घबराना छोड़ कर इस उपायको काममें लाना चाहिये। सफेद पुनर्नवाकी जड़ कूट-पीसकर जननेन्द्रियके भीतर डालनेसे भी गर्भिणी बहुत जल्दी आरामसे बच्चा प्रसव कर सकती है।

१३। जो दिनको बांयें एवं रातको दाहने नथनेसे साँस लेता हो, उसके शरीरमें कोई बीमारी पैदा नहीं होती, सुस्ती छूटती और रोज-रोज चेतनाकी वृद्धि होती है। दश-पन्द्रह दिन रुईसे ऐसा अभ्यास करने पर, पीछे आप ही आप इस नियमके अनुसार साँस चलने लगेगी।

१४। सवेरे और तीसरे प्रहरमें कागजी नींबूकी पत्ती सूंघनेसे पुराना और भीतरी बुखार छूट जाता है।

१५। रोज चित्त लगाकर श्वेत, कृष्ण और लोहित वर्णादिका ध्यान करनेसे देहके सब विकार मिटते हैं। इसी लिये ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर हिन्दुओंके नित्य ध्येय देवता हैं। ब्राह्मणगण नियमके अनुसार त्रिसन्ध्या करने पर सब बीमारियोंसे छुटकारा पाकर स्वस्थ शरीरसे जीवन व्यतीत कर सकते हैं। दुःखकी बात है, कि हमारे देशके द्विजगणमेंसे कितने ही सन्ध्यादि करनेमें समयका अपव्यय नहीं करना चाहते; और जो करते हैं, वे भी ठीक तौरसे करना नहीं जानते। सन्ध्याका उद्देश्य तो दूरकी बात है, उन्हें सन्ध्या

गायत्रीका अर्थादि तक मालूम नहीं है; प्राणायामादिका भी ठीक तौरसे अनुष्ठान नहीं होता; सिर्फ सन्ध्याकी संस्कृत वाक्यावलीका उच्चारण मात्र करते हैं, इसके सिवाय सन्ध्यादि द्वारा क्या हो रहा है, कुछ भी नहीं समझते। मेरा विश्वास है, कि भाव हृदयमें दृढ़ न होनेसे भक्तिका होना दुर्लभ है; इस तरह सन्ध्याके साधनेकी अपेक्षा भक्ति भरे चित्तसे अपनी बोलीमें ही हृदयकी प्रार्थना भगवानको निवेदन करनेसे अधिक सफलताकी आशा हो सकती है। परमेश्वरने महाराष्ट्रियोंके घर तो जन्म लिया नहीं कि सिवा संस्कृत भाषाके अपनी मातृभाषा समझनेमें उन्हें मुशकिल पड़ जायगी। सन्ध्यामें प्राणायाम का जो नियम बांधा है, उसमें प्राणायामकी क्रिया एवं ब्रह्मा, विष्णु और शिवके ध्यानमें यथा-क्रम लाल, काले और श्वेत वर्णका ध्यान—यही दो महती क्रियाएँ अनुष्ठित होती हैं। इसकी एक एक क्रियामें कितना-कितना गुण भरा हुआ है,—यह बात कोई नहीं समझता। फिर त्रिसन्ध्यामें गायत्रीके ध्यान पर भी ऐसे ही रङ्गका ध्यान करना चाहिये। आर्य्य-ऋषियोंकी सन्ध्या-पूजादिका महत् उद्देश्य हम स्थूल-बुद्धिसे समझ नहीं सकते; फिर भी अपनी सूक्ष्म-बुद्धिकी बादशाही चालसे वह सब बिगड़े हुये मस्तिष्कका प्रलाप बताते और व्यर्थ कह कर ही मुंह मोड़ लेते हैं। निश्चय जानिये,—हिन्दू देव-देवीकी नाना मूर्त्तियाँ और नाना वर्ण जो शास्त्रमें स्थिर किये गये हैं, वे सब वृथा नहीं हैं। सभी तरहकी धर्म्म-साधना और तपस्याकी जड़ स्वस्थ शरीर है। शरीर स्वस्थ न रह कर बहुत दिन न जीनेसे धर्म्म-साधन या अर्थ-उपार्ज्जनादि कुछ भी नहीं हो सकता।

असीम ज्ञान-सम्पन्न आर्य्य ऋषिगण शरीर स्वास्थ्य और परमार्थ साधन करनेके सहज उपाय-स्वरूप देव-देवियोंके नानावर्ण स्थिर कर गये हैं। सन्ध्या आसनादिके समय श्वेत, रक्त और श्याम वर्णका ध्यान करना होता है। इससे वात, पित्त, कफ—इन तीनों धातुओंका साम्य हो जाता है एवं शरीर स्वस्थ रहता है। इसीलिये प्राचीन-कालके ब्राह्मण-क्षत्रियगण कितने ही अनियम करके भी स्वस्थ शरीरसे बहुत दिन जीते रहे थे। सवेरे नींद टूटने पर शिरमें रहनेवाले श्वेत-कमलमें अवस्थित श्वेतवर्ण गुरुदेव और रक्तवर्ण उनकी शक्तिका ध्यान करनेका नियम बाँधा गया है; इससे शरीर कितना स्वस्थ रहता है, विलायती बाबू लोग इसको क्या समझ सकते हैं? जो हो, यदि कोई ब्रह्मा, विष्णु और शिवमूर्त्ति या गुरु और उनकी शक्तिका ध्यान करके मूर्त्तिपूजक, जड़ोपासक या कुसंस्काराच्छन्न बन गहरे अन्धेरेमें गिरनेको राजी न हो, तो भी सभ्यताके अमल-धवल-आलोकमें रहकर उसे श्वेत, रक्त और श्यामवर्णका ध्यान करने पर आशासे अधिक फल मिलेगा। वर्णका ध्यान करनेसे तो किसीका वर्ण काला नहीं हो जायगा; वरन् बिस्कुट-डबल रोटी खानेसे बना हुआ जीर्ण-शीर्ण (सड़ा-गला) शरीर सोने जैसा चमकने लगेगा। जो हो, मैं सबसे इस विषयकी परीक्षा करनेके लिये अनुरोध करता हूं।

१६। पुरुषके दाहिने नथने और स्त्रीके बायें नथनेसे साँस चलते समय दाम्पत्य-सम्भोग-सुख उपभोग करना चाहिये। इससे दोनोंका शरीर चङ्गा रहेगा, दाम्पत्य-प्रेम बढ़ेगा प्रणयिनी भी वशमें रहेगी।

१७। सम्भोगके बाद स्त्री-पुरुष दोनों ही के दमभर शीतल जल पान करनेसे शरीर स्वस्थ रहता है।

१८। रोज एक तोले घीमें आठ-दश काली मिर्च भूनकर पीनेसे रक्त साफ होता और देह मजबूत बनती है।

चिर-यौवन लाभका उपाय।

मैं समझता हूँ कि, यौवन लाभ करनेके—लिये सभी लोग आशा करते हैं। महाभारतमें लिखा है कि महाराजा ययातिने अपने लड़केको अपना बुढ़ापा सौंप कर उसके यौवन द्वारा संसारका सुख भोग किया था। वर्त्तमान युगमें भी देखते हैं, कि बालक गण बारम्बार अपने चेहरे पर अस्तुरा फेर कर दाढ़ी-मूंछ उड़ा असमयमें ही जवान बननेकी वृथा चेष्टा किया करते हैं, और बुड्ढे सफेद बाल तथा दाढ़ी पर खिजाब लगाकर एवं पोपले मुंहमें डाक्टरकी सहायतासे नकली दाँत बैठा कर पार्वात्य नन्हें बालककी भाँति साजसे सज्जित हो पौत्रके साथ हँसी तमाशा करके, स्त्रियोंके साथ नाच, थियेटर, बायस्कोप आदि अड्डोंमें जाकर युवककी भाँति आनन्द लूटनेकी चेष्टा करते हैं। अंगरेज नारियां भी जवानीके ज्वारमें भाँटा आनेपर प्राणान्त प्रतिज्ञा करके भी यौवनमें अन्यायरूपसे लगा हुआ कलङ्क मिटानेके लिये मुंहकी खाल उठाकर यौवनके सौन्दर्य्यसे विभूषित रहनेकी चेष्टा करती हैं। किन्तु स्वरशास्त्रानुसार हम आसानीसे यौवन रक्षा कर सकते हैं। यथा :—

जब जिस अङ्गमें जिस नाड़ीसे साँस चले, तब उसी नाड़ीको रोकना चाहिये। जो व्यक्ति बार-बार साँस-वायु-रोकने और छोड़नेमें समर्थ होता है, वह दीर्घ-जीवन और चिर-यौवन लाभ कर सकता है। सफेद बाल, खोखले दाँत और ढीली खालमें युवक बननेकी चेष्टा करके विड़म्बना न उठाकर पहलेसे ही इस नियमका अवलम्बन करनेसे फिर लोकसमाजमें हास्यास्पद नहीं बनना पड़ता।

अनाहत-पद्मके वर्णनमें बताया गया है, कि उस पद्मकी कर्णिका के भीतर अरुणवर्ण सूर्य्यमण्डल विद्यमान है, सहस्रारमें अवस्थित अमाकलासे जो अमृत टपकता है, वह उसी सूर्य्यमण्डलमें सूख जाता है। इसीसे मानव-देहमें वलि, पलि और जरा यानी बुढ़ापा आता है। योगीगण विपरीतकरणमुद्रा यानी पैर ऊपर उठाने एवं शिर नीचे रखनेके कौशलकी सहायतासे टपकता हुआ अमृत सूर्य्यमण्डलमें जानेसे बचा लेते हैं। इससे देह वलि, पलि और जरासे रहित एवं दीर्घकाल तक स्थिर रहता है। लेकिन—

गुरूपदेशतो ज्ञेयं न च शास्त्रार्थकोटिभिः॥

अर्थात् यह सारा काम गुरुके उपदेशसे ही हो सकता है। विपरीतकरणमुद्राके सिवा खेचरी मुद्राके द्वारा भी आसानीसे यह टपकता हुआ अमृत बचाया जा सकता है। खेचरी मुद्राका नियम ऐसा है। यथा—

रसना तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत्।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।

भ्रुवोर्म्मध्ये गता दृष्टिर्म्मुद्रा भवति खेचरी ॥

घेरण्ड संहिता।

जीभको धीरे धीरे तालुके भीतर प्रवेश कराना चाहिये। पीछे जीभ ऊपरको उलट कपाल कुहरेमें प्रवेश करा कर दोनों भौंहोंके बीचके स्थानमें दृष्टि स्थिर रखना चाहिये। इसीसे खेचरी-मुद्रा हो जाती है।

कोई-कोई तालुकी जड़में जीभकी नोक छुवाकर ही उस्ताद हो जाते हैं। लेकिन वहाँ तक!—असलमें कुछ भी नहीं होता। उस तरह जीभको रखकर क्या करना पड़ेगा, यह कोई भी नहीं जानता। खेचरी-मुद्रा द्वारा ब्रह्मरन्ध्रसे टपकती हुई सोमधाराको पीनेसे अभूतपूर्व (अनोखा) नशा चढ़ता है, शिरमें चक्कर आता है, आँख आपसे आप शिवनेत्र बनकर स्थिर रहती है; भूख-प्यास दूर हो जाती है। इसी तरह खेचरी-मुद्रा सिद्ध होती है। खेचरी-मुद्रा साधनके द्वारा ब्रह्मरन्ध्रसे जो सुधा टपकती है, वह साधकका सारा शरीर सींच देती है। उससे साधकका शरीर दृढ़ होता वलि, पलि और जरासे रहित होकर कन्दर्पकी भाँति कान्तिविशिष्ट होता एवं विशेष बलवान् हो जाता है। प्रकृत खेचरी-मुद्रा साधन कर सकने पर साधक छः महीनेके अन्दर ही सब बीमारियोंसे छुटकारा पा जाता है।

खेचरी-मुद्रामें सिद्धि होनेसे नाना प्रकारके रसास्वादका अनुभव होने लगता है। एक एक प्रकारके स्वादसे एक एक प्रकारका फल

होता है। क्षीरका (घनीभूत दूधका) अनुभव होनेसे बीमारी मिटती है और घीका स्वाद आनेसे अमरत्व मिलता है।

और भी नाना प्रकारके उपायोंसे शरीर वलि, पलि और जरासे मुक्त करके यौवन चिरस्थायी किया जा सकता है। विस्तारभयसे वे सब उपाय यहाँ नहीं लिखे गये हैं।

दीर्घ-जीवन लाभका उपाय।

संसारमें कौन दीर्घकाल तक जीना नहीं चाहता? कहीं कोई बीमारी, शोक या दूसरी दारुण यन्त्रणासे मौतको अच्छा समझता है, किन्तु योगिगण तो जीवन और मृत्यु इन दोनोंसे उदासीन रहते हैं। इन लोगोंके सिवाय और सभी व्यक्ति बहुत दिन जीनेकी आशा रखते हैं। किन्तु कितने लोग बहुत दिन जीते देख पड़ते हैं? अकालमृत्यु कितने ही लोगोंको रोज यमराजके घरका अतिथि बना रही है, और जीवनमें पूर्ण आयु कितना है, यह किसीको मालूम भी नहीं पड़ने देती। अकालमृत्यु क्यों होती है, एवं उसे दूर करनेका उपाय क्या है? आर्यऋषिगणने मौतका कारण निर्देश करते हुए दिखाया है, कि मानव आप ही अपनी मौतका कारण बनता है। अदृष्ट या दृष्ट यानी तकदीर और तदबीर, इन दोनों कारणोंकी जड़ मानव स्वयं ही है। वे कहते हैं, कि कर्म्मफल पानेके लिये देह उसके कामके उपयोगी बनता है। सङ्कल्प-विकल्प ही जीवकी जन्ममृत्युका

कारण है। सुतरां जबतक कर्म्मफल है, देह भी तबतक रहती है; जब कर्म्मफल नहीं रहता, तब देहकी क्या आवश्यकता? इसीलिये देखा जाता है, कि देह कभी चिरस्थायी नहीं रह सकती, वह दो प्रकारसे छूटती है; एक तो जब कर्म पूरा हो जाने पर जीव पूर्ण-ज्ञानके साथ आसानीसे पञ्च इन्द्रियोंसे युक्त देहको छोड़ता है, जिसे कि मोक्ष कहते हैं; दूसरे जब जीवके सञ्चित कर्म्म, देहको उसके भोगके अनुपयुक्त समझने पर जीवको विवश और अज्ञानवृत करते हुए बलपूर्वक स्थूल देहसे छुड़ाते हैं; तब वह मृत्यु कहाती है। ऐसी मृत्युको ज्ञान या योगानुष्ठानादि द्वारा दूर कर सकते हैं। चित्तको सर्व प्रकारकी वासना, दुराशा (बुरी आशा) प्रभृतिसे निवृत्त रखना दीर्घ-जीवन लाभका उपाय है। काम, क्रोध, लोभ आदि प्रबल रिपुगण जिससे किसी प्रकार भी चित्तको दुखा न सकें, ऐसा ही काम करना चाहिए। ईश्वरमें भक्ति और भरोसा रख सन्तोषका अमृत पीनेमे लग जानेसे दीर्घ-जीवन लाभ करना विशेष कठिन काम नहीं है। दर्शन, विज्ञान प्रभृति शास्त्र निर्म्मात्तिओंने विशेष गम्भीरता-पूर्ण युक्तियों द्वारा जीवके जन्म-मृत्युका कारण एवं दीर्घ-जीवन लाभका उपाय स्थिर किया है; सुतरां उस विषयका आन्दोलन आलोचना करना यहाँ पर हम निष्प्रयोजन समझते हैं। अतः स्वर शास्त्रके अनुसार हम दीर्घ जीवन कैसे प्राप्त कर सकते हैं, यहाँ केवल उसकी ही आलोचना की जाती है।

मानव-शरीरमें दिन रात जो श्वास-प्रश्वास चलता है, उसका नाम प्राण है। श्वास निकलकर फिर देहमें न आनेसे ही जीवकी

मृत्यु होती है। निःश्वासका एक स्वाभाविक नियम यह है, कि—

प्रवेशे दशभिः प्रोक्तो निर्गमे द्वादशांगुलम् ॥

स्वरोदय ।

मानवके साँस लेते समय यानी नथनेसे साधारण साँस खींचते समय दश अंगुल परिमाण साँस अन्दर घुसती है। साँस छोड़ते समय बारह अंगुल साँसकी वायु बाहर निकलती है। नथनेसे एक लकड़ी पर बारह अंगुल मापकर उसी जगह जरा-सी रुई रखकर आजमाइये ; यदि उसे पारकर वायु चली जाय तो रुई हटाकर देखना चाहिये कि उसकी गति कहाँ तक पहुँची है ; स्वाभाविक अवस्थामें बारह अंगुलसे ज्यादा गति होनेसे समझ लेना चाहिये कि जीवन-क्षयके पथमें जा रहा है। ऐसा मालूम होने पर प्राणायामके द्वारा आसानीसे वह दूर हो सकती है।

मनुष्यके साँस छोड़ते समय बारह अंगुल दूरीतक साँसकी वायु निकलती है ; लेकिन भोजन, गमन, रमण, गान आदि विशेष-विशेष कामोंमें स्वाभाविक नियमकी अपेक्षा भी ज्यादा परिमाणसे साँस बाहर निकलती है। यथा—

देहाद्विनिर्गतो वायुःस्वभावाद्वादशांगुलिः ।
गायने षोड़शांगुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ॥
चतुर्विंशांगुलिः पान्थे निद्रायां त्रिंशदांगुलिः ।
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामेच ततोऽधिकम् ॥
स्वभावेऽस्य ततौमूले परमायुः प्रवर्द्धते ।
आयुक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चान्तरोद्गते ॥

गान करते समय सोलह अंगुल, भोजन करते समय बीस अंगुल, चलनेके समय चौबीस अंगुल, सोनेके समय तीस अंगुल, एवं स्त्री-संसर्गके समय छत्तीस अंगुल साँसकी गति होती है। थकावट पैदा करनेवाले परिश्रममें इससे भी अधिक साँस बढ़ जाती है।

किसी भी कामके समय बारह अंगुलसे अधिक साँसकी गति होनेपर जीवन-शक्तिका या प्राणका क्षय समझना चाहिये। प्राणायामादि द्वारा इस अस्वाभाविक गतिसे स्वाभाविक गतिमें वायुको स्थिर रखना ही दीर्घ-जीवन लाभका प्रधानतम उपाय है। मैथुनसे जो जीवनको हानि पहुँचती है, साँसकी चालकी तेजी ही उसका प्रधान कारण है। फिर जिसकी जीवनी-शक्तिका ह्रास हुआ अर्थात् जिन्दगीका जोर घटा, साफ शब्दोंमें कहें तो जिनको धातुदौर्बल्यकी बीमारी पैदा हुई, उनकी साँस बहुत दीर्घ और जल्दी जल्दी एवं अस्सी अंगुल तक लम्बी निकलती है—इसीसे वह उसको और भी जल्दी मौतकी राहमें खींच ले जाती है।

योगकी अङ्गीभूत क्रियाके अनुष्ठानसे ऐसी साँसको स्वाभाविक अवस्थामें रखना ही जीवनी शक्तिकी रक्षाका एकमात्र उपाय है। फिर जो व्यक्ति योगकी शक्तिसे साँसकी स्वाभाविक गतिको एक-एक अंगुलके क्रमसे ह्रास कर सकते हैं, सर्वसिद्धि और अमानुषी क्षमता उनके बायें हाथका खेल बन जाती है। * इस प्रकार योगकी

एकाँगुलकृतेन्यूने प्राणे निष्कामतिर्मता। ।
आनन्दस्तु द्वितीये स्यात कविशक्तिस्तृतीयके॥

(शेष २८८ पृष्ठ पर)

ऊँची अवस्थामें पहुचनेसे एक ही बारमें वायुको रोककर बहुत दिन व्यतीत किये जा सकते हैं। पुराने योगियोंकी बात अलग रही; वर्त्तमान कालमें भी भूकैलासके साधुकी बात कौन नहीं जानता? श्रीश्री काशीधामके त्रैलङ्ग स्वामीकी नाना प्रकारकी अनोखी शक्ति-लीलाएँ किसने नहीं सुनी हैं? त्रैलङ्ग स्वामी दो-चार घण्टे जलमें डूबे हुए पड़े रहते और इससे उनकी मृत्यु नहीं होती थी। महाराज रणजीतसिंहके समय मेकग्रेगर प्रभृति युरोपियनोंके सामने हरिदास साधुको चालिस दिन तक सन्दूकमें बैठाकर ताला लगानेके बाद पृथ्वीमें गाड़कर रखा गया था; किन्तु चालीस दिन पीछे देख पड़ा कि वह मरे नहीं थे!

प्राणवायुकी बाहरकी गति असली परिमाणमें रख सकनेसे परमायु बढ़ती है। लेकिन साँस बँधे हुए नियमसे ज्यादा जानेपर उग्र घटना निश्चित है। निद्रा, गाना, मैथुन प्रभृति जिस जिस काममें प्राणवायु अधिक परिमाणसे बाहर निकलती है, वह काम

वाचः सिद्धिश्चतुर्थेतु दूरदृष्टिस्तु पञ्चमे।
षष्टेत्वाकाशगमनं चण्डवेगश्च सप्तमे॥
अष्टमे सिद्धयश्चाष्टौ नवमे निधयो नवः।
दशमे दशमूर्त्तिश्च छायानाशो दशैकके॥
द्वादशे हंसचारश्च गंगामृतरसं पिबेत्।
आनखाग्रे प्राणपूर्णे कस्य भक्ष्य च भोजनम्॥

पवन-विजय स्वरोदय।

जितना कम किया जायेगा, उतना ही दीर्घ-जीवन लाभ कर सकोगे एवं शरीर स्वस्थ होगा—इसमें सन्देह नहीं। नियमित रूपसे प्राणायाम करने पर दीर्घ-जीवन लाभ होता है। प्राण शब्दका अर्थ वायु और आयाम शब्दका अर्थ रोकना होता है; प्राणायामके समय कुम्भक करने पर प्राणवायु रुकता है—साँस नहीं चलती, इसीलिये जीवन दीर्घ होता है; यानी परमायु बढ़ती है और शरीर रोग-शून्य होता है।

शास्त्रवेत्ता (समझनेवाले) पण्डितगण कहते हैं, कि कार्य्यके गुणसे उम्र बढ़ती एवं कार्य्यके दोषसे उम्र घटती है। वैज्ञानिक, दार्शनिकोंका कहना है कि काम, क्रोध, चिन्ता, दुराशा आदि ही जीवकी मौतके कारण हैं। एक ही बात है,—स्वर शास्त्रकारोंने भी एक ही बातमें उसकी मीमांसा कर दी हैं। साँसकी बड़ाई और छोटाई ही दीर्घायु और अल्पायु पानेका प्रधान कारण है। शास्त्र-वेत्ताओंकी युक्तिके साथ स्वर जानने वालेका पूरा मतैक्य देख पड़ता है। क्योंकि उन्होंने जिन जिन कामोंको मौतका कारण स्थिर किया है, उन्हीं कामोंमें साँसकी गति बढ़ती है। अतएव जिनकी प्राणवायु जितनी कम खर्च होगी यानी जितनी कम निकलेगी, उनकी उम्र उतनी ही बढ़ेगी और बीमारी आदि कम पड़ेगी। इससे उल्टा करने पर नाना प्रकारकी बीमारीसे आयु नष्ट होगी, इसमें सन्देह नहीं। विज्ञ पाठकोंके लिये साँसकी गतिको समझकर साधन करनेसे दीर्घ-जीवन लाभ करना विशेष कठिन काम नहीं है। श्वासवायुकी बाहरी गति बिलकुल रोक कर, उसे अन्तःकरणके भीतर

दौड़ा सकनेसे मनुष्य योगेश्वर हंस-स्वरूप बन कर गंगाका अमृत पीता हुआ अमरत्व लाभ कर सकता है। उसकी चोटीसे लेकर नख तक प्राणवायुमें अमृत भरा रहता है; अतः उसको खाने पीनेकी आवश्यकता नहीं होती। वह वाह्य-ज्ञान-शून्य होकर जीवात्माको परमात्माके साथ मिलाता हुआ अन्तःकरणमें परमानन्दका भोग करता है। जिस उपायसे दीर्घ-जीवन लाभ होता है, उसीसे मानवको मुक्ति भी मिलती है।

पहले ही मृत्यु जान लेनेका उपाय।

प्रातःकालमें सूर्य्योदय होने पर जैसे सूर्य्यास्त अवश्य होता है, दिनका आलोक छिपने पर जैसे यामिनी (रात) का अँधेरा निश्चित है, वैसे ही जन्म लेने पर मृत्यु भी अवश्य होती है। शङ्करावतार शङ्कराचार्य्यजीने कहा है, कि—

यावज्जननं तावन्मरणं तावज्जननी जठरे शयनम्। मोहमुद्गर।

वास्तवमें इस परिवर्त्तनशील नश्वर जगत्में किसी वातकी स्थिरता और निश्चयता नहीं है; केवल मृत्यु ही निश्चित है। हमारे (वंगाल) देशके मधु कवि महाशय मधुर स्वरमें सुना गये हैं, कि :—

जन्मिले मरिते हवे,
अमर के कोथा कवे,
चिर स्थिर कवे नीर,
हायरे जीवन नदे ?

यानी

जन्म लेइ मरना अवशि,
अमर भया नहिं कोय।
जीवन-नद बहता रहै,
नीर अचल नहिं होय॥

इस मर्त्य जगत्में कोई अमरत्व लाभ नहीं कर सका है। केवल शास्त्रोंसे सुन पड़ता है,—

"अश्वत्थामा बलिर्व्यासो हनुमाँश्च विभीषणः।
कृपः परशुरामश्च सप्तैते चिरजीविनः॥"

इन्हीं सात व्यक्तियोंने सिर्फ मौतको अंगूठा बताया था; लेकिन ये भी अब लोगोंके लिये प्रत्यक्ष नहीं हैं। मृत्यु अवश्य ही होगी, जन्म ग्रहण करने पर और कुछ हो या न हो, मृत्यु तो अवश्य ही होगी। आज हो, कल हो या दश वर्ष पीछे हो, किन्तु एकदिन सबको ही उस सर्वग्रासी यमराजके घर अवश्य पहुंचना होगा।

एकदिन मृत्यु जब नित्य प्रत्यक्ष सत्य है, तब कितने दिन बाद अपनी प्राणसे प्यारी स्त्री और प्राणाधार पुत्र-कन्या एवं धन-जन-पूर्ण सुखका संसार छोड़कर जाना पड़ेगा, इसको कौन नहीं जानना चाहता? विशेषतः मौतके पहिले जान सकने पर सांसारिक और वैषयिक कामोंमें अविशेष सुभीता भी हो जाता है एवं नाबालिग पुत्र-कन्याकी तत्त्वावधारणा (देखभाल) और रक्षणावेक्षण (हिफाजत) का प्रबन्ध एवं विषय-विभवकी हम सुव्यवस्था भी कर सकते हैं। दूसरा सुभीता यह भी है कि मौतके परदेपर नजर पड़नेसे परकाल की राह भी साफ कर सकते हैं। संसारके चक्करमें पड़े रहकर एवं

माया मरीचिकाके जालमें फँसकर, तथा नाना प्रकारकी विलास-वासनामें लिप्त होकर जो व्यक्ति इस मर्त्य जगत्में अपनेको अमर समझ कर सदा स्वार्थ-साधनामें नियुक्त हैं,—धर्म्मकी प्रवृत्ति जिनके मनमें स्थान नहीं पाती ; अगर वे भी जान सकें कि, मौत अपना भयंकर मुंह फैलाये सामने थिरक-थिरक कर नाच रही है, और छः महीने, एक महीने या दश दिनके बाद प्राणारामदायिनी सहधर्म्मिणी और आत्मैकांश—पुत्र-कन्या एवं बहुत आदरके धन-भवन (दौलत, मकान), विलास-व्यसनके सारे उपकरण आदि सब छोड़ कर खाली हाथ निःसम्बल (निराधार) अवस्थामें अकेला चल देना पड़ेगा, तो अवश्य ही वे तत्त्व-पथके पथिक होकर धर्म्म-कर्म्मके द्वारा परलोकका इष्ट साधन कर सकते हैं। तन्त्र, पुराण, आयुर्वेद ज्योतिष और स्वरोदय प्रभृति शास्त्रोंमें अनेक प्रकारके मृत्युके लक्षण लिखे हैं। उनके पाठसे मृत्यु-लक्षण स्थिर करना साधारण व्यक्तिके लिये एकदम दुःसाध्य बात है। मैंने योगी और साधु-संन्यासियोंके मुखसे अनेक मृत्यु-लक्षण सुनें, और बहुत बार अनेक लोगोंके द्वारा परीक्षामें प्रत्यक्ष सत्य-फल लाभ भी किया है, उनमेंसे अनेक बार परीक्षा किये हुए कईएक लक्षण मूल संस्कृतमें देकर समय नष्ट करनेके बदले सर्व-साधारणके सुभीतेके लिये हिन्दीमें ही लिखता हूँ।

वर्ष, महीना या प्रतिपदाके दिन एक दिनरात जिसके दोनों नथनेसे बराबर वेगसे वायु निकलता है, उसी दिनसे तीन सालके बाद उसकी मृत्यु होगी।

वर्ष, महीना या प्रतिपदाके दिनसे दो रात-दिन जिसके दाहने नथनेसे साँस निकलता है,—उसी दिनसे दो वर्ष बाद उसकी मृत्यु होगी।

वर्ष, महीना या प्रतिपदाके दिनसे तीन दिन-रात जिसका दाहने नथनेसे साँस चलता है, उसी दिनसे एक वर्ष बाद उसकी मृत्यु होगी।

वर्ष, महीना या प्रतिपदाके दिनसे लगातार जिसकी रातको बायें इडा और दिनको दाहने (पिङ्गलानाड़ी) नथनेसे साँस चलती है, वह छः महीनेके अन्दर मर जाता है।

वर्ष, महीना या प्रतिपदाके दिनसे सोलह दिनतक जिसकी साँस दाहने नथनेसे बहती है, उसी दिनसे एक महीनेके आखिरी दिनमें उसकी मृत्यु होगी।

वर्ष, महीना या प्रतिपदाके दिन पल भर भी बायें नथनेसे साँस न निकल कर, जिसकी साँस लगातार दाहिने नथनेसे चलती है, पन्द्रह दिनमें वह मर जाता है।

वर्ष, महीना या प्रतिपदाके दिन जिसके मल, मूत्र, शुक्र और अधोवायु एक ही साथ निकलते हैं, दश दिनमें वह अवश्य ही मर जायगा।

जो व्यक्ति अपनी भौंहोंके बीचकी जगह नहीं देख पाता है, उसी दिनसे सातवें या नवें रोज वह मर जायगा। जो व्यक्ति अपनी नाक नहीं देख सकता वह तीन दिनमें; और जीभ नहीं देख सकता उसकी एक ही दिनमें मृत्यु होगी,—इसमें कुछ भी सन्देह

नहीं। जल्दी मर जानेवाला व्यक्ति आकाशमें अरुन्धती, ध्रुव, विष्णु-पद और मातृकामण्डल नामक नक्षत्र भी नहीं देख पाता है।

जिसके दोनों नथनोंमें बिलकुल साँस बन्द रहता है एवं मुंहसे साँस निकलता है, उसकी मौत जल्दीसे जल्दी समीप आ पहुंचती है।

जिसकी नाक टेढ़ी पड़ जाती, दोनों कान ऊँचे उठ जाते एवं आँखसे बराबर आँसू निकलते हैं, वह व्यक्ति शीघ्र ही मौतका शिकार बनता है।

घृत, तेल या जलमें अपना प्रतिबिम्ब या शरीर देखते समय जो व्यक्ति अपना शिर नहीं देख पाता, वह एक महीनेसे ज्यादा नहीं जी सकता।

रतिक्रियाके समय पहले, बीचमें और अन्तमें जिस व्यक्तिको हिचकी आती है, वह व्यक्ति पाँच महीनेसे ज्यादा नहीं जीता।

नहानेके बाद शीघ्र ही जिसका हृदय, पैर और मत्था सूख जाता है, तीन ही महीनेमें वह मौतके मुंहमें चला जाता है।

जो व्यक्ति स्वप्नमें अपनेको गधेपर चढ़ा, तेल मले हुए और वस्त्राभूषित (कपड़ादि पहने हुए) देखता है, वह शीघ्र ही यमराजका अतिथि बनता है।

जो व्यक्ति स्वप्नमें लोहेका दण्ड धारण किये, काले कपड़े पहने, काले वर्णवाले पुरुषका सामने दर्शन करता है, वह व्यक्ति तीन महीनेके बीचमें ही यमालयका अतिथि हो जाता है।

जिसके कण्ठ, होंठ, जीभ और तालु हमेशा सूखते रहते हैं छः महीनेके बीचमें उसकी मौत अवश्य होती है।

बिना किसी कारणके एकाएक मोटा व्यक्ति अगर दुबला हो जाय या दुबला व्यक्ति मोटा हो जाय, तो एक महीनेमें मृत्यु निश्चित है।

हाथसे कानका छेद बन्द करने पर कानके भीतर एक तरह अस्पष्ट शब्द सुनाई पड़ता है, यही स्वाभाविक नियम है। जो व्यक्ति इस प्रकारका शब्द नहीं सुनता, वह एक महीनेके अन्दर मौतके मुंहमें समा जाता है।

हिन्दुस्थानियोंका हमेशा जलनेका दीपक जो सरसोंके तेलसे बत्तीके सहारे जलता है, उसके बुझनेकी खुशबू नाकमें न पहुँचे तो छः महीनेमें अवश्य ही मृत्यु होगी।

जिसके दाँत और अण्डकोशको दबानेसे दर्द नहीं मालूम पड़ता, वह तीन महीनेके अन्दर मर जाता है।

सिवा इनके दूसरे और भी बहुत तरहके मौतके संकेत मौजूद हैं; लेकिन उन सबके बतानेके लिए अधिक समयकी आवश्यकता है, इसमें सन्देह नहीं। दूसरी बात यह भी है कि ये सब लक्षण किसीके शरीरमें नहीं भी प्रकट होते हैं। विशेषतः निःश्वासकी गति और साँसके नियमका ज्ञान न रहनेसे पहले लक्षण समझमें—नहीं आ सकते; सिद्ध महापुरुषने कहा है कि—कई एक लक्षण प्रत्येक व्यक्तिके शरीरमें दिखाई देंगे,—यह पक्की बात है। मैंने परीक्षा करके इस बातकी सत्यता पाई है। पाठकगणके जाननेके लिये एक लक्षण लिखा जाता है।

दाहने हाथकी मुट्ठी बांधकर नाकके सामने ठीक सीधमें मत्थे पर रख कर किम्वा भौंहोंके ऊपर कपालके सामने रख नाकके सामने हाथकी कुहनीके नीचे सीधमें नजर डालनेसे हाथ बहुत पतला देख पड़ता है—यह ही स्वाभाविक नियम है। लेकिन जिस दिन हाथसे मुट्ठीका मेल न रहे, हाथसे मुट्ठी अलग मालूम हो, उसी दिनसे छः महीना सिर्फ आयु बाकी समझना चाहिये।

यह लक्षण प्रकट होनेके बाद रोज प्रातःकालमें आँख मूंदकर अंगुलीकी नोकसे आँखका कोई कोना जरासा दबाने पर उसकी उल्टी ओर आँखके भीतर चमकते हुए तारेकी भाँति कोई बिन्दु या ज्योतिः देख पड़ता है या नहीं, इसकी परीक्षा करे। जिस दिनसे यह ज्योतिः न देख पड़े, उसी दिनसे दश दिनमें उसकी अवश्य ही मृत्यु होगी।

मैं कितने ही लोगोंपर इसकी परीक्षा करके अपना भ्रम मिटा चुका हूँ। मरनेसे पहले ये दोनों लक्षण सब लोगोंके शरीरमें प्रकट होते हैं। इन लक्षणोंको पहचाननेके लिये किसीके पास विद्या-बुद्धिका कर्ज नहीं करना पड़ेगा। इन दोनों लक्षणोंकी सभी लोग अपने शरीरमें परीक्षा करके, मौतका पूर्वलक्षण समझ सकते हैं।

योगी, अयोगी प्रभृति सभीके शरीरमें मौतके पहले ये लक्षण प्रकट होते हैं एवं नाना प्रकारके शारीरिक और मानसिक विकार यानी जिस्मानी और रूहानी होते हैं। मौतके पहिले इन सब लक्षणोंको समझ सकने पर, मौतके लिए तैयार होना परम आवश्यक है। धन-सम्पत्, विषय-वैभव, स्त्री-पुत्रादिकी चिन्ता करके असार

माया-मोहमें फँसकर असली बातको न भूलना चाहिये। क्योंकि कुछ भी साथ नहीं जायेगा। केवल—

एक एव सुहृद्धर्म्मो निधनेऽप्यनुयाति यः।

धर्म ही साथ जायगा। अतएव परजन्ममें जिससे हम परमागति प्राप्त कर सर्वप्रकारके सुख-सम्पद् भोग सकें, उसके लिये तैयार होना आवश्यक कर्त्तव्य है। मरते समय सांसारिक किसी विषयमें चित्त आसक्त रहनेसे फिर दुबारा जन्म लेकर दुःख-यन्त्रणा भोगना होगा। भगवान्‌ने कहा है—

यं यं वापि स्मरन् भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम्।
तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभावितः॥

गीता ८।६

मरते समय जो जिस भावसे देहको छोड़ता है, वह उसी भावको प्राप्त होकर जन्म लेता है। परमयोगी राजा भरत मरते समय हरिणके शिशुकी चिन्ता करते करते मरे थे; इसीसे पर जन्ममें उन्होंने हरिण ही की देहको पाया था। तुलसीदासजीने भी कहा है,—

कोटि-कोटि मुनि यतन कराहीं।
अन्त राम कहि आवत नाहीं॥

बंगालमें एक कहावत है, कि "तप जप वृथा कर, मरिते जानिले हय" यानी तपस्या-जप जो कुछ करते हो, सभी वृथा है, यदि मृत्युको न पहचान सके। इन सब कारणोंसे स्पष्ट जान पड़ता है, कि जैसा ध्यान करते करते मनुष्य प्राण छोड़ता है, वह उसी चिन्तानुरूप

शरीरको प्राप्त करता है। इसीलिये मृत्युके समय विषय-वैभवादि भूल कर भगवान्के श्रीचरणकमलोंमें सबको ही मन-प्राण समर्पण करना चाहिये। भगवान्ने बताया है,—

अन्तकाले च मामेव स्मरन्मुक्त्वा कलेवरम्।
यः प्रयाति स मद्भावं याति नास्त्यत्र संशयः॥ गीता ८।५

जो व्यक्ति मरते समय भगवान्की चिन्ता करता हुआ देहको छोड़ता है, वह व्यक्ति भगवान्का स्वरूप प्राप्त करता है, इसमें कुछ भी सन्देह नहीं। इसलिये सबको ही मौतका पूर्व-लक्षण जानकर सावधान हो जाना चाहिये। जो योगी होते हैं वह मौतको नजदीक जानकर योगके सहारे देहको छोड़नेकी कोशिश करने पर ज्योतिःकी राहमें आगे बढ़ उत्तमागति लाभ कर सकते हैं। कमसे कम मृत्युके समय अगर योग-स्मृति विलुप्त न हो तो वह व्यक्ति जन्मान्तरमें सिद्धि पानेमें समर्थ होता है। फिर जो योगी नहीं हैं, वे मरणका लक्षण देखकर न घबरावें एवं जिससे भगवान्के श्रीचरण कमलोंमें सर्वदाके लिये मनको समर्पित कर रह सकें, उसके लिये लगातार कोशिश करते रहें। भगवान्का ध्यान और उनका नाम स्मरण करते करते मौतका सामना करनेसे फिर कोई दुःख उठाना नहीं पड़ता। अन्तमें—

उपसंहार

के समय ग्रन्थकारका वक्तव्य यह है, कि इस पुस्तकका प्रतिपाद्य विषय मेरा प्रत्यक्ष सत्य है—विशेषतः स्वरकल्पके "बिना औषधके

आरोग्यता प्राप्ति" शीर्षकसे लेकर अन्ततक जो कुछ लिखा है, उसकी बहुतसे शिक्षित व्यक्ति, परीक्षा करके प्रत्यक्ष फल देखने पर आश्चर्य्य-मुग्ध हो गये हैं। अतएव पाठकगण! आप ज्ञान-गरिष्ठ ऋषि-श्रेष्ठके प्रचार किये हुए साधनमें अविश्वास न दिखाइयेगा। क्योंकि उन्होंने साधन-समुद्र मन्थन कर यह अमृत निकाला है, इस अमृतको पीनेसे मर्त्यजगत्का मानव अमरत्व लाभ करेगा और आत्म-ज्ञानकी अपूर्ण आकांक्षा पूर्ण हो जायगी। पाश्चात्य देशवासियोंका बाह्य-विज्ञान देखकर भूलसे आर्यशास्त्रोंका अनादर करने पर अपने घरका घी-भात छोड़ दूसरेके घरसे मुट्ठीभर चना मांगनेकी तरह विड़म्बना भोगनी पड़ेगी। हिन्दू जितना जानते हैं, आज भी उसकी सीमा पर पहुँचनेमें दूसरे धर्म्मावलम्बियोंको बहुत देर है। आज भी जिस ज्ञानकी हिन्दुगण हृदयमें रक्षा कर रहे हैं, उसे समझनेकी शक्ति दूसरोंमें देख नहीं पड़ती। देखिये, हिन्दुस्तानी अंग्रेजी भाषा सीख करके होमर, व्हर्जिल, डाण्टे, शेक्सपियर प्रभृति बड़े बड़े अंगरेज कवियोंकी पुस्तकावली उलट-पलट कर जिधर चाहते हैं उधर ही बेवारिस मैंढेकी भाँति उसे काममें ला रहे हैं; लेकिन कितने अङ्गरेज शङ्कराचार्यके एक संस्कृत ग्रन्थके मर्म्मको हृदयङ्गम कर सके हैं? कौन अङ्गरेज पातञ्जल योग-सूत्रके एक सूत्रकी प्रकृत व्याख्या कर सकता है? फिर भी हिन्दुगण बहुत दिनोंसे अधीनताकी जञ्जीर पहन कर जड़ बन गये हैं, इसीसे हिन्दुओंको जड़ोपासक प्रभृति जो इच्छा हो, कह सकते हैं—नहीं तो जिन जड़वादियोंके धर्म्मकी अस्थि-मज्जामें जड़त्व भरा है, जिनका धर्म्म आज भी

दुध-मुंहे बच्चेकी तरह आगे बढ़नेको दूसरेका मुंह देख रहा है; आश्चर्य्यकी बात है, कि वही हिन्दूधर्म्मकी निन्दा करते हैं। इसीसे कहते हैं, पाठक! दूसरेकी हाँमे हाँ मिलाना कम समझ व्यक्तिका काम है। हिन्दूधर्म्मको समझनेकी कोशिश कीजिये; उस समय आप देखेंगे कि हिन्दू जो काम करते हैं, उसमें एक विन्दु भी कुसंस्कार या झूठ नहीं है। हिन्दूधर्म्म गम्भीर आध्यात्मिक विज्ञान-सम्मत एवं दार्शनिकतासे परिपूर्ण है। पाश्चात्य शिक्षित व्यक्तिगण सोचा करते हैं, कि जिसकी वैज्ञानिक व्याख्या नहीं रहती, उसका कोई मूल्य भी नहीं होता;—इसीसे वे सभी काममें वैज्ञानिक युक्ति ढूंढते फिरते हैं। विज्ञान ज्ञानका एकमात्र उपाय होने पर भी सब विषयोंमें उपयोगी नहीं है या सब लोगोंकी बुद्धि भी सब समयके लिये उपयोगी नहीं होती। सभी अवस्थामें यदि वैज्ञानिक युक्तिके सहारे काम करना पड़े तो मानवके दुःखकी हद न रहेगी। 'हरेक काममें वैज्ञानिक-सत्य समझकर ही उसका अनुष्ठान करेंगे, यह समझना भूल है। निर्जीव रजःकणसे ऐसा देवोपम मनुष्य सन्तान किस प्रकार जन्म लेता है? रातको ही जीव क्यों निद्रामें अचेत हो जाता है? फिर रातके अन्तमें ही कौन उसे जगा देता है? वारी-वारीसे आने वाला बुखार एक या दो दिन बाद घड़ीकी तरह ठीक बँधे हुए समय पर ही चुपकेसे पहुँच, कैसे बीमारको पकड़ लेता है? इन सब विषयोंके मर्मको क्या किसीने ढूंढ निकाला है?—फिर किसी बातको असम्भव और अयौक्तिक बता कर क्यों चीख मारने लगते हो? पन्द्रह बीस रुपये तनख्वाहका तार बाबू "टर्रटक"

या खट-खटाना सीखकर खबर न देते हुए यह कहने लगे, कि "किस शक्तिके बलसे तारके सहारे यह काम सम्पन्न होता है, उसे न समझे-बूझे मैं खाली खबर देनेका काम नहीं करूँगा"—तो वह अपनी जिन्दगीमें नौकरीके मधुर स्वादका उपभोग नहीं कर सकेगा। क्योंकि उसकी स्थूल-बुद्धिमें उस विशाल-तत्त्वकी धारणा एकदम आ सकना नामुमकिन है। अपने विचारों पर निर्भर कर स्वाधीन-भावसे काम करते हैं, इसीसे शिक्षित व्यक्तिका मान नहीं बढ़ता। केवल पशु ही स्वाधीन भावसे काम करते हैं। शिक्षित व्यक्तिने जान लिया, कि कैसे काम करके लोगोंने कैसा फल पाया है। उसीका स्मरण करके वे ठीक-ठीक काम कर सकते हैं, इसीलिये उनका इतना मान है। मूर्ख या बेवकूफ कुछ भी नहीं समझता, अपनी प्रकृतिके अनुसार काम करता है, इसीसे उसको कदम-कदम पर दोष दिखाई देता है। वर्त्तमान युगमें हीनबुद्धि और अल्पायु बन कर हम धर्म्मका भी युक्ति-विज्ञान ढूंढते फिरते हैं; लेकिन हरेक काममें वैज्ञानिक युक्ति नहीं है, यह कौन कह सकता है? फिर भी बहुत कालकी बहु-पुरुष-परम्परासे प्रकाशित ज्ञान-गरिमा घूंटसे पी डालना एकदम असम्भव बात है। भगवान्के विशाल विचित्र भाण्डारमें अनन्त-शक्ति-सम्पत्ति सञ्चित है; ऊपर, नीचे, पीछे, सामने, स्थूल में, सूक्ष्ममें, इह-परकालके कितने अगणित अज्ञात अप्रकाशित तत्त्व स्तर-स्तरमें सजे हैं, कौन इसे समझ सकता है? अनन्तका अनन्त शक्ति-तत्त्व निरूपण करना व्यक्तिगत क्षमताके बाहर है। इसीसे कह रहा हूँ, कि ज्ञान गरिष्ठ ऋषिश्रेष्ठोंकी बातपर विश्वास रख अधिकारके अनुसार धर्म्म-कार्य्य करना सर्वतोभावसे कर्त्तव्य है।

हमारे स्वभावका यह कितना बड़ा दोष है, कि कोई अपनी बुद्धिकी कमजोरीको स्वीकार नहीं करना चाहता। जिसे सब लोग गधा कहते हैं, वह भी इसका विश्वास नहीं करता। एक दिन मैं अपने गांवके खातीकी दुकान पर बैठ किसी भाईके साथ न्यूटनके चलाये माध्याकर्षणकी (Gravitation) बात कर रहा था। पास ही एक खाती गाड़ीका पहिया बना रहा था, मैंने पूछा "वृक्षसे फल शून्यमें या ऊपर किम्वा इधर उधर न गिर कर नीचे ही क्यों गिरा ?" यह बात सुन वह हँसते हँसते लोट पोट हो गया। उसने फलके नीचे गिरनेकी बात अपनी लकड़ी काटनेकी बुद्धिकी युक्ति दिखाकर हमें, यहाँ तक कि न्यूटनको भी ग+अ-ध+आ (गधा) बना दिया। तभी देखिये, हम खुद उन आर्य्यऋषियोंकी ज्ञान-गरिमा हृदयङ्गम नहीं कर सकते, क्षुद्र मस्तिष्कमें उस विशाल-तत्त्वकी धारणा नहीं कर सकते,—यह बात न स्वीकार कर शास्त्रवाक्यको विकृत-मस्तिष्कका प्रलाप-वाक्य बता बातोंमें उड़ा देते हैं। पाठक ! मैं भी किसी दिन इसी जमातका प्रधान रहा था। मेरा जिस गांवमें जन्म हुआ है, वहां भले-सज्जनोंका वास नहीं है, जो दो-दश ब्राह्मण परिवार हैं, उन्होंने भी प्रकृत ज्ञानका आलोक नहीं देखा है। अथच वे पाश्चत्य शिक्षित नहीं हैं—वे अन्ध विश्वासी हैं। केवल विराट तर्कजाल, जातिका भी झगड़ा-झञ्झट, गांवमें भी न जाकर घर ही में बैठे जगह-जगहकी खबर देने प्रभृति गांवकी समझदारीकी बड़ाई लेकर समय व्यतीत करते हैं। सन्ध्या, आह्निक, तप-जप, पूजादिका प्रकृत मर्म वे नहीं समझते और न उपयुक्त रूपसे ये अनुष्ठित ही होते हैं। सिर्फ वह गांव ही नहीं, प्रायः कोई पौने सोलह आने गांवोंमें

आजकल ऐसा ही हाल हो रहा है। इसीसे धीरे-धीरे लोगोंको धर्म्म-कर्म्ममें अश्रद्धा पैदा होती जाती है। मैंने भी वैसी ही जगहमें जन्म लेकर उनके संसर्गमें परवरिश पा वैसी ही शिक्षा पायी थी। पीछे उम्र बढ़नेके साथ ही साथ नाना स्थानों एवं नाना सम्प्रदायोंमें सम्मिलित होने पर मनकी अवस्था क्यासे क्या हो गई; उस समय मैं देवता-तत्त्व और आराधनाको कुसंस्कारकी बात समझता था। मेरे पूर्वपुरुषोंने अध्यात्मिक ध्यान-ज्ञानमें जीवन बिताया था; किन्तु मैंने उसी महान् वंशमें जन्म लेकर सन्ध्या, उपासना आदि नित्यकर्म्म तकको प्रत्यन्यय (झंझट) समझ लिया था। ज्ञानके अभावसे यह भी न समझा था, कि सृष्टि-राज्यकी सीमा कहाँ है? नई फैशनके विवेक-वादियोकी विवेक-बुद्धिसे सम्मत प्रमाण देकर नव्य अभिज्ञ बन, अनभिज्ञकी माँति विज्ञ-वृद्धकी बात अवज्ञा कर, मैं उन्हें चुटकियों पर उड़ा देता था। लेकिन सब दिन समान नहीं बीतते.; अदृष्ट चक्रके आवर्त्तनसे—मति गतिके परिवर्त्तनसे—गुरुदेवकी कृपासे, शास्त्र-महात्म्यसे एवं कार्य्यकारणके प्रत्यक्ष फलसे पहलेका अपूर्व संस्कार मिट गया; सुतरां अब स्वकपोल-कल्पित धर्म्ममतकी असार भित्तिके सहारे जातीय-शास्त्र मैं अग्राह्य नहीं कर सकता। इसीलिये कहता हूं, कि आर्य्यशास्त्रका जटिल रहस्य उद्भेद (समझ) न सकनेसे अपनी क्षुद्र बुद्धिकी त्रुटिमें पड़, तत्त्वज्ञानी ऋषियोका महावाक्य अग्राह्य नहीं करना चाहिए।

इस ग्रन्थके पीछे राजयोग, हठयोग प्रभृति योगके उच्चाङ्ग और साधन-कौशल, ब्रह्मचर्य्य-साधनोपाय, बिन्दु-साधन, शृङ्गार-साधन, कुमारी-साधन, पञ्चमकारसे काली-साधन प्रभृति तन्त्रोक्त गुह्य साधन एवं रसतत्त्व और साध्य-साधन प्रभृति आर्य्यशास्त्रोंका जटिल रहस्य मैंने "ज्ञानीगुरु", "तान्त्रिकगुरु" और "प्रेमिकगुरु"

ग्रन्थमें प्रकट किया है। ज्ञान, धर्म्म और साधन-पिपासु सुकृतिवान् साधकगण यदि शास्त्रोक्त साधनका सम्यक् तत्त्व भली प्रकार समझनेकी इच्छासे इस दीनके आश्रममें अनुग्रह-पूर्वक आवेंगे तो गुरुदेवकी कृपासे मुझे जो कुछ मालूम है एवं आलोचना आन्दोलनसे जो क्षुद्र ज्ञान लाभ किया है, उसके अनुसार आदर और यत्नके साथ समझाने-बुझानेमें त्रुटि नहीं करूँगा।

अब पाठकोंसे सनिर्बन्ध यही अनुरोध है, कि ज्ञानका उत्कृष्ट साधन करके, अज्ञानकी सु-स्थूल जवनिकाके अन्तराल पर दृष्टि डालना सीखिये, और देखिए कि इस वैचित्र्यमय सृष्टि राज्यकी सीमा कहाँ है—उस समय आप समझ सकेंगे कि आर्य्य-ऋषियोंके युगयुगान्तरके आविष्कृत और तप प्रभावसे उपलब्ध एवं लोक हितार्थ प्रचारित क्या ही अमूल्य रत्न शास्त्रोंमें संग्रहीत हैं। अन्ध-विश्वास अच्छा नहीं होता. अनुसन्धान कर—साधन करके शास्त्र-वाक्यकी सत्यताकी उपलब्धि कीजिये। पितामह, प्रपितामहके अवलम्बित सनातन हिन्दूधर्म्ममें विश्वास स्थापन कर, उसके अनुसार साधन-भजन करके मानव-जन्मको सार्थक बनाइये एवं परमानन्दका उपभोग किजिये। हिन्दूधर्म्मके विजय-दुन्दुभिवाद्यसे दिग्-दिगन्तर प्रतिध्वनित कीजिये। हिन्दूधर्म्मकी विमल-स्निग्ध-किरणें विकीर्ण कर समग्र देशकी समग्र जातियों को उद्भासित करके आनन्द-दान दीजिये। मैं भी अब जन्म-मरण-भय निवारण सत्यसनातन सच्चिदानन्द पुरुषके पदारविन्दकी वन्दना करताहुआ भावुक-भक्तवृन्दसे विदा लेता हूँ।

हंसाः शुक्लीकृता येन शुकाश्च हरितीकृताः।
मयूराश्चित्रिता येन स देवो मां प्रसीदतु॥

श्रीकृष्णार्पणमस्तु

पातञ्जल योग दर्शन के विशेष परिप्रेक्ष्य में आधुनिक योगाचार्यों के मतों की समीक्षा

इलाहाबाद विश्वविद्यालय की डी० फिल्० उपाधि
के लिए प्रस्तुत

शोध-प्रबन्ध

निर्देशिका

डॉ० (श्रीमती) ज्ञानदेवी श्रीवास्तव

एम०ए० (गोल्ड मेडलिस्ट) डी० फिल्०
प्रो० तथा भू० पू० अध्यक्ष संस्कृत विभाग
इलाहाबाद विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

शोधकर्त्ता:

कौशल किशोर

इलाहाबाद विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

2003

प्रमाणपत्र

मै यह प्रमाणित करती हूँ कि श्री कौशल किशोर ने मेरे निर्देशन में 'पातञ्जल योग-दर्शन के विशेष परिप्रेक्ष्य में आधुनिक योगाचार्यों के मतों की समीक्षा' विषय पर यह शोध प्रबन्ध पूरा किया है। जहाँ तक मुझे ज्ञात है यह शोध प्रबन्ध उनके द्वारा किया गया सर्वथा स्वतन्त्र तथा मौलिक शोध-कार्य है। इस विषय पर कोई भी शोध इलाहाबाद विश्वविद्यालय या अन्य विश्वविद्यालय में नहीं हुआ है।

ज्ञान देवी श्रीवास्तव

डॉ० ज्ञान देवी श्रीवास्तव
(निर्देशिका)
प्रोफेसर तथा भूतपूर्व
अध्यक्ष संस्कृत विभाग
इलाहाबाद विश्वविद्यालय

स्वस्वीकारोक्ति

मै कौशल किशोर, शोधच्छात्र, संस्कृत विभाग इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रमाणित करता हूँ कि मैने ''पातञ्जल योगदर्शन के विशेष परिप्रेक्ष्य में आधुनिक योगाचार्यों के मतों की समीक्षा'' विषय पर इलाहाबााद विश्वविद्यालय की डी.फिल. उपाधि के लिए प्रो. ज्ञान देवी श्रीवास्तव, भूतपूर्व अध्यक्ष संस्कृत विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय के निर्देशन में यह शोध-प्रबन्ध पूरा किया है। मैने यह शोध-प्रबन्ध स्वतन्त्र रूप से पूरा किया है और जहॉ तक मुझे ज्ञात है इस विषय पर इलाहाबाद विश्वविद्यालय अथवा किसी अन्य विश्वविद्यालय में शोध कार्य नहीं किया गया है।

कौशल किशोर 30.6.02

कौशल किशोर
शोधच्छात्र
संस्कृत विभाग,
इलाहाबाद विश्वविद्यालय
इलाहाबाद

'पुरोवाक्'

आज के युग में समाजिक व्यवस्था में अराजकता, द्वेष घृणा, हिंसा आदि विश्वस्तर पर देखने को मिल रही है। चारो ओर अशान्ति का बोलबाला है। विश्व शान्ति बनाये रखने के लिए राष्ट्रो के स्तर पर प्रयत्न किये जा रहे हैं। मैने भी इस समस्या से आज के समाज को निवृत्त करने के लिए तप:पूत महर्षि पतञ्जलि को अपना आदर्श बनाया जिन्होंने अपनी दिव्य दृष्टि से आज के इस भौतिकवादी विलासिता पूर्ण समाज की विकृति को हजारो वर्ष पूर्व देखा था। व्यक्ति अनेक असाध्य रोगों का दिन प्रतिदिन शिकार होता जा रहा है। आज का चिकित्सा विज्ञान भी इतना उन्नत होने के बावजूद भी लाचार और विवश दिखाई पड़ रहा है। ऐसे समय में महर्षि पतञ्जलि ने जो साधन अपने योगसूत्र के साधनपाद के 29वें सूत्र में बतायें है वह आज के समाज को पूर्ण सात्विक शुद्ध एवं सुन्दर समाज का ढाचा देने मे समर्थ है तथा शरीर के समस्त विकारों को दूर करने के साधनों से मनुष्य अपने को पूर्ण स्वस्थ बनायें रख सकता है। मेरे शोध का विषय है पातञ्जल योगदर्शन के विशेष परिप्रेक्ष्य में आधुनिक योगाचार्यो के मतों की समीक्षा'' जिस पर शोध प्रबन्ध लिखने का अवसर मिला और इस निष्कर्ष पर पहुचा कि महर्षि पतञ्जलि ने जो मार्ग दिखाया है। उसका अनुसरण करके हम अपने को समाजिक रूप से मानसिक रूप से आध्यात्मिक रूप से भावनात्मक रूप एवं शारीरिक रूप से पूर्णतया स्वस्थ रख सकते है। महर्षि पतञ्जलि का सबसे बड़ा योगदान मेरी दृष्टि से स्वस्थ समाज का निर्माण करके स्वस्थ व्यक्तित्व का विकास करना है।

शोध के समय विषय सामग्री के चयन एव सकलन की समस्यायें उठी, जिसके समाधान में विभिन्न पुस्तकालयों यथा- हिन्दी साहित्य सम्मेलन, आर्य समाज (कटरा), स्वामी विवेकानन्द पुस्तकालय मुठटीगंज इलाहाबाद, ए.एच.व्हीलर्स कम्पनी लि0 इलाहाबाद। महर्षि महेशयोगी सस्थान, अरैल, ओशो भावातीत ध्यान केन्द्र दरभंगा कालोनी इलाहाबाद, सरगंगा नाथ झा केन्द्रीय संस्कृत विद्यापीठ- इलाहाबाद विश्वविद्यालय की लाइब्रेरी के साथ ही पार्श्वनाथ विद्यापीठ, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय पुस्तकालय, विश्वनाथ ललिताघाट, सम्पूर्णानन्द विश्व विद्यालय काशी विद्यापीठ आदि पुस्तकालयों तथा चोखम्भा प्रकाशन वाराणसी से अध्यात्मिक सहायता मिली। तमन्ना योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र टैगोर टाउन के पुस्तकालय ने भी सराहनीय योगदान किया। इसके लिए मै इन पुस्तकालयों एवं संचालकों के प्रति आभार प्रकट करता हूँ।

डा. ज्ञान देवी श्रीवास्तव ने जिस प्रकार से मेरे शोध प्रबन्ध को सुधारा एवं संवारा तथा जिस उत्साह से मेरा मार्गदर्शन किया. उसके लिए मै आजन्म ऋणी रहूंगा उनके सम्मान में महात्मा तुलसीदास जी की यह चौपाई प्रस्तुत है -

वन्दहु गुरूपद पदुम परागा। सुरूचि सुवास सुभग अनुरागा।।

इस शोध प्रबन्ध के सम्पादन में मुझे अनेक विद्वानो और मनीषियों के सामीप्य का सौभाग्य मिला। मै संस्कृत विभाग की अध्यक्षा डा0 मृदुला त्रिपाठी अर्थशास्त्र विभाग के प्रो0 एस.एन. लाल, सस्कृत विभाग के डा0 रामकिशोर शास्त्री दर्शन शास्त्र विभाग के डा0 जटाशंकर: बायोटेक्नालाजी के डा0 डी के गुप्ता, डा0 शान्ती सुन्दरम के प्रति आभार प्रकट करना अपना परम कर्तव्य समझता हूँ जिन्होंने मेरे शोध कार्य में सहाय्य प्रदान किया।

इसी सन्दर्भ में इलाहाबाद आरोग्यमन्दिर योगकेन्द्र के डा. राजाराम आनन्द, देवअन्तर्राष्ट्रीय योग कानपुर के डा0 ओम प्रकाश आनन्द, डा0 वी0के0 तिवारी (निदेशक चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण इलाहाबाद मण्डल इलाहाबाद) डा0 एस.जी.राम मुख्य चिकित्साधिकारी इलाहाबाद, डा0 एच.रहमान (प्रो0 मोती लाल नेहरू मेडिकल कालेज इलाहाबाद, डा0 वन्दना बसल, डा0 नजमी रहमान (निदेशक तमन्ना योग एव प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र) डा0 कृष्णा मुखर्जी, डा0 गंगेश बहादुर श्रीवास्तव का मै हृदय से आभारी हूँ जिन्होंने मेरे शोध कार्य को पूर्णता प्रदान करने में सहायता प्रदान की।

तत्पश्चात मै अपने पूजनीय माता-पिता के प्रति अत्यधिक कृतज्ञ हूँ जिन्होंने अपने वात्सल्य तथा संरक्षण से मुझे इस योग्य बनाया कि मै शिक्षा के इस उच्चतर शिखर पर स्वयं को आरूढ़ करने में समर्थ हो सका। इस कार्य में ज्येष्ठ भ्राताश्री अशोक कुमार एवं भाभी के कृतज्ञताभार से मेरा मस्तक सदैव उनके प्रति नत रहेगा और मै उनका सर्वदा ऋणी रहूंगा।

मेरे इस प्रयत्न को साकार रूप देने में मेरे मित्रगण डा0 उत्तम सिंह, एँडवोकेट रामकुमार सिंह, विन्ध्यवासिनी प्रसाद तिवारी, विनोद प्रकाश राकेश कुमार ने भरपुर सहयोग दिया और समय-समय पर मेरा उत्साह वर्धन कियां मेरी पत्नी श्रीमती सर्वेश कुमारी, अनुज सुरेश कुमार एवं ब्रजेश कुमार का योगदान सराहनीय रहा, जिनसे शोध कार्य करने की सतत प्रेरणा मिलती रही। अन्ततः अपने पुत्र दीपक उमराव और पुत्री दीपिका उमराव के सहयोग का उल्लेख आवश्यक जान पड़ता है क्योंकि उनके सहयोग के बिना इस कृति का पूरा होना कठिन अवश्य होता।

इसके साथ मै उन सभी विद्वानों एव ग्रन्थकारों का आभारी हूँ जिनके विचारों से मुझे प्रत्यक्ष एव परोक्ष किसी भी रूप में सहायता मिली अन्तत: मै राजीव मिश्रा एवं उनके सहयोगी शफीक अख्तर को धन्यवाद देना अपना पावन कर्तव्य समझता हूँ जिन्होंने बड़ी तत्परता से टंकण कार्य द्वारा शोध प्रबन्ध को इस रूप में प्रस्तुत किया।

मुझे आशा है कि विद्वज्जन एव मेधावीगण मेरे इस शोध विषय की सामम्य त्रुटियों पर ध्यान न देगे। विविध प्रयासों के बाद भी त्रूटिया स्वाभाविक है, अतएव विद्वज्जनों से निवेदन है कि परिहार्य एवं अपरिहार्य त्रुटियोंको क्षमा करते हुये शोध प्रबन्ध का मूल्याकन करेंगे।

इलाहाबाद

भवदीय

कौशल किशोर

दिनांक : ३० ६ ०३

कौशल किशोर

विषय सूची

प्रथम अध्याय - प्रस्ताविक - पृष्ठ 1 से 22

1. भारतीय दर्शन तथा योग
2. महर्षि पतञ्जलि का परिचय
3. पतञ्जलि का समय
4. पतञ्जलि का स्थान
5. पातञ्जल योग दर्शन की परिवर्ती रचनाएं
6. योगदर्शन के प्रमुख सिद्धान्त
7. योग का स्वरूप
8. सम्प्रज्ञात समाधि
9. असम्प्रज्ञात समाधि
10. योगसाधना के उपाय
11. योगदर्शन के तत्वमीमांसीय सिद्धान्त
12. परिणाम सिद्धान्त
13. कर्म सिद्धान्त
14. ईश्वर
15. कैवल्य

द्वितीय अध्याय - पृष्ठ 23 से 52

1. समाधिपाद

2. साधनपाद

3. विभूतिपाद

4. कैवल्यपाद

तृतीय अध्याय - आधुनिक योगाचार्य - पृष्ठ 53 से 76

1 स्वामी विवेकानन्द

2. महर्षि अरविन्द

3. महर्षि महेशयोगी

4. आचार्य रजनीश

चतुर्थ अध्याय

योगसाधना तथा उसका मानवीय कल्याण में प्रयोग - पृष्ठ 77-271

पंचम अध्याय -

निष्कर्ष पृष्ठ 272-275

परिशिष्ट

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची - 276-279

प्रथम अध्याय

प्रास्ताविक

भारतीय दर्शन तथा योग

तप:पूत तथा प्रज्ञाचक्षु ऋषि महार्षियों न सस्कृत वाड्गमय की उस विद्या को दर्शन सज्ञा प्रदान की जिसका विषय था 'परम तत्व ' अथवा परमार्थ। दृश दर्शने धातु से करण अर्थ में ल्युट् प्रत्यय लगाने मे निष्पन्न ' दर्शन शब्द का अर्थ होता है ' देखने का साधन ' अत· दर्शन शब्द का अर्थ हुआ देखन का साधनभूत चक्षुरूप ज्ञानेन्द्रिय। लोक में चक्षु (दर्शन) नामक ज्ञानेन्द्रिय का विषय सम्पूर्ण दृश्यमान जगत है। दूसरे शब्दों में सम्पूर्ण दृश्यमान जगत का प्रत्यक्ष ज्ञान जिसके द्वारा हो उसे 'दर्शन कहेंगे। इसी तरह जिस शास्त्र का विषय है।' परम तत्व ' या 'परमार्थ ' अर्थात् जिस शास्त्र के द्वारा परम तत्व का दर्शन अथवा ज्ञान कराया जाये उसे भी दर्शन कहेंगें। अन्य ज्ञानेन्द्रियों द्वारा इन्द्रियार्थसन्निकर्यजन्य ज्ञान को भी प्रत्यक्ष ज्ञान ही कहते है या पाचों प्रकार के प्रत्यक्ष ज्ञान में दर्शनेन्द्रिय द्वारा प्राप्त ज्ञान सर्वाधिक प्रामाणिक और प्रभावोत्पादक जान पडता है। सम्भवत: इसलिए परमतत्व की प्रत्यक्ष अनुभूति कराने वाले शास्त्र का नाम दर्शन शास्त्र ही रखा गया है।

भारतीय दर्शन को दो भागो मे विभक्त किया गयाा 1 नास्तिक दर्शन 2. अस्तिक दर्शन। नास्तिक दर्शन उनको कहा गया है। जो वेद की प्रामाणिकता को नहीं मानते । इसके अन्तर्ग चार्वाक बौद्ध तथा जैन दर्शन आते है। इनके विपरीत आस्तिक दर्शन वे है जो वेदों की प्रामाणिकता पर विश्वास रखते है। इनके अन्तर्गत न्याय आदि छ: दर्शन आते है जो इस प्रकार है।

1. न्याय दर्शन
2. वैशेषिक दर्शन
3 पूर्व मीमासा दर्शन
4 साख्य दर्शन
5. योग दर्शन
6 वेदान्त दर्शन (उत्तर मीसासा)

महर्षि पतञ्जलि का परिचय

समस्त भारतीय दर्शनों का चरमलक्ष्य है प्राणियों को त्रिविध दु.खों से सदा के लिए छुटकारा दिलाना। दु:खों की यह इस शाश्वतिक निवृत्ति को अलग-अलग दर्शनों में मुक्ति मोक्ष, कैवल्प, अपवर्ग, नि: श्रेयस , निर्वाण और परमपद इत्यादि पदों से अभिहित किया गया है।

उपर्युक्त षड्दर्शनों की परम्परा में योग दर्शन अन्यतम हैं। भारतीय दर्शनों में योग दर्शन का स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। महाभारत में श्री शुक्रदेव जी ने उचित ही कहा है कि '' न तु योगमृते प्राप्तु शक्या सा परमा गति:।'' तत्व

साक्षात्कार या आत्म साक्षात्कार के लिए योग साधना की आवश्यकता प्राय: सभी दर्शनों तथा भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने मुक्त कण्ठ से स्वीकार की है। वैदिक एव अवैदिक (जैन तथा बौद्ध) दर्शनों में योग की उपादेयता निर्विवाद रूप से स्वीकृत है। सहिता , आरण्यक और उपनिषद के योग की महनीयता का वर्णन उपलब्ध होता है।'

किन्तु योग दर्शन का व्यवस्थित रूप में विवेचन पजञ्जलि विरचित योग सूत्र में ही उपलब्ध होता है। इसीलिए योगदर्शन का दूसरा नाम पातञ्जल योग दर्शन भी है जिसमें पातञ्जल शब्द का अर्थ है। महर्षि पंतञ्जलि से सम्बद्ध । यहां यह उल्लेखनीय है कि महर्षि पजञ्जलि ने योगदर्शन को सुव्यवस्थित दार्शनिक रूप अवश्य दिया है किन्तु ये योगदर्शन के आदि प्रवर्तक नहीं है। योगियाज्ञवल्क्य में हिरण्यगर्भ को योग दर्शन का प्रथम वक्ता या उपदेष्टा स्वीकार किया गया है। पंतञ्जलि ने स्वय इस बात का सकेत प्रथम योग सूत्र ' अथयोगानुशासनम् ' में प्रयुक्त अनुशासन शब्द द्वारा किया है। ' अनुशासन ' और ' शास्त्रशब्द पर्यायवाची है। फिर भी बहुप्रचलित 'शास्त्र ' शब्द का प्रयोग न करके महर्षि पजञ्जलि ने अनुशासन शब्द को जो प्रयोग किया है उसका प्रयोजन यह है कि वे अनुशासन शब्द की इस व्यजना से 'शिष्टस्य शासनम् इत्यनुशासनम् ' अर्थात पहले से सिखाये गये विषय को सिखाने वाला शास्त्र अनुशासन है। यह प्रकट करना चाहते है कि वे योग शास्त्र के आदिवक्ता नही है। तो प्रश्न उठता है कि योगशास्त्र का आदि वक्ता कौन है ?

योगियाज्ञावल्क्य स्मृति से ज्ञात होता है कि योगशास्त्र के आदि वक्ता हिरण्यगर्भ है। योगसूत्रों को देखने से ज्ञात होता है कि उस समय तक योग के

---

1 क '' यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन ।
स धीना योगमिन्वति ।। '' ऋक्सहिता प्रथम मण्डल सूक्त 18 मन्त्र 7

ख '' योग योग तवस्तर वाजे वाजे हवामहे ।
सखाय इन्द्रमूतये ।। '' ऋक्सहिता 1,30,7 शुक्ल यजु0 1,14
साममेव सहिता उत्तरार्चिक 1,2,।।1 पूर्वाचिक 1,2,7,9
अर्थवेदसहिता 20,26,1

ग '' युक्तेन मनसा वय देवस्य सवितु सवे ।'' यजुर्वेदसहिता 11,2

घ '' अध्यात्मयोगेधिगमेन देव मत्वा धीरो हर्षशोकौजहाति'' काठकोपनिषद् 1,2,21

ड '' योगप्रवृत्ति प्रथमा वदन्ति ।'' श्वेता उप 2,13

च ' न तस्य रोगो न जरा न मृत्यू प्राप्तस्य योगाग्निमय शरीरम् । '' श्वेता. उप 2,12

अनेक सिद्धान्त विद्वतजनों के बीच प्रचलित थे। योग सबधी पूर्ववर्ती ग्रन्थो का यद्यपि पजञ्जलि ने न तो कही उल्लेख किया है और न ही किसी प्राचीन योगाचार्य का कहीं पर नाम लिया है। फिर भी अधिकाश प्रतिपाद्य विषयों को तर्को और प्रमाणों से सिद्ध करने का उनका प्रयास इस बात का प्रमाण है कि उन विषयों और सज्ञाओं का सामान्य बोध विद्वानों को पहले से रहा होगा । इन बातों से योगशास्त्र के आदि उपदेष्टा हिरण्यगर्भ नामक कोई ऋषि ठहरते है।

उपनिषद और महाभारत में स्पष्ट शब्दों में यह प्रतिपादित किया गया है कि यह हिरण्यगर्भ आदि विद्वान परमर्षि कपिल से अभिन्न थे

1. कपिलोऽग्रज इतिपुराणवचनात कपिलोहिरण्यगर्मो वा व्यपदिश्यते-श्वे0 उप0 शाकरभाष्य

2 '' कपिलोनाम विष्णोरवतार विशेष: प्रसिद्ध:
स्वयम्भूर्हिरण्यगर्भस्तरयापि शांख्ययोगप्राप्तिवेर्द श्रूयते सएवेश्वर आदि
विद्वान कपिलो : विष्णु: स्वयम्भूरिति भाव: ।'' त0 वै0 1,25

3. विद्यासहायवन्तभादित्यस्थ समाहितम्।
कपिल प्राहुरार्चो सांख्यनिश्चितनिश्चिता:।।
हिरण्यगर्भो भगवानेषच्छन्दसि सुस्तुत:।
सोउहं योगरितिब्रहान्। योगशास्त्रेषु शब्दित:।। महा0 11/339/68-69

उल्लेखनीय है कि इन्ही महर्षि कपिल ने सर्वप्रथम सांख्ययोग का उपदेश किया था। साख्य तथा योग एक ही दर्शन के सैद्धान्तिक तथा क्रियात्मक पहलू थे। दोनों पृथक दर्शन नहीं थे। गीता में साख्या और योग की एकता सुस्पष्ट शब्दों में प्रतिपादित की गयी है -

'' सांख्य योगौ पृथग्बाला: प्रवदन्ति न पण्डिता:।

एकमप्यास्थित: सम्युगुभयोर्विन्देते फलम् ।। श्रीमद्भगवद्गीता ।5।4।
यत्सांख्यै· प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते।
एकं सांख्यं च योगं च य: पश्यपि स पश्यति। । श्रीमद्भगवद्गीता ।5।5।

---

1 ''ननुहिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्य पुरातन '' इति योगियाज्ञवल्क्यस्मृते कथ पतञ्जलेयोगशास्त्र वक्तृत्वमित्याशाडक्य सूत्रकोरेणीक्तम् अनुशासनमिति शिष्टस्य शासनमनुशासनमित्यर्थ।'' तत्व वैशारदी पृष्ठ 6

2 क महाभारत 11,349,65

ख मनुस्मृति 1,88-89 ग भामती 2,1,3

श्रीमद्भागवतपुराण में महर्षि कपिल को साख्योपदेष्टा तथा सिद्धेश कहा गया है।

'' पंचमों कपिलो नाम सिद्धेशः कालविप्लुतम्।
प्रोवाचारसुरये साख्य तत्वग्रामविनिश्चयम्। '' श्रीमद्भागवतपुराण 1,3,11

सिद्धेश का अर्थ है योगिश्रेष्ठ अतः स्पष्ट है कि श्रीमद्भागवत पुराण के अनुसार भी महर्षि कपिल सांख्य और योग दोनो के प्रवर्तक थे। महाभारत में तो स्पष्ट कहा गया है-

'' कपिल परमर्षि च य प्राहुर्यतयः सदा।
अग्निः स कपिलो नाम साख्ययोग प्रवर्तक .। '' 11/3/65

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि कपिल अथवा हिरण्यगर्भ वैदिक काल के ऋषि थे क्योंकि संहिताओं तक में जिस योग की प्रशंसा की गयी है उसके आदि उपदेष्टा कपिल है। '' हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः '' पक्ति भी इनसे पर्ववर्ती किसी अन्य योगशास्त्र व्याख्याता का स्पष्ट निषेध कहती है। कपिल तथा पजञ्जलि के बीच कतिपय योगाचार्यो के केवल नाममात्र मिलते है, उनकी कोई कृति उपलब्ध नही होती।

पंतञ्जलि का समय :

पाश्चात्य विद्वान जे. एच. बुडस महर्षि पजञ्जलि का जीवनकाल 300 ई-400 ई0 के मध्य मानते है[1], प्रो0 जैकोबी तथा प्रो0 कीथ भी योगसूत्रकार पजञ्जलि को महाभाष्यकार पजञ्जलि से भिन्न मानते हुए योगसूत्रकार पंतञ्जलि की स्थिति तीसरी और चौथी शताब्दी में[2]

मानते है। अपने मत की पुष्टि मे उन्होनें कुछ तक्र दिये जिनको प्रो0 श्रीवास्तव ने अपने योगसूत्रभाष्य सिद्धिः में उल्लिखित किया है। अतः वे वहीं दृष्टव्य है।

---

1. The conclusion would be then that the Patanjali's were written at some time in the fourth or fifth century of ourera" Introduction of Yoga system of Patanjali P XIV
2 योगसूत्र भाष्य सिद्धि. पृष्ठ 12/13 लेखक प्रो0 सुरेश चन्द्र श्रीवास्तव

दूसरी ओर डा0 एस0 एन दास गुप्त श्री ज्वाला प्रसाद, रिचर्ड गार्वे महोदय आदि विद्वान उपर्युक्त मतों का खण्डन करते हुये एक प्राचीन भारतीय परम्परा के आधार पर योगसूत्रकार और महाभाष्यकार पजञ्जलि को एक ही व्यक्ति मानते है। ऐसा मान लेने पर योग सूत्रकार का काल निश्चित करना सुकर हो जाता है क्योंकि महाभाष्यकार पतञ्जलि शुङ्ग वशीय राजा पुष्यमित्र के समसामयिक थे। दोनों पतञ्जलियों की एकता प्रतिपादित करने वाली जिस प्राचीन परम्परा का सहारा डॉ0 दास गुप्त इत्यादि ने लिया है। वह परम्परा यह है -छठी शताब्दी ई0 के वैयाकरण भर्तृहरि के वाक्यपदीय नामक ग्रन्थ के ब्रहाकाण्ड में अधोलिखित श्लोक आया हुआ है।

कायावाग्बुद्धि विषया येमला: समुस्थित:।
चिकित्सा लक्षणाध्यात्मशास्त्रैस्तेपा विशुद्धय: ।। 1।146।

जिसका अर्थ है कि शरीर, वाणी और बुद्धि विषयक जो मत है उनकी विशुद्धि चिकित्सा शास्त्र, व्याकरण शास्त्र और अध्यात्मक शास्त्र के द्वारा होती है। वाक्यपदीय के टीकाकर पुष्पराज की ऐसी धारणा है कि उक्त श्लोक में पतञ्जलि की प्रशसा की गयी है। जिन्होनें इस त्रिविध मलों के शोधन के लिए 'चरक सहिता ' ' महाभाष्य ' और योग सूत्र' की रचना की है। पुष्यराज की इस धारणा का आधार उक्त श्लोक पर स्वयं भर्तृहरि की ही अधोलिखित व्याख्या है।

'' यथैव हि शरीरे दोषशक्ति रत्रोपधादिपु च दोषप्रतीकारसामथर्य
दृष्ट्वा चिकित्साशास्त्रमारब्धं, रागदीश्च बुद्धेरूपप्लवानवगम्य
तदुपघातहेतु ज्ञानोपायभूतान्यध्यात्मशास्त्राणि उपनिबद्धानि,
तथेदमपि साधूनां वच: संस्काराणा ज्ञापनार्थमपभ्रशाना चोपधाताना
त्यागर्थ लक्षणमारब्धम्।''

इस व्याख्या में प्रत्येक शास्त्र के कर्ता के अलग-अलग उल्लेख न होने से यही धारणा बनती है कि भर्तृहरि एक ही व्यक्ति को इन तीनों शास्त्रों का कर्ता मानते थे।

येागसूत्रों पर ' राजमार्तण्डवृत्ति' की रचना करने वाले भोजराज (11बो शताब्दी ई0) ने इस वृत्ति के मगलाचरण में स्पष्ट शब्दों में यह प्रतिपादित किया है कि महाभाष्यकार पतञ्जलि ही बैद्यक शास्त्र(चरक सहिता) और योगसूत्रों के भी रचयिता थे।

शब्दानामनुशासन विद्धता पातञ्जले कुर्वत
वृत्तिंराजमृगाङ्कसंज्ञकमपि व्यातन्वता वैद्यके।
वाक्येतोवपुषा मल: फणभृता भर्त्रेव येनोद्धतस्।
तस्य श्री रणारङ्गमल्लनृपयेतर्वाचो नयन्त्युज्ज्वला:।।

उक्त श्लोकों का अर्थ है कि जिस प्रकार से सर्पो के राजा (शेषनाग के अवतार पजञ्जलि) ने शब्दानुशासन (महाभाष्य), योगसूत्र तथा वैद्याकशास्त्र की रचना करते हुए वाणी, चित्त तथा शरीर के मलों के शोधन किया था उसी प्रकार जिस रणरङ्गमल्ल राजा (भोज) ने व्याकरणशास्त्र, पातञ्ज्ल-योगशास्त्र तथा वैद्यकशास्त्र राजमृगाङ्क नाम वृत्ति की रचना करते हुए उक्त तीनों प्रकार के मलों (दोषो) को दूर कर दिया है उनके उज्जवल वचन सर्वातिशायी है।

स्पष्ट है कि राजा भोज को महाभाष्यकार पतञ्जलि तथा येागसूत्रकार पतञ्जलि की अभिन्नता में कोई सन्देह नहीं है।

चरक सहिता के टीकाकार चक्रपाणिदत्त (11 वी शताब्दी ई0) पतञ्जलि को इन तीनों ग्रन्थों के रचयिता रूप में प्रमाण करते है -

पाजञ्जलमहाभाष्यचरक प्रतिसस्कृतै:।
मनोवाक्कायदोषाणा हन्त्रेऽहिपतये नम:।।

वैयाकरणनागेश (16 वी शताब्दी ई0) अपने ग्रन्थ ' वैयाकरण सिद्धान्त-मञ्जूषा ' में पंतञ्जलि को उक्त तीनों ग्रन्थों का रचयिता मानते है।

क. '' तदुवक्त चरके पतञ्जलिना । सेन्द्रिय चेतन द्रव्य निरिन्द्रियमचेतनम्।''
ख. '' आप्तो नाम अनुभवेन वस्तुत्वस्य कात्स्न्र्यन निश्चयवान्

' रागदिवशादपि नान्यथावादी य: स इति चरके पतञ्जलि: ''।
(वैययाकरणसिद्धान्तमञ्जूषा पृ0 12)

ग. योगसूत्रे पतञ्जल्युक्ते:' महाभाष्य पस्पशा उद्योत पृ0 58

रामभद्र दीक्षित (18 वी शताब्दी ई0) स्वरचित 'पतञ्जलिचरित ' में पजञ्जलि की वन्दना इस रूप में करते है -

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मल शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत्त प्रवरं मुनीना पतञ्जलि प्राञ्जलिरानतोऽस्मि।।

प्राचीन शैली से पठन पाठन की परम्परा का अनुसरण करने वाली सस्थाओं में आज भी महाभाष्य का पाठ आरम्भ करने से पूर्व अधोलिखित मंगलपाठ किया जाता है -

वाक्यकारं वररूचि भाष्यकारं पतञ्अलिम्।
पाणिनीं सूत्रकार च प्रणतोऽस्मि मुनित्रयम्।।
योगेन चित्तस्य पदेन वाचा मल शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत प्रवर मुनीनां पतंञ्जलि प्राञ्जलिरानतोअस्मि।।

कहावत है कि जनश्रुति निराधार नहीं हुआ करती '' न ह्यमूला जनश्रुति :'' इसलिए ठोस बाधक प्रमाणों के अभाव में उक्त परम्परा की प्रमाणिकता को अस्वीकार नहीं किया जा सकता।

आधुनिक विद्वान डॉ0 एस0 एन दासगुप्ता तो जोरदार शब्दों में यह कहते है कि महाभाष्य के पर्यवेक्षण के पश्चात् उन्हें कोई भी ऐसा तथ्य या सकेत नहीं मिला जिसके आधार पर यह कहा जा सके कि दोनों पतञ्जलि अभिन्न नही थे।

दोनों ग्रन्थों के अन्तः साक्ष्य से भी डॉ0 दासगुप्ता के उपर्युक्त निष्कर्ष की ही पुष्टि होती है। महाभाष्य 4।1।3 में , गुणसिद्धान्त, 1।2।64 में सत्कार्यवाद 2।2।5 में कालविषयक सिद्धान्त तथा 3।10-11 में बुद्धिपरिणाम के सिद्धान्त का प्रतिपादन करने वाले अंश दर्शनीय है।

दोनो ग्रन्थों के आरम्भ करने की शैली में भी अद्भुत साम्य परिलक्षित होता है। महाभाष्य का आरम्भ ' अथ शब्दानुशासनम्' वाक्य 1।1।1 से होता है तो योगसूत्र का आरम्भ अथ शब्दानुशासनम् 1/1 सूत्र से किया जाता है। चॅकि ग्रन्थों का आरम्भ अथ शब्द से किया ही जाता है। इसलिए उक्त स्थलों में अथ शब्द का साम्य उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि अनुशासनम् शब्द का साम्य । ऐसा लगता है कि योगसूत्रों के व्याख्याता भाष्यकार व्यास भी दोनों की अभिन्नता के समर्थक है क्योंकि अथ योगानुशासनम् में अथ शब्द की व्यासकृत व्याख्या महाभाष्यकारकृत ' अथ' शब्द की व्याख्या क वजन पर ही की गयी प्रतीत होती है। महाभाष्यकार कहते हैं- '' अथेत्ययं शब्दोऽधिकारर्थः प्रयुज्यते। शब्दानुशासन शास्त्रमीधकृत वेदितव्यम्।'' महाभाष्कार कहते हैं - '' अथेत्ययमधिकारार्थ· योगानुशासनं शास्त्रमधिकृत वेदितव्यम्।'' योगभाष्य पृ0 6

महाभाष्यकार पतज्जलि को शेषनाग का अवतार माना जाता है। इस संबध में किवदन्ती प्रसिद्ध है कि एक बार वे अपने शिष्यों के बीच पाणिनीय सूत्रों पर प्रवचन कर रहे थे। स्वयं पर्दे के पीछे बैठकर प्रवचन कर रहे थे और शिष्यों को आदेश दे रखा था कि वे पर्दे के पीछे नहीं देखेगें। उत्सुकता और चपलता के वशीभूत एक छात्र ने पर्दा उठा दिया। आचार्य एक हजार मुखों से प्रवचन कर रहे थे। पर्दो उठने से सारे शिष्य भस्म हो गये । एक शिष्य जो लघुशंका हेतु बिना आज्ञा चला गया था वही बचा रहा गया। आज्ञा के बिना ही जाने के कारण उसे दैत्य होने का शाप मिला। अन्त में उसके ऊपर दयालु होकर आचार्य ने उससे कहा कि तुम अमुक बरगद के पेड़ पर रहोगें। उधर से गुजरने वालों से तुम प्रश्न करोगे - ' पचेः निष्ठाया कि रूपम्।'' जो भी सही उत्तर देगा उसे पाणिनीय सूत्रो का ज्ञान करा कर तुम शाप मुक्त हो जाओगें।'' वह शिष्य वैसा ही करता रहा किन्तु हर व्यक्ति का उत्तर होता था- 'पक्तम्' ।

अन्त में किसी व्यक्ति ने उसके प्रश्न का उत्तर 'पक्वम्' दिया । तब आचार्य के आदेशानुसार उसे बटपत्र पर लिख लिख कर पाणिनीय सूत्रों का ज्ञान कराकर वह शिष्य शाप-मुक्त हुआ।

योगसूत्रकार पतञ्जलि को भी प्राय: सभी आचार्यो ने स्थल स्थल पर शेषावतार, फणिपति, अनन्त आदि कहा है। मल्लिनाथ (13वीं शताब्दी ई0) ने भी अपने प्रसिद्ध श्लोक वाणी काणभुजी मजीगणदवाशासीच्च वैयासिकीम्। अन्तस्तन्त्रमरंम्त पन्नगगवीगुम्फेषु चाजागरीत्।'' में योगशास्त्र को पन्नगवीगुम्फ कहा है। पजञ्जलि नाम के व्यक्ति तो अनेक हो सकते है किन्तु शेषवतार रूप में प्रसिद्ध पतञ्जलि के अनेक होने की सम्भावना कम ही बनती है। इस प्रकार दोनों पतञ्जलियों के सबध में शेषावतार से संबंधित उक्त धारणा भी दोनों की अभिन्नता की ही परिचायक है।

उपर्युक्त विवेचन के आधार पर हम यह कहने की स्थिति में आ जाते है कि दोनों ही पंतञ्जलि -महाभाष्यकार पतञ्जलि तथा योगसूत्रकार पतञ्जलि एक तथा अभिन्न थे । महाभाष्य के पुष्ट अन्त: साक्ष्यों के आधार पर इतिहासकार इस सबध में एकमत है। कि महाभाष्यकार का समय द्वितीय शताब्दी ई0 पूर्व था। महाभाष्य में पतञ्जलि लिखते है।

' इह पुष्यमित्र याजयाम: ', 'पुष्यमित्र यजामहे, इन उल्लेखों से इतिहासकार इस मत के है कि पतञ्जलि पुष्यमित्र शुग के पुरोहित थे। पुष्यमित्र शुग ने अन्तिम मौर्य सम्राट बृहद्रथ की उसके द्वारा सैन्य निरीक्षण के समय सेना के समक्ष हत्या कर के मौर्य साम्राज्य पर अधिकार किया था। पुष्यमित्र शुंग का राज्यकाम द्वितीय शताब्दी ई0 पू0 स्वीकार किया जाता है। इसलिए उनके पुरोहित पंतञ्जलि का स्थितिकाल भी द्वितीय शताब्दी ई0 पू0 होना चाहिए। अपने इस मत की पुष्टि में महाभाष्यकार के अधोलिखित प्रयोगों का भी सहारा इतिहासकार लेते हैं। महाभाष्य में पतञ्जलि कहते है -

अरूणद्यवन: साकेतम्। अरूणद्यवन: माध्यमिकाम्।'

इतिहासकारों का कहना है कि यवनों का यह साकेत तथा मध्यदेश पर आक्रमण भी पुष्यमित्र शुग के ही जीवन काल में हुआ था।

इस प्रकार यह सुनिश्चित हुआ कि महाभाष्यकार द्वितीय शताब्दी ई0 पू0 में हुए थे और उनके साथ अभिन्नता के आधार पर योगसूत्रकार पंतञ्जलि का भी सिद्ध होता है।

पतञ्जलि का स्थान :

महाभाष्य में कश्मीर के प्रति पंतञ्जलि का विशेष झुकाव परिलक्षित होता है।

1. '' काश्मीरान् गमिष्यामो देवदत्त। तत्र सक्तून पास्याम:। ''
2. '' अभिजानासि देवदत्त। यत् काश्मीरेषु वत्स्याम:।''
3. '' समेता: पुष्यकर्माणि पार्श्वे हिमवत: शुभे ।''

इस झुकाव को देखते हुए प्रो0 सुरेश चन्द्र श्रीवास्तव इन्हें न केवल काश्मीर निवासी मानते है अपितु कुछ विद्वानों द्वारा प्रतिपादित इनके गोर्नदीय (गोण्डावासी) होने का खण्डन भी करते है। अपने मत के समर्थन में उनका कहना है कि - '' पतञ्जलि ने कई स्थानों पर गोनर्दीय आचार्य का खण्डन भी किया है। ये मत कात्यायन के ही प्रतीत होते है। पाणिनीयसूत्र 1।1।5 पर वर्तिक है - सति त्वन्यस्मिन्।' इसका खण्डन करते हुए पतञ्जलि कहते है- '' गोनर्दीयस्त्वाह सत्यमेतत् सति तु अन्यस्मिन् इति। इससे स्पष्ट हो जाता है कि कात्यायन ही गोनदीय थे न कि पतञ्जलि । इस मत को मानने वाले अन्य विद्वान हरिदीक्षित अर्वाचीन विद्वान सुब्रहाण्य शास्त्री और पण्डित दामोदर प्रसाद शर्मा शास्त्री वैद्य है।

योगसूत्रभाष्यकार व्यास: व्यास ने पातञ्ल योगसूत्रों पर जिस भाष्य की रचना की वह योगसूत्रों से सम्बद्ध होने के कारण योगभाष्य, व्यासकृत होने के कारण व्यासभाष्य, पतञ्जलि के योगसूत्रों से सम्बद्ध होने के कारण पातञ्जल भाष्य तथा (योगदर्शन में) तत्वविचार की दृष्टि से साख्यशास्त्र का प्रकृष्ट रूप से निर्वचन करने के कारण साख्य प्रवचनभाष्य नामों से प्रसिद्धि है। पातञ्जलयोगदर्शन के सम्यक् ज्ञान के लिए व्यासभाष्य अपरिहार्य है इसलिए इस महत्वपूर्ण गन्थ का परिचय प्रस्तुत करना अपेक्षित ही नहीं अनिवार्य जान पडता है।

पातञ्जल योगदर्शन के मूर्धन्य विद्वान तथा योगसूत्रभाष्य के वरिष्ठ व्याख्याता इलाहाबाद विश्वविद्यालय के प्रो0 सुरेश चन्द्र श्रीवास्तव का मन्तव्य है कि -

'' योगशास्त्र के इतिहास में पंतञ्जलि के पश्चात जिस कृति का नाम सर्वाधिक प्रसिद्ध है, वे हैं व्यास । अध्येताओं की दृष्टि में योगसूत्रों की ही भांति योगभाष्य भी अतीव महत्वपूर्ण एवं प्रमाणिक कृति है। योगदर्शन का शास्त्रीय तथा व्यावहारिक -उभयविध स्वरूपनिरूपण योगभाष्य के आधार पर ही किया जाता है।''[25]

---

1. योगसूत्रभाष्यसिद्धि: पृ0 22

1.योगसूत्रभाष्यसिद्धि : पृ0 22

वाचस्पति मिश्र तथा विज्ञान भिक्षु आदि योग परम्परा के सभी आचार्य इस भाष्य के रचयिता के परम प्रशसक है विज्ञान भिक्षु कहते है

सर्ववेदार्थसारोऽत्र वेदव्यासेन भाषित:।
योगभाष्यमिषेणातो मुमुक्षुरामिद गति·।
गंगाद्या: सरितो यद्वदब्धेरं शेषु संस्थिता:।
साख्याद्यदर्शनान्येवमस्यैवाशेपु सस्थिता ·।।

भाष्य की पुस्तिकाओं में कही भी व्यास का नाम नहीं मिलता है तथापि वाचस्पति मिश्र अपनी टीका तत्व वैशारदी के आरम्भ में इस भाष्य को वेदव्यास भाषित कहते है। योग वार्तिक के उपर्युक्त उद्धरण से स्पष्ट है कि विज्ञान भिक्षु भी इस भाष्य को ' सर्ववेदार्थसार: तथा 'वेदव्यासनेभाषित: ' और 'रत्नाकर: प्रवादाना भाष्यं व्यासभिनिर्मितम् कहते है । इन सब उल्लेखों से यह स्पष्ट है कि प्राचीन या अर्वाचीन सभी आचार्य व्यास मुनि नामक व्यक्ति को इस भाष्य का रचयिता मानते है। किन्तु यह व्यास कौन है- महाभारतकार परासर पुत्र कृष्णद्वैपायन वेदव्यास? अथवा वेदान्तसूत्रों के रचयिता वादरायण व्यास या इन दोनों से भिन्न कोई अन्य व्याय ? इस प्रश्न को उठाकर साधक प्रमाणों के उपस्थापनापूर्वक प्रो0 श्रीवास्व इस निष्कर्ष पर पहुचते है कि - '' बहुत सम्भावना यही है कि कृष्ण द्वैपायन तथा वादरायण दोनों से ही भिन्न किसी अन्य व्यास ने ही योगभाष्य की रचना की है। उनको वेदव्यास कहना ऐतिहासिक तथ्यों की उपेक्षा करना है।' योगभाष्य का रचनाकाल भी पर्याप्त विवादग्रस्त है किन्तु प्रो0 श्रीवास्तव इसका रचना काल दूसरी शताब्दी ईस्वी निर्धारित करते है।

व्यास कृत यह योग भाष्य पातञ्जल महाभाष्य, साबरभाष्य अथवा शांकरभाष्य के समान प्रौड तथा उच्चस्तरीय तो नहीं है किन्तु इतना निकृष्ट भी नही है कि इसे तृतीय श्रेणी का माना जाय । यह भाष्य विषय का सागोपाग निरूपण तो कर्ता ही है, सूत्रों का अर्थ स्पष्ट करता है और प्रसिद्ध प्रमाणों द्वारा सूत्र के अर्थ की पुष्टि करता है। भाष्य की शैली सुदृढ सक्षम तथा सारग्राहिणी है। विषयों का विवेचन सोपपत्ति प्रस्तुत किया गया है।

पातञ्जल योग दर्शन की परिवर्ती रचनायें।

1. **तत्व वैशारदी टीका** :- इसके रचयिता वाचस्पति मिश्र है। इसे व्यास भाष्य पर प्रथम विश्वसनीय टीका होने का गौरव प्राप्त है। वाचस्पति मिश्र मिथिला के निवासी थे जैसा कि वे स्वयं लिखते है - ' तस्मिन् महीये कीर्तव श्रीमगृगेऽकारि मयानिबन्ध:।' उनकी इस उक्ति से यह भी स्पष्ट है कि वे मृग नामक किसी यशस्वी राजा के आश्रित विद्वान थे। सभी दर्शनों पर प्रौड़ टीकाए लिखने के कारण इन्हें 'द्वादशदर्शनकानानपचानन' तथा सर्वतन्त्र स्वतन्त्र की उपाधि

मिली हुई थी। उनकी तत्व वैशारदी टीका व्यास भाष्य के रहस्यों का उद्घाटन करने वाला अद्वितीय व्याख्या है। इनका समय नवीं शताब्दी ईस्वी माना जाता है।

2. **राजमार्तण्डवृत्ति** :- योगसूत्रों पर राजमार्तण्ड नामक वृत्ति के लेखक भोजराज (11बी शताब्दी ई0) का नाम योगशास्त्र के इतिहास में बडा महत्वपूर्ण है। विद्वानों के बीच उनकी इस कृति का बडा सम्मान है। स्पष्टता के साथ इसमें न तो अनावश्यक विस्तार है और न ही दुरूह विषयों को छोड देने की दुष्प्रवृत्ति।
3. **योगवार्तिक** : इस ग्रन्थ के लेखक आचार्य विज्ञानभिक्षु (16वी शताब्दी ई0) का पूर्वार्ध है। यह वार्तिक योगभाष्य के ऊपर लिखी गयी एक विशाल व्याख्या है। योगसूत्र भाष्य के रहस्यों को पूरी तरह से समझने तथा योग के महात्म्य के सही आकलन के लिए इस वार्तिक का अध्ययन अपरिहार्य है।

अन्य कृतियाँ : योगसूत्रों पर भावागणेश (17 वी शताब्दी ई0) की वृत्ति, प्रसिद्ध वैयाकरण नागोजीभट्ट (17 वीं शताब्दी ई0) की ' छाया ' नामक व्याख्या , रामानन्द यति (18 वी शताब्दी ई0) क ' मणिप्रभा ' और नारायण तीर्थ की (18 वीं शताब्दी ई0) की 'सूत्रार्थबोधिनी ' तथा 'यागदर्शन ' नामक व्याख्यायें भी प्रसिद्ध तथा उपयोगी है। अर्वाचीन सस्कृत टीकाओं में हरिहरानन्द आरण्य की 'भास्वती' टीका भी विश्वसनीय तथा उपादेय है। आचार्य शंकर द्वारा लिखी गयी 'विवरण ' नामक व्याख्या भी योगसूत्रों तथा व्यासभाष्य का अच्छा विवेचन प्रस्तुत करती है। महामहोपाध्याय डॉ0 गगानाथ झा द्वारा लिखित अंग्रेजी भी उपयोगी है।

योगदर्शन के प्रमुख सिद्धान्त

पातञ्जल योगदर्शन के प्रमुख सिद्धान्तों के उपस्थापन के पूर्व 'योग' शब्द का योगसूत्रकार सम्मत अर्थ निर्धारित करना आवश्यक जान पडता है। वस्तुतः यह योग शब्द युज धातु से घञ प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है और पाणिनीय व्याकरण में युज् धातुयें तीन हैं-

1 दिवादिगणीय आत्मनेपदी युज् समाधौ धातु।

2 रूधादिगणीय उभयपदी युजिर् योगे धातु।

3. चुरादिगणीय परस्मैपदी युज् संयमने धातु।

उपर्युक्त तीनों धातुओं से निष्पन्न 'योग' शब्दों का अर्थ क्रमशः 1. समाधि 2. जोड़ तथा 3. संयमन होता है।

अथ योगानुशासनम्। यो.सू. 1/1 पर भाष्य करते हुए भाष्यकार 'योग' शब्द का अर्थ करते हैं -

' योगः समाधिः '

तथा स्वयं योगसूत्रकार कहते हैं -

'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः। यो सू 1/2 तदा.

'तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम्। यो.सू. 1/3

अतः स्पष्ट है कि योग का अर्थ सूत्रकार तथा भाष्यकार दोनो ही समाधि कर रहे हैं। ऐसी स्थिति में 'युज समाधौ' धातु करणो घञ् लगाकर ही 'योग' शब्द की निष्पत्ति मानना उचित होगा। पातञ्जल 'योग' सयोगरूप न होकर वियोगफलक है अर्थात् कैवल्य दिलाने वाला है। सम्भवतः 'योग' के इसी स्वरूप को लक्ष्य करके भोजराज ने कहा है -

पतञ्जलिमुनेरूक्तिः काप्यपूर्वा जयत्यसौ।
पुप्रकृत्योर्वियोगोऽपि योग इत्युदितो यया।। राजमार्तण्ड वृत्ति

योगियोज्ञवल्क्य में 'योग' को जो सयोगरूप कहा है[1] वह इसलिए कि वेदान्तदर्शन के अनुयायी जीवात्मा तथा परमात्मा को भिन्न मानते हैं और उनके यहॉ मोक्ष का फल है जीवात्मा तथा परमात्मा का सयोग अतः उनके 'योग' की निष्पत्ति तो युजित योगे धातु से ही माननी होगी।

योग का स्वरूप

---

1 सयोगो योग इत्युक्त· जीवात्मपरमात्मना·

1 योगश्चित्तवृत्ति निरोधः। तदा द्रष्टु. स्वरूपोऽवस्थानम्। यो.सू 1/2,3

उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट है कि महर्षि पतञ्जलि की दृष्टि में योग का अर्थ है चित्त वृत्ति निरोध अथवा समाधि। प्रश्न उठता है कि समाधि अथवा चित्त वृत्ति का निरोध तो कुछ न कुछ मात्रा में सभी को और सदैव होता रहता है तो क्या उन सभी समाधियों को योग कहेंगे या किसी विशेष प्रकार की समाधि का योग कहेंगे। आचार्य के अनुसार केवल उस ममाधि को योग कहेंगे जिसमें द्रष्टा अपने स्वरूप में स्थित हो जाय।[1] अर्थात मोक्षप्रद चित्तवृत्ति निरोध (समाधि) को ही योग कहेंगे। जिस समाधि से जीवात्मा की अपने स्वरूप में प्रतिष्ठा न हो पाये वह चित्तवृत्ति निरोध अथवा समाधि योग नहीं है। इसीलिए भाष्यकार समाधि को चित्त का सार्वभौम (सभी भूमियों में रहने वाला) धर्म बताते हुये केवल एकाग्र तथा निरूद्ध भूमि वाले समाधि को ही योग कहते हैं। उनके अनुसार क्षिप्त मूढ तथा विक्षिप्त भूमियों में होने वाली समाधि योग नहीं है। क्योंकि इन भूमियों में हुआ वृत्ति निरोध स्वल्पकालि होता है और स्वत: उपस्थित तथा खण्डित होता रहता है। उससे मोक्ष प्राप्त होने की कोई सम्भावना नहीं होती है। इसलिए इन भूमियों की समाधि साधना की दृष्टि से एकदम अनुपयोगी होती है।

योग कहलाने वाली यह समाधि दो प्रकार की होती है - 1. सम्प्रज्ञात समाधि
2. असम्प्रज्ञात समाधि

सम्प्रज्ञात समाधि - योग की साधना का वास्तविक उपादान चित्त है जिसमें प्रकृति के तीन तत्व मन, बुद्धि और अहंकार समन्वित है। प्रकृति का विकार होने के कारण यह चित्त त्रिगुणात्मक है। चित्त की एकाग्र भूमि में राजस और तामस वृत्तियों का पूर्णतया निरोध हो जाता है। इसमें केवल सात्विक वृत्ति पूर्ण रूप से उदित रहती है। फलस्वरूप साधक को समस्त वस्तुओं का वास्तविक और निर्भ्रान्त ज्ञान होता है। भाष्यकार के शब्दों में ''जो समाधि एकाग्र भूमि वाले चित्त मे होती है बुद्धि में स्थित पदार्थ को पूर्णतया प्रकाशित करती है. अविद्या आदिक क्लेशों को नष्ट करती है, कर्म के बन्धनों (कर्म सस्कारों) को शिथिल करती है और निरोध (असम्प्रज्ञात समाधि) को सामने लाती है वह समाधि सम्प्रज्ञात योग कहलाती हैं इसमें ध्येय का पूर्ण रूप से ज्ञान बना रहता है। इसलिए इसे सम्प्रज्ञात योग कहते है।[1] यह समाधि भी मोक्षप्रद होती है। अन्तर बस इतना है कि एकाग्र भूमि वाले योग में चित्त की केवल दो वृत्तियों - राजस और तामस- का निरोध होता है जबकि निरूद्ध भूमि वाले योग में चित्त की सभी वृत्तियों का निरोध हो जाता है। इस समाधि में राजस तथा तामस वृत्तियों का निरोध हो जाने के कारण केवल सात्विक प्रकाश होता रहता है फलस्वरूप उस सात्विक वृत्ति के ध्येय विषय का पूर्ण साक्षात्कार उदित होता है। इस साक्षात्कार के कारण ही इस समाधि को सम्प्रज्ञात समाधि (सम्यक प्रकर्षेण ज्ञात: साक्षात्कृत: सम्प्रज्ञात:) कहते हैं इस समाधि के सिद्ध होने पर प्रकृति और पुरूष इन

दो अन्तिम तत्वों का विवेकज्ञान भी हो जाता है यही विवेक ख्याति है। यह विवेक ख्याति निश्चित रूप से मोक्ष प्रद होती है यह समाधि चार प्रकार के ध्येयों का अनुगम (साक्षात्कार) करने के कारण चार प्रकार की मानी जाती है। वितर्करूप ध्येय अर्थात स्थूल पाञ्च भौतिक ध्येय का अनुगम करने वाली अर्थात स्थूल ध्येय में पूर्णतया तदाकारकारित होने वाली सात्विक वृत्ति के उदित होने पर वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है। इसी प्रकार सूक्ष्म पञ्च तन्मात्रादि विषयों को अनुगम होने पर विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है। आनन्द अर्थात आनन्दात्मक इन्द्रियों का अनुगम होने पर आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है और अस्मिता का अनुगम होने पर अस्मिानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है वितर्कादि को समझाते हुये भाष्यकार का कथन है कि आलम्बन में चित्त की स्थूल (रूप की) परिपूर्णता वितर्क है, सूक्ष्म (रूप की परिपूर्णता) विचार है, अह्लाद (रूप की परिपूर्णता) आनन्द है और (पुरूष तथा बुद्धि) एकाकार बुद्धि (रूप की परिपूर्णता) अस्मिता है इनमें से प्रथम अर्थात वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि (इन) चारों से अनुगत होती है। (इस समाधि में यद्यपि स्थूल आभोग (वितर्क) का प्रधान्य रहता है फिर भी विचार, आनन्द तथा अस्मिता के आभोग भी गौण रूप में बने रहते हं)। इसी प्रकार वितर्क से रहित तथा शेष तीनों से अनुगत विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि है : आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि वितर्क तथा विचार से रहित तथा आनन्द एव अस्मिता से अनुगत होती है और अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि उपर्युक्त तीनों से रहित और केवल अस्मिता से अनुगत होती है।ये सभी समाधिया सालम्बन होती है।

चतुर्थ सोपान में पूर्णता आने पर विवेकख्याति का उदय होता है। जब क्लेश कर्म सस्कारों के क्षीण होने के फलस्वरूप विवेकख्याति सुदृढ़ हो जाती है किसी प्रकार के मिथ्या ज्ञान से वाधित नहीं होती और निरन्तर सर्वथा विवेकख्याति होती रहती है' तब उसे धर्ममेघ समाधि का सज्ञा दी जाती है। उस स्थिति में योगी के सचित तथा क्रियमाण कर्मो के सस्कार फल देने में असमर्थ हो जाते हैं, केवल प्रारब्ध कर्मो के संस्कारों के भोग शेप रह जाते है जिन्हें भोगता हुआ साधक 'जीवन्मुक्त' कहलाता है। प्रारब्ध कर्मो के संस्कार जन्य फलों का भोग समाप्त होते ही देहपात के फलस्वरूप वह 'विदेहमुक्त' हो जाता है। द्रष्टा का स्वरूप में अवस्थान हो जाता है।

असम्प्रज्ञात समाधि - सम्प्रज्ञात समाधि के सिद्ध हो जाने पर विवेकख्याति के फलस्वरूप साधक को मोक्ष की प्राप्ति तो हो जाती है संचित तथा

---

1 सभ्यक प्रज्ञायते ध्येयम् अस्मिमनरोध विशेपरूपेयोगऽति सम्प्रक्रासतोयोगः - यो वा. पृ0 9

1 यो सू. 1/2 का भाप्य

क्रियामाण कर्मो के सस्कार भी क्षीण हो जाते हैं किन्तु प्रारब्ध कर्मो का फल तो उसे भोगना ही पडता है। भोग द्वारा प्रारब्ध कर्मो का क्षय होने पर ही देहयात तथा तदनन्तर विदेहमुक्ति का लाभ उसे हो पाता है। असम्प्रज्ञात समाधि की यह विशेषता है कि इसके सिद्ध होने पर समस्त कर्म सस्कार दग्ध हो जाते हें फलस्वरूप साधक प्रारब्ध कर्मो का फल भोगने से भी तत्काल मुक्त हो जाता है। यही इसका सवर्तिशायी वैशिष्ट्य है। अत: साधक की इस समाधि की ओर प्रवृत्ति स्वाभाविक है। सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होने पर चित्त की राजस और तामस वृत्तियॉ पूर्णतया निरूद्ध हो चुकी रहती है, केवल सात्विक वृत्ति पूर्ण रूप से उदित रहती है। इस समाधि के फलस्वरूप होने वाली विवेक ख्याति के समय साधक पुरूष और बुद्धि दोनों की वास्तविकता जान लेता है। फलस्वरूप पुरूष के स्वरूप की अलौकिक शुद्धि, निश्चलता तथा चिन्मात्रता का दर्शन कर चुकने वाला साधक विवेकख्यातिकालिक अत्यन्त सात्विक बुद्धि को भी परिणामशीलता और चंचलता इत्यादि त्रूटियों से युक्त जानकर उसके प्रति भी विरक्त हो जाता है। उसकी यह वैराग्य ऐहिक और आमुष्मिक विषयों के प्रति होने वाले अपर वैराग्य से बहुत ही उत्कृष्ट होता है। चूँकि यह शुद्धतम बुद्धि के प्रति होता है इसलिए इसको 'परवैराग्य' कहते। इस परवैराग्य के अभ्यास से असम्प्रज्ञात योग की सिद्धि होती है। उस समाधि में न कोई ध्येय आलम्बन होता है और न किसी प्रकार का बौद्धिक ज्ञान।[1] इसीलिए इसको असम्प्रज्ञात समाधि कहा गया है। इस प्रकार यह समाधि ऐसी समाधि है जिसमें चित्त की राजस, तामस और सात्विक तीनों प्रकार की वृत्तियॉ पूर्णत: निरूद्ध हो जाती है। केवल निरोध संस्कार ही चित्त में शेष रह जाते हैं। ये संस्कार चित्त के प्रविलय में बाधक नही होते। इस समाधि में किसी प्रकार का बुद्धिकृत ज्ञान बिल्कुल नही रहता और न तो इस ज्ञान के संस्कार ही अवशिष्ट बचते है। इसीलिए इसे असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं।

असम्प्रज्ञात योग में वृत्तिज्ञान समाप्त हो जाता है। जिसके कारण इसका नाम असम्प्रज्ञात पड़ा। किन्तु इसमें पुरूष तत्व की साक्षात उपलब्धि होती है बुद्धि का माध्यमत्व समाप्त हो जाता है आत्मा की अपरोक्षानुभूति होती है। बौद्धिक ज्ञान की पराकाष्ठा तो सम्प्रज्ञात योग के अन्तर्गत विवेकख्याति में ही हो जाती है। उस सर्वोत्कृष्ट बौद्धिक ज्ञान की भी अशुद्धता और परोक्षता का निश्चय होने पर परवैराग्य के द्वारा उसका भी निरोध कर दिया जाता हैं इसमें ज्ञान के साधनभूत बुद्धि का आश्रय त्याग कर साक्षात अपरोक्ष चिद्घन, 'ज्ञ' रूप पुरूष तत्व में साधक प्रतिष्ठित हो जाता है। यही असम्प्रज्ञात योग है। इसी की सुदृढ और व्युत्थान रहित हो जाने पर सारे सस्कार जल जाते है, निरोध संस्कारों के साथ चित्त अपनी प्रकृति में लीन हो जाता है और पुरूषमात्र अवशिष्ट रहता है। यही उसका कैवल्य है।

असम्प्रज्ञात समाधि दो प्रकार की होती है -

1 भवप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधि

2- उपायप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधि

इनमें से भवप्रत्यय असम्प्रज्ञान समाधि विदेहों और प्रकृतिलीनों की होती है। भवप्रत्यय का अर्थ है जन्म से ही. सिद्ध होने वाली या जन्मकारणक। यह समाधि की सिद्धि से देवलोक में जन्म मिलता है। यह समाधि मोक्षदायक नहीं है इसीलिए यह योग नहीं अपितु योगाभासमात्र है। विदेह और प्रकृतिलीन देवों की कोटियाँ हैं।

उपायप्रत्यय अर्थात उपायकारण का उपायों से सिद्ध होने वाली समाधि योगियों की होती है। विवेकख्याति के श्रद्धालु योगी धारणा और ध्यान के द्वारा चित्त की चंचलता को समाप्त कर के समाहितचित्त हो जाना है। इस प्रकार धारणा, ध्यान तथा समाधि नामक सम्प्रज्ञात योग के तीनों अन्तरग उपायों से सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हो जाती हैं समाधि लाभ कर लेने वाले उस योगी को विवेकज्ञानरूप बुद्धि, का परमोत्कर्ष उत्पन्न हो जाता है। इस बुद्धिवैशद्य या प्रज्ञाविवेक से वह योगी हर पदार्थ को सम्यक रूप से जान लेता है। उस प्रज्ञाविवेक के अभ्यास से और बाद में उस विवेकख्याति के विषय में भी वैराग्य उत्पन्न होने से असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है। इसीलिए इस समाधि को पतञ्जलि ने श्रद्धावीर्य स्मृति समाधि प्रज्ञापूर्वक कहा है? (यो.सू. 1/20)। इन उपायों के अतिरिक्त ईश्वर प्राणिधान से भी यह समाधि शीघ्र सम्पन्न होती है।

योगसाधना के उपाय

योगसाधना के मुख्य उपाय 'वैराग्य' तथा 'अभ्यास' है। वैराग्य दो प्रकार का है। - अपर वैराग्य तथा परवैराग्य। ऐहिक तथा आमुष्मिक सभी विषयों के प्रति विरक्ति अपर वैराग्य है। इसके द्वारा सम्प्रज्ञातयोग की सिद्धि होती है। विवेकख्याति कालिक अत्यन्त सात्विक बुद्धि के प्रति होने वाला वैराग्य परवैराग्य है। इसके द्वारा असम्प्रज्ञात समाधि की सिद्धि होती है।

योग के अधिकरियों की तीन कोटियॉ हैं - उत्तम, मध्यम तथा अधम या मन्द। उत्तम कोटि के साधकों को पूर्वपुण्यों के फलस्वरूप अपर वैराग्य उदित हो जाता है जिसको दृढ़ करते हुए वे धारणा, ध्यान, समाधि का अभ्यास करते करते योग को सिद्ध कर लेते हैं। धारणा, ध्यान, समाधि सम्प्रज्ञान के लिए अन्तरग है इनकी अभ्यास तीनों प्रकार के अधिकारियों के लिए अनिवार्य है।

मध्यम अधिकारी 'क्रियायोग' के द्वारा वैराग्य प्राप्त करने में सफल होते हैं। तप, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधान को क्रियोयोग कहा गया है क्योंकि इन क्रियाओं के करने से योग सिद्ध होता है। इनमें स्वाध्याय से तात्पर्य ओंकार का जप या मोक्षशास्त्र का अध्ययन। सभी क्रियाओं को ईश्वर में अर्पित कर देना या उनके फलों के प्रति निरपेक्ष होना ईश्वर प्रणिधान है। इन तीन उपायों से पहले सत्वशुद्धि हो

जाती है। फिर अभ्यास एव वैराग्य नामक उपायों से अगली सारी योग प्रक्रिया हो सकती है।

जो साधक क्रियायोग भी नहीं कर सकते हैं उनके लिए योग के आठ अगो का विधान किया गया है जो इस प्रकार हैं - यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि। मन्द अधिकारी इन आठों अगो को पालन करते हुए शुद्धसत्व होकर अभ्यास और वैराग्य नामक उपायों से योग सिद्ध करने मे सफल होते हैं। उपर्युक्त योग के आठों अगो में धारणा ध्यान समाधि तो सम्प्रज्ञात समाधि के अन्तरग हैं अत: उन्हें तो तीनों प्रकार के अधिकारियों को करना पड़ता है।

इस प्रकार उत्तम अधिकारी तो वैराग्य प्राप्त करने के लिए जन्मत: सक्षम होते हैं। मध्यम अधिकारी क्रियायोग के द्वारा वैराग्य प्राप्त करके योगासिद्धि का लाभ करते हैं और मन्द अधिकारी यमनियमादि प्रथम पाँच साधनों के द्वारा वैराग्यप्राप्ति और योगसिद्धि का लाभ प्राप्त करते हैं।

योगदर्शन के तत्वमीमांसीय सिद्धान्त

पातञ्जलि योग का दार्शनिक आधार कपिलमुनि प्रणीत सांख्य ही है। कपिल के दर्शन में तत्वों की जानकारी वाला अंश सांख्य है और इस जानकारी की साक्षात उपलब्धि का उपायभूत (सम्प्रज्ञात) तथा उसका उपेयभूत (असम्प्रज्ञात) योग है। इसीलिए योगशास्त्र का तत्वमीमांसात्मक ज्ञान सांख्यशास्त्र सम्मत ही है। अत: योग के अनुसार समस्त जगत पुरूष नामक चेतन और प्रकृति नामक अचेतन तत्वों के रूप में विभक्त है। पुरूष तत्व, चेतन, त्रिगुणातीत, निर्गुण, निर्विकार, असग, निर्लेप तथा कुटस्थ नित्य है। जबकि प्रकृति जड, त्रिगुणात्मिका, विकारों के रूप में परिणत होने वाली तथा परिणामिनित्य है। यह प्रकृति समस्त विकारों की मूल प्रकृति है और मूलावस्था में सत्व रजस और तमस इन तीनों गुण संज्ञक दृव्यों की साम्यावस्था वाली तथा अव्यक्त रहती है। प्रकृति एक और पुरूष अनेक हैं।

परिणाम सिद्धान्त -

अनादि अविद्या के कारण जब पुरूष का प्रकृति से संयोग होता है तब संयोग के कारण वह मूला प्रकृति विकारों के रूप में परिणत होना आरम्भ करती है उसकी इस प्रकार की परिणति को साख्य योग में परिणाम सिद्धान्त कहा गया है। मूलाप्रकृति का प्रथम परिणाम है महत्, महत् के पश्चात यह प्रकृति क्रमश: अहंकार एकादश इन्द्रियों, पॉच तन्मात्राओं तथा पाँच महाभूतों ओर फिर संसार के विभिन्न पदार्थो के रूप में परिणत होती है। पञ्च महाभूत पर्यन्त प्रकृति का परिणाम तत्वान्तर परिणाम कहा जाता है। पञ्च महाभूतों की स्थिति में आने के बाद प्रकृति का जो और परिणाम होता रहता है उस परिणाम से नये तत्व नहीं अभिव्यक्त होते अपितु स्थित धर्मी के धर्मो में ही परिवर्तन आता है। अव्यक्त प्रकृति गुणत्रय का अलिंग परिणाम

है और महत् तत्व लिग परिणाम है। गुणों के छ अविशेष परिणाम है - अस्मिता और पॉच तन्त्रामायें। ग्यारह इन्द्रियॉ आर पॉच महाभूत गुणों के ये सोलह विशेष परिणाम है। पुरूष तत्व अपरिणामी निर्गुण तथा चिन्मात्र है।

कर्मसिद्धान्त

योगशास्त्र के कर्मसिद्धान्त पर विधिवत विचार किया गया है। जो कर्म बुद्धिपूर्वक ओर बुद्धि में स्थित अविद्या, अस्मिता राग, द्वेष, और अभिनिवेष नामक क्लेशों के साथ किये जाते हैं, उन कर्मो के करने से जीवों की बुद्धि मं सस्कार पड जाते हैं जो कर्म सस्कार या कर्माशय कहलाते हैं। ये कर्म संस्कार क्लेशों के हल्के होने पर, हल्के ओर जोरदार होने पर गहरे बनते है। ये संस्कार शुभ और अशुभ दोनों प्रकार के होतें है। कर्मो के फल वर्तमान जीवन और भावी जीवनों में भी भोग्य होते हैं। इन कर्मो के फलों का मिलना जीवों में क्लेश की सत्ता रहने पर भी आरम्भ हो सकता है। क्लेशों के दग्धबीज हो जाने पर फल मिलना नहीं आरम्भ हो सकता है। यदि फल मिलना आरम्भ हो चुका है और बीच में विवेकख्याति हो जाये तो उनका फल भोग पूरा हो करके ही रहेगा। ऐसे कर्म संस्कार जिनका फल मिलना प्रारम्भ हो चुका होता है 'प्रारब्ध कर्माशय' कहे जाते हैं। इनकी फलप्रदता को विवेक ख्याति भी नहीं रोक पाती इसीलिए प्रारब्ध कर्माशय बड़े बलवान कहे जाते हैं जिन सचित और क्रियमाण कर्म सस्कारों का फल मिलना प्रारम्भ हुआ नहीं रहता, विवेक ख्याति के उदय से उनका दग्ध बीज हो जाना निश्चित हैं।[1]

एक जन्म और उसके बाद वाली एक मृत्यु के बीच किये गये कर्मो से बने हुये शुभाशुभ सस्कारों का एक ऐसा गठ्ठर सा बना रहता है जिसके शुभाशुभत्व का प्रकाशन उस मृत्यु से होता है। वह पुञ्जीभूत कर्म संस्कार समूह ही अपने फलों के अनुकूल अगला जन्म देता है, उस अगले जीवन की आयु निर्धारित करता है और उसी कर्माशय समूह से उस जीवन का फल भोग सम्पन्न होता है।[8]

जन्म आयु और भोग - यही तीन मुख्य फल या बिपाक है जो कर्म सस्कारों से प्राप्त होते है। ऐसे कर्म सस्कार, जो तीनों फल देते है - 'त्रिविपाककर्माशय' कहलाते हैं। वे अदृष्ट जन्मवेदनीय भी होते है क्योंकि वे वर्तमान से भिन्न दूसरे

---

1 योगसूत्रभाष्य सिद्धि: - पृष्ठ 44

जन्मों से भोगे जाते है। यही कर्म सस्कार जन्मरूपी फल दे चुकने के उपरान्त 'प्रारब्ध' कहे जाते है। दृष्टजन्मवेदनीय कर्माशय वर्तमान जीवन में ही फल देने के कारण 'जन्म' नामक फल नहीं देते। वे केवल भोग या आयु देने के कारण 'एक विपाक' और दोनों देने के कारण 'द्विविपाक' कहे जाते है। इस प्रकार त्रिविपाक अदृष्टजन्मवेदनीय कर्माशय नियत समय में फल देने के कारण नियतविपाक और जन्म नामक फल देने के कारण 'एक भाविक' भी कहे जाते हैं। इन अदृष्टजन्मवेदनीय कर्माशयों मे से कुछ एक विपाक या द्विविपाक भी होते है। वे जन्म नामक फल नहीं देते। वे 'अनियत विपाक' अदृष्टजन्मवेदनीय कर्माशय कहे जाते है। उनकी गति बड़ी विचित्र होती है। इनकी तीन स्थितियॉ हो सकती है -

1 बिना फल दिये ही प्रबल प्रायश्चित्तादि के फलस्वरूप अत्यन्त कमजोर हो जाना या नष्ट हो जाना।

2- प्रबल कर्म सस्कारों में अन्तर्भावित हो जाना।

3- नियत विपाक प्रधान कर्म के द्वारा अभिभूत होकर बहुत जन्मों तक पडे रहना और अपने अनुकूल परिस्थिति के आने पर फल देना।

इस तीसरे प्रकार की गति वाले अनियत विपाक कर्माशय के फलोन्मुख होने की परिस्थिति किस समय किस स्थान पर कैसे आयेगी ? यह निश्चित नहीं रहता। इसलिए कब इस प्रकार के कर्म संस्कार फल दे देंगे ? इसकी जानकारी असम्भव होने के कारण कर्मगति दुर्विज्ञान और विचित्र कहीं जाती हैं ये सभी प्रकार के कर्मसंस्कार शुभ होने पर आनन्ददायक फल और अशुभ होने पर दु:खमय फल देते हैं।[1]

ईश्वर

पातञ्जल योगदर्शन में 'ईश्वर' नामक तत्व को भी स्वीकार किया गया है जबकि ईश्वरकृष्ण के साख्य में ईश्वर नामक तत्व के लिए कोई अवकाश नहीं है। इसलिए कुछ विद्वान योग को सेश्वर सांख्य कहते हैं या इसे 26 तत्वों वाला शास्त्र कहते हैं जो कि भ्रमक है क्योंकि योग का यह ईश्वर नामक तत्व एक प्रकार का पुरूष ही है, उससे भिन्न कोई अलग से तत्व नहीं है। सब पुरूषों में परस्पर कुछ न कुछ विलक्षणता रहने पर जैसे वे सब पुरूष ही कहालने हैं उसी प्रकार क्लेशादिपरामर्शरहिततारूप विलक्षणता होने पर भी ईश्वर है तो पुरूष ही उससे भिन्न कोई नया तत्व नहीं है। जैसे किसी अज्ञात वृक्ष का बोध कराने के लिए कहा जाता है 'वृक्षविशेष:' या अज्ञातपशु का बोध

---

1 योगसूत्रभाष्य सिद्धि: - पृष्ठ 45

कराने के लिए कहा जाता है 'पशुविशेप·' उसी प्रकार सांख्यशास्त्र में अज्ञात ईश्वर सका बोध कराने के लिए कहा गया है- पुरूषविशेपः ईश्वरः। इस प्रकार ईश्वर तत्व का अन्तर्भाव पुरूप तत्व के अन्तर्गत हो जाता है।

क्लेश (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेप तथा अभिनिवेश) कर्म (धर्म तथा अधर्म), विपाक (कर्मफल) तथा आशय (विपाक या कर्मफलभोग से बनने वाले संस्कार) से अपरामृष्ट अर्थात सम्पर्क रहित पुरूप विशेष ही ईश्वर है। कैवल्य प्राप्त कर चुकने वाले बहुत से केवली होंते हैं। उन्होंने प्राकृतिक, वैकारिक तथा दक्षिणा- इन तीनों बन्धनों कोकाट कर कैवल्य प्राप्त किया है। ईश्वर का इन बन्धनों से सम्बन्घ न कभी था और न कभी होगा। ईश्वर न तो अभी बूद्ध है, न कभी बूद्ध था ओर न कभी बूद्ध होगा। अन्य सभी पुरूष या तो अभी बंधे हुए हैं या मुक्त हो चुके हें किन्तु ईश्वर को किसी काल में मुक्त होने की आवश्यकता ही नहीं हुई क्योंकि वह तो सदैव मुक्त था।

उसका ऐश्वर्य सर्वातिशायी है। उसमें सर्वज्ञता की पराकाप्ठा होती हें। वह काल से अवच्छिन्न नहीं है इसलिए गुरूओं का भी गुरू हैं उसका वाचक शब्द 'प्रणव' अर्थात ओंकार है। योगसाधना में ईश्वर का महान उपयोग यह है कि उसके नाम का जप करने और उसकी भावना करने से योगदर्शन के सारे विघ्न दूर हो जाते हैं तथा साधक को स्वरूप का दर्शन होता है और अन्ततः उसे कैवल्य की प्राप्ति हो जाती है। योगसूत्रों में ईश्वर को न तो सृष्टि से सम्बन्धित स्वीकार किया गया है और न ही प्रलय से। वह साकार भी नहीं है। वह साधक के द्वारा स्वरूपदर्शन को सुकर और शीघ्र सम्पाद्य बनाने में सहायक मात्र है किन्तु तत्ववैशारदीकार वाचस्पिति मिश्र ने योग में ईश्वर को सृष्टि प्रक्रिया से भी सम्बद्ध करने की चेष्टा की है। उनका कहना है कि प्रकृति ईश्वर से अधिष्ठित हो कर ही सृष्टि के विकास की प्रक्रिया और प्रलय का कार्य पूरा करती है।

कैवल्य

कैवल्य के साधनभूत योग का स्वरूप बताते हुए समाधिपाद में पतञ्जलि ने कैवल्य का स्वरूप द्रष्टा का स्वरूप में अवस्थान बताया था (तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम! यो.सू. 1/3 । साधनपाद में पुनः कैवल्य पर प्रकाश डालते हुए वे कहते हैं - सम्प्रज्ञातयोग की सिद्धि होने पर अविद्याकृत पुरूष प्रकृत संयोग का अभाव हो जाता है। यही दु खों का ऐकान्तिक तथा आत्यान्तिक नाश है। यही पुरूष का कैवल्य या आत्यन्तिक निरूपाधित्व है। (तदभावात्संयोगाभावों हान तद् दृशेः कैवल्यम् यो.सू. 2/25)। विभूतिपाद में कैवल्य के लिये उपयुक्त स्थिति का निरूपण करते हुए महर्षि कहते हैं कि बुद्धिसत्व और पुरूष की समानरूप से शुद्धि हो जाने पर कैवल्य सिद्ध होता है (सत्वपुरूषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्। यो.

सू. 3/55)। केवल सत्वात्मक बुद्धि का पुरूष की अन्यताख्याति मात्र में प्रतिष्ठित होना तथा उसका दग्धक्लेश बीज होना बुद्धि की शुद्धि है तथा उस समय पुरूष में व्यपदिष्ट भोगों का अभाव होना ही पुरूप की शुद्धि है। उस समय पुरूष स्वरूपमात्र ज्योति, निर्गुण और केवली रहता है। कैवल्य का पूरा-पूरा वर्णन कैवल्य पाद केअन्तिम सूत्र में किया गया है। इसके अनुसार कैवल्य की स्थिति को दो दृष्टियों से वर्णित किया जा सकता है। गुणों की दृष्टि से और पुरूष की दृष्टि से । पुरूषार्थ शून्य सत्वादि गुणों का अव्यक्त प्रकृति में प्रतिप्रसव हो जाना अर्थात लीन हो जाना गुणों की दृष्टि से कैवल्य है। पुरूष तत्व का अपने स्वरूप में सदा के लिए प्रतिष्ठित हो जाना पुरूष की दृष्टि से कैवल्य है।

निर्विप्लवा विवेक ख्याति के पश्चात जीवित अवस्था में जो कैवलय हो ता है उसको जीवन्मुक्ति कहते है और लब्धविवेकख्याति योगी के प्रारब्धभोग के पश्चात शरीरपात होने पर अथवा असम्प्रज्ञात योग के सिद्ध होने पर गुणों का प्रतिप्रसव हो जाने से विदेह कैवल्य या विदेहमुक्ति होती है। वस्तुत: जीवन्मुक्त और विदेह मुक्त दोनो ही प्रकार के साधकों की उपर्युक्त मुक्ति एक और अभिन्न है। जब उस मुक्ति का अनुभव जीवित रहते हुये होता है तब वह जीवन्मुक्ति कही जाती है और जब उसका अनुभव शरीर रहित होने पर होता है तो वही विदेह मुक्ति कही जाती है। (पुरूषार्थ शून्यानाम गुणानाम प्रतिप्रसव: कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तिरीति- यो.सू. 4/34)

---

1. योगसूत्रभाष्यसिद्धि, पृष्ठ 30

द्वितीय अध्याय

योगसूत्र के अनुसार

योग का स्वरूप

योगसूत्र के अनुसार पातञ्जल योगदर्शन का स्वरूप

पतञ्जलिविरचित योगसूत्र चार पादों में विभक्त है जो विवेच्य विषय के आधार पर इस प्रकार हैं-

1. **समाधिपाद**
2. **साधनपाद**
3. **विभूतिपाद**
4 **कैवल्यपाद**

समाधिपाद

कुछ विद्वान कैवल्यपाद को प्रक्षिप्त मानते हैं पर उनकी धारणा उचित नहीं कही जा सकती क्योंकि पाद का अर्थ होता है चतुर्थ अश और ग्रन्थ पादों में विभाजन स्वत: इस बात का प्रमाण है कि मूल ग्रन्थ चार अध्यायों वाला रहा होगा।

योग का लक्षण करते हुए महर्पि पत०जलि कहते हैं-

'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:' योगसूत्त 1/2

जिसमें योग लक्ष्य हे तथा शेप अश लक्षण। इस प्रकार आचार्य के अनुसार योग काअर्थ है चित्त की वृत्तियां का निरुद्ध हो जाना। 'चित्त' का अर्थ है 'अन्त करणसामान्य'। साख्य दर्शन म बुद्धि, अहकार तथा मन के भेद से अन्तकरण तीन बताये गये है।[11] योग दर्शन में भी अन्त: करण के इन तीनों भेदों को स्वीकार किया गया है पर व्यावहारिक दृष्टि मे इन तीनां के वाचक एक साधारण नाम की दृष्टि से चित्त शब्द का प्रयोग किया गया है। इस प्रकार चित्त में सांख्य के बुद्धि, अहंकार तथा मन तीनों का योग है। वृत्ति का अर्थ है- व्यापार (वर्ततेऽनयेति वृत्ति: व्यापार·) योग के अनुसार चित्त ज्ञानेन्द्रियरूप प्रणालियों से बाहर जा कर विषयाकारकारित होता रहता है। इसी को चित्त का व्यापार कहा गया है। चित्त अनेक रूपों में परिणत होता रहता है इसलिए चित्त की वृत्तिया असंख्य होती हैं। त्तिगुणात्म्क चित्त की ये वृत्तियां सत्वादिगुणों

के प्राधान्य के आधार पर विविध मानी गयी है-

1. सात्तिवक वृत्तियॉ।
2 राजस वृत्तियॉ।
3. तामस वृत्तियॉ।

[11] अन्त·करण त्रिविध दशधा बाह्यम् '' सा का 33

चित्त की इन वृत्तियों का निगृहीत करना ही इनका विरोध है पर योगशास्त्त में 'निरोध' का अर्थ है वृत्तियों का चित्त में लय होना उनका अभाव नही ऐसा न मानने पर विरोध के अनन्तर इन वृत्तियों तथा इनके संस्कारों का फिर से उदय नही हो सकता। अत: वृत्तिनिरोध का अर्थ 'वृत्यभाव' न करके 'वृत्तियों का चित्त में लय मानना ही उचित जान पडता है।

भाष्यकर चित्त की पॉच भूमियाँ[12](अवस्थायें) बताते है। जो निम्नवत हैं-

1. क्षिप्त- रजोगुण के उद्रेक के कारण विषयों में ही व्यापृत रहने वाली चित्त की अवस्था 'क्षिप्त' भूमि है।[13]
2. मूढ- तमोगुढ के उदेक के कारण निद्रादिव्यापार युक्त चित्त की अवस्था 'मूढ' भूमि है।[14]
3 विक्षिप्त- यह भूमि क्षिप्तादि भूमि से कुछ अच्छी होती है। इसमें सत्त्व गुण का आधिक्य रहता है। इसमें कुछ समय के लिए समाधि लगने पर भी रजोगुण के विक्षेप के कारण बीच बीच में चित्त अन्य विषयों की ओर दोड़ जाता है। चित्त की यह अवस्था उसकी विक्षिप्त नामक भूमि कही जाती है।[15]
4. **एकाग्र**- इस अवस्था में चित्त की सात्विक वृति किसी एक ही विषय की ओर लगी रहती हे, रजोगुण और तमोगुण दबे रहते है अत: उस एक विषय की ओर उन्मुख वृति वाली इस अवस्था को चित्त की एकाग्र भूमि कहते है।[16]
5. **निरुद्ध** - जिस अवस्था में चित्त की तामस और राजस वृत्तियों के साथ-साथ सात्विक वृत्ति का भी निरोध हो जाता है, केवल संसार मात्त चित्त में रहते है उसे चित्त की निरुद्ध भूमि कहते है।[17]

चित्त की एकाग्र भूमि में केवल राजस और तामस वृत्तियों का निरोध होता है, सात्विक वृत्ति का पूर्ण उदय हुआ रहता है जबकि निरुद्ध भूमि में सात्विक वृत्ति का भी निरोध हो जाता है। इसीलिए इस भूमि का नाम निरुद्धभूमि पड़ा। इस भूमि में

[12] 'क्षिप्त मूढ विक्षिप्तमकाग्र निरुद्धमिति चित्तभूमय ' पर योग भा सूत्र 1/1

[13] 'रजसा विषयेष्वेव वृत्तिमत्' यो वा पृ 5

[14] तमसा निद्रादिवृत्तिमत्। वही पृ 8

[15] 'क्षिप्ताद् विशिष्ट विक्षिप्त मत्त्वाधिक्येन समादधदपि चित्त रजोमात्रयाऽन्तराऽन्तरा विषयान्तखृत्तिमद्'। वही पृ 8

[16] एकस्मिन्नेव विषयेऽग्र शिखा यस्य चित्दीपस्येत्येकाग्र विशुद्धसत्त्वतयैकस्मिन्नेव विषये वक्ष्यमाणावधीकृतकालपर्यन्तमच०चल निवातरथदीपवत्। तथा च क्षिप्तादित्रयऽपि किं०चदैकाग्रयमत्वऽपि तत्र नाति प्रसड्ग। वही पृ 8

[17]. निरुद्ध च निरुद्धसकलवृत्तिक सस्कारमात्रशेषमित्यर्थ वही पृ 8

होने वाली सर्ववृत्ति निरोधात्मक समाधि असम्प्रज्ञात योग कहलाती है। सूत्त 1/2 में 'सर्व' शब्द का ग्रहण न होने से 'एकाग्र' भूमि की समाधि भी योग है। अन्तर बस इतना है कि एकाग्र भूमि वाले योग में चित्त की केवल दो वृत्तियों का निरोध होता है जबकि निरुद्ध भूमि वाले योग में चित्त की सभी वृत्तियों का निरोध हो जाता है।

भाष्यकार 'योग' का 'समाधि'[18] अर्थ करते है जो कि योग का व्युत्पत्ति लक्ष्य अर्थ भी है क्योंकि युज् समाधौ धातु से घ०ा प्रत्यय लगाकर योग शब्द की निष्पत्ति होती है। पर जैसा की अभी हम देख चुके हैं, महर्षि पत०जलि योग का अर्थ करते हैं 'चित्तवृत्तिनिरोध'। दोनों ही आचार्यों के मत का समन्वित अर्थ यह निकलता है कि योग का अर्थ है, 'चित्तवृत्तिनिरोधरूप समाधि'। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि ऐसी समाधि, जिसमें चित्तवृत्ति का निरोध नहीं होता है, योग नहीं है। इसीलिए भाष्यकार समाधि को चित्त का सार्वभौम (चित्त की उपर्युक्त पांचों भूमियों या अवस्थाओं में रहने वाला) धर्म बताते हुए प्रथम तीन से सम्बद्ध समाधि के योगत्व का निषेध करते हैं।[19] उनके अनुसार जो समाधि एकाग्रभूमि वाले चित्त में होती है तथा बुद्धि में स्थित पदार्थ को पूर्णतया प्रकाशित करती है। (अविद्यादि) क्लेशों को नष्ट करती है, कर्म के बन्धनों (कर्मसंस्कारों) को शिथिल करती है और निरोध (असम्प्रज्ञातसमाधि) को सामने लाती है वह (समाधि) सम्प्रज्ञात योग कहलाती है।[20] इसमें ध्येय का पूर्ण रूप से ज्ञान बना रहता है इसलिए इसे सम्प्रज्ञात योग कहते हैं।[21] सभी वृत्तियों का निरोध हो जाने पर तो असम्प्रज्ञात समाधि होती है।[22] इस प्रकार चित्त की एकाग्र तथा निरुद्ध भूमियों की समाधि ही योग है। क्षिप्तादि भूमियों की समाधि योग क्यों नहीं है? इस प्रश्न का उत्तर सूत्तकार ने तृतीय सूत्त 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् द्वारा दिया है जिसका अर्थ है कि 'उस समय द्रष्टा अपने वास्तविक स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। तात्पर्य यह निकला कि उसी चित्तवृत्तिनिरोध या समाधि को योग कहेंगे जिसमें पुरुष अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित हो जाय। द्रष्टा की अपने वास्तविक स्वरूप में स्थिति चूकि चित्त को केवल एकाग्र तथा निरुद्ध

[18] योग समाधि 1/1 पर यो० भा०

[19] स च सार्वभाम चित्तस्य धर्म.। तत्र विक्षिप्त चतसि विक्षेपापसर्जनीभूत समाधिर्न योगपक्ष वर्तते। 1/1 पर यो भा

[20] 'यस्त्वेकाग्र चेतसि सत्भूतमर्थ प्रद्योतयति, क्षिणोति च क्लेशान्, कर्म-बन्धनानि श्लथयति, निरोधभमिमुख करोति स सम्प्रज्ञातो योग इत्याख्यायते।' 1/1 पर यो० भा०

[21] सम्यक् प्रज्ञायते ध्येयमस्मिन्नरोधविशेषरूप योग इति सम्प्रज्ञातो योग यो वा पृ 9

[22]. सर्ववृत्तिनिरोधे त्वसम्प्रज्ञात. समाधिः 1/1 पर यो भा

भूमियों में ही हो पाती है इसलिए इन्हीं दोनों भूमियों में होने वाली समाधि को योग कहेंगे।

दोनों ही समाधियों में द्रष्टा (पुरुप) की अपने स्वरूप में स्थिति होती है।[23] द्रष्टा अर्थात् पुरुप द्वारा सिद्ध विवेकख्याति इससे सर्वथा भिन्न तथा सत्वगुणात्मक है। इसलिए इसके प्रति भी विरक्त हुआ चित्त (परवैराग्य के द्वारा) इस विवेकख्याति को भी निरुद्ध करता है। इस पूर्ण निरोध की भूमि में स्थित चित्त निरोधसस्कारमात्तावशिष्ट रह जाता है। यह निर्बीज समाधि कही जाती हे। इस स्थिति में चित्त को किसी भी वस्तु का ज्ञान नहीं होता इसलिए इसे असम्प्रज्ञात योग कहते हैं। इस प्रकार चित्तवृत्तिनिरोधरूप यह योग दो प्रकार का होता है - सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात।[24]

सम्प्रज्ञात योग सिद्ध होने पर विवेकख्याति की उपलब्धि होती है तथा क्रियमाण कर्मो के सस्कार फल देने में असमर्थ हो जाते हैं केवल प्रारब्ध कर्मो के संस्कारों के भोग समाप्त होते ही देहपात के फलस्वरूप वह 'विदेहमुक्त' हो जाता है। असम्प्रज्ञात समाधि में वृत्तिज्ञान बिल्कुल समाप्त हो जाता, पुरुप तत्त्व की साक्षात् उपलब्धि होती है, बुद्धि का माध्यमत्व समाप्त हो जाता है और आत्मा की अपरोक्षानुभूति होती है। इसमें ज्ञान की साधनभूत बुद्धि का आश्रय त्याग कर साक्षात् अपरोक्ष चिद्घन 'ज्ञ' रूप पुरुष तत्त्व अर्थात् आत्मतत्त्व में साधक प्रतिष्ठित होता है।[25] इसके दृढ़ होने पर सारे संस्कार जल जाते हैं, निरोध संस्कारों के साथ चित्त अपनी प्रकृति में लीन हो जाता है और पुरुषमात्त अवशिष्ट रहता है। यही उसका कैवल्य है। 'योग: चित्तवृत्तिनिरोध:, में प्रयुक्त 'वृत्ति' का विवेचन करते हुए, इन वृत्तियों को क्लिष्ट और अक्लिष्ट रूपों में विभाजित करते हुए महर्षि पत०जलि इनके पांच प्रकार बताते हैं जो इस प्रकार हैं -

1. प्रमाण
2. विपर्यय
3. विकल्प
4. निद्रा
5. स्मृति।[26]

[23] तदा द्रष्टु स्वरूपेऽवस्थानम् यो सू 1/3

[24]. 'चितिशक्तिरपरिरामिन्यप्रतिसक्रमा दर्शितविषया शुद्धा चानन्ता च। सत्त्वगुणात्मिका चयमतो विपरीता विवेकख्यातिरिति। अतस्तस्या विरक्त चित्त तामपि ख्याति निरुणाद्धि। तदवस्थ चित्त सस्कारोपग भवति। स निर्बीज समाधि:। न तत्र किञ्चित्सप्रज्ञायत इत्यसम्प्रज्ञात। द्विविध स योग चित्तवृत्तिनिरोध इति। 1/2 पर यो. भा

[25] 'सवरूपप्रतिष्ठा तदानी चितिशक्तिर्यथा केवल्य। यो सू0 1/3 पर भाष्य

[26]. वृत्तय: पञ्चतय्य: क्लिष्टाक्लिष्टा ।। यो सू 1/5

तत्व वैशारदीकार इस सबध में स्पष्टीकरण करते हुए कहते है कि आचार्य ने इन पांच वृत्तियों को बताकर यह बता दिया कि वृत्तिया इतनी ही होती हैं इनसे भिन्न नहीं- एतावत्य एव वृत्तयो नापरा: सन्तीतिदर्शितम भवति' त वै पृ 27

योगभाष्यकार क्लिष्ट और अक्लिष्ट की व्याख्या करते हुए बताते हैं कि अविद्या आदि पांचों क्लेपों से उत्पन्न होने वाली तथा कर्म सस्कार समूह को उत्पन्न करने वाली वृत्तिया क्लिष्ट[27] कहलाती हैं तथा विवेकख्याति को विषय बनाने वाली अर्थात् विवेकख्याति विपयिणी (वृत्तिया) तथा गुणों कार्य को रोकने वाली वृत्तियां अक्लिष्ट[28] कही जाती हैं। क्लिष्ट और अक्लिष्ट स्वभाव वाली ये वृत्तियां अपने स्वभाव से कभी च्युत नहीं होती चाहे जितना अपनी विरोधी वृत्तियों से घिरी हों इसीलिए भाष्यकार कहते हैं कि अक्लिप्ट वृत्तिया क्लिप्ट वृत्तियों के प्रवाह में पडी हुई होने पर भी अक्लिष्ट ही रहती हैं। इसी तरह अक्लिप्ट वृत्तियों के प्रवाह में पडी रहने पर भी क्लिष्ट वृत्तिया भी क्लिष्ट ही बनी रहती हैं।[29]

उपर्युक्त पाच वृत्तियों में से प्रमाण नामक वृत्ति प्रत्यक्ष अनुमान और आगम भेद से त्तिविध है।[30] प्रमाण का लक्षण तो आचार्य नहीं करते लेकिन अन्य लोगों ने जो लक्षण प्रमाण का किया है उसके अनुसार अज्ञात तत्व का पौरुषेय (पुरुश को होने वाला) बोध ही प्रभा है और उस प्रभा का करण प्रमाण नामक वृत्ति कही जाती है।[31]

(क) प्रमाण

1. **प्रत्यक्ष प्रमाण** : इन्द्रिय रूपी प्रणाली (नाली) के द्वारा चित्त का बाह्य वस्तु से संपर्क होने के कारण तद्विपयिणी, सामान्याविशेषात्मक पदार्थ के विशेप अंश का प्रधानतया अवधारणा करने वाली चित्तवृत्ति प्रत्यक्ष प्रमाण है।[32]
2. **अनुमान प्रमाण** : अनुमेय (अर्थात् साध्यविशिष्ट पक्ष) के सजातीयों (अर्थात् सपक्षों) में रहने वाला तथा विजातीयों (अर्थात् विपक्षों) में न रहने वारला जो संबधी

[27] 'क्लेशहेतुका कर्माशयप्रचयक्षेत्रीभूता· क्लिष्टा। 'या सू 1/5 पर भाष्य।

[28] 'ख्याति विषया गुणाधिकारविरोधन्याऽक्लिप्टा ' यो सू 1/5 पर भाष्य।

[29] क्लिष्टप्रवाहपतिता अप्यक्लिष्टा , क्लिप्टच्छिद्रेष्वप्यक्लिप्टा भवन्ति। अक्लिष्टच्छिद्रेषु क्लिष्टा इति। यो सू 1/5 पर भाष्य।

[30] 'प्रत्यखानुमानागमा प्रभारानि' यो सू 1/7

[31] 'अनधिगततत्त्वबाध प्रभा तत्करणा प्रमार्णमिति प्रमाणसामान्यलक्षणम्।' या वा पृ 27

[32] इन्द्रियप्रणालिकया चित्तस्य बाह्यवस्तूपरागात् तदविषया सामान्यविशेषात्मनोऽर्थस्य विशेषावधारणाप्रधाना वृत्ति: प्रत्यक्ष प्रमाणम्। यो सू 1/6 पर भाष्य।

(अर्थात् लिग) हे उसके ज्ञान म उत्पन्न होन वाली ओर (पदार्थ के) सामान्य (अश) का मुख्य रूप से ज्ञान कराने वाली चित्तवृत्ति अनुमान कहलाती है। जैसे -
चन्द्रमा और तार गतिमान है।
भिन्न-भिन्न देशों में पहुचने के कारण।
जो जो भिन्न-भिन्न देशों में पहुचता रहता है वह वह गतिमान होता है जैसे चैत्त।
जो जो गतिमान नहीं होता वह वह भिन्न देशों में नहीं पहुंचता जैसे विन्ध्य पर्वत।[33]

3 आप्त पुरुप द्वारा प्रत्यक्षीकृत अथवा अनुमित अर्थ का जब दूसरे व्यक्तियों में अपना ज्ञान सक्रमित करने के लिए शब्दों द्वारा उपदेश किया जाता है तो वहा शब्दों के सुनने से उस कथित पदार्थ के विपय में सुननेवाले की जो चित्तवृत्ति बनती है वह आगम (प्रमाण) कहलाती है।[34]

(ख) विपर्यय :

ज्ञेय वस्तु से भिन्न रूप में प्रतिष्ठित मिथ्या ज्ञान को विपर्यय[35] कहते हैं। इसे (मिथ्या ज्ञान को) प्रमाण नहीं मानते क्योंकि यह प्रमाण से बाधित हो जाता है। प्रमाण तो वस्तुविषयक होता है।[36] शुक्ति आदि विषय में (शुक्तिभिन्न) रजतादि के रूप में प्रतिष्ठित रहने वाला मिथ्या ज्ञान विपर्यय का उदाहरण है। सशय भी इसी में अन्तर्भूत हो जाती है[37] क्योंकि संशयज्ञान की वृत्ति भी स्थाण्वाकार के स्थान पर स्थाणुपुरुषाकार होती है।

(ग) विकल्प :

विकल्प नामक वृत्ति शब्द बोध के अनन्तर होने वाला तथा निर्वस्तुक होती है।[38] जिस शब्द के सकेतिक अर्थ का अस्तित्व ही न हो उस शब्द के ज्ञान का अनुवर्ती होने के कारण वह ज्ञान (वृत्ति) भी वस्तु या पदार्थ से सर्वथा रहित होगा। वस्तुशून्यता के कारण वह प्रमाण में अन्तर्भूत नहीं हो सकता और (शब्दज्ञान से उत्पन्न होने के कारण) व्यवहार में अबाधित होने के कारण विपर्यय नामक वृत्ति में भी अन्तर्भूत नहीं

[33] अनुमेयस्य तुल्यजातीयेष्वनुवृत्तो भिन्नजातीयोभ्या व्यावृत्त सबधी य· तद्विषया सामान्यावधारणाप्रधाना वृत्तिरनुमानम्। यथा देशान्तर प्राप्तर्गतिमच्चन्दतारक चैत्रवतम् विन्ध्यश्चाप्राप्तिरगति। वही 1/6 पर भाष्य।

[34] आप्तेन दृष्टाऽनुमितोवार्थ परत्र स्वबाधसक्रान्तय शब्दनार्पादश्यत। शब्दात्तदर्थविषया वृत्ति श्रोतुरागम:' वही 1/6 पर भाष्य।

[35] विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्। या सू 1/8

[36] 'स कस्मान्न प्रमाणम्। यत प्रमाणन बाध्यत भृतार्थ विषयत्वात्प्रभाणस्य। वही 1/8 पर भाष्य।

[37] अतो सशयाऽपि मगृहीत। त व पृ 33

[38]. शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्प.। यो सू 1/9

किया जा सकता।[39] इसका उदाहरण हे- चेतन्य पुरुपस्य स्वरूपमिति। इस उदाहरण में चैतन्य और पुरुश एक ही पदार्थ हैं अर्थात् पुरुश ही चैतन्य है। अत: पुरुप में लगी हुई षष्ठी विभक्ति के प्रभाव से जो विशेषणविशेष्य भावरूप सबध प्रकट हो रहा है वह अवास्तविक (वस्तुशून्य) है। किन्तु शब्द ज्ञान के माहात्म्य से ऐसा ज्ञान होता है कि चैतन्य विशेपण हे पुरुप विशेष्य। व्यवहार में ऐसे वाक्य का प्रयोग होता है राहो: शिर: भी इसी तरह का प्रयोग है।

(घ) **निद्रा** .

(जाग्रत और स्वप्न काल के ज्ञान के) अभाव का कारणभूत जो तमोगुण है उसे विषय बनाने वाली वृत्ति निद्रा है।[40] जागने पर इस प्रकार का स्मरण कि मैं सुखपूर्वक सोया, मेरा मन प्रसन्न है, अथवा मे बहुत बेचैनी से सोया मरा मन अकर्मण्य हो रहा है, बिना किसी अनुभवात्मक ज्ञान के नहीं होना चाहिए[41] अत: निद्रा भी एक विशेप प्रकार का ज्ञान या वृत्ति ही है।

(ड) **स्मृति** :

अनुभूतविपय की चित्त में उपस्थिति स्मृति नामक वृत्ति है।[42]

उपर्युक्त ये सभी वृत्तियां बुद्धि की त्तिगुणात्मकता के कारण सुखात्मक, दु:खात्मक तथा मोहात्मक हो सकती हैं। इनका निरोध होने पर ही सम्प्रज्ञात अथवा सम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है।[43] इनके निरोध का उपाय है अभ्यास तथा वैराग्य।[44] (चित्त की) स्थिति (स्थिरता) के लिए प्रयत्न करना अभ्यास है।[45] चित्त की स्थिति का स्पष्टीकरण करते हुए भाष्यकार कहते हैं कि (राजस ओर तामस) वृत्तियों से रहित चित्त का निस्तरग प्रवाहित होना (चित्त की) स्थिति है। इसके लिए मानसिक प्रयास या उत्साह ही प्रयत्न है। उस स्थिति को सम्पादित करने की इच्छा से उसके साधनों का अनुष्ठान करना ही

[39] 'स न प्रमाणापाराही न विपर्ययोपाराही। वसतुशून्यत्वऽपिशाब्दज्ञानामाहात्म्यनिबन्धनो व्यवहारो दृश्यते। यो सू 1/9 पर भाष्य।

[40] अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा। यो सू 1/10

[41] यो सू 1/10 पर भाष्य

[42] अनुभूतविषयासप्रमोष. स्मृति ।। यो सू 1/11

[43] सर्वाश्चेता वृत्त्य सुखदु खमोहात्मिका । आसा निरोधे सम्प्रज्ञातो वा समाधिर्भवत्यसम्प्रज्ञातो वेति।। यो सू. 1/11 पर भाष्य

[44] अभ्यासवराग्याभ्या तन्निराध ।। यो सू 1/12

[45] तत्र स्थितो यत्नाऽभ्यास ।। यो सू 1/13

अभ्यास है।[46] यह अभ्यास दीर्घकाल तक निरन्तर सत्कार सहित अर्थात् तपस्या, ब्रह्मचर्य, विद्या और श्रद्धा से किया जाने पर दृढभूमि होता है।[47] अर्थात् व्युत्थान संस्कार द्वारा तुरन्त अभिभूत नहीं होता है।[48]

वैराग्य : वैराग्य दो प्रकार का होता हे । अपर वेराग्य और 2. पर वैराग्य ऐहिक तथा पारलौकिक विषयों से नि:स्पृह चित्त की वशीकारसंज्ञा (अपर) वैराग्य है।[49] स्तिया, अन्न पान और प्रभुता ये दृष्ट अथवा ऐहिक विषय हैं तथा स्वर्ग, वैदेह्य और प्रकृतिलयत्वप्राप्ति आनुश्रविक अथवा पारलौकिक विषय हैं। इन दोनों ही प्रकार के विषयों का सपर्क होने पर भी विषयां के दोषों का दर्शन करने वाले चित्त की विवेकज्ञान के बल से भोगाभावरूपिणी (अर्थात्) त्याग या ग्रहण की बुद्धि से शून्य वशीकारसंज्ञा अर्थात् उपेक्षा बुद्धि ही अपर वैराग्य है।[50] योग साधना के प्रारम्भ से लेकर विवेकख्याति पर्यन्त इसी वैराग्य की आवश्यकता और सम्भावना होती है। इसी के द्वारा सम्प्रज्ञात समाधि की सिद्धि होती है।

पर वैराग्य . पुरुषख्याति हो जाने पर पुरुप का साक्षात्कार हो चुकने के कारण चित्त की जो सत्वगुण के प्रति और सात्विकवृत्ति के प्रति भी वितृष्णा हो जाती है उसी को पर वैराग्य कहते हैं।[51] दृप्ट और वेदबोधित विषयों के दोषों को देखने वाला वितृष्णा साधक (विवेकख्याति काल में) पुरुप के दर्शन के अभ्यास से उस पुरुष तत्व की शुद्धि के ज्ञान से तृप्तचित्तवाला हो कर स्थूल और सूक्ष्म स्वरूप वाले गुणों से भी विरक्त हो जाता है। इस प्रकार दो वैराग्य होते हैं- अपर और पर। इनमें से जो बाद वाला है वह ज्ञान का चरमकोटिक वैशद्यमात्त है। अर्थात् उसमें ज्ञेय कुछ नहीं रहता। जिसका उदय होने पर आत्मदर्शी योगी ऐसा मानता है कि प्रापतत्व प्रापत हो गया, नष्ट करने योग्य क्लेश नप्ट हो गये और वह शृंखलाबद्ध संसार चक्र टूट गया जिसके टूटे बिना जीव जन्म लेकर मरता है तथा मर कर जन्म लेता रहता है। ज्ञान की पराकाप्ठा ही पर वैराग्य है तथा कैवल्य, इसी का नान्तरीयक है।[52]

[46] यो सू 1/13 पर भाप्य

[47] स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारसवितो दृढभूमि। यो सू 1/14

[48] दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसज्ञा वैराग्यम्। या सू 1/15

[49]. व्युत्थानसस्कारेण द्रागित्येवानभिभूतविषय इत्यर्थ । यो सू 1/14 पर भाप्य

[50] यो सू 1/15 पर भाप्य

[51]. तत्पर पेुरुषाख्यातेर्गुणवैतृष्णाय।। यो सू 1/16

[52]. यो सू 1/16 पर भाप्य

इस प्रकार अपर वैराग्य लौकिक और पारलौकिक विषयों के प्रति वितृष्णा के रूप वाला होता है।[53] अपर वैराग्य से सम्प्रज्ञात समाधि की सिद्धि होती है इसलिए अपर वैराग्य सम्प्रज्ञात समाधि को हेतु हुआ। किन्तु यह अपर वैराग्य असम्प्रज्ञात समाधि का हेतु नहीं बन सकती। यह तो हेतु हे ज्ञान का। पर वैराग्य जो कि इस ज्ञान के प्रति वितृष्णारूप है, ही असम्प्रज्ञात समाधि का साक्षात् हेतु है। इसीलिए इसे 'पर' या श्रेष्ठ कहा गया है।[54]

इनमें से सम्प्रज्ञात समाधि में समस्त राजस तथा तामस वृत्तियों का निरोध हो जाने के कारण केवल सात्विक वृत्ति का प्रकाश होता रहता है। इसीलिए इस समाधि में सात्विक वृत्ति के द्वारा ध्येय विषय का पूर्ण साक्षात्कार उदित होता है। उस साक्षात्कार के कारण ही यह समाधि (सम्यक् प्रकर्षेण ज्ञात. साक्षात्कृत: समाधि: सम्प्रज्ञात:) कहलाती है। यह समाधि चार प्रकार के ध्येयों का अनुगम (साक्षात्कार) करने के कारण चार प्रकार की मानी जाती है।[55] वितर्करूप ध्येय अर्थात् स्थूल पा०चभौतिक ध्येय का अनुगम करने वाली सात्विक वृत्ति के उदित होने पर वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है। इसी प्रकार सूक्ष्म प०च तन्मात्तादि विषयों का अनुगम होने पर विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती हे। आनन्द अर्थात् आनन्दात्मक इन्द्रियों का अनुगम होने पर आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है और अस्मिता का अनुगम होने पर अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि होती है। वितर्कादि को समझाते हुए भाष्यकार का कथन है कि आलम्बन में चित्त की स्थूल (रूप की) परिपूर्णता वितर्क[56] है, सूक्ष्म (रूप की परिपूर्णता) विचार[57] है, आह्लाद (रूप की परिपूर्णता) अस्मिता[58] है। इन में से प्रथम अर्थात् वितर्कानुगतसम्प्रज्ञात समाधि इन चारों से अनुगत होती है। इस समाधि में यद्यपि स्थूल आभोग (वितर्क) का प्राधान्य रहता है फिर भी विचार, आनन्द तथा अस्मिता के आभोग भी गौण रूप में बने रहते हैं। इसी प्रकार वितर्क से रहित तथा शेष तीनों से अनुगत विचारानुगतसम्प्रज्ञात समाधि है, आनन्दानुगत सम्प्रज्ञातसमाधि वितर्क तथा

[53]. प्रथम वैराग्य विषयविषय द्वितीय गुणविषयम् . भवति। रा मा वृ पृ 9

[54] तद्वरौय पर प्रकृष्ट . भवति। निरोधसमाधेरत्यन्तानुकूलत्वात्।'' रा मा वृ पृ 9

[55] वितर्कविचारानन्दाऽस्मितानुगमात्सम्प्रज्ञात। या सू 1/17

[56]. वितर्कश्चित्तस्यालम्बने स्थूल आभोग। यो सू 1/17 पर भाष्य।

[57] सूक्ष्मो विचार. । वही।

[58] आनन्दोह्लाद । वही।

3 तस्य पर वैराग्यमुपाय। सालम्बनाह्यभ्यासस्तत्साधनायम न कलपत इति विराम प्रत्ययानिर्वस्तुक। आलम्बनीक्रियते। स चार्थशून्य। तदभ्यासपूर्व चित्त निरालम्बनम भाव प्राप्तामिव भवति। या सू 1/18 पर भाष्य

विचार से रहित तथा आनन्द एव अस्मिता से अनुगत होती है और अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि उपर्युक्त तीनों से रहित और केवल अस्मिता से अनुगत होती है। ये सभी समाधियॉ सालम्बन होती है।

परवैराग्य के अभ्यासपूर्वक तथा (निरोध के) सस्कार मात्तावशिष्ट (चित्तवाली) समाधि सम्प्रज्ञात समाधि से भिन्न (असम्प्रज्ञात समाधि कही जाती है। सभी वृत्तियों के अस्त हो जाने पर इसमें निरुद्ध हुए चित्त के निरोध के सस्कारमात्त शेष रह जाते है। इस समाधि का उपाय पर वैराग्य है। सालम्बन अभ्यास इसे सिद्ध करने में समर्थ नहीं होता इसलिए सकलविषयहीन पर वैराग्य ही इसमें आधार बनाया जाता है। उसके अभ्यासपूर्वक चित्त निरालम्बन और स्वभावशून्य सा हो जाता है।[3]

आलम्बनहीन होने कारण इस समाधि को निर्बीज समाधि कहते हैं। मास्ततीकर के अनुसार इसें निर्बीज कहने का कारण है ध्ययेविपयरूप का अभाव जबकि तत्त्ववैशारदी कार के अनुसार निर्बीजत्व का आधार है क्लेश कर्माशययरूपी बीजों से रहित होना। योगवार्तिककार की मान्यता है कि संसार के बीजभूत ज्ञानाज्ञान के सस्कार नामक संसारबीज का उन्मूलक होने के कारण यह निर्बीज कहा गया है।

इस समाधि के दो भेदे हैं- 1 उपायप्रत्ययय तथा 2. भवप्रत्यय। इनमें से भवप्रत्यये समाधि विदेहों और प्रकृति तीनों की होती है। भवप्रत्यय का अर्थ है जन्म से ही सिद्ध होने वाली या जन्मकारणक-''तत्तद् योनिपु जन्म एव प्रत्यय कारणुं यस्य सः। इस समाधि की सिद्धि से देवलोक में जन्म मिलता है अतः योगवार्तिक कार कहते है- 'देवलोके भवप्रत्ययो जन्मकारणक इति। यह समाधि मोक्षदायक नही होती। इसीलिये यह योग नहीं है। यह योगाभ्यास मात्त है। विदेह ओर प्रकृतिलीन देवों की कोटियॉ हैं।

असम्प्रज्ञात उपायप्रत्यय अर्थात् उपायकारणक या उपायों से सिद्ध होने वाली समाधि योगियों की होती है। विवेकख्यमति के श्रद्धालु (इच्छुक) योगी को 'धारणा' रूप उत्साह (वीर्य) उत्पन्न होता है। धारणा रूप उत्साह जिस साधक को उत्पन्न हो चुका है

7 ससारबीज रूपज्ञानाज्ञान सस्काराख्यससारबीजोन्मूलक इति राऽर्थ ।

8 भवप्रत्यया विदहप्रकृतिलयानाम्।। या सू 1/19

1 तत्त प्रथम श्चतुष्टयानुगत समाधि सवितर्क । द्वितीया वितर्कविकल सविचार । तृतीयो विचारविकल· सानन्द.। चतुर्थस्तद्विकलोऽस्मितामात्त इति। एव एते सालम्बना समाधय.। यो सू 1/17 पर

2 विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्ण सस्कारशषाऽन्य ।। यों सू 1/18 भाष्य

4 तदभ्यासपूर्व चित्त निरालम्बनममाप्राप्रतिमव भवतीत्येषु निर्बीज समाधि रसम्प्रज्ञातः। यां स् 1/18 पर भाष्य

5. ध्येय विषयरूपस्यामावाद् निरोध समाधिर्निर्बीज इत्युच्येत। मा0पृ0 17

6. निर्बीजः निरालम्बन अथवा बीज क्लेशकर्माशयास्ते निष्क्रान्ता यस्मात् स तथा। त0 वै0 पृ0 19

उसको 'ध्यान' (स्मृति) लगने लगता है और ध्यान सिद्ध हो जाने पर चित्त की चचलता हो कर चित्त समाहित हो जाता है। इस प्रकार धारणा, ध्यान और समाधि नामक (सम्प्रज्ञातयोग के) तीनों अन्तरंग उपायों से सम्प्रज्ञातसमाधि सिद्ध हो जाती है। समाधि लाभ करने वाले उस योगी को विवेकज्ञानरूप का बुद्धि का परमोत्कर्ष उत्पन्न हो जाता है। इस बुद्धिवैशध अथवा प्रज्ञाविवेक से वह योगी हर पदार्थ को सम्यक् रूप से जान लेता है। उस प्रज्ञाविवेक के अभ्यास से और उसके पश्चात विवेकख्याति के विपय में भी वैराग्य उत्पन्न होने मे असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध होती है। इसीलिये सूत्तकार योगियों की इस समाधि को श्रद्धावीर्यस्मृतिसमर्नधप्रज्ञापूर्वक कहते है।

उपर्युक्त उपायों के अतिरिक्त ईश्वर-प्रणिधान से भी असम्प्रज्ञात समाधि शीघ्रतम सम्पाद्य होता है। प्रणिधान अर्थात् भक्तिविशेप से प्रसन्न किया गया ईश्वर योगी को संकल्पमात्त से अनुगृहीत करता है। उस ईश्वर के सकल्पवमात्त से योगी को (असम्प्रज्ञात) समाधिलाभ तथा (असम्प्रज्ञात) समाधिफल शीघ्रतम सम्पाद्य हो जाते है। पातञ्जल योग दर्शन के अन्तर्गत ईश्वर संज्ञा उस पुरुपविशेष की हो जो क्लेश, कर्म, विपाक तथा आशयो के परामर्श से रहित होता है।

क्लेश आदि को समझाते हुये भाव्यकार का कथन है कि अविधा अस्मिता, राग, द्धौष और अमिनिवेश क्लेश है। धर्म और अधर्मकर्म है। कर्म का फल विपाक है उस विपाक (फलभाग) से बनने वाले सस्कार वासना कहलाते है वहीं आशय है। ये चारों बुद्धि से रहते हुये पुरुष में वर्तमान कहे जाते है और पुरुष बुद्धिगत (सुख-दुःख रूप) फल का भोक्ता कहा जाता है। जैसे जय और पराजय वस्तुतः राजा के सैनिकों की होती हुई राजा की कही जाती है जो पुरुष विशेप इस (तथाकथित) भोग से भी अपरामृक अर्थात (सम्पर्करहित) है वही ईश्वर है। केवली और ईश्वर का अन्तर समझाते हुये भष्यकार आगे कहते है कि केवली प्राकृतिक (अव्यक्त से लेकर तन्मात्त पर्यन्त आठों प्रकृतियों में अभिमान होना प्राकृतिक बन्धन कहलाता है।) वैकारिक (शब्दादि विपयों में राग होना वैकारिक बन्धन है) और दक्षिणा (गृहस्थो का कर्म, दक्षिणा, दान, अध्ययन, इष्टापूर्तादि मे अनुराग बन्धन है) नामक त्रिविध बन्धनों को काटकर कैवल्य प्राप्त करता है। जबकि ईश्वर का इन बन्धनों से न कभी सम्बंध हुआ और न कभी होगा जैसे, मुक्त पुरुष की पूर्वकाल में बन्धन की स्थिति प्रकट होती है वैसी ईश्वर की नही। ईश्वर तो सदैव मुक्त और सदैव ईश्वर रहता है। शुद्ध सत्वात्मक उपाधि धारण करने से ईश्वर का यह सार्वकालिक उत्कर्ष सप्रमाण है, शास्त्त उसका प्रमाण है। ईश्वरोपाधि रूप शुद्ध सत्व मे वर्तमान इन- शास्त्त और ईश्वरोन्कर्ष का अनादि सम्बध है। ईश्वर का यह ऐश्वर्य बराबरी और अतिशय से रहित है। किसी भी अन्य ऐश्वर्य से यह ऐश्वर्य कम नही है क्योंकि जो ऐश्वर्य सर्वातिशायी हो सकता है, वही ईश्वर, का ऐश्वर्य है, इसलिए जिसमें ऐश्वर्य की

पराकाष्ठा होती है वही ईश्वर है। उस ईश्वर में सर्वज्ञता का बीज अपनी पराकाष्ठा होती है वही ईश्वर है। उस ईश्वर मे सर्वज्ञता का बीज अपनी पराकाष्ठा को प्राप्त होता हे वह काल से अवछिन्न नही होता इसलिए वह पूर्ववर्ती गुरूओं का भी गुरू है। पहले वाले गुरूजन ऋषिगण इत्यादि तो समय से अवधिन्न होते थे। सीमा के अन्तर्गत बाधन के लिए जिसमें समय भी नही उपस्थित होता वह (कालातीत) ईश्वर उन पूर्वकालिक गुरूओं का भी गुरू है। वह जिस प्रकार इस स्मृष्टि से पहले उत्कृष्ट ऐश्वर्य के साथ विद्यमान था वैसे ही विगत सभी सृष्टियों के पहले भी विद्यमान समझा जाना चाहिए।

उस ईश्वर का अभिदायक शब्द ओड्कार है। प्रश्न उठता है कि क्या औडकार का वाच्य वाचकत्व सकेतजन्य हे अथवा दीप से प्रकाशित (पदार्थ) के समान (पहले से ही) स्थित (और संकेतधात्मे) है? इस वाच्य का वाचक से साथ सम्बंध स्थित (नित्य और संकेत द्योव्य) ही (होता) हो (सकेतजन्य नही) संकेत ईश्वर के स्थित अर्थ का ही प्रकाशन करता है। जैसे पिता और पुत्त का सम्बंध पहले से स्थित रहता है और संकेत के द्वारा प्रकाशित होता है कि यह इसका पिता है और यह उसका पुत्त है।

ईश्वर और प्रणव के वाच्यवाचक सम्बध के ज्ञाता योगी को उस ओड्म का जय और उसके वाच्यार्थ ईश्वर की भावना करनी चाहिए। इस प्रकार ओंकट को जपते हुये तथा के अर्थ ईश्वर की भावना करते हुये योगी का चित्त एकाग्र हो जाता है। इससे महर्षि पतञ्जलि की धारणा है कि ओऽम् के जप एव ईश्वरार्थ की भावना से न केवल ईश्वर की उपलब्धि और ईश्वर की कृपा प्राप्त होती है अपितु आत्मा का भी साक्षात्कार हो जाता है। साथ ही व्याधि इत्यादि जो विध्न है उनका भी अभाव हो जाता है।

अब प्रसगत यह प्रश्न उठता है कि व्याधि इत्यादि कौन से विध्न है और कितने है जो चिन्त में विक्षेप उत्पन्न करने वाले है? स्वय महर्षि उन विध्नों का परिगठन करते हुये बताते है व्याधि स्त्यान, सशय, प्रभाद, आलस्य, अतिरति भ्रान्ति दर्शन आतब्धभूमिकत्व अनवस्थितव्य-चित्त के विक्षेप है। व्याधि उपलब्ध भूमिकत्व का अर्थ है शारीरिक पीडा, स्त्यान का अर्थ है अकर्मण्यता, संशय का अर्थ है संदेह या उमयकोटि ज्ञान प्रमाद का अर्थ है असावधानी अथवा उपेक्षा आलस्य का अर्थ है शरीर या मन के भारी होने के कारण योग साधन की ओर प्रवृन्ति न होना, अविरति का अर्थ है लोलुपता, बैराग्याभाव, भ्रान्तिदर्शन का अर्थ है विपर्यय ज्ञान अलब्ध भूमिकत्व का अर्थ है समाधि की भूमियों की अप्राप्ति तथा अनवस्थितत्व का अर्थ है समाधि की तन्तद् भूमियों का लाभ होने पर भी चिन्त का उस भूमि मे प्रतिष्ठित न होना। इन विक्षेपों के न उत्पन्न होने पर प्रमाण आदि चित्त बृत्तियों नही उत्पन्न होती फलस्वरूप चित्तवृत्तिनिरोध रूप योग की सिद्धि हो सकेगी विक्षिप्त चित्त प्राणी दु:ख

(आध्यात्मिक आधिभौतिक आधिदेविक) दोर्मनस्य (इच्छा के अपूर्ण होने से चित्त का चञ्चल होना) अङ्गाकम्प श्वास तथा प्रश्वास से आक्रान्त होता है। इसीलिए महर्षि पतञ्जलि इन पाचों को विक्षेपो का साथी कहते है।

उपर्युक्त विध्यों को दूर करने के लिए किसी एक तत्व का अभ्यास करना चाहिए। एकता का अर्थ भोजराज तथा विज्ञान भिक्षु दोनो टीकाकारों ने कोई एक अभिमत तत्व एकस्मिन कस्मिश्चिदभिमते तच्चेडभ्यास (रा मा वृ पृ 19) किया है। आगे चित्त की प्रसन्नता (एकाग्रता) के उपाय बताते हुये आयार्य कहते है सुखी, दु खी, पुण्यात्मा तथा पापात्मा (जीवों) के विपय से चित्त प्रसन्न (निर्मल) होता है। उनके आशय को स्पट करते हुये भाष्यकार कहते है सुख भोग युक्त सभी प्राणियों के प्रति मैत्ती की भावना करनी चाहिए दु खी प्राणियों के प्रति करूणा, पुण्यात्याओं के प्रति प्रीति और पापियों के प्रति उपेक्षा (उदासीनता या तटस्थता) की भावना करनी चाहिए इसप्रकार भावना करने वाले को सात्विक धर्म उत्पन्न होता है और उससे चित्त प्रसन्न होता है। प्रसन्न चिन्त एकाग्र होकर स्थिति पद को प्राप्त होता है। प्राणों का रेचक पूरक तथा कुम्मक करने से भी चित्त प्रसन्न होता है रेचक आदि
व्याख्या व्याख्या प्रस्तुत शोध प्रबन्ध क अन्तिम अध्याय में की गयी अत, वही दृष्टव्य है।

(गन्ध आदि पॉचों) विषयों का साक्षात्कार करने वाली वृत्तियॉ भी उत्पन्न होने पर मन की स्थिरता की हेतु बनती है। नासिका के अग्रभाग में धारणा (चित्त को एकाग्र) करने वाले इस साधक को जो दिव्यगध का साक्षात्कार होता है वह गन्ध प्रवृत्ति है। जिह्वा के अग्रभाग में धरण करने से दिव्य रस का साक्षात्कार होता है। (वह रूप प्रवृत्ति है) तालु में धारण करने से दिव्य रूप का साक्षात्कार होता है। (वह रूप प्रवृत्ति है) जिह्वा के मध्य भाग में धारणा करने से दिव्य स्पर्श का साक्षात्कार होता है (वह स्पर्श प्रवृत्ति है) जिह्वा की जड में धारणा करने से दिव्य शब्द का साक्षात्कार होता है (वह शब्द प्रवृत्ति ये इतनी प्रवृत्तियॉ उत्पन्न होकर चित्त को स्थिर करती है, सशय को दूर करती है और समाधि प्रज्ञा (विवेक ख्याति) में माध्यम बनती है। गन्धादि प्रवृत्ति उत्पन्न होने पर उनके विपय में वशीकार सज्ञा वैराग्य उत्पन्न होने पर चित्त (उत्तरोत्तर भूमि वाले) उन-उन तत्वों को साक्षात्कार करने में समर्थ हो जाता है और वैसा होने पर इस योगी को श्रद्धा, वीर्य, स्मृत्ति और समाधि निर्वाध रूप से सिद्ध हो जाएगे।

ज्योतिष्यती विशोका नाम की प्रवृत्ति उत्पन्न होने पर मनकों स्थिर करने वाली होती है। यह प्रवृत्ति दो प्रकार की होती है-

(1) बुद्धि सविद्रूपिणी और (2) अस्मितासविद्रूपिजी हृदयपुण्डरीक में ही (अष्टदल कमल) बुद्धि की सत्ता मानी गयी है इसलिए इस हृत कमल में धारण करने वाले

योगी को जो बुद्धि साक्षाकार रूपिणी प्रवृत्ति होती हे, वहि पहले प्रकार की विशोका ज्योतिष्मती प्रवृत्ति है। प्रकाशवान ओर आकाश के समान व्यापक होता है। चमकीले पदार्थ में एकाग्र या स्थित होने के कारण साधक का चित्त निर्मल हो जाता है। चित्त की इस निर्मलता के कारण बुद्धि साक्षात्कार रूपिणी प्रकष्ट वृत्ति बनती है। यह प्रवृत्ति सूर्य, चन्द्र ग्रह और मणियों को चमक के रूप में पीणत होती रहती है। अस्मिता तत्व में स्थित चित्त तरग शून्य महासागर के समान शान्त राजस और तामस तरगों से रहित (अपगतरजस्तमस्तरगम् त वे) अनन्त केवल अस्मिता रूप हो जाता है। उस अस्मिता तत्व को जानकर अस्मि मे हूँ इस प्रकार से सम्यक् साक्षात्कार करता है।

वीत राग चित्त को धारण का विपय बनाने वाला चित्त स्थिर होता हे। स्वप्न और सुषुति के ज्ञान को धारण का आताम्बन बनाने वाला चित्त एकाग्र हो जाता हे। जो अमीप्ट हो उसके ध्यान से भी चित्त स्थिर होता हे। चित्त को स्थिर बनाने वाले उपर्युक्त उपायों को योग में परिकर्म कहा गया है परिकर्मित चित्त का वशीकार (एकाग्रता की सामर्थ्य) परमाणु पदार्थो से लेकर परम महत (पदार्थी) पर्यन्त होता है तात्पर्य यह कि योगी का परिकर्मित चित्त सूक्ष्मतम ओर स्थूलतम दोनों प्रकार के तत्वों में स्थिति प्राप्त करने की सामर्थ्य से सम्पन्न हो जात हे।
परिकर्म के अनन्तर से चित्त समाहित हो जाता हे।

परिकर्म के अनन्तर समापत्ति का विवेचन करते हुये महर्षि पतञ्जलि कहते हे श्रेष्ट मणि के समान सीप वृत्तियों वाले ग्रहीता ग्रहण इन्द्रियॉ और ग्राहण (विषयों) में स्थित (होने वाले) चित्त का उनके आकार को ग्रहण करलेना समापत्ति है। जैसे शुद्ध स्फरिट मणि भिन्न-भिन्न (निकटस्थ पदार्थाया) उपाधियों के कारण उनके आकारों से उपरम्त होकर (उर्ननिकटस्थ पदार्थो या) उन उपाधियों के आकार की ग्राहय स्वरूप के आकार का प्रतीत होता है। वैसे ही भूत सूक्ष्मरूप स्थूलालम्बनाकार होकर स्थूल रूप से आभासित होता है। ऐसे ही सभी (चेतनाचेतन ग्राहय) पदार्थो से उपरान्त चित्त भिन्न-भिन्न ग्राहय पदार्थाकार होकर भिन्न-भिन्न ग्राहय पदार्थो के रूप में भासित होता है। इसी प्रकार ग्रहणों अर्थात इन्द्रिय रूपी आलम्बन से उपरान्त चित्त इन्द्रियाकण होकर, इन्द्रिय के रूप का भासित होता है। इसी तरह ग्रहीता पुरूष अस्मिता रूपी आलम्बन से उपरम्त चित्त ग्रहीत पुरूषाकार होकर ग्रहीता पुरूष के स्वरूप के आकार का भासित होता है। इस प्रकार से निर्मल मणि के समान चित्त की ग्राहय भूतों में ग्रहण इन्द्रियों में ओर ग्रहीता पुरूप में जो तत्स्थतदञ्जनता अर्थात उनमें तदाकाराकारिता हे, वही समापत्ति कही जाती हे। यह समार्पत्ति चार प्रकार की होती है। उनमें से शब्द, अर्थ और ज्ञान के विकल्पा से मिली जुली हुई समापत्ति सवितर्का कही जाती हें। शब्द, अर्थ और ज्ञान का परस्पर सकर ही इनका विकल्प है स्मृति की निवृत्ति हो जाने पर अपने (ज्ञानात्मक) रूप से शून्य जैसी, कवल अर्थ को ही प्रकाशित करने

वाली समापत्ति निर्वितर्का समापत्ति होती हे। जब शब्द सकेत आगम ओर अनुमान ज्ञानों के विकल्प की स्मृति की निवृत्ति हो जाने पर ग्राहय आलम्बन के स्वरूप से उपरम्त प्रज्ञा, अपने ज्ञानात्मक प्रज्ञा रूप को मानों छोडकर (ग्राहयामम्बनरूप) अर्थ के स्वरूप वाली अर्थात ग्राहयालम्बन रूपाकार को प्राप्त हुई सी बन जाती है, तब वह निर्वितर्का समापत्ति होती हे। उनमें मे अभिकरत हुये धर्मो वाले तथा देश, काल सविचारा, कही जाती है। वहॉ पर भी (सवितकी समापत्ति की भाति) एक बुद्धि से ही गृहीत होने वाले, वर्तमानकाल के धर्मो से युक्त, तथा आलम्बनीभूत भूतों के सूक्ष्मतत्व (अर्थात परमाणु, तन्मात्त, इन्द्रियॉ और अस्मिता) समाधि में उपारूद होते हे। और जो समापत्ति, सब प्रकार से तथा सब ओर से भूत, वर्तमान और भविष्यत्कालिक धर्मा से रहित किन्तु सभी धर्मा का आश्रय बनने (की योग्यता) वाले अर्थात सभी धर्मो के आधारभूत भूत सक्ष्मों मे होती हे वह निर्विचारा कही जाती हे।

ये सविचारा तथा निर्विचारा समापत्तियॉ सूक्ष्मविपयक होती हैं और उनकी यह सूक्षमविपयता प्रकृतितत्त्व पर्यन्त है। तात्पर्य यह हे कि तन्मात्ताओं से लेकर प्रकृति तक होने वाली सारी समापत्तियॉ सविचारा या निर्विचारा ही होगी क्योंकि ये समापत्तिया सूक्ष्म विषयों वाली है और सूक्ष्मविषयता प्रकृतितत्त्वपर्यन्त प्रसृत है।

ये चारों समापत्तियॉ ही सबीज समाधियॉ है। समापत्तियों के समय में होने वाली सम्प्रज्ञात समाधि की सालम्बन सबीज कही जाती है। आलम्बन के स्थूल रहने पर वितर्क सहित तथा वितर्करहित तथा आताम्बन के सूक्ष्म होने पर विचार सहित तथा विचार रहित समापत्ति होती हे। इस प्रकार सम्प्रज्ञात समाधि भी चार प्रकार की हो गयी।

निर्विचार समापत्ति के निर्मल हो जाने पर (योगी को) आध्यात्मिक प्रसाद प्राप्त होता है। उस स्थिति में ऋतम्भरा प्रज्ञा उत्पन्न होती है। यह प्रज्ञा अन्वर्थनामा है क्योंकि यह केवल सत्य का ही धारण करती है। ऋत सत्य बिमर्ति इति ऋतम्मरा ऋत+मृन्+खच्+ टाप्) आगम तथा अनुमान प्रमाण जन्य ज्ञान पदार्थो के सामान्य स्वरूप विषयक होता है किन्तु ऋतम्मरा नामक प्रज्ञा विशेषरूपी विषय वाली होने के कारण उन दोनों की प्रज्ञा से भिन्न विपय वाली है। उस ऋतम्मरा प्रज्ञा से उत्पन्न सस्कार अन्य सभी सस्कारों (अर्थात् व्युत्थान प्रकारक सस्कारों) को बाधित करने वाले होते है। व्युत्थान सस्कारों के दबन से उनसे उत्पन्न होने वाली प्रमाणविपर्ययादि वृत्तियॉ नही उत्पन्न होती। वृत्ति-निरोध होने पर समाधि उपस्थित रहती है। उस समाधि से समाधिजन्य ऋतम्मरा प्रज्ञा ओर उससे (समाधिज) प्रज्ञाजन्य सस्कार उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार नया नया सस्कार समुदाय उत्पन्न होता हे। उससे फिर ऋतम्मरा प्रज्ञा और उससे (तज्जन्य) सस्था-होते रहते है। ये प्रज्ञाजन्य सस्कार क्लेशों के क्षीण करने वाले होने के कारण चित्त को उसके (भागात्मक वृत्ति रूप) कार्य से हटाते है चित्त की

(भोगात्मक वृत्तिरूप) कार्य कारिता विवेकरव्याति के समय तक ही रहती है। बाद में ऋतम्मरा प्रज्ञा से उत्पन्न सस्कार का भी निरोध हो जाने से निर्बीज समाधि सिद्ध होती है। निरोधजन्य सस्कार चित्त के लपपर्यन्त चित्त के साथ रहते है ओर अनन्त में चित्त के साथ-साथ पकृति में लीन हा जाते हे। उस चित्त के विलीन हा जाने पर पुरुष अपने स्वाभाविक रूप में प्रतिष्ठित हो जाता है। इसलिये उस समय पुरुष शुद्ध एव मुक्त अर्थात् त्तिगुणातीत एव दु खव्ययदशहीन कहा जाता हे।

अभ्यास ओर वेराग्य नामक उपाया के द्वारा चित्तवृत्ति का निरोध करते हुए योग की सिद्धि कवल वे साधक कर पाते ह जिनका चित्त पूर्व जन्म के पुण्यों के कारण इस जनम म एकाग्र हे। आशय यह ह कि जिन्हें पूर्व जन्म के पुण्यों के कारण अपर वैराग्य उदित हा गया हो वे साधक उस अपर वेराग्य को दृढ करते हुए धारणा ध्यान तथा समाधि का अभ्यास करते-करत याग को सिद्ध किर लेंगे किन्तु जिनको यह अपर वेराग्य उदित ही नही हुआ है, जो नितान्त चञ्चल चित्तवाला है उसे किस प्रकार योग की सिद्धि हो यह बताने के लिये महर्षि ने साधनापद की रचना की हे। अत इस पाद में अधिक सरल तथा प्रारम्भिक साधनमार्ग निर्दिष्ट किया गया हैं जिसे अपना कर मध्यम तथा अधम या मण्र कोटि के अधिकारी भी योग की सिद्धि कर सकते हे। मध्यमाधिकारियों के लिय महर्षि ने क्रियायोग की विधि प्रतिपादित की है जिसक अन्तर्गत वे यह बताते हैं कि क्रिया योग के अन्तर्गत परिगणित तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्रणिधान से पहल सत्त्वशुद्धि हो जाती है, फिर अभ्यास ओर वैराग्य नामक उपायों से अगली सारी याग प्रक्रिया हो सकती हे। जो साधक इससे भी सफल नही हो सकते उनके लिये उन्होंने योग के यमनियमादि आठों अगों का विधान किया है। व मन्दाधिकारी आठों अगों का पालन करने पर ही शुद्धसत्त्व वाले हो कर अभ्यास और वेराग्य नामक उपायों स योग सिद्ध करने में सफल होते हैं। इन आठों अगों में से धारणा ध्यान तथा समाधि का अभ्यास तो सबीजसमाधि के लिये अन्तरग होने से सभा को अर्थात तीनों प्रकार क अधिकरियों का कारक होता है। तात्पर्य यह है कि उत्तम अधिकारी वेराग्य प्रति के लिय जन्मत सक्षम होते हैं, मध्यमाधिकारी क्रियायोग नामक तीनों नियमों का पालन कर के वेराग्य प्राप्ति मे सफल होकर योग-सिद्ध का लाभ करते हे जबकि मन्धाधिकारी यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहारों का पालन करके वैराग्य-प्राप्ति ओर याग सिद्धि में सफल होते हं।

तपस्या, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान को महर्षि ने क्रियायोग कहा है। चूँकि इनके करने से योग सिद्ध होती हे। इसलिये इन्हें क्रियायोग कहा गया हे। अनादिकर्म और क्लेश की वासनाओं से भरी हुई तथा विपयजाल के उपस्थित करने वाली रजस्तमोमयी अशुद्धि बिना तपस्या के छिन्न भिन्न नही होती है इसलियेतपस्या का ग्रहण किया गया है। ओङ्कार इत्यादि पवित्त मन्त्तों का जप या मोक्षपरक शास्त्तों

का अध्ययन करना स्वाध्याय हे। सभी क्रियाओं को परम गुरू ईश्वर में अर्पित करना या उनकर्मो के फलों का सन्यास ईश्वर प्रणिधान है। भावित। इस क्रियायोग के द्वारा समाधि भावित होती है तथा (अविद्याऽस्मिता रागदेपाभि निवेश नामक) क्लेश हल्के होते हैं।

साधनपाद

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष ओर अभिनिवेश में पॉच क्लेश होते हें।[1] प्रसुप्त, तनु विछिन्न और उदार (इन चारो अवस्थाओं में रहने वाले 'अस्मिता' इत्यादि चारो) परवर्ती क्लेशों की प्रसवभूमि अविद्या हे।[2] अनित्य, अपवित्र दु खमय और अनात्म पदार्थो में (क्रमश) नित्य, पवित्र, सुखमय ओर आत्मा का ज्ञान होना अविद्या है।[3] दृकशक्ति (पुरूष) और दर्शनशक्ति (वृद्धि) की प्रतीयमान एकात्मता अस्मिता है।[1] सुख का अनुवर्ती (क्लेश) राग है अर्थात जो मनोवृत्ति दु ख के आधार पर रहती हे उसे राग कहते है।[2] दु ख का अनुवर्ती (क्लेश) द्वेप हे। अर्थात जो मनोवृत्ति दु ख के आधार पर रहती है उसे द्वेप कहते हे।[3] जा (पहले मृत्यु के अनुभवों से) स्वभावत चला आ रहा हे एव जो विवेकशील पुरूपों में भी विद्यमान देखा जाता है, वह अभिनिवेश अर्थात जीवन के प्रतिममता हे।[4] उन सूक्ष्म सस्कारों को प्रतिप्रसव अर्थात प्रतिलोम-परिणाम के द्वारा (अपनी कारणावस्था में विलान करने के साधन द्वारा) नाश करना पडता है।[5] अर्थात वे सूक्ष्म क्लेश चित्त क लय के द्वारा निवर्तनीय होते है। उन (क्लेशों) की वृत्तियॉ (क्रियायोग से हल्को तथा) विवेकख्याति के द्वारा नष्ट की जाने योग्य होती है।[6] क्लेश मूताक कर्माशय, दृप्ट जन्म वेदनीय एव अदृप्टजन्म वेदनीय होते हैं।[7] अर्थात ये सब पूर्वोक्त क्लाप ही कर्म सस्कारों के समुदाय की जड हे वर्तमान या भविप्य में हाने वाल जीवन में वे फल प्रसव करते हे।

1 अविद्याऽस्मितारागद्वेपाभिनिवेशा पञ्च क्लेशा यो सू 2/3
2 अविद्या क्षेत्रमुत्तरेपा प्रसुप्तनु विच्छिन्नादाराणाम् या सू 2/4
3 अनित्याऽशु चिदु खानात्मसु नित्य शुचि सुखाऽऽत्मन ख्यातिर विद्या 2/5
1 दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता। यो सू 2/6
2 सुखानुशयी राग या सू 2/7
3 दु खानुशयी द्वेप या सू 2/8
4 स्वरसवाही विदुपोऽपि तथा रूढाऽभिनिवश । या सू 2/9
5 ते प्रति प्रसवध्या सूक्ष्मा । यो सू 2/10
6 ध्यानहेयास्तद्वत्तय । यो सू 2/11
7 क्लेशमूल कर्माशया दृष्टादृप्टजन्मवेदनीय या सू 2/12
8 सतिमूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगा । यो सू 2/13
9 ते हलादपरितापफला पुण्यापुण्य हेतुत्वात्। यो सू 2/14
1 परिणामतापसस्कारदुखे र्गुणवृत्य विरोधाच्च दु खमेव सर्व विवेकिन यो सू 2/15

(क्लेशरूपरी) मृत के रहने पर जन्म आयु और गोगरूपी कर्माशय क फत (प्राप्त) होत है।[8] पुण्य ओर पाप (रूपी कर्माशय) स हे।[7] परिणाम दु ख, ताप दु ख और सस्कार दु खों के कारण एव गुणों की वृत्तियों के अविरोध के कारण विवेकी के लिए (जन्मायुर्भोग रूप) सभी फल दु ख यप ही हे अर्थात सत्व, रज ओर तम में परस्पर विरोध के कारण विवेकी पुरूप के लिए सब दु ख रूप ही है।[1] भविष्यत्कालिक दु ख ही ध्येय हे अर्थात जोस दु ख अभी तक नहीं आया उसका त्याग करना चाहिए।[2] भाष्यकार कहते हे कि जो बीता हुआ दु ख भोगा जा चुका है, इसलिए वह ध्येकोटि में नही आता। वर्तमान दु ख अपने इस क्षण में भोगा ही जा रहा है, इसलिए वह दूसरे क्षण में ध्य नहीं बन सकता। इसीलिए जो दु ख अभी तक नहीं आया हे, (भविष्यत्कालिक है) वही नेत्र गोलक सदृशयोगी को कष्ट देता हे, अन्य अनुभविताओं को नही। वही दु ख हेयता को प्राप्त होता हे (अर्थात त्याज्य होसता है।) दृष्टा ओर दृश्य का सयोग ध्येय का हेतु हैं[5] अर्थात यह दु ख जो ध्ये है अर्थात जिसका त्याग करना होगा, उसका कारण हे दृष्टा ओर दृश्य का सयोग। प्रकाश, क्रिया और स्थिति जिसका स्वभाव हे, भूत ओर इन्द्रिया जिसका (प्रगट) स्वरूप है, (पुरूष) भोग और मुक्ति केलिए ही जिसका प्रयोजन हे वह दृश्य हे।[3] विशेष (भूतेन्द्रिय) अविशेप (तन्मात्रा, अस्मिता), केवल चिह्नमात्र (महत् और चिन्हशून्य (प्रकृति) ये चार (सत्वादि) गुणों की अवस्था हे।[4]

दृप्टा कवल चेतन्य मात्र हे यद्यपि वह स्वय पवित्र स्वरूप है तो भी वह बुद्धि के भीतर स देखा करता हे। उसके लिए ही दृश्य का रूप होता हे अर्थात (उस) दृश्य अर्थात प्रकृति का स्वरूप (विभिन्न रूपों में परिणाम) उस (दृष्टा चिन्मय पुरूप) के ही (भोग तथा मुक्ति) के लिए हे।[6] जिन्होंने इस परम पद को प्राप्त कर लिया है, उनके प्रकृति का नाश हो जाने पर भी प्रकृति नष्ट नहीं होती क्योंकि वह दूसरों के लिए साधारण के लिए सयाग हाता हे।[2] उस सयोग का कारण है अविद्या अर्थात अज्ञान हैं।[3] उस (अविद्या) के मिट जान से सयोग का नाश हो जाना (हान) है और वही पुरूष का (केवलय) हे।[4] (अबाधित मिथ्या ज्ञान शून्य विवेकख्याति (ही) हान उपाय है। अर्थात निरन्तर विवेक का अभ्यास ही अज्ञानानाश का उपाय है।[5] उस

हेथ दु खमनागतम् गा सू 2/16

2 दृष्टृदृश्यो सयागो ध्य हेतु । 2/17

3 प्रकाश क्रिया स्थितिशील भूतन्द्रियात्मक भागापवर्गार्थ दृश्यम। यो सू 2/18

4 विशेपविशेपलिगमात्रा लिगार्न गुणपर्वाणि । या सू 2/19

5 दृष्टादृशिमात्र शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्य । यो सू 2/20

6 तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा। यो सू 2/21

(विवेकख्याति योगी) की उत्कृष्ट स्तर वाली प्रज्ञा सात प्रकार की होती है।[6] योग के अगो का अनुष्ठान करने से, अशुद्धि का क्षय हा जाने पर विवेक ख्याति के उदय तक ज्ञान का प्रकाश होता जाता हे।[7]

महर्षि पतञ्जलि के अनुसा अशुद्ध क्षय क लिए आठ उपाय हैं। वे हे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान, ओर समाधि।[8]

यम पॉच प्रकार हे। अहिसा सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य ओर अपरिग्रह।[8] जाति देश काल ओर आचार्य परम्परा से सीमित न होत हुए (ये) सार्थभौम (यम) महाव्रत (कह जाते) हैं।[9] नियम के अन्तर्गत शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राविधान आते हैं।[10] इन यमों ओर नियमों के वितर्का से बाधि होने पर (वितर्को के) विरोधी (विचारों) की भावना करनी चाहिए।[11] वितर्क अर्थात योग के विरोधी हे - हिसा आदि भाव (वे तीन प्रकार के होते ह। स्वय किये हुए दूसरे से करवाये हुए और अनुमोदित किए हुए, इनके कारण हे- लोभ, क्रोध ओर मोह, इनमें भी कोई थोडे परिमाण का, कोई मध्यम परिणाम का ओर कोई बहुत परिमाण का होता है, इनके अज्ञान और क्लेश रूप अनन्त फल हे। इस प्रकार (विचार करना ही) प्रतिपक्ष की भावना हैं।[1] अहिसा के प्रतिष्ठित हो जान पर उस यागी के पास (प्राणियों का पारस्परिक) वेरभाव छूट जाता है।[2]

सत्य के प्रतिष्ठित (वितर्क शून्यतया स्थिर) हो जाने पर (उस साधक में) (शुभाशुभ) क्रियाओं ओर उनके फलों की आश्रयता आ जाती है। अर्थात अब सत्यश्रम

1 कृतार्थ प्रतिनष्टमप्यनष्ट तदन्यसा धारणत्वात या सू 2/22
2 स्वस्वामिशक्त्यो स्वरूपापलब्धि हतु सयोग । या सू 2/23
3 तस्य हतुरविद्या। यो सू 2/24
4 तदभावात् सयोगाभावा हान, तद हय कवल्यम्। या सू 2/25
5 विवेकख्यातिर विक्लवा हानोपाय या सू 26
6 तस्य सप्तचा प्रान्त भूमि। प्रज्ञा।। 2/26
7 योगागानुष्ठाना दशुद्धिक्षय ज्ञानदीप्तराविवकख्यात ।। 2/28
8 यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाध्ययाऽष्टावगानि या सू 2/29
9 अहिसासत्यास्तय ब्रह्मचया परिग्रहा यमा ।। जाग मूत्र 2/30
10 जाति दश कारा समयानवच्छिन्ना सार्वभामामहाव्रतम् या सू 2/31
11 शौच सन्ताप तप स्वाध्यायश्वर प्रणिधानानि नियम ।। या सू 2/32

1 वितर्क बाधने प्रतिपक्ष भावनम्। या सू 2/33
2 वितक हिसादय कृतकारिपनुमादिता लाभ क्राध माह पूवका मृदु मध्याधिमात्रा दु खाज्ञानानन्तफला - इति प्रतिपक्ष भावनम् या सू 2/34
3 अहिसाप्रतिष्ठाया तत्सनिधो वैरात्याग । या सू 2/35

हृदय में प्रतिष्ठित हो जाता हे, तब कोई कर्म बिना किए ही अपने लिए या दूसरे केलिए कर्म का फला प्राप्त करने की शक्ति योगी में आ जाती है।[3] अस्तेय में प्रतिष्ठित हो जाने पर (उस योगी के सामने) सब प्रकार के रत्न प्रकट हो जाते हैं।[1] ब्रह्मचर्य की दृढ स्थित हो जाने पर वीर्य लाभ होता हे।[5] अपरिग्रह के स्थिर होने पर (भूत वर्तमान ओर भविष्य) जन्मों तथा उनके प्रकार का सभ्यक ज्ञान होता है।[6]

शौच के प्रतिष्ठित हो जाने पर अपने शरीर के प्रति घृणा का उद्रेक होता है, दूसरों के साथ सग करने की प्रवृत्ति नहीं रहती है।[7] (इसका विस्तार से वर्णन इस शोघ प्रबन्ध के अन्तिम अध्याय के पटकर्म के अन्तर्गत किया गया है।) बुद्धि, शुद्धि, मन की प्रसन्नता, एकागता, इन्द्रियों पर विजय ओर आत्म साक्षात्कार की योग्यता आ जाती है।[8]

सन्तोष के (स्थिर होने) से निरतिशय सुख की प्राप्ति होती है[1] अर्थात परमेश्वर सुख प्राप्त होता है। तपस्या से जब अशुद्धि का नाश हो जाता है, तब शरीर और इन्द्रियों की सिद्धि हो जाती हे अर्थात उनमें अनेक प्रकार की शक्तियॉ आ जाती है।[2] मन्त्र के पुन पुन उच्चारण या अभ्यास से इष्टदेवता के दर्शन होते है।[3] ईश्वर में समस्त अर्पण करने से समाधि लाभ होता हे।[4]

जो (शारीरिक स्थिति) रथायी ओर सुखद हो, वह आसन है अर्थात स्थिर भाव से सुखपूर्वक बैठना।' आसन के स्थिर होन का तात्पर्य हे- शरीर के अस्तित्व का बिल्कुल भान तक न होना। (इसका विस्तार से वर्णन इस शोध प्रबन्ध के अन्तिम अध्याय के आसन प्रकरण जो स्वाभाविक प्रयत्न हे, उसे शिथिल कर देने से ओर अनन्त के चिन्तन से आसन स्थिर ओर सुख कर होता है।[6] तब आसन सिद्धि होने पर शीतोष्णादि द्वन्द्वों से बाधा नहीं होती।[7]

उस आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास और प्रश्वास दोनों की गति को सयत करना प्राणायात कहलाता है।[8] वाह्य वृत्ति, आभ्यन्तर वृत्ति ओर स्तम्भ वृत्ति के भेद से यह प्राणायाम तीन प्रकार का है देशकाल और सख्या के द्वारा नियमित तथा दीर्घ या सूक्ष्म होने के कारण उनमें फिर अनेक प्रकार के भेद है। (प्राणायाम का विस्तृत वणन इस शोध प्रबन्ध के अन्तिम अध्याय के प्राणायाम प्रकरण में किया गया है अत वही दृश्य हे।[9])

4 सत्यप्रतिष्ठायाम् क्रियाफलाश्रमयत्वम्।। यो सू 2/36
5 अस्तेयप्रतिष्ठाया सर्वरत्नो पस्थानम्।। यो सू 2/37
1 सत्त्वशुद्धि सौमनस्थैकाग्रयन्द्रिय जयात्म दर्शन योगत्वानिच।। यो सू 2/41
2 सतोषदनुत्तमसुखलाभ । यो सू 2/42
3 कार्योन्द्रसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपस5। यो सू 2/43
4 स्वाध्याय दिष्ट देवता सम्प्रयोग । यो सू 2/44

चौथे प्रकार का प्राणायाम वह है, जिसमें प्राणायाम के समय वाह्य या आभ्यान्तर किसी विषय का चिन्तन किया जाता ह।[1] उस (प्राणायाम के अभ्यास) से (चित्त के) प्रकाश का आवरण क्षीण हो जाता है।[2] उसी स धारणा में मन की योग्यता भी होती है।[3]

प्रत्याहार

अपन (अर्थात इन्द्रियां क) विषयों के साथ सन्निकर्ष न होने पर इन्द्रियों का चित्त के स्वरूप का अनुकरण सा कर लेना 'प्रत्याहार' है।[1] इससिलए प्रत्याहार के सिद्ध होने पर चित्त के समान ही इन्द्रिया भी निरूद्ध हो जाती हे इसलिए प्राणायाम तीनों प्राणायाम तथा त्रिविध सयम (धारणा, ध्यान तथा तीनों को महर्षि पतञ्जलि ने सम्मिलित रूप से 'सयम'[1] कहा है) के बीच में प्रत्याहार की साधना बडी महत्वपूर्ण एव अनिवार्य है। प्राणायाम के कारण चित्त धारणादि सयम के योग्य अर्थात चञ्चलता से रहित हो जाता है। उस समय यदि इन्द्रियॉ विषयों की ओर उन्मुख होना आरम्भ करे तो विषयों की आर उनकी जोरदार एकागता होगी ओर महान अनर्थ हो जाएगा। इसलिए उस समय इन्द्रियों को विषया की आर स तुरन्त हटाकर अन्तर्मुखी करना चाहिए। इन्द्रियों को चित्तकारानुकारी बनाना ही उनका अन्तर्मुखीकरण है। इसी को प्रत्याहार कहा जाता है। इससे धारणा निष्पन्न होती हे, ध्यान तथा समाधि भी क्रमश सुसम्पन्न होते हैं। इसीलिए प्रत्याहार को भी एक प्रमुख योगाग के रूप में गिना गया है। उस धारणा-ध्यान काल में प्रत्याहत चक्षुरादि इन्द्रियॉ चित्त का अनुकरण पूर्ण रूप से करती हुई (चित्त के द्वारा) ध्यायमान तत्वाकारकारित चित्त अर्थात बुद्धिसत्तव के समानाकार वाली होती है।[3] उस प्रत्याहार से इन्द्रियों की प्रबल वशवर्तिता होती है।[4] अर्थात उनके ऊपर उत्कृष्ट अधिकार की प्राप्ति हो जाती है।

धारणा - योग के साधनभूत जो यमनियमदि आठ साधन महर्षि ने गिनाये उनमें से प्रथम पॉच का विवेचन तो व साधनवाद में करते हैं किन्तु धारणा, ध्यान और समाधि नामक अन्तिम तीन का विवेचन विभूतिपाद में करते ह। प्रश्न उठता है कि ये तीनों

5 समाधि सिद्धिरीश्वर प्राणिघानात्। यो सू 2/45

6 स्थिर सुखभासनम्। या सू 2/46

7 प्रयत्न शोथिल्यानन्तसनापत्ति भ्याम्। या सू 2/47

8 ततो द्वन्द्वानभिघात । या सू 2/48 (नोट फुटनाट न0 9 अगले पृष्ठ पर दर्ख)

1 तस्मिनसति श्वासप्रश्वासयोर्गतिर्विच्छद प्राणायाम या सू 2/49

2 वाह्याभ्यान्तरस्तम्भवृत्ति देशकाल सख्याभि परिदृष्टा दीर्घसूक्ष्म यो सू 2/50

3 वाह्याभ्यान्तरविष्याक्षेपी चतुर्थ । यो सू 2/51

4 तत क्षीयत प्रकाशावरणम्। यो सू 2/52

5 धारणासुच योग्यता मनस । यो सू 2/53

योगसाधक होने के बावजूद साधनपाद में विवेचित न किये जाकर विभूतिपाद में क्यों विवेचित किये गये ? इस बात का स्पष्टीकरण करते हुए सूत्रकार स्वय कहते है कि पहले वाले पॉचो अग सम्प्रज्ञात समाधि के बहिरगमात्र हे जब कि बाद वाले तीनों अग सम्प्रज्ञात समाधि के अन्तरग हैं। अन्तरगत्व का अर्थ है-

निकटतम होना या साक्षात सम्बद्ध होना और इस प्रकार अङ्गी की सिद्धि में अपरिहार्य होना। प्रस्तुत प्रसङ्ग में यमादि पॉच साधन बहिरग कहे जाते है क्योंकि इनका इस जन्म में अभ्यास किय बिना ही केवल धारणा, ध्यान और समाधि के ही अभ्यास से बहुत मे यागियों को सम्प्रज्ञात योग की सिद्धि हो जाती हे। जैसे जऽभरतादि को किन्तु धारणा, ध्यान ओर समाधि के अभ्यास के बिना सम्प्रज्ञात की सिद्धि कभी भी किसी योगी को नहीं सुनी गयी। इसलिए यमादि पॉचों साधन सम्प्रज्ञात समाधि के बहिरग कह गये हे तथा धारणा, ध्यान और समाधि को अन्तरङ्ग कहा गया है।

विभूतिपाद

चित्त की सात्विक वृत्ति को (किसी बाहरी या भीतरी) प्रदेश में लगाना धारणा[1] है। सूत्र के अर्थ को स्पष्ट करते हुए भाष्यकार कथन हे- नाभिचक्र में, हृदयकमल में, शीर्षप्रकाश में, नासिका के अग्रभाग में, जिह्वा के अग्रभाग में - इस प्रकार के आन्तरिक देशों मं, या फिर बाहरी वस्तुओं (दूवमूर्ति आदि) में चित्त को वृत्तिमात्र से (अर्थात सात्विक वृत्ति से) बॉधना (लगाना) धारणा है।[2] चित्त को किसी देश में बाधने का आशय हे चित्त का उस देश के अतिरिक्त अन्य सभी स्थलों से हटाकर उसी देश में स्थिर करना या स्थापित करना।[3] चित्त का देशविशेष में स्थापित करना ही धारणा नामक योगाङ्ग है।

ध्यान - उस (विषय) में ज्ञान की एक तानता ही 'ध्यान' है।[4] अर्थात वह वास्तुविषयक ज्ञान निरन्तर एक रूप से प्रवाहित होते रहने पर उसे ध्यान कहते है। वही ध्यान जब समस्त बाहरी उपाधियों को छोडकर अर्थ मात्र को ही प्रकाशित करता है, तब उसे समाधि कहते हे।[5] यह समाधि शब्द परिभाषिक है यह ध्येय विषय में

1 स्वविषयासप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवन्द्रियाणा प्रत्याहार ।। यो सू 2/54

2 त्रयमेकत्र सयम ।। यो सू 3/4

3 योगसूत्रभाष्यसिद्धि पृ 330

4 तत परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्।। या सू 2/55

5 क तदतदधारणा ध्यानसमाधि त्रयमन्तरग सप्रज्ञातस्य समाध पूर्वेभ्यो यमादिम्य पञ्चभ्य साधनेम्य इति।। यो सू 3/7 पर भाष्य

ख यमादिम्य पञ्चभ्य साधनम्य इति। या सू 3/7 पर भाष्य

चित्त की स्थिरता की अधिकाधिक सीमा का द्योतक होता है। समाधि का सामान्य लक्षण तो चित्त की वृत्तियों का निरोध है। यद्यपि वृत्ति निरोध थोडा बहुत तो चित्त की क्षिप्त मूढ और विक्षिप्त अवस्थाओं में भी होता है किन्तु वह चित्त वृत्ति निरोध अर्थात समाधियोग साधन के लिए बिल्कुल अनुपयोगी है।

इन तीनों (धारणा,ध्यान समाधि) का जब एक साथ अर्थात एक ही वस्तु के सम्बध में अभ्यास किया जाता है तब उस सयम कहत है।[1] इनको जीत लेने से ज्ञान का प्रकाश होता है।[2] उस सयम का प्रयोग धीरे-धीरे अर्थात सोपान क्रम से करना चाहिए।[3] पहलेकहे गये साधनों की अपेक्षा ये तीनों साधन अधिक अन्तरग है।[4] पर वे (धारणा आदि तीनो) भी निर्वीज समाधि की तुलना में बहिरग साधन है।[5] जब व्युत्थान-सस्कार अर्थात मन की चचलता हो जाता है, उस समय चित्त निरोध नामक सस्कार के अनुगत होता है, तथा उस निराध परिणाम कहते है।[6] अभ्यास के द्वारा इसका प्रवाह स्थिर होता है।[7] सब प्रकार के विपयों का चिन्तन करने की वृत्ति का क्षय हो जाना और किसी एक ही ध्येय विपय का चिन्तन करन वाली एकाग्रता शक्ति का उदय हो जाना और किसी एक ही ध्येय विषय का चिन्तन करने वाली एकाग्रता शक्ति का उदय हो जाना- यह चित्त का समाधि परिणाम है।[8] जब मन शान्त और उदित अर्थात अतीत और वर्तमान दोनो अवस्थाओं में ही तुल्य प्रत्यय हो जाता है अर्थात दोनो परिणाम कहते है।[9] इसी से भूतों में और इन्द्रियों में होने वाले धर्म-परिणाम, लक्षण परिणाम और अवस्था परिणाम - इन तीनों की व्याख्या की जा चुकी है।[10]

---

1 देशबन्धर्नाश्चत्तस्य धारणा।। 3/1 यो सू

2 यो सू 3/1 पर भाष्य

3 "देशे नाभिचक्रनासादो चित्तस्य बन्ध विपयान्तरपरिहारण यत्स्थिरीकरण सा चित्तस्य धारणोच्यते।" रा मा वृ पृ 56

4 तत्र प्रत्ययेकतानता ध्यानम। या सू 3/2

5 तदेवार्थमात्रनिर्भास स्परूपशून्यमिव समाधि । यो सू 3/3

1 त्रयमेकत्र सयम । यो सू 3/4

2 तज्जयात् प्रज्ञालोक । या सू 3/5

3 तस्य भूमिषु विनियाग यो सू 3/6

4 त्रयमन्तरङ्गपूर्वेभ्य । यो सू 3/7

5 तदापि बहिरग निर्बीजस्य यो सू 3/8

6 व्युत्थान निरोध सस्कारयारभिभवप्रादुर्भवो निरोधक्षणचिन्तान्वया निरोध परिणाम । यो सू 3/9

7 तस्य पशान्त वाहिता सस्कारात्। यो सू 3/10

8 सवार्थ तेकाग्रतयो क्ष्योदयौ चित्तस्य समाधि परिणाम या सू 3/11

9 शान्तादितो तुल्यप्रत्ययो चित्तस्येकाग्रतापरिणाम या सू 3/12

शान्त (अतीत) उदित (वर्तमान) और अव्यपदश्य (अनागत) धर्मो में अनुगत रहने वाला (पदार्थ) धर्मी ह।[1] भिन्न-भिन्न परिणाम होने का कारण है, क्रम की भिन्नता (पूर्वापर पार्थक्य)।[2] उपर्युक्त तीन का ज्ञान उत्पन्न होता है।[3] शब्द अर्थ और ज्ञानों के आन्योऽयाध्यास के कारण सकीर्णता रहती ह (जबकि तीनो अलग-अलग है) उनक अलगाव में सयम करन से (योगी को) सभी जीवों के शब्दों का ज्ञान हो जाता है।[4] सस्कारों (में सयम करने) के (फलस्वरूप प्राप्त) साक्षात्कार से पूर्व जन्मों का ज्ञान होसता है।[5] दूसरो के चित्त पर सयम करने स दूसरों के चित्त का (सविशेष) ज्ञान होता है।[6] किन्तु उस चित्त का आलम्बन क्या है, यह वे नहीं जान सकते, क्योंकि यह उनके सयम विपय नहीं है।[7] शरीर के रूप में सयम कर लेने से जब उस रूप को अनुभव करने की शक्ति रोक दी जाती है, तब ऑख की प्रकाश-शक्ति के साथ उसका सयोग न रहने के कारण योगी अन्तर्धान हो जाते है।[8] कर्म सोपक्रम और निरूपक्रम होते है। उनमें (किये गये) सयम से मृत्यु का ज्ञान होता है। आरिप्टो से भी (मृत्यु का ज्ञान) होता है।[9] मेत्री इत्यादि में (किये गये सयम से मेत्री आदि सम्बधी) बल उत्पन्न होते है।[10] हाथी आदि प्राणियों के बल में सयम का प्रयोग करने से योगी के शरीर में उन उन प्राण्यिों के सदृश बल आ जाता है।[11] महाज्योति में सयम करने से सूक्ष्म, व्यवधानयुक्त और दूरवर्ती वस्तुओं को ज्ञान हो जाता है।[12]

सूर्य में सयम करने से सम्पूर्ण जगत का ज्ञान हो जाता है।[1] चन्द्रमा में सयम करने से तारा समूह का ज्ञान हो जाता है।[2] ध्रुवतार में सयम करने स ताराओं की गति का ज्ञान हो जाता है।[3] नाभिचक्र में सयम करने से शरीर की बनावट का ज्ञान हो जाता है।[4] कण्ठकूप में सयम करने स भूख और प्यास की निवृत्ति हो जाती ह।[5]

---

10 एतन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याता। यो सू 3/13

1 शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी। या सू 3/14

2 क्रमान्यत्व परिणामान्यत्वे हतु। यो सू 3/15

3 परिणाम त्रयसयमादतीतानागत ज्ञानम्। या सू 3/16

4 शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासार सकरस्तत्प्रविभागा सयमात्सर्व भूतरूपज्ञानम। यो सू 3/17

5 सस्कार साक्षात्करणात्पूर्ण जाति ज्ञानम्। या सू 3/18

6 प्रत्ययस्य पर चित्त ज्ञानम्। या सू 3/19

7 न च तत् सालम्बन तस्या विपयी भूतत्वात्। या सू 3/20

8 कायरूप सयमात तदग्राहयशक्तिस्तमी चक्षुष्प्रकाशा सम्प्रयोगेऽतर्द्धानम्। यो सू 3/21

9 सोपक्रम निरूपक्रमञ्च कर्म, तत्सयमादपरान्त ज्ञान मरिष्टेभ्या वा। यो सू 3/22

10 मैत्र्यादिपु बलानि। यो सू 3/23

11 बलपु हस्तिबलादीनि। या सू 3/24

12 प्रवृत्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृप्ट ज्ञानम्। या सू 3/25

कर्म नाडी में सयम करन स शरीर को स्थिरता होती है।[6] मस्तक के ऊर्ध्वभाग से निकलने वाली ज्योति में सयम करन स सिद्धपुरूषों क दर्शन होते हैं।[7] अथवा प्रतिभ ज्ञान उत्पन्न होने स समस्त ज्ञान प्राप्त हो जाता हे।[8] हृदय में सयम करन से मनोविषयक ज्ञान प्राप्त हो जाता हे।[9]

पुरूष और सत्व (बुद्धि) अत्यन्त पृथक है- उनके विवेक के अभाव से ही भोग होता है। वह भोग पदार्थ हे अर्थात पुरूष के लिए हे। सत्व (बुद्धि) की एक दूसरी अवस्था का नाम हे स्वार्थ, उसमें सयम करने स पुरूष का ज्ञान होयता है।[10] उससे प्रतिभ ज्ञान और (आलौकिक) श्रवण, स्पर्श, दश्रन, स्वाद एव वार्ता (घ्राण ये छह सिद्धिया प्रकट होती है।[11] ये (छहो सिद्धिया) समाधि में उपसर्ग (विघ्न) है, पर व्युत्थान (ससार-अवस्था) में सिद्धि स्वरूप हे।[12] जब बधन का कारण शिथिल हो सजाता है ओर योगी चित्त के प्रचार स्थानों को (अर्थात शरीस्थ नाडी समूह को) जान लेते हे, तब वे दूसरे शरीर में प्रवेश कर सकते है।[13]

उदान नामक स्नायविक शक्ति प्रवाह पर जब प्राप्त कर लेने से योगी के शरीर से पानी या कीचड का सयोग नहीं होता, व काटो पर चल सकते है ओर इच्छा मृत्यु होते हैं।[1] समान स्नायाविक शक्ति प्रवाह को जीत लेने से (उनका शरीर) दीप्तिमान हो जाता हे।[2] कान ओर आकाश का जो परस्पर सम्बध है, उसमें सयम करने से दिव्य कर्ण प्राप्त होता हे।[3] शरीर ओर आकाश के सम्बध में चित्तसयम करने से और (रूइआदि) हल्की वस्तु स सयम करने से योगी आकाश में गमन कर सकते है।[4] शरीर के बाहर मन की जा यथार्थ वृत्ति या धारणा है, उसका नाम है महाविदेहा, उसमें सयम का प्रयोग करने से, प्रकाश का जो आवरण है, वह नष्ट हो

---

1 भुवनज्ञान सूर्ये सयमात्। या सू 3/27

2 चन्द्रे तारा व्यूहज्ञानम्। या सू 3/28

3 ध्रुव तद्गतिज्ञानम्। या सू 3/29

4 नाभिचक्र कायव्यूहज्ञानम्। यो सू 3/30

5 कण्ठकूपे क्षुठिपपासानिवृत्ति । यो सू 3/31

6 कूर्मनाडया स्थेयर्म्। यो सू 3/32

7 मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम।। यो सू 3/33

8 प्रातिभाद्वा सर्वम्। यो सू 3/34

9 हृदये चित्तसवित्। यो सू 3/35

10 सत्व पुरूषेमोरत्यन्त सकीर्णयो प्रत्याविशषाद भोग पदार्थत्वादन्यस्वार्थसयमात पुरूष ज्ञानम् । यो सू 3/36

11 तत प्रातिभश्रवणवदनादर्शास्वादवार्ता जाय त। यो सू 3/37

12 ते समाधावुपसर्ग व्युत्थान सिद्धय । या सू 3/38

13 बन्ध कारण शैथिल्यात् प्रचार सवदनाच्च चित्तस्य पर शरीरावेश । यो सू 3/39

जाता है।[5] भूतों की रथूता, स्वरूप सूक्ष्म अन्वय ओर अर्थवत्व - इन पॉच प्रकार की अवस्थाओं में सयम करने पॉचों भूतों पर विजय प्राप्त हो जाती है।[6] उसस अणिमा दि सिद्धियों का आविर्भाव होता हे, कायसम्मत की प्राप्ति होती है और सारे शारीरिक धर्मो से बाधा नहीं होती।[7] रूप त्रावण्य बल ओर वज्र के समान दृढता - य कायसम्मत हे।[8] इन्द्रियों की वाह्य पदार्थ की ओर गति, उससे उत्पन्न ज्ञान, इस ज्ञान से विकसित अह- प्रत्यय, इन्द्रियों के त्रिगुणमयत्व ओर उनके भोगदतृत्व- इन पॉचों में सयम करने से इन्द्रियों पर विजय प्राप्त हो जाती हे।[9] उस (इन्द्रियजय) से शरीर को मन के सदृशगति, शरीर के बिना भी विषयों का अनुभव करने की शक्ति और प्रकृति पर विजय - ये तीनों सिद्धिया प्राप्त होती हे।[10]

सत्व (बुद्धि) और पुरूप के परस्पर पार्थक्य ज्ञान में सयम करने से सब वस्तुओं पर अधिष्ठातृत्व और सर्वज्ञातृत्व प्राप्त हो जाता हे।[1] इन सब सिद्धियों को भी त्याग देने से दोष की बीज नष्ट हो जाता हे, ओर उससे कैवल्य की प्राप्ति हा जाती है।[2] देवताओं द्वारा प्रलोभित किय जान पर भी उसमें आसक्त होना या आनन्द का अनुभव करना उचित नहीं हे क्योंकि उससे पुन अनिष्ट होना सम्भव हे।[3] क्षण और उसके क्रम में सयम करन स विवेक जनित ज्ञान उत्पन्न होता हे।[4] जाति, लक्षण आर देश भेद से जिन वस्तुओं का भेद न किये जा सकतने के कारण जो तुल्य प्रतीत होती है, उनको भी इस उपर्युक्त सयम द्वारा अलग करके जाना जा सकता है।[5] जो विवेक ज्ञान समस्त वस्तुओं को तथा वस्तुओं की सब प्रकार की अवस्थाओं को एक साथ ग्रहण कर सकता है, उसे तारक ज्ञान कहते है।[6] जब सत्व (बुद्धि) और पुरूप- इन दोनो की समानभाव से शुद्धि हो जाती हे, तब केवल्य की प्राप्ति होती हे।

सिद्धिया जन्म, ओर्षाध मन्त्र, तपस्या ओर समाधि से प्राप्त होती है।[1] जायत्तरपरिणाम एक जाति से दूसरी जाति में परिवर्तन प्रकृति के पूर्ण होने से से होता है।[2] सत् ओर असत् कर्म प्रकृति के परिणाम (परिवर्तन) के प्रत्यक्ष कारण नहींहै वरन

---

1 उदानजयाज्जलपङ्गकण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च। या सू 3/40

2 सतान लयात्प्रज्वलनम्। यो सू 3/41

3 श्रोत्राकाशयोंऽ सम्बन्धसयमादिव्यश्रात्रम्। या सू 3/42

4 काया काशर्यो सम्बध सयमातलभूतलसमापन्तश्चाकाशगमनम्। यो सू 3/43

5 बहिर कल्पिता वृत्तिर्महाविदहा तत प्रकाशावरणक्षय । या सू 3/44

6 स्थूल स्वरूप सूक्ष्मान्वयार्थवत्वसयमाद् भूतजय । या सू 3/45

7 ततोऽणिमादिप्रादुर्भाव कायसम्मतद्धर्मानभिघातश्च। या सू 3/46

8 रूपलावण्य बल बज्रसहननत्वानि काय सम्पत। यो सू 3/47

9 ग्रहण स्वरूपास्मिता वयार्थत्व सयमादिन्द्रिय जय । यो सू 3/48

10 ततो मनोज वित्वविकरणभाव प्रधान जयश्च। या सू 3/49

ये उसकी बाधाओं को दूर कर देने वाले निमित्त मात्र है - जैसे किसान जब पानी के बहने में रूकावट डालने वाली मेड को तोड देता है तो पानी अपने स्वभाव से ही बह जाता है।[3] बनाये हुये चित्त केवल अस्मिता (अहतत्व) से बने होते है।[4] यद्यपि इन विभिन्न बनाये हुये चित्तों के कार्य विभिन्न प्रकार क हे तो भी वह एक आदि (मूल) चित्त ही उन सब का नियन्ता हे।[5] उन विभिन्न चित्तो में से जो चित्त समाधि द्वारा उत्पन्न होता है वह वासना शून्य होता हे।[6] योगियों के कर्म शुक्ल भी नही और कृष्ण भी नही (पर) दूसरों के कर्म तीन प्रकार के होते है - शुक्ल, कृष्ण और मिश्र।[7] इन त्रिविध कर्मो से प्रत्येक अवस्था में वे ही वासनाये प्रकार होती है, जो केवल उस अवस्था में प्रकट होने के याग्य है। (अन्य सब उस समय केलिए स्तिमित रूप से रहती है।)[8] स्मृति और सस्कार एक रूप होने के कारण जाति देश और काल का व्यवधान रहने पर भी वासनाओं (कर्म सस्कारों का आनन्तर्य रहता है अर्थात उनमें व्यवधान नही होता।[9]

कैवल्यापाद

सुख की तृष्णा नित्य होने के कारण वासनाये भी अनादि है।[1] हेतुफल, आश्रय और (शब्दादि) विषय- इनसे वासनाओं का सग्रह होता है इसलिए इन चारो का अभाव होने से उन (वासनाओं) का भी अभाव हो जाता है।[2] वस्तु के धर्म विभिन्न रूप धारणा कर सब कुछ हुये है इसलिए अतीत ओर अनागत (भविष्य) स्वरूपत वियमान हे।[3] वे (धर्म) का भी व्यक्त अवस्था में रहते है, फिर कभी सूक्ष्म अवस्था में चले जाते है, और गुण ही उनकी आत्मा अर्थात स्वरूप है।[4] परिणाम में एकत्व रहने के कारण वस्तु वास्तव में एक हे।[5] वस्तु के एक होने पर भी, चित्त भिन्न-भिन्न होने के कारण, विभिन्न प्रकार की वासनायें ओर अनुभूतियॉ होती है।[6] चित्त में वस्तु के प्रतिबिम्ब पडने की अपेक्षा रहन के कारण वस्तु कभी ज्ञात और कभी अज्ञात होती है।[7] चित्त वृत्तियॉ सदा ज्ञात रहती है, क्योंकि उस (चित्त) का स्वामी पुरूष अपरिणामी है।[8] चित्त दृश्य होन क कारण स्वप्रकाश नहीं है।[9] एक ही

---

1 जन्मौषधिमन्त्रतप समाधिजा सिद्धय । या सू 4/1
2 जासत्यन्तरपरिणाम प्रकृत्यापूरात्। यो सू 4/2
3 निमित्तमप्रयोजक प्रकृतीना वरणभेदस्तुत क्षत्रिकवत्। यो सू 4/3
4 निर्माण चित्तान्यस्मितामात्रात्। यो सू 4/4
5 प्रवृत्ति भेदे प्रयोजक चित्त में कमनेकेपामृ। या सू 4/5
6 तत्र ध्यान जमनाशयम्। या सू 4/6
7 कर्माशुक्लाकृष्ण योगिनस्त्रिविधमितरषाम्। या सू 4/7
8 ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभि व्यक्तिर्वासनानाम्। या सू 4/8
9 जाति देश काल व्यवहितानामत्यानन्तर्य स्मृति सस्कारयारकरूपत्वात्। यो सू 4/9

समय में दो वस्तुओं को समझ न सकन के कारण चित्त स्वप्रकाश नहीं है[10] एक चित्त को दूसरं चित्त का दृश्य मान लने पर वह दूसरा चित्त फिर तीसरे चित्त का दृश्य होगा। इस प्रकार अनावस्था प्राप्त होगी और स्मृति का भी सम्मिश्रण हो जायेगा।[11]

चित्त (पुरूप) अपरिणामी हे चित्त जब उसका आकार धारण करता हे तब वह ज्ञान भय हो जाता है।[1] चित्त जब दृप्टा ओर दृश्य इन दोनो से रग जाता है तब वह सब कुछ समझने में समर्थ हाता हे।[2] वह (चित्त) असख्य वासनाओं से चित्रित होने पर भी दूसरे (अर्थात पुरूप) के लिए हे, क्योंकि यह सहत्यकारी (सयुक्त होकर कार्य करने वाला) हे।[3] विशेप दर्शी अर्थात विवेकी पुरूप के चित्त में आत्मभाव नहीं रह जाता।[4] उस समय चित्त विवेकप्रवण होकर कैवल्य के पूर्व लक्षण को प्राप्त करता है।[5] उसके विघ्नस्वरूप बीच-बीच में जो विचार उत्पन्न होते है वे सस्कारों से आते हैं।[6] जिन उपयों से क्लेशों के नाश की बात (सूत्र 2/10) कही गयी है इन (सस्कारों) को भी ठीक उन्हीं उपायों से नष्ट करना होगा।[7] तत्वों के विवेक ज्ञान स उत्पन्न ऐश्वर्य में भी जिनका वैराग्य हो जाता है, उनका विवेक ज्ञान सर्वथा प्रकाशमान रहने कारण उन्हें धर्ममेघ्र समाधि प्राप्त हो जाती है।[8] उस (धर्ममेघ्र समाधि) से क्लेश ओर कमो का सर्वथा नाश हो जाता है।[9] उस समय ज्ञान, सब प्रकार के आवरण अशुद्धि से रहित होने के कारण, अनन्त हो जाता है, अत ज्ञेय अल्प हो जाता है।[10]

जब गुणों का काम समाप्त हा सजाता है तब गुणों के जो विभिन्न परिणाम है, वे भी समाप्त हो जाते हैं।[11] जो परिणाम प्रत्येक क्षण से सम्बन्धित हे, और जो

---

1 तासामनादित्व चाशिपानित्यत्वात्। यो सू 1/10

2 हेतुफलाप्रयालम्बने सग्रहीतत्व दयामभाव तदभाव । या सू 4/11

3 अतीतानागत स्वरूपाऽस्त्यमदाद्धर्माणाम्। या सू 4/12

4 ते व्यक्त सूक्ष्मा गुणात्मान । या सू 4/13

5 परिणामेकत्वाद्धस्तुतत्वम्। या सू 4/14

6 वस्तु साम्ये चित्त भेदान्तयार्विभक्त पन्था । यो सू 4/15

7 तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्। यो सू 4/16

8 सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभो पुरूपस्यापरिणामित्वात्। यो सू 4/17

9 न तत्सवाभास दृश्यत्वात्। यो सू 4/18

10 एक समये चोभयानव धारणम्। यो सू 4/19

11 चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरति प्रसङ्ग स्मृति सङ्काश्रश्य। या सू 4/20

12 तत कृतार्थाना परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्। यो सू 4/31

13 क्षण प्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्य क्रम । या सू 4/32

दूसरे छोर में (अर्थात एक परिणाम परम्परा के अन्त म) समक्ष में आते हैं वे क्रम हैं।[12] गुणों से जब पुरूष का कोई प्रयाजन नहीं रहता, तब प्रतिलोम क्रम से गुणों के लय होने का कैवल्य कहते है, अथवा या कहिए कि दृष्टा (चित्त शक्ति) का अपन स्वरूप में पतिष्ठित हो जाना कैवल्य ह।[13]

तृतीय अध्याय

आधुनिक योगाचार्य

1 स्वामी विवेकानन्द

'योगश्चित्तवृत्ति निरोध[1] के द्वारा प्राचीन सस्कृत शब्द 'योग' की परिभाषा की गई है। इसका अर्थ यह है कि 'याग' वह विज्ञान है, जो हमें चित्र की परिवर्तनशील अवस्था से निरूद्ध कर उसे वश में करने की शिक्षा देता है। चित्र वस्तु है, जिससे हमारे मन का निर्माण होता है और जो निरन्तर बाह्य तथा आन्तरिक प्रभावों से प्रमाणित होकर (सकल्प-विकल्प की) तरग उछालता रहता है। योग हमें सिखाता है कि मन का किस प्रकार नियमन किया जाए जिससे वह सन्तुलन खोकर तरगित न होने पाये। विवेकानन्द ने योग को मुख्यतया चार भागों में वर्गीकृत किया है[2]।

कर्मयोग -कर्मयाग कर्म के द्वारा मन को शुद्ध करता है। शुभ या अशुभ कर्म किये जाने पर अशुभ परिणाम अवश्य उत्पन्न होता है। कारण विद्यमान होने पर कोई भी शक्ति उसे रोक नहीं सकती। अतएव जब तक शुभ कार्य शुभ कर्म और अशुभ कार्य, अशुभ कर्म उत्पन्न करते रहेंगे, कोई भी मोक्ष प्राप्त कर सकने की आशा से रहित आत्मा शाश्वत बन्धनों में पडी रहेगी। कर्म केवल शरीर या मन से सबद्ध है, आत्मा से नहीं, वह आत्मा के समक्ष एक पर्दा भर डाल सकता है। अशुभ कर्म द्वारा डाला गया पर्दा अविद्या है। शुभ कर्म में नैतिक बल को करने की शक्ति है। इस प्रकार वह अनासक्ति को उत्पन्न कर सकता है। वह अशुभ कर्म के प्रति प्रवृत्ति को नष्ट और मन को निर्मल करता है। किन्तु यदि कर्म मोक्ष की प्रेरणा से किया जाता है, तो वह केवल इस भोग को उत्पन्न करता है, मन या चित्र को शुद्ध नहीं करता। अतएव समस्त कर्म उसके फलों को भोगने की इच्छा से नितान्त मुक्त होकर किया जाना चाहिए। कर्मयोगी के समस्त भय तथा इहलोक या परलोक में भोग की[77]
इच्छा को सदा के लिए निकाल देना चाहिए। इसके अतिरिक्त प्रतिदान की इच्छा से रहित यह कर्म स्वार्थपरता को नष्ट कर देगा, जो सारे बन्धनों की जड है। कर्मयोगी का जीवन मन्त्र है 'मै नहीं, वरन् तू', और आत्मोत्सर्ग का कोई भी परिणाम उसके लिए अधिक नहीं होता। किन्तु ऐसा वह स्वर्ग जाने, नाम और यश कमाने या इस ससार में कोई अन्य लाभ उपलब्ध कर सकने की इच्छा से नितान्त मुक्त होकर करता है। इस प्रकार के निःस्वार्थ कर्म की व्याख्या और हेतु यद्यपि केवल ज्ञानभोग में ही मिलते हैं, परन्तु मनुष्य की नैसर्गिक दिव्यता, बिना किसी प्रच्छन्न स्वार्थ भाव

1 पतजलि योगसूत्र, प्रथम अध्याय, समाधिपाद 2 सूत्र।
2 विवेकानन्द साहित्य भाग-7, पृ0 323
3 योग के चार मार्ग, पृ0 324
4
5 विवकानन्द साहित्य- भाग 4, पृ0 166

के, दूसरों के हित मात्र के लिए, उसका सम्प्रदाय या मत जो भी हो, उसे समस्त उत्सर्ग से प्रेम करने के लिए विवश करती है। बहुतेरे लोगों के लिए धन का बन्धन बहुत बडा होता है और धन के प्रति प्रेम के आस-पास जम गयी पपडी को तोडने के निमित्त उनके लिए कर्मयोग परमावश्यक है।

भक्तियोग[3]- भक्ति तथा पूजा अथवा किसी रूप में प्रेम मनुष्य के लिए सबसे अधिक सरल सुखद और स्वभाविक मार्ग है। इस विश्व की नैसर्गिक स्थिति आकर्षण की है, और अनिवार्य रूप से उसका अन्त वियोग में होता है। यहाँ तक कि मानव हृदय में प्रेम मिलन की नैसर्गिक प्रेरणा है। यद्यपि वह स्वयं क्लेश का एक बडा कारण है, सम्यक पात्र के प्रति सम्यक रूप से निर्दिष्ट होने पर वह मुक्ति प्रदान करता है। भक्ति का आलम्बन ईश्वर है। प्रेम के बिना कर्ता और आलम्बन नहीं हो सकता। इसके अतिरिक्त प्रेम का आलम्बन पहले एक ऐसा प्राणी होना चाहिए, जो हमारे प्यार का प्रतिदान कर सके। अतएव प्रेम का ईश्वर किसी न किसी न किसी अर्थ में एक मानवीय ईश्वर होना चाहिए। ऐसा ईश्वर है या नहीं, इस प्रश्न के बावजूद, यह एक तथ्य है कि जिनके हृदय में प्रेम है, उनके प्रति यह ब्रह्म प्रेम के ईश्वर के रूप में व्यक्तित्व रूप में प्रकट होता है।

राजयोग[1] इस योग की सगति इन योगों में प्रत्येक से हो जाती है। आस्थावान या आस्थारहित सभी वर्गों की जिज्ञासाओं से इसकी सगति हो जाती है और यह धार्मिक जिज्ञासा का यथार्थ उपकरण है। जिस प्रकार प्रत्येक विज्ञान की अनुसधान करने की अपनी विशिष्ट पद्धति होती है, उसी प्रकार राजयोग धर्म की पद्धति है। विविध शरीर-सरचनाओं के अनुरूप इस विज्ञान का व्यवहारिक उपयोग भी विविध होता है। इसके मुख्य अग प्राणायाम, ध्यान और धारणा है। जो लोग ईश्वर में विश्वास करते हैं किसी गुरू से प्राप्त कोई प्रतीकात्मक नाम जैसे ओऽम् या अन्य पवित्र शब्द इसमें बडे सहायक सिद्ध होते है। ओऽम् इनमें महानतम् है और उसका अर्थ है ब्रह्म । इन पवित्र नामों का जप करते हुये उनके अर्थ की धारणा करना मुख्य अभ्यास है।

ज्ञानयोग यह तीन अगों में विभक्त है। पहला इस सत्य का श्रवण कि आत्मा ही एक मात्र वास्तविकता है और सब माया (सापेक्षता) है। दूसरा- इस दर्शन पर सभी दृष्टिकोणों से मनन- तीसरा- इसके आग सारे तर्क वितर्क को वर्जित करके सत्य की अनुभूति प्राप्त करना। यह अनुभूति इतन प्रकार से प्राप्त होती है- 1 इस बात के निश्चय से कि ब्रह्म ही सत्य है और सब मिथ्या है। 2 भोग की समग्र इच्छा का त्याग। 3 मन और इन्द्रियों का सयग। 4 मुक्त होने की तीव्र आकाक्षा। इस सत्य की सतत धारणा और आत्मा का उसके वास्तविक रपरूप का सदैव स्मरण कराते

4 वही, पृ0 325

रहना ही इस योग के मार्ग है। यह योग सर्वोच्च किन्तु कठिनतम है। इसको बुद्धि के द्वारा तो बहुत से लोग ग्रहण कर लेते है।लेकिन उसकी सिद्धि बहुत कम लोग कर पाते हैं।

व्यवहारिक धर्म क्या है[1] ? इस सम्बन्ध में प्रत्येक व्यक्ति के विचार, व्यवहारिकता सम्बन्धी उसके सिद्धान्त तथा अपने ऐसे दृष्टिकोण के अनुरूप होते है, जहाँ से वह कार्यारम्भ करता है। वह ज्ञान भक्ति एवं कर्म है। दार्शनिकों का मत है कि मुक्ति तथा बन्धन के अन्तर का कारण ज्ञान तथा अज्ञान है। उसके लिए लक्ष्य, ज्ञान और उसकी व्यावहारिकता ज्ञान प्राप्ति के लिए होती है। भक्त का व्यावहारिक धर्म होता है प्रेम तथा श्रद्धा की अमित शक्ति। कर्मयोगी सत्कर्म को ही अपना व्यवहार्य धर्म बनाता है। जैसा अन्यत्र भी देखा जाता है कि हम सदैव दूसरे के आदर्श की अपेक्षा करने और सम्पूर्ण ससार को अपने आदर्श के साँचे में ढालने के प्रयत्न में लगे रहते हैं।

प्रेम से परिपूर्ण व्यक्ति अपने सहजीवियों की भलाई को ही धर्माचरण मानता है। यदि मनुष्य कोई अस्पताल आदि बनवाने में मदद न दें, तो वह यह सोचने लगता है कि उनका कोई धर्म नहीं है। सभी एक सा ही करें, ऐसी कोई बात नहीं है। इसी प्रकार दार्शनिक ज्ञान-साधना न करने वाले की अवहेलना कर सकता है। भले ही लोग बीस हजार अस्पताल बनवा दें, ज्ञानी उन्हें देवताओं के पशु मात्र सिद्ध करेगा। भक्त के अपने ही विचार और मानदण्ड होते हैं। ईश्वर से प्रेम न करने वाले जैसे भी कर्म क्यों न करें, उनकी दृष्टि में श्रेष्ठ नहीं है। योगी का विश्वास आत्मसयम और (अन्त) चित्रवृत्ति विजय पर रहता है। इस दिशा में आपकी सफलता कितनी बढी है। शरीर तथा इन्द्रियों पर कितना नियत्रण हुआ है ? योगी के ये ही प्रश्न रहते हैं। जैसा कहा गया है कि हर व्यक्ति दूसरों को अपने आदर्श से ही परखता है। मनुष्य लाखों डालर दान में क्यों न द चुका हो या भारतीयों की भाँति चूहों-बिल्लियों को क्यों अन्न खिला चुका हो। उनका कहना है कि मानव अपनी चिंता स्वय कर सकता है, लेकिन बेचारे जीव-जन्तु ऐसा नहीं कर सकते। लेकिन योगी का चरम लक्ष्य (अन्त) चित्रवृत्ति निरोध है और वह उसी कसौटी पर मानव को कसता है।[80]

योग सिद्धान्त, जिसकी व्याख्या की जा रही है, उसका यह दृष्टिकोण नहीं है कि आत्मा की सत्ता है और इसमें सर्वशक्ति निहित है। यदि हम शरीर को अपने

1 योग के सिद्धान्त- पृ0 160

2 विवेकानन्द साहित्य भाग 4 पृ0 160

अधीन कर लें तो सारी शक्ति अभिव्यक्त हो जायेगी। जब सम्पूर्ण ज्ञान आत्मा में निहित है तो सामान्य जन सघर्षरत क्यों हे? दु ख घटाने के लिए ही तो शरीर को वशीभूत न करने स ही सारे दु ख का सूत्रपात होता हे। हम घोड क आगे गाडी रखते हे उदाहरणार्थ कर्मपक्रिया को ही लो। हम गरीबों का आराम देकर उनकी भलाई करन का पयत्न करते हे हमें दु ख के मूल कारण का ज्ञान नही है। यह समुद्र को बाल्टी से खाली करने के बराबर है और लगातार पानी भरता जाता है। योगी इसे मूर्खतापूर्ण समझता हे। वह कहता है कि दु ख से त्राण पाने का पहला उपाय दु ख के मूल कारण को जान लेना है। हम यथाशक्ति अच्छाई करने का प्रयत्न करते है। यह किसलिए ? अगर कोई असाध्य रोग है, तो हम क्यों सघर्षरत हों, ओर क्यों अपनी रक्षा का प्रयत्न करें ? यदि उपयोगिता कहे, ईश्वर और आत्मा के विपय में परेशान मत होओ, तो उस का योगी पर या ससार पर पभाव ही क्या पडेगा ? (ऐसी मनोवृत्ति) से दुनिया का कोई भला नहीं होने वाला हे फिर भी दु ख की मात्रा अधिकाधिक बढती जा रही है।

योगियों की धारणा हे कि प्रकृति भोग्या ओर आत्मा भोक्ता हे। ये सारे दु ख और सुख कहॉ है ? इन्द्रियां मे ही। इन्द्रियों का सग ही हर्ष-शोक, शीत-उष्ण आदि को जन्म देता हे। यदि हम इन्द्रियों को सयत कर सकें और उनके विषय को निर्दिष्ट कर सकें - इस समय की भॉति हम उनके आज्ञाकारी न रहें- वे यदि हमारा आदेश मानें, हमारे दास बने रहें- तो तुरन्त समस्या का समाधान हो गया। हम इन्द्रियों के जाल में फसे है, वे हमेशा हमें नचाती हे ओर बुद्ध बनाती है। दूसरी समस्या जो सुलझानी है वह यह है, क्या वह व्यावहारिक हे ? मानव अपने शरीर पर नियत्रण पा सकेगा ? योग इसे व्यावसायिक -यत्नसाध्य- कहता है मान को, ऐसा नहीं है, मन में कुछ सदह हे। तुम्हें इस दिशा में प्रयत्न करना होगा। कोई दूसरा उपाय नही हे।

योगशास्त्र के अनुसार (अन्त चित्रवृत्ति पर विजय ही) एकमात्र उपाय है।

ईश्वर को पाने की उत्कल अभिलापा ही धर्म है[7]। लोक हितैषी कार्य आदि केवल मन को किचित शात करते हे। यह याग-साधना-पूर्ण बनना- पूर्णतया हमारे अतीत पर आश्रित है। मै जीवन भर अध्ययन करता रहा हूँ और अब तक थोडी सी ही प्रकृति कर पाया हूँ। लेकिन जो फल प्राप्त हुए हैं, उनसे मुझे विश्वास हो गया है कि यही एकमात्र सच्चा मार्ग हे। वह दिन दूर नही, जब मै अपना स्वामी बन जाऊँगा। इस जन्म में न सही अगल जन्म में ही सही। मे लगातार सघर्ष जारी रखूँगा, हार नही मानूगा। कुछ भी व्यर्थ नही जाता। यदि इसी क्षण मै दह छोड दूँ, तो मेरे पिछले सारे सघर्ष मरी सहायता करेंगे। क्या तुम्हें जन-जन के बीच अन्तर उत्पन्न करने वाली शक्तियों का पता नहीं हे ? यह उनका प्रारब्ध है। अतीत के

ससार एक को प्रतिभाशीला और दूसर को मूर्ख बनाते हैं। तुम अतीत क सस्कार के बल पर पॉच मिनट में सफला हो सकत हो। क्षण भर में क्या घटित हो सकता हे, कोई नहीं बता सकता है। हम सबको कभी न कभी (पूर्णत्व) प्राप्त करना ही है।

पहली बात है, स्थिर होकर उस आसन में बेठना, जिसमें देर तक निश्चल बैठे रह सको। सभी सक्रिय नाडी-प्रवाह मेरूदड के माध्यम से सचालित है। मेरूदड शरीर भार वहन करने के लिए नहीं है। अत आसन ऐसा होना चाहिए, जिससे शरीर का बोझ मेरूदड पर न पडे। सभी प्रकार के दबाव से उसे मुक्त रखना चाहिए। कुछ और भी प्रारभिक बातें हे। खान-पान तथा व्यायाम का मुख्य प्रश्न है।

युक्त आहार क्या हे, उसका भेद क्या हे, आदि का निर्णय स्वय हमें करना होगा। हमारे लिए दूसरा कोई इसका निर्णय नहीं कर सकता। साधारणत युक्ताहार का अर्थ है- ज्यादा मसालेदार खाना न खाओ। योगी का कहना है कि प्रकृति के गुणों के अनुसार मन तीन प्रकार का होता ह। एक है तामसी मन, जो आत्मा के अमर आलोक ढक लेता है। दूसरा हे, राजसी मन, जो क्रियाशीलता बढाता हे। तीसरा है सात्विक मन, जो स्थिरता और शान्ति का मूल है।

इसी तरह प्राणायाम के कई विधान हैं। एक विधान के तीन भाग हैं- सॉस लेना, सॉस रोके रहना- बिना श्वास लिए विश्चेष्ट रहना और सॉस निकालना । प्राणायाम के कुछ प्रयोग कठिन जरूर हे और उचित आहार-सेवन के अभाव में कुछ जातिक क्रियाओं की साधना खतरे से खाली नहीं हे। सरल क्रियाओं की अपेक्षा मे इन जातिक क्रियाओं की साधना में रुचि लेने की सलाह तुमको नहीं दूँगा। लम्बी साँस लो एव फेफडो को फुलाओं। धीर-धीरे श्वास बाहर फेंको। एक नाक से सॉस खींचो और फेफडो को भरो। दूसरे नाक से उसे धीरे-धीरे बाहर निकालो। हममें से कुछ लोग सॉस भी उचित मात्रा में नहीं ले पाते हैं। कुछ सज्जन फेफडों को ठीक रूप में भर नहीं पाते। इस श्वास प्रश्वास- क्रिया से यह कभी कुछ हद तक दूर होगी। प्राय आधे घण्टे या सायकाल आधे घण्टे यह प्रयोग जारी रखें, तो तुम्हारा व्यक्तित्व ही बदल जायेगा। यह प्राणायाम बहुत लाभप्रद हे। अन्य क्रियाओं की साधना बहुत मन्द गति से करनी चाहिए। पहले अपनी शक्ति का अनुमान करो। यदि दस मिनट अधिक लगें, तो सही ढग स पॉच ही मिनट करें।

योगी से आशा की जाती हे कि वह अपना शरीर स्वस्थ रखें। प्राणायाम के ये विभिन्न विधान शरीर अवयवों को व्यवस्थित रखने में बडे सहायक हैं।[१] सभी भाग प्राण वायु से प्लवित है। प्राण के सहारे ही हम उन अवयवों को वश में रख सकते हैं। अवयवों में उत्पन्न असतुलन को उनकी ओर प्राण वायु तरगे अधिक प्रेषित करके ठीक कर सकते हैं। जब शरीर में कहीं पीडा हो, तो योगी को यह बताने में समर्थ

होना चाहिए कि वह प्राण की कमी से हुई या आधिक्य से। योगी को उसका सन्तुलन करना होगा।

योग-साधना की (सफलता के लिए) दूसरी शर्त ब्रह्मचर्य है। सभी साधनों की यही आधारशिला है। विवाहित हो या अविवाहित- पूर्ण रूप से ब्रह्मचारी होना चाहिए। लेकिन यह बताना जरूरी है कि इस विषय पर सार्वजनिक रूप से चर्चा देश की प्रकृति के अनुकूल नही है। पश्चिमी राष्ट्रो में प्रचारकों के रूप में ऐसे खतरनाक सज्जनों की सख्या कम नही है, जो स्त्री-पुरूष में यह प्रचार करते है कि ब्रह्मचर्य हानिकारक है। ऐसी बातें उन्हें कहाँ से प्राप्त होती है?

त्याग के बिना कोई सिद्धि सभव नही है। त्याग मानवीय चेतना का पवित्रतम, सर्वोच्च साध्य है, उसे अपवित्र न बनाओं उसे पशु स्तर पर घसीटो नहीं अपने को भद्र पुरूष बनाओ शीलवान और पवित्र रहो।

दूसरा सकोई चारा नही है। ईसामसीह ने दूसरा कौन मार्ग ढूँढ निकाला था ? यदि तुम समुचित रीति से शक्ति का सचय ओर विनिमय सीखो, तो वही ईश्वर तक पहुँचायेगा यह विपरीत हो जाय, तो उसे नरक ही जानो।

बाह्य स्तर पर कुछ दिखाना आसान है, लेकिन दुनिया का महान से महान विजेता भी अपने मन पर विजय पाने के प्रयास म अपन को शिशु अनुभव करता है। उसी जगत को उसे जीतना है - जो बहुत बडा ओर कठिनता से जीता जा सकने वाला है। निराश न होओ। उतिष्ठ, जाग्रत, प्राप्य वरन्ति बोधत।

चित्तवृत्तिनिराध को योग बताते हुए स्वामी विवेकानन्द ने जो योग के चार विभाग बताये है उनमें से कर्मयोग का पतञ्जल योग से कोई सम्बन्ध नहीं है। भक्तियोग पतजलि के ईश्वर के प्रणिधान की याद दिलाता है ' राजयोग अवश्य पातजल योग से साम्य रखता दिखता है क्योंकि विवेकानन्द के अनुसार प्राणायाम धारणा तथा ध्यान इसके मुख्य अग है। सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात समाधि के भी मुख्य अग ये ही तीनों है। आगे स्वामी जीन आसन ओर प्राणायाम पर जो जोर दिया है वह पातजल याग का ही प्रभाव कहा जायगा। उनका ज्ञानयोग वेदान्त के सिद्धान्त के अधिक निकट जान पडता है।

2 महर्षि अरविन्द

महर्षि अरविन्द के अनुसार योग वह है जिसके द्वारा आभ्यान्तर तथा वाह्य जीवन का ऐसा परिपूर्ण उत्सर्ग तथा परिवर्तन हो कि जिसके द्वारा भगवत चेतन्य की अभिव्यक्ति हो तथा वह स्वाग भी भगवत कर्म का एक अग बन सके। इसी उददेश्य की प्राप्ति के लिये महर्षि अरविन्द जी ने अपनी पुस्तक 'योग समन्वय' में जीवन और

योग, योग की प्रणालियॉ एव उनका समन्वय तथा समाधि तक पहुचने केलिए हठयोग एव राजयोग का एक समन्वयात्मक विवचन प्रस्तुत किया हे। यहॉ पर महर्षि अरविन्द जी के योग के सम्बध में इन्ही विचारों का विवेचन किया जायेगा।

भारतीय योग अपने अपने सारतत्व में प्रकृति की कुछ महान शक्तियों की एक विशष क्रिया या रचना हे यह स्वय विशिष्ट एव विभाजित हे ओर विविध प्रकार से निर्मित हुआ हे। अत यह अपन बीज रूप में मनुष्य जाति के भावी जीवन के इन सक्रिय तत्वों में से एक है। यह अनादि युगों का शिशु है तथा हमारें इस आधुनिक समय में अपनी जीवन शक्ति और सत्य के बल पर जीवित बचा हुआ है। अब यह उन गुप्त सस्थाओं ओर सन्यासियों की गुफाओं से बाहर निकल रहा है जिनमें इसने आश्रय लिया था, यह आजकल की जीवित मानवी शक्तियों ओर उपयोगिताओं भावी सघात में अपना स्थान खोज रहा हे।

अगर हम जीवन ओर योग दोनो का यथार्थ दृष्टिकोण से देखें तो सम्पूर्ण जीवन ही चेतन या अवचेतन रूप में योग है।[1] कारण इस शब्द से हमारा मतलब सत्ता में प्रस्तुत क्षमताओं की अभिव्यक्तियों क द्वारा आत्म परिपूर्णता के लिए किया गया विधिवत प्रयत्न ओर मानव व्यक्तित्व का उस विश्वव्यापी सत्ता के साथ मिलन है जिसे हम मनुष्य और विश्व में अशत होता हुआ देखते हे। किन्तु जब हम जीवन को उसके बाहय रूपों के पीछे जाकर देखते हे तो वह प्रकृति का एक विशाल याग दिखाई देता है - उस प्रकृति का जो अपनी शक्यताओं की सदा वृद्धिशील अभिव्यक्ति में अपनी पूर्णता प्राप्त करने की तथा अपनी दिव्य वास्तविक सत्ता के साथ एक होने की चष्टा कर रही हे। मनुष्य उसका एक विचारशील प्राणी हे अतएव उसमें वह पहली बार क्रिया के उन स्वचेतन साधनों और इच्छाशक्ति से युक्त प्रणालियों की रचना करती हे जिनकी सहायता से यह महान उददेश्य अधिक द्रुत और शक्तिशाली वेग से पूरा हो सकेगा।

योग एक ऐसा साधन है जो व्यक्ति के विकास को शारीरिक जीवन के अस्तित्व के एक ही जीवन-काल में या कुछ वर्षो में यहॉ तक कि कुछ महीनों में ही साधित कर दे। अतएव योग की वर्तमान पद्धति उन सामान्य विधियों के एक अधिक सकुचित पर अधिक सबल ओर तीव्र रूपों में सग्रह या सक्षेप से अधिक कुछ और नहीं हो सकती। योग विषयक यह विचार यागिक प्रणालियों के यथार्थ और युक्तियुक्त समन्वय का आधार बन सकता हे। योगिक पद्धतियों का मनुष्य की प्रचलित मनोवैज्ञानिक क्रियाओं के साथ वही सम्बध है जो विद्युत और वाष्प की स्वाभाविक शक्ति के वेज्ञानिक प्रयोग का वाष्प और विद्युत की सामान्य क्रियाओं के

1 योग समन्वय महर्षि अरविन्द पृष्ठ 10

साथ है 'समस्त राजयोग' उस ज्ञान एव अनुभव पर आधारित है कि हमारे आन्तरिक तत्व सयोग ओर कार्य तथा हमारी शक्तियॉ अलग-अलग की जा सकती हे- उनमं विघटन हो सकता है- उन्हें नये सिर से मिलाया जा सकता है तथा उनसे नये ओर पहले असम्भव माने गये कार्य करायं जा सकते हे या फिर ये सब स्थायी आन्तरिक प्रक्रियाओं द्वारा एक नये सामान्य समन्वय मं रूपातरित किये जा सकत हे।[1] इसी प्रकार हठयोग भी इस बोध एव अनुभव पर निर्भर करता है कि जिन प्राणिक शक्तियों ओर क्रियाओं की अधीनता हमारा जीवन स्वीकार कर लेता हे तथा जिनके साधारण कार्य रूढ ओर अनिवार्य ढग के प्रतीक होते है वे वश में भी जा सकती है, उन्हें बदला जा सकता हे अथवा उन्हं रोका जा सकता है।

योग का सच्चा ओर पूर्ण उपयोग ओर उददेश्य तभी साधित हो सकते है जबकि मनुष्य क अन्दर सचतन योग जसा कि प्रकृति मं अवचेतन योग होता ह, वाहयत जीवन के साथ समान रूप स व्यापक हो जाय और तभी हम मार्ग और उपलब्धि दोनों को देखते हुये एक बार फिर एक अधिक पूर्ण और आलोकित अर्थ में कह सकते है ''समस्त जीवन ही योग हे।''

महर्षि अरविन्द जी प्रकृति मे तीन क्रमिक अवस्थाए मानते हे शारीरिक जीवन जो यहा भौतिक जगत में हमारे अस्तित्व की आधारशिला है, मानसिक जीवन - जिसमें हम अभिव्यक्त होते हे ओर जिसकी सहायता से हम शारीरिक जीवन का अधिक उच्च प्रयोग करते हे तथा उस एक महत्तर पूर्णता में विकसित कर लेते है दिव्य जीवन- जो इन दानो का ही लक्ष्य है ओर जो इनकी ओर मुडकर इन्हें उनकी उच्चतम सम्भावनाओं में उन्मुक्त करता हे। हम इन विविध स्तरों को, मुक्ति और परिपूर्णता को कम से कम योग के लक्ष्य का एक बहुत बडा और महत्वपूर्ण अग मानते है।

ज्ञान योग का लक्ष्य एक उच्चतर या दिव्य चेतना मे है।[1] समाधि का इस लक्ष्य के साथ घनिष्ठ सम्बध है। यह माना जाता है कि सत्ता की कुछ भूमिकाए ऐसी है जो केवल समाधि में ही प्राप्त की जा सकती है उनमे से वह भूमिका विशेष रूप स कामनीय हे जिसमें आत्म ज्ञान की समस्त क्रिया समाप्त हो जाती है ओर निश्चल, कालातीत एव अनन्त सत्ता मं शुद्ध अतिमानसिक लय को छोडकर और किसी प्रकार का चैतन्य होता ही नहीं। इस समाधि मं प्रवेश करके आत्मा सर्वोच्च निर्वाण की नीरवता में चली जाती हे जहॉ से वह सत्ता की किसी भ्रमात्मक या निम्नतर अवस्था में नहीं लोट सकती। इसमं प्रवेश पाना राजयोग ओर हठयोग में योगसाधना की सीढी का सर्वोच्च सोपान माना जाता है। तो फिर पूर्ण योग में समाधि

1 वही पृष्ठ 11

1 योग समन्वय महर्षि अरविन्द पृष्ठ 595

का क्या स्वरूप हे या इसमें होने वाले चेतना के लय का प्रयोजन क्या है ? यह स्पष्ट है कि जब जीवन में ईश्वर को प्राप्त या हमारे लक्ष्य के अन्तर्गत हे, जीवन केविलोप की अवस्था चरम और परम सोपान या सर्वोच्च कामनीय स्थिति नहीं हो सकती। योग समाधि जो कितनी ही योग प्रणालियों का लक्ष्य है, हमारा लक्ष्य नहीं हो सकता, वह तो केवल एक साधन ही हो सकती हे, और साधन भी जागरित अवस्था में पलायन करने के लिए नहीं बल्कि देखने, चैतन्य रहने और कार्य करने वाली सम्पूर्ण चेतना को विस्तृत ओर उन्नत करने के लिए है।

समाधि का महत्व उस सत्य पर आधारित हे कि जगत की या हमारी सत्ता का एक छोटा सा भाग ही हमारे ज्ञान या कार्य व्यवहार में आता हे। शेष सारा भाग पीछे की ओर सत्ता के प्रच्छन्न विस्तारों से छुपा हुआ है। ये प्रच्छन्न विस्तार नीचे अवचेतन की गहनतम गहराइयों में पहुचे हुये हे और ऊपर अतिचेतना की उच्चतम चोटियों तक उठे हुये हैं, अथवा ये हमारी जाग्रत आत्मा के छोटे से क्षेत्र का एक विशाल परिचेतन सत्ता के द्वारा चारो ओर से घेरे है।[1] हमारे मन और हमारी इन्द्रियों को इस विशाल परिचेतन सत्ता के केवल कुछ सकेत ही प्राप्त होते है। योगी विकास की एक विशेष अवस्था मं ऐसी शक्ति प्राप्त कर लेता है कि वह अपने शरीर को मृत्यु की साधारण क्रिया श्रखला के बिना ही अपने इच्छा बल का प्रयोग करके, निश्चित रूप से त्याग सकता हे। समाधि की अवस्था में जीवन का त्याग करने से वह सीधे ही सत्ता की उस उच्चतर भूमिका को प्राप्त कर लेता है जिसकी वह अपेक्षा करता हे।

परमदेव के साथ एकत्व की प्राप्ति के लिए प्रयत्न करना तथा इसे प्राप्त करना यही सब योगों का स्वरूप हे परम देव के साथ एकत्व का अर्थ है उनकी सत्ता के साथ तथा उनके चेतन्य ओर आनन्द क साथ एकत्व। ज्ञान योग द्वारा मानसिक चेतना को एक ऐसी निर्मल अवस्था में तथा एकाग्र शक्ति में उठा ले जाय जिसके द्वारा यह वास्तविक सत्ता को परिपूर्ण से जान सके, उसमें लीन होकर तद्रुप बन सके। परन्तु दो महान साधन पद्धतियां ऐसी भी हे जिनमें यह और भी अधिक महत्व ग्रहण कर लेती है। वे हे राजयोग और हठयाग।

हठयोग एक शक्तिशाली पर कठिन ओर कष्टप्रद प्रणाली है। इसकी क्रिया का सारा सिद्धात इस तथ्य पर आधारित हे कि शरीर और आत्मा में घनिष्ट सम्बध है।[5] बध और मोक्ष, पशुचित दुर्बलता और दिव्य शक्ति- मन और अन्तरात्मा की तमसाच्छन्नता तथा प्रकाशमयता पीडा ओर अपूर्णता के प्रति अधीनता और आत्म प्रभुता, मृत्यु ओर अमरता इन सब द्वन्दों की कुजी एव इनका रहस्य शरीर ही हे।

1 वही पृष्ठ 596

हठयोगी के लिए शरीर एक सजीव स्थूल द्रव्य का पिण्ड मात्र नहीं हे बल्कि आध्यात्मिक और भौतिक सत्ता के बीच एक गुह्म अहम सेतु है। हठयोगी के सम्पूर्ण लक्ष्य का सार इस रूप में प्रतिपादित कर सकते हे- यद्यपि वह स्वय इसे इन शब्दो मे प्रस्तुत करना नही चाहेगा कि वह इस स्थूल शरीर में आत्मा को कुछ निश्चित वैज्ञानिक प्रक्रियाओं के द्वारा एक ऐसी शक्ति, ज्योति, पवित्रता एव स्वतत्रता तथा उत्तरोत्तर ऊर्ध्व स्तरों की ऐसी आध्यात्मिक अनुभूतियाँ प्रदान करने का यत्न करता है जो आत्मा के लिए, यहाँ सूक्ष्म शरीर में तथा विकसित कारण शरीर में निवास करने पर, स्वभावत ही सुलभ होगी।

वास्तव में हठयोग, अपने ही ढग से ज्ञान प्राप्त करने की एक प्रणाली है पर जहाँ वास्तविक ज्ञानयोग आध्यात्मिक साधना के रूप में क्रियान्वित किया गया सता का तत्व ज्ञान है अर्थात मनोवेज्ञानिक प्रणाली हे, वहा हठयोग सत्ता का विज्ञान हे अर्थात एक मनाभौतिक प्रणाली। योगमात्र अपनी प्रणाली में साधना के तीन मूल तत्वों के द्वारा अगसर होता हे उनमे पहला हे शुद्धि अर्थात हमारे भौतिक, नैतिक और मानसिक सस्थान से सत्ता की शक्ति को मिश्रित और अनियमित क्रिया से जो भी भूले, गडबडिया और बाधाएँ उत्पन्न होती हे उन सबको दूर करना। दूसरा है एकाग्रता अर्थात एक निश्चित लक्ष्य के लिए सता को उस शक्ति को अपने अन्दर पूर्ण उत्कर्ष तक ले जाना तथा प्रभुत्व और आत्मनिर्दशन के साथ उसका उपयोग करना। तीसरा है मुक्तता अर्थात मिथ्या और सीमित लीला में व्यष्टि भावापन्न शक्ति की जो सकीर्ण और दु खमय ग्रन्थियाँ हमारी प्रकृति के नियम के रूप में कार्य करती है उनसे अपनी सत्ता को मुक्त करना। हमारी यह मुक्त सत्ता हमे परम देव के साथ एकत्व या मिलन प्राप्त कराती हे, इस मुक्त सत्ता का उपभोग ही हठयोग की परम परिणति है इसीलिए योग किया जाता हे। ये तीन अनिवार्य सोपान हे और इसी प्रकार तीन उच्च उन्मुक्त और असीम स्तर भी हे जिनकी ओर ये सोपान आरोहण करते है और हठयोग अपनी समस्त साधना में इन्हें दृष्टि में रखता हे।

जिस पकार हठयोगी के लिए सब बन्द द्वारों की कुजी शरीर और प्राण है उसी प्रकार राजयोग में द्वारो की कुजी मन हे।[1] पर क्योंकि दोनों में हठयोग में पूर्ण रूप से और राजयोग की प्रचलित प्रणाली में आशिक रूप से यह माना जाता है कि मन शरीर ओर प्राण पर अवलम्बित हे अतएव दोनो ही प्रणालियों में आसन और प्राणायाम का अनुष्ठान समविष्ट हे, पर एक मे ये सम्पूर्ण क्षेत्र पर अधिकार किये रहते है, पर दूसरी में इनमे से प्रत्येक केवल एक ही सरल प्रक्रिया तक सीमित रहता है और दोनों का सम्मिलित प्रयोजन एक सीमित और मध्यवर्ती कार्य को ही पूरा करना

1 वही पृ 615

होता है। योग का मनोभौतिक विज्ञान हमारे लिए मुक्ति साधित कर सकता है क्योंकि वह इस बात को ध्यान में रखता है कि हमारी स्थूल सत्ता के पीछे एक चैत्य या मानसिक शरीर है और हमारा यह भौतिक शरीर स्थूल आकार में उसकी एक प्रकार की प्रकृति है: और उस मानसिक शरीर के द्वारा वह भौतिक शरीर के उन रहस्यों को खोज सकता है जो निरे भौतिक अनुसन्धान के द्वारा प्रकट नहीं हो सकते। इस मानसिक या चैत्य शरीर को आत्मा मृत्यु के पश्चात भी धारण किये रहती है, इसमें एक प्रकार की सूक्ष्म प्राण शक्ति भी है जो इसके अपने सूक्ष्म स्वभाव और उपादान के अनुरूप है। राजयोग भी प्रणायाम का उपयोग करता है उन्हीं प्रधान मानसिक उद्देश्यों के लिए करता है जिनके लिए हठयोग परन्तु अपने सम्पूर्ण सिद्धान्त में से एक मानसिक पद्धति होने के कारण, यह उसे अपने क्रियात्मक अभ्यासों की श्रंखला में केवल एक अवस्था के रूप में तथा एक अत्यन्त परिमित सीमा तक तीन या चार व्यापक प्रयोजनों के लिए ही प्रयुक्त करता है।[1] यह आसन और प्राणायाम से आरम्भ नहीं करता, बल्कि पहले मन की नैतिक शुद्धि के लिए आग्रह करता है। यह प्रारम्भिक साधन परम महत्वशाली है, इसके बिना शेष राजयोग का मार्ग कष्टों और बाधाओं से संकुल और प्रत्याशित मानसिक, नैतिक तथा शारीरिक संकटों से पूर्ण हो सकता है। उसकी प्रचलित प्रणाली में यह नैतिक शुद्धि पाँच यम और पाँच नियम इन दो वर्गों में विभक्त है। इनमें से यम व्यवहार सम्बंधी नैतिक आत्म संयम के नियम है। जैसे सत्य-भाषण करना, पीड़ा पहुँचाने या हिंसा या चोरी करने से विरत होना (सत्य, अहिंसा, अस्तेय) आदि पर वास्तव में उन्हें नैतिक आत्म संयम एवं पवित्रता की सामान्य आवश्यकता के कुछ मुख्य लक्षणमात्र समझना होगा। अधिक व्यापक रूप में यम का अभिप्राय है ऐसा कोई भी आत्म अनुशासन जिसके द्वारा मनुष्य के राजसिक अहंभाव और इसकी उत्तेजनाओं एवं कामनाओं को विधित तथा शान्त करके पूर्ण रूप से मिटा दिया जाय। इसका उद्देश्य नैतिक शान्ति अर्थात आवेश शून्य स्थिति को उत्पन्न करना है और इस प्रकार राजसिक मनुष्य में अहंभाव की मृत्यु के लिये तैयारी है। इसी प्रकार नियम का अभिप्राय कुछ एक नियमित अनुष्ठानों के द्वारा मन को अनुशासन में लाता है जिनमें से सर्वोच्च है भागवत सत्ता का ध्यान करना (ईश्वर प्राविधान)। उनका उददेश्य सात्विक शान्ति और पवित्रता को जन्म देना तथा एकाग्रता के लिए तैयारी करना है जिसकी नींव पर शेष सारे योग का सुरक्षित रूप से अनुष्ठान किया जा सकता है।

राजयोग की एकाग्रता चार क्रमिक अवस्थाओं में विभक्त है, इनमें से आरंभिक अवस्था है मन और इन्द्रियों दोनों को वाह्य वस्तुओं से पीछे खींच लेना (प्रत्याहार)

1. वही पृष्ठ 618

इससे अगला है अन्य सब विचारों आर मानसिक क्रियाओं को त्यागकर चित्त को एकाग्रता क एक ही विषय पर स्थिर करना (धारणा) इसके बाद है - मन का इस विषय में सतत निमग्न रहना (ध्यान) अतिम हे - चेतना का पूर्ण रूप से अदर चल जाना जिसके द्वारा यह समाधिक के एकत्व में पहुँचकर समस्त वाह्य मानसिक क्रिया से बेसुध हो जाती है। इस मानसिक साधन का वास्तविक लक्ष्य मन को वाहय तथा मानसिक जगत स हटाकर भगवान के साथ मिलन की अवस्था में ले जाना है। अतएव पहली तीन अवस्थाओं मं किसी मानसिक साधन या अवलम्बन का प्रयोग करना होता हे जिसके द्वारा एक विषय से दूसरे की ओर इधर-उधर दौडते रहने का अभ्यासी मन, एक ही विषय पर स्थिर हो जाय, और वह कोई ऐसा विषय होना चाहिए जो भगवान के विचार को निरूपित करे।

महर्षि अरविन्द विभिन्न योगों का विवेचन करते हुए और उसका समन्वय करते हुए इस निष्कर्ष पर पहुँचे है कि पूर्ण योग के लिए राजयोग और हठयोग की विशिष्ट विधियॉ प्रगति की किन्हीं विशेष अवस्थाओं में समय-समय पर उपयोग हो सकती है, पर वे अनिवार्य नही हे। यह ठीक हे कि उनके प्रधान लक्ष्यों को योग के सर्वांगीण स्वरूप मं सम्मिलित करना होगा। पर इन्हें अन्य साधनों से भी प्राप्त किया जा सकता है। क्योंकि पूर्णयोग की विधियॉ मुख्यत आध्यात्मिक होनी चाहिए, और भौतिक विधियां अथवा नियत चेत्य या चेत्य-भौतिक प्रक्रियाओं पर बडे परिमाण में निर्भर रहने का अर्थ उच्चतर क्रिया का स्थान निम्नतर क्रिया को देना होगा।

उपर्युक्त सम्पूर्ण विवेचन को देखते हुए स्पष्ट है कि महर्षि अरविन्द पूर्णतया पातञ्जल योगदर्शन के अनुयायी हें। उनके द्वारा निर्दिष्ट योग का अर्थ है मानव व्यक्तित्व तथा विश्वव्यापी सत्ता का मिलन। उनकी राजयोग की धारणा पतञ्जलि द्वारा विवेचित असम्प्रज्ञात समाधि से सर्वथा अभिन्न है। उनके द्वारा निर्दिष्ट योग के तीन सोपान - शुद्धि, एकाग्रता और मुक्तता - मूल रूप में योगसूत्र में ही विस्तार में विवेचित हे। हठयोग का भी मूल तो योगसूत्र ही है पर अन्तर इतना है कि जहॉ पतजलि शरीर तथा शारीरिक दृढता को साधन मात्र मानते है हठयोगी शारीरिक दृष्टता को साधन मानते हुए भी उस पर अधिक महत्व प्रदान करता दिखाई देता है। महर्षि अरविन्द दोनो के समन्वय के समर्थक है। जिस दिव्य चेतना को अरविन्द ज्ञानयोग का लक्ष्य बताते है वही पतजलि की सम्प्रज्ञात समाधि है। इसमें प्रवेश करने के पश्चात साधक राजयोग में प्रवेश पाता है जो असम्प्रज्ञात समाधि का ही नामान्तर है।

1 वही पृष्ट 618

3 महर्षि महेश योगी

महर्षि महेश योगी ज्योतिर्मठ के ब्रह्मलीन जगद् गुरू शकराचार्य स्वामी ब्रह्मानन्द सरस्वती जी के शिष्य हे। महेश योगी जी के 'भावातीत ध्यान' और उसके सैद्धान्तिक पक्ष 'चेतना विज्ञान' से समग्रत विश्व परिचित हे। सर्वप्रथम सैद्धान्तिक पक्ष चेतना विज्ञान का विवेचन अपेक्षित हे जोकि इस प्रकार है - चेतना के दो स्तर हैं - एक क्रियाशील चेतना तथा दूसरी शान्त चतना। व्यवहारिक (क्रियाशील) चेतना ही शान्त होकर भावातीत (चतुर्थ) चेतना की स्थिति को प्राप्त करती हे। ''तदा द्रष्टु स्वरूपेऽवस्थानम्'' (योग सूत्र 1/3) शान्त चतना में मन अपने स्वरूप में, अपने आप में स्थित हो जाता हे। इस स्थिति में किसी भी पदार्थ का चित्र चेतना में नहीं आता है और चेतना अपने आप में जाग्रत हे। इस जाग्रत चेतना में समस्त सम्भावनाए होती है। समस्त सम्भावना होने के कारण ही जो भी चेतना का स्पन्दन होगा- एक सूक्ष्य स्पन्दन होगा, जो समस्त सम्भावनाओं में से एक सम्भावना के लिए स्पन्दन होगा। तुरन्त उसकी पूर्ति के लिए शब्द, अर्थ के रूप में प्रगट होकर इच्छा की पूर्ति कर लेगा। चचल मन, शान्त चेतना- चेतना की लहर और लहर का शान्त हो जाना। चेतना की स्थिति में अनन्त सामर्थ्य हे अखण्ड ज्ञान है, जीवन की पूर्णत है।

एक तो शब्द होता हे, उस शब्द का अर्थ होता है और उस अर्थ का भाव होता है ओर उस भाव की भावातीत सत्ता होकर अनन्त, अखण्ड सत्ता में अपना जीवन होता हे। तो केवल हम भाव समझते हे। भाव समझकर भावातीत होकर सारे ब्रह्माण्ड का जो वृक्ष है उसकी सत्ता हाकर, उसका रस होकर शुद्ध सत्ता स्वरूप होकर आनन्द लते है।

पहले शुद्ध चेतना स्पन्दन हीन चेतना, उस चेतना में हल्का सा स्पन्दन और उस हल्के से नाम के स्पन्दन में नाम के रूप का प्रकट होना, यह सारी सृष्टि के प्रकट होने का क्रम है। एक अखण्ड अनन्त शाश्वत चतना और उसका स्पन्दन जो हे वही शुद्ध ज्ञान का रूप हे। वद- उस वेद का रूप यह जगत है। तब नाम और रूप जो चेतना का रपन्दन है, वह पूर्ण ज्ञान का स्पन्दन हुआ और स्पन्दन होने से शब्द का रूप हुआ और शब्द होने से अर्थ का रूप प्रकट हुआ। उसी शुद्ध चेतना से सूक्ष्माति सूक्ष्म स्पन्दन हुआ उसी को कहते हे ''यस्य निश्वसित वेद''- वेद जिसका विश्वसित रूप है, जिसका विश्वास हे उससे सहज स्वाभावित रूप से पूर्ण ज्ञान प्रस्फुटित होता है।

जैसे जेसे चेतना भाव की सूक्ष्मता में जाती हे- बाहर का सब भूलता जाता है अर्थात अनुभवकर्ता ज्ञानकर्ता का कर्तापन समाप्त हो जाता है और जब सब समाप्त हो जाता हे तब ज्ञानकर्ता अपने आप में आ जाता है और वह निर्भय हो जाता है। यह भावातीत ध्यान शेली का स्वरूप हे कि चचलता शान्त होते होते शान्त हो गयी।

यही चेतना की शान्त स्थिति भावातीत स्थिति हे इसी को चतुर्थ चेतना कहते हे- जाग्रत- स्वप्न- सुषुप्ति से परे शुद्ध शान्त। बाहर से चेतना शान्त हो गयी लेकिन भीतर से जाग्रत हे। एसी शान्त नहीं हुई भीतर से भी सो गयी, बाहर से भी सो गयी यह तो गाढा नींद हा गयी। भावातोत ध्यान से भावातीत चेतना भीतर से जाग्रत अवस्था में ही रहती है यही भावातीत चेतना अर्थात चतुर्थ चेतना है।

जब जाग्रति-स्वप्न-सुपुप्ति तीनों चेतनाएँ तुरीया की चेतना के साथ आती जाती है तब यह चतना बराबर बनी रहती हे 'यह चौबीसो घण्टे जब वह शुद्ध, स्वत प्रमाणित चेतना, स्वय भू चेतना, सर्वव्यापक अखण्ड चेतना सत्ता जब स्थायी हो जाती है तब उसी शुद्ध चेतना के प्रागण में जाग्रति, स्वप्न, तथा सुषुप्ति ये तीनों चेतनाए आती जाती रहती हे लेकिन वह विशुद्ध चेतना की अखण्डता बनी रहती हे। उसे तुरीयातीत चेतना कहते हे। तुरीयातीत चेतना और जाग्रत दोनो चेतनाए साथ-साथ रहे अर्थात चेतना की शान्त स्थिति और क्रियाशील स्थिति दोनों स्थितिया बनी रहती है, इसी को कहत है 'जीवन मुक्ति' की चतना। अर्थात जीवन भी है मुक्ति भी है। जीवन का लक्षण है क्रिया, मुक्ति का लक्षण है स्तब्धता। स्वत स्वरूपता तो है जीवन और मुक्ति तुरीयातीत स्थिति अर्थात तुरीय स्थिति जागृत-स्वप्न और सुषुप्ति की स्थिति के साथ-साथ आये जाये। बराबर भावातीत ध्यान का अभ्यास करके एक बार तुरीया चेतना म जाते है। मन की क्रिया शान्त होते होते तुरीय में चले गये। न कोई विचार है न मन्त्र है भीतर की जागृति बनी रहती है। शान्ति की चेतना और क्रिया की चेतना दोनो चेतनाए इकट्ठी होती है इसमें एक व्यापक रूप है एक एक व्यक्ति रूप हे। इसी को तुरीयातीत चेतना कहते हैं।

जब हम मन, बुद्धि और भावना में अन्तर करते हैं तब बुद्धि अधिक आधारभूत जान पडती हे। मन बुद्धि से अधिक स्थूल है इसलिए महेशयोगी जी ने बुद्धि ओर भावना की अपेक्षा मन की वृत्ति पर पहले विचार किया। इसके लिए भावातीत ध्यान की प्रक्रिया बतायी। यह भावातीत ध्यान को गोता लगाने के समान बताते हैं। मन स्थूल स्तर पर ओर बुद्धि सूक्ष्म स्तर पर होने के कारण जब हम मन के स्तर पर साधना आरम्भ करते है तब वह बुद्धि के स्तर को स्वय में व तत्काल भेदकर आगे बढ जाती हे। बुद्धि का कार्य निर्णय करना है और निर्णय करना एक सूक्ष्म प्रक्रिया है, हॉ या नही की। बुद्धि के स्तर पर कोई दुविधा नहीं होती। मन के स्तर पर बहुत दुविधा होती रहती हे। बुद्धि की स्थूल और सूक्ष्म सीमा होती है और स्थूल बुद्धि वही होती है जिसके निर्णय अस्थिर होते है। बुद्धि का सूक्ष्म स्तर वह होता है जिसके बिल्कुल सही निर्णय होते है परन्तु स्थूल और सूक्ष्म स्तरों को समझने के लिए मन का क्षेत्र बहुत अधिक उपयुक्त है। अत निष्कर्ष पर निकला कि मन की क्रिया का क्षेत्र बुद्धि की क्रिया के क्षेत्र से अधिक विस्तृत है इसलिए हमारे लिए

मन के रतर स अभ्यास आरम्भ करें सूक्ष्म रतरों का अनुभव करके उससे भी आगे का अनुभव करना अधिक सुविधाजनक ओर सरल हे।

विचार के क्षेत्र की अपक्षा भावना का क्षत्र अधिक सूक्ष्म है। वह अनुभव के क्षेत्र की अपेक्षा कुछ अधिक स्थूल हे। यथार्थ में वह अपनी चेतना का स्तर है जो विचार के स्तर का आधार हे इसका अर्थ यह हुआ कि अनुभव का क्षेत्र विचारों के क्षेत्र का सचालन करता हे।

जीवन के विकास का अर्थ है अधिक उन्नत हृदय और अधिक विकसित मन, जिससे उत्तम व्यवहार ओर अधिक मूल्यवान उपलब्धियॉ होती है। अधिक मूल्यवान उपलब्धियों का अर्थ हे जीवन का उच्च रतर। इस प्रकार जीवन विकसित होता है अत ये सभी साधन जो मन की अपेक्षा हृदय से अधिक सम्बन्धित है, उपयोगी और मूल्यवान हे। जब हम कहते है कि मन का झुकाव आनन्द के और बडे क्षेत्र का अनुभव करने की ओर है तब हृदय उससे सम्बन्धित रहता है जैसे कि मन हृदय के लिए काम कर रहा है। मन बुद्धि के लिए भी काम करता है। मन बौद्धिक रूप से निर्णय लेने के लिए तथ्य सग्रह करता हे। इसलिए स उचित और अनुचित का निर्णय होता है।

भावनात्मक साधना का यथार्थ उपयोग सीधे तुरीय चेतना के स्तर से आरम्भ होता है। यह स्वयमेव होने वाली क्रिया हे। व्यक्ति स्वभावत विकास करता है। शरीर का स्वभाव है कि एकत्र हुये तनावों को दूर कर देता है। बाहरी वस्तु को बाहर फेंक देने का उसका स्वभाव हे। मन के लिए सीमा में बाहरी वस्तुए है। मन का प्रमुख स्वभाव असीमता और अनन्ता है। इसीलिए मन का स्वभाव ही सीमाओं से दूर रहने का प्रयत्न करने का हे। इसीलिए भावातीत ध्यान में मन असीमता की ओर स्वयमेव चला जाता है। किसी प्रयत्न की आवश्यकता नहीं है।

भावातीत ध्यान में मन के अधिक से अधिक आनन्द लेने के स्वभाव का उपयोग करते है। इसी तरह हृदय का भी स्वभाव अधिक आनन्द लेने का है और बुद्धि का भी स्वभाव अधिक आनन्द लेने का है। बुद्धि के सभी निर्णय अधिक आनन्द लेने के पक्ष होते हे। बुद्धि के गुण, मन के विचार करने के गुण से बहुत अधिक भिन्न नहीं होते। केवल इतना ही है कि विचार करना एक स्थूल स्तर है कम परिष्कृत है जबकि निर्णय करना मानसिक क्रिया अधिक परिष्कृत क्षेत्र है।

भावातीत ध्यान एक गहरी भावनात्मक साधना है। मन की स्थूल से सूक्ष्म की ओर जाने की दिशा का निर्देश कौन करता हे ? वह काफी बढे हुए आकर्षण का प्रत्यक्ष अनुभव करता है और वह हृदय के क्षेत्र की वस्तु है। यहॉ समता की अवस्था है जो हमें जीवन के पदार्थ विषयक ज्ञान के मार्ग में और भाव विषय ज्ञान के मार्ग में मिलता हैं भावातीत ध्यान जितना पदार्थात्मक है उतना ही भावनात्मक है। हम

भावनात्मक आधार से जीवन की पूर्णता की ओर पदार्थातमक आधार से सभी कर्मो के सगठन, समग्रता की बात कह सकते हे।

जब हम मन्त्र का विचार करते हे तब अपन को एक असीम चेतना की स्थिति में पाते हे। वह इतनी स्वत पूर्णपूर्ण होती हे कि हम सब कुछ भूल जाते हैं। हमें आनन्दमयी चेतना की उपलब्धि होती हे जोकि जीवन की समस्त भावनात्मक प्रेरणा का लक्ष्य है। हम परमानन्द का अनुभव करते हे और वह अधिक आनन्द पाना चाहते हैं। हम अपनी चेतना को आनन्द रूप ही रखना चाहते है इसीलिए भावातीत ध्यान शुद्ध रूप से पदार्थात्मक अनुभव के बढते हुये आकर्षण से निर्देशित होता हे और वह मन को इतना आकर्षित करता हे कि हम कह सकते है कि भावातीत ध्यान शुद्ध रूप से भावनात्मक भी हे।

भावातीत ध्यान में मन स्थूल से सूक्ष्म की ओर जाता है। बहुत बार वह सही दिशा की ओर जाता हे ओर स्थूल की ओर गलत दिशा में भी जाता हे। जब मन उचित ओर अनुचित दिशा में जा सकता हे ओर जब हम देखते है कि ध्यान में मन स्थूल से सूक्ष्य की ओर जाता हे तब यह कह सकते है कि मन भावातीत ध्यान में अत्यन्त बुद्धि प्रधान होता हे।

इस पकार भावातीत ध्यान अत्यन्त बुद्धि प्रधान साधना है। क्योंकि बिना बुद्धि के उपयाग के मन सही दिशा में नहीं जायेगा ओर वह अपनी क्रियाओं का अन्तिम लक्ष्म 'असीमता' प्राप्त नहीं कर पायेगा। भावातीत ध्यान बहुत पदार्थात्मक है वह बहुत भावात्मक हे वह भावना एव बुद्धि प्रधान दोनो है। जीवन की पूर्णता में मन की पूर्णता, सभी अनुभवों की पूर्णता, बुद्धि की पूर्णता, भावनाओं की पूर्णता सभी सम्मिलित है। यह मार्ग न केवल उन सब व्यष्टि जीवन के विभिन्न पक्षों का ब्रह्माण्डी जीवन के स्तर तक विकास ही करने का हे जहॉ पूर्ण क्षमता प्राप्त होती है, वरन इस पूर्ण तथा विकसित जीवन को जीने का भी हे। भावातीत ध्यान व्यक्ति की पूर्ण क्षमता के विकसित स्तर पर जीवन जीने का ब्रह्माण्डी चेतना के स्तर पर जीवन जीने की योग्यता देता हे।

इसीलिए भावातीत ध्यान में पूर्ण के भावनात्मक और बौद्धिक सभी मार्ग समाहित हे। भावना के विकसित करने के और बुद्धि के विकसित करने के चाहे जो साधन हो कोई अन्तर नही पडता। इन सब अनेक मार्गो में भावातीत ध्यान ज्यादा लाभदायक है। चूकि जीवन के भावनात्मक स्तर के और जीवन के बौद्धिक स्तर के बहुत से मार्ग हे तथापि भावातीत ध्यान का अभ्यास इन सब मार्गो के लाभ प्राप्त करा देता हे। अत. अनेक मार्गो का स्वीकारत हुये भी यदि भावातीत ध्यान का अभ्यास करत हे तो वह एक सर्व समाहित मार्ग हे - सभी मार्गो के लक्ष्य को समाहित करता है। किसी मार्ग की कुशलता लक्ष्य की प्राप्ति में है।

महेश योगी ने कर्म के सिद्धान्त का विवेचन भावातीत ध्यान के माध्यम से प्रतिपादित किया हे जिससे कि मनुष्य कर्मबन्धन से मुक्त रहकर आत्मा में स्थित होकर कर्म करके स्वय को मुक्त कर सके। उक्ति है कि 'जैसा हम बोते है वैसा काटते है'। यह एक कहावत कर्म का पूरा सिद्धान्त उपस्थित करती है। इसलिए हम महान कार्य करना चाहते है और महान कार्य करने के लिए कर्ता को महान बनना पडता है (मन की असीमता और अनन्ता की स्थिति होती है) और अनन्त विस्तारित चेतना वाला कर्ता कुछ भी कर सकने में समर्थ होता है। कर्म का सारा दर्शन हमारे कर्म करने की योग्यता के चारो आरे घूमता है। इसीलिए कर्म करने की उक्ति है - 'योगस्थ कुरू कर्माणि'। समता की स्थिति में प्रतिष्ठित होकर कर्म करना चाहिए तथा आत्मा में स्थित होकर कर्म करना चाहिए।

आत्मा में स्थित होने का अर्थ हे जीवन के अनन्त मूल्य में स्थित होना। जीवन की अनन्ता में स्थित होकर कर्म करना चाहिए इस स्थिति में कर्म करने से बडे कार्य करन के लिए बडा परिश्रम नहीं करना पडता है। एक शक्तिशाली व्यक्ति बिना प्रयास के बडा वजन उठा सकता है। एक कमजोर व्यक्ति उसी को बडा परिश्रम करके भी नहीं उठा सकेगा।

इसीलिए कर्ता को जीवन की अनन्त में स्थित होकर कर्म करना चाहिए क्योंकि इस अनन्त चेतना में मन स्थित होता हे। जो प्रकृति के समस्त नियमों के आधार है। अव्यक्त चेतना सृष्टि ओर विकास के लिए प्रकृति के सभी नियमों का आधार है। जिस प्रकार अव्यक्त रस उन सभी नियमों का आधार है जो कि डण्ठल पत्ती, फल और फूल उत्पन्न करते हे। उसी प्रकार प्रकृति के सभी नियम अव्यक्त सत्ता के स्तर पर क्रियाशील हे।

जब हमारी चेतना उस अव्यक्त सत्ता के स्तर पर स्थित हो जाती है तब प्रकृति के अनन्त नियम हमारी सहायता को तत्पर हो जाते है। एक बार आत्मा में स्थित होने पर बिना प्रयत्न के सर्वशक्तिमान प्रकृति की सहायता मिलने लगती है। इसीलिए आत्मस्थ होकर कर्म करना चाहिए। भगवत गीता में कहा है ''योगः कर्मसु कौशलम्'' अर्थात कर्म में कुशलता ही योग है। मन की आत्मा के साथ योग की स्थिति ही कर्म की कुशलता है क्योंकि इसमें मन असीम शक्ति ज्ञान और आनन्द से कभी वंचित नहीं होता जो कि उसने भावातीत अवस्था में प्राप्त किया था। यह कर्म की युक्ति या कर्म करने की कला हे। कर्ता के अनन्त शक्तिमान बनने में ही कर्म की कला निहित है।

हम जा कुछ देखते करते या अनुभव करते है उससे हमारी अनन्ता की चेतना आच्छादित होती हे। यही कर्म बन्धन कहलाता हे। तुरीय चेतना से कर्म करने का दर्शन तभी हे जब व्यक्ति की अनन्त चेतना कर्म करते समय भी सदा बनी रहे।

अनन्त चेतना को आत्म चेतना भी कहते हे क्योंकि आत्मा अनन्त है। आन्तरिक सत्ता समय और स्थान से सीमित नहीं ह। ता जब वह चतना सदा बनी रहती है। तब कर्म आत्मा की अनन्ता को आच्छादित नहीं करते। जब कर्म की अनन्ता को आच्छादित नहीं करते तब आत्मा कर्म व, बन्धनकारो प्रभाव से मुक्त रहती हे।

कर्म में कुशलता का पूरा क्षेत्र भावातीत ध्यान की सरल और प्रयासहीन विधि के एक ही चरण में उपलब्ध होता है मनुष्य जो प्राप्त करता है वह है सर्व शक्तिमान प्रकृति के पूरे सहयोग के साथ कर्म पर अधिकार। उसे प्रकृति पर अधिकार करने की सीमा तक प्रकृति का सहयोग प्राप्त होता है। अत दोनो पक्ष व्यक्ति का पूर्ण विकास ओर प्रकृति का पूर्ण सहयोग दोनो साथ-साथ कर्म में कुशलता प्रदान करते है जिसका परिणाम हे कर्म पर अधिकार ओर कर्म के बन्धनकारी प्रभाव से मुक्ति। इससे हम हर तरह के कर्म के स्वामी हा जाते हे। इस प्रकार महेश योगी जी से भावातीत ध्यान के द्वारा आत्मा में स्थित होकर कर्म करने की युक्ति की बात कही है जिससे मनुष्य कर्म बन्धा से सदैव मुक्त रहता है।

महर्षि महेश योगी के उपर्युक्त विवेचन के अनुशीलिन से स्पष्ट है कि उनका भावातीत ध्यान रहस्यमय अधिक हे। उसका महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित योगदर्शन के साथ दूर का भी सम्बन्ध नहीं है।

4 आचार्य रजनीश

आचार्य रजनीश विश्व के अद्वितीय रहस्यदर्शी चिन्तक और अभिनव विचारक के रूप में जाने जाते है आचार्य रजनीश ने पतन्जलि योग के सम्बन्ध में जो विचार व्यक्त किये है उनका विवेचन करने से पहले यह विवेचन ज्यादा महत्वपूर्ण है कि उन्होंने पतजलि को किस दृष्टिकोण स दखा है। आचार्य रजनीश ने जिस दृष्टि से महर्षि पतन्जलि को देखा हे वह दृष्टि कोण उन्ही के शब्दों में इस प्रकार है - पतजलि अत्यन्त विरल व्यक्ति हें वे प्रबुद्ध है बुद्ध, कृष्ण और जीसस की भाति, महावीर, हजरत मोहम्मद साहब और जरथुस्त्र की भाति, लेकिन एक ढग से अलग है। बुद्ध महावीर, हजरत मोहम्मद साहब, जरथुस्त्र- इनमें से किसी का दृष्टिकोण वैज्ञानिक नहीं हे। वे महान धर्म प्रवर्तक हैं, उन्होंने मानव-मन और उसकी सरचना को बिल्कुल बदल दिया, लेकिन उनकी पहुँच वेज्ञानिक नहीं है। पतजलि प्रबुद्ध-पुरूषों की दुनिया के आइरटीन हे। वे अदभुत घटना है। पतजलि सबसे बडे वैज्ञानिक हे अन्तर्जगत के। उनकी पहुँच एक वैज्ञानिक मन की है। वे कोई कवि नही है और इस दग से वे बहुत विरल हे क्योंकि जो लाग अन्तर्जगत में प्रवेश करते है, वे प्राय कवि ही हाते है सदा । जो बहिजगत में प्रवेश करते है, अक्सर हमेशा वैज्ञानिक होते है। पतञ्जलि एक दुर्लभ पुष्प हे। उनके पास वैज्ञानिक मस्तिष्क है, लेकिन उनकी यात्रा भीतरी। इसीलिए वे पहला ओर अतिम वचन बन गये। वे ही आरम्भ और वे ही अन्त हे। पॉच हजार वर्षो में काई उनसे ज्यादा उन्नत नहीं हो सका। लगता है कि उनसे ज्यादा उन्नत हुआ ही नहा जा सकता। वे अन्तिम वचन ही रहेंगे। क्योंकि यह जोड ही असम्भव है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण रखना और आन्तरिक जगत में प्रवेश करना करीब असम्भव सम्भावना है। व एक गणितज्ञ, एक तर्क शास्त्रज्ञ की भाति बात करते हें वे है हरोक्लतु जैसे रहस्यदर्शी। उनके एक-एक शब्द को समझने की कोशिश करो। यह कठिन होगा। क्योंकि उनकी शब्दावली तर्क की, विवेचन की है, पर उनका सकेत प्रेम की ओर, मरती की ओर, परमात्मा की ओर है। उनकी शब्दावली उस व्यक्ति की हे, जो वेज्ञानिक प्रयोगशाला में काम करता है, लेकिन उनकी प्रयोगशाला आन्तारिक अस्तित्व की है। अत उनकी शब्दावली द्वारा भ्रमित न हो और यह अनुभूति बनाय रखो कि वे परमकाव्य के गणितज्ञा है। वे स्वय एक विरोधाभास हे। लेकिन वे विरोधाभापी भापा हरगिज प्रयुक्त नहीं करते। कर नहीं सकते। वे बडी मजबूत तर्क सगत पृष्ठभूमि बनायें रखते है। वे विश्लेषण करते, विच्छेदन करते, पर उनका उददेश्य सश्लेषण है। वे केवल सश्लेषण करने को ही विश्लेषण करते है। तो हमेशा ध्यान रखना कि ध्येय तो है परम सत्य तक पहुँचना, केवल मार्ग ही है वेज्ञानिक। इसलिए मार्ग द्वारा दिग्भ्रमित मत होना। इसलिए पतजलि

ने पश्चिमी मन को बहुत ज्यादा आभावित किया है। पतजलि सदैव एक प्रभाव बने रहे हे जहॉ कही उनका नाम पहुँचा हे, वे प्रभाव बने रहे है क्योंकि तुम उन्हें आसानी से समझ सकते हो। लेकिन उन्हें समझना ही पर्याप्त नहीं है। वे बुद्धि से बाते करते है, पर उनका उददेश्य, उनका लक्ष्य हृदय ही हे। वे चाहते हैं कि तुम तर्क के द्वारा तर्क के पार चले जाओ।

इस आकार आचार्य रजनीश पतजलि के तीखे तीरों का सहारा लेकर उनकी नोक से व अन्तर-कोष्ठ के ना-वापसी वाले मन के चौथे अवचेतन द्वार को मुक्त करने में जुटे हे। वे हमें अपनी आदतों ओर अभ्यासों के विरूद्ध लडाई के लिए सन्नद्ध करते है। वैज्ञानिक उपलब्धियों वाली इस भविष्यान्ध शताब्दी को जिसमें पागल बुद्धिजीवियों की सभ्यता दीनता ओर हीनता ओर समृद्धि से भरी है तथा जिनमे तनाव ग्रस्त भटकन ओर अहकार पूर्ण रिक्तता मनुष्य की पहचान बनी है, वे नये जीवन के सन्दर्भ में आश्वस्त कराते हैं।

यह विवादास्पद दुस्साहसी और विद्रोही विचारक मनुष्य जाति के बाहरी-भीतरी ससार का पहली बार व्यापक सर्वेक्षण कर, मन के आन्तरिक रचनातन्त्र को समझ कर, शास्त्रीय उलझाव और भटकाव की प्रवचकतहो को काट कर तथा सच्चे-सीधे दो टूक तथ्य सामने सरकाकर 'पतजलि की तीसरी सम्भावना-युद्ध और पलायन के बोच जागरूकता को प्रतिष्ठित करते हे। ताकि साक्षी खडा हो जाए, वैराग्य की पहली अवस्था।

अब आचार्य रजनीश ने योग के सम्बध में जो विचार व्यक्त किये है उनका विवेचन इस प्रकार है - योग सत्य को उदघाटित करने की एक पद्धति है, योग तो एक विधि हे स्वप्न विहीन मन तक पहुचने की। योग विज्ञान है अभी और यहाँ होने का। योग का अर्थ है कि अब तुम तैयार हो कि भविष्य की कल्पना न करोगे। इसका अर्थ है कि तुम्हारी वह अवस्था है कि अब तुम न आशाए बाधोगे और न स्वय की सत्ता रा, वर्तमान क्षण से आगे छलाग लगाओगे। योग का अर्थ है सत्य का साक्षात्कार जसा वह हे। याग का अथ है कि अब कोई आशा न बची, अब कोई भविष्य न रहा, अब कोई इच्छा न बची। अब व्यक्ति तैयार है उसे जानने के लिए, जो है। अब कोई रूचि न रही इस बात में कि क्या हो सकता है क्या होना चाहिए या कि क्या होना चाहिए था। जरा भी रस न रहा। अब केवल उसी में रस है जो है। क्योंकि केवल सत्य तुम्हें मुक्त कर सकता है, केवल वास्तविकता ही मुक्ति बन सकती हे।

योग में परिपूर्ण निराशा की जरूरत हे। ऐसी निराशा को बुद्ध ने दु:ख कहा है और अगर सचमुच ही तुम्हें दु ख है, तो आश मत बनाओ, क्योंकि तुम्हारी आशा दु ख को ओर आगे बढा देगी। तुम्हारी आशा एक नशा है जो तुम्हें और कही

नहीं, केवल मृत्यु तक जाने में सहायक हो सकती है। अत पूर्ण रूप से आशा रहित होना नितान्त आवश्यक है। क्योंकि योग तो अन्तस् की ओर मुडना है। यह पूरी तरह विपरीत मुड्ना हे। जब तुम भविष्य में गति नहीं कर रहे हो, जब तुम अतीत में भटक नहीं रह हो, तब तुम अपन भीतर की ओर गतिमान होने लगते हो, क्योंकि तुम्हारा अस्तित्व अभी और यही हे वह भविष्य में नहीं है। तुम अभी और यहाँ उपस्थित हो अब तुम यथार्थ में आत्मिक हो सकते हो। तब मन का इसी क्षण में उपस्थित रहना जरूरी है।

आचार्य रजनीश कहत हे कि योग कोई धर्म नहीं है। योग हिन्दू नहीं है। योग मुसलमान नहीं हे। योग तो एक विशुद्ध विज्ञान हे - गणित फिजिक्स या किमिस्ट्री की तरह। याग विज्ञान है पतजलि इसके लिए अग्रगण्य है। यह पुरूष विरल हे। किसी अन्य के साथ पतजलि की तुराना नहीं की जा सकती। मनुष्यता के इतिहास में धर्म को पहली बार विज्ञान की अवस्था तक लाया गया। पतजलि ने धर्म को मात्र नियमों का विज्ञान बना दिया, जहाँ विश्वास की जरूरत नहीं हे।

सब तथाकथित धर्मो का विश्वासों की जरूरत रहती है। धर्मो में परस्पर कोई विशेष अन्तर नहीं हे। अन्तर है तो उनकी अलग-अलग धारणाओं में और विश्वासों। योग किसी बात पर विश्वास करने को नहीं कहता। योग कहता है- अनुभव करो। जैसे विज्ञान कहता हे - प्रयोग करो । प्रयोग ओर अनुभव एक ही बात है उनकी दिशायें अलग-अलग है। प्रयोग का अर्थ है कि तुम कुछ बाहर की ओर कर रहे है अनुभव का अर्थ हे कि तुम कुछ अपने भीतर कर रहे हो। अनुभव है एक आन्तरिक प्रयोग। विज्ञान का अर्थ है- 'जो है' उसका अनुभव करना, किसी विश्वास की जरूरत नहीं तो दूसरी बात याद रखनी है कि योग अस्तित्वगत है, अनुभव जन्य है। वहाँ किसी विश्वास की अपेक्षा नहीं किसी निष्ठा की आवश्यकता नहीं, वहाँ केवल साहस चाहिए प्रयाग करने का। लेकिन इसी की तो कमी है।

विश्वास आसान हे क्योंकि उसमें वास्तव में कुछ करना नहीं पडता। याग विश्वास नहीं है। योग एक अस्तित्वगत प्रयाग हे। किसी विश्वास के द्वारा सत्य को नहीं प्राप्त किय जा सकता, उसे अपने ही अनुभव द्वारा तथा अपने ही बोध द्वारा उसे प्राप्त किया जा सकता हे अर्थात आमूल रूप से रूपातरित होना होगा।

आचार्य रजनीश योग को मृत्यु तथा नव जीवन दोनो ही मानते है। नये का निर्माण तब तक सम्भव नहीं है जब तक पुराना नष्ट न हो जाए। वृक्ष बनने के लिए बीज को नष्ट होना ही पडेगा। अर्थात नवजीवन, मृत्यु की पूर्वापेक्षा पर ही आधारित है। और मृत्यु जीवन की विरोधी नहीं बल्कि पूरक है। योग दोनो है- मृत्यु भी और जन्म भी।

योग व्यक्ति के अस्तित्व स एव जडो स सम्बन्धित हे। वह दार्शनिक नहीं हे। इसलिए हम पतजलि के साथ चितन-मनन नहीं करगे। पतजलि के साथ हम जीवन के और उसके रूपान्तरण के परमनियमों को जानने का प्रयत्न करेंगे। पुराने की मृत्यु और सर्वथा नये के जन्म के नियमों को अतस की एक नव लयवद्धता की कीमिया को जानने का प्रयत्न करना पडेगा। इसलिए आचार्य रजनीश योग को एक विज्ञान मानते है।

योग दिव्य सत्ता के साथ मन का मिलन ह इसीलिए इसे योग कहा जाता है क्योंकि योग का अर्थ है मिलाना दो का जुडना। योग का अर्थ है अहकार का गिर जाना। अहकार ही बीच में बाधा है और जिस क्षण अहकार को गिरा दिया जाता है, व्यक्ति दिव्य सत्ता से जुड जाता है। अहकार ही हमे दिव्य सत्ता से अलग रखता है। पतजलि कहते हैं कि योग मन का अवसान हे, समाप्ति है। योग अन्मन होने की अवस्था हे।

निष्कर्षत आचार्य रजनीश योग को एक विज्ञान के रूप में लेते है क्योंकि विज्ञान और योग दोनों ही प्रयाग तथा अनुभव पर आधारित है योग एक विशिष्ट वैज्ञानिक पद्धति है क्योंकि इसमें याग का साधक ही स्वय प्रयोगकर्ता अर्थात अनुभवकर्ता तथा प्रयोग की विषयवस्तु बनकर अन्तर्जगत में प्रवेश करता हे। उसकी आन्तरिक अस्तित्व की अनुभूति ही प्रयोग की विषय वस्तु है। प्रेम, आनन्द और मस्ती इस अनुभूति के फल है। आचार्य का यह मत सुसगत है कि योग सत्य को उद्घाटित करने की तथा वर्तमान अस्तित्व के अनुभूति की पद्धति है। अभी और यहाँ होने की अनुभूति समस्त भविष्यगत आशाओं और कल्पनाओं से मुक्त कर देती है। क्योंकि आशाए दु ख की जननी हे। योग हमको हमारे अतीत और भविष्य दोनों से हटाकर अन्तर्जगत की यात्रा पर गतिमान करता है जो अभी और इसी वर्तमान क्षण में प्रवाहित हो रही है चेतना का यह असाधारण अन्तर्मुखी प्रवाह वर्तमान अस्तित्वगत सत्य का साक्षात्कार कराता है प्रश्न उठता हे कि वह कौन सा सत्य है कौन सा यथार्थ है जिस का यौगिक अनुभूति में हम साक्षात्कार करते है। आचार्य के अनुसार वह यथार्थ है प्रतिपल आनन्दपूर्ण अस्तित्व की जहाँ काव्यात्मकता है लेकिन काव्य का विरोधाभास नहीं। आचार्य रजनीश की व्याख्या योग की परम्परागत स्थूल-व्याख्या की अपेक्षा अधिक यथार्थ हे जहाँ योग की अनिवार्य अवस्था ध्यान एक तलवार की तरह होता है जो समस्त ससार को काट गिराता है लेकिन अपने को बचाता है आचार्य के अनुसार यह आनन्दित चेतना का प्रवाह हे। जो प्रेमोत्सव में सचरित होती है।

आचार्य का यह सुसगतमत हे कि याग विश्वास नहीं है यह एक अनुभव है अपना अनुभव हे जबकि विश्वास दूसरे के अनुभव पर आधारित है जो अन्धविश्वास की ओर एक कदम हे। याग अस्तित्वगत अनुभव है।

जहाँ मृत्यु तो है लेकिन एक नव जीवन के रूप में जीवन का रूपान्तरण है। जिस क्षण दिव्यता की अनुभूति होती है। अहकार स्वय गिर जाता है। इसे गिराया नहीं जाता है बल्कि बहुमूल्य के प्राप्त होन पर तुच्छ छूट ही जाता है। समस्त दार्शनिक चिन्तनों का अवसान हो जाता है। जिस प्रकार योग में जीवन प्रतिपल एक नयी अनुभूति है उसी प्रकार आचार्य के योग की व्याख्या भी प्रतिपल नवीन है।

आचार्य रजनीश ने महर्षि पतजलि की महानता और उनके द्वारा प्रतिपादित योगदर्शन की महत्ता का जेसा मूल्याकन किया है वह अनुपम होते हुए भी सत्य है। उसमें कहीं किसी प्रकार की अव्युक्ति नहीं है। आचार्य रजनीश प्रशसा के पात्र है इसलिए कि उन्होने पतजलि और उनकी योगविषयक कृति को उचित महत्व प्रदान किया। इनसे पूर्ववती अथवा परवर्ती किसी भी योगाचार्य ने इतने उन्मुक्त हृदय से योगसूत्र अथवा उसके कर्ता की सराहना नहीं की है। योग को भौतिक विज्ञानों के समकक्ष रखत हुए दोनो के बीच के सूक्ष्म अन्तर को स्पष्ट करना उनके जैसे सूक्ष्मदर्शी और वेज्ञानिक दृष्टिकोण वाले आचार्य ही कर सकते है। साथ ही उनके द्वारा उपस्थापित 'योग' की विविध प्रकार की व्याख्या भी चिन्ताकर्षक किन्तु सत्य है। तथा पतजलि सम्मत है।

चतुर्थ अध्याय

योगसाधना तथा उसका मानवीय कल्याण में प्रयोग

योग साधना तथा उसका मानवीय कल्याण में प्रयोग

मनुष्य जीवन का सर्वापरि उद्दश्य धर्म अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति है। इन चारों को पाने का वास्तविक साधन पूर्ण स्वास्थ्य हे। क्योकि अस्वस्थ मनुष्य न तो धर्म का यथावत पालन कर सकता है और न ही उसके लिए काम का आनन्द भोगना ही सम्भव हैं माक्ष की तो कामना ही व्यथ हे । इसीलिए कहा गया है -
शरीरमाद्य खलु धर्म साधनम्।

बहुत लोग भारी भरकम शरीर को भी स्वस्थ मान लेते है। तो कुछ लोग सोंचते है कि शरीर में किसी रोग के कीटाण न हों वही स्वस्थ है। किन्तु ये दोनों बाते पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा में नहीं आती हे। आयुर्वेद में पूर्ण स्वास्थ्य के लक्षण इस प्रकार कह गय हे वही मनुष्य पूर्ण स्वस्थ है जिसके शरीर में तीनों दोष अर्थात्वात, पित्त, कफ, सम हो जिसकी अग्नि सम हो अर्थात् मदाग्नि, तीक्ष्णाग्नि, समस्त धातुए रस रक्त मोक्ष भद, अस्थि, मज्जा , वार्य सम हो, मल अर्थात, टट्टी पेशाब, पसीना , श्वास निकलाने वाली प्रणाली सही कार्य करती हो और मन, इन्द्रिया तथा आत्मा सदा प्रसन्न रहे। [1]

महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रणीत योगसूत्र में वर्णित अष्टाग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधि का साधन पाद के अन्तर्गत विधान किया हे जिसको साधना धैर्य युक्त मन निर्यामतता से करने वाले साधक को पूर्ण स्वास्थ्य निश्चित प्राप्त हो जाता हे। किन्तु वर्तमान भोतिकवादी युग में प्रकृति से विमुखता भोगवाद का बढावा एव दिन प्रतिदिन दमनात्मक चिकित्सा की औषधियों के प्रचार एव प्रसार के कारण आदर्श स्वास्थ्य से न केवल लोग वचित होते जा रहे है, बल्कि दिन प्रतिदिन अनेक प्रकार के रोगो से ग्रसित होते जा रहे है। इन समस्त रोगों से छुटकारा पाने का सही उपाय हे। रोगों के मूल कारणों की खोज करना, उन्हें दूर करते हुए उत्पन्न हुए विचारों का निकलना क्योंकि कारण को हटाये बिना कारण फल नहीं मिटता हे। हमारे शरीर की प्रकृति में जब विकार उत्पन्न हो जाते है तो शरीर रोग ग्रस्त हो जाता हे। ये विकार पॉच प्रकार के होते है- 1 मल विकार 2 रक्त विकार 3 नाडी विकार 4 मन विकार 5 वृद्धि विकार ।

---

1 सम दोष समाग्निश्च समधातु मलक्रिया ।

प्रसन्नात्मन्द्रियमना स्वस्थ इत्यभिधपत ।। (सुश्रुत) वैद्यकाय सुभाषितमाहित्यम् पृष्ठ23

इस सम्बन्ध में प्राचीन भारतीय योगियों ने अपने चिन्तन एव अनुभव के द्वारा '' शोधन याग '' की खोज की जिसके अन्तर्गत उन्होनें षट्कर्म का विधान किया। इस शोधन योग के द्वारा इसका लक्ष्य था केवल्य प्राप्ति किन्तु आधुनिक भौतिकवादी वेज्ञानिक विकासशील समाज मे शोधन योग को एक चिकित्सा पद्धति के रूप में अपनाया गया जिसके अन्तर्गत षट्कर्म चिकित्सा को एक साधन के रूप में मान्यता प्राप्त हुई। ये षटकर्म निम्नलिखित है।

1 नेति2 2 वस्ती 3 धोति 4 नालि 5 त्राटक 6 कपाल भाति

(क) षट्कर्म

1 नेति हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अक हमारा जिसके अन्तर्गत मस्तिष्क, कान, आँख , दाँत जिह्वा आदि अग आते हे। इन अगो में कफ आदि विकार जब एकत्र हो जाते है तो इन अगो की क्रियाओं को सुचारू रूप से कार्य करने में बाधा उत्पन्न हो जाती ह। जिससे अनकों प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हे। इन अगों को विकार मुक्त करने के लिए नेति क्रिया अत्यन्त अद्वितीय ह। यह तीन प्रकार की होती है-[2]

1 धृत नेति या तेल नेति

2 रबर नेति

3 जल नेति या प्रसारण

किन्तु अभ्यास द्वारा प्रस्तुत नतियों का उपर्युक्त क्रम हमारी दृष्टि मे उचित नहीं जान पडता क्योंकि जलनेति द्वारा पहले नासिका की सफाई के करने के पश्चात तेल नेति द्वारा नासिका में चिकनाई हो जाती है जो कि रबर नेति क्रिया से पहले आवश्यक हे तथा जलनेति क्रिया में जल के दुष्प्रभाव को भी समाप्त कर देती है।

हमारे विचार से वेज्ञानिक रूप से सर्वप्रथम जलनेति, तेल नेति पुनश्च रबर नेति करना अधिक लाभप्रद होगा। अत. हम उसी क्रम में इन नेतियों की व्याख्या क्रमश करेगें।

1 **जल नेति** - जिस प्रकार मनुष्य के जीवित रहने के लिए भोजन अत्यन्त आवश्यक हे उसी प्रकार स्वस्थ रहने के लिए अच्छी नींद का आना अत्यन्त आवश्यक हे क्योंकि नींद ठीक से न आने की वजह से शरीर में भारीपन रक्त चाप का उतर चढाव मानसिक उलझन आदि होने से दिनचर्या अस्त-व्यस्त हो जाती है। इसके विपरित रात की अच्छी नींद से शरीर के

---

1 धौतिर्वस्तिनस्तथा नति नालिस्त्राटक स्तथा।
कपाल भातिरचतानि षट् कर्माणि समाचरेत ।। (गोरक्ष सहिता)

2 योग द्वारा रोगो का उपचार डॉ0 ओम प्रकाश आर्य पृ0 39

सम्पूर्ण स्नायु शक्ति एव आनन्द से भर जाते है। आज मनुष्य जितना भोतिक सुख सुविधाओ एव विलासितापूर्ण जीवन से युक्त होता जा रहा है वह उतना ही अधिक अच्छी नींद या शान्ति से दूर होता जा रहा है। वस्तुत वह जब धीरे-धीरे अनिद्रा का शिकार होता जाता है तो सही मार्ग दर्शन के अभाव में नीद के लिए वह अनेक प्रकार के दुर्व्यसनो, स्मैक, चरस , गाजा, अफीम, शराब आदि का शिकार हो जाता है। इनका सेवन तनाव के लिए हानिकार हे यह सर्वविदित है योग चिकित्सा में अच्छी नींद के लिए जल नेति एक अद्वितीय क्रिया है जिसका नियमित प्राय एव साय अभ्यास करने से निम्नलिखित लाभ होते है।

1 अच्छी नींद आने लागती है।
2 नेत्रों की ज्योति बढ जाती है तथा चश्मा से छुटकारा पाने में अत्यन्त सहायक है।
3 नासिका मार्ग का श्लेष्मा (कफ) साफ हो जाता है ।
4 स्मरण शक्ति बढ जातो हे।
5 बाल का झडना रूक जाता हे।
6 बाल काले बने रहते हे।
7 समस्त प्रकार के दुर्व्यसन जैसे धूर्मपान सिगरेट बीडी शराब आदि से छुटकारा दिलाने में उस क्रिया का महत्वपूर्ण योगदान है।

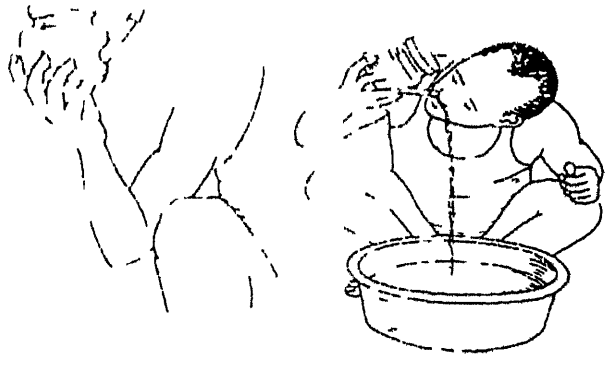
जलनेति की पूर्व तैयारी -

जल नेति क्रिया को करने के लिए एक विशेष प्रकार का प्लास्टिक का लोटा आता हे यह लोटा स्टील या पीतल की धातु का भी हो सकता है। परन्तु प्लास्टिक का विशेष लोटा जो कि बहुत वैज्ञानिक ढग से बनाया गया है उसे ही हम प्राथमिकता देते है क्योंकि उसे दो जगह से खोला जा सकता है। उसकी सफाई ज्यादा अच्छी तरह से की जा सकती है जो कि अन्य धातु निर्मित लोटो की नही की जा सकती हे या करने में कठिनाई होती हैं मेरा अनुभव यह बताता है कि योग की क्रियाओं को यदि सावधानी पूर्वक ठीक से न किया गया तो लाभ की जगह हानि होने की सम्भावना बढ जाती है। अतः परम्पराओं से ऊपर उठकर वैज्ञानिक शोध का सहारा लेते हैं जिससे कि वर्तमान समय में उनका ठीक से प्रयोग कर सकें ।अब लोटे के अतिरिक्त नमकीन गुनगुना पानी चाहिए। पानी का तापमान शरीर के सामान्य तापमान से कुछ अधिक होना चाहिए। मेरे विचार से 40 डिग्री तक

तापमान ज्यादा उचित रहेगा। क्योंकि यदि पानी ठण्डा रहेगा तो नाक के अन्दर पानी लगेगा और उलझन व परेशानी होगी तथा गरम होने पर नाक के अन्दर से जला जाने का खतरा भी बढ जायेगा जिससे और ज्यादा परेशानी बढ जायेगी। नाक में उलझन या परेशानी न हो तथा ठीक से नाक की सफाई हो सके उसके लिए आवश्यक है कि गुनगुने पानी में थोडा नमक अवश्य मिला दें। एक किलो पानी में लगभग दो छोटे चम्मच नमक की मात्रा पर्याप्त रहती है यह साधारण खाने का नमक या सेंधा नमक कोई हो सकता है।

जलनेति करने की विधि -

जल नेति करने से पहले हम अपने नासिका के स्वरों के ऊपर विचार करते है, कि हमारा कोन सा स्वर चल रहा है। स्वर दो होते है 1 सूर्य स्वर 2 चन्द्र स्वर। सूर्य स्वर दायें स्वर को कहते हे तथा बायें को चन्द्र कहते है। मान लीजिए आपकी दायें नासिका से सरलता पूर्वक श्वास चल रहा हे तो उपर्युक्त ढग से तैयार गुनगुना नमकीन पानी भरें टोटीदार लोटे को निम्न चित्र के अनुसार पकड लें। तथा 'वाश बेसिन ' के सामने खडे जो जायें या नाली के पास या किसी चबूतरे में बैठ जायें अथवा नाक से निकालने वाले पानी को



गिरने के लिए अपने सामने एक बर्तन रखें। अब गर्दन को थोडा सा घुमाकर सिर को थोडा बायी और झुकायें और दायें छिद्र से सटाकर जल अन्दर हाने दें। कुछ ही छडों में जल स्वत: बायी नासिका से बाहर निकलने लगेगा। इसी प्रकार से दूसरी ओर गर्दन घुमाकर बायी नासिका में टोटी लगाकर दायी नासिका से जल बाहर निकालिए।

सावधानियाँ

जल नेति क्रिया करने से पहले निम्नलिखित सावधानियॉ बरतनी चाहिए जो इस प्रकार है -

1 जल नेति प्रात कुल्ला दातुन के पश्चान या शाम के भोजन के पहले करना चाहिए किन्तु अनिद्रा के कष्ट में सोने के पहले भी क्रिया जा सकता है।

2 प्रारम्भ में आधे लोटे के जता से दायी नाक से जल नेति करनी चाहिए तथा लोटे के शप जल से बायी नाक से क्रमश धीरे-धीरे दोनों एक ओर नाक से एक-एक लोटा जल से जल नेति करनी चाहिए।

3 जल नेति करते समय आरम्भ में कभी-कभी नाक के छिद्र से ऊपर की तरफ चढता हुआ, नाक के ऊपर से पीछे की ओर बढता हुआ दर्द महसूस होता है। कई बार यह दर्द थोडा असहनीय भी हो जाता है ऐसी दशा में जल नेति बन्द करके 'कपाल भाति' प्राणायाम करने से थोडी देर में भी दर्द निकल जाता हे। ऐसा सायनस में कफ जमाव के कारण होता है। नित्य सुबह शाम नाक में दो चार बूँद कडुआ तेल या घी या ओट्रोबिन नोजल ड्रॉप डालने से तथा भस्त्रिका प्राणायाम करने से जेसे-जेसे सायनस का कफ हटता जायेगा जल नेति में उत्पन्न दर्द धीरे-धीरे ठीक हो जायेगा।

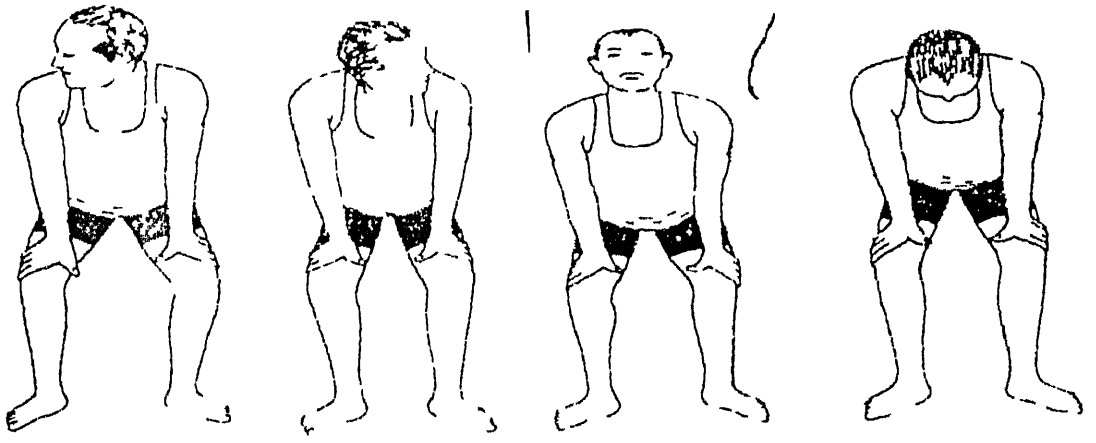
4 इसी प्रकार से जल नेति का प्रभाव ऑखों की ओर बढता है तब ऑखे गरम हो जाती हे तथा ऑखों से पानी भी गिरने लगता है। इससे घबराये नहीं। कुछ दिन नियमित अभ्यास करने ऑखों का पानी गिरना बन्द हो जायेगा तथा ऑखों की रोशनी भी बढ जायगी।

5 यह भी ध्यान रखने योग्य बात हे कि जिन लोगों को गर्दन में तीव्र दर्द या सरवायकल स्पाडलायटिस का तीव्र दर्द होने की दशो में जल नेति न करें क्योंकि इस तकलीफ में गर्दन को दायी ओर बायी ओर झुकाने में कष्ट बढ जाता है चूँकि जलनेति गर्दन को बिना झुकाये नहीं हो सकती है।

6 जब चुकाम ज्यादा हो और कफ जम गया हो तो जलनेति नहीं करना चाहिए। पहले तेल नेति या रबड नेति से कफ को साफ करने के बाद ही जलनेति करे ऐसा न करने या नाक बन्द होने के कारण पानी नहीं निकलेगा।

7 जलनेति करने के पश्चात् नाक की सफाई विशेष तौर से ठीक ढग से करना चाहिए क्याकि जल से जहॉ इतने फायदे हैं वही पर नाक में पानी रह जाने से रोग बढ जाने की भी सम्भावना भी रहती है अत नाक को खूब अच्छी प्रकार से चारो दिशाओं में गर्दन मोड कर तेजी से हवा निकालते हुए करना चाहिए। तथा बाद में भस्त्रिका प्राणायाम दस-दस बार करना चाहिए। भस्त्रिका प्राणायाम करने से गर्मी उत्पन्न होती है जो कि नाक को एक दम सुखा देता है और बाद में तेल नेति अवश्य करना चाहिए।

नाक की सफाई निम्न चित्र के अनुसार करें।



नासायान भी जलनेति के लाटे से ही किया जाता है। आजकल देखने में आ रहा कि छोटे छोटे बच्चों स लेकर वृद्धों तक में ऑख की रोशनी में कमी ओर कम उम्र में चश्मा चढ जा रहा हे। इसके अनेक कारण है। किन्तु काग्ण जान लेने पर भी पुन ऑखों की रोशनी पूर्ववत वापस लाने का कोई भी उपाय किसी ओषधि चिकित्सा पद्धति में नही हैं। आधुनिक चिकित्सा वैज्ञानिकों ने चश्मा की खोज करके इस समस्या को दूर करने का प्रयास तो किया है किन्तु यदि चश्मा एक बार लग गया तो वह उतरता तो कभी है ही नही, हाँ उसका नम्बर जरूर बढता चला जाता है और यदि चश्मा बचपन या किशोरावस्था में ही लग गया तो यौवन व प्रौढ अवस्था तक आँखों की रोशनी अति दयनीय हो जाती है। आँखों की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए ऋषि वाणभट्ट ने कहा हे कि " जब तक जीते रहने की इच्छा हो, मनुष्य को अपनी आँखों की रक्षा का सदा प्रयत्न करते रहना चाहिए क्योंकि धन होने पर भी अधे मनुष्य के लिए रात दिन एक से होते है और ससार उसके लिए व्यर्थ होता है।1नासापान करने से चश्मे से छुटकारा पाया जा सकता है। स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। बालो का झडना भी रूक जाता है।

नासापान की पूर्व तैयारी .

जल नेति की तरह नासापान के लिए एक टोटीदार लोटा चाहिए। किन्तु महत्वपूर्ण बात यह है कि इसमें गुनगुने नमक युक्त पानी के स्थान पर सादा ताजा जल या गाडे का पानी अधिक उपयुक्त होता है।

नासापान की विधि

नाक से जल पीने को नासापान कहते है। नासापान करने मे पहले यह देख लें कि नासिका के किस छिद्र स मास आ जा रहा हे। अब जिस छिद्र से सास आ जा रही हो, उसी नाक स छिद्र में जल भरे टोटीदार लोटे को चित्र क अनुसार लगा दें।

ऐसा करते ही जल नाक व गल से होते हुए पेट में स्वय जाने लगता है। यह ध्यान रखना आवश्यक हे कि नासापान करते समय मुँह बन्द रखते हे।

॥२॥पा॰।

ओर जिस नाक से पानी पीत हे उसके दूसरी ओर से छिद्र को अँगूठे से बन्द कर लते हे जितना पानी पीना हो पी लें। इसके बाद इसी प्रकार से दूसरी नाक से जल पीते हे। नासापान मं जल के स्थान पर गाय का दूध भी प्रयोग कर सकते है। दूध का नासापान करने से मस्तिष्क को ताकत मिलती है। और तरोताजगी उत्पन्न होती है। नासापान करने के बाद जलनेति की ही भाति नाक की सफाई कपालभाति एव भस्त्रिका प्राणायाम के द्वारा करना अति आवश्यक होता हे। नासापान करते समय कुछ सावधानियॉ बरतनी आवश्यक होती हे जिसका वर्णन निम्न प्रकार से हे-

सावधानियॉ -

1 नासापान के पूर्व थोडे जल स जलनेति करना न भूलें। इससे नासिका मार्ग का कफ व श्लेष्मा बाहर निकल जाता है

2 प्रारम्भ में चोथाई-चोथाई लोटा या थोडा-थोडा जल पियें। कुछ दिनों के पश्चता धीरे-धीरे एक लोटा जल पी सकते है।

3 नासापान करते समय , न नाक से सास लेते है और न ही मुँह से अत कुछ देर बाद लाटे की टोटी को नासिका छिद्र से हटा लेत हे और दो चार श्वास-प्रश्वास के बाद पुन नासापान करने लगते है ऐसा अनेक बार बीच-बीच में करते हुए नासापान की क्रिया पूर्ण करते है।

4 नासापान में जल के स्थान पर गाय का दूध पीने से नेत्रों की ज्याति बढाने में विशप शीघ्रता होती ह। नासापान के लिए गाय का कच्चा दूध ही उपयुक्त हाता हे किन्तु बिना मीठा, चीनी या गुड मिलाये ही पीना चाहिए। यदि कच्चे दूध की इच्छा न हा ता दूध का बहुत ही हल्का गर्म कर लें। किन्तु मलाई की परत न पड इसलिए एक बार उबाल करके ठण्डा करके छान ल तब दूध नासापान क काम म लें।

5 तीव्र गा जीर्ण जुकाम के रोगियों का नासापान नहीं करना चाहिए उन्हें पहले नित्य नेलनेति, रबड नेति, जलनेति द्वारा जुकाम से छुटकारा पा लेने क बाद ही नासापान करना चाहिए।

2 रबड नेति

मोसम परिवर्तन होने पर तो देखा जाता हे कि जुकाम होने पर गले में खटास आदि हो जाती हे परन्तु आज के धूम्रयुक्त वातावरणया प्रदुषित वातावरण में जुकाम होना एक स्वाभाविक बात हो जा रही हे। सच दखा जाय ता जुकाम स्वय में कोई रोग नहीं होता है बल्कि जब शरीर क अन्दर हमारे श्वास नली एव फेफडो में विकार उत्पन्न हो जाते हे तो उन विकारों को शरीर से बाहर निकालने की शरीर की स्वाभाविक प्रकृति की एकमात्र प्रक्रिया होती हे जिस जुकाम का नाम दिया जाता हे यदि हम शरीर क विकारों को निकालने में शरीर के अन्दर के तन्त्र का सहायता करें ता वह विकार अतिशीघ्र निकला जायेगा और शरीर रोगयुक्त हा जायेगा। जुकाम द्वारा भी शरीर के विकार बाहर निकलते है हम विकार का बाहर निकलने में जिस प्रक्रिया का सहारा लेते है उसमें रबर नेति या सूत्र नेति का प्रधान स्थान हे। प्राचीन काल मे सूत्र नेति का प्रचलन था। एक फीट लम्बे दस पन्द्रह मुलायम सूतों को गॉठकर उसे एक नासिका से अन्दर डालकर मुख के बाहर निकालते की विधि को सिद्ध योगी सूत्र नेती कहते हैं।[1] सूत्र इतना मोटा हो कि आसानी से नासिका छिद्र में जा सकें। सूत्र का एक सिरा नासिका मं डालिए , दूसरी नासिका को अँगूठे मे बन्द करें तब खुली नासिका से पूरक करें ओर मुँह स रेचक । उसी प्रकार बार-बार करने से सूत्र मुख क अन्दर प्रवश करेगा तब सूत्र से दूसरे सिर को पकड लीजिए और दोनों हाथों स दानों सूत्रों को आगे पीछे खीचिए। इसी प्रकार दूसरी नासिका से दुहराईये यह क्रिया द्वारा दोनों नासिकाओं में उत्पन्न अवरोध दूर किये जात ह । जिसमे प्राण वायु के आवागमन में

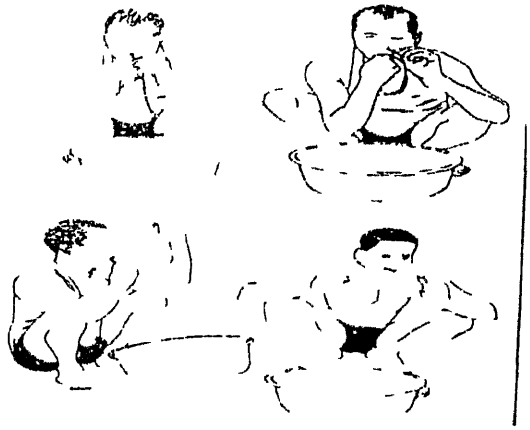
---

[1] सूत्र वितस्तिसुस्निग्ध नासानाले प्रवशयत्।
मुखान्निगमियच्चैषा भति सिद्धोनिधित ।। 2/19 हठयागप्रदीपिका

सुविधा होती हे परन्तु यह उपरोक्त विधि जा हठयेाग प्रदीपिका में बतायी गयी हे वह कठिन हे सूत्र क स्थान पर अब रबर की टयूब या जिस केथेडर कहते हे जो किसी भी आपण, विक्रता की दुकान में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। य कई साइज की हाती है आप मोटी पतली जैसी चाह तो लें। परन्तु प्रारम्भ में 4 5 6 नम्बर की कैथेडर ज्यादा उपयुक्त होती हे बाद में धीरे-धीरे बढायी चाहिए। यह रबर टयूब बहुत उययोगी हे । इसकी सफाई आसानी स की जा सकती हे। सूत नेति करने के लिए सबस अच्छी स्थिति उकड़ू बठना हे परन्तु इसे खडे होकर भी इमका अभ्यास किया जा सकता हे।

करने विधि - रबड नेति यदि ठोस वाली हे तो किसी भी सिरे से कितु यदि केथेडर हे तो पतल वाले सिर को नासिका के दाये छिद्र में डालकर धीरे-धीर बढाते जाईये। आग बढाते-बढाते जब वह सिरा गले तक पहुँच जाये तो दायें हाथ की तर्जनी ओर मध्यमा अँगुलियों को गले तक डालकर अँगुलियों से रबर नेति के सिरे को पकडकर के तथा बायें हाथ से रबड नेति को धीरे-धीर अन्दर सरकाते जाइये और दाये हाथ की अँगुलियों से पकडे हुए उस सिरे को धीरे-धीरे मुँह से बाहर खीचिए अब मुँह से बाहर निकाले सिरे को दाये हाथ से पकडिये और नाक से बाहर निकले सिरे को बाये हाथ से पकडियें। अब बहुत धीरे-धीरे दाय हाथ ओर बायें हाथ से बारी-बारी से खीचकर हल्क-हल्के मठ्ठे की तरह बिलोयें । प्रारम्भ में दस-बीस बार कीजिए। धीरे-धीरे बढाते हुए हु0 50-50 से 100-100 बार तक कर सकत हे। अब रबर नेति को मुँह के रास्ते से अथवा नासिका के रास्ते से खीचकर बाहर निकल लीजिए। इसी प्रकार बायी नासिका के छिद्र को रबड नेति डालकर करें। रबड नेति करत समय मुँह को नीचे की ओर करक खोले रखें जिससे लार, कफ तथा गन्दगी बराबर गिरती रहे। नाक की दीवारों में रगड नही पैदा होगी और लाभ जल्दी हागा।

खास ध्यान देने की बार यह भी हे कि रबड नेति करने से पहल नाक में दा चार बॅद कडुआ तेल अवश्य डाल दें तथा रबड में भी लगा दें जिससे रबड आसानी से अन्दर जायेगी। निम्न चित्र को ध्यान से देखें



सावधानियाँ

1 कभी-कभी रबडनेति गले म चिपक जाती हे जिससे पकडन में नही आती ह। ऐसे में गल से ख ख शब्द का उच्चारण करने स नेति पकड में आ जाती है।

2 रबड नेति की शुरूआत 4 नम्बर कैथेडर से करनी चाहिए । यदि न 4 की रवड नेति जाने में कठिनाइ कर रही हो तेा न 3 से प्रारम्भ करें। फिर धीरे-धीर न 5 व 6 तक बढायें किन्तु नम्बर बढाना आवश्यक नही है।

3 रबड नेति करते समय यदि खासी आने लगे तो इसको हिलाना बन्द कर दें। घबरायें नहीं, खासी रूक जाने पर फिर उसी प्रकार धीरे-धीरे हिलायें।

4 रबड नेति करते समय नकली दॉत व चश्मा अवश्य उतार देना चाहिए।

5 महिलायें मासिक धर्म में पॉच दिन तक एक तीन माह के गर्भ के बाद रबड नेति न करें।

6 किसी भी प्रकार के बड आप्रेशन के 6 माह बाद तक बिना योग चिकित्सक के पूछे रबड नेति न करें।

7 रबड नेति करते समय शुरू में यदि दो चार बॅ खून आ जाय तो घबराये नहीं तुरन्त तेल नेति करके ठीक हो जायेगा।

8 यदि नाक में सूजन हो या मवाद अथवा किसी कारण घाव हेा तो कुछ दिन तक पहले इन कष्टों की चिकित्सा करें। जब से कष्ट ठीक हो जाय तब रबड नेति करें।

9 रबड नेति करने वाले रात को सेाते समय धृत नेति या तेल नेति अवश्य करें।

10 रबड नेति के बाद छिडक-छिडक कर खूब नाक साफ करें तथा भस्त्रिका प्राणायाम द्वारा भी सफाई कर। अधिक कष्ट में प्राय खाली पेट के अतिरिक्त शाम को भोजन क पूर्व भी रबड नेति कर सकते है।

रबड नेति से लाभ -

1 जुकाम एव दमा तथा कफ के विकारों को शरीर से निकालने में यह अद्वितीय क्रिया हे।

2 नेत्रा की ज्योति बढ जाती हे। अधिक नम्बर या चश्मा कम हो जाता है। कम नम्पर का चश्मा छूट जाता ह। भविष्य में मोतियाविन्द क! सभ्भावना समाप्त हो जाती है।

3 नाक का बढा मास घट जाता हे। सायनस के कप्ट ठीक हो जाते हे।

4 मस्तिष्क शुद्ध हो जाता ह , सिर की खुजली तथा गर्मी शान्त हो जाती है। बाल झडना रूक जाते हे, बाता सफेद नहीं होते है तथा स्मरण शक्ति बढ जाती है।

5 प्रारम्भिक कान का बहरापन एव साय-साय की आवाज भी ठीक हो जाती हे।

6 खासा स्नाफीलिया , ब्राइकाइटिस, माइग्रेन, सबल वायु, अनिद्रा, अवसाद, उत्तेजना तथा टी0 वी0 जैसे रागा में रबड नेति बहुत ही उपयोगी क्रिया है।

7 शरीर को धीरे-धीरे खोखला बनाने वाले ओर कैसर तक ले जाने वाले व्यसन जैसे चाय, तम्बाकू, बीडी सिगरेट , गाजा , भाग , अफीम इत्यादि की आदत नियमित रबड नेति या जलेनति करने वाले की स्वय छूट जाती है।

8 ताम्बे अभ्यास क बाद झझलाहट एव गुस्सा भी नहीं आता ह

धृत नेति या तेल नेति

जल नेति, रबड नेति क्रिया क बाद धृत नति या तेल नेति का विधान किया गया ह। क्योंकि जलनेति करन क बाद नासिका की ठीक स सफाइ करन क बाद तरा नेति अवश्य करनी चाहिए। जिसस कि यदि किसी वजह स नाक के अन्दर पानी रह गया हा तो उसका दुष्प्रभाव न पडे। रबड नति करने के पूर्व तल नेति करना चाहिए कि रवड आसानी से नासिका द्वारा से चली जाय ओर बाद में भी ठीक मे सफाई करन के बाद भी तेल नेति करनी चाहिए। तेल नेति का आयुर्वेद पचकर्म विज्ञान में नस्य क्रिया के अन्तर्गत विधान किया गया हे। वास्तव में सिर विकारों या रोगों से शीघ्र छुटकारा पाने क लिए धृत नति या तेल नति विशेष उपयोगी सिद्ध हुई ह। क्योंकि

नासिका का सिर का द्वार समझा जाता है ओर द्वारों से जब धृत या तेल प्रवेश करते हैं तो सम्पूर्ण सिर में उसका प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष प्रभाव पडता हे। और सिर क्षेत्र के विकार निष्कासित हो जाते हे। फलस्वरूप कुपित कफ के कारण उत्पन्न जुकाम, सिर दर्द, सूजन, गिरती स्मरण शक्ति, बालों का सफेद होना आदि रोग धीरे-धीरे नष्ट हो जात हे ओर नित्य करने वालो को उपरोक्त रोग होते ही नहीं नाक में गाय का घी डालने को घृत नेति कहते है। बादाम का तेल, सरसों को तल आदि डालन को तेल नेति कहते है।

करने की विधि -

उपरोक्त चित्र की भाति किसी तख्त या चारपायी पर पीठ के बल लेट जाइये अथवा कुर्सी पर सिर ऊपर की तरफ उठाकर बैठ जाइयें। ध्यान रहे कि गर्दन नीचे की तरफ उठाकर बेठ जाइये। ध्यान रहे कि गर्दन नीचे की तरफ लटकी रहे तब नाक में घी या तेल डालें। घी या तेल डालने के बाद दो-चार बार श्वास को जोर जोर से अन्दर की ओर खींचें। गले या नाक में चिपका हुआ कफ छुट जाता हे अत उस खखार कर बाहर निकाल दें। एसा भी हो सकता है कि धृत नति या तल नेति क कारण दिन में अनक बार कफ निकले। इसलिए परेशान न हो। धृत नात में घी जाड में पिघलाकर डालना चाहिए।

ध्यान दें

1 तीव्र कफ क रोगिया को सरसों या लाही के तल के नति अधिक लाभकारी होगी।

2 नकसीर के रोगियों का चारतल की नेति अधिक लाभकारी होगी।

3 स्मरण शक्ति बटान क लिए एव अनिद्रा के रोगी गाय के घी या बादाम क तेल क नति अधिक लाभाकारी होगी

4 जीर्ण कफ के रोगियों को षटबिन्दु तेल की पेति अधिक लाभकारी होगी।

5 जिन लोगों का सरसों या लाही क तेल स एलर्जी हो उन्हें बादाम का तेल प्रयाग करना चाहिए।

विशेष - कडुवे तेल का ऑख के पास लगाकर देख लेना चाहिए यदि चिरमिराहट अधिक हो तो पहल मो ग्राम तेता में दो-चार बॅद नीबू का रस मिलाकर धीमी ऑच में रखकर पका ल। आग समाप्त होने पर छानकर रख लें। एसा करने स चिरमिराहट दूर हो जायेगी।

धौति - शरीर शोध के निमित्त पटकर्म के अन्तर्गत नेति क्रिया पहल आती हे। जिसके द्वारा सिर के समस्त अगों का प्रक्षालन करने के पश्चात गले से

लेकर आमाशय तक का भाग आता ह । आमाशय शरीर का वह अक है जिसमें खाय हुए भोजन का पाचन होता हे तभी अगों से उसका पोषण होता है। आमाशय की उपमा हम रसोईघर के पतीले से कर सकते है। जैसे पतीले को भोजन बनाने के पूर्व स्वच्छ रखना जरूरी हे। अन्यथा भोजन विकार युक्त हो जाता ह। उसी प्रकार स आभाशय का कुपित कफ पित्त आदि से मुक्त रहना आवश्यक हे। धोति आमाशय की गन्दगी को स्वच्छ करने में अद्वितीय हे क्योंकि आमाशय की सफाई के बाद ही हमारी छोटी-बडी ऑतों की सफाई का क्रम आता है। अत वस्ति क्रिया धोति क्रिया के बाद करने की आवश्यकता होती है। धौति क्रिया के बाद सम्पूर्ण आतों की सफाई के लिए शख प्रक्षालन एक अद्वितीय क्रिया है जो कि मुख से लगाकर गुदा माग तक की सफाई एक साथ करती हे। वर्ष में दो वार या चार बार धौति क्रिया अवश्य करनी चाहिए ।1 धोति क्रिया तीन प्रकार की होती है -

1 जल धौति या कुजल क्रिया । इसे गजकरणी भी कहत हे।
2 दण्ड धोति
3 वस्त्र धौति
4 **जल धौति**

जल धोति को कुल या वमन क्रिया भी कहत ह । सम्भवन कुजल कुजर (हाथी) शब्द से बना हे क्योंकि जेसे हाथी खूब पानी पीन के वाद मुख से ही सारा पानी निकाल देता है, उसी प्रकार इस क्रिया में योगाभ्यासी भी पानी पीकर निकाल देता है। इस क्रिया को गजकरणी भी कहते हे।

करने की विधि.

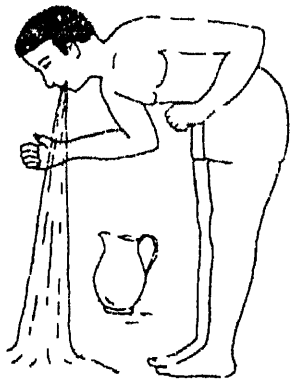
निम्न चित्र के अनुसार उकडू बैठकर पानी पीना चाहिए।

[1]पंच कर्म विज्ञान। योग द्वारा कायाकल्प डा0 आम प्रका
[1] विश्वकुरू कल्पतरू पृष्ठ 510, योगसम्राट कल्पत

सर्वप्रथम पीने लायक गुनगुना पानी लगभग 4 से 5 किलो तक पानी कपडे से छान कर तैयार कर लें। ज्यादा अच्छा होगा यदि पहले पानी को ठीक से उबाल जें और पीने लायक होने तक ठडा होने दे तथा पानी को छान लें तो ज्यादा उचित होगा। प्राय सादे पानी से लोगों को सफेद नमक के स्थान पर यदि सेंधा नमक डाला जाय तो ज्यादा उपयुक्त होगा। वैसे यदि कुजल बिना नमक के करें ता ज्यादा अच्छा है।

पुनश्च अब पीठ और छाती के चारों आर कोई पतली चादर या कपडा कम से कम दो या तीन बाद लपेट कर ऊपर से नारियल या सूत की डोरी से चादर को छाती से कसवा लें। किन्तु ध्यान यह रखें कि कसाव इतना अधिक न हो कि दम घुटने लगे। परन्तु इतना ढीला भी न हो। कि कोई दबाव हो न पडें। यदि कोई विशेष परेशानी न हो तो इस प्रकार से कपडा बाधने की कोई आवश्यकता नहीं है। पुन तलुओं के बल बैठकर गिलास से उपरोक्त चित्रानुसार जल्दी-जल्दी पानी पीते चले जाय। जब तक पेट खूब भर न जाय अर्थात पानी पीते-पीते उल्टी या वमन न होने लगे। यह ध्यान सदेव बना रहे कि घुटने यथा सम्भव छाती से लगे रहें।

खूब डटकर पानी पी लेने के पश्चात जब उल्टी की तीव्र इच्छा होने लगे तो निम्न चित्रानुसार



यथा सम्भव नाभि व कमर पर 90 अश का कोण बनाते हुए आगे की ओर झुक इस प्रकार खडे हो कि दोनो पैर आपस में मिले रहे ततपश्चात बायें हाथ को पेट पर रखते हुए दाहिने हाथ की तीन अँगुलिया(तर्जनी मध्यमा और अनामिका) को मिलाकर मुख के भीतर गले तक डाले और जहॉ छोटी सी जीभ को तरह कौआ या घण्टी लटकती रहती हे, उसी छोटी जीभ या कौआ पर मध्यमा अगुली को धीर-धीरे सावधानी के साथ घुमाने या केवल छूने से उल्टी होने लगेगी, लेकिन जब पानी बाहर निकलने लगे तब अगुलियों को मुख

से बाहर हटा लें। पानी निकालना बन्द होते ही पुन उसी प्रकार तोनों अगुलियो को भीतर ले जाकर छोटी जीभ या कौआ को पहले की तरह छूयें। बार-बार ऐसा करने से पेट का सारा पानी बाहर निकल जायेगा। एक महत्वपूर्ण तथ्य यह भी है कि यदि नमक युक्त पानी पीकर कुज्जल कर रहे है। तो बाद मे सादे पानी अर्थात बिना नमक वाल पानी को पीकर एक या दो बार कुज्जल अवश्य करें क्योंकि यदि नमक युक्त पानी अन्दर रह जायगा तो दस्त आने की सम्भावना बढ जाता है। तथा नमक युक्त पानी गुद्रे के लिए हानिकारक भी होता है।

सावधानियॉ -

1 दाहिने हाथ के नाखून पूर्णतया कटे होने चाहिए अन्यथ। गले में नाखून लग सकता हे।

2 अगुलियें को मुख में गले तक डालने पर पानी पेट से बाहर न निकले, केवल मचली या उबकाई आवे तो समझना चाहिए कि पेट का सारा पानी निकल चुका हे या आमाशय के आगे बढ गया है।

3 यदि कभी ऐसा मालूम पडे कि कुछ पानी पट में रह गया हे तथा निकल नही रहा हे ता पुन दो-चार गिलास पानी पीकर कुञ्जल क्रिया दाहरायें। वेसे भी कम स कम दो या तीन बार पानी पीकर 'कुञ्जल' क्रिया करें।

4 अन्त में खट्टा या कडुआ पानी (पित्त) निकले तो एक या दो गिलास कुञ्जल का पानी ओर पीकर पुन कुञ्जल करें।

5 कुञ्जल समाप्ति क वाद छाती से कपडा खोलकर सिर को ठण्डे पानी से दा मिनट तक अच्छी तरह धायें। विशष कर तालू धोयें तथा दा-तीन घॅट (अधिक नहीं) पानी पिये।

6 कुञ्जल क्रिया प्रारम्भ करन से पहले शौच पेशाब आदि से भली भॉति निवृत्त हा जाये। यदि एनीमा या वस्ति करनी हो तो कुञ्जल से पहल ही कर लें।

7 कभी-कभी कुञ्जल से पूरा पानी नहीं निकल पाता । इसलिए कुछ समय बाद या तुरन्त पाखाना लग सकता हे। पाखाना दो-तीन बार भी हो सकता हे। इससे घबराने की कोई बात नहीं है।

8 कुञ्जल के बाद पाच-दस मिनट के लिए शवासन में लेटना आवश्यक है ताकि पेट के अवयव में उत्पन्न हलचल शान्त हो जाये।

9 किसी -किसी को कुञ्जल होता ही नही चाहे जितना प्रयास करें ऐसे लोगो को दण्ड धोति से कुञ्जल करना चाहिए।

लाभ -

जिस बर्तन में खाना पकाया जाय उसे अन्दर से प्रतिदिन साफ न किया जाय तो उसकी अन्दर की दीवारों से पकवान का अश चिपकता चला जायेगा। और कुछ दिनों में उसमें सडन पैदा हो जायेगी। पुन उसमें कितना ही पौष्टिक व सुन्दर विधि से भोजन क्यों न पकाया जाय भोजन अस्वाददार व नुकसानदेह ही हेागा। वैसे ही आमाशय को स्वच्छ एव स्वस्थ बनाये रखने के लिए हमारे भारतीय योग मनीषियों ने षट्कर्म में कुञ्जल क्रिया का विकास किया है। कुञ्जल मुँह पर फोडे, फुन्सियों, दात, जीभ व ऑख के रोग, रक्त विकार , हदय व छाती के रोग, पित्त कफ के प्रकोप मन्दाग्नि आदि को जड से दूर करने में विशेष सहायता करती है।

महत्वपूर्ण तथ्य

सामान्य स्वस्थ अवरथा में सप्ताह में एक बार कुञ्जल करना पर्याप्त होगा। उपवास के दिन अथवा भाजन सम्बन्धी गडबडी के कारण उत्पन्न अजीर्ण कष्ट में कुञ्जल बहुत ही लाभकारी क्रिया हे। चिकित्सा के दौरान लगातार तीन चार दिन वस्ति क्रिया क बाद कुञ्जल करने से रोगो को उसके कष्ट में चमत्कारी लाभ होता हे। तत्पश्चात् सप्ताह में एक दिन कुञ्जल पर्याप्त होगा। छाती में जलन (एसिडिटी) के कप्ट में कुञ्जल करके रेागी तुरन्त लाभ प्राप्त कर सकता है। किन्तु किसी विशेप प्रकार के अल्सर (आन्तरिक घाव) के कष्ट में उच्च रक्त चाप में कुञ्जल नही करना चाहिए।

दण्ड धौति -

दण्ड धाति भी कुञ्जल के समान ही हे। जो लोग हाथ से उल्टी नही कर पाते है, वे लोग दण्ड टयूब जा कि बारह नम्बर का एक केथेडर होता है। से सरलता से उल्टी करने में सफता हा जाते हे। इसलिए इसका नाम 'दण्ड धौति' है।

दण्ड धौति की पुरानी विधि

निम्न चित्र के अनुसार

छोटी अगुली के बगल वाली अगुली (अनामिका) के बराबर मोटी तीन लरों वाली कच्चे सूत की रस्सी बनावें, जो लगभग 30 इच लम्बी हो। उसके अन्तिम छोर से करीब चौथाई इच पहले एक धागा इस प्रकार बॉधे कि रस्सी का वह सिरा फूल के समान खिल जाय। तब समूची रस्सी को गर्म जल के पात्र में कुछ समय के लिए डुबो ले।

दण्ड धौति की नई विधि -

आजकल इस रस्सी के स्थान पर रबर की बनी इसी गोलाई की टयूब भी आती है। जो अन्दर से खोखली होती हे, जिससे दण्ड धौति करने में आसानी होती है।

करने की विधि - अब कुञ्जल की तरह सहने योग्य गरम पानी यथासभव अधिक से अधिक पिये। तत्पश्चात कुञ्जल करने की स्थिति से कुछ ऊँचें खडें होकर उपर्युक्त दण्ड धौति की रवर टयूब को मुँह द्वारा धीर-धीरे भीतर डालें और निकालें यदि बार-बार भीतर स पानी निकले ता निकालन द। दा-चार दिन के अभ्यास क बाद टयूब यथा जरूरत अन्दर ल जान में काई कठिनाई नहीं होगी।

महत्वपूर्ण तथ्य -

1 टयूब का चार अगुला दूसरा सिरा मुख क बाहर ही रख

2 उपरोक्त बाहर निकल सिरे की रस्सी पकडकर रस्सी या टयूब हिलाने से भीतर का पानी काफी मात्रा में बाहर निकलेगा।

3 यह क्रिया बिना अनुभवी योग्य प्रशिक्षक क निर्देशन क न करे। योग्य निर्देशन के बाद इस क्रिया का अभ्यास कुञ्जल क्रिया से भी ज्यादा आसान हो जाता है।

4 यदि गले मे घाव हो, सूजन हा ता दण्ड ट्यूब न करें।

वस्त्र धौति - वस्त्र धौति वह क्रिया है जिसम चार अगुल चोडा ओर पॉच से पन्द्रह-बीस हाथ लम्बा महीन, सूती एव सफेद कपडा मुख से आमाशय में डाला जाता है।

लाभ - इस क्रिया के अभ्यास से प्लीहा, गुल्म ज्वर, कण्ठ, कफ पित्त दूर होते है तथा मनुष्य निराग एव बतावान होता हे।1 इसके अतिरिक्त मैनें यह अनुभव किया है कि वस्त्र धौति जुकाम, खासी, दमा, टी0 वी0, अपच, मन्दाग्नि व किसी भी असाध्य रोग में बहुत लाभकारी हे।

तैयारी - चार अँगुल चोडी, पन्द्रह-बीस हाथ लम्बी महीन, सूती सफेद मलमल की पट्टी तैयार करे। यदि किसी चौडे मं से फाडकर बनावें तो किनारे के दो-दो धोगे अवश्य निकाल दें। तत्पश्चात साबुन से भली भाति साफ करके उस कपड को गरम पानी मं कम से कम पॉच मिनट तक उबाल लें। फिर उसे निचोडकर ऐसी जगह में सुखायें जहॉ मक्खी वगैरह उसमें न बैठं। रात में पट्टी सुखाने में मक्खियों नहीं बेठेगी। अच्छी तरह सुखाने के बाद उसका गोला बनावें और अब वस्त्र धौति करने बेठ तो एक रवच्छ कटोरे में 250 ग्राम दूध में 250 ग्राम पानी लं तथा कपडें को डाल दें।

करने की विधि

निम्न चित्रानुसार

तुलओं के बल बैठकर वस्त्र धौति के कपडे के एक सिरे को खोलकर बहुत छोटी से गोली बना लें और दाहिने हाथ की तर्जनी व मध्यमा दानों अँगुलियों के आगे के भाग के बीच उस गोली को इस प्रकार से रखें कि मुख के भीतर छोटी जीभ(गोली) तक ले जाकर रखने में कोई कठिनाई न हो। इसके

---

1 प्लीहा गुल्म ज्वर कुण्ठ कफ पित्त विनाशयति ।

आरोग्य बल पुश्टिश्च भवेतस्य दिने-दिने ।। 'योगशास्त्र'

बाद दोनों अँगुलियों को इस सावधानी के साथ बाहर निकालें, कि भीतर डाला हुआ वस्त्र बाहर न आवे। तत्पश्चात जीभ से धीरे-धीरे वस्त्र धौति का भीत गले के नीचे उतारें। जिस प्रकार भाजन करते समय जीभ पर पडा हुआ कोर निगलते हे।

ध्यान रहे कि वस्त्र धौति का कपडा तालू में न लगने पावे। बल्कि जीभ पर ही रहे। इसलिए कटोरे में भरा पानी मिला दूध घूँट-घूँट कर इस प्रकार पियें कि गले के नीचे घूँट के साथ वस्त्र धौति भी बढती जाय। साथ ही साथ मुख इस प्रकार चलावें जेसे कोई चीज खा रहे हों ओर उस चबी चीज को निगल रहे हों। ऐसा करने से वस्त्र धोति भीतर चली जायेगी।

प्रथम दिन एक-डेढ हाथ से अधिक वस्त्र नहीं निगलना चाहिए। निगलते समय जी मचलाने तो दात बैठाकर मुख का बन्द करके , मनोबल से रोकना चाहिए, किन्तु यदि उल्टी आय तो रोके नही, जल्दबाजी न करें। धीरे-धीरे दस-पन्द्रह हाथ धौति आसानी से चली जायेगी।

महत्वपूर्ण तथ्य -

1 पूरी वस्त्र धौति कभी न निगलें। करीब एक फुट या एक बालिस (9इच वस्त्र मुख के बाहर अवश्य बची रहें।

2 जिन्हें कफ की शिकायत हो, व लोग पानी से यह क्रिया कर, दूध न मिलावें। लेकिन यदि कफ की शिकायत न हो पित्त की ही अधिकता हो या पित्त बिगडा हा तो पानी के स्थान पर गुनगुने दूध से वस्त्र धौति करें।

3 यदि वस्त्र को निगलने में जी मचलाये या उबकाई आये तो वस्त्र के अगले भाग पर शहद लगा लें।

4 कुछ लोग वस्त्र धौति का पेट में ले जाने के बाद नौलिक्रिया करते है, ऐसा करना नुकसान देता हे।

5 वस्त्र धौति के बाहर बचे भाग को पकडकर धीर-धीर वस्त्र को बाहर खीचें। जब तक यह आसानी स बाहर निकलती जाय, निकालत जाइये, किन्तु यदि रूके तो तुरन्त खीचना वन्द कर दें आर पहले की तरह फिर से वस्त्र को निगले। दा-तीन ग्रास निगलने के बाद पुन मुख को पूरा फैलाकर पूर्ववत वस्त्र का खीचना शुरू करें।

6 यदि किसी कारण वस्त्र धोति बाहर न आवे तो जितना जल पी सकें, पी लें और कुञ्जल की तरह खडें होकर मुख में अँगुली डालकर वमन करें। ऐसी आवश्यकता शायद ही किसी को पडें। फिर भी जानकारी जरूरी है।

7 अच्छी प्रकार से कुञ्जल एव दण्ड धोति के अभ्यास के बाद ही वस्त्र धौति करना चाहिए।

8 वस्त्र धौति के बाद कुञ्जल अवश्य करें।

9 वस्त्र धौति तब तक करना चाहिए, जब तक आमाशय स्वच्छ न हो जाय। इसकी पहचान यह हे कि कुछ दिनों के बाद वस्त्र में कोई कफ या चिकनाहट नहीं मिलती।

वस्ति क्रिया -

महर्षि पतञ्जल द्वारा प्रणीत योग सूत्र में साधनवाद के अन्तर्गत शोधन योग की चौथी क्रिया वस्ति क्रिया हे। प्राचीन योगियों ने शाधन योग क अन्तर्गत षटकर्म की क्रियाओं मे वस्ति क्रिया को दूसरे स्थान पर रखा हे। परन्तु मेरामत कुछ भिन्न हे। मै इसे शोधन की क्रियाओं में तीसरे स्थान पर रखता हूँ क्योंकि योग एक विज्ञान है, के अन्तर्गत योग की वैज्ञानिकता एव प्रमाणिकता की प्रासगिकता पर जोर दे रहा हूँ चूँकि नेति क्रिया के द्वारा मस्तिष्ट, धौति क्रिया के द्वारा आमाशय की सफाई के बाद बडी ऑत की सफाई का नम्बर आता है। इस प्रकार वस्ति क्रिया मेरे मत से तीसरे स्थान पर ज्यादा तक्र सगत एव उचित है।

बडी ऑत शरीर का वह अग हे जिससे खाये भोजन का पचना एव पाषक के बाद अवशेष मल एकत्र हो जाता है यदि वह मल अपने प्राकृतिक समय पर नहीं निकलता तो अनेको प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते है। आजकल कब्ज की समस्या बहुत ज्यादा देखा को मिलती है। शारीरिक रोगों की जड में कोष्ठबद्धताया क्रब्ज ही मूल कारण के रूप में होता ै ओर किसी भी चिकित्सा पद्धति से एक सीमा के बाद या कुछ दिनों के बाद लाभ न मिलने के कारण कब्ज का दूर न करना या होना। कारण स्पष्ट है कि कब्ज के कारण ऑतो में मल रूक जाता ह ओर वह जब सडता हे तो दूषित वायु उत्पन्न हाती हे अर वह दूपित वायु शरीर के किसी भी भाग में पहुँच कर दर्द या उसके स्वाभाविक क्रिया में बाधा उत्पन्न करती हे। मरे अनुभव में आया है कि कब्ज का पहला प्रभाव पाचन एव दूसरा पापण की कमजोरी के रूप में पडता हे। इस प्रकार धीरे-धीर पोषक एव निष्कामक अगों में कमचोरी इतनी हो जाती हे। कि मदाग्नि एव अर्जीर्ण के कष्ट रहन लगते है। मदाग्नि व अजीर्ण के सम्बन्ध में आयुर्वेद का कहना है कि सब रोग मल सचय और मदाग्नि से होते है। सब विकारों का आदि सम्बन्ध उदर(ऑतो) से है। अजीर्ण मदाग्नि का कारण होता हे ओर वह अजीर्ण मलिनता (कोष्ठबद्धता) के कारण होता है। ।

हमारी आतो में खाद्य पदार्था का रस चूसने का कार्य अविराम गति से चलता रहता हे पर जब उन्हीं आतो में मल जमा होकर सडने लगता हे तब हमारी आते उस जमा हुये मल से उसक विप को चूसती हे ओर चूसकर उस विष को रक्त में मिला देती हे जिससे रक्त विपाक्त हो जाता ह जा अनेकों प्रकार के रोगों का कारण होता हे।[3] कब्ज क अनकों कारण हे परन्तु मै। उनमें प्रमुख कारणेा को ज्यादा महत्व देता हूँ

95

वे कारण इस प्रकार है -शौच के वेग को रोकना , शौच में जल्दबाजी एव जोर लगाना, शौचालय की गन्दगी , भोजन में अनियमितता, बिना भूख या कम भूख में खाना भर पेट या भरपेट से अधिक खाना, चोकर निकले आटे की रोटी एव छिलका निकली दालों का सेवन, मात्रा से अधिक खाना , दिन भर में तीन किलों से कम पानी पीना, भोजन जल्दी-जल्दी व बिना खूब चबाये खाना, शारीरिक श्रम या उदर शक्ति विकासक व्यायाम की उपेक्षा, मानसिक तनाव की अधिकता एव मानसिक विश्राम का अभाव , रात्रि दर में साना एव प्रात देर से जागना, नाभि का हट जाना, नशीली गोलियों आदि का सेवन , अपानवायु का न खुलना उत्तेजक व दस्तावार औषाधियों का सेवन अनुचित विधि से उपवास या व्रत करना।

इस कब्ज को दूर करने के लिये एनीमा का सहारा लेते हे क्योकि एनीमा से रूका हुआ मल निकल जाता हे। फलस्वरूप रूके मल के कारण उत्पन्न कष्ट, गर्मी व गैस शान्त हो जाती है और रोगी को तुरन्त सुख का अनुभव होता हे।

एनीमा की भाति प्राचीन काल से ही वस्ति क्रिया के द्वारा योग साधक अपनी आतो की गन्दगी साफ करते थे। जिससे योगाभ्यासी विशेष नाप एव गोलाई (बॉस) की नली गुदा में डालकर नाभि तक जल में खड होकर आतों में पानी भर लेते थ। तत्पश्चात पानी से बाहर आकर मल को निकाल देत थे। लेकिन यह क्रिया न केवल सीखना ही कठिन है बल्कि वर्तमान समय में करना भी अव्यावहारिक है।

वस्ति युवावस्था को बनाये रखती हे, अयोग्य , आयु बल, अग्नि, मधा, बुद्धि तथा वर्ण को सुन्दर करती है। इसलिए वस्ति क्रिया को चरक सहिता में समस्त चिकित्सा का आधार कहा गया है। वस्ति कर्म से वायु गोला, तिल्ली उदर ओर

---

[1] रोगा सर्वोऽपि मदऽनो सुतरामुदरणजिच।

2 हैण्ड बुक आफ फिजिग्रालॉजी पृष्ठ 407 डब्लू0 ए0 हली वटन एम0 डा0

वात, पित्त ,कफ से पैदा[96] हुए सम्पूर्ण रोग नप्ट हो जाते है।1 मेरा स्वय का अनुभव है कि वस्ति क्रिया से तत्काल आतों को सफाई को जाती हे, कब्ज टूट जाता हे। जिससे गैस नहीं बनती है। मल की सडान मिट जाती हे। जिसके कारण सम्भवत सभी रोगों में जल्दी लाभ मिलता हे।

वस्ति क्रिया के प्रकार

1 गणेश वस्ति
2 सेल्फ वस्ति
3 डायरेक्ट वस्ति
4 लेट करके वस्ति
5 बच्चेा की वस्ति

1 गणेश वस्ति (गणेश क्रिया)

गणेश वस्ति या गणेश क्रिया शौचालय में ही शौच के बाद की जाती हे। किसी कारण यदि शौच खुलकर न हो रहा हो अथवा ऐसा लग कि अभी मल और हे जिसे निकल जाना चाहिए तो तुरन्त गणेश क्रिया करें। कब्ज, गैस, बवासीर, चक्कर, रक्तचाप, हदय कप्ट जेसे कठिन रोगियों को शोच के बाद नियमित गणेश क्रिया अवश्य करनी चाहिए। यह क्रिया करने वाले आसानी से बीमार नहीं पडते । मेरी राय यह है कि बीमार न भी हों तो भी गणेश क्रिया नियमित करनी चाहिए।

मै यह भी बताना चाहूँगा कि इसे गणेश क्रिया क्यों कहा जाता हे। हमारे रीड-रज्जु में चक्र स्थित है जिनमें मूलाधार चक्र का स्थान प्रथम हे और वह हमारी रीड के अग्रिम छोर अर्थात हमारे गुदा मार्ग में ही स्थित है और मूलाधार चक्र के देवता गणेश जी कहे जाते हे । अत उन्हीं के नाम से इस क्रिया को गणेश क्रिया कहा जाता है। **गणेश क्रिया की विधि** - इस क्रिया को शौचालय के स्वभाविक शौच के बाद करते है। जिसमें पहले बाये हाथ के अँगूठे के बगल वाली उगली ओर फिर बीच वाली उ ाली में अण्डी, गरी या सरसों का तेल लगाया जाता हे। फिर छोटी उगली को आगे

---

[96] गुल्म प्लीहोदर चापि बात पित्त कलादभाग ।
वस्ति कर्म पप्रभावन क्षीयन्त सकलाभया ।। चरकसहिता

[97] गुल्म प्लीहादर चापि बात पित्त कलादभाग ।
वस्ति कर्म पप्रभावन क्षीयन्त सकला ाया ।। चरकसहिता

की ओर से गुदा के अन्दर धीरे से डालकर धीर-धीरे चारों आर घुमायों। इसके बाद इस उगली को निकाता कर दूसरी अर्थात केवल बीच वाली उगली को उसी प्रकार गुदा के अन्दर डालकर गालाई से धुमायें। उगली मे चढाने के लिए एक विशेष प्रकार की रबर फिगर आती है। शुरू में रबर फिगर चढाकर करना ज्यादा अच्छा है। उगलियां के नाखून कटे होने चाहिए। सुविधा के लिए शोचालय में ही किसी चोडे मुँह की शीशी मे तेल भर कर रख लें। किसी कारण तेल की सुविधा न होन पर उगलियों को पानी में डुबाकर गणेश क्रिया का बहुत कुछ लाभ उठाया जा सकता है। लेकिन बवासीर, भगन्दर , कॉच एव कब्ज के जीर्ण रोगियों को तेल, रबर फिगर दोनों चीजों का प्रयोग करना अनिवार्य हे। तलों मे केस्टर आयल (अण्डी का तेल) सबसे अच्छा होता हे।

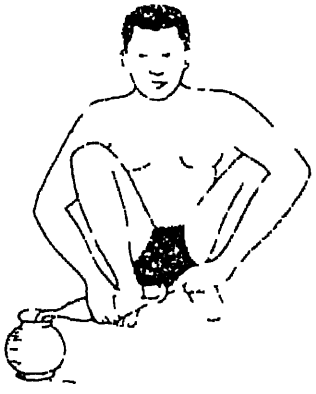
सेल्फ वस्ति क्रिया (बैठ करके)

सेल्फ वस्ति क्रिया के लिए , एक विशप प्रकार का यत्र होता हे जिसे सेल्फ एनीमा सिरीज कहते है। इसमे दो सिरे होते हे। एक सिरा नुकीला होता है जिसमें आउटर वाल्व होता हे अर्थात इस बाल्व से पानी अन्दर नहींआ सकता । दूसरा सिरा चोडे मुँह का हेाता है जिसमें इनर वाल्व होता है। इसमें पानी बाहर से अन्दर ही जा सकता है। इस यत्र के बीच में गेंद की तरह गोलाई होती है, जिसक माध्यम से पानी भरते और निकालते है।

यदि ऐसा लगे कि शोच खुलकर नहीं हुआ है अथवा नहीं होगा या किसी कठिन रोग से पीडित हे तो इस क्रिया को उस दिन अवश्य करें। रात को सोते समय वस्ति क्रिया करने से बहुत लाभ होता है।

सेल्फ वस्ति क्रिया करने की विधि सेल्फ एनीमा के चौड सिरे को पानी भरे लोटे में डालकर बीच वाले गुब्बारे को चित्र के अनुसार धीरे-धीर दबाइये और जब दूसरे सिरे से पानी की धारा निकलना शुरू हो जाय ।

तो इस सिरे में तेल लगाकर धीरे से डेढ मे ढाई इच गुदा के अन्दर करके



उपरोक्त चित्रानुसार धीरे-धीरे बीच के भाग को दबा -दबा कर आधा पाव या पाव भर पानी चढा ले। शोच का अनुभव होने पर गुदा के अन्दर का प्रवेशित सिरा बाहर निकाल तें। फतारवरूप पानी के साथ बडी आत का मल तुरन्त बाहर निकल जायगा। अब पुन गुदा क अन्दर पहतो की तरह पानी भरना शुरू करें। यह ध्यान रखना जरूरी है। कि जब पानी ओर मल स्वय निकलने की कोशिश करें तो गुदा के अन्दर का प्रवेशित सिरा हटा द। इस प्रकार पानी के साथ ऑत का रूका या पुराना मल धीर-धीरे निकल जाता है। बवासीर भगन्दर के रागी वस्ति यत्र मं किसी प्रकार की चिकनाहट अवश्य लगा दें। सभी लोग लगायें तो ओर भी अच्छी बात हे।

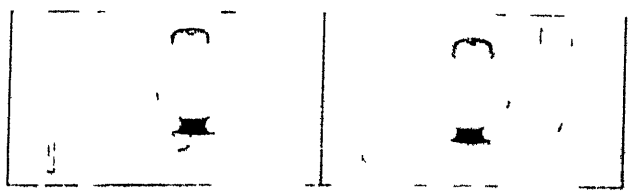
यदि इस क्रिया के बाद गणेश क्रिया से मलाशय में तेल की चिकनाहट कर दी जाय तो ओर जल्दी जाभ होता हे। जिनकी नोलि क्रिया चलती हो वे पानी भरकर अपने स्थान पर खडे हो जाय और कुछ देर तक नौलि चलाए नौलि न चलने पर उपनोलि चलायें तो विशेप लाभ होगा।

वस्ति क्रिया के लिए पानी - जेसे पानी नल अथवा कूँए से निकल वही पानी वस्ति क्रिया के लिए ठीक हे। किसी विशेष रोग की अवस्था में पानी में स्वमूत्र, गौ-मूत्र, चिरायता , कुटकी का पानी आदि मिला सकते हे। बहुत ठडे मौसम तथा पहाडों में जहॉ पानी बहुत ठण्डा हो तो पानी को थोडा गुनगुना कर लेना चाहिए। यदि पहले या दूसरे दिन भी सन्तोषजनक मल न निकले तो परेशान न हा। जब मल फूलेगा तो स्वय निकलेगा।

डायरेक्ट वस्ति क्रिया -

डायरेक्ट वस्ति क्रिया में एक लम्बी रबर की टयूब का प्रयोग होता है जिसे एनीमा टयूब अथवा एनीमा केन कहकर प्राप्त कर सकते है। इसके दोनों सिरे एक से होते है। सेल्फ वस्ति की ही भॉति इसे भी शौचालय में करते है।

विधि - निम्न चित्र के अनुसार एक हाथ से एक सिरा पकडकर टोटी



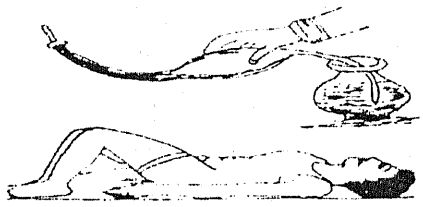
खेालदें और दूसरे हाथ से टयूब को नीचे पकड लें। अब नल की टोटी खोल दें आर पानी की धार की ऊँचाई कम से कम छ इच कर लें। अब इस सिरे को गुदा के अन्दर धीरे से प्रवेश करा दे। इस विधि से गुदा

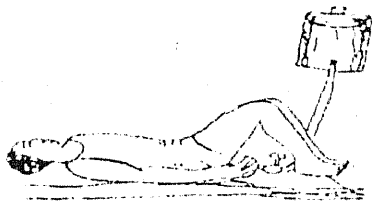
के माध्यम से नल या पानी बड़ी आँत में स्वयं जाने लगता है। कुछ देर बाद गुदा का द्वारा अपने आप फैल जायेगा या खुल जायेगा। गुदा के फैलने से पानी के साथ -साथ रूका हुआ मल अपने आप बाहर अपने लगेगा। इस प्रकार पानी बड़ी आँत में जायेगा और साथ ही पानी व मल बाहर निकलेगा। जब पानी व मल निकलने लगे तब दायें हाथ से गुदा के अन्दर प्रेवशित टयूब को अवश्य पकड़े रहें जिससे टयूब बाहर न निकले। यह क्रिया दो-चार मिनट करना ही पर्याप्त होगा।

लेट करके वस्ति क्रिया:- इस विधि के लिए सेल्फ एनीमा या एनीमा केन या एक डिब्बा जिमें एक लम्बा लगभग दो मीटर लम्बा टयूब लगा होता है जिसे लगभग जमीन से एक मीटर की ऊँचाई पर पानी भर कर रख देते है। यहाँ पर दो उपकरण सेल्फ एनीमा टयूब व एनीमा केन दोनों के चित्र निम्नवत है। सुविधानुसार वस्ति क्रिया करें।

करने की तैयारी :-

1. इस विधि में वस्ति लेने वाले को पीठ के बल लेटना होता है।





अत: इसके लिए अलग कमरा या बड़े बाथरूम की जरूरत होती है।

2. लगभग एक दो लीटर गुदगुना पानी।
3. चार बड़े नीबू का रस।
4. एक चम्मच नमक साधारण।
5. सेल्फ वस्ति यंत्र या एनीमा केन टयूब युक्त
6. कमर के नीचे लगाने के लिए तकिया।

सर्वप्रथम कमरे या बाथरूम में पीठ के बल लेट जाइये। दोनों पैरों को 45 डिग्री में मोड़ दें। कमर के नीचे के कपड़े उतार दें या ढीले करके घुटने के नीचे तक खिसका दीजिए। गुनगुने पानी का बड़ मुंह वाला लोटा दाहिनी जाँघ के निकट इस प्रकार से रखें कि सेल्फ एनीमा के चौड़े सिरे को जब इसमें डाले तो दूसरे सिरे को गुदा के अन्दर डालकर पम्प करके आंतों में पानी भरने में कोई कठिनाई न हो। पानी भरते समय यदि चौड़ा सिरा यदि लोटे के बाहर आ जाता है तो किसी रस्सी के इस सिरे को गांठ लगाकर लोहे के मुंह पर लपेटकर बांध दे। इससे वह सिरा लोटे से बाहर नही

निकलेगा। अब सेल्फ एनीमा के बीच वाली गेंद को कई बार दबाए, जब नुकीले सिरे से पानी की धारा निकलन लगे तो इस सिरे को गुदा के अन्दर प्रवेश करा दें । यदि कोई कठिनाई हो तेा इस सिरे को गुदा के अन्दर प्रवेश करा दें। यदि कोई कठिनाई हो तो इस सिरे को किसी तल जेस गरी, सरसों, या अण्डी के तेल से चिकना कर लें। अब बराबर पम्प करते जाये। और धीरे-धीरे आधा लीटर तक पानी चढा लें। बीच में यदि शोच जाने की इच्छा हो तो कुछ समय के लिए पानी भरने की क्रिया रोक दें। पर्याप्त पानी चढाने के बाद नुकीले सिर को गुदा स बाहर निकाल लें। इस अवस्था में कुछ देर लेटे रहें ओर लेट-लट ही पेट की हल्की मालिश बायें से ऊपर फिर ऊपर से दायी ओर की दिशा में करें। थेाडी -थोडी देर में करवट बदलें एव पैर सिकोडकर पेट म हाथ से दबायें व मालिस करं। तथा जब पानी रूक जाये तो किग एव क्वीन" व्यायाम करें। पुन जाघों को पेट में सटाकर हाथों से पैर दबायें ओर जब पानी रूक जाये तो खडे होकर नौलि क्रिया का अभ्यास करे। इस प्रकार दस पन्द्रह मिनट तक यदि पानी रोका जा सके और फिर शौच जाया जाय तो बहुत सा मल निकल जाता है यदि पानी चढाने के तत्काल बाद शौच जायेंगे तो मल ज्यादा फूलेगा नहीं ओर ज्यादा नहीं निकलेगा। अत एनीमा के पानी में नीबू का रस और नमक मिला दने से मल जल्दी फूल जाता हे तथा आतो में चिपका मल शीघ्र छूट जाता है और ज्यादा से ज्यादा पेट साफ होता हे । मे अपने अनुभव से सेल्फ एनीमा के स्थान पर एनीमा पाट को ज्यादा महत्व दॅगा। इसमें केवल पानी भर कर दीवार में कील गाडकर डिब्बे को लटका देते है तथा रबर में नोजल से पानी निकलने पर गुदा मार्ग में प्रवेश करा देते है। इसमे पानी स्वत अन्दर जाने लगता है। यह ज्यादा आसान होता है वस्ति क्रिया करने के पहले निम्नलिखित महत्वपूर्ण तथ्यों का क्रमबद्ध ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है।

महत्वपूर्ण तथ्य –

1 पानी में साबुन का भाग भूलकर भी न मिलाये।

2 यदि पेट में कीडे हो ऑव हो तो पानी में अधिक स अधिक अपना ही पेशाब जो कि प्रात काल का हो मिला लें।

3 उपवास के दिन प्रात ही यदि इस क्रिया से ऑत साफ कर ली जाय तो उपवास का लाभ कई गुना बढ जाता हे।

4 शरीर के किसी भी तीव्र कष्ट जस ज्वर, चुकाम, दस्त या अम्ल दर्द गस आदि से वस्ति क्रिया क करने से तत्काल लाभ मिलता ह।

5 वस्ति क्रिया के एक घन्टे तक कुछ नही खाया जाय, यदि आवश्यकता हेा तो गरम पानी मं आधा नीबू का रस, दो चम्मच शहद मिलाकर पियें अथवा सब्जियों का सूप या फलों का रस पी सकते हे।

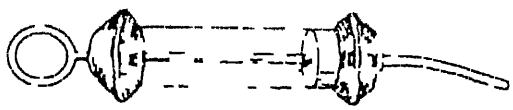
6 स्वस्थ व्यक्ति सप्ताह में वस्ति क्रिया से यदि एक बार ऑते साफ कर लिया कर ता शायद ही कभी कोई बीमार पडे। इसलिए मेरी राय है कि परिवार के सभी सदरय चाहे बडे हो या बच्च, स्वस्थ हा या बीमार, स्त्री या पुरूप काई भी सप्ताह में एक बार वस्ति क्रिया करके आजीवन अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकता हे।

यह वस्ति क्रिया योग की अनूठी क्रिया है। अपने अनुभव के आधार पर तो मैं इस बात को दावे से कहता हूँ कि यदि वस्ति क्रिया की उपरोक्त नवीन विधियॉ एव उपयोगिता का सही -सही प्रचार करा दिया जाय ता लोगों का बहुत सा चिकित्सकीय खर्च बच जायेगा। योगियों का अनुभव हे कि यदि रोगी की टट्टी नियमित ओर सही होने लागे तो रोगी जल्दी स्वरथ हो जायेगा।

वस्ति क्रिया आतों में रूका मल बिना जोर लगाये निकालने में सहायता करती है। कमजोर आतेा को शक्तिशाली बनाने में सहायता करती हे। इसी प्रकार जब बच्चे बीमार होते हे तो उन्हें भी टट्टी की गडबडी हो जाती हे। इसलिए छोटे बच्चे चाहे वे एक महीने के हो या चार साल के वस्ति क्रिया उन्हें भी उतनी ही लाभपाद हे जितनी जवानों एव वृद्धों को।

छोटे बच्चों की वस्ति क्रिया -

इसके लिए एक प्रकार की पिचकारी हाती हे। जिसे ग्लीसरीन सिरींज कहते हे । यह पिचकारी की तरह होता है।



करने की विधि

सर्वप्रथम ग्लीसरीन सिरीज में नीबू नमक युक्त हल्का गुनगुना पानी भर ले। पानी भरत समय यह देख ले कि पानी क अन्दर एक भी बुलबुला न हो यदि हो तेा पलट कर अर्थात नुकीला सिरा आसमान की ओर करके नीचे मे दबाव डालकर हवा का निकाल दें। जैसे चिकित्सक इजक्शन लगाने से पहले करते हे। अब बच्चे को लिटाकर धीरे-धीरे पानी भरें। सिरिज क

नुकीले सिरे में चिकनाई अवश्य लगा देना चाहिए। एक बार मं यदि पर्याप्त पानी न भर पाये तो पुन इसी प्रकार पानी भर दें ।

अब बच्चे को पानी को रोकन की प्रेरणा दें या उसके नितम्ब आपस म चिपका कर पकड लें ओर उसके पट में मुलायमियत से मालिश करें। शौच लगने पर शौच जाने दें।

छ महीने की उम्र तक बच्चे की ऑत में 100 ग्राम से 200 ग्राम तक पानी एक वर्ष से लेकर छ वर्प तक के बच्चे की ऑत में 200 ग्राम स 500 ग्राम तक पानी चढाते है। छ वर्प से लेकर 12 वर्प तक के बच्चे की ऑत में एक किलो तक पानी और उससे बडी उम्र वाले लोगों को एक किलो से लकर दो किलो तक पानी चढाते हे।

वस्ति के बारे में भ्रम

कुछ लोगों को वस्ति क्रिया के बारे में यह भ्रम हो जाता हे कि इसके करने से इसकी आदत पडत जाती हे परन्तु यह बात नितान्त सही नही हे। सही बात तो यह है कि लोगों की ऑते जब कमजोर होती हे अथवा आहार विहार में अनियमितता बरतते है तो स्थायी कब्ज की शिकायत होती है ओर जब वस्ति क्रिया करते हे तो मल आसानी से निकल जाता है। चूकि जो काम विरेचक पूर्ण इत्यादि कठिनता से नहीं कर पाते है, वस्ति सरलता से दो-चार मिनट मे कर देती है। जब उसका कब्ज जड से दूर हो जाता तो मल स्वय समय पर होने लगता है। तब वस्ति की कोई जरूरत नहीं पडती है। अत वस्ति के बारे में भ्रमित न हो।

नौलि क्रिया

अष्टाग योग में साधनपाद के अन्तर्गत शरीर शोधन की क्रियाओं नेति, धौति वस्ति क्रियाओं के उपरान्त नौलि क्रिया का क्रम आता है। नौलि क्रिया से पेट के अन्दर के समस्त विकार स्वत. दूर हो जाते है। पेट के अन्तर्गत आमाशय, यकृत , प्लीहा छोटी ऑत व बडी ऑत आदि आते है इसमें मल चर्बी अथवा शक्तिहीनता आ जाने से अनेको प्रकार के रोग रहन लगते है। इन अगो में रूके विकार निकालने के लिए एव उन्हें पूर्ण स्वस्थ रखने के लिए नौलि क्रिया अद्वितीय हे। योग शास्त्र में नौलिक्रिया को सभी क्रियाओं का मुकुटमणि कहा जाता है । योगाभ्यासी को नौलि क्रिया सिद्ध करना इसलिए आवश्यक है कि इससे बढा हुआ पेट सामान्य हो जाता हे। गोला

तिल्ली, मन्दाग्नि , वात पित, कफ आदि दोप एक साथ दूर हो जाते हे। 1 कब्ज, गैस , ऑव का पुराने से पुराना कष्ट धीरे-धीरे दूर हो जाता हे।

पेट को बायें से दायें से बाये , ऊपर से नीचे , नीचे से ऊपर इस प्रकार से घुमाया जैसे बाजीगर के हाथ में दो गेंद घूमती हे अथवा जल की भँवरी घूमती है। इस प्रकार पेट के अन्दर बडी ऑत को घुमाने की क्रिया को नौलि क्रिया कहते हे।

सर्वप्रथम पुरूष कपडे उतारकर शीशे के सामने खडे जो जाय। महिलाए धोती पहने हो तो काघ लगा ले। अब एडियों का आपसी अन्तर छ इच और अँगूठों का अन्तर नौ इच कर लें। नाभि से लँगोटा , चढ्ढी अथवा धोती नाभि से तीन चार इच नीचे खिसका ले। अब घुटनों को थोडा आगे झुकायें और घुटनों के ऊपर हाथो को इस प्रकार रखें कि अँगूठा अन्दर की ओर, चारों अँगूलिया आपस में अच्छी तरह सटी हुई बाहर की ओर रहें। झुकते समय हाथों को घुटने के ऊपर रखें नौलि क्रिया सिद्ध करने की यह पहली तैयारी हे अब नये अभ्यासी पहले नौलि क्रिया न करके 20-100 बार उपनौलि करें और उपनौलि के बाद देर तक उडिडयान बन्ध लगाने का अभ्यास करें। जितना अच्छा और जितना देर तक उड्डियान बन्ध होगा, उतनी ही अच्छी नौलि होगी। नौलि की यह दूसरी तेयारी है। अब नौलि जल्दी सिद्ध हो इसके लिए घुटनों से जाँघों तक आगे की तरफ थोडा कडुआ तेल चुपड ले जिससे हाथों को चलाने में कठिनाई न हो और जिनकी जाँघों में घने बाल हो तो टूटे नहीं नौलि की यह तीसरी और अन्तिम तैयारी है।

उपनौलि क्रिया की विधि

सर्वप्रथम पेट को धीरे-धीरे पहल अन्दर की ओर सिकोडिये और फिर बाहर की ओर छोडिये। यथाशक्ति इस क्रिया को पहले धीरे-धीरे फिर जल्दी -जल्दी करना ही उपनौलि है। इस क्रिया को करते समय श्वास बाहर निकाल दें। यह क्रिया कम से कम 50 बार या सौ बार अवश्य करनी चाहिए। [98]

उडिडयान बन्ध की विधि सर्वप्रथम सीधे खडे जो जाइये। हाथों को कमर क ऊपर इस प्रकार रखिये कि चारों अँगुलियाँ आपस में सटी हुई बाहर तथा अँगूठे पीछ

[98] विश्वगुरूकल्पतरू पृष्ठ 520 कल्पतरू महाराज

की ओर रहें। अब ठुडडी को ऊपर करते हुए गहरा श्वास नाक से भरकर तुरन्त कमर के आगे की ओर झुकते हुए श्वास का मुँह से यथासम्भव बाहर निकाले। अधिक से अधिक श्वास तभी निकल सकेगा जब जिह्वा की आकृति कोये की चांच की तरह बनाकर निकालेगें। अब श्वास बाहर निकाल कर बाहर ही रोक द । और पेट को अन्दर की ओर खींच कर पीठ से चिपका कर सीधे खडे हो जाये और लगभग 30 सेकेण्ड तक रोंकें। कम से कम इस क्रिया को पॉच बार दोहरायें।

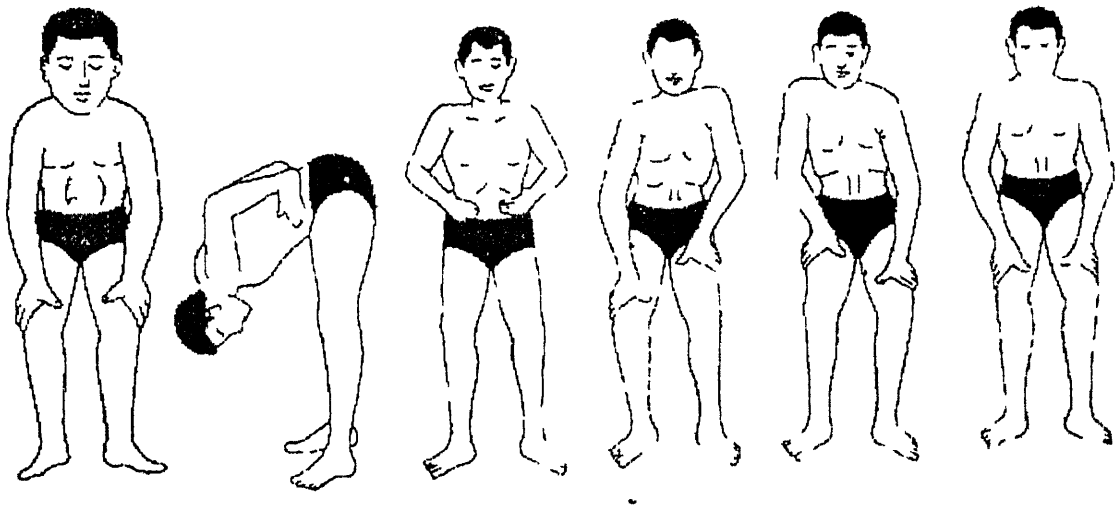
नौलिक्रिया के प्रकार इसके तीन प्रकार हे।

1 दक्षिण वाम नौलि

2 मध्य नौलि

3 गोल नौलि

1 दक्षिण वाम नौलि



उपनौलि

पूर्ण तैयारी के बाद श्वास को नाक से भरिये, मुह को चोंच की तरह बनाकर श्वास को यथासम्भव बाहर निकालिए। बाहर निकालकर श्वास को बाहर रोक दीजिए। अब निम्न चित्रानुसार घुटनों को आगे की ओर झुका लीजिए और तेल लगी जॉघों में मालिश शुरू कर दीजिए । मालिश करत समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अब थाडा जोर लगाते हुए हाथों से ऊपर स नीचे की ओर ल जाये, जब बायें हाथ बिना जोर स नीचे से उ र की ओर ल जायें और जव बायें हाथ को जोर लगाते हुए ऊपर स नीच ले जायें तब दायें हाथ स वि ा जोर लगाये नीचे से ऊपर ले जाये। इसी क्रम को जव• तक सरलता से श्वाम बाहर रोक सकें, धीरे-धीरे केर ओर फिर उड्डियान बन्द करके उपराक्त क्रम में मालिश करें । यही दक्षिण वाम नौलि हे। दक्षिण वाम नौलि इसे इसलिए कहते है।

क्योंकि जब दाये हाथ की हथेली से दायी जाघ की मालिश करते है तो पेट का दाया हिस्सा नल की तरह बाहर आ जाता हे और बाया हिस्सा और अन्दर की आर चला जाता है । इसी प्रकार जब बायी हथेली से बायी जाघ पर मालिश करते है तो पेट का बाया हिस्सा नल पाइप की तरह आगे की ओर जा जाता हे और दाया हिस्सा ओर अन्दर की ओर चला जाता हे । इसी क्रिया को जल्दी जल्दी करने से भवरी या बाजीगर की गंदों की तरह पेट घूमता हुआ नजर आता है।

2 **मध्य नौलि** –

दक्षिण वाम नौलि के बाद मध्य नौल करनी चाहिए। दक्षिण वाम नौलि एव मध्य नोलि में केवल इतना ही अन्तर हे कि दक्षिण वाम नौलि में जब दायी जाघ की मालिश करते है तो बायी जाघ की नहीं करते और जब बायी जाघ की मालिश करते है। तो बायी जाघ की नहीं करते और जब बायी जाघ की मालिश करते है। तो दायी जाघ की नहीं करते। लेकिन मध्य नोलि में दोनों हाथों से एक साथ ऊपर से नीचे की ओर लेकिन नीचे से ऊपर की ओर नहीं करते जिससे पेट के बीच का हिस्सा मोटे नल की तरह आगे की ओर आ जाता है। और जब बिना रगडे हथेलियों को नीचे से ऊपर की ओर ले जाते है। तो पेट अन्दर की ओर चला जाता है।

3 **गोल नौलि** –

दक्षिण वाम नौलि और मध्य नौलि जब अच्छी तरह से सिद्ध हो जाय तब गोल नौलि का अभ्यास करना चाहिए। इसमें हथेलियों से जाघों पर मालिश नहीं करते बल्कि जाघ के मध्य में अपनी-अपनी तरफ की हथेलियॉ अच्छी प्रकार से चिपकाकर रख देते हे ओर

1 पहले दायी हथेली से दायी जाघ पर जोर दे तो बायी हथेली को बिल्कुल ढीला छोड दें। और फिर बायी हथेली से बायी जाघ पर जोर दे तो दायी हथेली को बिल्कुल ढीला छोड दें। कुल समय तक इसी प्रकार करना चाहिए।

2 दोनों हाथ से दोनो जाघों पर दबाव डालते हुए दोनों हाथेलियो को एक ही दिशा में अपनी जगह पर गोल घुमायें। पहले दायें से बायें, कुछ दे बाद बाये से दाये। इस क्रिया के फलस्वरूप पेट इस प्रकार घूमत. नजर आता है जैसे तेजी से चल रहा गोल झूला। जब श्वास न रूके तो पुन उड्डियान बन्दर करके उपरोक्त नौलि चलाये। यह क्रम कम से कम 10 बार अवश्य करना चाहिए।

महत्वपूर्ण तथ्य

1 अति दुर्बल , कमजोर, अल्सर इत्यादि के रोगी बिना चिकित्सक के परामर्श के नौलि न करें।

2 नौलि जल्दी सिद्ध करने के लिए तीन चार दिन रसाहार या फलाहार पर रहें।

3 यदि कुछ दिन वस्ति से बडी ऑत की सफाई कर डालें तो नोलि सिद्ध करने मं कोई कठिनाई न होगी।

4 नौलि प्रात शौच के बादखाली पट का जाती है। तथा शाम को भोजन करने के पहले करना चाहिए।

5 12 वर्ष से कम उम्र के बच्चे यह क्रिया न करें।

6 शख प्रक्षालन क्रिया के बाद नोलि क्रिया अतिशीघ्र सिद्ध हो जाती है।

शख प्रक्षालन -

महर्षि पातञ्जल एव गोरक्ष सहिता मं षट्कर्मो का विधान शरीर शोधन के निमित्त धौति वस्ति नेति नौलि से लगाकर कपाल भाति तक किया गया है परन्तु शोधन की जिन क्रियाओं का प्रयोग किया गया है वे सब क्रियाए अलग-अलग अगों की सफाई अलग-अलग समय करती है। परन्तु परवर्ती योगियों ने एक ऐसी प्रक्रिया की खोज की जिसकै द्वारा मुख से लगाकर गुदा मार्ग तक सफाई एक साथ एक ही समय में हो जाती है। इस क्रिया का नाम शख प्रक्षालन दिया गया। आज आधुनिक योगाचार्य प्राचीन विधियों के स्थान पर नयी विधियों का सहारा लेते है। मैं स्वय कम समय में मात्र दो व्यायामों के द्वारा ही इस क्रिया को सम्पादित करता व करवाता हूँ मेरे दृष्टिकोण में यह क्रिया शोधन योग की एक अद्वितीय क्रिया है। इस क्रिया को यदि माह में एक बार कर लिया जाय तो पेट के समस्त विकरों से शरीर सदैव मुक्त रहेगा। अब मै इस क्रिया की विस्तृत विवचना करूँगा जिससे नयी एव पुरानी विधियों का समन्वयात्मक अध्ययन सम्भव हागा।

इस क्रिया से आमाशय की बीमारियॉ, कफ बनाना , भोजन का सही पाचन न हाना, अम्लता की परेशानी , मन्दाग्नि आदि के कष्ट , छोटा ऑत एव बडी ऑत चिपका पुराना मल, ऑव , कृमि गैस आदि के रोग तथा गुदा द्वारा से सम्बन्धित रोग जैसे बवासीर आदि सदा के लिए ठीक हो जाते ह ।योगशास्त्र के प्राचीन ग्रन्थों के अनुसार इस क्रिया को कायाकल्प भी कहते है।

इस क्रिया को करने से पूर्वकम से कम तीन दिन का उपवास कर लेना चाहिए। उपवास के पहले दिन सुबह शाम हरी सब्जी मिली खिचडी दूसरे दिन केवल सब्जी तथा तीसरे दिन , दिन में रसाहार आर रात्रि के भोजन के समय एकपाव या आधा लीटर पाचन शक्ति के अनुसार गुनगुना मीठा दुध पीते हे।

मीठे के लिए मैं गुड को प्रमुखता दूँगा। चौथे दिन के आधा घण्टे पहले पुन एक पाव मीठा गुनगुना दूध जरूर पीते है। इसके बाद लगभग चार या पॉच लीटर पानी गरम करके पीने योग्य बना लेते है। प्राचीन योगी गुनगुने पानी मं और नीबू मिला देते थे परन्तु आज कल नमक के स्थान मेग्नीशियम सल्फेट का चूर्ण पॉच लीटर पानी में लगभग 100 ग्राम मिला दिया जाता है। यह चूर्ण ऑतों की स्पन्दन क्रिया को बढा देता हे। जिससे शख प्रक्षालन की क्रिया आसानी से होती है। दूसरे नमक शरीर के गुर्दे के लिए हानिकारक हाता हे तथा उच्च रक्तचाप के रोगियों का भी नुकसान दह होता हे।

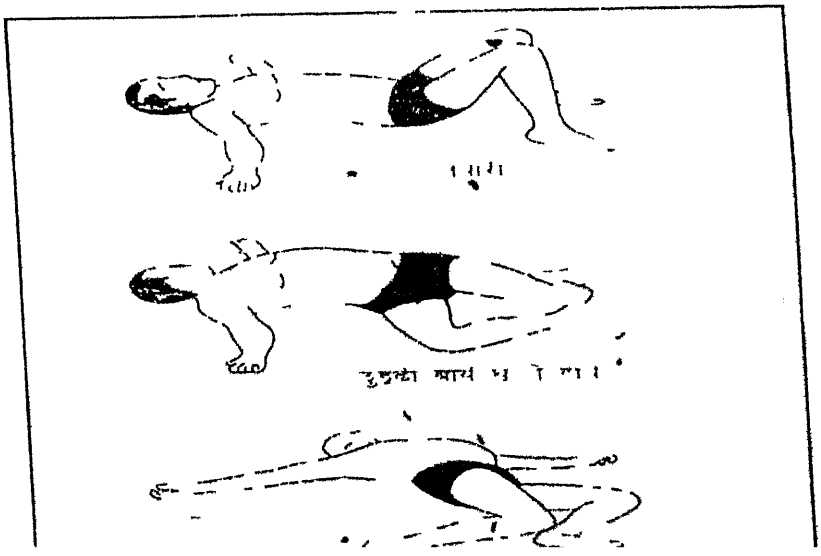
अब उकडू बैठकर कुज्जल की भाति दो गिलास पानी पीते हे। पानी पीने के पश्चात पाच मिनट तक टहलते हे। टहलने के बाद किग एव क्वीन व्यायाम पच्चीस-पच्चीस बार करते है। करने के पश्चात मेरे अनुभव में ऐसा आया है कि पिया हुआ पानी आमाशय की धुलाई करते हुए छोटी आत म पहुच जाता है। अब पुन पूर्ववत पानी पीकर उपरोक्त क्रियाए दोहराते हे। अब यहा पर किग एव क्वीन व्यायाम की प्रक्रिया की जानकारी देना ज्यादा महत्वपूर्ण होगा तथा बाद में आगे की प्रक्रिया के बारे में बताएगें।

किग एव क्वीन व्यायाम -

इन दोनां व्यायामों की खोज स्वामी देवमूर्ति जी महाराज ने की है। इस व्यायाम की रोगी निरोगी, बालक , वृद्ध , स्त्री-पुरूष सभी लोग सरलता से कर सकत है। इस एक मात्र व्यायाम से एक साथ इतने लाभ है कि सम्भवत उतने लाभ अन्य किसी व्यायाम या आसन से शायद ही हो। इसलिए इस व्यायाम का नाम पडा किग एक्सरसाइज या योगासनों का राजा ।

करने की विधि -

तख्त या जमीन पर कम्बर या दरी बिछाकर पीठ के बल लेट जाये। हाथों को कधों की सीध में 180 डिग्री में फेलाकर सीधा कर लें तथा अगूठा अन्दर रखते हुए मुटठी बन्द कर लें। पैरों को चित्र के अनुसार घुटनों स



मोडकर आपस में इतना फासला करें जिससे कि जब घुटनों को दायी ओर की जमीन से लगाये तो एक पेर का घुटना दूसरे पेर की एडी से ठीक-ठीक लगें। उपरोक्त चित्र 2 एव 3 के अनुसार । अब ठोडी को बायें कध से लगाये और दोनों घुटनों को दायी ओर इस प्रकार झुकाये जिससे बाये पैर का घुटना दायें पैर की एडी से ठीक-ठीक लगे। चित्र दा के अनुसार स्थिति में कुछ देर रूके। इसके बाद अब ठोडी का दाये कन्धे से लगाये। चित्र 3 के अनुसार इस प्रकार ठोडी बाये तो घुटना दाये।, घुटना बायें तो ठोढी दायें।' प्रारम्भ के कम से कम 10 बार ओर क्रमश 15-15 बार तक बढाते हुए 50-50 बार तक कर सकते है।

महत्वपूर्ण तथ्य -

1 भोजन करने के एक घण्टे बाद तक यह व्यायाम न करें। हॉ इस व्यायाम के तुरन्त बाद भोजन किंया जा सकता है।

2 जिन व्यक्तियों के शरीर में बहुत लोच नहीं है। वह लोग प्रारम्भ में घुटने को एडी से बलपूर्वक लगाने का प्रयास न करे।

3 महिलायें मासिक धर्म के समय एव गर्भावस्था के तीन माह बाद इसे न करें।

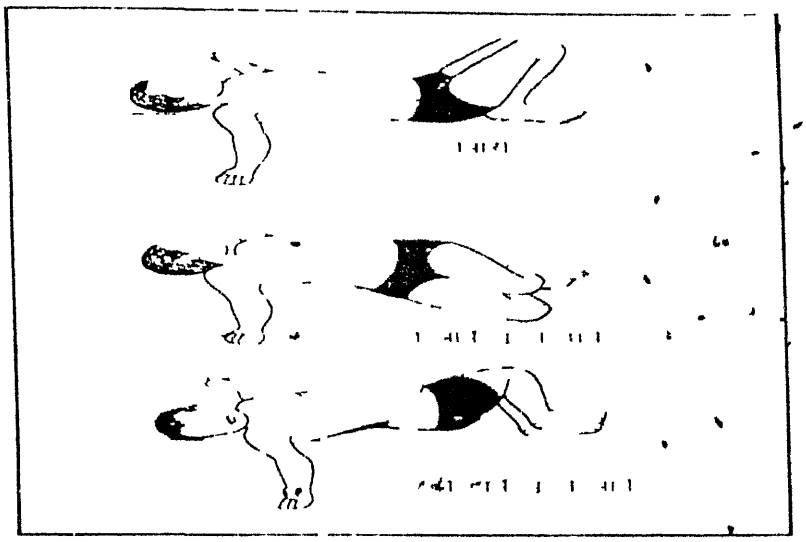
4 जिन लोगो का हाल में कोई आप्रेशन हुआ हो या पेट या रीढ की नाडियों मे सूजन हो वे लोग भी किसी अनुभवी प्रशिक्षक के बिना इसे न करें।

क्वीन व्यायाम -

जिस प्रकार आसानों के विपरीतया पूरक आसन अनिवार्य रूप से करना पडता है। जिससे योगाभ्यासी को अधिक और पूरा लाभ हेागा। जिस प्रकार सर्वागासन के बाद मत्स्यासन , सर्पासन व शलामासन के बाद पीठ के बल का नौकासन, धनुरासन के बाद पश्चिमोतासन आदि वैसे ही योग महर्षिस्वामी देवमूर्ति जी द्वारा अन्वेषित किग एक्सरसाइज के बाद क्वीन एक्सरसाइज अवश्य करना चाहिए। तभी पूरा लाभ मिलेता है।

करने को विधि -

उपरोक्त चित्र के अनुसार ठोढी को बाये कन्धें से लगाये ओर दोनों



घुटनों अँगूठों एव एडियों को आपस में भली प्रकार चिपकाए हुए दायी ओर की जमीन से लगाये। इस स्थिति में कुछ क्षण रूके। इसके बाद ठोढी को दायें कन्धे से लगाये ओर पूर्ववत दोनों घुटनों , एडियों एव अँगूठों को आपस में चिपकाए हुए बायी ओर की जमीन से लगाये।

इस प्रकार किग्र एक्सरसाइज की तरह ही " ठोढी बाये तो घुटना दाये " घुटने बायें तो ठोढी दाये ।" प्रारम्भ में कम से कम दस बार। बाद में धीरे-धीरे बढाते हुए 50-50 बार तक करने की कोशिश करें।

विशेष -

1 इन दोनों व्यायामों के सुबह शाम अभ्यास से या करने से न केवल हटी नाभि बैठ जाती है बल्कि वायु विकार की तकलीफों में भी नियमित प्रात शौच के पूर्व एव शाम को भोजन के पूर्व करने से बहुत लाभ होता हे।
2 शरीर की थकान मिटाने में ये व्यायाम अद्वितीय लाभकारी हैं। दिन भर भकान से चूर होने के बाद इन व्यायामों को धीरे-धीरे करने स कुछ ही समय में पुन थकान से मुक्ति एव चुस्ती का अनुभव होने लगता है।
3 अनिद्रा के रोगी इन व्यायामों को कुछ देर सोने के पूर्व करें। तत्पश्चात शवासन में लेटकर यदि साँक्षी भाव से श्वास को आने जाने को देखने का अभ्यास करे तो उन्हें प्रथम दिन से ही नीद की गोलियों के खाने की आदत छूट जाती है।

4 रीढ सम्बन्धी कष्ट जैसे कमर दर्द, रीढ की हड्डी का टेढा होना उभरी याधसी होना आदि, इन व्यायामों के नियमित अभ्यास स निश्चित ठीक हो जाते है।

5 पहलवानी देशी व्यायाम , जिम्नास्टिक , ऊची कूद, लम्बी दोड , जागिग या किसी झटके के कारण डिस्क स्लिप जैसी तकलीफों में भी इस व्यायाम से बहुत लाभ होता है।

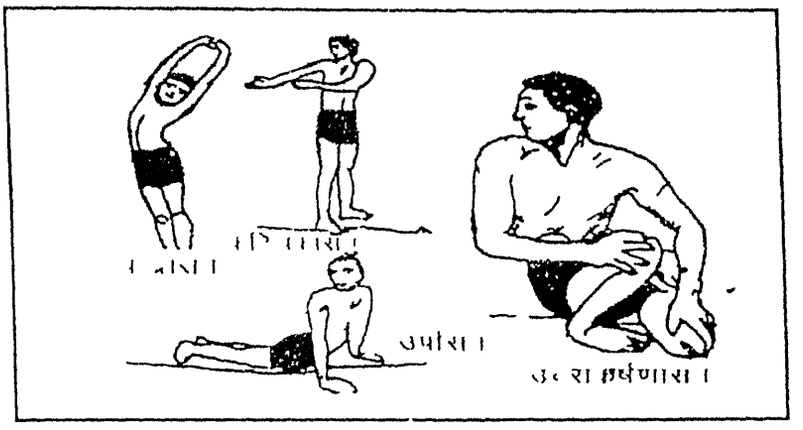
6 जिस पुरूष या महिला की कमर चौडी हाती जा रही हो अथवा पेट की चर्बी न घटती हेा इन व्यायामों से बहुत लाभ होता है।

7 जिन बच्चों की लम्बाई बढती हो उसके लिए किग एव क्वीन व्यायाम बहुत लाभकारी सिद्ध हुई।

8 जेा ध्यानाभ्यासी ध्यान में लम्बे समय तक स्थिर होकर नहीं बेठ पाते उन्हें इन व्यायामों को ध्यान के पहले अवश्य करना चाहिए।

अब किग एव क्वीन क्रियाओं की विस्तृत जानकारी हो जाने के बाद पुन शख प्रक्षाखन की क्रियाविधि को आगे कैसे बढाते है। इस पर पुन विचार करते हुए मुझ यह कहना हे कि पानी पीने से दूसरे क्रम के पश्चात अनुभव के अनुसार पहले पिया हुआ पानी बडी ऑत में ऑत में ओर नया पिया हुआ पानी छोटी ऑत में पहुँच चुका होता है। फलस्वरूप शौच की अनुभूति होती है। शौच को टालते नहीं बल्कि शौच क्रिया क लिए चल जाते है शौच के पश्चात गुनगुने पानी से हाथ धोकर पुन इच्छानुसार पानी पीकर पूर्ववत टहलने के बाद उपरोक्त आसन दुहराते हे। यदि शौच की अनुभूति हो, तो शोचालय चले जाते है। किसी किसी को इतना पानी पीने के बाद भी शोच नहीं आता हेअत घबराना नहीं चाहिए बल्कि चौथी बार पानी पीकर उपरोक्त क्रम को दुहराते है ओर साथ में यदि आवश्यकता अनुभव करे तो वस्ति क्रिया भी कर लेते है। वस्ति क्रिया के कारण बडी ऑत के अन्तिम भाग में फसी मूल की गाठे निकल जाती है। और बार-बार शौच लगना प्रारम्भ हो जाता है। शोच में नया पुराना मल, आव कृमि इत्यादि निकलने लगते है। 1 महत्वपूर्ण बात यह है कि यह क्रम पानी पीने तथा व्यायाम करने का क्रम तब तक जारी रखते है। जब तक दस्त में एकदम साफ पानी अर्थात जैसा पानी पीते है वैसा ही पानी न आने लगें।[2]

प्राचीन विधि के आसन



शख प्रक्षालन क्रिया की प्राचीन विधि के प्रचलित चार आसन

उपरोक्त चारों आसन चित्रानुसार क्रम से दोनों ओर जल्दी - जल्दी चार -चार बार प्रत्येक बार 2 -2 गिलास शख प्रक्षाखल का पानी पीने के बाद किये जाते है।

जैसा मैने अनुभव किया हे कि आजकल प्राचीन काल के चारों आसनों की जगह योग महर्षि स्वामी देवमूर्ति जी महाराज के किंग एव क्वीन आसन व्यायाम अधिक उपयोगी है।

जब यथावत पानी शौच मल के स्थान पर आने लगे और फिर पानी आना भी बन्द हो जाये तब 10-15 मिनट का श्वासन और उसके पश्चात बन्द जगह में ताजे पानी से स्नान करते है। उसके बाद दलिया या चावल, मॅग और उसमें घी 50 ग्राम से 100 ग्राम तक डाल कर खाते हे खाने के बाद नींद लगे तो सो जाते है ।फिर उस दिन शाम को कुछ नही खाते। यदि बहुत भूख लगे तेा पुन घी पडी खिचडी खा सकते है। अगले दिन दोपहर में भी खिचडी खाते हे तथा शाम को दो रोटी सब्जी के साथ ले सकते है। शख प्रक्षालन के बाद अगर प्यास लगती है तो सादा गुनगुना पानी पिया जा सकता है।

महत्वपूर्ण तथ्य.-

1 शख प्रक्षालन अकेले स्वय नहीं करना चाहिए किसी अनुभवी योग प्रशिक्षक के निर्देशन में करना चाहिए।

2 खिचडी के साथ पत्तीदार सब्जियॉ, खटाई, लाल मिर्च, गरम मसाले व अचार का प्रयोग न करें। खिचडी में धनिया, हल्दी और जीरा मिलाया जा सकता है। नमक की मात्रा कम रखें।

3 खिचडी को स्वादिप्ट एव पाचक बनाने के लिए पत्तीदार सब्जियां के अलावा मौसम की सभी मब्जियॉ डालकर बनाना चाहिए तथा जो जो दालें सम्भव हों जैस मूग , मसूर मूगफली आदि भी मिला सकते हे।

4 जिनके पेट में कृमि या कीडे हो उन्हे शख प्रक्षालन मं पिय जाने वाले पानी के साथ एक गिलास चिरायता कुटकी का गुनगुना काढा भी लेना चाहिए

कपाल भांति

प्रतिदिन योगियों द्वारा प्रतिपादित शोधन याग की छठी क्रिया कपाल भाति है। जिमे शोधन के लिए 5वी क्रिया के रूप मे प्रतिपादित करना चाहूँगा क्योंकि पॉचवी क्रिया त्राटक हे। त्राटक चॅकि मस्तिष्क की एकाग्रता की क्रिया ह अत पहले यह ज्यादा आवश्यक होगा मस्तिष्क शोधन में जा पहले नेति क्रिया का विवेचन किया गया हे उन क्रियाओं के उपरान्त भी कुछ गन्दगी शेप रह जाती हे जिसे हम कपाल भाति की क्रिया द्वारा पूर्णरूपेण साफ करके मस्तिप्क का अधिक से अधिक स्वच्छ कर लेते है। जिससे त्राटक को करने में आसानी हो तथा उसके दुष्प्रभावों से भी बचा जा सकें। अतएव मेरे मत में त्राटक जो कि प्राचीन योगियों ने 5वें स्थान पर रखा है मैं उसे छठे स्थान पर रखने में सहमत हूँ ओर उससे पहले कपाल भाति को प्रथम वरीयता देता हूँ ओर इसी क्रम में कपाल भाति का विवेचन अब करने जा रहा हूँ

कपाल अर्थात मस्तिप्क शरीर का ऐसा अग है जिनकी बराबरी में मनुष्य के पास कोई भी दूसरा महत्वपूर्ण अवयव नहीं है। मस्तिष्क ही परमात्मा को जानने एव ससार की प्रत्येक वस्तु के पाने का एकमात्र साधन है जैसा कि यह सभी जानते हैं कि हाथ पैर के कटने से ऑख, कान आदि के बिगड जाने से तो मनुष्य जिन्दा रह सकता है। किन्तु मस्तिष्क के कट जाने पर मनुष्य का जीवित रह सकना असम्भव है। मोक्ष के सबध मे तो समालोचना ही नहीं की जा सकती है। योगियों ने इसका ही नाम ब्रहास्ध्र रखा हे। मनुष्य के जीवन की अमूल्य वस्तु को शुद्ध व पवित्र करने वाली योग क्रिया का नाम 'कपाल भाति ' है। यह क्रिया तीन प्रकार से होती है।

1 वातकर्म कपाल भाति

2 व्युत कर्म कपाल भाति

3 शीतकर्म कपाल भाति

इसके अभ्यास से मस्तिष्क के सभी रोग नष्ट हो जाते हे। इसमें आराग्यता का विकास होता है। विचार धारायें मलिनता को त्याग कर स्वच्छता की ओर बहने लगती है। ये विचारधारायं ही मनुष्य के मस्तिष्क को विकास में बदल सकती है।

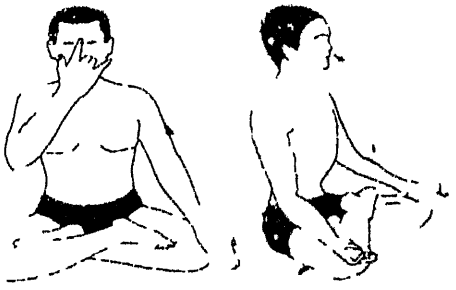
आधुनिक विज्ञान ने भी यह सिद्ध कर दिया हे कि मनुष्य का पतन उसके अपने विचारों से हाता है और वह उन्नति के शिखर पर अपने विचारों से ही पहुँचता है। तभी तो हमारे उपनिपदों में कहा गया हे कि मनुष्य विचारों का ही बना हुआ है। गीता में भी महात्मा कृष्ण कहत हे कि हे अर्जुन जो कुछ भी तेरे पास हे वह तुझे श्रद्धाजलि से ही मिला है। आगे तू जैसी श्रद्धा करेगा वैसा ही तू बन जायेगा। विचारों के कारण ही आज नवयुवक वीर्य दोष से परेशान है और विचारों को शुद्ध करके ही इस कष्ट से मुक्ति पा सकता है।

मस्तिष्क गन्दा तो विचार गन्दे, मस्तिष्क स्वच्छ तो विचार स्वच्छ, बस यही जीवन कर सार है।

1 वात कर्म कपाल भाति

प्राचीन विधि – सर्वप्रथम पद्मासन या सुखासन में बैठकर बायीं नासिका से श्वास भरना फिर दायी नासिका से बाहर निकालना इसी प्रकार दायी से भरकर बायीं से निकालना और बायी से भरका दायी से निष्कालना । इस प्रकार पूरक रेचक करने को वातकर्म कपाल भाति कहते है। प्रारम्भ में पूरक रेचक बहुत गहरे करने चाहिए। अर्थात् लम्बा श्वास खींचना चाहिए।

सशोधित विधि .-



उपरोक्त चित्रानुसार दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठ जाये। कमर पीठ तथा गर्दन सीधी रहनी चाहिए। दोनों हाथों को दोनों

---

[100] अथ कुतुमय पुरूप (उपरिषद)

घुटनों पर रखियें अब ऑख बन्द करके शान्त भाव से बैठ जाना चाहिए। फिर नासिका के दोनो छिद्रों द्वारा जोर स धक्का देकर श्वास को बाहर फेंकिये। बाहर फेंकने अर्थात रेचक करने के बाद पूरक करने की चिन्ता या प्रयास नही करना चाहिए। पूरक स्वत हो जायगा। शुरू में थोडा धीर-धीरे रचक करें। चार पॉच रेचकों के बाद गति को बढाकर जल्दी-जल्दी रेचक करते हुए जोर-जोर से श्वास को बाहर निकाले। ध्यान केवल श्वास के धक्के के साथ बाहर फेंकने पर ही रखें । प्रत्येक दो रेचकों के बीच पूरक तो अपने आप ही हो जाता हे। कपाल भाति करते समय बीच में रूकना नही चाहिए। लगातार एक के बाद एक रेचक करते हुए अन्त में श्वास को बाहर निकाल कर बाहा कुम्भक लगा लें। कुम्भक लगाकर जालन्धर बन्ध उड्डियान बन्ध ओर मूल बध लगाकर महा बध लगा लीजिए। जितनी देर तक सरलता पूर्वक रूक सकें। रूक कर पहले तीनों बधो को खोलिये ओर धीरे-धीरे पूरक की जिए। यह एक कपाल भाति प्राणायाम हुआ। आरम्भ में दो बार ही करें। धीरे-धीरे बढाकर पॉच बार तक कर सकते हे। एक बार में आरम्भ में दस-बाहर बार रेचक करें। धीरे-धीरे बढाकर पचार बात तक कर सकते हे।

महत्वपूर्ण तथ्य –

1 कपाल भाति प्राणायाम में रेचक करते समय पेट झटके के साथ अन्दर जाना चाहिए, क्योंकि वायु झटके के साथ बाहर निकलती है। पूरक करते समय पेट अपने आप अपनी स्वाभाविक स्थिति में आ जायेगा। कपाल भाति और भस्त्रिका प्राणायाम में केवल इतना ही अन्तर हे कि कपाल भाति मे रेचक जोर से किया जाता हे। आर भस्त्रिका में पूरक और रेचक दोनों ही जोर से किया जाता है।

2 बध का अर्थ बांधना है। बध तीन है।- जालन्धर बध उड्डियान बध और मूल बध। इन तीनों बधों के योग को महाबध कहत है। बध के अभ्यास से शारीरिक एव मानसिक शक्तियों के बाधने में सहायता मिलती हे।

3 जालन्धर बध – किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर सारे श्वास को बाहर निकाल दीजिए। अब श्वास को बाहर ही रोक करके पेट को अन्दर की ओर इतना पिचकाइये। कि वह कमर में जा लग। जितनी देर सरलता पूर्वक रूक सकते है। अन्त मे धीरे-धीरे पेट को ढीला छोड दीजिए और श्वास को अन्दर जाने दीजए यह उड्डियान बध कहलाता है।

4 मूल बध - किसी भी सुखासन में बेठ कर गुदा (मलद्वार) को ऊपर की ओर खीच कर सकाचन करने को मूल बध कहते है।

5 महाबध - तीनों बधों के एक साथ लगाने को महाबध कहत है। क्रमश इस क्रिया को यथा शक्ति जल्दी-जल्दी भस्त्रिका प्राणायाम की तरह करते है इस क्रिया से नय पुराने , मस्तिष्क एव कफ सम्बन्धी सभी प्रकार के रोग नष्ट हो जाते हे।

व्युत्कर्म कपाल भति

दोनों नासिकओं से जल पीकर मुख से बाहर निकाल देने को व्युत्कर्म कपाल भाति कहते है।

शीतकर्म कपाल भाति

मुख में जल को भरकर दोनों नासिकाओ से बाहर निकाल देने को ही शीत कर्म कपाल भाति कहते है।

त्राटक -

त्राटक येाग की शोधन योग के अन्तर्गत छठी क्रियाँ के रूप में वर्णित की गयी है। इसमें किसी भी स्वाभाविक गति या बिन्दु पर अविचल सूक्ष्म अथवा स्थूल दृष्टि गडा देने या नेत्र को उसमें स्थिर करक एकटक (बिना पलक झपकाये) देखने को त्राटक कहते है। त्राटक क्रिया को करने से पहले यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम पहले शरीर शोधन की पूर्व में वर्णित सभी क्रियाए नेति, धौति , वस्ति , नोलि शख प्रक्षालन आदि क्रियाओं के द्वारा शरीर शोधन खूब भली भाति कर लिया है। शरीर के समस्त विकार अथवा गन्दगा का निकल जाना अनिवार्य है।

त्राटक क्रिया से नेत्रों के समस्त रोग दूर हो जाते है। चचल मन को शान्त एव एकाग्र करने के लिए योग में यह क्रिया अद्वितीय हे। आध्यमित्मक उन्नति चाहने वालों को त्राटक क्रिया का अभ्यास करना बहुत जरूरी हे क्योंकि इस क्रिया के करने से स्वय में उत्पादक , अर्थात जो चाहे सो पायें; रक्षक एव सहारकारिणी शक्तियॉ स्वय आ जाती है।[1] किसी सुखासन में बेठकर धातु या पत्थर की बनी हुई नुकीली अथवा कागज पर काला बिन्दु बनाकर अथवा अगर बत्ती जलाकर बिना पलक झपकाये बैठे रहना त्राटक है इससे नेत्र ज्योति की वृद्धि के साथ स्वास्थ्य में सुधार एव मन स्थिर होता है। चित्त शान्त और प्रसन्न होता है।[2]

एक महत्वपूर्ण तथ्य यह भी याद रखना चाहिए कि त्राटक के अभ्यास से नेत्र और मस्तिष्क में उष्णता आ जाती है अत नेत्रों को त्रिफला हरण अथवा गुलाब के पानी से धेाना चाहिए और नेत्रों के व्यायाम अर्थात् शान्तिपूर्वक दृष्टि को दायें, बाये

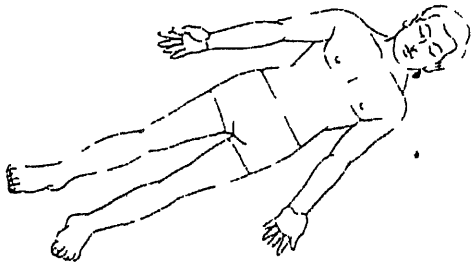
नीचे, ऊपर धीरे-धीरे चलाने की क्रिया करनी चाहिए। आचार्यो के मत में यह मुख्य रूप से इसके तीन प्रकार बतलाये है

1 आन्तर त्राटक

2 मध्य त्राटक

3 बाहा त्राटक

1 आन्तर त्राटक



उपरोक्त चित्र की भाति शवासन में सर्वप्रथम पीठ के बल लेट् जाइये और श्वास सामान्य अवस्था में चलने दे। इसी प्रकार उसे किसी भी सुखासन में बैठकर के किया जा सकता है। अब भ्रूमध्य, अर्थात दोनो आँखों के मध्य आज्ञाचक्र में जहॉ महिलायें बिन्दी लगाती है पुरूष टीका लगाते है। हदय की धडकन , नाभि के स्पन्दन आदि

आन्तरिक स्थानों की स्वाभाविक क्रिया की गति को मानसिक भावना से देखने को आन्तर त्राटक कहते हें आन्तर त्राटक करने के पश्चात मत्र जाप या रूप दर्शन से ध्यान जल्दी सिद्ध हो जाता है।

यदि उच्च रक्त चाप , हदय रोग, अनिद्रा, गठिया एव स्नायुविक पीडा से ग्रस्त रोगी सुबह शाम कम से कम 20 मिनट इस आन्तर त्राटक के अभ्यास को करें तो उनके रोग शीघ्र नष्ट हो जायेगें।

2 मध्य त्राटक –

किसी धातु अथवा पत्थर की बनी हुई बस्ते जैसे थाल में पानी के बीच मे रखी शालिग्राम की काली बटिया अथवा काली स्याही से कागज पर बनागोला अथवा नासिका के अग्र भाग म भ्रूमध्य पर टकटकी लगाकर तागातार देखने

---

[1] याग द्वारा कायाकल्प पृष्ठ 77

2 पिश्व गुरू कल्पतरू पृष्ठ 520 कल्पतरू

रहना मध्य त्राटक कहलाता हैं यह ध्यान रखना चाहिए कि हमें करने से पहले नेत्रों के व्यायाम जलनेति रबर नेति आदि क्रियायें पहले कर लें तो ज्यादा फायदा मिलेगा।

एक फुट लम्बे तथा एक फुट चोडे बिल्कुल सफेद कागज के बीचों बीच एक अठन्नी या रूपये के बराबर बिल्कुल गोल चमकीले काले रग का गोला बनाय और उसे अपने सामने की दीवार पर इस तरह टाग दे कि वह गोला ऑखा के ठीक सामने पड अथवा किसी दीवार या तख्त पर जिसकी ऊँचाई नेत्रों के बराबर हो अर्थात ऑखों के ठीक सामने पडे ओर जहॉ हवा का झोंका अथवा तेज हवा न हो, घी का एक दीपक जला कर रखें । अब उस कागज या दीपक से एक मीटर की दूरी पर सिद्धासन या पद्मासन बेठ जाये।

अब पूर्ण खुले हुए दोनो नेत्रों मे कागज पर काले बिन्दु या उस दीपक की ज्योति को तब तक निरन्तर अपलक देखते रहें जब तक ऑखों में ऑसू न आ जाये। ऑसू गिरने या टपकने के पूर्व ही ऑखों को कसकर बद कर लें। इसी प्रकार कई बार इस क्रिया का अभ्यास करना चाहिए।

धीरे-धीरे इस क्रिया का अभ्यास हो जाने पर उस बिन्दु पर एक उजाला सा प्रतीत होने लगेगा और इसके चारों ओर छोटी-छोटी प्रकाश की किरणें दिखाई पडने लगेंगी। इसमें अनेको प्रकार के रग भी दिखाई पडने लग सकते है । लेकिन हमें अपने पूर्व निर्धारित लक्ष्य को ही देखते रहना चाहिए। यदि कभी भ्रम वश या भूल से ऐसा हो जाय तो धैर्य खोना नहीं चाहिए । अपने लक्ष्य बिन्दु या ज्योति पर दृष्टि को पुन केन्द्रित कर देने पर पहले की भाति प्रकाश आ जायेगा। अब धीरे-धीरे मन नेत्रों में मिलाकर पूर्वोक्त प्रकाश की अपनी रूचि के अनुसार टिकाने का प्रयास करें। प्रारम्भ में इस प्रकाश की चचलता तो रहेगी । किन्तु 10-15 दिन के अभ्यास मे सकल्प के अनुसार प्रकाश ठहरने लगेगा। बस यही त्राटक की सिद्धि हे।

3 बाहा त्राटक

चन्द्रमा , प्रकाशित , नक्षत्र , प्रात काल उदय होता सूर्य अथवा अन्य दूरवर्ती लक्ष्य जैसे नदी या दरिया, हरी घास या हरे पेड़ पर दृष्टि स्थिर करने की क्रिया को बाहा त्राटक कहते है।

षट्कर्म में भोजन सुधार एव उपवास

षटकर्म योग भोजन का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। योगाभ्यासी को सयम व्रत का पालन करते हुए अपने आधार पर भी विशेष ध्यान देना पडता है। इसीलिय हमारे मनीषियों ने भोजन के सम्बन्ध में कुछ अनिवार्य नियमों के पालन की व्यवस्था की है जिससे कि याग साधना में कोई शरीर पर अनुचित प्रभाव न पड और शरीर शुद्धि के पाचन तन्त्र को आराम देने के दृष्टिकोण से उपवार पर भी ध्यान दिया है। आयुर्वेद में कहा गया हे कि जब हमारी ,ऑतो को भोजन नहीं मिलता है तब वह शरीर के दोषों का पाचन करती है। युक्ति युक्त उपवास के बारे में भी सक्षिप्त व्याख्या करूँगा क्योंकि उपवास का अर्थ भूखों मरना नहीं हे। बल्कि भोजन का फार्म बदला जाता है जिससे कि शरीर के अन्दर की निष्कासनात्मक व्यवस्था में हम सहयोग कर सकें। सर्वप्रथम भोजन के आवश्यक एव महत्वपूर्ण कुछ नियम निम्नवत है

1 शारीरिक श्रम या योगाभ्यास के पूर्व न कुछ खाये ,और न पियें केवल सादा पानी पी सकते है।

2 बिना भूख में कम भूख में कुछ भी खाना व पानी नहीं चाहिए। जब भूख खुलकर लगे तभी भोजन करना चाहिए। प्रथम किया हुआ भोजन ठीक से पच जाने के बाद दूसरा भोजन करने वाले के पास व्याधि नहीं आती हे।1

3 भूख से सदा थोडा कम खाना चाहिए और खूब चबाकर खाना चाहिए। दातो का काम आँतो से नहीं लेना चाहिए। इसीलिए कहा गया है कि पानी को खाओ और भोजन को पियो।

4 भोजन के साथ पानी कम से कम पीना चाहिए। इस सम्बन्ध में कहा गया हे कि अजीर्ण में पानी का सेवन औषधि का काम करता है। भोजन पच जाने

पर सेवन किया हुआ जल बलदायक होता हे भोजन पच जाने पर सेवन किया हुआ जल बलदायक होता है। भोजन में बीच में घॅट-घूॅट कर पिया गया जल अमृत के समान होता है और भाजन करके तुरन्त दिया गया जल विपमम होता है।2

5 अधिक पानी पीने से अन्न का पाचन ठीक नहीं होता ओर पानी न पीने से भी वही दोष होता हे। इसलिए जठराग्ति वर्धनार्थ मनुष्य बराबर थोडा-थाडा पानी पिया करें।3

6 ठोस अन्न से जठर का आधा भाग और जल (पेयों) से चौथाई भाग भर दिया जाय और वायु रूप दृष्यों के सचरण के लिए चौथाई भाग खाली रखा जाय। 1

7 भोजन करने पर एक मुहूर्त भर (42 मिनट) व्यायाम , मैथुन , दौडना जलयान, मल्लयुद्ध गाना और पढना ये कर्म न करें। 2

8 प्राय वसाय के जलपान में चाय के स्थान पर चने का सूप या सब्जी कर रस या फलों का रस पीजिए अथवा पाव भर गुनगुने जल में आधा नीबू कर रस व दो चम्मच शहर डालकर पीना चाहिए।

9 भोजन में सलाद व गेहूॅ की माात्रा अधिक से अधिक रखना चाहिए फुजले की पर्याप्त मात्रा भोजन में होने से पेट ठीक रहने लगता है। फुजला गेहूॅ के चोकर से तैयार किया जाता है। 100 ग्राम फुजले को 1किला आटे में मिलायें अधिक कब्ज में 200 ग्राम तक मितायें

10 शीघ्र स्वस्थ होने के लिए चीनी, चाट, लाल मिच गरम मसाला, नमक, खटाई , व तली चीजें न खाये। धनिया जीरा हल्दी, अदरक , हरी मिर्च , सेंधा नमक थोडा सा डाल सकते है।

11 भोजन के बाद पेशाब जरूर करना चाहिए। चाहे इच्छा न हा उसके बाद तत्काल कम से कम पाच मिनट वज्रासन में अवश्य बैठना चाहिए और यदि गैस की शिकायत रहती हो तेा एक छोटी हरड मुँह में डालकर चूसना चाहिए।

12 अण्डा, मास, मछली, शराब, बीडी सिगरट, तम्बाकू, पान मसाला, आदि अति अम्लीय एव नुकसान देय व्यसन हैं। इनका सेवन कदापि न करें । [102]

13 सप्ताह में एक दिन नवदुर्गा में नवदिन प्रात जलाहर दोपहर में रसाहार एव शाम को फलाहार पर रहना चाहिए। इससे पाचन क्रिया ठीक रहती हे।

उपवास के नियम

जिस प्रकार खूब थका हुआ व्यक्ति गहरी नीद सेाकर ताजा हो जाता हे उसी प्रकार आहार-विहार की गडबडी से उत्पन्न पेट के राग उपवास करने से दूर हा जाते है। यही कारण है कि अजीर्ण , मनदाग्नि एव आँतो की दुर्बलता दूर करने के लिए स्वास्थ्य प्रेमी उपवास का सहारा लेते है। किन्तु यदि उपवास की सही विधि न अपनाई जाय तो उपवास से लाभ नहीं होता, है। उपवास के सम्बन्ध मे विस्तार से लिखा जाय तो एक विशाल ग्रन्थ तैयार हो जायेगा। इसलिए उपवास के सम्बन्ध में सही विधि के लिए निम्नलिखित जानकारी पर्याप्त है।

1 उपवास का अर्थ भूखों मरना नहीं हे बल्कि कम भूख में या बिना भूख के खाना न खाना है

2 उपवास की शुरूआत तीव्र भूख या कम भूख के अभाव मु शुरू होती है। और तीव्र भूख लगने पर समाप्त होती है

---

[107] जीर्ण भोजिन व्याधिर्नोपसप्रति चाणक्यसूत्र वैद्यकाय सुशिक्षित साहित्यम् पृष्ठ 97 तृताय सस्करण वि0 स्वत 2040

2 अजीर्णे भेषज वारि जीर्णे वारि बल प्रदम् ।(19)

भाजने चामृत वारि भाजनान्त विषप्रदम्। वृद्धचाणक्य वैद्यकाय सुशिक्षित साहित्यम डॉ0 परशुराम वैद्य पृष्ठ67

3 क्षेय कुतुहल (20) वृद्धचारणक्य वैद्यकीय सुभाषित साहित्य डॉ0 परशुराम वैद्या पृष्ठ67

3 उपवास में ऐसे भोजन का चुनाव किया जाता है जिसमें उपवासी को उस भोजन के पचाने में शक्ति खर्च न हो या कम से कम हो।

4 रोटी, दाल, चावल के पचाने में शरीर को बहुत शक्ति की आवश्यकता होती है। पूडी , पराठा, खीर, आदि क पचाने क लिए तो और अधिक शक्ति की आवश्यकता होती हे।

5 यही कारण है जानकार लोग उपवास के दिन उपरोक्त वस्तुयें नहीं खाते है। बल्कि सूप, जूस , फल , सब्जी का ही प्रयोग करते है।

6 उपवास के दिन कम से कम दिन भर चार-पॉच किलो जल के सेवन से ऑतो की धुलाई अच्छी एव शीध्र होती हे।

7 उपवास के दिन , दिन में तीन-चार बार नींबू ,शहर का गुनगुना शर्बत लाभकारी होती है। मात्रा -नीबू आधा एव शहँर दो चम्मच।

8 उपवास के दिन प्रात काल नेति क्रिया ,वस्ति क्रिया , कुञ्जर क्रिया , घषर्ण स्नान, एनिमा आदि के द्वारा शरीर की सफाई कर ली जाये तो उपवास का लाभ कई गुना बढ जाता है

9 उपवास के दिन कठोर श्रम या कठार व्यायाम न करके शवासन योग निद्रा एव ध्यान करना अधिक उपयोगी है

उपवास तोडते समय बहुत सावधानी की आवश्यकता होती हे। अधिक या भारी भोजन से उपवास न तोडें।

आसन

महर्षि पतञ्जलि ने साधपाद में अष्टाग योग के अन्तर्गत आसन को तीसरा स्थान दिया है। शरीर को भिन्न-भिन्न स्थितियों में रखत हुये जिस किमी भी एक स्थिति विशेष रूप से सुखपूर्वक स्थिर रख सकें, उसे 'आँसन' कहत हे।[1] हर आसन का अपनी-अपनी स्थिति आर अपना-अपना स्वरूप है। योगासनों के द्वारा हम अपने

रोगों को दूरकर सकते हैं आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हे, आसन एक ऐसा सरल व्यायाम है, जिसम तनाव नहीं हे। योगासन का अभ्यास स्वस्थ एव मुखी जीवन जीने का सुन्दर साधन हे।

आसनों को साधने का अभ्यास बहुत धेर्यपूर्वक तथा सयम से करना चाहिए। धीरे-धीरे पहले एक आसन को आरम्भ करना चाहिए। यदि उस एक आसन के साधने में जल्दी की हो तो उससे तनाव बढने की आशका हो सकती है। तब पीडा से परेशानी भी हो सकती है अधीर होकर निराशा भी आ सकती है और आसना का अभ्यास बन्द करने की स्थिति भी आ सकती है। तब उन्नति की ओर बढने के स्थानपर पतन की ओर जा सकते है। इसलिए एक आसन को जल्दी जल्दी करना या अनेक आसनों को एक ही दिन में साधन का यत्न करना कदापि खते से खाली नहीं हे। ऐसे लोग, जो बहुत दुर्बल है हृदय रोग, गठिया, ब्लॉड प्रेशर, दमा, मोटापा जसे कष्टो से पीडित है या जिन्हें योगासन करने से तकलीफ बढ जाती है या जिनके शरीर की नाडियों में लचीलापर नहीं है ऐस लोगो को प्रारम्भ में अग व्यायाम का क्रम ही उपयोग हे। इन अग व्यायामों की सबसे बडी विशेषता हे कि ये शरीर को उन्नत श्रेणी के आसन एव मन को ध्यान के लिए तैयार करते है। इसक नियमित अभ्यास से शरीर की नाडियो एव मासपेशियों में लचीलापन आ जाता है। जोडो में एकत्र विकार शरीर मुक्ति के मार्गो से निकल जाते है। ये विकार सात रास्ता से होकर शरीर से बाहर निकलते हैं। 1 नासिका 2 ऑख 3 कान 4 मुँह 5 गुदाद्वार 6 जननेन्द्रिय 7 त्वचा द्वारा इन मार्गो से शरीर के मल मूत्र विकार पर्याप्त मात्रा में और नियमित रूप से शरीर से बाहर नहीं निकल पाते तभी अधिकाश रोग उत्पन्न हो जाते हैं। योगासन द्वारा ये विकार सातो मार्गो द्वारा पर्याप्त मात्रा में सरलता पूर्वक शरीर के बाहर निकलते रहते है। फलस्वरूप शरीर निरोगी रहता है।

योगासन शरीर के अन्तर्वाहय अगो को स्वस्थ रखने की क्रियाए है। जब तक हमारे शरीर के आन्तर्वाध्य अग स्वस्थ नहीं होते तब तक हम कोई भी कार्य अच्छी तरह नहीं कर सकते। तन और मन का परस्पर बडा गहरा सम्बध हे। किसी एक की उपेक्षा करके दूसरे की देखभाल नहीं की जा सकती है। कहा भी गया है कि

---

1 स्थिर सुखमासनम्। या सू 2/46

'स्वस्थ शरीर मे स्वस्थ मन' रहता है। आसना की सिद्धि करने स शीत, उष्ण, सुख दुख, मान, अपमान, हानि, लाभ, द्वन्दो का आघात नहीं होता है आसन सिद्ध होने से योगी का नाम जयासन हो जाता है।[1]

योगासन व्यायाम आज के अन्य व्यायामों की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण हे इसके निम्नलिखित कारण है -

1 अन्य पद्धतियों में शरीर के आन्तरिक अगो को योग्य व्यायाम नही मिल पाते जबकि योगासन से शरीर के आन्तरिक अगो को पर्याप्त मात्रा में व्यायाम मिल जाता है। फलस्वरूप योगासन से व्यक्ति अधिक समय तक स्वस्थ रह सकता है।

2 योगासन केलिए बहुत ही कम जगह और कम साधनों की आवश्यक होती हे।

3 व्यायाम की अन्य पद्धतियों की अपेक्षा योगासन का प्रभाव मन ओर इन्द्रियों पर अधिक मात्रा में पडता हे। इस कारण मन और इन्द्रियों को वश में रखने की व्यक्ति की तन मन की आन्तरिक शक्ति का विकास होता है।

4 योगासन में अधिक आहार की आवश्यकता नहीं पडती इसलिए विशेष खर्च नहीं करना पडता।

5 योगासनो के द्वारा मल ओर अन्य विकार भली भाति बाहर निकल सकते हे, जिससे शरीर को रोग प्रतिकारक शक्ति बढती है और शरीर रोग मुक्त बनता है।

6 योगासनों से शरीर लचीला बनता है। इससे शरीर में स्फूर्ति आती है, काम करने की शक्ति बढती है, व्यक्ति जवान लगता है और उसकी आयु बढती है।

7 भिन्न-भिन्न आसनो द्वारा शरीर को भिन्न-भिन्न कोशिकाओं का रक्त शीघ्रता से शुद्ध किया जा सकता है।

8 योगासनो और प्राणायाम से फेफडो के सकुचन और प्रसरण की शक्ति बढती है। फलस्वरूप रक्त अधिक मात्रा में शुद्ध होता है।

9 आयु, यौवन और स्वास्थ्य मेरूदण्ड के लचीलेपन पर निर्भर है। आसनो द्वारा मेरूदण्ड को लचीला रखा जा सकता है।

---

1 ततोद्वन्द्वानभिघात । पतञ्जलियोग (2-48)

10 आसन करते समय बहुत हो कम शक्ति का व्यय होता है। फलत थकाल कम लगती है। यही कारण है कि यागासनों को अहिसक क्रियाए कहा जाता है।

11 योगासना से व्यक्ति सच्चरित्र बनता ह।

12 योगासनों से मन शक्ति का अनुभव करता हे। इस कारण मानसिक शक्ति बढती है और बुद्धि का विकास होता हे।

13 योगासनों से शरीर की विभिन्न ग्रन्थियां को जाग्रत किया जा सकता हे जिससे उनमें अपेक्षित मात्रा मं रस उत्पन्न होता हे। यही रस रक्त में मिंताकर शरीर का सन्तुलित विकास करता हं।

14 योगासनों ओर प्राणायाम से कब्ज, वायु मधुमह, रक्तचाप, हार्निया मिरदर्द आदि रोग मिटाये जा सकते है।

15 योगासनो द्वारा शारीरिक और मानसिक विकास के साथ साथ बौद्धिक और आत्मिक विकास भी सम्भव है।

16 बडी उम्र के स्त्री पुरूष भी योगासन कर सकते है। यह पूर्णत भारतीय व्यायाम पद्धति है। हमारे ऋषि मुनियों ने हजारों वर्षो तक इस पद्धति को अपनाया था। फलस्वरूप वे लम्बे समय तक स्वस्थ रहा करते थे।

योगासन करते समय निम्नलिखित महत्वपूर्ण तथ्यों का ध्यान रखना आवश्यक है -

1 योगासन प्रात काल शोच क्रिया से निवृत्त होकर ही करना चाहिए। यदि स्नान करने केबाद योग का अभ्यास किया जाय तो और भी अच्छा है क्योंकि स्नान से शरीर हल्का फुल्का और स्फूर्ति युक्त बन जाता है। साथ ही योगासन सरलता से किये जा सकते है। सन्ध्या काल में भोजन से पूर्व भी योगाभ्यास किया जा सकता है।

2 आसन करने की जगह समतल, स्वच्छ ओर शान्त होनी चाहिए। भूमि पर दरी या कम्बल बिछाकर योग का अभ्यास करना चाहिए।

3 योगासन करते समय मौसम के अनुसार कपडे पहनने चाहिए। पुरूषों के लिए लगोट या जागिया तथा स्त्रियों के लिए सलवार कुर्ता विशेष अनुकूल रहता है।

4 आसन करते समय बातचीत न करें। आसन करने वाले व्यक्ति का ध्यान श्वास और शरीर के उन अगो पर केन्द्रित हाना चाहिए जिन पर आसन करने से जोर अधिक पडता है। यदि आसन एकाग्रता से किये जाय तो शारीरिक ओर मानसिक लाभ अधिक होते है।

5 आसन प्रारम्भ करने से पूर्व श्वासन करके श्वास, शरीर ओर मन का शान्त करना चाहिए।

6 योगासन अहिसक क्रिया है, इसलिए झटके क साथ या बल- प्रयोग करक काइ आसन न करें।

7 योगासनों का अभ्यास धीरे-धीरे बढाना चाहिए। ऐसा करने से शरीर मं लचीलापन उत्पन्न होगा ओर थाड ही समय में सरलता से आसन की पूर्ण स्थिति प्राप्त की जा सकेगी।

8 योगासन एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। उसका सम्बध शरीर के आन्तर्वाहय अगा स है। इसलिए योग प्रशिक्षण के निर्देशन मे सीखने के बाद ही योग का अभ्यास करना चाहिए।

9 आसन करने वाले व्यक्ति को यथा सम्भव हल्का भोजन करना, चाहिए, जिसस शरीर में हल्कापन रहे।

10 जटिल रोगो में या अधिक ज्वर में आसन नहीं करना चाहिए। महिलाओं को गर्भ धारण के चार महीनों के बाद, प्रसूति के बाद तीन महीनो तक ओर मासिक धर्म के समय आसन नहीं करना चाहि। जिस आसनो में पूरे शरीर का वजन हाथ के स्नायुओं पर उठाना पडता हो, ऐसे आसन महिलाओं को काफी अभ्यास के बाद ही करने चाहिए।

11 आसनों की सख्या और उनकी अवधि में धीरे-धीरे वृद्धि करना चाहिए। पहले ही दिन बहुत अधिक आसन नहीं करना चाहिए।

12 किसी भी आसन की प्रारभिक स्थिति से अन्तिम स्थिति तक जाते समय आर अन्तिम स्थिति से प्रारभिक स्थिति तक आते समय बिल्कुल जल्दबाजी नहीं करना चाहिए।

13 योगासन करने के बाद थोडे समय के लिए श्वासन अवश्य करना चाहिए श्वासन एक सम्पूर्ण आसन है। इस से शरीर की थकावट बहुत जल्द दूर हो जाती है और शरीर में शक्ति का सचार होता है।

14 आसन करने के बाद थकावट का अनुभव न हो, शरीर हल्का फुल्का महसूस हो ओर कार्य शक्ति बढती जाय तो समझना चाहिए कि योगासन भली भाति और लाभप्रद ढग से किये जा रह हे।

योग-साधन और भोजन

योग का अभ्यास करने वाले का भोजन पूर्णतया सात्विक ओर सन्तुलित हाना चाहिए। जिस भोजन से बल, स्वास्थ्य स्फूर्ति और प्रसन्नता प्राप्त होती है, वह सात्विक हे। यह मधुर, शान्ति प्रद और शरीर के अनुकूलइ होता हे। राजसी प्रकृति के लोगों को बहुत खारे, कसैते चटपटे उष्ण, तीखे ओरर शुष्क भोजन प्रिय होते हे। बासी, सडे-गले अस्वाद और गन्देपदार्थ जिसस निद्रा, आलस्य, रोग आदि उत्पन्न हात है ये तामसिक वृत्ति के लोगों को पसन्द होते हे।

जैसा भोजन होता है, वैसे ही विचार बनते हे। भोजन का जो स्थूल अश होता है, वह मल बनकर मल द्वार से बाहर निकल जाता है। उसमें जो सूक्ष्म भाग होता हे, उससे रक्त, मॉस, मज्जा आदि बनते है और जो अति सूक्ष्म अश होता हे उससे मस्तिष्क बनता है। जैसे दही के मथने पर जो सूक्ष्म अश ऊपर आ जाता हे, वह मक्खन बन जाता है। इसी प्रकार भोजन पचने पर जो सूक्ष्म तत्व होता हे वह मस्तिष्क के तन्तु बनाता है इसलिए सात्विक मन के लिए सात्विक भोजन का बहुत महत्व है- 'छान्दोगयोपनिषद' में कहा हे कि - 'आहार की शुद्धि सत्व की शुद्धि होती हे सत्व की शुद्धि होने पर निश्चित स्मृति लाभ होता है ओर स्मृति लाभ हा जाने पर कैवल्य मोक्ष नितान्त सुलभ तथा सुगम हो जाता है।'[1] ध्यान साधना में भोजन केसम्बध में बहुत सचेत रहने की आवश्यकता होती है। भोजन पौष्टिक हल्का तथा शीघ्र पचने वाला सात्विक होना चाहिए परन्तु अधिक गरिष्ठ, उत्तेजक, आलस्य तथा भारीपन पैदा करने वाला भोजन योग के अभ्यास में बाधक होता है। तामसिक अथवा अधिक मात्रा में भोजन करने मे आलस्य अथवा उत्तेजना पैदा होती हे, उससे मन ध्यान मे नहीं लाता। चेतनता दूर हाकर नींद और शिथिलता आने लगती हे। शराब आदि नशे के पदार्थ पीने या खाने से मन उत्तेजित और अस्थिर हो जाता हे उस पर नियत्रण नहीं रह पाता है।

---

1 आहार शुद्धौ सत्वशुद्धि सत्वशुद्धौध्रुवस्मृति।
स्मृतिलम्भ सर्वग्रन्थीना विप्रभोक्ष।। छान्दाग्य0 (7-26-3)

स्मरण रखना चाहिए कि कम खान स इतने आदमी नहीं मरते, जितन अधिक खाने से मरत हे। अधिक खाने से शरीर म अनेक रोग पेदा हो जाते हे। जेसे-जेस उम्र बढती जाय वैस वेसे भोजन का कम करत जाना चाहिए। जो शारीरिक श्रम नहीं करते है मात्र मानसिक श्रम करते हे उनका भोजन अधिक पोष्टिक परन्तु कम मात्रा में होना चाहिए। यह धारणा गलत हे कि अधिक घी खाने से से शरीर बलवान होता है। चिकनाहट की आवश्यकता शरीर को जितनी है, उतनी ही मिलनी चाहिए। अधिक चिकनाहट शरीर म अनेक रोग पैदा कर देती हे। भोजन कितना करे- इसक परिमाण वही हे कि शरीर आसानी से जितना भोजन पचा सकता है। यदि बिना पचा हुआ भोजन मल द्वार से जितना भोजन पचा सकता है। यदि बिना पचा हुआ भोजन मल द्वार से निकल जाय तो उसका लाभ तो नही होता, अपितु शरीर को हानि ही होती है। इससे पाचक अवयवों पर अधिक बोझ पडता हेऔर वे निर्बल हो जाते हे। जितने भोजन को ग्रहण न करता हो, वह शरीर को हानि कर होता हे। भोजन के साथ ही ज्यादा पानी पीना उचित नहीं हे। भोजन करने के एक घण्टे बाद समुचित पानी पीना चाहिए। प्रात काल खाली पेट पानी पीने से मल शुद्धि में सहायता मिलती है।

भोजन में कुछ चीजें काटने और चबाने वाली भी होती है। कुछ पेय हाती हे और कुछ चूसने वाली होती हैं। भोजन धीरे-धीरे चबा-चबाकर करना चाहिए, शीघ्रता नहीं करनी चाहिए। भोजन का लक्ष्य शरीर को स्वस्थ रखना है और योगसाधाना के लिए स्वस्थ शरीर आवश्यक हे। दूध, मक्खन, अन्न, शहद, फलों के रस, सब्जी पत्तेदार साग, जैसे पालक तथा मेथी आदि - योग साधना के लिए उपयुक्त भोजन है। परन्तु यह समय पर तथा उपयुक्त परिमाण में ग्रहण करना चाहिए।

योगासनों का वर्गीकरण

योगासनों का सरलता से समझने आर उनका भली भाति क्रमबद्ध ढग से अभ्यास करने के लिए यह आवश्यक है कि योगासनों को समूहबद्ध किया जाय। जिससे उम्र के अनुसार एव आवश्यक उपचार की दृष्टि से अभ्यासी को आसानी हो जाय। योगासनो का वर्गीकरण निम्न प्रकार हे -

1 जागिग

2 योगासन करने से पूर्व तैयारी (वार्मअथ)

3 अग अग के व्यायाम (पैर की अगुतियों से लेकर ऑखो तक के अलग-अलग व्यायाम)

4 रीड के घुमावदार व्यायाम

5 खडे होकर किये जाने वाले योगासन

6 बैठकर करके किये जाने वाले योगासन

7 हाथ के बल किये जाने वाले योगासन

8 पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले योगासन

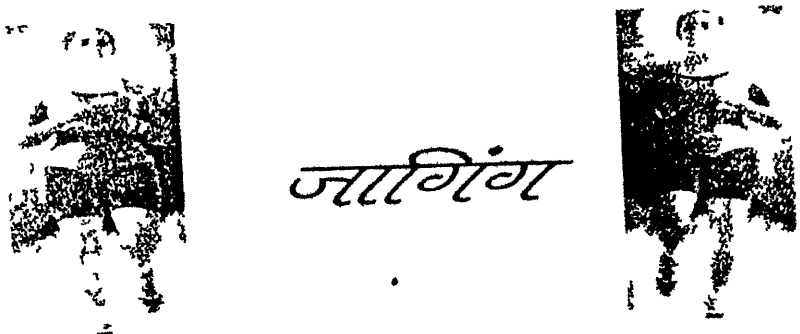
9 पेट के बल लेटकर किये जाने वातो आसन

10 सूर्य नमस्कार

11 महत्वपूर्ण बारह आसन

<u>जागिग -</u>

जागिग अर्थात एक ही स्थान पर मन्द गति से दोडना। प्राकृतिक वातावरण व खुले मैदान में दौडना स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है किन्तु आधुनिक व्यस्त जीवन में सभी के लिए यह सम्भव नहीहै इसीलिए स्वास्थ्य प्रेमियों ने दौडन की इस क्रिया को जागिग के रूप में विकसित किया। यदि इस क्रिया को नियमित पॉच मिनट किया जाय। तो पॉच किलोमीटर दाड के बराबर लाभ होगा। प्रारम्भ में निम्न अकित चित्र के अनुसार



1 अपने स्थान पर केवल 6-6 इच पेरो को उठाकर दौडेंगे। यह क्रिया लगभग 2 मिनट तक करना चाहिए।

2 तत्पश्चात लगभग एक फुट पैरो को उठाकर सामने की तरफ सीधे रखते हुये दौडना हे इसे भी लगातार 2 मिनट तक करे।

3 पैरो को साइड में दोनो तरफ उदलते हुये फेंकना है। इसे भी 2 मिनट तक करे।

4 पैर की एडी को नितम्ब में घुमात हुय दौडना है।

5 जॉघो को पेट में स्पर्श करते हुये 2 मिनट तक अपनी ही जगह पर उदलना है।

6 अन्त में खडे होकर श्वासन करे।

7 किग एव क्वीन व्यायाम अवश्यक करे जिससे जागिका के कारण रीढ की कोई वर्टीवरा यदि आपस में निकट हो गयी हो तो अपने प्राकृतिक स्थान पर आ जाय।

8 जिन लोगों को कमर में दर्द हो सर्वायकल स्पाण्लायरिस या लम्बर स्पाण्डलायरिस हो तो उन्हें जागिग नहीं करना चाहिए।

9 जिन महिलाओं को यूटरस में कोई दर्द या तकलीफ हो उन्हें भी नहीं करना चाहिए।

10 जिन के पेट का आपरेशन हुआ हो उन्हें तीन महीने तक जागिग नहीं करना चाहिए।

11 जिनके पैरो का आपरेशन हुआ हो उन्हें 3 महीने तक जागिग नहीं करना चाहिए।

12 गर्भावस्था में महिलाओं को जागिग बिल्कुल नहीं करना चाहिए।

योगासन करने से पूर्व तैयारी (वार्मअप)

योग आसन से सम्बन्धित अनेक पुस्तका का अध्ययन करने के बाद यह देखने में आया है किसी भी पुस्तक में योगासन करने से पहले व्यायामो को किया जाय जिससे शरीर गर्म हो जाय, किसी भी पुस्तक मे किसी भी आचार्य ने इसका वर्णन नहीं किया है सीधे आसन करने की बात की गयी है। परन्तु बिना शरीर को गर्म किये यदि योगासन करेंगे तो लाभ कम हानि ज्यादा होती हे। अत यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम योगासन व्यायाम के किमी भी समूह को करे पहले यह नितान्त जरूरी है कि शरीर को बर्म अवश्य कर लिया हे। शरीर को गर्म करने के लिए निम्न लिखित व्यायाम करने चाहिए जिससे शरीर गर्म होन के साथ-साथ जोड भी खुल जाय तदुपरान्त अन्य व्यायाम कर। वे इस प्रकार है -

1 जागिग करने के उपरात खडे होकर क दानो पेरो का लगभग 2 फीट तक दोनो फैलाकर कमर को गोल घुमाये। पहले दायें से बायें घुमाये फिर बायें स दायें गाल घुमाये। इसको करते समय शरीर का ऊपर का हिस्सा नही घूमना चाहि केवल कमर पर ही जोर देना चाहिए।

2 दोनो पैरो को 2 फिट की दूरी मे फलाकर सीधे खडे होकर के हाथों को ऊपर करे। तत्पश्चात श्वास लेते हुये पीछ की ओर जाय ओर श्वास निकालते हुये सामन झुकते हुये नीचे की ओर आयें। यह क्रम बार करना चाहिए। इसे भी कमर में दर्द होने पर तथा सरवायकल स्पाण्ड लायसिट के रोगी न करें।

3 दोनो पैरो को ज्यादा से ज्यादा फेलाकर सीधे खडे हो जाय। फिर दाहिने हाथ को धीरे-धीरे पसलियों से खिसकाते हुय। पेरो केपजो तक लाये तथा बायें हाथ को ऊपर की तरफ पसलियों की ओर तो जाये तथा पुन इसी का विपरीत करे। इसको भी कम से कम पॉच बार करे। इससे पसलियॉ लचीली हाती हे तथा कूल्हों के ऊपर की चर्बी कम होती हे। इस क्रिया का नाम साइड स्लिप है।

4 दोनो पेरो के बीच लगभग 6 इच दूरी करक सीधे खडे हो जाय। दाय हथेलियों को नितम्बो में सटाकर नीचे की ओर खिसकाते हुये घुटने क पाछ क भाग को छूने की कोशिश करे। श्वास लते हुये पीछे की ओर जाये तथा श्वास निकालते हुये सीधे खडे हो। यह कमर के दर्द मे बहुत लाभकारी क्रिया है इसे बैकस्लिप कहते हे।

5 दोनो पैरो को सीधा करके खडे हा जाये। फिर दाहिने पेर को आगे की ओर तीन फिर तक बढाये तथा हाथो को ऊपर की तरफ करके अब आगे वाले पैर पर बेठना शुरू करे तब तक बेठे जब तक पीछे वाले पैर की एडी न उठने लगे और जब एडी उठ जाय तब श्वास लेते हुये हाथों को पीछे की तरफ ले जाये और क्षमतानुसार रूक। फिर धीरे-धीरे श्वास निकालत हुये सीध वापस आयें और आगे वाले पैर को पुन अपनी जगह पर वापस लाये। अब दूसरे पैर को इसी प्रकार से आग की आर लाकर दाहराय। इस भी पॉच वार करे।

6 दोनो पेरा का फैलाकर खडे हो जाय। दाहिन हाथ को सिर के पीछे तथा वायें हाथ को कमर के पीछे की अरे करके दाहिन हाथ का बायीं ओर मोडत्रे तथा

बायें हाथ को दायी ओर मोडे इसी प्रकार वो भी हाथ को सिर क लगाकर दायें हाथ को कमर के पीछे लगाकर दोहरायें। अर्थात जिस प्रकार का डाइव करना हा।

7 दोना पेरा के बीच में दो फिट का फासला करके सीधे खडे हो जाये तथा हाथों को सामने की ओर सीधा करके दोनो हाथा की अगुलियों का निकट लाते हुये हाथ मोडकर लोटी की तरह सिर सामने की ओर रखते हुय सीन को दायी व बायी ओर घुमाये पहले पॉच बार धीरे-धीर फिर पॉच बार तज कर।

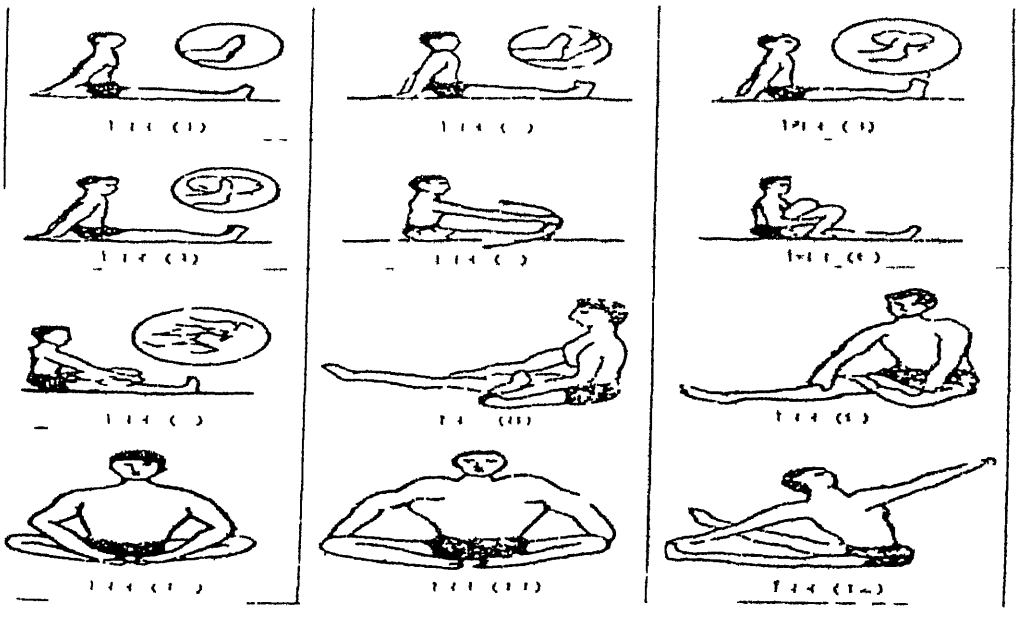
8 दोनो पेरो को सीधा करके दोनो पेरो के बीच दा फिर का अन्तर रखते हुय हाथों को सीधा करके, हाथो की अगुलिया को आपस में फसाकर पजा पटाट करके, दोनो हाथों को गोल घुमायें। पहल दायें से बायें तथा पुन बाये से दायें। इसे कम से कम पॉच बार कर।

9 प्रिन्सेज एक्सरसाइज

10 कन्धों के व्यायाम - दोना हाथो को नीचे की तरफ लटकाकर सीध खडे हा जाये। एक एक कन्धे को गोल घुमाय, दानो कन्धो को साथ साथ गाल घुमाये, दोनो कन्धों को साथ साथ ऊपर नीच करे तथा अन्त में एक ऊपर एक नीचे करके करे। प्रत्येक को कम से कम पॉच बार अवश्य करे।

अंग-अंग के व्यायाम

पैरो के व्यायाम



पैरों की अॅगुलियॉ मोडना

पैरो को शरीर की सीध में सामने फैलाकर बैठ जायें। रीढ की हड्डी सीधी रखते हुए हाथों के सहारे थोडा सा पीछे की ओर झुकें। हाथ सीधे रखें, कोहनी न मुडने पाये। पैरो की अॅगुलियों के प्रति जागरूक रहें। अब पजो को कडा रखते हुए अॅगुलियों को आगे पीछे मोडें।

यह व्यायाम कम से कम 5 बार अधिक से अधिक 10 बार करना चाहिए।

टखने गोडना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में बेठकर चित्रानुसार टखने के जोडा से दोनो पजों को जितना सम्भव हो सके आगे पीछ करें। कम से कम 5 बार अधिक से अधिक 10 बार करना चाहिए।

टखने वृत्तकार घुमाना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में बठकर पेरो को सीधा रखते हुय उनक बीच फासला कर लें। अब एडी को जमीन पर रखते हुए दाहिने पजे को पहतो दायी से बायी ओर फिर बायी से दायी ओर वृत्तकार घुमायें। इसी प्रकार बायें पजे से भी करें।

दोनों टखने एक साथ वृत्तकार घुमाना

दोनो पेरो के अगूठे व एडियॉ एक साथ मिलाकर व्यायाम सख्या तीन की तरह दायें से बायें घुमायें। 5 बार बायी से दायी आर ओर 5 बार दायी से बायी ओर घुमाये।

पैरो के अगूठे छूना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में बेठकर हाथों को पेट (कोख) के सामने लेकर जल्दी-जल्दी अपनी ओर के अगूठे को हाथा से छुयें व चित्र में दिखाये तीन के निशान की दिशा में हाथ को ले जाकर पुन काख के सामने लायें।

घुटने मोडना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में बेठकर दोनों हाथों को दाहिनी जाघ के नीचे आपस में फसाकर दाहिने पैर के घुटने से ऊपर की ओर धीरे-धीरे मोडते हुये दाहिने नितम्ब से लगाइये। अब पैर को धीरे-धीरे सीधा करें। लेकिन एडी को जमीन से स्पर्श न होने दें। लगातार पॉच बार करने के बाद एडी जमीन पर रखें, इसी प्रकार बायें पैर से करें।

पैर मोडकर टखने घुमाना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में आ जायें। बायें पैर को घुटने स मोडकर चित्रानुसार दायें घुटने पर रखें। अब दायें हाथ की सहायता से बायें पजे का 5 बार दायें से बायें वृत्तकारा घुमायें फिर बायें स दायं 5 बार घुमायें। इसी प्रकार पैर बदलकर दायें पजे से करें।

घुटने दबाना या अर्द्ध तितली आसन

मूल स्थिति में आ जाय। बायें पेर का मोडकर उसके तलवे का दायीं जाघ पर रखें। अब दोना हाथ से बायें पेर क घुटने को पकडकर क्रमश ऊपर व नीच हिलाये। (चित्र में घुटने को एक हाथ मे दबाते हुये दिखाया गया हे किन्तु दोनों हाथों से पकडना सुविधाजनक होता है।) इसी प्रकार दाहिने पैर से करें।

घुटने गोलाई में घुमाना

व्यायाम सख्या 8 की मूल स्थिति में बेठ हुये दायें घुटने को हाथ मे पकडकर पॉच बार बायें से दायें वृत्तकार घुमायें। इसी प्रकार पैर बदलकर करें।

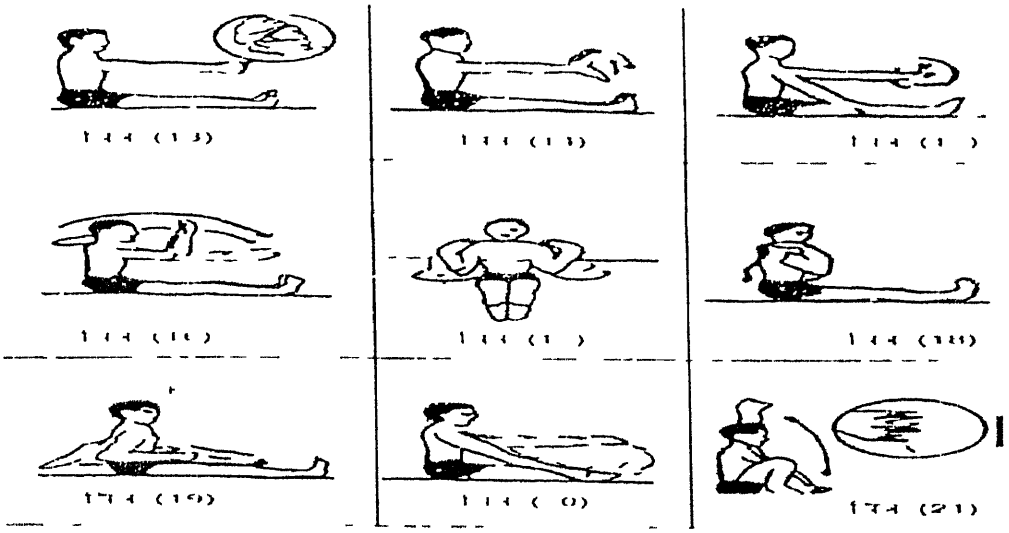
दोनों घुटने एक साथ दबाना

मूल स्थिति में बैठकर दोनों पैरो के तलवे आपस में सटा लें ओर जितना सम्भव हो सके उन्हें शरीर के पास ले आयें। दोनों हाथों की अगुलियॉ एक दूसरे में फसाकर पजो को चित्रानुसार पकड लें। अब घुटनों को जमीन की ओर धीरे-धीरे दबाएँ और ऊपर उठाएँ।

विपरीत पैरो के अगूठे छूना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में बेठकर दोनों पैरों के बीच आसानी से जितना फासला रख सकें, रखें। पैर घुटने से सीधे रहेंग। हाथो को कन्धों की सीध में फैलाये। रीढ को सीधा रखते हुये दाहिन हाथ को बायें पैर के अगूठे के पास लायें और बायें हाथ को पीछे की ओर ले जायें साथ ही गर्दन मोडकर बायें हाथ की अरे देखें। ध्यान रहें कि दोनो भुजाएँ एक दूसरे की सीध में रहेंगी। अब बायें हाथ को दायें पेर के अगूठे के पास लायें और दाहिनी भुजा पीछे की ओर फेलायें साथ ही गर्दन मोडकर दायें हाथ की ओर देखें। यह एक बार हुआ। कम से कम 5 बार अधिक से अधिक 10 बार करने के बाद विश्राम लें।

हाथों के व्यायाम



ताकत से मुटठी बाधना

पैरो को सामने की ओर फेलाकर बैठें, पीठ सीधे रहे। दोनो भुजाओं को जमीन के समानान्तर चित्रानुसार सामने की ओर फैला लें। अब दोनों हाथों की अगुलियों को खूब फैलाकर उनमें तनाव उत्पन्न करें ओर फिर अगूठे को अन्दर करते हुये ताकत से मुटठी बन्द करें। यह एक बार हुआ।

कलाई मोडना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में आ जाये। दानों हाथ की हथलिया का कलाई से इस प्रकार ऊपर की ओर से मोडे जेसे किस आप हथेलियों को दीवार से सटा रहे हों। अगुलियॉ न मुडने पायें अब हथलियों को कलाई से नीचे की ओर मोडे। यह एक बार हुआ।

मुटठी बन्द करके गोल घुमाना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में आ जाये। दायें हाथ को दाहिने पेर क घुटने पर रख लें। बायें हाथ को चित्रानुसार सीधा रखते हुए मुटठी बन्द करके उसे कलाई से कम से कम पाँच बार ओर अधिक से अधिक दस बार दायें स बायें ओर फिर बायें से दायें वृत्तकारा घुमायें। हाथों की स्थिति बदलकर इसी प्रकार दायें हाथ से करें। दोनों हाथों से एक साथ भी इसे कर सकते हे। कम से कम पॉच बार अधिक से अधिक दस बार करें।

कोहनी मोडना

व्यायाम सख्या एक की तरह से ही करत हे। अन्तर केवल इतना है कि हाथा को कधों की सीध से फैलाते हे।

कन्धे घुमाना

व्यायाम सख्या चार की स्थिति में ही उगतियों को कधों पर रखे हुए दोनों भुजाओं को (कधे के जोडों से) वृत्तकार दायें स बायें ओर फिर बायें से दायें घुमाये। कोहनियों से बनने वाले वृत्त का जितना सम्भव हो बडा बनाये और कोहनिया को सामने लाते समय सीने के सामने एक दूसरे से स्पर्श कराने का प्रयास कर।

नाव चलाना

दोनों पैरों को आपस में सटाकर सामने की ओर फेलाकर बेठ जायें। हाथों की मुटिठयॉ बन्द करके दोनों हाथों को एक साध नाव चलाने के अदाज में सचालित करें अर्थात जितना सम्भव हो शरीर को उतना आगे पीछे झुकाते हुये हाथों से घेरे का आकार बनाते जायें। दस बार करने के बाद हाथों को विपरीत दिशा में घुमाएँ जेसे कि आप विपरीत दिशा में नाव को चला रह हें। इसे भी दस बार करें।

चक्की चलाना

पैरो को व्यायाम सख्या एक की स्थिति में ही सामन की ओर फैलाए रखें। हाथों को सामने सीधा फैलाकर अगुलियों को एक दूसरे से फसा लें। अब यह कल्पना करते हुये कि जैसे आप चक्की चला रहे हें, हाथों को धीरे-धीरे दस बार दायें से बायें ओर फिर दस बार बायें से दायें वृत्तकार घुमायें।

लकडी चीरना

पजो क बल बेठ जाये। घुटने दूर-दूर रह। भुजाओं को घुटनों के बीच मे सामने की ओर सीधा फेलाकर हाथों की अगुलियों को एक-दूसरे में फसा ल ओर इस अन्दाज में ऊपर नीचे लायें जैसे कि कुल्हाडी से लकडी चीर रहे हो। हाथों ले जाते समय श्वास भरें और नीचे लाते समय श्वास छोडे। यदि पजो के बल बैठने में बहुत कठिनाई हो तो इस व्यायाम को खडे होकर भी कर सकते हे।

गर्दन के व्यायाम

गर्दन झुकना

किसी भी ध्यान आसन में बेठ जाइये। नये अभ्यासियों को सुखासन अर्थात पत्थी लगाना सुविधाजनक होता है रीढ की हडडी को सीधा रखें। दोनों हाथों के

चित्र 2

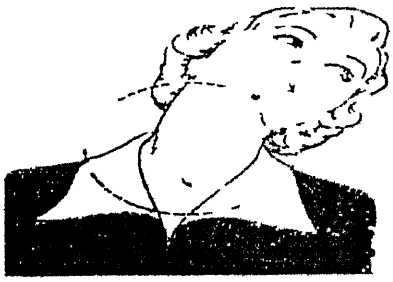
पजो को अपनी-अपनी ओर की जाघ पर रख लें। अब धीरे-धीरे सिर को आगे की ओर झुकायें और फिर पीछे की ओर ले जाए। यह एक बार हुआ। कम से कम पॉच बार अधिक से अधिक दस बार करें।

गर्दन मोडना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति म बठकर सिर को पहले दायें ओर ओर फिर बायी ओर चित्रानुसा घुमायें। यह एक बार हुआ। कम से कम पॉच बार आर अधिक से अधिक दस बार करें। इसके बाद विश्राम करें।

गर्दन घुमाना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में बेठकर बिना किसी तनाव के जितना सम्भव हो सक उतने बडे घेरे में सिर को धीर-धीर घुमाएँ। पहले पाँच बार दायी से



बायी ओर और फिर पॉच बार बायी से दायी ओर घुमायें, इसके बाद विश्राम करें।

गर्दन को दायें-बायें करना

व्यायाम सख्या एक की मूल स्थिति में बैठकर बिना किसी तनाव के पहले गर्दन को दायी तरफ झुकाते हुये दायें कान को दायें कधे से लगायें फिर सिर को

बीच में लायें और गर्दन को बायी ओर झुकाकर बायें कान को बायें कन्धे से लगाएं। यह एक बार हुआ। कम से कम पाँच बार अधिक से अधिक 10 बार करें। इसे पश्चात विश्राम करें।

दाँतो के व्यायाम

दाँतो को आपस में दबाना

ऊपर नीचे के दाँतों को आपस में मिलाकर मुटठी बन्द करते हुये आपस में दबाएँ। कुछ देर इसी स्थिति मे रूकने के बाद दाँतों को ढीला छोड़ दें, साथ ही मुटठी खोल दें। यह एक बार हुआ। इसी प्रकार कम से कम पाँच बार और अधिक से अधिक दस बार दबाएँ।

दाढ़ों को आपस में दबाना

ऊपर नीचे की दाढ़ों को क्रमशः दबायें और ढीला छोड़ें। कम से कम पाँच बार और अधिक से अधिक दस बार करें।

जबड़ों का व्यायाम

मुँह को फैलाना

सीधे बैठकर आँखे बन्द कर लें या खोले रखें। अब मुँह को यथासम्भव फैलाये, कुछ देर फैलाये रहें और फिर ढीला छोड़ दें। कम से कम दस बार अधिक से अधिक पच्चीस बार करें।

जबड़ा चलाना

निचले जबड़े को दायी तरफ ले जायें। कुछ देर रोकने के बाद बायी तरफ ले जाएं। इसी प्रकार कम से कम पाँच बार और अधिक से अधिक दस बार करें।

गालों का व्यायाम

गालों को फुलाना

मुँह बन्द करके गालों को खूब फुलाइये। इस स्थिति में 15 गितनी तक रहिये यह क्रिया कम से कम पन्द्रह बार दोहरायें।

जीभ के व्यायाम

जीभ को ठुड्ढी से लगाना

सीधे बैठ जाइये। पूरा मुँह खोलकर जीभ को बाहर निकालें और जीभ से ठुड्ढ़ी को छूने का प्रयास करें। कम से कम पाँच बार अधिक से अधिक दस बार करें।

कान के व्यायाम

कानों को नीचे की ओर खींचना

सीधे बैठकर दायें हाथ के अगूठे व तर्जनी अगुली से दायें कान को तथा बाएँ हाथ के अगूठे व तर्जनी उगली से बायें कान को नीचे से पकड लें। अब दोनों कानों को धीरे से नीचे खीचे और तुरन्त ढीला छोड दें। यह एक बार हुआ। इसी प्रकार पॉच बार करें।

कानों को ऊपर की ओर खींचना

अब कानों को अपनी-अपनी ओर के हाथ से ऊपर की ओर से पकडें ओर क्रमश ऊपर खींचे और तुरन्त ढीला छोड दें। यह एक बार हुआ। इस प्रकार पॉच बार करें।

कानो को पीछे की आरे खींचना

अब कानों को अपनी-अपनी ओर के हाथ से बीच की ओर से पकड कर क्रमश पीछे की ओर खींचे और तुरन्त ढीला छाड दें। यह एक बार हुआ। इस प्रकार पॉच बार करें।

कानों को आगे की ओर खींचना

अब अपनी-अपनी ओर के हाथ की तर्जनी अगुली की सहायता से दोनों कानों के सामने के उभरे भाग को, हल्के से आगे की ओर दबायें और तुरन्त ढीला छोड दें। यह एक बार हुआ इसी प्रकार पॉच बार करें।

कानों की मालिश करना

हथेली से कानों को ढक्कर दबाव डालते हुए अपनी-अपनी ओर के हाथों से तेजी से मालिश करना, इतना कि कान खूब लाल हो जाए।

नेत्रों के व्यायाम

सामने देखना

पूर्व तैयारी करके ऐसे बैठिये कि आपके दाए हाथ का अँगूठा आपकी ऑखों के ठीक सामने हो। अब दोनो ऑखों से अपने अगूठे के ऊपरी भाग को दखना आरम्भ कीजिए। जितनी देर आप सरलतापूर्वक बिना पलक झपके देख सकत हें, देखते रहिए। अन्त में ऑख बन्द कर लीजिए।

बायीं ओर देखना

अब अपनी बायीं भुजा को सामने की आर फेलाकर मुट्ठी बन्द कर लीजिए। अगूठ को खडा कर लीजिए। चेहरे को अपनी जगह रखत हुए अगूठे का धीरे-धीर अपनी बायीं आर ल जाना शुरू कीजिए। अन्त म अगूठे को बिना पलक झपके जितनी देर सरतानापूर्वक देख सकते है, दखतरहिय। न्त में देखते हुये ही अपने अगृठ को धीरे-धीर सामने की आर वापस ल आइये। अब अपनी ऑखं बन्द कर त जिए। अपन बायें हाथ का बायें घुटन पर रख तीजिए। कुछ क्षण आराम कीजिए।

दायीं ओर देखना

अपनी दायीं भुजा को सामने की ओर फेलाकर मुटठी बन्द कर लीजिए आर अगूठे को खडा कर लीजिए। अपने दाए अगूठे का देखना आरम्भ कीजिये। अब अपन अगृठे को धीरे-धीरे अपनी दायीं ओर त जाना शुरू कीजिये ओर दायीं ओर कधे के सामने ले जाकर रूक जाइये साथ ही चेहरे को अपनी जगह स्थिर रखिये।

दायीं तथा बायीं ओर देखना

अब दोनो भुजाओं को सामने फैला लीजिए। दोनों मुटिठयों को बन्द करक अगूठे को खडा कर लीजिये। चेहरे को अपनी जगह स्थिर रखतेहुए दाए अगूठे का दायीं ओर तथा बॉयें अगूठे को बायी ओर धीरे-धीरे ले जाना शुरू कीजिए। अन्त में दोनों भुजाओं को दोनों ओर सीधी फेलाकर दोनों अगूठों को बिना पलक झपके निरन्तर जितनी देर सरलतापूर्वक देख सकत है, दखते रहिये। अन्त में देखते हुए ही अपने अगूठे को धीरे-धीरे सामने की ओर वापस त जाइये। अब अपनी ऑखें बन्द कर लीजिए। दोनों हाथों को घुटनों पर रख लीजिए। कुछ क्षण आराम कोजिये।

सामने ओर दायीं ओर देखना

अब दोनो भुजाओं को सामने की ओर फेलाकर दोनों मुटिठयॉ बन्द कर लीजिए और दोनों अगूठो को खडा कर लीजिए। चेहरे को अपनी जगह पर स्थिर रखते हुए बाए अगूठे को भी अपनी जगह स्थिर रखिए। अब दाए अगूठे को धीरे-धीरे अपनी दायीं ओर ले जाना शुरू कीजिए और दायीं भुजा को सीधी फैला लीजिए। साथ ही दाए और बाए दोनों अगूठों को बिना पलक झपक जितनी देर सरलतापूर्वक दख सकत है निरन्तर देखते रहिए। अन्त में दोनों अगूठो का देखतहुए ही अपने दाए अगूठे का धीरे-धीरे वापस घुमाकर बाए अगूठे के निकट ल आइये। अब ऑखे बन्द कर लीजिए। दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रख लीजिए। कुछ क्षण आराम कीजिए।

सामने और बायीं ओर देखना

अपनी दोनों भुजाओं को सामने की ओर फैलाकर मुटिठयॉ बन्द कर लीजिए और दोनों अगूठों को खडा कर लीजिए। चहर का अपनी जगह पर स्थिर रखते हुए दाए अगूठ का भी अपनी जगह रखिय। अब बाए अगूठ को धीरे धीर अपनी ओर ल। जाना शुरू कीजिए और बायीं भुजा का बायी ओर सीधा फला दीजिये। दोनों अगूठों को बिना पलक झपके जितनी देर सरलतापूर्वक देख सकते है निरन्तर देखतेरहिय। अन्त में दोनों अगूठो को देखते हुये ही अपने बॉये अगूठे को धीरे-धीरे वापस घुमाकर दॉये अगूठे क निकट ले आइये। अब अपनी ऑख बन्द कर लीजिये। दोना हाथों का घुटनों पर रख लीजिये। कुछ क्षण आराम कीजिये।

ऊपर की ओर देखना

दायीं भुजा को सामने की ओर फेलाकर मुटठी बन्द कर लीजिये ओर अगूठे को खडा कर लीजिये। चेहरे को अपनी जगह रिथर रखते हुये दाए अगूठ को धीरे-धीरे ऊपर की ओर ले जाना आरम्भ कीजिये।

नीचे की आरे देखना

दायीं भुजा को सामने की ओर फलाकर मुटठी बन्द कर लीजिये। चहरे को अपनी जगह स्थिर रखते हुए दाए अगूठ को धीरे-धीरे नीचे की ओर ले जाना आरम्भ कीजिये। अगूठे को देखना शुरू कीजिए ओर बिना पलक झपके जितनी देर सरलतापूर्वक देख सकतेहै निरन्तर देखते रहिये। इसके बाद देखतेहुये ही धीरे-धीरे अगूठे को ऊपर की ओर लाते हुये अपने सामने कीजिए। ऑखें बन्द कीजिए। दाए हाथ का दाए घुटने पर रखिये। कुछ क्षण आराम कीजिये।

ऊपर तथा नीचे की ओर देखना

अब दोनो भुजाओं को सामने फैला लीजिये। दोनों मुटिठयों को बन्द करके दानों अगूठों को खडा कर लीजिये। चेहरे को अपनी जगह स्थिर रखते हुए दायें अँगूठे को ऊपर की ओर तथा बायें अगूठे को नीच की ओर धीरे-धीरे ले जाना आरम्भ कीजिए। दोनों अगूठों को बिना पलक झपके जितनी देर सरलतापूर्वक देख सकते है निरन्तर देखते रहिए। अन्त में देखते हुए ही दोनो अगूठों को धीरे-धीरे वापस लाकर

सामने की आर स्थिर कीजिए। ऑखें बन्द कर लीजिए। अब दोनों हाथा का घुटना पर रख लीजिए। कुछ क्षण आराम कीजिए।

ऑखों को गोलाकार घुमाना

दोनो हाथों को दोनो घुटनों पर रख तीजिये। अब अपने चेहरे को सामन की ओर स्थिर रखत हुए, ऑखो को गालाकार घुमाना आरम्भ कीजिये। पहले नीच दखिये फिर धीरे-धीरे बायीं ओर, फिर धीरे-धीरे ऊपर की ओर, फिर धीरे-धीरे दायीं आर तथा फिर नीच को ओर देखिये। इस प्रकार एक चक्र पूरा हो जाएगा। बि पलक झपके जितने चक्र सरलतापूर्वक लगा सकत हे, दानों हथलियों को अपनी ऑखों पर रख लीजिये। ऐसा तीन बार कीजिये। अन्त में ऑखे खोल दीजिए। ऑखें खोलने के पूर्व मन में तीन बोर दोहरायें। शान्ति , शान्ति , शान्ति ।

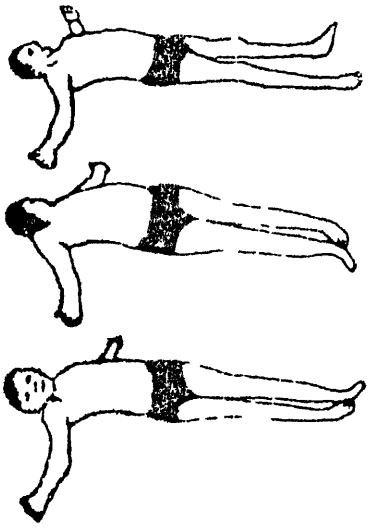
मेरूदण्ड का घुमावदार व्यायाम

करने की विधि – इन व्यायामों को नित्य खाली पेट सुबह या शाम (आवश्यकता समझें तो दोनों समय) जमीन या तख्त पर लेट कर करते हैं। दसवें एव बारहवें व्यायाम को छोडकर प्रत्येक व्यायाम में सिर की ठोडी दायीं आर के कधे से लगावें तो पेरों या घुटनों को बायीं ओर की जमीन म लगावें अर्थात "ठुड्डी दायें तो पेर बायें ओर ठुड्डी बायें तो पैर दाय" करत हे। हाथों को बाजू की साध में चित्रानुसार मुट्ठी बन्द करके रखते हैं। व्यायाम करत समय आखें बन्द करके ओर सास को पट में नाभी के नीच तक भरकर करना चाहिए। कमजोर रागी शुरू में श्वास न भरें।

ध्यान रखिए कि प्रत्येक व्यायाम को अधिक से अधिक 5 बार दायें 5 बार बायें एक बार में करना पर्याप्त है तथा प्रत्येक व्यायाम करने से पहले शरीर का कुछ क्षण के लिए ढीला (श्वासन) छोड दिया कर कमजोर रोगी प्रत्येक व्यायाम के अन्त में तथा साधारण अवरथा 4-4, 6-6 व्यायाम के बाद मत्स्य विश्राम करना न भूले।

व्यायाम स0 1

तैयारी -



❖ दोनो पेरों का इतना अन्तर कि एक पैर की एडी दूसरे पैर का अगूठा मोडने पर छू सके।

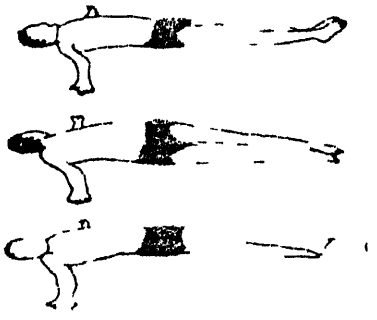
❖ अब सिर बायें, तो पैर दायें घुमाय

❖ और पेर बायें तो सिर दायें

❖ कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

व्यायाम स0 2

तैयारी -



❖ दोनो पेरों की एडी और अगूठे आपस में चिपका कर तैयारी करें।

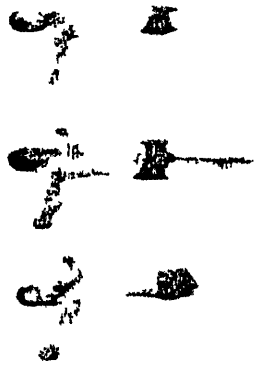
❖ अब सिर बायें, तो पैर दायें घुमायें

❖ और पैर बायें तो सिर दायें

❖ कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

व्यायाम स0 3

तैयारी -



❖ पैर को आपस में कैंची की तरह फॅसाकर तेयारी करं।

❖ अब सिर बायें, तो पैर दायें घुमायें

❖ और पैर बायें तो सिर दायें

❖ कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

❖ इसी प्रकार पैर बदल कर करें।

व्यायाम स0 4

तैयारी -

❖ एक पेर के अगूठे के ऊपर दूसरे पेर की एडी रखकर तैयारी करें।

❖ अब सिर बायें, तो पेर दायें घुमायें

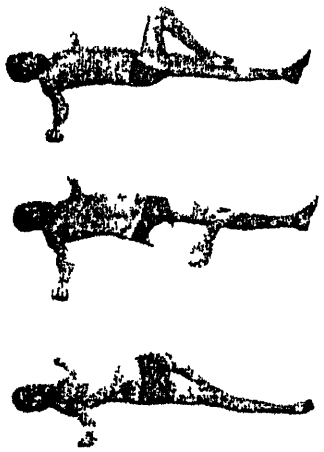
❖ और पेर बायें तो सिर दायें

❖ कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

❖ इसी प्रकार पैर बदल कर करें।

व्यायाम स0 5

तैयारी -



❖ एक पैर का तलुआ दूसरे फैले पेर के घुटने पर रखकर व्यायाम स 5 की तैयारी करें।

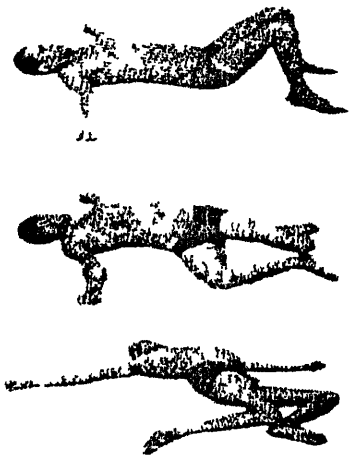
❖ अब सिर बायें, तो पैर दायें घुमायें

❖ और पैर बायें तो सिर दायें

❖ कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

❖ इसी प्रकार पैर बदल कर करें।

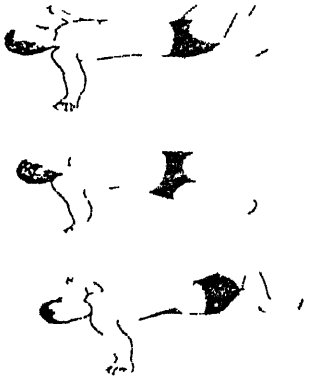
व्यायाम स0 6



तैयारी -

- ❖ दोनों पेरों को घुटनों से मोडें। तलुय जमीन पर लगाये रखें। पैरों का आपस में इतना फासला करें कि मुडने पर एक पेर का घुटना दूसरे पैर की एडी लग जाये। इस प्रकार व्यायाम स 6 की तैयारी कर।
- ❖ अब सिर बायें, तो पैर दायें घुमार्य
- ❖ ओर पेर बायें तो सिर दायें
- ❖ कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

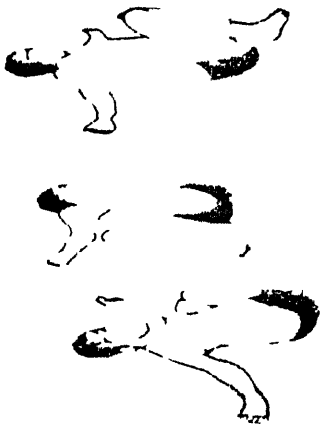
व्यायाम स0 7



तैयारी -

- ❖ दोनो पेरों को घुटनों से मोडें। तलुये जमीन पर लगाये रखें। दोनों पैर के घुटनों एव एडियों का आपस में चिपकाकर व्यायाम स 7 की तैयारी करें।
- ❖ अब सिर बायें, तो पैर दायें घुमायें
- ❖ ओर पेर बायें तो सिर दायें
- ❖ कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

व्यायाम स0 8



तैयारी -

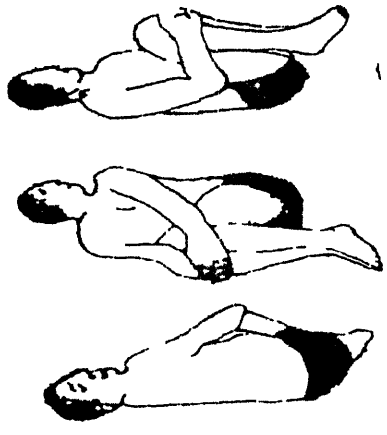
❖ दोनो पेरों को घुटनो से मोडें। तलुये जमीन पर लगाये रखें। दोनों घुटनों को छाती के ऊपर रखकर श्वास रोक करके व्यायाम सख्या 8 की तेयारी।

❖ सिर बायें, तो पेर दायें घुमायें

❖ पेर बायें तो सिर दायें

❖ कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

व्यायाम स0 9



तैयारी -

❖ दोनो पैरों को घुटनो से मोडें। तलुये जमीन पर लगाये रखें। दोनो पैर के घुटनों को हाथों से आपस में पकडकर व्यायाम स 9 की तेयारी करें।

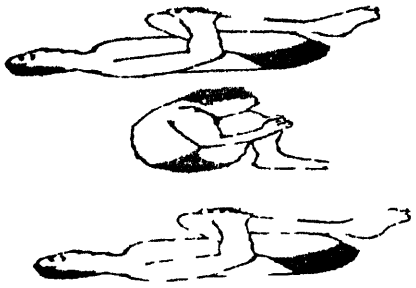
❖ अब सिर बायें, तो पैर दायें घुमायें

❖ और पैर बायें तो सिर दायें

❖ कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

व्यायाम स0 10

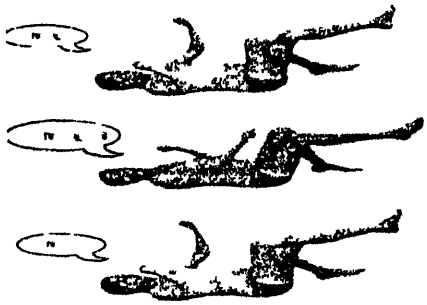
तैयारी -



- दोनो पेरों को घुटनो से मोडें। तलुये जमीन पर लगाये रखें। दोनो पैर के घुटनो को हाथों स आपस में पकडकर
- झूले की तरह ऊपर-नीचे झूलना।
- कम से कम 5-5 से 10-10 बार करें।

व्यायाम स0 11

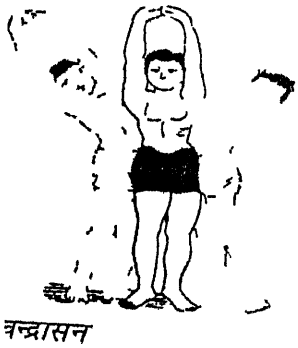
तैयारी -



- छाटे बच्चों की तरह साइकिल चलाते हुए व्यायाम स 11 की तैयारी करें।
- हॅसना हा हा हि हि
  हुहु हे हे ।
- खूब हसे।

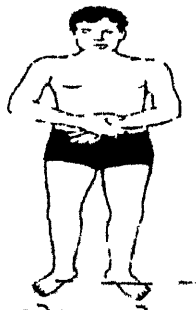
योग के सरल बारह आसन

क्रम सख्या 1



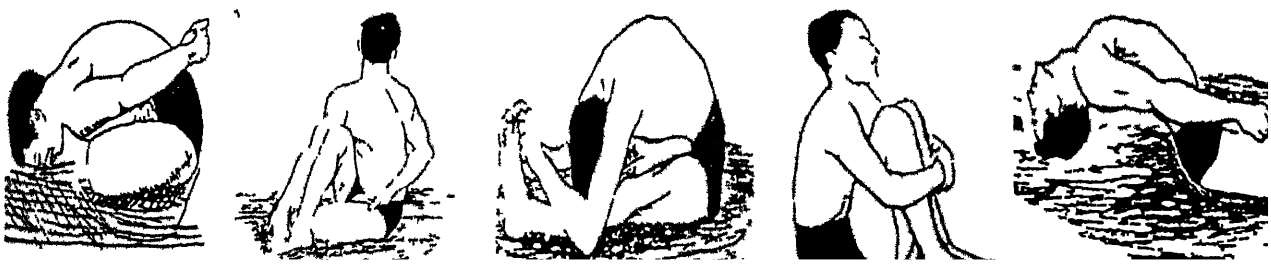
वज्रासन

11 त्रिकोणासन

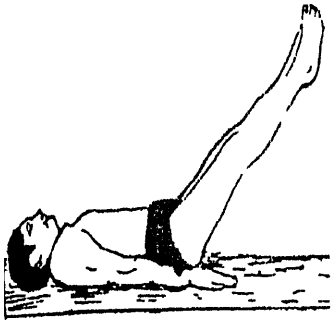


खडे होकर के-शवासन

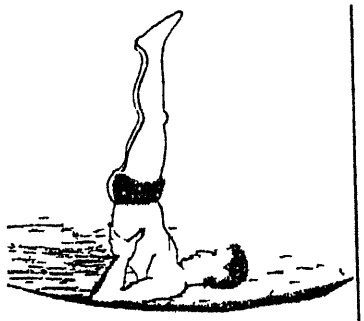
क्रम सख्या 2



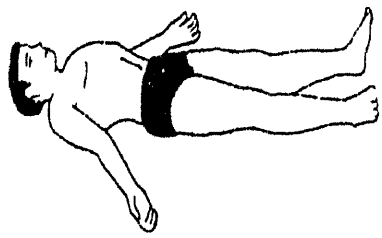
क्रम सख्या 3



1 उत्थान-पादासन

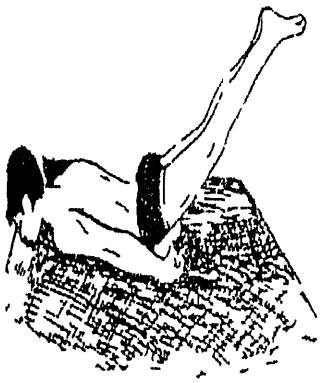


सर्वांगासन

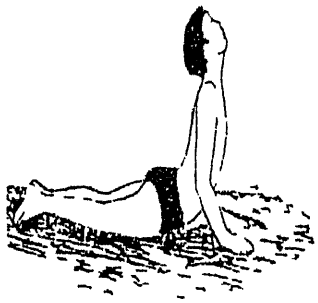


पीठ के बल-शवासन

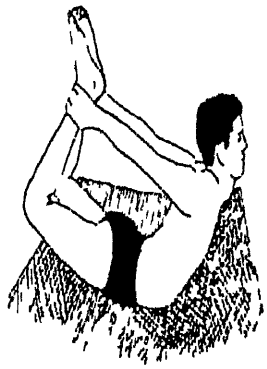
क्रम सख्या 4



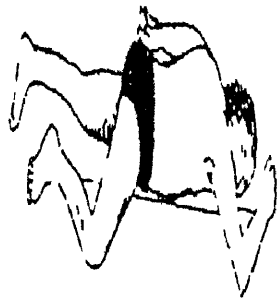
5. शलभासन



4 सर्पासन



6 धनुरासन



पेट के बल-शवासन

सूर्य- नमस्कार

सूर्य-नमस्कार अपने आप से एक स्वतत्र और पूर्ण व्यायाम है। इसमें भी रीढ के घुमावदार व्यायाम की भॉति बारह क्रियाएँ होती है। इसे बाहर आसनों को समुदाय कह सकते हे। बारह आसनों के लिए बारह ही मत्र भी है। हर एक क्रिया अथवा आसन के साथ एक-एक मत्र का मन ही मन जप करते जाए।

सूर्य-नमस्कार में महत्वपूर्ण और अति उपयोगी आसन है। इसे बच्चे, बूढे स्त्री, पुरूष, निर्बल, स्वस्थ, योगी, भोगी तथा रोगी सभी कर सकते हैं। इसे आरम्भ करते समय, पहले दिन, केवल तीन बार ही अभ्यास करना चाहिए। इसके बाद प्रतिदिन एक-एक बार का अभ्यास बढाते जाएँ। इस प्रकार लगभग दस दिन में, पूरे नौ बार का अभ्यास पूरा करें। अर्थात् धीरे-धीरे एक-एक नमस्कार बढाकर, नौ तक बढा

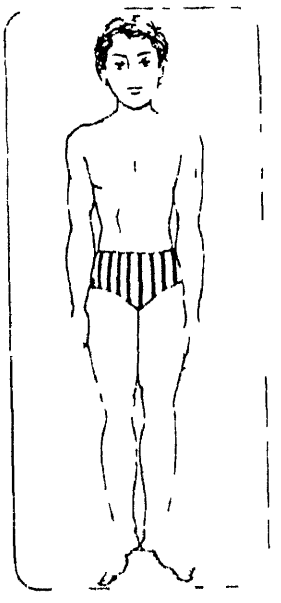
सकते हैं। सूर्य-नमस्कार को नौ बार करने से एक माला पूरी हो जाती हे। एक माला में एक सो आठ मनके होते है। नो सूर्य-नमस्कारों में भी एक सो आठ क्रियाएँ पूरी हो जाती है। साथ ही एक सौ आठ बार ही मत्रों का जाप भी हो जाता हे। मत्र और उनका क्रम इस प्रकार है -

1) ओम् मित्राय नम अर्थात हे विश्व के मित्र सूर्य। तुझे नमस्कार हो।
2) ओम नवये नम अर्थात हे ससार में चहल-पहल लाने वाले सूर्य तुझ न मस्कार हो।
3) ओम् सूर्याय नम अर्थात हे ससार को जीवन देने वाले सूर्य। तुझे नमस्कार हो।
4) ओम् भानवे नम अर्थात हे प्रकाश-पुज। तुझे नमस्कार हो।
5) ओम् खगाय नम अर्थात हे आकाश में गति करने वाले देव।
6) ओम् पूष्णे नम अर्थात हे ससार के पोषक। तुझे नमस्कार हो।
7) ओम् हिरण्यगर्भाय नम अर्थात् हे ज्योतिर्मय। तुझे नमस्कार हो।
8) ओम् मरीचये नम अर्थात् हे किरणों के स्वामी। तुझे नमस्कार हो।
9) ओम् आदित्याय नम अर्थात् हे ससार के रक्षक। तुझे नमस्कार हो।
10) ओम् सवित्रे नम अर्थात हे विश्व को उत्पन्न करने वाले। तुझे नमस्कार हो।
11) ओम अर्काय नम अर्थात् हे अपवित्रता के शोधक। तुझे नमस्कार हो।
12) ओम् भास्कराय नम अर्थात् हे प्रकाश के करने वाले। तुझे नमस्कार हो।

सावधान · रक्तचाप, हृदयरोग और बुखार की स्थिति में सूर्य-नमस्कार नहीं करना चाहिए।

लाभ .- सूर्य-नमम्कार की बारह क्रियाओं के अभ्यास से सारे शरीर का व्यायाम हो सजाना है। शरीर के सभी अग लचीले, सुडोल और सशक्त हो जाते हैं। सूर्य-नमस्कार से सारे आसनों के लाभ मिल जाते है। कब्ज समाप्त हो जाता है। टट्टी खुलकर आती है। पाचन-शक्ति बढ जाता हे। भूख खूब लगती है। स्त्रियों का गर्भाशय सबल हो जाता है।

1 दक्षासन



दक्षासन

पद्धति सूर्यनमस्कार की पहली अवस्था में एकाग्रचित से भगवान सूर्यनारायण का ध्यान लगाइए और ऐसी भावना कीजिए कि 'मे सबका मित्र हूँ ओर जगत के प्राणिमात्र से मेरा मित्रता है।' इसके बाद सिर गले ओर पूरे शरीर का तना हुआ रखिए। घुटने मिले हुए, बहादुर व्यक्ति की तरह सीना निकालकर सीधे खडे अर्थात सीधे खडे रहना। इसलिए प्रथम अवस्था को 'दक्षासन' कहा जाता है।

लाभ

1 त्वचा और कमर के राग दूर होते हैं। पीठ सशक्त बनती है ओर पेरों में नया जोश आ जाता है।

2 दृष्टि नासिकाग्र पर कन्द्रित होने से मन का निराध होता है।

3 चेहरा तेजस्वी बनता है।

4 विद्यार्थियों के लिए स्वास्थ्य-प्राप्ति ओर व्यक्तित्वविकास का यह एक अत्यन्त सरल उपाय है।

5 एकाग्र चित्त से ध्यान करने से आत्मविश्वास में वृद्धि हाती है।

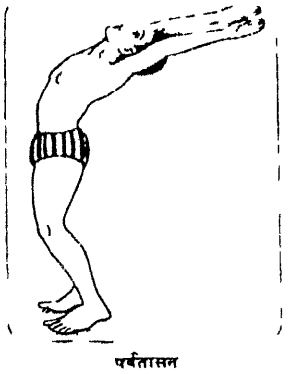
2 नमस्कारासन

नमस्कारासन

पद्धति दोनो हाथ इस प्रकार जाडिए कि अँगूठे सीन का स्पर्शन करते रहें। सीना बाहर निकालिए और पेट को यथासभव भीतर की ओर खींचिए। फेफडे फुलाइए। दृष्टि सामन रखिए। शरीर, सिर ओर गर्दन एक सीधी रेखा में रहने चाहिए। मुँह बन्द करक कुभ्यक कीजिए साँस अन्दर खींचकर उसे रोके रहिए।

लाभ गले के राग मिटते है और स्वर अच्छा होता है। शरीर और मन स्वस्थ बनते है।

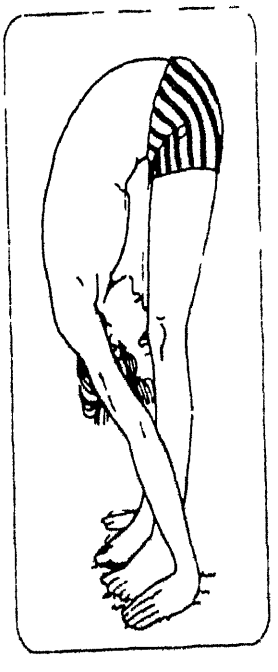
3 पर्वतासन


पर्वतासन

पद्धति हाथों को ऊपर उठाकर पूरे शरीर के पीछ की ओर खींचिए और ऑखे खुली रखकर आकाश की ओर देखिए। पीछ की ओर जितना झुक सके झुकिए। सीना फुलाइए आर बाहर की आर निकालिए।

लाभ दोनों कन्धों ओर अन्ननली का पोषण मिलता हे तथा उनस सम्बन्धि रोग मिटते ह। ऑख की वहनशक्ति बढती हे।

4 हस्तपादासन


हस्तपादासन

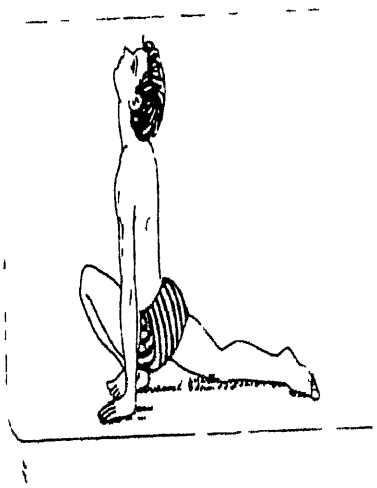
पद्धति कुम्भक जारी रखकर घुटने झुकाए, बिना नीचे की आर झुकिए। दोनों हथेलियॉ इस प्रकार भूमि पर जमाइए कि जिसमे उँगलियाँ एक-दूसरे का स्पर्श करें। दोनों हाथें के अँगूठ पेरो क अगूठे की सीध में रखिए। इसके बाद नाक स अथवा ललाट स घुटनो को छूकर ध्वनियुक्त रचक कीजिए, (सॉस बाहर छोडिए)। साँस नाक से ही बाहर छोड, मुँह से नहीं। प्रारम्भ में यदि उँगलियाँ भूमि को थोडा भी स्पर्श करेंगी तब भी चलेगा। धीर-धीरे पूर्ण स्थिति आ जाएगी।

लाभ 1 पेट के रोगा को नाश करता है। सीने को बलिष्ठ बनाता है। हाथ भी बलिष्ठ बनते हे ओर शरीर सुन्दर और दर्शनीय बनता हे।

2 पैरो की उँगलियों के रोग मिटाकर अशक्तों को नई शक्ति प्रदान करता है।

5 एकपाद प्रसरणासन

पद्धति नाक से ध्वनियुक्त पूरक करके दायॉ पेर इस प्रकार पीछे की ओर लीजिए ताकि उस पेर का घुटना ओर उँगलियॉ भूमि का स्पर्श करें। बाए पेर का घुटना बाई बगल के आग लगाइए। पट अच्छी तरह दबाना चाहिए। सिर उठाकर जितना अधिक आप ऊपर की ओर देख सकें, देखिए। कम झुकाइए ओर मॉम राके रहिए।



एकपाद प्रसरणासन

लाभ

1 इस स्थिति में छोटी ऑत पर जोर पडता हे ओर वीर्यवाहिनी नसं खिचती हे, अत कब्ज ओर जिगर क रोग मिटत हें।

2 धातुक्षीणता से लाभ हाता हे।

3 काकल जेसे गल के रोग मिटते हं।

6 भूधरासन

पद्धति कुभक जारी रखकर दूसरा पेर पीछे ल जाइए। अँगूठ, टखने और घुटने एक-दूसर का स्पर्श करें इस प्रकार दोनों पेरो को जमाइए। सिर, कर्म ओर शरीर का पिछला भाग तथा कुहनियॉ एक सीध में और तन हुए रखिए। पूरा शरीर दा हथलियों ओर दाना पेरां की उँगलियों पर रखिए।

भूधरासन

लाभ हाथ, पैर ओर विशषत घुटना का दद मिटता हे। माटी कमर को पतली बनाता ह। पेट के राग क लिए यह स्थिति रामबाण इलाज है।

7 अष्टाग प्राणिपातासन

पद्धति सॉस रोककर दाना घुटने भूमि पर रसिखए। सीन स भूमि का स्पर्श कीजिए। दाढी स गल के नीच का भाग का स्पर्श कीजिए। ललाट का ऊपरी हिस्सा भी इस प्रकार भूमि को लगाइए कि नाम भूमि का स्पर्श न करे। पेट का भीतर खीच लीजिए, वह भूमि का स्पर्श न कर इसकी सतर्कता रखिए। फिर पूर्ण रचक कीजिए। सीने का भाग दो हाथों क बीच म आना चाहिए।

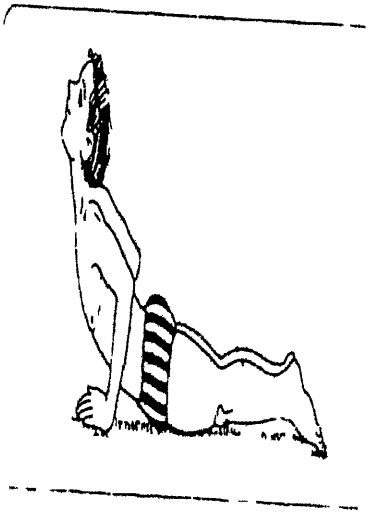
अष्टाग प्रणिपातासन

लाभ 1 यह आसन हाथ का बलिष्ठ बनाता ह।

2 यदि स्त्रियाँ सगर्भावस्था क पूर्व यह व्यायाम कर तो पय पान करने वाले (दूध पीत) बच्चे रोगों से बच सकत हैं।

8 भुजगासन

पद्धति • पेर, घुटने ओर हथेलियॉ उसी स्थिति म रखकर हाथ सीधे कीजिए। साँस भीतर खींचिए आर सीना आगे कीजिए। कमर का गोलाकर में मोडकर यथासभव अधिक म अधिक ऊपर से पीछ की ओर दखिए। कुभक कीजिए।



भुजगासन

लाभ 1 निस्तजस्विता दूर करके शरीर में लाली लाता हे ओर आँखों का तेज बढाता हे।

2 रज-वीर्य के सभी प्रकार के दोषों का मिटाता हे ओर स्त्रियों क मासिक धर्म की अनियमितता दूर करता ह।

3 रक्त-परिभ्रमण ठीक होने से मुख की काति आर शोभा म वृद्धि होती है।

9 भूधरासन

पद्धति कुभक जारी रखकर हथेलियॉ ओर पर्रा की उँगलियॉ हिलाए बिना कमर सीधी करके घुटना से झुक बगेर पीछ की अर झुक जाइए। दाढी से सीने का स्पर्श कीजिए। पट का भीतर खींचिए। यथासभव नितम्बों को ऊपर उठाइए। पेरों केतलव भूमि का पूर्णत छूने चाहिए।

भूधरासन

लाभ 1 सधिवात पक्षाघात तथा अधागवायु की बीमारी नही होती।

2 पेरों में अश्व के समान बल उत्पन्न हाता ह।

10 एकपाद प्रसरणासन

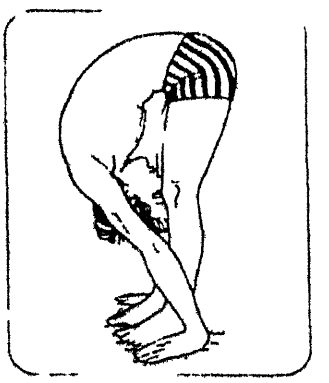
पद्धति दण्ड लम्बरेखा म लाकर बायॉ पर आग लीजिए। उस जगह से उठाया हा उसी जगह रखिए। घुटना बगल मं लाइए ओर पैर का तलवा पूर्णत भूमि पर रलिख। इस स्थिति मं पट अच्छी तरह दबाना चाहिए। गदन ओर सिर पीछ की ओर लीजिए ओर यथासभव पीछे देखिए।

एकपाद प्रसरणासन

लाभ पेरों में रक्त गतिशील बनता हे आर व्यक्ति के चलन की शक्ति बढती हे। मेरूदण्ड में लचीलापन आता ह।

11 हस्तपादासन

पद्धति दण्ड लम्बरखा में लाकर बायॉ पर आग लीजिए। उसे जगह से उठाया हा उमी जगह रखिए। घुटना बगरा में लाइए ओर पैर का तलवा पूर्णत भूमि पर रलिख। इस स्थिति म पट अच्छी तरह दबाना चाहिए। गर्दन और सिर पीछ की ओर लीजिए ओर यथासभव पीछे देखिए।



हस्तपादासन

लाभ पैरों में रक्त गतिशील बनता हे ओर व्यक्ति क चलन की शक्ति बढती हे। मरूदण्ड में लचीलापन आता हे।

12 नमस्कारासन

पद्धति ध्वनियुक्त पूरक करके दूसरी अवस्था के अनुसार तनकर खडे हो जाइऐ। पेर ओर घुटने एक दूसर स चिपक हुए आर पेर तने हुए होने चाहिए।

लाभ नमस्कारासन से होने वाले जिन लाभो का वर्णन हम पहल कर चुके हे वे सभी लाभ यहॉ भी समझ।

योगासन

1 तारासन

यह आसन करते समय तारे जैसी आकृति बनती है। इसलिए इसे 'तारासन' कहा जाता है। इस आसन को समझने के लिए नीचे इसकी तीन भिन्न-भिन्न स्थितियों के तीन चित्र दिय गए है।

पद्धति दोनो पैरों के बीच लगभग 45^0 का कोण बनाकर सीधे खडे रहिए। दोनों हाथ सामने रखिए ओर हथेलियों को ऊपर की ओर रखकर दोनों हाि कन्धों की सीध में सामने लाइए (देखिए चित्र 1)। इसके बाद हथेलियॉ नीचे भूमि की ओर रखकर दोनों हाथ बगल के कन्धों की सीध में लाइए (देखिए चित्र 2)। इसके बाद दोनों हाथ ऊपर की ओर ले जाइए और हथेलियॉ की भीतर की तरफ आमने-सामने रखिए (देखिए चित्र 3)। प्रत्येक स्थिति में आने के बाद लगभग दो सेकण्ड ठहरें।

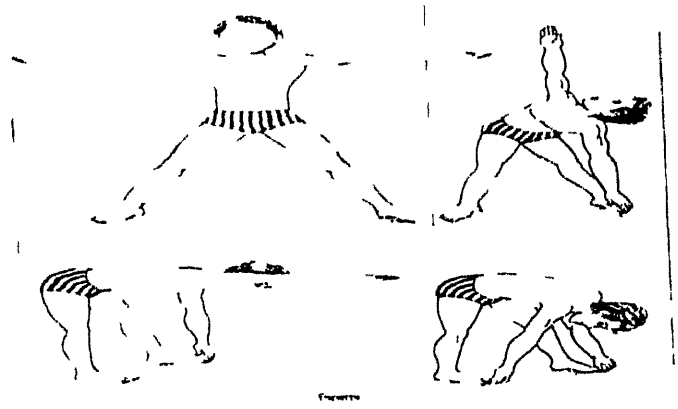
तीसरी स्थिति के बाद मूल स्थिति में आइए। यह आसन तीन-चार बार करें। धीरे-धीरे अभ्यास होने पर छह बार तक कर मकते हं।

लाभ . 1 यह आसन फेफडो ओर सीने को मजबूत बनाता है। दमे केमरीजों के लिए तो यह आसन बडा ही लाभप्रद है।

2 यह आसन करने से श्वसनतत्र सक्रिय बनकर काम करने लगता है।

3 यह आसन सीने की चौडाई बढाता है और उसे सुडौल बनाता है।

4 यह आसन नियमित करने से कुछ अशो मं ऊँचाई भी बढाई जा सकती हे।



2 त्रिकोणासन

इस आसन में शरीर का आकार त्रिकोण जैसा बनता है। इसीलिए इसं 'त्रिकोणासन' कहा जाता है। इस आसन को भली-भाति समझने के लिए नीचे इसकी चार चित्र दिये गऐ हैं।

पद्धति दोनो पैरो के बीच लगभग 75 सेमी0 का अन्तर रखकर सीधे खडे रहिए। दोनों हाथ सीधे रखिए। फिर धीरे-धीरे दोनों हाथ कन्धे तक ऊपर उठाइए। हथेलियॉ नीचे की तरफ रखिए और सीधे खडे रहिए (देखिए चित्र 1)। फिर नीचे झुकिए और बाए हाथ से बाऍं पैर के पजे का स्पर्श करें। दायाँ हाथ ऊपर की ओर ले जाइए और सीधा रखिए। दृष्टि उसी हाथ की सीध म रलिख और बायॉ हाथ बाऍं पैर के अगूठे के पास लाइए (देखिए चित्र 2)। फिर नीचे की तरफ रखिए (देखिए चित्र 3)। इसके बाद दाऍं पैर के पजे का स्पर्श करें। त्रिकोणासन की यह अन्तिम स्थिति है (देखिए चित्र 4)। पॉच से दस सेकण्ड आराम करके दूसरी बार दायॉ हाथ नीचे और बायाँ हाथ ऊपर रखकर यह आसन कीजिए। प्रत्येक स्थिति में दो सेकण्ड ठहरिए। प्रतिदिन यह आसन चार-पाँच बार कीजिए।

लाभ .

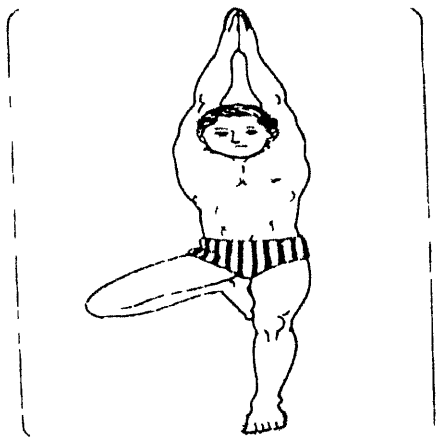
1 जिन लोगों की गर्दन कडी हो जाती हे उन्हें इस आसन से बडा आराम मिलता हे।

2 यह आसन गर्दन और कन्धे के जोडों का दर्द मिटाता है। साथ ही मेरूदण्ड, कूल्हे, हाथ ओर उँगलियों को अच्छा व्यायाम होता हे।

3 इस आसन से रीढ लचीली बनती हे ओर मानसिक शक्ति बढती हे। ऑशो के तेज के लिए भी यह आसन लाभप्रद हे।

3 वृक्षासन

इस आसन में वृक्ष के समान आकृति होती है। इसीलिए इसे 'वृक्षासन' कहा जाता है।



वृक्षासन

पद्धति किसी भी एक पैर पर खडे रहिए। यदि एक पैर पर शरीर का सन्तुलन बनाए रखने में कठिनाई का अनुभव हा तो दीवार का सहारा लिया जा सकता हे। दूसरे पैर को घुटने से मोडकर उसकी एडी को पहले पैर की जॉघ के मूल पर चित्र में बताए अनुसार रखिए। दोनों हाथों को बलग से सीधे सिर पर ले जाकर इस प्रकार रखिए कि उनकी हथेलियॉ एक-दूसरे से सटी हुई रहे। इस प्रक्रिया से स्थिति ऐसी होगी जैसे आप आकाश की ओर नमस्कार कर रहे हों। दोनों हाथों की कुहनियॉ सीधी रखिए। धीरे-धीरे साँस लीजिए। लगभग दस सेकण्ड तक इसी स्थिति में रहिए। फिर यही क्रिया दूसरे पैर पर करें। दिन में चार से छह बार यह क्रिया की जा सकती है।

लाभ :

1 यह आसन शरीर के प्रत्येक जोड को योग्य व्यायाम देता है।

2 यह आसन पैरों की उँगलियों, घुटनों, कुहनियां आदि की नाडियों में योग्य मात्रा में रक्त-सचय करता है।

3 इस आसन से हाथ-पैर लचीले बनते है और सीना सुडोल बनता हे।

4 गरूणासन

जब यह आसन किया जाता हे, उस शरीर का आकार गरूड पक्षी जैसा बनता है। इसीलिए इस आसन को 'गरूडासन' कहा जाता हे।

पद्धति . एकदम सीधे खडे रहिए। दायॉ पेर भूमि पर सीधा रहने दीजिए ओर बायॉ पैर उठाकर दाएँ पैर के आसपास लपेट दीजिए। जिस प्रकार नता वृक्ष के तने के चारों ओर लिपटकर चिपकी रहती हे इसी प्रकार बायॉ पैर दाएँ पैर के इर्दगिर्द लिपट जानाचाहिए। इसी प्रकार बाई जॉघ पर दाई जॉघ के लपेट आनी चाहिए। हाथों की भी परस्पर ऐसी ही लपेट बनाइऐ। हथेलियॉ एक-दूसरे को स्पर्श करनी चाहिए। उँगलियॉ गरूड के चोंच के समान बनाइए। हाथ को मुँह के बराबर सामने रखिए। स्वाभाविक श्वासोच्छवास जारी रखिए। हाथ और पैर क्रमश· बदलते रहिए। आठ से दस सेकण्ड तक यही स्थिति बनाए रखिए।

लाभ

1 इस आसन से पैर सशक्त बनते हे ओर एक पैर पर शरीर का सतुलन रखने का सामर्थ्य प्राप्त होता है।

2 इस आसन में हाथ और पैर की नसें खिचती है, इसलिए वे मजबूत बनती है।

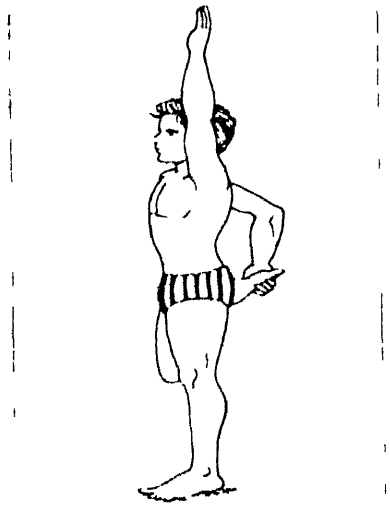
3. इस आसन से वृष्ण की भीतरी पेशियों की सृजन दूर होती है।

4 इस आसन को करने वाले की ऊँचाई बढती है।

5 इस आसन से हाथ-पैर का रह्युमेटिज्म दूर होता है।

6 इस आसन स कूल्हे ओर पिडली का दर्द मिटता हे।

7 यह आसन मनोनिग्रह के लिए बडा ही सहायक बनता है।



स [न रासन

5 सतुलासन

इस आसन में एक पैर पर शरीर का सतुलन बनाना पडता है। इसीलिए इसे 'सतुलनासन' कहा जाता है।

पद्धति भूमि पर सीधे खडे रहिए। शरीर का सीधा और तना हुआ रखिए। दृष्टि सामने ओर दोनों हाथ बगल में रखिए। फिर किसी एक पेर को इस तरह मोडिए कि घुटना नीचे की ओर रहे। इस पेर के पजे को उसी तरफ वाले हाथ से पकडिए। दूसरे हाथ को इस प्रकार सीधा ऊपर उठाइए कि वह कान को स्पर्श करे। यह स्थिति लगभग आठ-दस सेकण्ड तक बनाए रखिए। यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें। प्रारभ में दिन में चार बोर और फिर छह बार यह आसन किया जा सकता है।

लाभ

1 इस आसन से शरीर के प्रत्येक जोड को उचित व्यायाम मिलता है।

2 इस आसन से जोडों को दर्द दूर होता है।

3 इस आसन से टखनों, घुटनों, कधों और हाि की उँगलियों को योग्य कसरत मिल जाती है। साथ ही एक पैर पर शरीर का सन्तुलन बनाए रखने का अभ्यास होता है।

6 वातायनासन

यह आसन अधखडी स्थिति म एक पैर के तलवे और दूसरे पेर के घुटने की सहायता के किया जाता हे। इस आसन में ऐसी आकृति बनती है मानो हम ईश्वर की स्तुति कर रहे हों।

पद्धति सीधे खडे रहिए। बाया पेर पकडिए और उसकी एडी को जॉघ अथवा ज्ञननेन्द्रिय के मूता के पास रखिए। धीरे से बाएँ घुटने का भूमि से स्पर्श करवाइए। दोनों हाथों की स्थिति पहले चित्र में बताए अनुसार रखिए। फिर दूसरे और तीसरे चित्र में बताए अनुसार गरूडासनवाली हाथों की लपेट लेकर नमस्कार की मुद्रा बनाइऐ। दृष्टि सामने की ओर रखिए। धीरे-धीरे सॉस लीजिए। मोडे हुए पैर का घुटना दाएँ पैर की एडी का स्पर्श करें ऐसी स्थिति बनाइऐ। फिर धीरे-धीरे खडे होकर दूसरे पैरे से यही क्रिया फिर कीजिए।

लाभ ·

1 इस आसन से पैर सशक्त बनते हैं। साथ ही टखनों और घुटनों का दर्द दूर होता हे।

2 ईश्वर की स्तुति करने केलिए इस आसन का उपयोग किया जा सकता है।

7 उत्कटासन

उत्कटासन उत्तम आसानी में से एक है। यह आसन करने से पैर की उँगलियाँ, टखनों मे उँगलियों तक की पैर की सधियाँ और स्नायु सशक्त बनते है। इस आसन के दो प्रकार हे। दोनों की जानकारी नीच दी गयी हे।

पद्धति 1 (पहला प्रकार) दोनों पैर मिलाकर खड़े रहिए। फिर पजो पर उठकर दोनों हाथ चित्र में बताए अनुसार नमस्कार की मुद्रा में सीधे सिर के ऊपर ले जाइए। फिर धीरे-धीरे शरीर के नीचे झुकाइए। इस आसन में अधिक ताकत की आवश्यकता नहीं पडती। साधक को केवल इतना समझ लेना है कि शरीर का सन्तुलन कैसे बनाए रखा जाए। पतला और सुदृढ डीलडौलवाला व्यक्ति यह आसन बहुत अच्छे ढग से कर सकता हे।

पद्धति 2 (दूसरा प्रकार) . हाथ सीधे रखकर खडे रहिए। फिर धीरे-धीरे शरीर को पॉच-सात सेमी0 ऊपर उठाकर पैर की उँगलियों पर सन्तुलन बनाए रखने का प्रयत्न कीजिए। प्रारभ में धीमे-धीमे नीचे की ओर आइए और पजो पर बैठिए। इस स्थिति में पूरे शरीर का वजन केवल पजो पर ही रहेगा और कूल्हें एडियों को छुएँगे। आठ में दस सेकण्ड तक यह स्थिति बनाए रखिए। यह आसन बस्तिक्रिया में बडा उपयोगी है। क्रमश अभ्यास बढाते हुए अधिक से अधिक तीन मिनट तक यह आसन किया जा सकता हे।

लाभ :

1 इस आसन से हाथों की कलाइयॉ और पैरो के पजे मजबूत बनते है।

2 पीलपॉव के रोग में यह आसन बहुत उपयोगी है।

3 इस आसन से पैर के सभी जोडों और स्नायुओं को उचित व्यायाम मिलता है।

4 इस आसन में इडा-पिगला नाम की नाडियों के मार्ग बन्द हो जाते है और प्राण सुषुम्णा में सचरित होने लगते हैं।

5 इस आसन के निरतर अभ्यास से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होती है।

6 यह आसन करने से भगदर, जलोदर, मलावरोध, उदररोग, रक्तविकार, चर्मरोग, अफरा, हृदय और फेफडों की निर्बलता, सधिवात आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।

8 नटराजासन

इस आसन में नटराज जैसा आकार बनता हे। इसीलिए इसे 'नटराजासन' कहा जाता है। यह आसन 'आगे बढिए आर ओर काम कीजिए' का भाग करवाता है आर काम करने की प्रेरणा देता है।

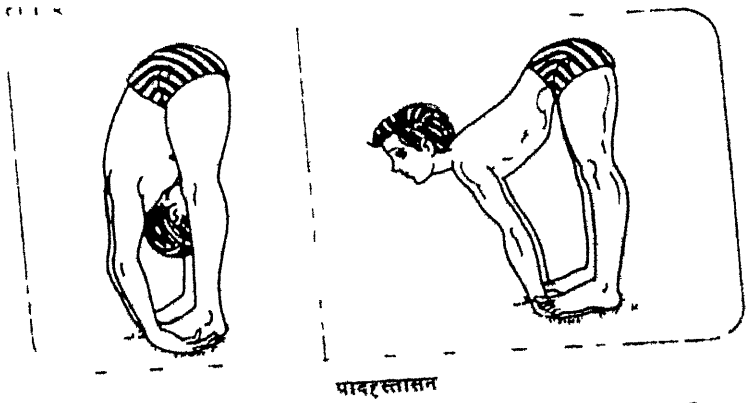
पद्धति दोनो पेरों पर सीधे खडे रहिए। दोनों हाथ अपनी-अपनी जगह पर सीधे और दृष्टि सामने रखिए। कोई भी एक पैर सीधा तना हुआ रखकर दूसरा पेर पीछे की तरफ उठाइए। फिर उसी ओर के हाथ से उस पैर का पजा पकडिए ओर खींचिए। दूसरे हाथ को सामने की ओर खींचिए एव दृष्टि भी उसी ओर रखिए। लगभग आठ से दस सेकण्ड तक यह स्थिति बनाए रखिए। फिर यही क्रिया दूसरे पेर पर कीजिए। प्रारभ में दिन में चार बार और फिर छह बार यह आसन किया जा सकता है।

लाभ :

1 यह आसन शरीर के प्रत्येक जोड को उचित व्यायाम प्रदान करता है।

2 इस आसन से कन्धों, कूल्हों, घुटनों, टखनों, हथेलियों, उँगलियों और रीढ को अपेक्षित व्यायाम मिलता है।

3 यहआसन कमर के दर्द को कम करता है ओर कमर को लचीला बनता है।



पादहस्तासन

9 पादहस्तासन

इस आसन और पश्चिमोत्तासन की स्थिति समान हे। फर्क केवल इतना है कि यह आसन खडे-खडे करना पडता हे। इमीलिए इसे 'स्थित पश्चिमोत्तासन' भी कहा जाता है। कई लोग इसे 'हस्तपाद मगासन' के नाम से भी जानते है।

पद्धति . सीधे खडे रहिए। दोनों हाथ अपनी-अपनी जगह पर लटकाते हुए रखिए। दोनों एडियाँ पास-पास रखिए। पजों के बीच थोडी जगह रखिए। फिर दानों हाथ ऊपर उठाइए। धीरे-धीरे शरीर को नीचे ओर झुकाइए। घुटने दृढ और कडे रखिए। घुटनों से पैरों को मुडने मत दीजिए। दोना हाथों को भी कुहनियों से मुडने मत दीजिए। दोनों हथेलियॉ चित्र में बताए अनुसार पैरो के नीचे रखिए। नीचे झुकते समय धीरे-धीरे सॉस वाहर छोडिए ओर पेट को भीतर खीचिए। ललाट को दोनों घुटनों के बीच ले जाइए। यदि जडता या पेट के अत्यधिक भेद के कारण झुकने में कठिनाई मालूम हो तो धीरे-धीरे प्रयत्न कीजिए किन्तु घुटनों को मोडे नहीं। इस स्थिति मं दो से दस सेकण्ड तक रहें।

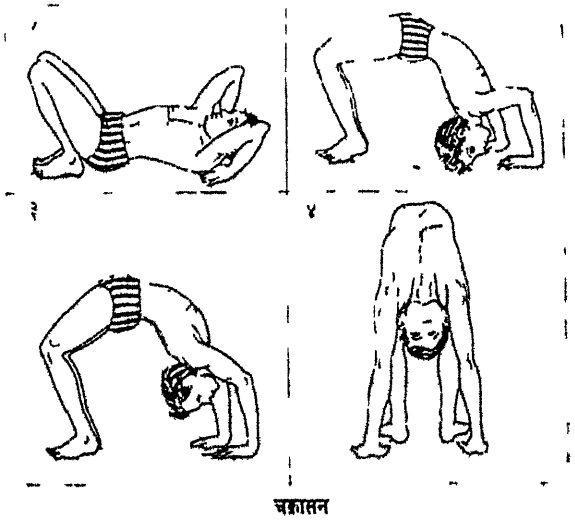
लाभ :

1 इस आसन से अनावश्यक मेद दूर हो जाता हे और शरीर फूल की तरह हल्का-फुल्का हो जाता हे।

2 यह आसन अपानवायु को नीचे की ओर धकेलता है।

3 पश्चिमोत्तासन के सभी लाभ इस आसन से भी प्राप्त किये जा सकते हैं।

4 पैर या जॉघ में फ्रैच्चर होने से पेर छोटा हो गया हो तो यह आसन लम्बे समय करने के बाद अच्छा लाभ हाता है।



चक्रासन

10. चक्रासन

इस आसन में रीढ चक्र जैसा आकार धारण करती है। इसलिए इसे 'चक्रासन' कहा जाता है। वास्तव में तो यह आसन चक्र की अपेक्षा अर्द्धगोल अथवा मेघधुनष्य से अधिक मिलता-जुलता है।

पद्धति भूमि पर चित्त लेट जाइए। फिर दोनों पैरों को घुटनों से मोडकर नितम्ब के पास इस प्रकार रखिए कि जिससे पेर के तलवे भूमि का स्पर्श करते रहें। दोनों पैरो के बीच का अन्तर चार स छह इच के जितना रखिए। दोनों हाथों को कुहनियों से मोडकर मस्तक की दोनों भूमि पर रखिए।

इसके बाद चित्र 2 ओर चित्र 3 में निर्दिप्ट स्थिति में रहकर सॉस को भीतर खींचिए और कमर से मस्तक तक का शरीर का पीछे का भाग ऊपर की ओर उठाइए। श्वासोच्छवास जारी रखिए। मस्तक को यथासभव पीठ की ओर मोडिए। दोनों हाथ यथासभव सीधे रखिए। शरीर को स्थिर रखिए। हाथ-पैरों को अपनी जगह सेमत हटाइए। पीठ का भाग यथाशक्ति ऊपर की ओर उठाने का प्रयत्न कीजिए (देखिए चित्र 4)। लगभग 1 मिनट तक इस स्थिति में रहिए। नीचे उतरने के पहले सॉस को फेफडो में भरकर धीरे-धीरे शरीर को भूमि पर चित्त लेटी हुई स्थिति में ले आइए। फिर श्वासोच्छवास सामान्य गति से जारी रखिए।

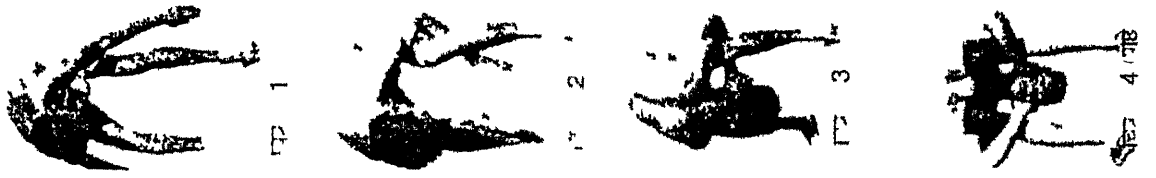
लाभ

1 इस आसन से साधक अपनी रीढ को पर्याप्त स्थितिस्थापक बना सकता हे। रीढ की स्थितिस्थापकता अर्थात दीर्घ यौवन।

2 यह आसन सर्वांगासन का पूरक है। इसलिए यदि सर्वांगासन के अन्त में गर्दन या कन्धे में किसी भी प्रकार की पीडा हो तो फौरन कुछेक मिनटो के लिए यह आसन करें।

3 धनुरास, शलभासन और भुजगासन के सभी लाभ इस आसन से भी मिलते हैं।

11 मुर्गासन



कैसे करें – हाथों को ऊपर की ओर करके खडे हो जायें। तत्पश्चात चित्र एक के अनुसार अन्य घुटनों को थोडा आगे मोड लें और कमर आगे की ओर ऊपर स झुककर हाथों को घुटनों से बाहर कर लें ओर सिर नीचे झुका लें। अब चित्र 2 के अनुसार हाथों को घुटनों के पीछे से डालकर हथेलियों को पिडली के पास कर लें। अब चित्र तीन के अनुसार कमर-प्रदेश को यथासभव आसमान की ओर उठाते हुए हाथों की अगुलियों से कानों के अग्रभाग का खीचते हुए पकडें।

प्रारम्भ में इस आसन का अभ्यास एक बार में अर्थात चित्र तीन की पूर्ण स्थिति में पाच से दस गिनती से अधिक में ठहरना ही मुश्किल होगा किन्तु नियमित अीया से एक माह में एक मिनट (साठ गिनती) तक का अभ्यास होने लगता हे। क्रमश धीरे-धीरे पाच मिनट से दस मिनट तक की पूर्ण स्थिति का अभ्यास करें। पूर्ण स्थिति न आने तक, अनेक बार मं पॉच-दस मिनट का समय पूरा करं अर्थात कान पकडे, पाच-दस गिनती में कें, फिर कान छोडें, पुन कान पकडत्रें, पाच-दस गिनती में रूकें, फिर कान छोडें। पुन कान पकडें, पाच दस गिनती में रूकें फिर कान ।

करने का समय – अन्य आसन-व्यायाम की भाति प्रात खाली पेट या ाम को भोजन के पूर्व करें।

सावधानियॉ –

1 हृदय रोगी एव उच्च रक्तचार के रोगी इस आसन को न करें। कमर दर्द के पुरागी रोगी या कठिन रोगी भी न करें।

2 घुटनों में सूजन या दर्द हो तो पहले स्थानीय भाप स्नान या चुम्बकीय चिकित्सा से सूजन या दर्द का इलाज करें। जब सूजन या दर्द समाप्त हो जाये तो इस मुर्गासन का अभ्यास शुरू कर दें।

3 महिलायें तीन माह के गर्भ के बाद एव मासिक धर्म का समय इसका अभ्यास न करें।

करने के समय की धारणा – 'विचार सृष्टि का बीज है' अर्थात आसन की पूर्ण स्थिति में धारणा करें कि 'मुर्गासन के कारण मेरे मस्तिष्क, कर्ण,नेत्र, कपोल, मस्तक आदि में रक्त एव प्राण का अतिरिक्त सचार हो रहा है। फलस्वरूप मेरी स्मरण शक्ति में वृद्धि हो रही है, कर्ण शक्ति में वृद्धि हो रही है।' मै ईश्वर का धन्यवाद करता हूँ/करती हूँ।

बैठ करके

पद्मासन

1 पदमासन

'पदम' अर्थात कमल। जब यह आसन किया जाता है उस समय वह कमल के समान दिखाई पडता है। इसीलिए इसे 'पदमासन' नाम दिया गया है। यह आसन 'कमलासन' के नाम से भी जाना जाता हे। ध्यान एव जप के लिए पदमासन मुख्य आसन है। यह आसन पुरूषों ओर स्त्रिया दानों के लिए अनुकूल है।

पद्धति . भूमि पर दोनों पैर फैलाकर सीधे बेठिए। फ्रि दायॉ पैर बाएँ पैर की जॉघ पर और बायॉ दाए पैर की जॉघ पर रखिए। कई लोगों को पहले दाई जॉघ पर बायाँ पैर ओर फिर बाई जॉघ पर दायॉ पेर रखने में सरलता लगती है। ऐसा भीकिया जा सकता है। फिर चित्र में बताए अनुसार दोनों हाथों के अॅगूठोंको तर्जनियों के साथ मिलाकर बायॉ हाथ बाएँ पैर के घुटने पर और दायॉ हाथ दाएँ पैर के घुटने पर रखिए। मेरूदण्ड और मस्तक सीधी रेखा में रखिए। आँखों को बन्द या खुला रखिए। कई व्यक्ति केवल एक पैर को ही जॉघ पर रख सकते हैं। ऐसे व्यक्तियों को भी प्रतिदिन उत्साहपूर्वक अभ्यास करना चाहिए। थोडे ही समय में वे इस आसन को सरलता स कर सकेंगे। प्रारम्भ में यह आसन एक से दो मिनट तक करें और फिर धीरे-धीरे समय बढाएँ।

लाभ :

1 जप, प्राणायाम, धारणा, ध्यान एव समाधि के लिए इस आसन का उपयोग होता है।

2 इस आसन से अन्त स्रावी ग्रन्थियॉ कार्यक्षम बनती है।

3 यह आसन दमा, अनिद्रा, हिस्टीरिया जैसे रोग दूर करने में सहायक हें। अनिद्रा के रोगियों के लिए यह आसन अमोध साधन है।

4 यह आसन शरीर की स्थूलता कम करने में भी सहायक है। इस आसन से जीवनशक्ति की वृद्धि होती हे।

बद्ध पद्मासन

2 बद्ध पदमासन

यह भी पदमासन का एक ही प्रकार है। यह आसन ध्यान के लिए नहीं है किन्तु मुख्यत स्वास्थ्य के सुधार के लिए एव शरीर को सशक्त और सुदृढ बनाने के लिए हे। यह आसन श्रमसाध्य है। इसलिए जिनसे यह आसन प्रारम्भ में न हो सके, वे भी निराश न हो। धैर्यपूर्वक प्रयत्न करते रहें।

पद्धति पैरो को एक-दूसरे पर चढाकर पदमासन कीजिए। पेट के नीचे वाले हिस्से को आपकी एडियों का स्पर्श होना चाहिए। फिर दाएँ-बाएँ दोनों हाथ पीठ के पीछे ले जाइए। दाएँ हाथ से दाएँ पैर का पजा ओर बाएँ हाथ से बाएँ पैर का पजा पकडिए। पेरों के अँगूठे पकडते समय कठिनाई पडती हो तो आगे की ओर झुककर अँगूठे पकडिए और अँगूठे पकडने के बाद फिर पूर्ववत सीधे हो जाइए। श्वासोच्छवास धीरे-धीरे चालू रखिए। एक-दो मिनट स प्रारम्भ करके क्रमश दस मिनट तक पहुँचा जा सकता है।

लाभ -

1 इस आसन में दोनों घुटनों और टखनों के जोडों पर वजन पडता है, जिससे पैरो के जोड सुदृढ बनते है।

2. इस आसन से दोनों पैरो की एडियों को सम्पूर्ण व्यायाम मिलता है।

3 यह आसन लगातार करने से हृदय, फेफडे, जठर, यकृत ओर मेरूदण्ड की अशक्ति धीरे-धीरे दूर होती है साथ ही घुटनों के जोडों की पीडा दूर हो जाती है।

4 यह आसन करने से अपच, अफरा, पेट का दर्द, अजीर्ण आदि रोग मिट जाते है।

5 इस आसन के द्वारा पदमासन के लाभ भी पर्याप्त मात्रा में प्राप्त किये जा सकते है।

गर्भासन

3 गर्भासन

जब यह आसन किया जाता है तब व्यक्ति का आकार गर्भस्थ शिशु क जेसा दिखाई देता है इसीलिए इस आसन को 'गर्भासन' कहा जाता है।

पद्धति : कुक्कुटासन की तरह दोनों हाथ जॉघ ओर पिडली के बीच डालिए। दोनों हाथों की कुहनियों तक का हिस्सा बाहर खींच लीजिए। धैय्रपूर्वक दाहिने हाथ से दाहिने कान की लोलकी और बाए हाथ से बाऍं कान की लोलकी पकडिए। इस स्थिति में अत्यन्त सावधानीपूर्वक आइए। अन्यथा आप पीछे की ओर लुढक जाएगे। धैर्यपूर्वक निरन्तर अभ्यास करते रहने से पुटठों के बल पर आप पूरे शरीर का सतुलन रख सकेंगे। यदि यह आसन करने में कठिनाई लगे तो पदमासन के बिना भी यह आसन किया जा सकता है। उस प्रकार यह आसन करते समय पेर नीचे की ओर लम्बे रखें। प्रारभ में 8 या 10 सेकण्ड से शुरू करें और फिर उम्र, शक्ति और लाभ के अनुसार एक मिनट तक यह आसन करें।

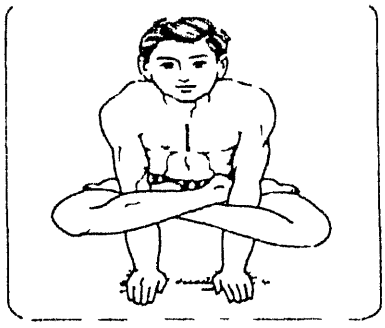
लाभ :

1 यह आसन करने पेट की एठन, अफरा, ऑतों की सूजन, जीर्णज्वर, मलावरोध आदि अनेक रोग दूर हो जाते हैं।

2. इस आसन से पेट साफ होता है, पेट का वायुविकास दुर होता है और पाचरशक्ति बढती है।

3 इस आसन से पेट के अवयव, वक्षस्थल तथा हाथ-पैर के जोडों को पर्याप्त मात्रा में। आराम मिलता है ओर तत्सम्बन्धी तकलीफें दूर हो जाती है।

4 इस आसन से स्वाभाविक रूप से वीर्य-रक्षा होती है और चित्त आत्मा में स्थिर होने लगता है।



कुक्कुटासन

4 कुक्कुटासन

'कुक्कुट' सस्कृत शब्द हे और इसका अर्थ है 'मुर्गा'। इस आसन से मुर्गे जेसा आकार बनता है। इसीलिए इस आमन को 'कुक्कुटासन' कहा जाता है।

पद्धति सर्वप्रथम पदमासन की स्थिति में बैठिए। दोनों हाथ कुहनियों तक पिडलियों के बीच में डालिए। हथेलियॉ भूमि पर इस तरह टिकाइए, ताकि उँगलियाँ आगे की ओर रहें। फेफडों में सॉ भरकर शरीर का भूमि से ऊपर उठाइए। फिर सामान्य स्थिति में श्वासोच्छवास चालू रखिए। पैर कुहनियों तक भूमि से ऊपर उठने चाहिए। यदि पदमासन को किचित ऊपर उठाया जाए तो हाथ अत्यन्त सरलता से उसमें प्रविष्ट हो सकते हैं। स्थूल व्यक्तियों को पिडलियों और जॉघों के बीच हाथ डालना बडा मुश्किल पडेगा। प्रारम्भ में 10 सेकण्ड से शुरू करके अवस्था और शक्ति के अनुसार क्रमश 1 मिनट तक इस आसन में स्थिर रहें।

पद्धति सर्वप्रथम पदमासन की स्थिति में बैठिए। दोनों हाथ कुहनियों तक पिडलियों के बीच में डालिए। हथेलियॉ भूमि पर इस तरह टिकाइए, ताकि उँगलियॉ आगे की ओर रहें। फेफडों में सॉस भरकर शरीर को भूमि से ऊपर उठाइए। फिर सामान्य स्थिति में श्वासोच्छवास चालू रखिए। पैर कुहनियों तक भूमि से ऊपर उठने चाहिए। यदि पदमासन को किचित ऊपर उठाया जाए तो हाथ अत्यन्त सरलता से उसमें प्रविष्ठ

हो सकते हैं। स्थूल व्यक्तियों को पिडलियों ओर जॉघों के बीच हाथ डालना बडा मुश्किल पडेगा। प्रारी में 10 सेकण्ड से शुरू करके अवस्था और शक्ति के अनुसार क्रमश 1 मिनट तक इस आसन में स्थिर रहें।

लाभ .

1 उत्थित या लोलासन से मिलने वाले सभी लाभ इस आसन से भी मिलते हे। साथ ही उचित पदमासन से दूर होने वाले रोग इस आसन से भी मिट जात हे।

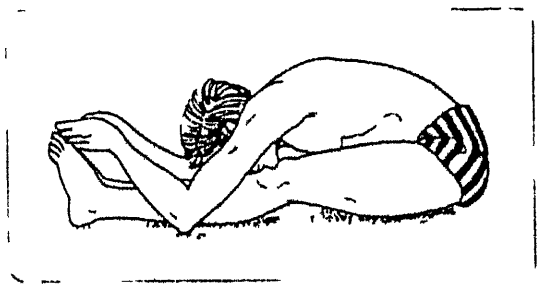
2 जिन्हें पेट में कूमि की शिकायत हो उनके लिए यह आसन लाभप्रद हे।

3 स्त्रियों को मासिक रजोदर्शन के समय होनेवाली बेचैनी, पुटठों का दर्द, भारीपन आदि तकलीफें इस आसन के अभ्यास से दूर हो जाती है।

4 इस आसन से हाथों को सम्पूर्ण व्यायाम मिलता है। इसलिए हाथ की तीन मुख्य सन्धियॉ- कलाई, कुहनी ओर कन्धे-सशक्त बनती है।

5 इस आसन से शरीर में स्फूर्ति ओर मन में प्रसन्नता होती है।

5 पश्चिमोत्तानासन



पश्चिमोत्तानासन

इस आसन को 'उग्रासन' भी कहा जाता हे। 'उग्र' शब्द का अर्थ 'शिव' होता है। भगवान शिव को सहारकर्ता माना जाता हें इसीलिए वे 'उग्र' अथवा 'भयकर' नामों से भी प्रसिद्ध है। यह आसन भी अतिशय कठिन होने से 'उग्रासन' के नाम से जाना जाता है।

पद्धति भूमि पर बैठकर पैरों को लकडी की तरह लम्बे कीजिए। पैर को हाथ के अँगूठे और पहली तथा बीच की उँगली से पकडिए। पैर पकडते समय शरीर को आगे की ओर मोडिए। उच्छ्वास छोडिए ओर धीरे-धीरे इतना नीचे झुकिए कि सिर घुटनों का स्पर्श करे। नीचे झुकते समय पेट भीतर की तरफ खींचिए, इससे आप

आसानी से झुक सकेंगे। घुटनों का स्पर्श करते समय सिर दोनों हाथों के बीच में रहेगा। स्थितिस्थापक मेरूदण्डवाले युवकों का सिर पहले प्रयत्न में ही घुटनां को छू सकेगा। मोटे आदमियों को अवश्य कुछ कठिनाई का अनुभव होगा। जिसका मेरूदण्ड जरठ हो गया हो ऐसे व्यक्ति को यह आसन करने में पखवाडा या महीना लग जाता है। पॉच सेकण्ड तक आसन की स्थिति मं रहिए। 30 सेकण्ड से शुरू करके धीरे-धीरे यह आसन दस मिनट तक किया जा सकता हे।

लाभ :

1 यह एक बडा ही अच्छा आसन हे। यह श्वास को ब्रह्मनाडी सुषुम्णा में से प्रवाहित करता है और जठराग्नि प्रदीप्ति करता हे।

2 इस आसन से पेट पर जमी हुई अतिरिक्त चर्बी कम होती हे।

3 इस आसन से मूत्राशय, जठर, पित्ताशय आदि पेट के अवयव क्रियाशील बनते हैं।

4 इस आसन से ऑतों की आकचन ओर सकुचन की क्रिया को गति मिलती ह जिससे भोजन ऑत एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचता हे।

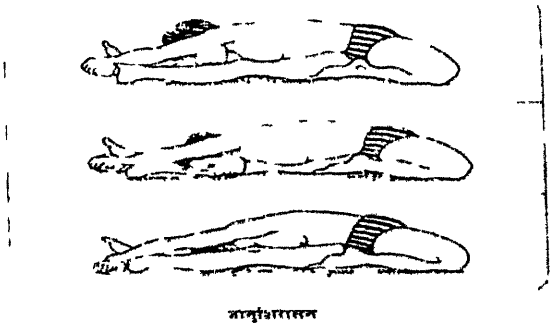
5 यह आसन कब्ज, अजीर्ण, कलेजे के दर्द, मदाग्नि आदि को दूर करता हे।

6 यह आसन करने से जोडों में स्थितिस्थापकता आती है और कमर का दर्द दूर हो जाता है।

7 शरीर सुडौल और गठीला बनता हे।

8 पैर के स्नायु सशक्त बनते हें।

9 इस आसन से ऊर्ध्वश्वास (हिचकी) का रोग मिट जाता है।



जानुशिरासन

6 जानुशिरासन

अमुक अशों में यह आसन पश्चिमोत्तानासन जैसा ही है। इस आसन में केवल एक पैर ही लम्बा किया जाता है।

पद्धति बैठक की स्थिति लीजिए। बाई एडी को वृषण और गुदा के बीच क भाग में जोर से दबाकर रखिए। दायॉ पैर लम्बा और सीधा रखिए। दोनो हाथों से दाएँ पेर का पजा पकडिए। श्वास छोडिए ओर पेट को भीतर की तरफ खींचिए। चित्र में बताए अनुसार धीरे-धीरे सिर को नीचे झुकाइए। मुँह और दाढी को घुटने पर टेकिए। पॉच से दस सेकण्ड तक इसी स्थिति में रहिए। धीरे-धीरे समय बढाइए। इसी प्रकार बायॉ पैर लम्बा कर के भी यह आसन किया जा सकता है। निरन्तर अभ्यास से यह आसन आधे घण्टे तक किया जा सकता हे। निरन्तर अभ्यास से यह आसन आधे घण्टे तक किया जा सकता हे। यह आसन दिनभर में पॉच-छह बार कीजिए। शौचक्रिया क बाद ही यह आसन कर। यह आसन करने वाला व्यक्ति पश्चिमोत्तानासन बडी सरलता से कर सकेगा।

लाभ .

1 इस आसन से जठराग्नि प्रदीप्ति हाती हे ओर पाचनक्रिया में सहायता मिलती हे।

2 यह आसन ब्रह्मचर्य के पालन में महायक हे।

3 इस आसन से मूत्र की सारी शिकायतें दूर हो जाती है।

4 यह आसन ऑतों की पीडा के लिए बहुत उपयोगी है।

5 इस आसन से कुण्डलिनी जाग्रत होती है और आलस्य तथा अशक्ति दूर होती हे।

6 पश्चिमोत्तानासन से प्राप्त होने वाले सभी लाभ इस आसन द्वारा प्राप्त हो सकते हैं।

7 अर्द्ध मत्येन्द्रासन

यह 'अर्द्ध' अर्थात आधा आसन है। योगी मत्स्येन्द्रनाथ ने हठयोग के साधकों को सर्वप्रथम यह आसन सिखाया था उन्हीं के नाम पर इस आसन का नामकरण हुआ है। कहा जाता है कि मत्स्येन्द्रनाथ भगवान शकर के शिष्य थे।

पद्धति : बाई एडी गुदा के पास वृषण के नीचे रखिए। वह सीवनी स्थान को छूनी चाहिए। इस जगह से एडी को हिलने न दें। (सीवनी स्थान गुदा और जननेन्द्रिय के

बीच में है।) दायॉ घुटना मोडिए आर दायॉ टखना बाऍं घुटने के बाहर की ओर रखिए। खडी स्थिति में मोडे हुए दाएँ घुटन पर बाई बगल टिकाइए। अब घुटनें को पीछे धकेलिए, ताकि वह बगल के पिछले हिस्से का स्पर्श करें। फिर बाऍं हाथ से दाऍं पैर का अगूझा पकडिए। इसके बाद बाए कन्धे के जोड पर दबाव डालकर धीमे से मेरूदण्ड को मरोडिए, और दाई तरफ जितना मोड सकें, मोडिए। चेहरे को भी दाई ओर जितना मोड सकें, उतना मोडिए। उसे दाऍं कन्धे की पक्ति में लाइए। दाऍं हाथ को पीठ के पीछे से ले जाकर बाई जॉघ पकडने का प्रयत्न कीजिए। इसी प्रकार मेरूदण्ड को बाई तरफ भी मोडा जा सकसता हे। यह आसन मेरूदण्ड के मोड को सम्पूर्ण बनाता है।

लाभ ·

1 यह आसन जठराग्नि प्रदीप्ति करके भूख को जाग्रत करता हे।

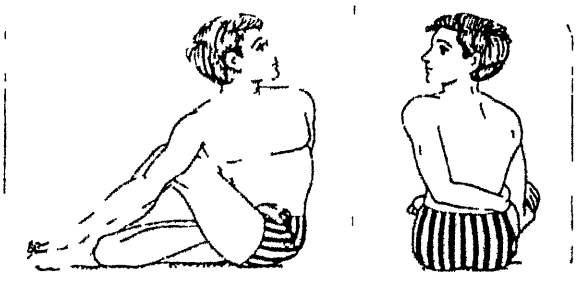
2 यह आसन कुण्डलिनी को जगाता हे ओर चन्द्रनाडी को स्थिर करता हे।

3 इस आसन मेरूदण्ड को स्थितिस्थापक बनाकर पेट के स्नायुओं और अवयवों को एक सुन्दर हल्का मसाज (मालिश) देता है।

4 यह आसन मेरूदण्ड की नाडियों के मूल ओर रक्त को खींचता हे।

5 यह आसन पश्चिमोत्तासन का सहायक हे।

8 पूर्ण मत्स्येन्द्रासन



पूर्ण मत्स्येन्द्रासन (सामने का स्थिति)

पूर्ण मत्स्येन्द्रासन (पीछे का स्थिति)

जिन्होंने कुछ समय तक अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन किया हो, ऐसे व्यक्ति यह आसन सरलता से कर सकते हैं। अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन की अपेक्षा पूर्ण मत्स्येन्द्रासन कुछ कठिन है।

पद्धति · पैर लम्बे करके बैठिए। शरीर का ऊपरी हिस्सा और मस्तक एक सीधी रेखा में खींचिए। दायॉ पैर बाई के मूल में रखिए। दाई एडी को नाभि तक ले जाइए। बाऍं पैर का दाऍं घुटने के पास भूमि पर रखिए। दायॉ हाथ बाएँ घुटने से

बाहर निकालकर उसके अँगूठे और पहली उँगली के सहायता से बाएँ पैर का अँगूठा पकडिए। इस स्थिति में बायॉ पैर सख्त रहना चाहिए। बायॉ हाथ पीठ की तरफ पीछे घुमाइए और मुँह तथा शरीर बाई ओर पीछे घुमाकर रखिए। कमर को कुछ मरोडिए। नासिकाग्र पर दृष्टि केन्द्रित कीजिए। धीरे-धीरे श्वास खींचिए। यह स्थिति बीस सेकण्ड तक बनाए रखिए। पर्याप्त अभ्यास के बाद 2 से 3 मिनट तक यह स्थिति रखी जा सकती है। यह आसन क्रमश दाई-बाई दानों ओर करने से इससे उत्कृष्ट लाभ होगा।

लाभ

1 अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन से होने वाले सभी लाभ पूर्ण मत्स्येन्द्रासन से भी पूर्णत प्राप्त हो सकते हे।

2 इस आसन से रह्युमेटिज्म से होने वालो सभी प्रकार की गॉठें छूट जाती है।

3 यह आसन प्राणशक्ति जगाता हे ओर अनेक दर्द मिटाता है।

4 यह आसन प्राणनाडत्री का नया शुद्ध रक्त पहुँचता है। फलत कुण्डलिनी जाग्रत होती है और साधक मानसिक शान्ति का अनुभव करता है।

5 मधुप्रमेह के रोगियों के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है।

6 इस आसन से मेरूदण्ड लचीला बनता हे ओर नवयौवन के उत्साह का अनुभव होता हे।

अर्द्ध वक्रासन

9 अर्द्ध वक्रासन

इस आसन से शरीर का ऊपरी हिस्सा आधा वक्र (टेढा) अर्थात मुडता है। साथ ही मेरूदण्ड और पीठ के स्नायुओं को तनाव दिया जाता है।

पद्धति • भूमि पर दोनों पैर लम्बे करक बैठ जाइए। दोनों पैर समानान्तर रखिए। फिर दाएँ पैर को मोडकर बाएँ पैर के घुटन के पास रखिए। बाएँ हाथ को बाएँ पैर के घुटने पर रखिए। दायाँ हाथ पीठ पर रखिए। शरीर को सीधा रखकर कम से पीछे की तरफ मोडिए। इस स्थिति में छह से आठ सेकण्ड तक रहिए। धीरे-धीरे साँस

लीजिए। फिर मूल स्थिति में आकर दूसरे पेर की सहायता से दूसरी ओर यही क्रिया करें। यह आसन प्रतिदिन चार से छह बार कीजिए।

लाभ

1 इस आसन का मुख्य सप्रभाव कमर और पट पर पडता है।

2 इस आसन से पुरूषों की शुक्रग्रन्थि ओर स्त्रियों का रज पिण्ड कार्यक्षम बनता है।

3 यह आसन पेट और कमर की पीडा दूर करने में सहायक होता है।

4 इस आसन से कब्ज और पेट की अन्य तकलीफें दूर होती है।

10 वक्रासन

इस आसन से शरीर का ऊपरी हिस्सा पूरी तरह वक्र (टेढा) किया जाता हे और ऐसा करते हुए मेरूदण्ड तथा हाथ-पैर ओर पीठ क स्नायुओं को तनाव दिया जाता हे।

पद्धति दोनों पैर लम्बे करके बैठिए। फिर बायॉ पैर दाएँ पर के घुटने के पास रखिए और साथ-साथ बाएँ हाथ की हथेली पीछे की दिशा में रखिए। इसके बाद दाएँ हाथ से बाएँ पैर के घुटने दबाकर हथेली भूमि पर रखिऐ और कमर तनी हुई रखकर यथाशक्ति पीछे की ओर देखिए। यह आसन क्रमश बाई और दाई तरफ दिन में चार से छह बार किया जा सकता है। क्रमश बढते हुए पॉच मिनट तक पहुँचे।

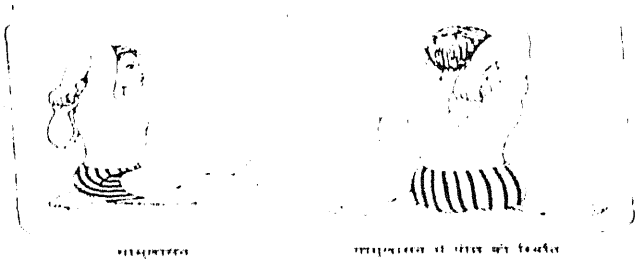
लाभ

1 इस आसन से मेरूदण्ड सशक्त ओर ज्ञानतन्तु चपल बनते हैं।

2 यह आसन करने से सुषुम्णा का मुख खुल जाता है और कुण्डलिनी शक्ति ऊर्ध्वगामी बनती है।

3 इस आसन से कमर के स्नायु अत्यन्त चपल बनते है।

4 अर्द्ध वक्रासन से होने वाले लाभ पूर्ण वक्रासन से भी पूर्णत: मिल जाते हे।



11. गोमुखासन

'गो' अर्थात 'गाय' और 'मुख' अर्थात 'मुँह'। यह आसन करते समय गाय के मुँह जैसा आकार बनता है। इसीलिए इसे 'गोमुखासन' कहा जाता है। यह आसन चौरासी आसनों में से एक है।

पद्धति : बाएँ पैर की एड़ी को गुदा के बाई तरफ नीचे रखिए। दाएँ पैर को इस प्रकार मोड़िए कि जिससे दायाँ घुटना बाएँ घुटने पर आ जाए और दाएँ पैर का तलवा बाई जाँघ के नीचे उसे स्पर्श करें। धीमे-धीमे अभ्यास करने से दाई एड़ी को बाई जाँघ तक लाया जा सकेगा। इसके बाद पहलें बाएँ हाथ को पीछे ले जाइए। बायाँ हाथ कुहनी से मोड़कर ऊपर की ओर ले जाइए। अब दायाँ हाथ ऊपर उठाइए और कुहनी से मोड़कर पीठ के पीछे ले जाइए। बाएँ हाथ की पहली और दूसरी उँगली ऊँची कीजिए। दाँए हाथ की पहली तथा दूसरी उँगली नीचे लाइए और बाएँ हाथ की उँगलियों को जोर से पकड़िए। यदि उँगलियाँ सरकने लगे तो फिर दुबारा दो मिनट तक प्रयत्न कीजिए। धीरे-धीरे साँस लीजिए। शरीर से ऊपरी हिस्से और मस्तक को सीधी रेखा में रखिए। हाथ और पैर को क्रमशः बदलिए। स्थूल व्यक्ति को यह आसन करने में कठिनाई होगी: किन्तु निरन्तर अभ्यास से यह आसन भलीभांति होने लगेगा। प्रथम सप्ताह में चार बार करें। फिर धीरे-धीरे बढ़ाते हुए छह बार तक ले जाएँ। क्रमशः आगे बढते हुए पन्द्रह मिनट तक पहुँचे।

लाभ :

1. इस आसन में तीनों बन्ध (जालन्धर बन्ध, उड्डियान बन्ध और मूलबन्ध) दृढ़तापूर्व हो जाते हैं जिससे सुषुम्णा नाड़ी में स्वाभाविक रूप से प्राण का प्रवाह अधिक मात्रा में बहने लगता है। फलस्वरूप चित्तवृत्तियाँ स्वनियंण में आती जाती है।
2. इस आसन से बगल में होने वाली गाँठ मिट जाती है।

3 यह आसन पदमासन तथा सिद्धासन क स्तर का है। अत पदमासन और सिद्धासन से होने वाले लाभ इस आसन से भी प्राप्त किये जा सकते हे।

4 इस आसन से पैर का रह्युमंटिज्म (सधिवात) दूर हो जाता है और अर्श-मसे मिट जाते हे।

5 यह आसन कब्ज, मन्दाग्नि, अरूचि, पीठ का दर्द और हाथ की माच दूर करता है।

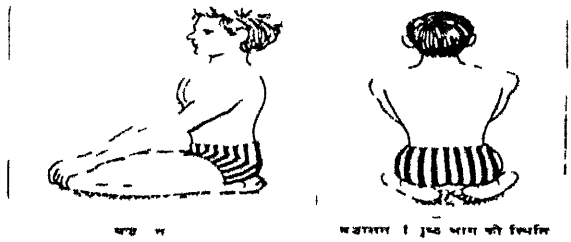
6 यह आसन ब्रह्मचर्य ओर अच्छे स्वास्थ्य के लिए सहायभूत है।

7 इस आसन में मूलबन्ध अनायास ही हो जाता हे। इसलिए यह आसन प्राणायाम के लिए बहुत ही योग्य है।

8 लम्बे समय तक ध्यानस्थ होने क लिए भी यह आसन उपयोगी है।

9 शरीर के छाटे-बडे जोडों पर यह आसन अच्छा प्रभाव डालता है। जोड लचीले बनत हैं और हड्डियॉ मजबूत होती हे।

10 इस आसन से सीना सुडौल बनता हे ओर फेफडों तथा हृदय की शक्ति में वृद्धि होती है।



12 वज्रासन

इस आसन में बैठने वाला व्यक्ति दृढ और मजबूत स्थिति प्राप्त करता है। इस स्थिति में सरलता से हिला-डुला नहीं जा सकता। इसीलिए इसे वज्रासन कहा जाता है। सामान्यत योगी इस आसन में बेइा नहीं करते हैं।

पद्धति पैर के दोनों तलवों को गुदा के दोनों ओर इस प्रकार रखिए कि दोनों जाँघें पैरा पर और कूल्हे तलवों पर आएँ। टखनों से घुटनों तक का पैरों का भाग भूमि को छूना चाहिए। पूरे शरीर का वजन घुटनों और टखनों पर रखिए। इस आसन के अभ्यास के दौरान श्वासोच्छवास जारी रखिए। प्रारभ से सभवत. घुटनों और टखनों में दर्द होगा, किंतु बाद में यह दर्द बहुत जल्द अपने आप दूर हो जाएगा। दोनों हाथ सीधे करके घुटनों पर रखिए। दोनों घुटनोंको एकदम नजदीक रखिए। शरीर, गर्दन और

सिर एक सीध में रखकर बिल्कुल तनकर बेठिए। यह एक अत्यन्त सामान्य आसन हे। इस आसन में काफी लम्बे समय तक आराम से बेठा जा सकता है।

लाभ :

1 इस आसन से पाचक रस अधिक मात्रा में उत्पन्न होते है। जठर अच्छा कार्य करता है और गॅस का रोग मिटता है।

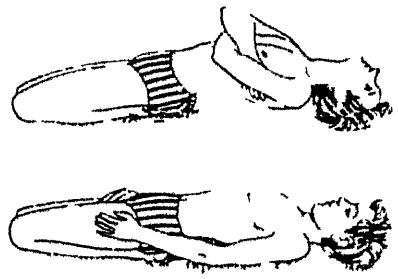
2 यह आसन निरतर करने से घुटनां, पेरों, पजो ओर जॉघों में होनेवाला दर्द दूर होता है।

3 गुदादार से लगभग तीस सेमी0 ऊपर की आर स्थित 72,000 नाडियों का केन्द्ररूप कदस्थान वज्रासन करने से प्रभावित होता है ओर स्थान सशक्त बनता है।

4 इस आसन का लम्बेसमय तक अभ्यास करने से रसग्रन्थियों अथवा प्लीहा, गले केकाकल, अस्थिमज्ज आदि रथानों में उत्पन्न होने वाले श्वेतकणों की सख्या में वृद्धि होने से स्वास्थ्य अधिक अच्छा बनता हे।

5 नियमित रूप से यह आसन करने वाला व्यक्ति ज्वर, कब्ज, मदाग्नि या अजीर्ण आदि छोटे-बडे किसी भी रोग से पीडित नहीं होता।

टिप्पणी यह एकमात्र आसन ऐसा हे जिसे भोजन के तुरत बाद करने से भोजन अच्छी तरह पच जाता है।



सुप्त वज्रासन (1 व)

13. सुप्तवज्रासन

इस आसन की स्थिति अर्द्ध श्वासन के समान है। यह आसन कुछ अशों में मत्स्यासन केवर्ग का माना जा सकता है। वज्रासन करने में निपुणता पाने के बाद ही यह आसन करें। यह आसन वज्रासन की अपेक्षा अधिक बल और तनाव देता है।

पद्धति सर्वप्रथम वज्रासन लगाइए। फिर धीरे-धीरे कुहनियों का सहारा लेकर भूमि पर चित्त लेट जाइए। ऐसी स्थिति ग्रहण करें जिससे पीठ का स्पर्श भूमि से हो। फिर दोनों हाथ बॉधकर सीने की पसलिया पर रखिए ओर सिर को यथासभव भीतर की ओर ले जाइए। आठ से दस सेकण्ड तक यह स्थिति बनाए रखिए। प्रारभ में पीठ का पूरा हिस्सा आसन अच्छी तरह हो सकेगा। यह आसन दिन में तीन-चार बार किया जा सकता है।

लाभ .

1 इस आसन में रीढ पीछे की ओर मुडती हे, इससे पीठ की कूबड (यदि हो तो) नष्ट हो जाती हे ओर रीढ स्थितिस्थापक बनती हे।

2 नियमित रूप से यह आसन करने से कुण्डलिनी शक्ति आसानी ऊध्र्वबमन करने लगती है।

3 इस आसन से सीना, रीढ, गर्दन अदि अगो को आवश्यक व्यायाम मिलता हे और उनकी कार्यक्षमता बढती हे।

4 इस आसन से पैरों के जोड ओर स्नायु सशक्त बनत है।

5 इस आसन से सभी अन्त स्त्रावी ग्रन्थियॉ सक्रिय बनती है। फलत आरोग्य आर आनन्द बने रहते हैं।

6 मधुप्रमेह से पीडित्रत लोगों को इस आसन से विशेष लाभ होता है, क्योंकि इस आसन से क्लोम (पेंक्रियास) के सभी कोषों में सक्रियता आती हे तथा उसमें रक्तपरिभ्रमण की वृद्धि होती हे। फलस्वरूप क्लोमग्रन्थि स्वाभाविक रूप से काम करने लगती है।

7 यह आसन पेट, ऑत, लीवर (यकृत), किडनी, प्लीहा और उदर के सभी भागों में रहने वाली गडबडियॉ सुधार कर उन अगों को सबल और सशक्त बनाता है।

8 अनपच, वायुविकार, कब्ज और अर्श के लिए यह आसन एक 'रामबाण दवा' का काम करता है।

भू नमन वज्रासन

14 भूनमन वज्रासन

यह आसन वज्रासन का ही एक प्रकार हे। यह आसन सुप्त वज्रासन की विपरीत दिशा में किया जाता है। इसे ही कई ताग 'योग मुद्रा' का एक प्रकार मानते है।

पद्धति वज्रासन लगाकर धीरे-धीरे आग की आर झुकते जाइऐ। साथ-साथ दोनों हाथ पीठ के पीछे ले जाकर बाऍं हाथ के पजे से दाऍं हाथ की कुहनी के नीचे का हिस्सा और दाऍं हाथ के पजे से बाऍं हाथ की कुहनी के नीचे का हिस्सा पकड लीजिए। इसके बाद दोनों नथुनों से फेफडों में सॉम भर लीजिए और फिर सॉस छोडते हुए गर्दन गर्दन लम्बी करके नाक से भूमि का स्पर्श कीजिए। धीमे-धीमे समय बढाइए और यह आसन दस सेकण्ड तक कीजिए।

लाभ :

1 इस आसन से ऑतो और जठर की निर्बलता, यकृत की विकृति तथा स्वादुपिण्ड की शिथिलता दूर होती हे।

2 इस आसन से रीढ की स्थितिस्थापकता बढती है। साथ ही पेट और सीने के सभी स्नायु बलवान बनते है।

3 मलावरोध दूर करने के लिए यह आसन एक अमोध साधन हे।

4 इस आसन से मधुप्रमेह, उदररोग, सर्दी, वातविकार, मदाग्नि, स्वप्नदोश, अनिद्रा, दम, पेचिश औरा अजीर्ण जैसे रोग दूर होते हे।

5 इस आसन के अभ्यास से जठराग्नि प्रदीप्ति होती है।

उष्ट्रासन

15 उष्ट्रासन

यह आसन वज्रासन के ही वर्ग का है। वज्रासन करने के बाद यह आसन करना चाहिए। उष्ट्र अर्थात ऊँट। इस आमन में शरीर के लगभग सभी अगों को ऊँट के अगों की तरह मोडा जाता है। इसीलिए इसे 'उष्ट्रासन' कहा जाता हे।

पद्धति वज्रासन की भाति घुटनों के बल बेठ जाइए। दो घुटनों की बीच ओर दोना एडियों के बीच लगभग पन्द्रह सेमी0 का अन्तर रखिए। फिर फेफडों में सॉ स भरकर दाएव हाथ से दाएँ पेर की एडी को ओर बाएँ हाथ से बाएँ पेर की एडी को मजबूती के साथ पकड लें। दोनों हाथ सीधे कीजिए ओर गर्दन पीछे की ओर ले जाइए। स्वाभाविक ढग से सॉस लीजिए यह स्थिति छह से आठ सेकण्ड तक रखिए। यह आसन प्रतिदिन दो-तीन बार किया जा सकता हे।

लाभ

1 यह आसन श्वसनतत्र को पूर्ण रूप से कार्यशील बनाता है इसलिए दमे के रोगियों के बडा ही लाभप्रद है।

2 यदि रक्त में अशुद्धि हो, मास या धातु में विकृति आ गई हो तो शारीरिक दुर्बलता का रोग हो जाता है। ऐसी स्थिति में यह आसन लाभप्रद हे।

3 वातज, कफज और पित्तज रोगों के निवारणार्थ यह आसन अत्युत्तम है।

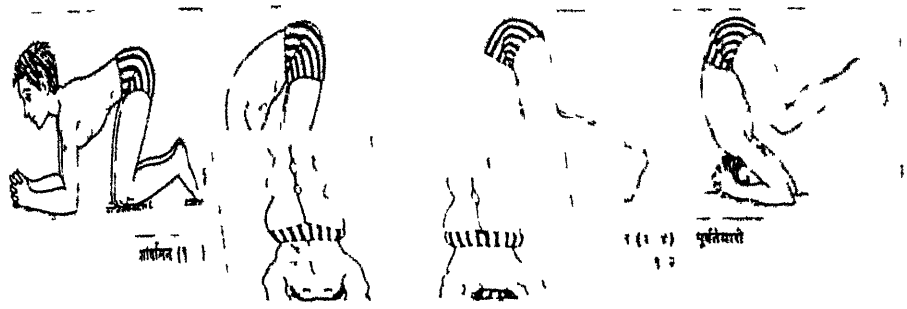
4 इस आसन के अभ्यास से भगदर के समस्त प्रकार के और प्रदर तथा मधुप्रमेह के रोगों में भी शुभ परिणाम मिलते है।

5 यह आसन गर्दन, कन्धा और रीढ का दर्द दूर करता है।

6 ऑखों की रोशनी के लिए यह एक अच्छा आसन है।

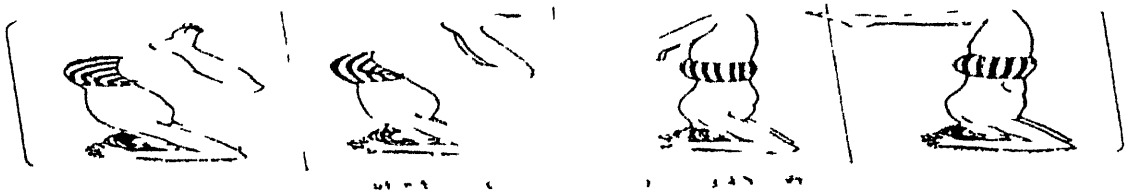
7 यह आसन स्थायी सरदर्द को तथा स्वर ओर काकल की तकलीफ को दूर करने में सहायक होता हे।

8 इस आसन से सीने को योग्य व्यायाम मिलता है ओर वह सुडौल बनता है।



शीर्षासन

'शीर्ष' अर्थत 'सिर'। इस आसन मं पूरा शरीर सिर के आधार पर टिकाना होता है, इसीलिए इसे 'शीर्षासन' कहा जाता हे। इस आसन को 'सभी आसनों का राजा' का पद दिया गया है। इस आसन कोकपालि आसन, वृक्षासन ओर विपरीत



करणी भी कहा जाता है। यह आसन करने सरलता रहे इस हेतु से नीचे इसकी चार स्थितियों के चित्र दिये गए है।

पद्धति · पहली स्थिति · चार बार तहाया हुआ कम्बल या कोई कपडा दो-चार तहों में भूमि पर बिछाइए। दोनों घुटनों के बल बेठिए। दोनों हाथों की उँगलियॉ परस्पर फॅसाकर एक सॉकल-सी बनाकर उसे फर्श पर रखिए। **दूसरी स्थिति .** अब सिर को हाथ सॉकल के बीच में- कुहनियों केबीचोंबीच-रखिए। धीरे-धीरे पैर ऊपर उठाइए। आरम्भ में पॉच से पन्द्रह सकण्ड तक पेर ऊँचे रखिए। क्रमश प्रति सप्ताह 15 सेकण्ड का समय बढाकर आध घण्टे तक यह आसन करें।

चित्र में बताए अनुसार पैरों को ऊपर उठाए रखने का अभ्यास करें। जल्दबाजी न करें। पैरों के पजे आकाश की ओर तने हुए रखिए। स्वाभाविक रूप से श्वासोच्छवास जारी रखिए। फिर धीरे-धीरे पेर नीचे लाइए।

खाली पेट होने पर ही यह आसन करें। यदि समय मिले तो सुबह-शाम इस प्रकार दो बार यह आसन करें। आसन अत्यन्त धीरे-धीरे कीजिए। झटके न लगने दीजिए। जब आप सिर केबल उल्टे खड हुए हों, तब धीरे-धीरे सॉस लें। मुँह से कभी श्वासोच्छवास न करें। जब आप यह आसन सीखना शुरू करें तब किसी व्यक्ति का पैर स्थिर रखने में सहायता करने के लिए कहें या फिर किसी दीवार का सहारा लेकर आसन का प्रारभ करें।

ग्रीष्म ऋतु में यह आसन लम्बे समय तक न करें। हॉ, जाडे की ऋतु में आप इच्छानुसार यथासभव लम्बे समय तक यह आसन कर सकते है। ऑखे खुली या बन्द रख सकते है किन्तु लम्ब समय तक आसन करें तब उस समय आँखें अवश्यक बन्द रखिए। ऐसा करने से मन की एकाग्रता सिद्ध हो सकेगी। आसन पूरा करने के बोद

पॉच मिनट का पूर्ण विश्राम लें। फिर एक कप दूध लें या हल्का नाश्ता लें। शीर्षासन के बाद कुछ आहार लेना आवश्यक हे।

टिप्पणी शीर्षासन करने के बाद आराम करने के लिए शवासन करना अत्यावश्यक है।

लाभ

1 ब्रह्मचर्य के पालन में यह आसन बहुत सहायता करता है। यह शक्ति-सचय करता हे, शक्ति प्रदान करता हे आर शक्ति मं बढोत्तरी करता हे।

2 यह आसन स्वप्नदोष रोकता हे। अत वीर्यशक्ति ओजस शक्ति में परिणत हो जाती है।

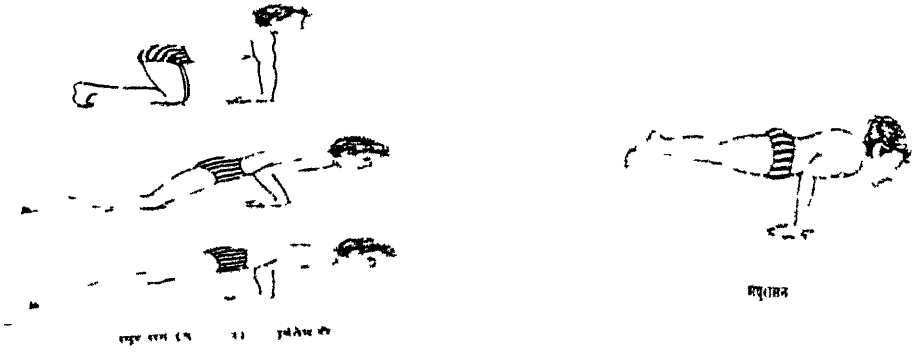
3 यह आसन गुरूत्वाकर्ण-नियम क विपरीत हे। यह आसन करे से मस्तिष्क अतिशय मात्रा में प्राण और रक्त खींच सकता हे।

4 यह आसन मानसिक शक्ति में वृद्धि करता हे, स्मृति-शक्ति को विकसित करता हे ओर कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत करता हे।

5 यह आसन सर्व रोग हर्ता हे। सभी रोगों का एक रामबाण इलाज है। यह पाचक रसों में वृद्धि करके जठराग्नि प्रदीप्त करता हे और ऑख, नाक, सिर, गला आदि अगों के दर्द तथा मधुप्रमेह ओर दमा जैसे रोग ठीक करता है।

6 योगतत्व उपनिषद कहता है "जा व्यक्ति यह आसन तीन घण्टे तक करता है वह जगत को जीत लेता है।" सचमुच शीर्षासन अमृत है।

हाथों के बल किये जाने वाले आसन



1. मयूरासन

सस्कृत में मोर को 'मयूर' कहा जाता हे। इस आसन में हाथों पर टिकेरहने से शरीर का आकार मोर जैसा बनता है, इसलिए इस आसन को 'मयूरासन' कहा जाता है। यह आसन अपेक्षाकृत कुछ कठिन हे। यह आसन करने केलिए योग्य मात्रा में शारीरिक क्षमता अपेक्षित है। व्यायामवीर इस बडी आसानी से कर सकते हैं।

पद्धति भूमि पर घुटनों के बल बैठिए। दोनों घुटनोंके बीच थोडी जगह रखिए। पैरों को पजो के बल रखिए। दोनों हाथों की हथलियों के बीच तीन-चार सेमी का अन्तर रखकर उन्हें दोनोंघुटनों बीज की जगह में रखिए। दोनों छिगुनी उँगलियॉ पास-पास में रहनी चाहिए और अँगूठे भूमि को छूने चाहिए। उँगलियॉ इस प्रकार जमाइए कि वे पैरों की दिशा बताएँ। दाना हाथ स्थिर ओर दृढ रखिए। दोनों कुहनिया को धीमे-धीमे पेट की ओर लाइए। कुहनी क आधार पर नाभि के अग्र भाग से शरीर का सराहा दीजिए। यह मयूरासन की प्रथम स्थिति हे।

अब पैर लम्बे कीजिए और एडत्री का ऊपर रखकर पेरों केपजो को भूमि के समानान्तर रखिए। यदि दोनों पैर एक साथ पीछे ले जाना कठिन लगे तो पहले धीरे-धीरे एक पेर पीछे ले जाइए ओर फिर दूसरा पेर उसके साथ मिला दीजिए। यदि आप शरीर के आगे का भाग सिर की ओर से कुछ झुकाने का प्रयत्न करेंगे तो पेर अपने आप भूमि से ऊपर उठ जाएँगे आर फलत आप अत्यन्त सरलतापूर्वक पेरों कोपीछे की ओर सीधे कर सकेंगे। जब आसन कोपूर्ण स्थिति प्राप्त हो जाएगी तब सिर, पीठ, कूल्ह, जॉघ, पैर और पजे भूमि के समानान्तर और एक सीध में रहेंगे। पैर लम्बे करते समय झटका न लगे इसका ध्यान रखें। पॉच से बीस सेकण्ड तक यह आसन करें। शरीर को उठाते समय सॉस रोकिए। इससे अत्यन्त शक्ति प्राप्त होती। आसन पूरा होतेही उच्छवास छोडिए। मोट आदमियों को इस बात की सतर्कता बरतनी चाहिए कि वे गिर न पडे। अच्छी-खासी शारीरिक शक्तिवाले व्यक्ति यह आसन दो-तीन मिनट तक कर सकते हे।

लाभ .

1 यह आसन कुछ क्षणें में ही काफी व्यायाम देता है और शरीर को भी शीघ्रता से शक्ति प्रदान करता है। पाचनशक्ति विकसित करने की दृष्टि से यह एक अत्यन्त अदभुत आसन हे।

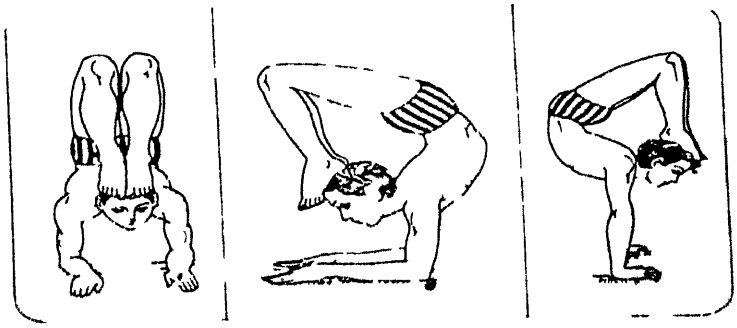
2. यह आसन वायु, पित्त ओर कफ बढने से होने वाले रोगों को दूर करता है ओर मधुप्रमेह तथा अर्श-बवासीर के कारण होने वाले रक्तस्राव को रोकता है।

3 यह आसन हाथ के स्नायुओं को मजबूत करता है, कुण्डलिनी जाग्रत करता है और कब्ज मिटाता है

4 यह आसन करने से इण्ट्राएब्डोमिनल दबाव बढता है, जिससे फेफडे और पेट के अवयवों को ताजगी मिलती है और जिगर की खराबियाँ दूर होती है।

5 इस आसन के अभ्यास से शरीर म रक्त-परिभ्रमण बढने से रक्तशुद्धि होती है और शरीर में तेज, कान्ति आर लावण्य उत्पन्न होते है।

6 यह आसन शरीर में स्थूलता नही आने देता।



वृश्चिकासन

2 वृश्चिकासन

सस्कृत शब्द 'वृश्चिक' का अर्थ है 'बिच्छू'। इस आसन में शरीर का आकार बिच्छू जैसा बन जाता है, इसलिए यह आसन 'वृश्चिकासन' के नाम से जाना जाता हैं जो लोग लम्बे समय तक शीर्षासन अथवा हस्तवृक्षासन कर सकते हों वे यह आसन सरलता से कर सकेंगे।

पद्धति . प्रारभ में यह आसन दीवार का सहारा लेकर करें। पहले हाथ और कुहनी जमीन पर रखिए। फिर पैरों को दीवार की ओर फेंकिए। धीमे-धीमे पैरों का दीवार से पाँच सेमी दूर करके सन्तुलन बनाए रखने का प्रयत्न करें। स्वाभाविक गति से श्वासोच्छवास जारी रखें। कुछ दिनों तक इस प्रक्रिया का अभ्यास करें। जब सरलता से सन्तुलन का निर्वाह होने लगे तब पैरों ओर घुटनों से मोडकर तलवों कोसिर पर रखने का प्रयत्न करें। अपेक्षित अभ्यास के बोद यह आसन केवल हाथ की हथेलियों पर सन्तुलन बनाकर भी किया जा सकता है।

लाभ :

1 यह आसन करने से हाथ ओर कन्ध मजबूत बनते है, साथ ही पेट के स्नायुओं को उचित मात्रा में व्यायाम मिलता है।

उत्थित द्विहस्तभुजासन

2 इस आसन में रीढ के पीछे की ओर मोडना पडता है, इसलिए उसमें लोच आती हे।

3 इस आसन से शीर्षासन, चक्रासन ओर धनुरासन के सभी लाभ पूर्णरूप से प्राप्त होते हे।

3 उत्थित द्विहस्तभुजासन

यह आसन तोलासन की ही कक्षा है। यह आसन अपेक्षाकृत कुछ कठिन हे। यह आसन करने के लिए हाथों को मजबूत होना आवश्यक हे।

पद्धति बाएँ ओर दाएँ हाथ उँगलिया फेलाकर उनसे सम्बन्धित भूमि-भाग पर इस प्रकार जमाएँ कि कन्धे नीचे वाला हिस्सा पिडली ओर जॉघ के बीच रहे। फिर हाथों के बल पर पूरे शरीर को उठाकर ऊपर स्थिर रखिए। इसके बाद दोनों पजो का एक-दूसरे में फॅसा लीजिए। सॉस रोके रखिए। क्रमश बढते हुए यह आसन अधिक से अधिक पॉच मिनट तक किया जा सकता हे।

लाभ

1 इस आसन से कुछ ही क्षणों में काफी व्यायाम मिल जाता है।

2 इस आसन से हाथ और पैर के स्नायु मजबूत बनते हैं।

3 उत्थित पदमाम्पन से मिटनेवाले सभी रोग इस आसन से भी दूर होते हैं। साथ ही, वकासन से होने वाले लाभ इस आसन से भी होते हैं।

कोणासन

4 कोणासन

इस आसन में दोनों हाथ और दोनों पेरों से शरीर का आकार कोण जैसा बनता है। इसलिए इसे 'कोणासन' कहा जाता हे। इस आसन में दोनों हाथ के पजों ओर पैरों की एडियों पर सतुलन रखना पडता हे।

पद्धति दोनों पैर साथ में जुडत्रे रखिए। दोनों हाथों के बीच कन्धे के जितना अन्तर रखकर हाथ और पैर लम्बे करें। इसके बाद सॉस खींचिए और हाथ की हथेलियों तथा पैर की एडियों की सहायता से शगीर को ऊपर की ओर ले जाइए। गर्दन को पीछे की ओर मोडिए। दोनों हाथ सीधा ओर सीना आसमान की तरफ रखिए। इस स्थिति में आठ-दस सेकण्ड तक रहिए। फिर धीम-धीम मूल में आइए। यह आसन चार से छह बार कर सकत हे।

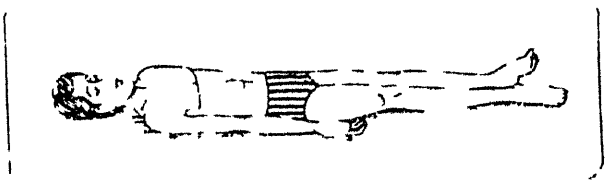
लाभ

1 इस आसन स कन्धे मजबूत बनते हे ओर पट की तकलीफें दूर होती ह।

2 इस आसन से पेरों ओर रीढ को पर्याप्त मात्रा में व्यायाम मिलता हे।

3 यह आसन पश्चिमोत्तानासन का उप-आसन माना जाता है। इसलिए पश्चिमोत्तानासन के बाद करने से बहुत लाभ होता हे।

पीठ के बल किये जाने वाले आसन



शवासन

1 शवासन

इस आसन का दूसरा नाम 'मृतासन' है। यह आसन ध्यान, प्राणायाम, जप इत्यादि के लिए अतिशय उपयोगी हे। यह आसन सभी आसनों के प्रारी में, मध्य में और अन्त में करना चाहिए। यह आसन सभी स्नायुओं, नाडियों आदि के आराम केलिए है। सबसे सरल लगने वाला यह आसन सिद्ध करना कठिन है। इसमें मन को शरीर से मुक्त करने का प्रयतन किया जाता है। कम स कम समय में अधिक से अधिक आराम प्राप्त करने की यह यौगिक पद्धति हे। आधुनिक युग में शिथिलीकरण अत्यन्त आवश्यक है। स्पर्धात्मक ओर आपाधापी वाले जीवन में तनावजन्य व्याधिकों के अमोध उपचार के रूप में श्वासन को स्वीकार किया गया है।

पद्धति पीठ के बल चित्त लेट जाइए। हाथों को दानों तरफ भूमि पर अनुकूलता के अनुसार आकाश की दिशा में शरीर स 10-15 सेमी दूर रखिए। मुट्टियॉ इस ढग से अधखुली या आधी बन्द रखिए ताकि उॅगलियॉ न बन्द रहें, न पूरी तरह खुली रहें। पैरों को एकदम सीधा लम्बा कीजिए। दोनां पेरों की एडियॉ एकदूसरे से मिली रहें और ऊपर के पजों के बीच अनुकूल अन्तर रहे ऐसी स्थिति बनाइए। फिर ऑखें बन्द कर लीजिए। सॉस बिल्कुल धीरे-धीरे 'लीजिए। सभी स्नायुसओं, नाडियों और अवयवों को अत्यन्त शिथिल कर दीजिए। अवयवों को शिथिल करने की शुरूआत पैरो के पजों से कीजिए। इसके बाद पीठ के स्नायुओं को ढीला कीजिए। सीना, भुजा, हाथ, उँगलियॉ, गर्दन, मुँह आदि क्रमानुसार धीरे-धीरे शिथिल करते जाइए। इसी प्रकार पेट के अवयव, हृदय, सीना और मस्तिष्क भी शिथिल हो यह ध्यान में रखिए। नाडी-समूह को भी शिथिल कर दीजिए। धीरे-धीरे गहरी सॉस लें ओर छोडें। साथ ही मन ही मन 'ॐकार' का रटन कीजिए। आत्मा का विचार कीजिए। परमात्मा का ध्यान धरिए। लगभग 10 से 15 मिनट तक ध्यान धरिए। इससे आपको एक ऐसी सपूर्ण शान्ति, आराम और सन्तोष का अनुभव होगा जिसका शब्दो में वर्णन नहीं हो सकता। जिन लागों को विशेष समानसिक सघर्ष या हृदयरोग आदि हो उन्हें नियमित रूप से प्रतिदिन केवल शवासन ही करना चाहिए।

लाभ

1 श्वासन से आसन और ध्यान दोनों का समन्वय सहोता है। इससे न केवल तन को, किन्तु मन और चित्त को भी शान्ति मिलती है।

2 इस आसन से शरीर के सभी स्नायुओं को राहत और आराम मिलते है।

3 जिस स्नायुओं को व्यायाम के द्वारा कठिन श्रम दिया गया हो, उन्हें शिथिलता और आराम की आवश्यकता पडती हे। इस आसन के द्वारा स्नायुओं को तात्कालिक और सम्पूर्ण शिथिलता तथा आराम निश्चित रूप से मिलते हैं।

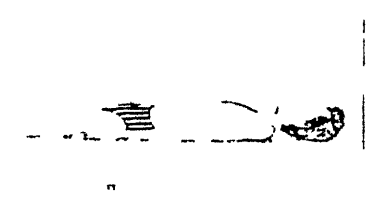
4 जिन लोगों में शक्ति कम हो ओर जिन्हें शारीरिक तथा मानसिक थकावट विशेष लगती हो उन्हें इस आसन से नई शक्ति और नया उत्साह मिलते हैं।

5 अनिद्रा, न्यून या अधिक रक्तचाप, नाडित्रयों की दुर्बलता और गॅस जैसे रोग दूर करने में यह आसन सहायता करता है।

6 हृदय की तकलीफ और मानसिक रोगवाले व्यक्तियों को इस आसन से फौरन आराम मिलता है।

7 यह आसन करने से समग्र शरीर म शुद्ध रक्त का सचार होता है। शरीर में नवजीवन आ जाता है।

8 यह आसन निरतर करने से क्रोध शान्त होता हे।



2 एकपाद उत्तानासन

इस आसन पेट के स्नायुओं को पर्याप्त मात्रा में व्यायाम देता हे। यह आसन क्रमश पैर बदलते हुए एक पेर पर करना हे।

पद्धति . पीठ के बल लेट जाइए। दोनों पेरों की एडियॉ मिलाकर रखिए। दोनों हाथ बगल में सटाकर रखिए। किसी भी एक पेर के पजे को आगे की ओर खींचिए। दूसरा पैर ढीला रखिए। धीरे स सॉस भीतर की ओर खींचिए। जब पैर मख्त हो जाए तो उसे धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाइए। सॉस रोके रखिए। छह से आठ सेकण्ड तक इस स्थिति को बनाए रखिए। फिर धीरे-धीरे पैर नीचे लाइए। सॉस को छोड दीजिए। छह सेस आठ सेकण्ड आराम करके यही क्रिया दूसरे पेर स कीजिए। प्रारभ में प्रत्येक पैर से चार बार और बराबर अभ्यास होने के पश्चात यह आसन छह बार कीजिए। यह आसन सरल होने से प्रत्येक योगाभ्यासी को नियमित रूप से करना चाहिए।

लाभ

1 इस आसन से पेट की सारी मासपशियों को आन्तर्बाह्य व्यायाम हो जाता है।

2 यह आसन कब्ज, अनपच, वायुविकार (गॅस) तथा आँतो की अव्यवस्था को दूर काता है।

3 यह आसन पेट की स्थूलता कम करता ह।

4 स्त्रियों की मासिक धर्म सम्बन्धी तकलीफें भी इस आसन से दूर होती है।

5 इस आसन के अभ्यास से पैरों की सूजन दूर हो जाती है, पैरों का रक्त-परिभ्रमण योग्य रूप से होने लगता हे और घुटने तथा नीचे के हिस्सों का दर्द मिट जाता है।

6 इस आसन से सीने पर भी अच्छा प्रभाव पडता हे और फेफडे सशक्त बनते है।

उत्तानपादासन

3 उत्तानपादासन

शरीर की स्थूलता दूर करने के लिए यह आसन बडा ही उपयोगी है। यह आसन एकपाद उत्तानासन जैसा ही हे, किन्तु अन्तर केवल इतना है कि इसमें दोनों पैर एकसाथ मिलाकर रखने पडत है।

पद्धति पीठ के बल सीधे लेट जाइए। दोनों हाथ शरीर की दोना ओर रखिए। दोनों पैरों की एडियॉ और पजे साथ-साथ मिलाकर रखिए। धीरे से सॉस भीतर की ओर खींचिए। फिर धीरे-धीरे दोनों पैर ऊपर की ओर उइाइए। छह से आठ सेकण्ड तक यह स्थिति बनाए रखिए और इस दोरान सॉ को रोके रखिए। फिर धीमी गति से पैर नीचे की तरफ लाइए। सॉस छोड दीजिए। छह से आठ सेकण्ड के आराम के बाद फिर यही क्रिया कीजिए। प्रारभ में दिन मं चार बार और फिर पॉच-छह बार यह आसन करें।

लाभ

1 यह आसन पेट के प्रत्येक स्नायु को पर्याप्त व्यायाम देता हे। इससे पेट के स्नायु सशक्त बनते हैं ओर पाचनतत्र व्यवस्थित रूप से चलता है।

2 इस आसन से स्वादुपिण्ड बराबर कार्य करन लगता है। इससे कब्ज और अनपच जैसी तकलीफें दूर होती हे।

3 इस आसन से शरीर की स्थूलता कम होती हे।

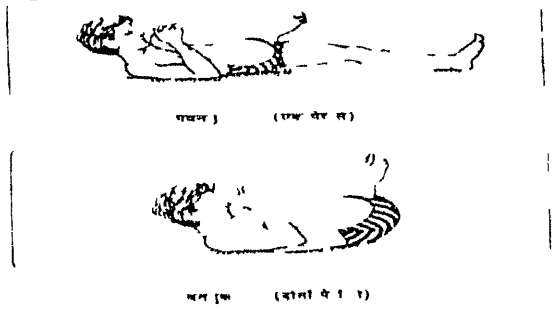
4 पीठ का दर्द, कमर और नितम्ब की तकलीफें एव पेट में होने वाले कृमि दूर करने के लिए अथवा उसमें सुधार करने के लिए यह आसन लाभप्रद है।,

5 मेरूदण्ड को सशक्त बनाकर तथा आन्तरिक कोषों में शक्ति भरकर यह आसन स्नायुओं को सक्रिय बनाता हे।

6 अर्श-मसे की शुरूआत हो ता उसक निवारण के लिए यह आसन निस्म्दह अच्छा लाभ पहुँचाता हे।

7 हिचकी आना, जॉघा की पीडा बार-बार डकारा आना, थोडी-थाडी देर में मलविसर्जन की हाजत होना, अपानवायु का विकार आदि अनेक दोष इस आसन के अभ्यास से दूर हो जाते हे।

8 यह आसन सर्वांगासन की पूर्वभूमिका की पूर्ति करता हे।



4 पवनमुक्तासन

इस आसन से पवन अर्थात गेस सरलता से मुक्त हो जाता है। इसीलिए इस आसन को 'पवनमुक्तासन' कहा जाता ह। यह आसन एक-एक पॉव से कमश अथवा एक साथ दोनों पैरों से भी किया जा सकता है।

पद्धति . पीठ के बल सीध लेट जाइए। दोनों परों की एडियों को मिलाकर रखिए। फिर सीने में सॉस को रोककर दायॉ घुटना भूमि से पेट की तरफ खींचिए और उसे दोनों हाथोंसे पकडकर रखिए। फिर सिर को जमीन से ऊपर उठाकर मुँह से घुटने का स्पर्श कीजिए। पैर को आगे की ओर तना हुआ रखिए। सॉस छोड दीजिए और दाई जाँघ से पेट का दाई ओर के स्नायुओं को दबाए रखिए। साँस को बाहर रोक सकें तब तक रोकिए और अनुकूलता के अनुसार पेट को दबाए रखिए। इस आसन को 'दक्षिण पवनमुक्तासन' कहा जाता हे। इसी प्रक्रार बाएँ पैर पर यह क्रिया की जाए तो उसे 'वाम पवनमुक्तासन' कहा जाता है। इसके बाद यही क्रिया दोनों पैरों को एकसाथ मिलाकर कीजिए। इस स्थिति में 'पूर्ण पवनमुक्तासन' हो जाएगा। दोनों हाथों से पैरों को पकडते समय सॉस को छोडकर बाहर ही रोकेरहिए। फिर धीरे-धीरे सॉस लेते हुए पैर लम्बे कीजिए। (स्त्रियों को गर्भाधान के बोद यह आसन नहीं करना चाहिए।)

लाभ .

1 इस आसन से अधोवायु सरलता स निकल जाता है।

2 इस आसन से शरीर की स्थूलता कम होती हे ओर पेट पर चढी हुई चर्बी की तहें दूर हो जाती हैं।

3 यह आसन हृदयरोग ओर फेफडे क रोगों को राकता हे।

4 गैस, मलावरोध, अनपच, गर्भाशय के रोग, पेडू की पीडा, कृमिरोग, आन्त्रवृद्धि, वातरोग, अर्श, रक्तविकार, अफारा आदि अनेक रोग इस आसन से दूर हो जाते हैं।

सेतु आसन

5 सेतुबधासन

इस आसन से सेतु अर्थात पुल के जैसा आकार बनता हे। इसीलिए इसे 'सेतुबन्धासन' कहा जाता हे। यह एक अत्यन्त सरल आसन हे। अत प्रत्येक उम्र के स्त्री-पुरूष यह आसन कर सकते हे।

पद्धति पीठ के बल लेट जाइए। दोनों घुटने मोड लीजिए। फिर कमर और पुटठों को ऊपर की आर उठाइए। कमर को हाथ का सहारा दीजिए। सिर, गर्दन और कन्धे जमीन पर रखिए। स्वाभाविक ढग से श्वासोच्छवास करते रहिए। इस स्थिति में छह से आठ सेकण्ड तक रहिए। थोडा आराम करके यही क्रिया फिर कीजिए। प्रारम्भ में प्रतिदिन चार बार और फिर छह बार यह आसन किया जा सकता है।

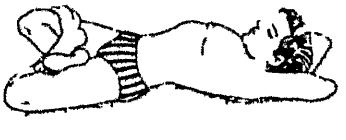
लाभ

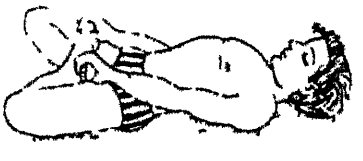
1 यह आसन करने से कमर और पुटठे के रोग दूर होते हैं।

2 इस आसन से कन्धा, गर्दन, कुहनी और हाथ के पजे के जोडों का व्यायाम मिलता है और वे सशक्त बनते हैं।

3 इस आसन से गैस और अनपच जेसे राग मिट जात हे।

4 इस आसन से मेरूदण्ड में लचीलापन आता है और मेरूदण्ड कार्यक्षम बनता है।



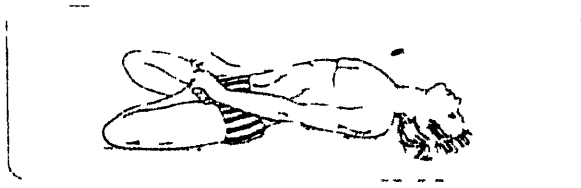


6 मत्स्यासन

इस आसन मे प्लाविनी प्राणायाम की महायता से पानी में मछली की तरह सरलता से तैरा जा सकता है। इसीलिए इसे 'म्त्स्यासन' कहा जाता हे। यह आमन विशेष कठिन नहीं हे इसलिए थाडे अभ्यास स सरलतापूर्वक किया जा सकता हे। यह आसन धारणा, ध्यान ओर समाधि क लिए बहुत उपयोगी हे। यह आसन तीन तरह से किया जा सकता हे।

पद्धति 1 (पहला प्रकार) भूमि पर चित्त लट जाइए। दायॉ पैर बाई जाघ पर और बायॉ पैर दाई जॉघ पर रहे, इस ढग से पदमासन कीजिए। फिर आमने-सामने हाथों की सॉकल बनाकर उस पर माथा टिकाइए। श्वासोच्छवास स्वाभाविक ढग से चाले रखिए। मत्स्यासन का यह पहला प्रकार हे।

पद्धति 2 (दूसरा प्रकार) पहले प्रकार की तरह पदमासन कीजिए ओर भूमि पर चित्त लेट जाइऐ। फिर दाएँ हाथ मे बाएँ पेर का ओर बाएँ हाथ से दाएँ पेर का अँगूठा पकडिए।



मत्स्यासन (२)

पद्धति 3 (तीसरा प्रकार) पहले प्रकार के अनुसार प्दमासन कीजिए और भूमि पर चित्त लेट जाइए। फिर सिर को पीछे की ओर इस प्रकार झुकाइए कि शरीर, माथे के ऊपरी हिस्से और पुटठों के बल पर रह। इस स्थिति मं पीठ की कमान का आकार पुल जैसा बन जाएगा। हाथ से पेर के पजे पकडिए। इसमें गर्दन को अच्छा-खासा मोड देकर झुकाना पडता हे। पहले दो प्रकारों की अपेक्षा यह प्रकार विशेष लाभप्रद है।

जिनके पेर के स्नायु बडे हों ऐस स्थूल व्यक्ति यदि पदमासन न कर सकें तो सामान्य बैठक में बैठकरि भी यह आसन कर सकने हैं। पहले पदमासन करने का अभ्यास करें। फिर मत्स्यासन करें। दस सकण्ड स आरम्भ कीजिए और अनुकूलता के अनुसार समय बढाते जाइए। आसन पूरा करते समय हाथ की सहायता से माथा शिथिल कीजिए और उठकर बैइ जाइए। इसके बाद पदमासन छोडिए।

लाभ

1 सर्वागासान के तुरत बाद यह आसन करना चाहिए ताकि सर्वागासन करने स उत्पन्न गर्दन की अकडन और ग्रीवामणि प्रदेश के स्नायुओं के तनाव से उत्पन्न जडता दूर हो जाती है। गर्दन ओर कन्धे से अकडत्रे हुए हिस्से को इस आसन स स्वाभाविक मालिश मित्ता जाती हे। पुनश्च, इस आसन मे सर्वागासन के अधिक से अधिक लाभ मित्रत हैं। इस प्रकार यह आसन मर्वागासन का पूर्तिरूप आसन है।

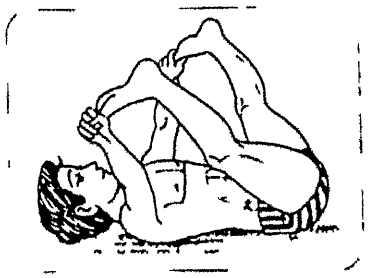
2 इस आसन में श्वासनलिका आर स्वरपेटी काफी खुले रहते हैं इसलिए गहरे श्वासोच्छवास के लिए यह अनुकूत्रा हे।

3 इस आसन से फेफडों को पर्याप्त मात्रा में शुद्ध प्राणवायु मिलती हे और पाचक रस पर्याप्त मात्रा मे उत्पन्न होते हें।

4 दमे के रोगियों के लिए यह आमन अत्यन्त लाभप्रद हे। इससे सम्पूर्ण श्वसननत्र की अव्यवस्थाए दूर हो जाती हे।

5 इस आसन से मेरूदण्ड और पीठ की मासपेशियॉ सक्रिया होती है।

6 इस आसन से चेहरे के तन्तुआ पर अच्छा प्रभाव पडतास है और मुख की कान्ति बढती है।



क्रोंच आसन

7 कटि आसन

कमर और पेट के लिए यह एक बहुत ही उपयोगी आसन है। यह आसन कुछ कठिन अवश्य हे, किन्तु निरन्तर अभ्यास से भली-भाँति किया जा सकता है।

पद्धति • पीठ के बल चित्त लेटकर दोनों पेर ऊपर उठाइऐ। फिर बाऍं हाथ से बाऍं पैर का अँगूठा और दाऍं हाथ से दाएँ पेर का अँगूठा पकड लीजिए। इसके बाद दोनों पैर सीधे कीजिए। सॉस भीतर की ओर खींचिए। इस स्थिति में कमर और सिर जमीन पर रहने चाहिए। लगभग दस सेकण्ड तक यह स्थिति बनाए रखिए फिर मूल

स्थिति में आ जाइए। प्रारभ में प्रतिदिन यह आसन चार बार कीजिए। फिर छह बार तक किया जा सकता है।

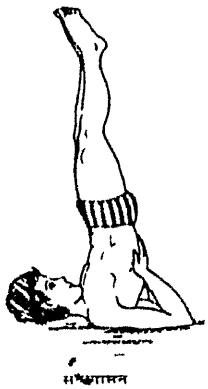
लाभ

1 कमर के सभी प्रकार के रोग इस आसन से दूरा होते है।

2 पेट के शूल के लिए तो यह आसन एक रामबाण है।

3 इस आसन से फेफडत्रे ओर कन्ध मजबूत बनते हे।

4 इस आसन से हृदय की कार्यक्षमता बढती हे ओर हृदयरोग पर रोक लगती हे।



8 सर्वांगासन

यह एक महत्वपूर्ण आसन है ओर अदभुत लाभ देने वाला है। इस आसन को 'सर्व-अग-आसन' नाम दिया गया है, क्योंकि जब यह आसन किया जाता है, उस समय शरीर के सभी अग आसन करने में सक्रिय रहते हे।

पद्धति · पीठ के बल एकदम चित्त लेट जाइए। इसके बाद दोनों नथुनों से फेफडों में सॉस भरकर दोनों पैरों को एकसाथ धीरे-धीरे ऊपर की ओर उइाइए। तत्पश्चात पैर, नितम्ब और पीठ की सीधी रेखा में उठाइए। दोनों ओर से दोनों हाथों द्वारा पीठ को सहारा दीजिए। कुहनियॉ भूमि पर, रखिए। कन्धे का हिस्सा ओर गर्दन भूमि कोठीक से छून दीजिए। शरीर इधर-उधर हिले-डुल नहीं इसका ध्यान रखिए। पैर सीधे रखिए। फिर स्वाभाविक ढग से श्वासोच्छवास लेत रहिए। दृष्टि सामने पैरों के अॅगूठों पर केन्द्रित रखिए। पैरों को सिर की ओर झुकाकर शरीर को शिथिल करतेक हुए भूमि कीतरफ लाइए। इस आसन से पूर शरीर का वजन कन्धों पर रहता है। गले की आगे की ओर नीचे के हिस्से में स्थित थाइरोइड ग्रन्थि पर चित्त एकाग्र कीजिए।

यह आसन सुबह-शाम दो बार किया जा सकता है। यह आसन करने के तुरत बाद मत्स्यासन करना चाहिए। इससे सर्वागासन के सभी लाभ प्राप्त होते हे। दो मिनट से प्रारभ करके धीरे-धीरे यह आसन आधे घण्टे तक किया जा सकता है।

लाभ

1 शरीर के सभी अगो का स्वास्थ्य थाइरोइड ग्रन्थि की स्वस्थता पर निर्भर होता है। इस आसन से थाइरोइड गन्थि को अच्छी मात्रा में पोषण मिलता है। फलस्वरूप रक्त-परिभ्रमण, श्वसन-क्रिया, पाचन-क्रिया, उत्सर्गक्रिया ओर नाडीतन्त्र व्यवस्थित ढग से कार्य करते ह।

2 यह एक अत्यन्त आदर्शन शक्तिप्रद आसन हे। यह आसन शरीर को निरोगी बनाकर स्फूर्ति प्रदान करता हे।

3 यह आसन करने से मेरूदण्ड की नाडियां क छारों को पर्याप्त मात्रा में रक्त प्राप्त हो जाता है।

4 यह आसन मेरूदण्ड की स्थितिस्थापकता बनाए रखता है। इस आसन से मेरूदण्ड में जडता नहीं आन पाती। फलस्वरूप यौवन दीर्घकाल तक सुरक्षित रहता है।

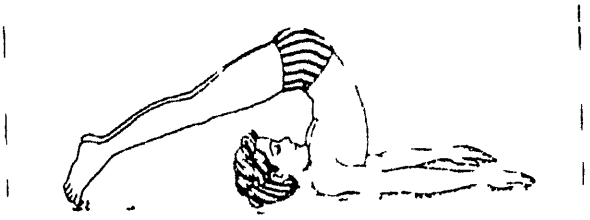
5 यह आसन स्वप्नदोष्ा को रोकने में बडा ही प्रभावशाली है और ब्रह्मचर्य क पालन में सहायक है। जननेन्द्रिय ओर गुदा के रोगों के लिए यह आसन एक रामबाण इलाज हे।

6 यह आसन नाडीतन्त्र ओर पाचनतत्र के लिए तात्कालिक उपलब्ध होने वाला एकमात्र टॉनिक है।

7 यह आसन मूत्राशय की बीमारियों में अत्यन्त उपयोगी है।

8 यह आसन के अभ्यास से पैरों के तलवों की पीडा, सूजन, जलन आदि विकार दूर हो जाते है।

9 पाण्डुरोग एव गलित कुष्ठ से पीडित व्यक्तियों के लिए यह आसन लाभप्रद है।



हलासन

9. हलासन

यह आसन करते समय शरीर की स्थिति हल जेसे दिखाई देती हे। इसीलिए इसे 'हलासन' कहा जाता हे।

पद्धति भूमि पर चित्त लेट जाइगे। हथेतियॉ भूमि की ओर रखकर दोनों हाथों को दोनों तरफ लम्बा कीजिए। दानों पेरों का मिला दीजिए ओर उन्हें एकदम सीधे रखिए। फिर सॉस लेते हुए एकदम धीमे से उन्हें ऊपर की ओर उठाइए। सॉस लेने ओर पैर उठाने की क्रियाएँ साथ-साथ होनी चाहिए। पेरों को मुडने या हाथों का उठने मत दीजिए। पीठ को भी न मोडं। जब आप बिल्कुल सीधी (सर्वांगासन की) स्थिति में आ जाएँ, तब सॉस छोडने ओर साथ ही पैरों को पीछे की ओर झुकाने की शुरूआत करें। धीमे-धीमे पेरों कोमस्तक की पिछली दिशा में नीचे की ओर लाइए। पैरों को तब तक शरीर क ऊपर मोडते जाइए जब तक पेरों की उँगलियाँ भूमि का स्पर्श न करें। घुटने सीधे ओर मिले हुए रखिए। पुटठे और पैर एक पैरो की उँगलियॉ भूमि का स्पर्श न करें। घुटने सीधे ओर मिले हुए रखिए। पुटठे और पैर एक सीधी रेखा में होने चाहिए। सॉस छोडने की क्रिया पूर्ण होते ही आसन पूर्ण हो जाता हे ओर लाभ तक तक स्वाभाविक गति से श्वासोच्छवास की प्रक्रिया जारी रखिए। मुँह से सॉस मत लीजिए। ऑखें बन्द या खुली रख सकते हें। पेर तनिक भी मुडत्रने न पाएँ इसका ध्यान रखिए। दाढी गले से सटी हुई रह यह आवश्यक हे। इस स्थिति में आठ से दस सेकण्ड तक रहिए। फिर धीमे-धीम पेरो को उठाकर, तनिक भी झटका न लगने पाए इस ढग से भूमि पर अपनी मूल स्थिति में लाइए।

लाभ

1 इस आसन से मेरूदण्ड की नाडियों, पीठ के स्नायुओं, मेरूदण्ड के मनकों और उन मनकों के दोनों ओर गुजरनेवाल मज्जातत्र को पोषण मिलता है।

2 इस आसन से मेरूदण्ड कोमल ओर स्थितिस्थापक रहता है। अत· नियमित रूप से हलासन करने वाला व्यक्ति त्वरित गतिशील, फुर्तीला और पूर्ण सशक्त रहता है।

3 विविध स्नायुओं को रह्युमेटिज्म, कटिशूल, माच, ज्ञानतन्तु की सूजन आदि से दूर हो जाते हैं।

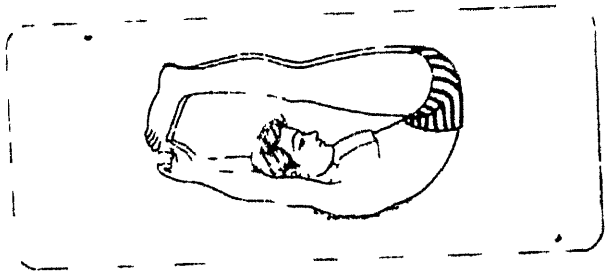
4 स्थायी कब्ज, वायुगोला, यकृत आर प्लीहा के सकुचन-विस्तरण इस आसन से दूर हो जाते हैं।

5 तन्त्रयोग के अनुसार यौवन की चचलता और योन-शक्ति प्राप्त करने में यह आसन अत्यन्त सहायक सिद्ध होता हे।

6 इस आसन से पेट के स्नायु सशक्त बनत हे।

7 इस आसन का चेहरे पर भी बडा अच्छा प्रभाव पडता है। रक्त-परिभ्रमण अच्छी तरह होने से चेहरे के तन्तुआ में सक्रियता आती है फलस्वरूप चेहरे पर यौवन की चमक छा जाती हे।

10. वृत्तासन



वृत्तासन

यह आसन हलासन का ही एक प्रकार हे। हलासन का भलीभाति अभ्यास हो जाने के बाद ही यह आसन करना चाहिए। इस आसन को करते समय शरीर की स्थिति वृत्तकार बनती है। इसीलिए इसे 'वृत्तासन' कहा जाता है।

पद्धति . सर्वप्रथम पीठ के बल लेटकर हलासन कीजिए। फिर धीमे-धीमे हाथ ऊपर उठाकर पैरो के अँगूठे पकड लीजिए। ध्यान रहे, ऐसा करते समय किसी प्रकार का झटका न लगने पाए। इस स्थिति लगभग आठ से दस सेकण्ड तक रहिए। फिर धीमे-धीमे पैरों को ऊपर उठाकर, तनिक भी झटका न लगे इस ढग से, उन्हें भूमि पर अपनी मूल स्थिति में ले आइए। इसके क्रमश तनी हुई स्थिति में ही दोनों हाथों को दोनों पुटठों से सटाकर रख दीजिए।

लाभ

1 इस आसन से यौन-शक्ति बढती है, क्योंकि इससे सभी यौन-ग्रन्थियाँ सशक्त बनती है। यह आसन नपसकता दूर करने में सहायक होता है।

2 इस आसन से कमर के आसपास का भेद कम होता है।

3 कन्धों के जोडत्रों को इस आसन से पयाप्त मात्रा में व्यायाम मिलता हे।

4 इस आसन से सर्वागासन क लाभा में वृद्धि होती ह।

5 हलासन के सभी लाभ यह आमन करने से भी प्राप्त हो जाते हैं।

पेट के बल किये जाने वाले आसन

अर्द्ध शलभासन

1. अर्द्ध शलभासन

'शलभ' अर्थात टिड्डी। इस आमन की मुद्रा टिड्डी क समान दिखती हे, इसीलिए इस आमन को 'शलभासन' कहा जाता हे। जब यह आसन एक पाँव पर किया जाता है तब उसे 'अर्द्ध शलभासन' कहा जाता है।

पद्धति भूमि पर मुँह नीचे की आर रखकर आधे घण्टे लेट जाइऐ। दोनों हाथ बगल में रखिए। मुट्ठियॉ बद रखिए। हाथ जॉघ के नीचे भी रखे जा सकते हे। थोडी सॉस लीजिए। जब तक यह आसन करें तब तक सॉस रोके रखिए। शरीर का तना हुआ रखकर किसी भी एक पैर को अनुमानत 30 सेमी ऊपर उठाइए। पैर को सरलता से जितना ऊपर तक उठा सकं उतना ही उठाए। पैर के तलवों को खींचिए। पॉच से तीस सेकण्ड तक इसी स्थिति में रहं। फिर पैर को धीमे-धीमे नीचे ओर लाइए। अब अत्यन्त धीमे से सॉस छाडिए। यही क्रिया दूसरे पैर से भी कीजिए। यह आसन छह से सात बार किया जा सकता हे।

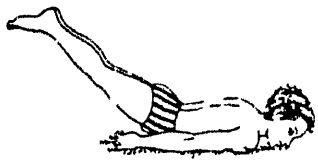
लाभ

1 मेरूदण्ड मोडने में यह आसन पश्चिमोत्तानासन से विपरीत है। अर्थात यह आसन मेरूदण्ड के पीछे की ओर मोड देता हे।

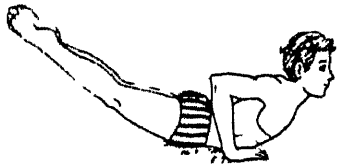
2 भुजगासन से शरीर के ऊपर के आधे हिस्से का विकास होता है, जबकि शलभासन से शरीर के नीचे के आधे हिस्स का विकास होता है।

3 आँतों में एकचित्र मल कोबाहर निकालने में यह आसन बहुत सहायत होता है।

4 यह आसन कमर के दर्द को मिटाता है और घुटने, नितम्ब, कमर तथा पेट पर जमे अतिरिक्त भेद को कम करता है।



पूर्ण शलभासन (१)



पूर्ण शलभासन (२)

2. पूर्ण शलभासन

दोनों पैरों को एकसाथ ऊपर उठाकर जो शलभासन किया जाता है उसे 'पूर्ण शलभासन' कहा जाता है। इस आसन के दो प्रकार है। नीचे दोनों प्रकारों की स्पष्टता की गई है।

पद्धति 1 (पहला प्रकार) मुँह नीचे की ओर रखकर भूमि पर आधे लेट जाइए। दोनों हाथ बाजू में सीधे रखिए। हथेली का अँगूठा ओर तर्जनी (अँगूठे के पासवाली उँगली) वाला भाग भूमि पर रखिए आर उसी अवस्था में दोनों हाथों की मुट्ठी बाँध लीजिए। शरीर को तनी हुई स्थिति में रखकर दानों पेरों हो हवा में यथासभव अधिक से अधि अवकाश में ऊपर की ओर उठाइए। पेरों के तलवों को खींचिए। पेर, जाँघ और पेट के नीचे का हिस्सा उइाइए। पाँच से तीस सेकण्ड तक इस स्थिति में स्थिर रहिए ओर साँस रोके रहिए। इसके वाद पैंरों को धीमे-धीमे नीचे की ओर लाइए। अब अत्यन्त धीरे-धीरे उच्छवास बाहर निकालिए।

पद्धति 2 (दूसरा प्रकार) . प्रथम प्रकार के अनुसार शलभासन की स्थिति ग्रहण कीजिए। फिर सर उठाइए। हाथों को सीने के पास भूमि पर रखा जा सकता है। हाथ की हथेलियों को जमीन की आर रखें।

लाभ

1 इस आसन से पेट पर दबाव पडता है ओर पेट, जाँघ तथा पैर के स्नायु विकसित होते हैं।

2 यह आसन जठर, पित्तशय, प्लीहा, मूत्राशय आदि पेट के विविध अवयवों को 'टोन' देता है ओर ऑतों के रोगा को मिटाता है।

3 यह आसन जठराग्नि सतेज करता हे और मन्दाग्नि दूर करता है।

4 इस आसन से पैरों की सूजन मिटती हे।

5 इस आसन से वात, पित्त एव कफ से उत्पन्न गुल्मरोग नष्ट होते है।

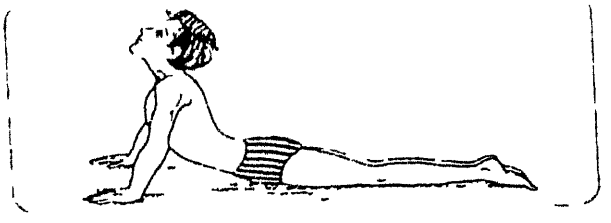
6 इस आसन से गले में नई शक्ति का सचार होने लगता है।

7 इस आसन के अभ्यास से मूत्रकृच्छ, मधुप्रमह, मूत्राघात और बस्तिकुण्डल गेगों का निवारण होता हे।

8 स्त्रियों को रजोदश्रन के समय कन्दस्थान में होनेवाली वेदना इस आसन के अभ्यास से मिट जाती हे।

9 इस आसन से फेफडों के रोग दूर होते हे।

10 इससे जलोदर का रोग सदा क लिए मिट जाता है और भगदर की आरभिक स्थिति में हो तो इसका अच्छा पभाव पडता हे।



भुजगासन

3 भुजगासन

सस्कृत में सॉप को 'भुजग' कहा जाता ह। इस आसन में ऊपर की ओर उठे हुए सिर और नीचे स्थित घड से ऐसा लगता हे मानों सॉप फन फैलाकर बैठा हो। इसीलिए इसे 'भुजगासन' कहा जाता है।

पद्धति मुँह नीचे की ओर रखकर आधे लेट जाइए। शरीर के सभी स्नायुओं को शिथिल कर दीजिए। हथेलियों को कन्धों और कुहनियों के बीच के स्थान पर भूमि पर रखिए। नाभि से हाथ के पजों तक का शरीर का आगे का भाग धीमे-धीमे सॉप के फन की तरह ऊपर की ओर उठाइए। रीढ को पीछे की ओर मोडिए। पैरो की उँगलियों को पीछे की ओर इस प्रकार खिची हुई रखिए कि वे भूमि को छूती रहे। ऐसा करने से पीठ और कन्धे के बीच के भाग के स्नायु अच्छी तरह खिचे हुए रहेंगे। पेट पर दबाव भी पर्याप्त मात्रा म बढा हुआ लगेगा। साँस रोककर इस स्थिति में छह से आठ सेकण्ड तक स्थिर रहिए। इसक बोद सॉस छोडते हुए सिर का उसकी अपनी मूल स्थिति में ले जाइए। पहले जब आप नीचे लेटें तो दाढी को सीने

से सटाए रखिए। जब तक सिर ऊपर की ओर रहे तब तक सॉस रोके रखिए। फिर धीरे-धीरे साँस बाहर छोडिए। चार से छह बार यह आसन किया जा सकता हे।

लाभ

1 यह आसन करने से पीठ का दर्द ओर अन्य रोग दूर होते हैं।

2 यह आसन पेट के अन्दरूनी अवयवों पर दबाव डालकर अवरूद्ध मल को बडत्री ऑत और गुदों की आर धकेराना हे। फलस्वरूप कब्ज की शिकायत दूर होती हे और शारीरिक ऊष्णता बढती हे।

3 यह आसन मुख्यत स्त्रियों क बीजाशय एव गर्भाशय को पुष्टि देने में अत्यन्त सहायक सिद्ध होता हे आर मासिक धर्म सम्बन्धी तकलीफें दूर करता हे। यह आसन करने से गर्भाशय में रक्त-परिभ्रमण पर्याप्त मात्रा में होता हे फलस्वरूप प्रसूति अत्यन्त प्राकृतिक रूप स आर सरलता से होती है।

4 यह आसन रीढ को योग्य व्यायाम देता हे, पट के भीतरी अवयवों को सक्रिय करता हे ओर पेट का दर्द दूर करता हे।

5 यह आसन सीना, कन्धा, गर्दन आर सिर के भागों का विकसित करता हे और शरीर को सुडोल बनाता ह।

धनुरासन

4. धनुरासन

इस आसन से शरीर का आकार मनुष्य के समान हो जाता है। एक-दूसरे को खींचते हुए पैर और हाथ प्रत्यचा (डोरी) बन जात है। इसलिए इसे 'धनुरासन' कहा जाता है। यह आसन रीढत्रे को पीछे की ओर मोडता है। यह आसन भुजगासन ओर शलभासन का सयुक्त रूप है। भुजगासन, शलभासन और धनुरासन मिलकर अत्यन्त मूल्यवान समिश्रण बनता है। आसनों की यह त्रिपुटी रीढ को आगे की ओर मोडने वाले हलास और पश्चिमोत्तानासन के विपरीत कार्य करती है।

पद्धति : भूमि की ओर मुँह करके आधे लेट जाइए। स्नायुओं को शिथिल कर दीजिए। दोनों हाथ बगल से सटाकर रखिए। पैरों को उठाकर पीछे की ओर मोडिए।

हाथ ऊपर उठाइए और टखनों को भली-भॉति पकडिए। सीना और सिर ऊपर की ओर उठाइए। सीना फुलाइए। हाथ सीध ओर कडे बनाइए। पेरों को भी कडा बनाइए। इस प्रकार एक बढिया बहिर्गोल कमान बनेगी। पेरों को ऊपर खीचेगे तो माना भी ऊपर उठा सकेंगे। पर्याप्त आसानी से मॉस राक रहिए। फिर धीमे-धीमे सॉस बाहर छोडिए। दोनों घुटनों के साथ-साथि रखिए।

इस आसान में सारा शरीर पेट क बल पर टिका रहता है। इसलिए खाती पेट ही यह आसन करें। धनुष्याकार शरीर को धीरे-धीर आगे पीछे और दाएँ-बाएँ हिलाकर व्यायाम दिया जा सकता है। जितने समय तक आराम से यह आसन कर सकें उतने समय तक ही करें। यह आसन पॉच-छह बार किया जा सकता है।

लाभ

1 इस आसन से पेट को अच्छी मालिश मिल सकती हे। इसलिए दीर्घकालीन कब्ज, मन्दाग्नि और जठर के रोगों में यह अत्यन्त लाभप्रद है।

2 इस आसन से रीढ की कूबड ओर पैर, घुटने तथा हाथ का रह्युमेटिज्म दूर हो जाता हे।

3 यह आसन भेद कम करता हे, ऑतों को गति देकर पाचन-शक्ति बढाता है तो उदर-गुहा के प्रत्येक अवयव को रक्त पहुँचाकर उनका पोषण करता है।

4 गैस और ऑतों के मरीजो केलिए यह आसन आशीर्वाद स्वरूप है।

5 हलासन की तरह यह आसन रीढ को स्थितिस्थापक बनाता है, हड्डियों के अकाल वृद्धत्व को रोकता हे। यह आसन करने से स्वादुपिण्ड सक्रिय बनता है और उचित मात्रा में इन्स्यूलिन उत्पन्न होने लगता है।

6 जो व्यक्तिनियमित रूप से हलासन, मयूरासन और धनुरासन करता है वह कदापि आलसी नहीं बनता। वह व्यक्ति हमेशा फुर्तीला, कार्यशील औ शक्तिशाली रहता है।

7 स्त्रियों के लिए यह आसन बडा लाभप्रद हे, क्योंकि इससे मासिक धर्म की अनियमितत और प्रजननतत्र की तकलीफें दूर हो जाती है।

5 विपरीत मत्स्यासन

विपरीत मत्स्यासन

यह आसन मत्स्यासन की विपरीत दिशा में किया जाता है। इसलिए इसे 'विपरीत मत्स्यासन' कहा जाता हे। इम आमन को 'सुप्त पदमासन' भी कहा जाता है।

पद्धति · बाई करवट लेट जाइए। दानां पेरों को पदमासन की स्थिति मं ज़माइए। फिर इस ढग से आधे लेट जाइए कि सीना आर पेट भूमि का स्पर्श करें। गर्दन को पीठ की ओर झुकाकर ठोडी को भूमि पर टिकाइए। दोनों हाथों की तर्जनियों आर अँगूठों से पैरो क सम्बन्धित अँगूठे पकडिए। धीरे-धीर सॉस लीजिए। आठ से दस सेकण्ड तक इस स्थिति में रहिए। फिर क्रमश आगे बढते हुए दस मिनट तक पहुँचा जा सकता है।

लाभ

1 इस आसन से सीना चोडा होता हे ओर फेफडे सशक्त बनते हें। साथ ही रीढ कोकम श्रम में अधिक लाभ मिलता हे।

2 यह आसन नियमित रूप से करन से गर्दन के जोड और शरीर के अन्य छोटे-बडे जोड ओर स्नायुओं को व्यायाम मिलता है।

3 मलावरोध, गैस, मदाग्नि, अजीर्ण, सर्दी वातविकार, क्षय, दमा, पेचिश, सग्रहणी आदि कई रोग इस आसन से निर्मूल हो जात हैं।

प्राणायाम

महर्षि पतञ्जलि के अष्टाग योग मे प्राणायाम का क्रम चतुर्थ है। प्राणायाम से शरीर के श्वसन तत्र को बहुत लाभ होता है इसलिए बहुत से लोग इसे शरीर को अतिरिक्त आक्सीजन प्रदान करने वाला केवल फेफडों का व्यायाम समझते है। पर वास्तविकता यह है कि यह केवल श्वसन व्यायाम ही नहीं है, बल्कि सूक्ष्म रूप से श्वसन के माध्यम से प्राणमय कोश की नाडियों, नलिकाओं एव प्राण के प्रवाह पर प्रभाव डालता है। फलस्वरूप प्राणायाम अभ्यासी का अन्धकार का आवरण दूर होकर उसके मन की चचलता नष्ट होता है तथा मन पर भी उसका अधिकार हो जाता है। इस सबध में योगसूत्रकार कहते है कि श्वास -प्रश्वास की स्वाभाविक गति का विच्छिन होना 'प्राणायाम' है। प्राण-वायु का शरीर में प्रविष्ट होना 'श्वास' है तथा बाहन निकलना 'प्रश्वास' है। इस गमनागमन प्रक्रिया का बन्द हो जाना ही प्राणायाम है। योग साधना में इस क्रिया का विशेष महत्व है, शरीर में जितने भी मल एकत्र होते है, प्राणायाम के द्वारा सब भस्मीभूत हो जाते है। इसीलिए शास्त्रों में कहा गया है कि प्राणायाम से बढकर कोई तप नहीं है, इससे सारे मल धुल जाते है एव ज्ञानरूपी दीपशिखा प्रदीप्त हो जाती है।[2]

मन पर नियन्त्रण करने के लिए शास्त्रकारों ने प्राणायाम साधना पर बहुत बल दिया है। प्राण और मन में परस्पर अभेद बताते हुए कहा है कि यदि प्राण पर नियन्त्रण स्थापित किया जा सके तो मनो निग्रह जैसा कठिन कार्य भी सरल बन जायेगा। जिसने प्राणवायु को जीता, उसने मन जीत लिया, जिसने मन जीता उसने प्राण जीत लिया। चित्त की चचलता के दो ही कारण हैं, एक वासना का दूसरा प्राणवायु का चचल होना। इनमें एक नष्ट हो जाने पर दोनों का नाश हो जाता है।[3] प्राणवायु चलायमान रहने से बिन्दु चलायमान रहता है। प्राण निश्चल हो जाने से वीर्य भी निश्चल हो जाता है। समर्थ स्थिरता प्राप्त करने के लिए प्राणायाम करना चाहिए ।[1] जिस प्रकार डेरी से बधा हुआ पक्षी घूम-घाम कर अपने मूल आश्रय पर ही आ जाता है, उसी तरह से सैम्य मन कहीं दूसरी जगह आश्रय न पाने पर घूम-घाम कर प्राण का आश्रय लेता है क्योंकि मन प्राण से ही बँधा हुआ है। विविध विचारों तर्कों और अध्ययन, भ्रमण आदि से चित्त का समाधान नहीं होता है। मनो निग्रह तो प्राणायाम से ही सम्भव है।

---

1 [107] तस्मिन । सति श्वासप्रश्वासयोर्गविच्छेद प्राणायाम ''यागशास्त्र (2-49)

2 तपे न परम् प्राणायामात्, ततो विशुद्धिर्मलाना दीप्तिश्च ज्ञानस्य। व्यासभाष्य

3 हठ योग-प्रदीपिका 4/21

इन्द्रिय विकास अनियमित वासना प्रवाह का कारण शारीरिक नहीं मानसिक ही होता है। इन्द्रियों पर मन का नियन्त्रण होता है इसलिए मन विकास ग्रस्त होगा तो इन्द्रियों की चचलता भी बढेगी और वे कुप्रवृत्तियों की ओर अग्रसर होगी। यदि मन का नियन्त्रण स्थापित किया जा सके। तो वासना पर अकुश स्वयमेव लग जाता है। प्राणायाम से मनोनिग्रह से वासनाजन्य विकारों की रोकथाम सम्भव होती है। असयम के लिए उत्तेजित करने वाले विकृत मन को कुमार्ग त्यागने के लिए सहमत करना प्राणायाम की सुनियोजित साधना पद्धति अपनाने से सम्भव हो सकता है। इस सम्बन्ध में साधना विज्ञान का मन्तव्य इस प्रकार है कि प्राणायम की अग्नि पापरूपी ईधन को जलाकर नष्ट कर देती है और वह सेतु के समान ससार रूपी सागर से पार करने का मार्ग खोलता है।[2]

प्राचीन काल से प्रत्येक भारतीय इस जीवनदायिनी सुधामयी प्रक्रिया को प्रतिदिन सध्या समय विधिवत किया करते थे। किन्तु पाश्चात्य जगत की चकाचौंध और विलासितापूर्ण दिनचर्या में उसने अपने इस अमृतमयी विद्या को भुला दिया है। वस्तुत प्राण हमारे शरीर का सर्वाधिक महत्वपूर्ण अग है। इसी के आधार पर मन, बुद्धि , इन्द्रियों की क्रियाओं का सम्पादन होता है। अत प्राण ही जीवन है। प्राण के ही सयम से मनुष्य दीर्घायु एव अरोग्यता को प्राप्त कर सकता है। आचार्य शारगधर ने बहुत सुन्दर स्पष्टीकरण करते हुए कहा हे कि नाभि स्थिति प्राणवायु हदय कमल का स्पर्श करते हुए कठ मार्ग से विष्णुपदामृत (शुद्ध वायु) का पान करने के लिए बाहर आती है तथा तीव्र वेग से अन्दर आती है, जिससे समग्र देह को प्रीडन (प्राण प्रदान) करती हुई जठराग्नि को पुष्ट करती है एव जीवन -दान देती है।[3]

प्राणायाम जानने से पूर्व 'प्राण' शब्द की व्युत्पत्ति के बारे में जान लेना आवश्यक है। सस्कृत में 'प्राण' शब्द ही निष्पत्ति 'प्र' उपसर्ग पूर्वक 'ण्यन्त अन प्राणने' धातु से ड अथवा अच् प्रत्यय लगाकर मानी जाती है और यह वायु का वाचक माना गया है।

प्राण और जीवन प्राय एक ही अर्थ में प्रयुक्त होते है। प्राण, शक्ति का मूल है। यह निर्जीव एव सजीव का भेद करता है। इसे जीवन का प्रतीक एव जीवनी शक्ति कह सकते है। वास्तव में प्राण, शक्ति का केवल एक रूपान्तर है। जिसको जीवात्मा अपने भौतिक विकास में धारण कर लेता है। जब तक जीवात्मा इसे अपने अधिकार में रखता है, शरीर सयोग बना रहता है और सब परिणाम जीवात्मा की

---

1 चले वाते चले बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवते्। योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायु निरोधयेत् ।।गो0 प0, 1/90

2 प्राणायामों भवदैव पातकेन्धन पावक। भवोदधिमहासेतु प्राच्यते योगिभि सदा ।। योग चूडामणि उ0प्र0(108/109)

3 विश्व गुरू कल्पतरू । पृ0 560

प्रेरणा से सगठित बने रहते है और जब जीवात्मा अपने वियोग समय में अपने अधिकार को त्यागता है तब प्राण उसी वृहद प्राणकोष में जा मिलता है, जहॉ से वह आया था अर्थात् प्राण आत्मा से उसी प्रकार से जुडा होता है जिस प्रकार मनुष्य के शरीर से उसकी परछाई।

शरीर में स्थिति प्राण रूपी शक्ति को सरलता से समझने के लिए इसे पॉच उप विभागों में बॉटा गया है -

1 प्राण-वायु

प्राण का क्षेत्र कण्ठ नली एव श्वास पटल है अर्थात् श्वसन् नली , वाणी सम्बन्धी अग, अन्न नलिका आदि से इसका सम्बन्ध है साथ ही इन्हें क्रियाशील बनाने वाली मॉस पेशियॉ इससे सम्बन्धित है। वास्तव में प्राण वह शक्ति है जिसके द्वारा श्वास नीचे की ओर खीची जाती है।

2 अपान-वायु

अपान का क्षेत्र नाभि प्रदेश के नीचे है। यह आत , गुदा द्वारा, गुर्दे एव जननेन्द्रिय को शक्ति देती है जिससे निष्कासन क्रिया सही रहे। यह शक्ति प्राण वायु को गुदा द्वारा तक खीचने का एव नासिका द्वारा गन्दी वायु के निष्कासन का भी कार्य करती है। स्त्रियों के शरीर में इसी वायु शक्ति के द्वारा प्रसव के समय शिशु बाहर निकलता है तथा मासिक धर्म के समय रज स्राव होता ह।

3 समान-वायु

समान का क्षेत्र छाती एव नाभि के मध्यवर्ती क्षेत्र से है। यह पाचन सस्थान, यकृत, छोटी आत, पैक्रियाज एव जठर तथा उनके रस स्राव को प्रेरित तथा नियत्रित करता है। दिल तथा रक्त सचार सस्थान को भी क्रियाशील बनाता है। भोज्य पदार्थो में अनुकूलता लाता है। समान वायु का एक कार्य यह भी है कि वह प्राण वायु तथा अपान वायु को सन्तुलित अवस्था में बनाये रखती है।

4 उदान वायु

उदान वायु द्वारा कण्ठ नली के ऊपर के अगो का नियन्त्रण होता है। नेत्र, नासिका , कान, सम्पूर्ण शरीर की इन्द्रियॉ तथा मस्तिष्क इसी वायु के द्वारा कार्य करती है। इसकी अनुपस्थिति में अथवा असन्तुलन में सोचने-समझने की शक्ति नहीं रहती है साथ ही बाहा जगत के प्रति चेतना भी नष्ट हो जाती है।

5 व्यान-वायु

---

1 प्राणेउपान दानित्यानौ च वाय । अमरकोश 1-63/64

व्यान वायु का क्षेत्र सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त है। यह वायुओं के मध्य में सहयोग स्थापित करता है। समस्त शरीर की गतिविधियों को नियमित तथा नियन्त्रित करता है, सभी शारीरिक अगों तथा उनसे सम्बन्धित मास-पेशियों, तन्तुओं, नाडियों एव सन्धियों में समरूपता लाता है तथा उन्हें क्रियाशील बनाता है। शरीर को लम्बवत रखने में यही शक्ति उत्तरदायी है। इसीलिए कहा गया है कि हदय मं अवस्थिति वायु को 'प्राण वायु' कहा जाता है। नाभि प्रदेश में जो वायु घनीभूत रहता है, उसे 'समान वायु' कहते है। कण्ठ प्रदेश की वायु को 'उदान वायु ' कहा गया है तथा समस्त शरीर की प्रणालियों में जो वायु अपने रहस्मय कार्यो को नियमबद्ध रखता है उसे ' व्यान-वायु' कहते है।'

उपप्राण

हमारे योगियों ने शरीर में केवल प्राण शक्ति का वर्गीकरण ही नहीं बल्कि उनका उपर्गीकरण भी किया है। वे क्रमश नाग, कर्म, किकर, देवदत्त तथा धनजय है। छींकना, जमुहाई लेना, खुजलाना, पलक झपकाना,हिचकी लेना आदि इनके छोटे-छोटे कार्य है।

इस प्रकार यह निष्कर्ष निकला कि स्वथ्य, सबल एव दीर्घ जीवी बनने के लिए पॉचों वायु को सतुलित रखना जरूरी है क्योंकि इन वायुओं के असतुलित एव कुपित हो जाने से क्रमश मनुष्य का शरीर एव मन बीमार रहने लगता है। जो किसी औषधि से नहीं बल्कि पट्कर्म योगासन एव प्राणायाम के उचित एव नियमित अभ्यास से ही पुन ठीक हो पाता है।

प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ प्राण का आयाम करना है। आयाम का अर्थ विस्तृत होता है। अर्थात् जीवनी शक्ति का हमारे कोषों, में विस्तृत करना, फैलाना या वृद्धि करना है। ऐसी वृद्धि करने वाली विद्या को प्राणायाम कहते है। हठयोग आचार्य के मत से रेचक , पूरक और कुम्भक ये प्राणायाम के तीन भेद है।[1] किन्तु महर्षि पतज्जलि ने शून्यक नामक एक और भेद जोडते हुए इसे चतुर्विध प्रतिपादित किया है।[2]

1 रेचक अन्दर से बाहर वायु निकलने की किया को 'रेचक' कहते है।

2 पूरक बाहर से वायु अन्दर खींचने कि क्रिया को 'पूरक' कहते है।

---

1 प्रमाणायाम शरीस्य वयोस्तद्वन्निराधनम्।
आचार्याणा तु केषा चिद्रेचकपूरककुम्भकै ।। प्राणायाम की सही विधि पृ0 46
वाह्याभ्यन्तरस्तभ्य वृत्तिर्देशकालसख्याभि परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्म । पातज्जलयो 2/50

1 हृदि प्राणो गुदेऽपान समानोनाभिसस्थित ।
उदान कण्ठदेशे स्याद्, व्यान सर्वशरीरग ।। अमरकोष(1-63) पर रामाश्रयी टीका।

3 कुम्भक वायु अन्दर खींचने के बाद उसे रोक लेने की क्रिया को ' कुम्भक' कहते हैं।

4 शून्यक अन्दर से वायु बाहर निकालकर रोक लेने का 'शून्यक' कहते है। इसे 'केवल कुम्भक' भी कहा जाता है।

उपर्युक्त चारों प्राणायाम की साधना से (ज्ञान) प्रकाश को ढकने वाले अन्धकार (अज्ञान) का आवरण टूट जाता हे तथा प्राणायाम की सिद्धि से मन में धारणा करने की योग्यता आती है।

प्राणायााम के सम्बन्ध में कुछ भी जानने से पहले हमें श्वास के रहस्य को जान लेना परम आवश्यक है क्योंकि हमारा जीवन पूर्णतय श्वॉस पर अवलम्बित है।(श्वॉस ही) जीवन कहा भी जाता है। वैसे भी शरीर की समस्त क्रियाओं में श्वॉस क्रिया प्रधान है क्योंकि भोजन के बिना मनुष्य कुछ समय तक जीवित रह सकता है। परन्तु बिना श्वॉस क्रिया के हमारा जीवन कुछ क्षण चलना भी असभव है।

हमें स्वस्थ और दीर्घ जीवन के लिए श्वॉस प्रश्वॉस का सही तरीका जानना चाहिए क्योंकि अनियमित , उल्टा अथवा अधूरा श्वॉस लेने से फेफडों की शक्ति शीघ्र ही क्षीण होकर नष्ट हो जाती है। फलस्वरूप शरीर में प्राण शक्ति के अभाव में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते है जैसे -सर्दी , जुकाम, खासी , दमा इत्यादि। अर्थात् अपूर्ण एव जल्दी-जल्दी श्वास लेने से मनुष्य सदैव बीमार रहता है। आधुनिक श्वॉस विज्ञान ने भी इस बात की पुष्टि कर दी है कि मनुष्य प्राणायाम द्वारा प्राण का निरोध करके अपनी आयु को दुगनी, तिगुनी एव चौगुनी तक कर सकता है।

श्वॉस सदैव नाक से लेना चाहिए। यदि मुँह से श्वास लेने की आदत पड गई हो तो उस आदत को छोडने का प्रयत्न करना चाहिए। मुँह केवल बोलने एव भोजन करने के लिए है। मुँह से श्वास लेने से अनेको सक्रामक बीमारियॉ हो जाती हैं जुकाम और सर्दी का प्राय यही कारण है क्योंकि श्वॉस लेने वाले अग नाक में ही प्रकृति ने ऐसी व्यवस्था की है कि -

1 शरीर तापक्रम से कम या अधिक वायु को शरीर के तापक्रम अनुसार बनाकर अन्दर जाने दें।

2 वायु के साथ आ रहे धूलि-कणों को नाक में ही रोक ले।

3 वातावरण के रोग उत्पादक कीटाणुओं को नष्ट कर दे। चूँकि मुँह में ऐसा कोई प्रबन्ध नहीं है, इसलिए ठडी या गरम वायु, धुलि के कण एव कीटाणु मुँह द्वारा

फेफडों में पहुँच जाते है। अतएव जिन लोगो को मुँह से श्वॉस लेने का अभ्यास हो गया है उन्हें चाहिए कि नाक द्वारा श्वॉस लेने का अभ्यास करें।

किसी-किसी को ऐसा अनुभव होता है कि श्वास अन्दर लेते है तो पेट अन्दर जाता है एव जब श्वाास बाहर फेंकते है तो पेट बाहर आता है। एसे लोग सदैव बीमार रहते है क्योंकि उनकी श्वॉस क्रिया ही उल्टी है। अत यह ध्यान रखना चाहिए । कि जब श्वॉस अन्दर आये तो पेट बाहर की ओर जाये तथा श्वॉस जब बाहर जाय तो पेट अन्दर की ओर जाये। यही श्वॉस लेने का सही तरीका है। अपूर्ण या अधूरा श्वॉस लेने से हमारे शरीर एव मस्तिष्क में पोषण की कमी हो जाती है। फेफडों के निम्न प्रदेश में अधिक समय तक गन्दी श्वास एकत्रित रह जाती है। वर्तमान में अनेक बीमारियों जैसे क्षयरोग आदि का एक यह भी कारण है। चुस्त कपडे विशेषकर स्त्रियों की चोलिया आदि दीर्घ श्वास क्रिया में बाधक है क्योंकि श्वॉस के बिना दीर्घ एव स्वस्थ जीवन नहीं प्राप्त कर सकते है।

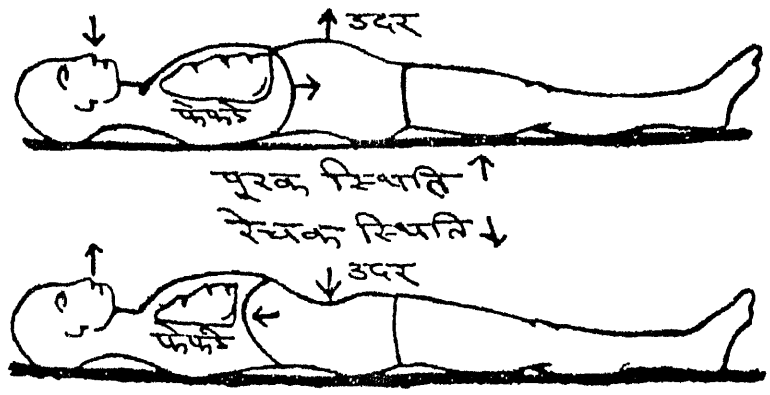
सही श्वास लेने का तरीका यह हे कि बैठकर यह चित्त लेटकर एक हाथ को नाभि पर रखकर उदर द्वारा श्वसन स्वय करना चाहिए। अब दीर्घपूरक करना चाहिए। देखेगें कि पूरक के साथ उदर फूल जाता है। तथा हाथ ऊपर आता है । जितना पेट फूलेगा उतना ही अधिक श्वास का प्रवेश फेफडों में होगा। अब दीर्घ रेचक करें तो देखेंगे कि दीर्घ रेचक के साथ पेट अन्दर की ओर जा रहा है।पेट जितना अन्दर जाएगा उतना ही फेफडों से अधिकतम मात्रा में वायु का निष्कासन होगा। यह ध्यान रखना चाहिए । कि अभ्यास करते समय छाती और कन्धों में कोई हलचल नहीं होनी चाहिए।

छाती द्वारा श्वसन करने के लिए बैठ जायें या चित्त लेट जाए। अब छाती आर पसलियों का विस्तार करते हुए पूरक कीजिए। हम अनुभव करते है कि इस क्रिया से पसिलियॉ ऊपर बाहर की ओर उठ जाती है। अब रेचक करना चाहिए। इस क्रिया से पसलियो में उतार आ जाता है। यह ध्यान रखना चाहिए कि छाती द्वारा श्वमन काल में पेट-प्रदेश में गति न होने दें।

उदर द्वारा श्वसन एव छाती द्वारा श्वसन दोनों ही के योग से फेफडों में पूरक द्वारा अधिकतम मात्रा में वायु का प्रवेश कराना रेचक द्वारा अधिकतम वायु का निष्कासन ही पूर्ण या यौगिक श्वसन कहलाता है। इस प्रकार की श्वसन क्रिया ही प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयोगी हे। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को इसी विधि से श्वास प्रश्वास की क्रिया करनी चाहिए।

पहले उदर फिर छाती कर धीरे-धीरे विस्तार करते हुए फेफडों में अधिक से अधिक वायु का प्रवेश करना चाहिए जितना सम्भव हो सकें। फिर क्रमश

पहले छाती फिर उदर को शिथिल करते हुए रेचक करना चाहिए। अन्त में उदर के स्नायुओं के सकोचन पर बल डालना चाहिए ताकि फेफडों से अधिक से अधिक वायु का निष्कासन हो सके। यह ध्यान रखना चाहिए कि उदर से छाती, छाती से उदर तक गति तरग की भाति हो, झटके से नहीं।



इस प्रकार क श्वसन से निम्नलिखित लाभ होते है -

1 यौगिक श्वसन के अभ्यास से कभी थकान का अनुभव नहीं होगा।
2 चिन्तन शक्ति का विकास होगा।
3 समान्यत चिन्ता, भय, तनाव एव निराशा का प्रभाव नहीं पडेगा।
4 सर्दी , जुकाम, खासी, टी0 वी0 दमा, प्ल्यूरसी आदि कष्ट नहीं होते है।
5 पाचन प्रणाली एव निष्कासन तन्त्र ठीक रहता है।
6 जीवन दीर्घ एव स्वस्थ रहता है।

प्राणायाम के अभ्यास में स्थान का विशेष महतव है। वैसे तो नदी के किनारे, पहाड़ों की तलहटी व गुफाओं, वृक्षो से हरे-भरे जगल अथवा स्वच्छ जलाशयों के पास ध्यानासन में बैठकर प्राणायाम श्रेयस्कर है। जहॉ पर ऐसी सुविधाए न हों वहा अपने खेतों व बगीचों में जाकर प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए तथा शहर के लोगों को अपने निकट किसी साफ-सुथरे व हरे-भरे पाक्र या उद्यान में करना चाहिए। जिन लोगों के पास किसी परिस्थिति के कारण पाक्र में जाकर अभ्यास करने का समय नहीं है , उन्हें अपने घर के स्वच्छ, शान्त ऑगन या एकान्त कमरे में जिसकी खिडकियॉ खुली हों, वहाँ प्राणायाम करना चाहिए।

प्राणायाम के स्थान की वायु में गर्मी नहीं होना चाहिए। धूलि, धुँआ तथा मच्छर भी नहीं होना चाहिए । इसीलिए प्रात चार से आठ बजे तथा साय छ से आठ बजे तक की वायु प्राणायाम के लिए सर्वोत्तम मानी गई है। प्राणायाम करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वायु सामने से न आकर पीछे से

आती हो या दायें अथवा बायें से आती हो प्रात पूरब की ओर मुँह करके व शाम को पश्चिम दिशा की ओर मुँह करके प्राणायाम करना श्रेयस्कर हैं उत्तर दिशा की ओर प्रात एव शाम दोनो समय कर सकते है, लेकिन हवा का झोंका सामने से न आ रहा हो। दक्षिण दिशा की ओर मुँह करके प्राणायाम करना शास्त्रों में वर्जित है। यदि वायु सुगन्धयुक्त, रोगनाशक, बलवर्धक , पुष्टिकारक हो तो अति उत्तम होता है। दुर्गन्ध युक्त पेट्रोल, डीजल, सिगरेट बीडी के धुँए से युक्त वायु हानिकारक है। हवन करके प्राणायाम करना सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि हवन करने से जो परमाणु वायु में मिल जाते है प्राणायाम द्वारा शरीर में पहुँचकर शरीर के लिए विशेष लाभदायक है। चूँकि प्राणायाम के लिए ऐसा स्थान जरूरी है, जहाँ पर सूरज की किरणें दिन में पहुँचती हो और यदि किसी कारण से उस स्थान पर न पहुँचती हो तो हवन के द्वारा वायु शुद्ध करके प्राणायाम किया जा सकता है।

प्राणायाम अभ्यास के समय ऑखे बन्द रखनी चाहिए। मन को श्वास के अन्दर जाने तथा बाहर आने की प्रक्रिया को देखने में लगा रहना चाहिए। मानसिक चिन्तन यह करना चाहिए , जब श्वास अन्दर जाए तो ब्रहाण्ड की सारी शक्तियॉ अन्दर जा रही है। ऐसा अनुभव करते हुए , और जब श्वास बाहर निकल रही हो तब चिन्तन करें कि मै स्वस्थ हो रहा हूँ। ऑख खुली रहने से मन एकाग्र नहीं रहेगा, ऑ दर्द करेंगी, मच्छर व धूल ऑख में पड सकते है। प्रश्वास के समय निकलने वाली गरम वायु ऑख में पहुँचकर रोग पैदा कर सकती है।

प्राणायाम करने के लिए स्वर विज्ञान की जानकारी भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है। स्वर विद्या भारत की अति प्राचीन और मूर्धन्य विद्या है। इस विद्या के द्वारा योगी लोग त्रिकाल दर्शी बन जाते थे। आज से सौ वर्ष पूर्व इस विद्या के पर्याप्त ज्ञाता स्थान-स्थान पर मिल जाते थे किन्तु आधुनिक काल में यह रहस्यमयी विद्या एक कल्पना मात्र बनकर रह गयी। इस विद्या के माध्यम से प्राचीन समय में लोग अपने सासारिक कार्यो के शुभारम्भ का मुहूर्त निकालते थे। योगियों का यह दावा था कि स्वर विज्ञान के माध्यम से निकाले मुहूर्त कभी असफल व अनिष्टकारी नहीं हो सकते, ज्योतिष के द्वारा निकाले मुहूर्त से गलती हो सकती है।

नासिका द्वारा श्वास के अन्दर जाने और बाहर आने के समय अव्यक्त ध्वनि होती है उसी के स्वर कहते है। दाहिनी नासिका से निकलने वाले अव्यक्त स्वर का सूर्य स्वर और बॉयी नासिका से निकलने वाले को चन्द्र स्वर कहते है।

जब सूर्य स्वर चल रहा हो तो उस समय शरीर की शक्तियॉ दिन के समान जागृत रहती है और जब चन्द्र स्वर चलता है उस समय शारीरिक शक्तिया सुसुप्त अवस्था मे विश्राम कर रही होती है।

दिन और रात में मनुष्य का 21600 बार स्वाभाविक श्वास अन्दर जाता और बाहर आता है अर्थात एक घण्टे में 900 या एक मिनट में 15 बार श्वास का गमनागमन होता है। योग की मान्यता के अनुसार जीवों की आयु का परिणाम श्वास के गमनागमन की सख्या ही है। इस तरह आयु का घटाना या बढाना मनुष्य के स्वय की ऊपर निर्भर हे। जीवन के इस रहस्य से अपरिचित व्यक्ति अनियत्रित अथवा श्वास को जल्दी-जल्दी लेकर अपनी आयु को घटा लेता है। योगी लोग प्राणायाम द्वारा श्वास को नियत्रित करके न केवल मन को वश में कर लेते है, बल्कि श्वास का गमनागमन घटा कर उम्र को कई गुना बढा लेते है। सामान्यत चौबीस घण्टे में कम से कम स्वर का परिवर्तन पाँच बार होता है। दुर्बल और रोगी स्त्री, पुरूषों में स्वर की सख्या और भी बढ जाती है। बार-बार भोजन अथवा जलपान आदि करने से भी स्वर मे परिवर्तन की सख्या बढ जाती है। इससे हानि होती है।

स्वर का ज्ञान न होने की दशा में शरीर में अनेकों कठिन रोग उत्पन्न हो जाते है। और असमय मृत्यु का शिकार हो जाना पडता है। यही नहीं सन्तान का न होना अथवा बुद्धिहीन सन्तान होना, आकस्मिक विपत्तियों का आ जाना, काम में असफल होना आदि का यह भी एक कारण है। इस प्रकार ऐसे लाग बेकार में ही भाग्य को दोष देते है। वास्तव में स्वर विज्ञान के द्वारा मनुष्य दीर्घायु हो सकता है।प्रत्येक काम में सफल हो सकता है। मन चाही सन्तान प्राप्त कर सकता है।

जिस समय सूर्य स्वर चलता है, उस समय किये हुए भोजन का पाचन एव जिस समय चन्द्र स्वर चलता है उस समय युक्त अन्न के साराश से शरीर का सगठन होता है। इस प्रकार सूर्य स्वर से सृष्टि का कार्य और चन्द्र स्वर से लय का कार्य होता है। हमारा कौन सा स्वर चल रहा है। यह जानने के लिए किसी अॅगुली से एक नथुने को बन्द करके दूसरे से श्वास जल्दी-जल्दी लीजिए और छोडिए। जिस नथुने से श्वास सरलता से बाहर और भीतर आये जाये समझिए वही स्वर चल रहा है। यदि दोनो नथुनों से श्वास सरलता से बाहर और भीतर आये जाये तो समझ लेना चाहिए कि दोनो स्वर बराबर चल रहे है।

प्रत्येक स्वर को बारह घण्टे तक स्थायी रखने का नाम स्वर साधना है। स्वर साधक को सूर्योदय से सूर्यास्त तक चन्द्र स्वर चलाये रखना चाहिए और रात्रि में सूर्य स्वर।

सूर्य स्वर चल रहा हो और चन्द्र स्वर चलाने की आवश्यकता हो अथवा चन्द्र स्वर चल रहा हो और सूर्य स्वर चलाने की जरूरत हो तो निम्न प्रकार से स्वर बदलना चाहिए।

1. सूर्य स्वर या दायां स्वर चलाना हो तेा बायीं करवट लेटकर, सिर को थोड़ा ऊँचा करके बायीं हथेली पर दस-पन्द्रह मिनट रखिये, स्वर बदल जायेगा। इसी प्रकार चन्द्र स्वर चलाना हो तो दाहिनी करवट लेटकर ऐसे ही करें।

2.बैठकर या खड़े होकर स्वर बदलना पड़े तो जो स्वर चलाना हो उसके विपरीत हाथ के बगल में धोती या पल्ला या अगौछे की तीन चार पर्त लपेट कर गेंद की तरह बनाकर दबा लें। दस-पन्द्रह मिनट में स्वर बदल जाएगा।

3.स्वर बदलने के लिए जो स्वर चल रहा हो उसी नासिका में रूई की ठोस गोली बनाकर लगाएं। दस-पन्द्रह मिनट मे स्वर बदल जाएगा।

स्वर साधना करने से जो लाभ हैं उनमें से कुछ इस प्रकार है :-

1. जैसे धूप की गर्मी से शान्ति पाने के लिए दस-पन्द्रह मिनट तक दाहिने करवट लेटकर बायां स्वर चला लेने से गर्मी दूर हो जाती है।
2. जो दिन में बायी नासिका से और रात में दाहिनी नासिका से श्वांस लेता है उसके शरीर में कोई पीड़ा नही होने पाती और वह दीर्घ जीवी होता है।
3. बुखार में दायें करवट लेटकर अथवा रूई की गोली से चन्द्र स्वर चलाएं और तब तक चलायें जब तक बुखार ठीक न हो जाय।
4. जब दमें का दौरा शुरू होने लगे और श्वांस फूल रहा हो तो जो स्वर चल रहा हो वह एक दम बन्द कर दें। ऐसा करने से दौरा निश्चित कम हो जायेगा।
5. जिन्हें सदैव जुकाम रहता हो वे लोग नेति और सूर्य भेदी प्राणायाम के साथ यदि रात को सूर्य स्वर चलायें तो बहुत जल्दी लाभ होता है।
6. द्रव पदार्थ जैसे दूध, लस्सी, फल रस आदि चन्द्र स्वर में पीने से इनकी पूरी , ऊर्जा शरीर को मिलती है।

प्राचीन योग मनीषियों ने आठ प्रकार के प्राणायाम की बात कही है-वे हैं

'' 1. सहित , 2 सूर्य भेदी , 3 उज्जायी, 4 शीतली भस्त्रिका ,6 भ्रामरी, 7. मूर्छा और 8. केवली ''

परन्तु आधुनिक योग के आचार्यो ने योग शास्त्रों के अध्ययन-मनन के बाद साधना एवं रोग निवारण के अनुसार बाहर प्रकार के प्राणायाम की बात कही है। वेइस प्रकार है। 1. अनुलोम विलोग प्राणायाम 2. सर्वांग प्राणायाम 3.

सूर्यभेदी प्राणायाम 4 चन्द्र भेदी प्राणायाम 5 भस्त्रिका प्राणायाम 6 उज्जायी प्राणायाम 7 भ्रामरी प्राणायाम 8 सीत्कारी प्राणायाम 9 शीतली प्राणायाम 10 मूर्छा प्राणायाम 11 प्लावती प्राणायाम 12 केवली प्राणायाम और[113] मैं अन्त में 13वें प्राणायाम के रूप में गहरी श्वास-प्राणायाम को जोडता हूँ क्योंकि कोई भी प्राणायाम करने से पहले यह आवश्यक होगा कि हम गहरी श्वास-प्राणायाम के द्वारा फेफडों के अन्दर की गन्दी वायु बाहर निकाल दे। तभी किसी भी प्राणायाम का अभ्यास लाभप्रद होगा।

उपर्युक्त बारहों प्राणायाम के सम्बन्ध में मेरा मत भिन्न है। मेरे मत में प्राणायाम का क्रम ऐसा होना चाहिए जिसे कि कोई भी व्यक्ति कर सके और सभी के हित के लिए वह क्रम लाभदायक हो। अत मेरे विचार से सबसे पहले गहरी श्वास प्राणायाम करना चाहिए फिर कपालभाति प्राणायाम करना चाहिए उसके बाद भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए। ये तीनों प्राणायाम करने से नासिका से लेकर फेफडो तक की गन्दी वायु और गन्दगी निकल जाती है। उसके बाद भ्रामरी प्राणायाम और गुञ्जायी प्राणायाम करना चाहिए। उसके बाद शेष प्राणायाम आवश्यकतानुसार करना चाहिए। अत इसी क्रम में आगे प्राणायामों के प्रकारों एव उनके करने की विधियों तथा लाभों का उल्लेख किया गया है।

अब इस प्रकार प्राणायाम का क्रम निम्न प्रकार है -

1 गहरी श्वास-प्राणायाम
2 कपाल भाति प्राणायाम
3 भस्त्रिका प्राणायाम
4 भ्रामरी प्राणायाम
5 गुञ्जायी प्राणायाम
6 अनुलोम-विलोम प्राणायाम
7 सर्वांग प्राणायाम
8 केवली प्राणायाम
9 सूर्यभेदी प्राणायाम
10 चन्द्र भेदी प्राणायाम
11 सीत्कारी प्राणायाम
12 शीतली प्राणायाम
13 मूर्छा प्राणायाम

सहित सूर्य भेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।।

1 भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्ट कुम्भका ।। विश्वगुरू कल्पतरू पृ0 563

14 प्लावनी प्राणायाम

15 उज्जायी प्राणायाम

1 गहरी श्वास प्राणायाम

सर्व प्रथम नाभि के पोछे का भाग सीधा करके किसी भी ध्यानात्मक आसन अर्थात् सुखायन या पद्मासन या वज्रासन आदि में सुविधानुसर बैठ जायें। फिर से दोनों नासिकाओं से गहरी श्वास भरें।श्वास जब अन्दर जाये तो पेट बाहर की ओर आये और और श्वास जब बाहर आये तो पेट अन्दर की ओर जाये। यह क्रम कम से कम 10 बार को। जब श्वास अन्दर जाये और बाहर आये तो यह मानसिक अवधारणा होनी चाहिए कि मेरे अन्दर प्राण वायु का सचार हो रहा है और मेरी स्वास्थ्य दायिनी अखण्ड शक्ति बढ रही है और जब श्वास बाहर जाये तो यह सोंचना चाहिए कि मेरे अन्दर के समस्त विकार शरीर से बाहर निकल रहे है और मैं रोग मुक्त हो रहा हूँ। फिर उसके बाद बायी नासिका को बन्द करके केवल दायी नासिका से ही 10 बार श्वास प्रश्वास लें तथा फिर दायी नासिका को बन्द करके बायी नासिका से 10 बार श्वास प्रश्वास करे । ऐसा करने से अन्दर की गन्दी वायु शरीर से बाहर निकल जाती है और शरीर में ऊर्जा का सचार होने लगता है।

1 **कपाल भाति प्राणायाम**

कपाल भाति रेचक अवस्था में

कपाल भाति, पूरक अवस्था में

किसी भी सुखासन में बैठकर नाभि के पीछे का भाग सीधे करके पहले दायी नासिका से श्वास ले और बायी नासिका से निकालें यह क्रम 10 बार लगातार करें। श्वास जब अन्दर जायें तो पेट बाहर की ओर आये और श्वास जब बाहर आये तो पेट अन्दर की ओर जाये। श्वा बहुत तेजी से लेना चाहिए और तेजी से निकालना चाहिए। इसके बाद यही क्रिया बायी नासिका से श्वास

लेकर दायी नासिका से श्वास बाहर निकाले तेजी के साथ। बाद में दोनों नासिकाओं से 10 बार तेजी से श्वास ले और बाहर निकालें। इस क्रिया को करने से मस्तिष्क एकदम साफ हो जाता हे। स्मरण शक्ति बढती है और ऑखों की रोशनी बढती है। एक बात और ध्यान रखनी चाहिए कि प्राणायाम करने से पहले जलनेति रबर नेति करके नाक को ठीक से साफ करके तब प्राणायाम करना चाहिए जिससे कि अन्दर की समस्त गन्दगी बाहर निकल जाय।

3 भस्त्रिका प्राणायाम

लोहार की धौकनी जिस प्रकार से वेगपूर्वक वायु को अन्दर बाहर करती है। उसी प्रकार इस प्राणायाम में, बिना बन्ध, बिना कुम्भक के जल्दी पूरक व रेचक करते है।

क प्राणायाम की स्थिति में बैठ जाइये और हाथों के सामने की ओर सीधा कर लें। तत्पश्चात् गहरी श्वास भरें और हाथों की मुठ्ठी बाधते हुए हाथों को अन्दर की तरफ पूरी ताकत से बाहर निकाले। यह क्रम तेजी से लयबद्ध होकर 10 बार करें।

ख हाथों को ऊपर की ओर सीधा करें और गहरा पूरक करें तथा हाथों की मुठ्ठी बन्द करके हाथों को वापस कन्धे तक लायें तथा तेजी से रेचक करें। यह क्रिया भी लगभग 10 बार करें।

ग अब हाथो को कन्धे की सीध में 180 डिग्री में सीधा करें और गहरा पूरक करें तथा हाथों की मुठठी को बन्द करके हाथ वापस लायें और तेजी से रेचक करें। यह क्रम भी लयबद्ध होकर कम से कम 10 बार करें। प्रारम्भ में 10 बार करें बाद में धीरे-धीरे पचास-पचास बार तक बढाया जा सकता है।

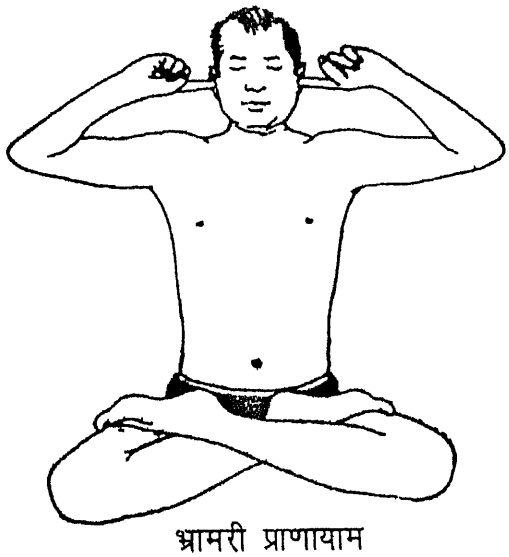
लाभ जैसे लोहार की धौकनी से सारी गन्दगी जल जाती है उसी प्रकार भस्त्रिका प्राणायाम से शरीर के सम्पूर्ण विकार जल जाते है। कफ विकार जल जाते है। कफ विकार वालों के लिए यह प्राणायाम विशेष लाभदायक है।

महत्वपूर्ण तथ्य

1 उच्च रक्त चाप, चक्कर या दिल की किसी बीमारी में भस्त्रिका प्राणायाम पूर्णत वर्जित है।
2 भस्त्रिका प्राणायाम करने से पहले जलनेति, रबर नेति, तेल नेति अवश्य कर लेना चाहिए।

3 बल पूर्वक रेचक न करें अन्यथा फेफडों में थकान हो जाती है। हदय शून्य रहने लगता है।

4 भ्रामरी प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी का अर्थ भौरा होता हे, भौरे के उडने में जिस प्रकार शब्द होता है, उसी तरह प्राणायाम में शब्द होता जाता है। इसलिए इसका नाम भ्रामरी प्राणायाम है।

विधि किसी भी ध्यानात्मक आसन में नाभि के पीछे का भाग सीधा करके बैठ जाइये। दोनों आँखें बन्द कर लें। अब दोनो नासिकाओं के साथ गहरा पूरक ओठ लगभग चिपकाकर तत्पश्चात भोरें की तरह अखण्ड गुञ्जार करते हुए लगातार लम्बा रेचक करें तथा ध्वनि करते समय मस्तिष्क में इसी प्रकार ध्वनि तरगो का अनुभव करना चाहिए । इसे कम से कम पाच बार और अधिक से अधिक बढते-बढते पन्द्रह तक ले जायें।

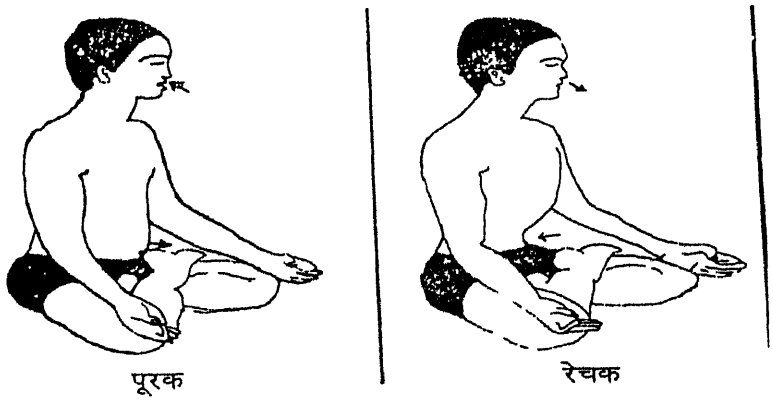
लाभ योगासाधक यदि क्रमश षटकर्म द्वारा शरीर शोधन करके योगासन व नाडी शोधन प्राणायाम करने के बाद इस प्राणायाम में बराबर शब्द सुनने का अभ्यास करे तो उसे कुछ दिनों में पहले झांगुर , फिर भौरा, फिर पक्षियों के चहचहाने जैसे शब्द सुनायी देने लगते हे। फिर क्रमश घुघरू, शख , घण्टा , ताल भेदी, मृदग नगाडे के सदृश शब्द सुनायी देते है और फिर इस प्रकार उन शब्दों को सुनते हुए 'ऊँ' शब्द का श्रवण होने लगता है। यही नाद योग सिद्धि है जिसमें साधक सदैव परमानन्द में रहता है।रक्त चाप में सुधार होता हे, मानसिक तनाव, चिन्ता, क्रोध निराशा में कमी आती है, श्वास व गले के रोग में

कमी करने वाले को कभी पक्षाघात का रोग नहीं होता है और अगर हो गया है तो इसके करने से बहुत लाभ होता है।

5 गुज्जायी प्राणायाम.

सर्वप्रथम किसी ध्यानात्मक आसन में नाभि के पीछे का भाग सीधा करके बैठ जाइये। दोनों हाथों की तर्जनी अगुलियों से दोनों कानों के छिद्रों को अच्छी प्रकार से बन्द कर दे। अब गहरा पूरक करें तथा हल्का कुम्भक करें। तत्पश्चात् अँग्रेज के ' ओ' की आकृति के सदृश मुँह को बनावे और ' ओ ' की आवाज नाभि स्थान से निकालते हुए कण्ठ स्थान से होते हुए गुञ्जायमान करते हुए जितना तेज सम्भव हो सके आवाज निकालते हुए ओठ बन्द करे। जब आवाज निकल रही हो तो मानसिक धारणा यह होनी चाहिए कि मेरे अन्दर के समस्त विकार मेरे मुँह से बाहर निकल रहे है। इस प्राणायाम को करने से गले सम्बन्धी रोग , थायराइड ग्रन्थि से होने वाले रोग और मोटापा को कम करने में विशेष लाभ होता है।

6 उज्जायी प्राणायाम



उज्जायी प्राणायाम

ऊपर अकित चित्र के अनुसार बेठ जाइये। मुख को थोडा सा नीचे कण्ठ की ओर झुकाकर दोनों नथुनों से पूरक कर, पूरक करते समय श्वास क्रिया गहरी, धीमी तथा श्वास में छोटे बच्चो के कोमल खर्राटे की भाति आवाज आनी चाहिए ।

इस समय ऐसा लगना चाहिए कि श्वास क्रिया नाक से नही बल्कि गले से हो रही है कुछ देर कुम्भक करने के बाद बायें नथुने से इसी प्रकार कण्ठ से हल्की आवास करते हुए रेचक करें। यह एक बार प्राणायाम हुआ। प्रारम्भ में पॉच बार करना चाहिए। धीरे-धीरे इसका अभ्यास एक घण्टे तक करना चाहिए। लेकिन लम्बे अभ्यास में कुम्भक नहीं करना चाहिए।

लाभ

1 अनिद्रा के रोगी यदि इसका अभ्यास शवासन में बिना कुम्भक के करें तो उन्हें नींद अच्छी आती है।

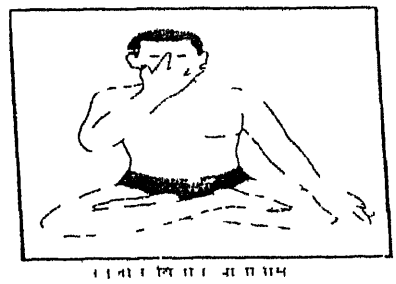
2 उच्च रक्त चाप के रोगी भी कष्ट के समय , अनिद्रा के रोगी की भाति , इसे करें तो रक्त चाप में कमी होती है।

3 दमा के रोगी भी शक्ति भर थोडा कुम्भक इस क्रिया से विशेष लाभ प्राप्त कर सकते है।

7 अनुलोम-विलोम प्राणायाम

अनुलोम-विलोम प्राणायाम अर्थात् उल्टा और सीधा प्राणायाम को नाडी शोधक प्राणायाम कहते है। सबसे महत्वपूर्ण यही प्राणायाम है क्योंकि इस प्राणायाम के विधिवत् अभ्यास से समस्त नाडियों से प्राणवायु का सचार बिना किसी बाधा के होने लगता है। इस प्राणायाम को करने से पहले गहरी श्वास प्राणायाम , भस्त्रिका , कपाल भाति, भ्रामरी , गुज्जायी आदि प्राणायाम करके ही इसे करने में वास्तविक और ज्यादा लाभ होता है यह मेरी व्यक्तिगत धारणा है क्योंकि उपरोक्त प्राणायामां के द्वारा पहले शरीर के अन्दर की समस्त गन्दी वायु एव गन्दगी निकल जाती है। ऐसा न करने से वही गन्दगी हमारे रकत में आक्सीजन के द्वारा मिल जायेगी और फायदे की जगह नुकसान होगा। यही कारण हे कि प्राणायाम के क्रम में इस प्राणायाम की उच्च अवस्था के अभ्यास के पूर्व योगाभ्यासी के लिए निम्न अवस्थाओं का क्रम से अभ्यास जरूरी है।

प्रथम अवस्था - प्राणायाम की स्थिति अर्थात पद्मासन , सिद्धासन स्वास्तिकासन अथवा किसी भी सुखासन में (केवल महत्वपूर्ण बात यह है कि नाभि के पीछे का भाग सीधा रहे) बैठकर बायें हाथ से घुटनों पर रखे। दाहिने हाथ के अँगूठे से दायी नाक को बन्द कर ल। तर्जनी अँगुली को निम्न चित्रानुसार भ्रू-मध्य अर्थात् दोनों भौहों के बीच रखें।



मध्य और उसके बगल वाली अनामिका अँगुलियों का आपस में चिपका लें जिसका उपयोग बायी नाक के छिद्र को बन्द करने में करेगें। अब बायी नासिका से पूरक करें। पूरक के तत्काल बाद उसी से रेचक करें। पूरक और रेचक दोनों में सास की गति बराबर रहेगी।कम से कम पॉच बार पूरक व पाच बार रेचक करें। अब बायी नासिका , बन्द कर दें। दाहिनी को खोल दें। पहले की तरह दाहिनी नासिका से पूरक एव रैचकसमान गति से पॉच-पाँच बार करें। यह बात भी ध्यान रखनी चाहिए कि श्वास प्रश्वास की क्रिया बलपूर्वकन करें तथा साथ ही पूरक एव रेचक के समय किसी प्रकार की श्वास ध्वनि न होने दें।[1]

द्वितीय अवस्था इस अवस्था में दाहिने छिद्र को बन्द करके बायें से पूरक करें फिर बायें छिद्र को बन्द करके बायें से रेचक करें अर्थात पूरक बायें से और रेचक दायें से इस प्रकार इस क्रिया को पॉच बार दोहरायें। इसके बाद बायें छिद्र को बन्द करके दाहिने से पूरक व बायें से रोचक करें अर्थात् पूरक दायें से व रेचक बायें से रोचक करें अर्थात पूरक दायें से व रेचक बायें से इसे भी पॉच बार दोहरायें।

तृतीय अवस्था प्रथम अवस्था की भाति दायें अँगूठे से नाक के दाये छिद्र को बन्द करके और बायें छिद्र से पूरक करें। अब बाये छिद्र को बन्द करके दायें से रेचक करें। दायें से रेचक करने के बाद इसी तरफ से छिद्र से फिर पूरक करें और बायें से रेचक करें। यह एक बार हुआ अर्थात् जिस नाम से श्वास भरें, उससे श्वास न निकालकर दूसरी तरफ से निकाले। अब जिस छिद्र से निकालें उसी से फिर भरकर दूसरी आर से बाहर निकलें। इसी प्रकार इसे पॉच बार दोहरायें।

प्राणायम की स्थिति में पूरक एव रेचक की लम्बाई की गणना बाये हाथ की अँगुली के पोरों से करना चाहिए। जैसे चार की गिनती में पूरक तो चार की गिनती में ही रेचक अर्थात् पूरक और रेचक का अनुपात 1 1 का हेागा। कुछ दिनों के पश्चात् पूरक एव रेचक की अवधि बढा सकते हे। उदाहरण के लिए पॉच की गिनती में रेचक 1 लेकिन अनुपात वहीं 1 1 का रहेगा। गिनती बढाने के लिए गणना की चाल से जल्दी नहीं करता। अच्छी प्रकार से अभ्यास हो जाने के बाद चौथी अवस्था का अभ्यास करें।

चतुर्थ अवस्था नाडी शोधक प्राणायाम की चौथी अवस्था में पूरक और रेचक का अनुपात 1 2 का रखा जाता है अर्थात् चार की गिनती में श्वास का भरना

---

1 प्राणायाम की सही विधि पृष्ठ 48

तो आठ की गिनती में श्वास का बाहर निकालना शेष विधि तीसरी अवस्था की भाति।

महत्वपूर्ण बात यह ध्यान रखना जरूरी है कि नाडी शोधक प्राणायाम की उच्च अवस्था का प्रारम्भ इसी चौथी अवस्था के बाद होता है। इसमें कुम्भक करना होता है। ऐसे योगाभ्यासी को जिन्हें काई विशेष रोग हो उन्हें कुशल योग प्रशिक्षक के निर्देशक के बिना नहीं करना चाहिए अन्यथा हानि की सम्भावना रहती है।

8 सर्वांग प्राणायाम(पाँचवी अवस्था)

चौथी अवस्था के कुछ दिनों बाद प्राणायाम की स्थिति में बैठकर दाहिने नथुने को बन्द करें और बाय से पूरक करें। पूरक के बाद दोनों नथुनों को बन्द करे लें और कुछ देर श्वास को अन्दर रोकें फिर दाहिने नथुने से रेचक करें। पुन बायें नथुने को बन्दर रखते हुए दाहिन से पूरक करें फिर दोनों नथुनों को बन्द करके श्वास रोककर कुम्भक करें। इसक बाद दाहिने नथुने को बन्द रखते हुए, बाय नथुने से रेचक करें। यह एक बार हुआ।

इस प्राणायाम में पूरक , कुम्भक व रेचक का अनुपात 1 2 2 रखें अर्थात यदि चार की गिनती में श्वास भरे तो आठ की गिनती में श्वास रोकें और आठ की गिनती में ही श्वास को बाहर निकल दें। इसे कम से कम ग्यारह बार और अधिक से अधिक पच्चीस बार करें। कुछ दिनों के बाद पूरक , कुम्भक और रेचक का अनुपात 1 2 2 से बढाकर 1 3 2 और फिर 1 3 2 से बढाकर 1 4 2 तक ले जाये।

छठी अवस्था कुम्भक एव शून्यक के साथ

पाचवी अवस्था के कुछ दिन अभ्यास के बाद छठी अवस्था का अभ्यास करना चाहिए। इसमें बायें नथुने से पूरक कीजिए , पूरक करने के बाद कुम्भक करें , फिर कुम्भक के बाद दाहिने नथुने से रेचक करें। रेचक करने के बाद शून्यक अर्थात् श्वास को बाहर रोकें। अब दाहिने नथुने से पूरक कीजिए। पूरक कर लेने के बाद कुम्भक करें। फिर बायें नथुने से रेचक करें। रेचक के बाद शून्यक करे। यह एक बार हुआ। एक बार में कम से कम पॉच बार और अधिक से अधिक ग्यारह बार से ज्यादा न करे। पूरक, कुम्भक रेचक एव शून्यक का अनुपात 1 4 2 1 से प्रारम्भ करें अर्थात चार की गिनती में पूरक तो सोलह की गिनती में कुम्भक, इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए। किसी रोग से पीडित रोगी भूलकर भी इस छठी अवस्था का अभ्यास न करें एव बिना षट्कर्म द्वारा शरीर को विकार रहित, किये कोई भी योगाभ्यासी पॉचवी व छठवी अवस्थाओं का अभ्यास न करें।

9 सूर्यभेदी प्राणायाम

प्राणायाम की स्थिति अर्थात् नाभि के पीछे का भाग सीधा करके किसी भी धयानात्मक आसन में बैठ जाइये। बायी नासिका को बन्द कर लें और दाहिने के खुला रहने दें। अब मूलबन्ध लगाकर आरामदायक स्थिति तक कुम्भक कीजिए। तत्पश्चात् पहले मूलबन्ध फिर जालन्धर बन्ध खोलकर दायें नासिका बन्द कर लीजिए और बायी नासिका को खोल
दीजिए। उड्डियान बन्ध लगाते हुए बायी नासिका से श्वास बाहर निकाल दीजिए। एक यह बार हुआ। प्रारम्भ में कम से कम पॉच बार से शुरू करें और अधिक से अधिक दस बार तक ले जायें। पूरक, कुम्भक ओर रेचक का अनुपात 1 1 2 अर्थात् चार की गिनती में पूरक, चार की गिनती तक कुम्भक व आठ की गिनती में रेचक करें। फिर अनुपात 1.2 2 कुछ दिनों के उपरान्त 1 3 2 तत्पश्चात 1 4 2 कर दें। अर्थात चार की गिनती में पूरक सोलह की गिनती में कुम्भक, आठ की गिनती में रेचक , इसमें यह ध्यान रखना चाहिए। कि दस प्राणायाम में केवल सूर्य स्वर अर्थात् दायें स्वर से ही पूरक और चन्द्र स्वर अर्थात बायें स्वर से रेचक किया जाता है।

लाभ :

1 भोजन के समय एव भोजन के उपरान्त दाहिना स्वर चलने से पाचन सही और जल्दी होता है। इसलिए समझदार लाग दाहिने स्वर के चलने पर भोजन करते है। यदि उन्हें भूख है और दाहिना स्वर बन्द है अर्थात् बाया स्वर चल रहा है तो इस सूर्यभेदी प्राणायाम से अपना दाया स्वर चलाकर भोजन करते है।
2 वायु विकार और कफ से उत्पन्न होने वाले रोग रक्त, दोष, स्वप्न दोष, उदर कृमि आदि नष्ट होते है। जठराग्नि बढती है ओर पाचन क्रिया ठीक से होती है।
3 यह ध्यान रखना चाहिए कि इस प्राणायाम से शरीर में उष्णता तथा पित्त की वृद्धि होती है। इसलिए गर्मी के दिनों में तथा पित्त प्रधान प्रकृति वाले लोगो के लिए हानिकारक हो सकता है।

10 चन्द्रभेदी प्राणायाम

चन्द्रभेदी प्राणायाम में सूर्यभेदी प्राणायाम से बिल्कुल उल्टा अर्थात चन्द्र स्वर बायी ओर से पूरक और सूर्य स्वर दायी ओर से रेचक करते है अर्थात चन्द्र भेदी प्राणायाम में सूर्य स्वर से पूरक और चन्द्र स्वर से रेचक नहीं करते है। चन्द्रभेदी प्राणायाम करने से थकावट व उष्णता दूर हो जाती है। यह शरीर को शीतलता प्रदान करता है।

11 सीत्कारी प्राणायाम :-

सीत्कारी प्राणायाम भी चन्द्रभेदी प्राणायाम की तरह शीतलता प्रदान करने वाला प्राणायाम है। इसीलिए इसका नाम सीत्कारी प्राणायाम रखा गया है।

प्राणायाम की स्थिति में बेठकर जीभ को होठों को थोडा बाहर कर निकाल कर दातो से उसे हल्का सा दबा दीजिए। अब सी-सी की आवाज उत्पन्न करते हुए बाहर की वायु को जोर से जीभ और दात के मिलाने में रह जाने वाले बीच के स्थान अर्थात् दोनो ओर के किनारों से खीचें। तत्पश्चात यथा शक्ति कुम्भक करके दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे रेचक करें। अर्थात मुख से श्वास खीचें और नाक से बाहर निकालें। यह एक बार हुआ।

महत्वपूर्ण तथ्य

क प्रारम्भ में इसे केवल पॉच बार करना चाहिए ।

ख इसे सर्दियों में नही करना चाहिए कवल गर्मियों में ही करना चाहिए ।

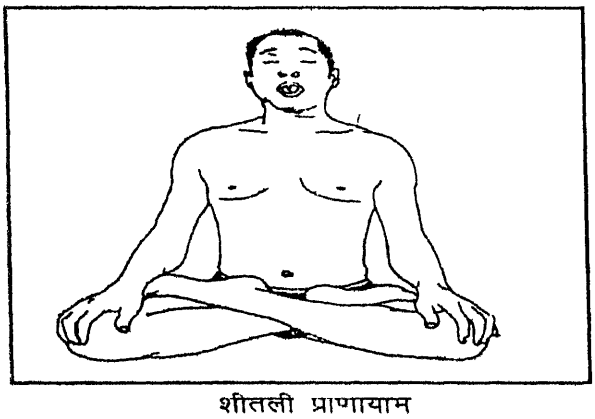
ग इसमें यथाशक्ति कुम्भक आवश्यक नहीं है और आशिक कुम्भक में जालन्धर बन्ध भी लगा लें तो कोई हानि नहीं है।

घ इस प्राणायाम में पूरक करत समय मुख के सामने थोडी दूर पर हथेली लगा लें। हथेली का मुख की ओर रखें। ऐसा इसलिए करते है कि वायु के साथ उड रहे धूल के कण, छोटे-छोटे कीडे-मकोडे यथा सम्भव अन्दर जाने से रोका जा सके।

लाभ अजीर्ण, पित्त से उत्पन्न होने वाले रोग, रक्त पित्त , रक्त विकार, पेचिश अम्ल, पित्त प्लीहा तृष्णा आदि के रोगों में विशेष लाभदायक है। निरन्तर अभ्यास के बाद बालों का सफेद होना कम होने लगता है।

12 शीतली प्राणायाम

नीचे अकित चित्र के अनुसार प्राणायाम की स्थिति में बैठ जायें और



शीतली प्राणायाम

मुँह खोलकर कर ओठों को ' ओ ' की आकृति के समान बना लीजिए। अब जीभ को दोनों ओठों से बाहर पक्षी की चोच की तरह निकालकर जिहा के ही माध्यम से बाहर की वायु को धीरे-धीरे पूरक करें। यथाशक्ति कुम्भक करने के बाद दोनों

नासिकाओं से धीरे-धीरे रेचक करें। शीतली प्राणायाम के लाभ व सावधानियॉ सीत्कारी प्राणायाम की तरह है।

13 मूर्छा प्राणायाम

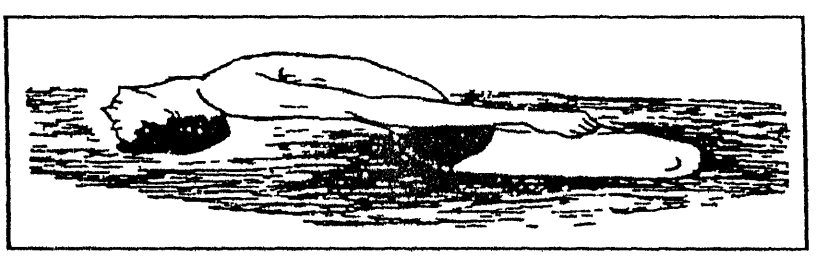
इस प्राणायाम के अभ्यास से मन में मूर्छा व चित्त में एकाग्रता आती हे।

इसलिए इस प्राणायाम का नाम मूर्छा प्राणायाम है। निम्न चित्र के अनुसार -

मूर्छा प्राणायाम

नाभि के पीछे का भाग सीधा करके बैठ जाये।दोनों होथो के अँगूठे अपनी-अपनी ओर के कान पर तर्जनी, अँगुली से अपनी अपनी ओर से ऊपर वाले ओठ को तथा कनिष्ठका अँगुली से अपनी-अपनी ओर के नीचे के ओठ को बन्द कर लें। अब नासिकाओं से अँगुलियों का ढीला करके दोनों नाक से गहरा पूरक करें। जालन्धर बन्ध लगाकर यथाशक्ति कुम्भक करें। तत्पश्चात् जालनधर बन्ध बिना खोले धीरे-धीरे दोनों नासिकाओं से रेचक करना चाहिए। यह एक बार हुआ। चित्त की एकाग्रता से एिल यह प्राणायाम अत्यन्त उपयोगी हैं निरन्तर अभ्यास से साधक ध्यान और समाधि की ओर अग्रसर होता हैं तथा इसके अभ्यास से साधक को पच तत्वों के पॉच रगों का ज्ञान भी होता है। इसको उच्च रक्त चाप, चक्कर या मस्तिष्क खिचाव से पीडित रोगी इसे भूलकर भी न करें।

14 प्लावनी प्राणायाम



प्लावनी प्राणायाम

उपर्युक्त युक्त चित्र के अनुसार 'पद्मासन ' लगाकर फिर हाथों को छोडकर पल्थी जैसो स्थिति रखते हुए चित्त लेट जाइये। अब दोनों हाथ सिर के ऊपर

से लेकर बायें हाथ से दाहिनी भुजा को व बायें हाथ से बायी भुजा को पकडें। इस प्रकार से मत्स्यासन करके पूरक से पेट में भरपूर वायु भर ले और कुम्भक करें। कुम्भक करते हुए ऐसी कल्पना करें कि सारे शरीर की वायु पेट में एकत्र हो गयी है और शेष शरीर रूई की तरह हल्का हो रहा हे। यथा शक्ति कुम्भक के पश्चात दोनों पासिकाओं से धीरे-धीरे रेचक करें। यह एक बार हुआ। इसे भी पॉच बार से प्रारम्भ करें, धीरे-धीरे बढाएँ।

लाभ प्राण वायु पर पूर्ण अधिकार, पेट के सब प्रकार के रोग, अपान वायु की शुद्धि ,जठराग्नि की वृद्धि वीर्य एव रक्त की शुद्धि होती है। इसको करने से शरीर बहुत हल्का हो जाता है। शरीर का भारीपन समाप्त हो जाता है।

15 केवली प्राणायाम

केवली प्राणायाम एक प्रकार का सहज कुम्भक प्राणायाम है अर्थात जैसे सर्वांग प्राणायाम (पूरक, कुम्भक, रेचक एव शून्यक सहित) में कुम्भक के पूर्व पूरक एव पश्चात् रेचक किया जाता है। वैसा केवली प्राणायाम में नही करते बल्कि केवली प्राणायाम में श्वास को यथा शक्ति रोक लेते है और चक्कर , घबराहट , बेचैनी होने के पहले ही छोड देते है। इस प्राणायाम में यह आवश्यक नहीं है कि श्वास जाते समय रोकें या श्वास को निकालते समय रोकें, अर्थात प्राकृतिक स्थिति में श्वास लेते तथा छोडते समय कभी भी रोक सकते है।

लाभ मन की चचलता दूर करने के लिए , स्थिरता तथा स्मरण शक्ति बढाने के लिए यह प्राणायाम अत्यन्त लाभकारी हे।

अभी तक अलग-अलग प्राणायामों के करने के साथ ही उनके लाभों का वर्णन भी किया जाता है। परन्तु यहॉ पर कुछ सामान्य लाभ भी बताना आवश्यक है जो निम्न प्रकार से है।

1 प्राणायाम से फेफडों की शक्ति बढती है फलस्वरूप प्राणायाम अभ्यासी के फेफडों में व श्वास नली में कफ जमने का प्रश्न ही नही उठता यदि जमा होगा तो निकल जाता है और जब कफ ही नही रूकेगा तो जुकाम, खासी , दमा व टी0 वी0 जैसे रोग कभी नहीं हो सकते है।

2 प्राणायाम करने से रक्त शुद्ध होता है।इसीलिए प्राणायाम अभ्यासी को रक्त शोधक औषधियों को खाने की कभी जरूरत नही पडती क्योंकि रक्त शुद्ध होने से खुजली , सूजन , सुर्खी , कुष्ठ जलन आदि रोग नहीं होते है।

3 बाल्यावस्था में प्राणायाम करने से छाती विशाल होती है और पेट भी नहीं निकलने पाता है।

4 प्राणायाम करने से जठराग्नि तीव्र हाती है जिससे प्राणायाम अभ्यासी को अपच एव अजीर्ण के कप्ट नही होते। इसके नियमित अभ्यास से वही व्यक्ति जो साधारण सादा भोजन भी नहीं पचा पाता गरिष्ठ भोजन भी हजम करने की सामर्थ्य आ जाती है।

5 शरीर का बल बढता है साथ ही मानसिक एव आत्मिक बल भा बढता है। स्वच्छ शुद्ध वायु से प्राय एव सूर्यास्त के समय विधि विधान से प्राणायाम करने से मन में उत्साह इतना बढता है कि उसके बराबर कोई उत्साह वर्धक औषधि नहीं है।

6 शरीर के किसी भाग में बीमारी होने पर मन को प्रेरणा और प्रबल इच्छा द्वारा प्राणायाम की प्राण शक्ति को उस रूग्ण स्थान पर पहुॅचाने पर बीमारी शीघ्र दूर हो जाती है।

7 प्राणायाम से प्राणों का सयम होता हे फलारवरूप मन और चित्त वश में आने लगते है। मन और चित्त के वश में होने से शरीर की समस्त इन्द्रिया एव अवयव भी वश में हो जाते है।इन्द्रियों एव मन के वश में आने पर प्राणायाम अभ्यासी को ध्यान में बैठने की प्रबल इच्छा होने लगती है।

महत्वपूर्ण तथ्य

1 प्राणायाम आसन करने के बाद अथवा ध्यान करने स पहले करना चाहिए।

2 प्राणायाम के समय शरीर अधिक से अधिक शिथिल करके रखना चाहिए।

3 शरीर पर तग व कसे हुए वस्त्र न होकर सूती ढीले वस्त्र पहनने चाहिए।

4 प्राणायाम अभ्यासी को प्राकृतिक चिकित्सा की भॉति लम्बे उपवास करना एव बहुत कम तथा रूखा भोजन नहीं करना चाहिए। यह हानिकारक होता है।

5 प्राणायाम से पहले स्नान करना श्रेप्ठ हे जो प्राणायाम के पूर्व किसी कारण स्नान नहीं कर सकते वे लोग कम से कम पन्द्रह मिनट से आधे घण्टे का अन्तर रखें।

6 प्रात पेट खुलकर साफ न हुआ हो तो वस्ति, गणेश क्रिया अथला लघु शखप्रक्षालन के द्वारा पेट साफ कर ले। कब्ज की दशा में प्राणायाम हानिकारक हो सकता हैं।

7 प्राणायाम के तुरन्त पहले पानी नहीं पीना चाहिए , प्यास हो तो आधा पाव से एक पाव तक पानी पिया जा सकता हे।

8 बुखार में प्राणायाम भूलकर भी न करे।

9 प्राणायाम की उच्च साधना करने वालो को प्राणायाम करने के बाद दूध पीना चाहिए या घी,मक्खन से बनी चीजें खायें तो उत्तम हे।

10 प्राणायाम अभ्यासी को श्वास लेने व छोडने में किसी भी प्रकार की ध्वनि नहीं उत्पन्न होने देना चाहिए।

11 किसी भी प्रकार के कठिन रोगी को योग्य योग चिकित्सक से पूछे बिना प्राणायाम करना पूर्णत वर्जित है।

12 टट्टी व पेशाब की आदत को कभी न रोके अर्थात् प्राणायाम करत समय यदि इनकी हाजत की अनुभव हो तो पहले पट्टी पेशाब से निवृत्त होना अति आवश्यक है।

12 06 2003

तप पूत तथा प्रज्ञाचक्षु ऋषि महार्षियों ने सस्कृत वाड्गमय की उस विद्या को दर्शन सज्ञा प्रदान की जिसका विपय था 'परम तत्व ' अथवा परमार्थ। दृश दर्शने धातु से करण अर्थ में ल्युट् प्रत्यय लगाने मे निप्पन्न ' दर्शन शब्द का अर्थ होता है ' देखने का साधन ' अत दर्शन शब्द का अर्थ हुआ देखने का साधनभूत चक्षुरूप ज्ञानेन्द्रिय। लोक में चक्षु (दर्शन) नामक ज्ञानेन्द्रिय का विषय सम्पूर्ण दृश्यमान जगत है। दूसरे शब्दों में सम्पूर्ण दृश्यमान जगत का प्रत्यक्ष ज्ञान जिसके द्वारा हो उसे 'दर्शन कहेंगे। इसी तरह जिस शास्त्र का विषय है।' परम तत्व ' या 'परमार्थ ' अर्थात् जिस शास्त्र के द्वारा परम तत्व का दर्शन अथवा ज्ञान कराया जाये उसे भी दर्शन कहेंगें। अन्य ज्ञानेन्द्रियों द्वारा इन्द्रियार्थसन्निकर्यजन्य ज्ञान को भी प्रत्यक्ष ज्ञान ही कहते है या पाचों प्रकार के प्रत्यक्ष ज्ञान में दर्शनेन्द्रिय द्वारा प्राप्त ज्ञान सर्वाधिक प्रामाणिक और प्रभावोत्पादक जान पडता है। सम्भवत इसलिए परमतत्व की प्रत्यक्ष अनुभूति कराने वाले शास्त्र का नाम दर्शन शास्त्र ही रखा गया है।

भारतीय दर्शन को दो भागो मे विभक्त किया गयाा 1 नास्तिक दर्शन 2 अस्तिक दर्शन। नास्तिक दर्शन उनको कहा गया हे। जो वेद की प्रामाणिकता को नहीं मानते । इसके अन्तर्ग चार्वाक, बौद्ध तथा जैन दर्शन आते है। इनके विपरीत आस्तिक दर्शन वे है जो वेदों की प्रामाणिकता पर विश्वास रखते है। इनके अन्तर्गत न्याय आदि छ दर्शन आते हे जो इस प्रकार है।

1 न्याय दर्शन
2 वैशेषिक दर्शन
3 पूर्व मीसासा दर्शन
4. साख्य दर्शन
5 योग दर्शन
6 वेदान्त दर्शन (उत्तर मीसासा)

उक्त समस्त भारतीय दर्शनों का चरमलक्ष्य है प्राणियों को त्रिविध दु.खों से सदा के लिए छुटकारा दिलाना। दु खों की यह इस शाश्वतिक निवृत्ति को अलग-अलग

दर्शनों में मुक्ति मोक्ष, कैवल्प, अपवर्ग, नि श्रेयस , निर्वाण और परमपद इत्यादि पदों से अभिहित किया गया है।

उपर्युक्त षड्दर्शनों की परम्परा में योग दर्शन अन्यतम हैं। भारतीय दर्शनों में योग दर्शन का स्थान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। महाभारत में श्री शुक्रदेव जी ने उचित ही कहा है कि '' न तु योगमृते प्राप्तु शक्या सा परमा गति।'' तत्व साक्षात्कार या आत्म साक्षात्कार के लिए योग साधना की आवश्यकता प्राय सभी दर्शनों तथा भारतीय धार्मिक सम्प्रदायां ने मुक्त कण्ठ से स्वीकार की है। वैदिक एव अवैदिक (जैन तथा बौद्ध) दर्शना में योग की उपादेयता निर्विवाद रूप से स्वीकृत है। सहिता , आरण्यक ओर उपनिषद के योग की महनीयता का वर्णन उपलब्ध होता है।'

किन्तु योग दर्शन का व्यवस्थित रूप में विवेचन पजञ्जलि विरचित योग सूत्र में ही उपलब्ध होता है। इसीलिए योगदर्शन का दूसरा नाम पातञ्जल योग दर्शन भी है जिसमें पातञ्जल शब्द का अर्थ है। महर्षि पतञ्जलि से सम्बद्ध । यहा यह उल्लेखनीय है कि महर्षि पजञ्जलि ने योगदर्शन को सुव्यवस्थित दार्शनिक रूप अवश्य दिया है किन्तु ये योगदर्शन के आदि प्रवर्तक नहीं है। योगियाज्ञवल्क्य में हिरण्यगर्भ को योग दर्शन का प्रथम वक्ता या उपदेष्टा स्वीकार किया गया है। पतञ्जलि ने स्वय इस बात का सकेत प्रथम योग सूत्र ' अथयोगानुशासनम् ' में प्रयुक्त अनुशासन शब्द द्वारा किया है। ' अनुशासन ' और ' शास्त्रशब्द पर्यायवाची है। फिर भी बहुप्रचलित 'शास्त्र ' शब्द का प्रयोग न करके महर्षि पजञ्जलि ने अनुशासन शब्द को जो प्रयोग किया है उसका प्रयोजन यह है कि वे अनुशासन शब्द की इस व्यजना से 'शिष्टस्य शासनम् इत्यनुशासनम् ' अर्थात पहले से सिखाये गये विषय को सिखाने वाला शास्त्र अनुशासन है। यह प्रकट करना

चाहते है कि वे योग शास्त्र के आदिवक्ता नही है। तो प्रश्न उठता है कि योगशास्त्र का आदि वक्ता कौन है ?

योगियाज्ञावल्क्य स्मृति से ज्ञात होता है कि योगशास्त्र के आदि वक्ता हिरण्यगर्भ है। योगसूत्रों को देखने से ज्ञात होता है कि उस समय तक योग के अनेक सिद्धान्त विद्वतजनों के बीच प्रचलित थे। योग सबधी पूर्ववर्ती ग्रन्थो का यद्यपि पजञ्जलि ने न तो कही उल्लेख किया है और न ही किसी प्राचीन योगाचार्य का कहीं पर नाम लिया है। फिर भी अधिकाश प्रतिपाद्य विषयों को तर्को और प्रमाणों से सिद्ध करने का उनका प्रयास इस बात का प्रमाण है कि उन विषयों और सज्ञाओं का सामान्य बोध विद्वानों को पहले से रहा होगा । इन बातों से योगशास्त्र के आदि उपदेप्टा हिरण्यगर्भ नामक कोई ऋषि ठहरते है।

उपनिषद और महाभारत में स्पष्ट शब्दों में यह प्रतिपादित किया गया है कि यह हिरण्यगर्भ आदि विद्वान परमर्षि कपिल से अभिन्न थे

1 कपिलोऽग्रज इतिपुराणवचनात कपिलोहिरण्यगर्मो वा व्यपदिश्यते-श्वे0 उप0 शाकरभाष्य

2 " कपिलोनाम विष्णोरवतार विशेप प्रसिद्ध
स्वयम्भूर्हिरण्यगर्भस्तरयापि शाख्ययोगप्राप्तिवेर्द श्रूयते सएवेश्वर आदि विद्वान कपिलो विष्णु· स्वयम्भूरिति भाव· ।" त0 वै0 1,25

3 विद्यासहायवन्तभादित्यस्थ समाहितम्।
कपिल प्राहुरार्चो साख्यनिश्चितनिश्चिता ।।

---

2 क " यस्मादृत न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन ।
स धीना यागमिन्वति ।। " ऋक्सहिता प्रथम मण्डल सूक्त 18 मन्त्र 7

ख " योग याग तवस्तर वाजे वाजे हवामह ।
सखाय इन्द्रमूर्तय ।। " ऋक्सहिता 1307 शुक्ल यजु0 114
साममव सहिता उत्तरार्चिक 12,111 पूर्वाचिक 1279
अर्थवेदसहिता 20,26 1

ग " युक्तेन मनसा वय दवस्य सवितु सव ।" यजुर्वेदसहिता 11,2

घ " अध्यात्मयोगेधिगमेन दव मत्वा धीरा हर्पशाकौजहाति" काठकोपनिषद् 1,2,21

ड " योगप्रवृत्ति प्रथमा वदन्ति ।" श्वेता उप 2,13

च ' न तस्य रोगा न जरा न मृत्यू प्राप्तस्य यागग्निमय शरीरम । " श्वेता उप 2,12

हिरण्यगर्भो भगवानेषच्छन्दसि सुस्तुत ।
सोउह योगरिर्तिब्रहान्। योगशारत्रेपु शब्दित ।। महा0 11/339/68-69

उल्लेखनीय है कि इन्ही महर्षि कपिल न सर्वप्रथम साख्ययोग का उपदेश किया था। साख्य तथा येाग एक ही दर्शन के सेद्धान्तिक तथा क्रियात्मक पहलू थे। दोनों पृथक दर्शन नहीं थे। गीता में साख्या और याग की एकता सुस्पष्ट शब्दों में प्रतिपादित की गयी है -

'' साख्य योगौ पृथग्बाला प्रवदन्ति न पण्डिता ।

एकमप्यास्थित सम्युगुभयोर्विन्देते फलम् ।। श्रीमद्भगवद्गीता ।5।4।
यत्साख्यै प्राप्यने स्थान तद्योगैरपि गम्यते।
एक साख्य च योग च य पश्यपि स पश्यति। । श्रीमद्भगवद्गीता ।5।5।

श्रीमद्भागवतपुराण में महर्षि कपिल को साख्योपदेष्टा तथा सिद्धेश कहा गया है।

'' पचमों कपिलो नाम सिद्धेश कालविप्लुतम्।
प्रोवाचारसुरये राख्य तत्वग्रामविनिश्चयम्। '' श्रीमद्भागवतपुराण 1,3,11

सिद्धेश का, अर्थ है योगिश्रेष्ठ अत स्पष्ट है कि श्रीमद्भागवत पुराण के अनुसार भी महर्षि कपिल साख्य आर योग दोनो के प्रवर्तक थे। महाभारत में तो स्पष्ट कहा गया है-

'' कपिल परमर्षि च य प्राहुर्यतय सदा।
अग्नि स कपिलो नाम साख्ययोग प्रवर्तक । '' 11/3/65

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट हे कि कपिल अथवा हिरण्यगर्भ वैदिक काल क ऋषि थे क्योंकि सहिताओं तक में जिस योग की प्रशसा की गयी है उसके आदि उपदेष्टा कपिल है। '' हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्य पुरातन '' पक्ति भी इनसे पर्ववर्ती किसी अन्य योगशास्त्र व्याख्याता का स्पष्ट निषेध कहती है। कपिल नथा पजज्जलि के बीच कतिपय यागाचार्यो के केवल नाममात्र मिलते है, उनकी कोई कृति उपलब्ध नहीं होती।

---

3 ''नुहिरण्यगर्भो यागस्य वक्ता नान्य पुरातन '' इति योगियाज्ञवल्क्यस्मृते कथ पतञ्जलेयोगशास्त्र वक्तृत्वमित्याशडक्य सूत्रकोरेणीक्तम् अनुशासनमिति शिष्टस्य शासनमनुशासनमित्यर्थ।'' तत्व वेशारदी पृष्ठ 6

4 क महाभारत 11,349,65

ख मनुस्मृति 1,88-89 ग भामती 2,1,3

3 The conclusion would be then that the Patanjali's were written at some time in the fourth or fifth century of ourera" Intioduction of Yoga system of Patanjali P XIV

4 योगसूत्र भाष्य सिद्धि पृष्ठ 12/13 लखक पा0 सुरश चन्द्र श्रावास्तव

पतञ्जलि का समय पाश्चात्य विद्वान जे एच बुडस महर्षि पजञ्जलि का जीवनकाल 300 ई-400 ई0 के मध्य मानते है?, प्रो0 जैकोबी तथा प्रो0 कीथ भी योगसूत्रकार पजञ्जलि को महाभाष्यकार पजञ्जलि से भिन्न मानते हुए योगसूत्रकार पतञ्जलि की स्थिति तीसरी और चौथी शताब्दी में[2]

मानते है। अपने मत की पुष्टि मे उन्होनें कुछ तक्र दिये जिनको प्रो0 श्रीवास्तव ने अपने योगसूत्रभाष्य सिद्धि में उल्लिखित किया है। अत वे वहीं दृष्टव्य है।

दूसरी ओर डा0 एस0 एन दास गुप्त श्री ज्वाला प्रसाद, रिचर्ड गार्वे महोदय आदि विद्वान उपर्युक्त मतों का खण्डन करते हुये एक प्राचीन भारतीय परम्परा के आधार पर योगसूत्रकार और महाभाष्यकार पजञ्जलि को एक ही व्यक्ति मानते है। ऐसा मान लेने पर योग सूत्रकार का काल निश्चित करना सुकर हो जाता है क्योंकि महाभाष्यकार पतञ्जलि शुङ्ग वशीय राजा पुष्यमित्र के समसामयिक थे। दोनों पतञ्जलियों की एकता प्रतिपादित करने वाली जिस प्राचीन परम्परा का सहारा डॉ0 दास गुप्त इत्यादि ने लिया है। वह परम्परा यह है -छठी शताब्दी ई0 के वैयाकरण भर्तृहरि के वाक्यपदीय नामक ग्रन्थ के ब्रहाकाण्ड में अधोलिखित श्लोक आया हुआ है।

कायावाग्बुद्धि विषया येमला समुस्थित ।
चिकित्सा लक्षणाध्यात्मशास्त्रैस्तेषा विशुद्धय ।। 1।146।

जिसका अर्थ है कि शरीर, वाणी और बुद्धि विषयक जो मत है उनकी विशुद्धि चिकित्सा शास्त्र, व्याकरण शास्त्र और अध्यात्मक शास्त्र के द्वारा होती है। वाक्यपदीय के टीकाकर पुष्पराज की ऐसी धारणा हे कि उक्त श्लोक में पतञ्जलि की प्रशसा की गयी है। जिन्होनें इस त्रिविध मतों के शोधन के लिए 'चरक सहिता ' ' महाभाष्य ' और योग सूत्र' की रचना की है। पुष्यराज की इस धारणा का आधार उक्त श्लोक पर स्वय भर्तृहरि की ही अधोलिखित व्याख्या है।

'' यथैव हि शरीरे दोषशक्ति रत्रौपधादिषु च दोषप्रतीकारसामथर्य
दृष्ट्वा चिकित्साशास्त्रमारब्ध, रागदीश्च बुद्धेरूपप्लवानवगम्य
तदुपघातहेतु ज्ञानोपायभूतान्यध्यात्मशास्त्राणि उपनिबद्धानि,
तथेदमपि साधूना वच सस्काराणा ज्ञापनार्थमपभ्रशाना चोपधाताना
त्यागर्थ लक्षणमारब्धम्।''

इस व्याख्या में प्रत्येक शास्त्र के कर्ता के अलग-अलग उल्लेख न होने से यही धारणा बनती है कि भर्तृहरि एक ही व्यक्ति को इन तीनों शास्त्रों का कर्ता मानते थे।

योगसूत्रों पर ' राजमार्तण्डवृत्ति' की रचना करने वाले भोजराज (11बी शताब्दी ई0) ने इस वृत्ति के मगलाचरण में स्पष्ट शब्दों में यह प्रतिपादित किया है कि महाभाष्यकार पतञ्जलि ही बैद्यक शास्त्र(चरक सहिता) ओर योगसूत्रों के भी रचयिता थे।

शब्दानामनुशासन विद्धता पातञ्जले कुर्वत
वृत्तिराजमृगाङ्कसज्ञकमपि व्यातन्वता वेद्यके।
वाक्येतोवपुषा मल फणभृता भत्रेंव येनोद्धतस्।
तस्य श्री रणारङ्गमल्लनृपयेतर्वाचो नयन्त्युज्ज्वला ।।

उक्त श्लोकों का अर्थ है कि जिम प्रकार से सर्पो के राजा (शेषनाग के अवतार पजञ्जलि) ने शब्दानुशासन (महाभाष्य), योगसूत्र तथा वैद्याकशास्त्र की रचना करते हुए वाणी, चित्त तथा शरीर के मलों के शोधन किया था उसी प्रकार जिस रणरङ्गमल्ल राजा (भोज) ने व्याकरणशारत्र, पातञ्ज्ल-योगशास्त्र तथा वैद्यकशास्त्र राजमृगाङ्क नाम वृत्ति की रचना करते हुए उक्त तीनों प्रकार के मलों (दोषो) को दूर कर दिया है उनके उज्जवल वचन सर्वातिशायी है।

स्पष्ट है कि राजा भोज को महाभाष्यकार पतञ्जलि तथा योगसूत्रकार पतञ्जलि की अभिन्नता में कोई सन्देह नहीं है।

चरक सहिता के टीकाकार चक्रपाणिदत्त (11 वी शताब्दी ई0) पतञ्जलि को इन तीनों ग्रन्थों के रचयिता रूप में प्रमाण करते हे -

पाजञ्जलमहाभाष्यचरक प्रतिसस्कृतै ।
मनोवाक्कायदोषाणा हन्त्रेऽहिपतये नम ।।

वैयाकरणनागेश (16 वी शताब्दी ई0) अपने ग्रन्थ ' वैयाकरण सिद्धान्त-मञ्जूषा ' में पतञ्जलि को उक्त तीनों ग्रन्थों का रचयिता मानत है।

क '' तदुवक्त चरके पतञ्जलिना । सेन्द्रिय चेतन द्रव्य निरिन्द्रियमचतनम्।''
ख '' आप्तो नाम अनुभवेन वस्तुत्वस्य कात्स्न्र्येन निश्चयवान्

' रागदिवशादपि नान्यथावादी य स इति चरके पतञ्जलि ''।
(वैययाकरणसिद्धान्तमञ्जूषा पृ0 12)
ग योगसूत्रे पतञ्जल्युक्ते ' महाभाष्य पस्पशा उद्योत पृ0 58

रामभद्र दीक्षित (18 वी शताब्दी ई0) स्वरचित 'पतञ्जलिचरित ' में पजञ्जलि की वन्दना इस रूप में करते है -

योगेन चित्तस्य पदेन वाचा मल शरीरस्य च वेद्यकेन।
योऽपाकरोत्त प्रवर मुनीना पतञ्जलि प्राञ्जतिरानतोऽस्मि।।

प्राचीन शैली से पठन पाठन की परम्परा का अनुसरण करने वाली सस्थाओं में आज भी महाभाष्य का पाठ आरम्भ करने से पूर्व अधोलिखित मगलपाठ किया जाता है -

वाक्यकार वररूचि भाष्यकार पतञ्जलिम्।
पाणिनीं सूत्रकार च प्रणतोऽस्मि मुनित्रयम्।।
योगेन चित्तस्य पदेन वाचा मल शरीरस्य च वेद्यकेन।
योऽपाकरोत प्रवर मुनीना पतञ्जलि प्राञ्जतिरानतोअस्मि।।

कहावत हे कि जनश्रुति निराधार नही हुआ करती " न ह्यमूला जनश्रुति " इसलिए ठोस बाधक प्रमाणों के अभाव में उक्त परम्परा की प्रमाणिकता को अस्वीकार नहीं किया जा सकता।

आधुनिक विद्वान डॉ0 एस0 एन दासगुप्ता तो जोरदार शब्दों में यह कहते है कि महाभाष्य के पर्यवेक्षण के पश्चात् उन्हें कोई भी ऐसा तथ्य या सकेत नहीं मिला जिसके आधार पर यह कहा जा सके कि दोनों पतञ्जलि अभिन्न नही थे।

दोनों ग्रन्था के अन्त साक्ष्य से भी डॉ0 दासगुप्ता के उपर्युक्त निष्कर्ष की ही पुष्टि होती है। महाभाष्य 4।1।3 में , गुणसिद्धान्त, 1।2।64 में सत्कार्यवाद 2।2।5 में कालविषयक सिद्धान्त तथा 3।10-11 में बुद्धिपरिणाम के सिद्धान्त का प्रतिपादन करने वाले अश दर्शनीय हे।

दोनो ग्रन्थों के आरम्भ करने की शेली में भी अद्भुत साम्य परिलक्षित होता है। महाभाष्य का आरम्भ ' अथ शब्दानुशासनम्' वाक्य 1।1।1 से होता है तो येागसूत्र का आरम्भ अथ शब्दानुशासनम् 1/1 सूत्र से किया जाता है। चॅकि ग्रन्थो का आरम्भ अथ शब्द से किया ही जाता है। इसलिए उक्त स्थलों में अथ शब्द का साम्य उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि अनुशासनम् शब्द का साम्य । ऐसा लगता है कि योगसूत्रों के व्याख्याता भाष्यकार व्यास भी दोनों की अभिन्नता के समर्थक है क्योंकि अथ योगानुशासनम् में अथ शब्द की व्यासकृत व्याख्या महाभाष्यकारकृत ' अथ' शब्द की व्याख्या के वजन पर ही की गयी प्रतीत होती है। महाभाष्यकार कहते है- " अथेत्यय शब्दोऽधिकारर्थ प्रयुज्यते। शब्दानुशासन शास्त्रमीधकृत वेदितव्यम्।" महाभाष्कार कहते हैं - " अथेत्ययमधिकारार्थ योगानुशासन शास्त्रमधिकृत वेदितव्यम्।" योगभाष्य पृ0 6

महाभाष्यकार पतज्जलि को शेपनाग का अवतार माना जाता है। इस सबध में किवदन्ती प्रसिद्ध है कि एक बार वे अपने शिष्यों के बीच पाणिनीय

सूत्रों पर प्रवचन कर रहे थे। स्वय पर्दे के पीछे बैठकर प्रवचन कर रहे थे और शिष्यों को आदेश दे रखा था कि वे पर्दे के पीछे नहीं देखगें। उत्सुकता और चपलता के वशीभूत एक छात्र ने पर्दा उठा दिया। आचार्य एक हजार मुखों से प्रवचन कर रहे थे। पर्दो उठने से सारे शिष्य भस्म हो गये । एक शिष्य जो लघुशका हेतु बिना आज्ञा चला गया था वही बचा रहा गया। आज्ञा के बिना ही जाने के कारण उसे दैत्य होने का शाप मिला। अन्त में उसके ऊपर दयालु होकर आचार्य ने उससे कहा कि तुम अमुक बरगद के पेड पर रहोगें। उधर से गुजरने वालों से तुम प्रश्न करोगे - ' पचे निप्ठाया कि रूपम्।'' जो भी सही उत्तर देगा उसे पाणिनीय सूत्रो का ज्ञान करा कर तुम शाप मुक्त हो जाओगें।'' वह शिष्य वैसा ही करता रहा किन्तु हर व्यक्ति का उत्तर होता था- 'पक्तम्' । अन्त में किसी व्यक्ति ने उसके प्रश्न का उत्तर 'पक्वम्' दिया । तब आचार्य के आदेशानुसार उसे बटपत्र पर लिख लिख कर पाणिनीय सूत्रों का ज्ञान कराकर वह शिष्य शाप-मुक्त हुआ।

योगसूत्रकार पतञ्जलि को भी प्राय सभी आचार्यो ने स्थल स्थल पर शेषावतार, फणिपति, अनन्त आदि कहा हे। मल्लिनाथ (13वीं शताब्दी ई0) ने भी अपने प्रसिद्ध श्लोक वाणी काणभुजी मजीगणदवाशासीच्च वैयासिकीम्। अन्तस्तन्त्रमरस्त पन्नगगवीगुम्फेषु चाजागरीत्।'' में यागशास्त्र को पन्नगवीगुम्फ कहा है। पजञ्जलि नाम के व्यक्ति तेा अनेक हो सकते है किन्तु शेषवतार रूप में प्रसिद्ध पतञ्जलि के अनेक होने की सम्भावना कम ही बनती है। इस प्रकार दोनों पतञ्जलियों के सबध में शेषावतार से सबधित उक्त धारणा भी दोनों की अभिन्नता की ही परिचायक है।

उपर्युक्त विवेचन के आधार पर हम यह कहने की स्थिति में आ जाते है कि देानों ही पतञ्जलि -महाभाष्यकार पतञ्जलि तथा योगसूत्रकार पतञ्जलि एक तथा अभिन्न थे । महाभाष्य के पुप्ट अन्त साक्ष्यों के आधार पर इतिहासकार इस सबध में एकमत है। कि महाभाष्यकार का समय द्वितीय शताब्दी ई0 पूर्व था। महाभाष्य में पतञ्जलि लिखते है।

' इह पुष्यमित्र याजयाम ', 'पुष्यमित्र यजामहे, इन उल्लेखों से इतिहासकार इस मत के है कि पतञ्जलि पुष्यमित्र शुग के पुरोहित थे। पुष्यमित्र शुग ने अन्तिम मौर्य सम्राट बृहद्रथ की उसके द्वारा सैन्य निरीक्षण के समय सेना के समक्ष हत्या कर के मौर्य साम्राज्य पर अधिकार किया था। पुष्यमित्र शुग का राज्यकाम द्वितोय शताब्दी ई0 पू0 स्वीकार किया जाता है। इसलिए उनके पुरोहित पतञ्जलि का स्थितिकाल भी द्वितीय शताब्दी ई0 पू0 होना चाहिए। अपने इस मत

की पुष्टि में महाभाष्यकार के अधोलिखित प्रयोगों का भी सहारा इतिहासकार लेते हैं। महाभाष्य में पतञ्जलि कहते है -

अरूणद्यवन साकेतम्। अरूणद्यवन माध्यमिकाम्।'

इतिहासकारों का कहना है कि यवनों का यह साकेत तथा मध्यदेश पर आक्रमण भी पुष्यमित्र शुग के ही जीवन काल में हुआ था।

इस प्रकार यह सुनिश्चित हुआ कि महाभाष्यकार द्वितीय शताब्दी ई0 पू0 में हुए थे और उनके साथ अभिन्नता के आधार पर योगसूत्रकार पतञ्जलि का भी सिद्ध होता है।

पतञ्जलि का स्थान महाभाष्य में कश्मीर के प्रति पतञ्जलि का विशेष झुकाव परिलक्षित होता है।

4 '' काश्मीरान् गमिष्यामो देवदत्त। तत्र सक्तून पास्याम। ''

5 '' अभिजानासि देवदत्त। यत् काश्मीरेषु वत्स्याम।''

6 '' समेता पुष्यकर्माणि पार्श्वे हिमवत शुभे।''

इस झुकाव को देखते हुए प्रो0 सुरेश चन्द्र श्रीवास्तव इन्हें न केवल काश्मीर निवासी मानते है अपितु कुछ विद्वानों द्वारा प्रतिपादित इनके गोर्नदीय (गोण्डावासी) होने का खण्डन भी करते है। अपने मत के समर्थन में उनका कहना है कि - '' पतञ्जलि ने कई स्थानों पर गोनर्दीय आचार्य का खण्डन भी किया है। ये मत कात्यायन के ही प्रतीत होते है। पाणिनीयसूत्र 1।1।5 पर वर्तिक है - सति त्वन्यस्मिन्।' इसका खण्डन करते हुए पतञ्जलि कहते है- '' गोनर्दीयस्त्वाह सत्यमेतत् सति तु अन्यस्मिन् इति। इससे स्पष्ट हो जाता है कि कात्यायन ही गोनदीय थे न कि पतञ्जलि। इस मत को मानने वाले अन्य विद्वान हरिदीक्षित अर्वाचीन विद्वान सुब्रहाण्य शास्त्री और पण्डित दामोदर प्रसाद शर्मा शास्त्री वैद्य है।

योगसूत्रभाष्यकार व्यास व्यास ने पातञ्ल येागसूत्रों पर जिस भाष्य की रचना की वह योगसूत्रों से सम्बद्ध होने के कारण योगभाष्य, व्यासकृत होने के कारण व्यासभाष्य, पतञ्जलि के योगसूत्रों से सम्बद्ध होने के कारण पातञ्जल भाष्य तथा (योगदर्शन में) तत्वविचार की दृष्टि से साख्यशास्त्र का प्रकृष्ट रूप से निर्वचन करने के कारण साख्य प्रवचनभाष्य नामों से प्रसिद्धि है। पातञ्जलयोगदर्शन के सम्यक् ज्ञान के लिए व्यासभाष्य अपरिहार्य है इसलिए इस महत्वपूर्ण गन्थ का परिचय प्रस्तुत करना अपेक्षित ही नहीं अनिवार्य जान पडता है।

---

1 योगसूत्रभाष्यसिद्धि पृ0 22

पातञ्जल योगदर्शन के मूर्धन्य विद्वान तथा योगसूत्रभाष्य के वरिष्ठ व्याख्याता इलाहाबाद विश्वविद्यालय क प्रो0 सुरेश चन्द्र श्रीवास्तव का मन्तव्य है कि -

'' योगशास्त्र के इतिहास में पतञ्जलि के पश्चात जिस कृति का नाम सर्वाधिक प्रसिद्ध है, वे है व्यास । अध्येताओं की दृष्टि में योगसूत्रों की ही भाति योगभाष्य भी अतीव महत्वपूर्ण एव प्रमाणिक कृति है। योगदर्शन का शास्त्रीय तथा व्यावहारिक -उभयविध स्वरूपनिरूपण योगभाष्य के आधार पर ही किया जाता है।''[2119]

वाचस्पति मिश्र तथा विज्ञान भिक्षु आदि योग परम्परा के सभी आचार्य इस भाष्य के रचयिता के परम प्रशसक है विज्ञान भिक्षु कहते है

सर्ववेदार्थसारोऽत्र वेदव्यासेन भाषित ।
योगभाष्यमिगेणातो मुमुक्षुरामिद गति ।
गगाद्या सरितो यद्वदब्धेर शेषु सस्थिता ।
साख्याद्यदर्शनान्येवमस्यैवाशेषु सस्थिता ।।

भाष्य की पुस्तिकाओं में कही भी व्यास का नाम नहीं मिलता है तथापि वाचस्पति मिश्र अपनी टीका तत्व वेशारदी के आरम्भ में इस भाष्य को वेदव्यास भाषित कहते है। योग वार्तिक के उपर्युक्त उद्धरण से स्पष्ट है कि विज्ञान भिक्ष भी इस भाष्य को ' सर्ववेदार्थसार तथा 'वेदव्यासनेभाषित ' और 'रत्नाकर प्रवादाना भाष्य व्यासभिनिर्मितम् कहते है । इन सब उल्लेखों से यह स्पष्ट है कि प्राचीन या अर्वाचीन सभी आचार्य व्यास मुनि नामक व्यक्ति को इस भाष्य का रचयिता मानते है। किन्तु यह व्यास कौन है- महाभारतकार परासर पुत्र कृष्णद्वैपायन वेदव्यास? अथवा वेदान्तसूत्रों के रचयिता वादरायण व्यास या इन दोनों से भिन्न कोई अन्य व्याय ? इस प्रश्न को उठाकर साधक प्रमाणों के उपस्थापनापूर्वक प्रो0 श्रीवास्व इस निष्कर्ष पर पहुचते है कि - '' बहुत सम्भावना यही है कि कृष्ण द्वैपायन तथा वादरायण दोनों से ही भिन्न किसी अन्य व्यास ने ही योगभाष्य की रचना की है। उनको वेदव्यास कहना ऐतिहासिक तथ्यों की उपेक्षा करना है।' योगभाष्य का रचनाकाल भी पर्याप्त विवादग्रस्त है किन्तु प्रो0 श्रीवास्तव इसका रचना काल दूसरी शताब्दी ईस्वी निर्धारित करते है।

व्यास कृत यह योग भाष्य पातञ्जल महाभाष्य, साबरभाष्य अथवा शाकरभाष्य के समान प्रौड तथा उच्चस्तरीय तो नहीं है किन्तु इतना निकृष्ट भी नही है कि इसे तृतीय श्रेणी का माना जाय । यह भाष्य विषय का सागोपाग निरूपण तो

---

1 योगसूत्रभाष्यसिद्धि पृ0 22

कर्ता ही है, सूत्रों का अर्थ स्पष्ट करता है और प्रसिद्ध प्रमाणों द्वारा सूत्र के अर्थ की पुष्टि करता हे। भाष्य की शेली सुदृढ सक्षम तथा सारग्राहिणी है। विषयों का विवेचन सोपपत्ति प्रस्तुत किया गया है।

पातञ्जल योग दर्शन की परिवर्ती रचनायें।

3 **तत्व वैशारदी टीका** - इसके रचयिता वाचस्पति मिश्र है। इसे व्यास भाष्य पर प्रथम विश्वसनीय टीका होने का गौरव प्राप्त है। वाचस्पति मिश्र मिथिला के निवासी थे जैसा कि वे स्वय लिखते है - ' तस्मिन् महीये कीर्तव श्रीमगृगेऽकारि मयानिबन्ध ।' उनकी इस उक्ति से यह भी स्पष्ट है कि वे मृग नामक किसी यशस्वी राजा के आश्रित विद्वान थे। सभी दर्शनों पर प्रौड टीकाए लिखने के कारण इन्हें 'द्वादशदर्शनकानानपचानन' तथा सर्वतन्त्र स्वतन्त्र की उपाधि मिली हुई थी। उनकी तत्व वैशारदी टीका व्यास भाष्य के रहस्यों का उद्घाटन करने वाला अद्वितीय व्याख्या है। इनका समय नवीं शताब्दी ईस्वी माना जाता है।

4 **राजमार्तण्डवृत्ति** - योगसूत्रों पर राजमार्तण्ड नामक वृत्ति के लेखक भोजराज (11बी शताब्दी ई0) का नाम योगशास्त्र के इतिहास में बडा महत्वपूर्ण है। विद्वानों के बीच उनकी इस कृति का बडा सम्मान है। स्पष्टता के साथ इसमें न तो अनावश्यक विस्तार है ओर न ही दुरूह विषयों को छोड देने की दुष्प्रवृत्ति।

3 **योगवार्तिक** इस ग्रन्थ के लेखक आचार्य विज्ञानभिक्षु (16वी शताब्दी ई0) का पूर्वार्ध है। यह वार्तिक योगभाष्य के ऊपर लिखी गयी एक विशाल व्याख्या है। योगसूत्र भाष्य के रहस्यों को पूरी तरह स समझने तथा योग के महात्म्य के सही आकलन के लिए इस वार्तिक का अध्ययन अपरिहार्य है।

5 **अन्य कृतियॉ** योगसूत्रों पर भावागणेश (17 वी शताब्दी ई0) की वृत्ति, प्रसिद्ध वैयाकरण नागोजीभट्ट (17 वीं शताब्दी ई0) की ' छाया ' नामक व्याख्या , रामानन्द यति (18 वी शताब्दी ई0) क ' मणिप्रभा ' और नारायण तीर्थ की (18 वीं शताब्दी ई0) की 'सूत्रार्थबोधिनी ' तथा 'योगदर्शन ' नामक व्याख्यायें भी प्रसिद्ध तथा उपयोगी है। अर्वाचीन सस्कृत टीकाओं में हरिहहरानन्द आरण्य की 'भास्वती' टीका भी विश्वसनीय तथा उपादेय है। आचार्य शकर द्वारा लिखी गयी 'विवरण ' नामक व्याख्या भी योगसूत्रों तथा व्यासभाष्य का अच्छा विवेचन प्ररतुत करती है। महामहोपाध्याय डॉ0 गगानाथ झा द्वारा लिखित अग्रेजी भी उपयोगी है।

---

1 योगसूत्रभाष्यसिद्धि, पृष्ठ 30

प्रत्याहार

प्राणायाम के द्वारा जब चित्तनिर्मल हो जाता हे तब साधक का अग्रिम सोपान में प्रवेश होता है प्रत्याहार-प्रत्याक्षर का अर्थ होता है पीछे हटना, विमुख होना, किससे विमुख होना-विषयों से अर्थात इन्द्रियों का विषयों के प्रति अनुराग न होना योग दर्शनकार पतञ्जलि जी कहते हैं- अपने विषयों के सम्बन्ध से रहित होने पर इन्द्रियों का जो चित्त के स्वरूप में तदाकार सा हो जाता है वह प्रत्याहार है।[7] अर्थात् विष्यों से चित्त का असम्प्रयोग अथवा विच्छेद हाने के समय चित्त और इन्द्रिया एक रूप हो जाती है। चित्त का विषय से असम्प्रयोग होने का अर्थ है कि इन्द्रिया अपने भोजन (विषय) को ग्रहण करना बन्द कर दे। वैसे भी प्रत्याहार का सन्धि विच्छेद करके देखें तो प्रत्याहार के दो शब्द बनते हैं। वे शब्द है प्रति और आहर अर्थात् भोजन का अन्त। इन्द्रियों इन्द्रियों का भोजन है रूप (नेत्रों का), रस (जिह्मा का) शब्द (कानो का) और गन्ध (नासिका का) स्पर्श (त्वचा का) इन्द्रिया ये भोजन निरन्तर ग्रहण करती रहती है। वास्तव में इन्द्रियों का यन्त्र बनकर मन ही उन विषयों के साथ अपने का एक करता है। इसे चित्त का स्वरूपानुकार कहते हैं। जब मन विषय के साथ होता है, तो उसे विषय का ज्ञान नहीं रहता है। इस स्थिति को मन की बर्हिमुख स्थिति कहते है। प्रत्याहार वह क्रिया है जिसमें मन बहिर्मुखी स्थिति को छोडकर अन्तर्मुखी हो जाता है या यों कहिए कि मन का विष्यों से सबध टूट जाता है।

अर्थात प्रत्याहार वह क्रिया है जिसमें किसी भी इन्द्रिय के विषय का सामने रखकर उस का राग द्वेष से रहित होकर अर्थात् साक्षी भाव से ध्यान करने से धीरे-धीरे मन उस वस्तु या अनुभव को छोडकर अन्तर्मुखी हो जाता है यों कहिए मन से बाह्य वस्तु के अस्तित्व का ज्ञान लुप्त हो जाता है। निष्कर्ष यह निकला कि राग द्वेष रहित होकर सयोग में असयोग की प्राप्ति होती है।

वस्तुत साधना के मार्ग में इन्द्रिया बडी साधक हे जो अनेकों प्रकार के विषयों के सस्कार अन्त करण में पडे रहते हे जिससे प्रेरित इन्द्रिया विषयों की ओर प्रवृत्त होती है। और मन की चचलता तो सभी को प्रत्यक्ष हैं बस जहा भी विषयासक्त

---

121 स्वविष्या सम्प्रयोगे चित्त स्वरूपानुकार 'प्रत्याहार'।

8 वशे हि यस्यन्द्रियाणितस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।। गीता (2-71) (2-61)

इन्द्रिय के साथ मन सलग्न हुआ योगी अपने पथ से विचलित हो जाता है एव विष्यानुरागी इन्द्रिया मानव को बन्धन में डाल देती हैं। अत इन्द्रियों की इस अराजकता का नियमन योग सिद्धि हेतु अनिवाय है। इसी तथ्य को लक्ष्य कर कृष्ण अर्जुन से कहते हे कि जिस की इन्द्रिया वशीभूत होती है उसकी बुद्धि स्थिर होती है। एव बिना समाहित बुद्धि के सिद्धि कहा होती है।[8]

इसी सदर्भ में यह भी जान लेना आवश्यक है कि आत्मा ज्ञान स्वरूप है लेकिन करणों अर्थात् इन्द्रिया एव मन के सयोग से ही ज्ञान की प्रतीति होती है।[9] अत यदि इन्द्रिया को विषयों से हटाकर रखने का प्रयास किया जाय तो अवश्य ही साधक कुछ प्रगति पथ पर अग्रसर होगा। लेकिन अनुभव में ऐसा आया है कि इस प्रकोर के हठपूर्वक इन्द्रिय निग्रह से विपयों से भले ही निवृत्ति हो जाती है लेकिन मन के विषयों क सस्कोर ज्यों के त्यों बीज रूप में पडे रहते हैं। एव पुन फि, कभी-कभी अनुकूला परिस्थिति को पाकर पनप उठते हो उठती है क्योंकि घाम सूक्ष्य बीज रूप में तब भी विद्यमान थी जो अनुकूल वातावरण पाकर पुन पल्लवित हो उठी। ठीक उसी भाति जब तक अनत करण में विष्यों की वासना के सस्कार विद्यमान होंगे तब तक केवल इन्द्रिय निग्रह से पूर्ण लाभ नहीं हो पाता है। इसीलिए कृष्ण जी ने गीता में कहा है कि अर्जुन तू इस दुर्जेय काम को जीत। (रागरहित होकर)[10]

रागरहित का लक्षण क्या है। इस सबध में महर्षि पतञ्जलि कहते है कि देखे सुने हुये लौकिक एव पारलौकिक विष्यों में मन की तृष्णा रहित अवस्था का नाम वैराग्य है।[11] आत्म अनुसधान में प्रयत्नशील योगी का मन जब यम नियम आसन प्राणायाम आदि क्रियाओं से निर्मल हो जाता है तब उसकी बुद्धि भी विषयों से ऊपर उठ जाती है एव बुद्धि के ऊपर उठ जाने से इन्द्रियों क्ज्ञ यह व्यापार भी शान्त हो जाता है एव इस अवस्था के प्राप्त हो जाने पर बुद्धि विष्यानुराग को त्याग कर

---

9 आत्मा ज्ञै करणेर्योगात् ज्ञान तस्य प्रवर्त्तते।। गीता, विश्वगुरू, कल्पतरू, पृष्ठ 569

10 जहि शत्रु महाबाहो काम रूप दुरासदम्। (गीता 3-44)

11 दृष्टानु श्रविकविषयवितृष्णस्यवशीकारसज्ञा वैराग्यम् योग0 (1-15)

12 तत परमावश्यतन्द्रियाणाम्।। पतञ्जलि साधनपाठ 55

13 यत्र मनोयाति तत्र तत्र समाधय।। ध्यान क्या, क्यों ओर कैसे। पृष्ठ 75, डॉ0 ओम प्रकार आनद

14 देश बन्धश्चित्तस्य धारणा (विभूतिवाद - 2-1)

15 ध्यान कब? क्यो? कैसे ? पृष्ठ 78 डॉ0 ओम प्रकाश आनन्द

16 योगसाधन पृष्ठ 104 देवकी नन्दन विभव
चतुर्थ सस्करण 2001

R कठोपनिषद 1/3

आत्मानुसधान में लग जाती है। यही अवस्थान प्रत्याहार कहलाती है। इसको एक उदाहरण द्वारा और अच्छी तरह समझ सकते है। सर्वप्रथम किसी भी ध्यानात्मक आसन में नाभि के पीछे का भाग सीधा करके आखे बन्द करके बैठ जाये। आखे बद करते ही इन्द्रियों का बाह्य जगत से सबध टूट गया। अब कर्मेन्द्रिय पर ध्यान कीजिए। जो भी शब्द कान में आते जायें, साक्षी भाव से सुनते जाइये, सहज भाव से, द्रष्टा भाव से, समता भाव से शब्द मात्र सुनते रहिए उसके अर्थ और ज्ञान का विश्लेषण करने की आवश्यकता नहीं है। फिर भी यदि विश्लेपण हाने लगे, तो उसे भी राग द्वेष से रहित होकर देखते रहिए। इस प्रकार के साक्षी भाव से धीरे-धीरे मन शब्द में लय होने लगेगा और अन्त में मन स्वय शब्द रूप हो जायेगा। किन्तु इसका पता हमें चलेगा नहीं क्योंकि इस अवस्था में मन को अपने अस्तित्व का ज्ञान रहता नहीं है। मन शब्द को न अलग से पहचानेगा और न ही ग्रहण करेगा। इस प्रकार के नियमित अभ्यास से धीरे-धीरे मन की चचलता क्षीण होकर वह आज्ञाकारी सेवक के समान कार्य करने लगेगा। फिर उसको जहा लगाना चाहें लगा सकते है।

मन को जहॉ जगाना चाहे, मन वहा लगे, यही एकाग्रता है। यही हर व्यक्ति चाहता है। इसीलिए महर्षि पतञ्जलि ने प्रत्याहार के सबध में कहा है कि प्रत्याहार से इन्द्रियों पूर्ण वश में हो जाती है।[12] अब चिन्तन करें कि इन्द्रिया स्वय में क्या है? बिना मन के सयोग के इन्द्रिया जड है। वह स्वय कार्य करने में समर्थ हो नहीं सकती। इसलिए अब प्रत्याहार से मन वश में आता है या यों कहिए कि मन बाह्य जगत की चचलता समाप्त करके अन्तर्जगत में चला जाता है। फलस्वरूप मन का सबध विष्यों से करने वाली इन्द्रिया अपने कर्म से कुछ काल के लिए विश्राम ले लेती हैं। विश्राम के कारण इन्द्रिया थकान एव तनाव से मुक्त हो जाती है। इस प्रकार प्रत्याहार के लिए यह भी कहा जाता है कि मन जिन पाच ज्ञानेन्द्रियों से ससार का आस्वाद कर्त है पाच ज्ञानेन्द्रियों के किसी भी विषय को लेकर उस पर साक्षी भाव से ध्यान करने से वह एकाग्र हो जाता है।[13]

चाहे मन को वश में करना हो, चाहे एकाग्रता बढानी हो, चाहे चित्त को निर्मल करना हो, चाहे प्रज्ञा बुद्धि का जागरण करना हो, चाहे अन्दर की आख खोलना है, चाहे पतिकूल परिस्थितियों में सतुलन बनाये रखने की कला सीखनी हो या इच्छाओं पर विजय प्राप्त करनी हो। इन सबके लिए प्रत्याहार का अभ्यास अत्यन्त आवश्यक है। अर्थात् प्रत्याहार सिद्ध हो जाने पर योगी की इन्द्रिया सब प्रकार से साधक के वशीभूत हो जाती है। एव पुन इन्द्रियों के विजय केलिए अन्य किसी भी उपाय की आवश्यकता नहीं रहती है। इस प्रकार साधना पथ का पथिक साधन क उच्च मण्डप से अधोगति में डालने वाली इन्द्रियों के सबल विषयाकर्षणों से सुरक्षित होकर योग के अग्रिम महत्वपूर्ण सोपान धारणा के लिए सक्षम हो जाता है।

धारणा

भौतिक ससार में सदा सुख एव शान्ति से रहने के लिए ध्यान योग की अन्तिम उपलब्धि समाधि की सिद्धि अनिवार्य है। चूकि समाधि ध्यान का फल है और ध्यान धारणा परिपक्व अवस्था ही है अर्थात समाधि सिद्धि के लिए धारणा की साधना को सिद्ध करना जरूरी है। किन्तु जैसा कि इसी प्रबन्ध के द्वितीय अभ्यास में हम देख चुके हैं कि महर्षि पतञ्जलि के अनुसार चित्त का किसी देश (स्थान) में ठहरना धारणा है।[14] चित्त के विचलित होने में इन्द्रिया महत्वपूर्ण भाग लेती है। लेकिन जब प्राणायाम द्वारा मन की निर्मलता एव प्रत्याहार के द्वारा इन्द्रियों पर विजय प्राप्त हो जाती है तब साधक जिस समय जहा अपने चित्त को स्थिर करना चाहे कर सकता है। जैसे शरीर के बाहर अपने किसी ईष्ट देव सूर्य चन्द्रमा अथवा किसी वस्तु में चित्त लगा सकते है इसके अतिरिक्त शरीर के अन्दर नाभि चक्र, हृदय कमल, आज्ञा चक्र आदि किसी स्थान में भी चित्त को एकाग्र किया जा सकता है। यही अवस्था धारणा कहलाती है। दूसरे शब्दों में जब प्रत्याहार की अवस्था अभ्यासी मन को जब कोई विषय या स्थान निश्चित कर दिया जाता है और मन से मन को उस विषय पर ही चिन्तन या श्रवण अथवा दर्शन करने को कहता है जब दिये हुये विषय को वह ग्रहण करना सीख जाता है तो उसे धारणा कहते हैं। यदि धारणा के अभ्यास काल में बीज बीच में मन किसी विचार धारा या श्रवण अथवा दश्रन में चला जाय और जब स्मरण आवे कि मन धारणा से हट गया तो प्यार से मन को पुन धारणा के निर्धारित विषय पर लगा दें।

उदाहरण के लिए जब मन सहज अवस्था में आने जाने वाले श्वास के साथ लगा देते हैं तो बीच में यह मन धारणा के विषय श्वास प्रश्वास को छोडकर चला जाता है तब इसके जाने का क्षण तो हम जान नहीं पाते किन्तु जब यह लौटता है या यों कहिये कि हमें याद आती है कि हम धारणा से हट गये उस समय मन में किसी प्रकार का नकारात्मक चितन जैसे मन बार-बार भटक जाता है। धारणा तो बडी कठिन है, कहा तक मन को बार-बार धारणा में लगायें आदि वाक्यों को पोषण न देकर पुन प्यार से निर्धारित धारणा को विपय में लगा दें। ऐसा करते-करते मन धारणा पर टिकने लगता है अथवा निर्धारित धारणा को ग्रहण करना सीख जाता है। इसे धारणा की सिद्धि कहते हैं।

वैसे भी धारणा का शाब्दि अर्थ है 'धारण करना' जैसे माँ गर्भ के बच्चे को धारणा करती है। प्राचीन काल में राजा लोग सिर पर मुकुट धारण किये करते थे। उसी तरह मन को अपनी गोद या गर्भ में निर्धारित विषय को धारण करने की योग्यता उत्पन्न करते हैं। जिसे योग की भाषा में, मन का 'देश बन्द' हो जाना कहते

है चूकि चिन्त को उसी विषय में रहना पडता है इसलिए निश्चित विषय ही मन का प्रदेश बन जाता है। इस प्रकार चिन्त को किसी देश (स्थान) या धारणा (विषय) अथवा वैचारिक दर्शन में बाधना पतञ्जलि के अनुसार धारणा है।[15]

धारणा का अर्थ विकसित मानसिक शक्ति भी है। इसलिए मानसिक शक्ति विकास हेतु धारणा का अभ्यास किया जाता है। धारणा का एक अन्य पर्याय सयम भी है। सयम का अर्थ वस्तु विशेष का ध्यान रखना है। धारणा में मन का विचरण स्थान सीमित और निश्चित रहता हे। उपरोक्त प्रत्याहार एव धारणा के सम्बन्ध में चितन करने से निष्कर्ष यह निकला कि यह दोनो क्रियायें को एकाग्र करने के उपाय हैं।

चिन्त और मन में क्या अन्तर हे ? माइण्ड के अतिरिक्त एक और मस्तिष्क है, जिसे सुषुप्त मस्तिष्क कहते है। जब मस्तिष्क में बैठा मन सो जाता है, तब भी सुपुत्र मस्तिष्क काम करता रहता है। जो कुछ हम करते हैं, देखते है, वह सब इस सुपुत्र मस्तिष्क पटल पर सिनेमा की फिल्म की तरह अकित होता रहता है। इस तरह जन्म-जन्म के कार्यो के अनुभव इस पर अकित रहते हे। यह माना हुआ वैज्ञानिक तथ्य है कि मानसिक प्रक्रिया जिससे हमें ज्ञान प्राप्त होता है, वह जागृत अवस्था तक ही सीमित नही है, वह सुसुप्त अवस्था में भी काम करती है और यदि हम सुसुप्त मस्तिष्क्र से पूरा काम ले सकें तो हमारा ज्ञान भण्डार असीमित हो जाता है जब हम किसी समस्या का समाधान जागृत अवरथा में नहीं कर पाते हैं तो सुसुप्त मस्तिष्क इसका समाधान निकाल कर हमारे सामने रख देता है। यह सुसप्त मन हमारा बडा आज्ञाकारी अनुचर है। यदि हम उससे काम ले सकें तो वह हमारे बडे जटिल प्रश्न भी सुलझा सकता है। हमारे सामने कोई बडी जटिल समस्या है, हम सोते समय अपने सुसुप्त मन से कहें कि देखों यह अचूक पश्न हे, इसका उत्तर मै प्राप्त उठने तक चाहता हूँ। यदि ऑख खुल जाये तो कोई शक्ति कठिन परिस्थितियों के सुलझाने के लिये मार्ग इगित करती हुई दिखलाई देगी। हमें भी कई बार इसका अनुभव हुआ है। उठने के समय से पूर्व ही आखे खुल गई और ऐसा मालूम हुआ कि कोई आन्तरिक शक्ति आने वाले खतरे की ओर सकेत कर रही है और उससे बचने का मार्ग भी दिखला रही है। यदि मन को आदेश देने पर भी उत्तर न मिले, तो फिर सोते समय अपने आदेश को दृढ इच्छा शक्ति के साथ दोहराना चाहिए, आशा है दूसरे दिन उसका उत्तर मिल जायेगा। यदि जल्दी उठना हैतो मन में द्रढता से उसका निश्चय कर के सो जाये। ठीक समय पर नींद खुल जायेगी। अभ्यास करने पर घडी की तरह ठीक समय पर कोई जगा देगा।

हमारा जीवन परिस्थितियों का एक समूल है। हमारे विचार ही हमारे जीवन की परिस्थितिया बनाते है। हमारी दुनिया का जन्म ही हमारे विचारों में होता है हर एक

व्यक्ति अपने मस्तिष्क की उपज से अपनी एक नई दुनिया का निर्माण स्वय करता है और एक नई दुनिया लेकर चलता है। स्वर्ग-नरक, सुख-दुख, भला-बुरा, हित-अहित सबका आधार हमारे विचार हैं। यदि मनुष्य बचपन में बधा हुआ है तो अपने विचारो के कारण, और विचार ही उसे इस बधन से मुक्त करेंगे इसलिए विचारों का नियत्रण और परिशोधन हमारे जीवन का मुख्य कार्य है।[16]

विचारो का उदगम- स्थान हमारा मस्तिष्क हे, जहा मन निवास करता है। हमारी इन्द्रियों और उसके विषयों का समागम बिना मन के हो नहीं सकता। मन जब इन्द्रियों के विषयों को इन्द्रियोंसे जोडता है, तभी इन्द्रिय काम करती है। इन्द्रियों के विषय रूप, रस, गन्ध, स्पर्श और शब्द है, जिनसे हमें इन्द्रिय जगत का ज्ञान होता है। जब तक मन उन्हें सयुक्त नही करता, वे पृथक रहते है तथा ज्ञान शून्य होते हैं। परन्तु मन भी स्वतत्र नहीं है। वह ज्ञातव्य विषय को बुद्धि के सामने निर्णय के लिए रखता है। इसके निर्णय पर ही उसका स्वरूप प्रकट होता है। अच्छे-बुरे, हित-अहित, के निर्णय में बुद्धि न्यायाधीश का काम करती है और उसका फैसला हो जाने पर ही मन उस फैसले को इन्द्रियों तक पहुॅचाता है, जिससे वह सक्रिय होती है। हमारे सब कार्यो का आधार यही मानसिक क्रिया है। मन की आपेक्षा बुद्धि को श्रेष्ठ कहा गया है। परन्तु यदि मन ठीक तरह से काम न करे, तो बुद्धि रूपी न्यायाधीश का फैसला गलत हो जाता है। रथ में जुडे हुए दस घोडे इन्द्रिया हैं, मन लगामहै और सारथी बुद्धि है। बुद्धिरूपी सारथी ही इन्द्रियों के कार्यो को नियत्रित करता है परन्तु मन रूपरी लगाम के माध्यम से वह ऐसा करने में समर्थ होता है।[R]

मन की एकाग्रता से ही इन्द्रियों की चचलता दूर हो सकती हैं और हम मानसिक शक्तियों का भली प्रकार से उपयोग कर सकते है। मन की एकाग्रता के लिए यह आवश्यक कि आपका लक्ष्य स्पष्ट हो। जब तक आपके मानसिक पटल पर आपका इण्टर इस लिए इण्ट लक्ष्य का मानसिक पटल पर स्पष्ट हो जाना ही धारणा है ओर उस लक्ष्य की ओर अपनी मानसिक शक्तियों को केन्द्रित करना ध्यान हैं जैसे कश्मीर के किसी सौन्दर्य पूर्ण प्राकृतिक दृश्य का ध्यान करते हैं, परन्तु उसकी सफलता के लिए यह आवश्यक है कि वह दृश्य अपने हृदय-पटल पर पूर्ण स्पष्टता से अकित कर लें। उसका केन्द्रीभूत चिन्तन ही ध्यान की प्रक्रिया है। जब यह प्रक्रिया सतत प्रवाहित होने लगती है और उस लक्ष्य अतिरिक्त सभी अन्य विषयों को, यही समाधि है, जिसमें साधक और साध्य की एक रूपता आ जाती है।

मन जितना ही एकाग्र होगा उतनी ही धारणा शक्ति बढेगी। हमारा मन जितना अधिक चचल और अस्थिर होता है हमारी क्षमता उतनी ही कम होती है क्षमता बढाने के लिए मन की चचलता और अस्थिरता को दूर करना आवश्यक है। यम, नियम,

आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार आदि सभी मन कि अरिथरता दूर कर उसे एकाग्र करने में सहायक होते हैं धारणा, ध्यान और समाधि में पहला क्रम मन कि एकाग्रता है।

यदि मन का किसी विषय में एकाग्र करना चाहतें है, तो सबसे प्रथम यह आवश्यक है कि उस विषय में तीव्र रूचि पैदा करना पडत्रेगा' जिन वस्तुओं में हमारी अधिक रूचि होती है उन पर हमारा मन अधिक एकाग्र होता है। मन का स्वभाव ही यह है कि एक वस्तु कि ओर आकर्षित होने पर भी शीघ्र ही उसे छोडकर वह दूसरी आरे भागने लगता है फिर भी अभ्यास द्वारा हम मन कोउस वस्तु से अधिक समय तक एकाग्र कर सकतेहै। यह अभ्यास बढते-बढतेइस स्थिति तक पहुॅच जाता है कि हम घटों किसी एक वस्तु में ही मन को स्थिर कर सकतेहै जो समाधि की पूर्व भूमिका होती है।

इसका अभ्यास करने से पूर्व एक शान्तिपूर्ण स्थान से सुखपूर्वक बैठना चाहिए। शारीरिक या मानसिक तनाव हो, तो मस्तिष्क को ढीला छोड दें निर्भय हो कर बैठें, मन से आशकाए निकाल दे। अपने ईष्ट विष्ञय पर मन को एकाग्र करने की कोशिश करना चाहिए' परन्तु तरह तरह के विचार मस्तिष्क पर हमला आरम्भ कर देंगें मन बहुत दूर-दूर नक कि सैर करेगा। कभी-कभी बहुत गन्दे स्थान तक भी पहुॅच जायेगा। प्रथम बार एक घटे कि बैठक में शायद मन पचास बार उचटकर भागे। परन्तु अभ्यास से इसका क्रम कम होता जायेगा ज्यों-ज्यों अभ्यास बढेगा त्यों त्यों स्थिरता आने लगेगी। मन को इस विषय में आनन्द आने लगेगा। मस्तिष्क से परस्पर विरोधी विचार खाली होते जायेंगी। मस्तिष्क जब बुरे विचारों से खाली हो जाये, तो उसमे सुविचार आकर भरने लग जाते हैं परन्तु जब सुविचार से भी जब मस्तिष्क खाली होने लगता है तब उसमें केवल एक तत्व ही रह जाता है। यह निर्विचार समाधि की स्थिति है। परन्तु मस्तिष्क में अजीब-अजीब विचारोंकी जो नुमाइश लगी हुई है उन्हें निकाल कर फेंक कर सुविचारोंको स्थापित करना आवश्यक है। उसमें मस्तिष्क को केन्द्रित कर देना सुविचार समाधि है।[17]

मानसिक एकाग्रता की शक्ति प्रत्येक व्यक्ति में कुछ न कुछ अवश्य होती है। कभी-कभी मन बुरी आदतों में एकाग्र हो जाता है वह दूसरी चीजें नहीं देखता। जैसे शतरज के खिलाडी का मन कभी-कभी इतना एकाग्र हो जाता है कि उसकी सब इन्द्रिया उसी आरे लग जाती है। पहले तो अपनी रूचियों को परिष्कृत करके अच्छे लक्ष्य में अपनी इस एकाग्र शक्ति को लगाना चाहिए और फिर उसे अधिकाधिक शक्तिशाली बनाना चाहिए। वह जिस ओर भाग रहा है, उसे उसकी नि सारता बताकर पुन अमिष्ठ स्थान पर लगाना चाहिए। यदि फिर भी मन दौडता हो तो उसे दौडने

दें। और उसके पीछे-पीछे चलें। एक स्थिति ऐसी आयेगी कि उसका आकर्षण धीरे धीरे उसमें कम होता जायेगा और वह शान्त होकर लौट आयेगा।

श्री कृष्ण ने गीता में मन, को दोनो भृकुटियों केबीच आज्ञा चक्र में दृष्टि लगाकर एकाग्र करने के लिए कहा है। थोडे ही अभ्यास से एक ज्योति प्रकट हो जायेगी। इसमें मन को एकाग्र करके लगा दें। जैसे-जैसे एकाग्रता बढती जायेगी, ज्योति अधिक जाज्वल्यमान होती जायेगी, जिससे धीरे-धीरे आध्यात्मिक तत्व स्पष्ट जायेंगे।

धारणा के प्रकार - सवेदना धारणा, नाद अनुसधान, रूप धारणा, अन्त मौन धारणा, अजपाजाप धारण, बिन्दु धारणा, बितराग धारणा, पचेद्रिय धारणा, जय धारणा, सर्कीतन धारणा, उपासना धारणा, शब्द गुण-धारणा, सकारात्मक चिन्तन धारणा धारणा के प्रकार है।

धारणा के अभ्यास

1 किसी भी सुखासन में नाभि के पीछे का भाग सीधा बैठ जाइये, आखे बन्द कर ले, अपने से एक फुट की दूरी पर रखी घडी की टिक-टिक पर मन लगा दें। यदि मन घडी की टिक-टिक से भाग जाता है तो याद आने पर उसे प्यार से पुन टिक-टिक एकाग्र करें। नित्य अभ्यास से धीरे-धीरे मन घडी की टिक-टिक पर लम्बे समय तक ठहरने लगेगा।

2 रात्रि में खुले आसमान के नीचे लेटकर चन्द्रमा पर मन को लगायें। जब जब मन भागने लगे तो उसे प्यार से चन्द्रमा के विम्ब पर ले आयें।

3 लेटे-लेटे आकाश में चमकते हुए असख्य तारों में से किसी एक तारे को चुन लें और मन के भागने पर प्यार से पुन उसी पर ले आयें।

4 अपने सामने एक जलती हुई मोमबत्ती रखें और उसकी लौ को मन पर एकाग्र करें जब ऐसा करते थक जायें, तब आखे बन्द कर लें और लौ का मानस दर्शन करें प्रारम्भ में इस अभ्यास को एक मिनट करना पर्याप्त है बाद में धीरे-धीरे दस मिनट तक बढाये।

5 आधुनिक युग में टेपरिकार्ड के इयरफोन के माध्यम से आख बन्द करके बासुरी, वायलिन, शख या कोई मधु ध्वनि को सुने।

6 ध्यान के किसी सुविधाजनक आसन में बैठकर कान में उगली लगा कर ऊँ ध्वनि का उच्चारण करें एव उसे सुने। धीरे-धीरे ऊँ ध्वनि के सुनने का समय बढायें।

---

17 योग साधन पृष्ट 108

7 किसी विषय के विभिन्न पहलुओं पर विचार करें। मन को इसी विषय में केन्द्रित कर दें। मन दूसरी बातों की ओर न भागे। मस्तिष्क उस विषय में कुछ नये अन्वेषण करने में समर्थ होगा।

ध्यान

युगो से मानव की पाच समस्याए बनी हैं- शरीर में रोग, इन्द्रियों में कमजोरी व थकावट मन में चिन्ताए बुद्धि में भय एव निकट सबधियों के मरण इत्यादि का वियोग। इसीलिए उसकी पाच ही मौलिक मागे कही जा सकती है- शरीर में रोग की सभावना रहित अखण्ड स्वास्थ्य, इन्द्रियों में थकावट रहित अखण्ड शक्ति मन में चिन्ता रहित अखण्ड आनन्द, बुद्धि में भय रहित अखण्ड ज्ञान एव अहम् में द्वैत रहित अथवा वियोग रहित अखण्ड प्रेम। इन पाचों समस्याओं के कारण है- शरीर मे मल, इन्द्रियों में अम्ल, मन में आसक्ति, बुद्धि में अहकार एव अहम में मिथ्या अपनत्व। इसमें उत्तर में मुझे कहना हे कि अखण्ड स्वास्थ्य सतुलित आहार द्वारा ही हो सकता है। अखण्ड शक्ति युक्ति युक्त उपवास द्वारा ही प्राप्त हो सकती है। अखण्ड सुख अथवा अखण्ड आनन्द विधिवत् ध्यान द्वारा ही प्राप्त हो सकता है।

ससार में ऐसा कोई भी व्यवहारिक या पारमार्थिक कार्य नहीं है जो बिना चित्त की एकाग्रता के निष्पन्न हो सके। चित्त की एकाग्रता की पराकाष्ठा में योग की सिद्धि होती है।

शुद्ध स्वरूपमात्र में अवस्थितिपुरूप पुरूष का होना या ब्रह्मस्वरूप में स्थित हो जाना यह पुरूष काकैवल्य अर्थात मोक्ष कहा जाता है यह योग का पूर्ण लक्षण है और योग का अन्तिम फल भी यही है।

जब तक मन का इन्द्रियों के साथ सयोग नहीं होता, तब तक हमारा कोई भी कार्य पूरा नहीं होता। हमारे सामने से अनेक दृश्य और चीजें निकल जाती है, परन्तु यदि हमारा मन कहीं और हो तो वे हमें दिखाई नहीं देते। यदि हमारा मन कहीं और हो तो हमको भोजन का पता भी नही चलता कि हम क्या खा गये। शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गध हमारी इन्द्रियों को तभी ग्राह्य होते हैं, जब हमारे मन का उनके साथ सयोग होता है। इसलिए हमारी सारी उपलब्धियों के लिए मन का बडा महत्व है। परन्तु योग साधना काल में उसका नियमन करना भी नितान्त आवश्यक है। मन से भी बडे महत्व का पदार्थ है- चित्त। हमारे जन्म जन्मान्तरों के कर्म सस्कार इसी चित्त में ही सचित रहते है और वे ही सस्कार हमारे नये जीवन के आरम्भक हुआ करते है। पतञ्जलि ने चित्त की प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा तथा स्मृति नामक

पाच वृत्तिया बतायी है जिनका प्रस्तुत शोध प्रबन्ध के द्वितीय अध्याय में किया जा चुका है।

हमें ससार में जो कुछ भी अनुभूति होती हे अथवा जो कुछ काम करते है उसके आधार में या मूल में चित्त वृत्तिया ही है। इसलिए बिना चित्त वृत्तियों का निरोध हुए हम अपने लक्ष्य को नहीं पहुच सकते।

श्रीकृष्ण और महर्षि पतञ्जलि दोनों ने ही चित्त की वृत्तियों का निरोध और मन का नियमन करने की आवश्यकता को स्वीकार करतेहुए उसके लिए जो मार्ग बतलाया है वह एक ही है। श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है- हे कुन्ती पुत्र अर्जुन, अभ्यास अर्थात् आत्म स्थिति के लिए बारम्बार यत्न करने से और वैराग्य से वृत्ति निरोध या चचल मन वश में होता है।[9] महर्षि पतञ्जलि ने योगदर्शन में कहा है कि चित्त की वृत्तियों का सर्वथा निरोध करने के लिए अभ्यास और वैराग्य दो ही उपाय है।[2] इन दोनों की व्याख्या इस शोध प्रबन्ध के द्वितीय अध्याय में की जा चुकी है। अत वही द्रष्टव्य है।

धारणा की परिपक्व स्थिति ही ध्यान है। जब मन किसी ध्येय वस्तु को ग्रहण कर, उसमें सतत प्रवाहित होने लगता है, वही स्थिति ध्यान है। जिस ध्येय वस्तु को लक्ष्य बनाकर चित्त को लगाया जाय, उस ध्येय वस्तु मात्र में एक ही तरह चित्त की वृत्ति का लगातार चलना, उसके बीच ओर किसी प्रकार की दूसरी वस्तु का व्यवधान न होना ही ध्यान है, अर्थात एक ही विचार चलता रहे और दूसरे विषयों की ओर मन न भागे, तो उसे ध्यान कहा जाता है। इसकेलिए मन की एकाग्रता का परिपक्व होना नितान्त आवश्यक है। नदी के पानी के प्रवाह की तरह विचारो के प्रवाह की एकतानता जब प्राप्त हो जाती है, तब उसे मनुष्य ध्यान वाली स्थिति कहा जाता है।[3]

प्रत्याहार के अभ्यास से मन अन्तर्मुखी हो जाता है। उसकी चचलता समाप्त हो जाती है और धारणा के अभ्यास से मन मे एकाग्रता आने लगती है। जिसका जितना मन एकाग्र होगा उसकी बुद्धि उतनी ही सूक्ष्य होगी ओर सूक्ष्म बुद्धिवाला ही बडे-बडे आविष्कार या बडा ज्ञान प्राप्त कर सकता है। मन ही मनुष्य के बन्धन और मोक्ष अर्थात उत्थान और [123] पतन का मुख्य कारण है। एक ही मन के दो भेद हैं। 1 शुद्ध मन 2 अशुद्ध मन। कामी मन अशुद्ध और काम रहित मन शुद्ध है। युद्ध मन तो मोक्ष देने वाला है किन्तु विपरीत मन बन्धनकारी होता है।[1] जैसा कि हम प्रस्तुत

---

1 अभ्यासेन तु कोन्तेय वैराग्येण च गुह्येत। (गीता)

2 अभ्यास वैराग्याभ्यातन्निरोध (योग 1-12)

3 तत्र प्रत्येक तानता ध्यानम् (योगसूत्र 3/2)

1 मनो हि द्विविध प्रोक्त शुद्धञ्चाशुद्धमव च।
आशुद्ध काल सकल्प शुद्ध काम विवर्जितम्।।

शोध प्रबन्ध के द्वितीय अध्याय में देख चुके है पतञ्जलि के अनुसार चित्त की पाच अवस्थाए होती है- 1 मूढ 2 क्षिप्त, 3 विक्षिप्त, 4 एकाग्र, 5 निरूद्ध।

1 क्षिप्तावस्था में रजोगुण प्रधान होता है चचलता तथा ससार के कार्यो में प्रवृत्ति होती है। यह स्थिति साधारण ससारी मनुष्यों की सी होती है।

2 मूढावस्था में तमोगुण प्रधान होता है। आलस्य निद्रा प्रमाद आदि होते है। यह स्थिति नीच प्रवृत्ति वाले मनुष्यों की है।

3 विक्षिप्तावस्था में सतोगुण प्रधान होकर सात्विक वृत्तियों उदित होती है किन्तु सात्विक वृत्तिया राजसी वृत्तियों से चलायमान होती रहती है।

4 एकाग्र अवस्था अभ्यास और वैराग्य द्वारा जब सर्वार्थता का निरोध होता है, तब तामस तथा राजस के दबने से सत्व के प्रकार में वस्तु का यथार्थ ज्ञान कराने वाली एकाग्रता उदित होती है।

5 निरूद्ध अवस्था- पर वैराग्य आसक्ति की निवृत्ति होने पर सभी वृत्तियों का निरोध रूप है। यह स्थिति ऊँचे योगियों की होती है।

ध्यान का प्रयत्न आरम्भ करने पर चार प्रकार के विघ्न उपस्थित होते है यथा 1 लय अर्थात निद्रा और 2 विक्षेप, अर्थात मन का ध्यानस्थ केन्द्र से बार-बार इधर-उधर भागना 3 कषाय 4 रसास्वाद।

1 लय साधक का शरीर जिस अनुपात में युक्तियुक्त उपवास द्वारा विकारो से रहित तथा सतुलित आहार द्वारा स्वस्थ हो जाता है, उसी अनुपात में ध्यान करते समय निद्रा का प्रहार नहीं होता। इससे बचने केलिए साधक को उतनी नींद भी आवश्यक ले लेनी चाहिए, जितने से उसके शरीर को वाञ्छित स्फूर्ति और शक्ति की प्राप्ति हो जाए, फिर भी यदि निद्रा का प्रहार हो तो ध्यान करने से पहले श्वसन द्वारा निष्क्रियता का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान के प्रारम्भ में ओऽम ध्वनि या अपने इष्ट के नाम का सकीर्तन अथवा स्वर सहित किसी भजन का गायन भी सहायक रहता है। इस प्रकार पुन ध्यान करते समय नींद का प्रहार नहीं होता।

प्रारम्भ में ध्यान एव लय के अन्त को स्प्ष्ट समझने में कठिनाई हो सकती है क्योंकि ध्यान और नींद की अवस्थाए लगभग समान होती है परन्तु सच यह है कि दोनों में बहुत अन्तर होता है। निद्रा जाग्रत अवस्था से विपरीत अवस्था है, जो ससार के समस्त प्राणियों को शारीरिक शक्ति की प्राप्ति के लिए समान रूप से प्राप्त है और जागृत अवस्था की क्रियाशीलता के लिए आवश्यक स्फूर्ति की प्राप्ति निद्रा से ही अपने अन्दर स्थित चेतना के केन्द्र के विषय में सभी प्राणियों को समान रूप ने अज्ञान बना रहा है। परन्तु ध्यान, जाग्रत अवस्था से महान ऊची

अवस्था है, जो केवल मनुष्य योनि में ही प्राप्त कीजा सकती है, अन्य योनियों में नहीं। अपनी चेतना के केन्द्र उसके उदगम स्रोत व उसकी शक्तियों का प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त होता है फिर इन केन्द्रों के विषय में कोई सशय का अवसन नही उठता। अतएव ध्यान में जब नींद आ जाती है, तब उससे जाग्रत होने पर किसी प्रकार की नव चेतना अथवा ज्ञान की अनुभूति नहीं होती, परन्तु यदि ध्यान में नींद नहीं आती और ध्यान की वास्तविक अवस्था प्राप्त है तो उससे व्युत्थान होने पर नवचेतना एव ज्ञान के प्रकाश की अनुभूति होती है। साधक, इस प्रकार नींद और ध्यान के अन्तर को स्पष्ट समझ सकता है।

2 विक्षेप मन को निर्धारित धारणा में लगाने पर उसका बार-बार भाग जाना विक्षेप कहलाता है। सामान्य भाषा में लोग कहतेहैं कि जब भी हम ध्यान करने बैठते हैं, हमारा मन भागता ही रहता है। हठयोगियों ने मन के विक्षेप को दूर करने के लिए योगासनों का अभ्यास करते समय मनोयोग से अभ्यास करना एव गिनती के साथ ईष्ट के नाम का मानसिक जप करने को कहा है।

मन को लय से मुक्त करने के बाद भी जब भी साधक ध्यान करना प्रारम्भ करता है उसी समय अनेक प्रकार के भीड उसके सामने आने लगती है। वैसे तो विचारो की भीड को क्षीड करने के लिए प्रत्याहार का अभ्यास स्वय में पर्याप्त सक्षम है। साधक को विचारो की भीड से अधीर नहीं होना चाहिए क्योंकि ऐसा हमारे अचेतन मन के ऊपर पहले की वासनाओं, इच्छाओं और राग द्वेष जनित भावनाओं या सस्कारो की पर्तो की सतहों के जमे रहने के कारण ही है। जो ध्यान योग की साधना प्रारम्भ करते ही चेतना की सतह पर उभर कर निकलना चाहते हैं, और हमारे मन को शुद्ध एव निर्मल बनाना चाहते हैं, किन्तु भ्रम वश हम उन निकलते हुए विचारो को साक्षी भाव से न देखकर नकारात्मक चिन्तान करने लगते हैं जिससे वे विचार और दृढ हो जाते हैं। स्वप्न में भी तो यही होता है किन्तु वहा पर प्राकृतिक नियम के अनुसार हम स्वप्नों को उन दृश्यों अथवा विचारों को साक्षी भाव से देखने को मजबूर हैं। यही तो कारण है कि प्रात जब हम उठते है तो स्फूर्ति से भरे होते है। ध्यान करते समय यदि साक्षी भाव का अभ्यास हो जाय, तो न केवल शरीर को स्फूर्ति मिलती है बल्कि आन्तरिक ज्ञान चक्षु भी खुल जाता है। फलस्वरूप व्यवहार जगत, जड जगत एव ईश्वरीय जगत के सत एव असत की पहिचान हो जाती है और जीवन सुख, शान्ति एव आनन्द से भर जाता है।

3 कषाय लय और विक्षेप को दूर करके जब मन अन्तर्मुखी हो जाता है तब भी वह गहन ध्यान की स्थिति में प्रवेश नहीं करना चाहता। छिपी

हुई बलवती वासनाओं तथा उत्कृष्ट राग के प्रभाव के बस में होकर यह पदार्थो में आसक्त हो जाता है। तब यह दु ख में डूब जाता है। इस समय मन में किसी एक विचार बिन्दु पर एकाग्र होने की क्षमता तो रहतीहै किन्तु यह समाधि की स्थिति नहीं है। यही कषाय है। यह मनोराज्य है। इस स्थिति में मन हवाई किले बनाता रहता है। पत्नी, पुत्र, धन के बारे में मन यदि सोचता है तो साधना में मन इसे बाह्य राग कहते हैं और यदि भूत के बारे में चिन्तन करता है, तथा भविष्य के लिए योजना बनाता है तो इसे अन्तर राग कहते हैं। जो उपाय विक्षेप को दूर कर सकते हैं। यह ध्यान रखना आवश्यक है कि बाह्य विषयाकार वृत्ति विक्षेप हे किन्तु जो वृत्ति अन्दर से राग के सस्कारों के प्रभाव से उत्पन्न होती हे उसे कपाय कहते है। साधक प्राय कषाय को समाधि समझने की भूल कर बैठते हैं।

4 रसास्वाद - विक्षेप के दूर होते ही सविकल्प समाधि का आनन्द प्रगट होने लगता है। यह रसास्वाद है। निर्विकल्प समाधि का परमानन्द प्राप्त करने में यह जैसा रसास्वाद एक बाधा है इस रसास्वाद का आनन्द उसी प्रकार का है जेसा कि कुली को अपने सिर का बोझा उतारने के बाद अथवा किसी गुप्त खजाने पर पहरा देने वाले सॉप को मार डालने पर मिलता है। परन्तु वास्तविक आनन्द तो तब ही प्राप्त होता है जब वह खजाने को प्राप्त कर लेता है। इसी प्रकार जब साधक निर्विकल्प-समाधि के परमानन्द का अनुभव करने लगता है तब अपनी साधना के चरम बिन्दु पर पहुच जाता है। साप को मारना विक्षेप को दूर करने के समान है। इसके अतिरिक्त अन्य बाधायें जैसे असभ्यक विचार अधीरता, आलस्य, भाग, प्रवृत्ति तथा अपवित्र• विचार, जिन्हें सभ्यक तथा विवेकपूर्ण विचारों के द्वारा दूर करना चाहिए। इसमें नियमित स्वाध्याय, सत्सग, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार तथा सात्वक सुपाच्य एव सतुलित भाजन आदि भी सहायक होते हैं।

ध्यान चितन मनन में सावधानी - जिस प्रकार दर्पण में अपना प्रतिबिम्ब तब तक स्पष्ट नहीं देखा जा सकता जब तक कि दर्पण साफ न हो। इसी प्रकार जब तक बुद्धि का रतर साफ न हो, तक तक आत्मा का स्वरूप नहीं देखा जा सकता। जैसे अपनी छाया को दखकर कोई व्यक्ति उस छाया को अपने से भिन्न नहीं समझता है उसमें अपनी एकता देखता है, उसी प्रकार साधक ससार में प्रत्येक वस्तु और व्यक्ति में ईश्वर का प्रतिबिम्ब देखता है। उसमें अपनी एकता देखकर निरर्थक द्वैत जनित वादों में नही उलझता। चिडिया शीशे में अपनी ही छाया से लडकर अपनी

चोंच को घायल कर लेती है। साधक सदैव अपने प्रभु के रूप या नाम के स्मरण में निमग्न रहता है जैसे की नमक की डली पानी में घुलकर एकमेव हो जाती है, पत्थर की तरह अपना अलग अस्तित्व नहीं बनाये रखती है।

जिस प्रकार कपड़ा पानी में जाते ही अपने रेशे-रेश में पानी आकर्षित कर लेता है और पानी से बाहर आने के बाद भी यद्यपि वह सूख जाता है, परन्तु पानी के रंग का प्रभाव उस पर से नही छूटता, वह क्रमशः उसी रंग में रंग जाता है, जिस रंग का कि पानी होता है। कालान्तर में रंग इतना पक्का हो जाता है, कि छूटने का प्रश्न ही नहीं उठता। उसी प्रकार जिस चिन्तर में व्यक्ति डूबा रहता है, कालान्तर में उसकी चित्त वृत्ति भी उसी रंग की हो जाती है। तदनुकूल परमाणुओं के आकर्षण से वैसी ही परिस्थितियों का निर्माण हो जाता है। अतएव साधक को अपनी चिन्तन एवं मनन की धाराओं में अत्यन्त सावधान रहने की आवश्यकता है।

ध्यान के साधन- ध्यान के साधनों को अपनाने के विषय में निम्न चार बातें अत्यन्त महत्वपूर्ण है :-

1. ध्यान कब करें अर्थात कितने समय में करें। 2. ध्यान कहां करें अर्थात! किस स्थान पर करें। 3. ध्यान कैसे करें अर्थात किस विधि से करें। 4. ध्यान कितना करें अर्थात कितने समय तक करें।

ध्यान कब करें :- ध्यान का सबसे उपयुक्त समय प्रातः काल ही होता है। शय्या त्याग करने के बाद शौच, मुख प्रक्षालन आदि नित्य क्रियाओं से निवृत्त होने के अनन्तर ध्यान का अभ्यास प्रारम्भ करना चाहिए। स्नान में असुविधा होने पर वह बाद में किया जा सकता है। इस समय शरीर मल मूत्रादि विसर्जन हो जाने के कारण अन्य समय की अपेक्षा प्रायः हल्का होता है। मनः स्थिति ध्यान के लिए अनुकूल होता है। ध्यान में बाहरी वातावरण की भी पर्याप्त सहायता प्राप्त होती है। अतएव यदि इसका अभ्यास सूर्योदय से पहले कर लिया जाय तो और भी उत्तर रहता है। अभ्यास में आगे बढ़ जाने पर तो फिर चाहे जब अभ्यास किया जा सकता है। परन्तु प्रारम्भ में समय का ध्यान रखने से अभ्यास में पर्याप्त सहायता मिलती है और साधना में वांञ्छित प्रगति होती है।

2. ध्यान कहां करें :- ध्यान करने से पहले स्थान का भी विशेष महत्व होता है। अत्यन्त भीड़-भाड़ के स्थानों में प्रारम्भ में बाधा उपस्थित होती है। क्योंकि उस स्थान के वातावरण में उसी प्रकार के परमाणु व्याप्त रहते हैं। अतएव स्थान ऐसा चुनना चाहिए जो अपेक्षाकृत शान्त हो, अधिक भीड़ भाड़ न रहती हो और वहाँ पर अधिकांश में आध्यात्मिक चर्चा होती हो। किसी देवालय में उपयुक्त एकान्त स्थान, अथवा नदी का किनारा या अन्य कोई प्राकृतिक सील या किसी पार्क

का स्थान, जहा बहुत तेज हवा न हो ठीक रहता है। अपने घर में ध्यान के अभ्यास के लिए एक कमरा बनाया जा सकता है, जो खुला और हवादार हो। वहा ध्यान और सत्सग के अतिरिक्त कोई दूसरा कार्य न होता हो। कुछ समय बाद ऐसे स्थान में जाते ही सहज ध्यान होने लगता है। इस कमरे में ध्यान में सहायता करने वाले सन्तों, अवतारों और देवतासओं के चित्र भी लगा देने चाहिए। ऐसा अलग स्थान सम्भव न हो पाने की स्थिति में घर का कोई भी एकान्त और शान्त स्थल चुना जा सकता है। वातावरण में धूल और धुआ न हो। कोई सुगन्धित धूप या अगरबत्ती जला सकते है।

3 ध्यान कैसे करें - यह ध्यान का सबसे प्रमुख अग है। इसके लिए यह आसन दिशा, मुद्रा रीढ का महत्व और ध्यान का प्रारम्भ में पाच तथ्य समझना आवश्यक हे जो निम्न प्रकार हे।

अ आसन सबसे पहले बैठने के लिए उपयुक्त आसन का चुनाव करना चाहिए। सम्भव हो तो जमीन से थोडा ऊपर बैठने के लिए अपने नाप का कोई पटटा या चौकी या तख्त हो तो अच्छा रहता है, अन्यथा जमीन पर ही, कुशासन और उसके ऊपर कोई सूती, रेशमी या ऊनी वस्त्र बिछा लेना चाहिए जिसके छपर कुछ, सुविधापूर्वक बैठ सकें। कुशासन के अभाव में कोई चटाई, चादर, दरी या कम्बल का भी प्रयोग किया जा सकता है। परन्तु वह शुद्ध होना चाहिए। यथा सम्भव उसको ध्यान के अतिरिक्त अन्य किसी काम में नहीं लाना चाहिए।

स दिशा बैठने के समय मुख पूर्व पश्चिम अथवा उत्तर की ओर होना चाहिए। सबसे उत्तम पूर्व या उत्तर की ओर रहता है। दक्षिण की ओर मुख कर के नहीं बैठना चाहिए। यदि किसी देवालय या कमरे में भगवान का चित्र या प्रतिमा हो तो दिशा का विचार न करके उस चित्र या प्रतिमा के सम्मुख भी बेठा जा सकता है।

स मुद्रा तत्पश्चात् किसी भी अनुकूल मुद्रा अथवा आसन, वज्रासन, सिद्धासन, पद्मासन, स्वास्तिकासन अथवा सुखपासन में बैठना चाहिए जिससे कि स्थिरता से या बिना हिले-डुले सुविधापूर्वक निश्चित समय तक बैठ सके और शरीर के किसी भी अग पर अनुचित दबाव, तनाव अथवा आधार न लगे। नत्र अपनी स्वाभाविक स्थिति में रहे। न कसकर बन्द किये जाय न प्रयत्नपूर्वक खुले रखे जायें। स्वाभाविक रूप से जैसे अधमुदे रहे तो रहने दिये जाये।

(द) रीढ का महत्व

सबसे प्रमुख महत्व रीढ की हड्डी का है क्योंकि इसी के बीच सुषुम्ना स्थित है। जो गुदा स्थान (मूलाधार) से प्रारम्भ होकर मस्तिष्क (सहसार) तक जाती है। इसका ध्यान से सर्वाधित सम्बन्ध हे।

इसकी गति स्वाभाविक रूप से सीधी एव सम होनी चाहिए अर्थात न तो अस्वभाविक रूप से तनी हुयी ओर न किसी ओर की मुडी या झुकी हुयी। इसकी स्वाभाविक स्थिति फन मारकर खडे हुए सर्प के समान होती हे अतएव ध्यान के लिए बैठते समय रीढ को स्वाभाविक रूप से सम करके गर्दन को सीधा तनाव रहित रखना चाहिए।

(य) **ध्यान का आरम्भ**

इसके बाद अपने इष्ट के नाम या रूप के सहारे मन को एक बिन्दु पर केन्द्रित करने का प्रयास करना चाहिए। प्रारम्भ में ऐसा करना सहज नहीं होता हैं तो नींद आने लगेगी जिसे लय कहते हैं अथवा मन इधर-उधर भागने लगेगा, जिसे विक्षेप कहते हैं। निरन्तर अभ्यास से ये परेशानिया धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है आर वृत्ति, नाम या रूप में स्थिर होने लगगी। इसी स्थिर अवस्था को एकाग्रता कहते हैं। ध्यान की यह एक प्रारम्भिक अवस्था है। इसमें अभी त्रिपुटी और अहकार बना हुआ है अर्थात ध्यान, ध्याता (ध्यान करने वाला) ओर ध्येय का भान रहता है।

अभ्यास के आगे बढने के माथ-साथ जेसे-जैसे वह परिपक्व होने लगता है अर्थात वृत्तिया एकाग्र हो जाने पर जबकि न लय होता है और न विक्षेप तब वह बिन्दु भी हट जाता है, जिस पर कि वृत्तिया एकाग्र थी। उस समय त्रिपुटी समाप्त हो जाती है और अहकार का विलय हा जाता है। उस समय ध्याता ध्यान और ध्येय तीनों हट जाते हैं तथा जीवात्मा की परमात्मा की ओर सन्तुखता होने लगती है। इस समय की समग्र चेतना युक्त अवस्था का वर्णन करना वाणी के लिए सम्भव नहीं है। इस अवस्था को प्राप्त करके, बुद्धि के ऊपर जो अहकार एव सस्कारों के आवरण एकत्र हैं उनका क्रमश क्षीण होना प्रारम्भ हो जाता हे। ये आवरण जितने जितने क्षीण होने लगते है उतने ही अनुपात में परमात्मा की सच्चिदानन्द शक्तियों का सचार जीवात्मा में होने लगता है जैसे आग के पास बेठने से गरमी का और बर्फ के पास बैठने से ठडक का स्वाभाविक ही सचार समीप बैठने वाले के अन्दर होने लगता है। परन्तु आग या बर्फ के बीच में यदि कोई पर्दा या आवरण हो तो समीप रहते हुए भी उसकी गरमी या ठडक का प्रभाव नहीं पड सकता जब तक कि वह आवरण न हटे। इसी प्रकार परमात्मा के समीप रहते हुए भी यदि अहम् का आवरण नहीहटता है, तो परमात्मा की शक्तियों का प्रभाव एव उनका प्राकट्य जीवात्मा में नहीं हो पाता। अतएव, इस आवरण को हटाने के लिए ही ध्यान केअभ्यास का उत्तरोत्तर

बढाते रहना चाहिए ताकि परमात्मा की शक्तियों का निर्विघ्न प्रवाह इच्छा अनुसार प्राप्त होता रहे।

इस अहकार केविलय की अवस्था प्रेम केअतिरेक में भी प्राप्त हो जाती है जिससे बुद्धि में अपूर्व प्रकाश का अनुभव होकर सहज ही द्वेत भावना मिट जाती है तब सर्व? एक ही सत्ता तथा सब में प्रभु के दर्शन होने लगते हैं। अहकार क विलय होने पर साधक को अपने अभिनासी आत्म स्वरूप का बोध हो जाता है जिससे अपनी देह सम्बन्धी भ्रान्ति मिट जाती है तथा सर्वत्र उस प्रभु की लीला के दर्शन होने लगते हैं जिससे भय का अस्तित्व ही समाप्त हो जाता है, क्योंकि साधन को स्पष्ट बोध हो जाता है मै विनाशी शरीर बल्कि आत्मा हूँ, जो कि न कभी उत्पन्न होती है और न कभी समाप्त। यह तो शरीर ही है जो पैदा होता है, बढता है और समाप्त होता है। आत्मा प्रत्येक दशा में एक सी रहती है जैसे वस्त्र बदलने से शरीर नहीं बदलता है, बल्कि वही रहता है, उसी प्रकार शरीर बदल जाने से भी आत्मा में कोई परिवर्तन नहीं आता।

धीरे-धीरे उक्त अवस्था प्राप्त करने के बाद, कर्मो के प्रति साधक की ये मान्यता भी उत्तरोततर क्षीण होने लगती है कि उक्त कर्मो का कर्ता वह है। इसके विपरीत यह भावना दृढ होने लगती है कि उसके द्वारा उक्त कर्म कराये जा रहे हैं अर्थात वह तो निमित्त मात्र है फिर उसके 'करने के स्थान पर', उसके द्वारा कर्म होने लगते हैं तथा साधक को स्पष्ट भान होने लगता हे कि किसी सत्ता द्वारा उसे निरन्तर कर्म करने को प्रेरित किया जा रहा हे ओर उसका कर्म कराने हेतु प्रयोग किया जा रहा है। इस अवस्था के परिपक्व होने पर उसका कर्म करने में भी अहकार का विलय होता चला जाता हे, जिससे उसका कर्तृत्व भी मिट जाता है। चूकि कर्तृत्व ही कर्म बन्धन का कारण होता है अतएव उसके कर्म बन्धन भी क्रमश समाप्त होने लगते हैं। इस प्रकार साधक का आवागमन के चक्कर से भी छुटकारा होने का माग्र प्रशस्त होने लगता है।

इस अवस्था को प्राप्त कर साधक के शरीर मं अथाह शक्ति व स्फूर्ति का सचार होता है, जिससे उसे स्प्ष्ट होता हे कि शक्ति का केन्द्र भगवान है न कि भोजन। मन में अखण्ड आनन्द की प्राप्ति होती हे, जिससे स्पष्ट बोध होता है कि आनन्द का केन्द्र ईश्वर है न कि भौतिक सुख। बुद्धि के अखण्ड ज्ञान की प्राप्ति होती है जिससे यह पता चलता है कि ज्ञान का केन्द्र ईश्वर है न कि पुस्तकें। ऐसा होने पर स्वभावत ही ईश्वर के प्रति साधक का विश्वास और अनुराग दृण होता चला जाता है और अखण्ड प्रेम की उपलब्धि होने लगती है जो कि मानव जीवन की सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धि है व मनाव व्यक्तित्व के विकास की चरण सीमा है।

(4) ध्यान कितना करें

वैसे तो यह प्रश्न ही गलत हे, क्योंकि ध्यान की प्रगाढ स्थिति में, अहकार का विलय होने के पश्चात समय के हिसाब रखने का प्रश्न ही नहीं उठता। परन्तु अभ्यास के प्रारम्भ में साधक का 15 मिनट मे 30 मिनट तक का प्रयास करना उचित रहसता है ईश्वर का ध्यान कैस किया जाये, यह अधिक महतवपूर्ण होगा कि हम क्या जाने कि ईश्वर क्या हे। इस सृष्टि म अनन्त तरह की शक्तिया पायी जाती है और ईश्वरीय तत्व इन समस्त शक्तियों का आधार है। ऐसे इस ईश्वरीय तत्व के भण्डार को जीवात्मा कहते हे और यह सारे शरीर में विराजमान है। जीवात्मा के क्षेत्र में, ईश्वरीय तत्व, जो कि ओर कुछ नहीं बल्कि ब्रह्म हे, निर्गुण-निराकार है और हमारे जन्म-जन्मान्तर के सस्कारों से ढका हे, जीवात्मा जो ईश्वरीय तत्व का भण्डार है, उसे यदि तुलनात्मक दृष्टि से सूर्य मान लिया जाय तो ईश्वरीय तत्व तत्व इस सूर्य की किरणां के समान होगा ओर सस्कार जिनसे यह सूर्य ढका हुआ है, बादल के समान होंगे। बाहर की दुनिया में अपना प्रभाव दिखाने के लिए यह ईश्वरीय तत्व सस्कारां से छनकर उसी तरह आते हे जेसे बाहर की दुनिया में सूर्य की रोशनी भी केवल बादलों से छनकर जमीन तक पहुँचती है। ईश्वरीय तत्व का जितना प्रभाव हमारे मन, बुद्धि, शरीर ओर वातावरण के अलग-अलग पहलुओं में हम सुख का भोग करने योग्य हो जाते हे दूसरे शब्दों में, बाहर के अलग-अलग दुखों का कारण तो केवल बाहर की दुनिया में ईश्वरीय तत्व के प्रभाव की कमी है। अस्तित्व को केवल आनन्द का है, दु ख का अपना कोई अस्तित्व ही नहीं है।

ध्यान में साधक अपने अस्तित्व को भूल जाता है उसे केवल इतना ज्ञान रहता है कि मै धारणा के साथ तदाकार हो गया हूँ। धारणा का तदाकार ही ध्यान है। यह स्मरण रखना चाहिए कि निर्धारित धारणा के अनुसार ही ध्यान योग्य के साधक में गुणों का प्रस्फुटन होता है जैसे चन्द्रमा के ध्यान से शरीर में शीतलता बढती है। सूर्य के ध्यान से शरीर में गर्मी बढती हे। इसी प्रकार जब साधक परमपिता परमेश्वर का नाम या रूप का ध्यान करता हे ता उसके अन्दर वेसे ही गुण उत्पन्न होने लगते है। चूकि ईश्वर सद चिद आनन्द है इसलिए उस योग साधक का चित्त, सात्विक गुणों वाला हो जाता है। और उसका जीवन आनन्द से भरने लगता है या भर जाता है।

ध्यान के प्रकार -

प्रत्येक धारणा सिद्ध हो जाने पर ध्यान बन जाता है अर्थात जितने प्रकार की धारणायें हो सकती है उतने ही प्रकार के ध्यान हो सकते हैं। किन्तु यहाँ पर जिस ध्यान की बात की जा रही है वह बाह्य जगत से सबधित नहीं है। उसका सबध तो अन्त जगत को आनन्दित बनाने वाले ईश्वरीय ध्यान मे है। वैसे तो ईश्वरीय ध्यान

की अनेकों विधिया है कि उन समस्त विधियों पर गहराई से चिन्तन करने पर उन्हें दो भाग में बाट सकते है।

1 स्थूल स्थान अर्थात सगुण ध्यान या साकार ध्यान।

2 ूक्ष्य ध्यान अर्थात निगुण ध्यान या निराकार ध्यान।

1 **स्थूल ध्यान** स्थूल ध्यान में साधक द्विारा अपने ईष्ट जैसे भगवान कृष्ण, राम, शिव, गायत्री, दुर्गा या सदगुरू जैसे स्वामी दयानन्द जी, स्वामी, विवेकानन्द, कबीरदास जी आदि अथवा अपने सम्प्रदाय के प्रवर्तक आदि के साकार रूप का आधार लिया जाता है।

साकार ध्यान की विधि – सर्वप्रथम किसी ध्यानात्मक आसन में बैठते है। तत्पश्चात् प्रत्याहार के द्वारा मन को अन्तर्मुखी कर के धारणा द्वारा मन की एकाग्रता बढाते है। अब अपने सामने रखे हुए इष्ट के चित्र अथवा मूर्ति को एकटक देखते रहे। इस समय नेत्रों के हावभाव को ऐसा रखते है जैसे नींद आ रही हो अर्थात आखें को न तो बन्द ही रखते है और न पूरा खुला रखते है। कहने का तात्पर्य यह है कि आखं इतनी खोले कि मात्र इष्ट का रूप हीं दिखाई पडे। कुछ देर देखने के बाद आखे बन्द कर लें और उस चित्र या मूर्ति को अन्दर की आखों से देखें। जब तक वह रूप या चित्र दिखे, देखते रहे। जब न दिखे तो पुन आधी आखे खोलकर उस मूर्ति या चित्र को एकटक देखें। कुछ देर के बाद पुन आखे बन्द करके पूर्ववेत अन्दर ही आखों को देखें। यह क्रम तब तक दोहराते रहें, जब तक यथावत् चित्र या मूर्ति चित्त में न समा जाय। यह स्मरण रहना चाहिए कि ध्यान में जिसका ध्यान करते हैं उसके गुण प्रस्फुटित होने लगते हे। साधकों का तो अनुभव है कि उनकेसकटकाल में उसका इष्ट उनकी तत्काल सहायता करता है। सिद्ध साधकों को तो यहा तक अनुभव है कि उनका इष्ट उन्हें हर क्षण, हर पल, उनका मार्ग दर्शन करता है।

सूक्ष्म ध्यान या निराकार ध्यान की विधि कहीं भी एकात में थोडा सा अधेरे में उस आसन में बेठ जायें जिसमें बिना किसी प्रयास के काफी समय तक बैठ सकें। अब अपने इष्ट देव का नाम लेकर एक बार मन में सोच लें और मन को आजाद छोड दें। ईश्वर केकिसी नाम या रूप में ध्यान लगायें। यदि बेठने में मन न लगे तो कुछ समय के अन्रत पर ऐसा बार-बार भी कर सकते हे। लेकिन यह जरूरी नहीं है। मन को आजाद छोडते ही हो सकता है कि अष्टाग के विचार आने लगे। इसे बुरा नहीं समझा चाहिए। न बाधा समझना चाहिए। क्योंकि बाधा को बाधा मानने से बाधा होती है और

बाधा न मानने से बाधा नहीं होती। हमें एक बार में कम से कम बीस पच्चीस मिनट बैठना है। यदि बीच में आख खुल जाय तो समय देख लें। यदि समय कम हुआ है तो आख बन्द कर लें। यदि ध्यान के समय किसी बाधा वश नेत्र खोलने पडें तो इसे भी बुरा नहीं मानना चाहिए। बल्कि पुन आख बन्द कर फिर बैठ जाना चाहिए। लेकिन कभी यह प्रयास नहीं करना चाहिए कि आवाज कानों में न आये' प्रयास का अर्थ है कि मन स्वतन्त्र अवस्था में नहीं है। यह नहीं भूलना चाहिए कि यदि किसी तरह कोई प्रयास होगा तो ईश्वरीय क्षेत्र का सुख नहीं उभरेगा। दुसरे शब्दों में ईश्वर का ध्यान कभी भी ठीक नहीं चलेगा। कभी भी नगी जमीन पर बैठकर ध्यान नही करना चाहिए। किसी भी बिजली के कुचालक पर बैठ कर ध्यान करें। यदि किसी के पैरों में गठिया का रोग है तो वह कुसी या सोफा पर बैठकर भी ध्यान कर सकते हैं। लेकिन पैर नगी जमीन पर नहीं होने चाहिए। ध्यान के बोद थोडी देर शवासन अवश्य करना चाहिए।

साक्षी ध्यान किसी भी सुखासन में नाभि के पीछे का भाग सीधा करके बैठ जायें। यदि किसी कष्ट के कारण प्रारम्भ में सीधे बैठने में कठिनाई हो तो श्वासन की स्थिति में लेटकर भी ध्यान कर सकते हैं। ध्यान कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है। किन्तु ध्यान रहे कि शरीर का सीधा सबध पृथ्वी से न हो। अब आखे बन्द कर लें। आख बन्द करते ही मन या मस्तिष्क में जो भी जैसे भी विचार आ रहे हों, उन्हें चुपचाप साक्षी भाव से देखते रहे। अर्थात विचार कैसे भी हो, अच्छे या बुरे, प्रतिकूल या अनुकूल, कष्टकारी या कल्याणकारी सभी को साक्षी भाव से देखतेरहे। केवल देखते रहें। आने जाने वाले विचारों को न रोकना है, न पकडना है, न भागना है। बस एक मात्र साक्षी भाव से दृष्टाभाव से सहज भाव से देखना है। कुछ ही देर में विचारों की ऑधी स्वत शान्त हो जायेगी। इस शान्त स्थिति को कुछ देर तक साक्षी भाव से देखते रहें। इसे विचार दर्शन कहते हे।

अपने अपने मन को पेट पर लगायें और यह देखें कि जब श्वास अन्दर जा रहा है तो पेट बाहर आ रहा है। पेट अन्दर जा रहा है और श्वास बाहर आ रहा है। इस प्राकृतिक एव शाश्वत क्रिया को पूर्ववत साक्षी भाव से द्रष्टाभाव से सहज भाव से देखते रहें। जब तक सहज भाव से मन देखना चाहे, उसे देखने दीजिए। इसे श्वास प्रश्वास दर्शन कहते हैं।

अब मन की मात्र पेट के अन्दर बाहर होने वाली क्रिया को देखने में लगा दीजिए। पेट अन्दर जा रहा है, पेट बाहर आ रहा है। पेट के इस अन्दर बाहर होने की इस क्रिया को भी साक्षी भाव से देखें, द्रष्टा भाव से सहज

भाव से देखते रहें। यह ध्यान रखें कि नाभि का एक भी स्पन्दर बिना जानकारी के न हो। इसे पेट का स्पन्दर दर्शन कहते है।

इस बीच यदि मन किसी अन्य विचारों में चला जाय तो उसे ध्यान का टूटना या ध्यान में बाधा न मानें। क्योंकि बाधा को बाधा मानना ही बाधा है। इस स्थिति में यदि नींद आ जाये तो नींद को भी न रोकें। राकने से नींद अधिक आती है और तनाव भी पैदा करती हे। वैसे ही जैसे विचारों को रोकने से साक्षी भाव से, द्रष्टा भाव से, सहज भाव से, समता भाव से, तटस्था भाव से, अनित्य भाव से, देखने पर स्वत शान्त हो जाते हैं। उनके सस्कार कमजोर हो जाते हैं, नष्ट हो जाते हे। फलस्वरूप धीरे-धीरे मन निर्मल हो जाता है। स्वच्छ हो जाता हे। सत्यम्-शिम् का अनुकरण करने लगता है। आत्मा का प्रकाश सीधे मन को प्राप्त होने लगता है। अर्थात 'आत्म साक्षात्कार' की साधना प्रारम्भ हो जाती हे। आनन्द का अनुभव होने लगता है।

यदि साक्षी ध्यान करते समय बाह्य बाधा भी आ जाय तो उसेस भी बाधा न माने जैसे ध्यान करते समय दूध वाला आ गया और घर में कोई दूसरा सदस्य नही हे तो ध्यान स उठकर दूध ले लें ओर पुन ध्यान आसन में बैठ जाये। इसी प्रकार से बाहर की आवाज सुनाई पडे तो उसे भी बाधा न मानें। साक्षी भाव से सुनें। कुछ देर में मन स्वत शान्त हा जायेगा।

कोई काम, कोई योजना, किसी समस्या का हल ध्यान करते समय आ रहा हो तो तुरन्त लिख लें। इसीलिए ध्यान करते समय पेन कागज लेकर बैठना चाहिए।

इस प्रकार प्रतिदिन साक्षी ध्यान से कम से कम पाच मिनट मे बीस मिनट तक के अभ्यास से तनाव, निराशाय, भय, उत्तेजनायें, अवसाद (डिप्रेशन) की भावनायें भी धीरे-धीरे स्वत ही नष्ट होती चली जाती है और इन भावनाओं के कारण उत्पन्न कष्ट जेसे जोडों के दर्द, अनिद्रा, रक्त चाप स्मरण शक्ति की कमजोरी, चिडचिडापन, क्रोध आदि शारीरिक एव मानसिक विकार शीघ्र दूर हो जाते है जो मात्र औषधियों से नही जाते। स्वस्थ अवस्था में भी साक्षी ध्यान को करने से सम्पूर्ण दिन तनाव रहित एव शान्ति से गुजरता है। रात में यह साक्षी ध्यान करके सोने से स्वप्न रहित नींद आती है। जिससे प्रात ब्रह्म बेला में स्वत ही नींद खुल जाती है।

इस प्रकार ध्यान से शरीर क स्नयुओं को लाभ होता है। रोगों का शमन होता है तथा मानसिक शक्तियों को बल मिलता है। इसका प्रभाव सूक्ष्म स्नायुओं तक पहुचता है। ध्यान के बाद अपने में एक प्रफुल्लता, मानसिक

शान्ति और नव जीवन का अनुभव होने लगता है। साधक को अपनी साधना का सफलता केलिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि वह भय, क्रोध, उत्तेजना अनावश्यक सकल्प को प्रभावित नहीं कर सकेगी। साधक अपनी मानसिक वृत्तियों को बाहरी वस्तुओं से खींचकर भीतर ले जाने में समर्थ होंगे तथा अन्दर जो ब्रह्माण्ड है, उसमें लगा सकते हें। इसी अवस्था सको अन्तर्मुख भी कहते हैं। यदि इन्द्रियों के बाह्य गमन सेस उसके मानस में भय, क्रोध आदि वृत्तिया जाग्रत होती है तो उनका प्रभाव तत्काल उसके ध्यान पर पडता है। उस समय ध्यान जन्म उत्पन्न ज्योति भी धूमिल होकर लुप्त हो जाती है। इन वृत्तियों का निरोध ओर उनको शुद्ध सात्विक रखना ही योग है।

समाधि

प्रत्येक मानव जीवन में सुख का आकाक्षी है, अर्थात वह दुख कभी नहीं चाहता, परन्तु सुख अभीष्ट होते हुए भी या तो आता ही नहीं या आकार भाग जाता है। यह एक उसके सामने गम्भीर समस्या है जिसक निवारण हतु लाखों बुद्धिजीवियों ने अपनी आहुति कर दी किन्तु आशिक सफलता के अतिरिक्त उन्हें इस सभोतिक जगत में स्थायी सुख की उपलब्धि नहीं मिल सकी। फलस्वरूप भौतिकवाद से हटकर कुछ लोगों ने प्रकृति का अवलोकन किया और प्रकृति मा की गोद में रहकर प्राकृतिक नियमों के अनुसार चले तो उन्हें भौतिकवाद की अपेक्षा अधिक सुख मिला। उनमें से कुछ असतोषी प्रकृतिवादियों ने स्थायी सुख प्राप्त करने की खोज जारी रखी। फलस्वरूप अध्यात्म विज्ञान उनके हाथ लगा। इस अध्यात्म विज्ञान की क्रियापक्ष का नाम दिया गया। 'समाधि' जिसके अभ्यास से तमोगणी भी सतोगुणी हो जाते हैं।

वास्तव में समाधि का सामान्य अर्थ है चित्त का समाहित हो जाना। योग साधना में समाधि सिद्धि का फल है 'ज्ञान'। जिससे व्यवहार जगत, जड जगत एव ईश्वरीय जगत के पूर्ण सत्य का ज्ञान हो जाता है और वह साधक मान, अपमान, हर्ष-विवाद, लाभ-हानि, अनुकूलता प्रतिकूलता, सयोग-वियोग, जन्म-मृत्यु, यश अपयश दोनों ही की प्राप्ति में सम बना रहता है, तटस्थ रहता है। ऋषि पतञ्जलि ने समाधि क बारे में कहा है कि "जब अपने आपको भूलकर लक्षित लक्ष्य ही हमारे दर्शन का विषय रह जाता है, तो उसे समाधि कहते है।[1] समाधि काल में साधक ओर साध्य, विचारक और विचार देव और भक्त, कर्ता और कार्य दोनों एक हो जाते हे, उनका अन्त समाप्त हो जाता है। जो कुछ प्राप्त करने का है वह सब प्राप्त हो जाता है। कुछ भी शेष नहीं रह जाता है। ध्यान से हमारे विचारों का सतत प्रवाह अपने लक्ष्य की ओर बहने लगता है, परन्तु लक्ष्य की ओर बहने लगता है, परन्तु लक्ष्य की ओर एकाग्रता होने पर भी हम अपनी स्थिति नही भूलते। अहम् का भान रहता है। जब हम अपने अस्तित्व को भूलकर लक्षित तथ्य में एकाकार हो जाते हैं, तो वह स्थिति समाधि की होती हे। यह समाधि चित्त की ऐसी सूक्ष्य

अवस्था है, जो पदार्थ के तत्वों को विश्लेषण करके पदार्थ के सूक्ष्य स्वरूप का साक्षात्कार करा देती है जिसके पीछे पदार्थ की वास्तविकता के विषय में पुन सन्देह, सशय, विपयर्य, विकल्प आदि अज्ञान या मिथ्याज्ञान के प्रवेश केलिए अवकाश ही नहीं रहता। इसी का दूसरे शब्दों में कहें तो कह सकते है कि वह ध्यान ही समाधि कहलाता है जब उसमें केवल शब्दों में कहें तो कह सकते हैं कि वह ध्यान ही समाधि कहलाता है जब उसमें केवल ध्येय मात्र भासता है ओर उसका (ध्यान का) स्वरूप शून्य जैसा हो जाता है या यों कहिए कि जब मत ध्येय पदार्थ में पूर्णत लीन हो जाता है तो उसे समाधि कहते है। वास्तव में समाधि की अवस्था में मन ध्येय (जिसका ध्यान किया जाय। के साथ एक रूप हो जाता है। फिर न ध्यान रहता है ओर न ध्याता (ध्यान करने वाला) अर्थात समाधि में त्रिपुटी का क्षय हो जाता है। त्रिपुटी का अर्थ है धारणा, ध्यान में बदल जाये ओर ध्यान, समाधि में बदल जाय। अर्थात मन ध्येय के अनुसार हो जाता हे चूकि ध्यान का निमित्त मात्र बनने तक निमग्न बना रहता है। फलस्वरूप जब उसका मुख खुलता है तो वह बिना प्रयत्न के ईश्वर के शब्द बोलता है ओर जब उसका भौतिक जगत में पुरूषार्थ का कदम उठता है तो आश्चर्यमयी रचनात्मक कार्य करता है। उसके द्वारा उसके आसपास के वातावरण में सुख एव शान्ति की वृद्धि होती है। रजोगुण एव तमोगुण नष्ट होने लगता है। सतोगुण अवस्था है। धारणा ध्यान की परिपक्व अवस्था है और धारणा प्रत्याहार के माध्यम से पकता है।

आत्मा परमात्मा का ही अश है। जो गुण परमात्मा के ही गुणों का जीवन में प्रस्फुटन होने लगता हे। समाधि वह अवस्था है जहा आनन्द ही आनन्द है। जिसके बाद वह साधक जब भौतिक जगत में लौटता है तो उसके जीवन में चिन्ता, भय, तनाव, निराशा, अकर्मण्यता, विस्मृति, मानसिक विकार जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहकार, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, परदोष दर्शन समाप्तस हो जाते हैं। वह पूर्ण कर्म योगी बन जाता है। फिर भी वह अपने को अकर्ता ही मानता है और उसके जीवन में सत्य, अहिसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, स्वाध्याय, सतोष, तपस्या, ईश्वर प्राणिधान, स्वाभाविक गुण बन जाते है।

समाधि सिद्धि का अनेक मार्ग है। अष्टाग योगी को चित्त वृत्ति 'निरोध द्वारा समाधि' भक्ति योगी को भगवत प्रेम द्वारा भाव समाधि, वेदान्ती को मिथ्यात्व बुद्धि और अन्वय की करीति से सच्चिदानन्द के चिन्तन द्वारा 'भेद समाधि' प्राप्त होती हे। इस प्रकार मे समाधिस्त योगियों को केवल उसका

---

1 तदेवार्थमात्रानिर्भासस्वरूपशून्यमिव समाधि। (यो सू 3-3)

शरीर हिलाकर या शख आदि ध्वनि बजाकर उसकी समाधि से उसे सामान्य चेतना में ला सकते है किन्तु हठयोगी के साथ यह यह व्यवहार नहीं सफल होता क्योंकि हठ योग का साधक सारे शरीर से प्राण को खींचकर ऊपर सिर के भाग सहस्रात चक्र ले जाता हे तब वह समाधि में प्रवेश करता है। हठयोगी समाधि में वर्षो तक पृथ्वी के नीचे दबे रहते है।

यदि ध्यान योग का अभ्यासी अपने मन को किसी एक वस्तु पर अथवा मूर्ति पर दस सेकेण्ड (ढाई श्वास-प्रश्वास) तक स्थिरता से एकाग्र कर यह धारणा होती है। ऐसी दस धारणाओं (पच्चीस श्वास-प्रश्वास) को ध्यान कहत हैं। दस ध्यान (दो सौ पचा श्वास प्रश्वास) से समाधि बनती है।

ईश्वरीय ज्ञान जब समाधि की अवस्था को प्राप्त कर लेता है तो वह चेतना खोकर ध्येय के साथ एकाकार हो जाता है। ईश्वरीय समाधि के फलस्वरूप रहस्यमयी ज्ञान की एक झलक मात्र से समस्त भौतिक जगत कीसत्ता का अन्त हो जाता हे और ससार स्मरण या सकीर्तन आदि आत्मा को बिल्कुल छोड देता है। जिससे उसके शरीर इन्द्रियों, मन एव बुद्धि को गहरा विश्राम मिल जाता है और ससार से पुन पूर्ववत वैसी ही शक्ति से भर जाता है। जैसे जब वह स्वप्न रहित प्रगाढ निद्रा के बाद अनुभव करते हैं किन्तु निद्रा की अवस्था में जितने विश्राम का अनुभव होता है उतने विश्राम का अनुभव समाधि में कुछ मिनटों में मिल जाता है। इसलिए योगी अल्प ही सोता हैया यों कहिए कि सामान्य व्यक्तियों की तरह वह सोने में समय नष्ट न करके समाधि के द्वारा अपने को तरोताजा किये रहता है।

समाधि दो प्रकार की होती है - सविकल्प समाधि और निर्विकल्प समाधि। सविकल्प समाधि उच्च श्रेणी की समाधि नही है। सविकल्प समाधि के सस्कारों का पूर्ण क्षय नही होता हे। इस सविकल्प समाधि में ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय का पूर्ण एकत्व नही होता, पृथकत्व बना रहता है। इसमें मन के लिए एक आश्रम बना रहता है, परन्तु निर्विकल्प समाधि में यह त्रिविध स्वरूप नष्ट होकर केवल एकत्व अर्थात अद्वैत तत्व ही रह जाता है। ज्ञाता, ज्ञान, ज्ञेय का अन्तर मिट जाता है। इसमें आत्मा का पूर्णानन्द प्राप्त हो जाता है।

समाधि के दो और भेद हे, जड समाधि और चैतन्य समाधि और चैतन्य अर्थात् ज्ञान पूर्वक समाधि। जड समाधि में कोई चैतन्य नही रहता, वह एक गहरी नींद के समान है। इसमें सस्कार और इच्छाओं का नाश नही होता। साधक को इसमें अन्त प्रज्ञा ज्ञान प्राप्त नहीं होता। हठयोग में खेचरी मुद्रा से यह प्राप्त होता है। योगी प्राण को देह के किसी स्थान में विशेष में बाध देता है और शव की तरह उसका शरीर काम करना छोड देता है। यह विशेष में

बाध देता है और शव कीतरह उसका शरीर काम करना छोड देता है। यह निम्न श्रेणी की समाधि है। परन्तु सबसे श्रेष्ठ श्रेणी की चैतन्य समाधि है। इसमें दिव्य ज्ञान की स्थिति होती है और सब इन्द्रियां के दिव्य विषय प्रकट होने लगते हैं। चेतना व्यवस्था की चार स्थितिया हैं -

1 जाग्रत 2 स्वप्न 3 सुषुप्ति अथवा गहरी निद्रा की अवस्था और 4 तुरीया अवस्था अर्थात अपरिमेय जाग्रत अवस्था/ यह चैतन्य समाधि की स्थित है।

इससे आगे जब आत्मा की पृथक स्थिति नही रहती और वह ब्रह्म में समाहित हो जाती है तब उसे 'तुरीयातीत' स्थिति कहते हे। इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए उतावलापर नही करना चाहिए और वह यदि शीघ्र प्राप्त न हो, तो निराशा भी नहीं होना चाहिए। क्रम से बढते जाने पर अनायास सफलता मिल सकती है। उसके दृढ निश्चय होना नितान्त आवश्यक है।

सविकल्प और निर्विकल्प समाधि के अतिरिक्त महर्षि पतञ्जलि ने समाधि के दो और मुख्य भेद किये है - सम्प्रज्ञात समाधि ओर असम्प्रज्ञात समाधि। पुन सम्प्रज्ञात समाधि के चार अवान्तर भेद बतलाये गये हैं। 1 वितर्कानुगतसम्प्रज्ञात समाधि 2 विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि 3 आनन्दानुगत सम्प्रज्ञात समाधि और 4 अस्मितानुगत सम्प्रज्ञात समाधि।[1] इनके अतिरिक्त वितर्कानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के दो और भेद हैं - सवितर्क सम्प्रज्ञात और निर्वितर्क सम्प्रज्ञात समाधि। इसी प्रकार विचारानुगत सम्प्रज्ञात समाधि के भी दो भेद हैं - सविचार सम्प्रज्ञात समाधि औ निर्विचार सम्प्रज्ञात समाधि। इस प्रकार से सब मिलाकर सम्प्रज्ञात समाधि के आठ भेद हैं। असम्प्रज्ञात समाधि दो हैं - भव प्रत्यय और उपाय प्रत्यय समाधि। इस तरह से मिलाकर महर्षि पतञ्जलि ने समाधि की दस भूमिया प्रतिपादित की हैं। योगी को इन समाधि भूमियों को क्रमश पार करते हुए अन्तिम ब्राह्मी स्थिति को पार करना होता है। यही योग का अन्तिम लक्ष्य या ध्येय है। अब इस समाधि के प्रकारों का सक्षिप्त वर्णन इस प्रकार है -

प्रारम्भिक अवस्था में जब साधक का चित्त अत्यन्त निर्मल हो जाता है तथा ध्येय के अतिरिक्त बाह्य वृत्तिया शान्त हो जाती हे। उस समय साधक इन्द्रियों के स्थूल या सूक्ष्म विषयों को या अन्त करण और इन्द्रियों को अथवा बुद्धिस्थ पुरूप को जिसको भी ध्येय बनाकर अपने चित्त को उसमें भगातना है उस समय चित्त उस ध्येय वस्तु में स्थित होकर तदाकार हो जाता है। इस समय साधक को ध्येय वस्तु के स्वरूप का भली प्रकार ज्ञान हो जाता है। यह ज्ञान सशय रहित होता है। इस अवस्था को सम्प्रज्ञात समाधि कहा जाता है।

---

1 ''वतर्क विचारानन्दास्मितानुगयात् सम्प्रज्ञात'' योग (1-17)

मन और इन्द्रियों द्वारा ग्राह्य पदार्थ दो प्रकार के होते हैं - 1 स्थूल और 2 सूक्ष्म। इनमे से किसी एक स्थूल पदार्थ को लक्ष्य बनाकर उसके स्वरूप को जानने के लिए जब योगी अपने चित्त को उसमें लगाता है तथा प्रारम्भ में वस्तु के अनुभव के साथ उसके नाम और रूप के विकल्प का मिश्रण भी साथ में हाता रहता है अर्थात उसके स्वरूप के साथ उसके नाम और प्रतीति की भी चित्त में स्फुरण रहती है उसे सविकल्प या सवितर्क समाधि कहा जाता है।

अभ्यास करते-करते जब साधक के चित्त में ध्येय वस्तु के नाम की स्मृति लुप्त हो जाती है और उसको विषय करने वाली चित्त वृत्ति का भी स्मरण नहीं रहता तब अपने स्वरूप का भी ध्यान न रहने के कारण चित्त के स्वरूप के अभाव की स्थिति हो जाती है एव उस समय सब प्रकार के विकल्पों का अभाव हो जाने के कारण केवल ध्येय पदार्थ के साथ तदाकार हुआ चित्त ध्येय को प्रकाशित करता है इस अवस्था का नाम निर्वितर्क समाधि भी कहते है।

जिस प्रकार स्थूल पदार्थो की समाधि की जाती है उसी प्रकार सूक्ष्म पदार्थो की समाधि की दो अवस्थाए होती हैं अर्थात जब सूक्ष्य ध्येय पदार्थ के स्वरूप को जानने के लिए उसमें चित्त को स्थिर किया जाता है तब पहले उसके नाम रूप और ज्ञान के विकल्पों से मिला हुआ अनुभव होता है वह स्थिति सविचार समाधि कहलाती हे एव जब नाम और ज्ञान का भी विस्मरण होकर केवल ध्येय पदार्थ का ही अनुभव होता है, वह स्थिति निर्विचार समाधि का निर्विकल्प समाधि कहलाती है।

यह स्मरण रखना चाहिए कि जब तक योगी को सूक्ष्म बीजरूप से किसी न किसी ध्येय पदार्थ का विषय करने वाली चित्तवृत्ति का अस्तित्व सा रहता है तब ये सम्पूर्ण वृत्तियों का पूर्णतया निरोध न होने के कारण ये अवस्थाए सबीज समाधि कहलाती है। एव इनसे पुरूष को कैवल्य अर्थात मोक्ष की प्राप्ति नहीं होती है।

किन्तु निर्विचार समाधि के सतत् अभ्यास से जब योगी के चित्त की स्थिति सर्वथा परिपक्व हो सजाती है ओर उसकी समाधि स्थिति में किसी प्रकार को किचितमात्र भी दोष नहीं रहता उसी समय योगी की बुद्धि ऋृतम्भरा। प्रज्ञा कहलाती है एव उसे वस्तु के सत्य रूप को ग्रहण करने में कोई भ्रम नहीं रहता। इस प्रकार ऋृतम्भरा प्रज्ञा प्राप्त हो जाने से साधक को वस्तु के स्वरूप का अग प्रत्यगों साहित पूर्व ज्ञान हो जाता है।

मनुष्य जिस किसी भी वस्तु का अनुभव करता है, जो कुछ भी किया करता है, उन सभी के सस्कार अन्त करण में एकत्र हुए रहते हैं। उन्हीं को योगशास्त्र में कर्माशय कहा गया है। इन्हीं के कारण मनुष्य का बार-बार जन्म-मरण होता है और जब तक कर्मो का पूर्णतया नाश नहीं होता तब जीवन आवागमन से मुक्त नहीं हो पाता लेकिन यथार्थ बुद्धि अर्थात ऋृतम्भरा प्रज्ञा प्राप्त हाने पर मनुष्य को प्रकृति के

यथार्थ रूप का भान हो जाता है और वह अपने आपको प्रकृति से पूर्णतया पृथक जान लेता है जिससे प्रकृति के कार्यो से स्वत वैराग्य हो जाता है एव इससे पूर्व इकटठे हुये सब प्रकार के सस्कार क्षीण हो जाते हैं। सस्कारों का अभाव हो जाता है तथा सस्कारों में आशक्ति न रहने से उसका पूर्णतया निरोध हो जाता है ओर सस्कारों की उत्पत्ति ही नहीं होती अर्थात सस्कारों की उत्पत्ति ही समाप्त हो जाती है। समाधि सकी यह अवस्था निर्बीज समाधि कहलाती ह। इस अवस्था को प्राप्त कर योगी मुक्त हो जाता है। तब उस दृष्टा कल निज स्वरूप में स्थिति हो जाती है।[1]

समाधि सिद्धि की विधि - किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर पहले कुछ दिन प्रत्याहार के द्वारा मन को अन्तर्मुखी करने का अभ्यास करना चाहिए। तत्पश्चात अपने ब्रह्मनिष्ठ गुरू केमार्गदर्शन में अपने चित्त के अनुसार धारणा का चुनाव करवाकर उसे पुष्ट बनावें क्योंकि धारणा ही ध्यान हो जाता है और फिर ध्यान ही धारणा के अनुसार समाधि में बदल जाता है।

ध्यान में सहायक श्वसन एव योग निद्रा -

योग निद्रा योग की ऐसी क्रिया है जिससे कोई भीस मानव, जो शारीरिक एव मानसिक थकान से पीडित हो अथवा जिसका सतुलन बिगड गया हो। अल्प समय में ही अपनी शारीरिक एव मानसिक थकान को मिटा सकता है तथा नियमित अभ्यास से भावनात्मक सतुलन प्राप्त कर सकता है। इस प्रकार योग निद्रा सेमन को एकाग्र करने का अभ्यास भी किया जा सकता है। कुछ लोग इसलिए योग निद्रा को ध्यान कीएक पूर्व क्रिया भी कहते हैं।

यदि एक स्वस्थ व्यक्ति को भी कुछ नींद न लेने दे, तो उसके दिमाग को असतुलित होते देर न लगेगी बीमान व्यक्ति का मस्तिष्क स्वस्थ व्यक्ति के अनुपात में यदि और जलदी असतुलित हो जाय तो आश्चर्य नहीं होना चाहिए अर्थात स्वस्थ एव अस्वस्थ दोनों ही के लिए भोजन की तरह अच्छी नींद का आना भी आवश्यक है। लेकिन जिस प्रकार भोजन गडबडी से कोई भी मनुष्य स्वस्थ नहीं हो सकता उसी प्रकार यदि अच्छी नींद लेने की सही जानकारी नही हैतो अनिद्रा, रक्तचाप, कम्पन, घबराहट आदि स्नायु सबधी रोगो से बहुत दिनो तक नहीं बचा जा सकता। सही बात तो यह है कि ससार के सभी मनुष्य नींद लेते हैं परन्तु इसकी सही कला का ज्ञान बहुत कम लोगों को है। फलस्वरूप नींद से जितना आराम मिलना चाहिए, नहीं मिल पाता और लोग जीवन की चिताओं तथा तनावों को बोझ लिए बिस्त पर लेट जाते हैं। इस प्रकार वह सोचते-सोचते थक जाते हैं तो अर्थ चेतना की अवस्था में ही सो

---

1 तदाद्रष्टु स्वरूपेऽवस्थानम्।। योग सूत्र (1/3)

जाते हैं। इस अवस्था में उन्हें स्वय भी पता नहीं लगता कि वह सोच रहा है कि सो रहा है। फलस्वरूप अर्थ नींद में मन की उलझनों को विविध दृश्यों तथा रूपों मं स्वप्न के रूप में देखता है। इस अवस्था में जबकि उसका शरीर कुछ भी नहीं कर रहा है, फिर भी मानसिक तनावों के कारण उसकी थकाल दूर नहीं हो पाती जिसस वह सुबह बिस्तर से उठने में सुस्ती, कमजोरी, दर्द और थकान का अनुभव करता है। लेकिन यदि कोई भी मनुष्य सोने से पहले योग निद्रा का अभ्यास करले और तब सोये तो सुबह जागने पर मनुष्य न केवल शारीरिक एव मानसिक थकान से मुक्ति का उसे अनुभव होगा बल्कि कुछ दिनों के पश्चात अपने भावनात्मक तनावों से भी छुटकारे का अनुभव करेगा। वैज्ञानिकों ने योग निद्रा पर बहुत प्रयोग किये है। जिसके आधार पर उन्होंने यह सिद्ध कर दिया है कि एक घण्टे की योग निद्रा का अभ्यास रात्रि चार घण्टे की नींद के बराबर होती है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य को बीस-तीस मिनट तक नियमित अभ्यास करना चाहिए।

ध्यान में सफलता प्राप्त करने के लिए योग निद्रा सका अभ्यास बहुत सहायक होता है क्योंकि योग निद्रा में विचारों को केन्द्रित करके उन्हें मनचाही दिशा में मोडा जा सकता है। योगन्रिद न तो सोने की क्रिया है और न जागने की क्रिया है बल्कि सोने और जागने के बीच की अवस्था है। आधुनिक मनोचिकित्सकों ने भी सिद्ध कर दिया है कि इस बीच की अवस्था मे जो भी निर्देश चाहें वह स्वय ले अथवा कोई उसे दूसरा दे उसका प्रत्यक्ष प्रभाव उसके तन मन पर आ जाता है। इसीलिए योग निद्रा में दिया निर्देशन अथवा दोहराया सकल्प अवश्य पूरा होता है।

योग निद्रा के अभ्यास से असाध्य कष्ट जैसे हृदय रोग, रक्तचाप, मधुमेह, दमा आदि के रोगियों को भी जल्दी लाभ पहुचाया जा सकता है। योग निद्रा का अभ्यास करने वालो के लिए सबसे पहले श्वसन अवश्य करना चाहिए।

श्वासन की विधि जमीन या तख्त पर कम्बल या दरी बिछाकर पीठ के बल लेट जाइऐ। बाहों को शरीर से कुछ दूर रहिखये, हथेली का मुह आसमान की ओर करके मुट्टी आधी खुली आधी बन्द रहना चाहिए। पैरों को आराम की स्थिति में आपस में थोडा दूर-दूर रखना चाहिए। अब आखें बन्द करके पूरे शरीर को ढीला छोड दीजिए शरीर का कोई भी अग हिलना नही चाहिए। मन को का श्वास-प्रश्वास की क्रिया को देखने में लगा देना चाहिए। कुछ देर ऐसा करने के बाद मन को नाभि के स्पन्दन को देखने में लगा देना चाहिए। इस प्रकार कुछ मिनटों तक पहले अपने श्वास के प्रति फिर नाभि के स्पन्दन के प्रति जागरूक रहने से शारीरिक तनाव से अपने को मुक्त कर लें। श्वासन के पश्चात् अब योग निद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

योग निद्रा का अभ्यास

पैरों से सिर तक हर अग का निम्न क्रम से चितन करना चाहिए। चिन्तर में स्वय ही स्वय को विश्वास एव मधुरता के साथ धीरे-धीरे आदेश देते हैं और आदेश का पालन हो रहा है यह अनुभव करें। तो अब योग निद्रा शुरू करें।

''मै बाया पैर नहीं हूँ। बायें पैर से भिन्न बायें पैर का साक्षी हूँ।''

यह आदेश देकर कुछ रूकें औ आदेश का पाल सम्पूर्ण बायें पैर को धीरे-धीरे हल्का होने के रूप में अनुभव करें। धीरे-धीरे जब सम्पूर्ण पैर हल्का हो जाये अर्थात् मन से बायें पैर का अस्तित्व ही समझ में न आये तब आगे बढें।

''मै दाया पेर नहीं हूँ। दायें पैर से भिन्न दायें पैरे का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेष बायें पैर की तरह अनुभव करें।)

''मै बाया हाथ नहीं हूँ। बायें से भिन्न दायें बायें हाथ का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेष ऊपर की तरह)

''मै पीठ नहीं हूँ। पीठ से भिन्न पीठ का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेष ऊपर की तरह)

''मै छाती नहीं हूँ। छाती से भिन्न छाती का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेष ऊपर की तरह)

''मै गर्दन नहीं हूँ। गर्दन से भिन्न गर्दन का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेष ऊपर की तरह)

''मै बाया कान नहीं हूँ। बायें कान से भिन्न बाये कान का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेष ऊपर की तरह)

''मै दाहिना कान नहीं हूँ। दाहिने कान से भिन्न दायें दाहिने कान का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेष ऊपर की तरह)

''मै बायीं आँख नहीं हूँ। बायीं ऑख से भिन्न बायीं ऑख का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेष ऊपर की तरह)

''मै दाहिनी ऑख नहीं हूँ। दाहिनी ऑख से भिन्न दाहिनी ऑख का साक्षी हूँ।'

यह आदेश (शेष ऊपर की नरह)

''मै बायी नाक नहीं हूँ। बायी नाक से भिन्न बायीं नाक का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेष ऊपर की तरह)

''मै दायी नाक नहीं हूँ। दायी नाक से भिन्न दायी नाक का साक्षी हूँ।''

यह आदेश (शेप ऊपर की तरह)

अब कुछ रूक कर धीरे से मन को श्वास के आने जाने के साथ लगा देना चाहिए। फिर कहें ''मै श्वास नरहीं हूँ। श्वास से भिन्न श्वास का साक्षी हूँ।'' इस

विध से जब अपने स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर में चले जाते हैं तब स्वय का भान नहीं रहता है।

योग निद्रा तोडने की विधि -

जैसे योगनिद्रा की तैयारी की गयी हे उसी प्रकार स योग निद्रा तोडने की विधि भी अपनायीस जाती है। अचानक योग निद्रा तोडने से अथवा विधि के साथ न तोडने से लाभ कम हो सकता है। अत योग निद्रा निम्न क्रम से तोडें-

1 सबसे पहले आसपास के वातावरण का स्मरण करना चाहिए।

2 फिर अपने आस पास की वस्तुओं का स्मरण करें।

3 उसके बाद अपना नाम याद करना चाहिए।

4 अपन को धीरे से श्वास के साथ लगायें, उसके अन्दर-बाहर जाने की प्रक्रिया को देखें, आठ-दस श्वास देखने के बाद मन को नाभि पर भगायें, उसके ऊपर, नीचे आने-जाने की क्रिया को देखें।

5 अब धीरे से अपने बाये पैरे को हल्के से अपने ही स्थान पर हिलाए। फिर अपना दाहिना पैर देखिए, हल्के से हिलायें। अपना बाया हाथ हल्के से हिलाए दाहिना हाथ, फिर पीठ, फिर गर्दन तथा बाद में अपने सम्पूर्ण शरीर को एक साथ हिलायें।

6 अन्त में अपने दोनों हाथों की हथेलियों को आपस में रगड कर आखो पर सेंक करना चाहिए। अब धीरे-धीरे आखे खोलना चाहिए और उठकर बैठ जायें। यही योग निद्रा है।

पंचम अध्याय

निष्कर्ष

निष्कर्ष

आज के वैज्ञानिक तथा सघर्ष बहुल युग में प्रशिक्षित तथा निर्विकार मस्तिष्क की महती आवश्यकता है। पातञ्जलि योगदर्शन एक स्वस्थ मस्तिष्क के सृजन हेतु एक विद्या प्रदान करता है। अत इस दर्शन का आज के युग में इस दर्शन का महत्व स्पष्ट है। आज याग ने विश्व को जितना चकाचौंध कर रखा है उतना शायद ही ज्ञान की किसी अन्य विद्या ने किया है। बात वास्तव में यह है कि दीर्घ ओर स्वस्थ जीवन हर समझदार व्यक्ति का अभीप्ट होता है। स्वस्थ जीवन की कुञ्जी प्रदान करने के कारण योग हर व्यक्ति का चाहे वह भोगी हो या फिर योगी - प्रिय बन गया है कहावत है Healthy mind in a healthy body ओर योग स्वस्थ शरीर में सही अर्थो में स्वस्थ मस्तिष्क का सृजन कर्ता है इसीलिए उसकी इतनी महिमा है। आयुर्वेद में समस्त चिकित्सा शास्त्र का उददेश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा अस्वस्थ अर्थात रोगग्रस्त शरीर को रोग मुक्त करना है। रोगग्रस्त शरीर को स्वस्थ करने के लिए आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने बहुत ख्याति अर्जित की हे। औषधि युक्त चिकित्सा पद्धतियों में एलोपैथ, आयुर्वेद, यूनानी होमियोपैथ ादि प्रमुख है। जो कि दवाओं का सहारा लेकर शरीर को रोग मुक्त करते है। वही पर प्राकृतिक चिकित्सा योग द्वारा चिकित्सा, चुम्बकीय चिकित्सा आदि शरीर के रागो के मूल कारण भूत विकार को शरीर से बाहर निकालकर शमनात्मक एव दमनात्मक पद्धति के स्थान पर निष्कासनात्मक पद्धति को अपना कर शरीर को स्वस्थ रखने की बात करते है।

पूर्ण स्वस्थ वही हैजो कि शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से आत्मिक रूप से, भावनात्मक रूप से एव सामाजिक रूप से स्वस्थ हो तभी कहा जायेगा कि वह पूर्ण स्वस्थ है।

महर्षि पतञ्जलि ने इन समस्त प्रकार के स्वास्थ्य लाभ को प्राप्त करने के लिए योगसूत्र में साधन पाद के अन्तर्गत 29वें सूत्र में अष्टाग योग का निरूपण किया हे वह आठ अग, ग्म, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि आदि है। जिसमें यम का पाल करने से व्यक्ति सामाजिक रूप से स्वस्थ रहता है। नियम का पालन करने से शरीर की आन्तरिक एव वाह्य शुद्धि करके विकार मुक्त रहता है। आसन करने से शरीर सुडौल गठीला मजबूत रहता है प्राणायाम से दीर्घ जीवन की प्राप्ति होती है। प्रत्याहार धारणा एव ध्यान, समाधि आदि अन्तरग साधन हे। जिनके पालन से मनुष्य मानसिक और आत्मिक रूप से स्वस्थ रहता हे।

वस्तुत योगसूत्र की रचना के पीछे महर्पि पतञ्जलि का उददेश्य था- मनुष्य को उसके चतुर्थ पुरूषार्थ 'मोक्ष' की प्राप्ति कराना। मोक्ष के सैद्धान्तिक पक्ष का पूर्ण विवेचन तो साख्य (जो योग से भिन्न नहीं हे) मे ही मिल जाता है किन्तु वह विवेकख्याति या मुक्ति अथवा कैवल्य साधक को किस प्रकार प्राप्त हो इस सम्बन्ध में साख्य सर्वथा मौन है जबकि योग का प्रधान लक्ष्य यही है कि वह साधक को कैवल्य तक पहुचने का मार्ग बताये। उसकी यही विशेपता उसे साख्य से अलग ओर ऊपर कर देती हे।

कैवल्य के साधको की महर्षि पतञ्जलि ने तीन कोटिया निर्धारित की है - प्रथम कोटि तो उन योगियों की है जिनको पूर्व जन्म के पुण्यों के कारण धारणा ध्यान और समाधि (जो कि अष्टाग योग के अन्तरग उपाय है और जिनसे हर कोटि के साधक को गुजरना पडता है) सहज ही सिद्ध हो जाते हैं और फलस्वरूप वे सम्प्रज्ञात अथवा असम्प्रज्ञात योग को सिद्ध करते हुये 'मुक्त' अथवा 'केवली' हो जाते है। दूसरे कोटि के योगी वे है जो तप स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान रूप 'क्रियायोग' के सहारे आत्म शुद्धि करते हुये धारणा, ध्यान और समाधि की सिद्धिकर कैवल्य लाभ

करते है। तृतीय कोटि के साधक वे है जो महर्षि पतञ्जलि द्वारा साधनपाद में उपदिष्ट यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार का क्रम से विधिवत पालन किये बिना समाधि के अन्तग्ग धारणा, ध्यान और समाधि तक नही पहुच सकते। इन साधकों की ही सख्या अधिकतम हे। जो विविध प्रकार के शारीरिक और मानसिक विकारों से ग्रसित है। स्पष्ट है कि इन्ही के लिए साधन में निर्दिष्ट अष्टाग योग की सर्वाधिक महत्ता है। अष्टाग योग के विधिवत पाल से ये साधक भले ही इस जन्म में माक्ष लाभ के अधिकारी न बन सके (क्योंकि मोक्ष तो अनेक जन्मो की सतत साधना का परिणाम है) लेकिन स्वस्थ शरीर और निर्विकार मस्तिष्क का लाभ करते हुये ये साधक एक स्वस्थ और हर प्रकार से सुखी, रोगविहीन जीवन यापन तो कर ही सकते है और देहपात के अनन्तर, दो चार जन्मों की साधना के पश्चात द्वितीय और प्रथम कोटि के साधकों की श्रेणी में पहुचकर अन्तत मोक्ष लाभ कर सकते है।

महर्षि पतञ्जलि का उददेश्य व्यक्ति को उसके वास्तविक स्वरूप में स्थित करके कैवल्य की प्राप्ति कराना था। परन्तु मेरा उद्देश्य इस शोध प्रबन्ध के माध्यम से आज के कुत्सित वातावरण में जहॉ भौतिकता अप्राकृतिक जीवन विलासिता पूर्ण साधनों का सग्रह करने की होड लगी है नये-नये रोग हो रहे हैं मानसिक तनाव बढता जा रहा है, ऐसी परिस्थिति में महर्षि पतञ्जलि ने जो साधन बताये है उन साधनों का अर्थात साधन पाद के अन्तर्गत वर्णित अष्टाग योग का पालन करके मानव को एक स्वस्थ जीवन प्रदान करना है। दूसरे शब्दों में कहें तो कह सकते हैं कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए साधन पाद को एक चिकित्मापद्धति के रूप में प्रस्तुत करना ही मेरा उददेश्य है।

---

1 चितेरप्रतिसक्रमायास्तदाकारापन्तो स्व बुद्धिसवेदनम्। या सू 4/21

2 दृष्ट दृश्योपरक्त चित्त सर्वार्थम्। य। सू 4/22

3 तदसख्येय वासनाभिश्चित्रमपि पदार्थ सहत्यकारित्वान्। यो सृ 4/23

परिशिष्ट

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1	वैद्यकीय सुभाषित साहित्यम्	- डा0 परशुराम लक्ष्मण वैद्य तृतीय सस्करण वि0सम्वत 2040
2	प्राकृतिक आयुर्विज्ञान	आरोग्य सेवा प्रकाशन
3	पतञ्जलि योगसूत्र	- आचार्य रजनीश भाग एक, तीसरा सस्करण 2001
4	योगसमन्वय	- महर्षि अरविन्द, 1969 (श्री अरविन्द साहित्य खण्ड 3)
5	सरल योग चिकित्सा विधि भाग 4	- डा0 ओमप्रकाश आनन्द, प्रथम सस्करण
6	महर्षि सन्देश भाग 1	- आध्यात्मिक पुनरूथान आन्दोलन प्रथम सस्करण 1979
7	महर्षि सन्देश भाग 2	- आध्यात्मिक पुनरूथान आन्दोलन प्रथम सस्करण 1979
8	वैक और बाजार	- महेश योगी - तृती सस्करण
9	भारतीय दर्शन का सर्वेक्षण	- प्रो0 सगत लाल पाण्डेय, द्वितीय सस्करण 1984
10	विश्व गुरू कल्पतरू	- श्री विश्वगुरू जी महाराज महामण्लेश्वर, अष्टम सस्करण 1994
11	भारतीय दर्शन की रूपरेखा	- एम हिरियन्ना, पाचवा सस्करण 1985
12	पातञ्जल योगदर्शनम	- महर्षि व्यास देव तथा राजर्षि भोजदेव, द्वितीय सस्करण सम्वत 2018
13	पातञ्जल योग दर्शनम्	- आचार्य उदय वीर शास्त्री, प्रथम सस्करण 1978
14	कर्मयोग	- स्वामी विवेकानन्द, 21वा सस्करण
15	राजयोग	- स्वामी विवेकानन्द, 13वा सस्करण

16	भक्तियोग	स्वामी विवेकानन्द
17	प्रेमयाग	- स्वामी विवकानन्द
18	विवेकानन्द साहित्य भाग 4	- अद्वैत आश्रम प्रकाशन विभाग कलकत्ता
19	विवेकानन्द साहित्य भाग 7	अद्वैत आश्रम प्रकाशन विभाग कलकत्ता
20	योगसूत्र भाष्यसिद्धि	प्रो0 सुरश चन्द्र श्रीवास्तव, प्रथम सरकरण
21	YOGA MEDITATION AND GURU	- PURUSOTTAMA BILIMORIA 1993
22	YOGA SWAMI PRAKASH MUNIJI	- 2000
23	LIGHT ON YOGA	- BKS AYANGAR
24	LIGH ON PRAYANAYAN	- BKS AYANGAR
25	प्राणायाम की सही विधि	- डा0 ओम प्रकाश आनन्द, प्रथम सस्करण 2001
26	योग द्वारा कायाकल्प	- डा0 ओम प्रकाश आनन्द,पथम सस्करण 2001
27	भारतीय दर्शन	- श्री आर यादव
28	साख्य कारिका	- ब्रजमोहन चतुर्वेदी
29	भारतीय दर्शन सरल परिचय	- देवी प्रसाद चटटोपाध्याय
30	दर्शन स्वरूप और समस्याए	- देवराज
31	भारतीय दर्शन भाग एक व दो	- डा0 राधाकृष्णन
32	भारतीय दर्शन का सुगम परिचय	- डा0 शिव शकर
33	भारतीय दर्शन	डा0 ममता मिश्रा
34	भारतीय दशन	रूपाली श्रीवास्तव
35	साख्य योग दर्शन	रूपाली श्रीवास्तव
36	भारतीय दर्शन आलोचना और अनुशीलन	चन्द्रधर शर्मा

37	भारतीय दर्शन की रूपरेखा	- हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा
38	साख्य तत्व कोमुदी	आचार्य वाचस्पति मिश्र- चतुर्थ मस्करण 1967
39	योगदर्शन	- महर्षि पतञ्जलि सम्पादक श्री राम आचार्य तीसरा सरकरण 1969
40	साख्यकारिका	ईश्वर कृष्ण ह0कृ0चोक, काशी
41	साख्यसिद्धान्त	आचार्य उदयवीर शारत्री दिल्ती 1991
42	साख्य दर्शन का भाष्य	- "
43	योग दर्शन का भाष्य	- "
44	तत्व प्रदीपिका	- चित्सुखाचार्य, द्वितीय सस्करण 1937
45	भारतीय दर्शन	- चटर्जी एव दत्त, पुस्तक भण्डार, पटना
46	साख्य सूत्र भाष्य	- जीवानन्द - कलकत्ता
47	योगासन	- डा0 पी डी शर्मा
48	योग साधन	- देवकीनन्दन विभव - चतुर्थ सस्करण 2002
49	योगासन और प्राणायाम	- चन्द्रमाहन

केन्द्रीय पुस्तकालय

वनस्थली विद्यापीठ

श्रेणी संख्या 181.45

पुस्तक संख्या B 4691 A

अवाप्ति संख्या 16921

सूचीपत्र ।

नम्बर	विषय	पत्र	नम्बर	विषय	पत्र
१	स्वरसाधन	१	१६	स्वासभेद	७६
२	स्वरसाधन रोगकी हालतमें	१३	१७	प्राण अपानका ज्ञान	८०
			१८	शब्दवर्णन	८४
३	नित्य अभ्यासरीति	२३	१९	षडुपाधिवर्णन	८७
४	प्रार्थनाविधि	२६	२०	सप्तसमुद्र वर्णन	९०
५	जीवका वर्णन	२९	२१	नरक वर्णन	९४
६	बन्धन और मोक्ष	३२	२२	षट्चक्रवर्णन	९७
७	नाड़ीवर्णन	३५	२३	जपविधान	१०२
८	तत्वदर्शन	४०	२४	अनहद ज्ञान	१०३
९	तत्वकी पहिचान	४४	२५	ज्ञानचर्चा	१०७
१०	शरीरज्ञान	५९		(१) पिंडज्ञान	१०८
११	गर्भव्यवस्था वर्णन	६१		(२)ब्रह्मज्ञानतथा तारामंडल वर्णन	११२
१२	शरीरव्यवस्थावर्णन	६५			
१३	प्राणवायुके स्थान तथास्वर्गलोकवर्णन	७०		(३) कालज्ञान	११७
				(४) ईश्वरज्ञान	११९
१४	अपानवायुके स्थान तथामृत्युलोकवर्णन	७२	२६	स्वरोदय सार	१३५
			२७	राजयोग वर्णन	१५९
१५	नाड़ीभेद	७६	२८	हठयोग वर्णन	१६१

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

अथ योगसमाचारसंग्रह

योगका सार इस मतलबसेके आदमी अपनी भूलको छोड़कर सच और झूठमें परीक्षा करके अपने सीधे रहनेको जानने मामूली बोल चाल में तयार करके लिखा जाता है। और के आदमी अपने धर्मको पिछान सके वा योग्यतासे अपनी उमर ईश्वर अनुरागमें प्रसन्नतासे व्यतीत करके परब्रह्म में अपने विचारको लीन करे याने जीवन्मुक्त होजावे। इसलिये सारे गूढ अर्थोंको बिलकुल सरल करदिया है। जो वार्त्ता इस पुस्तकमें लिखी गई है उसमें सत्पुरुष अपने ज्ञानस्वभावसे जहां भूलहो वहां सुधारलें और प्रकट करें।

डाक्टर गोविन्दप्रसाद भार्गव सुकाम जयपुर

राजपूताना तारीख १८ अप्रैल सन् १९०६ ई०

सुताबिक वैसाखकृष्ण १० संवत् १९६३ विक्रमीय सुधनार।

* श्रीः * 1921

योगसमाचारसंग्रह

पहिला प्रकर्ण स्वरसाधन ।

जो मनुष्य दिनको चन्द्रस्वर रात्रिको सूर्यस्वर ऐसे दिन और रात्रिभर रक्खे वह हमेशा तन्दुरुस्त रहेगा । कारण यह है के दिनमें सूर्यके प्रकाशमें जो अग्नि शरीरमें बढ़ती है वह चंद्रमा स्वर रहनेसे शान्त होती है । इसी तरह रात्रिमें सूर्यस्वरके रहनेसे चन्द्रमासे उत्पन्न हुआ शीत निवारण होता है । ऐसे अभ्यासीके शरीरमें कान्ति विशेष होती है ऐसा आदमी शान्त चित्तवाला अजित और सब लोगोंमें पूज्य होता है । इस अभ्याससे जलतत्व और पृथ्वीतत्व ज्यादा रहता है । भूख प्यासकी बाधा कम होजाती है । जितने ज्यादा दिन तक ऐसा अभ्यास रहेगा उतनी ही शक्ति बढ़ती रहैगी । इसका उलटा होनेसे बीमारी पैदा होगी और मृत्यु जल्द होगी । रोगके नाम बताते हैं सो समझ लेवैं । फुन्सी वाले बुखार, होलदिल, मोतीजरा, पेचिश, पसलीरोग, सोमरोग याने तपेदिक, उन्माद याने मालीखोलिया, और लकवा याने किसी अंगका बेकार होजाना ।

तरकीब स्वरसाधनकी यह है कि एकान्तमें बैठा रहे ज्यादा बोले नहीं ज्यादा खाय नहीं स्वरपै ध्यान रक्खे अगर दिन भर चन्द्रमा और रात्रिभर सूर्य न रहे तो जितने ज्यादा समय तक रहे सोही अच्छा है। आकाशतत्व और सुषुम्ना स्वरको पूरा निगाह रक्खे इसमें गफलत होनेसे स्वर बदल जाता है। जितनी देर दहणा स्वर रहता है उतनी ही देर बांया एक दूसरेके कमोवेश होनेसे आदमी रोगी होजाता है। जिस स्वरको देरतक रखना हो उसी तरफ ध्यानसे अथवा नाड़ीके ऊपर दबाव पहुँचानेसे या करवट बदलनेसे रोके रक्खे। लेकिन जब पूरे तौरसे बदल जावे तो फिर उसके वेगको रोके नहीं क्योंके पूरा वेग (बल या जोर) रोके से रुक नहीं रक्ता। सिर्फ सुषुम्नाहीके योगमें यह क्रिया उत्तम रहती है। अक्सर आदमियोंकी यह आदत है के अपने कार्यके साधनेके वास्ते दहिनेसे बांये और बांये से दाहिने पलट लेते हैं पर पूर्णगतिमें उनकी यह कारस्वाई फिजूल है। इससे शरीरमें रोग उत्पन्न होता है फेफड़ा और दिल बहुत कमजोर हो जाते हैं, पूर्णगतिसे मतलब जल और पृथ्वीतत्व है चाहे कोई स्वरहो। (दूसरा कायदा) एक स्वरको देर तक रखनेका यह है के रात्रिको जितना सूर्यस्वर चलेगा उतनीही देर दिनको चन्द्रस्वर चलेगा इसलिये आसान तरकीब यह है के रात्रिमें हमेशा बांई करवट सोवे और दिनमें कभी भी बांई करवटलेनेकी इच्छा आपसे न करे। लाचारीमें दोष नहीं सब प्रकारके

ज्वरकी हालतमें दिन भर अगर होसके तो दाहनी करवट लेटा रहै इससे ज्वर (बुखार) उतर जाता है, लेकिन उस आदमीका पेट याने(उदर)मल मूत्रसे साफ़ होना चाहिये । जिन लोगोंको दिलकी बीमारी है उनको यह सब साधन गुरूसे पूछ कर करना चाहिये । स्वर चलते फिरते दौड़ते कसरतके समय अपने आप बदलता रहता है इसलिये अभ्यासीको हमेशा धीरे चलनेका रफ़्त रखना चाहिये क्यों के अगर स्वरका पूरा वेग है तो धीरे चलनेसे स्वरमें पलटाव नहीं होगा । बारंबार करवट बदलनेसे या दौड़नेसे सुषुम्ना पैदा होगी, छोटे बच्चोंमें बहालत तन्दुरस्ती और जवानोंमें बीमारीकी हालतमें सुषुम्ना दिन और रात्रिभरमें १२० एकसो बीस बार तक होजाती है । जवान आदमीमें यह स्वर चार घड़ी तक बारी बारीसे रहते हैं । अगर आकाशतत्वको शामिल करैतो हर एक स्वर एक मुहूर्त तक याने पांच घड़ी तक रहता है । महनत करने वाले आदमियोंमें (मजदूर लोग) और अभ्यासीमें स्वरके समयका प्रमाण नहीं है ।

सवाल—स्वर क्या है पूरक और रेचक क्या है ?

जवाब—स्वर जिन्दगी याने जीवन है । स्वास लेने और बाहर छोड़ने का काम स्वर कहलाता है । जब स्वास भीतर को चले उस को पूरक और जब नाकके बाहर आवे को रेचक कहते हैं । रेचकको भाषामें उसास बोलते

सवाल—स्वरकी पैदायश कैसे हुई दाहिना बांया स्वर क्या है ?

जवाब—यह क्रिया स्वयं याने कुदरती है। जब बच्चा पैदा होता है तो धरतीके चौगिर्द वाली हवाका दबाव उसके शरीरके सब तरफ होता है उस समय बच्चेके मुँह और नाकके रस्ते हवा फेफड़ोमें भरती है। लेकिन यह शरीरके अंदर गई हुई हवा फेफड़ोंकी लचकीली (याने मुड़ने वाली मुलायम) तासीर याने गुण होनेसे अपने आप बाहर आजाती है। लगातार अंदर बाहर आने जानेसे यह क्रिया शरीरमें स्थापित होती है। हवाका दबाव शरीरके अंदर पहुंचनेसे पहले बच्चेके शरीरमें भी रुधिरका संचार होते रहनेके सबब हवाका दबाव अंदर मौजूद पाता है इसलिये सिर्फ बाहर भीतरका संबन्ध ही होना जरूरी था। बच्चेका रोना और उसके पैदा होनेके पीछे स्वासका लेना स्वयं सिद्ध है। याने प्रकृति अनुकूल है बेशक अगर रुधिरका संचार बालकके शरीर में उत्पत्ति समय मौजूद नहीं है याने वह मुरदा है तो धरतीके चौगिर्द व्याप्त हुई हवाका असर उसके फेफड़ों पर अंदरसे रोकने वाली शक्तिका अभाव होनेसे याने मुकाबले का दबाव न मिलने के सबब कुछ नहीं होगा।

सवाल—नाकके दोसुराख हैं फिर एक तरफसे कभी दोनो सुराखोंसे हवाकी आमद रफ्त क्यों है ?

जवाब—नाकके दाहिनी तरफसे जब स्वास आता जाता है तो उसको दाहिना स्वर या सूर्यस्वर या पुरुष कहते हैं। जब नाकके बांई तरफसे स्वासकी आमद रफ्त होयतो उसको बायं स्वर या चन्द्रस्वर या स्त्री कहते हैं। सृष्टीमें जितनी चीजें हैं वह कोई एक जगँह स्थिर नहीं हैं मगर इस हालतमें भी जितनी देर कोई एक हिस्सा काम करता है उतनेही समय दूसरा हिस्सा उसी अंगका आराम करता है। इसी तरह बारी बारीसे काम और आराम करते हैं। यह परीक्षा अक्सर करके तो मालुम होजाती है परन्तु बहुतसे पदार्थोंमें यह कारर-वाई बहुतही कमजोर है जैसे धातु आदि पाषाणमें। चार प्रहर दिन रहता है और चार प्रहर रात। इसीतरह सूर्यस्वर और चन्द्रस्वर शरीरमें बारी बारीसे बराबर समय तक रहते हैं। असलमें दोनोंमेंसे कोईसा लोप याने गायब नहीं होता। जैसे सूर्य और चंद्रका प्रकाश धरतीके गर्दिश याने चक्कर पर रक्खा गया है। वैसेही स्वर का प्रकाश भी फेफड़े दिल और नाड़ीकी चाल पर रखा गया है। जैसे सूर्यका प्रकाश एक समयमें धरतीके आधे हिस्से पर होता है और उतनीही देरमें दूसरे आधे हिस्से पर चन्द्रमाका। तैसेही शरीरमें जानना। शरीर में फेफड़े दो हैं जो हृदय स्थानमें छातीके दोनो तरफ हैं इनकी बनावट सुराखदार है जैसे इस्पंज याने बादला की तरह। इसमें शक नहीं के जिस हालतमें दाहिना स्वर

चलता है उतनी देर तक दाहिना फेफड़ा ज्यादा काम करता है। और बाँयाँ कम बल्के दाहिने स्वरमें जल और पृथ्वीतत्व होनेकी हालतमें दाहिनो फेफड़ा बहुत ज्यादा काम करता है और बाँयाँ बहुत कम। इस तरह बांये स्वरके योगमें जानना। इसका सबब बताते हैं के जिस अंगका स्वर चलता है उसी अंगके फेफड़ेमें हवा उतनी देर तक विशेष भागमें पहुंचती है और रुधिर भी उसी तरफको उतनी देर तक ज्यादा पहुंचता है। और साफ याने निर्मल होता है। बनिस्बत बाँये अंग के। फिर इसी तरह बाँये स्वरके योगमें बाँये फेफड़े में येही प्रकार क्रिया जानना। दिन भर या बहुत देर तक एकही स्वरका कायम याने(स्थिर रहना)फेफड़े की ताकत पर आधार है। मालुम रहेके जितनी देर एक स्वर ज्यादा चलता है उतनी ही देर अब दूसरे को काम देना है। जो कदाचित दूसरेमें पवन प्रवेश न करेतो एक फेफड़े को ज्यादा परिश्रम याने मँहनत करनी होगी जिससे वह बेकार हो जायगा। और दूसरेमें जिसमें हवाका प्रवेश नहीं हुआ है जरुर कोई विकार याने (खलल) समझना। स्वरका बदलना जैसे फेफड़ेके ऊपर बताया तैसे ही दिल और नाड़ियों पर जानना। क्योंके पवनका फैलाव नाड़ियोंके आश्रय है। पूरा सबूत यह है के नाड़ियों पर दबाव पहुँचानेसे स्वर बदल जाता है। नाड़ियों को अंग्रेजीमें आरट्री और फारसीमें शिरयान कहते हैं।

उड्डयानबन्धमें सुषुम्ना नाड़ी पर आंतका दबाव पहुंचने से सुषुम्ना स्वर होजाता है । सुषुम्ना नाड़ी शरीरके मध्यमें नासिसे लेकर कंठ पर्यन्त है सब नाड़ियोंसे मोटी मेरुदण्डके सामने मेरुसे लगी हुई है और लंबा बालिस्त लंबी है इसको अंग्रेजीमें अआरटा कहते हैं आम लोग इस नाड़ीको नाभी पर देखा करते हैं । जिसको धरन बोलते हैं । जिस तरफका फेफड़ा खराब होजाता है उसमें वायु भली भांति नहीं जाती उस वक्त तजरबेसे मालुम हो जायगाके उस तरफका स्वर कमजोर और तत्वअग्निको आदि लेकर कोई होगा । सुषुम्नाका प्रकट होना याने सुषुम्ना स्वर जारी होना प्राणायाम और उड्डयान बन्धसे होसक्ता है । लेकिन दौड़ने या पहाड़ पर चढनेसे भी यही हाल होजायगा । सबब यह है के बहुतसारी हवा इन हालतोंमें फेफड़ेके अन्दर दाखिल होती है और बहुत जल्द सब नाड़ियोंमें भर जाती है जब उनमें गुंजायश नहीं रहती तो फिर रुधिरसे मिली हुई हवाका धक्का वापिस आता है और दोनो स्वर पूर्ण होजाते हैं जिससे साबित होता है के खूनका दौरा मामूली हालत पर आगया और सब कमजोरी दूर होगई । जब प्राणायामसें सुषुम्ना प्रकट होयतो समझना चाहिएके इड़ा पिंगलाका मार्ग मल रहित होगया जैसे पुस्तकमें लिखा गया है के सुषुम्नामें समाधि लगती है सो उड्डयानबन्धमें रुधिरका धक्का उलटा होजाता

है याने वजाय इसके कि रुधिर नीचेके अंगोमें जावे। सुषुम्ना पर दवाव पहुंचनेसे ऊपर दिलकी तरफ जाता है और संचार बंद होजानेसे गफलत याने समाधि पैदा करता है। शरीरको खेत समझो और उसमें जो न्यारी न्यारी क्यारियां रक्खी जाती है उनको रुधिरकी नाड़ियोंके समान समझो दिलको पानीका होज़ समझो जिससे पानी क्यारियोंमें जायगा। अब जिस हालतमें सब क्यारियां पानीसे बिलकुल भरजावेंतो पानीकी धारा (लहर) वजाय आगेको चलनेके उलटी होजकी तरफ लोटैगी सोही सुषुम्नाका हाल जानना। जब आकाशतत्व बर्त्तता है तो दोनो फेफड़े बराबर काम करते हैं लेकिन जो हवाके जिसका प्रमाण बँधा हुआ है एक फेफड़ेमें जातीथी वह अब उसके दो बराबर हिस्सेमें बट कर दोनोमें पहुंचीतो इस सबबसे रुधिरका संचार सुस्त होजायगा और रुधिरके साफ होनेमें कम मदद मिलेगीके जिस सुस्तीसे शरीरमें उचाट पैदा होजायगा। इसी तरह सुषुम्ना स्वरकी हालतमें जबके एक तरफ केफेफड़े और नाडियोंकी हवा दूसरी ओरके अंगमें प्रवेश करनेको है वहभी सिवाय चित्तकी घबराहट और शरीरके अन्दर रुधिरके दौरेमें खलल (विघ्न) डालनेके और कुछ बात नहीं है।

यह तबदीली आधीमिनटसे कुछ ज्यादा समयमें हुआ करती है लेकिन चलते फिरते दोड़तेसमय दशमिनट तक

लगती है। मामूली समय इसका यह है के जितनी देरमें शरीरमें एक मरतबा खूनका दौरा होचुके सुषुम्ना कायम रह ती है। प्राणवायुकी जितनी थोड़ी मिकदार फेफडामें पहुँचे गी उतनाही धक्का खून याने रुधिरका कमजोर होजायगा क्योंके उतनाही कम रुधिर नाड़ियोंमें गमन करेगा जब रुधिर गाढ़ा होता है। जैसे खाना खानेके कुछ देर पीछे गिज़ा याने भोजनके जुज़के मिलनेसे तो गाढे खूनकी मिकदार फेफड़ेमें ज्यादा आनेसे फेफड़े भारी होजाते हैं। और हवा की आमद रफ्तमें पूरी सुलायमियत वाली तासीरसे मदद नहीं करसक्के जिसका नतीजा यह होता है के फेफड़े रुधिरके मैले पदार्थोंको ठीक समय पूरे तोरसे निकाल नहीं सक्के और वायुके जोर वाले वेगको नहीं सहन करसक्क। जब-तक सारा रुधिर इन मैले पदार्थोंसे धीरे धीरे साफ न हो जाय ऊपर लिखी समयमेंही अग्नि और आकाशतत्व बर्ता-करतेहैं और जब रुधिर मामूली पतला होता है जैसे बहुत सारा मिकदार पानी पीनेके एक या आधी घड़ी पीछे तो हवा फेफड़ोंमें खूब जोरसे आती जाती है तब जल और पृथ्वीतत्व रहता है क्योंके फेफड़े पूरे बलसे काम करते हैं और उन पर मैले रुधिरका बोझ नहीं होता याने इतनी समयमें रुधिरमें मैले पदार्थ मोजूद नहीं होते।

सवाल। क्या सबब है के दाहिने स्वरमें क्रूरता और तेजी है और बांयेमें शान्ति है ?

जवाब—दाहिने अंगमें दाहिना फेफडा बांयेसे बडा है इसलिये उसमें वनिस्बत बांई तरफके फेफडेके रुधिर और हवाकी ज्यादा मिक़दार रहती है। (२) दाहिने अगमें जिगर है जिसमें बहुतसारी मिकदार वरीदी खून याने मैले काले रंगके खूनकी रहती है और इसी जगह अन्नके सारे पदार्थ रसकी सूरतमें होते हैं और उनहीका रुधिर बनता है इस किस्मकी तबदीलीमें हरारतकी ज्यादती हुआ करती है सो जानना। (३) शरीरकी मामूली कारस्वाईमें याने तमाम व्यवहारमें दाहिना अंग बहुत इस्तैमालमें आता है इस सबबसे इस अंगमें खून और हरारतकी ज्यादती रहती है। और जैसे दाहिने स्वरको क्रूर कहा है वैसेही बलवान भी सो दाहिना अंग बनिसबत बांये अंगके बलावन है और सबको प्रगट है। शरीरके बांये अंगमें ऊपर लिखे मुताबिक कोई कारस्वाई नहीं होती इसलिये शान्त बतलाया। और यही अंग कम काममें आनेके सबबसे कमजोर है। जिगर को यकृत और कलेजा कहते हैं इसको अग्निका कोठा और सूर्यलोक कहते हैं। जैसे सूर्य अपनी किरणों द्वारा सब पदार्थोंके जुज़ याने अंशको खेचता है तैसेही जिगर अन्न याने गिज़ाके सोर जुज़ोंको पित्तके जरिये हल्ल करता है और रुधिरमें शामिल करता है। चन्द्रमा या चन्द्रलोकसे मतलब पक्काशय याने मेदा है जिसमें अन्न खाते ही पडता रहता है और पचता रहता है। और जैसे चन्द्रमामें जलके खं

चनेकी शक्ति है तैसेही मदेमें तमाम अर्क (गिजाका पतला जुज़) और पानीके शोषलेने और रुधिरमें शामिल करनेकी सामर्थ्य है। तमाम किस्मके अर्क और पानी पक्काशयकी बहुत बारीक रुधिरकी नाड़ियोंसे शोषा जाता है। जिनको अंग्रेजीमें कैपिल्लरी और योगशास्त्र में सरस्वती और कोइ लोग नागिनी कहते हैं। मेदेकोही जलका कोठा या भंडार कहते हैं। क्योंके इसीके आश्रय सारे-शरीरमें जल फैलत है जैसे सूर्य चन्द्रका उजाला याने प्रकाश मृत्युलोकमें है। तैसेही उदर याने मृत्युलोक में जिगर और मेदेकाही सब खल है।

सवाल—अगर किसीके नाकके दोनो सुराखोंसे हवाकी आमद् रफ्त याने स्वासका आना जाना बंद होजावे या दोनो या एक फेफड़ा खराब होजावे तो स्वरकी क्या हालत होगी?

जवाब—दोनो सूराख दो हालतोंमें बंद होजाते हैं जैसे नाककी बीमारी होना या तालूमें या कंठमें छेद का होजाना जिसमें हवा मुँह और नाक दोनोंसे संबन्ध करलेती है। याने दोनोका ऐकही रास्ता हो जाता है तो आदमी नाक या मुँहसे स्वास लेकर जीता रहसक्ता है परन्तु जब हवाकी नाली रुकजावे या दोनों फेफड़े ठोस होजावें और उनमें हवा न जासके तो बहुतही शीघ्र मृत्यु होजाती है।

जैसे आदमीकी मौतके समय फेफड़ेके बे हरकत होजानेसे प्राणवायुके द्वार बंद होजाते हैं याने इड़ा पिंगला सुषुम्ना स्वर नहीं चलते और सिर्फ मुंहसेही स्वास आता जाता है तो चारघड़ीके अन्दर मौत हो जाती है। जब दोनो फेफड़ेके थोड़े थोड़े हिस्से खराब हो जाते है तो वायु अग्नि अथवा आकाश कोई ऐसे तत्वकी चाल रहैगी और कुछ दिनो ऐसेही बराबर होते रहनेसे मौत होजायगी जैसे फेफड़ेके सोजिश याने उसके सूजन की बीमारीमें जिसको अंग्रेजीमें निमोनिया कहते हैं। ऐसाही हाल क्षयीरोगमें दोनों फेफड़ोंका होता है। फेफड़े जितने ज्यादा ठोस होजांयगे या गलजांयगे उतनीही कम वायु उनमें प्रवेश करेगी। क्योंके सिर्फ तन्दुरस्त हिस्सोंमें जायगी तो फिर उसी अनुमानसे स्वर और तत्व कमज़ोर वरतेंगे। अगर नाकका कोई एक सूराख़ बिलकुल बंद होजावे या कोई एक फेफड़ा बिलकुल खराब होजावे तो दूसरी तरफ वालेसे कारवाई ज़िन्दगीकी जारी रहेगी परन्तु थोड़े दिनों तक। क्योंके एकही फेफड़े पर सारे शरीरका निर्वाह होना मुश्किल बात है। काय दा है के जब कभी शरीरका एक अंग निकम्मा होजाता है तो दूसरा उसके काम और आहारका मालिक होता है परन्तु जो पूरा काम न देसकेतो धीरे धीरे शरीर कृश याने (दुबला) होकर नाशकूं प्राप्त होता है।

सवाल—सूर्य और चन्द्रकी कला और उनकी शक्ति या

ने सामर्थ्यसे क्या समझना चाहिये ?

जवाब—जब पक्काशय याने मेदा अन्नसे भरा हुआ हो ता है उस समय सूर्य याने जिगरको ज्यादा काम करना होता है याने पित्त पैदा करना इस हालतमें जिगरको पूर्ण तेजस्वी सूर्य जानना जैसे मध्याह्न समयका होता है इसीतरह पर पक्काशयकी खाली और भरी हुई हालतको पंहचानना । याने पक्काशयकी अन्नसे भरी हुई हालतको कला हीन अमावास्याके चन्द्रमाकी तरह जानना । जैसे पूर्णमासीको समुद्रमें जुवारभाठा आता है याने उस रोज़ चन्द्रमामें जलके खैंचनेकी पूरी सामर्थ्य होती है । तैसे ही ख़ाली मेदाभी पूरी ताक़तमें पानी को बहुत जल्द शोषता है । बुद्धिसे सारी क्रिया जिगर और मेदेकी सूर्य और चन्द्रमासे अनुमान कर सक्ते है क्योंके सारी तासीर एक दूसरेसे आपसमें मिलती है ।

दूसरा प्रकर्ण स्वरसाधन रोगकी हालतमें ।

आदमी हमेशा तंदुरुस्त नहीं रहसक्ता । मुल्ककी आबहवा और खान पान या जगत् सम्बन्धी कार्य्यमें अनुचित क्रिया होनेसे शरीरको बाधा होजायाकरती है । सबसे बड़ी जरूरी बात आदमीके लिये जो जिन्दगी क़ायम रखनेकी है वह यह है के वीर्यकी रक्षा करे इस के सिवाय हमेशा (सर्वदा) उत्तम निर्मल जल और उत्तम आहार (महनतसे कमाई हुई और सच्चे व्योहारसे

पैदाकी हुई रोटी मुराद है) ग्रहण करे याने ऐसी रोटी खाय हमेशा हवादार खुली स्वच्छ जगहमें रहे । तर गर्म मुल्कमें रहने वाला आदमी मलीन और रोगी हो जाता है । वीर्यकी रक्षाके लिये साधन बतातेहैं। जवान आदमी को तन्दुरुस्त हालतमें एक महीनामें एक मरतबा स्त्रीसंग करनेसे कोई बाधा नहीं होसक्ती । गृहस्थ धर्म और ग रम मुल्कमें रहने वालेको अगर वह तन्दुरुस्त हैं तो ग रमीके मौसममें हर पन्दरवें दिन बरसातमें हर हफ्ते ए क मरतबा ऐसेही सरद मोसममें स्त्रीसंगसे कोई नुक़ सान नहीं होसक्ता ! अगर पुरुषसे पुरुष या स्त्री से स्त्री आपसमें भोग विलास करें तो नपुंनसकता पैदा होती है । और शरीरका बल क्षीण और बुद्धि बिगड़ जाती है । और बदनके सारे हिस्से रोगी होजाते हैं । इसी प्रकार जो स्त्रीसंग समय पुरुष और स्त्रीका एकही स्वर हो यतो येही नुकसान पैदा होता है । और जो पुरुष मैथुन समयके पीछे परिश्रमके काम अथवा दिमागी महनत करते हैं याने गूढबातों को बिचारते हैं या जल पीते हैं अ थवा पेशाब पखानेकी हाजतके समय स्त्रीसंग करते हैं उन सबका इसी तरहका हाल होता है जो पुरुष निर्बल तत्व याने अग्नि आकाश अथवा वायुमें स्त्रीसंग करते हैं वो भी नपुंसक होजाते हैं। अगर किसी पुरुषका भोगके आ- दिमें कोई सा स्वर है जो वीर्य पतन समय नहीं है तो इस तरहसे स्वर बदलनेसे गर्भ स्थिति नहीं होगी ।

आदिसे अंत तक पुरुषका एकही स्वर रहना स्त्रीके ग र्भधारण करनेके वास्ते निहायतही जरूरी बात है। औरतके स्वर और तत्वों पर गर्भ धारण होनेकी व्यवस्था सन्ततिकी प्रकृति पर याने स्वभाव पर असर डालती है। हमेशा स्त्रीका स्वर पुरुषसे उलटा होना चाहिये। रजस्वला होनेके पांच दिन पश्चातसे सोलवें दिन तक स्त्री गर्भको धारण करती है। औरतके वीर्य रजस्वला धर्म होनेके दिनोंमें उसके अंडकोषसे बाहर निकल कर गर्भाशयमें आजाता है जहां रज और वीर्यका मेल होता है। औरतके अंडकोषको अंग्रेज़ीमें ओवरी और गर्भाशयको यूटूरस और रजको ओवम् कहते हैं। मरदके वीर्यको इसपरमेटोजुवा कहते हैं। जो पुरुष रातके पिछले प्रहरमें स्त्रीसे भोग करते हैं अथवा रेचक समय आरंभ करते हैं वोभी नपुंसकताको प्राप्त होते हैं। अन्नविकार और जलविकारके वास्तै गृहस्थी को यह क्रिया बताते हैं के हमेशा छोटी जवाहर्ड का चूर्ण सींधा नमक मिलाकर रात्रि समय ठंडे जलके साथ सेवन करे नमक हर्डका बारवां भाग (हिस्सा) होना चाहिये और जवान आदमीके लिये प्रमाण याने चार माशा से बारह माशा तक होना चाहिये। तमाम पतली दवाई पतला आहार हमेशा बांयें स्वरमें लेना चाहिये। सुषुम्ना और आकाशतत्वमें कभी कोई वस्तू ग्रहण न करै क्यों के उस समय शरीरमें खूनका [illegible] बहुत सुस्त हो

ताहै । पसीना लाने और थूक पैदा करने वाली चीजें बांये स्वरमें और तमाम क्रूर आहार याने गरिष्ठ भो जन और क्रूर दवाव्यां जैसे धातु उपधातु आदिक नशा लाने वाली और जहरीली दवाइयां दाहिने स्वरमें फल दायक हैं । अगर पतली वस्तू या सूंघनेकी चीजें बांयें स्वर में इस्तैमाल होंगी तो निहायतही जल्दी शरीर और ख यालकी ताकत पर असर पहुँचेगा । गुरदा और मसाना याने मूत्राशयके रोगमें बांयें स्वरमें इसी तरह जिगर मेदा वा आंतकी बीमारीमें ¯हना स्वर साधना उत्तम है । कब्जि रोगीका इलाज दाहिने स्वरमें । और बहुत दिनों के रोगीका इलाज बांये स्वरमें आरंभ करे । कोई काम दुनियादारीका बल्के बैठना उठनातकभी रेचकमें आ- रंभ नहीं हो¯ा चाहिये । देहीके सुखके कारण जितनी वस्तु हैं उनका ग्रहण करना या कोई लाभकारी काम आकाश और सुषुम्नाके योगमें नहीं होना चाहिये । त- माम प्रकारके कामोंमें पूरकसे आरंभ कर¯ा बल्के कि- सी कामके लिये इरादा याने इच्छातकभी पूरकमें होना उत्तम साध¯ है अलबत्ता आकाशतत्वमें रेचक समय जो श्राप (याने सराप और बद्दुवा) दिया जावेतौ वह निश्चय असर करती है । अक्सर लोग क्रोधकी हा- लतमें बड़बड़ा कर खोटे बचन बोलते हैं सो हमेशा पूरक के संग होसक्ता है इसलिये उन बचनोंका असर नहीं होता । अगर रेचक संग मुख खोलके जैसे लज्ज होय

के साथ रेचकका शुमार है। लाचारीमें खोटा वचन निक ले वह निश्चय श्राप जानों । हमेशा जो आशीर्वाद स्मरणसे पूरक समय जल पृथ्वीतत्वमें दिया जाय वह निश्चय आशीर्वाद है। कभी कभी स्मरणसे श्राप और वचनसे आशीर्वाद सच्चा होजानेका खबब यह है के उपर लिखे तत्व मौजूद होते हैं और कोई कारण नहीं है।

सवाल—क्या बीमारीके उत्पन्न होनेकी हालतमें स्वरके आश्रय कुछ तबदीली रोगमें पैदा होसक्ती है या सिर्फ दवाई और पथ्यके भोजनसे रोग हट सक्ते हैं?

जवाब—शरीरकी हालत और चित्तकी हालत जुदे जुदे समयमें न्यारी न्यारी होती है जैसे प्यासके म य दिलपे घबराहट और भोजनके पीछे आलस्यका आ ना पेशाव पाखानेकी हाजतके वख्त चित्तमें उचाट हो ता है । ऐसेही तरह तरहके तत्वोंकी हालतमें चित्त की वृत्ती इकसार नहीं होती है इसी सबबसे शरीर और आत्मा पर न्यारी न्यारी किस्मका अक्स (याने प्रतिबिम्ब) पड़ता है । और इसी सबबसे सारे कामोंका जुदा २ नतीजा समय अनुसार निकलता है। दवा और आहारही रोग के निवारणके लिये जरूरी है । और कोई साधन इनकी बराबरी नहीं करसक्ते हैं।

सवाल—क्या सिर्फ स्वरसाधनसे रोगघट सक्ता है?

जवाब—बेशक आहिस्ता आहिस्ता शरीरकी व्यवस्था असली हालतमें आसक्ती है अगर ऊपर लिखे मुवाफि क स्वर साधन किया जाय।

सवाल—पूरकमें आरंभ करनेसे क्या फायदा है और रेचकसे क्या नुकसान ?

जवाब—जब स्वर भीतरको जाता है तो उस वक्त शरीर में उमंग पैदा होती है और यही कारण सारे कामोंका अच्छा नतीजा पैदा होनेका है। रेचक समय शरीरकी श्रद्धा घटजाती है इसलिये उसके बरखिलाफ होता है याने कोई काम इच्छा अनुसार पूरा नहीं होता। पूरक पक्का इरादा जाहिर करता है और रेचक कमहिम्मती और कम-जोरी खयालातका सबूत है।

सवाल—क्या जरुरत है के सकील याने सख्त गिज़ा इसीतरह चटनी जैसी मुलाइम पदार्थ दाहिने स्वरके योग-में खाये जावें और सिर्फ पतले पदार्थ बांये स्वरके योग-में इससे क्या नफा और क्या नुक़सान है?

जवाब—पतले पदार्थ मेदेकी नाड़ियोंसे सोखे जाते हैं याने कैपिलरीजसे। और इसलिये इसी ज़गहसे खूनमें घुल कर गुरदोंतक पहुंच कर शरीरसे मूत्रद्वारा निकल जाते हैं। कुछ हिस्सा पसीनेके रस्तेसे बाकी और कई रस्तोंसें शरीरसे जुदा होते हैं सकील गिज़ाके मुवाफिक

इनमें जिगर वगैरहके अंदर कुछ तबदीली नहीं होती न इनसे मल यानी फुज़ला बनता है पतली वस्तु उसे कहते हैं जिसमें ज्यादा हिस्सा पानीका है ऊपर लिखे मुताबिक पतली चीजोंके पचानेके लिये बहुत कम समय और हरारतकी जरुरत है इसलिये बांये स्वरमें लेना उत्तम है। अगर दाहिनेमें खाये जायेंतो तत्ते तवे पर बूंद डालनेकासा हाल होगा यानें खूनके उमदा जुज़को जलाकर खूनको गाढ़ा और मैला बनावेंगे। सकील भोजन मेदेमें तीन घंटेसे लेकर आठ घंटेके अंदर पचता है पीछे छोटी और बड़ी आंतोंमें पित्त और आंतके रसके संग पचता रहता है सो इस सारी क्रियामें चौवीस(२४) घंटे लगते हैं इसी लिये हिन्दूलोग दिन रातमें सिर्फ़ एकही मर्तवा खाना खाते हैं के जब तक पुराना न पच जावे दुबारा आहार खाना बदहज़मी और पेटमें वायू पैदा करता है शरीरमें पानीके पचने और फैलनेका प्रमाण यह है के अगर दोसेर पानी मुंहके रस्ते जायतो मेदेमें दो घड़ीके अन्दर जज्ब होकर पेशाब और पसीना बन सक्ता है इसी तरह अगर योगी एक सेर पानी १०० दरज़ा फैरनहाईट थरमामेटर वाला जिसमें १ माशा नमक मिला हुआहो गुदाके रस्ते चढाकर एक घड़ीके अंदर पचा जावै यानें इस पानीका पेशाब और पसीना बनजावेतो ऐसे साधुको हटमतकी शुद्ध क्रिया वाला जानना। ऊपर लिखी दोनों तरहकी कारस्वाई उसी हालतमें होसक्ती है

तब सारा पेट मल मूत्रसे बिलकुल खाली हो।

सवाल—भूक प्यास क्या है और किसतरह पर जाहिर होती है?

जवाब—जब सकील हिस्से खूनमें कम होजाते हैं और मेदेमें गिजा मौजूद नहीं होतीतो उसके खाली होनेकी इत्तला दिमाग़ याने भेजेमें आसाब यानी तन्तूके ज़रिये पहुंचती है और इच्छा भोजन पानेकी उत्पन्न होती है जिसको भूक कहतेहैं। इसी तरह जब खूनके सकील माद्दे ज्यादा होजाते हैं और पतल कमतो उस वक्त जो ख्वाहिश पैदा होती है वह प्यास है जब खूनके सारे जुज़ तन्दुरस्त हालतके मुताबिक होते हैं और शरीरका रुधिर बिलकुल निर्मल होता है उस वक्त अन्न और जलकी जरुरत नहीं होती और न आलस्य होता है ऐसी हालतों में जल प्रथ्वी बर्ता करते हैं और रुधिर शुद्ध कहाता है चित्त सावधान होता है शुद्ध संकल्पकी प्राप्ती होती है याने उस समय अच्छे कामोंकी तरफ तबीयत लगी रहती है और उस समय जो काम किया जाय वह लाभकारी होता है अगर भोजन की इच्छा मेदेमें गिज़ा मौजूद होनेके वक्त पैदाहो या बार बार प्यास लगे या आदमी जबरदस्ती बार बार ऐसा करेतो बीमारीकी पैदायशकी जड़ समझना चाहिये जिस वक्त खाना मेदेमें मौजूद होता है उस वक्ततक अगर पानी या और कोई पतली बस्तु ज्यादा मिक़दारमें पीजावेतो बदहजमी पैदा करेगी

जैसे कढ़ाईमें चीज पक रही है और करीब तयार होचुकी है जिसको लुगदीकी सूरतमें बनना है फिर अगर इस वक्तमें उसके अन्दर पानी वगैरह डालाजावे तो लुगदी बननेमें देर लगेगी सोही हाजमेका हाल जानना बरखिलाफ इसके अगर उसमें खाना पकचुका बलके उस मेंसे बाहर निकाल लिया गयाहोतो पानी डालनेसे कढ़ाइ धुल कर साफ होजायगी या उसमें कुछ पदार्थ चिपटा हुआ रहभी गया होगातो वहभी जुदा होजायगा यही हाल मेदेका है। जो आदमी मेदेमें गिज़ा हज़म होनेके पीछे पानी पीते हैं वह हमेशा तन्दुरस्त रहते हैं और पचानेकी ताक़त उनके मेदेमें मुवाफिक दस्तूर बनी रहती है और जो आदमी मेदेमें खाना पच चुकनेके पीछे बांये स्वरमें जल पीते हैं तो वह बहुतही जल्द खूनमें पचता और उसको बिलकुल साफ बना देता है। खूनको मामूली हरारत वाला और उसके ख़राब पदार्थ बहाकर गुरदों और पसीनोके रस्ते निकालदेता है।

सवाल—कौनसी हालतें हैं जिनमें आदमीको भोजन की ज़रुरत कम होती है या बिलकुल नहीं होती।

जवाब—तन्दुरस्त आदमीको जो दुनियादारीके मामूली काम करता है और उसके पेशाब पाख़ाना रोजमर्रा मामूली तौरसे ख़ारिज होता रहता है मामूली गिज़ा दरकार है लेकिन जब सब प्रकारके या किसी एक प्रकारके मलके

खारिज होनेमें दिक्कत या कमी वाक़े होती है तो आमदनी याने गिज़ाकी जरूरत कम होजाती है यह हाल बतोर बीमारीके ज़ाहिर होताहै, जो योगी षट्कर्मके जरिये तमाम बदनके अंदरकी गिलाज़त दूर करते हैं और अक्सर एकही जगह बैठे रहनेकी आदत रखते हैं। और प्राणायामके ज़रिये नाड़ियोंको शुद्ध करते हैं। और रुधिरको प्राणवायू द्वारा निर्मल करते हैं उनको बहुत कम गिज़ा दरकारहोती है। जब ऐसे आदमी समाधि लगावेंतो उनको कुल अंगकी क्रिया बंद होनेकी वजहसे बिलकुल गिज़ाकी जरूरत नहीं होगी।

सवाल—अगर कोई भोजन बांये स्वरकेयोगमें करे और पानीको आदि लेकर पतली वस्तु दाहिने स्वरमें पीवेतो क्या नतीजा होगा?

जवाल—तमाम क्रूर आहार बांयें स्वरमें भोजन किये हुए सख्त क़ब्ज और पेटका दर्द पैदा करेंगे क्योंके ऐसी हालतोंमें सुखतलिफ रस जिनके जरिये अन्न पचताहै बहुतही कम पैदा होंगे और गिजाको पूरी हरारतभी नहीं पहुंचेगी बल्के अन्नके वगैर पचे हुऐ जुज़ (बारीक हिस्से) जलके जज्ब होनेके वक्त उसके साथ साथ खून में शामिल होजायेंगे जिससे खून उस तमाम अजज़ासे भारी होजायगा और गाढा होजायगा फिर गुरदोंको ज्यादा महनत करनी होगी जिससे इन नये पैदा हुये

अन्नके अजज़ा (हिस्सोंको कहते हैं) खूनसे जुदा करना पड़ैगा। और जिस जगह यह पहुंचेंगे उसी जगह रोग पैदा करेंगे। विपरीत आहारसे उत्पन्न हुए रोग खांसी स्वास होलादिल आंतका रुकजाना जिगर और तिल्ली का बढ़जाना पैदा करैंगे। ऐसेही बवासीर आदि रोगसे सिरका दर्द पैदा होता है। पाण्डुरोग, याने ऐनीमिया और आमवाद याने एलब्युमिनोरिया विपरीत भोजनसे और सब प्रकारके ज्वरकी जड़ इसी सबबसे होती है।

दाहिने स्वरमें जलपीते रहनेसे सबप्रकारके गुरदे-के रोग प्रमेह आदि उत्पन्न होते हैं पथरीका बनना और पेशाबमें रेतका आना पैदा होता है।

शरीरका रुधिर पेट और हृदयके अंदरवाले हिस्से विपरीत आहारसे खराब होजाते हैं। शरीरके बाहर वाले हिस्सोंको शुद्ध रखनेके लिये नित्य स्नान करना चाहिये ताके फुंसी आदि रोग न सतावें। ठंडे मुल्कमें रहनेसे और खुली हुई बागीचे या जंगलमें रहनेसे तन्दुरुस्ती बनी रहती है। बदबूदार जगहँ और ग़लीज पानीकी जगहँ के आस पास रहनेसे आदमी रोगी और निर्बल होजाता है।

तीसरा प्रकर्ण नित्य अभ्यासरीति।

दिनके समय आंखोंसे और रात्रीमें ध्यानसे नाक-के अगले हिस्से याने (अग्रभाग) को देखता रहे इससे

चित्तकी चंचलता घटजाती है। दिव्यदृष्टी होजाती है। दौड़ता आदमी जब कहीं ठहरे और यह ऊपर लिखी तरकीब शुरू करके खड़ा रहजाय अथवा बैठजायतो स्वासकी आमद रफ्त बहुत जल्द कम होजायगी जिससे दिलको ताक़त और दिमाग़को आराम मिलेगा। प्राणायामके समय और चलते फिरतेभी ऐसाही अभ्यास रखनेसे श्रम याने थकान दूर होती है भ्रकुटी यानी दोनों भवोंके बीचमें देखते रहनेसे ध्यान और समाधि सिद्ध होते हैं देर तक ऐसा अभ्यास होते रहनेसे यह मालूम होने लगता है कि हाथ पांवमेंसे जीव निकलता है। धीरे धीरे शिथिलता होती और ग़फलत आती है वग़ैर ग़फ़लत हुऐ अनहद शब्द नहीं सुनाई देसक्ता और न मन स्थिर हो सक्ता है। पूरे अभ्यास जिसमें यह दशा शरीरकी हो हमेशा गूरूके सामने याने अपनेसे ज्यादा अभ्यासीके सामने करे (सामनेसे मतलब मौजूद होना) ऊपर वाले अभ्याससे दिमाग़ पूरे तौरसे थकजाता है अनुचित रीति होनेसे आदमी जन्मभरके लिये अंधा होसक्ता है और कई प्रकारकी पीड़ा उत्पन्न होती है ख़ास कर उसमें जिसने यम नियम और अल्प आहारसे शरीरको नहीं साधन किया और के षटकर्मसे मलको नहीं त्यागा। ग्रहस्तीको निगाहके जरिये अभ्यास करनेसे ज़रूर कोई बाधा होजायगी इसलिये उसको नेत्र मूंद कर सिरफ़ ध्यान करनाही उत्तम है जिससे चित ठैर जाय। अभ्यासीको

निगाह हटाने याने विसर्जनके वक्त पहिले चाहियेकि आकाशको देखे पाव मिनिट पीछे मुंह खोल कर जीभ याने (जिह्वा) की नोकको देखे बार बार निगाह हटानेसे और इधर उधरकी बातें सोचते रहनेसे कभी ध्यान नहीं लगता।

नाकके अगले हिस्से पर देखते रहनेके लियेभी वक्त बताते हैं जो अभ्यासी दिन भर निगह रखते हैं बीच-में बिलकुल नहीं हटातेतो उनके वास्ते कोई ख़ास वक्त बताना ज़रूर नहीं। थोड़ीदेर निगह रखने वालोंको प्रातःकाल जल और पृथ्वीतत्व और बांये स्वरके योग-में यह क्रिया करनी चाहिये और अग्नि, वायू, अथवा अकाश-के योगमें कभी नहीं साधै। ख़ास कर जब दाहिने स्वर-में ये तीनमेंसे कोईसा तत्वहो क्योंकि सिवाय जल पृथ्वीतत्वकी हालतके और कभी बुद्धी निश्चल नहीं रहती। नये अभ्यासीको प्रातःकाल एक घड़ी रोज यह क्रिया बांयें स्वरमें करना चाहिये फिर धीरे धीरे ज्या-दा देरतक इस प्रकार अभ्यासके बलसे तत्वकी पहिचान और उस पर सामर्थ्य होजायगीके चाहे जितनी देर एकही तत्वको चलावे और उनसे कामले।

चौथा प्रकर्ण प्रार्थना ।

जब अभ्यास आरम्भ करे और समाप्त (याने ख़त्म करना) करे अपने किये हुए कामोंको याद करे जैसे महाजनलोग अपना रोज़मर्राका हिसाब जांचलेते हैं उनमेंसे जो अनुचित कर्म कियाहो उसके वास्ते ईश्वर (याने सर्व समर्थ वाला)से क्षमा चाहे और अन्तःकर्णसे उसकी प्रतिज्ञा करे । जो आदमी अपने कार्यके वास्ते ईश्वरसे प्रार्थना करेतो वह जगतव्योहार सम्बन्धी है जबतो कृष्णपक्ष (अंधेरा पखवाड़ा) में चर्तुदशी या अमावस्या अथवा शनीश्चर या मंगलवारका और जो ईस्वरसंबन्धी होतो शुक्लपक्ष (चांदना पखवाड़ा) में दोज सप्तमी या पूर्णमासी अथवा वृहस्पतवार या सोमवारको नीचे लिखी युक्तीसे करे ।

जुगतीध्यान—रात्रीके पिछले प्रहरमें उठकर पेशाव पाखानेकी हाजतसे फारिग होकर स्नान आदिकसे शरीर शुद्ध कर नासिका और मुंह साफ करके चार चुल्लूसे आठ चुल्लू पानी पीकर कोमल आसन (स्वस्तिक) पृथ्वी पर बैठ कर मनोरथका ध्यान कर आलती पालती मार कर कमरको सीधा कर ठोड़ी हृदयसे लगावे सामनेकी तरफ दाहिने हातसे बांये पांवका अँगूठा और बांये हाथसे दाहिने पांवका अँगूठा पकड़े दोनो आंख बन्द करे एकान्तमें जहां आवाज़ न हो बैठे सोहंका हृदयकमलमें ध्यान करता रहै

और जीभको तालूमें लगाये रक्खे जिससे थूक पैदा होता रहे पांच घड़ी या इससे कुछ देर पहिले निद्रा आवेगी पर वैसीही तरह बैठा रहे पड़े नहीं तो पिछली अचेत अवस्थामें अपना लाभ दीखपड़ेगा जो प्रकाश या चेष्टा दीखे उसे भूले नहीं। पहले अथवा दूसरे या तीसरे मर्तबामें निश्चय मनोरथ सिद्ध होगा या जैसा होना होगा दीखजायगा। इसीतरह जब दूसरेके वास्ते प्रार्थना करनी है तो करे। रोगीको कमज़ोरको या बुढ़ापेमें बलहीन होनेके सबब जुगती अनुसार बैठनेकी सामर्थ्य न होतो मृतक आसनसे बिलकुल चित्त पड़ा रहे हाथ पांव सीधे करके जैसे मुरदा पड़ा रहता है सोहंका उसी प्रकार ध्यान करता हुआ लेटा रहे शुरू शुरूमें अभ्यासी दीवारका सहारा लेलेतो नुकसान नहीं क्योंके परिश्रमसे बदन न थकने पावै।

सवाल—क्या वजह है के इस किस्म (प्रकार) के ध्यानसे अपना मतलब स्वप्न अवस्था पैदा होनेसे दीखेगा जिसको होनहार कहते हैं।

जवाब—यह अमल कुदरती है आदमीकी सब इच्छा यानी ख़यालातकी ताक़त जब सिमट कर एकही जगह कुछ देरके लिये क़ायम रहती है जैसे सूर्यकी किरण आतशी शीशेमें तो वह अति प्रबल होकर अपने असली स्वभावको आसानीसे बर्तनेमें समर्थ है इसीतरह जब

सारे खयालात सिमट जाते हैं तो असली मुकाम पर याने रुह (आत्मा) के भंड़ारकी जगह और जोतिमें प्रवेश करते हैं फिर वहां पूरे बलसे असर करते हैं और इस अवस्थाका प्रकट होना शुद्ध हृदय होनेसे होता है दिमागके चोथे वतनको जिसको अंगरेजीमें फोर्थवेनट्रीकिल (Fourth ventricle-) कहते हैं कुल रचनाका भंडार समझा गया है इसको चोथा पद या निर्वाण या सायुज्य मुक्तिद्वार याने मोक्ष कपाट कहते हैं रुह याने (आत्मा) शरीरसे भिन्नपदार्थ नहीं है सिर्फ एक जौहर इस शरीरका मानना। जैसे शीशेमें आबदारी या उसमें दीखनेकी तासीर होना यहीहाल शरीर और आत्माका जानना

सवाल—शुद्ध हृदय या शुद्ध संकल्पसे क्या मुराद है कब प्रकट होताहै।

जवाब—क़ायदा है जब रुधिरमें अनेक धातु या नमकके जुज़ ज्यादा होते हैं तो वह खूनमें गरमी पैदा करते हैं और उसवक्तमें अग्नितत्व वर्त्तता है। और जब सारे शरीरमें खूनका संचार अन्नसेपैदा हुये पदार्थोंको फैला चुकताहै और जगहँजगहँसे मैलाहुआ रुधिर सिमटकर वापिस हृदयमें आता है जिसके पीछे फेफड़ेमें साफ होनेके वास्ते आता है जितना देर रुधिरमें यह मैलापन ज्यादा रहता है और खूनमें कारबोनिकऐसिड गैस ज्यादा भागमें रहता है उतनी देर आकाशतत्व वर्त्तता है इसीतरह तमाम पदार्थ अन्न (भोजन) से नये पैदा होकर खूनके

जुज बनते हैं वह खूनमें नाइट्रोजनके मुरक्किबात (कई चीज मिलकर एक नया पदार्थ मिली हुई तासीर वाला बनना)। ज्यादा मिक़दारमें बढ़जाते हैं सो इनके ज्यादा होनेसे वायुतत्व वर्तता है लेकिन जब जलके पीनेसे रुधिरमेंसे बहुतसे गलीज़ माद्दे खूनमें घुलकर गुरदेके रस्ते निकल जाते है उस वक्त रुधिर मैला न होनेसे साधारण प्रकृति वाला होजाता है उस समय जल और प्रथ्वीतत्व वर्तते हैं। जब रुधिर शुद्ध होतो उस समय चितकी वृत्तियां भी अच्छी होती हैं यहतो अस्लियत बताई अब ध्यानमें जबकि ऐसी हालत खूनकी हो और सब तरफसे तबीयत हट कर एक जगह लगजाय फिर कोई वजहँ नहीं है के शुद्ध हृदय न कहा जाय। अगर कोई आदमी हमेशा सिवाय गायके दूधके और गिजा न खाय और पानीके नामसे गंगाजल जो मैला नहो पिया करै वह बहुतसी बीमारियों और जुदे जुदे प्रकारके भोजनसे उत्पन्न हुये स्वभावको नहीं भोगेगा ऐसे आदमीकी प्रकृति उत्तम होजायगी और योग साधने लायक बनजायगी इसमें शक नहीं के आदमीकी प्रकृति याने स्वभावका दारोमदार भोजन और जलपान वगैरह परही है इसके अलावा मुख्तलिफ व्यवहार पर समझना याने जैसी सोहबत होगी वैसा असर स्वभावको पलट देगा।

पांचवां प्रकरण जीवका वर्णन।

शरीर संबन्धी पदार्थ जिनका वजूद सृष्टीमें है जी-

वधारी याने जानदार कहाते हैं। उत्पत्तीसे जिन्दगीके फेल (काम) शरू करने वाली ताकत जो हर जानदार चर अचरमें मोजूद है मुराद है। उत्पत्तीका कारण प्रमाणू है याने प्रणव। प्रमाणूसे मतलब वह सूक्ष्म देह याने जर्रा है। जिसके हिस्से नहीं होसक्ते जैसे बृक्षमें बीज प्रमाणूके इकट्ठे होजानेसे पांच तत्वमेंसे हरएककी देही। प्रथवी सूर्य आदि लोक चर अचर पदार्थ बन गये। प्रमाणूमें जो ग्यानहै याने हरकत करनेका माद्दा (खासियत) अथवा उसको इच्छा कहो वह ॐ है। ॐ कल्पित नामहै। नरदेहीमें तजुरबा करनेसे मालुम हुआके इस प्रमाणूमेंसे ऐसा उच्चारण होता है जो शब्द ॐ से मुताबिक है। जीव शरीरमें प्रकाश रूपसे व्याप्त है। प्रकृतिसे महत्तत्वकी पैदायश है याने जिससे पांचों तत्व बने। महत्तत्व की उत्पत्ति एक अनादि वस्तुसे है जिसमें यह लय रहता है। वह देह ज्योतिस्वरूप जिसमें यह रहता है ईश्वर मानना। इस मोके पर यह साबित होता है के सृष्टीकी उतपत्ती ईश्वरकी देहसे है। इसलिये सृष्टीकाभी कभी नाश नहीं होता। जबतक आकाशादितत्वका देह प्रकट है। सृष्टीभी प्रकट है जब यह तत्व लय होजाते हैं तब प्रकृति जो जीवकोटीमें वर्णन है वहभी नजर नहीं आती। जैसा महाप्रलय समयमें। जितने प्रमाणू से यह पांच तत्वकी देहजो दो किस्मकी है। याने सूक्ष्म और स्थूल बनी है उनमेंसे हरएक प्रमाणू कर्त्ता है।

याने इच्छा रूप है। यह पहलेही सिद्ध करीदया है के प्रमाणूमें इच्छा याने ग्यान मौजूद है। इच्छाको कर्म कहते हैं इसलिये उत्पत्ती कर्मसे समझनी। कर्मका नाश नही क्योंके उत्पत्ती याने सृष्टीकाभी नाश नहीं इसलिये सृष्टी और कर्म साथ बनेरहते हैं। अनेक किस्मके प्रमाणूसे अनेक देह याने ब्रह्माण्डकी रचना है। पांच तत्व जो इस पृथ्वी पर चर अचरको उत्पन्न करता है उनसे तीन गुण पैदा होते हैं। जुदे २ गुण हरएकमें प्रकट हैं याने सत्व रज तम। हरएक तत्वके लक्षणको प्रकृति कहते हैं याने उसका स्वभाव और गुण। अनेक देहमें जो भिन्न प्रकृति भासती याने दिखाई देती है वह तत्वों के प्रमाणुओंके कमती वेशी और उनकी साफ या मलीनताका बायस है।

सवाल—कितने प्रकारकी उत्पत्ति है, कहा कहां है, कितने ब्रह्माण्ड हैं, जीवक्या है, कर्म क्या है, ईश्वर क्या है?

जवाब—उत्पत्ति सब ब्रह्माण्डमें है ब्रह्माण्डकी संख्या मालुम नही। सूर्यको आदि लेकर जितने सूक्ष्मसे सूक्ष्म तारागण दुरबीनसे दिखाई देते हैं वह सब चैतन्य हैं और ब्रह्माण्ड हैं, और सृष्टीमें गिने जाते हैं, इससेभी परे कुछ हो उसकी मालुम नहीं। इस पृथ्वी पर शास्त्र अनुकूल चौरासीलाख प्रकारके जीव वर्णन कीये हैं उनमें सबसे श्रेष्ठ मनुष्य हैं जो इश्वरकी रचना समझनेका ग्यान

रखता है । प्रकृति याने जीव चैतन्यके आश्रय है याने ईश्वरके आश्रय है परन्तु प्रकृतिका कायम रहना वगैर कर्मके असंभव है इसलिये कर्महीं मुख्य माना गया बल्के इसको उत्पत्तिकी जड़ समझना उत्तम ग्यान है। इस सारी सृष्टीमें कर्ता सब जगहँ व्यापक है जैसे सूर्यकी किरण-की ज्योति । इसलिये ईश्वर याने कर्त्तारकोभी जोके सूर्य-की तरह ज्योतिका भंडार है ज्योतिस्वरूप या सर्व व्यापक जानना । ?

छठा प्रकर्ण बन्धन और मोक्ष ।

दर असल यह दोनो कोई बात नहीं जो उत्पन्न हु-आ है वह निश्चय नाशमान है । बन्धन एक तरहकी कल्पना है जिसको वांछा याने (ख्वाहिश) कहते हैं यह सब चर अचर वस्तुमें स्वयं याने कुदरती पाई जाती है । जिन पदार्थोंको बुद्धिमान् लोगोंने जड़ लिखा है उन मेंभी यह प्रकृति ख्वाहिशकी मोजूद है । जिस हालत-में यह तासीर स्वयं है फिर बदलभी नहीं सक्ती । सिर्फ इच्छाही है जो तरह २ की शकलोंमें तबदीलीका कारण है याने आदि शब्दकी (शब्द याने ब्रह्म) तरह तरहकी सूरतें दिखाई देती हैं । सूरतमें तबदीली होजाना आवा-गमन कहलाता है । यह क्रिया बन्द होजाना और अस-ली सूरत फिर बनजाना मोक्ष है । साधन मोक्षका कारण है । पृथ्वी याने मृत्युलोकमें साधनका ग्यान (क्रिया-

भेद समझ लेना) सिर्फ मनुष्यमेंही है । तबदीली शक्ल-में जीव थकता रहता है जैसे असली सोना अग्निके जरिये तपायमान होता हुआ अन्य वस्तुका संगम पाकर मिट्टी या मलहोजाता है फिर निहायत मुश्किलसे मिली हुई वस्तुसे अनेक क्रियाओंके जरिये जुदा करके असली शक्लमें दिखलाना पड़ता है नहींतो तासीरमें शकल-में बिलकुल विरुद्ध होजाता है । इसी तरह सत्संग आदि क्रियाओंसे असली सूरतमें जर्रा याने प्रमाणू फिर आसक्ता है (जर्रेसे मतलब नरदेही है) और कुसंगसे बरक्स याने उलटा स्वभाव पकड़ता है जिसको कुमति कहते हैं । वेदशास्त्र आदि अनेक मत मुक्तिका रस्ता बताते हैं । हर असल मुक्तिकी ख्वाहिशभी असली प्रमाणूकी तासीर है जो शरीरमें स्वयं प्रकट है । तमाम धर्म जो दुनियामें फैले हुए हैं वह सब एकही बात कहते हैं । फरक यह है के अनेक प्रकारके खान, पान, व्यवहार, और बुद्धिकी निर्बलतासे समझनेमें धोका होजाता है । सब मतोंका सार दिखाते हैं । सत्य बोलना ईश्वरको एक और सब जगत्का कर्त्ता जानना उसका प्रकाश सब जीवमें माननां । पुरुषार्थी मनुष्य और पशुकी कदर करना (पुरुषार्थीमें अवतार और पैगंबर शामिल हैं) । और भी बहुतसे पुरुष ऐसे हुये हैं जो हर असल मरे नहीं क्यों के उनके काम आज तक दुनियाँको फायदा पहुंचा रहे हैं और पहुंचाते रहेंगे । अपनी बुद्धिसे सबको

फायदा पहुंचाना और अपनी अक्कल (याने समझ) को तमाम प्रकारकी सृष्टीके उपदेशसे भरना । आहार जो शरीरका निर्वाह करने वाला बुद्धि और बलको बढाने वालाहो ग्रहण करना जिससे शरीर निरोग रहै शक्ति अनुसार महनत करना । देखो बालक पेटमें हरकत करता रहता है जिससे साबित होताहैके महनत करना आदमीकी तासीर है । जरा निवारण करनेके वास्ते कसरत आदि करना । मोत टालनेको हठयोग क्रिया साधन करना । व्याधि निवारणको वैद्यक पढ़ना और समझना । तजुरबा हासिल करनेको देशान्तर गमन करना । जिसको यात्रा कहते हैं । बुद्धि बढ़ानेको शास्त्र आदिका पठन करना । यह सब धर्मोंके नियम हुये बन्धन नाम क्लेशका है जो ऊपर लिखे धर्म अनुसार नहीं चलेतो बन्धन ही है । नहीं तो मोक्षका दरजा जिसको क्षमा और निर्वैरता कहते हैं प्राप्त होगा । मतलब यहहैके तृष्णा बन्धन है और सन्तोष याने इच्छा का लोप (याने बहुत ही कमती होजाना) मोक्ष है । हठधरमीसे मूर्तिका पूजना या पूजन को छोड़देना तरह तरहके भेष और पन्थमें होना या तरह तरहके व्यवहार बदलना । या मान बड़ाईके वास्ते कष्ट सहना मुक्तिके साधन नहीं हैं । सिर्फ वह साधन जिससे ईश्वर याने सब जगत्के कर्त्तारमें लो (याने आरूढता होना) लगकर जगत् की आशा छूटजावै मुख्य बात है और इसीका नाम मोक्ष है ।

सातवां प्रकर्ण नाड़ीवर्णन ।

जैसे पृथ्वीपर जगहँ जगहँ जलकी नदियाँ बहती हैं इसी प्रकार शरीरमें नाड़ियां रुधिरको बहाती हैं। यह व्यवस्था याने हालत आंखोंसे देखना जरूरी बात है। जिसके बगैर इनका फैलाव और जरूरियातका समझना मुश्किल है। नाड़ियोंको उर्दूमें शिरयान फारसीमें रग और अंग्रेजीमें आर्टो कहते हैं मतलब इड़ासे बांये अंग-की सारी नाड़ियां हैं। इसी तरह पिङ्गलासे दाहिने अंग की सारी नाड़ियां। इडा नाड़ियां बांये हाथमें शिर और गरदन और पीठ और पेट छातीके बांये हिस्सेमे इसीत-रह बांये गोड़ा जांघमें फैलती हैं। नांकके बाईं तरफ गुदा और लिंग अण्डकोष वा भग और गर्भाशय वा मूत्राशय(याने मसा ना)के बांये हिस्सेमें फैलती हैं। ऊपर लिखे मुताबिक पिंगला नाड़ियां शरीरके सारे दाहिने अंगोंमें फैलती हैं बुद्धिसे अनुमान करलेना। सुषुम्ना नाड़ी शरीरके मध्यमें मेरु-दण्डके सामने मेरुदण्डसे लगी हुई है नाभिसे कण्ठ प-र्यन्त है अंग्रेजीमें इसको अआरटा कहते हैं योगीकी पूंगीकी तरह आकार है। जिसके बीचमें दिल लटकता है। जैसे पूंगीका बीचका उभरा हुआ हिस्सा होता है। यह नाड़ी शरीरकी सब नाड़ियोंसे ज्यादा मोटी और सब नाड़ियोंकी जड़ है सबसे श्रेष्ट है। इसमें खून ज्या-दा मिकदारमें रहता है। योगशास्त्रमें बहत्तर हजार आठ सो चौसठ ७२८६४ नाड़ी प्रमाण लिखी हैं। गंगासे

मतलब शिरयानें हैं जिनमें साफ और सुर्ख खून रहता है और धक्केके साथ बहता है। यमुनासे मतलब वरीदें हैं जो शिरयानोंकी तरह सारे शरीरमें व्याप्त हैं और शिरयानोंके हमराह याने साथ साथ रहती हैं इनमें स्याह रंगका मैला रुधिर रहता है। और परनालेके पानीकी तरह मंद मंद बहता है। सरस्वतीसे मतलब कैपिल्लरीज़ हैं याने शिरयानों और वरीदोंके बीचकी नालियां हैं इनमें आकर्षणशक्ति बहुतही ज्यादा है बालके बराबर तक सुथाईमें हैं इनहीके जरिये साश रुधिर शरीरका सिमटकर वरीदोंमें पहुंचता है। तीसरे प्रकार लिंफकी नालियां हैं जो रुधिरकी नालियोंकी तरह सारे शरीरमें फैलती हैं। चोथे प्रकार कायलकी नालियां हैं जो सिर्फ उदरमें पाई जाती हैं। लिंफ असलमें छना हुआ खून है जिसकी नालियां बहुत बारीक हैं और अन्नसे बने हुये रसोंको समेट कर खूनमें शामिल करती हैं। कायल और लिंफैटिक (लिंफकी नालियां) और वरीदोंका यह काम हैके सब प्रकार जो कुछ कारस्वाई रुधिरमें हुई है और जिससे रुधिरमें विकार पैदा हुआ है और रुधिर मैला होगया है या जो रुधिर कायल (अन्नकारस) से अब नया बना है वह सब दिलके दाहिने हिस्सेमें पहुंचा दे जिस हिस्सेको यमुना का होज़ याने निकास की जगहँ कहना चाहिये। दिलके बांयें हिस्सेमें साफ खून रहता है इसको गंगाका होज़

याने निकासकी जगहँ कहना चाहिये यह सारी क्रिया हृदय कमलके आश्रय है इसको अनहद चक्र कहते हैं येही सोहं शब्दका भण्डार है। प्राणवायु याने ओक्सीजन् नासिकाके द्वारा होकर दोनो फेफड़ोंमें पहुंच कर रुधिरको साफ करती और उसमें मिलकर रहती है। प्राणवायु जीवका आधार है। और जैसे तमाम नाड़ियोंमें सुषुम्ना श्रेष्ट बताई वैसेही प्राणवायुभी दशों प्रकारकी वायुओंमें मुख्य और श्रेष्टहै। शिरयानोके ज़रिये खून दिलसे निकलकर सारे शरीरमें फैलता है। और वरीदों और लिंफकी नालियोंके द्वारा तमाम शरीरका मैला खून दिलके दाहिने हिस्सेमें आजाता है। पीछे यहांसे नाड़ियोंके द्वारा फेफड़े में जाकर प्राणवायुसे संगम पाकर साफ होता है। और यह साफ हुआ खून नाड़ियोंमें दौरा करनेके वास्ते दिलके बांये हिस्सेमें आजाता है जहांसे पहिले रवाना हुआथा। पूरक समय तमाम नाड़ियां शरीरकी प्राणवायुको ग्रहण करती है और रेचक समय सारा मैल खूनका फेफड़ोंके द्वारा याने स्वासके रस्ते शरीरसे बाहर निकल जाता है। दिलके सुकड़नेसे सो और फैलनेसे हं का शब्द निकलता है इसीतरहपूरकसे सो और रेचक समय हं का शब्द स्वासमें होता है इसको अजपा जाप कहते हैं यह शब्द केवल कुंभकमें बहुतही बारीक और निहायतही सुहावना होजाता है। जिस अवस्था मेंयोगीराज ध्यानमें लय होजाते हैं। दि

लके सुकड़नेके वक्त बरीदोंके द्वारा शरीरका रुधिर दिलके दाहिने तरफ वापिस आता है । कुल नाड़ियां जो हृदय कमलके ऊपरके हिस्सोंमें बहती हैं उनमें रुधिरका संचार ऊर्ध्वमुख है याने खूनकी धार ऊपरको जाती है । और दिलके नीचे वाले हिस्सों याने अंगोमें संचार अधोमुख याने धारा नीचेको है । बरीदों और लिंफकी नालियोंमें शिरायानोंके बरखिलाफ है । याने दिलसे नीचे वाले हिस्सेमें नीचेसे ऊपरको और दिलसे ऊपर वाले हिस्सेमें ऊपरसे नीचे । जब बालक पेटमें होता है तो नाभिके ऊपरके हिस्सोंमें संचार रुधिरका नीचेको और उसके नीचे वाले हिस्सोंमें संचार ऊपरको होता है । वजह यहहैके उसका ताल्लुक नाल और जेरसे होता है । और उलटा होनेका सबब यहहैके गर्भमें बालकका सिर नीचेको औरपांव ऊपरको होतेहैं । पेट अपानवायुका स्थान है और छाती प्राणवायुका । जब प्राणायाममें छाती स्थान प्राणवायुसे भरजाती है और अपान जो षट्कर्मके जरियेशुद्ध करलियाजाताहै(याने मलरहित हो जाता है)तो तीनो बन्ध और खेचरीके जरिये समाधि लगैगी जिसका बयान हठयोगमें वर्णन होगा। पेटमें जब तक बालक रहता है वह स्वास नहीं लेता और न उसके पेशाव पाखाना बनता है न वह कुछ खाता है सिर्फ प्राणवायुके आश्रय जीता और बढ़ता रहता है सिर्फ जिगरमें पित्त बनता है जो आंतमें जमा होता है ।

और पैदायशके वक्तके पीछे खारिज होता है जिसको लोग दस्त (पाखाना) कहते हैं। गर्भके पहले ४॥ साढ़े च्यार महीने भीतर बालकका दिलभी हरकत नहीं करता है न रुधिरका दौरा नाड़ियोंमें होता है और न बालक पेटमे फिरता है। योगी इस अवस्थाको ग्रहण करेगा जो हमने ऊपर ४॥ साढेच्यार महीनेकी अंदर वाली दशा लिखी है याने उसकी देहके सारे काम मिट-जायँगे सिर्फ प्राणवायु सिमट कर दिमाग़के हिस्सों याने जर्रोंमें शामिल हो रहैगा यह हठक्रियाका सिद्धान्त वर्णन किया है। नाल दो शिरयान और एक बरीदके मिलने से बनता है इसकी लंबाई एक हाथ या सवाहाथ होती है और इसके जरिये बच्चेकी परवरिश होती है। नाल एक तरफ बच्चेकी नाभिमें लगा रहता है याने नाल वाली नाड़ियां बच्चेके शरीरके भीतर पहुंच कर इड़ा पिंगलामें जाकर खुलती हैं।

नाल दूसरी तरफ जेर याने पिलासेण्टासे लगा हुआ है जिसमें फेफड़ेकी तरह बेशुमार बारीक सूराख हैं जेर गर्भाशयके (यूटरस याने रहम) अन्दर वाली दीवारसे लगी रहती है और गर्भाशयकी बारीक नाड़ियोंके मुंह इस जेरमें खुलते हैं सो इस प्रकार माताकी प्राणवायुसे बच्चेका पोषण होता है।

आठवां प्रकरण तत्वदर्शन

नाम तत्व		तादाद अंगुल	वज़न १ प्रम.णू
हिन्दी	अंग्रेजी	रेचक में	का
आकाश	ईथर	मालुम नहीं	मालुम नहीं
वायु	नाइट्रोजन	८ अंगुल	१४ चौदह
अग्नि	औकसीजन	४ अंगुल	१६ सोलह
जल	हाइडरीजन	१६ अंगुल	१ एक
पृथ्वी	कारबन	१२ अंगुल	१२ बारह

बहुतसे आदमियोंका यह खयाल है के आकाश-तत्व दर असल कोई नया तत्व नहीं है। च्यारों तत्वके मिलापसे यह नई वस्तु दीखती है इस किस्मका खयाल मुसलमानोंमें आज तक जारी है। तत्वको फारसीमें उ-नसर और अंग्रेजीमें ऐलीमेण्ट कहते हैं। इस जगहँ हम आकाशतत्वको सिद्ध करते हैं। जब किसी चीजको ह-ारत देते हैं तो अक्सर हिस्सा उसका हवामें उड़जाता है। कुछ नीचे बचा हुआ बाकी रहजाता है अगर फिरभी आग पहुंचाते रहैं तोभी शेष जरूर रहता है। चाहे इतना कमती होके उस बस्तुमें मिल जावे जिसमें यह पदार्थ गरम किया गया है। इसीको आकाश याने शून्य या उस बस्तुका मैल याने उड़ने वाला माद्दा कहते हैं। जो उड़ने वाली चीजसे भिन्न प्रकृति वाला है। बिजली जो

बादलमें पैदा होती है वह औक्सीजन और हाइड्रोजन-क मिलनेसे पैदा होती है । इसी तरह शरीरमेंभी कान्तिजल और अग्निके प्रमाणुओंपर समझना । इनके विशेष प्रमाणू होनेसे विशेष कान्ति रहती है । धरतीके चौगिर्द वाली हवाका प्रमाणू जलके प्रमाणुसे भारी है और इसी सबबसे हमेशा सूर्यकी किरणद्वारा पानी भाप बनकर हवाके ऊपर उड़ता है । हवाके प्रमाणूका वजन ५८ है और पानीके प्रमाणूका ३४ है । बेशक समुद्र धरतीके ऊपर है और हवा जलसे ऊपर जिसका सबब यह है के हवा ज़मीनकी गर्दिश याने उसके चक्रसे पैदा होती है । और पानी ज़मीनकी गरदिश लगातार होते रहनेके सबब । और कि धरतीमें आकर्षणशक्ति होनेके सबब पृथ्वीपरसे नहीं गिरसकूता है न अपनी जगहँसे हटसक्ता है जैसे भराहुआ पानीका लोटा चक्रकी हालतमें पानीको नहीं गिराता । जैसे पृथ्वी पर जल पृथ्वीकी आकर्षण शक्तिसे कायम है तैसेही पृथ्वी सूर्यकी आकर्षणशक्तिसे मुकर्रिर जगह पर चक्कर खाती है । धूआं या भाप जितने पानीसे तयार होती है उतनीही मिक़दारसे भाप असली पानीकी जगहके मुक़ाबिले सतरहसो १७०० गुना जगह रोकती है सबसे भारी आकाशतत्वका प्रमाणू है । और सबसे हलका जलतत्वका येही सबब है के रेचक समय फेफड़े हलकी चीजको दूर फैंकसक्ते हैं और भारी चीजको बहुत कम दूर

याने आकाशतत्व नाकके कुछ दूर नहीं जाता अन्दरही अंदर रहजाता है और जल हलका होनेके कारणसे सबसे ज्यादा दूर रेचक समय निकलता है । सुषुम्ना स्वर और आकाशतत्व सिर्फ परलोक कार्य याने परमात्माके स्मर्णके लिये रक्खे गए हैं । सुषुम्ना स्वर शरीरमें इसतरह प्रकट है जैसे दिन और रात सूर्य और चन्द्रके निकलने छिपने पर माने गये हैं । हमेशा सुषुम्ना स्वर सूर्य और चन्द्रस्वरके बदलने पर प्रकट होता है अगर कोई आदमी सुषुम्ना स्वर और आकाशतत्वके योगमें लौकिक काम करेगा वह कार्य सदा निष्फल है बल्के हानि करता है ऐसा मनुष्य उस पशुके समान समझना जो सर्वदा दिनमें सोवे और रातमें जागे याने बुद्धिहीन और मलीन । तमाम शुभ और स्थिरकार्यको जल और पृथ्वीतत्व अच्छे हैं और चर और क्रूर कार्यके वास्ते अग्नि और वायु माने गये हैं जैसे पेशाब पाखाने जाना या भोजन और जल ग्रहण करना । इसी तरह चन्द्रस्वर सौम्य कामके वास्ते और सूर्यस्वर क्रूर कामको जानना । जो आदमी हमेशा बांये स्वरके योगमें पेशाब करते हैं और बांये स्वरमें ही पानी पीते हैं वह अपनी जिन्दगी भरमें पथरी धातुक्षीण आदि रोग इसीतरहसे दाहिने स्वरमें भोजन पाने वाले और उसीस्वरके योगमें पाखाना फिरते हैं वह तमाम रोग जिगर तिल्ली आदि अथवा बवासीर नहीं भोगेंगे यह निश्चय है । रोग होते समय ऊपर लिखे साधनसे

रोग निवारण होजायगा । दुनियामें सारे रोजमर्राके काम पूरकमें आरंभ करै । रेचकमें आरंभकिया हुआ बुद्धि और बलको घटाकर कामको बिगाड़ने वाला है । जो आदमी प्राणायाममें रेचक जल्दी करता है उसका प्राणायाम निष्फल बल्के रोगका उत्पन्न करने वाला है इसीको विपरीत प्राणायाम कहते हैं ऐसे प्राणायामसे उत्पन्न हुये रोगोंकी संख्या बताते हैं । तमाम प्रकारके प्रमेह हौलादिल गठियाका रोग , जलन्धर , गुर्देकी बीमारी , और दम और खांसी और दिलका लटकजाना । जब दिल कोड़ीकी हड्डीके नीचे तक लटकआता है उस वक्तमें स्वांस विपरीत होजाता है । याने दाहिनी करवट लेने से दाहिना स्वर और बांई करवट लेनेसे हमेशा बांया स्वर रहता है । ऐसा आदमी हठयोग क्रियाके साधनमें अशक्त है । प्राणायाम में सार और मुख्य बात यह हैके रेचक धीरे धीरे बहुतही देर तक करता रहै यहां तकके विशेष सामर्थ्य रेचककी न रहै ।

इसी तरह पूरक आहिस्ते आहिस्ते देरतक करै । रेचककी वायु ऐसी शनै शनै बाहिर आवेके नाकके बाहर मालुम न दे रेचक मुंहसे कभी न करै । अलबत्ता शीतकालमें जुकाम और खांसीकी हालतमें वा पेटके आफरनेकी हालतमें या पेटमें हवा बन्द होजानेकी हालतमें या उदर में दरद चलनेकी हालतमें आदमी लगातार मुहसे

ही पूरक और रेचक करता रहैबाकीमें नाकसे न स्वासले न छोड़ै तो इस क्रियासे रोग दूर होता है। एक मरतबामें दो मिन्टसे ज्यादा न होने पावै। बल्के एकही मिन्ट बहुत है दिनभरमें तीन मरतबासे ज्यादा यह क्रिया न करै।

नवां प्रकर्ण तत्वकी पहचान।

अभ्यास रीति पहले तीसरे प्रकर्णमें लिख आये हैं। तत्व देखनेके वक्त हमेशा यह खयाल रहैके रेचक मामूली होना चाहिये न तो जोरसे हवा निकाले न हलकी रीति से। जो सर्वदा स्वयं आती है वैसेही आनेदे। सिर्फ वायुपे ध्यान रक्खे। रेचक जोरसे करने पर असली बात नहीं दीखैगी। चलते फिरते पाखाना पेशाव करते बातें करते समय या कसरत करने या भोगकरने या खाने पीनेके वक्त स्वरमें तत्व नहीं पहचान पड़ैगा। तत्वदर्शनके वास्ते जरूरी बात यह है के दो चार घड़ी हररोज सबेरेके वक्त एकान्तमें बैठ कर देखा करे और उसका अनुमान और लक्षण अपनी देहीमें बिचारता रहै जैसे आलस्य आदि चित्तकी वृत्तियोंको तत्वसे मिलान करना याने तत्वके अनुकूल चित्तके स्फुरनको पहछानना।

जलतत्व नीचेको बहता है और उसकी आवाज अभ्यासी को अच्छीतरह सुनाई देती है बल्के पासके बैठे आदमियों को आवाज ऐसे स्वरकी अच्छीतरह सुनाई देती है। नाक से सोलह अंगुल तक बाहर आती है।

नाभि और उदरका हिस्सा अच्छीतरह हरकत करता है । बल्के तत्वदर्शी दूसरेका फौरन् पहचान करसक्ता है । यह अनुमान बुद्धि करलेती है। जल और पृथ्वीमें आपसमें फरक बताना बहुतही कठिन है । मुद्दत बाद अभ्यास होनेसे तमीज होसक्ती है । कोई आदमी अपने मुख़के सामने शीशा रखकर उस पर स्वास छोड़ कर अक्ससे अनुमान करते हैं । ख़ास कर जाड़ेके दिनोंमें जबके पानी के अवखरात भापकी सूरतमें होनेसे वा एकदम ठंड़ा होकर शीशेपै जमजानेसे जुदा जुदा आकार वाले दीखपड़ते हैं । यह पहचान कभी भरोसेके लायक़ नहीं है । जलके प्रमाणूका आकार गोल और ठोस होता है । पृथ्वीके प्रमाणूका चोकोर अग्निका त्रिकोण। वायुका लंबा तिरछा । आकाशका गोल पोला । अग्निका रंग लाल । जलका सफेद । वायुका हरा । पृथ्वीका पीला। आकाशका काला । जलतत्वके चलते समय बुद्धिमें शान्ति होती है परमात्माके स्मरण और नेक काम करनेकी सूझती है । मधुर और सुगन्धदार वस्तु पर रुचि होती है । येही हाल पृथ्वीतत्वका समझना । वायुतत्वके योगमें शरीरकी यह चेष्टा होती है के कुछ कार्य आरंभ करै कसरत आदि महनत करै । बदनका कोई हिस्सा अपने आप हरकत करने लगता है । जैसे अक्सर आदमी बैठी हुई हालतमें भी हाथ पांव हलाते रहते हैं । और उनको इस कारस्वाईका खयाल तकभी नहीं होता । गुस्सा

याने क्रोध इसी हालतमें आता है। काम करनेके वास्ते उमंग उपजती है। परन्तु नतीजा सोचनेकी याने बुद्धि-विचार उस हालतमें पैदा नहीं होता। खट्टी चीजपर या हांसी मज़ाक पर तबियत रहती है। अपघात हमेशा इसी तत्वमें होता है। याद कियाहुआभी खयालसे जाता रहता है। अगर किसीसे बहस होजायतो हार होजाती है। और शर्मिन्दा होना पड़ता है। वायुतत्व नीचेको नहीं है। तिरछा बाहरकी तरफ जाता है। हवा नाकसे पूरे बेगसे निकलती हुइ दीखती है। अग्नितत्वमें चित्तमें आलस्य जम्हाई और सोनेकी तरफ रुचि होगी। पेटभारी और आंखोंमें सुस्ती होगी और बदनमें अंगडाई होगी और गरम मालुम होगा नब्जमें तेज़ी होगी मुख खुश्क होगा चित्तमें मलीनता होगी याने सोच फिकर होगा सोचनेकी ताक़त कम होगी कोई नई तदबीर किसी बडे मामलेकी या लंबी तजवीजें इस हालतमें सोचना मुश्किल है ईश्वर स्मरण में चित्त नहीं लगैगा भूख प्यास होगी। नमक मिरच आदि मसालेदार चीजों पर तबियत चलैगी गुफ्तगू और तेज आवाजसे नफरत होगी लेकिन इस हालतमें तबियत हमेशा उठबैठनेको या चलदेनेको चाहती है। सारे मनुष्य और पशु इसी तत्वके जोगमें एक जगहसे उठ कर दूसरी जगह चला फिरा करते हैं। और श्रम पाकर आकाश या सुषुम्नामें बैठते हैं। इसी मूर्खतासे थोडा लाभ और परिश्रम ज्यादा होता हैं। जब कभी अभ्यासके बलसे या इत्तफाक

से कोई आदमी जल पृथ्वीतत्वमे गमन करते हैं तौ वह यात्रा हमेशा सफल होती है । जल पृथ्वीतत्वमें हमेशा एक जगहँ बैठे रहनेको तबीयत चाहती है । बुद्धि एकही तरफ़ लगी रहती है। अपने आप नई नई बातें सूझती हैं जिनका नतीजा हमेशा अच्छा होता है । अग्नितत्व स्वरमें बहुत अच्छीतरह मालुम होता है। नाकमें खुश्की होती है और गरम हवा निकलती है। आकाश और अग्निमें पहचानना बाज़ दफ़ा मुश्किल होता है । सिर्फ इसमे यह बात ज़रूरी है के धीरजसे देखेतो पता लगेगाके कोई एक स्वर चलरहा है दोनो नहीं। आकाशकी हालतमें दोनो स्वर चलते हैं लेकिन हवा नाकके नथनोसे बाहर नहीं निकलती परन्तु जिस तरफके स्वर पर ध्यान दोगे वही कुछ अधिकबल वाला मालुम देने लगेगा। थोड़ी देरतक ध्यान रखते रहनेसे दोनो चलते हुये फिर दिखाई देंगे । जो आदमी सर्वदा अभ्यासमें रहता है वह यहभी बता देगा के आकाशतत्व कोनसे स्वरमें है । साधारण रीति जानने की यह है के जब स्वरमें आकाशतत्व होतो ऐसा विचारतेही यातो बैठजाय या बिलकुल सीधा खडा रहै बदन हलने नदे जब कोई एक स्वर अधिक बलवाला हो दूसरा कमजोर होने लगेतो पूरी निगह रक्खै येही वक्त सुषुम्ना का है जो आधीमिनट तक रह कर स्वर पलट देता है । ऐसा पलटाव होनेमें आकाशका आपही निर्णय होजा यगाके पहले कौनसे स्वरमें था जोलोग जुदी जुदी तरकीब

से स्वरको पलटते हैं उनको हमेशा दिल और फेफड़ेकी कमजोरी होजाती है अगर स्वर बदलना मंजूरहो या एकही स्वर को देर तक रखना है तो हमेशा सुषुम्नाके योगमें कारखाई करे जिसकी तरकीब आगे बयान होगी। स्वरमें यह मालुम करनाकि आकाश है या सुषुम्ना उसकी रीति यह है के आलती पालती मारके सीधा बैठजाय। दोमिनट तक लगातार नाकके अगले हिस्से पर निगाह दिये रक्खे। अगर सुषुम्ना होगी तो स्वर पलटजायगा। आकाशमें कुछ पलटाव नहीं होगा। अलबत्ता निगाह हटालेनेसे कमती बेशी बलवाला स्वर मालुम देगा। तत्वदर्शी लाखोंमें कोई एक और तत्वों से काम लेनेवाला करोड़ोंमें कोई एक होता है। रावण ओ हिरण्याक्ष तत्वदर्शी और तत्वोंसे काम लेने वाले हुये हैं। अलबत्ता थोड़ा थोड़ा अनुमान करनेसे आदमी हमेशा फायदा उठाता है। याने जो आदमी पूर्णस्वरके योगमें सारे कार्य करता है वह कभी नुक़सान नहीं उठावेगा। बहुत दिनों बाद अभ्यासीको कुछ परिश्रम नही होगा। सारे तत्व अपने आप दिखाई पड़ेंगे। अभ्यासीकी चाहे आंख खुली हुई हालतमें होय या बंद हुई हालत में तमाम चिन्ह उसको बराबर दिखाई देंगे। तत्वके पहचाननेके लिये यह जरूर नहीं हैके वह सदा सुखी या सवांखा हो रोगी और जन्मान्धभी तत्वको साध सक्ता है। रंगसे तत्वका पहचानना सिवाय पूर्ण अभ्यासीके दूसरेकी सामर्थ्य नहीं। याद रहेके जब आकाशतत्व दाहिनेस्वरमें होता

है तो नीलारंग दीखेगा और बायें स्वरमें बिलकुल काला-इसी तरह अग्निका दाहिने स्वरमें बिलकुल सुर्ख और बांये स्वरके योगमें अग्नितत्व समय गरम तपाये हुये लोहेकी तरह होगा। एक महीनेके लगातार साधनसे सुषुम्नाका ग्यान। दो महीनेमें आकाशका। तीनसे लेकर छे महीने के अरसेमें अग्निका। बारह महीनेमें वायुका। दो वर्षमें पृथ्वीका। चार वर्षमें जलका होगा। नाडी शोधन और षट्-कर्म से यह अनुमान बहुत जल्द होगा। हरएक तत्व बारी बारी से एक एक घड़ी रहताहै लेकिन जिसके बसमें स्वरका बद-लना या देरतक क़ायम रखना होजाता है उसके यह तत्व मुख्तलिफ देर तक रहते हैं। और अक्सर देरतक जल या पृथ्वी ही रहते हैं। येही सबब है के अभ्यासीकी बुद्धि स्थिर और उसकी खोटी वासनाओंका नाश होता चला जाता है। स्वरमें जो तत्व बताये हैं उनके बारी बारी एक एक घडी भुगतने से यह मतलब नहीं है के कोई ख़ास तत्व एक घड़ी तक रहता है। बल्के मालुम रहै के पांचोंतत्व हरएक स्वांस-में भुगतते हैं। सिर्फ फरक़ यह है के जिस तत्वके प्रमाणू दूसरे तत्वोंके प्रमाणुओं के प्रमाणसे रेचक समय तादाद में अधिक होते हैं। वोही तत्व उस समय बर्तनेसे मुराद (अभिप्राय) है। जैसे रेचक समय स्वांसमें जलके प्रमाणू अग्नि, वायु और आकाशआदिके प्रमाणूसे ज्यादा है तो जलतत्व कहावेगा। जैसे किसी रेचकमें एक लाख प्रमाणू पांच तत्वोंके हैं उनमें से तीसहज़ार जलके बीसहज़ार पृथ्वीके,

बीसहज़ार वायुके, बीसहज़ार अग्निके. दसहज़ार आकाश के। तो जलके प्रमाणू अधिक होनेसे जलतत्व दीखेगा याने निर्णय होगा। ऐसा होनेसेकि स्वरमें एकही तत्वके प्रमाणू वर्तें यादो तीनकेतो निश्चय जल्द मोत होजायगी यह समझना। जो लोग देरतक एकही स्वर या तत्व रखते हैं उनको भी अवश्य दूसरा स्वर उतनी देर रखना पड़ता है कमोवेश होनेसे ज़रूर बीमारी पैदा होगी।

सवाल—मनुष्यके साधारण हालतमें तत्व किसतरह वर्तते हैं।

जवाब—सुषुम्नाके बाद वायु. फिर अग्नि फिर जल फिर पृथ्वी और सबसे बाद याने पीछे आकाश। इसी तरह सदा वारी वारीसे सुगतते हैं। कुपथ्य भोजन या रोगकी हालतमें इनकी दशा उलटी होजाती है।

सवाल—ऊपर लिखे मुवाफ़िक़ वारी वारीसे तत्व सुगतने की वजह क्या है।

जवाब—आकाशतत्वको प्रलयकाल जानो। सुषुम्नाको बतोर हुक्म के समझोके अब दुबारा रचना याने सृष्टीका आरंभ होगा। जैसे शरीरमें कोई एक स्वर जारी होगा वायुतत्व जिसको शरीरमें बल याने फ़ोर्स कहते हैं। नाइट्रोजनके मुरक्किबातसे या प्रोटीड और इश्तार्ची चीज़ (मुलायम बारीक मैदा जैसी चीज़ें जो हरपदार्थका पूदा कह-

लाती हैं) कहते हैं येही पैदायशकी जड़ है येही तत्व याने वायु जड़ याने बेहरकत चीजको हरकतमें याने चैतन्य अवस्थामें लाने वाला है। जब माद्दा याने पदार्थ पैदा होगया तो अब उस माद्दमें हरारत याने औक्सीजनकी जरूरत है ताके पदार्थ बढ़े तरह तरहकी सूरत बदले। इसके पीछे हरारतको एक मुकर्रर अंदाज़े पर काय्म रखनेके वास्ते हाइड्रोजन् याने जलतत्व दर्कार है। जो मुख्तलिफ सूरतोंमें जिस्म याने शरीरमें दाखिल होता है जैसे जब अग्नितत्व होता है तो आदमी गिज़ा और पानी के जरिये हाइड्रोजन् लेता या आलस्यके मारे सोजाता है। जिसकारण शरीरकी चेष्टा बहुत कम रहजानेसे अग्नि शान्ति होजाती है ऐसी हालत होने पर इस हालतको कायम रखनेके वास्ते जैसे समुद्र कायम रखनेको धरती दर्कार है वैसेही शरीरमें जलके पीछे पृथ्वीतत्व बना रहैगा जिसकी मददसे तमाम बांछा पूरी होगी। पृथ्वीतत्वही भोगोंकी खान है और येही तत्व शरीरको निरोग रखता है जैसे सारे युग व्यतीत होजाने पर प्रलय होगा वैसेही पृथ्वीतत्व व्यतीत होने पर शरीरमें आकाश बरतेगा। च्यारोंतत्वके योगमें और खास कर पृथ्वीतत्वके योगमें जो शरीरने परिश्रम और लाभ उठाया है उस क्रियासे अब खूनमें कारबोनिक ऐसिड्गैस (याने खूनका मैल) बहुत बढ़जाता है सो आकाशतत्व के रहते रहते कम होता रहैगा। आकाशतत्वकी कायमी

कबीरके मैला होनेका सबूत है। हरकिस्मकी पैदायश याने वनस्पति और जमादात याने पाषाणादि औ जन्तु जिसमें आदमी और जानवर शामिल हैं। याने कुल चर अचरमें इन तत्वोंका येही सिलसिला है जो ऊपर लिखा गया। अनेक प्रकारकी सृष्टीमें इन तत्वोंका प्रमाण कमती बेशी है जैसे वनास्पतिमें वायु और आकाश ज्यादा है तमाम जानवरोंमें वायुतत्व ज्यादा है जलके रहने वाले जीवोंमें जलतत्वका हिस्सा ज्यादा है। पाषाण और धातु आदि ठोस वस्तुओंमें पृथ्वीतत्वका हिस्सा ज्यादा है। मनुष्योंमें पांचोंतत्व बराबर ताक़तसे काम करते हैं। जैसे हरचीज़का आखीरमें नतीजा मोत है। तैसेही इस सारी सृष्टिका नाश ब्रह्माकी उमरके साथ है जो उत्पत्ति और प्रलयका कारण है ब्रह्मा, विष्णु, महेश, कोई खास मूर्ति नहीं हैं सिर्फ तासीर अनुसार नाम धरा गया है याने पदार्थमें उत्पन्न होनेकी ताक़त और उसके क़ायम रहनेकी ताक़त या उसके नाश होनेकी ताक़त हर पदार्थ में हर वक्त मोजूद होती है। पैदा करने वाली ताक़त का नाम ब्रह्मा। क़ायम रहने वाली ताक़तको विष्णु और नाश करने वाली ताक़तको महेश समझना। इन तीनों ताक़तोंके चलाने वालेका नाम ब्रह्म याने अनादि या सर्वव्यापक जानना। दुनिया याने सृष्टीका संवत् ब्रह्माकी उमरका वर्ष समझना जिसकी आधी उमर खतम होचुकी है। परन्तु यह सारा सिलसिला ह-

मेशा चलते हुये रहना माना जा चुका है। किसी एक ब्रह्मके ऊपर इसका आदि अन्त नहीं है।

सवाल—अभ्यास या योगके बलसे जब जल पृथ्वी ज्यादा रहता है तो ऐसे अभ्यास करने वाले बीमार हो कर मर क्यों नहीं जाते। जैसे कि पहले लिखाहै के कोई तत्व कमती बेशी होनेसे जल्द मृत्यु होजाती है?

जवाब—उनका बदन कृश होजाता है प्राणवायुके आश्रय जीते हैं। ज्यादा महिनत बदनकी नहीं करते और न कर सकतेहैं सिर्फ ऐसी जिन्दगी गुजरान करते हैं जैसे कोई आदमी सिर्फ दूध पर या कोई थोड़ा सा फलवगैरह खाकर या गरम जल पीकर अथवा गंङ्गा-जलके आश्रय रहै ऐसे थोड़े आहार पर आदमी थोड़े दिनों तक जिन्दा तो रहसक्ता है पर दुनियाके काम नहीं करसक्ता। अभ्यासी लोग धीरे धीरे आहारको कम करके शरीरको सिर्फ पवन आश्रय रख कर समाधि सिद्ध करके यातो शरीर त्यागते हैं या किसी दूसरे शरीरमें प्रवेश करके आप खुद बन बैठते हैं जिसको काया पलटना कहते हैं। लेकिन कलियुगमें यह बात किसी योगीसे होना नामुमकिन है।

सवाल—क्या तदबीर है जिससे कोई तत्व या स्वर दर तक रक्खा जासक्ता है।

जवाब—जब अभ्यासीको मालुम हो के किसी स्वरमें जल पृथ्वीतत्व है उसी वक्त ध्यानमें बैठजावे और जो जुक्ति प्रार्थनाके वक्तके लिये चौथे प्रकर्णमें बताई गई है उस मुताबिक़ अजपामें सुरत दे रखे। जितनी देर तक दूसरी ओर सुरत नहीं जायगी उतनी ही देर जल या पृथ्वी पहले जो था वह क़ायम रहेगा। शुरू शुरूमें यह क्रिया बांये स्वरमें आरंभ करे। बदनके किसी हिस्सेको हलने न दे इससे प्राण सूक्ष्म होते हैं याने रेचककी वायु धीरे धीरे देरतक निकला करती है और स्वांसकी तादाद कम होजाती है। दिनको बांये स्वरमें और रात्रिको दाहिने स्वरमें ऐसा अभ्यास सुखदाई है। जब यह दोनो स्वरोंकी धारणा ध्यानमें इसतरह होती रहेगी तो (६) छैमहीनेके अरसे बाद अभ्यासीमें यह ताक़त आजावेगी के एक तत्व पांच घड़ी तक रहसकेगा याने जल पृथ्वीमेंसे कोई एक। अब वायु अग्नि और आकाशतत्व सिद्ध करनेकी रीति बताते हैं के जब कभी इन तीनोंमेंसे कोई बरते तो जो चिन्ह या लक्षण उस तत्वके दिखाई दें उन गुणोंको दृढ बुद्धिसे न बर्तने दे जैसे अग्निके प्रभावमें तबीयत पानीको या अन्नको अथवा उठकर चलदेनेको चाहती है। इसके मुताबिक कारवाई न होने दे। याने धीरे धीरे नित्य इस प्रकार साधन करे के तत्वके स्वभावके मुताबिक चेष्टा न करे। जब एक वर्ष तक लगातार ऐसा अभ्यास होगा तो यह तीनों तत्व

अभ्यासीके शरीरमें निर्बल होजायँगे। और जो कुछ अभ्यासी चाहैगा उस मुताबिक़ करनेमें समर्थ होगा। जब अभ्यासीके बसमें जल या पृथ्वीको पांच घड़ी तक स्वरमें ठहरानेकी ताकत होजावेगी तो वह सिद्धीको प्राप्त होगा और बाकी तीनो तत्वों पर कब्जा करनेको समर्थ होजायगा। ऐसे आदमीका वाक्य याने बचन सिद्ध होगा। याने जिस किसीको तत्व निश्चय होनेके पीछे श्राप या आशीर्वाद देगा वह उसी मुताबिक होगा।

सवाल—क्या तरीक़े हैं जिनसे स्वर बदला जासक्ता है स्वर बदलने में सुषुम्नासे क्या मतलब है।

जवाब—सुषुम्ना नाड़ी पहले नाड़ी प्रकर्णमें बता आए हैं। यह योगके सिद्धिकी देने वाली और समाधिका कारण है। क्योंके जब तक सारे शरीरका प्राण सुषुम्नामें सिमट कर पैवस्त (प्रवेश) नहीं होगा तब तक मूर्छा और समाधि नहीं होगी। पहले लिख आये हैं के बड़ी बड़ी शिरयानों पर दबाव पहुंचानेसे स्वर बदल जाताहै सो बताते हैं। नाभिसे नीचे वाले अंगों पर जैसे जंघा या (राग) और जंघाके अर्द्धभाग पर अंदरकी तरफ और घुटने और टांगके पीछेके हिस्से पर जो नाड़ीयां हैं उनको दवानेसे उसी तरफका स्वर रहैगा जिधरको दवाई गई हैं याने दाहिने ओरकी दवानेसे दाहिना स्वर और बांई और वाली नाड़ियां दवानेसे बांया स्वर। अगर एक साथ दोनो घुटने

वाली या जंघा वाली नाड़ियों पर दबाव पहुंचाया जा
तो आकाशतत्व बरतेगा। अगर सुषुम्ना नाड़ी पर
पहुंचावेंगे तो सुषुम्ना स्वर होजायगा और जब तक
न हटावें तब तक सुषुम्ना बरतेगा। और छातीके
तरफ वाली नाड़ियां या बांये फेफड़े पर दबाव पहुंचाने
हिना स्वर रहेगा। छाती और पेटके दाहिने अंग
नाड़ियां या दाहिने फेफड़ेकी नाड़ियों पर दबाव पहुंच
से बांयां स्वर होजायगा। गुदा और अंडकोशके
तरफ दबाव पहुंचानेसे बांयां स्वर। और दाहिनी
दबाव पहुंचाने से दाहिना स्वर रहेगा। दाहिनी बगल
दाहिना बाजू अथवा गर्दनके दाहिने तरफ वाली नाड़ि
दबाव पहुंचानेसे बांयां स्वर। और बांईओर वाली दबा
दाहिना स्वर होजायगा। जो कदाचित् दोनो अंगोंकी
यां एक साथ दबाई जावेंतो आकाशतत्व होजायगा।
नाभिसे नीचे वाले अंगोंमें वर्णन होचुका है। सुष
स्वर हमेशा आकाशतत्वके बाद होता है। लेकि
जब कभी कोई स्वर बहुत देर तक चलाया जाता
और नहीं पलटने दिया जाता बलूकें आकाश
नहीं रक्खा जातातो उन हालतोंमें अक्सर अग्नि
कुछ देरतक रह कर स्वर बदलजाता है। जो आदमी
जुदी तरकीबोंसे स्वर बदलते हैं उनकोभी वगैर आ
शतत्व आये स्वर बदलजाता है। स्वर बदलनेके व
आकाशतत्वका मौजूद होना जरूरी बात नहीं। लेकि

सुषुम्ना हुये बगैर स्वर नहीं बदलसक्ता । अक्सर सोती हालतसे जब आदमी जागता है या करवट बदलता है या खूब जोरसे दौड़ता है या कसरत करता है या प्राणायाम या उड्डयान करता है तो स्वर बदल जाता है या सुषुम्ना रहता है । स्वर बदलनेमें हमेशा षुम्नानाड़ी पर दबाव पहुंचता है या वह प्राणवायुकी बेहद मिकदारसे पीड़ित होजाती है के जो लगातार स्वांसके साथ बहुत मिकदारमें रुधिरके धक्केके साथ शामिल होती है । जब अभ्यासी सुषुम्ना स्वर या आकाशतत्व देखे उसीवक्त साधन करे । सुषुम्नाके समय जिसतरफका स्वर रखना मंजूर हो नाकके उसी ओर निगह दिये रहै और जिसतरफका स्वर अब रखना मंजूर है उसके बर्खिलाफ वाले हाथसे स्वरके बर्खिलाफ वाली जांघके अर्द्धभागके अंदरवाले हिस्सेकी तरफ अंगूठेसे नाड़ीको दबाया रखे जैसे अब बांया स्वर है । और आकाश आदि होकर अब सुषुम्ना होगया है और कायदेके मुताबिक दाहिना स्वर आवेगा तो चाहियेके स्वस्तिक आसन बैठ कर दाहिने हाथसे बाईं जांघके अर्द्धभागको अंगूठेसे दबावे जोके नाड़ीकी जगह है । (यह फीमोरलशिर्यान् है । अगर दो तीन मिनट तक इसीतरह दबाये रहेंगे तो स्वर बांयाही रहजायगा दाहिना नहीं आवेगा । जब स्वरमें जल या पृथ्वीतत्व होता है तो स्वरकी पूर्णगति होनेसे दबाव पहुंचानेसे कुछ असर नहीं होगा । अगर होगा तो दबाव हटानेके साथही स्वर बदल जयगा । इसलिये हम शर-

तिया बताते हैं जो आदमी सुषुम्ना या अग्नितत्वके योगमें पलटेंगे वही पलट सकेंगे और किसी तत्वका पलटा हुआ कायम नहीं रख सकेंगे। बल्के बजाय फायदेके नुकसान उठावेंगे। आकाशतत्वमें पलटनेकी क्रिया करना बिलकुल फिजूल है। और फेफड़ेकी बीमारियां पैदा होती हैं। प्राणायाममें जबतक सुषुम्ना प्रकट नहो वह प्राणायाम किसी कामका नहीं। सुषुम्नाका प्रकट होजाना सबूत हैके सब नाड़ियोंमें प्राणवायु पूरी मिकदारमें भरचुकी और रुधिर शुद्ध होगया प्राणायामसेसूजन जलन्धर तिल्ली जिगर औरगुरदेके रोग नाशको प्राप्त होजाते हैं। जब प्राणवायुका संचार याने रुधिरसे मिली हुई प्राणवायुका दौरा बन्द होने लगता है तो वहां वहां पसीना आने लगता है बदनमें गरमी लगती है। यहांतकके जब प्राण सब नाड़ियोंमेंसे सिमटजाता है (रुधिर ही प्राण याने रुह है खूनका जानदार होना साबित होचुका है खूनका एक एक जर्रा रुह है क्योंके इनही जर्रोंके इकट्ठा होजानेसे शरीर बनता है) तो तमाम बदन पसीनेमें डूबजाता है और मूर्छा याने बेहोशी शुरू होती है।

इसके जरा देर पीछे जब हृदय और मुखपर प्राण आते हैं तो सब क्रिया प्राणवायुकी खत्म होजाती हैं जिसको मोत कहते हैं। सिर्फ योगीही है जोइस मौके पर खेचरी द्वारा प्राण गत नहीं होने देगा और के जिसने सदासे याने हमेशासे प्राण अपान शुद्ध कर रखे हैं।

दसवें प्रकरण शरीरज्ञान ।

पृथ्वी आदिलोक और आकाशादि तत्व और कुल-सृष्टीका देह रीतके इकट्ठे होनेसे बनता है जिनको अंग्रेज़ीमें ऐटम कहते हैं । यह एक ख़याली सूरत या सूक्ष्म शरीर जानना । अंग्रेज़ोंने बहुत प्रकारकी खुरदबीन (माइक्रोसकोप्) बनाई हैं । जिनसे बहुत प्रकारकी सृष्टीके ज़र्रेको देख सक्ते हैं । यह ऐटम याने ज़र्रा हमेशा चैतन्य है । अब इन्सान् याने मनुष्यकी बुनियाद बताते हैं । रुधिर इस शरीरका जीवनहै अगर बहुतसारा खून एकदम शरीरसे निकल जावे तो आदमी एकदमसे मरसक्ता है । खूनकी मिक़दार शरीरमें सारे बदनके आठवें हिस्सेसे लेकर चौथवें हिस्से तक होती है । खूनमें दो प्रकारकी वस्तु है । पतली और गाढ़ी । पतला जुज़ ज्यादा होता है । और गाढ़े वाले हिस्सेमें बेशुमार ज़र्रात होते हैं जिनके हर वक्त नाड़ीके भीतर इकट्ठा होकर चलते रहनेसे एक प्रकारका शब्द होता है जिसको मकारध्वनि कहते हैं । इसको ॐ शब्द मानना यह उत्पत्तिसे लय तक याने पैदायशसे मौत तक बराबर जारी रहता है एक क्षणभर भी बन्द नहीं होता । रुधिरके अन्दर एक मकाब मिलीमीटरमें चालीस पचास लाख ज़र्रे होते हैं । एक मिलीमीटर लंबाईमें एक इंचका पचीस-वां हिस्सा होता है । अगर सारी नाड़ियोंको जो मनुष्य देहमें हैं अगर किसी जगह लंबाईमें बिछाकर नापा जावे तो तीनहज़ार गज लंबी होती हैं सो समझना चाहिये ।

इस शरीरमें असंख्य ज़र्रात हैं जिनमेंसे कोईसे एक शरीर बनता है। पुरुषके एकदफाके वीर्यस्खलित में यह ज़र्रात याने इसपरमेटोज़ुवा तीनसोसे पांचसो होते हैं। जिनमें से एक कोई सा गर्भस्थिति का का होता है। रसभी शरीरमें सात प्रकारके हैं जो स नामसे वर्णन होंगे।

सवाल—जब इसपरमेटोज़ुवा पुरुषके वीर्यमें मो हैं तो इस अकेलेसे औलाद पैदा होसकती है या अगर नहीं तो क्या यह जड़है या चैतन्य।

जवाब—अकेले इसपरमेटोज़ुवासे वग़ैर स्त्रीके रज ओवम्के संगमके औलाद नहीं होसक्ती। क्योंके जै मनुष्य वग़ैर खुराकके ज़िन्दा नहीं रहसक्ता इसी त इसपरमेटोज़ुवाभी वग़ैर ओवम्के जो उसकी खुराक ज़िन्दा नहीं रहसक्ता। इसालिये शरीर नहीं बनसक्ता दूसरे प्रकार समझाते हैं। दरख्तका बीज वग़ैर मिट्टी, पानी हवा, और रोशनीके दरख्त पैदा करनेके लायक़ नहीं है ऐसेही इसपरमेटोज़ुवाकी हालत जानना आदमीमें मुक्ति साधन, योग, योग, हासिल करनेकी ताक़त सब प्रका मौजूद है परन्तु जैसे दरख्तके बीजमें अन्न पदार्थोंके शामिल हुये वग़ैर ऊगने और बढ़नेकी सामर्थ्य नहीं है वैसेही मनुष्यमें बग़ैर मदद शास्त्र व सतगुरुके यह ताक़त नहीं है के मुक्ति होजावे। यह पहले बता आये हैं के कोई

पदार्थ सृष्टीमें जड़ नहीं है। क्योंके कोईभी दृश्य या अदृश्य पदार्थमेंसे ऐसा नहीं है जो बढ़ता नहीं हो याने उसके जर्रे काम न कररहेहों या उनका नाश न होता हो या वह फिर दुबारा न पैदा होते हों सिर्फ प्रकृति भेदसे स्थावर वस्तुको लोगोंने जड़ मानलिया। इसपरमेटोजुवा हमेशा हरकतमें रहता है इसलिये वह चैतन्य है।

ग्यारहवां प्रकर्ण गर्भअवस्था वर्णन।

गर्भअवस्थामे बालककी दशा बताते हैं। बालक गर्भाशयमें रहता है जोके पेशाब और पाखानेके रहनेकी जगहके दरम्यानमे है। पहले हफ्तेमें बालक एक खसखसके दानेकी सूरतमें होता है उसके भीतरसे फूलकी कलीके मुताबिक निकाल निकलते हैं। दूसरे हफ्तेमें बढ़ना शुरू होता है। उसके दो हिस्से एक नालीके जरिये होजाते हैं। तीसरे हफ्तेमें गिज़ाकी नाली तयार होती है जो बिलकुल नलकी सूरतमें सीधी होती है इसको अंग्रेजीमें ऐलीमेण्ट्रीकैनाल कहते हैं। योगशास्त्रमें इसका नाम कुंडलिनी सर्पिणी या शक्ति या अपानका कोठा कहते हैं। और हाथ पांव कलीकी तरहसे निकले हुये रहते हैं। दौरान खूनका इन्तजाम होनेके वास्ते नाड़ियोंका बनना शुरू होता है। चौथे हफ्तेमें दिलका बांया हिस्सा बनजाता है। फेफड़े और लबलबा दिखाई देते हैं। लबलबेको अंग्रेजीमें पैनक्रियस कहते हैं।

यह मेदेसे लगा रहता है। असब याने तंतुकी अगली शाखें बनती हैं। तन्तुको अंग्रेजीमें नर्व कहते है। यह नाडियोंके साथ साथ रहते हैं। जैसे रेलगाड़ीके साथ तार। पांचवे हफ्तेमें अआरटा याने सुषुम्ना नाड़ी और पलमोनरी शिरयानें (दिलसे फेफड़ों में खून लेजाने वाली नाड़ियां) बनती हैं। हंसलीकी हड्डी और नींचेके जबाड़ेमें हड्डी बनना शुरू होजाता है। छठे हफ्तेमें मेरुदण्ड याने सुमेरु पर्वत जिसको अंग्रेजीमें वर्टबरलकालम कहते हैं। और आमलोग इसको कमरकी हड्डी कहते हैं सो बनता हैं। कमरकी हड्डी और खोपरीकी हड्डियों और पसलियोंमें कुर्सीकी शकल कायम होती है जिसको अंग्रेजीमें कार्टिलेज कहते हैं। (जिस मुलायम जुजसे हड्डी बनती है उसको कुर्सी कहते हैं (इस कुर्सीके बनने पेश्तर सरेमके मुताबिक पदार्थ रहता) है। असब याने तन्तुकी पिन्नी शाखें मूत्राशय याने मसाना गरदे और लेरिंक्स याने घंटू और थाईराइड कुर्सी बनते हैं। थाईराइड एक किस्मकी गिलटी है जो गर्दनके दोनों तरफ होती है। जब वह बढजाती है उस बीमारी को घेंघा कहते हैं। यह पहाड़ी और चूनेकी धरतीमें विशेष होती है। दांतोंका बनना और स्त्रीपुरुषके चिन्ह बनजाते हैं। गर्भकी लंबाई आध इंचसे पौन इंच और वजन च्यार माशा होता है। हाथ-पांव अच्छी तरहसे दिखाई देते है। सातवें हफ्तमें गोश्तके याने मांसके पिण्डे और जगह जगह हड्डियें

की बना ट बनजाती है। आठवे हफ्तेमें हाथ पांव जुदा जुदा दिखाई देते है। थूककी गिलटियां और गुरदेके ऊपर का खोल याने कैपश्यूल और तिल्ली बनजाती है। आंख-के अंदरका लैन्स (इस टिकियाके धुन्धला होजानेसे मोतियाबिन्द कहाता है वरना तन्दुरस्तीकी हालतमें यह टिकिया लचकदार मुलायम और चमक वाली होती है) बनजाता है। नवें हफ्तेमें औरत मरदके अण्डकोश तयार हो-जाते है। और पिछाने जासक्ते हैं। सख्त तालु जुडजा-ता है और पित्ता दिखाई देता है। जिगर अच्छी तरह तैय्यार होता है। लबाई ढाई इंचसे तीन इंच वजन बीस माशा। अंगुलियां जुदी जुदी दीखती हैं। तीसरे महीने मे जेर जल्दी जल्दी बनती है। स्त्री पुरुषके चिन्ह खूब अच्छीतरह दिखाई देते हैं। आंखके पपोटे और बाल और नाखून बनने शुरू होते हैं। शिर बड़ा और आंखें खूब दिखाई देती हैं। चौथा महीनामें खालके नीचे चरबी पाई जाती है। टान्सिल गिलटी गलेके अंदर तालु और कव्वेके पीछेकी दन्नि बांई तरफ हआकरती है बनती है। दि माग याने सहसदल कमलमें उठाव दबाव बनने शुरू होते हैं लंबाई गर्भकी छे इंच वजन तीन छटांक होजाता है। पां चवें महिनेमें खूनका दौरा याने अठारवें हफ्तेसे शुरू होताहै इस दिनसे बालक पेटमें डोलने लगता है शिरपे बाल होते है। गर्भाशय और योनिमे तबदीज होसक्ती है। गर्भकी लबाई नो इस इंच वजन पांच छटांक। छटे महीनेमें बडा

दिमाग छोटे दिमागको ढक लेता है। दिमाग दो हे
हैं। बड़ा सामनेको और ऊपरको छोटा। पीछेको और
चेको गुद्दीकी हड्डीके खड्डेमें रहता है। छोटे दिमागके ज
ये आदमी चलता फिरता है और बड़े दिमागके आ
पांच ज्ञान इंद्रियोंका काम चलता है दिमागके आश्रय इ
लिये कहा गयाके इसीसे सारे तन्तु निकलते हैं जो क
द्रियों और ज्ञानेंद्रियोंको चैतन्य करते हैं याने इन ज
में खबर पहुंचाते हैं। गर्भाशयकी दीवार मोटी होजा
है नाखून जिल्दके बाहर निकसे हुये दिखाई देते
आंखके पपोटे झिल्लीके जरिये आपसमें मिले
और पलकोंके बाल बने हुये होते हैं। लंबाई ग्यारह बारह
वजन आधसेर याने एक पोण्ड। सातवें महीनेमें ब
डेढ़सेर से दोसेर तक और लंबाई तेरह इंचसे पंदरह
तक आंखे खुली हुई होती हैं याने झिल्ली हटजाती
आठवें महिनेमें वजन दोसेरसे अढाई सेर तक
सोलह इंचसे अठारह इंच तक। नवमें महिनेमें
पपोटे खुले हुये और अण्डकोश (फोते) के अन्दर मौजूद
ते हैं। लंबाई बीस इंच वजन अढाईसेरसे तीन सेर
दिलके दाहिने बांये हिस्सेमें एक सूराखके जरिये ताल्ल
याने संयोग रहता है। क्योंके खून फेफड़ोंमें साफ हो
गरजसे नहीं जाता। यह सूराख बालककी पैदाय
दस दिन भीतर बंद होजाता है। इससे यह फायदा
मैला रुधिर साफ रुधिरसे दिलके भीतर नहीं मिलसक

जो यह सूराख़ बंद न होतो रुधिर मैला होजानेसे बालककी एक हफ्तेके अंदर मृत्यु होजाती है और बदन नीला पड़जाता है ।

बारहवां प्रकरण शरीरअवस्था वर्णन ।

हड्डियां आदमीके बदनमें नीचे लिखी तफसीलसे पाई जाती हैं। मेरुदंडमें तेतीस। (मेरुदंडमें जो गूदा रहता है उसको अंग्रेजीमें इस्पाइनलकार्ड और फारसीमें हराम मरज कहते हैं। इसी गूदेमेंसे तन्तु निकल कर बाहर शरीरमें फैलते हैं) खोपरीमें आठ, चहरेमें चौदह, ज़ुबान की जड़में एक, हृदयमें याने थोरेक्समें पचीस, जिसमें पसलियांभी शामिल हैं। दोनो हाथोंमें चौंसठ, जिसमें भुजासे लेकर अंगुलियां तककी हड्डियां शामिल हैं। दोनो पांवोंमें बासठ, जिनमें कूल्हे (चूतड़) से लेकर पांवकी अंगुलियां तक शामिल हैं। अगर गोड़ोकी पालियोंकी हड्डियां शामिल की जावेंतो चौंसठ होती हैं। कानकी हड्डियां और दांत शामिल करके सैंतीस हैं। कुल मिल कर दोसै छियालीस २४६ हैं। सारी हड्डियां मजबूत तौरसे बंधी हुई हैं। जो डोरोंकी तरहकीसी चीज हैं इन डोरियोंको जिनसें हड्डियां बंधी हुई हैं अंग्रेजीमें इनको लिगमन्ट कहते हैं। उज़लात जिनको अंग्रेजीमें मासिल्ज कहते हैं। हिन्दीमें मांसके पिण्डे कहते हैं। बारीक झिल्लियोंके अंदर लिपटे हुए कुल जगह हड्डियोंके ऊपर लगे हुये हैं। और

नाजुक बनावटकी हिफ़ाजत करते हैं। इनके जरि
दमी खाता, पीता, चलता, फिरता, और सब चेष्टा क
और यह रुधिरके जरिये ग़िज़ा हासिल करते हैं ।
तन्तुके आश्रय काम करते हैं। इनके मोटे और
को इनका निकास याने शुरू और जहां यह सख्त
दार बनावटमें हड्डी पर लगते हैं । उस जगहको
खत्म कहते हैं। खत्म वाला हिस्सा बारीक म॰ बू
फेद होता है जिसको आमलोग नस बोलते हैं इ॰
ग्रेजीमें टेण्डन् कहते हैं। उजलात दो किस्मके हैं
वह जिन पर मनुष्य अपनी इच्छाका दखल रखता
याने चाहे उनको हरकतदे या न दे । दूसरे प्रकारके
जिन पर मरजीका कुछ दखल नहीं है। कुदरती तोरसे
अपना काम चलाते हैं। साधारण आदमी और यो॰
यह फ़रकहै के वह उन उजलातसे काम लेगा जिन
साधारण आदमीको हरकत देनेका कुछ दखल हासि
नहीं। योगी अपानवायुके कोठेसे याने ग़िज़ाकी
नालीसे इसी तरहसे मूत्राशयसे जो जो काम षट्
द्वारा लेगा वह दूसरे मनुष्यकी ताकतसे बाहर हैं।

जैसे धरती पर पहाड़ हैं। ऐसेही शरीरमें हड्डियां ज
नना। शरीरके भीतरवाले पिण्ड जिगरको आदि
अनेक लोक जानना। उजलात शरीरमें मिस्ल राजालो
के हैं जो पृथ्वीपर जगह २ राज भोगते हैं। और प्रजाका
इन्तजाम करतेहैं और प्रजाको कानूनके साथ चलातेहैं कानून

से खुराद इश्वरका हुक्म है सो इसीजगहसे शरीरमें तन्तु बतोर हुक्मके जानना। और जैसे किसी जगहसे हुक्म आता है वैसेही तन्तुओंका जरिया दिमाग है। शरीरमें दिमाग ही मालिक है। इसको सत्यलोक या सतगुरुका धाम कहते है जिन्हाको योगशास्त्रमें धेनु कहतेहैं और जब खेचरी मुद्रा द्वारा जिह्वाका शोधन होजाता है तो उसको कामधेनु कहते हैं। इसका सुफास्सिल हाल हठयोगमें वर्णन होगा। जिह्वामें एक उजला याने मांसका पिण्डा है। उजलोंकी संख्या नीचे लिखकर बताते हैं।

चहरे और खोपरीमें उनहत्तर। गर्दनमें चौंसठ। पीठमें चौंसठ। छातीमें इक्कानवे। उदरमें बारह। स्वाधिष्ठान चक्रमें सतरह। इस जगह पर औरतमें बजाय सतरहके पचीस हैं। दोनों हाथोंमें एकसो सोलह। दोनो पगोंमें एकसो चौदह। छाती और उदरके बीचमें एक उजला है जो पंखेकी सूरतका है। उसीके बीचमें सुषुम्ना नाडी और वरीद और तन्तु और गिजाकी नाली जिसको अंग्रेजीमें ईसाफैगस् कहते हैं। छातीसे उदरके हिस्सेमें उतरते हैं। लिंग और भग वाले हिस्सोंका या कानके भीतरके उजलोंका जिकर नहीं कियाहै साधारण अनुमान संख्या बतादी है। जैसे नाड़ीभेद वर्णन किया वैसेही तन्तुभी दो प्रकारके हैं। और इनका निकास बड़े दिमाग औरछोटे दिमाग और मेरुदण्डके भीतरवाले गूदे से है जो तन्तु तमाम शरीरकी जगह जगहकी हालतकी

खबर दिमागको पहुंचाते हैं उनको अंग्रेजीमें सि
टिक और जो तन्तु दिमागसे सारे शरीरमें खबर ले
उनको केनियल और इस्पाइनल नर्व कहते हैं।
नो किस्मके एक दूसरेसे सारी जगह मिले हुये
मकड़ीके जालेकी तरह फैले हुये हैं। [illegible]
के बीचोंबीच एक बहुत बारीक नाली है जो
लेकर दिमागके चौथे बतनमें जाकर खुलती है। इस
बतनको निर्बाण पद कहते है। यह नाली बहुतही
रीक है इसको योगमें नागनी कहते हैं। और
बालका सहस्रवां हिस्सा प्रमाण लिखते हैं। हमारी
बालसे बहुत बारीक है और खुर्दबीन से
अच्छीतरह देखीजाती है। इसको अंग्रेजीमें कैनाल औ
इस्टिलिङ्ग कहते हैं केवल कुंभक और समाधिमें यह ने
प्राणवायुका स्थान रहता है। बड़े बड़े तन्तुकी ता
बताते है। क्योंके छोटे तन्तुओंकी तादाद बेशुमार है। दि
मागसे चौबीस जोडे तन्तु निकले हैं। याने दोनो त
बारह बारह। यह चौबीस सिर, गर्दन, आंख, चहरा, नांक,
कान, मुख, और हृदयमें फैलते हैं। मेरुदण्डके गूदेसे नि
कले हुये तन्तु इकतीस जोड़े हैं। याने बासट यह दोनो
हाथ दोनो पांव उदर और पद्मचक्रमें फैलते हैं। इनका बयान
आगे होगा।

इस शरीरमें तन्तुका सबसे बडा जाल जो सिमपेथेटिक

क़िस्मका है। मेदा याने पक्काशयके पीछ्को और सुषुम्नाके बाईं ओर तिलके आकार वालाहै जिसकी शाखा सारे उदर में प्रकाशित है। पक्काशयके पीछे इसतरह रखाहुआ है जैसे देगचीके नीचे गैसकी बत्ती। इसीको योगशास्त्रमें अग्निकुण्ड हवनकुण्ड या सूर्यज्योति कहते हैं। इसको अंग्रेज़ीमें सोलरप्लिकासिस् कहते हैं जैसे शरीर पांच तत्वका बना हुआ है वैसेही इसमें पांच कर्मेन्द्री पांच ज्ञानेन्द्री हैं। कर्मेन्द्री द्वारा आदमी सब काम करता है और ज्ञानेन्द्री द्वारा जो कुछ जगत्में व्याप्त है उसकी ख़बर पाता हे। कर्मेन्द्रियों के नाम यह हैं। मुख, (मुह) हाथ, पांव, गुदा, लिंग, इनके ज़रिये दुनियांके सारे काम और आहारका ग्रहण करना और मल मूत्र आदिका त्याग करना अमलमें आता है। ज्ञानेन्द्रियोंके नाम यह हैं। जिह्वा, आंख, नांक कान, त्वचा, (जिल्द) इनके ज़रिये ब्रह्माण्डमें फैली हुई सारी वस्तुवोंका ज्ञान मनुष्यको होता है। पंचाग्नि तपनेसे मतलब पंचकर्मेन्द्रिको तपोबलसे वसमें करना है। और पंचयज्ञसे मतलब पंचज्ञानेंद्रीका शोधन करना है। मंत्र सहित यज्ञ करनेसे मतलब प्रार्थना सहित कर्म करना है सो अगर ऐसी हालतमें किसी आदमीका वाक्य सिद्ध है जब तो वह उन सब सिद्धयोंको प्राप्त हो जायगा जो मंत्रसे नियतकी गई हैं। नहींतो सारा वक्त व्यर्थ खोना है। हिन्दुस्तानमें इस वक्त लाखों आदमी संध्या नित्य प्रति करते हैं। परन्तु उनमेंसे

कोई दो चार आदमियोंकोही फलकी प्राप्ति होती है जिसका कारण यह हैके वह न तो संध्या याने संधि-को समझते हैं न वह अपने अच्छे कर्मोंसे हृदयको शु-द्ध करते हैं। याने अपना चलन दुरूस्त नहीं रखते। याद रखना अगर कोई आदमी सुषुम्नास्वरके योगमें पूरक समय शुद्ध हृदयसे प्रार्थना करेतो वह लाख मरतबामेंसे एक म-रतबा चूकने वाली बात नहीं। यहही हाल मूर्ति पूजने वालों-का हैके वह कर्म सहित उपासनासे भक्ति उपजाना चाह-ते हैं लेकिन लाखोंमें कोई एक निबटता है याने उस फ-लको ग्रहण करता है। शुद्ध आचरणही भक्ति उपजासक्ते हैं। नाकी कोई साधन इस दरजेको पहुंचानेको समर्थ नहीं।

तेरहवां प्रकरण प्राणवायुकेस्थान याने स्वर्गलोक वर्णन।

हृदयस्थान स्वर्गलोक है इसमें फेफड़े दो हैं। छातीके दोनो तरफ एक एक है। पसलियोंसे बिलकुल जुदे और झिल्लीमें लिपटे हुये हैं। इन दोनोंकी बनावट इस्पंज याने बादलकीसी तरह सूराखदार है। गर्भअवस्थामें इनका वज़न बहुत कम होता है याने हरएक फेफड़ेका वजन बीस माशा। लेकिन जब बच्चा पैदा होकर सांस लेता है तो इन फेफड़ोंमें हवा और खूनकी ज्यादा मिक़दार भरजानेसे वज़न दुगना बल्के तिगुना होजाता है। जवान तन्दुरस्त आदमीमें दांये फेफड़ेका वज़न ११ ग्यारह बारह

छटांक होता है। और बांयेका नो-दस छटांक फेफड़े-की सूजन या फेफड़ेकी और बीमारियोंमें क्रमावेश होजाता है। आमूली हालतमे फेफड़े पानीपै तैरते हैं। और जब इनमें कफ और खून बहुत भरजाता है तो जितने हिस्सेमें हवा कम होगी वह हिस्से डूबजॉयगे। अगर पानी बहुतसारा भरजावे या खून तो भारी होने-के सबब पानीमें डूबजाँयगे।

दिल छातीके बांई तरफ तीसरीसे छठी पसलीके दरम्यान छातीकी हड्डीके बीच वाले हिस्सेसे लेकर मि-टनी (निपिल्) के एक इंच नीचे तक वाके है। लंबाई पांच इंच चौडाई साढेतीन इंच मुटाई ढाई इंच है। भीतर से खोखला है। और चार हिस्सोमे बटा हुआ है। दहिने दो हिस्सोंमें मैला खून और बांये दो हिस्सोंमे साफ याने निर्मल खून। दिलका वजन (वेट्) मरदोंमें पांच छै छटांक औरतोमें एक छटांक कम। याद रहेके औरतो में सब अंग मर्दोंसे कुछ हलके होते है जिसका सबब यहहैके औरतें मरदोंकी निसबत महनत कम करती हैं। यों उनकी खुराकभी कम होती है। कायदा है के जो शरीरसे ज्यादा महनत लीजायगीतो उसको ज्यादे गिज़ाकी जरूरत होती है। दिलको इन्द्रासन समझो जहां प्राणकी राजगद्दी है याने राजधानी है। फेफड़े स्वर्ग लोक हैं जहां परमाणु याने खूनके जर्रात मलको त्याग

कर याने मृत्युलोकके दुःखको तजकर अमृत याने प्राण वायुका सुख भोगते हैं। और फिर नाड़ियों में रमण करते हैं। सारे भोग भोग फिर जहा कहीं उनका कर्म बाकी है उसको भोगेंगे।

चौधवां प्रकरण अपानवायुका स्थान याने उदर या मृत्युलोक वर्णन।

इस हिस्सेमें गिजाकी तमाम नाली और जो अंग इससे ताल्लुक रखते हैं उनका बयान होगा।

नं० १ आंत पचीस फीट है। पांच फीट लंबी बड़ी आंत और बीस फीट लंबी छोटी आंत है। नाभिके मुकाबिले छोटी आंत झिल्लीसे लिपटी हुई मेरुदण्डसे लगीहुई रहती है। और साढेतीनचक्कर दिये हुये हैं। इसका नाम शक्ति कुंडलिनी है। मलके शरीरसे परित्याग होजाने पर जल बस्ती और कुंजरक्रियासे यह हिस्सा धोया जाता है जब प्राणायाम खूब जोरसे होताहैतो आंतके अंदर वाली हवाको गरमी पहुंचती है। ऐसी हालतमें अभ्यासी मूल बन्धके जरिये याने गुदाको संकोचन करिके उड्डयान की मदद ल सारी हवाको खैंच कर नाडियोमें पैंवस्त करदेगा इसका हाल आगे बतावेंगे। आंतका कुतर याने डाया मेटर करीब एक इंचके है। आंत अंदरसे पोली होती है जब इसके अन्दर मल और हवा ज्यादा मिकदारमें भरी होती है उस वक्त यह ज्यादा फूलजाती है।

नं० १ मेदा बांईतरफ पसलियोंके नीचे और बाहरको निकला हुआ है। अंदरसे खोखला है। घट बढ़ सक्ता है। वजन दो छटांकसे लेकर तीन छटांक तक और लंबाई में दस बारह इंच चौड़ाईमें च्यार पांच इंच। जब इसमें अन्न या जल भरा हुआ नहीं होताहै तो यहसुकड़ा हुआ छोटा दिखलाई देता है। और भरी हुई हालतमें यह फूलजाता है। गिजा और पानी मौजूद होनेकी हालतमें मेदे पर दबाव पहुंचनेके सबब उससे रस टपकता है जो खट्टे पानी-के मुताबिक होता है।

नं० २ जिगर वजनमें बाईस छटांकसे लेकर तीस-छटांक तक होता है। लंबाई इसकी दस बारह इंच चौड़ाई छै सात इंच यह दाहिनी तरफ उदरमें पसलियोंके नीचे कुछ बाहरको निकला हुआ रहता है ठोस है। इसके अन्दर बहुत सारा खून रहता है। और इसमें पित्त बनता रहता है जोके दिन रातमें पचीस तीस छटांक तक पैदा होता है। मेदेका रसभी दिन रातमें दो तीन सेर पैदा होता है। इसी तरह थूकभी दिन रातमें दोसेरसे लेकर च्यार सेर तक पैदा होता है यह तीनों रस अन्नके पचानेमें काम आते हैं। थूक लुकमे (ग्रास) को चबाने में और उसको मुलायम और मीठा करनेमें मदद करता है। बल्के बोलने पुकारने और गानेमें मदद देता है। मेदेका रस तमाम आ-हारको पचाने याने अन्नके सारे पदार्थोंको उनके बारीक हिस्सोंमें बनानेमें काम आता है। इसीको गरल कहते

हैं क्योंके इसी जगह अन्न भस्म होता है।(यह
खूनमें जज्ब होजाते हैं और सब तरहकी
मिलाहुआ एक गोला बनजाता है)।

नं० ४ लबलबा जिसको अंग्रेजीमें पैन्क्रियस्
मांसकी तरहका पतला झिल्लीके मुताबिक चीज
मेदेके साथ साथ नीचेको लगा हुआ है। इसके
एक नाली है जिसके अन्दर कुछ थोड़ासा रस पैद
आंतमें गिरता रहता है । और हाजमेमें मदद दे
इसका वजन डेढ़छटांकसे लेकर तीनछटांक तक
है और लंबाई आठ इंच। चौड़ाई डेढ़ इंच है। ज
लिखे सारे रस बहुत कम पैदा होते हैं तो कोई दीर्घ
होकर मृत्यु होजाती है ।

नं० ५ तिल्लीको अंग्रेजीमें इस्पिलीन कहते हैं
भी जिगरके मुताबिक ठोस है यहां खून साफ होता
यह मेदेके बांई तरह वाके है। भोजन पचनेके स
इसका वजन कुछ बढ़ जाता है। और मौसमी बुखार
इत तक रहनेके बाद इसका वजन असलीसे आठ
गुना होजाता है । मामूली हालतमें वजन
छटांकसे लेकर साढे तीन छटांक तक होता है। लंबाई
इंच चौड़ाई तीन इंचऔर मुटाई डेढ़ इंच है ।

नं० ६ गुरदे इस शरीरमें दोहैं कमरकी हड्डीके दोनों त
हते हैं। कूल्हे (चूतड़) की हड्डीसे अढाई इंच ऊँचे और जि

और तिल्लीसे इसका ऊपरला हिस्सा ढका रहता है। इनमें खूनसे पेशाब बनता है। याने जितना खूनमें मामूल से ज्यादा पानीका हिस्सा होता है वह सब छनता रहता है। यह तासीर गुरदेहीकी नालियोंमें है और जगह नहीं। गुरदोंसे पेशाब बन कर नालियोंके जरिये मूत्राशयमें आकर जमा रहता है। और हाजतके वक्त शरीरसे परित्याग होता है। हर एक गुरदेका वजन अढ़ाईछटांकसे तीन छटांक तक होता है। हर एककी लंबाई च्यार इंच चौड़ाई अढाई इंच मुटाई डेढ इंच होती है।

नं० ७ मूत्राशय यहभी आंत और मेदेकी तरह खोखला है। त्रिकोण है फूली हुई हालतमें जबके पेशाबसे भरा हुआ रहता है तो अण्डेके मुताबिक गोल होता है। जब पेशावसे खाली होता है तो छोटा और सुकड़ा हुआ रहता है। इस हालतमें इसका वजन एक छटांक समझना।

नं० ८ यूटरस याने गर्भाशय जिस्को फारसीमें रहम कहते हैं। यह अंदरसे खोखला है। इसकी दीवार मोटी है। लंबाई दो इंचसे लेकर सवातीन इंच तक। चोड़ाई डेढ़ इंच से दोइंच तक मुटाई पौन इंचसे एक इंच तक है। और वजनमें आधी छटांकसे पौन छटांक तक होता है। जब इसके भीतर पूरे दिनोंका बालक होता है तो इसका वजन (तोल) आधसेर तक हो जाता है और लंबाई एक फुट तक और सारे पेटमें फैला हुआ रहता है। शक्ल गेंदके मुताबिक होजाती है।

नं० ६ अण्डकोश मर्दोंके बाहर और औरतोंके उदर के अन्दर हैं । औरतोंमें इनका वजन मदास आधा है मर्दोंमें इनका वजन च्यार च्यार तोला समझना। रोगकी हालतमें स्त्री पुरुष दोनोमें इनका वजन कमती वेशी होजा ताहै । अण्डकोश वीर्यको रखते हैं । और इनहीमें वीर्य बढ़ता रहता है । और जहांसे वक्त पर निकलता रहता है । ऊपर लिखे नउँ प्रकारकी चेष्टा उदरमें इस प्रकार जानना जैसे नवग्रह याने लोक शरीरके ऊपर अपना असर रखते हैं स्थूल आदमी इनही लोंमेसे किसीके विगड़नेसे मृत्युको प्राप्त होता है । मृत्युलोक (याने उदर) जिसको अपान कहते हैं। पौतका जरिया है रुधिरको परमाणुओंको शृष्टी मानना जिसकी उत्पत्ति और नाश याने उत्पत्ती कायलसे और उनका नाश शरीरके मलोंके द्वारा होता है ।

पंद्रवां प्रकरण नाड़ीभेद याने नब्जका बयान ।

यह पहले लिख आये हैं के नाड़ी याने शिरयानमें खून धक्केके साथ वहता है । और यह धक्का दिलके सुकड़ने से नाड़ियोंमें हरजगह मालूम होता है । इससे खूनकी सिकदार जो नाड़ियोंमें गमन करती है । और दिलकी विमारियां पिछानी जाती हैं पेटके अंदर बालककी नब्ज एक मिन्टमें एकसोवीससे लेकर एकसोपचास फरतला होती है । पैदायशके वक्त एकसोचालीससे एकसोतीस तक । एक वर्षकी उमरमें एकसोतीससे एक

सो पन्दरह तक । दो वर्षकी उमरमें एकसो पन्दरहसे एकसो दस । दो वर्षसे लेकर सातवें वर्ष तक सोसे नब्बे । चौदहसे इक्कीस वर्ष तककी उमरमें पिच्यासीसे पिछत्तर तक । इक्कीससे पैंसठ वर्षकी उमरमें पिछत्तरसे पैंसठ तक । बुढापेमें पिच्यासी और सत्तरके दरम्यान होती है । यह सब तन्दुरस्त हालतका बयान हुआ । देखनेका कायदा यह है के नाड़ीके ऊपर हलकी रीतिसे तीन अंगुलियां हाथकी रखै दाहिने हाथकी नाड़ी बांये हाथसे और बांयेकी दाहिने हाथसे देखे । अभ्यासी बीमारकी नाड़ीको उस तरफके हाथसे देखैके जिस अंगका स्वर चैतन्य है । जितनी मरतवा नाड़ी फुदकती हुई हाथको एक मिणटमें मालुम होय वही अनुमान सख्या मानना । बीमारीकी हालतमें नब्ज एक मिणटमें घटते घटते तीस तक और बढते बढ़ते अढाईसो तक होजाती है । बहुत कमती होजानेसे दिल और दिमागकी बीमारी जानना । और नब्जकी तादाद ज्यादा होनेसे गुरदोंकी या उदरके किसी हिस्सेकी बीमारी जानना । और इस हालतमें खूनका दौरा सुस्त और खून मामूल से पतला होता है जैसा जलोदर और पाण्डुरोग आदिमें । बहुतसी बीमारियोंमें और मरणके समयसे पहले या गश या समाधिके पहले दरजेमें नाड़ी इतनी बारीक चलती है के उसका गिनना मुशिकिल है ।

जुदा जुदा तत्व शरीरमें वर्तनेकी हालतमें नाड़ीका होता है सो बताते हैं। पुराने वैद्यक में बित होता है के पुरुषके दाहिने अंगकी और स्त्री अंगकी नाड़ी देखना उचित है। उसका मतलब में यह है के रोगीके जिस अंगका स्वर चलरहा तरफके अंगवाली नाड़ीको देखै। जिससे बी उत्तम निदान होय।

अगर वैद्य तत्वदर्शी है तो वह बजाय २ रोगीके चहरेसे या अनेक चेष्टासे या उसके नाक मुख पर दृष्टि डाललेसे तत्व रोगीका मालुम करै रफ नाड़ीसेही पिछान कर सकेगा। अगर उसने पर या रोगीयोंपर लगातार दो च्यार वर्ष तजुरबा लिया है। ऐसा तत्वदर्शी जुदे जुदे तत्वसे पीडित मारको निदान अनुसार जल्दी फायदा पहुंचा सक्ता अग्नितत्वके वर्तनेमें नाड़ी जल्द जल्द और बारीक है। और आकाशतत्व वर्तनेके समयमें नाड़ी दबी हलकी और तादादमें ज्यादा होगी। जल पृथ्वीके में नाड़ी मन्द मन्द इकसार चालसे चलती मालुम गी। तादादमें मामुली और तीनो अंगुलियोंके इकसार धार वाली मालुम होगी। हलके दबावसे पर कुछ असर नही होगा। सुषुम्ना तत्वके योगमें देखना या दिखलाना दोनो निषेध है।

सोलहवां प्रकरण स्वासमंद ।

जवान तन्दुरस्त आदमी एक मिनिटमें पन्द्रह मरतबासे लकर अठारह तक स्वास लेता है । जितनी देरमें आदमी एक स्वास लेता है उतनी ही देरमें नाड़ी पांचदफ़े चलती है याने उछलती मालुम होती है । इसी प्रमाणसे स्वास और नाड़ी का हाल जानना । लेकिन जब आदमी लम्बे और गहरे स्वास देर तक खेंचता है या बहुतजल्दी हलके और उथल स्वास लेता है तो ऊपर लिखा प्रमाण कायम नहीं रहता। और गुस्साही रोगकी हालतमें ध्यानमें तादाद बहुत कम होजाती है । और समाधिमें स्वास और नाड़ी दोनो चलने बन्द होजाते हैं । मामूली आदमीके तन्दुरस्त हालतमें चोबीस घण्टोंके अन्दर स्वास २१६०० मरतबा चलता है इस हिसाब से मनुष्यकी आयुष्य याने उमर बानवे करोड़ स्वांसकी लिखी है । बीमारीकी हालतमें स्वांसकी चाल बजाय पन्द्रहके एक या दो तक या फी मिनिट अस्सीतक होजाती है । कसरत करने या दौड़नेके समय स्वासकी तादाद बहुत बढ़जाती है । परन्तु सोनेकी हालतमें कम होजाती है । बांई करवट सोनेमें स्वासकी तादाद मामूली और दाहिनी करवट लेटनेमें तादाद ज्यादा होती है । फेफड़ोंकी बीमारीमें या जलन्धर आदि रोगमें या गर्भिणीके स्वासकी तादाद ज्यादा होती है । शरीरमें जब खून गाढ़ा होता है या रोगी होता है उस वक्त तादाद ज्यादा होती है । बेहोशी और नशेकी हालतमें तादाद कुछ कम होजाती है ।

सतरहवां प्रकरण शरीरके आश्रय जो व उनका वर्णन याने प्राण अपानका ज्ञा

मनुष्य शरीर मरदके वीर्य और स्त्रीके रजसे। बनता है इससे साबित होता है के जितनी तरहके पद पुरुषमें मौजूद हैं वह सब मिलकर गर्भको तैय्यार क याने पांचोंतत्व और सब प्रकारकी वायु। मनुष्य जो वायु वर्तमान है उसमें पांचोंतत्व मौजूद हैं। अब ल यह पैदा होता है के धरतीके चौगिरद वाली हवामें में वायु और अग्निकेही परमाणु विशेष करके रहते वाकी तीनतत्व शरीरमें किस प्रकार दाखिल होते समझाते हैं के आदमी भोजन और जलके द्वारा बाकी तीनतत्वोंका हासिल करके पांचोंको बराबर करे भोजनमें जल वायु औरपृथ्वीके जुज बहुत होते हैं। तरह जलमें जल और अग्निके आदमी आकाशके भोजनसेही हासिल करता है। रुधिर अन्न और जलके वि से बनता है। इस लिये रुधिर पंचतत्वकी बनी हुई मानना। शरीरके आश्रय वायुके विभाग दो प्रकार एक प्राण, दूसरा अपान, और फिर अपानके नव भेद असलमें यह सब कुछ प्राणही हैं। परन्तु जुदी जुदी पर जुदी जुदी खासियतसे नाममें भेद होगया।

नं० १ प्राणवायु बनिस्बत और जगहके दिल औ फेफड़ों और नाड़ियोंमें विशेष रहती है।

नं० २ अपान बड़ी आंतमें रहती है ।

नं० ३ समानवायु छोटी आंतोंमें और लैक्टियल्ज़ (एक प्रकारकी रसकी नाड़ियों) में रहती है ।

नं० ४ नागवायु यह मेदेमें रहती है ।

नं० ५ उदानवायु यह कण्ठसे लेकर मेदे पर्यंत जो नाली है उसमें रहती है जिसको अंग्रेजीमें ईसाफैगिस् औ फैरिङ्क्स् कहते हैं ।

नं० ६ देवदत्तवायु यह मुखमें रहती है ।

नं० ७ कृकलवायु उदरके वाकी ओर हिस्सोंमें रहती है ।

नं० ८-९ व्यान और धनञ्जय त्वचा वा कर्मेन्द्रियोंमें रहती है ।

नं० १० कूर्मवायु ज्ञानेन्द्रियोंमें रहती है ।

नं० १ प्राणवायुकी मददसे आदमी स्वास लेता छोडता है जिससे शरीरका पोषण और मलका त्याग होता है ।

नं० २ अपानवायुकी मददसे सारे अन्नका मैल शरीरसे परित्याग होता है। जोके बड़ी आंतमें भरा रहता है और हाजतके वक्त खारिज होजाता है। इसका बासा गुदामें इस बजहसे बतायाके मलका ज्यादा हिस्सा गुदाके ऊपर वाले हिस्सेमें रहता है। याने गुदासे लेकर बारह अंगुल ऊंचे तक वाले भागमें मल भरा रहता है ।

नं० ३ समानवायुकी मददसे अन्नका रस ८ दी आंतमें रहता है और पतला सफेद रंगका ह पचता और खूनमें मिलने लायक होजाता है इ: को योगमें क्षीरसागर समुद्र कहते हैं । यह रस खून है । इसी लिये क्षीरसागर समुद्रकी महिमा वर्णनकी जिससे सारे रत्न निकले । समानवायु नाभिस्थान ना इस लियें बताया गया है के सारा ऊपर लिखा नाभि वाले भागमें है ।

नं० ४ नागवायुकी मददसे आदमी मेदेमें भरी हुई ० मुंहके रस्तेसे बाहरको निकालता है जिसको डकार क० इससे यह फायदा है के मेदेमें गिजा नही सड़ स अलवत्ता बदहजमी या कोई बीमारी होती है तो ७ । स्वभावभी पलट जाता है ।

नं० ५ उदानवायुकी मददसे आदमी श्वासको निगल सकता है । और गिजा मेदेमें पहुंची हुईको लौटकर नहीं देता ।

नं० ६ देवदत्तवायुकी मददसे आदमी सुखका और हि का मैल त्यागता है यानें जम्हाई लेकर वायुको त्यागता है

नं० ७ कृकलवायुकी मददसे उदरमें खूनका दौरा अ० प्रकार होता रहता है और यह उदरकी सारी पोलमें व्याप्त

इसीकी चैतन्यतासे भूख प्यास जागती है। और जब यह कम मिकदारमें रहजाती है। जैसा जलोदर आदि रोगमें। जबके बजाय पोल होनेके जल भरा रहता है तो भूख प्यास कम होजाती है।

नं० ८-९ व्यान और धनञ्जयकी मददसे आदमीका शरीर कान्तिवाला और अच्छे स्वरूपका रहता है इस वायु के कमती होनेसे त्वचाके नीचे वाली चर्बीकी मिकदार घट जाती है इसलिये आदमी दुबला और बेडोल होजाता है। इस वायुकी मिकदार बढजानेसे आदमीका शरीर फूल जाता है जिसको सुटापा कहते हैं। यही वायु शरीरकी सब प्रकारकी चेष्टाओंमें मदद देती है। इसी लिये कर्मेन्द्रियोंमें इसका वासा है। अंगस्फुरणा व्यानकी मददसे होता है।

नं० १० कूर्मवायुकी मददसे आदमी बाहरकी वस्तुओंका ज्ञान पाता है इसलिय इसका वासा ज्ञानेन्द्रियोंमें बताया गया। पलक मूंदना और खोलना। इसी तरहसे गुदा, लिंग और भगका संकोचन विकोचन इसी वायुकी मददसे होता है इसीलिये कूर्मका वासा पलक और गुदामें बताया गया। क्योंके कूर्म यानें कछवेका काम अंगों के संकोचन और विकोचनका है इसलिये इस वायुका नाम प्रकृति अनुसार कूर्म रखा गया। योगी भली भांति नव प्रकारकी अपानको शुद्ध करके प्राणके समान षट्कर्म

द्वारा बना लेता है। प्राणको पुरुष या तात या शिव कहते हैं। और अपानको शक्ति या माता या स्त्री कहते हैं। प्राणके द्वारा शरीर चैतन्य रहता है। और अपानके द्वारा शरीरका पोषण। अपान जमींदारके तौर पर जानना। और प्राण वतौर राजाके। इसी तरह प्राणको बुद्धि रूपी जानना जिसकी मददसे अपान शरीरमें सारे काम वाजबी तौरसे करता रहता है।

अठारवां प्रकरण शब्द वर्णन।

पन (याने चित्त) इतना चंचल है के एक क्षण भर भी चुप नहीं है। और अन्तसमय तक उम्मेद भी नहीं के स्थिर होसके। इसलिये बुद्धिमान् लोगोंने तदबीरें सोची हैं के जिससे कुछ देरके लिये वासना हटजावे। फिर अगर ऐसा होता रहेगा तो अभ्यास होनेसे मतलब निकल आवेगा। देखिये चाहे कोई कष्टहो या दारिद्रता हो या संपत्तिहो या राज हो अथवा फकीरी हो पहले पहले ज्यादा दुःख या सुःख व्यापता है। लेकिन जब आदमी किसी एक अवस्थाको बहुत दिनोंतक भुगतता रहता है तो उसके सहनेकी आदत होजाती है या अरुचि पैदा होती है। यही हाल शरीर भुगतता रहता है। जब आदमी दुनियांको यह समझ करके कि यहभी कुछ हकीकत नहीं है और इसकी लालसा दुःखके देने वाली है तो फिर वह विशेष लाभ चाहता है। और रास्ता तलाश करता है जो योगमार्ग समझना। यह योग अपनी सोलहै

कलाओंसे सर्व सृष्टिके अन्दर प्रकाशित है। इसका खुलासा बताते हैं। शब्द योगकी जड है। ध्यान शाखा है। और अनेक मत इस वृत्तके पत्ते जानना। जब आदमी पहले पहले ध्यानमें बैठता है और दशों इन्द्रियोंका काम बन्द करके एक तरफ सुरत लगाता है तो उसे सबसे अव्वल सकारध्वनि दिमागमें सुनाई देती है यह ॐ है। कुछ दिनों तक एकही प्रकारका शब्द सुनाई देता है। अभ्यास के कई महीनों पीछे इसी शब्दका सोहं इस प्रकारसे सुनाई देता है जो पहले पहले कण्ठ और हृदय पर और कई वर्ष पीछे नाभिपर सुनाई देने लगता है। और गफलत याने बेहोशी पैदा होजाती है। बिलकुल शरीरका होश नहीं रहता अगर कोई आवाज कानमें पहुंचाई जावे या कोई सुगन्ध नाकमें तो इसकी उसको खबर कुछ नहीं होती। इस दरजे में अभ्यासीको अनहदशब्द बजाय सोहंके सुनाई देता है। शुरूमें उसको दसोंमें से किसी की पहचान नहीं पड़ेगी लेकिन मुद्दत तक अभ्यास रहनेसे और योगीका मन लय होनेसे यह अनहद साफ तौरसे सुनाई देने लगेंगे। यह दरजा औतारों, पैगम्बरों और उत्तम महात्माओं को नसीब हुआ है। ऐसी अवस्थामें इल्हाम याने आकाशवाणी होती है। और आंखसे छिपी हुई सब वस्तुओंके देखनेका ज्ञान होता है जिसके पीछे योगी महाप्रकाशको देखेगा अगर उसने इसको सहन करलिया के जिसके पीछे अंधेरेमें जाना है याने विश्रामकी जगह तो वह सब प्रकारकी सृष्टिका ज्ञाता

होसकता है परन्तु बगैर पूर्व संचितके यह फल नहीं प्राप्त होता यह तो शब्दकी उपमा कही। परन्तु अब जो दशा शरीरकी इस अवस्थामें होगी सो बताते हैं। जो आदमी रोगी है या कमजोर है या उसका देह मल या पङ्क पापिसे शुद्ध नहीं है उसको ऊपर लिखी दशा प्राप्त होना नामुमकिन है सिर्फ पुराने अभ्यासीको और उत्तम आचरण वालेको किंचित् प्राप्ति होती है। शरीरकी शुद्धि बहुत जरूरी बात है। शरीर और आत्माका सम्बन्ध अनादि है और इसी लिये अहिंसाका मत निकला है। जो आदमी शब्दके जरिये ब्रह्म (कर्ता) को पहचाननेकी कोशिशमें है जैसे कोई आदमी सूर्यकी किरणके द्वारा सूर्यमें प्रवेश करे। जब कोई आदमी किसी शरीरको दुःख देता वह कब यह यकीन दिला सक्ता है के उसने आत्माको दुःख नहीं दिया क्योंके आत्मा बगैर शरीरके किसी जगह मौजूद होना नहीं साबित होता। इसी तरह आत्माको क्लेश पहुंचाना जो के इस शरीरमें प्रकाश रूप है या परमात्माकी ज्योति है। जैसे सूर्यकी किरण सूर्यकी ज्योति है। कभी ईश्वरकी आज्ञाका पालन नहीं कहा जा सक्ता यहतो शब्दका मत है। जो आदमी किसी प्रकार भक्ति उपजाकर या मूर्ति आदिका सेवन करके अपने आत्माको शुद्ध करते हैं और उत्तम आचरणोंसे देहको शुद्ध रखते हैं वहभी शब्दके जरिये हासिल हुई हुई सिद्धियोंको प्राप्त होते हैं। जो लोग बजाय मोहके गम गम इस शब्द पर ध्यान देते रहते हैं

उनको इसी तौर सुनाई देने लगता है। दश प्रकारके बाजाओं के नाम बता देते हैं। जिनको अभ्यासियोंने इस अवस्थामें सुन कर समझाया है। भंवर गुंजार। घूघरूकी आवाज। शंखका शब्द। ताल मंजीरा। मुरली का नाद। भेरकी आवाज। मृदंग नफीरी। सिंहकी गर्ज। मेघका शब्द।

उन्नीसवां प्रकर्ण षट् उपाधि वर्णन।

ध्यानके वास्ते जरूरी बात यह है के कोई उपाधि न सतावे और तबियत एक तरफ को लगी रहै और कोई विघ्न बीच में नहीं पैदा हो सो नीचे लिख कर समझाते हैं। डकार, जम्हाई, हुचकी और अपान याने वायुका गुदासे निकलना यह च्यारों उपद्रव अपानवायुसे ताल्लुक रखते हैं। इसीमें पेशाव, पाखाना, की हाजत होना वमन याने कै होना या जी मचलाना शामिल है। छींक और खांसी यह दो उपद्रव प्राणवायु के हैं। इसमें हसना चिल्लाना और गाना शामिल हैं। उपद्रव निवारण विधि लिखते हैं के जिसके हमेशा साधते रहने से क्लेश ध्यान में नहीं उत्पन्न हो सक्ता।

नं० १ **डकार** खाना खाने के समय तीन आचमनसे ज्यादा पानी न पीवे। मौन रहै। आलती पालती मारके बैठे बांये हाथसे दाहिनी जांघ के अर्द्धभागमें अन्दरूनी हिस्से को पकड़े रहै। बोलता नहीं रहै। और न ऊकडू बैठ कर भोजन करै क्योंके बोलते रहने से हवाकी ज्यादा मिकदार

मेदे में पहुंचेगी। । और यह ही डकार का कारण होगा ऊकडू बैठने से अपान खारिज होने का या पेशाव या वीर्य के निकलजानेका अंदेशा है । और के इस बैठकसे आकाश तत्व भी हो सकता है । इसलिये दोनों बातें क-रना मना है याने वर्जनीय है । बदहजमी में खाना न खाय । पानी हमेशा मेदेमें खाना पच जाने के पीछे बांये स्वरमें पीवे ।

नं० २ जम्हाई जीभ को उलट कर तालुमें लगाया रखने से या कोई चीज मुहमें चबाते रहने से थूक बराबर पैदा होता रहता है । इस लिये मुंह खुश्क न होने से जम्हाई नहीं आवेगी । दिमागी महनत (याने विचारके मु-ताल्लिक) के पीछे और प्राणायाम के पीछे जम्हाई आना दिमागके थकजाने की अलामत (चिन्ह) है जब कभी जम्हाई आने को होयतो जीभ को तालवे में लगा कर मुंह बन्द करके नांकके सुराखों से हवा का परित्याग करै ।

नं० ३ हुचकी अक्सर बदहज़मी उदररोग या दिमागी बीमारी से या मरण समय चला करती है। तन्दुरस्ती में क-भी कभी यह डाया फराम उजले की अचानक हरकत से पैदा होती है ।(डाया फराम उजला याने मासका चौड़ा पतला झिल्लीकी सूरत का पडदा है जो हृदयको उदरसे जुदा करता है । और सांस छोड़ने में मदत देता है)इस लिये इस उपद्रव को रोकने के लिये शीतकार और शीत

ली कुभक करने वाजिब हैं । जिनसे बदहजमी दूर होगी तमाम कुंडलिनी के मारगकी खुश्की दूर होजायगी और अधिक रस पैदा होगा । इस रीतिसे दीर्घ कालकी हुचकी भी बन्द होजाती है। कुभक की युक्ति हठयोग में वर्णन होगी । सुगम रीति और बताते हैं के जीभको शक्ति अनुसार मुंहसे बाहर निकाले और देरतक निकलाही रक्खे इसी प्रकार वारंवार देर तक जीभको बाहर रख कर फिर मुंहके भीतर लेजाय । इस हालतमें मुंहसे ही स्वास आवे जावेगा ।

न० ४ **अपान** अपानमलके देर तक आतमें रहनेसे या उसके सड़ने से किसी दवा या मसालेदार चीजोके खाने से या तेलके इस्तेमाल करने से या पेटपरमालिश करवाने से या ऊकडू बैठने से करवट लेकर बैठने या लेटने से या आत और मेदे पर जुरत रखने से वायू गुदासे खारिज होती है इस लिये वाजिब है के जब पाखाने जाय और मल गुदासे खारिज होचुके फिर जहां कहीं बोझ सा मालुम हो वहा आहिस्ता आहिस्ता पेटपे हाथ रखके सरकावे और आगे पीछे पेटको हरकत दे तो मरोड़ीसी मालुम होकर आंतमें से मल और हवा निकल जायगी आदमीको चाहिये हमेशा सीधा खडा होना और सीधा बैठना उत्तम है । कसरत करना, फिरना और चित्त लेटना दाहिने स्वरमें करै । पेशाव पाखाने के बेगको रोके नहीं। मालुम रहै के

डकार और अपान हमेशा वायुतत्वमें वर्तते हैं सो भी बांये स्वर में ज्यादा। हुचकी और जम्हाई यह दोनो दाहिने स्वरमें विशेष और बांयेमें कम। जम्हाई अग्नितत्वमें और हचकी वायुतत्वके कोपमें वर्ताकरते हैं।

नं० ५ छींक अगर कभी कुदरती तौरसे आवे तो रोकना अच्छा नहीं क्योंके मस्तकमें दर्द पैदा होजायगा। अगर बीमारीकी हालत में इसका वेग ज्यादा होयतो मुंह खोलके स्वांस ले और छोड़े। और हर घण्टे में एक एक मिण्ट ऐसा करै। छींक हमेशा आकाश तत्वमें आती है। खास कर जब दाहिना स्वर चल चुकाहो और आकाश आया हो।

नं० ६ खांसी अकसर आकाश या वायुतत्वमें आती है। बांये स्वरके योगमें विशेष रहती है। और दिनकी निसबत रात में ज्यादा इस लिये बहुतही सुगमरीति बताते हैं के जब तक खांसी और जुकाम बने रहैं बांये स्वरके योगमें गरम पानी खूब पेट भर कर पीना चाहिये। और रात्रिमें कभी आहार न पावे। जीभको उलटा करके तालवे में लगाये रहने से और जलन्धर बन्ध से खांसी बिलकुल रुक जाती है।

बीसवां प्रकर्ण सप्तसमुद्रवर्णन।

शरीरमें सात प्रकारके रस हैं जिनको योगियोंने सात समुद्रके नामसे वर्णन किया है।

नं० १ थूक इसको अमर वारुणी अमृत या रस

कहते हैं। यह कानके सामने वाली जबाड़े वाली और जुबानके नीचे वाली गिलटियों से निकलता है। इसकी मिक़दार पहले लिख आये हैं। जब तक आदमी मुंह चलाता रहता है या कुछ चबाता रहता है या जुबान को उलट कर तालवे में लगाये रखता है तो यह बराबर पैदा होता रहता है। सोती हालत में, और समाधि लगने में, और ख़ोफ़ (डर) की हालत में, तेज़ बुखारों में कब्ज में, जीभ और मुंहकी गिलटियों के सूज जाने में, आकाश तत्वके चलने की हालत में, शंखिया आदिके जहर में, बहुत ही कम पैदा होता है। पागल के और बदहजमी में ज्यादा पैदा होता है।

नं० २ **मेदे का रस** यह रस उस वक्त पैदा होता है जब मेदेमें गिज़ा मोजूद होती है। यहही रस अन्नको मेदे में भस्म करता है। मेदेको शिवजीका लोक जानना और जैसा उनके कण्ठमें जहर रहता बताया है तैसे ही इस रस को उसके समान जानना। जैसे महादेव को जल-धारा प्रिय है वैसे ही मेदा भी खाली होने की हालत में। पर चन्द्रस्वर के योग में जलको खैंचने की बड़ी सामर्थ्य रखता-है और नहीं थकता है। यह रस सब रसोंसे ज्यादे जुरूरी चीज है इसके बगैर कोई जानदार अन्न वा जलको पचाने की सामर्थ्य नहीं रखता। कोई छोटे से छोटा कीड़ा भी इस सृष्टी पर नहीं है के जिसके मेदा न हो। इसी-

लिये तीनों देवताओं में महादेवकी महिमा विशेष वर्णन किई है। यह रस बांई करवट सोने से ज्यादा और अच्छा पैदा होता है। और दाहिनी करवट सोनेमें बहुत कम क्योंकि न तो भोजन का दबाव मेदेके फैले हुये हिस्से में रहैगा और न सोलरप्लिक्सिसके मुकाबिल में गिज़ा रहैगी। हल्के गिजाका दबाव मेदेके तंग याने दाहिने हिस्से पर होगा। और जिगर पर मेदेका दबाव पड़ेगा इस हालतमें पित्त भी कम पैदा होगा। इसलिये हम सलाह देते हैं के इस रसके पैदा करने की और उत्तम बनाया रखने की कोशिश करें इस के मोजूद रहने पर छोटी बीमारियों का तो क्या कहना तमाम बड़ा भयकर रोगभी जो बबाई (फैलने वाले) में गिनती है कभी भी नहीं सता सक्ता।

नं० २ जिगरका रस इसको पित्त कहते हैं। यह ही जीवनका मूलहै। इस रसके बगैर मेदे से पचा हुआ भोजन रसकी सूरत मे नहीं होसक्ता यह विष्णु रूप करके मानना। यहही रस परवारेग की चीज है। बांई करवट सोने की हालत में यह रस ज्यादा बनता है। इसलिये पचने की शक्ति को बढाता है। इसका सवाद कड़वा है और पीला सब्जी मायल रंगत का है। जब कभी यह रस पैदा नहीं होता है तो आदमी को सख्त बुखार और कब्ज होता है। या सफ़ेद रगके पतले दस्त शुरू होजाते हैं। यह हालत हैजेकी बीमारी में या पहाड पर रहने वालोंको

या कसरत से बरफ़ का पानी पीने वालोंको चूने की ध-
रती का पानी पीने वालोंको या अफीम खाने वालों को
भुगतनी पड़ती है। अगर यह रस याने पित्त पतला हो
और उसी हालत में कब्जी या बुखारकी बीमारी होतो खून
में शामिल हो जाता है। जिसको फारसी में यरकान
हिन्दीमें पीलिया कहते हैं।

नं० ४ **लबलबेकी रतूबत** यह रस लबलबे से निकलता
है औरखारा होता है और गिज़ा के पचने में मदत देताहै।

नं० ५ **आंतकी रतूबत** याने रस यहभी खारा है। और
जैसे मेदे पर गिज़ाका दबाव होनेसे रस पैदा होता है इसी
प्रकार इसमें भी अन्नका रस मौजूद होने की हालत में रस
टपकता रहता है जो पचने में काम आता है। जब यह
रस ज्यादा पैदा होता है। जैसे जुलाबकी हालत में। तो
इसीके मिलनेसे पखानेकी मिक़दार ज्यादा होजाती है।
जब यह कम होता है तो पेचिशकी बीमारी हो जाती है।
मामूली हालतमें गिज़ासे खून बननेके यह ही जगह है
क्योंके इसी रससे खून बनता है। जो यह उत्पत्ति का
जरिया है। इसलिये ही नाभीमें ब्रह्माका ध्यान बताया
है सो आगे बयान होगा। इसी तरह क्षीरसागरका और
मथनका बयान होगा। और उसीसे चौदह रत्न की उत्प-
त्तिका याने धातु उपधातुका बयान होगा।

नं० ६ लिंफ यह रस खूनसे उत्पत्ति होता है और उसीमें शामिल होजाता है। जैसे वर्षा समुद्र से।

नं० ७ दूध मरद औरत दोनो में इसकी जगह मौजूद है जिसको छाती कहते हैं। परन्तु जरूरतके मुताबिक कुदरत से यह इन्तजाम है के जब कोई अंग ज्यादा काम करता है तो उसको खाना ज्यादा मिलता है। सो जब औरत गर्भसे होती है तो औरत की छाती में यह रस गर्भाशय के ऊपर बालक का दबाव पहुंचने से इस प्रकार पैदा होता है। जैसे दुःखकी हालत में आंखसे आंसू। और जब बालक गोदीमें होता है और छाती को चूसता है तो यह अंग बहुत काममें आने से बढ़जाता है और गिजा बच्चे के वास्ते पैदा करता है। योगीको अभ्यासके आखरी दरजे जे में जब ईश्वरसे मोह पैदा होगा तो उसका खून दूधकी रंगत में बदल जायगा। जैसा औरत को अपने बच्चेके मोह याने प्यारसे यह रस ज्यादा पैदा होता है। ऊपर लिखे सातों रस रुधिरसे पैदा हुये जानना। जिस मनुष्यके यह सातों रस उत्तम प्रकार बने रहते और पैदा होते रहते हैं उसको स्वर्ग भोक्ता जानना।

इक्कीसवां प्रकर्ण शरीरके मल याने नरकका बयान।

शरीरमें जैसे रसका बयान हुआ और जैसे उसका संबन्ध

रुधिर से बताया तैसेही अब सात प्रकारके मल जिनको खून का मैल कहना चाहिए सो बताये जायँगे।

कफ यह मल है फेफडों का। पीप मलहै रुधिरका। पाखाना मलहै अन्नका। मूत्र मल है रुधिरका। पसीना मल है त्वचा याने जिल्दका। वीर्य और रज मल है कुल शरीरका। आंसू रीट कानका मैल। यह जुदे जुदे इंद्रियों के मल कहाते हैं।

नं० १ **कफ** खून और हवा फेफड़े में शामिल होता रहता है जब भोजन का रस भली भांति न बनने से रुधिर गाढा होता है तब खूनमें मिले हुये अन्नके अजजा याने हिस्से प्राणवायु से संगम पाकर सड़ते और कफ पैदा करते हैं जब रुधिर निर्मल होता है तो खांसी कफ वगैरह की बीमारी नहीं होती यह सिद्ध होचुका है।

नं० २ **पीप** जब बदनका कोई हिस्सा हवाके मुकाबिल रहता है के जहां रुधिरमें हवाका प्रवेश हो सक्ता होतो हवामें रहने वाले जानवर उस जगह घुस कर रुधिरमें बढ जाते हैं। और ऐसी हालतमें अगर खून कमजोर है तो यह जानदार जगह पकड़ लेते हैं और मुद्दतों तक पीपकी शकलमें खारिज होते रहते हैं।

नं० ३ **पाखाना** यह अन्नका मैल है। जब अन्नका रस बन चुकता हैतो उसके निकम्मे हिस्से जो खूनमें शामिल नहीं होते वह गुदाके रस्ते ख़ारिज़ होते हैं। याद: हो-

गा महादेवका बासा मेदे में बतलाया गया है। अब हम गुदाको गणेशका बासा बताके सिद्ध करते हैं। गणेशजी को महादेवने अपने शरीरके मैलसे रचा जैसे भोजनने मल तैयार किया। लेकिन महादेवजी ने तमाम देवताओंकी महिमासे बल्के अपनेसे भी ज्यादा गणेशजीकी महिमा बर्णन करके सबसे पहिले इसको पुजवाया। इसी तरह शरीरमें समझना के अगर कोई आदमी भोजन पाता और मेदेमें पचाता हो परन्तु उसके मलका त्याग न होता हो तो वह जीवधारी सिर्फ पचालेने से सुख नहीं पासक्ता है बल्के उसको शरीका परित्याग करना होता है। इसलिये सिद्ध होता है के मलका त्याग भोजन पचालेने से ज्यादा जरूरी है। गुदाके साफ करने को गणेशक्रिया कहते हैं।

और इस जगह को मूलद्वार और गुदा के संकोचन क्रियाको मूल बन्ध कहते हैं। यह ही योगकी शुरू क्रिया है जिसके गणेशपूजन कहसक्ते हैं। जिसको साधे वगैर योग और भोग नहीं सधसक्ते। इसी हिस्से के जरिये बेशुमार चीजें पचती और रुधिरमें शामिल होसक्ती हैं। यह हिस्सा हाथीके सूंडके से आकार वाला है और सारी तासीर गणेशजी की तासीरसे अनुमान करलेना।

नं० ४ मूत्र आदमी जितना पानी पीता रहता है उसमें से जितना हिस्सा खूनमें मिल सकता है वह तो उसमें मिल जाता है बाकी सारी गुरदोंके रस्ते से टपक

कर और मूत्राशयमें जमा रह कर लिंग द्वारा शरीरसे बाहर निकल जाता है ।

नं० ५ **पसीना** अगर ऊपर लिखे मुताबिक पानी का हिस्सा जिल्द याने त्वचाके रस्ते निकलताहै वह पसीना कहाता है ।

नं० ६ **वीर्य और रज** यहभी रुधिर के मैल समझना । जो अपने वक्त पर शरीरसे परित्याग होते रहते हैं ।

नं० ७ **आंसू** नींद और कानका मैल । यह मल इंद्रियों से समय समय पर खारिज होते है ।

जिस आदमी के शरीरमें सब प्रकारका रस मामूली तौरसे पैदा होता रहै और सब मलका परित्याग मामूली होता रहै तो वह स्वर्ग भोक्ता जानना ऊपर लिखी चिकित्सा से साबित होता है के रुधिरसे ही सब प्रकारके रस और मलकी उत्पत्ति है । याने एकही चीज से दोप्रकार की वस्तु पैदा होती हैं जो एक दूसरे के बरखिलाफ हैं यह सिर्फ संगतिकाही फल है इस लिये जो आदमी सत्संग करेगा तो स्वर्गको प्राप्त होगा नहींतो कुसंगसे नर्क भोगेगा

बाईसवां प्रकरण षट्चक्र वर्णन ।

यह असलमें अपानवायुके स्थान हैं । जिनकी जगह ऊपर बयान कर चुके हैं ।। और इन्ही के शोधन की रीति को षट्कर्म कहते हैं । अपान वायुके प्रबल करने और शुद्ध

करने के वास्ते षट्कर्म और ध्यान जरूरी बात है। और यह ही कुंडलिनी का ज्ञान है। ध्यान यान सुरत दीये रखने से सारे अंग बलवान होते हैं। अपानको बलवान करने से जगत की सारी सिद्धियां प्राप्त होती हैं। और प्राणको बलवान करने से ईश्वर सम्बन्धिनी वस्तुओंका ज्ञान होता है।

ध्यानके वास्ते जरूरी बात है के किसी आकार या शब्दका आश्रय पकड़ा जाय जिसके वगैर ध्यानही लगना नामुमकिन है जैसे निराकारको साकार बतायें बिदून बुद्धि अनुमान नहीं करसक्ती। इसी तरह ध्यान भी वगैर जुक्ती वा आश्रयके समझमें नहीं आसक्ता।

अगर कोई आदमी अपान याने षट्चक्र को वगैर शुद्ध किये प्राण याने ऊपर वाले चक्रों का ज्ञान हासिल करना चाहैतो उसको महामूर्ख जानना। जैसे बिदून अक्षरके ज्ञानके कविता का ज्ञान होना समझ में नहीं आसक्ता।

ध्यानकी विधि।

नं० मूलाधारचक्र गुदाको कहते हैं। आकार इस हिस्से का हाथीकी सूंडका सा है। च्यार पंखड़ी (उजलात) का कमल है। दो से यह कमल खुलता और दोसे यह बन्द होता है। इस जगह गणेशका बासा है। इस जगह ६०० जप करना। याने इस कमल पर इतनी देर सुरत लगाय रखना जितनी देरमें ६०० स्वांस भुगतते हैं। याने ४० मिनट तक

आदमियों ने यह देखा होगा जैसे गणेशजी में खूब खाने की सामर्थ्य है वैसेही इस हिस्सेके जरिये मेदेमें भी कई गुणी कमती देरमें अनेक वस्तु पचती और खूनमें शामिल होकर असर पैदा करती हैं। इसलिये यह अंग महाबली है।सिद्ध आसनसे ऊपर लिखी क्रिया करना योग्य है।

नं० २ **स्वाधिष्ठान चक्र** यह मूत्राशय है जो छै पंखड़ी वाला है। इसी चक्रमें अण्डकोश स्थान वीर्य और रजस्थान लिंग,भग और गर्भाशय शामिल हैं। मूत्राशय पीले रंगका फीका कमल है। यह चक्र सुख आसनसे सिद्ध होता है। ब्रह्माका ध्यान इस चक्रमें करना इसलिये बताया गया के यह सारे स्थान उत्पत्ति से ताल्लुक रखते हैं। इस चक्रमें ६००० जप करना याने ६ घंटा चालीस मिनट-तक सुरत दिये रखना।

नं० ३ **नाभिकमल याने मणिपूरकचक्र** दश पंखड़ी वाला कमल है।इसका रंग नीला है। यहां विष्णूका ध्यान करे। इस हिस्सेमें छोटी आंतें शामिल हैं। बाकी और हिस्सा उदरका जिसमें गुरदा, जिगर, तिल्ली, है वह भी शामिल है। विष्णुका ध्यान इसलिये बतलाया के यह सारा हिस्सा शरीर के पोषण से ताल्लुक रखता है। यहां भी ६००० जप करना।

नं० ४ **हृदयकमल** इस स्थानमें मेदा है इसका रंग बाहर से सपेद है। य हिस्सा दिलसे बहुत पास है।

जब मूलबन्ध और उड्डयान बन्ध से सारी अपान खिच कर इस ठोर आजाती है। जिसके पासमें प्राण का शब्द मौजूद है याने दिलके अंदर वाला सोहं शब्द। जब ऐसी हालत प्राण, अपान, की मौजूद हो तो अनहद प्रकट होते हैं। जैसे ढोलके भीतर भी हवा होती है और बाहरभी सिर्फ जगसी ही ठक लगने से ही शब्द होने लगता है। वैसाही हाल इस वक्त मेदा और दिलके परस्पर संबन्धसे जो शब्द उपजता है उसको अनहद बोलते हैं। मेदेके मुकाम पर अपान के इकठ्ठा होजाने से और ऊपर लिखा शब्द प्रकट होने से मेदेका नाम अनहदचक्र हो गया। यह बारह पंखडीका कमल है। यहां भी ऊपर लिखे मुताबिक ६००० जप करना। यहां महादेवका ध्यान करना। इस ध्यानकी वजह यह है के इस जगह सारे पदार्थ भस्म होते हैं। और महादेवका कामभी भस्म करने याने मारने का है। इस लिये प्रकृति अनुसार जप बतलाया।

नं० ५ विशुद्धचक्र यह सोलह पंखडी का कमल है। याने सोलह उजलों से बना है। मेदेसे लेकर कण्ठ पर्यंत का भाग इसमें शामिलहै इसका रंग धुन्धला हैयहां इतनी देर जप करे जितनी देरमें एक हजार स्वास भुगतते हैं।

नं० ६ कंठसे लेकर सारे मुखका हिस्सा भ्रकुटी पर्यन्त तक शामिल है। इसको आज्याचक्र कहते हैं। इसमें तालु·

मूल और नांवके रस्ते शामिल हैं। यह ६४ पंखडीका है यानेइस जगह ६४ उजले काम करते हैं। इस जगह इतनी देर निगह दिये रखना चाहिये जितनी देर में एक हजार स्वास भुगतते हैं।

पहले चक्रमें ध्यान देते रहनेसे शरीरमें कान्ति और बलबढता है
दूसरे से वीर्य पुष्ट होता है काम जीता जाता है।
तीसरे से शरीर में अत्यन्त बल प्राप्त होगा और सब प्रकार की ऋद्धि सिद्धि योगी के बस में होंगी।
चौथे से अनहदकी प्राप्ति और प्रेम उपजेगा।
पांचवे से अपने शरीर पर सामर्थ होगी।
छठेसे समाधि और खेचरी सिद्ध होगी।

प्राणके चक्रोंका वर्णन।

प्राणके पहले दो चक्र दिल और फेफड़ा हैं। यह दोनो केवल कुंभक से सिद्ध होते हैं। जिनमें से हरएक के जपका वक्त पांच घड़ी है। अपान के षट्चक्र के शोधनसे मृत्युलोक की सब सृष्टीका ज्ञान होता है। और प्राणके इन दोनो चक्रों से स्वर्गलोक की सृष्टीका ज्ञान होता है। बाकी चक्र प्राणवायुके, जिनकी संख्या कोई चार कोई पांच बताते हैं। यह सब दिमागके अन्दर अनुमान करना। जोके समाधिके प्रताप से होता है याने लोक लोकान्तरका ज्ञान। दिमागको ही सतगुरूका धाम कहते हैं। क्योंके येही बुद्धिका स्थान है। और सतगुरू से भी बुद्धि और उपदेशकी प्राप्ति होती है।

तेईसवां प्रकर्ण जप विधान ।

ध्यान सहित जप शब्दप्रकर्ण में बयान होचुका । अब वह सुगम रीति लिखते हैं जिसको गृहस्थी और फकीर, रोगी या सुखी, याने हरएक आदमी हरवक्त इसको साधने के वास्ते तैय्यार रहै । वह यह है के कोई एक नाम जो परंपरा से चला आता है । और कि जिस में यह विश्वास है के यह शब्द ईश्वरके गुणानुवाद में से है । जपनेके वास्ते अपने हृदयमें ऐसा पक्का ठहरा ले जैसा अनेक मतवाले पूजने के वास्ते किसी मन्दिर या मूर्त्ति या मसज़िद या गिरजा या तीर्थ या व्रत मुक़र्रिर करके भावना उपजाकर अपना प्रेम ईश्वरसें लगा कर मग्न और सुखी रहते हैं । तैसे ही हमभी यही उपदेश करते हैं के हरकोई आदमीको जो सुगम और उत्तम नाम लगे जिस्से उसको प्रेम हो और उससे राग द्वेष मिटजावे जपा करै । नाम याने जप का प्रभाव समझानेके वास्ते बाल्मीकजी और अजामेल को पेश करते हैं । पहिले पहिले मूर्खता दूर होनेके वास्ते और आचरण सुधारने के वास्ते जरूरी बात यह है के नाम मुंहसे जपा जावे । और इसी कोटी में देखा जाता है के लाखों आदमी माला फेरते हैं । यहां तक के फेरते फेरते ही मरजाते हैं । इसी तरहसे और प्रकारके साधन करने वालों को जानना । इस बड़े समूह में से जो जो महात्मा और ज्ञानी पुरुष होते हैं वह जप और साधनको भुगत कर मौनी बनते और सारे प्रकारके साधनोंको त्याग देते हैं । फिर वह इस दरजे में क्या करते हैं सो समझाते हैं । के अपने

शरीर के किसी अंगमें उसी नामको उपजाते हैं के जिसका जप मुखसे किया था यह अभ्यास आदमी को इतना भक्ति-वाला और तेजस्वी बनावेगा के जिस दरजे को कोई हठ-योगी या राजयोगी हजारों वर्षकी तपस्या में पहुंच सक्ता है। जपके अभ्याससे जो दशा होगी सो समझाते हैं। आदमी पागलकी सी चेष्टा वाला होजायगा। भक्ति उपजने के सबब जगत् का सारा सवाद उसको इकसार दीखेगा। सुख दुःख समान होंगे। जाड़ा गरमी वर्षा का उसकी आत्मा पर कोई असर नहीं होगा। यह दरजा शुद्ध हृदय वाले सज्जनोंको प्राप्त होता है। ऐसे आदमीको प्राणायाम षट्चक्र शोधन की जरूरत नहीं। क्योंके उसकी आत्मा बिलकुल शीशे के मुताबिक़ साफ है। जिसका सीधा ताल्लुक परमात्मा की ज्योति से है।

चोबीसवां प्रकर्ण अनहद ज्ञान।

जब तक शरीरमें होश याने ज्ञात और बाहरकी आवाजोंका कानमें आना जारी है किसी प्रकार अनहद सुनाई नहीं देता। अपान की ऊर्ध्वगति होने और प्राणके शरीरमें रुकने से यह शब्द प्रकट होता है। प्राणवायु हमेशा भीतर और नीचेको जाती है इसीतरह से अपान हमेशा नीचेको याने गुदाके रस्ते खारिज़ होती है लेकिन जब सुरत याने ध्यानके जरिये अपान बजाय गुदासे खारिज़ होनेके उलटी ऊपर को मस्तक तक जावेतो अपानको ऊर्ध्वगति वाला कहते हैं।

या दूसरी प्रकार यह जानना के षट्चक्रोंके कमलमें अपान की ऊर्ध्वगति होजाती है। यहही हालत समाधिमें होती है। हिस्टीरिया याने बायगोलेकी बीमारीमें अपानकी ऊर्ध्वगति होजाती है जिससे बेहोशी होजाती है। पेशाव दस्त बन्द होजाते हैं। निंगलने और बोलने की ताक़त जाती रहती है। और उस वक्त तक बेहोशी क़ायम रहती है जब तक अपान अपनी ठौर वापिस न जावे। कुछ आदमियोंका यह ख्याल है के ज्ञानेन्द्रियोंके द्वारों को रोक कर और मौन होकर बैठने से जो कुछ सुनाई देता है वहही अनहद है। लेकिन ऐसा नहीं है। बल्के जब शरीर आत्माके प्रेम में मग्न होजाने से बे खबर होजाता है जिसको मूर्छा या बेहोशी कहते हैं उस अवस्थामें प्राण अपान की एकता होजाने से तरह तरहकी आवाज़ सुनाई देती है उनको अनहद कहते हैं। हिस्टीरिया याने वायगोले की बीमारी में अपानके शुद्ध न होने से अनहद पैदा नहीं होसक्ता इसी तरह सिरफ ज्ञानेन्द्रियों को बंन्द करने और मौन रहनेसे बेखुदी याने अज्ञात नहीं पैदा होती। और बाहरकी आवाजें सुनाई देसक्ती हैं जो कुछ वह अन्दर सुनता है वह नाड़ियोंके भीतर रुधिर वाले रेशुवोंकी आवाज को सुनता है। अलबत्ता त्राटक साधने वाले को रूह याने आत्मा पर ध्यानका अक्स पहुंचने से अनहदकी आवाजों के सुनने का ज्ञान होसक्ता है। षट्चक्रमें ध्यान रखने से याने उसके जुदे जुदे हिस्सों में ध्यान देते रहनेसे जो जो

उपमा महिमा उन स्थानोकी लिखी है उसकी वजह यह है के वह अवस्था बिलकुल स्वप्नकीसी दशा है । और जो कुछ उस वक्त देखा जाता है वह असली स्थूल दशासे अनगिनत गुनां दीख पड़ता है । यह ही हाल अनहद अवस्थामें होता है। जो कुछ आदमी को पहले पहले दीखता है वह सिवाय प्रकाशके और कुछ नहीं । लेकिन अखीरमें अगर उसका अभ्यास प्रबल है प्रकाशके बाद अँधेरा और अन्धेरे के बाद लोकान्तरकी रचना दीखेगी । जो अनेक जन्मकी सिद्धि का नतीजा है । इस दरजेमें आदमी को निगाहसे छिपी हुई सब वस्तु दीख पडैगी और वह सब प्रकारकी सिद्धियोंका मालिक होगा । अनहद क्या है सो समझाते हैं । जैसे प्राणवायु के ऊपर दश भेद वर्णन किये यहां भी इसी तौर अनहद के दश भेद हैं । याने ॐ के दश प्रकारके विभाग हैं । और इन्हीकों दशप्रकारके अनहद कहते हैं। पहले पहले शरीरमें सिवाय ॐ शब्दके और कुछ नहीं समझाया गया । जिसके बाद उसी शब्दके दो विभाग करके एक नया शब्द सोहं सिद्ध किया । इसीतरह बाकी आठभी ॐ हीके भेद हैं सो समझाते हैं। कोई आदमी पहले पहले सितार बजता सुनेतो दूसरों से पूछेगाके इसका क्या नाम है । तौ लोग उसको समझादेंगे के इसका नाम सितार है। और यह भी एक क़िस्मका बाजा है । लेकिन जब यह आदमी कुछ दिनों तक इस प्रकारका बाजा अनेक मनुष्योंसे सुनता रहैगा तो वह अपने

आप बतादेगाके कौनसा आदमी उनमें से अच्छा बजाने वाला है । और किसका बाजा आमलोग पसन्द करते हैं । आख़िरमें अभ्यास और बुद्धिके बलसे सब प्रकार इ-स बाजे को समझने लगेगा यहही अनहदकी भी असलि-यत है । जिसको समझना एक मामूली बात नहीं है । अवतारों और पैगंबरों में से किसी किसी को यह दरजा उत्तम रीति हासिल हुआ है । इसके सुनने और जानने की रीति नीचे लिख कर समझाते हैं ।

लोभ और मोहका त्याग करके ऐसे स्थान पर नि-वास करे जहां किसी आदमी या जानवर पशु पक्षी आ-दिकी आवाज न पोहुंचे । नित्य लिखे मुवाफ़िक अभ्यास करे दोनों कानों के सुराख़ोंमें सरकण्डेका गूदा या का-ली मिर्चैं लाल खालिस रेंशमी बारीक कपडेमें बांधकर रात दिन रखे और नाभिमें ध्यान लगावे यहांसे शब्द उठ कर ऊपर मस्तक तक सुरतके द्वारा लावे बहुत दिनों के और नित्य साधनसे कई प्रकार की आवाज़ों का भेद समझमें आने लगेगा ज़ितना इनका ज्ञान होता जायगा उत-नी ही सिद्धियोंको अभ्यासी प्राप्त होगा । जब ऐसाध्यान करते करते मूर्छा आजावे तो उसका इलाज समाधी में लिखे मुताबिक करना चाहिये, नये नये आभ्यासीको यह क्रिया गुरुके सामने करना चाहिये ।

पच्चीसवां प्रकर्ण ज्ञानचर्चा ।

ज्ञान नाम जानने का है। जानना बुद्धिसे होता है। बुद्धिकी प्राप्ति ईश्वरकी दया और सत्गुरूकी कृपासे होती है। सत्गुरु उस को कहते हैं जो खुद सत्यरूप हो और उसका उपदेश ब्रह्मकी पैछान करवादे ।

ज्ञान देहमें अनादि है। जैसे सृष्टी अनादि है। लेकिन जैसे बीज वगैर मिट्टी पानी हवा और रोशनी के नहीं पैदा हो सकता और न बढसकता है । इसी तरहसे शरीरमें ज्ञानभी बीज रूप से अस्थितहै । जो वगैर सत्गुरु के प्रगट नहीं होता ।

ज्ञान अनेक प्रकारका है परन्तु संक्षेपसे बताते हैं ।

नं० १ **पिण्डज्ञान** इससे सब प्रकारकी देहका (याने स्थावर जंगमका) उसकी उत्पत्ति लय और मौजुद रहने का तजरबा हासिल करना और उनके कामको जानना मुराद है ।

नं० २ **ब्रह्माण्डज्ञान** इससे जितने लोक पृथ्वी और सूर्यको आदिलेकर छोटे से छोटे तारागण तक दिखाई देते है । उनका अहवाल जानना ।

नं० ३ **कालज्ञान** जिसमें दिनरातकी असलियत और सब सृष्टीकी उत्पत्ति और लयका समय और उनकी जुदी २ अवस्था का हाल मालुम होता है ।

नं० ४ ईश्वरज्ञान इससे ईश्वरके सोरहुकम जो हर पदार्थके वास्ते उनकी जिन्दगीमें वर्तने के लिये हैं उनको जानना। सिवाय उसके ईश्वरको और उसके स्वरूपको जानना।

नं० १ पिण्डज्ञान पिण्ड देहको कहते हैं। इसमें जो कुछ रचना है वोह सब प्रकारके पिण्डोंमें इकसार जानना। सबमें रस की मौजूदी और मलका त्याग एकही प्रकार समझना। सब प्रकारके जीवोंकी एकही तरह दशा मानना। याने जीवन मरण सबमें इकसार है। सबकी उत्पत्ति तत्वके प्रमाणुवों से है। तत्व तादाद में कितने हैं। और कौन कौनसा पिण्ड किन किन तत्वों से बनता है इसके वताने की हमको जरूरत नहीं है। अलबत्ता इस पृथ्वी पर पांच तत्व वर्तमान हैं। जिनसें शरीर बनता है। शरीर में ज्ञान रूपी आत्मा सब प्रकारकी सृष्टीमें व्यापक है। चार प्रकारके जीवोंकी संख्या मानी गई है। और उनमें से हरएक कितने हैं। उनकी तादाद बेशुमार है परन्तु हमेशा एक अनुमान में रहते हैं। जलके जीव उनको कहेत हैं चो जलही में पेदा होते हैं और वहांही उनका नाश होजाता है। जैसे मगर,सीपी और इस्पंजको आदि लेकर।

नं० २ पृथ्वी केजीव इसमें पहाड़ सोना चांदीको आ-

दि लेकर धातु और सब प्रकारकी बनास्पति और बर्षाती जन्तु कीड़े मकोड़सब शामिल हैं ।

नं० ३ **बनचर** इसमें जानदार चौपाये और आदमी शामिल हैं ।

नं० ४ **हवाकेजीव** यह जल पृथ्वी और वायुके प्रमाणुवोंके आश्रय आकाशमें ही रमण करते रहते हैं । और वहांही उनका नाश होजाता है । इस प्रकार की सृष्टीमें से वोहोतसे इतने बारीक जानदार हैं के दृष्टीसे नहीं दिखाई देते । हरदेह में च्यार अवस्था वर्तमान हैं । याने गर्भअवस्था । बालपन । जवानी । और बुढापा । इसीप्रकार च्यार गुण वर्तते हैं । रजोगुण । सतोगुण । तमोगुण । और शून्यस्वभाव । सारे चार पदार्थोंमें तत्वकी पिछान उनके स्वभाव और आहार विहार पर पिछानी जाती है । सारे अचल पदार्थोंमें तत्वकी पिछान उनके स्थूल होने मुलायम या कैडा होने पतला या उडने वाला होनेसे हुवा करती है । वनास्पती में तत्वोंकी पिछान उनके जायके याने सवाद से होती है । और उसी तर्तीबसे होती है । जैसे आदमियों में बताई जाचुकी है । याने पहली अवस्था में आकाश विशेष होनेसे सवाद कड़वा रहता है । दूसरी में वायुके विशेष होनेसे खट्टापन । तीसरीमें अग्नि और जल विशेष होनेसे चर्परा और खारीपन । चौथी अवस्थामें पृथ्वीतत्व विशेष होनेसे मीठापन । यह च्यारों

अवस्था सारी प्रकार की वनास्पति में समयअनुसार पैदा होती रहती है। और इनहीं गुणोंसे आदमी को पिछान पडती है। और यह निश्चय करके रोगोंकी हालत में वतौर औषदी इनको वर्त्ता जाता है। याद रहे जिन फलोंमें जडोंमें पत्तियों मे कडवा सवाद होता है वोह आकाशतत्व से निर्णय किया जाता है। हरदेह में जोरचना है सो समझाते हैं। दुखः सुख रोग और मैथुन (इछा) गर्मी जाडा और आहार और विचार शरीरके लिये नित्य हैं सुखको स्वर्ग और दुख को नर्क कहते हैं शरीरमें विश्वास ईश्वर रूप है। सव प्रकारके शरीर दुःख सुखके अधिकारी हैं। मनुष्य पूरे तौरसे चैतन्य अवस्था धारण किये हुवे है इस लिये इसमें यहज्ञान विशेश। दुःख अविद्या याने भूल को कहतेहैं। जवतक आदमी को आत्मज्ञान नहीं होगा उतने दिनतक वोह भूल से पैदा हुये रोगों और दुखोंको भोगेगा इसके बाद सुखको याने उसके शरीर कोदुःख सुख नहीं व्यापैगा। मैथुन वांछाको कहतेहैं। यह देहके साथ उत्पन्न होतीहै। जिसकी वांछा जगत व्यवहार में ज्यादा है वोह भोगी, और म्लेछकहलातेहैं। जो त्यागी हैवोहे ज्ञानी कहातेहैं। आहार गर्मी और जाडेके निवारणके वास्ते शरीरमें कुदरती तासीर मौजूदहै। जिससे सारेजानवर और आदमी अपने आप वन्दोवस्त करलेतेहैं। यह जिन्दगीके सबसे पहले काम हैं। और इसके वास्ते वन्दोवस्त करना शरीरका धर्म है। जिसकी जरूरत त्यागी को भी है। लेकिन

उसको म्लेच्छकी तरहसे जरूरत नहीं। जैसे कोई कोई जगत्के पदार्थोंको बेजरूरत भी इकट्ठा करते रहते हैं। लेकिन यह शिक्षा उन्होंने चूहों से मोहकी मक्खीसे और चिटियों से सीखी है जोके मूर्ख गुरू है। जैसे वह अपना संग्रह किया हुआ औरोंके हाथ गुमाते हैं तैसे ही ऐसे मूर्ख और म्लेछ मनुष्य चोरोंके हाथ अपना सारा संग्रह किया गुमादेते हैं। निद्रा और भय आहार और बुद्धिके आश्रय हैं। शरीरमें मौत निश्चय है। परन्तु अकालमृत्युका ज्ञान बताते हैं। बेशुमार जानवर एक दूसरे की ग़िज़ा याने भोजन बनते हैं। बहुतसारी बनास्पति समय से पहले उखाडली जाती हैं। पहाड़ोंके पहाड़ उड़ादिये जाते हैं। मनुष्यभी रोगोंके जरिये समय से पहले प्राण त्यागते हैं। ऊपर लिखे तीन प्रकारकी सृष्टीकी अकालमृत्यु मनुष्यके द्वाराही होती है तो इस हालत में यहही सिद्ध होता है के मनुष्यकी मृत्यु किसी बनास्पति या धातु आदिक या जलचर या बनचर के द्वारा नहीं होसक्ती। फिर क्या कारण है के मनुष्यकी अकाल मृत्यु होती है। सो सूक्ष्म करके समझाते हैं। केवल अज्ञान याने मूर्खता से याने खोटी बुद्धि से वगैर इसके उपजे याने इस खयालके उत्पन्न हुये वगैर मृत्यु होना नामुमकिन है बुद्धि कैसे विगड़ सक्ती है के जिससे मौत होती है। यह खोटे कर्मोंका फल है। खोटे कर्म वेही कहाते हैं जो शास्त्रके विरुद्ध हैं। और जिन को सारे आदमी मिल कर खोटे ही बताते हैं। यह अनेक

मतोंकी पुस्तकोंमें लिखा हुआ है और तजरुबे में आचुकाहै.

नं २ **ब्रह्माण्डज्ञान** याने तारामण्डल वर्नन। ब्रह्माण्डकी संख्या बहुत है। और किसीको इसका पूरा ज्ञान होना नामुमकिन है। अलबत्ता ज्यौतिष और योगके पुराने ग्रंथों में उन ब्रह्माण्डका हाल वर्णन है जिनके असरसे आदमीको फायदा या नुकसान पहुंचता है। ब्रह्माण्ड याने तारागण इतने हैं जितने मनुष्य शरीरमें रुधिरके परमाणं याने असंख्य समझना। और जैसे शरीरमे रुधिरके प्रमाणुवोंकी या सृष्टीमें जीवकी मृत्यु होती रहती है तैसेही यह ब्रह्माण्ड भी नाशकूं प्राप्त होते हैं। और तत्वोंके आश्रय नये वनते रहते हैं। आज कल दुरबीनों के जरिये तारागण देखे जाते हैं। जिनसे उनका आकार और चाल मालुम पड़ती है। सारे तारागणों से आदमीयों, जानवरों और स्थावर पदार्थों पर क्या असर पडता है सो पूरे तौरसे समझना कभी नहीं होसक्ता लेकिन जिनके असरसे आदमी या जानवरों, स्थावर पदार्थों पर असर पड़कर जो नतीजा हुआ करता है उसको ज्योतिष ने संक्षेप से बतलाया है। जो जो मुख्य बाते हैं उनको हमभी खुलासे के तौर पर बुद्धिमान् पुरुषोंके सामने लिख कर बताते है। सूर्य पृथ्वीसे कई लाख गुना बड़ा है और धरती से नोकिरोड़ मीलके फासले पर होना बताया गया है। सूर्य से धरती पर उसकी किरणोंका चमत्कार उसके दिखाई देनेके आठ मिनट पीछे हमारी आंखो तक पहुंच पाता है। यह तजुरबा प्रातःकाल करना चाहिये।

याने आठ मिनटमें सूर्यकी किरण सूर्यसे धरती पर पहुंच जाती है जिसका यह हिसाब है के रोशनी एक सैकिण्डमें १८६००० मील चलती है। आवाज एक सैकिण्ड में ११०० फीट चलती है। अगर हवा बहुत जोर की हो तो कुछ फरक पड़जाता है। इसका अंदाजा इस तरह होता है के बिजली और तोपकी रोशनी आंख में फौरन आजाती है। पर आवाज कुछ देर पीछे सुनाई देती है। जिससे हिसाब उसके फासले का मालुम होजाता है। बादल की उंचाई धरती और समुद्रसे एक मीलसे लेकर पांच मील तक समझना। इसी तरह समुद्रकी गहराई एक मीलसे पांच मील तक समझना। हवाका फैलाव याने हवाकी उंचाई धरतीसे ५० मील दूर तक जानना। धरती को आदि लेकर सारे ब्रह्माण्ड हमेशा चक्रमें रहते हैं। और इस तरहसें अलग थलक हैं जैसे उड़ता हुआ पत्ती धरती से और एक दूसरे की आकर्षण शक्तीसे अपनी जगह पर कायम रहते हैं।

मालुम रहे के एक मील १७६० गजका होता है। धरती ४ मिनट में ३५ कोस चलती है। और पश्चिम से पूर्वको हरकत करती है इसी से मुल्क मुल्कमें जुदा जुदा समय पर दिन और रात होती है। याने धरती के जिस हिस्से पर सूर्य की किरण पड़ती है याने जोनसा हिस्सा धरती के चक्कर से सूर्य के सामने आता है वोही प्रकाशित रहता है और दिन कहाता है। नीचे लिखे ग्रहों को

लोक याने ब्रह्माण्ड मानना। सूर्य और मंगलको अग्नि-तत्वका भण्डार जानना। शुक्रको वायुका। शनिको आकाशका। पृथ्वी और बुधको पृथ्वीका। चंद्रमा और बृहस्पतिको जलका। राहु केतुको अग्नि और वायुका। येही सबब है के इन ग्रहोंका असर सारी सृष्टी पर इनकी प्रकृति अनुसार होता है। जब शरीरमें कोई तत्व कोप करता है याने रोग और दुःख पैदा करता है तो इन्ही भण्डारों से उत्पन्न हुआ जानना। इसी तरह लाभ और आरोग्यता इन्ही की दृष्टी से होताहै। जैसे शरीरमें पांचों तत्व मिले रहते हैं तैसेही ऊपर लिखे इन दसोंका मिला हुआ असर शरीरमें हरवक्त बना रहता है। वर्तमान समय और असर नीचे लिख कर समझाते हैं।

जब चन्द्रस्वर में जलतत्व मौजूद हो तौ चन्द्रमाकी दशा अनुमान करना। पृथ्वी तत्व होतो भूलोक की। वायु हो तौ शुक्र और राहुकी। अग्नि होतो सूर्य की। आकाश हो तो शनिकी। सुषुम्ना हो तो राहुकी। इसी तरह सूर्य स्वर के वहते जलतत्व में बृहस्पति की। पृथ्वीतत्व में बुध की। वायुतत्व में शुक्र और राहुकी। अग्नि तत्व में मंगलकी। आकाशतत्वमें शनिकी। सुषुम्ना स्वरमें केतुकी दशा अनुमान करना। यह हाल अभ्यासी प्रश्नकर्ता की जाने और ऐसाही अपने लिये अनुमान करै। यह नित्य दशा हैं। अगर कोई अभ्यासी महीने या साल की या किसी पखवाड़े की बाबत समझना चाहे

तोऐसा देखने के वास्ते महीनेके पहले दिन इसी तरह वर्ष और पखवाड़े की आदि तिथीमें प्रातःकाल देखले महीने के शुरूका मतलब संक्रान्ति का पहला दिन समझना। अगर कोई मनुष्य अभ्यासी से आकर अपनी दशा पूछै तो तत्वको देखकर और स्वरको पिछान कर ऊपर लिखे मुताबिक बतादेना। अगर प्रश्न समय तत्व मिले जुले मालुम देतो सबकी प्रकृति मिलाकर जवाब देना।

अगर उत्पत्तिसमय किसी बालक की मालुम करनी होतो प्रश्न समय का तत्व विचार कर ग्रह जन्मकालके बताने चाहियें। जिसका यह हिसाब है के प्रश्नसमय वाला तत्व जन्म लग्नका मालिक है। कौनसा बालक किस तत्वमें पैदा हुआ वह भी प्रश्न समय वाले तत्वसे अनुमान होगा जिस समय याने (क्षण) बालक रुदन शुरू करै वह समय पैदायशका गिनाजाता है। या इसको पहला श्वांस गिनना चाहिये। बालक को कौनसा तत्व था जिस समय पैदा हुआ सो उसका तत्व माताके स्वर और तत्व पर जानना। क्योंके माताके और गर्भके रुधिरकी एकदशा होती है। जन्म लग्न में जो ग्रह पड़ा हो वह तत्वका साक्षी है। याने वह ही तत्व पैदायशका तत्व है अगर जन्मलग्नमें कोई ग्रह न हो तौ उस लग्नके स्वामी का जो तत्व हो वही जानना। अगर तत्व वाले स्वामी के साथ और ग्रह भी हो तौ उन सब से मिली हुई खासियत वाला तत्व जानना ग्रह अनुसार लगन बतादेते हैं।

मेष लग्नका स्वामी मंगल।वृषका शुक्र।मिथुनका बुध। कर्क का चन्द्रमा।सिंहका सुरज।कन्याका बुध।तुलाका शुक्र। वृश्चिक का मंगल।धनका बृहस्पति।मकर का शनीश्चर।कुंभका शनीश्चर।मीनका बृहस्पति।मेषका पहला और मीनको सबसे पिछला जानना। और जिस तरतीबसे लिखे हैं उसी तरतीबसे गिनना।

पृथ्वी तत्वमें पैदा हुए बालकका सुभाव धीरबुद्धीवाला सन्तोषी होगा वह ग्यानी मालदार और भोगी होगा।

जलतत्वमें पैदा हुए बालक का सुभाव चंचल होगा वह योगीशास्त्रों का ग्याता, कान्ती वाला, श्रेष्ट, देशान्तरमें गमन करने वाला होगा।

अग्नितत्वमें उपजा हुआ बालक प्रतापी धनाढय परन्तु मलीन चेष्टा वाला होगा। रोगी और अल्पसन्तान वाला होगा।

वायुतत्वमें उपजा हुआ बालक बड़ा पराक्रमी और होसले वाला होगा। इल्मदार होगा लेकिन अल्प आयु वाला होगा।

आकाशतत्वमें पैदा हुआ बालक नपुंसक या अल्प आयु वाला होगा। शरीर अंग भंग होगा और उसकी प्रकृती वायुतत्व वाले से मिली जुली होगी।

सुषुम्ना स्वरकी पैदायश बहुत कमती होती है जल तत्वमें पैदा हुआ बालक माताके गर्भसे बहुत जल्दी से

पैदा हुआ जानना। पृथ्वीमें भी ऐसा ही जानना। वायु और आकाशमें पैदा हुआ बालक गर्भमें से कष्टसे निकलताहै। अग्नि में पैदा हुआ बालक रोगी और माता को दुःखित करने वाला होता है। चन्द्रमां को आदि लेकर सब लोकका असर ऊपर समझाए मुताबिक जानना।

सवाल—तत्व पांच हैं जिनमें सारी सृष्टी शामिल है। फिर जुदे जुदे आदमी और जानवरों में प्रकृती भेद क्यों बेशुमार है!

जवाब—जैसे हरस्वास में तत्वों के प्रमाण, कमो बेश और मलीन या साफ होते हैं और एक दूसरे के मुवाफिक नहीं होते इसी तरह हर एक शरीर में जुदे प्रकृती वाले होने से और उन के ऊपर समय और देशके असर से बहुत फरक होजाता है इस लिये कुल सृष्टीमें भी एकही तत्वके पैदा हुये जानदारों में प्रकृति भेद हो जाता है जैसे रोगीकी सन्तान रोगी होती है। शरीर कर्मानुसार बनता है किसीके कर्म किसीसे नहीं मिलते। इसी लिये हरएक देहमें जुदा जुदा हाल होता है।

नं० ३ कालज्ञान इस के जानने से सारी प्रकार की सृष्टी और उसकी रचना का हाल समय अनुकूल मालूम होता है। समय के विभाग कई प्रकार के हैं। सब से बड़े भाग को युग कहते हैं। युग च्यार हैं। सतयुग। त्रैतायुग। द्वापरयुग। कलियुग। इन च्यारों का समय ४३२०००० वर्ष हैं।

इतनी समय का १००० गुना किया जाय तो ब्रह्मा का एक दिन होता है । जिस की ऐसे दिनों के हिसाब से १०० वर्ष की आयु मानी गई है । इस सारी रचना के अंत को महाप्रलय कहते हैं । मृत्युलोकमें २४ घण्टे का दिन रात होता है । यह समय ६० घड़ी के बराबर होता है । धरती सूर्यके गिर्द जिस चक्करमें घूमती है उसमें इस को ३६५ दिन ६ घण्टे ५४ मिण्ट लगते हैं इसी का नाम वर्ष है । रात्रि में चन्द्रमा प्रकाशमान रहता है । यह धरती से पचासवां हिस्सा है । यह धरती के गिर्द घूमता रहता है जौनसा हिस्सा सूर्य के सामने होता है वह प्रकाशमान रहता है । और जौनसा हिस्सा धरती के मुकाबिल होताहै वह धुन्धु-ला होता है । चन्द्रमा की एक परिक्रमा २६ दिन ७ घण्टे ४३ मिण्टमें खतम होती है इस को महीना कहते है । जैसे प्रघटमें रात्रि दिन हैं तैसे ही शरीर में दो अवस्था हैं । एक जाग्रत । दूसरी स्वप्न । समय का सब से छोटा भाग विपल है दो अवस्था मिली हुई को संन्ध्या कहते हैं ।शरीर में भी इसी प्रकार स्वरके पलटाव पर सन्धी होती है जिसको ब्रह्मसन्ध्या कहते हैं । और यह खास वक्त है के जब अभ्यासी लोग परमात्माका स्मरण करते हैं जिसका यह फल है के कोई प्रार्थना निष्फल नहीं जाती । कारण यह है के इस क्षणमें पां-चोंतत्व इकसार तौरसे वर्तते हैं । और चित्तमें बड़ी भारी चं-चलता चिंता और वियोग होता है ऐसी हालतमें जो दुआ (याचना) की जाती है वह आत्मा की साक्षी भूत समझी

जाती है जो कभी टलने वाली नहीं होती। समय के छोटे भाग महीने पखवाड़ा (पक्ष) और तिथि या बार हैं। कालज्ञान से शरीरमें ज्ञान पैदा होता है। याने यह जाना जाता है के ब्रह्मा की भी समय पाकर मृत्यु होगी तब इस हालतमें मनुष्यशरीर का खण्डन क्षण में होजाना कोई बड़ी बात नहीं। दुनियामें सबसे श्रेष्ठ वह मनुष्य है जिनका वक्त बेकार नहीं जाता किसी न किसी धन्धेमें हरवक्त लगे रहते हैं। चाहे वह जगत् से सम्बन्ध रखता हो या ईश्वर आराधन से। सब से अधम वे जीव हैं जो हरवक्त नशे में गाफ़िल होकर न तो जगत् के पदार्थों को भोग सक्के हैं न वे अपनी आत्मा को पिछानते ना हरभजन करते हैं। जो पुरुष समय की क़दर नहीं करता वह पछताता हुआ इस लोक से अपने शरीरको छोटे जन्तु के समान त्याग देगा। और उसका नाम इस दुनिया से मिट जायगा।

नं० ४ **ईश्वरज्ञान** इसके प्रभावसे आदमी अपने कर्तार याने अपने मालिकको पिछान लेगा। यह सबको निश्चय है के ईश्वरके आकारकी रूपकी और नाम की मालुम नहीं। परन्तु यह समझ कर कि कोई न कोई इस जगत् का रचने वाला है। नाम और रूप सब कल्पित करके जुदे जुदे मत वालों ने मुक़र्रिर करलिया है। और उसी नामसे उसका ध्यान करते हैं। ध्यान के वास्ते आकार

समझनेकी जरूरत थी सो हरएक ने अपनी बुद्धिके बलसे विचार करके अनेक मार्ग उसके खोजने को निकाले । और मतोंके नाम से इन मार्गों को प्रसिद्ध किया । सो सारे मतों का सार हम नीचे लिखकर समझादेते हैं। सारे चर अचर पदार्थों में सूर्य की मुताबिक ईश्वरका प्रकाश माने और सब जीवों से निर्वैरता रक्खे । सृष्टी में किसी जीव को उस से भिन्न न समझे । औरों का दुःख अपने दुःख समान समझे । इन मार्गों में दो बात जानना जरूर है । एकतो यह के सारे जीवों से आदमी का जो संबन्ध है वह ज्यों का त्यों बना रहै । दूसरी यह के सत्य असत्य में परीक्षा होके असली मार्ग ढूंढ पड़े ।

सारे मनुष्यों के च्यार प्रकार भाग किये गये है । पहिले हिस्से में वह तमाम मतों के लोग शामिल हैं जिनका काम ज्ञान के उपदेश करने का है । जैसे हिन्दुओंमें अवतार ब्राह्मण और साधु।मुसलमानो में पैगम्बर औलिया मुल्लां और हाफिज । ईसाइयों में पादरी लोग हैं । दूसरे हिस्से में तमाम पृथ्वी पर सब मुल्कों में राजा लोग हैं जो सब प्रकार का इन्तजाम रखते हैं और प्रजाके दुःख सुख की सम्हाल रखते हैं । तीसरे हिस्से में सारी पृथ्वी पर वह लोग फैले हुये हैं जो नोकरी मज़दूरी खेती और व्यौपार से अपना पेट भरते हैं। और पहले दूसरे हिस्से वाले लोगोंके अपने बलसे कायम रखते हैं । और उनके दुःख सुख में मदद करते हैं । चौथे हिस्सेमें वह लोग

हैं जो ऊपर लिखे तीन तरह के मनुष्यों की खिदमत करके पेट भरते हैं। यह ऊपर लिखे च्यार प्रकार के मनुष्य सारी पृथ्वी पर इस प्रकार फैले हुये हैं। जैसे पांचों तत्व सारी सृष्टी में जिस प्रकार यह पांचों तत्व आपस में खूब मिल जुल कर पूर्ण बल से काम करते हैं। वैसेही जिस मुल्क में च्यारों प्रकार के लिखे मनुष्य एक ही सम्मति और बल से काम करते हैं वह देश अतिउत्तम समझा जाता है। और जैसे शरीर में किसी एक दो तत्व के निर्बल होने से शरीर रोग को या मृत्यु को प्राप्त होता है। ऐसे ही उस देश का हाल होता है जहां च्यारों तरह के मनुष्यों में से एक दो अपना नियम छोड़ कर खोटे आचरण ग्रहण करते हैं। याने वह देश भंग हो जाता है निर्धन और निरादरा होजाता है ऐसा निश्चय जानना।

दुनियामें उपदेशक लोगोंने जो कुछ साधन ईश्वर को पिछानने और दुनियाको कुदरती कानून समझाने के वास्ते और सारे लोगोंको एक तरीके पै चलाने के वास्ते मुकर्रिर किये उसको धर्मके नाम से प्रगट किया। लेकिन जब लोगोंकी समझमें यह साधन मुश्किल मालुम दिया तो अनेक रीतियां निकाल ली और जहां कहीं वह रहे उसी देश और कालके मुताबिक उनहीं ने जैसी जरूरत समझी उसी मुताबिक उसमें घटा बढा दिया। खान पान या पहनाव या बोली यह कुछ किसी मजहब

(धर्म) से ताल्लुक नहीं रखते । अगर कोई ऐसा समझे के इनहीका नाम धर्म है तो यह बड़ी भूलकी बात है ।

सनातन धर्म समझाते हैं के जिसमें से सारी दुनिया के मत निकले हैं । सतयुग में आदमी पुरुषार्थी थे उनके चाल चलन व्यवहार और खान पान सादा थे । उनकी मति बालकके समान थी याने उनको चोरी जूआ हिंसा नहीं व्यापती थी उनकी मुक्ति केवल उनके आचर्णपरही थी । और उनके सारे कानून कुदरती कानूनके मुताबिकथे । जिसको आज कलके लोग इल्म साइंस (पदार्थविद्या) कहते हैं । इसी इल्मसे उन्होंने आदमी की खासियत को जाना । तमाम सृष्टी और नक्षत्रोंके गुण और अवगुणको जाना ।पुरुष और स्त्रीकी ताकत को समझाया। मदिरा मांसके अवगुणको समझाया।पुरुषकी ताक़त स्त्रीके भोगने के विषयमें अच्छीप्रकार सिद्ध किया । वनास्पति का खाना उत्तम और मांस और अनाजका (जिसमें द्विदल अन्नशामिल हैं) खाना मध्यम वताया । और जो बस्तु रोग पैदा करें जैसे सोरे बासी आहार या गली सड़ी बनास्पति या कच्चे फल या मुर्दा जानवरों का खाना अधम बताया ।

त्रेतायुग में जैसे बालक तरुण अवस्था धारण करके पुस्तक और सृष्टि द्वारा ज्ञान हासिल करता है । वैसेही उन्होने मूर्ति आदिका पूजन और इतिहास आदि पुराण प्रगट किया । जिसका मतलब तरह तरह की बातों से तजरबा हासिल करने का था ।

द्वापरयुगमें जैसे शरीरमें तीसरी अवस्था बीततीहै और इंद्रियां कमजोर होकर आसरा ढूंढती हैं । तैसेही आदमि योंने वेद और पुराणकी बातोंको और उनके अनुसार चलनेको कठिन माना । और अपने वक्तके पुरुषार्थी मनुष्योंकी ही कदर करके उनसे तजरवा उठाना शुरू किया।

कलियुगमें । जैसे शरीरमें चौथी अवस्था वर्तने के समय सारी इंद्री शिथिल होजाती हैं। और किसी कामके करने को दिल नहीं चाहता यातो किसी नशेके आश्रय पड़े रहने को तबीयत चाहती है । या अपने रोगों से चित्तको चिन्ता लगजाती है । आहार कम रहजाता है । कुटुंब और व्यवहारी वढजाते हैं । सोही कलियुगमें रोगोंके मुवाफिक लोभी उपदेशक और कपटी मित्र मिलते हैं । इंद्रियां शिथिल होनेके मुताबिक वेद और शास्त्रके पढनेमें और उसके अनुकूल काम करने में विश्वास निकल जाने को समझना जो जो उत्तम मनुष्य होते हैं वह कुछ भी न बनने पर नामका आसरा ढूंढ कर उत्तम गतिको पाते हैं । नहींतो दौलत और शरीरके बल पर घमंड़ करके इसी नशेमें चूर रहते हैं ।

सतयुगके आदिमें सिवाय पूजन परमात्माके और कोई मत नहीं था । और वह लोग बुद्धिके बलसे ऋद्धि सिद्धियोंको प्राप्त होतेथे । जिसको आज कल यूरुप के मुल्क वाले और अमेरिका वालों ने कुछ कुछ प्रसिद्ध कि-

या है । मूर्तिपूजनका सिद्धान्त सिर्फ उसी ज्ञान मार्गके खोजनेका है के जिसके आगे और कुछ नहीं । इसका प्रचार इस तरहसे हुआ है । जैसे कोइ उस्ताद कुम्हार की बनाई हुई मिट्टी की मूर्तिको किसी छोटे बालकके सामने रख कर उस मूर्तिका नाम बताता है । फिर पुस्तक द्वारा सारा इतिहास उस आदमी या जानवर या वनास्पाति या नक्षत्रादि देवताओं का जिनके आकारके मुताबिक वह मूर्ति बनाई गई है सब बातें उस बालकके हृदयमें बैठाता है । और जब कभी ऐसा वक्त आता है के वह असली चीज प्राप्त होजावेतो उस्ताद बालक को सब प्रकार उस असली पदार्थकी चेष्टा खूब दिखादेता है । उसके पीछे बालक को अख्तियार है के उससे चाहे जो कामले । यही अभिप्राय इस मतका है । अब हम नीचे लिख कर उन सब बातों को समझाते हैं । के जो सनातन मार्गसे निकली हैं लेकिन सारे मतोमें छाया रूपसे वर्तमान हैं ।

नं० १ औरतका दूसरा बिवाह न होने देना । या मर्दकी स्त्री के मौजूद होने पर भी बहुत सारी शादियां करदेना ।

नं० २ उपदेशकलोगोंका हठधर्मीहोना ।

नं० ३ जैन मतवालोंका दिनमें खाना खाना और रात्रि में आहार न छूना । या दांतुन नहीं करना ।

नं० ४ अनेक उपदेशकों का मूर्ति पूजनके विरुद्ध होना ।

नं० ५ पुरानी पुस्तकों और शास्त्रों के विरुद्ध राय देना।

नं० १ समाधान किसी २ दिशा और क़ौम (ज़ाति) में ग्यारसे लेकर चालीस तक विवाह पुरषोंके लिये निर्दोष लिखे गये हैं और किसी जगह इससे भी ज्यादा विवाह करलेना दोषमें दाखिल नहीं । दुनियामें कोई सा मुल्क या जाती ऐसी नहीं है जिसमें स्त्री के वास्ते बहुत सारे विवाह करना या पतिके मौजूद होने पर कई पतिसे भोग भोगना लिखाहो इस विषयमें हम नीचे लिखकर समझाते हैं। तमाम जानवर छोटे बड़ोंमें यातो जोड़ा होता है या कोई प्रवन्ध नहीं होता। लेकिन यह सबूत है कि स्त्री को याने मादाको गर्भवती होनेकी हालतमें मैथुन की इच्छा नहीं होती। जिसका समय हर एक जानदार (जीव) में नियत (मुक़र्रिर) कियागया है ऐसी हालत नर याने पुरुषमें नहीं देखी जाती। अगर स्त्री में तीनवर्षके अन्दर एक वर्ष गर्भवती होनेका माना जावेतो उसके ऊपर लिखे हिसाब से सिर्फ तीन वर्ष में दो वर्ष भोगकालके मानना अलावा इसके स्त्री हर २८ वें दिनसे पांच दिन रजस्वला रहतीहै यह समयभी स्त्रीके वास्ते रोगीके समान है। जो पुरुष सूर्यस्वरके चलते मैथुन करते हैं वह कभी कमज़ोर नहीं होसक्ते । और उनका वीर्य भी बहुत देरमें स्खलित होता है। चन्द्रस्वरमें इसके विखिलाफ होता है। हां इतना जरूर है के मैथुनकी इच्छा चाहे पुरु-

पहो या स्त्री चन्द्रस्वरके योगमें बिशेष करके उत्पन्न होतीहै।

स्त्रीकी उमर पुरुषसे अक्सर ज्यादा हुआ करती है। और इसीलिये विधवा स्त्रियोंकी तादाद हमेशा पुरुषसे ज्यादा रहती है यह हाल सब तरहके जानवरों और मनुष्योंमें इकसार जान ना इसका सबसे बड़ा सबब यह है। कि स्त्रीयों को परिश्रम के काम कम करने पड़ते हैं।

पाहिले वक्तोंमें सतीकी रवाज तीन प्रकारसे जारीथी। एक तो योगबलसे। दूसरे शोक और मोहके सबब। तीसरे लोक मर्यादसे। जिससे यह साबित होता है के पुरुषकी उमर स्त्रीसे कुछ ना कुछ कम होती है। शरीर में भी कुदरती तौरसे साबित हैके अक्सरकरके पहले प्राणवायु शरीरको त्यागताहै और अपान पीछे। सिर्फ जोगियों (अभ्यासी) और बहुत उमरके आदमियों और जानवरोंमें अपानका हिस्सा पहले से कमजोर या शुद्ध रहता है।

इन ऊपर लिखी अवस्थाओंसे पुरुषका बलवान होना और भोगोंका सामर्थ्य रखना पाया जाता है। और स्त्री का कमजोर रोगी लेकिन ज्यादा उमरवाला होना पाया जाता है। योगीमें यह सामर्थ्यहै कै प्राणके बलसे अपानको चाहे जब खेंच कर स्थान रहित करदे। और फिर उसकी असली जगहपर पहुंचादे। लेकिन अपानमें यह सामर्थ्य बिलकुल नहीं के अपने बलसे प्राणको कायम रक्खे। यह दोनो हालतें समाधि और मौतके बक्त तजरबेमें आती हैं।

और योग मतको ही सनातन मान कर दुनियाने यह मत जारी किये हैं के पुरुष (जोप्राणके समान है) चाहे जितनी स्त्री भोगे लेकिन स्त्री (जो अपानके समान है) दूजा पुरुष का सेवन न करे क्योंके उसमें इतनी तो सामर्थ्यहै ही नहीं के एक पुरुष उसको भोगे । आज कल जो चर्चा हिन्दुस्तानमें इस बात के प्रचारका है के बालविधवा या किसी विधवाका विवाह करदेना शास्त्रसे विरुद्ध नहीं ।

सो हम यह समझते हैं के यातो इस बातकी जरूरत है के ऐसी स्त्रियोंका नये पतिके जरिये खान पान का गुजारा हो सके और फैली हुई बदचलनी कम होजाय लेकिन यह खयाल इसलिये दुरुस्त नहीं है के इस प्रचारसे उनका मतलब नहीं हासिल होसक्ता । अगर सबूतकी जरूरत है तो हिन्दुस्तानसे बारह वाले मुल्कोंकी हालत और उनकी बदचलनी और आज़ादी का प्रभाव खूब समझ लेना । विधवा होनेका सबब यहहै के छोटी उमरमें विवाह का होना और बदचलन होना । जिस का रणसे पुरुषको नपुंसकता पैदा होती है और दोनो या दोनों में से कोई सा एक रोगी रहता है । दरिद्रताके कारण अपने बदनका भी जावता नहीं करसक्के और कुदरती तोरसे कमजोर रहते हैं । आज कल का रवाज यहहै के मा बाप अपने बालकोंकी शादी करते हैं । जिस परभी आंखसे देखे वगैर सम्बन्ध करते हैं । विधवा के वास्ते हिन्दुस्तान की छोटी जातो में जिनमें के मरद औरत दोनों इकसार महनत मजदूरी के काम करते

हैं बहुत दिनसे नाता (विधवा का किसी दूसरे पुरुषके साथ व्यवहार कायम करना) जारी है। अब कुलीन और उन जातियोंमें जिसमें यह रस्म जारी नहीं है प्रचार करना झगड़ेसे खाली नहीं। और हरएक आदमी अपनी जरूरत को अच्छी तरहसे जान सक्ता है। सब आदमी नहीं समझता फिर क्या फायदा के इस मामले में कोई उपदेशक जातिवाला या पड़ोसी विधवाविवाहमें सलाह दे या इसके विरुद्ध बोले।

नं० २ **उपदेशक लोगोंका समूह** (फिरक़ा) सारी धरती पर फैला हुआ है। अपनी उन्नतिके ख़ातिर किसीके विरुद्ध बचन बोलना इन लोगोंका एक छोटासा काम है। और किसी एक मतका प्रचार करना जिसको वह फिर अपने नामही से बोलेंगे सबसे पहिला काम है। परमात्माने सब सृष्टीको इस लायक किया है के वह अपनी जरूरतों को समझे और अपनेही तजरबेसे सब नेकी बदीको जाने। उपदेश सिर्फ एक प्रकारका इतिहास याने जुगराफिया है जिस से अपने और दूसरोंके तजरबोंका और सब शृष्टीके आदमियोंका ख़याल याने राय मालुम होती है। जो उपदेशक हमेशा अपने बचनकी तरफ खैंचता है वह इतना बुरा नहीं जितना वह है जो दूसरेके आचरणोंको मुल्कको, सृष्टीको, नफरतकी निगाहसे देखता है। जैसाके अक्सर किताबोंमें एक दूसरेको बुरा कहते हुये देखते हैं। मालुम रहे चोर, जुवारी, रोगी, कृपण, लोभी. इसी तरहसे सत्यवादी और धनाढ्य,

दातार, उपदेशक, को अपना तजरबा बताने में गुरु हैं। फिर उपदेशक किसको तुच्छ जानता है हमारी सलाहमें धरती पर जितने प्रकारकी चीजें हैं वह सब अपना अपना उपदेश याने तरजबा बताती हैं। हठधर्मी होना याने अपनेको पण्डित और दूसरोंको मूर्ख जानना है सो ऐसा पुरुष अधम गतिको प्राप्त होता है।

दुनियामें तीन तरहका उपदेश वर्तमान है। अव्वल किस्म का उन लोगोंका कथन किया हुआ है जिनका अभिप्राय हमेशा सब जीवको सुख देना है। दूसरे प्रकारका उपदेश किसी मुल्क या किसी जाति वालोंको फायदा पहुंचाने की गरजसे है। तीसरे प्रकारका उपदेश ऐसे लोग करते हैं जिनका खयाल इसीके जरिये रोटी कमाना है। अपना लोभ विचार कर दूसरे का फायदा नुकसान नहीं विचारते ऐसा उपदेश और ऐसा विचारने वाला पुरुष जगत्में बदनाम होकर मरता है और उपदेश भी फलदाता नहीं होता। ऐसे उपदेशकके बन्स (औलाद) तकका नाश होजाता है। पेट को रोटी और तनको कपड़ा नहीं मिलता ऐसे आज कल कहीं कहीं ब्राह्मण काजी मुल्लाओंमें देखने में आता है के जागीरदार होने परभी क़रजदार और दलिद्री हैं यह सिरफ उनके कपट वाले उपदेशका फल है।

नं० ३ जैन मतके लाखों आदमी इस बात पर अड़े हुए हैं के रातको खाना खाने से जीव हिन्सा होती है शास्त्रोक्त

मना है इसी तरह रात्रीमें मकानमें दीपक जलाना और जल पीना तक मना है। इस जाति की कमजोर हालत् और मनुष्योंकी तादाद दुनियां में बहुतही कम है बलके आगे फैलनेकी कुछ आशा नहीं यहमत बड़े भारी ग्यानी, जोगी, अबधूत और महात्माओंका चलाया हुआ है। जिनको दिन रातके बखेड़े और अन्न जलके समय या बेसमय पाने से कोई प्रयोजन रखना साबित नहीं होता सिवाय इसके इस धर्म में ग्रहस्थी लोग बहुत हैं। और बैरागी बहुतही कम लेकिन ऊपर लिखा परहेज बैरागीसे ज्यादा ग्रहस्थी वर्तने को तैय्यार हैं। इन लोगोंको चाहिये के धरती पर फैले हुये सारे मनुष्योंसे जोके इनकी निसबत हजारों गुनाह हैं तजरबा हासिल करैं हां इतना जरूर है के योगीलोग सूर्यस्वरमें भोजन करते हैं। अगर सारे जैनमत वाले इस बातको समझ कर सूर्यके प्रकाशमें याने दिनमें खाना खाते हैं और रात्रिमें चन्द्रस्वरका पहरा मान कर भोजनको त्यागते हैं तबतो उत्तम उपदेश है नहींतो यह भूल उन उपदेशकोंकी फैलाइ हुई जानना जिनका काम ग्रहस्थियों को धोका देकर माल इखट्ठा करनेका है दांतुनका करना किसी ग्रहस्थ या विरक्तको वे वाजिबी नहीं क्योंके यह साबित होचुका है के मुहमें से बदबूका आना दांत और मसोडोंकी जडोंमें गिलाजत जमा होनेसे होता है। इस लिये शरीरकी शुद्धिके साथ दांतोंकी सफाइ सबसे ज्यादा जरूरी है। जैनी लोगोंका यह खयाल है के मुहकी भापसे हवामें रहने वाले जानवर मर जाते हैं

और इसके बचानेके वास्ते मुंहके सामने कपड़ा रखते हैं बेशक उनका यह खयाल बहुत ही उत्तम है लेकिन उनको यह नहीं मालुम है के नाकसे स्वास छोड़ने के समय उन जीवोंका क्या हाल होता है। इसी तरह मुंहसे या नाकसे स्वास लेने भोजन पाने या बातें करते वक्त यह हवाके जीव हमारी जिन्दगीके ऊपर कैसा असर डालते हैं। क्या ही अच्छा होता जो जैनमत वाले मुंहके सामने कपड़ा रखनेके बजाय मौन धारण कर लेते जिससे न तो जीव हिन्सा होती न यह जीव जैनमत वाले मनुष्यों को मार सक्ते ये तमाम वबाई बिमारियों जो आज कल धरती पर फैली हुई हैं वह सब हवाके ही गहने वाले जन्तुसे उत्पन्न होती हैं और यह जन्तु याने छोटे जीव आदमियों और जानवरों में नाक और मुंहके जरिये या किसी ज़ख़मके जरिये शरीरमें दाखिल होकर रुधिरमें बढकर शरीरको नाश करते हैं। हम भली प्रकार सलाह देते हैं के अगर वह ऊपर लिखे काम अपनीही समझसे कर रहे हैं जबतो बहुत उत्तम है नहीं तो पुरानी तरकीबों को देखा देखी न बर्तें मुंहको बन्द करने की निस्बत नाकका जाबता करना बहुत जरुरी है। नहीं तो एक प्रकारका रास्ता मौतके जल्दी बुलानेका है।

नं० ४ मूर्त्तीपूजनके विरुद्ध होना ऐसा मालुम होता है के लोग इस मतके जारी होनेकी असलियत नहीं समझते हिन्दु हो या मुसलमान या धरती पर किसी और मतको मानने वाला हो परमात्मा के स्मरण के वक्त जरूर

किसी न किसी बातका आसरा लेता है। कोइ लोग शरीरके अंदर वाली रचनाका आसरा लेते हैं जैसे हटयोगी कोइ धरती पर दिखाई देने वाली बस्तुका जैसे माला पुस्तक, मन्दिर, मस्जिद, या गुरूका उपदेश इन बातों से कोई भी खाली नहीं फिर क्या वजह है के लोग मूर्त्तीपूजनके विरुद्ध हों। हां पुरानी तरकीब और पुराने व्यवहार मुद्दत तक जारी रहनेसे और उसके अंदर श्रद्धाके घट जाने से अरुचि पैदा होती है इस लिये मनुष्य अपनी बुद्धी और बलके मुताबिक जुदा जुदा मार्ग बना कर और उसके मुताबिक अपने सारे मुल्क चलाने की कोशिश करता है और यही सिद्धान्त जुदे जुदे मतके प्रगट होनेका है। मूर्त्ती पूजनका अभिप्राय (मतलब) हम अच्छीतरह समझा चुके हैं और सनातन से जो इसके कायदे मुकर्रिरथे उसका नेम खण्डन होने पर मूर्तीपूजनका खण्डन करना भी जरूरी समझा। मूर्त्ती पूजनके आदि में यह कहीं नहीं बताया गया के इसके अधिष्ठाता (उपदेशक पुजारीको) जागीरका निकालना और खान पान का बंदोबस्त करना जरूरी बात है। सब आदमियों को इसमें बराबर भागसे बर्तना चाहिये अपने आपको पुजवाना या मूर्त्तीको अनेक प्रकारके आभूषण याने जेवर पहनाना या उस मूर्त्तीको असली पदार्थकी जगह समझना बड़ी भूल है जो लोग कृष्णकी मूर्त्ती को कृष्ण समझ कर कृष्णमें अपना प्रेम उपजाना चाहै यह अधम बुद्धि वालोंका मत है अगर कोई

ऐसा समझता है तो उसको अज्ञानी जानना। जैसे छोटी सी लड़की गुडियाको नोशा और दुलहन जानती है। और ऐसा समझ कर उससे मोहोब्बत करती है। याद रहे मूर्त्ती-पूजन हमारे बालकपनेका गुरु भाव है सो हम को उसकी कदर जरूर करना चाहिये। और यही महात्माओंका उपदेश है के जिस किसीसे शरीर और बुद्धिको फायदा पहुंचे उस का अहसान दयाभाव जन्म भर नहीं भूलना चाहिये।

नं० ५ आज कल यह खयाल है के पुराने लोगोंने फ़िजूल बकवाद (हुज्जत) लिख दिया है और नई रोशनी वालोंने उनको दुरस्त करदिया है जिसको हम खुलासा करके समझाते हैं। और साबित करते हैं के नये आदमियोंको पुरानी पुस्तकोंके मतलबको समझनाही कठिन है। उसको दुरस्त करना या उसमें घटा बढ़ा देना नामुमकिन है।

नं० १ ग्रहस्थ लोगोंके लिये वर्त यानें रोज़े रखना।

नं० २ तीन वक्त संध्या करना या पाचों वक्तनमाज पढ़-ना ऐसाही गिरजा में नमाजके लिये जाना।

नं० ३ हर वर्षके वर्ष तिंवार को मनाकर अपनी सोसाइटी (एक तरहके मत वाले लोगोंका समूह) को प्रसन्न करना।

नं० ४ नित्य यग्य करना जिसमें हवन आदि कर्म शामिल हैं।

नं० ५ नित्य स्नान करना ।

नं० ६ एकान्तमें भोजन पाना ।

नं० ७ माता पिता और गुरू की सेवा मन लगाकर करना और इनकी आग्या वग़ैर कोइ काम न करना इन ऊपर लिखी बातोंको कितने आदमी रोज़ मर्रा बर्तते हैं । और इसका क्या फल उठाते हैं सो सब लोगोंको निवेदन है । सन्ध्योपासना एक तरहकी प्रार्थना है इससे अपने सारे किये हुये पापोंकी क्षमा चाहना मुराद है बर्त रखनसे शरीरकी उपाधियां दूर होती हैं और इन्द्रयोंका बल एक क़ायदे पर क़ायम रहता है । तिंवार मानने से सारे उपदेशोंका ताज़ा रखना मन्जूर है । हवन आदि करना वायुको शुद्ध करना और बीमारियोंसे बचाना है । नित्य स्नान करने से शरीरकी चेष्टा सुद्ध रहती है । एकान्तके भोजनसे आदमी खाना जल्दी खा चुकता है । और अपनी रूचि अनुसार खाता है । माता पिता और गुरूका उपदेश लेकर कार्य करने से याने (सलाह) से अपनी बुद्धि की निर्बलता दूर होजाती है दुनियांमें कोई बात समझे बगैर मुंहसे निकालना बुद्धिकी कमजोरी जाहिर करना है इस लिये इस का इलाज यह है के हमेशा समझने की कोशिश करे और जो कोई समझावे अपने हृदय में रखे जो न समझमें आवे उसका बराबर खोज करता रहे और चुप रह कर सुनता रहे ।

छब्बीसवां प्रकर्ण स्वरोदयसार ।

स्वरके जानने और उसके पहचानने बदलनेकी तरकीब पहले लिख आये हैं । अब यह बताया जायगाके स्वर साधनसे लोक परलोक का ग्यान और जगत्कार्यमें शुभ अशुभ जानना और मृत्युका ग्यान कैसे होसक्ता है । स्वर और तत्वका वर्तना दोनो फेफड़ों, दिल और रुधिरकी हालत पर सुकर्रिर (आधार) है । दिलका दाहिना हिस्सा नीचे पीछे दाहिने को झुका हुआ है । और बायां हिस्सा ऊपर बांये सामने को। इसलिये दाहिने स्वरकी दिशा दक्षिण और पश्चिम बताई । और बांयें स्वरकी दिशा पूर्व और उत्तर । वजह यह है के दाहिने स्वरका ताल्लुक दिलके दाहिने हिस्से और दाहिने फेफड़े से है। इसी तरह बांये स्वर का दिलके बांये हिस्से और बांये फेफड़े से है । जो आदमी पूर्व और उत्तरमें जाना चाहै जोके चन्द्रमा याने शीतकी जगह है तो उसको सूर्यस्वर के योगमें गमन करना लाभकारी होगा । जैसे कोई आदमी को ठंडे मुल्कमें जाने या रहनेके वास्ते गरम कपड़ा और गरम खानेकी चीजोंका बंदोवस्त करना होता है । नहीं तो शीतके दुःखसे रोगोंको या मृत्युको प्राप्त होता है । जो आदमी पश्चिम और दक्षिण में यात्रा करे जो सूर्यस्वरकी गरम और खुश्क दिशा है चन्द्रस्वरमें जाना उसी तरह लाभकारी होगा जैसे सूर्यस्वरमें पूर्व उत्तरमें बताया। अगर किसी को आकाशमें गमन

करनेकी जरूरत है। जैसे बैलूनमें बैठ कर उड़ने की या-पहाड़ पर चढ़नेकी तो सूर्यस्वरके योगमें आरम्भ करे। और जो कूयेके अन्दर या समुद्रके अन्दर बैठ कर काम करनेकी जरूरत हैतो चन्द्रस्वरके योगमें प्रारंभ करे। अगर किसी आदमीको पूर्व और दक्षिण के कोनेमें या पूर्व और उत्तरके कोनेमें जाना है तो दाहिने स्वरमें।बर्खिलाफ़ इसके उत्तर या पश्चिमके कोने में इसी तरह दक्षिण और पश्चिमके कोने में चन्द्रस्वर के योगमें यात्रा करना लाभकारी है।उत्तरायण सूर्यका ताल्लुक़ चंन्द्रस्वर से। और दक्षिणायन सूर्यका ताल्लुक सूर्यस्वरसे ऊपर लिखे क़ायदेसे जानना।शुक्लपक्षमें चन्द्रमा का प्रकाश ज्यादा होते रहनेके सबब और सूर्यका प्रकाश की कला बढ़ने से चन्द्रस्वर का पन्ना जानना।कृष्णपक्ष में चन्द्रमा कम रहने के सबब उष्णता विशेष रहनेसे सूर्यस्वरका पहरा जानना। मेष लग्नका ताल्लुक सूर्यसे है। वृषका चन्द्रसे। इसी तरह बारी२ सूर्य और चंद्रमासे जानना। कृष्णपक्षकी पहिली तीन तिथी सूर्यकी, फिर तीन तिथी चंद्रकी, इसी क्रम से आगे जानना। शुक्लपक्षमें पहिली तीन तिथी चंद्र की फिर तीन तिथी सूर्यकी इसी क्रमसे आगे जानना।

बार ग्रह और नक्षत्रोंके आश्रय है।इनका क्रम इस प्रकार है के बुध, शुक्र, चंद्र और बृहस्पति यह चंद्रस्वरसे ताल्लुक रखते हैं बाकी तीनवारोंका ताल्लुक सूर्यस्वर से है इन वारोंका क्रम ग्रहोंकी तासीर परमाना गयाहै। जैसे ग्रीष्म वर्षा शरदकाल बारी बारीसे भुगतते हैं। लग्न दिन रात्री

भरमें १२ भुगतते हैं। और जिस लग्नमें सूर्य उदय होता है उससे ७ में छिपता है। इसी तरह शरीरमें जिस स्वरमें सूर्य उदय होता है उसके बर्खिलाफ वाले में छिपता है अगर ऐसा न हो तो उस दिन चित्तको कोई चिन्ता जरूर होती है। सुषुम्ना का लग्न लिखना फिजूल बात है क्यों के इसका समय भी उनही स्वर और तत्वोंसे निकलता है जो सुषुम्ना प्रकट होने से पहिले मोजूद थे। यही हाल आकाश-तत्वका जानना।

प्रश्नका उत्तर। जल और पृथ्वीतत्वके समय प्रश्नोंका फल लाभकारी है। अग्निमें और वायुमें देरसे नतीजा निकलना समझना। सुषुम्ना और आकाशके योगमें प्रश्न निष्फल है। याने वह कार्य कुछ नतीजा पैदा नहीं करता या उलटा नुकसान देने वाला होता है। जल पृथ्वीतत्व संवत्की आदि तिथीके प्रातःकालमें बरतने से अभ्यासी को बारह महीने के फलका ज्ञान होसक्ता है। मामूली आदमीको केवल अपने शरीरका। जो संवत्के आदि तिथीके प्रातःकालमें एक घड़ी तक जलतत्व बर्तें तो आदिमियों जानवरों और तमाम बनास्पतिके वास्ते सुखदायीई है जो बजाय जलके १ घड़ी तक पृथ्वीतत्व हो तो पहिले से कुछ कम लाभ जानना। संवत्की आदिमें जो १ घड़ी तक वायु बरते तो उस संवत्में युद्ध और जानवरों का क्षय बनास्पतिका ऊजड़ होना और बर्षाका कम होना जा

नना । जो १ घड़ी तक अग्नि बरते तो मनुष्योंमें घोर पीड़ा और काल जानना । सब मीठे पदार्थ उस साल में कमती पैदा होंगे । चारा घास फूस थोड़ी मिकदार में पैदा होगा । वर्षा समय पर नहीं होगी । और जो १ घड़ी तक आकाश बरते तो उस सालमें दुर्भिक्ष हो बेशुमार बूढ़े आदमी और जानवर मृत्युको प्राप्तहों और खुद अभ्यासी रोगी रहै । हवा ज्यादा चले । आंधियां ज्यादा आवैं । ऐसे वर्षमें कई दफा भूकंप हो । जलसे वायुसे गांवके गांव तबाह हो जावें । जो १ घड़ी तक सुषुम्ना बरते तो उस वर्षमें अभ्यासी अपनी मौत समझैं । इसका असर संवत् पर बहुतकम है । अगर ऊपर लिखे मुताबिक तत्व १ घड़ी तक नहीं रहे हों बल्के उस घड़ी में दो या तीन तत्व बरते हों तो उनका असर समयविभाग से करलेना (ऊपर लिखा हाल १०० कोशके भीतर असर रखता है ।

कोई कोई अभ्यासी पृथ्वीके सारे मुल्कों का हाल बता सक्ता है । प्रातःकालसे मतलब वह वक्त है जिस वक्त रातका अंधेरा जाता रहता है । और पक्षी चिड़ी कव्वे वगैरा बोलना और उड़ना शुरू करते हैं । अगर कोई आदमी बिलकुल अन्धा और बहरा हो या ऐसी जगह बैठा हो जहां ऊपर लिखा कोई चिन्ह मालुम न दे सके तो ऐसा अभ्यासी सिर्फ चिन्तवन से ही भविष्यत् देख सक्ता है । याने ऐसा अभ्यासी मल मूत्रादि दोषसे निवृत्त होकर अभ्यास में जब कभी उसका जी चाहै तब बैठे

और जो कुछ देखना चाहै सो विचारले अगर अभ्यासी खुद रोगी है तो उसका देखा हुआ या बतलाया हुआ फल मानने योग्य नहीं।

चन्द्रस्वरके काम । गुरुदीक्षा, ग्रन्थरचना, समाधि, प्रार्थना, व्रत रखना, तीर्थयात्रा, दान देना या लेना, विवाह करना, लिखना, यज्ञ और हवन करना, जलपीना, पेशाव करना, सूर्यग्रहण के समय और दोजके चन्द्रमाके दर्शनके समय चन्द्रस्वर वर्तना उत्तम है।

सूर्यस्वरके काम । व्यौपार याने लेन देन करना। व्यापारकी नई पोथी बदलना, पढना, चाहै कोई विद्या हो, स्त्रीके साथ मैथुन करना, युद्ध करना या युद्धमें जाना, बैरीको चाहै पशु हो चाहै मनुष्य हमेशा शून्यओर रखना याने उस दिशामें रखना जिस दिशा वाला स्वर बन्द है। भयानक जगह जाना, युद्धके वास्ते जाने के लिये यात्राके लिये जो मुहूर्त बताये हैं उस मुताबिक जाना। जैसे पश्चिम दिशाको युद्धके लिये जाना है तो चन्द्रस्वरमें जाना चाहिये, लेकिन युद्धका आरंभ हमेशा सूर्यस्वरमें करना चाहिये। हथियार का प्रहार, वशीकरण, मारण, उच्चाटन, के मंत्र का जप, मुक़दमेकी पैरवी, जलमें तिरना, कसरत करना, वैरीके घर जाना। या इम्तिहान देनेके लिये खड़ा होना, खाना खाना, पाख़ाने जाना, करज (ऋण) लेना और देना, स्नान करना, क्षौर कराना, शून्य दिशामें रहा

हुवा मनुष्य या पशु आभ्यासी को जीतने को समर्थ नहीं। जब कभी इमतिहान का परच्या या कोई दस्तावेज लिखने का या दस्तखत का काम पड़े तो यह काम खास तौरसे चन्द्रस्वरके हैं। लेटनेकी हालत में जब आदमी बांई करवट सोता है तौ उस समय सूर्यस्वर रहनेसे सारी चेष्टा शरीरके अन्दर मामूली तौरसे रहती है। इस लिये ऐसा करने वाला आदमी सदा निरोग रहता है।

वर्षाका हाल। प्रातःकाल में जिस रोज बादल का रंग सफेद गहरा खाकी मायल हो तो उस दिन वर्षाकी आमद समझै। अगर बादलके सफेद और जुदे जुदे टुकड़े दिखाई दें तो वर्षा नहीं होगी। अगर हवा पूर्व और उत्तरकी है और स्वरमें जलतत्व हो तो उस रोज निश्चय बादल होजायंगे अगर यह बांये स्वरमें है तो निश्चय वर्षा होगी अगर बादलोंका रंग पीला हो और स्वरमें पृथ्वीतत्व हो तो दिन भर बादल बने रहना अनुमान करै। अगर बादलका रंग लाल है और स्वरमें अग्नितत्व वर्तेतो वर्षा देरसे आवे। जिस दिन बादल बहुत गहरे हों और सारे आसमान पर छा जावें लेकिन स्वरमें आकाश या वायु वर्तता हो तो उस दिन ओला या बिजलीका भय समझे। जिस दिन उपर लिखे सारे आचरण प्रातःकाल में न हों पर सायंकाल में होंतो भी ऊपर लिखे मुताबिक समझना।

व्यवहार याने तिजारतमें लाभ अलाभ विचार

तिजारत करने वाले पुरुषके लक्षण बताते हैं के उसको

दूसरे देश और अजान मनुष्योंसे काम पड़ता है इसलिये उसको धोका देनेकी आदत बिलकुल छोड़ देना चाहिये और अपने नफे के खातिर दूसरेका बुरा न सोचना चाहिये नहीं तो चाहे वह तत्वदर्शी क्यों न हो ज़रूर कर्तव्यकी सज़ा पायेगा। चाहे तौ नित्य चाहे पक्ष अथवा महीना या संवत्सर के पहले दिन जिस चीज़का उसको व्यौपार करना है उसकी बाबत प्रातःकालमें विचारले। अगर विचार समय जल या पृथ्वीतत्व किसी पक्षकी आदिमें देखे तो उसी पक्षमें माल खरीदे। और जिसमें आकाश या अग्नि देखे उसी पक्षमें बेचदे। जिस पक्षकी आदिमें १ घड़ी या देर तक सुषुम्ना रहीहो वोही पक्ष व्यौपारको मिटाने वाला है या उसको नुकसान पहुँचाने वाला है।

भौंचाल आदि उपद्रव या वबाई बीमारियों का फैलना। जिस पक्षमें प्रतिपदाके दिन प्रातःकाल समय एक घड़ी या इससे ज्यादा आकाश तत्व बरते तो अभ्यासी उस पक्षको भौंचाल (भूकंप) का मूल समझै वल्के अपना भी किसी जगह गमन समझै। जिसपक्षकी आदिमें एक दो घड़ी तक वायुतत्व बरतै उस पक्षमें युद्ध प्रघट हो। जिसमें अग्नि बहुत देर तक बरते वह रोगोंकी खान जानना। भौंचाल आदि उपद्रव या वबाई बीमारयां अगर किसी पक्षकी आदिमें प्रकट होंतो उनका असर हलका होता है और थोड़े दिनों तक रहता है। और

जो अमावस्या या पूर्णमासी के क़रीब प्रघट हों उनका असर देर तक रहता है और बड़े भयंकर स्वरूपमें वर्तमान रहते हैं।

स्वप्न अवस्था वर्णन।

तमाम काम जो मनुष्य और जानवरों से ताल्लुक रखते हैं वह उनकी जाग्रत अवस्था में वर्तते हैं पर सोती हुई हालत में भी इच्छा याने सूक्ष्म शरीर चैतन्यता को धारण किये रखता है। और जब कभी सोती हुई हालत में यह इच्छा रूप शरीर मल रूपी अग्यानसे आच्छादित नहीं होता तो आदमी या जानवर इस अवस्थामें अनेक चेष्टाओंको देखता सुनता और उनको मनोवेगसे भुगतता है। इस को लोग स्वप्न कहते हैं ध्यान भी एक प्रकारका स्वप्न है इसी तरह से समाधी भी। लेकिन स्वप्न हमेशा किसी असली चीजका साया मानना जो के सिवाय समाधी के नहीं दीख सकती। स्वप्न गहरी नीदमें कभी नहीं आता। इसी तरह से जब आदमी नशेके सबब या बीमारी के सबब गाफिल हो जाता है तो उस को कुछ नहीं मालुम हो सक्ता जबआदमी गहरी नीदमें सोता है तो उस वक्त में रुधिर अनेक तरहके मलसे बोझल होता है। या तो भोजन के रससे उत्पतन्न हुए पदार्थोंसे या नशेकी चीजों के खून में मिलनेसे या तन्तु (नर्व या आसाब) या दिमाग पर चोट लगनेसे आदमी या जानवर बिलकुल गा-

गाफिल रहते हैं। जानवरोंमें कुछभी होता हो उससे इस जगह हमको कुछ मतलब नहीं है। स्वप्न आदमी को बहुत थोड़ी देर दीखता है याने १० पलसे ज्यादा नहीं। मनोवेग बिजलीके मुताबिक़ है इसलिये लम्बेसे लम्बा स्वप्ना एक क्षण में (पलक झपकने का वक्त) ख़त्म हो जाता है। औसत इस अवस्थाकी एक मिनट समझना। स्वप्ना दाहिने स्वरके योगमें कम आता है और बांयें स्वरके योगमें ज्यादा। और दिनकी निसबत रातमें ज्यादा। रातके भी पिछले प्रहरमें ज्यादा। इसका सबब यह है कि दिनमें और सूर्यस्वर के योगमें रुधिरमें गरमी ज्यादा रहती है। अलावह इसके सूर्यस्वरके योगमें दिमाग़के दाहिने आधे हिस्सेमें खून ज्यादा जाता है। बांयें स्वरके योगमें सारी चेष्टा इसके बर्ख़िलाफ़ होती है याने बांयें स्वरके योगमें दिमाग़के बांईतरफ वाले हिस्सेमें खूनका दौरा प्राणवायू की ज्यादा मिक़दार पहुंचने से मामूली होता रहता है जिससे विचारशक्ति उत्तम प्रकार बलवान रहती है और निद्रा समयभी यह शक्ती जाग्रत अवस्थाके समान काम करती है। विचार और बुद्धिबल दिमाग़के बांये हिस्से में है इसी कारण बुद्धिमान् लोगोंने सारे जगत् के कार्य जिनका ताल्लुक़ बुद्धि और विचारसे है बांयें स्वरमें करना बताया बांयें स्वरमें स्वप्न दाहने की निसबत चौगुणी मरतबा आता है। जब कभी शरीरमें कोई व्याधि होती है तो रुधिर मैला होने से आत्माको भी उसी मुताबिक चिन्ता रहती है। जिस

के सबब बहुत भयंकर और मैली चीजें दिखाई देती हैं। और तन्दुरस्त हालत में उत्तम प्रकारकी वस्तु दिखाई देती हैं। ध्यान और समाधिमें रुधिर और आत्मा (खयालात पैदा होनेकी ताकत) शुद्ध होने से इतने प्रकारकी उत्तमसे उत्तम वस्तु दिखाई देती हैं जिनका बयान करना मुश्किल है। मामूली आदमीको स्वप्ना बहुत आता है। खास कर उन लोगोंको जो ग्रहस्थ होने के सबब हमेशा चिन्तवनमें रहते हैं। ऐसे आदमी कभी तन्दुरस्त नहीं कहला सक्के न उनके खयालात कभी एक तरफ लगे रह सक्के हैं। जो लोग अभ्यासी और स्वतंत्र याने आजाद हैं वह लोग स्वप्नकी अस्लियत बता सक्के हैं। और ऐसे लोग जहां तक उनसे हो सक्ता है पेटको मलमूत्रके त्यागसे साफ रखते हैं। सूर्यस्वरके योगमें जो स्वप्ना आवै उसके फलकी मयाद ३ बर्ष है। और चंद्रस्वर के स्वप्नके फलकी मयाद द्विबर्ष है।

स्वप्नकी हालतमें जो दशा दीख पड़ती है वह रुधिर और आत्मा की साक्षी है। पहले यह बतादेते हैं के स्वप्नेका कुछ फल होता है या नहीं सो इस प्रकार समझना के कोई आदमी अपने दिलमें यह खयाल करें के जगत् स्वप्ना है दुःख सुख सब देहके साथ हैं। इसलिये जगत्की बासना भी तजदेना उत्तम है। ऐसा बिचार कर अपने धन्धे में लगजावे और कुछ महीनों या वर्षों पीछै अपने पुराने इरादे को पक्का करै। और इसकी भलाई बुराई विचार

कर सन्यासी विरक्त होजावे तो यह सारी क्रिया उस क्षणकी पैदा हुई जानना जिस वक्त उसने पहले पहल विचार किया था। यह ही हाल स्वप्नके फलका है। स्वप्ना सुषुम्नाके योगमें बहुत ही कम आता है शायद हजार दफामें से पांच दफे। हां अलबत्ता असाध्य बीमारोंमें मौतके करीब ऐसा होसक्ता है जबके सुषुम्ना बहुत देर तक कायम रहती है। यह देखने के वास्ते के स्वप्ना किस स्वर और तत्वमें वर्तता है। आंख खुलतेके साथही तुरत निर्णय करै। क्योंके यह नियम है के स्वप्न दीखने के बादही आंख खुलजाती है। जब कभी ऐसा विचार समय दोनो स्वर चलते दीखैं तो उसमें यह निश्चय कर लेके सुषुम्ना है या आकाश। जिसकी पहचान तत्वदर्शनमें लिख आये हैं। लेकिन याद रहैके सुषुम्नाका उस वक्त प्रतीत होना यह सबूत नहीं है के सुषुम्नामें स्वप्न दीखा है। वजह (कारण) यह है के आदमी जागते के साथही या तो कोई करवट बदलता है या कीसी तरकीब से बैठता है के जिस्से सुषुम्ना स्वर पैदा होता है। जो स्वप्न जल पृथ्वी-तत्वके योगमें आता है उसका फल उत्तम है। शरीर और भाग्यके वास्तै सुखदायी है। वायु और अग्निमें भयंकर पदार्थ दीखते हैं और फल शरीर के वास्ते व्याधि कारक हैं। आकाशमें वह वस्तु दिखाई देती हैं जो मोह और द्रव्यसे ताल्लुक रखती हैं। और इसी तत्वके योगमें मनुष्यको नीदमें ही वीर्य स्खलित होजाता है॥ जल पृथ्वीके योगमें जो स्वप्ना दीखता है उसका फल एक वर्ष से लेकर ५

वर्षके अंदर होता है। अग्नि और वायुतत्वके स्वप्नेका फल ६ महीने में। आकाशतत्वके स्वप्नेका फल १ महीने से ३ महीने तक। सुषुम्नामें हमेशा अपना काल दिखाई देता है जिसके स्वरूप अनगिनत हैं। स्वप्ने के फलसे यह मतलबहै के जो कुछ अवस्था स्वप्नमें देखी है वह किस तरह पर और कितने दिनमें प्रकट होगी। रोगीको जो स्वप्ना आवे उसका कहा हुआ मानने योग्य नहीं।

गर्भ और गर्भिणी का बयान।

गर्भस्थिति रितुस्नान समयसे लेकर ८ दिनके अन्दर होती है। योतिषमें इसकी बाबत १६ दिन लिखे हैं। गर्भास्थिति समयसे २७० दिनसे लेकर ३१६ दिनके दरम्यान बालक की उत्पति होती है। माताकी बीमारियोंसे या गर्भपर कोई चोट फेट लगनेसे बीचमें ही गर्भ पतन होजाता हैं ऐसाही। दवाइयोंके असरसे जानना। किसी स्त्रीको योनि नमकके पानी या पारा मिले हुये पानीसे नहीं धोना चाहिए बल्के गर्भके दिनोमें साबुन या ठंडा पानी इस्तेमाल करना नुकसान देता है। चाहे मैथुनसे चाहे पिचकारीसे कैसेभी हो स्त्री में गर्भ ठहर जाता है। जो स्त्री पुरुष सदा रोगी रहते हैं उनके सन्तानकी उत्पत्ति नहीं होती। क्योंके उनका वीर्य बहुतही कमजोर होता है। गर्भिणी को मैथुन कर्म और खटाईका ज्यादा खाना बिलकुल मना है इस्से भी गर्भपतन हो जाता है। जो पुरुष स्त्री आकाशतत्व समय सं-

गम करते हैं तो उस समय बहुत जल्दी वीर्य पतन हो-जाता है । जो कदाचित् गर्भस्थिति भी होजावे तो औलाद रोगी अल्प आयुवाली या नपुंसक होती है ।

गर्भिणी प्रश्न अक्सर करके अभ्यासी से यह पूछा जाता है के किसी स्त्रीको जिसकी बाबत प्रश्नकर्ता अ-पने मनमें विचारता है गर्भ है या नहीं अगर है तो क्या है इस विषयमें हम सलाह देते हैं के किसी अभ्यासी को प्रश्न कर्ताका जवाब नहीं देना चाहिये । जब तकके या-तो गर्भिणी या गर्भिणी का पति प्रश्न न करै । अभ्या-सी अपने तत्व और स्वरोंपर विचार कर नीचे लिखे मु-ताबिक जवाबदे । अगर स्वरमें प्रश्न समय पूरक है ज-बतो गर्भ समझें । रेचक में गर्भ नहीं । इसी तरह शून्य दिशामें गर्भ है । अगर प्रश्न कर्ता बहते स्वरकी दिशामें खड़ा हो तो गर्भ नहीं है ऐसा कहै । अगर सूर्यस्वर वर्तमान है जबतो पुरुषकी संतान होगी । नहींतो चन्द्रस्वर के योगमें लडकी पैदा होना बताना । वायुतत्व में रहा हुआ गर्भ माताको रोगी बनाता है ।

वशीकरण इसकी विधि अनेक हैं । मंत्रसे, स्मरणसे और अभ्यास से । स्मरण और मंत्रसे वशीकरन करना, कनिष्ट विधि है । और ऐसा करने वाला पुरुष मलीन चे-ष्टा वाला होता है । हम सनातन विधिको बतलाते हैं । जो योगका अंग है ।

जैसे पुरुष स्त्रीका संग होनेसे परस्पर प्रेम उपजता है ऐसे ही पुरुष और स्त्री स्वरके संगमसे जो जो नतीजा होता है वह ध्यान देके सुनें । जब कभी पुरुष स्त्री एकान्तमें हों जहां दीवा बत्ती तक न हो परस्पर संग विहारके समय स्त्रीको चाहिये के अपना बांयां स्वर रक्खे और पुरुष दहिना रक्खे । दोनोका ओष्ठ (होठ) मिला रहै । और नाकके अग्रभागसे अग्रभाग ऐसी हालतमें रक्खेके पुरुष स्त्रीकी जिह्वाको अपने दांतोंसे दाब कर स्त्रीका रेचक समय बारं बार स्वर अपनी नाकमें चढावे और साथही अपना स्वर रचक समय स्त्रीके नाकमें छोड़े तो लगातार ४० दफा ऐसा करनेसे आपसमें ऐसी प्रीति भाव होजायगी के जन्म पर्यंत कायम रहने की उम्मेद है । जोकदाचित् स्त्रीने पुरुष के स्वरको ग्रहण कियातो पुरुष स्त्रीके वसमें होजायगा । अगर पुरुषने स्त्रीका स्वर खैंचा है और अपना स्वर नहीं दियातो स्त्री पुरुषके वसमें होजायगी यह निश्चय मत है लेकिन एक दूसरे की बीमारी भी इस क्रिया के साधने के वक्त शरीरमें स्थापित हो जायगी के जो मृत्युकारक है । तमाम वबाई बीमारियां सांसही के जरिये से शरीरमें प्रवेश करती हैं । सो यह क्रिया उस हालत में बहुत खतरनाक है जिस हालत में रोगी का स्वर खैंचा गया हो ।

वीर्य, बल समझाते हैं । जवान तन्दुरुस्त पुरुष स्त्री से १ घडी तक मैथुन करने की सामर्थ्य रखता है । लेकिन

रोगी की ताकत इतनी घटजाती है के वह आधी मिनट तक भी संगम करने के लायक नहीं रहता। अगर किसी को इस प्रकारका बल बढाना है तो आदि मत समझाते हैं के ऐसी एकांत जगह में बैठे जहां आदमी और जानवर की बोली तक न सुनाई दे। अगर विरक्त है और हठमार्ग साधन करता है जबतो उसको नाकके अग्रभाग पै निगह रखना पड़ैगा। अगर गृहस्थी है तो आंख बंद करके या खुली रखके नीचे लिखे मुवाफिक साधन करना चाहिये। रात्रिके दूसरे प्रहरमें पेशाव पाखानेकी हाजत से निवृत्त होकर चाहे तो बैठा रहै चाहे बाईं करवट लंबा सोजाय लेकिन हर हालतमें शुरूसे आखिर तक दाहिना स्वर चला रहना चाहिये।

अभ्यास। मैथुन की इच्छा उत्पन्न करै। लिंगको किसी वस्तुसे स्पर्श न होने दे। बिलकुल एक तरफ सुरत रखे जिससे इन्द्री शिथिल न होने पावे। अगर इस प्रकारका अभ्यास कोई आदमी लगातार १० घड़ी तक साध सकेतो वहआदमी स्त्रीसे पांचघड़ी तक मैथुन करनेकी सामर्थ्य रखैगा जो वह विरक्त है तो वजरोली मुद्राके साधन योग्य हो जायगा। ऊपर लिखा अभ्यास ऊकडू बैठकर कभी नहीं साधना क्यों के इस आसन बैठने से ५ मिनिट के अंदर आकाशतत्व प्रकट होगा जिस समय अपने आप इंद्री में स्थिरता पैदा होजायगी। नये आदमी को चाहिये के पहले पहले जितनी देर यह साधन होसके करे।

और रोज़मर्रा उसका समय बढाता जाय । ऊकडू बैठ कर हिंदूस्तानी लोग पेशाब पाखाने के लिये बैठा करते हैं लेकिन इस प्रकार सभामें बैठना हमेशा निषेध है । कारण यह है के आकाश बर्तने से कोइ आदमी सभामें माननीय नहीं होसक्ता ।

मृत्युज्ञान । मृत्युके कारण अनेक हैं । मृत्यु सब देहमें इकसार है यह ताकत सब जीवमें उत्पत्तिके साथ पैदा होती है । यह ही शिव याने कालरूप है । यह ताकत शरीर को दोप्रकारसे मिटाती है । पहले बुद्धिको विगाड़ती है पीछे अनेक रोगोंसे शरीर को पीडित कर कर जीर्ण अवस्था प्राप्त करती है जिसका अन्त मौत कहलाता है । मनुष्यमें आयु १०० वर्षकी मानी है । ऐसे ही सब जानवरोंमें वनास्पति में धातु आदिमें ग्रहोंमें सबकी मृत्यु समय मुकर्रिर है ।

आदमीमें मौत जिस जिस तरह होती है उन सब बात। का समझाना बड़ा लम्बा काम है । इसलिये संक्षेप करके कुछ थोड़ा सा हाल इस विषयमें लिखते हैं ।

शरीरमें परिश्रम होते रहने से और उसके मुताबिक आहार न मिलने से मुल्ककी आब हवा से माता पिताके बीर्य से कुसंगसे इतनी प्रकारकी व्याधियां उत्पन्न होतीहैं के जिस की गिनती नहीं । मामूली हालतोंमें अपानके अशुद्ध होनेसे और प्राणके स्थानोंके कमजोर

होने से शरीर दुर्बल होजाता है। जवान आदमी और बच्चे सीतरह से छोटी उमरके जानवर अक्सर प्रत्याहार और मैथुन और परिश्रम समय अनुसार न भोगने से मृत्युको प्राप्त होते हैं।

तमाम छोटी उमर के आदमी जो थोड़े दिन बीमार रहकर मरते हैं वह अक्सर आकाशतत्वके कोपसे याने इस तत्वके मुद्दत तक चलते रहने से मरते हैं। बहुत उमर के बूढ़े आदमी अक्सर करके अग्नितत्वमें अपघातको आदि लेकर कूये में गिरकर आगमें जलकर, या युद्ध करते जो प्राणी जीव त्यागते हैं वह वायुके योगमें होता है। पृथ्वीतत्वमें शरीरको त्यागने वाला मनुष्य सिर्फ योगी है जिसकी दूसरी पहचान यह है के वह जलंतत्वके योगमें पैदा हुआ होगा। और यह अनेक जन्मकी सिद्धियोंका फल है। जो लोग फेफड़े और दिलकी बिमारीसे या बवाई बिमारियोंसे मरते हैं वह सब आकाशतत्व के योगमें शरीर त्यागते हैं। जो दस्त पेचिश जलन्धर आदि रोगसे मरते हैं उनके प्राण मुखके रस्ते निकलते हैं। जो पहले से कुछ अधम है क्योंके प्राणकी चेष्टा शरीरमें मृत्युसे पहले बंद होचुकती है। नासिका के द्वारसे हवाकी आमद रफ्त बन्द होचुकती है। जो लोग आकाशतत्वमें मरते हैं वह मरण समय बिलकुल बेहोश होते हैं। ऐसे रोगी ज्यादा से ज्यादा सात दिन और कमसेकम सात घंटा भुगतते हैं। अगर किसी आदमीके आठ प्रहर तक लगातार दाहिना

स्वांस चले या इतनी ही देरतक बांयां तौ वह मनुष्य रोग-को जरूर प्राप्त होगा। जिसके फलसे तीसरे बर्ष मरजायगा जितना ज्यादा समय कोई स्वर या तत्व जारी रहैगा और बाकी देर उसके मुकाबले का नहीं चलेगा उतनी ही ज-ल्दी मौत होगी। बूढे आदमी अक्सर मौतके दो तीन दिन पहले कभी कभी एक पक्ष पहले अपने वदनमें कमजोरी मालुम करते हैं। उसी दिनसे उनकी भूख कम प्यास ज्यादा और गफलत रहती है। किसीको कब्ज और कि-सीको दस्त लगजाते हैं। मौत के ४ घड़ी पेश्तर शरीरमें शोक और मोह एक साथ पैदा होते हैं। और घबराहट शुरू होती है। हिम्मत कम होजाती है यह हालत सुषुम्ना स्वरके चलने से होती है। धीरे धीरे शरीरके सारे अंगोंका प्राण निकलता है। ऐसे वक्तमें सिर्फ वोही लोग ईश्वरका स्मरण या भजन कर सक्ते हैं जो हमेशा अपनी जिन्दगीमें भलेकाम करते हैं। और ऐसा क्रोड़ों आदमीयों में कि-सीमें देखा जाता है। नहीं तो इस अंतसमयमें आंखोंसे अश्रुपात (आंसू) निकलते हैं। वाणी वंद हो जाती है। आंख खुलीकी खुली रहजाती है। ऐसा अकसर गृहस्ती लोगों और खासकर कृपण मनुष्योंमें देखा जाता है। जिस मनुष्यके अन्तसमय सुषुम्ना वर्तने पर भी परमात्माका स्मरण जारी रहता है वहही जलतत्वमें जन्म पाकर और अपनी सारी जिन्दगी को हरिभजनमें प्रीति लगाकर मुक्त होते हैं। जो प्राणी वायुतत्वके योगमें अकालमृत्युसे मरते हैं उनका जन्म अग्नितत्वमें होना निश्चय किया गया है।

और जो आकाशतत्वके योगमें मरते हैं वह निश्चय भू-लोकमें जन्म लेंगे और कर्मानुसार योनि भोगेंगे ।

इस मोके पर हम वह हालत बतादेते हैं जिस्को शरीर सुषुम्नाके योगमें भुगतता है । और इसको पहचानने और तजरबा करनेके वास्ते गृहस्थी और विरक्त दोनो अच्छीत-रह यादरखे ।

मामूली हालतमें सुषुम्ना इतनी कम देर रहती है के जिस का असर शरीरधारी को मालुम नहीं पड़ता अलबत्ता योगीको प्राणायाम समय और गृहस्थीको चलते फिरते दौड़ते परिश्रमके काम करते बोझ उठाते और कसरत करते या मैथुन समय मालुम पड़ता है के जिस वक्त में अगर कुम्भक के जरिये प्राण को रोका न जाय और चेष्टा शरीरकी बंद न किई जायतो भयंकर रोगही पैदा नहीं होते बल्के शरीरसे प्राणही जुदा होते हैं । सुषुम्ना स्वरके योगमें बुद्धि-विचार नहीं रहता । जैसे हमने प्रत्यक्ष में महाभारत सुना है वैसे ही हाल इस वक्त पांचो तत्व याने पांडवोंका सा और उनकी प्रकृति याने द्रौपदीका सा और कौरवके समान इस शरीरका होता है । देह बिलकुल निर्बल होता है सुषुम्नाको जानना ही शरीरका और मृत्युका ज्ञान है । उत्पत्तिसे लेकर सारी जिन्दगी भरमें जब कभी यातो प्राणायामसे या परिश्रम से या स्वभाविक सुषुम्ना स्वर वर्तता है तो उस-की हवा नाकसे बाहर २४ उंगल तक निकला करती है

और सारे शरीरमें पांचोतत्वका बल इकसार होनेके सबब कोई तत्वका लक्षण समझमें नहीं आसक्ता इस वक्त की प्रार्थना करी हुई ऐसीतरह कबूल होती है जैसे किसी दुखियाकी जो वस्त्र और अन्न बगैर या जाड़े गरमी से पीड़ित और बिलकुल अपाहज हो । जब मरण समयमें सुषुम्ना चलती है तो खूनका दौरा बंद होते रहने से स्वर निर्बलताको प्राप्त होता है और नाकसे ४ अंगुलसे जियादा बाहर नहीं आता और आखरी वक्तमें तो बिलकुल मालुम नहीं होता येही फर्क पहचानने के लायक है जो बेशुमार बूढ़े आदमियोंकीमौतके वक्त समझमें आसक्ता है ।

सवाल—क्या जरूरत है के कोई काम दाहिने स्वरमें कोई काम बांयें स्वरमें करै । क्या कोई नुकसान होसक्ता है । अगर कुछ लाभ होतो क्या ।

जवाब—तमाम परिश्रमके काम जिनमें हाथ पांवकी महिनत दरकार है अगर चन्द्रस्वरमें किये जाय तो इसलिये नुकसान होगा के दाहिने अंगमें खूनका दौरा उस वक्त सुस्त हैं इसीतरहसे बुद्धि और विचारके काम अगर-दाहिने स्वरके जोगमें किये जांयतो उस वक्त दिमागके बांये हिस्सेमें खूनका दोरा सुस्तहोनेसे विचार अधूरा रहजायगा ।

विचारशक्तिकी जगह और तमाम ज्ञानइन्द्रियोंका ताल्लुक बडे दिमागके उस नीचेवाले हिस्सेसै है जो भृकुटीके पीछे मुकाबिलमें भृकुटीसे अढाई इंच पीछे है। इसको अंग्रेजी में ओपटिक्थलमस कहते हैं। जो लोग त्रिकुटी याने भृकुटी में ध्यान रखते हैं उनमें इसस्थान पर जोर पहुंचने से और उतनी देर जितनी देर वह ध्यान करसक्के हैं इस मुकाम पर खूनका दौरा खूब जोरसे होता है याने वहां खून बहुत पहुंचता है और नरब याने असबकी भी खूब परिवर्श होती है। यहही कारण है के जो लोग भृकुटी में ध्यान रखते हैं वह तमाम सिद्धियों को और पूर्ण अभ्यासको पहुँच जाता है और इसी शक्तिके बढ़ने से मनुष्य उन सारे पदार्थोंको समाधि अवस्थामें विचारता और अन्तरिक्षमें देखता है। अब हम उस शक्तिका बयान करते हैं जो परिश्रम के सारे कामोंमें मदत देती है और के आदमी की हाथ पांवकी महनत से वह शक्ति चैतन्य रहती है। इस मुकामको जोके पहले से पीछे की तरफ है कोरपसइसट्राईएटम कहते हैं। महनती मजदूर लोगों में यह ताकत कुदरती तौर से बनी रहती है। अभ्यासीमें और उनलोगोंमें जो परिश्रमके काम कम करते हैं उनमें यह शक्ति भी कमजोर होजाती है। जो लोग बुद्धि याने विचारके काम बांयें स्वरके जोगमें करेंगे तो उनका काम ऊपर लिखे कायदे के मुताबिक संपूर्ण होजायगा। ऐसे ही दाहने स्वरके जोगमें जो लोग परिश्रम के काम करते हैं उन

कामोंका नतीजा अच्छा होता है। इसके उलटा करने से मनुष्य रोगी होजायगा। तमाम कामोंका अनुमा न याने यह विचारना के कौनसे काम कौनसे स्वरमें किये जावें हरेक आदमी अपनी अक्लसे विचारले ।

सत्ताईसवां प्रकर्ण राजयोग बर्णान

योग एकताकूं कहते हैं। शरीर आत्मामें और आत्मा परमात्मा में लय होना यह ही योगका ज्ञान है। किया भेद याने मुख्तलिफ़ साधनोंसे इस के सोलह नाम हैं जिनमें से हर एँक को योगकी कला कहते हैं। कृष्णचन्द्रजी महाराज सोलह कलाओं के ज्ञाता माने गये हैं। इनको कोई योगीन्द्र और कोई अवतार करके मानते हैं। इसी तरह से राजा जनक जिनको ज्ञान योगकी प्राप्ति हुई ज्ञानी करके मशूर हैं। ज्ञान से वैराग्य उत्पन्न होता है। वैराग्यसे जगत्की वासना बहुत कम होजाती है। योगीको शरीर और आत्माकी शुद्धि रखना याने शुद्ध आचर्ण वाला होना वेद और शास्त्रको पढ़के या सुनके तजरवा उठाना। जितेंद्री और स्वतंत्र रहना सबसे जरूरी बात है। सबसे बड़ा साधन आत्माके शुद्ध करनेका यह है के सत्यबादी हो और हृदयमे दया रक्खे। किसी जीवको न सतावे। अब शरीर का सोधन बताते हैं के हमेशा महनत मजदुरी करके खाय कभी दूसरेसे याचना न करे जिसका मतलव यह है के अपने आपको कभी

कम हिम्मत वाला न बनावे। दूसरे के पुरुषार्थसे अपना पेट न भरे। आज कल फकीरोंकी तादाद इतनी ज्यादा होगई है के उनमें बहुत ही कमलोग ऐसे रहगये हैं जो अपने जाहिरी स्वरूपके मुताबिक शुद्ध हृदय वाले होते हैं। यह हाल सारे मुल्कोंमें कमोवेश भुगत रहा है। एक मुश्किल यह लगी हुई है के ऐसे लोग कुछ न जानने पर भी अपने आपको सबसे उत्तम प्रकट करना चाहते हैं। अगर कोई दर असल उत्तम है और गुणी है तो वह अपने आपको इतना दरजे छुपाना चाहता है के उसके गुणकी किसी गृहस्थी साधुको खबर होना तो दरकिनार उसके स्थानतकका पता लगाना मुश्किल है। इसलिये ऐसे अभ्यासीसे किसीको फायदा नहीं पहुंच सक्ता। इन हालतों में यहही बात जरूरी है के जो पुराने महात्मा अपना उपदेश छोड़गये हैं वहही नित्य विचारने और तजरबा उठाने लायक है। सैकड़ोंमें से कोई एक दो उन तजरबोंका समझने वाला होता है बाकी सब भेड़ा चाल पर चलने वाले हैं। दूसरा सबब उपदेशके न समझने का यह है के बहुतसे साधु जो बे लिखे पढ़े हैं वे अपना पेट भरने के खातिर इतनी तरहकी तरकीब काममें लाते हैं के जिनसे दुनिया का रुपैया पैसा ही नहीं लेते बल्के उनके प्राणभी हरलेते हैं। उनमें से २ तरकीब यह हैं एकतो अपने आपको वैद्य मशूर करना। दूसरे हठयोगका आचार्य बनना। इन तरकीबों से

गृहस्थी साधुओंका बहुत सत्कार करते हैं लेकिन आखिर में वह गलत साबित होनेसे और अपना माल लुटाने के सबब पछताते हैं। हठयोग साधना गृहस्थीको अधिकार नहीं। अगर कोई भूलके इसका साधन करेगा तो उसको रोगकी प्राप्ति होगी। योगकी क्लाओं को नीचे लिख कर समझाते हैं। जिनमें से किसी एक पर दृढ विश्वास होनेसे और साधते रहने से मनुष्य की मोक्ष है।

नं० १ **क्रियायोग** इसमें मूर्ति आदिका पूजना व्रत करना संध्या और शरीर सोधन गृहस्थधर्म शामिल हैं।

नं० २ **ज्ञानयोग** सृष्टीके सारी फैली हुई रचना से जो कुछ उपदेश याने तजरबा हासिल होसके उसके जरिये अपने बुद्धिबलको बढा कर उसके मुताबिक काम करना इसमें मनुष्य के सारे कायदे कानून शामिल हैं।

नं० ३ **चर्चायोग** अनेक मतोंसे साधुओं से जुदे जुदे देशके मनुष्यों से जो कुछ वार्ता विचार मिले उससे अपने तजरबे को बढ़ाना। तमाम पुरुषार्थी मनुष्योंके मुताबिक होने की कोशिस करना।

नं० ४ **हठयोग** शरीरको साफ रखने के लिये षटकर्म का साधन। रुधिरशुद्धि के वास्ते प्राणायाम। आत्माकी शुद्धि के लिये ध्यान और समाधि। कर्मेन्द्रियोंको रोकने के वास्ते आसन। और ज्ञानइन्द्रियों को रोकने के

आपने एकान्तस्थान नियत किये गये हैं।

नं० ५ कर्मयोग असलमें क्रियायोगका अंग है। इसके समझानेका अभिप्राय यह है के मनुष्य जितने काम करे वह सब परोपकारू हों। अपने शरीरको सुख देकर दूसरे जीवको क्लेश न पहंचावे। अपने को सदा असमर्थ समझ कर ईश्वरमें भरोसा करे।

नं० ६ लययोग इससे यह मतलब है के अपनी मौतको सदा निश्चय रखके उस परमात्मामें लय लगावे जिस में यह देह समाजायगा। और नित्य ऐसाही अभ्यास रक्खे।

नं० ७ ध्यानयोग एकान्तमें बैठ कर ईश्वरकी रचनाओंका स्मरण करना। ध्यान अनेक प्रकारके हैं। सबका अभिप्राय यह है के जो कुछ अनुचित कर्म किये जाते हैं उनको बुरा मान कर आगेको न करना। पुराने के लिये क्षमा चाहना और ईश्वरकी लीला देखते देखते उसमें समाजाना।

नं० ८ मंत्रयोग मंत्र जोडों में यह एक किस्मका वाणी सहित कर्म है। इसकी सिद्धि कभी भी नहीं होसक्ती क्योंके यह कर्म वासना को दीर्घ करताहै। तंत्र याने टोना भी ईसमें शामिल है। कोधी और मूर्ख इसी जंजालमें अपना शरीर होम करते हैं। सिद्धि उस आदमी को हो सकती है जिसका वाक्य सिद्ध है।

नं० ९ **लक्ष्ययोग** तमाम उपदेश जो अपनी ड़मरमें ग्रहण किया है उसको आप वर्तना और उसकी सचाई और झूठको जांचना ।

नं० १० **वासनायोग** इसका यह प्रयोजन है के जो खोटी वासनाहै याने जिन कर्मोंकी इच्छासे शरीर और बुद्धिका नाश हो उनको त्यागने का अभ्यास करे ।

नं० ११ **शिवयोग** हरवक्त अपनी मोतको याद रखना और बिचार पूर्वक उन युक्तियों को काम में लाना जिनसे मौत टलती है ।

नं० १२ **ब्रह्मयोग** बिचारसे सारे मायामय पदार्थोंको पिछानकर उनके कर्तारको खोजनेकी कोशिस करना । और अपने मनसे द्रोह याने दुश्मनी को निकाल देना और सब जीव पे दया रखना यहही ब्रह्मज्ञान है ।

नं० १३ **राजयोग** गृहस्थधर्ममें रहते रहते ईश्वरकी आज्ञावोंका पालन करना काया और बुद्धिको निर्मल रखना सत्यवादी होना लक्षण है ।

नं० १४ **सिद्धियोग** अपने पराक्रमसे उन वस्तुवोंको प्राप्त होना जो मामुली आदमियों में नहीं लक्षित है । यह प्राप्तिविद्या और देशांतरगमन से हासिल होती हैं ।

नं० १५ **अद्वैतयोग** परमेश्वरको सर्व समर्थ मानकर

उसमें अपनी भावना बढाना और अन्यपदार्थों को अपने समान जीव समझ कर मोह हटाना और उनसे याचना न करना मतलब है ।

नं० १६ क्रियायुक्त प्रयोग यह भी कर्मयोगका अंग है । अपने मनके संकल्प परमात्मामें लय करना और सारे कामोंका आरंभ और समाप्ति और युक्तिसाधन उसी कर्तारके आश्रय जानना ।

अठ्ठाईसवां प्रकरण हठयोग वर्नन ।

यह विद्या बहुत सारी युक्तियोंका समूह हैं । इसके गुरू याने अधिष्ठाता शिव याने काल रूप भगवान हैं । और इस उपदेशका मत सदा निरोग रहकर मौतका टालना है । इसलिये हम सबसे पहले महादेव और उसकी पूजाका वर्नन करते हैं । महादेव याने शिवलिंग कव्वेको कहते हैं । जो हलकमें लटकता है अंग्रेजी में इसको यूवियुला कहते हैं । इस की पूजनसे मतलब खेचरी साधन है । और ध्यान से मतलब वह समय है । के जितने कालके पीछे इस की सिद्धि हो सकती है । पूजन की समाप्ति पर गाल को फुलाकर वम वम बोलना या जीभको बाहर निकाल कर चारों और घुमाना और त्रिकुटीको देखना इस के लिये निहायत जरूरी बात है । के वह समाधि उतरने पर अपने इन अंगोंकी जांच कर-

लेता है। कि यह निकम्मे तो नहीं होगये हैं। क्योंकि अगर इन अंगोका फालिज यानेलकवा होगया है तो योगी ऊपर लिखे मुताबिक चेष्टा नहीं करसकेगा। गालका बजाना या मुंह फुलाकर शब्दनिकालना गृहस्थी को या सभामें बैठकर ऐसा करना मना है। अगर गृहस्थीको अपने चहरे के ऊपर लिखे मुताबिक जांच करने की जरूरत है तो एकान्त में नित्य प्रातःकाल शीशेमें अपना मुख देखें।

हठयोगको अष्टांगयोग कहते हैं। इसका साधने वाला हमेशा मजबूत बदनवाला और जवान ब्रह्मचारी और विरक्त होना चाहिये। जिसका हृदा दया वाला और दुनयांके तजरबे से भराहो। योगीका स्थान वस्तीसे १।२ कोस दूरहो। वहांकी आब हवा गरम न हो। आस पास में वृक्ष और जलका स्थानहो। खाने पीने को उत्तम वनास्पति यानें फलहों। योगीको सब प्रकारके अन्नका त्याग लिखा है। कोई फल जो कच्चा हो सो कभी न खाना चाहिये। जितने दिनों तक योगक्रिया करे सिवाय गौके दुग्धके और आहार न पावे। चाहे दुग्धहो चाहे जल हमेशा बांये स्वरमें पीवे। इसके उलटा करनेसे मल-मूत्रके त्यागमें मुश्किल होगी। योगकी चाहे कोईसी क्रिया हो भोजन पानेके समय से लेकर ८ घण्टे के अंदर कभी नहीं करना। जब अन्न मेदे(इस्टोमक)से पच कर आंतमें न उतर जाय उस वक्त तक कोई साधन करना

रोग पैदा करेगा। हमेशा शरीर शोधन क्रिया गुरुके सन्मुख करे। अगर गुरु उसक्रियामें पूर्ण नहीं है तो उससे उपदेश न ले। ध्यान और समाधि हमेशा गुफामें करे जो दो गज लंबा और इतना ही चौडा और ऊंचा होना चाहिये। उसका द्वार छोटा होना चाहिये और अंदरसे बंद करके बैठे। जहां मनुष्य और जीव जन्तु की आमदरफ्त न हो। सबसे पहले मौतका भय त्यागे। और अपने विचारमें दृढ हो। मान बडाई हिंसा मनोरथ आदिको त्याग दे। हमेशा रातके पहले पहरमें सोया करे भोजन दिनके दूसरे पहरमें करे। और नित्य कमसे कम १ घडी तक प्रातःकाल समय खुली हवादार जगहमें टहलाकरे। नित्यस्नान करे किसी जगह शरीर पर बाल न रहने दे। जिससे ध्यान समय खुजली वग़ैरा न सतावे। मधुर वस्तुओंको ग्रहण करे। तमाम खट्टे पदार्थों को त्यागदे। जो केवल दुग्धसे पेट न भरे तो घृत या सहत को चाहेतो सुखसे ग्रहण करे चाहे गुदा और लिंगकी ओर से चढा कर पचावे। ताक़तके वास्ते मैथुन करके स्त्रीका रज खैंचे लेकिन यह क्रिया राजयोगियोंके लिये है। जो किरजा और वीर्य के स्खलितहोतेही योनिमें मोजूद रहते रहते लिंगद्वारा खैंचलेते हैं यहही वजरोलीकी सिद्धि कहाती है। इस जगह पर रजसे मतलब वोह पतला लुआबदार माद्दाहै जो स्त्री के मैथुन समय योनिसे निकलता है। योगी को भोजन पाने के १ घडी पीछे खाये पीये को

कै(वमन) के रस्ते निकाल देना चाहिये। इसक्रिया को गजकर्म या उखाल कहते हैं। आदमी के बदन में जल और आहार इक्ट्ठा मिलकर मेदे के अंदर खट्टारस मौजूद होने से जल्द ही अच्छी तरह घुल जाते हैं और उन के वारीक जुज १०मिनटके पीछे हीभापकी शकल में होकर खूनमें मिलने शुरू होजाते हैं। योगी १ घडी के पीछे इस लिये शरीर से त्याग देते हैं के भोजन के सबसे पहले उत्तम रसको ग्रहण कर लेते हैं और बाकी को यह समझ करके कि यह बचा हुवा पदार्थ आंतमें जाकर रस और मल बनावेगा जो कि शरीर सोधन समय कठिनताई पैदा करेंगे त्यागते हैं।

योगके जुदे जुदे अंगोंका वर्नन करते हैं।

नं० १ यम। सत्यवादी और दयालु होना जितेंद्री और शान्तहोना यह लक्षण सर्वोपरि हैं। क्षमा योग की जड़ है और क्रोध योग की जड को उखाड़नेवाला है।

नं० २ नियम। शास्त्रों का विचार, अपने से बड़े की और गुरु की और सत्संगी मनुष्य की सदा टहल करना। संतोष में रहना इंद्रियों का स्वाद त्याग देना। जो कुछ अपने में बुद्धि और ज्ञान है उस्से जगत का भला करना।

नं० ३ आसन। इनकी संख्या बहुत है। जिसको जिस तरह से उठने या बैठने की जरुरत पडी उन्होंने अपना

तजरबा दुनियांके वास्ते रख छोड़ा है। लेकिन जो जरूरी हैं उनका प्रचार हमेशा के वास्ते कायम रक्खा है। और वह यह है। गृहस्थी और नये अभ्यासी के वास्ते स्वस्तिका सूर। और पश्चिमतान हैं। योग अभ्यास के वास्ते सिद्धआसन। पद्मासन। सिंहासन। और भद्रासन हैं।

नं० ४ प्राणायाम। यह क्रिया शरीर के रुधिर को शुद्ध रखने के वास्ते की जाती है। योगी का तात्पर्य इस क्रियाके साधने से यह है के रुधिरको शुद्धकरके कुंभकद्वारा प्राणोंकी स्थिति शरीरमें रखे। और इस तरह ग्रंथियोंको निश्चयकरके ध्यानके सुखको भोगे।

नं० ५ प्रत्याहार। भोजन बासी और ठंडा कभी न खाना क्योंके ऐसा आहार पेटमें वायु (गैस्) को बढाता है और आलस्य पैदा करता है। भोजनका अनुमान ६ छटांक या १६ ग्रास है। तमाम प्रकारके अन्न मलको बढाते हैं इस लिये त्यागने योग्य हैं। सारे हरे शाक और जमीकंद वायुको बढाते हैं। इस लिये निषेध हैं। मांस और मदिरा शरीर और बुद्धी दोनोंका नाशकरने वाले हैं। और दयाको कमती करने वाले और क्रोधको उपजाने वाले हैं। दही, छाछ, चणा, गेहूं, लवण, मिरच, आदि वस्तु, वीर्य को क्षीण करने वाली चीजें हैं।

नं० ६ धारणा। इसके जरिये उन पदार्थों पर मनुष्य-

को ताक़त हासिल होगी जिसका उस ने अपने मनमें वि-चार और संकल्प किया है ।

नं० ७ ध्यान । ध्यान से उन सब पदार्थोंकी सिद्धि होती है जिनकी धारणा की गई है। और यह अनेक रीति से सिद्धि होते हैं जिनका वयान आगे होगा ।

नं० ८ समाधि । इस हालतमें मन एक ऐसी जगह लय होता है जहां जगत वस्तु का खोज नहीं । और सि-वाय आनंदके दूसरी चीज नहीं । आनंदसे मतलब यह है कि उस अवस्थामें जगतके पदार्थोंकी वासना उत्पन्न नहीं हो सकती जो के दुःख का मूल है ।

षट्कर्म वर्नन ।

हठ योगकी सारी क्रिया वगैर मलमूत्रके त्यागे निष्फल हैं। इस लिये सब से पहले इनकी साधन विधि बतलाते हैं ।

नं० १ बस्ती । शरीरके मलमूत्रको त्याग करके नित्य-प्रातःकाल समय जलमें ऊकडू बैठकर जिसमें कमर डूबीहो शरीरसे वस्त्रको उतारे यह जगह बिलकुल एकान्तकी होनी चाहिये । फिर गुदाके रस्ते चाहेतो खोखले बांसकी नलीको चिकनाई से मुलायम करके चाहे रबड़की मोटीनली जिसका कुतर (भीतरकी चौडाई) याने डायामेटर आध इंचहो । लंबाई १२ अंगुलसे १६ अंगुलहोवे गुदामें आहिस्तासे

प्रवेश करे । गुदाको संकोचन विकोचन करें और पेटको सुकेड़े और फैलावे । जिस वक्त पेट सुकेड़े उसी वक्त गुदाको सुकेड़े और पेटके फुलाने पर गुदा-को खोले । जोरसे वायु को नीचेको धक्का दे इतना जोर करे कि अपान हर धक्केके साथ गुदासे निकलती रहे । संकोच करती वक्त इस बातका खयाल रक्खे के नली या रबड़का मुंह जलसे बाहर न रहे । ऐसे नित्य करने से जल गुदा में चढ़ने लगजायगा । जितनी शक्ति हो उतना चढ़ावे और पेट पर जोर न दे । जब पेट भराहुआ मालुम दे तो उस वक्त न्योलीकर्म करे जिसका आगे बयान होगा । ऐसा करनेसे आंतका सारा हिस्सा धुलजायगा । यह चढ़ाया हुआ पानी जलसे निकल कर ४० गज के फासले पर दूर चलकर इस तरह से त्यागे कि दोनों हाथ घुटने पर रखकर सिर सामने को झुका रख कर खड़ी हालत में हलकी रीति से पेट को अंदरकी तरफ दबावे । अगर कुछ शेष जल मालुम दे तो पेटको हतेलीसे दबाकर निकाल दे । यह क्रिया एक दफा दो दफा तीन दफा करे जब तक पानी शुद्ध न निकले । नये अभ्यासी को यह क्रिया गुरूके सामने करनी चाहिये । पानी हमेशा निर्मल हो और उसमें यातो एक माशा न-मक या आंवले का चूर्ण ४ माशा मिलावे जलकी गरमाई गरमी के मोसममें कुछ कम और जाड़ेमें १०० दरजा फैरन-आट् होना चाहिये । याने ऐसा गरम जैसा शरीर सर्वदा होता है । जलकी मिक़दार दो सेर से ४ सेर तक चढ़

सक्ती है । आदमियोंको ओजारोंके जरिये पानी या दवा चढ़वाना नहीं चाहिये । क्योंके इस हालतमें आंतकी ताकत कम होजाती है और दस्त लगजाते हैं। बस्ती अनेक भांतिकी है ऊपर लिखे कायदे मुताबिक पवन वस्ती या औषधि उदरमें ग्रहण की जातीहै। जिनका आधार मूलको संकोचन विकोचन और पेट को ढीला छोड़नेपर समझना । जलका परित्याग उड्यानबन्ध पर और उसका उदरमें कायम रखना न्योलीसे जानना । बस्तीकर्मसे उदर और हृदयके रोग निवृत्त होते हैं । बस्ती अच्छी प्रकार न हो तौ पेट फूलकर मौत हो सक्तीहै। बस्तीकर्मको गणेशक्रिया कहते हैं । और यह ही सब क्रियाओंका मूल जानना ।

नं० २ न्योलीकर्म । पद्मासनसे, या मृतकआसनसे ऊकडू बैठकर, या खडेहोकर, इस प्रकार कि दोनो हाथ दोनो घुटनोसे लगे रहैं रेचक करके आरंभ करै जिससे पेट हलका नरम रहे । पहले पहले पेटको शक्ति अनुसार कमरकी तरफ़ पीछेको सुकेड़े मूलबन्ध करे याने खूब जोरसे गुदाको संकोचन करे । पेटको आगे पीछे लफावे जिसके पीछे दाहिने बांये नलोंको घुमावे । जितना अभ्यास बढेगा उतनीही इस क्रियामें मदद मिलेगी । मूलबन्ध उड्यानबन्ध ही कुंडलिनीको जगाते हैं याने अपानको गुदासे खैंचकर कण्ठ पर्यंत चलाते हैं। उड्यानबन्धमें अपानको बहुत गरमी पहुँचती है । और वायु हलकी और शुद्ध होता । ऊपरको चलती है जिसको योगमें षटचक्रका ऊर्ध्वस्रो

होजाना कहते हैं यह क्रिया रेचककी है। और पूरक के शुरू होने से पहले खतम होजाती है। पूरकको सुर और रेचक-को असुर कहतेहैं। सो यह क्रिया असुरके बलसेसिद्ध हुई है लेकिन इसका लाभ सुर याने प्राणको मिला है वह लाभ समाधि कहाता है। न्योलीकर्म करते हुये सि-वाय पेट के शरीर का कोई अंग न हलना चाहिये इसी क्रियाको आंत विलोवणा कहते हैं। बस्ती और न्योलीके सिद्ध होने पर जो लोग गुदा या लिंग द्वारा वायु या उत्तम पदार्थ जैसे जल, घृत, सहत, चढाकर शरीरमें पचाते हैं याने रुधिरमें मिलालेते हैं जो कि कुदरती तरीके से होता है तो ऐसे योगीको भूख, प्यास, शरदी, गरमी, नहीं व्यापैगी। न्योलीकी सिद्धि जब जानना के योगी अपने नलोंको (आंतोंको) गुलाईमें घुमा सके। न्योली उन लोगों से जिनका बदन मोटा फूला हुआ है या किसी प्रकारका उदर रोग है होना मुश्किल बातहै। बस्ती और न्योली-कर्म उदरमें अन्न मौजूद होनेके वक्त नहीं करना चाहिये नहीं तो उलटा पेटमें दर्द चलजायगा।

नं ३ **नेती**। मोमके जरिये मोटा तागा मुलायम कि-या जाता है। फिर इस तागेको नाकके दाहिने नथनेमें दाखिल करके मुंहमें सेनिकालते हैं। फिरइसी तौर बांये में से बारी बारी दस बीस दफा ऐसाही करते हैं। कोई कोई आदमी इस क्रियाके बाद गरम जल या घृत नाकके द्वारा ही पीते हैं। इसका साधने वाला त्राटकको जरूर सिद्ध

करलेगा । आंखकी जोति बहुत बढ़जायगी । आंख, नाक और दिमागकी सारी बीमारियां दूर होजायगी । इस अभ्याससे छींकका आना बंद होजायगा । यह क्रिया नित्य प्रातःकाल करना चाहिये । जो लोग यह खयाल करते हैं के चन्द्रमा और विन्दुका स्थान मस्तक है और सूर्य याने अग्निका नाभि इसका यह अभिप्राय है कि थूक जो अमृत या बिंदु है हमेशा सब आदमियोंके मेदेमें पड़ता रहता है । जहां तेजाबी खासियतवाला गरल रूप रस है । यह दोनो रस बर्खिलाफ तासीर वाले हैं इस लिये अमृत इस अग्निकुंडमें पहुंचा हुआ बेकार होजाता है । अगर यह विंदू याने थूक मेदेमें जानेसे या मुख या नाक के द्वारा निकलनेसे बचाया जाय तो दीर्घायु करता है जिसकी सहज तरकीब यह है के जीभको मोड़कर निस दिन तालूसें मिलाये रखना चाहिये । येही साधन निद्रा जीतनेका है । इस क्रियासे बिंदू इसी ठोर जब (लवलीन) होने लगजायगा और नींदका अभाव हो जायगा । नेतीक्रियामें तागा १२ अंगुलसे १६ अंगुल तक होना चाहिये ।

नं ४ धोती । लंबा टुकडा च्यार अंगुल चोड़ा बहुत उमदा मजबूत बारीक कपड़ेका जिसकी लंबाई १६ हाथसे १७ हाथ तक होनी चाहिये । आहिस्ता आहिस्ता पानीमें भिगो भिगो कर निंगलता रहै । जब यह बाहर

थोडासा रहजावे तौ न्योलीकर्म करे जिससे यह कपड़ा आंतकी तरफ रजु होजाय और मेदेके उस सूराख को खोलकर जो आंतकी तरफहै आंतमें प्रवेश करे और आगे को चलता जाय यहां तक के यह कपड़ा सारी आंतोमें से होता हुआ गुदासे निकल आवे । यह सिद्धांत जैसा सुननेमें आताहै वैसा लिखके दिखाया है । हमारी रायमें यह क्रिया आज कल किसी मनुष्यसें ऊपर लिखी भांति सधना बडा कठिन है । इस साधनके आदिमें ही मुंह और मेदेसे खूनका आना शुरू होजाता है । सारा मुंह और हलक सूजजाता है । और दम घुटकर मौत हो सक्ती है । धोतीके मुकाबलेकी क्रिया शंखपखाल है । जिसका अभिप्राय यह है के मुखसे बहुतसारा गरम जल पीकर और उसको जरा देर उदरमें ठहरा कर गुदासे निकाल देना । जिससे कुंडलिनीके ६ चक्र याने गिजा की तमाम नाली ऐसी साफ हो जावे जैसे धोबी के घर का धुला हुआ कपड़ा निर्मल होता है । जलको पीकर न्योलीकर्म करते हैं जिससे यह जल आंतमें उतरजाता और फैल जाता है । गजकर्म और शंखपखालमें यह फ़र्क़ है कि गजकर्ममें पानी मेदे से ही उलटा मुख द्वारा निकाला जाता है ।

नं ५ ब्रह्मदांतुन । यह कर्म हृदय रोग मेदा और जिगरके रोगोंको दूर करनेके वास्ते किया जाता है । दांतुन

किसी दरख्तकी मुलायम छाल या शाखाकी ऐरगडके दरख्त की या खडकी नलीकी सवाहाथ लंबी लेना चाहिये। यह ध्यान रहै के दांतुन हमेशा बहुत चिकना और बगैर गांठ के होना चाहिये और टूटने वाली न हो। मुंह के रस्ते मेदेमें पहुंचावे और वहां हलकी रीतिसे हला कर मुंहसे आहिस्ता से निकाल ले। जिससे सारा मैल मेदे याने इसटोमक् का और खराब पित्त जितना उस वक्त मौजूद होगा सब मुखद्वारा निकल जायगा। और इस क्रियासे सारा शरीर हलका पडजायगा। नया अभ्यासी वजाय दांतुनके अपने हाथकी अंगुलियोंसे यह क्रिया किया करे।

न० ६ आटक। जिन आदमियोंने ऊपर लिखी पाचों क्रिया साधली होंय उसको यह उत्तम क्रिया फलदायक होगी और सारी इंद्रियोंके बेगको रोकने में समर्थ होगी। इसी के साधने से समाधि सिद्धि होगी। जब नासिकाके अग्रभाग पर निगह ठैहराने की पूरी सामर्थ्य हो जावे याने कम से कम ५ घड़ी तक की तौ भ्रकुटी के बीचमें निगह रखने की युक्ति साधे। इस को करते रहनेसे समाधि प्राप्त होगी।

आसन साधन।

जो आसन सबसे ज्यादा जरूरी और सर्वकालमें सुखदाई है और कि साधु और गृहस्थी दोनोके लिये हितकारी है रोगकी हालतमें साधने से रोगकी निवृत्ति होती

है । और तन्दुरस्त हालतमें अभ्यास करते रहनेसे मनुष्य योग्यताको प्राप्तहोगा ।

नं १ स्वस्तिकासन । बांई जांघके अर्द्ध भाग पर दाहिना पांव और दाहिनी जांघके अर्द्ध भाग पे बांया पांव रहै । दोनो एड़ियां जांघके अंदर वाले हिस्से पर रहैं । दोनो हाथोंकी हथेलियां घुटनोपर रहैं । कमर और गरदन बिलकुल सीधी रहैं ।

नं २ मयूरासन । यह आसन हमेशा उस वक्त साधना चाहिये जब मेदा याने इसटोमक् अन्न और जसेल खाली हो । दोनो हाथकी हथेली धरती पर टिकी रहैं । दोनो कूहणी याने ऐल्बो पेटके ऊपर वाले हिस्से पर लगा कर पांव सीधे आकाशकी तरफ रखे जैसे मोरके पंख नाचती वक्त होते हैं ।

नं० ३ पश्चिमतानासन सीधा बैठकर दोनो पांव लंबा पसारे रहै पंजोंकी अंगुलियां ऊंचे को रहैं आहिस्ता आहिस्ता झुक कर दोनो हाथ पसारके दाहिने हाथसे दाहिने पांवकी अंगुलियां बांये हाथसे बांये पांवकी अंगुलियां पकड़े । माथा दोनो घुटनोंके बीचमें रखे इस हालतमें उड्डयानबंध या न्योलीकर्म साधे तौ शक्ति जागे याने कुंडलिनी में हवा घूमने लगजावे । भूख बढ़ै और पाचनशक्ति विशेष हो यह ही इस आसनका फल है ।

नं० ४ **सिद्धासन** बांये पांवकी एडी गुदा और लिंगके दरम्यान रखे और दाहिने पांवकी एडी लिंगके ऊपर वाले भागमें याने उसकी जड़में रखे। कमरको सीधा रखे अभ्यास समय जालंधर बंध रखे जिससे स्वास निश्चल हो दोनो हाथ दोनो घुटनो पर रखे।

नं० ५ **पद्मासन**। स्वस्तिक आसन की तरह से दोनो जंघा पर एडी लगावे कमरको सीधा करके हाथोंको कमर के पीछे लेजाकर दाहने हाथसे बांये पांवका अंगूठा और बांये हाथसे दाहने पांवका अंगूठा पकड़े। इस हालत में अभ्यासी लोग आटक का साधन करते हैं।

नं० ६ **भद्रासन** टांगोंको जंघा पर सुकेड़ कर दोनों पांवोंकी एडियां और पंजे (तलवे) आपसमें मिलावे। और उनके ऊपर बैठ जाय। निगाह भृकुटी में रहे। इसी आसन से कुंडालिनी शक्ति जागती है।

नं० ७ **सिंहासन**। टांगोंको जाघोंपर सुकेड़ कर दोनो एडियां मूलद्वार पर रखे टखने एक दूसरेके ऊपर रहे जांघोंके ऊपर दोनो हाथोंकी हथेली लगी रहें। निगाह नासिका के अग्रभाग पर रहे। और जिह्वाको मुखसे बाहिर निकाल के उसके अग्र भागको देखता रहे। दाहने पांवकी एडी गुदाके बांइ तरफ और बांये पांवकी गुदाके दाहिने तरफ रहे पेट आगेको झुका रहे कोई आदमी इसको गोड़ी गालकर बैठना कहते हैं। गोरखी।

अनेक आसनो के नाम नीचे लिखकर इस अभिप्रायसे दिखलाते हैं कि इन का साधन पहले मनुष्योंने समय समय पर किया है। जिनसे रोगोंकी निवृत्ति होती है और शरीर सरल होजाता है। कपाली आसन। भग आसन। मृतक आसन। मत्स्येंद्र आसन। धनुक आसन। कूर्मासन। ग्रंथिभेदन आसन। कुक्कुटासन। उत्कुटासन। योगासन। वीरासन। गोमुखासन। हस्तभुजासन। पवनमुक्तासन।

मुद्रासाधन।

नं० १ **महामुद्रा**। बांये पांवकी एड़ी से गुदाको जोरसे दबाये रक्खे दाहिनी टांग और पांवको फैलाया हुआ रक्खे। दोनो हाथसे दाहिने पांवका अंगूठा पकड़े। फैली हुई जांघके ऊपर माथा रक्खे। वायु मुख के द्वार भरे। तालूकी जड़में लंबिका जीभको लगाये रक्खे। शक्ति अनुसार कुंभक रक्खे। और बांये स्वरसे रेचक करे। इस ऊपर लिखे आसनसे १२ प्राणायाम करे। इसकी समाप्ति पर आसन बदले याने दाहिने पांवको उसी तरह सुकेड़कर गुदाके नीचे रक्खे। बांया पांव फैलावे। दोनो हाथोंसे बांया पांवका अंगूठा पकड़े और जांघके ऊपर माथा रक्खे। मुखसे पूरक कर १२ प्राणायाम करे दाहिने स्वरसे रेचक करे। इस क्रियासे पथ्य अपथ्य भोजन पचता है।

नं २ **महाबेधमुद्रा**। बांई जांघ पर दाहिना पांव और दाहिनी जांघ पर बांया पांव रक्खे। दोनो हाथ सूराखोंमें

से निकालकर धरती पे धरे । और आप इसी आसनसे धरतीसे उठखड़ा होजाय और उठी हुई हालतमें १२ उत्तम प्राणायाम करे । इस से पवनक शुद्ध होते हैं और वायु ऊपर को गमन करती है ।

नं ३ **उड्डयानबन्ध मुद्रा** । मल, मूत्र को शरीरसे त्याग कर सिद्धासनसे बैठे । मूलद्वारको संकोचन करे । पूरक कर कुंभक साधे । कुंभक समय पेटको इतना पीछेको दबावे के पेट पीठसे लग जावे । यह हालत जितनी देर रखसके रक्खे । फिर उड्डयानबन्धको निवारण करे । तिस पीछे स्वरको रेचक करे । अगर रेचक समय सुषुम्ना बर्ते तौ यह क्रिया समाप्त करे । नहीं तो बार बार करता रहे जब तक सुषुम्ना प्रगट न हो । यह अभ्यास नित्य प्रातः कालमें करने का है । जब तक केवल कुंभक की प्राप्ति न हो । यह ही बन्ध समाधिका कारण है ।

नं० ४ **मूलबन्ध मुद्रा** । मूलको शोधन करके सिद्धासन बैठे मूलद्वारको संकोचन करे । कुंभक रक्खे । यह ही योगका मूलहै । बगैर इसके हठ योगकी सब क्रिया वृथा है ।

नं० ५ **जालन्धरबन्ध मुद्रा** । स्वस्तिक आसन बैठकर ठोडीको हंसलीकी हड्डियोंके दरम्यान जो छातीकी हड्डी है जिसको अंग्रेजीमें इस्टरनम कहते हैं बहुत मज-

।ना रुकजावे ।

४ त्रिखण्ड मुद्रा । इड़ा, पिं ।ग पर रक्खा करे।
क मध्यमें रखनेका अ-
पन्न करे । जिस पीछे कुंभ
करे । फिर

नं० ६ विपरीतकरणी मुद्रा । दोनो हाथ कमरके पीछे ल्यावे । दोनो पांव आकाशकी तरफ उठावे । और उन पांवोके बीचमें सिर देरक्खे । इसके पीछे दोनो हाथ जोड़ कर घुटनो के बीच धरे । नीचे माथा ऊपर पांव रहै । दूसरी रीति । कपाली आसनको सिद्ध करे याने धरतीपे माथा टिका कर दोनो हाथ धरतीपे मिलाये हुये एक दूसरे से रक्खे । जिसके बीचमें माथा रहै । पांव बिलकुल सीधे आकाशकी तरफ खड़े रक्खे ।

नं० ७ बजरोनी मुद्रा । धरतीपर दोनो हथेलियोंको टिकावे और दोनो पांवोको आकाशकी तरफ सीधे लेजावे । पीछे हाथोंके बल पर माथे और सारे बदनको धरती से उठालेवे । जितनी देर साधन होसके करे ।

नं० ८ संक्षोभिनी मुद्रा । स्वस्तिक आसन बैठकर प्राणायाम करे । मूलद्वारको संकोचन विकोचन करे । पीछे मूलबन्धको दृ ...को पवन चलावे । इतनी देर कायम ... रमें पवन पेटमें घूमती हुई मा-
ला ...

नं० ६ द्राक्षी पे धरे । और आप इसी आसनसे णायाम करे । मूनाय और उठी हुई हालतमें १२ कर कुंभक रक्खे। जइस से पद्मचक्र शुद्ध होते हैं और न बन्ध करे । यहांतकके सुषुम्ना।
भ्यासी लोग इस अवस्थामें खेचरीका साधन शुरू करते हैं।

नं० १० आकर्षणी मुद्रा । ऊपर लिखे मुताबिक आसन और प्राणायाम करे । पवनमें सुरत रखकर पवन को इतना ऊपरको खैंचेकि कपाल याने शिरमें जाती मालुमदे इस मुद्राके अंतमें बेहोशी होजाती है । जो अपने आप धीरे धीरे करके उतरसक्ती है ।

नं० ११ बीर्य्य मुद्रा । सिंहआसन बैठ प्राणायाम कर पवन रोके । यह पवन रुकी हुई हृदय तक आकर जोकि पक्काशय याने मेदेका स्थान है शब्द याने नाद प्रघट करेगी । जो अन्त में अनहद रूपसे वरतेगी ।

नं० १२ उनमनी मुद्रा । पद्मासन बैठ तीनो बंध लगाये पवन खैंच कुंभक रक्खे। वायुको सुषुम्नामें प्रवेशकरे। कई घड़ी तक कुंभक ठहरनेसे समाधि लगजायगी यहमुद्रा वगैर खेचरी साधन कुछ कामकी नहीं ।

नं० १३ अंकुश मुद्रा । स्वस्तिक आसनसे बैठ प्राणायाम कर कुंभक साधे । यहां तककि कुंभक ४ घड़ी तक

स्वर हो जावे।

नं० १४ **ब्रह्मखण्ड मुद्रा**। इड़ा, पिंगलासे, प्राणायाम कर उत्पन्न करे। जिस पीछे कुंभक रोक कर इड़ास्वरको स्थापन करे। फिर शक्ति अनुसार कुंभक रख सुषुम्ना उत्पन्न होने पर प्राणोंको पिंगलामें स्थापितकरे। इसक्रियासे शरीर और आत्मा शुद्ध होजाते हैं।

नं० १५ **वीर्यरूपी मुद्रा**। उड्डयानबन्ध कर जिह्वाको तालूसे लगाया हुआ रक्खे। स्त्रीसे भोग करे अपना वीर्य परित्याग न होने दे। जब स्त्रीका रजस्खलित हो तब लिंग के संकोचन विकोचन द्वारा मूत्राशयमें चढाकर शरीरमें पचाजावे इस क्रियाके आरंभमें शरीरको मल, मूत्रसे खूब अच्छी तरह शुद्ध करले।

नं० १६ **कामराज मुद्रा**। इसका यह अभिप्राय है कि विंदू वसमें आवे। यह वेधमुद्राका अंग है जिसमें बांये पैर की एड़ी मूलद्वारके नीचे रखना और दाहिना पांव लिंगकी जड़में रखना। और कमरको बिलकुल सीधी किये हुऐ बैठे रहना चाहिये।

नं १७ **सहजोली मुद्रा**। अमरी वजरी क्रियाओंका भेद है। सिद्धासन बैठ योनिका संकोचन करे। यहां तक कि इस द्वारमें कुछभी वस्तु प्रवेश न होसके। शुरूमें जैसे वस्ती कर्म लिखा है वैसेही योनिको सोधन करे इस क्रियाके अंत

में स्त्री पुरुषकी पीठ पे धरे । और आप इसी आसनसे पचासकेगी । जैसे पुरुष बस्तीकर्मस [illegible] हालतमें १२

नं० १८ अगोचरी मुद्रा । सिद्धासन बैठ और से षट्चक्रको देखे । फिर इनमें से सुरत हटाक हृस्-दल कमलमें ध्यान करे ।

नं० १९ भूचरी मुद्रा । सिद्धासनसे बैठ भ्रूकुटीमें ध्यान दे । सारे शरीरको ध्यानमें देखे । जब शरीर थकजावे तो पलक बंद करले और ज्योति याने प्रकाशको चिन्त-वन करे ।

नं० २० चाचरी मुद्रा । दोनो नेत्रोंसे नासिका पर निगाह दिये रक्खे । ज्योतिआकार कुंडलिनीके स्वरूपका ध्यान करे ।

नं० २१ शक्तिचालिनी मुद्रा । वज्रासनसे पवन चलावे याने आलती पालती मारके बैठे । जांघों और टां-गोंको खूब मजबूत रक्खे । दाहिने पांवकी एडी गुदाके बांई तरफ हो बांये पांवकी एडी गुदाके दाहिनी तरफहो भस्त्रका कुंभक का साधन करे । यह क्रिया रात्रिके पिछले प्रहरमें करे । उत्तम कुंभक ४ घड़ीका होता है ऐसा कुंभक रख कर उड्डयान बन्ध करे तो निश्चय कुंडलिनी शक्ति जागे ।

नं० २२ बज्रौलीमुद्रा । इस क्रियासे वीर्य स्थंभन हो-ता है । इस क्रियाको साधने वाला पराक्रमी मनुष्य होना